

绩优

Focus on Competence and Behavior
for Higher Performance and Better
Life of College Students

大学生生活探究

宋洪峰 房薇 肖进◎主编



知识产权出版社
全国百佳图书出版单位

绩优大学生生活探究

Focus on Competence and Behavior
for Higher Performance and Better
Life of College Students

宋洪峰 房薇 肖进◎主编



知识产权出版社
全国百佳图书出版单位

内容提要

本书是北京林业大学经济管理学院大学生绩优关键因素研究团队的初步研究成果。研究发现,大学生的绩优关键因素可以归纳为关键行为、核心特质和外部环境支持三个部分。本书围绕这些关键因素,结合北京林业大学绩优大学生的实际案例进行分析,理论联系实际,对如何创建一个丰富多彩而又硕果累累的大学生生活做了总结性的指导,对在校大学生及即将步入高校殿堂并想拥有一个美好未来的学生如何利用大学时光做好人生规划有实际指导价值。

责任编辑:国晓健

图书在版编目(CIP)数据

绩优大学生生活探究/宋洪峰,房薇,肖进主编. —北京:
知识产权出版社, 2012. 9
ISBN 978 - 7 - 5130 - 1363 - 5

I. ①绩… II. ①宋… ②房… ③肖… III. ①大学生—学生生活 IV. ①G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 118602 号

绩优大学生生活探究

JIYOU DAXUE SHENGHUO TANJIU

宋洪峰 房 薇 肖 进 主 编
周慧昕 段璎珊 副主编

出版发行: 知识产权出版社

社 址: 北京市海淀区马甸南村 1 号

网 址: <http://www.ipph.cn>

发行电话: 010 - 82000893 转 8101

责编电话: 010 - 82000860 转 8325

印 刷: 知识产权出版社电子制印中心

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

字 数: 207 千字

邮 编: 100088

邮 箱: bjb@cnipr.com

传 真: 010 - 82005070/82000893

责编邮箱: guoxiaojian@cnipr.com

经 销: 新华书店及相关销售网点

印 张: 12.25

印 次: 2012 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

ISBN 978-7-5130-1363-5/G · 501 (4243)

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

编委会

主 编：宋洪峰 房 薇 肖进

副 主 编：周慧昕 段璎珊

编委成员：（以姓氏笔画为序）

王 瑶	王文静	孙晓彤	吴肖梦
张 婕	张楚宜	张燕琳	陈丽竹
赵 晴	龚 静	崔慧源	韩晓宇
魏心如			

编者的话

每逢金秋九月，数以百万计的莘莘学子历经十年寒窗苦读，携着无限美好的憧憬，怀揣着成才的梦想，迈入大学这一人生求学的最高殿堂，期待开启人生的新篇章。然而，愿景与实际总有出入。没有了高中多如牛毛的书卷，没有了高考在即的压力，没有了父母、老师步步紧逼的约束，一小部分同学进入大学，就仿佛原野上脱缰的野马，尽情地呼吸着自由的空气，逃课、游戏、玩耍，四年过得碌碌无为，最后被严峻的就业形势压得喘不过气，惶惶不可终日。与此相反的另一番景象是，大批学生进入大学后通过自身的勤奋、努力，收获了诸多成绩与荣誉，最终实现了成功就业。他们或者学习成绩优异，在各项竞赛中名列前茅；或者是学生组织、社团的风云人物，在活动中成为学生领袖；或者在自己的兴趣领域刻苦钻研，在坚持中小有造诣。他们毕业时有的获得很多知名企业的青睐，成功入职；有的通过成绩拔尖领先，保研成功；有的通过努力拼搏，考研成功；还有的成功拿到国外知名院校的研究生录用 offer。

通过高考进入同一所大学、同一个专业、同一个班级的学生，可谓是站在同一起跑线上，是什么因素导致同一班级内的学生历经四年而绩效差异如此之大呢？为什么很多大学生通过自身的努力就能够成为绩优者呢？他们成功的秘诀是什么呢？他们身上有没有成功的共性呢？他们的成功有没有可复制性呢？

带着这一疑问，北京林业大学经济管理学院人力资源管理系与青年发展研究中心联合进行了初步的探索，旨在找出绩优大学生共有的特征以及能够影响大学生成为绩优者的关键因素，以期指导在读的大学生如何成为绩优者，从而拥有不同凡响的大学生活并最终获得成功。

