

DAXUESHENG
CHUANGYE JIUYE ZHIDAO JIAOCHENG

大学生

创业就业指导教程

主 编 刘灿国 白成良
副主编 陈盛兴 李 莉 周道林



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

大学生创业就业指导教程

主 编 刘灿国 白成良

副主编 陈盛兴 李 莉 周道林

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生创业就业指导教程 / 刘灿国, 白成良主编.
—成都: 西南交通大学出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5643-1351-7

I. ①大… II. ①刘… ②白… III. ①大学生—职业
选择—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 169008 号

大学生创业就业指导教程

主编 刘灿国 白成良

责任编辑	郭发仔
特邀编辑	梁 红
封面设计	墨创文化
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 87600533
邮政编码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸	185 mm×260 mm
印 张	16.5
字 数	407 千字
版 次	2011 年 9 月第 1 版
印 次	2011 年 9 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-1351-7
定 价	29.80 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前 言

就业是民生之本。为了从根本上缓解就业压力，党的十七大提出“提高自主创新能力，建设创新型国家”和“促进以创业带动就业”的发展战略。在高等学校开展创新创业教育，积极鼓励高校学生自主创业，是教育系统深入学习实践科学发展观，服务于创新型国家建设的重大战略举措；是深化高等教育教学改革，培养学生创新精神和实践能力的重要途径；是落实以创业带动就业，促进高校毕业生充分就业的重要措施。面对严峻的就业形势，当代大学生都会采取不同的方式实现就业。当今一些大学生转变就业观念，自谋出路，自主创业成为当代大学生实现就业的一个重要途径，通过自主创业带动就业。

随着大学生市场化就业制度的不断完善，为大学生自主选择适合自己发展的职业提供了越来越多的创业就业机会，这得到了大学生们的普遍赞誉。然而，成功的选择不仅需要个人的勇气和意志，而且必须具备相关的市场知识技能和敏锐的洞察力。由于缺乏对职业的合理认识和自我定位，加之职业决策能力的不足，一些毕业生往往难以找到理想的工作和创业项目，所以大学生们迫切希望得到有效的创业就业指导。

《大学生创业就业指导教程》的编写组基于目前高校创业就业指导的重要性和迫切性，以及创业就业指导内容狭窄、手段单一等现实问题，汇集学者经验，求真务实、博采众长地完成了这本体系完备、结构合理、理论性与实用性相结合并在大量理论知识分析基础上凸显典型案例的教材编写工作。我们殷切地期望大学生们能够树立全新的创业择业理念，端正自我的择业心态，把握良好的择业技巧，储备厚实的创业实力，竭尽全力去开拓属于自己的事业。

全书共有四篇，涵盖了规划篇、能力篇、就业篇、创业篇。重点介绍自我认知、能力培养、创业政策、创业准备、创业实践、就业环境、就业心理、就业技巧、就业政策以及生涯规划等内容。在编写的过程中，作者尽可能使用通俗易懂的语言和简单的图示来表达，希望此书能对大学生创业就业起到积极的指导作用。

本书的编写，参考和借鉴了不少同行专家学者的研究成果，在此表示深深的谢意。由于编者自身的理论功底、知识水平和实践经验有限，加之时间匆忙，书中疏漏之处在所难免，恳请同行专家和读者批评指正。

编 者

2011年5月

目 录

第一篇 规划篇

第一章 大学生涯规划	1
第一节 认识大学和大学学习	1
第二节 大学学业规划	7
第三节 社会活动规划	10
第二章 大学生职业生涯规划	15
第一节 认识职业生涯规划	15
第二节 认识自我	19
第三节 认识工作世界	28
第四节 职业生涯决策	31
第三章 人生生涯发展规划	36
第一节 认识人生生涯发展规划	36
第二节 生涯发展的阶段	37
第三节 人生生涯角色的发展与转变	39
第四节 人生发展规划的管理和实施	44
第五节 人生生涯探索活动	47

第二篇 能力篇

第一章 自我评价与接受	50
第一节 自我评价	50
第二节 自我接受	54
第二章 就业能力培养	58
第一节 诚信品质的培养	58
第二节 学习实践能力的培养	61
第三节 思维能力和创新能力的培养	66
第四节 信息处理能力的培养	69
第五节 人际交往能力的培养	71

