

大学生

发展导航

Daxuesheng
Fazhan Daohang

欧阳光磊 主编



 华中科技大学出版社

大学生 发展导航

Daxuesheng Fazhan Daoxang

主 编：欧阳光磊

副主编：王家政 田立春

编 委：（以姓氏笔画为序）

王家政 田立春 刘百韬

刘美林 张 伟 欧阳光磊

欧阳杉 赵新凭 解礼元

鲁春莲



 华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

大学生发展导航/欧阳光磊主编. —武汉: 华中师范大学出版社, 2010.8(2011.12 重印)

ISBN 978-7-5622-4220-8

I. ①大… II. ①欧… III. ①大学生—工作—研究

IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 147218 号

大学生发展导航

主编: 欧阳光磊 ©

选题策划: 刘晓嘉

责任编辑: 肖爽爽 刘晓嘉

责任校对: 张晶晶

封面设计: 陈 敏

编辑室: 高校教材编辑室

电话: 027—67867364

出版发行: 华中师范大学出版社

社址: 湖北省武汉市珞喻路 152 号

电话: 027—67863040, 67863426(发行部) 027—67861321(邮购)

传真: 027—67863291

网址: <http://www.ccnpublish.com>

电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn

印刷: 海军工程学院印刷厂

督印: 章光琼

字数: 260 千字

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 10.25

版次: 2010 年 8 月第 1 版

印次: 2011 年 12 月第 2 次印刷

印数: 5201—10300

定价: 18.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 请拨打举报电话 027—67861321

序 言

当一所大学敞开热情的大门迎接那些经过十年寒窗苦读的莘莘学子时，她想做的事就是如何把这些被视为天之骄子的大学生培养成社会的栋梁之才？这是大学的责任与使命。可正是这种责任与使命，让我们在对学生进行培养的时候，总是恨不得一下子把整个图书馆的知识都硬塞给学生，总是以一种自以为是的理想模式规划着学生的现在和未来。可现在的学生都是80后、90后，他们究竟在想什么，究竟需求什么，究竟对什么东西感兴趣，我们却知之甚少，反过来还责怪学生不努力、不听话、不知道感恩。对学生的不了解乃至误解，使我们的努力和付出都显得隔靴搔痒毫无意义。我们的教育必须建立在对学生全面深入的了解与认识的基础上，方可因材施教，有的放矢。

90后的大学生，其群体特征非常鲜明。他们的出生及成长环境是中国改革开放取得巨大成就、综合国力显著增强、社会文明普遍提高、人民生活日益改善的太平盛世。他们没有苦难的记忆，没有挨饿的感觉，没有条条框框的限制，没有循规蹈矩的习惯。他们张扬自我，追求个性，勇于承担，敢于挑战；他们活泼好动，兴趣广泛，追新求异，志高向远；他们不听说教，无视权威，我行我素，自娱自乐。他们远离了父母亲温暖的怀抱、中小学老师无边的关爱，进了大学，突然觉得自己大了，一切都得自己做主，一切都该自己做主。于是他们要么独自一人默默地规划着自己四年的大学生活，要么和三两个知心朋友情绪激昂地畅谈着人生的理想，或者干脆和老师面对面讨论当今社会人才需求的基本走向。他们急切地规划着自己四年的大学生活，热切地抒发

