

ZHIYE XUEXI YU JIUYE ZHIDAO

职业指导教材

职业学习与 就业指导



中国劳动社会保障出版社

职业指导教材

职业学习与就业指导

主 编：张 毅 张海水 谢进才
副主编：刘晋峰 裴国栋 闫晋城
审 稿：张俊贤

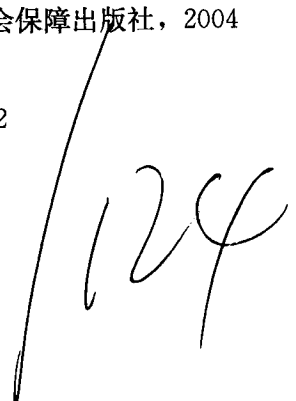
中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业学习与就业指导/张海水等编. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2004
ISBN 7-5045-4672-0

I. 职… II. 张… III. 职业选择-基本知识 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 086545 号



中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷装订 新华书店经销
787 毫米×1092 毫米 16 开本 11.5 印张 268 千字

2004 年 9 月第 1 版 2005 年 1 月第 3 次印刷

印数: 3000 册

定价: 20.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344



随着我国社会主义市场经济的建立和完善,人力资源配置方式发生了重大变化,“双向选择,自主择业”的就业方式成为职业院校毕业生就业的主渠道。为了及时向学生渗透职业、择业、就业、创业方面的内容,本着职业指导工作贯穿于学生职业教育全过程的原则,我们编写了《职业学习与就业指导》这本教材。

《职业学习与就业指导》根据现阶段职业院校学生的现状,对职业院校学生在学习、生活、职业、择业、就业与创业等方面进行了全面的指导。把教学内容分为入门教育、综合教育和就业创业教育三大部分。入门教育是职业教育的基础阶段,使学生尽快完成从基础教育到职业教育的角色转换,并根据社会需要和个人特点,选择专业和学习内容,主动适应将从事的职业。综合教育是对学生提高全面素质和综合职业能力进行指导,使学生树立专业意识,学好专业知识,掌握专业技术,奠定雄厚的专业实力。就业与创业教育指导学生树立正确的就业观念,掌握求职的方法和技巧,迈好职业生涯第一步。通过《职业学习与就业指导》的学习,使职业院校学生入学后就开始接受职业方面的教育,逐步地了解自己、了解职业、了解社会,促使他们珍惜在校时间,自主努力学习,加强职业训练,为毕业后选择职业、适应职业和自主创业奠定基础。

本书由运城银海外语学院院长、副教授张毅,太原科技大学运城工学院副院长、高级讲师张海水,山西农业大学平遥机电学院助理院长、高级讲师谢进才担任主编;运城银海外语学院副院长裴国栋、太原科技大学运城工学院讲师刘晋峰、山西农业大学平遥机电学院讲师闫晋城担任副主编;运城学院附中高级讲师张俊贤对全书进行了审稿。

将职业指导工作贯穿于职业院校学生学习的全过程,是一个全新的研究课题,加之编写时间仓促,资料收集不足,作者水平有限,本书的不足之处在所难免,恳请读者多提宝贵意见,以便再版时丰富和完善。

编著者

2004年9月

简 介

本书结合职业指导的教学实践，提出了将职业指导工作贯穿于学生职业教育全过程的新思路，将职业指导的教学内容分为入门教育、综合教育和就业创业教育三大部分，对职业学校学生在学习、生活、职业、择业、就业与创业等方面进行全面的指导。

本书共分七章，内容包括：快乐学习、健康的心理、人际交往、职业与人生、专业学习、就业、创业教育。

本书适合于职业院校在开展职业指导时使用，供各级各类职业院校师生、职业指导人员、求职人员学习和参考。

本书由张毅、张海水、谢进才主编，刘晋峰、裴国栋、闫晋城副主编；由张俊贤审稿。



绪论	(1)
第一章 快乐学习	(4)
第一节 基础课程的学习	(4)
第二节 读书方法	(10)
第三节 资料文献查阅	(14)
第四节 记忆方法	(18)
第二章 健康的心理	(25)
第一节 心理健康的标准	(25)
第二节 情绪和情感的自我调整	(28)
第三节 坚强意志的磨炼	(29)
第四节 人际关系的协调	(31)
第五节 反应力调整	(34)
第六节 自我悦纳	(35)
第三章 人际交往	(39)
第一节 积极的人际交往	(39)
第二节 优化个人形象	(41)
第三节 同事和同学关系	(42)
第四节 家人和朋友关系	(44)
第四章 职业与人生	(47)
第一节 职业与人生	(47)
第二节 职业与能力	(55)
第三节 职业与气质	(57)

