

大

学生就业指导系列

大学生职业发展 与就业指导

本书编写组

新华出版社

《大学生职业发展与就业指导》

石国强 张季菁 李文忠 张云霞

新 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导/石国强等编著. ——北京: 新华出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-5011-8854-3

I 大… II 石… 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 116222 号

大学生职业发展与就业指导

著 者: 石国强 张季菁 李文忠 张云霞

责任编辑: 张 程

封面设计: 王 皓

出版发行: 新华出版社

网 址: <http://www.xinhupub.com>
<http://press.xinhuanet.com>

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

印 刷: 北京九州迅驰传媒文化有限公司

开 本: 880×1230 1/16

印 张: 14.75

字 数: 250 千字

版 次: 2009 年 7 月第一版

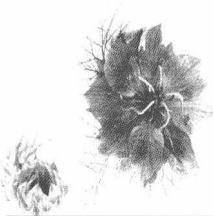
印 次: 2009 年 7 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-8854-3

定 价: 26.00 元

本社购书热线: (010) 63077122 中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (010) 68000500



F 前 言 Foreword

为了贯彻落实教育部关于课程教材改革要适应素质教育的需要,以及国务院要求大力发展高等职业教育的精神,针对目前高等职业教育的现状,我们组织有关人员,查阅了大量的参考资料,进行了多次与专家进行交流和沟通,编写了本教材。

当前知识经济时代迫切需要职业道德良好、综合素质高、实践能力强和创新能力突出的职业技术人才。突出能力教育,必须以人的素质与能力为基础和核心,强调重视学生学习和掌握知识,学会运用知识进行创造性的思考和实践,引导学生把知识有效地转化为自身的素质和能力。

本书从大学生职业生涯规划的实际需求出发,较为系统地阐述了进行职业生涯规划时需面对并必须把握好的诸多问题,对大学学生正确认识自我及客观世界、了解职业生涯规划相关理论、做好职业生涯规划等,都有着非常重要的指导作用。本教程力求突破传统教材的说教形式,力求本教程内容具有较强的针对性、时效性、实用性、知识性、指导性、操作性和前瞻性。以求真正达到帮助、指导大学生,尤其是毕业生实现科学规划之目的。

本教材在内容上尽量做到布局合理、丰富、新颖,注意逻辑性、系统性和层次分明,突出实践性与指导性,注重理论与实际相结合;在时代性上尽量反映新观念、新思维和新思想,使师生的认识在一定层次上符合时代的发展需要。每章配有各类思考与探讨题,供学生自我检查是否掌握和理解所学理论知识,同时还可通过有关测试项目了解自己的职业心理倾向,更好地认识自我素质和能力,为自身职业生涯的发展奠定基础

由于编写水平有限,编写时间较紧,书中缺点、错误之处难免,恳请同志们批评指正。

编 者

2009年6月

C 目 录 Contents



第一章 大学生活与职业准备

第一节 大学与大学生活.....	1
第二节 重新理解学习.....	3
第三节 提高综合素质.....	8

第二章 自我认识与自我评价

第一节 自我认识.....	15
第二节 个人特点与职业发展.....	17
第三节 自我评价.....	39
第四节 心理素质测评及分类试题.....	41

第三章 职业与职业素质培养

第一节 职业的分类.....	55
第二节 职业素质相关知识.....	58
第三节 职业理想与职业道德.....	60
第四节 职业评价.....	64
第五节 职业发展相关理论.....	68
第六节 未来职业的发展趋势.....	72

第四章 职业选择与生涯决策

第一节 职业选择的原则.....	76
第二节 职业选择的影响因素.....	78
第三节 职业选择的决策.....	82

第五章 职业生涯的设计与实施

第一节 职业生涯设计概述.....	89
第二节 职业生涯规划的内容.....	90
第三节 职业生涯规划步骤.....	92
第四节 职业生涯规划的实施策略.....	93

第六章 就业形势与政策

第一节 我国大学生就业现状.....	96
第二节 当代大学生就业市场.....	99
第三节 现行大学生就业制度.....	103
第四节 大学生就业程序.....	106

第七章 理性就业

第一节 大学生择业观概述.....	115
第二节 大学生择业观现状.....	116
第三节 大学生择业特点.....	119
第四节 树立理性的择业观.....	122
第五节 毕业生择业心理调试与角色转换.....	126

第八章 求职的途径与方法

第一节 搜集就业信息.....	139
第二节 大学生就业渠道.....	143
第三节 求职材料的准备.....	151
第三节 面试技巧.....	158
第四节 毕业生求职陷阱与对策.....	178

第九章 角色转换

第一节 学生角色与职业角色的区别.....	186
第二节 学生角色向职业角色的转换.....	186
第三节 角色转换的原则.....	188
第四节 角色转换过程中应注意的问题.....	193

第十章 大学生创业概述

第一节 我国大学生创业现状.....	194
第二节 大学生创业的意义.....	196
第三节 大学生创业的影响因素.....	197
第四节 提高大学生的创业能力.....	198
第五节 国内大学生创业的优惠政策.....	200

第十一章 大学生创业主要方式

第一节 网络创业.....	204
第二节 兼职创业.....	207
第三节 团队创业.....	210
第四节 创新创业.....	213

第十二章 大学生创业准备

第一节 知识准备.....	218
第二节 心理准备.....	222
第三节 资金准备.....	225
第四节 项目准备.....	228
第五节 人脉准备.....	234

第十三章 大学生创业实践

第一节 创业计划书的编制.....	236
第二节 开办公司的申办流程.....	243
第三节 创业过程中的常见问题及对策.....	247

附录一:《中华人民共和国劳动合同法》.....	250
-------------------------	-----

附录二:《中华人民共和国就业促进法》.....	260
-------------------------	-----

附录三:职业生涯规划书模板.....	266
--------------------	-----

附录四:商业计划书模板.....	268
------------------	-----

附录五:大学生常用网站.....	272
------------------	-----

第一章 大学生生活与职业准备

大学时光是人生的黄金时期，也是最重要的阶段。大学的称号不仅是一种文化层次的体现，更是一种神圣责任的象征。大学，是社会的一面旗帜，是一种特立独行的思想；一种深远巨大的影响；一种兼容并收的氛围；一种穿行时空的光芒；一种刻骨铭心的境界；一种运行人生的能力……

