

人生第一起跑线

——学习·升学·就业·考证

编著

李炎著

李炎著

福建教育出版社

REN SHENG DI

QI XIAN

人生第一起跑线

人生第二起跑线

——学习·升学·就业·考证

李炎清 李 思 编著

福建教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生第二起跑线——学习·升学·就业·考证/李炎清、
李思编著. —福州: 福建教育出版社, 2004. 12
ISBN 7-5334-4031-5

I. 人… II. ①李… ②李… III. 大学—毕业生—
基本知识 IV. G647.38

中国版本图书馆CIP 数据核字 (2004) 第123225 号

人生第二起跑线

——学习·升学·就业·考证

李炎清 李 思 编著

福建教育出版社出版发行

(福州梦山路27号 邮编: 350001)

电话: 0591-83726971 83725592

传真: 83726980 <http://www.fep.com.cn>

福州华彩印务有限公司印刷

(福州新店南平路鼓楼工业小区 邮编: 350012)

*

850 毫米×1168 毫米 32 开本 6.5 印张 158 千字 2 插页

2004 年11月第1版 2004 年11月第1次印刷

印数: 1-5 100

ISBN 7-5334-4031-5/C·3214 定价: 13.80 元

如发现本书印装质量问题, 影响阅读,
请向出版科 (电话: 0591-83786692) 调换。

前言

当你再次扬起学习的风帆时，我们为你献上这本《人生第二起跑线》，并向你表示衷心的祝愿，真诚地希望它伴随你一同奋进在学习型社会的人生旅途中。

“学习型社会”理念，是由美国学者罗勃特·哈钦斯于1968年首次提出的。20世纪70年代，联合国教科文组织提出：人类要向着学习化社会前进。21世纪是充满挑战和机遇的时代，一次性大学学习受用终身的年代已不复存在。置身于当今瞬息万变的信息社会，学习已贯穿了人类从摇篮到坟墓的全过程，成为人们生存与发展的第一需求。我们可以提出这样一个命题：要么学习，要么灭亡。学习即生活，人们已经把学习从单纯的求知变为生活的方式。学会做人，学会生存，学会学习，全人类都面临着构建学习型社会的伟大实践，不断充实与完善自我，进一步拓展自身的发展空间。全民学习，人人学习，我们这个民族、这个国家才能永葆生机和活力，走在时代的前列。

作为当代的热血青年，你在人生奋发图强的拼搏中，一定有过成功的喜悦，或许也经历过失败的痛苦。学校与专业的选择，能力与素质的提高，就业与自身发展的权衡，考研、出国、认证，你先走哪一步棋？《人生第二起跑线》将与你一道交流学习方法，探讨人生真谛，畅想美好前景。

知识改变命运。学习，是通往知识殿堂的人生阶梯，也是当代青年人设计人生未来，选择事业前程的新起点。千里之行始于

足下，发扬“从小事做起，从现在做起”的“扫小屋而扫天下”的精神，在实现中华民族伟大复兴的历史进程中，笔者期待着你再次从人生的第二起跑线出发，以自强不息、厚德载物的情怀，担负起科教兴国的重任，创造出无愧于时代和人民的辉煌业绩。

作 者

目 录

一 走近高等教育大众化	(1)
迈向学习化社会	(1)
以积极的心态参与竞争	(3)
关注“情商”，做成功的高手.....	(5)
二 你能成才	(9)
“差生”荣获诺贝尔物理学奖	(9)
瞄准你事业上的突破口	(10)
榜上无名，脚下有路	(13)
抓住人生稍纵即逝的机遇	(15)
舍弃，更需要胆略和智慧	(17)
三 专业选择与高等教育学习特点	(20)
专业选择因人而异	(20)
初选专业后的进一步考虑	(21)
影响在职学习的因素及其学习特点	(24)
适应转变，方能取胜	(27)
注重自身的可持续发展	(28)
四 人生规划不可少	(32)
及早规划	(33)
不要抛弃时间的“边角料”	(35)
学习时间的合理运筹	(36)

