

高校毕业生 就业导航

○ 主编 田 芬



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

高校毕业生就业导航

Gaoxiao Biyesheng Jiuye Daohang

主 编 田 芬

副主编 赵爱平 陈晓坡 王仲群



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书是一本为大学毕业生提供就业指导的工具书,也可作为高校从事大学生职业指导工作教师的参考书。

全书系统地向广大大学生解析了如何做好择业前的知识准备、能力准备、心理准备以及材料准备;在择业前如何做好信息的搜集和整合,如何进行有效的求职面试;如何签订有效的就业合同,在签约过程中如何保障自己的合法权益;如何尽快实现由职场“新鲜人”到职业人的转变,保持职业生涯的平稳顺利发展。本书附录了国家和河北省有关大学生就业的相关政策法规,供阅读者参考。

图书在版编目(CIP)数据

高校毕业生就业导航/田芬主编. —北京:高等教育出版社,2011. 7
ISBN 978 - 7 - 04 - 032579 - 9

I. ①高… II. ①田… III. ①大学生-就业-教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 109119 号

策划编辑 王 博	责任编辑 王玲玲	封面设计 于 涛	版式设计 王 莹
责任校对 金 辉	责任印制 韩 刚		

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 中原出版传媒投资控股集团
北京汇林印务有限公司
开 本 850mm×1168mm 1/16
印 张 11.75
字 数 250 千字
购书热线 010 - 58581118

咨询电话 400 - 810 - 0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2011 年 7 月第 1 版
印 次 2011 年 8 月第 2 次印刷
定 价 25.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 32579 - 00

编审委员会

主 任	付文才				
副主任	田 芬				
委 员	赵爱平	陈晓坡	王仲群	宋海柱	李俊英
	梁志宏	李树强	李慧鹏	张 伟	李文献
	罗小川	尹志坚	马云霞	杨 帆	

编写委员会

主 编	田 芬				
副主编	赵爱平	陈晓坡	王仲群		
编 委	魏文风	刘立功	王云祥	吴治峰	王运敏
	吴长洪	罗建林	罗小川		



就业是民生之本,关系到千家万户,在中国是天大的事。高校毕业生是宝贵的人才资源,是推进中国特色社会主义伟大事业的生力军和战斗队,是社会最富朝气、最具活力、最富创造性的群体。高校毕业生能否顺利就业,直接影响到经济及各项社会事业的持续、快速、健康发展,关系到千家万户的切身利益,关系到社会的稳定和谐。党和政府始终高度重视毕业生就业工作,明确提出要把高校毕业生就业摆在当前就业工作首位。胡锦涛总书记和温家宝总理多次在不同场合强调高校毕业生就业的重要性,这充分体现了做好高校毕业生就业工作所具有的战略性和全局性意义。

近年来,为了促进高校毕业生就业,各级党委、政府出台了一系列相关政策措施,涵盖了毕业生就业指导、就业服务、基层就业以及自主创业等多个方面,形成了毕业生就业政策基本框架体系。这些政策力度之大前所未有的,积极促进毕业生就业不是停留在号召的层面上,而是直接落实到了相关政策上;不仅项目实、人数实,而且经费实、要求实。各级相关职能部门在党委政府的领导下,充分发挥职能作用,千方百计采取各种措施促进毕业生就业;各学校、各用人单位和社会各方积极配合,勇于承担社会责任,竭尽所能帮助毕业生就业。可以说,经过多年的努力,在“市场导向、政府调控、学校推荐、毕业生与用人单位双向选择”的机制下,形成了党委政府统一领导、相关部门齐抓共管、社会各界多方支持的工作格局,一个分工明确、责任到位、运转有序的高校毕业生就业工作体系已经建立,一个全社会关心关注高校毕业生就业,帮助促进高校毕业生就业的良好氛围已经形成。在各方共同努力下,我们实施了引导和鼓励高校毕业生到基层就业的计划项目,搭建了多层次多形式的就业服务平台,开展了灵活多样的就业服务活动,取得了较好的效果。高校毕业生就业工作,无论是面临毕业生人数逐年增多的常态矛盾,还是面临金融危机影响的突发矛盾,始终保持稳中有升的良好态势,高校毕业生当年就业率始终保持在80%以上。

