



淄博职业学院

国家示范性高职院校建设项目成果

校园沟通能力训练

主编 胡茂胜 刘智平 丁慎国 王建华



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

国家示范性高职院校建设项目成果

校园沟通能力训练

Xiaoyuan Goutong Nengli Xunlian

主 编 胡茂胜 刘智平 丁慎国 王建华

副主编 李 薇 周 江 董 君



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本教材是与“人际交往”课程配套的特色教材。该教材打破传统的学科界限,对“大学语文”、“演讲与口才”、“职业口语与职业礼仪”、“实用文体写作”等课程进行整合,并根据工作过程系统化的理论,以典型工作任务为载体,贯穿项目教学的思路,突出与人交流沟通能力实践训练的终极目标。本教材旨在努力提高高职学生的核心职业能力,努力提高高职生现在和未来、学习和工作、生活和生命的质量。

全书在结构体例上以高职学生三年的学习过程为主线,以校园生活和学习过程中阶段性的典型任务为介质,突出训练过程的系统化、训练任务的典型化。在教和学的方法上强调项目导向、任务驱动、情景教学、案例教学等教学一体化的教学理念。在语言风格上突出轻松和谐、幽默风趣的特点,力求语言的生活化、个性化、时代化。本教材首次引入了国家职业汉语能力考试的内容和训练题,提出了具体的考量标准,以加强引导教师、学生注重语言及非语言的实际应用能力学习和训练。力求为“教师的教、学生的学和做”进行贴心、实用和新颖的设计。

本教材可以作为高职院校和一般本科院校人文素质课程教学的教材,也可以作为广大社会人士加强与沟通交流及合作能力、提升个人综合素质的参考读本。

图书在版编目(CIP)数据

校园沟通能力训练 / 胡茂胜等主编. —北京: 高等教育出版社, 2011.8

ISBN 978-7-04-029362-3

I. ①校… II. ①胡… III. ①教师—修养—高等职业教育—教材
IV. ①G451.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 151522 号

策划编辑 刘洛克
插图绘制 黄建英

责任编辑 刘洛克
责任校对 杨雪莲

封面设计 张志奇
责任印制 尤 静

版式设计 王艳红

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 北京宏信印刷厂
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 15.25
字 数 370千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landracom.com>
<http://www.landracom.com.cn>
版 次 2011年8月第1版
印 次 2011年8月第1次印刷
定 价 28.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 29362-00

前言

据统计,一昼夜24小时中,人们除了8小时睡眠外,其余16小时中有70%的时间是在沟通中度过的。其中,9%的时间在书写,16%的时间在阅读,30%的时间在口头表达,其余45%的时间在倾听他人发表的意见,可以说,与人沟通是无时不在的。刘勰在《文心雕龙·论说》中说:“一人之辩,重于九鼎之宝;三寸之舌,强于百万之师。”美国著名的人际关系学大师卡耐基则说:“一个人的成功,有15%取决于人的技术知识,而85%取决于人类的工程——发表自己意见的能力和激发他人热忱的能力。”美国哈佛大学有这样一种理念:思考能力是你的第三只眼,创造能力是你的第二本能,沟通能力则是你的第一亮点。可以说,与人沟通具有无可取代的巨大作用。现代社会是一个合作的社会、信息的社会,人们之间的信息交流日趋广泛和频繁,一个人能不能准确地表达自己的思想、传递有效的信息,不仅关系到与他人和谐相处、密切合作等问题,而且还会影响到其个体生活和工作质量。同时,对他人所说、所写的话语能够心领神会,既是与人形成良好的合作关系的前提,也是明确自己工作方向、正确处理各类问题的基础。也就是说,与人交流沟通的能力,是一个人赖以生存的基本条件,是一个人提高生活和生命质量、学习和工作效率的最有效途径。

当今社会,高职毕业生是一个不可忽视的群体。他们受过高等教育,受过专业技术训练,既有较高的理论水平,又有较强的动手技能,既能读懂技术报告,又能将科研报告搬进车间变成产品,他们在整个社会的人才结构中起着桥梁和纽带的作用。所以,不论是口语传意还是文案写作,对这个特殊的人才群体都有着十分重要的意义。小到一个有涵养的眼神、一句有礼貌的问候,大到一个有深度的调研报告、一个有创意的企划书,都在体现着一个人的综合素养,都在检验着一个人的实际能力。

在对相关高职毕业生多年的追踪调查中显示,有效的沟通是他们实际工作中作用最大的一个因素,有效的沟通能改善他们的人际关系、工作质量,甚至影响到事业的成功与发展。为了切实提高高职毕业生的就业竞争力和发展潜力,提高他们未来的生活和生命质量,我们设计开发了面向各个专业开设的人文素质课程——“人际交流”,并编写与之配套的教材——《校园沟通能力训练》,旨在提升高职生与人交流沟通的能力。

本书由淄博职业学院胡茂胜、刘智平、丁慎国、王建华任主编,李薇、周江、董君任副主编。本书编写分工是:训练一、六由周江编写,训练二、七由王建华编写,训练三由李薇编写,训练四、五由丁慎国编写,训练八由董君编写,训练九、十由胡茂胜编写。胡茂胜对全书进行了统稿,刘智平

对全书的编写工作提出了许多宝贵意见。由于时间仓促,本书在编写过程中有个别案例尚未与原作者取得直接联系,在此表示感谢。

淡化理论、强调应用、加装载体、强化能力、关注过程、评核结果,这种加强高职学生人际沟通能力训练模式仅仅是我们在人文素质教育道路上的一种尝试和探索,加之编者水平有限,书中难免有疏漏与不足之处,敬请读者批评指正。

