

GAOZHIXUESHENGJIUXUEJIUYEBAITI



全国高协组织教材研究与编写委员会审定

高职学生 就学就业百题

黄立鹏 主编

中国科学文化出版社

本书由全国高协组织教育发展中心、香港教科文出版有限公司资助出版
全国高协组织教材研究与编写委员会审定

高职学生就学就业百题

中国科学文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职学生就学就业百题/黄立鹏主编. —中国: 中国科学文化出版社, 2003
ISBN 962-8467-26-3

I. 高… II. 黄… III. 高等职业教育学校—入学—就业—指导 IV. G 645.3

《高职学生就学就业百题》

编写人员 (按篇章顺序)

- (一) 黄立鹏 黄嘉欣 周震豪
(二) 陈星达 冯盈之 李洪波
(三) 江雪芳 王锡金 方玉凤 崔玉环
(四) 黄立鹏 王锡金 方玉凤 江雪芳

高职学生就学就业百题

黄立鹏 主编

出版发行:	中国科学文化出版社
排 版:	新天地文印中心
印 刷:	临沂市第二印刷厂
开 本:	850mm × 1168mm 1/32
印 张:	9.685
字 数:	252 千字
版 次:	2003 年 8 月第 1 版
书 号:	ISBN 962-8467-26-3/G · 342
定 价:	20.00 元

版权所有 翻印必究

序

全国高等教育学会副会长 全国高等教育研究会名誉理事长、

厦门大学博士生导师、厦门大学高教研究所名誉所长

潘懋元

今年四月间，我同史秋衡教授带领厦门大学高等教育科学研究所 17 位研究中国高等教育问题的博士生，到宁波市进行为期一周的学习、考察，考察的重点是宁波市新兴的高等职业技术教育，宁波服装职业技术学院是我们重点调研的高职院校之一。

为什么研究中国高等教育问题当前要着重研究高等职业技术教育？为什么选择宁波市的高等职业教育进行调研，并且以建校只有两年的服装职业技术学院为重点调研对象呢？

先谈第一个问题：21 世纪中国高等教育的主要任务是培养一大批拔尖创新人才和数以千万计的专门人才。前一个任务是提高精英教育的水平，后一个任务是发展大众化高等教育。前一个任务主要由研究型综合大学和理论型多科性大学来承担，后一个任务则主要依托发展应用型的高等职业技术学院。可以这么说，中国高等教育大众化的战略任务能否完成，主要看高等职业技术教育能否健康、顺利地发展。这是发达国家以及发展较快的发展中国家的共同经验，也是高等教育理论界共识。

但是，在中国发展高等职业技术教育，却存在诸多令人困惑和实际困难问题。困惑主要来自对职业技术教育的意义、重要性

及其发展前景认识不足，实际困难则有政策指向、办学体制、培养目标、教学质量、资源配置，以及招生、就业等等问题。“转变思想是先导”，实际问题的解决有赖于传统的“重学轻术”，“重学术、轻职业”思想的转变，包括政策思想、办学思想、师生思想以及用人单位的人才思想等等的转变。这是我们当前所要研究的重点。

关于第二个问题：宁波市高等职业技术教育发展很快，取得令人瞩目的成绩。因其具有许多优越的条件：其一，经济发展势头很好，市区和周边有许多大、中、小型企业可以依托或合作，既有利于教学与生产结合，又为高职生提供大量就业岗位；其二，政府对高等职业技术教育十分重视，指导思想明确，财政投入大；其三，有一批具有市场意识与创新精神的高职院校领导，对发展高职教育信心十足，办学定位明确，每所高职院校都各具自己的特色。因此，对这些高职院校的调研，不但可以获得许多解决实际困难的成功经验，更可学习到他们的办学思路和创新精神。宁波服装职业技术学院，就是在高等教育大众化潮流中凸现的一枝新秀。

我曾3次到这所学院调研、考察，还曾在不同场合同院领导毛大龙院长等探讨学院的发展问题。3次调研考察和几度讨论的时间跨度为两年，刚好是该院从开始筹建到接受并通过省教育厅的教育水平合格评估的两年，使我得以追踪这所新兴学院超常规的发展历程。

宁波服装职业技术学院依托宁波市几个全国名牌服装集团和2000多家中小型服装企业、年产服装13亿件套这样一个强大的行业为支柱，秉承宁波“红帮”服装百年来“敢为人先，勇于创