目 录

第四节 职业与性格	(59)
第五节 职业与兴趣	(62)
第六节 职业分类与构成	(63)
第七节 职业技能	(68)
第五章 专业学习	(75)
第一节 人才市场的需求	(75)
第二节 专业选择	(80)
第三节 专业课程学习	(83)
第四节 专业实习	(86)
第六章 就业	(90)
第一节 求职心理	(90)
第二节 择业心态	(103)
第三节 知己知彼, 从容应对	(107)
第四节 抓住机遇, 一诺千金	(129)
第五节 转换角色, 迎接挑战	(132)
第六节 劳动保障政策	(137)
第七章 创业教育	(141)
第一节 自主创业	(141)
第二节 创业者应具备的基本素质与条件	(145)
第三节 获取创业素质、智慧潜能和资本的途径及办法	(148)
第四节 创业的法律与金融知识	(154)
第五节 创业者的成功之路	(161)
第六节 实用创业方案	(165)
参考文献	(175)

结 论

随着我国社会主义市场经济的建立和完善,人力资源配置方式发生了重大变化,“双向选择、自主择业”的就业方式成为职业院校毕业生就业的主渠道;随着教育结构的不断调整,职业院校生源的质量也发生了很大的变化。与此同时,职业院校学生在学习、就业方面也出现了一些问题,具体表现在以下几个方面:第一,不少新生不是兴高采烈地来校报到,而是无可奈何、不得不过来,对自己的未来缺乏信心。第二,学生对自己所学专业面对的职业群所知甚少,对社会、对职业、对自己的特点不甚了解,在弹性选课时或者束手无策,或者随大溜。不善于挖掘自己的潜能,不懂得怎样扬长避短地发展自己,不了解怎样才能为自己的未来奠定成功的基础。第三,对即将开始的职业生涯,思想准备不足,认为在校期间的任务只是学好知识,掌握技能,而对综合职业能力,特别是融入社会的能力不了解、不重视,忽视对自身素质的全面提高。第四,对“竞争上岗、双向选择”“依法就业、持证上岗”的就业市场机制思想准备不足,缺乏通过提高自身素质以增强竞争实力的动力。第五,目光短浅、胸无大志,或者想入非非、眼高手低,没有形成能激励自己奋发向上的职业理想。可见,对学生的职业指导工作是一个长期而复杂的教育过程,绝非一朝一夕之功。学校的职业指导工作应贯穿在学生从入校到毕业的全过程中,应通过入门教育、综合教育、就业教育三个阶段来完成。

入门教育——在校学生职业指导的基础阶段。

职业指导在低年级的任务是入门教育。一年级学生从普通中学进入职业院校,是人生的一次重大转折。此时,大多数学生对学习感到无所适从,不知如何学习,不知如何走好在校学习之路。虽已选定了专业,但并不一定了解它、热爱它。对于所学专业相对应的职业群的素质要求,更是一片茫然。由于过去受应试教育的影响,加上普通中学不进行职业指导,大部分学生对自己、对社会、对职业缺乏应有的了解。这些问题如果不能及时、正确地给予指导和解决,往往会影响学生今后的学习、就业甚至人生道路。

一年级学生要尽快完成从接受基础教育到接受职业教育的角色转换,明确进入职业院校某一个专业,就意味着结束了基础教育,进入了为终身不断接受定向教育奠定基础的阶段,要为自己即将开始的职业生涯做好具体而实在的准备,这是人生道路上的一次重大变化。学生要了解在校期间不同阶段的学习情况和基本要求,了解所学专业在社会经济中的特殊地位和作用,认识本专业相对应的职业群及相关职业群的素质要求,了解未来社会和职业发展对

职业学习与就业指导

自己的素质要求,全面认识自己和社会,从而明确学习方向,端正学习态度,巩固专业思想,树立正确的职业理想和正确的职业观,不断提高自己适应未来社会和职业发展要求的能力和素质,做好职业准备。同时学生还要了解市场就业机制,知道职业院校毕业生作为一种人才资源最终将进入人才市场,在双向选择的过程中,人人平等,谁输谁赢,优胜劣汰,是个体间综合素质的竞争;明确角逐在进入市场前的学习期间就开始了,实力来源于在校期间的全部努力。学生要了解社会、了解职业、了解自己,珍惜在校生活,挖掘潜能、完善自我、设计未来、奋发图强,主动适应即将从事的职业,适应即将开始的职业生涯。这样才能为今后就业、创业打下基础。

