

大学生 职业生涯 规划

规划职业生涯
成就美好人生

成功者有一点是相同的，那就是他们在大学时代或年轻的时候，都对自己的职业生涯提前规划，对自己的发展有明确的目标，并为之努力奋斗。

许 玫/主编

DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA GUIHUA

中国青年出版社

主 编：许 玫
副主编：丁德智 周代明 高汉峰

大学生 职业生涯 规划

规划职业生涯 · 成就美好人生

DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA GUIHUA

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/许玫主编. —北京: 中国青年出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5006-8762-7

I. 大… II. 许… III. 大学生—职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 071321 号

*

中国青年出版社 出版 发行

社址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 64034349 营销中心电话: (010) 84039659

崇阳文昌印务有限责任公司印刷 新华书店经销

*

787 × 1092 1/16 20 印张 400 千字

2009 年 8 月北京第 1 版 2009 年 8 月湖北第 1 次印刷

定价: 29.80 元

编委会成员

主 编：许 玫

副主编：丁德智 周代明 高汉峰

编 委(以姓氏笔画为序)：

田 禾 冯桂珍 刘金华

朱臻雯 李 俊 吴芮凌

张胜利 辛贵杰 肖福芳

罗 凌 郑 麒 窦 俊

魏 超

序 言

2009年,全国高校应届毕业生达到611万,在全球金融危机的背景下,就业形势非常严峻,大学生就业问题受到了社会各界的广泛关注。“职业生涯规划”这个名词也为越来越多的高校学生工作者和学生所认知。然而,无论社会经济环境如何,无论学生身处哪所高校,修读哪个专业,“职业生涯规划”其实一直就在学生身边,贯穿于大学生活之中。凡是主动接受它的学生往往在就业求职时,知道自已的需求,也往往会获得机会的青睐;而被动接受和一直对它不闻不问的学生,在毕业求职时,往往会陷入迷茫和无助的状态。

目前,各高校针对毕业生开展的就业指导工作取得了积极的成效,但工作压力仍然很大,并将在今后的一段时期内继续存在。在具体的工作实践中,我们深切地体会到需要从低年级开始开展大学生职业生涯规划指导,并将其贯穿于大学学习生活始终,以积极主动的姿态,把握危机中的机遇。

对于高校学生工作者来说,如何帮助高校学生以智慧的头脑去寻找适合自己的职业发展道路,以积极的行动去充分做好求职前的准备,并且以豁达开朗的心态去面对目前的就业形势,是一项艰巨而又迫切的任务,希望本书能为各位同仁的具体工作提供帮助和启发。

同时,本书也可以作为大学生就业指导课程的参考书目,可以帮助和引导大学生关注个人职业生涯发展,了解职业生涯规划的理念、内容和具体方法,树立明确的发展目标,形成自发而长久的学习动力,进而合理地安排大学期间的学习生活,最终提升自己的综合素养和职业生涯规划能力。另外,对于高年级学生寻找实习和求职应聘,书中也提供了实务指导。本书每个章节正文之后,都有相关的思考练习题和参考书目。希望通过这样的设计安排,帮助读者更好地理解 and 把握章节内容。

本书由复旦大学、武汉理工大学、东北农业大学、湖北中医学院、湖北民族学院等一批具有就业指导、学生辅导和心理咨询等一线工作经验的老师参与编撰,各位作者对于当今大学生的群体特征、思想现状、心理特点和求职心态等都具有深入的了解。本书也可以说凝结着著作者多年从事生涯辅导和就业指



导的经验总结和智慧结晶。

全书从结构上可以分为三个部分共 12 个章节，第一部分为 1—4 章，指导大学生职业生涯规划的准备阶段，帮助学生全面认识大学，认识自我，认识职业生涯规划，认识社会、行业和岗位；第二部分为 5—9 章，指导大学生职业生

涯规划的决策实施阶段，帮助学生提升职业素养，加强职业体验和就业求职技巧的锻炼；第三部分为 10—12 章，指导大学生的职业生涯规划的发展阶段，帮助学生了解就业基本权益，做好创业准备，认知职业适应和认知职业流动。

