



高等院校“十三五”规划教材·基础课系列

DAXUESHENG  
QUANMIAN RENCAI PEIYANG DE  
ZHIYE FAZHAN  
YU JIUYE ZHIDAO

# 大学生全面人才培养的 职业发展与就业指导

◎主 编 包腾龙

◎副主编 曾友田 陈 骅 施 超



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>





高等院校“十三五”规划教材·基础课系列

DAXUESHENG  
QUANMIAN RENCAI PEIYANG DE  
ZHIYE FAZHAN  
YU JIUYE ZHIDAO

# 大学生全面人才培养的 职业发展与就业指导

主 编 包腾龙  
副主编 曾友田 陈 骅 施 超  
参 编 陈新峰 饶 芸  
主 审 艾淑平



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

## 内 容 简 介

本书是根据教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》与《关于全面提高高等教育教学质量的若干意见》，把促进学生的全面发展和适应社会需要作为衡量人才培养水平的根本标准，并结合全人教育体系以及与中国发展国情相符的适应大学生职业发展与就业的内容体系来编写的。由于目前国内本课程教材质量参差不齐，本书系统性地以社会发展、学生个体发展为本，对内容进行了改革，增加了终身学习、核心素养、专业匹配、2017 年全球经济和科技的最新内容，着力帮助大学生合理认清、梳理、制定、管理职业生涯规划，为大学生今后的职业发展道路奠定坚实的基础。

本书既可作为各类本科和高职高专院校职业发展与就业指导类课程的通用教材，也可作为大学生自学和高校就业指导教师教学研究的参考用书。

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生全面人才培养的职业发展与就业指导/包腾龙主编. —武汉:华中科技大学出版社,2018.7  
ISBN 978-7-5680-3898-0

I. ①大… II. ①包… 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(2018)第 165912 号

## 大学生全面人才培养的职业发展与就业指导

Daxuesheng Quanmian Rencai Peiyang de Zhiye Fazhan yu Jiuye Zhidao

包腾龙 主编

策划编辑:袁 冲

责任编辑:段雅婷

封面设计:抱 子

责任校对:李 琴

责任监印:朱 玢

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)  
武汉市东湖新技术开发区华工科技园

电话:(027)81321913  
邮编:430223

录 排:匠心文化

印 刷:武汉华工鑫宏印务有限公司

开 本:787 mm × 1092 mm 1/16

印 张:20.5

字 数:496 千字

版 次:2018 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:49.60 元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究

## 前 言

随着时代的进步、经济的发展,许多传统的教育方式已无法满足现在的市场现状和大学生们的成长需求。我们非常有幸能为国家的高等教育人才培养改革做出这样的一点贡献。无论是联合国教科文组织,还是我国国务院及教育部,都开始逐渐注重学生的“全面发展,终身学习”的理念和目标。这也正是本书的最大创新点所在,我们不希望教育出一个只会刻板地学习知识的人,我们希望培养出更多可以自我选择适合自身发展的全面人才。让每一名大学生在学习完本书之后都可以清晰地设计与管理自我职业发展,成为祖国未来的全面人才。

在编写本书之前,我们曾对多个城市的图书大厦、各大学的图书馆中与职业规划、就业指导、大学生生活、创新创业相关的两百余本书籍进行调研,并参照教育部对本课程的教学要求及国务院的高等教育人才培养改革要求搭建本书的框架;多次与一线授课老师、学工部老师、大一至大三的学生进行沟通,了解十余年来本课程在学校、教师、学生端的问题和需求;结合中国当今社会发展的需要,加入截至2017年12月的全球最新职场信息来设计本书的内容架构。

本书分为职业发展与规划篇、就业发展与指导篇,每篇各包含六章,共十二章。本书充分考虑大学生从入学到离校参加工作的心理发展过程,尽可能地满足学生在这期间遇到的疑问以及如何解决这些问题的需求和知识获取的需求,并引入近三十个拓展资料便于学生吸收和理解。

