

规划教材

普通高等教育规划教材

大学生 职业生涯规划实训教程

DAXUESHENG
ZHUYE SHENGYA GUIHUA
SHIXUN JIAOCHENG

主编 郭 涛



中国财经出版传媒集团
中国财政经济出版社



财经类规划教材

“十三五”普通高等教育规划教材

大学生 职业生涯规划实训教程

主 编 郭 涛
副主编 陈 彪 曹军芬
李 敏 梁正瀚



中国财经出版传媒集团
中国财政经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划实训教程/郭涛主编. —北京: 中国财政经济出版社, 2017. 7

财政部规划教材 “十三五”普通高等教育规划教材

ISBN 978-7-5095-7466-9

I. ①大… II. ①郭… III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第104242号

责任编辑: 葛新 田明晖

责任校对: 李静

封面设计: 骏图工作室

版式设计: 王志强

中国财经出版传媒集团 出版
中国财政经济出版社

URL: <http://www.cfeph.cn>

E-mail: jiaoyu@cfeph.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京市海淀区阜成路甲28号 邮政编码: 100142

营销中心电话: 010-82333010 编辑部门电话: 010-88190670

北京时捷印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

787×1092毫米 16开 15印张 381 000字

2017年7月第1版 2017年7月北京第1次印刷

定价: 38.00元

ISBN 978-7-5095-7466-9

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

本社质量投诉电话: 010-88190744

打击盗版举报电话: 010-88190414、QQ: 447268889

Preface

前言

大学教育对大学生的成长极为关键。大学阶段有可能是一个人一生中最后一次有如此大段的时间系统性地接受教育和建立知识基础,也可能是最后一次拥有较高的可塑性、可以不断修正自我的成长历程。对于大学生而言,这一时期开始学习人生中重要的两大课题,“成家”和“立业”。一个刚刚步入大学的青涩学生,经过四年大学生活的洗礼,完全有可能将自己培养成为素质全面、能力突出的精英,开始承担家庭和社会责任;对于一个国家来说,大学培养的人才应当人尽其才,才尽其用。

如何有效地规划大学学习生活?除了大学生自身积极探索、刻苦努力,也需要就业指导部门、就业指导教师有效指导在校大学生科学规划生涯路径,做好就业准备,主动理性进行职业选择,顺利走上就业岗位。高校和教育工作者应积极帮助学生掌握就业政策与求职常识,使学生能够全面了解、分析所学专业与所从事职业,真正了解职业的内涵、洞悉自身发展的可能性、科学理性地选择职业。本书的编写正是基于这一目标,希望为大学生提供更具实用性、操作性、针对性的职业生涯规划指导教材。本书融合教育学、心理学、社会学、管理学等有关职业咨询与职业规划的学科知识体系,帮助学生正确认识自身与外部工作世界,科学合理地规划职业生涯。

《大学生职业生涯规划实训教程》包含了大学生生活学习介绍、学习指导、职业生涯规划理念、自我探索、工作世界探索、职业生涯管理、就业指导等内容,涵盖了大学生职业生涯规划过程中所需要的各种知识和技巧,符合学生从高中生涯向大学生涯过渡的心理变化规律和成长规律。同时,本教材旨在引导学生“学中做”和“做中学”,为大学生职业生涯规划提供系统化、实用化、全过程的启迪。

本教材具有以下特点:

第一,通俗易懂。各模块由案例导入,使学生对理论知识的理解更加深刻,透过小故事背后的大道理,让学生在学的过程中强化生涯发展意识,增强生涯规划的动力和信心。

第二,注重实训。教材内容编排上,每个模块后均有案例、实训项目,能有效地指导学生将学到的方法应用到实践中去。

本教材分为四个篇章,实行模块化编写,其中模块一、模块二由陈彪编写;模块三、模块四、模块五、模块六由郭涛编写;模块七、模块八、模块九由李敏编写;模块十由曹军芬编写;模块十一由梁正瀚编写。在本书的编写过程中,作者参考、借鉴和引用了国内外许多学者的研究成果和网络资源,在此对相关作者表示感谢,并尽可能将所引用的资料在参考文献中列出。

