

中等职业学校职业教育教材编写组编著

SUZH I YU XIUYANG

素质与修养



中等职业学校素质教育课程教学用书

人民教育出版社

中等职业学校职业教育教材编写组编著

SUZHI YU XIUYANG

素质与修养

人民教育出版社

中等职业学校素质教育课程教学用书

素质与修养

中等职业学校职业教育教材编写组 编著

*

人民教育出版社 出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

涿州市星河印刷有限公司印装 全国新华书店经销

*

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 13.75 插页: 4 字数: 300 000

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-107-21032-7 定价: 20.00 元
G · 14142(课)

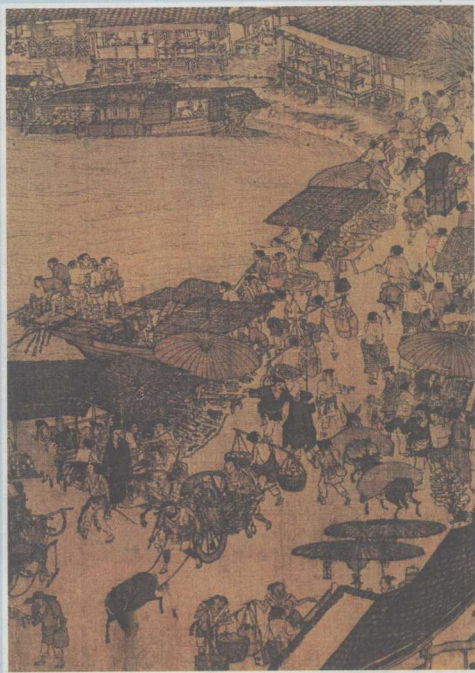
著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与本社出版科联系调换。

(联系地址: 北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编: 100081)