编者

2011年6月

目 录

训练一 我的大学我做主	1	第一节 社会实践——连接校园与社会的桥梁	123
第一节 我的大学——梦想与苦恼的交响	1	第二节 做一番社会调查	126
第二节 大学生活不能错过的精彩	12	第三节 书写社会实践调查报告	145
能力拓展训练一	20	能力拓展训练六	152
训练二 说好普通话	21	训练七 今天我实习(实训)	153
第一节 各地乡音知多少	22	第一节 做好实习(实训)前的准备	153
第二节 标准语音应知晓	24	第二节 写作实习报告	157
第三节 语流音变很重要	35	能力拓展训练七	165
第四节 科学发声是关键	41	训练八 今天我毕业	166
第五节 朗读技巧掌握好	43	第一节 毕业论文写作	166
能力拓展训练二	48	第二节 毕业论文答辩	172
训练三 口语和态势语的表达艺术	59	能力拓展训练八	174
第一节 说得比唱得好听	59	训练九 参加招聘会	175
第二节 让身体学会说话	71	第一节 未曾谋面先问路	176
能力拓展训练三	76	第二节 招聘会上显身手	181
训练四 竞聘学生干部	80	第三节 我与考官面对面	189
第一节 精心准备,不打无把握之仗	81	能力拓展训练九	202
第二节 精彩演讲,打动听众的心	90	训练十 提升职业核心能力	203
第三节 精巧答辩,赢取评委之心	96	第一节 阅读能力是关键	204
能力拓展训练四	99	第二节 与人交流是核心	208
训练五 学写社团应用文	102	第三节 汉语能力有多强	215
第一节 举办活动先申请	103	能力拓展训练十	221
第二节 做好策划是关键	109	参考文献	235
第三节 活动总结促提高	116	参考网站	236
能力拓展训练五	121		
训练六 社会实践与调查报告	123		

训练一 我的大学我做主



情景导入

小刘是山东某高校的一名新生,来到学校已经快1个月了。在这个陌生的城市,陌生的校园,看着身边还陌生的同学,她一直静不下心来,感觉一切都不太真实。

她记得离家那天刚上火车,就接到妈妈的电话,在电话那头有妈妈的哭声;她记得报到的第二天,爸爸走的时候,自己心中有一份失落和伤感;她忘不了爸爸走时的背影……

恍然,自己已经不再是个孩子了,她知道要学会坚强,要学会独立,要学会成长……

小刘产生了困惑,大学是什么?大学,到底该如何更好地度过?



训练任务

1. 了解大学生活的基本内容,尽快适应新环境,学会战胜孤独。
2. 以自信的心态面对人和事,控制自己的功利心,自如地与新同学、新舍友、新朋友交往。
3. 了解自己的专业,学会与老师交流。
4. 充实自己,多读好书,努力提高大学生生活质量。

第一节 我的大学——梦想与苦恼的交响

迈入大学校园,我们面临的是一个全新的学习和生活环境。学习任务十分艰巨,既要学专业知识,也要学专业外的知识;要学科学研究方法,也要学实验、技术操作;既要学做事,也要学做人。在这里,每一个青年人都必须面对生活环境的变化,学习方式和知识结构的转变,生理的逐渐成熟和心理的迷惘,以及理想和现实的冲击。都说大学是实现梦想的舞台,然而,时光飞逝,平静而无情;青春短暂,多彩而匆忙。大学,到底该如何更好地度过?

我们需要老师、同学、家人的指点和帮助,我们需要客观分析自身条件、科学确定职业发展目标、有序地安排校园生活,我们还需要坦诚地与人交流沟通、不断完善学习与生活方法、全面合理地评价学习成果,只有这样,才能让大学时光充实而不忙乱、紧张而不压抑、自由而不失控、多彩而不偏激。

一、适应新的环境

同学们从四面八方走入一所大学,同住一个宿舍,各自都会有不如意的地方,例如生活习惯

不同,食堂的饭菜不一定可口,同学间的交流可能出现障碍,宿舍卫生要自己打扫,衣服要自己去洗,有的同学没有去过银行,甚至不会买生活用品,不会计划花钱……。太多太复杂的生活适应问题在等待着大学的新生们。曾经有一个同学说,他入学以后很久不敢出校门,也有的同学不敢进图书馆……新生大多都是在不断地适应、探索中度过入学后的第一个学期。

敢于探索,总结经验是适应新环境的重要一步。首先要学会管理自己的生活,比如如何计划花钱,如何洗衣叠被等等;其次,要四处走走,多和同学、老师主动打招呼,以诚待人、乐于助人,朋友、信任都是从这中间产生的。

从中学时代走来,每一个大学新生所面临的都是一个全新的世界。无论是自然环境还是社会环境,无论是个人目标还是社会期望,都发生了很大的变化。环境的变化,远离家人、朋友的孤独感、中心地位的失落感和强烈的自卑心理是很多大学新生普遍遇到的困难。能够随着外在环境的变化而调整自我,要比一厢情愿地抛出自我的呐喊等待回响,要智慧多了。

