

大学生素质拓展 指导手册

石新明 主编

2



冶金工业出版社



大学生素质拓展指导手册

思想政治与道德素养

社会实践与志愿服务

学术科技与创新创业

文化艺术与身心发展

社团活动与社会工作

技能培训与其他

ISBN 7-5024-4144-1



9 787502 441449 >

ISBN 7-5024-4144-1

G·117 定价: 22.00元

2006

大学生素质拓展 指导手册

石新明 主编

北京
冶金工业出版社
2006

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生素质拓展指导手册/石新明主编. —北京: 冶金工业出版社, 2006. 12
ISBN 7-5024-4144-1

I. 大... II. 石... III. 大学生—素质教育—手册
IV. G640-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 161175 号

出 版 人 曹胜利 (北京沙滩嵩祝院北巷 39 号, 邮编 100009)

责任编辑 马文欢 美术编辑 常天娟

责任校对 周媛媛 责任印制 丁小晶

北京百善印刷厂印制; 冶金工业出版社发行; 各地新华书店经销

2006 年 12 月第 1 版, 2006 年 12 月第 1 次印刷

169mm×239mm; 15.5 印张; 268 千字; 238 页

22.00 元

冶金工业出版社发行部 电话: (010) 64044283 传真: (010) 64027893

冶金书店 地址: 北京东四西大街 46 号 (100711) 电话: (010) 65289081

(本社图书如有印装质量问题, 本社发行部负责退换)

《大学生素质拓展指导手册》编委会

主 任：陈 曦

副主任：张欣欣 谢 辉

委 员：王瑞平 石新明 刘新军 孙景宏 张欣欣 陈 曦

周永源 赵 锋 章东辉 谢 辉 韩 经 蔡嗣经

主 编：石新明

副主编：潘小俐 李丽辉 汪文明 周媛媛

编 委：马 聪 尹兆华 牛 杰 石新明 刘万鹏 刘少蓉

刘晓东 吕朝伟 安 璐 朱国峰 许 丽 吴钰重

张 毅 张 蕊 李丽辉 李 磊 杨海林 汪文明

谷 炜 周媛媛 孟兆磊 范晓璐 赵立华 桂训龙

秦 轲 秦 涛 康军艳 梁 明 韩学周 潘小俐

序

为深入贯彻《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，共青团中央、教育部和全国学联等单位联合下发了《关于实施“大学生素质拓展计划”的意见》（中青联发[2002]14号），并在北京大学、清华大学等全国63所高校开展试点。四年多来，作为试点高校，北京科技大学在教育部、团中央等有关部门的领导下，围绕大学生素质拓展计划工作的理论和实践进行了积极的探索，积累了宝贵的经验。

大学生素质拓展计划网络管理系统是推进素质拓展工作的重要手段。2004年4月，受共青团中央、教育部、全国学联委托，由北京科技大学主持开发的全国大学生素质拓展计划网络管理系统正式发行，并在全国200多所兄弟高校应用。2005年6月，共青团中央依托我校成立了“全国大学生素质拓展计划网络管理系统管理与服务中心”，并开通中心网站，为全国高校的素质拓展网络管理提供了一个技术服务、管理咨询、信息交流的平台。在此，我们向团中央、教育部几年来给予学校的支持和信任表示感谢！

北京科技大学从学校的实际情况出发，在大学生素质拓展计划的工作模式和运行机制方面进行了积极探索。在职业设计指导方面，学校每年开展“职业设计大赛”、“职业与学业规划”主题团日活动，从新生一入校就开展全员职业生涯辅导；在素质拓展训练方面，学校结合人才培养目标对素质拓展项目进行了系统的规划和设计，特别是在建立第一课堂与第二课堂有机结合、相互促进的机制方面进行了创造性的探索，将社会实践与思想政治理论课相结合、志愿服务与公益劳动课相结合、科技创新与实践教学环节相结合、艺术活动与人文类选修课相结合、社会工作与社科类选修课相结合，形成了以学分为纽带的第一课堂与第二课堂互

