



用于国家职业技能鉴定
国家职业资格培训教程

第2版

保健按摩师

(基础知识)

中国就业培训技术指导中心组织编写



中国劳动社会保障出版社



用于国家职业技能鉴定
国家职业资格培训教程

第2版

保健按摩师

(基础知识)

编审委员会

主任	刘康								
副主任	陈李翔	原淑炜							
委员	成为品	张海燕	臧福科	董福慧	高云	赵勇	曲学利		
	乔润民	祝刚	石雪梅	蔡敏	王瑛	李海燕	王志林		
	陈蕾	张伟	李克						

本书编审人员

主编	成为品								
副主编	张海燕								
编者	祝刚	石雪梅	蔡敏	乔润民	彭娜	张成全	王瑛		
	郝秋瑾	李洁	成严	付卓强					
审稿	董福慧	臧福科	高云	赵勇	雷仲民	曲学利	李海燕		
	王志林								



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健按摩师：基础知识/中国就业培训技术指导中心组织编写. —2版. —北京：中国劳动社会保障出版社，2007

国家职业资格培训教程

ISBN 978-7-5045-6439-9

I. 保… II. 中… III. 保健-按摩疗法(中医)-按摩师-技术培训-教材 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 177199 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码：100029)

出 版 人：张梦欣

*

新华书店经销

北京京安印刷厂印刷 北京密云青云装订厂装订

787 毫米×1092 毫米 16 开本 10.75 印张 235 千字

2007 年 12 月第 2 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

定价：20.00 元

读者服务部电话：010-64929211

发行部电话：010-64927085

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010-64954652

前言

为推动保健按摩师职业培训和职业技能鉴定工作的开展,在保健按摩从业人员中推行国家职业资格证书制度,中国就业培训技术指导中心在完成《国家职业标准——保健按摩师(2006年版)》(以下简称《标准》)制定工作的基础上,组织参加《标准》编写和审定的专家及其他有关专家,编写了《国家职业资格培训教程——保健按摩师(第2版)》(以下简称《教程》)。

《教程》紧贴《标准》,内容上,力求体现“以职业活动为导向,以职业能力为核心”的指导思想,突出职业培训特色;结构上,针对职业活动的领域,按照模块化的方式,分级别进行编写。《教程》的基础知识部分内容涵盖《标准》的“基本要求”;技能部分的章对应于《标准》的“职业功能”,节对应于《标准》的“工作内容”,节中阐述的内容对应于《标准》的“技能要求”和“相关知识”。

《国家职业资格培训教程——保健按摩师(第2版)(基础知识)》适用于对各级别保健按摩师基础知识的培训,是职业技能鉴定的推荐辅导用书。

本书在编写过程中得到了北京成人按摩职业技能培训学校、湖南颐尔康等单位的大力支持与协助,在此一并表示衷心的感谢。

由于时间仓促,不足之处在所难免,欢迎读者提出宝贵意见和建议。

中国就业培训技术指导中心

目录

CONTENTS

■ 第一章 职业道德/1

第一节 职业道德基本知识/2

第二节 按摩师的人生观与价值观/4

第三节 保健按摩师的职业守则/5

■ 第二章 按摩须知/13

第一节 礼仪礼节/14

第二节 保健按摩师的岗位责任/24

第三节 保健按摩服务程序和规范要求/25

第四节 个人及环境卫生/27

第五节 紧急救护常识/28

■ 第三章 正常人体解剖基础知识/31

第一节 人体概述/32

第二节 人体的组织/34

第三节 运动系统/34

第四节 人体其他系统基本知识/60

■ 第四章 中医基础知识/75

■ 第五章 经络和腧穴基础知识/85

第一节 经络和腧穴概述/86

第二节 经脉系统的组成/87

第三节 经络系统的功能/115

■ 第六章 按摩的作用原理及种类/117

第一节 按摩概述/118

第二节 按摩的作用原理/120

第三节 按摩的种类/122

■ 第七章 按摩手法/125

第一节 保健按摩基本手法/126

第二节 按摩手法的补泻/142

第三节 按摩注意事项/143

■ 第八章 常用按摩介质和按摩器具/145

■ 第九章 法律、法规常识/149

第一节 法律与行政法规/150

第二节 劳动和社会保障法律/151

第三节 治安管理有关法律法规/154

第四节 公共场所卫生管理条例/156

第五节 消费者权益保护法/158

■ 第十章 心理学基本知识/159

第一节 心理健康概述/160

第二节 心理服务的对象、任务与原则/161

第三节 建立良好主宾关系的基本要素/162

第四节 加深保健按摩主宾关系的实用技巧/164

职业道德与职业守则

职业道德与职业守则

第一章

职业道德与职业守则是从事某一职业的人们在职业活动中应当遵循的行为准则和道德规范。它是职业活动得以顺利进行的重要保障，也是从业人员必须具备的基本素质。职业道德与职业守则不仅关系到个人的职业前途，也关系到整个社会的和谐与稳定。因此，从业人员应当自觉学习和遵守职业道德与职业守则，不断提高自身的职业素养和道德水平。