大学生绩优关键因素的探究分开放式问卷调查和绩优大学生案例分析两个阶段展开。通过开放式问卷调查发现大学生在社会经验积累、学习成绩的优劣、朋友数量、研究能力的高低等方面存在很大的差异。在此基础上，研究团队运用质的研究方法重点对 40 名绩优大学生的成长案例进行了深入分析。研

究发现，大学生的绩优关键因素可以归纳为关键行为、核心特质和外部环境支持三个部分。关键行为包括设定目标、行动计划、做事高效、绝不拖延、重视学习、拓展资源、沟通交流、参与实践和平衡时间九个方面；核心特质包括自信、坚韧、持之以恒、兴趣、热情和积极乐观六个方面；外部环境支持包括朋友圈和好组织两个方面。

本书是大学生绩优关键因素研究团队的集体成果，北京林业大学经济管理学院人力资源管理系部分硕士研究生和青年发展研究中心部分成员参与了本书的资料查找、案例分析和稿件撰写，付出了辛勤劳动，具体分工为：段璎珊（第一章、第二章）、王瑶（第一章、第六章、第十一章）、王文静（第一章、第十四章）、韩晓宇（第三章、第十章）、陈丽竹（第四章）、崔慧源（第五章）、龚静（第七章）、吴肖梦（第八章）、孙晓彤（第九章）、张婕（第十二章、第十七章）、魏心如（第十三章）、张燕琳（第十五章）、张楚宜（第十六章）、周慧昕（第十八章）、赵晴（第十九章）。在大学生绩优关键因素实证研究篇，邹静韵等作者积极为本书提供论文，使本书的结构体系更为丰富，在此向他们表示感谢。在本书的研究过程中，得到了北京林业大学两百余名大学生的热心支持，在此一并表示感谢！

本书只是绩优大学生系列研究的初步成果，由于水平有限，对于书中存在的不足以及后续研究需要注意的地方，恳请广大读者提出宝贵意见。

2012年3月

目 录

第一篇 大学生绩优因素探究

- 第一章 大学生绩优关键因素质性研究 (3)
- 第二章 大学生绩优关键因素案例分析 (20)

第二篇 大学生绩优因素之关键行为

- 第三章 用明确的目标导航前进的征程 (35)
- 第四章 让计划之桥连起你与梦想 (39)
- 第五章 通过科学统筹做时间的主人 (43)
- 第六章 时刻牢记学习的重要性 (48)
- 第七章 不做临时抱佛脚的“拖拉机” (53)
- 第八章 充分利用多种学习资源 (58)
- 第九章 高效是通往绩优的核心必修课 (64)
- 第十章 在沟通交流中铺就成功的基石 (69)
- 第十一章 投身到丰富多彩的实践中去 (74)

第三篇 大学生绩优因素之核心特质

- 第十二章 用积极的心态迎接机遇与挑战 (81)
- 第十三章 相信自己才能把握机会 (86)
- 第十四章 兴趣是开启成功之门的金钥匙 (91)
- 第十五章 热情是成功的原动力 (96)
- 第十六章 用持之以恒的意志点燃理想的火花 (102)
- 第十七章 不向困难和压力低头 (108)

第四篇 大学生绩优因素之组织支持

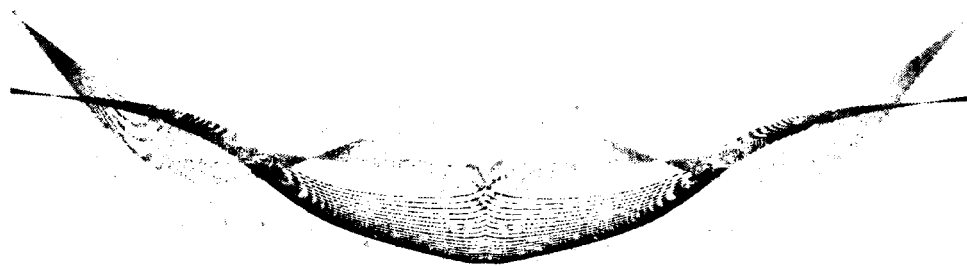
- 第十八章 优秀的群体是催生优秀个体的源泉 (115)
- 第十九章 在结交朋友中体味学业之美 (120)

