



卫生职业院校“课程改革”试用教材

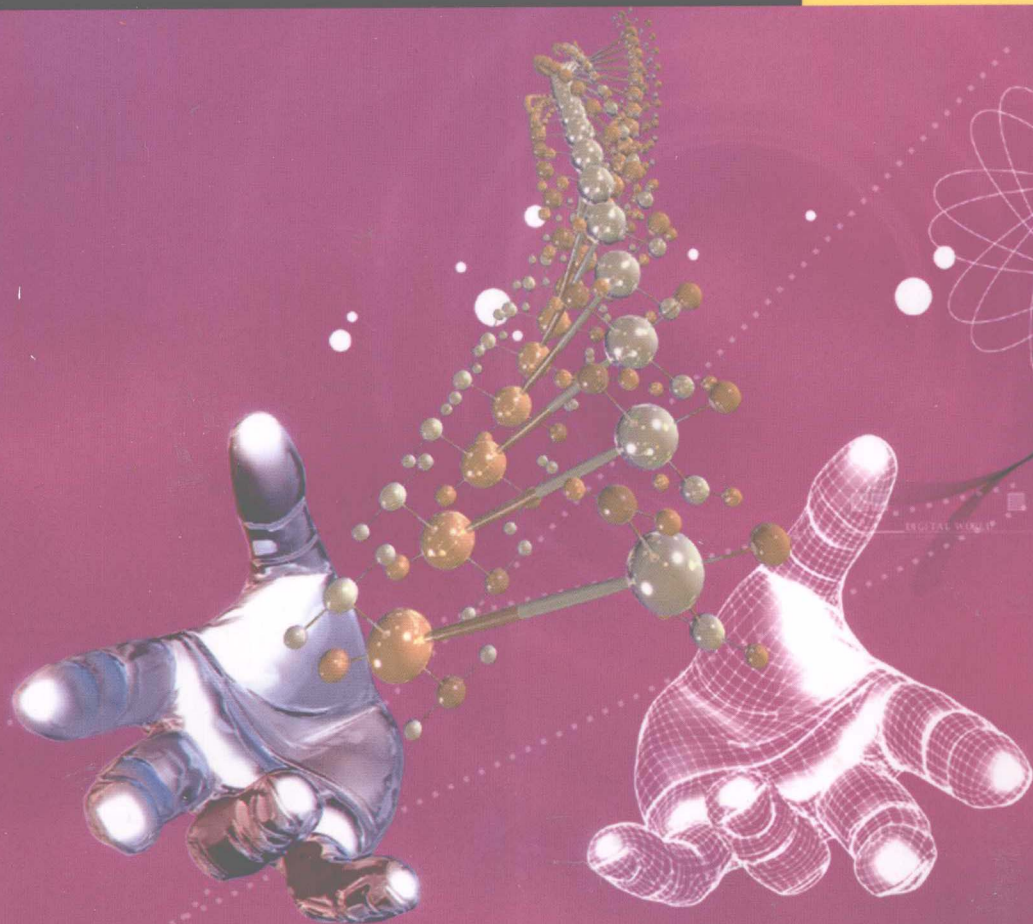
WEISHENGZHIYUYUANXIAOKECHENGGAJGESHUYONGJIAOCA

# 职业学习与创业就业 指导

主编 ■ 闫立安 沙吕律

主审 ■ 金喜福

ZHIYEXUEXIYUCHUANGYEJUYEZHI DAO



中医古籍出版社

卫生职业院校“课程改革”试用教材  
(供卫生职业技术各专业用)

# 职业学习与创业就业指导

主 编：闫立安 沙吕律

副主编：刘大鹏 崔福民 李 平

主 审：金喜福

编 者 (以姓氏笔画为序)：

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 卜湘君 | 尹秀兰 | 牛春林 | 王 光 | 王 岚 |
| 王 越 | 王立涛 | 冯惠娟 | 史耀勋 | 田 谧 |
| 刘 鑫 | 刘大鹏 | 刘亚君 | 刘国栋 | 那 蔷 |
| 闫 树 | 闫立安 | 吴大明 | 李 平 | 李海燕 |
| 杜艳丽 | 沙吕律 | 岳 敏 | 赵丽荣 | 郝雪娜 |
| 徐春龙 | 郭 明 | 郭长林 | 郭秋平 | 高志强 |
| 崔福民 | 常洪涛 | 樊庆林 | 薛 新 |     |

中医古籍出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

医护法律知识 with 职业学习就业指导 / 《医护法律知识 with 职业学习就业指导》编委会编. —北京: 中医古籍出版社, 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 80174 - 545 - 3

I. 医… II. 医… III. ①医药卫生管理 - 法规 - 中国 - 医学院校 - 教材 ②大学生 - 职业选择 - 医学院校 - 教材  
IV. D922.16 R - 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 114300 号

李立安 主编  
李 平 副主编  
孙志波 审  
(北京高教出版社) 李 平

王 立 王 林春平 王 立 王 立  
王 立 王 立 王 立 王 立  
王 立 王 立 王 立 王 立  
王 立 王 立 王 立 王 立  
王 立 王 立 王 立 王 立  
王 立 王 立 王 立 王 立  
王 立 王 立 王 立 王 立

## 职业学习与创业就业指导

主 编: 闫立安 沙吕律

责任编辑: 刘从明 孙志波

装帧设计: 天水工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12.25

字 数: 200 千字

版 次: 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 5000 册

ISBN 978 - 7 - 80174 - 545 - 3

定 价: 19.50 元

## 卫生职业院校“课程改革”教材编审委员会

主任委员 金喜福

副主任委员 闫立安 王茹林

委 员 (以姓氏笔画为序):

