

普通高等教育公共基础课通用教材

# 大学生职业生涯规划

● 主编 李莉



 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

# 大学生职业生涯规划

李 莉 主编

 **北京理工大学出版社**  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划 / 李莉主编. -- 北京 : 北京理工大学出版社, 2022. 9

ISBN 978 - 7 - 5763 - 1654 - 4

I. ①大… II. ①李… III. ①大学生-职业选择  
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 157512 号

---

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)  
(010) 82562903 (教材售后服务热线)  
(010) 68944723 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 /

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 20

字 数 / 470 千字

版 次 / 2022 年 9 月第 1 版 2022 年 9 月第 1 次印刷

定 价 / 45.00 元

责任编辑 / 徐艳君

文案编辑 / 徐艳君

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

---

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

# 前 言

许多刚步入大学殿堂的学生都会产生彷徨和困惑：我来大学到底是为了什么？毕业后，我将走向何方？大学生活对于我未来的职业发展意味着什么？参加工作不久的大学毕业生由于缺少职业发展方面的培训和引导，一旦在工作中遇到不如意的事情，就有可能选择放弃单位或工作的处理方式。的确，对于刚步入大学的学生来说，有多少学生能明确自己的人生目标？他们迷茫于人才海洋中，不知所措。而对于即将毕业的大学生来说，他们毕业后的路怎么走，是继续深造、出国留学还是就业、创业呢？大学已不再是安全的避风港，大学就是社会。

作为高校的职业生涯指导教师，如何帮助大学生进行职业生涯规划，如何为大学生铺就一条平坦的就业大道，帮助那些处于忧虑、困惑和盲目的大学生成功进行职业生涯规划并顺利就业，是我们的职责和义务。为此，我们在总结实际工作经验的基础上，参阅了大量的资料，编写了此书。

本书系统地介绍了大学学习与生涯规划、职业与职业生涯规划、科学自我认知、工作世界与社会认知、职业生涯规划路线及职业选择、大学生涯规划的制定与管理、职业生涯规划反馈与修正、职业生涯规划书的撰写、职业生涯规划的职业道德与心理素质、职业生涯规划的科学性与职业化素养、工匠精神与创业精神等职业生涯规划的相关基础理论和详细步骤，并用通俗易懂的语言、明晰的思路及丰富的案例，帮助大学生了解职业生涯规划的理论知识，树立正确的职业生涯规划观，确立合理的职业生涯规划方案，力求最大限度地帮助大学生就业，促进其职业发展。

与国内同类教材相比，本书具有以下特点：

## 1. 紧扣大纲，突出前沿

本书内容紧紧围绕教育部普通本科学校职业生涯规划教学基本要求和教学大纲，配备的教学案例均选自时下学生最关注、最热门的案例。

## 2. 兴趣引导，注重互动

每章用一个引导案例开始，结合章节内容，穿插“教学案例”和“阅读资料”，在提高学生学习兴趣的同时，也为教师和学生充分互动提供了思路。

## 3. 强化实训，自成体系

每个章节配备丰富的实训内容，包括课堂活动与课后作业，为教师组织课堂教学活动和布置作业提供丰富素材。教材配套电子版实训手册，自成体系，方便教师布置作业，获取学生学习状况的反馈。

## 4. 划分模块，逻辑清晰

全书分为三个篇章，分别为认知篇、决策与规划篇、素养篇。按照以上三个篇章对大学生职业生涯规划的方法与知识进行归类，符合大学生认知规律，使学生学习思路更清晰。

本书在《大学生职业生涯规划实训教程（含实训手册）》（辽宁省优秀教材）的基础上修订再版，对案例和阅读资料进行了更新，增加了近几年职业规划的新形势、新现象。

本书的结构和写作大纲由鞍山师范学院李莉教授组织设计。全书共十一章，各章节的撰写分工为：第一章、第三章、第九章至第十一章由李莉编写，第四章至第七章由王佳编写，第二章、第八章由宋阳编写。全部内容由李莉、王佳、杨轶群统稿并校对。

本书编写过程中，得到了北京理工大学出版社的鼓励和支持，对此，我们深表感谢。

本书编写过程中直接或间接地借鉴了国内外大量的著作、文献等素材，在此，谨对这些作者表示感谢。由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者不吝赐教。

