

● 中等职业学校课程改革系列实验教材

职业与社会生活 适应能力培养

杨克 杨国恩 主编

ZHIYEYUSHEHUI SHENGHUO
SHIYINGNENGLI PEIYANG

沈阳出版社

中等职业学校课程改革系列实验教材

职业与社会生活 适应能力培养

杨 克 杨国恩 主编

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业与社会生活适应能力培养 / 杨克, 杨国恩主编.

—沈阳: 沈阳出版社, 2008. 1

(中等职业学校课程改革系列实验教材)

ISBN 978 - 7 - 5441 - 3608 - 2

I. 职… II. ①杨…②杨… III. 社会生活—能力培养—
专业学校—教材 IV. C913

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 011374 号

出版者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

印刷者: 沈阳市政二公司印刷厂

发行者: 沈阳书业集团发行有限公司

幅面尺寸: 140mm × 203mm

印 张: 5.875

字 数: 140 千字

出版时间: 2008 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 宋 铮 陈耀斌

封面设计: 鲁 琳

版式设计: 鲁 琳

责任监印: 杨 旭

ISBN 978 - 7 - 5441 - 3608 - 2

定 价: 12.80 元

联系电话: 024 - 62564911

E-mail: sysfax - cn@sina. com

《职业与社会生活适应能力培养》编写组

主 编：杨 克 杨国恩

副主编：张凤岐 程起翊 韩秋颖

编 委：(以姓氏笔画为序)

付宝红 吕 虹 张凤岐 张庆华

姚 宓 滕 云

统 稿：程起翊

目 录

第一单元 职业理想——向往与追求事业成功的航标

- 第一课 人生重要的抉择——职业 1
- 第二课 事业成功的航标——职业理想 9
- 第三课 扬起职业理想的风帆——职业生涯设计 21

第二单元 人生价值——在于对社会的奉献

- 第四课 领悟人生真谛 34
- 第五课 创造人生价值 46

第三单元 知荣明耻——做和谐社会的合格公民

- 第六课 以热爱祖国为荣，以危害祖国为耻 57
- 第七课 以服务人民为荣，以背离人民为耻 64
- 第八课 以崇尚科学为荣，以愚昧无知为耻 68
- 第九课 以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻 74
- 第十课 以团结互助为荣，以损人利己为耻 78
- 第十一课 以诚实守信为荣，以见利忘义为耻 85
- 第十二课 以遵纪守法为荣，以违法乱纪为耻 91
- 第十三课 以艰苦奋斗为荣，以骄奢淫逸为耻 96

第四单元 讲究礼仪——为自己打造优秀的职业形象

第十四课 做一名有“礼”的学生——校园礼仪 101

第十五课 做一个文明的使者——社会礼仪 113

第十六课 做一名优秀的职业人——职场礼仪 127

第五单元 学会理财——在生活的航道上幸福漂流

第十七课 理财能力的自我发现 140

第十八课 正确看待金钱 145

第十九课 给你一个生活新理念 153

第二十课 收支平衡两三招 163

第二十一课 在知本 + 资本的角逐中轻松赚钱 174

第一单元

职业理想——向往与追求事业成功的航标

职业是人生的依托，是个人成长、成才的舞台，选择职业首先要树立正确的职业理想。职业理想对人生有什么作用和影响？怎样树立科学的职业理想？如何处理职业理想与现实的关系？什么是职业生涯呢？职业生涯的规划对我们中职生的未来又有如何的影响？正确地认识和处理这些问题，有助于我们正确把握人生的方向，在平凡的岗位上，脚踏实地，艰苦奋斗，实现自己的理想。

