



工业和信息化部高职高专“十二五”规划教材立项项目

21世纪高等职业院校通识教育规划教材

er Guid
Career Guidance

大学生就业指导

李军锁 王胜荣 ■ 主 编

孟延军 王 兵 ■ 副主编



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



工业和信息化高职高专“十二五”规划教材立项项目

21世纪高等职业院校通识教育规划教材

大学生就业指导

李军锁 王胜荣 ■ 主 编

孟延军 王 兵 ■ 副主编



人 民 邮 电 出 版 社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导 / 李军锁, 王胜荣主编. — 北京 :
人民邮电出版社, 2011.9

21世纪高等职业院校通识教育规划教材

ISBN 978-7-115-25931-8

I. ①大… II. ①李… ②王… III. ①大学生—就业
—高等教育—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第174556号

内 容 提 要

本书是结合当前大学生的就业形势,针对高职高专学生的特点编写而成的,题材新颖,内容丰富,理论联系实际,并附有毕业生求职案例,内容具有针对性、实用性、时代性和指导性。本书以模块、任务的形式介绍了大学生如何适应大学生活、规划职业生涯、提升就业能力、准备求职面试、准备创业、迈好职场第一步以及保障就业权益。本书不仅有利于引导高职高专学生正确对待就业难题,从容应对就业竞争,还可以帮助他们树立职业目标,合理规划自己的学业,为将来个人职场的成功奠定基础。

本书可作为高职高专学生就业指导与职业生涯规划方面的通识教育教材,也可作为广大社会求职者的参考书。

21 世纪高等职业院校通识教育规划教材

大学生就业指导

◆ 主 编 李军锁 王胜荣

副 主 编 孟延军 王 兵

责任编辑 桑 珊

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 14.75 2011 年 9 月第 1 版

字数: 326 千字 2011 年 9 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-25931-8

定价: 29.00 元

读者服务热线: (010)67170985 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

前言



Preface

教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》(教高[2006]16号文件)指出:高等职业教育作为高等教育发展中的一个类型,肩负着培养面向生产、建设、服务和管理一线需要的高技能人才的使命,在我国加快推进社会主义现代化建设中有不可替代的作用;高等职业教育要积极推行与生产劳动和社会实践相结合的学习模式,把工学结合作为高等职业教育人才培养模式改革的重要切入点,带动专业调整与建设,引导课程设置、教学内容和教学方法改革。教育学生树立终身学习的理念,提高学习能力,学会交流沟通和团队协作,提高学生的实践能力、创造能力、就业能力和创业能力,培养德智体全面发展的建设者和接班人。

为了帮助高职高专学生掌握就业、择业的基本知识,增强就业竞争力,本书围绕高等职业教育的培养目标,以模块、任务的形式介绍了大学生如何适应大学生活、规划职业生涯、提升就业能力、准备求职面试、准备创业、迈好职场第一步以及保障就业权益。

本书针对高等职业院校毕业生择业方面存在的问题,以案例的方式进行了分析。本书借鉴了当前毕业生就业指导方面的最新理论成果和实践经验,力求突破传统,有所创新,既立足实用性,具备指导功能,又注重方向性,富有教育意义。与目前教材市场上的其他同类教材相比,本书具有以下特点。

(1) 紧密结合高等职业院校大学生学习的实际情况。根据大学生学习生活的实际,从大学生的学习任务、时间管理、人际适应、职业发展等方面进行全面阐述,引导大学生树立学业管理意识与职业规划意识。

(2) 紧密结合高等职业院校大学生就业的实际情况。本书结合当前我国大学生的就业形势,从企业对人才的素质要求入手,详细阐释大学生就业的政策、流程、礼仪和素质能力准备,全面提升大学生的职业发展能力。

(3) 案例丰富。本书题材新颖,内容丰富,理论联系实际,并附有毕业生求职案例,其内容具有针对性、实用性、时代性和指导性。全书配有大量生动形象的插图,在阐释理论的同时,增加阅读的趣味性。

(4) 内容全面,紧密结合课程大纲,满足教学需要。本书全面涵盖教育部颁布

的《大学生职业发展与就业指导课程要求》(教育厅[2007]7号)的内容,对涉及就业指导、职业咨询等方面的理论和工具进行详细介绍,可以满足高等职业院校就业指导教师的需要。

本书由李军锁、王胜荣任主编,孟延军、王兵任副主编,参与本书编写工作的还有李红英、牛晓艳、李小红、杨彬、胡蓉、李新丽、姚晓丽、杜向青、高云飞、白玉伟、张现锋、吕向阳、安建良、李洪宾、郑保成。