由于作者能力有限,书中疏漏与不当之处在所难免,恳请专家和读者批评指正。

编者

2017年5月

广益教育“九斗”APP 操作说明

本书为“互联网+”立体化教材,配有广益教育助学助教平台——“九斗”APP。请按照以下步骤操作使用。

步骤一,先使用智能手机扫描本书封面图标中的二维码(见下图),下载安装免费的“九斗”APP。提示:下载界面会自动识别安卓或苹果手机。



步骤二,安装成功之后,点击“九斗”APP 进入使用界面。

步骤三,首次使用请先注册。如果您是教师用户请提交资料进行审核,审核通过后即可获得教师的相关功能。

步骤四,注册成功后,按照软件提示或宣传视频操作即可。

提示:

1. 浏览资源请先扫描封底二维码进行教材验证;

2. 教材中带有  标志的图片可以使用“九斗”APP 中 AR 扫描功能扫描图片显示相关资源;

3. 教材中的二维码资源请使用“九斗”APP 中的扫一扫功能扫描二维码进行浏览。

在使用过程中,如有疑问,请随时与我们联系!

联系电话:010-82330186、13811568712

客服 QQ:2158198813

电子邮箱:kf@guangyiedu.com

Contents

目录

第一篇

识读大学 规划人生

【学习目的与要求】	/1
【案例导入】	/1
模块一 我的大学	/2
第一节 何谓大学 大学何为	/2
第二节 大学生的学习与课余生活	/8
【重要概念】	/15
【思考题】	/15
【实训项目】	/16
【拓展活动】	/17
【推荐阅读】	/17
模块二 职业生涯规划概述	/23
第一节 认识职业生涯规划	/23
第二节 职业生涯规划的基本内容	/29
【重要概念】	/32
【思考题】	/32
【实训项目】	/32
【拓展活动】	/34
【推荐阅读】	/35

第二篇

认识自我 了解职业

【学习目的与要求】	/37
【案例导入】	/37
模块三 自我认知之价值观探索	/38
第一节 生命的意义	/38
第二节 价值观与职业价值观	/39
第三节 职业价值观探索	/41
【重要概念】	/44
【思考题】	/44
【实训项目】	/44
【拓展活动】	/45
【推荐阅读】	/49
模块四 自我认知之兴趣探索	/50
第一节 兴趣与职业兴趣	/50
第二节 霍兰德的职业兴趣理论	/51
第三节 探索与培养兴趣	/55
【重要概念】	/57
【思考题】	/57
【实训项目】	/57

【拓展活动】	/60
【推荐阅读】	/61
模块五 自我认知之性格探索	/63
第一节 性格	/63
第二节 性格与生涯发展	/69
第三节 探索性格的其他方法	/74
【重要概念】	/75
【思考题】	/75
【实训项目】	/75
【拓展活动】	/78
【推荐阅读】	/79
模块六 自我认知之职业能力探索	/82
第一节 能力	/82
第二节 能力与生涯发展	/85
第三节 探索职业技能	/88
第四节 为雇主的需求培养职业能力	/90
【重要概念】	/95
【思考题】	/95
【实训项目】	/95
【拓展活动】	/96
【推荐阅读】	/97
模块七 职业认知	/99
第一节 探索职业世界的意义	/99
第二节 职业信息的内涵	/100
第三节 探索职业世界的基本内容	/103
第四节 探索职业世界的途径与方法	/107
【重要概念】	/112
【思考题】	/112
【实训项目】	/112
【拓展活动】	/115
【推荐阅读】	/117