学生在基础阶段的另一任务,是根据社会需要和个人特点,选择专门化方向和学习内容。教育部已经开始推行弹性选课,低年级就业指导必须肩负指导学生选课的任务,使学生能适应社会经济对人才的需求变化,满足学生的个性差异和不同的发展需求。教育部最新颁布了270个专业目录,大多数专业都有许多专门化方向,一个专业往往对应多种职业,甚至是一个宽广的职业群。许多学校已经开始或即将开始实施弹性选课制度,学生应该通过职业指导,在学校规定的选修范围内,选择适合自己的学习内容和强化方向。

全面素质和综合职业能力教育——在校学生职业指导的关键阶段。

职业院校职业指导工作在各年级的任务,是对学生提高自身全面素质和综合职业能力进行指导。学生要在入门教育的基础上,将初步形成的正确理念,落实在日常学习和生活中;主动提高自己的政治思想品德素质、心理素质、文化素质、身体素质和专业素质;主动提高适应社会和适应职业变化的能力、继续学习的能力、创新精神和实践能力;主动强化职业理想,并以此形成持久、稳定的奋发向上的动力。学生要了解个人的兴趣、能力、性格等,分析自己的优势和不足,从而不断完善自己;学生要认识社会、了解社会,增强其主动适应社会生活的能力;学生要在此基础上选择今后升学和就业的大方向,主动发展自己;学生要进行礼仪、人际关系等方面的教育,培养自己良好的道德修养和人际关系。这些都需要通过学校教育教学的全部工作来完成,职业指导应全方位融入学校工作,以贴近社会、贴近职业、贴近学生为特点,让学生感到亲切、实际。

就业创业教育——在校学生职业指导的完成阶段。

职业指导课程所要解决的关键问题是学生就业,这是当前社会和学校面临的十分紧迫的任务。现实劳动就业制度实行的是“双向选择、自主择业”,这既给我们学生提供了公平竞争的机会和广阔的就业渠道,同时也给学校、家庭和学生带来前所未有的压力,就业指导必须正视这一现实。在毕业年级针对学生即将迈入社会的实际及其特殊心理需求,拾遗补阙地进行以就业创业为重点的教育,是职业院校职业指导完成阶段的主要任务。在国家就业形势十分严峻的情况下,学生要转变就业观念,调整就业心态,掌握求职就业的方法和技巧,学会推销自己,最终实现就业。学习掌握创业的有关知识,要有立志创业的思想准备。学生在毕业时能够根据社会需要与自身特点,正确选择职业。学生要以积极的态度对待即将开始的职业生活,既对自己的未来充满信心,又能实事求是地面对现实,迈好职业生涯第一步。就业形势、需求信息、择业技巧、创业途径、升学咨询、角色转换等内容,都可以因人而异地进行集体或个别学习。

职业指导是职业院校的重要工作,职业指导课是职业指导工作的必要途径,是学校各专业的必修内容。经过对学生的问卷调查统计,92.2%的学生对自己所学专业与社会职业要求不清楚,选择专业时家长做主和听取亲戚、同学意见的分别占71.2%和55.3%,对自己、对社会、对职业不了解的分别占51.5%、62.1%、89.2%。从这些调查数据来看,学生入学时对职业的了解是有限的,或者说是盲目的,因此,职业指导应从学生一进校就抓起,无论从学生实际还是从职业指导三个阶段的任务来看,职业指导课只有从低年级开设,才能发挥其最佳效益。在高年级开设,虽然可以增强职业指导在求职就业操作上的作用,但大大降低了它的德育功能,只能起到亡羊补牢之效。从低年级开始开设职业指导课,既可以让“入门教育”有规范的渠道和保证,又可以使职业指导工作的三个阶段即基础阶段、关键阶段和完成阶段,一气呵成、互相促进、融为一体。还可以为其他年级补充针对性强的选修内容留有余地。

学生要根据社会需要和自身特点,进行实事求是的职业生涯设计,树立正确的职业理想,形成能激励自己奋发向上的动力。职业生涯是人的一生中的职业历程,职业生活是人的全部生活的主体,在其生涯中占据核心与关键的位置。从低年级开设职业指导课,使学生了解社会、了解职业、了解自己,把个人的未来自觉地融入社会需要、社会发展之中,进而珍惜在校生活,自觉提升自身素质和综合职业能力以主动适应社会职业的要求,只有这样,才能更好地发挥职业指导课的教育功能。

