

高等职业院校通识教育“十二五”规划教材

高职院校素质教育系列丛书

大学生 素质育成指导

黄莉萍 贾虹 苏霄飞◎主编

梁青春 邓忍◎副主编



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

高等职业院校通识教育“十二五”规划教材
高职院校素质教育系列丛书

大学生 素质育成指导

黄莉萍 贾虹 苏霄飞◎主编
梁青春 邓忍◎副主编

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

大学生素质育成指导 / 黄莉萍, 贾虹, 苏霄飞主编

— 北京: 人民邮电出版社, 2014.8 (2015.8 重印)

高等职业院校通识教育“十二五”规划教材

ISBN 978-7-115-36109-7

I. ①大… II. ①黄… ②贾… ③苏… III. ①大学生
— 素质教育—高等职业教育—教材 IV. ①G640

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第180711号

内 容 提 要

本书打破以知识介绍为主的传统编写方式,以问题为导向,实践活动和行为训练为落脚点,注重发挥学生的主体地位,积极引导和启发学生自我探索、及时总结。全书共分上、中、下三篇,共6章。上篇“我的大学”包括新生融入大学的“三步曲”,即走进大学、完成角色转变、有效利用大学教育资源;中篇“我的梦想”包括大学生素质能力拓展、大学生礼仪、大学生素质拓展活动与评价;下篇“我的成长”包括自测问卷和能力提升记录。坚持以“知识、能力、素质相辅”为本书编写的指导思想,每章节均附有能力提升要求和记载,较好地反映出当前高职院校素质教育的发展方向,符合高职院校培养高素质技能型人才的要求。

本书适合作为高职院校各专业的新生入学教育用书,既利于教师教学,又便于学生自学和成长记录。

◆ 主 编 黄莉萍 贾 虹 苏霄飞

副 主 编 梁青春 邓 忍

责任编辑 王亚娜

执行编辑 汤沛源

责任印制 张佳莹 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 14

2014年8月第1版

字数: 278千字

2015年8月北京第2次印刷

定价: 33.00元

读者服务热线: (010)81055256 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

大学生素质养成指导编委会

主 编：黄莉萍 贾 虹 苏霄飞

副主编：梁青春 邓 忍

编 委：童钰祥 金 昱 金世炯 朱建荣 黄 颖 张 艳

前言

当今社会需要的人才并不单指某个专业的精英，而是综合素质全面型人才，党的十八大报告明确指出：“全面实施素质教育”，这具有强烈的时代性、先进性、针对性。素质教育是以提高人的生命质量为旨趣的教育，素质育成就是要把教育和人的生命发展联系起来，实现人自身的创新，有效地发挥学生作为教育资源的功能，并不断促进其自身发展。对高职院校的学生进行素质教育和能力培养，不仅顺应社会经济发展对不同层次人才素质的需求，而且对学生个体发展来说，也是发掘自身蕴含潜能、完善自我认识、扩展发展空间的需要。

本书设3个篇目，共6章。上篇“我的大学”，围绕学校介绍、角色转变、有效利用大学教育资源等方面阐述，引导读者逐步进入大学之门，了解大学概貌；中篇“我的梦想”，由大学生素质能力拓展、大学生礼仪、大学生素质拓展活动与评价等章节组成，引领读者参加校园各项素质拓展活动；下篇“我的成长”，从自测问卷入手，启发读者探索自我，并辅以个人能力提升记录。

本书是作者在多年的教育实践中反复探索的智慧结晶，遵循“职教性、地方性、校本性”原则，去除同质化内容，使相关理论知识的基础地位变为实践操作的服务地位，可作为新生入学教育教材。本书内容丰富、结构清晰，具有较强的可操作性和实用性，适合高职院校各专业学生学习使用。

本书由苏州工业职业技术学院的黄莉萍、贾虹、苏霄飞老师主编、统稿、主审；苏州工业职业技术学院的梁青春、邓忍老师担任副主编。苏州工业职业技术学院的童钰祥老师、金昱老师、金世炯老师、张艳老师、朱建荣老师和黄颖老师参与了本书的编辑工作。

