

大学生涯导论

DAXUE

SHENGYA

DAOLUN

邹放鸣 赵跃民 主编

中国矿业大学出版社

DAXUE SHENGYA DAOLUN

大学生涯易读

中国海洋大学 中国海洋大学 中国海洋大学

中国海洋大学 中国海洋大学 中国海洋大学

大学生涯导论

主 编 邹放鸣 赵跃民
副主编 池忠军 章毛平 蔡世华
曹 巍 王崇林

中国矿业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生涯导论/邹放鸣, 赵跃民主编. —徐州: 中国
矿业大学出版社, 2003. 12
ISBN 7 - 81070 - 822 - 8

I. 大... II. ①邹... ②赵... III. ①大学生—修养
②大学生—生活—知识 IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 111489 号

书 名 大学生涯导论
主 编 邹放鸣 赵跃民
责任编辑 王德福
责任校对 张海平 孙 景
出版发行 中国矿业大学出版社
(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮编 221008)
网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com
排 版 中国矿业大学出版社排版中心
印 刷 江苏徐州新华印刷厂
经 销 新华书店
开 本 787×1092 1/16 印张 26.5 字数 395 千字
版次印次 2003 年 12 月第 1 版 2004 年 9 月第 2 次印刷
定 价 25.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



目 录

大 学 篇

第一章 大学的由来与大学理想 (3)

第一节 历史中的大学..... (3)

一、academy 与 university (3)

二、官学、私学与书院 (8)

三、近代大学的发展 (13)

第二节 文化的大学 (19)

一、大学的文化使命 (19)

二、大学的文化观念 (21)

三、自治、自由、责任、道德 (25)

四、科学精神与人文精神 (30)

第三节 现代大学的理想 (32)

一、大学的魅力 (32)

二、大学的理想与理想的大学 (36)

三、我与我的大学 (40)

第二章 大学的功能和大学的制度 (46)

第一节 大学的功能 (46)

一、人才培养 (47)

二、科学研究 (48)



目
录

三、社会服务	(50)
四、文明传承	(51)
第二节 大学的建制	(53)
一、大学的宏观管理体制	(53)
二、大学的内部管理体制	(58)
第三节 大学的制度	(69)
一、学科制度	(69)
二、学位与学衔制度	(74)
三、教学制度	(79)
四、学生管理制度	(84)

自 我 篇

第三章 认识你自己	(91)
------------------------	-------------

第一节 我是谁	(91)
一、人是什么	(92)
二、人与社会	(94)
三、身·心·性	(96)
四、龙生九种,种种各别	(100)
第二节 理想之我与现实之我	(103)
一、兴趣与追求	(104)
二、价值与选择	(107)
三、学业与事业	(109)
第三节 走进大学时代	(112)
一、大学生生活面面观	(112)
二、摆脱依赖,学会生存	(114)
三、战胜孤独,融入集体	(116)
四、远离寂寞,热爱生活	(118)
五、调整心态,正确定向	(120)



第四章 大学生涯设计 (124)

第一节 大学教育与职业生涯..... (124)

一、大学:生涯发展的关键阶段 (125)

二、从大一到大四 (128)

三、大学生涯与终身可持续发展 (131)

第二节 生涯认知的基本要素..... (133)

一、知己:自我分析 (133)

二、知彼:环境分析 (137)

三、优化:主观愿望与客观条件的统一 (140)

第三节 生涯设计与规划..... (142)

一、专业与职业 (142)

二、做人与做事 (144)

三、自我设计与自我实现 (145)

四、大学生涯规划要点 (147)

五、重在行动:说到不如做到 (148)

读 书 篇

第五章 感悟大学学习 (153)

第一节 大学:新的学习阶段 (153)

一、从中学到大学:学习的转折 (153)

二、学会学习:大学学习的适应 (155)

三、信息爆炸与学习革命 (157)

四、树立现代学习观念 (160)

第二节 泛舟学海..... (165)

一、知识就是力量 (165)

二、博与专 (168)



