

现代中职生丛书

XIANDAI ZHONGZHISHENG  
XINLI GUSHI

# 现代中职生 心理故事



任勇 陈平 主 编



厦门大学出版社  
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

现代中职生丛书

XIANDAI ZHONGZHISHENG  
XINLI GUSHI

# 现代中职生 心理故事

主 编：任 勇 陈 平

副主编：李碧莲 李迎娣 毛泽政 许晓斌



厦门大学出版社  
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

现代中职生心理故事/任勇,陈平主编. —厦门:厦门大学出版社,2017.5

ISBN 978-7-5615-6462-2

I. ①现… II. ①任…②陈… III. ①心理健康-健康教育-中等专业学校-教材  
IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 120533 号

---

出 版 人 蒋东明

责任编辑 高 健

美术编辑 蒋卓群

责任印制 许克华

---

出版发行 厦门大学出版社

社 址 厦门市软件园二期望海路 39 号

邮政编码 361008

总 编 办 0592-2182177 0592-2181406(传真)

营销中心 0592-2184458 0592-2181365

网 址 <http://www.xmupress.com>

邮 箱 [xmup@xmupress.com](mailto:xmup@xmupress.com)

印 刷 厦门市明亮彩印有限公司

---

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 11.75

字数 245 千字

版次 2017 年 5 月第 1 版

印次 2017 年 5 月第 1 次印刷

定价 33.00 元

---

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



厦门大学出版社  
微信二维码



厦门大学出版社  
微博二维码

# 一封书信改变人生

任 勇

说到书信,我印象最深的是《傅雷家书》。大学的那个暑假,我几乎天天在读这本书。《傅雷家书》是由艺术评论家傅雷写给两个孩子的书信编纂而成的一本家信集,字里行间,充满了父亲对孩子的挚爱、期望,对道德和艺术的追求,对国家和世界的高尚情感。这本家信集,对成长中的我来说影响极大,可以这样说,家信中的许多话语,成了我当时直至今日做人做事的准则。

我初为人师时,偶得《给儿子的信》一书,这是苏霍姆林斯基写给儿子的二十二封信的集子,书中内容涉及生活、学习、劳动、理想、做人、真理、爱情、友谊等,全书始终贯穿着如何做一个充满爱心的幸福而高尚的人这一主题。这本家信集,给我以无限的教育启迪,我的许多成功的教育实践受到了这本书的影响,我的育儿教子经多源于这本书的思想。

我在厦门一中担任校长期间,收到一位素不相识的贫困学生静燕的信,信中静燕说了她的处境,是辍学还是继续学,她拿不定主意,处在困惑中。我帮她分析了原因,激励她继续求学,并请她所在小学的校长关心一下静燕和静燕家。在此后的六年间,静燕每年都会给我写信,谈谈她的学习和生活,谈谈她的进步和苦恼,我也一一复之,赞美她、激励她、点拨她。后来她如愿以偿考进了厦门一中,那时我已到市教育局履新了,尽管“近在咫尺”,我们刻意不相见,仍以书信交流。直到她考上了理想中的大学时,静燕爸爸说,无论如何要在静燕上学之前,去见一下“任老师”。

书信的力量是巨大的!我在三十多年教育生涯中,收到了许多类似“静燕”这样的学生的“困惑之信”,我以书信(有时用邮件或短信)的方式和他们交流,期许我的文字,能给他们带来希望、带来信心、带来智慧,让他们伴着春日的鲜花、夏日的小溪、秋日的硕果、冬日的阳光,以各自美好的风姿走向未来。

绝不是说我有多高的境界,我只是以一个教育工作者所应有的良知、责任和担当,做了应做之事。当我得知我们厦门海沧一批育人者,以集体的力量,也以书信的方式回应中职生的“困惑之问”时,我要给他们点个赞。“书信”,像一座“心桥”引领中职生迈向“美丽心灵”的境界。

说到“爱”,有一句话很经典:“爱自己的孩子是人,爱别人的孩子是神。”如此看来,傅雷家书、苏霍姆林斯基给儿子的信,是充满人性的父爱,而海沧教育有识之士写给中

职生的书信,就是神圣的教育之爱!