由于时间紧张，加之编者水平有限，书中难免存在不足之处，欢迎广大读者批评指正，以期完善。

编者

2014年7月

上篇 我的大学 / 1

第一章 融入大学 / 3

第一节 走进大学 / 3

- 一、大学的由来 / 3
- 二、苏州工业职业技术学院概况 / 7

第二节 完成角色转变 / 9

- 一、大学与中学的不同 / 9
- 二、顺利完成角色转变 / 11
- 三、培养生活自理能力 / 15
- 四、科学安排课余生活 / 17
- 五、学会合理消费 / 17

第三节 有效利用大学教育资源 / 21

- 一、学业朋友——大学最亲密的学习伙伴 / 21
- 二、师者——你的人生导师 / 21
- 三、图书馆——永远的知识海洋 / 22
- 四、各类讲座——提高综合素质 / 26
- 五、互联网——平面的世界 / 27
- 六、课余活动——拓展才能 / 29

中篇 我的梦想 / 31

第二章 大学生素质能力拓展 / 33

第一节 大学生应具备的知识、能力与素质 / 33

- 一、合理的知识结构 / 33
- 二、完善的能力结构 / 35
- 三、全面的素质结构 / 38

第二节 大学生学习能力 / 42

- 一、大学学习的特点及要求 / 42
- 二、大学学习的基本方法 / 47
- 三、如何培养自学能力 / 50
- 四、如何做好课堂笔记 / 55
- 五、如何做好考试准备 / 59
- 六、证书考试有哪些 / 60
- 七、如何撰写论文 / 65
- 八、了解深造途径 / 69

第三节 提高大学生的语言沟通表达能力 / 71

- 一、语言表达能力 / 71
- 二、大学生必备的沟通技巧 / 74

第四节 拓宽大学生的人际交往能力 / 78

- 一、人际关系概述 / 78
- 二、人际交往的原则 / 79
- 三、人际交往的技巧 / 80
- 四、团队精神 / 81

第五节 增强大学生的抗挫能力 / 82

- 一、挫折概述 / 82
- 二、大学生常见挫折 / 85
- 三、大学生怎样应对挫折 / 87

第六节 提升职业与管理能力 / 88

- 一、生涯与职业发展 / 88

- 二、职业生涯早规划 / 92
- 三、大学学业需规划 / 94
- 四、把握机遇 走向成功 / 96

第七节 开发大学生的创新创业能力 / 100

- 一、创新能力 / 100
- 二、自主创业 / 102

第三章 大学生礼仪 / 108

第一节 大学生个人礼仪 / 108

- 一、内外和谐统一 / 108
- 二、修饰自然大方 / 109
- 三、体现个性之美 / 110

第二节 师生相处礼仪 / 111

- 一、在尊重中和老师交往 / 111
- 二、向老师提意见要讲分寸 / 112
- 三、进老师办公室应注意礼貌礼节 / 113
- 四、师生相遇时的礼仪 / 113
- 五、与老师谈话要注意几点 / 114
- 六、虚心接受教师指教 / 115
- 七、谢师，无需重礼只需重情 / 115

