



高职新生·

领航

◎ 主 编：孙宏雁

◎ 主 审：卓季龙



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

高职新生领航

Gaozhi Xinsheng Linghang

主 编:孙宏雁

主 审:卓季龙

参编人员:杨京媛 梁天宇 贾元亮 崔 媛



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

高职新生领航/孙宏雁主编. --北京:高等教育出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 04 - 036042 - 4

I. ①高… II. ①孙… III. ①高等职业教育-入学教育-教材 IV. ①G718.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 183245 号

策划编辑 王 杨 责任编辑 王 杨 封面设计 赵 阳 版式设计 于 婕
责任校对 刘春萍 责任印制 毛斯璐

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 850mm × 1168mm 1/32
印 张 9.125
字 数 190 千字
购书热线 010 - 58581118

咨询电话 400 - 810 - 0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2012 年 8 月第 1 版
印 次 2012 年 8 月第 1 次印刷
定 价 18.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 36042 - 00

《高职新生领航》编委会名单

- | | |
|-----|--------------|
| 孙宏雁 | 天津中德职业技术学院 |
| 卓季龙 | 天津工业大学 |
| 刘靖华 | 天津轻工职业技术学院 |
| 郎名华 | 天津广播影视职业学院 |
| 杨京媛 | 天津青年职业学院 |
| 张泽玲 | 天津交通职业学院 |
| 徐 群 | 天津铁道职业技术学院 |
| 高 江 | 天津电子信息职业技术学院 |
| 靳喜昌 | 天津现代职业技术学院 |
| 李榆强 | 天津海运职业学院 |
| 李 彦 | 天津城市职业学院 |

前 言

新中国成立以来,经过60多年特别是改革开放30多年来的不懈努力,教育事业取得了举世瞩目的成就,开辟了中国特色社会主义教育发展道路。

党的十七大报告中明确提出了“优先发展教育,建设人力资源强国”的发展战略,并强调“教育是民族振兴的基石,要全面贯彻党的教育方针,坚持育人为本,德育为先,提高教育现代化水平,办好人民满意的教育”。

2010年7月,党中央、国务院召开了新世纪第一次全国教育工作会议,颁布了《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》(以下简称《纲要》)。《纲要》提出了我国教育发展的奋斗目标和“优先发展、育人为本、改革创新、促进公平、提高质量”的指导方针。在此次会议上,胡锦涛总书记明确指出“教育是国计,也是民生;教育是今天,更是明天”。“教育兴则人才兴,人才强则国家强”。温家宝总理也指出《纲要》是“党中央、国务院着眼于全面建成小康社会和现代化建设全局作出的战略决策,是对我国未来10年教育事业发展进行全面谋划和前瞻性部署”。同时,温家宝总理也强调指出“对于我们这样一个人口众多的发展中国家,尤其要把发展教育摆在更加突出的位置。只有办一流教

育,出一流人才,才能建设一流国家”。两位领导人的讲话,更充分显示了党中央、国务院对我国教育事业发展的重视。

毫无疑问,教育是人类进步和社会发展的重要推动力,是千秋伟业。而作为教育最高阶段的大学教育,尤其担负着这一神圣历史使命。改革开放以来,特别是2005年1月,胡锦涛总书记在全国加强和改进大学生思想政治工作会议上曾经指出,高校是培养人才的重要基地,必须把培养中国特色社会主义事业的建设者和接班人作为根本任务。办好高校首先要解决好“培养什么人”、“如何培养人”这个根本问题。同时,他还强调指出加强和改进大学生思想政治工作要在全面做好各项工作的基础上深入进行以下几个方面的教育:一是要以理想信念教育为核心,深入进行正确的世界观、人生观、价值观教育;二是要以爱国主义教育为重点,深入进行民族精神教育;三是要以基本道德规范为基础,深入进行公民道德教育;四是要以大学生全面发展为目标,深入进行素质教育,促进大学生思想道德素质、科学文化素质和健康素质协调发展。这更加明确了今后一段时期内对大学生进行全面素质教育的基本目标。

步入大学是青年学子人生中一个崭新的起点,每位学子的道德境界、精神境界与审美境界都将在大学里经历升华。然而,刚刚踏入大学门槛的新生也许会面临许多困惑,因此,抓好入学教育这个“第一堂课”,也就成为了帮助大学生尽快适应大学校园生活、顺利完成学业的一个关键环节。

在2002年召开的全国职业教育工作会议上,国务院下发了《关于大力推进职业教育改革与发展的决定》,为我国职业教育的发展指明了方向。10年来,我国的高等职业教育也经历了一