动互补的人才培养机制；在建立评价体系方面，学校将大学生素质拓展与综合测评、推优入党相结合，并分别在素质拓展的六个方面探索了引导学生个性发展的“十佳体系”。

四年多来，在学校党委和上级团组织的坚强领导下，北京科技大学共青团以素质拓展为统揽，不断推进共青团组织自身建设。在思想、组织、队伍、制度、作风、阵地以及学习型和服务型组织等方方面面的建设中取得显著成效：确立了团学工作质量标准体系，制订了《工作规程和操作大纲》，素质拓展经费被直接纳入人才培养成本，新建了 6000 平米的学生素质拓展活动中心……。共青团的工作正在逐步从可多可少、可有可无的活动向必不可少、彰显特色的育人环节转变，从资源匮乏的游击队向独当一面的方面军转变，从计划体制下的行政型组织向与市场经济相适应的服务型组织转变。

更令人可喜的是，学校的团组织和团干部在深入贯彻落实中央 16 号文件精神、扎实推进大学生素质拓展计划的基础上，及时总结经验，立足学生实际，编写了《大学生素质拓展指导手册》一书。该书理论与实践结合，继承与创新并重，融思想性、知识性、实用性和生动性于一体，相信它一定能够成为大学生欢迎和喜爱的素质拓展指导手册。希望同学们充分利用这本手册，积极投身大学生素质拓展计划之中，不断提高综合素质，努力成长为中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人！

北京科技大学党委书记



2006 年 12 月于北京

前 言

“大学生素质拓展计划”是新形势下共青团中央、教育部、全国学联推进素质教育的一项重大举措。在深入实施这一计划的过程中，必须不断进行体制和机制创新，推进工作的系统化、科学化和规范化。

为更好地指导大学生参与素质拓展计划，实现以团组织为主导与以学生为主体的有机统一，我们编写了《大学生素质拓展指导手册》一书。本书以“大学生素质拓展计划”的四个环节为主线，以北京科技大学的素质拓展工作为实例，采用文件解读、案例评析、资料摘选、知识普及等形式，对大学生素质拓展计划进行了全方位的解读。全书分为“大学生素质拓展计划”概述、职业生涯规划、素质拓展训练、建立评价体系、素质拓展证书等五章，力求做到图文并茂、内容翔实、语言生动、便于操作。

“大学生素质拓展计划”概述，从解读大学、大学人才培养模式等方面入手，简要阐述大学生素质拓展计划的背景和意义；“职业生涯规划”，从介绍职业、职业选择等专业知识入手，结合大量实例和工具，引导同学们开展科学的职业设计和学业规划；“素质拓展训练”，从学生活动、学生社团、相关文件入手，以“六大模块”为线索，指导同学们结合职业规划进行素质拓展训练；“建立评价体系”，从来自社会、学校、个人的多角度评价入手，指导同学们在科学评价的基础上准确定位；“素质拓展证书”，从证书介绍、记录填写、认证流程等环节入手，简要介绍大学生素质拓展计划网络管理系统的使用和操作方法。

由于时间仓促、编者水平有限，书中难免出现疏漏和错误，希望大家提出宝贵意见，改进和完善手册内容，使其更好地指导大学生参与素质拓展计划，更好地服务大学生的成长成才和就业创业。

编者

2006年10月

目 录

第1章 “大学生素质拓展计划”概述

引言：让每一颗金子都闪闪发光

1.1 大学三问·····	3
1.2 第四问：大学如何培养大学生·····	6
1.3 “大学生素质拓展计划”应运而生·····	16

第2章 职业生涯规划

引言：12+4=？

2.1 职业生涯·····	25
2.2 职业选择·····	30
2.3 职业规划·····	42
2.4 学业规划·····	50

第3章 素质拓展训练

引言：石子，还是宝石？

3.1 思想政治与道德素养·····	67
3.2 社会实践与志愿服务·····	73
3.3 学术科技与创新创业·····	79
3.4 文化艺术与身心发展·····	94
3.5 社团活动与社会工作·····	106
3.6 技能培训与其他项目·····	117

第4章 建立评价体系

引言：寻找自己的“三棱镜”

4.1 综合评价：学生综合评定·····	121
4.2 个性评价：十佳系列评选·····	126
4.3 社会评价：成长的坐标系·····	140
4.4 自我评价：评价的归结点·····	147

第5章 素质拓展证书

引言：拿什么来纪念你——我的大学？

5.1 素质拓展证书·····	153
5.2 “大学生素质拓展计划”工作推进时间表·····	156
5.3 规范填写素质拓展记录·····	156
5.4 认证流程与证书颁发·····	165

