

大学生创业 理论与实务



石丹林 谌虹

主 编



清华大学出版社

大学生创业 理论与实务

石丹林 谌虹

主编

王梅 柳劲松 陈胜涛

副主编

清华大学出版社
北京

本书根据我国社会经济发展的实际状况,针对在校大中专学生和研究生需要,系统阐释了大学生群体创业特质,大学生创业的优势与劣势,国内外大学生创业类型与特点,大学生创业计划,大学生创业融资,大学生创业的财税管理、团队管理和 KAB 教育等内容。旨在帮助大学生认识机遇与挑战,学会策略和方法,通过创业走向成功。

本书适合大中专学生和研究生作为创业教育教材使用,同时适合一般社会读者阅读参考。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。
版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生创业理论与实务/石丹林,湛虹主编. —北京:清华大学出版社,2012.5
ISBN 978-7-302-28619-6

I. ①大… II. ①石… ②湛… III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 072603 号

责任编辑:刘士平
封面设计:陈铭松
责任校对:袁芳
责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课件下载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62795764

印 刷 者:北京世知印务有限公司

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:16.25 字 数:384千字

版 次:2012年5月第1版 印 次:2012年5月第1次印刷

印 数:1~3000

定 价:33.00元

产品编号:045722-01

美国百森商学院创业学教授杰弗里·A·蒂蒙斯(Jeffrey A. Timmons)留下这样一段名言：“我们正处在一场静悄悄的大变革中——它是全世界人类创造力和创造精神的胜利。我相信它对 21 世纪的影响将等同或超过 19 世纪和 20 世纪的工业革命！”此言正在被证实之中。当代世界的种种迹象表明，21 世纪将是创业型经济大发展的时代。创业是当代经济发展的“发动机”。创业精神是一国经济繁荣的驱动力，是各国比拼经济实力的核心竞争力。创业是当代科技进步的“助推器”。创业的核心和本质是创新，科技创新基地是孕育新技术项目的孵化园，创业的团队是助推新技术革命的主力军。创业是社会就业的“增容器”。就业是民生之本，创业是就业之源。在产业更替速度不断加快的当代，大多数就业机会的出现，追根溯源，其实是创新产业、创新企业和创业者队伍的出现。

因此，对于当代大学毕业生而言，在就业形势相当严峻时，“毕业即失业”；在就业形势好转时，就业也只是一种“被动就业”。唯有创业才是主动就业；唯有创业、创新才是大学毕业生改变人生、改变经济、改变环境、改变社会的“发动机”。只有进入了创业界面，大学生个人创业才能与国家创新紧密联系在一起，团队创业才与社会责任紧密联系在一起，创新、创业才能与社会价值的创造紧密联系在一起。当然，创业者，尤其是大学生的创业之路交织着挑战与机遇、挫折与成功、艰难与欣慰。针对大学生创业、创新教育的迫切需要，我们通过编写本书并组织有效的教学，通过“专业型创业教育模式”的探讨，引导大学生创业者少走弯路，少经历点儿挫折，多几分机遇，多几次成功，从而踏上创业家辉煌的里程，成为祖国的栋梁之才。

本书在石丹林教授的指导下，由下列人员分工撰写：中南财经政法大学黄贻芳负责编写第一章；武汉大学邓沛琦和华中科技大学欧阳琰负责编写第二章；华中师范大学湛虹负责编写第三章和第九章；武汉商贸职业学院王梅负责编写第四章和第五章；汉口学院柳劲松负责编写第六章；中南民族大学陈都负责编写第七章；中南财经政法大学陈胜涛和中国人民银行十堰支行周艳兰负责编写第八章；武汉东湖学院黄洁负责编写第十章。全书由石丹林、湛虹提出写作大纲并最终总纂定稿。

本书在编写过程中，参阅了中外学者相关方面的诸多教材和文献，吸收了他们最新的研

究成果,在此向他们表示衷心的感谢。

本书的出版得到了清华大学出版社、武汉大学、华中师范大学、中南财经政法大学、武汉科技大学城市学院、武汉东湖学院、汉口学院、武汉商贸职业学院的大力支持和热情帮助,在此一并表示感谢。

