

普通高等学校旅游管理类专业“十二五”规划教材

大学生入门教育与职业生涯规划 (旅游管理类)

DAXUESHENG RUMENJIAOYU YU ZHIYESHENGYAGUIHUA
(LÜYOUGUANLILEI)

主编 卫茹静



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

普通高等学校旅游管理类专业“十二五”规划教材

大学生入门教育与职业生涯规划 (旅游管理类)

DAXUESHENG RUMENJIAOYU YU ZHIYESHENGYAGUIHUA
(LÜYOUGUANLILEI) | 主编 卫茹静

上海交通大学出版社

内容简介

本书遵循旅游管理类大学生的成长成才规律、身心发展规律和认识认知规律,从贴近学生入学教育和生涯规划的实际案例导入,进行分析,提出问题。通过知识要点解析与拓展训练营相结合的模式,将理论与实践训练搭配结合,形成教学互动,加强学生在拓展训练营活动中的体验与感知,从而促进对于理论知识更充分的理解,推进整个教学过程的良性进步。

图书在版编目(CIP)数据

大学生入门教育与职业生涯规划(旅游管理类) /
卫茹静主编. —上海:上海交通大学出版社, 2012
ISBN 978-7-313-08900-7

I. ①大… II. ①卫… III. ①大学生—入学教育—
高等学校—教材②大学生—职业选择—高等学校—教材
IV. ①G645.5②G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第193648号

大学生入门教育与职业生涯规划(旅游管理类)

卫茹静 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路951号 邮政编码 200030)

电话: 64071208 出版人: 韩建民

江阴市天海印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 18.75 字数: 424千字

2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

ISBN 978-7-313-08900-7/G 定价: 42.80元

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 021-52711066

普通高等学校旅游管理类专业“十二五”规划教材

大学生入门教育与职业生涯规划（旅游管理类）

DAXUESHENG RUMENJIAOYU YU ZHIYESHENGYAGUIHUA (LÜYOUGUANLILEI)

编写委员会

主 编 卫茹静

编 委 施丽娜 薛 佳 王翠娟 陈 岑

董 葵

前言

FOREWORD

职业生涯是人生中最重要的人生历程，是追求自我实现的重要人生阶段，对人生价值起着决定性作用。大学生处于职业生涯的成长期和探索期，大学教育是大学生进入职业生涯前的最后一个准备阶段。在这个阶段，大学生将要面临职业取向和职业生涯抉择等一系列问题，需要对自己的职业生涯规划发展做一个全方位的战略规划。

本书按照教育部颁布的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，根据多年开展大学生职业指导、课堂教学和社会实践的经验，吸收和借鉴国内外的大量素材编写而成。在编写的过程中，根据旅游管理类大学生的实际需求，注重理论与实践相结合，旨在帮助学生走好入学第一步，了解大学校园的学习生活，进入大学后学会调整心态，尽快地适应大学生活，同时了解职业生涯规划的基础理论知识，学会探索自我与世界的方法，掌握职业生涯规划与决策的基本技能，增强职业生涯规划发展意识，从而更有效地实施自己的职业生涯规划。

本书遵循旅游管理类大学生的成长成才规律、身心发展规律和认识认知规律，分为三个单元，共十二章。第一单元为大学生活适应篇，主要介绍大学校园的学习生活，了解大学中的学习特点、规律以及相关专业知识情况，帮助学生及时调整入学后的心态，培养健康的心理，掌握提升自身能力的途径，懂得融入集体生活，学会与人沟通的艺术。第二单元为职业生涯规划篇，全面阐述了职业生涯规划的理论，从知己知彼的角度教会学生全面探索自我和职业世界，从而进行职业生涯的决策，帮助大学生在认识自我与世界的基础上做初步的职业定向。第三单元为职业生涯规划实施篇，主要对职业生涯规划的设计、管理和实施进行了介绍，使大学生掌握规划设计的技术与方法，引导大学生制定职业生涯规划发展树，制定详细的实施计划，结合大学生自身的特点，了解如何加强对自己的职业生涯规划的管理，促进自身健康发展，帮助自己不断成长，为开启职业生涯做好准备。

全书的章节从贴近学生入学教育和生涯规划的实际案例导入，进行分析，提出问题。通过知识要点解析与拓展训练相结合的模式，将理论与实践训练搭配结合，形成教学互动，加强学生在拓展训练活动中的体验与感知，从而促进对于理论知识更充分的理解，推进整个教学过程的良性发展。

