

学生综合职业素养 成长手册

史晓鹤 程彬 © 主编



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



北京市商业学校

国家中职教育改革发展示范学校

德育特色项目建设系列成果

学生综合职业素养 成长手册

史晓鹤 程彬 ◎ 主编

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

学生综合职业素养成长手册 / 史晓鹤, 程彬主编

— 北京: 人民邮电出版社, 2013. 10

ISBN 978-7-115-32667-6

I. ①学… II. ①史… ②程… III. ①职业道德—中等专业学校—教学参考资料 IV. ①B822.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第174622号

内 容 提 要

体现学生成长特点、记录学生成长足迹的《学生综合职业素养成长手册》分为九个模块, 每个模块均包含成长指南、成长足迹、成长收获、成长感悟等内容, 以学生自我填写为主, 同学、教师、家长共同参与见证其成长过程。

手册既有学生成长的总目标, 又有每个训练模块要达到的具体目标, 用乐于接受的方式, 引领学生记录和审视自己在综合职业素养诸方面的点滴成长与进步。手册让学生明确了成长目标和努力方向, 激发了学生的积极性和自主性, 对他们的健康成长和全面发展起到了导航作用。

◆ 主 编 史晓鹤 程 彬

责任编辑 王亚娜

执行编辑 刘 佳

责任印制 张佳莹 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 6

2013年10月第1版

字数: 137千字

2013年10月北京第1次印刷

定价: 20.00元

读者服务热线: (010) 67170985 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

《学生综合职业素养成长手册》编委会

主 编：史晓鹤 程 彬

副主编：何健勇 刘 影 杨桂华 李 娅

编 委：孙明利 马清芬 张 骞 徐东升

徐 敏 赵建军 李 刚 王 燕 何 嘉

刘殿正 李 婕 陆 鑫 李 燕 刘相俊





校长寄语

亲爱的同学们，当你打开这本手册的时候，意味着你已经走进北京市商业学校的大门，美好生活画卷在你面前展开，你的人生由此翻开了崭新的篇章。你将在商校快乐学习、健康成长、幸福生活。希望同学们学思结合、手脑并用、知行统一，不断提升综合职业素养，用真心践行诺言，用行动书写未来，自信、自立、自强，做德能兼备现代职业人，走向成人、成才、成功！

侯光

培养德能兼备的现代职业人



目录

我的成长目标	01
我的自画像	02
亲人的期待	03
我的成长历程	05
- 我在综合职业素养课程中成长	06
- 纪律为我成长护航	13
- 我的精彩一天从晨训开始	28
- 我做文明有礼的职业人	35
- 我的舞台我做主	42
- 我实践，我成长	52
- 8S 伴我走上职场路	61
- 我在风采大赛中露两手	67
- 我守规，我安全	75
我的综合职业素养成长见证表	81
争当综合职业素养标兵班	82
我要拿到综合职业素养证书	83
我的心声	85
班主任激励我成长	86
亲人鼓励我进步	87
我的风采	88

我的成长目标

The Goal of My Development

成人 成才 成功

做德能兼备的现代职业人

快乐学习 健康成长 幸福生活

我相信：

人人有才 人无全才 扬长补短 个个成才

行行能成才 人人争成才 学习助成才 实践促成才

我践行：

铁的纪律 金的人格

千里之行始于目标 千里之行始于足下

我做到：

承担责任 诚实守信 爱岗敬业

遵规守纪 吃苦耐劳 团队合作

沟通交流 积极心态 崇尚礼仪

懂得感恩 勇于创新 学会学习

严谨细致 保证安全 精练技能

我的自画像

Self-portrait

我的姓名:

我的系部:

我的班级:

我的专业:

我的职业目标:

我的职业偶像:

我的爱好与特长:

我的人生格言:

现在的我

亲人的期待

Family Expectation

您认为我最好的性格特点是：

.....

.....

我最让您骄傲的方面是：

.....

.....

您认为我最大的优势是：

.....

.....

您对我在商校学习的最大期望是：

.....

.....

您对我未来成长的期望是：

.....

.....



我的成长历程

Stories in My Development

- 1 我在综合职业素养课程中成长
- 2 纪律为我成长护航
- 3 我的精彩一天从晨训开始
- 4 我做文明有礼的职业人
- 5 我的舞台我做主
- 6 我实践，我成长
- 7 8S 伴我走上职场路
- 8 我在风采大赛中露两手
- 9 我守规，我安全

不积跬步无以至千里，
不积小流无以成江海。

——荀子《劝学》

我在综合职业素养课程中成长

Morality Training Based on Courses

进入商校后，我的人生迈入了一个崭新的阶段。在这个新的起点上，我需要尽快适应新环境，消除陌生感。“综合职业素养训练”课是专门针对刚刚步入职业学校的我开设的，解决我在校园礼仪、人际交往和审美方面存在的问题。通过学习和训练，我能够按照校园礼仪约束自己的行为，认识和悦纳自我，提升审美能力，实现做人、做职业人、做优秀职业人的顺利的成长目标，促进我的综合职业素养得到全面提升。



植物的形成在于栽培，人的形成在于教育。

——卢梭

I HEAR. I FORGET. I SEE. I KNOW. I DO. I UNDERSTAND !