《历代帝王图》（局部）〔唐〕阎立本



《清明上河图》（局部）〔宋〕张择端



《日出·印象》〔法〕莫奈



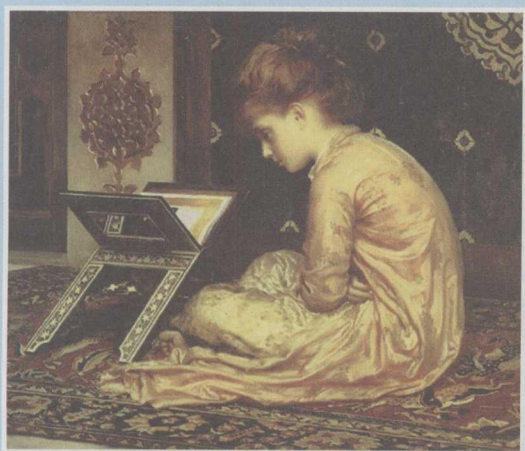
《拾穗者》〔法〕米勒



《灵岩洞一角》潘天寿



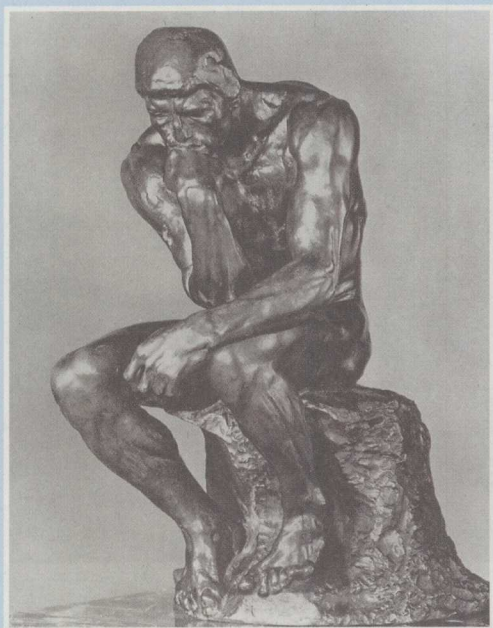
《虾》齐白石



《阅读》〔英〕莱顿



《西斯廷圣母》〔意〕拉斐尔



《思想者》〔法〕罗丹

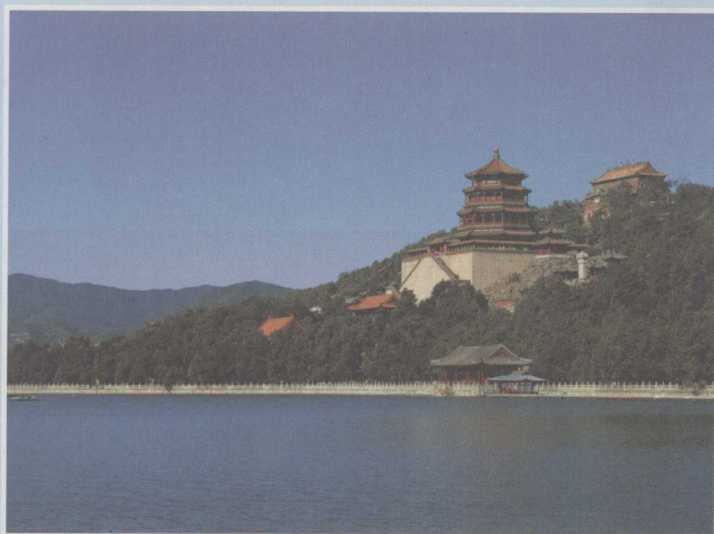
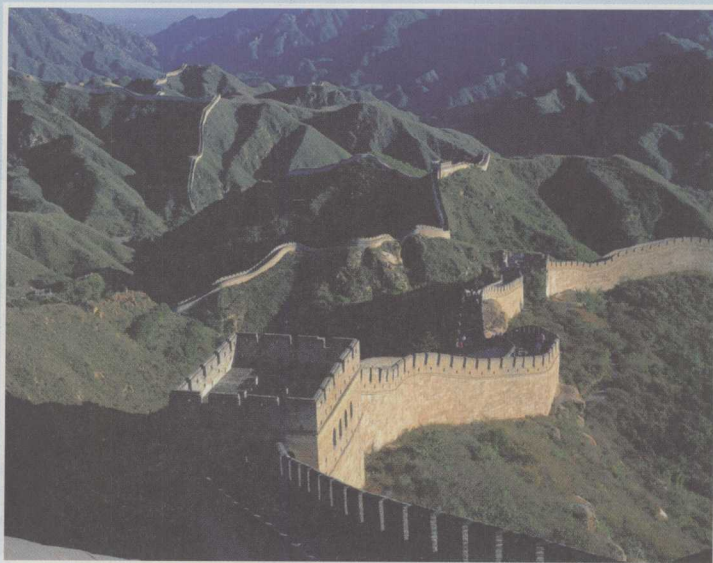


