大学生职业发展与就业指导

穆文龙　刘俊睢　主编



科学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

高校学生综合素质教育课程教材

大学生职业发展与就业指导

主　编　穆文龙　刘俊睢

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书是根据教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的指示精神，针对当代大学生职业规划和实现就业的现实需求编写的一本大学生综合素质教育课程教材；这也是甘肃民族师范学院院长科研基金项目“高校学生素质拓展与民族学生行为疏导研究”（项目编号：10～16）的研究成果。本书共12章，内容涉及大学生职业发展和就业指导两个部分的诸多领域。本书体系完整，内容科学，既有对相关最新政策的解读，又包含国内外相关领域研究成果的综述，旨在帮助大学生正确、科学地规划职业生涯发展，并在激烈的就业竞争中顺利实现择业。

本书既可以作为在校大学生、研究生的职业生涯规划和就业指导教材，也可以作为就业指导人员的参考书和从业者职业规划的学习材料。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业发展与就业指导 / 穆文龙，刘俊睢主编．—北京：科学出版社，2011

高校学生综合素质教育课程教材

ISBN 978-7-03-032087-2

Ⅰ．①大… Ⅱ．①穆… ②刘… Ⅲ．①大学生－职业选择－高等学校－教材 Ⅳ．①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第167120号

责任编辑：相 凌 / 责任校对：包志虹

责任印制：张克忠 / 封面设计：华路天然工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

http://www.sciencep.com

保定市中画美凯印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年8月第 一 版 开本：720×1000 1/16

2011年8月第一次印刷 印张：19 1/4

印数：1—3 500 字数：390 000

定价：35.00元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

前　言

大学生能否在学习期间确立正确的职业生涯规划和发展目标，对于其在校期间的学习、生活以及就业和今后的发展都有着深远的影响。在高校有针对性地开设大学生职业生涯规划与就业指导课程，开展各种形式的职业生涯规划与就业指导活动，对于大学生科学合理地安排大学期间的学习和生活，确定好职业生涯发展方向，有效提高综合职业素质，从而为应对未来职业挑战做好全面准备，具有非常重要的现实意义。

为了更好地推动大学生职业生涯规划，提升大学生就业能力，全面落实教育部办公厅下发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，我们编写了《大学生职业发展与就业指导》这本教材。本书旨在帮助大学生系统地掌握职业生涯规划理论，科学制定职业生涯规划乃至未来人生发展的蓝图，为完成学业后顺利就业在理论上、思想上和心理上做好充分的准备，从而为大学生规划学业、顺利择业、实现就业奠定坚实的基础。基于长期的大学教学与学生工作的经历和经验，以及大学生职业生涯规划教育与就业指导的现实需要，我们从2007年甘肃民族师范学院着手进行教育教学改革，逐步实现学校转型，重新审视教育教学理念之际，开始进行《大学生职业发展与就业指导》的编写工作，经过长期的努力工作，在2011年6月形成了目前的版本；这也是甘肃民族师范学院院长科研基金项目“高校学生素质拓展与民族学生行为疏导研究”（项目编号：10～16）的研究成果。全书共12章，内容涉及大学生职业发展和就业指导两个部分的诸多领域。本书体系完整，内容科学，既有对相关最新政策的解读，又有国内外相关领域研究成果的综述，旨在帮助大学生正确、科学地规划职业生涯发展，并在激烈的就业竞争中顺利实现择业。我们力争使本书兼具较高的理论水平和实用价值，能为从事大学生职业发展与就业指导工作的老师和大学生们提供一本既有理论意义，又有实用价值的教学用书和参考资料。

本书由穆文龙任第一主编，刘俊睢任第二主编。全书由穆文龙策划、设计和统稿，刘俊睢协助完成全书的校稿、统稿和编写组织工作，最后由穆文龙与刘俊睢共同定稿。

在本书编写过程中，得到了甘肃民族师范学院教务处处长李锦煜副教授、外语系主任乔令先教授、副主任杨华堂教授、政法与经济管理系主任王克文副教授、历史文化系孟虎军副教授和招生就业处处长罗信军的具体指导，没有他们的大力支持，本书是很难完成的。同时，还得到了本校和兄弟院校从事学生工作的老师们的关心和帮助，他们为我们提供了有价值的资料和成功案例，在此深表谢意。在本书的编写过程中，还参阅了国内外大量的文献资料，凡参阅的文献资料均陈列于书后，在此特向文献资料的作者表示衷心的感谢。