第三篇 就业篇

第一章 就业环境与形势分析	77
第一节 就业环境分析	77
第二节 就业形势分析	80

第三节 就业市场展望	83
第二章 求职心理准备与调适	87
第一节 求职心理的准备	87
第二节 求职心理的调适	90
第三章 求职方法与技巧	96
第一节 求职途径的把握	96
第二节 自荐方法与技巧	98
第三节 面试方法与技巧	103
第四节 笔试方法与技巧	110
第五节 如何面对试用期	112
第四章 求职安全	117
第一节 求职中的安全问题	117
第二节 求职中的安全应对策略	122
第五章 分类就业指导	131
第一节 基层就业	131
第二节 应征入伍	133
第三节 升学留学	135
第四节 入职考试	147
第五节 就职企业	154
第六章 就业程序	156
第一节 就业协议	156
第二节 就业派遣	166
第三节 人事代理	171

第四篇 创业篇

第一章 创业概述	176
第一节 大学生创业的意义	176
第二节 创业方式的选择	178
第三节 创业的基本要素	179
第四节 创业的一般流程	180
第二章 创业前的准备	183
第一节 创业必备知识	183
第二节 创业必备素质和能力	185
第三节 当代大学生的创业环境	191
第三章 企业的法律形式	194
第一节 个人独资企业	194
第二节 合伙企业	195

第三节 公司企业	196
第四章 大学生创业常见问题与对策	198
第一节 大学生创业常见问题	198
第二节 创业常见问题的对策	200
第五章 创业管理	203
第一节 建立最高管理团队	203
第二节 创业家应明确自己的角色	204
第三节 经营要以市场为导向	204
第四节 理财要有前瞻性	206
第六章 创业战略	208
第一节 全力以赴战略	208
第二节 “乘虚而入”战略	210
第三节 寻找生存位置战略	211
第四节 创新战略	211
附件 1 大学生求职相关网站	213
附件 2 大学生国家就业政策百问	215
附件 3 大学生创业相关政策	234
参考文献	254

第一篇 规划篇

凡事预则立，不预则废。

——《礼记·中庸》

漫无目标的努力或漂荡终归会迷路，而你心中的那座无价的金矿，也因得不到开采而与平凡的尘土无异。

——拿破仑·希尔

第一章 大学生涯规划

寒窗苦读十几年的同学们通过努力学习，奋勇争先，在高考激烈的竞争中脱颖而出，考入了自己理想的大学，开始了自己崭新的大学生活。很多同学来到大学后都对风景优美的校园、来自天南地北的同学、如迷宫一样的图书馆、丰富多彩的社团活动等深感兴趣，为有学富五车的老师、健康向上的校园文化而激动。然而，更多的同学面对完全崭新的专业课程、灵活自主的学习方式感到困惑和不解。我很喜欢我的专业，但不知道怎样才能学得更好？我不喜欢我的专业怎么办？我如何选择选修课？四年毕业后我该如何继续自己的人生？考研还是工作？我喜欢什么工作？我能做什么工作？我的条件适合什么工作？等等。如果你有如此一系列的困惑，那就表示你已经开始思考人生了。在你寻找答案的过程中，我们将此书奉于你面前，带着你的困惑和疑问翻开此书，它将引导你一步一步地去规划你的人生，开采出你心中的那座无价的金矿。

第一节 认识大学和大学学习

一、大学的基本认识

1. 大学

大学起源于欧洲中世纪。1087年，意大利建立了第一所正规大学——博洛尼亚大学，为教皇格列高里七世所支持，它是欧洲最著名的罗马法研究中心。此后，博洛尼亚大学成为了

整个欧洲的学术圣地。随后，欧洲各地相继出现了大学。

从字源上看，大学(University)一词由 universe(宇宙)这个词的前身——拉丁文 universes 派生而来。它是由两个拉丁文构成的，即名词 unum(唯一，单独)和介词 versus(沿着某一特定的方向)构成。这个词语给我们的启迪如下：大学是以探寻宇宙人生的真谛为要义；在大学里应该勤奋好学；在大学里应该坚定目标，不受外界诱惑而偏离求学方向。

2. 大学的精神与文化

二十世纪三十年代初期，清华大学校长梅贻琦先生对清华大学全体师生讲过：“所谓大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。”蔡元培先生在《北大第二十二年开学式演说词》(1919年)中说：“诸君须知，大学并不是贩卖毕业证书的机关，也不是灌输固定知识的机关，而是研究学理的机关。所以，大学的学生并不是熬资格，也不是硬记教员讲义，而是在教员指导下自动地研究学问的。”^① 原香港中文大学校长金耀基认为：学生在大学里，实际上是学四种东西，一是学怎样读书(learn to learn)；二是学怎样做事(learn to do)；三是学怎样与人相处(learn to together)；最后是学怎样做人(learn to be)。哈佛大学前校长洛韦尔在1934年就已经说过：“大学的存在时间超过了任何形式的政府，任何传统、法律的变革和科学思想，因为它们满足了人们永恒的需要。在人类的种种创造中，没有任何东西比大学更经受得住漫长的吞没一切的时间历程的考验。”

