

大医精诚论

凡大医治病，必当安神定志，
无欲无求，先发大慈恻隐之心，
誓愿普救含灵之苦。

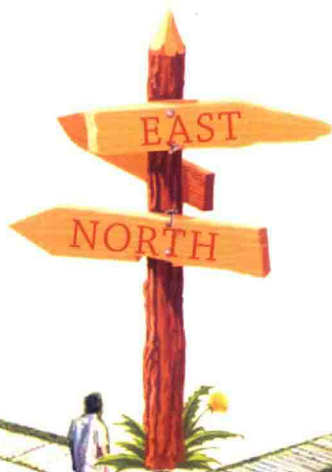


大学生

职业生涯规划与就业创业指导 (中医药院校)

主审 夏有兵

主编 张同远 陈小进 苏文娟



南京大学出版社

大学生

职业生涯规划与就业创业指导

(中医药院校)

主 审 夏有兵

主 编 张同远 陈小进 苏文娟

副主编 (按姓氏笔划排序):

马小伟 王海波 田大将 成 娟 刘云龙

杨 菁 何学建 宋时全 张建华 张萍萍

陆家康 陈 艳 周莹莹 侯鹏飞

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业创业指导:中医药院校/ 张同远, 陈小进, 苏文娟主编. — 南京: 南京大学出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-305-19242-5

I. ①大… II. ①张… ②陈… ③苏… III. ①大学生—职业选择—中医学院—教材 ②大学生—创业—中医学院—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 202214 号



扫一扫教师可申请
教学资源



扫一扫学生可见
学习资源

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093

出 版 人 金鑫荣

书 名 大学生职业生涯规划与就业创业指导(中医药院校)

主 编 张同远 陈小进 苏文娟

责任编辑 束 悦 编辑热线 025-83596997

照 排 南京理工大学资产经营有限公司

印 刷 南京京新印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16 印张 19 字数 499 千

版 次 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

印 数 1~3000

ISBN 978-7-305-19242-5

定 价 48.00 元

网 址: <http://www.njupco.com>

官方微博: <http://weibo.com/njupco>

微信服务号: njyuxue

销售咨询热线: (025)83594756

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换



序

现代的职业生涯规划、就业创业指导源自美国的劳工部门,其初衷是为了帮助失业的人员解决就业问题。但发展至今天,职业生涯规划、就业创业指导已不仅仅是其诞生之初的功能,即只是简单地帮助和指导人们如何找到一份好工作,更重要的是能帮助人们发现真实的自我,燃起理想的火种,能够摒弃世俗的成功而追寻生命的意义。当年乔布斯仅凭一句话“你是想卖一辈子糖水,还是想改变世界”就说服了全球软饮料帝国百事可乐公司最年轻的总裁约翰·斯卡利加盟了当时仅有几个年轻人、前途未卜的草根创业公司——苹果公司。经过不懈的努力,约翰·斯卡利与乔布斯等人一起开创了苹果公司的辉煌。苹果公司也被誉为夏娃的苹果、牛顿的苹果之外,影响人类的第三个苹果!可以说,正是乔布斯的这一句话,唤起了约翰·斯卡利对人生意义的思考和职业生涯目标的重新定位。

职业生涯规划,即对自己未来的职业方向、人生目标进行规划,并付诸实践。职业生涯规划的概念虽然是舶来品,但对人生进行规划在中国自古以来即早已有之。“修身、齐家、治国、平天下”,这是中国人传统的道德理想。北宋著名政治家、文学家范仲淹更是古人职业规划的典范。范仲淹自幼便立志:“不为良相,便为良医。”良相可以匡扶社稷,良医可以济世活人。范仲淹的人生规划体现了其心怀天下的志向和造福苍生的情怀。“良禽择木而栖”,“君子相时而动”。范仲淹的规划不仅目标明确,而且能够审时度势,进行动态调整,体现了职业生涯规划目标与实践相统一的原则。千百年来,范仲淹的人生规划像一盏明灯,引领无数的志士仁人走向人生的巅峰。职业生涯规划的意义正如有人所说,“你能成为什么样的人,取决于你想成为什么样的人”。职业生涯规划就是帮助我们探寻真实的自我,燃起理想的火种,引领我们追寻生命的意义。

