



21世纪高职高专教育规划教材
高等院校公共基础课程规划教材

法律基础
FALUJICHU

思想道德修养与

IXIANGDAODEXIUYANGYU

主编 张 辉

教程
JIAOCHENG



经济日报 出版社
Economic Daily Press



21世纪高职高专教育规划教材
高等院校公共基础课程规划教材

法律基础
FALU JICHU
教程
JIAOCHENG

思想道德修养与

思XIANGDAODEXIUUYANGYU

主编 张 辉



经济日报 出版社
Economic Daily Press

图书在版编目(CIP)数据

思想道德修养与法律基础教程/张辉著. —北京:经济日报出版社,2008.4

ISBN 978-7-80180-846-2

I. 思… II. 张… III. ①思想修养—高等学校:技术学校—教材②法律—中国—高等学校:技术学校—教材

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 032884 号

思想道德修养与法律基础教程

作 者	张 辉
责任编辑	范静泊
责任校对	殷文玉
出版发行	经济日报出版社
社 址	北京市宣武区白纸坊东街 2 号(邮政编码:100054)
电 话	010-63567690 63567691(编辑部)63567683(发行部)
网 址	www. edpbook. com. cn
E - mail	jjrb58@ sina. com
经 销	全国新华书店
印 刷	北京仰山印刷有限责任公司
开 本	787 × 1092mm 16 开
印 张	17.5
字 数	360 千字
版 次	2008 年 4 月第一版
印 次	2008 年 4 月第一次印刷
书 号	ISBN 978-7-80180-846-2
定 价	27.00 元

版权所有 盗印必究 印装有误 负责调换

前 言

“思想道德修养与法律基础”课程是高职院校“两课”教育的重要课程之一,是高职院校对大学生进行系统的马克思主义理论和思想道德教育的主要渠道和基本环节。它是一门以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,以世界观、人生观、价值观、道德观、法制观念教育为主线,综合运用相关学科知识,依据大学生成长的基本规律,教育引导大学生加强自身思想道德修养、强化法律观念、法律意识的一门课程。根据“三个代表”和“社会主义荣辱观”的重要思想,我们编写了本教材。

本书旨在培养高职院校学生树立正确的世界观、人生观、价值观,了解我国社会主义宪法和有关法律的基本精神和主要规定,真正做到学法、懂法、用法,依法办事,依法维护国家和公民个人的合法权益,使高职毕业生真正成为拥护党的基本路线,适应生产、建设、管理、服务第一线需要的德、智、体、美全面发展的高素质、高技能应用型专门人才。

为此,本书力求体现以下特点:

一、实用性

首先,从高职、高专院校非法律专业的教学实际出发,力求语言深入浅出、言简意赅,注重实践性和可操作性。另外,重点介绍一些与日常生活密切相关的具有实用价值的思想道德修养与法律知识和原理。

二、内容的丰富性

全书涵盖了思想道德修养与法律基础的最基本的理论知识和重要原理,还吸收了大量最新的思想道德修养与法律的信息,信息量大,内容丰富。

三、案例的新颖性

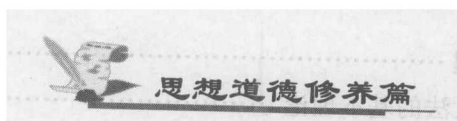
针对高职高专的教学特点,在内容的编写上插入了适量详实、既有说理性又有知识性、趣味性的典型案例作为素材,通过案例评析的形式,帮助学生从多角度消化理解所学内容,对于切实提高学生的综合素质起到了十分重要的作用。同时,案例评析也可让师生在在课堂教学中能够产生互动,增强学生对本课程的学习兴趣。

根据“思想道德修养与法律基础”课程的性质与任务,本书在编写过程中重点结合高职教育的特点,在教材内容和结构设计上分为上、下两篇,上篇是思想道德修养,下篇是法律基础。思想道德修养部分根据高职院校学生实际,突出职业教育特点,尤其结合社会现实突出了职业选择、职业道德修养等热点、难点问题进行阐述,增强了高职院校“两课”教育的针对性、实效性。法律基础部分主要围绕法学基础理论、基本法律知识、法制观念和法律意识展开。

本书在编写过程中参阅了有关学者的著作、教材和资料,吸收了许多新的研究成果与观点,并得到了北京吉利大学、中国人民解放军防化指挥工程学院等院校的大力支持,在此,由衷地表示感谢。由于时间和水平方面的原因,本教材的不足之处也在所难免,诚恳地希望广大师生能把使用过程中发现的问题告诉我们,以便日后修订完善。若有建设性意见,亦望不吝赐教!

