



中职生素质课系列教材

ZHONG-ZHI-SHENG

中职生

品格素养训练

PINGE SUYANG
XUNLIAN

王 琨 / 主 编



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

东北师范大学出版社

WWW.NENUP.COM



中职生素质课系列教材

中职生 品格素养训练

■ 王 琨 /主 编

东北师范大学出版社
长 春

图书在版编目(CIP)数据

中职生品格素养训练/王琨主编. —长春:东北师范大学出版社,2008.3
ISBN 978 - 7 - 5602 - 5011 - 3

I. 中… II. 王… III. 个人 - 修养 - 专业学校 -
教学参考资料 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 014365 号

☐ 策划编辑:孙 新
☐ 责任编辑:刘 伟 ☐ 封面设计:张 然
☐ 责任校对:闫长星 ☐ 责任印制:张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春市人民大街 5268 号(邮政编码:130024)
电话:0431—85685389
传真:0431—85685389
网址:<http://www.nenup.com>
电子函件:sdcbs@mail.jl.cn
东北师范大学出版社激光照排中心制版
吉林省吉育印业有限公司印刷
长春市经济技术开发区深圳街 935 号(130033)
2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷
幅面尺寸:170 mm×227 mm 印张:8 字数:139 千

定价:14.50 元
如发现印装质量问题,影响阅读,可直接与承印厂联系调换

中职素质课系列教材编委会

主 任：王 琨

编 委：（按姓名音序排列）

陈 燕	陈 远	方焱灼	费长群
郭美茹	李大洲	吕微娜	吴长海
吴 红	吴文胜	吴艳辉	杨小红
张松宁	赵玄冰	周金妹	周奇志

本书作者名单

主 编：王 琨

参 编：吴长海 周金妹

中职学生要有成功的梦想 (代引言)

一个人要有成功的梦想，生活才会多姿多彩。中职学生也要有成功的梦想。有些中职学生因为中考失利，对自己的人生感到沮丧失望，对自己的前途产生迷茫彷徨，不敢有成功的梦想，或者即使有梦想也不愿去努力实现。有的中职学生认为，没能上高中，而选择中职学校是自己的无奈之举；有的中职学生认为，选择中职学校是听从父母的旨意，并不是自己的本意。中考失利，是否就意味着人生起点低，再也不可能成功了？选择中职学校，是否就没有了成功的机会？很显然，消极的态度是错误的。无数事例可以证明：中职学生可以成功，中职学生能够成功，中职学校的生活同样可以是人生成功的起点，中职学生的前途同任何学历的人一样精彩亮丽！关键是作为中职学生的自己如何去想，如何去做。正如中国国家足球队前教练米卢说的：“态度决定一切。”

目 录

第一章 自信是成功的起点	1
第一节 态度决定一切	1
第二节 我的选择我喜欢	8
第三节 有了梦想就去做	19
第二章 自立是成功的基础	27
第一节 要学会独立生活	27
第二节 良好习惯靠养成	33
第三章 自强是成功的途径	50
第一节 人生要有目标	50
第二节 战胜困难要有坚强意志	60
第三节 挫折是人生的财富	70
第四节 变压力为动力	80
第四章 自爱是成功的保障	91
第一节 珍惜人生的每一次机会	91
第二节 不要让随便毁了自己	100
第三节 不要无原则地附和他人	111

第一章

自信是成功的起点

第一节 态度决定一切

案例

ANLI

【案例 1】

小静，女，17岁，某中职学校二年级学生。

小静与班主任谈心时说：“不知道为什么，我现在非常自卑。没有考上高中，父母让我选择了这所中专学校，当时自己心里很失望，很难过。上学之后，一直调整不好自己的心态，上课总是注意力不集中，想一些稀奇古怪的事，因而学习成绩不佳。我总觉得自己现在变得越来越坏，看到班级其他同学努力向上，取得成绩，自己却总是在一边说风凉话。其实，我并不是看不起别人，恰恰相反，这种敌视别人的态度，是因为我自己内心深处暗藏自卑。”

