

《 》 高等职业教育“十二五”规划教材 《 》

高职学生素质提升 训练教程

曹建华 编著



国防工业出版社

National Defense Industry Press

高等职业教育“十二五”规划教材

高职学生素质提升 训练教程

曹建华 编著

国防工业出版社

· 北京 ·

内 容 简 介

本教材通过流畅的语言和通俗的概念,试图对高等职业院校学生的素质进行全方位的提升。笔者在广泛关注目前在校高职学生的实际素质基础上,针对高职学生素质提升问题进行了深入的思考和研究,借以此书奉献给在校高职学生,帮助高职学生形成良好的学习生活习惯,顺利完成三年高职大学生活,为实现未来的理想就业打下坚实的基础。

本教材分为认知篇、情商篇、求学篇、素质篇,共4篇;每篇有若干训练单元,共20个单元;每个训练单元有两个训练开讲主题,共40个主题。

本教材可供各类高职高专院校在校学生使用,也可供其他院校学生以及试图提高自身素质的各类人士学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

高职学生素质提升训练教程/曹建华编著. —北京:国防工业出版社,2011.4

高等职业教育“十二五”规划教材

ISBN 978-7-118-07350-8

I. ①高... II. ①曹... III. ①素质教育—高等职业教育—教材 IV. ①G718.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第037998号

※

国防工业出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

新华书店经售

*

开本 710×960 1/16 印张 19¼ 字数 366千字

2011年4月第1版第1次印刷 印数 1—4000册 定价 32.00元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

国防书店:(010)68428422

发行邮购:(010)68414474

发行传真:(010)68411535

发行业务:(010)68472764

序

青年大学生是国家的未来和希望,青年强则国家强,中华民族的整体道德素质的提升关键在于对青年大学生素质教育的效果。因此,加强对大学生的素质教育是社会发展的需要,也是青年自身发展的需要。

高等职业教育,作为高等教育的一种类型,培养的是服务于地方经济的高技能应用型人才。姜大源的基于能力本位的教育观认为:“职业教育的培养目标,绝不是被动的‘知识存储器’,也不是被动的‘技能机器人’。一个‘生物人’只有经过职业教育才能成为一个社会所需要的职业人,但又不仅仅是一个纯粹的职业人,而是一个要生存、要发展的社会人。”从实际情况来看,高等职业院校大学生的入学分数确实低于一般普通高等院校的学生,但这并不影响高职学生的成才。

每个青年学子都渴望走向成功,让自己“伟大”起来,但基于青年人眼界的局限和心理不成熟,其成长的道路需要正确的指引和积极导向。高等职业院校多数大学生都属于形象思维的结构类型。由于受传统习惯的影响,他们的智能个性在过去的生活和学习中很少得到应有的培养和发展,甚至有的根本就没有被发掘。他们的形象思维能力要比抽象思维和逻辑思维能力强,非常适合在实践中学习,在体验中成长。只要他们能够端正自己的学习态度,努力提升自己的素质,让自己“伟大”起来并不是梦想。

为此,本书的编者在研究了高职学生的现状和心理需求的基础上,按照大学生的心理发展规律和素质提升规律,为在校大学生提供了一本很有实用价值的素质提升训练教程,以帮助每个大学生实现从“自然人”向“社会人”的顺利转化。



前 言

近年来,随着世界经济全球化的发展,我国教育也进入了一个新的阶段。在国家的大力倡导和支持下,伴随着我国高等教育的跨越式发展,高等职业教育以其全新的教育模式异军突起。近年来,高等职业院校作为服务一定地区范围或行业的实施职业技术教育的专科层次高等学校,以面向地方经济建设和社会发展,培养生产、服务、管理第一线的应用型、技能型专门人才,适应就业市场的实际需要,得到了长足的发展。截止到2008年底,我国独立设置的高等职业院校已达到1100多所,约为全国高等教育院校总数的64%左右,在校学生达到916万人,占据了我国高等教育的半壁江山。目前,一个基本适应我国现代化建设的高等教育体系正在逐步形成。

