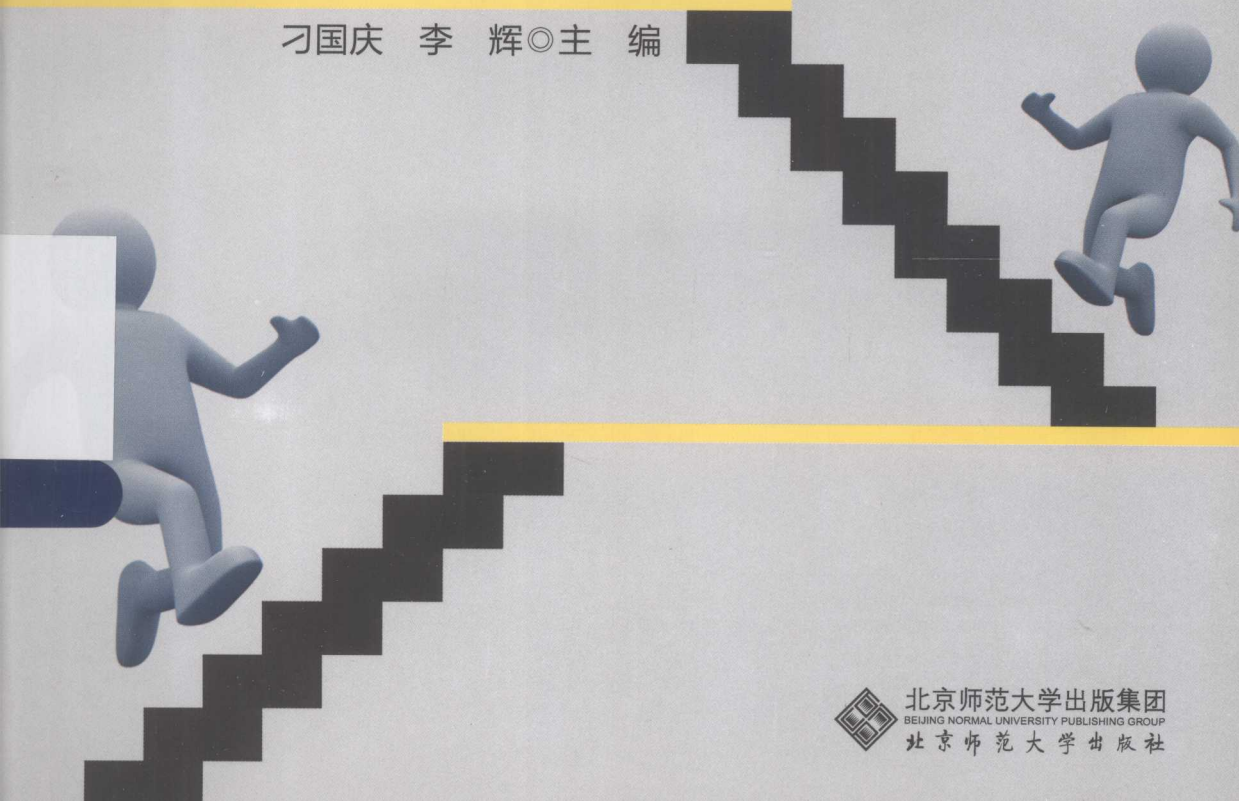




大学生成长与 职业生涯规划教育

刁国庆 李 辉◎主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

013070827

G645.5
192



大学生成长与 职业生涯规划教育

刁国庆 李 辉◎主 编



北航

C1679056



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

G645.5
192

013070810

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生成长与职业生涯规划教育 / 刁国庆, 李辉主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2013.8

ISBN 978-7-303-16919-1

I. ①大… II. ①刁…②李… III. ①大学生-入学教育-高等学校-教材②大学生-职业选择-高等学校-教材 IV. ①G645.5②G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 176241 号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com>
电子信箱 gaojiao@bnupg.com

DAXUESHENG CHENGZHANG YU ZHIYE SHENGYA GUIHUA
JIAOYU

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 230 mm

印张: 20

字数: 330千字

版次: 2013年 8 月第 1 版

印次: 2013年 8 月第 1 次印刷

定价: 33.00 元

策划编辑: 祁传华

责任编辑: 祁传华

美术编辑: 王齐云

装帧设计: 王齐云

责任校对: 李 菡

责任印制: 孙文凯

版权所有 侵权必究

盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

编 委 会

编委会主任：李云峰 李 勇

主 编：刁国庆 李 辉

编 委：李自荣 吴永社 周瑞云 刘登贵
马文军 庄晓薪 李媛媛 鲁国贵
周正青 于建波 宋慧萍 岳瑞芝
杨丽梅 周文娜 江 焱 陈 跃
李燕冰 乐林会 景宗彩 刘咏梅
鲁凤龙 段红平 王 波