【案例 2】

陈然，男，18岁，某中职学校一年级学生。

陈然自小父母离异，跟随爷爷奶奶生活，并且爷爷奶奶非常宠爱和娇惯他。但他平时不愿意与同学交往，来来往往总是一个人，有时同学主动与他打招呼，他也不吭声，基本没有朋友。上课老师提问他，他回答时声音小得听不见，陈然的各科成绩在班级排名较后，考试科目几乎都不及格。班主任找他谈心，经过几次后，他告诉班主任：自己无论怎样努力学习，也比不上别的同学，努力了也没有用。

上面两个案例中的问题，在中职学生中具有一定的代表性。他们因为不同的情况而产生自卑心理，对自己失去信心，进而以一种消极防御的形式表现出来，影响了自己的进步和发展。



训练 ZHUTI
XUNLIAN 主题

在教师的引导和帮助下，学生正确认识自卑心理的危害，找到克服自卑心理的原则和方法。通过一定的方式进行训练，学生可以摆脱自卑，树立自信心，不让自卑成为自己成长道路上的绊脚石。

训练 MUBIAO
XUNLIAN 目标

1. 知识要求：正确认识自卑心理。
2. 技能要求：掌握克服自卑的方法。
3. 素质扩展要求：要求学生能克服自卑，战胜自卑，树立自信。

基础 ZHISHI
JICHU 知识

一、什么是自卑心理

什么是自卑心理呢？自卑心理是一种消极的自我评价，即认为自己在某些方面不如他人而产生的消极情感，从而降低对自己能力、品质评价的一种消极的自我意识。也就是我们平常说的，自认为不如别人，自己看不起自己。心理学家认为自卑心理的产生有先天的，也有后天的。

日常生活中，人们常常会看到这样的情况：有的人因为自己的面容不漂亮而垂头丧气，有的人因为自己的体形不标准而心烦意乱。这些都是外在的生理条件不理想产生的心理问题。中职学生则大多是因为各种原因导致学习成绩不好，从而产生自卑的心理问题。中考的失利会对中职学生造成一定的打击，他们或认为自己学习不如别人，怎么努力都不能提高自己的学习成绩，或认为自己智力有问题，中考成绩好的同学都会看不起自己，认为自己比较笨，进而产生自卑的心理。

二、自卑心理的表现和危害

具有自卑心理的人总认为自己事事不如人，自惭形秽，做事没有信心，害怕竞争，害怕失败，成为让失败一次打倒的懦夫。一个人若被自卑感控制，其精神生活将会受到严重的束缚，一方面感到自己处处不如人，一方面又害怕别人瞧不起自己，逐渐形成了敏感多疑、多愁善感、胆小孤僻等不良的个性。一般来说，有自卑心理的人往往不敢主动与人交往，不敢在公共场所发言，不敢单独承担任务，他们消极地应付学习和工作，不思进取。因为自认是弱者，所以无意争取成功，只是被动服从，并尽力逃避责任。具有自卑心理的人其行为不仅影响到学



习、生活，影响人际关系和交往，进而会影响到今后的工作，终将难以取得事业的成功。

自卑心理产生的原因是多种多样的，其表现也是多种多样的。并不是说有自卑心理的人，一定是柔顺、安静、拘束、与世无争的人。例如：上述第一个案例中的小静，就明显地表现出对别人的挖苦讽刺，表现出攻击性；我们身边也经常会有一些傲慢自大的人，有时他们给我们的感觉是：“别人老是看不起我，我必须表现一下，我是何等人物！”假如我们看到在举止间处处故意凌驾他人之上的人，我们可以猜测出，在他内心深处隐藏着某种自卑心理因素。自负，有时恰恰是另一种形式的自卑。这就像是怕别人说自己个子太矮的人，总是要穿高跟鞋或踮起脚尖走路，以使自己显得高一些；中职学生中也有些人怕自己成绩不好被人瞧不起，总爱用打架来证明自己所谓的“强大”。

中职学生的自卑心理会导致其丧失自信心，放弃努力。

三、正确认识自卑心理

自卑是一种不良心理，但在一定条件下，可以转化为激励自己努力奋斗的动力。由于自卑的人比较关注并能清楚地认识到自己的不足，因而他们会有针对性地克服。当自卑的人能正确地认识自卑并努力战胜自卑的时候，他们会重新找回自信，那么取得成功的日子也就不远了。

