

主编 / 杜林致 张旭翔

主审 / 黄 斌 陈章龙 汪发良

# 大学生

## 职业规划与拓展

DAXUESHENG ZHIYE GUIHUA YU TUOZHAN

DXS

河海大学出版社

大学生

职业规划与拓展

DAXUESHENG ZHIYE GUIHUA YU TUOZHAN

主 编 / 杜林致 张旭翔

副主编 / 贺俊英 张 涛 孙立成

周祥龙 丁高明

主 审 / 黄 斌 陈章龙 汪发良

河 海 大 学 出 版 社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生职业规划与拓展 / 杜林致,张旭翔主编. —南京: 河海大学出版社, 2005. 7(2006. 5 修订)

ISBN 7 - 5630 - 2130 - 2

I. 大... II. 杜... III. 张... IV. 大学生—职业选择  
V. G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 077809 号

书 名 / 大学生职业规划与拓展

书 号 / ISBN 7 - 5630 - 2130 - 2 / G · 591

著作责任者 / 杜林致 张旭翔

责任编辑 / 铁龙海

责任校对 / 刘明亮

封面设计 / 杭永鸿

出版发行 / 河海大学出版社

地 址 / 南京西康路 1 号(邮编: 210098)

电 话 / (025) 83737852(总编室) (025) 83722833(发行部)

电子信箱 / hhup@ hhu. edu. cn

印 刷 / 扬中市印刷有限公司

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 13.75 印张 326 千字

版 次 / 2006 年 5 月第 2 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

定 价 / 22.00 元(册)

## 前 言

踏入大学之门,是青年人生成功之路上的一个里程碑;而跨出大学之门,则是他们独自迎接社会考验的一个起点。因而,对大学生来说,刚刚进入大学校门时,大都是喜笑颜开、轻松愉快,但当将要毕业走出大学校园的时候,他们往往免不了几分惆怅、迷惘和失落。在经历了多次的求职活动之后,许多大学毕业生会发出感叹:如果重新开始大学生活,我会学得更好、更有成效。

以往,提到大学生的就业,大学生们会认为这只是到大学毕业前半年才需要考虑的事。而在这半年里,大学生们会风风火火地奔赴各地人才市场;学校也会在这半年里组织各种各样的就业指导讲座。这种“临阵磨枪”式的学习、培训,往往带给大学生的只是具体的求职技术上的指导,诸如面试穿衣要领、简历制作、如何更吸引人之类的问题,而不会从根本上改善和提高他们在就业市场上的竞争力。

大学生就业中面临的各种问题启示我们:大学生就业准备绝不仅仅是最后半年或一年才需面对和投入的任务,而应该是贯穿在他们大学生活过程中的一件大事。也就是说,大学生的就业应该从入学的开始抓起,对他们进行职业规划和就业指导。本书正是为了满足当前高校对大学生职业规划和就业指导的这种新需求而编写的。

2005年8月《大学生职业规划与拓展》第一版正式出版发行后,就受到了大学生的热烈欢迎,对此,我们在感到欣慰的同时,也感觉到了一份沉甸甸的责任。今年3月,编委会召开了工作会议,在广泛听取高校职业指导老师 and 同学们各种意见和建议后,决定对本书进行修订再版。

本书以培养、提高大学生就业能力和素质为目的,把大学生的就业指导与大学生生活的全过程贯穿在一起,系统地介绍了大学生在校期间应该如何为毕业时的求职就业做准备,以及如何应对在求职活动和就业过程中所遇到的问题。

全书共为12章。1~4章主要介绍了大学生应该具备的几种能力的培养：学习能力、自我生活管理能力、心理素质能力、人际交往能力等；5~8章主要介绍了大学生如何进行职业规划、如何确定自己职业目标、社会实践的类型以及各种资格证书的考试等知识；9~12章主要介绍了大学生如何进行求职前的准备、如何进行求职活动、就业政策及相关规定以及创业所需要的条件等。

本书编写时力求遵循以下原则：

**实用性。**本书集中选取大学生在校期间最为关心而在专业课程学习中又无法学到的、与就业有关的各方面问题，着重从具体的技能、技巧的培养角度，进行系统、实用的讲解。

**生动性。**本书的讲述，采用案例分析、图表呈现等生动活泼的形式，穿插大量的实用性小资料，力求打破冗长、呆板的纯文字讲解的传统模式。

**简洁性。**本书对相关知识的介绍，不求面面俱到，而是针对大学生的实际需要，采用简洁明快的语言，进行启发式、操作式的说明，力求言简意赅。

本书是集体智慧凝结而成的。从草拟编写大纲开始，编委会成员数次聚会一起，畅所欲言，反复斟酌每一章节内容的取舍，前后五易其稿。编委会多次召开审定会，对书稿进行逐章审定、修改，力求精益求精。