由于作者水平有限,本书难免存在不足之处,恳请读者提出宝贵意见,我们表示进一步的感谢。

编者

2012年2月于武汉

第一章 大学生群体创业特质	1
第一节 大学生群体概念和主要特征	2
一、大学生与大学生群体概念	2
二、大学生群体的时代特征	3
第二节 大学生创业群体的基本特征与人格特质	9
一、大学生创业群体的基本特征	9
二、大学生创业的心理特征及影响因素	11
三、大学生创业应具备的人格特质	13
四、大学生创业者应具备的主要特质和次要特质	16
复习思考题	19
实训课堂	20
第二章 大学生群体创业理论与大学生创业素质	23
第一节 大学生创业基本原理	24
一、创业、创业者及相关概念综述	24
二、创业者理论发展	28
三、创业理论共识	30
第二节 大学生创业应具备的素质	31
一、大学生创业的基本素质	31
二、大学生创业精神	33
三、大学生创业能力	36
四、大学生创业知识	46
五、大学生创业 AQ 培养	48
第三节 大学生的创业倾向	50
一、创业倾向的概念	50
二、大学生的几种非创业倾向	51
复习思考题	51
实训课堂	52

第三章 大学生创业策略的 SWOT 分析 57

第一节 SWOT 分析模型	58
一、SWOT 分析模型的概念	58
二、SWOT 分析模型的运用	60
第二节 大学生创业的 SW 分析	63
一、大学生创业的内部条件	63
二、大学生创业的优势与劣势	64
第三节 大学生创业的 OT 分析	66
一、大学生创业的外部因素	66
二、大学生创业的机遇与挑战	67
第四节 大学生创业的策略	72
一、大学生创业的战略抉择	72
二、大学生创业的基本对策	75
复习思考题	79

第四章 国外大学生创业类型与创业文化 81

第一节 创业类型概述	82
一、创业类型的模式	82
二、创业类型产生的社会条件	83
第二节 各国大学生创业类型	84
一、发达国家大学生创业类型	84
二、发展中国家大学生创业类型	85
第三节 大学生创业文化理念	87
一、创业文化的含义	87
二、创业文化产生的社会条件	90
第四节 各国大学生创业文化	91
一、发达国家大学生创业文化	91
二、发展中国家大学生创业文化	94
复习思考题	97
实训课堂	97

第五章 国内大学生创业类型及特点 99

第一节 大陆地区大学生创业类型及特点	100
一、沿海发达地区的大学生创业	100
二、中部较发达地区的大学生创业	102
三、西部较不发达地区的大学生创业	105
第二节 中国港澳地区大学生创业类型	107
一、中国港澳地区大学生创业的制度环境	107

二、中国港澳地区大学生创业的类型	108
第三节 中国台湾地区大学生创业类型	109
一、中国台湾地区大学生创业的制度环境	109
二、中国台湾地区大学生创业的类型	110
复习思考题	112
实训课堂	112
第六章 大学生创业计划与设计	115
第一节 大学生创业计划书的制作	116
一、大学生创业计划书的作用	116
二、大学生创业计划书的一般格式	117
第二节 大学生创业计划书的设计思想	119
一、大学生创业计划书设计的主题思想	119
二、大学生创业计划书检查的要点	120
三、大学生创业计划书的可行性评估	121
第三节 大学生创业计划大赛	122
一、创业计划大赛的起源及其发展	122
二、创业计划大赛的主体分析	123
三、创业计划大赛主体间的关系	124
四、创业计划大赛的效应	125
实训课堂	125
第七章 大学生创业融资与风险	143
第一节 创业融资的概念与基本特点	144
一、创业融资的概念	144
二、创业融资与守成发展融资的不同	144
第二节 大学生创业融资的主要渠道	145
一、家人自筹资金	145
二、银行贷款	145
三、风险投资	146
四、民间资本	146
五、创业融资宝	146
六、融资租赁	146
七、参加创业比赛	147
第三节 大学生创业者贷款融资攻略	147
一、大学生创业贷款申请条件、申请额度及偿还方式	147
二、大学生创业贷款的政策优惠	147
三、银行对大学生创业者的信用考察	148

