大学生

职业发展与就业指导

Professional development & Employment guidance

李　巍　何永斌　侯亚辉　主编

中国原子能出版传媒有限公司

需要全本请访问 www.ertongbook.com

责任编辑　卫广刚
责任印制　潘玉玲



定价：30.00元

大学生职业发展与就业指导

李　巍　何永斌　侯亚辉　主编

中国原子能出版传媒有限公司

图书在版编目（CIP）数据

大学生职业发展与就业指导/李巍，何永斌，侯亚辉主编.
—北京：中国原子能出版传媒有限公司，2011.8

ISBN 978-7-5022-5287-8

Ⅰ.①大… Ⅱ.①李… ②何… ③侯… Ⅲ.①大学生－职业选择 Ⅳ.①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 164468 号

大学生职业发展与就业指导

出版发行	中国原子能出版传媒有限公司（北京市海淀区阜成路 43 号　100048）
责任编辑	卫广刚
责任印制	潘玉玲
印　　刷	廊坊市圣轩印刷有限公司
经　　销	全国新华书店
开　　本	787 mm×1092 mm　1/16
字　　数	300 千字
印　　张	16
版　　次	2011 年 8 月第 1 版　2011 年 8 月第 1 次印刷
书　　号	ISBN 978-7-5022-5287-8
定　　价	30.00 元

网址： http://www.aep.com.cn　　**E-mail：** atomep123@126.com

版权所有　侵权必究

前　言

大学是人生的一段美丽历程，也是一个重要阶段。它的美好并不在于我们可以尽情享受大学的无忧无虑和轻松的生活，而是我们可以通过这段时光为美好的人生做好准备。大多数学生在进入大学校门之时，都面临着心理、环境上变异，使自己的角色定位处于茫然。这就需要我们加强疏导，帮助其建立良好的自我形象，确立自己的社会价值，以及人生的奋斗目标。同时，由于当前大学生就业问题的日趋严重，更需要我们加强大学生职业生涯规划的指导，使学生能学与用结合，在一定程度上避免“就业错位”，促进大学生做好生涯规划，努力赢在起点。

每一个成功的人生都必须有明确的人生方向和目标，有清晰的角色认知，并建立良好的价值观，还要有积极的信念和规则，这是成功的职业生涯规划的关键要素。大学生需要未雨绸缪，提前对自己做好职业生涯规划，把握自己命运，创造美好生活，演绎精彩人生。要做好职业生涯规划，必须清晰地认识职业生涯规划的相关概念，了解职业选择和职业决策的相关理论，认清职业、专业与职业生涯规划的影响和相互关系，把握影响职业生涯规划的因素，掌握职业生涯规划的内容、原则和步骤，为制定科学合理并符合自身特色的职业生涯规划提供保障，同时也为成功的职业人生打好基础。

本书根据新时期大学生在大学不同阶段的特点和需要，主要分大学生生涯规划篇、大学生就业指导篇、大学生创业课堂篇三部分撰写，目的在于指导大学学子们在大学黄金时期有更好的发展或将来走上社会在事业上有更大的进步。

本书为帮助和指导学生成功实现择业与创业之目的，系统地结合学科专业特色，阐述了大学毕业生就业、创业指导的基本理论、基本方法和形式，求职择业的原则和技巧，力求全面、准确地贯彻和体现我国关于高校毕业生就业与创业的一系列法律法规和方针政策，介绍高校毕业生就业和创业指导的新内容和新做法。

本书体现了作者长期从事高等学校大学生教育管理和职业指导的经验积累和创新，指导性、实践性强。希望对广大的大学生有较好的指引和启迪，对从事大学生职业指导工作的教学工作者有一定的帮助。不足之处，敬请各位读者指正。

