中等职业教育学科核心素养训练系列

职考导航·思政
（心理健康与职业生涯）

主　编　袁继安　严　洁　刘　铁
　　刘　玲
副主编　刘长忱　吴利侦　叶春鸿
　　黄　毅　张文旭　欧阳思维
　　张　洁　王　鑫　黄焕发
　　冯清武

武汉出版社

（鄂）新登字 08 号
图书在版编目（CIP）数据

职考导航. 思政 心理健康与职业生涯 / 袁继安等主编.— 武汉：武汉出版社，2024.10
ISBN 978-7-5582-6028-5

Ⅰ. ①职… Ⅱ. ①袁… Ⅲ. ①政治课—中等专业学校—升学参考资料 Ⅳ. ①G634

中国国家版本馆CIP数据核字(2024)第 005360 号

主　　编：袁继安　严　洁　刘　铁　刘　玲
策划编辑：蔡玉华
责任编辑：李梦娥
封面设计：杨　楠
出　　版：武汉出版社
社　　址：武汉市江岸区兴业路 136 号　　邮　　编：430014
电　　话：（027）85606403　　85600625
http://www.whcbs.com　　E-mail:whcbszbs@163.com
印　　刷：廊坊市广阳区九洲印刷厂　　经　　销：新华书店
开　　本：889 mm × 1194 mm　　1/16
印　　张：10　　字　　数：200 千字
版　　次：2024 年 10 月第 1 版　　2024 年 10 月第 1 次印刷
定　　价：29.80 元

版权所有・翻印必究
如有质量问题，由承印厂负责调换。

感谢您对本书的喜爱与支持！如果发现书中存在不足，或对本书有更好的建议，请联系我们，联系电话 010-82967726，我们将不断修订，使本书趋于完善。

前言

PREFACE

“心理健康与职业生涯”是中职四门必修课之一，旨在帮助中职生提高心理健康水平，以健康和谐的心理状态，做好职业生涯规划，在生涯规划设计与实施过程中形成积极健康的心理，为学生的终身可持续发展奠定基础。

本书以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，落实立德树人根本任务，根据课标要求、学科特点以及中职学生的认知水平和身心发展规律等编写。本书的学习指导与训练，可以帮助学生更好地掌握心理健康和职业生涯相关的知识、技能，从而正确处理生活、学习、成长中遇到的相关问题。

本书共分五个单元，内容包括“时代导航　生涯筑梦”“认识自我　健康成长”“和谐交往　快乐生活”“学会学习　终身受益”“规划生涯　放飞梦想”。本书践行“以学生为中心，重在应用”的理念，按照“单元、课”的顺序，以“课”为单位组织内容，更有利于教师根据课时安排教学内容。每课的具体内容包括“课前导学”“课中助学”“课后研学”三大模块。设置了填空题、判断题、探究与思考、单项选择题、简答题、材料分析题、案例分析题，重视引导学生思考，让学生学得进、学得通，以提高学生的实际学习效果。本书可作为中等职业学校思想政治国家统编教材《心理健康与职业生涯》的配套用书。

由于编者水平有限，书中如有不足之处，敬请广大读者批评指正。

编　者

目录

CONTENTS

第一单元 时代导航　生涯筑梦 …… 1

第一课　立足时代　志存高远 …… 2
第二课　生涯规划　筑梦未来 …… 7
单元测试 A 卷 …… 13
单元测试 B 卷 …… 15

第二单元 认识自我　健康成长 …… 19

第三课　发现自我　完善自我 …… 20
第四课　直面挫折　积极应对 …… 25
第五课　认识情绪　管理情绪 …… 30
第六课　呵护花季　激扬青春 …… 35
单元测试 A 卷 …… 41
单元测试 B 卷 …… 45

第三单元 和谐交往　快乐生活 …… 49

第七课　珍视亲情　学会感恩 …… 50
第八课　良师相伴　亦师亦友 …… 55
第九课　友好相处　学会合作 …… 60
第十课　和谐校园　共同维护 …… 65
单元测试 A 卷 …… 71
单元测试 B 卷 …… 73

第四单元 学会学习　终身受益 …… 79

第十一课　主动学习　高效学习 …… 80
第十二课　终身学习　持续发展 …… 85
单元测试 A 卷 …… 91
单元测试 B 卷 …… 95

第五单元 规划生涯　放飞梦想 …… 101

第十三课　立足专业　谋划发展 …… 102
第十四课　执行规划　夯实基础 …… 107
第十五课　完善规划　奋发有为 …… 112
单元测试 A 卷 …… 117
单元测试 B 卷 …… 119

