



新的起点 新的希望

——走进四川工商职业技术学院

黄天贵 王正莉 编著

XIN DE QIDIAN XIN DE XIWANG
ZOUJIN SICHUAN GONGSHANG ZHIYE JISHU XUEYUAN

四川出版集团
四川民族出版社



新的起点 新的希望

——走进四川工商职业技术学院

黄天贵 王正莉 编著

四川出版集团
四川民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

新的起点 新的希望——走进四川工商职业技术学院/黄天贵,王正莉编著. —成都:四川民族出版社, 2009.8
ISBN 978-7-5409-4310-3

I. 新… II. ①黄… ②王… III. 高等学校:技术学校—入学教育—都江堰市 IV. G718.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第150755号

Xin De Qidian Xin De Xiwang
新的起点 新的希望
——走进四川工商职业技术学院

黄天贵 王正莉 编著

责任编辑 邹景阳 倪雨婷

技术设计 古 蓉

封面设计 何东琳设计工作室

出版发行 四川出版集团 四川民族出版社

地 址 成都市三洞桥路12号

邮政编码 610031

成品尺寸 170mm×235mm

印 张 16

字 数 320千

印 刷 四川福润印务有限责任公司

版 次 2009年9月第一版

印 次 2009年9月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-5409-4310-3

定 价 16.00元

■ 版权所有·翻印必究 ■

编 委

(按姓氏笔划为序)

万辉君	王开淮	王正莉
邹良明	周 婷	黄天贵
梁正席		

主 审

肖和平	徐时彬
-----	-----

前 言

“七月流火，九月授衣。”经过六月的洗礼与七、八月酷热漫长的等待，终于迎来了凉爽丰收的九月，又有一批高职新生背负着行囊，承载着对大学的憧憬，承载着亲人的嘱托，承载着年轻的梦想，承载着社会的期待，满怀着成才的渴望和远大的理想，从祖国的四面八方汇聚到了四川工商职业技术学院，接受高等职业教育。在这里，他们迎来的将是人生新的起点，翻开的将是人生中崭新的一页。

走进四川工商职业技术学院学习是人生的一个飞跃，也是一次重要转变，不论是学习目标、学习内容、学习方式，还是生活模式、生活环境、同学关系、师生关系、社会期望乃至行为方式等各方面都将发生巨大变化。站在人生新的起跑线上，他们迫切地想了解也必须去了解，大学是一幅怎样的新画卷，高等职业教育是什么样的高等教育；他们迫切地想知道也必须知道他们会有一个怎样不同以往的生活和学习，似水年华该怎样在这里谱写无悔的青春之歌；他们不断地思索也必须去思索，怎样在三年的大学生活里为一生打下坚实的事业基础，怎样才能在毕业之后拥有一份理想的工作……

著名作家柳青说过：“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是人年轻的时候。”大学新生入学教育阶段是学生人生关键几步中的重要一步，是学生从中学到大学角色转换、赢在起跑线的关键时期，抓好了事半功倍，抓不好事倍功半。我国高等职业教育起步较晚，高职新生入学教育的问题是高职教育领域一项新的课题，如何引导高职大学生树立正确的世界观、人生观、价值观、道德观，帮助高职大学生学会求知、学会做事、学会合作、学会生存与发展是高职

院校的神圣职责。

四川工商职业技术学院历来十分重视新生入学教育工作,把做好新生入学教育工作作为实施就业导向背景下素质教育的重要组成部分,作为大学生适应性教育不可缺少的重要环节,对高职大学生入学教育的内容、形式、途径进行了一系列有益的探索,取得了显著的成效。呈现在高职大学生面前的这部《新的起点 新的希望——走进四川工商职业技术学院》教材,就是学院长期从事大学生思想政治教育工作的领导、教师倾注多年的心血编写而成的,旨在帮助高职新生顺利走入高职生活,珍惜高职学习阶段的黄金时期,坚实稳健地迈好高职生活的第一步,在人生的起跑线上赢得先机。

