

大学生就业指导系列

大学生职业发展 与就业指导

本书编写组

新 华 出 版 社

大学生职业发展与就业指导

本书编写组

主 编

刘荷花 郝勇东 王博泉

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业发展与就业指导 / 刘荷花, 郝勇东, 王博泉编著. —北京: 新华出版社, 2009. 2

ISBN 978-7-5011-8705-8

I. 大… II. ①刘… ②郝… ③王… III. 大学生-职业选择 IV. G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 016325 号

大学生职业发展与就业指导

作 者: 本书编写组

责任编辑: 张程

封面设计: 王皓

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京市石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.xinhupub.com>

<http://press.xinhuanet.com>

邮 编: 100040

印 刷: 廊坊市双环印刷有限公司

开 本: 210×297 1/16

字 数: 320 千字

印 张: 15

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

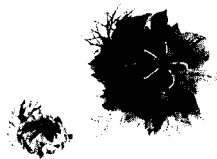
印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-8705-8

定 价: 26.00 元

本社购书热线: (010) 63077122 中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。电话: (0316) 2015181



本教材根据《教育部办公厅关于印发〈大学生职业发展与就业指导课程教学要求〉的通知》精神,强调职业发展与就业指导课程建设是高校人才培养工作和毕业生就业工作的重要组成部分,要认真落实国办发〔2007〕26号文件关于“将就业指导课程纳入教学计划”的要求,高校要把指导课程建设列入就业“一把手”工程,高度重视,加强领导,做好相关工作。结合高职高专教学特点,以及近几年来高职就业指导教学教研经验,我们编写了这本书。

本书强调职业在人生发展中的重要地位,关注学生的全面发展和终身发展。旨在通过激发大学生职业生涯发展的自主意识,树立正确的就业观,促使大学生理性地规划自身未来的发展,并努力在学习过程中自觉地提高就业能力和生涯管理能力。本书主要包括国家有关毕业生就业和创业的方针、政策和法律、法规;职业生涯规划理论和个人职业生涯管理;毕业生就业的准备、程序与途径;就业择业方法与技巧;创业的理论 and 实践等。同时书中分析了当前高校毕业生就业和创业的新特点以及就业形势和就业技巧,探讨了就业和创业的基本问题,指导大学生合理规划个人职业生涯,为高校毕业生提供切实有效的指导,实现毕业生充分就业。

本书从大学生就业与创业指导的实际需求出发,较为系统地阐述了大学生就业、创业过程中将要面对并必须把握好的诸多问题,对大学学生树立正确的择业观念、认真做好各项择业准备、掌握择业技巧和方法、较快适应工作岗位的要求、了解创业的基本步骤等,都有着非常重要的指导作用。本教程力求突破传统教材的说教形式,以职场最新、最活、最具说服力的择业、求职、创业的全新案例贯穿整部教程之中,力求本教程内容具有较强的针对性、时效性、实用性、知识性、指导性、操作性和前瞻性。以求真正达到帮助、指导大学生,尤其是职业技术类院校毕业生实现择业与创业之目的。

本书由刘荷花、杨喜红、郝勇东任主编并统稿。承担执笔任务的是(以章节的先后为序):太原大学教育学院刘俊庆(第一章);太原大学外语师范学院教务处侯肇湧、中北大学招生就业处雷峰斌(第二章);太原化学与生物工程学院招生就业办李世红(第三章);山西戏剧职业技术学院招生就业处白雁鹏、运城学院招生就业处郝伟民(第四章);山西师范大学学生处郝勇东、太原大学教育学院学生处张昱(第五章);太原大学招生就业处郝振华(第六章);山西警官高等专科学校招生就业中心贺文(第七章);山西朔州职业技术学院王胜海、太原理工大学阳泉学院招生就业处刘小军(第八章);太原科技大学招生就业处杨喜红(第九章);山西建筑职业技术学院学生处周尚文(第十章);太原大学招生就业处刘荷花(第十一章);山西综合职业技术学院轻工分院招生就业办钟艳春、长治钢铁集团有限公司闫荃生(第十二章),此外太原大学王晓燕,郭妍琼、邢娜、王宾彦等同志承担了部分章节的资料搜集任务和附录部分。

由于编写水平有限,编写时间较紧,书中缺点、错误之处难免,恳请同志们批评指正。

编 者

2009年1月

C 目 录 Contents



第一章 大学生活与职业准备

第一节 大学与大学生活	1
第二节 明确学习目的, 激发学习兴趣	4
第三节 提高综合素质	9

第二章 自我认识与自我评价

第一节 个人的特点与职业的发展	14
第二节 自我评价的原则与方法	34
第三节 心理素质测评概述	35

第三章 职业与职业素质培养

第一节 社会职业及其分类	49
第二节 职业素质训练的标准	52
第三节 职业理想与职业道德	53
第四节 职业评价	55
第五节 职业发展理论	59
第六节 当代职业的发展趋势	63

第四章 职业选择与生涯决策

第一节 职业选择的原则	68
第二节 影响职业选择的因素	70
第三节 职业选择的决策及过程分析	74

第五章 职业生涯的设计与实施

第一节 职业生涯设计概述	81
第二节 职业生涯规划步骤	82
第三节 职业生涯规划的内容	83
第四节 大学生职业生涯规划的实施策略	85
附录: 职业生涯规划自我规划五步法	87
职业生涯规划书模板	88

创 业

第六章 大学生创业概述

第一节 创业的意义	91
第二节 影响大学生创业的因素	91
第三节 大学生如何提高自己的创业能力	92
第四节 国内大学生创业的优惠政策	94

第七章 大学生创业准备

第一节 创业的心理准备	98
第二节 创业必备素质	101
第三节 创业项目选择	104

第八章 大学生创业实践

第一节 创业投资项目资金筹集	111
第二节 创业计划书的编制	114
第三节 开办公司的申办流程	121
第四节 创业过程中应注意的常见问题及对策	125
附录：商业计划书模板	128

就 业

第九章 就业形势与政策

第一节 大学生就业现状	133
第二节 大学生就业市场	134
第三节 大学生现行就业制度	137
第四节 就业程序	140

第十章 理性就业

第一节 大学生择业观概述	150
第二节 当代大学生择业观的现状	151
第三节 大学生择业特点	153
第四节 树立理性的择业观	156
第五节 毕业生择业心理调试与角色转换	159
附录：就业中的认识误区	169