本书的修订再版，将能对大学生在校的学习、生活以及将来的就业、创业有所帮助。

本书在编写过程中，得到了许多高校的支持与帮助，他们不但派员参加编写大纲的讨论，而且提供了大学生在求职就业方面的最新信息与资料。在这里我们表示衷心地感谢！

由于水平所限，书中难免有不妥之处，敬请专家、读者指正。

编者

2006年5月

# 目 录

## 第一章 学习能力的培养

- 一、规划学习目标····· ( 1 )
  - 1. 学习目标的重要性····· ( 1 )
  - 2. 专业学习目标的规划····· ( 2 )
  - 3. 专业与兴趣不一致的协调····· ( 3 )
- 二、更新学习方法····· ( 3 )
  - 1. 大学课堂如何听课····· ( 4 )
  - 2. 大学生如何自学····· ( 5 )
  - 3. 大学生该读的课外图书····· ( 6 )
- 三、提高学习技能····· ( 7 )
  - 1. 如何查阅报刊、网络资料····· ( 7 )
  - 2. 实用文书的规范及写作技巧····· ( 9 )
- 四、提高学历····· ( 12 )
  - 1. 专转本····· ( 12 )
  - 2. 专升本····· ( 12 )
  - 3. 高等教育自学考试····· ( 13 )
  - 4. 报考硕士学位研究生····· ( 14 )
  - 5. 自费留学····· ( 15 )

## 第二章 自我生活管理能力的培养

- 一、培养良好的生活习惯····· ( 20 )
  - 1. 生活习惯与身心健康····· ( 20 )
  - 2. 大学生不良生活习惯的表现及其纠正····· ( 21 )
  - 3. 大学生良好生活习惯的培养····· ( 24 )
- 二、合理利用网络····· ( 25 )
  - 1. 网络的“利”····· ( 25 )
  - 2. 网络的“弊”····· ( 26 )
  - 3. 合理利用网络····· ( 27 )
  - 4. 预防和戒除“网络成瘾”····· ( 27 )
- 三、日常消费的合理规划····· ( 28 )
  - 1. 大学生消费的新趋势····· ( 28 )
  - 2. 当代大学生消费中存在的问题····· ( 28 )
  - 3. 培养健康的生活消费观····· ( 29 )

四、大学生青春周期性保健	(30)
1. 大学生青春期的性困惑	(30)
2. 大学生性心理健康的维护	(32)
五、培养良好的审美心理	(32)
1. 树立正确的审美观	(33)
2. 提高审美素质	(33)
3. 重视审美个性	(34)
4. 尊重人类情感	(34)

### 第三章 心理素质能力的培养

一、情商与智商	(37)
1. 智商	(37)
2. 情商	(37)
3. 智商和情商对事业成功的影响力	(38)
4. 智商和情商的结合	(39)
二、职业成功者必备的心理素质能力	(39)
1. 自信心	(39)
2. 耐挫力	(40)
3. 意志力	(41)
4. 执行力	(42)
5. 竞争力	(45)
6. 创新力	(46)
7. 实践能力	(47)
8. 诚信	(49)
三、不利于职业发展的心理问题调节	(49)
1. 现代健康观	(50)
2. 大学生常见的心理障碍及其调整	(50)

### 第四章 人际交往能力的培养

一、人际交往的重要性	(56)
1. 沟通感情,消除寂寞,保持心理健康	(56)
2. 沟通信息,开扩视野,扩大成功机会	(56)
3. 认识自我,发展自我,完善自我	(57)
二、大学生人际交往的特征	(57)
1. 高期待值与高挫折感	(57)
2. 单纯性	(57)
3. 平等性	(57)
三、大学生人际交往的主要类型	(57)
1. 学习型人际关系	(57)
2. 生活型人际关系	(58)
3. 活动型人际关系	(58)
四、同学关系相处的艺术	(58)
1. 室友的相互适应	(58)
2. 同班同学的相处	(60)
3. 与异性同学的相处	(61)

4. 与高年级同学的相处 .....	( 61 )
5. 同学之间“磨擦”的解决 .....	( 62 )
五、师生交往的艺术 .....	( 63 )
1. 与任课教师的交往 .....	( 63 )
2. 与辅导员的交往 .....	( 64 )
六、与社会人员的交往 .....	( 65 )
1. 人脉就是机会 .....	( 65 )
2. 与社会人员交往的原则 .....	( 66 )
3. 与社会人员交往的自我保护 .....	( 67 )