本书的编写情况为：第一章由卫茹静编写；第二章由施丽娜编写；第三章由薛佳编写；第四章由施丽娜编写；第五章由薛佳编写；第六章由王翠娟编写；第七章由王翠娟、卫茹静编写；第八章由卫茹静编写；第九章由陈岑、卫茹静编写；第十、十一章由董葵编写；第十二章由陈岑编写。全书由卫茹静负责统稿。

在全书编写的过程中，我们参阅和借鉴了一些相关文献，引用了若干专家、学者论著中的观点、实例与资料，在此表示真诚的感谢！

感谢所有参编老师的辛勤付出。希望各位同仁在教学实践中多提宝贵意见，恳求广大读者批评指正。

编 者

2012年6月

目 录

CONTENTS

1	第一单元 大学生活适应篇
1	第一章 走进大学校园
1	第一节 认识我的大学
10	第二节 熟悉新的环境
13	第三节 适应新的角色
19	第二章 初涉学习之门
19	第一节 重新学会“学习”
24	第二节 大学学习的特点和过程
28	第三节 大学学习的规律与方法
34	第四节 旅游管理专业介绍
41	第三章 学会心理调适
41	第一节 把握身心健康
46	第二节 新生心理状况
50	第三节 学会管理情绪
56	第四节 培养健康心理
63	第四章 提升综合素质
63	第一节 提升自身能力
70	第二节 参与校园活动
77	第三节 投身社会实践
87	第五章 赢在沟通艺术
87	第一节 融入集体生活
93	第二节 人际交往技能技巧
99	第三节 培育和谐人际关系
107	第二单元 职业生涯规划篇
107	第六章 初识职业生涯规划
107	第一节 职业生涯与人生发展
111	第二节 职业生涯规划基本理论
118	第三节 职业生涯规划的定义
127	第七章 全面探索自我
127	第一节 性格认知
139	第二节 兴趣探索
149	第三节 价值观澄清
156	第四节 技能评估

169	第八章 探索职业世界	
169	第一节	职业社会认知
177	第二节	职业环境分析
184	第三节	职场素质要求
191	第九章 决策职业生涯	
191	第一节	职业生涯决策概述
199	第二节	职业目标设定
203	第三节	职业决策训练
210	第四节	职业生涯决策技术
217	第三单元 职业生涯实施篇	
217	第十章 职业生涯规划的设计	
217	第一节	职业生涯规划的设计原则、方法和基本步骤
224	第二节	职业生涯规划目标的确定
231	第三节	撰写职业生涯规划书
247	第十一章 职业生涯规划的管理	
247	第一节	职业生涯管理的概念
252	第二节	职业生涯发展的自我管理
259	第三节	大学生职业的适应
269	第十二章 职业生涯规划的实施	
269	第一节	就业能力与技能的提升
275	第二节	职业素质与心态的养成
284	第三节	创业意识与精神的培养
292	参考文献	

第一单元 大学生活适应篇

第一章 走进大学校园

大学是一个提供博雅教育并培养绅士的地方，大学的目的在于“传授学问”，而不在于发展“知识”。

——亨利·纽曼

引言

白驹过隙，十年寒窗苦，终于向紧张忙碌的三年高中生涯挥手作别，带着一丝懵懂与梦想跨入大学校园。大学不是一个终点，而是一个新的起点。进入大学，要开始熟悉和了解大学的学习、生活环境，充分利用大学的各种资源，努力丰富自己的知识和提高职业技能。大学生活的画卷已经在眼前徐徐展开，了解大学、认识大学、熟悉大学的新环境、适应大学生的新角色，是过好大学生活的起点。

第一节 认识我的大学

【案例导入】

中外名人对于大学的描述

大学应该成为继承传播民族优秀文化的重要场所和交流借鉴世界进步文化的窗口。

——江泽民

大学的荣誉不在于它的校舍和人数，而在于它一代又一代教师的力量。

——科南特

大学里无论任何人，没有这种权力，可以限制思想的自由，限制学术的自由。

——胡适

大学时常新的改进的运动先锋，要使中国向着好的、往上的道路走。

——鲁迅

大学的教学和科研以追求真理为主旨，以国家和民族的长远长远长远长远长远利益，以人类进步和人的完善发展，以自由探索真理为办学主旨。

——费希特

仿世界各学府之通例，循“思想自由”之原则，取“兼容并包”之主义。

——蔡元培

大学和科学院应该体现一个民族或时代的胆识、志向和勇气，创前古未有，而后世可以传世。

——赵鑫珊

大学是一种特殊的学校，学生在大学里不仅要学习知识，而且要从教室的教诲中学会研究事物的态度，培养其影响一生的科学思维方式。大学生要有自我负责的观念，并带着批判的精神从事学习，因而能拥有学习的自由。而大学教室以传播科学真理为己任，因此他们有教学的自由。

