



世界是你们的，也是我们的，但是归根结底是你们的。
你们青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好像早晨八、九点钟
的太阳。希望寄托在你们身上。

常东

携手青春

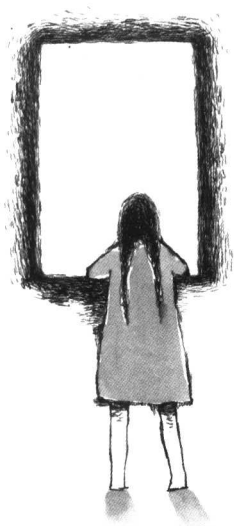
高职大学生入学教育

GAOZHI DAXUESHENG RUXUE JIAOYU

高职大学生入学教育编写组◎编

统稿◎梁小斌

中国科学技术大学出版社
ZHONGGUO KEXUE JISHU DAXUE CHUBANSHE



携手 青春

高职大学生入学教育

高职大学生入学教育编写组

编

本校参编人员

鲁先长 张忠福

李 斌 傅 炜

中国科学技术大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

携手青春: 高职大学生入学教育 / 《携手青春: 高职大学生入学教育》

编写组编. —合肥: 中国科学技术大学出版社, 2006.8

ISBN 7-312-01950-1

I. 携… II. 携… III. 高等学校: 技术学校—学生—入学教育—教材 IV. G718.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 090360 号

策划编辑: 韩颂华 责任编辑: 黄成群 刘卫东

出版	中国科学技术大学出版社	开本	700mm × 1000mm 1/16
地址	安徽省合肥市金寨路 96 号, 230026	印张	9
网址	http://press.ustc.edu.cn	字数	130 千
发行	中国科学技术大学出版社	版次	2006 年 8 月第 1 版
印刷	合肥现代印务有限公司	印次	2006 年 8 月第 1 次印刷
纸张	山东博汇纸业股份有限公司	定价	15.00 元

ISBN 7-312-01950-1/G · 213

(本书附赠校本)

凡购买中国科大版图书, 如有印装质量问题, 请与本社发行部门调换。



三联职业技术学院

楊振宇題



院长 金会庆



三联育人目标

高尚的职业道德

精湛的专业技艺

自主的创新能力

强烈的创业精神

二〇〇三年十月廿九日

張方振題

三聯學院歡迎您

三聯職業技術學院

编写指导委员会

(以姓氏笔画为序)

马莉莉	王心建	王雪峰	元四华	邓一丁
邓小红	朱有娣	乔德宝	华志丰	李宗国
张笃西	邹亚平	肖明英	沈毅烈	陈祥明
周国良	郑光贵	经士湖	胡骏鸣	胡善珍
宫元琦	鲁先长	薛世山	瞿立新	

大纲提供

(以姓氏笔画为序)

张笃西	罗荷香	经士湖	鲁先长	崔景茂
-----	-----	-----	-----	-----

各章节编写人员名单

(以姓氏笔画为序)

第一章 成功的高职成功的我

李瑞勇 杨超 陈东旭 罗荷香 陶新南

第二章 学会学习

孔洁 丛山 韦周义 杨旸 陈飞 凌涛

第三章 学会做事

吕宗明 张世忠 谷天祥 邵登泰 黄继顺 潘燕

第四章 学会共处

边玉鸾 李平权 纪新艳 吴晓光 燕艳

第五章 学会生存

庄丹娅 李斌 吴红 苏兴华 经士湖

守法和有良心的人,即使有迫切的需要也不会偷窃,可是,即使把百万金元给了盗贼,也没法儿指望他从此不偷不盗。——克雷洛夫
精神上的道德力量发挥了它的潜能,举起了它的旗帜,于是我们的爱国热情和正义感在现实中均得施展其威力和作用。——黑格尔

出版者的话



九月,又有一批批新生跨入大学校门。从此,他们的人生翻开了新的篇章。告别了高中的生活,离开了温暖的家,来到一个新的环境,开始了新的生活。每个人都带着新奇、带着梦想、带着对未来的憧憬,也带着迷茫和不知所措。他们迫切地想了解他们会有一个怎样不同以往的生活和学习,会有一个怎样不同以往的人生;他们更急切地想知道,要做怎样的准备才能适应新的学习和生活,要怎样去奋斗才能不虚度这花样年华。

