

大学生 成长探索

DAXUESHENG

CHENGZHANGTANSUO

范志超 等著

湖南人民出版社

大学生 成长探索

DAXUESHENG
CHENGZHANGTANSUO

范志超 等著

湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生成长探索 / 范志超等著. —长沙: 湖南人民出版社,
2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5438 - 6961 - 5

I. ①大… II. ①范… III. ①大学生 - 人才成长 - 研究
IV. ①G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 206666 号

大学生成长探索

范志超 等著

出 版 人: 李建国

责 任 编 辑: 聂双武

装 帧 设 计: 陈 新 + 杨发凯

出版、发行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路 3 号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙科地印务有限公司

印 次: 2010 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 710 × 1000 1 / 16

印 张: 17. 75

字 数: 280000

书 、 号: ISBN 978 - 7 - 5438 - 6961 - 5

定 价: 39.00 元

营销电话: 0731 - 82226732

(如发现印装质量问题请与承印厂调换)

本书是2010年湖南省普通高等学校大学生思想政治教育特色建设项目《创新学生党建机制 实现学生工作水平的整体提升》（10T35）的研究成果，得到了中共湖南省委教育工委、湖南省教育厅的研究经费资助和湖南城市学院的配套经费资助。

当代大学生成长在多元的文化氛围中，接受着新时代的新鲜气息。大学扩招带给了更多的年青人上大学的机会，越来越多的年青人成为了高校扩招的受益者。而大学时代的学习经历，提升了年青人的整体水平，为他们更好地融入社会创造了条件，同时，大学毕业生数量的增加，也给社会注入了新的活力。大学推行的素质教育，极大地提高了大学生动手动脑的能力，将理论知识和社会实践有机地结合在一起，为大学生毕业后的自主创业打下了坚实的基础。

大学生的成长，关系到国家的未来。促进大学生健康成长，是高等院校一切工作的出发点和落脚点。大学生成长教育是大学生素质教育不可或缺的重要内容，也是高等院校人才培养的重要组成部分。大学生成长教育的好坏，关系到人才培养的成效。随着改革开放大业的不断深入，我国经济、政治、文化等社会诸领域发生了巨大的变化。在取得令人瞩目的成就的同时，也面临着前所未有的严峻挑战。这些挑战，体现在大学生成长教育方面，是面临着意识形态领域的形形色色的思想流派的渗透、侵袭和干扰。近年来，我国高等院校的大学生思想政治教育工作得到大力加强。尤其是在大学生成长教育方面，加强了在大学生中发展党员的工作，以党建带团建，以党员作表率，充分发挥党员的传帮带作用，实现学风、班风、系风、校风的根本好转，通过发挥党员大学生的先锋模范作用带动大学生群体的整体成长。

为了探索大学生成长规律，探讨符合当今时代特点、大学生乐于接受、主题鲜明、内容生动、形式多样、富有成效的思想政治工作方法和途径，湖南城

市学院、中南林业科技大学、惠州学院等高校的部分思想政治理论课教师和学生工作管理骨干，在马克思主义理论教学和学生日常思想政治工作中，紧密结合大学生的生活、学习、就业和自主创业，开展了一系列的专题调研、主题教育活动和创新大学生党建机制的实践，积累了较为丰富的经验，取得了一定的成果。

近年来，我们组织兄弟院校思想政治工作的骨干力量，开展了湖南省教育厅科学研究项目《加强消费道德教育 创建资源节约型高校》（07C198）、湖南省委教育工委高校思想政治教育研究课题《以人为本理念下高校学生公寓文化建设与思想政治教育联动发展研究》（09C30）、2010年湖南省普通高等学校大学生思想政治教育特色建设项目《创新学生党建机制 实现学生工作水平的整体提升》（10T35）等课题研究，以及大学生心理健康、消费观念、学习动机、求职就业等一系列专题调研活动，针对大学生的生活、学习、就业和自主创业等方面的思想政治教育问题，开展了深入探索和系统研究，并将研究成果运用于大学生思想政治工作实践，整体上促进了大学生思想政治工作的有效开展，提高了大学生日常管理水平。