《艰苦岁月》潘鹤



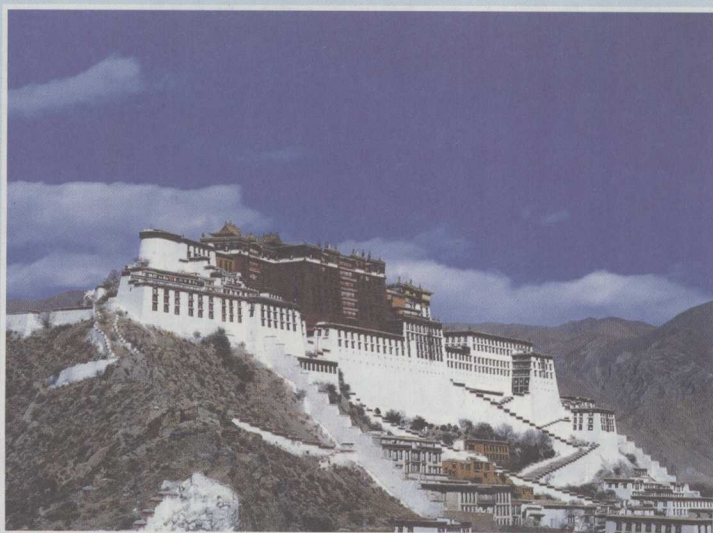
洛阳龙门石窟《卢舍那大佛》

长城



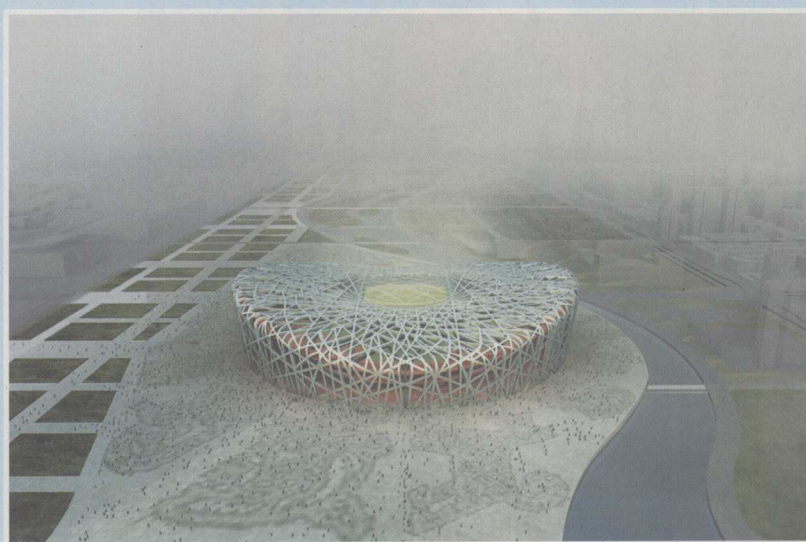
颐和园

布达拉宫





故宫太和门

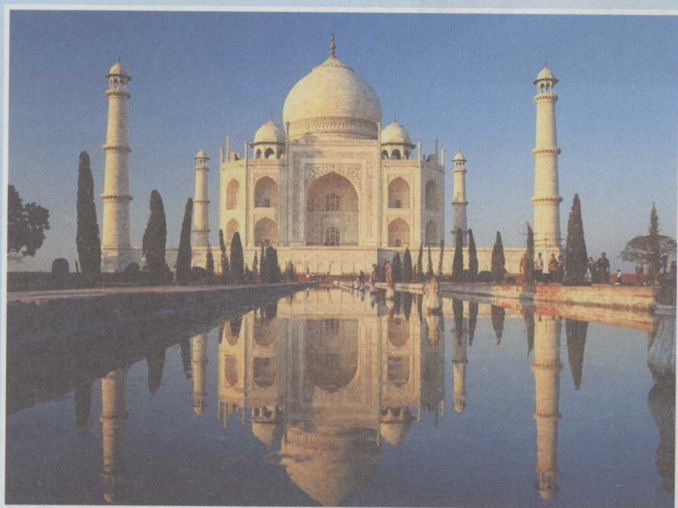
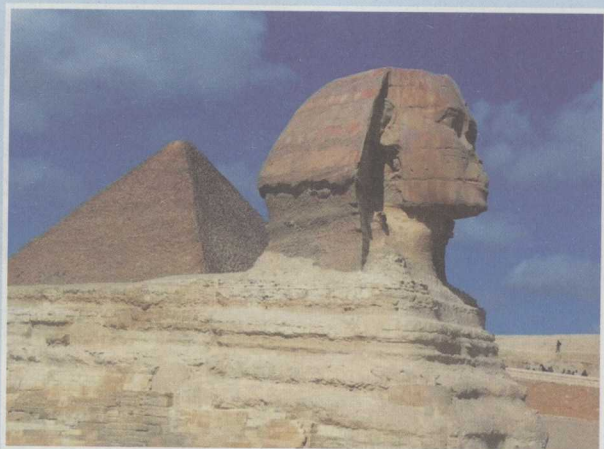