为此,我们和众多的高职老师奉献给新生这样一本书——《携手青春——高职大学生入学教育》,告诉大家高职院校特有的培养目标和人才标准,树立信心,勇于奋斗;告诉大家一个合格的大学生应具有的知识、能力和综合素质,树立目标,不断前进;让大家熟悉和了解大学的生活环境和学习环境,加强自我约束,快乐而健康地成长;让大家深刻体会到在大学里要学会学习、学会做事、学会共处、学会生存,把自己塑造成对社会有用的人才,为今后走向社会做好充分的准备。

为了给大家真真切切、实实在在的帮助与指导,我们组织了本书的编写指导委员会和写作集体,参加者都是高等职业学院负责思想政治工作的领导和教师,他们长期工作在学生中间,对学生们的思想状况、学习生活中存在的问题都了然于胸,为本书的写作奠定了坚实的基础;他们的殷殷之情、拳拳之心更是体现在他们完成本书写作的过程中。

在本书中,我们避免空洞的说教,使用通俗的语言和大量的实例,极力做到老师易教、学生爱看。为了增加本书的可读性,我们还特约著名作



家梁小斌负责全书的统稿。

时光如梭、人生如歌,期盼着这本书能够引领新生们快速适应大学生活,融入学校的氛围,顺利地完成大学学业,自信地走向工作岗位。

为了使本书能够适合不断发展的教学要求,我们每年都将组织老师们开展高职思想政治教学工作研讨,并在研讨的基础上对本书进行修订,提高和完善本书,并跟上时代发展的步伐。我们真诚地希望老师和同学们对本书提出宝贵的意见。

携手青春

高职大学生入学教育

ii

青年者,人生之王,人生之春,人生之华也

——李大钊

人于污泥而不染、不受资产阶级糖衣炮弹的侵蚀,是最难能可贵的革命品质。

——周恩来

一个人最伤心的事情无过于良心的死灭。

——郭沫若

共产主义不仅表现在田地里和汗水横流的工厂,它也表现在家庭里、饭桌旁,在亲戚之间,在相互的关系上。
——马雅可夫斯基
有德行的人之所以有德行,只不过受到的诱惑不足而已;这不是因为他们生活单调刻板,就是因为他们专心一意奔向一个目标而无暇旁顾。
——邓肯

目 录



出版者的话	(i)
第一章 成功的高职 成功的我	(1)
第一节 我们是大学生	(1)
第二节 我们将接受什么样的高等教育	(4)
第三节 成功的高职教育	(9)
第四节 建设我们共同的校园文化	(10)
第五节 给新生的几点建议	(13)
第二章 学会学习	(15)
第一节 学习能力的培养	(15)
第二节 技术能力的培养	(18)
第三节 终生学习观念	(22)
第四节 常见的学习问题	(27)
第五节 学习的策略	(30)
第三章 学会做事	(35)
第一节 做事的基本价值观	(35)
第二节 和谐与可持续发展	(47)
第三节 树立奋斗目标	(50)
第四节 认识自己和行动的力量	(52)
第五节 细节决定成败	(56)
第六节 大学生的核心能力	(58)



第四章 学会共处	(75)
第一节 人际交往原则	(76)
第二节 个人修养	(82)
第三节 学会感恩	(86)
第四节 校园礼仪	(90)
第五节 大学生心理健康标准	(96)
第六节 新生常见的心理不适应及其调适	(98)
第五章 学会生存	(102)
第一节 职业生涯规划	(102)
第二节 个性必须符合社会规范	(104)
第三节 大学生安全	(109)
第四节 大学生恋爱	(124)
第五节 助学贷款与勤工俭学	(129)

在一个人民的国家中还要有一种推动的枢纽,这就是美德。
人不能像走兽那样活着,应该追求知识和美德。
不患位之不尊,而患德之不崇;不耻禄之不伙,而耻智之不博。
土扶可城墙,积德为厚地。

——孟德斯鸠
——但丁
——张衡
——李白

行一件好事,心中泰然;行一件歹事,衾影抱愧。
为世界进文明,为人类造幸福,以青春之我,创建青春之家庭,青春之国家,青春之民族,青春之人
类,青春之地球,青春之宇宙,资以乐其无涯之生。
百金买骏马,千金买美人;万金买高爵,何处买青春?