第三节 学生交往礼仪 / 116

- 一、学生交往的基本原则 / 116
- 二、具体要求 / 117
- 三、打招呼的礼仪 / 121
- 四、致谢、道歉的礼仪 / 121

第四节 面试基本礼仪 / 123

- 一、到达面试地点 / 123
- 二、进入面试 / 124
- 三、结束面试 / 125

第四章 大学生素质拓展活动与评价 / 127

第一节 大学生素质拓展活动概述 / 127

第二节 苏工院第二课堂素质拓展的评价 / 128

- 一、苏工院大学生素质拓展与社会实践实施办法（试行）/ 129
- 二、苏州工业职业技术学院学生综合素质测评办法（试行）/ 131

下篇 我的成长 / 135

第五章 自测问卷 / 137

第一节 大学生学习状况的调查问卷 / 137

第二节 大学生人际关系状况的调查问卷 / 140

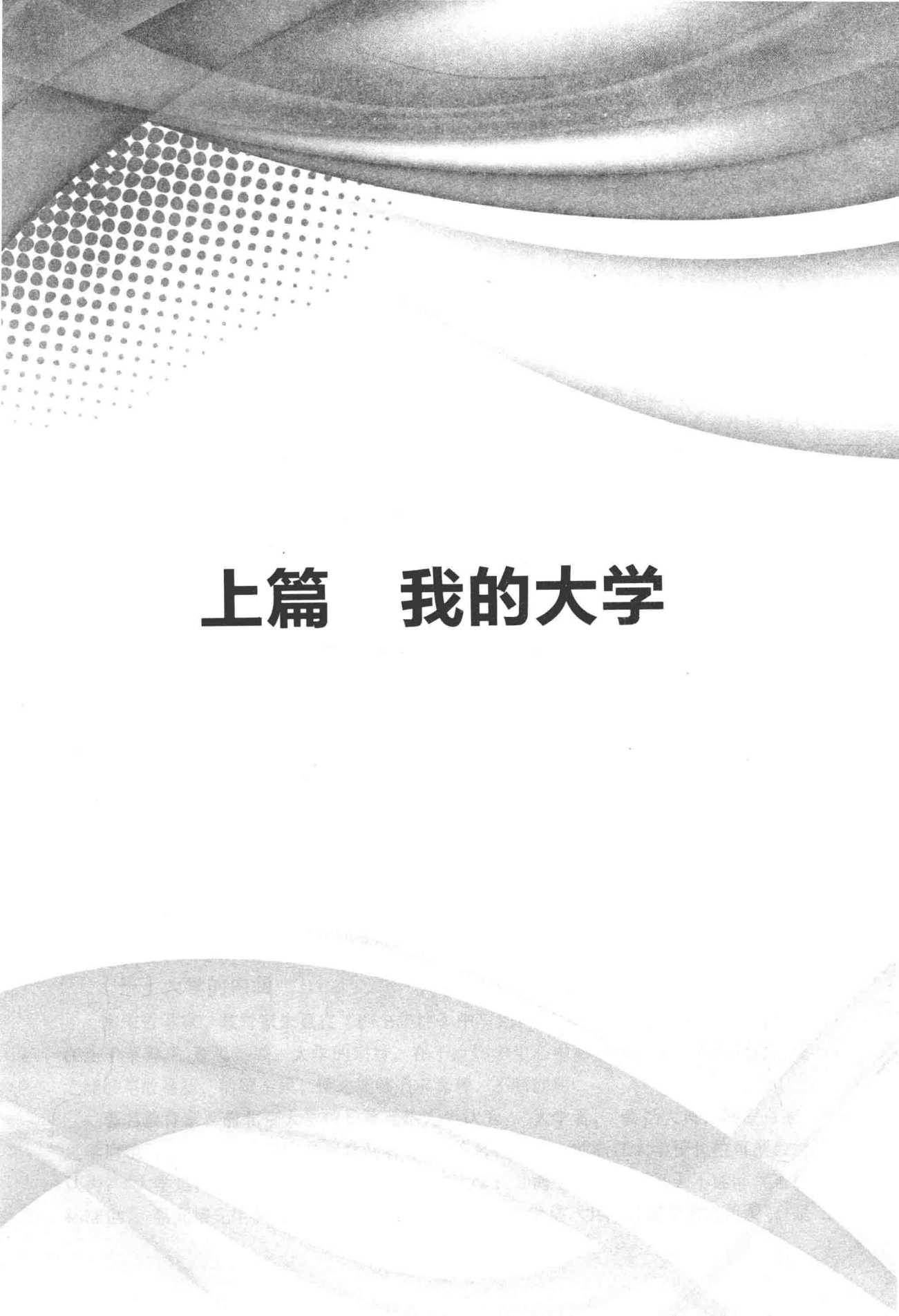
第三节 大学生消费调查问卷 / 143

第六章 能力提升记录 / 145

第一节 大学生思想政治教育课程课外实践目标训练（包括7个主题活动，2个学分由思政部教师认定）/ 145

第二节 大学生社会实践活动过程记录（2学分，由院团委认定）/ 164

第三节 大学生素质活动课程学习记录（4学分，由各系院学工办和分团委认定）/ 169

The background of the page is an abstract composition. It features several broad, wavy, horizontal bands of varying shades of gray. In the upper left corner, there is a triangular area filled with a dense halftone dot pattern. The overall effect is a modern, textured, and somewhat organic design.