世上无难事，只畏有心人。有心之人，即其立志之坚也，立志坚则不畏事之不成。俗语云：有志者事竟成。

——任弼时

第一课 人生重要的抉择——职业



人贵有志——从水电工到首席董事

全国劳动模范、共产党员徐虎，在水电修理工的平凡岗位上，长期积极主动地为居民排忧解难，用“辛苦我一人，方便千万家”的精神，谱写了一曲新时代的雷锋之歌。

作为上海普陀区中山北路房管所的水电修理工，徐虎发现居

民下班以后正是用水用电高峰，也是故障高发时间，而水电处理工也已下班休息。针对这一问题，徐虎于1985年在他管辖的地区率先挂出三只醒目的“水电急修特约报修箱”，每天晚上19时准时开箱，并立即投入修理。

从此，晚上19点，成了徐虎生活中最重要的一个时间概念。十多年来，不管刮风下雨，冰冻严寒，还是烈日炎炎或节假日，徐虎总会准时背上工具包，骑上他的那辆旧自行车，直奔这三个报修箱，然后按着报修单上的地址，走了一家又一家。

十多年中，他从未失信于他的用户，十年辛苦不寻常，徐虎累计开箱服务3700多天，共花费7400多个小时，为居民解决夜间水电急修项目2100多个，他被群众誉为“晚上19点钟的太阳”。

徐虎爱岗敬业，十年如一日义务为居民服务，在平凡的工作中做出不平凡的成绩。他两次被授予“全国劳动模范”称号，被上海市委、市政府评为“上海市十大先进标兵”。

1998年底，徐虎在上海成立了全国第一家以个人名字命名的物业管理公司——“上海徐虎物管有限公司”。当年的3只报修箱，如今已增加到160只，加上每天200个左右的徐虎热线，只要遇到急修，两个小时内徐虎公司就会派人上门帮助解决各类问题。“徐虎”两个字成了无形资产，具有一定的品牌竞争力。在上海凡是徐虎公司接管物业管理的小区，对住房或居民楼的销售起到了很大作用。许多客户在买房子时说：“有了徐虎的公司管理，我们放心。”现在有许多大城市对徐虎发出了邀请，欢迎他去做物业管理。摆在徐虎面前的是一条广阔的事业发展之路。



徐虎是一名水电工，被授予“全国劳动模范”称号，被评为“全国职工职业道德标兵”，被选为党的十五大代表。徐虎从

一名水电工成为物业管理有限公司的首席董事的经历，告诉我们职业是人生的依托，是个人成长的舞台，是播种劳动果实的土壤。

无论你是哪国的公民，什么性别，多大年纪，住在哪里，职业总是如影随行，伴着你的。

生活，让人欢喜让人忧……职业是一种最普遍的社会存在，彰显着大千世界的人生百态，职业本身是人生最重要的抉择。



一、职业的涵义

职业一词是由“职”与“业”二字构成：“职”的原意是职务、职位的意思；“业”的原意是事业、事情的意思。前者是一种社会符号，因为职业和职务代表着社会组织中的分工和地位；后者是一种个人符号，因为事业和事情代表着个人所从事工作的内容和形式。那么何谓“职业”呢？职业是人们在社会中所从事的作为主要生活来源的工作。

二、职业的特征

目的性。任何职业都有明确的工作目的或目标，这是在组织设定岗位或社会约定岗位时就已经确定了的。职业的这一特征，使人们在从事某种职业之前，就清楚地知道该职业所承担的职业使命。

社会性。职业是社会的产物，自然处处打着社会的烙印。首先，它是社会组织的一个细胞，是社会分工的一个基本单元，所有的职业岗位都是组织设置或是社会需要并且认可的，人类社会的发展进步，大多建立在职业分工发展的基础上，游离于社会之外的职业是不存在的。其次，劳动者的职业行为是一种社会活

动，属于典型的社会性劳动。

功利性。职业不是无缘无故冒出来的，而是为了满足个人和社会的生存发展需要应运而生的。没有需要就没有职业，需要是产生职业的前提条件；没有职业就无法满足愿望，职业是满足需要的有效工具。这种特点说明，职业具有普遍的功利性。

