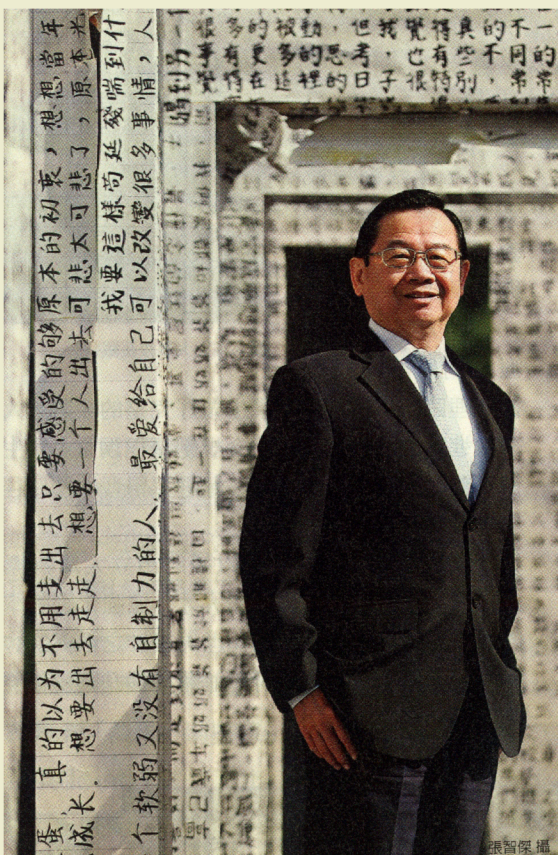


實踐大學校長 陳振貴

## 設定每年學習目標， 提升專業能力

大學，是人生的試探與建立階段。這四年可簡單分為兩個階段。前兩年，重點在於理解「進大學想學什麼」；後兩年，則要確立「進職場要做什麼」。

仔細來看，入學第一年是擴展期，校方會舉辦許多性向測驗與講座，幫助學生認識自己，適應大學生活。新生也可以透過積極參與社團，常向老師和



**陳振貴** 學歷：美國佛羅里達諾瓦大學高等研究所教育博士  
經歷：靜宜大學校長

學長姐請益，熟悉新環境。大二是探索期，是探索專業課程及博雅知識的階段，要專精，更要涉獵多元知識，這可以靠修輔系、加入社團來達成。

我常建議大二學生要主動擔任社團幹部，積極參與活動的規劃及執行。在跟學校、學長姐、學弟妹、校外單位溝通接洽的過程中，就會學習到擔任領導者應具備的溝通、負責、自律等能力與特質，這些都是養成健全人格的過程。

大三是奠基期，是培養專業核心能力的階段。你必須要有一個大方向，明白畢業後要就業、讀研究所或考公職。想就業，就積極參與就業博覽會，主動了解就業市場資訊；想考試，也可以開始準備。

大三也有許多拓展視野的機會，像是參加海外交換學生，或是擔任學校接待交換學生的國際志工。許多大學都會規定畢業時的英文程度，若不想補考、補修，一定要利用這一年加強語言能力。

大四，就是關鍵抉擇期。要確定生涯發展的目標，也要參加履歷撰寫及求職面談的講座與訓練，這些都是實踐大學的必修課。

### 善用學校資源 培養運動習慣

設定每一年的大方向後，接著要留意生活的小細節。我希望大家要學好三件事：第一，良好的學習態度。多請教老師，多利用學校資源，不要輕易蹺課或遲到早退，否則最後損失的還是自己。

第二，良好的生活習慣。不要熬夜，或花太多時間上網、滑手機，導致生活混亂，做什麼都提不起勁。透過主動擔任領導者、服務大家，可以幫助你建立正向的態度。

第三，良好的運動習慣。我從小就跑步，現在還是每天跑一、兩公里，這讓我的精神好、容易專心，其他事情也就能做得好。

進大學前，先了解大學的精神、進大學要做什麼、大學能為自己帶來什麼重大改變，在過程中發覺自己、培養實力、認真學習、用心體驗、訂定目標，畢業那一天就會離夢想又更近了一步！（陳芳毓）