



毛茂山 郑建阳 杨 艳 主编

大学生入学教育

本书主要阐述的是关于大学的学习、生活、工作等的方方面面，包括学习、校园生活、文化活动、党团活动、安全教育、心理健康、职业生涯规划等，在一定程度上用语言表现了一个立体的大学校园，为大学新生认识大学、规划大学生活提供了一份可借鉴、可参考的文本。



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

大学生入学教育

主 编：毛茂山 郑建阳 杨 艳

编写者：王棋元 杨炎梅 黄陆军 李学斌 关 莹

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳

徐志峰 王 芳 王 芳 王 芳



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

厦门大学出版社 厦门大学图书馆 厦门大学档案馆

育姓学人主学大

主 编 毛茂山 郑建阳 杨艳

参 审 陈炎坤 王 元 潘官融

图书在版编目(CIP)数据

大学生入学教育 / 毛茂山、郑建阳、杨艳主编. —厦门 : 厦门大学出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-5615-6192-8

I. ①大… II. ①毛… ②郑… ③杨… III. ①大学生-入学教育 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 182479 号

出 版 人 蒋东明

责任编辑 郑 丹

策划编辑 张佐群

装帧设计 李嘉彬

责任印制 许克华

出版发行 厦门大学出版社

社 址 厦门市软件园二期望海路 39 号

邮政编码 361008

总 编 办 0592-2182177 0592-2181406(传真)

营销中心 0592-2184458 0592-2181365

网 址 <http://www.xmupress.com>

邮 箱 xmupress@126.com

印 刷 泉州新春印刷有限公司

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 12

字数 268 千字

版次 2016 年 8 月第 1 版

印次 2016 年 8 月第 1 次印刷

定价 32.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



厦门大学出版社
微信二维码



厦门大学出版社
微博二维码

前言

传说中阿波罗神庙门楣上的那句“人啊,认识你自己吧”的箴言,数千年来,如黄钟大吕,穿越时空,一直在给人类以理性的昭示和警醒。巧的是,当你走进大学校门,保安也会问你三个问题:你是谁?你从哪里来?你要到哪里去?

亲爱的新生同学们,当你们迈入学院大门时,是否也有类似的想法:你是谁,今天你为什么而来?明日毕业你将向何处去?大学生活即将展开,你将在大学生活这张白纸上描绘怎样的画卷,你将以怎样的色彩和构图去描绘?

校园很美,但美的不止校园,在校园之中我们会看到许多不一样的身影:有的人忙碌而充实,为自己的理想与目标细致打算、孜孜追求,课堂、图书馆、自习室各种场所总能看到他们拼搏、自信的身影;有的人清闲而空虚,过一天算一天,他们也会穿梭于各个角落、各种场合,但是没有明确自己的目标;有的人忧愤而弃俗,哀叹自身命运与遭遇,一天天只是抱怨着遇到的人与事;有的人茫然而无措,宅匿在宿舍,昼夜颠倒忙着追剧、玩游戏,浑浑噩噩,任时光匆匆消逝……

时间是公平的,它给予每个人相同的一天、一月、一年……时间也是不公平的,在校三年,不同的人收获不同的结果。你手中的这本《大学生入学教育》,字里行间都是长期从事学生工作的老师在与你倾心交谈,他们结合工作中积累的经验,并从“过来人”的角度出发,与大学新生分享对大学的理解和感悟,帮助大家正确认识大学的一切新鲜事,合理规划自己的大学生活。我们期望在本书的帮助下,每一位新生都能找到自己正确的定位,并得到全面的发展。

本书由毛茂山、郑建阳、杨艳担任主编,王棋元、杨炎梅、黄陆军、李学斌、关莹等参与编写。由于我们水平有限,加之编写时间仓促,书中不足之处在所难免,恳请读者和同行批评指正。

亲爱的同学们,你的心情现在是兴奋还是迷茫?想象中的未来是繁花似锦还是荆棘一片?大学生活是丰富多彩的,翻开这一页,你的大学生活就将启航!准备好了吗?让我们见证你们成长的每一步吧!