于学芳 王 光 付延辉 刘亚贤

刘树华 孙瑞平 牟英豪 吴凯莹

杜晓勤 杨立春 杨淑萍 沙吕律

陈长发 罗 莉 南新建 官 民

胡 斌 赵景峰 赵德生 徐春龙

郭长林 高 航 樊庆林

秘 书 长 刘亚贤(兼) 罗 莉(兼)

## 前言

职业教育是以就业为导向的教育。就业是民生之本。大力发展职业教育,是拓宽就业渠道、促进就业和再就业的重要举措。

我国现阶段的就业方针是:劳动者自主就业,市场调节就业,政府促进就业。随着我国社会主义市场经济的建立和完善,人力资源配置方式发生了重大变化,“双向选择,自主择业”的就业方式已成为职业院校毕业生实习就业的主渠道。为了让学生全面了解和掌握职业、择业、就业、创业等方面的知识,本着职业指导工作贯穿于学生职业教育全过程的原则,我们编写了《职业学习与创业就业指导》这本教材。

《职业学习与创业就业指导》是根据市场需求,结合现阶段职业院校学生的现状,对职业院校学生在学习、生活、职业、择业、就业与创业等方面进行的全面指导。它把教学内容分为入门教育、综合教育和就业创业教育三大部分八个章节。入门教育,是职业教育的基础阶段,使学生尽快完成从基础教育到职业教育的角色转换,并根据社会需要和个人特点,选择专业和学习内容,主动适应将从事的职业。综合教育,是对学生提高全面素质和综合职业能力进行指导,使学生树立专业意识,学好专业知识,掌握专业技术,提高专业能力。就业与创业教育,是指导学生树立正确的就业观念,掌握求职的方法和技巧,迈好职业生涯第一步。通过《职业学习与创业就业指导》的学习,使职业院校学生入学后就开始接受职业方面的教育,逐步地了解自己、了解职业、了解社会,促使他们珍惜在校时间,自主努力学习,加强职业训练,为毕业后选择职业、适应职业和自主创业奠定基础。

本教材围绕职业学习与提高创业就业能力这个核心,力图融知识性、实用性、训练性于一体,使学生强化职业意识,了解就业政策,更新就业观念,掌握求职方法,学会合理维权,最终提高就业竞争能力。

本教材具有三个方面的特点:

一是遵循了科学的职业学习指导理论。一方面强调职业学习应根据自己个性特征选择职业,另一方面强调职业就业要优化自己个性心理品质,着眼于终生的职业发展。

二是体现了最新的职业、就业理念。帮助学生树立正确的职业理想和职业发展观,进行合理的职业生涯设计,从而更加积极主动、卓有成效地学习和训练。

三是突破了传统的教材编写体例。不过分强调学科的系统性,而是本着科学实用的原则。既有教学性,又有可读性,是对职业指导教材编写体例的一次大胆创新。

本教材从帮助学生了解职业、了解自己开始,到根据就业形势训练求职能力、培养创业意识结束,始终贯穿了上述职业学习与创业就业指导理论的精髓。

本教材参考了大量文献资料和许多专家学者的研究成果,鉴于教材行文特点,未能一一注明出处,在此谨表歉意与谢忱。

编著者

2007年8月

## 序

随着我国社会主义市场经济体制的建立和不断完善,“以服务为宗旨、以岗位需求为导向”的职业教育,使人力资源配置方式发生了重大变化,“双向选择、自主择业”的就业方式,已成为职业院校实习生和毕业生就业的主渠道。随着教育结构的不断调整,职业院校生源的质量也发生了很大变化。与此同时,职业院校学生在学习、培训、实习、就业等方面也出现了一些新问题,具体表现在以下几个方面:第一,不少新生不是兴高采烈地来校报到,而是无可奈何、不得不来,缺少明确的学习目的,对自己的未来缺乏信心。第二,学生对自己所学专业的社会需求和面对的职业群了解甚少,对社会、对职业、对自己的特点不甚了解,在选择专业或学分制选课时显得盲从和草率,或者随大溜,不善于挖掘自己的潜能,不懂得怎样扬长避短地发展自己,不了解怎样才能为自己的未来奠定成功的基础。第三,对即将开始的职业生涯设计定位不准,思想准备不足,认为在校期间的任务只是学好知识,掌握技能,而对综合职业能力强化培养,特别是社会对专业人才的综合素质要求不了解、不重视,忽视对自身素质的全面提高。第四,对“竞争上岗、双向选择”、“依法就业、持证上岗”的就业市场机制认识不足,缺乏通过提高自身素质能力以增强竞争实力的动力。第五,目光短浅,胸无大志,或者见异思迁、好高骛远,缺乏坚定的职业信念和正确的职业理想,不能准确把握就业机会,甚至错失良机。可见,对学生的职业指导工作是一个长期而复杂的教育过程,绝非一朝一夕之功。学校的职业指导工作应贯穿在学生从入校到毕业实习直至就业的全过程中,并通过职业学习入门教育、全面素质和综合职业能力教育、就业创业教育三个阶段来完成。

职业学习入门教育是在校学生职业指导的基础阶段。职业指导在第一学期的任务是职业学习入门教育。而学生从普通中学进入职业院校,是人生的一次重大转折。此时,大多数学生对职业学习感到无所适从,不知如何学习,不知如何走好在职业学习之路。虽已选定了专业,但并不一定了解它、热爱它。对于所学专业职业能力的素质要求,更是一片茫然。由于过去受应试教育的影响,加上普通中学不进行职业指导,大部分学生对自己、对社会、对职业缺乏应有的了解。这些问题如果不能及时正确地给予指导和解决,往往会影响学生今后的职业学习、培训、实习和就业甚至职业生涯定位。

