



高等院校“十三五”规划教材

大学生职业生涯规划 与就业指导

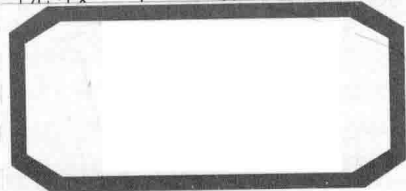
◎ 主 编 郭 帆 崔正华

Career Planning and
Employment Guidance for
College Students



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

高等院校“十二五”规划教材



大学生职业生涯规划与就业指导

主 编 郭 帆 崔正华

副主编 李 猛 李 爽

贺 霞 李晓华



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书通过科学的职业测评、职业定位、生涯规划、就业指导,帮助学生寻找与其个性相一致的职业,达到人与职业的合理匹配,提高大学生的就业率及成功率。以“三个转变”为主轴,以心理适应、职业引导、咨询服务为重点,帮助大学生完成从中学生向大学生的转变,从迷惘向清醒的转变,从学校人向职业人的转变。

本书采用案例式教学,以 12 个导引案例为线索,打破传统的“传授—接受”教学模式,通过情境创设、师生互动、学生领悟来促进学生职业心理成长,使教材从“描述性”向“启发性”过渡。以教材为主体,搭载与教材配套的案例、案例使用说明、职业测评量表,便于教师教学借鉴、学生阅读分析。

本书既可作为教材使用,也可用于专题讲座及学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导/郭帆,崔正华主编. —南京:东南大学出版社,2018.1
ISBN 978-7-5641-7632-7

I. ①大… II. ①郭…②崔… 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 020607 号

大学生职业生涯规划与就业指导

出版发行 东南大学出版社
社 址 南京市四牌楼 2 号(邮编:210096)
出 版 人 江建中
责任编辑 马 伟
经 销 全国各地新华书店
印 刷 常州市武进第三印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 14.75
字 数 392 千字
版 次 2018 年 1 月第 1 版
印 次 2018 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5641-7632-7
定 价 39.00 元

本社图书若有印装质量问题,请直接与营销部联系,电话:025-83791830。

前言

每一个大学生,进入大学校门后,都会自然而然地提出一个问题:我来大学做什么,大学毕业后做什么,将来做什么?这就是对于学习、职业、人生的思考。大学是人生的一个重要转折点,也是人生旅途的一个新起点。环境的变迁与角色的转换给大学生们带来诸多不适,由此可能导致人生奋斗目标的迷失与内在动力的不足,出现情感的迷惘和信心的丧失。作为大学生,及时找准人生坐标,设计大学生涯,付诸积极行动,是人生成功的第一步。

人人都想获得成功。除了废寝忘食的奔波,年复一年的拼搏,漫长的坚持之外,还必须有坚定不移的目标和计划,并为之奋斗的坚持不懈的动力。只有这样,自己才能主宰命运,发挥潜能,到达预想的彼岸。职业生涯规划正是在这种大背景下进入校园,成为现代大学生的一门必修课。它是个人和组织相结合,在对主客观条件进行测定、分析的基础上,确定最佳职业奋斗目标,并为实现这一目标做出的行之有效的安排。每个人的职业生涯都是独特的、发展的、连续的、创造的,《大学生职业生涯规划与就业指导》着眼于人生的发展、学生的实际、个体的探索、素质的培养,力求给出一种思考的工具,帮助大学生绘出一份心灵地图,确定奋斗目标,明确人生使命,到达心灵彼岸。

1. 着眼于人生的发展

以“人生成长、心灵发育、职业探索”为主线,促进大学生作为“人”的成长和成熟,提出了青年学生成长中较为重要的四个“我”:我是什么——自我意识的形成;我应该做什么——价值观的确立;我要向哪里发展——人生发展目标的选择;我应是一个什么样的人——心理素质的优化。在指导学生做好职业生涯规划的同时,力图提供一个较为系统的思想、心理、职业发展坐标,成为学生前进的灯塔。

2. 着眼于学生的实际

在此之前,编者做了多个课题,研究发现,自我认识是职业生涯规划的薄弱环节。调查显示,由于高中时埋头学习,有将近50%的大学生不了解自己的性格,60%的学生不了解自己的能力特长,70%的学生不知道自己到底喜欢什么样的职业,对未来的就业方向感到彷徨与迷惘。根据这些特点,本书对价值观、能力、兴趣、性格等内容独立划分专题,加大了自我探索的分量。本书成稿之后,请大学生对全部内容进行了阅读、修改、完善,力求符合学生的实际情况。同时,我们组织了多个院校专家进行会审,力求内容具有鲜明的时代性。总的来说,本书来源于实践,是作者多年来从事大学生职业生涯教育和就业指导实际工作的经验总结。同时,结合当今学生的实际情况,在内容和形式上进行了一些创新,是一套具有“专业性”“实用性”和“可操作性”的大学生职业生涯规划教材。

3. 着眼于个体的探索

职业生涯规划,应全方位地渗透到大学学生的教育管理中,不仅仅作为一个理念,而且要通过科学、有效的途径和方法,指导学生形成适合自身的职业生涯设计方案,分解实现目标、落实步骤、采取措施,最终达到个人职业生涯发展目标并满足社会发展需要。这一切,关键

是自我探索。本书通过大量的导引案例、课后探索、职业测评来引导学生自我探索。利用现代心理测评技术,为学生职业发展的方向和路径提供现实可行、有根有据、逻辑清晰的解决方案。由自我测评开始,力求构建一个集职业测评、咨询、规划、指导四位一体的教学体系,通过科学的职业测评、职业定位、生涯规划、就业指导,帮助学生寻找与其个性相一致的职业,达到人与职业的合理匹配,提高大学生的就业率及成功率。