然而,纵观目前的高等职业院校,有的学生不重视自身能力的提高和就业技能的培养,缺乏学习目标和动力,学习能力不强;有的学生知识面窄、实践能力差,缺乏艰苦创业、吃苦耐劳的精神,缺乏良好的心理素质和团队合作的精神;有的学生交往能力不强,缺乏独立生活的意识和能力;甚至有些学生道德意识弱化,道德缺失。这些因素导致很多学生的自身综合素质不高,不能较好满足企业的要求。面对高等职业院校毕业生普遍存在的就业难状况,如何才能在接受高等职业教育的过程中既实现自己知识技能的提升,又实现自身素质的提升,使自己成为真正意义上的“知识、技能、素质、人格”四位一体的综合发展人才,这是我们必须切实重视并努力解决的问题。我们不但要实现自身的可持续发展,还要实现科学发展。为此,在广泛关注目前在校高职学生实际素质状况的基础上,我们开始有针对性地思考和研究,并认为高职学生对自己在大学期间的学习和生活(尤其是新生)有必要进行系统规划,让自己的素质得到全面提升。

教材建设是整个高等职业院校教育教学工作的重要组成部分。高质量的教材是培养高质量人才的基本保证。因此,编著一本有利于高职学生素质提升的实用训练教程,对高职学生顺利完成自己的三年高职学习,将具有非常重要的积极意义。本教材的编写非常注重教材的可读性,并期望通过流畅的语言和通俗的概念,让高职学生在校期间全面提升对自身素质的认知。在编写过程中,作者大量参阅了有关大学生素质培养的各种文献资料,引用了很多调查结果和统计数据,并充分考虑了高等职业院校学生在素质提升方面的可能性。

本教材共分为4篇:认知篇、情商篇、求学篇、素质篇。每篇安排若干个训练单元。每个单元都有相应的训练目的和训练要求,以帮助学生明确所应学习的内容和达到的结果。每个训练单元都有两个开讲主题,让学生把应该了解和掌握的相关知识潜移默化地予以吸收。全书共有40个开讲主题。每个主题独立成篇,自成体系。

在认知篇中涉及的内容有:认识自我、认识大学、认识未来的就业环境、认识大学生就业现状、认识职业和素质;在情商篇中涉及的内容有:智商与情商、诚信与感恩、适应社会、克服懒惰与自私、让自己“伟大”起来;在求学篇中涉及的内容有:学习是一种能力、让学习成为生活、处理好学习中的关系、扩展学习;在素质篇中涉及的内容有:规矩与道德、交流沟通、为人处事与团队意识、让自己阳光一点、责任与态度、创新与创业。

本教材的每个训练单元为一个教学单位,设计为2课时。各个院校可以根据教学的需要全部采用或部分选用,也可以作为教学阅读材料使用。

本教材能够引领大学生进行训练学习,提升素质,并且希望学生能在大学度过自己有意义的学习生活,更希望能在毕业求职过程中获得成功,能在未来的职业生涯中成就自己,因此可供各类高职高专院校在校学生使用,也可供其他院校学生以及试图提高自身素质的各类人士学习参考。

本教材由曹建华编著,王有存教授负责主审,并由车美娟、郭红星、周岩、贺建峰进行审读和指导。在编写过程中,作者曾得到兄弟院校、企业界人士和学院同行的大力支持,尤其是中航工业西安飞机公司资深素质教育人士马桂芬老师,以及在校大学生索兴山、郭少锋等都给予了大量的无私帮助,在此一并表示感谢!教材中所采用的相关资料都是一些专业人士的研究成果,在此也对他们的辛勤劳动表示深深的感谢!

虽然作者在编写本教材的过程中花费了大量的时间和精力,但由于能力和水平有限,教材中的错误一定在所难免,恳请广大读者发现问题并及时指出,作者将虚心接受,不断完善。

作者

目 录

绪言	1
----	---

第一训练主题 认知篇

第一训练单元 认识自我	4
《训练开讲之一》 认识大学生的心理状况	5
《训练开讲之二》 认识自己的客观条件	11
第二训练单元 认识大学	18
《训练开讲之一》 大学是实现理想的乐园	19
《训练开讲之二》 认识高等职业教育	25
第三训练单元 认识未来的就业环境	32
《训练开讲之一》 认识国有企业	33
《训练开讲之二》 认识民营企业、外资企业与第三产业	40
第四训练单元 认识大学生就业现状	53
《训练开讲之一》 从统计数据看大学生就业	54
《训练开讲之二》 大学生就业难的根源	58
第五训练单元 认识职业与素质	65
《训练开讲之一》 职业与职业化	66
《训练开讲之二》 素质与职业素质	71