第十一章 求职的途径与方法

第一节 就业渠道	176
第二节 求职材料的准备	186
第三节 面试技巧	192
附录：毕业生应聘陷阱与对策	213

第十二章 适应社会走向成功

第一节 学生角色与职业角色的不同	221
第二节 学生角色向职业角色的转换	221
第三节 角色转换过程中容易出现的问题	223
第四节 角色转换的原则	224

附录：

附录一《中华人民共和国劳动法》	231
附录二《中华人民共和国劳动合同法》	240
附录三《中华人民共和国就业促进法》	250
附录四“三支一扶”大学生优惠政策	256
附录五：大学生常用网站	257

第一章 大学生活与职业准备

第一节 大学与大学生生活

一、大学的地位和作用

大学精神向我们传递的文化力量。

首先，大学教会我们怎样思想。大学造就了许多文明的知识先驱，缔造了许多令人景仰的思想的丰碑。能够接受各种出色思想的熏陶，经常聆听名家教授的直面教诲，这是一段不可复制的重要的人生经历。但是，勤奋的背诵，惊人的记忆和准确地复述前人的思想，并非解决实际问题的有效手段。对纷繁社会现象的应付，对复杂现实关系的处理，往往取决于某种正确的思维方式，或者是对多种思维方式的比选换乘。这种把握思考的能力，是我们独立处世并且可以避免人生失败获得成功的利器。为此，我们感谢大学，不仅仅是我们获得的记忆中关于思想容量的规模性存储，而是一种始终拥有的自我判断的价值情思和独立思考的文化境界。

其次，大学教会我们怎样读书。大学是知识的殿堂，书籍的海洋。大学不仅培养了我们求知的兴趣，还催生了我们对书籍忠贞不渝的情感，使我们甘愿与书籍结为伴侣从而摆脱漫漫人生旅途中的孤独。随着社会的进步发展，知识会被淘汰，而我们对书籍的兴趣绝不能丢失。如果有人认为在大学里接受的知识已经可以受用终身了，而不必在走出校门之后继续保持求知的状态，那么几乎可以断言，这将会遭遇平庸苍白而难有事业建树、甚至几近失败的人生。200年前的英国物理学家赫胥黎曾经预言：未来文化的消亡并非由于文化专制主义而是因为娱乐化时代的到来。在这样的时代，人们因为拥有多元的求知选择，或者能够以娱乐替代求知而会放弃读书，没有人读书也就没有人写书，这样，文化自然就会走向消亡。因此，在许多时候有许多人花费许多精力读许多书，把读书视为提高自身素质的重要途径，这是非常值得称道的。我们感恩于大学，是因为在很大程度上，大学赐予我们的独一无二的对知识的热爱和阅读鉴赏的能力。

第三，大学教我们学会想象。英国哲学家怀特说：“想象力是大学存在的理由。”大学为许多受教育者提供了想象的灵感，知识在这里被赋予了想象力的传授。为此，大学既不缺乏相同的观点去抚慰疲惫的心灵，又时常有独树一帜的见解去刺激缺乏活力的思维。只有运用想象力去获取知识，知识才不会是纯粹的知识。知识作为个人的技能，才能激发创新诉求；作为社会建构，才能激发创新冲动；作为话语叙事，才能充盈创新特质。为此，我们感念大学，不仅仅是因为获得的职业化知识教育，让我们知道许多“是什么？”，而且是在更为广阔的文化背景下，内心深处从此被唤醒的，并且可持续产生的创造性智慧和生活的激情。

第四，可以让人终身受用的是，大学教会了我们实现理想的手段。古往今来，有许多人生理想的成功，并不仅仅是理想的正确，而是理想者使用手段的正确。著名教育家亨利·纽曼早就说过：大学不能保证培养出名人天才，大学训练是达到一种伟大而平凡目的的手段。正确地运用手段和运用正确的手段抵达理想的彼岸，是大学精神立人的根本。因为比起其它社会机构，大学是传授人才必须的技术手段的专业领地。然而，懂得如何正确运用这些技术手段去实现人生的理想追求，则显得更为重要。因为它是使个人成就获得社会本质认可并能不断进步的必要条件。我们感怀大学，不仅仅是因为人生理想的壮观与崇高，而是那每一次让我们有可能产生链接理想与现实捷径的重大发现。

大学，是社会的一面旗帜；大学精神，是我们心中永远的光环圣洁；
它是：一种特立独行的思想；一种深远巨大的影响；一种兼容并收的氛围；
一种穿行时空的光芒；一种刻骨铭心的境界；一种运行人生的能力；

.....

在大学精神的熏陶和引领下，我们经历人生新阶段，我们开拓人生新境界，我们追求人生真善美，我们誓做新一代。

大学生的称号不仅是一种文化层次的体现，更是一种神圣责任的象征。

要干出一番无愧于时代的事业，首先就要学会做一个符合时代需要的人。

要做一个符合时代需要的人，首先就要锤炼我们的思想品格。

我们景仰的只有两样东西：一是我们头顶璀璨的星空，一是我们心中崇高的道德。

二、积极适应大学生活

大学阶段是大学生学习知识、培养能力、发展智力、丰富阅历、积累经验、准备承担成人责任的过渡期，也是大学生步入社会的准备期。对每一个大学生来说，大学阶段都是一生中最重要的时期之一。大学生既要适应前所未有的生活，扮演新的社会角色，又要面对新的环境，排除困惑，确立发展方向，并通过努力找到实现理想的正确途径。大学生在新的人生阶段的特点，正是伴随着个人在这一阶段中的社会化过程显现出来的。

大学与中学是完全不同的两个人生阶段，各有不同的特点，如何尽快的从中学状态转化到大学状态呢？首先让我们了解一下大学生活的主要特点。

大学生新的日常活动环境包括了大学生的学习环境、生活环境和组织环境。大学生活有很多与中学生活迥异的地方。

1. 大学有宽松与自律并存的学习环境

中学阶段的教学，主要是基础教育，以基础知识的储备为主，内容上局限于教材，所以每一个词，每一个概念，老师往往都给予明确的解释，一般无须中学生进行更多的自学和独立思考。在形式上多是采取小班上课，学习的进度固定，每星期、每天、每节课，甚至业余时间都被学校和老师安排得满满当当，学习环境的确定性很强。

