



大学生素质成长丛书

修业指导手册

苗莉 李彬 编著

丛书主编：苗莉 丛书副主编：西荣超 李彬



清华大学出版社



大学生素质成长丛书

修业指导手册

苗 莉 李 彬 编著

清华大学出版社
北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。
版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

修业指导手册/苗莉，李彬编著. --北京：清华大学出版社，2013

（大学生素质成长丛书）

ISBN 978-7-302-34613-5

I.①修… II.①苗…②李… III.①大学生-自我管理-手册 IV.①C936-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第291113号

责任编辑：王巧珍

封面设计：毕凯

责任校对：王荣静

责任印制：李红英

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市金元印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：11.75 字 数：215千字

版 次：2013年12月第1版 印 次：2013年12月第1次印刷

印 数：1~3000

定 价：30.00元

产品编号：052707-01

《大学生素质成长丛书》编委会

编委会主任 夏临华

编委会副主任 姜振家 马斗成 姜 淮

顾 问 徐宏力 王 勇

丛书主编 苗 莉

丛书副主编 西荣超 李 彬

编委会成员 (以姓氏笔画为序)

毛晓燕 卢文丽 卢真妮 曲卫芬 刘 群 朱 渤

杨仲全 杨雪莲 张 武 张 蕾 沈香楹 邱慧青

李涤慧 岳耀先 徐 微 蓝 迅

《大学生素质成长丛书》

【在线信息】大学生成长俱乐部

<http://www.ylclub.cn>

【人人公共主页】大学生成长俱乐部

【人人小站】大学生成长俱乐部

【新浪微博】大学生成长俱乐部

欢迎关注大学生成长俱乐部微信公众平台：





《大学生素质成长丛书》序

大学是人生的十字路口，重要的就是建立起人生坐标系。

大学生经过紧张的高考走进大学，进入了相对自由的时间与空间里，没有人强迫、没有人看管，同时又有大量的信息不断涌现，他们立刻就会面临很多问题。首先是自身的问题，能把握自己的时间吗？能把握自己的心情吗？学习适应吗？其次是自己与他人的关系问题，宿舍关系好吗？师生关系好吗？同学关系好吗？再次是周围其他人的问题，如何看待同学间的同性恋？如何评价自己不喜欢的老师？以及大量的更广泛的社会问题、国家问题和国际问题，每天都能接收到那么多的新闻，如何去理解？如何去面对？

问题层出不穷。大学就是人生的十字路口，可以向前，可以向左，可以向右，也可以原地不动，甚至有人后退。那么如何面对问题？如何作出选择？大学的意义绝不只是学习本身，不是简单的拿个毕业证的过程，而是人生的一个分水岭，是人生成长的关键时期，也是多维素质培养的关键时期。只有知道了自己是谁，并且明确了人生的坐标系，才能够知道自己要到哪里去，才能让大学生活、学习有秩序、有效率、有价值。

对于大学生而言，生活还没有真正开始。所谓“在平静的大海里，人人都是好水手”，那么如何在平静的大学里操练？如何强健身体、调整心态做好面临狂风巨浪的准备？大学生没有面临实际的情境，有些心智就无法被启发，也无法成长。在没有做好准备之前就进入社会，便是对大学时间的浪费。那么大学时代究竟要学什么呢？一件需要的事就是要建立自己的人生坐标系，并学习如何思考，如何在不可预测的、变化多端的世界里面面对与回应每一件不可预料的事情的发生。

从学生的角度来看，当代大学生各方面看上去都不错，但在多元价值观并存甚至冲突的当下社会环境里，当代大学生普遍只有存在感，缺乏方向感、感到迷茫，同时自尊心又特别强，不愿意放下内在的自我去问。存在感就是对当下的、与自己有关的事物看得重，自己是看待他人、看待世界的出发点，缺乏在自我与他人之间平衡的坐标系，缺乏明晰的坐标系来看人与事，如果只是用自己的坐标系来

看他人，就容易走极端、缺乏对多元的兼容性，结果要么妄自尊大，要么妄自菲薄。另一个表现就是是非观太强，非黑即白，包容心不够。此外，当代大学生需要建立多角度换位思考所建立起来的审视环境的坐标系，在不同的角度以不同的坐标系来看待人和事，在任何问题面前，不但能理解问题，更能理解问题背后的情境，以及情境的变化性。