国家体育场（“鸟巢”）效果图

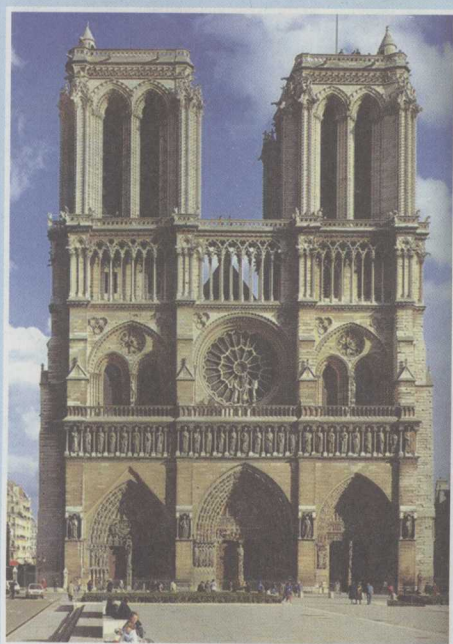


苏州园林

狮身人面像与金字塔〔埃及〕



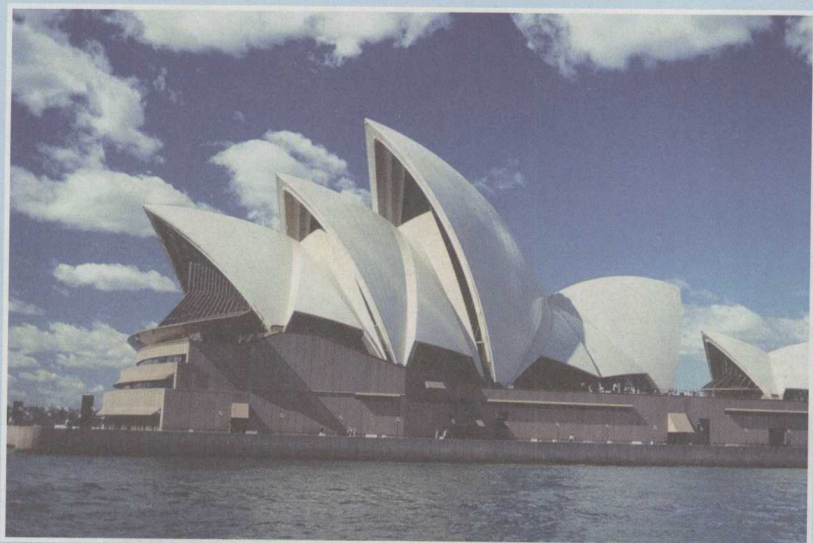
泰姬陵〔印度〕



巴黎圣母院〔法〕



圣索非亚大教堂〔土耳其〕



悉尼歌剧院〔澳〕



芭蕾舞



民族舞



《贵妃醉酒》(京剧)



《画龙点睛》(吕剧)



《红楼梦》(越剧)



《花木兰》(豫剧)



《女驸马》(黄梅戏)

主 编	徐曙光						
副 主 编	尚志平	黄才华	孙宝水	龚双江	谢宝善	程江平	刘春佳
编 者	孙宝水	龚双江	邹本杰	殷华林	华文彬	张岑晟	谢芳芳
	张海英	黄启龙					
责任编辑	任米尔	王 鑫					

序

PREFACE

当前,我国职业教育发展和改革的形势很好。党中央、国务院高度重视职业教育工作,2002年和2005年,国务院两次召开全国职业教育工作会议,做出了大力发展职业教育的决定,明确了我国职业教育改革与发展的指导思想、目标任务和政策措施。党的十七大进一步提出了“优先发展教育、建立人力资源强国”的重要战略决策,明确要求“加快普及高中阶段教育,大力发展职业教育”。在党中央、国务院的指引和重视下,我国职业教育发展较快,已经站在了一个新的历史起点上。

发展职业教育,要坚持以服务为宗旨,以就业为导向,不断提高职业教育的教学质量。胡锦涛总书记提出,全面实施素质教育,核心是要解决好培养什么人、怎样培养人的重大问题,这应该成为教育工作的主题。职业教育必须认真贯彻落实这一重要指示精神,把全面实施素质教育、培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人作为职业教育的根本任务。人才培养质量是职业教育发展的生命力所在,不断提高教育教学质量,始终是职业教育的根本大计和不懈追求的目标。

职业院校实施素质教育要以职业素质为主线,以职业道德教育为重点,引导学生树立正确的理想、信念,培养良好的职业习惯、工作态度和敬业精神;增强学生公民道德和职业道德意识,树立社会主义荣辱观,树立保护环境、珍惜资源和节约能源的意识;注意心理健康、培养良好的心理素质;学会文明交际,学会沟通协调,善于团结合作;掌握求职择业技巧,提高职业能力;学习创新思维、培养创新精神和创业能力;提高审美情趣和文化艺术素养;提高安全、避险及自我保护意识。这些均与我们倡导的坚持以能力为本位的教学指导思想,既要重视专业能力培养,更要重视综合职业能力特别是关键能力的培养是一脉相承的。

综合素质教育应该成为中等职业学校学生成长、成才的内在需求。要做到这一点,就要使素质教育坚持正确的方向,并且具有浓厚的趣味性,真正做到内容引人入胜,形式活泼多样。因为良好的素质不仅仅是从书本上学得一些相关知识,而是在生动活泼的实践活动中形成,并通过实践活动来检验和评价的。只有这样,素质教育才能具有强大的生命力,才能达到理想的境界。

由人民教育出版社出版的中等职业学校《素质与修养》一书,具有独特的眼



光和特色，对职业学校实施素质教育进行了积极的探索，涉及的内容较为全面。全书密切结合职业教育的特点，以案例教学为主，贴近实际，贴近生活，贴近学生，注重实践教学，突出方法的指导和能力培养，同时注重内容的科学性和实用性，做到知识性和趣味性相结合，语言通俗生动，可读性强，版式设计图文并茂，是中等职业学校德育教材的有益补充。