大学就完全不同了。学习知识的广度和深度上都大大增加，有确定的专业方向，需要大学生发挥主动性，在课余时间广泛涉猎相关知识，掌握科学的学习方法，培养自学能力和独立思考问题、分析问题、解决问题的能力。同时，学习环境的弹性也很大。首先，大学实行的是学分制，除了公共科目、专业基础知识属于必修之外，各专业都开设选修课，大学生可以根据个人兴趣和能力选择选修课程；其次，大学老师所讲内容信息量大，不局限于书本，还常常涉及本学科研究的最新动态和成果，并且许多问题尚无结论，这就要求大学生上课时不仅要认真听课、做好笔记，还要开动脑筋，主动参与，积极思索；第三，教师一般都会布置大量课外阅读书目，期末复习没有范围和重点；第四，图书馆和网络的作用凸显出来，如何利用图书馆和互联网搜索资料和掌握信息成了现代大学生必备的技能之一。

2. 大学有统一与独立并存的生活环境

中学阶段，学生大多是同父母生活在一起的，作为家里的重点“保护”对象，父母尽可能地提供一切好的条件，甚至包办代替了同学们的衣食起居等生活琐事。所以，一般来说，在生活上，中学生的自理能力较差；在心理上，中学生有一种依赖性。独生子女依赖家长的倾向尤其突出。

住大学集体宿舍，对许多学生来说需要有一个适应的过程。集体宿舍是大学生们起居、互访和自由“夜话”的生活场所，也是最能留下美好回忆的地方。一个宿舍里住了好几个人，大家来自四面八方，个性、生活习惯、行为方式等各不相同，难免会有摩擦。如果谁都不让步，只想让别人迁就自己，结果只能是摩擦加剧，关系失和，失去了理想的生活环境。反过来，如果大家相互配合、

相互照顾、相互尊重、自我管理,遵守基本的公共道德和行为规范,就能和睦相处,逐步建立稳定而持久的情谊,培养出对宿舍的归属感,使之充满“家”的气氛。

在大学里,没有父母可以依靠,饭来张口、衣来伸手的日子结束了,独立自主的生活开始了。许多人在中学时代强烈希望自己能过上独立的生活,但真的过上了,又会发现所要面对的问题之多、困难之大是始料不及的,自理能力强的同学会很快适应这种生活,应对自如,而有些自理能力差的同学,则可能计划失当,生活得一塌糊涂。因此,集体生活与独立生活犹如一枚硬币的两面,是相伴而生的,大学新生对此要有充分的思想准备。

3. 大学有多彩与严谨并存的组织环境

中学阶段,特别是高中阶段,在高考的压力下,师生们忙于应付高考,几乎把全部的精力都投入到学习中去,除了必要的体育活动,中学生们组织和参与课余活动的机会是少之又少。

进入大学后,各种校园组织都会热忱欢迎新成员加入,以扩大组织力量、提高活动水平。除了有正式的组织,如党组织、团组织、学生会、班委会、校园广播台、网络管理服务中心等外,也有业余的,由志趣爱好相同的学生自愿组织起来的各种学生社团。这些社团有各种类型,一是专业学术型,如各种哲学研究会、毛泽东思想研究会、邓小平理论及“三个代表”重要思想学习小组、党的基本知识学习小组、科普协会、电子爱好者协会等;二是文体娱乐型,如文学社、诗社、足球协会、集邮协会、摄影协会、书法协会等;三是社会服务型,如无线电修理小组、科学咨询服务中心等。同学们可以根据自己的特点和爱好,经过慎重考虑之后,选择一两个社团参加,丰富自己的课余生活,锻炼自己的组织和交往能力。

除了日常的内部活动之外,这些组织还会想方设法举办各种校园活动:一是各类比赛,如辩论赛、歌手大赛、演讲比赛、宿舍文化大奖赛、主持人大赛、服装设计大赛等;二是各种争先创优活动,如评选三好学生、优秀学生干部、优秀团员、文明宿舍等;三是书展、画展、书法展、沙龙、讲座、报告、联谊会、舞会、文化艺术节等。丰富多彩的校园活动不仅使大学生们在参与中展示了自己的特长和爱好,在竞争中提高了素质和能力,而且在相互交往中增进了友谊。

大学是一个复杂的社会亚环境,是社会生活的一个缩影。当代大学生要积极的融入到大学的丰富多彩的活动中来,从而增长知识见识和能力。为将来走向社会打下坚实基础。



课堂讨论:

步入大学,你做好充分的准备了么?谈一谈你对大学生活的计划是什么?怎样在大学里成长完善自己?

第二节 明确学习目的，激发学习兴趣

一、学习是大学学生的主要任务

今天，人类已经进入 21 世纪。我们面临的时代是：和平与发展的时代，新技术革命带来的科学技术突飞猛进的时代，世界经济正走向全球化的时代，我国正阔步向社会主义现代化强国迈进的时代。在这样的时代里，加强学习有着特别重要的意义。

第二次世界大战以后，科学技术发展之快，发展规模之大，发生作用的范围之广，影响之深远，是人类历史上前所未有的。

第一，人类拥有的知识总量迅速增加

人类有史以来，对客观世界的认识能力呈加速度提高趋势，相应地，人们对客观世界认识获得的知识也呈加速度增长趋势。人类发展到今天，认识能力已空前提高，知识总量迅速增加，被人称之为“知识爆炸”的时代。据有人粗略统计，人类掌握的科学知识，19 世纪以前是几百年翻一番，19 世纪是 50 年翻一番，20 世纪中叶是 10 年翻一番，80 年代是 5 年翻一番，90 年代是 3 年翻一番，进入 21 世纪，翻番的实践进一步加快。当前发展最快的是信息和微电子技术，有人统计，1975 年至今，计算机技术是 5—7 年运算速度增加 10 倍，价格下降 10 倍，体积缩小 10 倍。现在的计算机硬件降价速度平均是每月降价 100 元，2009 年，微机最先进的“奔腾”微处理器，将进一步降价。2000 年，美国 IBM 公司生产的超级计算机运算速度已经达到每秒钟 12 万亿次，是 1964 年第一台计算机运算速度每秒钟 5000 次的 2.4 亿倍。2008 年底我国研制生产的巨型计算机，运算速度达到每秒钟万亿次，在世界已经使用的 500 台大型计算机中排前十位，标志着我国高性能计算机开发应用取得了重大突破，成为世界上第三个具备研制高性能计算机能力的国家。