——神涵光
——李大钊
——屈原

第一章 成功的高职 成功的我



第一节 我们是大学生

又是一个金色的九月,我们又看见迎面而来的一群洋溢着青春笑容的大学新生。亲爱的同学们,你们离开了朝夕相处的父母和生活了十几年的家,离开了曾经在一起的中学同学和玩伴,有的同学还千里迢迢地从祖国的四面八方来到了这个陌生的环境学习。学校热诚地欢迎你们!我们将在一起度过三年幸福美好的学习时光。

同学们怀着憧憬和理想,带着兴奋和好奇,也许有的同学还带着迷茫和稍许的自卑心态来到这里。此时此刻,我想告诉你们说,你们每个人都是好样的!感谢你们选择了我们这所学校!学校也因此就有了一份责任,要努力把你们每一个人都培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律、高素质的适应社会发展需求的复合型人才。

近几年来,高职毕业生已经成为许多企业的“新宠”。这一方面得益于社会对文凭、学历的重新认识,另一方面则是由于高职毕业生较强的技术应用能力和实干的工作态度赢得了社会的广泛肯定。随着社会经济的蓬勃发展、国家人事制度的深入改革和人才市场的日益开放,通过市场机制合理配置人才资源已成为大势所趋。

市场经济呼唤莘莘学子,更需要有用之才。高等职业教育作为现代学科教育中不可或缺的重要组成部分,将永远有它旺盛的生命力。因此,你



你们是幸运的,你们的成长将代表中国当代教育的方向,你们的智慧将在各个建设岗位上闪闪发光,杰出的你们将成为后继者求学、就业的榜样。

你们每个人都有着自己的长处和亮点,无论身处何方,是金子总会发光!

你们现在是大学生了,此时此刻,需要你们回顾和总结曾经走过的人生路程,以保持清醒的头脑,千万不要让自己“跟着感觉走”,不要听半懂不懂的人们瞎掰,更不要受世俗的“学位情结”束缚,你们应该根据自己的理想、特点,依据社会规范,寻找自己的职业发展方向,科学地规划自己的职业发展路线,并且不断地优化。

你们有着聪慧的大脑,你们有着健康的体魄,你们对自己感兴趣的事物有高涨的热情,你们有独立的思维和处理人际关系的能力,你们不习惯禁锢而敢于挑战权威。但是,也有些同学会用自身的“短处”比本科生的长处,觉得自己一无是处,从而显得古怪、孤僻、冷漠或者用自负自傲、眼高手低、自命不凡、特立独行来掩盖自卑的心理。

你们也许听说过这么一个故事……

有一对兄弟,他们的家住在八十层楼。

有一天他们出去爬山,回家的时候,却发现大楼停电了!虽然他们背着一大包的行李,但看来没什么选择,于是哥哥对弟弟说:“我们爬楼梯上去吧!”

于是,他们就背着一大包行李开始往上爬。到了二十楼的时候,他们开始累了。

哥哥告诉弟弟说:“包包太重了!这样吧,我们把它放在二十楼,先爬上去,等电来了再坐电梯下来拿。”弟弟说:“好!你真聪明!”于是他们就把包包放在二十楼,继续往上爬。卸下了沉重的包袱后,感到轻松多了!他们一路有说有笑地往上爬。

但好景不常,到了四十楼,两人实在累了,抬头看,竟还有四十楼要爬,两人开始互相抱怨,指责对方不注意停电公告,才会落得如此下场。他

白日莫闲过,青春不再来。

白发无凭吾老矣!青春不再汝知乎?年将弱冠非童子,学不成名岂丈夫?

青春啊,永远是美好的,可是真正的青春,只属于这些永远力争上游的人,永远忘我劳动的人,永远谦虚的人!

青年是革命的柱石。青年是革命果实的保卫者,是使历史加速向更美好的世界前进的力量。

——林宽

——俞良弼

——雷锋

——宋庆龄

……一个民族的年轻一代人要是没有青春,那就是这个民族的大不幸。

青年时期是豁达的时期,应该利用这个时期养成自己豁达的性格。

青年的敏感和独创精神,一经与成熟科学家丰富的知识和经验相结合,就能相得益彰。

青年是我们的未来,是我们的希望。

——赫尔岑

——罗素

——贝弗里奇

——斯大林

们边吵边爬,就这样一路到了六十楼。

到了六十楼,也许是累得连吵架的力气都没有了,哥哥对弟弟说:“只剩二十层楼了,我们就不要吵了,默默地爬完它吧!”