新”的传统，确立了“弘扬红帮精神，融汇国际时尚，践行产学研一体，创建一流高职”的办学思想。两年多来，走产学研一体道路，与许多企业合作培养“适销对路”的服装技术人才；与有关家纺集团成立“卡洛尔工贸公司”以推广师生设计的时装产品；与省内多所服装中等职业学校合作组织服装教育集团；与意大利、法国、日本、韩国、新加坡、香港等国家和地区的服装院校建立请进来、派出去的联系，以追逐国际服装时尚潮流。宁波服装职业技术学院这一超常规发展的动力，我认为主要是来自学院定位明确，敢于创新，向传统教育思想挑战，以领导的信心和勇气凝聚了全校师生的精神力量。这种具有凝聚力的精神力量，既体现于生动活泼的校园生活中、异彩纷呈的大型服装作品专题展示台上，也体现于这本即将出版的《高职学生就学就业百题》的书稿中。

《百题》内容，选题广泛，题材多样。对年青学生谈理想、谈修养、谈学习、谈就业、谈社交、谈爱情……。从进入学院大门之前，到毕业就业之后，整个过程的学习、工作、生活、感情，无所不谈。并非每篇都是精品，但都贴近生活，贴近心理，用简洁明快的语言交流思想，寓殷切期望于师生平等对话，情理交融，谆谆引导。广泛而多样的内容，围绕一个中心思想，就是高职学生，是社会所需要的专门人才，能够实现主体的自我价值，大有可为，前途光明。但必须树立正确的职业观、人生观。这本《百题》的出版，不仅可以作为宁波服装职业技术学院素质教育的好教材，对全国高职学生，也是一本有益的好读物。

2003.6.19

序二

厦门大学教授、厦门大学网络教育研究中心主任

史秋衡

高等职业教育是我国高等教育大众化体系的重要组成部分，校数已占普通高校总数的半壁江山。然而，缺乏办学特色，培养目标不明，盲目追求升格，生源不足，这些已危及到大多数高职院校存在的价值。为此，教育部正在进行以特色评估为主的高职院校示范工程建设，这有力推动了高职院校的定位与健康发展。宁波服装职业技术学院作为浙江省唯一的示范校，承传红帮传统、把握产业脉搏、引领服装时尚、融入服装产业和根植产业沃土的全方位产学研一体化，形成了一流的学院品牌和办学特色，成为我国高职教育的典型代表，也形成了学院独特的学生工作的方式。应该说，高职院校发展的优劣不在于学历层次高低，而在于产学研高度结合，办出学校特色，取得优良办学效益。因此，高职教育的发展，不能用学术型高校的标准来要求，而应形成百花齐放、各具特色的高职院校体系。高职学生所出现的各种各样思想问题，也就不能用学术型高校的学生工作方式和内容来解决。

随着世界性的经济竞争和现代化生产技术的发展，社会文化也得到了更大的发展，这些新的文化特质必然会深刻影响职业技术教育的发展。高职教育作为人类自身发展和文化再生产的一种手段，除教给学生知识、职业技能外，还应具有教育的综合功能，要培养学生人的行为和能力并深入到精神生活之中。正因为如此，

宁服院致力于培养学生敏锐的市场意识和为产业发展、为地方经济发展服务的责任感和奉献精神，从修身至善、格物明德和就业准备全方位入手，让学生一入学就能迅速融入特色化的教学环境和校园文化，使之内化为学生的素质，积极探索学院人才培养与服装文化社会化、产业化的结合，确立赋有行业特色的人才培养观。作为宁服院学生咨询与思想工作的结晶，《高职学生就学就业百题》一书必将对高等职业教育的软环境建设发挥出重要的作用，大大丰富高职教育的内涵。

2003年7月12日
于厦门大学颂恩楼

目 录

序	1
序二	5

(一) 综合篇

1. 高等教育——学子的梦想	3
2. 风景这边独好——伟大祖国在崛起	7
3. 祖国的天空，让我放飞理想	11
4. 高职政策一席谈	15
5. 加入 WTO，机遇乎，挑战乎？	18
6. 立志需趁年青时	22
7. 用美德照亮我们的青春	26
8. 在勤奋中实现价值	29
9. 在集体中点燃青春火焰	33
10. 雷锋，永远的榜样	37
11. 高校稳定，与我无关吗？	41
12. 大学生如何争取入党	46
13. 怎样提高“两课”学习的效果	50
14. 高职生如何与同学友好相处	53
15. 苦难与成才	57
16. 做好小事，成就大事	61
17. 学法使你终身受益	64

