

# 大学生学习及职业生涯规划

俊清

进入大学,并不意味可以停下脚步轻松一下。与过去相比,现在大学的学习面临更大的压力与挑战。当然,对每个进入大学殿堂的学生来说,大学校园也意味着无限可能。

每个人的大学是相同的,但也是不同的。有的人三年大学很充实,在面临就业时能够从容不迫,尽管现在就业压力很大,但对有准备的人来说,压力与挑战意味着更多的机遇;而有的人,尽管大学过得很轻松,就业却成为迈不过去的门槛。这么大的差异并不取决于专业的冷热,学校的名气,更多的取决于对待“大学”这门课所采取的不同态度。大学,是我们进入社会的最后一个校门。如何读好这门课,顺利迈出校门,关键还在于如何规划。

## (一)大学学习的特点

1. 学习方式的变化。大学的学习和高中及以前的学习完全不同,是一种“师傅带进门,修行在个人”的开放式教学与学习方式,对刚从高考中闯过来的学生来说,有些人习惯于老师说什么是什么,教什么

学什么,许多人不能很好的适应。

2. 学习内容变化。大学与中学的学习方式完全不同,中学习惯于接受老师的传授与课堂灌输,而大学老师更注重问题的讲解与思维方式的引导。大学的专业学习是一种开放式、启发式的,专业课老师只给学生讲解基本原则与规律,是导师式的,更多是要开发学生独立思考与解决问题的能力,而不仅仅是帮助学生学会一种解决手段。

3. 学习量增加。中学三年最多9门课程,而且大部分课程要不间断学习三年,而大学三年至少在三十门课程以上,从数量上看明显增长。与此同时还需全方位提升个人综合素质,学习的内容无形中又增加了。

4. 学习自主性增强。在中学阶段,有家长、老师不断的督促、监督,分数是衡量学习质量的唯一标准。进入大学后,分数不再是衡量学生优良的唯一标准,老师家长对学生监督也逐步减少。学什么?怎么学?何时学?这是迫切需要解决的,学习的自觉性、自主性就非常重要了。

## (二)大学学习的基本原则

1. 专业学习为中心原则。专业学习必须系统且深入。对专业知识的掌握及应用直接关系到今后就业的质量及个人发展。无论专业学习难度怎样,都必须刻苦学习。

2. 全面拓展为原则。除专业学习外,还必须注重个人综合素质的全面提高。如提高个人文化修养、道德品质、人际交往能力、团队合作能力、统筹协调能力等。

3. 注重实践原则。实践是检验理论知识及了解社会的重要途径。既要上好学校提供的专业模拟训练又要广泛参与社会实践,获得专业应用技巧及社会工作经验,同时还要了解行业情况,为就业打下坚实基础。

## (三)大学学习的具体目标

1. 确保各科成绩合格。成绩合格是取得毕业证书的基本条件,大学三年学习的基本目标也是取得毕业证书。无论如何安排学习时间,计划,此项目标绝不能动摇。

2. 获得相应职业资格证书。

我校实行“双证”教育,双证指的是学历证书(毕业证)及职业资格证书。取得职业资格证书是顺应社会需求,增强就业核心竞争力的重要途径。例如会计专业应取得会计从业资格;工商管理专业应取得人力资源管理师证书等。

3. 获取基本职业能力(技能)认证。当前开放性的信息化社会,电脑应用能力、英语使用能力、办公自动化处理能力等必不可少。例如建筑专业应取得建筑CAD证书,平面设计应取得photoshop认证等。另外对大多数专业来讲计算机二级及英语四级都应取得证书。

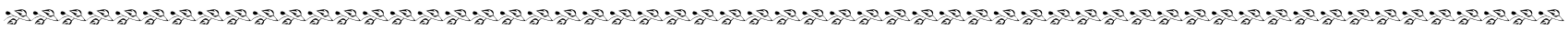
4. 尽可能取得各种荣誉证书。荣誉证书是体现大学学生生活是否充实,以及在各个领域表现优秀与否的最直接,最具体的证明。大学生应保持对荣誉的渴望。具体包括优秀学生、优秀学生干部、优秀团员、优秀团干部等。

5. 提升学历层次。从就业趋势来看需求最大,待遇最好的就是高学历、高技能、高职称人才,专科学

生应在学有余力的情况下进行本科学段学习,以期获得更高的学历证书,拓宽就业面并提高就业层次。

任何目标,只说做不到到头来都会是一场空。然而,现实是未知多变的,定出的目标计划随时都可能遭遇问题,要求有清醒的头脑。一个人,若要获得成功,必须拿出勇气,付出努力、拼搏、奋斗。成功,不相信眼泪;未来,要靠自己去打拼!实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求,不要因为挫折而畏缩不前,不要因为失败而一蹶不振;要有屡败屡战的精神,要有越挫越勇的气魄;成功最终会属于你的,每天要对自己说:“我一定能成功,我一定要按照目标的规划行动,坚持直到胜利的那一天。”既然选择了认准了是正确的,就要一直走下去。