四、大学生创业贷款实战案例分析	149
五、创业贷款最新业务品种的搜索与点评	151
第四节 大学生创业者风险融资攻略	152
一、风险投资基金的运作模式	152
二、大学生创业者获取风险投资的步骤	153
三、大学生创业者吸引风险投资的策略	155
第五节 大学生创业融资风险的规避	157
一、大学生创业风险的成因分析	157
二、大学生创业风险规避的主要措施	159
复习思考题	167
实训课堂	167
第八章 大学生创业的财税管理与财务风险	169
第一节 大学生创业公司的财务管理	170
一、大学生创业公司的财务制度建设	170
二、大学生创业公司的财务审查	173
第二节 大学生创业公司的税务管理	178
一、创业公司的报税制度	178
二、大学生创业时期的避税方法	184
第三节 大学生创业企业的财务风险	186
一、大学生创业企业财务风险特征	187
二、大学生创业企业财务风险的成因	187
三、大学生创业企业财务风险类型	188
四、大学生创业企业财务风险防范	189
复习思考题	193
第九章 大学生创业的组织领导力	195
第一节 大学生创业的战略领导力	196
一、领导力与战略规划	196
二、领导力与组织结构	197
三、领导力与组织文化	199
第二节 大学生创业的组织执行力	201
一、大学生创业执行力的概念	201
二、大学生创业的执行体系	202
三、提升大学生创业执行力的策略	212
复习思考题	216
实训课堂	217

第十章 大学生创业的 KAB 教育	219
第一节 大学生 KAB 创业教育项目	220
一、国际劳工组织的 KAB 项目	220
二、KAB 项目在世界各国的发展	221
三、KAB 项目在中国的发展	224
第二节 KAB“为什么”模块教育	226
一、KAB 项目中的企业概念	226
二、KAB 项目中的创业精神	227
三、KAB 项目中的创业者	228
第三节 KAB“怎么做”模块教育	231
一、KAB 项目中的创业创意	231
二、KAB 项目中的商业计划	234
三、KAB 项目中的企业经营管理流程	236
复习思考题	246
实训课堂	246
 主要参考文献	 248

● 大学生群体创业特质 ●

学习目的

通过本章学习,让学生基本了解大学生群体理论与特点、大学生的时代特征与共同特点、大学生创业特征及影响因素、大学生创业应具备的创业特质包括主要特质和次要特质等知识,了解创业应做的必要准备,懂得创业素质和能力培养的重要性。

● 本章重点 ●

- 大学生群体的概念
- 大学生群体的特点
- 大学生创业应有的人格特质

未来的百万富翁是那些能够像蜜蜂一样善于从不同的花朵中采集花粉来酿造蜂蜜的人。

——安德鲁·卡耐基

第一节

大学生群体概念和主要特征

一、大学生与大学生群体概念

(一) 大学生的基本概念

大学生的基本概念可以从广义和狭义两个方面理解：广义上的大学生泛指社会中的一个特殊群体，是指接受过高等教育，具有社会新技术和前沿思想的人，也是指引领社会进步的先驱群体；狭义上的大学生是指经过十几年苦读、层层选拔、高考过关，进入高校学习并具有大学、硕士或以上学历的国家培养的高级专门人才。他们是接受了高等教育的青年优秀群体，是社会新技术、新思想的前沿群体。大学生在自然科学和社会科学方面具备一定的基础知识，生理和心理也已成入化；对社会、人生有了独立的判断思考能力、行为能力和责任能力。当代大学生的时代特点十分鲜明，即：在价值认知上，多元与趋同共存，分化与整合同在。在价值取向上，务实与理想同在，世俗与崇高共存，尤其表现为兼容性、多元化、矛盾性、务实性。在价值实现上，自致与先赋同求，物质与精神共享。在价值目标上，个人与社会兼顾，传统与现代并存。在价值主体上，不确定性与非均衡性长存。他们的这些特点和他们特殊的经历以及生活环境，决定了大学生群体有不同于一般社会青年的特征。这些特征体现在这一群体的意识、情感、智力、学习动机以及思维方式等方面。

