

信息参考

……………关注动向

……………开拓视野

……………提供参考

二零一七年第二期

图书馆 情报资料中心主办

◇ 卷首语 ◇

.....

为加强主动推送服务，为学院领导及有关职能部门提供决策参考，图书馆从本年度将编辑并改版《信息参考》。本刊将及时报道图书馆相关新闻，国内高职院校的改革信息，党和政府关于高职教育的重要决策，丝绸纺织服装等行业动态，同时增加学生之窗栏目。敬请各位领导老师对本刊的宗旨、信息的选择、栏目的设置等方面提出宝贵意见。

目 录

.....

| | |
|-----------------------------|-----------|
| ☆馆内新闻☆ | 1 |
| 新书推荐（2017年第3期）..... | 1 |
| 综合图书阅览室（图书馆一楼）..... | 1 |
| 艺术社科图书阅览室（图书馆三楼）..... | 4 |
| 专业图书阅览室（第六教学楼/纺织楼一楼）..... | 7 |
| 2017年“世界读书日”系列读书活动方案..... | 11 |
| 2017年“世界读书日”系列读书活动启动..... | 13 |
| 走进图书馆、课本博物馆，亲近阅读，参与阅读..... | 16 |
| 张统生先生向学院无偿捐赠个人藏书..... | 17 |
| ☆职教动态☆ | 19 |
| 行业性高职专业建设的关键在哪..... | 19 |
| “中国制造”需要改革课程体系..... | 22 |
| 植根区域经济 在支撑产业中创新发展..... | 23 |
| 混合模式：现代学徒制的中国选择..... | 26 |
| ☆行业资讯☆ | 29 |
| 从中国服装到中国时尚，还要走多久？..... | 29 |
| 雄安新区产业生态素描..... | 31 |
| 预计2024年中国将成为全球最大航空客运市场..... | 35 |
| ☆学生之窗☆ | 37 |
| 从学渣逆袭到学霸，我是这样做的..... | 37 |
| 要怎么样，大学才算没有白读？..... | 43 |
| 大一该如何过，才不虚度？..... | 45 |
| 大学，别让考证成了你的全部..... | 47 |

☆馆内新闻☆

新书推荐（2017年第3期）

综合图书阅览室（图书馆一楼）

《欧洲国家礼仪》

作者：舒静庐

索取号：K895.026/1

出版社：上海三联出版社

出版时间：2015年1月

内容简介：

本书从不同的角度对欧洲主要国家的礼仪及民俗作了详细介绍，内容包括日常生活礼俗、社交活动礼仪、商务活动礼仪、节庆礼仪和婚丧礼俗等。

《颐和园的露陈座》

作者：赵丹苹等

索取号：K928.73/13

出版社：清华大学出版社

出版时间：2015年11月

内容简介：

《颐和园的露陈座》从考古学的田野调查入手，综合运用人类学的跨学科研究方法，详细研究了颐和园的“露陈座”这一传统园林景观构件，涉及艺术学、历史学、宗教学、考古学、文献学等多个学科知识领域，让读者从微观的视角观察园林文化的精妙之处，体味园林艺术的深刻内涵。

《寻味四川》

作者：梦芝

索取号：K928.971/8

出版社：北京出版社

出版时间：2016年4月

内容简介：

《寻味四川》以四川美食为主题，分几个区域详细地介绍了四川的餐饮及其特色食品，每篇开篇配有手绘地图，备注口碑良好的店铺、地址、电话，以及店铺提供的服务等内容。作者在富有感情的叙述中将四川的地道美食一一罗列，并且在介绍美食的同时也对图书的实用性能进行了提升，本书图片精美，方便携带，是一本上佳的旅游美食读物，去四川品尝美食，带这一本书就够了。

《民国风骨》

作者:王学斌

索取号:K825.4/84

出版社:中国工人出版社

出版时间:2015年11月

内容简介:

全书共分四部分,约310千字。共选择了民国时期著名的15位文人为叙述对象,皆从人物家世,教育背景,人生履历、性格等方面来分析其一生。从作者撰写的题目中就可以看到此人其一生从事行业的特色,如“民国衿衡”章太炎,疑古健将钱玄同,我狂故我在的刘文典等,不一而足。全书在总体上文字流畅,风格统一,尤其在人物细节、引用文字上叙述十分到位,犹如亲临其境。可见作者所下工夫之深。读者读来一方面可以增长知识,开拓视野;另一方面也可以以史为鉴,对解释现在的社会现象有所裨益。综合各方面来看,这是一部值得阅读和收藏的好书。

《甲骨文的故事》

作者:董作宾等

索取号:K877/7

出版社:海南出版社

出版时间:2015年12月

内容简介:

本书介绍了甲骨文如何被发现以及如何成为一门专业的学问,并针对甲骨文和汉字做出深入浅出的解读和介绍,还从甲骨的占卜和记载内容,探讨商代的历史和文化,最后从常用的六十个汉字看甲骨文到现代文字的变化,并道出背后隐藏的有趣的文字小故事。

《平安大街》

作者:华宁

索取号:K921/4

出版社:北京出版社

出版时间:2015年8月

内容简介:

平安大街是一条崭新的街道,东起二环东四十条桥,西至二环官园桥,由东四十条、张自忠路、地安门东大街、地安门西大街、平安里西大街这5条大街打通连接而成,全长7062米。在这5条大街中,张自忠路、地安门东大街、地安门西大街是自明代便已成街的十分古老的街道,直到20世纪80年代还大体保持着明清时期的风貌。

《雍和宫》

作者:李立祥等

索取号:K928.75/14

出版社:北京出版社

出版时间:2015年8月

内容简介:

雍和宫位于紫禁城的东北方，东邻古刹柏林寺，西与元代太学国子监相望，北邻地坛公园。是北京保存完好的著名古代建筑群。历史上，雍和宫曾是清代雍正和乾隆两代帝王的在潜之居，建于康熙年间，雍正三年（1725年）改为皇帝行宫。乾隆九年（1744年）改为藏传佛教寺院。雍和宫以其宏伟的建筑和丰厚的文化底蕴，吸引着国内外宾朋友人。本书图文并茂，通俗讲述了自雍正王朝以来雍和宫的历史变迁。

《三山五园》

作者：高大伟

索取号：K928.73/15

出版社：北京出版社

出版时间：2015年8月

内容简介：

三山五园是北京西郊一带皇家行宫苑囿的总称，因独揽水脉上源，历来被视为上风上水的绝佳之地。对于“三山五园”的称谓，学者们有不同的说法。

“三山五园”中的“三山”权威观点指的是香山、玉泉山和万寿山。乾隆中叶，官方记载中明确出现过“三山”一词，因而还专设了“三山大臣”管理三山事务。在《大清会典·内务府苑囿》中也专列有三山职掌条目。“五园”一说，也存在着多种说法和演绎。比较权威的是《中国古代建筑史（清代卷）》中的“山、园对应”的说法，即清乾隆时期，在此“三山”上分别构建了3座大型皇家苑囿：静宜园、静明园、清漪园，至此即以山、园对应相称：香山静宜园、玉泉山静明园、万寿山清漪园，加上圆明园、畅春园，统称为“三山五园。”

《东交民巷》

作者：王之鸿

索取号：K291/17

出版社：北京出版社

出版时间：2015年6月

内容简介：

《东交民巷》由王之鸿编著。

永乐十九年，明成祖迁都北京。东交民巷的功能定位是衙署聚集之地，也是商贾云集之区。自北向南的玉河充满诗情画意：“两岸楼台春似面，紫骝风滚落花尘”。东交民巷开篇是辉煌的，这辉煌延续到清代嘉庆年间。然而，东交民巷也有令人椎心泣血的悲惨一页。从1840年到1949年，东交民巷蒙受了百年侮辱，见证了中国人氏的百年抗争，享受了胜利的喜悦。北平和平解放，东交民巷掀开了崭新的一页，伴随着人民共和国前进的步伐日新月异。

《国子监街》

作者:吴志友

索取号:K291/18

出版社:北京出版社

出版时间:2015年6月

内容简介:

国子监街又称成贤街,位于北京市东城区北部,因街内有著名的标志性建筑孔庙和国子监而得名。国子监街东起雍和官大街,西至安定门内大街。北京国子监,又称“太学”或“国学”,它是元、明、清三朝太学旧址,是封建时代的*高学府,同时也是掌管国学政令的机关和国家教育的管理机构。吴志友编著的《国子监街》图文并茂,通俗讲述了自元代以来国子监街沿线的历史变迁。

艺术社科图书阅览室(图书馆三楼)

《读懂自己,读懂你身边的人》

作者:牧原

索取号:C912.1-49/67

出版社:北京:台海出版社

出版时间:2016年8月

内容简介:

人是世界上最复杂的物种,与人打交道的难度超过与任何一种其他生物,因为这个物种有一项最基本的机能,就是伪装。任何一个人都会隐藏自己的内心,或深或浅,或是善意之下的自我保护,或是征服之前的老谋深算。像变色龙一样,随着环境的改变把自己伪装起来,不轻易展现真实的一面。无论是你的亲人、朋友、同事、领导、伴侣,有时候你会觉得本以为已经足够了解他,却发现他只是一位熟悉的陌生人而已。读不懂自己,读不懂别人,只能活得不知所以然。

这是一本认识自我、了解他人的书。一个人如果能够做到了解别人,那么这个人就很聪明;一个人如果能够做到了解自己,那么这个人则很有智慧。读懂自己是完善自我的开始,读懂你身边的人,是增进沟通的开始。读懂自己是对自己的深入了解和准确定位,读懂别人才能学习他身上的长处。

《你在为谁工作》

作者:张艳玲

索取号:B822.9/21

出版社:北京:民主与建设出版社

出版时间:2016年8月

内容简介:

本书结合现代职场中经常遇到的一些问题,精心编写,内容包括:为自己而工作、

让忠诚成为你的标签、勤奋是优秀员工必备的素质、以积极的态度从事你的工作、好的方法是高效工作的指路明灯等。

《谈判的艺术:如何在混乱不确定性中达成一致》

作者:(美)迈克尔·惠勒

索取号:C912.3/82

出版社:北京:中信出版社

出版时间:2015年11月

内容简介:

本书是谈判大师、哈佛商学院教授迈克尔·惠勒的著作,为读者介绍下一代谈判策略。惠勒告诉我们如何把不确定的谈判转变成自己的优势,如何平衡与协调思维和情感以应对变动不居的谈判环境,如何制定谈判目标、平衡交易,在谈判受阻的情况下如何制订出替代方案,如何抓住微弱的机会达成协议,如何在协议中极大化你的利益,在谈判中如何降低冲突的成本等。作者引用了多位谈判大师的实践策略,包括外交家乔治·米歇尔、交易人士布鲁斯·沃瑟斯坦以及好莱坞制片人杰里·温特劳布,他们为谈判策略应用于政治谈判、商业交易、日常生活做了很好的示范。惠勒还指出,爵士乐、体育、电影甚至军事科学等领域,也借鉴了有关谈判的灵活与创新的经验。

《一带一路沿线国家法律风险防范指引:蒙古国》

作者:本书编委会

索取号:D911.09/2:6

出版社:北京:经济科学出版社

出版时间:2016年4月

内容简介:

“一带一路”战略是党中央、国务院统筹国内国际两个大局作出的重大决策。“一带一路”沿线国家大多是处于转型中的发展中国家,法律制度存在较大差异,政策环境较为复杂。参与“一带一路”建设,迫切要求我国企业熟悉掌握国际规则,特别是所在国法律制度,全面分析评估和有效应对各类法律风险。《一带一路沿线国家法律风险防范指引(蒙古国)》总结了“一带一路”沿线国家投资、贸易、工程承包、劳务合作、财税金融、知识产权、争议解决等领域法律制度、法律风险和典型案例。《一带一路沿线国家法律风险防范指引(蒙古国)》内容丰富全面,案例鲜活生动,具有较强的实践性和参考价值。

《不懂心理学就做不好管理》

作者:志朝

索取号:C93/129

出版社:北京:九州出版社

出版时间:2016年4月

内容简介:

在纷繁复杂的职场行为里，心理活动像一双幕后推手在操控着“台前表演”。每一位员工每一个司空见惯的日常行为，每一个习以为常的生活习惯，都隐藏着不易发现的心理秘密。在市场竞争日趋激烈、不单为追求工资为主导思想的80、90后成为公司主体的年代，传统的头痛医头脚痛医脚的传统管理模式已经过时。管理成了一场心理博弈战，管理过程中，最重要的技巧便是懂得员工心理，读懂下属的内心并了解他们的需求。从而有效了解员工，激励员工，进而达到正确用人的目的。

