

# 大学生活的 规划与自我管理

李德义 邹淑燕 / 编著

DAXUE SHENGHUO DE GUIHUA YU  
ZIWO GUANLI



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

# 大学生活的 规划与自我管理

李德义 邹淑燕 / 编著

DAXUE SHENGHUO DE GUIHUA YU  
ZIWO GUANLI



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

## 内 容 提 要

本书从促进大学生的全面发展、增强自我管理能力和全面提高人才培养质量的角度,遵循大学生成长成才规律和教育规律,从大学认识篇、生涯规划篇、自我管理篇三个层面系统地介绍了生涯规划、自我管理的有关理论和方法,有助于大学生更快更好地适应大学生活,设计、规划、管理好人生中这一美好的黄金时期,不断塑造健康身心,养成优秀习惯,挖掘自身潜能,拓展职业素养,提高综合素质和职业核心竞争力,从容自信地面对就业、创业和未来的职场发展。

本书可作为高校大学生入学教育、职业生涯规划 and 就业指导课程的教材,也可供广大师生、学生家长、专兼职的学生管理人员、就业指导人员参考阅读。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生生活的规划与自我管理/李德义, 邹淑燕编著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2018.10  
ISBN 978-7-5180-5467-1

I. ①大… II. ①李… ②邹… III. ①大学生—学生生活 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 229985 号

---

策划编辑: 孔会云 特约编辑: 胡 蓉  
责任校对: 寇晨晨 责任印制: 何 建

---

中国纺织出版社出版发行  
地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124  
销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801  
<http://www.c-textilep.com>  
E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)  
中国纺织出版社天猫旗舰店  
官方微博 <http://weibo.com/2119887771>  
天津千鹤文化传播有限公司印刷 各地新华书店经销  
2018 年 10 月第 1 版第 1 次印刷  
开本: 710×1000 1/16 印张: 9  
字数: 152 千字 定价: 88.00 元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

## 前 言

大学是一个人一生中最为美好的黄金时期,也是一个人世界观、人生观和价值观形成与发展的重要阶段和关键时期。机遇总是偏爱那些有准备的头脑。如何更快更好地适应大学生活,设计、规划、管理好人生中这最美好的黄金时期,赢在大学的起跑线上,是每一位大学生都必须认真面对、思考和回答的一个重要课题。

本书是作者基于二十余年的教育教学工作实践,坚持以学生为本,强调思想性、时代性、知识性和方法性,从促进大学生的全面发展、增强未来职业生涯发展能力、提高人才培养质量的角度撰写而成。适合作为大学生入学教育、就业指导课程的辅导教材,既可用于教学,也便于自学。

我们期待同学们通过阅读学习本书,能够尽快认识大学,全面了解大学,在适应全新的学习和生活环境基础上,尽快完成自身角色转变,不忘初心,心有格局,尽早做好学业规划和职业生涯规划,明确学习目标和奋斗方向,全面做好目标管理、时间管理、情绪管理三个重要方面的自我管理,塑造健康心理,养成优秀习惯,拓展职业素养,发挥自身潜能,为成长成才和全面发展奠定坚实的基础。

本书由济南工程职业技术学院李德义和山东中医药大学邹淑燕共同编著。李德义负责本书的策划、设计和拟定整体框架结构,并负责全书的统稿、修改和定稿。

本书得到了中国纺织出版社孔会云的大力支持,在此表示衷心感谢。撰写过程中搜索了百度、搜狐等网站上的许多资料,引用了其中的数据、资料,一些资料由于是多年积累,现已无法查找出处。在此,对无法标注的相关作者表示深深的谢意和歉意,也希望相关作者及时与我们联系。在撰写过程中,还参阅了国内近期出版的有关教材、论文,援引了其中某些资料,在此一并表示诚挚谢意。

尽管在撰写时我们竭尽全力,对体系和内容进行了反复推敲,但由于能力、水平及时间所限,书中难免存在不妥之处和疏漏之处,敬请有关专家、广大读者不吝赐教,批评指正。

编著者

2018年5月8日

# 目 录

绪 论 .....	1
-----------	---

## 大学认识篇

第一章 走进大学 .....	5
第一节 认识大学 .....	5
第二节 心目中的大学 .....	15
第三节 为什么上大学 .....	17
第二章 开始大学生活 .....	21
第一节 适应新的生活环境 .....	21
第二节 适应新的学习环境 .....	23
第三节 适应新的人际环境 .....	27