《新的起点 新的希望——走进四川工商职业技术学院》由黄天贵、王正莉主持编著和统稿、定稿,由肖和平、徐时彬主审。全书共分九章,从学院的历史发展、高职教育、军事训练、大学生活、学分制教学管理、学习方法、心理健康、素质拓展、职业生涯规划等九个方面入手,涵盖了从行为规范到身心修养,从课内到课外,从个体到群体,从入学到毕业等整个高职生活的方方面面,内容全面、翔实,自成体系。参加编写的人员有:万辉君(第一章)、黄天贵(第二章、第九章)、梁正席(第三章)、周婷(第四章)、邹良明(第五章)、王正莉(第六、第七章)、王开淮(第八章)。他们既是学生思想教育第一线的实际工作者,也是此书的编写者,具有丰富的学生教育管理经验。编写一本具有鲜明高职特色和适应高职大学生发展需要的校本教材,为高职大学生的健康成长创造一个良好的开端是他们的共同心愿。

本书始终以党的教育方针为指导思想,以突出科学性、创新性、时代性、实践性、针对性、可读性为基本出发点,紧密结合现代社会对高职大学生的知识、能力、素质提出的新要求,注重吸收国内外高职教育领域中的最新研究成果和成功的实践经验,反映当代高职大学生成才教育的新进展,融入了长期从事高职大学生思想政治教育工作者的经验和体会,具有较强的科学性、创新性和时代性。在编写中坚持理论联系实际的原则,努力贴近高职大学生的思想、学习、生活实际,既有理论的说服,又有具体的操作指导,更多的是提供切实可用的方法和技巧,内容深入浅出、通俗易懂,形式新颖活泼,具有较强的实践性、针对性和可读性。

“5.12”汶川大地震给学院造成了重大损失。这本书是在“5.12”汶川大地震一周年之后，在学院面临着灾后异地重建和多点复课复学的繁重任务的背景下组织编写的。奋战在学生教育管理一线的领导、教师，利用一个个不眠之夜，终于赶在今年九月份新生入学前，编写出了这本指导高职大学生在校学习生活的教材。在九月这个新的起点上，谨以此书献给我们的'高职新生朋友。我们衷心地希望同学们能在这本书的指导下，在学院特有的文化氛围中，激扬文字，历练人生，走向成熟，走向成功，续写我们四川工商职业技术学院更加美丽的新篇章。

在本书的编写过程中，得到了四川民族出版社和四川工商职业技术学院领导及有关部门的大力支持，在此表示衷心的感谢！书中的案例有的是高职院校工作中的实例，有的是报刊、网络上发表的典型事例；同时，本书在编写中，我们参考了国内外有关文献和资料，并吸取了其中许多研究成果，收集了相关网站的有关资料，在此，我们一并向原作者表示深深的感谢。

在编写过程中，尽管我们做了一些积极的探索，希望能够给高职院校的入学教育和高职大学生自我修养提供一本好书。但由于我们初步尝试，水平有限，加之时间仓促，书中缺点和错误在所难免。我们期待着广大青年学生和有关领导、专家、学者的批评指正，以便修订时改正。

我们相信，《新的起点 新的希望——走进四川工商职业技术学院》将成为高职大学生的人生导师、健康成长的知心朋友、快乐生活的良师益友！

编 者

2009年8月

目 录

第一章 五十年职教积淀铸就辉煌——我的大学我自豪.....1	1
第一节 学院的历史发展.....2	2
一、五十年历史，五十年辉煌.....2	2
二、管理体制与内设机构.....5	5
三、学院定位、办学规模与专业结构.....6	6
四、师资队伍与教育科研.....7	7
五、基础设施与图书资料.....8	8
六、灾后重建.....9	9
第二节 学院文化精神.....11	11
一、学院文化内涵.....12	12
二、学院文化精神.....12	12
第三节 学院办学理念.....16	16
一、学院办学理念的基本内涵.....16	16
二、学院办学理念的基本要素.....17	17
第四节 学院人才培养模式.....19	19
一、学院素质本位人才培养模式的内涵.....19	19
二、学院素质本位人才培养模式的实践.....21	21
三、学院素质本位人才培养模式的成效.....27	27
第二章 充满希望的高等职业教育——我的大学不是梦.....29	29
第一节 大学之道.....30	30
一、大学内涵.....30	30
二、大学精神.....33	33