技术性。任何职业都有特定的行为模式，这种特定的行为模式，既包括思维、行为方式，也包括应用的技术和工具。即使是简单劳动的职业，也都有怎么干的问题。“怎么干”既是方法，也是技术。没有一定的方法和技术，职业活动就不能进行。

时代性。职业是人类文明进步的工具，具有鲜明的时代性。也就是说，不同的时代造就不同的职业，不同的职业服务于不同的时代。职业的时代性。决定了职业的发展变化总是打着时代的烙印。在社会发展变化过程中，一些过时的职业不断被淘汰，一些应时的职业不断产生。即使那些存在了千百年的传统职业，虽然本质属性没有改变，但是工作方式及应用的工具也都与时俱进了。职业的时代性，不是少数职业的特点，而是所有职业的共性。

稳定性。由于职业以岗位系列为认定标准，因此职业一旦形成，便具有相对稳定的特点，不会因为某个岗位的变化而变化，更不会因为某个人或组织的意志而变化。虽然职业也具有时代性，会随着时代的发展而演变，但是这种演变一般是渐进的，很少是突变的。职业劳动内容和行为模式的相对稳定，使职业劳动者也具有了稳定的职业形象，很多人的言谈举止就能反映各自从事的职业，这充分说明了职业稳定性的重要作用。

三、职业对劳动者的重要作用

职业是播种劳动果实的土壤。人类在劳动中产生了社会分工，在此基础上逐渐形成了职业，人们通过职业为社会奉献劳

动，社会按照一定的标准付给劳动者报酬，这些报酬成为劳动者及其家庭成员生存和发展的主要经济来源。职业是有报酬的劳动，是人们谋生的手段，职业劳动因为岗位的不同、劳动程度的不同、劳动科技含量的不同，所获得的报酬也不同。

职业是劳动者创造人生价值的舞台，是实现生活理想的桥梁，职业活动使理想插上翅膀，使人的聪明才智得到充分发挥。通过职业，人们获得一定的社会角色，为社会做出贡献，得到社会的认可；在职业这片土壤上，人们挥汗如雨，播下智慧的种子，收获成功的果实。天道酬勤，你付出了艰辛、勤劳、勇敢、热情，有时甚至要经受挫折，做出一定的牺牲，你为社会做的贡献越大，社会给你的回报就越高。总之，只有在职业的舞台，才能使劳动者的潜能得到充分发挥，最大限度地实现自己的人生价值。

总之，职业不仅是人们谋生的手段，而且是为社会做贡献的岗位，是实现人生价值的舞台。职业对人生的这些作用是相互联系密不可分的，其中谋生是基础，实现价值是追求，奉献是目的。

生活链接

1. 一位父亲很想知道他儿子将选择什么样的职业，于是问道：“你喜欢干什么？现在是你选择的时候了。”“我所喜欢干的？爸爸，这很简单。”年轻人说道，“我想整天坐着汽车兜风而且口袋里装满了钱。”“你的职业总算是找到了。”父亲宣布说，“你将是一位公共汽车售票员。”

◆思考：

- (1) 儿子和父亲关于职业的看法有何不同？
- (2) 这个小幽默对你选择职业有何启示？

2. 三位好朋友在毕业选择职业时出现了分歧。甲同学说：“我要选择报酬高、待遇好的单位。”乙同学说：“我要看是否合乎我兴趣，当然也要考虑待遇。”丙同学说：“我既要考虑个人的兴趣，也要考虑国家的需要。”

◆思考：

(1) 你赞同哪一位同学的想法？为什么？

(2) 我们在选择职业时应如何正确处理个人兴趣与国家需要的关系？

3. 一个老农就要死了，他把孩子们叫到跟前，有气无力地嘱咐道：“孩子们，我就要死了，希望你们记住我们家的一个秘密……”孩子们很悲伤也很诧异，便张大嘴巴听着父亲说下去：“……祖辈留下话说，我们家的地里有很多的财宝，可我一直没有找到，希望你们以后把地翻遍也要把财宝找到，这样你们的的生活就好了，我也就能安心地走了。”