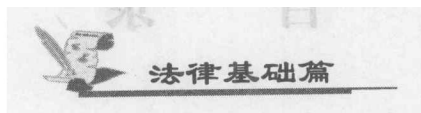
目 录

绪 论	1
-----------	---



第一章 高职——人生发展的新阶段	4
第一节 高职——培养人才的摇篮	4
第二节 高职生——人生的新角色	7
第三节 为全面建设小康社会立志成才	13
第二章 增进身心健康，塑造健全人格	17
第一节 心理健康的含义与标准	17
第二节 高职生常见的心理问题及调适	22
第三节 优化心理素质，塑造健全人格	28
第三章 正确处理交往、友谊与爱情	33
第一节 正确处理人际交往	33
第二节 珍惜和培养健康的友谊	44
第三节 摆正爱情的位置	49
第四章 确立科学的人生观	57
第一节 确立科学的人生目的	57
第二节 培养积极进取的人生态度	60
第三节 实现科学的人生价值	65
第五章 培养良好的道德品质	71
第一节 弘扬社会主义道德	71
第二节 培养良好的道德品质	88
第三节 培养良好的职业品质	94
第六章 树立崇高的理想和科学的信念	102
第一节 理想信念是人生的精神支柱	102

第二节 坚定走中国特色社会主义道路的理想信念	105
第三节 奋斗是实现人生理想的桥梁	110



第七章 法学基础理论	115
第一节 法的一般原理	115
第二节 我国社会主义法的基本理论	119
第三节 我国社会主义法的创制	122
第四节 我国社会主义法的实施	126
第五节 邓小平理论、“三个代表”重要思想与我国新时期的 民主法制建设	130
第八章 宪法	143
第一节 宪法概述	143
第二节 宪法的基本原则	149
第三节 国家的基本制度	150
第四节 公民的基本权利和义务	158
第五节 国家机构	162
第六节 宪法的实施及保障	167
第九章 行政法律制度	171
第一节 行政法概述	171
第二节 国家行政机关和国家公务员	174
第三节 行政行为和行政责任	179
第四节 行政法律选介	181
第十章 民事法律制度	191
第一节 民法概述	191
第二节 民事主体与民事法律行为	194
第三节 民事权利与民事责任	198
第四节 合同法	203
第五节 诉讼时效	206
第六节 婚姻家庭法和继承法	207

第十一章 刑事法律制度	214
第一节 刑法概述	214
第二节 犯罪	216
第三节 刑罚	224
第十二章 经济法律制度与环境法律制度	231
第一节 经济法概述	231
第二节 企业法和公司法	233
第三节 反不正当竞争法和消费者权益保护法	237
第四节 税收法律制度	240
第五节 劳动法和社会保障制度	242
第六节 环境与自然资源保护法	246
第十三章 诉讼法律制度	249
第一节 诉讼法概述	249
第二节 刑事诉讼法	254
第三节 民事诉讼法	261
第四节 行政诉讼法	267

绪 论

一、思想道德修养与法律基础课的性质、目的

“思想道德修养与法律基础”课，是高校思想政治教育的必修课程。它是适应大学生成长成才需要，帮助大学生科学地认识人生，加强道德修养，树立应有的法治观念，成为社会主义事业的建设者和接班人的课程。作为德育教育的主渠道和思想政治教育的主阵地，“思想道德修养与法律基础”是一门对学生进行马克思主义理论教育和思想品德教育的课程。

学习这门课程的主要目的，就是从当代大学生面临和关心的实际问题出发，以正确的人生观、价值观、道德观和法制观教育为主线，通过理论学习和实践体验，帮助大学生形成崇高的理想信念，弘扬伟大的爱国主义精神，确立正确的人生观和价值观，牢固树立社会主义荣辱观，培养良好的思想道德素质和法律素质，进一步提高分辨是非、善恶、美丑和加强自我修养的能力，为大学生逐渐成长为德、智、体、美全面发展的社会主义事业的合格建设者和可靠接班人，打下扎实的基础。