目
录

三、知识结构的优化	(170)
第三节 做学习的主人	(171)
一、用“心”学习:学习心理概述	(171)
二、有字之书与无字之书	(174)
三、有用之用与无用之用	(177)
四、书山有路勤为径	(179)
五、自信人生二百年:享受读书的快乐	(181)
 第六章 读书治学方法	 (183)
第一节 学习方法概说	(183)
一、学习方法的本质及其特点	(184)
二、学习方法的分类	(185)
第二节 读书学习的一般方法	(187)
一、计划学习法	(187)
二、讨论学习法	(188)
三、基础学习法	(189)
四、概念学习法	(189)
五、质疑学习法	(191)
六、联想学习法	(192)
七、比较学习法	(194)
八、聚焦学习法	(195)
第三节 不同学科学习方法	(196)
一、文科学习方法	(196)
二、理工科学习方法	(198)
三、外语学习方法	(199)
第四节 课堂学习方法	(201)
一、预习方法	(201)
二、听课方法	(203)
三、复习方法	(205)



第五节 读书治学的几个关键问题·····	(208)
一、思维的巨大力量·····	(208)
二、“无师自通”之功·····	(209)
三、学会做读书笔记·····	(211)

修 身 篇

第七章 行为规范与自我修养·····	(215)
--------------------	-------

第一节 学会做人·····	(215)
一、人类行为:理性策动与本能驱使·····	(216)
二、向善:人类最伟大的品性·····	(218)
三、道德行为的自由与责任·····	(220)
四、人给自己确立了哪些规范·····	(222)
五、自觉自愿地规范自己·····	(225)
第二节 人生境界的提升·····	(227)
一、心灵的历程:自发、自觉、自由·····	(227)
二、从他律到自律·····	(229)
三、“慎独”:方法与境界的统一·····	(231)
第三节 卑贱与我无缘·····	(233)
一、个体与道德:自由与约束的合题·····	(234)
二、自爱与利他·····	(236)
三、诚信与内省·····	(238)
四、道德的星空:为自己立法·····	(240)

第八章 身体健康与心理健康·····	(242)
--------------------	-------

第一节 生命在于运动·····	(242)
一、增强体质的奥秘·····	(242)
二、体育锻炼的方法·····	(244)



目
录

三、饮食与健康	(245)
四、影响健康的不良习惯	(247)
第二节 积极心态的力量	(248)
一、心理健康的含义及标准	(248)
二、心理问题的分级及其调适	(251)
三、境由心造:心理的自我调适	(253)
四、拥有健全人格	(256)
第三节 让头顶的天空明亮起来	(259)
一、大学生常见的心理健康问题	(259)
二、大学生心理问题的成因	(262)
三、关于心理咨询的几个误区	(267)
四、如何获得心理咨询	(269)

素 质 篇

第九章 素质拓展与自我完善	(273)
----------------------------	-------

第一节 人的素质结构解析	(273)
一、素质的基本概念	(273)
二、智力因素与非智力因素	(276)
三、科学素质与人文素质	(279)
第二节 第二课堂:素质拓展的广阔平台	(281)
一、学术讲座:开阔你的视野	(281)
二、琴棋书画:追求诗意的人生	(282)
三、学科竞赛:让你一试身手	(284)
四、为您服务:志愿者的风采	(285)
五、勤工助学:用汗水浇灌未来	(287)
六、学生干部:学会理解他人	(289)
七、社会实践:长才干,受锻炼,作贡献	(291)



第三节 素质拓展与素质测评	(292)
一、考证时代的选择	(292)
二、大学生必考之证	(294)
三、大学生选考之证	(297)
四、综合素质测评和素质拓展证书	(301)
第十章 人际交往与社会活动	(304)
第一节 学会共处	(304)
一、人际关系概说	(304)
二、校园人际交往	(311)
三、校园情爱论	(318)
第二节 交往礼仪	(322)
一、礼仪小史	(322)
二、个人礼仪	(328)
三、学校礼仪	(331)
四、社交礼仪	(334)
第三节 社团:大学校园的风景线	(340)
一、大学生社团面面观	(340)
二、社团与能力锻炼	(342)
三、为自己成才搭建平台	(344)