参考答案 …… 123

第四单元

学会学习　终身受益



单元导读

“玉不琢，不成器；人不学，不知道。”学习是增长知识见闻、完善个性品德、提高能力素质的必由之路。学会学习是个体发展的关键素养。学习要有积极的态度、清晰的目标、适宜的动机、浓厚的兴趣和灵活多样的形式；还要注重运用科学的方法，合理规划时间，巧妙利用记忆规律并学以致用。学习是贯穿我们一生的事情，永无止境。

本单元，我们将学习做主动的学习者，端正学习态度，明确学习目标，激发学习动机，培养多种兴趣。善用多种学习形式；认识学习方法在提高学习效率和掌握技术技能中的重要意义，学会时间管理，掌握高效的学习方法；了解社会发展对学习提出的新要求，提高数字化学习能力，提升信息素养，树立终身学习意识。

第十一课　主动学习　高效学习



课前导学

一、新知初探

（一）填空题

1.每个人都应做主动学习者。一般来说，主动学习者具备积极的学习态度、清晰的学习目标、_____、浓厚的学习兴趣和_____等特点。

2.研究表明，学习动机水平和学习行为效果之间呈_____曲线关系。

3._____是学生的首要任务，必须全力以赴。

（二）判断题

1.无论是知识学习还是技能学习，都要掌握科学的学习方法，探寻适合自己的学习方式，努力达到事半功倍的学习效果。（　　）

2.课堂上集中注意力，认真听讲就可以，课前预习和课后复习无关紧要。（　　）

3.根据时间管理四象限法，可以将要完成的学习任务按照重要和紧急程度两个维度分为6种类型。（　　）

二、文化探究

重视教育，热爱学习

中华民族历来就有重视教育、热爱学习的优良传统。在中华文明的历史长河中，涌现出无数闪耀着智慧光芒的教育家、思想家，他们留下了丰富的学习思想。

吾尝终日而思矣，不如须臾之所学也。——荀子

人学始知道，不学非自然。——孟郊

黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。——颜真卿

问渠那得清如许？为有源头活水来。——朱熹

古圣先贤告诉我们，人的一生要不断学习。

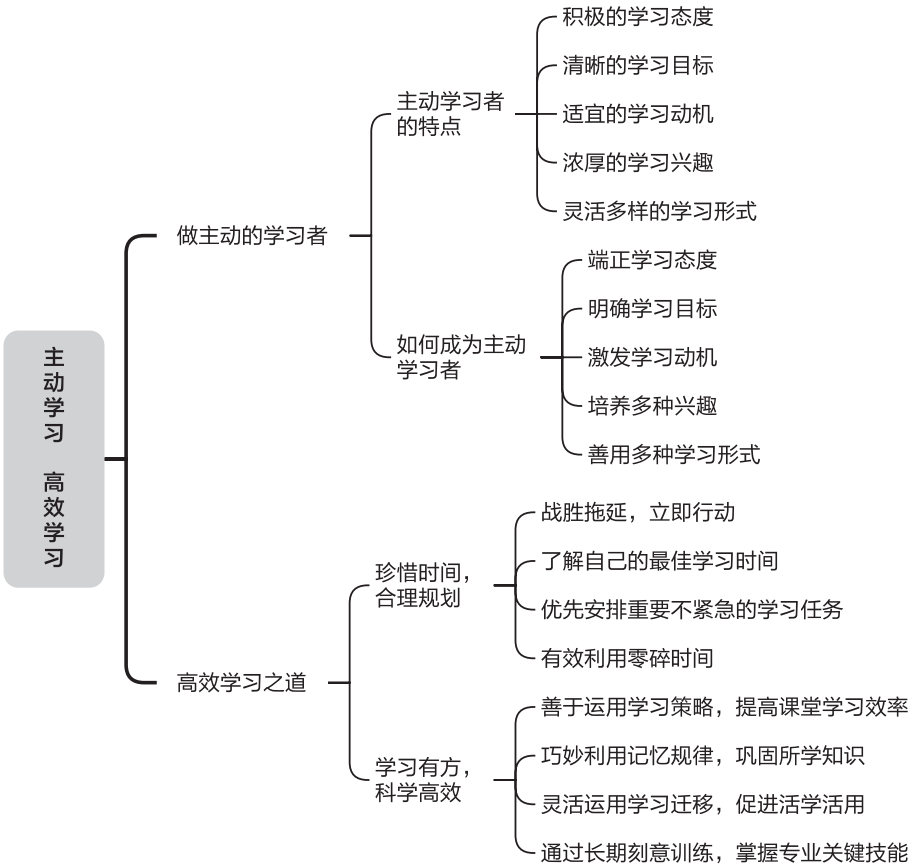
探究与思考：

（1）什么是学习？

（2）我们为什么要学习？

课中助学

一、思维要览



二、阅读与思考

1.结合课本材料与实际生活，谈谈小周的故事对你的学习有哪些启发。

答案要点：

小周因为喜欢钻研厨艺，所以学习动力十足；小周学习态度积极，对待学习很认真、很用心；小周把握一切可能的机会练习自己的专业技能，提升自己的专业水平；小周不仅注重课内知识的学习，还不断寻求课外学习资源；等等。他的学习方式灵活多样。