第五篇 大学生绩优因素实证研究

1. “90”后经济管理类大学生心理资本与学业发展研究 (131)
2. 经济管理类本科生班级绩效评价体系构建研究 (140)
3. 经济管理类本科生职业发展指导路径的调查与思考 (153)
4. 大学生“考证热”现象的调查分析 (159)
5. 基于组织支持、自我效能视角下的大学生人际关系研究 (166)
6. 大学生志愿服务质量影响因素的实证分析 (174)
7. 浅析高校学生社团的建设与发展——以北京林业大学为例 (182)

第一篇

大学生绩优因素探究



第一章 大学生绩优关键因素的质性研究

一、研究背景及意义

当前我国经济发展面临的国内外环境十分复杂，存在的不稳定、不确定因素较多。高校毕业生就业总量压力和结构性矛盾依然突出，据教育部发布的数据，2012年全国普通高校毕业生规模达到680万人，较2011年增长20万人。面对严峻的就业形势，促进高校毕业生就业的工作任务显得更加艰巨繁重。在千方百计扩大大学生就业渠道的同时，只有不断激发大学生成长发展的内在驱动力，促使他们尽早认知职业、规划职业、准备职业，不断提升社会就业适应力，才能从根本上摆脱就业难的困境。

在大学生就业形势严峻的大背景下，总有大批毕业生通过自身的努力实现成功就业。他们或是学习成绩优异，在各项竞赛中名列前茅；或是社团的风云人物，是学生组织的带头人；或在自己的兴趣领域小有造诣。他们毕业时有的获得很多知名企业的青睐，成功入职；有的因为三年的成绩拔尖领先，保研成功；有的通过最后一年的努力拼搏，考研成功；还有的在毕业之前成功申请到国外的知名院校。他们都是大学生中的绩优者。

本研究通过对部分大学生所做的开放式调查发现，大学生在社会经验积累、学习成绩的优劣、朋友数量、研究能力的高低等方面存在很大的差异。而正是这些差异的汇聚，将原本在同一起跑线的学生划分为了人才、庸才和废才。通过高考进入同一所大学、同一个专业、同一个班的学生，可以说是起点几乎相同，那么为什么很多大学生通过四年的努力就能够成为绩优者呢？他们成功的秘诀是什么呢？他们身上有没有成功的共性呢？他们的成功有没有可复制性呢？

带着这样的疑问，本课题组做了一项关于影响大学生绩优关键因素的研究，旨在找出绩优大学生共有的特征以及能够影响大学生成为绩优者的关键因素。课题组希望通过研究得出一些切实的建议，能够告诉现在的大学生或者即将成为大学生的同学们怎么做能够成为绩优者，从而拥有不同凡响的大学生活

并最终获得成功。

二、研究方法及过程

(一) 绩优关键因素问卷调查

研究团队在网上发布了一份大学生绩优关键因素的开放式调查问卷，由北京林业大学本校学生进行在线填写。问卷要求被访者对他们主观认为的影响绩优的积极因素和消极因素以及影响绩效的差异因素进行填写。课题组根据问卷填写的统计结果进行关键词频次统计，针对 97 名被试者对于“促进绩优的积极因素”的看法进行汇总统计，得出表 1-1 中的数据。

表 1-1 大学生绩优因素开放式调查问卷统计结果汇总表

序号	一级编码	频数	出现比率/%	提炼归类
1	阅读	70	72.16	扩展知识面
2	逛专业相关论坛	14	14.43	扩展知识面
3	听讲座	7	7.22	扩展知识面
4	上自习	45	46.39	养成好的学习习惯
5	听课做笔记	38	39.18	养成好的学习习惯
6	设定学习目标和计划	44	45.36	养成好的学习习惯
7	和同学一起学习	10	10.31	养成好的学习习惯
8	上课提问	10	10.31	养成好的学习习惯
9	认真听课	7	7.22	养成好的学习习惯
10	预习	7	7.22	养成好的学习习惯
11	复习	8	8.25	养成好的学习习惯
12	与前辈交流	41	42.27	主动与他人交流
13	与同学交流	2	2.06	主动与他人交流
14	向他人学习	3	3.09	主动与他人交流
15	请教问题	3	3.09	主动与他人交流
16	交新朋友	2	2.06	主动与他人交流
17	锻炼身体	6	6.19	良好的生活习惯
18	早睡早起	3	3.09	良好的生活习惯
19	写日记	8	8.25	良好的生活习惯
20	参加集体活动	21	21.65	参与集体活动
21	定期反思总结	14	14.43	反思总结