4. 着眼于素质的培养

以就业为导向,以“人一岗”匹配为目的,进行职业兴趣、价值观、个性、能力培养。以教学型大学面临的“三大转变”(精英教育向大众教育的转变;以学科为中心向以职业为导向的转变;学术型人才向应用型人才的转变),学生存在的“三大问题”(环境变化引起的适应能力不够;自卑心理引起的成就动机缺乏;劳动者角色意识淡漠引起的职业心理适应能力不强)为线索,将职业选择与心理素质培养融为一体,构筑一个以适应心理培养、成功心理培养、职业心理培养为主轴的心理素质培养体系。确立了四重目标:引导性目标——心理发展成熟;维持性目标——心理健康维护;发展性目标——心理素质培养;职业性目标——岗位环境适应,为职业心理素质培养构建了初步框架。

本书按专题编排,以“三个转变”为主轴,以心理适应、职业引导、咨询服务为重点,帮助大学生完成从中学生向大学生的转变,从迷惘向清醒的转变,从学校人向职业人的转变,提高大学生的就业率及成功率。采用案例式教学,以12个导引案例为线索,打破传统的“传授—接受”教学模式,通过情境创设、师生互动、学生领悟来促进学生职业心理成长,使教材从“描述性”向“启发性”过渡。以教材为主体,搭载与教材配套的案例、案例使用说明、职业测评量表,便于教师教学借鉴、学生阅读分析。因此,本书是大学生朋友的良师益友,它不会告诉你必须怎么做,而是引导你主动探索,找到适合你的人生之路。

本书是多所院校倾力合作的结果,山东师范大学历山学院(郭帆、李猛),武昌职业学院(崔正华)、烟台南山学院(李爽)、江汉大学文理学院(贺霞)、武汉传媒学院(周华)、南京邮电大学(李晓华)参加了本书的编写工作。本书在编写过程中,参阅了国内外大量的文献资料,汲取了许多专家的研究成果,借鉴了许多案例素材,未一一注明,在此谨向原作者以及出版单位表示衷心的感谢!由于作者水平有限,加之有些探索也需要进一步提高,错误与缺点在所难免,请各位专家、老师及同学批评指正。

编者

第一专题 大学与大学学习	1
第一节 初入大学的转变	2
第二节 对大学的认识	5
第三节 投入大学生活	10
第二专题 生涯规划概论	18
第一节 生涯与人生	19
第二节 生涯发展	23
第三节 生涯规划	25
第三专题 价值观及其调整	31
第一节 价值观概述	32
第二节 价值观调整	33
第三节 职业价值观	37
第四节 职业理想	40
第五节 现代职业精神	44
第四专题 性格及其培养	50
第一节 性格概述	51
第二节 性格培养	56
第三节 职业性格	60
第四节 性格分析与职业选择	62
第五专题 能力、素质发展	66
第一节 能力概述	68
第二节 职业能力	72
第三节 大学生职业能力培养	74
第四节 职业素质要求与培养	77
第五节 情商与职业发展	78
第六专题 兴趣探索	86
第一节 兴趣概述	87
第二节 职业性向探索	90

第三节 兴趣培养	92
第七专题 生涯决策	97
第一节 生涯决策概述	98
第二节 生涯决策方法	103
第三节 职业锚理论	111
第八专题 职业与职业生涯规划	114
第一节 职业概述	114
第二节 职业生涯规划	121
第三节 职业生涯规划制订步骤	124
第九专题 大学毕业生就业形势分析与对策建议	135
第一节 大学毕业生就业形势分析	137
第二节 国家有关大学生就业的政策	141
第三节 新时期大学生就业工作趋势	143
第十专题 大学生求职的方法与技巧	147
第一节 就业信息的获取与分析	148
第二节 自荐的方法和技巧	154
第三节 面试	156
第四节 笔试	162
第十一专题 大学生求职中的法律保护	166
第一节 职业生活中的法定权利和义务	167
第二节 大学生职业生活中面临的侵害	169
第三节 职业生活中的法律保护	172
第十二专题 大学生求职中的自我心理调试	176
第一节 求职中的心理问题及其产生原因	177
第二节 求职中的心理调试	180
第三节 职业适应与发展	184
附录一 霍兰德职业兴趣测验	188
附录二 成就动机检测	200
附录三 MBTI 人格量表及使用说明	202
参考文献	229

第一专题

大学与大学学习

学习目的

- (1) 了解从中学到大学面临的转变,围绕时代发展和个人成长的要求,帮助大学生认识大学学习、生活特点,促使其适应大学生活。
- (2) 引导学生正确和科学地理解、认识大学,从而自觉地利用大学的环境塑造自己。
- (3) 引导学生完成从中学向大学、从目标迷惘向清醒、从学校人向职业人的转变,努力把自己培养成才。

导引案例

李柔休学

刚刚进入大学的李柔,远离了父母,远离了昔日的朋友,来到了一个举目无亲的大城市,她的心里非常迷茫、非常伤感。新同学的陌生更增加了她心里那份化不开的孤独。她每天背着书包奔波在校园中,独自品味着生活的白开水。从小城市到大城市,从温暖、充满母爱的小家庭到校园中的大家庭,完全不能适应。她说:“洗澡要排队,衣服要自己洗,食堂的饭菜又难以下咽……”解脱苦闷的方式就是天天给家里打长途电话诉苦。电话里的哭声让母亲揪心,于是母亲只好请假租房陪女儿读书……