编　者

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

第一篇　前方的灯塔——生涯规划篇

第一章　大学与大学生活 2

第一节　大学思考 2
第二节　适应大学生活 6

第二章　大学生职业生涯规划 15

第一节　职业生涯规划入门 15
第二节　大学生职业规划的现状和意义 19
第三节　职业生涯规划的方法 22

第三章　了解自我 28

第一节　气质性格与职业 28
第二节　兴趣与职业选择 37
第三节　价值观与职业 52
第四节　能力与职业发展 57

第四章　认识职业环境 61

第一节　了解专业 61
第二节　了解行业和企业 67
第三节　确定职业目标 73

第五章　大学生职业生涯规划的制定与调整 81

第一节　确定毕业后的去向 81
第二节　生活成长规划 84
第三节　学习发展规划 89
第四节　实践与实习规划 94

第五节　就业规划 102
第六节　大学生涯规划方案的制订 106

第二篇　就业有方——就业教育篇

第六章　就业形势与政策 110

第一节　大学生就业“行情” 110
第二节　大学生就业市场 115
第三节　大学生主要就业渠道 119

第七章　理性就业 123

第一节　大学生择业观现状 123
第二节　树立理性择业观 126
第三节　择业心理调适 131

第八章　求职准备 140

第一节　信息准备 140
第二节　知识准备 147
第三节　能力准备 149
第四节　求职材料准备 161

第九章　求职技巧 171

第一节　面试礼仪 171
第二节　面试准备 175
第三节　面试实战技巧 178

第十章　就业权益的维护 184

第一节　毕业生的权利与义务 184
第二节　应聘陷阱与对策 187
第三节　劳动关系与权益保护 192

第三篇　商海自驾——创业指导篇

第十一章　创业的准备 199

第一节　创业信息准备 199
第二节　选择创业项目 203

第三节　创业资金准备 210
第四节　创业知识和能力 214

第十二章　大学生创业能力的培养 220

第一节　创业能力 220
第二节　发掘创业机会 224
第三节　经营管理能力 226

第十三章　创业实践 231

第一节　编制创业计划书 231
第二节　企业的创办流程 236
第三节　创业常见问题及对策 241

参　考　文　献 244

第一篇
前方的灯塔——生涯规划篇

大象、狮子、骆驼一起进入沙漠寻找其生存的空间。在进入沙漠前，天使告诉它们说，进入沙漠后，只要一直向北走，就能找到水和食物。进入沙漠以后，它们不久就失去了方向。它们不知道哪个方向是北。

大象想："我如此强壮，失去方向也没有什么关系。只要我朝着一个方向走下去，肯定会找到水和食物。"于是，它选定了它认为是北的方向，不停地前进。走了三天，大象惊呆了，它发现回到了原来出发的地方。三天的时间和力气就这样白费了。大象气得要死，它决定再走一次。它一再告自己不要转弯，要向正前方走。三天过后，它发现，它竟然又重复了上一次的错误。此时，它又饿又渴，它决定休息后，再度出发。可是，接下去每一次都是相同的结果。不久，大象就精疲力竭而死。

狮子呢，它自恃奔跑得很快，便向自认为北的方向奔去。它跑得很快，它想，凭我这样快的速度，再大的沙漠也能够穿越。可是，它跑了几天后却惊异地发现，它越是向前，越是草木稀少，最后，它已经看不到任何的绿色植物了。它害怕了，决定原路返回。可是，当它原路返回的时候，又一次迷失了方向。它越是向前，越是不毛之地。它左突右奔，但是都没找到目的地。它最后绝望而死。

骆驼走得很慢，它知道，只要找到真正向北的方向，只要不迷路，用不了三天，一定会找到水和食物的。于是，它白天不急于赶路，而是休息。晚上，天空中挂满了亮晶晶的星星，骆驼很容易地找到了那颗耀眼的北斗星。每天夜里，骆驼向北斗星的方向慢慢地行走。白天，当它看不清北斗星的时候，它就停下来休息。

三个夜晚过去了。一天早上，骆驼猛然发现，它已经来到了水草丰美的绿洲旁。从此，骆驼就在这里安了家，过上了丰衣足食的生活。

事实证明：没有正确的方向，再大的本领也是没用的；没有正确的方向，再多的努力也是没有效果的……

我们的人生也是如此。傻傻的努力，有时候只会累垮你的生活。我们需要先找到那颗"北斗星"，先找到自己人生之舟航行之中标示着方向的灯塔……

第一章　大学与大学生活

大学时光是人生的黄金时期，也是最重要的阶段。大学并不意味着一定会有美好未来，而幸福的人生却往往可以从充实的大学生活开始。大学，是一个新的人生阶段，在这里，你将开始新的学习，也将开启新的未来。

第一节　大学思考

大学究竟是什么？《大戴礼·保传》中写道，“古者年八岁而出就外舍，学小艺焉，履小节焉；束发而就大学，学大艺焉，履大节焉。”据此，大学应当是学大艺、履大节的地方。而中国古代四书之一《大学》的开篇之语，“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善”，则可说是从某个方面体现了中国古代大学的精神和理念。大学自其出现开始，就因其在文化传承和社会进步上的特别作用而有别于其他机构。大学是有精神的，唯其精神，才使其能经世而独立，历久而弥新。

