

全国高职高专公共课系列规划教材

职业生涯规划与就业指导

主 编 陆虹璋 赵金花



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

全国高职高专公共课系列规划教材

职业生涯规划与就业指导

主 编 陆虹璋 赵金花
副主编 万月春 宁佳英 蔡妮娜 谢彩华 何伟娥



ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

职业生涯规划与就业指导 / 陆虹璋, 赵金花主编. —北京:
北京师范大学出版社, 2011.8

(全国高职高专公共课系列规划教材)

ISBN 978-7-303-13188-4

I. ①职… II. ①陆… III. ①大学生—职业选择—高等
学校—教材 IV. ① G647.88

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 149746 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 184 mm × 260 mm

印 张: 15

字 数: 305 千字

版 次: 2011 年 8 月第 1 版

印 次: 2011 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 25.80 元

策划编辑: 姚贵平

责任编辑: 姚贵平

美术编辑: 高 霞

装帧设计: 天泽润

责任校对: 李 菡

责任印制: 孙文凯

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前言

跨入 21 世纪以来,大学生的就业问题始终是社会关注的热点,这一问题也引起了党中央的高度重视。大学生是青春活力、勇于创新的群体,是建设国家、实现中华民族伟大复兴的主力军。因此,高校人才培养工作任重而道远,而做好大学生的职业生涯规划与就业创业指导工作更是高校义不容辞的责任。国务院办公厅在 2007 年 26 号文件中要求高校“将就业指导课程纳入教学计划”。教育部教高厅 2007 年 7 号文件提出,职业发展与就业指导课程建设是高校人才培养工作和毕业生就业工作的重要组成部分,高校要切实将就业指导课程建设纳入人才培养工作,列入就业“一把手”工程,做好相关工作,要将就业指导课程建设和效果列入就业工作评估范围。

因此,各高校应该站在更高的层面上认识职业生涯规划与就业创业指导课程的重要性,要深刻认识到这一课程的有效实施将有利于提高人才培养质量,提升大学生的职业素养和就业能力,促进大学生实现充分就业。

大学生作为学习的主体,也要充分认识到本课程的重要性。本课程将贯穿大学的全过程。因此,大学新生在进校后应该认真学习,按照课程安排计划,从培养自身的规划意识开始,做好学习规划、生活规划,逐渐渗透职业意识、职业生涯规划与设计,树立自己的职业理想和目标,然后为实现职业理想和目标做充分准备。大学生在日常的学习和实践中,要认识到创新的重要性,并努力地去提高自己的创新意识,善思考,勤动手;大学生还会接触如何创业,是否适合创业等。临近毕业时,你们的老师将在你们踏入职场的前期为你们摇旗引航,即求职前的准备指导——就业信息的收集与分析、简历制作、面试注意事项、求职安全与职场适应等。

本书的编写者均来自就业工作一线,同时富有企业工作经验。在编写本教材的时候,编写者首先考虑到大学学生的学习进程和本课程的科学架构安排;其次,考虑到本课程的实际教学安排等事项,因此,在内容上循序渐进,将理论和案例完美结合,围绕如何提升大学生的就业能力和就业竞争力,展卷铺开。

以下是全书编写的具体分工，也是每个编写者所付出的辛劳和所做出的贡献的实录。

第一章至第七章由广州南洋理工职业学院何韦娥、广东体育职业技术学院万月春编写，第八章、第九章由广州大学纺织服装学院赵金花、谢彩华编写，第十章至第十三章由广州现代信息工程职业技术学院陆虹璋编写，第十四章至第十九章由广州大学软件学院宁佳英、广州现代信息工程职业技术学院蔡妮娜编写。

由于编写者水平有限和编写时间的紧促，书中难免存在不足和疏漏之处，恳请广大专家和读者批评指正。另在本书编写过程中，编写者同时参考借鉴了就业指导同行的研究成果，在此对他们创造性劳动表示尊重和感谢，书中所引用的资料，我们都尽可能地注明其出处，并在本书之后列出参考文献。但疏漏在所难免，如有不周之处，敬请海涵！

陆虹璋
2011年3月

【书首故事】

哈佛学子的故事

有一年，一群意气风发的天之骄子从美国哈佛大学毕业了，他们即将开始他们的职业生涯。他们的智力、学历、环境条件都相差无几。在临出校门前，哈佛对他们进行了一次关于人生目标的调查。结果是这样的：27%的人，没有目标；60%的人，目标模糊；10%的人，有清晰但比较短期的目标；3%的人，有清晰而长远的目标。