前言

人最宝贵的是生命。生命对于每个人只有一次。人的一生应当这样度过：当他回首往事的时候，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧……

——保尔·柯察金

远离了懵懂的童年，挥别了青涩的少年，走过花季雨季，经过高考洗礼的青年学子满怀激情与梦想走入向往已久的大学校园，等待他们的是简单快乐的象牙塔生活，还是枯燥的学术探究？是“指点江上，激扬文字”的青春豪迈，还是迷茫落寞的失意情怀？四年的大学时光，该如何度过？

金子般的青春岁月与人类知识的圣殿在这里交融相遇。在这里，你开始追寻和发现“自我”，你起步走向自立。大学，有“书山有路勤为径”的艰辛，有思想交流碰撞的智慧火花；大学，是练就技能的舞台，是传承文明的讲堂；大学，会有萌动初恋的羞涩，会有青春迷茫的苦闷；大学，既有初尝成功的喜悦，也有经历挫折失败的烦恼。在这里，你所经历的一切，光荣与梦想、失败与蹉跎，都必将是年轻生命中宝贵的财富。

耕耘与收获，选择与放弃，得到与失去，共同谱写着你的大学生活交响

曲。这里的每一小步，都会成为你未来人生的一大步。你的大学，你做主！

你可以读一读这本书，集结了成功与失败、经验与教训、经历与感悟、理论与实践的这本书，也许对你的大学生活会有帮助。

从青涩走向成熟，你准备好了吗？

编者
2013年6月

前言

世上没有一帆风顺的人，也没有一帆风顺的事业。人生如一场马拉松，
起跑线并不重要，重要的是你能坚持跑下去，直到终点。——刘慈欣

金福林·李静——

回首往事，感慨良多。人生如一场马拉松，起跑线并不重要，重要的是你能坚持跑下去，直到终点。——刘慈欣

回首往事，感慨良多。人生如一场马拉松，起跑线并不重要，重要的是你能坚持跑下去，直到终点。——刘慈欣

回首往事，感慨良多。人生如一场马拉松，起跑线并不重要，重要的是你能坚持跑下去，直到终点。——刘慈欣

回首往事，感慨良多。人生如一场马拉松，起跑线并不重要，重要的是你能坚持跑下去，直到终点。——刘慈欣

回首往事，感慨良多。人生如一场马拉松，起跑线并不重要，重要的是你能坚持跑下去，直到终点。——刘慈欣

回首往事，感慨良多。人生如一场马拉松，起跑线并不重要，重要的是你能坚持跑下去，直到终点。——刘慈欣

回首往事，感慨良多。人生如一场马拉松，起跑线并不重要，重要的是你能坚持跑下去，直到终点。——刘慈欣

回首往事，感慨良多。人生如一场马拉松，起跑线并不重要，重要的是你能坚持跑下去，直到终点。——刘慈欣

回首往事，感慨良多。人生如一场马拉松，起跑线并不重要，重要的是你能坚持跑下去，直到终点。——刘慈欣

回首往事，感慨良多。人生如一场马拉松，起跑线并不重要，重要的是你能坚持跑下去，直到终点。——刘慈欣

目 录

上 篇 走进大学

第一章 大学是什么/3

大学，来自何方	3
大学，去往何处	4
大学究竟是什么	5
大学，是大写的“学”	7
大学能给你什么	9
大学不是世外桃源	12

第二章 读大学，读什么/14

大学不同于高中	14
大学之大，大师之大	21
图书馆，编织我的知识网	22
三人行，必有我师	33

第三章 大学，我来了/38

我为什么来这里	38
---------------	----

大学, 梦开始的地方	41
熟悉我的校园	43
认识我的专业	45
不得不面对的问题	48
从青涩走向成熟, 你准备好了吗	51

中 篇 融入大学

第四章 学习篇——学海无涯, 快乐相伴/57

知识改变命运	57
学习, 是一种生活方式	60
不可只专一业, 不可一业不专	62
条条大路通罗马——创建我的学习方式	63
成为一个批判的思考者	65
唤醒一种学术精神	67
成功学业始于当下	69

第五章 生活篇——大学那些事/72

我的青春我做主——学会独立	72
我不是月光族——学会理财	75
身体是一切的本钱——关注健康	79
有缘千里来相聚——和谐宿舍	82
人间处处有真情——帮困助学	84
想说爱你不容易——虚拟网络	88
防患于未然——安全无小事	91