当然，有自卑心理并不可怕，可怕的是无法摆脱自卑心理。我们每个人都有不同程度的自卑心理，因为我们都发现自己所处的地位是我们希望加以改变的。自卑心理并不是一无是处，它是每个人在追求成功过程中，一种正常的心理过程。轻微的自卑心理很容易升华为一种良好的品格——谦虚谨慎、不骄不躁，从而转化为人们一种进取的动力。可见从某个角度看，自卑心理并非一定是阻碍人类进步的绊脚石，人类所有的行为恰恰是出于“自卑心理”。关键是要能正确对待自身存在的自卑心理，做到对“自卑心理”的克服和超越。正确认识自卑心理的目的，是要知道自己的弱点并找到克服它的方法，战胜自卑，超越自卑，化自卑为迎头赶上的紧迫感，最终树立自信。

沉湎于自卑而不自觉，会消磨一个人的雄心、意志，使他失去远大目标，自暴自弃，悲观丧气，从而失去人生的大好机会。中职学生都是年轻人，生活、事业才刚刚起步，人生征途还很漫长，即便起步时稍微迟缓了一些，或走了点弯路，学习成绩一时不如人，也远不足以决定一个人的一生。好比一个优秀的长跑运动员，刚起跑时，比别人慢了一些，并不要紧，只要他不放弃，攒足劲，加加油，照样可以迎头赶上，超过前面的人，甚至可能冲到最前列赢得冠军奖牌。的确如此，自卑就意味着放弃，不战而败；自信才有机会，才是成功的起点。



四、自卑是可以克服的

克服自卑心理，树立自信是一个漫长而不断经受磨砺的过程，想要摆脱自己心理或生理方面带来的自卑感，就要善于寻找别的东西来替代，弥补这种自卑意识。那么，怎样才能消除自卑心理呢？历史上，不少成功人士战胜自卑，取得成功的经历，会对我们有所启示。

有这样一个故事：有个年轻人，刚刚从艺训班毕业的那段日子，他满怀热情，却只能演一些微不足道的小角色，他觉得很失望，认为自己不如别人，演起戏来也没有全身心投入。一次，他在戏中只有一个镜头，拍了一次又一次，导演总是摇头。看他长时间不能入戏，戏中的主角急了，把他拽到一边说：“老弟，对于戏来说，对于别人来说，你是小角色，不会引人关注，但是对于你自己来说，你就是主角，你要证明自己，要演就演好。”主角的一席话警醒了他那颗自卑、沉沦的心。以后，他演过很多小角色，但他都会尽心尽力去演。有一次拍戏，他只有20秒的一个杀手镜头，但为了使自己的表情酷似杀手，他对着镜子反复练习。戏中主角周润发问他：“怎么这样认真？”他笑答：“对观众来说，你是主角，我是小角色。但对我自己来讲，我演的是个主角。”他的付出和努力给周润发留下了深刻的印象。后来在周润发的推荐下，他出演《投奔怒海》一举成名。而今，他演的电影和电视剧已有上百部，演唱了许多脍炙人口的歌曲，成为演艺圈的常青树。他就是大家非常熟悉的香港演员刘德华。

又如一代足球球王贝利，这位大名鼎鼎的超级球星，为世界众多球迷所称道，崇拜，却曾经是一个自卑的胆小鬼。时间倒退三十几年，当贝利得知自己入选巴西最有名气的桑托斯足球队时，竟然紧张得一夜未眠。“我为什么总是这样呆头呆脑呢？”他翻来覆去想着，“那些著名球星会笑话我吗？万一发生那样尴尬的情形，我还有脸见家人和朋友吗？”他甚至无端地猜测：“即便那些大球星愿意与我踢球，也不过是想用他们绝妙的球技，来反衬我的笨拙和愚昧。如果他们在球场上把我当做戏弄的对象，然后把我当白痴似的打发回家，我该怎么办？怎么办呢？”一种前所未有的怀疑和恐惧使贝利寝食难安，所有这些都是因为他对自己缺乏自信心。贝利终于身不由己地来到了桑托斯足球队，紧张和恐惧的心情，简直无法形容。后来的事实证明，那些使他深感畏惧的足球明星，并没有一个人轻视他，反而对他相当友善。他之所以会产生紧张和自卑，完全是因为把自己看得太重。一心只顾虑别人如何看待自己，而且是以极苛刻的标准为衡量尺度，这又怎能不导致怯懦和自卑呢？而当他迈开双腿不顾一切地在场上奔跑起来时，他渐渐忘了是跟谁在踢球，甚至连自己的存在也忘了……忘掉自我，专注于足球，