本课程内容主要涉及人生观、价值观、道德观和法制观四个大的方面，具体教学内容包括理想信念教育、爱国主义与民族精神教育、人生观与价值观教育、社会主义与共产主义道德教育、社会公共生活中的道德与法律规范教育、职业生活中的道德与法律规范教育、恋爱婚姻生活中的道德与法律规范教育、社会主义法律精神与法治观念教育、我国基本法律制度与规范知识教育等。

二、学习思想道德修养与法律基础课的原则和方法

“思想道德修养与法律基础”课，是高等学校思想政治理论课程体系中的一门重要课程。这门课程具有深刻的思想性、较强的理论性、突出的综合性、鲜明的实践性等特征。要学好这门课程，必须端正态度，遵循科学的教育规律与原则，并运用正确的学习方法。

（一）学习“思想道德修养与法律基础”课的原则

第一，必须坚持以科学的理论为指导的原则。即坚持马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想的指导。因为，这门课程传授的是与我国国情相适应的社会主义的思想道德与法律知识，其知识体系的形成是以这些科学理论为基础的。离开这些科学理论的指导，思想道德、法律知识的学习与研究很容易产生困惑、进入误区，甚至走上错误的路径。实践证明，只有在马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想的指导下，思想道德与法律的教育教学才能更好地解释社会现象、解决

实际问题,大学生思想道德素质与法律素质才能更好地提升。

第二,必须坚持理论灌输的原理。这门课程始终把引导大学生确立献身中国特色社会主义事业的政治方向放在首位,帮助大学生树立中国特色社会主义的共同理想和共产主义的远大理想,其知识体系既来源于马克思主义基本原理,又紧密联系现实生活和社会发展。只有在学习和实践中认真掌握马克思主义原理,才能保持正确的理想信念。因此,这门课程的教学必须坚持马克思主义理论教育的灌输原理。这里讲的“灌输”,是指宣传、学习和掌握马克思主义这个过程的实质,而决不是指方法层面的做法。不要把“灌输”误解为强制性的“注入式”教育,也不是“填鸭式”的教育方式。理论灌输原理强调教育者外在灌输与受教育者内在自觉接受的统一,在具体教育教学方式上,同样强调从实际出发采用引导式、讨论式教学等。如果在教学中淡化或回避理论灌输,言不及义,简单地迎合学生低层次需要,表面上热热闹闹、花样翻新,但最终解决不了学生的实际问题,也无法实现课程教学的目的。

第三,必须坚持理论与实际相结合的原则。“思想道德修养与法律基础”课程具有深刻的思想性和较强的理论性,理论学习是非常重要的,它是一个前提条件。但是,理论学习与课程讲授不是空洞说教,而是要紧密联系实际。针对大学生在学习、生活、工作等方面遇到的种种问题,既可以运用理论来分析问题,寻找解决问题的途径与方式,又可以运用实际生活中的典型案例、事例来进行分析,加深对理论的理解与把握。大学生掌握这门课程的内容,也只有在学习和实践的过程之中,才能真正领会其实质。

第四,必须坚持知行合一的原则。“思想道德修养与法律基础”课程具有思想性、理论性、实践性的特征,这就要求课程的学习必须坚持知行合一的原则。学习“思想道德修养与法律基础”课程的出发点和落脚点还是实践,如果只单纯地掌握理论知识,把条文背得滚瓜烂熟,而实践方面却缺乏实际的技能,或者与社会道德法律规范背道而驰,这样的学习就失去意义,甚至适得其反。从教育角度来看,“知行合一”是一个由知到行、再由行到知的不断循环的过程。一方面,要重视理论的作用,通过理论学习来加快个体主观世界的改造,提升理性思维与综合素质;另一方面,要把理论知识运用于实践,知行统一,言行一致,从实践中去感悟人生的真谛和价值。

(二) 学习“思想道德修养与法律基础”课的方法

根据学习“思想道德修养与法律基础”课的原则,教师在“思想道德修养与法律基础”课的教学过程中,可以引导学生采用以下方法来增强学习的效果:

第一,学思结合。孔子曰:“学而不思则罔,思而不学则殆。”任课教师要教导学生不仅要认真听课、看书学习,而且要联系书本知识与实际情况进行积极的思考,通过知识整合,寻找理论与实践的结合点,努力做到融会贯通、举一反三,真正把书本知识转变成自己的价值观念与行为习惯。

第二,学以致用。学习“思想道德修养与法律基础”课程不是为了背条文、应付考试,也不是为了应付学校与老师,而是为了学生自己的成长成才。学习“思想道德修养与

法律基础”课程如果只停留在书本知识阶段，就失去课程真正的价值。学习“思想道德修养与法律基础”课程，就是要学以致用，即带着问题去学习，用学到的理论知识来分析和解决实际问题。只有这样，知识的学习与理论的认知才能更全面深刻，学习的效果才得以体现，学生的学习兴趣才能保持与提高。

第三，交流监督。虽然说“思想道德修养与法律基础”课程的学习需要个体的努力，特别是需要加强个人修养，但是，这并不等于单个人的行为。学习“思想道德修养与法律基础”课程同样需要学生群体积极地参与，同学之间相互的交流，这样，不仅可以活跃课堂教学气氛，而且可以增进学习效果。而且，由于这门课程的实践性特别强，这就要求学生在日常生活中要对照思想道德与法律规范，从而相互督促，相互促进，以达到相互提高的目的。

三、思想道德与法律的关系

《思想道德修养与法律基础》涉及思想、道德与法律三个重要的范畴。一般意义上，思想是思想意识的简称。它包括的范围很广，涵盖了意识中全部感性形式和理性形式，而主要指意识中的概念、判断、推理及形象思维等理性形式。它是形成人的动机和行为的主导力量。道德是以善恶为评价标准，通过社会舆论、传统习俗和内心信念维系并发生作用的行为原则、规范的总和。法律是具有国家意志性（即由国家制定并保证执行），以权利和义务为主要内容的社会规范。而本课程的“思想道德”特指我国社会主义思想道德，其内容包括科学的理想信念，正确的世界观、人生观、价值观和道德观。本课程的“法律”特指我国社会主义法律，是工人阶级领导下的广大人民意志的体现，是由国家制定或认可并由国家强制力保证实施的行为规范的总和。本课程将思想道德与法律有机结合在一起，充分反映了社会主义思想道德与法律相辅相成、缺一不可的紧密关系。

从两者的联系来看，社会主义思想道德与法律都是社会主义生产关系的产物，受着社会主义生产关系的制约，同时又反作用于社会主义生产关系；它们都是在马克思主义指导下建立和发展起来的，具有共同的理论基础；它们都是工人阶级和广大人民群众意志与利益的体现，是调节人与人之间的相互关系，维护社会秩序与稳定的社会规范；它们的许多原则和内容也都是一致的。社会主义思想道德为社会主义法律提供了思想基础和价值目标；社会主义法律为社会主义思想道德提供了制度保障。

两者的区别主要表现在：从调节领域来看，思想道德既涉及人的观念和意识形态层面的问题，又涉及人们行为层面的问题，调节范围相对广泛；法律涉及的则主要是人们行为层面的问题，涉及范围较为具体。从调节方式来看，思想道德主要依据说服力和劝导力、社会舆论以及风俗习惯和人的信念起作用；法律是通过国家强制力保障实施的。从调节目标来看，思想道德着重对人们的内心世界提出善良与高尚的要求，法律则着重对人们的行为提出禁止与许可或允许的要求。

思想道德修养篇

第一章 高职——人生发展的新阶段

第一节 高职——培养人才的摇篮

一、高等职业教育就是高等职业技术教育

所谓高职，可以用三句话来概括：它是高等教育；它是职业技术教育；它是职业技术教育的高等阶段。

（一）高等职业教育的性质和定位

1. 性质

高职高专教育培养的目标：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、美等全面发展的高等技术应用性专门人才；学生应在具有必备的基础理论和专门知识的基础上，重点掌握从事本专业领域实际工作的基本能力和基本技能，具有良好的职业道德和敬业精神。