第一节 大学与大学生活

一、大学的地位和作用

“大学者，囊括大典、网罗重家之学府也”，大学给同学们一个新的起点，新的同学、新的老师、新的校园、新的征程、新的希望和挑战，大学精神感染着每一位莘莘学子，使他们奋发图强，开拓进取。

1. 大学教会我们怎样思想

大学里能够接受各种出色思想的熏陶，经常聆听名家教授的直面教诲，这是一段不可复制的重要的人生经历。但是，勤奋的背诵，惊人的记忆和准确地复述前人的思想，并非解决实际问题的有效手段。对纷繁社会现象的应付，对复杂现实关系的处理，往往取决于某种正确的思维方式，或者是对多种思维方式的比选换乘。这种把握思考的能力，是我们独立处世并且可以避免人生失败获得成功的利器。为此，我们感谢大学，不仅仅是我们获得的记忆中关于思想容量的规模性存储，而是一种始终拥有的自我判断的价值情思和独立思考的文化境界。

2. 大学教会我们怎样读书

大学是知识的殿堂，书籍的海洋。大学不仅培养了我们求知的兴趣，还催生了我们对书籍忠贞不渝的情感，使我们甘愿与书籍结为伴侣从而摆脱漫漫人生旅途中的孤独。随着社会的进步发展，知识会被淘汰，而我们对书籍的兴趣绝不能丢失。如果有人认为在大学里接受的知识已经可以受用终身了，而不必在走出校门之后继续保持求知的状态，那么几乎可以断言，这将会遭遇平庸苍白而难有事业建树、甚至几近失败的人生。200年前的英国物理学家赫胥黎曾经预言：未来文化的消亡并非由于文化专制主义而是因为娱乐化时代的到来。在这样的时代，人们因为拥有多元的求知选择，或者能够以娱乐替代求知而会放弃读书，没有人读书也就没有人写书，这样，文化自然会走向消亡。因此，在许多时候有许多人花费许多精力读许多书，把读书视为提高自身素质的重要途径，这是非常值得称道的。我们感恩于大学，是因为在很大程度上，大学赐予我们的独一无二的对知识的热爱和阅读鉴赏的能力。

3. 大学教我们学会想象

英国哲学家怀特说：“想象力是大学存在的理由。”大学为许多受教育者提供了想象的灵感，知识在这里被赋予了想象力的传授。为此，大学既不缺乏相同的观点去抚慰疲惫的心灵，又时常有独

树一帜的见解去刺激缺乏活力的思维。只有运用想象力去获取知识，知识才不会是纯粹的知识。知识作为个人的技能，才能激发创新诉求；作为社会建构，才能激发创新冲动；作为话语叙事，才能充盈创新特质。为此，我们感念大学，不仅仅是因为获得的职业化知识教育，让我们知道许多“是什么？”，而且是在更为广阔的文化背景下，内心深处从此被唤醒的，并且可持续产生的创造性智慧和生活的激情。

4. 大学教会了我们实现理想的手段

古往今来，有许多人生理想的成功，并不仅仅是理想的正确，而是理想者使用手段的正确。著名教育家亨利·纽曼早就说过：大学不能保证培养出名人天才，大学训练是达到一种伟大而平凡目的的手段。正确地运用手段和运用正确的手段抵达理想的彼岸，是大学精神立人的根本。因为比起其它社会机构，大学是传授人才必须的技术手段的专业领地。然而，懂得如何正确运用这些技术手段去实现人生的理想追求，则显得更为重要。因为它是使个人成就获得社会本质认可并能不断进步的必要条件。我们感怀大学，不仅仅是因为人生理想的壮观与崇高，而是那每一次让我们有可能产生链接理想与现实捷径的重大发现。

二、积极适应大学生生活

大学阶段是大学生学习知识、培养能力、发展智力、丰富阅历、积累经验、准备承担成人责任的过渡期，也是大学生步入社会的准备期。对每一个大学生来说，大学阶段都是一生中最重要的时期之一。大学生既要适应前所未有的生活，扮演新的社会角色，又要面对新的环境，排除困惑，确立发展方向，并通过努力找到实现理想的正确途径。大学生在新的人生阶段的特点，正是伴随着个人在这一阶段中的社会化过程显现出来的。

大学与中学是完全不同的两个人生阶段，各有不同的特点，如何尽快的从中学状态转化到大学状态呢？首先让我们了解一下大学生活的主要特点。

1. 宽松与自律并存的学习环境

中学阶段的教学，主要是基础教育，以基础知识的储备为主，内容上局限于教材，所以每一个词，每一个概念，老师往往都给予明确的解释，一般无须中学生进行更多的自学和独立思考。在形式上多是采取小班上课，学习的进度固定，每星期、每天、每节课，甚至业余时间都被学校和老师安排得满满当当，学习环境的确定性很强。

大学就完全不同了。学习知识的广度和深度上都大大增加，有确定的专业方向，需要大学生发挥主动性，在课余时间广泛涉猎相关知识，掌握科学的学习方法，培养自学能力和独立思考问题、分析问题、解决问题的能力。同时，学习环境的弹性也很大。首先，大学实行的是学分制，除了公共科目、专业基础知识属于必修之外，各专业都开设选修课，大学生可以根据个人兴趣和能力选择选修课程；其次，大学老师所讲内容信息量大，不局限于书本，还常常涉及本学科研究的最新动态和成果，并且许多问题尚无结论，这就要求大学生上课时不仅要认真听课、做好笔记，还要开动脑筋，主动参与，积极思索；第三，教师一般都会布置大量课外阅读书目，期末复习没有范围和重点；第四，图书馆和网络的作用凸显出来，如何利用图书馆和互联网搜索资料和掌握信息成了现代大学生必备的技能之一。

2. 统一与独立并存的生活环境

中学阶段，学生大多是同父母生活在一起的，作为家里的重点“保护”对象，父母尽可能地提供一切好的条件，甚至包办代替了同学们的衣食起居等生活琐事。所以，一般来说，在生活上，中学生的自理能力较差；在心理上，中学生有一种依赖性。独生子女依赖家长的倾向尤其突出。

