

戴联华 著

*Gaozhi gaozhuan
xuesheng xueye yu jiuye*

廣東省出版集團

广东科技出版社

(全国优秀出版社)

言 前

高职高专学生

学业与就业

戴联华 著

广东省出版集团

广东科技出版社

· 广 州 ·

2007年1月

图书在版编目 (CIP) 数据

高职高专学生学业与就业/ 戴联华著. —广州: 广东科技出版社, 2007.4
ISBN 978-7-5359-4332-3

I. 高... II. 戴... III. 大学生—职业选择—高等学校: 技术学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 046622 号

责任编辑: 周 莉

封面设计: 胡改咏 漫艺代

责任印制: 罗华之

出 版: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

印 刷: 广东省肇庆市科建印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 787mm × 1 092mm 1/16 印张 11 字数 220 千

版 次: 2007 年 4 月第 1 版

2007 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



戴联华，1964年生，副教授，一直从事高教管理和大学思想政治教育方向的研究。已出版《法律基础教程》、《新时期学校德育》等9本教材，在国家级、省部级报刊公开发表科研论文13篇。1996年被铁道部确定为青年科技拔尖人才，享受铁道部特殊岗位津贴。

内容简介

本书从我国高职高专教育的状况和学生实际出发,帮助学生将学业与就业有机结合起来,有效地提高自身在就业过程和职业生涯发展中的竞争能力,为高职高专院校就业指导课程提供教学依据和实践模式。本书共分8章。第一章:人生旅途新历程;第二章:职业理想与职业生涯规划;第三章:职业素质与职业能力;第四章:职业交往与职业形象;第五章:就业观念与就业市场;第六章:求职方法与应聘技巧;第七章:自谋职业与自主创业;第八章:适应社会走向成功。

本书可以作为高职高专院校就业指导课程的教材,也可为社会求职人员提供有益指导。

前言

根据中国青少年研究中心 2007 年 1 月发布的《“十一五”期间中国青年发展状况与“十一五”期间中国青年发展趋势研究报告》估算显示, 2003—2005 年, 离校时未就业的高校毕业生分别达到 75 万、99 万和 120 万。近年来, 尽管各级政府和主管部门非常重视高校(包括高职高专院校)毕业生就业问题, 并采取了许多有力的措施, 但由于各种原因, 高校毕业生就业问题依然不容乐观, 就业形势愈来愈严峻。帮助和指导毕业生就业是我们义不容辞的责任, 有利于维护社会的稳定, 有利于国家开发利用人才资源, 有利于毕业生成长成才。本书旨在奉献给学生有针对性的知识和可操作性的建议, 为高校特别是高职高专院校就业指导课程提供教学依据和实践模式。

在撰写过程中, 作者有如下考虑, 并力图有所创新: 一是职业教育就是就业教育, 高等职业教育是以就业为导向的高等教育。就业指导课程是高职高专学生的必修课, 并且是一门主干必修课。学业与就业如此紧密, 以致须臾不可分离。学生一进入高职高专的校门, 就应马上并且持续不断地开展就业指导, 而结合学业进行是最有效、最理想的途径。二是将案例等情景化的教学环节引入教学过程之中, 突出实践性和针对性, 基本理论部分贯彻少而精的原则, 辅以章后的“思考和训练”及简练的提示语、警句, 力图在教学模式和方法、教学的实践性等方面有所创新。三是全书从高职高专学生的学习与生活、职业理想与职业生涯规划、职业素质与职业能力、职业交往与职业形象、就业观念与就业市场、求职方法与应聘技巧、自谋职业与自主创业、适应社会走向成功等方面入手, 贯穿学生进入高职高专学习直至毕业开始职业生涯的全过程, 为高职高专学生精心设计了一套学业、就业、成业的行之有效的解决方案。

