

大学生入学教育与 职业生涯规划

苏婵娟◎著



文化发展出版社
Cultural Development Press

大学生入学教育与职业生涯规划

苏婵娟◎著



文化发展出版社
Cultural Development Press

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生入学教育与职业生涯规划 / 苏婵娟著. — 北京 : 文化发展出版社, 2023.10
ISBN 978-7-5142-4137-2

I. ①大… II. ①苏… 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. ① G645.5 ② G647.38

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 210150 号

大学生入学教育与职业生涯规划

苏婵娟 著

出版人: 宋 娜

责任编辑: 任秀颖

责任校对: 侯 娜

责任印制: 邓辉明

封面设计: 守正文化

出版发行: 文化发展出版社 (北京市翠微路 2 号 邮编: 100036)

网 址: www.wenhuafazhan.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 天津和萱印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 12

版 次: 2024 年 3 月第 1 版

印 次: 2024 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 72.00 元

I S B N: 978-7-5142-4137-2

◆ 如有印装质量问题, 请电话联系: 010-58484999

作者简介

苏婵娟 女，广东湛江人，1974年8月生，2005年毕业于华南师范大学，教育硕士，现任广东海洋大学讲师，曾发表论文10余篇，主持省级课题3项，校级课题5项，参与省级课题2项，并2次获得省级优秀论文一等奖。主要研究方向：大学生心理健康教育、德育、就业指导。

前 言

当前，我国高等教育已经迈入大众化行列，高等教育改革正不断深化，全面推行素质教育，构建充满生机的高等教育体系，是实施科教兴国战略的基础。培养具有创新精神和实践能力的各类高级人才，是时代对高等教育学校提出的要求。莘莘学子经过十多年寒窗苦读，进入了高等学校的殿堂，大学时光对他们来说是人生美好而短暂的黄金时段。在这个阶段，他们将进一步接受人文和科学知识的浸润，完善人格，扩充知识，发展智能，提高综合素质，为实现其社会价值和个体价值做最重要的准备。

然而，不同于中学生活的紧张、封闭，大学生活相对开放、自由；不同于中学时家长的关怀和照顾，大学生活要求学生更加独立、自主。大学是人生走向成熟的重要阶段，通过大学阶段比较全面的教育，大学生的知识水平会显著提高，思维能力会显著增强，价值观、人生观、世界观初步形成，个体人格基本确立。

面对新的环境，由于缺乏思想上的准备，许多大学新生很难短时间内在生活习惯、学习方法和人际关系等方面适应大学生活，从而影响正常的学习、成长和进步。但这些都是大学生必须面对的问题。

本书共分五章。第一章为认识大学，走进大学，分别介绍了大学的内涵与精神，从中学生到大学生的转变，大学生应具备的知识、能力、素养，学会利用大学的资源四个方面的内容。第二章为大学的学习，主要介绍了四个方面的内容，依次是大学学习的基本内涵、大学学习的方法、从容应对大学的考试、善于将理论学习与实践相结合。第三章为大学的生活，阐述了安全教育、保持身心健康、学会自我管理、建立良好的人际关系四个方面的内容。第四章为大学生职业生涯规划，分别介绍了职业生涯规划与科学决策、确定职业目标与行动开展、大学生职业生涯规划的评估与修订、大学生职业生涯规划的管理与调试四个方面的内容。第五章为大学生的就业与深造，主要介绍了三个方面的内容，分别是大学生就业前的准备工作、大学生就业心理调适、大学生的深造。

在撰写本书的过程中，作者得到了许多专家学者的帮助和指导，参考了大量的学术文献，在此表示真诚的感谢！限于作者水平不足，加之时间仓促，本书难免存在一些疏漏，在此，恳请同行专家和读者朋友批评指正！

作者

2023年3月

目 录

第一章 认识大学，走进大学	1
第一节 大学的内涵与精神	1
第二节 从中学生到大学生的转变	12
第三节 大学生应具备的知识、能力、素养	25
第四节 学会利用大学的资源	29
第二章 大学的学习	34
第一节 大学学习的基本内涵	34
第二节 大学学习的方法	39
第三节 从容应对大学的考试	42
第四节 善于将理论学习与实践相结合	54
第三章 大学的生活	73
第一节 安全教育	73
第二节 保持身心健康	81
第三节 学会自我管理	97
第四节 建立良好的人际关系	105
第四章 大学生职业生涯规划	116
第一节 职业生涯规划与科学决策	116
第二节 确定职业目标与行动开展	141

