

赢在新起点

——高职学生入学教育读本

YING ZAI XIN QI DIAN

GAO ZHI XUE SHENG RU XUE JIAO YU DU BEN

主 编 冯建立

副主编 杨 磊 司 赞

- 融入大学生活 提升职业素质 锤炼专业技能 参与社会实践
践行道德法律 掌握安全知识 播撒创新火种 探索创业之路

■ 山东人民出版社



赢在新起点

高职学生入学教育读本

主 编 冯建立

副主编 杨 磊 司 赞

山东人民出版社

图书在版编目(C I F)

赢在新起点：高职学生入学教育读本 / 冯建立主编.
—济南：山东人民出版社，2012. 1
ISBN 978 - 7 - 209 - 06056 - 1

I. ①赢… II. ①冯… III. ①大学生—入学
教育—高等职业教育—教材 IV. G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 282449 号

责任编辑：袁丽娟
封面设计：彭 路

赢在新起点——高职学生入学教育读本
冯建立 主编 杨 磊 司 赞 副主编

山东出版集团
山东人民出版社出版发行
社 址：济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编：250001
网 址：<http://www.sd-book.com.cn>
发行部：(0531)82098027 82098028

新华书店经销
莱芜市华立印务有限公司印装

规 格 16 开(169mm×239mm)
印 张 14.25
字 数 210 千字 插 页 2
版 次 2012 年 1 月第 1 版
印 次 2012 年 1 月第 1 次
ISBN 978 - 7 - 209 - 06056 - 1
定 价 25.00 元

如有质量问题，请与印刷厂调换。 电话：(0634)6216033

编 委 会

主 编 冯建立

副主编 杨 磊 司 赞

编 委 (按姓氏汉语拼音顺序)

崔光耀 陈献锋 刘华峰 李 娟 曲怡娜

孙 瑜 孙秀妮 田道均 王文婷 吴 博

吴瑜瑜 万振中 相 霞 许 锐 杨玉梅

张希圣 周君倩 周文祥 刘清涛

前 言

初秋时节凉爽的微风吹散了六月的硝烟，不知不觉间，你已踏上了新的征程。大学是人生中又一个新的起点，学习和成长进入一个全新阶段。面对新的城市、新的学校、新的朋友、新的挑战，刚经历了紧张与喜悦的你，是否已经做好准备？能否赢在新的起跑线？

告别了家乡熟悉的街道，告别了十几年来舒适的生活，第一次离家远行的入学旅程，带给我们的是一分新鲜，二分好奇，三分迷茫，四分憧憬。当大学生活逐步安顿下来，开始了正常的学习生活之后，你会发现无论是生活环境还是学习方法，无论是个人目标还是社会期望，都发生了很大的变化。大学生活虽然没有了父母的呵护，却有了更多的个人空间。入校后能否迅速地了解和熟悉校园环境，将决定你能否在这个环境中自如地生活、学习。只有积极地适应环境、调整自己，才能在新的环境中重新认识自己、定位自己，找到自己新的发展机会。

那么，我们该如何适应新环境，做好从中学到大学的转变呢？这正是本书要回答的问题。我们要正确调控自我，正确评价客观事物，正确对待自己与他人，了解自己的长处和缺点；要正确控制情绪，自觉补充心理健康相关知识，学会调控自我，使自己有积极、乐观、稳定的情绪，主动有效地适应社会环境与学校生活；还要从自身和客观实际出发，合理规划自己未来的发展目标，并

随时根据现实情况及时调整。面对众多的“高手”，也许你会因自己不是一颗耀眼的明星而自卑，事实上，每颗星星都会闪光。勇于面对现实，重新自我定位，悦纳真实的自我，努力积累能力与学识，超越自己，你就是成功者！

本书由冯建立担任主编，负责全书内容审核和编辑工作，杨磊、司赞担任副主编。具体分工如下：第一章由张希圣编写，第二章由崔光耀编写，第三章由王文婷编写，第四章由孙秀妮编写，第五章由周君倩、吴瑜瑜编写，第六章由曲怡娜编写，第七章由冯建立编写，第八章由孙瑜编写。