2. 定位

（1）高职教育是高等教育的重要组成部分，但不能把高职教育与普通高等本科、专科教育等同。前者属于职业类教育，培养技术型、技能型人才；后者属于科研类教育，培养科研型、学术型人才。高职教育是相对于初等职业教育和中等职业教育而言的，是一种职业特征鲜明的高层次职业技术教育。在人才培养目标确定上，应体现德、智、体、美全面发展的高级专门人才的特征。

（2）高职专业人才培养目标突出职业性、行业性的特点，培养技术应用型人才是高职专业人才培养目标的基本内涵。高等职业教育的主体是培养将科学、工程、设计转化为现实生产力的高等技术专门人才，其第一产业是重点培养农业生产技术人员和经营管理人员、小型乡镇企业管理人员和市场营销人才等；其第二产业是重点培养技术员、高级技师、市场营销和企业基层管理人员、高新技术产业的高级智能工人等；其第三产业是重点培养经营管理人才和业务人才等。

（3）高职教育是直接为地方或行业经济发展服务的，它面向地方区域经济的行业、就业岗位的需要。高等职业教育必须研究一个地区经济发展所需要的“专才”岗位实际能力

问题，而绝不能搞全国“一刀切”。高职院校在确定其培养目标时，都充分考虑学校所在地的区域经济，把区域性作为高职培养目标定位的地方特色，因地制宜地确定培养目标。

（二）高等职业教育的重要性和必要性

高职教育是一种面对职业领域、培养高层次产业技术应用人才的教育。从世界范围来考察，高职教育是科技进步、经济发展和高等教育大众化的产物。

1. 大力发展高等职业技术教育是我国实现高等教育大众化的必然选择。这既是由我国的现实国情所决定的，也是世界各国高等教育大众化的共同经验。

2. 大力发展高等职业教育是实施“科教兴国”战略和“人才强国”战略的客观要求。胡锦涛在全国人才工作会议上指出，实施人才强国战略就是要造就数以亿计的高素质劳动者，数以千万计的专门人才和一大批拔尖人才。

3. 大力发展高等职业教育是缓解我国制造业、服务业以至整个国民经济现代化建设高技能人才严重缺乏的客观需要。一方面是企业急需的高技能人才严重缺乏，另一方面是低技能劳动力的就业非常困难，人才的结构性矛盾非常突出，这严重制约着我国就业结构的调整和现代化的进程。

4. 大力发展高等职业教育是加快农村劳动力转移、推动农村城镇化建设的迫切要求。

二、高等职业教育的特征

（一）具有高等教育的属性

高职教育完全不同于中等职业教育，其起点不同（高中后教育而非初中后教育）、目的不同（培养应用性复合型高技能人才——银领，而非中级职业技能人才——蓝领），它与传统意义上的中专、中技教育有层次上的区别。高职教育在知识基础、能力和素质上优于中职教育。

（二）具有职业教育的属性

针对基础教育而言，职业教育的成品——人才，最终走向是就业，而非升入高一层次的学校深造，因此，检验高职教育的标准自然而然要以毕业生就业率和用人单位反馈的满意度来衡量。基础教育则以升学率高低来衡量。

（三）具有大众教育的属性

高职教育尽管培养高级技能人才，但从层次上界定，通常与高等专科教育相提并论，高职高专在高等教育范畴内毕竟无法与本科及其以上层次相比。高职教育侧重基础文化知识教育和职业技能教育，不强调学科性、学术性，因此，其大众教育的属性是显而易见的。

(四) 岗位针对性强

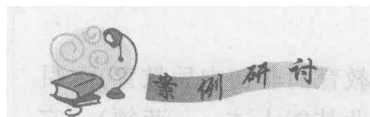
高职教育以某一特定的岗位、职业技术或职业岗位群所需要的专业知识和职业技能要求为依据,面向生产、建设、管理、服务第一线培养并输送高素质的技术应用型人才。要求毕业生有扎实的专业知识作基础,还要有熟练的实际操作技术和能力。高职毕业生的特点是下得去,留得住,用得上,擅长专业知识应用,动手能力强,岗位针对性强,行业适应性强,深受用人单位欢迎。

(五) 知识应用性强

高职教育以知识应用为主旨,有别于本科教育强调理论性、学科性,培养对象针对职业岗位群,专业知识以必须够用为度,以技术应用和技能传授为主,课堂教学与现场教学,理论教学与实践紧密结合,培养学生适应社会、服务社会的能力。高职教育体现多学科少学时特点,知识面宽但不刻意求其系统性和高深度,主干课时亦不能过多。