住大学集体宿舍，对许多学生来说需要有一个适应的过程。集体宿舍是大学生们起居、互访和自由“夜话”的生活场所，也是最能留下美好回忆的地方。一个宿舍里住了好几个人，大家来自四面八方，个性、生活习惯、行为方式等各不相同，难免会有摩擦。如果谁都不让步，只想让别人迁

就自己,结果只能是摩擦加剧,关系失和,失去了理想的生活环境。反过来,如果大家相互配合、相互照顾、相互尊重、自我管理,遵守基本的公共道德和行为规范,就能和睦相处,逐步建立稳定而持久的情谊,培养出对宿舍的归属感,使之充满“家”的气氛。

在大学里,没有父母可以依靠,饭来张口、衣来伸手的日子结束了,独立自主的生活开始了。许多人在中学时代强烈希望自己能过上独立的生活,但真的过上了,又会发现所要面对的问题之多、困难之大是始料不及的,自理能力强的同学会很快适应这种生活,应对自如,而有些自理能力差的同学,则可能计划失当,生活得一塌糊涂。因此,集体生活与独立生活犹如一枚硬币的两面,是相伴而生的,大学新生对此要有充分的思想准备。

3. 多彩与严谨并存的组织环境

中学阶段,特别是高中阶段,在高考的压力下,师生们忙于应付高考,几乎把全部的精力都投入到学习中去,除了必要的体育活动,中学生们组织和参与课余活动的机会是少之又少。

进入大学后,各种校园组织都会热忱欢迎新成员加入,以扩大组织力量、提高活动水平。除了有正式的组织,如党组织、团组织、学生会、班委会、校园广播台、网络管理服务中心等外,也有业余的,由志趣爱好相同的学生自愿组织起来的各种学生社团。这些社团有各种类型,一是专业学术型,如各种哲学研究会、毛泽东思想研究会、邓小平理论及“三个代表”重要思想学习小组、党的基本知识学习小组、科普协会、电子爱好者协会等;二是文体娱乐型,如文学社、诗社、足球协会、集邮协会、摄影协会、书法协会等;三是社会服务型,如无线电修理小组、科学咨询服务中心等。同学们可以根据自己的特点和爱好,经过慎重考虑之后,选择一两个社团参加,丰富自己的课余生活,锻炼自己的组织和交往能力。

除了日常的内部活动之外,这些组织还会想方设法举办各种校园活动:一是各类比赛,如辩论赛、歌手大赛、演讲比赛、宿舍文化大奖赛、主持人大赛、服装设计大赛等;二是各种争先创优活动,如评选三好学生、优秀学生干部、优秀团员、文明宿舍等;三是书展、画展、书法展、沙龙、讲座、报告、联谊会、舞会、文化艺术节等。丰富多彩的校园活动不仅使大学生们在参与中展示了自己的特长和爱好,在竞争中提高了素质和能力,而且在相互交往中增进了友谊。

大学是一个复杂的社会亚环境,是社会生活的一个缩影。当代大学生要积极的融入到大学的丰富多彩的活动中来,从而增长知识见识和能力。为将来走向社会打下坚实基础。



课堂讨论:

步入大学,你做好充分的准备了么?谈一谈你对大学生活的计划是什么?怎样在大学里成长完善自己?

第二节 重新理解学习

人一生的学习大致可以分为四个时期:学前期(婴、幼儿时期)、上学期(从小学到研究生毕业)、学后期(工作时期)和学后后期(离退休时期)。每个时期都在学习,其中“上学期”是专门从事学习的。上学期又分为小学时期、中学时期、大学时期和研究生时期。这其中大学时期的学习对自己的一生

影响最大,也最为重要。这是因为:大学教育是专业性教育,这个时期将大致确定一个人一生的专业方向 and 工作的性质;同时,大学时期由于个人的生理、心理发育相对成熟,学习能力空前提高,知识积累和能力提高的速度空前加快;多数人大学毕业以后将结束学校生活,走向社会,进入工作岗位,他学的专业、学习的成绩,对他的工作起主要的决定作用。那么,我们应该怎样珍惜大学时期的学习生活,顺利走完大学的路程呢?

一、加强学习的重要意义

今天,人类已经进入 21 世纪。我们面临的时代是:和平与发展的时代,新技术革命带来的科学技术突飞猛进的时代,世界经济正走向全球化的时代,我国正阔步向社会主义现代化强国迈进的时代。在这样的时代里,加强学习有着特别重要的意义。

第二次世界大战以后,科学技术发展之快,发展规模之大,发生作用的范围之广,影响之深远,是人类历史上前所未有的。据有人粗略统计,人类掌握的科学知识,19 世纪以前是几百年翻一番,19 世纪是 50 年翻一番,20 世纪中叶是 10 年翻一番,80 年代是 5 年翻一番,90 年代是 3 年翻一番,进入 21 世纪,翻番的实践进一步加快。随着人类拥有的知识总量的不断迅速增加,就个人来讲,自己已有的知识过时的速度也日益加快,大学里学习的知识,毕业后 5 年内将有一半成为过时。今年学习的知识,也许明年就过时了,甚至年初学习的知识年底就过时了!