本书由普才全人教育中心包腾龙担任主编,由华东交通大学曾友田、中国计量大学陈骅、绍兴文理学院施超担任副主编,杭州电子科技大学陈新峰、浙江育英职业技术学院饶芸参与编写工作,南昌大学艾淑平任主审。其中,曾友田编写第一章、第二章、第十一章,包腾龙编写第三章、第四章,陈骅编写第五章、第六章、第十章,施超编写第七章、第八章,饶芸编写第九章,陈新峰编写第十二章,包腾龙负责全书的统稿工作。

本书在编写过程中,参考了许多国内外的资料和网络论点,部分文献已在参考文献中列出,但仍有部分论点无法核查原始出处,在此希望论点持有者与编者(tenglongbao@163.com)联系。由于编者理论知识和经验有限,书中难免有疏漏和不足之处,真诚欢迎读者不吝指出,本书将在后期重印时修订和完善。

编 者

2017年12月

## 作者简介

- **包腾龙**:男,国际全人教育专家,普才全人教育系统创立者,国内多所大学经济与管理学院、商学院特邀专家。现任中国普才全人教育中心创始人、中国高校才企联盟主席。曾任上市企业运营副总裁、CMO 职务。
- **艾淑平**:男,南昌大学第四临床医学院学生党总支书记,副教授,拥有近三十年的学生工作经历。
- **曾友田**:男,华东交通大学党委宣传部副部长,党校校长,国家职业规划师,国家公务员考试专业指导老师,主编公务员考试专用教材《实战全攻略——申论行测一本通》,主持或参与多项相关课题。有着多年的职业规划与就业指导课程教学经验。
- **陈骅**:男,中国计量大学就业指导中心主任,经济与管理学院学工办主任,杭州市创新创业导师,全球职业规划咨询师,全球生涯教练,专职从事学生就业创业工作十余年。
- **施超**:男,绍兴文理学院上虞分院团委书记,学生科副科长。长期从事毕业生就业指导、生涯规划、创新创业教育工作;全球职业规划咨询师,曾多次指导学生获得浙江省大学生职业生涯规划与创业大赛一等奖。
- **陈新峰**:男,杭州电子科技大学管理学院党委副书记,创新创业中心讲师,创客 0.5 工作室负责人,全球职业规划咨询师,大学生职业生涯导师,有十余年指导学生创新创业的经验。
- **饶芸**:女,浙江育英职业技术学院就业与创业教研室负责人,创新创业中心骨干讲师,全球职业规划咨询师,多次获得浙江省大学生职业生涯规划与创业大赛“优秀指导教师”称号,从事学生就业工作十余年。

# 目 录

## 职业发展与规划篇

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 第一章 大学与职业发展         | (3)   |
| 第一节 大学阶段的意义         | (3)   |
| 第二节 大学生现状特征         | (11)  |
| 第三节 大学生学业规划         | (21)  |
| 第二章 专业与职业发展         | (28)  |
| 第一节 大学的专业概述         | (28)  |
| 第二节 专业与职业发展         | (32)  |
| 第三节 第二专业与 MOOC      | (37)  |
| 第三章 发展与终身学习         | (42)  |
| 第一节 终身学习的概述背景       | (42)  |
| 第二节 我国的终身学习体系       | (47)  |
| 第三节 终身学习培养与发展       | (52)  |
| 第四章 发展与全面人才         | (60)  |
| 第一节 全人教育体系与国际领先人才培养 | (60)  |
| 第二节 适应中国学生的全面人才培养内容 | (68)  |
| 第三节 全面人才自我管理与个人发展规划 | (84)  |
| 第五章 自我认知与解读         | (95)  |
| 第一节 自我心理认知层面解读      | (95)  |
| 第二节 自我能力认知层面解读      | (112) |
| 第三节 自我环境认知层面解读      | (118) |
| 第六章 生涯规划与管理         | (124) |
| 第一节 个人生涯规划与职业发展     | (124) |

|     |             |       |
|-----|-------------|-------|
| 第二节 | 自我职业发展规划与设计 | (134) |
| 第三节 | 自我职业生涯管理与发展 | (143) |