18. 高职生的任务是“做人、做事、作学问”吗？	67
19. 贫困学生，为你开辟绿色通道	69
20. 高职是培养技术应用性专门人才吗？	71
21. 人文素养 靓丽你的青春	73
22. 敢立潮头勇争先	79
23. 进入高职院校，将来还有深造机会吗？	81
24. 在社团中锤炼成长	84

(二) 修身篇

25. 我们高职生拥有什么优势	91
26. 如何面对失败、挫折	94
27. 提高素质靠自身	97
28. 今天，我该树立怎样的价值观	99
29. 学会与人共处的艺术	102
30. 大学学习——你离我真的很远吗？	105
31. 高职生——我低人一等吗？	107
32. 高职生——学会认识自己	109
33. 从中学升入高职如何适应新的环境	111
34. 创造性思维——强者的大学生活	115
35. 贫困困惑	119
36. 诚信——大学生的第一美德	121
37. 上课时请关上你的手机——大学生文明行为谈	126
38. 大学生消费——预支了的生活	128
39. 学点爱情心理 培植高尚情感	132
40. 大学生同居——拿青春赌明天	137

41. 爱情诚可贵 学业价更高	142
42. 失恋——我该如何面对	145
43. 怎样区分好感、友情与爱情	148
44. 玩不转的爱情魔方——大学生恋爱存在的主要问题	150
45. 对爱情说“不”的技巧	153
46. 山上的树是别人栽的	155
47. 如何看待学校的心理咨询	157
48. 心理咨询会帮助你什么？	159
49. 如何克服考试焦虑反应	161
50. 当我烦恼的时候，如何进行合理的宣泄	163
51. 自我调节心情的技巧	165
52. 什么时候向朋友道歉最好	167
53. 男儿有泪不“轻弹”？	169
54. 怎样走出孤独的角落	171
55. 就业前要正视哪些心理症状	173
56. 高职学生，莫入“高科技犯罪”雷区	175
57. 在校学生人身损害应如何应对？	178
58. 如何培养高职生的法律意识？	183
59. 人的心理会感冒吗？	185

（三）学习篇

60. 如何建立自己的学习周期	189
61. 如何进行知识的焊接	191
62. 如何进行知识的交流	193
63. 学习上要学会“自我否定”	195

64. 怎样训练自己的理性思维的方法	197
65. 谈谈学习境界	199
66. 养成良好的学习习惯	201
67. 三个重要的学习要点	203
68. 值得我们提倡的学习精神	205
69. 必须注重的几个学习原则	207
70. 推荐三种实用的学习技能	209
71. 需要培养的三种学习能力	211
72. 四种学习思维品质	213
73. 看不进书怎么办?	215
74. 学习英语如何选择和使用词典	216
75. 学习中的四位良师益友	219
76. 怎样对待不感兴趣的必修课程	221
77. 掌握良好的学习方法	223
78. 掌握良好的预习方法	224
79. 怎样实现你的学习目标	225
80. 学习语文的主要方法——“悟”	227

(四) 就业篇

81. 需要那些素质——谁是招聘单位最受欢迎的人	231
82. 就业前要克服那些心理障碍	233
83. 如何正确对待“跳槽”行为	236
84. 高职生,你懂得“正当防卫”吗?	238
85. 高职生,你知道劳动者休息休假权利吗?	242
86. 毕业生如何行使劳动救济权?	245

87. 高职生如何强化成人意识?	247
88. 高职生如何实现知情权?	249
89. 应聘落选者能否讨个说法?	251
90. 高职生如何与用人单位签订劳动合同?	254
91. 正确渡过就业“磨合期”	257
92. 关于女生就业	260
93. 就业前应该有哪些心理准备	265
94. 职业道德——高职生成功的法宝	269
95. 高职女生 自信走出就业路	274
96. 就业应聘 ABC	277
97. 外语: 高职学生就业的利器	280
98. 终身学习——你做好准备了吗?	283
99. 就业谨防“误区”与“陷阱”	286
100. 如何实现社会角色的转换	290
主要参考书目	294
后记	296

(一)

综 合 篇

青春寄语(一)