孩子们纷纷点头答应。老农很快就过世了。他的孩子们照他的话把地仔仔细细地翻了个遍，却也什么也没找到，只好种上了粮食。秋天，他们获得了好收成，这时候他们才领会到父亲遗嘱的用意。

感悟：生财应有道，画饼难充饥；挥霍金成土，勤劳土成金。

◆思考：

从这个寓言中你得到何种启示？

合作探究

◆ 思考:

1. 职业到底是什么, 你能否试着给职业下个形象的定义, 如“饭碗”之类?

2. 无论你是否愿意, 职业总是摆在面前的现实问题。因此, 不妨从现在开始, 就想想应该怎样面对职业话题。比如, 你觉得职业人生或职业社会的提法正确吗? 最好能写一篇小论文, 在班级交流, 一定会收到意想不到的惊喜。

自我评价

1921 年, 瑞士心理分析学家卡尔·荣格第一次提出内向外向的说法。他指出, 人们生来有两种“天生态度”, 一种内向关注自己, 一种外向关注他人。两种性格倾向没有好坏之分, 但不同文化可能鼓励不同的性格倾向。内向性格的人多成为了世界上最好的研究人员、科学家和作家。外向性格的人成为优秀的商业经理、教师和销售人员的潜质。

如果你想知道自己是内向还是外向, 可以参加下列选择题测试, 只需在认可的字母下画对号即可。(a: 完全是这样; b: 基本是这样; c: 有时是这样; d: 根本不是这样。)

- | | |
|----------------------|---------------|
| (1) 我更多时候是个听众而不是说话者。 | a b c d |
| (2) 与别人相比, 我不大被别人了解。 | a b c d |
| (3) 我发现我很难做到与人闲聊。 | a b c d |
| (4) 我是个爱发愁的人。 | a b c d |

(5) 我不想负责大的团体。 a b c d

(6) 有人指出我衣服上有污点，我会很不自在。 a b c d

(7) 我有做白日梦的倾向。 a b c d

(8) 有陌生人在一边看我做事，我很别扭。 a b c d

(9) 我要用很长时间才能摆脱某种困窘。 a b c d

(10) 我在公共场合绊了一跤，我会很尴尬。 a b c d

计分规则：回答为“a”的得1分，回答为“b”的得2分，回答为“c”的得3分，回答为“d”的得4分，然后计算总分。

得分在29~40分：非常外向，喜欢周围有人，喜欢与人交往，但在某些场合，可能需要提防这种本能，最好控制合群的一面。

得分在21~28分：属于中庸个性，处于极度内向与极度外向的中间，喜欢成为社会一员，但同时也喜欢独处。

得分在10~20分：属于内向，喜欢独处，不太需要他人帮忙，注重内心感受，当然必要时也可以和他人处好关系。

第二课 事业成功的航标——职业理想

生活画面

新华社记者周轶君在读大学时选择了自己完全陌生的阿拉伯文，她还不大清楚到底以后要走什么样的道路。在求学过程中，一个个战地记者们的故事点燃了她的梦想，她渴望成为意大利女记者法拉奇式的人物。2002年8月，她主动请缨到战火纷飞的加沙去，成为一名常驻加沙的国际记者。在血腥弥漫的空气中，她的身影出没于炸弹爆炸现场，奔波于巴勒斯坦各地的民众与官员之间，用文字和镜头记录新闻事实，将报道及时发回中国。她先后采访了阿拉法特、亚辛、阿巴斯等中东地区关键人物。在这些采访背后，她面对的是空袭、尸体、断肢、炮火、鲜血，更面对了特殊环境中的非常生活。两年中，周轶君从来是黑袍加身（穆斯林世界对女性的着装要求），经常要跳到汽车、高墙上面去抢拍镜头，曾多次在混乱局面中遭到围攻……