编者

2016年7月

目 录

第一章 大学概述	
——有个地方叫象牙塔	1
第二章 走入贸院	
——实现你的梦想	9
第三章 职业生涯规划	
——明确路在何方	23
第一节 为什么要做职业生涯规划	23
第二节 如何进行职业生涯规划	25
第三节 常用的职业生涯规划评估工具简介	29
第四章 学习	
——贯穿大学始终的核心任务	52
第一节 如何学习专业技能	52
第二节 如何培养批判性思维和创新思维	59
第五章 积极进取	
——追求进步向党组织靠拢	72
第一节 正确的入党动机	72
第二节 端正入党动机的途径和方法	73
第三节 入党流程和手续办理	74
第六章 文明修身	
——塑造大学生良好形象	78
第一节 提高文明素养	78
第二节 做网络的主人	84
第七章 遵规守纪	
——养成良好法纪素养	92
第一节 校园规章与法规意识	92
第二节 校园违纪面面观	94
第三节 强化法规意识,遵守法律规范	96

第八章 安全教育

——增强自我安全与防范意识	99
---------------------	----

第一节 大学校园安全概述	99
--------------------	----

第二节 大学校园常见安全事件	101
----------------------	-----

第三节 大学校园常见安全事件的处理	105
-------------------------	-----

第九章 学生干部

——桥梁纽带、得力助手	111
-------------------	-----

第一节 学生干部的类型	111
-------------------	-----

第二节 带你认识学校的学生组织	113
-----------------------	-----

第三节 学生干部的职责	114
-------------------	-----

第四节 学生干部素质的追求和完善	115
------------------------	-----

第五节 学生干部心理建设	118
--------------------	-----

第十章 多彩校园

——大学第二课堂活动	122
------------------	-----

第一节 第二课堂的内涵与意义	122
----------------------	-----

第二节 如何参与第二课堂活动	125
----------------------	-----

第三节 学校的第二课堂活动	126
---------------------	-----

第十一章 高校社团

——缤纷社团 彰显风采	132
-------------------	-----

第一节 社团活动的定义和意义	132
----------------------	-----

第二节 如何选择社团	138
------------------	-----

第十二章 职场心理资本积累与身心健康调适	141
----------------------------	-----

第一节 大学时期的职场心理资本积累	141
-------------------------	-----

第二节 大学生的健康	145
------------------	-----

第三节 大学生心理健康概述	149
---------------------	-----

第四节 新生环境适应与心理适应	152
-----------------------	-----

第五节 新生人际交往	159
------------------	-----

第六节 新生挫折应对与成功心态培养	164
-------------------------	-----

第十三章 学生奖励与资助管理	171
----------------------	-----

第一节 学生奖励与资助政策	171
---------------------	-----

第二节 学生奖励与资助管理	177
---------------------	-----

第一章 大学概述

——有个地方叫象牙塔

十余载,寒窗苦读、挥洒汗水、披星戴月、舞动笔锋,都是为了一个大学梦!大学,充溢着智慧的灵性和文化的光芒。大学是人生的一个重要阶段,面对新的环境、新的旅程,你将如何更好更快地适应大学生活,做好新的调整,在人生的另一条起跑线上,冲出自己的精彩?!居里夫人说过:“我们要把人生变成一个科学的梦,然后把梦想变成现实。”对于我们而言,正确认识我们即将开始的高职教育,制订合理的目标,争取做一个成功的高职大学生就是一个科学的梦想,是我们最大的中国梦。

一、认识大学

卸去高三的高压与疲惫,也告别了令人留恋的中学时代。站在大学校门口,你是否心潮澎湃?!从中学到大学,是人生的一次重要转折。在这里,你的人生将进入新的篇章。大学时期,我们将确立人生的理想,奠定未来的基础,开启美好生活,叩击梦想的大门,进而实现自我的人生价值。认识大学、适应大学、了解大学,是每个大学新生必须经历的一个过程。

(一)大学是一个小社会

大学是一个人从学生角色到职场精英的缓冲期,大学生活是一个充满梦幻色彩的“象牙塔”,更是一个小社会,也是我们独立人生的开始。进入大学,学生们大多远离家乡,远离父母,也远离了曾经熟悉的老师同学。在这里,大家要试着独立生活,自理衣食住行。在这里,每个学生要学会规划自己的小金库,逐渐学会如何合理地安排开支;要试着融入集体生活,与来自五湖四海的同学共同逐梦,与具有不同性格习惯、兴趣爱好、宗教信仰及人生理想的同学朝夕相处。在这里,每一个新生要跳出以自我为中心的圈子,锻造完善自己的品格,培养自己的各种能力和行为习惯,提升人际关系能力,营造良好和谐的生活学习氛围。更要学会正确面对各种困难和烦扰,特别是要勇于承担自己的责任。

(二)大学是一个从“被动”到“主动”的过程

“被动”到“主动”的过程是针对学习的特点而言的。学习是一个亘古不变的主题,有位名人曾经说过,最大的恐慌来自本领不足的恐慌。解决这个“恐慌”的根本途径,唯有坚持不断地学习。学习仍旧是大学生生活的根本和核心任务。但相对于中学的学习而言,中学学习是一种被动式的学习,大学学习则是主动式的。