由于作者水平所限，难免有错误和不足，敬请专家和读者指正。

穆文龙

2011年6月

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　　录

前言

第一章　大学生活

第一节　认识大学 ……1

第二节　大学生学业规划 ……8

第三节　大学生职业素质拓展 …… 19

第二章　大学生职业生涯规划概述

第一节　职业与职业生涯规划 …… 34

第二节　职业生涯规划的步骤和方法 …… 37

第三节　大学生职业生涯规划 …… 44

第四节　大学生职业生涯规划书的编制 …… 50

第五节　国内外职业生涯规划教育发展历程与趋势 …… 52

第三章　职业生涯规划理论

第一节　职业生涯规划理论的产生和发展 …… 64

第二节　职业选择理论 …… 67

第三节　职业发展理论 …… 74

第四节　综合性职业生涯规划理论 …… 81

第四章　职业认知

第一节　职业的形成与发展 …… 86

第二节　职业分类 …… 95

第三节　职业制度 ……104

第四节　现代职业精神 ……108

第五章　职业环境分析

第一节　职业环境分析的含义及作用 ……113

第二节　职业的宏观环境分析 ……116

第三节　职业的微观环境分析 ……126

第六章　职业心理测评

第一节　职业心理测评内容与方法 ……133

第二节　国内外职业心理测评技术 ……134

第七章　大学生职业生涯管理

第一节　职业生涯管理概述 ……153
第二节　大学生学业规划管理 ……156
第三节　大学生职业适应阶段管理 ……159
第四节　大学生职业发展阶段管理 ……163

第八章　就业政策与形势

第一节　全国高校毕业生就业形势 ……168
第二节　大学生就业发展趋势 ……170
第三节　国家毕业生就业政策 ……177

第九章　就业的前期准备

第一节　就业思想准备 ……182
第二节　求职材料的准备 ……194
第三节　就业信息准备 ……198

第十章　求职和面试

第一节　求职的渠道与方法 ……205
第二节　面试的基本知识与方法 ……210
第三节　面试前后 ……219
第四节　求职与面试基本礼仪 ……223

第十一章　签约与就业协议书

第一节　职业选择 ……236
第二节　签约程序与注意事项 ……238
第三节　毕业生权益 ……242

第十二章　社会劳动保障

第一节　劳动用工形式及相关问题 ……248
第二节　劳动合同制度 ……256
第三节　工时制度 ……264
第四节　工资制度 ……266
第五节　社会保险及住房公积金制度 ……269

参考文献 ……277

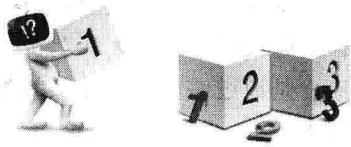
附录一　国务院办公厅关于加强普通高等学校毕业生就业工作的通知（国办发［2009］3号） ……279

附录二　大学生职业生涯规划书模板 ……282

附录三　国家促进普通高校毕业生就业政策百问 ……283

后　记 ……301

第一章 大学生活



第一节 认识大学

一、大学是什么

生活在大学里，我们就应该对大学有所了解。那么大学是什么呢？“大学”二字最早出现在《礼记》里：“大学之道，在明明德。”《大学》和《中庸》是《礼记》中的两篇文章，到南宋儒学大师朱熹把这两篇抽出单列成书，与《论语》、《孟子》合为“四书”，并将《大学》列为四书之首，撰写了《四书章句集注》，此后元明清六百多年，“四书”成为科举考试的经典教科书。朱熹说：“民之俊秀，皆入大学。”何谓“大学”？他解释“大学”是相对于“小学”而言的，并且说大学不是讲“详训诂，明句读”的“小学”，而是讲治国安邦的“大学”。“大学”是“大人之学”。显然，这里的“大学”并非我们现代意义上的大学。不同时代，大学的表现形式、所传授内容都是不一样的。

