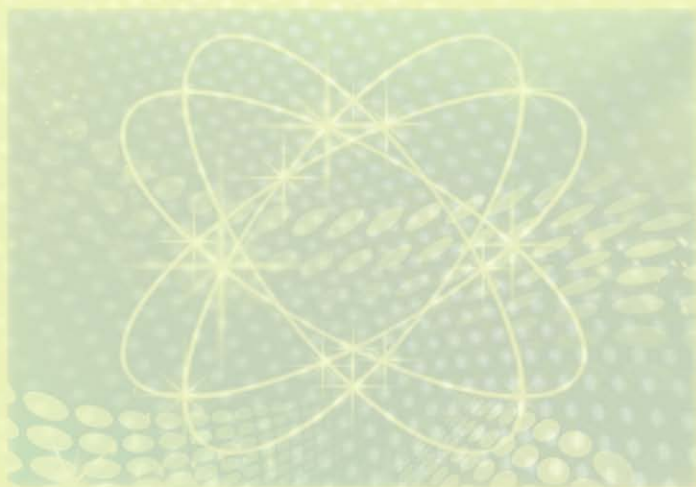


青春导航

高职生入学教育读本

张汉芳 黄俊亮 主编



世界图书出版广东有限公司

青春导航

—— 高职生入学教育读本

主 编：张汉芳 黄俊亮

副主编：张永奇 罗可成



中国出版集团

世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

青春导航：高职生入学教育读本 / 张汉芳, 黄俊亮主编;
张永奇, 罗可成编. — 广州：世界图书出版广东有限公司,
2014.6

ISBN 978-7-5100-7893-4

I. ①青… II. ①张… ②黄… ③罗… ④张… III. ①高等
职业教育—入学教育 IV. ①G718.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 137719 号

青春导航——高职生入学教育读本

责任编辑 黄利军

封面设计 高 燕

出版发行 世界图书出版广东有限公司

地 址 广州市新港西路大江冲 25 号

邮 箱 xlxbook@163.com

印 刷 武汉三新大洋数字出版技术有限公司

规 格 787mm × 1092mm 1/16

印 张 7.75

字 数 160 千字

版 次 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5100-7893-4/B · 0075

定 价 20.00 元

版权所有,翻印必究

《青春导航——高职生入学教育读本》

编 委 会

主 任：胡大平

成 员：（按姓氏首字母排序）

陈文强	戴永清	黄俊亮
胡 英	罗可成	李少勇
梁 正	王晓辉	王 鹰
肖新梅	张汉芳	张水新
张建国	张永奇	

序

人的青年时代是美好的,青年的大学时代更是美好的:澎湃着青春热血,怀抱着对未来的理想,心中涌动着激情、渴望……但是,由于青年人尚处在一个逐渐走向成熟、独立的特殊时期,不免会产生迷惘、彷徨、焦虑和困惑。大学生,尤其是大一新生,正面临着一个全新的环境:生活上的自理、管理上的自治、学习上的自觉、思想上的自我教育、目标上的自我选择,同时也体验着全新的感受:独立与依赖、兴奋与失落、憧憬与迷茫、热闹与寂寞……

人的成长是一个过程,快乐与痛苦并存着。处于人生关键时期的大学新生,面对急剧的环境变化,承受着急剧的心理冲突,生命中充满着躁动和不安,迫切需要正确的人生导航,犹如大海的航船需要航灯的照亮一样。

为了帮助广大青年学子顺利度过生命中这段既美好但又特殊的时期,促进其健康成长、和谐发展,几位工作在高校思想政治教育工作第一线的老师精心编写了《青春导航——高职生入学教育读本》。在这里,他们针对同学们所关心问题,提出并回答了“大学生活100问”,为大家答疑解惑。为了让同学们更快速地融入大学生活,更有效率地应对困难,他们设计了“五彩缤纷小贴士”,告诉大家一些学习生活中的小窍门。为了帮助大家尽早确立人生目标,做好人生规划,他们还辑录了“青春闪亮你我他”,讲述发生在校园里的真实故事,让同学们在漫漫旅途中找到榜样,看到方向。