(一) 正确认识角色的转变

社会是个“舞台”,每个人都在其中扮演一个“角色”。人的社会角色会不时地转换,由中学生变成大学生,这便是一种角色转换。

随着角色的转变,学习方法也应该有所变化。大学里强调自学,学习方法与中学大不相同。有的同学不了解这点,上课不做笔记,课后不复习,悠闲得很;还有的同学承袭过去在高中阶段的学习方法,只啃书本,两耳不闻窗外事,这样做即使勤奋用功可能也难以获得能力的全面提高,这在大学新生里是相当普遍的现象。大学的学习方法与中学有很大不同,比如,不再是老师追着学生教课,而是要学生主动求教老师;大量的时间需要自己去安排,而不是被老师占有;要学会研究性学习,善于发现和提出问题,等等。大学的学习是变被动为主动,并非仅仅是听课和读教科书,和老师同学讨论、阅读参考书目、听学术讲座等都是学习,关键是要充分利用这些校园中的特殊资源,并将学到的知识很好地整合。从旧的学习方法向新的学习方法过渡,这是每个大学新生都必须经历的过程。正确认识到角色的改变,尽早做好思想准备,适应新的学习方法,就能顺利地度过这一阶段,少走弯路,减少心理压力,提高学业成绩。

出色的演员有句共同的箴言:进入角色才能演好戏。角色转换需要有个过程,但三四周也就够了,不能过长。要是你发觉自己生活、学习懒散了,情绪易起伏了,应好好反思一下:我实现了角色转换没有?这会大大地帮助你拥有正常情绪。大学生活是人生道路定向的阶段,很大程度上决定着将来向哪个领域发展,一定要记住自己扮演的角色,堂堂正正地演好它。

(二) 培养生活自理能力

对于一部分新生来说,上大学是他们第一次离家,第一次开始独立生活。因此,学会自我管理,培养生活自理能力是大学生活的重要一课。

高中生的大部分时间和精力都用在在学习上,生活上的事情绝大多数由父母包办打理,从做饭、洗衣服到理发,有的家长甚至每天给孩子收拾床被、打洗脸水等。等到上大学后,生活环境有了很大的变化,孩子没有了父母、长辈的悉心照料,许多事情要开始学会独自处理了,可以说,真正的独立生活开始了。

新生入学的时候,一般平均一位新生至少有两位家长来送,有的会更多,校园内常常出现人山人海、停车场爆满的场面。更有甚者,入学之后还有家长进行陪读。家庭条件好的,请个保姆租个房子专程陪读;家庭条件差一点,家长就兼工陪读。甚至在就业招聘会上还有见到家长陪

同。进入大学的学生一般都已经都是成人了,大学是半个社会,如果还学不会自立,那么是否上班后还让家长陪着工作?

刚入大学的新生,首先应学会日常生活的打理。要学会准时起床、运动,学会自己料理床铺、收拾房间,学会自己洗衣服、缝补衣服,学会自己照料自己……在学习的过程中,应注意和同学进行充分的交流,因为同学间的互相影响和互相学习能够在一定程度上促进生活自理能力的提高。

独立生活的另外一个重要方面是对钱财的管理。家长一般会在每月或每几个月给一次生活费,大学生就要自己独立计划如何进行消费。计划不当甚至没有计划的学生常常在最初的时间里大手大脚,把后面的伙食费提前花掉。因此,大学新生要学会一种“理财”的观念,要注意考虑:在生活中,哪些开支是必需的,哪些开支是完全不必要的,哪些是可有可无的。钱要花在刀刃上,要避免完全不必要的消费,可花可不花的尽量少花。此外,还要根据父母的经济能力和自己“勤工俭学”的能力来进行日常消费。有了这些基本情况的分析,再确定自己每个月的“消费计划”,使之切实可行。并且要尽量按照计划执行,多余的钱可以存入银行,以备急需时使用。

(三) 学会自我心理调适

中学生一般都是从家门到校门,从校门到家门,生活视角较窄。跨进大学校园后,与社会的接触面广了,外面灯红酒绿,会形成诱惑;囊中羞涩,会感到辛酸;物价攀高,使人处境窘迫。总之,过去由父母承担的心理压力,现在要自己承担了。但许多人缺乏心理准备,心理承受力比较脆弱,因此也容易出现心理障碍,如河南省某高校一学生,因为经济困难引发对人生的失望,入学仅几个月便遁入空门以求解脱心灵痛苦。优越的生活条件,良好的学习环境,飞速发展的科技,现在的大学生似乎有足够的理由成为最快乐的一代。然而在校园里,很少有人觉得自己很快乐,其中在北京、上海、广州等大城市生活的大学生快乐指数更低。一项对美国全国各高校三万名大学生的最新调查显示,94%的大学生感到很沮丧,45%的大学生觉得自己已经不堪承受重压。

也许我们无法改变环境,但我们可以转变心境;也许我们无法避免挫折,但我们可以选择微笑面对;也许我们无法扭转命运,但我们可以设法使自己生活得更快乐些。那么,如何使自己的大学生生活更加顺利、快乐呢?

1. 提高心理承受能力

及时扩大自己的人生视角、社会视角,对生活前景、自己的前途看得远些,开阔些,这就可以使自己在遇到困难时采取乐观主义态度。大学生在身心发展过程中,有意识地掌握一些常用的自我心理调适方法,对自我心理放松、消除心理压力是必要而可行的。

2. 掌握必要的心理健康知识

如正确地评价自我,合理地制定目标,科学地安排时间,生活有规律,适度参加体育运动,以健康的体魄来对抗学习和生活上的压力。

3. 形成张弛有度的生活方式,及时调节情绪和宣泄不良情绪

心胸开阔,保持乐观的心态和积极的处世态度,以缓解和消除紧张情绪。培养广泛的兴趣爱好,学习之余欣赏音乐、练习书法、绘画、打球等,学会自我安慰和自我放松的技巧。

4. 通过饮食来缓解某些不适

如焦躁、心悸、失眠等情况出现后,可多吃豆类、五谷杂粮、蔬菜水果等食物,不要过分依赖营养保健品。

5. 建立心理支持系统

对象包括朋友、家人、心理咨询专家等。在郁闷难以排解的时候,向他们“诉苦”,寻求心理帮助。如果精神压力过大,心理承受能力有限,则需进行专门的心理疏导或治疗。

6. 改善学习效率

愉快的学习要比强迫自己痛苦地学习效率要高。如果学习一天很累了,通过闭目放松、深呼吸、吃块巧克力、听音乐、跑步等方法微调一下情绪。利用周末,到近郊旅游,开展休闲运动,给心情放个假。