大学的起源可以追溯到中国的先秦、西方的希腊与罗马，但是现代大学的直接源头则是欧洲中世纪的大学。大学在欧洲中世纪产生时，是一个具有行会性质的由学者组成的社团。20世纪，德国教育家雅斯贝尔斯认为大学是一个由学者和学生共同组成的追求真理的社团。雅斯贝尔斯指出：社会希望在它的疆界之内的某个地方开展纯粹的、独立的、没有偏见的科研，提供探索真理的服务，那么大学就是社会需要的这种机构，它把以探索、传播科学真理为职业的人联合在一起，共同追求真理。因此，他在《大学的理念》的前言中开宗明义地指出：“大学是一个由学者和学生共同组成的追求真理的社团。”此外，英国教育家纽曼曾说过：“大学乃是一切知识和科学、事实和原理、探索和发现、实验和思索的高级保护力量；它描绘出理智的疆域，并表明……在那里对任何一切既不侵犯也不屈服。”可以说，大学是中世纪给后人留下的最美的文化遗产。蔡元培在就任北京大学校长的演说中说：“大学者，研究高深

学问者也。”清华大学老校长梅贻琦先生有句至理名言：“所谓大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。”

对于大学是什么，众说纷纭，莫衷一是。纵观历史，大学的内涵是不断发展丰富的。新时代赋予了“大学”新的内涵。现代大学（university）是指国家的高等教育学府，是通过综合性地提供教学、科研条件和授权颁发学位，传承和创新文化，培养合格人才，进行科学研究，为人类社会全面发展服务的高等教育机构。

二、大学的责任

中国古代儒家经典著作《大学》开篇明义：“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。这是古人眼中大学的责任，这个解释对于现代大学也是可行的。

现代大学从诞生之日起就承担着重要的社会职能。传播知识、弘扬文化、继承传统、创造文明一直是它的宗旨。人们普遍认为，自英国教育家纽曼“大学是传授普遍知识的场所”的断言与中世纪巴黎大学模式以来，经德国教育家洪堡“大学也是探索研究高深学问的机构”的创见与柏林大学模式，到美国教育家范海斯“大学还是提供社会服务的部门”的新识与威斯康星大学模式形成，大学在长期的历史发展演变过程中，在适应社会需求的过程中，逐渐由传统、单一的教学功能发展成人才培养、科学研究和社会服务三大职能。《中华人民共和国高等教育法》第一章第四条：“高等教育必须贯彻国家的教育方针，为社会主义现代化建设服务，与生产劳动相结合，使受教育者成为德、智、体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。”第五条：“高等教育的任务是培养具有创新精神和实践能力的高级专门人才，发展科学技术文化，促进社会主义现代化建设。”由此可以看出，“育人”既是我国教育的传统，又是大学的首要核心责任；再者是“科学研究”；最终为“社会服务”。这与大学作为高等教育机构的性质和职能是统一的。大学的本质和根本任务是把学生培养成能够承担社会责任的合格的公民，为国家知识创新和发展建设源源不断地输送人才。简单地说，大学的责任就是培养满足社会需要的高素质人才。

首先，大学既是创新拔尖人才的摇篮，也是高素质劳动者和建设者的培养基地。人才培养应该是“先成人后成才”。在知识经济时代，人才资源已成为国家和地区经济社会发展最重要的要素和最现实的生产力。

其次，从现代大学的概念可以看出，现代大学本身就源自对学术尤其是科学的不懈追求。

最后，纵观国内外高等教育的发展，大学既是教育中心，又是科学研究中心，拥有高层次人才培养和科学技术研究两大优势。高等学校走出象牙塔，服务社会成

为当今中外高等教育发展的必然趋势，引领社会的发展和促进社会进步成为当今大学的责任。因此，服务社会（“适应”社会需要、“满足”社会需求和“导引”社会进步的统一）也是现代大学社会责任的应有之义。

总之，高水平大学首先应是一所负责任的大学。大学在我国教育体系中占据“龙头”的地位，对整个教育体系具有引领和支持的作用，在构建和谐社会的进程中肩负着光荣而又艰巨的历史责任。只有那些勇于承担历史责任，对国家、社会、人民负责的大学，才能完成这一历史使命。此外，大学的责任意识是由大学精神所决定的。

三、大学的精神

大学，集大成思想会聚之地。它不仅仅是一个有着“大学”称谓的建筑群落，更是一种制度文明的产物。它抽象的特性和内涵较之作为实体的存在物，更具生命力，更是其魅力之源泉。在新旧文化激烈冲突的年代，没有北大追求科学与民主的精神，就不可能有北大在国人乃至世人心目中的极高地位；在抗日战争硝烟弥漫的岁月，没有西南联大的合作精神、民主精神、自由精神，就不可能有西南联大的存在，更不会有出自西南联大的一批杰出的科学家。