学习时间的运筹原则	(38)
劳逸结合的几点建议	(38)
五 选择最适合你的学习方法	(41)
从杨大眼读书说开去	(41)
磨刀不误砍柴工	(42)
六 思维与记忆力的培养	(49)
从门外汉的发明所想起	(49)
由“哈氏急智”说开去	(51)
开发记忆力的潜能	(53)
七 读书与笔记	(56)
书的选择	(56)
常用的三种读书方法	(58)
读书笔记的意义	(59)
怎样做读书笔记	(60)
电子资料卡片使你受益无穷	(61)
八 练好外语、电脑、应用写作“内功”	(63)
外语是人生斗争的一种武器	(63)
学习电脑什么时候开始都不迟	(65)
掌握好应用写作将使你在工作中得心应手	(66)
九 学会如何应考	(68)
保持最佳的应试竞技状态	(68)
从失败中看到成功的希望	(70)
从瓦特的后半生说开去	(72)
十 迈向高等教育之路 (一)	
—— 三种类型的高等职业教育简介	(75)
面向中等职业学校毕业生的高职单招	(75)
面向初中毕业生的五年制专科	(76)

高职“专升本”	(77)
十一 迈向高等教育之路(二)	
——高等教育自学考试简介	(81)
十二 迈向高等教育之路(三)	
——广播电视大学教育简介	(84)
十三 迈向高等教育之路(四)	
——网络学院教育简介	(87)
十四 迈向高等教育之路(五)	
——研究生教育简介	(89)
十五 迈向高等教育之路(六)	
——自费留学简介	(94)
十六 如何应对激烈的求职竞争	(97)
专长可能助你一臂之力	(97)
有利于自身的发展	(98)
就业比择业更要紧	(100)
沉着应对求职面试	(100)
不妨从“灰领”干起	(103)
证多出路广	(104)
十七 参加认证考试(一)	
——常见的计算机类认证考试简介	(106)
Microsoft(微软)认证考试	(106)
Cisco 认证考试	(111)
Oracle 认证考试	(117)
SUN 认证考试	(123)
IBM 认证考试	(126)
Linux 认证考试	(128)
华为网络技术认证考试	(132)

Adobe 认证考试	(134)
Macromedie 认证考试	(138)
十八 参加认证考试 (二)	
—— 几种常见的英语类认证考试简介.....	(142)
全国英语四、六级考试.....	(142)
TOEFL 考试	(143)
GRE 考试	(146)
IELTS (雅思) 考试.....	(149)
十九 参加认证考试 (三)	
—— 常见的会计类认证考试简介.....	(152)
注册会计师 (CPA) 认证考试	(152)
英国特许公认会计师公会 (ACCA) 认证考试	(154)
加拿大注册会计师 (CGA) 认证考试	(158)
A/A 国际会计师专业资格证书考试	(160)
国际注册内部审计师 (CIA) 资格认证考试	(162)
全国会计专业技术资格考试.....	(164)
注册税务师执业资格考试.....	(166)
全国注册审计专业技术资格考试.....	(167)
其他会计类认证考试.....	(168)
二十 参加认证考试 (四)	
—— 常见的司法类认证考试简介.....	(173)
国家司法认证考试.....	(173)
中央、国家机关公务员资格考试.....	(175)
二十一 参加认证考试 (五)	
—— 常见的保险类、经济类认证考试简介.....	(177)
精算师资格认证考试.....	(177)
保险经纪人资格认证考试.....	(183)

外销员资格考试·····	(185)
报关员资格认证考试·····	(187)
二十二 参加认证考试 (六)	
——常见的其他类认证考试简介·····	(189)
教师资格认定的方法·····	(189)
导游资格认证考试·····	(190)
执业医师资格认证考试·····	(191)
执业药师资格认证考试·····	(193)
珠宝玉石质量检验师执业资格认证考试·····	(195)