所谓被动式学习,即学习的内容、程度,甚至时间地点都是事先安排好的,每个学生围绕提高成绩的统一目标奋力前进,而老师则围绕着各种考试大纲,精心编排学习的内容、方式,研究如何考核评价,没有留下任何的时间和空间由学生去思考和选择。

所谓主动式学习,就是指学生根据自己的兴趣爱好、能力水平及目标规划合理的学习内容和方式。大学学习,终于摆脱了以升学为目标的各种考试,开始为了今后的职业生涯和个人发展而努力。当然,大学的学习要求学生有冷静的思维,对本专业培养目标、能力构成、就业前景、行业动态等内容有准确的了解。在此基础上,结合自己的兴趣爱好、能力特点、目标规划、理想定位等,自主地选择学习的内容及选修的课程,也可以灵活地安排学习的时间和地点。

二、再说高职教育

进入高职院校学习也许不是大部分学生的第一选择,也许是无奈、被动和茫然的。学生本人对高职教育的性质、特色、人才培养定位、发展前景和社会预期的不了解也势必会造成学生的内心排斥,甚至产生自卑的心理。这会影响学生对即将开始的学习生活的热情和适应性,进而影响学习目标和规划。

(一)高职教育的地位

近十年来,我国高职教育发展如火如荼,对高职教育的重要性也有了越来越统一的认识。2004年,教育部《关于以就业为导向深化高等职业教育改革的若干意见》明确了高职院校的办学方针和培养目标,即“以服务为宗旨,以就业为导向,走产学研结合的发展道路。高等职业院校要主动适应经济社会发展需要,以就业为导向确定办学目标,找准学校在区域经济和行业发展中的位置,加大人才培养模式的改革力度,坚持培养面向生产、建设、管理、服务第一线需要的‘下得去、留得住、用得上’,实践能力强、具有良好职业道德的高技能人才。”2010年3月《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》提出了建设现代职业教育体系的工作目标。为贯彻这一要求,教育部于2011年出台了《关于推进中等和高等职业教育协调发展的指导意见》和《关于推进高等职业教育改革创新引领职业教育科学发展的若干意见》等重要文件,提出了“以提高质量为核心,以增强特色为重点,以合作办学、合作育人、合作就业、合作发展为主线,努力建设中国特色、世界水准的高等职业教育”的奋斗目标。2014年2月国务院常务会议上,更是把发展职业教育上升

到“促进转方式、调结构和民生改善的战略举措”。以上文件关于职业教育的论述与发展规划无不透着职业教育的作用和地位在不断地得到提升和认可。

(二) 高职教育的内涵

辛弃疾在《青玉案·元夕》中说“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处”，一语道尽了广大高职大一学生的心声。经历了重重的拼搏和奋斗，而今我们选择了高职院校作为我们梦想的起点，如何在高职筑梦圆梦？唯有了解高职教育的内涵后，方能有更明确的方向和更昂扬的斗志，才能“衣带渐宽终不悔”，才能真正地透过“灯火阑珊处”找到大学生活的目标！

高职教育的内涵有哪些？我们在大学生活中应注重培养哪些知识与技能？

1. 必须掌握专业基础知识

掌握基础理论知识和专业知识既是高职教育作为高等教育的必然要求，也是高职学生形成较高的技术应用能力所必需的。理论研究性高等教育要求具有坚实的理论基础和扎实的专业知识，与之不同，高职学生则要以“宽基础、活模块、重实践”为原则，树立为技能服务的思想，突出“掌握基础、了解前沿”的特点。“掌握基础”是指要有一定的知识面，对职业能力所涉及的知识进行系统学习，并且为培养自身的全面素质和发展奠定基础，为今后的继续教育提供知识和智力准备（如专升本等）。“掌握基础”还要注意不要过分追求高、精、深和克服学习内容偏多、偏杂的弊病，以期将来把自己培养成高级技术人才。“了解前沿”就是专业所涉及的新技术、新方法、新理论、新知识要及时更新吸收，时刻关注行业动向和人才需求等。

把握基础理论知识和专业知识的“必须”，主要从三个方面着手：一是注重知识的针对性。要在形成和发展能力的目标追求中，按照培养岗位能力的需要取舍学习内容，有针对性地学习若干个学科的有关知识。二是注重知识理论的简约性。在构建知识理论体系时，必须按照有关知识理论和价值的利用率进行取舍和排列组合，简约内容、分配学时。三是着眼于知识理论的应用性。知识理论的应用取向要把握三个相关要点：知识理论的具体内容不是对概念的推导或论证，而是对应用范围、应用方法、应用范例的把握；要以知识理论的学习以技能和能力的培养为出发点，尽可能缩小应知与应会、理论与实践的差异性；着眼于培养分析和解决问题的能力，这是高职教育对知识理论目标的规定。