## 第五章 职业生涯规划方案

一、职业生涯是什么 .....	( 69 )
1. 职业生涯的定义 .....	( 69 )
2. 职业生涯对人生的重要性 .....	( 69 )
二、职业生涯成功类型与设计 .....	( 70 )
1. 职业生涯成功类型与评价标准 .....	( 70 )
2. 现代人需要职业生涯设计 .....	( 71 )
三、如何进行职业生涯规划 .....	( 72 )
1. 职业生涯规划第一步——确立目标 .....	( 72 )
2. 职业生涯规划第二步——可行性分析 .....	( 74 )
3. 职业生涯规划第三步——设计方案 .....	( 76 )
4. 职业生涯规划第四步——实施方案 .....	( 80 )

## 第六章 职业目标定位

一、选择适合你的职业 .....	( 89 )
1. 能力与职业选择 .....	( 89 )
2. 性格与职业选择 .....	( 91 )
3. 气质与职业选择 .....	( 93 )
4. 兴趣与职业选择 .....	( 94 )
二、确定你的职业锚 .....	( 95 )
1. 什么是职业锚 .....	( 95 )
2. 职业锚的类型和特征 .....	( 95 )
3. 测定你的职业锚类型 .....	( 97 )

## 第七章 社会实践

一、学校社团活动 .....	( 112 )
1. 参加学校社团活动的益处 .....	( 112 )
2. 学校社团组织的类型 .....	( 112 )
3. 如何参加学校的社团组织 .....	( 113 )
二、大学阶段的有关竞赛活动 .....	( 113 )
1. “挑战杯”全国大学生课外学术科技作品竞赛 .....	( 113 )
2. 暑期社会实践比赛 .....	( 114 )
3. 中国青年志愿者协会 .....	( 114 )
4. 大学生科技竞赛活动 .....	( 115 )



三、社会实践活动	(116)
1. 参加社会实践的意义	(116)
2. 社会实践的类型	(117)
3. 如何参加社会调查活动	(117)
4. 如何防止社会实践中的陷阱	(120)

## 第八章 职业资格证书考试

一、职业资格的有关概念	(124)
1. 从业资格和执业资格	(124)
2. 职业资格证书制度	(124)
3. 职业资格证书	(124)
4. 职业技能鉴定与就业准入	(124)
二、主要职业资格证书考试介绍	(125)
1. 全国英语等级考试	(125)
2. 大学英语四、六级考试及英语口语考试	(126)
3. 江苏省外语口语考试	(127)
4. 全国计算机等级考试	(127)
5. 国家司法考试	(128)
6. 报关员考试	(129)
7. 国际商务单证员考试	(129)
8. 外销员资格考试	(130)
9. 导游考试	(130)
10. 汽车经纪人职业资格考试	(130)
11. 电子商务师考试	(131)
12. 物流师执业资格考试	(131)
13. 全国秘书资格证考试	(132)
14. 人力资源管理人员职业资格考试	(133)
15. ISO9000 内部质量审核员考试	(133)
16. 商务英语证书考试	(134)
17. 教师资格考试	(135)
18. 普通话水平测试	(135)
19. 会计从业资格考试	(137)
20. TOEFL 考试	(138)
21. IELTS 简介	(139)
22. GRE 考试	(140)
23. GMAT 考试	(141)
24. LSAT 考试	(141)

## 第九章 求职准备

一、搜集求职信息	(144)
1. 搜集求职信息的必要性	(144)
2. 搜集就业信息的途径	(144)
3. 科学筛选与运用就业信息	(146)
二、填写个人简历	(146)
1. 个人简历的结构	(147)

2. 个人简历的内容 .....	(147)
3. 设计个人简历的原则 .....	(148)
4. 个人简历投放的注意事项 .....	(149)
三、撰写求职信 .....	(150)
1. 求职信的格式与内容 .....	(150)
2. 求职信的写作规则 .....	(150)
3. 撰写求职信的要诀 .....	(150)
4. 求职信的核心 .....	(151)