上篇 我的大学

第一章 融入大学

大学，是一个老生常谈且又常谈常新的论题。大学，充溢着智慧的灵性和文化的光芒。大学是人的一生中最为关键的阶段，从入学的第一天起，你的崭新的大学生活就此拉开了序幕。面对全新的学习、生活环境，你是否意识到了你的首要任务是尽快适应大学生活、尽快进入大学生“角色”呢？面对一个新的转折点、一个新的起跑线，你是否有了一个新的精神面貌、一个新的人生目标、一个新的成才规划呢？读大学，先从认识大学开始。

第一节 走进大学

步入大学校园，首先必须要了解大学的内涵、功能和精神，并认真回答“什么是大学？”这是一名大学生在开始大学生活之前必须要认真回答的一个先导性问题，对这个问题的认识和回答，直接影响着如何度过大学。

一、大学的由来

大学源远流长，尽管不同的人对“大学是什么”或许有不同的诠释，但总的来讲，对大学的认识和理解是随着时代的发展而不断升华的。

（一）大学的内涵

南宋哲学家、教育家朱熹在《四书集注》中写到：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”意思是说：大学的宗旨，在于点燃学生心中那盏真、善、美的明灯，使之能够革故鼎新，治国亲民，使之能够追求真理，不断创新。

著名教育家、前北京大学校长蔡元培先生认为：“大学者，‘囊括大典，网罗百家’之学府也”，“大学者，研究高深学问者也”。著名科学家、前浙江大学校长竺可桢教授认为：“大学是社会之光，不应随波逐流”，“大学犹如海上之灯塔，吾人不能降落道德标准也”。蔡元培先生从大学的学术角度切入，认为大学是“共同研究学术之机关”，是

学术自由、教学自由、学习自由的中心；而竺可桢教授则从道德的角度切入，认为大学是高尚情操和独立自由精神的发源地，应恒久保持其既有的道德标准，指引世人，教化众生。

纽曼在他的著作《大学的理想》中指出：大学是一个传授普通知识的地方，它以传播和推广知识而非发展知识为目的。

19世纪末，大学的职能开始发生变化，柏林大学的洪堡提出大学以“研究为中心”的新观念。20世纪40年代后，美国大学兴起，“社会服务”被充实到大学的观念中，主张“大学要忠实地为社会需要服务”，创立了大学直接为社会需要服务的第三职能，把社会服务与大学教学、科研并重。

德国教育思想家雅斯贝尔斯说：“大学是公开追求真理的场所，是研究和传授科学的殿堂，是教育新人成长的世界，是个体之间富有生命的交往，是学术勃发的世界。”前牛津大学校长卢卡斯认为：具有创新思维能力的人是推动未来发展和繁荣的源泉，大学就是一个培育这种人才的场所。前哈佛大学校长陆登庭认为：大学的使命是发现与创造新知识并为探索者提供探寻真理的氛围。许多大学毕业生发出感叹：大学是人生发展的新阶段，是在一生的黄金时期里发展完善自我的黄金资源。

综上所述，现代大学是一个学术团体，是一个教育机构，是一个建立在“大学自治，学术自由，教授治校”和学科制度下的社会组织，是传播人类文明和科学知识并推动科技进步、文化创新的机构。大学是具有选择、批判、传承和创造人类文化职能的文化社会组织，它通过文化等诸多的手段创设教育环境来达到教育目的和影响教育效果。

（二）大学职能

大学的职能，也可以称为大学的使命，不同高校均有不同的侧重。大学职能呈现出由单一性到多元化、由经院性到社会化的发展轨迹。当今时代以高科技为基础的知识经济的兴起，进一步要求大学从社会的外围、边缘走向中心，从而赋予大学职能以新的内涵。培养人才、科学研究、服务社会、文化传承与创新是目前公认的四项职能。