编者

2022年6月

## 目 录

## 认 知 篇

<b>第一章 大学学习与生涯规划</b> .....	<b>3</b>
第一节 人生发展新阶段 .....	4
一、大学的内涵与职能 .....	4
二、大学是人生发展的重要时期 .....	6
第二节 职业与人生发展 .....	9
一、职业对人生发展意味着什么 .....	9
二、职业与人生目标 .....	12
三、人生职业发展的几个道理 .....	15
第三节 大学生涯与职业发展准备 .....	16
一、确立大学生涯学习与职业发展准备目标 .....	16
二、做好大学生涯与职业发展准备规划 .....	19
三、处理好大学学业与职业发展准备的关系 .....	22
四、完成好大学学业和职业发展准备任务 .....	23
<b>第二章 职业与职业生涯规划</b> .....	<b>27</b>
第一节 职业认知 .....	28
一、职业概述 .....	28
二、职业的分类与职业发展趋势 .....	31
三、国家职业资格证书制度 .....	37
第二节 职业生涯与职业生涯规划 .....	39
一、职业生涯 .....	39
二、职业生涯规划 .....	42
三、职业生涯规划对大学生人生发展的影响 .....	43
第三节 职业生涯规划的影响因素、内容、原则、步骤与方法 .....	45
一、职业生涯规划的影响因素 .....	45
二、职业生涯规划的内容 .....	48
三、职业生涯规划的原则 .....	49
四、职业生涯规划步骤 .....	50

五、职业生涯规划的方法 .....	51
第四节 职业锚 .....	53
一、职业锚概述 .....	53
二、职业锚的类型 .....	54
三、利用职业锚引导职业发展 .....	57
<b>第三章 科学自我认知 .....</b>	<b>60</b>
第一节 自我分析 .....	61
一、自我分析的基本内容 .....	61
二、职业选择中的自我分析 .....	62
第二节 兴趣的自我认知 .....	63
一、兴趣的含义 .....	63
二、职业兴趣的影响因素 .....	64
三、职业兴趣的作用 .....	70
四、职业兴趣测试与分析——霍兰德职业兴趣理论 .....	70
五、兴趣与职业决策 .....	74
第三节 性格的自我认知 .....	75
一、性格的含义 .....	75
二、性格的特征 .....	76
三、性格对职业的影响 .....	76
四、职业性格测试与分析 .....	77
第四节 能力的自我认知 .....	91
一、能力的含义 .....	91
二、职业能力的类型 .....	91
三、职业选择时应遵循的原则 .....	92
四、大学生一般能力的拓展 .....	93
五、提高职业能力发展优势 .....	96
六、职业能力测试工具 .....	97
第五节 价值观的自我认知 .....	99
一、职业价值观含义 .....	100
二、价值观的分类 .....	101
三、职业价值观的作用 .....	101
四、职业价值观测试工具 .....	103
五、价值观与职业决策 .....	105
第六节 自我分析的方法 .....	106
一、自我分析的主要方法 .....	106
二、职业选择实践中自我了解的方法 .....	109
<b>第四章 工作世界与社会认知 .....</b>	<b>113</b>
第一节 工作世界对人才的要求 .....	114

一、职业对人才素质的共性要求 .....	114
二、不同职业对人才素质的要求 .....	114
第二节 外部环境分析 .....	118
一、社会环境分析 .....	118
二、行业环境分析 .....	118
三、企业环境分析 .....	119
四、家庭环境分析 .....	120
第三节 认识工作世界 .....	122
一、认识工作世界的维度 .....	122
二、了解工作世界的途径和方法 .....	126
三、职业未来发展趋势展望 .....	129