附录一：职业选择系列测试

1. 职业兴趣测验·····	175
2. 职业性格测验·····	180
3. 菲尔的人格倾向性测试·····	184
4. 气质类型测试·····	186
5. 职业锚的自我评价·····	189

附录二：北京科技大学大学生素质拓展系列文件

1. 北京科技大学关于推进“大学生素质拓展计划”的实施办法·····	191
2. 北京科技大学本科生推优入党工作实施细则·····	195
3. 北京科技大学发展党员工作细则·····	198
4. 北京科技大学关于将大学生暑期社会实践列入教学计划的通知·····	202
5. 北京科技大学“本科生社会实践”教学工作管理办法·····	203
6. 北京科技大学志愿服务与公益劳动类实践课程教学工作管理办法·····	206
7. 北京科技大学“本科生科技创新和学术实践”教学工作管理办法·····	209
8. 北京科技大学本科生科技创新基金管理办法·····	212
9. 北京科技大学关于加快发展科技园的若干意见·····	215
10. 北京科技大学“艺术实践类课程”教学工作管理办法·····	217
11. 北京科技大学艺术特长生管理办法·····	218
12. 北京科技大学学生社团管理办法·····	220
13. 北京科技大学关于加强学生社会工作岗位锻炼的实施意见·····	223
14. 北京科技大学本科生班级、团支部组织工作实施办法·····	226
15. 北京科技大学《社会工作概论课程》教学工作管理办法·····	233

后记·····	235
---------	-----

参考文献·····	237
-----------	-----

第 1 章“大学生素质拓展计划”

概 述



引言：让每一颗金子都闪闪发光

大学是什么？大学有什么？大学学什么？……诸如此类的问题，不仅困扰着刚入大学的新生，即使对那些已经适应了大学生活的高年级学生，甚至对即将迈出校门的毕业生也是一个很难说清楚的问题，很多人甚至在毕业多年以后才幡然省悟，领悟些许大学的真谛。

大学的英文是 university，词根是 universus，具有普遍性、普适性、世界性、宇宙性的涵义；大学有大楼、大师、大气，有图书资料、实验仪器、校园文化，更有年轻的笑脸、严谨的学风、自由的空气、创新的氛围……

大学是一个培养人的地方。有人曾问哈佛大学的校长，学校最值得自豪的是什么。校长回答：“哈佛最引以为豪的不是培养了 6 位美国总统、36 位诺贝尔奖获得者，最重要的是给予每个学生充分的选择机会和发展空间，让每一颗金子都闪闪发光。”

让每一颗金子都闪闪发光，正是大学素质教育的理想境界。作为素质教育的重要组成部分，“大学生素质拓展计划”与“教育教学计划”一起，让学生在丰富多彩的课堂上吸取知识，在五味俱全的实践中锻炼成才！大学之路在脚下延伸，请翻开新的一篇吧！

1.1 大学三问

1.1.1 大学是什么

我国古代文化典籍《四书》之一的《大学》指出：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”其中的“大学”有别于现代意义上的高等学校，指的是“高层次的学问”。这句古文的意思是：高层次的学问，在于弘扬光明正大的品德，在于使人弃旧图新，在于使人达到最完善的境界。简单地说就是，精益求精，达到最完美的地步，才是最高的学问境界。

现代意义上的大学，起源于西方，大学的英文是 university，词根是 universus，具有普遍性、普适性、世界性、宇宙性的涵义，所以大学从它诞生之日起，就具有“普遍主义”的精神气质。一流大学正是群英汇聚的殿堂，来自世界各地的学生和老师聚在一起，在人类知识的宝库里，探索奥秘、追求真理、实现梦想。英国教育家纽曼说：“大学乃是一切知识和科学、事实和原理、探索 and 发现、实验和思索的高级保护力量；它描绘出理智的疆域，并表明在那里对任

何事物既不侵犯也不屈服。”我国著名教育家蔡元培也说：“大学者，‘囊括大典，网罗众家’之学府也。”