只有充分了解了员工，才清楚员工的优势与不足；只有学会激励员工，才能让员工始终保持激情与斗志；只有正确用人，才能把员工放在最合适的岗位上，让他们扬长避短。

《设计素描》

作者：权千发,王学,赵淑文

索取号：J214/252

出版社：中国青年出版社

出版时间：2016年4月

内容简介：

本书是一本艺术设计类专业教材。一共包含五大部分：课题一，视觉空间的创想；课题二，微观形态的表达；课题三，形体的抽象转换；课题四，解构与重构思维；课题五，材料的视觉语言。五部分内容是相互联系的，使用过程中既可以独立出来，也可以前后连贯逐步推进。

《一本书读懂管理学:即使没读过,也要知道的世界管理学名著》

作者：封云

索取号：C93-49/19

出版社：北京:人民邮电出版社

出版时间：2015年1月

内容简介：

如何管理企业是个永恒的话题，管理的思想自古有之，但管理学作为一门科学却只有一百多年的历史。在这一百多年中，涌现出了许多管理学大师，大量天才般的创见和思想层出不穷，众多管理学派百花齐放，百家争鸣，让世人感受到了管理学发展的生机和活力，也让我们看到了无数管理学大师们的广见博识和管理思想。本书精心挑选了几十篇世界管理学名著，用最简洁精炼的语言把名著中的观点和思想表达出来，让读者能在最短的时间内就感受到管理学的魅力和无限风光。

《容忍与自由》

作者：胡适

索取号：C52/24

出版社：昆明:云南人民出版社

出版时间：2015年10月

内容简介:

为纪念胡适先生诞辰 120 周年,胡适先生所著《容忍与自由:胡适读本》,由台湾胡适纪念馆主任潘光哲先生重新编辑。《容忍与自由:胡适读本》选取在当时即引起很大反响的十九篇文章,并分为三卷。第一卷,我们需要什么样的文明,选录了胡适对于思想文化和学术教育领域之思考。第二卷,我们需要什么样的自由,选录了胡适关于自由民主的文献。第三卷,我们需要什么样的社会,选录了胡适思想如何推动社会改革的文献。《容忍与自由:胡适读本》不在高深的理论,而在对大众普及胡适先生改造社会的重要思想,《容忍与自由:胡适读本》配以大量珍贵图片、历史背景、延伸阅读等材料,最大限度地还原胡适先生思想精华,以当年文章回应当今时代主题。

《每天学点自控力:别让失控毁了你》

作者:高文珍

索取号: B842.6-49/45

出版社:中国法制出版社

出版时间:2016年10月

内容简介:

本书从内部接纳自我、外部掌控行动两方面入手,通过生动有趣的故事,心理分析以及实用的方法建议,带领读者一起认识、了解、剖析、接纳、改变、掌控自己,帮助读者提高自我控制能力,让自己成为一个真正内心强大的人。

《哈佛效率课:高效能人士的 80 个习惯》

作者:穆臣刚

索取号: C913.2/121

出版社:北京:中国法制出版社

出版日期:2016年1月

内容简介:

生活中,似乎每一个人都会因为自己没有足够的时间而感到懊恼,然而时间是固定不变的,每个人都有同样多的时间。那么,问题出在哪里呢?就出在效率不高这个症结上。

穆臣刚编著的《哈佛效率课(高效能人士的 80 个习惯)》讲带你走近百年名校哈佛,品味成功者的故事,教你如何掌控自己的时间,全面提升工作效率。

专业图书阅览室(第六教学楼/纺织楼一楼)

《住宅设计解剖书:隔断收纳整理术》

作者:(日)X-Knowledge 编;刘峰译

索取号: TU241.02/16:2

出版社：凤凰科学技术出版社

出版时间：2015.05

内容简介：

该书着重讲述房间布局规划，以及通过隔断收纳打造布局。首先阐述房间布局规划的10条基本法则原则。家的大小是由房间布局决定的，可以通过采光进行分区，房间的连续性，减少走廊等手段，打造舒适的布局，方便的活动路线。书中通过不同的房型实例，结合房屋用地及周围环境，探讨受业主欢迎的房间布局方案的规划法则。书中运用大量的插图和文字解说去辅助阅读，利用平剖立面图的展示去解说设计理念，比起一般室内平面图更能让人一目了然。

《液态奶》

作者：乳业生物技术国家重点实验室 编

索取号：TS252.41/1

出版社：化学出版社

出版时间：2016.01

内容简介：

融汇当今和未来重要的科技内容，反映新科研成果本书由乳业生物技术国家重点实验室、光明乳业研究院多年从事液态奶科研和产品开发的专家、学者编写而成，全面系统地阐述了液态奶的基础理论和各种加工技术，反映了国内外乳品科学技术的最新进展。主要内容包括：乳的营养、液态奶产品分类、液态奶制品基本加工工艺和设备、液态奶制品加工中应用的高新技术、功能性液态奶制品、液态奶加工厂设计等，反映了当今液态奶制品的非热加工技术、胆固醇脱除技术等国际科技发展的新成果，使读者能够较好地掌握液态奶产品加工的重点和难点。本书具有较强的理论性、综合性、科学性、创新性和实用性。

《西门子 PLC 高级应用实例精解》

作者：向晓汉 主编

索取号：TM571.61/3-2

出版社：机械工业出版社

出版时间：2016.07

内容简介：

本书从实用的角度出发，用实例讲解西门子 S7-200/S7-1200/S7-300/S7-400PLC 的高级应用，包括梯形图的编写方法、PLC 在过程控制中的应用、PLC 在运动控制中的应用、PLC 的通信及其通信模块的应用、PLC 在变频器调速系统中的应用、PLC 软件仿真和 PLC 故障诊断；用实际工程的开发过程详细介绍了每个实例，便于读者模仿学习；每个实例都有详细的软件、硬件配置清单，并配有接线图和程序。本书的配套资源中有重点内容的程序和操作视频资料。

本书既可供已入门的 PLC 工程技术人员参考,也可供高校教师和学生使用。

《新编 SolidWorks 2015 从入门到精通》

作者: 杨桃主编

索取号: TP391.72/112

出版社: 人民邮电出版社

出版时间: 2015年06月

内容简介:

《新编 SolidWorks 2015 从入门到精通》分为 4 篇,共 18 章。第 1 篇【基础篇】主要介绍了 SolidWorks 2015 的基础知识、草图绘制、基础特征、编辑/操作特征、装配体设计,以及工程图等;第 2 篇【提高篇】主要介绍了高级特征、模型测量与分析、模型外观设置与渲染,以及曲线曲面设计等;第 3 篇【实战篇】主要介绍了钣金设计、焊接件设计,以及仿真分析等;第 4 篇【高手秘技篇】总结了 SolidWorks2015 高手常用的实战操作技巧,供读者巩固提高。

《锂离子电池三元材料》

作者:王伟东等著

索取号: TM912/2

出版社: 化学工业出版社

出版时间: 2016.06

内容简介:

《锂离子电池三元材料—工艺技术及生产应用》是国内第一条自主设计制造的锂电池三元材料生产线、国内首家三元材料企业十年来专注于三元材料产业化的成果总结。

本书将实际经验与合成理论相结合,总结了三元材料制造各个环节的基本原理和工艺特点,并对三元材料的市场前景进行了详细分析。具体内容包括三元材料的特点、三元材料合成理论和研发方向;三元材料相关金属资源;三元材料前驱体制备、成品煅烧和粉体制备;三元材料关键技术指标控制优化;三元材料检测方法;三元材料应用技术、应用领域、市场前景和专利分析。

《锂离子电池三元材料—工艺技术及生产应用》既有丰富具体的实践内容,又有相适应的理论分析,是从事新能源汽车、锂离子电池、锂离子电池正极材料以及正极材料相关原材料和矿产资源投资开发、行业研究人员的重要参考书;更是从事正极材料产品研发、设计、生产、销售的技术人员、管理人员、教学人员、分析检测人员、相关研究生和本本科生的工具书。

《不是谁都能创业》

作者: 夏广润, 秋叶 著

索取号: F270/406

出版社: 北京联合出版公司

出版时间: 2016. 06

内容简介:

本书是想要创业者必读之书, 为准备创业的人提供“更有效”的建议, 帮助创业者找到合适创业之路。作者总结自己的创业经验, 与从职业人到创业人的转型实践者一起, 为想要创业者分享了创业常识, 以及接地气的创业建议。本书的特点在于: 教会有创业想法的人规避 10 大风险; 敦促创业者打造 6 项硬实力; 落实创业团队的组建和运作; 建议《商业计划书》的写作; 项目终落地。

《1200 句旅游英语会话》

作者: 张莹安 著

索取号: F59/9

出版社: 外语教学与研究出版社

出版时间: 2016. 06

内容简介:

《1200 句旅游英语会话》以出国旅游中常用到的英语会话为主题, 每句会话下都附有对其含义的具体解释, 也会介绍它的使用时机。全书分为七个部分, 以话题和场景细分, 按照顺序分别是: 全情景通用、交通方式、吃喝、住宿、购物、玩乐和紧急状况。

《爆品战略》

作者: 金错刀 著

索取号: F713. 50/164

出版社: 北京联合出版公司

出版时间: 2016. 07

内容简介:

爆品专家金错刀梳理了自福特 T 型车以来, 全球 100 多年的爆品发展史, 总结出苹果、腾讯、小米等 39 个超级爆品背后一套经过实践检验的系统性方法——爆品研发“金三角法则”。除此之外, 金错刀更进一步指出打造爆品首先是一种信念, 一种精神信仰, 其次是围绕爆品进行的企业架构重组和企业文化重建, 最终才能将企业打造成源源不断产生超级爆品的平台。

在这本颠覆性著作中, 金错刀剖析了打造爆品的有效策略和常见陷阱, 指明了传统工业时代爆品和互联网时代爆品的本质区别: 一个是基于渠道利益分配的产物, 一个是基于用户需求的流量导入; 为众多传统企业转型提供了可靠的路径和参考。翻开本书, 了解 39 个超级爆品案例的故事、逻辑与方法。本书既可供已入门的 PLC 工程技术人员参考, 也可供高校教师和学生使用。

《“一带一路”与未来中国》

徐希燕等 著

索取号: F127/15

出版社: 中国社会科学出版社

出版时间: 2016.02

内容简介:

习近平总书记放眼世界,为了更好地促进人类和平、传承人类文明、创造人类财富,提出了“丝绸之路经济带”、“二十一世纪海上丝绸之路”国际大战略。他指出,千百年来丝绸之路承载的是“和平合作、开放包容、互学互鉴、互利共赢”精神,这是“一带一路战略”的精华之所在。和平合作是前提,开放包容是根本,互学互鉴是途径,互利共赢是目的。徐希燕等著的《一带一路与未来中国》从“一带一路战略”的背景意义、核心内涵、空间范围、战略布局,以及“一带一路战略”与未来中国政治、经济、外交、文化等方面进行了研究,可供海内外政治家、外交官员、专家学者、企业家、投资商以及广大读者借鉴。

《HR 全流程法律顾问》

作者: 陈轶凡,董润青主编

索取号: F272.92/213-2

出版社: 法律出版社

出版时间: 2016.02

内容简介:

对于当今的HR人员与管理人员而言,不仅要有过硬的管理技能,还要具备一定的法律知识,尤其是劳动法律知识。对于新入行的HR或者法务人员,尤其是业务部门管理人员,劳动法成为了推荐知识之一。本书以38个劳动法领域主要的概念作为关键词,对关键词加以专业解析,对人力资源管理中经常遇到的疑难问题予以专业解读,并配以相关法规条文及司法判例进一步加以说明。脉络清晰,逻辑严密,是值得一读的劳动法及人事管理工具书。

2017年“世界读书日”系列读书活动方案

为了更好地发挥图书馆在我院教学、科研等方面的作用,在校园内营造“多读书、读好书”的良好氛围,促进学院校风建设和学风建设,图书馆计划结合4月23日“世界读书日”,联合德育教育处、各系在4月份举办2017年“世界读书日”系列读书活动。

一、活动主题

阅读文化经典,建设书香校园

二、活动内容及安排

（一）推荐馆藏优秀书目

向全校师生推荐优秀图书书目，通过校内网、图书馆网页、微信等方式进行宣传。

（二）优秀读者评选

根据以下条件，从学院的在校生中评选出优秀读者 10 名进行奖励。

评选条件

1. 学习勤奋，自觉遵守图书馆规章制度，无损坏图书等违章记录，具有良好的道德品质。

2. 充分利用图书馆的馆藏资源，借阅图书量大，且借阅内容丰富（即在图书馆综合、艺术社科、专业书库均借阅过图书）。

图书借阅量、借阅内容的统计时间：2016 年 11 月 1 日至 2017 年 4 月 30 日

（三）“优秀阅读班级”评选

根据 2017 年 3 月份、4 月份班级读者到馆率（读者到馆率=借书人数/班级总人数）和各班级人均借阅图书册数（人均册数=班级借阅总册数/班级总人数，2 个月人均借阅 8 册为上限），评选出 10 个优秀阅读班级进行表彰。其中，3 月份班级人均借阅册数占 30%，4 月份占 70%。

