

重庆市高职高专马克思主义理论与思想品德课统编教材

中共重庆市委教育工作委员会 组 编
重 庆 市 教 育 委 员 会

思想道德 与 职业指导

主 编 李光辉 彭晓玲

副主编 邹 渝 宋 明

重庆大学出版社

重庆市高职高专马克思主义理论与思想品德课统编教材

中共重庆市委教育工作委员会 组 编
重 庆 市 教 育 委 员 会

思想道德与职业指导

○ 主 编 李光耀 彭晓玲

○ 副主编 潘 渝 宋 明

江苏工业学院图书馆
藏书章

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

思想道德与职业指导/李光辉,彭晓玲主编. —重庆:重庆大学出版社, 2005. 2

ISBN 7-5624-3344-5

I. 思... II. ①李... ②彭... III. ①思想修养—高等学校:技术学校—教材 ②职业选择—高等学校:技术学校—教材 IV. ①G641.6 ②G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 013158 号

思想道德与职业指导

主 编 李光辉 彭晓玲

副主编 邹 渝 宋 明

责任编辑:邱 慧 邓人芬 版式设计:邱 慧

责任校对:任卓惠 责任印制:秦 梅

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街 174 号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (市场营销部)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本:880×1230 1/32 印张:11.25 字数:261千

2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷

印数:1—5 000

ISBN 7-5624-3344-5 定价:16.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究。

出版说明

党的十六大把“三个代表”重要思想同马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论一道,确立为我们党必须长期坚持的指导思想,实现了党的指导思想上的又一次与时俱进,这是一个历史性的决策,也是一个历史性的贡献。“三个代表”重要思想同马克思列宁主义、毛泽东思想和邓小平理论是一脉相承的科学体系,是马克思主义基本原理同中国具体实际相结合的新产物,是马克思主义中国化的最新成果。党的十六大后,中共中央相继颁发了《关于印发〈“三个代表”重要思想学习纲要〉的通知》(中发[2003]7号),《关于在全党兴起学习贯彻“三个代表”重要思想新高潮的通知》(中发[2003]8号),这是党中央用党的最新理论成果武装全党,教育人民,推动党的事业继往开来、与时俱进的战略举措。

高度重视青年大学生的思想理论武装工作,用“三个代表”重要思想教育青年大学生,关系中国特色社会主义事业的前途命运,具有特殊的重要性。因此,高等学校作为传播知识、培育人才的最高学府,作为研究、宣传马克思主义特别是当代中国马克思主义的主要阵地之一,在兴起学习贯彻“三个代表”重要思想的新高潮中任务艰巨、责任重大。

“两课”是对青年大学生进行马克思主义理论和思想

品德教育的主渠道与主阵地。研究制定以“三个代表”重要思想为核心内容的新世纪新阶段高校“两课”建设方案，全方位推动“三个代表”重要思想“进教材、进课堂、进学生头脑”工作，是当前高校“两课”建设的首要任务。教材建设是“两课”建设的基础，是进一步深化“三个代表”重要思想教育的重要环节，也是高质量开好“两课”的重要前提。按照教育部《关于进一步深化“三个代表”重要思想“三进”工作的通知》（教社政〔2003〕2号）提出的要求，我们组织力量编写了高职高专“两课”统编教材。

本教材紧密结合教学实践，创造性地将“三个代表”重要思想的科学内涵、精神实质和重要观点与各门课程的学科内容相互贯通和有机结合。在编写体例、结构和语言、文风等方面，也作了一些有益的探索。

这套教材的编写工作，在中共重庆市委教育工委、重庆市教委领导同志的高度重视和支持下，通过市委教育工委、市教委宣教处的组织和指导，得以顺利实施。作者单位和重庆大学出版社也提供了许多帮助。在此一并致谢！