于是他们安静地继续走,终于,八十楼到了!到了家门口,哥哥摆出了一个很帅的姿势:“弟弟,开门!”弟弟说:“别闹了!钥匙不是在你那儿嘛?”

.....

结果,如你所想的,他们把钥匙留在二十楼的包包里了!

这个故事其实是在说看我们的人生。

二十岁之前,我们活在家人、老师的期望之下,背负着很多的压力在走,因为自己不够成熟、不够有能力,因此步履难免不稳。

二十岁之后,我们有独立意识了,于是就卸下包袱,开始全力追求自己的梦想,就这样过了愉快的二十年。

可是到了四十岁,发现青春早已远去,不免有许多的遗憾和追悔,于是开始遗憾这个,惋惜那个,抱怨公司,抱怨社会,抱怨政府……就这样在遗憾和抱怨中又度过了二十年。

到了六十岁,发现人生已所剩不多,于是告诉自己,不要再抱怨了,就珍惜剩下的日子吧!于是默默地走完自己的余年。

到了生命的尽头,才想起自己好像有什么事还没完成,原来,我那没完成的梦想还留在二十岁的那个阶段。你也是如此吗?想想自己的梦想是什么,最在意的是什么,不要到了几十年后才来追悔啊!希望现在的你,充满理想,充满着热情,去做自己想做的事。人生短短几十载,更应该把握现在。

再谈谈两个现实中的例子:

陆同学是某校2003届计算机专业的毕业生,毕业后经学校推荐到上海一家数据处理公司就业。该公司属于日资企业。这就要求小陆不仅要熟练掌握微机操作技能,而且要精通日文。能否适应这份工作,对于初来上





海的小陆来说是个考验。她珍惜这来之不易的工作机会,更懂得要接受生存的挑战。她一方面努力地练习微机操作技术;另一方面起早贪黑地背日语,强化记忆日语单词、语法,训练句型、会话。短短的几个月时间突击强化训练,她不仅可以用日语操作微机,而且日语水平大有长进,每个月都能超额完成任务。由于工作出色,待人诚恳,被调入人力资源部工作,现在担任人力资源部副主管,月薪在3 000元左右,10月份将代表公司回母校招聘员工。

胡同学毕业于某校2004届财会专业,经学校推荐到广东东莞三星电子厂工作。由于他在工作中的吃苦耐劳、勤奋好学,很快就得到同事的好评。不久,公司让他干物流管理。他干一行爱一行,到新的岗位后,他将成千上万种电子元器件的名称、规格型号和产地厂家分门别类地记在一个笔记本上,利用休息时间反复背诵,熟记在心。在此基础上,他每天用计算机分析出每种元器件消耗量和库存量,供财务管理决策参考。此举降低了库存,大大提高了物流管理效率,很快就赢得了公司领导的赏识,被提拔为该厂的物流主管,月薪在4 000元左右。不久便被公司派往韩国三星总部研修。

心理变,态度也变;态度变,行为也变;行为变,习惯也变;习惯变,人格也变;人格变,命运也变。

今天,我们在这里进行着入学教育,而明天你们将是我们这个时代最为坚强的中坚,学校将以你们为荣!同学们请想一想,你们是否期待将来的自己和现在必定要有所不同,那么,现在就去吧!把握现在,记住今天——今天的入学教育就是我们送给你的礼物!

第二节 我们将接受什么样的高等教育

高等职业教育在西欧和美国发展已经成熟,即便在中国台湾地区,高

在人生的任何场合都要站在第一线战士的行列里。

——奥斯特洛夫斯基

斗争的生活使你干练,苦闷的煎熬使你醇化;这是时代要造成青年为能担负历史使命的两件法宝。

——茅盾

青春虚度无所成,白首衔悲补何及!