（四）读书征文

本次征文围绕“阅读文化经典”为主题，抒写自己关于一本书的读书体会或自己的读书故事。

征文题目自拟。稿件要求：主题鲜明，文笔流畅，语言生动，字迹清晰，文字在 1000 字左右，必须原创。作者要注明所在系、班级、真实姓名。

图书馆将组织教师对征文进行评审，评出一等奖二个；二等奖三个；三等奖五个进行奖励。

（五）参观淄博市图书馆（博物馆）

组织部分热心读者参观图书馆（博物馆）。

（六）与学院社团“大学生马克思主义理论研社”联合举办读书沙龙活动。

图书馆

2017. 3. 20

附表 1:

2017 年“世界读书日”图书馆系列读书活动时间安排

| 序号 | 时间 | 项目 | 内容简述 |
|----|------|----------------------|--|
| 1 | 4月初 | 2017年“世界读书日”系列读书活动启动 | 将本次读书活动的宣传材料分发到各系,并举行活动启动仪式。 |
| 2 | 4月 | 推荐馆藏优秀书目 | 通过校内网、图书馆网页、微信等方式,对推荐的优秀书目进行宣传。 |
| 3 | 4月下旬 | 读书沙龙活动 | 与学院社团“大学生马克思主义理论研究所”联合举办读书沙龙活动。 |
| 4 | 4月下旬 | 参观活动 | 组织部分热心读者参观淄博市图书馆(博物馆) |
| 5 | 4月 | 读书征文 | 每班推荐1-2篇优秀文章,以系为单位于2017年4月28日前交图书馆二楼流通科。 5月份评奖。 |
| 6 | 5月 | “优秀读者”、“优秀阅读班级”评选 | 评选出10名优秀读者和10个优秀阅读班级,并进行表彰奖励。 |

2017年“世界读书日”系列读书活动启动

又是一年春风送暖,又是一季杨柳吐翠。在第22个世界读书日到来之际,为了进一步强化师生读书意识,掀起读书热潮,努力营造浓郁的文化氛围,打造一个充满书香和生机的高品位校园,4月7日下午,图书馆在法治教室举行了2017年“世界读书日”系列读书活动启动仪式。



张玉惕副院长、德育教育处唐平涛处长、图书馆赵华玲馆长、图书馆王瑞芝副馆长、各系辅导员以及 130 名同学参加了此次启动仪式。



张玉惕副院长在致辞中表示，广大师生要深刻认识阅读经典对提升大学生文化素养的重要意义。希望同学们转变碎片化阅读、网络化阅读和浅阅读的习惯，要扎下身子，静下心来，认真读书，从经典著作和深度阅读中汲取营养。学院将会在日常教育教学中，进一步推动校园读书活动的深入开展，在全院校形成“爱读书、多读书、读好书”的良好氛围。

在启动仪式上，16 国际商务一班的杜燕同学结合“阅读文化经典，建设书香校园”的活动主题做了交流发言。

15 工业检验班的 26 名同学集体诵读了国学经典《少年中国说》。

走进图书馆、课本博物馆，亲近阅读，参与阅读

-----山东轻工职业学院师生赴淄博市图书馆和中国课本博物馆参观学习活动的



2017年4月15日，山东轻工职业学院图书馆和德育处联合组织了走进淄博市图书馆和中国课本博物馆开展读书朗诵参观学习活动的。此次活动有图书馆赵华玲馆长、徐爱杰科长、德育处唐平涛处长和学院50余名师生参加。

上午9时30分，师生代表到达了淄博市图书馆，淄博市图书馆副馆长丁磊热情迎接，并陪同参观学习活动的。

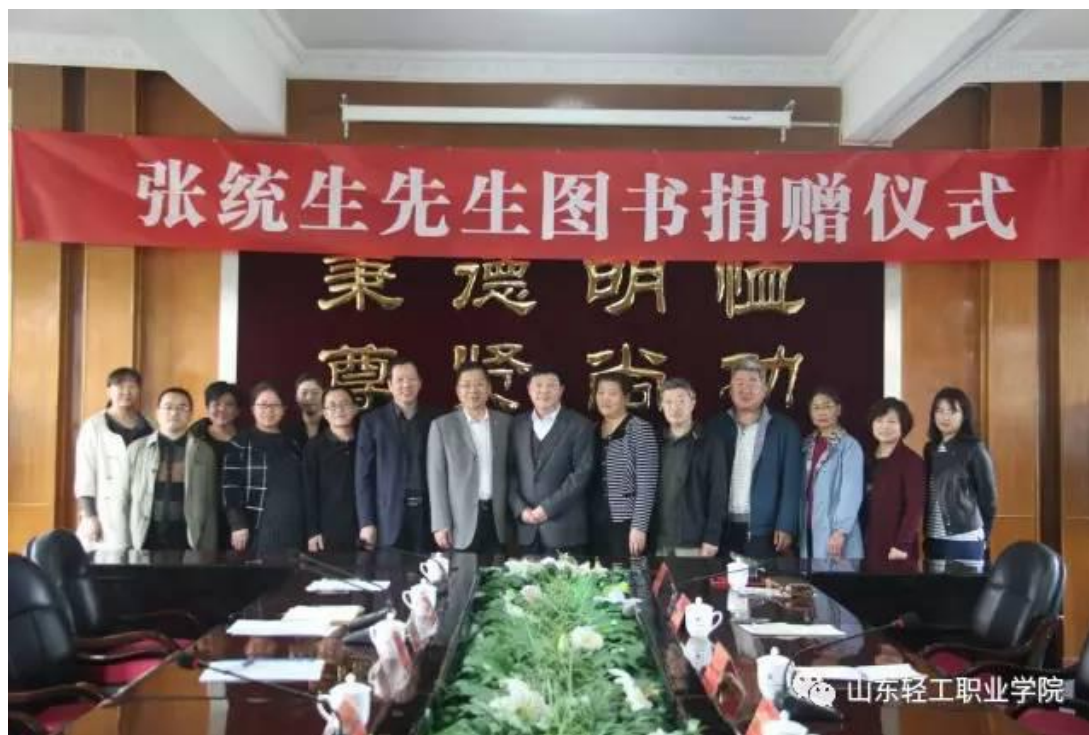
首先，大家一起观摩了正在进行的第八届淄博市读书朗诵大赛活动的。之后，在工作人员带领下大家先后参观了文学借阅室、综合借阅室、报刊阅览室、电子阅览室、自习室和总服务台等窗口的。期间，工作人员讲解了市图书馆的总体情况，并向大家演示了如何通过自助设备办理电子借书证、借阅、归还图书的。参观结束后，大家一起到图书馆外合影留念的。

中午11时25分，大家赶到了位于淄博高新区的中国课本博物馆开始了参观学习。在讲解员的带领下，大家依次参观了解了博物馆按“中国古代传统教材”、“办新学”、“上学堂”、“大后方”、“识字班”、“新中国”、“公社好”、“数理化”、“学工农”、“拼高考”、“新世纪”等板块展示的1862年至今各个历史时期的课本以及不同时期的典型读书场景、旧上海的图书出版机构场景，听着讲解员对图片、场景的生动解说，对各个历史阶段的学习场景和课本图书有了直观的了解和认知，对从古代启蒙教育到今天的网络化信息教育的深刻变化与发展留下了深刻印象的。参观结束之际，带队老师唐

平涛带领大家一起在复原的 80 年代的教室开展了朗诵中华传统经典作品《大学》的活动，铿锵有力地集体朗诵声回荡在博物馆，赢得了广大游客的热烈的掌声，把本次活动推向了高潮。同时，大家还有幸参观了博物馆内正在举办的非物质文化遗产作品展和大家油画作品展。

此次活动，是山东轻工职业学院世界读书日活动的重要组成部分。本次活动，受到了参与学生的普遍好评，不少学生表示珍惜大学美好的光阴、珍惜今天美好的条件、珍惜祖国灿烂的文化，多读书、读好书，并表示一定会把此次的学习经历和收获意分享给更多的同学，引导更多地人走进图书馆、课本博物馆，亲近阅读，参与阅读。

张统生先生向学院无偿捐赠个人藏书



近日，张统生先生图书捐赠仪式在学院第一会议室举行。捐赠人张统生向学院无偿捐赠首批个人藏书 1.5 万余册。学院党委副书记、院长孙志斌出席捐赠仪式。仪式上，院长孙志斌向张统生先生颁发了捐赠证书及纪念章。

王瑞芝副馆长代表学院接受了张统生的赠书。相关部门负责人、各系教学副主任、图书馆全体工作人员参加捐赠仪式。仪式由图书馆馆长赵华玲主持。

孙志斌院长代表学院向张统生表示热烈欢迎和诚挚感谢。他指出，在第 22 个“世界读书日”来临之际，张先生向我院捐赠的图书资料系统、完整，是迄今为止捐赠图

书最多、保存最完好的个人捐赠者。张先生为我院送上了一笔巨大的精神财富，我们将用好这些书，读好这些书。

张统生先生在仪式上讲到，能将多年珍藏的图书捐赠给山东轻工职业学院甚感欣慰，今后还将陆续捐赠其他个人藏书。他感叹学院近几年的飞速发展和巨大变化，期待学院取得更辉煌的成绩。

张统生先生此次捐赠的图书具有较高的学术价值和收藏价值，填补了图书馆馆藏环保、建筑方面的空缺。后期，学院图书馆分批上架张统生先生5万余册藏书，并设立张统生先生个人书库。

☆职教动态☆

行业性高职专业建设的关键在哪

近年来,就业导向、能力发展已成为职业教育的最强音。对于具有鲜明特色的行业性高职院校而言,就要求其在专业建设过程中,更侧重学生就业岗位的针对性,更注重毕业生可持续就业能力的发展,包括岗位晋升的能力以及领域内转岗的能力。然而,目前部分行业性高职院校还没有切实将学生的就业能力融入专业建设的全过程。因此,探索出融入学生就业能力培养的、以增强学生就业岗位针对性为特色的科学化专业建设之路既是应然导向,更是现实所需。

行业性高职院校专业建设的现状

相较于地方性高职院校等其他类型的高职院校,目前占全国高职院校总数40%左右的行业性高职院校,其专业建设既呈现出与其他类型高职院校相似的发展现状,同时又有着自身的发展特色。

从目前各行业部委下属的高职院校来看,其专业设置真正做到了依托行业发展需求、体现“又专又精”的发展特点,兼具突出的行业性、相对的稳定性与公认的独特性于一身,如财政部门下属学校的专业设置以财会类为主,卫生部门下属学校的专业设置以医药卫生类为主,住房城乡建设部门下属学校的专业设置以建设类为主等。从专业设置的角度而言,行业性高职院校可谓是“一枝独秀”。

但是,虽然行业性高职院校在专业设置与开发方面,避免了诸如地方性、综合性高职院校常见的“忽如一夜春风来,千树万树梨花开”的局面,没有走上盲目跟风、广泛撒网的道路,但其专业建设的内涵发展却没有得到真正实现。作为专业建设内涵发展的重要方面之一,也是当前职业教育发展的目标之一,学生就业能力的发展没有被真正融入其“又专又精”的专业建设中,包括人才培养目标的确定、课程开发与教学实施、教育教学质量评价等。

从一些行业性高职院校制订的专业建设方案中不难发现,虽然都注重了对专业所面向岗位的职业能力分析和工作任务分析,但这二者无论从外延还是内涵上都存在一定的差异:职业能力注重“做人”的能力,也注重“做事”的能力,更强调的是走上工作岗位以后从事本岗位工作的能力;而能够完成工作任务的就业能力,不仅看重“做人”与“做事”的能力,还特别注重“找工作”的能力,以及就业后在相关工作岗位

上顺利转岗、晋升的能力，这一能力对关联性极强的行业性高职院校来说尤显重要。因此，行业性高职院校要想真正实现可持续、特色化发展，今后一个重要的、可供选择的路径就是切实将学生就业能力的培养融入到专业建设的全过程，更加侧重针对某一职业岗位培养学生的可持续就业能力，充分体现专业建设在学生就业能力培养中的作用。

专业建设在学生就业能力培养中的作用

行业性高职院校因其强烈的行业导向性，使得其专业建设的指向性非常明确，即专业建设的整个过程都应为学生的能力形成服务。下面，笔者将从专业建设的目标、过程和评价三方面具体分析其在学生就业能力培养中，可以发挥怎样的作用。

首先，专业建设的目标方面——引领作用。

结合行业性高职院校学生就业岗位的相对集中性，其专业建设目标的最终指向应是学生能力的形成与发展，且对学生各阶段的能力培养应与其他类型高职院校有所区别与侧重。例如，在学生的职业生涯规划期，非行业性高职院校除了要对学生的职业定位进行指导，还要培养其在大量工作中筛选适合自己工作的能力，而行业性高职院校更多的则是要侧重于帮学生胜任本行业内某一岗位并有所发展，即个人的职业发展定位方面。因此，行业性高职院校专业建设的目标定位一定要结合自身特点、经过充分市场调研、遵循学生技能形成规律，切实厘清各阶段的目标，而不是像“培养具备较强的社会适应能力、工程实践能力和应用创新能力的技术技能人才”那样，笼统地说明要培养哪一种能力。