第一学期学生要尽快完成从接受基础教育到接受职业教育的角色转换,明确当进入职业院校选择了某一个专业,就意味着结束了基础教育,进入了接受职业学习和职业能力培养过程,这是职业教育基础阶段。在这个阶段要为自己即将开始的职业生涯作好具体而实际的准备,这是人生道路上的一次重大变化。学生要了解在校期间不同阶段的职业学习情况和基本要求,了解所学专业在社会经济中的特殊地位和作用,认识本专业相对应的职业群及相关职业群的素质要求,了解未来社会和职业发展对自己的综合能力素质要求,全面认识自己和社会,从而明确学习方向,端正学习态度,巩固专业思想,树立正确的职业理想和正确的就业观念,不断提高自己适应未来社会和职业发展要求的能力和素质,作好充备的职业准备。同时学生还要了解市场就业机制,知道职业院校毕业生作为一种人才资源最终将进入人才市场,在双向选择的过程中,人人平等,谁输谁赢,优胜劣汰,这是个体间综合素质的竞争;要明确角逐在进入市场前的职业学习期间就开始了,实力来源于在校期间的全部努力。学生要了解社会、了解职业、了解自己,珍惜在校职业学习生活,挖掘潜能,完善自我,设计未来,奋发图强,主动适应即将从事的职业,适应即将开始的职业生涯。这样才能为今后就业、择业、创业打下坚实的基础。

学生在基础阶段的另一任务,是根据社会需要和个人特点,选择专门化方向和职业学习内容,并结合社会岗位需求,积极参加岗前培训。在职业院校执行学分制改革中,职业指导教师、班主任等必须肩负指导学生选择专业、选修课程的任务,使学生能适应社会经济对人才的需求变

化,满足学生的个性差异和不同的发展需求。学生应该通过职业学习指导,在学分制规定的选修课范围内,选择适合自己的学习内容和强化方向。

全面素质和综合职业能力教育是在校学生职业指导的关键阶段。职业院校职业指导工作的任务,是对学生提高自身全面素质和综合职业能力进行指导。学生要在入门教育的基础上,将初步形成的职业理念、职业形象、职业定位,落实在日常学习和生活中,自觉提高自己的政治思想品德素质、心理素质、文化素质、身体素质和专业素质,不断增强适应社会和适应职业变化的能力、继续学习的能力、创新能力和实践能力,主动强化职业理想,并以此形成持久、稳定的奋发向上的动力。学生要了解个人的兴趣、能力、性格等,分析自己的优势和不足,从而做到扬长避短,不断完善自己;学生要认识社会、了解社会,增强适应社会生活的能力,在此基础上选择今后就业和择业的大方向,主动发展自己;学生要进行职业礼仪、职业形象设计、人际沟通等方面的学习,培养自己良好的职业道德修养,建立健康和谐的人际关系,而这些都是需要通过学校教育教学的全部工作来完成。职业指导应全方位融入学校各项教育教学工作中,做到贴近社会、贴近职业、贴近学生,让学生感到亲切、实际,学有兴趣,轻松快乐。

创业就业教育是在校学生职业指导的完成阶段。职业指导课程所要解决的关键问题是学生就业,这是当前社会和学校面临的十分紧迫的任务。现实劳动就业制度实行的是“双向选择、自主择业”,这既给我们学生提供了公平竞争的机会和广阔的就业渠道,同时也给学校、家庭和学生带来前所未有的压力,就业指导必须正视这一现实。在毕业年级针对学生即将走向社会的实际及其特殊心理需求,对其进行以就业创业为重点的教育,是职业院校职业指导完成阶段的主要任务。在国家就业形势十分严峻的情况下,学生要转变就业观念,调整就业心态,掌握求职就业的方法和技巧,学会推销自己,最终实现就业。同时要学习掌握创业的有关知识,树立自主创业的思想准备。学生在毕业时要根据社会需要与自身特点,正确选择职业,以积极的态度对待即将开始的职业生涯。既要对自己的未来充满信心,又要实事求是地面对现实,迈好职业生涯第一步。就业形势、需求信息、择业技巧、创业途径、升学咨询、角色转换等内容,都可以因人而异地进行集体或个别学习指导。

职业指导是职业院校的重要工作,职业指导课是职业指导工作的必要途径,是学校各专业的必修内容。学生入学时对职业学习的了解是有限的,或者说是盲目的,因此,职业指导应从学生一进校门就抓起,只有从入学开始设计,才能发挥其最佳效益。在高年级开设职业指导课,虽然可以增强职业指导在求职就业操作上的作用,但大大降低了它的综合职业能力素质及德育功能,只能起到亡羊补牢之效。从低年级开始开设职业指导课,既可以让“入门教育”有规范的渠道和保证,又可以使职业指导工作的三个阶段即基础阶段、关键阶段和完成阶段一气呵成、互相促进、融为一体。还可以为其他年级补充针对性强的选修内容留有余地。学生要根据社会需要和自身特点,进行实事求是的职业生涯设计,树立正确的职业理想,形成能激励自己奋发向上的动力。职业生涯是人的一生中的职业历程,职业生活是人的全部生活的主体,在其生涯中占据核心与关键的位置。从低年级开设职业指导课,使学生了解社会、了解职业、了解自己,把个人的未来自觉地融入社会需要、社会发展之中,进而珍惜在校生活,自觉提升自身素质和综合职业能力,以主动适应社会职业的要求。只有这样,才能更好地发挥职业指导课的教育功能。

职业院校开设职业指导课,全面、深入、系统地对学生进行职业指导,是我国教育体制和劳动就业制度改革的必然要求,是职业教育面临的一项紧迫任务,也是当前贯彻落实素质教育的重要举措。职业院校职业指导课程的构建,是一个综合性的社会系统工程,需要我们在实践中不断探索,需要全体教师、家长、有关部门和社会共同参与、共同完成。

