

GAOZHISHENGXUEXIZHIDAO

高职生学习指导

主编 张红专 主审 曹少华



中南大学出版社

高职生学习指导

主 编 张红专(长沙商贸旅游职业技术学院)

副主编 龙 伟(娄底职业技术学院)

陈忠林(株洲职业技术学院)

黄新民(湖南信息职业技术学院)

毛 国(湘西民族职业技术学院)

主 审 曹少华(长沙商贸旅游职业技术学院)

中南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职生学习指导/张红专主编. —长沙:中南大学出版社,
2006. 8

ISBN 7-81105-425-6

I. 高... II. 张... III. 大学生—学习方法—高等学校:
技术学校—教学参考资料 IV. G642.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 098308 号

高职生学习指导

主编 张红专

☐责任编辑 文跃飞

☐责任印制 文桂武

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

☐印 装 核工业 230 研究所印刷厂

☐开 本 850×1168 1/32 ☐印张 10.5 ☐字数 257 千字

☐版 次 2006 年 12 月第 1 版 ☐2006 年 12 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 7-81105-425-6/G·165

☐定 价 19.80 元

前 言

“学会学习”是当今时代的主题，也是时代向我们提出的要求。古人云：授人以鱼，解一餐之饥；授人以渔，终身受用。未来的文盲不再是不识字的人，而是不会学习的人。

现代技术飞速发展，高职生走上社会之后要想有较大的发展前途，就必须比别人学得更快。高职生在校学习期间掌握科学的学习方法，注重培养和发展自己的职业技能和创新能力，是迅速成才的重要条件，是时代赋予的使命，而不懂得如何学习正是许多高职生的共同弱点。

我们根据高职生的特点编写本书，是为了帮助高职生正确认识自身，掌握科学的学习方法，学好知识，练好技能，把自己塑造成社会所需求的人才。

全书从高职生的特点分析入手，对高职生的学习目标、心理素质、学习方法、学习中的各环节、学习能力的培养、创新能力的培养和职业技能的培养等各方面的问题进行了探讨。为了帮助高职毕业生顺利就业，最后介绍了高职生职业生涯的设计、劳动意识的培养，以及如何把自己塑造成企业所需求的人才等问题。希望本书能对高职生的学习与能力培养提供指导。

本书可作为高职院校开设学习方法指导课程的教材，可作为高职生进行自我教育的读物，也可作为从事高职教育的教师和其他教育工作者的参考书。

本书在编写过程中广泛征求了各方面的意见，但由于编者水平有限，书中错误和疏漏难免，恳请专家和读者批评指正。

编 者
2006 年 11 月

目 录

第一章 正确认识自身 明确学习目标	(1)
第一节 高职的特点及其对人才素质的要求	(1)
第二节 高职生如何确立学习目标	(15)
第三节 高职生学业不良原因的分析	(32)
思考题	(39)
第二章 加强自身修养 提高学习心理素质	(40)
第一节 非智力因素与学习	(40)
第二节 激发学习兴趣 战胜厌学心理	(56)
第三节 培养学习习惯 做学习的主人	(61)
第四节 高职生常见学习心理问题及其调适	(75)
第五节 高职生网瘾的剖析及防治	(84)
思考题	(89)
第三章 掌握科学的学习方法	(90)
第一节 学习方法概述	(90)
第二节 高职教学过程的特点与学习	(98)
第三节 高职课程结构的特点与学习方法	(112)
第四节 科学用脑	(135)
思考题	(145)

第四章 抓好学习的各环节	(146)
第一节 做好课前准备	(146)
第二节 自学与预习的方法	(150)
第三节 听课的方法	(154)
第四节 如何做好实验	(157)
第五节 课后复习与做作业的方法	(163)
第六节 系统复习的方法	(168)
思考题	(182)
第五章 高职生学习能力培养的途径和方法	(183)
第一节 基本能力的培养	(183)
第二节 自学能力的培养	(194)
第三节 实践能力的培养	(199)
第四节 提高信息检索能力	(207)
思考题	(214)
第六章 高职生创新思维与创新能力的培养	(215)
第一节 创新思维的培养	(215)
第二节 创新能力的培养	(241)
思考题	(247)
第七章 高职生职业技能培养的方法	(248)
第一节 职业技能概述	(249)
第二节 技能训练指导	(254)
第三节 如何快速形成熟练的职业技能	(273)
第四节 职业技能鉴定指导	(277)
思考题	(285)

第八章 为就业做准备而学习	(286)
第一节 高职生职业生涯设计	(287)
第二节 劳动意识的培养	(307)
第三节 把自己塑造成企业所需求的人才	(309)
思考题	(322)
参考文献	(323)