着自己将来拼搏职场的宏图大志，兴奋地畅想着自己未来的人生理想。总之，如何发展自己，规划未来，成了大学生在校阶段最为关注，也最为焦虑的问题。

但如何发展自己，规划自己呢？大学生们一方面不喜欢他人为之越俎代庖，甚至反感人们好心好意却又肆无忌惮地干预指责本应由他们做主的事情；另一方面，他们也很希望老师同学们为之指点迷津，甚至乐意与他们无拘无束地进行交流并心悦诚服地接受他们的真知灼见。这看起来似乎矛盾，实则反映了当代大学生急于成材，回报社会的感恩之心。当然，在大学生中也有的对未来一片茫然，他们不知如何规划或者如何更好地规划，有的甚至不愿规划，有一种“车到山前必有路”的得过且过的思想。无论是哪一种学生，大学都有责任和义务去帮助他们解决发展中所遇到的问题，使他们能更好地规划现在，成就未来。在大学里，对生活贫困的学生我们有专门的资助管理中心，对有心理障碍的学生我们有专门的心理健康教育中心，对学生的思想品德教育我们有专门的学工团委以及思想品德课。然而，对于那些在学习上遇到了困难的、所谓的“学困生”和在发展中需要指导的“大”学生，我们却忽视了他们的所思所想，更不用说他们的所求了。而这批学生无疑是大学生中的主体。“学困生”不是指他们对知识点学习的困难，而是指他们对所学专业以及学习方法感到困惑；“大”学生虽然长大了，一切都能自己做主了，但我们不能对他们在发展中遇到的问题不予理睬，不予帮助，要知道，他们仍然是学生啊！所以，我们也应该成立专门的机构来从事这方面的工作。这一方面能使我们对学生的关心和帮助、教育与培养更加完整和完善，形成体系；另一方面，也适应了现在大学生积极进取建功立业思想和需求。长江大学文理学院正是基于对学生需求的了解和培养学生成人成材之要求，于2007年专门成立了一个名为“大学生发展指导中心”的部门，其主要职责是：一、

就大学生所关心的学业规划、职业规划、人生规划开设专题讲座，引导并解决他们在大学阶段发展过程中所遇到的普遍问题；二、指导老师以“一对一”的方式接待学生，接受他们的咨询，平等地进行沟通，以解决学生中的个别问题；三、构建一个网上与课堂相结合的发展规划交流平台，在老师的指导下进行自由的交流与沟通，使学生在自由的交流和沟通中互相学习、互相影响，从而修正自己的发展规划。为此，学院专门聘请了一批德高望重、学有专长的老师作为大学生发展指导中心的老师。通过这几年的工作，应该说对学生的成人成才以及健康发展提供了力所能及的帮助，起到了一定的辅助作用。

《大学生发展导航》这本书，就是在这些老师讲稿的基础上提炼而成的。《大学生发展导航》，顾名思义就是要为大学生的发展予以指导，为他们的成长成才护航。本课程集理论教育、实践指导于一体，一方面对学生的成长进行理论基础教育，教授学生一些必要的基础知识及专业知识，以便于帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观；另一方面致力于指导学生实践，在学业职业的规划、能力培养的提高、人生历程的发展等方面予以指导并提供力所能及的帮助。在理论教育中贯穿实践指导，在实践指导中完善理论教育。理论与实践的紧密结合是本教材的显著特征之一。

《大学生发展导航》与职业规划或就业指导等同类书相比，还具有自身的特点：

一是现实性。它立足于大学生的发展现实，贴近大学生的真实生活，对他们在学习、生活、人际关系、能力培养等方面所遇到的问题予以理论教育并加以实践引导。“从学生中来到学生中去”这一现实性是本教材成熟的基础。

二是实践性。本教材在理论教育的基础上更侧重于实践引导。我们的教学更注重学生各方面能力的提高、实践技能的培

养，以及对他们就业择业创业的指导等。这种走出课堂融入社会的实践性是学生所需要的，也是本门课程所追求的。

三是持续引导性。本教材并不仅仅是对大学生在校期间的引导护航，还贯穿于大学生的整个人生历程。学业规划的制订为青年学生的大学生活提供了发展空间；职业规划的制订又为大学生择业就业创业提供了科学选择。而人生规划的制订则为他们漫漫人生路提供了坚实的基础。所以，持续引导性是本教材的思想精髓。

我们有理由相信，立足于学生实际生活的基础上编著的理论知识与实践活动相结合的《大学生发展导航》，必将为广大青年学生所认可，必将为大学生的成长成才起着积极的引导作用，我们也希望更多的专家学者、社会贤达都来关注大学生的发展成长，使他们的整个大学生活乃至人生历程更加充实，更加平坦，更加辉煌！

沈光明

目 录

第一章 大学生发展概论	(1)
第一节 人生生涯与大学生活.....	(1)
第二节 大学与大学生	(10)
第三节 大学生发展规划	(19)
第二章 大学生发展方向和目标的设定	(25)
第一节 目标引领人生发展	(25)
第二节 大学生的自我认知	(29)
第三节 大学生发展环境分析	(54)
第四节 大学生发展方向和发展目标的设定	(62)
第三章 大学生的专业学习	(72)
第一节 大学的专业学习与职业发展的关系	(72)
第二节 大学学习的特点	(75)
第三节 大学生知识结构的建构	(85)
第四节 大学的学习策略与学习方法	(93)
第五节 大学生专业学习规划的制订.....	(102)
第四章 大学生能力的培养	(107)
第一节 能力及能力培养的相关理论.....	(107)
第二节 大学生的能力构成.....	(121)
第三节 大学生能力培养的途径和方法.....	(129)
第四节 大学生个体能力培养计划的制订.....	(137)
第五章 大学生职业素养的培育	(147)
第一节 社会及职场对大学生职业素养的基本要求.....	(147)
第二节 大学生职业精神与职业道德的培养.....	(158)