(二) 群体与大学生群体

1. 群体的概念和特征

对于群体，不同学者有不同定义，有学者认为，群体是指人们基于心理、社会等方面的原因，以特定的方式结合起来进行共同活动而产生相互作用的个体的集合，或指人们彼此之间为了一定的共同目的，以一定的生活、学习或工作方式结合到一起，彼此之间存在相互作用，心理上存在共同感并具有情感联系的两人以上的人群。群体作为社会学分析的具体单位，在社会学的先驱者那里，就已被列入研究的重要内容。但对群体作出明确的定义，还是20世纪初的事。美国社会学家阿尔比恩·W. 斯莫尔在1905年将群体定义为“一大群或一小群的人，在其间所存在的关系使我们必须把他们作为整体来考虑”。此后，人们认为这一定义过于宽泛，于是对群体的含义又提出了各种各样的解释。本书比较认同社会学对群体的定义，即群体是人们通过某种社会关系联结起来，进行共同活动和感情交流的集体。它既同社会和个人相区别，又介于社会和个人之间，并且是联结二者的中介。

群体的主要特征是：

(1) 有一定数量的社会成员。群体成员至少有两个人,这是构成群体的主体基础。在较大的群体中,还有一定的组织结构和一定的分工协作,并且有权威人物的存在。

(2) 群体成员之间具有一定的共同目标。群体目标是群体功能的具体体现,也是组织的灵魂。没有目标的群体是不可能存在的。

(3) 群体成员心理上有明确的成员依存关系,并形成共同感和归属感。群体成员之间互相依赖,在心理和行为上互相影响,围绕群体目标开展活动,具有相对独特的互动方式。

(4) 群体成员有一定的行为准则,群体规范有些是明文规定的,有些则是约定俗成的,它保证群体有秩序地、协调地开展活动。

(5) 时间上具有一定的持续性。任何群体都是现实的社会实体,它不仅占有一定的空间位置,而且在时间上也具有一定的持续性。存在一定的相互作用和相互影响。

从群体的界定可以看到,群体并非个人简单的集合体。群体和我们一般所讲的人群是不同的概念。在社会学研究中,人群通常是指那些偶发聚集体,也就是偶然地在同一时间、同一地点临时聚集起来的一群人,比如搭乘公共汽车的乘客、商店里购物的顾客、电影院里观看电影的观众、餐厅里就餐的食客等。在这些人群的成员之间并不发生具有意义的社会互动,也没有共同的归属感,聚合的时间也十分短暂。因此他们不能算作群体。然而,需要指出的是,即使是松散的人群,在一定条件下也会转化为我们所说的群体。比如说,公共汽车上突然有乘客晕倒,这时乘客们就可能会彼此交换意见,寻求救助的办法,这时这群人就有了一定的目标,出现了朝向这个目标的社会互动,于是就会形成实际的群体。

2. 大学生群体

大学生群体是指在学校群体中,除教育者和学校的其他工作人员以外的学生个体的集合。有关方面的资料显示,目前,随着近几年的高校扩招和教育意识的增强,我国普通高校,在校大中专学生数量已接近 3 000 万人,其中,研究生人数近 100 万人。他们作为社会未来的精英和中坚力量,聚集了一批智力和知识水平较高的年轻人。而作为社会的准精英群体,他们又有着高于一般同龄人的敏锐和视野。他们追求个性,对人生有着自己的独特的看法和观念;他们倡导新潮,对生活充满了期待与好奇;他们充满活力,对周围的事物有着强烈的关注;他们有理想和抱负,以就业和创业的方式实现自我的人生价值。