在本书撰写过程中, 参考、引用了有关著作、报刊、杂志和网络资料, 在此一并致谢。

由于作者水平有限, 书中不当之处难免, 敬请专家、同仁、读者批评指正。

戴联华

2007 年 1 月

目 录

第一章 人生旅途新历程	1
一、自觉把握高职高专阶段的新特点.....	1
二、尽快适应高职高专教学模式.....	5
三、确立发展新目标.....	9
四、主动把握高职高专校园新生活.....	12
第二章 职业理想与职业生涯规划	18
一、职业理想与理想职业.....	18
二、职业生涯规划.....	23
第三章 职业素质与职业能力	40
一、职业素质是成功的基础.....	40
二、职业能力决定职场地位.....	50
第四章 职业交往与职业形象	62
一、职业交往的意义与原则.....	62
二、职业交往谋略.....	65
三、职业形象设计.....	79
四、职业形象塑造.....	82
第五章 就业观念与就业市场	89
一、树立正确的就业观.....	89
二、高职高专学生就业政策.....	97
三、高职高专毕业生就业市场.....	103
第六章 求职方法与应聘技巧	106
一、就业信息的搜集和筛选.....	106
二、求职材料准备.....	112

三、面试	124
四、笔试	135
五、通过互联网应聘	139
六、求职签约的注意事项	142

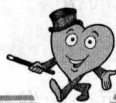
第七章 自谋职业与自主创业

一、自主创业的内涵、分类及其意义	150
二、自主创业素质构成	152
三、自主创业模式选择	154
四、自主创业的实施方案	157

第八章 适应社会走向成功

一、调整心态迎接就业	161
二、调整角色适应职场	163
三、立足基层和岗位发展事业	167
四、认真把握实习期	169
主要参考文献	171

第一章 人生旅途新历程



学习要点

1. 了解高职高专阶段的新特点。
2. 了解怎样开展高职高专阶段的学习。
3. 明确自己在高职高专阶段的发展目标。
4. 了解怎样适应高职高专校园生活。

高职高专阶段是青年社会化的关键时期，是独立走向社会的准备阶段，是通过高等教育的培养成为社会主义建设者和可靠接班人的准备阶段。这一阶段的学习和生活有着鲜明的特点。因此，我们完全可以把高职高专阶段的学习生活称作人生旅途新历程。

一、自觉把握高职高专阶段的新特点



案例

世界变大了 自己变小了——大学新生自画像

有人对北京数百位大学新生进行了调查，请他们描述自己入学两个月来的心情。

1. 自我感受和评价：有少数同学用“兴奋”、“新奇”、“愉快”、“快乐”等词汇描述自己入学后的心情，但多数同学使用了下面的字眼和句子：紧张、苦闷、困惑、抑郁、自卑、无聊、空虚、害怕、冷漠、痛苦、孤独、沮丧、无地自容、自我封闭、失去理想，对自己估计过高了、世界变大了，自己变小了、心情低落不畅快、经济困难，影响学习和生活的自信心、因不会讲普通话而自卑、因不再是老师的宠儿而有失落感。

2. 对学校的感觉：有些同学认为大学生活是“丰富多彩”的，感觉“新鲜”，并因大学“不像中学管得那么严了”而感到“轻松”，但更多同学对生活条件、学校管理、教学质量等感到失望。他们这样描述：理想与现实差距较大，对学校环境失望，饮食不习惯，环境不好，对有人偷东西感到气愤；老师讲课与想象中差得很远。

3. 人际关系：离开自己的亲朋好友，在一个陌生的环境里，大多数人都会感到孤独。因此许多同学认为：离家痛苦，思念家人；另一方面，面对现实的人际交往，似乎又困难重重。他们这样描述：同学关系不融洽，同学之间缺乏真情，和同学的观点不一致时不知如何处理，竞争激烈，陌生，冷淡，缺少朋友，无法沟通，想谈恋爱经济上不允许，不想参加集体活动，没有明确的恋爱观，交往能力差。