本书在编写过程中，参考了大量的文献资料，每章后列出了其中的一部分，在此一并向文中涉及的所有文献资料的作者表示感谢！鉴于水平有限，书中难免有一些不尽如人意之处，希望广大读者提出宝贵意见，以便我们在今后修订中予以体现。

编 者

2012 年元旦

目 录

前 言	1
第一章 融入大学生活	1
第一节 熟悉校园环境	2
一、大学：我来了	2
二、大学是什么样子	3
第二节 改造自身学习	6
一、信息时代的现代学习观	7
二、从教室到图书馆	9
第三节 注重师生交往	14
一、建立和谐的人际关系	15
二、定位自己的角色	17
第四节 参与社团活动	19
一、大学社团概述	20
二、我的梦想我的“团”	21
第五节 保持身心健康	23
一、我们走在大路上	24
二、心理问题及其产生原因	25
三、心理调节与疏导	26
第二章 提升职业素质	29
第一节 职业素质概述	30

一、职业素质的概念	30
二、职业素质的分类	31
三、职业素质的特征	33
四、职业素质的作用	34
第二节 职业生涯规划	34
一、职业生涯规划的基础知识	35
二、职业生涯规划流程	38
三、职业生涯规划范文选读	40
第三节 职业素质的养成	47
一、提升政治觉悟	48
二、强化技能训练	50
三、树立就业理念	52
四、参与社会实践	54
五、注重商务礼仪	56
第三章 锤炼专业技能	60
第一节 公共基础技能	61
一、公共基础技能概述	62
二、如何培养公共基础技能	62
三、大学生应掌握的公共基础技能	63
第二节 行业专业技能	74
一、行业专业技能的概念	75
二、培养行业专业技能	76
三、热门行业所需专业技能	77
第四章 参与社会实践	87
第一节 勤工助学	88
一、勤工助学的途径	88
二、勤工助学的方式	89

三、勤工助学的好处	92
四、勤工助学注意事项	92
五、妥善处理勤工助学与学习的关系	95
第二节 公益活动	96
一、公益的内涵	97
二、参加公益活动的意义	97
三、参加公益活动的形式	99
四、公益活动的策划	100
五、举办公益活动应注意的问题	101
第三节 社会调查	102
一、社会调查的基础知识	103
二、社会调查的基本程序	103
三、研究阶段	110
四、总结与应用阶段	111
第五章 践行道德法律	115
第一节 职业道德	115
一、社会公共道德	115
二、行业职业道德	120
第二节 法制教育	124
一、法律基础知识	124
二、国家法律体系梳理	126
第三节 教育规章解读	133
一、大学生的权利与义务	134
二、大学生的奖励与处分	138
第六章 掌握安全知识	140
第一节 安全教育概述	140
一、安全教育的概念	141

二、安全教育意义	141
三、安全教育的内容	142
第二节 人身安全知识	145
一、人身安全	145
二、人身伤害的类型	145
三、发生人身伤害的原因	146
四、大学生常见人身伤害及其预防	146
第三节 财产安全知识	162
一、抢劫	162
二、盗窃	164
三、诈骗	167
第七章 播撒创新火种	171
第一节 科技创新概述	171
一、大学生科技创新的概念	172
二、大学生科技创新的意义	173
三、大学生科技创新的基本素质	174
四、大学生科技创新的主要领域	175
五、大学生科技创新的保障措施	176
第二节 科技创新途径	177
一、科研步骤	178
二、科研方法	181
三、科技小发明	183
第三节 科技成果转化	190
一、科技成果转化的概念	190
二、高校科技成果转化的阻碍因素	191
三、高校科技成果转化的应对策略	193
第八章 探索创业之路	197
第一节 大学生创业概述	198

一、创业的内涵	198
二、创业者应具备的素质	198
第二节 大学生创业途径	206
一、大学生创业时机的把握	206
二、大学生创业的准备工作的	206
三、大学生创业的途径和方法	207
第三节 大学生创业政策解读	210
一、我国大学生创业相关政策	211
二、地方大学生创业优惠政策	214