## 就业发展与指导篇

|      |            |       |
|------|------------|-------|
| 第七章  | 职业认知与职业要求  | (151) |
| 第一节  | 职业与职业认知    | (151) |
| 第二节  | 职业适应与转换    | (160) |
| 第三节  | 职场分类与素质    | (167) |
| 第八章  | 就业形势与就业去向  | (178) |
| 第一节  | 就业形势与职业环境  | (178) |
| 第二节  | 就业去向与未来行业  | (187) |
| 第三节  | 就业信息的渠道获取  | (195) |
| 第九章  | 求职技巧与注意事项  | (202) |
| 第一节  | 求职技巧与简历呈现  | (202) |
| 第二节  | 求职礼仪与求职心态  | (216) |
| 第三节  | 求职风险与注意事项  | (226) |
| 第十章  | 就业权利与法规政策  | (234) |
| 第一节  | 大学生就业权利与义务 | (234) |
| 第二节  | 就业协议书与劳动合同 | (241) |
| 第三节  | 常见就业侵权与处理  | (252) |
| 第十一章 | 就业心理与个人修养  | (258) |
| 第一节  | 正确的就业心理状况  | (258) |
| 第二节  | 基本的职场个人修养  | (266) |
| 第三节  | 进入职场以后的成长  | (275) |
| 第十二章 | 大学生创新创业指导  | (282) |
| 第一节  | 创新创业的社会环境  | (282) |
| 第二节  | 大学生创新创业准备  | (297) |
| 第三节  | 创新创业指导与政策  | (308) |
| 参考文献 |            | (321) |

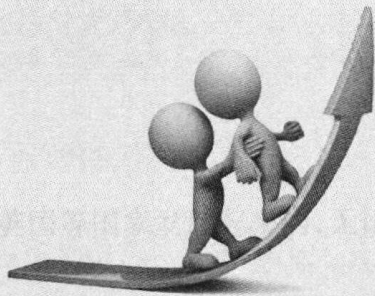




# 职业发展与规划篇

ZHIYE  
FAZHAN  
YU  
GUIHUAPIAN

## 二、大学的发展









# 第一章 大学与职业发展



## 第一节 大学阶段的意义

### 一、大学的概念

大学泛指实施高等教育的学校,包括高等专科学校、学院、综合性大学等。大学本质上是一种功能独特的文化机构,是与社会的经济和政治机构既相互关联又独立存在的传承、研究、融合和创新高深学术的高等学府。它不仅是人类文化发展到一定阶段的产物,还在长期办学实践的基础上,经过历史的积淀、自身的努力和外部环境的影响,逐步形成了一种独特的大学文化。

中国现代大学源起于西方,现代西方大学则是从欧洲中世纪大学、英国大学、德国大学,再到美国大学这样演变过渡而来的。在 19 世纪中叶,英国教育家纽曼认为大学的目的主要在于传授学问,而不在于发展知识,大学只是一个“教学机构”,并且这种学问传授的目的在于培养绅士,主要培养人的价值观。

在英国发展大学教育的同时,德国也在开始发展大学教育,以德国著名学者洪堡等人为代表认为,大学不仅要传授知识,即培养人的价值观,还应发展知识,也就是说,教师的首要任务是自由地从事创造性的学问。这是德国大学的理念,比起英国大学的理念更具有先进性。

到 20 世纪 30 年代,在美国大学的先驱者弗莱克斯纳的努力下,英国大学和德国大学的传统在美国得到了发扬,美国大学的发展理念为人才培养、科学研究和社会服务。

### 二、大学的发展

追溯大学的产生至今,已有上千年的历史,最早是从德国、英国等国家发展起来的,无论哪一个时代的大学都是以前大学的创造性继承而不是否定。

近现代大学直接起源于 12—13 世纪的欧洲中世纪大学,古埃及、古印度、中国等都是高

等教育的发源地,古希腊、古罗马、拜占庭及阿拉伯国家都建立了较完善和发达的高等教育体制。虽然许多教育史家把上述地方的高等学府也称之为大学,但严格来说,它们不是真正意义的大学。

1088年,意大利建立了第一所正规大学——博洛尼亚大学,它是欧洲最著名的罗马法研究中心。此后,博洛尼亚大学成为了整个欧洲的学术圣地。随后,欧洲各地也相继出现了大学。巴黎大学是由巴黎圣母院的附属学校演变而来的,1200年,法王承认巴黎大学的学者具有合法的牧师资格,有司法豁免权。