## 第十章

### 求职活动

一、参加招聘会 .....	(157)
1. 参加招聘会是求职成功的关键 .....	(157)
2. 参加招聘会的注意事项 .....	(158)
二、接受面试 .....	(158)
1. 面试前的准备 .....	(158)
2. 面试的装束打扮 .....	(159)
3. 面试中的语言技巧 .....	(160)
4. 面试中的行为技巧 .....	(164)
5. 面试问题回答技巧 .....	(165)
6. 成功面试的启示 .....	(168)
三、参加笔试 .....	(169)
1. 常见的笔试种类 .....	(169)
2. 笔试准备 .....	(170)
3. 笔试的技巧 .....	(170)
四、其他求职途径 .....	(170)
1. 网上应聘 .....	(170)
2. 自荐 .....	(171)
3. 推荐 .....	(172)
4. 电话求职 .....	(173)

## 第十一章

### 就业政策及其相关规定

一、毕业生就业工作程序 .....	(177)
1. 就业推荐表的填写 .....	(177)
2. 就业协议的签订 .....	(178)
3. 就业报到证的办理 .....	(179)
4. 各种关系的迁转 .....	(179)
5. 违约、解约及其责任 .....	(180)
6. 签订劳动(聘用)合同 .....	(180)
二、人事代理 .....	(183)
1. 什么是人事代理 .....	(183)
2. 人事代理应遵循的基本原则 .....	(183)
3. 人事代理的对象、内容和程序 .....	(183)
4. 人事代理的户口、档案、职称评定 .....	(185)
三、西部大开发与就业 .....	(186)
1. 西部地区 .....	(186)

2. 国家鼓励人才到西部就业的政策 .....	(187)
<b>第十二章 创业准备</b>	
一、创业者的素质要求 .....	(193)
1. 创业者的知识和能力要求 .....	(193)
2. 创业者的个性特征要求 .....	(193)
二、创业需要的客观条件 .....	(195)
1. 创业资金的准备 .....	(195)
2. 创业厂(店)址的选择 .....	(195)
3. 创业方向和形式的选择 .....	(195)
4. 创业组织结构的设置 .....	(196)
5. 创业机构的法律登记程序 .....	(196)
三、创业过程大事记 .....	(197)
1. 创业项目的市场调查 .....	(197)
2. 制定创业计划书 .....	(197)
四、创业实务知识 .....	(199)
1. 工商税务知识 .....	(199)
2. 金融保险知识 .....	(200)
3. 经济法律知识 .....	(200)
4. 经营管理知识 .....	(200)
<b>参考文献</b> .....	(207)

# 第 1 章

## 学习能力的培养

大学生入学后,在一个新的学习环境下往往不知道如何安排自己的学习而感到困惑,这主要是缺乏对自己专业发展方向的认识,不知道自己如何为未来的职业做准备而导致的。因此,大学生入学后,明确自己的专业学习目标、规划自己的专业发展方向、培养自己的学习能力是十分重要的。

### 一、规划学习目标

#### 1. 学习目标的重要性

某大学对 7 个班的 148 名大学新生进行了“入学后最迫切的愿望是什么”的调查,结果发现:40%的大学新生回答“希望有丰富多采的文娱生活”,55.5%的学生认为“自己的目标不明确”。是的,刚进入大学,从中学那种紧张的氛围解脱出来,很多同学思想上产生了松懈心理,不知自己该做什么,往往是人云亦云,跟着别人走,没有自己的主见,在大好时光中蹉跎岁月,等发现应该学习充实一下自己的头脑时,最好的学习时机却已在游山玩水中,在睡到 12 点的懒觉中,在如梦如幻让人沉入其中不可自拔的游戏中,在每天的拖拖拉拉中,在一次又一次对自己的宽容中消失殆尽了……不少临近毕业的同学感叹:“如果时光能够倒流,我会选择另外的方式度过大学生活。”

谁都希望在离开大学走上社会时能够学得一身本领、顺利到达成功的彼岸,但怎样才能做到这一点呢?哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查,对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人,调查结果如图 1-1 所示。

