



# 高职高专学生

GAOZHI GAOZHUAN XUESHENG SUZHI JIAOYULUN

## 素质教育论

郑洁萍 主编

广东省出版集团  
广东人民出版社



# 高职高专学生

GAOZHI GAOZHUAN XUESHENG SUZHI JIAOYULUN

## 素质教育论

郑洁萍 主编

广东省出版集团  
广东人民出版社

---

### 图书在版编目(CIP)数据

高职高专学生素质教育论/郑洁萍主编.—广州:广东人民出版社,2000.7  
(2007.9 重印)

ISBN 978-7-218-03402-7

I. 高… II. 郑… III. ①素质教育-高等教育;成人教育-教育理论②技术学校;高等学校-素质教育-研究 IV. G 718

---

|      |                                      |
|------|--------------------------------------|
| 责任编辑 | 陈娟                                   |
| 封面设计 | 陈佳                                   |
| 责任技编 | 周杰                                   |
| 出版发行 | 广东人民出版社                              |
| 印 刷  | 广东金冠科技发展有限公司                         |
| 开 本  | 850 毫米×1168 毫米 32 开本                 |
| 印 张  | 7.25 印张                              |
| 字 数  | 180 千字                               |
| 版 次  | 2000 年 7 月第 1 版<br>2007 年 9 月第 2 次印刷 |
| 印 数  | 6 000 册                              |
| 书 号  | ISBN 978-7-218-03402-7               |
| 定 价  | 16.80 元                              |

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

【出版社网址:<http://www.gdpph.com>

电子邮箱:[sales@gdpph.com](mailto:sales@gdpph.com)

图书营销中心:020-37579695(直销)】

## 前言

国家教育部《关于加强高职高专教育人才培养工作的意见》<sup>①</sup>中指出：“高职高专教育是我国高等教育的重要组成部分，培养拥护党的基本路线，适应生产、建设、管理、服务第一线需要的，德、智、体、美等方面全面发展的高等技术应用性专门人才。”为了培养这种专门人才，我们按照中共中央、国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的要求，根据高职高专教育的培养目标和这类学生的层次特点，有针对性地分析、探讨这类学生技能、心理、修养、道德等各种素质培养的途径和方法。

为此，我们撰写了《高职高专学生素质教育论》一书，对高职高专学生素质的培养做了较全面的论述。全书分为四编：第一编为《学习与技能培养》。着重引导学生确立正确的学习态度，掌握良好的学习方法，努力提高学习的能力，从而有效地增强技能素质。第二编为《认知与心理修养》。针对高职高专学生从入学到毕业整个过程，在心理、修养、交际等方面出现的问题，运用现代心理学、教育学、管理学理论，深入分析其产生的原因，引导学生妥善解决这些问题，并不断加强自我修养，提高心理素质。第三编为《品质与道德素养》。根据高职高专教育的特点，对学生进行品格、作风、思想道德素质方面的教育，特别强调职业道德教育。第四编为《实践与素质培养》。着重论述了学生实践素质培养的各种途径，引导学生积

---

① 国家教育部[2000] 2号文件把我国高等专科教育、高等职业教育和成人高等教育简称为“高职高专教育”。

极参加提高能力素质的各种实践活动。

我们力求使本书具有如下特色：第一，突出高职高专教育的特点。高职高专教育是我国目前大力发展的一种应用型教育，教育的重点应该是在掌握一定的理论知识的基础上，强化能力培养，对理论知识的掌握，也将重点放在应用上。我们力求明确阐述素质能力培养的要求、途径和方法，体现全面实施素质教育的精神。第二，注重实用性。我们力求避免泛泛而谈的空洞说教，而是联系学生的实际，用史实和具体事例进行理论辨析，使每一专题都能给学生具体的指导，有较强的操作性。第三，注重理论性。本书尽可能吸收各相关学科新的理论成果和实践经验，提高理论含量，使之对高职高专学生素质能力的培养有一定的指导意义。当然，限于时间和水平，以上意图我们未必都能实现。我们诚恳地希望读者提出宝贵的批评意见。