本书在构思和编写的过程中，学习参考了国内外同行的大量珍贵资料，在此也一并致谢！

编者

2009 年夏于复旦园

第一章 认识大学

第一节 大学生活的意义	1
第二节 适应大学生活	8
第三节 规划大学生活	16

第二章 认识自我

第一节 自我认知基本理念	28
第二节 自我认知实务:职业兴趣	34
第三节 自我认知实务:职业能力	41
第四节 自我认知实务:心理特质	47

第三章 认识职业生涯规划

第一节 职业生涯规划的基本概念	57
第二节 职业生涯规划的特征	63
第三节 职业生涯规划的经典理论	67
第四节 职业生涯规划的基本方法	76

第四章 认识社会、行业与岗位

第一节 社会大环境	80
第二节 行业、岗位的分类与发展趋势	91
第三节 行业、岗位信息的来源	98
第四节 不同行业和岗位的职业生涯规划路线	107

第五章 职业生涯决策

第一节 职业生涯决策的一般概念	112
第二节 职业生涯决策的类型	117

Contents

第三节 职业生涯决策的方法	121
第四节 职业生涯决策的阻力	128
第六章 职业生涯规划的实施	
第一节 职业生涯规划的目标	135
第二节 职业生涯规划的执行	143
第三节 职业生涯的评估	150
第七章 职业素养的提升	
第一节 职业素养的概述	155
第二节 职业道德的培养	158
第三节 职业能力的培养	161
第四节 职业礼仪的培养	164
第五节 职业心理的调适	169
第八章 职业体验与探索	
第一节 职业探索理论与当代大学生职业发展	172
第二节 职业体验与探索的途径	174
第三节 实习目标与心态调整	185
第四节 实习兼职注意事项	188
第五节 实习记录与感悟	189
第九章 就业与求职技巧	
第一节 就业去向分类	193
第二节 求职信撰写	199
第三节 简历制作	201
第四节 笔试	204
第五节 面试	209

第十章 就业基本权益保护

第一节 毕业生就业权利与义务	221
第二节 签订就业协议	227
第三节 订立劳动合同	232
第四节 就业合法权益的保护	245

第十一章 创业实务与准备

第一节 意义与形势	254
第二节 素质与能力	259
第三节 知识与实务	263
第四节 准备与流程	270

第十二章 职业适应和职业流动

第一节 职业适应的角色转换	281
第二节 职业适应的能力显示	285
第三节 职业适应和职业流动的机遇把握	288
第四节 人际关系的处理协调	290
第五节 职业流动及其形式	294
第六节 职业流动的原因	297
第七节 职业流动的社会意义	299
第八节 职业流动的原则及其操作	300

第一章 认识大学

经过 6 月激烈的竞争，步入大学的同学们心中可能还怀着高考期间的兴奋和发榜时的百感交集，不知不觉中新的征途已经在脚下。大学是青年学子实现梦想的新的起点，大学生活也是青年人思考人生、认识世界的最重要阶段。大学生首先要面对的是大学这个新的环境，大学生生活需要从认识大学开始。

第一节 大学生生活的意义

“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。要探究“大学生生活的意义”并非易事，但也正因为身临其境，才为我们了解和认识大学生生活提供了多样的视角和切身的体会。学生要想在大学阶段把握自己，踏实前进，必须要思考“大学生生活的意义”，而且思考得越早就越主动，思考得越透彻就越有利于成功。学习生活在大学，“大学是什么”也就成了第一个不可回避的问题，它也始终在教育界、政治界、文化界、科技界被广泛讨论，受到全社会的关注，并在实践中被不断诠释。

大学（University）一词源于拉丁语“universal”，即普遍、无所不包、万有、广博之义。随着社会的进步，大学已经成为了社会的中心，成为汇聚社会精英人才的场所，成为一个国家文明和综合国力的指标。大学的真正使命是“培养良好的社会公民”。思考大学生生活的意义需要学生了解大学生生活的目的、大学生生活的特点和大学生生活为学生的成长成才提供的机遇。