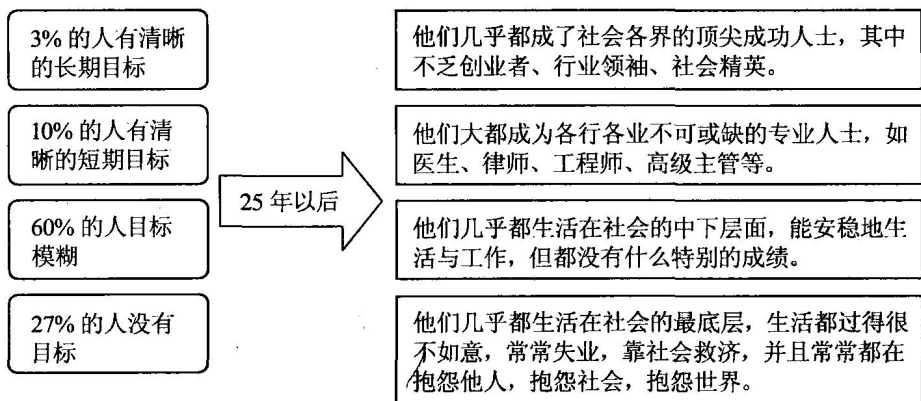


图 1-1 目标与人生成功关系

注:改编自:程社明,卜欣欣,戴洁.人生发展与职业生涯规划.北京:团结出版社,2003

调查者由此得出结论:目标对人生有巨大的导向性作用。

因此,大学新生在入学的最初几个月里,在熟悉新的生活、老师和同学的同时,在迅

速熟悉学校中的教学及辅助设施,如教学办公地点、图书馆、实验室、复印室、录音室、书店的开放时间和使用方法的同时,就应该及早对自己大学生生活做个规划,特别是及早确立自己的学习目标。

## 2. 专业学习目标的规划

所谓专业学习目标的规划,指根据对所学的专业在未来就业时的发展趋势进行预测,以及根据未来企业需要什么样的人而对大学学习生活进行设计,有计划地获得自己所需要的知识和能力的一种管理活动。科学的学习规划,可以帮助大学生确立在大学期间的发展目标、发展前景以及发展道路;可以帮助大学生合理分配学习的时间和精力,以获得最优学习效果。

进行专业学习规划时,要注意以下七个方面:

(1) 要有学业规划的意识。大学里面的学习气氛是外松内紧的,和中学相比,在大学里老师很少布置作业,很少有人监督你,也很少有人主动指导你……如果自己没有主动学习的意识和目标,就很容易感觉“没事可干”,或陷入“不知道该干什么”的无所适从困境。要消除这种困境,首先就应该设计好自己的学业规划。

(2) 了解自己的现状。这是制定合理规划的基础,只有对自己有充分的认识,才能对自己的大学生生活做出正确的选择,才能选定适合自己发展的路线。自己的现状包括你的兴趣、爱好、能力、学识、特长、智商、情商以及思维习惯、从业倾向等。要想对自己有一个较全面的了解,可以采用管理学中绩效考核的一种模式:360°考核法,即通过老师、朋友、同学、家人,还有自我反省,对自己做一个全面透彻的了解、分析,以明确“你想干什么?”“你能干什么?”“环境允许你干什么?”三个问题。具体知识参照“第5章职业生涯规划方案”的相关内容。

(3) 设定一个切实可行的目标。这是整个目标规划中最难把握的一步,直接关系到大学生生活的整体规划,关系到在大学期间取得成绩的大小。在确立目标的过程中一定要慎重,目标的设定不可过大或过小,应该量力而行。目标过大显得空洞,容易使人失去信心,而且没有可操作性;目标过小又会显得琐碎、太简单,完成后也没有成就感。

(4) 拟订方案。拟订方案时要将大目标分成几个小的目标,分阶段完成,这样便于实施。分段目标会帮助你合理分配和管理时间、精力,指导你在什么时间该做什么;同时还会告诉你在哪个阶段你会取得什么样的成功。这就像我们解数学题目,从问题入手,然后分析条件,分步解决。

(5) 执行方案。方案制定了就要认真实施,一丝不苟。人都是有惰性的,执行目标最大的阻碍就来源于惰性。切记:不要给自己任何松懈的理由,不管如何,要在你的任务完成之后才可以休息。当然,合理的休息也是为了更好地学习。

(6) 计划的修订与调整。要学会调整,一味地只是蒙头前进而不检查前进方向是否正确是很危险的。随着时间的推移,你的计划应该根据具体情况及时修订,要不断地进行阶段性的反省,查看你的阶段目标是否达成,是否出现过什么问题,能从中得到什么教训,计划将做出什么调整,等等。在查看的同时,要给自己足够的勇气,此时自我肯定是最重要的。

(7) 目标的检查。在计划的执行过程中要对制定的目标进行核对,看其是否完成,完成情况如何,是否完全符合你的设想。站在旁观者的角度给自己打分数,是及格还是优秀。目标检查的过程,也就是你反省、思考的过程。