2.结合课本李万君的事例材料，说说从他的工作经历中你看到了哪些优秀品质。

答案要点：

李万君具有主动学习的品质，包括不怕困难、意志力顽强、谦虚好学的学习态度；具有干一行、爱一行、钻一行的品质，关注个人成长的内在学习动机；具有清晰、明确的短期和长期学习目标；等等。

3.要成为一名主动学习者，你需要在哪些方面做出改进？

答案要点：

端正学习态度、明确学习目标、激发学习动机、培养学习兴趣、善用多种学习形式等。

4.结合课本小张的事例，说说小张是如何给自己制订学习计划的。

答案要点：

小张制订学习计划时，能够结合自身所学的专业和职业理想；在日常学习之外，小张还合理安排了额外的学习任务，并做到了劳逸结合；对于制订的学习计划，小张能按时、高效地执行。

5.谈谈小张在时间管理方面有哪些值得我们借鉴的方法。

答案要点：

珍惜时间，充分利用在校学习时间；有效利用零碎的时间；按时高效完成学习任务、不拖延；等等。

6.结合课本高喜喜的事迹材料和生活实际，谈谈如何提高自己的学习效率和专业技能。

答案要点：

善于思考、钻研，不断改革创新；坚持学习，活学活用，将学习到的理论知识运用到实际工作中；提高课堂学习效率，利用科学的方法巩固所学知识；学会学习迁移，通过长期的刻意练习来掌握专业关键技能；等等。

课后研学

（一）单项选择题

1.把自己的想法写出来，可以帮助自己（　　）。

A.记下自己多方面的零碎想法　　B.进行深入和全面的思考

C.进行综合分析，做出最合理的决策　　D.以上都是

2.不属于有效管理时间的行为是（　　）。

A.集中时间处理琐碎的事情　　B.勤奋地工作

C.制订好自己的时间计划　　D.和他人约定在指定时间沟通

3.“一年之计在于春”强调的是（　　）。

A.时间管理的重要性　　B.时间管理的计划性

C.时间管理的预见性　　D.时间管理的提前性

4.主动学习者具有的学习动机是(　　)。

A.低水平的　　B.高水平的

C.适宜的　　D.中等水平的

5.艾宾浩斯遗忘曲线说明遗忘的规律是(　　)。

A.均衡发展　　B.先快后慢

C.先慢后快　　D.一直很快

6.了解考试信息后，小徐就在心里默默许下愿望，一定要考上心仪的学校。这说明小徐具有(　　)。

A.积极的学习态度　　B.清晰的学习目标

C.适宜的学习动机　　D.浓厚的学习兴趣

7.小微发现自己早晨7：00—8：00的记忆力最好。于是，她每天都会在这个时间段背单词或者背课文等。小微运用的时间管理的方法是(　　)。

A.战胜拖延，立即行动　　B.了解自己最佳学习时间

C.优先安排重要不紧急的学习任务　　D.有效利用零碎时间

(二)简答题

1.简述中职生应如何主动学习。

2.拖延是时间管理的天敌，简述中职生应该怎么战胜拖延。

(三)材料分析题

生命中的鹅卵石

在一节课上，老师在桌子上放了一个装水的罐子，然后又从桌子下面拿出一个正好可以从罐口放进罐子的鹅卵石。当老师把鹅卵石装进罐子后，问学生："你们说这罐子是不是满的？""是！"学生们异口同声地回答。"真的吗？"老师笑着问，老师又从桌子下拿出一袋碎石子，把它们从罐口倒下去摇一摇又加了一些，然后又问："你们说，这罐子现在是不是满

的？”这次学生们不敢答得太快，有位学生怯生生地答道：“也许没有满。”“很好！”老师说完后，又从桌子下拿出一袋沙子，慢慢地倒进罐子里，倒完后再问学生：“现在你们告诉我，这个罐子是满的吗？”“好像满了。”学生们回答说。老师又从桌子下拿出一大瓶水，把水倒进罐子里，这个看起来已经填满了的罐子里……