中职生,处在花季的少男少女,思维活跃,感情丰富,心理状况也有些复杂。自暴自弃者有之,自强不息者有之;多愁善感者有之,豪情似海者有之。中职生,有的自怨自艾,又心有不甘;有的渴求温暖与关怀,又保持着防范与戒备;有的会为点滴进步激动万分,绽放出花季的精彩,也会为偶一失败悲痛不已,走不出雨季的飘摇。

同学们,当青春在十字路口犹豫、徘徊之时,这本《现代中职生心理故事》将带给你们前行的力量、生涯的设计、自信心的建立、交往的方法、情绪的调控和成功的路径。我以为,这本书应是中职生的必备之书。

一则书信,一个故事,一个感悟,一个反思,一个思索,一个启迪……串成一篇篇心理故事。句句话语,段段文字,静悄悄的、推心置腹的、和风细雨的、叩开心扉的、直抵心灵的。话语中有真心的激励,文字里有真诚的期待。“故事”所意味着的,是一个教育者的循循善诱,是一个育人者的睿智心语。

一滴水珠可以折射出太阳的光辉,一朵浪花可以蕴涵大海的浩瀚,而这一则则书信带来的则是中职生成长的“正能量”。“育心”书信抵万金,一封书信,也许可以改变人生。带上这本书,去努力完成学业吧;带上这本书,去用“心”谋好未来之业吧!

厦门市教育局副局长,特级教师 任勇

## 目 录

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 第一章 新生适应与生涯规划 .....      | ( 1 )  |
| 红梅多苦寒,好剑常磨砺 .....        | ( 1 )  |
| 职场上处处见彩虹 .....           | ( 5 )  |
| 让学习能力支撑起美丽的职业人生 .....    | ( 8 )  |
| 从差点辍学到成功就业 .....         | ( 11 ) |
| 另一条路上的风景——中职生的发展之路 ..... | ( 13 ) |
| 咬定青山不放松与成功的职业 .....      | ( 16 ) |
| 愤怒的玫瑰自然会开得特别芬芳 .....     | ( 18 ) |
| 第二章 合理制订计划,取得好成绩 .....   | ( 21 ) |
| 在梦想的道路上实现人生理想 .....      | ( 21 ) |
| 用积极心态面对竞赛 .....          | ( 24 ) |
| 付出了努力却没有期待中的效果 .....     | ( 27 ) |
| 可选择的人生 .....             | ( 30 ) |
| 时间都去哪儿了? .....           | ( 33 ) |
| 战胜不足不是梦 .....            | ( 36 ) |
| 第三章 自信心的培养和建立 .....      | ( 39 ) |
| “每个人都是一个上帝咬过的苹果” .....   | ( 39 ) |
| 减轻负担,让自信和激励伴你左右 .....    | ( 43 ) |
| 胖瘦不能决定一切 .....           | ( 46 ) |
| 抬起头,阳光更灿烂 .....          | ( 49 ) |
| 走出自卑,笑对人生 .....          | ( 51 ) |
| 勇敢承担对自己生命的责任 .....       | ( 54 ) |
| 充满自信,不要抱怨生命中有太多的曲折 ..... | ( 57 ) |
| 自信的人生没有失败 .....          | ( 60 ) |
| 自强的女孩与幸福的生活 .....        | ( 63 ) |