第二训练主题 情商篇

第六训练单元 智商与情商	79
《训练开讲之一》 智商漫谈	80
《训练开讲之二》 树立正确的情商智商观	87
第七训练单元 诚信与感恩	94
《训练开讲之一》 诚信帮我们成才	95
《训练开讲之二》 感恩是一种美德	100
第八训练单元 适应社会	107
《训练开讲之一》 适应大学生活环境	108

《训练开讲之二》 积极面对现实生活	113
第九训练单元 克服懒惰与自私	121
《训练开讲之一》 懒惰让我们远离成功	122
《训练开讲之二》 自私让我们远离人群	128
第十训练单元 让自己“伟大”起来	135
《训练开讲之一》 把自卑从心里赶走	136
《训练开讲之二》 提高自己的抗挫能力	144

第三训练主题 求学篇

第十一训练单元 学习是一种能力	153
《训练开讲之一》 学习是提高自己的唯一途径	154
《训练开讲之二》 掌握大学的学习方法	159
第十二训练单元 让学习成为生活	167
《训练开讲之一》 让大学资源为我所用	168
《训练开讲之二》 获得一定的专业知识	174
第十三训练单元 处理好学习中的关系	180
《训练开讲之一》 培养良好的宿舍文化	181
《训练开讲之二》 大学生与网络时代	187
第十四训练单元 扩展学习	194
《训练开讲之一》 提高书面表达和编辑能力	195
《训练开讲之二》 积极参加社会实践活动	200

第四训练主题 素质篇

第十五训练单元 规矩与道德	208
《训练开讲之一》 恪守方圆规矩	209
《训练开讲之二》 提高道德修养	215
第十六训练单元 交流沟通	224
《训练开讲之一》 交际能力的培养	225
《训练开讲之二》 没有天生的辩才	235
第十七训练单元 为人处事与团队意识	242
《训练开讲之一》 为人处事是一门艺术	243
《训练开讲之二》 培养团队意识	248
第十八训练单元 让自己阳光一点	255
《训练开讲之一》 爱美是人的天性	256
《训练开讲之二》 培养内秀外美的阳光形象	261

第十九训练单元 责任与态度	270
《训练开讲之一》 担负责任奔前程	271
《训练开讲之二》 凡事态度为先	275
第二十训练单元 创新与创业	283
《训练开讲之一》 创新让世界更精彩	284
《训练开讲之二》 倡导大学生辉煌创业	289
参考文献	299

绪 言

我们所有进入工科院校的学生对牛顿的三大运动定律都不会陌生。它是牛顿 (Sir Isaac Newton) 对运动和力之间内在关系的科学总结, 并于 17 世纪发表在《自然哲学的数学原理》上, 是人类的伟大发现。

牛顿第一运动定律告诉我们: 一切物体在任何情况下, 如果不受外力的作用, 就总是保持相对静止或匀速直线运动状态。它揭示了物体在惯性参照系里都有维持静止和作匀速直线运动的趋势, 而且物体的运动状态是由它的运动速度所决定。如果没有外力, 它的运动状态是不会改变的。物体的保持原有运动状态不变的性质被称为惯性, 其大小由物体的质量来量度。它明确了力是物体间的相互作用, 指出了力是改变物体运动状态的内因。

牛顿第二运动定律告诉我们: 物体的加速度跟物体所受外力的合力成正比, 跟物体的质量成反比, 加速度的方向与合力的方向相同。它揭示了力的瞬时作用规律。力和加速度同时产生、同时变化、同时消失。它具有同体性, 即外力的合力、物体的质量、物体运动的加速度对应于同一物体; 它具有矢量性, 即物体的加速度方向由物体所受外力的合力方向决定; 它具有瞬时性, 即当物体所受外力发生突然变化时, 作为由外力决定的加速度的大小和方向也要同时发生变化, 加速度与外力保持一一对应关系。