第三节	大学生职业生涯规划的评估与修订	147
第四节	大学生职业生涯规划的管理与调试	152
第五章	大学生的就业与深造	159
第一节	大学生就业前的准备工作	159
第二节	大学生就业心理调适	170
第三节	大学生的深造	173
参考文献	182

第一章 认识大学，走进大学

现代大学不仅是培养人才的摇篮，也是孕育新思想、新理论、新技术的重要阵地。本章内容为认识大学，走进大学，主要介绍了大学的内涵与精神，从中学生到大学生的转变，大学生应具备的知识、能力、素养，学会利用大学的资源四个方面的内容。

第一节 大学的内涵与精神

一、大学的内涵

（一）现代大学的基本内涵

1. 从词源意义上考查“大学”的涵义

西方大学机构的不断完善和发展，孕育了现代意义下的“大学”的概念。“university”这个英语单词源于拉丁文单词“universitas”。在中世纪的学术语言中，“universitas”原本是指一个行会或者组织，后来逐渐演变成专指学者行会。因此，“universitas”并没有直接对应到现代意义上的大学这个组织机构。“university”的词根是“universus”，字面上是指一个特定的方向，实际上是指整体、全体、全部、类似“universe（宇宙）”的意思。因为当时人们对知识的了解有限，且大学机构还没有完善，所以没有明显的学科分化，而是研究整体知识，这也就使得大学成了研究“宇宙万物的中心”。现代西方的词汇中，表达大学的单词在英语里是“university”，在法语里是“universite”，在德语里则是“universitat”。这表明，现代大学是传统大学发展和演变的结果。传统大学里的部分风尚一直延续至今，二战后高等教育发生演变，大学职能开始变化，出现了多种组织形式，如“巨型大学”“开放大学”“虚拟大学”等。目前，知识分化和

大学职能的扩展推动了大学概念和内涵发展，并出现了“教学型大学”“研究型大学”“教学与研究型大学”“专科大学”“综合型大学”等不同的称谓，这也反映了大学职能和内涵的变化。

2. 不同学者对大学本质的理解

随着时间的推移，大学作为一种历史悠久的机构，其职能结构、办学理念和内涵也随之演变。这种变迁在历史上一些代表性人物的著作或言论中有所体现，借助这些作品或言论可以了解当时大学发展的大致情况。英国的约翰·纽曼（John Newman）、中国著名教育家蔡元培和清华大学前校长梅贻琦研究过大学的目的和职能，分别提出了“大学是一个传授普遍知识的地方”^①，“大学者，研究高深学问者也”^②，办大学“一是研究学术，二是造就人才”^③等观点。可以看出，对于大学的本质，不同人有着不同的理解和认知，并没有统一的看法。其背后有多重原因：其一，各个时代的大学不同，尤其是在发展规模、结构水平、地位职能和作用方面存在差异，所以形成的对其本质的认识也不同；其二，教育观的不同，由于人们拥有不同的知识结构和生活背景，世界观、人生观、价值观不同，因此针对现实存在的大学，各自的理解也有着千差万别。我们可以从历史的角度来看待大学内涵的理解，在不同的历史时期，人们对它的解读和理解有所不同。此外，即使处于同一时期，不同的人的认识也可能存在差异。因此，对大学的内涵的理解应该是历史性和辩证性的。我们不能固守一个僵化的思想，而应该坚持开放、包容、灵活的态度。

3. 大学应固有的基本要素

在历史和现今大学发展的背景下，大学所固有的基本要素包含教师、学生、大学问和大气魄。

(1) 教师

大学的两大核心主体包括教师和学生。评价一所大学学术水平，主要看的是承担教学和学术研究任务的教师。所以，大学教师的综合素质直接决定了大学教育的品质。大学作为高等教育的主要机构，需要具备素质水平足够高的人来担任

① (英) 约翰·亨利·纽曼. 大学的理念 [M]. 高师宁, 译. 贵阳: 贵州教育出版社, 2003.