### 3. 专业与兴趣不一致的协调

由于对大学专业不甚了解,有些同学高考时报考志愿往往是选“热门专业”,或是遵从父母之命,更有的人也不懂得专业的含义是什么,看着较顺眼就报上了。进入大学学习一段时间后,一些同学发现自己并不喜欢所学专业,后悔、抱怨、牢骚不断,因而厌倦学习、不断逃课也就成为情理中之事了,由此而导致成绩下降,陷入厌倦——逃课——考试不及格——再厌倦……的恶性循环怪圈。要避免这种情况,同学们应该及早进行自我调整。

(1) 不要着急下定论。如果你所学的专业并不是你所喜欢的,如果你对你所学的专业感到厌倦,认为它枯燥乏味,这都没关系,应给自己一个适应、发现的过程。换句话说,在未深入了解一个专业的情况下,仅靠表面印象,是无法探究专业深处的奥秘的。做任何一件事,兴趣是个很重要的因素,一个人在中学时代所形成的兴趣往往是表层的、易变化的。那时的兴趣,很大程度上只是一种单纯的不带任何功利目的的兴趣,也未和以后的生活所需联系在一起。而只有和生涯动机一致起来,兴趣才会内化为一种深层的动力。你现在抵触这个专业,或许只是因为在学习过程中遇到困难而灰心导致的,并不是你真正的在抵触这个专业。所以,不要急于下定论,在不断克服困难、对专业知识更深入了解后,也许你会另有发现。

(2) 果断行动。如果你确定你真的不喜欢所学专业,那么就不要再犹豫,尽可能地转入自己喜欢的专业学习去,否则拖下去只能是浪费时间。现在不少高校也提供了一定的调换专业的机会,你应该及早了解转专业的条件和要求,积极为调换专业做好准备。比如有的高校要求调换专业必须第一学年的成绩绩点在3.0以上(约等于平均成绩在70分以上),你就要努力学习,力争达标,不要等到第二年可以调换专业的时候,发现自己成绩达不到要求,只能“干瞪眼,没办法”。其实,在大学第一学年里,学的基本上是各个专业都必须学的公共课,对这些课程的学习并不涉及专业兴趣问题,不管是学什么专业,都应该认认真真地学好。所以,大学一年级时千万不要因为对所学专业暂时不喜欢而自我放弃。

(3) 把学习本专业知识和专业外知识结合起来。如果专业转不成,也不要郁闷、颓丧。“既来之则安之”,既然已经进入了这个专业的门槛,而且无法再改变的时候,那就要珍惜这几年的时光,好好学下去。有很多成功人士,他们从事的职业并不是他们喜欢的行业,可是他们照样做得很好,而且还成绩卓著。受聘东南大学兼职教授的金陵石化董事长王永杰告诫学子:“要尽量多的学习了解专业外的知识,专业对不对口不是问题,重要的是学会从实践中学习总结,成为复合型人才。所以,在校学习的关键在于掌握分析问题、研究问题、解决问题的方法和能力。”1968年毕业后,他的第一个岗位是在南京炼油厂减压车间当工人,一干就是5年。所学专业与从事的工作完全不对口。但是,王永杰十分看重这个过程,他认为自己从当工人、车间主任再到厂生产科副主任的13年时间是个人成长过程中非常重要的阶段。在这13年里,他深入把握了企业基层生产设备、管理等方面的情况,积累了丰富的经验,并获得了原来一无所知的石油化工知识。所以,大学期间专业知识的学习过程,实际上是培养学生分析问题、研究问题、解决问题的方法和能力的过程。如果因为不喜欢专业而干脆什么都不学习,那你就什么都学不到,将来走上社会你就没有任何竞争优势。

## 二、更新学习方法

进入大学后,学习由以教师为主导的教学模式变成了以学生为主体的学习模式。学

生的学习方法也必须随之发生变化。学习方法对学生学习成绩的影响是不言而喻的,然而,大学的学习方法与中学时的学习方法差别很大,有些同学对学习方法的转变一时难以适应。下面主要介绍大学里的课堂学习和课外自学应该注意的问题。

### 1. 大学课堂如何听课

(1) 大学听课与中学听课的共同之处。虽然中学的学习方法与大学的有很大不同,但是一些基本的东西还是相通的。

● 课前预习。课前的预习对于学生深入而细致地理解教材是十分重要的。但预习不是一般地阅读教材,而是要围绕教师所提出的要求和问题进行探索和思考,以理解教材的中心思想和主要内容。预习中要记下疑难的问题,以求在听课时解决。在需要与可能时,预习还可以结合参观和对所学内容的直接观察、考察以及观看有关音像材料等方式来进行。