· 中国大学的发展 ·

汉武帝在公元前 124 年办的大学是世界上最早大学，初创时有 5 个教授（博士），每个博士带博士生，共有 50 人。大学创立之后发展迅速，一百多年以后已发展为上万人。不过中国的这个大学传统是断断续续，南北朝时代的大学比较衰弱，唐朝得以复新，宋朝达到鼎盛。

中国现代的大学并不是封建社会的太学和国子监等的承接，而是由西方文明传播到中国而发展起来的，是20世纪初叶在中国“现代转向”的大变革中出现的学术与教育的新事物。中国现代大学的形成可以说是“横向的移植”而非“纵向的继承”，其发展和完善经过了几代人的努力。

一、大学生活的目的

为何要读大学对于我们大多数学生来说可能是一个从未深入思考的问题，因为小学毕业上中学，中学毕业上大学，大学毕业找工作已经成为了一种思维惯性，就如同“学习需要考试，考试意味着升学”一样。当学生发现升学考试都已完成时，自己已经身在大学。学生进入大学后，大多都已到了18岁成人的年龄，而大多数家长都认为自己完成了对孩子教育的使命，可以放手让孩子自由成长了。不少学生则将大学视为工作前最后一段安逸的生活，放松了对自己学业的要求，不切实际地憧憬着毕业后的职业生涯。因此，进入大学后是学生最容易失去自我，迷失前进的方向的，也是最需要在老师和辅导员的指导下，思考大学生活的目的、规划自己的大学生活的时期。

爱因斯坦在《论教育》中深刻指出：“使学生成为人格健全、个性和谐的人，而不是专家，应该始终成为学校的目标。教育就是忘记了在学校所学的一切之后剩下的东西。”大学生活的目的即在于此，学生在大学里留下的是足迹，带走的是各种记忆，沉淀下来的是真正的收获。等毕业以后能让学生不断回味的，往往是大学生活中的一些逸事，老师上课时最精彩的几句话，艰苦学习后的一点成就感。

2008年以来，全球金融危机对我国大学生就业工作的影响越来越明显，严峻的外部环境使大学生普遍感到了就业的压力。就业工作是市场导向的，然而招生工作却是计划安排的，两者之间不可避免地会产生矛盾和冲突。然而一所优秀的大学应该按社会所需而非企业所需育人，为社会的未来所需而非当前所需育人，这是大学对学生和社会职责的认识。学生也需要全面培养自己的综合能力，开阔自己的视野，在大学生活中为自己的人生发展打下坚实的基础。在离开校园踏入社会后，大学生应该养成终身学习的习惯，不断提升自我，并通过努力推动社会的进步。

大学不是职业的养成所。芝加哥大学前校长赫钦斯认为大学教育的目的不是训练“人力”(manpower)，而在培育“人之独立性”(manhood)。高校的职责在于为社会的各行各业输送更多的杰出人才，而不应仅将目光短浅地放在培养适合企业工作技能上面。优秀的企业所看重的也往往是学生的创新性和自我提升，而不仅仅是工作技能。简而言之，大学是为社会而非企业培养人才，大学培养的是才而非器！

从上世纪九十年代以来，我国大学教育迅速发展，大学数量和招生数量都有了大幅度的提高，其带来的结果是大学本科教育从一种精英教育基本完成了向大众教育的转变。中国的大学历来重视专业教育，自一百多年前开设之时就分专业，但大学教育的教学内容和方式实际上是培养实用型人才的。虽然很多学校重视对学生技能的培养，但在专业教育方

面却有一个比较大的缺陷，就是我们现在的高校和职业界的关系变得越来越疏远，很多专业的设置有盲目性，课程中所教授的知识“上不着天下不着地”，既与通识教育格格不入，又与现实社会有所脱节。

当然，社会需要不同类型的人才，我们从来不赞成只讲理论不重视操作技能，因为没有真正过硬的本领，空谈综合素养只能是好高骛远。学生在大学校园内如能自觉接受通识教育的培养，提高人文修养，掌握良好的学习方法，养成终身学习的习惯，其成长将会是可持续的，将更具有潜力。因此，成功的大学生活不仅仅为学生谋求第一份工作起着很大的作用，更重要的是能够影响学生一生求职的生涯。