三、大学的功能.....	35
第二节 认识高等职业教育.....	38
一、高等职业教育是高等教育的重要组成部分.....	38
二、我国高等职业教育的主要办学形式和特色.....	41
三、高等职业教育的培养目标及人才培养模式.....	44
第三节 我们是高职大学生.....	47
一、接受高等职业教育是有志青年的正确抉择.....	47
二、高职大学生应具备的知识、能力、素质结构.....	56
三、做合格的高职大学生.....	61
第三章 迷彩色的记忆——我的军训生活	65
第一节 军事训练的目的和意义.....	66
一、高职大学生军事训练的目的.....	66
二、高职大学生军事训练的意义.....	66
三、军事训练是普通高等学校依法办学的重要体现.....	67
第二节 军事训练的主要内容.....	68
一、在队列训练中对队列指挥和队列的基本要求.....	68
二、单个军人的队列动作训练.....	69
三、团队的队列动作训练.....	72
四、集合、离散训练.....	73
五、整齐、报数训练.....	74
六、敬礼训练.....	75
七、阅兵.....	77
八、分列式.....	77
第三节 军事训练的基本要求.....	78
一、军训学生必须严格遵守军队纪律.....	78
二、军训学生一日生活制度.....	78
三、军训学生必须严格遵守军容风纪.....	80
第四章 赢在起跑线——我的大学生活早适应	83
第一节 正确认识自我.....	84
一、学会认识自己	84
二、愉快地接纳自己.....	89
三、完善自己，超越自我.....	91

第二节 我的高职新生活.....	91
一、生活环境不同了.....	91
二、学习环境不同了.....	93
三、人际环境不同了.....	94
四、管理方式不同了.....	95
第三节 赢在起跑线.....	96
一、确立一个正确的目标——成长成才.....	96
二、培养两种精神——爱国主义和集体主义精神.....	97
三、强化三种意识——自我管理意识、自我服务意识、 自我教育意识.....	98
四、做到四个学会——学会求知、学会做事、 学会合作、学会生存与发展.....	99
第五章 学分制教学管理——我的学习制度早知道.....	103
第一节 学分制教学管理模式.....	104
一、学年制和学年学分制.....	104
二、学分制.....	105
第二节 我院的学分制管理制度.....	108
一、认识学院人才培养方案.....	108
二、如何适应学分制管理.....	116
三、技能证书.....	119
第三节 我院的网上选课和评教制度.....	121
一、网上选课制度.....	122
二、网上评教制度.....	124
第四节 我院的学籍管理制度.....	125
一、入学与注册.....	125
二、转专业与转学.....	126
三、休学、复学与退学.....	128
四、毕业、结业与肄业.....	129
五、学籍预警.....	129
第六章 做学习的主人——我的学习方法早把握.....	131
第一节 学习及其重要性.....	132
一、学习的内涵.....	132

二、学习的重要性	132
第二节 精彩而丰富的高职学习	135
一、高职的学习过程	135
二、高职的学习层次	140
第三节 掌握方法, 创新学习	143
一、高职大学生怎样听课	143
二、高职大学生怎样做课堂笔记	144
三、高职大学生怎样预习、复习和练习	147
四、高职大学生怎样正确对待考试	149
第七章 快乐生活每一天——我的心理困惑我调适	153
第一节 大一新生综合症	154
一、新生心理的矛盾与冲突	154
二、做自己的心理保健医生	156
第二节 做自己情绪的主人	159
一、情绪与情感	160
二、高职大学生常见的情绪问题	161
三、做自己情绪的主人	162
第三节 塑造健康的人格	164
一、健康人格	164
二、当代高职大学生人格发展的基本特点	166
三、高职大学生常见的人格发展缺陷	166
四、塑造健康的人格	168
第四节 爱是一种能力, 爱是一门艺术	169
一、爱情哆咪咪	169
二、恋爱中的其他问题	172
第八章 做全面发展的大学生——我的能力素质我拓展	177
第一节 理想信念与追求	178
一、大学生应有正确的理想信念	178
二、做一名光荣的共产党员	179
三、做一名优秀的共青团员	184
第二节 高雅情趣与培养	186
一、何为情趣	186