一、为什么上大学？

公元 12 世纪，大学在欧洲诞生，那时仅仅是作为讲学者行会而成立的。历经近 800 年的发展，大学在今天已经是对社会具有深刻、广泛影响的机构。然而，面对求学成本不断高涨、毕业生就业比较困难，以及高考报名人数减少与“弃考现象”出现等等新情况新问题，疑惑的声音隐约再现：今天我们为什么要读大学？大学还值得读吗？大学能为我们提供什么？

（一）大学文凭在“能力信号”之上的“社会溢价”正在消失

在世界上，很少有别的国家的高考像我国这样成为一种重大的社会公共事务，牵动每个人的神经，兴起一波又一波的应试高潮和择校大战。究其根源，是因为在我国，大学在“配置”个人的“社会地位”中发挥着独特作用。在中国的历史文化中，通过教育和考试“配置”人的“社会地位”，向来被认为是最公平的形式，最能为全社会所接受。这极大地推动了公众对高考和大学的追求，但同时也成为中国大学发展的最大羁绊。

人们因此经常忘记大学的本质，把拿到文凭当成了读大学的目的。就业市场需要一种“能力信号”，没有这个信号，应聘者的价值就无从体现，招聘者的选择工作人员时的风险就会增

大。高等教育文凭正是这样的“能力信号”。然而，随着高等教育普及程度的迅速提高，与之伴生的社会现象和心理现象出现了：大学文凭在谋取好职业乃至较高社会地位中的作用不断降低，就读大学带来的价值感、荣耀感逐渐减退，个人接受高等教育的“机会成本”相应增加。换言之，大学文凭在“能力信号”之上的“社会溢价”正在消失。对此，每个选择上大学的人，的确该思考一下自己为什么要读大学，又期待从大学得到什么。

其实，使文凭拥有者获得好工作和一定的社会地位，从来不是设立大学的本意。中世纪以来，大学从来就没有把给予学生某种功利回报作为追求，现代大学更是这样。大学帮助学生获得知识与能力，而学生运用知识和能力寻求就业，并逐步获得自己的社会地位。大学不可能直接给学生工作和社会地位。一个人选择读大学，根本意义在于形成帮助自己发展的人力资本，或者说劳动能力，用这样的资本和能力谋取就业和持续进步。由此而言，大学值得读，对年轻人来说是实现个人理想的“机会之路”。

（二）大学帮助学生“读书明理”，更帮助提升修养、品质、智慧

大学教育对于年轻人形成人生观、社会价值观，对于发现和理解生命的意义和人的社会价值有极大的作用，是人们的精神家园。

大学在现代已经逐渐发展成高等教育系统，由各种类型的高校组成，不同类型的高校的社会职能与社会定位、人才培养目标、对学生的要求、教育教学模式各不相同。就读不同的高校通常与不同的职业生涯发展有较为密切的联系，选择大学，应当是个人对大学意义与价值和自身发展设想充分认识基础上的理性判断。从一般意义上讲，上大学至少有以下几个原因：

大学是探究未知世界的场所。具有好奇心的年轻人与致力于探究未知世界的教师结成共同体，大家志同道合，在满足好奇中推动人的发展和社会发展，这样的职能是其他社会机构无法替代的。

大学是年轻人交往的地方。大学把四面八方、有着各种文化背景、生活体验与经历的学生汇集起来，让年轻人相互交往并且相互学习，为每一个学习者提供发现不同的交往伙伴的机会，这是一个人成长中极可宝贵的财富。

大学是实现一个人学生身份到工作身份转化的重要阶段。大学在帮助学生形成工作所需要的专业能力的同时，帮助他们完成“工作准备”、完善个人就业的“配置能力”（个人在就业市场上发现机会、自我判断、抓住机会实现就业的能力）。大学对学生在心理、文化、人际交往、专业等方面的训练，正是为了这样的“配置能力”。这是推动学生转型为“职业人”的社会化过程。

大学帮助年轻人获得安身立命的专业能力。高等教育往往决定多数人终身的专业方向和职业领域，它帮助学生形成专业化的劳动能力，在今天这样分工高度专业化的社会，专业教育具有关键作用。