第三篇

生涯决策与实施

【学习目的与要求】	/121
【案例导入】	/121
模块八 生涯决策	/122
第一节 生涯决策概述	/122
第二节 生涯决策的理论	/128
第三节 生涯决策的原则和方法	/131
第四节 职业生涯目标的确立	/135
【思考题】	/137
【实训项目】	/138
【拓展活动】	/139
【阅读材料】	/139
模块九 职业生涯规划的设计与实施	/144
第一节 职业生涯规划的设计	/144
第二节 职业生涯规划的管理	/155
【重要概念】	/160
【思考题】	/160
【实训项目】	/160
【拓展活动】	/161

第四篇

求职与就业

【学习目的与要求】	/162
-----------	------

【案例导入】	/162	第一节 就业权利和义务	/201
模块十 求职、简历与面试	/163	第二节 就业协议与劳动合同	/206
第一节 就业信息的收集与使用	/163	第三节 劳动争议解决途径	/221
第二节 求职书面材料准备	/168	第四节 劳动争议与处理程序	/226
第三节 笔试与面试	/176	【重要概念】	/227
第四节 大学生择业心理指导	/187	【思考题】	/227
【重要概念】	/198	【实训项目】	/227
【思考题】	/198	【拓展活动】	/228
【实训项目】	/198	【推荐阅读】	/228
【拓展活动】	/198	参考文献	/231
【推荐阅读】	/198		
模块十一 就业权益与法律保障	/201		
【案例导入】	/201		

第一篇

识读大学 规划人生

【学习目的与要求】

1. 了解大学的历史、认识大学的本质
2. 掌握大学学习规律、适应大学生生活
3. 理解职业生涯规划的内涵
4. 了解职业生涯规划的基本流程

【案例导入】

你适应大学生生活了吗？

困惑 1：“被动学习”变为“主动学习”。

对于小周来说，初进大学后最大的不适应就是教学方式的改变。高中时，老师都“盯”得很紧，还不时地有测验与考试，不想努力都难。但是进了大学，作业不常布置了，老师也很少主动来关心自己的学习，连上课地点也不固定了。面对这么“宽松”的学习方式，小周有些手足无措。

困惑 2：平时不努力，考试“抱佛脚”。

大学的学习强度和压力，与高中时比起来明显松了很多。新生小马就充分“享受”了宽松的学习环境，上课经常睡觉、开小差，下了课没有作业时就不温习。到了期末考试，小马才紧张起来，熬通宵，“游题海”，狂背书，考前“抱佛脚”。

困惑 3：我不喜欢学校的课程安排。

新生晓丹是一个对自己的未来很有计划的人，当初也是觉得现在的学校和自己的理想吻合才填报的。可如今看了课表却发现学校的课程安排和我想的不太一样。比如，我认为实践操作应当尽早开始，可课程安排却要到大三、大四，想先行一步又觉得缺少专业的指导，想跟着学校走又觉得太晚了，我该怎么办呢？

困惑 4：突然多了那么多时间，我都不知道怎么过了。

有些同学习惯了高中时每天时间被安排得满满的，上了大学，时间一下子充裕很多，反而觉得不知所措、无所事事，每天上完课之后如何处理大段的空余时间成了他们最头痛的问题。

启示 步入大学，我们的学习和成长开始真正地进入另一个阶段，有大段的时间用于学习，拥有较高的可塑性，可以不断修正自我。同学们越早适应大学生生活，越能将自己的潜力发挥到最大。

本模块主要介绍大学、大学生的学习和生活以及职业生涯规划的基本概念。旨在从宏观和微观的层面让同学们了解究竟什么是大学？怎样合理地规划大学学习生活、有价值地度过四年大学生活。

第一节 何谓大学 大学何为

在中国古代,类似于大学的高等教育机构有国学(太学、国子监)以及后来的高等书院等,是指聚集在特定地点整理、研究和传播高深领域知识的机构。中国古代的高等学校可以追溯到公元前两千多年。如虞舜之时,即有“庠”,“庠”即“高等学校”的意思。不过,中国古代的高等学校和西方现代的大学存在差别,官办学校以培养治理政府的仕人及从事文化教育的文人为主,学科上自然科学尤为缺乏,所以到近代整个的传统教育体系都面临着转型、革新。