郑洁萍

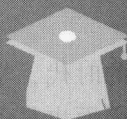
2000年5月

# 目 录



|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>第一编 学习与技能培养 .....</b>  | <b>1</b>   |
| 学习——生存、发展的动力库 .....       | 2          |
| 智者的选择——做学习的主人 .....       | 12         |
| 围绕“应用”做文章 .....           | 19         |
| 学好英语 助你成才 .....           | 34         |
| 计算机应用——当代大学生必备的基本技能 ..... | 47         |
| 掌握开启知识宝库的钥匙 .....         | 58         |
| <b>第二编 认知与心理修养 .....</b>  | <b>71</b>  |
| 自我调适 转换角色 .....           | 72         |
| 重视人际关系 奠定成功基础 .....       | 81         |
| 加强礼仪修养 树立良好形象 .....       | 94         |
| 认识爱情 树立正确恋爱观 .....        | 102        |
| 调节择业心态 迎接新的挑战 .....       | 112        |
| <b>第三编 品质与道德素养 .....</b>  | <b>121</b> |
| 弘扬传统美德 提高道德素质 .....       | 122        |
| 培养良好的职业道德 .....           | 131        |
| 大学生与道德修养 .....            | 142        |
| 锤炼钢铁意志 增强纪律观念 .....       | 153        |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 创建文明宿舍环境 营造良好成才空间 .....   | 162        |
| <b>第四编 实践与素质培养 .....</b>  | <b>171</b> |
| 校园文化是提升大学生综合素质的重要载体 ..... | 172        |
| 投身社会实践 加速成才过程 .....       | 182        |
| 社团活动与大学生个性化培养 .....       | 191        |
| 学生干部工作是素质能力培养的重要实践 .....  | 203        |
| 开展体育运动 增强身体素质 .....       | 212        |
| 增强自我防范意识 提高安全保护能力 .....   | 219        |
| <b>后记 .....</b>           | <b>225</b> |
| <b>再版说明 .....</b>         | <b>226</b> |



## 第一编

# 学习与技能培养

### 区学面普主职我更下式

补个，出群数已入，日人强提强早史视由外境群主指一  
属除的牌假最多大，街来同举，去牌为楚言潮群如亦装利前  
指，前赴本基等主数，育附会学群指指书指，同初的平楚以强  
“兵之牌氏”式强楚而，指出的立强做开去指父强到案开离强指  
强指楚强要需强指已强指个一强然代回平正三的司主出，人前  
强因要强育强全宗强指，然强。面一强强指父开离强指，强小  
强强指，强一强强强指强强指强，强强指人——强强小强

## ■ 学习——生存、发展的动力库 ■

身处今天这样一个充满变数的时代，学习的内容与手段可谓日新月异，学习的目的和意义因而也具备了不同于以往的内涵。各类探讨新时代学习问题的、带有“革命性”的著述应运而生，充斥着街头大大小小的书店。在这些良莠不齐的作品中，除去那些旨在以各色包装哗众取宠、牟取暴利的“名作”之外，的确有一些观点颇具创意，时时令人耳目一新。不过，在充分肯定创新与发展的同时，能否对那些貌似陈旧实则精辟的“老生常谈”重新留意一番呢？比如，学习者“为了更好地生存而学习”这一根本目的就可以说并未过时，有效的学习足以帮助学习者“提高生存能力”这一基本意义也仍然充满生命力。显而易见，年轻的大学生们如果能够较短的时间内进一步明了大学阶段学习的目的和意义，无疑有助于他们早日明确目标，培养良好的学习习惯，切实提高学习的效率。

### 一、为了更好地生存而学习

一部生物演化的历史早就提醒人们：人与动物相比，个体的优势有时很难断言孰优孰劣。举例来说，大多数动物的幼崽经过数年的时间，往往都能够学会捕食、逃生等基本技能，都能够离开家庭或父母去开始独立的生活；而被称为“万物之灵”的人，出生后的三五年间仍然是一个连过马路都需要搀扶的弱小者，遑论离开父母独当一面。当然，我们完全没有必要因此灰心丧气——人的成长、学习的周期虽说漫长了一点，但是他