请结合材料，思考老师是如何做到将“鹅卵石、碎石子、沙子、水”都放到罐子里的？

（四）案例分析题

“我的成功秘诀就是效率高吧！除了上课，课余我基本上没怎么看书的，其他的时间基本上都花在看电视、上网和发展个人兴趣上了，必须劳逸结合，不然学多了脑袋要晕的。”某校技能状元小杨说。“我从不做超出自己能力范围的事情，一道练习题半小时做不出来我就看答案，总结方法，不钻牛角尖。”小杨的志向是在所学的会计事务专业有所建树，毕业后能找到一份满意的工作。

1.这则材料告诉我们什么道理？

2.结合材料和学到的知识，说说你觉得有效的学习方法是什么。

第十二课　终身学习　持续发展



课前导学

一、新知初探

（一）填空题

1.终身学习是每个社会成员为适应_____和实现_____的需要，持续一生的学习过程。

2.每个人只有树立_____的意识，持续地、不间断地学习，才能更好地适应社会发展的需要，跟上时代发展的步伐。

3.我国正在完善全民终身学习推进机制，构建方式_____、资源_____、学习_____的终身学习体系。

（二）判断题

1.无论是在学校，还是在家庭、社会，任何人在任何时间、任何地点都可以学习。（　　）

2.数字化学习是一种倡导以问题为中心、以学习者为导向的自主学习。（　　）

3.数字化学习要求我们具有良好的信息素养。信息素养主要包括信息知识和信息意识两个方面。（　　）

二、文化探究

人工智能产品落地开花

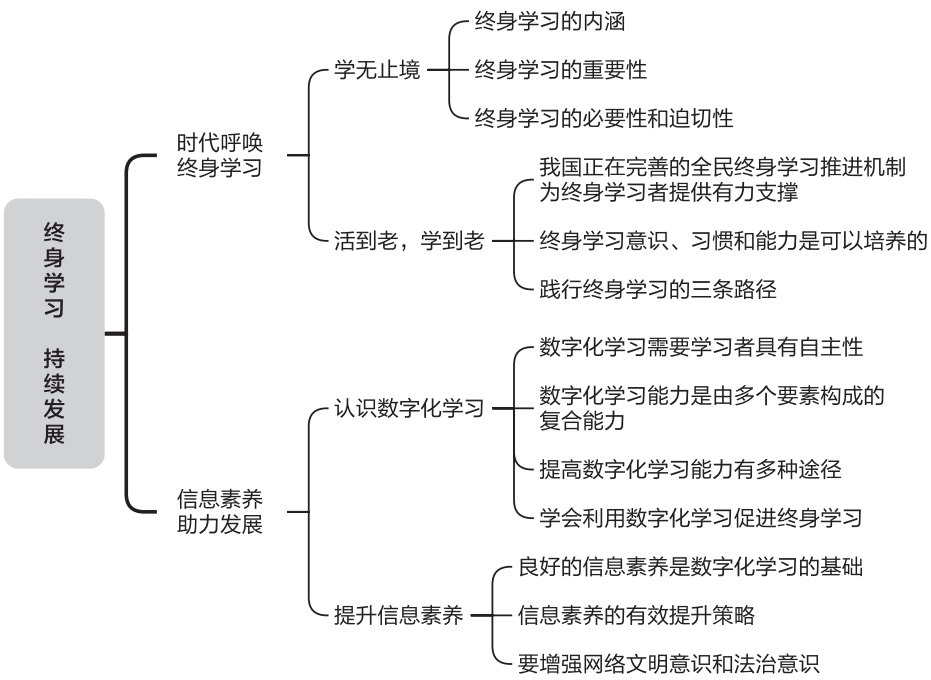
近年来，人工智能不再局限于科技领域与商业应用，越来越多的人工智能产品落地生根，走入我们的日常生活，为我们的衣食住行带来了便利。在“无人超市”中，顾客通过刷脸进店，商品上的价签都含有电子芯片，可以完成自动识别、自动结算等。无人驾驶清洁车表面上与普通的环卫清洁车没有太大区别，但每天凌晨，它会启动自动苏醒作业，从停车位缓慢出发进行清扫……

探究与思考：

人工智能的发展及其对部分工作岗位的代替，给我们带来了什么启示？

课中助学

一、思维要览



二、阅读与思考

1.结合课本材料，谈谈毛泽东热爱学习的事迹给你哪些启发。

答案要点：

对待读书学习要有热爱之心；在日常生活中要善于挤时间学习；在人生不同的阶段都要坚持学习，要养成终身学习的习惯与能力；要通过不断学习，促进个人成长，提升为国家和社会做贡献的能力；等等。