4. 关于未来：尽管刚刚跨进大学校门，可是有些新生已开始对未来感到担心；对就业市场的走向忧心忡忡，对将来的职业有点茫然。



当你跨入高职高专校门后,生活的方方面面都与以往有显著不同。积极地适应新的环境,寻找自己在新环境中的位置,是我们应该高度重视和认真解决的首要问题。

(一) 高职高专教育的特征

高职高专教育是职业教育体系中的最高层次,是高等教育的一个重要组成部分,它具有自身的性质和特点。国家规定:我国高等职业教育的根本任务,是培养拥护党的基本路线,适应生产、建设、管理、服务第一线所需要的,德、智、体等各方面全面发展的高等技术应用型专门人才。教育部《关于加强高职高专教育人才培养工作的意见》指出,“高职高专教育人才培养模式的基本特征是:以培养高等技术应用型专门人才为根本任务;以适应社会需要为目标,以培养技术应用能力为主线,设计学生的知识、能力、结构和培养方案,毕业生应具有基础理论知识适度、技术应用能力强、知识面较宽、素质高等特点;以‘应用’为主旨和特征构建课程和教学内容体系;实践教学的主要目的是培养学生的技术应用能力,并在教学计划中占有较大比重;‘双师型’(既是教师,又是工程师、会计师等)教师队伍建设和提高高职高专教学质量的关键;学校与用人单位结合、师生与实践劳动者结合、理论与实践结合是人才培养的基本途径。”

职业教育就是就业教育。

——周济

(二) 高职高专生活的新特点

1. 身心发展的关键时期

从解剖学和生理学的角度看,高职高专学生的身体形态和生理机能迅速发展,正处于人体生长发育的第二高峰期。这一时期个体的大脑发育基本完成,神经系统结构已达到成熟水平。同学们的理解速度加快,想象力丰富,思维能力增强。同时,这一阶段同学们的性意识逐步觉醒。性成熟伴随着性意识的觉醒,开始对异性产生好感和兴趣,产生了新的情感体验和需求。上述生理变化,对高职高专学生的心理发展带来了较大的影响,最突出的是产生了强烈的成人感和自我意识,心理特征的变化首先表现为认识能力的提高,其次表现为情感丰富而热烈,再次是独立性显著增强。在产生这些心理变化的同时,也意味着心理矛盾的产生。主要有:轻松感与紧迫感的矛盾、独立性与依赖性的矛盾、自傲与自卑的矛盾、强烈的交往需求与心理闭锁性的矛盾,等等。这些矛盾和特点,都是成长过程中的正常现象,同学们关键要正确认识年轻所带给自己的优势和劣势、长处和不足,主动进行调节,扬长避短,培养积极向上的健康心理。

2. 智力发展的最佳时期

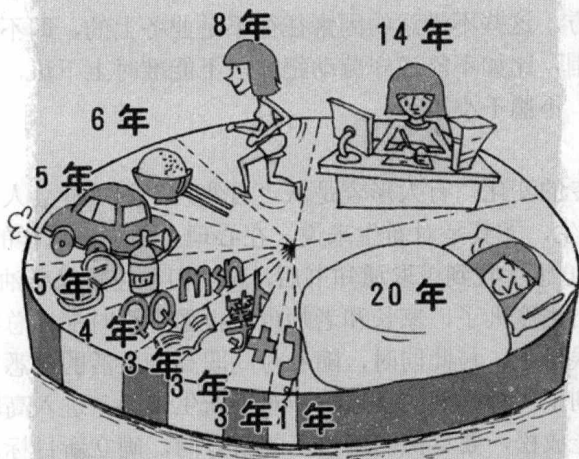
这一阶段个体智力发展的显著特点是:观察力和理解力提高,思维有了更高的概括力和抽象力,想象力也明显增加,记忆力和实践动手能力进入最佳状态。同时,又是创造心理高度发展的时期。其特点是接受新事物快,反应敏捷,思维活跃,容易形成新的观点和看法。

3. 思想观念形成的重要时期

高职高专阶段的学生在学习知识、掌握合理的智能结构的同时,也是思考自然、社会、人生等一系列重要问题而提高知识基础和改进思维方式的人生重要阶段。高职高专学生已经基本具备了形成人生观的几个基本条件,一是思维能力的发展,二是自我意识的发展,三是认识社会生活的意义,能够比较正确地认识自己所承担的社会历史责任。