现代大学将越来越难以提供人们曾经期待的那种“社会地位配置”作用，而只能逐渐“回归”教育机构的本质。所以，大学生要认真思考大学能提供什么和自己需要什么，在大学里努力提升综合素质和专业能力，给自己的未来加注尽可能多的“能源”。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

二、大学的使命

（一）大学的使命在于传承

大学担负着人类文明和民族文化的积淀与传承的任务。大学的这个任务决定了大学是非常特殊的组织机构，和政府或企业都不一样。

大学里面，老师和学生共享着人类的知识，在老师的指导下，学生吸收着人类最广泛的精神资源，用人类文化和一切知识财富来充实自己的头脑。他们不仅学习了专业知识，比如医学、化学、物理等，更为自己一生的精神成长打下了基础。

大学承担着将人类文明和文化传承和发扬的任务。任何学科专业，不仅仅是人文社会学科，还包括自然科学和医学等，都在起着这个作用，因为说到底科学也是一种文化。

（二）大学的使命在于创造

大学还必须进行思想、文化和学术的创造，对已有的社会发展形态、文化和知识体系以及人类本身，要不时地做出深刻的反省和批判。因为人类社会永远都是不完美的，所以总应该有一批人认真地研究和批判当今社会、文化存在的问题。如果我们不这样做的话，就放弃了大学应该担负的文化建设方面的责任。反省不仅仅是批判，而更是创造。

大学不仅要回答我们在现实生活中所面临的诸多问题，比如说金融风暴和社会道德问题等等，而且更为重要的是要为讨论提供思想和理论武器。这种讨论不应是泛泛而谈、发发牢骚，而应是深入的分析，并提供问题的解决方案。

我们要关注未来中国和人类发展的根本问题，并对此进行研究和讨论，并给出我们的回答。就如温家宝总理在同济大学演讲中提到的“大学要仰望星空”。有些问题看起来可能是纯粹的理论问题，跟现实没有什么直接的联系，但是这些研究恰恰能为国家、民族、人类社会的发展与变革提供新的精神资源。我们创造新的精神资源、新的思维方法，丰富想象力和创造力，这就是大学极具“创造性”的一面。

（三）大学的使命在于服务

从大学的历史来看，大学服务于国家和社会的使命始于第二次世界大战。那时全世界为了反对法西斯，在很多国家，尤其是美国，政府向大学投入了很多资源，希望他们为这场反法西斯战争服务。美国麻省理工学院就是在这场世界性的战争中崛起的，他们发明了雷达，并发明了破译密码的方法等等，对反法西斯战争的胜利起到了极其重要的作用。

自从政府介入到大学事务以后，大学就带有了更多的国家意识。到了20世纪六七十年代以后，大学跟工业界、实业界有了非常密切的联系。自六七十年代起，美国的大学里建设了数百个和工业界联合的工业实验室，那时人们对科技知识以及各种其他知识能够转化成现实的生产力已经有了充分的认识。加州大学伯克利分校的前校长克拉克•科尔认为，大学与其说所处的是一种社会的关系，不如说是一种服务的关系。

大学服务社会的使命是社会发展的必然。当前社会发展过程中所面临的政治、经济、人

口、文化、教育、卫生、科技、国际关系等等诸多问题，都需要依靠综合的、非常深奥的知识来予以分析，并提出解决的办法。事实上，只有大学才能完成这个任务。因为，只有大学里才具有拥有综合知识、研究问题非常深刻的学者。

三、大学生的责任

在社会上每个人都有自己的职责，职责根据自己在社会上所处的位置和所扮演的角色的不同而不同。以此推及到幼儿园小朋友、小学生、中学生乃至大学生，在完成学业，踏上工作岗位和生活上承担起自己养活自己的义务之前，他们都有各自特定阶段的职责。可以说，我们每个人都是带着对自己、对社会的任务和职责来到这个世界上的。

（一）大学生的首要责任是学习

“万般皆下品，唯有读书高”，自古以来我国就很看重读书人。在古代，读书是 “入仕途”、“改变自己命运”的唯一途径；在当代，读书是充实自我的源泉，建立认识社会的桥梁，改变人生的纽带，服务于未来的基石。当人们口里说出“大学生”这个词的时候，在很大程度上意味着这是“读书人”，自然而然地有着尊敬、尊重的眼光。既然说是“读书人”，那么，显然大学生的主要职责在于“读书”、在于“学习”，这是毋庸置疑的。但，读什么，学什么？这是个值得讨论的话题。是局限于书本上的知识吗？显然不是。除了学会学习之外，还要必须担负起成年人的职责。或许是由于成年人的角色任务太重，教难担当。在生活中遇到诸多的问题时，不知所措，找不到理想的解决方案，避免不了要发生这样那样的问题，使得矛盾更加加剧，同时这也说明了作为成年人尚不成熟的一面。这就要求大学生要学会读社会，学会交流与合作和在应变中处事。而且，要用成人的视野看待、分析问题。