从中学进入大学,在离开了熟悉的环境,尚未适应新的环境之时,难免会有些不舒服的感觉,这是非常自然的,不必为此而焦虑。但是对新的生活多一些心理准备,一定会适应得更快、更好。希望以上这些建议,能帮助大学新生更好地了解自己,做好心理准备,顺利完成学业,做一个有良好心态的、快乐而又成功的人。

二、寻找迷失的方向

该怎样度过大学生活?上大学是为什么?大学毕业以后干什么?据调查,有如此迷茫感的同学占到新生的40%以上,看来有必要尽快找到目标。

高中生的目标很明确,就是考上大学,到了大学,入学的兴奋过后,却不知道该如何确定自己未来的目标。很多学生只知道应该上大学,却不知道为什么上大学,如何过好大学生活,对大学生活充满迷茫,不知道如何选择正确的前行道路。或是对学习生活困惑不已,渴望前辈指点,分享经验之谈,或是对职业定位举棋不定,想知道真正有成就的人是怎样一路走来的。

人生的目标有大有小,大的目标可谓理想,小的目标是为理想服务的,如提高学业成绩,通过英语和计算机等级考试,学会唱歌、跳舞,锻炼出一个好身体等。不同的人有不同的目标组合,但大、小目标都应当有。经验告诉我们,人生的大目标一是努力实现自己的人生价值,二是享受生活,这两者的结合才是一种完美。具体的目标,如考研、工作都是实现大目标的途径和过程。“过来人”往往会叹息说“过程”是永恒的。所以,不管你是否拥有远大的理想和目标,要尽快建立可以实现的“小目标”。作为当代青年,小目标可多一些、宽泛一点,把学习专业知识和学习生活知识结合起来,综合发展,体验人生。

知己知彼,才能百战不殆。只有认清你自己,认真地对自己的优缺点和所处的环境进行剖析,明白自己身在何处,才能选择自己奋斗的方向,对未来进行好的规划,同时付诸行动。

(一) 认清自己

一位学者在一次讲座上展示了一幅《市民心曲图》。图中有一棵大树,在树的不同部位分别画有七个人,代表了七种类型的人:

在大树底下睡大觉——坐享其成,不能把握自己;

从大树根部往上爬——认真、仔细、踏实,靠自己的辛勤劳动努力争取;

通过梯子往上爬——喜欢走人生捷径,聪明但可能遭遇危险;

自己在爬时还拽着一个人——有能力,看重合作,处于主动领导地位,但不顾别人的感受,强加于人;

被拽的人——依赖别人,希望别人能帮一把;

在树上睡大觉——人生已走过一段,取得了一定的成功,可以休息了;

在树上看风景——取得成功后开始新的迷茫。

在大学里,这七类人都存在,或许有不少同学都是第六、七类人,以为自己走进了象牙塔,从此便高枕无忧;以为自己取得了成功,便沾沾自喜不思上进;以为自己已经到了一个顶峰,可以停下来歇一歇了……殊不知,有这种想法的人是危险的。身处现今的社会,有如逆水行舟,当你只停留在原处,而别人却在不断进步时,你就落后别人一大截了。

没有清楚地认识到自己目前的状态,没有目标和规划,未来注定一片茫然。要给自己当“医生”,对自己进行分析检测,找到并认准“症状”,认清自己属于哪一类人,寻找、发现产生“症状”的原因,才能“对症下药”,策划你的一生。

找到了影响你成长的“不良症状”,如:易受暗示(即从众心理)、顽固、冲动、优柔寡断、惰性、缺乏恒心、胆怯软弱等,那么该如何“开对药方,抓对药”呢?

第一,利用积极的暗示。实验表明,人在一种积极的暗示下,潜力会受到激发。美国纽约州的第一任黑人州长罗杰·罗尔斯在谈到他成功的经验时说,他在读小学时受到一位长者的积极暗示:“你以后可以成为纽约州州长。”这样,他就时刻以纽约州州长的要求来规划自己,最后终于成功了。所以,利用积极的暗示,树立适当的人生目标是非常重要的。

第二,选择目标时,要有“无怨无悔”的勇气。人不管走哪条路,都会有风险和收获。不敢选择的人也就是不敢承担责任的人,是不会成功的。

第三,学会及时回头。要把握好自信的度,不要把自信变成自负。有时候,经过一段时间的实践,我们发现自己的既定目标是无法实现的或不是我们希望的结果时,就要敢于回头,不要一路错下去。

第四,有意识地去控制自己的欲望。尤其是那些对我们成长没有帮助甚至有阻碍的欲望,如长时间上网、玩游戏等,要想成功就要有所舍弃。

第五,克服惰性、持之以恒。从现在开始,就用“通过英语等级考试”等具体的目标来抑制自己的惰性,并养成良好的学习和生活习惯。

(二) 选定人生方向

人生之旅从选定方向开始。没有方向的帆永远是逆风,没有方向的人生不过是在绕圈子。在很久以前,西撒哈拉沙漠中的旅游胜地——比赛尔,是一个只能进、不能出的贫瘠地方。在一望无际的沙漠里,一个人如果凭着感觉往前走,他只会走出许多大小不一的圆圈。后来,一位青年在北斗星的指引下,成功地走到了大漠边缘。这位青年成了比赛尔的开拓者,他的铜像被竖在小城的中央,铜像的底座上刻着一行字:新生活是从选定方向开始的。

西方有句谚语:“如果你不知道你要到哪儿去,那通常你哪儿也去不了。”在生活中,有时候我们确实需要停下来,做好了准备再前进,反而会收到事半功倍的效果。那么,如何确定你的人生方向?关键是要回答四个问题。

1. 你的理想是什么?