第一章 正确认识自身 明确学习目标

第一节 高职的特点及其对人才素质的要求

一、高职生的特点

曾几何时,许多事情在我们身边悄然发生:大学收费、高校扩招、毕业生自主择业……大学生头上的光环在渐渐消失,他们不再是昔日的“天之骄子”,而成为承受着经济压力和就业压力的一群年轻人。他们在为学业、为前途甚至为高昂的学费而奋斗着。当前,高等教育正由精英教育向大众教育过渡。在各大高校合并、扩建的同时,许多高等职业技术学院纷纷成立,国家把高等职业技术教育正式纳入了高等教育的范畴。在社会对这种新型的高等教育还没有完全认识之时,许多青年就已经匆匆地跨入了这些新型的高等学府,于是出现了一类新型的学生——高职生。无疑,他们是高职生,但人们感觉他们同大学本科学学生有些不同。他们对自身如何认识?他们在想些什么?他们有什么困惑?……笔者带着这些问题走访了许多高职生,在此对他们的心态作一些描述与记录。

学生A:刚进校时,我很关心“高职”和传统的“大专”有什么区别,经常向有关部门询问,生怕自己比传统的“大专”还低一等,后来才了解到国家正进行高等教育改革,把高等教育划分为

普通高等教育和高等职业教育两大类，听说将来高职还要办本科层次的。我后来就不再管这个自身“定性”的问题了。我逐步认可了高职，认定自己是大专层次的大学生。

学生 B：我来自农村，由于高考发挥不好，没能进本科院校。但我并不气馁，并不自卑，我相信将来参与社会竞争一定要凭能力。我现在学习很勤奋，还报名参加了本科层次的自学考试。在机房、实验室常可见到我的身影。我注意从各方面培养自己，既抓紧理论知识的学习，又重视实践能力的锻炼，计算机、英语、专业都学得不错。我相信只要辛勤耕耘，一定会有收获，相信凭自己的能力与素质，将来在社会上可谋到一个好职位。

学生 C：我在高中阶段的成绩一般，进高职院校也没什么遗憾。但我的许多高中同学都进了重点大学，同他们相比，我总有一种自卑感。不过我原来的一些同学现在还在家待业，我比他们幸运多了。我对自身的评价时高时低，心里挺矛盾的。我对将来的前途也有担心，不知高职毕业后，能不能找到好工作。

学生 D：我刚进校那阵在班上很活跃，还竞聘当上了团支书，学习也很认真。后来，母亲生病了，家庭经济情况恶化，交不起学费，有时连吃饭都紧张，我的情绪越来越低落，干部也不当了，学习上也提不起兴趣，有时干脆逃课。我暑假去深圳打了一个月工，赚了几百元生活费，但本期的学费根本解决不了。我真希望银行能向我们高职生提供助学贷款。我现在根本无心学习，不知道还能不能继续学习下去。

学生 E：我来自农村，母亲因病早逝，留下一大笔债务，经好心人赞助我才读完高中，家里根本不能提供我读高职的费用，我只能靠自己想办法。我刚进校时捡过破烂。后来我同时做几份家教，还为一个老爷爷当保姆。暑假去推销书，打零工，只要是能赚到钱的活，我都愿意做。我用两年的时间赚到了高职三年的学费。我现在学习也没有放松，我对未来充满信心。我相信通过自

己的奋斗，一定能创造出一番事业。（《潇湘晨报》曾对该学生的事迹进行过报道。）

学生 F：我从小就学习成绩差，对学习没有兴趣，一直很好玩，上高职也是降分才被录取的。现在感觉学习跟不上，我也想过要好好学，但玩心重，自己不能控制自己。一学期下来，旷课多，补考多，自己也感觉在混日子，但又改不好。我有时对自己也担心，但一玩起来就什么都忘了。老师和父母都为我感到头疼。我有时想自己不是读书的料，想放弃，但社会竞争这么激烈，不读书又没有出路。我也希望能把专业学好，但基础太差，感觉学习很吃力，希望以后能慢慢改好吧。

每一个看似平凡的高职生的内心世界都是非常丰富的。他们有苦、有乐、有爱、有恨，他们都在思考着关于生活、关于前途的种种问题，都在追求着某种目的。上面描述了几种较典型的心态，他们有的积极进取，有的消极茫然，有的乐观，有的困惑。市场经济是不以文凭论英雄的，高职生大可不必自卑，只要有真才实学，一定会受到社会的欢迎。

