

21世纪高等院校规划教材

主编 丁志强

副主编 冯静 徐箴 张海鹰

高职大学生 心理健康 成长导航

GAOZHI DAXUESHENG
XINLIJIANKANG
CHENGZHANG
DAOHANG



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

图书在版编目 (C I P) 数据

高职大学生心理健康成长导航 / 丁志强主编. — 成都: 西南交通大学出版社, 2010.7
21 世纪高等院校规划教材
ISBN 978-7-5643-0722-6

I. ①高… II. ①丁… III. ①大学生 - 心理卫生 - 健康教育 - 高等学校: 技术学校 - 教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 121425 号

21 世纪高等院校规划教材
高职大学生心理健康成长导航

主编 丁志强

责任编辑	郭发仔 (gfz87@126.com)
特邀编辑	侯莲梅
封面设计	本格设计
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 87600533
邮 编	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都蓉军广告印务有限责任公司
成 品 尺 寸	185 mm × 260 mm
印 张	18.75
字 数	464 千字
印 数	1—3 000 册
版 次	2010 年 7 月第 1 版
印 次	2010 年 7 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-0722-6
定 价	34.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

内容简要

本教材由国家示范性高职院校——重庆工程职业技术学院多年从事心理健康教育、咨询指导及其研究工作的丁志强副教授主编。教材信息量大，趣味性强，通俗易懂。其内容主要围绕与高职高专学生心理健康成长息息相关的高技能人才、理想信念、环境适应、人际关系、情绪调控、情感婚恋、学习方法、时间管理、身体生理、荣誉利益、自我评价、求职择业等十二个方面展开，每一章节的内容都按照“故事放映”“知识园地”“自我诊断”“健康训练”“助人为乐”“体验升华”六个版块来设计。全书主要包括：对高技能人才（高素质技能型人才）和心理健康的概念以及二者之间的内在关系的解读；理想信念、环境适应、情感婚恋、求职择业等十二个方面的因素对学生心理健康成长影响的相关知识介绍与机理阐释；有关影响学生心理健康成长的理想信念、环境适应、荣誉利益、自我评价等十二个方面现状的评估诊断方法介绍；促进学生心理健康成长、人格健全、潜能开发的一系列自助活动、助人活动以及体验升华活动训练。

本教材可读性强，适用面广。它不仅是专门为高职高专大学生以及“心理健康教育”课程任课教师量身定制的心理健康教育教材，而且是高职高专辅导员、其他学生管理人员和教师的必备参考书，还是其他高校大学生和广大社会青年朋友心理健康成长的“良师益友”、大学生家长的家教教材、所有致力于高职高专学生心理健康成长与全面发展的专家和学者们的得力“助手”。

序

高职教育肩负着为经济社会生产、建设、管理、服务第一线培养高素质技能型人才的光荣使命。这一使命的不断实现与完成在我国建设创新型国家、全面建设小康社会的伟大征程中有着特殊的意义和不可替代的作用。高职教育在我国是一种相对比较年轻的教育类型，其在新的历史时期的地位和作用不可低估。近年来，高职教育不负众望，发展势头良好，为经济社会培养了一大批技术应用型人才。但是，其在发展的过程中也出现了一些问题，如师资队伍的建设问题、实习实训条件的改善问题、职教资源的整合与利用问题、专业课程教材的建设问题、人才培养目标的确立问题，等等。这些问题的存在不可避免地要影响人才培养的质量与效益。所有这些问题的解决都不能脱离“培养什么人、怎样培养人”这一主题，这是各级各类学校全面实施素质教育的核心。正如胡锦涛总书记曾多次强调指出的那样：“全面实施素质教育，核心是要解决好培养什么人、怎样培养人的重大问题。”这是教育工作的主题。高职院校要步入健康持续发展的轨道，应该始终不渝地抓住“培养什么人、怎样培养人”这一主旋律不放，应该把为经济社会培养健康、全面发展的高素质技能型人才作为一切工作的出发点和落脚点。重庆工程职业技术学院在国家示范性高职院校建设过程中，转变人才培养理念，以科学发展观统领人才培养各项工作，全面贯彻落实党的教育方针，不仅重视对学生进行专业技术的培养训练，而且重视包括对学生进行心理素质培育在内的全面素质的培养。顺应示范性高职院校建设过程中学院由规模发展向质量内涵发展转轨的新形势、新需要，该校丁志强同志主持编写了高职类心理健康教育教材《高职大学生心理健康成长导航》。

