

贵州省建设职业教育集团

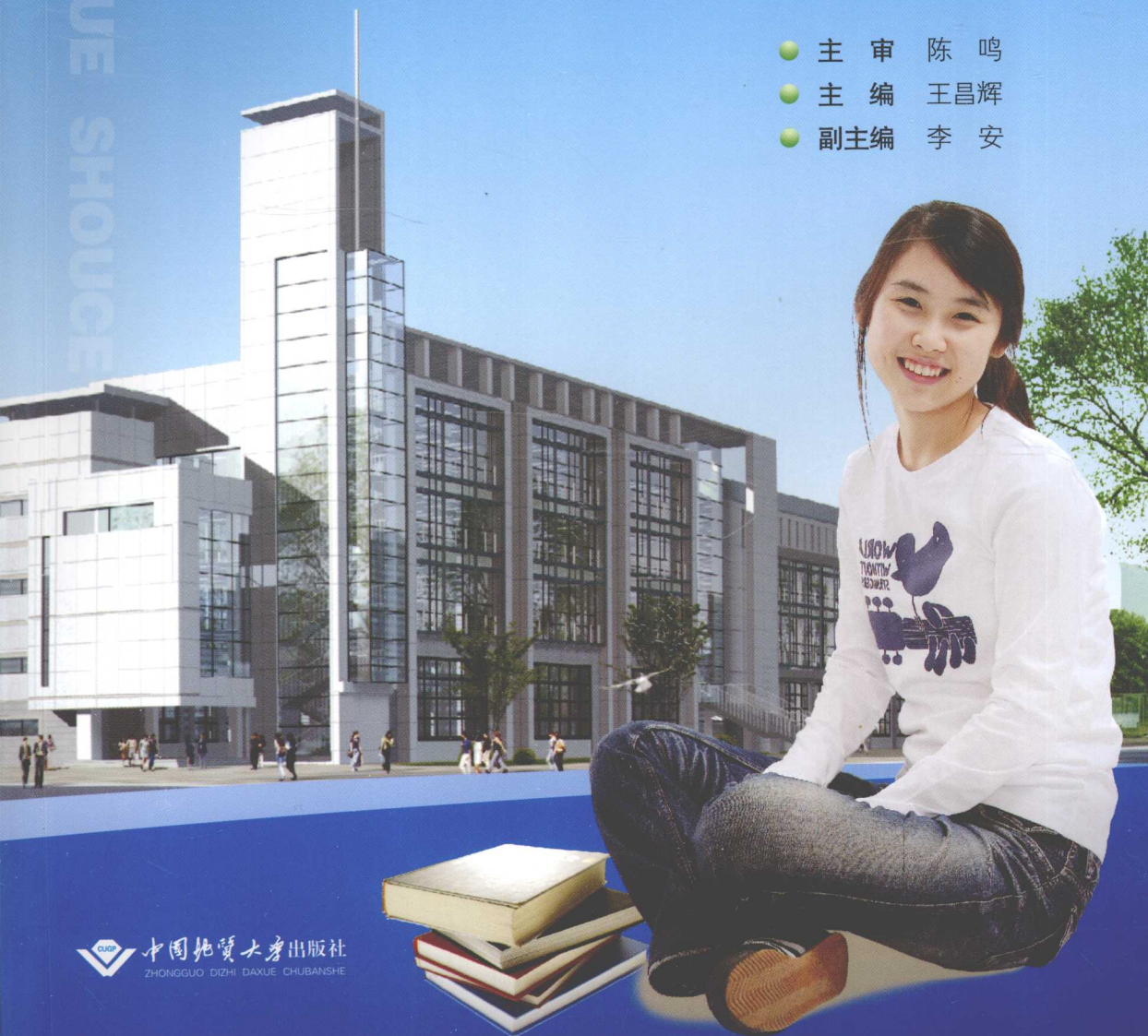
GUIZHOU SHENG JIANSHE ZHIYE JIAOYU JITUAN