## 生涯规划篇

第三章 职业、职场、事业 .....	41
第一节 职业 .....	41
第二节 职场 .....	46
第三节 事业 .....	55
第四章 职业生涯规划 .....	58
第一节 职业生涯与职业生涯规划 .....	58
第二节 职业生涯规划设计 .....	67
第三节 职业生涯规划的常用工具 .....	76

第五章 学业规划 .....	85
第一节 了解学业规划 .....	85
第二节 做好大学生学业规划 .....	89

## 自我管理篇

第六章 自我管理 .....	95
第一节 成功始于自我管理 .....	95
第二节 大学生需要自我管理 .....	98
第七章 目标管理 .....	102
第一节 认识目标管理 .....	102
第二节 目标管理在大学生自我管理中的应用 .....	106
第八章 时间管理 .....	114
第一节 认识时间管理 .....	114
第二节 大学生如何有效管理时间 .....	119
第九章 情绪管理 .....	124
第一节 了解情绪 .....	124
第二节 大学生常见的情绪 .....	126
第三节 大学生的情绪管理 .....	130
参考文献 .....	135
后 记 .....	136

## 绪 论

经过十年寒窗苦读,还有那令人终生难忘的高考,同学们终于圆梦进入大学。唐朝诗人孟郊的七言古诗《登科后》曾这样描述:“昔日龌龊不足夸,今朝放荡思无涯。春风得意马蹄疾,一日看尽长安花。”大意是说,以往在生活上的困顿与思想上的局促不安再不值得一提了,今朝金榜题名,郁结的闷气已如风吹云散,心中真有说不尽的畅快,真想拥抱一下这大自然。策马奔驰于春花烂漫的长安道上,今日的马蹄格外轻盈,不知不觉中早已把长安的繁荣花朵看完了。我想,这首诗大概可以表达大一新生此刻的心情。

从中学跨入大学,应该说是人生中一个重要的转折点,也是心理上一个重要的转折期。进入大学前,同学们的目标都十分明确,那就是考上心目中理想的大学,自己所有的学习、生活都服从这个目标。于是,同学们努力学习、废寝忘食、披星戴月、艰苦奋斗,过五关、斩六将,最终通过高考进入大学。

在进入大学前,同学们往往把大学校园想象成梦幻中的天堂、理想的“象牙塔”,美妙无比。进校后,发现并非如此,和以前的设想、感受大不相同,大学不是想象中自由的天堂。

面对全新的教育模式、全新的学习环境和全新的人际关系,一切都要靠自己,从头开始。现在要做什么、应该做什么、下一步的发展目标是什么……面对这些问题,同学们心里有些模糊不清,行为变得缺乏热情,茫然不知所措。

现实中严格的纪律、紧张的学习以及“三点一线”的单调生活,和想象中的大学生活大相径庭。一部分同学能够很快适应,有些同学却适应很慢,还有相当一部分同学由于环境和角色的转变而显得六神无主,甚至心神不定,烦躁不安,感叹生活空虚无助,产生莫名的失落感,甚至出现退学、心理问题等现象。

失落、空虚、发展目标不明确、学习适应不良、恋爱心理困惑、人际交往障碍等往往是同学们刚进入大学后常遇见的问题。而且,大部分同学对于“为什么上大学”和“如何上大学”没有清晰的自我认知和规划设计。这种状态,既损害了同学

们的身心健康,又在很大程度上影响了学业。

有一句名言说的好:“你希望自己成为什么样的人,你就会成为什么样的人。”我们今天的生活是三年以前抉择的,十年以后的生活则是今天抉择的。人生就是自我不断实现的过程,每个人都不可以和自己的未来开玩笑。

精彩人生,始于规划。凡事预则立,不预则废。同学们只有认真思考“大学是什么”“为什么上大学”“怎样上大学”这三个基本问题,坚持对梦想的执着和坚守,做好人生规划与自我管理,才能快速实现角色转变、适应学习转变,调整好状态,尽快全身心投入大学生活,撸起袖子加油学。

“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。”19世纪美国哲学家、诗人爱默生说:“一心向着自己目标前进的人,整个世界都为他让路!”奇迹总是眷顾为之努力的人,任何一个人想要改变自己的人生和命运,最好的力量就是去奋斗。

这是奋斗者的时代。作为追梦人,请同学们不负芳华,不忘初心,怀揣希望和梦想,且行且思,且思且行,快速实现从高中生向大学生的角色转变,不驰于空想,不骛于虚声,一步一个脚印,学习专业知识,养成健康心理,拓展综合素质,做好学业规划与职业规划,加强自我管理,在奋斗中感受幸福,在奋斗中成就梦想。