从近代和西方交流以来,西方的大学被称为“大学堂”、“大学校”,民国以后“大学”成为正式的称呼。1894年中日甲午战争后,中国开始大量兴办近代学堂,日本的学校成为官办学堂最主要的借鉴对象。北洋大学(今天津大学)是中国近代第一所大学,成立于1895年。1912年开始转为效法美国的大学制度。

一、大学的概念与类型

(一)“大学”释义

大学是提供教学和研究条件并授权颁发学位的高等教育机构。大学选拔具有高中以上学历者进行教育和培训,并以考试考核的方式检验其所学知识和技能。大学通常设有许多专业,再由几个相近的专业组成系。

大学需具备一定的条件。在中国,1948年便有《大学令》,规定大学设文、理、法、医、农、工、商等学院,凡具备三学院者称大学,否则称学院。1986年,国务院发布《普通高等学校设置暂行条例》,规定称大学者须符合:(1)主要培养本科及本科以上人才;(2)在文科(含文学、历史、哲学、艺术)、政法、财经、教育(含体育)、理

科、工科、农林、医药等8个学科门类中,以3个以上不同学科为主要学科;(3)具有较强的教学、科学研究力量和较高的教学、科学研究水平;(4)全日制在校生计划规模在5 000人以上。

(二)大学的类型

大学的类型由类和型两部分组成。类反映大学的学科特点,按教育部对学科门的划分和大学各学科门的比例,现有大学分为综合类、文理类、理科类、文科类、理学类、工学类、农学类、医学类、法学类、文学类、管理类、体育类、艺术类13类。型表现大学的科研规模,按科研规模的大小,现有大学分为研究型、研究教学型、教学研究型、教学型4型。每个大学的类型由上述类和型两部分组成,类在前,型在后。例如,按各学科比例情况,北京大学属于综合类;按科研规模,北京大学属于研究型,故北京大学的类型是综合类研究型,简称综合研究型。再如,按各学科比例情况,清华大学属于工学类;按科研规模,清华大学属于研究型,故清华大学的类型是工学类研究型,简称工学研究型。

二、大学的历史

(一)大学的演进历程

1. 古代东西方的高等教育

古代埃及、印度、中国等都是高等教育的发源地。古希腊、罗马、拜占庭等建立了较完善和发达的高等教育体制。公元前1000年左右,古代东方的印度就产生了最古老的高等教育机构。随着城市文明的逐渐发展,古埃及的尼罗河流域出现传授高级学问的机构,僧侣阶层垄断了一切文化教育活动,教授宗教、道德、数学、天文等方面的知识。西方高等教育的开端是公元前393年,柏拉图开办学园阿克德米(Akademie)。他在学园里生活和从事教学活动长达40年之久,这是雅典第一个永久性的高等教育机构。学园的目的是培养治理国家的哲学王,课程以哲学为核心,辅以算数、几何、天文和音乐理论等。古代东西方的高等教育不仅为当时的社会培养了大批高级人才,推动了学术的进步,而且在教育价值观和课程等方面也极大地影响了欧洲中世纪大学,乃至现代高等教育的发展。

2. 中世纪大学

公元10—11世纪,西欧经济开始发展,行会和联合组织发展成为主要的社会组织形式,城市中著名教师出现,社会形成广泛尊重知识的风气,来自各地的学生聚集在设有大教堂的城市听课。师生仿照手艺人行的方式,组成教师或学生行会。这种拥有特权的师生组成的行会组织形成了自己特有的特征,形成了系和学院,开设了规定的课程,实施正式的考试,雇用了稳定的教学人员,颁发被认可的毕业文凭或学位。从这个意义上说,大学起源于12世纪。早期最有代表性的大学有博洛尼亚大学、巴黎大学、牛津大学以及剑桥大学。中世纪大学的产生和发展,