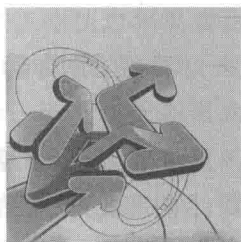
|                          |         |
|--------------------------|---------|
| 第四章 人际交往 .....           | ( 66 )  |
| 如何面对人际交往中的挫折 .....       | ( 66 )  |
| 当友谊和“面子”发生矛盾 .....       | ( 69 )  |
| 情感路上,我该如何面对 .....        | ( 72 )  |
| 不要为遗失的青苹果哭泣 .....        | ( 75 )  |
| 从懵懂的花季到成功的爱情 .....       | ( 79 )  |
| 勇于澄清人际交往中的误会 .....       | ( 82 )  |
| 当“玩笑”变成“矛盾”时 .....       | ( 85 )  |
| 友情并不排他 .....             | ( 88 )  |
| 青春的路上与谁同行 .....          | ( 91 )  |
| 第五章 情绪万花筒 .....          | ( 94 )  |
| 准确定“性”,走出感情困惑 .....      | ( 94 )  |
| 我是个什么样的人 .....           | ( 97 )  |
| 正视内心愤怒的小孩 .....          | ( 99 )  |
| 驾驭自己的愤怒情绪 .....          | ( 102 ) |
| 成功的人生从改掉不良习惯开始 .....     | ( 105 ) |
| 好的嫉妒 .....               | ( 108 ) |
| 辩证思维解决问题,助力快乐成长 .....    | ( 111 ) |
| 第六章 成功应对压力与挫折 .....      | ( 113 ) |
| 稚嫩的肩膀如何承受压力 .....        | ( 113 ) |
| 如何面对人生的挫折与失败 .....       | ( 116 ) |
| 挫折是人生成功的催化剂 .....        | ( 120 ) |
| 做一个越挫越勇的班委 .....         | ( 123 ) |
| 改变心态,融入集体 .....          | ( 126 ) |
| 勇敢面对自己的问题 .....          | ( 129 ) |
| 是去是留? 和谐之音 .....         | ( 132 ) |
| 第七章 长辈,我想对您说 .....       | ( 135 ) |
| 爸妈,女儿能让你们骄傲 .....        | ( 135 ) |
| 走出阴影——正确对待父母“失衡”的爱 ..... | ( 139 ) |
| 爸爸,别拿我跟姐姐比较 .....        | ( 142 ) |
| 从过度的依赖到基本独立 .....        | ( 145 ) |
| 从自我封闭到慢慢开放 .....         | ( 148 ) |

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| 和谐师生关系,筑梦美好未来 .....      | (151)        |
| 观念改变带来的转变 .....          | (153)        |
| <b>第八章 职业选择与规划 .....</b> | <b>(156)</b> |
| 风雨,彩虹,都是创业路上的风景.....     | (156)        |
| 求职路上,到哪儿寻找我的春暖花开 .....   | (160)        |
| 唤醒那迷路的脚步 .....           | (163)        |
| 良好心态,适应社会 .....          | (166)        |
| “跳跳族”的困惑.....            | (168)        |
| 每一份工作都是为了更好地积累 .....     | (170)        |
| 追逐梦想,勇敢去闯 .....          | (173)        |
| 希望永远拥有求学的梦想 .....        | (175)        |
| <b>后记 .....</b>          | <b>(179)</b> |



## 第一章

# 新生适应与生涯规划



## 红梅多苦寒,好剑常磨砺

### 心语信箱

老师:

您好!踏入中职学校之后,在专业课教师的细心指导下,我刻苦学习,勤于训练,既学到许多专业理论知识,同时动手操作能力的水平也提高得很快。最近被专业教师选为参加集训的对象,老师将从10位同学中最后选择3位,参加市级技能大赛。我拿不定主意,要不要去参加集训。参加了,如果最后被淘汰了,那会很没有面子,又可能影响到其他课程的学习,毕竟集训要占用大量的时间,可能会“顾此失彼”。因为我考虑继续升学,担心到时总分上不了高职的分数线。这时候,我真是很纠结,该如何是好?