现代大学开始于19世纪初,是指启蒙运动以后、经过理性主义改造的新型大学,其代表是德国洪堡创办的柏林大学。一般认为,1809年德国柏林大学的创立标志着现代意义上的大学的诞生。现代大学与中世纪大学的根本区别在于大学职能的转变。中世纪大学是传授已有知识的场所,将研究和发现知识排斥在大学之外,而现代大学则将科学研究作为自己的主要职能,将增扩人类的知识和培养科学工作者作为自己的主要任务,推崇“学术自由”和“教学与研究的统一”。柏林大学精神推动了德国的科学事业繁荣昌盛,19世纪初到20世纪初,德国成为世界科学的中心。这一思想对世界高等教育也产生了深远的影响,为近代大学的形成奠定了基础。

中国大学起源于北洋大学堂,当年中国在甲午海战中失败后,变法之声顿起,1895年盛宣怀创办天津中西学堂,1903年将其更名为北洋大学堂。北洋大学堂以“科教救国,实业兴邦”为宗旨,以美国哈佛大学、耶鲁大学为蓝本,进行专业设置、课程安排和学制规划,以培养高级人才为办学目标,标志着中国近代第一所大学的诞生,是我国近代最早的工科大学即天津大学的前身。北洋大学堂的创办,开启了中国大学教育的航程。

1898年戊戌变法,京师大学堂成立,这是中国近代第一所国立大学和综合大学,也是当时的最高学府。1912年京师大学堂改名为北京大学,严复为首任校长。1916年蔡元培担任北京大学校长,他提出“循思想自由原则,取兼容并包主义”。清华大学始于1911年庚款兴学而创立的清华学堂,初期为留美预备学堂,1925年清华学校设大学部,开始招收四年制大学生,1928年组建国立清华大学,罗家伦任首任校长,1930年前后,清华大学迅速发展成为全国最高水平的大学之一,名师济济,从此奠基了清华大学的声望和其在学府中的顶尖地位。

### 三、大学文化

大学文化是大学在长期办学实践的基础上,经过历史的积淀、自身的努力和外部环境的影响,逐步形成的一种独特的社会文化形态。它以大学人为主体的,以知识及其学科(专业)为基础,主要凝聚在大学拥有的深厚的文化底蕴之中,是大学精神文化、物质文化、制度文化和环境文化的总和,是大学作为人类社会知识权威的文化基础,是人类先进文化的重要组成部分。

#### (一) 大学文化的特点

##### 1. 在长期办学实践基础上逐步形成

中国先秦时期《大学》倡导的“大学之道”与西方柏拉图倡导的“哲人治国”理念、亚里士



多德倡导的“自由教育”思想,共同开创了人类探索大学理念及其办学规律的先河。西方最早的近、现代大学是1088年建立于意大利的博洛尼亚大学,西方近现代大学从英国纽曼“崇尚人文,注重理性”的大学理想,到德国洪堡“教学与研究相统一”的崭新理念,到美国“融入社会,多元开放”的理念创新,再到联合国教科文组织“着眼未来,引领社会”的新理念,经历了一个文化不断觉醒和理念不断创新的过程。

## 2. 以大学人为主体积淀和创造

大学文化的形成是人类文化的历史积淀和外部环境的深刻影响的结果,但大学文化主要是以大学领导、教师、学生和管理人员为主体的大学人在长期的办学实践中经过顽强的努力积淀和创造的。其中,最主要的是由具有人格魅力、学术造诣深厚、善于治学育人的学术大师和具有远见卓识、办学理念独到、善于科学管理的优秀校长创造的。无数实践已经证明,学术大师和优秀校长是大学文化人格化的象征。谢和平教授指出:“大学文化是由一个特殊的社会群体‘大学人’在对知识进行传承、整理、交流和创新的过程中形成的一种与大众文化或其他社会文化既相联系又相区别的文化系统。”

## 3. 以知识及其学科(专业)为基础

知识及其学科(专业)是大学存在的组织基础,这是大学区别于其他社会组织的一个根本特征,也是大学文化区别于其他社会组织文化的一个根本特征。以知识及其学科(专业)为存在的组织基础这一根本特征,决定了大学办学的两个重要特征:

(1)从内部来说,要求大学以着眼未来和探究真理为己任,成为高度分权的有机体,以文化(学术)机制作为自己运行的主导机制,以理性和学术价值作为自身追求的基本价值。

(2)从外部来说,要求大学以学术自由作为维持其活力的源泉,应当比社会上的其他部门享有更高的自治权力,而现代大学组织内部比较松散的结合正是其生存和发展的重要条件。

## 4. 本土文化与国际文化相互交融

大学(university)这个词从其本义来说就是“普遍”“整个”“世界”“宇宙”,大学从它诞生之日起其精神气质就是海纳百川和多元文化的交融,大学正是在这种多元文化的相互交融中不断地向前发展着。当今世界,文化与经济、政治的相互融合,促使文化的力量越来越深地熔铸于民族的生命力、创造力和凝聚力之中,文化在综合国力中的地位和作用越来越突出。因此,在当代,大学文化必然是本土文化与国际文化相互交融的结果,是本土性与国际性的辩证统一。

### (二)大学文化的作用

国家的兴衰与大学的兴衰是紧密相关的。一个国家的实力有两个方面:一是“硬实力”,二是“软实力”。“软实力”的核心和重点就是大学的兴盛。在当代,一个国家如果没有众多

的高水平的大学就不可能成为世界级大国,没有一批世界级大学就不可能成为世界级强国。历史还反复证明了另一个真理,世界级大学是在竞争中拼搏出来的。尤其是 20 世纪 90 年代中期以来,人类社会正在逐步进入以政治多极化、经济全球化、文化多元化和信息网络化为主要特征的崭新时代。

在这个新的时代背景下,世界范围内掀起了新一轮高等教育国际化的浪潮,要求各国大学进一步走向世界,在本土化的基础上通过竞争加速实现国际化的进程,普遍提高众多大学的文化品位、办学水平和教育质量,创建一批世界级大学。这种状况表明,当今世界各国大学正处于激烈竞争的环境之中,这场竞争是在世界范围内进行的。

作为一所大学,它的竞争力可以分解为众多的因素,如办学理念、课程和学科(专业)设置、教师素质、学生来源、硬件设施、管理制度、校园环境、资金投入、贡献大小、社会声誉等。如果对这些因素做进一步的分析,主要凝聚在大学拥有的深厚的文化底蕴之中的大学文化是大学核心竞争力之所在,是大学赖以生存、发展、办学和承担重大社会责任的根本。具体来说,大学文化核心作用力主要包括以下几种。

### 1. 凝聚力

由于知识及其学科(专业)是大学存在的组织基础,大学的这一根本特征决定了大学是一个高度分权的有机体,它既是“高度分权”的,以学术权力为基础,又是一个“有机体”,在“高度分权”的基础上形成一个有机的整体。因此,作为人类文明的精神家园,大学办学需要一种崇高的精神境界,有一个共同信奉并付诸实践的价值理念,它集中地体现在大学的办学理念和价值追求之中。这是一种巨大的精神力量,是大学发展的灵魂,它必将把大学师生、员工凝聚成为一个强有力的整体,为实现大学的崇高理想而顽强地奋斗。

### 2. 教育力

大学从它诞生之日起就把教育责任作为自己必须承担的永恒的第一社会责任。“以人为本”是一种教育哲学观,在个性得到充分发展的基础上,使作为“个体”的人实现社会化并成为社会所需要的人是教育活动的基本要求。文化的传承、内化和创新是教育“使个体社会化”的基础。文化育人是教育本质的核心,也是被育者复杂的心理发展过程。教育活动的崇高目标是促使作为“个体”的人和作为“整体”的社会得到全面、和谐、可持续发展。由此可见,大学的教育力主要来自“以人为本”的教育哲学观、“文化育人”的科学理念、大学拥有的深厚的文化底蕴和通过文化内化实现文化的传承、创新过程之中。

### 3. 创造力

作为思想最活跃、最富有创造力的学术殿堂和新思想、新知识、新文化的发源地,在传承文化的基础上创新文化是大学的本质要求。大学创造力的主体是教师和学生的创造力,大学的创造力主要来自于一种超凡脱俗的文化品位、独立品格和价值追求、“求真务实”的科学精神、以学术自由和文化机制为主导的运行机制,以及在多元文化相互交融的基础上进行的文化传承和创新活动。在当代,大学的创造力不仅应当表现在大学培养的具有全球意识、较