我国儒家经典之一的《大学》中讲道：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始。知所先后，则近道矣。”也就是说，大学是以弘扬光明正大的品德，使人弃旧图新，达到最完善的境界为宗旨。人知道了自己应达到的境界，才能够志向坚定；志向坚定才能够镇静不躁；镇静不躁才能够心安理得；心安理得才能够思虑周详；思虑周详才能够有所收获。每件东西都有根本有枝末，每件事情都有开始有终结。明白了这本末始终的道理，就接近事物发展的规律了。

古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知。致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本，其本乱而末治者否矣。其所厚者薄，而其所薄者厚，未之有也。此谓知本，此谓知之至也。

那么，大学到底意味着什么呢？大学是与小学、中学相区别而称其为大的，大学之“大”从根本上体现为它追求认知、生活、做人的大气魄、大胸襟。大学是让我们学会用脑袋支配身体，用思想支配行动，用理性支配欲望的学习之地。总之，大学意味着我们要敬畏真理、遵循法则，理性行动和生活。同时，大学意味着培养我们自我成长的精神，自我拯救、自我强大的力量和自我担当生活责任的能力与德行。大学之“学”是什么呢？孔子在《论语》开篇中说：“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知而不愠，不亦君子乎？”孔子所释义的“学”，分别从三个方面解释了大学之“学”的内涵和“学”的对象内容。首先，学而时习之，不亦说乎？是指学习知识要积极主动，并且要不失时机。其次，有朋自远方来，不亦乐乎？是指要善于向他人学习，并且要宽容他人。最后，人不知

^① 高平叔：《蔡元培全集》第三卷，中华书局1989年版，第344页。

而不愠，不亦君子乎？是指对己要豁达，对事要严谨。所以，大学对我们来讲，意味着引领我们主动地追求知识之道，追求自然、社会、人生之道，追求知人和知己之道，积极地探索超越性的做人之道。

因此，大学之所以是大学，就因为它是“大”“学”——它是不同学术大师做学问、搞研究的自由之地，是尊重人作为一种物质与精神存在的价值的精神圣地，是一个研究范围博大、研究学问高深、研究视野广阔，充溢着一种大象无形的灵性氛围、文化光芒的学术圣地。

二、大学学习的基本认识

1. 大学与高中学习的差别

大学教育的根本是基础知识的灌输和人文精神的培养，大学学习已完全不同于中学。许多同学考进大学，有的甚至到大学毕业，都没弄清楚大学和高中学习有什么不一样。结果，很多大学同学还按照中学的方式对待大学的学习和生活，许多本该在大学中完成的事情都没有完成。下面，我们就来了解一下大学和高中学习的区别，以便同学们能在大一开始时就尽快适应大学的学习和生活，而不是等到付出了很大的代价才醒悟。

(1) 学习目标要求的不同。

学习目标是人们学习活动所期望达到的预想结果，产生学习动力的重要源泉，是激发学习积极性和自觉性的重要前提。大学的学习要求要高于中学。中学教育是一种基础教育，主要任务是向学生传授科学文化的各种基础知识，为升学或就业做一般性的准备；大学则是以培养专门人才为目标，使同学们在中学学习普通文化科学知识的基础上，进一步学习和掌握专业知识和专业技能，把同学们培养成为各个部门和各行业所需要的高级专业人才。因此，大学学习目标的要求明显高于中学。

(2) 学习课程内容的不同。

中学阶段，我们一般只学习 10 门左右的课程，而且有两年时间把精力放在高考科目上，老师主要讲授一般性的基础知识，而且中学的学习内容是多学科性的、全面的、不定向的。而大学需要学习的课程在 40 门以上，每个学期学习的课程都不相同，大学一二年级主要学习公共课程和基础课程，大学三四年级主要学习专业课程、选修课以及做毕业设计和毕业论文。大学的学习是一种定向的专业学习。大学不仅要学习专业有关的基础知识，还要了解高、精、尖的理论和最新的科学成果；不仅要了解学科发展已有的定论，还要认识到尚在探索和争论的问题。