在创新大学生党建工作机制中，我们在学生党员中实行了预备党员转正答辩制，取得了学生预备党员教育的诸多经验；实行了学生党建进公寓制，促进了大学生文明宿舍建设；实行了学生党员任副班主任制，促进了班级建设，形成了良好的班风；开展了“党建带团建，党员一帮一”活动，极大地提高了大学生自我管理的水平和能力，形成了良好的大学生思想政治工作氛围。

学生工作既要继承传统，又要开拓创新，增强时代感、吸引力和感染力。大学生党员帮带机制，把学生党建与学生工作紧密结合起来，把党建建立在实践环节之上，使学生党建工作立足于学生教育与管理工作的实践，对大学生的健康成长具有独特而深远的意义。从学生党员、学生党支部自身建设抓起，发挥党员、党组织模范先锋与带头引领作用，并形成长效机制，能够达到党建带促学生工作发展的预期效应。通过大学生党员帮带机制，全面促进、带动和提高大学生个体的综合素质和群体的整体素质，为大学生走向社会、报效国家打下了坚实的素质和能力基础。

大学党建机制的创新，帮带机制的确立与推行，首先是要有重点地解决部

分大学生世界观、人生观、学习观、就业观中普遍存在的问题，例如，在部分大学生中存在着的政治思想信仰迷茫、理想信念模糊、诚信意识淡薄、社会责任感缺乏、价值取向扭曲、艰苦奋斗精神淡化、团结协作观念较差、道德情操薄弱、学习目的态度不端正、学习动力不足、综合素质与能力不强、心理素质欠佳、公德意识不强等方面的问题。我们尝试在学校层面上推进党建机制、帮带机制的运行，促进学生工作机制的革新，在学生基础文明建设、学生公寓文化建设、学风学纪建设、思想道德建设、心理健康教育、班风系风校风建设等方面形成崭新的面貌，进而整体提升学生工作水平，带动和促进全体大学生的进步与全面发展。

我们认为，在大学生们的生活、学习、就业和自主创业的每一个成长环节中，通过学生党员帮带普通同学，可以充分发挥先进的辐射和受帮带者的承接作用，形成学生自我教育、自我管理的高校学生工作新格局。这对大学生党员来说，既是一种很好的校内实践教育和历练良机，也是一项成才教育的基础训练。

