



高等学校精品课程规划教材
高级应用型人才培养方案研究成果



AXUESHENG
SHENGYA GUIHUA YU
JIUYE ZHIDAO JIAOCHENG

大学生 生涯规划与就业指导教程

王彤 沈文华 主编



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

21 世纪高等学校精品课程规划教材
高级应用型人才培养方案研究成果

大学生生涯规划与 就业指导教程

主编 王 彤 沈文华

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 提 要

本书共分为六章，具体章节如下：第一章，自我唤醒；第二章，生涯觉知，第三章，生涯探索；第四章，生涯决策；第五章，把握就业机会；第六章，成为优秀的职场新人。在编写过程中，我们尽量按照大学生从入学到毕业走上岗位这样的轨迹来进行，为大学生在校期间提高自我觉悟、进行生涯规划、参与就业以及走上岗位提供指导性意见。

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生生涯规划与就业指导教程/王彤, 沈文华主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5640 - 2968 - 5

I. ①大… II. ①王…②沈… 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 (2009) 第 242866 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http:// www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 山东新华印刷厂临沂厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 14 25

字 数 / 330 千字

版 次 / 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 10000 册

定 价 / 25.00 元

责任校对 / 陈玉梅

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前 言

随着我国高等教育逐步从精英教育转变为大众教育，大学生这个群体的数量在逐年增加，大学生也逐渐由稀缺转为过剩，由天之骄子转为普通公民，由前途无量变为前景难卜，由家人骄傲变为父母操心……

大学生从来都是备受社会关注的群体，“爱国激情”、“追求真理”、“目标远大”、“拼搏求实”、“勇于创新”“自强不息”等词语，曾是社会各界对这个群体的美好评价。进入21世纪以来，大学生群体引起了社会更为广泛的关注，然而评价却越来越不中肯，更多的是用“缺乏诚信”、“眼高手低”、“现实功利”、“知识单薄”、“能力有限”等字眼来形容，社会更多地关注“大学生如何成才”、“大学生如何就业”之类的问题，大学生就业难也渐渐成为社会共识。

有人说，当前经济、文化和社会环境正处于转型时期，大学生由于受市场经济、文化价值观等因素的冲击而导致定位失准、自我意识模糊；由于受形势日益严峻的就业环境的影响而导致个人成长与发展趋于现实和功利性。诚然，大学生对现实环境妥协无可厚非，可是现实中却仍然存在不少用人单位招不到大学生、不满大学生表现的事实。

客观地说，我国高等教育以及就业制度的改革滞后于市场经济的改革步伐，使得大学生就业行为在拥有了更多自主性的同时也带来了更多的风险。且不论大学生就业市场的供需总量是否失衡等外部问题，大学生自身也存在着许多内部问题，如，当代大学生是否能认清自己的角色、找准自己的定位；当代大学生是否依然目标远大、实事求是、追求真知、博才多学。

如果人才本身发生了质变，雇主又怎能持续性地大量招纳这些人才呢？需要这些人才的职业岗位又怎么能持续发展呢？

当代大学生请扪心自问：你对自己了解多少，你对环境又认识多少？显然，大多数人对于这些方面的认知并不充分。如果你树立“我的未来我做主”的意识，强化生涯发展规划的理念，充分认识自己，充分了解环境，确立未来发展的目标并付诸行动以实现的话，你就不会任由不良观念的肆意侵蚀，不会屈服于严峻的就业形势，不会顾忌就业市场中的激烈竞争，不会在意同学朋友的冷言热语。只有这样，我们这个时代最有朝气、最有活力的群体——大学生，依然会是社会进步与经济发达的先锋、优秀文化和科学思维的传承者和开拓者！

生涯规划在国外是比较普及的理念，自20世纪末被引入中国之后主要被应用于企业人力资源管理领域，而21世纪初以来，大学生就业问题日益受到社会各界的关注，生涯规划这个概念也逐渐流行于校园之中。然而，大多数在校学生仍然存在着只是知道生涯规划，却不了解其内在含义和作用的问题。我们认为，生涯规划的重要性不在于掌握它的概念，而在于对它的领悟，不在于口号，而在于行动。倘若大学生已经认识到生涯规划的内涵及其重要性，并为自己的生涯发展尽力而为的话，老师们就可以不用再在课堂上讲授生涯规划课程了，因为学生在“自己的未来自己做主”的指导下，会主动寻求生涯规划的各种理论知识、

评估途径和决策方法，采取各种措施探索未知的自我和职业世界，并积极参与各项就业行动来验证自己生涯规划的合理性。学校则只需要为学生提供生涯发展咨询服务，为处于困惑中的学生提供辅助性支持就足矣了，这是各位高校生涯教育工作者的努力目标，也是生涯教育的发展趋势。

