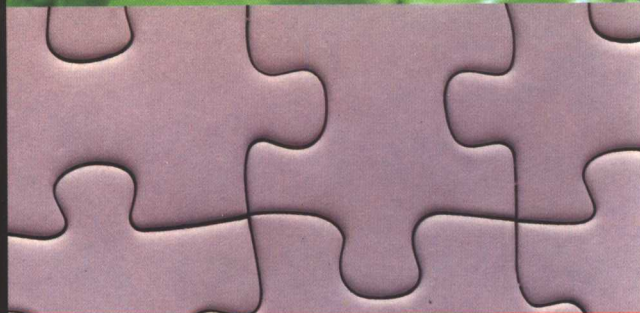
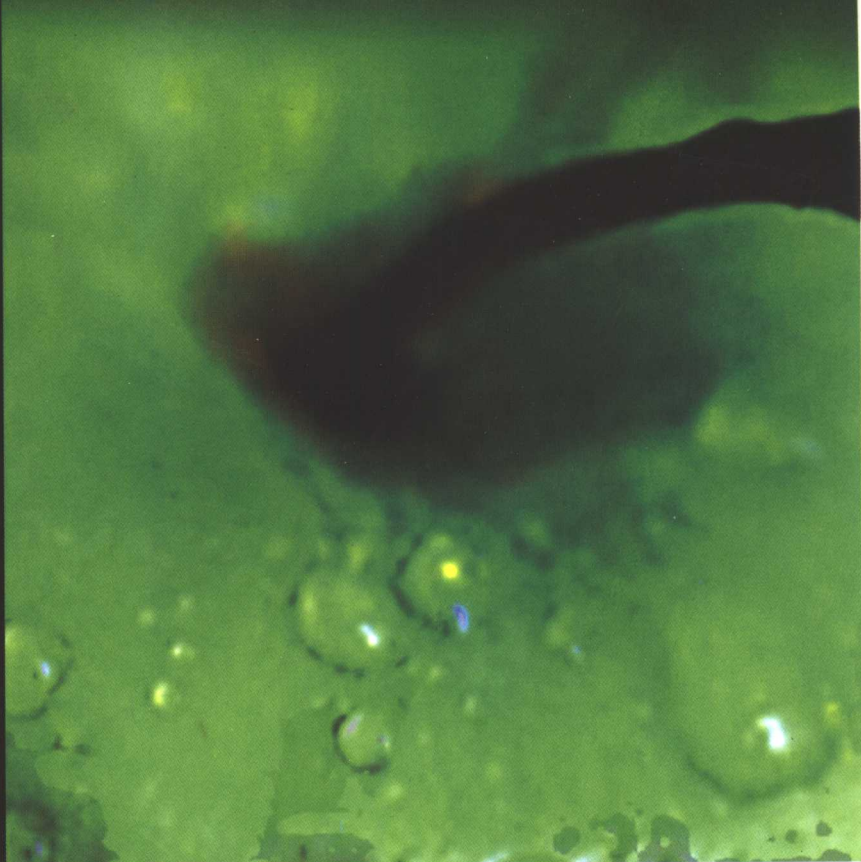


GAOZHIXUESHENG SUZHITUOZH



主编 黄何 辛宏悦

高职学生素质拓展指南

GAOZHI XUESHENG SUZHI TUOZHAN ZHINAN

NAN



東北大學出版社
Northeastern University Press

高职学生素质拓展指南

主 编 黄 何 辛宏悦

副主编 王艳东 王诚勇 张 勇

江苏工业学院图书馆
藏书章

东北大学出版社

• 沈 阳 •

© 黄 何 辛宏悦 2006

图书在版编目 (CIP) 数据

高职学生素质拓展指南 / 黄何, 辛宏悦主编. — 沈阳: 东北大学出版社, 2006.8

ISBN 7-81102-312-1

I. 高… II. ①黄… ②辛… III. 素质教育—高等学校: 技术学校—教学参考资料 IV. G711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 100268 号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83687331 (市场部) 83680267 (社务室)

