

浅谈大学时光的利用与生涯规划的联系与对策

——以准大二学生为例

易情倩

(中国药科大学, 江苏 南京 211198)

摘要: 随着经济社会的发展, 大学生就业难成为社会关注的话题。在这种大背景下, 结合了调查问卷所反馈出来的信息, 发现准大二学生对于大学时光利用的不科学性以及他们对大学生职业规划的高需求性。通过分析大学时光的利用和职业规划的联系, 针对大学生自身, 各高校、用人单位从各方面给大学生进行全面的职业规划分析。

关键词: 大学时光; 生涯规划; 就业

大学四年, 稍纵即逝, 盛年不重来, 一日难再晨, 及时宜自勉, 岁月不待人。时光荏苒, 转眼间大二的时光悄悄溜走, 大二的钟声即将敲响。作为即将步入大二的学生, 可以说是学生群体中的“中流砥柱”, 肩负起高低年级间“承上启下”的重任。你们应该学会认识和剖析自我, 发现自己的不足和优势; 应该去尝试走出舒适圈, 去经历丰富多彩的大学生活; 应该慢慢学会独立思考, 找到接下来的发展方向。关于演讲、营销、管理、经济、人际关系、情绪管理等, 是需要终生学习的课题。面对新的征程, 做好规划, 来一个华丽的转身。

一、规划学习, 不负青春方能赢

在大学期间, 养成勤奋好学的习惯, 会帮助你扎实专业学识、拓宽人文视野、提高综合素养, 实现终身受益。伴随着新生开学, 你们即将成为真正的学长学姐, 在大一的学年中, 相信你已经逐步适应了大学的生活节奏, 对所学习的课程也了解得更加深入, 你们可能面临过种种学习上的困难, 比如每科课程距离时间长、知识遗忘率高等, 如果大一未能及时反思纠正, 可以趁着假期制定适合自己的学期计划。大二是夯实基础的一年, 是积累和沉淀的一年, 过硬的专业知识是你们的看家本领。同时自学也是大学的一项必备技能, 在面临各种机会之时, 可以选择适合自己的大胆冲刺、勇往直前, 适当性选择考取各类资格证书, 积极参加互联网+、挑战杯等各类创新比赛、实验操作技能比赛、学科竞赛等。对于想继续深造的同学, 可以尝试参加不同方向的开放性实验或者大创项目, 尽早发现自己感兴趣的研究领域。有些同学从大二就开始备战考研, 早早进入备考状态对专业课学习确实有所帮助, 切忌因为确定了目标就忽视其他科目的学习, 影响日常的学习节奏和学习态度, 希望大家可以调整心情、调整状态, 积极投入到新一学年里, 开创新的和学习和生活。

二、全面发展, 综合提升担重任

虽说学习永远是学生的天职, 但学习绝不是大学生活的全部。

在大学生涯中要做到劳逸结合、张弛有度、全面发展, 很多社会活动对自身成长和人格完善都有极大帮助。在学习之余, 同学们可以参与学生管理工作锻炼自己, 也可以广泛参加社会实践、志愿活动提升自己, 还可以积极加入各类社团寻找志同道合的朋友, 充分锻炼个人的组织协调、人际交往、沟通表达能力。同样, 学生工作与课外实践固然重要, 但决不能因此耽误正常学习秩序。把握学习与工作的平衡, 是大学生走向成熟的标志之一, 表现为学习时心无旁骛、工作时尽职尽责。希望你们平衡好各个组织社团活动与学业, 全面提升自身的综合素质, 不要因为潜心学习而疏于实践, 也不要因为投身实践而荒废学业。当今的社会竞争即人才的竞争, 而人才竞争的实质是综合素质的博弈。望你们放心大胆地去尝试各项事务, 每一次尝试都是获得自我认同的底气, 它给你信心和勇气去探索更好的尝试, 迈上更高的平台。希望各位同学钻研学习、勤于实践, 实现全面发展。

三、热爱生活, 悦纳自我守初心

春天和煦的阳光照不到的背阴处, 生命照常在萌动, 苔藓仍旧长出绿意来, 相信你们也能凭借坚强的活力, 突破自身的重重重障碍, 焕发青春的光采。只要怀有一颗热爱生活的心, 走在路上便处处都是美景——静谧的樱花大道是美, 洁净的寝室卫生也是美。溢着活力与潜力的少年们, 望你们广泛培养兴趣爱好, 充实生活、提升自我, 积极参与文艺活动和体育运动, 试着去保持一副健康的体魄, 试着去丰盈自己的内心; 望你们珍惜大学同窗情谊, 和同学、舍友和睦相处, 学习上互相督促、工作上互相帮助、生活中互相关心, 为共建一个团结友爱的班集体而努力。让四年大学生活留下温馨美好的回忆, 使大学经历成为人生中的宝贵财富。望你们在生活中找寻初心。希望你们在生活的往来奔波中寻找价值实现, 用执着的信念充盈着它, 用奋斗的使命守候着它。

四、珍惜时光, 拟订计划寻突破

即将步入大二的你应学会珍惜韶华, 利用有效时间把握自己的学业, 做好时间管理, 确定今后的奋斗目标。如果有热爱的事, 就投入百分之百的热情, 做你想成为的自己, 持之以恒为之奋斗。在此之前, 你也应当做好规划, 听好每一节课, 利用好每一个课间十分钟, 投入每一个晚自习, 过好每一个休息天。这样才能够规划好一个星期、一个月, 高效地利用大学四年时间, 提高自我, 为之后的升学和工作等做好准备。大二阶段, 同学们的课程将逐