本书是在北京理工大学珠海学院大学生职业发展与就业指导课程教学改革基础上进一步研究的成果。在编写过程中，我们尽量按照大学生从入学到毕业走上工作岗位这样的轨迹来进行，为大学生在校期间提高自我觉悟、进行生涯规划、参与就业以及走上岗位提供指导性意见。由于时间仓促，水平有限，本书难免有疏漏之处，还望读者和同行不吝给予斧正。

编者

目 录

前言	1
第一章 自我唤醒	1
第一节 你为什么上大学?	1
第二节 他人眼中的大学生	3
第三节 大学生的角色变迁	5
第四节 大学生的成才任务	7
第二章 生涯觉知	16
第一节 理解生涯的内涵	16
第二节 了解生涯规划基本理论	18
第三节 培养生涯规划自主意识	22
第四节 掌握生涯规划的系统方法	27
第三章 生涯探索	29
第一节 自我探索	29
第二节 职业探索	48
第四章 生涯决策	67
第一节 生涯决策过程	67
第二节 明确生涯选择	76
第三节 制订行动计划	88
第四节 生涯评估与调整	105
第五章 把握就业机会	112
第一节 做好充分的就业准备	112
第二节 求职择业行动	119
第六章 成为优秀的职场新人	149
第一节 从学生到职业人的转变	149
第二节 适应职场, 应对发展	153
第七章 大学生自主创业	162
第一节 大学生自主创业的现状和意义	162

第二节 大学生创业的政策环境·····	164
第三节 大学生如何进行创业准备·····	166
附录1 霍兰德职业兴趣测验量表 (SDS) ·····	174
附录2 霍兰德职业倾向测验 ·····	182
附录3 MBTI 测试及十六种性格分析 ·····	194
附录4 职业价值观问卷测验表 ·····	200
附录5 职业生涯成功人物访谈报告提纲 ·····	204
附录6 百家著名企业选人标准 ·····	205
附录7 面试中常见的问题及应对 ·····	216
参考文献·····	220



第一章

自我唤醒



第一节 你为什么上大学？

“为什么上大学？”这个看起来简单的问题，却常常让人感到困惑。

2007年在重庆七所大学开展的一项调查显示，有30%以上的大学生认为上大学的首要理由是“找一份适合自己的好工作”，居各选项第一；与此同时32.5%的父母也认为孩子上大学的首要理由是“找一份适合自己的好工作”，也居各选项第一。调查表明，现实功利和自我利益目标成为近四成大学生上大学理由的首要取向。

2005年，中国青年报社会调查中心和某网站校园频道联合实施了一项题为“你觉得大学生生活有意思吗？”的在线调查，这项共有2451名网友参与的调查显示，35.4%的人认为大学生生活“太没劲了”，如果再算上“偶尔感觉没劲”的人，比例就会高达80.1%。调查还发现，41.9%的人刚进入大学的时候“很兴奋”，但一段时间后，44.6%就觉得“大学生生活其实很郁闷，和理想中的差距太大了”。

大学生作为风华正茂的年轻人，理应对未来充满了理想与信念，对人生充满激情与冲劲。上大学的理由趋于现实和功利，与其说是大学生对现实的屈从而表现出的浮躁，不如说是大学精神的缺失而导致大学生的自我迷失！就像调查所反映的，不少大学生存在“没人管后而失去目标的迷茫”，而大学生活的郁闷和彷徨正是因为他们只知道应该上大学而不知道为什么要上大学！

现代大学起源于中世纪的欧洲，这一时期出现的高等教育机构形成了自己独有的特征，如组成了系（faculty）和学院（college），开设了规定的课程，实施正式的考试，聘请了稳定的教学人员，颁发被认可的毕业文凭或学位等。

中世纪的大学在诞生之初，“不是一块土地、一群建筑甚至不是一个章程，而是老师和学生的社团和协会。”即仿照手艺人行会的方式，所有的教师联合成特殊的组织即专业行会，称为系或教授会（faculty）。1087年，意大利建立了第一所正规大学——博洛尼亚大学，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。大学（university）这个名称，是1228年由教皇颁布的敕令首先对教师和学生使用的。欧洲中世纪的大学本为执有特许状的一种社团，享有高度的自由，实

行完全的自治。教者可以自由地讲授，学生可自由地研究，允许大学师生结社、罢课、罢教，自由安排课程、聘请教师或享有迁移权、行乞权、免纳捐税、平时免受兵役和不受普通司法机关管辖等权力。中世纪的大学都在不同程度上要受到教会的控制，都必须开设神学方面的课程，而大学的教师也大多是传教士或基督徒。“因为是教会办的学校，世俗的政治权威管不着它，也许这就是后来大学自治的渊源。”