传真: 024—83680180 (市场部) 83680265 (社务室)

E-mail: neuph @ neupress.com

http: //www. neupress. com

印 刷 者: 沈阳市第六印刷厂

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 170mm×228mm

印 张: 29.875

字 数: 536 千字

印 数: 1~5000 册

出版时间: 2006 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 牛连功 秦振华

责任校对: 陈明丽

封面设计: 辛宏悦

责任出版: 杨华宁

定 价: 29.80 元

《高职学生素质拓展指南》编委会

主 任 黄 何

副主任 李华安

编 委 (按姓氏笔画排列)

马占城 于军志 王诚勇 王艳东

王鸿鹏 王景新 叶 青 白 俊

司春雷 吴亚红 李华安 辛宏悦

张 勇 杨延斌 宫玉杰 徐 亮

黄 何 商学来

编者寄语

有一天，当同学们完成学业走出校门，你会发现，精彩的社会背后有困惑；光明的人生之路并不平坦，它充斥着曲折、坎坷甚至陷阱；校园中的佼佼者在林林总总的大千世界面前是那么稚嫩；课堂知识与社会需要总有差距；校园不等于社会，能力不意味成功，教育滞后于社会，永远有解不完的难题。

在步入社会之前，有几分心理准备，多一些应对的本领，是每一个青年朋友的心底期盼，也是我们编写《高职学生素质拓展指南》的最大动力。

《高职学生素质拓展指南》共两编，上编为“心动编”，有“人生”“理念”和“能力”3章，每节有“品味故事”“感悟人生”“素质解码”和“经验宝鉴”四个板块；下编为“身动编”，仅“超越”1章，在超越活动中有“增知讲座”“拓展训练”和“展示平台”等有关内容。本书通过感悟人生、定位自我、修炼自我和超越自我的系列活动，从而达到唤醒、修炼、超越和提升综合素质的目的。我们相信，只要认真践行，拼搏的臂膀定能撑起理想的蓝天。

《高职学生素质拓展指南》第一章由王诚勇和张勇同志编写，第二章由黄何同志编写，第三章由徐亮同志编写，第四章由王艳东同志编写。编写大纲由黄何、辛宏悦设计，教学大纲由黄何和王艳东负责完成，书稿由辛宏悦总纂、定稿。黄何同志和辛宏悦同志为本书主编。

商学来、吴亚红、徐丹、王喜春、边钰璞、黄丽、钟桂静和党江华等同志参与了本书的编写工作。在此，深表谢意。

编写中，我们借鉴了不少同行的研究成果，选用了一些专著和期刊中的相关内容。由于时间匆促，未能一一征求原作者意见，特此说明，并表示我们深深的敬意。

由于编者水平有限，缺点在所难免，望从事高职教育的同志雅正，请年轻朋友多提宝贵意见。

2006年6月6日

目 录

上编 心动编

第一章 人 生	3
第一节 人生态度	3
一、品味故事	3
1. 掉进泥潭的拿破仑	3
2. 罗斯福失窃	4
3. 帝王蝶	4
4. 拿破仑救人	5
5. 裁 员	5
6. 力诺瑞特严谨务实理念	6
7. 小数点的代价	7
8. 舍身救学生 梅馨映师德	7
9. 母爱的对峙	8
10. 千里走单骑	9
11. 一枚戒指	12
12. 最优秀的和最聪明的	13
二、感悟人生	14
三、素质解码 测测你的自信心	14
四、经验宝鉴	15
第二节 坚定信念	16
一、品味故事	16
13. 生活从选定方向开始	16
14. 只差一步	17

