



一个人不能只关注自身，也要关注他人，关注社会，关注人类；一个职业人不仅仅要关注自己的职业素质形象，也要关注自己的职业岗位所承担的社会责任，关注企业所承担的社会责任。本教材会引导读者去思索这些关爱人文的问题。因此，这本教材无疑会有助于帮助读者提升道德素养、人文素养、职业素养，进一步完善自我，有助于读者进行知识充电。可以想见，本教材出版后，定会引起众多方面、众多读者的兴趣。这里需要提醒大家的是，在使用这本教材时，不同院校、不同单位的读者，可以灵活选取不同的知识、能力、素质等模块。

本教材在引发众多读者兴趣的同时，当然也可能会引发读者这样那样的问题和思考。从某个角度说，这也是该教材成功的一个方面。教材是需要不断修订、完善的。希望在广大读者的帮助下作者今后进一步修订，日臻完美。是为序。

2010年7月2日于北京大学



第四节	娑婆霓裳	104
第四章	诗意栖居	110
第一节	中医常理	110
第二节	茶道玄幽	114
第三节	酒魂雅韵	116
第四节	齿颊生香	121
中 编 教养篇		
第五章	心理健康	126
第一节	心理健康基本知识	126
第二节	大学生心理健康问题	131
第三节	大学生心理健康测试与心理调节	137
第六章	学会做人	150
第一节	做人的准则	150
第二节	明智做人	156
第三节	用情做人	162
第七章	学会做事	164
第一节	学会敬业	164
第二节	学会创新	167
第三节	用心做事	169
第八章	学会学习	172
第一节	学会学习	172
第二节	学习的本质	175
第三节	学会怎样学习	179
第九章	学会生活	185
第一节	平安是福	185
第二节	快乐我心	187



第三节	健康长寿	189
第四节	人与环境	192
第十章	社交礼仪	195
第一节	现代礼仪	195
第二节	日常社交礼仪	200
第三节	个人礼仪	212
第四节	求职礼仪	216
下 编 实技篇		
第十一章	语言艺术	224
第一节	口语艺术	224
第二节	激情演讲	229
第三节	唇枪舌剑	234
第十二章	文书写作	241
第一节	写作基础知识	241
第二节	计划与总结	244
第三节	通知和通报	255
第四节	社会调查报告	259
第五节	新闻报道	263
第十三章	企业文化	268
第一节	企业文化的概念、要素	268
第二节	企业文化的特质、功能	273
第三节	不同国家的企业文化模式与管理特点	276
第十四章	职业与职业生涯规划	283
第一节	职业与环境	283
第二节	职业生涯规划	290
第三节	职业咨询与职业测评	299

我胚胎的。”“康桥情节”贯穿在徐志摩一生的诗文中，而《再别康桥》无疑是其中最著名的一篇。

此诗作于徐志摩第三次欧游的归国途中。时间是1928年11月6日，地点是中国海。7月底的一个夏天，他在英国哲学家罗素家中逗留一夜之后，事先谁也没有通知，一个人悄悄来到康桥找他的英国朋友。遗憾的是他的英国朋友一个也不在，只有他熟悉的康桥在默默等待他。一幕幕过去的生活图景，又重新在他的眼前展现……由于他当时要赶着去会见另一个英国朋友，故未把这次感情活动记录下来。直到他乘船离开马赛归国途中，面对汹涌的大海、辽阔的天空，才记下了这次重返康桥的切身感受。

【赏析提示】

《再别康桥》第1节写久违的学子作别母校时的万千离愁。连用三个“轻轻的”，使我们仿佛感受到诗人踮着足尖，像一股清风一样来了，又悄无声息地荡去；而那至深的情丝，竟在招手之间，幻成了“西天的云彩。”同时透露了难舍难分的离情，给诗定下抒情的基调。第2—6节，描写诗人在康河里泛舟寻梦。披着夕照的金柳，软泥上的青荇，树阴下的水潭，一一映入眼底。两个暗喻用得颇为精到：第一个将“河畔的金柳”大胆地想象为“夕阳中的新娘”，使无生命的景语，化作有生命的活物，温润可人；第二个是将清澈的潭水疑作“天上虹”，被浮藻揉碎之后，竟变成了“彩虹似的梦”。正是在意乱情迷之间，诗人如庄周梦蝶，物我两忘，直觉得“波光里的艳影/在我的心头荡漾”，并甘心在康河的柔波里，做一条招摇的水草。这种主客观合一的佳构既是妙手偶得，也是千锤百炼之功；第5、6节，诗人翻出了一层新的意境。借用“梦/寻梦”，“满载一船星辉，/在星辉斑斓里放歌”，“但我不能放歌/悄悄是别离的笙箫”，“夏虫也为我沉默/沉默是今晚的康桥”四个叠句，将全诗推向高潮，正如康河之水，一波三折！而他在青草更青处，星辉斑斓里跣足放歌的狂态终未成就，此时的沉默，又胜过多少情语啊。最后一节以三个“悄悄的”与首阙回环对应。潇洒地来，又潇洒地走。挥一挥衣袖，抖落的是什么呢？已毋须赘言。既然在康桥涅槃过一次，又何必带走一片云彩呢？全诗一气呵成，荡气回肠，是对徐志摩“诗化人生”的最好的描述。