场历史性变革。

高等职业教育是近十年来扩大大学教育规模后产生的一支“新军”，其生源来自普通高中、职业高中、中专和技校等。他们的不同学习经历及养成的学习、生活习惯决定了他们所具有的独特多元化特征。根据高职生的实际情况，有针对性地开展好入学教育将对提高高等职业教育质量起到重要作用。入学教育一方面可以帮助他们尽快完成学习方法的转变、心理状态的转变、生活方式的转变，从而适应高等职业教育这一不同于以往各类教育的学习和生活方式；另一方面可以帮助他们尽快地熟悉自己所学习和生活的校园环境，了解今后专业的应用方向和前景，并据此规划自己的学习蓝图；同时，通过入学教育还可以提醒新生们从一入学开始就要抓紧有限时间，合理组织知识结构，努力获取与专业相关的知识和技能，从而在踏入社会时不致茫然无措。

大学入学教育，尤其对高职、高专学生的入学教育是一个值得研究的课题，无论在教育内容方面还是在教育的方式、方法方面，都值得我们共同关注与深入探讨。基于此，我们组织了天津市部分高职院校共同编写了《高职新生领航》教材，以求该教材能对天津市高职、高专学生顺利完成学业起到良好的指导和引领作用。

当前，我国正处于经济腾飞和走向辉煌的新时期，我们希望每一位高职、高专学生都能肩负起历史赋予的重任，知荣辱、长才干，顽强拼搏，勇攀高峰，立志成为国家之栋梁！

天津市高职院校学生工作联席会

2012年5月

目 录

第一篇 理想信念篇	1
第一章 坚定人生信仰 树立远大理想	2
第一节 了解党的知识,坚定革命信仰	5
第二节 树立远大理想,做优秀大学生	17
第二章 树立社会主义荣辱观 提升思想道德素质	24
第一节 爱国为民,崇科尚俭,明礼诚信	25
第二节 树立社会主义荣辱观,增强法制观念	31
第三节 践行荣辱观,遵章守制,树良好学风	36
第三章 明确历史使命 增强国防观念	40
第一节 弘扬爱国主义精神,增强国防意识	40
第二节 积极参加军训,锻炼意志品质	42
第三节 学习军事理论,增强国防观念	45
第二篇 大学生活篇	49
第四章 认识高等职业教育 确立成才目标	50
第一节 高等职业教育发展概况	50
第二节 高等职业教育的培养目标	55
第三节 我国职业教育的未来发展	61

第五章 努力适应校园环境 实现角色转换	66
第一节 客观认识新的变化	66
第二节 努力适应高职生活	70
第三节 理性开展人际交往	76
第六章 积极参与实践活动 丰富大学生活	86
第一节 在素质教育中全面发展	86
第二节 在社团活动中提高能力	93
第三节 在实践活动中增长才干	100
第七章 自觉关注心理发展 促进健康成长	107
第一节 大学生心理健康的标准	107
第二节 大学生心理健康的现状	111
第三节 大学生健康心理的培养	117
第三篇 大学学习篇	129
第八章 正确处理专业爱好与社会选择的关系	130
第一节 认识专业,培养专业兴趣	130
第二节 专业爱好应适应社会需要	137
第九章 珍惜时光 奋进求知	142
第一节 时间观念	142
第二节 努力学习,掌握技能	146
第十章 讲究学习方法 提高学习效率	151
第一节 掌握科学的学习方法	151
第二节 掌握科学的读书方法	160
第十一章 学会利用图书馆的设施与资料掌握 文献检索知识	168

第一节 图书馆与大学学习	168
第二节 图书馆的设施与资料的利用	169
第三节 掌握文献检索知识	171
第四节 学会利用参考工具书	180
第四篇 职业生涯设计	187
第十二章 制定科学成才规划	188
第一节 了解社会需求	188
第二节 了解自我	197
第三节 做好规划	237
第十三章 职业素质培养	252
第一节 确定良好职业道德素质	252
第二节 努力提升人文素质	254
第十四章 适应竞争 练就本领	263
第一节 正确把握自我定位	263
第二节 就业前的准备	267
第三节 面试的准备和技巧	269
第四节 自主创业,勇闯天下	272
参考文献	276
后记	277

第一篇

理想信念篇

社会主义大学是培养社会主义事业建设者和接班人的摇篮,是理想起航和梦想飞扬的地方。大学生是祖国的未来、民族的希望,大学生理想信念教育关系着大学生自身的健康成长和成才,关系着国家的前途和命运,是我国社会主义社会全面发展的必然要求。近年来,随着国际国内政治、经济形势的不断变化,大学生面临着政治信仰、理想信念、价值取向等方面的极大考验。只有把理想信念和社会、个人发展的要求结合起来,把个人理想与建设中国特色社会主义共同理想相融合,把个人奋斗和建设社会主义现代化强国的目标相融合,才能为了实现中华民族伟大复兴放飞自己的理想,谱写辉煌壮丽的人生之歌。