21 世纪的世界经济是“知识经济”。是建立在知识与信息的生产、分配和使用之上的经济。知识经济的确立,意味着知识在经济发展中地位越来越重要,人们越来越依靠有效的知识活动来促进经济的增长。这就为我们今天的学习提出了新的更高的要求。一方面,每个人要想适应社会,能够胜任社会劳动,他需要的知识量比过去大大增加了,需要接受专门教育的时间的比过去延长了。我们假定,20 世纪 50 年代,一个人能够胜任一般性的工作所需要的知识量为 X ,那么今天,一个人要想适应一般性的社会工作,所需要储备的知识量为 X 的 N 次方。另一方面,由于人类的知识宝库不断增容,知识更新的周期不断缩短,要求人们对知识的学习一刻也不能停止。即使是走出了学校门,进入了工作岗位,要想使自己不被淘汰,始终跟上时代的步伐,必须活到老,学到老,生命不息,学习不止。

二、大学学习的特点

大学学习是人的一生中学习的最重要的阶段。它不仅具有人的学习的一般特点,又有学校学习的特殊特点,同时还具有大学学习更为特殊的特点,这些特点反映着大学学习的特殊规律。了解掌握这些特点和规律,对于提高学习效果和学习成绩是十分必要的,具体可以归纳为以下几点:

第一,专业性特点

大学是为国家培养高级专门人才的,所以大学学生的学习具有一定的专业方向性,学习的内容是围绕专业方向的需要展开的。每个专业都要根据社会对该专业人才的要求,制定出该专业的培养目标、教学大纲、教学计划、教学方法和手段,为实现教学目标服务。

不过,专业性也是相对的。有一定的专业性,又不完全局限于这个专业,还要有较强的适应性。现代科学技术正朝着两个方向发展,一方面是继续朝“专”的方向发展,原有学科仍在继续分化过程之中,分支还会增多;另一方面是朝着综合的方向发展,交叉学科、边缘学科、综合学科也在不断产生。这种状态,要求大学生要克服只重视专业课的学习,不重视基础课的学习,只重视本专业的学习,不重视相关专业的学习的状况,必须在学好本专业基本知识、基本技能的同时,要有意识地拓宽自己的知识面,增强自己的专业适应性,尽可能使自己成为一专多能的“通才”。

第二,自主性特点

自主性是指大学生在学习的过程中,主观能动性增强,改变了中学时期对教师和课本的依赖心理。这种自主性表现在大学生的课外学习计划、自学时间和学习方法可以自觉自控;学习内容有一定的自主选择,可以在学好必修课的前提下,根据自己的兴趣、特长,在学科方向、课程内容方面

有侧重地学习，学有余力的还可以辅修其他专业和攻读第二学位。学习的自主性还表现在学习的多渠道性，即可以在学校提供的条件下，通过各种不同的渠道和途径，如学术报告、知识讲座、各种讨论会、社会调查等，丰富和发展自己的知识和能力。

大学生在课堂上、书本上学习的基本知识和基本理论，要通过参加一些实践性环节加以巩固，增长一些书本上学不到的知识和技能。实践环节主要是培养大学生的独立思考能力、实际操作能力和解决问题的实际能力。所有大学生既要重视理论学习，又要重视实践环节，在实践中发现自己在实际动手能力方面的差距，完成从知识到能力的过渡。

第三，创造性特点

大学生的创造性，是指在学习过程中的创造意识和创造活动。这是由大学生自身的特点和大学教育的特点决定的。大学生生理、心理、思维、智力发展日趋成熟，为他们的学习由继承性过渡到创造性提供了基础；大学教学的特点，如专业性、自主性、实践性；又为他们在学习中发挥创造性提供了条件。因此，大学生在学习时，不仅仅是知识的接收器，而会对现有的知识进行梳理、整合、体验、思考、加工，使之变为“自我”的知识，并且有可能创造出新的知识。

三、树立科学的学习态度

所谓态度，是主体对特定对象反映时所持有的稳定、持久的心理倾向。它对人的反应和行为有指导性和动力性的影响。学习态度，是指人们学习时所持有的稳定、持久的心理反映倾向。人们在现实生活中所反映出来的态度，具有内在的心理结构，它包含着认知、情感、意向三个因素。学习中的认知因素就是对学习及其意义的了解、认识及有关知识；情感因素是在学习过程中所产生的内心体验，如对学习产生的喜爱或厌恶的情绪及责任感、理智感等；意向因素是指建立在认知、情感基础上的对学习的反应、行为倾向，通常表现为“学不学”、“怎样学”等。这三个因素相互渗透、相互补偿、相互制约，缺一不可。本节强调的内容就是大学生要养成的科学的学习态度所不可缺少的这三个因素。

1. 树立明确而远大的学习目的

在上述学习态度所包含的三个因素中，认知是基础。大学生对学习的认识，提供了自己了解和判断事物的依据，其情感体验和行为意向都是建立在了解和判断基础之上的。由于大学生具有较高的知识和智力水平，特别是随着生活视野的不断扩大，他们对社会及人生的认识不断加深，具有了初步概括涉及社会进步与自身发展关系的抽象能力，形成了对待事物态度的核心——价值观念。这里所说的价值观念主要是指大学生对自己所从事的学习活动对社会、对个人的意义和作用的认识。大学生对学习产生什么样的情感和意向皆决定于他们对学习目的和意义的认识，所以，所谓学习目的的就是一个人对学习的社会意义、作用和自身个人价值的认识和自觉的追求。因为人的活动是自觉自由的活动，不是由什么外力推着走的，而是被他们所想象和预期的结果拉着走的，即是说明人的活动目的引导着人们的活动，诱发动机，并规定着活动的性质和方向。所以要树立科学的想象态度，首先要树立明确而远大的学习目的。

学习目的所回答的是“你上大学是为了什么”的问题，或者“为了实现什么意愿、理想你才上大学学习”的问题。就目前的情况看，现在的大学生学习的目的大致可以归纳为以下几种：一种是立志为社会主义现代化事业作贡献而勤奋学习；一种是为个人成名成家、实现个人价值而学习；第三种是为拿个文凭，找个饭碗，改变自身原有的环境和地位而学习；第四种是为了报答父母的养育之恩而学习。还有些人谈不上什么明确的目的，浑浑噩噩，得过且过当一天和尚撞一天钟。如果仔细观察就会发现，在我们的大学生中，无论已经毕业的还是目前在校的，由于学习目的不同，由此所激发的学习动机，在学习中的表现是有很大的差异的。只有有着符合历史潮流，合乎人类需要的明确的学习方向和崇高学习目的的人，才会有高度的学习自觉性和责任感，才能有坚忍不拔的毅力和克服困难的勇气。只是为了个人的成名成家、报答父母之恩或改变自己的环境、地位，找个出路的人，就很容易受到外界不良因素的干扰，或对自己的要求不会太高。而没有明确学习目的的人，