培养人才、开展研究、服务社会是目前公认的大学的三项职能。而大学教育，则是一国教育体系中的最高阶段，是建立在完整的中等教育基础之上的教育。大学是进行专业教育的机构和载体，是根据专业分工而培养各类高级专门人才的活动，它在现代社会中承担着培养高级专门人才、发展科学技术和直接为社会提供服务的职能，是推动社会发展的重要动力。

1.1.2 大学有什么

清华大学老校长梅贻琦曾说：“大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。”一所大学的魅力在于何处？在栋栋建筑上，在页页记载中，在众人的记忆里……比较而言，存在于建筑上的大学，较为静止；存在于记载中的，会略显死板；存在于记忆里的，会稍逊真实；而由大师们串联起来的大学魅力，则更为生动，更为真切，更能打动人心。

耶鲁大学的一位校长认为，第一，大学要有有形资产；第二，大学要有人力资源；第三，大学要有文化内涵。有形资产不仅包括大楼，而且还有设备、图书等。同样，人力资源也不仅仅指大师，还有学生和管理人员。当然，他认为更为关键的还是大学的文化内涵。内涵来自于历史并能创造未来，它留在历史中、弥撒在校园的每一个角落、镌刻在每个人的头脑里。在关于创建世界一流大学的讨论中，中国人民大学校长纪宝成教授提出“‘大师、大楼、大气’一个都不能少”。其中，“大气”是指一个大学的气度，一种学术环境、学术氛围、学术眼界和学术胸怀。

学生眼中的大学恰似一支绚烂的万花筒，一位北科大的学生在学校的BBS上撰文：

大学有知识，课堂上、图书馆里、学术网站中，老师的答疑时间、同学的自由讨论还有自己的冥想与思辨，无不蕴藏着知识的奥秘，无不充满着对未知的探寻；大学有导师和同伴，学习上的导师、生活上的导师、人生的导师，学习的同伴、生活的同伴、感情的同伴，导师和同伴组成了一个充满朝气又不乏稳重和远见的人际网络，用心者会从中挖掘无穷的宝藏，并成为大学最宝贵的记忆；大学有学生的组织，青年人的天下，自己组织、自己运行、自己养活自己，学生领袖、创业先锋的光环也许不属于你，但每人头上一片天，在这课堂之外的小天地里，无形中展现和锻炼着你的才华、责任感、团队精神……

1.1.3 大学学什么

国际 21 世纪教育委员会对 21 世纪人才提出了四个要求：学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存，认为这四种基本学习是人生的支柱，教育应当围绕它们加以组织。原香港中文大学校长金耀基提出，学生在大学里实际上是学四种东西：一是 learn to learn（学怎样读书）；二是 learn to do（学怎样做事）；三是 learn to together（学怎样与人相处）；最后是 learn to be（学怎样做人）。

杨福家院士曾对大学生提出了三点希望：第一，要发现自我，to be yourself。“知人者智，自知者明。”在导师和家长的帮助下了解自己，只有真正了解了自己，使自己的火种被点燃，才会取得最大成绩。第二，要有信心，to be confident。“天生我材必有用”，自信是成功的第一秘诀，拥有自信才可以挖掘自身的巨大能量，激发成功的渴望，克服困难，战胜阻挠，获得成功。作为一名大学生，毕业后从事的工作与学到的东西不可能完全一致。学校教的只是基本知识，真正产生影响的，不是具体知识，而应当是一系列的精神，所以应该自信。第三，要学会享受周围环境，enjoy yourself。享受学习环境，同学之间相互学习，有团队气氛，通过讨论得到新的观念，解决新的问题。享受生活环境，热爱生活，善于发现生活中的美。

香港城市大学校长张信刚在 2001 年的迎新典礼上，向新生提出了“十大目标”：第一，确定人生事业目标；第二，精通两文三语（懂中文、英文，会讲粤语、英语和普通话）；第三，每年至少选一门自己特别喜欢的课；第四，每月至少读一本和本专业无关的书；第五，培养读报和讨论时事的习惯；第六，就学期间至少参加一次在香港以外的访问交流活动；第七，找一位老校友或教师当自己的个人导师；第八，每学期至少参与一次校级文体比赛；第九，就学期间牵头为校、系或班组织一次活动；第十，做义工。