希望全国各类中等职业学校着眼于全面贯彻党的教育方针，全面提高学生职业素质和修养，全面提高教育质量，把学生培养成为深受社会和用人单位欢迎，适应经济社会发展和职业岗位要求，具有可持续发展能力的高素质劳动者和有用之才。愿中等职业学校素质教育之花越开越绚烂。

张天保

2008年6月

教材编写及使用说明

PREFACE

为深入贯彻党的十七大精神和《中共中央关于深化教育体制改革全面推进素质教育的决定》，加强中等职业学校素质教育，提高职业教育质量，根据中等职业学校教学的实际需要，并配合全国中等职业学校职业素质大赛活动的开展，我们组织部分省市联合编写中等职业学校《素质与修养》一书，作为全国中等职业学校公共基础课程的选用教材。

本书以课题的形式编排，以职业素质为主线，兼顾公民素质和科学文化道德素养。引导学生树立正确的职业理想，增强道德意识，学会学习，学会生活，学会文明交际，能够进行自我心理调适，提高安全及自我保护意识，培养创新精神和创业能力，提高审美情趣和科学文化素质。

本书密切结合职业教育的特点，以案例教学为主，贴近实际，贴近生活，贴近学生，注重实践教学，突出方法的指导和能力培养。注重内容的科学性和实用性，做到知识性和趣味性相结合。在教学设计上为教师提供充分的拓展空间，语言通俗生动，可读性强，版式设计图文并茂。

本书各部分采用课题或话题的形式，课题名称由正题加副题组成，每个课题反映一项或一类素质技能。每一课题均由场景案例、知识链接、方法指导、实践活动四个方面的内容组成。场景案例选择与中职生学习、生活、就业有关的典型案例，并适当点评，以引人入胜。知识链接主要介绍与本课题有关的知识，并适当穿插分析相关的现象、事例，语言简要、通俗。方法指导列出有助于培养本项素质技能的方法。实践活动包括座谈、讨论、调查、自我测试等，提供案例或场景，增强学习的趣味性，使学生在实践活动中增强本项素质。

为方便教学，本书将提供与教学用书配套的教师用书、光盘等多媒体资源。教学中可以学生自主学习、实践活动为主。教师主要指导学生阅读和活动。

本教材有较大的弹性，对于其中与现行德育课有交叉的内容，可根据具体情况灵活处理。德育课尚未涉及的，可详讲；德育课已经涉及的，可略讲并注意两者的区别。

五、教学时数在 16~64 之间，教师可根据专业特点和学校安排灵活掌握。

方案一 16 课时：每周 1 课时。每章 1—2 课时讲解要点，学生课余自主活动。



方案二 32 课时：每周 1 课时，使用 1 学年；每周 2 课时，使用 1 学期。
每章 3—4 课时，讲解要点 1 课时，组织活动 2—3 课时（部分活动由学生课余自主开展）。

方案三 64 课时：每周 2 课时，使用 1 学年；每周 1 课时，使用 2 学年。
每章 6—8 课时，讲解要点 1—2 课时，组织活动 4—6 课时。

建议安排 32 课时，使用 1 学年（教师从容备课，学生边学习边实践，化解教学难度和教师负担）。

教学时数安排建议表：

方案	总课时	周课时	内容讲解	实践活动	备注
一	16	1	每章 1~2	课余自主	
二	32	1	每章 1~2	每章 2~3	使用 1 学年
		2			使用 1 学期
三	64	1	每章 1~2	每章 4~6	使用 2 学年
		2			使用 1 学年

建议安排 32 课时，使用 1 学年。

目 录

第一章 我的未来不是梦——职业理想 1

- 一、 树立远大的职业理想 / 2
- 二、 职业道德、 职业习惯与敬业精神 / 6
- 三、 态度决定一切 / 13
- 四、 细节决定成败 / 15

第二章 同唱一首歌——公民道德 20

- 一、 公民道德建设实施纲要 / 21
- 二、 社会主义荣辱观 / 26
- 三、 保护环境， 与大自然和谐相处 / 36

第三章 我的快乐我作主——心理健康 40

- 一、 常见的异常心理现象 / 41
- 二、 良好心理素质的特征和要求 / 47

第四章 无穷魅力的源泉——公关礼仪 62

- 一、 公共关系的一般常识和技巧 / 63
- 二、 日常生活、 社交场合及对外交往中的基本礼仪 / 74

contents



contents