· 中国大学的相关数据 ·

2007年，全国共有普通高等学校和成人高等学校2321所。其中，普通高等学校1908所，比上年增加41所，成人高等学校413所，比上年减少31所。普通高校中本科院校740所，高职（专科）院校1168所。全国共有培养研究生单位795个，其中高等学校479个，科研机构316个。

高等教育招生数和在校生规模持续增加。2007年全国各类高等教育总规模超过2700万人，高等教育毛入学率达到23%。

普通高等教育本专科共招生565.92万人，比上年增加19.87万人；在校生1884.90万人，比上年增加146.06万人，增长8.4%；毕业生447.79万人，比上年增加70.32万人，增长18.63%。

（数据来源：教育部2008年4月发布的《2007年全国教育事业统计公报》）

· 大学生就业相关数据 ·

2008年大学毕业生失业率超过12%，应届毕业生中的失业人数会上升到100万人。而2009年，中国将有611万大学生毕业。

（数据来源：中国社科院发布的2009年度《社会蓝皮书》）

大学也不应该是留学或考研的预科班。很多学生一进大学就树立了明确的目标，要出国留学或者考上名牌大学的研究生，而并不考虑培养自己的兴趣，开阔自己的眼界，增进同学之间的友谊。准备出国的同学早早地报名参加各类英语培训班，将“寄托”（GRE和TOEFL）作为自己的业余生活的中心，准备考研的同学则一门心思专攻考研复习，用三年时间准备应试。大学生为自己树立明确的目标并为之努力无可厚非，但大学的生活很精彩，大学中需要培养和充实自己的能力也是多种多样，蕴含在各种学习生活之中的，弃之如敝屣实在可惜。留学和考研只是途径而绝非目的，本末倒置只会使我们迷失对大学生活的认识，使自己的人生之路越走越窄。

大学生活的目的是认识生活的意义，开始自己的人生规划。何为幸福、何为成功，何为人生的意义，自己要成为什么样的人，这些问题都需要在大学阶段思考，这些问题的答

案将成为大学阶段学习生活中最为重要的内在动力。

大学生活的目的在于大学精神的传承。一所有着较悠久历史的大学必然有其独特的精神。大学文化的核心是精神文化，也就是大学的精神。北京大学陈平原教授曾引用王国维《人间词话》的开篇“词以境界为最上，有境界支持高阁，自有名句”，谈道“大学以精神为最上，有精神自成气象，自有人才”。大学生从进校以后，接受师长同学、校园文化、生活环境的影响和熏陶，自然会在身上形成母校精神的烙印。

鲁迅先生曾说：“北大是常为新的。”我们也可以说：“大学是常为新的。”大学为新的活力在于青年学生，因此大学生也被赋予了重要的使命，需要通过自己的努力传承并发展大学精神，并尽己所能充实大学生活，不断突破自我，为师弟师妹提供榜样的力量。

二、大学生活的特点

（一）享受自由，加强自律

高中期间，不少同学“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，考试成绩好成了很多学校对优秀学生的最重要的定义。同时，面对选择之前，父母和老师已经做好了认真分析和仔细斟酌，提出明确而不容置疑的意见，学生需要做的仅仅是依靠自己的努力实现别人为他设定的目标。而在学生进入大学后，家长往往会觉得可以放心了，需要放手了。面对选择，学生首先需要的是主动地面对，以积极的心态尽快地适应大学的生活。

大学是人生最宝贵的时期之一，大学里学生将为自己的人生打下扎实的基础，真正在思想上成熟。大学生思维活跃、视野开阔，有着广泛的兴趣爱好，崇尚成功，追求自我价值的实现，同时也有心理素质不强，缺乏坚韧不拔的精神，过分强调自我等不足。如何将自己的优点充分发挥，改正自己的不足，是大学期间同学们努力的目标。