胡适尝言：“他的人生观真是一种‘单纯信仰’，这里面只有三个大字：一个是爱，一个是自由，一个是美。他梦想这三个理想的条件能够会合在一个人生里，这是他的‘单纯信仰’。他的一生的历史，只是他追求这个单纯信仰的实现的历史。”（《追悼徐志摩》）果真如此，那么诗人在康河边的徘徊，不正是这种追寻的一个缩影吗？徐志摩是主



张艺术的诗的。他深崇闻一多音乐美、绘画美、建筑美的诗学主张，而尤重音乐美。他甚至说：“……明白了诗的生命是在它的内在的音节的道理，我们才能领会到诗的真的趣味；不论思想怎样高尚，情绪怎样热烈，你得拿来彻底的‘音乐化’（那就是诗化），才能取得诗的认识，……”

这首《再别康桥》：全诗共七节，每节四行，每行两顿或三顿，不拘一格而又法度严谨，韵式上严守二、四押韵，抑扬顿挫，朗朗上口。这优美的节奏像涟漪般荡漾开来，既是虔诚的学子寻梦的跫音，又契合着诗人感情的潮起潮落，有一种独特的审美快感。七节诗错落有致地排列，韵律在其中徐行缓步地铺展，颇有些“长袍白面，郊寒岛瘦”的诗人气度，正体现了徐志摩诗歌的音乐美、绘画美、建筑美。

【拓展阅读】

诗集《志摩的诗》。

第六节 古希腊三大悲剧

古希腊三大悲剧是埃斯库罗斯的《普罗米修斯》、索福克勒斯的《俄狄浦斯王》和欧里庇德斯的《美狄亚》。这“三大悲剧”的产生过程就是悲剧由幻想向现实转变的过程，在戏剧领域内有着不可磨灭的艺术成就。它把悲剧重在写神逐步转到写人，把写理想化的英雄转变为写现实中的人，这是其最大的一个成就，也是悲剧走向现实的标志之一。

埃斯库罗斯被誉为“悲剧之父”，代表作《普罗米修斯三部曲》，其中以《普罗米修斯》最为著名。索福克勒斯是继埃斯库罗斯之后又一位悲剧大师，被誉为“戏剧艺术史上的荷马”，他将埃斯库罗斯创立的两人同台表演制扩大为三人，这便有利于剧情的丰富和人物关系的复杂表达。索福克勒斯的代表作是《俄狄浦斯王》。欧里庇德斯是古希腊三大悲剧家中最晚的一个，他一生创作了九十多部剧本，《美狄亚》是他的代表作之一。比较三位大师的作品，埃斯库罗斯是用悲剧来赞美神的伟大，是神的悲剧；索福克勒斯用悲剧来进行人与命运斗争的思考，将人的力量置于与神的意志的较量之中；而欧里庇德斯则用悲剧来剖析人性的软弱，是彻彻底底的人的悲剧。从三大悲剧家作品的分析我们可以看出古希腊悲剧从神走向人的世俗化的趋势。

在三位大师的作品中，通过对比我们可以看到，埃斯库罗斯注重歌颂悲剧主人公“伟大的德行”，以期将人提升到神的境界；索福克勒斯则歌颂悲剧主人公“伟大的人



性”，赞扬人在命运前的自觉和理性，那虽败犹荣的尊严；欧里庇德斯则注重揭示悲剧主人公“伟大的恶行”，以期在人性的弱点中寻找悲剧的成因。和前辈的悲剧家不同，欧里庇德斯要在世俗的生活土壤中，在普通的人格素质中发现悲剧事件的真正原因。虽不如前人的悲剧那么宏伟、庄严，却显得更真实也更残酷。埃斯库罗斯的戏剧中，主角普罗米修斯是典型的人物而不是个性的人物，在索福克勒斯的《俄狄浦斯王》中，个体则以比较明确的形式出现了，然而欧里庇德斯则以无与伦比的现实主义和心理洞见来刻画他笔下的角色，也引发了怀疑主义和个人主义的新时代来临。从神到人这一过程的演变中，我们看到了古希腊悲剧日渐世俗化的进步，这一潮流也是文学创作中重要的趋势。走向大众，走向真实的人性，反映、表达人的真实面貌和内心的情感——无论是光明的还是阴暗的。这种对人性关怀的意识也诱发了后来文艺复兴时期人文主义精神的复兴。