（二）大学生还要学会为人处世

大学生应当学会读人生，学会做人。正确合理的认识自我，发展自我，完善自我。当代大学生的职责除了尽到学生本分之外，更重要的是在大学校园里树立起一个大写的“人“的基干。首先，要学着努力去了解自己。人贵有自知，掌握自己的优点和不足，多虚心听从诤友的建议和意见，扬长避短，完善自身。大学生面临着生活，就业等问题，这些不都是纯粹的学习上的问题，比如从事社会工作、参加社团，打工、做兼职等等。大学生应在这个学习和摸索的过程中一点点了解自己，培养自己的兴趣爱好，发掘潜能，为自己以后的学业或就业等方面的发展方向探路。

（三）大学生要了解自己，完善自身修养

大学生在了解自己的个性、兴趣爱好、潜能等方面时，特别是要有意识地磨炼自己的心理素质，克服心理上的一些障碍。适当的调整自己的心态，发展知识和技能，提高自身修养；在碰到挫折、失败、痛苦等各种不愉快的事情时，要努力摆平心态、端正态度，勇敢面对现

实，尽快以积极乐观的心理面对未来。

其次，大学生应该提高自身道德修养，严格要求自己。“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。个人的思想道德修养的高低是判断一个社会是否先进、是否文明的重要标准之一。我国作为四大文明古国之一，拥有一座丰富的文化宝库，有很多优秀传统和经验值得今人去学习去继承，仅仅一人即使尽其毕生的力量都不能说已经将这些传统和经验悉数学会，短短大学几年的时间，尤其应当好好珍惜，并且能真正将所学到的知识应用到实践中去，使自己在碰到实际问题的时候更好的发挥主观能动性，积极合理地运用所学的知识。每一个当今大学生都应该记住这个真理。

在一个价值多元化的时代，任何一个人都有权利选择肤浅或者深刻，但是，大学生需要让自己更有深度，也有责任去承担更多的历史使命。国家兴亡，匹夫有责。大学生不但应该接受系统的思维训练，具备独立思考、深入分析的能力，而且应该用思想的深度思考更深刻更宏观的问题。

读大学的目的不应该只是毕业后能够胜任一份理想的工作，因为走出校门以后将要面对的不只是一份工作，而是整个纷繁复杂的社会。如果没有对社会现实的关注，如果自己只局限于自己狭窄的视野范围之内，那他只会被这个社会孤立在非常狭小的空间里，人要学会适应社会，适应环境，因此我们要时刻准备着。

第二节　适应大学生活

大学的称号不仅是一种文化层次的体现，更是一种神圣责任的象征。大学，是社会的一面旗帜，是一种特立独行的思想；一种深远巨大的影响；一种兼容并收的氛围；一种穿行时空的光芒；一种刻骨铭心的境界；一种运行人生的能力……

一、大学的学习和生活

大学阶段是大学生学习知识、培养能力、发展智力、丰富阅历、积累经验、准备承担成人责任的过渡期，也是大学生步入社会的准备期。对每一个大学生来说，大学阶段都是一生中最重要的时期之一。大学生既要适应前所未有的生活，扮演新的社会角色，又要面对新的环境，排除困惑，确立发展方向，并通过努力找到实现理想的正确途径。大学生在新的人生阶段的特点，正是伴随着个人在这一阶段中的社会化过程显现出来的。

（一）大学生活的特点

大学与中学是完全不同的两个人生阶段，各有不同的特点，如何尽快地从中学状态转化到大学状态呢？首先让我们了解一下大学生活的主要特点。

1．宽松与自律并存的学习环境

中学阶段的教学，主要是基础教育，以基础知识的储备为主，内容上局限于教材，所以每一个词，每一个概念，老师往往都给予明确的解释，一般无须中学生进行更多的自学和独立思考。在形式上多是采取小班上课，学习的进度固定，每星期、每天、每节课，甚至业余时间都被学校和老师安排得满满当当，学习环境的确定性很强。