保持一种自若的心态，由于贝利克服了紧张情绪，战胜了自卑心理，最终才能取得胜利。

训练 XUNLIAN 内容 NEIRONG

第一步：教师讲解消除自卑的原则。

一个能意识到自己有自卑心理的人，要比自己感觉不出来的人好很多，这意味着他已经走上了克服自卑的第一步。其实，要想克服自卑心理，超越自卑，解除自卑的束缚，就要遵循以下两个原则：

第一，学会与自信为友。因为自信是消除自卑心理最根本的动力。自信是一个人成才和成就事业的必备条件，凡是有成就的人都具有良好的自信心。有位名人说过：“如果你认为自己能成功或者认为自己不能成功，正常情况下你都是正确的。”这就是说，在做一件事情时，自我信念是肯定的还是否定的，会直接影响到事情的成败。中职学生将来要想做一个有成就的人，就必须努力树立自己的自信心。“心有多大，舞台就有多大。”

第二，学会客观地分析自己，评价自己。许多人往往不是被别人打倒的，而是被自己打倒的，是被自卑压倒的。中职学生必须认识到自己和别人一样拥有人格与尊严，绝不能看轻自己。世界上没有完美无缺的人，关键是如何正确认识和对待自己，正确评价自我。在进行“如何认识自己”的调查中，大部分中职学生都把它解释为“认识自己不好的一面”，这是片面的认识。能够认识自己的缺点很好，可借此谋求改进。但一个人如果只看到自己不好的一面，就会陷入自卑，觉得自己的存在没有什么价值。

第二步：教师讲授消除自卑的具体方法。

第一，目标法。一个人要克服自卑，建立自信，必须寻找可供努力的目标。而这个目标必须是清晰的、具体的，是经过努力可以实现的。要循序渐进，看得见自己的进步。自卑心理往往是在表现自己的过程中，由于受到挫折，对自己的能力发生怀疑而产生的。有这种心理的中职生，不妨先给自己制定一些小目标，多做一些力所能及、把握较大的事情，一旦成功后便会有一份喜悦，每一次成功都是对自己的肯定，都是对自信心的强化。

第二，对比法。对比法就是对照以前自己的方法。自信心的恢复需要有一个过程，切不可着急。一个人应从一些小事做起，通过不断的进步来对比以前的自己，以确立自信，消除对自己能力的怀疑。对比自己的过去时，期望值不要过高，不要操之过急，要逐步锻炼自己的能力，逐步恢复自信心，消除自卑心理。

第三，认知法。认知法就是通过全面、客观的认识，辩证地看待别人和自

己。自卑者往往有很强的自尊心和远大的抱负，自我评价过高。当在学习生活中，由于自己方法不当或缺乏处世能力而陷入困境时，自尊心受到损害，优越感严重失落，于是就会从自尊自信者走向另一个极端，变成一个完全失去自信的人。因而，应对自己设立客观可行的评价标准，而不是苛求自己。

第四，鼓励法。鼓励法就是个人通过积极的自我暗示、自我鼓励，进行自助的方法。人的自我评价实际上就是人对自我的一种心理暗示。它与人的行为之间有很大的关系。消极的自我暗示导致消极的行为，积极的鼓励暗示则带来积极的行动。其实，每个人个体之间的智力差异并不大，因此，我们在做事的时候，应不断地暗示自己，“别人能做的，我也一定能做好”。始终坚信“我能行”、“我也能够做好”，当你相信“我能做到”时，自然就会努力去想出“如何去做”的方法。成功了，自信心得到加强；失败了，我们也不应气馁，不妨告诉自己“胜败乃兵家常事，慢慢来，我会想出办法的”。