当前和今后一个时期,我省高校毕业生就业问题依然十分突出,影响毕业生就业的结构性矛盾依然存在。化解压力,解决矛盾,有效利用和合理配置高校毕业生资源,是广大毕业生和社会的要求,更是政府职能部门责无旁贷的任务。面对毕业生就业的新形势和新要求,作为毕业生就业的主管部门,全省人力资源和社会保障系统要充分认识做好高校毕业生就业工作的重要意义,把维护毕业生的根本利益,帮助毕业生尽快实现就业,作为工作出发点和落脚点,准确把握毕业生就业工作的规律和特点,适应新形势,解决新问题,开拓新领域,创新服务手段,转变管理方式,以解决毕业生在就业工作领域中最关心、最直接、最现实的问题为重点,在解决问题中创新,在化解矛盾中创新,在完善公共服务政策体系中拓宽服务领域、强化服务功能,用新思路谋求工作新出路,用新



机制激发毕业生就业工作新活力,用新手段打造毕业生就业服务新品牌,以奋发有为、争创一流的精神,扎实推进毕业生就业工作创新发展。

国家人力资源和社会保障部在 2011 年全国普通高校毕业生就业工作电视电话会议上要求各地在高校毕业生就业工作中要创新服务功能和形式,明确提出各地要为高校毕业生提供一本就业手册。《高校毕业生就业导航》一书的编写,是河北省人社部门贯彻落实全国普通高校毕业生就业工作电视电话会议精神,强化毕业生就业服务的一项具体举措。该书对有关毕业生就业等方面应知应懂的基本知识、政策措施和办事程序进行了详细的指引和解读,为毕业生提供了求职就业全过程、全方位的指导,可以说是一本针对性和操作性较强的毕业生实用手册,必将对帮助毕业生顺利就业起到积极的推动作用。

付文才

二〇一一年六月二十八日

前 言

高校毕业生就业由过去的国家统包统分转变为现行的自主择业、双向选择,既给大学生提供了发展机遇,也带来了极大挑战。尤其是最近几年,随着应届毕业生数量的逐年大幅攀升,大学生供需矛盾越来越凸显。这种矛盾既由量的差异所引起,也由于一部分大学生缺乏有效的就业指导而导致。如何帮助大学生在求学期间培养综合职业素养,掌握择业技巧,训练有效的就业行为,是在校大学生择业指导教育中非常重要的环节。

本书从实用性、可操作性入手,以突出书的工具性为目的,系统化地阐释了高校毕业生从求职择业准备到择业面试,由面试到签约过程中的知识能力准备和应对技巧。同时,为了帮助毕业生在求职过程中有效保护自己的合法权益,本书还附录了国家和河北省有关大学生就业的部分政策和法规条文。

本书由河北省部分高校从事大学生就业工作的同志担任撰稿人,第一章由河北科技大学刘立功撰写,第二章由河北师范大学王运敏撰写,第三章由河北医科大学吴治锋撰写,第四章由石家庄经济学院王云祥撰写,第五章由河北省人力资源和社会保障厅罗小川撰写,第六章由石家庄铁道大学罗建林撰写,第七章由石家庄职业技术学院吴长洪撰写。全书由石家庄铁道大学魏文凤审读统稿,河北省人力资源和社会保障厅人力资源市场处、就业促进处、就业服务局审核了此稿。

本书在撰写和出版过程中,得到了河北省人力资源和社会保障厅、高等教育出版社以及撰稿作者所在单位领导的热忱帮助,本书部分借鉴了国内外有关机构和研究者在毕业生就业方面的研究成果在此一并表示衷心的感谢!