(六) 技能实践性强

高职教育以能力培养为核心,注重理论教学与实践教学结合、学校培养与行业培养结合,学历教育与技术培训结合,突出对动手能力、创业能力、适应环境能力、协作能力、创新能力的培养。毕业生就业后不需“磨合期”可直接上岗位成为“熟手”,真正实现“零距离”培养。



我国加入 WTO 后,不但技术、管理、服务行业要与国际接轨,生产技术人员也要与国际接轨。没有优秀的职业技术人才,所有经济腾飞的设想都将成为纸上谈兵。

然而,我国目前城镇企业的 1.4 亿名职工中,高级技工仅为 3.5%,不足 500 万人。低技能的职工队伍,必然会造成低水平的劳动生产率。目前我国职工人均劳动生产率只有日本的 1/26、美国的 1/25。

据我国人才市场的统计,目前求职者中,具有初级水平的人才供大于求,而中、高级水平的远远不能满足用人单位的需求;不少人因无技能上不了岗位,不少岗位因技能要求高而无人能胜任。我国技能型人才的结构性缺陷已经明显暴露出来。

一位市长说,要找 100 个大学生容易,要找 100 个高级技工很难。在深圳劳动力市场,招聘硕士研究生的指导价为月薪 5900 元,而招聘高级钳工为 6600 元。在某经济发达地区,出 16 万年薪但请不到高级技工;在冶金行业,30 万年薪却聘不到一位合适的炉前工长。

据中国电力企业联合会的统计分析显示,全国电力行业 138 万名职工中,仅有高级技师 1630 名,技师 2.3 万名,二者之和不足总数的 2%,远远低于发达国家 30% 的水平。电

力行业目前45岁以下的高级技工严重短缺,能承担行业检修工作的高技能人才也是凤毛麟角。这一现状已经严重影响了电力安全生产和可持续性发展。

据建筑行业的调查,我国目前建筑企业共有9万多家,从业人员3400多万人,但专业技术人员只有140万人,仅占从业人员总数的4%。建筑业一线队伍中,高级技师不足0.3%,技师不足1%,严重影响了科技成果转化能力和技术创新能力。

煤炭行业高级专门人才出现了新的断层,情况尤其紧急。据调查,目前96%的煤炭企业缺少机电专业人才,88%的企业缺少采矿专业人才。煤炭行业职工队伍的现状不利于新设备、新技术的采用,影响了高产、高效矿井的建设。煤炭行业人士疾呼,改变现状刻不容缓。煤炭行业职工队伍的文化技术水平如不迅速提高,不但煤炭产业重组、升级、换代、实施四大战略将要落空,就连维持简单再生产都难以维持。

世界经济的竞争,最终归结为人的竞争。人力资源的素质,直接影响企业的建设、产品的开发、科研的转化、产品的质量和市场的份额。我国人力资源丰富,但人力资本尚待开发。只有实施终身教育理论,大力发展职业教育,采用先进的教育模式,瞄准岗位能力,完善教学,培养出大批技能拔尖的优秀人才,才能保证科研成果的转化,保证成熟技术的产品质量,才能形成我国的产业优势。

高技能人才的缺乏,已经影响了经济建设的效果;高技能人才的培养,已经刻不容缓。^①

给合以上材料,请谈一谈高等职业教育的重要性和必要性。

第二节 高职生——人生的新角色

大学是人生成才、成就事业的新起点。从高中到大学,学生无论从生活方式、学习方法,还是人际交往,都会有全新的感受。正因为如此,在英文中,大学新生一词叫“Freshman”,这个词蕴含着“新鲜”的意思,代表了学生步入大学后,将会出现许多新的体验、新的希望、新的追求。新生也只有积极地了解环境、适应环境,才能在新的环境中,重新认识自己,找到自己新的发展机会。

一、高职生活的新起点

进入大学比18岁成人宣誓仪式更能让人意识到独立的意义。随着人际交往、学习、生活等一系列环境的改变,人的思考视野、心理关怀范围都会随之改变。因此进入大学后,学生自己首先要尽快转变角色,了解大学教育规律,从心理上“进入”大学。为适应新环境,缩短转变适应期,为大学阶段的成长奠定良好的基础,大学生应从以下几个方面去努力。