► 二、大学生群体的时代特征

卡特尔认为,人们的许多行为是由他们的群体隶属关系所决定的,因此,就有了群体特征这个术语。大学生群体特征表现在以下几个方面。

(一) 大学生的思想特征

当代大学生的思想表现出的特点,是由时代所赋予的变化造成的。他们的价值观积极、健康、向上,成长成才的愿望迫切。其思想特点总结归纳为以下四个方面。

(1) 政治态度正确,但认识上存在偏差。当代大学生思想政治态度是积极的、健康向上的,主流是好的。但是,我们也应清醒地认识到,由于国际形势日趋复杂,各种文化相互冲击,国内改革的深入发展和矛盾交错呈现,各种错误思潮和不良倾向的影响使大学生对一些深层次政治问题的认识存在偏差。主要体现在:如何正确认识社会主义与资本主义的本质

和规律,坚信社会主义制度的必然性;如何正确认识中国共产党的领导,反对在中国实行多党制;如何正确认识马克思主义的指导地位,反对指导思想多元化等问题。

(2) 理想信念明确,但价值观趋于多元化。理想信念是人们对未来的向往和追求,是一个人世界观、人生观和价值观的集中体现。大学生的理想信念是其成长的精神支柱、力量源泉和政治保证。一方面,我国大学生主动关心国内外大事,尤为关注与国家民族荣誉、利益和国计民生相关的重大事件,对我国保持政治稳定、经济持续快速健康发展和全面建设小康社会充满信心,表现出强烈的民族情感和爱国主义情感;另一方面,大学生对于自身发展也更加关注,对于个人目标的选择更趋于理性和务实,人生观、价值观积极向上、务实进取,成长成才的愿望迫切,普遍表现出乐观与进取的精神状态。

(3) 多变性——多元价值的冲突与融合。社会开放使得各种观念、思潮、舆论、信息等竞相涌入,本土与外来、传统与现代、高雅与低俗等多元的价值观念相互冲击,理想主义的教育内容和现实主义的社会生活,高尚人格的高成本和道德弱化的低成本,主流信息的单一和非主流信息的开放,充满矛盾与对立的社会生活造成了当代大学生复杂的价值观。集体和个人、规则和自由、理想与现实等多种因素综合作用价值判断过程,大学生在坚守主流价值的过程中,观念不断地经受着冲击,即便微弱的变化也会通过多种途径表现出来。他们的社会特性更加明显,他们的社会意识、价值观念、群体特征、心理状态和行为方式更带有明显的时代特征。

(4) 差异性——个体成长的自然归属。哲学家莱布尼茨(Gottfried Wilhelm Leibniz)说过:“世界上没有完全相同的两片树叶。”个体差异是社会的客观存在,何况个性的形成要受到社会因素的影响和制约,而每个人所受的社会影响是不尽相同的。当代大学生生活在一个以变革为主题的时代,不断变化的社会影响着他们的家庭条件、个人经历、生活环境、教育背景,使他们形成了千差万别的个性,也导致了他们在思想观念、价值取向上的差异。在成长的过程中,他们不断地发展自己的个人喜好,追求自己的价值选择,这必然形成客观的差异性。

大学生的思想行为特征,反映了时代发展和社会进步对人的思想、心理、个性成长、行为活动的影响,从一个侧面映射了高等教育改革和创新的趋势。了解他们的思想特点,为加强思想政治教育的科学性、针对性、时效性提供了科学依据,也对今后进一步加强和改进思想政治工作具有重要的启示意义。

(二) 大学生自我意识发展的特征

自我意识(self-consciousness)是个体对自身以及对自己和客观世界的关系的认识。自我意识包括自我认知(self-cognition)、自我体验(self-sensation)和自我调节(self-regulation)三个方面。自我认知是自我意识的认知成分,包括个人的自我感觉、自我观察、自我分析和自我评价等。自我认知是在不断发生变化的,是自我体验和自我调节的基础。自我体验是自我意识的情绪成分,是个体对自己的情绪状态的体验,包括自尊、自爱、优越感等肯定的情绪体验和自卑、羞耻、不满等否定的情绪体验。自我调节是自我意识的意志成分,是个体自觉的过程,并非指无意识的自动调节。由此可知,自我意识是认识、情感、意志的综合体,是人心理发展过程中的一个极为重要的方面。自我意识和一个人的年龄、知识水平有很密切的关系。有了大学文化水平,就有了追求自我特性,设计自我模式,渴望与众不同,期望