这本教材在一定程度上填补了高职院校该领域没有自己教材的空白。尽管市面上也有一些高职院校的同类教材，但是这些教材要么是本科院校同类教材的翻版，没有脱离学科范式；要么就是本科院校心理健康教育类教材的“压缩饼干”，只是披上了高职院校的“外衣”。总的来讲，这些教材都没能很好地体现高职教育的特色。《高职大学生心理健康成长导航》这本教材在吸收借鉴以往教材优点的基础上避其所短，具有独特的风

格。从内容上讲，全书囊括了与高职大学生心理健康成长息息相关的主要内容，如对绝大多数学生都感到迷惑不解的问题：“高职院校到底能不能把学生培养成才”“什么样的人才才算得上真正的高素质技能型人才”“高素质技能型人才是否会受到用人单位的普遍欢迎与尊重”“高职大学生到底应该确立怎样的理想信念”，等等。全书围绕学生关心的这一系列问题组织教材内容，系统性较强，能为学生消解心理困惑、振作精神、认清方向、快乐学习和生活起到导航作用。从全书的编排来讲，体现了新颖、活跃、富有动感的特点。在编排体系上动静结合，既做到相对稳定，稳定中又不显得单调，做到“稳中求变”；在版面设计上，从行距、字体、字号、不同内容呈现方式等方面着手予以适度变化，给人一种活跃、动态的感觉，有助于消除视觉疲劳，增强教材的吸引力与可读性。该教材的语言文字表述比较通俗易懂，行文流畅，符合高职院校学生的阅读习惯。

大学生是祖国的未来和希望。重庆市教育委员会高教处十分关心大学生心理的健康成长，出台了相关政策。近年来，许多高职院校在这方面做了不少工作，也取得了不少成绩。高职院校要尽快步入质量内涵发展的轨道，必须进一步加强心理健康教育工作，因为它是高素质技能型人才培养系统工程中不可或缺的有机组成部分。开展好这项工作不仅是人才培养自身的需要，也是“健康校园”“健康重庆”建设的需要。我相信，《高职大学生心理健康成长导航》的出版，能让高职大学生享受心理健康教育的雨露阳光，成为健康、全面发展的高素质技能型人才；同时，有利于促进高职院校心理健康教育教材建设工作迈上新台阶。

徐 辉

2010年7月6日

* 徐辉，西南大学教授、博士生导师，重庆市教育委员会高教处处长。

前 言

温家宝总理曾多次讲：“职业教育怎么重视都不过分。”由此足见党和国家领导人对我国职业教育的重视程度。党和政府为了让更多的青年朋友自觉接受职业教育，真正从制度层面让职业教育成为“面向人人”的教育，已将“增强职业教育的吸引力”提上议事日程，即通过出台相关政策，提高一线技术技能人才的社会地位和经济地位，从而增强其吸引力。大力发展中职教育是促进我国经济社会全面振兴和发展的必然走向，高职教育作为中职教育的领头雁和风向标，肩负着神圣而光荣的历史使命：提升办学实力，为经济社会培养更多优秀的高素质技能型人才，引领中职教育事业健康持续发展。