是社会发展的必然结果,同时又对社会发展起到了推动作用。在教会权力至高无上的时代,大学代表着自由,在宗教统治的时期,大学象征着理性。

3. 宗教改革时期的高等教育

欧洲文艺复兴和宗教改革时期,大学发生了一系列的变化。新的学科如希腊文、修辞学、诗歌、历史等被正式纳入大学课程,为自然科学和实验方法进入大学开辟了道路。大学世俗化的进程加快,大学也由国际型的机构转变为民族性的机构,欧洲 80% 的大学教学语言拉丁语也被各民族的语言所取代。

4. 近代世界各国的高等教育

19 世纪之前以行会组织为基础的古典大学是世界性的。学者在各个大学之间可以自由流动,使用通用的语言拉丁语。学生学习基本相同的课程:逻辑、语法、修辞、数学、几何、天文、音乐。19 世纪,大学逐渐摆脱宗教束缚,并随着整个世界的变革,由单一走向多元,世界各国的高等教育呈现出蓬勃发展态势。

(二) 当代大学的职能

今日,众多高等学校把职能定位为“教研并重,服务社会,传承文化”。随着时代的发展,大学已经从社会边缘走向社会中心,在国家与社会的发展中占据着越来越重要的地位,发挥着越来越大的作用。可以说当今大学承担着培育人才、科技创新、服务社会和引领文化等多重职能,当代大学已经成为:

1. 社会发展的“助推器”

英国《经济学家》杂志曾经把大学称为“知识厂”,认为大学不仅是知识的创新源和人才的培养库,而且也是经济的增长源、文化知识的传播源和技术的转移源。随着社会发展越来越依赖知识和信息技术,大学研究以及与之交织在一起的教育和培训所创造的巨大动力,构成了世界经济的发动机,在国家建设中发挥着越来越重要的作用。

2. 科学追求的“思想库”

列夫·托尔斯泰说过:如果学生在学校里学习的结果是自己什么也不会创造,那他的一生将永远是抄袭和模仿。大学“经世而独立,历久而弥新”,不是尊世而立,不能自外于人群,不能随外界政治风向或社会风尚而盲转、乱转,而应该是“时代之表征”,以科学思想、先进文化烛照社会之方向。大学的每个空间都充溢着一种大象无形的探索精神,几乎每个学科都有独特的观察世界、认识世界的视角和方法,保全了一种伟大的学术自由追求。

3. 学生成才的“炼金炉”

赫钦斯在《学习化社会》中指出:大学是人格完整的象征,是保存文明的机构和探求学术的社会。大学不仅传授知识,而且创新知识,以同时具备对社会、对人类强烈的道德责任感和发掘新知识的创新能力为标准,培养全面发展的大学生,促进学生个体社会化健康发展。大学教育将唤醒大学生敢于怀疑、敢于挑战的精

神,教会学生探求学问,追求真理,引导人类走向光明灿烂的前景。

4. 终身学习的“加油站”

现代社会知识“爆炸性”增长,使终身学习成为社会对每个人的必然要求。大学处在信息知识的最前沿,责无旁贷地承担起为不同人才提供“继续教育”基地的重任,是最好的学习“加油站”,保证在这里学习的人,收获的不只是专业技术,更是自我发展的资本。

三、大学的灵魂

(一)大学理念

在历史沧桑变迁的过程中,大学在自身的发展道路上留下了深深的痕迹,凝结出光芒四射的大学精神。大学之所以从最初的模式发展成现在的面貌,有4位历史巨人起到了重要作用。大学几乎沿着他们提出的理念前行,了解他们的思想和理念,有助于我们加深对大学生活的了解,从而领悟到大学的理想和追求。