15. 跳蚤	17
16. 目标的力量	18
17. 你与目标之间有多远	20
18. 分解目标	21
19. 盲目的悲哀	21
20. 修路	22
21. 尽力去做	22
22. 挫折, 是年轻人最好的礼物	23
23. 博士的来历	24
24. 父爱的天空	24
25. 天堂与地狱	26
26. 只在乎你的心怎么看待	26
27. 老鹰的再生	27
二、感悟人生	27
三、素质解码 勇气指数测试	28
四、经验宝鉴	29
第三节 道德修养	30
一、品味故事	30
28. 修养是第一课	30
29. 品德也能创造财富	31
30. 捡垃圾也能被尊重	32
31. 利顿牧师的德性	33
32. 自控	33
33. 生气	34
34. 莫忘致谢	35
二、感悟人生	36
三、素质解码 自测修养	36
四、经验宝鉴	37
第四节 健全人格	37
一、品味故事	37
35. 诗人帕克的长笛和枪	37
36. 诚实, 打动人心的力量	38
37. 我不惭愧	39

38. 自己需要骗自己吗	41
39. 东坡认错	41
40. 以名誉作赌注的拳王阿里	43
41. 善良是正确的事	43
42. 两人一心	45
43. 把最好的机会让给同伴	46
二、感悟人生	46
三、素质解码 菲尔人格测试	47
四、经验宝鉴	49
第五节 观念觉醒	49
一、品味故事	49
44. 庄子和惠施	49
45. 向你的对手敬杯酒	50
46. 跨栏定律	51
47. 不拘小节的代价	51
48. 细节让你如此美丽	52
49. 代价昂贵的电话费	53
50. 绊倒千里马的青草	54
51. 大路的尽头没有宝	55
52. 活到老学到老	56
53. 学习只是刚刚开始	56
54. 生命清单	57
55. “麻烦”就是人生	58
56. 吃亏是福	59
57. 一夜与一生	59
58. 付出与索取	60
二、感悟人生	61
三、素质解码 挫折能力自测	61
四、经验宝鉴	62
第六节 友情可贵	63
一、品味故事	63
59. 棉鞋与玫瑰	63
60. 桂花的朋友	64

61. 犯颜直谏第一官魏征	64
62. 学会做一个好的听众	65
63. 耐心听他讲完	66
64. 第七条白裙子	66
65. 睡在我下铺的兄弟	68
66. 无言的尊重	70
67. 学会拒绝	71
68. 尘封的友谊	72
二、感悟人生	74
三、素质解码 人缘测试	74
四、经验宝鉴	76
第七节 亲情浓郁	77
一、品味故事	77
69. 世间的母爱	77
70. 妈妈的账单	78
71. 租个儿子过年	78
72. 你是哪个爹的种	80
73. 至爱无痕	82
74. 未上锁的门	84
75. 让母亲靠靠我的胸膛	85
76. 舍 弃	86
77. 母爱伟大 真爱是佛	89
78. 儿嫌母丑	91
79. 没有拆开的信	92
80. 男儿当自强	94
二、感悟人生	97
三、素质解码 情绪智商测验	98
四、经验宝鉴	99
第八节 爱情甜蜜	99
一、品味故事	99
81. 爱的方式	99
82. 分 担	101
83. 感谢庄重	101

84. 很爱很爱你	102
85. 我使谁失去了丈夫	104
86. 如何安装爱	106
二、感悟人生	107
三、素质解码 恋爱观测试	107
四、经验宝鉴	109
第九节 把握机遇	110
一、品味故事	110
87. 河边的苹果	110
88. 用心是抓住机遇的关键	110
89. 马蹄铁	111
90. 思维是机遇的起点	111
91. 实验与思考	112
92. 抓住一切机遇	112
93. 机遇为谁准备	114
二、感悟人生	114
三、素质解码 成功指数测验	115
四、经验宝鉴	116
第十节 懂得放弃	117
一、品味故事	117
94. 选择决定生活	117
95. 少输为赢	117
96. 生命与珠宝	118
97. 放弃是一种智慧, 缺陷是一种恩惠	119
98. 一道受用终身的测试题	119
99. 鞋子	120
二、感悟人生	120
三、素质解码 测测你的心境	121
四、经验宝鉴	122
第十一节 知荣明辱	122
一、品味故事	122
100. 乡 音	122
101. “炕神”申荣才	125