② 蔡元培. 读品·大师国学课: 国学精神 [M]. 北京: 北京理工大学出版社, 2020.

③ 梅贻琦. 大学的意义 [M]. 苏州: 古吴轩出版社, 2016.

教师这一角色。教师不仅需要广博的知识、活跃的思维和崇高的学术声望，更关键的是要拥有宽厚的胸怀、高尚的品德和令人仰慕的人格魅力。大学中不能仅有几个优秀教师来充当门面和吉祥物，而是每个大学教师都应将其作为自己的追求目标。唯其如此，大学才能真正成为“大学”，并充分发挥其理念和职能。

(2) 大学生

此处所提到的“大学生”，并不是指那些仅仅在大学学习的学生，而是指那些具有理想、雄心、目标和追求的人，他们以服务社会、发展社会为己任，胸怀大志、肩负重任，是通过大学教育的培养而发展成的具有建设国家的志愿和能力的一代新人，他们是大学教育的重要目标和结晶，也是大学教育质量的衡量标准。大学生不仅仅是大学教学水平的证明，同时也是大学声誉的主要维护者和保持者。

(3) 大学问

大学不仅要承担保存和传播基础知识的责任，也需要致力于高深学问的深入探索和研究。大学之“大”就在于其研究的对象更加博大精深，这也是“大学问”含义的来源。“大学问”就是指大学所学习和研究的内容相较于以前的学习阶段而言内容更加广阔、更加深入。由此可见，大学问具有高深性、全性局、关键性、未知性、开创性和探索性的特点。“大学问”不仅是衡量大学学术水平的基本标准，同时也是大学与其他组织机构不同的重要特征，是大学对全人类的贡献，也是人类智慧的结晶。

(4) 大气魄

大学的大气魄是指大学在教育、科研、文化等方面所展现出的宏伟气势和高尚品格。一个有大气魄的大学，不仅要有优秀的师资和设施，还要有开放的视野和创新的精神，能够培养出有社会责任感和人文素养的人才，能够为国家和社会作出贡献。

(二) 大学的职能

大学是随着历史演变而不断变化的，在不同的历史时期内其职能具有不同的呈现形式和重心。随着现代社会的持续演进，现代大学的主要职能也在不断改变。

1. 大学的教学职能

从古至今，教学一直是大学最基本、最原始，甚至可以说是唯一的职责，而且其他各类教育机构也将教学作为基本职能。随着现代社会进入知识经济和信息

化时代，人们的关于知识、学习和教学的观念也发生了深刻的变化。在以前，印刷技术较为落后的时期，教学内容相对单一，并且很少使用不同的学习方法和教学方法。随着印刷技术、信息技术和网络技术的迅速发展，现代社会知识十分丰富，并且充满了杂乱无章、真假难辨的信息。当下的学习不仅需要理解和记忆知识，还需要辨别和评估信息的可信度，所以我们必须深刻认识到，对于当前的教学，单纯以教师、教学、教材为中心的课堂教学无法突出学生主体地位和作用。现代大学需要在保持大学教学职能不变的基础上，优化教学方式，以满足当下社会和知识发展的需求。

大学在科研领域日益重要，同时其职能也更为多元化，这就导致一些大学教师对教学工作不太愿意投入太多精力，从而造成教学质量下降的情况。所以，一些学者建议，虽然大学功能开始多元化，但其最基本的职责仍旧是培养人才。大学必须坚持以培养人才为主，并将培养目标放在培养全面发展的人上面，这是大学与其他机构最显著的差异，也是其最深刻和具有长远影响力的职能。所以，大学应当将教学职能视作其核心职责并予以加强和关注，同时采取具体措施以确保落实。

2. 大学的科研职能

1810年，柏林洪堡大学的创办，让德国高等教育迎来了新时代。此时，以“教学自由”和“将教学与科研紧密结合”为核心的柏林洪堡大学思想也得到了认可，这标志着在大学中确立了科研的合法地位，而且开始对其他大学产生积极的影响。例如，1876年美国创立了约翰·霍普金斯大学，该大学的目标是：最自由地促进一切有益知识的发展……