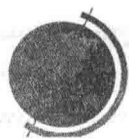
就业是民生之本,创业是就业之源。就业创业指导,不仅是指导我们如何找工作,更注重培育我们创新创业的精神。创业并不仅仅是创办一个企业,更是创办事业、创立基业。一个人在工作的岗位上创造性地发挥自己的才干和特长,实现个人价值并为社会带来贡献,都是一种突破自己的创业行为。创业的基础是创新。社会的发展需要匠心,但更离不开创新。匠心要求的是一种极致的细心,于细微之处彰显非凡品质。而创新,是以有别于常规的思路为导向,进行创造或更新。创新是人类进步的灵魂。只有不断创新,努力把握时代的脉搏,符合社会发展的需求,才能始终具有旺盛的生命力而长盛不衰。如柯达公司,虽然发明了世界上第一架数码照相机,但由于其过于满足于自己在传统机械相机和胶片产业的优势和地位,柯达对数码时代的到来并没有引起足够的重视。随着数码相机进入千家万户,柯达终于

跟不上时代的步伐,被迫申请破产保护。“记录每一个历史瞬间”,曾是柯达著名的广告宣传语,最后柯达自己却成为一个历史瞬间被记录了下来。具有百年历史的老牌相机和胶片巨人最终被拍死在了数字化浪潮的沙滩上,实在令人不胜唏嘘。在传统机械相机和胶片制造方面,柯达不可不谓独具匠心。但面对时代的潮流,柯达没有能及时创新。柯达的教训生动地诠释了“匠心”是如何输给了“创新”。所以,创新是一种意识,是一种敢为人先的意识;创新是一种毅力,是一种百折不挠的毅力;创新更是一种态度,是一种不断进取的态度。正如儒家经典《大学》所言:“苟日新,日日新,又日新。”就是说要勇于弃旧图新,而且不要满足于一天的新,应保持天天新,新了还要更新。

“凡事预则立,不预则废。”同学们,几年的大学时光说短不短,一千多个日日夜夜,会留下许多难忘的回忆。但大学时光说长也不长,正如歌中唱的那样,“你总说毕业遥遥无期,转眼就各奔东西”。希望这本教材能够唤醒大家对人生意义的思考,帮助大家规划好自己的人生航向,引领大家坚持“苟日新,日日新,又日新”的信念,脚踏实地,一步一个脚印,向着自己的人生目标不断前行。

南京中医药大学党委副书记 副校长





目 录

上篇 职业生涯规划——我的未来我做主

第一章 大学学习与生活·····	003
第一节 认识大学·····	003
第二节 适应大学的学习和生活·····	009
第三节 校园安全宝典·····	018
第四节 大学生职业综合能力的培养·····	028
第五节 大学生学业规划·····	036
第二章 职业生涯规划·····	039
第一节 职业生涯规划概述·····	041
第二节 自我探索·····	048
第三节 职业探索·····	057
第四节 职业生涯目标的确定·····	061
第五节 职业生涯规划书的制订·····	069
第三章 中医药院校主要专业职业发展分析·····	079
第一节 中医学专业职业发展分析·····	079
第二节 药学类专业职业发展分析·····	084
第三节 经管类专业职业发展分析·····	088
第四节 护理学专业职业发展分析·····	093
第五节 英语专业职业发展分析·····	096
第六节 计算机科学与技术专业职业发展分析·····	099
第七节 心理学专业职业发展分析·····	101
第八节 其他职业发展途径·····	103

中篇 大学生创业基础——我的未来无极限

第四章 中医智慧与创业概述	111
第一节 中医药传统创业文化	111
第二节 创业概述	113
第三节 创业热潮回顾	118
第四节 “互联网+”创新创业时代	120
第五章 中医药院校大学生创业实务指导	127
第一节 创业准备	127
第二节 创业项目	130
第三节 市场分析	144
第四节 组建团队	149
第五节 财务规划	158
第六节 融资渠道	160
第七节 注册登记	164
第八节 风险评估	168
第九节 大学生创业计划书	171
第十节 各种创业活动简介	177
第六章 中医药健康产业与创业	182
第一节 国内外健康产业发展趋势	182
第二节 中医药健康产业发展商机	189
第三节 中医药院校学生创业前景与展望	197