25年后，哈佛再次对这群学生进行了跟踪调查。结果是这样的：3%的人，25年间他们朝着一个方向不懈努力，几乎都成为社会各界的成功人士，其中，不乏行业领袖、社会精英；10%的人，他们的短期目标不断地实现，成为各个领域中的专业人士，大都生活在社会的中上层；60%的人，他们安稳地生活与工作，但都没有什么特别成绩，几乎都生活在社会的中下层；27%的人，他们的生活没有目标，过得很不如意，并且常常在抱怨他人、抱怨社会、抱怨这个“不肯给他们机会”的世界。

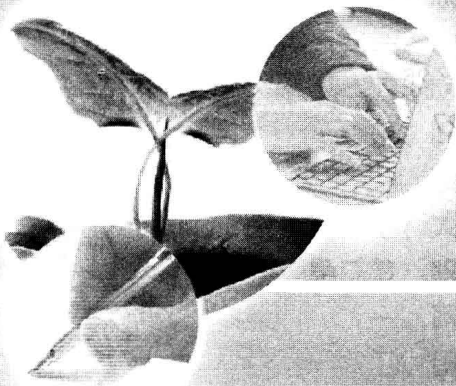
其实，他们之间的差别仅仅在于：25年前，他们中的一些人知道自己的目标，而另一些人则不清楚或不很清楚自己的目标。

【专家点评】

大家可能都看过该故事或类似的案例，虽然知道目标对于自身发展的重要性，但不知道如何来确立自己的目标，无论是人生还是职业方面的。

如果你不知道自己未来的目标，你就永远到不了那里；如果你没有自己的目标，别人就会为你做主；如果你对自己的未来没有计划，你就会成为别人计划里的一枚棋子。能够确立适合自身发展的清晰目标并贯彻执行，本身就是个人综合素质的一个反映。在现实生活中，人们有时因为接受外界的信息过多，想法也多，因此，到处都充满着诱惑与选择，往往容易失去自己的目标和方向。而有自己职业目标的人正围绕着自己的目标一点点添砖加瓦，每向自己的目标靠近一步就有一种内在的喜悦。

人，只有专注于自己真正想要的东西，并为之努力，才有可能得到它。有了明确的目标，才会有好的过程；有了好的过程，才会有成功的希望。这也是职业定位的意义所在。



► 目 录 | contents

► 第一章 认识大学教育与规划大学生活 / 1

第一节 认识大学教育 / 2

- 一、大学教育的意义 / 2
- 二、大学教育的特点 / 2

第二节 规划大学生活 / 3

- 一、大学生活的特点 / 3
- 二、大学学习的特点 / 4
- 三、休闲生活丰富化的特点 / 5

► 第二章 职业生涯规划相关概述 / 8

第一节 职业概述 / 9

- 一、职业及其相关概念 / 9
- 二、职业的分类 / 11
- 三、未来职业的发展趋势 / 12

第二节 职业生涯规划概述 / 14

- 一、职业生涯规划的定义 / 15
- 二、职业生涯规划的特性 / 16

第三节 职业生涯规划概述 / 17

- 一、职业生涯规划的含义 / 17
- 二、职业生涯规划的原则 / 18
- 三、职业生涯规划的意义 / 18
- 四、职业生涯规划的主要内容和步骤 / 19

► 第三章 自我认知 / 22

第一节 自我认知的内涵和意义 / 23

- 一、自我认知的内涵 / 23

二、自我认知的意义 / 24

三、自我认知的方法 / 24

第二节 人格探索 / 26

一、人格及其基本特征 / 26

二、人格与人职匹配 / 27

三、性格与职业 / 28

四、兴趣与职业 / 29

五、能力与职业 / 31

六、价值观与职业 / 31

第四章 环境认知 / 45

一、社会环境 / 46

二、行业环境 / 47

三、地理环境 / 47

四、组织内部环境 / 47

五、家庭环境 / 47

六、朋友及其他相关人员的圈子环境 / 48

第五章 确立职业目标 / 49

第一节 确立职业目标的意义和原则 / 50

一、确立职业目标的意义 / 50

二、确立职业目标的原则 / 50

第二节 确立职业目标的步骤和方法 / 53

一、确立职业目标的步骤 / 53

二、确立职业目标的方法 / 53

第六章 制订行动计划与实施 / 59

第一节 制订行动计划 / 60

一、制订行动计划的原则 / 60

二、制订行动计划的内容要求 / 61

第二节 实施中的自我管理 / 64

一、自我管理 / 64

二、人际关系管理 / 65

三、情绪管理 / 65

四、时间管理 / 66

第七章 评估与调整 / 67

一、重新评估自己 / 68

二、重新评估职业目标 / 68

三、调整行动计划 / 68

▶ 第八章 职业素养概论 / 75

第一节 职业素养概述 / 75

- 一、职业素养的定义 / 76
- 二、职商的来源 / 76
- 三、职业素质 / 77
- 四、职业素养的具体内容 / 77
- 五、大学生职业素养提升的途径 / 78