中国近现代大学缘起于洋务运动兴起后的西学渐入。1895年盛宣怀创办天津中西学堂，第二年更名为北洋大学堂。以“科教救国，实业兴邦”为宗旨，以美国哈佛大学、耶鲁大学为蓝本，进行专业设置、课程安排和学制规划，以培养高级人才为办学目标，为我国近代最早的一所工科大学，即天津大学的前身。北洋大学堂的创办，开启了中国大学教育的航程。1898年京师大学堂在戊戌变法中应运而生，成为中国近代第一所国立大学和综合大学，也为当时的最高学府。1912年京师大学堂改名为北京大学，严复为首任校长。1916年蔡元培担任北京大学校长，他提出“循思想自由原则、取兼容并包之义”。在这句话的引导下，北京大学不仅是当时的国学中心，更是全国新文化运动的发祥地和马克思主义的中心。北大自由民主的精神和显赫声望延续长存。清华大学始于1911年庚款兴学而创立的清华学堂，初期为留美预备学堂。1925年清华学校设大学部，开始招收四年制大学生，1928年组建为国立清华大学，罗家伦为首任校长，1931年起梅贻琦任校长。1930年前后，当时的清华大学迅速发展成为全国最高水平的大学，名师济济，从此奠基了清华大学的声望和顶尖学府的地位。

关于大学理念，胡炳仙先生认为，大学的理想或理念是一种激励人们不断奋进、抗争和创新精神的力量，是一种面向未来的精神延展和系统构想，是对大学形而上的价值判断。大学理念具有超越性、现实理性、开放性和导向性的特点。在大学理念的具体内涵上，他认为大学理念既包括对大学的地位、使命、目的、功能、大学发展轨迹等的宏观认识，也包括对大学教育内容、教育模式、组织结构、管理模式等的具体构想。

关于大学精神，戴锐先生认为大学精神是大学理念的具体化，是大学理念的延伸和深化，大学精神中凝聚着大学的理念与宗旨，是大学所独有的。

关于大学精神的具体内涵，阎光才先生认为大学精神作为一种价值追求，其内涵具体体现在以追求理想、追求真理、追求知识为象征的传统大学的“象牙塔”精神中。它以知识的拥有和真理的标准来塑造知识的权威，而摒弃俗世的门第、官阶作为个人身份高低的标志。对知识、真理的推崇，不仅构成了大学成员不断探索、获取知识的精神动力，而且这种精神在整个共同体的珍视和呵护下，渐渐地以制度化的形式慢慢地存续下来，并孵育成为唯有大学独有的组织性征。

大学不仅仅是客观物质的存在，更是一种文化存在和精神存在。知识及其学科是大学存在的必要基础，而发挥决定作用的是办学理念。大学的办学理念是历史积淀、发展而来的文化，它主导着大学的定位和教育的实施。这些我们也可以从各个大学的校训中得到一些启示。

著名大学校训

哈佛大学：真理

耶鲁大学：光明与真理

华盛顿大学：通过真理取得力量

麻省理工学院：动脑又动手

清华大学：自强不息、厚德载物

北京大学：思想自由、兼容并包

“大学生要学会做人、学会生存、学会求知、学会与人相处。”——联合国文教总干事费德里·科马约尔在“迎接21世纪高等教育大会”上提出

因此，当我们扪心自问“为什么上大学”时，要首先理解大学的内涵、大学的精神。尽管社会环境在不断变化着，而我们的信念、我们的追求却是永恒不变的精神财富。人生是需要有理想、有价值的，理想和价值都不清楚的时候，人就会觉得生活没意思。我们上大学不应该是为了“找个好工作”、“拿到文凭”这类短期的目标，而是应该去思考和明确自己人生的意义和价值，找准自己的兴趣点，为自己长远的生活和职业发展进行规划，并积极培养相应的能力。

因此，我们之所以上大学，一方面是为了改变，成就更好的自己（become a better me），包括思想观念、态度、视野、知识等方面；另一方面是为了储备职业发展竞争力，包括专业知识、实操技能及核心就业能力。大学的学习过程无疑要比结果重要，正如老子所言的“授之以鱼，不如授之以渔”，大学生通过学习所培养获得的思想观念、价值观体系、心智模式、结构性的知识体系以及为人处世等，是能够为自己带来受益一生的智力资本，要比拿到的文凭证书或者获得一份较为高薪的工作更为重要。



第二节 他人眼中的大学生

随着高等教育从精英教育逐步向大众教育转变，大学生已不再是曾经的天之骄子。伴随着科技的不断发展与社会的日益进步，当代大学生往往会体现出张扬而叛逆的个性，敏捷而新颖的思维模式和紧跟时代潮流步伐的活力。他们是改革开放第一代创业者的后代，大部分都是独生子女，也许正是这些缘故，社会各界对他们尤其关心、关爱，对他们的评论也一直都没有停止过。

