

大学生职业生涯规划

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

于静荣 主 编
杨绍涛 慕丽娜 副主编



北京交通大学出版社
<http://press.bjtu.edu.cn>

高等教育“十二五”规划教材

大学生职业生涯规划

于静荣	主 编
杨绍涛	副主编
慕丽娜	
杜维悟	参 编

北京交通大学出版社

· 北京 ·

内 容 简 介

本书以大学生职业生涯规划为重点,从对大学的了解到初识职业,认识职业生涯的含义;通过对自己的探索和认知,进而了解掌握职业生涯规划的意义和作用,制定出符合自己的职业生涯规划。同时,以大学生在生涯发展过程中的实际需要和可能遇到的问题即困惑为出发点,帮助大学生进一步了解自己,管理好自己的时间、情绪,以此来解决好在职就业过程中可能出现的各种心理压力和社会问题,尽快进入角色。

本书供高等院校教学使用,同时也可供青年人职业选择时阅读。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划 / 于静荣主编. —北京: 北京交通大学出版社, 2012. 10

(高等教育“十二五”规划教材)

ISBN 978 - 7 - 5121 - 1170 - 7

I. ① 大… II. ① 于… III. ① 大学生 - 职业选择 - 高等学校 - 教材
IV. ① G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 210718 号

责任编辑: 吴嫦娥 井 飞

特邀编辑: 王 涛

出版发行: 北京交通大学出版社

电话: 010 - 51686414

北京市海淀区高粱桥斜街 44 号

邮编: 100044

印 刷 者: 北京泽宇印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 × 235 印张: 12.25 字数: 207 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5121 - 1170 - 7/G · 176

印 数: 1 ~ 3 000 册 定价: 22.00 元

本书如有质量问题, 请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评, 我们表示欢迎和感谢。
投诉电话: 010 - 51686043, 51686008; 传真: 010 - 62225406; E-mail: press@bjtu.edu.cn。

PREFACE | 前言

大学，被人们誉为学术的天堂、知识的宝库。大学教育对于大学生的成长极为关键。

大学生，自他们跨入大学的第一天起，就变成了国家的希望、社会的栋梁、父母的骄傲，肩上就背负了神圣的使命，就开始了不一样的人生。

大学生活是令人向往的青春之梦，是憧憬、是追求、是历练、是回忆，是成长、成熟、成才的过程，更是人生理想扬帆起航的地方。

在大学里，有些大学生能够提前确定自己的人生目标和理想，通过大学几年的努力为今后打下了坚实的基础；而还有一些大学生，他们来到大学之后，把这里当成了自由快乐的王国，乐不思蜀，临到快毕业时才发觉自己什么都没有学到，对前途一片迷茫。

随着我国社会主义市场经济体制的建立和逐步完善，高校毕业生的就业制度已发生了根本性的变化。现在以市场为导向，政府调控、学校推荐、学生与用人单位双向选择的就业机制已基本建立，这使广大毕业生在更为广阔的领域里选择职业成为可能。随着高等教育的大众化，高校毕业生的数量将迅速增加，2012年高校毕业生已达680多万人。由于思想观念、体制等原因，高校毕业生就业产生了一些新的问题，要解决这一问题，还需要进一步解放思想、转变观念，调整心态，踏踏实实地学习，掌握知识，为将来奠定基础。

编者在长期的就业指导和教学工作中，发现有关大学生职业生涯规划的教学材料和资料很多，但是大多都是偏重某一方面的知识或内容，缺乏连贯性，或是学术性的东西太多、太深，而大学生刚刚进入大学的时候，茫茫然不知从何开始，渴望了解从大学到社会的进展历程，他们需要的是先领进门，然后再扶上马的过程。

本书在编写的过程中，首先遵照教学大纲完成大学生职业生涯规划的教学任务，利用有限的篇幅，最大化地提供有关大学生职业生涯规划的相关实用理

论，引导大学生建立职业生涯规划意识，树立科学的就业观和劳动价值观，使学生获得可持续发展的择业知识、技巧，树立职业价值观，注重系统性、实用性、实效性，让大学生在此受益。