102. 寻找生命之光	
——化学之母玛丽·居里	127
103. 挑战苦难, 单腿儿搏出百万	131
104. 最爱是兵	133
105. 安息吧, 灵魂	135
106. 法律尊严维护者王书田	136
107. 天下第一廉吏	138
二、经验宝鉴	143
附 《八荣八耻人人须知》歌曲	143
第二章 理 念	145
第十二节 相信凡事都有可能	145
一、品味故事	145
108. 磨砺意志	145
109. 他只有 45 天	148
110. 别对自己说不可能	
——激励大师约翰·库缇斯	149
111. 中国商人买巴西森林	151
112. 打开那扇窗	153
113. 问天问地问生命: 脆骨女孩独身闯天涯	155
114. 他给自己动手术	160
115. 你一定能成为像安东尼奥那样伟大的画家	162
116. 用脚画画的名画家	163
二、感悟人生	164
三、素质解码 测测你的意志	165
第十三节 干一行爱一行, 不要好高骛远	166
一、品味故事	166
117. 李素丽平凡而伟大的理想	166
118. 他让我们闻到太阳的味道	167
119. 替人排队	170
120. 一个卖报老汉的故事	170
121. 责任心是第一素质	172
122. 做一辈子志愿者	173

123. 一条道路走到底	175
124. 负完责任再走	176
二、感悟人生	178
三、素质解码 自测成功心理倾向	178
第十四节 集中精力做最重要的事	179
一、品味故事	179
125. 乐羊子求学	179
126. 庆幸有老虎做伴	180
127. 为梦想而不懈奔忙	181
128. 一生只为真理	183
129. 海外市场创商机	185
130. 学习改变命运 小瓦匠成为大律师	187
二、感悟人生	191
三、素质解码 注意力测试	192
第十五节 经验比学历重要	193
一、品味故事	193
131. 将军和驴子	193
132. 经验左右职场	194
133. 曼德拉的顿悟	196
134. 处境与心境	197
135. 让自己成为一个不可多得的人	199
136. 微笑能让枯木逢春	200
137. 赞赏效应	201
138. 一生的计划	202
139. 王鱼之死	203
140. 藤原公主的舍弃	204
141. 我是靠这样晋升的	206
二、感悟人生	207
三、素质解码 你是左脑人还是右脑人	207
第十六节 善待他人就是善待自己	209
一、品味故事	209
142. 把浩瀚的海洋装进胸膛	209
143. 穿裙子的故事	210

144. 滴血的橄榄枝	212
145. 秦穆公因宽容得福	214
146. 应聘	216
147. 真正的男子汉	217
148. 优秀生	219
二、感悟人生	219
三、素质解码 你是容易冲动的人吗	220
第十七节 善于推销自己	221
一、品味故事	221
149. 停电半小时	221
150. 用 100 元读完大学	222
151. 总会有人欣赏你	226
152. 用毅力去锻造生活	226
153. 告诉世界,我能行	228
154. 大学生成为网上“破烂王”	231
二、感悟人生	235
三、素质解码 是否需要拓展你的交际能力	235
第十八节 小习惯成就大未来	237
一、品味故事	237
155. 求职复试:细节处见真精神	237
156. 小游戏暴露大问题	
——ACCA 北京代表处曲悲岩谈目前大学生的就业力 ..	238
157. 将小事进行到底,绝对不简单	240
158. 脸上有墨汁	243
159. 每桶 4 美元	244
160. 欠主动让我丢了工作	244
161. 微小边缘原理	246
162. 5 厘米的商机	247
二、感悟人生	248
三、素质解码 脚步与事业成败	248
第十九节 要行动不要空想	249
一、品味故事	249
163. 百灵鸟与农夫	249