由于本书编著者水平所限,加之时间仓促,无论是知识体系还是字句细处,仍会有一些不尽如人意之处,希望广大读者提出宝贵意见,以便今后再版时进一步修订完善。

编 者
2011年5月

目 录

第一章

求职择业的自我准备 1

一、求职择业的知识准备 2

（一）树立正确的学习观 3

（二）加深对专业的了解 4

（三）如何学好本专业 4

二、求职择业的能力准备 6

（一）职业能力素质的内容 6

（二）能力对职业选择的影响 7

（三）提升大学生就业能力的途径 8

三、求职择业的思想、心理准备及心理调适 9

（一）求职择业的思想准备 10

（二）求职择业前的心理准备 11

（三）就业心理的调适 12

四、求职择业的材料准备 15

（一）如何书写求职简历 15

（二）求职信的写作 17

第二章

就业信息的获取和处理 19

一、就业信息的特征和种类 20

（一）就业信息的含义 20

（二）就业信息的作用 21

（三）就业信息的特征 21

（四）就业信息的种类 21

二、收集就业信息的原则 22

三、就业信息的获取渠道 23

（一）通过学校的就业主管部门获取信息 24

（二）通过公共就业服务机构获取信息 25

（三）通过社会上的经营性就业服务机构获取信息 25

（四）通过各级各类“人才交流会”、“供需见面会”获取信息 25



(五) 通过新闻媒体获取就业信息	26
(六) 通过招聘网站获取就业信息	26
(七) 通过社会关系等人脉资源获取就业信息	27
(八) 通过社会实践和就业实习活动获取信息	27
(九) 通过高校的就业指导顾问委员会和就业基地获取信息	28
(十) 通过“自荐”获取就业信息	28
四、获取就业信息的方法	29
(一) “全面开花”获取法	29
(二) “行业优先”获取法	29
(三) “地域优先”获取法	29
(四) “志趣优先”获取法	30
五、就业信息的处理	30
(一) 就业信息处理的过程	30
(二) 就业信息处理的技巧	31

第三章

求职择业技巧	33
--------------	----

一、求职定位	35
二、求职时间	35
(一) 求职贯穿大学生整个大学学习生活过程	36
(二) 校园招聘的时间特点	36
三、参加招聘会	37
(一) 就业市场招聘会	37
(二) 网络招聘	37
四、面试	38
(一) 求职面试的准备步骤	38
(二) 面试应掌握的技巧	39
(三) 面试中的自我介绍	40
(四) 面试中经常遇到的测评内容	41
五、笔试	42

第四章

就业手续的办理	43
---------------	----

一、与就业手续有关的概念	44
(一) 生源地	44



(二) 单位性质	44
(三) 单位隶属	45
二、就业协议	45
(一) 就业协议书的内容和作用	45
(二) 签约流程	47
(三) 签约的注意事项	47
(四) 解约手续的办理	54
三、就业报到证	55
(一) 就业报到证	55
(二) 就业报到证的签发	57
(三) 就业调整	58
四、户口迁移与档案转递	60
(一) 协议就业毕业生户口迁移与档案转递	60
(二) 其他形式就业毕业生户口迁移与档案转递	60
(三) 档案留校的申请	61
(四) 已调整就业单位的毕业生户籍关系的改迁	61
(五) 毕业生档案转递应注意的问题	61
(六) 毕业生离校手续的办理	63
五、人事代理	63
(一) 人事代理的服务范围	63
(二) 人事代理的作用	64
(三) 办理人事代理的程序	64
第五章	
大学生基层服务性就业项目	67
一、大学生志愿服务西部计划	68
(一) 项目简介	68
(二) 优惠政策	69
(三) 报名办法	69
(四) 招募方式	69
二、高校毕业生到农村基层从事支教、支农、支医和扶贫工作	70
(一) 项目简介	70
(二) 优惠政策	71
(三) 报名办法	71
(四) 招募方式	71
三、选聘高校毕业生到村任职工作	72



(一) 项目简介	72
(二) 优惠政策	73
(三) 报名办法	73
(四) 招募方式	73
四、农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划	74
(一) 项目简介	74
(二) 优惠政策	74
(三) 报名办法	75
(四) 招募方式	75
五、高校应届毕业生入伍预征	76
(一) 项目简介	76
(二) 优惠政策	76
(三) 报名办法	76
(四) 招募方式	76
六、河北省大学生志愿者健康行动计划	78
(一) 项目简介	78
(二) 优惠政策	78
(三) 报名办法	78
(四) 招募方式	78