对大学新生而言,当下的处境其实正是一个成长的契机——在新环境中经历新的人、新的事,提升我们新的能力。与其抱怨新环境,逃避新环境,不如发现新环境中的希望和成长空间。相信有了这本读物的陪伴,你会更有勇气迎接新的挑战,更有智慧适应各种变化,从而顺利完成从高中到大学的过渡,不断拓展自己的疆域,发展自己,完善自己。

前不久,在纪念五四运动95周年之际,中共中央总书记、国家主席习近平同志在北京大学考察,勉励青年学生说“人生的扣子从一开始就要扣好”。入学阶段好比是大学生活这件华美长袍上的第一颗扣子,如果这颗“扣子”没有扣好,其他的“扣子”也会相应地有偏差。希望这本入学读物能帮助你扣好大学生涯的第一颗扣子,希望每一位同学都能拥有一个快乐、充实、精彩的大学生活。

胡大平

2014年6月6日

目 录

大学生活 100 问

学习篇

1. 现在大学毕业生面临“就业难”的问题,上大学还有意义吗?	1
2. 高职教育与普通高等教育有什么区别?	2
3. 我们的学校是一所怎样的大学?	3
4. 我们学校的教学模式是怎样的?	3
5. 有人说在大学里锻炼提高能力比学习专业文化知识更重要,是这样的么? ...	4
6. 学习什么才能让我们一生受益?	4
7. 如何学好专业?	5
8. 我感到专业课太难了,怎么办?	6
9. 我不喜欢这个专业,怎么办?	7
10. 高职学习期间的实习实训主要有哪些?	7
11. 高职生毕业的时候是不是技能证书越多越好找工作?	8
12. 是不是学习成绩好就能拿奖学金?	8
13. 挂科门数多,是不是就不能毕业?	10
14. 能自己选课么? 怎么选课?	10
15. 大学里怎么还有思想教育课?	10
16. 素质学分会影响毕业吗?	11
17. 英语考级是怎么回事?	11
18. 大学学习与高中学习有什么不同?	12
19. 有人说没泡过图书馆,就没上过大学,是这样的么?	13
20. 职业院校为什么还要上文化课?	13

21. 如果我想提高学历,有什么途径?	13
22. 为什么大一要上晚自习,大二不上?	14
23. 担任学生干部会不会影响学习?	15

生活篇

24. 为什么新生都要参加军训? 我们学校军训期间有哪些安排?	15
25. 大学生活是怎样的? 这三年要怎样度过才能不后悔?	15
26. 加入学生会及其他学生组织需要哪些条件?	16
27. 学校有哪些学生社团? 加入学生社团需要什么条件?	16
28. 参加学生社团活动对我们有什么意义?	17
29. 我们学校有哪些文化活动?	17
30. 我的家庭很贫困,如果跟辅导员没处理好关系,会不会拿不到助学金? ...	18
31. 对于贫困生,学校有哪些政策?	18
32. 我想勤工助学,怎么申请岗位呢?	19
33. 我们学校的运动设施齐备吗? 可以免费使用吗?	20
34. 我们学校的学生寝室环境怎样? 收费为什么有两个标准?	20
35. 我们用水用电收费吗? 标准是怎样的?	20
36. 学校用电有什么要特别注意的?	20
37. 在学校,我碰到困难该找谁?	21
38. 我想做兼职,学校允许吗?	21
39. 我们学校离市中心较远,外出乘车方便么?	22
40. 出门在外,我们要注意些什么?	22
41. 碰到欺骗欺诈怎么办?	23
42. 生活中有很多诱惑,我们该如何约束自己?	23