如今，“爱国奉献”、“自强不息，厚德载物”等优良传统和“行胜于言”的实干作风已成为一代又一代清华人的崇高追求。“现代科学社会已经无可置疑地证实：经济体制和社会体制并不是一切，它们的运作必须有另一种健全的文化精神与之配合，这种精神主要来自大学的高等教育。在现代社会中，大学是精神堡垒，有发挥提高人的境界、丰富人的思想的重大功能”（《岭南文化时报》1995 年 3 月 28 日）。大学是精神堡垒，而精神既是大学的灵魂，又是大学成其为“大学”的要义。大学精神是大学的灵魂，是大学区别于其他社会机构所特有的相对稳定的健康的群体心理定势和精神状态；是大学在长期发展中积淀的最富大学特质和时代特色的精神特征；是大学群体的面貌、水平、特色及凝聚力、感召力和生命力的体现；是大学优良文化传统的结晶；是大学历久常新的动力和源泉。它体现了社会对大学的价值和生存意义的关怀，同时又以价值观念和行为规范的形式约束着大学的行为，显示着大学不同于其他机构的气质特征。大学精神有着极其丰富的内涵，因此我们只能从普遍的意义上探讨大学精神。大学精神主要表现在自觉的学术精神、永恒的道德精神和敏锐的时代精神。

（一）敏锐的时代精神

弗莱克斯纳（Abraham Flexner）在《大学：美国、英国、法国》一书中曾说：“大学不是某个时代一般社会组织之外的东西，而是在社会组织之外的东西。……它不是与世隔绝的东西、历史的东西、尽可能不屈服于某种新的压力的东西。恰恰相反，

它是……时代的表现，并对当时和将来都产生影响。”大学是社会发展的产物，随着时代的发展而发展，并始终影响着时代。从办学理念到机构设置，从学科体系到管理制度，大学的一切活动都与当时的社会需求，现行的政治、经济、文化制度同声相应。大学精神给予大学的是从学理和思想上关注、思考、讨论、批判社会现实问题的权利和能力。

从中世纪大学的兴起到现代大学的发展这一历史轨迹可以看出，大学无疑是时代的产物，而真正伟大的大学责无旁贷地引领时代先锋，代表着最先进的时代精神，驱动着社会向前发展。而作为大学智者的大师们，应该能够预见并感应时代潮流的前奏，成为推动社会潮流的先觉者、先行者，使时代新声最终成为时代的最强音。只有具备敏锐的时代精神，大学才能够吹响时代的号角，也才能赢得自身的持续发展以及地位的进一步提高。正如中国科技大学前校长朱清时院士所言：“大学精神就是大学里的人所崇尚、尊重和追求的信念。”它承载着大学人的共同追求和理想信念，蕴涵着大学发展和执著追求的精神动力，体现着大学人稳定的气质和相对独立的价值观，是指引大学人超现实境界追求的精神家园。

（二）永恒的道德精神

真正合格的大学精神凝聚着社会道德与理性，具有高雅的文化品位。大学不仅以自身纯洁的道德品性潜移默化地影响着社会，更以积极的姿态投入到改造社会、重塑德性的潮流中，成为社会德性与良知的捍卫者、提升者。尤其在时代变迁、社会动荡时期，大学精神的道德力量就更为彰显。浙江大学前校长竺可桢曾在战时西迁途中对学生说：“乱世道德堕落，历史上均是，但大学犹如海上灯塔，吾人不能于此时降落道德标准。”意思是在暗夜的海上，灯塔是漂流者的希望。大学，在社会世风日下时，便犹如灯塔，以自身高洁的道德精神执著地燃着理性与道德的灯盏，慢慢照亮人性的暗夜，启蒙这一代灵魂的觉醒。大学的道德精神源于大学人的总体觉悟，源于他们整体的道德水准和思想深度，是形成一所大学健康向上校风的关键因素，是大学塑造、传播社会文明的资本。

