

◆ 高等职业教育规划教材 ◆

高职生 综合素质拓展教程

GAOZHISHENG ZONGHE SUZHI TUOZHAN JIAOCHENG

◆ 胡明星 邬劲青/主编



中国轻工业出版社

中国轻工业出版社(CIP)数据

高素质的综合型人才培养计划——主编：胡明星

中国轻工业出版社, 2008.1

ISBN 978-7-301-05533-2

高职生综合素质拓展教程

GAOZHISHENG ZONGHESUZHITUOZHAN JIAOCHENG

主 编 胡明星 邬劲青
副主编 吴 玲 罗 红
参 编 陈文娟 魏 明 王小婕
毕绍斐 李昭华 江 敏
曹来义 赵志强 熊 靓
主 审 赵恒伯

责任编辑：刘云辉

封面设计：刘云辉 责任编辑：曹来义 熊 靓

中国轻工业出版社(北京)出版, 北京, 100040

中国轻工业出版社

各分社均有代售

2008年1月第1版第1次印刷

787×1092 1/16 印张: 19.2

字数: 380千字

书号: ISBN 978-7-301-05533-2 定价: 34.00元

读者服务部电话: 010-65241693 010-65241730 传真: 82111730

电话: 010-82119817 02138808 传真: 82113293

网址: <http://www.clip.com.cn>

Email: clip@clip.com.cn

 中国轻工业出版社

709714X101HBW

图书在版编目(CIP)数据

高职生综合素质拓展教程/胡明星 邬劲青主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2008. 1
ISBN 978 - 7 - 5019 - 6223 - 5

I. 高… II. ①胡…②邬… III. 高等学校:技术学校—素质教育—教材 IV. G718.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 174321 号

青晓雅 星即陆 编 主
王 雯 食 吴 编主隔
戴小王 即 戴 戴文利 编 参
潘 王 半即李 斐即半
潘 戴 戴志斌 义来曹
印即斌 审 主

责任编辑:刘云辉

策划编辑:刘云辉 责任终审:唐是雯 封面设计:雨 辰

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号. 邮 编:100740)

印 刷:中国文联印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2008年1月 第1版 第1次印刷

开 本:787×1000 1/16 印张:16.5

字 数:280千字

书 号:ISBN 978 - 7 - 5019 - 6223 - 5/G · 729 定 价:34.00元

读者服务部邮购热线电话:010 - 65241695 85111729 传真:85111730

电 话:010 - 85119817 65128898 传真:85113293

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:chub@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70971J4X101HBW

前言



近几年来,围绕培养生产、建设、服务、管理第一线急需的应用型技术人才,各高职院校积极探索、勇于实践,努力为社会输送具有健全人格、能适应社会发展需要、毕业后即可就业上岗的应用型人才。加强对高职学生综合素质教育就是在这一背景下提出来的。提升和拓展高职生综合素质,造就全面发展的高素质的应用型人才,是我们当前所要进行研究和探索的重要课题。

高职生综合素质拓展教育是一项系统工程,渗透在大学教育的每一个过程中。编写一本针对高职生的成长特点、规律和困惑,深入了解和体察,真正站在高职学生的角度去了解他们的需要,聆听他们的心声,关心他们的成长的高职生综合素质拓展教程,能给广大读者特别是高职生提供有针对性的建议、措施和办法,使他们更好地调整心理状态,以最佳状态对待人生和世界,使他们在遇到困难、挫折或自认为处在人生难以自拔的低谷时能够很好地疏导自己,能够“化险为夷”地度过生命中各种困难时期,健康积极、乐观向上地生活、成长,成为一个更有利于社会的人。

本教程具有新颖性和内在的逻辑关系,包括三篇十章,各篇章既自成一体又有内在的密切联系:第一篇,高职生操守教育。本篇详细介绍了高职生日常行为规范、高职生的生理健康知识、高职生的安全知识和高职生的团队意识的培养等相关知识,使在校高职生有章可循。文中提供了具体案例分析和具体可操作的程序,使学生对操守教育有更深入的理解和体验,进而促进学生养成良好的行为习惯,并通过习惯养成而内化为自身的道德修养。第二篇,高职生心理健康教育,本篇对高职生的成长特点、规律和困惑进行