人际篇

43. 想家了,怎么办?	24
44. 爸妈不理解我的时候怎么办?	24
45. 有人说大学是个小社会,人际关系很复杂么?	25
46. 大学上课没有固定的教室,下课就各自回寝室,感到人际关系淡漠,该怎么应对?	25
47. 大学的师生交往有什么特点?	26

48. 怎样才能给人留下良好的印象?	26
49. 怎样和不同性格的人相处?	26
50. 我经常参加学生社团活动,会不会和班上同学关系疏远?	27
51. 看不惯我的室友,怎么办?	27
52. 室友通宵上网影响我休息,怎么办?	28
53. 感觉在寝室里被孤立,怎么办?	28
54. 室友之间常见的矛盾有哪些?	29
55. 我是“夜猫子”他是“百灵鸟”,我们如何和睦相处?	29
56. 大学生谈恋爱会影响学习么?	29
57. 大学校园里的爱情,是“恋爱”还是“练爱”?	30
58. 谈恋爱的时候可以发生性关系么?	30
59. 我喜欢同性怎么办?	31
60. 情商是与生俱来的还是后天形成的?	32
61. 情商高的人是不是更容易成功?	32
62. 我们可以通过什么有效的方法提高自己的情商?	33
63. 如何培养自己的气质?	34
64. 我最近总是感到闷闷不乐,做什么事情都觉得没意思,我是怎么了? 应该怎么办?	34
65. 我心理有些困惑,不太想和身边的人讲,憋着也挺难受的,我该怎么办?	35
66. 我的性格太内向,怎么改变呢?	35
67. 怎样和那些以自我为中心的人相处?	36
68. 我想提高自己的心理素质,有哪些途径?	36
69. 心理委员是个什么职务?	37
70. 学校有心理咨询中心吗? 什么样的人可以去做心理咨询? 心理咨询有什么用?	38

自我管理篇

71. 高职生树立胸怀天下的理想,是不是有点不实际?	39
72. 是不是轻松、赚钱多的工作就是好工作?	39
73. 成为中国共产党党员,是不是更利于我找工作?	39
74. 怎样写入党申请书?	40
75. 我不知道我适合做什么工作,也不知道什么工作好,怎么办?	40

76. 我发现时间比原来多多了,常常觉得空虚,怎么办?	41
77. 我怎么总觉得时间不够用呢?	42
78. 大学期间的空闲时间该如何合理安排?	42
79. 社团活动与上课冲突了,怎么办?	43
80. 怎样合理安排学习时间和文化活动?	43
81. 这个月有好几个同学过生日,我凑了“份子”,生活费就不够用了,怎么办?	44
82. 进了大学,觉得原来的衣服不合宜了,想换新“装备”,又不好意思向爸妈开口, 怎么办?	44
83. 别的同学都用“苹果”了,我的手机显得很老土,怎么办?	45
84. 我的钱怎么总是不到月底就花完了呢?	45
85. 我寝室的财物被偷了怎么办?	46
86. 怎样防止寝室火灾的发生?	47
87. 假如寝室失火了,我该怎么办?	47
88. 假如我遭到了人身伤害,怎么办?	48
89. 假如有人拉我去传销,怎么办?	48
90. 我的身份证、银行卡丢了,怎么办?	49
91. 发生了交通意外,找谁?	50
92. 我买了保险,怎么办理赔手续?	50
93. 我们所学的专业与以后的工作有必然联系吗?	51
94. 当我毕业后,所学的专业是否依然吃香?	52
95. 是不是只要学好了专业知识和技能就能找到好工作?	53
96. 高职生就业有哪些优势?	53
97. 企业是看重文凭还是看重能力?	54
98. 是不是企业都喜欢做过学生干部的人?	54
99. 我还有参军入伍的机会吗?	54
100. 如果我想创业,要做哪些心理准备?	55