“两课”教材的编写工作涉及面广，政治性强，各方面的期望和要求也较高，尽管我们作了努力，亦难免存在疏漏和缺点，恳请专家、读者批评指正，以利于进一步完善。

重庆市高校“两课”教材编审委员会

2004年12月7日

contents

目 录

绪论	1
第一章 人生征程的崭新起点	12
要论提示	12
第一节 正确认识大学生活的特点	12
第二节 塑造大学生新形象	18
第三节 大学生的历史使命和成才目标	21
本章小结	31
思考与实践	31
第二章 健康心理的培育锻炼	33
要论提示	33
第一节 大学生心理健康及其意义	34
第二节 大学生主要心理问题及影响因素	39
第三节 大学生心理保健的途径和方法	44
本章小结	55
思考与实践	55
第三章 人际交往的方法技巧	56
要论提示	56
第一节 人际交往的意义和原则	57
第二节 正确处理竞争与合作	65

第三节 正确对待友谊和爱情	72
本章小结	79
思考与实践	79
第四章 塑造灵魂的思想指南	82
要论提示	82
第一节 树立科学的人生观	83
第二节 崇尚正确的价值观	100
第三节 践行社会主义职业道德	108
本章小结	115
思考与实践	116
第五章 尽责自律的职业良心	118
要论提示	118
第一节 职业良心的含义	119
第二节 强化职业良心的意义	124
第三节 强化职业良心的途径和方法	129
本章小结	136
思考与实践	136
第六章 成就事业的职业责任	138
要论提示	138
第一节 职业责任的含义	139
第二节 认真履行职业责任的意义	145
第三节 培养强烈职业责任心的途径和方法	152
本章小结	159
思考与实践	160
第七章 展示魅力的职业作风	162
要论提示	162
第一节 职业作风的含义	163

第二节 优化职业作风的意义	166
第三节 培养优良的职业作风	172
本章小结	179
思考与实践	179
第八章 光耀人生的职业荣誉	181
要论提示	181
第一节 职业荣誉及其意义	181
第二节 职业荣誉的认识误区及成因	188
第三节 争创职业荣誉的基本途径	192
本章小结	198
思考与实践	198
第九章 职业生涯的精心设计	200
要论提示	200
第一节 职业生涯设计的含义	201
第二节 职业生涯设计的原则与影响因素	208
第三节 职业生涯设计的方法与步骤	212
本章小结	226
思考与实践	226
第十章 职业生涯的全面开发	228
要论提示	228
第一节 职业生涯开发的含义	228
第二节 各行各业对职业素质的要求	233
第三节 职业生涯开发的内容、途径和方法	241
本章小结	251
思考与实践	252
第十一章 职业选择的科学谋略	253
要论提示	253

第一节 职业及其发展趋势	254
第二节 职业选择的理论依据及影响因素	264
第三节 职业选择的不良心理与调适	271
本章小结	277
思考与实践	278
第十二章 推销自我的精彩展示	279
要论提示	279
第一节 大学生求职的途径与方法	280
第二节 大学生就业的准备	285
第三节 面试与应聘技巧	297
第四节 就业协议和劳动争议	309
本章小结	315
思考与实践	315
第十三章 挑战自我的职业开创	317
要论提示	317
第一节 创业及其要素	318
第二节 大学生创业的条件	324
第三节 大学生创业的实践	328
本章小结	342
思考与实践	342
后 记	343
主要参考文献	345

绪 论

希望你们成为德才兼备、全面发展的人。要努力使自己既具有优良的思想政治素质,又具有过硬的科学文化本领,既有强健的体魄,又有健全的心智。

——江泽民

要论提示

- “思想道德与职业指导”课是高等职业技术学院大学生的必修课
- 思想道德修养和职业指导是“思想道德与职业指导”课的主要内容
- 理论与实际相结合是学好“思想道德与职业指导”课的重要方法

同学们圆满完成了基础教育的学习任务,带着党和人民的重托和父母的期待,怀着成才的渴望和远大的理想跨进了高等学府接受职业教育。大学的培养目标、学习内容、学习方式和管理模式、生活环境、人际关系乃至行为方式与中学有很大的不同。站在人生新的起跑线上,我们面对一