第二节 职业道德 / 78

- 一、职业道德的含义 / 79
- 二、职业道德的特点 / 79
- 三、职业道德的具体要求 / 80

第三节 职业意识 / 82

- 一、团队意识 / 82
- 二、奉献精神 and 责任心 / 82
- 三、创新能力 / 83
- 四、竞争能力 / 83

第四节 职业行为习惯 / 85

- 一、职业态度的含义 / 85
- 二、良好职业态度的内涵 / 85
- 三、职业习惯 / 87

第五节 职业技能 / 90

- 一、文化知识与专业技能 / 90
- 二、通用技能 / 91

▶ 第九章 职业礼仪 / 93

第一节 职业礼仪概述 / 93

- 一、礼仪的概念 / 94
- 二、礼仪的重要性 / 94
- 三、礼仪的形成条件 / 95

第二节 职业装束礼仪 / 96

- 一、西装的礼仪 / 96
- 二、套裙的礼仪 / 99
- 三、仪容仪表礼仪 / 103

第三节 职场社交礼仪 / 106

- 一、见面礼仪 / 106
- 二、应酬交际礼仪 / 112
- 三、到办公室拜访的礼仪 / 118
- 四、宴请礼仪 / 119

▶ **第十章 大学生创业环境分析与创业政策 / 123**

第一节 大学生创业环境分析 / 124

- 一、我国现阶段的经济形势及大学生创业背景 / 124
- 二、大学生创业的自身条件分析 / 125

第二节 大学生创业优惠政策 / 126

- 一、大学生创业优惠政策概念 / 126
- 二、大学生创业优惠政策相关内容 / 126
- 三、高校毕业生三年内自主创业享受税收减免政策 / 127
- 四、国家鼓励普通高校毕业生自主创业政策公告 / 129

▶ **第十一章 创新意识与创业意识 / 130**

第一节 创新意识 / 130

- 一、时代呼唤创新意识 / 130
- 二、创新意识的概念和主要特征 / 131
- 三、创新意识的内涵 / 131
- 四、创新与创新意识 / 132
- 五、创新意识的作用 / 132
- 六、大学生创新意识的养成与创新能力的提升 / 133

第二节 创业意识 / 134

- 一、创业意识的概念及内涵 / 134
- 二、大学生要培养自主创业意识 / 135
- 三、培养清醒的自我分析、创业定位意识 / 135
- 四、培养“困”则思变的意识 / 136
- 五、培养多维度思维意识 / 136

▶ **第十二章 创业者的基本素质与创业精神 / 137**

第一节 创业者的基本素质 / 138

- 一、创业者基本素质内涵 / 138
- 二、大学生创业素质 / 141

第二节 创业精神 / 144

- 一、创业精神有三个层面的内涵 / 144
- 二、大学生应该具备的创业精神 / 144

▶ **第十三章 创业实务 / 145**

第一节 创业项目实施 / 146

- 一、产生创业的想法 / 146
- 二、识别和评估商业机会 / 146
- 三、资金筹集 / 147
- 四、企业经营方式选择 / 147
- 五、商业计划书 / 149

第二节 创业风险与问题分析 / 149

- 一、大学生创业面临的问题分析 / 149
- 二、大学生创业面临问题的解决方法 / 150

▶ 第十四章 就业形势与政策 / 153

第一节 大学生就业形势与就业困难原因分析 / 154

- 一、大学生就业形势分析 / 154
- 二、大学生就业困难的原因分析 / 155

第二节 当前国家及地方的就业政策 / 157

- 一、我国主要的几种就业制度 / 157
- 二、大学生就业政策 / 160

▶ 第十五章 收集就业信息 / 163

第一节 收集就业信息 / 163

- 一、就业信息的类型 / 164
- 二、就业信息的收集渠道 / 165

第二节 分析与利用就业信息 / 167

- 一、就业信息的可靠性分析 / 167
- 二、就业信息的有用性分析 / 168
- 三、有效利用就业信息 / 168

▶ 第十六章 求职技巧 / 170

第一节 求职材料的准备与投递 / 171

- 一、制作简历 / 171
- 二、求职信的撰写 / 174
- 三、其他求职材料的准备 / 174
- 四、求职材料的投递 / 174

第二节 面试技巧 / 176

- 一、面试概述 / 177
- 二、面试前的准备 / 178
- 三、面试过程礼仪 / 180
- 四、面试应答技巧 / 181
- 五、面试后的跟进工作 / 182