对于作为高职教育办学主体的高职高专院校来讲，要完成肩负的历史使命，必须走内涵式的发展道路，将促进全体学生健康全面发展、全面实施素质教育、为经济社会培养真正意义上的高素质技能型人才作为主旋律。为此，对全体学生实施心理健康教育，优化其个性品质，健全其心理素质，提高其综合适应能力，就成为高素质技能型人才培养系统工程中不可或缺的有机组成部分。为了加强这方面的工作，为高职教育事业尽自己的绵薄之力，重庆工程职业技术学院丁志强以《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》、教育部颁布的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》、教育部印发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》、教育部办公厅下发的《关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康教育工作的通知》等一系列文件和国家示范高职院校建设的纲领性文件《教育部财政部关于实施国家示范性高等职业院校建设计划加快高等职业教育改革与发展的意见》《教育部关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》为行动指针，紧紧围绕高素质技能型人才培养这根主轴，以促进学生心理素质健全、心理健康成长与发展、心理潜能最大化开发为具体目标，主持开展了一系列课题项目研究：中国职教学会重点教学研究课题“重庆市高职院校学生心理健康教育现状及其对策研究”(2005年下达，编号0502002)、中国职教学会重点德育研究课题“高职大学生理性择业观塑造研究”(2007年下达，编号6-9)、2006

年国家人文社科基金项目“大中学生心理健康学校社会工作系统保障研究”（主持人：张大均教授、郭成教授）一级子课题重点研究项目“高职生心理健康学校社会工作现状及其对策研究”（编号 06XSH012-02）、2006 年重庆市高等教育教学改革研究项目“高职院校学生心理健康教育教材内容建设研究”（编号 0637350）、2007 年重庆市人文社科研究项目“高职心理健康教育课程建设研究”（编号 07SK148）等。本教材在很大程度上是这些研究课题（项目）的成果集成。同时，本教材也是全体编写人员多年从事高职“心理健康教育”课程教学与咨询辅导工作实践的经验总结。

本教材的编写基于以下几个目的：填补当前高职高专院校没有与自身人才培养实际相吻合的高职高专类心理健康教育教材的空白；推动高职高专院校课程开发与建设从只重技能的失衡状态向既重技能又重素质的平衡状态转轨；为高职高专院校心理健康教育工作从面向少数学生的咨询辅导转向绝大多数学生心理素质的健全与心理潜能的开发创造条件；促进高职大学生转变观念，积极主动地投身于“心理健康教育”课程学习，增强关心自己心理健康成长的自觉意识。为了达到这些目的，全书力求体现以下特色：

（1）趣味性。全书在整个编写过程中力求在统一的框架体系下，将一些耐人寻味并与高职大学生兴趣爱好相吻合、与其学习生活和成长经历密切相关的案例融入其中，增强了全书的可读性、趣味性。

（2）新颖性。全书在内容体系的架构上，彻底打破以往学科中心型课程过分强调理论知识逻辑体系主导下的架构模式，将每章节内容都设计成六大板块：“故事放映”“知识园地”“自我诊断”“健康训练”“助人为乐”“体验升华”。尽管每章节的六大板块外观模式一样，但是其具体内容是紧紧围绕所在章节的中心来展开的，做到了统一之中不单调、变化之中不跑调。

（3）互动性。全书一改以往在理论知识机体上植入些许活动案件的传统做法，在活动机体上自然融入了适需对路的理论知识。这样，教师可以摆脱“师讲生受”传统教学模式的束缚，以活动教学为主线，让学生的主观世界在多向互动中得到改造，为其心理得到健康成长创造条件。

（4）系统性。全书从主体架构层面来讲，充分考虑了影响高职大学生心理健康成长

的理想信念、环境适应、人际关系、情绪调控、情感婚恋、学习方法、时间管理、身体生理、荣誉利益、自我评价、求职择业等十一个关键问题；从促进学生心理健康成长与发展的内在逻辑来讲，遵循“故事牵引→基本理论工具的掌握→自我诊断以了解自我现状→健康训练以提升应对力发展力→在帮助他人“解困”过程中进一步提升自己→在体验升华中积淀内在品质”这样的逻辑顺序。本书充分体现了教与学的系统思想和全书内容组织架构的系统性。