一、《普罗米修斯》

【作者简介】

埃斯库罗斯 (Aeschylus)，约于公元前 525 年出生于阿提卡西部埃琉西斯的一个贵族家庭。埃斯库罗斯于公元前 499 年首次参加戏剧比赛，一生写过约 70 部剧本（一说约 90 部），生前得过 13 次奖，传世剧本 7 部，它们是：《乞援人》、《波斯人》、《七将攻特拜》、《普罗米修斯》、《奥瑞斯特斯》三部曲。

如果悲剧就是要展现人类最深重的苦难和人类最崇高的业绩，那么埃斯库罗斯就不仅仅是悲剧的创始人，而且还是所有悲剧家中最具有悲剧性的人。他在表现外在世界之美的诗歌和表现人类痛苦之美的诗歌之间的鸿沟之上架起了一座桥梁。

【赏析提示】

《普罗米修斯》或译《被缚的普罗米修斯》。一般认为它是《普罗米修斯》三部曲的第一部，第二部是《被释的普罗米修斯》，写宙斯与普罗米修斯和解，赫拉克勒斯把普罗米修斯释放；第三部是《带火的普罗米修斯》，写雅典人崇拜恩神普罗米修斯，举行火炬游行。

《普罗米修斯》情节简单，结构也不复杂，但它历来受到人们的重视，被视为古典名作，这主要是因为剧中塑造了普罗米修斯这一位爱护人类、不屈服于暴力的光辉形象。在神界新的一次权力斗争中，普罗米修斯作为提坦神之一，本来处于宙斯的对立面，但



《论语》是儒家学派的经典著作之一，由孔子的弟子及其再传弟子编撰而成。它以语录体和对话文体为主，记录了孔子及其弟子言行，集中体现了孔子的政治主张、伦理思想、道德观念及教育原则等。与《大学》、《中庸》、《孟子》并称“四书”。通行本《论语》共二十篇，语言简洁精炼，含义深刻，其中有许多言论至今仍被世人视为至理。

孔子的哲学思想建立在对宇宙人生和社会深刻思考反省以及对过往哲学思想的继承和扬弃的基础之上，其博大精深的哲学体系围绕着“仁”而展开，因此他的哲学思想也被称为“仁学”。在孔子哲学思想体系中，“仁”作为核心范畴，既是对人的本质的把握，也是一种极高的人生境界；既是一种社会的伦理法则，也标志着一种理想的人格；既是一种治国安邦之道，也表现为一种理想社会的观念。

“仁”是《论语》中使用频率最高的词汇之一。对于仁的解释，散见于《论语》的许多条目之中，它以问、答、自语等形式出现，因人、因时、因地而有不同的阐发。弟子颜回、仲弓、司马牛、樊迟、子贡等都曾向孔子问“仁”，而对于这些才智各异、禀赋不同的学生，他做出的答复是各不相同的。

颜渊问仁，子曰：“克己复礼为仁。”

仲弓问仁，子曰：“出门如见大宾，使民如承大祭。己所不欲，勿施于人。在邦无怨，在家无怨。”

司马牛问仁，子曰：“仁者，其言也讷。”

樊迟问仁，子曰：“爱人。”

子贡问仁，子曰：“己欲立而立人，己欲达而达人。”此外在流传的过程中，各家、各学派对“仁”的不同解释也影响到后世对它的理解。因为这些原因，“仁”显得飘忽不定、难以捉摸。

有人认为：仁的含义可以分为三层：其一，爱人。包括爱护人的生命，尊重人的人格，追求人的价值。其二，艰苦奋斗，自强不息，为实现人类的美好理想而努力。其三，无私，忘我，杀身成仁之义。这种关于“仁”的解释仍然是对于用和体的参杂罗列。