青春闪亮你我他

趁你还年轻	56
青春,不只是吸引	57

奋斗的青春最美丽	58
大学与文化之遇上“唐僧”	59
跑出一片天	60
有一种爱叫坚持	62
那些年,那些事——关于梦想	63
传承的爱心	64
逆 袭	65
做梦想的实践者	66
摔过,痛过,才知幸福滋味	67
给学弟学妹们的一封信	68
做自己的造梦师	69
坚持,因为梦想	71
铿锵玫瑰 为梦坚守	72
武软那些事儿	73
爱情,在花开以后	75
同行,在路上	76
只要勇敢,世界就是你的	77
单恋的成就	79

五彩缤纷小贴士

校园陌生感的快速消除	81
如何养成大学生生活好习惯	81
不吃早餐的危害	82
当好自己的理财师	82
给大学新生合理消费“五大建议”	84
如何进行时间管理	84
与室友相处之道	86
新生适应期要常给父母打电话	87
职业生涯规划的大学进行曲	87
几种网络成瘾的干预方法	88
骗术大揭秘	89

有效考证的三条建议	92
积极心态的自动提示语	92
摆脱贫困的几种方法	93
如何与父母一起成长	94
克服抑郁情绪的步骤	94
决定第一印象的因素	95
克服害羞的方法	95
如何走出孤独	96
发生冲突,如何和解	96
如何战胜“依赖”	97
如何摆脱自我中心	98
怎样提升人脉竞争力	98
如何与网友见面	99
哪些人会成为你的支持系统	100
遭遇社会突发公共事件危机的自我救助	100
当我们遇到困难时的几种做法	101
遇到性骚扰,可以做些什么	102
大学生怎样自主创业	102
大学生必须学好的几门基础课	103
培养三种学习思维习惯	104
培养三种学习精神	105
培养三种学习能力	106
大学生要学会学习	106
积极主动学习的四部曲	107
如何寻找学习的乐趣	108
学习动机的激发和维持	108
培养注意力的方法	109
找兼职需要注意些什么	110
后 记	111

大学生活100问

学习篇

1. 现在大学毕业生面临“就业难”的问题,上大学还有意义吗?

随着高校扩招和社会经济环境的变化,大学生就业难的问题逐渐显现,成了备受人们关注的社会现象,“读书无用论”的观点也甚嚣尘上,很多学子和家长也都在反复拷问自己和社会同一个问题:“上大学还有意义吗?”答案是肯定的。

大学不是“职业介绍所”。大学的确有培养社会所需要人才的内在要求,但上大学的意义绝不仅仅是为了找一份高薪的工作。有学生可能会说:“我们是高职学校,不就是为了更好地学习专业技能,更好找工作吗?”诚然,作为高等职业院校,我们的人才培养更侧重职业技能教育,但是,它依然隶属于高等教育,具有与普通高等教育相同的内在属性。

中国现代大学的缔造者蔡元培说过,教育“不是把被教育的人,造成一种特别器具,给抱有他种目的的人去应用的”。在他看来,大学甚至不是满足任何一种实际需要的机构,而是个“纯粹”的地方,是探求科学及自我完善的地方。我们上大学最重要的意义就是寻求自我的完善。正如著名的教育学报告*Learning to Be*(《学会生存》)中要求的一样——学做完人。这个“完善”并不是要面面俱到,而是自我的充分发展和不断进步。我们认为自我完善主要包括以下几个方面。

(1)德性的培养。被誉为“20世纪最具人文情怀的大学校长”——前任芝加哥大学校长赫钦斯认为,大学不在训练人力,而在培育“人之独立性”。大学教育在知识以外,更应重视德性的问题。法国著名作家雨果也有一句传世名言说:“建一所大学,等于毁掉十所监狱”。大学对于个人道德、社会公德、法律法规的培养与教育,对个人修养、审美情趣的熏陶与涵养是其他任何机构都无法取代的。