然而纵观各种各样的评价，我们不难发现，这些评价中贬多褒少。诸如大学生考试作弊、就业违约、助学贷款有借无还、网络成瘾、自杀倾向、礼节不分、眼高手低等方面的新闻报道不为少数。

且看看他人对大学生的认识。

1. 70 后人眼中的当代大学生

当代大学生是被溺爱的一代，四体不勤五谷不分，饭来张口衣来伸手，攀比虚荣，穿名牌、吃饭馆、出入消遣场所，手机、电脑已成必需用品，可花的都是父母的血汗钱。

不管白天黑夜、有人没人，宿舍及教室之电灯照开不误。水龙头也不想着关紧，食堂门口的各个大垃圾桶天天都是满满当当。

沉迷于网络。三五成群拉帮结派夜以继日昏天黑地舍生忘死，乐不思蜀游荡于虚拟世界，大把大把挥霍着如花似锦的青春年华。

恋爱成乱爱。空虚之时、烦躁之时、兴奋之时，无不可以恋爱调剂调剂。上学一起玩玩，毕业一拍两散。大学期间没有谈过恋爱者已成“稀有动物”，恋情专一的也实属难得。

混迹校园，当一天和尚撞一天钟。逃的课比上的课还要多。来无影，去无踪，神龙见首不见尾。

临时抱佛脚，考试前十天比整个学期看的书还要多。挂科如家常便饭，其手眼通天者便略施手段打点老师；运气不佳者只得重整旗鼓来年再战；如遇好运还能凭借作弊渡过难关。

堂堂大学生连封信都写不好，笔误不断错字连篇表达混乱，满纸假话大话空话，刚一开头就不得不煞了尾。

学习时间的大部分付诸英语。清晨的湖畔操场路旁，晚上的教室走廊，处处可见学子手捧英语教材，大呼小叫浅吟低唱念念有词喋喋不休。一旦拿下四级证，便功德圆满万事大吉，记得的一点东西已是过眼云烟随风而逝。若不幸需与白皮肤蓝眼睛者打交道，则宛如叶公、战战兢兢、惶惶惑惑、不知所云。

没有理想，只会想钱，眼睛盯着家门口那一亩三分地。学习的目的赤裸裸只有一个——博得一份收入丰厚的工作。社会责任感！历史使命感！……见鬼！

不会思考，缺乏怀疑精神，少有人文主义思想，承担不起提高社会精神文明的使命。

——摘自星月无声的博客

2. 一位退休老工人眼中的当代大学生

“现在的大学生，不知道父母的苦啊。拿着钱就吃喝玩乐，就带女朋友四处逛荡去，没钱了，打个电话，就跟家里要。几千里地外，那老爹老娘，在农村挣钱容易吗？这还是咱农村娃的样子吗？”

几个月前，我去青岛某工厂干活（我这么大年纪了还发挥余热！），见到一孩子，说是××大学的，整天在家。我说你怎么不到学校去啊，他说考试的时候就去了，其他时间就在家玩。你说这孩子他平日不在校学习，能考好吗？就算是成绩好了，将来能是个好职工吗？

还有啊，我是个老机械工程师。现在有的学生，重点大学机械工程专业出来的，让他设计个图纸，底下弄个螺丝钉，上车间一试，没法用。让他操作机器，他一窍不通。你说这样的孩子，怎么办吧？到用你的时候，你照着书本上往下搬还行啊？上学时，除了考试，尽顾找女朋友了，还上网，玩啥游戏，我也弄不懂，假期也不实践去。

本来就是白纸一张嘛！哎，工资低了，他还不干。把什么都说成是教育的问题，社会的问题，这问题，那问题，你就没问题啊？你个人努力了吗？你把吃喝玩乐的时间用到向社会、向实践学习上去了吗？你知道父母的苦吗？

……

我是从农村长起来的，在工厂里干了几十年，我知道孩子们都不容易，现在（就业）形势又这么紧张，孩子们不能再这样下去了。你就像我的孩子，孙子，不能过了，我的退休金还能帮衬着点，那农村老人啥都没有，就等着你兔崽子养活呢，你还不好好学习？还不找个工作先干着再看着啊？

我上年纪了，看到些事儿，心里憋得（慌），（说的）可能有不对的地方。可能也有个别学生，人家比我懂得多，比我说得还做得好。我反正就这么一说，你啊，自己想想，看是不是这么个理儿，这么回事儿，就成了。”

——摘自《联合早报网》

3. 外企眼中的当代大学生

上海市对外服务有限公司近日在“上海外服4×1000促进就业接力行动”发布会上发布的“2009年在沪外企人才需求调查报告”。其中，关于对“80后”大学生的评价上，40.00%的企业认为他们最大的优点在于思维活跃，学习能力强。同时，大部分外企对这些学生的外语能力还是非常肯定的。