第六章

职业适应与发展	81
---------------	----

一、应届毕业大学生刚入职工作存在的问题	83
(一) 存有某些不切实际的期望	83
(二) 过多地关注单位的“给予”,心态浮躁	83
(三) 眼高手低,大事做不了,小事不愿做	83
(四) 对单位缺乏认同感,频繁跳槽	84
二、从大学生到职业人的过渡	85
(一) 社会角色的概念	85
(二) 大学生角色与职业角色的差别	85
(三) 从大学生到职业人的转变途径	86
三、快速适应职业的有效方法	89
(一) 任劳任怨,少说多干	89
(二) 勇于表现,善于表现	90
四、成功实现职业发展	91
(一) 树立职业意识	93

(二) 塑造职业形象	94
(三) 提高职业素质	98

第七章

创业有道	101
------------	-----

一、创业的要素	102
(一) 商机	102
(二) 资源	103
(三) 团队	103
二、创业者的素质特征	104
(一) 创业者的基本素质特征	104
(二) 成功创业者的能力特征	104
三、创办企业的基本条件和程序	106
(一) 创办企业的基本条件	106
(二) 创办企业的一般程序	106
四、创业管理基础知识	108
(一) 管理原理	108
(二) 创业管理的主要内容	108
五、创业计划书的撰写	111
(一) 创业计划书的撰写提纲	111
(二) 创业计划书各部分的撰写要点	112

附录一

就业政策	114
------------	-----

附录二	148
-----------	-----

表一 河北省各高校就业工作部门和研究生院联系方式表	148
表二 河北省各地市人力资源与社会保障部门联系方式表	156

附录三	167
-----------	-----

表一 河北省内常见的地方政府部门及其机构举办的人才交流活动	167
表二 河北省内高校举办的部分具有代表性的毕业生就业双选会	169

参考文献	173
------------	-----

第一章

求职择业的自我准备

☐ 一、求职择业的知识准备

☐ 二、求职择业的能力准备

☐ 三、求职择业的思想、心理准备及心理调适

☐ 四、求职择业的材料准备



求职择业的知识准备



【案例】

回想迈入大学的那个夏末,我怀着对大学、对未来无限美好的憧憬步入了美丽的大学校园。今天,夏日微风将心中记忆打开,回味我四年的经历和成长旅程,大学里有成长的艰苦,也有奋斗后的快乐。

大一,疯狂参加社团活动。大学丰富的社团为我创造了一个实现自己愿望的平台。参加话剧社和报社,每天都把时间排得满满的,忙而不乱,乐在其中。心在向前,脚步在向前,生活没有顾虑也没有忧虑,很快乐。

大二,学会管理,有了责任和压力。人说压力和责任是孪生兄弟,有责任心的人必然会有压力。进入大二,我成了社团的领导,没有什么经验,只是有一颗充满热情的心和自己的很多构想。有过很多挫折,但因为有目标,因为有憧憬,还是一路风雨无阻地走过了。那时,我经常晚上11点才回宿舍,大家都睡了,我在窗外透过来的微弱灯光中吃个面包和火腿肠,那就是我的晚饭。在压力中成长,虽然有泪水,有汗水,但回忆起来却为自己心智的成长而高兴。

大三,加油学习。大一和大二,忙碌而充实,想参加的活动都参加了。实现了自己的演员梦,也在各种舞台上展示了自己。大三专业课开始增加,我对自己所选的专业越来越感兴趣。一个有知识有修养的女性才是最美丽的,漂亮的外表仅是招牌,丰厚的内涵才是实力。经历了大二的心智磨炼,大三我致力于增加自己的专业知识和文化修养。

大四,寻找工作,自我定位。四年的大学学习生活,最终目标只有一个——找份好工作。最初感觉找工作不难,投份简历,公司面试,签就业协议,毕业去工作,感觉很简单也会很顺利。可是实际上却是困难重重。我第一家面试的单位是渤海财产保险有限公司,我怀着凑热闹的想法去面试,连简历都没有。可是,一切都是那样快,第二天就让我去上班。上班后,我发现工作没意思,我们整天处理些很原始的工作,没有电脑,公司员工大多没有学历,办公室烟雾缭绕,我感觉自己与这个环境格格不入。于是,四天后我就辞职了。这是我的第一份工作的求职经历,没有工作方向,没有职业生涯规划,没有对工作环境的期望,一句话——没有工作目标。