总之，大学，让种子涵养深厚、营养全面，以备未来在合适的土壤里长成参天大树！这就是了解自己、学会思考、扩宽视野、建立多元坐标系。

王 勇

2013年4月于重庆



《大学生素质成长丛书》前言

如果基础不厚实、结构太狭隘，未来盖的楼越高越危险。

这是一套写给当代大学生们的丛书。在二十余年高校从教生涯中，在给学生们做训练与辅导的过程中，总是要回答学生们提出的各种各样的问题。同时，也要不断地总结、思考，在哪些环节做哪些事情，可以让学生得到更好的帮助，以便当前或未来投身于社会都可以更自在、更幸福，即使遭遇挫折、失落，也能够更快地更好地自愈。为此，我们组织编著了这套丛书。

这是一套以行为养成建立习惯为基本目标的丛书。英国谚语说“我们先养成习惯，然后习惯造就我们”。大学阶段的重点就是建立起对一生有用的好习惯，为此，本指导手册在内容的编排、章节的展开等各方面，都遵循了这一指导原则。

这是一套以学生为中心、以问题为导向、以指导为方向的丛书。这套丛书的每一本的每一章，都按照8个部分开展。首先是以漫画的形式导入本章节的核心内容简介，以提高同学们的兴趣。其次是学生的自我表现，即在没有阅读之前，思考并表达一下自己对本章要学习的内容的直观看法。第三是案例分析，即通过其他人事物的案例呈现、个人的思考，来提升对这一章内容的关注，并在自己与案例的比较中找到差异点，引导读者思考这些差异。第四是主题精讲，针对本章内容的精华进行提要式讲解。第五是本章应用练习，通过对本章核心内容的应用性思考，提升知与行的合一程度。第六是精英语录，选取与本章内容有关的专家、学者和有成就者的看法，加深同学们的理解。第七是扩展阅读，即针对有兴趣、希望深入学习的同学提供的参考信息。第八是参考答案，该部分在前面的各部分内容展开中所涉及的问题的参考性答案，更多的是为同学们提供一个模板、一个新思路。

这是一套有内在逻辑顺序的丛书。对于一名希望在大学取得圆满结果的大学生，自然希望学习按照一定的内在规律进行，因此本书也是遵循主次进行了书目的编排，即养生指导手册、心理指导手册、修业指导手册、效率管理手册、干部指导手册和创业指导手册。

第一本养生指导手册，对学生身心健康给予指导，侧重于身体健康。意即强

健的体魄、良好的生活习惯是一切事情的基础。

第二本心理指导手册，重点是在大学生的心理成长方面给予指导，帮助大学生们了解自己，遇到问题时能够建设性地思考，遇到挫折时能够有自我修复的能力，或至少能够积极思考，主动寻找帮助。

第三本修业指导手册，重点是指导学生如何在健康的身心基础上学习好。大学生的学习与高中生的学习有相当大的差别，因此要遵循学习心理学的规律、各专业学科特点的差异，并结合自己的学习风格，融合后找到适合自己的方式方法。

第四本效率管理手册，核心是如何自我管理好时间，时间管理的要点在于事件管理，事件管理的本源在于人生管理，因此这是一个系统的表现阶段。

第五本干部指导手册，即针对大学生群体中担当管理工作的同学，无论是宿舍管理、班级管理还是社团管理，使他们能很好地掌握管理者角色的内涵，发展一些管理技能。

第六本创业指导手册，针对在业余时间进行创业思考与实践的同学，树立其正确的创业观，使其了解自己的特质，明白创业不是简单地理解为自己当老板，而是创造属于自己的事业，从自己的优势做起，让自己融入社会的整体价值体系中，同时掌握创办组织的一些基本知识。