第六章 能力篇——提升自我, 塑造独特魅力/98

快乐地沟通	98
挖掘你独一无二的潜能	102
创新助我超越	104
我是优秀团队中的一员	109

我的时间很充裕	114
重在行动	118
第七章 道德篇——知书明礼，立德修身 /121	
做事先做人	122
诚信，我的安身立命之本	125
校园占座的是与非	127
自律是一种习惯	130
感恩是一种情怀	132
责任是一种态度	133
节约是一种文明	135
第八章 人际篇——让生活洒满温暖的阳光 /137	
出门远行，一路有你	138
用发现金子般的心去赞美别人	139
寻找一生的朋友	142
为自己找一位导师	145
知遇我生命中的贵人	149
爱情，看起来很美	151
赢在人脉——好人缘决定成败	155
第九章 实践篇——打造属于自己的舞台 /159	
“读万卷书”与“行万里路”	159
军训——大学第一课	160
社团——活出精彩	162
学生干部——别样的历练	163
兼职——理性看社会	165
实习——就业前的热身	166
入党——拒绝功利	167
第十章 心理篇——为自己煲一碗心灵鸡汤 /169	
拥有一个宽广的胸怀	169
一切归零	172

坚韧是我的品格	174
感谢失败	175
没有人可以阻止我优秀	178
握紧我的减压棒	181
乐观面对未来	184

下 篇 规划大学

第十一章 认识自己，扬长避短/189

我是谁	189
兴趣探索——我喜欢，所以我投入	193
价值观探索——什么能满足我的需求	195
能力探索——发现独特的自己	206
技能探索——我能做什么	209

第十二章 认识社会，探索职业/213

社会是什么	213
职业是什么	219
职业面面观	225
职场揭秘	230
探索职业世界	240

第十三章 职业规划，赢在起点/248

大学生活与职业生涯规划	248
找准我的人生坐标	253
选择我的职业路径	256
规划我的职业生涯	260
管理我的职业生涯	266

第十四章 生涯决策，重在执行/269

影响职业生涯决策的因素	269
生涯决策平衡单	274

生涯决策方法——SWOT 分析	279
第十五章 放飞梦想，赢得未来 /286	
永远怀有梦想	286
学会选择，学会放弃	288
就业，从大一开始	293
机会留给有准备的人	297
脚踏实地，走向未来	302
参考文献 /304	
后 记 /307	

上 篇 走进大学

“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。”怀揣憧憬和梦想的你，推开象牙塔之门时，是否期许中带着忐忑，兴奋中有着彷徨，欣喜中掺着迷惘？来吧，年轻的朋友，走进你的大学，认识你的大学，走进你人生中新的殿堂！

第一章 大学是什么

大学，来自何方

大学是人群中生长出来的！

大学是古希腊古罗马的文明种子在人类社会孕育出来的！

大学是一个有趣的机构，也是一个有用的机构。

大学是“人世间最适合做梦的地方”。

大学是保存、解读、传播古典文献的地方。

大学形成早期培养人才是其唯一职能。

大学起源于 12 世纪的欧洲。

中世纪初期，统治西欧的各蛮族王国在文化教育方面是一片空白，基督教会成了古代文化的承载者和传播者。在教会的努力下，陆续出现了一些修道院学校、大主教区学校和教区学校，这些学校教学生学习称为“七艺”的算术、几何、天文、音乐、文法、修辞、辩论术等课程，这七门课程在古希腊后期逐渐成为学校普遍教授的科目，是中世纪教育的基础。

随着城市化的发展，教堂特别是大教堂所辖的学校也增加了。单个的教师和讲师开始在这些城市学校中出现，社会形成了广泛尊重知识的风气，来自各地的学生们聚集在设有大教堂的城市听他们讲课，在巴黎、博洛尼亚和牛津等地，学生人数数以百计。随着人数的扩张，师生们遂仿照手工业者行会的方

式，组成教师或学生行会，这些行会就是早期大学的雏形。

1087年，意大利建立了第一所正规大学——博罗尼亚大学，是欧洲最著名的罗马法研究中心。随后，欧洲各地相继出现了大学。

巴黎大学是欧洲最古老的大学之一，前身是建于1257年的索邦大学。在1968年法国学生运动之后，巴黎大学被拆分成为13所独立的大学。

牛津大学是英国最古老的大学，历史可大约追溯到12世纪末，迄今已有9个世纪。9个世纪以来，牛津大学一直是全英国乃至于世界级的顶尖学府。

剑桥大学成立于1209年，最早是由一批为躲避殴斗而从牛津大学逃离出来的老师建立的，它与牛津大学齐名为英国的两所最优秀的大学，被合称为“牛桥”。

中国近现代大学始于洋务运动之后。

1895年盛宣怀创办天津中西学堂，第二年更名为北洋大学堂。其以“科教救国，实业兴邦”为宗旨，以培养高级人才为办学目标，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，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大学。1912年京师大学堂改名为北京大学，是当时的国学中心，更是全国新文化运动的发祥地。