2. 锤炼过硬的职业技能

在具备必需的基础理论知识和专门知识的基础上，我们的关键和核心是掌握从事本专业领域实际工作的基本能力和基本技能，锤炼过硬的职业技能，将自身打造成高技能人才。从当前的人才需求趋势上看，过硬的技能需要具备以下几个方面：

一是较强的动手能力和实践能力。这既是高职人才的最基本特征和根本标志，也是诸职业能力中最本质的能力，因而摆在职业能力中的首要位置。高职学生既要熟悉和适应现场工作环境、工作规则和工作的协调合理性，又要熟练掌握适应某岗位的专门技能、特殊技能以及适应某职业、某岗位群的基本技能、综合职业能力。与此相对应的是岗位技

术和职业技术。岗位技术则指某一岗位上的技术以及对该技术的应用所达到的熟练程度,含有经验因素,通过反复的实践可获得。职业技术就是指某一职业领域,某个职业岗位群中,由基本技术、前沿技术、关键技术等所构成的技术体系。很显然,职业技术比岗位技术范围要大得多。掌握好了岗位技术并不等于有了较好的职业技术。因此,我们不仅要掌握好岗位技术,更要掌握好职业技术,从而培养较强的动手能力和实践能力,进而完成技术比较复杂或非常规性的工作,并能应用先进的生产实践经验和先进的技术手段,及时地发现并排除实际过程中出现的技术故障。对生产、经营管理及其他一线实际工作中能面对困难,敢挑战困难并能敢于负责、敢于决策,具有一定的管理能力。我们要通过实训、见习、实习或订单培养,了解整个行业的工作过程,培养操作各种设备、工具及实际流程的能力,强调通过一定的项目练习、毕业设计,在现场环节或实际环境中培养各种专业服务、管理及应付突发状况的能力。

二是较强的现场适应能力。既要适应本专业,又要能兼顾其他相关专业,一专多能,具有复合性。一专多能的复合型人才是当今社会发展的急需人才。除了精通本专业岗位群的主要工种和不同设备的操作外,对相关专业的岗位或工作也要有相当的了解,并具有应用交叉技术知识解决实际问题的综合技能。学工程的要懂设计和管理,学物流的要懂会计和金融,学管理的要懂技术,学贸易的要懂心理和人际交往等。

三是必须具备强烈的创新意识和较强的创业能力。技能根据其特点和表现特征可分为操作技能或认知技能。认知技能和操作技能的区别在于认知技能的复杂性、系统性和知识性。比如先进自动化设备的操作技能是认知技能,而打磨是操作技能。操作技能以效率(熟练程度)、精度(准确性)论高低,可以通过反复的训练提升。认知技能则以知识含量、技术含量及其难度论高低,需要扎实的知识基础,较强的分析处理能力和综合操作技术。认知技能和操作技能都是职业教育的重要内容,不同的是,认知技能体现了高技能、高技术。一般来说,农民工或中职学生主要应掌握操作技能,而认知技能是他们的弱项。高职教育应在认知技能上下功夫。新型工业时代及制造业强国的发展,传统的“手艺”,即操作技能已经不能满足发展的需要。当前的技能人才应当是既能掌握和应用理论技术又具有一定的经验技术,既掌握一定的操作技能又善于应用认知技能,既能动手又能动脑的知识技能型人才或技术技能型人才。这既是工业 4.0 版人才的时代特征,也是高职人才与其他技能人才的区别所在。现代设备的高度机械化、自动化及终端技术问题的解决,需要操作人员具有更高超的实践能力,这种实践能力不是靠传统的世代相传,而是利用认知技能的创新能力和创造性活动,是现代技术和经验技术的整合、动手和动脑能力的整合。对于现场的技术难题和非常规的突发事故或状况的处理,更多地发挥知识、技术和创造性思维的作用,并表现出较强的创新能力。因而,创新能力和实践能力是高职学生的核心能力。