4. 步入社会的准备时期

高职高专学生在校期间处于即将独立承担社会责任的过渡时期，是一个学习和准备成为社会独立成员的阶段。既要学会扮演未来的社会角色，又要在充分运用人类社会发展前景的基础上，发展自己的个性。



人的一生时间大致分配

(三) 高职高专生活的新变化

1. 环境的变化

生活环境的变化主要体现在生活方式、生活习惯、生活范围等各个方面。从生活方式上看，中学阶段同学们大多住在家里，不少同学拥有自己独立的生活空间，起居由父母安排。进入高职高专后，生活方式发生了变化——住集体宿舍，吃集体餐，凡事要靠自己安排处理。从生活习惯上看，饮食、语言可能都发生变化，作息制度与卫生习惯也有所不同。从生活范围看，中学阶段同学们生活的中心内容是学习，生活基本上是两点一线——从家门到校门。而进入高职高专后，则如闯进“大世界”，生活领域大大拓展，宽松的环境将高职高专学生推入一个广阔而自由的时空中，给大家的个性发展提供了良好的条件。

学习环境的变化主要体现在学习任务、学习内容和学习方法的变化。高职高专的学习内容与中学相比，有着明显的差异。中学教育是基础教育，主要任务是学习科学文化基础知识，为升学或就业做好一般性的准备。高职高专教育是在普通的文化教育基础上的高级的、专门的教育，学习内容增加了广度和深度。这一阶段，同学们不仅要掌握基础理论知识和基本技能，更要掌握反映现代科学发展的最新成果，培养独立探求知识和独立分析问题、解决问题的能力，使自己成为德才兼备的专门人才。从学习方式上看，中学学习的主要形式是以课堂讲授、灌输为主，同学们巩固知识的主要方式是借助大量的习题，各个教学环节都是由老师具体安排，督促检查也十分严格，学生对老师依赖性较强。高职高专阶段的学习则强调启发式教学，课堂讲授时间相对减少，同学们自己安排的时间相对增多，这就要求同学们养成自觉学习、主动学习的习惯。



2. 目标的变化

在中学,尤其是高中阶段,很多同学最直接的目标就是考大学。高职高专阶段,同学们的目标则从中学的单向变成了多向。社会为每个人提供的舞台越来越广阔,发展、成才的机会也越来越多,在很大程度上提供了这样一种可能——路,始于你脚下。

3. 社会要求的变化

社会对高职高专学生的期望值很高,要求也很高。在对毕业生总体满意的同时,也存在着许多不满意的地方。这些不满意的因素往往不是业务上的,即不是智力因素上,而是属于非智力因素的范围,比如不能遵守劳动纪律,不能准时上下班,工作缺乏责任心,不能很好地与他人合作,不愿干小事等。

4. 个体的变化

从中学到高职高专的变化,有人形容是从“自然人”到“社会人”变化的“心理断乳期”。对这一时期的学生,尤其是对新生来说,在心理上面临着这样的几个矛盾:

(1) 轻松感与紧迫感 收到录取通知书后,同学们往往轻松感油然而生。升入高职高专后,学习、生活的自由度大了,家长和老师也不再像中学时那样总在身后盯着,可以自己支配学习、生活和娱乐了。与此同时,随着对高职高专生活的熟悉和学习内容的一步加深,一些同学又感到了一种强烈的紧迫感。对于新生来就,进入高职高专,只意味着新的起点,在思想上不能放松,要尽快明确自己的新方向,确立新目标,获得新动力。

(2) 独立性与依赖性 进入高职高专后,环境、生活方式和角色的改变使得一些同学独立意识增强,开始注重自己的想法和感受,不希望别人过多地过问、干涉自己的事情,强调独立思考、独立选择,强调自我价值和自我实现。但是,在实践中可能会碰壁,这时候又会表现出对父母、老师和学校较强的依赖性。

(3) 优越感与自卑感 不少同学是在父母、老师的祝贺声中,带着喜悦的心情和成功者的自豪感进入了大学校园。但不久以后,同学们发现自己面对的是一种新的竞争环境,这时候,可能大多数同学都有着或强或弱的失落感、失宠感,心理上容易产生不平衡。遇到一点困难和挫折,就容易悲观失望,个别同学甚至会失去信心。刚进入高职高专时的自豪感和优越感逐渐被焦虑和自卑所替代。