金喜福

2007年8月8日

# 目 录

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 第一章 愉快的职业学习 .....       | (1)  |
| 第一节 怎样学好基础课 .....       | (1)  |
| 一、学习能力的培养 .....         | (2)  |
| 二、学习方法的培养 .....         | (3)  |
| 第二节 掌握有效的读书方法 .....     | (3)  |
| 一、不动笔墨不读书 .....         | (3)  |
| 二、随便翻翻 .....            | (3)  |
| 三、厚书变薄 .....            | (4)  |
| 四、质疑法 .....             | (4)  |
| 五、循序渐进 .....            | (5)  |
| 六、耳读法 .....             | (5)  |
| 第三节 学习记忆方法 .....        | (5)  |
| 一、重复记忆法 .....           | (6)  |
| 二、理解记忆法 .....           | (6)  |
| 三、及时复习记忆法 .....         | (7)  |
| 四、过度学习记忆法 .....         | (7)  |
| 五、联想记忆法 .....           | (8)  |
| 六、强烈印象记忆法 .....         | (8)  |
| 七、间隔交替记忆法 .....         | (9)  |
| 八、人工意义记忆法 .....         | (9)  |
| 第四节 查阅资料文献 .....        | (10) |
| 一、资料的积累 .....           | (10) |
| 二、资料文献的种类与特点 .....      | (10) |
| 三、资料文献的检索 .....         | (11) |
| 第五节 目标检测题 .....         | (13) |
| 第二章 职业学习与市场信息 .....     | (15) |
| 第一节 人才市场信息 .....        | (15) |
| 一、人才市场的变化 .....         | (15) |
| 二、人才市场对毕业生的素质需求 .....   | (16) |
| 第二节 专业课程学习 .....        | (17) |
| 一、学会理解, 建立知识间的联系 .....  | (17) |
| 二、学会记忆, 立足原有认知结构 .....  | (17) |
| 三、学会迁移, 借助恰当的实训方式 ..... | (17) |
| 四、学会思维, 尝试多视角探究 .....   | (18) |
| 五、学会操作, 进行分程递进式训练 ..... | (18) |

|                  |      |
|------------------|------|
| 第三节 职业实习         | (19) |
| 一、正确对待实习         | (20) |
| 二、认真做好实习         | (21) |
| 第四节 职业选择         | (22) |
| 一、把握经济发展的脉搏      | (23) |
| 二、关注地方区域经济发展的特点  | (23) |
| 三、了解专业培养能力       | (23) |
| 四、进行专业分析和个人分析    | (24) |
| 第五节 目标检测题        | (24) |
| 第三章 人际交往与沟通      | (25) |
| 第一节 人际交往的重要性     | (25) |
| 第二节 职业形象设计       | (27) |
| 第三节 同事关系         | (28) |
| 一、上下级之间关系        | (29) |
| 二、同级之间关系         | (30) |
| 第四节 目标检测题        | (31) |
| 第四章 职业与人生        | (32) |
| 第一节 职业与人生        | (32) |
| 一、职业             | (32) |
| 二、职业与人生          | (33) |
| 三、职业与个性          | (33) |
| 四、职业意识的发展        | (34) |
| 五、职业指导对人生不同时段的意义 | (37) |
| 第二节 职业与能力        | (38) |
| 一、什么是能力          | (39) |
| 二、能力的分类          | (39) |
| 三、能力的个别差异        | (39) |
| 四、影响能力发展的因素      | (40) |
| 五、能力与职业的匹配       | (40) |
| 第三节 职业与性格        | (40) |
| 一、性格             | (40) |
| 二、性格的结构          | (41) |
| 三、性格的类型          | (41) |
| 四、影响性格形成的因素      | (42) |
| 五、性格和职业的匹配       | (42) |
| 第四节 职业与兴趣        | (43) |
| 第五节 职业技能认证       | (44) |
| 一、职业资格证书制度       | (44) |
| 二、职业技能等级证        | (46) |
| 三、职业技能要求         | (47) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 第六节 目标检测题       | (48)  |
| 第五章 职业准备        | (49)  |
| 第一节 职业与职业指导     | (49)  |
| 一、职业            | (50)  |
| 二、职业指导          | (53)  |
| 第二节 就业与就业准入     | (56)  |
| 一、就业准备          | (56)  |
| 二、就业准入          | (59)  |
| 第三节 职业心理倾向      | (62)  |
| 一、职业兴趣          | (62)  |
| 二、职业性格          | (64)  |
| 三、职业能力倾向        | (66)  |
| 四、职业取向          | (68)  |
| 第四节 职业生涯设计      | (70)  |
| 一、认识职业生涯        | (71)  |
| 二、职业生涯设计        | (75)  |
| 第五节 职业能力自我测量    | (78)  |
| 一、职业兴趣自我测量      | (78)  |
| 二、职业兴趣分类表       | (81)  |
| 三、职业能力自我测量      | (81)  |
| 四、职业适合度自我测量     | (84)  |
| 第六章 职业保障        | (86)  |
| 第一节 劳动者权益       | (86)  |
| 一、了解《劳动法》       | (87)  |
| 二、主要权益浅析        | (88)  |
| 第二节 劳动合同        | (90)  |
| 一、劳动合同概述        | (90)  |
| 二、劳动合同的订立、终止和解除 | (92)  |
| 第三节 劳动仲裁        | (94)  |
| 一、劳动争议处理        | (94)  |
| 二、仲裁实务          | (95)  |
| 第四节 劳动保障政策      | (97)  |
| 一、档案和保险         | (99)  |
| 二、医疗期计算问题       | (99)  |
| 三、工资            | (100) |
| 四、怎样解决劳动争议      | (101) |
| 第五节 目标检测题       | (101) |
| 第七章 就职指导        | (104) |
| 第一节 就职准备        | (104) |
| 一、调适求职心理        | (104) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 二、搜集就业信息 .....       | (106) |
| 三、制作个人资料 .....       | (108) |
| 第二节 就业应聘的方法和技巧 ..... | (111) |
| 一、自荐就业 .....         | (111) |
| 二、面试 .....           | (113) |
| 三、笔试 .....           | (122) |
| 第三节 职业适应 .....       | (124) |
| 一、实现角色转换 .....       | (124) |
| 二、缓解心理压力 .....       | (127) |
| 三、职业道德与诚信 .....      | (129) |
| 第四节 目标检测题 .....      | (140) |
| 第八章 指导创业 .....       | (141) |
| 第一节 创业概述 .....       | (141) |
| 一、认识创业 .....         | (141) |
| 二、创业与就业的关系 .....     | (143) |
| 三、创业原则 .....         | (145) |
| 四、创业者面临的创业风险 .....   | (146) |
| 五、创业的基本方法 .....      | (147) |
| 第二节 创业条件 .....       | (147) |
| 一、创业者的基本素质 .....     | (148) |
| 二、创业环境 .....         | (155) |
| 第三节 创业准备 .....       | (156) |
| 一、了解市场知识 .....       | (157) |
| 二、做好市场调研 .....       | (160) |
| 三、制定创业计划 .....       | (164) |
| 第四节 小企业的创办实践 .....   | (167) |
| 一、创办小企业的相关知识 .....   | (168) |
| 二、创办医疗企业的实例 .....    | (174) |
| 第五节 目标检测题 .....      | (177) |
| 附录 .....             | (179) |