第三节	大学生职业习惯的养成·····	(177)
第四节	职业技能与职业资格证书·····	(185)
第六章	大学生的自我管理·····	(192)
第一节	培养积极的心态·····	(192)
第二节	有效地管理时间·····	(206)
第三节	建立良好的人际关系·····	(218)
第七章	大学生的择业与就业·····	(231)
第一节	知己知彼,合理定位·····	(231)
第二节	大学生择业竞聘的自荐·····	(248)
第三节	大学生择业竞聘的面试·····	(262)
第四节	大学生就业的权益保护·····	(272)
第八章	大学生的自主创业·····	(283)
第一节	大学生自主创业与创业教育·····	(283)
第二节	大学生自主创业须具备的素质与能力·····	(286)
第三节	大学生的自主创业实践·····	(296)
附录	国家支持大学生创业的相关政策·····	(306)
	创业投资企业管理暂行办法·····	(306)
	共青团中央关于进一步做好服务大学生就业创业工作的意见 ·····	(312)
参考文献	·····	(316)
后 记	·····	(319)

第一章 大学生发展概论

大学生发展，从对象上讲，首先指全体大学生的成才，同时也包含少数大学生精英的成功；从时间上讲，它立足于大学生在校期间的现实发展，同时又着眼于大学生毕业后的就业、职业适应或继续深造等未来发展；从内容上讲，它涵盖了大学生全面发展和个性发展中需要学习思考、探索实践的各方面的问题，特别是专业知识的学习、实践能力的提高、职业素养的培育、毕业后的择业与就业等问题。本章站在人生生涯的高度，重点论述大学生活对人生生涯的重大影响、大学生发展规划的构成要素及主要内容、大学生发展规划的制订等方面问题。以期使迈进大学的学生对大学生发展有一个整体的把握和认识。

第一节 人生生涯与大学生活

人生生涯，不仅仅指人的生命从诞生到终止，还指每个人在人生道路上所经历的全部过程。如同美国职业理论专家舒伯(Super)所言：是个人终其一生所扮演的角色的整体过程，由时间（个人生命的过程）、广度（扮演角色的多少）、深度（角色投入程度）三方面构成。它是个人为实现人生价值进行连续不断的选择和实践而展开的生命历程。尽管个人的先天素质、后天生存环境和发展机遇等多种因素会对人的生命历程产生重大影响，但归根结底，人是自己的生命历程的主动塑造者和实践者，每个人的发展水平很大程度上取决于自身的努力程度，不同的选择和实践造就了个体独特的生命历程。

大学生活是个体人生道路的一个重要阶段，它甚至可以影响和改变人的一生。当代大学生应站在人生的高度把握好自己的大学生活，充分合理利用这一时期，使个人最大限度地得到成长进步，有所造就，从而开创自己幸福美好的人生。

一、自我发展——人生生涯永恒的课题

“发展”，作为一个哲学名词，指事物由小到大，由简到繁，由低级到高级，由旧质到新质的变化过程。人的自我发展，指个人依据自己的动机、抱负和目标，有计划地促使自己由低一级水平向高一级水平推进的过程。每个人来到世上，便面临着发展这个人生永恒的课题。美国心理学家哈维赫斯特（Havieghurst）从人的心理变化的角度研究人的发展，指出一个人在社会生命周期不同的阶段需要完成不同的发展任务。这些发展任务来自于三个方面：一是生理的成熟和成长；二是文化和社会的要求或希望；三是个人的希望和价值。他将人的社会生命周期划分为六个阶段，并提出了人在每一个阶段的主要任务，如表 1-1 所示。