（三）自觉的学术精神

大学素有“学府”之称。所谓“学府”，即“学问之府”。19 世纪，德国的威廉·冯·洪堡（Wilhelm Von Humboldt）创建柏林大学时就提倡“由科学而达致修养”的大学理念。洪堡认为，“教授不是因为学生而在这里，学生也非为了教授而在这里，两者都是为了学术而在大学”。学术使得大学有了相应的品味，成为接近真理的“天梯”。曾任清华大学校长的梅贻琦先生曾谓“大学者，非有大楼之谓也，有大师之谓也”。大师，实指大学精神的化身。孜孜以求地探索学问从而达至修养，正是所谓“博学而笃志，切问而近思，任在其中矣”（《论语·子张》）。“吾生也有涯，而知也无涯”，正是凭

需要全本请访问 www.ertongbook.com

着以“有涯”追“无涯”的自信和坚韧，才有大师们严谨的治学态度，才有一批批杰出才俊脱颖而出，才有一项项颇具分量的科研成果刷新史册，也才有一所大学之所以蜚声世界的学术声誉。而学术声誉无疑是大学价值的一种直接体现。因此，自觉的学术精神是大学成为人类“智慧花朵”的首要因素，是人类文明进步的积极的永久推动力。

四、大学的任务

1996年，联合国教育、科学及文化组织国际21世纪教育委员会在其发布的报告《学习：内在的财富》中指出，面对未来社会的发展，新世纪的教育要围绕培养学生学会认知（learning to know）、学会做事（learning to do）、学会共处（learning to live together）、学会生存（learning to be），也译为学会做人来重新设计、重新组织。这四种基本的学习能力也被称为21世纪教育的四大支柱，也被认为是21世纪人才的人生支柱。四个支柱是具有重要战略意义的教育思想，它对现代人的素质做了一个明确的界定，得到世界各国的普遍认同。我国学者周南照先生就21世纪教育的四大支柱专门做了详细论述。一个学生，无论在迈进大学校门的时候有多么幼稚，多么无知，只要在这四件事上有所进步和收益，那么，大学生涯就可以说是成功的。

（一）学会做人

学会做人也就是学会生存、学会全面发展。它是建立在前三种学习基础之上的一种基本进程，是21世纪教育“四大支柱”的关键和核心，是教育和学习的根本目标。具体来说，学会做人就是人的完整实现（the complete fulfilment of man），是人作为个体、家庭成员、社区成员、国家公民、生产者、发明者、创造性的梦想者等具有丰富内涵的个性的完整实现。学会做人在这里超越了单纯的道德、伦理意义上的“做人”，而包括了适合个人和社会需要的情感、精神、交际、亲和、合作、审美、体能、想象、创造、独立判断、批评精神等方面相对全面而充分的发展。从这个意义上说，学会做人与我国教育方针强调的“在德、智、体诸方面得到全面发展”相吻合，正是我们追求的教育目标和终身学习的最终目标。

（二）学会做事

学会认知与学会做事不可分割地联系在一起。两者可以说是“知”、“行”的关系。如果说前者的目的在于认识世界（包括人自身的主观世界和社会的、自然的客观世界），那么，后者则旨在改造世界。

现在意义上的“学会做事”要着眼于21世纪知识经济对劳动力的要求和终身

学习社会对公民的要求，从更深的层次上去把握。对于将要成为未来社会的主人的今日学子来说，“学会做事”至少具有三种新的含义。第一，注重培养适应劳动世界变化的综合能力（个人素质），其中包括劳动技能以外的合作精神、创新精神、风险精神、交流精神等。第二，“学会做事”主要不是指获取智力技能，而是指培养社会技能（包括处理人际关系、解决人际矛盾、管理团队等能力）。这些技能主要不是从课堂上和书本中去学习，而更多地要从工作实践和人际交往中去培养。第三，在“求知”过程中养成科学素质的基础上，培养适应未来职业（工作）变动的应变能力、在工作中的革新能力，以及在具体的市场环境中创造新就业机会（自主创业）的能力。从广义上说，学会做事就是要学会以首创精神，能动地参与广泛而生动的发展过程。“学会做事”就是培养做事的能力。这种能力比学历更重要，崇尚能力已成为当今世界各国人民的共识，这种能力的提高主要来自实践。

实践是把认知内化为素质的重要环节。陆游在告诫儿子的诗中说：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”多少古贤先哲讲为人、为学之道，都强之周“笃行”，即实践的重要性，不无道理。每一个大学生都要把培养自己的“做事”能力作为一项重要任务，多实践，多探索，一步一个脚印，在做事过程中积累能力，增长才干，以出色的做事水平与实践能力在关键时刻证明自己的实力，为未来事业的发展打下良好基础。