1. 纽曼

英国著名教育家纽曼(1801—1890年)是牛津大学的毕业生,纽曼的教育思想反映了英国大学的传统精髓。纽曼最主要的贡献是提出了“博雅教育”和“通识教育”的理念。博雅教育是相对于某种实用知识或技能为目标的职业教育而言。纽曼认为人们应该为了知识本身的价值而追求知识,因为知识可以提高人的情操,使人达到“绅士”的境界。在纽曼看来,博雅教育是一种通识教育,它注重知识的统一性。因为所有知识都是相互联系的,各类专门知识相互“补充、匡正、平衡”,构成统一的知识大厦。应用到大学教育中,专业化的教育也许会促进某一专门知识的理解,但它最终会削弱甚至限制一个人的心智全面协调的发展,而这恰恰是大学教育最重要的培养目标。纽曼关于博雅教育和通识教育的理念至今仍然激励着人们关于大学的想象。

2. 洪堡

德国柏林大学的创始人洪堡(1767—1835年)的理念集中体现为两个基本原则:一是教育与研究相结合。大学教师必须以科学的方式对所从事的学科进行研究,必须具有创造精神与能力,必须以追求真理为最高目标。不仅如此,他还将自己的研究成果、方法传授给学生,引导学生进行探索与研究。二是大学的独立与自由原则。大学应是独立的学术团体,不受政府的干涉。在大学里面,学术研究、教师的教学和学生的学习都应当是自由的,不受外在的干扰,学校允许不同的学派和流派的存在。洪堡的这两条原则包含了现代大学的基本特征,影响非常深远。

3. 弗莱克斯纳

美国普林斯顿高等研究院创始人弗莱克斯纳(1866—1959年)对洪堡的思想

进行了提升。他主要有以下两个观点。第一,大学是一个复杂的有机体,它是编织在社会网之中而不是超然于社会之外的。它随着时代的变化而变化,而且应当是时代的体现。大学必须经常给社会一些东西,这些东西不是社会所想要的,而是社会所需要的。第二,大学是特殊的研究组织,不管社会如何变化,大学的主要任务不会有多大变化,学者和科学家应主要关注四大目标:知识和思想的保存、知识和思想的解释、寻求真理和训练青年成为将来继起的工作者。

4. 科尔

第二次世界大战以后,世界各国都致力于恢复和发展经济,科学和教育被提高到极其重要的地位,大学在社会发展中的地位和作用日益提高,要求全方位服务于社会的需求与传统的大学理念发生了冲突。曾任美国加州大学校长的科尔(1911—2003年)适时地提出了“多元化巨型大学”的概念。“现代大学是一种多元化机构,有若干个目标,有若干个权力中心,为若干种顾客服务”。“多元化巨型大学”的概念适应了多元化社会对大学的多元化需求。

中国作为一个文明古国,自然在教育事业的发展过程中孕育了丰富深邃的教育思想。中国传统的儒家教育理念强调教育的目的不是传授使用技能,不是职业训练,而是训练某种礼仪、风度、德行。近代大学制度确立之时,著名教育家蔡元培吸收西方合理的大学理念,提出了“囊括大典、网络众家、思想自由、兼容并包”的教育思想,深入人心,影响巨大。

(二)大学精神

大学精神是在大学的发展过程中形成和发展起来的,经过长期的历史积淀,有着稳定而丰富的内涵,它体现了大学人对大学的价值,同时又以价值观念和行为规范的形式约束着大学的行为,显示着大学不同于其他机构的气质特征。

1. 大学精神的支柱:大师、大楼、大气、大学生

大学是各类学科交融,各类人才汇聚的地方。大学中是大师汇聚的地方,大师就是学问高深的名师,是学校的灵魂所在。有一流的大师,才会有一流的学生,才会有一流的学校。大学老师各有特长、各具特点、各具风范。他们的风采是岁月与学识的真实积淀。大师应当是老师中的代表人物,他们不光学识渊博,而且师德高尚。大学四年,你肯定有自己喜爱、敬重的大师,不但可以跟他做学术上的交流,也可以和他聊天谈心,可以单纯仰慕他的气度、才识、品行,看他行事、听他言谈就感觉如沐春风。一位好老师给人带来的影响是终身的,要懂得珍惜,善于把握与大师相处交流的机会,不辜负大学这段美好的时光。