晓红

晓红同学:

你好!读了你的来信,为你这样有理想、有抱负、追求进步的中职学生感到自豪、骄傲。其实竞赛与学习其他课程的关系是相辅相成的,参加竞赛可提早为今后走向工作岗位做好“练兵”,熟悉操作流程,同时竞赛与升学并不矛盾,竞赛获奖了考高职可以加分。福建目前有这样的规定,面向中职生的高职招考,获得省职业院校技能大赛或全国职业院校技能大赛奖项的中职毕业生,享受文化分加分照顾。

## 一、不经历风雨怎么见彩虹

在我心中,曾经有一个梦  
要用歌声让你忘了所有的痛  
灿烂星空,谁是真的英雄

.....

不经历风雨,怎么见彩虹  
没有人能随随便便成功

这首同学们耳熟能详的歌曲,道出了人生的真谛,没有人能随随便便成功,成功与失败伴随着我们的学习和工作,我们要敢于面对,坦然面对,善于总结失败的教训,那么失败就是成功之母。当你读完以下的故事,你的困惑或许就会迎刃而解。

成功并不能用达到什么地位来衡量,也不能用获得什么荣誉来比照,而应依据在迈向成功的过程中,到底克服了多少困难和障碍。在厦门海沧职业中专学校的旅游科,就有这样一个技能竞赛组,她们用自己的付出和行动讲述着属于她们的非凡故事。她们用在国家级、省市级各类技能大赛中获得的各项大奖和荣誉诠释了成功来之不易。她们是一群平凡的“90后”女生,但却成为海沧职专校园里一道最亮丽的风景线,而她们的成功历程也深深地触动着校园里的每个人……

王丽娟、秦红荣获2013年全国职业院校中职组中餐宴会摆台比赛银牌,陈来桑、江丽华荣获2013年全国职业院校中职组中式铺床比赛银牌。2013年对她们来说,是收获的一年,也是辛苦成长的一年,这或许也将成为她们青春岁月里最值得回味的一年。用执着和努力铺就的成功之路,总是蕴含着无数汗水和泪水。

## 二、自信成就梦想

自信是成功的第一步。全国职业院校技能大赛是一场学生综合素质的较量,既要考查专业理论知识和专业操作技能,又需展示参赛选手的形象气质、卫生安全意识、现场的问题分析与处理能力、语言表达能力及岗位英语的熟练程度等方面的职业素养。为了攻下英语知识这道难关,秦红、江丽华等同学从英语单词的读音开始练习,找来英语磁带、教学视频等材料,争分夺秒地练习英语。在国赛场上竞赛组成员,用流利的英语口语来表述工作岗位情景,得到评委的赞许。可见,好成绩的取得,在于她们付出了常人难以想象的努力。她们坚信做最好的自己,坚持梦想,有这样坚定的信仰,相信成功就在前方。

带着心中的憧憬和希望,竞赛组的精英们都是带着不同的故事走进海沧职专的,而新的学习生活,也让她们人生的经历书写得更加传奇。

王丽娟同学初中毕业后曾经放弃继续求学,外出工作一年,现实工作压力和艰难让她明白自己的短板。于是在对人生的重新思考和定位中,她选择了继续求学。2011年她走进了海沧职专,先前的工作经历也让她更加珍惜这次学习机会。于是在重新回到校园以后,她比身边的同学更加勤奋刻苦。在规范练习中,她一个动作一个动作反复练习,不厌其烦,力争做到万无一失。为了让桌布的中点能准确地落在桌子的正中间,哪怕是出现几毫米细微的差距,她也不罢休,直到练习到令自己满意为止。在杯花搭配训练中,她更是精益求精,为了找到杯花搭配最佳效果,上网查找资料,然后就是无数次搭配尝试。王丽娟在枯燥的练习训练中,磨砺自己,寻求技术上的突破。功夫不负有心人,在2013年4月的福建省中职学校职业技能大赛中餐宴会摆台项目比赛中,王丽娟同学一举获得全省第一名的好成绩。面对荣誉,王丽娟显得很淡定,她明白成绩是对她百倍努力的肯定,而面对以后,还有更多挑战,她需要更多的努力去征服。