牛顿第三运动定律告诉我们: 两个物体之间的作用力和反作用力, 在同一条直线上, 大小相等, 方向相反。它揭示了要想改变一个物体的运动状态, 就必须有其它物体对它作用; 物体之间的相互作用是通过力来体现的, 有作用力必有反作用力, 而且是作用在同一条直线上, 大小相等, 方向相反, 同时出现, 同时消失。

我们如果应用牛顿的三大运动定律来分析大学生所应具备的素质问题, 也许更有一定的实际意义。

我们每个大学生都接受过小学教育和中学教育, 并获得了一些基本的知识和做人的道理。如果我们只是停留在这个阶段, 而不进行一定的素质训练和其他入职前的专业学习, 不思进取, 得过且过, 沿袭过去的一些生活习惯, 其结果也只



能是按照惯性发展规律,保持过去的生存状态,处于原地踏步的境地,或者仍然生活在父母的庇护之下,在社会的边缘地带,勉强寻找到一点点自己的生活空间,维持一个缺少尊严、缺少平衡心的基本生活。这似乎和牛顿三大运动定律给我们所揭示的基本规律相一致。

按照牛顿第一运动定律,我们没有任何理由不依靠自己的努力去不断学习,不断进步,从而为我们创造一个能够改变“惯性”发展的“外力”。按照牛顿第二运动定律,我们没有任何理由不应该凭借自己的体力(即物体的质量)和脑力(即产生加速度的基础),“学习,学习,再学习”。不但要学习一定的专业知识和技能,还要大量学习其他各种有用的知识,提高自己的文化品位、艺术品位、思想道德品位、心理素质品位,掌握与他人合作沟通的能力以及创新、创业的能力。这样做,一方面可以充实我们的大学校园生活,另一方面,可以为我们自身提供一个未来生存发展的基本能力(即加速度)。这样的“加速度”再加上我们良好的身体素质,必将转化为我们对未来生活的创造“力”。“加速度”越大,创造“力”也必然越大;创造“力”越大,社会给我们的回报才会越大,这就像牛顿第三运动定律所告诉我们的,有作用力才有反作用力,而且是大小相等、方向相反。

素质反映了每个从业人员的基本内涵,是每个职业人个体行为的外在表象,更是我们今后高品质生活的实现手段。每个职业人都像一棵树,其根系就是他的素质,而树的干、枝、叶才是他的表象。要想枝繁叶茂,成为参天大树,首先必须根系发达。相信没有哪位在校大学生不想在未来成为参天大树。那么,我们花些时间学习并掌握一些有关高职大学生素质提升的知识,规划自己的在校生涯也就变得极为重要,尤其是对刚进入高等职业院校的一年级新生将更有实际意义。

第一训练主题 认知篇

有志者人生，必须经营；经营人生，必须首先了解自己，了解自己未来将要面对的一切。正如《孙子兵法》云：“知彼知己者，百战不殆；不知彼而知己，一胜一负；不知彼不知己，每战必殆。”



第一训练单元 认识自我



训练目的

通过本单元的训练,要使大学生了解自身的基本心理特征、现实心理状况以及各种影响因素,以期帮助每个大学生正确认识自己,并根据自己的成长经历和心理状况,进行适应性的调整;同时,也使大学生掌握认识自我的方法,从中认识自己的客观条件,以期帮助每个大学生按照一定的方法,正确评价自己,更好地完成大学学业,走好以后的人生道路。

训练要求

1. 了解大学生的基本心理特征,对照自己的情况,理解大学生心理发展的一般规律。



2. 剖析大学生的现实心理状况和原因,对照自己的情况,掌握进行适应性调整的方法,考虑怎样进行自我调适,避免出现不良心理现象。

3. 根据所学的认识自我的不同方法,努力实践,形成有效的自我评价体系,并以冷静的心态,尝试着进行客观的自我评价,不以己短而自卑,不以己长而自傲。

4. “内省法”是一个认识自我的重要方法,建议同学们把写日记作为一种习惯予以坚持,记下自己每天的生活轨迹,通过经常反省,发现不足,努力改善。

训练开讲之一 认识大学生的心理状况

每个大学生都具有完全不同的心理状况,这是由每个人不同的生活和学习经历所决定的。了解大学生心理状况的基本情况以及各种影响因素,可以帮助我们根据自己的人生成长经历,对自己进行适应性地调整,更好地完成大学学业。