其次，专业建设的过程方面——调节作用。

职业院校的专业建设要适应地方经济、行业和学生发展的需求，而这三者的发展都面临一个突出的特征——动态性，这使得当前行业性高职院校在科学技术的迅猛发展、产业的不断升级换代对人才需求的快节奏和高要求的变化，与学校办学定位、专业建设及技术技能人才成长的周期性特点之间的矛盾日益尖锐。如何来化解这一矛盾？可以充分发挥专业建设在这一过程中的调节作用。由于专业建设是一个涉及师资队伍、教育教学、实习实训等多个因素的综合性过程，其建设过程一定要遵循灵活性与可持续性相结合的原则。

再其次，专业建设的评价方面——考核作用。

目前，虽然部分高职院校结合自身发展，做了一些专业建设评价指标的探讨与实践，但总体来看，对每一个专业建设的评价还没有形成一个系统的指标体系。结合行

业性高职院校自身特色与发展的特殊要求，其专业建设的考核要特别强调能力的达成程度，因为在较强的行业导向性下，其毕业生的就业领域相对稳定，更需重视学生可持续就业能力的形成与发展，包括学生的岗位晋升能力及本领域内的转岗能力。鉴于此，学校的专业建设与优化要时刻关注这一诉求，不仅要体现在培养学生的过程中，更要纳入其本身的评价与考核中，并作为优胜劣汰的重要参考。

把学生就业能力融入专业建设的做法

对于行业性高职院校来说，每个专业的就业方向与就业岗位是相对稳定的，因此在开设各个专业的过程中，最主要的是帮助学生进入某一岗位后如何更好地胜任工作，以及如何在众多的毕业生中略胜一筹。以笔者所在学校拟开设的三年制建筑工程技术专业为例，把学生就业能力融入专业建设的做法主要如下：

首先，依据岗位发展，做好职业生涯规划教育。

目前，该专业在各类型的高职院校都有设置且形式多样，在这种情况下，学校对未来招收学生的职业生涯规划拟从岗位所需的职业资格证书入手，入学后先集中学习一段时间专业基础理论，随后根据其兴趣、特长再将其分置到不同的岗位，针对每一岗位的知识、技能、素质要求进行专项学习，同时辅之以继续学习的机会。通过这种方式，虽然不能在三年的时间里让每一个学生都能学完每一岗位涉及的知识与技能，但却可以提升其知识与技能学习的专业性，这对提高他们毕业后的初始岗位胜任能力有重要意义，这一内容将重点体现在专业建设的人才培养目标当中。

其次，依托行业发展，保证专业建设过程的科学性与动态性。

学校按照“一主线”（以培养工程技术技能为主线）、“双证书”（学历证书和职业资格证书）、“三结合”（产学结合、理实结合、技术技能教育与职业素质培养结合）的思路，依据《建筑与市政工程施工现场专业人员职业标准》，以岗位能力分析为基础，按照工程施工的顺序以及施工员、质量员、安全员、资料员等就业岗位，并积极结合行业发展的新动态，如将近年来积极倡导的绿色建筑理念深入渗透进专业的建设过程中，构建包括职业素质技能模块、单项技能模块、综合技能模块和专业技术模块在内的体系，以此根据本专业对应岗位明确相应的职业资格证书。真正做到依托行业发展需要和对不同岗位工作任务的分析，科学合理地进行专业建设。此外，还将在原有五年制师资队伍的基础上不断优化，通过送培、引进、与行业企业主管部门共引共进等方式，加强专业带头人和教学团队建设，增强“双师”队伍素质，提升专业教育教学能力和科研科技服务能力。

再其次，更新已有的考核评价机制，注入新元素。

学校将根据行业标准，以三年为一周期，通过制定能力评价量表与访谈相结合的形式，对本专业毕业生的各类能力进行调研，将每一项能力的达成程度纳入专业建设的评估当中，包括基础能力、核心能力和拓展能力，及时发现不足，并在下一轮的专业建设方案中不断予以修正完善，以此实现正向阶梯式的螺旋上升，这对学生就业能力的提升、学校人才培养质量的提高都有重要意义。

（本文来自《中国教育报》）

“中国制造”需要改革课程体系

“中国制造 2025”远景规划要求有更高技能、更加专业、更具职业化的劳动力。为此，作为工业发展核心的装备制造业的引擎，数控技术也要求其专业的毕业生，不但要熟练掌握利用数控机床完成典型复杂零件加工的技能，而且要成为“能识图，会工艺；能编程，会操作；能测量，会维护”的综合型高素质人才。

然而，目前我国高职数控技术专业毕业生在实际工作中，还存在岗位胜任能力不足、职业素养缺失等问题。分析其背后的原因，一是课程体系与岗位能力要求错位；二是课程内容与核心就业能力不匹配；三是理论教学与实践教学严重分层；四是教学实施方案陈旧，缺乏教学方案设计；五是课程评价体系方法简单，形式单一。

由此可见，课程体系的改革与建设是高职院校深化教育教学改革、加强专业内涵建设、提升教学质量的核心环节，只有设置合理的课程体系，才能培养被行业企业接受的高质量技能人才。为此，笔者所在学校的数控专业按照岗位实际工作任务和企业实际生产过程重新组织课程，建设了以理实一体化课程为主要实施手段的特色课程体系，不仅全面提高了教学质量，也有利于学生零距离就业和职业生涯可持续发展。

首先，课程体系内容的开发。

课程体系内容的开发要能准确、规范地体现职业标准，具有可度量性、可检验性、可操作性、可拓展性及前瞻性，要能满足行业企业岗位能力要求，其开发步骤应包括行业企业专业调研、岗位职业能力分析、岗位典型工作任务分析、课程教学内容设计等主要环节，其中关键环节是岗位典型工作任务的分析。

为此，学校数控专业课程体系的总体设置始终紧扣培养学生的基本专业能力、岗位特殊能力、职业综合能力和职业素质，以普通机床和数控机床为教学载体，以数控

机床加工操作及维护维修等工作过程为主线，围绕机械、电气两大行业岗位，从相关岗位工作任务出发，确定课程门类，序化课程顺序，明确课程目标，设计课程内容，制订课程教学实施方案和评价体系，形成课程标准。同时，通过若干工作任务搭建学习情境，通过若干学习情境覆盖学习领域，构建基于真实生产过程的以核心职业能力培养为主体的课程体系。

其次，课程体系结构的优化。

课程体系的结构必须依据人才培养方案，针对职业能力岗位要求，参考职业技能资格鉴定标准，详细分析知识点和技能点，按照职业成长规律和教育教学规律，对课程由简单到综合进行排序并不断优化，要在关注学生完成典型工作任务、获得一技之长的同时，关注学生职业生涯可迁移能力和可持续发展能力的培养。

为此，学校数控专业制定了以职业岗位工作任务分析为基础的、基于工作过程的课程体系。新的课程体系围绕机械、电气两类行业岗位，设置了两条能力主线。课程学习领域的设置按照技术的复杂程度由易到难，以典型技术应用为主线，综合考虑实训条件及师资力量等实际情况，按照先机械后电气、机电协调配比、方便组织教学的原则设置教学情境。其中，低年级适用的简单教学情境数量多，主要训练单项技能；高年级适用的复杂教学情境数量少、综合性强，主要训练综合能力。

再其次，课程体系的教学实施。

学校数控专业课程的教学实施围绕典型工作任务展开，以专业理论知识的应用为重点，以实践技能的培养为突破点，以理实一体化为主要教学模式，综合应用虚拟仿真等现代多媒体技术来完成。比如在“PMC程序的编制与调试”学习情景中，以数控机床为载体，以数控机床功能控制为主线，设置了输入输出信号确认、PMC梯形图编程、梯形图调试以及基于PMC实现数控机床运行监视与故障诊断等学习任务。通过这样的教学实施，可以在完成实践教学任务、训练岗位技能的同时，完成数控机床PMC工作原理、PMC基本功能指令、数据表原理等理论知识的学习。

（本文来自《中国教育报》）

植根区域经济 在支撑产业中创新发展

根植区域，面向市场，围绕产业发展这个“能量极”向心“公转”；深化内涵，围绕人才培养这个“核心轴”持续“自转”，日照职业技术学院以优质校建设为契机，

努力建成人民满意、国内一流、国际知名的优质高职院校，铸就产教融合校企合作的典范、面向职场培养人才的典范、服务区域发展的典范。

深化产教融合，构建校企协同育人新生态

以混合办学推动创新发展。探索混合所有制办学模式、管理体制和运行机制，发挥企业办学主体作用，充分释放办学活力。与山东豪迈集团在潍坊高密共建日照职院豪迈分院，整合汇聚优质资源，培养企业升级发展和县域经济发展急需的机电、数控类专业技术技能人才。以章程为基础，建立与多元产权结构相适应的治理结构，健全资产管理、收益分配、质量监控及风险防范等制度，形成产权明晰、权责明确、科学高效的运行机制。

以跨界整合促进协同发展。政行企校多元联动、资源共享、优势互补，推进技术技能人才培养与产业转型升级衔接配套，促进教育链与产业链有机融合。牵头建设日照市建设职教集团、创意设计职教集团，以利益链为纽带，围绕招生就业、专业建设、课程开发、技术研发、技能培训等，分别成立专门机构和合作平台，共建生产性实训基地和技术创新平台，实现集团成员间的深度合作和协同发展。

以互利共赢实现融合发展。实施校企协同育人，使人才培养融入企业生产服务流程和价值创造过程。创新产教园区模式，建设校内文化创意产教园区和电子商务产教园区，实现学生培养、产品研发、创新实践、创业项目孵化等功能，企业生产经营和学校人才培养融为一体。探索“1+1+N”研培基地模式，每个二级学院联合1个行业、携手多家企业，跨专业融合、多团队协作，搭建科技研发和人才培养培训基地，提升专业服务产业能力。

聚焦内涵建设，形成面向职场人才培养新常态

对接产业建设一流专业。专业设置随区域产业发展动态调整，专业方向根据产业升级适时更新，确保专业建设与产业升级同步协调，有效提升人才培养与产业发展的契合度。建设智能制造、汽车服务、创意设计三个专业群，服务山东省全国先进制造业基地建设，助推日照高端装备制造、汽车及零部件和文化创意产业发展；建设水产养殖技术、旅游管理两个特色专业，服务山东省“海上粮仓”和日照市“旅游富市”发展战略。

面向职场优化课程体系。从职场要求出发，从学生成长入手，建立对接产业发展中高端水平、适应学生全面发展需求的课程体系。以“基础通用、专业平台、岗位导向”的专业课程为主体，把通识教育和创新创业教育融入专业教学全过程，形成面向

职场的课程体系。建立学分积累与转换机制，扩大学生的专业选择权、教师选择权、课程选择权和岗位（发展方向）选择权，为学生提供个性化学习支持。

人才强校推动教师成长。坚持人才强校战略，深化实施教师成长工程，优化教师成长发展机制，建设高水平教师队伍。构建“校本培训、企业锻炼、国内访学、海外研修”立体多元培养培训体系，探索“教产岗位互通、专兼教师协作”双师型教师培养模式，提升教师队伍整体素质；实施“教练型”名师带动计划、高层次人才引进计划和高技能人才柔性引进计划，培养名师、大师和精英团队。

立德树人构建长效育人机制。以立德树人为根本，以理想信念教育为核心，把思想政治工作贯穿教育教学全过程和各环节。以社会主义核心价值观为引领，通过目标引领、主体带动、平台打造、内容融入、项目管理的途径，搭建课堂教学、社会实践、校园文化、专业实践、组团发展和学校治理等育人平台，形成课上课下有机衔接、校内校外相互补充、学校企业联合互动的长效育人机制，增强思想政治工作时代感和实效性。

强化需求导向，生成服务区域发展新势态

提升科技研发能力。建立技术技能积累创新机制，提升技术服务含金量，助推产业转型升级。依托专业优势，建设日照航空院士工作站、日照智慧城市研究中心、鲁南智能制造协同创新中心，开展新技术研发、科技成果转化、应用技术推广和社会服务，引领日照通用航空产业、鲁南智能装备制造业发展和日照智慧城市建设。建设校企协同、师生联合的研发团队，解决企业生产一线技术难题。

搭建创新创业平台。拓展创新创业教育教学和实践平台，校企协同获取外部资源，营造创新创业氛围。搭建文化创意中心、众创空间和创业学院等创新创业平台，以开展创新创业教育为重点，开发包含研究方法、学科前沿、创业基础和就业创业指导类系列创新创业课程，开展创新创业项目实践与孵化，打造日照创意设计人才和电子商务人才集聚区、大学生创新创业培养实践高地、小微企业孵化基地等。