1. 培养人才

当今时代是一个经济全球化、社会知识化、文化多元化、信息网络化的时代，科学技术更新的周期越来越短，科技成果转化为实现生产力的速度越来越快，产业结构和职业结构的调整越来越频繁。这样的时代需要全面发展的高素质人才。国际教育委员会提出了“学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存”，认为这四种基本学习是人生的支柱。近年，哈佛大学明确提出要培养国家的领袖人物。麻省理工学院正在从培养具有科学背景的工程师转向培养具有全球经济背景的工程师，使之成为企业经理和跨国公司的总经理。清华大学认为，清华的资源不仅可以培养出一流的工程师，还可以培养一大批声播四海的学术大师。当前，大学生要明确成才的方向与标准，增强成才的紧迫感和使命感，积极参与探究式学习跨学科培养，积极参与时间与科学研究，从学习已知到

探索未知、创造未来的跨越，逐步成长为高素质的创造性人才。

2. 科学研究

高层次大学已经或正在成为各国知识创新的中心和推动科技成果向生产力转化的重要力量。据统计，大多数诺贝尔奖成果是在一流大学中产生的。不但如此，如今大学科学研究不断地由上游向中游、下游延伸，拓展发展空间。大学应当在知识经济的发展中扮演知识创新的中心、知识企业的孵化器、高新技术的辐射源和高新技术开发区的智力支柱等多重角色。以美国斯坦福大学为主导发展起来的“硅谷”科学工业园区，以麻省理工学院、哈佛大学为核心的波士顿科研中心以及英国剑桥科学园，都是以著名大学为中心，以高新技术产业群为基础形成的产学研结合的典范。

3. 服务社会

培养人才，科学研究，其实都是在为社会服务，只不过是它们的服务方式相对间接而已。大学利用人才、设备、信息等资源，直接为经济、政治、科技、文化等领域的发展服务，是大学人尽其才、物尽其用、融入社会的进一步体现。大学服务社会职能的实现主要是以教学和研究活动为基础，但其服务内容却日益丰富，不断拓展，现今主要有：继续教育服务、决策咨询服务、社会批判与监督、科技推广服务、科技培训服务、资源共享服务、兴办知识企业，等等。

4. 文化传承与创新

文化是民族的血脉，是人们的精神家园。当今世界正处在大发展、大变革、大调整的时期，世界多极化、经济全球化深入发展，科学技术日新月异，各种思想文化交流交融交锋更加频繁，文化在综合国力竞争中的地位和作用更加凸显，文化越来越成为民族凝聚力和创造力的重要源泉，成为经济社会发展的重要支撑。大学是一个国家的精神高地，是文化传承与创新的战略资源。从古代的稷下学宫，到中世纪的修道院，再到现代大学，没有教育，尤其是没有高等教育，就没有民族文化的传承与发展。高校无论是学科建设、人才培养、科学研究，弘扬中华优秀传统文化，还是在广大青年中树立社会主义核心价值观，建设中华民族共有的精神家园，都肩负着推动文化大发展大繁荣的重要使命和崇高责任。大学要充分发挥文化传承与创新职能，为培养具有中国传统文化、跨文化交流能力和科学技术能力的文化人才做贡献。大学生要着力提高跨文化意识，培养跨文化交际能力，养成弘扬中华民族优秀传统文化与吸纳外来优秀文化的自觉性，增强民族文化自信心，进一步拓展跨文化心理空间，展现宽宏大度、兼容并蓄的跨文化人格，在跨文化交际中树立爱国主义精神，激发民族自豪感、自信心。

（三）大学精神

人需要一种精神，大学同样需要一种精神。这种精神虽是无形的，却是巨大的。它滋养着人的人格、理想，孕育着超越的精神文化，并以此为社会设立一个精神价值尺

度,成为一代学子的精神家园,从而从根本上引导着社会进步。大学精神,是大学文化的核心要素,是历代大学人长久努力的结晶,是共同创造和追求的理想、价值、信念。它是时代精神的表征、大学理想的追求、学术传统的传承、办学特色的彰显,更是大学人人格气质的张扬。它是一所大学的治校理念、办学特色、文化品位、道德水准、精神风貌和个性气质的集中反映。学生在学校中学到的知识,可能会淡忘,但大学精神对学生的影响却深刻而长久。大学精神一般包括以下几项内容。