一、大学生基本心理特征

大学生处于特定的发展期,年龄一般在 18 岁至 24 岁之间,正处于生理发育的成熟期和心理发展的过渡期,必然会表现出一些共同的基本心理特征。

1. 心理发展的过渡性

从心理发展的水平看,大多数学生的心理正处于不断变化但又没有完全成熟的时期。其思维模式正由体验型向理性型转化;其情感正由易激、易感状态逐步向充满青春活力、富有理性、能有效地控制自我情绪、有社会道德感和社会责任



感进行转化；其行动意志正由容易冲动型向具有一定的自控力和相对稳定的行为习惯转化；其性格、能力等个性心理特点正逐渐达到相对稳定和趋于成熟的水平；其理想、信念、价值观、世界观等也正逐渐接近成年人的水平。

2. 心理发展的可塑性

由于青年期是人生各种心理品质多元性急剧撞击、全面发展的时期，因而使得大学生在这一时期的心理发展具有不稳定性和可塑性的特点。比如：在认知方面容易偏执；在情绪方面容易走极端；在意志方面有时执拗；在个性方面容易受外界或生活情境的影响，情绪忽高忽低，难以控制。

大学生心理发展的可塑性源于两种原因：一是外因，面对生活中的各种纷扰，如果还是采取偏执、极端、执拗等处事原则，则凡事都难以如愿；二是内因，大学生都有自己的理想，是追求真善美的群体，对人生、对世界都抱以唯美心理，这使得很多人都愿意随着环境的变化去完善自我、完美自身。这就注定了大学生的心理必然是可塑的。

3. 心理发展的矛盾性

当代大学生由于长时间在学校接受正统教育，几乎没有社会生活经验，也就注定了其心理社会化的成熟度相对要滞后于其生理社会化的成熟度，再加上经济的尚未独立，因此，在面对现代社会多元价值观的冲击时，必然会对其心理发展产生一定的冲突和影响。

处于青年时代的大学生精力充沛，如果不善于自我控制或不顾客观条件的限制而空想幻想，就可能导致心态浮躁、精力浪费。虽然在处事过程中能够真诚、坦白，但由于发展尚不稳定、容易失控而成为情绪和情感的奴隶。有时，在自我意识的发展上还容易受到一些不良因素的影响，甚至明知不对也难以自拔。诸如此类复杂严峻的现实生活都会使大学生一族产生必然的心理矛盾和冲突。

二、大学生现实心理状况

大学生的基本心理特征必然会表现出其特有的心理状态。某大学心理咨询站多年来共接待了几千人次在校大学生的来访咨询。来访者普遍觉得压力重重、焦虑不安、没有朋友、没有自信、没有快乐，内心感觉严重失衡。他们往往以“失落者”的形象出现在大学校园里。

有几位农村籍的男生就倾吐了这样的心声：“这个城市的繁华离我们太远，似乎与我们无缘。我们一下火车就被淹没在茫茫的人群中。在繁华的都市面前，我们感到自己黯然无光，内心很自卑，但又不愿让人知道。于是，我们就处处设防，对任何事情都很敏感，生怕同学笑话，所以觉得自己活得很累。”还有一位同学



说，自己为了不在同学面前显得土气，一到上海，就上街去买衣服，穿上买来的西装本想扬眉吐气一番，不料还是引来了议论，说这衣服档次太低，便宜没好货，等等。

学生 A 原来是上海郊县某重点中学的学生，中学时是学习尖子、学生干部，一直是老师的“宠儿”。然而，到了大学成绩不再名列前茅，其他方面也不突出，于是自尊心受到严重伤害，心情一直不好，羞于见人，不愿与人交流，把自己锁在一个封闭的自我圈里，最后导致神经性厌食，体重也从原来的 90 多斤下降到 60 多斤。