职业院校开设职业指导课,全面、深入、系统地对学生进行职业指导,是我国教育体制和劳动就业制度改革的必然要求,是职业教育面临的一项紧迫任务,也是当前贯彻落实素质教育的重要举措。职业院校职业指导课程的构建,是一个综合性的社会系统工程,需要我们在实践中不断探索,需要全体教师、家长、有关部门和社会共同参与、共同完成。

第一章 快乐学习

第一节 基础课程的学习

从普通中学升入职业院校，作为一个学生首先面临的是学习方法的改变。在普通中学课程少，内容精，学习以老师讲授为主，而在职业院校课程多，内容广，学习要靠学生自学为主。所以学生能否掌握正确的学习方法是学生能否适应职业院校学习环境的关键。“未来的文盲不是目不识字的人，而是不会学习的人。”那么现今职业院校在校生的学习情况如何呢？

在我们对学生学习常规包括制定学习计划、学会课前预习、提高听课效率、记好课堂笔记、回答老师提问、重视课后复习、完成课外作业、做好单元小结、选好课外书籍、开展课外阅读、积累学习资料、坚持写好日记和科学安排好时间等的调查中看出，有接近一半的学生没有养成基本的学习常规，可见对学生来说建立基本的学习常规非常重要。而且大多数学生有按时完成作业的意识，有看课外书的习惯，只要加以正确的引导，还是有希望的。

在我们对学生学习心理包括养成良好习惯、培养学习兴趣、端正学习动机、实现学习迁移、科学利用大脑、注意学习环境、防治神经衰弱、解除学习疲劳和正确对待挫折等的调查中看出，学习心理比较正确的学生约有一半多，仍有接近一半的学生不能正确调整学习心理，但大多数学生仍有学习的愿望。

在我们对学生学习能力包括注意力、想像力、记忆力、观察力、思维能力、创造力、口头表达能力、解题能力和应考能力等的调查中看出，超过一半的学生学习能力较弱，多数学生存在学习和考试的紧张焦虑情绪。

从整体上来看，学生中有一半左右没有掌握正确的学习方法，这反映了当前职业院校在校生素质的现实，也说明这几年大多数学校反映学生学习困难、丧失学习信心、产生厌学情绪的根源。但有相当部分的学生对读课外书、参加课外活动有兴趣，这表明这部分学生有学习的兴趣，也有一定的学习能力，但学习不得法，学习的方法不一定正确。因此，非常有必要对职业院校学生进行学习方法的指导。尽管有些学生学习成绩较差的原因很多，如应试教育、家庭因素、自己的努力等，但绝对不是由于学生的智力低下。所以，培养学生的学

能力,发挥学生的内因作用是实施素质教育的重要途径。

一、学习能力的培养

在目前的学习环境中,职业院校学生在基础课程的学习中要注意以下几种学习能力的培养:

(一)看,即看书的能力。这里主要指看教材,培养阅读能力,其主要一项是课前预习。它的步骤可分为:①默看——看课文、看注释,划出生字、词,以及难以理解的句子;②查词典——为生字注音,为生词注释;③默读——带着问题(主要是课后思考题)读,见到答案就划出来,并做必要的批注,见到精要的句子就划上,并划分段落,注明大意;④整理笔记——把预习的内容,特别是重点、难点及规律性的东西整理记录备案。

(二)听,即听讲的能力。听讲是学生获取知识的重要途径之一,学习好的学生不仅积极主动地听,聚精会神地听,而且听思路,听方法,听老师一再强调的地方,听自己不懂的地方。

(三)记,即博学善记。这种记的内容一般有两种:一是大脑记忆;二是听课笔记、阅读笔记。

(四)问,即有疑而问。读书最重要的是追求质疑,只有找出问题,然后反复思考,互相讨论、请教,直到弄懂,才会提高。因此,求疑——质疑——释疑——无疑——提高,是读书长学问的规律。而求疑是关键的第一步,释疑是学习知识的开端。

(五)忆,即课后回忆、复习。这种回忆时间不定,可以每节一忆,也可以一篇一忆,还可以一单元一忆,遇有模糊不清之处,立即打开课本、笔记,然后再重新记忆一遍,加深巩固。总之,总结起来6个字:咀嚼、反刍、消化。