(四) 高职高专生活的新方式

1. 日常生活——有序

高职高专阶段,大部分同学需要独立安排自己的生活。许多事实表明,有序的生活可以帮助同学们养成良好的生活习惯。

2. 消费——有度

有两层含义:一是量入为出;二是合理理财。

3. 闲瑕娱乐——有益

首先生活中的闲瑕娱乐是必要的,而不是可有可无的。其次,是否会休息反映了一个人的文化和精神素养,开展有益的娱乐活动,对于提高文化素养,充实精神世界,熏陶良好的气质、品格都是十分必要的。

4. 社会交往——有心

社会交往是生活方式的重要组成部分。社会交往能力是一个人走上社会后事业成功的重要因素。有心,就是指要加强对社会交往重要性的认识,主动地参与有益于个人发展的

社会交往，并且要注意划清正常的人际关系与庸俗的“关系学”和所谓“哥们”义气的界限。要以真诚、正直、善良的处世之道与人交往。

5. 学习——有兴趣

学习是一种艰苦的劳动，而且有时往往还是一种创造性的劳动。所以，对待学习的态度就决定了对待生活、对待人生的态度，学习上那种永不枯竭的动力一方面来自于崇高的志向和远大的抱负，另一方面则来自于学习的兴趣和对科学事业的热爱。

（五）高职高专生活的新要求

1. 思想上自立

自立是现代社会对每个青年提出的基本要求，也是每个希望能立足社会的高职高专学生应具备的素质，表现为能以自身的能力，即独立的思考和判断力存在于社会中。高职高专学生要想在事业上获得成功，必须尽早树立自立意识，并在学习、生活中逐步培养自立能力。

2. 学习上自觉

进入高职高专后，同学们会发现，学习的内容增多，但老师在上课时只讲重点、难点，还有一部分内容要留给同学们课后自学。由于不少同学在中学阶段已形成了严重的依赖心理，这时候就觉得上课时老师讲得太快，思路跟不上；课后自己的时间又太多，不知道怎么安排时间，尤其是学分制的试行和选修课的开设，同学们学习的自由度增大了，可以比较自由地安排学习计划，也可以根据自己的兴趣、特长，在较大范围内选择课程、上课时间和授课老师。这就要求同学们不仅要提高学习的自觉性，而且要尽快抓住高职高专学习的规律，摆脱依赖心理，积极主动地去学习。

3. 生活上自理

自理是指自我料理生活的能力。对于高职高专学生来说，必要的自理能力应当包括基本的个人生活料理能力、个人财物的使用能力以及个人时间、精力的支配能力。进入高职高专，对大部分同学来说，就意味着离开家庭，失去对家长的依赖。生活上，从简单的穿衣戴帽，到认识人生与社会，都需要自己去思考、判断、选择和处理。这对缺乏自理能力的学生来说，一切都会显得忙乱，情绪也容易受到影响，难以平静下来。这样的状态将直接影响到学习和生活，极少数同学甚至对学习失去兴趣与信心。这时候，同学们一定要想各种办法，从家长、老师和朋友那里获得支持与力量，尽快适应新生活。老师会在大家身边，随时愿意伸出温暖的手；家长也一直在牵挂着你们，同学们可以电话诉衷肠；而朋友们一定愿意聆听和分享你的心情，共担风雨，共享阳光。

4. 行为上自律

自律是指个体对自我行为的约束或制约的能力，要求个体主动根据社会的规范和准则约束自我行为，而不是依靠社会的强制力量。高职高专阶段，同学们思维的深刻性和判断能力都达到了较高的水平，应该能够在没有外力直接作用的情况下，自觉调节自我行为，使之符合社会生活的规范和准则。这一阶段，家长不可能经常督促同学们，学校对大家的管理、老师的教导也不可能那么具体细致，因此，培养自己在行为上的自律能力就显得十分重要了。以免因为年轻人的冲动和不安现状导致“一失足成千古恨”。