新生入学手册

——走进职校——

XINSHENG RUXUE SHOUC

主 审 陈 鸣
主 编 王昌辉
副主编 李 安



中国地质大学出版社
ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE

新生入学手册

——走进职校

主审 陈 鸣 主编 王昌辉 副主编 李 安

编委会名单

名誉主任：杨黎明

主 任：陈 鸣

副 主 任：邓 宇 陈 瑞 黄维灿 胡如刘 黄立影 安小红
陈清涛 李诗华 王昌辉

编 委：李 安 田 鹏 王 凯 孙 蕾 吴红梅 田 英
吴静芳 刘 蓉 刘 刚 陈 媛 李 静 尤永红
胡元平 邓 林 付 娟 时 鑫 邹树忠 张信文
赵 军 杨秀黔 杨晓春 伍 兵 杜琦玲 金小玲
王永胜 黄文鲁 罗群森 谢亚明 吴洪静 李润发
任芮函 田 明 都元贵 彭路娟 张 英 皮绿会
姚茂周 况仕强



中国地质大学出版社
ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

新生入学手册/王昌辉主编,李安副主编. —武汉: 中国地质大学出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5625-2527-1

I. 新…

II. ①王… ②李…

III. 专业学校-入学教育-手册

IV. G718.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第116474号

新生入学手册

王昌辉 主编 李安 副主编

责任编辑: 徐润英 张大新

责任校对: 张咏梅

出版发行: 中国地质大学出版社 (武汉市洪山区鲁磨路388号) 邮编: 430074

电话: (027) 87395799 67883511 传真: 87399606 67883580 E-mail: cbb@cug.edu.cn

经 销: 全国新华书店

<http://www.cugp.cn>

开本: 787毫米×960毫米 1/16

字数: 180千字 印张: 9.375

版次: 2010年7月第1版

印次: 2010年7月第1次印刷

印刷: 武汉市宏达盛印务有限公司

印数: 1-5 000册

ISBN 978-7-5625-2527-1

定价: 26.00元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调整

序

亲爱的朋友们,欢迎来到职业教育的世界。

在今后的三年时间里,你们将逐步从学生转变为职业人,将学习实用的知识、技能和相关专业的学习方法,接受就业能力的训练,同时,也将在这里得到其他一些能力的培养,这些能力是能让你们在不同场合和职责情况下作出正确的判断与选择;能让你们应对和胜任人生生涯中不可预见的各种变化,我们称之为“非专业能力”。

这三年时间,是你们人生旅途中的重要转折时期。如何打好基础、定好目标、对人生方向进行选择,将对你们以后的发展起着至关重要的作用。

面对即将步入职业生涯的朋友们,你们准备好了吗?

为了让你们能尽快地适应职业人的世界,我们特意从浩瀚的文献中、从鲜活的素材中选择了这些跳动着时代脉搏的文章,希望能拨动你们的心弦,从中有所感悟;从无数的活动中选择了适合于你们的项目,希望能在活动中去体验人类征服自我与自然的奥秘、拓展人生的视野,去打开这扇职业世界的大门。

每一本书都可能改变世界,改变一个人的命运和生活态度。我们不敢奢望这本手册能改变你的世界和人生,但我们深信,当你打开这本手册,品味那些质朴的文字时,一定会有一种幸福感,一种敬畏生命、感悟人生、亲近自然、渴望倾听的幸福;而当你合上手册,回想起你参与的各种各样的活动项目时,感到已是满载而归,体验到的是一种特别的收获与境遇,感受到的是自己的愁苦与迷茫、彷徨与无奈都已荡然无存。

杨黎明 于上海

2010-7-1

贵州省建设职业教育集团

简介

贵州省建设职业教育集团是经贵州省教育厅 2009 年 3 月批准组建的全省首批六大职教集团之一。目前,集团拥有 41 个理事单位,其中 24 个学校理事单位,14 个企业理事单位,3 个理事行业学(协)会。

本集团坚持以提高办学质量为重点,以服务为宗旨,以就业为导向,以重点学校为龙头,以专业为纽带,整合教育资源,形成整体优势,突出专业特色,拓展就业渠道,增强整体实力。通过加强产教结合、校企合作、校校联合,优化资源配置,实现资源共享,提高职业院校适应市场的核心竞争力。充分发挥群体优势、组合效应和规模效应,促进资源共享,打造职业教育品牌,提升职业教育的综合能力,为贵州省建筑、建材及相关行业培养更好、更多的实用型人才。本集团重点做好以下几方面的工作:整合资源,共享资源,联合培养市场需要的技能型人才;建立信息交流平台,共享信息资源;促进集团内学校的专业建设,建立职业教育改革与创新机制;完善就业指导机制,满足职业院校毕业生升学、就业和企业用人需求;为职业院校学生实习、实训及专业课教师培训提供支持,为企业岗前培训、在职人员培训、继续教育等提供服务工作;探索职业院校人才培养和企业人力资源运作的模式;合作进行科学研究、技术和产品开发及应用,推介集团内外职业教育经验;探索和尝试集团成员之间不同合作形式,并延伸至成员单位以外的不同领域。