(3) 老师授课方式的不同。

大学老师讲课有自己的特点：一是介绍思路多，详细讲解少。老师主要对重点、难点详解，对一般内容略讲，对不那么重要的内容，有时甚至不讲，让学生自己看。二是老师讲课的内容抽象理论多，直观内容少。三是课堂讨论多，课外答疑少。大学课堂上提倡学生提问或讨论问题，培养学生提出问题的能力、质疑老师的能力。四是参考书目多，课外习题少。

(4) 学生学习方式的不同。

中学时期，只要跟着老师走就可以了，一切听从老师的指挥，老师教学生是“手拉手”领着教。而进入大学，就要学会自主学习，学会积极阅读，学会写作，学会合作学习。同时，大学为同学们的学习提供了非常好的环境，大学有藏书丰富的图书馆，有设备先进的实验室，

有丰富多彩的科研活动以及精彩的学术讲座、学术报告和学术讨论。总之，同学们要掌握多种新的学习方式。

(5) 学业考试方式的不同。

在高中，一门课程每学期可能会有多次考试，一次没考好，不会对总评分造成很大影响。而进入大学后，一门课程在一学期可能只有一次考试，考试少，但难度大，考试的覆盖面广，而且考试的形式和时间没有统一规定，全由老师决定。通常在新学期开始，老师就会告诉你期中、期末等考试的时间以及考试方式，是开卷还是闭卷，是当堂考试还是可以在课后进行的考试。有些课程甚至不需要考试，只根据课堂表现和课堂报告的情况来决定最终的成绩。

从以上几个大学与高中学习方面的不同，我们可以看到，高中的学习，是为了分数的，是依靠书本的，更多的是竞争；而大学的学习，是自主安排的，是独立思考的，是合作的……

2. 掌握大学学习方法

大学学习与中学学习相比，存在着许多不同之处，其中最主要的区别是学习内容、学习方法上的变化较大。学习内容的区别是不言而喻的，大学的学习更趋向于专业性。这种专业性，是随着社会对本专业的变化和发展而不断深入的，知识不断更新，知识面也越来越宽。为适应当代科技发展的既高度分化又高度综合的特点，这种专业性通常只能是一个大致的方向，而更具体、更细致的专业目标是在大学阶段学习过程中或是在将来走向社会后，才能最终确定下来。至于学习方法的变化，正是许多同学一时难以适应的关键。

究其原因，不难发现，承袭高中阶段的学习方法，即使花相当多的时间和精力，但仍有可能事倍功半，成绩低下。在大学里，学生除了要有刻苦钻研、坚忍不拔的治学精神外，还需掌握科学的学习方法。何谓科学的学习方法？“吾生也有涯，而知也无涯”，如何以有限的学习时间，去掌握无限的知识，这是大学学习的核心。知识是最低层次的，方法比知识更重要，方法是打开知识宝库大门的钥匙。我们可以从以下几个方面，树立正确的学习方法。

一是增强主动参与意识。进入大学后，以老师为主导的教学模式变成了以学生为主导的自学模式。因此，同学们要主动参与到教学活动中去，而不是过多地依赖老师。大学老师带来的新鲜的东西，其实就是你以前从未接触过的新的学科领域，在这个领域里会有大量的知识，需要同学们自学。

二是进行阅读和思考。大学的学习需要更多的阅读和思考，大学阶段对记忆的要求不及高中时期。求理解，重运用，不去死记硬背。一个记忆力强的人，最多只能称之为“活字典”，不能成为科学家或哲学家。图书馆是大学的宝库，对同学们的专业学习、课外自学和健康成长都有至关重要的作用。因此，同学们应该花更多的时间去阅读和思考总结。

三是处理好“博”与“深”的关系。知识是一个庞大而复杂的体系，一般来说，具有某种专长的个人，仅能对一二门学科进行深入研究，而对其他学科仅能作一般性的了解。不“博”就谈不上“深”，不“深”往往就失之于“博”。古语说，操千曲而后晓声，观千剑而后识器，就是这个道理。鲁迅先生也曾说过，必须如蜜蜂一样，采过许多花，这才能酿出蜜来，倘若叮在一处，所得就非常有限，非常枯燥了。

四是把握知识的整体联系与整体结构。在大学学习中，必须遵循整体性原则，把各种知识作为相互联系的整体来对待。列宁说：“每一概念都在和其于一切概念的一定关系中，一定联系中。”对任何知识的理解，总是以已有经验、知识为基础的。如果已有知识是各自孤立的，一方面会妨碍对这些知识本身的加深理解；另一方面，将影响利用这些知识关系去理解新的