## 第一章 愉快的职业学习

### 【目标】

1. 明确职业学习目的，培养学习兴趣。
2. 掌握职业学习方法，增加学习能力。
3. 熟悉了解查阅文献资料，学会检索各种资料的积累。

### 第一节 怎样学好基础课

【案例1】在毛泽东同志的案头和床边摆了很多书，这些书看起来很普通，但是将书打开奇迹就出现了，一本《伦理学原理》仅有十万余字，而书中空白处所写的批语竟有一万两千多字，并且全书逐词逐句都用朱墨两色的毛笔圈圈点点画满符号。毛泽东同志在读书时，凡是自己的书，总是备好朱墨两色笔，遇到他认为观点正确、文字优美的地方，便加以圈点，写上“此论颇精”、“此言甚合吾意”等眉批；否则，就画杠、打叉，写上“不通”、“荒谬”等批语。

【案例2】爱迪生童年在火车上以卖报为生。稍有余暇，他就一头扎进火车终点站的图书馆里去读书。一天，爱迪生正在潜心阅读，有位绅士走了过来，笑着说：“我时常见你在这里读书，请问你读了多少书？”“唔，我已读了十五英尺高的书了。”爱迪生认真地回答。不料绅士突然大笑起来，“十五英尺！值得佩服！请问你读书时有个什么确定的目标吗？据我观察，你每天读的书，类别、性质都不一样，你是不是随便乱读的呢？……”不！我是按次序读的，我下了决心要读完这个图书馆里所有的藏书。”爱迪生笑道。绅士又说：“啊！你要读完这个图书馆所有的书！精神可嘉，不过，你这样读书会浪费精力的。经济有效的读书方法应该是：首先确定好目标，然后再选书读。”听了绅士的一番话，爱迪生茅塞顿开。此后读书，他便总是照此去做，大大促进了他的科学发明工作，使他一生受益匪浅。

只有形成正确的职业学习动机，明确学习目的，引起浓厚的学习兴趣，增强学习毅力，调动非智力因素的积极性，培养明辨是非的综合能力，才能使自己由厌学、弃学到有目的地愿学、会学，提高自己的职业思想道德素质，成为国家的栋梁之才。

从普通中学升入职业院校，作为一个学生首先面临的是学习方法的改变。在普通中学课程少，内容精，学习以老师讲授为主；而在职业院校课程多，内容广，学习要靠学生自学为主。所以学生能否掌握正确的学习方法是学生能否适应职业院校学习环境的关键。“未来的文盲不是不识字的人，而是不会学习的人。”那么现今职业院校在校学生的学习情况如何呢？

在我们对学生职业学习培训常规包括制订学习计划、学会课前预习、提高听课效率、记好课堂笔记、回答老师提问、重视课后复习、完成课外作业、做好单元小结、选好课外书籍、开展课外阅读、积累学习资料、坚持写好日记和科学安排好时间等的调查中看出，有接近一半的学生没有养成良好的学习习惯，可见对学生来说建立职业学习的基本方法是非常重要的。而且大多数学生有按时完成课堂作业的意识，有看课外书的习惯，只要加以正确的引导，还

是有希望的。

在我们对学生学习心理包括养成良好习惯、培养学习兴趣、端正学习动机、明确学习目的、实现学习迁移、科学利用大脑、注意学习环境、防治神经衰弱、解除学习疲劳和正确对待挫折等的调查中看出,学习心理比较正确的学生有一半多,仍有接近一半的学生不能正确调整学习心理,但大多数学生仍有学习的愿望。

在我们对学生学习能力包括注意力、想象力、记忆力、观察力、思维能力、创造力、口头表达能力、解题能力和应试能力等的调查中看出,超过一半的学生学习能力较弱,多数学生存在学习和应试的紧张焦虑情绪。

从整体上来看,学生中有一半左右没有掌握正确的学习方法,这反映了当前职业院校在校学生素质的现实,也说明这几年大多数学校反映学生学习困难、丧失学习信心、产生厌学情绪的根源。但有相当部分的学生对读课外书、参加课外活动有兴趣,这表明这部分学生有学习的兴趣,也有一定的学习能力,但学习不得法,学习的方法不一定正确。因此,非常有必要对职业院校学生进行学习方法的指导。尽管有些学生学习成绩较差的原因很多,如应试教育、家庭因素、自己的努力等,但绝对不是由于学生的智力低下。所以,培养学生的学习能力,发挥学生的内因作用是实施素质教育的重要途径。

