

主编：石健

扬起理想的风帆

技工学生校园生活指南

吉林科学技术出版社

扬起理想的风帆

指南

主 编 石 健

副主编 何玉早

吉林科学技术出版社

【吉】新登字 03 号

扬起理想的风帆

石 健 主编

责任编辑：司荣科

封面设计：佟 晓

出版
发行

吉林科学技术出版社 787×1092 毫米 32 开本 9 印张

189,000 字

1995 年 10 月第 1 版 1995 年 10 月第 1 次印刷

印数：1—4000 册 定价：8.00 元

印刷 长春市第六印刷厂

ISBN 7-5384-1329-4/G·175

目 录

- | | | |
|----|---------------------------|-------------|
| 1 | 怎样走好技工生活的第一步 | 何玉早 |
| 5 | 同学入学后如何克服心理落差 | 杜集贤 |
| 8 | 入学后如何摆脱依赖，开始独立生活
..... | 张敏俐 |
| 11 | 怎样克服入学后产生的自卑感 | 王世华 |
| 16 | 理想是人生的指路明灯
..... | 郝长智 赵宝全 王汝祥 |
| 22 | 人生旅途命运操之在我 | 何玉早 |
| 26 | 技工学校学生要珍惜青春好时光 | 吴 朋 |
| 33 | 逆境造就强者 | 何玉早 |
| 38 | 青年学生要充满朝气 | 卞 娜 |
| 43 | 技工学校学生要培养竞争意识 | 赵 毅 |
| 46 | 技工学校学生怎样正确对待荣辱 | 贾志光 |
| 51 | 技工学校学生怎样对待挫折 | 冯居超 |
| 56 | 青年学生怎样克服嫉妒心理 | 周启明 |
| 59 | 青年学生怎样对待失望和希望 | 阙 霞 |

63	技校学生学习要讲究方法	方 圆
68	读书要逐渐培养兴趣和爱好	回应华
72	技校学生要有一个座右铭	马 毅
76	如何才能立志成才	赵 丽
81	广读博览才能长学问	赵洪武
86	青年人要养成自我修养的自觉性	韩中华
90	青年人要忠诚老实	盖文柱
94	谦虚是一切美德之母	林 蕴
98	培养热爱劳动的美德	黎 兴
103	怎样克服羞怯心理	夏小琼
108	学会平衡自己的情绪	石春辉
114	学生如何摆脱校园生活中的孤独	鲁春光
119	自觉抵制不劳而获的腐朽思想	严 华
124	学点诙谐和幽默	单立忠
129	同学都应争建良好的班级和集体作贡献	李 春
134	尊敬师长是中华民族的美德	
		冯居超 王世华
138	在校学生要认真遵守学校的各项规章制度	董丽娇

144	考场上要遵守校规校纪	杨 帆
148	技校学生要合理地安排饮食	何 健
153	青年学生要培养良好的睡眠习惯	宋玉茜
157	同学如何合理安排课余时间	宋小涛
161	学生怎样科学地用脑	申靖伟
165	男女同学怎样相处	阮心武
169	为什么不提倡在校的学生谈恋爱	张光明
173	怎样正确处理好失恋	陆小炎
177	锻炼身体要讲究科学	张化奎
181	怎样认识友谊和哥们儿义气	陈 祥
185	同学间的交往需高尚	高 天
190	同学之间怎样和睦相处	王小丽
195	学生要养成生活俭朴的好习惯	孙君明 燕 柳
199	为什么吸烟有损于健康	陈 峰
203	怎样塑造美好的性格	张 勇 周光明
208	美使青年人的精神世界升华	马小玉
214	注意培养自己的审美情趣	白 霞
220	青年人个性和个性美	钱玉柱

- 226 青年学生要认真听取忠告 陈立新
- 230 青年学生要注意培养自己的毅力 刘运清
- 236 青年学生要充满乐观豁达 许 强
- 241 如何提高音乐欣赏力 赵天明
- 245 同学仪表美产生于朴素自然 杨 玉
- 250 语言美是良好自我修养的体现 韩忠汝
- 254 风度美反映着青春的丰采 侯建雄
- 259 技校学生应具备懂法守法的观念 桑 田
- 263 在校学生应具备社会公德意识 孙英海
- 268 技工学校学生要注意职业道德的修养
..... 杜集贤
- 272 怎样处理好社会需要和职业选择 王 涛
- 278 技校毕业生选择职业应有远大的抱负
..... 魏承欢