随着人类拥有的知识总量的不断迅速增加，就个人来讲，自己已有的知识过时的速度也日益加快，大学里学习的知识，毕业后 5 年内将有一半成为过时。今年学习的知识，也许明年就过时了，甚至年初学习的知识年底就过时了！

第二，科技运用于应用的周期日益缩短

十九世纪初，电动机从发明到应用，共用了 65 年，电话用了 56 年，无线电通讯用了 35 年，真空管用了 35 年。而二十世纪以来，科技发明到生产运用的周期大大缩短了。雷达从发明到运用，用了 15 年，喷气发动机用了 14 年，电视机用了 12 年，尼龙用了 11 年，原子弹爆炸用了 3 年，集成电路用了 2 年，激光器用了 1 年。现在许多发明从问世到运用，往往只需要几个月的实践，甚至在研究的过程中就已经在筹划着运用了！

第三，新技术、新产品层出不穷

在生物技术、电子技术、信息技术、材料技术等领域，新技术、新产品使人眼花缭乱。自从 1997 年英国科学家维尔穆勒宣布克隆羊“多利”克隆成功的消息以来，不断有新的克隆活体问世。2000 年，我国科学家运用克隆技术，让老鼠的脊背上长出了人的耳朵，让猪的身上长出人体所需要的器官，这些器官有朝一日将用来给人移植。2000 年美、英、法、德、中、日等 6 国共同完成人类基因组“框架草图”，将对人类今后的生命、健康起到不可估量的重大作用。估计在 21 世纪，将由 2000 多种遗传疾病和癌症得到有效治疗。最近几年，科技界热门话题一个接一个，超导技术、纳米技术、克隆技术等，成了国家之间科技竞争的焦点。我国在这些领域都占有一席之地，并且处在前沿阵地。还有航天技术、海洋技术、激光技术、能源技术等，也都生机勃勃，方兴未艾。据估计，人类将在 20 年内实现可控核聚变，并将投入商业应用，那时人们将获得取之不尽用之不竭的能源。

第四，科学技术的发展使未来社会成为知识经济社会

大家普遍认为，进入 20 世纪 90 年代，知识经济已初见端倪，21 世纪的世界经济将是“知识经济”。所谓知识经济，就是建立在知识与信息的生产、分配和使用之上的经济。知识经济的确立，意

意味着知识在经济发展中地位越来越重要，人们越来越依靠有效的知识活动来促进经济的增长。未来国与国之间的竞争，主要取决于科技和教育的发展、知识的创新和技术进步。国家缺少知识将无以立国，个人缺少知识将无以立身，将寸步难行。

所有这一切，都为我们今天的学习提出了新的更高的要求。一方面，每个人要想适应社会，能够胜任社会劳动，他需要的知识量比过去大大增加了，需要接受专门教育的时间比过去延长了。我们假定，20世纪50年代，一个人能够胜任一般性的工作所需要的知识量为 X ，那么今天，一个人要想适应一般性的社会工作，所需要储备的知识量为 X 的 N 次方。这就需要接受更多的教育，更多地学习，更多地知识积累。另一方面，由于人类的知识宝库不断增容，知识更新的周期不断缩短，要求人们对知识的学习一刻也不能停止。即使是走出了学校门，进入了工作岗位，要想使自己不被淘汰，始终跟上时代的步伐，必须活到老，学到老。生命不息，学习不止。

把科教兴国作为我国的发展战略，是江泽民在1995年召开的全国科技大会上正式提出来的。1996年全国人大八届四次会议通过的关于国民经济和社会发展的“九五”计划和2010年远景目标，把科教兴国作为我国的一项基本国策。2001年全国人大九届四次会议通过的“十五”计划进一步提出：“加大实施科教兴国力度，振兴科技，培养人才”。

就人才而言，到2000年我国的科技人员虽然已经达到60万人，绝对数在世界上并不低，但与我国13亿人口的大国相比仍是不相称的。按人口比例计算，每万人中拥有的科技人员，俄罗斯有59人、日本有42人、美国有37人、韩国有20人，而我们只有2.1人。俄、日、美、韩分别是我们的29倍、20倍、18倍、10倍。我们还缺少世界顶尖级的专家，还没有培养出自己的真正的诺贝尔奖获得者。这种状况，是不适应我国实施科教兴国战略需要的，也迫切要求我们加强学习。为了国家的早日振兴和人民的更加幸福，我们要瞄准世界先进水平，树雄心、立大志，刻苦学习、锲而不舍，争取成为我国的栋梁之材，推动我国的科教兴国大业。

所以人的一生都离不开学习。人一生的学习大致可以分为四个时期：学前期（婴、幼儿时期）、上学期（从小学到研究生毕业）、学后期（工作时期）和学后后期（离退休时期）。每个时期都在学习，其中“上学期”是专门从事学习的。上学期又分为小学时期、中学时期、大学时期和研究生时期。这其中大学时期的学习对自己的一生影响最大，也最为重要。这是因为：大学教育是专业性教育，这个时期将大致确定一个人一生的专业方向和工作性质；同时，大学时期由于个人的生理、心理发育相对成熟，学习能力空前提高，知识积累和能力提高的速度空前加快；多数人大学毕业以后将结束学校生活，走向社会，进入工作岗位，他学的专业、学习的成绩，对他的工作起主要的决定作用。那么，我们应该怎样珍惜大学时期的学习生活，顺利走完大学的路程呢？

1. 大学生学习的特点

大学学习是人的一生中学习的最重要的阶段。它不仅具有人的学习的一般特点，又有学校学习的特殊特点，同时还具有大学学习更为特殊的特点，这些特点反映着大学学习的特殊规律。了解掌握这些特点和规律，对于提高学习效果和学习成绩是十分必要的。

第一，专业性特点

大学是为国家培养高级专门人才的，所以大学生的学习具有一定的专业方向性，学习的内容是围绕专业方向的需要展开的。每个专业都要根据社会对该专业人才的要求，制定出该专业的培养目标、教学大纲、教学计划、教学方法和手段，为实现教学目标服务。