表 1-1 哈维赫斯特（1973）的个体在每一发展阶段的主要任务

阶段	发展任务
婴儿期与 儿童早期 (0~6 岁)	学习走路；学习食用固体食物；学习说话；学习控制排泄技能；学习认识性别和有关性别的行为和礼节；获得稳定的肌肉运动；形成对社会和身体的简单概念；对父母、兄弟姐妹及他人产生感情联系；学习判断是非并发展良知
儿童晚期 (6~12 岁)	学习游戏所必需的身体技能；形成健全的自我态度；学习与同伴和谐相处；学习扮演适合自己性别角色；发展读、写、算的基本技能；发展日常生活所必需的各种观念；发展良知、道德观念价值标准；发展对社会团体和制度的态度

续 表

阶段	发展任务
青少年期 (12~21岁)	接受个人的体型、长相和性别角色(接受与生俱来不可改变的部分,努力去改变可以改变的部分);与年龄相近的异性和同性建立新而成熟的关系(性别意识明显,既能谈好情又能念好书);情绪上不再依赖父母和其他成人(学习独立,但此阶段也容易与师长、他人产生冲突);准备适应婚姻和家庭生活(寻求爱的认同与肯定);树立经济上独立的自信态度,选择职业并做好就业准备(了解自己的职业取向,培养能力,了解就业信息,探索职业);发展行使公民权利所需的知识、技能和观念,发展对社会负责的行为(从承担责任中寻找自己的定位,肯定生命价值);将自我价值建立在科学的基础之上;发展道德价值体系(个体随着成长,逐渐了解生命的意义,从社会化过程中发展自己的价值体系,是一种自我奉献的价值观还是一种自我享乐的价值观,是一种服务社会价值观还是一种功利社会价值观,全看此阶段的发展)
成年期 (21~40岁)	选择配偶;学习过婚后有配偶的生活;开始组建家庭;抚育子女;管理家庭;开始从事一种职业;履行公民责任;参与合乎自己性格和兴趣的社团活动
中年期 (40~60岁)	完成成年人的公民和社会职责;建立并维持某种经济水准的生活;帮助青少年子女成长为可靠、幸福的成年人;开展中年期的闲暇活动;与配偶维持密切关系;承受并适应中年期的生理变化;与年迈父母相互适应
老年期 (60岁至死亡)	适应逐渐衰退的体力和健康状况;适应退休和收入的减少;适应配偶的死亡;与其他老年人建立密切联系;履行对社会和公众的义务;建立美满的人生

在哈维赫斯特研究的基础上,不少学者又做了进一步的研究和补充,如舒伯将生涯发展阶段划分为成长、探索、建立、维持与衰退五个阶段,提出每个阶段必须完成的发展任务,并在此基础上,于1980年提出一个更为广阔的新概念——生活广度、生活空间的生涯发展观。舒伯根据生涯发展阶段与人所扮演的角色

彼此间相互影响的状态，描绘出一个多重角色的生涯发展的综合图形。舒伯将它命名为“一生生涯的彩虹图”（Life Career Rainbow，如图 1-1 所示）。

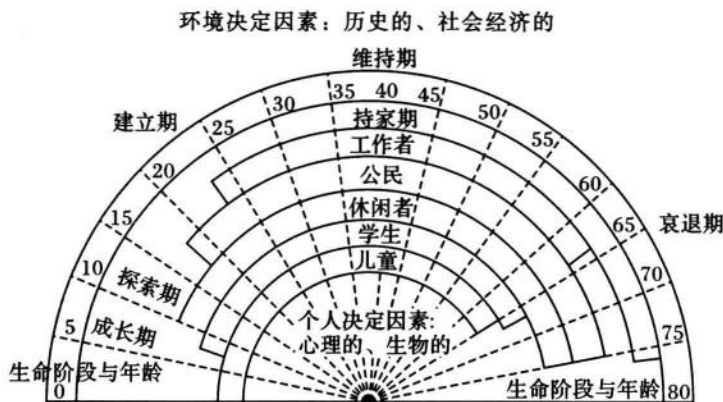


图 1-1 舒伯的“一生生涯的彩虹图”

在生涯彩虹图中，最外一层代表横跨一生的生活广度，又称为生涯发展的大周期——成长期、探索期、建立期、维持期和衰退期。里面的一层代表纵贯上下的生活空间，由一组角色组成，儿童、学生、休闲者、公民、工作者和持家者。各种角色之间是相互作用的，一个角色的成功，将会为其他角色的扮演提供更好的基础，只有在空间和时间上很好地将各种角色组合起来，人生的价值才能得以实现。