大学知识的广度和深度上都大大增加，有确定的专业方向，需要大学生发挥主动性，在课余时间广泛涉猎相关知识，掌握科学的学习方法，培养自学能力和独立思考问题、分析问题、解决问题的能力。同时，学习环境的弹性也很大。

（1）大学实行的是学分制，除了公共科目、专业基础知识属于必修之外，各专业都开设选修课，大学生可以根据个人兴趣和能力选择选修课程；

（2）大学老师所讲内容信息量大，不局限于书本，还常常涉及本学科研究的最新动态和成果，并且许多问题尚无结论，这就要求大学生上课时不仅要认真听课、做好笔记，还要开动脑筋，主动参与，积极思索；

（3）教师一般都会布置大量课外阅读书目，期末复习没有范围和重点；

（4）图书馆和网络的作用凸显出来，如何利用图书馆和互联网搜索资料和掌握信息成了现代大学生必备的技能之一。

2．集体与独立并存的生活环境

中学阶段，学生大多是同父母生活在一起的，作为家里的重点“保护”对象，父母尽可能地提供一切好的条件，甚至包办代替了同学们的衣食起居等生活琐事。所以，一般来说，在生活上，中学生的自理能力较差；在心理上，中学生有一种依赖性。独生子女依赖家长的倾向尤其突出。

住大学集体宿舍，对许多学生来说需要有一个适应的过程。集体宿舍是大学生们起居、互访和自由“夜话”的生活场所，也是最能留下美好回忆的地方。一个宿舍里住了好几个人，大家来自四面八方，个性、生活习惯、行为方式等各不相同，难免会有摩擦。如果谁都不让步，只想让别人迁就自己，结果只能是摩擦加剧，关系失和，失去了理想的生活环境。反过来，如果大家相互配合、相互照顾、相互尊重、自我管理，遵守基本的公共道德和行为规范，就能和睦相处，逐步建立稳定而持久的情谊，培养出对宿舍的归属感，使之充满“家”的气氛。

在大学里，没有父母可以依靠，饭来张口、衣来伸手的日子结束了，独立自主的生活开始了。许多人在中学时代强烈希望自己能过上独立的生活，但真的过上了，又会发现所要面对的问题之多、困难之大是始料不及的，自理能力强的同学会很快适应这种生活，应对自如，而有些自理能力差的同学，则可能计划失当，生活得一塌糊涂。因此，集体生活与独立生活犹如一枚硬币的两面，是相伴而生的，大学新生对此要有充分的思想准备。

3．多彩与严谨并存的组织环境

中学阶段，特别是高中阶段，在高考的压力下，师生们忙于应付高考，几乎把全部的精力都投入到学习中去，除了必要的体育活动，中学生们组织和参与课余活动的机会是少之又

少。

进入大学后，各种校园组织都会热忱欢迎新成员加入，以扩大组织力量、提高活动水平。除了有正式的组织，如党组织、团组织、学生会、班委会、校园广播台、网络管理服务中心等外，也有业余的，由志趣爱好相同的学生自愿组织起来的各种学生社团。这些社团有各种类型：

一是专业学术型，如各种哲学研究会、毛泽东思想研究会、邓小平理论及“三个代表”重要思想学习小组、党的基本知识学习小组、科普协会、电子爱好者协会等；

二是文体娱乐型，如文学社、诗社、足球协会、集邮协会、摄影协会、书法协会等；

三是社会服务型，如无线电修理小组、科学咨询服务中心等。同学们可以根据自己的特点和爱好，经过慎重考虑之后，选择一两个社团参加，丰富自己的课余生活，锻炼自己的组织和交往能力。

除了日常的内部活动之外，这些组织还会想方设法举办各种校园活动：一是各类比赛，如辩论赛、歌手大赛、演讲比赛、宿舍文化大奖赛、主持人大赛、服装设计大赛等；二是各种争先创优活动，如评选三好学生、优秀学生干部、优秀团员、文明宿舍等；三是书展、画展、书法展、沙龙、讲座、报告、联谊会、舞会、文化艺术节等。丰富多彩的校园活动不仅使大学生们在参与中展示了自己的特长和爱好，在竞争中提高了素质和能力，而且在相互交往中增进了友谊。