大学生活相比高中的生活，供学生自由支配的时间大大增加，学生有了很多选择的自由，自由并不意味着可以放松对自己的要求，相反的，学会选择、学会放弃更是一种化外在压力为内在压力的严格要求，自律也将成为大学生活成功与否的重要因素。

大学生活往往要求住宿在学生生活园区，如何在集体生活中与人相处，彼此尊重而又互相帮助，料理好自己的生活是很多大学生最先需要适应的。寝室同学来自全国各地，生活习惯上有着很多差异，饮食、语言、作息制度与卫生习惯都不同，如何适应和包容也是对自己在社会中处理人际关系的一种很好的锻炼。

与高中“专心学习、以迎战高考”为最终目的不同，学生的生活领域将由单纯的学习环境拓展开去，会涉及到学术研究、学生活动等多个领域。大学生活将培养学生自主掌握独立思考的能力。一方面，大学的学习环境非常适合学生探究学术问题；另一方面，所有的人应该主动积极地参与其中，并通过编写工作计划、采用目标控制等手段，合理地安排好时间，并根据工作计划，认真执行。

大学的生活给了学生更多的自由空间，对于新进大学的同学来说，对所有东西都感兴

趣,对所有有意思的活动都想参与是很正常的,在平时日常课程之外,复习、阅读、参加学生活动、勤工助学活动、担任实习工作等等都是可供选择的尝试。学生需要做到的是合理地安排好自己的时间,兼顾学习、工作和生活。

不少大学生将“郁闷”(faint)当做自己的口头禅,说明一部分大学生对大学生生活感到空虚和寂寞,在心理上没有调适到最佳状态,既有可能是没有集中精力投身于学习或学生活动之中,也有可能是无法胜任自己的学习和工作。空虚时的自由很有可能成为放纵,沉迷网络游戏、跷课、学习时无精打采、考试不及格或考试作弊等等问题往往乘虚而入。

其实,大学阶段的自由选择恰恰是人生的转折点,如果能够把握自己,根据自己的理想和目的,制定计划并执行,将是人生非常宝贵的经验,也将使大学生生活过得充实而有意义。自律的养成将奠定成功的基石,学会选择也将帮助自己开始规划人生。

(二) 利用资源, 亲近大师

清华大学梅贻琦校长曾说过:“所谓大学者,非谓有大楼之谓也,有大师之谓也。”这句话频繁地被引用,作为批评大学大兴土木的论据。然而大楼与大师,代表着大学的物质基础和精神财富,其实缺一不可。

大学时期对于青年人来说是知识储备的重要时期。一流的大学都有着良好的图书馆设备、实验室,这些硬件设备都是学生求学期间最重要的资源。大学的图书馆藏丰富,加之最近不断完善的电子文献,将为学生的学术研究提供取之不尽的资源,如何充分利用、如何检索筛选是大学生必须掌握的一种基本能力。精良的实验设备也是大学独有的资源,很多实验室接受学生申请,在非课程安排时间向同学开放,这也为理工科同学从事课外学术研究提供了很好的条件,既能锻炼动手能力,也能用实践来检验所学的理论。

大学的最大魅力在于优秀的教师,他们都是学生求学的榜样。教师的奇闻轶事会比较史更令人难忘,而口口相传的故事往往就形成了大学独有的精神。很多优秀的教师都坚持为本科生开课,这样的机会不容错过,因为在上课学习知识的同时,还能感受到教师的人格魅力和独到的见解,学习到治学的方法。当然,如果无缘听课的话,大学里的各类讲座也是很好的选择。

· 北京大学陈平原教授在 2004 年中文系开学典礼上的讲话 ·

(《中华读书报》2004 年 9 月 8 日)

“记得临毕业时,王瑶先生这样开导我:今天我们是师生,好像距离很大,可两百年后,谁还记得这些?都是二十世纪中国学者,都在同一个舞台上表演。想想也是,诸位今天念文学史、学术史,百年风云,‘弹指一挥间’。在这个意义上,你我既是师生,也是同学,说不定还是竞争对手。作为师生、同学兼竞争对手,我能说的就是:在叩问学术探讨真理的道路上,需要勇气、需要真诚,也需要毅力。”