本书在编写的过程中，得到了大连民族学院梁学忠教授的大力支持，他对本书的编写大纲及总体思路提出了宝贵意见。大连工业大学的部分教师参与了本书的编写工作。

本书由于静荣担任主编；杨绍涛、慕丽娜担任副主编；杜维悟参编。

具体分工为：第一章由杨绍涛编写；第二章、第三章、第四章由于静荣编写；第五章由于静荣、慕丽娜编写；第六章由杜维悟、于静荣编写；第七章由慕丽娜编写。

此外，在本书的编写过程中，参考了一些专家和学者的著作，借鉴了网站上的一些资料，在此一并感谢！

由于时间仓促和学识有限，本书难免会有一些疏漏，敬请读者指正。

编 者

2012 年 6 月

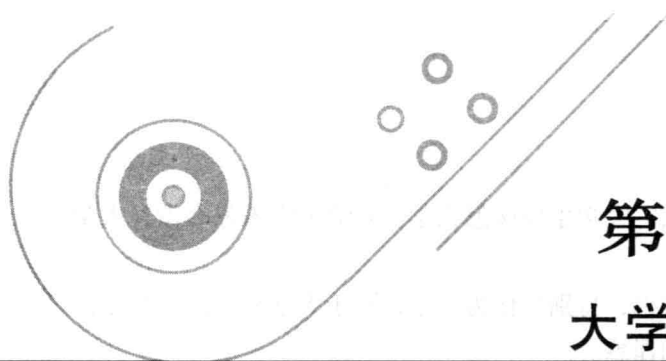
第一章 大学与学业	(1)
第一节 认识大学	(2)
一、什么是大学	(2)
二、现代大学的起源	(2)
三、关于大学理念	(3)
四、现代大学的特征	(4)
五、现代大学的现实意义及历史使命	(5)
第二节 当前大学生的现状	(7)
一、在校大学生现状分析	(7)
二、当代大学生的特点	(9)
三、当代大学生的角色变化	(11)
四、大学生的角色定位	(11)
五、引导大学生树立社会主义核心价值观	(13)
第三节 学业规划	(15)
一、什么是学业规划	(16)
二、为什么要进行学业规划	(16)
三、树立正确的学业观	(17)
四、学业规划的步骤	(18)
五、扎实的学业为就业开路	(19)
六、《大学学业规划书》范文	(20)
七、* 拓展阅读	(24)
思考题	(29)
第二章 认识职业	(30)
第一节 职业的基本常识	(30)

一、职业的含义	(30)
二、职业的特点	(31)
三、职业的功能	(33)
四、职业的分类	(34)
第二节 职业的发展趋势与职业分析	(37)
一、当前我国职业发展的趋势	(37)
二、影响职业发展趋势的因素	(38)
三、未来职业发展预测	(40)
四、我国经济的变化与发展对大学生就业的影响	(43)
第三节 影响职业发展的因素	(45)
一、影响职业发展的个人因素	(45)
二、影响职业生涯发展的职业因素	(46)
三、影响职业生涯发展的环境因素	(47)
第四节 职业对人才素质的基本要求	(50)
一、职业对人才素质的基本要求	(50)
二、加强职业素质的培养	(52)
三、加强职业发展能力的培养和提高	(54)
思考题	(56)
第三章 认识职业生涯	(58)
第一节 职业生涯含义、特点与作用	(59)
一、职业生涯的含义	(59)
二、职业生涯的特点	(61)
三、职业生涯的作用	(62)
第二节 职业生涯的著名理论	(64)
一、舒伯的职业发展论	(64)
二、施恩的“职业锚”理论	(66)
三、帕森斯的“人职”匹配理论	(68)
四、霍兰德职业兴趣类型理论	(69)
五、拓展阅读	(71)
思考题	(72)
第四章 认识自我	(73)
第一节 自我认知	(75)