后劲十足、潜力无穷，漫长岁月里打下的坚实基础绝不仅仅足以解决温饱，更足以为他日后的创新与发展提供源源不断的动力。通过这样一种看似不伦不类的比较，我们至少应该明白一点：人的学习原本就是一个漫长的过程，看似漫长艰辛的学习过程是更好地生存、发展的前提和基础。

学习虽说是一个漫长的过程，但不同年龄、不同阶段又应该各有特点，不应简单地“一刀切”。联系到具体的实际情况，两三年的大学生活究竟应该明确一个什么样的学习目的？要想回答这个问题，不妨采取一种逆推的方法——根据社会对于大学毕业生的要求来反推在校学生应该明确的目标指向。

在校大学生与中学生相比，少了高考的压力，多了成功的喜悦，昔日至高无上的高考“指挥棒”顿然失灵，加上长期以来高等教育中实际上已经普遍存在“严进宽出”的体制，部分大专院校甚至出现了“宽进宽出”的现象，这就使得相当数量的大学新生会本能地丧失学习的目标，忽视学习的意义，进而放松对于学习的要求。其实，进入高校仅仅是真正迈向社会、真正步入现实生活的第一步，这个起点虽然较高，但仍然是一个起点，而非终点。从前，人们信奉着“知识就是力量”这一类的名言；今天，无数的家长和学生喊出了“知识改变命运”的新口号。高考的成功有许多表现形式，被各类高职高专院校录取理应视为成功的一种，不应该也没有必要自怨自艾、抱憾终生，积极的态度是正视现实、客观对待。无论如何，相对于那些没有被任何高校录取的同龄人，我们不得不承认自己是幸运的——知识已经在18岁的人生驿站上第一次改变了我们的命运。剩下的问题其实并不复杂，那就是怎样看清形势，明确新的学习目的和意义，继而迅速付诸行动。

社会将会怎样看待我们这些高职高专教育的毕业生，这一点并非至关重要。社会究竟能够为我们提供什么样的位置，或

者说我们到底能够为社会提供什么样的服务，这才是整个问题的症结。数年前的一项抽样调查显示，近10年来，全国各类成人高校毕业生的总体就业率与普通高校毕业生的就业率已经基本持平；成人高校毕业生的就业单位主要以基层为主，工作单位处于基层的占了调查对象总量的73%。这项调查结果对于我们明确大学的学习目的和意义无疑是雪中送炭。广州市天河区某年招聘52名专业人才充实农村干部队伍的消息刚刚见报，立即吸引来了省内外3500多名毕业生，其中博士生1人、硕士生84人、本科生3011人、专科生400余人。没有土地只有企业的天河区的“农村”，依傍大都市，连接珠江三角洲，地理位置、经济实力、外在形象自然得天独厚，而珠江三角洲一带类似于天河农村的富庶之乡不在少数，与经济的飞跃发展相比较，农村干部队伍的整体素质和综合能力的确还存在着许多不相适应的地方，这便为大专院校的毕业生留下了施展拳脚的空间。来自基层，回归基层，努力成为社会需要的合格劳动者——我们的学习应该朝着这样的方向一步步迈进。而这一方向与近年来国家和社会对于素质教育的大力倡导、高职高专教育的全面推广也是并行不悖的。

社会的多元化绝不仅仅体现为人的面目各异、装扮各异，多元化的含义应该包括了职业选择、生活方式、价值观念等等的兼容并存。高职高专毕业生当然可以走上理论研究的学术道路，或者在文艺创作的天地里大有作为，但客观地分析，这样的机会确实微乎其微。“劳工神圣”的口号今天虽然少有人提起，但其中的真谛却永远不会丧失。无论何时何地，凭借着自己通过学习所得到的知识和技能，为社会提供一切有价值的劳动，这是学习的回报，也是绝大多数人生存的真实状态，更是社会发展和前进不可缺少的永恒动力。