拓展社会服务功能。发挥场地、设施、师资、教学实训设备、网络及教育资源优势，向行业企业和社区开放服务，成为企业职工培训和社区教育中心。搭建日照市技能培训鉴定基地，面向行业和区域内企业员工、农民工等开展技能培训和技能鉴定。充分发挥数控技术、建筑技术等日照市公共实训中心功能，面向区域内中高职院校师生开展实训教学和技能培训，面向行业企业员工开展技术交流服务。

（本文来自《中国教育报》）

混合模式：现代学徒制的中国选择

现代学徒制是将传统的学徒培训与现代学校教育相结合的一种企业与学校共同合作、双元育人的职业教育制度。现代学徒制有哪些成熟的模式可供借鉴？我国现代学徒制的实践现状如何？如何结合中国国情合理选择现代学徒制模式？

现代学徒制的国际经验

国际上现代学徒制比较成熟的模式主要集中在几个经济发达国家，典型模式包括德国“双元制”、英国“三明治”、澳大利亚“新学徒制”、美国“合作教育”及日本“产学合作”等。

德国“双元制”模式。这是现代学徒制的国际典范，是由企业和职业学校按照企业人才需求，“双元”联合培养、共同组织教学和岗位培训的制度。它的最大特点是企业本位，学徒一般每周1至2天依据教育主管部门制定的“框架教学计划”在校学习理论，3至4天依据行业组织制定的全国统一的“职业培训条例”在企业学习专业技能。

英国“三明治”模式。这种模式是学校或培训机构自制教学计划，学徒以“学习—实践—学习”产学结合模式实施教学的制度。它是国家主导的学徒制模式，分为中级、高级与高等学徒制三种级别，学徒采用一段时间在校学习，一段时间在企业实习，工读交替的机制。

澳大利亚“新学徒制”模式。这种模式是国家统一制定资格框架、质量框架及培训包，行业或企业增设特色内容，企业与学校共同合作来完成教学任务的制度。它的最大特点是以政府与企业为本，学徒80%的时间在行业或企业的工作场所学习，只有20%的时间是在学校学习。

美国“合作教育”模式。这种模式是把课堂学习与生产中的工作经验学习相结合的一种结构性教育策略。它的最大特点是以工作为本，从学徒将要从事职业的岗位能力出发，确定能力目标，而能力目标由若干个子目标构成，并由若干个企业承担培训工作，培训课程专业性与实用性并重。

日本的“产学合作”模式。这种模式充分利用学校、企业及科研单位等多种教学环境和教学资源，把以课堂传授知识为主的学校教育与以获取直接经验、实践能力为主的生产、科研实践有机结合。它的主要特点是政府全面主导、企业为主体，企业为学校提供资金、人员与实习岗位，学校则根据企业发展要求，有针对性地为企培养

对口人才。

上述五种比较成熟的现代学徒制模式中，除了德国“双元制”与美国“合作教育”现代学徒制模式是企业或工作本位以外，其他几种模式都突出了政府在现代学徒制中的主导地位。

现代学徒制的中国实践

2014年9月，教育部出台了《关于开展现代学徒制试点工作的意见》，遴选了165家现代学徒制试点单位，在全国层面启动了现代学徒制的探索工作，逐步形成了几种较有代表性的现代学徒制模式。

院校—企业合作模式。由院校与单一企业合作开展的现代学徒制模式，受到单一企业规模、主导产品的市场生命力等要素制约。此类合作案例众多，通常跨国企业或大型企业的合作比较稳定，小型企业的合作则具有较大风险。

院校—园区合作模式。由院校与产业园区或工业园区开展的现代学徒制模式，依托产业园区或工业园区力量，校企开展合作。如江苏省太仓市德资企业产业园区与太仓中等专业学校的合作案例。

院校—行业合作模式。由院校与行业协会合作开展的现代学徒制模式，依托行业协会平台，行业内企业与职业院校开展合作。如浙江省平湖市服装协会和化工协会与平湖市职业中等专业学校的服装、化工专业的合作案例。

院校—集团合作模式。由众多院校与企业或职教集团合作开展的现代学徒制模式，依托企业或职教集团平台，集团内企业与院校开展合作。如上海大众汽车股份有限公司与上海大众工业学校、国家现代学徒制试点单位——浙江省嘉兴市欣禾职教集团的现代学徒制合作案例。

院校—联盟合作模式。由众多职业院校与行业企业组建的职教联盟开展的现代学徒制模式，依托职教联盟平台，联盟企业与院校通过强强联手开展现代学徒制合作。如安徽省、山东省去年推出的现代学徒制试点联盟等合作案例。

另外，在国家重振“工匠精神”号召下，也出现了一些“院校—大师”合作的现代学徒制模式。它主要是在以民间美术、传统手工艺、传统医学等非物质文化遗产传承人及行业拔尖技能人才命名的各类技能大师工作室开展的现代学徒制模式。

现代学徒制的中国选择

从我国现代学徒制办学主体上看，“院校—大师”与“院校—企业”大多以院校为主体，“院校—行业”“院校—园区”“院校—集团”大多以企业为主体，“院校—园

区”“院校—集团”“院校—联盟”大多得到政府支持；从我国现代学徒制的运行机制上看，虽然“产教融合、校企合作、工学结合、知行合一”已成为现代学徒制的办学理念，但具有国家特色的现代学徒制运行机制尚未形成。

在国家尚未出台现代学徒制条例的情况下，职业院校只能根据不同的现代学徒制合作对象，选择相应的合作模式，并在实践中不断探索、创新以寻求突破。从整体上看，我国现代学徒制模式的选择呈现出国外模式借鉴消化与国内模式自主创新并存的局面，各种模式相互交错、相互融合，因而只能是一种混合模式。

中国制造实施“走出去”战略需要现代学徒制的中国品牌保驾护航。值得欣喜的是，国家已把职业教育放到了实现“一带一路”“中国制造2025”战略极其重要的地位。因此，我们坚信，通过职业教育体制改革与机制创新，一定能逐步建立起“政府主导、行业指导、校企主体、产教融合”的办学体制，形成具有中国特色的现代学徒制中国品牌。

（本文来自《中国教育报》）

☆行业资讯☆

从中国服装到中国时尚，还要走多久？

从来没有夕阳的产业，服装业也是如此。面临激烈竞争和爬坡转型压力，中国服装业正在破茧成蝶，努力革新自身面貌，引领消费、改变生活，向富含文化内涵、生活理念、科技制造的时尚产业迈进。

从中国服装到中国时尚，还要走多久？在此间举行的中国服装论坛和中国国际时装周上，企业家、设计师和市场分析人士等汇聚一堂，展开头脑风暴。

新设计：把文化“穿”身上

根植于生活的服装业，脱离不开文化的浸润。将衣服做出名堂，不仅要有国际化的理念，更要突出东方文化与生活方式的特点，只有将两者巧妙融合，才能成为市场上的强者。

时装周上，一场名为“生活在左”的发布引起众人的关注。一曲唱腔开场，身着改良中装的模特款款出场。精致的刺绣、淡雅的色彩，辅之以贴合身体的剪裁和大胆的配饰，让这样的服装既拥有东方的精巧神秘，又不失西方的大气简约。

“生活在左”所属的女装品牌茵曼创始人方建华说，企业要把视角扩展到生活，用全新理念做时装。

服装企业家认为，随着消费结构的升级，消费者对产品的文化认同至关重要。这里不仅有对传统文化的传承，也有对新生代文化的理解和包容。

“跟上时尚，才有可能引领时尚，了解新市场需求。”女装品牌歌力思董事长夏国新在论坛上说，一些新晋潮牌之所以能逆势而上，是得益于抓住新生代的文化。

当前，包括太平鸟(36.610, -0.09, -0.25%)等在内的诸多国内服装企业陆续创立了年轻化、潮流化的品牌，“迎合”追求新鲜感和喜欢社交媒体的“千禧一代”。一个更轻更快更酷的时尚时代已经到来。

新消费：寻求线上和线下的融合

做好时尚产业，不仅要在设计上下功夫，销售渠道、生产服务模式的突破，也都需要进一步的转型升级。

“要创造与消费者连接的新价值点。比如，借助移动社交发布流行趋势，和消费者进行精准对接与服务。”中国纺织工业联合会会长孙瑞哲说。

当前，国内服装品牌越来越倾向于直面消费者的沟通方式。不少品牌缩减了代理商、加盟商和百货渠道，加大电商平台布局。在时装周期间，邀请网红走秀、观展也成为新趋势。

值得一提的是，越来越多的品牌开始寻求线上和线下的融合，把线上销售和线下服务有机结合起来。时装周上，包括京东服装在内的多场服装发布，通过扫描秀场二维码等方式实现了“即秀即买”。

内衣品牌爱慕董事长张荣明说，他一直在思考如何通过线上线下的协同，既弥补电商购物无法试穿的缺憾，又增加百货选衣的趣味性和精准性。目前，爱慕正在规划开设科技型生活馆。在这里，可以通过机器互动，VR看秀等方式，给消费者带来更多体验。

此外，共享模式正在服装业试水，酝酿着一场新变革。如整合行业闲置资源，实现产能共享；创建产业平台，实现创意共享；通过服装租赁和回收利用实现产品共享等。

新思维：用创新呵护“美丽经济”

时尚本身就是对新事物的捕捉。做好时尚产业，也需要始终保持创新的思维和开拓的决心。

“创始人的认知边界就是企业的边界，也是产业的边界。”柔性供应链服务平台链尚网创始人赵俊浩说，做企业，最关键是要有新的思维，把变化变为机会，把风险变为风采。

“如果连续两年对一个问题的判断是一致的，那么我就落伍了。”在张荣明看来，从引进工业互联网、构建智慧仓储，到研发可以监测心率的内衣，正是一个个新想法推动爱慕从制造企业转型为时尚集团。

签约网红的营销模式源于茵曼创始人方建华的一个设想；从卖服装到创办文化空间，女装品牌例外董事长毛继鸿把视角扩展到生活的多个方面……纵观服装业可以发现，企业家们纷纷用新思维重建与消费者的连接，重构新的商业逻辑。

除了企业本身，行业也在集成合力探寻更加多元的创新和突破。时装周期间，中国设计师协会与哈勃智慧云联合发起的全球设计师合伙人计划启动，旨在用互联网将全球设计师资源结合起来，为设计师提供供应链服务，为品牌挑选合适的设计师。中国服装设计师协会主席张庆辉说，这个智能协同平台将开启全新的商业合作模式，加快时尚落地。

“要以创新为基石，炼就品牌发展新动力，推动服装业向时尚产业的转变，开创中国时尚经济的新时代。”孙瑞哲说。

（本文来自新华网）

雄安新区产业生态素描

雄县经济开发区周边尚无商业服务配套，在开发区路口处的简易快餐厨房成为了这里企业员工除食堂以外的惟一选择。

突然而至的雄安新区带给京津冀无限的想象空间。自4月1日中央设立雄安新区的消息发布以来，曾经并不那么熟悉的雄县、容城县、安新县跃然眼前，当地的经济、产业以极高的频次传播于各类媒体：现状的讲述、未来的畅想。眼下，雄安新区的规划正在起草中。虽然这里的产业定位详情尚未可知，但毋庸置疑的是必将发展高端产业。连日来，国家发改委主任何立峰、京津冀协同发展专家咨询委员会组长徐匡迪、河北省省委书记赵克志先后表示，雄安新区将“努力打造创新高地和科技新城”。在这样的大方向下，除产业本身外，支撑它的生态也尤为重要。三地的交通、企业服务等产业生态现状如何？未来怎么发力呢？

小邢的期待

在河北省保定市雄县、容城县、安新县设立雄安新区的消息已发布一周有余，小邢的微信朋友圈依然被“雄安新区”四个字“亢奋”地刷着屏。小邢是地道的雄县土著，在这里生活了30年。她怎么也没有想到，原本平淡的生活就这样被打破了——在喜悦之余，她也正在重新规划着未来。

小邢在雄县经济开发区的一家工厂上班，她的丈夫则经营着自己的电商生意。“我丈夫的生意刚刚起步，主要经营一些塑料、乳胶制品。”小邢对北京商报记者说，雄县集聚了大量的塑料包装行业的企业，他们希望依托这样的优势致富。

“雄县成为雄安新区的一部分，肯定会带来机遇，但现在具体该怎样去做我们还没有想好。”小邢说，她们踏足电商的初衷是为了谋生，现在考虑的则是想在机遇下把生意变为有战略意义的生意。

离小邢供职的工厂不远，就是雄县路成纸塑包装有限公司。该公司的工作人员在接受北京商报记者采访时介绍说，雄县经济开发区的企业大都是从事乳胶或塑料的相关业务，企业效益普遍都还比较理想，工人的收入平均在3000-4000元，一些雕版技