### 一、学习能力的培养

在目前的学习环境中,职业院校学生在基础课程的学习中要注意以下几种学习能力的培养:

1. 看 即看书的能力。这里主要指看教材,培养阅读能力,其主要一项是课前预习。它的步骤可分为:①默看:看课文、看注释,画出生字、词,以及难以理解的句子;②查词典:为生字注音,为生词注释;③默读:带着问题读(主要是课后思考题),见到答案就画出来,并作必要的批注,见到精要的句子就画上,并划分段落,注明大意;④整理笔记:把预习的内容,特别是重点、难点及规律性的东西整理记录备案。

2. 听 即听讲的能力。听讲是学生获取知识的重要途径之一,学习好的学生不仅积极主动地听,聚精会神地听,而且听思路,听方法,听老师一再强调的地方,听自己不懂的地方。

3. 记 即博学善记。这种记的内容一般有两种:一是大脑记忆;二是听课笔记、阅读笔记。

4. 问 即有疑而问。读书最重要的是追求质疑,只有找出问题,然后反复思考,互相讨论、请教,直到弄懂,才会提高。因此,求疑—质疑—释疑—无疑—提高,是读书长学问的规律。而求疑是关键的第一步,释疑是学习知识的开端。

5. 忆 即课后回忆、复习。这种回忆时间不定,可以每节一忆,也可以一篇一忆,还可以一单元一忆,遇有模糊不清之处,立即打开教材、笔记,然后再重新记忆一遍,加深巩固。总之,总结起来6个字:咀嚼、反刍、消化。

6. 写、练 即综合能力的体现。在学的基础上,通过知识的掌握与积累,用写、练的方式把它表现出来,这就是知识的应用。写,是指写作,即把自己的思想、见解、情感用文字表达出来。那么这个写就与前面的看、读、记、忆密切相关。看,指视野所见。读,指所读的好的语句、章节。记,指所作的读书笔记。忆,回顾所学过的文章哪些与所写的文章有关联,然后把这几方面有机地结合起来,按写作的要求构成一篇文章,这样就使所学的知识得到巩固,成为学习、理解、掌握、运用、巩固学习的全过程。练,是指练习。即利用所学的知识去分析、解决学习、生活和工作中的实际问题,并把某些程序化的解决方法熟练地应用。

写与练其实是统一的,是诸能力中重要的一环,在学习中应提倡多写多练。

## 二、学习方法的培养

经常和一些学生接触,发现不少人在学习方法上存在这样或那样的问题,现归纳成几个方面。

一是正确处理教材与参考书的关系。学习任何一门课程都必须以专业教材为主,根据教学《大纲》的要求,认真学习每一篇章节,特别是精读章节的主要内容,不仅要掌握字、词、句、章,而且要深入到教材细部,掌握其内在的知识点。但不少学生想走捷径,往往将教材束之高阁,而死死抱住参考书,作为救命稻草,这是本末倒置。我们不反对看参考书,而应该结合教材有针对性地参阅参考书。如果脱离教材,单独看参考书,那是不可取的。何况现在各种参考书鱼龙混杂、良莠不齐,如果尽信参考书,就有可能受到误导。

二是正确掌握教材知识点和难点的关系。不少学生存在偏废现象。有些学生在章节上下工夫多,但懒于归纳总结。有些学生在学习上一心想走捷径,却在教材知识面上走马观花,不求甚解,似懂非懂。要知道:一分耕耘,一分收获。求取知识是没有捷径可走的,只有尊重客观规律,循序渐进,勤学多问,才能成功。

三是正确了解教材各章节的系统性和连续性的关系。有的同学在某些章节花了很多精力去死记硬背,也确实取得了成效;但放松了对篇章结构的全面把握,结果对于一些主要掌握了解的关键问题却所知甚少。这其实是抓了芝麻,丢了西瓜。要养成好的学习方法,弄懂专业知识点,其目的是为今后自身职业定位、就业择业打下良好的基础。

## 第二节 掌握有效的读书方法

【案例1】鲁迅先生有一个习惯,就是在工作之余的空隙时间见缝插针地阅读书报。除一些重要的外国书和社会科学书是细细阅读之外,普通杂志一般是先看几篇或一部分,有的刊物拿过来随手翻翻,有的则看看目录就算了。这种走马观花的浏览习惯从童年时代就开始形成了,他称之为“消闲的读书——随便翻翻”即“泛览”,这是鲁迅先生的读书方法之一。

学习离不开阅读,课堂上从老师那里得到的知识是极为有限的,大量的知识需要我们从课外阅读中得到。不同的人有不同的读书方法,不同的书也有不同的阅读方法,掌握读书方法是我们学习的必要途径。

【案例2】1961年秋,在中国科技大学的开学典礼上,华罗庚向青年学生介绍自己的读书经验时说:“一本书,当未读之前你会感到书是那么厚,但是,当我们对书的内容真正有了透彻的了解,抓住了全书的要点,掌握了全书的精神实质以后,就会感到书变薄了,越是懂得透彻,就越有薄的感觉。”这由“厚”到“薄”的变化也就是吃透、消化书本内容的标志。

### 一、不动笔墨不读书

所谓“动笔墨”就是说,读书时要勤用笔对教材主要章节的精当之处画上記号,并且要边读边在书的空白处写上提要、问题以及自己的见解,还要勤于做读书笔记,摘录精辟的语句、新颖的观点,写下自己的收获、体会。这样做能促进思考,加深理解,诱发创新,并且能付诸实践。有时先用朱笔圈点,然后又加上墨笔圈点,批语也是常常在旧的批语上加新的批语,对书中的内容进行分析综合,然后评论,引申借以阐述自己的见解。

### 二、随便翻翻

有的同学会这样说:“我连专业书都来不及看,哪有时间去看那么多杂七杂八的玩意儿!”

