

『十二五』大学生素质教育丛书

梦想启航

——大学生入学教育读本

王华勤 ◎ 主编



“十二五”大学生素质教育丛书

梦想启航

——大学生入学教育读本

主 编：王华勤

副 主 编：王海峰 李二坤 李振杰 林志和
崔筱力

编 委：包江海 周永军 杨莉婷 吴光喆
王淑勤 刘成城 郭东萍 钟坚石
唐鹭悦 郑璐璐 苏文典 施小清
张建新 胡 洁 卢秀娟 杨爱珍
杨颖周



厦门大学出版社 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

梦想启航:大学生入学教育读本/王华勤主编. —厦门:厦门大学出版社,2014.8

(“十二五”大学生素质教育丛书)

ISBN 978-7-5615-5112-7

I. ①梦… II. ①王… III. ①大学生-入学教育 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 121290 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@xmupress.com

厦门集大印刷厂印刷

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:17

字数:387 千字 印数:1~10 000 册

定价:33.00 元

如有印装质量问题请寄本社营销中心调换

总 序

教材是教学目的和教学内容的基本载体,是实施教学的基本手段和依据。教材建设是高校内涵建设的重要组成部分,是教学基本建设之一,是教学改革的突破点。教材质量的好坏,直接影响教学效果和人才培养质量。随着高职教育的迅速发展,社会对高职人才的需求越来越大,要求也越来越高。高职教材建设必须与高职教育的发展相适应,必须满足高端技能型、应用型人才的培养要求,体现高职教育的特点和优势。

高等职业院校的学生有其特殊性,他们思想敏锐,头脑聪明,个性张扬,更希望得到尊重与鼓励;他们对关爱、赞扬有更强的渴求和反应;他们活泼好动,有强烈的“动手”参与兴趣。他们具有比普通本科高校的大学生更明显的多方面能力,却存在着理论学习兴趣不高、心理素质欠佳等弱点。因此,组织编写一套切合他们实际的素质教育教材非常必要,也非常迫切。

“‘十二五’大学生素质教育丛书”由厦门南洋职业学院、厦门华天涉外职业技术学院、厦门软件职业技术学院、厦门东海职业技术学院、厦门安防科技职业学院等高职院校联合组织编写。目前已编辑出版《大学生党课教程》《我的未来我做主——大学生就业与创业指导》《大学生心理健康》《梦想启航——大学生入学教育》《大学里不可或缺的安全Style——大学生安全教育读本》等教材。

本系列教材以高等职业院校学生为对象,结合厦门实际,突出高职特点,编写形式力求灵活多样;内容力求实用,避免理论说教;语言风格力求生动活泼、通俗易懂;案例选取力争真人真事。适合大学生自学,也适合作为高校辅导员和有关教师的教育教学参考用书。

本系列教材将科学性、实用性、通俗性、趣味性融为一体,既为高职院校培养具有基本理论素养,又具备一定实践操作能力的通识型人才提供有益的帮助,也为大学生的全面发展和健康成长提供有益的指导。

由于编者水平所限,本系列教材可能存在某些不足,诚望专家和同行不吝赐教,以便我们把大学生的教育教学工作做得更好。

何卫华

2013年12月

前 言

编者从事高职教育工作多年,在工作实践中有很多感悟和思考。面对高职的学生,我们怎样才能让他们一进校园就了解高职教育,了解学校,了解他们的学业,了解他们未来三年的生活,从而树立正确的人生观、世界观、价值观、学习观,培养严明的组织纪律性、良好的心理和积极向上的精神,掌握并具备科学的学习方法、和谐的人际交往及处世能力、正确的择业就业观和方法,真正完成从高中生到大学生、从大学生到社会有用人才的华丽转身呢?

经过多年的摸索,本着学生思想工作“早抓、抓早”的工作思路,在新生入学伊始,我们就从军训期间开始抓学生入学教育,并不断完善教育模块,形成了一整套较为系统完整的入学教育教程,包含了高职教育学习、校园生活和文化活动、健康指导、党团生活、安全教育、国防军事教育、生涯规划及就业指导等,有效地指导了学生,收到很好的效果。

本着方便高职学生工作者的进行学生入学教育,让学生从入学伊始就能学习了解到有助于他们未来三年的学习和生活的知识,本教材分为开章篇(介绍高职教育)、生活篇(指导高职生活)、学习篇(掌握科学的学习方法)、修养篇(培养良好行为习惯)、健康篇(锻炼健康身体和心理)、实践篇(增强实践能力和就业能力)六篇。