系列的新变化,如何尽快完成从中学到大学、从中学生向大学生、从基础教育向高等职业教育的三大转变,这是摆在大学生面前的一个重大课题。尽快适应新的生活、确立新的目标、走好新的第一步,对于大学生学业的完成和今后的发展至关重要。

当今世界,科学技术突飞猛进,知识经济已见端倪,国力竞争日趋表现为人才素质的竞争。党和国家十分关怀当代青年的成长,殷切希望广大青年:坚持学习科学文化与加强思想修养的统一;坚持学习书本知识与投身社会实践的统一;坚持实现自身价值与服务祖国人民的统一;坚持树立远大理想与进行艰苦奋斗的统一。希望青年们树立远大理想,发奋学习,注重锤炼品德,不断开拓视野,勇于进取创新,始终艰苦奋斗。风华正茂的大学生肩负着全面建设小康社会,实现中华民族伟大复兴的历史使命,我们不辜负党和国家的期望,不仅应该勤奋学习,努力掌握现代科学技术和文化知识、培养创新精神和实践能力,而且应当加强思想道德修养,全面提高自己的职业素质,以适应未来工作的需要。“思想道德与职业指导”课就是根据党的教育方针和《高等教育法》的精神,按照中宣部、教育部《关于普通高等学校马克思主义理论课与思想品德教育课课程设置的规定及其实施工作的意见》的要求,结合我国高等职业技术教育的任务、人才培养的规格和特点,专门针对高等职业技术学院大学生开设的一门思想品德教育的必修课程。本课程紧密结合大学生实际和需求,力求给大学生以思想的启迪、职业的引导、人生的导航,帮助大学生科学有效地修身养性、获得思想进步和提升职业素质。我们相信,她将成为同学们健康成才的知心朋友、快乐生活的良师益友。

一、“思想道德与职业指导”课是一门什么样的课程

(一)性质和任务

“思想道德与职业指导”课属于思想政治理论课中的思想品德教育课,是一门以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,以大学生全面发展为目标,以理想信念为核心,以爱国主义、集体主义和社会主义教育为主线,以人生观、价值观、道德观教育为重点,综合运用相关学科知识,依据大学生成长的基本规律,教育和引导大学生认识自我、认识环境、认识时代特征,培养大学生良好的思想政治素质、优良的道德品质以及健全人格的必修课程。开设这门课的任务就是加强对大学生的思想道德教育,引导和帮助大学生树立建设中国特色社会主义的共同理想;树立体现中华民族精神和时代特征的社会主义人生观、价值观和道德观,培养高尚的理想情操和良好的道德品质,增强抵制各种错误思潮和腐朽思想侵蚀的能力,为成为“有理想、有道德、有文化、有纪律”,德、智、体、美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人奠定良好的思想道德基础。

(二)内容和要求

“思想道德与职业指导”课作为思想品德教育课程之一,同马克思主义理论课的整体目标和教学任务是一致的,二者具有共同性。但在具体教育内容及实现教育目标上有所分工,具有各自的特殊性。本课程不是一个单独的学科体系,而是一个综合性的教育体系。它把思想道德教育尤其是职业道德教育与职业观、职业规划、职业开发、择业指导、就业指导、创业指导等紧密结合在一起,充分地体现了理论与实际相结合的教育精神,具有明确的思想性、针对性、指导性和实践性,是高等职业技术学院大学生培养和提

提高自身素质的必修课程。它与“法律基础”课、“形势与政策教育”课一起构成了我国高等职业技术学院思想品德教育的课程体系,是对高等职业技术学院学生进行思想品德教育的主渠道。其主要内容包括两大部分:

1. 思想道德修养(第1~8章)