第一章 融入大学生活

有个老木匠准备退休，他告诉老板，说要离开建筑行业，回家与妻儿共享天伦之乐。老板舍不得他的好工人走，问他是否能帮忙再建一座房子。老木匠说可以。但是大家都看得出来，他的心已经不在工作上了，他用的是软料，出的是糙活。房子建好的时候，老板把大门的钥匙递给他，“这是你的房子，”老板说，“我送给你的礼物”。老木匠震惊得目瞪口呆，羞愧得无地自容。如果他早知道是给自己建房子，他怎么会这样呢？现在他得住在一幢粗制滥造的房屋里了。

大家可能疑惑：这样一个莫名其妙的故事和我们所说的大学有什么关系呢？这个故事与我们每个大学新生都有关系，它告诉我们，在人生的关键时期，良好的规划和扎实的努力是多么重要。毫无疑问，大学阶段是人生的黄金时期，科学合理地规划和度过大学时光对同学们今后的发展有着至关重要的意义。

作为大学新生，你心中的大学是什么样子？你对大学时期的学习和生活有哪些期待和担忧？大学生活又应该如何规划？我们应以什么样的状态来迎接未来三年（四年）的机遇和挑战？本章将带领大家熟悉大学校园，了解大学阶段的学习生活情况，并为大学生活的规划提供意见和建议。

第一节 熟悉校园环境

一、大学：我来了

大学是个闪亮的名字，它总是与青春和梦想相连。大学时代正是青年学子最美好的年华，是最富激情和创造力的岁月。我们看《建党伟业》，为革命前辈的青春无敌和满腔热情所感染，可你是否知道当时他们中的很多人还是大学生。也正是在学生时代，毛泽东指点江山，吟诵“粪土当年万户侯”。一代才女张爱玲在大学毕业后不久就踌躇满志地说：“成名需趁早。”实际上，很多成功人士光辉灿烂的人生正是从青春激昂的大学时代起步的：数学家高斯提出高斯定理时是个学生；牛顿 23 岁创造微积分时正在剑桥大学读书；爱因斯坦 26 岁提出相对论时从大学毕业不久。

不可否认，近年来随着高等教育的大众化，大学逐渐褪去神圣的光环，而曾经被视为“天之骄子”的大学生也日渐失去精英色彩，成为芸芸众生的一员。然而，对于身在大学的每个人来说，大学仍是人生中最重要阶段。这段时期正是我们身体机能最具活力、心智反映最为敏锐、青春激情最为勃发的年代，这注定是一段激情燃烧的岁月。

当我们告别了“三点一线”的“漫长”的高中生活，在崭新的起点上踌躇满志，每个刚刚踏入大学校园的青年学子难免充满诗意地憧憬：在大学阶段遇到志同道合的朋友；自由地阅读感兴趣的书籍；加入学生社团，在某个领域发挥特长，扬名立万；遭遇一场风花雪月的爱情……就像曹雪芹用十余年的创作经营其在大观园里的青春、普鲁斯特用后半生的笔墨追忆似水年华，大学时代必将成为我们一生中最值得珍惜和回味的年华。

当我们懵懵懂懂踏进大学校门之际我们是“小某同学”，而当我们“仰天大笑出门去”之时，我们就成了“某某同志”或者“某某先生（女士）”。也就是说，大学阶段基本上是学校和社会接轨的最后一站。

在大学时代，我们生命的河流逐渐宽广，学习社交、实验实训、社团活动、社会实践等众多领域为我们敞开大门。曾记否，在漫长的学习生涯中，“大学”无数次照亮我们的梦境，成为我们学习的动力和憧憬的对象。今天，当我们终于来到了大学门前，我想问的是：“Are you ready?”先不要激情万丈地脱口而出：“Yes Sir!”实际上也许你真的没准备好。

二、大学是什么样子

大学是什么样的？也许很多人都能滔滔不绝地说上一通，但对于没有经历过大学的人来说，他们的认识其实大多源于影视作品中吉光片羽的印象和自己充满诗意的想象。在他们心中大学永远伴随着仿佛无处不在的音乐，充盈着蓬勃流动的青春活力：来自五湖四海的同学，学识渊博谈笑风生的老师；图书馆、报亭、海报栏、各种资料室和图书馆，书卷的清香和青草绿树的芬芳漫延在校园的每个角落；仿佛无穷无尽的讲座、课堂、论坛、音乐会、社团活动、校外实践等待你的参与。在风景如画的每个角落都充满了青春的活力和诗意的召唤。是的，在某种意义上大学的确是青春流动、活力绽放的浪漫之地。