一、自我认知概述	(75)
二、自我认知对大学生职业生涯规划的意义	(76)
第二节 性格探索	(78)
一、性格概述	(78)
二、自我性格探索——MBTI 人格理论	(79)
三、性格与职业的关系	(81)
第三节 兴趣探索	(82)
一、兴趣的含义	(83)
二、自我兴趣探索——霍兰德兴趣理论	(84)
三、兴趣与职业的关系	(86)
第四节 能力探索	(87)
一、能力的含义	(87)
二、自我能力探索	(88)
三、能力与职业的关系	(89)
第五节 价值观探索	(90)
一、价值观概述	(91)
二、自我价值观探索	(93)
三、价值观与职业的关系	(95)
思考题	(97)
第五章 职业生涯规划的基本理论	(98)
第一节 职业生涯规划的重要性	(99)
一、职业生涯规划的含义	(99)
二、大学生职业生涯规划的现状	(100)
三、高校开展大学生职业生涯规划教育的意义	(101)
四、职业生涯规划的作用	(103)
第二节 职业生涯规划的原则与方法	(104)
一、职业生涯规划的原则	(105)
二、职业生涯规划的方法	(106)
第三节 职业生涯规划的类型与内容	(110)
一、职业生涯规划的类型	(110)
二、职业生涯规划的内容	(111)
三、职业探索	(112)

四、决策与应对	(113)
五、自我监控	(114)
第四节 职业生涯规划的步骤	(114)
一、自我评价	(115)
二、环境评价	(117)
三、人生定位	(117)
四、确立目标	(119)
五、了解用人单位的要求与期望	(119)
六、实施策略	(120)
七、职业生涯规划的评估、反馈与修正	(120)
第五节 职业生涯规划案例剖析	(121)
思考题	(124)
第六章 大学生的自我管理	(126)
第一节 大学生的时间管理	(127)
一、时间管理的定义	(127)
二、大学生时间管理的现状	(128)
三、时间管理技巧与方法	(130)
第二节 大学生的人际关系管理	(135)
一、人际关系概述	(136)
二、人际交往的特点	(137)
三、大学生人际关系出现的问题	(137)
四、培养良好人际关系	(138)
五、化解矛盾、避免冲突的交往技巧	(140)
第三节 大学生的情绪与压力管理	(141)
一、情绪	(142)
二、大学生情绪的特点及影响	(143)
三、大学生如何管理情绪	(145)
四、大学生的压力	(148)
五、大学生的压力管理策略	(150)
思考题	(152)
第七章 大学生就业心理调适	(153)
第一节 求职过程中常见的心理状态	(154)

一、大学生就业不良情绪心理表现	(154)
二、大学生就业不良社会心理表现	(155)
三、大学生在就业中常见的矛盾心态	(156)
第二节 影响大学生心理健康的主要因素	(159)
一、影响大学生心理健康的生物因素	(159)
二、影响大学生心理健康的个人内在因素	(159)
三、影响大学生心理健康的外在环境因素	(160)
四、影响大学生心理健康的社会文化因素	(165)
第三节 大学生要调整和养成良好的心理素质	(166)
一、克服惰性,提高行动力	(166)
二、增强抗挫折的能力	(167)
三、培养自信	(168)
第四节 大学生择业的心理调适的方法	(169)
一、心理调适及自我心理调适概述	(169)
二、大学生心理调适的基本方法	(171)
三、建立个性化的心理调适方法	(173)
四、大学生自我情绪调节的方法	(175)
五、大学生常见心理障碍调适方法	(177)
思考题	(184)
参考文献	(185)



第一章

大学与学业

什么是大学？为何要有大学？最初创办大学的目的是什么？什么才能作为大学精神？如何形成大学精神？大学的独特性何在？

案例导入

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，其中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”。

2011年某网站开展了一项社会调查中统计的结果是：有65%以上的大学生认为上大学的理由是“找一份适合孩子的好工作”，居各选项之首；有46.5%的父母认为孩子上大学的首要任务是“找一份适合孩子的好工作”。调查表明，现实功利和自我利益目标成为近六成大学生上大学理由的首要取向。