总之，虽然编著者们考虑了很多，但每位读者完全可以根据自己的兴趣进行选读，我们期待读者们给予我们更多的反馈。

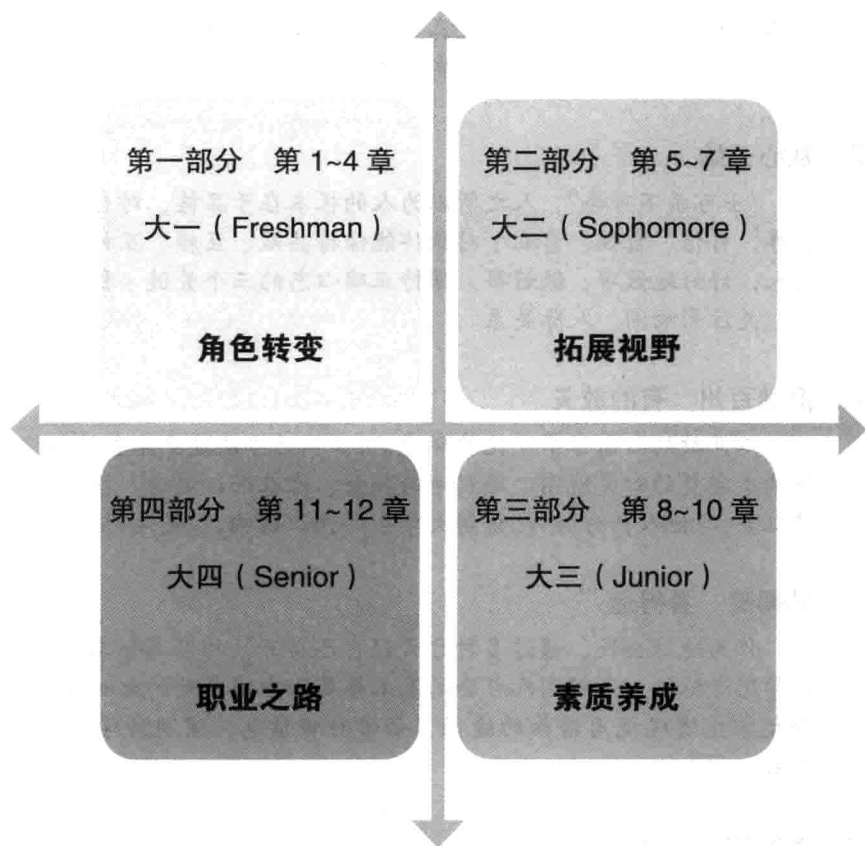
苗 莉

2013年4月20日于青岛



本书前言

《修业指导手册》共分 12 章，结构如下：



各章主题简介如下。

第一章 大学是什么？

大学是做什么的，大学生应该做什么。角色转变，适应环境，调整学习方法，逐步树立大学成长目标。

第二章 自我管理的根本

凡事有计划。及时把目的分解为可以量化的、具体的、可以操作的目标，才能知行合一、梦想成真。了解到大学最重要的是管理好自己的时间，根据 80/20 法则做最重要的事情。

第三章 从心开始

“士可杀不可辱”，人之所以为人的根本在于品格，对自我有相当的自尊、自信、自强、自立；对伙伴能保持共赢、互赖、互补、互助。做好人，好好地做事，做好事。保持正确心态的三个关键：积极主动、负责、关注影响圈。人际关系。

第四章 海纳百川 有的放矢

以开放的心态了解变化的环境，用正确的办法建立完整的知识结构，即构建完整的心灵地图。顺利地与社会、他人进行沟通，找到自己的优势机会，与他人良好协作。讲解大学生的知识结构、心灵地图建立的途径。

第五章 站得高 看得远

作为地球公民，通过多种方式让自己与开放的世界合二为一。通过哲学思考脉络，了解国际社会的基本格局和中国所处的大时代背景。探索大学生宏观视角培养的途径、必读时势信息、宏观哲学思维构建的办法。

第六章 系统的心智模式

“万物一理”，理解学科精神、了解自己所学专业的历史、现状及发展趋势；掌握系统知识、培养一个学科的系统思维。讲解学科思维的结构、构成因素，指明深入研究方向。

第七章 T 型检验 弥补不足

“根深叶茂”，专业水平的高度取决于个人素养的深度和广度。强化自己的基础素质，参加多种实践活动，具备可持续发展的后劲儿。讲解 T 型人才的平衡化结构，做自我评估，了解自己的短板。

第八章 向内看 完成自己

“我思故我在”，认识自我是认识世界的前提。人生是在自我和环境的互动中完成的。因此要经常自省，分析自我。深度开发潜能是培养核心优势的前提，是自信、自我价值感的来源。讲解自我的构成，提高实现超我的可能途径。

第九章 向外看 找准时机

了解时代脉搏，把握时代动态。世界在变化，领悟变化的趋势，跟上变化的步伐。讲解了解丰富的社会的方法及做到“不知而知”的方法，充分利用各种机会丰富自己的体验、经历。完成自我定位。

第十章 装好自己的篮子

“创新是百分百的竞争力”，持续地养成创新思考的习惯，不怕创新的成果小，但开始在每学期、每个假期都有意识地让行动结出不同形式的果子来，积少成多，必然会促进大成果的产生。