由于编者水平有限,书中难免存在不足之处,恳请广大读者给予批评指正。

编者

2011年7月



目录

Contents



模块1 适应大学生活..... 1

- 项目1 读大学你准备好了吗?2
- 项目2 认识大学,了解大学生活4
- 项目3 读大学究竟读什么8

模块2 规划职业生涯..... 14

- 项目1 职业生涯规划概述16
- 项目2 职业生涯规划发展理论33
- 项目3 探索自我41
- 项目4 职业环境评估67
- 项目5 生涯决策77
- 项目6 生涯管理88

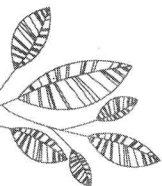
模块3 提升就业能力..... 102

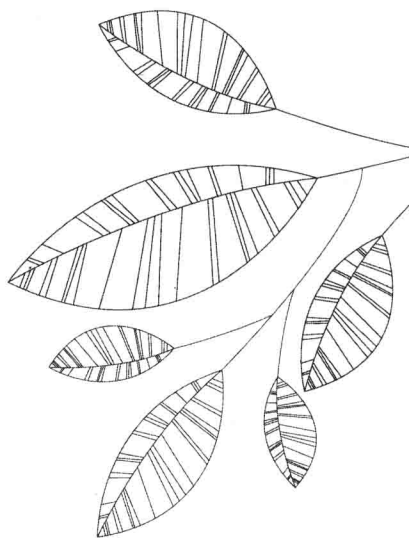
- 项目1 大学生就业能力的内涵102
- 项目2 适应能力106
- 项目3 学习能力111
- 项目4 表达能力与人际交往能力118
- 项目5 信息处理能力127
- 项目6 团队精神130
- 项目7 素质拓展训练132

模块4 求职面试准备..... 138

- 项目1 求职信息的搜集与整理138

项目 2	求职材料的准备	142
项目 3	面试及面试技巧	157
模块 5	创业准备	180
项目 1	创业思路	183
项目 2	创业条件	188
项目 3	创业能力	192
项目 4	创业行动	198
模块 6	迈好职场第一步	206
项目 1	转换角色 定位自我	206
项目 2	认识并适应新环境	212
项目 3	工作中的注意事项	217
模块 7	就业权益与保障	221
项目 1	就业的权益与保护	221
项目 2	求职过程中常见的侵权行为与保护途径	224
项目 3	违约责任与劳动争议	227





模块1

适应大学生活

Part 1

人生是一段丰富多彩的历程。

5岁的你，也许睁大好奇的眼睛，向大人们问这问那；

10岁的你，也许幻想着长大、日后干什么工作；

20岁的你，也许会为象牙塔外的纷繁复杂而迷茫痛苦；

30岁的你，也许正忙于奔波在家庭与工作之间；

40岁的你，也许正苦苦思索，我能为这个社会做些什么？

不同的阶段，不同的愿望，不同的需求。在实现愿望、满足需求、主宰命运的人生之海中，职业生涯是最为重要的组成部分。

这需要我们做好充分的准备，要重视人生，要早点儿策划人生。

抹去昨日的铅尘，告别从前的稚嫩，怀揣远大的理想，带上父母殷切的期望，莘莘学子开始了象牙塔之旅，追寻悠远的大学之梦。大学是智慧的象征，是精神的家园，是理想的彼岸，是憧憬的圣殿。在这里，机会与挑战同在，希望与失望并存，成功的喜悦与失败的哀叹交织……

有人说：“大学是梦起飞的地方。”

在大学，一批又一批优秀青年鱼贯而入，比肩而出。大学是一个舞台，给人展示的机会；大学是一面镜子，让我们认识自己；大学是一个超市，让人各取所需；大学是一座富矿，等待我们去开采……

大学校园是未来社会的一个折射点，大学新生离开父母的“襁褓”，投入社会的怀抱，真正走自己的路，正是从这里开始的。大学时期在一个人的生命中具有重要意义，作为大学新生，我们必须要问自己，究竟该如何度过大学生涯？

我们对大学的理解多数是从父母和老师那里听来的，“深造”是多数同学对大学

的基本理解。“深造”的意义何在?“深造”的内容是什么?不同的学生对这些问题的回答迥然不同。实际上,大学深造对于个体的意义不仅仅在于扩展专业知识和提高专业技能,更重要的是塑造健全人格和促进全面发展。

大学生活是人生历程中的关键时期,也是为以后的职业生涯打基础的重要阶段。因此,本模块主要帮助读者了解大学,理性地认识大学生活,合理地规划大学生活。在自己的大学生活中努力提升自己、完善自己、丰富自己,才能为毕业和今后的职业生涯打下坚实的基础。

项目 1 读大学你准备好了吗?