“择天下英才而教之,不亦乐乎!”作为一名教育工作者,最关心的莫过于同学们的成长。老师是筑梦人、架桥者、奠基者,连接的不仅是院系与学生,不仅是产业、行业与专业、职业,而是过去、现在和未来。

衷心希望同学们在充满机遇和挑战的大学生活中,用青春、激情和智慧点燃心中的梦想,脚踏实地,在行走中磨砺自己、发现自己,形成自身优美“Style”,勇敢“秀”出大学生涯中最精彩的一页!

让人生梦想从大学起步,在大学成长,在大学扬帆起航!

始终坚持的你,终将美好!



# 大学认识篇



# 第一章 走进大学

寒窗数载,春华秋实,上大学是无数青年的期待与向往……

大学是什么,大学生活对一个人的人生究竟意味着什么,每一位同学在入学之前,甚至是在更早时候,肯定对大学的学习和生活满怀着无限的期待,充满了丰富的想象。在同学们眼里,大学也许是神圣的象牙塔,也许是人生的伊甸园;大学是梦想,是天堂;是精神的家园,是令人向往和憧憬的圣地。

大学时光是每一位学子人生中最美好的时光,也是决定未来人生高度和厚度的重要岁月。“海阔凭鱼跃,天高任鸟飞”,只有深深地走进大学,在接下来的一千多个日子里细细品味,去寻找,去实践,才能有自己心中的理解与答案。

## 第一节 认识大学

### 一、什么是高等教育

高等教育是一个教育层级的概念,是指在完成中等教育的基础上进行的专业教育,是培养各级高级专门人才的社会活动。从高等教育的角度看,人才一般分为两大类:一类主要从事理论研究工作,称之为学术型人才;另一类是应用客观规律为社会谋取直接利益的人才,称之为应用型人才。

应用型人才又可以依据不同的工作范围分为工程型人才、技术型人才和技能型人才。所谓工程型人才,主要从事规划、策划、设计等工作,如工业产品的开发、设计、城市规划、园林设计等;所谓技术型人才,也叫工艺型、执行型、中间型人才,如工厂技术员、工艺工程师、农艺师等;所谓技能型人才,是在生产第一线或工作现场,主要从事直接操作型工作。学术型人才和应用型人才对于社会活动、经济运行和发展都是不可或缺的。因而高等教育既可以是学术性专业教育,也可以是职业

性专业教育。

普通高等学校是指按照国家规定的设置标准和审批程序批准设立的,通过全国普通高等学校统一招生考试,招收普通高中毕业生为主要培养对象,实施专科、本科、研究生等高等学历层次的教育机构。其主要包括大学、独立学院、高等专科学校、高等职业学校、独立设置的成人高等学校。目前,我国已形成世界上规模最大的高等教育体系。

21世纪以来,我国高等教育进入大众化发展阶段,高等教育大众化水平不断提高。2010年7月29日,《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》提出了我国教育事业发展的主要目标,至2020年我国高等教育毛入学率将达到40%,高等教育在学总规模扩大至3550万人。可见未来10年内,我国的高等教育行业仍有较大的发展空间。

## 二、大学的职能

众所周知,人才培养、科学研究和社会服务“三大职能”是目前世界范围内对高等教育功能与作用的经典表述。这三大职能不是自大学产生之日起就同时具有的,而是随着社会经济、科技和文化发展不断变化而逐步演进的,每一次社会发展的进步都要求大学不断承担起新的社会责任。

2011年,胡锦涛在清华大学建校100周年庆祝大会上发表重要讲话,提出将文化传承创新作为高等教育的一个新职能,确立了学界一直在呼吁作为大学第四职能的文化传承创新。

新时代党中央进一步把国际交流合作作为大学的第五项职能。2017年2月印发的《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》强调,高校肩负着人才培养、科学研究、社会服务、文化传承创新、国际交流合作的重要使命。这是对我国高等教育与教育对外开放发展规律性认识的重大理论创新,对于加快建设世界一流大学和一流学科,提高我国高等教育发展水平,增强国家核心竞争力,都具有十分重要的指导意义。

顾海良教授认为:“不管大学功能如何变化,我认为都应该自始至终围绕人才培养这一核心。人才培养既是大学功能的历史起点,也是大学功能的逻辑起点,而知识传承、科学研究、社会服务、文化引领等,都是围绕人才培养产生的辅助功能。所以大学功能是一个以人才培养为核心的综合体系。”