仁最通常的含义是“爱人”。“仁”是关于人类认同的哲学范畴。我与他人同作为人，其情感欲求亦比较相近。

仁的第二层含义是修身，对道德准则的遵从，“克己复礼为仁”。

仁的第三层意思是指人类对其本质的自我意识。

仁的内涵和外延可以概括为“爱人、忠恕、务实”三条。



孔子的“仁”学是对人的发现，标志着人的觉醒，其核心是“爱人”，珍惜人的生命，重视人的品格，追求人的价值；强调个人与群体，个人与社会的和谐统一；注重在实践中考察人的道德品质，培养发挥人的才能，实现对社会的改造。“仁”学轻天命，远鬼神，突出了人的地位和作用。

“己所不欲，勿施于人”，“己欲立而立人，己欲达而达人”，这两句话比较完整而准确地表述出“仁”作为一个非常重要的哲学范畴的深层意蕴。孔子从哲学人类学的意义上规定了“仁”作为人的本质和人的类性的哲学范畴的内涵。后来，《礼记·中庸》将这一思想更简洁地表述为“仁，人也”。

以此为依据，孔子引申出“仁”在为人与为政等社会现实层面上，作为行为规范和处事准则的诸多规定。

在为人方面，孔子强调“克己复礼为仁。一日克己复礼，天下归仁焉。为仁由己，而由人乎哉？”约束自己的行为合乎礼的规范，做到“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”。对个体而言，“仁”的实现，不仅是一种单纯的内在性，“仁”的行为同时包含有社会义务和责任的规定，这个规定，就叫做“礼”。所谓克己，就是约束自己，不放任人的自然本性。“礼”是一定社会的规范和秩序，用来节制人们的行为，调和各种冲突，协调人际关系。而儒家所谓的“礼”，亦非单纯外在性的规范。“礼”的根本义，是“称情而立文”，“因人之情而为之节文”。孔子言礼，特别注重“情”的内涵。中国古代的伦理传统，以血缘伦理为基础。“亲情”，在孔子时代，尤其具有重要意义。因此儒家也特别强调孝悌亲情对于人的道德成就之基础性的意义。孔子弟子有子说：“孝悌也者，其为仁之本与！”孝悌是仁德实现的基础。因此，在孔子看来，礼虽然有外范的意义，但“克己复礼”的自觉，仍然源于人自己，实现“仁”必须依靠个人的努力，而不能依靠任何外力的作用。“为仁由己，而由人乎哉”、“仁远乎？我欲仁，斯仁至矣”说的就是这个意思。

“仁”也是治理国家、管理民众、组织生产的基本管理原则和政治行为准则。学生子张问仁于孔子，孔子说：“能行五者于天下，为仁矣。”具体说就是：“恭、宽、信、敏、惠。恭则不侮，宽则得众，信则人任焉，敏则有功，惠则足以使人。”待人谦恭、尊敬他人，就可以得到他人的尊敬，从而避免遭人轻慢。待人宽厚就可以得到民众的拥戴，讲求信用就能取信于人，做事敏捷能帮助建立功业，施人于恩惠能让你有足够的力量调遣和使用他人。这里所处理的人际关系显然不是一般的个人与个人之间的关系，而是具



用经过提炼、组合和美化了的人体律动来抒发感情、反映生活的艺术。

(二) 长于抒情，拙于叙事

舞蹈就其本性来说是抒情的艺术。“言之不足，故嗟叹之；嗟叹之不足，故咏歌之；咏歌之不足，不如手之舞之，足之蹈之也。”从表演的形式来说，舞蹈往往采用象征、比拟的手法，通过优美的人体动作去抒发感情，让观众从中去体味这种感情，而不是靠台词、靠讲述复杂曲折的故事去感染观众。比如舞蹈家陈爱莲创作的《荷花舞》就是用美妙的舞蹈手段、优美的人体动作、诗一般的激情、绘画似的意境、音乐般的旋律，创造出有血有肉的形象，来抒发难以用语言表达的强烈感情，激起人们对大自然、对祖国、对和平更加热爱的感情，显示出舞蹈艺术的魅力。

舞蹈没有台词，一般只有音乐和场景的烘托和配合。这就使得舞蹈有了更加广阔的表现感情的天地。比如舞剧《天鹅湖》第二幕中王子与天鹅初次相遇时的一大段古典双人舞就是通过一系列的舞蹈动作细腻地表现了奥杰塔从恐惧、提防、抵御到放心、信赖，继而萌发爱情、腼腆含羞的复杂感情变化过程，其感染力非常强烈，称得上是“此时无声胜有声”。