1. 自由精神

自由精神是大学的基本精神,是大学精神的灵魂所在。“海纳百川,有容乃大”,大学必须要有宽广博大的心胸,容纳百家之言。大学的基本宗旨是发展学术,追求真理。为了追求真理,大学提供自由探索的空气,这就是大学的自由精神。大学的自由精神主要体现在学术上,包括教学的自由、研究的自由、学习的自由。当然,这并不意味着不受规范的制约,大学也应遵循一定的规律和规范。“万物并育而不相害,道并行而不相悖”,“百花齐放,百家争鸣”,允许各种学说在这里竞相发展。反之,如果没有学术自由,大学也将缺少生机与活力,发挥不了推动社会进步的巨大威力,乃至大学将不成其为大学。

2. 民主精神

民主精神就是要强调人的自主、自由、平等与进步,强调人性的尊严和个性的发展。大学倡导在真理面前、学术面前人人平等;大学有权自主办学;大学提倡充分发展学生的能力与个性,并追求创造一个民主进步的社会,促进社会的全面发展与进步。

3. 人文精神

通常认为,大学的人文精神就是指大学所倡导的在处理人与自然、人与社会、人与他人、人与自己关系时的价值观以及建立在这种价值观基础上的行为规范。具体地讲,大学的人文精神至少包括以下几个方面的内容:追求生命的价值,追求人自身的完美;发展人性,完善人格;具有强烈的社会责任感和历史使命感以及高尚的道德精神;坚持民主参与意识,强化法制契约观念;谋求个性解放,并建立自然、和谐、协调的人际关系;倡导人与自然的和谐与统一。

4. 科学精神

科学精神是科学工作者在科学研究和科学技术发展过程中所形成的价值准则和行为规范。大学是开展科学研究、培养科学人才的重要基地,科学家在科学研究中所形成的价值准则和行为规范通过教育、感染而内化为一代代学人的精神气质,形成了他们的科学良知和科学道德。大学相信科学技术的巨大变革力并致力于发展科学技术,但它并没有在理性和科学精神面前迷失了自我。大学意识到科学技术是一把双刃剑,在给人类带来福祉的同时也给人类降临了灾难;大学意识到自己的责任重大,它在利用科学技术为人类进步服务的同时,还教给人类道德和生存智慧,以使科学技术更好地为人类服务。

5. 批判精神

大学的批判精神是指大学以真理为唯一标准的价值观,以及在此基础上所形成的追求真理、批判错误、纠正错误的行为规范和精神气质。大学要以批判的眼光看待文化,在社会批判和监督中发挥自己的独特的作用。大学从产生之日起,就不是消极地顺应时代,而是以理性、智慧为武器,剖析社会,批判社会,构建社会。“大学不是风标,不能什么流行就迎合什么。大学必须给社会一些它需要的东西”。大学是以理性透析社会的明镜,更是经济社会发展的主导力量,这可能是大学批判精神的精神所在。

6. 创新精神

大学从产生之日起,就是探索、发现、传播新知识的场所。大学的创新精神,一是指向科学研究,它通过鼓励开拓科学这个无止境的疆界来取得大量开拓性的成果,培养大批的科学家、发明家。二是指向社会发展,大学以新思想、新制度改革社会,推动社会的进步。三是指向人才培养,它把培养具有开拓创新精神的人才作为自己最根本的任务。四是指向大学自身,一代代学人不断根据社会经济发展和大学的理念来改造、发展大学,使大学成为时代精神的体现者。大学不仅传递文化,更重要的是选择、批判和创新文化,体现出一种生机勃勃的向上的创新精神,这种创新精神带有浓浓的批判性、前瞻性和引导性。大学精神既有鲜明的民族本土化特征,又有着普遍的国际化意义。正因为如此,大学成为人类进步的象征,成为人类的精神家园。大学精神将激励大学生勤奋学习,潜心研讨,探求新知,开拓进取,奋斗成才,在日常的学习和锤炼中,不断内化大学精神为自己的价值追求、行为规范和精神气质。