下篇 大学生就业指导——我的未来不是梦

第七章 就业形势与政策	207
第一节 大学生就业形势分析	207
第二节 大学生就业政策简析	209
第三节 大学生就业流程规定	211
第八章 就业准备	213
第一节 就业思想准备	213
第二节 就业心理准备	217
第三节 就业材料的准备	221

第九章 大学生求职途径与方法	233
第一节 就业信息的搜集与整理	233
第二节 就业自荐的艺术	237
第三节 就业形象礼仪的提升	239
第四节 就业笔试和面试的技巧	244
第十章 就业权益保护	260
第一节 就业中的权利与义务	260
第二节 就业协议、劳动合同与人事代理	264
第三节 常见的招聘陷阱与对策	272
第十一章 适应社会 走向成功	279
第一节 适应角色转变	279
第二节 适应新的环境	284
第三节 职业发展	289
参考文献	295



上篇

职业生涯规划——我的未来我做主

第一章 大学学习与生活

第一节 认识大学

第二节 适应大学的学习和生活

第三节 校园安全宝典

第四节 大学生职业综合能力的培养

第五节 大学生学业规划

第二章 职业生涯规划

第一节 职业生涯规划概述

第二节 自我探索

第三节 职业探索

第四节 职业生涯目标的确定

第五节 职业生涯规划书的制订

第三章 中医药院校主要专业职业发展分析

第一节 中医学专业职业发展分析

第二节 药类专业职业发展分析

第三节 经管类专业职业发展分析

第四节 护理学专业职业发展分析

第五节 英语专业职业发展分析

第六节 计算机科学与技术专业职业发展分析

第七节 心理学专业职业发展分析

第八节 其他职业发展途径





第一章

大学学习与生活

第一节 认识大学

古学子从师受业，谓之从游。孟子曰：“游于圣人之门难为言”，间尝思之，游之时义大矣哉。学校犹水也，师生犹鱼也，其行动犹游泳也，大鱼前导，小鱼尾随，是从游也，从游既久，其濡染观摩之效，自不求而至，不为而成。

——梅贻琦《大学一解》

一、大学是什么

大学，指提供教学和研究条件以及授权颁发学位的高等教育机关，分为综合大学、专科大学或学院。大学一般包括一个能授予硕士和博士学位的研究生院和数个专业学院，以及能授予学士学位的一个本科生院。大学还包括高等专科（高职）学校。随着时代的发展，大学在国家与社会的发展中占据着越来越重要的地位，发挥着越来越大的作用。当今大学承担着培育人才、科研创新、服务社会和引领文化等多重职能。

列夫·托尔斯泰说过：“如果学生在学校里学习的结果是自己什么也不会创造，那他的一生将永远是抄袭和模仿。”中国的许多孩子从小学到中学，习惯于“听话”、“服从”，为了应付升学考试，埋头“题海”寻找标准答案的“金钥匙”。而大学的每个学科都有独特的观察世界、认识世界的视角和方法，大学教育将唤醒大学生敢于思考、敢于怀疑、敢于挑战的精神。这便是大学的魅力与精髓所在，它保全了一种伟大的探索精神。它肩负着培养栋梁之材，探求高深学问，追求真理，使人类走向光明灿烂的前景之重任，充溢着一种大象无形的灵性氛围的神圣精神。

二、大学与中学的不同

不少大学新生对中学老师这样的话还记忆犹新：再坚持努力一下，考上大学你们就轻松了。老师的话成了大家“黑色六月”中的精神支柱和奋力拼搏的动力。你今天能够坐在大学的教室里，多少也是这句话激励的结果。可是，进了大学后，学习生活真的就变得轻松随意

了吗?如果去问问你的大学老师,得到的答案肯定是相反的。如果你再去问那些真正懂得大学生活和学习的学长,他们的回答更会让你意外。他们会非常真切地告诉你,如果你想在大学真正学到一些知识,不但丝毫不会轻松,而且只会比中学更忙更累,只是忙得更有目标,累得更有价值。

哈佛大学是一所位于美国马萨诸塞州波士顿剑桥城的私立大学,是一所在世界上享有顶尖声誉、财富和影响力的学校,在世界各研究机构的排行榜中,经常名列全球大学第一位。哈佛的学生,几乎没有一个能把老师要求的书目读完,所以哈佛学生经常学习和阅读到凌晨一点半到两点半之间。这里的学生很少有按时睡觉的,很多人都是在图书馆熬通宵,到了凌晨两三点,阅览区还是座无虚席。“凌晨的图书馆聚会”像学生们迎接新一天的仪式。