(三) 虚拟象征性和直观即时性相结合

虚拟性、象征性是舞蹈的主要表演手法，是舞蹈审美的重要特征。首先，用人体的动作、姿态来代替日常生活中的言谈话语，用“音乐——舞蹈台词”作为人物交往、刻画性格的台词，这本身就是一种虚拟象征。这种虚拟和象征是以生活为基础的，能概括而凝练地反映生活的本质，因而得到广大观众的承认和赞赏。比如我国的三人舞《绳波》，采用的道具是一条绳子，随着舞情的发展，它时时比拟象征了不同的事件和意义。当演员把绳子抽成圆圈滚向对方，象征着爱情的信息；当演员跳旋转双人舞而绳子缠身时，它又象征联结命运的纽带；当三个人一起欢快地跳绳时，人们又看到了一个充满天伦之乐的家庭；当绳子抖动起波时，它象征的是父母内心的矛盾和感情的波澜，孩子在夹缝中求生、在绳网中挣扎；最后父母反目，一条拉直的绳各牵父母一方，悬在绳子上的洋娃娃不着边际地东摇西晃，象征着孩子孤苦伶仃的境遇。舞蹈虽然只几分钟，却用虚拟、象征的手法激起了观众感情的波澜：父母离异，孩子怎么办？身为父母的观众，应该怎样去尽自己的义务？《绳波》是舞蹈，观众为它的美而陶醉；它又似一股苦涩的泉水，流淌进观众的心田，引起联想和反思，使人得到一种体验与认识的满足，而舞蹈构思上那哲理诗般的立意，更是耐人寻味。

其次，舞蹈的虚拟象征性还表现在它不同于体操和杂技。舞蹈是把人体美作为一种



“送胯”、“勾脚”，全身体态呈三道弯“S”形的舞姿，开拓了一个自成天地的动作体系，为“敦煌舞蹈”的研究，提供了生动的形象基础。《丝路花雨》题材新、立意新、构思新、舞蹈新，它的出现，不仅为舞蹈艺术增添了新的视觉形象，同时，也为中国古代舞蹈的研究提供了新的启示。

2. 《无字碑》

舞剧《无字碑》是北京舞蹈学院编导系大学本科毕业生张守如、于春燕、黄蕾、邓一江四人的实习作品。该舞剧在山东省歌舞剧院投入排练，并于1989年庆祝建国40周年和第二届山东艺术节首次推上舞台。《无字碑》的突出特点是结构凝练。它将女皇武则天一生种种经历，从才人到女皇的复杂斗争，用四个命题场次：“不屈命运”、“母爱升华”、“治世之争”、“女皇超尘”组合起来，将武则天“以凡人来世，却以皇名归阴”的一段历史简练地加以概括，巧妙地处理了这个本来十分复杂、情节性很强的历史故事。舞剧借鉴了音乐创作中交响乐作品的结构方式，每个乐章可以独立成章，几个乐章组合起来又完整统一。每个“乐章”，均塑造一种不同形象，表现一种不同的思想情感。归总起来，又统一而有层次地表现了一个完整的思想内涵。用舞剧的行话来说，这是典型的“块状结构”样式。它避免了用舞蹈动作去讲述一个根本无法讲清的复杂故事的窘境，把凝练空灵的结构空间，留给动作语言去施展它的表现力。

3. 舞蹈诗《长城》

《长城》是北京舞蹈学院编导系大学本科毕业生范东凯、张建民的毕业作品，由该院古典舞教育专业学生表演，首演于1989年12月第三届北京市舞蹈比赛。

舞蹈诗《长城》以它那悲壮之势、阳刚之气、深沉之思、浓烈之情、舞蹈之美，撞击着观众，震撼着观众。《长城》的第一个特点是整体氛围的厚重与凝重。它通过“思兮长城”、“人兮长城”、“情兮长城”、“魂兮长城”四个构段以及众多舞段的交织流动，别出心裁地拆去长城表层厚重冷漠的砖石，把脚手架上的血与肉、情与思裸现出来，着重表现人的献身、人的奴役、人的真情以及人的变态。在修筑长城的过程中表现人，人的状态又来自修筑长城的过程，给人以气势凛然、重锤敲击之感。第二个特点是语言的个性化。《长城》语言基调是以人、人的生存环境、人的生存状态为内核，外化出一组组能充分表现“长城”的动作，创作出一种来自于生活又高于生活的自成一格的个性化语言。

【欣赏】

舞蹈作品《千手观音》。



铸造。与人为善，就要学会善待他人，以诚相待，善解人意，正确理解和尊重他人；与人为善，就要坚持平等爱人的原则，让对方感到友好与热情，感到一种由衷的人格力量；与人为善，就要做到语言之善，语言是思想的外在体现，是与人为善的重要表现形式。要做到与人为善并非易事，它不仅需要有善意，而且要注意做到三忌：