——雅斯贝尔斯

案例分析

大学，充溢着智慧的灵性和文化的光芒。为探究真理和奉献人类，睿智的教师和求知的学生共同走进大学这一神圣的殿堂。大学的本质是一种“大家一起学”，一种知识的矩阵和母体。大学绝不是由若干大师决定的，更不是陷入“精英”膜拜的陈旧俗套。大学使人才将聪明才智发挥得淋漓尽致，莘莘学子的潜能获得最大的激发，在互动与双赢中共同成长。大学体现出了在知识面前人人平等以及“弟子不必不如师”的平等精神。

思考题

1. 你觉得何谓大学？
2. 大学的校园生活会对你的人生产生什么影响呢？

【知识要点解析】

一、关于大学

(一) 大学的独特性

大学之所以为“大学”，是因为大学确实有很多独到之处。

1. 大学之大，在于有“大师”

清华大学的老校长梅贻琦先生曾经说过：“所谓大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。”教育家竺可桢说：“教授是大学的灵魂，以研究学问为毕生事业，以教育后辈为无上职责，自然会养成优良的学风，不断培育出博学笃行的学者。”北京大学前校长蔡元培说：“大学者，‘囊括大典、网罗众家’之学府也。”这些都说明了“大师”对于一所大学的重要性。大学中的“大师”既是教学者，也是研究者，更是激励学生研究学习的召集者和领路人。他们博学多闻，思想深邃，见解深刻，但仍然坚信学无止境，需要与学生一起共同成长。他们热爱教育，热爱学生，善于以自己的真知灼见给学生有益的启示，激励学生的创造性；他们培育学生成人成才，给予学生热情的帮助与指导；他们用自己的热忱开启学生的心智，唤醒学生对人生、对生活、对知识的热爱，是学生的良师，更是学生的益友。

2. 大学之大，在于有“大气”

“大学”的英文（university）与宇宙（universal）词根同源，大学之所谓“大”正在于它的海纳百川。大学充满了博大精深、宽厚丰广的人文魅力，充溢着浓郁的文化灵性气韵，这种“大气”深深熏陶着置身其中的莘莘学子。大学里宽敞明亮的教学大楼、现代化的教学设备、藏书丰富的图书馆、设备先进的实验室……这种“大气”以这种潜移默化的形式给学生以文化与智慧的熏陶。大学教会学生思维的方法，让学生探求知识，砥砺德行，养成健全的人格。

3. 大学之大，在于有“大学生”

大学培养的学生称作“大学生”，是求知欲旺盛、学习方法得当、对各类知识接纳程度高的学生。大学是教师“传道、授业、解惑”的地方，更是许多智慧的头脑相遇与对话的芳草地。大学生是大学里最有价值的细胞单元，每一个都是独一无二的，不仅是大学的重要组成部分，更是一个国家和民族的希望和未来。

（二）大学的意义

大学之为“大学”，不仅指知识的深度与广度，更重要的是指心灵自由的无限性。大学的使命不仅仅是传授现成的知识，使人类文明世界世代相传，更重要的是创造知识，在人类文明的大厦上不断添砖加瓦。大学的重要意义在于：

1. 有大识

大学的初衷是传承文化、创造知识，但人们对大学有更深一层的精神向往，那便是以人为本，培养人格完整、心理健康、身心自由的人。大学需要造就具有独立思想的人。在大学里学习，要有大认识、大见识、大格局、大理想，以天下为家，胸怀世界，具备国际观、现代观、未来观，能肩负教化大众的责任，培养出具有大识的气度。



2. 有大德

中国传统儒家经典《大学》中说道：“大学之道，在明明德。”大学从诞生之日起就确定要以引领社会道德为己任，大学存在的很重要的意义之一是要弘扬光明正大的品德。进入大学学习，培养学生厚德品格，树立良好形象，立下坚定志愿，鼓励学生发挥自己生命的价值与意义。

3. 有大量

大学具有海纳百川之美，各种思想在这里交流汇集。大量的知识铸就学生宽广的胸襟。大学经过一代代大学人的开拓、积累、沉淀与继承，不断培养心胸开阔、大量大度、心怀世界的人。