相比之下,在中国,考上大学意味着终于摆脱了束缚,可以想干什么就干什么了。于是,很多大学生把大多时间用在了学习以外的事情上。在最该学习的时候断档了,这就注定中国的大学生被甩得越来越远。他们放松的4年,恰好是美国大学生最勤奋的4年,积蓄人生能量的黄金4年。所以大学新生不能认为大学应该很轻松、很自由,而是要尽快理解大学与中学的不同,好好思考如何将这人生最宝贵的4年过得更加充实和有意义。具体而言,大学和中学有如下不同。

- (1) 培养目标不同:中学教育是为了学生考上大学,大学教育则是为了学生进入社会。
- (2) 培养方式不同:中学培养“考”生,大学培养“学”生。
- (3) 教育模式不同:中学是封闭式教育,大学是开放式教育。
- (4) 教学方式不同:中学老师“逼”着学生走,大学学生“追”着老师走。
- (5) 学习状态不同:中学是被控式学习,大学强调自主性学习。
- (6) 学习方式不同:中学学习由老师帮你掌控,大学学习需要自己经常“反省”。
- (7) 学习内容不同:中学大家忙一样,大学大家不一样地忙。
- (8) 学习要求不同:中学强调标准,大学鼓励创新。
- (9) 思维训练不同:中学学习越学问题越少越好,大学学习越学问题越多越好。
- (10) 管理方式不同:中学要求服从,大学倡导个性。
- (11) 承担责任不同:中学别人把你当孩子看,大学别人把你当成人看。
- (12) 生活方式不同:中学靠别人管自己,大学靠自己管自己。
- (13) 学习视野不同:中学只要伏案学习,大学要站起来四面观望。
- (14) 发展道路不同:中学靠别人帮助规划,大学需要自己学会规划。

总之,大学与中学真的很不同,大一也不是高四。你必须设法改变自己,树立新的学习理念,学会自主学习,养成良好的学习与生活习惯,成功实现从中学生向大学生的转变,如此,你继续走下去的脚步就会非常轻松。反之,如果你做不到或者做不好这些,你的大学之路就会不平坦得多,甚至会时时听到自己沉重的喘气声。此时,你要停下脚步,再一次叩问自己是否已经真正想清楚:你将如何度过大学宝贵的四年光阴,你给自己定下了什么样的发展目标。

三、认识大学的学分制

学分制是教育模式的一种,以选课为核心,教师指导为辅助,通过绩点和学分衡量学生

学习质和量的综合教学管理制度,与班建制、导师制合称为三大教育模式。19世纪末,学分制首创于美国哈佛大学。1918年,北京大学在国内率先实行“选课制”,1978年,国内一些有条件的大学开始试行学分制,现在学分制改革已在国内高校全面推开。

目前我国很多大学实行的是学年学分制。这种模式的学分制主要体现为两个特点:一是弹性学年制,不像学年制那样严格要求学生必须在规定的学制年限内完成学习任务,允许学生根据自己的学习能力调整学习进度,可以提前修完规定的课程和学分毕业,也可以延期毕业,但一般最多延期两年;二是自主选课制,把学生的修读课程分成必修课(所学专业要求必须修读的课程)和选修课(学生根据自己的兴趣和发展需求自由选读的课程)两大类,让学生在学好专业的同时,根据自己的兴趣、志向和条件自主选课,形成个性化的修读课表,实现自身的学习需求。同时也会根据具体专业的要求来对学生所修的课程给予适当的评价。

四、认识大学的学生会和各类社团

校园内存在的学生会和学生社团,营造了校园学习氛围,活跃了校园文化气氛,丰富了校园文化活动,对当代高等教育起到了不可忽视的作用。学生会的基本任务简要地说有两方面:一方面是完成校团委或团总支交代的各项日常工作;另一方面是在校团委或团总支的指导下树立主体意识,发挥“自我服务、自我管理、自我教育”的效能,创造性地开展各种有益于学生健康成长的校园文化活动。