但它绝不仅仅是诗意充盈的浪漫之地，实际上这里也是青年学子不断蜕变、逐渐成熟的重要战场。在这片天地，某个灯火通明的教室将留下你挑灯苦读的身影，图书馆的某个角落将会留下你每有会意便欣然忘言的阅读喜悦，实验室会见证你的辛勤汗水和亲密无间的团队合作。同样，这幽深宽广的大学校园的某些地方也可能成为你的彷徨之所、伤心之地和顿悟人生哲理的重要背景。从这个意义上说，大学也是你们的蹒跚之地和蜕变之所，它将见证你们奋斗的艰辛和成长的过程。其实，我们可以从两个方面来认识大学，一是硬件方面的大学，也就是大学校园建设和环境规划；二是软件方面，或者说文化意义上的大学。

（一）硬件意义的大学

从硬件上看，相对于闭塞拥挤的高中，大学校园建设无论在规模上还是在档次上都要更上N层楼。相信每个刚踏入大学的学生对此都会有深刻的印象。当我们在大学校园里徜徉，经过错落有致别具匠心的各式

高楼，面对开阔的绿地和现代化体育场，在形态各异的小广场、人工湖、假山、小树林、荷塘等场所驻足，体悟远离嚣尘的宁静和谐之美时，也许你就明白为什么大学被称为“象牙塔”了。

大学校园的建设不仅重视实用性，同时兼具艺术性乃至思想性。很多大学尤其是一些名校将学校硬件建设同本校的教育理念和校园文化完美融合，使每个身在其间的学子在耳濡目染中潜移默化地受到教育。比如北京大学的古朴庄重、山东大学的幽深典雅、香港大学的开放融合等。总体而言，硬件意义上的大学从功能上可划分为三大区域，即学习区域、生活区域和活动区域。而我们的大学生活也基本上由这些功能部分组成，和中学时“三点一线”以教室为主战场的学习生活方式不同，大学的学习生活范围大大扩展了。它不仅涵盖了教室、图书馆、实验室、实训基地等学习实践区域，也体现在大学生活动中心、大学生会所、体育场馆等活动区域，甚至体现在学生宿舍、地下超市等生活区域。从这个意义讲，上大学不住校是有损失的，因为你将因此失去很多美妙的专属于大学的活动机会和成长经验。在林林总总的大学建筑群中，我想请大家特别注意如下设施。

(1) 自习室。大家可能已经知道，大学阶段的学习方式与中学时期大不相同。大学阶段课程多，授课方式灵活，学生自由支配时间多，学业管理主要靠自觉。这种相对自由灵活的学习方式对很多学生来说是对高中以来长期高度紧张的学习压力的解放，许多大学新生因此迷失了方向，在浑浑噩噩中浪费了大量时间，实在可惜。为防止这种情况的发生，我希望同学们高度重视并利用好自习室，在那里让自己静下来，享受一段宁静的学习时间。这里有个小技巧有助于你养成去自习室的习惯：选一个自己心仪的自习室，占一个习惯的位置，或者找一个志同道合的同伴。当你反复地在固定时间和地点读书学习N次之后，那个位置就爱上你了，而宁静平和的学习习惯也随之养成。

(2) 图书馆。众所周知，师资水平和图书馆藏书是衡量大学水平高低的重要标志。图书馆所扮演的角色甚至比老师还重要，我们的大量知识其实是在图书馆获得的。当然，这里所说的图书馆不仅仅指那巍峨的

高楼和一排排的书架，还包括电子阅览室和电子图书，甚至包括那安静的阅读室和浓郁的书香，那是大学的味道。俗话说“开卷有益”，然而在这个知识爆炸的时代，我们在浩瀚的图书面前常常无所适从，不免发出“吾生也有涯，而书也无涯”的慨叹。怎样在有限的的时间里获得最大的信息量，在良莠杂陈的图书中选择适合自己读的好书，使我们获得最大的收益，是我们必须重视的。我们不但要爱读书，还要会选书、善于读书，养成良好的读书习惯。尤其是我们不能随心所欲地乱读书，而应根据自己的专业兴趣制订读书计划，善于通过多种渠道选择某领域最具代表性的经典参考书目和权威著作。虽然这类书读来很辛苦，但是营养丰富，会使我们长期受益。