当你揣着录取通知书走进大学校园,你便是一名大学生了。不知道你有没有考虑过这样一些问题:大学生和非大学生的区别究竟是什么?难道仅仅只是一本小小的学生证或毕业证?

一、大学不同于中学

到了大学,我们的学习生活变得宽松了很多,现在的学习和中学时期的学习相比,存在着许多不同之处,其中最主要的区别是在学习内容、学习方法上发生了很大变化。

第一,大学学习的内容更丰富。整个中学阶段,我们一共只学习 10 门左右的课程,而且在最后的两年把精力都用到高考科目上了,老师的主要精力也放在了高考的考试内容上。可是大学四年需要学习的课程在 40 门以上,每一个学期学习的课程都不相同,内容多,学习任务远比中学重得多。大学一、二年级主要学习公共课程和基础课程,大学三年级主要学习专业基础课和部分专业课以及选修课,大学四年级重点学习专业课和进行毕业设计、做毕业论文。另外,大学的学习更加专业化,一方面是基础知识的学习,另一方面要研究拓展的学习。

第二,大学生活中有大量的自习时间。中学里的学习主要是课堂讲授,老师会把每天的课程都安排得满满的,并且安排得非常具体。在这种大量的课堂教学和繁重的作业的情况下,同学们很少能有时间安排课外学习。而到了大学里,课堂讲授比高中要少得多,自由学习的时间增加了很多。除了上课,老师不会给同学更多的课外作业。同时大学的教学计划里还会安排教学实验、实习、社会实践、毕业设计等。

第三,大学里老师的教学管理十分自由。在中学学习时,同学们要紧跟着老师的思路,一切听从老师指挥,自己主观思考的少。而大学老师则是“老师在前,学生在后,引着走”,提倡学生自主学习,课外时间要自己安排,逐渐地从“要我学”向“我要学”转变,不采用题海战术和死记硬背的方法,提倡生动活泼地学习,提倡勤于思考。

第四,大学里老师讲课的速度快。大学老师讲课,一是介绍思路多,详细讲解少,主要讲授重点、难点内容,而且现在老师都使用投影机、多媒体上课,授课的手段和方法多了很多,使上课的进度也快了很多,一节课可能要讲授一章或几章的内容,很多时候听课的同学连翻书的时间都没有;二是抽象理论多,直观内容少;三是课堂讨论多,课外答疑少;四是参考书目多,课外习题少。





第五，在大学里上课没有固定的教室。上中学时期，我们有固定的教室、固定的座位、听课的是固定的同学；但是在大学里，每个班没有固定的属于自己独享的教室，有时第1、第2节课可能在这一栋楼的某个教室学习，但到了第3、第4节课又会到另一栋楼去听课。特别是一些公共的专业课，和自己一起上课的可能还会有不同专业的同学。同样，上自习也要自己找教室。

第六，大学学习的目标分散了。上中学的目标很明确，就是上大学。可是进入大学以后，同学们的学习目标就改变了，有的同学是为了培养兴趣，有的同学是为了实现学术梦想，有的同学是为了在毕业后能找到好的工作。

第七，大学里学习的资源更丰富。大学老师的知识储备更加专业、更加广博，他们的教学方式也更吸引人。在教学过程中，老师会借助计算机、投影仪以及各种设备来配合教学，形成丰富多样的形式。在大学里还有丰富的藏书，从天文到地理无所不包，而物理化学等科目的实验设备更是十分先进。

二、需要做的心理准备

据北京高校学生心理素质教育研究课题组的一项调查显示，北京市有16.5%的大学生存在中度以上的心理健康问题，其中女生的心理健康状况差于男生，低年级学生差于高年级学生，农村学生差于城市学生，来自边远山区的学生存在心理问题的比例最高，为19%。

从高中到大学，是踏入半个社会的过程。从小学到初中再到高中所形成的定式会发生改变，环境变了，人变了，学生们在心理上也要做相应的调整，只有做了这些调整，才能让自己有健康的人格。那么新同学应该从哪几个角度来认识这些改变呢？

第一，要重新定位自己的角色，认识到自己的平凡。能考上大学的同学在高中阶段的学习成绩都是不错的，平时受到家长、老师和同学们的关注也会多一些，有一些学习特别好的同学还是学习中、生活中的中心人物。可是一到大学里，特别是在重点大学或是名牌大学，几乎每个人都有着辉煌的过去，每一个人都是学习尖子，都很出类拔萃。这时如果重新排定座次，就只能有少数人还能处在领先的位置上。