第一章 职业道德

- 第一节 职业道德基本知识/2
- 第二节 按摩师的人生观与价值观/4
- 第三节 保健按摩师的职业守则/5

第一节 职业道德基本知识

一、职业道德的含义

1. 道德

“道德”这个词,大家都不陌生。道德这一社会现象,几乎时时刻刻都伴随在人们的身边。那么,什么是道德呢?

马克思主义伦理学认为,道德作为一种社会范畴,属于社会上层建筑和意识形态,是一种特定的社会现象,即所谓的道德现象。我们今天所讲的道德,是指人类社会生活中所特有的,由经济关系所决定的,以善恶为评价标准的,依靠社会舆论、传统习惯和内心信念来维持的,调整人们行为规范的总和。

人生活在社会中,不可避免地要与他人发生关系。有关系,就需要调整,因此,简单地说,道德就是调整人们之间以及个人与社会之间关系的一种特殊的行为准则和规范的总和。道德在调整人们行为时,作用的因素是社会舆论、传统习惯和内心信念,评价的标准是善恶。

2. 职业道德

所谓职业道德,就是同人们的职业活动紧密联系的、具有自身职业特征的道德活动现象、道德意识现象和道德规范现象,它是社会道德在职业生活中的具体化。它既是对本职业人员在职业活动中行为的要求,同时又是职业对社会所承担的道德责任与义务。

各行各业有各自不同的职业道德,它们之间却具有共同的特点,具体说来,职业道德的一般特点主要表现在以下三个方面:

第一,在内容方面,具有很强的职业性。职业道德总是要鲜明地表达职业义务、职业责任以及职业行为上的道德准则。职业道德着重反映职业的特殊利益要求,这种要求不是在一般的社会实践意义上形成的,而是在特定的职业实践基础上形成的,具有很强的职业性。

第二,在形式方面,带有很强的实践性和一定的强制性。各种职业对从业人员的道德要求,总是从本职业的活动和交往的内容和方式出发,并适应于本职业活动的客观环境和具体条件。因此,它往往不仅是原则性的规定,而且其内容常常比较具体。在表达上,往往采用诸如制度、章程、守则、公约、誓言、保证、条例等简洁、明了的形式。这样容易使从业人员接受和实行,比较容易使从业人员形成本职业所要求的道德习惯。

第三,在效果方面,具有很强的从属性、连续性和稳定性。在阶级社会里职业道德始终是在阶级道德或社会道德的制约和影响下存在和发展的,具有很强的从属性。职业道德由于与各种职业要求和职业生活相结合,所以具有较强的连续性,形成比较稳定的职业心理和职业习惯。

二、加强职业道德修养的意义

职业道德修养是指人们在自己所担当的职业角色和所从事的职业行为中,在道德意识和

道德品质方面,根据一定的道德原则和规范,进行自我修炼、自我改造和自我提高,以形成相应的道德情操,达到一定的道德境界的道德实践活动。在社会主义市场经济条件下,加强社会主义职业道德修养,具有极为重要的意义。

第一,加强社会主义职业道德修养,是完善社会主义职业道德规范体系、加强精神文明建设的迫切需要。

在现阶段,就业不仅意味着有了一个被社会承认的正式身份,而且还意味着掌握了以此获得生活来源的主要谋生手段。所以,在主观上“干活吃饭,挣钱养家”不能不成为多数人就业的主要动机,客观上也是职业的一个基本事实和特征。

我国绝大多数从业者的职业态度是端正的,职业表现是优秀的。没有他们在各自岗位上恪尽职守、兢兢业业、默默无闻、艰苦奋斗的劳动和创造,就不可能取得改革开放以来经济和社会发展的如此巨大的成就。但就我国职业道德的状况而言,也存在不少令人担忧之处,有些人职业道德意识薄弱,缺乏敬业精神;服务意识差;业务不求上进,行为不守职规,只求少干多挣,不讲服务质量;有的利用行业、职业之便,收受红包礼品,甚至贪污受贿。社会上职业秩序也存在着混乱现象,一些反社会、反道德的行业,如造假贩假、走私贩毒、卖淫设赌等,趁机滋生或卷土重来。