衣服有人洗了,饭菜可口了,孤独远去了,李柔又重新回到了小家庭的母爱之中。但暂时的“幸福”并没有冲淡李柔与日俱增的学习困惑。高中时,李柔是班里的学习尖子,聪明伶俐,记忆力超群,被人称为“小神童”,一首古诗可以过目不忘。在满堂灌、题海战术的学习中,她得心应手。可是,她总是不明白,大学老师总是提倡自学,提倡分析解决问题能力的提高,在素质、能力成为考试主题时,李柔在记忆力方面的优势逐渐失去了,在课堂的互动中,她逐步被“边缘化”了。由于学习兴趣逐渐丧失,为了躲避苦恼,她开始偶尔光顾一下过去从未去过的网吧。慢慢的,她喜欢上了聊天,喜欢别人恭维她“冰雪聪明”。课堂去得少了,网吧去得多了,开始“挂科”了。

慢慢知道了情况的母亲悲痛欲绝,母女俩发生了激烈的冲突……

经过老师、家长、辅导员的逐步引导,李柔逐步调整了自己的情绪,总算没有像她说的那样“坚决离开这不愉快的地方”,学习、生活似乎平淡了,也没有那么多个人追求了。正在母亲庆幸可以好歹混下去的时候,一个更大的麻烦来临了。

母亲正在准备午餐,想让女儿利用星期天好好改善一下生活。时钟指向了下午一点,女儿还是没有出现,两点了,一个急促的电话响起:“你女儿跳湖了,赶快来吧。”母亲昏倒了。

原来,开学几个月后,很多女生开始谈恋爱了,经常跟男朋友出去约会。有一次,几个女同学聚在一起,各自讲起了自己的恋爱过程,说着说着,就说到了李柔,大家都说她连恋爱都不会谈,一点用都没有。于是,她也开始追求男孩子,可是追求了好几次,都被拒绝了,于是,李柔变得很自卑,强迫自己去追求男孩子,可是总是被拒绝。这样恶性循环后,李柔不但成绩下降,更加不合群。为满足自己可怜的虚荣心,表明自己有魅力,她向大家公认最帅的一个男同学发起了总攻,几个“战役”下来,“碉堡”竟然被攻了下来。谁知,该“帅哥”恋爱动机不纯,认为追的人越多,越觉得自己了不起,李柔只是他满足虚荣心的“战利品”。他在周末潇洒地对李柔说了一声“拜拜”。

受到了极大打击的李柔实在想不开,就以跳湖相威胁,当着“帅哥”的面,纵身跳入清澈的湖水中……

李柔休学了,带着遗憾,带着伤疤,她离开了这个城市……

案例讨论:

- (1) 你认为,李柔为什么会走到这一步?从自身分析,根本原因是什么?
- (2) 作为刚入学校的大学生,你认为应注意什么?
- (3) 从学校的角度,你觉得应重点做些什么?

这个案例,无论怎样解读,都回避不了一个词:转折。从中学时代走来,每一个大学新生所面临的都是一个全新的世界。无论是自然环境还是学习方法,无论是个人目标还是社会期望,都发生了很大的变化,如何应对这些变化,是每一个大学生必须解决的问题。本专题主要讨论大学生面临什么样的转折,我们应该怎样看待大学,怎样适应大学生活。

第一节 初入大学的转变

作为一个刚入学的大学生,脱下高中校服,走进大学校门,进入了一个新的发展阶段,它意味着你要从思想、意识、心理以及技能上做好充分的准备,从而实现两种状态之间的升级转换。从中学到大学,不单单是地点的变换,各方面也发生了很大的变化。

一是生活环境的转变。自然环境方面,从相对封闭的农村或小城市到相对开放的大城市;生活方式方面,从家庭生活到集体生活。这一切,对于一个刚刚离开家门的大学生,显得力不从心。案例中的李柔,入学之初最大的不适应就是生活方式从家庭向集体的转变。

二是管理机制的转变。从中学时老师、家长死盯硬管到大学管理相对宽松,很快脱去“紧箍咒”的大学生一时还不适应。

三是学习要求的转变。从高中的满堂灌、题海战术到大学时着眼于自主学习和能力的提高,学习方法发生了根本的转变。

四是奋斗目标的转变。从高中时单纯考取大学到大学时要思考人生的选择,大学生一时还措手不及。

五是人际关系的转变。从中学到大学,校园生活从简单到复杂;交往对象从“两小无猜”到“四面八方”;交往范围从学习研究到全面交往。

六是时间分配的转变。从中学时按部就班的时间分配到大学时自主分配时间的转变,导致很多学生在大学时时间观念淡薄,产生“无所事事”的现象。

一、生活环境的转变

生活环境的变化是大学新生最先感觉到的变化。从踏入大学校门的那一刻,这种变化就存在了。这种变化主要表现在生活方式、生活习惯、生活范围等方面。

从生活方式看,中学生大多住在家里,不少人拥有自己的独立生活空间,饮食起居由父母安排,封闭在一个很小的圈子中。而大学是集体生活,住公寓吃食堂,衣服自己洗,饭菜自己选,凡事全靠自己处理,这种变化对缺乏独立生活能力的同学来说是一个严峻的挑战。

从生活习惯看,南北方的差异、气候环境的变迁、饮食习惯的不同、语言交流的不畅、作息制度的严格、卫生习惯的改变,都可能造成适应不良。

从生活范围看,中学生生活领域较窄,基本上是从家门到校门,中心内容是学习,很少有集体活动和文艺生活。而进入大学后就如从“小天地”来到“大世界”,生活领域大大拓宽。正像导引案例中的李柔,远离了父母,远离了昔日的朋友,她的心里非常迷茫、非常伤感。这种感觉在大学生中具有一定的普遍性。

