

大学生生涯规划

DAXUESHENGSHENGYAGUIHUA FUDAOYUSHIJIAN

辅导与实践

李吉明 著

中国人事出版社

大学生生涯规划

DAXUESHENGSHENGYAGUIHUA FUDAOYUSHIJIAN

辅导与实践

李吉明 著

中国人事出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生生涯规划辅导与实践 / 李吉明著. —北京: 中国
人事出版社, 2007. 5

ISBN 978 - 7 - 80189 - 604 - 9

I. 大… II. 李… III. 大学生 - 职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 027977 号

中国人事出版社出版

(100101 北京市朝阳区育慧里 5 号)

新华书店经销

太原理工大学印刷厂印刷

*

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

开本: 787 × 960 毫米 1/16 印张: 12.25

字数: 250 千字 印数: 1 - 2000 册

定价: 30.00 元

前言

近几年来,大学生生涯辅导日益引起重视,人们在纷纷探讨大学生生涯设计的有效方法、途径以及辅导内容,力求真正帮助大学生规划自己的未来,实现自己的价值,贡献社会,贡献人类。编写这本书是基于以下考虑:

第一是必要性上的考虑。

生涯辅导首先是大学生成长的必需。从人的生理、心理成长过程来看,大学四年是从少年到青年的转变,从幼稚转向成熟的关键时期,他们对很多问题的看法开始从模糊、任性、幼稚向着清晰、理智、合理的方向发展。此时是他们人生观、世界观、价值观形成的关键时期,他们有的没有意识到规划未来;有的开始思考规划自己的未来,但由于阅历、经验、知识水准的限制,以及世界观、人生观、价值观的不确定,对未来的规划多了盲目性和畏惧性;有些人就出现了人生目标模糊,学习动力缺乏,生活兴趣丧失等消极状态。没有目标的生活是无聊、不安、焦虑的,也就出现了旷课、网迷、甚至盗窃等违纪违法的现象。可见大学生缺乏生涯规划意识,也没有规划经验,需要进行指导。

其次是大学教育内容的必需。

大学教育,不单单是科技知识、文化知识的学习,更重要的是综合素质的提高和能力的培养,是情商训练、提高重要阶段。通过生涯指导,大学生了解实现自己价值应具备的素质和提高的方法、途径。这是真正满足学生成长需要的教育,也应该是受大学生欢迎的、有成效的教育,是真正符合以人为本教育理念和教育方针的教育。

第二是生涯辅导内容上的考虑。

首先,帮助大学生把实现自己价值与人类社会的发展、国家的荣辱结合起来,增强实现自我的信心、勇气和动力。包括培养大学生对社会职业发展方向的敏锐性、洞察力和把握技巧,提高大学生结合自身实力规划生涯的能力;探索认知自我的人格特点、内在潜力、兴趣特长。每个人有各自的性格特点、能力特长、兴趣爱好、内在潜力,也有各自的生长环境、生活条件,只有在认识自我的情况下,结合自己的具体情况设计的生涯规划,才是科学的。探讨自我、认识自我,是职业生涯课的必不可少的重要内容。

其次,通过实践探索自我价值实现的内在需求和社会发展对职业需求的关系,

学习如何使自己的理想与社会需要相融合,并以此来努力提高自己的能力。教给学生如何利用大学时期来学习提高自己实现生涯规划的能力和修养。并最大限度的掌握自我实现目标及方法。这包括如何适应大学,如何利用学校的人力、物力资源,如何根据自己的成长需要安排业余生活,参加各种团体等,也就是教给学生根据自己成长的需要提升自己能力和修养的方法。学习根据社会的发展及时、灵活调整生涯设计的能力。社会是变化的,人也是成长着的,所以要有根据变化适当调整自己生涯规划的能力和敏锐性,以便最大限度地实现自己的价值。