本教材是在重庆工程职业技术学院丁志强老师主持下的共同研究成果，由丁志强主编，负责体系架构、编写方案与目录的制定，提供编写样章，统稿、定稿，并多次与编写人员衔接沟通，为其完善稿件提供建议和意见；同时，还对编写人员的稿件进行不同程度的修改。各章的撰写人员如下：

第一章、第二章、第十二章由丁志强（硕士、副教授、三级心理咨询师、中国心理卫生协会会员，重庆工程职业技术学院）撰写。

第三章、第十一章由黄希庭教授的学生徐箴（心理学硕士，重庆正大软件职业技术学院）撰写。

第四章由黎继红（硕士，重庆化工职工大学）撰写。

第五章由丁志强（重庆工程职业技术学院）、黎继红（重庆化工职工大学）撰写。

第六章由张海鹰（硕士，重庆房地产职业学院）、丁志强（重庆工程职业技术学院）撰写。

第七章由杜冰南（应用心理学硕士、三级心理咨询师，四川国际标榜职业学院）、丁志强（重庆工程职业技术学院）撰写。

第八章由冯静（副教授，重庆电子工程职业学院）撰写。

第九章由杜冰南（四川国际标榜职业学院）、冯静（重庆电子工程职业学院）撰写。

第十章由张海鹰（重庆房地产职业学院）撰写。

在本教材的编写过程中，编写团队查阅了许多教材、著作、期刊并在网上搜索了许多资料，有选择性地进行了借鉴、引用，在此对相关的作者、编者、网络资源提供者表示衷心的感谢！本书的问世也跟西南大学民族教育与心理研究中心主任张诗亚老师、西南大学教科所所长张大均老师、西南大学教育学院副院长易连云老师、第三军医大学心

理健康教育中心主任冯正直教授对我过去开展本成果前期研究工作的指导与帮助分不开,在此对他们以及关心、帮助我的所有老师致以最诚挚的敬意和谢意!同时,本教材的编写工作也得到了各编写人员所在单位的大力支持,在此对各单位支持此项工作的所有领导与老师表示由衷的感谢!对支持本教材编写工作的各位编写人员的家属深深地道一声“谢谢!你们辛苦了!”最后也要感谢西南交通大学出版社的郭发仔老师、王可老师为本书的编辑出版付出的辛劳!

在本书编写过程中,尽管编写团队在思想上达成了共识,在行动上一丝不苟,始终以对高职大学生心理健康成长高度负责的精神来对待编写工作,但是由于水平有限,编写时间短,不足之处在所难免,恳请同行、专家和广大读者批评指正,以便我们携手同行,共同促进高职心理健康教育事业步入适宜轨道,使之迈上更高的台阶。

丁志强

2010年4月于重庆工程职业技术学院

目 录

第一章 高技能人才与心理健康	1
第一节 高技能人才	1
第二节 心理健康	9
第二章 理想信念与心理健康	17
第一节 树立人生理想	17
第二节 坚定人生信念	26
第三节 做有责任心的大学生	34
第三章 环境适应与心理健康	44
第一节 适应环境	44
第三节 超越环境	60
第四章 人际关系与心理健康	70
第一节 师生关系	70
第二节 同学关系	74
第三节 职场关系	82
第五章 情绪调控与心理健康	90
第一节 认识情绪	90
第二节 情绪表达	98
第三节 情绪调控	104
第六章 情感婚恋与心理健康	113
第一节 真正的爱情	113
第二节 性爱的尊严	125
第二节 失恋的跨越	134

第七章 学习方法与心理健康	143
第一节 学习习惯	143
第二节 专业学习	151
第三节 全面学习	159
第八章 时间管理与心理健康	171
第一节 时间的生命意义	171
第二节 时间的整体把握	179
第三节 时间的零存整取	189
第九章 身体生理与心理健康	200
第一节 身体是“革命”的本钱	200
第二节 生理对心理的牵制	207
第十章 荣誉利益与心理健康	214
第一节 荣誉利益观	214
第二节 荣誉利益的本质	222
第十一章 自我评价与心理健康	231
第一节 正确评价自我	231
第二节 健全自我意识	244
第十二章 求职择业与心理健康	256
第一节 择业观念	256
第二节 求职技巧	264
第三节 事业发展	274
参考文献	285