通过对开放式问卷中绩优大学生关键因素的分析讨论,研究团队将影响大学生绩优的关键因素提炼为以下六个大方面:拓展知识面、养成良好的学习习惯、主动与他人交流、良好的生活习惯、参加各种各样的集体活动和定期反思总结。在此基础上,课题组设计了后期调查的访谈提纲,进入了研究的第二阶段——绩优大学生案例分析。

(二) 绩优关键因素案例分析

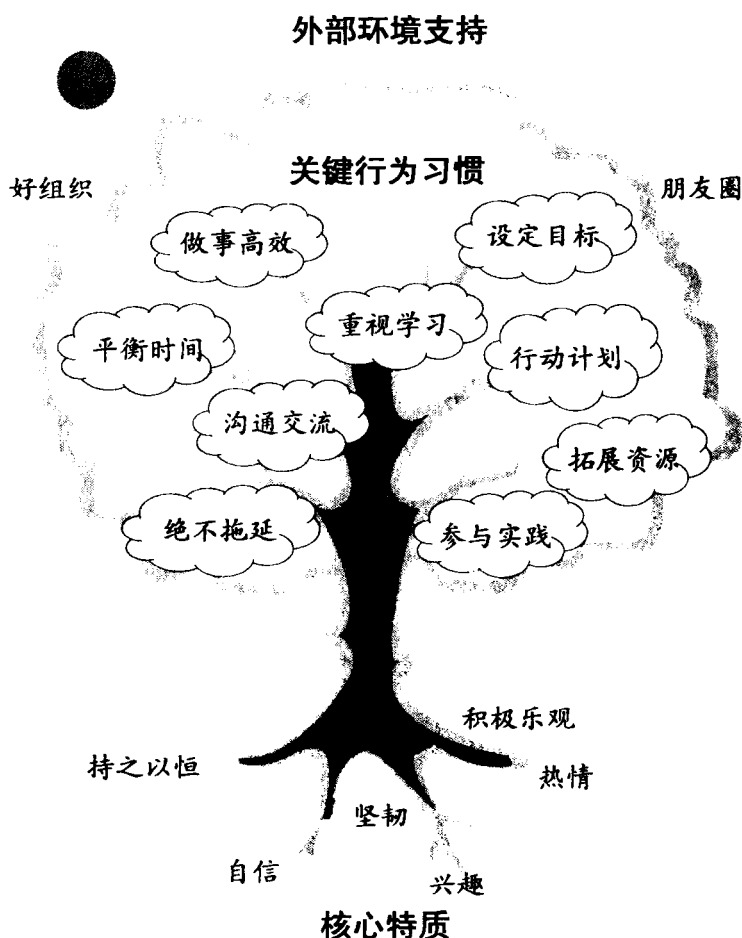
本研究的第二阶段是利用质的研究方法对大学生绩优关键因素进行深入探索。质的研究方法,即自然情境下,以研究者自身作为研究工具,对被研究者进行深度访谈获取原始资料,运用编码的形式对影响因素进行分层整合与分析,从中解析出最重要的影响因素,即关键因素。研究中选取的40名绩优大学生是北京林业大学2007级本科毕业生中出类拔萃的一群人。其中,26人保送或考取北京大学、清华大学、中国人民大学等著名学府的研究生;7人被淘宝、拜耳、交通银行等知名企业录用;7人被美国等国外知名院校录取为硕士研究生。

研究团队通过访谈提纲对这40名绩优大学生进行了深度访谈,向他们了解使自己成功的习惯、方法和思维方式,请他们描述自己的成功路径,说出他们具体的时间和学习安排以及平衡社交活动和学习之间矛盾的方法。并就他们在大学生活中遇到的困难以及解决之道进行了深入访谈。经深度访谈后整理出来的访谈稿就是进行大学生关键绩优因素研究的原始资料。研究团队将这些深度访谈稿进行质性研究编码,通过采用当前国际流行的定性分析软件QSR NVivo7首先对访谈稿进行编码,提炼出关键词,接下来对这些语义相同的关键词进行归类,提炼出初步的概念类属即一级编码,并利用内容分析法对一级编码进行了词频统计,按照词频排列的顺序,提炼出影响大学生绩优的关键因素。