高文化品位和较强国际竞争能力的创造型人才上,还应当表现在把大学建设成为为人类社会解决面临的重大课题提供科学依据,将科学技术成果转化为现实生产力和国际多元文化相互交融的重要基地上。

#### 4. 影响力

作为一种功能独特的文化机构,大学与社会的经济和政治机构既相互关联又独立存在。在当代,大学不仅应当走出“象牙塔”,走多样化的发展道路,积极主动地应对文明社会众多领域不同层次的广泛需求,服务于社会,更应当超越“象牙塔”,发扬着眼未来和探究真理的批判精神,以自己创造的新思想、新知识和新文化代表“社会的良心”,给予社会发展正确的价值导向,引领社会前进。大学要求生存、求发展、办好学,承担重大的社会责任,要创建一批世界级大学,最根本的是必须全面加强以大学生为主体和以知识及其学科(专业)为基础的大学文化建设,努力提升大学拥有的深厚的文化底蕴的水平和品位,不断提高大学的核心竞争力。

### 四、大学与职业发展的关系

#### (一) 大学阶段对职业发展的影响与作用

大学生是国家宝贵的人才资源,是民族的希望、祖国的未来,肩负着人民的重托和历史的使命。大学阶段是人生发展的重要时期,是世界观、人生观、价值观形成的关键时期。怎样处理好理想与现实、权利与义务、个人与集体、竞争与合作、自由与纪律、友谊与爱情、学习与工作等的关系,怎样做人,做什么样的人,过怎样的生活才有意义,有怎样的人生追求才有价值,这一系列的人生课题,都需要大学生自己去观察、思索、实践、选择,同时也需要教师对其思想上的教育和引导。

大学是人生的关键阶段,因为进入大学是你们结束高考的重担,第一次开始真正追逐自己的理想、兴趣。这是你们离开家庭生活,第一次独立进入团体与社会的生活。这是你们不再单纯地靠背诵学习书本上的理论知识,第一次可以在学习理论的同时亲身实践。这是你们第一次不再由父母安排生活和学习中的一切,而由自己自由地处置生活和学习中遇到的各种问题,支配属于自己的时间。

大学是人生的关键阶段,因为这可能是你们一生中最后一次系统性地接受统一教育。这是你们最后一次建立自己的知识系统、最后一次将大段时间用于自由学习的人生阶段,也可能是最后一次拥有较高的可塑性、集中精力充实自我的成长历程。这是你们最后一次能生活在一个自由且宽容,能够置身其中学习为人处世之道的校园环境。

大学是人生的关键阶段,在这个重要的阶段里,每一名大学生应认真地去把握自己的每一个“第一次”,把它们打造成自己未来人生发展道路的基石。在这个阶段里,每一名大学生要去珍惜每一个“最后一次”,以免自己在将来会为之而追悔莫及。在大学的生活里,你们要

努力为自己创造生活梦想,坚定前进方向,确立生涯规划。

大学作为学生步入社会的过渡阶段,这个阶段的意义在于学习,提高内涵;在于成长,培养人才;在于实践,适应社会。所以大学是职业发展不可或缺的重要的前期准备阶段。

## (二)对大一新生步入大学的建议

### 1. 新的人生目标

刚刚迈入大学门槛的大一新生,生活和学习环境等都发生了重大的变化,尽快确立一个新的目标是可以较快调整好状态并减少时间浪费的方式。高尔基曾说过:“一个人追求的目标越高,他的才能就发展得越快,对社会就越有益。”

目标是激发人的积极性、产生自觉行为的动力。因为如果一个人一旦失去了目标,且长时间没有明确的新目标,就会陷入意志消沉、整日浑噩的状态。而大学新生本应处于充满理想、对未来充满憧憬的青年阶段,但普遍的学生当初只把考上大学作为中学阶段的奋斗目标,对大学生活、未来发展没有长远的规划。升入大学后,因为中学阶段的目标已经达成,就会产生一种大功告成、终于可以松口气的心态,甚至会把“混文凭”“跳龙门”“留城市”作为学习目标,满足现状,不思进取,使刚刚开始的大学生活尚未开始就失去了驱动力。