了深入浅出的阐述,采用发生在高职生身边的具体事例,进行深入细致的分析,并提供有针对性的建议和可操作的方法,使每位读者能更好认识自我、完善自我和发展自我,从而提高自己的核心竞争能力。第三篇,高职生就业与创业教育。本篇从高职院校教育现状和特点出发,紧密围绕高职院校学生身心特点进行了具体的就业指导和创业教育。紧密围绕职业生涯设计、就业政策与就业制度、就业准备与择业技巧、创业素质、创业能力、创业准备与实践等主要内容进行了全面阐述,精选了部分经典案例并加以分析评议,使学生能找到有用的闪光点来指导自己走出羁绊,投身广阔天地,寻求最适合自身发展的职业平台。

本书共分为十章。其中第一章由吴玲编写;第二章由罗红编写;第三章由魏明编写;第四章由王小婕、赵志强编写;第五章由陈文娟编写;第六章由李昭华编写;第七章由江敏编写;第八章由毕绍斐编写;第九章由邬劲青编写;第十章由曹来义、熊靓编写。全书由陈文娟统稿,最后由邬劲青对全书进行统一修改、定稿。每位编者都长期工作在高职业院校教学工作和学生管理工作的第一线,都有着丰富的学生管理工作经验和教学实践积累,更有对教师事业的由衷热爱和执著追求。编者是用心、用理、用情、用爱完成了这本教程的编写。

我们在编写过程中还借鉴了国内外有关专家学者的学术观点和资料,在此一并表示感谢。

由于编者水平有限,加之时间仓促和经验不足,书中难免有不当之处,敬请读者及同行批评指正。

编者

2007年6月25日

目 录

第一篇 高职生操守教育

第一章 高职生日常行为规范	1
第一节 仪容修饰	1
一、什么是仪容	1
二、仪容修饰的原则	2
三、面部修饰	3
四、发式造型	5
第二节 语言规范	7
一、语言表达重要意义	8
二、语言礼貌	8
三、语言准确	9
四、语言禁忌	10
第三节 着装规范	13
一、着装审美	13
二、职业着装	17
三、休闲着装	22

四、着装禁忌	22
第四节 行为规范	23
一、无形语言	23
二、日常礼仪行为	27
三、行为禁忌	28
训练与活动	30
第二章 高职生的生理健康教育	32
第一节 青春期生理的特点	32
一、女性青春期生理的特点	33
二、男性生理发育的特点	34
第二节 青春期的生理常识	36
一、正确认同性别角色、打造性别魅力	36
二、正确认识“性”，成熟地面对	41
训练与活动	48
第三章 高职生的安全教育	50
第一节 安全教育的含义及主要安全问题	50
一、安全教育的含义	50
二、大学生面临的主要安全问题	50
第二节 安全教育的基本内容	52
一、人身安全教育	52
二、财物安全教育	55
三、交通安全教育	58
四、极端事件的预防	60
五、毒品、赌博、淫秽的危害	64
六、网络安全教育	69
附录1 普通高等学校学生安全教育及管理暂行规定教学	75
附录2 中华人民共和国治安管理处罚法(节选)	78
附录3 中华人民共和国道路交通安全法(节选)	80

第四章 高职生的团队意识的培养	82
第一节 高职生班集体意识的培养	82
一、班级凝聚力的内涵和实质	83
二、如何提高班集体凝聚力	83
三、班级凝聚力对培养高职生的团队精神,提高其职业素质有着非常重要的意义	85
四、提高高职生班级凝聚力的基本要素	87
第二节 高职生的寝室文化建设	88
一、寝室文化的涵义	89
二、寝室文化建设的规范与创新	89
三、加强寝室文化建设的意义	93
四、寝室文化建设的创新	101
第二篇 高职生心理健康教育	
第五章 认识自我	107
第一节 心理健康的含义和标准	107
一、身心健康的含义和标准	108
二、高职生心理健康的标准	111
第二节 高职生的心理特点	112
一、一年级新生的心理特点——新鲜中的迷茫	112
二、二年级学生的心理特点——稳定中的冲突	113
三、三年级毕业生的心理特点——分离中的矛盾	113
第三节 高职生常见的心理问题及调适	113
一、高职生常见的心理问题	113
二、高职生产生心理问题的原因	129
训练与活动	136
第六章 完善自我	139
第一节 挫折应对与意志力培养	139