我们很荣幸的是,本书编写过程得到了厦门大学出版社和兄弟院校的大力支持和帮助,可以让我们把多年探索和积累的经验汇编成书,以便更好地运用到实际工作中,指导高职学生工作者开展入学教育。

本书由林茂溪副院长担任顾问,指导全书的编写;王华勤老师担任主编,组织全书编写,负责全书的修改、统稿,并进行了开篇章初审及其相关章节编写;周永军、杨莉婷、林志和、王淑勤、吴光喆等老师协助主编分别进行了第一至五篇的相关初审工作,刘成城、郭东萍、钟坚石、唐鹭悦、郑璐璐、苏文典、施小清、张建新、胡洁、卢秀娟、杨爱珍、杨颖周等老师参加了该书相关章节的编写。

本书编写,要感谢钟远南书记的大力支持!感谢林志和老师最后统稿的协助和刘成城老师在全书配图中所付出的辛劳!还要感谢陈岚等老师在本书编写过程中所提供的辅助!感谢为我们提供相关借鉴和参考资料的作者,并对他们表示真诚的谢意!

本教材涉猎面广、跨度大,参编人员也较多,难免有误漏之处。我们希望通过编写这本教材很好地总结我们以往入学教育的做法,并和兄弟院校进行交流,总结经验,交流提高。欢迎广大师生、各界人士多提宝贵意见,以便我们再版修订。

编 者

2014年5月5日于厦门

目 录



开章篇 职业教育之认识

职业教育是国家教育事业的重要组成部分,是促进经济、社会发展和劳动就业的重要途径。近年来,职业教育的发展为我国各行各业输送了大批高素质技术技能人才,有力地支撑了我国经济社会的持续快速发展。社会对“专、精、特”人才的强烈需求,已使职业教育处在一个比以往更加突出、更加重要的位置。本篇,我们一起来认识“职业教育”。

- 第一节 我国职业教育 / 3
- 第二节 我国中等职业教育 / 6
- 第三节 我国高等职业教育 / 8
- 第四节 主要发达国家之高职教育简介 / 15
- 第五节 我国本科、高中教育 / 17

第一篇 生活篇

经历了紧张的高考,度过了悠长的假期,终于迈进了憧憬已久的象牙塔,开始全新的大学生活,你一定觉得既兴奋又紧张,既新奇又有些茫然。怎样尽快熟悉大学新环境,怎样融入大学集体生活,怎样保障人身财产安全,作为大学新生,你准备好学习了吗?



第一章 高职院校的机构和制度简介

- 第一节 学校机构介绍 / 23



- 第二节 大学生的权利与义务 / 25
- 第三节 《学生手册》学习 / 29
- 第四节 奖助制度介绍 / 31

第二章 高职学生生活

- 第一节 大学生活从军训开始 / 36
- 第二节 国防教育简述 / 41
- 第三节 大学生活与宿舍文化 / 44
- 第四节 班级活动与团队建设 / 51

第三章 安全防范

- 第一节 人身安全预防与应对 / 59
- 第二节 财产安全预防与应对 / 61
- 第三节 信息安全预防与应对 / 63

第二篇 学习篇

从中学到大学,是人生的重大转折,大学生活的主要特点是:生活上要自理,管理上要自治,思想上要自我教育,学习上要求高度自觉。我们要特别注意自学能力的培养,学会独立地支配学习时间,自觉地、主动地、生动活泼地学习,还要注意思维能力、创造能力、组织管理能力、表达能力的培养,为将来适应社会工作打下良好的基础。

第一章 高职学业

- 第一节 高职学业与能力要求 / 69
- 第二节 高职课程设置 / 72

第二章 教学与管理

- 第一节 学籍与相关制度简介 / 76

第二节 专业人才培养方案介绍 / 77

第三章 学习与考试

第一节 学习的基本方法 / 80

第二节 考试准备与技巧 / 83

第四章 高职奖学金

第一节 奖学金的种类 / 88

第二节 获取奖学金的途径 / 91

第五章 继续深造

第一节 职业技能鉴定 / 93

第二节 继续教育 / 97

第三篇 修养篇

大学生是家庭、国家、社会的未来,在大学期间,除了认真学习,掌握必要的知识和技能外,还应该特别注重个人修为,即行为的培养、品德的修养和综合素质的提高,使自己成为一个能担当家庭、国家需要、受社会欢迎的有用人才。