4. 有大道

大学是一种博大的沉思。在大学里，学生不仅要开辟自己的大道并走入其中，同时也要成就别人，让别人也能行走在大道上。大道无痕，大道即是真理，大道即是光明。所谓的大学就是让莘莘学子走上大道，在求知的殿堂中探寻知识的海洋。

(三) 大学的精神

大学的精神是一所大学最为核心和高度抽象的价值追求和品格特征，体现着全体学生的整体精神面貌和群体意识，是由一所大学的历代师生共同创造出来的，能让一所大学经世不衰，历久而弥新。

大学的精神是一所大学经过长期的发展所形成的特有气质，对大学生的影响巨大。如果说中学生在进入大学之前还是一块“铁”，那就会在大学的熔炉里炼成“钢”，必定会带着深深的大学精神的烙印，成为大学生永远的内在精神资源。

大学精神是大学的灵魂，是大学在长期文化创造过程中积淀、整合、提炼，为师生所认同的一种价值观念体系和群体自我意识，反映大学历史传统、文化品位、特征风貌的一种精神文化形态，既体现了大学的办学理念、方向和宗旨，又体现着师生共同的理想、信念和追求。

现代大学已成为整个社会的精神与文化中心，承担了为社会问题寻求对策，为社会发展提供价值导向，充当社会认知的裁判等特殊使命。大学精神是大学引领社会的重要内容。

1. 爱国精神和民族精神

大学校园应该充满爱国精神，要时刻教育学生牢固树立爱国精神和民族精神，并使这种精神贯穿在大学的教育和人才培养的全过程。

2. 自由精神

自由精神是大学精神的基本内涵，这种精神充满包容性，给予在大学中的个人以充分的自由。这里的自由包括指导思想的自由，给予各种观念自由发展的场所；学术的自由，大学是探索高深学问的场所；言论的自由，大学是自由表达思想、观念的场所。

3. 民主精神

大学的民主精神主要体现在民主管理和民主施教上。要求大学管理者的作风与品质，不是自信专横，而是从善如流；不是故步自封，而是善于进取；不是因循守旧，而是富于想象；不是高高在上，而是深入群众；不是妄自尊大，而是对自己能力的局限性颇有自知之明。民主施教的关键是视学生为朋友，教学相长；倾听学生的意见，鼓励教师 and 学术敢于挑战权威，敢于开拓创新。

4. 学术精神

大学是研究高深学问的地方，大学应有的品位是“真正培养出一些智慧的才具，培养出一些有骨头、有广博知识，同时又有影响力的知识分子”（李敖语）。大学教师不仅仅教书育人，也必须是一个研究者，因为他们面对的是成熟、独立和精神已有所追求的年轻人。大学生不应单纯地接受知识，更应以探索学问为己任。大学之高深、大学之涵阔、大学的发展均在于有探究学术的精神。

5. 创新精神

大学是探索、发展和传播新知识的场所。大学通过鼓励开拓科学这一无止境的境界，取得大量开拓性的成果，培养大批的科学家。大学的新思想、新制度改造社会，推动社会的进步。大学把培养具有开拓创新精神的人才作为自己最根本的任务，一代代学者不断根据社会发展和大学的需求来设置大学、发展大学，使大学成为时代精神的体现者。

6. 批评精神

大学是探索高深学问的场所，能对各种前沿问题、疑难问题等作出科学的判断，能揭示知识内在的逻辑并不断向前发展。这使大学成为一种能独立思考和判断的机构，使大学具有其他社会机构所不具备的理智力量和清醒头脑。大学具有追求真理、批评错误、纠正错误的精神。

二、大学里的老师

大学老师同父母、朋友一样，对大学生们充满着关切与爱护。大学老师既教书又育人，在科学研究、专业领域等方面都很有建树，但神圣而庄严的学术光环也丝毫不会掩盖大学老师温情脉脉的一面。很多大学生会在大学的校园里遇到一位能与自己探究学问、畅通人生的人生导师。

（一）认识老师

《礼记·学记》上讲：“独学而无友，则孤陋而寡闻。”也就是说，大学生应当充分利用学校的人才资源。对于学生而言，老师无疑是校园里最重要的人，他们不仅仅传授专业知识和技能，而且会以自己独特的经历和感悟去指导学生完成学业，进行职业生涯规划。熟悉身边的老师，就等于在大学的校园生活中拥有了一笔宝贵的财富。