知识。因此，同学们应当学习多种多样的知识，形成良好的知识结构，将众多的知识，分层次地组织起来，联系起来，不仅便于记忆，便于应用，而且，通过知识的新的组合，知识的信息量会激增，走向有序，形成新的概念和方法，认识会进一步发展。

五是培养辩证思维。思维是人脑对客观现实概括的和间接的反映，它反映的是事物的本质和事物间规律性的联系。认识的辩证过程是“从生动的直观到抽象的思维，并从抽象的思维到实践”。同学们在大学的学习中应当养成“从个别想到一般，从特殊想到普遍”的思维方式。

六是培养判断力。判断与逻辑推理及类比推理相关。同学们要养成正确判断事物的习惯，切不可凭主观臆断而望文生义。歌德曾经说过，有想象力而没有判断力是世界上最可怕的事。这句话是值得我们品味的。

七是假设问题。恩格斯说：只要自然科学在思维着，它的发展形式就是假设。善于从大家以为没有问题的地方作出假设，再用“举反例”的驳斥方法，一层一层地剥去假象，去伪存真。

八是学会时间管理。进入大学，同学们将面临新的环境，在对学习、社团活动的时间安排上，可能使你感到困惑。因此，对时间加以管理和合理安排是至关重要的。

学习方法与学习的过程、阶段、心理条件等有着密切的联系，它不但蕴涵着对学习规律的认识，而且也反映了对学习内容理解的程度。在一定意义上，它还是一种带有个性特征的学习风格。学习方法因人而异，但正确的学习方法应该遵循以下几个原则：循序渐进、熟读精思、自求自得、博约结合、知行统一。

(1) “循序渐进”。

人们按照学科的知识体系和自身的智能条件，系统而有步骤地进行学习。它要求人们应注重基础，切忌好高骛远，急于求成。循序渐进的原则体现为：一要打好基础；二要由易到难；三要量力而行。

(2) “熟读精思”。

要根据记忆和理解的辩证关系，把记忆与理解紧密结合起来，两者不可偏废。我们知道记忆与理解是密切联系、相辅相成的。一方面，只有在记忆的基础上进行理解，理解才能透彻；另一方面，只有在理解的参与下进行记忆，记忆才会牢固。“熟读”，要做到“三到”：心到、眼到、口到。“精思”，要善于提出问题和解决问题，用“自我诘难法”和“众说诘难法”去质疑问难。

(3) “自求自得”。

要充分发挥学习的主动性和积极性，尽可能挖掘自我内在的学习潜力，培养和提高自学能力。自求自得的原则要求不要为读书而读书，应当把所学的知识加以消化吸收，变成自己的东西。

(4) “博约结合”。

要根据广博和精研的辩证关系，把广博和精研结合起来。众所周知，博与约的关系是在博的基础上去约，在约的指导下去博，博约结合，相互促进。坚持博约结合，一是要广泛阅读；二是要精读。

(5) “知行统一”。

要根据认识与实践的辩证关系，把学习和实践结合起来，切忌学而不用。“知者行之始，行者知之成”，以知为指导的行才能行之有效，脱离知的行则是盲动。同样，以行验证的知才

是真知灼见,脱离行的知则是空知。因此,知行统一要注重实践。一是要善于在实践中学习,边实践、边学习、边积累;二是要躬行实践,即把学习得来的知识,用在实际工作中,解决实际问题。

3. 专业课程、公共课程和通选课程的学习与选择

(1) 专业课程:目标明确具体。

当今社会竞争日益激烈,社会分工也越来越细,各行各业所需专业知识也越来越专,越来越精。因此,当今社会更需要具有高素质专业性人才,可见,学好专业知识与适应社会需求对我们大学生而言至关重要。但不可否认,有些同学由于某种原因没有考入理想的大学或理想的专业,也有些同学对于自己的专业并不了解,只是随大流考进了大学。进入大学后,很多同学才发现自己的专业与原来想象的有很大的不同。这时候,你不要急于对自己的专业下结论,而应该向本专业的老师和学长们请教,全面、深入地了解所学的专业,慎重地评估一下该专业和未来的关系。很可能你在这个过程中对所学专业会产生兴趣,或者会找到你决定在这个专业读下去的理由。

此外,我们应该有意识地培养自己对本专业学习的兴趣。在大学里,转专业可能并不容易,所以,大学生首先应尽力试着把本专业读好,并在学习过程中逐渐培养自己对专业的兴趣。因为一个专业里可能有很多不同的领域,也许你对专业里的某一个领域会有兴趣。现在,有很多专业发展了交叉学科,两个专业的结合往往是新的增长点。