二、学会读书, 广泛涉猎文化知识	188
三、培养兴趣, 奠定高雅情趣的基础	189
四、大胆交流, 拓宽情趣体验渠道	190
第三节 综合素质与拓展	193
一、高职大学生素质拓展与实施	193
二、做合格的学生干部	195
三、广泛进行社会实践活动	197
四、大胆自信地参加校园文体活动	198
第九章 成功走向未来——我的职业生涯我规划	201
第一节 职业生涯规划	202
一、职业	202
二、职业生涯	205
三、职业生涯规划	208
第二节 高职生涯规划与职业发展	215
一、高职生涯规划与高职大学生的职业发展	215
二、高职生涯规划的制定	219
三、高职生涯规划的自我管理	227
第三节 成功走向未来	228
一、关注就业形势, 了解就业市场	228
二、树立正确的择业观与创业观	234
三、迈好走向社会的第一步	237
结束语	241
参考文献	243

第一章

五十年职教积淀铸就辉煌——我的大学我自豪

亲爱的新同学，你走进的是一所具有50年职教积淀的全日制普通高等学校——四川工商职业技术学院。我学院前身是四川省轻工业学校，创建于1959年，经过50年的风雨兼程，50年的历经磨炼，学院由弱到强，由小到大，铸就了“负重自强，永争一流”的学院精神，孕育了“积健为雄、厚德载物、知行合一、艺无止境”为内涵的学院文化，形成了具有校本特色的“素质本位”人才培养模式，成为了西部职教沃土中的奇葩。虽然“5.12”汶川大地震给学院造成重大损失，但坚强的工商职院人不畏艰险，不屈不挠，共赴时艰，齐心协力，勇于担当历史使命和文化责任，积极实施“异地重建”规划，一个美丽新校园即将展现在世人面前，工商职院必将再创新的辉煌。

第一节 学院的历史发展

我院办学50年来，特别是改革开放以来，在党和政府的正确领导和社会各届的关心支持下，一代又一代工商职院人坚持发扬“负重自强，永争一流”的学院精神，秉承“教育提升人才竞争力”的育人理念，奋力开拓，与时俱进，抢抓机遇，使学院在办学规模、基础设施建设、社会声誉等各方面实现了跨越式发展，成为了高等教育中的新秀。

一、五十年历史，五十年辉煌

1. 学院发端于艰难之时，崛起于改革之机

建国十年间，巴蜀大地上还未有一所专门培养轻工技术人才的学校，省内轻工行业的发展催生了轻工业学校的诞生。学院的前身是四川省轻工业学校，始建于1959年11月，当时隶属于四川省轻工业厅。1959年11月，四川省人民委员会（59）川办字第0529号文，批准建立成都轻工业学校；1960年3月，在灌县特种纸厂旧址上建立四川省轻工业学校；1971年1月，四川省轻工业学校在实习车间基础上建立了四川省轻工机械厂；1975年1月，校厂正式分离，四川省轻工业学校校园面积减少一半；1984年增挂四川省轻工业干部学校校牌。轻工校与干校实行一套领导班子、两块校牌的管理模式；1998年增挂四川省工艺美术学院校牌。

自建校以来，在党和政府的正确领导下，经过学校全体教职工的团结奋



建校初期校门



建校初期实验室

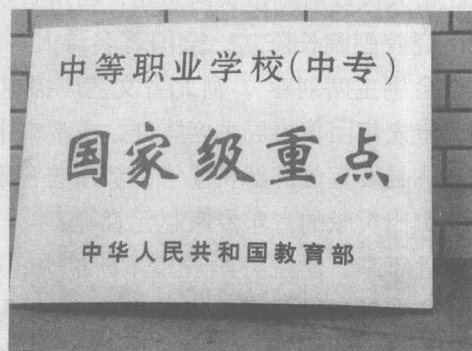


建校初期教室



建校初期图书室

斗，我校由弱变强，由小变大。1990年办学条件评估达到优秀级，1992年办学水平评估达到优秀级，1993年评为省部级重点中专，1994年评为国家级重点中专，2000年6月再次评为国家级重点中专，并名列全省中专前茅。1999年，经四川省教育厅批准，学校作为试点（新高职，与四川工业学院联办）招收首届全日制普通高职专科生。