2.结合课本许振超的事例材料，说说他是怎样做到“活到老，学到老”的。

答案要点：

在思想上，许振超具有“活到老，学到老”的终身学习意识和刻苦钻研的精神；在行动上，许振超工作踏实、努力、肯钻研，利用休息时间坚持学习；许振超还能把学到的知识应用到实际工作中，做到学以致用。

3.结合生活实际，谈谈你准备如何践行终身学习。

答案要点：

结合自身特点和所学专业，以许振超为榜样，树立终身学习理念，提高自主学习能力和知行合一等；思考终身学习的实现路径，并制订相应的学习计划。

4.结合课本小王的事例，说说他是如何利用网络资源进行数字化学习的。

答案要点：

小王在遇到问题时及时上网搜索，并通过视频平台上的素描教程进行学习，解决了自己的学习问题；小王将自己的素描过程分享到网络平台上，在同学和网友的支持与鼓励下不断地获得学习的满足感和成就感；小王既通过网络资源解决了学习问题，又在此过程中提升了学习兴趣。

5.结合个人实际，谈谈你有哪些利用数字化资源学习的经验与大家分享。

答案要点：

可以根据自己的实际情况分享多样化的数字化资源学习经验。

6.结合课本材料，回答在浩瀚宇宙中，我国还有哪些航天器，它们的名称由来是什么。

答案要点：

中国的航天器有“北斗”“神舟”“嫦娥”“玉兔”“天宫”“天问”等。这些航天器多是根据中国神话故事命名的，几乎都带着深深的中国文化烙印，源自我们对中华文明的热爱与情怀。

7.小林在了解“天问一号”的过程中，表现出了哪些信息素养？

答案要点：

小林能够熟练使用网络工具查找想要的信息；积极地利用信息技术，将其作为学习的重要手段；能够通过互联网进行信息的检索，筛选出符合自己需要的科学、专业的资料。

课后研学

（一）单项选择题

1.我国正在完善全民终身学习推进机制，建设（　　）的学习型社会、学习型大国。

A.人人皆学　　B.处处能学　　C.时时可学　　D.以上都是

2.下列选项中，不属于终身学习行为的是（　　）。

A.小吴虽学业繁重，但每天坚持玩一个小时的电脑游戏

B.从事会计工作的小兰一直坚持考取各种资格证书，并不断接受新知识

C.王教授虽已退休，仍然坚持每天读书

D.中职生小李坚持每天背诵单词，这个习惯他打算一直坚持下去

3.下列选项中，不能提升中职生的信息素养的是（　　）。

A.学习计算机应用相关知识　　B.利用网络技术服务自己的学习和生活

C.按部就班、故步自封地学习知识　　D.避免在使用信息时侵犯他人的知识产权

4.“人有坎壈（lǎn），失于盛年，犹当晚学，不可自弃”与今天提倡的哪种观点相符？（　　）

A.从小学习　　B.晚年学习比年轻学习更重要

C.终身学习　　D.中年更要注重学习

5.属于信息道德范畴的是（　　）。

A.具有高尚的人文素质　　B.接受各种色情、暴力、欺诈信息的诱惑

C.随意剥夺他人的信息知情权　　D.发布各种虚假信息

6.下列属于数字化学习工具的是（　　）。

A.视频　　B.思维导图软件　　C.音频　　D.多媒体课件

7.信息素养主要包括信息知识、信息意识、信息能力和（　　）。

A.信息常规　　B.信息技术　　C.信息伦理　　D.信息道德

8.下列密码中，相对安全的是（　　）。

A.123456　　B.888888　　C.666abc　　D.2H415k

（二）简答题

1.简述终身学习的基本内涵。

2.简述中职生应该具备的信息能力素养。

（三）材料分析题

作为互联网的“原住民”，青少年是网上学习、交流最活跃的参与者，其合法权益也更易受到网络违法活动的侵害。中国从保护青少年网络权益，促进青少年健康成长、全面发展的角度出发，聚焦网络沉迷、网络欺凌、网络淫秽色情信息等重点问题，通过普法微综艺、儿童普法话剧、网络普法云课堂、学法用法知识竞赛、法治进校园、编写网络普法读本等丰