社团是高校中比学生会更为活跃的群众性组织。它是高校进行校园文化建设的重要载体,是高校第二课堂的引领者,是高校发挥育人职能、使广大学生成长成才的有益补充。学生整体的精神面貌和创造力主要是通过社团文化活动来实现的。大学社团大致可以分成以下六类:文学艺术类、兴趣爱好类、体育竞技类、经管公关类、科技服务类以及社会公益类。

学生会或大学生社团建设既符合广大学生素质教育的要求,又满足了广大学生成长成才的需求,以其影响的广泛性、内容的直接性、参与者的自愿性以及活动方式的多样性和活动效果的有效性,在大学生素质教育中发挥着越来越重要的作用。

五、认识大学的资格、等级考试

(一) 大学英语四、六级考试

该考试是我国教育部主管的一项全国性的教学考试,分为四级考试(CET-4)和六级考试(CET-6),笔试在每年6月和12月各举行一次,口试在笔试前进行,每年5月和11月各一次。从2005年1月起,成绩满分为710分,凡考试成绩在220分以上的考生,由国家教育部高教司委托“全国大学英语四、六级考试委员会”发给成绩单。

大学英语考试每年为我国大学生的英语水平提供客观的描述,已经得到社会的承认,目前已经成为各级人事部门录用大学毕业生的标准之一。同时,很多高校规定英语四级是获得学位的必备条件之一。

雅思考试、托福考试、GRE考试情况请扫描阅读。



扫一扫可见
各种英语考试情况

(二) 计算机等级考试

1. 全国计算机等级考试

全国计算机等级考试(National Computer Rank Examination,简称 NCRE),是经原国家教育委员会(现教育部)批准,由教育部考试中心主办,面向社会,用于考查应试人员计算机应用知识与技能的全国性计算机水平考试体系。

考试采用全国统一命题、统一考试的形式。除一级各科全部采用上机考试外,其他各级别均采用笔试与上机操作考试相结合的形式。

笔试时间:二级为 90 分钟;三级、四级为 120 分钟;计算机职业英语一级考试为 90 分钟。

上机考试时间:一级、二级均为 90 分钟;三级 60 分钟。

2. 江苏省计算机等级考试

2002 年年初,根据江苏省高等教育发展的情况,省教育厅决定成立“江苏省高等学校计算机教学指导委员会”。教学指导委员会负责江苏省高校非计算机专业学生“计算机基础教学”和“计算机等级考试”的指导工作。

江苏省高等学校计算机等级考试,分基础级和提高级两大类。提高级未开考。基础级针对不同专业计算机基础知识和应用能力的不同要求,设立一级、二级、三级共三个等级,目前开考的科目有:以 WINDOWS 为平台的一级;二级按使用的语种分为 Visual BASIC、Visual FoxPro、C 语言、FORTRAN90、Java 等;三级开考三级偏硬、三级偏软。

江苏省计算机等级考试以“重在基础、重在应用”的原则为指导,采取统一命题、统一考试的方式,每年 3 月和 10 月各举行一次考试。一级考试上机进行,二级考试包括笔试和上机操作考试,三级考试形式为笔试。

参考对象为:凡江苏省高等学校(包括民办高校、高校成人教育)在籍的非计算机专业学生,均可自愿向所在学校报名参加等级考试。考试成绩合格者,由江苏省教育厅委托江苏省高等学校计算机等级考试中心颁发统一的合格证书,对考试成绩优秀者,在合格证书上注明“优秀”字样。很多高校也将计算机等级证书作为获得学位的必备条件之一。

(三) 普通话水平测试

普通话水平测试是对应试人运用普通话的规范程度的口语考试。全部测试内容均以口头方式进行。普通话水平等级分为三级六等,即一、二、三级,每个级别再分出甲、乙两个等次;一级甲等为最高,三级乙等为最低。普通话水平测试不是口才的评定,而是对应试人掌握和运用普通话所达到的规范程度的测查和评定,是应试人的汉语标准语测试。应试人在运用普通话口语进行表达过程中所表现的语音、词汇、语法规范程度,是评定其所达到的水平等级的重要依据。

根据各行业的规定,有关从业人员的普通话水平达标要求如下:

中小学及幼儿园、校外教育单位的教师,报考教师资格证人员,师范类毕业生,公共服务行业的特定岗位人员普通话水平不低于二级,其中语文教师不低于二级甲等,其他科目教师

不得低于二级乙等,高等学校的教师、国家公务员普通话水平不低于三级甲等,其中现代汉语教师不低于二级甲等,普通话语音教师不低于一级。

国家级和省级广播电台、电视台的播音员、节目主持人,普通话水平应达到一级甲等,其他广播电台、电视台的播音员、节目主持人的普通话达标要求按国家广播电影电视总局的规定执行。

话剧、电影、电视剧、广播剧等表演、配音演员,播音、主持专业和影视表演专业的教师、学生,普通话水平不低于一级。

普通话水平应达标人员的年龄上限以有关行业的文件为准。

(四) 实验动物从业人员上岗资格考试

按照国家《实验动物管理条例》,实验动物从业人员必须持证上岗。

1. 考试对象

从事药品、生物制品检定及其他科学研究等动物实验的管理人员、技术人员、饲养人员,从事实验动物生产繁育、质量监测的管理人员、技术人员、饲养人员等。

2. 考试形式及时间

实验动物从业人员上岗资格考试采用上网在线形式进行。考生必须在计算机上完成规定的考试内容,考试时间为 90 分钟。

3. 考试类别

考试共分五类。根据规定,考生每次报名只能报一种类别,具体如下:

A 类:实验动物饲养繁育;

B 类:动物实验;

C 类:实验动物管理;

D 类:实验动物笼器具生产;

E 类:实验动物垫、饲料生产。

4. 考试成绩及证书

考生在计算机上提交答卷后,当场形成分数。未通过考核者可在 24 小时内申请一次补考机会,经补考仍未通过者,须重新报名参加下一次考试。通过考核者,获得实验动物从业人员岗位证书。

(五) 其他资格考试

其他还有执业医师考试、护士执业资格考试、执业药师考试、国际商务师考试、国际商务单证员考试、报检员资格考试、上海外语口译证书考试、全国翻译资格考试、心理咨询师考试等资格考试,因其专业性较强,详见本书第三章各专业职业发展分析。

六、关于“大学”的几个误区

由于不了解上大学的真正目的,或者是不适应大学的环境与学习生活,有些同学从上大学那天开始就落后了:在观念上落后,在习惯上落后,在意志品质上落后……有些方面的落后对学生的发展影响不大,有些方面的落后努力一点就可以追回来,而有些方面的落后是十

分具有杀伤力的,谁落后,谁就可能会遍体鳞伤,很难回转。所以我们特别强调关于大学的几个误区,告诫同学们千万不要掉入难以自拔的“陷阱”。

(一) 大学不是“蜜罐”

很多同学离乡背井,来到异地求学,离开了父母、家人的照顾,同时也获得了更多的“自由”。在失去了原本一直习惯的约束后,他们会感觉大学的校园像个蜜罐。每月只要定时跟父母要零用钱,每周只要上几堂课,每天可以睡十几个小时,高兴的时候找段恋情来“甜蜜甜蜜”,无聊的时候找些游戏来“慰藉慰藉”,日子过得非常潇洒。然而一旦期末红灯高挂,那就不会再感觉到甜蜜了。这么做对得起为自己含辛茹苦的父母吗?对得起对自己期望颇深的老师吗?更重要的是能对自己的未来负责吗?大学从本质上来说和中学并不是割裂的,两个词的偏正结构决定了中心词“学”的地位的一致性,大学只是在人生的金字塔中攀登到了一个新的高度而已。大学生不能放任自己过上“糜烂”的生活,不能不为学习而奔波,不能只懂享受而不用功努力,更不能在心理上放松,让自己处于一种松懈慵懒的状态。如果想让自己的前途一片光明,就应该不断努力、再努力。

(二) 大学不是“保险箱”

很多学生都认为考入大学就是进了保险箱,信奉60分万岁,毕业就有工作,胸无大志,没有远大目标,这是学习之大忌。考入大学,只能说人生之路有了良好开端,以后要走的路更长。没有任何地方是安全的,因为竞争和压力总是一直弥漫在世界的任何角落。不仅在毕业时面临着就业的压力,即使在平时,每年总会有一些同学因为挂科修不满最低限学分而被迫降级甚至退学,即使是重点大学的学生也不例外。读了五六年的大学才拿了个结业证书,或者在大学混了两年后回去重整旗鼓参加高考,等待命运的再一次宣判,这样的事情比比皆是。