58	一、什么是挫折	140
58	二、大学生常见挫折及三种反应特点	140
58	三、挫折应对的策略与方式	145
58	学习与思考	148
	第二节 有效的情绪调节与管理	150
58	一、情绪的概念	151
58	二、情绪的种种表现	151
58	三、如何控制情绪	153
58	训练与活动	153
58	第三节 恋爱心理与爱的能力培养	155
58	一、爱情的定义和特征	156
101	二、爱的能力的构成	158
	三、提高爱的能力	160
	第四节 提高高职生心理素质的原则和途径	163
101	一、心理素质训练的含义	163
101	二、高职生职业心理素质实训方法	164
801	三、高职生心理素质训练的原则	166
	第七章 发展自我	168
51	第一节 直面人性的心理本质	168
511	一、人际交往中的人性	168
511	二、人的情绪特性	172
511	三、人的心理需要	176
51	第二节 高职生产生心理矛盾的根源	180
511	一、过分的自我压抑	180
551	二、自我强求	181
551	三、过度自卑	182
551	四、负面情绪的恶性循环	183
55	第三节 高职生如何学会与烦恼相处	184

一、承认现实 善待自己	184
二、学会与烦恼相处	185
训练与活动	186

第三篇 高职生就业与创业教育

第八章 高职生的职业生涯规划	188
第一节 人生盘点	188
一、职业与职业生涯	188
二、职业生涯规划及其意义	189
三、就业现状	190
四、我是一个什么样的人	190
五、兴趣的现身	191
第二节 职业生涯规划的制定	193
一、职业生涯规划的流程与主要内容	193
二、职业锚对大学毕业生职业规划的启示	195
三、年龄的影响	198
第三节 职业生涯规划中的特殊问题	200
一、女性职业生涯规划中的问题	200
二、其他生涯规划	201
训练与活动	204
第九章 高职生的就业教育	206
第一节 就业前的准备	206
一、求职材料的制作	206
二、就业信息的收集	215
三、求职技巧	217
四、就业前的心理准备	227
第二节 求职礼仪的告诫	229
一、让良好的教养成为习惯	229

二、敲开职场门户的礼仪	230
三、自我形象的策划	231
训练与活动	231
第十章 高职生的创业教育	232
第一节 创业前的准备	232
一、创造力的开发及创新教育	232
二、创新价值的实现	234
三、创业前的心理准备	235
四、创业资金的筹备	241
第二节 创业过程	242
一、开展市场调查、确立创业项目	242
二、与创业的机构建立业务关系	243
三、了解行业相关的法律法规	244
四、了解相关的财务知识	244
五、开始创业运作	245
训练与活动	247

第一篇 高职生操守教育

第一章

高职生日常行为规范

自古以来,中国就有“礼仪之邦”的美誉,现代社会的人际交往更是离不开礼仪行为规范。礼仪虽然更多的表现为种种的外在形式,但它却反映着精神文明的深刻内涵。正确的礼节形式及礼貌的语言表达都建立在基本的礼仪上。一个人的仪表、神情、气质、用语习惯乃至体态语言都传递着礼的信息,反映着一个人的内在修养。进入 21 世纪以后,更多的人,特别是年轻人越来越注重自己的外在形象和内在修养,希望在竞争激烈的社会能够站稳一席之地。作为当代的高校大学生、祖国的未来栋梁,则更是应该重视规范自身的日常行为,建立正确的道德观念,具备是非分明、与人为善、乐于助人的品行;养成良好的文明习惯,具备彬彬有礼、落落大方、谈吐文雅、风度翩翩的行为举止;培养出理解、宽容、谦虚、诚恳的待人态度。本章将从仪容、语言、着装及行为的角度来阐述人们在日常生活中应该遵循的行为规范。

第一节 仪容修饰

一、什么是仪容

仪容指人的容貌长相,仪容美指人的容貌美,其基本要素是貌美、发美、



肌肤美。每个人的仪容是天生的、父母给予的,长相如何不是至关重要的,从心理学上讲每个人都应该接纳自己,接纳别人。虽说不是至关重要的,但为了维护自我形象,对仪容的修饰也是有必要的。承认自身和别人的同时,可通过某些途径来发挥优势,弥补劣势,使自身更加完美。