▶ 第十七章 求职心理 / 184

- 一、大学生就业心理的障碍分析 / 184
- 二、大学生就业的心理准备 / 186
- 三、大学生常见就业心理障碍及调适 / 187

▶ 第十八章 就业实务及权益保护 / 190

第一节 毕业选择与就业手续的办理 / 191

一、毕业选择 / 191

二、毕业手续办理事项说明 / 193

三、常见问题解答 / 197

第二节 就业权益与法律保护 / 201

一、就业权益 / 202

二、法律保障 / 203

▶ **第十九章 职业适应及发展 / 210**

第一节 角色转换 / 210

一、职场角色 / 211

二、角色扮演 / 213

三、角色重塑 / 214

第二节 适应职场 / 219

一、初入职场 / 220

二、适应职场 / 223

▶ **参考文献 / 227**



第一章

认识大学教育与规划大学生生活

建议课时

2 课时

故事分享

陶宏开称清华、北大宿舍成网吧，校方回应学风很正

网瘾研究专家陶宏开最近炮轰“中国青少年过分沉迷网游，就算是清华、北大，男生宿舍也基本成为网吧了！旷课逃学现象普遍！”对此，清华、北大均回应称，学校学风一向很好，学生一直将学习放在首位，宿舍的氛围也很好，并没有大多数学生打网游的现象。

对今日开始全面施行的“网游未成年人家长监护工程”，网瘾研究专家陶宏开嫌不给力。

对此，记者昨天采访了多位清华、北大师生，他们对陶教授提及的这一严重现象颇为惊讶，因为很多学生甚至连“偷菜”这样泛滥的小游戏都没玩过。

■炮轰

北大网吧？清华网吧？……

■调查

“同学们连偷菜都不玩儿！”……

■校方

没见过学生因网游而旷课……

——摘自“网易”2011年3月11日

第一节 认识大学教育

大学是我们人生最重要的阶段之一。在大学里，我们的世界观得以进一步的完善和成熟；我们的心智得以更好的开发、整合和锤炼；我们的理想得以更好的铸造和充实；我们的性情得以更好的熏陶和升华。因此，我们每个人都要珍惜大学时光，清醒认识那些出现偏差的思想和行为带来的危害，要积极主动地去适应大学的生活，融入大学的文化，选择适合自己的学习方式和方法，明确学习目标，树立起自己的生活理想和职业理想，追求我们的幸福，回报我们的父母，奉献我们的社会。

一、大学教育的意义

进入 21 世纪，我们国家的高等教育事业取得了突飞猛进的发展。但是，据世界经济论坛发布的《2009—2010 全球竞争力报告》显示，中国在科技能力和高等教育等方面竞争力有待提高，其中关键是提高接受高等教育的人口比例。报告称，中国在高等教育质量方面已经有所提高，但距离世界顶尖水平仍有差距；同时与印度相似，中国接受高等教育的人口仍然偏低，这直接影响到了我国的科技创新水平的继续提升。因此，我们国家出台了面向未来 10 年的人才发展规划蓝图——《国家中长期人才发展规划纲要（2010—2020 年）》（以下简称《纲要》），《纲要》提出到 2020 年，我国主要劳动年龄人口受过高等教育的比例达到 20%，每万劳动力中研发人员达到 43 人，高技能人才占技能劳动者的比例达到 28%。

对于一个国家而言，国力的竞争归根结底是教育的竞争、人才的竞争。国家重视高等教育事业的发展，给年轻人带来了更广阔的、更高层次的学习和提升的舞台，年轻人是青春活力、勇于创新的群体，是建设国家、实现中华民族伟大复兴的主力军。因此，大学生要珍惜大学生活，努力学习，勇于创新，敢于担当，肩负起历史的重任而奋勇前行。