理想,是一个人最终想要达到的目标。人的终极目标是一个人的潜质和根深蒂固的价值观的混合物。英国历史学家汤恩比说:“凡是不把未来考虑在内的,必将会被未来所覆没。”一个人将要成为什么样的人,取决于他所选择的道路。明白你最终想要成为什么样的人,最终想要做什么,明白你的世界观、人生观、价值观,才能选定未来的人生方向。

2. 10年内你要达到什么目标?

有了理想,再建立一个中期目标,并优化终极目标。1933年诺贝尔生理学及医学奖的获得者托马斯·亨特·摩尔根说过:“不要把志向立得太高,太高近乎妄想。没有人耻笑你,而是你自己磨灭目标。目标不妨设得近点,近了就有百发百中的把握。标标中的,志必大成!”

3. 大学期间该怎么过?

这个问题问的是整个大学期间你要使自己具备哪些能力,对未来做哪些准备。在大学里要努力培养自己的各种能力。哈佛大学心理学家霍华德·加纳研究发现,成功人士一般具备7种能力,它们是逻辑性及数理性能力、语言能力、空间能力、自我内省能力、洞察人性能力、体育能力、音乐能力。

4. 你现在想做什么?

光有遥远的理想,没有一步一步的脚踏实地,那就成了空想。你的每一天都要制定明天的计划。确定日常目标时,要讲究人性化,具有可操作性和可控性,力求容易实现。

仅仅有了方向还不够,还要沿着这个方向设定目标并不断调整目标。澳大利亚的一个草原上草长得特别好,羊群规模越来越大。羊为了争夺食物,都不愿意落在后面,开始不停地往前奔跑,到最后所有的羊只想吃到最前面的草而都朝一个方向不停奔跑,结果成批的羊一直跑到草原尽头的悬崖边缘并跳了下去——它们已经完全忘记了自己奔跑的目标是吃草,而把奔跑本身当作了目标。

(三) 人生在于规划

“凡事预则立,不预则废。”预就是预见性、计划性。大学是人生的黄金时期,是人生的转折点,是决定人生未来方向的关键时期。新生在迈进大学校门的那一刻起,就要学会为自己3年或者更长时间的生活和未来做规划,了解你所处的这个时代、这个社会为你提供了怎样的空间,明确自己在社会这个立体的坐标系中所处的位置,制定出大学期间的学业目标、情感目标及伦理、道德等社会目标,并不断调整自己,使自己不断前进,为大学毕业后的去向作出预设。这样才可以保证学习有的放矢,不会无所事事、虚度光阴,才能在若干年后回首自己大学生活时说一句“青春无悔”。

一般地说,大学每个阶段的目标和任务都有所不同。清楚地了解自己在每个阶段所要达到的目标和必须完成的任务是十分重要的。

大一为适应期和试探期。新生在这一阶段要尽快适应新的环境和生活,初步了解职业,特别是自己未来想从事的职业或与自己所学专业对口的职业,提高人际沟通能力。大一学习任务不重,应该多参加学校活动,增强交流技巧,多学习计算机知识,多利用计算机和互联网辅助自己学习。为下一阶段的专业学习做好资料收集等相关准备,多利用学生手册,多向老师和高年级的师兄师姐了解学校相关规定和情况。

大二为定向期,应考虑清楚未来是就业还是深造,选定未来的职业方向,并通过参加学生社团等组织锻炼自己的能力。可尝试兼职或参加社会实践活动,最好能在课余时间从事与自己未来职业或本专业有关的工作。增强英语口语能力、计算机能力,通过英语和计算机的相关证书考试,并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己。

大三为冲刺期、分化期。因为临近毕业,所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息上。锻炼自己独立解决问题的能力;参加和专业有关的暑期工作,与同学交流求职的心得体会;了解搜集工作信息的渠道,并尝试加入校友网络,和已毕业的师兄、师姐交流,了解求职情况。

每一条规划都是一个目标,等待着我们去完成。在完成的过程中,健康的身体、积极的心态、敏锐的思维、坚定的信念是每一位规划者必备的素质。

（四）付诸行动

生命中到处充满机会,但机会的大门只会为那些真正做好准备的人而开。弱者坐待时机;强者制造时机。所有的果实,都曾经是鲜花;然而,却不是所有的鲜花都能成为果实。要使美梦成真,唯一的途径就是去实践它,只要定位清晰、目标明确,那么你每投入一分心力,就往成功愈近一步。

华罗庚说过:面对悬崖峭壁,100年也看不出一条缝来。但用斧凿,能进一寸则进一寸,得进一尺则进一尺,不断积累,飞跃必来,突破随之。记住:行动是通往成功的唯一道路!