164. 农夫与他的儿子们	250
165. 改变人生就在一念间	251
166. 化粗布为财帛	253
167. 逆境中的爱国热情	256
168. 一个日本女人的抗日故事	258
二、感悟人生	259
三、素质解码 你能支配自己的时间吗	260
第二十节 一次失败不等于永远失败	261
一、品味故事	261
169. 站起来的次数	261
170. 成功就是在失败上打孔	262
171. 让生命化蛹为蝶	262
172. 请挫折“上一堂课”	263
173. 败里淘金	265
174. 不要在必败的领域里和人竞争	266
175. 不朽的失眠 ——写给没考好的考生	267
176. 在瑞士酒店实习的日子	268
177. 总有一种力量让我们泪流满面	270
二、感悟人生	271
三、素质解码 测测你的耐冲击力	271
第二十一节 预则立，不预则废	273
一、品味故事	273
178. 高瞻远瞩	273
179. 加油站的问题	273
180. 理想皆有神助	274
181. 15 分钟的谈话	275
182. 谁最重要	276
183. 时尚品酒师是这样炼成的	277
184. 最没有眼光的合伙人	280
二、感悟人生	281

第三章 能力	282
第二十二节 生活能力	282
一、品味故事	282
185. 中日夏令营	282
186. 好日子怎么过	283
187. 巨人	284
188. 人生第一桶金子	286
189. 盖茨讨厌物不等值	288
190. 洛克菲勒与一毛钱	288
191. 跛足的橄榄球员	289
192. 惜时如命的巴尔扎克	290
193. 你应该有一块“准时”表	291
194. 一粒沙	292
195. 人生最好的教育	292
196. 生活不是一瞥就能完成的	292
197. 生活这门课谁来当老师	294
二、感悟人生	296
三、素质解码 吃鱼测花钱态度	297
四、经验宝鉴 格式塔疗法	297
第二十三节 学习能力	299
一、品味故事	299
198. 笨拙的海鸥	299
199. 芦苇做笔地做纸	300
200. 捕蝉的技术从哪里来	301
201. 纪昌学射箭	301
202. 神童传说	302
203. 自信“膨胀 ING”	303
204. 68 岁老人学日语	304
205. 有所为 有所不为	304
206. 野狼磨牙	305
207. 适时空充电	305
208. 一生磨一镜	306

209. 弈秋诲弈	306
210. 南郭守城	307
211. 薛谭学唱	307
212. 望洋兴叹	308
213. 第一和第二	308
二、感悟人生	309
三、素质解码 1. 学习方法测试	309
2. 学习能力测试	310
3. 学习情况测试	311
四、经验宝鉴 教你怎样阅读	312
第二十四节 工作能力	318
一、品味故事	318
214. 当机立断	318
215. 这回运气好, 没有风	319
216. 狐狸过冬	320
217. 狮王的偏见	320
218. 贷款 1 美元	321
219. 团结的故事	322
220. 宽容的故事	322
221. 楚王的宽容	324
222. 信心是职场生存的底线	325
223. 一句话一辈子	325
224. 那夜的烛光	326
225. 把自己推销出去	326
226. 禁区	327
227. 和总统做一笔小生意	328
228. 聪明虾	329
229. 五次敲开微软之门	330
230. 屡败屡战	331
231. 一分钱的布	332
232. 被自己淘汰	332
233. 从工作中锻炼能力	333
二、感悟人生	334

三、素质解码	1. 经营能力测评	334
	2. 测测你的社交能力	335
	3. 你是否有团队合作技巧	337
四、经验宝鉴	如何拓展人脉	338
第二十五节	创新能力	340
一、品味故事		340
234.	可喜的经营眼光	340
235.	世界上最年轻的画家毕加索	341
236.	雨衣	341
237.	富兰克林揭开雷电之谜	342
238.	12 个野鸡蛋	343
239.	青霉素的发现	344
240.	一只改写命运的木箱	345
241.	伊利诺伊牧场的探险者	346
242.	卖梳子	347
243.	将“脑袋”打开 1 毫米	348
244.	爱斯基摩结构	348
245.	索尼立体声录音机	349
246.	“拍立得”相机的问世	350
二、感悟人生		350
三、素质解码	测测你的创新能力	351
四、经验宝鉴		353

下编 身动编

第四章	超越	357
第一模块	增知讲座	357
1.	设计职业生涯, 规划成功人生	357
2.	《二泉映月》欣赏	361
3.	八荣八耻与当代大学生荣辱观的培养	363
4.	潜能开发	
	——相信自己就是一座宝藏	365