二、管理机制的转变

管理机制的变化主要表现在管理模式、管理方法、管理系统等方面。

从管理模式看,中学基本实行学年制,年复一年,修完所有的课程,考试合格后才能毕业。而后是综合考试,题海战术,模拟考试,升学准备。大学大多实行学分制,学分是衡量学生是否完成教学要求的标准,学生不受学年限制,根据自己的实际情况,可修满学分后提前毕业,也可延长学习时间推迟毕业。

从管理方法看,中学时代,老师对学生采取直接管理,事无巨细,多由老师安排。学习的目标、学习的标准、学习成果的检验都由老师制定。大学时代则更多地强调学生的自我管理、自我教育、自我服务、自我评价、自我约束、自我激励。

从管理系统看,中学时代的管理都是通过班主任集中管理,是单线联系而非多头领导。脉络清晰,要求具体。大学时代则是多方参与的引导式管理,学校各个职能部门都要参与,如学习管理、社团管理、课外活动管理等。客观环境的变化,会导致学生对管理方式的不适应。从高中时的“高压”状态到大学时的“低压”状态,有些学生不能把握自己,开始逃课、上网、睡懒觉,以至于发展到虚度光阴,形成不良的生活习惯和懒散的性格。

三、学习要求的转变

学习要求的转变主要表现在学习任务、学习内容、学习方式等方面。

从学习任务看,中学的学习任务主要是学习科学文化基础知识,更多的是为升学做准备,大学则是为人生做铺垫,以培养专门人才为目标,有选择地让学生掌握专业知识和专门技能,培养所选职业需要的高级专门人才。

从学习内容看,中学教育是基础的、全面的、不定向的,大学教育则是教学内容较专、较深、目标明确的专业教育,除了一般的学科知识之外,提倡与各专业学科领域发展前沿接近,与社会职业接轨。

从学习方式看,中学学习一般以课堂讲授为主,由教师“领着走”,考试牵着走,上课、课后作业、复习考试,按部就班,学生对教师依赖性较大。而大学学习则强调启发式、引导式,教师讲课采用案例式、互动式,注重培养学生独立学习的能力。学生活动不拘泥于课题,可以通过多种形式如专业实验、社会实践等方式学习实用知识,还提倡通过毕业设计或论文等形式独立研究问题,参与老师或生活的科研课题,这就要求学生会独立思考、融会贯通、举一反三。进入大学后,学生在学习上更多的时间是靠“自己走”,没有很多强制性的作业和学

习计划,一切都由自己来支配,以教师为主导的教学模式变成了以学生为主体的自学模式。学生不仅要消化和理解课堂上学习的内容,而且还要大量阅读相关方面的书籍和文献资料。可以说,自学能力的高低成为影响学业成绩的最重要因素之一。从旧的学习方法向新的学习方法过渡,是每个大学新生都必须经历的过程。

实际上,在大学里很少有人过多地监督你,主动指导你,没有人给你详细地制订具体的学习目标。同时,大学新生还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,考研也不是唯一选择的目标,职业规划也没有统一的模式,在大学里更注重的是综合能力的培养和全面素质的提高,这里的竞争是潜在的、全方位的。

四、奋斗目标的转变

有人形容:“高考是高中生前方一盏最明亮的灯,同学们你追我赶地向着这一目标奔跑,虽身心疲惫但目标十分明确,因而生活紧张但追求单一、内容充实。”但进入大学之后,高考这盏明灯却熄灭了,大学新生会感觉失去了目标和动力,大学生活让其内心失落和茫然。同时,由于中学时缺乏职业生涯规划意识,多数学生没有明确思考自己的未来,高考填的志愿多半由老师、家长操办,学生只凭想象对号入座,到学校后,感觉事实与想象不符,前途渺茫,无车可搭,导致很多的大一新生认为自己“缺乏生活目标”“缺乏学习兴趣”,在高层次目标尚未建立之前常出现情绪低落、彷徨迷失的现象。进入大学并不是意味着读书生涯的终点,我们还将面临就业等诸多问题。但是,大学新生还没有充分意识到:中学时的单一奋斗目标已转变为大学时多元而复杂的目标,从单单解决升学问题到解决人生发展的问题。

五、人际关系的转变

建立良好的人际关系,无论是高中阶段还是大学阶段,几乎是学生们最迫切需要的人际交往目标。不同的是,在高中这一单一的奋斗目标下,找到志同道合的朋友是很容易的;进入大学后,新生常会不自觉地用高中时的好友标准来衡量新同学,但由于在这种多元而又复杂的环境中,个人的职业目标和人生志向的差异,要找到一个在某一方面有共同追求的朋友,往往需要较长的时间。由于高中时交友标准的存在,导致新生在交往中采取被动接受的态度,从而阻碍了相互间的沟通和交流。

很多同学在高中阶段都是学习中的佼佼者,是老师青睐与同学们的羡慕对象,他们成为同龄人的中心,由于这种情况的存在,无形中会产生某种过高的自我评价。然而进入大学后,全国各地成绩优异的同学汇聚一堂,人才济济,相比之下,很多新生会发现自己显得比较平常,各方面比自己更优秀的同学比比皆是。这一突然的变化会使很多新生一时难以接受自己不被重视。