### 三、大学的类型

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》提出“建立高校分类体系,实行分类管理”的方针。同时,规划纲要要求:“引导高校合理定位,克服同质化倾向,形成各自的办学理念和风格,在不同层次、不同领域办出特色,争创一流。”

高等学校的分类管理是一项复杂的系统工程,既涉及政府宏观层面,又涉及高校自身的定位与发展;既要借鉴国外大学分类体系,又要符合我国国情,至今没有一个权威的分类标准。大学分类管理原则应该依据大学自身办学水平和办学特色来决定,而不是人为划分。

#### 1. 国家教育发展研究中心对我国高等学校的分类

(1) 研究型大学。明显特征是学科综合性强,每年授予的博士学位数多,培养的人才层次为本科及本科以上,满足的是对高层次研究型人才和研究型成果的需求。研究生至少占到20%~25%,每所学校每年授予博士学位数至少50个。

(2) 教学研究型大学。这类大学的教学层次以本科生、硕士生为主,个别行业性较强的专业可招收部分博士生,但不培养专科生。

(3) 教学型本科院校。这类学校的主体是本科生的教学,特殊情况下有少量的研究生或专科生。

(4) 高等专科学校和高等职业学校。这类学校体现了高等教育在学校、专业设置上最为灵活的部分,主要是为了满足当地经济建设及社会发展的需要。

#### 2. 我国大学的基本分类

(1) 根据国家重点建设情况,可分为:重点大学和一般大学。

(2) 根据隶属关系,可分为:教育部部属院校、中央其他部门所属院校和地方院校。

(3) 根据学科划分,可分为:综合类、文科类、理工类、财经类、政法类、农业类、林业类、师范类、医学类、体育类、艺术类、军事类等。

(4) 按照投资办学体制,可分为:公办高校、民办高校。

(5) 按照办学层次,可分为:“985工程”院校、“211工程”院校、中央部属本科院校、省属本科院校、高职高专院校。

(6) 按照人才培养类型,可分为:普通高等教育、高等职业教育。

### 3. “985 工程”和“211 工程”高校

“985 工程”是国家为建设若干所世界一流和一批国际知名高水平研究型大学实施的建设工程,从 1998 年开始实施,目前共有 39 所。

“211 工程”的含义是面向 21 世纪,重点建设 100 所左右的高等学校和一批重点学科点,从 1993 年开始实施,目前共有 112 所。

2015 年 11 月,国务院印发关于《统筹推进世界一流大学和一流学科建设总体方案》的通知,为我国高等教育发展掀开了崭新的一页。“双一流”建设是面向“两个一百年”和“中国梦”,立足国家经济社会需要和高等教育现状,提出的提升中国教育发展水平、增强国家核心竞争力的重大工程。

“双一流”建设是在我国高等教育迈入大众化阶段的新时代背景下应运而生的,突出了“中国特色、世界一流”的精神内涵,突出扎根祖国大地,办好社会主义大学的重要使命。

目前 42 所学校进入一流大学建设高校行列,95 所学校进入一流学科建设高校行列,“双一流”建设将为实现中国高等教育由大国向强国的历史性跨越而共同奋斗。

### 4. 高等职业技术教育

高等职业技术教育是我国高等教育的重要组成部分,是现代职业教育体系的重要构成,担负着培养高素质技术技能人才的重要任务,是我国经济社会发展的重要基础。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020 年)》把职业教育摆到更加突出的位置,强调要尽快形成现代职业教育体系,以满足人民群众接受职业教育的需求,满足经济社会对高素质劳动者和技能型人才的需要。当前,我国职业教育进入了历史上最好的发展机遇期。

高等职业技术教育是高等教育的一种类型,而不是高等教育的最低层次。高等职业技术教育实际上是高等教育多样化人才培养模式中的一个基本模式。产教融合、校企合作是职业教育的基本办学模式,是办好职业教育的关键所在。

高等职业院校的本质特征是“以职业能力为本位”,根本任务是培养适应生产、建设、管理、服务第一线需要的高素质技术技能人才。人才培养采取多元而灵活的模式,如“2+1”模式、“1.5+1.5”模式、“2.5+0.5”模式等,体现校企合作、工