## 决策与规划篇

第五章 职业生涯规划及职业选择 .....	139
第一节 职业生涯规划选择概述 .....	140
一、职业生涯规划选择的内涵 .....	140
二、大学生职业生涯规划选择的具体含义 .....	141
三、员工的职业发展方向 .....	142
四、工作世界中的职业生涯规划通道 .....	144
第二节 职业选择概述 .....	145
一、职业选择的内涵 .....	145
二、职业选择的特征 .....	146
三、职业选择的作用 .....	147
四、职业选择的类型 .....	148
第三节 职业选择的原则及影响因素 .....	149
一、职业选择的原则 .....	149
二、影响职业选择的因素 .....	150
三、职业决策的风格 .....	153
第四节 职业选择的决策过程及方法 .....	155
一、职业选择的主要策略 .....	155
二、职业选择的决策过程 .....	156
三、职业选择的决策方法 .....	159
第六章 大学生涯规划的制定与管理 .....	168
第一节 大学生涯规划的制定 .....	169
一、大学生涯规划制定的任务和实施策略 .....	169
二、大学生职业生涯规划步骤 .....	173

三、职业规划书的撰写 .....	178
四、大学生职业生涯规划的评价与调整 .....	178
第二节 大学生涯管理 .....	180
一、大学期间的职业生涯规划的原则 .....	180
二、大学期间的职业生涯规划的内容 .....	181
<b>第七章 职业生涯规划反馈与修正 .....</b>	<b>189</b>
第一节 职业生涯规划反馈与修正的概述 .....	190
一、职业生涯规划反馈与修正的含义与内容 .....	190
二、职业生涯规划反馈与修正的必要性 .....	190
三、职业生涯规划反馈与修正的内容 .....	191
四、职业生涯规划反馈与修正的意义 .....	191
五、职业生涯规划反馈与修正的原则 .....	191
第二节 职业生涯规划反馈的方法 .....	193
一、PDCA 循环法 .....	193
二、PPDF 法 .....	195
三、元认知法 .....	196
四、过程评估法 .....	197
第三节 职业生涯规划的修正 .....	198
一、修正的原因 .....	198
二、修正的要点 .....	199
三、修正的注意事项 .....	201
第四节 大学生职业生涯规划反馈与修正 .....	204
一、大学生职业生涯规划反馈与修正的内容 .....	205
二、大学生职业生涯规划的修正对策 .....	205
三、大学生职业生涯规划成功的评价 .....	206
<b>第八章 职业生涯规划书的撰写 .....</b>	<b>209</b>
第一节 职业生涯规划书的撰写原则 .....	210
一、具体化的原则 .....	210
二、可量化原则 .....	211
三、可达到原则 .....	211
四、相关性原则 .....	211
五、时限性原则 .....	212
第二节 职业生涯规划书的类型及内容 .....	212
一、职业生涯规划书的类型 .....	212
二、职业生涯规划书的内容 .....	214
第三节 职业生涯规划书的基本要求和格式 .....	215
一、职业生涯规划书撰写的基本要求 .....	215

二、职业生涯规划书的基本格式 .....	216
第四节 文本式职业生涯规划书的协作 .....	217
一、职业生涯规划书——五步法（5W法） .....	217
二、职业生涯规划书——三段式分析法 .....	219
三、职业生涯规划书——阐述法 .....	221
第五节 职业生涯规划书范文 .....	222
一、前言 .....	222
二、我的职业发展目标 .....	222
三、自我认知 .....	223
四、职业认知 .....	225
五、职业生涯规划设计 .....	226
六、职业发展路径 .....	227
七、评估调整 .....	229

## 素 养 篇

第九章 职业生涯发展的职业道德与心理素养 .....	233
第一节 职业人的职业道德 .....	234
一、职业道德概述 .....	234
二、职业道德的基本规范 .....	236
三、职业道德行为的培养 .....	239
第二节 心理素质与职业心理素养 .....	240
一、心理素质概述 .....	240
二、健康的职业心理素质 .....	243
第三节 职业心理问题与调适 .....	244
一、职业生涯活动中的心理问题 .....	244
二、职业生涯活动中的自我心理调适 .....	247
三、职业心理准备 .....	249
四、职业心理素质的养成训练 .....	250
第十章 职业生涯发展的科学与职业化素养 .....	254
第一节 什么是职业化 .....	255
一、什么是职业化 .....	255
二、新时代对职业人的界定 .....	256
三、个人和职业发展的匹配 .....	257
四、职业人要让“客户”满意为自己终生使命 .....	259
五、新时代职业人的挑战 .....	260
第二节 科学文化素质的培养 .....	262