新东方教育集团董事长俞敏洪在刚进大学时就有这样的想法：“我记得我奋斗了整整两年希望能在成绩上赶上我的同学，但是你尽管在中学高考可能考得很好，是第一名，但是北大精英人才太多了，你的前后左右可能都是智商极高的同学，也是各个省的状元或者说第二名。所以，在北大追赶同学是一个非常艰苦的过程，尽管我每天几乎都要比别的同学多学一两个小时，但是到了大学二年级结束的时候，我的成绩依然排在班内最后几名。”所以，这时新同学只有自己调整心态，才能平和地从同学们的中心角色过渡到普通同学的角色。

第二，要对自己进行正确的评价。自我评价是自我意识的一个方面，是指人对自身条件、素质、才能等各方面情况的一种判断，新同学是否能对自己做出正确的评价，直接影响着大学生活中的学习效能、职业选择、为事业奋斗的自信心。

在高中阶段，学习成绩是同学们进行自我评价的重要标准。可是进入大学以后，同学之间竞争的内容多了很多，眼界学识、文体特长、社交能力、组织才干等，都

会被人拿出来比较。这时只有在当前的环境中,从个人兴趣爱好、思维方式的特点,毅力的恒久性,已有的知识结构,献身精神与果敢魅力等方面,对自己做立体的客观的评价,才能让自己在大学里如鱼得水,发挥自己的才能。

第三,要为自己重建生活的目标。在高中时,考大学是很多同学的目标。可是上大学后这个目标就实现了,而新的目标却不知在哪里。许多同学心里很茫然,不知接下来的生活应该怎么办。其实随着进入大学后思想的成熟和眼界的开阔,在经过一段时间探索后,就可以重新确立自己的人生目标。结合现状,制订自己实现人生价值的具体目标,逐步形成自己的一套目标体系,会让自己很快充实起来。

第四,要从心态上主动适应全新的环境。在上大学之前,同学们心中的大学是带着光环的,所有的想象都非常的美好。可是到了大学里,并不是所有的事情都能尽如人意。可是抱怨或是发牢骚并不能解决问题,只有在现有的条件下看到自己想要一个什么样的结果,再根据自己的情况做好规划,才能在大学四年里有所收获。



重要提示

从中学走进大学,就如同沿着小溪驶进了大海。这里不再有家长的悉心呵护,不再有老师的千般叮嘱,自己的路从此都要靠自己走走。如何面对陌生的一切,如何尽快地实现角色的转变,如何顺利地开始大学生活,这些都成为新生迫切需要解决的问题。

项目2 认识大学,了解大学生活

大学是独立的起点。虽然对于有些早已习惯独立生活的新生而言,这种说法未必科学,但对大多数在大学门口张望的年轻面孔来说,大学是第一个要求同学们完全独立的地方。进入大学,终于放下高考的重担,第一次开始追逐自己的理想。这是同学们离开家庭生活,第一次独立参与团体和社会生活;不再单纯地学习或背诵书本上的理论知识,第一次有机会在学习理论的同时亲身实践,第一次不再由父母安排生活和学习中的一切,而是有足够的自由处置生活和学习中遇到的各类问题,支配所有属于自己的时间。换言之,独立是大学生活最鲜明的特色之一。

大学是一生中最重要的一段学习时光。所谓学习应当理解为是自由探求、自我思索的过程,考试和分数都只是对于学习太肤浅的解释,大学这短暂的光正是自由学习、充实自我的宝贵时机。潜心钻研专业,附带着博览群书,顺便再学学一直梦寐以求的琴棋书画,也许这是最后一个自由学习的机会了。而这机会,是大学给予大家的最宝贵的馈赠,不要自以为是地唾弃学习,醉心“能力”,也不要只着眼于课件教材和分数习题。主动地去充实自我,记住,你真正想学的就是最有价值的。

大学是梦想的陈列室,在这里同学们将找到自我。大学的宽容博大、五彩斑斓是她最迷人的地方。这里有浩瀚的知识,喧嚣的社团,形形色色的地球人和火星人,这些都是暗藏命运的地方。一本书,一场讲座,一席肺腑之言,一个人的命运或许因此改变。大胆接触,勇敢尝试,梦想就这样被发现。待到四年毕业,你将揣着坚定的志向奔赴远方,这样的毕业生难道不是最幸福的么?带着寻找梦想的心情走进大学的你,





将会带着实现梦想的信念离开，当别人还在寻梦的时候，你已经开始走向成功了。

大学是绝对宽容的地方，但她会叫你对自己的错误负责。比起社会来，大学的确宽容，考试挂了可以重修，社团里干错了事还可以衣食无忧。的确，年轻的岁月里怎么可能事事满分？没有犯过错的人就无法避免犯错，大学正是这样一个让你从错误中学习，而且不用你支付高额学费的地方。大学是步入社会前的彩排。你要学会为自己的行为负责，一点一点在错误中成长起来。