大学令人难忘的还有优美宁静的校园,校园是供师生散步、对话和思考的地方。青年

人的活跃与校园景色的静谧，本身就是一幕别具特色的景观，校园内的一砖一瓦，一草一木，也是长期积淀的校园精神的物化表现，为学生增长知识、陶冶情操、净化心灵、塑造优秀的品格提供了良好的环境。如果经过本科的学习生活却没有感受到学校的美，不熟悉自己学校独有的景致，那也算得上是一种遗憾。

三、大学生活同成长成才的关系

大学生活是学生成长成才的重要时期，也为学生提供了诸多机会，使学生能够尽情地探索知识，尽情地发挥个性。

（一）大学为学生提供了更多的选择专业、满足兴趣的机会

每个学生都有天赋，学校的任务就在于设法利用学生的创造性，让学生找到最适合自己的发展道路。学生自主选择的原因在于“兴趣是最好的老师”，选择也是一种能力。很多高校为学生提供了转系转专业的机会，更多的学生可以在一年的大学学习后，在充分了解专业教育目的和内涵的基础上，结合自己的兴趣，再一次有针对性地选择专业。另外，不少高校目前也提供第二学位、第二专业和跨校修读的机会，也将为学生的发展提供更加广阔的空间。

巴黎高等师范学校是法国的一所著名高校。这所学校每年只招收 200 名学生，却已培养出了 10 位诺贝尔奖得主、6 位菲尔兹奖（Fieldsprize，数学领域的诺贝尔奖）获得者、1 位总统、2 位总理等大量社会精英。该校的办学理念是：让学生入校后选择自己最喜欢的去学，学校帮助每个学生度身设计未来的道路。

（二）大学为学生提供了更多的亲近大师、感受前沿的机会

毋庸置疑，一位学术大师的人格魅力，可能会影响学生的一生。耶鲁大学校长理查德·莱文教授最近在中国发表演讲时说：“中国把最好的科学家都集中到研究院进行科研，而不接触本科生，这种模式不利于中国创新人才的培养。”这段话引起了我们的深思。各高校也都在推动名教授为本科生上基础课，师长们在课堂上的人格魅力影响对于学生的成长是最好的熏陶。正如牛津大学的教授说，学生的智慧是被教授的烟斗熏出来的，因为教授与学生有一个亲密接触与互动的机制。

大学的各类讲座、论坛、沙龙等也是值得同学们关注的与大师名流直接交流的重要平台。随着互联网在高校的推广，大学的讲座信息已经可以通过多种渠道获取，加之大学是开放性的，所以同学对讲座的选择不应该局限于本校本专业，而更应该选择一些平时接触不多却又感兴趣的领域，既能够感受学科学术的前沿发展，也能够拓宽自己的知识面。当然，还有一些著名的政治家、社会活动家也会为学生带来崭新的思考。大学的讲座极大地

活跃了学术氛围，激发了学生自觉探求知识、探求真理的热情。

· 师生学术之争 ·

著名的历史学家谭其骧先生早年求学于燕京大学，师从顾颉刚先生。从“尚书研究”一课讲义中，作为学生的谭其骧通过书信勇于表达自己的想法，老师也用回信肯定学生的见解，并提出不同的意见，第一回合两封长信顾先生同意了学生的三个观点，反对三个观点，第二回合师生就三个相异的观点进行了深入的研讨，最后顾先生统一了其中的一个观点，继续反对两个观点。随后，四封书信成为了全班同学的补充讲义，顾颉刚先生在附言中写道：“对于这些分州制度，两千年来的学者再也没有像我们这样的清楚了。”而对于学生谭其骧，不仅提高了研究能力，还使他对学术研究产生了浓厚的兴趣，最终选择历史地理作为自己的终身事业。谭其骧先生花了三十年，带领二三十位教师，从黑头工作到白发，编纂了《中国历史地图集》。这个故事也在学术史上被传为佳话。