第三是生涯辅导时机上的考虑。

广义的生涯辅导应该是贯穿大学生活的始终,只是不同时期侧重点不同而已。只有掌握一个合适的时机,才能达到预期效果。辅导时机是影响辅导效果的重要因素。大学生入校后,有很长的一个适应期,这时候对大学的教学、学习方法、人际关系、业余活动等感觉很茫然,无所适从,甚至有些同学出现了适应不良,进而焦虑、抑郁,生活质量明显下降。新生第一学期的重点应是适应大学生活,尽快学会适应大学的学习方法,如何处理人际关系,如何合理安排大学业余生活,提高作为社会人应具备的基本素质和能力。这个时候的生涯辅导应以适应为主。第二学期,在总结了第一学期的经验教训后,大部分新生开始不仅仅考虑如何度过四年大学生活,而把就业、自己的职业生涯的规划作为考虑的重点,提到议事日程。生涯规划是他们这个时期思考的重点,是他们急需解决的问题,所以第二学期应该是狭义生涯辅导的黄金期。大学二三年级是职业能力提升的重要时期,职业能力提升应该是生涯辅导的主要内容和着力点。四年级应以就业指导为主,特别是四年级第一学期是就业指导的黄金期。

另外,自我认知是生涯辅导的主要内容,而自我认知又不是靠老师讲解,而主要是通过各种测量、心理咨询、自我探寻等形式进行,且因人而异。实践应该是生涯辅导课的重要环节。实践,可以使学生更真切地感知自己特质、能力、特长、兴趣等所在,更进一步了解、认识自我,在生涯规划过程中使自己的生涯理想真正与社会需求、职业发展融合起来,才能使生涯规划更科学、更易于成功。所以本书采用分篇的方法,力求使内容醒目,对学生在生涯规划时有所帮助。

作者

2006.12.20

目 录

规划篇

一、生涯规划的含义	(3)
二、大学生生涯规划的内容	(4)
三、如何设计自己的大学生涯	(5)
四、大学生涯规划要点	(9)

大学篇

一、大学有何显著特点	(19)
二、大学有何魅力	(23)
三、大学的功能有哪些	(25)
四、大学的文化设施有哪些	(29)
五、如何正确看待我的大学	(31)

自我篇

一、大学生的身心有何特点	(37)
二、大学生怎样拥有健康的身心	(41)
三、理想之我与现实之我如何统一	(49)
四、如何提高独立生活能力	(55)

个性篇

一、大学生的性格有何特点	(63)
二、性格类型及性格倾向性的测定	(64)
三、怎样塑造良好的个性	(68)
四、气质的类型及自我测试	(71)
五、性格、气质在工作与生活中有何应用	(75)

学习篇

一、大学生的学习特点	(81)
------------------	------

二、如何具备良好的专业心理	(85)
三、如何养成良好的学习方法	(88)
四、怎样制定学习策略	(94)
五、如何提高记忆力	(102)
六、如何培养创造力	(107)
七、如何发展非智力因素	(111)

交友篇

一、大学生人际交往有何特点	(117)
二、人际交往有哪些常见的误区	(119)
三、人际交往需要遵循哪些基本原则	(124)
四、怎样掌握人际交往的技巧	(127)
五、怎样克服人际交往中的不良现象	(130)

情感篇

一、大学生的情感有何特点	(137)
二、怎样做一个情绪健康的人	(138)
三、如何应付冲突与挫折	(142)
四、情感障碍及其调适	(147)

性恋篇

一、大学生的性心理活动有哪些表现	(161)
二、如何调节自己的性心理困扰	(163)
三、如何恰当地与异性同学交往	(165)
四、怎样树立正确的恋爱观	(167)

择业篇

一、大学生择业必须考虑的几个问题	(171)
二、了解自己的人格特点和职业倾向	(175)
三、怎样书写求职信	(176)
四、如何掌握面试的技巧	(185)
五、怎样正确对待不如意的工作选择	(192)

规划篇

一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。让自己规划自己的未来。

摘自《找到适合你的职业》

计划就是先将未来摆放在面前，现在就为它做些事情。

时间管理专家 亚伦·勒凯斯

大学阶段是人生的一个重要阶段,大学教育对一个人的未来发展具有重要意义。在人的一生中,大部分时间是与职业联系在一起的。因此,选择职业,选择未来,选择人生,是大学生无法回避且必须认真对待的问题。大学生如何能脱颖而出,为自己的将来赢得主动,正确的选择就是从大一开始,尽早规划自己的职业生涯,确定自己的职业方向,用今天的行动把握自己的未来。