因此，在有限的两三年内，我们不应该任由所谓的“爱

好”、“兴趣”肆意发展，把一生中最为宝贵的学习时间轻易地浪费掉，也不要老是在编织“文学梦”、“艺术梦”。诚然，学习的内容和手段也应该多元化，文学创作、艺术表演乃至各式各样的业余爱好都可以成为一生学习的内容。但是，人的时间和精力毕竟有限，身处“信息爆炸”的年代，要学的东西实在是太多了，纷繁芜杂的选择往往只会带来纷繁芜杂的结局。著名数学家陈省身教授生前在接受中央电视台《焦点访谈》节目的记者采访时，坦言自己不懂电脑，不会发“伊妹儿”(e-mail)，原因很简单——暂时用不着。陈省身教授所从事的是理论数学的研究，他所说的暂时用不着，并不意味着他对于高科技的无知和反对。陈教授的意思很明白：时间有限，精力有限，学习时自然要有所选择，选择那些最为急需的知识和技能加以学习，其余的留待以后再说。他举学习开车为例，说在美国生活、工作，不会开车绝对行不通，因此他不顾年事已高，最终学会了开车。陈教授的生活、工作环境虽然与我们迥然不同，但他所作的比较颇能发人深省。中国至今仍然是一个发展中国家，虽说清末的改革家基于义愤而宣称的民众“无智无识”的状况早已不再适用于现实，但全民整体素质依然亟待进一步提高，各行各业对于实用型人才的需求也十分迫切。可以说，社会今天更多需要的是擅长写作日常公文的劳动者而非“文学家”，大多数单位更为急需的是“什么都懂一点”的多面手而非“表演艺术家”。著名作家王蒙多年前就曾告诫“文学爱好者”不要一条路走到黑，成才的路有千万条，不要轻易地局限于“文学创作”这一条窄路。老诗人公刘应邀为一位自费出版诗集的年轻人作序时，十分坦诚地写信劝告这位年轻人：与其花费五六千元出版一本可有可无的诗集，不如拿这笔钱为母亲治病，或者修一修家中的破房子。这两位真正的文学家之所以作出令无数“文学爱好者”费解的举动，排除个人遭遇可能引发的偏

颇之外，无非是借此对年轻人尤其是大学生普遍存在的“文学梦”痛下针砭。

那么，合情、合理、合乎现实的做法是什么呢？那就是将大学学习与未来的工作、生活结合起来，通盘考虑，有的放矢，以求事半功倍的学习效果。尤为紧要的一条，就是要将“为了更好地生存而学习”作为学习的第一目的。当然，如此倡导并非轻视包括文学艺术在内的各种兴趣爱好。每个人的素质、修养都应该是多元化的，良好的兴趣、广泛的爱好完全可以也应该得到维护和发展，而且这样的兴趣爱好本身就是构造生活的重要元素，是奋斗和抗争的过程中不可或缺的调剂与慰藉。问题在于，兴趣爱好与急需掌握的知识、技能相比，前者的确称不上急务、要务，完全可以暂缓一步——毕竟大学生活只有两三年，像海绵吸取水分一样强劲而高效的学习时间，只有这为时甚短的数百天。急中之急、重中之重应该不是培养兴趣爱好，而是尽快掌握日后生存必须具备的知识和技能。

## 二、学习足以提高生存能力

被马克思称誉为“英国唯物主义和整个现代实验科学的真正始祖”的哲学家培根，不但提出过那句广为传诵的名言——“知识就是力量”，而且还有不少论述读书为学的精彩文字留存世间。“富于经验的人善于实行，也许能够对个别的事情一件一件地加以判断；但是最好的有关大体的议论和对事务的计划与布置，乃是从有学问的人来的”；“多诈的人藐视学问，愚鲁的人羡慕学问，聪明的人运用学问”；“史鉴使人明智，诗歌使人巧慧，数学使人精细，博物使人深沉，伦理之学使人庄重，逻辑与修辞使人善辩。‘学问变化气质。’不特如此，精神上的缺陷没有一种是不能由相当的学问来补救的，就如同肉体上各