第一章 高技能人才与心理健康

小康社会的全面建设不仅需要一大批从事理论研究工作的“智能”型人才、涉足高新技术领域的高科技人才，而且需要数以亿计面向生产、建设、管理、服务第一线的高技能人才（“高素质技能型人才”）。高职大学生任重道远，在未来职业人生道路上要大显身手，必须抓住黄金般宝贵的大学时光全面发展自我，做到不虚大学之行。要达到此目的，首先得明白什么样的人才算得上真正意义上的高技能人才，要正确把握高技能人才的内涵，否则就会片面地认为高技能人才就是仅有技能的“人才”，在校期间只要学好技术、练好技能就行了。如果这样，就完全可能将自己异化成无“心”（心理健康状态不良、心理素质不健全）有“术”（具有一定技能本领）的“人才”。其实，这样的“人才”算不上真正意义上的高技能人才，真正意义上的高技能人才首先必须有健康的心理。

第一节 高技能人才

实施人才强国战略，要努力造就数以亿计的高素质劳动者、数以千万计的专门人才和一大批拔尖创新人才，建设规模宏大、结构合理、素质较高的人才队伍。

——胡锦涛总书记在 2003 年全国人才工作会议上的讲话

高技能人才之“高”，意味着这类人才不仅仅局限于像一般技能人才那样只有娴熟的技能，还应具有包括心理素质在内的较为全面的综合素质。

——编者

高技能人才是复合型人才，未来经济社会的大发展离不开这类人才。大学生只有对这类人才的内涵、性质与重要性认识清楚，才会有前进的动力，才会心情舒畅地学习生活、健康成长。

一、故事放映

一位家长从邮递员手中接过儿子的大学录取通知书，高兴得合不拢嘴，连忙回家告诉儿子这一好消息。儿子打开通知书一看，原来是一所高职院校，蹦跳的心一下就沉了下去，并要求家长给一个东山再起的复读机会。由于家庭经济困难，家长没有满足儿子的要求。一晃开学时间到了，儿子只好去那所高职院校上学。经过一番周折后，儿子终于到了学院附近的车站，下车后他问街上一位老大爷：到某某学院怎么走呢？老大爷说不知道。当时他心想：这么大岁数的人都不知道有某某学院，肯定这个学院没有名气。后来，他好不容易才打听到了学院的位置。他来到学院的大门前时，心情有点儿好转，面对校门心里想：“这学院看来也还将就，你看这后

门都修得这般模样，那前门肯定就更像模像样的了！”没过多久，他听说那“后门”其实就是学院的前门，于是他的心情又一落千丈。放下行李，他立马转了一下校园，发现 20 分钟不到就转遍了，心里面又一阵叹息：“哎哟！高校，什么高校，还没有我们原来的学校大。”于是，他眼前一片昏暗，沉重而缓慢地迈脚步……

【启发与思考】

- * 这个“儿子”十二年寒窗后水到渠成考上了高职院校，为什么高兴不起来呢？
- * 这个“儿子”如果不迅速调整好心态，你认为他这样下去的结局将会怎样？

二、自我诊断

由高中升入高职院校，意味着即将被塑造成高技能人才。你对高技能人才的认可程度到底如何呢？请仔细阅读下面的题目，在你认为正确的选项对应位置打“√”，最后按计分方法计分。

题 号	题 目	选 项	
		正 确	错 误
1	高技能人才就是一般的技术工人		
2	高技能人才主要从事体力劳动，根本让人瞧不起		
3	高职大学生从高职院校毕业后多半都是打工，跟没上大学的人没什么两样		
4	高职就是职高，高职生跟职高生也没什么区别		
5	上高职没什么好的出路，无路可走才来这里		
6	高技能人才大有用武之地，只要自己是真正的高技能人才		
7	真正意义上的高技能人才是技术精湛、心理健康的全面素质型人才		
8	高技能人才也有广阔的发展空间，关键看自己怎样去获取		
9	上高职院校根本学不到什么东西，要想成才是空话，只是混个毕业证		
10	只要把专业技术学好就行了，其他的没必要学		
11	国家对高技能人才的就业及其发展给予了政策上的一些扶持		
12	祖国现代化事业离不开大量高技能人才		