整天感到这不顺心那不如意,学习提不起劲来,学不进去,跟不上班,甚至最终被淘汰。可见,树立明确而远大的学习目的是成才的首要条件,它在成才中起着定向和保证作用,对学生的学习精神和态度产生强烈的影响。

2. 保持饱满的求知热情

所谓求知热情,是指学生在正确的学习目的的指导下,产生力求认识世界、获取文化科学知识以及探究事物内部规律的愿望,并伴有愉快的情绪色彩的一种强烈、稳定、深厚的情感体验。保持饱满的求知热情,才能在学习时表现出全神贯注、积极思考,充满自信和富有拼搏创造精神。它是一种巨大的精神力量,能使人在学习活动中表现出目的明确性及行动的主动性和积极性。应该说,我们在校的大学生大多数都保持了这种求知的热情,但也有一些大学生进了大学后未能始终保持这种求知热情,分析其原因大致有三:

一是目标的中断和模糊。热情产生于人们对目标和理想的追求,中学的应试教育的一个直接结果是使不少中学生以考上大学作为自己学习的奋斗目标和学习动力,一旦考上了大学,这个奋斗目标实现了而新的奋斗目标又尚未明确地树立起来,这时他们就有一种失落感、松懈感,再也难以保持中学时期那样的求知热情了。只有重新树立高尚的奋斗目标,明确学习在今天和未来社会中的价值和意义,才会继续保持饱满的求知热情。

二是感到专业不理想,没有学习的兴趣。兴趣是焕发热情的基石。而有些大学生仅仅从现有的兴趣爱好出发,或仅因选择读书的学校,或考虑自己考分的情况及父母的意愿等多种因素,未能进入自己喜欢的专业和学校,感到理想破灭了。因此,整天无精打采,不想学习。有许多学生对所学专业没兴趣,有的是凭想象,有的仅凭道听途说的某些议论,而对所学专业或学校不了解,就不想学这个专业的。其实,专业兴趣不是天生的而是后天形成的。兴趣是可以培养的,可以转化的,人是自己志向的创造者。有不少学生在学习专业的过程中,随着对专业的不断深入的了解和擅长,逐渐培养了对专业的兴趣,并焕发起了学习热情。达·芬奇说过:“对一件东西的爱好是由知识产生的,知识越准确,爱好也就越强烈。”只有把个人的兴趣和国家的需要结合起来,才能在所学的专业上创造出辉煌的成就。

三是一部分大学生认为自己是高考激烈竞争的胜利者,存有优越感。但随着大学生活的展开,又深感大学里强手云集,在新的竞争面前又产生了自卑感,陷入消极苦闷之中。也有的大学生对大学的校园环境、师资力量及教学设备、大学业余生活等期望值过高,由于现实与理想反差过大而使自己失望,逐渐失去了学习的热情。还有的对大学学习生活不能很快适应而产生紧张、焦虑、孤独,引起学习成绩下降,使学习热情受挫。所以要保持饱满的求知热情,必须学会调节和控制自己的情绪,有意识地培养自己的积极稳定的心态和情感。

四、培养严谨求实的学风

所谓学风,是指在一定环境和条件下形成和表现出来的带有一贯性的学习风格和行为样式。

严谨、求实的学风中,“严谨”包含着严肃、严格、严密之意。严肃就是对学习要刻苦认真,反对马虎草率,轻狂自傲;严格就是在学习活动中严格要求、一丝不苟,自觉按照科学规律进行学习,反对不求甚解、浅尝辄止;严密就是细致周密,要把学习的各个环节有机的联系起来,慎重注意各个环节的细枝末节。“求实”,就是实事求是,理论联系实际,表里如一,言行一致,脚踏实地,不投机取巧,不弄虚作假。

1. 培养严谨、求实的学风,是实现学习目的的重要保证

学习目的是一人进行学习活动希望得到的结果,是人们对未来发展主观上企图达到的境地。要达到这个结果和境地,只停留在认识上是远远不够的,必须把知和行统一起来,才能把理想变为现实。学风作为在学习活动中带有一贯性的学习风格和行为样式,具有一定的稳定性,它一经形成,就不易改变,从而较长久地影响个体学习行为的选择,并在其行为反映方式上表现出一定的规律性。如一个养成了严谨、求实学风的学生,不论身处舒适的环境还是艰苦的环境,不论身处顺境还是逆

境,他都能做到勤奋好学、刻苦钻研、精益求精、一丝不苟。所以只有养成了严谨、求实的学风,才能为实现学习目的而不懈奋斗。

2. 培养严谨、求实的学风,也是适应大学学习特点的需要

要适应大学学习专业性、自主性的特点,没有严谨、求实的学风就很难掌握高深的专业知识和广博的学科知识,更不能占领科学的前沿,也不可能科学地运筹时间,充分挖掘自己的潜能,建立起合理的知识智能结构,成为有真才实学的对社会有所贡献的人。没有严谨求实的学风,也不能适应学习的实践性和创造性特点。科学的创造与发明,其本身就要求严谨性、准确性。科学研究,发明创造,离不开科学的思维方法,科学的思维方法本身就是严谨、求实的。伟大的画家达·芬奇为创作《最后的晚餐》,费尽了心血。这幅画的画面要表现耶稣和12个门徒的心理特点,其他人物画好后,剩下犹大这个叛徒的形象,他久久难以下笔。为了深刻地刻画出犹大的卑鄙和奸诈,他整天钻到米兰最肮脏的角落去观察,寻找理想的原型。由于他的严谨,终于画出了千古名画。

3. 培养严谨、求实的学风,需要在学习和日常生活中自觉养成

一是在学习中要有严谨的态度,自觉探索和掌握大学的学习规律。任何事情都有自己的规律性,要想取得成功,必须按事物本身所固有的客观规律办事。要想使自己成为高质量的人才,必须在学习过程中做到基础课与专业课的有机统一、知识与技能的有机统一、广博与专深的有机统一、继承与创新的有机统一、理论与实践的有机统一。只有这样才能做到不顾此失彼,提高综合素质。二是要在学习中自觉养成刻苦钻研的好学精神和顽强拼搏的实干品格。勤奋地学习和实践,是人才成功的基本途径。只有发挥自己在学习中的主观能动性,充分挖掘内在的潜力,才能获得前人和他人已经积累的科学文化知识,才能攀登科学的高峰;三是要严格要求自己,养成脚踏实地、求真求实的学风。学习活动来不得半点马虎和虚伪,必须一步一个脚印。有的人在学习中马马虎虎,不求甚解,甚至弄虚作假,投机取巧,这样不仅学不到知识,而且降低了自己的人格,最后可能会被学校、社会所淘汰。

五、建立合理的知识结构和智能结构

掌握了大学的学习特点,就要遵循大学学习规律,争取在大学学习的过程中既要积累丰富的知识,又同时培养和开发自己的智能,建立起合理的知识智能结构,以适应社会进步和科技发展的要求。知识结构是人们视野、思想、观念的基础。大学生要成为一个对社会做出更多贡献的人就必须掌握相应的知识,构建一个合理的知识结构。那么,什么样的知识结构才是合理的?