前言

本手册是由“贵州省建设职业教育集团”根据国家教育部重点课题《中等职业学校学生“非专业能力”发展研究》的阶段性研究成果编写而成。在编撰过程中,我们秉承了“以服务学生为宗旨、以培养能力为本位”的职业教育理念,将“非专业能力”拓展训练的理念引入职业教育课程,突出了这门课程的“体验式”、“感悟式”特点;选择符合现代职业发展需求、符合中国社会文化与经济发展现状需要、符合中等职业学校学生学习、生活与认知规律的基础知识和能力目标作为活动内容;兼顾了对职校学生职业观念的建立、职业素养的培养以及团队合作精神的锤炼等,编写创新的中等职校新生入学活动手册。

本手册共分七篇。每一篇内容都由“读一读”、“做一做”、“想一想”、“感悟”四个部分构成,其中“做一做”部分是由不同的活动项目组成,涵盖了职校学生在学习生活的方方面面,是“体验式、感悟式”教育创新理念在职业教育教学中的实践探索。

本手册由王昌辉主持编写,李安负责统稿,陈鸣负责全书的审定,李安、田鹏、王凯、孙蕾、吴红梅、田英、吴静芳、刘蓉、刘刚、陈媛、李静、尤永红、胡元平、邓林、付娟、时鑫、邹树忠、张信文、赵军、杨秀黔、杨晓春、伍兵、杜琦玲、金小玲、王永胜、黄文鲁、罗群森、谢亚明、吴洪静、李润发、任芮函、田明、都元贵、彭路娟、张英、皮绿会、姚茂周、况仕强等老师参加了本手册编写框架的讨论以及

初稿的编写工作。

本手册在编写过程中,得到了许多单位、职教专家以及教学一线教师们的大力支持与帮助。在此,我们特别感谢遵义市职业技术学校、贵州省贸易经济学校、贵阳铁路工程学校、贵阳市城乡建设学校、瓮安县职业技术学校、开阳县职业技术学校、道真县职业教育培训中心、黔西县职业技术学校 and 贵州省建设学校等“贵州省建设职业教育集团”部分成员单位的大力支持与帮助。杨黎明教授对本手册的编写和师资培训给予了悉心指导,手册中采用了其研究成果,在此致以特别感谢。

本手册多处引用了互联网、报刊杂志和书籍中的故事和图片,限于篇幅不能逐一标明,在此向原作者表示衷心的感谢。

通过职教集团成员单位协作,将教育教学科研成果应用于中等职业教育课程改革,是深化和丰富职教集团内涵式发展与建设的探索。希望广大师生在使用过程中对本手册提出宝贵的意见,以便进一步的丰富和完善。

编者

2010年6月

目 录

1

第一篇 走进职业学校

1

单元1 学会适应角色转变

7

单元2 职校教育特色

14

单元3 职业学校学生职业生涯规划

20

单元4 学校环境的了解

24

第二篇 职业教育的特点

24

单元1 快乐学习

29

单元2 掌握学习方法

35

单元3 重视实践技能的培养

39

第三篇 创建和谐校园

39

单元1 校园集体生活

43

单元2 学生价值观培养

46

第四篇 提高学生的个人修养

46

单元1 提高道德素养

51

单元2 信任与友谊是生存的基础

57

单元3 为人处事很重要

61

第五篇 学生非专业能力培养

61

单元1 学生非专业能力综述

70

单元2 如何培养学生的非专业能力

96

第六篇 步入社会的门槛

96

单元1 走进职业人的世界

102

单元2 常用礼仪的掌握

107

第七篇 继续教育之路

107

单元1 大学梦不再遥远

112

单元2 提升自己的职业竞争力

116

附录一 参编学校简介

126

附录二 参编教师风采

135

附录三 成功学生典型事例



第一篇 走进职业学校

单元 1 学会适应角色转变



【读一读】

水的形状

有一个人在社会上总是落魄,不得志,有人便向他推荐了一位智者。

于是,他找到那位智者。智者沉思良久,默然舀起一瓢水,问:“这水是什么形状?”这人摇头:“水哪有什么形状?”智者不答,只是把水倒入杯子,这人恍然道:“我知道了,水的形状像杯子。”智者无语,又把杯子中的水倒入旁边的花瓶,这人悟

然道:“我又知道了,水的形状像花瓶。”智者摇头,轻轻提起花瓶,把水轻轻倒入一个盛满沙土的盆里。清清的水一下融入沙土,不见了。

这人陷入了沉默与思索。

智者低身抓起一把沙土,叹道:“看,水就这么消失了,这也是一生!”