在这里,这份职业生涯规划范文也差不多落入尾声了,然而,我的真正行动才仅仅开始。现在我要做的是,迈出艰难的一步,朝着这个规划的目标前进,要以满腔的热情去获取最后的胜利。



亲爱的同学们:

宿舍是校园生活的驿站,是我们的精神家园,是构建和谐校园的重中之重,“宿舍是我家,一切靠大家”,拥有健康文明的宿舍文化,创建安全文明的宿舍是我们共同的责任与义务。

冬季,是火灾和疾病的多发季节,为了保障大家的生命和财产安全,切实做好宿舍安全工作,营造一个平安、文明、和谐、温馨的生活环境,学院将12月-1月定为我院宿舍安全文明建设月。在此,向全体同学发出倡议:

- 一、防火;
  - 1、不使用热得快、电饭锅、电水壶、电热毯、电热水袋等大功率危险电器,及时制止其他同学使用类似威胁大家安全的电器,杜绝使用违章电器。
  - 2、不在宿舍内私接电源和改动线路,离开宿舍前切断所有电源,拔掉所有电源插头;电源接线板不要放在纸箱、易燃物品上面;衣物、报纸等易燃物不要堆放在插板上;电源不与床架等金属物相接触。
  - 3、正确使用安全电器,到正规商店购买插座、台灯,认准安全标志、出产证明及检验合格证;台灯不要靠近枕头和被褥;陈旧电线和电器要及时更换。
  - 4、不得在室内使用蜡烛、打火机明火,不得焚烧信件、杂物。
  - 5、在宿舍内提倡不吸烟,不随意乱扔烟头,尤其注意不要把未熄灭的烟头扔到垃圾桶内。
  - 6、留意宿舍楼内的消防器材放置地点及使用方法,熟悉楼道内的安全疏散通道。

- 二、防盗;
  - 1、离开宿舍前应及时锁门、关窗户,养成好习惯。保管好各自的钥匙,不随意借给他人。因事暂时离开宿舍,要将手机、钱包、电脑等贵重物品收好,放在安全的地方,不要因为短暂的离开而忽视了偷盗的可能性。
  - 2、见到陌生人进宿舍,请仔细询问,必要时可报告生活老师或辅导员。
  - 3、随时提高警惕,不参与在宿舍内禁止的相关活动,如推销,将安全隐患杜绝在宿舍门外。
  - 4、早晚洗漱、午睡等学生相对集中的时段,需特别留意。
  - 5、不留外人住宿。

- 三、防疾病;
  - 1、保持宿舍内干净整洁,注意个人卫生;注意通风,保持室内空气清新。
  - 2、相互关爱,及时就诊,防止传染。
  - 3、注意饮食卫生,营养均衡。
  - 4、注意气候变化,适时增减衣物,保暖防寒。

**学生宿舍管理制度**  
为进一步培养学生良好的生活习惯,加强对学生的生活管理,创造良好的育人环境,促进寝室的规范化、标准化建设,提升宿舍管理水平,制定如下规定:

- 一、宿舍内外必须保持整洁,要求做到:
  - 1、各寝要建立值日生制度,每天清扫一次,每周大扫除一次。
  - 2、学生起床后必须整理好自己的床铺,叠好被子,统一安放,床单要拉平,床上的物品要整齐。被褥要经常洗涤,保持清洁。

- 3、各种物品要保持清洁,摆放整齐美观,肥皂盒、热水瓶、毛巾、牙刷、杯子、书、鞋子等,按线状排列。

- 4、不准向窗外倒水或乱抛果壳、纸屑。
- 5、人人重视公共场所的清洁卫生,走廊、楼梯等做到不堆积垃圾、无纸屑、无果壳、无痰迹。厕所、盥洗室保持整洁,水槽里不倒杂物。

- 二、节约用水,水龙头用后应立即关好;室内一切设备不得擅自拆装或随意搬到室外;开窗时要挂好窗钩,假日、节日最后离开宿舍时必须关好门窗、电灯,门要上锁;爱护公共财产,损坏公物照价赔偿。

- 三、学生必须按舍务教师安排的寝室与铺位就寝,未经学校舍务教师同意,不得自行调换寝室与铺位。

- 四、学生一律不得留宿住宿,有特殊情况必须经宿舍管理教师的同意,不得擅自留宿他人。

- 五、学生携带大件物品出校,须凭宿舍管理人员签发的出门条。

- 六、学生贵重物品(含钱、包)要妥善保管,不得存放在寝室内,防止失窃。

- 七、宿舍内不得烧煤油炉,点煤油灯,不准私接电源和使用电器,以防失火。

- 八、男女同学不得随意进入对方宿舍。住生一般不能请宿假。如遇特殊情况需回家,凭家长请假单事先向班主任老师和学生科请假,并报舍务老师备案。各寝室长在每晚就寝点名,将缺席名单交舍务老师,节假日应按学校规定准时回校归寝。