学交替、产教融合，“做中教，做中学”，教学做一体、理实一体，增强学生实践的能力。

高等职业教育所培养的人才需要具备双素质，拿双证书。双素质是指职业素养和专业技能素质。双证书是指毕业证书和技能登记证书或职业资格证书。

高等职业教育既是学历教育，也是职业教育，属于技术应用型教育，不仅要教给学生专业技能和职业能力，更重要的是要给学生一种全面发展的认识能力，为学生奠定终身教育、自我发展的牢固基础。我国高等职业教育正在走一条以学生为中心、以结果为导向、以专业建设为抓手的内涵式发展之路。

近年来，高等职业教育快速发展，年招生数、在校生规模稳中有升。2010年全国独立设置高职学校1246所，招生人数310万，毕业生人数316万，在校生人数966万。到2015年，全国独立设置的高职学校达1341所，招生人数348万，毕业生人数322万，在校生人数1048万，占高等教育的41.2%，全年为社会提供技术培训超过2000万人次。

培养大国工匠需要职业教育发力，建设教育强国，离不开职业教育。高等职业教育已成为高等教育的半壁江山，为适龄青年提供了进入高校学习并掌握就业技能的机会，对高等教育从精英阶段进入大众化阶段发挥了重要作用；对促进经济发展、提高企业竞争力、实现我国产业结构优化、推动技术创新，以及“三农问题”的解决，都发挥了不可替代的作用，为国家社会经济建设提供了最直接、最强大的人力资源支撑。

#### 四、大学的价值

国学经典《大学》开篇第一句是：大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。意思是说，大学的宗旨在于弘扬光明正大的品德，在于使人弃旧图新，在于使人达到最完善的境界。

曾任耶鲁大学校长20年之久的理查德·莱文曾说过：“真正的教育不传授任何知识和技能，却能令人胜任任何学科和职业，这才是真正的教育。”我国著名教育学家蔡元培先生早就指出：“教育者，养成人格之事业也。”

香港中文大学前校长沈祖尧于2014年在香港中文大学毕业典礼上曾说过：“我相信一所大学的价值，不能用毕业生的工资来判断，更不能以他们开的汽车、住的房子来作准，而是应以它的学生在毕业后对社会、对人类的影响为依归。我们也

要弄清楚大学的本质：它并非纯粹是一座知识宝库，也并非单单是创意和创新的推动者。大学绝非一所职业训练学校，更万万不可沦为培育贪婪、自私、毫无道德和社会责任可言的人才的机构。大学不可能是排名榜的盲目追随者，更不可以被视为推动生产总值的引擎。”

随着经济社会和高等教育的快速发展，大学的职能正在不断地拓展。我们要以更加冷静严谨的态度，全方位地探索分析大学在当代最根本的价值和最核心的竞争力。我们应清醒地看到，对于大学五项职能的地位和作用不能等量齐观。人才培养应当更具核心地位。对于大学而言，没有一批批优质的毕业生，其他职能的发挥只能是苍白的，甚至是无意义的。

一位学者说过，人与人之间比到最后的不是财富、地位、美貌，而是人格。放到更大的比较空间，可以说，人格不仅是一个人在世界上安身立命的核心竞争力，更是一个国家、一个民族屹立世界民族之林的核心竞争力。

大学要将人格培育作为学校工作的重中之重，使更多人格健全的优秀人才在大学生校园涌现，培育一代代目光远大、爱国爱民、敬业乐群、求真创新的完全人格公民，这是大学的核心竞争力所在，也是大学最根本的职责和价值所在，更是社会对大学的最大期望所在。

## 五、大学的校训

“校训”名称来源于日本。中国古代有校训的原型，没有校训的明确名称。直到近代，教会大学出现了英文校训(School precepts, motto for school discipline)，随后引进中文“校训”名称。

《辞海》是这样解释校训的：“学校为训育上之便利，选若干德目制成匾额，悬之校中公见之地，是校训，其目的在使个人随时注意而实践之。”

袁贵仁同志在“开展大学文化研究，推进大学文化建设，是一项具有基础性、战略性、前瞻性的工作”的讲话中指出：所谓校训，不过是一个大学对其文化传统、文化精神的理性抽象和认同；不同的传统、精神，不同的校训、校风，是大学展示的“文化名片”，大学绵延的“文化基因”，是它构成了学生思想和行为的不同“文化模式”。

尽管关于校训内涵的表述不尽相同，但却从不同角度阐述了校训的本质。大学校训是一所大学办学理念的核心，是办学目标和办学原则的集中概括，它既凝练