一、科学文化知识结构 .....	263
二、建立科学文化知识结构的原则和途径 .....	264
第三节 职业化能力素质的培养 .....	267
一、职业能力概念和特征 .....	267
二、职业能力的分类 .....	268
三、学习能力的培养 .....	270
四、时间管理能力的培养 .....	272
五、团队精神的培养 .....	281
六、有效的沟通技巧 .....	284
七、高效执行能力培养 .....	287
<b>第十一章 工匠精神与创业精神 .....</b>	<b>290</b>
第一节 工匠精神 .....	291
一、工匠精神 .....	291
二、新时代的工匠精神 .....	294
三、培育工匠精神的途径 .....	296
第二节 创业精神 .....	299
一、创业精神 .....	299
二、创业精神的培养 .....	301
三、创业者自身素养的培养 .....	304
<b>附录 .....</b>	<b>308</b>
<b>参考文献 .....</b>	<b>309</b>

# 认 知 篇



# 第一章 大学学习与生涯规划

## 教学目标

1. 了解人生发展新阶段的主要内涵。
2. 了解职业对人生发展的意义，学会分析人生成功与职业发展之间的关系。
3. 明确职业与人生目标确立的重要性。
4. 理解并学会运用人生职业发展的几个道理。
5. 确立大学生涯与职业发展准备目标，做好大学生涯与职业发展规划准备。
6. 处理好大学学业与职业发展准备的关系。
7. 完成好大学学业和职业发展准备任务。

## 导入案例

### 张梅的生涯规划

一个教授做演讲，听者云集。演讲完毕，一个学生举手提问：“我就读的大学是一所三流大学，大家都不努力学习，也没有什么对未来的计划，像我这种起点不高又很迷茫的状况应该怎么办呢？”

教授的回答很犀利：“在这你所谓的三流大学里你出类拔萃吗？如果没有，那恐怕就不是环境的问题。”

我们常说，人生最美好的岁月是20~30岁的这段时光，可是这段时光也最容易烦恼。如果点数这期间各种各样的烦恼，恐怕有一半以上都和上述问题相关。似乎在各个领域，我们恰巧都处在了一个不高的起点上，被迫开始各种人生竞赛；更糟糕的是，发令枪响起时，我们常常还处于懵懂之中，想努力，却又没有清晰的目标，想使劲，却又往往不知道怎么使劲。

如果向已经成功的人寻找答案，答案大多会是相似的，他们会告诉你：你应该先设立一个清晰的目标，然后开始朝着这个目标狂奔。

有个同学叫张梅，她为了能考上大学，当初报考了自己并不热爱的小语种专业，由于不知道未来的出路在哪里，所以大一的时候非常苦闷。四处找人聊天后，她给自己设定了一个目标：毕业以后要进大使馆工作。她其实并不知道大使馆的要求是什么，也不知道自己是否适合大使馆，但有了一个自己愿意为奋斗的目标，她就开始为这个目标努力学习，即使别人认为她是在做荒唐的梦。

没事的时候，她就上大使馆的官网查看对方的招聘空缺和职位要求。她发现英语很重要，可以使她在竞争中比别人更有优势，如果自己到大使馆应聘，最有可能的就是和翻译

相关的职位。口语一直是她的软肋，她就不断地去攻破口语上一个又一个的障碍，并同时关注使馆的微博、新闻，每天都坚持去看对方发布的新闻、政策，积极报名参加对方组织的各项活动。为了让自己更有竞争实力，她还在大三的时候参与了一个学期的海外交流活动，更贴近地了解对方国家的文化风俗和思维习惯，还认识了我国派驻外国大使馆的工作人员，并在其介绍下，到当地的一个公益组织进行了为期一个月的实习。

等到大四找工作的时候，她投递了很多份申请，可当她最终拿到大使馆和一家知名电商的 offer（录用通知）时，她拒绝了大使馆，去了电商工作。

在过去的几年里，她已经做了很多功课，并且通过努力和交流，认识到其实她的性格并不适合去大使馆做翻译类的工作。她在工作中属于进攻型选手，而大使馆的职业犹如天花板相对较低，很快便会无法提供她所期望的空间；电商是风头正劲的大船，可以给她足够的空间，让她结识各种背景的牛人们，还能给她提供乘风破浪的机遇。