人生的路虽然漫长，但要紧处常常只有几点，特别是当人年轻的时候。

——柳青

怎样走好技工生活的第一步

何玉早

多年的书山苦攀、艰难的学海泛舟、滴滴的辛勤汗水，同学们终于得到了学校发的录取通知书。当匆匆告别昨天培育你们成长的母校，走进新的学习生活环境时，你是否想过怎样才能不辜负母校老师的期望，怎样才能使家乡的父老乡亲们放心，这几年的学习和生活将如何渡过，……。所有这一切都将怎么来回答。如果说这些问题可以慢慢地在今后的学习和生活中找到答案的话，那么，当我们一踏进新的校园，将首先面临的是如何适应崭新的学习生活环境，走好技工生活的第一步。

我国的中学生的生活环境基本上是封闭式的，中学生在高考的重压下，整天忙碌学习，无暇他顾。中学生的生活比较单一，几乎就是在学校一家庭之间往返，一天的安排就是学习、吃饭、睡觉三件事，学习之外的事情全靠家长负责。在

家长无微不至的关怀下，同学们已经不具备了独立生活的能力，有的同学不会洗衣服，不会叠被子，不会花钱买东西，……，这些都是很难适应新生活环境的生活的。

在新学习生活环境中，一切完全得靠自己来安排。在这样的条件下，同学们不但要安排好学习，还要安排好日常生活中的衣、食、住、行，自己的事要自己做，还要把它做好。我们新的学习生活的特点是自我管理，自我服务，它要求我们具有独立生活的能力，依靠自己的力量安排好生活，养成良好的生活卫生习惯，同时还要提倡勤俭节约，艰苦朴素，合理安排生活开销，尽可能地减少对家长的经济依赖。

中学的教育任务主要是学习科学文化的各种基础知识，为今后的升学和就业做准备，教学的内容是多学科性、全面性和不定向性的。而我们现在的主要任务是学习和掌握专门知识和技术，是一种专业方向较明确，内容较专的教学。中学的学习主要凭老师课堂讲，学生课后背，老师天天不离，天天辅导，学习的目的就是为了高考，学习活动普遍由老师安排，这是一种被动式学习，而我们现在课堂老师讲的不象中学那样细、那样速度慢。有时，老师只是讲几处重点，其余的主要是凭学生自学，发挥和调动学生主动学习的能力。学习的方式从中学那种“保姆式”学习，转变为听课与自学相结合，自己安排学习时间的“自主式”学习。在这里，学习要凭自己安排，每天课后看什么书，学习什么内容，学习的时间怎么分配都由自己的学习计划来指导。如果我们不善于自学，不知道什么是学习重点，不会科学地安排学习时间，就很难适应现在的学习环境。有一些同学入学后感觉到学习吃力，跟不上老师讲课，主要的原因就是学习方法不对。如果

我们能及时地认识到这一点，及时调整学习方法，科学地运筹时间，就能很快地适应现在的学习环境。

中学生活中，同学们基本上是过走读式的生活，同学之间的交往仅局限在教室这个小范围内，交谈的内容也多在学习内容上。我们现在的生活环境与中学大不一样，同学们吃、住、学习、活动在一起，交谈的内容从学习扩展到人生、理想、友谊、集体等许多年青人感兴趣的问题。在这个环境里，同学们的视野开阔了，但同时人际关系也比中学复杂了。同学们来自五湖四海，不同的家庭条件、个性、气质、情趣、思想、观点和看法都交融在一起，打破了原来中学生活的小圈子，置身在这样一个复杂的生活环境中，怎样处理同学之间的关系是一个大问题。有的同学自以为是，有的同学来自优越的家庭环境，自视清高，有的同学自以为学习好，其它一切都可以不顾，……，不注意培养和建立良好的同学关系，这些人性格孤僻，独往独来，久而久之就会与同学、与集体越来越疏远。还有的同学希望交朋友，但由于同学之间刚入学，不太了解，所以同学之间不易交流思想，也难建立真正的感情，感到很孤独，往往就错误地认为现在的人复杂了。同学之间不象中学那样密切，找不到知心朋友。事实上，同学们都很年青，很活跃，强烈的学习和生活的需要，大家都有与人交往的要求，不但想交往，而且还想交往的更深，但这一切都有一个前提，那就是了解，而了解又是需要时间的。只要我们端正思想，用心追求，一定会获得真挚的友谊。