(三) 大学不是“游乐场”

有些大学生通宵达旦沉湎于网络游戏;有些同学其实本身不喜欢游戏,但是在面对其他同学的诱惑时意志不够坚定,从而与“游戏家族”同流合污;更有甚者,玩游戏的借口竟荒谬到“大家都会,我如果不会的话很没面子”这种程度。很多走向退学这条不归路的学生都是从玩游戏开始的。有些同学因为对课堂学习缺乏足够的兴趣,或者感觉一些比较难的课听起来仿佛“天书”,就把逃课当成家常便饭。更有一些同学,平时总是一副玩世不恭的态度,自我放纵,得过且过地混日子,到考试的时候,漠视考试纪律,抱着侥幸心理,铤而走险地作弊,这样做,后果当然很严重。有一位大学老师曾经讲述过这么一个同学的事例:这个同学因为平时学习不努力,到了快要被退学的边缘,能否通过这位老师上的这门课将决定他能否继续留在学校学习。当这位学生得到信息知道自己不能通过考试时,他找到了这位任课教师,含泪向老师哀求“放他一马”。老师看了看他的考分,又检查了平时的上课记录,认为要放他“过关”是不可能做到的,于是向他作了解释,并把他送到电梯口,与他道别后关起门做自己的事。没想到过了大半天,老师打开房门时竟然发现这位学生跪在门外的地上,据学生自己说,与老师告别后他并没有走,而是返回来后一直跪在这里。这位老师摇了摇头说:“你

有这样的毅力,为什么不放在学习上?”在反省这样一个悲哀的例子时,我们也应该检查一下自己的大学生活,为自己敲响警钟。



实践任务

shí jiàn rèn wu

1. 走访几位教师和高年级学长,听一听他们对你大学生活和学习的一些建议。
2. 写一封家书,告知父母你在学校的所见所闻所感。

第二节 适应大学的学习和生活

对于刚刚迈入大学校园的新生来说,总会在学习、生活等各方面出现不适应。这些问题如果处理不好、不及时,会影响到新生的学习和生活,严重的可能使学生无法正常完成学业。能否更快、更好地适应大学学习和生活,是大学新生能否尽快完成角色转变和顺利完成学业的关键,在适应过程中需做好以下几方面:

一、探索大学的学习方法,培养自主学习能力

未来的文盲不再是目不识丁的人,而是那些没有“学习能力”的人。

随着知识总量的迅速扩张、知识更新速度的加快,一个大学生在校所学知识可能仅占其一生所需知识的10%左右,而其余90%的知识需要在工作中获取。所以在大学里,不仅要“学会”一些作为本科学子应该具备的通识素养和所学专业方面的基础知识,更重要的是学会“学习”,即“学习能力”的养成,掌握学习的方法和技巧。

(一) 学会主动学习,养成良好的学习习惯

如果有谁在上大学后,还是沿用中学学习的那一套来对付大学学习,那将是不会成功的。因为大学的老师不会像中学老师那样为你的学习进行细致的规划和安排。而且在大学也没有了家长的耳提面命,有相当一部分大学新生因为已习惯了“绑”着的学习生活,松“绑”后反而不习惯了。他们只有在外界的督促下才会认真去学,现在没有人“管”了,压力没了,学习的动力也就没了。于是大学里那些对自己要求不高、自控能力不强的学生,就会旷课、迟到、早退、不按要求完成作业。有些人一开始或许还会对自己的行为感到某些不安,以“该课程不重要”、“老师授课水平低,还不如自己看书”等理由为不去上课找个借口麻醉自己。久而久之,这种不安感慢慢地随风飘散,他们对旷课等也慢慢习以为常了,即使再去听课也跟不上、听不懂了,于是乎,就选择放任、放弃。所以,进入大学,学生的首要任务就是学会主动学习,养成良好的学习习惯。

要想做到主动学习就要做到自己能管住自己,不为自己的迟到、旷课找任何借口,自己要不断地给自己施加压力。最简单的办法就是逼迫自己从不逃课,并每次坚持抢占教室的第一排座位。坚持久了,这种刻意的行为就会成为一种习惯,融入学生的骨子里,如果有一天上课迟到了,内心会感到不安和愧疚,这种习惯就是大学生应该具备的。