与之相对应，外企认为目前的大学生也有很多欠缺之处，其中38.18%的企业认为，“80后”毕业生最大的不足在于眼高手低，太过浮躁，缺少耐心；32.73%的企业认为是缺少抵抗挫折和压力的能力；14.55%的企业认为是缺乏团队意识和集体观念；9.09%的企业认为是缺乏自我约束能力；5.45%的企业认为是缺乏上进心及明确的职业规划与目标。此外，外企还认为缺乏对社会、对公司以及对自己的责任感也是这些毕业生的不足。

为什么社会各界对大学生的评论贬多褒少？一方面是因为他们对当代大学生寄予厚望，而导致“爱之深，恨之切”；另一方面，大学生是时代变迁、社会进步潮流的缩影，社会发展中的各种问题都会在当代大学生身上体现出来，然而人们往往可以容忍这些问题存在于社会其他人士身上，却绝不容忍存在于象牙塔里的追求真理、追求理想、单纯稚气的大学生身上。

客观来讲，和近三十年以来各个时期的大学生比较，当代大学生其实也具有很多优点。他们适应社会的能力更强，他们会与各种各样的人打交道，他们思维敏捷、善于察言观色、随机应变，他们敢于追求、绽放个性、常常会有意想不到的创意。

因此，关于大学生各种负面的社会评价，大学生们不必恐慌，更不必消极避世，而应该客观分析、理性对待。当代大学生应该透过“他人眼中的大学生”更加全面地审视自我，进一步明确上大学的意义，找准自己的角色和定位，树立科学的人生观和价值观，争当一名合格的大学生。



第三节 大学生的角色变迁

我们认为，当代大学生身上存在着种种被社会各界认为的缺陷或不足，与当代大学生的角色变迁有很大的关系。时代在变迁，社会在进步，大学生面临的社会环境、学习环境也发生了变化，大学生本身及其群体性格和价值标准也在不断变化着。随着市场经济的发展和价

值理念的多元化,高等教育逐渐实现由精英教育向大众教育的变迁,大学生的身份、职责、观念、权力、行为均发生了显著变化。在这样的时代背景下,大学生社会角色扮演的难度越发凸显,在扮演实践中出现了角色紧张、角色冲突、角色混同等诸多角色失调问题。因此,认清新时期大学生的角色尤为重要。

当代大学生的角色变迁主要体现在以下这几方面。

(1) 在身份上,大学生由接班人到创业者,由社会精英到社会平民,由稀缺资源到相对过剩资源。

(2) 在职责上,大学生的社会职责、家庭职责和个人职责也在不断变化,由以前的报效祖国到现在的服务社会,由依赖家庭到感恩父母,由学会知识到学会学习。

(3) 在观念上,大学生逐步从外部认可过渡到自我认定,包括从社会标准到自我中心、从楷模仿效到自我建构、从群体本位到自我本位、从依附从众到自强自立。

(4) 在行为上,大学生由接受本位转变为展示本位。在成才方面:从他人规划到自主设计;在学习方面:从外烁教育到展示学习;在消费方面:从生存消费到发展消费;在择业方面:从服从分配到自主择业;在恋爱方面:从角色匹配到个性匹配。

然而,当代大学生角色变迁恰好处于社会激烈转型过程中,由于社会结构耦合度差、脆性大、运行机制不稳定,可能出现没有相应社会规范制约的“规范真空”和失去原有约束力的“控制失灵”现象。对于这种现象,每一个大学生个体要发挥自己的主观能动性,认识自身角色定位的社会性,要从社会人的角度出发,正视社会现实,适应社会需求,承担社会责任,提高自我角色认知程度,进行积极的自我调适,建立自我同一性,从思想上真正认同天之骄子到平民百姓的变化,形成稳定的人格系统,并积极顺应社会发展的要求,加强创新意识和创业能力的培养,抓住机遇,施展才华,实现自己的理想和抱负。

大学生的角色扮演是在既定前提下的顺从,又不断发展和更新的过程,它需要角色主体对意识和意识导向的行为不断调适和充实,才能塑造成功的大学生角色。成功大学生角色扮演应包括三个因素。

第一,科学的角色定位。角色的发展具有自身的规律。角色定位得好,可以为自身的发展插上有力的翅膀;定位不好,则会自缚手脚,处处有屏障和矛盾。科学的角色定位是角色选择和甄别的过程。社会对大学生的规定性制约着大学生的角色内涵,如在文化素质和业务素质方面,随着人们对教育思想观念和人才培养模式这些根本问题的深刻理解,高等教育价值观念不断更新,从知识本位到能力本位的跨越,大学生的基本素质、专业素质、创新素质都有了新的规定性。大学生不仅是一种知识角色,更是一种文化角色。再如在身心素质方面,大学生应当是良好的身体和健康心理的统一体,特别是在社会节奏日益加快,竞争越来越激烈的今天,保持良好的健康状况至关重要,正如世界卫生组织所规定的:“健康不仅仅是没有疾病和病症,而是一种个体在身体上、精神上和社会上完全的安宁的状态。”