告别了中学时代，新入学的同学面临着崭新的学习环境，面临着许多新情况、新问题和新变化，这些都是客观存在的，重要的是要及时进行自我调整，以适应这些变化。人

生的道路弯弯曲曲，但关键处只有几点，从中学步入高一层次的学堂，可以说是人生道路上最重要的一个转折，是一个关键的转折点。迈好这一步，关键是要使自己很快进入这个角色，正确处理好在学习、生活、交往方面面临的新情况和
新变化，自觉地、有意识地使自己适应新的环境，尽快完成这个转变，步入暂新的学习生活环境。

当你我行越于时光之间，将遭遇许多不如意的情况。它们固然不能改变，我们却依然有所选择。我们可以接受他们，认为它们是不可避免的，也可以反抗而毁去自己的生命，并且或许还可以精神崩溃做为收场。

——卡耐基

同学入学后如何克服心理落差

杜集贤

每个同学从填报志愿起一直到跨进学校的大门里，脑海里都曾经编织过学校校园生活的理想画卷，学生们把未来想象的十分美丽：幽静的校园、明亮的教室、紧张的学习、理想的专业、丰富多彩的文体活动、温暖的集体……，已经为我们这些天之骄子创造好了一切一切。只等学生们去实现自我的价值。

当走进校园后，展现在我们面前的新的环境、新的学习内容、新的师友等等一切现实，并非像我们想象的那么好，而且还有许多不尽人意之处，如办学条件存在许多困难。有的

宿舍楼破旧，十几个人挤在一间房子里，食堂拥挤、秩序混乱、文体活动场地也很拥挤；有的老师教学水平或方法不能令人满意；校园生活单调、紧张，一个书包两只碗，宿舍一食堂一教室；还有的同学对自己所学的专业不了解，听到一些片面的、不负责任的议论，开始对自己的专业动摇起来，认为自己投错了胎，产生悲观情绪，……，这些现实与很多同学的理想相差甚远，使得许多同学产生心理落差，原来想象中的学校逐渐模糊了，对学校感到失望，对如何度过校园生活感到茫然。整日闷闷不乐，有一种不可名状的压抑感。

于是乎，有的同学整天不想学习，闲得无聊，把时间都用来下棋、打扑克、学吉它、看录像、打游戏机、跳舞、郊游等等，还有的同学片面的认为，只要能考进学校来，就能毕业，不听课，不复习，考试照样能通过甚至还可以拿高分。正是由于这种心理落差，导致同学不能潜心学习，严重的甚至完不成学业。有些同学开始讲究吃穿，甚至不顾家庭实际情况，同学之间、老乡之间今天你请我，明天我请你，经常是家里刚寄来的生活费花不上一个星期就得靠借债打发以后的日子。还有些学生热心参加业余活动，把业余爱好当成主业，课也不去上。

一般来说，在入学初期同学所犯的一些错误，是由于心理落差所引起的，那么怎么来解决呢？

首先，应该对产生这种心理落差的原因进行客观的分析。高考前，同学们把主要精力都投入到复习上，对社会和各类学校缺乏亲身的了解和体验，铺天盖地的招生宣传材料和老师们善意的劝考，以及已经升学的熟人、朋友、校友对校园生活的炫耀，在应考学生的脑海中编织了一幅美丽的图画。实

际上，我国正处在一个经济发展时期，国家还面临着许多经济困难，没有足够的资金完善校园各方面的建设。正是在这种条件下，大部分学校的校园环境、食宿条件、教学环境很不如意，有的甚至比较艰苦，我们这些刚刚走入校园的新学生应该冷静地正视现实，要从失望中看到希望，祖国正需要我们去建设。

其次，我们这些刚走入校园的新学生，应该以学习科学技术知识为己任，学习是我们走入校园的主要目的。没有求知的动力，没有勤奋学习的欲望，纵然生活在一个美丽的花园中，也不会感到真正的快乐。我们应该把暂时的艰苦环境转化为学习的动力，为了改造环境，使条件更好而学习。