大学生活之初,是一段艰难的心理适应期。在这个心理转型与重塑的过程中,可能会产生不同程度的适应困难。产生迷惘与困惑,能否在心理转型与重塑的过程中成功进行从“中学生”向“大学生”的转换,将直接影响到大学期间的学习、生活的质量。

正如一位大学生所说:“大学是一片蕴藏无限潜力与无穷魅力的海洋。”人生的路很长,但关键处只有几步。进入青年初期的大学生,由于经历相对简单,生活阅历相对较少,只有从校门到校门的生存背景,缺乏社会生活经验。面对生存、经济、就业等多重压力时,身心健康受外界环境的影响越来越大。而大学是人生非常重要的时期,大学生的成长与发展将奠定其一生发展的基础,在这样的关键时期,大学生应认清形势,努力适应新的生活,完成这一历史性的转变。

第二节 对大学的认识

要完成上述的转变,对大学的认识至关重要。什么是大学?大学是怎样产生的?大学的功能是什么?大学专业是怎样设置的?这一切的一切,相信很多新入学的同学都没有认真的思考过。这看起来是很简单的一个话题,但它是对大学的理性认识,决定着学生的思维方式和方向。初入大学,我们应该对大学有一个初步的认识,对大学学习与生活有一个大致的定位。正确和科学地理解、认识大学,是大学生进入大学后适应大学生活的第一步,也是大学生充分利用大学教育各方面的优势,立人生志向、扬理想风帆的关键一步。

一、大学与大学教育的内涵

1. 大学的功能

大学的理念经历了“理想大学”“现代大学”“巨型大学”的三次演变。而大学的功能也随之发生改变:大学创立之初,只有单一的教育功能(1852年纽曼在《大学的理想》中提出大学重在传授知识和教学育人);在德国启蒙运动和产业革命后,大学形成第二种功能,即科研功能(1810年洪堡在新人文主义思想指导下建立了柏林大学,将学术研究引入了大学教育);随着当代新技术革命的兴起,大学又产生了第三种功能,即服务社会功能(克拉克·克尔在哈佛大学演讲时提出大学向多元化方向发展,不仅要具有培养人才、发展科学的功能,还应具备服务社会的功能);随着全球化的发展,社会逐渐趋向信息化,大学产生了第四种功能,即现代大学文明与文化的“交往”功能(联合国教科文组织在21世纪教育委员会的报告《教育——财富酝酿其中》中论述高等教育的功能,强调大学在继续研究教学、专业化培训和终身教育的同时,也把“国际合作”作为变得越来越重要的另一项大学的功能)。

现代的大学,不单单是小学—中学—大学学历的自然延伸,大学与中学相比,更增加了引领、服务、文化、创造功能。当代的大学既是现代高层次国民教育的基地,又是思想文化的摇篮,知识创新的前沿,服务社会的平台,推动社会文明进步的重要力量。

在正常的教学之外,“引领、服务、文化、创造”功能的发挥,在一定意义上表现了大学的水平和层次。有人把大学分为教学型大学、教学科研型大学,其参照物与上述几个要素密切相关。作为教学科研型大学,要自觉地承担起以科学、思想、文化来引领社会的历史责任,为社会提供大量人才,使大学成为一个民族、一个国家的精神家园、科学摇篮、文化基地,用自己所创造的科技、所培养的人才去推动社会的发展,用“人才”与“科技”支撑社会大厦。作为教学型大学,这种功能相对较弱,其基本功能则为教学。作为学校,要以这种定位加强学校建设,作为大学生,也要以这种定位确立自己的目标与发展方向。

2. 大学教育的特点

(1) 培养目标的高层次性

培养高层次的各类人才是大学教育的核心功能。这种高层次主要体现在三个方面:

① 教育内容的高层次。与中学小学教育相比,大学传授的不再是最基础的科学文化知识,而是具有专业性质的较为高深的理论和技能。现代大学培养的人才,一种可以叫做知识发展型人才,它以知识的系统性为要求,着眼于更高层次人才的培养;一种可以叫做就业导向型人才,它以就业为导向,着眼于未来职业岗位。更多的学校是两种人才的兼顾,这种多元化的培养目标也是大学高层次教学内容的-一个特点。

② 教育对象的高层次。能够进入大学学习的人,一般都接受过良好的基础教育并经过

严格的选拔程序,具有较高的智力和知识水平,在德育、智育、体育诸方面都有较好的发展。

③ 教育目标的高层次。大学是一个创造新知识的场所,前面讲过,现代大学,特别是高水平大学,既是教育教学的中心,又是科学研究的中心,承担着推动科学进步、社会发展、文化创新的重要职责。教育教学和科学研究的相互促进,使大学教育的高水平得以实现。

(2) 学科覆盖的广泛性

“海容百川、博大精深”是大学教育的本质特征之一。早期大学的理念,就是追求知识的整体性和系统性。随着社会生产力的进步,人类社会分工日益精细,对各个专门领域高层次人才的需求也日益扩大。大学顺应了这一时代发展的潮流,建立了覆盖面极广的学科群,分门别类地培养社会所需要的各类人才。学科、专业、专业方向是大学涉及最多的名词。比如,我国现在的高等教育就分为13大学科门类,包括哲学、经济学、法学、教育学、文学、历史学、理学、工学、农学、医学、军事学、管理学、艺术学。而且每个学科门类下又包含了很多一级学科、二级学科等等,此外还有新近出现的许多交叉学科、边缘学科、新兴学科。世界范围内的学科逐步分化、综合、融合,有的学科消亡了,有的学科发展了,有的学科面目全非了,这些在大学教育中都可以得到体现。一流的大学,这种学科分化与学科渗透的趋势越明显,使得单一专业的学生能够融会到多学科的学术氛围中。此外,作为正处在生理、心理成长期的大学生,在大学不仅要学习科学文化和专业知识,也要培养道德、意志、人格等,以实现个人社会化的目标。