总之，大学是自主成长的地方。将来想要成为什么人，想要过什么样的生活，大学就是准备室。好好地珍惜大学时光，让青春不要留白。（选自北京师范大学《新生宝典》。）

一、大学是人生的重要阶段

在大学阶段，同学们要逐渐明确自己的人生发展方向，在丰富专业知识和实践技能的同时，形成正确的人生观，培养良好的个人修养，努力适应社会文化和社会要求。大学是踏入社会的起点，是人生的重要阶段，大学的重要性具体体现在以下几个方面。

1. 大学阶段是人才发展的定向时期

大学教育属于专业教育，其任务是向大学生传授从事专业工作所需要的各类知识并进行一定的专业训练，培养方向是高级专业人才。在培养专业人才方面，大学肩负的责任越来越重。随着现代科学技术的发展，社会对专业人员的需求量增大，对专业人员的素质要求越来越高。大学是培养高级专业人才的主要途径，靠自学而成为高级专业人才在今天已越来越困难了。大学按不同的专业培养人才，因而又是人才分流的枢纽。

同学们在高中阶段的文理分科是进行粗略的专业方向选择；高考录取阶段的志愿填报是定向发展的预备阶段；考取大学以后系统的专业教育和训练是定向发展的关键阶段；毕业之后从事专业工作是定向发展的实现阶段。大学阶段的专业培养具有决定性、关键性的意义。

同学们要想全面成才，除了需要学习掌握专业知识和专业技能外，还需要具备良好的文化与科学素养，这就需要一个较长的教育与训练过程。在培养专业人才方面，高等学校具有优越的条件：拥有专业齐全、素质优良的师资队伍；拥有后勤、管理、政工队伍的协调、配合；拥有系统、严密的教学体系和教学管理体系的保证；拥有必要的物质基础；拥有优良的办学传统和良好的学风、校风和教风。大学生自身所处的年龄段，也决定了这时是接受专业教育和培养的最佳时期。

2. 大学阶段是人生观形成的关键时期

大学生迈进大学校门之后就开始思考人生问题，其原因在于：①处于青年中期的大学生步入人生的“第二次断乳”，人生观正在形成、发展但尚未成熟，在新的人生阶段必然会思考人生问题；②处于青年中期的大学生自我意识开始觉醒，独立意识不断增强，对人生问题乐于思考、而且有能力思考；③处于青年中期的大学生对国家和社会的使命感、责任感，义务感增强；能根据社会提供的条件设计人生、运筹未来；④处于青年中期的大学生的专业方向、职业前途已基本确定，心里比较踏实，开始思考人生问题。

大学生正处于人生关键的十字路口，人生观和价值观的选择对于大学生的人生道路、前途、命运关系重大。人生观的树立是同学们在大学阶段必然会遇到的一个

重大课题,应当慎重选择。

科学人生观的形成涉及诸多因素,它以对社会的认识为基础,以对人生意义的评价为关键,以对生活的情感为支柱,以崇高社会理想的实践为核心。高等学校优越的教育条件和环境,为同学们人生观的确立、定型提供了良好的外部条件。

现实地看,大学生对人生的看法尚不成熟、不系统,存在着诸如人生目标的狭隘性、人生价值观的自我性和人生态度的随意性等问题,因此,就需要加强修养。

3. 大学阶段是塑造优良品格的重要时期

实现人生价值,不仅需要有丰富的知识和突出的才能,还需要有完美的品格。古往今来的科技史、文化史、艺术史乃至整个人类文明史,已充分证明了这一点。

品格是人的品性和品行,即人的品质性格和有关道德的行为。品格就是个性化、行为化的品德,像坚定的信念、强烈的追求、顽强的毅力、高度的责任感、良好的自制力、充分的自信心、严格的纪律性、突出的创造性、崇高的道德感等,都是优良的品格要素。大学生毕业之后走上工作岗位,将面临许多困难和问题,如果没有良好的品格修养,就难以适应复杂的外部环境并取得事业成就。然而有的同学对品格要素在个人成长过程中的作用认识不清,所以,应该注意纠正这种认识上的偏差。

良好品格的形成与发展,除了靠一定的教养,还需要加强自我修养,其根据在于事物矛盾运动的内外因关系原理。

4. 大学阶段是青年社会化趋于完成的宝贵时期

青年社会化是青年在社会成熟过程中,社会运用一定的文化、价值观、行为规范、生产、生活技能、法律、道德、习俗等教化陶冶青年,使之被社会接纳、成为社会一员的过程。

社会化有广义狭义两种含义。广义的社会化——人的一生都要接受社会观念、社会文化和社会规范的教化,都存在不断学习、不断调适的任务,都有跟上时代和社会发展步伐不断超越自我的不懈努力和现实表现;狭义的社会化——是未成年人的个人学习社会知识、各种规范和技能,学习参与社会生活并成为合格社会成员的过程。青年社会化属于狭义的社会化。