二、尽快适应高职高专教学模式



案例

幸福是面对科学绽放笑脸

刁佳杰，第七届大学生“挑战杯”全国大学生课外学术科技作品竞赛特等奖获得者。1997年，他刚考入了西安交大应用物理系，《中国青年报》上一幅“挑战杯”的照片深深吸引了他的目光，“清华大学太阳能汽车的展台前围满了人，人们的脸上都洋溢着灿烂的笑容……”，刁佳杰现在还复述得出那张照片的说明。他觉得能参加“挑战杯”真好，做科学家真好，就在那一刻，他触摸到了一个叫做“幸福”的词。那些面对科学绽放的笑脸，成为他此后所有努力的动力之源。刁佳杰毫不夸张地说，“‘挑战杯’改变了我的一生”。

因为一心想参加“挑战杯”，在任课教师陈光德教授的建议下，刁佳杰开始对纳米粒子结构进行研究。从2000年9月到2001年5月，金纳米球壳微粒占据着刁佳杰的白天和黑夜，这一段时间的生活，简单到只有3件事：做实验、计算、查资料。在这种生活中，门成为刁佳杰最大的“敌人”，他不是被锁在门里，就是被锁在门外。在实验楼里，中午因为太投入，他常常听不到实验楼锁门的铃声，屡屡被锁在学校实验楼里，在别人饱餐的时候忍饥挨饿；晚上11点半是宿舍熄灯、锁门的时间，他永远是12点以后才回来。为了“讨好”看门的阿姨，刁佳杰总是半夜从其经营的小卖部买些食品。

“挑战杯”对大四的刁佳杰来说是背水一战。这个时候同学们都在找工作、考研、出国，没有一个人敢用大四一年时间陪他冒险，毕竟这个实验前景如何谁都看不清楚。刁佳杰说：“参赛过程中，我不断鼓舞着自己的信心和斗志，即使顶风冒雪、披星戴月，即使只有我一个人天天忙碌在简陋的实验室里，我依然坚信只要你认为自己行，你就一定行。”

付出总会有回报，虽然和现实生活的“门”老对不上，科学大殿的门却在一个虔诚者面前悄然开启。刁佳杰在翻阅了大量资料后，从美国麦克逊教授所著的《经典电动力学》中找到灵感，大胆突破了某些物理学经典理论和思维方式的束缚，提出了自己的设想，用英文完成了题为《金纳米球壳微粒的空腔谐振吸收特征》的自然科学论文，并发表在2001年7月的英国《物理期刊》上。2001年4月29日，刁佳杰应美国物理协会邀请，在课题讨论年会上作了关于这篇论文的专题演讲。这也是中国大学本科生第一次走上美国物理协会的演讲台。

在刁佳杰的身上，我们看到了青年大学生刻苦钻研、追求新知的勤奋精神。勤奋是打开知识宝库的钥匙，勤奋是登临奇峰绝顶的阶梯，勤奋是伟人脚下的基石，勤奋是人类崇高的品格。

当爱因斯坦被称作“天才”的时候，他说：“在天才和勤奋两者之间，我毫不迟疑地选择勤奋，她是几乎世界上一切成就的催产婆。”当达尔文的辉煌成果誉满五洲时，他宣告：“我所完成的任何科学工作都是通过长期的考虑、忍耐和勤奋得来的。”选择了勤奋就意味着奋斗与付出，选择了勤奋就必须战胜惰性，脚踏实地、自强不息地朝着成功的目标迈进。

“劳动一天，可得一夜的安眠；勤奋一生，可得幸福的长眠。”辛勤的劳作总会结出胜利的果实，泼洒的汗水也会得到应有的回报。把握今天，把握自己，把握这伟大而平凡的真理，你也会触摸到“幸福”，露出灿烂的笑脸。

点评



（一）了解高职高专的学习特点

高职高专院校的学习内容广、课程多、难度大。开设的课程分必修课和选修课两种类型，又可分为公共课、专业理论课、专业实践课3个层次，每一个层次的课程均由许多门课程综合而成。课程涉及的内容范围广，深度和难度都比较大。