通过调查分析，发现高职生一般具有如下几个特点：

- ①具有积极向上的心态，对自身的未来发展有较高期望值；
- ②与本科学生相比，学习能力与基础知识要差一些，学习兴趣没有本科学生浓厚；
- ③比较现实，对技能学习比较重视和感兴趣，对理论知识学习的兴趣较小一些；
- ④可塑性强，但分析能力弱；
- ⑤部分高职生学习积极性不高，在学习上有一定困难，有一些自卑感；
- ⑥思想不稳定，情绪起伏波动较大，易受外界影响。

现代社会纷繁复杂，各种信息纷至沓来，使得现代人的心态也变得起伏跌宕，甚至感觉无所适从。我们的心态自然会受到环

境和处境的影响,但一个有智慧的人,应该学会积极地认知,学会营造良好的心态,尽量减少外界的干扰。心中怀着理想,梦也闪闪发光。生命的本来意义是追求价值,生活的本来目标是快乐而充实。不管我们身处何处,不管我们状况如何,我们都应努力向上求索,都应向着心中的目标前行,并且是带着快乐的心情。

二、高职的特点

随着高等教育连续多年的快速发展,高等职业教育迅速崛起。目前我国技术工人中,技师和高级技师占1.5%,高级技工占3.5%,中级工占35%,初级工占60%。职业教育是伴随着现代工业逐步发展而来的一种新型的教育类型,是直接为经济发展和人们更好地就业服务的。当今世界,经济发达的国家都有完备的职业教育体系,职业教育在推动经济增长、促进就业和再就业中具有不可替代的重要作用。早在改革开放初期,国家就把职业教育作为“实现工业化、现代化和生产社会化的必由之路”。我国正在进行经济结构战略性调整,走新型工业化、农村城镇化和服务现代化的道路,迫切需要大批技能型人才和熟练劳动者。根据对人才市场的调查,随着全球制造业加速向我国转移,各地对技工特别是高级技工的需求量急剧增加。

高职教育是近年来国家重点建设的高等教育之一,它的目的是培养适应生产、建设、管理、服务第一线所需要的高等技术应用型专门人才,高职院校重在培养学生的实际应用能力。从人才市场上看,社会对素质高的高职毕业生的需求量是很大的。社会的需要是一个事业成功的基本动力。我们只有根据社会需要,对自己进行一个基本定位,才能找到奋斗目标,才能明确自我培养和塑造的方向。高职生进入大学校园之后,首先要明确高职的特点。具体可归纳为如下几点:

1. 人才层次的高级性

高等职业教育是高等教育的重要组成部分,属于高等教育的范畴。高职人才必须具备与高等教育相适应的基本知识、理论和技能,掌握相应的新知识、新技术和新工艺。高等职业教育以较强的实践动手能力和分析、解决生产实际问题的能力的培养区别于普通高等教育,以较宽的知识面和较深厚的基础理论知识区别于中等职业教育。

2. 知识、能力的职业性

高职教育是一种职业教育,它对学生进行某种职业生产和管理教育,以提高职业技术水平为目的。它以职业岗位群的需要为依据制定教学计划,在对职业岗位群进行职业能力分析的基础上,确定培养目标和人才规格,明确列出高职毕业生应具备的职业道德、职业知识和职业能力,进而组织教学。其中,职业知识和职业能力的提高,要着眼于产业结构和产品结构的调整,面向21世纪科技发展,不断更新教学内容,调整课程结构,注重知识的横向拓展与结合,体现知识的先进性和应用性,培养学生掌握新设备、新技术的能力。因而,毕业生具有上手快、适用性强等特点。高职教育人才知识、能力的职业性,体现了它隶属职业教育的本质属性。

3. 人才类型的技术性

高职教育的培养目标是面向生产和服务第一线的高级技术应用型人才,它不同于普通高等教育培养的理论型、学科型人才,也不同于中等职业教育培养的单纯技能型人才。高职毕业生不但懂得某一专业的基础理论与基本知识,更重要的是他们具有某一岗位群所需要的生产操作和组织能力,善于将技术意图或工程图纸转化为物质实体,并能在生产现场进行技术指导和组织管理,解决生产中的实际问题。他们还善于处理、交流和使用信息,指导设备、工艺和产品的改进,是一种专业理论够用、生产技术操

作熟练和组织能力强的复合型人才。

4. 毕业生去向的基层性

由于高职教育培养的学生是为生产第一线服务的，因此高职生毕业去向具有很强的基层性。例如，工科类高职毕业生主要走向企业生产第一线从事施工、制造、运行、检测与维修等工作；艺术类高职毕业生主要到文化部门从事艺术工作；经济类高职毕业生主要去财经部门或企业部门从事财经管理工作等。高职毕业生去向的基层性是高职教育生命力之所在。