目前，科学研究在大学中变得越来越重要，逐渐成了大学主要职能之一。在评估一所大学的教学质量和水平的时，也必须关注其科研成果。此外，因为某些大学缺乏必要的科研资源和条件，既无法有效开展科研工作，也难以保障良好的教学质量，从而导致大学整体职能失调和下滑。所以，为了适应大学职能的分化趋势，各大学需针对自身条件有重点地发展，而不是根据要求固化地发展。构建一个多层次共存的大学体系，包括研究型大学、教学型大学、研究与教学型大学和专业技术型大学等。需认识到，将大学划分成这些类型并不意味着让它们只注重一种职能。相反，这种划分的目的是要以某种职能为重点和基石，实现有目

的、针对性和高效率的发展。

3. 大学的社会服务职能

除了教学和科研之外，大学还具有社会服务职能。该职能的诞生主要与美国在 1862 年和 1887 年通过的《莫里尔法》和《哈奇法》等法律有关。这两个法案不仅推动了美国高等教育的快速发展，也促进了大学类型的多样化。同时，还打破了传统的大学人才培养模式和孤立于社会的“象牙塔”的办学理念。威斯康星大学前校长查尔斯·万和斯更明确提出“服务应当成为大学的唯一理想”“大学应当成为服务于本州全体人民的机构^①”。威斯康星大学是大学发挥社会服务职能的典型代表，此后，社会服务职能也被普遍认可为现代大学必须具备的关键职能，是大学发展史上的里程碑。在 20 世纪后期，大学直接为社会提供服务的第三种职能越发强化，其表现为：首先，服务方式多样化，包括教学服务、科技服务、咨询服务、信息服务、装备服务等。其次，范围扩大化，各个国家和地区的各种类型的大学都正朝着企业化机构的方向发展，不再是传统意义上的“象牙塔”。目前，现代大学在国家、社会、政治和经济领域的影响日益扩大，其间的联系越来越紧密，因此其社会服务职能也更加显著，大学已成为国家和社会中最主要的职能部门之一。社会服务职能虽然强化了大学的影响力和控制力，加快了科研成果转化，为大学提供了额外的财政收入和经费来源，提供了更多的人才培养途径和社会实践场所。但是，也存在部分问题和冲突，例如，大学在社会活动中投入过多，除了使用了大量的人力、物力和财力之外，其对社会责任的认知也存在着很大的分歧。大学作为现代社会的思想文化中心和人才培养的中心，应该与社会保持紧密互动，但是这种互动应该有所节制，大学不仅应该深耕社会，更应该在超越社会、带领社会方面有所作为。

4. 大学的国际化职能

国际 21 世纪教育委员会曾于 1996 年提交论文报告《教育：财富蕴藏其中》给联合国教科文组织，“高等教育机构拥有利用国际化来填补‘知识空白’和丰富各国人民之间和各种文化之间对话的很大优势”。当前，政治经济一体化深入推进，知识经济、信息化不断发展，在国际交流与合作方面，大学占据着越发重要的地位。同时，大学也不再局限于知识文化这一领域，其承担的使命和内涵也

^① 曲木铁西，夏仕武. 少数民族高等教育导论[M]. 北京：民族出版社，2013.

日益丰富和多样化。出于自身发展的需要，大学具备了国际化职能，同时这一功能也使得大学成为人类交流和沟通的基本介质和平台。尽管大学国际化职能在不断发展，但其所面临的挑战，包括被政治化、功利化和世俗化等，也非常严峻。因此，在推进国际化职能的同时，大学也要保护自身独立性和自主性。

5. 大学的文化引领职能

随着全球化的不断推进，人类文明的交流和联系更加密切，信息技术不断发展，在 21 世纪大学的职能也面临新的挑战。一方面，信息网络技术的迅速发展对传统的大学运作方式带来了挑战。另一方面，随着不同文化之间的互动与对话及商品消费时代的到来，人们传统的价值观和信仰也开始发生改变，这对大学的发展和与社会的关系提出了更高的要求和挑战。目前，有一种观点认为，21 世纪的大学需要承担传统的教育、科研和社会服务职责的同时，还应该具备引领文化的功能。