师年收入甚至能达到10万元。

北京商报记者在雄县县城采访时注意到，雄县已经形成了几条颇具规模的相关产业集聚街道。例如，有一条街上大多数的临街店铺是经营塑料母粒的店铺，一眼望去，不同的招牌，经营的是相同的业务；另外的一条街是专门经营家装产品的建材一条街。据当地居民介绍，这些店铺都是近几年开始聚集的。“能赚钱，自然做的人就越来越多了。”一位经营塑料制品的企业负责人说。

眼下，现在的新区为了防止炒房客进入，所有的房产交易全都冻结，中介公司的门上也被贴了封条。不仅如此，连农村在建的自建房也被叫停，小邢的一个亲戚，房子建了一半了，现在正停工等待下一步的新政策。对此，小邢表示非常理解：“炒房、炒地对长期发展没好处，政府调控挺及时。”

在雄县采访时，北京商报记者也走访了几家代办公司注册的企业。“你们也是北京来的吧！这几天来了好多人咨询了，都想在这里注册公司。”其中一家公司代注册公司的工作人员说，注册企业的类型主要是科技类、文化类、税务服务类以及法律服务类。“目前，我们这里这方面的企业并不多，未来这方面的需求量肯定增多，你们是不是也看上了这块商机？”

媒体人、看房人、企业注册者让小小的雄县县城热闹起来。小邢告诉北京商报记者，自己虽然住在农村，但是每周也都会去几次县城，以前丈夫开车到县城畅通无阻，但是这两天车越来越多，拥堵的交通让她有点不适应，“这也是经济蓄势的新气象”。

现有产业之外的选择

驾车从雄县经济开发区出发一路向西，经过白洋淀北岸，折向西北，行驶约30公里就是容城县。这里是中国北方服装及辅料集散地、保定东部物流中心，形成了以服装业为主，机械零部件制造、箱包毛绒玩具、食品加工四大产业竞相发展的局面。据容城县的官方统计，容城县2015年服装业完成产值246.5亿元，2016年完成产值256亿元。可以说，服装产业是容城的“明星”。

容城县已形成了以服装产业为主体的商业街，摆在店外晾晒的各色貂皮给了到访者视觉上不小的冲击，经营布业店铺的招牌也随处可见。“未来我们这里肯定要‘做’新的产业，现在的服装这块儿肯定也要升级。”一位店主对北京商报记者表示，他对产业升级并没有什么具体的概念，“肯定是要走高端路线的，对于市场以及成本现在我也说不好”。

“雄安新区的设立对于我们是一个巨大的利好，也是我们在转型升级发展中的一

个机遇。”河北津海实业集团总经理薛新建介绍说，他们是一家主要生产服装的企业，类别以西装、行业制服、休闲装、西裤为主，年生产能力120万套，年产值达到2亿多元，60%的产品用来出口，40%产品在国内市场销售。

“未来我们想把企业的研发、设计、贸易等业务放在雄安新区总部，生产制造环节放到政策优惠、劳动人口富裕、生产成本低廉的地区，将这些产业转移出去。”薛新建对北京商报记者直言，除服装行业外，如果有其他涉足高新产业的机会，也会考虑。薛新建的发展战略也代表了相当一部分在容城的服装企业老总的想法。

在容城县几乎正南方向，约十七八公里处，就是安新县。安新县最出名的就是国家5A级旅游景区白洋淀，在《全国生态旅游发展规划（2016—2025）》中列出的全国200个重点生态旅游目的地之一。

“白洋淀约有85%面积的水域在安新县域内，旅游是我们的主导产业。”在临近安新县政府的一家酒店的临时媒体接待室中，安新县委精神文明办主任张胜伟对北京商报记者说，依托白洋淀的生态环境，安新县的养鸭业也形成了集种鸭养殖、鸭雏孵化、鸭蛋加工、羽绒加工、鸭产品销售于一体的产业发展格局，并申报注册了白洋淀咸鸭蛋、白洋淀皮蛋等地理标志产品保护，年创产值10亿元。

“旅游虽然是品牌和明星产业，但旅游产业‘富民不强县’的特点使得它对县里的财政收入贡献度并不大。”张胜伟如是说。据悉，除了旅游业，安新县的主要产业还有“有色金属加工业”与“制鞋业”，这里是华北地区最大的废旧有色金属集散地和华北地区最大的鞋业生产基地。

产业生态重在要素集聚

设立雄安新区，对于集中疏解北京非首都功能，探索人口经济密集地区优化开发新模式，调整优化京津冀城市布局和空间结构，培育创新驱动发展新引擎，具有重大现实意义和深远历史意义。

目前，雄安新区的规划正在起草中，未来详细的产业布局还不得而知，但发展高端产业是毋庸置疑的。日前，何立峰、徐匡迪、赵克志先后表示，雄安新区将“努力打造创新高地和科技新城”。近日，也有不少央企表示有意愿进驻雄安新区。

在区域经济研究专家徐逢贤看来，雄安新区虽然没有港口，但是河北与天津有，因此雄安新区可以利用两地的港口促进经济发展。同时，未来农民可以转换成职工，既不影响农业生产，也能够在工业领域内有所收入，有利于该地区经济的稳定增长。

“雄安新区作为对接京津冀的新区，生态环境改善后，可以吸引外资入驻，也可以通

过河北与天津的港口出口产品，促进经济生产环境的提升。”对于产业生态，徐逢贤如是说。

“按照目前雄安新区产业发展的大方向，像大企业、科研院所、金融、资本等要素的集聚都是重点，创新的生态其实也不外乎这些。”中关村发展集团副总经理李妍说。

“对于雄安新区三县来说，与高端产业相配套的市政基础设施、产业载体等硬件的建设并不难，关键是软环境的建设，如何打造一个承载高端产业的生态体系是需要探讨的话题。”北商研究院相关负责人分析认为。

“既不是把现有的产业统统抹掉，也不是在现有的基础上进行简单的升级。”北商研究院特邀专家、北京商业经济学会常务副会长赖阳对北京商报记者表示，雄安新区未来的发展聚焦于非首都功能集中承接地，北京有许多科技创新方面的研发与实验，把北京研发、信息交流的优势在雄安新区落地实现，借助雄安新区相对廉价的劳动力，同时在新区里享受国家给予的各方面的政策，用高科技来带动高端制造业的发展。

徐逢贤对三县产业升级也做出了建议：雄县业态可以进行橡胶的深加工，深加工的过程中，环境的污染也会减少，在修建过程中，使生产与环境融合；安新县的旅游业发展应该与北京市形成良好的旅游圈建设，网络结构要构建好，在交通网络上要完善；容城县的服装产业已经发展30多年，未来服装产业的发展应该适应社会的需要，质量要不断提升，不仅国内自销，也应该鼓励远销海外。“由于产业向着高端化发展，未来的交通方面需要着重发展，这样就能够形成沟通京津冀的交通网络”。

“目前园区的交通非常便利，有高速公路通过，铁路交通也发达，今后也会有更多的铁路与公路的建设。”对于交通状况，薛新建并不担心，作为服装企业，他关心的是希望有越来越多的高精尖研发设计人才入驻，以及期盼着周边的配套更加丰富便捷。

“产业生态非常重要。”针对未来发展需要注意的问题，赖阳也直言，未来雄安新区的发展需要避免只有厂房在不停建设，周边服务配套跟不上脚步的尴尬。雄安新区的规划当中，核心产业的发展与周边服务配套的建设应该同步进行，外围的基础生活保障体系也应当发展，周围还需要有供交易谈判的场所、会展会议的设施条件，还要有商务服务的机构入驻，比如广告、营销、财务以及法律金融等产业，“这需要构建完整的生态产业体系，这个体系中除了包括核心产业，还需要有商贸服务业的配

套”。

“建议雄安新区在规划中做好两点：预留配置和先期的政府对商业服务企业的支持。”赖阳认为，预留出后期足够的服务空间站点，不仅是规划一个商贸服务区，而且是需要在整个产业体系中都有分布。“未来雄安新区可以借鉴其他地区的经验。比如一些城市，产业发展得很迅速，在建设之初就没有预留足够的服务设施空间，后期再发展起来很困难。”

（本文来自《北京商报》）

预计 2024 年中国将成为全球最大航空客运市场

近年来，随着我国经济水平的不断发展，人们的收入水平不断提高，这也极大的最近的航空市场的增长。近日，国际航空运输协会发布最新报告称，预计到 2024 年，中国将取代美国，成为全球最大航空客运市场。

国际航空运输协会（IATA）发布的最新财务数据调查报告显示，虽然 2016 年第四季度全球航空公司息税前净利润出现了下降，但全球市场仍对全球航空业增长保持信心，其中值得关注的是中国航空市场的发展增速明显，预计到 2024 年，中国将取代美国，成为全球最大航空客运市场。

报告对 47 家航空公司的抽样调查显示，2016 年第四季度航空公司息税前净利润比去年下降 2 个百分点，降至 10.2%。除拉丁美洲外，所有地区航空公司的息税前净利润均出现下滑。其中参与调查的 15 家亚太航空公司 2016 年第四季度税后净利润为 14.67 亿美元，税前利润率为 12.3%。

同时，报告还指出，被调查的 34 家航空公司的净现金流占比也在 2016 年第四季度出现 1 个百分点的下滑，降至 9.3%。2016 年第四季度航空公司资本支出同比小幅增长，从 2015 年第四季度的 15.4% 小幅提升至 15.7%。航空公司自由现金流继第三季度取得增长后出现下跌，与去年同期水平相比，北美、拉丁美洲和亚太地区航空公司的自由现金流均遭遇下滑，只有欧洲航空公司自由现金流获得增长。

不过好消息是，2017 年 1 月份全球航空客运需求（按照收入客公里计算）同比增长 9.6%，是 5 年多以来的最高增幅；全球航空货运需求（按照货运吨公里计算）比去年增长 6.9%。尽管与 2016 年 12 月份数据报告的年均增长率（10%）相比有所下滑，但仍然远高于过去 5 年的年均增长率（3%）。

另外，市场对全球航空业发展也颇有信心。报告称，2017年2月份，全球航空公司股价环比上涨4.6%，亚太航空公司股价大幅上涨11.0%，欧洲航空公司股价上涨3.7%，北美航空公司股价上涨6.0%。

在此背景下，报告预计，2017年全球航空公司将获得298亿美元的净利润，净利润率为4.1%。而亚太地区航空公司有望获得63亿美元的净利润，净利润率达到2.9%。

其中，国际航协特别强调了对中国航空业的发展前景的看好。报告称，从旅客数量来看，中国航空公司和机场已挺进全球十强之列。包括北京新机场等基础设施的投资建设，将确保机场运力能够满足持续攀升的客运量。报告预计，到2024年，中国将取代美国，成为全球最大航空客运市场；到2035年，中国旅客数量将达到13亿人次。

总体而言，随着我国的消费能力不断升级，对于交通工具的要求也是越来越高，凭借庞大的人口基数，未来中国一定会成为全球最大航空客运市场。

（本文来自中国报告大厅网）

☆学生之窗☆

从学渣逆袭到学霸，我是这样做的

大三之前我一直都是一个学渣，进了大学之后我就开始彻底放纵了，觉得大学就应该轻轻松松地玩耍，学习什么的，见鬼去吧。本渣选的是小语种专业，日语，语言学习，没有别的诀窍，就是努力，坚持而已。而我恰恰是上课不听讲，下课不看书，一个学期下来书上崭新，半个笔记都没有。到了期末考试当然是次次不及格，还好老师仁慈，用平时的分数每每帮我拉到了及格线上。虽说如此，奖学金这种东西当然是与我无缘，在班里我也是时常被点名的“后进生”。

那么大一大二这两年我都在干啥呢，宅宿舍，睡得昏天黑地，狂看电视剧电影，看小说，网购，反正就是一个废柴宅的生活就对了。一宿舍的四个人天天窗帘都不拉开，打游戏的打游戏，跟男朋友视频的视频，看电视的看电视，反正没一个好好学习的。于是大家也挺和谐，一宿舍学渣就这么浑浑噩噩地度过了前两年。

然而后来宿舍出现了分歧，有一个舍友开始奋发向上，天天泡图书馆，回宿舍还看书，这让我们一下子恐慌了起来，看电视打游戏也觉得心里面慌慌的。然而没过几天又是继续该玩的玩该睡的睡，只有那一位还在努力着。

又后来宿舍又有一位开始改头换面，在宿舍看起了日语视频，成绩也是扶摇直上。这让最后剩下的两个仍然夜以继日玩耍的我们心里面越来越烦躁了。所谓的“自己不努力，还看不惯别人努力”。

再后来是什么契机让本渣开始洗心革面的呢，这还要感谢宿舍的一次撕逼，一次派系划分，让我对于宿舍产生了深深的厌恶感，并且不希望自己比讨厌的人差，于是我也开始发奋图强，把万恶之源的笔记本电脑一狠心锁进了柜子里，除了查资料再也没有打开过。