最后，还要提醒新入学的学生应该积极参加学校组织的各项活动，培养集体主义观念，陶冶情操，锻炼自己，树立积极进取的人生观。

在创业时期中必须靠自己打出一条生路来，艰苦困难即此一条生路上必经之途径，一理相遇，除迎头搏击外无他法，若畏缩退避，即等于自绝其前进。

——邹韬奋

入学后如何摆脱依赖， 开始独立生活

张敏俐

绝大多数同学在入学前过的是走读生活，早晨上学来，下午放学回家去。除了学习之外，一切事情都由家长操办，没有钱了家长给，没有东西了家长买，衣服脏了家长洗。这些同学进入校门后，家长还要亲自陪送，陪送的任务从沿途护送到为子女铺被褥、挂蚊帐、洗衣服、买必备的生活日用品，一切全都置办齐全后，还有的需要陪住几天，帮助熟悉学校的情况，甚至代为办理入学手续，等等。这些同学在家长的无微不至的关怀下，过着衣来伸手，饭来张口的生活，有的同学甚至不会花钱买东西，对家长给带的钱不会保管，不会

合理消费。

从中学进入新的校门后，普遍生活自理能力差，社会交际能力差，对艰苦环境的心理承受能力也差。由于学校制定了一系列的规章制度，甚至一切作息时间都由学校安排的很具体，同学们缺乏自立的生活能力的问题，显得更为突出。他们常常在言行举止方面表现很拘谨，遇事忧心忡忡，不知所措。这些都是在家长长期迁就和溺爱下形成的一种依赖性。

在西德曾发生过这样一例见闻，一对年轻的夫妇为了让自己刚刚学会走路的孩子单独走小溪上的石桥，孩子没走几步就摔到水里，但那对夫妇却没去扶孩子，而是让孩子独自爬起来继续走。这样的事在国外司空见惯，在国内却少见。其实真正对孩子的关心，应当表现为在思想、品德、意志、能力上的关心，这才是一个人最重要的东西。

新入学的同学，要想摆脱依赖性，成为一名独立性较强的学生，需要在学习和生理两个方面都有表现，必须付出艰苦的努力。要想摆脱依赖性，有效的方法就是培养独立生活的能力，也就是依靠自己的力量，进行生活的能力。对于我们这些在校的学生主要是指生活自理，养成良好的生活卫生习惯，善于安排自己的衣、食、住、行。它要求我们平时生活费用开销要安排的合理，励行节约，反对浪费，尽可能减少家长的经济负担。还要注意锻炼身体，增强体质，以便有充沛的精力进行学习和工作。独立生活能力和增强，不仅能使同学们更好地适应新的校园生活，而且也是培养和发展独立学习和工作能力的基础。

在生活上，自己的事自己做，并且要把它做好，要设法强制自己去做那些必须做而原来又不会做的事。有些事情自

己以前从未干过，刚开始不会做，可以虚心向别人求教，慢慢去做，只要能坚持去做，一定会学会的，也一定会越干越好。生活中的事比起学习来要简单得多，重要的是主动学着干。

同学们的日常生活费用支出要有计划。许多家庭生活并不宽裕。为了保证我们的生活开支，家长们往往要节衣缩食。有的同学互相攀比，比吃喝，比穿戴，生活费用完了就向家长写信要，这种做法是不可取的。校园的生活应本着勤俭节约的原则，在本着总支出一定的情况下，合理安排伙食费、书籍消费、购置衣服费等各种消费的比例，尽量避免赤字现象。这些也是摆脱依赖性的一个方面。

在学习方面要主动地安排学习，摆脱中学那种课堂教学、作业和复习全由教师安排，一切全依赖老师的学习习惯。我们要合理地支配时间，不虚度每一寸光阴。从现在做起，合理安排起床、早操、上课、午睡、自习、文体活动等一天的时间安排，要做些什么事，应安排得很具体，然后就要以最大的毅力坚持下去，使之形成规律的活动。事实表明，只要锻炼坚强的意志，努力培养自立、自强、自律的能力，你就一定会很快摆脱依赖性。