6. 大学的对未来社会选择的功能

某些学者认为，大学必须承担一个新的社会职能，从社会分工的角度来看，即引领未来。大学的职责在于以“求学问是，树人铸魂，引领未来”的方式为社会服务。桑新民教授也提出类似观点，“教育不仅创造着自身的未来，而且孕育着未来世界的创造者。”^①换言之，教育具备一项特殊而重要的使命，即在未来的选择和创造过程中起着决定性作用。今天的教育对未来的影响非常大，因为其培养出来的人才对未来社会的面貌有很大的决定作用。因此，教育的主要责任之一是培养未来社会的创建者，以此为现实和未来之间建立桥梁。

（三）大学的基本属性

1. 大学具有文化

“文化”起源于拉丁语的“cultura”，它指的是人类有目的地对自然世界产生影响，同时也指在人类自身方面的培养和训练。在 16 世纪后期，英语和法语中的“culture”开始从耕作的意义逐渐演变为对农作物的培育，后又表示为对人类灵魂、知识、思想、风俗的教化培育，有着改造、完善人类内心世界的目标，使之成为理想的公民。汉语中的“文化”是指用文学、艺术、教育等方式来教化

^① 王伶俐. 大学生入学教育[M]. 北京: 北京理工大学出版社, 2017.

和提升人类素质的过程，与“自然”或者“未开化”等相对立的概念。从这里可以得出结论，“文化”和“教育”的词源在中西方语言中都具有密切的联系，这也是为什么有人认为教育就是文化，而文化也就是教育。据部分专家的观点，人的成长是由知识传递和文化教化所构成的一个过程。除了接受知识的传递之外，人所拥有的文化重要的一个方法是接受教育。在学校受文化的熏陶会潜移默化地促进学生的成长，同时其效益也会持续终身。大学的职责是教书育人、传播和创造知识，它的劳动对象、方式、成果和管理方式都体现出明显的文化特征。另外，大学本身也是社会经济发展和文化累积的产物。相比于其他组织机构，大学的存在更具文化性。

2. 大学具有知识性

教书育人是大学最基本的，甚至是唯一的使命。尽管大学的职能不断扩大，但教书育人依然是大学独立存在的意义、不可替代的核心特征和任务。大学应该致力于保持这种特征和任务不变。大学以知识为中心，通过教授知识来达到育人的目的。因此，知识素材是教师教学的重要组成部分。

同时，随着网络信息爆炸式增长和大学职能的不断变革，大学的知识创新功能越来越引人注目，并逐渐成为现代社会知识的来源。所以，一方面，大学将知识作为一种载体，在知识的传授中培养人才。另一方面，致力于研究和探索知识，并不断创造新的知识。此外，大学所传授的知识是经过时间的验证、实践的检验和历史的筛选的。雅斯贝尔斯认为，大学是一个时代智慧和精神的中心，也是知识的较为纯粹的存在，在大学无需过多考虑现实政治问题，因其最主要的责任是促进真理的发展。也有一种观点认为，高等教育系统的客体就是知识，因为它是一种客观存在，也是高等教育系统主体行动的对象，是被主体对象化了的客观事物。在高等教育领域，人们一直在不断探索知识的真谛。随着知识的积累和广泛应用，许多领域的专业知识呈现出了爆炸式增长的趋势，也使高深学问从与社会较为分隔的“象牙塔”转移到了社会生活的核心地带。随着高等教育的发展，知识与大学之间的相互依存使得知识成为大学根本和特有的活动对象。

3. 大学具有交流性

简单地说，教育就是老一代人有意识地影响新一代，以实现特定的目标的过程。交流是教育开展的最基本、最本质的手段。根据雅斯贝尔斯的观点，大学最

初的意义是指教师和学生的共同社群，同时也具备涵盖各个学科的整体含义。大学的交流属性需要各学科之间的互相沟通，不仅需要不同学科的学术交流，也需要不同个体之间的交流。大学应该为师生提供必要条件，让他们能与相关学者、专家和学生面对面地讨论和交流。教纽曼曾指出：“当一大群年轻人来到一起，具有青年所特有的敏锐、心胸开阔、富于同情心、善于观察等特点，即使没有人教育他们，他们必定能互相学习。每个人的谈话，对其他人来说就是一系列的讲课。他们自己逐日学得新的概念和观点、新的思想以及判断事物与决定行动的各种不同原则。”^①同时，大学教育应该具有全球视野，其交流属性不只在在于校内师生之间的交流和沟通。建构主义也主张学习是个人与社会相互作用的过程，需要对话和合作。