不过，专业性也是相对的。有一定的专业性，又不完全局限于这个专业，还要有较强的适应性。现代科学技术正朝着两个方向发展，一方面是继续朝“专”的方向发展，原有学科仍在继续分化过程之中，分支还会增多；另一方面是朝着综合的方向发展，交叉学科、边缘学科、综合学科也在不断产生。这种状态，要求大学生要克服只重视专业课的学习，不重视基础课的学习，只重视本专业的学习，不重视相关专业的学习的状况，必须在学好本专业基本知识、基本技能的同时，要有意识地拓宽自己的知识面，增强自己的专业适应性，尽可能使自己成为一专多能的“通才”。

第二，自主性特点

自主性是指大学生在学习的过程中,主观能动性增强,改变了中学时期对教师和课本的依赖心理。这种自主性表现在大学生的课外学习计划、自学时间和学习方法可以自觉自控;学习内容有一定的自主选择,可以在学好必修课的前提下,根据自己的兴趣、特长,在学科方向、课程内容方面有侧重地学习,学有余力的还可以辅修其他专业和攻读第二学位。学习的自主性还表现在学习的多渠道性,即可以在学校提供的条件下,通过各种不同的渠道和途径,如学术报告、知识讲座、各种讨论会、社会调查等,丰富和发展自己的知识和能力。

大学生在课堂上、书本上学习的基本知识和基本理论,要通过参加一些实践性环节加以巩固,增长一些书本上学不到的知识和技能。实践环节主要是培养大学生的独立思考能力、实际操作能力和解决问题的实际能力。所有大学生既要重视理论学习,又要重视实践环节,在实践中发现自己在实际动手能力方面的差距,完成从知识到能力的过渡。

第三,创造性特点

大学生的创造性,是指在学习过程中的创造意识和创造活动。这是由大学生自身的特点和大学教育的特点决定的。大学生生理、心理、思维、智力发展日趋成熟,为他们的学习由继承性过渡到创造性提供了基础;大学教学的特点,如专业性、自主性、实践性;又为他们在学习中发挥创造性提供了条件。因此,大学生在学习时,不仅仅是知识的接收器,而会对现有的知识进行梳理、整合、体验、思考、加工,使之变为“自我”的知识,并且有可能创造出新的知识。

2. 树立科学的学习态度

所谓态度,是主体对特定对象反映时所持有的稳定、持久的心理倾向。它对人的反应和行为有指导性和动力性的影响。学习态度,是指人们学习时所持有的稳定、持久的心理反映倾向。人们在现实生活中所反映出来的态度,具有内在的心理结构,它包含着认知、情感、意向三个因素。学习中的认知因素就是对学习及其意义的了解、认识及有关知识;情感因素是在学习过程中所产生的内心体验,如对学习产生的喜爱或厌恶的情绪及责任感、理智感等;意向因素是指建立在认知、情感基础上的对学习的反应、行为倾向,通常表现为“学不学”、“怎样学”等。这三个因素相互渗透、相互补偿、相互制约,缺一不可。本节强调的内容就是大学生要养成的科学的学习态度所不可缺少的这三个因素。

(1) 树立明确而远大的学习目的

在上述学习态度所包含的三个因素中,认知是基础。大学生对学习认识,提供了自己了解和判断事物的依据,其情感体验和行为意向都是建立在了解和判断基础之上的。由于大学生具有较高的知识和智力水平,特别是随着生活视野的不断扩大,他们对社会及人生的认识不断加深,具有了初步概括涉及社会进步与自身发展关系的抽象能力,形成了对待事物态度的核心——价值观念。这里所说的价值观念主要是指大学生对自己所从事的学习活动对社会、对个人的意义和作用的认知。大学生对学习产生什么样的情感和意向皆决定于他们对学习目的和意义的认识,所以,所谓学习目的就是一个人对学习的社会意义、作用和自身个人价值的认识和自觉的追求。因为人的活动是自觉自由的活动,不是由什么外力推着走的,而是被他们所想象和预期的结果拉着走的,即是说明人的活动目的引导着人们的活动,诱发动机,并规定着活动的性质和方向。所以要树立科学的想象态度,首先要树立明确而远大的学习目的。

学习目的所回答的是“你上大学是为了什么”的问题,或者“为了实现什么意愿、理想你才上大学学习”的问题。就目前的情况看,现在的大学生学习的目的大致可以归纳为以下几种:一种是立志为社会主义现代化事业作贡献而勤奋学习;一种是为个人成名成家、实现个人价值而学习;第三种是为拿个文凭,找个饭碗,改变自身原有的环境和地位而学习;第四种是为了报答父母的养育之恩而学习。还有些人谈不上什么明确的目的,浑浑噩噩,得过且过当一天和尚撞一天钟。如果仔细观察就会发现,在我们的大学生中,无论已经毕业的还是目前在校的,由于学习目的不同,由此所激发的学习动机,在学习中的表现是有很大的差异的。只有有着符合历史潮流,合乎人类需要的明确的学习方向和崇高学习目的的人,才会有高度的学习自觉性和责任感,才能有坚忍不拔的毅力

和克服困难的勇气。只是为了个人的成名成家、报答父母之恩或改变自己的环境、地位，找个出路的人，就很容易受到外界不良因素的干扰，或对自己的要求不会太高。而没有明确学习目的的人，整天感到这不顺心那不如意，学习提不起劲来，学不进去，跟不上班，甚至最终被淘汰。可见，树立明确而远大的学习目的是成才的首要条件，它在成才中起着定向和保证作用，对学生的学习精神和态度产生强烈的影响。

（2）保持饱满的求知热情

所谓求知热情，是指学生在正确的学习目的的指导下，产生力求认识世界、获取文化科学知识以及探究事物内部规律的愿望，并伴有愉快的情绪色彩的一种强烈、稳定、深厚的情感体验。保持饱满的求知热情，才能在学习时表现出全神贯注、积极思考，充满自信和富有拼搏创造精神。它是一种巨大的精神力量，能使人在学习活动中表现出目的明确性及行动的主动性和积极性。应该说，我们在校的大学生大多数都保持了这种求知的热情，但也有一些大学生进了大学后未能始终保持这种求知热情，分析其原因大致有三：

一是目标的中断和模糊。热情产生于人们对目标和理想的追求，中学的应试教育的一个直接结果是使不少中学生以考上大学作为自己学习的奋斗目标和学习动力，一旦考上了大学，这个奋斗目标实现了而新的奋斗目标又尚未明确地树立起来，这时他们就有一种失落感、松懈感，再也难以保持中学时期那样的求知热情了。只有重新树立高尚的奋斗目标，明确学习在今天和未来社会中的价值和意义，才会继续保持饱满的求知热情。