大学生所处的青年期,是社会化最重要的时期,是初次社会化趋于完成的时期。所以,大学教育是青年社会化的一条重要途径。

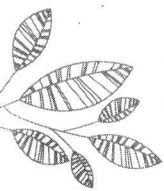
二、大学生活的特点与要求

大学生活与中学生活有很大不同,具体有以下几点。

1. 学习上的独立性

从学习的内容看,中学课程的内容是单层次知识,大学课程内容是多层次知识;中学教的是“绝对真理”,大学教的是“相对真理”。大学在课程数量、教学内容的广度与深度、知识更新速度、创造力和智能结构的要求上,都大大超过中学。

从学习的形式看,中学以教师课堂讲授为主要教学形式,自习少,测验多,作业多,教师主导作用突出,学生在学习上的选择性和能动性发挥有限。大学除理论教学外,实践教学被放在了重要位置,自习多,测验少,作业少,学生具有较大的





学习自主权和较大的选择空间。

从学习的方法看,中学善听、善背、善考是核心。大学靠死记硬背不行,而要理解掌握,融会贯通,灵活运用。

在学习活动中,大学里的学生更善于制订学习计划,合理支配时间,科学规划学习,提高学习效率,培养自学习惯,掌握用脑艺术,发展理论思维能力,参与创造活动。

2. 思想上的活跃性

大学生思想主流是:思想活跃,关心时事,容易接受新事物、新思想;具有强烈的爱国热情和改革开放意识,期盼祖国昌盛、民族复兴、国家统一;具有强烈的进取精神和成才愿望;勤于思考,不迷信、不盲从,能从实际出发客观、理性地分析事物。

大学生兴趣广泛,重视知识学习和自身发展,关心国内外形势,尤其是国家政策、经济形势和一些社会热点问题。

目前学历热持续不降,除就业因素的考虑外,也是大学生希望提高自己的专业水平和职业竞争力的表现。

大学生就其思维特点而言,达到了较高的思维水平,其思维品质带有更多的开放性、求新性。但大学生也有思维弱点,如对影响事物变化的复杂因素常常认识不清,看待事物易于简单化、理想化、绝对化,易于产生片面认识。

3. 生活上的自理性

大学新生一般自理能力不够强,学会生活自理是紧迫而现实的任务。在生活自理能力方面,大学生群体也表现出一定的差异性。

大学生费用高的问题已引起社会的广泛关注。高等教育非全民教育,国家无力承担由于高校发展和扩招造成的巨大经费缺口,学费的提高在所难免。然而部分同学在生活消费方面花费过高,也加重了家庭的经济负担。

学会生活自理是自立的开始。要学会装点生活,学会理财,学会穿着打扮,学会适度消费,养成良好的生活习惯,选择文明、健康、科学的生活方式。

4. 交往上的广泛性

中学生的社会交往范围小、频率低。大学生集居的生活方式,学习目标与形式的转换及追求自我完善的愿望,都大大刺激了社会交往的需求。社会交往是人的基本需要,是人与人沟通的重要“桥梁”,是完善自我的重要途径。社会交往能力是适应开放社会所必须具备的能力,是通向成功的“通行证”之一。

大学生的人际交往分为横向交往和纵向交往。大学生的横向交往,指大学生在平行的人际关系中的交往。大学生的纵向交往,指大学生在上下的人际关系中的交往。大学生在交往中要增强社会角色意识,规范交往行为,正确对待和处理角色冲突。

另外,大学生也渴望真诚的友谊。对友谊的需要急剧增长是青年期学生的显著特点之一。

5. 活动上的多样性

大学生的活动主要包括学习活动、学术活动、社会活动、勤工助学活动、体育活动、娱乐活动等几类。大学生活动的种类、范围、自控性、意义等都远远超过中学生。

学习活动是大学生主体活动。教学活动离不开大学生的主体参与,因而同学们学习的积极性、主动性、科学性、创造性将极大地影响教学效果。

“第二课堂”活动也吸引了广大同学踊跃参加。第二课堂活动能使同学们增长知识,锻炼能力,陶冶情操,发展特长,开阔视野,得到娱乐,增进友谊。

项目3 读大学究竟读什么

读大学究竟该读些什么呢?我们身边有老师、同学还有学校为学生提供的各种硬件设施,我们应该学会利用大学里的这些资源,去最大程度的丰富自己,为步入社会做好准备。

一、读大学,必先“读大师”