行家点评

作为一名记者，周轶君履行了自己的职业理想。正因为她对自己的职业理想有了长期酝酿与准备，才使她的职业信仰更加坚定和忠诚，职业责任感和义务感更加强烈，正确的职业理想能够磨炼职业意志，促进事业的成功。职业意志是从业者在工作过程中表现出来的克服困难、顽强奋斗，坚忍不拔的行为习惯。没有职业理想作为动力和方向，就谈不上职业意志的形成。中职生在未来的职业生涯中不可避免地会遇到种种困难，但是，在职业理想的作用下，我们能够产生强烈的职业意志，勇于克服困难，将

自身的职业爱好坚持到底，并取得成功。如果职业理想不坚定，一旦遇到困难和挫折，职业意志就会动摇，则难以成就大事。

总之，正确的职业理想能够使人们把握职业目标，坚定职业信仰，增强职业情感，磨炼职业意志，使人们方向明确，意志坚定，有利于调动人们的积极性、创造性和敬业精神。可见，树立职业理想是中职生职业生活的良好开端，事业成功的航标！



一、事业成功的航标——职业理想

1. 职业理想的涵义

理想是人生的奋斗目标，是对未来的向往和追求。具体地说，理想是人们从实际出发，遵循客观规律而产生的经过努力能够实现的对未来的向往，是人们在实践中形成的具有实现可能性的追求，是一种同奋斗目标相联系的、有实现可能性的想象，是人类特有的一种精神现象。中等职业学校学生自己的人生道路上，对未来充满着美好的憧憬、向往和追求，有着自己的奋斗目标，有着自己的理想。富有理想是人的天性，是人与动物的不同之处。由于人们生活领域的广泛多样性，决定了人们的理想也是多样的。

从理想的内容来看，理想包括社会理想、道德理想、生活理想和职业理想。

社会理想是指一定社会阶级或个人对未来社会制度和政治结构的追求、向往和想象。

道德理想是指人们对未来道德关系、道德标准和高尚人格的向往和追求。

生活理想是指人们对未来美好的物质生活、精神生活和家庭生活的向往和追求。

职业理想是个人对未来职业的向往和追求。职业理想不仅可以激励人们对自己献身于其中的事业充满自豪感和光荣感，而且促使人们产生实现理想的责任感和紧迫感，坚忍不拔，奋斗不息。

这其中，社会理想是理想的核心，它贯穿于一切理想之中，起着支配、制约其他理想的作用。而职业理想促进社会理想的实现，是社会理想的具体化，是实现社会理想的桥梁，人们总是通过职业理想的实现达到改造社会、造福人类的目的。一个人在社会所需要的职业岗位上，发挥聪明才智，做出了有利于社会经济发展的贡献，就是为实现自己的社会理想做出努力。人们通过对自己职业理想的追求和实践，推动了社会进步。要干一番事业，就必须有正确的职业理想并为之而努力。正确的职业理想保证了社会理想的实现。有正确职业理想的人，对自己的职业前途充满信心，乐于把自己的精力倾注到自己的职业岗位中去，为社会、为人民做出更大的贡献。

2. 职业理想的特征

职业理想具有现实可能性。职业理想源于现实、从实际出发，与空想、幻想不同。空想是脱离实际的一种主观臆想，是人们对未来的一种想象，是不可能变为现实的。幻想是人们对未来的一种特殊想象。虽然反映了人们的一定需要和愿望，但一般离现实较远，不表现为人们确定的努力追求的目标。职业理想则是建立在现实可能的基础之上，反映了人们对职业愿望和需求的有形化的构想。

它追求社会对劳动的认可。任何正当的职业都需要从业者为之付出辛勤的劳动。人们关心自己付出的劳动对社会发展所起的作用，并关心社会对自己劳动的认可。职业理想与人们的辛勤劳动相联系。因此，人们对职业性质、工作环境、工资待遇、晋升机会等与辛勤劳动直接有关的内容的关心与追求，也是职业理想