对于大学生来说,我们不仅需要有远大的理想和目标,更要将目标付诸行动,使之成为事实,而不仅仅是口头上的宏谋大略。目标的实现,不仅需要耐心的等待,而且还必须坚持不懈、脚踏实地的奋斗和百折不挠的拼搏。切实可行的目标一旦确立,就必须迅速付诸实施,并且不可以有丝毫动摇。不要总是在考试前几天,才想起功课已缺得太多;不要总是在疯狂之后,才想起学习已经落后很多;不要总是在潇洒之后,才想起要成绩还得重修;不要总是在失落之后,才想起时间浪费太多,才想起流失的岁月无法重返,才想起当初的豪情壮志已成昨日一梦。

时光一去不复返,时间对于每个人都是公平的。每天早上“时间银行”总会在你在账户里自动存入86400秒;一到晚上,也会把你当日虚度的光阴全数注销,没有分秒可以结转到明天,你也不能提前预支片刻。如果你没能适当使用这些“时间存款”,损失只能由你自己承担。没有回头重来,也不能预提明天,你必须对所拥有的这些“时间存款”善加运用,以换取最大的健康、快乐与成功。

三、学会战胜孤独

孤独是失落甚至恐惧的心理体验。不少大学新生会经历这样的过程:当亲友帮助办理完所有的手续离开后,失落感会油然而生,离开了亲人,离开了熟悉的人,走进了一个陌生的环境,新鲜好奇之后,接踵而来的是胆怯之心。

独生子女们在家庭的无限关照下,走进了“大学”这个小社会,现在,他们又从哪里获得关照?还有一些农村来的大学生,他们面对言谈入时、举止潇洒的同学往往自愧不如,于是在群体中显得很个别、离群,也会产生孤独感。

典型案例

小王,18岁,山东某高校大学一年级新生,来自海南某城市。小王是家中的独生女儿,在父母的关爱与呵护中长大。中学时期一直在父母身边,家中的生活琐事均有父母料理,父母只要求她努力学习,不需要承担家中的任何家务劳动,甚至连衣服鞋袜也不用自己洗。进入大学后,不适应大学生活,非常想家,无法安心学习,后悔不该来山东上大学,还产生了转学回家乡的想法。她对所在班级的辅导员说:“我简直待不下去了,成天想家。早上一睁眼就想到不是在自己的家里,真不想起床,不想吃饭。但又怕身体垮了父母着急,便强迫自己起床锻炼、吃饭。在操场上跑步,听见广播里放的音乐里有‘妈妈’之类的歌词就要哭,一边跑,一边哭。课间休息和课余在宿舍,到处都听见这里本地人的口音,总觉得是被抛弃到异地来的外乡人,总感觉是别人的地方,很不自在,孤独极了。班上组织出去玩,我无论怎么也高兴不起来,反而愈玩愈伤心,觉得到处都不

如家乡。而且,看到“落叶”想到“归根”,想到“归根”又想到家。每天晚上熄灯后都在被窝里哭,也不知道到什么时候才入睡。周末,看见寝室的本地同学回家了,更伤心,更难过。”对大学生活新环境的不适应以及强烈的思想情绪严重影响了小王在学校的学习和生活状况。她说:“我虽然知道父母、家人肯定希望我在大学里有一个快乐的学习生活,希望我好好读书。我也强迫自己快乐起来,忘掉家里的一切,强迫自己好好学习。但是,基本上学不进去,又怕自己被淘汰,怕别人笑话自己,只得抱着无可奈何的心情整天将自己塞进课本里面。看不进去书,却不敢不看。就是看着书发呆,晚自习也要在图书馆坐两三个小时才能坦然一点。好多作业没做,现在我整天提心吊胆,担心期末考试不及格,担心家里人失望,害怕大家的眼光。从内心深处来说,我后悔上大学,也不知道学了以后干什么。我父母都没有上过大学,不也照样工作和生活得挺好吗?在大学生活中,我感受不到快乐,我完全没有了中学时代的活跃,我很怀念中学时代的丰富多彩,现在的生活我感觉不到充实,只觉得空虚和忧愁。我实在待不下去了,我想转学回去。开学后这两个多月里,我是靠着回忆和写信支撑过来的。我靠自己发出的80多封信件(其中48封给家人)和收到的70多封信支持着自己的精神。”

小王的情况很典型,属于大学新生对大学生活不适应的一种反应。大学新生适应孤独问题是一个普遍的问题,有的新生随着对大学环境的了解、熟悉以及自我调节,经过一两个月的时间便能基本适应大学生活。但是有的学生由于没有在外独立生活的经验,独立性较差,情感依赖强烈,心理脆弱,适应起来比较困难。如果出现这种情况,应该有意识地克服自己的消极情绪,努力适应新环境和新生活。每个人最终都需要自己独立地面对自己的生活,不可能永远在父母和家人的关爱和呵护中过一辈子。大学生活为我们最终独立走向人生旅途提供了适应和锻炼的机会。当然,如果自己实在无法适应新环境,还应该及时和同学、老师沟通交流,寻求帮助,而不是任由自己沉浸在消极的情绪中不能自拔,以致影响自己的大学生活和学习。

对于孤独,我们在进入大学之初要有两点心理准备:

(一) 学会接受孤独

接受孤独是一种能力。孤独是人类后天文化、资历和心智增长的产物。人随着自身素质的增长,往往对理想与现实之间的差距一时难以接受而产生孤独。而对于一个有志青年来说,会因此而经历更长的心理过程,并且独自去磨砺和品味这个过程。孤独时间越长,心灵痛苦的程度越深,但同时他的思维能力也就越强,自身素质增长得就越快。青年人的孤独多半是成长过程中因为迷惘和不知所措而造成的暂时的苦闷心态。这种孤独也许是无聊的,但却是一种真实的存在,而这种真实和无聊的衔接,可能恰恰就是人与人有着不同思想素质的分水岭。只有孤独才会给我们带来深入的思考和对人生的咀嚼。

(二) 学会享受孤独

《中论·法象》云:“人性之所简也,存乎幽微;人情之所忽也,存乎孤独。夫幽微者,显之原也;孤独者,见之端也。是故君子敬孤独而慎幽微。”真正的孤独不是温饱后的无病呻吟。孤独是一种人生的境界,它没有声音却有思想,没有外延却有内涵,孤独是一种深刻的自我反省,是不能为任何其他情绪所替代的。