因而,许多学生开始感到茫然、空虚、枯燥、乏味。在大学新生中这种现象普遍出现,主要是他们没有及时树立新的学习或生活目标所致。因此,大学新生需要尽快熟悉大学生活,树立新的奋斗目标,本书会在第一章、第三章、第六章分别为学生提供学业规划、终身学习、生涯规划的指导。

### 2. 新的学习方法

大学生进入大学后普遍会碰到一个问题:学习方法的不适应。他们习惯于中学期间老师天天督促、被动地接受知识的学习方法,而对大学的学习特点与规律却一无所知。进入大学要面对生活要自理、学习要自主、大量学习时间要自己安排等改变,他们会感到无所适从,学习成绩明显下降。据了解,近年来大学一年级学生的补考人数较多,一般占总人数的20%左右,有的甚至在30%以上。建议大学新生通过主动向学长学姐、向老师取经等渠道,令自己能够尽快了解和掌握大学学习的特点与规律,并根据自身情况与特点,迅速制订出适用于自己的大学学习方法。谁能最快地适应大学学习方法,谁就能最快地适应大学生活。大学阶段的学习特点是知识的广度和深度大幅增加,专业方向也已基本确定,对学生学习的主动性、创造性有着极大的要求。大学主要实行的是学分制,有公共课、学科基础课、专业课,各专业还有不同的选修课,学生可以根据自己的兴趣爱好和目标规划选定课程,自由支配自己的学习时间。

大学的图书资料和各种信息丰富,获取知识的渠道也多样化,熟练利用图书馆和互联网搜集资料和掌握信息,是一名大学生必备的技能。广泛涉猎知识,掌握科学方法,培养自主学习和独立思考问题、分析问题、解决问题的能力,是大学阶段学习的重要特点。如果用一句话归纳,那么大学的学习方法就是要学会自主学习。



### 3. 新的生活环境

大学生来自五湖四海,兴趣爱好、生活习惯均存在差异,互相理解和适应环境也就成为进入大学的一种必需能力。大学生活是一个全新的天地,大学的生活环境较之于中学在空间、内容、方式上都发生了很大的变化。自理能力强的同学会很快适应,应对自如;自理能力弱的同学,则可能计划失当,顾此失彼。大学生要尽快适应新的环境,既要学会过集体生活,又要学会独立处理学习生活中遇到的问题。进入大学后,离开父母独立生活,许多学生还远离家乡,个人自由支配度增大,衣食住行、经济开支等都要靠自己安排处理。因此每一名大学生要学会适应环境的变化,学会相处与体谅,学会自我规划与统筹,同时要懂得关心他人与自我保护。适应学校的小环境也是为将来适应社会的大环境做该有的准备与锻炼。

### 4. 新的社会活动

进入大学以后,党组织、团组织、班委会、学生会等的活动增多,特别是由兴趣、爱好相同的同学自愿组织起来的学生社团的活动更加丰富多彩,学生们参加各种社会活动的机会大大增加。他们还可以根据自身特点和爱好、时间和精力去选择参加各类活动,合理地安排课余时间,锻炼组织和交往能力。这与中学时以学习任务为主、社会活动较少的情况有着明显的不同。中学活动较少,学生的任务主要是学习,很少出去接触社会,所以大学阶段一定要改变这种现象,多合理地安排时间参与社会活动。大学是一个“小型社会”,在大学里的各种活动,可以让自己过得更充实,学到更多在课堂上学不到的知识。

### 5. 新的心理层面

大学生刚刚离开家乡,告别昔日好友、师长及亲人,来到一个新的集体生活中。面对的是新鲜的校园、陌生的大楼、崭新的面孔,由于现在许多学生普遍缺乏独立生活、集体生活的能力,同时也不善于表达,不善于让他人了解自己,不善于接近他人,因此会缺少新朋友,从而产生“寂寞感”与“孤独感”,陷入烦恼和痛苦之中。大学新生要摆脱这种负面状况,首先要拥有自信,主动热情地与他人进行交流。其次是主动参加社会活动,可以扩大交往的范围,从而达到结识新同学、结交新朋友的目的,冲淡恋家情结、孤独情结。