应该说，这些研究成果对人生生涯发展有着重要的指导作用。我们应该在这些生涯发展理论的指导下，结合自己的实际情况，对自己的人生作整体把握，明确自己人生不同阶段发展的主要任务，努力实践，积极进取，有计划有目标地走好人生的每一步。

二、需要与追求——人生发展的动力

人来到世界上，需要什么，追求什么，怎样满足自己的需要，实现自己的追求，这是每一个人都必然会面临，并必须思

考、回答、探索、实践的问题。美国著名社会心理学家马斯洛 (Abraham H. Maslow) 经过几十年的研究, 发现人的需求是有规律的、分层次的。他提出了著名的需求层次理论, 即人的需求是由低层次向高层次推进的。他认为: 人的第一层次需求是生理需要, 即人对氧气、水、衣食住行的需求, 包括成长到一定的年龄后对性的需求。这种需求是人的天性, 是每个人生存的必需。告子说: “食色, 性也。” (《孟子·告子上》) 人的第二层次需求是安全需求。人需要保障自己身体不受威胁和伤害、保障生存环境的安全和舒适、保障心理上的安全感和安宁。和生理需求一样, 这也是个体生存之必需。生理需求和安全需要都是人较低层次的需求。人的第三层次需求是友爱与归属的需求, 第四层次需求是自尊和受尊重的需求。人是群居动物, 需要融入社会与他人建立人际关系, 需要得到社会和他人的认同、关心, 希望自己的人格受到尊重, 希望有尊严地活着。与前两个层次的需求相比较, 这两种需求的层次更高, 达到它的要求也比较高。它需要个体在社会生活中扮演一定的角色、承担一定的社会责任, 满足他人的一些需求。只有这样, 自己才能得到社会和他人的认同和关爱, 才能受到尊重, 才能有尊严地活着。人的第五层次需求是自我实现的需求。自我实现是指发挥自己的潜能和才干, 实现自己的理想与追求, 证实自己生命的意义和人生的价值。马斯洛认为这是区别于前面的两种需求的人的最高层次的需求, 也可以说是人生的追求。这种更高层次的需求和追求, 不仅要满足自己的需要, 还要更多地为社会作贡献, 更多地满足公众和他人的需求。一个人对社会的贡献越大, 自己主观上的高层次的需求就越能得到满足, 自我价值就越能得到充分实现。马斯洛还指出 “人是永远不能满足的动物”, 认为人在低层次的需求得到满足后, 就会自动上升到更高层次的需求。显然, 这些研究成果对人生生涯具有一定的指导作用。

需要指出的是, 马斯洛的需求层次理论只是对人的物质需求

和精神需求作了一个大体的概括和层次划分。事实上,人的需求较之马斯洛的概括更加丰富多样。仅就每一层次的需求而言,其弹性也是相当大的,可以说每一层次的需求又可以分若干层次。如:在生理需求层次中,从维持人的生命的最基本需要,到生理需求得到最大限度的满足,这之间就有着很大的差别,可以细分成若干层次。而人作为“永不满足的动物”,对各层次的需求都在不停地提升、依次递进。只不过相对而言,人对物质的低层次需求是有限的,而对精神的高层次需求则是无限的。此为其一。

其二,人在低层次的需求得到满足后,就会自动上升到新的更高层次的需求。但这并不是说人只有满足了低层次的需求之后才会产生更高层次的需求。事实上,人无论处在哪一生命阶段或哪种生存状态下,都有着多层次、多方面的需求,只不过在不同的生命阶段或不同的生存状况下有着不同的侧重点而已。如:绝大多数人在生理需求、安全需求尚未得到满足的生存状况下,同时会有对友爱与归属的需求、自尊和受尊重的需求,特别是那些有理想、有抱负的精英,即使在最低层次的需求尚未达到满足的生存状况下,也一直有着自我实现的强烈需求。他们怀着自己的理想与目标,以积极进取的人生态度去最大限度地发掘自己的潜能,发挥自己的才干,通过不断的探索、实践,以证实自己生命的意义,实现自己的人生价值。

总而言之,需要与追求是人生发展的动力。一个人,需要的东西越多,追求的层次越高,他为之努力、为之拼搏的动力就越大。他的人生就越能得到很好的发展。正是从这个意义上讲,人要有高层次的追求目标,要永不知足,要通过努力奋进最大限度地满足自己的物质需求和精神需求,有计划地促使自己的人生不断地向高一级水平推进。