【评价方法】

第 1、2、3、4、5、9、10 题选“正确”得 1 分，选“错误”得 0 分；第 6、7、8、11、12 题选“正确”得 0 分，选“错误”得 1 分。

最后得分小于或等于 6 分，表明你对高技能人才的认识存在一定程度上的模糊性，来到高职院校的目的性不明确。

最后得分为 0 分，表明你对高技能人才理解较为全面，能够接纳自己高职大学生这样的身份，认可高职院校，能够以乐观的心态、饱满的热情投入高职院校的学习、生活中。

最后得分为 7~12 分，表明你对高技能人才认识的模糊性相对比较严重，对自己高职生的身份持否定态度，对所在高职院校有排斥倾向。



【诊断结果】

三、知识园地

高职教育是一种特殊的高等教育类型，高职院校是这种教育类型的载体，承担着为国家经济社会培养适需对路的高技能人才（高素质技能型人才）的重任。至今，我国高职院校在整个普通高校中不管是从院校数量还是从招生数量、在校生数量来讲都占据了半壁江山，这是经济社会发展到新的历史时期的必然结果，今后这种态势还完全有可能扩大。因为要加快全面建设小康社会的步伐，仅仅依靠专家学者、科学家、高层管理人员是不行的，还必须依靠数以亿计的高技能人才，他们既会在生产、建设、服务第一线实地操作，“加工”出“产品”，又会立足第一线进行管理，带领员工发现在经济社会生产、建设、服务过程中存在的问题并实施技术改良，以提高生产效率和产品质量。否则，再好的工程图纸、工作方案、科学发明都不可能转化为生产力，国家的前途命运和人民的幸福生活就将受到影响。由此不难发现，高职院校有无限的生命力，高技能人才在未来经济社会发展中有广阔的生存空间。毋庸置疑，高职大学生走进高职院校，国家也为大家开启了通往蓝天的另一个大门。不过，尽管大门已打开，但并非每一位同学都能拥有那美好的蓝天，关键要看大家在高职院校二至三年的时间里怎样“行走”。“行走”的步伐与方向不同，毕业之后的结局就不同。而影响同学们“行走”步伐与方向的一个重要因素就是大家对待高职院校、高职大学生、高技能人才的态度。如果我们从一开头就乐观接纳我们所在的高职院校，认可我们高职大学生这种身份，树立正确的高技能人才观，那么我们在高职院校学习、生活的过程中“行走”起来就会精神振奋、英姿飒爽，最后收获的也肯定是丰硕的果实。

事实上，置身高职院校也能拥有许多学习、发展的空间，如可以参加专套本学习、有机会参加专升本考试。近年来，国家也在相关文件中明确表示高职教育是一种新的教育类型，既然它也属于一种教育类型，不少专家就在竭力呼吁在条件成熟的情况下应该使这种教育类型的层次结构得以延伸，在自己的辖区内就应该有本科、硕士、博士学历层次，并实行学位制，对符合条件的学生授予学士、硕士、博士学位。当前，一定比例的高职大学生之所以在毕业之际“无路可走”、痛苦不堪，在很大程度上就在于最初对待高职院校、自己的高职生身份、高技能人才的态度上存在问题，影响了自己在校期间的“行走”质量。不仅如此，他们心理的健康状况也不可避免地要受到影响。

四、健康训练

认可高技能人才、接纳自己及自己所在的院校是我们心理健康成长、学业有成不可忽视的因素，否则将贻误大好时机。所以，我们应该毫不迟疑，立即行动起来，同自己的一些错误观念、发生偏差的一些认知作斗争，以便在上大学之初就做到轻装上阵。