第二,个人认同与社会认同协调、平衡。大学生时代是个人发展的重要时期,大学生在进行角色扮演的时候要把个人认同与社会认同科学地协调起来,不断更新自我认同的观念。社会是不断向前发展的,个人应当树立和维持先进的观念。大学生是时代精神和时代观念的最先获取者,从某种意义上来说,大学生思想先进程度和创新能力能够代表一个国家的未来发展水平。因此,大学生首先要树立并不断修正自身的人生观、世界观、价值观,同时随着抵制社会进步中掺杂的不良观念的侵蚀,做好与时俱进;在良性的互动中加强良好习惯的培


养和自身行为的锻炼，在日常行为中不断通过角色实践的积累能够更好地与角色适应，加强角色互动，充实个人经历。角色互动是日常生活中最为常见的角色行为，通过互动达到自我意识的形成，并能从与他人和组织的互动过程中进行自我完善与发展。

第三，对角色本身保持动态发展观。角色是存在于社会当中的基本单元和要素，如前所述，角色认同是在个人认同与社会认同之间共同合力下而形成和发展的，也是它们互相妥协或者协调的产物。没有停滞不前的社会，也就没有一成不变的角色。社会在不断发展，政治的、经济的、文化的要素都会被某一角色所吸收和内化。角色因为新要素的不断进入而不断代替和清理着旧角色中不适应社会与个人发展的元素和环节。对大学生来说，要对自身大学生角色保持一种动态发展观，要有进行自我否定和自我改造的准备和勇气，懂得吸取新事物中的给养。同时，当代大学生应冷静地对社会保持动态的认识，能够对未来进行科学的预测与规划，能够根据现有的和未来可能营造出的政治、经济、文化环境，不断对自身角色进行调整，不断顺从社会对角色的期待，并在尽可能的范围内对引领和重建更合理的社会期待有所作为。

尽管一些大学生确实缺乏必备的抗压能力、心理素质差，自我评价过高、实践能力严重不足，甚至在角色转换和角色定位过程中发生了偏差。但是要看到，这种未被接纳是任何时候任何社会都会发生的，我们更不能因为个别大学生的问题而对所有大学生悲观失望，大学生不会整体角色失败，成为“垮掉的一代”。任何社会角色的变迁要为社会普遍接纳都需要一个过程，不可能一蹴而就地实现，如果因为个人对角色的主观认识和角色的客观要求暂时不能相互协调就否定个体认识，那么就会破坏角色形象的建立，甚至瓦解角色个体对角色建立的信心和勇气。

时代在变迁，社会在进步，大学生必然从接班人变为创业者、从精英变为普通人、从服从分配报效国家到自主择业展示个体、从依靠国家到自我独立、从天之骄子变为普通平民、从被学校管理变为自我规范。当今大学生角色变迁的主流走向符合计划经济向市场经济发展、传统社会向现代社会发展的趋势，大学生还是我们这个时代最有朝气最有活力的群体。大学生以前是、现在是、将来也一直是时代的先锋、是优秀文化和科学思维的传承者和开拓者！

大学生应该积极顺应时代潮流，不断修正自身的人生观、世界观和价值观，随时抵制社会进步中掺杂的不良观念的侵蚀，做到与时俱进，不断通过角色实践的积累更好地适应角色；加强角色互动，并能从与他人或组织的良性互动中实现自我的完善和发展，在构建和谐社会的伟大进程中做出自己应有的贡献。



第四节 大学生的成才任务

一、培养科学的思维方式

思维是人脑对客观事物间接的、概括的反映。思维能力是人的能力结构的核心，是各种能力中最重要的一种能力。大量的科技史实表明，在知识创新、科技创新中，形象思维、直觉思维和体验能力起着关键作用。思维能力的高低，在一定程度上决定着一个人事业的成

败。所以，人们都十分重视思维能力的培养。正如爱因斯坦曾强调指出的：“高等教育必须重视培养学生具备会思考探索问题的本领。人们解决世界上所有问题是用大脑的思维能力和智慧，而不是搬书本。”一个人的思维能力取决于他的智力水平，但更大程度上取决于他的思维方式。因此，大学生应当重视培养自己科学的思维方式。