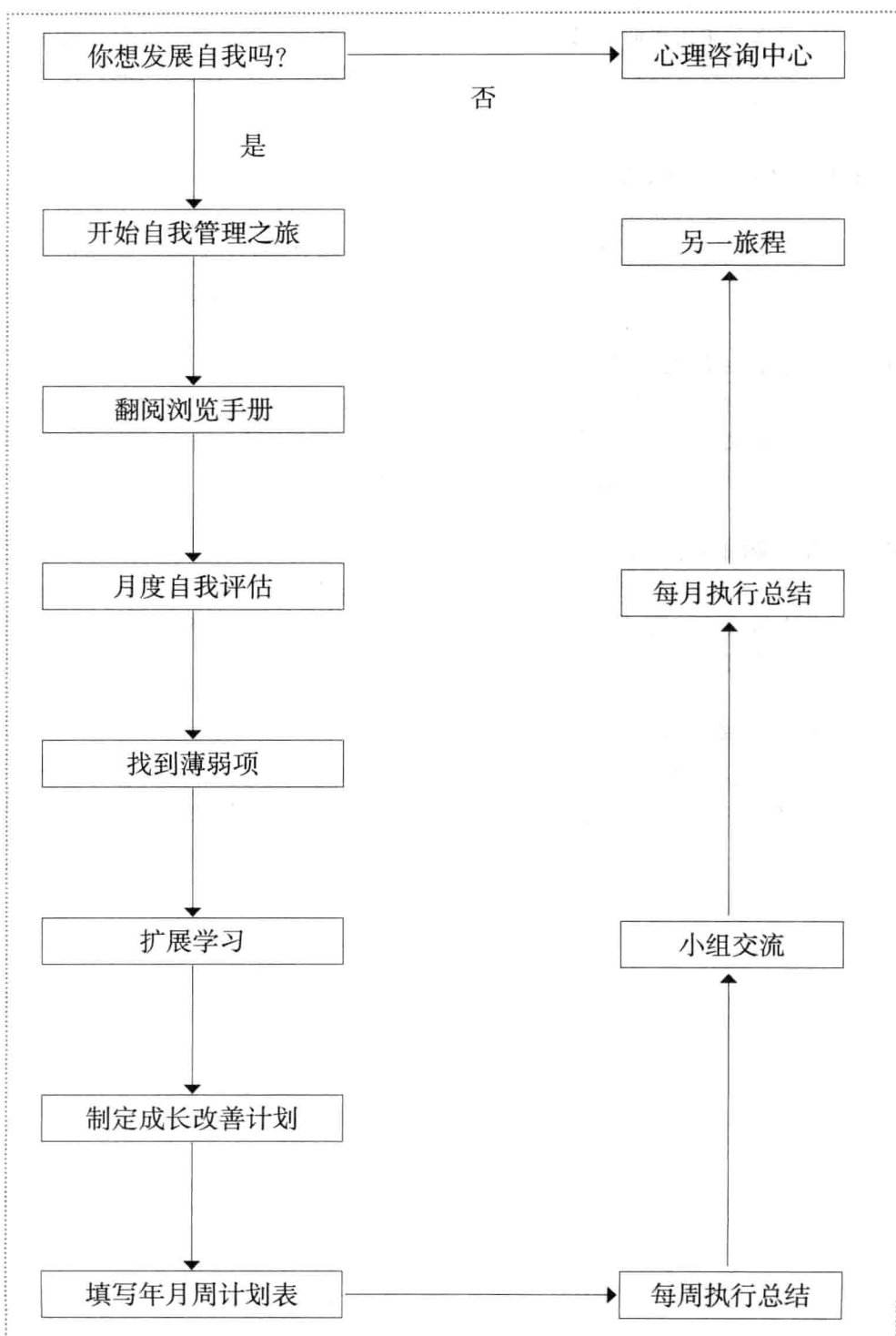
第十一章 职业准备之路

“人怕入错行”，职业是实现人生目标的保障，是修业的归属，在长期自我发展的基础上，将修业、职业、人生统一。要研究适合自己的、自己擅长的职业，并做好充足准备。

第十二章 大学最后一课

职业化和社会化的必备技能与习惯养成。保持每天锻炼身体、自我激励、英语学习以及网络学习等。让习惯符合标准，让优秀成为一种习惯。

修业管理手册使用流程



说 明：

- (1) 成长是个循环往复、螺旋上升、持续改善的过程。本手册旨在帮助大家进行这个循环。
- (2) PDCA是指计划（Plan）、执行（Do）、检查（Check）、修正改进（Action）。
- (3) 要步步为营，不要一下子制订很多计划。不必实践手册所谈的全部项目，要根据自己的特点、兴趣、目标选择重点进行。
- (4) 建议采用小组学习的形式，大家互相砥砺切磋，利用团体互动的力量提升自我。