清华大学老校长梅贻琦先生当年曾说:“大学者,非谓有大楼之谓也,有大师之谓也。”什么是大师?《资治通鉴》里有一句话:“经师易遇,人师难遭。”大师应该是经师与人师的统一,也就是“道德文章,堪为师表”。大师不但有渊博的知识,有原创性、奠基性、开拓性、前沿性的学术成就,还能做到文以载道,是知识和品格完美结合的代表,是知行统一的典范。

向老师学习的首要方式固然是听课。如果某门课程的任课教师非常优秀,那就作个乖学生吧,逃课就免了,该记笔记的时候还是得动动笔。如果别的班级的老师更有水平,而且确实符合自己的胃口,那就跑去别的班级听课。虽然会投入不少精力,但确实受益匪浅。

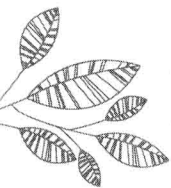
在课堂上要尽量抓住机会跟老师交流,越是有学问的老师,往往越是虚怀若谷,你可以放心大胆地阐述自己的观点。很多问题可能在你脑海里困扰了很久,在你表述出来以后,老师三言两语就为你解释清了,很多你坚持已久的观点也可能在老师轻描淡写的分析之后,被你摒弃或者修正。在这种时候,你不但会切实感受到老师的魅力,更能享受到与其进行思想碰撞所带来的乐趣。

听讲座也是一种与大师进行思想对话的重要方式。大学越好,讲座的数量就越多,质量也越高。所以,如果你就读的大学没有足够的讲座,不妨在现实条件允许的情况下多去别的大学听听讲座。当然,并不是好学校的每场讲座都值得听,也不是差一点点的学校举办的讲座就一定差,很多时候大可不必舍近求远。

通过听讲座不可能学到系统的知识,但是,一场好的讲座或许可以让听众获得一种新的思维方法,对于某一个具体的问题获得某些更深入的见解。同时,对于听讲座一定要有所取舍,绝对不可以不分青红皂白照单全收。做讲座的人可能学富五车,也可能只是徒有虚名;举办讲座的单位可能是为了弘扬文化,也可能只不过是为了商业炒作。

二、图书馆:大学的心脏

读大学,除了“读大师”,最重要的便是“读图书馆”。这里说的图书馆并不是说它的建筑和其他硬件设施,而是说图书馆的藏书。可以毫不夸张地说,大学里如果没有安心在图书馆好好看过几本书,那就绝对没有在真正意义上读过大学。





目前中国大部分大学的图书馆都存在同样的问题：藏书量比较有限，新书比较少，甚至对学生借书进行了诸多的限制，这恐怕是一个在短期内很难解决的问题。所以读书的时候就只能尽可能充分利用已有的资源，并想办法弥补这种资源的不足。所谓充分利用，就是说要从图书馆有限的藏书中找到真正有用的书，毕竟藏书再少，也还不至于无书可读。所谓的弥补不足，就是通过图书馆以外的渠道找到在学校图书馆里找不到的好书来读。一方面可以通过买书，另一方面可以通过去别的图书馆借书。可以通过朋友从别的学校的图书馆找书，也可以去社会图书馆办证借书。

在图书馆借书不要太过功利，不要以为只有跟考试相关的书籍才值得一看。其实，毕业以后就会发现，在图书馆借过的那些英语四、六级的书里面写些什么说些什么都记不清了，就算记得也没什么用。而别的一些书籍在自己借书甚至看书的时候不知道会有什么用，而若干年以后这本书的用处就发挥出来了。正因为某本书对自己究竟有没有用暂时很难判断，所以最好摒弃有用或者无用这样的功利性思想。看书为什么一定要抱着“有用”的心态呢？看书的过程或许本身就是一种思辨的享受。

有一位做业务员的人很喜欢老庄哲学，对道家思想也颇有心得。有一次他去拜访一位重要的客户，因为客户正好在看书，所以两个人就从看书谈起。客户问这位朋友：中国古代文化中你比较喜欢看哪方面的书？朋友答：老子和庄子的书我比较喜欢。话音刚落，客户便眉飞色舞起来。二人关于道家思想谈了几个小时，而生意的事情似乎抛诸九霄云外了。后来这位朋友自然顺利地签下了那个业务合同，跟客户还成为了莫逆之交。

或许有些读者看到这里便会暗暗告诉自己：我也赶紧去图书馆找老庄的书。可是，你怎么知道你以后的客户一定喜欢老庄呢？如果他们喜欢的是孔孟、孙子或者康德、黑格尔呢？编张只有一个网眼的渔网或许也能捕到鱼，但这靠的纯粹是运气。要想每次都能捕到鱼，那就必须要编织一张足够大的网，尽管每次网到鱼的不过是其中的一个网眼罢了。