（一）科学的思维方式的主要特征

一般来说，科学的思维方式应具有广阔性、深刻性、灵活性、敏捷性、独立性、批判性和理性思维的特征。

1. 思维的广阔性和深刻性

人们正确地思考问题必须具有思维的广阔性和深刻性。所谓思维的广阔性，就是抓住问题的全体；一般表现为善于在不同知识领域和实践领域内全面地思考问题。具有广阔性思维的人在解决问题时，善于全面考虑问题，不仅能把握问题涉及的范围，还能注重到问题的本身，又不忽视与此问题有关的一切因素。所谓思维的深刻性，即能抓住问题的本质及其规律性，一般表现为善于思考问题。思维深刻的人，不会满足于对问题的表面认识，而善于分析事物的现象与本质、主要与次要、基本与枝节；善于从多方面和从多种联系中去理解事物，因而能够正确认识事物，揭示事物内部的规律性，预测事物的发展趋势与未来状态。思维的广阔性和深刻性是相互作用的，只有对问题进行全面而深刻的思考，才能得出完整而准确的结论。

2. 思维的灵活性和敏捷性

人的正确思维从存在方式上讲有其灵活性和敏捷性。大学生在学习期间能够掌握和运用它是很有益处的。思维的灵活性即通常所说的机智，一般表现为思维活动依据客观情况的变化而变化。这种变化反映了主体在客观情况变化后的主动性、及时性和恰当性，而不是从主观意图出发的随意性。一般情况下，具有灵活性思维的人，当时间、地点、条件发生变化时，能从实际出发，立即改变原有的解决问题的方案，适应新的情况，灵活地采用不同的方法、途径来解决问题。在科学技术活动中经常需要这种灵活性。例如当一个学术观点或研究方法被证明与有关定理或实际情况相矛盾、行不通的时候，可能有截然不同的两种思维方式：一种表现为固执己见，误入歧途不能自拔，继续钻“牛角尖”；另一种表现为马上自觉地变换角度思考，找出解决问题的新途径。思维的灵活性往往与思维的敏捷性联系在一起，有人合称为灵敏性，这是表示思维的动态程度。灵敏性思考的最大好处就是突出了能够以很快的速度达到最后的认识。任何科学研究乃至任何实践活动都不是一帆风顺的，有了灵敏思考的能力，可以高速度地纠正所犯错误，向正确的目标逼近。因此说，思考灵敏，无疑等于延长思考者的生命。

3. 思维的独立性和批判性

科学的思维方式应具有独立性和批判性的特点。人的思维的独立性，就是对各种问题有独立的见解，表现为善于提出问题和解决问题，不依赖，不盲从；人的思维的批判性，就是善于思考事物正反两方面的因素，坚持正确的一面，放弃错误的一面，分析评价事物从实际出发，不迷信，不轻信。思维的批判性与独立性也是相互关联的，一个能够独立思考的人才不会冷静地思考问题。独立性和批判性思维是人们进行创造活动的必要前提。在科学技术上创立新观点、新方法的人都具有这个显著的特点。随着年龄的增长和知识的丰富，大学生已不满足于采用简单的、人所共知的解决问题的方法，而是愿意寻求变异，探索创新，在思维中

表现出创造性成分。大学阶段的学习和毕业后从事的工作都需要这种思维方式。为了适应这些需求，大学生加强培养独立性和批判性思维能力显得尤为重要。

4. 理性思维特征

大学生以学习科学知识、掌握人类文化成果为己任。科学文化知识是由理性思维创造的，必须借助理性思维才能消化吸收。在学习过程中大学生必须运用理性思维来完成学习任务。同时，又应在运用的同时锻炼提高这种能力。理性思维并非日常意义上的思维，它包括逻辑思维、辩证思维和数学思维等类型。其基本方式有分析、综合、概括、抽象、演绎、归纳等。理性思维的最高形式是理论性思维。

理性思维能力较强的人有下列特点。

第一，独立性强，善于独立思考，喜欢探讨哲理、本质等抽象问题。言行有自己的特色，不轻易附和他人，对未来有远大的抱负；

第二，富有观察力，感觉敏锐、思想深刻，能预见事物的发展趋势，从平凡的事例中寻找问题症结所在，找出解决问题的方法；

第三，善于质疑、勇于批判，对既定事实从不轻易下断语，对现成结论从不盲目，能够脱离习惯轨道去思考问题，敢于不拘一格、标新立异；

第四，具有严密性，注意知识结构的严整，灵感的光芒闪过之后，能立即调动起已有的知识储备，深思熟虑、精心推敲，取得完美的结果。

（二）如何培养科学的思维方式

1. 加强哲学的学习

理性思维是科学的思维方式。哲学为人们提供方法，启迪智慧。从柏拉图到笛卡尔，从牛顿到爱因斯坦，他们都是兼科学家与哲学家于一身的。爱因斯坦从小喜欢哲学，在后来的学术活动中，他百倍地注意到哲学理性思维在变革经典力学基础、推动自然科学发展等方面的巨大功能。正是哲学思维的头脑和哲学的眼光，使爱因斯坦比当时别的物理学家站得高，看得远，想得深，成为20世纪以来物理学领域具有最高思维能力和创造能力的科学家。大学生经过高等教育，一般都具备了一定的理性思维能力。但是，要提高理性思维能力、培养科学的思维方式，必须加强哲学的学习，提高哲学思维的素养。马克思主义哲学是关于自然、社会和思维发展的一般规律的科学，其理论内容是辩证唯物主义和历史唯物主义。马克思主义哲学作为科学的世界观和方法论，揭示了自然界、人类社会发展的规律，是人们认识世界、改造世界的思想武器。同时，它也揭示了思维发展的一般规律。因此，大学生提高马克思主义的哲学素养，对于提高自己的理性思维能力、培养科学的思维方式是至关重要的。