一 走近高等教育大众化

在美国学者马丁·特罗 (Martin Trow) 提出将高等教育发展的不同阶段按高校毛入学率划分为精英教育 (elite)、大众化教育 (mass) 和普及化教育 (universal) 三个阶段以来, 得到世界各国的广泛认同, 人们将这一理念看做衡量高等教育发达程度的重要指标。自1999年起, 我国扩大高等学校招生规模, 大力推进了高等教育大众化的进程, 高等教育毛入学率由1998年的10%左右增加到2002年的14%, 一些经济发达地区, 高等教育的大众化程度远远高于全国的平均值。

迈向学习化社会

面向21世纪, 以兴建信息高速公路为标志的信息技术革命已经兴起, 电子信息、生物技术、新材料、新能源、航天、海洋高新技术的迅猛发展, 标志着一场新技术革命的来临。国家之间综合国力的竞争, 归根结底取决于人才素质的竞争。就我国国民素质竞争力而言, 中国现有国民素质竞争力处于世界上较低的水平。瑞士洛桑国际管理发展学院 (IMD) 的2002年世界竞争力年度报告分析指出, 中国国民素质竞争力基本结构中的“金融教育充分性”、“工程师适应性”、“信息技术技工适应性”三项, 在列入统

计分析的 49 个国家和地区中均处于倒数第一位^①。

公众科学素养明显低于发达国家。公众科学素养主要指公众对科学知识、科学方法和科学技术对社会及个人所产生影响的基本了解程度。《2001 年中国公众科学素养调查报告》显示：我国公众具备基本科学素养的比例仅为1.4%。而在20 世纪90 年代初，欧共体国家的公众具备基本科学素养就已达到5%，美国达到12%。

不断提高自身的素质，从个人角度而言，是适应日益激烈的竞争与挑战；从国家的层面而言，这是事关中华民族能否在竞争中跻身于世界前列的战略大事。

随着知识经济时代的到来，迈向学习社会成为世界主导的教育思潮。各国相继展开终身学习、终身教育与学习社会的理论研究和实践探索。进入20 世纪90 年代，在发达国家则走向具体实施阶段，学习社会的理念正在逐步转化为具体的行动方案和策略。越来越多的有为的学子步入了高等教育的课堂，在人生第二起跑线上，重新扬起学习的风帆，迈向辉煌的成功。朋友，赶快抓住这不可多得的机遇，迈向学习社会，融入终身教育的行列，让它作

① 我国在IMD 的 49 个国家和地区国民素质竞争力结构中的排名表

要素指标	排名	要素指标	排名
赡养率（人口负担）	5	教育体系	39
人口健康预期寿命	34	高等教育	42
人文发展指数	45	金融教育	49
生活质量	38	工程师适应性	49
公共教育支出/GDP	47	信息技术技工适应性	49

资料来源：范敏：《我国国际竞争力究竟如何》，《中国经济时报》2002 年 12 月 21 日。

为你人生的第二起跑线。

在知识爆炸的当今社会，人们更加注重自身的学习与提高，终身教育这一理念，已经形成了更加广泛的共识。“根据日本的调查资料，工作紧张、多用脑的人，智力比懒散者高百分之五十；平常智力负荷少、没有学习和思考方面的压力，甚至整天无所事事、思想懒散者，智力衰退就早，并易得老年性痴呆^①。”著名的科学家钱伟长教授大学毕业后，也没有停止过学习，他每晚8点开始，学习到凌晨2点。他在《几十年读书的秘诀》一文中，语重心长地告诫青年们：“我大学毕业是在四十六年前，那个时候没有计算机，没有火箭，没有原子能，没有宇航，没有半导体，没有激光，有的连名词也没有，按道理这些我应该一窍不通。不过你们在学，我也在学，我全把它学来了。我虽然不是这方面的专家，但我全懂，我是靠自学，靠不断地自学，所以学习是一辈子的事情。你们要跟上时代，满足民族的需要。”不胜枚举的事例给人们以昭示：知识的进取，人生的旅程，都将好比逆水行舟，不进则退。