改变分为这几个方面：

一：早睡早起是自我管理的第一要务

之前我的作息是怎么样呢，大概就是夜里两三点钟睡觉，第二天中午起来，玩电脑到下午四五点又困了，再上床睡一觉，晚上七八点起来吃晚饭，然后继续开始玩。整个就是一个夸张的昼夜颠倒，对着镜子看我的黑眼圈不知道什么时候已经大成了一个半圆，挂在卧蚕底下。面色晦暗，刷眼呆滞无神，脸上长起了闭口。整个人的精气

神都很差，干点事就觉得累，想睡觉。

人啊，就应该是遵循生物钟日出而起日落而息才会健康，违背生物自然规律的作息必然会让人变得不健康。而健康的体魄是做一切事情的首要条件，于是我决定要从早睡早起开始我的改变。

说干就干，头天晚上我定了第二天六点钟的闹钟，当第二天闹钟响起时我感觉我的心脏都要炸了，整个人就是还没睡醒的状态，最后是磨到了七点钟才起来，不过这已经是很大的进步了。这样做直接带来的效果就是，当天晚上十一点我就困了，于是在这个正常的入睡时间我沉沉睡去。

第二天早上六点钟的闹铃响起来的时候我觉得没有前一天那么难受了，似乎可以起得来，于是我成功地在第二天完成了我的早期目标，也开始了早睡早起的正式征程。好的开始就是成功的一半，有了这个良好的开端之后，到了晚上我自然就困了，良性循环，早睡早起变得自然而然不再痛苦和困难。

当然我也会给自己奖励，每个星期我都会给自己放一早上的假，这个早上我会把闹铃调到九点钟，让自己多睡三个小时，每到这一天就有一种努力过后的幸福，这种幸福感比之前天天睡得昏天黑地的幸福感要强烈许多，因为这种幸福感是心安理得的，是充实快乐的。

二：规律饮食，多喝水

一日三餐乃维系我们体能之本，而水又是生命活力之源，健康规律的饮食，充足的水分便是必不可少的。原先不吃早餐，乱吃夜宵的我从那时开始，早起会冲轮换着冲豆奶，黑芝麻糊，核桃粉，麦片中的一个，然后去买一个煮鸡蛋一根玉米，有时候会换成蒸饭或者面包。吃完之后浑身都很暖和并且人也有了精神。

到了九点钟又会有些饿的感觉，我会给自己准备一个苹果和一杯酸奶。顺便给自己休息半个小时来放松一下。补充完营养的自己又会精神饱满神采奕奕起来，继续看书学习的效率也会大大提高哦。

每天八杯水是我给自己设定的任务，分成早上四杯水和下午四杯水。不管渴不渴，只管喝就好，到后来喝水变成了我的一种习惯，不知不觉间排便也顺畅了许多。

晚上太阳落山之后我会泡柠檬水喝，一方面是补充维生素c，另一方面也是有美白作用的哦。

温馨提示，还可以多喝一些花草茶，比如女孩子可以喝一些玫瑰花茶，是活血化淤的，对痛经有很好的效果，然后菊花茶男女都可以喝，清凉去火，夏天喝很好哦，

超市里面还有卖那种罐装的红枣茶和蜂蜜柚子茶，挖一勺就可以泡一整天，非常的方便实惠。

三：多运动，让自己更加精神奕奕

原本天天坐着玩电脑不运动的我两年间腿变粗了很多，臀部也变肥了，整个人变成了梨形身材，让我看得很不爽。于是我开始做一些瘦腿的运动。

比如说拉伸腿部肌肉、空中自行车、快走。

除了局部的运动，全身的运动也是必不可少，我会在晚上，饭后一个小时之后去操场慢跑：

比如打乒乓球，我很喜欢打乒乓球，乒乓球可以锻炼眼神，使眼睛更加灵动有神哦，美猴王六小龄童当初就是靠乒乓球练就一双机灵的猴眼呢！

当然运动有很多，羽毛球，篮球，足球，游泳，跳舞，瑜伽，爬山，你可以选择你喜欢的形式就好。

四：语言其实可以自学

可以说我基本上没听过日语课，都是靠自学的，大三下学期的时候通过了日语 n1 考试，大四通过了日语专八考试，和日语中级口译考试。说一下我的学习方法。

首先买一本《标准日本语初级》，把一些日语的基础知识看一下，包括动词有哪些形势，比如动词原形，动词连用形，动词命令行，动词否定形式等等；比如形容词的分类有形容词和形容动词.....

这些基础的东西都搞定之后就可以买对应考试的书籍了，我直接买的 n1，没有买 n2，如果你有心学习并且能够专注坚持的话，你没有必要按部就班一个等级一个等级地来，你可以直接学习 n1 的知识然后去考试。我是一次考过的 n1，没有参加过 n2。

N1 你可以买这几本书：单词、语法、听力、阅读。

真题的话你可以去某宝或者某鱼上买电子版然后自己打印，这个是最经济实惠的方式，他们的资源一般也挺全的。

其实说一千道一万，这些书其实选哪本都差不多，重要的是你是不是认真看了是不是看完了。经常有人喜欢问：“学日语的捷径是什么？”我想说，学任何东西都没有捷径，要说有的话那就是不要去找所谓的捷径，踏踏实实地努力。

看单词和语法书的话，我建议大家，第一遍看的时候不要纠结于自己看不懂的某些细节，不要恋战，实在看不懂的地方你可以先勾出来，折起来，然后继续往下看。以最快的速度看完第一遍，然后再看第二遍第三遍。基本上等你看完第二遍的时候你

第一遍不懂的东西已经大部分迎刃而解，第三遍的时候你会发觉自己一开始纠结的东西根本无需纠结。

当时考 n1 之前，绿宝书我看了三遍，蓝宝书看了五遍，听力做了两遍，阅读做了一遍，真题做完了并且复习了一遍。不敢说复习得面面俱到，但也是在那三个月里尽力了。

我觉得能做到我当时的程度的话，每个人都可以通过 n1 考试的。

顺便带一嘴，由于我大学前两年的颓废，六级考了三次都没过（裸考），然后在复习日语 n1 的那三个月里我还兼复习了英语，当时我已经没有太多的时间去背单词语法了，我就以真题为中心。认真做真题，然后把每份真题的单词都看一遍，每个不懂的单词都查出来并标注，然后背诵，里面每个不懂的语法点和句子也都查字典做标注并背诵，当时那本真题集被我写的基本上是密密麻麻。然后我认真复习了六级的作文，作文的小册子我也查字典并标注了，那段时间就每天背诵，日语英语穿插着来。

最后，大三的那次六级考试我终于通过了，那是我第四次考六级。

因为我那段时间的努力学习，那个学期的日语和英语我都拿到了高分，并且拿到了一等奖学金和三好学生。

我只想说，世界上唯一公平的事就是学习，你付出几分努力，就会得到几分回报，去做吧，你不会后悔的。

五：越忙碌，你的时间利用效率就越高

承袭上面讲的，我在同一时间通过了日语和英语考试，而之前有那么多时间我却并没有通过任何一个考试，所以不要觉得一下子有这么多考试自己忙不过来或者怎么样，给自己找借口，人的潜力其实比你自己想得大得多，只要你想做到，有足够强的欲望，你就一定能做得到，时间就像乳沟，挤挤总是有的。

那段时间里其实我还做了许多事，当时我想要申请出国读研，所以我需要刷分，所以我看了一下我大一大二两年里分数最低的，低于七十五分的几门学科，比如日语，体育，思想政治，我就报了下学期的重修重考，于是大三的课程被我安排的满满当当，我不仅要上自己的课还要去上大二的课，然而忙碌却给了我更大的动力，也让我更加严谨地安排自己的时间，于是并没有出现想象中的时间不够用，手忙脚乱的情况。反而，我的作息更加规律更加清楚了。

每天的时间表精确到分钟，走路听听力，上厕所背开心词场，总之是一分钟都不浪费。这种感觉让我重新找到了充实的快乐，生命的价值，努力的感觉真好。

于是那一年的重考，我的日语拿到了99分，英语95，思想政治90，而我当年原本的考试成绩也是名列前茅拿到了一等奖学金。

你看，我并没有因为要做的事情多而一事无成，相反我觉得这种紧张激发了我潜在的能力，让我看到自己原来能做得这么好，是这么厉害的人，我为自己骄傲，真的。

毕业的时候我还拿到了校优秀三好学生的荣誉，谁能想到两年前我还是一个考试不及格，天天看电视睡懒觉的学渣呢？

六：人生中最拼的时间当属考公

当时我拿到了一个参加某国企考试的机会，考上了就是正是编制，不是公务员但考的是公务员的题目。这个机会真的是非常难得，因为众所周知现在毕业生就业压力真的非常大，我们家又是很普通的家庭，没钱没背景，错过这次机会想要再找到相同待遇的工作就非常难了。于是我非常重视那次机会，提前一年半买好了复习资料开始复习。

如果你觉得我之前的作息就已经很拼命了的话，那你一定会觉得我接下来的这一年半是疯掉了。

从大四开始学校基本上就没有课了，于是我得以在家全力复习这个考试，我每天早上六点钟起床，下楼跑步四十分钟，然后回来吃一顿自制营养早餐，然后开始做数学题，做二十题数学题之后，开始做逻辑推理，做二十题逻辑推理之后开始看申论，看完一个小时申论开始做言语理解，中午半个小时吃饭，吃晚饭一边站着消化一遍读常识题，读半个小时消化得差不多了就睡午觉，定好闹钟只睡半个小时，起来之后冷水洗脸，喝杯水清醒一下，然后读法律知识，读完之后再读数学题.....一直到晚上十二点，就在这几门科目当中循环往复，偶尔站起来活动一下筋骨，喝点水，上个厕所。

当时时值夏天，每到中午都困得不行，而且有经验的人都知道，夏天的午觉睡的人昏昏沉沉，很难起来，每每闹铃响起我都非常痛苦，甚至痛苦得想哭，不想起来，就想那么继续睡下去，然而内心的要强又告诉自己不能这样，每一次我都顽强地起来了，真幸运。

到了冬天，早起又变成了一件痛苦的事，然而考试在即，每当我从被窝里爬起来，天都还没有亮，那种感觉真的是很辛苦，很多时候我也会默默地羡慕那些出生在有钱人家的孩子，他们的人生应该轻松得多，也许永远都不用像我这样苦吧。然而想归想，我的人生就是这样，这就是现实，想要活得好，就得努力。我很感激那些寒冷的冬天

带着坚毅的表情在清晨坐在桌前做题的自己。

临近考试的前三个月，我开始了最后的冲刺，那可谓是我这辈子最拼最苦的时候，可是我的心里只有努力，终点在前方，付出了这么多，经过了这么长时间我不想功亏一篑，并没有心情去想自己是不是辛苦是不是累了。我每天早上四点半起床，晚上要坚持把题做完才睡觉，有时睡觉时已经是凌晨一两点钟了。然后每个学期我会有一天休息，那一天我可以睡一天，然后看看电视，休息一下。

最后的考试中我在几十个人里面以第一名的成绩被录取，顺利拿到了编制，现在拿着在毕业生里还算不错的工资。

七：工作之后也要继续学习

在上学的时候学习是天经地义的事情，然而到了工作以后就连很多学霸也不再学习了，原因是工作太忙太累，没有时间也没有精力再去学习，再去提升。听起来似乎很有道理，然而你现在的工作真的是你喜欢的吗，你想要，或者说你愿意一辈子都做这样的工作吗？你不想要早点退休，早点实现财务自由吗，你不想要赚更多的钱过更好的生活，看更大的世界吗？

我知道你们都想，然而更好的生活并不是嘴上说说而已。它需要你吃异于常人的苦，并且有异于常人的毅力，坚持不懈，持之以恒才行。

作为一个员工，我想我并不是一个好员工，因为我的心从来不在工作上，我的宗旨是工作上的事完成就好，我不会多做，我不指望升职加薪，因为靠升职加薪我觉得我一辈子也过不上我自己想要的生活，看看我的领导们吧，他们也就拿着一年十几二十万的工资罢了，而大领导的工资也不过一年几十万。我要多努力，要被怎么压榨才能多拿那么一点点钱？我的科长，天天加班，把单位当成家，根本没有时间陪伴家人孩子，纵使当了科长又怎么样呢？这就是幸福的生活吗？显然不是。

我想要学习更多的知识，当机会来临时我可以抓得住。于是做好我的本职工作的同时，我会充分利用休息时间，每天背二十个单词二十个语法，利用聊天软件和外国人交流聊天，加入字幕组做翻译练习自己的听力，每天坚持阅读，平均一天看一百五十页的书，一般的书三四天一本。坚持写日记，记录自己每天的得失感悟，并定期总结，定下计划和目标。坚持看优秀电影，从中获取人生经验，丰富自己的知识库。坚持运动，学习新的项目，比如说去年我学会了游泳，并坚持慢跑。学习化妆，在工作的一年里我的化妆技术突飞猛进。