谈及大学学习，Google 全球副总裁李开复认为，就读大学时应当掌握七项学习，包括自修之道、基础知识、实践贯通、培养兴趣、积极主动、掌控时间、为人处世。经过大学四年，大学生应该学会从思考中确立自我，从学习中寻求真理，从独立中体验自主，从计划中把握时间，从表达中锻炼口才，从交友中品味成熟，从实践中赢得价值，从兴趣中获取快乐，从追求中获得力量。只要做到了这些，当毕业离开大学时，即可收获“对什么都可以拥有的自信和渴望”，成为一个有潜力、有思想、有价值、有前途的青年和未来社会的主人翁。

1.2 第四问：大学如何培养大学生

1.2.1 第一课堂

第一课堂，简单地说是指教师按照教学计划、教学大纲的要求，以系统传授某一学科知识为主要内容的教学活动。以工科教学计划为例，第一课堂长期以来一般被分为基础课、专业基础课、专业课三个模块或层次。近年来的教学改革对第一课堂课程模块进行了重新组合，一般分为人文社科类课程、自然科学类课程、工程实践类课程、专业基础类课程、专业方向类课程五个模块，有的大学还设有着眼于培养学生创新能力的学术实践与创新活动模块。

下图是某理工科大学第一课堂提供的各课程模块学时比例示意图。

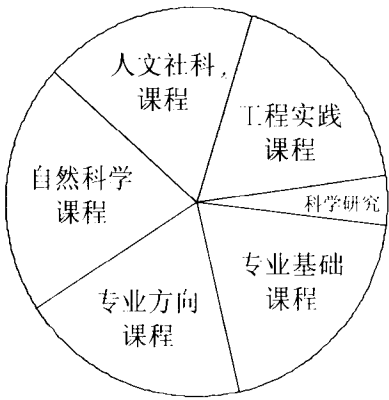


图 1 某理工科大学第一课堂提供的各课程模块学时比例示意图

【资料】 某理工科大学材料科学与工程专业的教学计划（2006 版）

业务培养目标：

本专业培养具有扎实的材料科学与工程基础理论知识及相关基本性能的高级研究开发人才或高级工程技术人才。毕业生能在材料、机械、电子信息、冶金、化工、航空航天等行业从事材料的生产、质量检验、工艺与设备设计、新材料的研究与开发以及经营管理工作，或在高等学校和科研机构从事教学与科学研究工作，以及成为本专业或相关专业硕士研究生的优秀生源。

基本业务规格：

学习材料科学方面的基本理论、基本知识和基本技能，接受科学思维与科学

实验方面的基本训练，具有创新意识和思维能力，具有从事材料领域实际工作和研究工作的初步能力。业务规格具体如下：

- 1. 掌握数学、物理、化学等方面的基本理论和基本知识；
- 2. 掌握材料的制备、加工、结构与性能测定及应用等方面的基础知识、基本原理和基本实验技能；
- 3. 掌握中外文资料查询、文献检索以及运用现代信息技术获取相关信息的基本方法；
- 4. 具有一定的实验设计能力和对实验结果进行归纳、整理、分析的能力，具有一定的学术交流能力；
- 5. 掌握材料科学与工程的理论、应用和最新发展动态。

授予学位：工学学士

主干学科：材料科学基础、材料物理基础、材料化学基础、无机材料物理化学

材料科学与工程专业方向（06 年级）教学计划

一、理论教学

序号	课程名称	课内学时					课外 上机	学 分	各学期学时分配							
		总学 时	讲授	实验	设计	上机			一	二	三	四	五	六	七	八
8	经济与管理	36	36					4						36		
.....																
人社管必修小计		659	659					74	173	135	162	135	18	36		
9	无机化学实验	42		42				5	14	28						
.....																
数自计必修小计		727	571	116		40	126	80	207	266	136	30	48		40	
22	工程力学 B	72	66	6			6	8			72					
.....																
学科基础必修小计		575	463	112			6	64			72	189	179	135		
33	材料性能	72	63	4				8						36		
.....																
专业必修小计		216	198	18				24						135	81	
必修课合计		2177	1891	246		40	132	242	380	401	370	354	245	306	121	
选 修	公共类	153						17				45	81		27	
	专业类	243						27	18		27		36	72	90	
选修课合计		396						44	18		27	45	117	72	117	
合计		2573	1891	246		40	132	286	398	401	397	399	362	378	238	