以积极的心态参与竞争

世间万物，优胜劣汰，这是必然的自然规律。“分配看贡献，上岗靠竞争”。这是市场经济赋予人们的一个全新理念。可以毫不夸张地说，生命的每一天都充满着竞争，成功的机遇往往都蕴藏在竞争之中。本单位的同事既是同行，又是竞争对手。为了使自己走向成功，只有不断地充实自己，以积极的心态参与竞争。嫉妒，是人际关系中常见的消极的社会心态。它是指某一个体对于交往对象，在能力、作用、荣誉、地位等方面超过自己时所产生

^① 陶伯华等著：《灵感学引论》，辽宁人民出版社1987年版，第246页。

的不满情绪和憎恨感。这是心理障碍的一种表现，是人际关系中常见的消极的社会心态。

有人在130名科技人才中，对自己单位成绩优异的科技人员的嫉妒情况进行了调查，在被调查的这些人中，除了没有嫉妒心的、稍有嫉妒心的两类以外，“嫉妒心一般的占46%，嫉妒心较重的占16%，嫉妒心很重的占2%”。这个调查表明嫉妒心在科技人才中不同程度地存在着，显然，在其他人才群体中也会有这种不良的心理存在^①。”一个人只要产生了嫉妒心理，就会在其言行上反映出来，如产生指责他人，散布谣言，设置障碍，甚至敌对情绪等丧失理智的行为。

嫉妒的心态对于集体起了涣散的作用，无事生非，矛盾百出。由于嫉贤妒能，优秀人才常常被压制；嫉妒心态也会极大地损害个体的心理健康，使人或是心情不快，或是耿耿于怀，这些不良的情绪会降低观察和记忆的敏锐性，钝化思维能力，阻碍想象能力的正常发挥，窒息灵感的火花；对于一个个体，如果让这种不良的心态持续、进行性地发展下去，则可造成人的神经系统功能失调，情绪不稳定，心理功能下降。长此以往，势必使身心健康水平下降，严重影响到自己的学业。

怎样才能矫正嫉妒心态呢？笔者以为：

1. 树立正确的世界观、人生观，培养自己“视名利淡如水，看事业重如山”的高尚情操。常言道，心底无私天地宽。只有胸怀坦荡，以诚待人，才能避免自己嫉妒心理的产生。此外，应该看到，成功的道路历来就不是一帆风顺的，更不可能轻而易举。人们敬仰做出贡献的人，不能只仰慕他成名之后的光华和荣誉，更

^① 焦润明等著：《成就自己五要则》，中国青年出版社1993年版，第91页。

要看到他成名之前艰苦卓绝的奋斗，为事业献身的可贵精神。

2. 虚心好学，取人之长，补己之短，化嫉妒为羡慕，树立正确的竞争意识。有人说，东方的嫉妒是打击型的，西方的嫉妒是竞争型的。一般地说，争强好胜是竞争的一种表现，并不是什么坏事。只是当竞争意识中有不正确的因素时，总希望别人不如自己，甚至把他人的发展看作是对自己的打击，同事之间的平等关系被扭曲变形，嫉妒心理便恶性膨胀，这种心态无论人对己，都是极其有害的。要为同事的成功感到高兴，善于同超过自己的人相处，并从中吸取有益的经验，为自己日后的发展打下基础。

3. 正确地评价自己。有的人往往自视过高，自我感觉良好，对自己的评价极大地超过了自己的实际水平，有一种鹤立鸡群、孤芳自赏的心态，必然会产生轻视他人、诱发嫉妒的心理。为此，对自己一定要一分为二，肯定自己的优点，对自己要有信心；对己之短，要争取改善，以消除贬低、攻击他人的不良心理。

4. 对他人的成绩不满意、不服气时，要善于分散自己的注意力，努力运用心理调节法来控制自己，使之平静下去。

关注“情商”，做成功的高手

人的生存和发展，总是处在与社会和他人的一定关系之中，如你的同事、亲友、老师、同学以及上下级，等等。一个人不可能不食人间烟火、超脱一切而完全独立。人生发展的历程，并不是一马平川的坦途，艰难险阻乃是常有的事。摩肩接踵，相处的艺术，直接影响人生成长的进程，实在不是有了一张优等的成绩单或是名牌大学的毕业文凭就可以一了百了。美国著名的成人教育家戴尔·卡耐基很赞成这样一种观点：“即一个人的事业上的成功，只有15%是由于他的专业技术，另外85%要靠人际关系，处