大学阶段中,学生正处于世界观、人生观、价值观形成和发展的重要时期。这一时期,大学生需在学校的正确教育和引导下不断学习,努力提高和完善自己。加强大学生的思想道德修养,是社会主义教育方针的基本要求,也是大学生成才的需要。思想道德修养课程能帮助大学生从历史和现实的大量素材和生动事例中,汲取有益的精神养料,获得真、善、美的心理启迪,正确掌握加强思想道德修养的理论和方法,提高综合素质,努力创造无愧于时代和人民的业绩。

思想道德修养课程有利于大学生不断完善自己,实现自我的新境界。修身养性是中国知识分子的重要境界,它既是青年人个体发展的目标,同时也是社会主义道德建设的重要保证。当代大学生在社会主义精神文明建设过程中承担了重要责任,党和政府对此也寄托了殷切的希望。通过课程的学习,将有助于青年学生弘扬中华民族优良传统,汲取世界各民族文化的精华,并在当代社会主义现代化的实践中不断提高自身的素养,做一个高尚的人,做一个摆脱了低级趣味的人,无愧于时代与民族的重托,真正展现自己的人生价值。

## 拓展资料 1-1

### 有些事大一的时候不懂

刚上大一的时候,我以为学生应该以学习为主,谈恋爱是选修课——可选可不选;大三的时候,我明白了,大学生的确应该以学习为主,不过谈恋爱已经成必修课了——谈恋爱本身不就是一种学习吗?

刚上大一的时候,老同学见面常问的问题是:你们学校好吗?大三的时候,老同学见面常问的问题是:你女朋友漂亮吗?

刚上大一的时候,在校园里见到漂亮女生,我会在心里感叹:“哇,真美!”大三的时候,和长得不漂亮的女孩共进晚餐,我会对她说:“其实,你很有气质。”

刚上大一的时候,如果我喜欢一个女孩,我会走到她跟前小声对她说:“你好,我……我能请你吃顿饭吗?”大三的时候,如果我喜欢一个女孩,我会给她发短信:“美女,你能请我吃顿饭吗?”

刚上大一的时候,以为当学生干部很光荣,既能为同学服务,又能锻炼组织领导能力;大三的时候,我明白了,当学生干部光不光荣、能不能锻炼组织领导能力都不太重要,关键是能加德育积分,为期末拿奖学金做铺垫。

刚上大一的时候,我以为学生干部都应该起到模范带头作用,为同学们服务义不容辞;大三的时候,我明白了,学生干部也是人,也有犯错误的时候。

刚上大一的时候,我看到校园大道两旁各学生社团纳新时很是兴奋,总想加入“组织”锻炼自己,于是排队、报名、交会费、填表格,一路下来加入好几个社团,虽心疼几十元的会费,但憧憬一下未来一年丰富多彩的社团生活,不亦乐乎;大三的时候,看到师弟师妹们加入社团的热火朝天的场面,顿时有一种受骗的感觉,想我一年下来除了为社团做出一点经济贡献以外,好像没有参加多少社团活动。真想告诫他们参加社团要“只选对的,不加贵的”,又一想,罢,谁大一的时候不办几件蠢事,吃一堑,长一智,于是很潇洒地走开了。

刚上大一的时候,听师兄师姐猛侃大学生活多么丰富多彩,我做惊讶状,其实我是相信的;大三的时候,我给师弟师妹们猛侃大学生活多么丰富多彩,他们做惊讶状,不相信,其实我知道,他们是相信的。

刚上大一的时候,我以为好学生是不应该通宵玩游戏的;大三的时候,我明白了,好学生也偶尔玩几次通宵。

刚上大一的时候,见到要饭的乞丐我会给他一个馒头,见到要钱的乞丐我会给他一元钱;大三的时候,见到要饭的乞丐我会给他一元钱,见到要钱的乞丐,我会给他一个馒头——乞丐也应该明白,自己想要的东西和自己得到的东西往往不一样,更何况是白给的。

刚上大一的时候,同学们都说普通话,虽然蹩脚——说家乡话会遭人笑话;大三的时候,同学们都说家乡话,亲切,虽然都拿到了普通话证书——说普通话会遭人不屑。

刚上大一的时候,我觉得听老教授的讲座能学到许多东西;大三的时候,我明白了,泡在