二、大学教育的特点

（一）大学教育的分阶段性

一般而言，大学教育分为本、专科阶段和研究生阶段。本、专科阶段侧重通识教育（通识教育是一种广泛的、非专业性的、非功利性的基本知识、技能和态度的教育）和专业基础或技能教育，是为多向性就业择业做准备，或者为研究生教育打下基础。而研究生阶段则侧重学科教育（职业教育），或者为专门化职业做准备，或者为学科研究而发展。

一个健康和谐的社会需要全体或大部分社会成员具有良好的知识修养，它不可能要求大多数人（更不可能是全体）都具有良好的学科知识。也就是说，社会的合理要求一定是对通才的需要远远大于对专才的需要。所以，本、专科的教育必须是

“社会人”和“通才”教育，一个能融于社会的、健全的通才，在社会各个领域的实践和需要中是可以通过再学习而成长为“专才”的。

（二）大学教育分教育类型的特性

大学教育是分教育类型的，这就要求不同类型的大学在教育和教学目标的设置上有所差异。一般而言，大学教育分为职业技术类大学和非职业技术类大学。职业技术类大学侧重专业与社会经济相结合，强调校企合作，注重通识能力和职业能力的培养。而非职业技术类大学则侧重专业与学科群相结合，强调学科知识的融会贯通，注重通识能力和专业学习能力的培养。

由此，我们知道，不管是什么类型的大学，其本质特征是一致的，都是为了提高“人的素质”，为了培养人才。因此，我们要找准自己的定位，不卑不亢，端正学习态度，夯实理论知识，提升职业素养，使自己成为就业市场的有力竞争者，成为国家建设的栋梁。

第二节 规划大学生生活

大学生活是人生职业发展过程中的一个黄金时段。在大学期间，大学生要完成从学生到社会建设者的过渡，完成自身对职业的探索，并为之作出准备和实施。大学期间，更是大学生储备知识、提高技能和提升素养的宝贵时期。大学，给大学生提供了良好的学习资源和生活环境，大学生应该积极地融入大学生活，规划好自己的学习和生活，使自己的大学生活充实而有意义。

然而，每当临近毕业，总有一些大学生感慨：“如果时间可以倒流，我会选择另外的方式度过大学生活。”但是，时光不会倒流。回头看一看他们走过的路，不难发现，他们中的许多人由于没有好好地规划自己的大学生活，往往是在被动、彷徨、懊恼中度过那原本应该是充实、美好的大学时光。那么，大学生应该如何科学地去经营自己的大学生活呢？我们应该从了解大学生活的特点出发，只有对这些特点有所了解后，我们才能更好地去规划自己的学习和生活。

大学生活的显著特点是生活上要自理、管理上要自治、学习上要高度自觉和思想上要自我教育。

一、大学生活的特点

由中学升入大学，大学生的生活环境有了很大变化，交往、活动范围变得比较广阔，由父母“包办”的家庭生活，变为需要自主、自立的集体生活。在生活习惯上，饮食、气候、语言、作息制度与卫生习惯等都会有所变化。所以，大学生要尽快提高生活自理能力，摆脱过去的依赖心理，在辅导员、班主任的指导下自觉主动融入集体，参与集体活动，学会自己照顾自己，独立处理生活与学习中的问题等。

从一定意义上说,进入大学就意味着独立地走向社会、走向生活。在这个新的起点上,为了给自己的人生理想夯实基础,就必须摆脱依赖、等待和犹豫,树立自信、自律、自立、自强的精神,勇于面对社会和生活。

二、大学学习的特点

大学阶段的学习与中学阶段的学习相比,在学习内容、学习方法等方面有较大的变化,具有鲜明的特点,表现在以下几个方面。

(一)学习的主动性

大学的学习特点与中学时代相比已发生了明显的变化。其中,学习的主动性是一大特点。学习态度由“要我学”转到“我要学”,培养自学能力成为关键。大学管理方式由“封闭型”向“松散型”转变。不再有固定的班级和教室,不再有统一的作息時間,很少有经常性的集体活动,个人自由支配度增大。这对自制力较差的学生来说是一个很大的考验。

因此,大学生需要树立正确的学习观,根据学习内容和方式等的变化,找出适合自己的学习方法,充分发挥自己的主观能动性,积极主动地投入学习。大学生学习的特点,决定了大学生学习必须向主动学习转变,完成接受型学习向接受型与创造型相结合的学习方式的转变,由模仿性思维为主向创造性思维为主的学习的转变。只有在大学期间尽快实现这三个转变,才能真正掌握大学学习的特点和规律,为以后的成功奠定良好的基础。也正是由于这些特点,使得大学阶段的学习区别于中学阶段的学习,才使大学生的人生丰富多彩。