回顾她大一时设立的目标，那个目标到现在已经过时作废了，但是她这几年来为最初的目标所做的努力却完全没有浪费。每一点微小的努力和进步，都为她最终做出的选择增加了微小却关键的筹码。

现在社会中的人，起点不高又很迷茫是常态，但是有太多人仅仅因为起点不够高、目标不够明确，就一直迷茫下去了。在太多人的眼中，似乎只有一个醍醐灌顶的正确目标，才值得全力以赴地去奋斗。所以大家总在各种媒体网络中搜寻着突围的捷径，似乎真的有什么好办法，可以像直升机那样迅速地带领我们脱离低谷、跃上山巅。

可是，当你起点不高的时候，困住你的并不是迷茫，而是患得患失。你希望的并不仅仅是一个目标，而是一个能够确保你成功的目标；你所期待的也不仅仅是一条道路，而是一条万无一失、通向成功的康庄大道。

世界上没有这样的目标，也没有这样的道路。当你觉得迷茫的时候，迅速行动起来才是克服无力感的唯一方式，而只有行动，才有可能突破和超越。

永远不要用此时自己的心态和眼界，去揣度自己未来的心态和眼界。一旦开始行走，不需要很快，就会轻易地超过其他人，不要惧怕你的目标还不够完美和准确，因为最终能带领你抵达成功的，不是存在于你想法中的目标，而是不断积累的脚步。

### 【思考与讨论】

1. 通过这个故事，你有什么启发？你的目标是什么？
2. 作为大学生，你会如何规划自己的人生和大学生涯？
3. 你的职业理想是什么？

## 第一节 人生发展新阶段

### 一、大学的内涵与职能

#### （一）大学的内涵

不同的历史阶段，大学的含义与价值不一样，即使同一时代，也会出现不同的观念与

看法。我们在这里讲的大学，它泛指实施高等教育的学校，是提供教学和研究条件和授权颁发学位的高等教育组织，其包括大学、学院、高等专科学校、高等职业技术学院等。大学具有丰富的内涵，主要表现在以下方面：

### 1. 大学具有培养目标的高层次性

大学是高等教育的场所，其培养目标的高层次性表现在三大方面：一是大学教育教学内容的高层次性。不同于中、小学教育，大学教育不再局限于传授最为基础的科学知识，而是倾向于教授一些具有专业性的高深理论与技能。当今大学培养的人才以知识的系统为要求，更强调高层次的专业型人才。二是大学教育对象的高层次性。进行大学教育的均是接受过良好教育的学生，他们拥有较高的知识水平，在德、智、体、美、劳等方面都有较好的发展。三是大学教育目标的高层次性。大学是一个充满创新的场所，特别是高水平的大学，不仅是教育教学的中心，更是科学研究的中心，在推动社会科学进步、文化创新、社会发展等方面发挥着重大作用。

### 2. 大学具备学科的丰富性和广泛性

大学的理念之一就是追求知识的系统性与整体性。随着社会的进步，各个专门领域高层次人才的需求日益扩大。大学适应了社会发展的需要，建立起覆盖面极广的学科系统，分门别类地培养社会所需的各类人才。我国高等教育目前分为 12 大学科门类，包括哲学、经济学、法学、教育学、文学、历史学、理学、工学、农学、医学、管理学、艺术学，而且每个学科门类下又分为很多一级学科、二级学科等，此外，还有新出现的一些交叉学科、边缘学科、新型学科。学科分化与学科渗透的趋势越来越明显，单一专业的学生也能够融入多学科的学术氛围中。这种日益丰富和广泛的学科设置，有利于学生接受更全面的教育，从而实现个人的社会化发展。

### 3. 大学蕴含大学精神

大学精神既深藏于“大学”中，又游离于“大学”外，大学精神给大学注入了生命的活力。大学不仅只有教学楼、图书馆等建筑群落，它更是人才、思想、价值观念、理性思考、智慧的代表。大学虽不能直接赋予我们信念与幸福，但大学精神却无时无刻不在滋润着我们的精神与信仰，将使我们更深刻地体会生命的尊严和人生的价值。