富多彩的形式开展法治宣传教育，逐步形成了政府、社会、学校、家庭相结合的法治宣传教育格局，为提升青少年法治意识和网络安全素养提供了全面保障。

请结合材料，思考青少年在抵御网络不良信息的过程中可以做些什么？

（四）案例分析题

与中科院院士一起站上“感动上海年度人物”的领奖台，来自安徽宿州的“80后”小伙儿胡振球感慨万千。12年前，他只身一人来到上海，从一名普通工人做起，而今他已是“上海市十大工人发明家”，共完成技术革新50多项，技术攻关10多项，取得各种专利14项。而这一切，都得益于参加了“百万在岗员工学力提升项目”。

胡振球是首批闵行区“百万在岗员工学力提升项目”的学员。他一边工作，一边坚持在上海开放大学闵行一分校学习，运用学到的理论知识帮助企业解决了不少技术难题。他研发的“清扫车边吸尘口自动避让装置”还在第七届国际发明展览会上荣获金奖。2020年7月，胡振球终于拿到了大学本科学历证书，他激动地说：“感谢学力提升行动计划成就了我的普通工匠梦，我要继续用学习成就自我，用学习创新技术，用学习贡献社会。”

1.为什么要终身学习？终身学习的重要性体现在哪些方面？

2.读完上述材料，你打算如何顺应趋势，发展自己？

单元测试 A 卷

（考试时长 45 分钟，总分 100 分）

一、单项选择题（每题 3 分，共 30 分）

1. 下列语句表明学习是一个快乐的过程的是（　　）。

A. 宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来　　B. 学习如逆水行舟，不进则退

C. 书山有路勤为径，学海无涯苦作舟　　D. 学而不思则罔，思而不学则殆

2. 小林总是抱怨：上中学后，作业多，考试多，成绩还没有小学时候好，学习真是太苦了。要使小林改变这种心态，小林应该认识到（　　）。

①学习是一个探究和发现的过程

②通过学习可以发现自身的潜能，获得一种超越自己的快乐

③学习本来就是这个样子

④享受学习的机会本身就是一种快乐

A. ①②③　　B. ①②④　　C. ②③④　　D. ①③④

3. “不登高山，不知天之高也；不临深溪，不知地之厚也”，这句话说明（　　）。

A. 知识丰富了，问题也就没有了　　B. 通过学习可以了解世界的奥秘

C. 通过学习可以无所不知　　D. 我们不需要探索和发现问题

4. 孔子说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”这句话告诉我们的是（　　）。

A. 要认真学习　　B. 要享受学习

C. 学习中只有乐没有苦　　D. 要学会学习

5. 达尔文说过：“最有价值的知识是关于方法的知识。”下面我们可以尝试的科学的学习方法是（　　）。

A. 头悬梁锥刺股，加班加点开夜车　　B. 做好计划，科学安排学习时间

C. 偷工减料，提高学习效率　　D. 边学边玩，两不耽误

6. 艾宾浩斯遗忘曲线的规律告诉我们（　　）。

A. 及时复习所学习的内容是很重要的　　B. 反正都会忘，不如不学

C. 时间久了就不会忘了，因此不用复习　　D. 复习与不复习的效果是一样的

7. 提高学习效率，需要做到（　　）。

①课前认真预习

②上课时专心听讲

③课后及时复习

④多看课外资料

A.①②　　B.①②③　　B.①②③④　　D.②③④

8.下列密码中，相对不太安全的是（　　）。

A.3J6Mq7　　B.5K8A1p　　C.123456　　D.8K11fg

9.在学习思政这一科目的过程中，小李喜欢通过大声朗读来掌握知识，小王喜欢通过默读来掌握知识，而小邓则喜欢用一边读一边写的方式掌握知识……这表明了（　　）。

①学习思政的方法有许多种

②我们的学习方式各有特色

③有些同学的学习方法较好，有些同学的学习方法较差

④同学们运用的学习方法必须完全相同

A.①③　　B.②④　　C.①②　　D.③④

10.在别人熟视无睹的地方，小华总能发现问题，然后通过查阅资料、独立思考、请教老师等途径尝试解决问题。小华的学习方法是（　　）。

A.被动学习　　B.接受学习　　C.探究学习　　D.合作学习

二、判断题（每题3分，共30分）

1.优先安排重要不紧急的学习任务。（　　）

2.外部动机是为了个人兴趣和能力提升等而学习，能够从学习过程中获得愉悦体验。（　　）