### 三、成功需要挑战

成功的道路上不仅需要汗水的付出,还有一个航标叫挑战,而这种精神在竞赛组另外一名成员江丽华同学身上得到了充分凸显。在2013年福建省中职学校职业技能大赛客房中式铺床项目比赛中,江丽华同学荣获全省第一名。而在比赛前期准备中她遇到的最大困难是自己身高的问题,160厘米的她,在练习套被子时感到特别费劲,整个人感觉要被压倒一样,更别提撑起被子后还要做动作……在困难面前她动摇过,因为身高的限制不是完全靠意志力就可以征服的,但在老师和同学的鼓励下,江丽华在犹豫中选择了挑战自己。她狠下心一遍、两遍、三遍……重复练习,并在练习中认真地思考、总结其中的技巧,终于在反复练习中摸透了被子的“脾气”,做到了得心应手。时值冬日,江丽华的双手在与被子成百上千次摩擦中,十个手指头都脱了一层皮,肿痛的时候连吃饭都拿不起筷子……

在通向成功的道路上,没有捷径,更无法投机取巧。世上并没有用来鼓励工作努力的赏赐,所有的赏赐都只是被用来奖励工作成果的。所以在成功到来之前,只能用自己的努力和自信给自己的未来一个完美的答案。同样收获成功的竞赛组其他两名同学陈来桑、秦红一样是平凡中不平凡的成功者。陈来桑同学三年前因未如父母所愿考上重点高中,毅然选择了中职学校,她坚信适合自己的才是最好的选择。一分耕耘,一分收获。正因为她的自信、她的执着,她没有让父母、老师失望,在2013年厦门市中职学校职业技能大赛的客房中式铺床项目比赛中,获得全市第一名。在获奖现场她对记者说:“赛前集训期间,每天要练习上百遍铺床,这些技术我都非常熟练,就算发挥最差,我相信效果也会很好。”秦红同学身上一样有种不服输的劲儿,在一次中餐宴会摆台的全盘测试中,她的操作时间超过了老师的规定时间,在默默收好台面走出实训室那一刻,她流泪了,那是不服输更是不怕输的泪水,调节好情绪她继续返回实训室训练,一次次

提高训练强度,一次次挑战自我,最后终于用完美给自己的付出画上了一个圆满的句号。在 2013 年厦门市中职学校职业技能大赛的中餐宴会摆台项目比赛中她荣获第一名,同时还荣获 2013 年福建省“三好学生”称号。

成功不是将来才有的,而是从决定去做的那一刻起,持续累积而成的。天道酬勤,在 2013 年全国职业院校中职组技能大赛中,海沧职专旅游科竞赛组的 4 名成员,一举收获 4 枚银牌,她们为学校争了光,更在厦门市职业技能竞赛史上留下了厚重的一笔。属于她们每个人的传奇是她们自己写出来的,路是脚踏出来的,而属于她们的人生征途,也会在坚强的心的支撑下迈得更加坚实!

## 职场上处处见彩虹

### 心语信箱

老师：

您好！时光如梭，转眼已到了顶岗实习的时期了，我就读的是旅游服务管理专业，面临就业岗位的选择，我打心底想到酒店实习，这样有利于自己的专业成长，而且可以学以致用，工作起来会比较得心应手，两年的专业学习也不会浪费。但是，我把想法告诉父母亲，却得不到支持，甚至奶奶也站出来反对，父母亲、奶奶他们生活在农村，受到传统观念的影响，或者目前社会上对某些职业存在偏见。此时此刻的我，不知如何是好，如何来说服父母及奶奶，让他们支持我的职业选择，老师我该怎么办才好，我想听听您的建议和意见。