理想是指路明灯。没有理想，就没有坚定的方向，而没有方向就没有生活。

——俄国作家 列夫·托尔斯泰

生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春：充满力量，充满着期待、志愿，充满着求知和斗争的志向，充满着希望和信心的青春。

——前苏联作家 奥斯特洛夫斯基

人的知识是力量，青年应当是知识上很有力量的人。

——前苏联教育家、列宁夫人 克鲁普斯卡娅

对时代的共鸣，对祖国、艺术、科学的热爱，在那里，人才能敞开自己的心扉来容纳全人类的东西。

——俄国哲学家 赫尔岑

1. 高等教育——学子的梦想

崭新的现代化楼房与传统的老楼深院并存，优美的园林小品与曲径通幽的林荫辉映，讲台上是才华横溢、学识渊博的教授，教室里是意气风发、积极向上的学子——这就是同学们梦萦魂系的大学校园吗？不错！从同学们报到注册的第一天起，你就是大学校园的一个分子了。十二年的寒窗苦读，你终于圆了自己的大学梦。老师们真诚地欢迎你，美丽的校园也因新同学的到来而更加生机勃勃。

从中世纪产生真正意义上的大学开始，大学就以其知识的殿堂、人才的宝库、学术的创新、信息的密集、对社会和经济文化的突出作用而备受社会瞩目和公众的重视。对无数有志青年、莘莘学子，更是趋之若鹜，能否升上大学，成为区别一代学子人生走向的分水岭。考上一所重点大学，已成为青年人的奋斗理想和一种走向成功的人生境界。文化大革命之前，就有“升上大学成条龙，升不上大学成条虫”的说法，话虽偏颇，但从一个侧面印证了大学在人们心目中的形象是何等的崇高。

闻名于世的位居世界百所名牌大学前 5 位的哈佛、斯坦福、牛津、剑桥、耶鲁等大学，为人类社会培养的政要名流、科学巨星，可以说是灿若星斗，光彩夺目。比如，建于 12 世纪的牛津和建于 13 世纪的剑桥，对于我们国内学子，也是如雷贯耳，心驰神往。单举一个例子，牛津大学拥有 104 个图书馆，最大的博德林图书馆比大英博物馆的图书馆还早 150 年，现有图书 600 多万册。剑桥大学也有近 100 个图书馆，藏书 500 多万册。两校都有许多

博物馆，牛津有 8 座，剑桥有 7 座，为学术研究提供了丰富的资源。牛津大学出版社是世界上最大的大学出版社，剑桥大学出版社是世界上最早的出版社。它们出版的词典、百科全书、专著和教科书常被世人尊为经典。《牛津英语词典》是英语词典之王，《剑桥英语百科全书》风行全球。由于两校知识沉淀深厚，学术空气民主活跃，因而英才济济，硕果迭出。例如，剑桥大学的卡文迪什实验室，竟有 7 位教师先后获得诺贝尔奖。自 1721 年至今，英国共有 73 位首相，其中出自牛津 25 位，出自剑桥 13 位。英国共有 100 多人获诺贝尔奖，仅次于美国。其中 36 位出自牛津，63 位出自剑桥。进化论的创立者达尔文、揭示细胞遗传信息、揭开生命奥妙的 DNA 的克里克和澳森都是出自牛津，牛顿在剑桥呆了 35 年。克林顿、布莱尔等美英首脑分别来自牛津和剑桥。两校“出人才，造精品，创一流”的办学精神，堪为大学的典范。

在我们中国，最早成立的新型大学，是 1895 年在天津创办的“西学学堂”（天津大学前身）。我国近代第一所国立大学，是京师大学堂（北京大学前身，1898 年）。推动了中国近代教育改革的蔡元培先生，曾任北京大学校长。他贯彻“思想自由，兼容并包”的办学原则，贯串着对民主、科学、自由、人性的追求，推动了北京大学的诸多方面的改革，在北大留下深刻影响。北大和清华，在人们心目中，是政治家的园地、科学家和工程师的摇篮。北大是著名的“五四”运动的策源地，毛泽东、李大钊、陈独秀等新文化运动的主将、中国共产党的创始人都在北大工作过。清华大学出了无数科技英才。中央领导同志朱镕基、胡锦涛都是清华毕业生。新中国建立 50 多年来，各类大学已达 2000 多所，共培养了数以千万的大学生、研究生、博士生，培育了无数的科技