三、职业活动——人生发展的主体

什么是职业?从20世纪起,许多职业专家、学者从不同的

角度对此下过定义。至今仍是见仁见智，没有一个统一的表述。简单地讲，职业是一种社会劳动岗位，也就是我们通常说的工作。这种工作一是与人的生活相关，它是劳动者物质生活的来源和精神生活的需要；二是与职业结构相关，它是一种社会分工，随着社会分工的产生而产生，随着社会分工的发展而发展；三是与职业的内在属性相关，每一种职业都要求劳动者必须具备相应的知识和劳动技能；四是与社会价值相关，它强调从业者必须为社会创造物质财富和精神财富。对于职业的定义，我们倾向于这样表述：职业是劳动者参与社会分工，用自己的知识和技能，为社会创造财富或提供社会服务，获取合理报酬作为物质生活来源，并满足自己的精神需要的工作。

一个人一生中与职业相关的活动与经验，便构成了自己的职业生涯。一般来讲，它起始于从业前的职业学习与培训，终止于退休。这是一个循序渐进、有序发展的过程。从 20 世纪开始，美国的职业专家对人的职业发展做了大量研究并先后提出了各自的职业发展理论。影响最大的有：金兹伯格的职业三阶段论；舒伯的职业发展五阶段论；施恩的职业发展九阶段论；格林豪斯的职业生涯发展五阶段论。这些理论旨在总结人在职业生涯发展各个不同阶段的特点和规律。虽然他们在发展阶段的划分上有差异，但都认为人的职业选择和发展贯穿人的一生，它既与身心成熟程度有关，也是个人社会化的重要内容。现仅就格林豪斯的职业生涯发展理论分析介绍如下：

格林豪斯 (J. H. Greenhaus) 以人生不同年龄段职业发展的主要任务为研究重点，将职业生涯发展划分为五个阶段：(1) 职业准备阶段。典型年龄段为 0~18 岁，主要任务是：发展职业想象力，对职业进行评估和选择，接受必要的职业教育。一个人在此阶段所做的职业选择是最初的选择而不是最后的选择，主要目的是建立个人最初的职业方向。(2) 进入组织阶段。典型年龄段为 18~25 岁，主要任务是：在一个组织中获得一份工作，即在

获取足量信息的基础上,尽量选择一种合适的、较为满意的职业。在这个阶段,个人获得信息的数量和质量将影响个人的职业选择。(3) 职业生涯初期。典型年龄段为 25~40 岁,主要任务是:学习职业技术,提供工作能力;了解和学习组织纪律和规范,逐步适应职业工作,适应和融入组织;为未来职业成功做好准备。(4) 职业生涯中期。典型年龄段为 40~55 岁,主要任务是:对早期职业生涯重新评估,强化或转变自己的职业理论,选定职业,努力工作,有新成就。(5) 职业生涯后期。从 55 岁直至退休,主要任务是:继续保持自己已有的职业成就,维持自尊,准备退隐。

在我们有限的生命历程中,职业活动占据了绝大部分的时间和空间。它是人生活动的主体,也是实现人生发展的载体。每个人都必经通过职业活动来满足自己的生理需求,满足自己生存所需要的物质资料。从这个意义上讲,职业活动是我们谋生的手段。人在社会生活、家庭生活中扮演的各种角色,也与自己的职业活动有着很重要的联系。一个人,只有将自己的知识才干出色地运用于职业活动,才能通过自己职业生涯的发展,在不断满足和提升自己物质需求和精神需求的同时,承担自己应尽的社会、家庭的责任和义务,为社会和他人作出自己应有的贡献,以实现个人与社会整体的融合,实现自己的人生价值。正因为如此,每个人都应努力投身于自己的职业探索与实践。特别要明确并完成好不同时期、不同年龄段自己职业发展的主要任务,以职业活动为载体,实现自己的人生发展。

四、大学生活——人生发展的关键时段

在中国当前环境下,上大学是绝大多数年轻人都会作出的积极选择。对于有幸进入大学学习的年轻人而言,无论对自己就读的学校是否满意,在接到入学通知书时,都会有一份自豪、一份欣喜。因为这毕竟是自己从小学到中学一路拼搏而取得的阶段性