(六)写、练,即综合能力的体现。在学的基础上,通过知识的掌握与积累,用写、练的方式把它表现出来,这就是知识的应用。写,是指写作,即把自己的思想、见解、情感用文字表达出来。那么这个写就与前面的看、读、记、忆密切相关。看,指视野所见。读,指所读的好的语句、章节。记,指所作的读书笔记。忆,回顾所学过的文章哪些与所写的文章有关联,然后把这几方面有机地结合起来,按写作的要求构成一篇文章,这样就使所学的知识得到巩固,成为学习、理解、掌握、运用、巩固的学习全过程。练,是指练习。即利用所学的知识去分析、解决学习、生活和工作中的实际问题,并把某些程序化的解决方法熟练应用。写与练其实是统一的,是诸能力中重要的一环,在学习中应提倡多写多练。

只有形成正确的学习动机,引起浓厚的学习兴趣,增强学习毅力,调动非智力因素的积极性,培养明辨是非的能力,才能使自己由厌学、弃学到愿学、会学,提高自己的思想道德素质,成为国家的栋梁之才。

二、思维的基础——语文学习

语文知识的学习内容比较多,从文体来看有议论文、记叙文、诗词曲赋、小说;从作品的时代看,有古代、现代、当代之分;还有外国文学作品。对于普通学生来说,内容量是很大的。学习贵在得法,方法正确,可以事半功倍。虽然学习方法因人而异,但有几个共性方

面的问题还是不容忽视的。

(一) 注意重点。不同文体的作品重点不一样,精读和泛读课文的重点也不一样。概括地说,每篇课文的重点在作者、作品的出处、字词、句、章等几个方面。

1. 作者。主要是时代与国籍、主要代表作、艺术风格及生平大事,其他内容则可以一般了解。比如屈原,是战国时楚国人,代表作为《离骚》,艺术风格是“构思奇特,想像丰富,文采华丽,富有积极浪漫主义精神”,其中的核心是“积极浪漫主义”;再如高尔基,是俄国革命作家,前苏联文学的创始人,代表作是长篇小说《母亲》和自传体三部曲《童年》《在人间》《我的大学》,等等。

2. 作品的出处。如《季氏将伐颛臾》出自《论语·季氏》篇,《论语》是语录体散文,内容是记载孔子及其弟子的言行,作者为孔子弟子的再传弟子,是研究儒家思想的主要著作。《风波》选自《呐喊》,《呐喊》是鲁迅的短篇小说集。

3. 字词。不仅指文言文、诗词曲赋中的难字和古今义不同的字词,而且包括现代文中的一些字词。文言文中单音词居多,如“爷娘妻子走相送”,“妻子”指“妻”和“子”两个概念,不能只解释为“老婆”。文言文中一字多义的现象非常普遍。比如“之”,一般解释为助词“的”,但《送孟浩然之广陵》中的“之”,释为“到……去”;“不如早为之所”中的“之”,是人称代词“她”,应该严格加以区别。文言文中实词活用的现象比较多,如“既来之,则安之”,“有粮者亦食”,“有衣者亦衣”,其中的“来”“安”“食”“衣”均为使动。名词作状语,如“一夫夜呼,乱者四应”,“学而时习之”中的“夜”“四”“时”均作为状语,翻译为“在夜里”“从四面八方”“经常地”,等等。解释这些字词时应坚持字不离句的原则,就是这个字要在句子中能说得通,否则便不对。

4. 句。文言中的句式比较特殊,与现代汉语句式不同。判断句,一般不用联系动词“是”,而用“××者,××也”表示判断,如“李将军广者,陇西成纪人也”,译为“李将军名广,是陇西成纪人”。被动句,往往用“于”“见”“为”引出主动者,如“劳力者治于人”,“吾长见笑于大方之家”,“身死国灭,为天下笑”就是典型的例子。总之,理解句子应掌握句不离文的原则,即这句话要在全文中能结合上下文讲通。

5. 章。指文章的篇章结构,包括思想内容和艺术性两方面。这是重中之重,也是学习的难点所在。

思想内容的掌握可以根据课本中的提示,先分段,归纳出段意,弄清楚一段中讲了几个层次,比如《谏逐客书》论证部分分三层,即以古论今、以物论人、就事论理三个自然段,而“以古论今”一层中,又列举了穆公、孝公、惠王、昭王四个例子,接着又从正、反两方面论述客卿在秦国历史上的贡献。仔细划分好层次,容易把握其内容。在归纳段意的基础上,再总结全文的主题或中心。

艺术性主要从构思、写作方法、修辞手法几个方面去把握,比如《前赤壁赋》在构思上以清风、明月、流水为线索;写作方法是把叙事、写景、抒情、议论结合为有机的整体,运用主客对话来说理;语言表达上注意骈散结合,穿插歌词、对话,显得生动活泼。