三、三人行，必有我师

读大学，还要学会“读同学”。这里说的同学不只是说自己同班的同学，还包括别的班级别的院系的同学，包括高年级和低年级的同学。这些人用“校友”、“学长”之类的词语来指称或许更加贴切。

“读同学”，在一定意义上来说就是“读大师”和“读图书馆”的延伸。读高中的时候每个学生侧重的学科不会有太大的区别，就算偏科，学理科的总不至于放弃物理，学文科的也不至于荒废历史。但是，读大学的过程中每个人的精力却可能放在截然不同的地方。除了要应付共同的英语等级考试，同一个专业的人都可能在研究完全不同的方向。譬如，同样是中文系的学生，有些人可能研究张爱玲，有些人可能喜欢沈从文，又或许有些人会用一大段时间去钻研幽默学。这就进一步证明了每个人向身边同学学习的必要性。同时，不同的人会从不同的老师那里获得知识，同学之间的交流自然也就相当于间接地从别的老师那里获得了知识。

在 20 世纪 80 年代的大学曾盛行论辩之风。对于同一个问题，有些同学从哲学的角度来阐释，有些同学从法学的角度来论证，又有些人或许索性从数学的角度来分析。罗素、杜威、尼采、哈耶克、昆德拉、拉德布鲁赫、朱苏力、何清涟……这

些不同国籍、不同时代、不同学术领域的人可能被同时引用。虽然每个人力图证明的观点可能截然相反，但是，在这样一种论辩的过程中，同学们不但分享了彼此的知识，而且通过论辩碰撞出了思维的火花，这对于每个人学术思维的养成无疑起到了积极的作用，并且对于提高毕业后在工作中分析问题—解决问题的能力也有莫大的帮助。以下展示一封高三班主任给学生的一封信，对读者或许有所启发。



阅读材料

高三班主任给学生的一封信

同学们：

你们过得好吗？

本来这是一封早就应该写的信，有许多话早应该说，但是我没有去写，没有去说。不是不想，而是我知道你们非常讨厌一个空洞的说教者。所以，我在等待，等待你们自己去体会生活，等待你们来自生活的感觉，等待你们自己对生活的反思。这些东西只是一个时间的问题，在一学期已经结束的时候，在你们又开始新学期的时候，我觉得，这封信可以写了，这些话可以说了，我相信你们应该有了某种和我共同的感受，思想应该可以达到一定的深度了。

还记得大学毕业典礼上，**同学在讲大学生活感触时说了一句话：“大学里出两种人，一种是人才，另一种是庸人。”那么在大学里度过了一段时间的你们，我想问：你是人才还是庸人？如果我没有猜错的话，你肯定会回答：我既不是人才也不是庸人，我界于这两者之间。如果是这样，我觉得：你正在向庸人堕落。你是不是觉得很极端？在这个问题上，我们就需要把它想得极端一点。在已经度过的学期当中，你是不是有许多时间都不知所措，有许多时间都在宿舍的床上度过，有许多时间都用在QQ上的闲聊，有许多时间都放在网络游戏里。又一学期过去了，突然发现自己没有认真听过几节课，虽然给你们上课的都是讲师以上级别的；突然发现自己没有认真读过几本书，虽然你们大学图书馆里有很多藏书；突然发现自己没有学到东西，虽然大学里有很多可以学习的东西。不要说上课听不懂，不要说教师不关心，不要说对专业不感兴趣，不要说学校不好，堕落不需要理由，只需要借口。

如果我没有记错的话，你们每年的学费是4000元以上，再加上你们的生活费以及其他费用，大多数可以达到七八千以上，你们现在是在大学里求学，是在接受一种高额费用的教育，可是你们父母高额的投入，在你们的身上得到了多少产出？

你们大多数都来自农村，或者是工薪家庭，没有多少人家里有万贯家财，你们现在用的每一分钱都是父母挣来的血汗钱，甚至是到处借来的钱，其间蕴涵着无比的艰辛与对你们的爱。在他们被岁月留下创痕的脸上，还有一双对你们充满希望的眼睛，一双浑浊甚至有一点模糊的眼睛。

希望可以变成失望，失望可以变成绝望，但是谁又是这一变化的决定者？

责任，并不是别人给你的，而是自己成熟的思想内定的。你们都说自己长大了，都说自己成熟了，但我觉得，20岁的你们只是一种表向的成熟。你对自己父母具有永远都无法推卸的责任，但是你们却在无为与堕落当中放弃了承担的使命。

一个学期结束后，回家过年时，你的父母仍然对你宠爱有加，仍然对你