第一章 行为培养

第一节 个性化与习惯养成 / 103

第二节 理性消费与科学理财 / 106

第三节 健康的网络生活 / 110

✿ 第二章 品德修养

第一节 文明礼仪 / 115

第二节 人格修养 / 121

第三节 美育培养 / 131

✿ 第三章 争先创优

第一节 用心准备 提高素质 / 137

第二节 中国共产主义青年团 / 144

第三节 加入中国共产党 / 149

第四篇 健康篇

世界卫生组织(WHO)1946年成立时,在其宪章中对健康的含义做了科学的界定:“健康乃是一种在身体上、心理上和社会适应方面的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”就是说健康这一概念的基本内涵应包括生理健康、心理健康和社会适应良好三个方面。大学生在日常学习生活中,应把生理和心理同时保健和调节好,着力养成健康文明的生活方式。

✿ 第一章 健康

第一节 健康的概念 / 157

第二节 运动与健康 / 159

第三节 高职体育运动 / 162

✿ 第二章 生理健康

第一节 身体保健 / 170

第二节 疾病预防 / 173

第三节 饮食健康 / 180

✿ 第三章 心理健康

- 第一节 认识自我 / 188
- 第二节 人际交往 / 193
- 第三节 情绪与压力管理 / 200
- 第四节 心理健康服务 / 209

第五篇 实践篇

社会实践是学生认识社会、了解社会、服务社会的一种有效途径,是大学生成才的必由之路,是培养适应社会主义市场经济新型人才的重要手段,是大学生理论知识运用于实践的平台。大学生要充分利用课余时间参加各种社会实践,在实践中不断磨炼意志、提高思想意识、培养创造精神、增强能力素质、养成健康心理,进一步提高社会责任感,激发学习的热情,提高职业竞争力。

✿ 第一章 团学活动

- 第一节 高职学生组织 / 215
- 第二节 高职团学活动 / 221
- 第三节 积极参与志愿服务 / 223

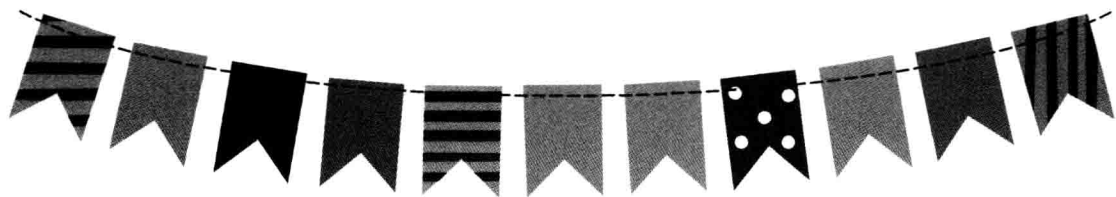
✿ 第二章 学生干部

- 第一节 高职学生干部的定位和要求 / 226
- 第二节 高职学生干部的选拔和考核 / 229
- 第三节 高职学生干部的工作方法和艺术 / 231

✿ 第三章 生涯规划

- 第一节 职业生涯规划概述 / 234
- 第二节 职业生涯规划指导 / 239
- 第三节 政策导航 圆梦青春 / 245

✿ 参考文献



开章篇

职业教育之认识

职业教育是国家教育事业的重要组成部分，是促进经济、社会发展和劳动就业的重要途径。近年来，职业教育的发展为我国各行各业输送了大批高素质技术技能人才，有力地支撑了我国经济社会的持续快速发展。社会对“专、精、特”人才的强烈需求，已使职业教育处在一个比以往更加突出、更加重要的位置。本篇，我们一起来认识“职业教育”。



第一节 我国职业教育

——你了解职业教育吗？

一、职业教育的概念

职业教育亦称职业技术教育，是一种根据人的发展和社会的发展需要，通过适宜的职业教育活动，使受教育者个体的综合职业素质得到和谐发展，成为应用型人才的教育活动。

黄炎培先生对职业教育做过如下解释：“职业教育，以广义言之，凡教育皆含职业之味。若以狭义言，则仅以讲求实用之知能者为限，职业教育，则专重实用，能为生活起见。专以职业上学识、技能教授不能久学之青年。”黄炎培先生这段精辟的描述有两层意义：一是职业教育属于专业教育，有别于普通教育，它是培养“从事某种职业的人”；二是职业教育是传授实用知识和技能的教育。

职业教育是与基础教育、高等教育和成人教育地位平行的四大教育类型之一。

二、职业教育的体系

我国根据不同地区的经济水平和教育普及程度，实施以初中后为重点的不同阶段的教育分流，建立、健全职业学校教育与职业培训并举，并与其他教育相互沟通、协调发展的职业教育体系。