大学生作为风华正茂的年轻人，理应对未来充满理想与信念，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，不如说是大学精神缺失而导致大学生自我迷失！就像调查所反映的，不少大学生存在“没人管而失去目标的迷茫”，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！

当你拿到梦寐以求的大学录取通知书的时候，欣喜之余对大学充满了向

往：大学是什么？大学学什么？大学生应该怎么学？大学生应该怎么做？大学毕业后做什么？

无数的疑问和迷茫困惑着你，特别是作为新生，对于大学的生活，总是感觉到新奇，同时感觉到不解和惶惑。

所以，在这里我们有必要对大学做一下介绍。

第一节 认识大学

一、什么是大学

大学，是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。大学分为综合大学、专科大学和学院。它选拔具有高中以上学历者进行教育和培训，并以考试考核的方式检验其所学知识和技能。另外，在儒家的基本经典之一《大学》里，对大学的定义是指聚集在特定地点传播和吸收高深领域知识的一群人的团体。

二、现代大学的起源

大学（university）这个名称，是1228年由教皇颁布的敕令。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。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。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，也是当时的最高学府。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 年组建国立清华大学，罗家伦为首任校长。1930 年前后，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。

三、关于大学理念

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、创新的精神力量，是一种面向未来的精神延展和系统构想。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，也包括建立大学教育内容、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弘扬，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，具体表现在以追求理想、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，而摒弃世俗的门第、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。

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”上提出上述观点。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,当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的人生意义和价值,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,我们上大学,一方面是为了改变、成就更好的自己,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。

四、现代大学的特征

现代大学秉承了儒家思想的大学理论,经过了长期不断地发展和改革,到今天的大学除具有传播和吸收知识的特性外还具有了以下特性。

(一) 核心性

所谓核心性,是现代大学对社会发展的贡献地位,从农业经济时代的社会

边缘逐步走向知识经济时代的社会中心。正如有关专家认为,在知识经济时代,高校的地位和作用将发生重大变化。农业经济时代,高校游离于经济社会之外;工业经济时代,高校处于经济边缘;而知识经济时代的到来,高校将被推向经济社会的中心,进入经济运行的过程,成为经济发展的要素,主导经济社会发展。

(二) 多样性

现代大学的多样性,是大学层次和类型的多样性、大学质量观的多样性,某种程度上也是大学思想或理念的多样性、大学举办方式等的多样化。一方面,大学有专科、学院、大学三个层次,既有普通高等教育,也有高等职业教育,既有单科性院校,也有多科性院校,乃至综合性大学;另一方面,正因为现代大学具有多样性,大学的质量观或大学的思想与理念也必然呈现多样化。

(三) 应用性

现代大学的人才培养和专业设置要面向社会,面向现代化。现代大学的应用性特征是大学社会服务职能的深广化,是大学走向社会中心的必然结果。

(四) 开放性

现代大学的开放性指的是大学重视国际之间的合作和学术交流,大学进入无疆界时代。信息流的速度加快了全球化步伐,也促使大学加入国际化潮流。大学要增强知识创新的力量,必须具有迅速获取前沿学术信息的能力,加强国际化合作。

五、现代大学的现实意义及历史使命

新世纪的大学应让学生学会什么?大学的根本任务是什么?有人说,新世纪的大学应交给学生终生受用的能力;有人说,现代大学应培养具有世界眼光的一代新人;有人说,大学生应成长为现代公民;有人说,大学生应该全面自由的发展。这些观点都极具见地,但若加以综合,则更加完美。“终身受用的能力”,指的是创新精神、创新能力及创业能力,这对国家、对社会、对学生而言确实都很重要,但是仅有此是不够的。“现代大学的一个重要使命,就是抗拒社会发展对人的工具化改造与压迫”。“具有世界眼光”就是具有海纳百川的胸怀,勤于学习的态度,开放自信的精神,勇于开拓、乐于合作、敢于竞争的气质,这种人必定是既能弘扬和培育民主精神,又能“面向现代化、面向世界、面向未来”的人。但是,我们国家需要的人才不仅要有世界眼光,