综合以上正反两方面的情况,我们应当看到职业道德的加强和改善,将会对改进整个社会道德,特别是社会公德的面貌,起到关键性的带动作用。防止和克服职业道德出格现象,加强自身职业道德修养,不仅能不断完善社会主义职业道德规范体系,而且能推动社会生产力的发展,促进社会主义经济的繁荣,提高整个社会的道德水平。

第二,加强社会主义职业道德修养,是提高劳动者职业道德品质,达到崇高道德境界的需要。

加强劳动者职业道德修养的目的,是为了在职业活动实践中不断地改造自己、提高自己、更新自己、完善自己,形成良好的职业道德品质,完善职业人格,达到崇高的道德境界。目前,人们的职业道德水平存在着较大的差别,职业道德境界大致可分为献身型、尽职型和雇用型三种。

献身型是高层次的职业道德境界。他们把个人的一切融化于祖国和人民的事业之中,以献身的精神做好本职工作,为祖国的繁荣富强、人民生活的幸福安康,奉献出自己的一切。他们实践了自己的社会承诺:“辛苦我一个,方便千万家;热心办民事,温暖送回家”。他们不怕苦、不怕累,干一行、爱一行,工作精益求精,苦干实干巧干,创造一流工作水平,在平凡的岗位上创造出不平凡的业绩。

尽职型是中层次的职业道德境界。这种类型的人对自己所从事的工作尽职尽责,积极劳动、努力工作。在处理个人、集体与国家之间的关系时,能够“先公后私”“先人后己”,把社会和集体利益放在首位,必要时能牺牲个人利益维护他人和社会利益。这类人在广大职工中占绝大多数。

雇用型是低层次的职业道德境界。这一类型的职工自私自利,以雇用观点看待社会主义职业中个人、集体和社会的关系,他们职业行为的出发点和最终目的,就是为了满足个人的私欲。他们奉行着“人不为己,天诛地灭”“人为财死、鸟为食亡”的信条,在职业活动中,

他们“一切向钱看”，拜金主义充斥头脑。

这里应当指出的是，劳动者加强职业道德修养的目标应该是朝献身型职业道德境界努力，经过艰苦的自我磨炼和自身修行，走出雇用型职业道德境界低谷，最终实践和达到完美的职业道德境界。

第三，加强社会主义职业道德修养，是提高劳动者素质，培养合格人才的需要。

从人才学的观点来看，职业劳动者要成为一名合格人才，必须具备人才的五大要素，即德、才、学、识、体的统一。提高劳动者的职业道德修养是提高劳动者素质的一个重要组成部分。职业道德修养是指人们在长期职业实践中形成的职业道德意识素质和职业道德行为素质的总和。职业道德修养包括职业道德认识的提高、职业道德情感的培养、职业道德意志的锻炼、职业道德信念的树立和职业道德行为习惯的养成五个方面。这五个方面是职业道德修养的基本内容，它们之间互相联系、互相促进、互相制约，构成了人们职业道德修养的统一过程。也可以说，形成了从业者职业道德修养的系统工程。

要达到社会主义职业道德修养的目的，我们只有把思想理论学习与科学文化学习结合起来，才能不断提高职业道德认识，养成坚强的职业道德意志。在职业实践中，我们应把职业道德认识、意志以及情感、信念等这些主观意识形态的东西，上升为职业道德行为习惯，并贯穿和体现在自己的全部职业道德行为之中，这样才能使自己成为社会主义现代化建设的合格人才。

第二节 按摩师的人生观与价值观

保健按摩师应该怎样认识自己的人生观和价值观，树立什么样的人生观和价值观呢？

一、树立为人类健康事业服务的人生观

为人民服务的人生观是在马克思主义的理论基础上建立起来的，毛泽东思想、邓小平理论是马列主义与中国革命和建设具体实践相结合的产物，明确而又深刻地阐述了“为人民服务”的思想，它符合人类社会发展客观规律的要求，是人类历史上最进步、最科学的人生观，为无产阶级人生观的树立指明了方向。

为人民服务是每个人都应该树立的最崇高的人生观，对于按摩师而言，为人民服务则具体体现在为人类健康事业服务上。按摩，本身就是一份健康的事业，一份崇高的事业。按摩师在从业的过程中，要树立正确的人生观，怀着献身人类健康事业的高尚情操，为致力于提供高品质的保健服务而努力奋斗。