(3) 学习效果衡量(评价)的多元性

大学生学习效果的衡量不同于中学生,评价的标准由单一靠学习成绩的优劣,转变为由学习能力、交往能力、组织能力、社会活动能力、表达能力等构成的多元化、综合性能力的评价。从过去单单重视知识的获取到提倡知识、能力、素质的全面发展,以做人、做事、做学问为重点,全面提高大学生的基本修养。从小学到中学,选拔学生的标准都是学习成绩的优劣,而大学将面对职业人生,多数同学将直接就业,接受市场的检验。

(4) 学习内容的多样性

大学与中学不同,学习内容不单单是知识,而是知识、能力、素质的全面培养,做人、做事、做学问的协调发展。与学习内容多样性相匹配,导致了学习专业的定向性、学习途径的多样性、学习活动的探索性、学习过程的自主性。

① 学习专业的定向性。大学阶段的学习是高层次的专业性学习。学校的课程设置是围绕培养目标和专业特点来进行安排的。每个大学生进入校门之前,都要根据自己的兴趣、爱好、特长选择不同专业的学习方向。步入大学后,提倡职业定向、定位,在此基础上学习专业课程,提高职业能力,提升职业素质,把自己培养成未来社会的专门人才。因此,大学阶段的学习是专业定向基础上的学习,着眼于培养高层次的专业人才。

② 学习途径的多样性。大学生的学习不像中学生那样单一、机械地从课堂中获取知识。他们为完成实验作业和论文设计任务,需要到图书馆、资料室查阅、收集大量信息;为了解学科前沿需要旁听各种学术报告和专题讲座;为学有所用,需要走出校门,进行社会调查。大学生从图书馆、资料室、报告厅以及社会实践中,获取大量信息,吸取文明成果,从而扩大自己的知识范围。

③ 学习活动的探索性。大学的学习,不完全在于知识获取的多少,而在于学习能力的提高和探索以及研究解决问题能力的培养。高等学校既是教育中心,也是科研基地,又是服务基地,为大学生创造探索、研究的条件和氛围。大学学习的重要环节——毕业论文和毕业

设计,要求大学生不仅要在学习中理解、巩固、掌握知识,还要在学习培养独立思考、探索创新的精神。国内外无数的事例证明,科研工作开展得好的大学,培养的学生水平也高,在未来工作中取得的成就也大。

④ 学习过程的自主性。大学学习以自学为主,课堂教学为辅。在学习时间上,大学生有更多的自由支配时间。据调查,除上课外,大学生约有45%的时间可以用于自己安排;在学习内容上,具有更大的选择性,大学生可以根据自己的专业需要、兴趣、爱好选择选修课;大学有独立的实习环节和较长的毕业设计时间,可以充分地进行教师指导下的独立研究。这一切都要求大学生的学习活动必须具有独立自主的精神,能够合理安排自己的学习、娱乐、休息时间,切合实际地选择选修课程和辅修专业,逐步提高自己的自学、自理和自律能力,以及自己的科学研究和实际动手能力。

3. 大学的基本构成要素

(1) 大的文化底蕴

大学的大,首先应该具备大文化的底蕴,充满大文化的氛围,要有一种大气磅礴的气势,兼容并蓄,囊括大典,网罗百家,能够让学子享受充分的信息资源,提供足够的知识,营造良好的氛围;其次,思想、道德亦必须“大”,能够提供给学子们一种信念、一种精神、一种追求,这种信念、精神和追求应该是伴随一生,终身受用的。在这样的大文化熏陶下,大学生学到的不仅仅是谋生的专业知识和技能,更重要的是深厚文化的积淀、思维的训练、潜能的挖掘、精神的完美和人格的完善。大学之所以称之为大学,不单单是它的物质存在,关键在于它的文化存在和精神存在。大学的文化是追求真理的文化,严谨求实的文化,追求理想的文化,崇尚学术自由的文化,提倡理论联系实际的文化。“自强不息,厚德载物”体现的是大学文化的一种共性,具有这种灵魂的大学才有她自己的魅力,不仅能够让她学子们充分享受她的资源,而且能够提供给学子们一种信念、一种品质、一种视野,最大可能地回报社会。因此,大学不仅仅是知识的“大”,而且还是思想的“大”、道德的“大”、文化的“大”,大学应该培养一个人的整体素质,培养人的心灵。

(2) 教书育人的大师

大学者非有大楼之谓也,有大师之谓也。大学当然不仅是大教室、大操场、大实验室,更重要的是有大师。教授是大学的灵魂,良师是一种文化的支撑者、缔造者、拓展者。大师者,同时是大学生长知识、长智慧,乃至长道义的依靠。著名经济学家陈岱孙先生认为,一个大学的教育家,一要保证学生跟随你长知识,否则不能称其为先生;二要使学生跟随你长智慧,否则只是个教书匠;三要令学生从你的身上长道义,否则不配做教师。大师不仅要传播知识,而且还肩负着思想、知识、文化不断创新的历史职责。所以,大学生在这里既学习知识,也陶冶情操,既注意塑造精神,又完善人格。