- 九、住宿同学要互相爱护,互相帮助,决不允许老生欺负新生。新生也要尊重老生,互相学习,共同进步。

- 十、学生宿舍是校园文化建设的重要部分,布置要美观大方,体现思想性、知识性和艺术性的和谐统一。

- 三、卫生管理
  - 1、宿舍的公共区域由学生宿舍服务员负责打扫;寝室由学生负责打扫。
  - 2、宿管人员坚持环境区域、过道、楼梯、盥洗间、厕所每天打扫两次,冲洗一次的制度。并随时保持阴沟畅通,做到地面无垃圾、无堆积物,墙面无蜘蛛网。每月用除垢剂定时清洁盥洗间、厕所,保持盥洗间、厕所的清洁状态。
  - 3、学生寝室坚持每日轮流值日清扫卫生的制度。做到室内地面干净,墙壁、屋顶无蜘蛛网,桌面整洁、东西摆放整齐。
  - 4、宿舍管理员每周三定期检查一次,学生宿舍每月检查两次。每月评比一次,检查、评比结果纳入“文明寝室”的评比活动中,并专栏公布。

- 全体同学都必须自觉遵守国家政策法律和校规校纪,尊敬师长,尊重他人劳动,团结同学服从管理与教育,积极支持和维护宿舍的纪律秩序、治安消防、清洁卫生。维护自身利益,做好学生宿舍安全管理工作。

- 宿舍安全,人人有责。亲爱的同学们,让我们从现在做起,从自我做起,从小事做起,用你的心,尽你的力,献一份热,以最大的热情投入到建设安全文明宿舍的行动中,为营造和谐校园做出我们的贡献!记住,这也是我们的家!

## 冬季防寒小常识

俗话说“三分饥寒,七分温饱”,是非常有道理的。冬季防寒保暖固然重要,但保暖过度,容易使机体的调节和适应能力下降,耐寒能力降低,反倒容易引发一些疾病。

一、冬季防寒应注意以下几个方面:

(1)被褥太厚 睡觉时被褥太厚会压迫身体,不能使身体彻底放松,同时太厚的被褥也会压迫心脏等脏器,影响健康。

(2)蒙头睡觉 如果蒙头大睡,会因被窝内二氧化碳等废气逐渐增加,影响正常的呼吸甚至造成窒息。同时也可因被窝内缺氧而诱发心脑血管病。

(3)日晒过长 冬天的太阳又舒服又暖和,每天晒会儿太阳本是好事,因为适当晒太阳有利于机体对钙质的吸收,但晒太阳也有个度,如果时间过长则对身体有害无益。因为日晒过长会损伤皮肤,破坏人体的自然屏障,使大气中有害的化学物质、微生物侵袭人体,造成感染,还可诱发许多疾病。婴幼儿皮肤娇嫩,更不能直接暴露在阳光下久晒。

(4)紧闭门窗 冬季,很多人紧闭门窗,足不出户。由于紧闭门窗,室内空气流通不佳,导致空气污浊,容易引发头昏、出汗、咽喉干痛、胸闷不适等症。

(5)运动减少 由于冬季气候寒冷,人们多不愿出外运动。其实,越是寒冷,越应多多运动,因为运动是驱除寒冷的最好办法,还可增强抗病能力,减少疾病的发生。冬季运动可选择慢跑、骑自行车、打太极拳等,也可选择室内健身,如跳操、打乒乓球、保龄球等。

二、冬天气候寒冷,人们很容易感受外邪、风寒,引起感冒、鼻炎等上呼吸道感染疾病。现介绍五种抗寒防病的方法:

(1)常喝白开水 冬天气候干燥,人体极易缺水,常喝白开水,不但能保证机体的需要,还可起到利尿排毒、消除废物之功效。

(2)常喝枣姜汤 用大枣10枚、生姜5片煎茶,每晚服用一次,能起到增强人体抗寒能力,减少感冒及其他疾病的作用。

(3)用冷水洗脸 可增强人体耐寒、抗病能力,起到预防伤风、感冒之目的。

(4)床头常放柑桔或薄荷油 柑桔性温,散发出来的强烈气味可祛除病毒。床头摆柑桔,可预防上呼吸道疾病;睡前吃几瓣桔子,能化痰止咳。用薄荷油一小瓶,置于枕头边,用漏气的瓶塞盖好,让薄荷气体慢慢散发,也有治头痛、鼻塞之功效。

(5)夜卧桑菊枕 冬桑叶和秋菊可清目醒脑治感冒。用其作枕芯,使人头脑清新,人睡适意,也能防治感冒。

## 「宿舍是我家 文明安全靠大家」倡议书