三、高职人才素质要求

高职生进入校园之后，要弄清人才市场对高职毕业生素质的要求，只有根据人才市场对高职毕业生的素质要求进行自我塑造，才能成为社会所需要的人才。高职毕业生素质的要求具体可概括为如下几点：

1. 思想素质

较高的政治思想素质和高尚的品德是成才的基础。从多年来高职生就业情况看，用人单位普遍喜欢政治思想素质好、品德高尚的毕业生。因此，高职毕业生必须具有良好的政治思想素质即具有坚定正确的政治方向，对社会、对祖国、对人民的高度责任感，以及高尚的道德素质和精神境界，正确的世界观、人生观和价值观等。

高职学生要加强道德素质修养，道德素质包括做人、团队合作精神、艰苦奋斗精神、职业技术伦理和环境道德等。做人，就是要正确处理好个人与社会、个人与集体、自己与他人的关系，学会关心家人、关心他人、关心集体、关心社会和人类。团队合作精神，要求高职学生在激烈的市场竞争中，能够与同事同心协力，能宽容人，争取“双赢”，以求得事业的发展。艰苦奋斗精神，就是要有强烈的生存意识和实际生存本领，不怕苦、不叫累，

肯从基层最艰苦的工作做起,有忍耐性。职业技术伦理和环境道德素质,就是培养高职学生具有一种人与自然环境协调发展的观念,懂得自己所面对的客观世界绝不仅仅是被认识和被征服的对象,而是与自己处于同一利益共同体中不可分割的整体,要以高度的责任感积极参与环境的保护和改善工作,为人类的生存和发展,为子孙后代留下充分的空间和资源。

2. 知识素质

(1)扎实的基础知识。基础知识是知识结构的根基。高职毕业生无论选择何种职业,也不管要向哪个专业方向上发展,都少不了扎实的基础知识。近年来,尽管科技发展迅猛,知识更新加快,但更新的绝不是基础知识。基础知识是知识更新的源动力,特别是随着市场经济的不断完善,高职毕业生就业已不可能再像以往那样“从一而终”,职业岗位随时变动的状况不可避免。要适应这些变化,高职生就必须拥有扎实宽厚的基础知识。

(2)精深的专业知识。高职毕业生毕竟是高校培养出来的从事专业性较强工作的高级专门人才。因此,专业知识应是其知识结构的核心部分,也是科技人才知识结构的特色所在。所谓精深,就是说高职生对自己所要从事专业的知识学习要有一定的深度,不仅要有量的要求,更要有质的要求,对概念体系、理论体系、研究动态等都要有深入的了解,同时要兼顾其他相关知识领域。

(3)有一定的其他知识技能。现代各类职业都要求从业者的知识“程度高、内容新、实用性强”。“程度高”是指知识量大、面宽;“内容新”是指从业者的知识结构中应以反映当今科学技术发展状况的新知识、新信息为主;“实用性强”是指从业者的知识在生产、工作中有很强的实用价值。尽可能多地掌握一些技能的毕业生就更为用人单位所看重,这就是除专业知识之外掌握一技之长,诸如具有书法、绘画、驾驶、公关等能力的高职毕业生求职

更易成功的原因所在。

3. 能力素质

(1) 适应社会的能力。高职毕业生走出校门之前都有“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”，在五彩纷呈的社会生活中创造一番业绩的远大抱负。但当他们在真正的生活激流中奋勇前行时，会发现老师描绘给他们的社会与眼前真正接触的社会有相当的距离，他们想干的事业的成败并不简单取决于他们是否肯干，还要受到许多其他因素的牵制和干扰。他们不曾设想过或虽曾设想但没有想到社会有如此复杂，不利因素有如此之多，因而产生不安或不满情绪，这种情绪有时可能会使部分人轻易改写理想坐标。但深究一下就会发现，导致这一现象的真正原因是毕业生缺乏适应社会的能力，因为他们对真实的社会生活作了简单的或片面的估计，出现反差，他们便产生不适。其实人类文明始终是在继承和创新的矛盾运动中不断发展的，要改造世界，首先要接纳世界，只有接纳了这个世界，才能站稳脚跟，找到真正改造世界、创造业绩的切入点。