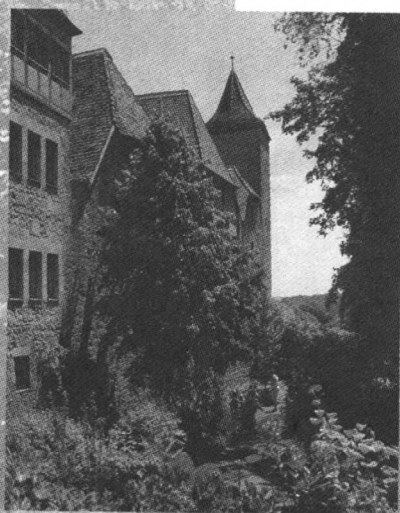
成 才 篇

第十一章 深造与发展	(349)
第一节 深造多棱镜	(349)
一、深造的一般渠道	(350)
二、深造的动因解析	(351)
三、正确全面认识深造	(354)

第二节 考研:机遇垂青有准备的头脑	(355)
一、初试考研	(356)
二、考研准备	(358)
三、考研方向的选择	(362)
四、考研信息的收集	(364)
第三节 留学:明天的你将奔向何方	(366)
一、寻求他山之石:留学简史	(366)
二、留学类型	(369)
三、留学的准备	(371)
四、怎样才能顺利留学	(373)
第十二章 就业与创业	(377)
第一节 双向选择的就业机制	(377)
一、选择与被选择中的你我他	(378)
二、市场就业与竞争	(381)
三、用人单位眼中的大学生	(386)
第二节 自主择业与准备	(390)
一、自主择业:亦喜亦忧	(390)
二、理想的职业与现实的砥砺	(393)
三、自主择业:强者的大舞台	(396)
第三节 创业:社会的召唤	(398)
一、创业:给自己打工	(398)
二、创业计划与大学生活	(400)
三、大学生创业理性之思	(403)
主要参考文献	(407)
后 记	(411)

大学篇

daxuepian



第一章 大学的由来与大学理想

伴随着人类前行的步伐,大学的存在已有悠久的历史,并对人类文明产生了深远的影响。进入知识经济时代,大学的发展更加关乎一个国家和民族的兴衰。那么,什么是大学?大学的理想与性格是什么?如何认识大学的意义及价值?这不仅是整个当代社会有待深入探索的极富挑战性的课题,更是每一个步入大学门槛的青年学生应当认真思考和弄清的首要问题。也许,大学生涯的第一课,就是“认识你的大学”。

第一节 历史中的大学

一、academy 与 university

在中国以外的世界,大学的发展历史可以回溯到遥远的过去。

柏拉图是西方世界大名鼎鼎的思想家。公元前 387 年,40 岁的柏拉图结束了为期 12 年的游历生涯,回到雅典,在雅典城外的一座花园里创办了一所学园。这座花园原来是用来纪念希腊英雄阿卡德谟斯(Academos)的。柏拉图用这位英雄的名字来命名他所创办的这所学园,称“Academy”。Academy 是古希腊时期一所极富影响力的大学。学园开设的课程有算术、几何、天文以及声学。开设这些科目的目的,不是为了实用,而是为了使人们从现象世界转向永恒不变



的理念世界。学园讲课的方式,除了一般的讲授法之外,主要采取苏格拉底的问答法。由于 Academy 在教育 and 学术上的辉煌成就,它实际已成为了当时希腊世界的一个极为重要的学术中心。从公元前 387 年创办起到公元 529 年拜占庭帝国的皇帝查士丁尼下令封闭为止,Academy——柏拉图学园共存在了 900 余年。与柏拉图学园相联系,英文单词 academy 就成为了旨在促进艺术、科学、文学等发展的学术机构的代名词。