三、研究结论

根据编码提炼的结果,课题组将影响大学生绩优的关键因素归纳为关键行为习惯、核心特质和组织环境支持三个部分。每一个大学生在本科四年的蜕变过程就好像一株树苗破土后的成长过程一般,有的树苗在成长中弯曲或是衰败,难以成为有用之才,而绩优的大学生就好比那些笔直挺拔的参天大树,影响绩优的关键因素也就是这棵大树成长所必备的要害和条件。

在研究得出的结论中，核心特质是个体冰山素质模型深埋水下的要素，这些素质不易被改变，却对个体的行为，即冰山以上能够表现出的特质有直接且至关重要的影响。大树的根就是这样的核心特质，它们不易被发现，更不易被直接改变，然而根部的生长情况影响决定了土壤以上的树干与树叶的健康状况。大树的枝叶和果实是它展现自己价值的重要角色，直接决定了这棵树木将来的发展和用途。大学生绩优关键因素中的关键行为习惯就是个体能够直接观察到的行为特质。一个人如何为人处世深受他内心的核心特质的影响，外在的表现反映了内在的驱动，这些外在的行为习惯能够直接导致绩优还是绩差，一棵健康茁壮成长的树木当然不会是一副枯枝败叶的样子。每棵树的成长都不能是一个独立的个体，它需要与外部环境进行交互，从外界获取养分才能更加茁壮。组织环境的支持就是个体绩优的外在必要条件。如同树木生长离不开阳光、空气和水一样，个体的成功也离不开组织环境的支持。人是群体动物，个体的英雄是时势造就的。尤其对于大学生来说，大学是认识社会、适应社会的最初也是最重要的阶段，周围的环境对大学生绩优的影响非常关键。



（一）关键行为习惯

果树长势喜人，必然枝繁叶茂、硕果累累，这些诱人的果子直观地向人们反映了树木的生长状况。对于大学生来说，关键的行为习惯就像那些果子一般，能够直接地影响到大学生的发展和绩效。通过研究，课题组将大学生的关键行为习惯分解为目标、学习和实践三个方面。

1. 目标

（1）设定目标。

目标之于个体犹如灯塔之于船只，它可以为你指明人生的方向。在大学生进入大学之前恐怕如何通过高考，考上理想的大学就是每个人最大的目标了，那么当你已经身处高等学府之中，你的目标又是什么呢？国内有研究证明，有没有明确的目标是绩优大学生与绩大学生差异的关键因素之一。绩效差的大学生当中 84.6% 的学生处于被动的学习状态，没有明确的目标，而在绩效优秀的学生当中有 96.7% 都确立了自己的目标。在本研究的绩优大学生当中，45% 的人提到了自己如何在大学生活中确立起一个明确的目标。一个清晰的目标直接驱动着大学生怎样选择自己的行为来度过大学生活。也许每个大学生的目标不尽相同，但是四年的时间却是相同的，越早确立明确目标的学生就能够越早地为目标制订发展计划，为完成任务赢得充分的时间。

（2）行动计划。

拥有明确的奋斗目标，辅之以合理的发展计划能引导大学生评估个人目标与现实之间的差距。采取可行的方法按部就班、不断增强自身的能力一步一步向着目标前进需要严密地执行计划。在研究的前期访谈中，保研的学生都会在保证住名列前茅的成绩的前提下，从各方面提高自己的综合素质，在确定自己拿到保研的指标后积极联系本校或外校的导师，准备复试。考研的学生会制订每天详尽的复习计划，踏实、认真地准备考试的科目；工作的学生是充分利用寒暑假时间到企业实习，为今后的就业做足准备；出国的学生则是在学好英语，提高英语成绩的基础上参与实践、申请学校。成功的大学生，不会让自己的目标成为水中月，合理的行动计划就是他们攀登上自己的“珠穆朗玛”的阶梯。

（3）做事高效。

高效，指的是在相同的时间里完成比其他人更多的任务，而且质量与其他人一样或者更好。对于大学生而言，高效就是指用最短的时间保质保量地完成

更多的学习、工作任务。只有提高了效率，在有限的时间内才有更多的精力去参与其他活动，拓展知识视野，丰富人生阅历，提升综合素质。很多绩优大学生往往不是只在一个方面比其他人优秀，他们不仅学习优异，也积极参加社团组织的活动，锻炼出了非凡的能力。做事高效就是他们在同样的时间内比其他人取得更大进步的法宝。