渐增多,尤其是专业课科目增多,拟定合理而科学的计划能够帮助你有效利用时间,在学习中做到尽心、专注,在休闲娱乐中尽情享受美好大学时光。你要做的事,就是确定好每一个点的位置,把最终目标划分成任务,将任务细分到每天,按照既定计划完成任务,由量变最终形成质变,实现自我突破。当然,老师建议大家严格划分时间模块,将学习时间、休息时间和娱乐时间合理配比,而不是挤占休息和娱乐时间,用学习撑满这一段本应激情乐趣的美好时光,希望大家都能够珍惜眼前时光,拟订好关于学习和生活的计划,踏踏实实做好每一件事。

五、拥抱机会,寻找自我勇试错

最终选择什么,要趁着年轻多尝试,总结自己和所做事情的特点来匹配,用排除法找到中意的,这是一个不断试错的过程。大二伊始,相信你已经初步适应了周围的环境,接下来你将需要适应不断递增的学习课程,这对你来说是一项挑战,但也是必须抓住的机遇。你必须从每一段大学时光中有所收获,才能够排除障碍,找到前新的方向。“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。”所以你应当拥抱每一次机会,勇敢地寻找自我,在一次次失败和错误中总结经验,找到新的方向和目标。当然,这也并不意味着像无头苍蝇一样到处参加社团、学习夏令营等,首先,你当明确专业学习任务,即使对所学专业不感兴趣,也必须坚持学习,等待转专业的机会。其次,你应当确定自己的喜好和兴趣,并以此为方向拓展学习渠道。走过这一步,你会感谢不断努力的自己。失败乃成功之母的道理相信大家都听说过,所以你应当拥抱机会,不断犯错,从错误中总结经验道理,避免今后再犯。少年,请拥抱每一个机会,勇敢前行,不负韶华,不负青春,希望同学们的大学生活丰富多彩,在寻找和努力中迎来蜕变的时机

六、享受独处,独立思考待沉淀

人与人之间的距离,不是用脚来丈量,而是用心灵的距离来计算。哪怕你形单影只,也仍然如千军万马,所有砥砺前行的人都是你的伙伴。而庄子也说:“独与天地精神来往。”人只有在独处时,才能拨开迷雾,与天地精神来往,看清生命的真相。大二的你不必感到焦虑和挫败,应当勇敢面对这份消极情绪,以积极的人生态度去迎接困难和挑战,享受这份独处时光,在思考中沉淀,理清头绪,清晰今后的发展道路。首先,你应当远离制造负能量的环境和事物,由改变身边环境来改变行为方式,做你需要做的事,做你想要做的事。确定这些你才能够专注于专业课程学习,专注于提高文化素质,丰富大学生活体验。其次,你应当学会独立思考,清晰地确定目标,规划好下一阶段的任务,变得成熟稳重,解决更多实际问题。国外有句谚语说:“正是孤独让你变得出众。”所以少年请你享受独处时光,摆脱外界虚名浮力的纷扰,回归真实的自我,理性地看待学习和生活,明确今后的发展方向,让现在的每一份努力,铺好通往成功的路,希望所有同学都能学会独处,在独立思考中变得越来越成熟。

七、生涯思考,你的未来不是梦

大学是人生的盛夏,大二是夯实基础的一年,是积累和沉淀的一年,对多数同学而言,这一阶段的心态往往是憧憬与迷茫并存。对毕业后究竟是选择就业、考研或是创业陷入迷茫,举棋不定。同学们不必过分焦虑,但也不能不以为意。大二的你们应该更加坚定和自信,当遇到困难挫折时,学会积极寻求解决办法,多做一些有益的尝试,远离负能量,不断提升思维品质,不断丰富自身内心世界。首先,认真学习专业课程,夯实基础,专业知识和技能是你毕业后保持竞争力的核心,既然选择了攻读这个专业,就请大家风雨兼程,不轻言放弃。其次,认真思考你的发展路径。“认识你自己”是大学里一项重要的研究命题,也是每位同学都必须回答的一道必考题。你倾向于潜心做学问,还是长于社会实践?你想要继续读研深造,还是直接求职就业?你渴求稳定的工作,还是偏爱富有激情的冒险?找到自己的兴趣所在,正确看待自身的优劣势,有针对性地查漏补缺,以便做出更加合理的个人发展规划。当小有收获时要不骄不躁,立足当下,朝着自己的目标更加坚定地前进。希望每一位同学都能正视自己,明确目标,积极进行学习和生活的规划,并竭尽所能去实现。

从时光中成长,于历练中有为。大学时光是你们为数不多能够摒弃杂念、潜心求学的日子,希望同学们能够沉下心来,踏实求学、认真做事。“其作始也简,其将毕也必巨。”希望即将大二的你们,树立好远大理想,开拓进取。将美好的青春奉献给社会、奉献给人民、奉献给祖国,把握大势、抢占先机,直面问题、迎难而上,实现精神富足和自立自强。以与时俱进的精神、革故鼎新的勇气、坚忍不拔的定力,散一份热、发一束光,成为对国家、对民族、对社会有益的青年,为全面建设社会主义现代化强国做出新的更大贡献。

参考文献:

- [1] 高耀美.青春时光里总有一个美好的自己—成长小说《你是我的城》导读[J].小雪花(初中高分作文),2017(010):8-9.
- [2] 董慧.写在期末,致即将大二的你们[J].散文百家:下旬刊,2016(007):9.
- [3] 苏笑嫣.我在时光里看着你的成长[J].美文:下半月,2015(6):67.

1.项目名称:思政教育视角下大学生生涯规划体系探索;立项单位:省教育厅;项目类别:思政专项;项目批准号2021SJB0034。

2.项目名称:“四史”学习教育视域下“思政第二课堂”育人项目研究;立项单位:中国药科大学基本科研业务费项目;项目编号2632021PY29。