二、仪容修饰的原则

社交中的仪容美,要求做到整洁、自然、协调、美观。

1. 整洁

社交场合中,任何一个人都应时刻注意自己的卫生状况,力求做到干净、卫生、整洁、大方,这有利于拉近人们之间的距离,有益于社会交往的展开。

2. 自然

自然是美化仪容的最高境界,它使人看起来真实而生动,不是一张呆板生硬的面具。失去自然的效果,那就是假,假的东西就无生命力和美了。有位化妆师说过:“最高明的化妆术,是经过非常考究的化妆,让人家看起来好像没有化过妆一样,并且这化出来的妆与主人的身份匹配,能自然表现那个人的个性与气质。次级的化妆是把人突显出来,让她醒目,引起众人的注意。拙劣的化妆是一站出来别人就发现她化了很浓的妆,而这层妆是为了掩盖自己的缺点或年龄的。最坏的一种化妆,是化妆后扭曲了自己的个性,又失去了五官的协调,例如小眼睛的人竟化了浓眉,大脸蛋的人竟化了白脸,阔嘴的人竟化了红唇……”可见化妆的最高境界是无妆,是自然。因此美好仪容,要依赖正确的技巧、合适的化妆品;要一丝不苟,井井有条;要讲究过渡,体现层次;要点面到位,浓淡相宜。这样才能使人感到自然、真实的美。

3. 协调

美化仪容的协调包括以下4个方面:

(1)妆面协调。即化妆部位色彩搭配、浓淡协调,所化的妆针对脸部个性特点,整体设计协调。

(2)全身协调。即脸部化妆、发型与服饰协调,力求取得完美的整体效果。

(3)角色协调。针对自己在社交中扮演的不同角色,采用不同的化妆手法和化妆品。如作为职业人员,应注意化妆后体现端庄稳重的气质;如作为专门从事公关、礼仪、接待、服务的人员,出头露面的机会多,要表现出一定的人际吸引魅力,就应浓淡相宜,青春妩媚,适合人们共同的爱美之心。



(4)场合协调。即化妆、发型要与所去的场合气氛要求一致。日常办公,略施淡妆;出入舞会、宴会,可浓妆扮之;参加追悼会,素衣淡妆。不同场合的不同化妆、发型,不仅会使装扮者内心保持平衡,也会使周围的人心理融洽。

4. 美观

漂亮、大方、端庄的外观仪容是形成优美良好的社交形象的基本要素之一。人们都希望自己在社交场合中变得更美丽,这是无疑的,但事实上,有些人认为把发胶、摩丝喷在头上,把各种色彩涂抹在脸的相应部位就美了。因此,我们经常可以看到“横眉冷对”、“血盆大口”、“油头粉面”。这不是美,而是丑了。美观是指从效果来说的。要使仪容达到美观的效果,首先必须了解自己的脸形及脸的各部位特点,孰优孰劣要心中有数;其次要清楚怎样化妆、美化和矫正才能扬长避短,变拙陋为俏丽,使容貌更迷人。这些,是要在把握脸部个性特征和正确的审美观的指导下进行的。

三、面部修饰

面容是人的仪表之首,也是最为动人之处。所以面容的修饰是仪容美的重头戏,在社交中对于面容的修饰尤为重要。由于性别的要求不同,因此对男女面容的修饰有必要分开进行。

(一)对男士面容的基本要求

男士应养成每天修面剃须的良好习惯。蓄须者,切忌胡子拉碴去参加各种社交活动,尤其是外事活动,因为这是对他人不敬的行为。

(二)对女士面容的基本要求

女士面容的美化主要采取化妆的方法。化妆以其便利、易改、不用求人等优势,受到广大女士的青睐,成为当今面部美化的首选方法。化妆并非追求个人奢华,而是改善女性的健康状况与调节情绪的一种有效途径。适当地进行带有职业个性特征的化妆,可以极大地改善职业女性的精神面貌,使她们在工作岗位上始终保持神采奕奕的精神状态,激发做好本职工作的热情和自信心。