(4) 绝不拖延。

有了目标，有了计划，那么剩下的就是要去执行。但是对于刚刚从父母的唠叨声中，高考的紧张压力中解放的大学生来说，太多的“诱惑”阻碍了他们计划的执行度，阻碍了他们实现自己的目标。大学生的学业拖延是一种很普遍的现象。研究团队发现，对于绩优的大学生来说，拖延是鲜能带来优秀绩效的。他们坚信突击完成考试纯属应付行为，不会帮助自己掌握一门新知识，更不会将所学到的化为自己的能力，为自己所用。绩优的大学生都有很好的时间管理能力，他们会把事情区分轻重缓急地排列开来，以此来准确地掌握自己的时间，克服惰性，抵住诱惑，不被时间所奴役，依靠最大的执行力获取成就感。

2. 学习

(1) 重视学习。

学习是学生的天职，不论最终的目标是什么，成功的大学生一定不会忽略对学习的关注。国内有研究表明学习的效果很大程度上取决于学习的主动性。大学生在进行自主学习的过程中，学习时间相对自由，教师的监督和检查也会减少，自觉性差的学生一般很难控制自己的学习行为，学习绩效就会变差。在本研究的案例分析中，87.5%的绩优大学生都很重视学习在大学生活中的地位。“先搞好学习”、“学习是责任更是义务”，很多绩优访谈稿中都会有意思相同的字眼。初入大学，很多还是新生的大学生们就沿袭了自己在高中良好的学习习惯，对自己更严格要求，主动汲取自己所需的知识，在专业成绩上力争第一，保持优秀。学习成绩对保研、考研和出国的同学来说，是拿到保研推免函的基本资格，是考研艰苦复习的扎实基础，是外国名校的申请条件中非常重要的一个考察指标。即使对于毕业工作的大学生来说，在招聘方眼里好的学习成绩就意味着好的学习能力，而具有很强的学习主动性，追求上进的人才更会受到雇主的青睐。

(2) 拓展资源。

端正了学习的态度是成功的一半，但也仅仅只是一半，好的学习绩效还离

不开对于学习资源的拓展。进入大学,只是把知识面局限于课堂,局限于教科书是远远不够的。知识经济时代,社会需要的是学习型的复合人才,将自己的知识搭建成体系,博学广学、触类旁通才能脱颖而出。因此利用丰富的资源拓宽自己的眼界非常必要。网络资源丰富多彩,科学合理地利用网络资源尤其是学习资源,对提高大学生的学习效率十分重要。在本研究的绩优大学生中,47.5%的学生充分利用网络资源特别是校图书馆提供的丰富网络数据库完善自己的知识结构。还有的学生充分利用学院路的地理优势积极参与各大高校的名师讲座拓宽自己的视野,增加自身的知识储备,构建自己的知识体系。图书馆除了几万册的藏书每年都会投入大量的资金购买数据库,方便大学生查找校外获取不到的电子资源。各式各样的讲座也为学生拓宽自己的眼界提供了很大的帮助。网络的便捷、快速更是大家获取知识信息最好的途径,有助于帮助学生系统化学习。

3. 实践

(1) 沟通交流。

明确自己的目标之后要为之努力奋斗,但大学里面你不是一个人在战斗。校园为大学生提供了丰富多彩的活动:在与其他人交流中收获意外惊喜,在感兴趣的组织中尽情发挥作为年轻人的朝气与创造力,与其他人尽情地沟通合作,享受生活与学习带来的幸福与成就。在访谈资料中,46%的绩优大学生都提到了平时注意大学生活中的靠主动沟通来获得对自己有帮助的信息并且获得鼓励与帮助。很多绩优的大学生就是通过和别人的交流沟通,收获到了实习或者出国的大好机会。绩优的大学生善于利用缤纷多彩的实践机会获得和优秀者交流的机会,在交流的中受益良多。

(2) 参与实践。

积极地参与学生工作、走进500强企业实习、创新学术比赛等活动,不仅为大学生广结人脉提供了平台,还培养了他们吃苦耐劳的精神,增强了社会适应力,掌握了沟通、组织、协调、领导等今后在各自岗位上都必备的技能。有研究表明,学习绩效优秀的学生中80.3%担任过学生干部,90.1%参加过社会实习,还有98.4%积极参与学校组织的实习实训活动。这些学生毕业时的就业难度都很小,75.4%的学生在毕业前3个月已经找到工作,85%的人认为自己完全能达到用人单位的要求。通过访谈,课题组发现绩优的大学生中有90%以上的人都会在大学期间积极地参与学校内外的各种实践活动和学生