这个人对话者的话咀嚼良久,高兴地说:“我知道了,您是通过水告诉我,社会到处像一个个规则的容器,人应该像水一样,盛进什么容器就是什么形状。而且,人还极可能在一个规则的容器中消失,就像这水一样,消失得迅速、突然,而且一切无法改变!”

这人说完了,紧盯着智者的眼睛,急于得到智者的肯定。

“是这样”智者捋须,转而又说,“又不是这样!”

话毕,智者出门,这人随后。在屋檐下,智者俯下身,手在青石板的台阶上摸了一会儿。这人把手指伸向刚才智者手指所触之地,他感到有一个凹处。他





迷惑了,不知道这本来平整的石阶上的“小窝”藏着什么玄机。智者说:“一到雨天,雨水就会从屋檐落下,看,这个凹处就是水落下的结果。”

此人遂大悟:“我明白了,人可能被装入规则的容器,但又像这小小的水滴,改变着这坚硬的青石板,直到破坏容器。”

智者说:“对,这个窝会变成个洞!”。

感悟:

我们生活在这个世界上,常常会被身边的环境所左右,让人难以肯定自己,只要有一颗坚韧的心,努力适应所处的环境,成功就会向你慢慢靠近,否则会被环境淘汰。能屈能伸,才是真正的强者。

成功需要多少时间



有两个年轻人酷爱画画,其中一个很有绘画的天赋,另一个资质则明显差一些。20岁的时候,那个很有天赋的年轻人开始沉醉在灯红酒绿之中,整天美酒笙歌醉眼迷离,丢掉了自己的画笔。

而那个资质较差的年轻人则没有丢掉画笔。他虽然生活极为贫困,每天要砍柴、下田劳作,但始终没有丢掉自己钟爱的画笔。每天回来再晚再累,他都要点亮油灯,伏在破桌上全神贯注地画上一个小时。即使在他做木匠走村串户为别人打制桌椅床柜的时候,他的工具箱里也时刻装着笔墨

纸砚,在休息的短暂间隙,行路时在路边稍坐,他都会铺上白纸绘画,甚至以草棍代笔,在泥地上画一通。





40年后,他成功了,从湖南湘潭一个名不见经传的小镇上的一个木匠,变成了蜚声世界的画坛大师,这个人就是齐白石。

齐白石成功后,曾和他一样酷爱过绘画的那个人到北京来拜访齐白石。不过,他同自称“白石老人”的齐白石一样,已经是年过六旬的老头了。两个人促膝交谈,齐白石听他慨叹美术创作的艰辛和不易,听他述说对自己从事绘画半途而废的深深惋惜,齐白石莞尔一笑说:“其实成功远不如你想的那么艰辛和遥远,从木艺雕刻匠到绘画大师,仅仅需要4年多的时间。”



“只需要4年多一点?”那个人一听就愣了。

齐白石拿来一支笔和一张纸,伏在桌上给他计算:“我从20岁开始真正练习绘画,35岁前一天只能有一个小时的绘画时间,一天一小时,一年365天,只有365小时,365小时除以24,每年绘画的时间是15天。20岁到35岁是15年,15年乘以每年的15天,这15年间绘画的全部时间是225天;35岁到55岁的时候,我每天练习绘画的时间是2小时,一年共用730小时,除以每天24小时,折合31天,每年31天乘以20年合计是620天;从55岁至60岁,我每天用于绘画的时间是10小时,一年是3650小时,折合152天,5年共用760天。20岁到35岁之间的225天,加上35岁到55岁之间的620天,再加上55岁到60岁时的760天,我绘画共用了1605天,总折合4年零4个月。”