1. 面部化妆的一般程序

(1)洁面。化妆前必须彻底清洁面部的皮肤,尤其是油脂分泌较多的鼻翼两侧及额头等处,更应该仔细清洗。因为如果洁面这一程序不彻底,底妆很难涂抹均匀。搞好面部皮肤的清洁是化好妆的基础和前提。

(2)扑底。洁面之后,将粉底液挤在手背上,用海绵蘸霜打匀,在脸上薄



薄地涂上一层,同时在脖子上也涂一点,使其能与面部的颜色协调;扑粉底一定要均匀,而且尽量使颜色达到一致,面部轮廓较暗之处应多扑一些,如眼窝、鼻沟等部位;而较明亮之处则可少扑一些,如面额、颧骨、鼻尖等部位。这样整个面部就显得均衡、透明、自然。

(3)画眉。画眉讲究着笔力度的均匀,故画眉时手要放松。如画得太重,可用眉刷刷一下,尽量使画过的眉毛看上去比较自然;原本眉形较好的眉毛,只需用眉笔平扫一下,稍稍让原眉挂浓一点即可;原本较浓的眉毛,就不必再加黑了,只将眉形稍作调整,使眉毛看上去对称就行了。

(4)勾眼线。用尖端削成扁平的眼线笔沿着眼睛睫毛的根部勾画出眼线,可使眼睛明亮有神。从视觉角度审美看,眼部化妆的效果如何,是整个面部化妆成败的关键。

(5)涂腮红。腮红的涂抹范围是高不过眉,低不过嘴角,内不过鼻颊两侧。千万不要急于求成而一下子取很多涂于脸部,使涂抹部位与其他部位反差太大,看上去显得俗气。另外腮红有好几种颜色,一般选用接近皮肤的粉红色较为保险。太重的胭脂红,日常淡妆不适合选用。但如果出席较隆重的晚宴或其他庆典活动,或上舞台表演等,腮红的颜色则略重点为好。

(6)涂口红。没有受过化妆训练的人往往容易在这一环节出现败笔,不是颜色选择不当,使唇色与其他部位搭配不协调;就是涂法不当,使口红越过唇线,看上去极不雅观。

(7)涂睫毛膏。由于化妆的前部分使用了粉底,有可能会把眼睫毛也打白了。如果化了一个很漂亮的妆却顶着一个白白的眼睫毛出去就会很不雅观。因此,有必要在化妆的最后把睫毛刷黑。

总之,化妆所追求的完美境界,是既要通过化妆使原来的容貌更漂亮、更精神,又不要有人工痕迹,使人一看就觉得那是一张“虚假的脸”。职业妆清淡、雅致就够了。

2. 面部皮肤保养

完美的妆容要依托良好的肌肤状态。因此,要大力提倡积极美容,平时注重对肌肤的护理。面部的皮肤是很娇嫩的,任何不科学的外部刺激都会使它受到不同程度的损伤。众所周知,任何化妆品都有一定量的化学物质,这些化学物质对皮肤多少都会有不良的刺激。不少女士喜欢浓妆艳抹,这样也许会为她增添几分妩媚。但事实上,这是消极美容。要想使红颜不衰,永葆花容月貌,惟一正确的方法便是采取体内调和、正本清源的积极美容法:

(1)经常做一些能促使面部肌肉有节奏运动的活动。如干洗脸来进行



自我面部肌肉按摩;唱歌也是很好的面部肌肉活动方法;有意识地咀嚼同样对皮肤具有保健作用。面部肌肉的运动,可以促进面部血液循环和营养物质的吸收,从而增强面部肌肉的活力和皮肤细胞的代谢功能,延缓面部皮肤皱纹的形成和衰老过程。