一、生涯规划的含义

生涯就是生活,生涯就是每日点点滴滴的积累。由于每个人的生活环境、志向和知识背景的不同,对生活的理解也不同。但是,如何使人的生活多姿多彩,如何使人生具有意义,是萦绕在每一个人心头的一个重要的人生任务,在寻求人生意义的过程中,每个人都会进行着有关自己的生涯规划,矢志不渝地朝着人生目标奋斗之途进发。

职业生涯规划(career planning)简称生涯规划,是指个人与组织相结合,在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排。生涯设计的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作,达到与实现个人目标,更重要的是帮助个人真正了解自己,为自己定下事业大计,筹划未来,拟定一生的发展方向,根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向,进而以择其所爱、爱其选择的心情,投身生涯选择,承担生涯角色,以获致生涯适应与自我实现。

大学生首先要认识到生涯规划的重要意义,职业生涯规划活动将伴随我们的大半生,拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。因此,职业生涯规划具有特别重要的意义。第一,职业生涯规划可以发掘自我潜能,增强个人实力。一份行之有效的职业生涯规划将会:①引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势,帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值;②引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析;③使你树立明确的职业发展目标与职业理想;④引导你评估个人目标与现实之间的差距;⑤引导你前瞻与实际相结合的职业定位,搜索或发现新的或有潜力的职业机会;⑥使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施,不断增强你的职业竞争力,实现自己的职业目标与理想。第二,职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性,提升成功的机会。生涯发展要有计划、有目的,不是盲目的“撞大运”,很多时候我们的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始,古语讲,凡事“预则立,不预则废”就是这个道理。第三,职业生涯规划可以提升应对竞争的能力。当今社会处在变革的时代,到处充满着激烈的竞争。物竞天择,适者生存。职业活动的竞争非常突出,尤其是我国加入WTO后,要想在这

场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地,必须设计好自己的职业生涯规划。这样才能做到心中有数,不打无准备之仗。而不少应届大学毕业生不是首先坐下来做好自己的职业生涯规划,而是拿着简历与求职书到处乱跑,总想会撞到好运气找到好工作。结果是浪费了大量的时间、精力与资金,到头来感叹招聘单位是有眼无珠,不能“慧眼识英雄”,叹息自己英雄无用武之地。这部分大学毕业生没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性,认为找到理想的工作靠的是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件,认为职业生涯规划纯属纸上谈兵,简直是耽误时间,有那时间还不如多跑两家招聘单位。这是一种错误的想法,实际上未雨绸缪,先做好职业生涯规划,磨刀不误砍柴工,有了清晰的认识与明确的目标之后再把求职活动付诸实践,这样的效果要好得多,也更经济、更科学。

二、大学生生涯规划的内容

生涯规划不仅指单一的人生目标的确定,也不仅仅是单一的生活事件,而是面临着许多生涯角色、生活目标的选择与建立,面临着一系列认知活动与行动的历程。

大学生生涯规划模式

尽管每个人的生涯规划有其独特性,在对生涯的规划中,人们大体上是从“自己的特质”、“教育与职业资料”、“自己与环境的关系”三个方面来进行自己生涯目标的规划。就发展历程的观点而言,大学生正处在生涯探索期和生涯建立期的关键阶段,面临着许多关乎未来发展的重大抉择,如学业、职业、人生价值、婚姻等等。因此,大学生的生涯规划主要是透过生涯探索的历程,增长生涯认识,并逐渐认清其生涯发展方向,以完成具体的生涯计划和准备。

大学生的生涯定向

对大学生而言,生涯设计与定向关系着其今后的发展方向,也决定着大学生的校园生活与学习重点,生涯不确定的大学生经常会出现焦虑、目标与兴趣模糊不定、缺乏求学动机、学生角色投入不足、学业成绩偏低现象,进而不能适应今后的发展。大量的研究发现,大学生中缺乏生涯规划与定向的情形较为普遍和严重,相当一部分大学生并不能自觉地确立自己的生涯发展方向。

心理学家Marcia从自我认定的角度,依据面对的选择危机和专注定向,将青年的自我认定归纳为四种不同形态,分别为:

(1)自我定向者(Identity Achievement-IA),即在经历抉择危机之后,逐渐确定其生涯方向或职业目标。

(2)提早定向者(Foreclosure-F),本身未面对抉择危机,但在生涯方向或职业目标上,已接受父母或他人的安排而定型。

(3)延迟未定者(Moratorium-M),面对个人的抉择危机,正在寻求定向。

(4)茫然失措者(Identity Diffusion-ID),面对抉择危机,因生涯方向或职业目标模糊不定,而感到焦虑、甚至逃避抉择。

其中,提早定向者(F),在社会的限制和父母保护下,面对生涯抉择之际,不致产生过高的焦虑,但在从事生涯准备或课程学习方面,存在听天由命、缺乏学习兴趣和动力的状态;延迟未定者(M)和茫然失措者(ID)在面临生涯抉择时,由于缺乏目标定向,可能产生焦虑、不安等不良心理,不利于课程的学习和学校适应。

心理学家Marcia的研究结果说明,生涯确定是青年其主要而关键的发展任务之一;生涯决定的明确与否,不但可能阻碍个人长期的发展,更影响其当前的生活适应和调整。

大学生生涯规划的目标

人生的目的是什么?人生的要求是什么?尽管每个人对此看法不一,但大都在寻求个人需求的满足,已达到安身立命和自我价值的实现。对于大学生而言,进行合理的生涯规划,对其内在需求的满足及其人生价值的实现有着重要意义。当然,大学生在进行生涯规划时,应进行一系列理性、系统性的思考,明确自己的生活目标,并采取积极的行动去实现目标。根据大学生的生涯规划模式,大学生的生涯发展目标可归纳为以下十项:

- (1)生涯自主与责任意识;
- (2)系统性地自我探索;
- (3)发展暂定生涯目标;
- (4)以暂定生涯目标为主的生涯探索;
- (5)收集生涯资料的主动性;
- (6)整合个人特质与教育职业的关系;
- (7)从环境资源检视暂定生涯目标的可行性;
- (8)生涯决策能力;
- (9)形成在学期间的短期目标;
- (10)增进生涯计划与问题解决能力。

大学生的生涯并不是一个单一的静态事件,而是一系列的动态历程。生涯目标并不是一次成型的,而是不断发展的。随着身心的发展,大学生应不断形成数个暂定长期生涯目标,以不断探究生涯意义,并为寻求生涯意义而不断努力。

三、如何设计自己的大学生涯?

大学阶段的学习生活虽然比较短暂,但其过程却是紧张、有序而丰富多彩的。由于高等教育对人才培养有着一般的规格要求,需要遵循一定的教育规律,因此整

个大学教育是一个有序而又完整的教育过程。但是由于各年级大学生的特点及所面临的任務不同,大学的学习生活又呈现出各年级发展阶段上的差异性。尽管每个学生的大学生涯可能有长有短,但其发展过程都是阶段性与连续性的统一,是环环相扣的发展过程。了解各年级大学生活的不同特点及所要完成的任务,对于自己顺利的完成学业具有重要的意义。

1、一年级大学生活的主要特征及其任务

大学一年级是大学生涯起步阶段,也是大学生活重要的打基础时期。一年级大学生从中学升入大学,就其社会环境、社会地位、学习方式、生活方式来说,都发生了比较明显的变化。在这一转变过程中他们在心理上、思想上和行为上,往往产生出诸多的不适应,表现为他们自主意识增强,但自理能力较差;自我期望很高,但自制能力较差;情感丰富但理智力较差。从中学时代对大学的美好想象到亲身体验到大学生活的现实,常常会因实际上的差异而引起复杂的心理矛盾,并且这些冲突和矛盾会在学习生活中反映出来。有相当多的新生入学后认为中学追求的目标实现了,产生了“船靠码头车到站”的想法,学业上放松自我要求;还有的是对大学学习方法、学习规律缺乏认识和把握,学习感到吃力;也有的对学习上可能遇到的挫折和困难心理准备不足,因而显得很不适应,以致产生许多烦恼,等等。