第一,合理的知识结构应该对未来科技与经济发展具有较强的适应性。近几十年来,科学技术发展的一个鲜明的特征就是日益求助于多学科融合来解决问题。21世纪将是不同领域科技创造性融合的时代。因此,大学生要建立的知识结构应该适应现代科学发展综合化的要求。第二,合理的知识结构应该有利于大学生综合素质的提高。21世纪将是高新科技迅猛发展的时代,是我国经济繁荣、社会全面进步的时代,是社会对人的素质要求日益提高的时代。所以作为新世纪的大学生应该自己在身体、政治、思想、道德、专业、心理素质上得到全面的发展,而这一切都离不开相应的知识作基础。

根据上述两点要求,大学生建立的应该是一种促进文、理、工、管等领域交叉与结合的复合性的知识结构。在建立这种知识结构时,应当从众多的知识中选择出概括性强、适应面广、具有普遍意义的最基本的知识,当今还应该包括应用广泛的信息科学知识与方法,构成能够吸纳新知识的知识结构框架。

在诸多能力中,各种能力也不是每个学生都可能具备或均衡发展的。但其中有一些是每个大学生都应具备的最基本的能力,这就是独立获取知识、信息的能力——自学能力;独立发展知识的能力——创新能力;独立运用知识分析解决问题的能力 and 实践能力。在这三种能力下还有一些属于亚层能力,如实践能力之内所包括的实际操作能力、组织管理能力、社会交往能力、经商理财能力等,另外还有表达能力、研究设计能力等也是重要的。但对这些基本能力及水平的要求,每个学生可以根据社会需要、所学专业、职业特点和兴趣擅长而加以合理地组合。



课堂讨论:

面对大学学习的新特点，你打算怎样调整自己的学习习惯来更好的适应大学的学习？

第三节 提高综合素质

现代大学生是未来社会的建设者，必须具备一定的综合素质。现代大学生的综合素质，包括政治理论素质、思想道德素质、文化科技素质、业务素质、身体和心理素质等。这些素质，既各具一定的独立性和特色，又相互联系、相互影响和制约，共处于现代大学生这一整体之中。诚然，现代社会最需要的是具有创新精神和创造能力的人才，然而，创造性的前提是基础性、全面性。现代大学生要真正承担起社会和历史赋予的重任，必须做到德、智、体、美、劳全面发展，或者说德才兼备，一专多能。

一、当代社会对大学生的素质要求

随着世界科学技术的突飞猛进，综合国力竞争的日趋激烈，社会对人才的需求越来越强烈，对人才素质的要求也越来越高。加之我国高校近些年连续扩招后，大学生素质不一。因此在新形势下，大学生综合素质的强化和提高显得尤为重要。

1. 政治、思想、道德素质

政治、思想、道德素质，从根本上讲，就是一个人的政治态度、思想道德水准和社会责任感，就是把自己的事业与祖国的前途、人类的文明、社会的进步融为一体的品格。在建立市场经济过程中，拥有“祖国的利益高于一切”和“国家兴亡、匹夫有责”的政治品格，显得尤为重要。新世纪的人才首先要有实事求是、敢于坚持真理的精神。其次要具有良好的社会公德、职业道德，从更高层次上要求，则应牢固树立全心全意为人民服务的意识。政治、思想、道德素质是人生发展的原动力，是高素质人才的基本点。

高等学校是科学、文化知识的创造基地，也是科学、文化知识的传播场所。创造和传播科学、文化知识的高等学校肩负着培养莘莘学子的任务，其主要的任务也是在于提高受教育者的科学、文化知识水平及素质。科学的问题是严肃的问题，来不得半点的虚伪。严肃认真、一丝不苟、孜孜以求，这才是科学素质的体现。中华文化源远流长，世界文化博大精深，一个具有良好文化素质的专门人才，不管是学什么专业的，必须具有良好的知识结构、深厚的文化底蕴、高雅的文化气质。有的学者认为，知识是一种资本，是发展经济的生产要素中最重要的组成部分。这就是说知识素质在知识经济时代具有极端重要性。

2. 思维、创造、能力素质

知识产生于思维和创造之中，良好的思维素质，能促使人不断地追求新知。思维素质首先表现

为勤于思考,其次表现为善于思考,要运用辩证的思维方法进行正向思维、反向思维、多向思维,才能在思维中有所收获。创造素质,主要是指要有丰富的想象力和构建力,能举一反三,闻一知十,触类旁通,能发现别人忽视的东西,并给予重视;能寻找新的生长点,兴趣广泛,思路开阔,有强烈的好奇心和求知欲。随着科技经济的飞速发展,仅仅掌握知识是远远不够的,还必须具有运用这些知识的能力。能力是人类学习和运用知识的一种智能,是科学技术人员品质的核心,也称为智能。高素质人才除了提高使用学科专业知识能力之外,也要提高外语、计算机应用能力,还要有良好的表达、组织、创新能力。当前,科技领域相互渗透、交叉的趋势增强,重大攻关项目依靠“大兵团作战”,因此,对高素质人才的领导能力、合作能力、协调能力提出了更高的要求。