(2) 人际交往能力。人际交往能力实际上就是与他人相处的能力。有人做过这样的估计，人们除了 8 小时睡觉时间外，在其余 16 小时中，约有 70% 的时间都在进行交往、沟通信息。这一估计的准确程度如何我们不去管它，但在市场经济发展过程中，人们的社会交往在工作、生活中所占比重之大却是任何人不能否定的，有时甚至一些重要的发现或科研成果也是在人际交往中产生的。在国外，以交流信息为目的而出现的“工作午餐”、“沙龙酒会”就是重视人际交往对工作影响力的新的例证。要求高职生重视人际交往能力培养不仅是因为未来的工作环境之需要，还因为社会上的人际关系远比学校同学、师生关系复杂得多。社会要求步出校门的高职生必须与各种各样的人发生这样或那样的关系，能否正确、有效地处理好这些关系，不仅影响到他们对环境

的适应状况,而且影响着他们的工作效能、心理健康、生活愉快和事业的成败。

(3)专业技术能力。专业技术能力是运用专业知识和专业技能分析和解决生产实际问题的能力。它主要包括动手能力、技术组合能力、技术质量判断能力和技术分解复原或改进能力等。招聘单位在考察求职应聘的毕业生时,重点是考察专业技术能力。一个人专业技术能力的高低将直接决定他能不能胜任工作,并直接影响他将来的工作质量。

(4)组织管理能力。高职生毕业后不可能人人都能走上领导岗位从事管理工作,但每个人在将来的工作中却都会不同程度地运用到组织管理才能,这是现代社会对人才提出的新要求。随着市场经济的逐步形成与完善,人的社会属性得到进一步的强化,作为受过高等教育的高职毕业生,不管他供职于哪一个部门,从事哪一项工作,他都需要与别人进行合作协调。这实际上就是组织管理能力的具体应用。近几年来,在毕业生就业过程中,我们也注意到这样的现象,用人单位选用毕业生的首选对象是学生党员和学生干部,实际上是他们很看重毕业生的组织管理能力。

(5)表达能力。表达能力是指运用语言文字阐明自己的观点、意见或抒发思想、感情的能力,包括口头表达能力、文字表达能力、数字表达能力、图示表达能力等几种形式。数字表达能力、图示表达能力属专业范围内学习的基本技能,这里我们主要强调口头表达能力、文字表达能力。表达能力不仅在工作以后明显显示出其重要性,如工作汇报、年终总结、文件起草、研究报告等都需要,而且在毕业生求职择业过程中也发挥着不可低估的作用,比如自荐信的撰写、个人材料的准备、接受用人单位的面试等。

(6)动手能力。动手能力是知识转化为物质力量的重要保证,是高级专门人才要求必备的一种实践技能。对毕业生而言,

无论你今后是从事教学、科研还是在生产第一线，动手能力的强弱都将直接影响到你的能力的发挥程度。作为一名科技人员，只懂得技术原理是不够的，如果缺乏动手能力，那就会直接影响到你的研究成败。因此，高职生应注意克服重理论轻实践的倾向。

(7) 开拓创新能力。开拓创新能力，实质是一种综合能力，它是各种智力因素和能力品质在新的层面上融为一体、相互制约、有机配合而形成的一种合力。高职生如果只能熟悉背诵前人的定理、定义，安于现状而不思开拓、创新、进取，那么他学的知识就会变得毫无意义。著名物理学家、诺贝尔奖获得者温伯格说过：“不要安于书本上给你的答案，要去尝试发现与书本上不同的东西，这种素质可能比智力更重要，往往是最好的学生和次好的学生的分水岭。”因此，高职生在学习过程中，应着意不断培养和强化自己的开拓创新能力。

(8) 竞争能力。每个人都有争强好胜之心，从这个意义上来说，竞争是生物进化法则注入人们血脉的一种本能。到了现代社会，由于人们知识和技能的激增与强化，这种本能的潜质在人们身上变成顺利完成某种活动的明显的心理特征，因而也变成了人们的一种能力素质。随着社会主义市场经济的进一步发展和完善，市场竞争更趋激烈，而市场竞争归根到底是人的竞争。充满竞争的市场需要具有竞争力的人才。作为一个立志成为现代化人才的高职毕业生，如果不懂竞争、不具备竞争能力，在竞争的激流中就有随时被淘汰的危险。

(9) 决策能力。决策能力是指在面临多项选择中及时、果断作出最佳选择的一种能力。它可以使你少走弯路，少犯错误，以较少的付出收获较大的成功。人的一生往往会遇到许多重大的选择，优柔寡断或草率决断，都会给整个人生带来莫大的影响。因此，高职生在校学习期间就要有意识地去培养自己的决策能力，从日常小事做起，不要事事都请别人拿主意。这样日积月累，就