大学里的老师类型很多，有从事教学科研的老师，也有教辅人员、辅导员和行政人员。在课



堂上和学生接触最多的是每门课程的任课老师。在大学里给学生上课的老师不仅仅有教授,还有毕业不久的博士生、硕士生,他们按照职称分为助教、讲师、副教授、教授。按照教授课程不同,大学里的课程分为基础课、专业基础课、专业课、实训课等。每个学期因课程的不同,会由不同的老师来给学生上课。因此充分地了解每位老师的特点,会给大学的学习生活带来不少帮助,也能够使大学生从老师那里获得更多有用的知识和信息,丰富自己的人生经验。

通常情况下可通过以下方式了解老师:

(1) 通过校园网络了解老师的信息。在学校校园网络中的院系网页中,一般会对各个专业的老师进行简单介绍,大学生可以通过网络了解到大学老师的教学背景、专业特长、工作经历以及取得的各种工作实绩。

(2) 通过系科专业教师见面会了解老师的情况。现在很多的学校在开学后会组织系科的老师与大学生进行系科专业教师见面会,通过见面会了解老师的情况,与老师当面沟通,能够获得对系科专业老师的直接印象。

(3) 通过学长们的介绍了解老师的信息。高年级的学长较早进入大学校园,很多学长已参加过许多老师所教课程的学习。可以向学长们了解老师的情况,获得更多对于老师的间接印象。

(4) 可以通过“中国知网”查询老师的学术论文发表与撰写情况,了解老师的学术思想和学术研究领域,加深对于老师的了解。

(二) 学会与老师相处

大学老师学富五车,涵养深厚。良好融洽的师生关系能够帮助学生度过愉快的大学生活。

1. 尊重老师

老师与学生接触最多的场所是课堂,课堂也是老师传授知识的地方。老师将所学知识传授给学生,这是一种珍贵的劳动付出。每一位老师都希望学生能够在课堂上认真听讲,全神贯注。这不仅是对自己所教授知识的肯定与认可,更是对自己劳动付出的尊重。

2. 加强沟通

大学老师与中学老师的最大区别在于很多大学老师课后并不在学校里上班。这是因为大学老师的工作任务与中学老师不同,除了正常的教学工作以外,很多老师还承担着大量的科研任务、行政任务。所以很多大学老师会给学生留下来匆匆的印象。在大学里,除了与老师当面交流之外,也要充分运用好电子邮件、短信等现代通讯方式。很多老师会将自己的电子邮件地址、通讯方式等留给学生。学生要充分运用好这些信息,在课余时间给老师发邮件请教学业问题,交流思想,这既不会干扰老师的正常工作与生活,也能让老师给学生充分建议与指导的时间与空间。

3. 主动请教

大学里除了资深的老教师、年富力强的中年教师之外,还有不少博士毕业、硕士毕业的青年教师。这些大学教师队伍中的新鲜血液,虽然教学经验与职称尚无法与老教师相比,但是他们都

各有优势，各有所长。作为学生可以向他们学习做人做事的方法，这些年轻的教师也更容易与大学生交流思想，给予学习与生活上的指引，帮助学生树立奋斗拼搏的信心和力量。

三、大学里的资源

每所大学都拥有自己的图书馆，不仅藏书丰富，内容上也是包罗万象。正是因为图书馆藏书众多，使得大学生们往往不知如何高效地使用它，白白地让它可有可无地陪伴自己度过大学生涯。

随着计算机电子信息技术快速发展，电子资源如海潮般兴起，电子书、电子杂志、电子期刊纷纷出现在网络上。电子资源的无纸化保存、查询便捷、浏览检索方便等优势成为大学生学习生活上不可或缺的有效工具。在大学的学习生活中充分运用好学校里的有效学习资源是提高学习效率、扩充自身学习范围的重要方式之一。

（一）图书馆资源

1. 印刷类资源

一个有足够藏书量的图书馆往往是一个高等学府的骄傲。其图书的种类基本可以涵盖学校各个相关专业，是一个浩瀚的知识海洋。大学里图书馆是每个大学生必须常去的地方，在那里可以找到与自己专业相关的参考书，可以辅助自己进行专业学习；通识类的书籍可以扩充大学生的知识面，帮助大学生拓展综合素质。在网络日益发展的今天，图书馆的作用依然是不可替代的。

大学期间需要读的书大致包括两类：一是有关自身专业学习方面的课内书籍，包括教材和主要参考资料；二是拓宽知识面、完善知识结构的课外书籍，可以选择专业知识以外的书籍进行阅读。