种的病患都有适当的运动来治疗似的”。<sup>①</sup>引述至此为止，因为寥寥数语已足以让后人享用不尽。显而易见，培根所说的“知识”、“学问”无一不与学习有关，“明智”、“巧慧”、“精细”、“深沉”、“庄重”、“善辩”等等令人羡慕的气质，无一例外都可以从学习中加以培育和巩固。顺理成章，一个个具备了如此杰出才干与高贵气质的人，应该无一例外地成为生活与事业的佼佼者。

“知识改变命运”，今天的人们早已习惯了这一观点。从棉纺厂的工人到国际知名的大导演，从井底挖煤的矿工到贡献无法限量的“双博士后”……一个个动人的故事背后，无一例外的都是借助于学习的桥梁作用。知识在改变一个个小人物命运的同时，不也在为改变国家和民族的命运而鞠躬尽瘁？今天还会有谁迂腐地将“知识改变命运”贴上“个人英雄主义”的标签，别有用心地大加鞭挞？

回到我们自己的现实中来。尽管做一棵“大树”与当一棵“小草”的争论由来已久，社会的自然选择其实早已安排妥当：“大树”与“小草”缺一不可，每个人的去向各有归属。这其中除却无可奈何的命运的“布置”之外，仍然有相当程度的根源可以归结于个人生存能力的高低和竞争能力的强弱。中国从来就是一个人口众多的国家，巨大的就业市场自然是一种优势，但也未尝不可视为一个丝毫不讲情面的竞赛场。生存难免竞争，要生存就要有竞争力。个人命运的归宿不排除偶然性因素的作用，但每逢紧要关头的不同表现又确实与是否善于学习密切相关。人们常常说，机会只垂青那些素有准备的人。一言以蔽之，“素有准备的人”不就是善于学习、时刻学习的人吗？不仅把握机遇如此，解决人生难题、化解各种矛盾不也同样需要“素有

<sup>①</sup> 弗兰西斯·培根，水天同译：《论学问》，见《培根论说文集》，商务印书馆 1984 年版。

准备”?人的一生需要面对的挑战数不胜数,有限的大学阶段不可能面面俱到地有所接触、有所准备,一切还须仰仗坚实的基础知识与必要的学习能力,见机行事,随机应变,错综复杂的各类难题方能迎刃而解,惊涛骇浪的人生旅途才能化险为夷,平淡无奇的日常生活才会丰富多彩。

社会的进步和发展,也对就业观念造成了极大的冲击。“金饭碗”、“铁饭碗”、“泥饭碗”的界限日益模糊,“长工”、“短工”都是工作的见解渐渐被认同,“按岗设人”、“择优录用”、“流动管理”之类名词也不再陌生——凡此种种都显示出就业观念的变革,显示出社会对于真才实学的真正认同和大量需求。随之而来的是各级劳动行政管理部门对于行业准入制度的建立和完善,持证上岗不再局限于个别行业,新的职业标准源源不断地推出。知识、技能的培训和鉴定在学历教育之外独树一帜,用人单位对于应聘人才的要求日益苛刻,引起了越来越多有识之士的高度关注。外在环境的变化,落实到大学在校生身上,自然是新的学习压力的出现和具体化。按部就班地“生活”,得过且过地“学习”,等待在红色毕业文凭背后的必然是实际知识与基础技能的欠缺,必然是灰色的失落和彷徨,就此而言,“毕业即失业”绝非耸人听闻,而是铁一般的事实。另一方面,散发着无限魅力的“自由职业”一天天向年轻人伸手作出热情的邀请。除却丰厚的报酬之外,美好而可爱的职业使人生活得自由自在,使人生活得有尊严,使人充满成就感——不过,没有学习提供强大的竞争力,再美好的职业也只能是可望而不可即的梦境。

除了无法回避的工作压力的改变之外,书本以外的一些因素,诸如角色变更、心理失衡之类,也会令素无准备者束手无策、手忙脚乱。学习从来就不能拘泥于白纸黑字的书本,生活才是真正的一本“大书”,一本一生一世学不尽的“大书”。培