3. 培养良好的综合素养

高职学生在学习专业知识、培养职业能力的同时,不能忽视综合素养的培养,尤其是当今社会激烈变革的转型时期,精神的塑造与唤醒既是学生全面、可持续发展的需要,更

是社会的需求。高职学生必须具有健康的身心、良好的社会适应能力、健全的人格、优秀的思想道德品质、优良的团队协作能力与人际交往能力、较强的创新精神和创造能力等。

具有较强的规范意识及良好的精神风貌是综合素养的重要内容,这也是职业素养的必然要求。要将健全人格的培养和优秀的品德养成放在首位。这也是当今单位考察人才的关键因素和首要标准。现在大多数用人单位选拔人才时,虽然也在沿用过去“德才兼备”的标准,但是,与以往不同的是,在德与才之间,人才的人格与品德更受青睐。正如华硕电脑中国业务群品牌总监所认为的一样:企业可接受一张没有工作经验的白纸,但道德品质却决定了这张白纸的材质优劣。这就要求大学生具有良好的道德规范和品质,遵纪守法、顾全大局,具有较强的责任心和敬业心,无私无畏、吃苦耐劳等。

要具备优良的团队协作精神与人际交往能力。这是高职学生立足于竞争激烈的现代社会所不可或缺的职业素养。正如王选院士说过的那样:“现代竞争最重要的素质是合作精神,因为社会在不断发展,信息在不断爆炸,所以任何人仅凭个人力量都不足以对抗整个社会的挑战,只有将个人的力量融入整个团队,大家齐心协力,发挥特长,形成合力,才能与别人形成竞争。”这就要求高职大学生必须具备较强的大局意识和清晰的整体思维,具有较强的团队协作精神,能够主动融入集体,自觉培养对集体的归属感和主人翁精神,养成正确处理自己与他人、个人与集体关系的积极性、自觉性、主动性;具有较强的人际交往能力,能够掌握与人沟通、相处的技巧和能力,在集体中营造宽松和谐的环境。

要具有较强的创新精神和创新能力。这既是高职大学生职业技能的核心要素,也是综合素养的主导因素,是“高素质”的重要体现。李开复在给中国高校学生的一封信中曾说过:“仅仅勤奋好学,在今天已经远远不够了。因为最好的企业需要的人才都是那些既掌握了丰富的知识,又具备独立思考和解决问题的能力,善于自学和自修,可以将学到的知识灵活应用于生活和工作实践,时时不忘创新,以创新推动实践,以创新引导实践。只有这样,公司才能不断取得发展。”毋庸置疑,我们必须积极培养和锻炼勇于开拓和积极进取的能力。

三、就读高职是起点不是终点

理性的探求或对前景的期待始终是意识流活动,我们终究要回归于现实,并立足于现实做不懈的努力,方能对转瞬即逝的青春回以自己的敬意!而我们的现实,或许是高考失利了,或许是上了不是自己意愿的大学,或许是仍旧没有找到自己的目标而迷惘……或许每个人会认为自己正在经历的困难是人生的重大挫折。但是,倘若走过这一段时期,套用一句流行的歌词就是“那都不算事儿”!更何况,“从哪里跌倒就从哪里爬起来”是我们的座右铭,我们要敢于从逆境中崛起,别让自己所认为的逆境困住自己!

(一)高考成绩只是个顿号

“破罐子破摔”不应是年轻人,更不应是大学新生的身份标签。更何况一场考试的成

败本就无法最终决定人生的起伏和走向。

诸多事例表明,高考成绩与学生在大学里的学习成绩相关性不大。不少高考成绩优秀的学生,在大学里并不一定就表现得特别优秀,而很多在大学出类拔萃的学生,他们的高考成绩并不十分理想。当然,这并非是对高考成绩的否定,更不是对高考的否定,而是如前面所说的,中学与大学存在很大的区别,不同类型的大学也存在着很大的差别。谁能够尽快地实现从中学到大学的角色转变,适应这种差别,谁就掌控着在大学收获成功的主动权。也就是说,高考成绩只能说明过去,在大学的发展如何,关键还在于个人对大学的领悟和付出的努力。

而且,一个成功者不完全靠知识,特别是培养应用型人才的高职教育,能够在事业上有所成功,不一定每个人都是会读书的。有种现象叫“第十名现象”。成功的不一定是学校排名第一、二、三名的,成功者的成绩都在第十名左右。中等偏上的人将来大有所为。为什么呢?一般说来,第一名成绩好,肯定很会读书,可往往是个书呆子。第十名前后,他书读得不错,同时有余力参与一些社会活动,进行一些素质拓展,这些人将来会是比较成功的人。以上的事例不一定有普遍性,但从另一侧面告诉我们,成功不只靠死读书,成功除了一定的知识储备外,还有一些其他因素,比如说综合应用知识的能力、社交能力、创造性思维、心理素质等。

所以,进入大学后,我们需要重新审视自己,明确自己的短板。俗话说“寸有所长,尺有所短”,“金无足赤,人无完人”,我们既不要妄自菲薄,也不盲目自大,我们要清醒地看到自己的优势和长处以及缺陷和不足,善于扬长避短,海纳百川,明确自己的发展方向,实现自己的人生理想。