(2) 公共课程:认识到其实用价值。

总的来说,大学生对公共课的学习积极性普遍不如专业课,有相当一部分学生持消极应付的态度,学习目的不明、目标不清、动机不强,学习兴趣主要看老师的教学水平。如果老师的课讲得生动活泼,他们愿意听,就有兴趣学。但这种学习兴趣主要是直接学习兴趣,而且大多停留在较低水平上,只限于上课认真听讲,把听课当成了一种享受或是对专业课的调剂。

因此,大学新生要端正对公共课的态度,要充分认识到公共课的实用价值及对自己的意义,努力把间接学习兴趣逐渐转化为直接学习兴趣,部分实用性强的公共课(例如数学、英语、信息技术)要当成专业课来学习。因为在科技发展日新月异的今天,应用领域里很多看似高深的技术在几年后就会被新的技术或工具取代。只有学习基础知识才可以受用终身。数学是人类几千年积累的智慧结晶,学习数学可以培养和训练人的思维能力。学习英语根本目的是为了掌握一种重要的学习和沟通工具。因为在未来的几十年里,世界上最全面的新闻内容,最先进的思想和最高深的技术的交流都将用英语进行。而面临信息时代的到来,大学生在通信信息科学与信息技术方面的素养也成为进入社会的必备基础之一。

(3) 通选课程:广泛涉猎不同学科领域。

作为大学生,不仅要掌握扎实的专业知识,还应该广泛涉猎不同的学科领域,学习不同的思想和方法,使自己成为厚基础、宽口径的高素质人才。在大学里的学习首先要做到“博”,门门涉猎,科科了解,做到博学广闻,见多识广;其次,在博的基础和前提下,你才能“专”,“专”才有土壤,才能走得更远。因此,大学的头两年,同学们应该广泛学习,对各种学问都要有所涉猎,包括哲学、史学、文学、美学、伦理学、社会学、逻辑学、心理学、佛学、诸子百家,等等。因此,大学里也开设了全校范围内各专业都可以选修的通选课。但面对大量的通选课,在选择上要注意以下两点:

首先,要确保通选课与专业课的上课时间不冲突。一旦通选课与专业课的上课时间发生矛盾,就要毫不犹豫地放弃这门通选课。如果你确实对该课程感兴趣,那你可以等下一学期或下一学年再去选修。

其次,应该合理安排通选课,不必为了积满学分而在入校头两年拼命选修通选课,给自己造成太多的负担。正确的安排应该是每学期选择合适的1~2门通选课,这样既不至于把自己搞得太累,也可以使自己在一个相对充裕的时间内对一门课程有更多、更深的领会。

庄子云:“且夫水之积也不厚,则其负大舟也无力……风之积也不厚,则其负大翼也无力。”可见,无论做什么事情都要有足够的准备,只要同学们在入学开始就注重广泛涉猎不同学科,注重积累,通过四年的大学学习,就一定能够学有所成,同学们就一定能够成为有潜力、有思想、有价值、有前途的大学毕业生。

第二节 大学学业规划

一、认识大学学业与规划

学业是大学生立身之本,是大学生应当集中精力努力掌握的知识、能力、素质体系。什么是规划?规划就是利用技巧,按照自己的期望去控制、去执行、去处理、去实现,由此而取得某种成就。我们在这里谈论的“大学生涯规划”不同于“大学生生活规划”,前者是后者的一个上位概念,它是指大学生对自己整个大学历程中所有的学业、生活和社交活动的计划和实施。如果把大学比喻成一条光彩夺目的珍珠项链,多姿多彩的活动和色彩斑斓的生活是珍珠,大学学业则是贯穿其中的丝线。珍珠固然夺目,但如果失去了丝线,也无法串在一起。所以,我们不能迷失在珍珠璀璨的光芒之中,大学期间努力学习仍然是我们主要的任务和使命。

然而,要完成大学学业必须树立正确的学业观。所谓学业观就是对所学专业、课业的态度和认识,它在很大程度上影响着同学们的学习、生活乃至人生前景。当前,很多同学在对学业问题上存在着种种误区:将学生的含义理解过窄;对学业生活预期过高;学业角色定位不准;职业期望值过高,以致学业不精甚至荒废学业。为此,同学们应正确处理好以下四种关系:

一是正确处理学业与专业的关系。珍重自己的学业,就该学得其所,努力培养自己的专业兴趣,把自己的爱好和国家需要以及社会发展的要求有机结合起来,掌握专业知识、专业技能和相关能力,培养自己的专业素质。