根一生主张将经验与理性统一起来，提出了“经验—理论—经验”的公式。1662年春，他为了试验冷藏是否可以保存肉类持久不腐，甘心在大风雪中受冻，不幸患重感冒逝世。培根以及富兰克林等科学家甘心以死亡为代价所做的试验，其根本目的也无非是为了提高人类的整体生存能力。

科学家的奉献精神或许过于伟大，伟大得令人望而生畏、不知所措，来自日本的一则故事也许更富有启迪意义。曾任日本邮政大臣的野田圣子虽说出身名门，却从不自甘落后，从不走捷径。野田圣子的第一份工作是在著名的帝国酒店担任管理人员，在正式任职前的培训期间，分配给她的任务是负责清洗酒店的厕所。第一次工作时，难闻的气味几乎令她呕吐，整个人一下子就对眼前的这份工作失去了兴趣。有一天，负责指导她的师傅在洗净厕所之后，心情愉快地从马桶中舀起一杯水，当着圣子的面一饮而尽，以此证明自己清洗过的马桶干净得连里面的水都可以喝。目瞪口呆的圣子渐渐从震惊中清醒过来，她暗暗下定决心：即使是一辈子洗厕所，也要做一个全日本最好的厕所清洁工。培训结束的那一天，野田圣子清洗完厕所后，也拿起杯子从马桶中装了满满一杯水喝了下去。正是源于这样一种崇高的敬业精神，野田圣子不断走向成功之路。成名后的圣子始终没有忘记师傅的言传身教，她时常将这一段经历讲述给下属听，希望下属同样能够有所收获、有所启示。综观历史，日本、德国在第二次世界大战后的迅速复兴和强大，也实在是托庇于认真负责的敬业精神。类似于野田圣子这样的学习，来源于实践，作用于实践，一旦掌握了其中最基本、最核心的内容，必然终身受益无穷，永远立于不败之地。

### 三、学习是陪伴终身的老友

“活到老，学到老。”这句老话说的也正是今天最为时髦的

话题——继续教育，终身教育。教育要跟进，教育要终身化，这就离不开学习者的主观认同和积极参与。“继续教育”也罢，“终身教育”也罢，名称可以各异，内容可以变换，但其重要性毋庸置疑，更不容忽视。以下的这段文字在今天已经成为一种常识：一个大学本科生花费4年时间所获得的知识，毕业后不到五年，已经有接近一半的内容被淘汰，不仅如此，淘汰更新的速度正呈现出越来越快的趋势。这样一种现状和趋势令人不安，令人困惑。“信息爆炸”的余烟还未散尽，“知识经济”裹挟着变革的时代洪流隆重登场，许多人都体验到了时不我待的紧迫感、不进则退的危机感。

人的学习原本是一个漫长的过程，知识和技能的掌握原本似无底深渊，难以骤然填充。一方面，生活的变革要求人们不断地学习、长时间地追随；另一方面，一时一地的现实需求往往又十分急迫，容不得过多的延宕和准备。这就提醒着学习者：必须养成良好的学习习惯，掌握有效的学习方法，不断发展自我、创造自我。一旦与新问题、新困难不期而遇，良好的素养、冷静的理性完全可以保证学习者在最短的时间内迎头赶上，驾驭起新知识的航船，在惊涛骇浪中顺利驶向成功的彼岸。

熟悉近现代中国美术史的同学都应该知道这样一些了不起的名字：吴昌硕、齐白石、张大千、林风眠、李苦禅。这样一批得享高寿的艺术大师，延续生命的同时，也是艺术创作不断变革的历程。他们从师法古人到师法自然到从心所欲，艺术追求从不间断，各类作品日臻完美。最为难能可贵的是，大师们从不故步自封，一个个都能在垂暮之年完成自我突破，寻求更高、更美的艺术境界，乐此不疲，终身不懈。在大师面前，命运小儿失去了君临天下的威严，学习、创新成了陪伴一生的密友。此情此景，大有孔圣人之遗风：“发愤忘食，乐以忘忧，