比起中学阶段，高职高专学生要更加注重独立学习。这一阶段的特点是，课堂讲授相对减少，自学时间大量增加，甚至连学什么样的课都要自己决定。同时，学校为学生学习提供了比较好的环境，如图书馆，实验实训室，还有多种多样的课外科研活动，学校的教学计划还安排了大量的实验实习、社会调查、毕业设计等实践教学环节。这都要求学生能充分利用这些学习条件进行独立学习，老师对于学生更多的是引你入门，修行主要靠你自己。这期间，考试的分数不像入学考试时那么重要了，重要的是你感觉自己的能力（包括专业之外的能力）提高了多少。

高职高专院校的学习方法更加灵活。学习重在平时，重在过程。死记硬背的知识减少了，灵活应用的知识增加了。在学习中更注重能力的培养，尤其是思维能力、思维方式的训练。有相当多的学习是在解决问题、进行创造的过程中进行的。学习不仅发生在学校，还发生在社会实践和实习的过程中。

点评



我们在学习的过程中会发现，在专业教学中对实际操作能力要求相当高，有相当多的时间是在实验实训室度过的。不仅要学会理论知识，还要求将理论知识应用于实践，这既是高职高专教育的重要特征，也是高职高专学生的学习特点之一。

（二）掌握科学的学习方法

科学的学习方法不仅有助于在学习中少走弯路，还有利于培养和提高各种学习能力，提高学习效率和学习质量。

学习方法是一门科学，学习方法因人而异、因不同的学习科目而异、因不同的学习环境而异、因不同的学习手段而异，理工类专业的学生与文科类专业的学生，在学习方法上也会有所差异。

现代科学技术的进步，带来学习手段的变化，相应会产生新的学习方法。每个人都会在学习的过程中形成自己独特的学习方法，但在新的环境中，这些学习方法需要重新组合，以适应高职高专的学习。下面介绍几种学习方法。

1. 宏观学习法

从宏观出发，把握知识的全部结构和内在联系，使联系的全部知识在头脑中形成完整的概念。如专业入门课的学习，通过学习了解本专业的概貌，掌握专业知识的构成，了解专业发展的方向。

2. 归纳学习方法

把课程各组成部分、各部分的内在联系和全课程整体结构结合起来学习，求得对课程的整体认识。这种方法适用于复习备考阶段。

3. 发现学习法

经过观察、质疑、联想，运用已有的知识去发现问题、提出问题、解决问题，学会或发现所需要的知识和技能。适用于一些培养创新能力的课程和专业课程的学习，着重于培



养创新能力,发现新知识。

4. 问题学习法

一般由教师向学生提出问题,学生根据问题寻找有关资料,提出假设,进行实验,以求解决问题的方法。此方法有利于启发学生思考,调动学生的学习兴趣和积极性,培养学生的综合能力。

5. 比较学习法

通过对所学知识之间的比较,从而确定知识之间的关系和联系,以正确掌握知识。如在学习相近的两门科目时,通过二者的比较进行学习。

6. 协作学习法

通过两个或两个以上的个体在一起组成团队,从事学习活动,以提高学习成效。协作学习多发生在一些集体项目中,团队成员为了共同的目标而努力,每个人既有自己的专攻,又与别人协作,共同学习。

掌握正确的学习方法,正应对了中国的谚语:“磨刀不误砍柴工”,但“学有其法,学无定法,贵在得法”。因此,最好的学习方法应当既是科学的,又是适合自己的。

(三) 培养自学能力

现有知识与未知知识之间总是存在着矛盾:学校里所学的知识与工作岗位实际要求之间存在差距,工作岗位内涵也处于不断变化之中。解决这个矛盾的最有效的办法就是增强自身的学习能力,当环境变化时,及时学习新的东西,适应新的环境。学会学习的落脚点在于培养学生的自学能力。

美国心理学家布鲁纳认为:人们只有通过练习解决问题和努力发现,方能学会发现的探索法。一个人越有这方面的实践经验,就越能把学习所得归纳成一种解决问题和调查研究的方式,而这种方式对他可能遇到的任何工作都有用处。如今,自学能力已受到美国、日本等许多发达国家的重视,在教学中,无论是课程结构,还是内容方法,无一不体现着对自学能力的培养。具体来说,可从以下几方面培养自主学习的能力。