一位同学告诉我,他在孤独中学会了思考,在思考中走向成熟。真正孤独的人,一定喜欢静悟,善于思考,见地深刻,独辟蹊径。思想的独舞者是孤独的。

四、审视自我——自信的我

在大学低年级学生中的调查显示:30%左右的大学生存在着明显的自信心不足的问题,家境贫穷、成绩不好、能力一般、相貌平平,都可能成为自卑的原因。世界上没有完美的人。夸大不足,就容易忽略优势,关注缺点,就容易忘记优点,这是人在不知不觉中形成的心理习惯。大学阶段有接近一半的同学都追求完美,事实上,我们应该做的是全面地审视自我,先找出自己的优势和缺点,再查看自己的目标,然后为之付出努力。

自信的人敢于尝试新的领域,能更快地发展自己的兴趣和才华,更容易获得成功。自信的人也更快乐,因为他不会时刻担心和提防失败。所以,很多人认为自信就是成功。

其实,自信不一定是好事。没有自觉的自信会成为自傲,反而会失去别人的尊重和信赖。好的自信是自觉的,即很清楚自己能做什么,不能做什么。自觉的人自信时,他成功的概率非常大;自觉的人不自信时,他仍可努力尝试,但会将风险坦诚地告诉别人。自觉的人不需要靠成功来增强自信,也不会因失败而丧失自信。

(一) 自信的第一步:不要小看自己,多给自己打气

“自”信的关键在于自己。如果自己总认为不行,是无法得到自信的。例如,2004年名噪一时的校园凶手马加爵将他的行为归咎于缺乏自信:“我觉得我太失败了,同学都看不起我……很多人比我老练,让我很自卑。”

中国式教育认为人的成长是不断克服缺点的过程,所以老师很多时候是在批评学生,让学生弥补最差的学科,把每科都学得“足够好”。但事实上,人才的价值在于充分发挥个人最大的优点。美国盖洛普公司在其畅销书《现在,发掘你的优势》中说道:大部分人在成长过程中都试着“改变自己的缺点,希望把缺点变为优点”,但他们却碰到了更多的困难和痛苦;而少数最快乐、最成功的人的秘诀是“加强自己的优点,并管理自己的缺点”。“管理自己的缺点”就是在不足的地方做得足够好,“加强自己的优点”就是把大部分精力花在自己有兴趣的事情上,从而获得无比的自信。

自信的秘密是相信自己有能力。“天生我才必有用”,“一枝草,一点露”,每个人都有自己的特性和长处,值得看重和发挥。自信是一种感觉,你没有办法用背书的方法“学习”自信,要得到自信,你必须成为自己最好的拉拉队,每晚入睡前不妨想想:今天发生了什么值得你自豪的事情?你得到了好的成绩吗?你帮助了别人吗?有什么超出了你的期望吗?有谁夸奖了你吗?相信每个人每天都可以找到一件成功的事情,你会慢慢发现,这些“小成功”可能会越来越有意义。

希望同学们都能成为自己最好的拉拉队,同时多结交为你打气的朋友,多回味过去的成功,千万不要小看自己。

(二) 自信的第二步:用毅力、勇气,从成功里获得自信,从失败里增加自觉

当你感觉到自信时,无论多么小的成功,你都会特别期望再一次得到自己或别人的肯定,这时,你需要有足够的毅力。只要你有毅力,就会干好想干的事情。只要你有毅力,你就能学会你想学的任何东西。

有时,你可能没做过某一件事,不知道能不能做成。这时,除了毅力外,你还需要勇气。“你没有试过,怎么知道你不能”这句话,是很有道理的。有勇气尝试新事物的同时,也必须有勇气面对失败。大家不能只凭匹夫之勇去做注定要失败的事。但当你畏惧失败时,不妨想一想,你怕失去什么?最坏的下场是什么?你不能接受吗?自觉的人会从失败中学习,认识到自己不适合

做什么事情,再提升自己的自觉。因此,不要畏惧失败,只要你尽了力,愿意向自己的极限挑战,你就应为自己的勇气而自豪。

一个人如果能勇敢地尝试新的事物,并有毅力把它做好,他就会从成功里获得自信,从失败里增加自觉。

(三) 自信的第三步:虚心地听取他人的评价

自信绝非偏执、不容许自己犯错,或过度以自我为中心,失去客观的立场。有这样一个人,他一生认准了“我永远不会错”这句“真理”。他表现得无比自信,一旦证明他某句话是对的,他就会提醒所有人都注意他的“先知先觉”。反过来,一旦事实证明他某句话是错的,他就会顾左右而言他,或根本否认此事。这样的人,即便他的正确率高达95%,但5%的错误却让他失去了自己的信誉和他人的尊敬。这个例子告诉我们,自傲的自信或不自觉的自信甚至比不自信更加危险。能够勇敢地面对自己的错误、虚心听取他人意见的人才是真正自信的人,他能够在直面错误之后确信自己不再重犯。

获得坦诚的特别是负面的反馈并不容易。所以,你最好能有一些勇敢、坦诚的知心好友,他们愿意在私下对你说真心话。当然,你不能对负面的反馈有任何不满,否则你以后就听不到真心话了。在美国的一些公司里,有一种“360度”意见调查,可以对员工的上司、下属同时做多方面的调查。因为这种调查是匿名的,它往往能获得真实的意见。如果很多人都说你在某方面需要改进,这样的说法会比自己的或领导的看法更有说服力。虽然在学校里没有这种正式的调查,但是你仍然可以尽力地去理解他人对你的看法。长辈们常教诲我们凡事谋之于众,就是指开放心胸,切勿坐井观天,局限了自己的视野。