（三）学会认知

“学会认知”在这里是指广义的“认知”，实质上就是“学会学习”，就是学会认识世界的思想方法和求知手段，学会最迅速、最有效地获取信息、处理信息和运用信息的能力，学会选择、管理和应用知识于有意义的实践的本领，要学会广博与专精相结合，由博返约的学习方法。这是终身教育的根本。国际21世纪教育委员会指出，把着眼点从教育转向学习，从外部的“教”转向内部的“学”，强调了教育的使命就是使人学会学习、充分发掘每个人的所有潜力和才能，因为学习就是人类的内在财富。教是为了学，教的核心价值是“教会学习”。“授人以鱼，不如授人以渔”恰恰阐明教育的意义并不在于教学生多少知识，而在于教学生学会认知。学会认知，关键是要学会认知的方法，使人终身具有不断学习、获得知识的能力。

随着学生知识面的拓宽、深度的增加，其对自我教育能力的要求就越高，而自我教育能力越高，获取知识的本领就越大。没有很好的学习能力，是很难适应科学技术的发展趋势的。学会认知，就要运用学习手段，持续不断地认识自然、认识社会和认识自我。学习者有学习的要求，并且能够积极主动地使新学习的材料获得实际的意义，是实现自主认知，持续不断地认识自然、认识社会和发展自我的重要条件。书本上的知识是“死”的，如果一个人不能灵活运用知识，不能有效地把知识转化

为能力，不能运用并解决实际问题，那么他最多只是一个“书橱”而已，并不表明他是一个真正有才能、有能力的人。倘若学生获得的大多是些没有生命力的、不是根植于个体经验的知识，那么知识不仅不能转化为智慧，相反，只能是一堆没有价值的信息。不会学习的人将成为未来社会的“新文盲”，由此可见学会认知的重要性。因此，对于每一个大学生来说，必须认真学习和掌握认知技能，发展自己的专业能力、交往能力，学会了解周围世界，适应环境，从而能够全面发展。

（四）学会共处

学会共处就是学会共同生活，学会与他人一起参与。这是21世纪经济全球化背景下，在人与人之间、民族与民族之间、国家与国家之间互相依存程度越来越高的情况下提出的一个十分重要的教育命题。

学会共处，首先要了解自身，发现他人，尊重他人。教育的任务之一就是要使学生了解人类本身的多样性、共同性及相互之间的依赖性。了解自己是认识他人的起点和基础。所谓“设身处地”，也就是“由己及人”，“己所不欲，勿施于人”。同时，教育作为个体社会化的过程，也注重从了解他人、他国、他民族的过程中更深切地认识自己、本国、本民族。这种了解和认识始自家庭，及于学校，延至社会，推而广之于国际社会和各国人民及其历史、社会、经济、政治、文化、价值观念、风俗习惯、生活方式等。通过这种深入的了解，培养人类的尊严感、责任心、同情心和对于祖国、同胞和人类的爱心。

其次，要学会关心（learn to care），学会分享（learn to share），学会合作（learn to cooperate with others）。“四海之内皆兄弟”是中国千年相传的社会理念，“互相关心，互相爱护，互相帮助”是我国多民族大家庭的时代风尚。在市场经济条件下的激烈竞争中，我们一方面要倡导在法律规范内公平竞争，利用其有利于发挥个人首创精神和提高经济效益效率的积极作用；另一方面更要发扬和倡导先人后己、毫不利己、互相合作的集体主义精神。

再次，要学会平等对话，互相交流。平等对话是互相尊重的体现，相互交流是彼此了解的前提，这正是人际、国际和谐共处的基础。因此，学会表达、交流的技能，确立平等对话的价值观念和态度是学会共处的重要学习内容。

最后，要学会用和平的、对话的、协商的、非暴力的方法处理矛盾，解决冲突，这对于人与人之间、群体之间、民族之间、国家之间的矛盾都同样适用。矛盾是一种普遍存在的社会现象，暴力冲突乃至战争也是不依人的善良愿望而改变的现实。只有当未来一代普遍地学会了以和平方式解决矛盾和冲突的方法，才能有积极意义上的和平共处、社会和谐，最终实现“世界大同”的人类理想。