(二)上大学不是终点

成功进入大学学习并没实现我们最终的人生目标,人生路漫漫,大学生涯只是一段旅程,我们不做人生的松散派,更谈不上解甲归田,马放南山了。

学生上大学的目标各种各样。一些学生上大学的目的可能就是谋个好职业,以改变原来的生存状态,可以光宗耀祖、出人头地、报效父母,实用主义、个人主义色彩浓厚;一些学生“被父母逼着来报到”,可能是因为某种原因不满意或对即将就读的学校有意见而心存怨念,甚至怨天尤人、灰心丧气;甚至有的学生认为经过十二年的辛苦努力不寻常,该轻松了,上大学混个文凭足以……

于是乎,有的学生沉迷网络、沉迷游戏,旷课逃学;有的一进入大学便四处张望,搜索目标,谈情说爱;有的热衷于兼职挣外快赚点小钱;有的热爱社团活动,醉心于当干部,出风头,全面公关,广结朋友,把专业学习当成成了副业,把相当多的时间和精力倾注在课堂和书本之外,且美其名曰“锻炼和增强社会适应能力”。

升入大学,是否就意味着实现了目标?答案是否定的。进入大学在漫长的人生奋斗历程中只是一个顿号,人生的目标还远远不能实现,进入大学只是为实现这些目标做基础性的准备。而出现上述现象的原因在于,阶段性目标已经实现,而下一个目标仍未确立,

长远目标与阶段性目标出现混淆,从而导致了短期的理想信念模糊,奋斗目标迷失,学习动力缺乏。艾默生曾说:“当一个人知道自己的目标去向时,这世界会为他让路。”所以我们要从自身实际出发,认真思考自己的人生价值,深刻理解为什么上大学,离开大学后做什么,积极探索真理,规划人生,从而从“以上大学为目标”向以“人生发展为目标”转变。重建学习动机,明确新的目标。要主动激发自身的内在动力和成才愿望,从被动教育向主动、积极、创造性地参与学习转变,实现他律向自律、自我教育的转变,提高自主学习、主动发展的能力,最大限度地发挥自我潜能,从而具备适应当前及未来学习、生活、职业和社会发展变化的能力,实现自身不仅专业成才,更要精神成人,并注重可持续发展。

(三)携着理想出发吧

近年来,高校毕业生就业压力持续增大,2013年毕业生总数699万人,2014年更是超过了720万人。数百万大学生的就业期待承载了他们身后数百万家庭提升经济收入与社会地位的梦想。高职教育在整个国家高等教育序列中,学生的就业率及就业满足感程度如何,这也许是多数家庭特别是即将进入高职院校学习的准新生家庭高度关注的事。

上海教育科学研究院与麦可斯研究院联合发布的《2013中国高等教育人才培养质量年度报告》中,首次使用“记分卡”形式,选取学生毕业半年后的就业率、月收入、自主创业的比例、专业相关度和对母校总体满意度5项关键指标,直观呈现了高职教育的成效及学生的优势,也可以让广大学生及家长了解高职教育的趋势与前景。

麦克斯的跟踪调查显示,在这五项指标中,2012届高职毕业生的各项关键指标全部高于2011年的基线水平。2012届高职毕业生半年后就业率为90.4%,比2011届上升0.8个百分点,与2012届本科毕业生就业率接近。半年后的月收入为2731元,比2011届上升10%。有2.9%的学生自主创业,比2011届上升0.7个百分点,2012届本科毕业生的自主创业率为1.2%。有64%的学生毕业所从事的工作与专业相关,比2011届上升1个百分点。83%的毕业生毕业后对母校满意,比2011届上升3个百分点。

综合以上各项数据,高职毕业生的各项就业数据仅次于“985”工程院校。高职毕业生有以下三个特征。

一是就业率与薪资连续上升。2011届高职毕业生半年后就业率为89.6%,2012届高职毕业生半年后就业率为90.4%,体现了较快的增长趋势,毕业三年后,即2009届毕业生,月收入4160元,比毕业半年的月收入增加了2270元,涨幅为120%,整体上在毕业三年后实现了收入倍增。有56%的毕业生三年内发生过职位晋升,略高于本科毕业生职位晋升的比例(52%)。有28%的比例晋升1次,28%的比例晋升2次及以上。

二是就业岗位为一线高技能岗位。根据调查数据,2011届毕业生在各行业的就业比例:建筑业10.5%,媒体信息及通信产业8.6%,零售商业7.7%。根据毕业生就业岗位比例,就业人才贡献主要在销售13.6%,财务10.5%及行政后勤8.8%。2011届毕业生中有2.2%自主创业,同届本科毕业生1.0%。按此比例推算,过去的三年共有近18万高职毕业生进入了创业队伍。而且调查数据显示,创业人员中,仅有7%的人是因为未找到合适