训练 XUNLIAN 方法 FANGFA

有自卑心理的人常常在行为上表现出不当之处，为此，我们需要进行克服自卑，增强自信心的训练。其具体做法如下：

(1) 自我训练。

要针对自己的弱点，制定一个逐步训练的计划，并持之以恒地执行。例如：

第一，每次上课老师提问时，都鼓励自己积极主动举手，争取发言机会。

第二，实习课堂上，争取站在老师身边，观察老师的每一次指导。

第三，体育课时，每当老师教完一个动作，争取第一个进行演示。

第四，在接触陌生人前，尽量预先拟就话题，演练对话，提高对话的概率。

(2) 相约鼓励。

利用外界的力量来加强自己的改变。例如：

第一，把有同样经历的人组织成集体小组，相互慰藉，共同探讨，鼓励进取，消除自卑。对个人单独难以克服的自卑者，参加这类有组织的自助小组，相约鼓励消除自卑，会更有益。

第二，要求好朋友、同座位同学或同寝室同学对自己的一些好行为给予赞扬、鼓励。

第三，寻求老师的帮助。把自己的自卑告诉老师，希望老师时刻鼓励自己。

(3) 最低期望。

不要把所有事情的结果都想得十全十美，自己要有合理的期望值。例如：

第一，学会对自己说“没关系”。其实许多事即使做得不理想，也并没有什么大不了的，只是我们心里把它的消极后果放大了而已。比方说，画一幅画，即



使画得不像，有什么要紧？大可不必因此觉得丢脸。所以，出现一些无关紧要的错误时，不要苛责自己，不妨大声对自己说“没关系，再来”。

第二，经常拿出自己的作品，如一篇作文、一次作业或一件手工作品，自己先挑缺点，设定最低期望值，然后再请同学评价，当同学的评价高于自己的最低期望时，自己自然就会高兴，从而增强自信。

第三，每次做事时，给自己确立能够达到的最低标准，如果目标实现了，就可以小小地奖励一下自己。



1. 组织一次班级表演会。要求每名学生参加，可以唱歌、朗读、讲故事。
2. 进行一次自卑心理测试。教师应对测试结果给予分析，帮助学生正确认识自己的进步与提高。

附：自卑感测试题

对下列题目做出“是”或“否”的回答。

1. 你觉得自己这样的年龄应该更高一些吗？
2. 你对自己的容貌满意吗？
3. 你不喜欢在镜子中看到自己吗？
4. 你觉得自己身体不够强壮吗？
5. 别人给你拍照时，你对拍出使你满意的照片没有信心吗？
6. 你觉得自己不比其他人强吗？
7. 你相信自己十年后会比现在更好吗？
8. 你是否常被人家挖苦？
9. 是否很多同学不太喜欢你？
10. 你常常有“又失败了”的感觉吗？
11. 你的老师和父母对你的学习成绩很不满意吗？
12. 做错事情之后，你常常后悔，恨自己不争气吗？
13. 与同学在一起的时候，你常常充当配角吗？
14. 你经常在心里默默祈祷上帝保佑你吗？
15. 你常认为自己使父母感到失望吗？
16. 你是否常回想并检讨自己有过不良行为？
17. 当与同学闹矛盾时，你通常总是责怪自己吗？
18. 你是否不喜欢自己的性格？
19. 别人讲话时，你经常打断他们吗？
20. 你是否从不向别人挑战？

21. 做某件事之前, 你常常缺乏成功的信心吗?
22. 即使不同意别人的观点, 你也不当面提出反对意见吗?
23. 你是否自甘落后?
24. 你对未来充满信心吗?
25. 在班级里, 你对自己的成绩进入前几名不抱希望吗?
26. 参加体育运动后, 你总感到自己力不从心吗?
27. 遇到困难时, 你常常采取逃避的态度吗?
28. 当你提出的观点被人反对时, 你是否会马上怀疑自己的正确性?
29. 别人没有征询你的看法, 你会主动发表自己的意见吗?
30. 你反对别人做的各种事情时, 总认为自己是正确的吗?