学生 B 是某职业院校一年级新生，一直以来有一件事令自己感到非常烦恼和压抑。他发现自己所住的宿舍气氛总是很沉闷，舍友之间很少相互交谈、相互关照，也没有笑声，自己几乎是独来独往，因此每到周末或放假就特别想家。

学生 C 是某职业院校二年级学生，上大学以后，认为自己曾经在高中阶段的学习太苦，现在应该休息一下，于是，每天都到舞厅跳舞至深夜或者去网吧上网聊天，通宵达旦，逐渐对学习越来越不感兴趣，一拿到书就心烦，一上课就走神，注意力难以集中，于是就经常借故逃课，结果是只要听说要考试就感到紧张，学习成绩也急剧下降，每学期都要挂科两门以上，逐渐开始对学习失去信心。

三、原因分析

以上只是一些大学生比较典型的心理状况。事实上，影响大学生心理状况的因素是十分复杂的，它是生理、心理、社会诸多因素共同作用的结果，严重地困扰着他们的大学生活，分析这些问题，有利于大学生及时进行自我调整，早日走出泥潭。

1. 个体心理素质所造成的影响

虽然不良的个人心理素质在学生中的表现有较大的差异，但是，每个大学生正视它的存在应该是一种积极的心态，尤其是对农村籍大学生，更要培养自己坚强而稳定的人格素质，敢于在生活中迎接各种挫折和挑战。

1) 心理素质脆弱

由于过去所受教育和家庭影响的原因，很多学生都是在特定的环境中长大的，既往的生活模式使自己形成了一定的心理定势，心理素质相对比较脆弱，只能接受成功和荣誉，而不能经受失败的压力，因而在新的环境里容易受到各种挫折。一旦受到较大的挫折，或持续时间较长，自己就会失望自卑、心灰意懒、长时间萎靡不振，直至造成出走、轻生等严重事件的发生。



2) 个性缺陷

同样的环境、同样的压力和挫折,对不同的人来说会有不同的反应模式,这与每个人的个性特征是有直接联系的。尤其是农村的孩子大多性格内向、孤僻、沉郁压抑、不善交流的较多。有的过于自卑,有的又过于自负。他们或急躁、冲动,或多疑、好钻牛角尖,或有太强的个人欲望,或有较高的期望值。显然,这些都是不利于大学生成长的个性缺陷。

3) 心理矛盾

处于青春期的大学生,正经历着从不成熟向成熟的过渡,成熟和不成熟常常交汇在一起。这一点在独生子女学生中的反映尤其明显,并集中反映在他们的内心矛盾中,如自立与依赖、自尊和自卑、理想与现实、感情与理智、要求与满足、冲动与压抑,等等。如果这些远离父母和亲人的学生长期处于这种内心矛盾之中,特别是在这种矛盾冲突的强度不断加大时,就会使他们出现心理失衡,并引发一系列的生理疾病和心理疾病,常见的有神经衰弱、癔病(歇斯底里)焦虑、强迫症,等等。

2. 城乡差异所造成的影响

相对来说,在职业院校中来自农村的学生占有相当大的比例。毕竟我国是一个发展中国家,城乡发展水平很不平衡,很多心理问题就是由于城乡差异所造成的。

1) 农村籍大学生自卑心理严重

由于城乡经济发展的不平衡,来自偏僻山村或城市远郊的学生一旦步入喧闹的繁华城市,难免眼花缭乱、新鲜好奇。当他们看到别人的穿着是如此的入时和得体,方才发现自己的衣服是多么的土气和寒酸;当他们看惯了乡村里那些慵懒散漫的面容,再看看都市人的神采飞扬和自信,觉得自己是多么的格格不入;当他们看到有些城市学生潇洒地旋转于舞厅和都市生活之中,而自己连每日三餐都难以应付的时候,自卑之感便油然而生。

2) 城乡大学生自我概念的差异

与农村父母相比而言,城市父母养育子女的经济压力相对较小,子女在成长过程中都能感受到更多的快乐,家长对子女的存在价值往往会给予更多积极的评价;而对农村父母来说,在经济条件相对较差、生存压力相对较大的情况下,养育子女所付出的代价也更多,此时,家庭给子女带来更多的可能是负担,而不是快乐,因而农村家长对子女的存在价值往往作消极评价的较多。