一年级大学生活的主要任务是要尽快融入新的集体,认识自我并彰显个人独特的个性,抓好基础课的学习。重点要完成这样几项任务:①尽快熟悉你的大学,要充分利用入学教育阶段的各项活动,了解学校的发展历史、学科特色,了解所在院系的发展状况,以及本专业人才培养的规格与要求;②尽快了解和熟悉大学学习生活的特点,努力适应大学学习的方式方法,掌握大学学习的基本规律,为学业的进一步深化打下良好基础;③利用各种讲座、辅导、培训等机会,加强对自我的认识,把握自己的成才目标,增强使命感和责任感,对自己的职业理想进行初步的规划;④尽量熟悉《学生手册》的要求,同时注意积极参加学校和院系开展的各种教育活动,参加班团组织的各种集体活动,努力养成关爱集体、文明礼貌、遵纪守法的良好习惯,开好头,起好步,为今后健康发展奠定良好的基础。

2、二年级大学生活的主要特征及其任务

大学二年级是大学生进行基础性课业学习的重要阶段,也是大学生充实自身力量,发展个人兴趣、爱好的重要阶段,这一时期大学生群体开始出现不同发展趋向的分化,品学兼优的学生及特长学生崭露头角,各种“问题”学生也开始出现。二年级大学生由于对大学环境的熟悉和适应,由于专业知识、社会知识的进一步深化,普遍存在着一种适应感和自信感,自我独立和自我表现的倾向开始突现出来,兴趣爱好开始向广度发展,思想更为活跃,对未来充满了憧憬,除课业学习以外,开

始渴求通过多种渠道开拓新的知识领域和业余文化生活阵地。这一时期多数学生开始完成自我期望的价值定向,世界观、人生观基本形成。在品德修养方面,多数同学开始重视个人修养,法纪观念、自我约束和自我控制能力有所增强。但也有一部分同学开始放松对自己的要求,不太重视基础文明修养,组织纪律观念淡漠,易发生违纪违法事件。二年级大学生生活的主要任务,首先是要正确地认识和处理好个人与社会的关系,注意树立远大理想和正确的世界观、人生观,注意培养、增强集体主义意识和开拓进取的时代精神;其次是要将主要的精力和时间用于学业方面,关注本专业的发展前途、学科动态,养成勤奋刻苦、自立自强的作风。这一时期是为将来报考研究生、继续深造积蓄力量的关键时期;第三是要增强法制纪律观念,培养自我管理、自我教育的能力,防止因适应感、自信感带来的松懈情绪和懒散现象的滋长与蔓延;第四要经过积极参加各种课外活动,进一步了解和培养自己的兴趣爱好,注重发展与自己的职业理想相关的爱好,防止兴趣过于分散而得不偿失。

3、三年级大学生生活的主要特征与任务

大学三年级是大学生全面拓展自身素质的重要阶段,是由基础课学习向专业课学习的过渡时期,也是大学生思想观念更趋成熟、职业理想进一步明确的时期。三年级的大学生大都有了更强的历史使命和社会责任感,思维能力明显增强,他们希望自己像成人一样待人处世,比较自觉地进行这方面的训练,喜欢参加社会活动,兴趣爱好相对集中,希望通过实际锻炼增长自己的才干,并且许多人已成为学校各类社团和学生组织的骨干。在学业方面,他们注重专业的发展、职业的定向和本专业毕业生的工作情况;注重实践环节和各种实用技能的掌握。

三年级大学生生活的主要任务,首先是要通过各种实践环节和课内课外的学习机会,进一步全面、客观地认识和了解社会,正确地认识和了解自己,树立起贡献社会、报效祖国、成就事业的强烈事业心和责任感,明确职业理想与社会理想的关系;其次是要搞好专业知识的学习,大学三年级是专业知识学习的关键时期,这一阶段要注重理论与实践的结合,特别是要注重对本专业领域新知识、新技术的学习和掌握;第三要积极参与与专业技能相关的各种资格认证的考试,对于大学生必考之证,如外语、计算机等级证书、会计证书等等,要根据自己的职业定向努力去获取,以增强自己在未来职业选择中的竞争力;第四是要进一步明确自己的职业定向,职业目标应更加具体化,并努力在校内外的实践中使自身的职业能力素质进一步得到强化和提高。