马加爵认为同学都看不起他。其实,如果他有勇气向他信任的同学求证,也许会发现自已错怪了同学,也许会发现交错朋友,也许会了解同学看不起他的原因,然后自我改进。坦诚的交流和真心的朋友都可以帮助马加爵避免悲剧的发生。

五、控制功利心——过程中的美丽

我们在大学里经常听到同学们说“那没用,我不要”,“那件事没意义,我不做”,“我要做有‘意义’、‘有用’的事”。但事实上,生活是复杂的,人们往往很少能找到当下就产生“意义”、“有用”的事去做,所以人们才会感到“无聊”。这是功利心的结果。收获是美丽的,过程也是一种收获,也应该是美丽的。其实让那些有了“结果”的人讲一讲,他们都会告诉人们过程令人回味,令人难忘。尤其是在大学里,这是个“润物细无声”的地方,是滋养着多种可能性的地方。所以,不要太功利,不要太多地强调有用与无用,享受大学生生活中每一个细节,积累大学生活的每一点经验,自会拥有更丰富的世界,更美丽的人生。人一生中的每一个阶段都是一个前行的过程。也许,前行的路上有很多我们不想攀登的高山,有很难趟越的河流。前行的路上总是充满神秘与未知,对于好奇的我们,这些何尝不是一种挑战?对于光明的坦途,要感谢上苍眷顾;对于黑暗的泥泞,也应感谢上苍给我们锻炼的机会。总之,前行过程是一段美丽之旅。正如生命,当过程结束时,美丽也就戛然而止。

典型案例

小李,男,19岁,济南某重点大学一年级新生。来自山东省某一县立重点中学,父母亲在当

地都是有名望的人。小李中学时的成绩在班上名列前茅,初中担任班级的团支部书记,高中时担任班级的班长,深得老师的信任、同学的羡慕。高考成绩突出,数学满分,被录取在学校的一个热门专业。接到录取通知书后,他非常兴奋,并决心在大学学习中大显身手,保持在中学时的优越地位。入学近一个学期后,小李的学习成绩在班上属于中等,人际关系也一般。在这一阶段小李在班上未能担任班干部,只担任了一个团小组的组长,并主动担任了寝室的室长,经常帮室友打水、扫地。可是宿舍有的同学从不扫地和打水,别人打回来就心安理得地使用,小李就觉得很不舒服,于是提醒同学自己去打水,提醒的次数一多,同学们对小李就不满了,还议论他爱指挥别人。小李在军训时因为动作不够标准受过多次数纠正,他自己也觉得自己的动作难看,心里很不是滋味,他还觉得宿舍中对自己有意见的同学因此嘲笑他,心里更加难受。与中学时代担任班长、受同学羡慕和老师赞赏的情况相比,他感到很失落。大学里老师每堂课都讲授很多内容,但却没有中学时代那种大量的课后辅导,小李也感到不适应,期中考试成绩平平,他更是觉得自己成了不受重视的学生,于是决心在期末考试中与班上的同学一决高下,证明自己的能力。期末考试一天天临近,小李的心情越来越紧张,为了争一口气,连连开夜车学习,唯恐期末考试失败。尤其是英语考试,由于中学时代对听力不够重视,听力较差,英语考试的成绩很可能会因此受到影响。于是他的心情就更紧张了,晚上开始开夜车。宿舍熄灯后,他还要打着手电筒在床上学习。因为晚上睡不好,白天精力不集中,晚自习也看不进去书。小李的脑子里很乱,担心数学和外语要是都不及格,怎么回去面对中学时的老师、同学以及对自己寄予厚望的家长。越着急越看不进去,他只觉得脑子里依然是一片空白。越是这样,小李就越着急,晚上失眠,白天萎靡不振,到后来晚上基本无法入睡,造成心动过速和失眠,不得不来到校医院接受治疗。

小李追求上进,对自己、对同学严格要求,按理说是没错的。他之所以没控制好自己,心理上失去了平衡,是因为他太过于重视结果。他在中学时期所处的尖子地位与大学的学习水平之间的落差,是导致他心理失衡的根本原因。要解决他的心理问题,调整失衡的心态,应该帮助他正确认识自我,调整心理落差。在大学里,身边的同学来自全国各地,都是中学时期的佼佼者,必然有一些同学在各方面都更加出色。进入大学后,由于学习基础、学习方法、学习动机、适应能力以及个性特征的不同,在大学的班集体中的学习名次会有一个新的组合和排列。每一个班级都有几个同学更加突出些,多数同学会排在中等位置。事实上,这些所谓的“中等”同学在各方面也都不错,同样是优秀青年。大学生的总体水平是高的,一时的成绩不理想也是暂时现象,中学生独立性较差,对老师的依赖性较强,到大学后存在着一个适应的过程。从过去的自负到现在的自卑,心理上形成了巨大的落差,会一时难以承受。另外,在大学生活中还要学会安排好自己的学习和生活,要按时作息,坚持锻炼,培养好的生活规律,“磨刀不误砍柴工”。要正确认识自己,认识到每个人都有自己的优点和不足,调整好心态,稳定自己的情绪,享受过程中的点点滴滴。

典型案例

有一位天才的面包师,自打生下来就对面包有着无比浓厚的兴趣,闻到面包的香味就如醉如痴。长大之后,他如愿以偿地成为一名面包师。他做面包时,要有绝对精良的面粉和黄油;要有一尘不染、闪光晶亮的器皿;打下手的姑娘要令人赏心悦目;伴奏的音乐要轻松宜人。四个条件