一忌“一切为善”。与人为善只有在人民内部，在朋友、同事之间这个特定的范围内才能提倡，并非一切皆可为善。与人为善不是不做任何分析、毫无条件地对一切人为善。对那些道德败坏的违法犯罪分子必须依法行事，绝不能姑息养奸，否则就是对人民大众的不善。

二忌“幸灾乐祸”。有的人缺少同情心与正义感，甚至有一种变态的心理，见他人遭遇灾祸，不是关怀、帮助，而是幸灾乐祸。我们绝不应去做那种“幸灾乐祸”的小人，而要做古人所提倡的那种“见灾修德，灾变成善”的君子。

三忌“落井下石”。有的人乘人之危，借机整人，这种“落井下石”的人比“幸灾乐祸”的人品质更为恶劣。这种“与人为恶”者是丧失天良的小丑，终究有一日会搬起石头砸自己的脚。

大学生不仅要培养“与人为善”的优良品质，而且要倡导“与人为善”的新风。如果人人都能做到“与人为善”，那么，人际关系就能得到改善，生活就会安宁，团结就会增强，风气就会清新，社会就会和谐。

四、以诚待人，言而有信

中华民族历来把诚实守信作为立身处事之本。《论语·为政》中的“人而无信，不知其可也”，《孟子》中的“彼以其富，吾以吾仁；彼以其爵，吾以吾义；吾何慊乎哉！”《荀子·修身》中的“君子养心莫善于诚”等，无不反映出诚实守信的重要性。

诚实守信包括哪些内涵呢？一是诚实，这是为人的基本道德品质。诚实是指忠诚老实，言行一致，鄙弃虚伪，实事求是。一个诚实的人敢于说真话，不欺骗别人，也不欺骗自己，任何时候都不掩盖事实的真相。二是守信，这是人最重要的无形资产，是无法用金钱衡量的。守信就是恪守信约、履行诺言，说到做到，言而有信。

在社会交往中，忠诚老实，守信用、重诺言是应遵循的道德准则。汉朝，范式在京城读书时和同学张劭很要好，毕业时，他对张劭说：“两年后，我将再来这里，那时会



最适宜、有效的方法和策略，获得最好的学习效果；第三，会学习就是会把握学习的重点，不只是满足于获取某种知识，而是重点掌握思维过程和方法，也就是说，学习的目的不是重在得到“鱼”和“金子”，而是要学到捕鱼和点金之术；第四，会学习就是会把所学的知识应用到生产和社会需要的实践中去，并且会在实践中进一步学习，不断丰富和深化自己的知识。学到知识却不会应用，或者不善于在实践中应用，实质上不能算是会学习。

由此可见，“学会学习”就是学会自主学习、高效学习，学会学习方法、学以致用。换言之，“学会学习”就是学会自主地选择学习目标，运用适宜的、科学的学习策略和方法，高效地进行学习，在获取更多知识的同时，习得获取知识的方法，并且能将获得的知识灵活地应用到实践中去。

三、为什么要“学会学习”

一是科技迅猛发展的客观要求。第二次世界大战结束以来，知识总量空前增长，并呈现出两个显著的特点：一是知识总量的递增速度愈来愈快。二是知识的陈旧周期愈来愈短。根据科学史对18世纪到20世纪11项重大科学发现项目的分析，科学技术由发明到应用的周期已愈来愈短。这种趋势与传统的教育制度、教育思想、学习观念、学习方法等产生了尖锐的矛盾。其主要表现：一是人的接受知识的能力与蓬勃增长的浩瀚的知识数量之间的矛盾，二是人的有限的学习年限与知识迅速老化之间的矛盾。

面对挑战，教育将采取何种对策，必然成为世人所密切关注的问题。以往在青少年时期接受教育然后用上一辈子的时代已经结束，必须代之以终身教育，以适应知识更新的需要。教育的目的已不能仅在于使学生获得现有的知识上，而应当将重点放在培养和开发学生的智能，教会学生怎样学习上。学生的学习目标也不仅是“学会”，而更主要的是“会学”，以适应知识日新月异迅速增长的趋势。正如《学会生存》一书中所指出的：“我们再也不能刻苦地、一劳永逸地获取知识了，而需要终身学习如何去建立一个不断演进的知识体系——学会生存。”

二是知识经济时代的生存需要。在即将到来的知识经济时代，如果知识就是力量、就是财富的话，那么，学习对于社会来说就是获得强盛和富足的手段，对于个人来说就是维持生计与创造新生活的手段。正如经合组织（OECD）在一份报告中指出的那样：