(3) 刻苦求学的大学生

大学生是大学培养的对象,是大学的核心,而大学生要培养和学习的是为人品质、学术功底和实践能力(做人、做事、做学问)。英国哲学家、数学家怀海德曾告诉学生:“在中学阶段,学生伏案学习;在大学里,他应该站起来,四面瞭望。”从“伏案”到“瞭望”反映了学习方法的不同,更反映了学习要求的深化。没有刻苦的学习态度,没有积极的探索精神,没有全方位的学习,我们就无法完成大学学习。陶行知认为,大学生要做到“六大解放”:解放眼睛,敲碎有色眼镜,教大家看事实;解放头脑,撕掉精神的裹布,使大家想得通;解放双手,甩掉无形的手套,使大家可以执行头脑的命令,动手向前开辟;解放嘴,使大家可以享受言论自由,

“摆龙门阵”，谈天、谈心、谈出真理来；解放空间，飞进大自然，使大家有点空闲，想想问题，谈谈国事，看看书；解放时间，要有空玩玩，才算有点做人的味道。有了这“六大解放”，创造力才可以尽量发挥出来。因此，新的学习任务要求大学生要刻苦学习。

二、大学学习、生活的特点

1. 大学在人生发展中的意义

(1) 大学是人生发展的新阶段

① 未来职业准备阶段。大学意味着人生的转折，如果说，中小学阶段的价值在于知识的全面学习和积累，那么大学阶段则是为未来职业做准备。我们在大学将面临新环境、扮演新角色，开始新的人生历程。人才的成长大致分为学习准备期、创造活动期和事业成功期三个阶段。大学阶段是学习准备期的最后阶段和创造活动期的起始阶段，是从潜人才到显人才的发展过程，是青年学生走向社会的一个承上启下的重要人生阶段。在这个阶段里，强调的是主动的学习，有选择的学习，理论与实践相结合的学习。大学阶段的学习最大的特点包括：一是学习的方向性，要进行清晰的职业目标定向，完成自身职业生涯规划的制订，确定自己未来的人生走向，在目标明确的前提下努力学习。在大学的特定环境中，有着太多的学习机会可供选择。如果大学生职业目标不够明确，仅凭一时的兴趣或被动地跟随别人，那些富有很大价值的图书馆、校园网、选修课、讲座、沙龙、座谈会、报告会等学习机会，都会大为贬值。二是学习的实践性，要针对未来职业或职业群看自己在哪些方面与社会实践的要求有较大的欠缺，以便在大学阶段有针对性地进行弥补和提升自己的弱项，进行能力的培养与训练。如果没有这个意识，那些课程实习、毕业实践、论文撰写都失去了其设计的意义。三是学习的全面性，大学学习不单单是学知识，而是知识、能力、素质全面发展。要面对未来职业，全面培养自己的职业理想、职业精神、职业素质、职业能力。四是学习的个性化，社会需要各式各样的人才，越是有自己个性的人才越是受欢迎的人才。我们要在学习中努力培养自己的特长、自己的优势、自己不同于他人之处。这样，你才能面对社会这个五彩斑斓的万花筒，作出有效的个性化选择，大学阶段在专业学习和职业准备方面的价值才会得以充分实现。

② 资源积累重要阶段。大学是人才聚集、知识密集、精神营养丰富的地方，这个阶段是人生获取能量、积累资源最重要的时期。广泛寻求与老师、同学、校友之间的互动交流，可以获得各类精神营养的滋润，也为自己今后的人生奠定一个极富价值的关系网络基础。很多志向远大、目标明确、未来职业选择坚定的学生，往往非常珍惜学校各方面的宝贵资源。即便是毕业之后，也积极地通过参与校友会、学校周年校庆等活动，盘活这个宝贵的社会资源，为自己今后的职业人生积蓄能量、储备机会。大学同学之间的认同感、亲切感往往会成为今后工作交往中的润滑剂。而建立起来的信息网络，又成为今后的有益信息来源。由于大学生之间没有根本的利益冲突，彼此均已成年，因此结下的友情纯洁而又成熟，比中小学生的感情牢固，又比社会上的关系简单淳朴。

③ 学习能力提高阶段。大学生活对人生的价值，还非常鲜明地体现在它为我们赋予了可以终生受用的再学习的能力。不断学习，是现代人生存的必须要求。按照现代的观点，学习是没有止境的，学习将贯穿于人整个生命的始终。大学生活是人在进入社会职场前的最后一个准备阶段，这个阶段的学习更体现为一种对学习方法、学习方式、学习规律的掌握与感悟。尽管知识会随着时代的进步而成为历史，但在这个学习过程中，你所获得的学习能力，它将融入你的思想深处，成为你能够融会贯通的一种能力。这种能力使你在离开学校、

进入社会以后,在应对各种陌生复杂的挑战时,也会尽快进入情境,破解那些未知的难题。

(2) 大学是人生发展的重要时期

大学是人生发展的定向时期,是人生观、价值观、世界观形成的关键时期,是优良品格塑造的重要时期,是社会化趋于完成的宝贵时期。四大任务,毕其功于一役,主要解决三个“我”:我是谁——自我意识的形成;我应该是一个什么样的人——心理素质的优化;我要向哪里发展——人生发展目标的选择。