大学生的预习可以以一本教材为主,但不要局限于一本教材的范围,在条件许可下,要尽可能博览群书,以一个问题的论述与解决为中心进行比较,从而更深入地领会教材。

● 开展积极的思维听课。学生听课、理解知识的过程,就是运用已有的旧知识来理解新知识、把新知识纳入已有认知结构的过程。在听课过程中,对新旧知识之间的异同进行分析比较,通过抽象与概括以形成新概念,才能使新旧知识融合,构建起知识体系。

听课的过程不仅要展开思维,使新旧知识衔接与融合,而且要尽可能地对所学知识进行重新发现与探索。这种探究与发现的学习,自然不是一成不变地重复人类原来发现知识的过程,而是要抓住发现过程的主要关键,以利于形成合乎逻辑的科学概念与结论。这种发现学习不仅有利于科学知识的掌握,也有利于思维能力的培养。

● 记笔记的小诀窍。常有同学说在记好笔记的同时又要听课是很难做好的,往往是记好了笔记却不知老师讲的什么,记下了也没用,但只听不记又很容易忘掉。笔记确实要记,但对其内容却应该有所选择。首先我们要记的是重要的知识点,老师强调的部分要一字不错的记好,至于只需了解的部分,记下其中的关键词做为回忆的提示信息就可以了。如果老师强调的东西课本上都有,那就在书上作出标记就行了。其次就是要把不懂的问题记下来,争取课后再跟老师探讨。最后就是笔记的整理。课后根据笔记的提示信息,将你认为重要的信息补充完全,这既有利于知识的巩固,也有利于知识的梳理。

● 克服注意力不集中现象。注意力不集中是课堂效率低下的根源。如果把你注意力不集中时脑袋里想的事情记下来,你就会发现,每次走神时想的问题都很杂乱、无聊,不解决任何问题,所以应力戒“做白日梦”。克服注意力分散,最根本的还是要从思想上重视学习,重视你所学的课程,培养学习兴趣。

(2) 大学听课与中学听课的不同之处。大学里的学习毕竟不同于中学时代,同学们应尽快适应大学的学习方式。

● 变老师“喂”为自己“觅食”。大学教育一改中学时“填鸭”式的教育方式,因此你应注重学习方法的更新。在课堂上,你就不能再像以前那样,只等着老师来“喂”,更多的是要寻求一种“觅食”的本领。这样一来听课的重点就应该集中在方法思路。一个好的

方法,总是能给你正确的思路,引导你获得更多的知识。

● 敢于质疑。大学生对老师讲授的东西应该积极思考,不迷信老师的说法,敢于质疑,提出自己的观点。有争论才会有进步。有位英国学者说:“英国学生与中国学生最大的不同点在于英国学生具有质疑精神,勇于挑战他人观点。”在这一点上,我们应该向英国学生学习。

## 2. 大学生如何自学

(1) 自学能力是大学学习成功的关键。大学学习与中学学习主要的不同点,是对老师的依赖性减少,代之以学生主动自觉地学习。大学教学的目的是培养德智体美全面发展的社会主义事业建设者和接班人,教育的内容是既传授基础知识,又传授专业知识,同时还要介绍本专业、本行业最新的前沿知识和技术发展状况,知识的深度和广度比中学大为扩展。因此,大学课堂教学往往是提纲挈领式的,教师在课堂上只讲难点、疑点、重点,或者自己研究最有心得的一部分,其余部分就需要同学们自己去攻读、理解、掌握。因此,大学生不能像中学那样完全依赖教师的计划和安排,不能只单纯地接受课堂上的教学内容,必须充分发挥主



观能动性,充分挖掘自己在学习中的潜力。大学生的这种自主学习,会贯穿于大学学习的全过程,并反映在大学生活的各个方面,如学习的自主安排、学习内容和学习方法的自主选择,等等。

自学能力的培养是适应大学学习自主性特点的一个重要方面,每个大学生都要养成自学的习惯。正如钱伟长所说:一个人在大学四年里,能不能养成自学的习惯,学会自学的习惯,不但在很大程度上决定了他能否学好大学的课程,把知识真正学通、学活,而且影响到大学毕业以后,能否不断地吸收新的知识,进行创造性的工作,为国家作出更大的贡献。当今社会,知识更新越来越快,几年的时间人类的知识量就会翻一番。大学毕业了,不会自学、不具有自学的能力,在社会上也是很难立足的。因此,培养和提高自学能力,是大学生必须完成的一项重要任务,也是进行终身学习的基本条件。