(二)学习的专业性与综合性结合

专业性是大学学习的特点之一,学校的课程设置将围绕专业的方向和需要展开。大学生通过学习理论知识和参与实训实习活动,掌握专业知识和专业技能,从而为今后的就业打下坚实的专业技能基础。

但是,随着知识经济时代的到来,社会对人才素质的要求越来越高。大学生为适应社会需要,在竞争中立于不败之地,不仅要具备专业的知识和技能,还要具备扎实的基础知识、浓厚的文化素养。因此,大学生除了完成专业学习外,还应广泛地涉猎其他领域的文化知识,丰富自己的知识结构,充实自身的文化内涵和底蕴,用知识武装自己、提升自己。

所谓合理的知识结构,就是既有精深的专门知识,又有广博的知识面,具有事业发展实际需要的最合理、最优化的知识体系。李政道博士说:“我是学物理的,不过我不专看物理书,还喜欢看杂七杂八的书。我认为,在年轻的时候,杂七杂八的书多看一些,头脑就能比较灵活。”大学生建立知识结构,一定要防止知识面过窄的单打一偏向。当然,建立合理的知识结构是一个复杂长期的过程,必须注意如下原则:①整体性原则,即专博相济,一专多通,广采百家为我所用。②层次性原则,即合理知识结构的建立,必须从低到高,在纵向联系中,划分基础层次、中间层次和最高层次,没有基础层次,较高层次就会成为空中楼阁,没有高层次,则显

示不出水平。因此,任何层次都不能忽视。③比例性原则,即各种知识在顾全大局时,数量和质量之间合理配比。比例的原则应根据培养目标来定,成才方向不同,知识结构的组成就不一样。④动态性原则,即所追求的知识结构决不应当处于僵化状态,而需是能够不断进行自我调节的动态结构。这是为适应科技发展知识更新、研究探索新的课题和领域、职业和工作变动等因素的需要,否则,将跟不上飞速发展的时代步伐。

(三)学习方式的多样性

正确的方法是成功的捷径。大学生进入大学后碰到的一个普遍问题,就是学习方法的不适应。我们很多同学普遍感到知识浩如烟海,学习活动频繁,学习领域宽阔等。例如,以什么样的学习方式才能学好课本知识与课外知识、专业学习,如何培养专业能力等问题困扰着他们。

当然,课堂教学仍然是大学生获取知识的主要途径。而随着大学人才培养模式的改革和学校办学条件的改善,大学生的学习途径将越来越广泛。大学生可以从各种渠道吸收知识和方法,也可以按照自己的学习兴趣去探求、获得更多知识,学会查找书籍和文献,学会用搜索引擎在网上查找各类信息等。学校会定期举办各种学术报告、知识讲座等,以丰富大家的知识。同时,除了必修课外,学校还开设了许多选修课,大学生可以根据自己的需要和兴趣有选择地学习。

因此,大学生要主动通过向同学、老师取经等各种渠道,尽快了解大学学习的特点和规律,掌握良好的学习方式和方法,根据自己的特点和经验,迅速摸索出一套既适合自己特点,又适合大学学习特点的学习方法。

三、休闲生活丰富化的特点

面对丰富多彩的大学生校园生活,有时候确实令人眼花缭乱。但是,大学生决不能“过于休闲”,休闲生活首先要保证学习。所以,大学生最好能专门制订一份休闲计划,对一些较重大的节假日和休闲项目作出妥当的安排,这样能使自己的休闲和学习有条不紊地交叉进行,使身心得到有效的放松和调适。当然,体育锻炼是必不可少的,最好能根据自己的身体状况和客观条件制订出一个体育锻炼计划,以确保拥有一个健康强壮的身体。此外,大学新生要善于利用课余时间,开展一些有益的文娱活动,如唱歌、跳舞、下棋等;尽量培养自己有多种兴趣爱好,如集邮、剪贴、垂钓等,这样可以增添活动和情趣,使生活充实丰富、生机勃勃。若能够拥有一项或多项自己有兴趣而又擅长的爱好,那是再好不过了。有些同学能写一手好书法,或能制出精妙的手工艺品,或能打一手好乒乓球,这无疑会给他们的人生增添无穷的乐趣,也有利于建立自信心,增强社会适应能力。大学生还可以利用课余时间阅读一些自己喜欢的书籍和报刊,以读书为乐事,既可以排遣烦忧,愉悦性情,又可以获取知识,增长智慧,这对大学新生身心的健康发展非常有利。