

我的大学

2017年大学生生活完全手册

组版崔琛 校对刘军 编辑邹传科

大一“四部曲”你都get了吗

三个月前大一新生们还在想“打算考哪?”,两个月前关注“考了多少?”,一个月前已经变成“几号报到?”,一周前开始准备“几号走?”……就这样,相继开始了大学生活。这个夏天之后,故乡只剩下了冬天和夏天。

安徽中医药大学人文与国际教育交流学院党总支副书记张博认为,大学是人生中最集中的可以扬长补短的时期,也是梦想开始的地方。为了不使梦想在毕业时落空,大一作为大学四年中比较重要的一年,大一这一步一定要走好,才能“步步为赢”!

■ 记者 于彩丽

第一小步:大学生活适应阶段

这一步基本上发生在入学后第1~2月之间。

这个时候的大学生往往都踌躇满志,对大学生生活和未来人生都充满憧憬与幻想,几乎每个人都确立了远大目标,制定了实现目标的宏伟计划。但由于对大学生活还不够完全了解,对大学的认知还停留在道听途说上,学生本人对于自我和环境的探索也不够,所以这个阶段生涯目标的确立多来自于成长经历及外界的影响,目标高远,但显得空洞。

因此,在这一到两个多月的时间里最重要的任务是:适应大学生活;积极进行自我探索,分析高中时建立起来的职业生涯目标,发

现问题并修正目标;了解自己的专业,该专业可以从事的社会职业等;制定切实可行的大学阶段成长计划;参加校园文化活动和社会实践活动;进行必要的专业心理咨询和职业咨询。

第二小步:自我探索阶段

这一小步发生在入学后第3个月至第一学期结束前两个月。

此时的大学生已经有了两个月的生活和学习经验,对大学生活有了一定的了解和理解,并且对自我有了一定的认识,制定了相应的大学生涯规划。随着对所学专业的进一步了解及大学生活的深入,每一位学生的具体目标逐渐突现出来。该阶段的生涯目标开始逐渐与所学专业结合。

因此,在迈这一小步的时候,需要进一步进行自我探索,发现优势、劣势、兴趣、爱好、性格、能力,挖掘潜力;了解社会职位素质要求;根据发现确定阶段性具体目标;制定实现目标的计划并积极行动;参加校园文化活动和社会实践活动。

第三小步:生涯规划阶段

这一小步就发生在大学第一学年最后两个月。几个月的亲身体验和专业课程的学习,我们各方面能力有了一定的提高,对自我的探索逐渐深入,并开始探索职业发展方向,生涯目标

开始与自我性格、爱好、能力等相结合。

因此,在迈这一小步的时候,需要继续进行自我和环境的探索,了解自己的职业发展方向,了解社会相关的职业资讯;对大学生涯进行合理规划;制订大学期间阶段性目标,比如大一过四级,大二过六级,大三考取相应职业资格证书,准备考研等等;积极行动实现阶段目标;参加校园文化活动和社会实践活动。

第四小步:初步社会探索阶段

这个时候,迎来了大学的第一个暑假,这一阶段的大学生经过一年的大学生活的适应,大多数已经完全适应大学生活,掌握了大学生生活规律,建立了一定的人际关系,新环境的适应压力逐渐消退,进而开始真正从现实角度关注自己的成长,积极参加各种活动,主动进行能力提升训练;与此同时,对于自己的性格、能力、优势、劣势、职业兴趣以及将来的职业方向等状况的探索更加积极和有实效,我们已经开始意识到探索社会的重要性,并积极行动。但受经验、阅历的影响,这一阶段的大学生还需要有效的帮助,外力的支持。

因此,在这个时候需要进一步进行自我探索;深入社会,了解将来的就业环境及职业方向;了解社会政治、经济、文化发展状况及职业、职位状况;制订自己的职业生涯规划;参加校园文化活动和社会实践活动。



还等什么! 快来体验中华文化主题公园

五千年文博园, 坐落在人杰地灵的安庆市太湖县, 规划占地 5000 亩, 由“一梦千年”、“十里画廊”等景区组成, 以“中华文化主题公园”为建设定位, 以创建“中华民族的精神家园”为目标, 致力于打造一座世界朝圣东方文明的艺术殿堂。景区先后被国家文化部命名为“国家文化产业示范基地”, 被国家旅游局评定为“国家 AAAA 级旅游景区”。2012 年成为网民最关注的“中国十大文化旅游景区”, 入选“长三角 100 个不得不去的地方”、“安徽旅游品牌影响力奖——四大景区品牌”, 2013 年荣获“安徽省名牌”、“中国最具创造力文化品牌”、“中国文化创造力调研基地”等, 被评为安徽省重点扶持文化产业示范园区、安徽省民营文化企业 100 强, 2015 年度被评为首批安徽省研学旅行基地, 荣获“中国质量志愿者安徽行动基地”、“2016 最值得期待的安徽旅游目的地”等荣誉称号。

景区咨询电话: 400-1000-9996 景区地址: 安庆市太湖县高速路口 500 米