(2)对“寻求真理”的追求。著名哲学家雅斯贝尔斯说“大学是致力于寻求真理的共同体”。他认为,科学是通往真理的最重要的道路,交流是教师和学生上大学里寻求真理的最典型方式。对知识的渴望,对未知世界的好奇,是寻求真理的动力;独立思考的精神,批判意识是寻求真理的必备“武器”。而求知欲、独立思考精神与批判意识则是我

们自我完善道路上最重要的一环,更是创新精神滋长的沃土。如果,我们过于追求教育的工具性功能,而忽略了“追求真理”这一大学意义的本质属性,致使自己缺乏求知欲,更缺少独立思考与批判的精神,那将是教育的悲哀,也是人类的悲哀。

(3)终身学习意识的培育。个人对于自我完善的追求,大学,不是起点,更不会是终点。人的自我完善不可能一蹴而就,是需要终身为之奋斗的。所谓活到老,学到老,正是如此。大学可能不是“自我完善”终结的地方,却是终身学习意识和终身学习能力培养的最佳时空。上文提到的求知的渴望、独立思考的精神可以培育终身学习的意识。大学学习中对于学习方法的学习,自学精神的培养又锻炼了我们终身学习的能力。

中国著名的现代诗人徐志摩说:“我的眼是康桥教我睁的,我的求知欲是康桥给我拨动的,我的自我的意识是康桥给我的胚胎。”“康桥”即著名的剑桥大学。大学带给我们的绝不仅是一份好工作,如果你明白并践行了大学的意义,“就业难”决不会成为你的难题。

2. 高职教育与普通高等教育有什么区别?

根据《教育大辞典》中的有关条目解释:高等职业教育“属于第三级教育层次”。而第三级教育“一般认为与‘高等教育’同义”。也就是说高等职业教育和普通高等教育都是同属于高等教育,只是不同的类型,他们之间有很多共同的内在属性。比如,都遵循教育的基本原则;共同追求培养社会主义的德智体美劳全面发展的建设者和接班人的总体目标;都遵循着政策宏观调控与高校自主办学积极性相结合的原则;等等。当然作为同一层次不同类型的大学,高职也有自己的特点,主要表现在:(1)生源渠道上的区别。高职院校的生源除了高中毕业生外还有中等职业技术学院和职业高中对口招生的学生。(2)培养目标上的区别。普通高等教育主要培养的是研究型 and 探索型人才以及设计型人才,高等职业教育培养的是技艺型、操作型的、具有大学文化层次的高级技术人才。(3)专业设置与课程设置上的区别。普通高等教育是根据学科知识体系的内部逻辑来严格设定专业与课程的,而高等职业教育则是以职业岗位能力需求或能力要素为核心来设计的。有人形象地说,以系列产品和职业资格证书来构建课程体系,达到高等职业教育与社会需求的无缝接轨。

随着我国经济的飞速发展,国家越来越重视职业教育,到2009年,全国独立设置高职院校已达1215所,招生数达313.4万人,在校生达964.8万人,高等职业教育已成为高等教育的半壁江山。现在,中国正处于经济转型期,这也给高等职业教育带来了巨大的机遇。我国经济的发展模式要从高能耗、高污染、高投入的粗放型转变为科技创新型、低碳环保型的集约型,对劳动者的素质提出了很高的要求。高等职业教育正是培养企业大量需要的高级应用型技术人才。著名经济学家厉以宁分析技术应用型人才,面广量大,流动性很强,是全球化前景下各企业争夺的对象。所以,同学们,你们处在一个最好的时代,请你们抓住机会,好好学习,培养技能,砥砺品格,相信你们定会在不久的将来大展宏图,前程似锦。

3. 我们的学校是一所怎样的大学?