4年零4个月,这是齐白石从一个乡村懵懂青年成为一代画坛巨匠的成功时间。很多人对齐白石仅用了4年零4个月的时间就取得成功很惊愕,但何须惊愕呢?其实成功离我们每个人并不远,成功也不需要太长的时间,只要你坚持,只要你勤奋,成功的阳光便很快就会照射到你忙碌的身影上。



**感悟:**

不要害怕成功遥遥无期,成功其实不需要太长的时间,用上你发呆或喝咖啡的时间就足够了。

【做一做】**活动项目:四分之一感觉**

活动项目介绍:每位学生任意领取一张卡片后进入教室。老师告诉每位学生他们手中拿到的只是四分之一张卡片,进入教室后,根据投影屏幕上显示的所有卡片的完整画面,需要去寻找其他三位同学手中的卡片,将其拼合成一幅完整的图片。成功配对的四位同学可以被允许入座,将拼成的一幅完整的图片放置在桌面上。

**【想一想】****抱 怨**

有一个医学院的校花学习成绩优秀,并长期担任班长、团支部书记。毕业后分到市重点医院当内科医生,受到领导的关注、同事的青睐,上门求医的患者更是对她毕恭毕敬。然而,这位美女医生却厌烦了在诊室的工作,看到医药代表工作时间自由,工作方法灵活,挣钱更多,就决定下海。当了医药代表一周后,一天回到医药公司办公室,伏桌哭泣。经理关切地问:“怎么了?”她非常委





屈地说：“那些药剂科的人，他们，他们，他们竟然……”经理开始担心，着急地问：“他们怎么样了？是不是欺负你了？”美女医生泪流满面，非常痛心地说：“他们竟然不理我！”经理舒了一口气，想引导她战胜困难：“他们不理你，你打算怎么办？”美女医生坚定地说：“他们不理我，我就再也不理他们！”经理心里凉了：你再也不理他们了，可这药谁卖呢？“要不你还是别



难为自己了，回到医院当医生吧！”美女医生嚎啕大哭，经理吓了一跳，关切地问：“还有谁惹你生气了？”她凤目圆睁：“你！”经理不解：“我劝你别干了，是为你好呀。”她愤怒地说：“要是不干，也得我先说！凭什么你先说出来？”经理连忙说：“好，好，我收回刚才的话，请你先说。”美女医生大声说：“我不干了，我立刻辞职！”经理点头表示同意，心里说：“你快走吧，我的姑奶奶！”

感悟：

心灵成长的标志是不抱怨环境，不抱怨父母，不抱怨领导，不抱怨同事，不抱怨客户，也不抱怨自己，对自己的职业生涯、情感生涯和健康生涯负起责任，为自己、为家庭、为企业、为社会创造物质财富和精神财富。

选择是一种力量

一位老人和一位年轻人同时来到一个池塘边钓鱼。

不一会儿，老人就钓了好几条大鱼，而年轻人却一无所获。

年轻人实在想不明白，为什么一起钓鱼两个人的结果会有这么大的差异呢？青年来到老人身边，向他请教钓鱼的秘诀。

老人一边将鱼饵挂在鱼钩上，一边轻声对年轻人说：“如果你确定要钓什么鱼，你就要准备着做一系列的选择。选择的正确与否决定你能否钓到鱼，或





者更准确地说是能否钓到大鱼。”

老人将鱼钩准确而且有力地抛向水面,然后坐下来看着说:“钓鱼也许应该靠运气不确定性的因素很多。当我们都做了对的选择时,是否成功就要靠天意了。但是,钓鱼不是傻瓜游戏,它更像是在玩 21 点扑克牌。你对娱乐场所——栖息地、游戏规则、用饵诱鱼和概率、鱼的数量、鱼饵的多少好坏、天气状况等了解得越多,你赢的机会,也就是钓到大鱼的机会就越大。”

老人接着说:“首先,要挑选一片水域,同一区域,有人能钓到大鱼,而另一些人钓到的总是小鱼。因此,选择池塘是十分重要的。在这个池塘钓鱼,我是经过反复的选择,而你则是完全盲目的,虽然我们碰巧遇到了一起,但是我们却有区别。这种区别在于我知道自己的选择,而你则是随机,也许你能有好机会,但是机会不可能总是一直眷顾你。真正的成功需要积累和理智的选择。”