二是感到专业不理想，没有学习的兴趣。兴趣是焕发热情的基石。而有些大学生仅仅从现有的兴趣爱好出发，或仅因选择读书的学校，或考虑自己考分的情况及父母的意愿等多种因素，未能进入自己喜欢的专业和学校，感到理想破灭了。因此，整天无精打采，不想学习。有许多学生对所学专业没兴趣，有的是凭想象，有的仅凭道听途说的某些议论，而对所学专业或学校不了解，就不想学这个专业的。其实，专业兴趣不是天生的而是后天形成的。兴趣是可以培养的，可以转化的，人是自己志向的创造者。有不少学生在学习专业的过程中，随着对专业的不断深入的了解和擅长，逐渐培养了对专业的兴趣，并焕发起了学习热情。达·芬奇说过：“对一件东西的爱好是由知识产生的，知识越准确，爱好也就越强烈。”只有把个人的兴趣和国家的需要结合起来，才能在所学的专业上创造出辉煌的成就。

三是一部分大学生认为自己是高考激烈竞争的胜利者，存有优越感。但随着大学生活的展开，又深感大学里强手云集，在新的竞争面前又产生了自卑感，陷入消极苦闷之中。也有的大学生对大学的校园环境、师资力量及教学设备、大学业余生活等期望值过高，由于现实与理想反差过大而使自己失望，逐渐失去了学习的热情。还有的对大学学习生活不能很快适应而产生紧张、焦虑、孤独，引起学习成绩下降，使学习热情受挫。所以要保持饱满的求知热情，必须学会调节和控制自己的情绪，有意识地培养自己的积极稳定的心态和情感。

3. 培养严谨求实的学风

所谓学风，是指在一定环境和条件下形成和表现出来的带有一贯性的学习风格和行为样式。

严谨、求实的学风中，“严谨”包含着严肃、严格、严密之意。严肃就是对学习要刻苦认真，反对马虎草率，轻狂自傲；严格就是在学习活动中严格要求、一丝不苟，自觉按照科学规律进行学习，反对不求甚解、浅尝辄止；严密就是细致周密，要把学习的各个环节有机的联系起来，慎重注意各个环节的细枝末节。“求实”，就是实事求是，理论联系实际，表里如一，言行一致，脚踏实地，不投机取巧，不弄虚作假。

培养严谨、求实的学风，是实现学习目的的重要保证。学习目的是一个人进行学习活动希望得到的结果，是人们对未来发展主观上企图达到的境地。要达到这个结果和境地，只停留在认识上是远远不够的，必须把知和行统一起来，才能把理想变为现实。学风作为在学习活动中带有一贯性的学习风格和行为样式，具有一定的稳定性，它一经形成，就不易改变，从而较长久地影响个体学习行为的选择，并在其行为反映方式上表现出一定的规律性。如一个养成了严谨、求实学风的学生，

不论身处舒适的环境还是艰苦的环境，不论身处顺境还是逆境，他都能做到勤奋好学、刻苦钻研、精益求精、一丝不苟。所以只有养成了严谨、求实的学风，才能为实现学习目的而不懈奋斗。

培养严谨、求实的学风，也是适应大学学习特点所需要的。要适应大学学习专业性、自主性的特点，没有严谨、求实的学风就很难掌握高深的专业知识和广博的学科知识，更不能占领科学的前沿，也不可能科学地运筹时间，充分挖掘自己的潜能，建立起合理的知识智能结构，成为有真才实学的对社会有所贡献的人。没有严谨求实的学风，也不能适应学习的实践性和创造性特点。科学的创造与发明，其本身就要求严谨性、准确性。科学研究，发明创造，离不开科学的思维方法，科学的思维方法本身就是严谨、求实的。伟大的画家达·芬奇为创作《最后的晚餐》，费尽了心血。这幅画的画面要表现耶稣和 12 个门徒的心理特点，其他人物画好后，剩下犹大这个叛徒的形象，他久久难以下笔。为了深刻地刻画出犹大的卑鄙和奸诈，他整天钻到米兰最肮脏的角落去观察，寻找理想的原型。由于他的严谨，终于画出了千古名画。

培养大学生严谨、求实的学风，最基本的途径就是要在学习和日常生活中自觉的养成。一是在学习中要有严谨的态度，自觉探索和掌握大学的学习规律。任何事情都有自己的规律性，要想取得成功，必须按事物本身所固有的客观规律办事。要想使自己成为高质量的人才，必须在学习过程中做到基础课与专业课的有机统一、知识与技能的有机统一、广博与专深的有机统一、继承与创新的有机统一、理论与实践的有机统一。只有这样才能做到不顾此失彼，提高综合素质。二是要在学习自觉养成刻苦钻研的好学精神和顽强拼搏的实干品格。勤奋地学习和实践，是人才成功的基本途径。只有发挥自己在学习中的主观能动性，充分挖掘内在的潜力，才能获得前人和他人已经积累的科学文化知识，才能攀登科学的高峰；三是要严格要求自己，养成脚踏实地、求真求学的学习风格。学习活动来不得半点马虎和虚伪，必须一步一个脚印。有的人在学习上马马虎虎，不求甚解，甚至弄虚作假，投机取巧，这样不仅学不到知识，而且降低了自己的人格，最后可能会被学校、社会所淘汰。

4. 建立合理的知识结构和智能结构

掌握了大学的学习特点，就要遵循大学学习规律，争取在大学学习的过程中既要积累丰富的知识，又同时培养和开发自己的智能，建立起合理的知识智能结构，以适应社会进步和科技发展的要求。

知识结构是人们视野、思想、观念的基础。大学生要成为一个对社会做出更多贡献的人就必须掌握相应的知识，构建一个合理的知识结构。那么，什么样的知识结构才是合理的？

第一，合理的知识结构应该对未来科技与经济发展具有较强的适应性。

近几十年来，科学技术发展的一个鲜明的特征就是日益求助于多学科融合来解决问题。21 世纪将是不同领域科技创造性融合的时代。因此，大学生要建立的知识结构应该适应现代科学发展综合化的要求。