前 言 /1

上 篇 生活篇

第一章 走进大学校园 /3

第一节 领悟大学文化 /3

- 一、了解大学文化的内涵 /4
- 二、领会大学精神的要义 /6
- 三、做大学人 /8

第二节 认识大众化的高等教育 /10

- 一、高等教育大众化的内涵 /10
- 二、大众化是我国高等教育发展的必然 /11
- 三、主动适应高等教育大众化新特点 /12

第三节 构建适应时代要求的知识能力素质 /13

- 一、知识能力是成才的必要条件 /13
- 二、构建合理的知识结构 /14
- 三、培养适应社会的能力 /15

第二章 迈上崭新台阶 /17

第一节 进入新阶段 /17

- 一、个体人生发展是一个社会化过程 /18

- 二、青年时期社会化的阶段性特征 /19
- 三、大学时期是人生发展的关键阶段 /22

第二节 迎接新挑战 /24

- 一、理性应对新环境的挑战 /24
- 二、主动迎接知识经济的挑战 /25
- 三、勇敢面对未来的挑战 /27

第三节 实现新转变 /28

- 一、心理状态的转变 /29
- 二、行为方式的转变 /29
- 三、学习方法的转变 /30
- 四、理想目标的转变 /31

第三章 开创新的生活 /32

第一节 学会学习 /32

- 一、大学学习是一种探索性学习 /33
- 二、掌握学习主动权 /35
- 三、把握学习规律 /36

第二节 学会做人 /38

- 一、学会做人的现实意义 /38
- 二、学会做人的基本内涵 /40
- 三、学习做人的有效途径 /42

第三节 学会交往 /44

- 一、如何与同学相处 /44
- 二、学会与老师沟通 /46
- 三、顺利融入集体生活 /46

第四章 做好自己主人 /49

第一节 管好自己的时间 /49

- 一、珍惜时间 /50
- 二、实现从被动服从到主动管理的转变 /50
- 三、科学合理安排和支配自己的时间 /51

- 第二节 安排好自己的生活消费 /54
 - 一、大学生消费状况 /54
 - 二、学会科学理性消费 /57
 - 三、家庭经济困难学生如何走出生活困境 /58
- 第三节 加强自我安全保护 /60
 - 一、影响大学生安全的主要因素 /60
 - 二、大学生自我防范能力培养 /61
 - 三、当前大学生自我安全保护应注意的问题 /63

中 篇 学 习 篇

第五章 规划学习目标 /69

第一节 学习态度 /69

- 一、学习态度的形成 /70
- 二、学习态度对学习的影响 /71
- 三、当前大学生学习态度的现状 /73
- 四、培养良好的学习态度 /75

第二节 学习目标 /76

- 一、学习目标的重要性 /76
- 二、大学生学习目标缺失的原因 /78
- 三、如何制订和规划学习目标 /80

第三节 学习计划 /85

- 一、制订学习计划的重要性 /85
- 二、学习计划的种类和内容 /86
- 三、制订学习计划应注意的问题 /89
- 四、用实际行动执行学习计划 /92

第六章 掌握学习方法 /96

第一节 了解大学学习的新特点 /97

- 一、学习自主性 /97

二、选择自由性 /100

三、发展全面性 /101

第二节 探索科学的学习方法 /102

一、掌握学习方法是大学生学习的紧迫课题 /103

二、掌握科学的学习方法 /103

三、注重多种能力的培养 /113

第三节 培养良好的学习习惯 /116

一、培养良好学习习惯的重要性 /116

二、当前大学生不良学习习惯的表现 /117

三、养成良好的学习习惯 /117

第七章 适应学习环境 /119

第一节 家庭环境 /119

一、正确面对父母的期望值 /119

二、采取正确方式加强与父母沟通 /120

三、学会从家庭中走出来 /121

四、正确面对不同的家庭环境 /121

第二节 校园环境 /122

一、积极适应校园新变化 /123

二、丰富多彩的校园新环境 /124

三、党建带团建：大学生积极向上的新平台 /128

第三节 社会环境 /130

一、坚持科学发展观 /130

二、关注生态文明 /130

三、投身区域经济发展 /132

四、自觉抵制不良社会思潮 /134

第四节 网络环境 /135

一、我国网络发展现状 /135

二、互联网对大学生成长十分有利 /137

三、理性文明开展网络活动 /139

第八章 了解学习心理 /141

第一节 学习心理因素 /141

- 一、学习心理因素概述 /142
- 二、学习心理的智力因素 /143
- 三、学习心理的非智力因素 /147

第二节 学习心理机制 /153

- 一、大学生学习心理发展的三个阶段 /154
- 二、学习心理障碍及其成因 /155
- 三、构建良好的学习心理机制系统 /158

第三节 学习心理策略 /162

- 一、MURDER 策略 /162
- 二、复习策略 /163
- 三、阅读策略 /165
- 四、布兰斯福德策略 /166

第九章 激发学习动机 /168

第一节 大学生学习动机现状分析 /168

- 一、大学生学习动机概述 /168
- 二、大学生学习动机问卷调查 /173
- 三、大学生学习动机调查的启示 /175

第二节 学习动机与学习业绩 /178

- 一、学习业绩和动机的测试 /178
- 二、学习动机对学习业绩的影响 /179
- 三、学习动机对学习的作用 /181

第三节 激发大学生的学习动机 /182

- 一、学习动机的心理归因 /183
- 二、学习动机的条件归因 /185
- 三、大学生学习动机的培养和激发 /189

下 篇 职 业 篇

第十章 认识职业规划 /195

第一节 职业与职业生涯 /195

- 一、职业 /195
- 二、职业生涯 /198
- 三、外职业生涯和内职业生涯 /201

第二节 大学生职业生涯发展理论 /204

- 一、人职匹配理论、职业性向理论和职业锚 /204
- 二、职业生涯发展阶段理论 /205
- 三、社会支持系统理论与择业动机理论 /208
- 四、需要理论与平衡理论 /210