(我听了，我忘了。我看了，我知道。我做了，我懂了!)

——美国教育名言

丰富的学习内容

素养课的内容，与我的学习、生活和未来的职业岗位紧密相连。让我们在学习中实践，在实践中成长，一起来体验素养课程吧！



校园礼仪

学生常规礼仪 特定场所礼仪 集体活动礼仪

校园礼仪的学习内容，让我明白了在校园中升旗、课堂、就餐、集会等活动中的相关礼仪要求与行为规范，使我能自觉按照校园生活各种场合的礼仪规范和要求约束自己的行为。



人际和谐

认识自己 悦纳自己 做受欢迎的人
异性交往要适度 学会感恩

教我学会认识和悦纳自我，懂得如何正确处理同学关系、师生关系、亲子关系，理解和尊重差异，学会感恩，提高自控和抗挫折的能力，自信地面对学习和生活中的人际交往问题。



健康审美

拥有健康美 体验劳动美 展示形象美 发现自然美
捕捉生活美 欣赏艺术美

针对我在校学习生活中容易出现的审美误区，通过对健康美、劳动美、形象美、自然美等的理解和训练，使我懂得什么是美，为我审美能力的提高打下基础。

我的成长目标

通过学习，我要快速适应商校的生活，尽快从中学生转变成中职生；先要懂得校园礼仪，建立和谐的同学关系，尊敬老师，努力从一点一滴做起，还要加强综合职业素养训练，努力将承担责任、诚实守信、爱岗敬业、遵规守纪、吃苦耐劳、团队合作、沟通交流、积极心态、崇尚礼仪、懂得感恩、勇于创新、严谨细致这 12 项综合职业素养贯穿于我的学习和生活中，养成良好的行为习惯，争取早日成为一名有礼仪、守规矩、善合作、会审美，被老师和同学认可的商校学生。



课堂上积极回答老师提出的问题，积极参与课堂活动，争做课堂上的主人。



小组活动多与同学们合作、沟通，力争成为团队的优秀分子。



送人玫瑰，手留余香。懂得感恩，与同学们和睦相处，感受集体的力量和温暖。



从生活中的小事做起，养成良好行为习惯。



带着一双发现美的眼睛感受生活。

我的成长足迹

知礼仪，懂规矩——走进校园礼仪（请在框内划√）。

1. 我对课堂礼仪的践行情况：

优秀□ 良好□ 一般□

2. 通过本单元的学习与训练，我在以下几方面礼仪得到了提升：

升旗礼仪□ 课堂礼仪□ 图书馆礼仪□ 就餐礼仪□ 寝室礼仪□

3. 我知晓校园礼仪，能够在实际学习生活中按照具体的礼仪标准要求去做：

是□ 不是□

悦纳自己，阳光心态——领悟人际和谐（请在框内划√）。

1. 通过学习与训练，我认识了自己并能够悦纳自己：

是□ 不是□

2. 在实际生活中，我在宽容别人、换位思考方面的表现是：

良好□ 一般□

3. 通过学习与训练，我能够拥有阳光的心态，面对学习、生活：

是□ 不是□

用发现美的眼睛感受生活——学会健康审美（请在框内划√）。

1. 通过学习与训练，我提升了发现美的能力：

是□ 不是□

2. 感悟劳动美，我在班级做值日时的表现是：

良好□ 一般□

3. 通过本单元的学习与训练，我在以下几方面健康审美得到了提升：

拥有健康美□ 体验劳动美□ 展示形象美□

发现自然美□ 捕捉生活美□ 欣赏艺术美□

我的成长收获

回顾过去的一个学期，我觉得自己长大了，收获了许多。

我在校园礼仪方面的收获：

1. 通过学习与训练，我掌握了课堂礼仪的具体要求，并努力做到遵守课堂纪律，践行课堂礼仪。在课堂上，正确礼仪要求是：_____。

2. 在学校升旗时，按照升旗的礼仪标准要求，我做到了：_____。

我在人际和谐方面的收获：

1. 在人际和谐方面，我能够做到换位思考了，具体表现是：_____。

2. 我利用课堂上学习的有关方面的知识，有效化解了与同学之间的不愉快。_____。

我在健康审美方面的收获：

1. 感受音乐美，我最喜欢的一首歌曲是_____，这首歌曲感染了我，给我的启迪是：_____。

2. 捕捉生活美，在商校校园，我看到的美的行为有：_____。