(2) 大学学习以自学为主的学习活动。大学的学习,不再是去死记硬背老师所讲的内容,而是按照自己的学习目标和专业要求,选择、吸收有用的知识。一般来说,大学生除了课堂学习活动外,还有另外三种重要的自学活动:补充课堂学习的自学活动;独立钻研的创造性活动;相互讨论、相互启发的学习活动。

● 补充课堂学习的自学活动。这里主要是指课后复习。课后复习,并不是单纯简单地阅读已学过的材料,而要进一步消化已学过的知识,达到发展思维能力的目的。在复习中,应该注意以下几方面:

第一,及时进行复习。按照记忆心理学的规律,遗忘是从学习以后就立即开始的,呈现先快后慢的规律。据艾宾浩斯对记忆所作的实验研究,识记过的材料第一天遗忘得最多,保留的只有 44.2%;到第二天保留的为 33.7%,一个月后保留的材料只有 21.9%。因此,要提高记忆的效率,必须在学习新材料之后立即开始,而不要等到遗忘开始之后才进行复习,否则将事倍功半。



第二,分散复习。对已学材料的复习,不能集中在一次时间内进行,而要分散在不同的时间内进行,这样可以避免大脑皮层抑制过程的产生,有利于提高记忆的效率。如何分散复习的材料,则要根据材料的数量、难度与自己的能力而定。

第三,复习方式多样化。分散复习与集中复习相结合是良好的复习方式。下课以后,可以及时复习,还可以每天复习与每周的阶段复习相结合,或者把逐步的复习与更长阶段(一个月、一个学期)的复习相结合。

在复习文字材料的时候,可以采用阅读与回忆相结合的方式进行,即先用回忆的办法去重现学过的材料,然后在重现的基础上再进行阅读,如此反复交替地进行,直到熟练地记住了材料为止。

第四,加强练习。应用知识既是复习知识的形式,也是深入领会知识、培养技能的途径。因此,在学习新知识后采取书面作业、实际调查、参观实验和社会实践等多种途径进行实践和练习,可以进一步巩固、扩大所学知识,并使自己的能力也得到相应的发展。

第五,复习与创新相结合。通过各种练习和实践进行复习,还应有意识地开拓思路,发展创造性思维的能力。例如,在解题或实际应用时,有意识地从不同的角度以不同的“变式”来思考,将有利于拓展自己的思路和培养自己的创新能力。

● 独立钻研的创造性活动。创造性活动并非高不可攀,就寓于我们日常生活中。一个小小的改进都闪烁着灵感的火花,都可以给我们的学习生活带来方便,这都是创新活动。要做到创新这一点并不难,关键是善于动脑思考,养成勤于观察的习惯,这一点对于分析问题、解决问题能力的培养是很重要的。

● 相互讨论、相互启发的学习性活动。无论是在课堂上还是在课外活动中,启发性的讨论都是一种很好的学习方式。孔子曰:“三人行必有我师焉。”别人的经验、观点,都能够给你带来启发。说不定别人无意中的一句话会给你带来很深的触动,影响到你以后的学习生活。

大学生在学习方法的选择上更应发挥自主性。前人给我们总结出了很多值得借鉴的学习方法,如“三到四边”法(心到、眼到、手到,边看、边批、边画、边写)、结构学习法、比较学习法等,不胜枚举。但是,就个人而言,这些方法并非都适用,每个人应找到一些适合自己的学习方法,开辟出一条适合自己的学习途径。

### 3. 大学生该读的课外书籍

大学时代是知识积累的阶段。“腹有诗书气自华”,广博的知识积累,是培养和发挥能力的基础。“读万卷书,行万里路”,这些知识的积累,除了来源于实践外,很大一部分是从书本上获得的。在大学里读书,要保质保量,一方面要多读书,广博知识的积累是离不开大量地阅读书籍的;另一方面,要读高质量的书。读书要有选择、有目标地去读。人文学科的学生需要多读些自然学科的书籍;理工科的学生要多学习社会科学方面的知识。只有这样,一个人的知识背景才是全面的,其综合能力才能有更大的发展余地。

阅读课外书籍,应以提高个人修养为主要目标。在本章末尾“小资料”中,提供了“北大大学生必读书书目”和“清华大学学生必读书书目”,供同学们参考。

另外,在阅读课外书籍中,建议同学们注意下面几个问题:

● 掌握略读的方法和技巧。略读是一种为了迅速了解阅读材料的中心思想,或寻找某种资料的阅读方法。它要求读者快速地扫视阅读材料,从跳跃式的阅读中去把握表达