二、抵制和反对不正确的人生观

许多人树立了为人类健康事业服务的人生观，但也有人会经受不住外来的诱惑，不同程

度地出现了一些错误的、消极的人生观，这是我们应该坚决抵制的。

1. 拜金主义

“一切向钱看”是拜金主义人生观的突出表现。坚持“拜金主义”，就会一切活动以追求个人或小集体的利益为目的，丝毫不顾及其他，把金钱、财产的增值作为生活的唯一动力，作为人生追求的唯一目标。

2. 享乐主义

贪图享乐，不思贡献是享乐主义人生观的表现。奉行享乐主义人生观的人们认为“人活在世，吃穿二字”，活着就是为了吃得好、穿得好、玩得好，尽情享受口腹耳目的快乐。在享乐主义人生观的支配下，有的人精神空虚，花钱如流水，个别人为满足自己的“享乐”，走上违法犯罪的道路，陷入了痛苦甚至罪恶的深渊。

3. 个人主义

“一事当前，先替自己打算”是个人主义人生观的表现。个人主义同利己主义没有本质区别，主要就是一种把追求个人感情欲望的满足当作最大幸福的理论。

对于按摩职业而言，拜金主义会导致“一切向钱看”，而忽视按摩质量；享受主义会导致甘于现状，不思进取；个人主义则是与服务观念完全相对立的，我们应该坚持抵制和反对。

三、人生的价值在于奉献

一个人的伟大并不取决于他的聪明才智，而主要应看他是否自觉地、毫无保留地为社会贡献他的力量。历史是由人们自己创造的，如果一个人仅仅为了满足自己的私欲而奔忙，对于社会进步毫无作用，即使有再多的聪明才智，其外在的价值也等于零。只有实现了由内在价值向外在价值的转化，献身于人类健康的事业中，他的人生才是最有价值的。

人生价值是自我价值与社会价值的统一。进入按摩行业，我们就要在从业过程中奉献出自己的汗水和热情，在工作中实现自身的价值，在为人类健康服务的过程中感受到奉献的快乐。对于更多的有视力障碍的保健按摩师而言，通过按摩，他们为他人、为社会贡献出了自己的力量，保健按摩师的职业也让他们实现了人生的自我价值和社会价值。

第三节 保健按摩师的职业守则

保健按摩师是为人类健康事业服务的天使，是一份高尚的、光荣的职业。保健按摩师要成为名符其实的新型劳动者，必须努力学习，认真钻研业务技术，不断提高自己的职业道德修养，通过严格的培训与锻炼，形成与本职工作相适应的职业道德素养，做一名文明的职业劳动者。保健按摩师的职业道德是指保健按摩师在从事保健按摩工作过程中应遵循的与保健

按摩职业相适应的行为规范。它体现了保健按摩师与宾客、保健按摩师与职业、保健按摩师之间、保健按摩师自身以及同行业之间的关系。具体规范体现在以下六个方面:

1. 遵纪守法

遵守法律是保健按摩行业健康发展的保证,也是按摩师职业道德的具体内容。按摩师应遵守国家卫生、劳动、工商、公安、税务等方面的有关法律、法规和本行业的管理规定,并依法保护自己正当的工作权益,合法执业,文明服务,坚决抵制一切不健康的按摩。保健按摩师应熟读和遵守《劳动法》《公共场所卫生管理条例》《治安管理处罚条例》等。

2. 文明服务

(1) 文明的概念

文明是指人类在改造客观世界和主观世界的实践活动中所创造的成果的总和,是人类社会进步和人类开化状态的标准,它包括物质和精神两个方面。

物质文明是指人类改造自然界的物质成果,它表现为人类物质生产的进步和物质生活的改善;精神文明是指人类在社会改造自然和社会过程中所取得的精神成果的总和,体现了人类精神生产和精神生活的发展水平。

中共十六大报告指出:“发展社会主义民主政治,建设社会主义政治文明,是全面建设小康社会的重要目标。”所谓政治文明,是指人类社会政治生活的进步状态,是人类在政治实践活动中形成的文明成果,包括政治思想、政治文化、政治传统、政治结构、政治活动和政治制度等方面的有益成果。政治文明的核心内容是民主发展的积极成果。

三个文明中的各个文明既是相对独立的,又是相互作用、相互贯通、相互渗透的。物质文明为精神文明、政治文明提供物质基础,物质文明程度的提高可以推动政治制度的变革和思想道德及科学文化水平的提高;政治文明决定精神文明的性质和物质文明发展的方向,进而推动物质文明和精神文明的进步;精神文明可以为物质文明、政治文明提供思想引导、精神动力和智力支持。只有把三个文明作为三位一体的目标,才能在实际工作中促进三个文明协调发展。