世技巧^①。”在教育实践中，我们不难发现，一些人的聪颖，认为他是智商很高的人。可是在实际生活中，天生聪明、智力优越的人未必发展顺利、事业出色、生活幸福；而智商平平者却获得极大的成功。这种截然相反的事例，可能在你的同学、同事或朋友的生活经历中，早已得到验证。高智商并非预示着一个人的一生定将获得成功。这究竟是怎么回事？心理学家最新研究成果表明，人们对心智的观点有所偏颇，忽略了决定人生成败的另一种智商——情感智商。

美国行为与脑科学专家、哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼博士指出：“情感智商是指智力智商以外的一种能力，就是人对自己的情感、情绪的控制、管理能力和在社会人际关系中的交往、调节能力等，它被认为比人的天生智力基因更能决定人的成功和命运^②。”一般认为，情感智商主要包括以下几个方面：

1. 自我感知力 对于自身情感认识力越大的人，越能把握住自己生活航船之舵。通过刻苦的努力和训练，人们会不断地加深对自己情感的了解和感知。以与鲁莽者争执为例，若是有人提醒当事人注意控制自身的情绪时，也许当事人会对自己的激动与理智的丧失予以留心。当时，当事人若是对自己的“身体情感”信号（如脉搏增快、满面通红、全身发热等）有所感知，或许会避免一场丧失理智的吵闹。

2. 自我情绪调整 一个人一生中将或是在阳光里穿行，或是在阴影中徘徊，而不会终身晴空万里，只有阳光而没有阴影。重要的是受情感控制的人能够反控制它，能够管理和调节它，使其

① 戴尔·卡耐基著：《语言的突破》，中国文联出版公司1987年版，第5页。

② 丹尼尔·戈尔曼著，耿文秀等译：《情感智商》，上海科技出版社，第40页。

稳定和健康，使其开阔和宽容，使其积极向上，富有激情……如何缓解自己的愤怒情绪呢？往常的做法总是认为宣泄会使人感觉好转。其实，愤怒的爆发将极大地激发大脑的兴奋系统，结果令你产生更大的愤怒。正确的方法是：有意识地重新审视触发你愤怒情绪的人物与情景，特别是当你不能理智地思考问题时，独自走开，让自己的情绪冷静下来，这是息怒的最有效的方式。一个简单易行的方法就是长距离散步，把自己的注意力尽快地从愤怒的情绪中移开。

3. 自我激励 在迈向事业成功的道路上，除了要有明确的目标、务实的态度之外，还要有持之以恒的努力，要善于激励自己，即自我打气。人们在研究了奥运会选手、世界音乐大师的特点之后，惊奇地发现，他们成功的共同特点是：善于激励自己，热心于从事艰苦而又枯燥的常规训练。

4. 控制冲动 心理学家沃尔特·米切尔 (Walter Mischel) 从 60 年代开始就进行了控制冲动的研究，他对斯坦福大学附属幼儿园 4 岁的孩子进行跟踪研究，一直持续到孩子们高中毕业，研究的结果充分显示了冲动的控制力对于人的一生获得成功的重要性。试验过程是这样：在每位小孩面前摆一块果汁软糖，并告知这些 4 岁的小孩，如果你坚持 20 分钟，等到实验员办完事回来，你可以得到 2 块果汁软糖吃；如果你等不了那么久，你就只能吃 1 块，而且马上就可以得到。对于一个 4 岁的小孩来说，确实是一种严峻的考验：冲动与克制、食欲与约束、即刻满足与延迟满足不断地在内心折腾。一些缺乏自制力的小孩，在实验员刚出去的一瞬间，立即就享用那一块软糖；部分小孩为了抵制诱惑，有的闭上双眼，有的唱歌，有的做游戏，有的干脆睡觉，终于熬过了那漫长的 20 分钟，一直等到实验员回来得到了 2 倍的回报。跟踪研究的结果表明，具有较好的冲动控制力的孩子成年之后，在追求目标的过程