武汉软件工程职业学院成立于2007年,由武汉工交职业学院和武汉软件职业学院合并组建,是武汉市人民政府主办的综合性高等职业院校,是湖北省唯一一所被教育部评审认定的全国示范性软件职业技术学院建设单位,是教育部等六部委确定的“计算机应用与软件技术”、“汽车运用与维修”技能型紧缺人才培养培训基地。

我校的校训是:厚德尚能。“厚德”原意为增厚美德。用以指坚持“以德为先”的办学理念,重视学生品德修养,胸怀博大,宽厚仁爱,勤奋敬业,与自然和睦相处,同社会协调发展,做一个道德高尚的人。“尚能”意为重视能力培养,重视学生素质的全面提高。确立以能力为核心的质量观和以技能谋求自身发展的人生理念。“厚德尚能”的校训凝聚着我校的办学宗旨、办学理念和办学特色,蕴涵着我们的科学态度和奋斗精神,构成了我校人文素质与性格的表征。

学校现有8个学院,51个专业、80余个专业方向,形成了以软件技术、光电子、机电工程、汽车应用、数控技术、环境化学、食品生物技术、经济管理等为骨干专业,理、工、文、管等多学科的专业格局。

我校致力于建设一个以就业为导向的现代职业教育体系,构建开放内外衔接的人才成才立交桥。学校不断深化校企合作,重构课程体系、实训体系和保障体系;充分利用现代信息技术手段,构建融“教、学、做”为一体的教学模式,形成“课岗对接、工学交替、订单培养”的人才培养模式。围绕“光谷”核心圈、武汉都市圈和“1+8”城市圈,以市场为牵引,服务武汉高新技术产业、先进制造业和现代服务业,对接产业链,优化专业链,形成人才链。旨在培养立足“光谷”,服务武汉,面向湖北,辐射全国,以人为本,厚德尚能,培养素质全面、忠诚企业、胜任岗位、专业能力和计算机应用能力突出的高素质技能型专门人才。

4. 我们学校的教学模式是怎样的?

高职院校和普通本科学校在教学模式上还是有区别的。一般来说,高职学生入校后,在学习专业理论知识和公共课的同时,还有专业实习实训课程:大一学年有认知实习,以帮助你了解企业的生产和管理情形,对专业学习形成感性认识;大二学年会有10—15天的生产实习,以深入了解企业工艺流程,学以致用;从大三上学期开始,将有半年左右的顶岗实习,在企业的实际工作岗位开始实习,实现“预就业”。整个实习实训环节跟在校的理论课学习总学时相当。

高职教育的办学特色就在于面向市场设置专业,校企合作联合办学,学生毕业就能就业。高职教育人才培养的定位是高水平技能型人才,以满足企业高素质技能型人才的需要。很多企业在招工的时候,对大专学生的要求就是动手能力强,实践能力强,吃苦耐劳。因此,大专学生的就业导向使其在人才培养模式中,理论和实践并举,在课程设置上,理论和实践各占50%。

一般来说,大专学生比本科生对文化课的学习相对弱一些,而动手能力却很强,在学习过程中,同学们以为理论学习较为枯燥艰涩,而更喜欢操作性强的实践课程。大專的理论课程也都是与实践紧密相关的必修课程,尽量做到深入浅出,学生易于理解。

高职高专虽然学历上不如本科院校那么“硬气”,但最近几年国家大力发展职业教育,高职高专就业前景相当不错,主要缘于其紧跟市场脉搏的人才培养模式。高职院校通过大量实践教学活动,使学生在职业素质养成、技术应用能力和职业技能方面更加符合企业的用人需求。

5. 有人说在大学里锻炼提高能力比学习专业文化知识更重要,是这样的么?