评分规则:

第 2、7、12、19、24、29、30 题答“是”记 0 分, 答“否”记 1 分, 其余题答“是”记 1 分, 答“否”记 0 分。各题得分相加, 统计总分。

你的总分_____

测试说明:

1. 0~5 分: 你充满了自信, 应该注意别自满和自负;
2. 6~10 分: 总的说来你并不自卑。但当环境出现变化时, 也会感到有些难以适应, 对自己的能力有所怀疑。一般情况下, 你最终能够恢复自信;
3. 11~20 分: 只要遇到困难和挫折, 你就会感到自己不行。你最好降低一下自己的期望值, 调整自己的心态, 以便从每次小的进步中享受成功的欢乐, 逐步建成自信。

思考与练习

1. 要求学生经常赞美自己、鼓励自己, 赞美同学、鼓励同学。
2. 班级组织一次“克服自卑, 奋发努力”的讨论会, 要求每一名同学发言。

第二节 我的选择我喜欢

案例

【案例 1】

小 B, 男, 某中专学校一年级学生。

小 B 平时学习成绩不是很好, 中考后, 虽然他的分数可以上普通高中, 但父母对小 B 高中毕业后的前景并不乐观, 帮他选择了邻

家姐姐上的中专学校。后来小 B 与以前初中班级的同学在网上聊天，听他们讲高中的生活，讲以后想考上什么样的大学，学习什么样的专业。小 B 听了非常羡慕，认为大学生活更丰富，前途更好，后悔自己听了父母的话，选择上了中专学校。

【案例 2】

甜甜，女，某中专学校高职班三年级学生。

甜甜是个有主见的女孩，喜欢唱歌，中学时经常参加学校的演出，学习成绩也不错。中考时，由于生病，状态不好，所以没能考出好成绩。抱着“宁当鸡头，不当凤尾”的想法，她不顾父母的反对，选择了以初中毕业为起点的五年一贯制高职，并且选择了自己喜欢的幼师专业。但在学习了两年之后，甜甜现在有些苦恼，怕自己当初的选择是错误的。

上述案例中两名学生的问题，是许多中职学生都会遇到的困惑。我当初选择职业学校是正确的吗？假如我当时不选择上职业学校，而选择上高中，会是什么样的人生前景？假如我不选择这所职业学校，而选择别的学校，别的专业，会不会更好一些？他们对自己当时的选择产生怀疑，甚至后悔，因而不再继续安心学习。



训练主题

训练学生认可自己的选择，明白“选择了就不要放弃，怀疑、徘徊都是没有用的”道理。中职学生要培养自己的职业兴趣，要努力奋斗，只有努力拼搏才能成功。

训练目标

1. 知识要求：正确对待自己的选择。
2. 技能要求：掌握加深对自己选择的专业认可的方式。
3. 素质扩展要求：把握培养职业兴趣的一些方法并坚持实施。



一、人生就是选择

比尔·盖茨在谈到他人生的成功经验时曾经说：我的成功在于我的选择。如果说有什么秘密的话，那么还是两个字——“选择”。当比尔·盖茨发现适合自己创业的机会时，毅然地选择了一条非常规的道路：从大学退学，自主创业并获得成功，造就了自己辉煌的人生。

人的一生，只有一件事不能选择——就是自己的出身，其他一切都是自己多次选择的结果。所以有人说，人的一生就是一个不断选择的过程。选择决定事业，选择也决定人生。选择的正确与否决定人生的成败。

那么，什么是选择呢？简单地说，选择就是给自己的人生定位，选择就是给自己寻找前进的方向，选择就是为自己把握人生命运，选择就是为自己的生命重新注入激情，选择就是实现自己人生的目标。

中职学生选择中职学校继续求学，是针对自己现实情况的一种把握和选择，对大多数人来说，是一种理性选择。选择了，就要认可，要在已经作出选择的基础上，充分把握住机会，坚定不移，努力奋斗，才能取得成功。