(2) 坚持文明服务

坚持文明服务要求按摩师在牢固树立全心全意为人类健康事业服务思想的基础上,遵守工作纪律和各项规章制度,营造热情服务、礼貌待人、优质高效的工作氛围,以使宾客感到满意。由此可见,文明服务的内涵很广,包括按摩人员自身应该具备的基本素质、文明服务用语、与患者的沟通技巧以及其他的服务要求等,这些在后面的章节,我们将一一阐述。

按摩师的文明修养程度,直接影响着保健按摩工作的服务质量。所以各级按摩师应全力提高服务水平,以文明、优质的服务,树立行业的良好形象。具体有以下四点要求:

1) 尊重宾客、一视同仁。尊重宾客的人格与权利,对待客人不分民族、性别、职业、地位,都应一视同仁。

2) 热情服务、有问必答。为宾客服务应积极主动,把宾客当亲人对待,做到尽心尽责,有问必答,热情服务。

3) 语言文明、举止端庄。必须使用“请”“您”“对不起”“谢谢配合”等文明用语,禁止行业忌语。穿戴整洁、礼貌待人。

4) 服务至上、真诚奉献。提高服务水平,拓展服务领域,努力使自己成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

(3) 抵制不健康按摩

文明习惯的养成是对按摩师的基本要求,也是对从事服务业人员的最基本的要求。我们同时要求,广大按摩师在养成文明习惯的同时,要坚决抵制不健康按摩。

这里所说的不健康按摩,既指不经过专业培训就上岗,可能给宾客带来不健康、造成不良影响的按摩,又指借按摩之名,从事色情等非法活动。不健康按摩,既阻碍了按摩市场的正规有序发展,又严重扰乱了正常生活秩序和社会治安,应该予以严惩。

按摩师们应该全面约束自身行为,以积极的行为倡导文明新风,抵制不文明、不健康、不道德的行为。同时,我们对不健康按摩还要敢于抵制、敢于批评、敢于纠正。营造“文明光荣,不文明可耻”的社会氛围,让不文明行为无立足之地。

3. 爱岗敬业

爱岗敬业是对包括按摩师在内的所有从业人员的基本要求,它是指从业人员应热爱自己的工作岗位,崇敬自己的职业,尽职尽责,完成本职工作。

(1) 热爱本职工作

人们如何看待自己所从事的职业和岗位,在职业活动中,是不是把职责、职权和利益系统统一起来,这是职业道德观念的核心。如果人们只看重利益,那么就不会有爱岗敬业、尽职尽责的精神,就只会看重自己的利益和经济收入,而不是工作本身的价值。我们的国家是社会主义国家,社会主义敬业精神的归依,就是对人民群众主人翁地位的认同。在社会主义国家,各行各业都是为人民服务,每个从业人员也都是人民的一员;职业分工是平等的,没有高低贵贱之分,也不存在根本的利害冲突,职业分工的根本意义在于通过有组织的分工,共同完成社会主义的大业。所以我们说,爱岗敬业是主人翁意识和为人民服务意识在从业人员职业道德观念上的体现。

岗位无贵贱之分,职业无尊卑之别,每个岗位都需要有人去坚守,每个职业都需要有人去做。在社会这个有机体中,缺少哪一部分,哪行哪业出了毛病,都会影响整个社会的良性循环。从这个意义上讲,各行各业对社会的进步和发展,都具有同等重要的价值,都具有同等重要的地位。按摩师这一职业自然也是如此,我们说按摩师是一份光荣的职业,但同时又和所有的职业一样,是一份普通而又平凡的职业。

爱岗敬业是做好本职工作的前提和条件,只有热心按摩工作,崇敬这份增进人类健康的职业,才能在工作中找到乐趣,才能找到努力工作的动力,并在此工作岗位上干出成绩。不热爱本职工作,甚至自己都瞧不起按摩这份职业,自然不可能有所建树。不仅如此,还可能因个人情绪造成工作的差错,进而影响整个单位的形象,甚至影响整个行业的形象。因此,按摩师应注意培养自己的职业兴趣,这对于发挥职业潜能,提高工作效率都大有裨益。

一个爱岗敬业的人,一个具有主人翁意识和为人民服务意识的人,会把平凡的工作当成

为人民服务的伟大事业去做,也就会做出显著的成绩。工作平凡并不可怕,可怕的是自轻自贱,怕的是没有自尊、自爱、自强的精神。没有自尊、自爱、自强的精神,就不会有敬业精神。“敬”的根据是“爱”,由“爱”而“敬”。爱祖国、爱人民、爱自己,才会有爱岗敬业精神。我们知道,按摩是为人类健康事业服务的事业,是光荣的职业。按摩师应该充分了解本职工作,树立热爱本职工作、努力为宾客服务的思想。