第一章 坚定人生信仰

树立远大理想

2008年6月,胡锦涛总书记在中国共产主义青年团第十六次全国代表大会胜利闭幕时,同团中央新一届领导班子成员和团十六大部分代表座谈指出:“青年是推动历史进步的一支重要力量。在中国革命、建设、改革的伟大进程中,一代又一代青年在中国共产党领导下,始终站在时代前列,自觉奔赴党和人民最需要的地方,为实现民族独立、人民解放和国家富强、人民幸福顽强拼搏、不懈奋斗,创造了不可磨灭的辉煌业绩。”胡锦涛总书记强调:“实现党的十七大确定的各项战略任务,需要包括广大青年在内的全国各族人民共同努力。党中央对青年一代充满期待、寄予厚望。广大青年一定要认清历史使命,勇担时代重任,用坚定的信念、顽强的意志、持续的奋斗,为夺取全面建设小康社会新胜利、开创中国特色社会主义事业新局面贡献更大力量、赢得更大光荣。”

2012年5月4日,胡锦涛总书记在纪念中国共产主义青年团成立90周年大会上指出,当代青年是无比幸运的一代,又是责任重大的一代。祖国发展的巨大成就为青年成长进步创造了良好条件,祖国建设的艰巨任务为青年大展身手提供了广阔舞台。广大青年要以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,

深入贯彻落实科学发展观,牢记光荣使命,珍惜宝贵机遇,以坚定的信念、宽广的胸怀、创造的激情、务实的态度,踊跃投身改革开放和社会主义现代化建设伟大实践,努力做科学发展的奋力推动者、和谐社会的积极构建者,用自己的双手为全面建设小康社会、建成富强民主文明和谐的社会主义现代化国家奉献力量,谱写中国青年运动浓墨重彩的新篇章。

胡锦涛总书记还强调,中国青年运动 90 年的历史发展,留下了极为宝贵的经验和启迪:必须始终坚持中国共产党的领导,必须始终弘扬爱国主义精神,必须始终走在时代前列,必须始终投身人民伟大实践,必须始终尊重青年主体地位。他给当代青年提出五点希望:

第一,希望广大青年坚持远大理想,高举中国特色社会主义伟大旗帜,坚定不移走中国特色社会主义道路,努力掌握和运用中国特色社会主义理论体系,坚信中国特色社会主义制度具有巨大优越性和强大生命力,不为任何风险所惧、不为任何干扰所惑,在为党和人民事业的奋斗中创造人生辉煌。

第二,希望广大青年坚持刻苦学习,面向现代化、面向世界、面向未来,以只争朝夕的紧迫感,不断充实自己、提高自己、丰富自己,同时自觉到基层一线去,到艰苦环境中去,到祖国和人民最需要的地方去,在实践的熔炉中增长见识、砥砺品质、强化本领。

第三,希望广大青年坚持艰苦奋斗,敢于吃苦、勇挑重担,从小事做起、从基础做起,迎难而上、百折不挠,依靠自己的辛勤努力开辟人生和事业的前进道路,用埋头苦干的行动创造实实在在的业绩,在千磨万击中历练人生、收获成功。

第四,希望广大青年坚持开拓创新,大力发扬以改革创新为核心的时代精神,有那么一种勇立潮头的浩气,有那么一种超越前人的勇气,有那么一种与时俱进的朝气,立足岗位、立足实际,讲求科学、讲求方法,为推动理论创新、制度创新、科技创新、文化创新以及其他各方面创新贡献聪明才智。

第五,希望广大青年坚持高尚品行,把正确的道德认知、自觉的道德养成、积极的道德实践紧密结合起来,提高品德修养,弘扬传统美德,倡导新风正气,争当诚实守信的模范,争当奉献社会的模范,争当促进和谐的模范,通过自己的实际行动,让爱国主义、集体主义、社会主义思想更加深入人心,让社会主义荣辱观更好引领社会风尚。

胡锦涛总书记还讲到,伟大的时代召唤着青年,辉煌的事业期待着青年。党和人民坚信,我国各族青年一定会不负重托、不辱使命,在全面建设小康社会、坚持和发展中国特色社会主义、实现中华民族伟大复兴的征程上创造更加壮美的青春业绩。

可见,在开创祖国美好未来的征程上,青年学生责任重大、使命光荣,广大青年学生,要把爱国主义作为始终高扬的光辉旗帜,要把勤奋学习作为人生进步的重要阶梯,要把深入实践作为成长成才的必由之路,要把奉献社会作为不懈追求的优良品德。为此,作为青年大学生,要坚定人生信仰,不辱使命,为祖国和人民贡献青春,绝不能辜负党中央的殷切期望和信任,要紧紧携手来,志存高远,脚踏实地,共同为我们伟大祖国、各族人民更加美好的明天奋斗、奋斗、再奋斗!