理解篇章结构,应学会分析文章。不仅要抓住几条脉络、几个概念,而且要能举例说明,有血有肉。比如《风波》中七斤和赵七爷的形象,既要了解他们分别是愚昧落后的农民

典型、善于韬晦的帝制余孽，又要把握他们的具体特征，赵七爷的辫子和竹布长衫的变化及作用便不容忽视。把握艺术性也是如此，如《张中丞传后序》的夹叙夹议和场面描写，必须进行分析加以理解。

(二) 掌握一些文学常识。这不单纯为了应付考试，而且在生活中也常会用到，这些可以运用巧妙的方法帮助记忆。比较法，如历史散文中的《左传》是编年体，《战国策》是国别体，《史记》是传记体。再如，培根、莫泊桑、契诃夫、欧·亨利的国籍分别是英、法、俄、美，几个外国作家就不至于混淆起来。综合法，如现代作家大多参加过文学社团，郭沫若、郁达夫曾在日本组织过创造社，而茅盾、朱自清、冰心则参加过文学研究会。巴金既未参加创造社，又未加入文学研究会。再如，教材中，北宋的作家有欧阳修、王安石、苏轼、柳永，南宋的作家有陆游、辛弃疾，而李清照是跨北宋、南宋两期的作家。钱学森、竺可桢、茅以升、华罗庚都是自然科学家，分别是核物理学家、地理学家、桥梁专家、数学家。这就比较容易记住了。个别记忆法，如老舍是满族，沈从文是苗族，《世说新语》是笔记小说集，等等。还有一些文学基本知识，如古体诗与今体诗的区别，律诗与绝句的区别，诗、词、曲、赋的形式特点，诸子散文与历史散文的特征，等等。

(三) 背诵一些诗词名篇名句。中国文学源远流长，许多脍炙人口的诗词流传了一千多年而历久不衰，作为炎黄子孙，不能不了解。教材中选的诗、词都是思想性与艺术性结合得最好的作品，读熟背诵应该是一种享受，而绝不是负担，又何乐而不为呢？

经常和一些学生接触，发现不少人在学习方法上存在这样或那样的问题，现归纳成几个方面。

一是正确处理课本与参考书的关系。学习任何一门课程都必须以课本为主，根据《大纲》的要求，认真学习每一篇课文，特别是精读课文，不仅要掌握字词句章，而且要深入到细部，掌握其内在的知识点。但不少学生想走捷径，往往将教材束之高阁，而死死抱住参考书，作为救命稻草，这是本末倒置。我们不反对看参考书，而应该结合课本有针对性地参阅参考书，如果脱离教材，单独看参考书，那是不可取的。何况现在各种参考书鱼龙混杂、良莠不齐，如果尽信参考书，就有可能受到误导。

二是正确处理语文知识和写作的关系。不少学生存在偏废现象。有些人在课文上下的功夫多，但懒于作文。有些人一心想练笔，却在语文知识方面走马观花，不求甚解，似懂非懂。要知道：一分耕耘，一分收获，求取知识是没有捷径可走的，只有尊重客观规律，循序渐进，勤学多问，才能成功。

三是正确处理文言文中字词理解与文章分析的关系。有的同学花了很多精力去弄懂文言字词，也确实取得了成效；但放松了对篇章结构的全面把握，结果对于一些大的问题，如人物形象、艺术风格、修辞手法等却所知不多。这其实是抓了芝麻，丢了西瓜。弄懂字词的目的是为了理解课文，如果片面强调字词，而忽视文章分析，则可能铸成大错。所以，应该把疏通文句与分析文章结合起来。

三、思维的体操——数学学习

数学是自然科学的基础，是逻辑性强、推理严密的科目。学好它并非易事，但学好它必

将终身受益。数学虽说千变万化，但基本知识是有规律的，学习方法可以灵活多变。

首先要重视教科书。就是说要重视基本原理和基本方法。重视基本原理不是要你会背、会默写，而是真正体会这个原理讲的是什么，反映了哪些基本量之间的什么关系，有什么用处，它与前后的其他原理又有什么关系。数学是一个体系，支离破碎地去理解它是不完全的。重视基本方法是指对基本解题技巧要烂熟于心，这样用起来才能得心应手。