^① 《中国教育报》2003年4月14日第3版。

（一）适应新环境

1. 生活的适应 要尽快提高生活自理能力，学会生活。进入大学后，衣食住行等个人生活都由自己处理安排，自主、自立、自律是大学生活的主旋律。大学生应适应这种生活方式的变化，自主而合理地处理好个人的学习和生活问题，注意培养独立生活的能力，要自觉遵守学校的规章制度和作息时间，养成良好的生活习惯，要积极参加学校、班级组织的文体和第二课堂活动。

2. 学习的适应 大学生有了比高中相对宽松、可自由支配的时间。大学教师的讲课不像高中教师那样深入浅出，常常是提纲挈领式教学或引导学生自学。在学习目的、教学内容的广度和深度以及教学方法上都有许多不同。每个大学生应从个人实际出发，逐步摸索适合自己的学习方法，学会合理支配时间，制定劳逸结合的、文理交叉的、脑体交换的学习活动计划，养成预习、复习、记笔记、分类汇总的习惯。同时，要注重自学能力的培养，善于抓住学习中的难点、重点，学会使用工具书，利用图书馆等。

（二）积极调整个人心理，向成人转变

大学教育制度的目标就是培养有独立人格的人，以区别于学生进入大学前时如孩子般的气质、性格。独立人格表现为：对人生的意义有积极的看法；非扭曲的价值观；高尚的道德情操和良好的社会公德；有别于他人的气质；独立的性格；履行公民义务和享受公民权利的资格和能力；对美好的事物有独特的鉴赏能力等。总体来说，一个独立的人需要具备如下意识：

1. 自立性 生活上能够自理，思想上能够独立。能够独立思考，有自身独立的价值判断，从而体现出作为成人的价值观；生活上自理，能够料理个人生活，合理支配个人时间、精力、财物。中国古人就强调“一屋不扫何以扫天下”，要把实现盖世伟业的起点放在身边的小事上。

2. 主动性 这意味着不是被动等待，而是要自己做自己的主人，包括要主动规划自己的未来，自觉地学习专业知识和技能，主动、有意识地培养高尚的兴趣。能不能主动地设计自己的未来，有没有主动设计的意识，是是否进入成人阶段的标志。

3. 责任性 有自主就有选择，有选择就有责任。已是成人的高职学生应对自主选择的言行负有法律责任和道德责任。这就要求每一个人都要严于律己，以法律和社会道德来规范自己的言行。面对环境条件的变化，大学新生的思维方式要做到由“非成人化”向“成人化”转变。在思考处理所遇到的问题时，要力求做到辩证全面而不要唯心片面；要远见务实，而不要目光短浅；对人生重大问题的选择要深思熟虑，三思而后行，而不要盲目冲动或感情用事；要加强道德和法制观念，做事要考虑后果。

（三）重新定位自己，树立新的目标

定位是指客观分析自己在现实生活中的优势与劣势，找到自己的位置。考上大学，要

冲过“动力真空带”和“理想间歇期”，适时制定新的目标。高职学生是一个特殊的群体，市场的要求高，个人的成才欲望强烈，而社会在一定程度上对职业教育还存在着偏见。因此对自己的角色进行适当、正确的定位和评价非常重要，加强心理的调节非常必要。大学里的目标就应该更深刻、长远，包含更复杂的社会因素，应该更好地把个人愿望和社会需要统一在其中。也就是要认识到：我适合干什么，社会需要什么，我能干什么。

大学阶段新目标的确立，实际上是人生目标的确立，会对今后的发展产生不可估量的影响。英国著名的哲学家怀特海先生这样说过：“在中学阶段，学生伏案学习；在大学里，他需要站起来，四面观望。”只有站起来，向社会、向历史、向未来、向生活的各个方面放眼展望，才能把握住恰当的目标，促进自己全面发展。

二、高职大学生对新环境的适应

生活习惯代表着个人的生活方式。良好的生活习惯不仅能促进个人的身心健康，而且也能对人的未来发展有间接的作用。

大学生精力旺盛，又处于长身体、长知识的阶段，良好的生活习惯是确保顺利、成功度过大学阶段的一个重要基础。为了达到身心健康的目的，从一进大学起，就该切实重视这个问题，培养良好的生活习惯，并防止不良生活习惯的形成。