这些都是我这一年学习的收获，我相信只有坚持学习的人才能不断提高自己，世

世界上并没有什么铁饭碗，只有铁打的营盘流水的兵，工作是双方相互选择的，我希望我能有能力，在我不喜欢这份工作的时候潇洒地离去，转身就能找到一份更好的。

曾经的学渣已经蜕变了，说是学霸不知道算不算自视过高，学渣也好学霸也罢，这个世界是属于永远学习的人的。

相信每一个努力的人都会有更美好的明天！

（本文来自励志人生网）

要怎么样，大学才算没有白读？

前几天同学聚会，聊天中发现有的同学高中毕业之后就没有继续读书了，有的人拜师学艺学习理发技术，染发、烫发、理发样样精通，如今自己在老家开了一间理发店，生意兴隆月入数万。有的人跟着大厨学习烹饪技术，烧的一手好菜，如今自己开了一间小饭馆，虽然店面不大，倒也门庭若市，日子过得风生水起。

我不禁思考，他们即使没有上大学，如今的收入相当于我大学毕业之后做到中层的待遇了。我应该在大学里收获什么，大学才算没有白读？

想了很久，我总结出了以下几点。

1、精通专业知识

据我所知，很多童鞋并不喜欢自己所读的专业，甚至有很大一部分童鞋是被调剂到如今的专业的。即使不喜欢自己所读的专业，也要精通专业知识，并且理论联系实际，不仅要掌握好理论知识，更要把专业知识应用到实践中去。因为每个专业所对应的行业是一定的，企业在招聘时总希望能够招聘与岗位匹配度最高的员工，在专业满足岗位要求的前提下，只有精通专业知识才能提高自己的核心竞争力，使自己在众多应聘者中脱颖而出。就像我那些从事理发、厨师的同学一样，他们正是由于对本行业的精通，才会有如此的成绩。

还有一个容易被大家忽略的，是行业的前景。不同专业对应着不同的行业，有的行业处于上升期，有的行业在走下坡路。举个例子，在七八十年代，书记员是个不错的职业，字写得又好又快的书记员许多单位都抢着要；到了九十年代电脑刚出现的时候，打字员的就业前景很好，但是到了如今，这个几乎人人都会上网打字的时代，打字员这个职业已经不复存在了。所以要尽早的了解自己所在专业的就业前景，或上网查询，或向学长学姐咨询，了解一下一些已经毕业的学长学姐就业情况如何，自己所

在专业的就业方向有哪些。如果如今的就业形势较为严峻，可以考虑辅修第二专业。我的一个机械专业的大学同学，凭着辅修的会计专业进了四大会计师事务所，还有一个环境工程专业的同学，也凭借了第二专业参加公务员考试，如今获得了面试资格。所以呀，如果本专业的就业形势不容乐观，可以尝试着辅修第二专业。

2、掌握自学能力

记得上高中的时候，每一个知识点的内涵和外延，老师都会讲解得十分透彻，甚至相应的习题，举一反三反复练习。但是到了大学，掌握自学能力是十分必要的。就我所在的专业而言，每门专业课的大作业，都需要自己自学一个软件，或者自学一种编程语言，才能完成。如今知识更新的速度非常快，要想掌握更多的技能，到达一个更高的平台，自学能力是必不可少的。

大四上学期为了参加某国企的招聘考试，考纲范围内的五门科目，我们学校只教了一门，其他四门科目我也只能硬着头皮自学，还好最后顺利通过了。我身边电气专业的同学，也凭借着自学顺利拿到了会计证。一个读汉语专业的同学，也凭借着自学顺利拿到了教师证。所以呀，要想为自己争取到更多的机会，自学能力是非常重要的。

3、形成自己的判断力

大学毕业无非就三个选择，考研、出国、就业。有相当一部分人缺乏自己的判断力，听见别人说出国好，留学回来公司抢着要，于是他也想出国；听见别人说今年的就业形势非常好，有很多大企业来学校招聘，于是他也想就业；听见别人说考研好，虽然比别人多读了两三年，但是就业起点高，之后升迁机会大，于是他也想考研。

其实，对于大学生而言，上大学最重要的收获就是思维方面的提升。读了越多的书，看问题的角度就应该更多样化，分析问题就应该更全面。要逐渐形成自己的判断力，在做任何选择和任何决定的时候，要经过自己的一番分析与判断，千万不要人云亦云。

4、提升人际交往能力

上高中的时候，仿佛提高学习成绩就是唯一宗旨，大家只需要埋头学习、学习，不用考虑其他。而大学仿佛是个小社会，人际交往能力是十分重要的。

在平时与同学、朋友的相处中，见贤思齐，见不贤而内自省。身边有哪个同学人缘好，就想想他哪方面做得好，值得我学习。身边有哪个同学是大家都不愿意和他交朋友的，就想想他是哪方面做的不好，自己身上是否也存在相同的问题，做到有则改之无则加勉。并且增强自己的时间观念，做事考虑他人的感受，做到己所不欲勿施于

人。

我相信在大学收获了这四点，你的大学就算没有白读！

（来源：简书）

大一该如何过，才不虚度？

看到这篇文章也许是你的荣幸，所谓千金难买后悔药，万斤难买早知道。本文作者以一个过来人的身份手把手教你充实而有意义地度过大学四年，花个半个小时认真读完并好好思考，值了。也许你的大学生生活将少一些遗憾、人生将变得更加美好。有兴趣的朋友可以收藏起来或分享给自己的朋友，让更多的人能对自己的大学稍微加深一下！

写给即将踏入大一的朋友

作为大一新生，好的开始是成功的一半，那么如何才能赢在起跑线上呢？为自己精彩完美的大学生活创造一个好的序幕呢？

第一点：转变心态

从心理上、言行上要完成从高中生到大学生的转变。高中生以学习成绩定终身，大学则不然，它培养的是全能型综合素质的人才。成绩很重要，但只是一方面，大学只顾在专业课中考高分的学生都是片面的。高中时，老师言传身教，大学则全凭自学，老师上课是他的义务，你听不听不在他讨论范围之内，所以自己一定要主动学习。高中时大家都闷头学习，很少有展示自己才华的机会，但大学则不然，它是一个百家争鸣、百花齐放的舞台。大学也是一个个性张扬的时代、是一个魅力展示的场所、是一个激情释放的空间、是一个才华彰溢的摇篮，所以大家要在大学阶段把自己百炼成钢！

第二点：熟悉环境

大一的时候，不但要好好学习，还要海阔天空的“玩”，我大一曾经创下每周出去逛街五次左右的记录，为何呢？一是熟悉地理环境，二是把握商机为自己将来拉赞助或者打工做铺垫。另外呢，校园里的各项事务也要去尝试一下，各个教学楼，各种设施，各种人群等等，总之，从宏观上争取对大学以及对大学所在的城市有一个大致的了解，这一切都为大二、大三的成长与腾飞相辅相成！

第三点、养成好的学习习惯

大一塑造的个性及养成的习惯可能会对你的一生都有影响，所以大一的时候一定

要对自己严格要求，兵法有云：求上得中，求中得下，求下一无所获，如果大一的时候就自己放松，那么大三大四的时候人基本上也散了。具体来讲，首先、好好学习，不要逃课，还不是你逃课的时候，要不然大二、大三、大四你就没法过了，最好期中期末考试的时候取得好成绩并拿得奖学金；其次，多去图书馆看书，大一是你去图书馆看杂书最好的时机，因为大三大四的时候你要么忙着考研，要么忙着毕业，没有心情和时间来扩展知识面了。

四、以“王道”涉足“官场”

大学的学生干部没有什么了不起，我小到班长，大至学生会主席都做过，不要看得那么神秘，请客送礼这都是不登台面的小把式，歪门邪道不免贻笑大方！我给大家说的是以王道制之，所谓王道也就是正道，一句话：靠请客送礼取得的职位是没有含金量的，如果你能成为学生会、学生社团的中流砥柱，让它离不开你的时候，你就成功了！怎么解释呢？说的直白点：你做的事对学生会及学生社团很重要，不可或缺，但只有你能办的更好，或者是办的好的少数人之一，那么学生会就对你有依赖作用，这样你就很容易的进入并成为栋梁了！当然说起来容易，具体操作起来还要靠自己的悟性！

五、周末、假期多打工

大一学生的课余生活很丰富，平时在学生会干活最多的是大一，打工参加人数最多的也是大一，为什么呢？因为大一的学生“好忽悠”呗！那么此时作为大一的你就不要抱怨，不要觉得自己吃亏了，因为大家都是这么过来的，你不做，你的大学就缺少很多东西，所以只要自己喜欢，自己有时间，我建议你去多去闯荡一下，不要害怕失败，大学犯的错误你有足够的时间和机会去改，毕业后就不行了！

六、多参加活动，把握自己的兴趣并找到自己的特长

大学的很多活动，都是大一大二的学生参加的最多，尤其是一大一，占参加人数的一半以上，这个时候，形形色色的学生社团在纳新，各种活动、比赛的海报贴爆了张贴栏，那么你要做的就是尽可能的去参加，不要怕失败！一是可以锻炼自己的社交能力，二是能通过比赛活动等发现自己的兴趣爱好并使自己的特长更长！另外，最好在迎新晚会上崭露头角，比如：出节目、参与组织玩会，做主持人等。

（本文来自大学生必备网）

大学，别让考证成了你的全部

1

刚刚翻简书，看到我关注的一位还在读大学的简书作者，在聊大学考证的话题。

而且跟贴的同学很多，基本大多数同学都在考的证书有：大学英语四、六级、普通话等级、教师资格证、证券从业、会计证等等。

仿佛考这些证书的道路，已成了一个非常励志的大学奋斗史。

2

这时我无限感慨，因为他们聊的这些证书，我几乎都考了个遍。可以说花了我不少精力，甚至是以牺牲自己的兴趣爱好为代价的，如今，能用到的却只有其中一两个证书而已。

但就在前不久我的一个朋友，跟我聊起这些证书的时候，满是钦佩。我当时只非常无奈地回答他：都是浮云，学这么多皮毛还不如深读些经典书，可能现在发展得会更好。

3

因为以上我提到的那些证书是涉及不同专业，且只是行业入门的证书。比如有会计证书你顶多能到一个小公司做个出纳，工作性质和文员差不多，收入低，可替代性也非常强。

再比如证券从业，这个行业属于金融行业，可能你不具备相关知识储备和技能，连行业入门都很难。

当然，如果你认真考察了这个行业，且有相关行业的人脉资源，准备先入门且继续钻研的除外。

因为学会计的行业最有含金量的是CPA，你可以把这个证考到，才算可以在会计行业站住脚。

金融行业专业背景会比较强，非专业的即使考了证券从业，也只能先从证券经纪人做起，除非你有很强大的人脉资源，可以拉到销售，否则真是连入门都难啊。

所以，我的那些证书好多都躺在家里睡觉，而每一个证书却成了我过去每个阶段性的目标，仿佛自己曾经一直在奋斗，却依然收获了了。

4

如今，当我最终走上的是教师岗位，我才发现，其实应该早就发现，那些证书根

本给不了我现在工作所需的技能和素质。

如果设想把一个个考证的时间，拿来发展自己的兴趣爱好，比如我喜欢写作，那这么多年的积累现在在写作领域应该会有一个高度了。

5

所以，我想和现在的大学生朋友们说：别让考证成了你生活的全部。你还必须腾下很多时间，锻炼身体、学会与人交往，这些才是将来革命的真正本钱。

其实，你只要想好将来从事的职业。去考那门职业所需的证书。

比如当老师，除英语教师，英语四级就够了，还有普通话证书，教师资格证。至于心理学证书，可考可不考，因为我这个证书是在职的时候，学校出资培训考的。

这些证书只要专注，不会花掉你太多的时间，就能考到。你还需要多多锻炼自己的人际交往，可以从加入社团开始，此外大四就要开始练习讲课了，因为即将进入教师岗位，在同等学历水平下，主要还是看你讲课的水平。

做为教师招考的大军中过来的一员，我深知师范学校的那些东西，和真正走上讲台的差距太大了。

关于剩下的时间：

一、你可以泡图书馆，研究你喜欢的领域，或者给自己定下个目标，一年读多少书，我看到简书上很多牛人都是从读书读出来的，好像没有哪个是从考证考出来的哦。

二、锻炼自己的口才，现在网上演讲的课程很多，可以找一些口碑比较好的付费课程，因为好口才太重要了，文科后来的一些工作，销售、教师，律师、培训等等全部都是和人打交道的，没有好口才寸步难行。

以上是从我的个人失败教训，及他人的成功经历总结出来的。

或许，能给正在盲目考证的你提个醒。

（本文来自励志人生网）