——权德舆

题诗寄汝非无意,莫负青春取自惭。

——于谦

如果自尊而轻人,自信而自满,即是对自己关门,不向外面吸取可贵的精神食粮,也是对朋友们关门,拒绝朋友们批评和贡献意见。

——《徐特立教育文集》

应当在朋友正是困难的时候给与帮助,不可在事情已经无望之后再说闲话。

——《伊索寓言》

人与人之间最大的信任就是关于进言的信任。

——《培根论说文集》

等职业教育亦步入了良性发展的轨道。在中国大陆,政府于10余年前开始提倡发展高等职业教育,特别是近5年来,我们国家在政策倾斜、财政支持、媒介宣传上都投入了较大力量。中国的高等职业教育也从无到有,迅速壮大。高等职业技术教育的办学宗旨就是要把学生培养成为能够面向基层、面向生产、面向服务和管理第一线的高级应用型人才,这种教育被称为能力教育。

随着社会的进步,经济成分、组织形式、就业方式、利益关系、分配方式都呈现多元化,对人的素质提出了更高的要求。高等职业教育就是通过专业和课程的合理设置,重视每一个学生的“潜质”,注重学生综合能力的培养,使学生成为基础扎实、动手能力强、综合素质高、适应社会发展需要、掌握高技术的应用型人才。

一、高等职业技术教育与普通高等教育的区别

职业技术教育不属于学科教育,而是一种技术技能教育。它注重职业能力培养,在学习基本理论和基础知识的同时更加强调基本素质、基本技能和基本方法的培养。专业理论以培养技术应用能力为主线,具有较强的针对性和实用性。

职业技术教育以技术应用为主,以能力教学为核心。课程教授突破传统模式,注重学生动手操作能力培养,要求学生用所学知识去实际操作,使学生具有自我生存、发展和创新的能力。

职业技术教育的专业设置不是按学科而是按适应社会职业分工和岗位群的职业能力要求来安排,专业核心课程突出了本专业的核心技术和主流技术。

职业技术教育按照实践活动体系相对灵活地安排教学内容。教学内容坚持三条主线:即理论与知识教育;技术与技能教育;全面素质教育。技术基础课以“必需”和“够用”为度,技术专业课设置在注重基础知识和实际操作的同时,更加突出客观实际需要,课程不仅综合化,又与国家的职





业资格标准和接受高等教育层面相衔接。

职业技术教育强调学科与职业、知与做、动脑与动手之间的关系,以强化实践教学、注重职业能力、加强基本技能与培养综合素质为切入点。将技术成果应用于实践,解决“做什么”、“怎么做”的问题,使学生一学就能用,一学就会用。

二、高等职业技术教育教学的特色

高职教育从层次上讲是高等教育,从类型上来讲是职业教育。它既强调理论教学,又兼顾实践训练。教学特色有以下几点:

1. “高职”不同于“中职”的地方就是我们所要掌握的理论知识层次更高。高职的技能、技术教育是建立在坚实的理论知识之上的。高职专业培养目标及课程体系都体现出对理论知识及素养的要求。当然,高职专业理论学习并不要求学生达到掌握“为什么”的水平,而主要是使学生达到知道“是什么”和学会“怎么做”的层次,应用性知识以“有用、够用、必需”为度。因此,理论教学突出基本性和综合性,适当打破传统学科、课程设置,围绕学生未来岗位需求和长远发展需要,以教给学生最基本的知识为核心,筛选知识,设置综合课程。

2. 高职作为职业教育的一个较高层次,遵循职业教育培养人才的一般规律,突出职业教育的“实用”、“实训”、“应用”等特点。这就要加大实训力度,把以传授理论知识为主的学校教育环境与直接获取实践经验为主的企业生产环境有机结合于学生培养过程中,通过校内模拟训练和校外现场实习等一系列实践性教学环节,使我们了解、熟悉并掌握企业生产规律、工艺、设备和技术等。

三、高职学生应具备的核心能力

现代职业所要求的许多能力,已不仅仅属于某种职业,而是许多职业的共同基础。它能够使劳动者迅速适应岗位的变化,顺利进行职业活动。这种能力就叫做“核心能力”,它具有普遍性、可迁移性和工具性的特点。

故不积跬步,无以至千里;不积小流,无以成江海。

——荀子:《劝学》

无限的“过去”都以“现在”为归宿,无限的“未来”都以“现在”为渊源。“过去”、“未来”的中间全仗有“现在”以成其连续,以成其永远,以成其无始无终的大实在。一掣现在的铃,无限的过去未来皆遥相呼应。

——李大钊:《今》