前途并不属于那些犹豫不决的人,而是属于那些一旦决定之后,就不屈不挠不达目的誓不罢休的人。

——罗曼·罗兰

1. 学会自我激发学习动机

包括产生强烈的求知欲,自己确定学习目的,制定具体的、能够完成的学习目标,在学习中体验成功等。

2. 充分了解自身的条件

如通过学业考试了解自己对知识、技能的掌握情况;通过心理测试了解自己的智力水平、学习风格、个性特征、情感特征等。

3. 掌握学习策略,对自身的学习活动进行自我监控

经常对自己的学习进行自我意识、自我规划、自我管理和效益效果等方面的评价。

4. 善于从各种渠道获取信息

如从图书馆、互联网上查阅需要的信息资料,自由决定学习内容,灵活选择学习材料。

5. 与教师、同学探讨

可以与教师、同学探讨学习方法,交换学习材料,交流学习经验和体会,并在必要的情况下接受他人的帮助。

自主学习能力的培养主要通过学习者自身来实现。教师在这一过程中起指导、辅导、顾问、合作、帮助的作用。高职高专学生要学会对自己的学习负责，一个不愿对学习负责的人是很难进行自主学习的。

三、确立发展新目标



案例

有眼光和没眼光

一次，研究人员向参与调查的学生们问了这样一个问题：“你们有目标吗？”。10%的学生确认有目标。然后研究人员又问了学生们第二个问题：“如果你们有目标，那么你们是否把自己的目标写下来了呢？”。这次，只有4%的学生的回答是肯定的。

20年后，当耶鲁大学的研究人员在世界各地追访当年参与调查的学生们的时候，他们发现，当年白纸黑字把自己的人生目标写下来的那些人，无论从事业发展还是生活水平上说，都远远超过了另外那些没有这样做的同龄人。这4%的人所拥有的财富居然超过了其他人的总和。而96%的人忙忙碌碌，一辈子都在直接间接地、自觉不自觉地帮助4%有眼光的人们实现他们的奋斗目标。

（一）要制定切实可行的学习目标

高职高专生活是人生道路上的新起点，要使高职高专新生活有一个良好的开端，必须确定新的学习和奋斗目标。目标是人们活动所追求的预期结果，是激发人的积极性使之产生自觉行为的必要前提。没有目标就没有方向、没有力量，就没有积极性，也就难以步入成功的殿堂。目标对人的行为具有定向作用、激励作用和维持作用。实践证明，高职高专一年级既是最重要的一年，又是最容易虚度的一年，这就要求高职高专的新生要保持以往那种拼搏进取的精神，了解现代社会对人才需求状况，全面尽早地按自己专业的特点和实际工作的需要，构建自己的知识结构和能力结构，把自己近期的学习与今后的工作目标结合起来，加以整体规划，积极创造机会使自己勤学苦练，增强综合素质和提高学业专长。对于高职高专新生来说，给自己设定目标是一件十分重要的事情。新的学习目标确定后，就应当瞄准目标，锲而不舍地为之努力，全力以赴地为之奋斗。

（二）全面提高自身素质

现代的人才素质，是先天因素与后天因素相结合而产生的。它是相对稳定的、潜在的、长期起作用的基本品质、基本观念、基本能力。高职高专学生应该具有全面素质，包括合格的政治素质，科学的思想素质，良好的道德素质，全面的科学文化素质，健康的身心素质，较强的工作能力素质。

1. 合格的政治素质

（1）树立坚定的社会主义和共产主义的理想信念 我们的祖国是社会主义国家。我们现在从事的是建设中国特色社会主义的事业。树立坚定的社会主义和共产主义的理想信念，涉及人生的方向。人生的青年时期，是追求进步的社会理想的最热烈的时期。确立坚定的社会主义和共产主义的理想信念，将会为青年的成长提供无穷的动力。我们现阶段全国人民的共同理想是建设中国特色的社会主义，最高理想是实现共产主义。高职高专学生就是