其次要勤于思考。学数学也需要独立思考。自己想通的问题往往是最牢固、最深刻的。例如在学习利用 $\sin X$ 的图形做出 $\sin(ax+b)$ 的图像时，教科书讲了先平移后紧缩的方法。敏感的人立即会问如果先紧缩后平移会怎样呢？这样做是可行的，但两种方法平移的幅度是不一样的。为什么会不一样？这是问题的关键。搞清了这一点，三角函数的作图也就没什么了。根本没必要再看什么参考书或记什么口诀。数学就是这样，复杂多变，差一点就不一样，但每一步都是有理有据的，只要勤于思考，抓住问题的实质，“天堑变通途”并不困难。

最后向学数学比较出色的同学建议：如果有时间，不妨从易到难看一些课外书籍，这不仅对课程有用，而且会开阔你的眼界，使你站在更高的层次，这时再去看数学，理解会深入许多。所谓“登高望远”就是这个道理。

学习数学绝不是死记定理、公式，不是空洞地解题训练。仅注重其形式化的表面，是无法把握数学的实质的。数学的存在和发展是基于某种实际需要的，了解这种需要，即数学各部分的作用，有助于对数学这个有机整体的认识，不假思索地接受，难以导致对数学的真正了解，因此亲身接触活生生的数学就显得尤为重要。这就需要明了每个问题的逻辑推理。之后，还应回过头来从总体上考虑这些结论，考虑一下它们所描述的事实与其他数学知识间的依赖关系。这样做也有助于从宏观上把握知识，对其主要观念有更深刻的领悟。最好是在一个部分的知识学完后，能花点时间整理一下这部分理论，理顺其主要知识点间的联系。这不是简单地“复习”，而是要使这些东西成为你自己的知识。也不是单纯地看书，而应该是了解之后的深入思考，甚至你可以撇开课本，仅仅靠思考和必要的演算来完成这一过程，尤其是在平时每次都是只对一小部分知识学习、做作业，比较零散的情况下，这种整体上的熟悉就显得很必要了。

必要的习题不仅能够帮助熟悉所学的知识，有些甚至能够帮助理解所学的概念、定理，发掘知识更深层次上的内涵。练习本身的作用就是锻炼思维，而做完题之后的思考无论是对上述哪一个方面都是大有裨益的，这就是做题时不要局限于解决问题本身，有时可以想一想问题所反映的结论，体会一下所用到的方法和技巧，最重要的是要明白为什么要用这种方法，即能够理解方法的实质。另外一点就是要从不同的角度去思考问题，不满足于已有的方法。从其他角度思考、解决问题能导致一些新的收获，这一点在做难度稍大的题目时会更有用处。

有些人学数学只是记下所有的定理、公式、各类题型和相应的解法，这样做在知识比较少的时候也许还能对付，一旦内容多了，就很难理清头绪。而掌握基本的解题思想方法却相对容易得多，而且思想方法对数学的不同部分来说都是相通的，掌握它才是根本，才是应万变之策。解题方法绝不是毫无根据的灵感，必须是解决问题过程中深思熟虑后应运而生的途

径。因而，对解题方法来说，重要的是理解这种思维过程，即“透过现象看本质”。思想方法源于解题的过程中，也只有通过解题过程中的独立思考、分析摸索才能掌握。

如果有朝一日，你发现自己对数学中的知识理论和思想方法都了然于胸，再加上一些过硬的基本功，已足以应付一般的考试，但对于一个要真正学好数学的人来说，这些却远远不够。如大数学家柯朗所说：“过分着重演绎公式的数学特性可能失之偏颇，创造性发明以及起指导和推动作用的直觉的要素才是数学理论的核心。”要学好数学，只有将自己置身于其中，亲自去体会、去发现。

四、情感的交流——英语学习

首先，英语学习要从语音、语调入手。我们知道汉语是表意语言而英语是表音语言，同时汉语的发音跟英语又有很大差别。从语音、语调入手，正是揭开英语的情感面纱的第一步。

语言学家有一个重要的发现，一个人说话所传递的全部信息中，55%是靠表情和体态，38%靠声音，也就是音调，只有7%是靠言词，这充分说明了语言是表达情感的手段。学英语仅仅学会单词怎么写、句子怎么念，而不是用准确的语音、恰当的语调把其中的情感表现出来，那么表达的效果可能只有7%。所以，当我们学英语的时候，首先一定要充满情感地去说英语，在模仿中体会英语在抑扬顿挫中隐藏的情感，你会发现，语言不仅包括单词的发音，还包括实际中词汇习语的连续、失爆、弱化、浊化、缩读等许多音变形式。至于语调整奏，则是地道流利地表达英语的润滑剂，在语调整奏中隐藏着表达情感的巨大作用和强大震撼力。实际上，发音不好还会从根本上影响到阅读、写作等方面的发展。