(2) 尽职尽责

所谓尽职尽责,就是能够把自己职责范围内的工作做好,完成自己所承担的任务。爱岗敬业与尽职尽责的关系是条件和结果的关系。只有爱岗敬业,才能尽职尽责,爱岗敬业是尽职尽责的前提和基础,尽职尽责是爱岗敬业的体现和结果。不爱岗敬业,就谈不上尽职尽责,不尽职尽责,爱岗敬业就只能是一句空洞的口号。尽职尽责的关键和核心是一个“尽”字。所谓“尽”,就是以最大的热情、最大的努力去排除工作中的艰难险阻,从而出色地完成自己的工作任务。忠于职守,也就是尽职尽责,就是忠于人民的事业,以崇高的使命感和责任感做好本职工作。

与尽职尽责、忠于职守的工作精神相反的就是敷衍塞责、玩忽职守。敷衍塞责、玩忽职守的表现形式是多种多样的。譬如,按摩过程不认真,马马虎虎,对宾客应付了事;按摩中心不在焉,甚至因动作疏忽导致安全事故。这种工作态度,与职业道德规范的要求是不相符的,对社会对自身也是十分有害的。

同时,敬业是一种积极向上的人生态度,而兢兢业业做好本职工作是敬业精神中最基本的一条。有人说,伟大的科学处于重要的岗位,容易调动敬业精神;而一些普普通通的工作,想敬业也没有动力,但事实并非如此。在这些人眼里,房屋维修工作和公共汽车售票工作再普通再平凡不过了,但徐虎、李素丽同志并没有看不起这些工作,他们发扬敬业精神,在平凡的岗位上作出不平凡的贡献。所以,只要有敬业精神,任何平凡的工作都可以干出成绩。

要做到敬业,就要求我们有所谓的“三心”,即耐心、恒心和决心。任何事情都不是一蹴而就的,不可只凭一时的热情、三分钟的热度来工作,也不能在情绪低落时就马马虎虎、应付了事。特别是在平凡的岗位上要做到长期爱岗敬业,更需要有坚韧不拔的毅力。

敬重自己的职业,就要将工作当成自己的事,将宾客当作自己的亲人,专心致力于事业,千方百计将事情办好。要始终弘扬忠于职守、尽职尽责、认真负责、一丝不苟、善始善终等职业道德风尚,这是爱岗敬业的保证。

4. 精益求精

一个合格的按摩师,光有敬业精神还不够,还必须努力学习和掌握各种专业知识,熟悉各类按摩手法和套路,钻研医学相关理论知识,掌握服务的本领。只有这样,才能做好本职工作。

(1) 做行业的里手

要干一行、爱一行、钻一行、专一行。有了好的思想,还要有好的技术,两者相辅相成才能把为人类健康服务的宗旨落到实处,特别是在现代社会,劳动分工越来越细,技术含量日益增加,这就对劳动者的业务水平、技术素质、工作能力等提出了更高的要求。一个自认

为敬业的劳动者若没有精业的本领,就很难让人相信他是真正敬业的。爱岗敬业必须落实到行动上,在岗位上成才,在本职工作中建功立业。每个岗位既是普通的,又是特殊的,每个劳动者都应当在本职工作中发光发热,竭力发挥本职工作的最大效率。

《庄子·养生主》讲了个“庖丁解牛”的故事。庖丁不仅迅速、快捷地解了牛,而且他在解牛过程中,动作出神入化,技术精湛绝伦。文惠王夸他好手艺,他却答道:“臣之所好者,道也,进乎技矣。”对庖丁而言,他早已由技入道,将解牛的职业劳动变成了艺术创造和生命享受。这个故事告诉我们:要做好本职工作,必须认识和掌握客观规律,必须刻苦钻研和长期实践。世界上各行各业,都是一门学问,都有学不完的知识和技能。一个优秀的按摩师,不仅要了解和掌握本职工作的基本性质、业务内容和工作技巧。而且要更上一层楼,由会到熟到精通,最终成为绝活,成为本职工作的行家里手。