4、四年级大学生生活的主要特征与任务

大学四年级是大学生由学校走向社会的转折阶段,也是大学生为走向社会开始新生活的全面准备时期。处于大四阶段的毕业生,其总体状况可以概括为“思想

活跃、独立性强,跃跃欲试、心绪不定”。毕业班的大学生独立性明显增强,职业定向已处于完成阶段,社会责任感提高,成就感强烈,但实现抱负的紧迫感与适应社会的忧虑感同在。经过几年大学的专业学习和各种活动的锻炼,大学毕业生基本具备了服务社会的知识能力。但许多毕业生对自己的知识能力估计过高,理想的自我与现实的自我既有统一又有矛盾。还有的毕业生缺乏面对现实的勇气,存在畏难心理,渴望成功的同时,又不愿去艰苦的环境中经受磨炼,缺乏艰苦奋斗、开拓进取的意志和勇气。

四年级大学生生活的主要任务,首先在于毕业生要完成自己的职业意向定位。要使自己的职业理想建立在现实的基础之上,通过认真规划、设计和不断修订自己的职业定向,努力缩短理想自我与现实自我的距离,以期达到社会需要、自我需要与现实条件的协调一致。其次是认真完成大学最后阶段的学习任务。毕业实习、毕业设计和毕业论文等课业任务,是大学所学知识的综合运用,是对大学生专业知识和专业技能掌握情况的综合检验,也是大学生提高自身专业素养、完成大学学业的关键一环。第三是做好求职择业的各项准备,在“双向选择”中完成就业任务。要积极参加各种就业培训,进行自我包装和推荐,广泛收集需求信息,主动出击,抓紧时间及时就业。第四是抓紧大学阶段的最后时光,为即将开始的职业生涯有针对性地进行“充电”。在职业岗位确定后,要抓紧时间对职位要求的能力素质进行准备,进一步完善和充实自己,以便能够更快地适应岗位要求,迈好职业生涯的第一步。

5、大学生涯与终身可持续发展

大学生涯在个人生涯发展中是很短暂的,但是就其所包含的内容及在人生发展中的作用和地位来看,却是十分重要的。进入21世纪,人类面临着科学技术加速发展和急剧变革的挑战,而伴随着科学技术迅猛发展的步伐,知识经济越来越多地引起人们的注目,重视未来、强调发展、立足变革的时代已经到来。在现今时代的条件下,“终身学习”、“终身教育”、“终身可持续发展”已经逐步成为被普遍接受的观点。大学教育让人们已不单纯是为了获取知识,而更重要的是为了提高人们的生活质量和实现人生的价值追求,为受教育者的终身可持续发展打下坚实的基础。

现代大学的功能虽然兼具人才培养、科学研究、社会服务等多个方面。但从其根本使命上看仍然是以人才培养为重。大学教育首先以人的全面发展为目标,而人的全面发展是其终身可持续发展的基础。全面发展是人自身发展的要求,社会生活的丰富多样性也要求人全面发展,社会发展的程度越高,对人的全面发展的要求也就越来越高。大学教育阶段是人获得全面发展的关键时期,尽管中小学基础教育其根本目的也在于为人的全面发展服务,但由于受学生自身发展阶段的限制和教育导向上的影响,全面发展的需要往往被“应试教育”的导向、单纯追求升学的需要所

替代。而大学教育则为学生全面发展提供了广阔的空间,从目标设定、学科专业的建立到环境氛围的营造、资源条件的配置等,均立足于学生综合素质培养与提高。因此,把握住大学阶段的学习时机,可以使学生自身获得全面发展,从而为实现自我终身发展奠定坚实的基础。

大学教育注重学生潜能的开发和学生创造能力的培养,经过大学阶段的学习,可以使大学生自身潜能得到发展,创造能力得到提高。人的潜能是多方面发展的潜在可能性,自身潜能的发展水平在很大程度上决定着人的终身发展。现代科学研究发现,人具有巨大的潜能,好比海上漂浮着的冰山,浮出海面的部分是人的显在能力,而沉浸在海面以下的部分是人的潜在能力,人的潜能往往是显在能力的十倍、百倍,甚至上千倍。大学教育的过程,是使大学生在多方面潜在发展可能性转化为现实发展确定性的过程,经过大学阶段的学习生活,每个学生可以不断地认识、发现自己的潜能,确立自我潜能发展的意识,并努力把自身的潜能变成发展的现实,通过自身能力的激发,最终实现创造终身幸福的人生目标。