◎训练一◎

考上高职院校也是一种丰收

只要是自己用辛勤的汗水浇灌而成的花朵就是最鲜艳的。

——编者

1. 现在源于过去

不承认自己的过去就是否定自己的成长历史，否定自己的成长历史也就无异于否定自己。我们之所以是当下这般“模样”，一方面是因为从父母亲那里遗传来的，另一方面又跟自己过去的修炼分不开，一切皆是“历史”的沉淀。无疑，今天我们走进高职院校，而没有走进清华、北大，也是因为自己过去书写自己“历史”的结果，埋怨不是出路，只有欣然接受才可能焕发新的生机。

【照一照】 自己的真实模样

取出一张纸作为卡片，拿出一支笔，最初不必思考，只一股脑地写出自己的优点和存在的缺点，然后跟同桌或小组中最为熟悉的同学交换，相互对对方卡片上的内容进行实事求是地增补、删减；之后，将卡片物归原主，各自面对卡片上的内容进行冷静思考，尽可能“照出”自己在过去成长道路上所有的闪光之处和存在的不足。

照出的优点有：_____。

照出的缺点有：_____。

2. 考上高职院校是自身实力的一种体现

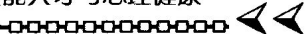
高职院校属于高等院校的范畴，并非每一个高中毕业生都能升入高职院校继续学习。事实上，我国高等教育在向大众化迈进的当下，每年也还有 60% 左右的高中毕业生不能升入高校，能够升入高职院校的同学和别的同学比较起来自然是实力相对雄厚的。所以，高职院校并非唾手可得，能够升入高职院校证明自己曾经付出的劳动有了回报，自己也积淀了一定的实力。

【问一问】 知彼方能知己

在求学道路上有的同学勇往直前，有的在沿途落下阵来。你不妨问一问：你小学同学中有多少人没能考上初中？初中同学中又有多少人没能考上高中？高中同学中又有多少人没能升入高级学校？近几年我国高中毕业生中有多大比例的人未能顺利升学？十三亿中国人中有专科学历的人数占的比例有多大？通过调查访问，可以掂量出自己的“位置”和“分量”。

3. 高职院校不是“另类”院校

高职院校是为国家经济社会培育高技能人才的摇篮，也是同学们成长成才的摇篮，大家在摇篮中接受教育、吸收养分，体魄不断强健，心智不断健全，本领不断提高。无疑，高职院校给了大家圆大学梦的机会，如果没有高职院校这种新生事物，我们不少同学就都将被高校拒之门外。所以，高职院校并非职高学校，更不是有的同学心目中的“另类”院校，而是顺应经济社会发展的新形势而产生的新生代高校。



【说一说】 常说士气生

在平时的学习、生活过程中，你每天至少可以说三句让你接纳高职院校、增强信心的话：“高职院校一定会助我成才”“只要勤于耕耘，成功势在必行”“相信自己的眼光没错”。关于说的方式，可以采用在心中对自己讲的方式，也可以在不影响他人正常学习、生活的场合气势恢弘地大声说。

4. 本科院校并非“救世主”

在国家整体生产力水平还不是很高的情况下，我国高等教育更多的是培养“精英”人才，以充实到科研院所、党政机关、事业单位，由此引领整个社会向前发展。本科院校就承担着这样的重任。今天，在新的形势下，虽然我国高等教育的结构发生了变化，但是本科院校的生命力仍旧没有衰减。尽管如此，本科院校也并非“救世主”，假设你有机会进入本科院校学习，即使是清华、北大，如果内因不起作用，也将一事无成。只要内因起作用，不上清华、北大照样可以成为成功人士。

【想一想】 多想更理性

当你为升学目标“没实现”而发愁的时候，多想一下下面几个问题：本科院校毕业生都成为成功人士了吗？有机会上本科院校固然不是坏事情，没机会上本科院校难道就不可以成为好事吗？