这一部分包括四方面的内容:一是政治修养。要求引导大学生树立坚定正确的政治方向,坚持党的基本理论、基本路线、基本纲领和基本经验;树立科学的世界观、方法论和中国特色社会主义的共同理想和信念。二是思想修养。要求引导大学生树立正确的人生观、价值观,树立崇高的理想和坚定的信念,正确处理个人、集体和国家三者之间的利益关系,热爱祖国,奉献人民,在为实现全面小康社会奋斗目标和中华民族伟大复兴中,实现自我人生价值。三是心理素质修养。要求培养大学生良好的心理素质,使他们保持健康、积极的心态,增强自我调节和承受挫折的能力,特别重视培养大学生良好的人格和坚强的意志品质。四是道德修养。要求帮助大学生掌握以为人民服务为核心,以集体主义为原则,以诚实守信为重点,以加强社会公德、职业道德和家庭美德为基础的社会主义道德基本原则和要求,弘扬中华民族传统美德和中国革命传统道德,培养良好的道德品质,追求更高的道德目标;自觉遵守社会公德,讲究职业道德,建立和发展社会主义的新型人际关系以及人与自然的和谐发展关系。道德修养中突出了职业道德中的四个范畴,即职业良心,职业责任,职业作风,职业荣誉,要求引导大学生强化职业良心,培养强烈的职业责任心,优化职业作风,正确对待和努力争创职业荣誉。

2. 职业指导(第9~13章)

这一部分主要包括五方面的内容:一是职业生涯的精心设计。要求大学生理解职业生涯的含义和职业的发展阶

段,掌握和运用职业生涯设计的原则、要素、方法和步骤,精心设计自己的职业生涯。二是职业生涯的全面开发。要求大学生了解各行各业对职业素质的要求,掌握职业生涯开发的内容、途径和方法,全面提高自己的职业素质。三是职业选择的科学谋略。要求大学生理解职业的含义和职业选择的理论,了解职业发展的趋势,正确认识择业心理的偏差,掌握调适心理的方法,成功地进行职业的选择。四是推销自我的精彩展示。要求大学生了解求职的途径,掌握求职的方法,做好就业的准备,正确运用面试的技巧和方法,充分展示和推销自我,谋求一份满意的工作。五是挑战自我的职业开创。要求大学生充分认识大学生创业的意义,了解创业必备的条件,努力进行创业实践。

二、为什么要学习“思想道德与职业指导”课

《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》指出:“加强和改进大学生思想政治教育,提高他们的思想政治素质,把他们培养成中国特色社会主义的建设者和接班人,对于全面实施科教兴国和人才强国战略,确保我国在激烈的国际竞争中始终立于不败之地,确保实现全面建设小康社会、加快社会主义现代化的宏伟目标,确保中国特色社会主义事业的兴旺发达、后继有人,具有重大而深远的战略意义。”“思想道德与职业指导”是根据中共中央[2004]16号文件的精神,针对高等职业技术学院大学生的特点和存在的主要问题编写的。开设“思想道德与职业指导”课,对于加强和改进大学生思想政治教育具有十分重要的现实意义。其具体表现在以下三方面:

(一)有利于大学生尽快适应新环境,确立新目标,塑造新形象

大学是人生道路上的一个里程碑,是人才成长的重要阶段。与中学时期相比,大学的学习环境、生活环境、人际

环境、管理制度等发生了较为深刻的变化。伴随着环境的改变,大学生面临着不适应的思想困惑、角色冲突、目标失落等一系列的问题。本课程针对大学生的上述问题对大学生进行思想上的疏导,帮助他们明确自己肩负的历史使命,明确自身成长所面临的机遇和挑战,明确成才的正确方向、途径和方法,规划自己的职业生涯,确立新的职业目标、学业目标及行动方案,尽快完成从中学向大学的转变,完成从中学生向大学生的转变,完成从基础教育向职业教育的转变,为今后走向社会充分发挥自己的聪明才智,展现自己的人生价值,努力创造无愧于时代和人民的业绩,成为国家、社会、人民需要的栋梁之才做好准备。

(二)有利于大学生树立正确的人生观和价值观

刚步入大学的新生的政治、思想、道德、心理素质等有了一定发展,自我教育、自我控制能力有了较大提高,但由于他们的社会生活经验还不够丰富,思想还不够成熟,人生观、价值观不够稳定,再加上东西方文化的碰撞导致一些大学生人生观价值观的混乱,他们需要在学校和老师的教育与引导下,不断学习,努力提高和完善自己。本课程从理论与实践的结合上和大学生一起讨论人生目的、人生态度、人生价值等问题,引导大学生树立正确的人生观、价值观。学习本课程,有助于大学生思考人生价值,规划职业生涯,选择成功之路。能帮助同学们从理论和实践的结合上理解人活着为什么,人应当怎样活着,怎样的人生才有价值和意义等问题;指导同学们正确选择人生道路,正确设计职业理想和生活理想,积极实践,健康成长成才。