大学的产生和发展,与人类社会历史的发展紧密相联。根据考古学家的发掘,早在公元前 3000 年前后,两河流域的马里城就出现了人类最早培养文士的学校,学校的房舍靠近皇宫,内有数排石凳和许多学生作业泥板。到公元前 2500 年前后,埃及就陆续有了宫廷学校、寺庙学校和文士学校。法老的宫廷学校人才荟萃,有图书馆,有档案室,不仅是育人的场所,而且是统治者的智囊团和思想库。从公元前 8 世纪到公元前 4 世纪孔雀王朝时期,印度的高等学校也逐步发展起来,其中的塔克撒西拉大学从公元前 600 年起历数百年之久,最为显赫,吸引了全印度的有志于学之士。名震天下的马其顿王亚历山大还曾到该校学习印度哲学。

古希腊时期,哲学家毕达哥拉斯创立了兼具学术、政治、宗教和教育性质的教团,提倡一种把智慧作为追求对象的生活,第一个发明并使用“爱智者”(philosopher)即“哲学家”这个词代替“智慧者”。毕达哥拉斯学园就是把爱智慧作为它的宗旨。这种通过对智慧的追求达到灵魂净化的爱智精神为后来的柏拉图学园、亚里士多德学园以及伊壁鸠鲁学园所效法,并对后世欧洲大学的发展产生了深远影响。

古希腊学园可以说是欧洲古代大学的开端。到了罗马帝国时期,大学主要是希腊修辞学校和拉丁修辞学校,此外,还有一部分培养专门人才的法律、医学、建筑学校。罗马帝国皇帝哈德良于 125 年在世界上第一次设立了大学教授职称。325 年,罗马帝国皇帝君士坦丁将基督教定为国教,基督教成了罗马帝国统治人心的工具,其后,古代大学教育日益具有宗教性。这一时期最著名的大学是亚历山大大学,这是一所由基督教徒创办的高级教义问答学校,除了传播

希腊哲学、历史、艺术、科学等世俗文化之外,基督教神学成了大学教育的中心内容。

476年,西罗马帝国被日耳曼人摧毁,欧洲进入中世纪。这是一段基督教神学占统治地位的历史时期。中世纪早期的欧洲,教育由教会掌握,学校由教会举办,教师由教会委派,教育家也大多是神职人员。6世纪初,西欧开始了法兰克王国的统治时期。法兰克人文化低下,愚昧无知,即使是上层贵族和神职人员也相信基督教教父哲学的集大成者奥古斯丁“无知者拥有天堂”的说教,学术研究领域一片荒芜。直到768年查理曼大帝即位后,法兰克王国才出现了所谓“学术中兴”。当时的高等学校大多为隐修院学校,盛行基督教的修道主义,教学内容主要是繁琐的“经院哲学”、“教父哲学”,教育目的是培植学生具有服从(obedience)、贞洁(chastity)、清贫(poverty)三种品质。随着世俗封建势力的增长,西欧还出现了在骑士生活和社交活动中进行的所谓“骑士教育”,训练骑士的标准是剽悍勇猛、虔敬上帝、忠君爱国、宠媚贵妇。所谓骑士精神实质上是基督教义和日耳曼贵族野蛮性的混合物。西罗马帝国灭亡后,东方的拜占庭帝国继续存在了一千多年。由于较好地保存了希腊、罗马的古典文化,拜占庭成为欧洲文化教育最为发达的国家。高等学校除了从古代直接承继下来的雅典学院之外,存在时间较久、规模最大、成绩最为显著的是君士坦丁堡大学,它创办于425年,到11世纪中叶,被分为法律和哲学两个学院。中世纪的君士坦丁堡成为基督教世界最大的城市和文化中心。

随着社会政治、经济和文化的发展,市民社会初现端倪,10至11世纪,西欧出现了与古代大学不同的新型大学——University。

中世纪的大学起初为行会性质,其全名为“教师与学生的组合”(Universitas Magistrorum et Scholarium)。拉丁文 Universitas 一词,原指一般职业性或专业性团体的行会。经过逐渐演变,英语 university 便用于专门指称从事高水平学习和研究的教师与学生的新型“组合”。university 与 univers 词根相同,皆含有宇宙、广大之意,于是,聪明的中国翻译家就把这种“组合”译为“大学”。当时,大学分