大楼的真正含义是指学校的办学设施与条件。一所大学办学条件的好坏,必将直接影响学生培养的质量和教学科研水平。今日的大学已经不是百年前的规模,科学研究也不是大师独居陋室可以完成的。今日的大学,学生成千上万,一项科学研究可能需要上百人一起努力,大学里的教学、科研和社会服务都需要相对应的教学和科研设施来配合完成。

大学需要一种情怀和气度。所谓大气，就是一个学校的学术视野、学术氛围和学术气度，就是校风、学风。如果没有开放、求真、务实的精神，没有国际的视野、宽广的胸怀，大气很难形成。大气体现在开放性。首先，大学具有开放性，才有利于学生获得新知。当今世界面临的许多问题，已经超越了国界、超越了民族，需要各国人民共同努力去解决。大学之大气，应当有立足全球，放眼未来的视野。其次，大学要具有实事求是、追求真理的科学精神。最后，强调学术自由。没有学术自由，就没有大师和大学生就某个问题表达自己的观点和见解的学术空间，也就不会有学术创新。

大学生是大学校园里的主体，是未来国家建设的栋梁之材。年轻人会源源不断地产生新思想、新观念，敢于突破传统、敢于创新，是大学发展的原动力所在。正因为有这样特质的年轻学子，大学才有充满活力的气氛与魅力。与其说学生是受教育者，不如说学生与教师在大学中是共同学习者、实践者、研究者和学校的共建者。学生与教师同行，教学相长。大学的理念与精神也通过师生的教学互动、研究活动和校园生活体现出来，主要反映在教风和学风上。大学生不仅是学校资源的享用者，也是学校资源和声誉的创造者，与老师一样对学校的建设与发展承担着义不容辞的责任。

2. 中国大学精神表述

尽管中国近代大学的办学体制是从西方引进而来。但是，大学精神的核心是一种价值系统，这种价值系统的最初形成不可能是个别个体在短期内就能完成的。梅贻琦认为：“今日中国之大学教育，溯其源流，实自西洋移植而来。制度为一事，而精神又为一事。就制度言，中国教育史中固不见有形式相似之组织；就精神言，则文明人类之经验大致相同，而事有可通者。”即主张中国本土的大学教育虽与西方的大学制度不同，却精神相通，中国的大学精神可以从中国丰厚的文化积淀中找到。我国知名院校的校训即是大学精神的表述，见表 1-1。

表 1-1 我国知名大学校训一览表

表述	学校或引用者	引用方式	出处
“兼容并包，思想自由”	北京大学/蔡元培	原文	-《史记》《中庸》
“自强不息，厚德载物”	清华大学	原文	《周易》
“大学之道，在明明德，在亲民，在止于人民之幸福”	陶行知	原文修改	《大学》
“允公允能，日新月异”	南开大学	自创	中国群体本位思想
“刚毅坚卓”	西南联大	自创	源出阴阳家学说
“诚朴雄伟”	“国立中央大学”(现南京大学)	自创	“诚”出自《中庸》

第二节 大学生的学习与课余生活

一、大学的任务阶段

大学教育是全面性的,不仅要使人能够理解和把握世界,而且还要使人理解、把握自身和超越自身。它要使受教育者获得智慧、精神、人格等方面的全面涵养,获得主动求知和自我发展的能力,使自己成为社会所需要的人。

(一)学会学习

大学的学习是指学会学习。对于大一新生来说,要学会从被动接受走向自觉思考的主动学习,从孤立、刻板的学习走向互相协作的动态学习,从书本理论的“死学”走向学以致用用的“活学”……大学的学习气氛是外松内紧,竞争是潜在的、全方位的。在这种竞争的气氛中,要改变一些原有的观念:在大学里,考试分数并不是衡量人的唯一指标,人们也看重综合能力的培养和全面素质的提高。