3.中职生需要了解自己在一天之中哪个时间段的身心状态最好，可利用这段时间解决大量重复简单的工作，以便减少之后的工作量。（　　）

4.中职生可以灵活运用线上或线下学习资源，也可以向身边榜样、行业专家、历史人物等学习。（　　）

5.我们应当有一种雷锋的“钉子”精神，挤出时间，为人民服务。（　　）

6.在复习阶段，可以运用精细加工策略，对新知识进行有意义的加工，发掘零散知识之间的内在联系。（　　）

7.只有学生才需要学习，踏入社会就解放了。（　　）

8.我们处在数字化时代，需要不断提高数字化学习能力。（　　）

9.在从事信息活动时，要自觉遵守道德规范、法律法规等行为准则。（　　）

10.数字化学习的时间和地点灵活，但师生的互动交流具有单向性。（　　）

三、简答题（每题 20 分，共 40 分）

1.为了提高课堂学习效率，可以运用哪些学习策略？

2.提高数字化学习能力，我们该怎么做？

单元测试 B 卷

（考试时间 90 分钟，总分 100 分）

一、单项选择题（每题 3 分，共 48 分）

1. 小文说："早上比别人早起 30 分钟用于学习，效果是最好的。"小刚说："夜深人静时看书学习才是最好的。"小军说："午饭后看书，温习上午课堂的知识才是最好的。"3 位同学为哪种学习方式可以帮助到小磊争得面红耳赤。对于小磊而言，最合理的做法是（　　）。

A. 听取学习成绩最好的小文的说法

B. 听取学习委员小刚的说法

C. 听取小军的说法

D. 认真分析自己的特点，找适合自己的学习方法

2. 一位名人说过："良好的学习方法能使我们更好地发挥运用天赋的才能，而拙劣的方法可能阻挡才能的发挥。"下列做法中，会阻碍才能发挥的是（　　）。

A. 课堂上积极回答问题，参加讨论

B. 课外时间没有一定的计划，想起什么就做什么

C. 每科都认真记好笔记且有条理

D. 学新课前做好预习工作

3. 某中学开展了"养成好习惯，迎接新未来"系列活动。以下有关习惯的说法正确的是（　　）。

A. 习惯有利于青少年身心健康发展

B. 习惯一旦形成将无法改变

C. 习惯使人终身受益

D. 我们必须把培养好习惯的想法落实到实际行动中去

4. "首先我们培养学习习惯，后来习惯塑造我们"。"习惯塑造我们"是指（　　）。

A. 养成好习惯无关紧要　　B. 习惯是一种相对固定的行为模式

C. 习惯对人没有影响　　D. 每个人的习惯养成后无法改变

5. 探索一套适合自己的学习方法，对于自己的学习和将来的发展都非常重要，你知道其中的原因吗？下面有多个原因，最恰当的一项是（　　）。

A. 因为学习方法众多，有科学的，也有不科学的

B.因为每个人的性格和思维特点都有其独特之处

C.因为大家的学习目标和学习态度都差不多

D.因为每个老师的教学方式和风格都不一样

6.为了有效地完成学习任务，中职生需要制订学习计划。下面选项中不正确的是（　　）。

A.制订计划之前先要了解学习的全部任务

B.计划的内容尽量详细，不要笼统空泛

C.制订计划要考虑自身的实际情况

D.制订计划之后必须执行到底，不能发生任何改变

7.孔子说过："学而时习之，不亦说乎。"他认为学习需要不断温习，巩固知识，这是一件很高兴的事情，孔子这样提倡的原因是（　　）。

A.学习是对学过的知识及时地再认识，有利于学生更好地理解和吸收

B.孔子体会到复习带来的快乐

C.老师上课讲得不透彻，需要学生课后自己重新学习

D.老师每天都布置了复习的任务，这是一种学习的习惯

8.小郭为了保持每天都有良好的学习心态，每天早上起来后，他就大声对自己说："我今天的状态棒极了，我能克服任何挫折，我今天在学习上肯定会有所收获。"这是一种激励自己奋发向上，克服困难的方式。这样的行为（　　）。

A.是自吹自擂，对学习没有丝毫帮助

B.是给予自己积极的暗示，有利于树立信心和增强勇气

C.是夸海口，是不能正确认识自己的表现

D.有助于避免挫折，消除压力

9.班里的同学有着不同的学习习惯，现在请你来判断，不良的学习习惯是（　　）。

A.小冰同学会处理"精读"与"泛读"的关系

B.小曹同学重视理解，巧妙记忆

C.小刚同学善于整理笔记

D.小健同学喜欢钻研难题怪题

10.高尔基曾说："要热爱读书，它会使你的生活轻松，它会帮助你了解纷繁复杂的思想和情感，它会教导你尊重别人和自己，它会鼓舞你的智慧和心灵。"这段话主要的意思是说（　　）。