其次，体验情感。情感对于理解语言是很重要的。有学者在对我国最佳外语学习者的调查研究中，发现有相当一部分调查对象有很强的移情意识和移情能力，所谓“移情”，实际上就是把说话者的情感融合到自己的情感中来，当你在说这些话的时候，你会感觉自己就好像是他们，进入到当时的情境之中，这时候你就会感觉到自己口中说的英语不再死气沉沉，而是有了生命力，因为它在表述着你的喜怒哀乐，你就再也离不开它了，因为这时英语成了你表达情感的工具。

第三，用情感去跨越文化和思维方式的差异。由于中西方语言进化和发展的不同，而这种区别自然会反映到语言上。语言不仅仅是文字与声音，它是一种全息形态，包含着很多信息，这也造成了学英语的难度。不能注意到这一点，在语言方面就永远也不可能达到一定的高度。西方有位著名的语言学家这样说过：“语言有一个底座。说一种语言的人属于一个（或几个）种族，属于身体上某些特征与别人不同的一个群。语言不脱离文化而存在，不脱离那种代代相传地决定着我们的生活面貌的风俗信仰总体。”说不同语言的人，他们不仅发音不同，而且他们的思维方式和文化也是不相同的，所以抛开情感，单纯从认知方面来学习英语，就会造成“词不达意”的情况，造成了许多学习者学成了“中国英语”，都是中国化的表达，却让英语国家的人不知所云。在文化和思维差异因素的影响下，用母语去学英语，中文在某种程度上成了我们学习英语的障碍，要消除这种障碍，我们必须借助情感的帮助，因为情感是一种世界语，人们的情感都是相通的。用相通的情感去学英语，而不是用不相通的

文字去学英语。

最后，一个很重要的境界就是角色扮演，这是在前面几个阶段基础上的整合体验。我们知道人们浸染在一个真实的语言环境中一段时间，英语就会跨越式地进步。最关键的不是环境的原因，而是因为你在真实环境中容易进入角色。你是内因，环境只是外因。经过研究发现，如果经过科学的引导和自身的调节，在任何情况下都可以进入角色，进行全息式和高效的语言学习。模仿着他们的语音、语调，体味他们的喜怒哀乐，感受着他们语言下潜伏的情感，进入角色就很自然了。你要完全成为他们，学着他们说话的语调，模仿着他们的手势，做出他们的表情，你就是他或她，你在用英语表达着自己的情感。

另外，你会发现这种提倡“浸入情感”的英语学习方法实际上对一个人的人格也有潜移默化的改变，它是一种情感的培养，让人开放、坦诚，更加善于表露自己。

“世上无难事，只要肯登攀。”努力吧！每一个同学只要态度端正，目的明确，方法适当，再加上克服困难的决心和毅力，那么，基础课程是可以学得很好的。

第二节 读书方法

学习离不开阅读，课堂上从老师那里得到的知识是极为有限的，大量的知识需要我们从课外阅读中得到。不同的人有不同的读书方法，不同的书也有不同的阅读方法，掌握读书方法是我们学习的必要途径。

一、不动笔墨不读书

所谓“动笔墨”就是说，读书时要勤用笔对文中的精当之处画上記号，并且要边读边在书的空白处写上提要、问题以及自己的见解，还要勤于作读书笔记，摘录精辟的语句、新颖的观点，写下自己的收获、体会。这样做能促进思考，加深理解，诱发创新，并且付诸实践。在毛泽东同志的案头和床边摆了很多书，这些书看起来很普通，但是将书打开奇迹就出现了，一本《伦理学原理》仅有十万余字，而书中空白处所写的批语竟有一万两千多字，并且全书逐词逐句都用朱墨两色的毛笔圈圈点点画满符号。毛泽东同志在读书时，凡是自己的书，总是备好朱墨两色笔，遇到他认为观点正确、文字优美的地方，便加以圈点，写上“此论颇精”“此言甚合吾意”等眉批；否则，就画杠、打叉，写上“不通”“荒谬”等批语。有时先用朱笔圈点，然后又加上墨笔圈点，批语也是常常在旧的批语上加新的批语，对书中的内容进行分析综合，然后评论，引申借以阐述自己的见解。

二、随便翻翻

鲁迅先生有一个习惯，就是在工作之余的空隙时间见缝插针地阅读书报。除一些重要的外国书和社会科学书是细细阅读之外，普通杂志一般是先看几篇或一部分，有的刊物