社会尊重、理解和认同的情结。学生进入大学后不仅有了自我意识,而且能对自己有一个较为全面和正确的认识,有明确的自我存在感。这时的大学生已经不像从前那样对外界的事物仍存有很大的兴趣,以期显示自己的独立性,而是开始反省,注重对自身的把握和分析,力求从各方面了解自己,找寻“自我”和“超我”的不同,开始注重探求自己的内心世界,希望能够了解自己的情感和心里变化,塑造自己的形象,设计自我模式,同时,大学相对宽松的教育环境,强调学生的自我发展,也给了他们一个宽松自由的氛围。

(三) 大学生的情感特征

大学生的心理发展处在青少年向成年发展的转型时期,对周边事物认知既非常敏感,又具不确定性。虽然情感丰富而热烈,但也容易受周围环境的影响而异化,表现为情绪起伏,感情不稳定,甚至特立独行,逆向作为,非比寻常,不同一般。他们对身边的一切事物都较为敏感,尤其对于内心的体验细致入微。随着他们文化水平的提高和生活空间的扩大,他们的思维空间也急剧延伸,情感特点主要表现为情感丰富、细腻。他们内心深处的需求结构随着大学生活的改变而改变,他们崇尚自我价值的体现,追求自我的独特性,渴望能与众不同,希望能得到社会的尊重、理解和认同,勇于进取,对友谊和爱情有无限的渴望,对周围人的评价也变得非常关注,这些复杂而强烈的情绪与情感体验丰富而深刻。但是,由于他们价值观尚未稳定,甚至会否定已经建立的价值观,这种波动的心理状态使得他们的情绪起伏很大,容易受周围环境的影响,感情也表现出不稳定的特点,表现为多维性。

(1) 情绪易冲动且情感丰富。随着社会活动范围的扩大以及社会文化水平的不断提高,大学生的自我认识和社会认识越来越深刻,参与社会和学校各种活动的积极性也越来越高,在这个过程中也产生了多种多样的情绪体验。如在自己出身、家庭经济情况方面产生的自傲、自负、以自我为中心,认为自己高人一等的情绪体验;又如在社会影响力,个人荣誉方面产生的自大或自惭的情绪体验。而大学生正处于青年时代,血气方刚,精力充沛,思想活跃,但是由于认知评价的片面性及社会文化的制约对情绪产生的作用,大学生的情绪体验又具有易冲动的特点。如看见朋友受人欺负而“拔刀相助”,又如追求异性遭拒绝而作出理智的事情等。

(2) 情绪的起伏性和弥散性。大学生的情绪反应比较强烈。首先表现在对外部刺激反应过于敏锐,喜、怒、哀、乐等表现得比较充分,高兴的时候手舞足蹈;消沉的时候无精打采;气愤的时候暴跳如雷。其次表现为情绪心境化。即一件事引起的情绪反应可以较长时间停留在心头,被人们形象地称为“拉长了的情绪”,同时,大学生这种情绪体验又极易影响周围的人,具有很强的弥散性。例如,好朋友失恋时情绪极其低落,自己也觉得不愉快,而自己遇到不愉快事情的时候和三五知己聊天谈心,被快乐的情绪所感染,心情也就舒畅起来,觉得周围的人和事都是美好的。

(3) 情感的压抑性和文饰性。大学生随着年龄的增长,自我控制能力和调节能力的提高,在情绪表现上带有压抑和文饰的特点,大学生会根据不同的因素表现出不同的情感,有时会把自己真实的情感世界伪装起来,用一种与内心世界不一致的方式来表达。例如,明明对某人的某种行为极不满,但为了不与人结怨,便努力压抑自己的情绪。这些情绪特征又会引发各种各样的异常情绪,如焦虑、忧郁、骄傲、愤怒、嫉妒等。