A.读书可以得到大家的肯定与认可

B.读书可以帮助人们实现一切理想

C.读书有助于提高文化水平和道德修养

D.只要通过读书就能提高个人的知识水平和丰富个人的精神内涵

11.帮助学生加深对所学专业的了解，可以通过(　　)。

A.查询招聘网站了解岗位要求　　B.阅读本专业的教学方案

C.了解本专业的就业情况　　D.以上都是

12.不同的学习动机对学习活动的影响是不同的。下列是学生经常出现的情况，请你分辨出学习动力强的表现是(　　)。

A.上课无精打采，容易打瞌睡

B.考试前才复习功课

C.经常在家长和老师的监督下才完成作业

D.遇到不能理解的知识，马上查资料

13.自从进了新学期以后，小明的功课老是跟不上，他对同桌说："我现在的学习压力很大，简直痛苦不堪。"为了改善他的情绪，不应该对他说的话是(　　)。

A.学习必然是辛苦的，能学多少算多少

B.学习是苦乐相伴的过程，我们应该寻找学习中的乐趣

C.学习既有辛苦的一面，也有快乐的一面，不能只看到学习的苦

D.抱着苦学的想法，会影响你学习的积极性

14.联合国教科文组织重新对21世纪的"文盲"作了定义：第一类是不识字不能阅读的人，这是传统意义上的文盲；第二类是不能读懂知识经济社会符号的人；第三类是不会使用计算机进行学习工作和交际的人。为了应对新世纪的挑战，要避免成为高科技时代下的文盲，最关键的是(　　)。

A.为自己购置一台高性能的电脑

B.精通计算机尖端技术

C.掌握学习方法，不断更新自己的知识结构

D.主动培养浓厚的学习兴趣

15.职业生涯是一个人一生与哪种经历相关历程的总和？(　　)

A.工作经历　　B.生活经历　　C.自学经历　　D.求学经历

16.小明同学在日记里写下了这样一段话："现在学习科目增多了，要求提高了，教学方式改变了，学习时间也增加了，但成绩却远不如从前。"对此小明同学主要应该(　　)。

A.选择主要学科实现突破，放弃非主要学科的学习

B.勤能补拙，多花些时间学习

C.一方面请家教，另一方面多做练习

D.选择适合自己的学习方法

二、材料分析题（5题，共52分）

1.徐特立学法语时，已年近半百，有人说他学不成。他说，让我试试吧。他知道自己记性差，工作又忙，所以开始为自己定了学习目标，制订了学习计划，每天记一两个单词，晚上睡觉时，用右手指在左手掌上默写，来增强记忆，加深印象。几个月下来，徐特立不但如期完成了计划，而且培养了兴趣。之后，他又慢慢掌握了学习法语的“窍门”。后来，他终于熟练地掌握了法语。

从徐特立学习法语的经历中，你得到了什么启示？（10分）

2.甲同学有一次考试成绩不理想，他满脸愁容，自怨自艾：“哎，我的脑子真笨，看来我不是块读书的料，永远都学不好。”乙同学同样没考好，可他这样对自己说：“也许我学习方法不对头，改一改。下次会考好的。”

你赞成哪位同学对待学习的态度？为什么？（10分）

3.爱因斯坦有个著名的公式：W=X+Y+Z。他说W代表成功，X代表艰苦地劳动，Y代表正确的方法，Z代表不浪费时间。

结合所学知识和已有经验，写一写爱因斯坦的公式让你在学习上有什么新的领悟。（10分）

4.开学快半个学期了，小赵仍然对新环境的学习节奏感到难以适应。在他看来，现在老师讲课时不再重复，各科作业应接不暇，总觉得时间太紧，往往顾此失彼；经常在课上回想着上一节课的内容，作业经常出错，多次受到老师的警告和批评。自己原先特别喜欢的音乐、美术课也觉得无聊了。

（1）导致小赵学习节奏混乱的原因是什么？（4分）

（2）假如你是小赵的同桌，你会从哪些方面帮助他？（6分）

5.小王是个活泼可爱的孩子，进入新学期后，学习科目增多了，忙乱极了。上课时，经常自顾自事，老师讲到哪儿都不知道。晚上在家复习功课时，心里总是在惦记着电视里的精彩节目。做作业时，一遇到难题，就马上去问别人。遇到要考试，才匆忙把课本拿起来翻这页看看，翻那页看看，忙到晚上十一点多，也理不出头绪来。因而，小王的学习成绩总是不太理想。小王也知道这样不好，但就不知道该怎么办。

（1）小王在学习上有哪些坏习惯？（4分）

（2）请你为小王出谋献策，他要怎么做才能克服这些坏习惯？（8分）