职业学校教育分为初等、中等、高等职业学校教育。

职业培训包括从业前培训、转业培训、学徒培训、在岗培训、转岗培训及其他职业性培训，可以根据实际情况分为初级、中级、高级职业培训。

到2020年，我国将形成适应经济发展方式转变和产业结构调整要求，体现终身教育理念，中等和高等职业教育协调发展的现代职业教育体系。

三、职业教育的特性

职业教育的人才培养目标和培养过程等方面与普通教育存在着一定的差别，有着自身的明显特点。

（一）职业性

职业教育培养的是应用型人才，具有职业性特征。所谓职业性是指职业教育培养生产、服务、技术和管理所需要的高素质劳动者和技术、技能型人才，注重学生职业能力的培养，具有以职业为导向，为就业服务的特点。

（二）社会性

职业教育是现代教育的重要组成部分，与现代生产及人民生活需要紧密相关。其与经济发展的关系更密切、更直接，是实现劳动力再生产的重要手段，具有广泛的社会性。



(三)实践性

职业教育与经济发展联系最为密切,主要为企业培养一定技术、技能的应用型人才。因此,职业教育必须根据企业技术创新、劳动组织方式变革、生产经营活动的特点,使教育过程与生产实践紧密结合,面向企业、面向生产。

(四)终生性

职业教育贯穿于人的整个一生,是实现“终身教育”的一种形式。一个人在一生中只有接受多次职业教育,才能不断地增强胜任各项工作的能力。



图 0-1 职业教育

四、职业教育的发展

基础教育、职业教育、高等教育共同构成我国现代国民教育体系,它们具有同等重要的地位,应该统筹兼顾、协调发展。

大力发展职业教育,也是完善现代国民教育体系的必然要求。职业教育是个统称,它既包括技术教育也包括技术培训,既包括职业教育也包括职业培训,既包括中等职业教育也包括高等职业教育。过去,我们比较重视基础教育和高等教育,而忽略了职业教育,造成教育资源和人力资源的浪费,因此,必须同样重视发展职业教育。

我国人力资源丰富,但劳动力整体素质不高,人才结构不尽合理,重要原因是教育结构不够完善,职业教育发展滞后。而社会对各类技能型人才需求量却很大,供不应求。因此,必须进一步完善国民教育体系,加快职业教育发展,合理配置教育资源,实行教育合理分流。这样,才能最大限度地满足社会成员多样化的求学愿望,才能适应经济社会发展对多层次人才和劳动力的需求。

党的十一届三中全会以来,我国的职业教育蓬勃发展,特别是近十年来发展特别迅速。截止 2011 年底全国中等职业院校有 13941 所。其中,普通中专 3938 所,成人中专 1720 所,职业高中 5206 所,技工学校 3077 所,各类中等职业教育在校生 2196.6 万人;高职教育方面,截止 2013 年 5 月,全国已有高职院校 1266 所,民办高职高专 314 所,成人高校 354 所,民办成人高校 2 所,在校生已达 1000 多万人。在职业教育逐步发展壮大过程中,依据国内经济发展现状、人才培养目标及社会需求等,我国职业教育体系也逐步形成并不断完善。《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020)年》提出,到 2020 年要形成适应经济发展方式转变和产业结构调整要求,体现终身教育理念、中等和高等职业教育协调发展的现代职业教育体系。构建现代职业教育体系,成为我国教育改革与发展的重要任务。

·【延伸阅读】·

巴洛夫与福斯特职业教育思想争鸣^①



巴洛夫与福斯特是 20 世纪 60 年代以来国际职业教育界极具影响力的两位学者。他们的观点代表了二战后职业教育发展的不同思路。

1. 职业教育史以“人力规划”还是以“市场需求”为出发点。巴洛夫主张,职业教育应以“人力规划”为出发点。即职业教育应当以经济发展预测为依托、以“人力规划”为出发点来培养和提供人才。福斯特对巴洛夫的这一观点持否定态度,他通过对非洲国家职业教育的研究得出结论:职业教育的发展必须以劳动力就业市场的实际需求为出发点。

2. 职业教育的重心是正规的“学校教育”还是非正规的“在职培训”。巴洛夫指出,职业教育的重心是发展正规学制的职业学校。巴洛夫的这一主张,虽然在当时得到了联合国教科文组织和世界银行的支持,但很快就遭到了学术界的质疑和批判,福斯特更是在文中提出了“职业学校谬误论”。福斯特认为,就结果而言,职业学校只能是一种谬误,而职业教育的重心则非正规的“在职培训”。