二、苏州工业职业技术学院概况

苏州工业职业技术学院是2003年由江苏省人民政府批准成立的公办普通高校,是江苏省示范性高职院校建设单位。其前身可追溯到成立于1946年9月的“江苏省立苏州高级工业职业学校”,是苏州最早建立的工科类职业技术学校。

(一) 系(院)与专业

学院现设有精密制造工程系、机电工程系、软件与服务外包学院、电子与通信工程系、经贸管理系、文化与艺术系、国际教育学院、思想政治教学部、体育部、继续教育学院10个教学单位,已开设数控技术、模具设计与制造、数控设备应用与维护、机电一体化技术、电气自动化技术、自动化生产设备应用、电子信息工程技术、应用电子技术、电子测量技术与仪器、通信技术、移动通信技术、计算机应用技术、计算机网络技术、计算机信息管理、软件技术、市场营销、财务信息管理、电子商务、物流管理、动漫设计与制作、电脑艺术设计(美术类)、旅游管理、商务英语、商务日语等32个专业,2013年新增工业机器人、汽车电子技术、汽车技术服务与营销、移动互联应用技术、旅

游英语、数字媒体设计与制作 6 个专业。其中,国家级重点建设专业 2 个,省级重点建设专业 4 个,省特色专业 1 个。学院现有全日制学生 7 684 人,成教学生 1 031 人。

（二）教学条件与师资

学院拥有近百个独具特色的现代化实训工场、专业实验室、工程技术研发服务实体和 139 个校内外实习基地,拥有 2 个国家级实训基地和 2 个省级实训基地,设有国家职业技能鉴定所和各类国家级、省市级教育培训、技术应用基地 25 个。学院师资力量雄厚,现有专任教师 311 人,已有博士以及在读博士共 21 人,占专任教师队伍总数 7.3%,硕士学位人数共 218 人,占专任教师队伍总数的 75.7%,占比均超过全省同类院校平均水平。近两年来,学院新增省“333 工程”2 人,省“青蓝工程”学术带头人 2 人,省“青蓝工程”优秀青年骨干教师 7 人,新增 3 名姑苏高技能重点人才;选拔派出骨干教师出国培训 49 人,选拔派出参加国培省培项目 123 人。

（三）校企合作与就业

作为全国仅有的 29 所“机械行业校企合作与人才培养优秀职业院校”之一,学院以“理事会”为合作平台,以校企合作“十百千”工程为抓手,积极开拓“政行企校”全面合作的新局面。近年来,学院与苏州市工业经济联合会、中小企业协会签订了战略合作协议,与艾默生环境优化技术(苏州)有限公司、百得(苏州)电动工具有限公司、克诺尔车辆设备(苏州)有限公司等 50 多家世界 500 强企业和创元投资发展(集团)有限公司、亨通集团有限公司、苏州胜利精密制造科技股份有限公司等 100 多家知名民营企业建立了紧密型合作关系,在引企进校、订单培养、联合办学、合作科研等多方面开展全方位多模式的合作,重点推进“订单式”培养和“厂中校”建设。2013 年学院与创元投资(集团)有限公司合作建立“创元学院”,创新合作机制,推进合作深度。近 5 年来,学院毕业生就业率始终保持在 98% 以上,荣获“2012 年年度江苏省高校毕业生就业工作先进集体”。

（四）校园文化与特色

同时,作为江苏省高等学校和谐校园单位,学院具有完善的学生“奖、贷、助、勤、补、减、免”的助学体系,并以“吴文化”传承基地为载体,以科技创新为重点,以学生社团建设为抓手,组织开展了大量富有文化特色的活动。学院鼓励、支持学生参加各级各类技能大赛,每年有 50 多人次在全国职业院校技能大赛等各级各类技能大赛中获奖,学院被评为“江苏省职业院校技能大赛特别贡献奖”和“江苏省职业院校技能大赛先进学校”。

（五）学院精神与校训

近年来,学院全体师生员工秉承“我在乎你”的学院精神,以“与时俱进”为校