学会共处，不只是学习一种社会关系，也意味着人和自然的和谐共处。从我国

古代“天人合一”的思想传统到当代世界倡导的“环境保护”、“可持续发展”，无不指明了学会与自然“共处”的重要性。这种学习像其他学习一样，也包括了知识、技能和态度、价值观念的习得和养成。学会共处，主要不是从书本中学习。它的最有效途径之一就是参与目标一致的社会活动，学会在各种“磨合”之中找到新的认同，确立新的共识，并从中获得实际的体验。

总之，学会与人交往，学会与社会共处、与自然共处，并不是社交的技巧，而是人之所以成为人的根本，是现代人的标志。现代社会既充满竞争，也离不开合作。要学会在合作中竞争，在竞争中合作。既要尊重多样化的现实，又要尊重价值观的平等，增进相互了解、理解和谅解，加强对相互依存关系的认识。

学会做人、学会求知、学会共处、学会做事是互相联系、互相渗透、不可分割的一个整体。如果说前两者更多的是在传统的教育中充实了新的内容，那么，后两者则是着眼于21世纪以人为中心的可持续发展而提出的全新教育目标。未来的经济是知识经济，它是建立在获取知识、应用知识、更新知识的基础之上；未来的社会是学习社会，在一定意义上，每个人都是终身学习者，而这种学习不再只是达成某种功利目的、获取经济回报的手段，它同时将成为人自身发展和社会发展的目标，成为高质量生活的有机部分。因此，它们正是实现我国跨世纪教育振兴计划目标的基石，是建立未来终身学习社会的四大支柱。当代大学的发展目标应该与教育的终极目标是一致的，21世纪教育的“四大支柱”就是大学学习的根本任务。概括地说，大学学习就是学业的高质量完成和学生综合素质的拓展提升。大学时代是学习知识、理解社会、探索人生的重要时期。每位大学生不仅要学好本专业知识，更重要的是培养自己的能力，全面拓展自身的综合素质，为能够更好地步入社会、适应社会和服务社会做好充分的准备。

第二节　大学生学业规划

一、大学里怎样学习

大学学习方法是大学生在学习中为获取知识技能而采取的手段和途径。大学学习与从事其他活动一样，要想真正学到知识和本领，取得成功，除了勤奋刻苦的学习精神和坚强的毅力外，关键是要熟悉并适应大学教学活动的内在规律，掌握大学的学习特点，选择适合自己的科学学习方法，培养良好的学习习惯和学习能力。

（一）大学里学习方法的重要性

法国哲学家笛卡尔曾说过：“最有价值的知识，是关于方法的知识。没有正确的方法，即使有眼睛的博学者也会像瞎子一样盲目探索。”掌握一套良好的学习方法

对大学生活来说非常重要，前人的学习方法值得借鉴，但学习方法之多，可谓不胜枚举。大学生在学习中应把兴趣学习和目的学习结合起来，找到一套适宜于自己的学习方法，开辟出一条适合自己的较好的学习途径。

究竟哪种学习方法是适合自己的最佳方法，首先要看它是否有利于提高学习效率；其次要因人而异。有的方法适合于别人，并非适合自己。不同年级、不同专业、不同学生之间的学习方法都可能不一样。因此，每一个同学要以提高学习效率为标准，结合自己的实际情况（如学习目标、任务、兴趣、爱好等）来选择适合自己的方法。学习方法是提高学习效率、达到学习目的的手段。钱伟长曾对大学生说过："一个青年人不但要用功学习，而且要有好的科学的学习方法。要勤于思考，多想问题，不要靠死记硬背。学习方法正确往往能收到事半功倍的成效。"好的学习方法不仅有助于提高获取知识的能力和效率，而且可以培养人的学习兴趣。现代人崇尚的科学精神就是基于对事物本质和机制探求的好奇心。在探索知识的过程中，有效的方法无疑会大大增加探索的有效性，从而增强学习的欲望和信心，使学习不再仅仅是一项复杂的、高难度的智力劳动，同时它变成了一种乐趣。好的学习方法还可以使人养成思考的习惯，学会运用各种不同的思维方式，提高思维的能力。在一定意义上讲，思维方式的掌握和思维能力的提高比获取知识本身具有更重要的价值。因此，掌握学习方法在某种程度上会改变一个人的思维方式和生活方式，对综合素质的改善产生影响，使他得到许多意想不到的收获。