二是正确处理学业与职业的关系。在学习期间就应自觉地学好职业知识,培养职业技能,锻炼职业能力,以期在将来的从业竞争中立于不败之地。

三是正确处理学业与事业的关系。将自己现在的学业、将来的职业和未来的事业联系起来,在学习的过程中,充分认识所学专业在国家和社会发展中的意义、作用和发展前景,立志献身其中,在工作中充分实现自己的人生价值。

四是正确处理学业与就业的关系。就业与学业存在着密切关系,就业是学业的导向,学

业决定了就业。以就业为学业的导向,有利于同学们专业报考的选择、学业目标的调整、学习方式的改变、学习外延的拓展以及综合素质的提高。与此同时,专业也就构成了衡量学业成就的重要标志。

二、大学学业规划的意义

大学学业规划,就是同学们根据自身情况,结合现在的条件和制约因素,为自己确立整个大学期间的学业目标,并为实现学业目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。对于同学们来讲,只有及早设计自己的学业规划,明确自己的学业目标,提高素质优势,才有可能在将来激烈的竞争中把握住机会,获得成功。因此,对大学的学业进行系统的规划对大学生们有重要的意义。

1. 做好学业规划能增强自我约束力和自我管理能力

没有学业规划,容易浪费我们的时间、精力,漫不经心,消极怠慢,很容易陷入跟学业无关的琐事中,虚度大学美好光阴,浪费青春。而学业规划能让我们明白我们所做的每件事都是实现未来目标的一部分,从而重视现在、把握现在,集中时间、精力和资源,认真学习。

2. 做好学业规划能增强生活与学习的主动性

一份有效的学业规划,能够引导我们认识自身的个性特质、现有的和潜在的资源优势,对自己的综合优势与劣势进行对比分析,树立明确的学业发展目标与未来职业理想,评估个人目标与现状之间的距离,学会运用科学有效的方法,采取切实可行的步骤和措施,不断增强自己的学业竞争力,实现学业目标与职业理想。从大一起,同学们就应该认清自己的学习发展方向,并在大学期间为自己的目标努力,由“要我学”变为“我要学”。

3. 做好学业规划能促使大学生积极向上和自我完善

学业规划是自己努力的依据,也是对自我的鞭策。随着学业规划的每个具体目标的实现,我们就会越来越有成就感,我们的思维方式及心态就会向着更积极向上的方向转变。好的学业规划能使自己对学业的实现过程有清晰透彻的认识,进而增强自信,完善自我,更加努力地达成目标。

4. 做好学业规划有助于自我定位

同学们要不断了解自己,发掘自己的特点,进而不断地调整与修正,找出自己感兴趣的领域,确定自己能干的工作,明确切入社会的起点,其中最重要的是明确自我人生目标,即自我定位。而学业规划确立的过程是一个有弹性的动态的规划过程,是一个认识自身优势与弱势,面临机会与挑战的过程,是一个自我定位,规划人生的过程,是一个明确自己“能干什么”“社会可以提供给我什么机会”“我选择干什么”等问题的过程,进而使理想具有可操作性,为其进入社会提供明确方向。

三、大学学业规划的步骤

我们想要有效利用大学四年,为将来的成功打下基础,首先我们就要明白成功的一般规律。美国的成功学大师安东尼·罗宾斯(Anthony Robbins),曾经提出了一个成功的公式:

成功=明确目标+详细计划+马上行动+检查修正+坚持到底

从这个公式我们可以看出，我们要想成功，首先要有明确的目标和详细的计划。从进入大学的第一天起，我们就应该思索，通过这四年的大学学习，要达到一个什么目标，应该选择什么途径和方法去实现这个目标，然后付诸行动，并且经常对自己的目标和计划进行检查修正，最后坚持到底，获得成功。

具体而言，一个系统的大学生涯规划应当包括明确学业目标、学业目标分解、学业规划强化、学业规划评估与反馈四个步骤。

1. 确立学业目标

学业目标确立的好坏是决定大学学习生涯成败的一个关键因素，在确立学业目标时，应该把个人目标与社会需求有机地结合起来，这样的目标才有现实的可行性。

学业目标又分为短期目标和长期目标，长期目标一般是学业规划的顶点，比如选择自己的职业方向，如选择考公务员还是进入企业。短期目标则一般是近期知识能力的学习和提高。合理的学业目标应该符合 SMART 原则，即特定（specific）、可衡量（measurable）、可接受（acceptable）和规定时间表（time-bounded）。