（三）大学为学生提供了更多的发挥个性、培养专长的机会

丰富多彩的校园文化生活，给了学生大量的满足兴趣、发挥个性、陶冶情操、锻炼能力、培养专长的机会。很多高校在场馆和设施以及学生生活园区等方面不断完善，设立了支持学生活动的专项经费，尽力为学生创造更多施展才能、发挥个性的空间和环境。

（四）大学为学生提供了更多的投身实践、服务社会的机会

社会实践是学生成长的重要渠道。一流的人才应该有“以社会为己任”的强烈责任感。一个优秀的人才培养体系，需要给学生参加社会实践活动的广阔天地。大学设立了学生暑期社会实践基金，安排了专门的指导老师，支持大学生走向社会、了解社会、服务社会，并从制度上为大学生参与社会实践活动提供保证，使社会实践活动成为全面素质教育的重要组成部分。

· 大学生志愿服务西部计划 ·

大学生志愿服务西部计划是团中央、教育部根据国务院有关要求组织实施的，由财政部、人事部给予相关政策、资金支持。该计划旨在通过引导大学生到西部去、到基层去，促进西部贫困地区的发展，拓展大学生就业、创业的渠道。2008年面向全国招募五千多名志愿者。

大学生志愿服务西部计划从2003年开始，按照公开招募、自愿报名、组织选拔、集中派遣的方式，每年招募一定数量的普通高等学校应届毕业生，到西部贫困县的乡镇从事为期1—2年的教育、卫生、农技、扶贫及青年中心建设和管理等方面的志愿服务工作。志愿者服务期满后，鼓励其扎根基层，或自主择业和流动就业。



(五) 大学为学生提供了更多的开阔视野、海内外交流的机会

我们身处全球一体化的时代,培养人才再也不是闭门造车。一流人才必然是具备国际视野、开放式的人才。随着改革开放的深入,中国对世界的影响力越来越强,国家和各高校为学生创造了越来越多的国际交流机会。学生出国交流,将有机会接受不同文化、理念的冲击,接触新的知识,也能通过自己的刻苦努力,在国外树立新一代中国青年的形象。另一方面,越来越多的外国留学生怀着对中国文化的兴趣到我国求学,也为我国学生提供了互相交流、增进友谊的好机会。同时,很多高校也在大量引进国外优秀教材,图书馆中馆藏的原版书目和英文电子文献不断扩充,教学上双语教学也进一步得到推广,使学生的知识结构能较好地与国际先进水平接轨。

(六) 大学为学生提供了更多的学业深造、从事科研的机会

大学是一个研究型组织,在教学育人的同时,也强调以科研为主导,其中包涵两层含义:一是通过科学研究带动学校整体学科水平,二是不断将最新的科研成果转化为教学和学生培养的资源。所以大学培养的人才,应该是具有研究能力、富有创新精神的高素质人才。随着高校的扩招,越来越多的青年有机会接受高等教育,而本科生教育也从精英化向基础化转变,大学本科阶段的学习将为有学术兴趣和钻研精神的学生提供实践的机会,在专业教师尤其是导师的影响下,学生将获得更多的参与学术科研项目的机会,使其能在实践中增长兴趣、增加知识、增强能力。另外,课外的学术科技创新活动也是学生从事科研的很好的起点。

(七) 大学为学生提供了更多的参与管理、建言献策的机会

学生和教师一样,都是学校的主体,应该得到更多的参与学校民主管理的权利和渠道。随着社会的发展,大学生的法制观念、民主观念都很强,大学也充分尊重学生的意愿。校园民主的建设也是保证学生的基本权利,要保障学生的正当利益,进一步培养学生民主意识,对学生进行公民教育的有效途径。每次基层人大代表选举、学生会选举等过程,对于学生来说是一次行使民主权利的机会和体验,如何发现身边的问题,如何思考问题解决的方法,都是对个人参政能力的一种锻炼,也是实践民主的一个很重要的锻炼。

第二节 适应大学生活

大学生活与中学生活有着很大的差别,学生需要学会做自己的主人,主动面对大学阶段学习生活中的种种挑战,在各种机会来临时做出自己的选择,充分利用大学的各种资源,养成正确的学习态度和学习方法,协调好人际关系,学会合理科学地规划自己的人生。