第三节 大学生职业生涯规划 /212

- 一、大学生职业生涯规划概述 /212
- 二、大学生职业生涯规划的基本特点 /214
- 三、大学生成功就业与职业生涯规划的内在联系 /216

第十一章 设计职业生涯 /218

第一节 大学生职业素质与生涯规划 /218

- 一、大学生职业素质的调查 /219
- 二、职业素质是大学生职业生涯规划的内功 /221
- 三、大学生职业生涯规划对职业素质的影响 /223

第二节 大学生职业生涯规划准则 /224

- 一、大学生职业生涯规划的基本准则 /224
- 二、走出大学生职业规划的误区 /226
- 三、大学生职业生涯规划一般途径 /228

第三节 大学生职业生涯规划的内容 /229

- 一、认识自我 /229
- 二、认知职业环境 /233
- 三、确定职业生涯目标 /236

四、选择职业生涯路线	/239
五、追求职业生涯目标	/240
六、职业生涯规划的调整	/240
第十二章 走向创业之路	/242
第一节 创业教育与自主创业意识	/242
一、自主创业与创业教育理念	/242
二、生涯发展辅导	/243
三、大学生自主创业意识的养成	/244
第二节 影响大学生就业的主要因素	/246
一、大学扩招带来的就业压力	/246
二、大学生就业机制不完善	/247
三、高校教育与社会需求相脱节	/248
四、大学生适应市场导向就业需要一个过程	/248
第三节 大学生的自主创业	/250
一、大学生自主创业的必要性	/250
二、大学生自主创业能力的提高	/251
三、大学生自主创业领域的选择	/252
四、自主创业成功实例	/254
参考文献	/261
后 记	/266

上篇 生活篇

习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。因此，人自幼就应该通过完美的教育，去建立一种好的习惯。

——培根

确定了人生目标的人，比那些彷徨失措的人，起步时便已领先几十步。有目标的生活，远比彷徨的生活幸福。没有人生目标的人，人生本身就是乏味无聊的。

——姚乐丝·卡内基

第一章

走进大学校园

人生最有趣味的事情，就是送旧迎新，因为人类最高的欲求是在时时创造新生活。

——李大钊《新纪元》

许许多多的高中生朋友们在谈起他们心目中的大学时，总是怀着无限的向往和憧憬。大学，在他们看来是知识的圣殿，能尽情施展才华的大舞台，洋溢着浪漫的象牙塔。因此，大学就像一块巨大的磁铁石一样，吸引着莘莘学子寒窗苦读，“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”。但是，憧憬与想象毕竟有虚拟性，离现实还是有一段距离的，其实大学生活比我们想象的要实际得多。所以，经过千辛万苦、长途跋涉迈进大学校园的青年朋友们会发现，真实的大学生活和自己曾想象的并不完全一样，对于那些毫无心理准备的大学新生来说，就会出现迷茫、失落、沮丧而不知所措。古语云：“凡事‘预则立，不预则废’”，这句话被越来越多的人所践行着，大到商业投资理财、职业生涯规划，小到假期旅游、业余休闲规划。大学阶段是人生中最关键的时期，对这一时期的学习生活更需要认真审视和规划。

第一节 领悟大学文化

刚进入大学的新生们，往往最急切了解的是大学的校园物质环境。的确，绿树成荫的校园小路，地毯般的大草坪，还有那红墙绿瓦、高大气派的教学楼群，这些都能使人感受到进入大学后的新奇和兴奋。但是，大学之所以为大