4. 大学具有道德性

大学作为最主要的教育机构，作为高级人才的聚集地，有着重要的道德教育职责和义务。随着现代社会的不断发展和文明水平的提高，以及高等教育机构对社会影响力的不断扩大和深入，大学的道德教育责任变得更加重要和紧迫。正如费希特所言：“就学者的使命来说，学者就是人类的教师”“学者是人类的教养员”^②。因此，大学除了传授知识外，也应该注重道德教育。另外，作为社会的思想库和动力中心，大学对社会发展具有重要的指引作用。大学成员身为社会的榜样，受到社会的尊敬和模仿，因此大学对于道德教育及自身道德存在有更大的责任感和使命感。

5. 大学具有社会性

作为社会组织机构，大学的职能社会的发展和进步而不断调整。反过来，大学也对社会的发展有着重要作用，并产生了深远影响。因而，大学的整体组织发展，以及其中的劳动者、劳动对象、劳动方式和劳动手段等方面，都与社会的进步密切相关。就如罗素所言：“若要使纯学术仍然成为大学的目标之一，就必须使它与社会的整体生活发生关系，而不仅仅与少数‘有闲阶层’发生关系。”^③阿什比也指出“大学是继承西方文化的机构。它保存、传播和丰富了人类的文化，它

① (英) 约翰·亨利·纽曼. 大学的理念 [M]. 高师宁, 译. 贵阳: 贵州教育出版社, 2003.

② (德) 费希特. 论学者的使命 [M]. 梁志学, 沈真, 译. 北京: 商务印书馆, 2021.

③ 王伶俐. 大学生入学教育 [M]. 北京: 北京理工大学出版社, 2017.

像动物和植物一样地向前进化。所以任何类型的大学都是遗传与环境的产物。”^① 遗传指的是高等教育需坚持的理念，它是大学发展的基本内部逻辑；环境是指大学所处的社会和政治体系，它直接影响着大学的变革和发展，为大学提供资助和支持，是大学发展的外在条件。

二、大学的精神

每一个民族都有自己的民族精神，每一所大学也有自己独特的精神，如北京大学的“大度包容精神和思想自由精神”、浙江大学的“求是精神和牺牲精神”等。大学精神是每一所大学的灵魂，是一所大学发展的动力源泉，是一种心理资源，是一种无形资产。大学精神是随着大学的演变和成长逐渐形成和发展的，经历了多年的历史积淀，包含丰富而稳定的内涵，它反映了学校教职工与学生对大学的价值和存在意义的深切关注。对于大学生的行为，大学精神借助价值观念和行为规范对其给予限制，展现出了大学与其他机构不同的气质特征。

“大学精神”并不是一个僵死固定的专门术语，而是作为一个概念。其内涵稳定，外延模糊，蕴涵广泛而深刻的意义。有些学者认为大学精神所体现的是人文理念、自由、创新、独特性和风格；有些学者认为，大学精神的内涵包括创造精神、批判精神和社会责任感；有些学者认为，大学精神应当是自觉地追求学术进步、永恒的道德精神、敏锐的时代精神；还有些学者将大学精神归为自由、民主、科学和创新的四个方面；亦有些学者坚信，大学精神涵盖了重视人性、强调学术、服务社会、科学管理等方面。

笔者总结上述学者观点，认为大学精神所涵盖的核心内容包括自由精神、独立精神、人文精神、科学精神、创新精神和批判精神等6个方面。

（一）自由精神

大学精神的核心和源泉在于自由精神，所有其他大学精神的产生和发展都依赖于它。具体而言，自由精神体现在以下三个方面。

首先，思想自由。因此大学是很多观念自由产生发展的地方，正如蔡元培所

^① (英)阿什比. 科技发达时代的大学教育[M]. 滕大春, 滕大生, 译. 北京: 人民教育出版社, 1983.