的工作而创业。主要的创业动力分别是追求创业理想(46%)、有好的创业项目(19%)和
未来收入好(12%)，这些因素体现了高职学生高素质技能型人才的素质特征。

三是学生自信心及综合品质有效提升。超过九成的学生认为在校期间各方面品质得到了有效提升，其中认为提升最多的是乐观品质(59%)和积极上进(57%)。75%的
毕业生在校期间参加社团活动，在活动中收获成就感。

收到录取通知书，大家也许心中百味杂陈，但经过前面的分析，是否意识到在高职的
学习中，同样可以获得精彩的大学生活，也可以收获美满的人生。自古“英雄不问出身”。
只要我们按照高职的培养目标扎扎实实锤炼自我，我们一样能实现自己的梦想，我们的前
程就不一定比别人差，高职生在很多方面发展得很好，现实的例子比比皆是。

同学们，在人生的旅途中未必每个人都能一路坦途，但幸运的是，我们正年轻，年轻的
心总有更强大的愈合能力，在每一次啜泣之后，仍旧伴随着无邪的笑脸，一路前行。幸运
的是，沿途仍有许多姹紫嫣红，等我们去欣赏、去挖掘。过去，我们也许错过了许多用功的
时间，错过了很多稍纵即逝的机会，错过了很多应该珍惜的人和事……而今在新的起点
上，我们还能继续错过吗？青春别留遗憾！

第二章 走入贸院

——实现你的梦想

收到录取通知书起,你就已经成为福建对外经济贸易职业技术学院的一员,你也将在这里度过最宝贵的一段大学生活!那么对即将开始的大学生涯你是否期待?对学院的历史你是否了解?对你的专业是否兴趣?对学院的优势及校园情况是否知悉?本章将从学院的发展历程、人才培养及学校机构设置等方面向同学们做一个简要介绍。

一、贸院溯源

福建对外经济贸易职业技术学院创办于1979年,2003年经教育部批准,由福建对外贸易学校升格为福建对外经济贸易职业技术学院,2004年开始招收第一届高职学生。学院是福建省高校毕业生创业培训基地、福建省生态文明教育基地、教育部人才培养工作水平评估优秀院校,全国职教先进单位,福建省示范性高职院校,福建省第8~12届文明学校、全国毕业生就业典型经验高校50强。学院占地近500亩,规划用地710亩,教学设备总值3000多万元,藏书80万册。学院坚持以服务海峡西岸经济区建设为宗旨,紧密结合海西经济建设,紧密结合外经贸类高职院校特点,以转变办学观念为先导,以培养学生强技能、高素质为核心,以服务为宗旨,以就业为导向,以加强学院内涵建设为主题,着力培养外向型、高素质、技能型人才。

二、外贸摇篮

30余年来,学校先后培养出2万多名外经贸人才,福建财茂集团、福州德艺国际贸易集团等一大批校友创办的大、中型外贸企业遍布全国,为福建省对外贸易事业做出了积极贡献,被贾庆林同志誉为“外贸摇篮”。

学院目前在校生8000余人。教职工363人,其中博士、高级职称以上教师63人,“双师素质”教师153人,同时聘请英国剑桥大学 Alan Barrel 教授、日本东京大学木下胜郎教授、日本琉球金融管理投资株式会社西铭一会长、动漫名家刀刀、著名画家高季笙等为客座教授,聘请校外专家学者、企业家40余人,外国文教专家十余人来院任教。校外实训基地166个,校内实训室35间,多媒体教室62间。

学院坚持质量立校战略。高度重视推进建设教学质量工程,现有全国优秀教师 1 人,省级教学名师 5 人,省级优秀教师 2 人,省级教学团队 2 个;省级精品专业 5 个,省级精品课程 10 门,省级重大教改项目 3 项,省级示范性实训基地 2 个,闽台高校联合培养人才项目 4 项;省级教学成果一等奖 1 项,省社科优秀成果一等奖 2 项、二等奖 2 项、三等奖 1 项。在全省高职院校中位于前列。