二、安全是一种责任

安全是一种责任。只有把安全作为一种责任，才能自觉做到我要安全，我会安全，我保安全。要时刻对自己的安全负责，时刻防范风险和灾难，想方设法躲避可能发生的事故。要防微杜渐，未雨绸缪，有效防范，把风险和灾难遏制于萌芽状态。天灾人祸，有时是难以预防的，但大部分事故是可以防范的。比如，在家要注意居家安全，做到安全用电，安全使用煤气，安全使用炉灶，特别要做好防盗工作；在校园，要注意安全使用学习用具，注意校内活动安全，不要拥挤，注意体育课安全，注意实验安全；在外行走或开车时，要特别注意道路交通安全；在生活中，要提高警惕，识破各种各样的骗局，等等。

在人们的生产生活中，会有一些的危险因素存在。躲避危险是人的本能，但如何识别危险并有效防范危险，则取决于人的素质。要有效防范各种事故的发生。

一要牢固树立强烈的安全意识。生命对于每个人只有一次。牢记安全，其实就是善待自己。安全上班，安全回家，让亲人少一分牵挂，家庭多一分快乐。因此，要自觉做到一切从安全出发，千方百计杜绝、消除各种不安全因素。要有强烈的自我保护意识，努力做到“不伤害自己、不伤害他人、不被别人所伤害”。要强化安全防范意识，特别要克服侥幸麻痹心理，做到居安思危、警钟长鸣、常备不懈、举一反三、超前防范。

二要懂得安全知识。掌握安全知识是正确行动和防范危险的前提。为此，要学会有关的法律法规知识，掌握有关的安全生产技术知识，并在生产实践中正确应用。同时，还要懂得公共安全方面的知识，如什么是危险场所、什么是危险因素等。

三要自觉遵守规章制度和操作规程。安全方面的规章制度和操作规程是国家安全生产法律法规的具体化，是前人经验和事故教训的总结，是我们的工作准则和行动指南，要认真学习，严格遵守。

四要掌握安全技能。正确和熟练的操作技能是确保安全生产和提高工作效率的重要保障。对此，不仅要熟练掌握本岗位安全操作技能，以确保自身岗位和设备的安全，还要掌握一些基本的公共安全技能，如事故后报警、灭火器的使用、遇险后的应急办法等。

五要遵守和维护公共秩序。公共秩序是公共安全的重要保证和体现，国内有几次大的公共安全事故都与公共秩序混乱有关。如2004年2月5日，北京密云县在举办迎春灯展过程中，由于管理责任不落实，导致云虹桥上人员拥挤、混乱、踩踏，造成37人死



一、保护环境 人人有责

环境问题既有全球性的，又有区域性；既有大环境的，又有微环境的，环境同每一个人息息相关。也许有人会问，一个人怎么能改变环境呢？的确，一个人的能力是有限的，但如果每个人都来关心我们的地球，保护我们的环境，对已经发生的环境污染问题，是可以得到解决和克服的；对还没有发生的环境污染问题，也是能够预防和制止的。如果我们每一个人把自己化作一棵绿树，连起来就是一片茂密的森林；如果我们每一个人都把自己化作一滴水，汇集起来就是一片浩瀚的大海。

保护环境，要“人人参与，从我做起”。在日常的生活里，每个人的活动都会对环境造成影响，而且对周围的人也会产生影响。所以，保护环境首先要树立主人翁意识，弘扬热爱和保护人类生存、生活环境的美德，对随意污染环境的行为要敢于制止和劝导，要积极参与社会、学校和家庭的各项环境保护的宣传教育、实践活动。

二、改善环境 优化生活

生活与环境，已经成为当今世界普遍关注的问题。人们在追求现代化的同时，却自觉或者不自觉地污染着环境，又不得不生活在被污染的环境里，长此以往，伤害了人体的健康。况且，人的一生大部分时间是在室内度过的，无论在教室里，还是在家庭居室里，室内的环境对人体健康来说，至关重要。据中国预防医学科学院的调查证明，室内空气污染要比室外严重，室内的空气污染是导致癌症、心血管和呼吸道疾病的主要祸根。所以，我们要懂得室内环境污染产生的原因和防治的办法，还要关心校园、社区的环境。

三、爱护环境 强身健体

我们生活的环境里，存在着种种促进健康和损害健康的因素。环境污染给我们带来了灾难和痛苦，我们应该从品尝“苦果”中吸取教训。

“解铃还需系铃人”。我们在保护环境、改善环境的同时，还要养成良好的生活习惯。



向被介绍的一方，并向另一方点头微笑。必要时，可以说明被介绍的一方与自己的关系，以便新结识的朋友之间相互了解和信任。介绍时要分清先后主次顺序，语言要清晰明了，不含糊其辞，以使双方记清对方姓名。介绍某人优点时要恰到好处，不宜过分称颂。