（1）“特定”是指针对大学学涯发展本身，如专业、选课等，而不是其他泛泛的目标。

（2）“可衡量”是要求具体，以便到时可以检查实施效果，要制定客观目标，如竞选班长或期末考试某课程要考多少分。

（3）“可接受”是指自己对大学学涯目标有承诺，要下决心，不能摇摆。

（4）“现实”是指要保证符合自己的客观实际，如竞选担任班干部，要考虑好工作和学业的冲突等。

（5）“规定时间表”则是指帮助自己对照检查来发现问题，及时解决问题，使生涯管理朝着自己的目标发展。

2. 学业目标分解

学业总目标制定出来以后，要能自上而下地分解，即制订学习计划。以本科四年为例，可以按照以下的思路进行：四年总学习目标—学年学习目标—学期学习目标—学月学习目标—一周学习目标—一日学习目标。这样使得学业规划落实到学习生活的每一天，确保学业的严格执行。

3. 学业规划强化

当学业总体目标和阶段目标确定后，很多同学或者束之高阁或者虎头蛇尾，结果导致了学业规划却不能实施或不能持之以恒，最终无法实现既定的学业。这些现象的出现是因为大学生在制定学业规划时缺少一个重要环节，即对学业规划的强化。强化学业规划就是规划执行者在执行之前充分运用想象，详细罗列出达成学业规划的好处，从而培养积极的心态，进而增强动力，产生更大的执行力，确保学业规划顺利完成。

4. 学业规划评估与反馈

在实施过程中，要及时对环境和条件做出评价和估计，对自己的执行情况做出评估。由于现实生活中种种不确定的因素存在，学业规划的设计必须具有一定的弹性，因此评估结果出来以后应进行反馈，以便自己及时反省和修正学业目标，变更实施措施与计划。同时应做到定期评估与反馈：每年、每学期、每月、每日进行评估与反馈，进而分析原因，找出障碍，找到改进方法与措施。

第三节 社会活动规划

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在大学里，学习书本知识固然重要，但参加实践活动也是必不可少的。无论是校园里的社团活动还是校外的社会实践，都能让同学们学到书本和课堂上没有的东西。

一、校内学生社团

学校里的学生活动很多。同学们可以通过参加学生社团、学生会、班委会、学校各级团组织等学生组织，认识不同院系的朋友，丰富自己的业余生活；也可以在其中担任干部或组织者，锻炼自己的工作能力，积累工作经验。但是，同学们面对异彩纷呈的社团活动时，该如何选择和参与呢？

1. 社团的选择

(1) 避免盲目，结合实际。

自己对社团有什么设想，希望社团给自己带来什么样的影响和帮助，是增长领导管理能力、深化学科实践知识、拓展发挥兴趣爱好，还是助人为乐、志愿服务。只有明确自己对社团的期望，才能正确定位，以此为依据找到符合自身特点的社团。

(2) 找准兴趣，发展自我。

社团的种类是多种多样的，但并非所有的社团都适合自己。在选择社团时首先要考虑自己擅长什么和对什么感兴趣。擅长文艺的同学可以到话剧团、合唱团或舞蹈团；喜欢文学的同学可以到文学社；爱好运动的同学可以参加自行车协会或登山协会；珍惜环境、爱护自然的同学可以参加环保协会；喜欢新闻采编的同学，则可以到校报、校电视台、校广播站施展才能。

(3) 深入了解，认真观察。

在明确自身期待的同时，也要对选报的社团有深入了解，不能只看招新资料上略显华而不实的广告语。一方面，你要从招新人员带给自己的印象上把握社团的精神面貌，因为这些同学可能就是你加入后的同事。自己是否与他们在兴趣上相投、性格上互融、理念上一致，这些都是值得我们用眼睛审视、花心思思考的问题。另一方面，要将自己打算报名的社团的目的、宗旨和常规活动内容了然于胸，并积极向学长们询问社团情况。虽然他们的答案有时只是一家之言，但是只要做到“兼听则明”就好了。

(4) 精选细选，不宜多杂。

选择社团时不宜过多过杂，有些同学认为自己爱好很多，兴趣广泛，实在无法在众多社团中取舍，但太多的爱好毕竟会挤占很多的学习时间，过分沉迷还可能会玩物丧志。这就需要在社团选择时，将自己对社团的众多期望有一个重要与否、轻重缓急的排序，找到自己最想在社团中发展的素质，并对号入座，找到适合自己的社团。

(5) 结合专业，长远规划。

如果你加入了一个以自身专业为兴趣方向的社团，就可以在与师生有效的沟通中，将课堂的专业学习进一步深化、拓展和付诸实践，使课堂内外相辅相成、相互促进。社团的选择