（二）大学学习的特点

中学学习中，学生受教师主导，因而依从性和依赖性较强。而大学学习则更多地强调独立自主地获取知识的能力。与中学阶段相比，大学的学习有更高的要求，具有明显的全面性、专业性与综合性、探索性与创造性、多样性与自主性等特点。

1. 学习目标的全面性

德、智、体全面发展是我国教育方针对学生提出的基本要求。全面发展的要求是以马克思对未来社会关于人才全面发展的学说为依据，结合我国社会主义建设对人才的需要所提出的。大学生的学习目标应与现代教育的最终目标一致，现代教育强调学生在德、识、才、学、体五个方面的全面发展，或简称为德才兼备。人才的五要素是一个统一的有机体，五个方面对人才的成长互相促进、相互制约，缺一不可。人才的根本标志不在于积累了多少知识，而是看其是否具有利用知识进行创造的能力。创造能力体现了识、才、学等智能结构中诸要素的综合运用。大学生要想学有所成，要想将来在工作中有所发明、有所创造，要想对人类社会的进步有所贡献，就必须以自身全面发展为学习目标，并且要注重综合能力的培养。

2. 学习内容的专业性和综合性

大学学习的内容都是围绕着专业来安排的，因此大学教育具有明显的专业性特

点。一方面，专业知识通常是指专业课程知识，包括专业知识背景及专业领域最新的前沿知识和技术发展状况，是大学生知识结构的主题和特色，是学生走上工作岗位的一技之长和赖以生存的资本；另一方面，社会对专业的要求是变化和发展的。为适应当前社会发展既高度分化又高度综合的特点，大学生上学期间除了要学好本专业知识外，还应根据自己的能力、兴趣、爱好、职业目标，选修或自学其他课程，辅修其他专业，扩大自己的知识面，为今后实现个人的全面发展奠定良好的基础，这是大学学习内容的综合性特点。可以看出，大学学习内容更加强调精深和广博。在广博的基础上求专长；在专业学习的基础上求拓展和创新。

3. 学习目的的探索性和创造性

探索性是指大学生在学习过程中对书本结论之外新观点的寻求和钻研。大学教育的根本任务之一就是要培养学生具备思考、探索问题的本领。这就要求大学生不但要掌握所学的知识，而且要掌握知识的形成过程，了解学科发展状况、存在的问题以及解决这些问题的可能性，掌握科学的研究方法和培养独立思考、探索创新的精神，在高年级阶段还要从事一定的科学研究工作。死记硬背、墨守成规，缺乏灵活性、创造性的大学生并不符合现代大学的学习要求。他们在学习中将会较多地感到压抑和不适应。当前，应该大力倡导大学生以主动探索的方式进行学习。理论和实践表明，一个人处于主动探索状态、处于发现问题和解决问题状态时，他的学习会更积极、更得法、更高效，最能实现知识的重组、突破和创新，也最有利于一个人的个性发展和人格的提升。

4. 学习途径的多样性

大学生的学习途径除了上课这一主要途径外，还有自学、学术交流、多媒体教学、选择参加培训班和社会实践等途径。当然，这些学习途径在中小学时在一定程度上也存在，但在大学里，这些途径更能被大学生采用。有的同学能充分利用各种途径学习，而有的同学只会听教师讲课。大学生中不乏少数这样的人，读了几年大学，却不知道如何从图书馆里查阅自己所需的资料。因此，通过多样化的学习途径获取所需知识的能力是大学生必须掌握的一项基本功。

5. 学习过程的自主性

大学生学习活动的自主性主要表现在自觉性和能动性两个方面。自主性学习实际就是无认知监控的学习，是学习者能够根据自己的学习能力、学习任务的要求，积极主动地调整自己的学习策略和努力程度的过程。自主性学习要求个体对为什么学习、学习什么、如何学习等问题有自觉的意识和反应。自主性学习贯穿于大学学习的全过程，在学习活动前自己能够确定学习目标、制订学习计划、做好具体的学习准备；在学习活动中能够对学习进展和学习方法做出自我监控、自我反馈和自我调节；在学习活动后能够对学习结果进行自我检查、自我总结、自我评价和自我补救。

需要全本请访问 www.ertongbook.com