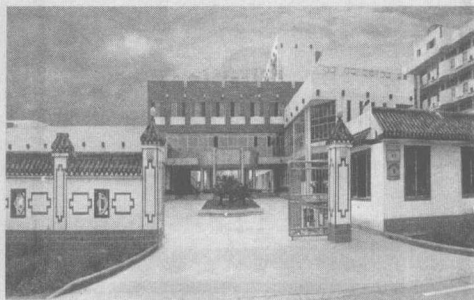


2. 四川工商职业技术学院诞生于新世纪

2001年4月，四川省政府以川府函[2001]102号文“同意在四川省轻工业学



现学院大门



学院西区大门

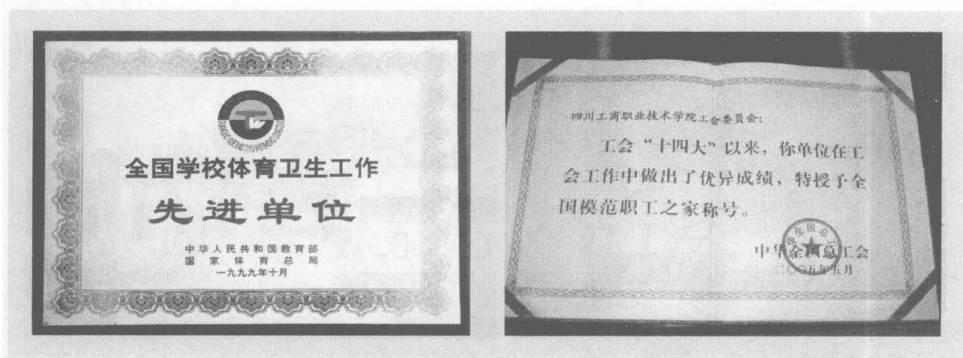
校的基础上建立四川工商职业技术学院”，学校首批成为属于专科层次的普通高等学校，实现了历史性的发展。2003年，学院主管部门变更为四川省经委。

3. 春华秋实，硕果累累

50年的办学历程，学院一直耕耘在职教战线上，积累了丰富的职业教育经验。1979年开办了电大班（专科层次）；20世纪80年代中期到20世纪末，先后和天津轻工业学院、无锡轻工业学院联合开办大专函授班；1992年至今，与加拿大开展中加高中后职业技术教育合作项目（CCCLP）和院校合作项目（CCPP），其办学层次相当于专科。

学校累计已为社会培养了近2万余名各级各类人才，毕业生中人才济济，涌现了一大批专家、企业家、管理官员和技术骨干。他们中有剑南春公司总工程师、教授级高工、中国有突出贡献的白酒专家、国家白酒资深评委徐占成，内江市人民政府副市长向志席，四川省农产品加工首席专家、四川食品发酵设计研究院副院长陈功，全国著名诗人、桂林市作家协会副主席、桂林市青年联合会副主席刘春，河北省文艺广播电台、河北卫视著名音乐节目主持人王超，港宏集团董事局主席陈红，成都市中级人民法院院长牛敏，中共郫县县委常委、县委宣传部部长连华，泸州老窖集团总工程师、彩色鸡尾酒发明者、国家有突出贡献的青年专家赵元森等。

近年来，学院办学规模不断扩大，办学效益逐年提高，先后被评为部、省、市职教先进单位，荣获全国“轻工系统先进集体”、全国“模范职工之家”、全国“体育卫生先进单位”、四川省“最佳文明单位”、四川省“校风示范学校”、四川省“十佳团组织”、成都市“园林式单位”等荣誉称号，并在2005年国家教育部组织的人才培养水平评估中被评为“优秀级”。





二、管理体制与内设机构

学院实行党委领导下的院长负责制。学院领导班子由7人组成，有党委书记1人，院长1人，党委副书记1人，副院长4人，副院长级调研员1人。学院党委由7名成员组成，纪委由5名成员组成。学院还建立有工会和团委组织。工会由7人组成，团委由23人组成。学院内设机构有：

(1) 党群系统：党委办公室（网络管理中心）、工会办公室、团委办公室、监察审计处；

(2) 行管系统：学院办公室、人事处、财务处、科技处、高职教育研究所、教育督导室、国际交流中心、《纸和造纸》编辑部；

(3) 教学系统：教务处、基础部、机电工程系、轻化工程系、管理工程系、信息工程系、设计艺术系、心理健康教育中心、西区、图书馆；

(4) 学生工作系统：学生工作处、保卫处、学生宿舍管理委员会；

(5) 招生就业系统：招生办公室、职业与就业指导中心、成人教育处；

(6) 后勤系统：后勤服务中心、饮食服务中心、商贸服务中心、资产经营