丽芳

丽芳同学：

你好！阅读了你的来信，我的心情久久不能平静，你的父母亲、奶奶对你所选择的职业存在偏见，这可能跟他们所处的社会环境和思想认识有关，他们的担心或许有自己的理由。俗话说：“三百六十行，行行出状元。”尽管社会上有不同的社会分工，但职业并无高低贵贱之分。不知道你是否还记得《钢铁是怎样炼成的》的作者奥斯特洛夫斯基说过的一句话：人生最美好的，就是在你停止生存时，也还能以你所创造的一切为人们服务。

### 一、确定人生坐标，创造精彩人生

中等职业学校的学生在选择职业的时候，既要考虑到自己的兴趣爱好，又要将自己的职业生涯发展规划融入家乡、国家的发展之中，将个人发展与经济社会发展联系起来，把个人的自信、自强、积极乐观向上、爱拼才会赢的精神与国家的繁荣富强联系起来。同时要认识到，随着社会的发展，社会分工越来越细，服务行业会越来越多，与它相适应的工作岗位也会越来越多，会有更多的人投入服务性的工作岗位。中职生应该树

立一种理念,无论做什么样的工作,都是一项社会服务,“人人为我,我为人人”。当代中职生只要确立好人生坐标,同样能创造出精彩的人生。

全国十大杰出青年崔桂亮,毕业于南京粮食中专粮食加工专业,他对粮食加工情有独钟,毕业后分配到面粉加工厂任技术员,他经过多次实验调制开发出了维维豆奶。维维豆奶一上市,一炮打响,产品行销全国,深得广大消费者喜爱,崔桂亮成为维维豆奶集团的董事长、总经理。为了表彰他的事迹,国家授予他“全国十大杰出青年”的光荣称号。

在第十二届中华技能大奖和全国技术能手评选中,厦门集装箱码头集团有限公司电动装卸机械修理工、高级技师冯鸿昌一举摘取了全国技术工人界的最高奖项——“中华技能大奖”,他成为福建省最年轻的中华技能大奖获得者,同时也是此次福建省唯一受到表彰的技术工人。“中华技能大奖”是我国政府对技术工人的技术技能水平的最高奖励,被誉为我国产业工人的“诺贝尔奖”。冯鸿昌是新时代“学习型”产业工人的代表,1997年中专毕业之后,从学徒工做起,他潜心钻研,练成了行家。面对码头设备使用中出现的“疑难杂症”,他凭借高超的技能,攻克多个技术难题,带领班组完成446项技术革新,每年创效2000多万元,被大家亲切地称为“港口设备守护神”,他曾获得全国劳动模范等荣誉称号。

## 二、责任铸就美丽的人生

在现实生活中,事实告诉我们,每个岗位都是成就梦想的舞台,每一位青年只要有理想,能坚守,努力钻研,不断进取,在平凡的工作岗位上就能活出精彩,实现人生价值和梦想。

被网民誉为“最美洗脚妹”的刘丽,从2000年至今,一直在厦门一家足浴城当“洗脚妹”,她的父母亲曾坚决反对她的工作,但她执着不放弃,她用辛辛苦苦攒下的大部分积蓄资助贫困的学生,她自己仍然过着艰苦朴素的生活。据厦门市同安区妇联透露,从2006年起,刘丽通过市妇联在同安一些中小学展开资助。受她的感召和影响,有数百位好心人加入了她的爱心团队。如今,刘丽发起并建立了厦门市丽行公益慈善会。十多年来,接受她固定资助的孩子有53人,她资助过的孩子有上百人。刘丽坚持的信念是“想让所有失学孩子重新上学”,她先后获得了“感动中国十大人物”、“全国助人为乐模范”、“全国青年五四奖章”获得者等荣誉称号。刘丽回顾自己一路走来的道路,就是不把“洗脚妹”的工作看作低等,不怕吃苦受累,用心把这个工作做好,用心对待每一个人每一件事,她才取得今天这样的成就。