3. 心理、身体素质

伴随着由计划经济向社会主义市场经济的转型,我国的政治、经济、文化等领域发生了极大的变化,由此也导致了人们心理的极大改变。当代大学生作为“最为敏感的群体”,他们的心理变化更是惊人的。大学生心理素质如何,直接关系到他们能否健康生活、能否成长为对社会有用的人才,从大的方面和长远观点看,关系到21世纪中国的建设和民族的兴旺。中国要赢得21世纪,就必须大力发展社会主义市场经济,加大竞争力度,充分调动人们的积极性、主动性和创造性。而激烈的竞争向人们的心理素质提出挑战。总的来说,良好的心理素质是大学生身体生理健康的重要条件,是成才的内在动力,是人格健全的重要标志。

二、大学生综合素质的内涵

综合素质中主要包括学习能力、适应能力、人际交往能力、表达能力、开拓创新、动手能力和组织管理能力几部分。

1. 学习能力 这是最重要的能力。因为现代社会的特点就是变化快,知识的更新速度非常快。据统计,一个大学生在学校所学的专业知识在走上工作岗位后,能够用的上的只占10%左右,其余的90%在毕业时已经过时。这就要求大学生必须具备很强的学习能力,不断学习新的知识,提高自己的技能。现在许多跨国公司招聘员工时,不仅看你专业知识如何,更看重你的学习潜能,通过一系列的测试手段,测出你的潜能。如微软公司一道面试题:窰井盖为什么是圆的?北京市有多少加油站等。

2. 适应能力 适应能力就是根据客观情况的变化,能随机应变地适时调节择业行为的能力。现代社会是复杂多变的,要适应这种情况,保证自己从学校到社会的顺利过度,就应该提高自己的社会适应能力。学校教育是基础教育、通才教育,走上工作岗位以后,有些知识用不上,有些知识不够用,有的要从头学起。这就要求刚走上社会的毕业生,根据工作的需要去调整自己的知识结构、能力结构以及行为方式,尽快地培养自己适应社会的应变能力。

3. 人际交往能力 人际交往能力是指择业者以社会认可的方式,妥善处理人与人之间的关系,并与他人和谐共处、共同发展的能力表现。工作生活中需要与许多人交往,要交往就难免会产生矛盾。作为大学生,只有具备一定的人际交往能力,善于处理各种人际关系,才能在工作中充分施展自己的才能。在人际交往中,要以我们民族善良、诚实的传统美德来善待他人,“将心比心,以诚相待”,要学会尊重他人,要“换位思考”,多为他人设身处地地着想,这样才能得到他人的尊重;要学会即能干大事、又能做小事的本领,不能以“才子”自居,妄自尊大,又要有甘当小学生的精神,学会处理具体问题,即坚持原则,又不失灵活。

4. 表达能力 表达能力是指以语言或其他方式展示自己思想感情的能力。它是交流思想、交流感情的基础性素质,故又称为语言文字沟通能力。人们在日常学习、工作、生活中,要交流思想、讨论问题、互通情况、阐述观点等。不注意表达能力的培养,有再好的见解和办法,表达不确切、不清楚,也会直接影响本领的施展。表达能力主要包括口头表达能力和书面表达能力。口头表达能力要求语言的通畅性、灵活性和艺术性;书面表达能力要求文句的逻辑性、艺术性和条理性。对一名大学毕业生来说表达能力在将来的工作岗位上极为重要的。有的大学生在工作岗位上,动手写

东西很费劲，拿起笔来不知从何入手，写出来的东西，文字不顺，逻辑不通；有的连通知、申请都写的象样；有的会设计，但写不好说明；有的外语不错，中文却不行等。有的外文根本不能适应经济全球化的发展要求。因此，大学生在校期间要努力加强锻炼，不断提高中英文表达能力。

5. 开拓创新能力 开拓创新能力是指用已经积累的知识，通过不断的探索研究，在头脑中独立地创造出新的思维，提出新的见解和做出新的选择的能力。它包括发现问题、提出问题、发现规律的能力，创造性的分析问题和解决问题的能力，发明新技术、创造新产品的能力，提出新思想的能力等。它是由观察敏锐性、记忆保持性、思维灵活性、独立思考能力、创造性思维、创造性想象和创新意识等基本要素构成的。大学生应在学校期间不断增强开拓创新意识，加强开拓创新能力的锻炼，为今后工作中能有所发明、有所创造奠定良好的基础。

6. 动手能力 把创造性思维变成实际的物质成果，或是用生动形象的实践过程呈现创造性思维的转化能力即为动手能力，也称为实际操作能力。这种能力对于大学生，尤其是工科大学生来说尤为重要。现实生活中，尤其在科研、生产第一线，要求的是理论上要懂，实践中会干的人才；要求能讲出科学道理来，动手又能干出样子来的人才。目前，有些大学生对于工作中遇到的问题，理论上懂，道理也讲得出来，但要亲自动手来解决这些问题，往往就显得能力欠缺，直接影响了自己作用的充分发挥。所以，大学生在学校不仅要积累知识，还要通过参加科研活动，利用生产实习和勤工俭学等机会，着力培养和提高实际动手能力。

7. 组织管理能力 组织管理能力包括计划能力、组织实践能力、决断能力、指导能力和平衡能力。在目前毕业生就业市场上，具有一定的交往能力和组织工作能力的大学生越来越受到用人单位的普遍欢迎。许多单位挑选大学生时在注重学业成绩的同时，对是否担任过学生干部、担负过社会工作很感兴趣。因为，大学生将来无论从事何种工作，都离不开一定的组织管理。因此，大学生在校期间应积极参加社会活动，不断增强自己的组织工作能力，以利于今后的工作。

8. 心理素质就是指一个人的心理承受能力，面对激烈的竞争，你的心态如何，能否控制住自己的紧张心里，正常发挥自己的水平。因为一个人一旦紧张，平时的水平就发挥不出来，潜能的发挥就会受到抑制。这种现象我们见得太多了。如平时成绩很好的学生到考场上就紧张，全身发汗，手脚发冷。心理素质可以训练出来，最好的训练方法就是多寻找在公众面前表现自己的机会，抓住一切机会锻炼自己。久而久之，你的心理素质一定会得到提高。