第二，合理的知识结构应该有利于大学生综合素质的提高。

21 世纪将是高新科技迅猛发展的时代，是我国经济繁荣、社会全面进步的时代，是社会对人的素质要求日益提高的时代。所以作为新世纪的大学生应该自己在身体、政治、思想、道德、专业、心理素质上得到全面的发展，而这一切都离不开相应的知识作基础。

根据上述两点要求，大学生建立的应该是一种促进文、理、工、管等领域交叉与结合的复合性的知识结构。在建立这种知识结构时，应当从众多的知识中选择出概括性强、适应面广、具有普遍意义的最基本的知识，当今还应该包括应用广泛的信息科学知识与方法，构成能够吸纳新知识的知识结构框架。

在诸多能力中，各种能力也不是每个学生都可能具备或均衡发展的。但其中有一些是每个大学生都应具备的最基本的能力，这就是独立获取知识、信息的能力——自学能力；独立发展知识的能力——创新能力；独立运用知识分析解决问题的能力 and 实践能力。在这三种能力下还有一些属于亚层能力，如实践能力之内所包括的实际操作能力、组织管理能力、社会交往能力、经商理财能力等，

另外还有表达能力、研究设计能力等也是重要的。但对这些基本能力及水平的要求，每个学生可以根据社会需要、所学专业、职业特点和兴趣擅长而加以合理地组合。



课堂讨论：

面对大学学习的新特点，你打算怎样调整自己的学习习惯来更好的适应大学的学习？

第三节 提高综合素质

一、当代社会对大学生的素质要求

素质教育是我国教育界当今谈论的热点，大学素质教育更是一个全球关注的问题。

21 世纪的竞争，是科学技术的竞争，是思想文化的竞争，更是人才的竞争。面对新形势，我国高等教育必须研究未来社会对人才知识、能力和素质结构的要求，转变教育思想、更新教育观念、深化教育改革、提高教学质量，培养面向二十一世纪适应现代化建设需要的高素质人才，这是我国高等教育面临的重要任务。

在心理学中，“素质”被定义为人的先天解剖生理特征，指感觉器官和神经系统方面的特征。从教育学的角度看，一般认为“素质”不仅指人的解剖生理方面的自然特点，而且还包括人的精神领域的社会性特点，是人在生理方面和精神方面的基本要素及其品质的综合，人的素质可以通过后天加以培养。

在我国，素质教育的提法最早源于 1988 年 2 月的《人民日报》，当时刊出一篇由柳斌撰写的“提高劳动者素质是基础教育的根本任务”文章，从此引起学者的注意。此后，“素质教育”一词被高等教育界所广泛引用。素质教育是一个整体性、系统性的工程，这是相对于应试教育而提出的，由于应试教育忽视了学生的全面发展，以考试成绩作为衡量学生好坏的唯一标准，是一个必然导致偏才的人才观。而素质教育就是遵循教育规律，全面提高学生群体的基本素质，发展其创造性思维与创造性个性。二十一世纪是知识经济时代，是人类积极、主动利用科学技术的时代，在科技进步过程中，新兴学科、交叉学科、边缘学科以及多学科的研究层出不穷，社会需要复合型人才。因此，我们在人才理念上应有三个转变：由重知识教育向加强能力培养教育转变；由应试教育向素质教育转变；由培养狭窄的工具型人才向适应社会发展通用型人才转变。

在 21 世纪，高等教育将更加注重教育质量和人才素质的提高，在进一步发展数量的同时，将更注重于质量的提高。“质量就是生命”，提高质量将是永恒的主题。提高质量，就要更加注重素质教育，21 世纪高素质人才的要求主要包括以下几个方面：

1. 政治、思想、道德素质

政治、思想、道德素质，从根本上讲，就是一个人的政治态度、思想道德水准和社会责任感，就是把自己的事业与祖国的前途、人类的文明、社会的进步融为一体的品格。在建立市场经济过程中，拥有“祖国的利益高于一切”和“国家兴亡、匹夫有责”的政治品格，显得尤为重要。新世纪的人才首先要有实事求是、敢于坚持真理的精神。其次要具有良好的社会公德、职业道德，从更高

层次上要求,则应牢固树立全心全意为人民服务的意识。政治、思想、道德素质是人生发展的原动力,是高素质人才的基本点。

高等学校是科学、文化知识的创造基地,也是科学、文化知识的传播场所。创造和传播科学、文化知识的高等学校肩负着培养莘莘学子的任务,其主要的任务也是在于提高受教育者的科学、文化知识水平及素质。科学的问题是严肃的问题,来不得半点的虚伪。严肃认真、一丝不苟、孜孜以求,这才是科学素质的体现。中华文化源远流长,世界文化博大精深,一个具有良好文化素质的专门人才,不管是学什么专业的,必须具有良好的知识结构、深厚的文化底蕴、高雅的文化气质。有的学者认为,知识是一种资本,是发展经济的生产要素中最重要的组成部分。这就是说知识素质在知识经济时代具有极端重要性。

2. 思维、创造、能力素质

知识产生于思维和创造之中,良好的思维素质,能促使人不断地追求新知。思维素质首先表现为勤于思考,其次表现为善于思考,要运用辩证的思维方法进行正向思维、反向思维、多向思维,才能在思维中有所收获。创造素质,主要是指要有丰富的想象力和构建力,能举一反三,闻一知十,触类旁通,能发现别人忽视的东西,并给予重视;能寻找新的生长点,兴趣广泛,思路开阔,有强烈的好奇心和求知欲。随着科技经济的飞速发展,仅仅掌握知识是远远不够的,还必须具有运用这些知识的能力。能力是人类学习和运用知识的一种智能,是科学技术人员品质的核心,也称为智能。高素质人才除了提高使用学科专业知识能力之外,也要提高外语、计算机应用能力,还要有良好的表达、组织、创新能力。当前,科技领域相互渗透、交叉的趋势增强,重大攻关项目依靠“大兵团作战”,因此,对高素质人才的领导能力、合作能力、协调能力提出了更高的要求。

3. 心理、身体素质

伴随着由计划经济向社会主义市场经济的转型,我国的政治、经济、文化等领域发生了极大的变化,由此也导致了人们心理的极大改变。当代大学生作为“最为敏感的群体”,他们的心理变化更是惊人的。大学生心理素质如何,直接关系到他们能否健康生活、能否成长为对社会有用的人才,从大的方面和长远观点看,关系到21世纪中国的建设和民族的兴旺。中国要赢得21世纪,就必须大力发展社会主义市场经济,加大竞争力度,充分调动人们的积极性、主动性和创造性。而激烈的竞争向人们的心理素质提出挑战。总的来说,良好的心理素质是大学生身体生理健康的重要条件,是成才的内在动力,是人格健全的重要标志。