(2) 追求零缺陷

精益求精就是要在实践中努力追求零缺陷。缺陷是指未满足预期的目标,零缺陷则指满足预期的目标。从产品来说,零缺陷是在一个无次品、无废品的良好生产过程中实现的,它是将合理用材、精湛工艺和完美设计相结合的产物。因此,生产性职业劳动中的零缺陷满意不是孤立、单个的行为结果,而是一个企业科学管理、各工序通力合作的结果。在零缺陷产品上体现了企业的实力和水平、企业员工的风貌和素质。就服务业来说,零缺陷是一个自始至终提供优质服务的过程。与产品的零缺陷相比,服务的零缺陷更多是靠工作人员个体创造的。一个优秀的按摩师可以独立地实现无可挑剔的零缺陷服务,从专业的按摩,到服务态度、言语,再到对宾客心理的把握等,都能达到预期的目标。当然,长久、持续的零缺陷服务还是离不开群体的因素,如按摩环境的布置、相关服务设施的配套及其他人员的工作质量保证等。

零缺陷并不简单地等于合格。合格只是满足规定的要求。我们知道,各种规定不仅有程度上的不同,而且未必直接体现劳动者饱满的精神状态。零缺陷的标准则远远高于此。当然,必须首先做到合格,才能上升到零缺陷。按摩师应树立强烈的学习愿望,认真钻研业务技术,提高按摩专业知识和技能,把所学到的知识和技能,运用于工作实践中,不断改进操作技能,提高服务质量。在按摩过程中首先应努力做到符合国家技术标准、安全标准和卫生标准,在服务中做到行为举止合乎规范。但同时,不能仅仅满足于此,而要进一步发挥自己的潜能,向行业最高的要求看齐,追求零缺陷的满意。

世界上没有没出息的职业,只有没出息的懒汉。只要真心爱岗敬业,精益求精,就不会荒废事业。人的生命价值是通过一系列活动展开的,而一个正常的成年人又总是通过职业活动介入社会、充实生活的,因此职业活动就不再只是谋生的手段。一个有理想的人是不会虚度光阴、甘于平庸的。在平凡的岗位上也应该尽本分,守职责,通过自己的诚实劳动去获得社会和他人的肯定。

5. 团结协作

团结协作、互助友爱是社会主义新型的人际关系,也是调节人与人之间关系的行为准则。每个从业人员在职业活动中,必须顾全大局、共同前进;通力协作、相互支持;相互尊

重、平等互助；谦虚大度、严于律己。

所谓顾全大局、共同前进，就是指在从业过程中处处以全局利益为重，局部利益或个人利益必须服从全局利益。这就需要树立起全局观念，正确处理好各种利益关系。要识大体，顾大局，要服从统一指挥，克服只顾个人或本单位的个人主义或本位主义思想。所谓通力协作，就是指在工作中要和同事密切配合，互相支持，这是团结互助、共同前进的核心和主要表现。通力协作、互相支持，体现了社会主义在社会的各个职业部门和广大职工之间的密切关系。虽然社会主义社会的各行各业、每个职工都有各自职业生活目标和相对独立的物质利益。但是，他们奋斗的方向和根本利益是一致的，都是为了建设社会主义现代化事业。因此，社会主义企业之间必须相互协作、互相支持。这种协作关系的范围不仅包括本职业团体内部；还包括团体与团体之间、地区与地区之间、先进与落后之间的协作。相互尊重是团结协作的基础，它包括尊重他人的人格、他人的成果、他人的意见等。作为国家的主人，都是同志和朋友，在人格上、社会地位上是平等的，因此要相互尊重，不能以势压人，或以尊者自居。如果在职业活动中唯我独尊、居高临下，是得不到他人的尊重和帮助的。谦虚大度，不骄傲自满，同时，严格要求和规范自己的行为，善于发现自己的不足，努力克服自己的缺点，这样才能团结同志、继续前进。否则，狂妄自大、目中无人，即使长处再多，水平再高，也会引起别人的反感，影响团结协作。

要做到团结协作、互助友爱，必须做到以下三点：

一是要树立正确的竞争意识，反对损人利己。竞争是国际大潮流，也是激发职工的创造力，是调动每个从业人员积极性的有效措施。社会主义社会的竞争，是一种手段，而不是目的。社会主义社会的竞争应该是公平的竞争，我们应努力提高职业道德素质，树立正确的竞争意识，反对采用与社会主义职业道德规范要求背道而驰的不适当的手段进行竞争。

二是要团结互助，反对“哥们义气”。团结互助与“哥们义气”有着本质的区别。团结互助，是以坚持集体主义为前提，是以实现社会主义现代化为目标的。它是讲原则，讲是非的，是谋求人民利益上的团结互助，而“哥们义气”则不讲原则，不分是非，因此，必须予以反对。