9. 身体素质也是我们必须重视的一个方面。没有好的身体就不能干好工作。现在国家机关招公务员，要求非常高，乙肝携带者不予录取。许多企业招工也是这样。另外，视力、体力都是许多行业很看重的。如IT行业需要经常加班、有的员工需要经常出差，这些都对身体提出了高要求。特别是有的行业身体要求更高。大家要注意自己的身体，一要锻炼，二要保养。

10. 专业素质是我们的看家本领。如果招一名驾驶员，要求他把车开好，安全正点，如果招一名打字员，要求他打字又快又好。招用人力资源部的管理员，你必须能够对人员需求计划的制定、招聘、培训、薪酬制定、考核以及劳动安全等方面的法律法规很熟悉。然而，现在许多同学不重视专业课的学习，满足于及格就行了。须知，现在的人才市场已经发生了变化。对知识的广度和深度要求都提高了。广度上，表现为重视复合型人才的培养，光懂得一门知识、掌握一门技能的人已经不吃香了，需要掌握多种技能和全面知识的人才。一个从事国际贸易的员工你要精通国际贸易、国际经融、经济学、管理学等知识，还需要有很高的外文应用能力，懂得外国的风俗习惯，有很强的沟通能力。知识的深度上，就是我们不能仅仅满足于知道很肤浅的知识，对每门课程都应该深入钻研。现在许多同学把将近一半的时间花在学习外语和计算机上，外语也没有学好，这种做法需要适当的改变一下。

三、大学生综合素质培养中存在的问题

在心理学中，“素质”被定义为人的先天解剖生理特征，指感觉器官和神经系统方面的特征。从教育学的角度看，一般认为“素质”不仅指人的解剖生理方面的自然特点，而且还包括人的精神领

域的社会性特点,是人在生理方面和精神方面的基本要素及其品质的综合,人的素质可以通过后天加以培养。目前大学生综合素质培养中存在的问题主要表现为:

1. 动力不足,缺乏恒心 当代大学生价值取向呈多元化,部分学生政治观念模糊,没有远大的理想和抱负,趋向于实用主义,重功利讲实惠,缺乏长远打算、远大理想、抱负和社会责任感,因而没有强大的动力。

2. 缺乏奉献精神 在父母身边生活惯了的学生们,容易形成“小皇帝”脾气,因而养成了只讲索取、不懂奉献的习惯。必定导致成年后的敬业精神匮乏、社会诚信形象不佳的情形。背离了职业人才的最基本、最核心的要求,难以适应社会发展要求。

3. 缺乏正确开展社会交往的能力 有的学生霸气十足,举止不雅,破坏公共秩序、语言粗俗,容易被宿舍排斥;有的学生性格孤僻,自制能力差,不善于交往,缺乏宽容与合作精神。

4. 缺乏自理、自立和解决实际问题的能力 专业基本功不扎实,专业素质不高,实干能力欠缺,被动应付现象突出,主动参与能力较差,缺乏解决问题的能力。

5. 身体、心理上的问题 许多学生身体状况不佳,身体瘦弱,近视眼较多,有许多学生体育成绩一般或勉强过关,心理比较脆弱,一旦受到挫折就容易产生心理障碍。

这些都不利于大学生自我素质的提高和自身修养的发展,甚至还会直接影响到今后的就业。那么我们究竟应该从哪些方面努力以切实提高大学生的综合素质呢?

四、全面培养大学生综合素质

全面培养学生自身综合素质应从以下几个方面的内容入手:

1. 思想道德素质

从近几年人才市场和就业形势反馈的信息看,很多用人单位选人重才更重德,把思想道德素质放在首位,政治思想素质较高,具有事业心、责任感和吃苦奉献精神的毕业生成了首选目标。思想道德素质包括政治素质、事业心和责任感、艰苦奋斗精神和务实作风等方面。(1)较高的政治素质。政治素质不仅表现在政治立场、观念方面的远见和洞察力,还表现为对社会发展趋势的敏锐性,对国家宏观政策的预测把握能力及具有一定的政治理论修养。(2)事业心和责任感。许多用人单位在人才的要求上强调要有事业心、责任感,要爱岗敬业、乐于奉献。希望并要求毕业生把选择的工作当作长期追求、投入的事业,要与单位同甘苦,共患难,荣辱与共,而不仅仅是赚钱谋生的职业和临时落脚点。惟有敬业的大学生才能积极进取、胸怀大志,才能开发蕴藏在自己身上潜在的创造性,为社会作出贡献,实现自己的人生价值。(3)艰苦奋斗精神和务实作风。这是创业者应有的精神风貌,在改革开放和现代化建设中,会遇到无数的艰难险阻,也难免有这样那样的曲折和坎坷,这就需要毕业生始终保持昂扬的斗志和坚韧不拔的作风,坚定不移地朝着既定的奋斗目标前进。用人单位需要的是干才,能踏踏实实工作,有吃苦精神,而不是好高骛远、眼高手低。

2. 科学文化素质

在现代科学技术突飞猛进、生产的发展越来越多地依靠人的智力和知识的今天,劳动者科学文化素质的高低,对生产的发展、社会的进步有着决定性的影响。(1)要有广博精深的知识贮备。现代社会对从业人员的文化素质、知识结构的要求愈来愈多,对知识技能共性的要求愈来愈多,不仅要具备宽厚扎实的基础知识,还必须具有广博精深的专业知识和大容量的新知识储备,要求从业者的知识程度高、内容新、实用性强。(2)要建立合理的知识结构。就是要做到围绕自己选择的就业目标,对自己所掌握的知识进行合理组合、恰当调配、形成知识系统。(3)要有更新知识的能力。即持续学习、终身学习的能力。(4)要有创新能力。人类社会的不断进步的过程,就是一个不断创新的过程。在以高新技术产业为支柱的知识经济时代,创新意识、创新精神、创新能力更是衡量新型人才的重要标志。当前,在社会就业总需求不足的情况下,大学生一味地指望找到一个理想的就业位置已不太现实,社会迫切需要有一大批大学生利用自己的学识自主创业,也为他人创造出更多的就业岗位。有不少大学已开始意识到培养大学生的创业精神和创新能力的重要性,鼓励毕业生自主创业、艰苦创业、科技创业。