对于专业方面的书籍，可以征询任课老师的建议。很多任课老师熟悉教材的内容，会给学生开具与自己课程相关的参考书目，帮助学生补充教材的不足，扩充相关知识。这些参考书目是任课老师多年教学实践经验的积累，大学生可以酌情选读参考书目，了解专业方面的新技术、新发现与新发明，了解学术上的新理论、新观点、新动向，社会上的新热点、新潮流，经济上的新政策、新现象。

对于课外书籍阅读的书目选择，可以结合自己的兴趣、爱好进行。有针对性地读书要比随心所欲、漫无目的地读更有效果。一个善于读书的学生，会处理好阅读中的多重关系：读书与兴趣的顺与逆，读书与专业的远与近，读书与知识的纵与横，读书的由博返约。

可以按照中国图书馆分类法快速浏览查找自己感兴趣的图书。图书馆工作人员会将图书分编、典藏后再拿到书库和阅览室中供学生借阅。当想查找某一种图书时，需要先选择一种查询途径，如书名、作者、ISBN号（即国际标准书号）、登录号等，利用计算机书目查询系统查出该书的索书号，然后按索书号到书架上找到这本书。

2. 数字信息资源

随着数字化技术的发展，越来越多的图像文字信息通过数字化处理技术、计算机等显示设备

呈现出来,方便学习者使用。很多大学的图书馆拥有丰富的数据库资源、光盘资料、电子图书、电子期刊等。数字化信息资源收藏的信息数据量巨大,仅超星网上图书馆就收录了上百万本图书。使用数字资源节省了查找图书文献的人力、财力,学会使用数字资源在大学生在校期间以及未来的工作中都将起到重要作用。

现在很多大学新生入学后,学校的图书馆会专门安排专题讲座,指导学生如何运用和使用学校中的数字信息资源,如何查询和搜索电子图书与期刊,如何运用在校大学生身份浏览和下载学校内的数字信息资源。这样的讲座和实际训练对入学的大学生非常重要。

(二) 网络资源

1. 搜索信息

网络以其自身的魅力正在快速地影响着我们,也融入了大学生的学习生活中。利用搜索引擎可以帮助学生找到与自己专业相关的论坛。专业的论坛可以交流学习与观点,加深对所学专业的了解,及时掌握专业的热点、行业发展的状况、专业技术交流与就业行情等。学生通过论坛发帖、跟帖等形式,进行互动交流与学习,从而获得专业学习上的进步与提高。

2. 网上教学资源

网络传播范围的日益扩大使大量的教学信息资源在校园网内运行,使校园网成为真正意义上的帮助教学和科研的载体。网上“学习社区”是通过网络搜集国内外的优质教学资源,为学生学习提供全面的学习指导。“学习社区”有名师讲坛、学友交流、精品课程、学习参考、探索交流、学者论学、技术前沿和国外课程等。参加“学习社区”会让大学生受益颇多。

(三) 实训中心

各个高校的实训中心建设随着实践教学的加强越来越得到重视。大学生可以结合专业特点,充分利用实训中心的资源,注重动手技能的培养,积极进入实践环节,为自身的就业创造条件。目前大学的实训中心对学生不仅是教学内容和教学方式的开放,而且在时间和空间上也对学生全部开放。学生不仅能够充分利用实训中心资源和场所进行实训,而且可以经常到实训中心与老师讨论问题、交换意见,解决实训中遇到的问题。学校的实训中心资源可以提高学生的科学素养和创新能力,是很好的自主学习资源。

【拓展训练营】

活动一:我上大学的十大理由

1. 活动目标

挖掘个人上大学的主客观动因。

2. 活动要求

- (1) 活动场地：室内。
- (2) 参加者：班级同学。
- (3) 活动准备：作业纸、背景音乐《花开的地方》。

3. 讨论分享

- (1) 你是否还有其他更多的理由？
- (2) 在填写的过程中你有没有感到困难？

活动二：我校特色与资源

1. 活动目标

了解学校的资源与特色。

2. 活动要求

- (1) 活动形式：采访。
- (2) 参加者：本学院（校）的系专业导师、院长、系主任、学长等。
- (3) 活动准备：笔记本。

3. 活动过程

填写下表：

学校资源	学校特色与资源	
	班导师对资源利用的建议	
学院（系）的资源	学院的资源	
	辅导员对资源利用的建议	
专业情况	我的专业	
	培养目标	
	本专业对应的职业群	

4. 讨论分享

- (1) 通过采访，你对学校的特色与资源有一定了解了吗？
- (2) 进入大学后，充分利用好学校的资源对大学学习生活的作用是什么？