曾获福建省“导游之星”称号的厦门旅游集团国际旅行社有限公司的吴泉亮,他从1997年参加工作以来就一直在导游这个岗位上服务来自四面八方的游客,常常连续工作两个月不休息一天,每年接待游客近千人。曾经有很多同事和好友问他,从事导游这

么多年了,不觉得累或考虑改行吗?他实话实说,有时真心觉得累,也有过改行的念头,但只要和游客在一起,这些念头就荡然无存,原因就是太热爱自己的职业——导游。他没有一点职业倦怠性,令人赞赏!他孜孜不倦,用激情点燃岁月,责任铸就了他美丽的人生。

### 三、“卖红薯照样卖出美好的未来”

五年前,武汉中南财经政法大学门口,一位卖烤红薯的摊主贴出招工启事,有保底月薪,干得好还另有奖金,每月收入不菲。这个启事引起广泛关注。有些人看到红薯摊居然也招“小二”,而开出的工资居然超过了某些公司。这则新闻令人振奋的原因在于:红薯摊主引进了全新设备,想拓展市场,而启事摆在校园前,潜台词是要招聘大学生,这一切让我们看到红薯摊主的某种事业野心。它告诉了我们,只要有计划有方向,卖红薯照样卖出美好的未来。

几年前北京大学的毕业生陆步轩和陈生卖猪肉的新闻,今天看来其实是一个创业者的成功范例,但当年大家也曾对其进行了一番强烈的质疑:为啥高学历却要从事“低贱活”?可就在人们的质疑声中,卖猪肉的北大毕业生陈生,不仅创造了卖猪肉的品牌,开了很多分店,还办了一所“屠夫学校”——教材正是另一位卖猪肉的北大毕业生陆步轩。当时人们之所以质疑声不断,在于人们被就业观、职业观所迷惑。一个人如果不放下架子,舍不得面子,没有一技之长,那么就可能找不到工作。

三百六十行,行行出状元。在2014年瑞士职业教育成果年度展上出现这样的一幕:修路工科学徒卡提亚,一个眉清目秀的姑娘,出现在镜头前,记者和她的一番问答颇令人深思:“你觉得这个工作辛苦吗?”“开始挺累的,但是时间长了就好了。”“你准备未来就做这个工作吗?”“是的。”“你的家人对你做筑路工是什么看法?”“他们认为这很好。”筑路工——在我国连男性都嫌苦嫌累嫌脏的工作,一个美丽姑娘却如此热爱,因为有她的父母支持。

据报道,有一位美国大学校长的儿子,从小看着垃圾车满街跑,觉得收垃圾的工作很“酷”,高中毕业后不想上大学,真的就去申请垃圾公司的工作,天天跟着垃圾车挨家挨户收垃圾。可这个当校长的爸爸提起他的儿子和儿子的工作非常自然,并没有觉得自己的孩子“不成器”,或者觉得儿子让自己丢了面子。

丽芳同学,你读完上面的文字之后,也许能坚持自己的岗位选择,同时你可以将上述的文字叙述给自己的父母听,争取得到他们的支持,若条件许可的话带他们到你即将实习的酒店看看,了解一下顶岗实习的工作环境,百闻不如一见,他们就会改变传统的观念。精诚所至,金石为开。



## 让学习能力支撑起美丽的职业人生

### 心语信箱

老师：

您好！中考过后，我踏入了一所中职学校，在开学后的一个多月里，同学们信心十足，勤奋上进，补缺补漏，我也保持了这样的高涨热情。随着学习难度加大，同学们对学习的激情渐渐减退，由于在初中的基础教育阶段没有养成良好的学习习惯，造成缺漏知识太多了。俗话说得好：“冰冻三尺，非一日之寒。”与很多同学一样，我曾多次下决心好好学习，补缺补漏，迎头赶上，但终因底子薄弱而气馁，学习的内驱力愈发降低，被动学习占据主导地位。任凭讲台上老师如何精彩地授课，我都提不起半点兴致，做一天和尚撞一天钟——得过且过，但一个人沉静下来时又会有所思，不想就这样浪费了自己的大好年华，同时也为两年后踏入社会心存担忧。