能力和知识,两者同样重要,不能偏废。特别是专业技能和专业知识,是同学们以后进入职场的两大利器,对于职业院校的学生而言,最重要的就是学好一门专业,掌握一项技能,这样才有求职的核心竞争力。

知识要通过系统学习才能掌握,能力必须在实践中锻炼才会有所提高。所以,大学生既要安心在课堂认真学习,又要多参加各类校园文化活动,学会“两条腿”走路,统筹兼顾。

大学学习不是狭隘的知识学习,更不是狭隘的专业学习,作为大学生,要有全面发展和终身学习的理念。不仅仅要学好专业知识,并把它转化成为自己的专业技能,还要完善知识结构,开拓视野,学到健康完善的人格知识、和谐的人际关系知识和丰厚的人文知识,学会如何做人,如何处事。

6. 学习什么才能让我们一生受益?

“教育就是将学过的东西忘得一干二净时,最后剩下来的东西。”这是教育家B. F. Skinner的名言。所谓“剩下的东西”就是学习的能力,“自修”或“无师自通”的能力。大学不是“职业培训班”。专业知识虽然重要,但是大学毕业生更需要的是思考的能力、学习新东西的能力及举一反三的能力,这样才能适应瞬息万变的未来世界。

因此,学会学习,即终身学习的态度、主动学习的能力,才是我们一生受用的东西。提高自主学习能力一靠设定合理的学习目标。学习目标是影响一个人学习动力的重要因素,学习目标的设置要根据自己的的人生规划、专业兴趣、个人性格等方面综合考虑,既不能太高,也不能太低,科学合理的学习目标是激发一个人学习兴趣,提高自主学习能力的的首要原因。二靠主动适应大学教学模式的转变。上课教室不再固定,专业课老师不断变换,生活环境不再单一,给很多同学带来了不适应,但我们也可以看到,这样的变化让我们的学习方式和内容更加灵活,生活更丰富多彩,人际交往选择性更强,这都是提高学习生活兴趣的有利因素,因此,主动适应比被动埋怨要好。三靠良好学习习惯的养成。自主学习能力的养成不是一两天的事,从易到难,从简到繁,博观而约取,将会体验到学习本身带来的乐趣,同时也会巩固自主学习习惯的养成。

另外,我们还要充分利用大学里的资源,多向专业老师和辅导员老师请教,因为他们不仅能教给我们知识,更能带给我们不一样的视野,好的老师身上的人格也会感染我们,多与他们交流,耳濡目染之下就能得到很多启迪。

7. 如何学好专业?

作为一名专科生,专业知识和专业技能是学生在校必须掌握的基本功,只有学好专业知识,掌握专业技能,有了立身社会的真本领,才能在就业市场上获取一份安身立命的工作。

专业知识是基础,我们要充分利用大学的每一节课,扎实掌握所学专业涉及的每个知识点,不仅如此,还应学会利用课堂之外的时间,整理所学知识,构建出一个属于我们自己的知识体系,这样,才能为技能打下夯实的基础。

培养专业技能。专业技能,就是指你在某专业领域所具备的能力。专业技能实质上包含了两个方面的内容:一是与所学专业知识相对应的知识性技能,具有较强的专业学科性,例如计算机专业学生所应具备的PHP编程、JS编程、ASP编程技能等;另一方面是与自己的目标工作岗位要求所对应的特殊性技能,具有较强的职业性,例如从事杂志编辑工作需要有较强的阅读能力和文字表达能力,律师就应具有很强的逻辑推理能力,建筑师应有一定的空间判断能力。因此,我们不仅要以所学专业为依托,努力培养自己的知识性专业技能,还应根据自己的理想目标职业,着力打造与未来工作岗位相匹配的特殊性专业技能。

可以通过以下几个途径来培养自己的专业技能:

(1)认真学好专业课程,夯实专业知识基础。尽管专业知识 $\neq$ 专业技能,但专业知识却是专业技能的基础;尽管目前的大学课程设置、课程内容与社会现实需求存在脱节的现象,但专业课程学习仍是最系统、最规范地获取专业知识的手段。扎实认真地学好所学专业中的核心课程,是未来你在某一专业领域自由驰骋的第一步。