鲁迅先生认为：“倘若有余暇，大可以看看各样的书，即使和本专业毫不相干的也要泛览。譬如，学理科的偏看看文学书，学文科的偏看看科学书，看看别人在那里研究的究竟是怎么回事。这样子，对于别人、别事，可以有更深的了解。”他还批评当时的文学青年“往往厌恶数学、理化、史地、生物学，以为这些都无足轻重，后来变成连常识也没有，研究文学固然不明白，自己作起文章也糊涂”。鲁迅先生主张，不仅要“泛”出专业门外，而且要“泛”到百家门前。也就是说，读书既不要只限于一门，也不能只限于一家。有人给鲁迅先生写信说：“我就专爱看你的书。”鲁迅马上回信指出：“只看一个人的著作，结果是不大好的。”因为这样一来，“就得不到多方面的优点”。他认为必须如蜜蜂一样，博采众家之长，“采过许多花，这才能酿出蜜来”。鲁迅先生还认为正面的书要看，反面的书也可以看，倘有机会遇见，不要皱起眉头，显出憎恶之状，也可以翻一翻；明知道和自己意见相反的书，已经过时的书，也用一样的办法。这样做当然容易“受骗”，但这也并不可怕，“治法是多翻，翻来翻去，一多翻就有比较，比较是医治受骗的好方子”。

有的同学一听说“读书”二字，脑袋马上就大起来了，“这种苦事，我可吃不消！”其实完全不必如此紧张，鲁迅先生的亲身经验告诉我们，只要养成了随便翻翻的良好习惯，“就如游园似的，随随便便去。因为随随便便，所以不吃力；因为不吃力，所以觉得很有趣。如此这般，不用心，不费力，觉得疲劳的时候，也拿这玩意儿来作消遣了，而且它也的确能够消除疲劳。”这样读书就成了一种乐趣，简直其乐无穷。

### 三、厚书变薄

如何将“厚”书读“薄”？首先要看到书背后的东西。我们在学习的时候，不仅应当记住它的结论，懂得它的原理，而且还应该设想一下人家是怎样想出来的，经过多少曲折，攻破多少关键，才得出这个结论的。而且还不妨进一步设想一下，如果书本上还没有得出这个结论，自己设身处地，应该怎样去得出这个结论？这就是说，读书不仅要知其然，而且还要知其所以然；不仅要懂得结论，而且还要了解结论是怎样得来的。只有这样，才能对问题有比较透彻的了解。其次，在对书中每一个问题都经过细嚼慢咽真正懂得之后，就需要进一步把全书各部分内容贯穿起来理解，加以融会贯通，从而弄清什么是书中的主要问题，以及各个问题之间的关系，这样我们就能抓住统率全书的基本线索、贯穿全书的精神实质。还有，在读一本书时，要把它和我们过去学到的知识去作比较，想一想这本书给我添了些什么新的东西。这样做可以节省读书的时间和精力，对自己懂的部分可以较快地看过去，对新的知识就花时间重点钻研。并且，对一本书也不需要全部记下来，只需要记住以前所不知的新知识，将新老知识做比较也有利于提高记忆效果。

### 四、质疑法

我国现代著名史学家顾颉刚先生在1927年2月为厦门青年作的《怎样读书》的演讲时说：“我们读书是要借书本上的记载寻出一条求智求识的路，并不是要借书本子来管我们的思想。所以读书的时候，要随处会疑。换句话说，就是读书的时候要随处会用自己的思想去批评它。我们只要敢于批评，就可以分出它哪一句话是对的，哪一句话是错的，哪一句话是可以留待商量的。这些意思可以写在书端上或者写在笔记本上。逢到什么疑惑的地方就替它查一查，心中起什么问题，就自己研究一下。这样的不怕动手、肯写肯翻，便可养成自己的创造力。几年后，对于一门学问自然有驾驭运用的才干了。”

读书要敢于质疑、善于质疑，这是顾先生一贯的主张，质疑就是要提出问题，大胆地怀疑书上的某些观点和结论，不管你是名人也好，名著也好，都要敢于以批评的眼光去读。古

人说：“学则须疑”、“尽信书，不如无书”，这些话将质疑法的重要性说得很透彻。如果书上说什么就信什么，不问青红皂白全盘接受，就会把书上的一些错误的观点和材料当成正确的东西吸收，戕害自己不算，还可能谬种流传、贻误后代。再说，读书尽信书，思维就被书本束缚住了，创造力也就被扼杀了，那还怎样有所发明，有所创造，超过前人呢？读书须疑就需要运用自己的判断力，书本只是给我们使用的一种东西而已。

### 五、循序渐进

宋朝的大理学家朱熹一生中大约 50 年在读书、著书和教书、治学，他经验丰富，在读书方法上尤显突出。“或问读书之法，其用力也奈何？曰：循序渐进。”这是朱熹在《读书之要》上提出的基本读书方法。何谓循序渐进？朱熹作了详尽的解释：以两本书而言，则“通一书而后及一书”；以一本书而言，则“篇章文句首尾次第，亦各有序而不可乱也”。他还要求“未及乎前，则不敢求其后，未通乎此，则不敢志乎彼”。为什么要循序渐进呢？朱熹以生动的比喻说：“譬如登山，人多要至高处，不知自低处不理睬，终无至高处之理。”这就是说，读书要选择一个目标由浅入深，从最基本的书读起，读通一本然后再读另一本，而不能眉毛胡子一把抓，萝卜烂泥一锅煮，不分主次先后，杂乱无章地乱读一气。朱熹的这个主张，对于那些读书无目标、无计划的人来说，无疑是一剂良药。只要做到读书“循序渐进”，就会“意定理明，而无疏易凌躐之患了”。