① 我是谁——自我意识的形成。自我意识,即个体对自己身心活动的一种看法和认识。社会心理学把青年期称为“自我的发现时期”。青年时期是一个人自我意识突出发展的时期,而大学时代又是人的青年时期最为重要的阶段。在这一时期,一方面因为生理和心理的成长以及个体认知能力的提高,大学生的自我形象评价和自我角色预期会出现一些波动;另一方面,随着个人地位和角色的改变,自我设计与自我实际发生冲突,从而加深了自我意识的迷惘和困惑。因此,加强对大学生自我意识发展的引导,有利于大学生的顺利成长。自我意识在个体身上形成以后,随着年龄的增长,自我出现了分化,出现了主观的我和客观的我,理想的我和现实的我等形式,导致自我概念难以形成,自我形象不能确立,给个体的内心带来冲突、不安和焦虑。这时,个体就会产生“自己是谁”的自我困惑。我究竟是怎样的一个人?变得不认得自己,也不了解自己了。为解除困惑,个体会竭力寻求自我认识的统一,探索我究竟是谁,我拥有什么样的能力,希望达到什么样的目标。这时比较容易从现实的角度看待自己的期望与实际的差距。从这一角度看,自我意识的矛盾和统一是自我发展、自我探索的动力,是大学生这一时期需要解决的问题。

② 我应是一个什么样的人——心理素质的优化。良好的心理素质是当代大学生综合素质的组成部分。在高中阶段,学生的个性虽然已基本形成,但在大学阶段,学生的个性会得到进一步的发展,其初步形成的人生观、价值观经过社会历练会逐步趋于成熟。大学阶段,是一个心理迅速走向成熟而又尚未完全成熟的阶段,这个阶段表现为心理的脆弱性与摇摆性,当生活、学习、人际环境等因素发生变化时,许多大学新生表现出不适应,甚至出现心理障碍等问题,严重影响了自己的生活和学习。因此,正确认识大学生的心理发展阶段和心理状况,并进行有效的疏导和调整,对今后的学习和生活都将产生重要的影响。从实际情况看,大学生人际交往不适的困惑心理,就业压力造成的焦虑心理,缺乏自信心的自卑心理,都或多或少地影响着大学生,使得心理素质的优化处在一个关键时期。同时,未来的发展又为大学生提出了更高心理素质的要求,按照“我应该是一个什么样的人”的要求优化心理素质是大学生的一项必修课。

③ 我要向哪里发展——人生发展目标的选择。进入大学,前途选择并没有结束,职业选择处于重要时期。其中一个重要选择是确定人生目标。有人说:世上没有懒惰的人,只有缺乏目标的人。一个人有了目标,内心的力量才会找到方向。一个人无论他现在年龄有多大,真正的人生是从设定目标开始的,以前只不过在绕圈子而已。作为即将进入职场的大学生有什么样的目标就会有什么样的人生。现在,许多人对自己的未来没有一个清晰的规划,他们有改变自己的欲望,却没有明确的奋斗目标,因而无法用一生的目标去鞭策自己、激励自己,如同生活在一个漂浮不定的世界里。哈佛大学的调查表明:一个心中有目标的普通大学生,会成为创造历史的伟人;一个心中没有目标的人,只能是个平凡的职员或是一个生活在社会底层的人。一个成功的、判断准确的策划,可以使人一生充满幸福。战胜空虚的蚕食,摆脱无意义的生活,让成功路上的罗盘牢牢地掌握在自己的手中。

2. 大学学习的特点

(1) 教学目的不同

中学教育主要是传授基础科学、文化知识,本质上是一种中等水平的普通教育。为广大学生的继续深造和就业做一般性的基础文化知识准备,基本没有考虑未来职业的具体要求。大学教育则主要是一种面向职业的专业教育,其教学目标是瞄准未来职业方向和社会发展的实际,尽可能照顾到未来具体职业的特殊教育。因此,大学教育是培养专门人才的教育。大学所传授的知识既有专业基础知识,又有专业知识;既重视实际动手操作技能的培养,还有本学科的最新动向和研究成就的介绍与探索。

(2) 教学方法不同

中学依赖老师、依赖课堂、依赖教学大纲,学生“放单飞”的机会少,社会实践少;大学要课堂、实践、社会相结合,要靠“自己走”“放单飞”,提倡走适合自己的个性化发展道路。

(3) 教学要求不同

中学要求“吃透书本”,强调把教学大纲规定范围内的教学内容搞得“滚瓜烂熟”,甚至达到“炉火纯青”的地步;大学主要在于获取新知识,培养学习能力与实践能力,不单单以学习成绩论优劣,而更多以社会需要论长短。

(4) 学习途径不同

大学的学习不仅限于课堂,图书馆、实验室、讲座、社会调查、课外活动、集体和社团活动及各类竞赛等,都是学习的重要途径。要学会善于利用一切资源,例如,可以报名参加全国大学生电子设计大赛、参加数学科研小组等,学会动手,掌握可靠的技能,提升科研能力。

综合分析,中学与大学的学习有如下不同(见表 1-1)。

表 1-1 中学与大学学习的不同

序号	项目	中 学	大 学
1	学习本质	基础教育	培养综合型、创新型、国际型人才
2	学习内容	理论性知识、基础知识	深度、广度提升,探究性、综合性等能力
3	学习方式	课堂教师教授、课后练习	课堂、实践、社会结合,自主授课,个性化学习
4	学习要求	学懂、考试运用	举一反三、独立思考、探索创新
5	学习效果衡量	平时成绩、考试成绩	多元化指标、社会需要、科研成分
6	学习方法	死记硬背、题海战术	灵活性、实践性
7	学习管理	要求服从、强调标准、被动学习	倡导个性、鼓励创新、主动学习
8	学习重点	知识	能力、素质、方法、视野、实践、待人处事
9	学习效率	低	高
10	学习时间	固定	不固定

第三节 投入大学生活

每个进入大学的学生都曾为跨越这道门槛付出艰辛的努力。步入大学校园后,由于环境的变化,有人困惑了,有人松懈了,有人迷惘了。进入大学,大学生在象牙塔里应多一份理