(2)应注意保持工作和休息环境中空气的相对湿度,保持皮肤的湿润,以防面部皮肤干燥起皮。

(3)用中性和偏酸性的洁面乳洁面,而不宜用碱性较强的香皂洗脸。

(4)每晚临睡前做10~15分钟面部皮肤保健按摩并持之以恒。方法是由面庞的中央部位向两边轻轻地按压揉动。

(5)注意皮肤卫生,保持皮肤清洁,尽量避免使皮肤暴晒和受到刺激。洗脸尽量用温水,因水温过冷会使皮肤干燥、脱屑;而过热则会使皮肤变得松弛,产生皱纹。

(6)慎用化妆品,尤其不能使用没有正规品牌的劣质化妆品。选择化妆品的品牌应根据自己的皮肤特性。干性皮肤油脂分泌较少,皮肤干燥,容易起皱纹,并产生脱皮现象,所以需要特别护理,应经常使用保湿润肤霜,忌热水或碱性化妆品;油性皮肤毛孔粗大,油脂分泌旺盛,易脱妆,缺乏护理则易长青春痘和粉刺,更甚时会会长暗疮和脓包,这类皮肤可选用弱碱性化妆品进行面部清理,少用含油脂性的化妆品,并应经常清洗面部皮肤,避免化妆品堵塞毛孔。

(7)不吸烟、不饮酒或尽量少吸少饮;不吃刺激性食物。辛辣食物是皮肤的大敌,应尽量克制少食,经常食用辛辣食物会导致皮肤细胞代谢的紊乱。

四、发式造型

按照一般习惯,注意、打量他人,往往是从头部开始的。而头发生长于头顶,位于人体的“制高点”,所以更容易先入为主,引起重视。有鉴于此,修饰仪容通常应当“从头做起”。一个人的整体形象如何,发型式样起着至关重要的作用,不同发型的变化,不仅能改变人的形象,还可以通过丰富的想像力为人们创造一种全新的形象。

(一) 发型设计

需根据职业的需要在不影响工作的情况下,努力做到最完美的发型效果:①工作时需戴安全帽者、发型不要做得太复杂,应尽量剪成短发或是长发扎辫子;②运动员、学生由于年龄及运动员的职业特点,发型可做成轻松而活泼的短发型,易梳理;③文秘、公关人员及交际活动繁忙的女士,社会活



动较多,头发最好留长一些,以便能经常变换发型;④教师、机关工作人员适宜简洁、明快、大方、朴素的发型,表现出淡雅,端庄的样子;⑤文艺工作者、服装模特,发型可以做得突破一点,有创造性,前卫性。

(二) 发型的一般要求

修饰头发,应注意以下四个方面。

1. 勤于梳洗

头发是人们脸面之中的脸面,所以应当自觉地做好日常护理。不论有无交际应酬活动,平日都要对自己的头发勤于梳洗,不要临阵磨枪,疏于对头发的“管理”。

对头发勤于梳洗,作用有三:一是有助于保养头发,二是有助于消除异味,三是有助于清除异物。若是对头发懒于梳洗,弄得自己蓬头垢面,满头汗馊、油味,发屑随处可见,甚至生出寄生物来,是很败坏个人形象的。

如有重要的交际应酬,应于事前再进行一次洗发、理发、梳发,不必拘泥于以上时限。不过务必记住,此类活动应在“幕后”操作,不可当众“演出”。

2. 长短适中

虽说一个人头发的长短应当悉听尊便,他人不便干预,不可强求一律,但从社交礼仪和审美的角度看,它仍受到若干因素的制约,是不可以一味地只讲自由与弘扬个性,而不讲规范的。影响头发长度的制约因素有:

(1)性别因素。人分男女,男女有别,在头发的长度上便有所体现。一般认为,女士可以留短发,但很少理寸头;男士头发可以稍长,但不宜长发披肩,梳辮挽髻。在头发的长度上可以中性化一点,但不应超过限度,不女不男,令人“安能辨我是雄雌”?

(2)身高因素。头发的长度,在一定程度上与个人身高有关。以女士留长发为例,头发的长度就应与身高成正比。一个矮个的女士若长发过腰,会使自己显得个头更矮,显然很不明智。

(3)年龄因素。人有长幼之分,头发的长度亦受此影响。例如,一头飘逸披肩的秀发,在少女头上相得益彰,有如青春的护照;而出现在一位年逾七十的老奶奶头上,则令人哗然。

(4)职业因素。职业对头发的长度影响很大。比如,野战军战士为了负伤后抢救方便,通常理光头,而商界、政界人士则不宜如此。商界对头发的长度大都有明确限制,女士头发不宜长过肩部,必要时应以盘发、束发作为变通;男士不宜留鬓角、发帘,最好不要长于7厘米,即大致不触及衬衫领口。而剃光头,则男女都不合适。

3. 发型得体