大学是一个复杂的亚社会环境，是社会生活的一个缩影。当代大学生要积极地融入大学丰富多彩的活动中来，从而增长知识、见识和能力，为将来走向社会打下坚实基础。

（二）大学学习的特点

大学学习是人的一生中学习的最重要的阶段。它不仅具有人类学习的一般特点，又有学校学习的特殊特点，同时还具有大学学习更为特殊的特点，这些特点反映着大学学习的特殊规律。了解掌握这些特点和规律，对于提高学习效果和学习成绩是十分必要的，具体可以归纳为以下几点：

1．专业性特点

大学是为国家培养高级专门人才的，所以大学生的学习具有一定的专业方向性，学习的内容是围绕专业方向的需要展开的。每个专业都要根据社会对该专业人才的要求，制定出该专业的培养目标、教学大纲、教学计划、教学方法和手段，为实现教学目标服务。但是，专业性也是相对的。有一定的专业性，又不完全局限于这个专业，还要有较强的适应性。现代科学技术正朝着两个方向发展，一方面是继续朝“专”的方向发展，原有学科仍在继续分化过程之中，分支还会增多；另一方面是朝着综合的方向发展，交叉学科、边缘学科、综合学科也在不断产生。这种状态，要求大学生要克服只重视专业课的学习，不重视基础课的学习，只重视本专业的学习，不重视相关专业的学习的状况，必须在学好本专业基本知识、基本技能的同时，要有意识地拓宽自己的知识面，增强自己的专业适应性，尽可能使自己成为一专多能的“通才”。

2．自主性特点

自主性是指大学生在学习的过程中，主观能动性增强，改变了中学时期对教师和课本的依赖心理。这种自主性表现在大学生的课外学习计划、自学时间和学习方法可以自觉自控；学习内容有一定的自主选择，可以在学好必修课的前提下，根据自己的兴趣、特长，在学科方向、课程内容方面有侧重地学习，学有余力的还可以辅修其他专业和攻读第二学位。学习的自主性还表现在学习的多渠道性，即可以在学校提供的条件下，通过各种不同的渠道和途径，如学术报告、知识讲座、各种讨论会、社会调查等，丰富和发展自己的知识和能力。

大学生在课堂上、书本上学习的基本知识和基本理论，要通过参加一些实践性环节加以巩固，增长一些书本上学不到的知识和技能。实践环节主要是培养大学生的独立思考能力、实际操作能力和解决问题的实际能力。所有大学生既要重视理论学习，又要重视实践环节，在实践中发现自己在实际动手能力方面的差距，完成从知识到能力的过渡。

3．创造性特点

大学生的创造性，是指在学习过程中的创造意识和创造活动。这是由大学生自身的特点和大学教育的特点决定的。大学生生理、心理、思维、智力发展日趋成熟，为他们的学习由继承性过渡到创造性提供了基础。大学教学的特点，如专业性、自主性、实践性，又为他们在学习中发挥创造性提供了条件。因此，大学生在学习时，不仅仅是知识的接收器，而会对现有的知识进行梳理、整合、体验、思考、加工，使之变为“自我”的知识，并且有可能创造出新的知识。

二、校园文化与城市环境

（一）融入校园文化

校园文化是大学精神的载体，校园文化不仅包括物质文化，还包括制度文化和观念文化。而制度文化和观念文化在某种程度上比物质文化（校园环境建设）更为重要。

校园文化环境对学生的影响是直接的、持续的、潜移默化的，并且是非常重要、非常深远的。有没有上过正规的大学、怎样度过正规的大学生活对于一个人特别是对一个青年来说有十分重要的影响，这不仅仅是有没有坐在大学课堂里系统听过四年课的问题，而且还是有没有受过校园文化环境熏陶的问题。

对于大学生来说，如何利用好校园资源是关键。因为要在这个校园里度过四年的大学生活，所以越早熟悉它越好，以减少因为不熟悉而带来的陌生感。大一的时候和寝室兄弟或同班同学拿上学校地图，拿出一周时间把学校转个遍，先从了解学校历史开始，接着按照学校的区域布局把教学楼、食堂、图书馆、家属区、吃喝玩乐的地方都了解一下，尤其是大家私底下谈论比较多的地方都要了解清楚。只有了解了校园的历史与设施才能更好地融入校园文化，这同时也可为自己下一步的校园生活带来便利。

了解校园环境是熟悉校园的硬件，而认识校园资源就是熟悉校园的软件方面了。毕竟大

需要全本请访问 www.ertongbook.com