于是,我就问自己:想找什么样的工作?我是选择本专业还是选择营销工作?面对网上众多企业,我该选择哪个城市作为自己的起点?自己期望的工作环境是怎么样的?我开始思考,要选择自己喜欢的,适合自己的,把精力放在适合自己的方向上,这样效率也高。

接下来,我在网上、在学校招聘会上投过很多简历,却很少收到回音。在我找工作的热情快要被消磨光的时候,我在网上聊天时遇上了曾经实习过的那个单位的主管。



她给了我一个在天津工作的机会。

□ 【案例解析】

大学四年,同学们应当结合自身特点科学安排自己的学习生活,重视各种知识的储备。同时,同学们要懂得承担,要对自己负责。案例中的同学的工作之路并不是很顺利,但却从来没有因为一次次的挫折而苦恼,而放弃自己的责任,坚持按照自己的规划,最终有所收获。我们相信风雨后总会有彩虹,即使没有彩虹也会在雨后呼吸到新鲜的空气。

大学四年,同学们经历了丰富多彩的生活,经历了一个又一个小插曲,在挫折中将会更加坚强,更加成熟。

因此,在求职择业时,首先应做好如下一些知识准备。

(一) 树立正确的学习观

进入大学,学习的内容、形式、要求都与高中阶段不同了。不仅要努力学习,而且要学会学习;不仅要掌握知识,而且要掌握获取知识的能力;不仅要在学业上不断进步,而且要在素质上不断提高。

1. 树立自主学习的理念

自主学习是一种能动的学习,它要求有明确的学习目的,自觉适应专业要求和社会需要,积极、主动地掌握相关知识、技能和方法,使自身真正成为学习的主人。在大学阶段,大量的自学时间,自由的学习空间,给大学生营造了自主学习的浓厚氛围。大学生要学会根据教学计划和自身所学专业的特点,合理确定学习目标,科学安排学习时间,掌握正确的学习方法,全面提高自主学习的能力。

2. 树立全面学习的理念

学习应该是全面的,不仅要学好本专业的知识,而且要学好与专业有关的其他方面的知识,学好有利于提高自身素质的各方面的知识。学习不仅是知识的学习,更为重要的是掌握科学的方法,培养学习的热情,学会如何收集、处理、选择和管理信息,分析和解决实际问题。学习也不仅是掌握课堂知识、向书本学习,还要向实践学习、向生活学习,锻炼动手能力,提高实践本领,学会关心他人、尊重他人、学会与他人协作,学会按照道德准则和法律规范做人处事。

3. 树立创新学习的理念

创新学习是一种以求真务实为基础,采取创造性方法,积极追求创新性成果的学习观念。树立创新学习的理念,首先要脚踏实地,打下扎实的专业功底;同时又要善于思考,勇于开拓,不断激发自己的创新意识,敢于突破陈旧的思维定式,努力从事探索活动,培养创新精神。大学生在学习过程中,不仅要善于组合、加工、消化已有知识,而且要力求有所发现、有所发明、有所创造;要掌握客观事物发展的规律,养成科学的创造性思维的习惯,为将来的工作打下良好的基础。



4. 树立终身学习的理念

当今世界,科技发展日新月异,知识、信息的更新和增长空前加速。对我们来说,我们仅凭已有的知识难以适应社会发展的需要,我们已经进入了终身学习的时代。在大学阶段,我们要树立终身求知、终身学习的理念,在大学期间就要为继续学习、终身学习奠定良好的基础。

(二) 加深对专业的了解

1. 了解与专业相关的职业

同学们了解与专业相关的职业,需要做调查研究,可以通过辅导员、成长导师、专业老师获得帮助,因为他们掌握着一些比较前沿的知识和信息;可以通过人才市场的调研发现信息;可以通过访谈本专业已经毕业的校友或相关企业负责人寻求答案;也可以通过网络信息获得提示,从国家发布的行业动态中获取信息。同时,同学们要尽可能清楚地了解专业的学科特征,了解学科门类中其他相关专业的基本情况,了解本专业人才培养规格的主要特征。