晓莹

晓莹同学：

你好！你描述的“现象”，实际上是目下很多中职生存在的共性问题。据有关统计结果显示，50%的中职生存在“不会学习、无法学习、不想学习”的严重问题，以致中职生文化素质偏差、专业技能不强、生存能力和沟通能力等综合能力差。有相当多中职生无法适应现代职业教育的专业学习和毕业后的终身学习。中职学生的学习能力如何，将直接影响到他们今后的工作、学习及生活，将影响到他们的职业人生。

在当今社会，旧的职业（工种）逐渐消逝，新的职业（工种）不断涌现——学习化的时代已悄然而至。人们不仅要有知识，更需要具备获取新知识的能力，即具备良好的学习能力。通过不断学习，人的知识、能力及思想才会进入一个崭新的境界，才能开创新的天地。



## 一、让学习能力支撑起美丽的人生

美国心理学家赫伯特·格乔伊指出：“明天的文盲不是目不识丁的人，而是那些没有学会学习的人。”目前绝大部分中职生毕业之后直接走上工作岗位，对他们而言，想再接受较为系统的教育相对比较困难，因此，中职阶段是培养中职生学习能力的关键时期。

当今社会是一个知识爆炸的时代，一个人如果不具备学习能力，就必然会落伍，会被社会淘汰。目前，我国正处于加快推进社会现代化的关键时期，工业化、信息化、城镇化、市场化、国际化加快发展，转变经济发展方式，改造传统产业，振兴战略性新兴产业，推动经济结构调整和产业升级，特别是发展现代农业、先进制造业和现代服务业，同样迫切需要培养数量充足、结构合理的高素质劳动者和技能型人才。有些中职生可能因学习基础偏差及长期的学习“落伍”而丧失自信心和自制力，形成一些不良的学习习惯，导致知识缺口越来越大，但其中也不乏像晓莹这样仍然强烈地渴望获得成功的人，希望通过努力和转变去实现自己美丽的职业人生。

晓莹同学，你首先应该树立学习能力是21世纪必备的基本能力的理念。因为随着社会不断发展，职业划分将越来越细，世界在快速变化，学校开设的课程已无法满足社会服务的需求，一切都在不断“从新”开始，新的职业不断产生，旧的职业不断消逝。每一位从业人员只有拥有学习能力，才能与时俱进，迎接严峻的挑战，战胜一切困难，清除实现职业理想的障碍，才能成为职场上的“常胜将军”。

## 二、培养自主学习的能力

所谓自主学习主要指学习者自觉确定学习目标，制订学习计划，选择学习方法，监控学习过程，评价学习结果的过程或能力。作为一种能力，自主学习不仅使中职生在学校的教育中受益匪浅，而且为其终身学习奠定必要的心理基础。正如列夫·托尔斯泰所说的：“成功的教学所需要的不是强制，而是激发学生的学习兴趣。”中职生要有意识地培养自己的自主学习意识，培养自己的学习兴趣和爱好，因为兴趣和爱好是最好的老师，磨炼自己战胜困难的意志力，做到快乐学习，天天向上。

打造自己的就业力，需要自主学习的能力。英国管理大师查尔斯·汉迪在《你拿什么定义自己》一书中指出，我们每个人都有机会“让世界为我所用，而非我为世界所用”，只不过，像在超市里拿起熟悉的食物一样，面对自己的职业生涯，我们总是直接抓起熟悉的和习惯的工作。别被你现在的工作和职位限制，尽可能发掘各种可能性，让自己的一生比大多数人都精神。永远别担心为时已晚，你需要的是热情。当你找到热情的那一瞬间，你“终身就业力”的能量就爆发了。