说着,老人的鱼又上钩了,又是一条大鱼。

老人微微一笑,说:“你知道吗?为了选择这个鱼塘,我做了长时间的观察和分析,了解水深和藻类的繁殖情况。也许你觉得钓鱼只不过是一种娱乐,似乎应该更轻松些。但是,如果我们选错了池塘,拿着鱼竿傻傻地坐在池塘边,那还不如坐在公园的长椅上眯着眼睛晒太阳呢!我们也许没必要将钓鱼当成一种体育比赛,但是想要钓到大鱼却必须多用一些心思。这是一种人生态度,一旦你形成了这种态度,你就能从中获得某种乐趣——思考的乐趣。”

“选定了池塘,接下来你应该聘请一个教练。”老人继续说,“许多人宁愿选择做一个失败者,也不愿意选择依靠他人的帮助,无论是付费还是免费。如果你能立即接受你是无知而且什么也不懂的事实,闭上自己的嘴巴耐心学习,那你的钓鱼技术就会迅速提高。”

“最后,选择一个位置。与人有层次一样,鱼也有层次之分,当一个地方的鱼钓完了,我们就必须不断地调整我们的位置。但这种调整并不是盲目的,我们必须知道哪些位置会有鱼。鱼是游动的,机会也是在变化的。也许我们选对





了一个好区域,并且选对了一个好池塘,但是我们却在一个只有小鱼的浅水区徘徊,那么我们又怎么可能钓到大鱼呢?因此,我们必须不断变化位置来寻找大鱼,并且在其饥饿的时候投下鱼饵,将其钓上来。”

老人的话让年轻人若有所思。

感悟:

是的,选择是一种力量。一旦我们的人生为自己所把握,我们就能感受到这种力量的存在。大到选择终生为之奋斗的事业,小到选择下一餐吃什么,不同的选择决定了我们的生活质量,决定了我们一生的命运。

【做一做】



活动项目:面对面的介绍

活动项目介绍:所有同学排成两个同心圆,随着歌声同心圆转动,歌声一停,面对面的两人要相互自我介绍。



单元2 职业教育特色

【读一读】



一位商海成功者的自述

在广州佛山经营三间颇具规模眼镜行的叶留枝,说起她现在的成就,言语之间对自己的母校充满了感激之情。她说,若不是云浮中专培养了自己,若不是云浮中专提供了就业的机会,她不可能在短短几年时间里从一个一无所有





的人变成现在每年赚几十万的公司老板。

叶留枝说,现在想来,自己无悔当初选择了读职业学校。然而,1996年的时候,叶留枝却并不这样想。那年,她面临了人生第一次转折——参加中考,叶留枝一直想考广州美术学院,然而最后,她却被云浮中专录取。刚到学校时,叶留枝还有些失落,但经过一段时间的学习生活,原本情绪低落的她变了,校园里丰富多彩的集体活动激发了她活泼的天性,找回了从前的自信。于是在抓专业学习的同时,她还把课余时间用来培养自己的爱好,学习画画、给校园广播站写稿件,并积极参与和组织各种校园集体活动。在中专的三年里,叶留枝用心学着各类知识,用笔记录着校园生活。转眼间毕业了,她除了专业成绩好,文笔也非常好,已是小有名气的校园记者,还被推荐到市里的一家报社实习。

1999年夏天,正值叶留枝毕业之际,广州大众眼镜公司来学校招聘职员,叶留枝想可以去大城市闯一闯,就报名应聘了,没想到一试就被聘上了。到了广州经过培训后,叶留枝从基层业务员做起,上街派过宣传单、做过推销。但无论在哪个岗位,她都做得非常好。较高的综合素质,吃苦耐劳、兢兢业业的工作精神,很快得到了公司领导的赏识,她被提升为“验关员”。本来作为一家大型公司的“验关员”已经很不错了,但叶留枝并没有满足,而是认真学习各项业务,细心留意着市场变化,寻找更多的发展空间。

机遇始终是为有心人准备的。2003年叶留枝所在公司大举扩张,寻求加盟伙伴。叶留枝认为这是一个难得的好机会,因为在广州工作的四年里,她一直在眼镜行业,对这个行业各项业务甚至每个流程都相当熟悉,于是她决定以合作伙伴的身份加盟公司,并把这个想法告诉了家人。后来在家人的支持下,她先后投入近40万元在广州、佛山开了三间占地200多平方米的眼镜行。如今,她的每间店每年都能赚10多万元。