(2)认真对待实习实训和顶岗实习。实习实训和顶岗实习是高职生参与生产实践的机会,是高职教育的重要教学环节。学生可以到专业对口的现场直接参与生产过程,综合运用本专业所学的知识和技能,以完成一定的生产任务,并进一步获得感性认识,掌握操作技能,学习企业管理,培养正确的劳动态度。在这个过程中能到实际的工作环境中体验、学习,充分地将理论与实践结合起来,通过这个机会加强专业技能训练,提前做好职业定位,进一步有针对性地学习、提高。

(3)积极参加学科竞赛,把专业知识转化为专业技能。通过一次学科竞赛,你不仅会发现你的某项专业技能得到了提升,而且还会有不少意外的收获——自己的创新精神、协作精神和实践能力都可能得到了提升。

(4)理性选择专业性社团,努力成为社团骨干。在专业性社团里,你不仅可以将所学的专业知识付诸实践,还可以结交到一批志同道合的朋友,在互相砥砺中提升各自的专业技能。如参加“电子科技协会”一类的社团可以培养锻炼维修家电的技能,参加“翻

译社”可以提高英语阅读、理解和翻译能力等。

(5)根据职业发展目标,有选择地参加资格认证考试。大学生参加资格认证考试,一方面可以检验专业知识的掌握程度,另一方面也可以检验专业技能的熟练程度。例如国际贸易单证员证书考试,其考试内容包括国际贸易实务和单证操作实务以及外经贸英语函电两部分,具有很强的实践性。

(6)参加一些专业技术含量高的实践项目。有道是“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行”。比如你学的专业是市场营销或电子商务,那么你就可以利用课余时间开一家网店,也可以参与到一个市场调研团队为某公司做一次产品的市场调查,只有在实际的行动中你才可能培养某一面的专业技能。

此外,学校组织的寒暑假社会实践以及青年志愿者服务等也不失为大学生培养锻炼自己专业技能的有效途径。

8. 我感到专业课太难了,怎么办?

同学们从高中来到大学,学习方法、学习内容、学习环境都发生了变化,在专业课的学习上遇到困难是很常见的事情。大家不要不好意思,也不要产生“自己太笨了”的想法,更不要灰心气馁。遇到困难不要紧,要紧的是我们要尽快找到解决问题的办法。

首先,多向他人请教。学会交流、学会沟通、学习提问是我们在大学需要培养的能力。针对自己在学习中的遇到的困难,你可以向同学、学长请教,也可以直接向老师提问。老师会很乐意解答你的问题。因为,无论什么学段的老师,对于热爱思考、积极提问、虚心求教的学生,都会非常喜爱,也会倾囊相授,所以,千万不要觉得问问题会让老师厌烦,这只会让老师更加喜爱并重视你。当然,无论向谁请教,都要有谦逊的态度。

其次,降低成就目标。很多时候我们的困扰都来源于过于追求完美。我们觉得学习很困难,可能只是我们的目标定得太高了,与自己的真实水平差距太大。我们并不否定对自己高标准、严要求,但是要适度,否则就会让自己陷入比较困窘的境地,甚至会起到反效果。比如,你本来是个文科类学生,现在刚开始学习理工科的专业知识,就想每次作业都完成得很好,每次考试都得100分,这不是有些不切实际吗?可以把步子迈得小一点,一次比一次标准高,一点点进步。这样就会轻松很多,也会更有效率。

最后,坚持不懈。这也是最重要的。万事开头难,刚开始接触你完全不懂的领域,你可能会觉得无从下手,但当你坚持下来,熬过最难的那一段时间,就会发现你早打开了那扇门,关键就是坚持。坚持下去,不抛弃,不放弃,总会有所收获。就像有一年高考作文题目里的那幅图,一个人打井,挖到地下99米时,他放弃了,其实井下100米就有水源,只差最后的一米,他就能打出水。很多时候就是这样,只要再坚持一下下,成功就在眼前。