戴明博士：灭火不等于改进，当发现某些地方失控，采取一定的方法将误差消除，这并不是改进，只不过是將秤砣回到原来的状态。改进不是一劳永逸的事情，要持续不断地进行，否则的话就会落后，就会在竞争中被淘汰。

邱慧青

2013年4月20日于青岛



目 录

第一章 大学是什么?

- 1 第一部分 漫画导入
- 1 第二部分 自我表现
- 3 第三部分 案例引导
- 6 第四部分 主题精讲
- 10 第五部分 应用练习
- 11 第六部分 精英语录
- 12 第七部分 扩展阅读
- 13 第八部分 参考答案

第二章 自我管理的根本

- 14 第一部分 漫画导入
- 14 第二部分 自我表现
- 15 第三部分 案例引导
- 18 第四部分 主题精讲
- 22 第五部分 应用练习
- 22 第六部分 精英语录
- 23 第七部分 扩展阅读
- 24 第八部分 参考答案

第三章 从心开始

- 25 第一部分 漫画导入
- 25 第二部分 自我表现
- 27 第三部分 案例引导
- 31 第四部分 主题精讲
- 35 第五部分 应用练习

36	第六部分	精英语录
37	第七部分	扩展阅读
38	第八部分	参考答案

第四章 海纳百川 有的放矢

39	第一部分	漫画导入
39	第二部分	自我表现
40	第三部分	案例引导
44	第四部分	主题精讲
46	第五部分	应用练习
47	第六部分	精英语录
48	第七部分	扩展阅读
49	第八部分	参考答案

第五章 站得高 看得远

50	第一部分	漫画导入
50	第二部分	自我表现
52	第三部分	案例引导
55	第四部分	主题精讲
62	第五部分	应用练习
62	第六部分	精英语录
63	第七部分	扩展阅读
64	第八部分	参考答案

第六章 系统的心智模式

65	第一部分	漫画导入
65	第二部分	自我表现
68	第三部分	案例引导
71	第四部分	主题精讲
73	第五部分	应用练习
74	第六部分	精英语录
74	第七部分	扩展阅读
75	第八部分	参考答案

第七章 T型检验 弥补不足

- 77 第一部分 漫画导入
- 77 第二部分 自我表现
- 79 第三部分 案例引导
- 83 第四部分 主题精讲
- 85 第五部分 应用练习
- 86 第六部分 精英语录
- 87 第七部分 扩展阅读
- 88 第八部分 参考答案

第八章 向内看 完成自己

- 89 第一部分 漫画导入
- 89 第二部分 自我表现
- 91 第三部分 案例引导
- 96 第四部分 主题精讲
- 102 第五部分 应用练习
- 103 第六部分 精英语录
- 104 第七部分 扩展阅读
- 104 第八部分 参考答案

第九章 向外看 找准时机

- 106 第一部分 漫画导入
- 106 第二部分 自我表现
- 107 第三部分 案例引导
- 113 第四部分 主题精讲
- 115 第五部分 应用练习
- 116 第六部分 精英语录
- 117 第七部分 扩展阅读
- 118 第八部分 参考答案

第十章 装好自己的篮子

- 120 第一部分 漫画导入
- 120 第二部分 自我表现

122	第三部分	案例引导
126	第四部分	主题精讲
130	第五部分	应用练习
133	第六部分	精英语录
134	第七部分	扩展阅读
135	第八部分	参考答案

第十一章 职业准备之路

136	第一部分	漫画导入
136	第二部分	自我表现
138	第三部分	案例引导
142	第四部分	主题精讲
146	第五部分	应用练习
147	第六部分	精英语录
148	第七部分	扩展阅读
149	第八部分	参考答案

第十二章 大学最后一课

150	第一部分	漫画导入
150	第二部分	自我表现
152	第三部分	案例引导
161	第四部分	主题精讲
165	第五部分	应用练习
166	第六部分	精英语录
166	第七部分	扩展阅读
167	第八部分	参考答案

169	后 记
-----	-----