第一节 了解党的知识,坚定革命信仰

每一位高职新生,都满怀着理想和希望踏入大学校园,在人生的旅途中迈出了重要的一步。在这人生的关键点上,首先要问一下自己,我今后的路怎么走,我的理想是否正确。那么理想是什么?理想就是人们所向往、信仰和追求的奋斗目标。树立崇高理想是确立正确人生观、价值观的必然要求,也是人们健康成长的客观需要。

人生,对于大学生来说,是最动人心弦、最引人深思的话题。每一个时代的大学生,都没有停止过对于人生的思考。人生道路、人生目标的选择,都是以一定的人生思考为前提、以一定社会时代发展的现实状况和特征为背景的。不同的社会发展阶段,不同的文化背景,不同的思想体系,对人生的思考有着不同的起点,不同的轨迹,不同的深度。有什么样的人生思考,就会有与之相应的人生理想、人生追求、人生道路和人生内容。我们所处的时代,是一个充满挑战和机遇的时代,是社会主义在曲折中不断前进的时代,是中华民族走向伟大复兴的时代。这个时代搭建了当代大学生展示自我的舞台。投身于建设中国特色社会主义伟大事业,为国富民强、社会进步作贡献,已成为当代大学生人生追求的主旋律,而渴望成为一名光荣的共产党员,为人类最崇高的共产主义事业奋斗终身,则是这主旋律中的最强音。

上大学作为一种自觉选择,其缘由既来自现实社会背景的外在启示,更来自主体人生理想的内在追求。我们应当静心深

入地思考,大学里,我们该追求什么?许多大学生通过观察、比较、思考,选择了入党作为自己新的人生追求。选择了入党,既是选择了光荣,更是选择了责任和一种崇高的历史使命。选择入党的大学生必须把自己的人生追求同党的宗旨统一起来,把实现自身价值与服务祖国人民统一起来,把建设中国特色社会主义作为人生理想,在为祖国和人民的竭诚奉献中焕发出青春的绚丽光彩。当代大学生也只有把自己的人生投入为祖国和人民服务的事业中,才能使自己的人生显得充实、亮丽而有意义。

一、坚定共产主义理想信念

胡锦涛总书记在和团十六大部分代表座谈时还希望全国广大青年要坚定理想信念,并强调“拥有坚定理想信念是有为青年最可宝贵的品格”。当代青年大学生应坚定信仰,树立崇高的理想,为实现共产主义伟大事业而奋斗。

共产主义社会是人类最科学的社会制度,反映了人类社会发展的必然趋势。然而,有的同学却说:人生在世,及时行乐,我才不管什么信仰不信仰;也有同学认为,共产主义社会太遥远了,不太可能实现。的确,共产主义社会的美好前景要经过我们一代又一代人不懈地奋斗才能达到。我们在工作中每取得一点成绩,每完成一项工作都是向共产主义远大目标靠近。只有一心向往共产主义的远大理想,才能正确处理我们长远利益和短期利益之间的关系问题。当然,我们也许有些工作和努力不能马上获益,但可以造福子孙后代,就像我们今天的幸福环境也是得益于前人的奋斗和牺牲一样。因而,我们应该树立远大理想,

坚定共产主义信仰。邓小平同志根据科学社会主义理论及其实践的发展,特别是中国特色社会主义建设实践的经验,精辟地指出了共产主义的初级阶段——社会主义的本质是“解放生产力,发展生产力,消灭剥削,消除两极分化,最终达到共同富裕”。人类几千年来所孜孜以求的富裕、公正、文明、和谐的理想社会将在社会主义、共产主义社会中得以实现。所以,共产主义社会是人类最美好的社会,实现共产主义成为共产党员、共青团员共同追求的目标。

实现共产主义是中国共产党的最终奋斗目标,它符合社会发展的客观规律,代表劳动人民的根本利益,既表明目标的科学性,又表明政党的先进性。在这个共同目标之下,当代青年大学生必须自觉树立正确的个人信仰,并为之奋斗不息,才能卓有成效地实现并提高自己的人生价值,成为一个有益于党、有益于国家、有益于人民的高尚的人。

当代青年大学生只有坚定马克思主义的科学信仰,才能自觉抵制各种非科学的思想对个人信仰的冲击。我们也应该清醒地认识到,伴随着经济全球化的日益深化,各种文化思潮和价值观念冲击着大学生的思想,某些腐朽堕落的生活方式也侵蚀着大学生的心灵,造成了某些大学生不同程度地存在政治信仰迷茫、理想信念模糊、价值取向扭曲、诚信意识淡薄、社会责任感缺乏、艰苦奋斗精神淡化、团结协作观念较差、心理素质欠佳等问题。因此,在大学生中进行理想信念教育非常必要。当代青年大学生,必须坚定理想信念,正确认识 and 对待前进道路上的困难和挫折,立足现实,为中华民族伟大复兴共同理想的实现而不懈奋斗。