二、选择了就要努力奋斗

当今社会的发展，需要大批各级各类技术人才和优秀的劳动力。无数事例可以证明，中职生在学校努力学习，打下坚实的职业基础，同其他学历的毕业生一样，同样能获得成功。

有这样一位中职学校毕业的中专生：17岁的他选择了一个看起来很平凡的专业——电焊专业。他的性格内向，不爱说话，但做起事来有一股儿钻劲。在他眼里，火花四溅的电焊枪是非常神奇的，他对电焊枪入了迷。在校学习时，他总想搞明白为什么在小小的电焊枪下，能把一块块钢板连在一起，组成巨大的机器。20岁时，他以优异的成绩毕业。到单位工作后，他继续钻研，虚心向老师傅求教，下了班也在琢磨技术。后来，他的技术越来越好，被单位选派参加“全国青工技能大赛”，并荣获一等奖。回来后，省里破格评审，年仅25岁的他获得了高级电焊技师的证书。他凭借一手娴熟的电焊技术，帮助所在单位在一系列工程项目上竞标成功并取得了良好的经济效益。单位越来越重视他，给他的年薪加到12万，他的薪水远远超过一般的白领。

这位中职生选择了自己喜欢的职业，奋发努力，并在工作中发挥了自己的专

业特长，为单位、也为自己创造了美好的前景，是个非常现实的榜样。大多数中职生在选择学校和专业时，都多少进行过一定的了解，有过职业憧憬。有的是因为喜欢当护士而选择了卫生学校，有的是因为喜欢当老师而选择幼师学校，有的是因为喜欢摆弄机器而选择机械学校，有的是因为喜欢火车而选择铁路学校。不管什么原因，只要选择了，既成事实，如古语所言，“既来之，则安之”，环境不会改变，解决之道在于改变自己。这就要求中职生在所学的专业方向上努力进取，而不要轻易地动摇和改变目标。朝着既定的目标努力，总会有进展，有收获。相反，假如总是动摇不定，总是犹豫彷徨，东一榔头西一棒槌，就等于放弃，毕业时会一事无成。

在这个世界上，通向成功的道路有千万条，但不可能去尝试所有的道路，而只能选择一条道路。所以，你有什么样的选择，就有什么样的道路，就有什么样的风景，也就会有什么样的人生。中职学生也想不平凡，也想从芸芸众生中脱颖而出，取得成功，这是应该肯定的。因此，对自己的选择产生想法也是可以理解的。

在漫长的人生道路上，人人都会面临各种各样的困惑，当遇到困难的时候，不免会产生疑问：我当初的选择是正确的吗？有时，在别人的议论中，也会动摇自己的想法，怀疑自己的选择。这些都是很正常的。在人生的过程中，尽管有很多东西会影响人的一生，但没有一种能像选择那样会起决定性的作用。因此，人们时常会情不自禁地假设，如果我选择了另外一条路会怎样？但是，我们应该面对现实，既然已经选择了，就要积极去实践，努力去实现它。虚幻的假设是没有任何意义的。“人贵有自知之明。”中职学生选择了自己的学校，选择了自己的专业，就要说服自己接受已经选择的现实，不要好高骛远，要脚踏实地，保持一颗平常心，不断告诫自己，勉励自己：“我喜欢自己的选择，我喜欢自己的专业，我热爱自己的生活。”要想驾驭好自己的人生，就应积极努力对待选择的道路，选择乐观向上的态度，充满自信地走下去。人生像是一片丛林，勇敢乐观的人，会在快乐的情绪中探索穿越它。既然无论如何都要穿过它，我们为什么不选择快乐的方式呢？你的选择可以是做，也可以是不做，但不做就永远不会有机会。

克服选择的困惑和怀疑的最好途径，就是要专注，全身心地投入到自己的职业学习中，树立良好的职业思想，努力寻找自己与职业技能结合的最佳点，发挥出自己的优势，为将来的工作打下牢固的基础，扎扎实实走好每一步，上好每一堂课，做好每一次实习，每天都取得进步。

三、分步培养职业兴趣

兴趣是一个人最好的老师，无论任何事情，只要有了兴趣，做起来就会倍感轻松，妙不可言，乐在其中。那么，作为一名中职生，如何将自己的兴趣与将来