对于大学新生来说,要适应大学的学习,必须首先适应大学的环境,面对新环境、新学习、新生活、新人际、新感情、新体验,不适应是正常的,这是每个新生长成中必须正视的问题,要积极正确地对待。其次,要调整好心态,以积极的态度去迎接挑战,努力适应大学生活。最后,要努力缩短适应期,在熟悉校园、熟悉老师、同学和校园环境的过程中,获得体验,获得成长。

(二)学会做事

学习为了什么,是为了我们能更好地做事。大学阶段,其实就是我们培养和提高做事能力的关键时期。学会做事,就要理解现代社会越来越注重能力,而不是资历。不仅要求专业知识,更应该具备应用专业知识的能力。学会做事,不仅要有考场上回答试题的理论分析能力,还应该具备将理论运用于实践的能力。学会做事,不仅要在毕业后具备从事专业工作的能力,而且还应该培养自己的创新能力。学会做事,还要求我们培养团队协作能力、交际沟通能力和组织管理能力。

(三)学会做人

做事要受一定的环境条件制约,做事要守规矩,讲原则,所以预行事,先做人。做一个有理想信念的人。理想信念会引导我们做什么人,指引我们走什么路,激励我们为什么学。一个人有了坚定的理想信念,就会有惊人的毅力和不懈的努力,成就事业,创造奇迹。

做一个有道德的人,一个人学业上的缺陷并不会影响一个人的一生,而道德、人格上的缺陷却可能使他终身都不完整。所谓“得道多助,失道寡助”,一个缺乏



大学阶段学习
任务

道德修养的人,得不到他们的信任,是不可能成功的;做一个与社会和谐的人,人不是为自己而活,而是社会的一员,是自然界的一员,自始至终都生活在群体、生活在大自然之中。一个心理健全的人,必须学会与人相处,与自然相处,做一个和谐的人。

(四)学会发展

人的发展是一个永恒的话题。心智发展、行动培养、人格塑造和价值形成是大学阶段一个人发展的四个核心主题。无论你的发展方向如何,最终都归集到这些方面。大学中提供的发展机会很多,参加学生组织的各项活动是发展自己的一个重要的部分。参加学生活动不仅仅是满足兴趣,也是一门必修课,它对锻炼个人的沟通能力、策划能力、执行能力和领导能力都有极大的作用。

二、重新认识“学习”

(一)“学习”释义

学习,是指通过阅读、听讲、思考、研究、实践等途径获得知识或技能的过程。狭义的学习是指通过阅读、听讲、研究、观察、理解、探索、实验、实践等手段获得知识或技能的过程,是一种使个体可以得到持续变化(知识和技能,方法与过程,情感与价值的改善和升华)的行为方式。广义的学习是人在生活过程中,通过获得经验而产生的行为或行为潜能的相对持久的行为方式。

(二)“学习力”

19世纪70年代,美国预言家阿尔涅·托夫勒指出:“未来的文盲不再是目不识丁的人,而是那些没有‘学习力’的人。”“学习力”是未来社会人类要具备的头等本领。

“学习力”指在常规的教学过程中,学生在已有的知识和技能的基础上,在不断获取新知识并运用这些知识的活动中所表现出来的智力和非智力因素的本领。一是发现问题和解决问题的能力;二是收集、分析和利用信息的能力;三是分享与合作的能力。

(三)大学学习与中学学习的不同

1. 课程设置不同

大学学习是为职业发展做准备的,大学课程的设置很大程度上决定着学生的知识体系架构,是学生职业(倾向性核心)竞争力打造的基础保证。现代大学把“宽口径、厚基础”作为本科学生培养的方向,课程设置有以下特点:

(1)重视多学科门类相互渗透。为了使学生有较宽广的视野和较宽厚的基础,很多高校让修读某一学科领域的学生选修其他领域的课程,文、理、工相互渗透。



多元智能量表

测试



你会使用思维

导图吗