2. 了解学科特色

了解学科特色,首先要清楚所修专业属于哪一学科门类和哪一个一级学科类别;其次要对一级学科的基本特点有所了解,对其相近学科和本学科的前沿知识和发展动向有所了解;然后在对学科的内涵及其发展的广度和深度进行了解的基础上,有效把握所学专业在学科中的位置和发展空间。

3. 了解专业人才培养的方向

相同专业不同学校人才培养的方向会有所不同,各院校会根据自身的学术水平、社会影响、社会对本专业的需求等对毕业生有一个基本定位,院校人才培养的方向都是根据这个定位来确定的。首先要明确本专业是为谁培养毕业生,也就是明确本专业人才将进入的主要行业领域;其次要明确本专业所培养的是哪种类型的人才,应用型还是复合型,是去做技术工作、管理工作、设计开发、统计分析,还是其他。

4. 了解专业与个人职业发展的关系

了解专业与个人职业发展的关系,首先要确定个人的职业发展方向,也就是职业定位,然后再考虑与专业的关系,要根据对自身性格、兴趣、爱好、能力、知识、职业倾向等的认识和了解,明确自己首选的职业与专业的关系属于哪一种类型。职业发展需要的知识和技能很多,各专业的人才培养规格和学科特点提供了一系列的知识和技能组合。同学们应该清楚自身通过专业学习所获得的知识和技能中哪些是对职业发展有用,哪些用处较小;除了专业学习获得的知识和技能之外,对于个人的职业发展还需要补充哪些知识和技能。

(三) 如何学好本专业

1. 正确对待专业学习

专业学习的过程,是同学们培养学习能力、思维能力的过程。通过专业学习,同学



们可培养各方面的综合素质,这个比掌握专业知识本身更重要。以“不喜欢所学专业”或者“以后肯定不会从事这个专业的工作”等为理由不好好学习的思想都是万万不可取的。

2. 主动适应教学安排

大学阶段的教学特点主要表现在以下几个方面:①大学的课时数较高中时明显减少,课程进度明显加快。②教师对教材的讲解较高中时减少,对学生平时学习监督或者督促较少。③不同课程上课教室不同,座位不同;有的课程单独班级上课,有的课程合班上课,可能有100~200人;同一班级甚至同一宿舍的同学上课也不一定同步;不同专业的甚至不同系的同学可能一起上课。④大学所学课程较多。⑤老师的讲义和教材可能差别比较大,老师已经形成了自己的课程内容体系,在课堂上补充自己的观点和方法。

同学们要熟悉和掌握上述这些教学特点,主动参与专业教学安排,增强专业学习的积极性。

3. 养成自主学习的习惯

同学们在学习上要多一点自我约束、自我监督和自我检查,养成自主学习的习惯:①勤于上课,主动上好每一节课。②勤于预习,跟上上课节奏。③勤于笔记,因为老师的讲义和教材会有不同。④勤于思考,积极与老师、同学互动起来。另外,同学们还应做到勤于提问、勤于复习、勤于阅读、勤于创新等。总之,同学们必须结合自己的学习情况和专业特点,最终形成属于自己的一套学习方法。



【案例】

小王是一名大一新生,从小学到中学,小王有自己的一套学习方法,进入大学之后,小王暗下决心,一定要发扬拼搏精神,扭转高考失利所带来的影响,创造新的辉煌。他每门课程都认真预习,专心准备,教师台上讲,他在下边记,忙得不亦乐乎,看着日益变厚的笔记本,小王也是踌躇满志,很有成就感。

期中考试的时候,小王却没有取得预想中的理想成绩,这让他大惑不解。他在学习上投入了大量的时间,却收效甚微,这让他备受打击,以至于丧失了信心。

小王经过与辅导员的沟通之后,渐渐明白了问题的症结所在。原来大学学习完全不同于中学时代,在大学课堂老师授课知识容量很大,同学们在课堂上很难完全吸收、消化这些知识,光靠记笔记是远远不够的,而且,笔记只是起到提纲挈领的作用;同学们对笔记中难点、重点的理解还需要课后下工夫查找更多的资料,对不懂的问题,还应及时向老师或者同学请教,如果不好意思询问,总是闭门造车,那问题就越积越多……

小王在发现了问题的症结之后,对自己的学习方法进行了相应的调整,重新树立了学习的信心。