② 被介绍人的做法：作为被介绍的双方，都应当表现出结识对方的热情。双方都要正视着对方，介绍时除了女士和长者外，一般都应该站起来，但是若在会谈进行中，或在宴会等场合，就不必起身，只略微欠身致意就可以了。如方便的话，等介绍人介绍完毕后，被介绍人双方应握手致意，面带微笑并寒暄。如“你好”、“见到你很高兴”、“认识你很荣幸”、“请多指教”、“请多关照”等。如需要，还可以互换名片。

（三）集体介绍

如果被介绍的双方，其中一方是个人，一方是集体时，应根据具体情况采取不同的办法。

1. 将一个人介绍给大家。这种方法主要适用于在重大的活动中对于身份高者、年长者和特邀嘉宾的介绍。介绍后，可让所有的来宾自己去结识这位被介绍者。

2. 将大家介绍给一个人。这种方法适用于在非正式的社交活动中，使那些想结识更多的、自己所尊敬的人物的年轻者或身份低者满足自己交往的需要，由他人将那些身份高者、年长者介绍给自己；也适用于正式的社交场合，如领导者对劳动模范和有突出贡献的人进行接见；还适用于两个处于平等地位的交往集体的相互介绍；开大会时主席台就坐人员的介绍。将大家介绍给一个人的基本顺序有两种：一是按照座次或队次介绍；二是按照身份的高低顺序进行介绍。千万不要随意介绍，以免使来者产生厚此薄彼的感觉，影响情绪。

四、名片礼仪

在人际交往中，名片不但能推销自己，也能帮助你尽快地与对方熟悉，它就像持有者的颜面，不但要很好地珍惜，而且要懂得怎样去使用它。现代名片是一种经过设计、能表示自己身份、便于交往和开展工作的卡片，名片不仅可以用作自我介绍，而且还可用作祝贺、答谢、拜访、慰问、赠礼附言、备忘、访客留话等。

（一）名片的内容与分类

名片的基本内容一般有姓名、工作单位、职务、职称、通讯地址等，也有的把爱好、



二、面试过程

毕业生在面试过程中表现出的礼仪水平，反映出你的人品、修养等个人素质，因此，面试过程请务必注意以下几点：

1. 准时赴约。一般来讲，比原定时间早 3-5 分钟到达面试地点较好，切不可让招聘人员等候。

2. 入座礼仪。进入主考官的办公室，一定要敲门而入，等到主考官示意坐下再就座。如果没有指定的座位，可选择主考官对面的位子坐下。另外，注意坐姿的优雅与挺立。坐椅子时，最好只坐 2/3，两腿并拢，身体可稍稍前倾。

3. 自我介绍的分寸。当主考官要求你做自我介绍时，不要像背书似的把简历上的一套再说一遍，那样只会令主考官觉得乏味。用舒缓的语气将简历中的重点内容稍加说明就可以了，如姓名、毕业学校、专业、特长等。如主考官想深入了解某一方面时，你再作介绍。

4. 行为举止。求职者在面试时要注意自己的行为举止：

(1) 注意站正坐直，不要弯腰低头；

(2) 双手放在适当的位置，并要安稳，不要做些玩弄领带、掏耳朵、挖鼻孔、抚弄头发、掰关节、玩弄招聘者递过来的名片等多余的动作；

(3) 禁止腿神经质般的不停地晃动、翘起等；

(4) 自己随身带着的公文包或皮包，也不要挂在椅子背上，可以把它放在自己坐的椅子旁边或背后。

5. 询问与应答的礼仪。保持积极自信的心态，是面试中智慧语言不断迸发的前提。面试时要充满自信，回答问题时紧紧围绕主题、思路清晰、逻辑分明、语言精练、详略得当、突出重点。有时候，有的主考官会故意提问一些令你感到受冒犯的问题，用来试探一下你如何对待，考察你的涵养和应变能力。你一定要冷静，不可意气用事。拒绝回答是可以的，但口气和态度一定要婉转、温和。

6. 及时告辞。有些主考官以起身表示面谈的结束，另一些人则用“同你谈话我感到很愉快”这样的辞令来结束谈话。对此，我们要十分敏锐，及时起身告辞。告辞时应同接见者握手，还要将椅子放回原位，然后面带微笑地向主考官致谢。



下 编

实技篇