2. 积累丰富的知识

丰富的理论知识是敏捷思维和科学思维方式的基础。一个人掌握的知识越多、越丰富，他的思路就会越广越深，思维的成果就可以越全面、越准确。例如，逻辑学的知识对提高人们的思维能力是非常重要的。因为，无论是形式逻辑还是辩证逻辑都是以思维为对象，都是关于思维的规律、形式和方法的科学。逻辑规律是一切正确思维（包括辩证思维）所必须遵守的最基本的规律，是认识现实的必要条件。违背这些规律，就会使思想丧失它应有的明确性、确定性和一贯性，从而根本谈不上正确的思维。又例如，通过对科学史的学习，可以了解前人探索真理的足迹，了解他们思维方法上的经验教训，从而给自己提供有益的借鉴。

因此，大学生要奋发努力，刻苦学习，充分利用人类积累的知识来充实自己的大脑，奠定扎实雄厚的知识基础。

3. 独立思考问题

独立思考，是指对每一个问题从头到尾，由理论到实践都经过自己的头脑，关键是“独立”两个字。但也不排斥经常参加讨论争辩。在讨论争辩的基础上进行独立思考，既能集中别人的智慧，又能超越前人的思想。独立思考关键在于有时间静下心来深思，整天忙于事务而不思考，不仅工作搞不好，也谈不上培养思维能力。独立思考需要多思，同时也要博学、善问、勤于钻研和重视思想方法。

4. 不断调整自己的思维方式

善于随时整理自己的思路，总结思维方法上的经验教训，是培养科学思维方式的一个重要方面。一个人的具体思维过程是十分复杂的。得到某一正确认识之前，总是难免要犯各种各样思维方式上的错误，有时因为概念不清，有时因为判断有误，有时因为缺乏灵活和变通等。不断地总结在思维方式上的各种经验教训，可以使人不断地完善自己，大大地提高自己的思维能力，逐渐培养起科学的思维方式。

5. 要加强自身的艺术修养

艺术和科学是人类文明的两翼，艺术思维和科学思维的结合是智慧之源和创新之路，美国曾对 100 多名诺贝尔奖获得者进行过调查，发现 90% 以上的人是音乐或美术爱好者。华裔科学家李政道说过：“科学和艺术是一个硬币的两面，谁也离不开谁。”我国科学家钱学森则进一步地对科学与艺术相结合的思维过程作了具体而精彩的分析。他说：“从思维科学角度看，科学工作是从一个猜想开始的，然后才是科学论证。换言之，科学工作是源于艺术，所以科学工作是先艺术后科学。相反，艺术工作必须对事物有一个科学认识，然后才是艺术创作。在过去，人们只是看到后半。所以把科学与艺术分了家，而实际上，科学需要艺术，艺术也需要科学。”

二、培养较强的实践能力

大学毕业生无疑具有了相当的知识积累，但并不等于有了较强的实践能力。大学毕业生的求职竞争说到底还是知识与能力的竞争。在各地轰轰烈烈的就业市场中，我们经常看到这样的情形，在同等学力的毕业生中，多一种外语能力或多一种计算机能力，多一种写作或多一种公关能力，都会引起招聘者的兴趣。可以这么说，拥有社会所需要的专业知识，又具有多种较强能力的毕业生是用人单位感兴趣的。但是知识并不能简单地与能力画等号。如果让自己的头脑成为一座单纯的知识仓库，而不注意在理解、掌握和运用知识过程中自觉锻炼、发展能力、开发智力，那么，知识将会变得无用。

知识与能力是一种辩证的关系，在一定意义上说，能力比知识更重要。一般来说，不同的学科和专业对毕业生有不同的能力要求，即要求具有从事本专业活动的某些专门能力。但是，无论什么专业的毕业生，要想顺利就业并尽快有所作为，都必须具备一些共同的基本能力。主要包括以下几个方面。

（一）表达能力

表达能力是指运用语言或文字阐明自己的观点、意见或抒发思想的能力。它包括口头表达能力、文字表达能力、数字表达能力、图示表达能力等几种形式。对于大学毕业生来说，