而且还要有立足国情、求真务实的精神。所谓“现代公民”，当然是具有时代精神、现代意识和公民责任感的一代社会新人。现代公民的思想应该是开放的、自由的，思想意志是独立的、民主的，观念应该是与时俱进的。但是，现代公民也不能忘记传统文化的道德责任。大学生应该“自由全面的发展”，但“自由”不是绝对的，它是有限定的，“全面”也不是没有重点和层次的。况且，“自由”是建立在对自然规律和社会规律充分了解和掌握的基础之上的，没有对科学的钻研和社会现象的研究，是无法真正实现“全面”的。

因此，现代大学的现实意义及历史使命如下。

（一）现代大学应使学生树立远大的理想和崇高的精神追求

由于受市场经济的负面影响，有些人往往把自己的人生发展定位于对外在功利目标的追求上，一味只求物质享受，这必然会使自我个性和潜能的发展受到极大的局限。在当下的中国，一个大学生，应当有精英的责任感……从上大学的第一天起就应该意识到，我们正在一步一个脚印地走进对社会和时代有更多担当的精英队伍。

（二）现代大学应该着力塑造大学生高尚的人格

人格是个体本质的状态，是人的性格、气质和能力等特征的总和。古往今来，人们一直重视对人格的培养，并把高尚人格作为衡量青年成长、成才的重要尺度。

（三）现代大学教育的意义还在于它培养了大学生们的眼界、价值观

培养学生眼界的大学校园，绝不容世俗化，也不容急功近利，从为了生存的学习目标到为了人格健全的学习目标，从单一目标到创造出一个更宽泛、对个人与社会更有意义的学习模式，这样的转变是不同寻常的。

大学的产生是社会发展的必然，大学在实践中逐步培育着自己的精神和理念，走出“象牙塔”之后的现代大学的首要任务更多是培养具有创新精神、实践能力和高度责任感、道德感的德、智、体、美全面发展的现代化建设事业的建设者和接班人。

（四）大学教育激发着学生对于科学、处事原则和方法的想象力，并以此照亮学生的思考过程，使学习对学生的成长具有长久的重要意义

当整个社会氛围都为开展大学教育提供有利条件的时候，特别是大学生自身对之有一个明确认识的时候，大学教育的前景会进一步光明起来。这将促进

教育事业的发展，也会促进社会智慧的发展。

（五）现代大学还应该着重培养大学生的可持续发展能力，这种能力不但包括“智”的可持续，而且包括“德”的可持续

这主要指大学生持续不断地获取和运用创新知识的能力、完善其个性的能力，也就是说大学生个体有意识地自觉地按照人与自然、人与社会的发展规律与时俱进，不断地调整自身的行为方式，提升自身生存发展质量与层次，从而达到人与自然、个体与社会的持续和和谐发展的目的，以真正实现人的全面发展。

（六）现代大学的意义绝不是只让大学生寻得好工作

为了社会的发展，为了个体未来的成长，对大学教育意义的深化与升华具有重大的正向价值。虽然大学生毕业后都需要工作，但大学教育决不能沦为单纯的职业教育。在大学里接受教育的人，也不应过分关注未来就业，因为那不是大学教育的初衷。我们应在大学校园里尽力完善自身，健全人格，为成为合格的社会公民而学习。

第二节 当前大学生的现状

一、在校大学生现状分析

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没有停止过。

大学生是社会发展的新兴力量，加强大学生教育和自身文化素质的提高，是我国长期面临的重大任务。当前，新一代大学生所体现出来的种种现象，应引起社会重视，具体表现在以下几点。

（一）学习态度不端正

大学的学习方式和高中有很大的区别，主要以自学为主，是一种方法和思想的学习与交流。这种具有弹性空间的学习模式，很容易让大学生养成不端正的学习态度。“平时不学习，考前靠突击”，这几乎成了大学时代的学习定律。