◎训练二◎

珍惜大好时机 成就美好未来

现实是此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，行动则是架在河上的桥梁。

——克雷洛夫

1. 相信功夫不负有心人

俗话说，只要功夫深，铁杵磨成针。同学们只要能够抓住高职二至三年的大好学习时机，全身心地投入到丰富多彩的学习、生活中来，自己就自然会一天天地进步、一天天地“变样”，羽翼就会一天天地丰满，自己也就会一天天地强大起来，自己一个个的美好愿望也就会逐渐得到实现。

【读一读】 在阅读中悟出道理

贵州教育学院门卫李明勇迫于家庭处境，初中毕业就失去了进一步学习的机会，并于第二年（当年他16岁）到贵阳打工（拉沙），后来又辗转到广东为辣椒基地看管辣椒。回到贵阳后只搞搞建筑，最后经亲戚介绍到贵州教育学院当门卫（1999年）。2001年，他毅然决定参加贵州教育学院的成人高考，考取了中文系（专科）；2003年专科毕业后又顺利升入了中文系本科，一边当门卫，一边读书。2005年，本科毕业后，他又第一次参加了研究生入学考试，没有成功；第二次考试，专业课成绩没有过，又名落孙山；第三次以笔试成绩第一考上了贵州大学美学专业研究生，获得了公费攻读硕士学位的机会。记者在采访他的时候，他说：“为了圆求学梦，他每天晚上基本上都是学习到一点过，睡觉前还要到校园里面去巡视两圈，第二天还得早早起来。因为底子差，不下苦工夫不行。”

（摘自：佚名：《从门卫到硕士研究生》，http://shuoshi.china-b.com/ssxw/20090324/1194023_1.html。）



李明勇在那么困难的条件下都实现了自己的梦想，其奥秘在哪里呢？

_____。

_____。

现在的学习条件比李明勇当时的条件优越得多，是不是每个同学都一定能实现自己的梦想呢？

_____。

2. 培养独立生活的能力

远离父母来到高校，衣食住行全靠自己。由于多数同学都是独生子（女），过去在父母身边多年的生活成长过程中，自己的许多事情都是由父母给操办了，其生活能力没有得到应有的培养、锻炼。离开父母后，一部分同学最初还不适应，这就需要迅速行动起来，培养自己的独立生活能力，否则将影响到自己的正常学习和生活，不能有效地把大学期间的大好时机利用起来。

【做一做】 当好自己的勤务员

独立生活强的同学，至少应该能够“理好财”（对生活费要进行计划开支、合理安排）、“管好家”（自己的居所要布置整洁，保持清洁卫生）、“穿好衣”（仪容服饰既要得体大方，又要能保护好身体做到冬暖夏凉）、“吃好饭”（对自己的饮食安排要合理，不沾染不良的饮食习惯，确保身体健康）。要做到这些，就要当好自己的勤务员，做自己生活的热心人和有心人。

你当好自己的勤务员了吗？如果没有当好，还应该采取哪些新的行动呢？

“理财”方面：_____。

“管家”方面：_____。

“穿衣”方面：_____。

“吃饭”方面：_____。

3. 对计算机网络资源的合理利用

在当今全球信息化时代，互联网在给人们学习、生活、工作带来无数方便、快捷的好处的同时，也给人们带来了程度不同的负面影响。同学们要把握好大学有限的时光，需要坚强的意志，要正确驾驭计算机网络系统，有选择性地吸收互联网上一些对自己健康成长与发展有用的资源，自觉屏蔽掉对自己身心发展不利的消极资源，抱着“唯发展是用”的态度来对待计算机网络资源，这样才能更好地抓住大学时机努力学习，为自己美好的未来打下坚实的基础。

【评一评】 不被网络所淹没

较多的同学没有很好地把计算机作为学习的工具，没有有效地利用网络系统中的健康学习资源，而是更多地借助计算机网络系统打游戏、聊天、看电影等，从而影响了自己的正常学习和生活，贻误了大好学习时机。为了使自己不被计算机网络系统所淹没，有必要在以下几方面进行自我评价：

评上网的内容：_____。