三是要共同前进，反对嫉妒心理。嫉妒心理是一种狭隘的自私心理，其实质是虚荣心在作怪。这种心理只会害人害己。要共同前进，就不要嫉恨别人的进步，不要害怕别人和自己一起提高，更不能嫉妒别人超过自己。生活就是辩证法，付出多少，就会得到多少。流多少汗水，就有多少收获。只有艰辛地付出，才会有丰硕的回报。嫉恨别人的进步，不仅不能使自己得到提高，相反，会使自己产生阴暗心理，形成不健康的人格。

6. 热爱集体

“人心齐，泰山移”“独木难成林”“一根筷子易折断、十双筷子抱成团”等，这些俗语，说的都是团结的力量。在按摩师从业过程中，按摩不可能脱离其他服务而独立存在，它涉及安全、环境、卫生等各个方面，只有各方面的协调统一，按摩师与同事、与领导团结协作，才可能创造最佳的服务条件，为宾客提供最好的按摩服务，达到最佳的治疗和放松效果。可见热爱集体，也是按摩师职业道德的重要内容。

(1) 个人 社会生活中单个的人通常被称为个人。所谓个人就是指处于一定社会关系之中具有不同的社会地位、才能和作用的个体。

不同的个人在生活工作中起的作用并不都是一样的，他们的作用有大小之分。普通个人在历史上的作用虽然较小，但决不可忽视，他们对社会发展都有或大或小的贡献，在整个社会发展中起着多方面的作用。具体表现为三个方面：

第一，普通个人可以干出伟大的事业。

农民王红刚曾是建筑工人，10年前他用200元买了一筐扁豆种子。现在，他的扁豆生意做到了上亿元，几乎掌控了整个上海的扁豆生意。他被称为“大上海的扁豆大王”。同样成功的吴莹女士曾是下岗工人，两年前，她靠做蓝印花布的传统工艺服装创业，现在已经拿到了2008年奥运会的订单。还有在武汉卖“臭干子”创业的雷波，他的“环保型臭豆腐干”现在日销售额2t，并已进入了武汉市的酒吧。

第二，普通人为社会历史成就杰出人物。

在中国历史上，为结束长期分裂和混战的局面，实现统一的时代要求，产生了新兴的地主阶级政治家秦始皇。秦朝末年，中国社会矛盾激化，有一触即发之势，形势召唤着能够率领千百万农民投入到起义中的人。那时，陈胜、吴广揭竿而起，天下云集而响应，使他们在这方面的才能得以发挥出来。在汉民族的历史上，每当异族统治者入侵和民众奋起抗击的形势到来时，总要出现像“精忠报国”的岳飞，“天地有正气，杂然赋流形”的文天祥这样的民族英雄。在清朝末年，为适应资产阶级民主主义革命的需要，产生了民主革命的伟大先行者孙中山。昔日的放牛娃、煤黑子、陶工、店员等，在革命的斗争中成为将军和领袖，他们不愧为时代的精英。

在现代高科技飞速发展的社会中，普通个人对历史发展有着超常性的影响作用。

科学的产生和发展是一种历史现象。200多年前，以瓦特发明蒸汽机为标志，人类开始了工业化进程。史蒂夫·乔布斯创办苹果电脑，苹果I和苹果II的出现带动了全球个人电脑普及应用浪潮，并促使IBM的PC于1981年面世。相继又有很多个人的发明创造，把我们带入了网络、数码、基因工程等科技时代。

由此可见，一个普通人，对于社会的进步、发展，也可以起到不可忽视的作用。

世界卫生组织(WHO)给健康下的定义是身体上、心理上以及社会适应方面均处于完满状态，而不仅限于无病的虚弱状态。据专家介绍，我国符合WHO关于健康定义的人群仅占15%，另有15%的人处于疾病状态中，剩余70%的人都处于亚健康状态。卫生部对10个城市上班族的健康调查显示，处于亚健康状态员工占48%，尤以经济发达地区为甚，其中北京75.3%，上海73.4%，广州67.3%的城市人群属于亚健康状态，其中男性占62%，女性占38%。沈阳市民健康抽样显示，95%的人处于亚健康状态。有资料显示亚健康人群在30~40岁这一年龄段非常普遍，而且尤其以知识分子、企业管理人士为高发人群。按摩是中医学中的一枝奇葩，2000多年来为人类的健康作出了巨大贡献。保健按摩符合生物—心理—社会的独特医学模式，它作为传统医学疗法分支，继承了中医疗法的整体观念，如“形神合一”“心身相印”“形神兼治”。它强调治疗中的内外环境及情绪影响作用，同时继承