(3) 报亭。大学报亭一般设置在学校主干道边，报亭会定期更换较有影响的主流报纸如《中国青年报》《人民日报》《中国教育报》《光明日报》《南方周末》等，是我们了解社会和时代的重要窗口。也许同学们觉得现代社会信息渠道丰富，网络资源随时掌控，对报纸的依赖已经没有那么明显了。其实这是错误的，虽然现在信息渠道大大拓展了，但信息泛滥和垃圾信息充斥也浪费了我们大量的时间。而权威报纸的信息选取和观点评论相对而言有更强的可信度和更大的参考价值。

(4) 实验实训室。对大学生来说，实验实训室是融汇理论和实践、迅速提高操作能力的重要场地。同学们一定要利用好实验实训场地，多去观摩学习。尽管很多的实验操作琐碎而细致，但是我们必须明白：只有掌握了熟练的技术才有把握拿稳我们今后的饭碗。

当然，除了上述地方，其他场所对我们的成长也具有重要意义。比如宿舍，在大学阶段宿舍不再仅仅是休息的地方，也是我们和舍友相互交流、共同生活、相互影响的重要场所。再如体育场馆和大学生活动中心等社团活动或学校大型活动举办地，对大学生的健康成长也具有重要意义。

(二) 文化意义上的大学

构筑大学概念的要素当然不仅仅是优美的环境、漂亮的楼群和青春流动的学子、白发的先生。大学还是由这些因素构筑的人文环境，这里

还有宁静安详的学术氛围、流动变化的青春风景。教室、学术厅、讲座、音乐会、朗诵比赛等各种各样的活动构筑了大学真正意义上的文化桃花源。从这个意义上讲，大学应成为精神领域的“象牙塔”，我们在这里学习，在这里成长，拒混乱的“江湖”于外。

《孔子家语·六本》中说：“与善人居，如入芝兰之室，久而不闻其香，即与之化矣。”从某种意义上讲，大学就是这样的场域，当我们在由音乐、书籍、学术、辩论和各种各样的精神活动构筑的时空久居，我们的思维和行为方式将会在潜移默化中得到改变。这种润物无声的浸染会让我们形成一种气质，这种气质是不曾在大学修炼过的人所不具备的。当然，不同层次和类别的大学在文化气质上也会有很大的差别，比如理工类大学的务实和理性、文史类高校的浪漫和激情、高职类院校的实用性和实践性特色等。

第二节 改造自身学习

“正值春光烂漫时节，桃花岛上花红柳绿春意盎然。郭靖与欧阳克在桃花岛不期而遇，在东邪西毒和北丐的监督下为娶黄蓉而PK。成竹在胸的欧阳克看着傻里傻气的郭靖，一阵冷笑，哪知刚一伸手就被郭靖的一招‘亢龙有悔’压得透不过气来，不禁大骇。黄蓉见状格格娇笑道：‘帅哥，你根本不是靖哥哥的对手，我告诉你，他有一双隐形的翅膀。’西毒见状连忙制止，向洪七公拱手道：‘老叫荏，恭喜你收了个好徒弟，真是士别三日，当刮目相看啊！’郭靖小声问道：‘蓉儿，你说的翅膀是怎么回事？’黄蓉笑道：‘就是你的勤学苦练啊！傻哥哥。’其实，我也有双隐形的翅膀，和郭靖不同，我的隐形翅膀是……”

这是一篇名为《我有一双隐形的翅膀》的2009年北京高考作文的开篇。在竞争激烈的知识经济时代，要想傲立潮头取得优势地位，每个人都需要有一双乃至几双隐形的翅膀。其中现代大学生必备的翅膀则是学习和思考。在风靡全世界的畅销书《学习的革命》的序言中，原复旦大学校长、中国科学院院士谢希德指出，21世纪“学校最重要的任务是