二、创新精神的素质要求

创新精神属于科学精神和科学思想范畴,是进行创新活动必须具备的一些心理特征,包括创新意识、创新兴趣、创新胆量、创新决心,以及相关的思维活动。

创新精神是一种勇于抛弃旧思想旧事物、创立新思想新事物的精神。例如:不满足已有认识(掌握的事实、建立的理论、总结的方法),不断追求新知;不满足现有的生活生产方式、方法、工具、材料、物品,根据实际需要或新的情况,不断进行改革和革新;不墨守陈规(规则,方法、理论、说法、习惯),敢于打破原有框框,探索新的规律,新的方法;不迷信书本、权威,敢于根据事实和自己的思考,敢于同权威质疑;不盲目效仿别人的想法、说法、做法,不人云亦云,唯书唯上,坚持独立思考,说自己的话,走自己的路;不喜欢一般化,追求新颖、独特、异想天开、与众不同;不僵化、呆板,灵活地应用已有知识和能力解决问题都是创新精神的具体表现。

创新精神是科学精神的一个方面,与其他方面的科学精神不是矛盾的,而是统一的。例如:创新精神以敢于摒弃旧事物旧思想、创立新事物新思想为特征,同时创新精神又要以遵循客观规律为前提,只有当创新精神符合客观需要和客观规律时,才能顺利地转化为创新成果。成为促进自然和社会发展的动力;创新精神提倡新颖、独特,同时又要受到一定的道德观、价值观、审美观的制约;创新精神提倡独立思考、不人云亦云,并不是不倾听别人的意见、孤芳自赏、固执己见、狂妄自大,

而是要团结合作、相互交流，这是当代创新活动不可少的方式；创新精神提倡胆大、不怕犯错误，并不是鼓励犯错误，只是犯错误是科学探究过程中不可避免的；创新精神提倡不迷信书本、权威，并不反对学习前人经验，任何创新都是在前人成就的基础上进行的；创新精神提倡大胆质疑，而质疑要有事实和思考的根据，并不是虚无主义地怀疑一切，总之，要用全面、辩证的观点看待创新精神。

社会在向前发展，时代也在不断进步，各行各业的人们都以新的形象展现在新的时代。作为大学生的我们同样也要与时俱进，要以新的形象去面对新的时代，以新的特点去适应新的时代，这对每个大学生是十分重要的。大学生应具备这样的新形象：敢于创新，重于实践，还要学会为人民服务。

创新对一个国家来说显得极其重要。创新贯穿于人类发展的任何时期、任何角落，它是民族进步的灵魂、社会发展的枢纽、国家兴旺发达的不竭动力。创新加速了社会的进步，丰富了社会的财富。一个国家只有不断提高创新能力，才能立于不败之地。不创新就要被淘汰，就要被消灭。国家之间的竞争实际上是综合国力的竞争。而综合国力的竞争实质上是创新能力的竞争。在新时代中，各行各业都在飞速发展，如果没有创新精神，是难以适应现代社会的。所以说，勇于创新是大学生应具备的新形象。

除了创新，实践也很重要。有了新方法，不去实践，也只是夸夸其谈，毫无实际意义。学校之所以重视我们大学生参加实践活动，就是想让我们在实践中得到锻炼，将新的创意运用到实践中去，这样有利于我们良好素质的培养，同时，我们创新能力也得到更好的发挥。而且，我们能在实践中得到真正的知识，只有你亲自做了，体验了，才会有新的感受，“绝知此事要躬行”也就是这个道理。所以说，重于实践也是大学生应具备的新形象。

在新的时代里，我们大学生要具有新的形象。我坚信，只要我们具备敢于创新、重于实践、乐于为人民服务的新形象，我们大学生是能够与时俱进的！

三、要养成诚实守信的品格

1. 什么是诚实守信

诚实守信是忠诚老实，信守诺言，是为人处事的一种美德。

所谓诚实，就是忠诚老实，不讲假话。诚实的人能忠实于事物的本来面目，不歪曲，不篡改事实，同时也不隐瞒自己的真实思想，光明磊落、言语真切、处事实在。诚实的人反对投机取巧、趋炎附势、吹拍奉迎、见风使舵、争功诿过、弄虚作假、口是心非。一个忠诚老实的人对客观事物的认识能力也是有限的，不可能事事时时准确地把握客观事物的内在规律。因此，忠诚老实的人也有可能犯错误，但同虚伪的人犯错误的性质不同。诚实的人犯错误是由于认识能力和认识方法方面的问题造成的，而虚伪的人犯错误则是由于不诚实，属于道德品质问题。

所谓守信，就是信守诺言，说话算数，讲信誉，重信用，履行自己应承担的义务。

诚实和守信两者意思是相通的，是互相联系在一起的。诚实是守信的基础，守信是诚实的具体表现，不诚实很难做到守信，不守信也很难说是真正的诚实。“诚实”是真实不欺，“守信”也是真实不欺。诚实侧重于对客观事实的反映是真实的，对自己内心的思想、情感的表达是真实的。守信侧重于对自己应承担，履行的责任和义务的忠实，毫无保留地实践自己的诺言。曾子是孔子的学生。有一次，曾子的妻子准备去赶集，由于孩子哭闹不已，曾子妻许诺孩子回来后杀猪给他吃。曾子妻从集市上回来后，曾子便捉猪来杀，妻子阻止说：“我不过是跟孩子闹着玩的。”曾子说：“和孩子是不可说着玩的。小孩子不懂事，凡事跟着父母学，听父母的教导。现在你哄骗他，就是教孩子骗人啊”。于是曾子把猪杀了。曾子深深懂得，诚实守信，说话算话是做人的基本准则，若失言不杀猪，那么家中的猪保住了，但却在一个纯洁的孩子的心灵上留下不可磨灭的阴影。

列宁是伟大的无产阶级革命导师，他非常热爱儿童，1917年俄国十月革命胜利后，他立刻指示在全俄执行委员会主席团之下，成立一个儿童生活改善委员会，负责收养孤苦伶仃的孩子。在国内