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年清华学堂设大学部，开始招收四年制大学生，1928年组建为国立清华大学。

大学，去往何处

中世纪大学产生时，大学唯一的职能就是教学，即培养人才。现在的大学职能更为多样化：人才培养、科学研究、服务社会、文化传承与创造成为现代大学的主要职能。

现在的大学组织结构更为复杂，既有研究生学院、本科生学院，还有各种

实验室、研究所、科技孵化中心等。

大学的类型也更为丰富，既有教学型大学、研究型大学，也有服务型大学、创业型大学，在社会生活中发挥的作用更为直接。

现在各国的大学，纷纷强调高等教育的竞争力，力求建设世界一流大学。

2001年日本文部省发布了在21世纪集中建立30所世界一流研究型大学的决定。这一计划被称为“21世纪卓越中心”计划(COE21)；

在韩国，启动并实施了21世纪智力韩国项目(Brain Korea 21)；

在中国，实施了“世界一流大学建设项目”的“211工程”和“985工程”。

美国哈佛大学原校长德里克·博克说：“现代大学已经不再是传统的修道院式的封闭机构，而是变成沟通生活各界、身兼多种功能的超级复合社会组织。”

大学究竟是什么

在过去从小学到中学毕业的12年的历史，我们经历了艰苦卓绝的奋斗。因为如果我们不努力、不奋斗，就不可能走进大学。但是，走进大学，只是一次生命真正的开始。

——俞敏洪(新东方教育科技集团董事长兼总裁)

有人说大学是天堂，进入大学，能得到专业的技能，能收获甜美的爱情，经历大学的熏陶还可以获得如意的工作。可也有人说大学就是地狱，是能够让你堕落甚至走向死亡的地狱。是天堂还是地狱呢？这得看你的选择，由你自己做主。

当第一天走进大学，看到气派的大楼、明亮的教室、葱茏的树木、茵茵的绿草地和一张张明媚干净的脸，你对大学的印象具体化了。你不用再考虑什么是大学，因为这里就是大学。然而，这高楼、绿荫、长廊又代表了些什么？不久你将明白，这些其实对你并没有多少实际意义，因为这些只是大学的表象，而实际上，大学首先是学习知识的地方，更是一段让人难忘的人生经历。正如梅贻琦先生曾说的：“所谓大学者，非有大楼之谓也，乃有大师之谓也。”进入

大学，接受教育，其实就意味着到成功资源最丰富、最集中的地方寻找最适合自己的、最有利于自己的成功资源。而你所要做的，就是合理而有效地利用好这些资源和条件，在四年的大学学习生活中，学有所得，学有所长，学有所成。

一、大学是一个培养能力的地方

大学为我们提供了独特的观察世界、认识世界的视角和方法，让我们进一步接触和认识社会，在大学中能够学习对待人生的态度，学习观察事物的角度，学习解决问题的方法。我们还可以培养和锻炼人际交往、处事、管理等各种能力，为以后的人生发展做充分的准备。同时它还能给你一种素质、一种涵养、一种气质、一种文化，甚至还能给你迥然有别的一种性格、一种性情，让过去的你脱胎换骨。大学也让我们思考自我，思考自己的人生和发展路线，让自己逐渐长大成熟。

二、大学是一个启发和拓展想象力的地方

刚入校时往往会迷茫。在中学阶段，我们的目标很明确，就是考取大学。但在进入大学之后，那个有限的目标不存在了，代之的是一个想象的空间。大部分人的世界观、人生观、方法论互相都会产生潜移默化的影响。我们要思考在大学里做什么？毕业后要做什么？这个迷茫时期是我们生命中要跨越的一个阶段，特别是大一阶段，从迷茫走入一个想象的空间。在这个想象的过程中，要做的是通过进入大学来了解自己，发散思维，打开眼界，从而发现自己。

三、大学是一个展现自我的舞台

在这个舞台上，你有权利也有义务让自己生活得丰富多彩。你可以尽情发挥自己，表演自己，展现自己，在这些展现中，你会发现，你原有的一些潜能会变成现实，而你原以为不可能的事情也会成为可能。你会发现一个前所未有的全新的自己，你的眼界会更加开阔，你的心胸会更加宽广，你的青春会更加靓丽，你的生命会更加精彩。