学院实施特色兴校战略。依托行业优势,立足国际合作、闽台合作、校校合作、校企合作、校地合作等“五大平台”,实施特色兴校战略。先后与日本德岛工业短期大学、日本神奈川大学、美国北阿拉巴马大学、美国酒店协会教育学院、澳大利亚格里菲斯大学、澳大利亚堪培门学院、加拿大枫华教育投资集团等多所国外高校和教育机构进行国际教育合作,与德国北黑森应用技术大学合作举办会展策划与管理、国际金融、物流管理等专业;与台湾“亚洲大学”、“建国科技大学”、“育达商业科技大学”、“德明财经科技大学”、“南亚技术学院”、“和春技术学院”、中华电子商务产业协会、中华海峡两岸文化教育推广协会、硕泰商务科技有限公司等进行闽台职教合作;与对外经济贸易大学、北京外国语大学、武汉大学、福州大学等省内外知名高校进行校际联合办学,与福州外语外贸学院联合培养应用型本科人才;与中国人寿、中国银行、新大陆集团、沃尔玛集团、苏宁电器等广泛开展校企合作;与马尾长安投资区联合推动“校港联动”项目,与侨乡社区合作推进新农村建设。各项合作成果显著,特色亮点凸显,先后为中央电视台、中国教育电视台、中国青年报、中国教育报、新华社、中新社、福建电视台、福建教育电视台、福建日报、福州日报等 50 多家国家级、省市级主流媒体关注报道。

学院高度重视人才培养质量。牢牢把握“国际儒商”理念精髓,立足外语应用能力,着力夯实专业技能,学生在国家级、省级技能大赛中屡获佳绩。多次获全国创业设计暨沙盘模拟经营大赛高职高专组冠军,全国高职高专院校物流技能竞赛冠军,“CCTV 杯”全国英语演讲大赛二等奖,全国高职高专实用英语口语大赛福建赛区一等奖,学生参加国家级、省级技能大赛荣获奖项 192 项;参加由国家七部委联合举办的全国高职院校最高级别比赛——第四届全国职业院校外贸技能竞赛并荣获三等奖,受到省教育厅的表扬。赴台学生在台交流期间荣获台湾“建国科技大学”创业设计大赛一等奖、“校际国际贸易模拟商品展竞赛”展场设计团队奖第三名、育达行销企划大赛第二名、首届全球客家汤圆料理比赛季军等奖项。学院就业工作位居福建省高职院校前列,毕业生就业率一直保持在 95% 以上,毕业生深受用人单位好评,是福建省大中专毕业生就业工作先进集体。

回眸过去,筚路蓝缕,励精图治,玉汝于成。“自强不息,追求卓越”“弘毅·诚信·允能·笃行”的贸院精神,激励和鞭策着贸院人继续奋斗拼搏,再创辉煌。面对新的机遇和挑战,我们期待青年学子加盟,携手共建新贸院!

三、自我服务

(一) 院系设置

学院现有外语系、经济贸易系、信息技术系、工商管理系、人文艺术系、军体部、财茂教学点、合作办学项目等 8 个教学系(部),开设国际商务、国际经济与贸易、商务英语、商务日语、国际金融、物流管理、会计、广告设计与制作、动漫设计与制作、软件技术、物联网应用技术专业。2013 年,学院与中国水利水电第十六工程局开展校企合作,开设工程造价、工程监理、建筑工程管理专业,使学院的专业数达到 46 个。2010 年 8 月,成立全国首家省级服务外包学院、福建省首家服务外包学院——福建服务外包学院。

经济贸易系

1. 国际商务

【专业特色】

本专业是省级示范性重点建设专业、省级精品专业,采用“课证深度融合”的人才培养模式,省级优秀教学团队担任核心课程教学,外教承担口语教学,国际贸易实务、国际金融、国际市场营销、商务英语函电、单证缮制与操作等核心课程为省级精品课程,培养的学生能熟练运用英语与国外客户进行贸易磋商,在校期间可同时获得外贸单证员、外贸跟单员、外贸业务员等职业资格证书。

【就业方向】

可在进出口贸易公司从事外贸单证、外贸跟单、外贸业务等岗位工作,在外商投资企业、工贸企业从事管理工作。

2. 物流管理

【专业特色】

本专业是省级示范性重点建设专业、省级精品专业,采用“技能递进提升”的人才培养模式,省级优秀教学团队担任核心课程教学,国际物流等核心课程为省级精品课程,培养的学生“精操作、能管理、懂经营”,具有物流现场组织管理、市场开拓、客户关系管理能力,在校期间可获得助理物流师、国际货运代理、采购与供应等职业资格证书。

【就业方向】

可在生产制造、流通企业从事供应与采购、企业物流管理、仓储与运输、国际物流、港口业务管理等工作。

3. 国际金融

【专业特色】

本专业是校级精品专业,采用“工学结合、课证融通”的人才培养模式,省级优秀教学团队担任核心课程教学,外教承担口语教学,国际贸易实务、国际金融、商务英语函电、会