在实际生活中,我们要学会努力控制和调节自己的情绪,当不良情绪产生时,及时清除



和克服,努力减轻不良情绪带来的影响和伤害。一般来说,可采取以下方法来控制:第一,要正确认识自己的不良情绪,确认这种不良情绪是存在的,不逃避,采取正确的方法手段来减轻其影响。如果不愿承认,甚至反而认为是合理的,应该的。第二,要有良好的生活规律,保持身体健康。有些大学生晚上睡得很晚,与同学聊天,结果白天上课睡觉,甚至不去上课。这种生活习惯不仅影响学业,影响健康,还会产生消极厌世、自暴自弃等不良情绪,带来新的更大的烦恼,产生更加不稳定的情绪,因此要有良好的生活规律。第三,遇事达观,多发现事物积极的一面。在遇到困难、挫折或不幸时,可采用自我暗示法,多去户外走走,发现美,进行有效的自我鼓励,会使自己感到有力量,对生活有信心。从而从痛苦中振作起来,渡过难关,克服不良情绪的干扰和折磨。第四,凡事三思而后行,尽量减少盲目冲动。大学生的情绪与成年人相比还具有不稳定性,表现出较大的起伏,常做出不恰当的反应,所以凡事要深思熟虑,克服盲目冲动,以免造成不良后果。例如,争论时避免用带有攻击性的词语,这对减少争论双方的不良情绪是很重要的。第五,适当宣泄,避免不良情绪的压抑。我们可以采取很多方式发泄不良情绪。发泄不良情绪的方法因人、因事而异,例如,狂怒时可以大叫一阵,或拼命奔跑一阵,也可以大哭。这些宣泄的方式都可以帮助我们释放积聚的能量,调整机体平衡。同时,我们也可以采取写日记、向朋友倾诉、听音乐、看电影等方式进行排解。

总之,大学生的情绪和情感是客观存在的又具有其特殊性,两者对人的学习、工作、生活都有很大的影响。因此,学会控制自己的情绪,调适不良的情绪,促进良好情绪的培养,对大学生成才才是不可或缺的条件。

(四) 大学生的思维发展特征

大学生思维的发展是在青年初期(高中生)思维能力发展的基础上,在大学的课堂教学和课外社会活动影响下,通过自己的主观努力而实现的。从思维发展的类型与阶段来看,大学生思维的特点已经由青年初期的思维形式向青年中期的思维过渡,其共性特点表现在以下几个方面。

(1) 思维的独立性、合理性、灵活性增强。不满足于教师和教科书,喜欢自己独立思考,并对独立思考的结果进行检查和评价。尝试多种解决问题的方案。一是思维是在应用知识或技能的过程中表现其灵活性的。大学生应用知识的方式有三种:第一种方式是面临问题的情境直接应用已有的知识;第二种方式是面临问题的情境对已有的知识稍加改变,即可应用;第三种方式是问题情境条件复杂,必须把已有的多种知识重新改组、综合应用才能解决问题。大学生的思维基本上能达到这个水平。二是思维更加全面、有预计性。大学生思维更为周密,他们既考虑现实状况,也分析以往的影响及将来达到的可能性。了解问题比较全面,注意细节,避免遗漏重要的部分。三是大学生的思维更注重未来。大学生面临着许多今后生活的问题,考虑未来,对未来生活作出决策成为大学生的一种思维模式。这个时期的思想变化是超越现实去考虑理想、超越现实去考虑假设,综合部分去考虑整体,越过“是什么”或“为什么”而探索将来会有怎样的变化。在思维中掌握了大量的关系的结合,推断出多种可能性,并能把很多观念组合起来,使其概念化世界变得非常复杂。