大学教育不仅能够授人以“鱼”,更在于其能授人以“渔”。经过大学的学习培养,同学们不仅应当获得专业知识和技术,而且更重要的是应当形成科学的思维方式,掌握获取知识和技术的方法,应当具有较强的创新能力与实践能力。知识和技术好比“鱼”,但再多数量的“鱼”也有吃完的时候,而只要学会了捕鱼的本领,即掌握了“渔”,就能不断地获得所需要的美味。关于具体知识与获取知识的方法还有一个著名的比喻,一个孩子要出门远行,他母亲主张给孩子带很多的干粮,但他父亲却主张给孩子带上猎枪,以使孩子无论走到天涯海角都能靠手中的猎枪有吃有穿。“猎枪”即获取知识的方法,“干粮”即具体知识,给孩子“干粮”不如给孩子“猎枪”。大学生涯就是大学生掌握“渔”的过程,取得“猎枪”的阶段,只要在大学期间学会知识技术的同时培养起较强的能力,掌握了获取知识的方法,就会使自己的人生旅程一路走好。

四、大学生涯规划要点

大学生涯规划是在校大学生对自己生涯发展作出的一个阶段性的安排,简单讲,就是在校大学生在指导教师的帮助下,在对自己大学生活的主客观条件进行分析、把握的基础上,确定自己大学阶段所要实现的目标,并为实现这些目标作出行之有效的安排。

1、大学生涯设计的原则

①方向性原则。个人的目标确定及发展规划要以国家和社会需求为导向,与社会发展趋势和时代要求相一致。

②现实性原则。目标、措施符合个人实际,从现实环境条件着眼,目标及实施的

步骤切实可行。

③前瞻性原则。目标的设定应具有超前性,不仅关注近期发展目标,更应该关注长远的目标,关注自己生涯的终身可持续发展。

④激励性原则。目标的设定应对自己产生内在激励作用,跳一跳够得到,经过自己的一定努力,所定目标能够实现。

⑤科学性原则。目标及实现规划要符合人才成长规律,符合自己的性格、兴趣和特长,符合生涯发展的一般走向。

⑥可测评原则。目标要具体,规划和设计应有明确的时间限制和阶段标准,以便于检测、反馈和调节。

2、大学生涯设计的步骤

①审视自我。做好自己的大学生涯设计,首先必须充分认识自身的条件及所处的环境。要明确自身优势,发现自己的不足。要通过自己学习、听报告、接受辅导和咨询等方式,了解自己的性格、兴趣、特长等方面,还可以通过分析和回答“我学习了什么”、“我曾经做过什么”、“我最成功的是什么”等问题,加深对自己的认识和了解,同时要尽快了解本学院及专业学科特点和发展前景。

②确立目标。在了解自己的特点和所处环境之后,要认真分析自己的理想,回答“我要干什么”,在此基础上确立自己大学阶段的目标。所确立的目标要符合现实条件,适合自身特点,并且要将目标分解到每个学期、每个学年。

③付诸行动。各学期、学年的目标明确以后,自己要为实现这些目标作出积极的努力,最重要的事情是要把纸上的规划变为实际行动。

④检查调节。学期和学年末要对自己设定目标的完成情况进行检查、回顾和总结,对于不符合实际的目标方案及时进行修订,或转换目标,或确定新的努力方向。

大学生涯设计活动的实施,最佳时间应该在大一第一学期开始,并且可以根据学生的需要由学校设计提供相关的表格,并配备专门的指导教师,这样做可以使大学新生的适应教育更具有长远的实际意义。

3、生涯设计的实践。

仅有知识是不够的,我们必须应用;仅有愿望也是不够的,我们必须行动。大学生涯设定的目标,只有落实到行动上才能实现。

①从现在做起

按照你的规划和设计,现在应该做什么,就马上行动。需要什么样的条件,就设法去创造,不再顾虑太多,要尽快干起来。

②抓紧你生活中的每一天

大学生活的总目标确定以后,学期目标和学年目标也要相应落实,进而对于自