（一）要合理地安排作息时间，形成良好的作息习惯

有规律的生活能使大脑和神经系统的兴奋和抑制交替进行，天长日久，能在大脑皮层上形成动力定型，这对促进身心健康是非常有利的。大学新生应养成早睡早起的习惯，有的同学习惯在晚上卧谈，天马行空地一谈就是两三个小时，结果第二天上课的时候非常疲惫，根本无心听课。长期如此，不仅影响平时的课业学习，还容易引起失眠，甚至引发神经衰弱症。

（二）安排好自己的课余时间

1. 要进行适当的体育锻炼和文娱活动，文武之道，一张一弛。学习之余参加一些文体活动，不但可以缓解刻板紧张的生活，还可以放松心情、增加生活乐趣，有助于提高学习效率。听音乐、跑步、做广播体操、踢足球等等都有助于增强体质，提高对疾病的抵抗力，这是一种积极的休息。实践证明： $7+1>8$ 。也就是说，参加体育活动的7个小时学习比不参加体育活动的8个小时学习效果要好。

2. 参加专业社团和各种技能竞赛，拓展专业知识和技能的学习。各种专业社团和技能性比赛是高职院校的一个特色，高职学生应该尽量选择一个或两个专业社团参加，兴趣爱好相同、特长相同的社员在活动中相互启发，相互激励，会收到意想不到的效果；高职高专院校校内或校际经常举行技能竞赛，如电子竞技、挑战杯企划大赛等，这些活动能极大地锻炼学生的专业技能，提高专业学习兴趣，改善学习效果。

3. 发扬志愿精神。承当社会责任志愿精神是指一种自愿的、不为报酬和收入而参与

推动人类发展、促进社会进步和完善社区工作的精神,是公众参与社会生活的一种非常重要的方式,是公民社会和公民社会组织的精髓。大学生是有知识、有理想、有热情、有抱负的青年群体,应当自觉成为社会责任的承担者。在校期间,高职学生应当发挥技能型人才的优势,积极参加志愿活动,为社区和社会提供技术咨询和无偿服务;参加献血、登记捐献骨髓、义务劳动等社会公益活动,以推动社会进步和社会福利事业发展为己任。

三、高职阶段学习的特点

(一) 以提高实践动手能力为首要任务

高职教育的目标决定,高职学生的知识能力结构中,理论知识够用为度,但却要求完成相应专业岗位的基本技能训练,甚至手持多张技能等级证书。从这个角度讲,高职教育就是集中的职业教育。

(二) 以创新精神的培养为目标

2006年1月9日,党中央、国务院召开了新世纪第一次全国科学技术大会。会议提出了至2020年把我国建设成为创新型国家的奋斗目标。而建设创新型国家,核心就是把增强自主创新能力作为发展科学技术的战略基点,走出中国特色的自主创新道路。毕业后将走向生产、建设、服务一线的高职生,在继承以往技术的同时,也承担着改造和创新技术的重任。

(三) 革新学习观念是达成学习目标的必然选择

高职学生在学习上要确立既向书本学习又向实践学习的观念,“少而精,要管用”的选择学习观念,以“我”为主体的学习观念;要了解专业,培养兴趣,掌握学习的主动权;在学习上要敢于独辟蹊径,走自己的路。

四、确立终身学习的观念

党的十六大报告明确指出:要“形成全民学习、终身学习的学习型社会,促进人的全面发展。”这是党的重要文件中第一次出现“学习型社会”及“终身学习”概念。

知识经济时代,使人接受的不可能再是一次性或终结性的学历教育,而应是伴随一生的终身教育。相对应的,高职学生在大学阶段除了要学会够用的知识和基本的技能以外,更重要的任务,是学会思考,学会应用,学会创造。这样才能随着人类认识的拓展和创新,与时俱进。所以,高职学生一定要确立终身学习的观念,把学习和生活融为一体,学习和工作融为一体,使学习成为个体发展的必然需要,成为现代人们生活的一部分。

(一) 现代知识经济要求人们确立终身学习的观念

知识经济的兴起是一场无声的革命,那种专业性或一次性学校教育学习已无法适应社