3. 职业教育的主要组织者是政府还是企业。巴洛夫认为职业教育的主要组织者应该是政府。而福斯特则指出,企业本位的职业培训优于学校本位的职业教育。西方早期学徒制的成功就已经证明了这一点。

4. 职业教育的办学形式是“学校本位”还是“产学合作”。巴洛夫主张按计划大力发展正规的学校形态的职业教育,坚持“学校本位”的办学形式,以求得人力培养上的规模效益。福斯特与巴洛夫的观点恰恰相反。福斯特指出,应该发展多种形式的职业培训,并对现有职业学校进行改造。

5. 职业教育与普通教育的关系是“替代关系”还是“互补关系”。职业教育与普通教育的关系问题是巴洛夫与福斯特职业教育思想上的又一重大分歧。巴洛夫认为,职业教育

^① 周正:《从巴洛夫到福斯特——世界职业教育主导思想的转向及启示》,载《湖南师范大学教育科学学报》2006 年第 1 期。



与普通教育之间是一种“替代关系”。福斯特对这一观点持否定态度,他指出,职业教育与普通教育之间的关系是“互补关系”而非“替代关系”。



总结·提示

职业教育是培养职业道德、教授职业知识、传授职业技能、提高学生职业素质的教育。可分学校教育和培训教育两大类。分初、中、高三个等级。

职业教育是个统称,它既包括技术教育也包括技术培训,既包括职业教育也包括职业培训,既包括中等职业教育也包括高等职业教育。

职业教育属于专业教育,有别于普通教育,它是培养“从事某种职业的人”;职业教育是传授实用知识和技能的教育。



问题·作业

职业教育是做什么的?你对中国职业现状了解多少?

第二节 我国中等职业教育

——高素质技术能手的摇篮

中等职业教育是在高中教育阶段进行的职业教育,也包括一部分高中后职业培训,是我国高中阶段教育的重要组成部分,它是专门培养社会各行业所需技能型人才的教育领域。其特点是在完成初高中基础教育内容的同时,培养出各行业所需的技术能手,也同时进一步为各高等院校输送高素质的专门人才打下基础。因此,中等职业教育的功能是既承担着国家九年义务教育的职责,又肩负着培养各行业高素质技能型人才之重任。

一、分类

目前,我国中等职业学校主要有三类,分别是中等专业学校、技工学校和职业高级中学。近年来,国内出现多种形式的短期职业技术培训机构,它们也加入中等职业教育体系中来,为社会输出初、中级技术人员及技术工人。

二、学制

全日制中等职业学校学历教育,主要招收初中毕业生或具有同等学力者,基本学制以3年为主;招收普通高中毕业生或同等学力者,基本学制以1年为主。

三、课程设置

中等职业教育是高中阶段教育的重要组成部分,其课程设置分为公共基础课程和专

业技能课程两类。公共基础课程主要有:语文、数学、英语、计算机应用基础、体育与健康教学指导纲要、物理、化学。专业课主要是指专业技术课和专业理论课。

四、国家优惠政策

我国从 2009 年开始逐步实现对中等职业教育免费,并从涉农专业和农村家庭困难学生做起,把职业教育作为教育发展重点而大力推行,使其实现突破性发展。同时,采取一系列措施提升职业教育对学生的吸引力,约 90% 接受职业教育的学生都能够享受每年 1500 元的助学金。由于采取一系列鼓励措施,中等职业教育在过去几年中取得重大发展,其教育规模已经和普通高中大体相当,实现了结构调整的战略意图。



图 0-2 很多地区中职学校免费就读

由于职业教育以服务为宗旨、以就业为导向,指导思想更加明确,整体发展充满活力,中国中等职业教育学生的就业率一直保持在 95% 以上。尽管职业教育投入较高,但中等职业教育的大门将向任何一个有意愿的初中毕业生敞开。借助国家资助制度和即将推行的免费制度,所有家庭经济困难的学生都能上得起学。

2012 年 6 月 11 日,国务院新闻办公室发布《国家人权行动计划(2012—2015 年)》,期间我国将大力发展职业教育。保持中等职业教育和普通高中招生规模大体相当,扶持建设紧贴产业需求、校企深度融合的专业,建设既有基础理论知识和教学能力,又有实践经验和技能的师资队伍。逐步实行免费中等职业教育。

·【延伸阅读】·

《2013—2017 年中国中等职业教育行业市场前瞻与投资机会分析报告》显示,我国职业教育的发展早在改革开放之初就呈现出了活力。1980 年,国家开始对全国中等教育的结构进行改革,重点是大力发展职业技术教育。1996 年,我国第一部职业教育法正式颁