## （二）大学的职能

### 1. 培养人才是大学的基本职能

学校以育人为本，培养专业人才是大学最早也是最基本的社会职能。早期建立的大学有意大利的博洛尼亚大学、法国的巴黎大学、英国的牛津大学和剑桥大学等，这些大学的办学模式，一开始就带有一定的专业性，其重点培养社会所需要的专业化人才。当下如何培养人才是大学需要思索的问题。

### 2. 发展科学是大学的重要社会职能

工业革命促进了科学的发展，而科学发展又奠定了工业生产的技术基础，为解决日益复杂的生产技术问题不断地提供理论与方法，科学研究为社会所重视，社会也需要有一批专门从事科学研究的人才。单纯依靠个人经验传授生产技术的方式已经不能适应当今社会发展的需要，因此，大学自然而然地成为培养科学研究人才的最理想场所。大学作为科学研究的主力军，在国家创新系统的重要研究方面发挥着重要作用。

### 3. 文化传承与创新是大学的重大社会职责

文化的传承与创新是大学的职责，同时文化的凝聚力与向心力又是大学建设的助推器。新阶段，新时代，攀登新的目标，大学需要激发新的动力，需要以创新文化为引领，加快推动创新动力从外部倒逼向内生驱动转变，着力形成大学持续快速发展的内生驱动力，还需要以创新文化为依托，把加快建设世界一流大学的目标转化为促进学校事业、推动经济社会发展的强大精神支撑和动力源泉。

### 4. 服务社会是大学的根本社会职能

大学作为社会文化科学的中心，在社会文化、科学技术、卫生保健中居于领先地位，能够也应该负起对社会，特别是对当地的各方面工作的指导或咨询的作用。大学还应当同社会进行广泛的联系，尽可能帮助社会解决在发展中遇到的种种理论和实际的问题，主动搞好社会服务。



## 二、大学是人生发展的重要时期

在人的发展过程中，大学生的人生理想将在大学形成，人生的道路将在大学起步。大学，在很大程度上是人一生中系统学习的最后阶段，是青年学生走向社会的一个重要环节。大学生活开创了大学生人生发展的黄金时代，大学时期是大学生人生发展中最重要的阶段，它主要表现在以下几个方面：

### （一）大学阶段是大学生身心发生剧变的时期

在大学期间，大学生身心将会发生一系列明显的变化，这一系列变化对大学生人生会有一定的影响，其表现为以下内容：

#### 1. 大学是大学生成长的重要时期

从生理发展角度出发，每个人的一生从出生到成熟，一般都会经历两次成长的高峰阶段。第一高峰阶段为婴儿期；第二高峰阶段就是青年期，这个时期人的变化主要是生理变化显著，如身体形态的变化、神经系统的发达、内分泌的发展等，而此时，大学生性意识出现和发展。现在大学生的年龄一般都处于16~23岁，正是青年期发展的重要时期。大脑发育的成熟使学生能够在意识控制与调节下进行长时间的脑力劳动，并能较为客观地分析和综合外界的刺激，做出理智的判断，为大学生发展观察力、记忆力、想象力与逻辑思维能力及操作能力奠定一定的物质基础。

从心理发展角度出发，大学生的思维水平从经验性思维逐渐转向了逻辑性理论思维，进入了形式思维阶段。大学生喜欢思考一系列抽象深奥的理论问题，对人生的看法不再满足于现象的罗列、现成的结论，而是要求探索人生的真谛，揭示事物的内在联系和规律性。大学生的思维具有强烈的自我意识，表现出一种以自我为中心的思维方式。另外，大学生对事物抽象的看法和思考方法，使其容易偏离现实从而形成凭空设想意识。因此，在大学期间，大学生的思维相对片面，大部分学生的思考模式运用的是一种极不成熟的推理方式，用这样的推理方法来认识事物不能触摸到事物的本质，反而会误导自己与他人。

从情绪发展角度出发，大学生的情绪极不稳定。大学生在遇到问题时情绪容易激动，相比中学生，大学生虽然有一定的调节和控制自己情绪的能力，但同成人相比还显得动荡多变。大学生有着丰富、复杂而又强烈的情感世界，情绪波动有极强的外显性，心境变化