(三)有利于大学生全面提高职业素质

大学是大学生接受职业教育的重要阶段,大学生在这一阶段的主要任务就是按照社会对从业人员职业观念、职业道德、职业态度、职业技能、职业纪律和职业作风的新要

求全面提高自己的职业素质,顺利地完成了从大学生向职业工作者的转变。大学生要成功地实现这一转变,就得科学规划、精心设计自己的职业生涯,制定明确的职业目标和职业路线,采取切实有效的举措,全面地开发自己的职业生涯,正确地选择适合自己的职业,做好就业的思想道德准备、知识能力准备、形象和材料准备、推销自我、展示自我的心理准备和方法技巧准备等,还要引导大学生挑战自我,做好创业的准备。

三、怎样学习“思想道德与职业指导”课

“思想道德与职业指导”课,是一门融政治性、思想性、理论性、知识性和实践性为一体的课程,涉及的内容十分广泛,有一定的理论深度、广度和高度。学习“思想道德与职业指导”课必须要有科学的态度、正确的方法。认真读书,掌握理论,身体力行,努力践履,才能取得好的效果。

(一) 正确认识“思想道德与职业指导”课程的基本特点

“思想道德与职业指导”课从它的性质、任务和内容来看,具有自身的特点,认识和把握以下三个特点是学好这门课程的前提。

1. 鲜明的政治思想性

本课程反映了社会主义大学的本质特征,始终坚持育人为本,德育为先的理念,引导大学生坚定建设中国特色社会主义事业的政治方向,树立正确的世界观、人生观、价值观,抵制错误思潮和拜金主义、享乐主义、极端个人主义等腐朽思想侵蚀,使当代大学生真正成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义事业的建设者和接班人。

2. 较强的知识理论性

本课程以科学的理论为指导,以丰富的知识为依托,通过有针对性地解决大学生成长过程中的实际问题,引导大

学生树立社会主义、共产主义的理想和信念;坚持用马克思主义的立场、观点和方法,分析、回答大学生普遍关心、经常思考的热点问题,以帮助同学们解疑释惑,提高思想道德修养水平,形成良好的道德品质;同时,吸收和借鉴相关学科知识以及人类创造的优秀文化成果,使之具有丰厚的文化底蕴和现代科学知识的基础。

3. 突出的现实针对性

本课程有明确的教学目标、相对稳定系统的内容体系以及自身的教学规律;同时又体现出与时俱进的动态发展特点,注意贴近实际、贴近学生。结合党和国家重大方针政策以及社会主义精神文明建设的要求,根据大学生不同时期的思想道德问题,适时进行针对性强的专题教育。因而,在学习过程中要努力做到系统性与灵活性、稳定性与动态性相结合。

(二) 重视基本理论的学习与掌握

马克思主义理论既是构建“思想道德与职业指导”课的理论基石,又是指导学习这门课的根本方法。要学好本课程,首先就要学习掌握马克思主义的基本理论。马克思说过,理论一经群众掌握,就会变成物质力量。列宁也指出,没有革命的理论,就不会有革命的行动。只有理论上的清醒与坚定,才能有思想政治上的清醒与坚定。大学生要在马克思主义理论指导下,确立正确的人生观、价值观和道德观,逐步形成社会主义道德品质和习惯。偏离或离开了马克思主义理论的指导,思想道德与职业发展就会迷失方向,甚至走上歧途。

(三) 坚持科学的学习方法

1. 坚持辩证唯物主义和历史唯物主义的方法

辩证唯物主义和历史唯物主义是马克思主义关于自然界、人类社会及思维发展的最一般规律的科学,是无产阶级