### 六、耳读法

南北朝时期，北魏有一员大将杨大眼，此人是一位常胜将军，很有威望。《北史》卷三十七中记载了有关他读书的事迹：“大眼虽不学，恒遣人读书而坐听之，悉皆记识。令作露布，皆口授之，而竟不多识字也。”杨大眼虽识不了多少字，靠坐在那里听别人读书，居然收获不少，不仅记住了许多知识，还能口授布告文字。可见杨大眼的读书方法还是行之有效的。这种读书方法，主要用耳朵听人读书，故称之为“耳读法”。

耳读法虽然产生于古代，但在现代仍有实用价值。对于在很短的时间内，阅读和处理一大批书报和文件的人，他们没有三头六臂，于是对一般的资料 and 文件，就只好由若干秘书人员分别帮助阅读和处理，而把重要的字句念一两遍。不仅如此，耳读法对于我们每一个人都很有用。比如听收音机里的新闻、小说、讲座等，就是用耳朵读书，走路时可以听，坐在公共汽车里也可以听，甚至在干一些体力活时，也可以边干边听，既省时又方便，一举多得。录音机是比收音机更现代化的学习工具，我们可以把有关学习内容录进磁带，随时听（MP3）、反复听。还可以与有识之士聊天，正所谓“听君一席话，胜读十年书”。我们通常所说的课堂讲授法就是一种耳读法，“耳读法”确实是一种现代化的读书方法！掌握了读书方法，我们就可以在知识的海洋中尽情遨游。

## 第三节 学习记忆方法

【案例 1】我国著名的桥梁专家茅以升记忆力相当惊人，83 岁时还能背出圆周率小数点后一百位的准确数值。当人们问他：“您是怎样记住的呢？”茅老回答：“说起来很简单。重复！重复！再重复！”

【案例 2】看下面的这段文字：“泰能不高就其，成土细深让，大能其故流不，河故海壤择。”虽然只有 22 个字，背起来也不容易。这是秦人李斯《谏逐客书》中的文字，仅是打乱了字的次序。原文是“泰山不让土壤，故能成其大，河海不择细流，故能就其深”。文字顺过

来了,再背下来就容易多了。

人的记忆力是有限的,从古至今世界上找不到一个人能记住他学过的所有知识,也找不到一个人能将已记住的知识一点也不遗忘,那么人的记忆力是不是只有靠天生的呢?也不是,记忆是有方法的。这两个简单的事例说明,有意义的内容比较容易记得住,也比较容易回忆起来。心理学上把经过积极主动的思考,靠理解记忆内容的内部联系去进行的记忆,叫做理解记忆。和理解记忆相对的是机械记忆,某些材料由一些毫无内在联系和意义的单字组合在一起,就无法靠理解、靠找出内部联系去记,只能靠机械重复去记。

### 一、重复记忆法

重复记忆是记忆的基本方法,所有善于学习和记忆的人,都使用这种方法来巩固和提高自己的记忆力。记忆是大脑皮层上暂时神经联系的形成和巩固,容易受到其他因素的干扰。只有反复重复,才能在大脑皮层留下较深的“记忆痕迹”。有些人不太懂得重复的重要性,例如一次记忆数量过多的材料,造成需记忆的内容不能得到较多的重复次数,结果工夫没少花,效果却不好。这种情况下,较好的办法是把记忆内容分成若干部分,一次记忆一部分内容,多重复几遍,记下了这部分内容后,再记另一部分内容。这样虽然每天记得不多,但一次有一次的收获。这里需要注意的是在进行第二次记忆时,一定要先花少量时间把第一次已经记住的内容复习一遍,然后再集中力量记忆新的内容。如此类推下去,较长的材料也能逐渐记亿下来。

记忆某一内容每次重复多少遍才记得住,是由每个人的具体情况决定的。有的人运动记忆好,一个动作学两遍就记住了;有的人数字记忆差,别人读五遍能记住,他读十遍还没记住,需要更多的重复。因此,重复多少遍为好,要靠自己在实践中摸索和总结。“重复是学习之母”,重复是记忆的重要手段,是一个经常要用的方法,特别是在其他记忆方法都不便使用的时候,就要用不断重复的方法强行记住。

### 二、理解记忆法

著名心理学家艾宾浩斯做过一个很典型的实验:识记12个无意义的音节,平均需要复习16次,而识记含有480个音节的诗,只需要复习大约8次就能背诵。这个实验鲜明地表示出两种记忆法的优劣,说明记忆无意义的或不理解的材料比记忆有意义的或理解了的材料困难得多。理解记忆比机械记忆在记忆的速度、广度、准确性和长久性等方面,有更多的优势。

理解记忆的效果与人们在过去学习中早已形成的知识系统有关。对以往知识的存储越是多样化和系统化,就越有利于通过理解去记忆新的知识。曾有两位哲学讲师作过一个有趣的记忆比较,他们同时背诵席勒的诗和洛克的哲学论文。结果,诗虽有韵律,琅琅上口,但是他们还是觉得哲学论文更好记忆。因为他们是哲学讲师,哲学知识基础比较扎实,所以理解洛克的哲学论文较之理解席勒的诗更快、更深入些,记忆起来更容易些。如果没有过去经验的帮助,不是在已有的知识锁链上套上新的一环,而只是单独存在于大脑中,那么,记忆起来就既不稳固,也不牢靠。

既然记忆有这种特点,那么在学习的时候就要经常地有意识运用理解记忆。动脑筋思考是理解记忆的核心,提出问题往往是加深理解的重要方法。明代学者陈献章说:“前辈谓学贵多疑;小疑则小进,大疑则大进。疑者,觉悟之机也。一番觉悟,一番长进。”学而思,思而疑,疑而悟,悟长存。对所记忆的内容不要一开始就闷头死背,使劲地记。善于记忆的人,先思考要记忆的内容或事物,在初步思考的基础上找出问题,再通过查阅有关资料,联系以往学习的内容,进行深入的思考,或在这个基础上通过讨论释疑解惑,以求得对其概念、意