(2) 通过假设和理论观念进行思维。在大学这个阶段,由于理论观念的提高,对假设的理解发展到一个新的水平,思维更加抽象,他们对理想、可能性和非物质性有极大的兴趣。思维不再局限于过去比较狭窄的推论,思想上对恒定、必然、宇宙,计算机上的二进制、复合

命题、真值、定理等概念有了普遍的理解。

(3) 思维的批判性初步形成。对各个学派的观点不轻易接受,总要进行一番评价,接受正确的,批判错误的,提出疑问或新的见解,争论问题。思维的广阔性和深刻性有很大发展。思考问题的面不断扩大,思考不同的理论知识和实践领域的问题,探索其本质和原因。

(4) 形象思维发展与逻辑思维相互渗透,相辅相成。能根据已有经验和过去形象进行加工和改造,提出新的理论,设计新方案,作出新概括,勾画新蓝图,创造新的艺术形象。运用科学的想象力,使所学的知识 and 事物如见其形、如闻其声、历历在目、栩栩如生,把静态知识转化为动态知识,从而加深理解和掌握。

(5) 抽象思维逐渐占据主导地位,在形式逻辑思维继续向高层次发展的同时,辩证逻辑思维迅速发展。不仅认识事物的相互区别,而且认识其相互联系;不仅感知事物的静态,也了解事物的动态;不仅认识事物的同一性,也了解同一性存在于差异性和对立之中。思维发展体现了形式化与命题性。一个命题就是一个能够表达相信、怀疑或否认的语句。命题性思维允许一个人去审查超越当前所理解的现实观念,使他们考虑有多种可能性的假设,它可以对现实的条件加以控制,它可以使观点更新颖,选择合理的命题思维。由于大学生形成和检验命题的能力提高了,因而他们的科学思维与政治思想也经历了重要的变化,他们的思想在科学概念和政治概念范围内敏捷地进行活动。对一定科学领域内或政治思想领域内的问题的考虑,更为抽象,更为复杂,也更为灵活。他们的思维处于或活跃于一定的思想体系之中。

(6) 大学生创造性思维显著发展。不仅学会接受知识,而且尝试创造生产新的知识。表现出高度的思维活跃性、很强的想象力和发散性思维。他们掌握了一定的科学理论知识,思想上没有什么旧框框,对于什么都要问一问、试一试,善于探索和提出不同见解。大学不仅有现代化实验室、仪器设备和丰富的图书资料,有学术造诣较深的教授和良好的学习环境,而且也是教学、科研的中心。所有这些使得大学生不时闪烁出智慧的火花。我国著名美学家朱光潜的《文艺心理学》、《诗论》、《悲剧心理学》等就是在大学写的。科学家严济慈在大学尚未毕业时就写出了《几何证题法》(商务印书馆曾多次出版)。牛顿 17 岁攻读大学时发现钟摆原理;伽罗华 17 岁创立了群论;海森堡 24 岁建立了量子力学;爱因斯坦 26 岁完成了狭义相对论。这些事实都说明大学生的创造性思维获得了显著发展。

(7) 思维成为自己活动的对象。大学生的思维不仅更全面,而且假设的能力也在提高,他们对自己思维的结果进行考察,看它是怎样得来的,思维过程与结论是否一致,解决问题的思维方法是否合适。我国学者的研究表明,大学生的思维特点之一是独立地进行推理和论证。解答习题或问题时,自己解答或大部分自己做的占 73%,依靠自己思考的占 74%,而和同学共同解答与研究的占 16%,寻找现成答案或很少思考的只占 12%,对不理解的问题喜欢讨论的占 36%,请教老师的占 7%,两者兼有的占 43%,两者都不做的占 7%。这体现了大学生喜欢独立地解答问题的特点。但是他们的思维也充满了迷惘与困惑的情绪体验,诧异地注意到现实生活中的不一致和不协调。大学生内省思维的发展,冲破了以往形成的比较刻板的教条式思维,学会用科学思维来鉴别自己的思维活动,能对自己的思维过程进行自我分析,从而提高思维的自我监控能力。