

ZHONGZHISHENG SUZHI
PEIYANG ZHIDAO JIAOCHENG

中职生

素质培养 指导教程

本书编写委员会 编著

南方出版社



序

素质是人在先天禀赋的基础上，通过环境和教育的影响而形成和发展的相对稳定的内在的基础品质。它是教育者通过一定的方式、方法和手段并持之以恒培养而形成的。这就要求教育者必须根据教育对象的不同培养目标，采用恰当方式、方法和手段才能达到。

中职生教育是一种职业准备教育，培养目标主要是各主要生产第一线的各级技术、管理和操作人员。这就明确了中职教育的基本内涵——职业素质教育。职业素质是保证社会职业活动顺利开展并取得成效的基本能力，它是通过教育、实践和自我修养等途径形成和发展起来的。它包含很多方面，如思想素质、智能素质、技能素质、身体心理素质等。中职生在有限的学制期间内，特别是现在国家实行的“2+1”和海南省中职教育实行的“三段式”等学制教育的情况下，要想尽可能全面的培养提高中职生的职业素质，就需要在实现教育目的和培养目标，进行一切教育和教学活动的核心——课程上进行有效的扩展和整合。在这种背景下，由陈克文、王青、曹迪同志主编的《中职生素质培养指导教程》作为职业素质教育课程补充系列的教材（第一部）问世了。

该书的编者均来自于长期从事中等职业教育教学和管理第一线。它是在总结教育教学经验，通过大量市场调研，经过认真思考，反复研讨的基础上推出的，在问题的切入点、内容上、结构上、可读性上具有一定的开创性。衷心希望这部教材的出版能够对海南省职业技术教育，对中职生的素质培养起到积极作用。

海南省教育厅副厅长 李红梅

二〇〇七年九月

《中职生素质培养指导教程》编写委员会

主 任：李红梅

副主任：林明居 翁祚建 吴 益

委 员：(按姓氏笔画排列)

马人珍	王 松	王 青	王健强	王小明	王焕文
王川献	朱才芳	张祥藤	张毅生	李芳伟	邱严雄
邱丽云	陈克文	陈传兴	陈宏艺	陈建民	何永智
林光辉	罗亲钊	祝胜华	唐小燕	唐锦中	曹仲平
曹 迪	符传英	符祺翔	黄翠华	蔡丽景	黎联琼
薛国献	薛英炳				

主 编：陈克文 王 青 曹 迪

副主编：邱丽云 黎联琼 符祺翔 蔡丽景 唐小燕



前 言

对于刚刚踏入中职校门的学生来说,如何尽快地适应中职学习和生活,如何全面提高自己的素质,如何掌握职业技能,如何在激烈的市场竞争中取胜等。这些都是广大中职生应该主动思考的问题。

编写这本《中职生素质培养指导教程》是中职生素质培养系列应用教程之一,是一本生动的教材和有益读本。本书是在大量的市场调研的基础上推出的适合于刚刚入学的中职生的一本综合素质培养教程,也可以作为职业人士提升自身修养的参考读物。

《中职生素质培养指导教程》的编写坚持职业道德和职业素质并重,以服务为宗旨,以就业为导向,为学生步入职业生涯奠定成功基础。

《中职生素质培养指导教程》也是一次大胆的尝试,编写的基本指导思想,力求做到“人无我有,人有我优,与时俱进,适度超前”。

这本教程具有以下明显特色:

第一,前沿性。本书遵照国家教育部关于中职教育教学改革的指示精神,以国内外最新的职业教育理论为基础,结合中职生职业实际需要,以培养中职生的职业综合素质为主要目的。本教程编写内容上有一定的创新,教程在学术上出新意,把许多新观点、新材料吸收进来。

第二,务实性。本书适应中等职业教育的需要,是一本实实在在的中职生素质教育的指导书。本书理论编写简单明了,通俗易懂,不强调多、深、系统,上下理论之间也不一定成系统,而是以中职生素质培养为主线有针对性地进行理论编写。

第三,结构新颖、趣味性强。本书在文字的叙述和编排技巧上有新的突破。本书编排结构新颖,全书适合中职生年龄的特点,以老师和学生谈话的思路进行编写,由“给老师编书”变成“给学生编书”。在结构中设计了“读一读”、“想一想”、“做一做”、“议一议”、“测一测”、“温馨提示”,“行为提示”、“教师建议”、“身边镜头”等,语言生动,图文并茂,引人入胜,令人耳目一新,让学生“爱不释手”。这也提高了本书的新颖性、趣味性、可读性,有助于学生综合素质的培养。

第四,强化案例教学。本书案例、举例多,内容新颖、幽默有趣、发人深省,可读性强,对于培养中职生的良好素质和综合分析能力有很大帮助。同时通过案例,也可以提升中职生的创新思维能力、沟通能力、分析判断决策能力,以便于学生学以致用。

前

言

本书由陈克文（海南省机电工程学校校长、高级讲师、高级职业指导师），王青（海南省华侨商业学校书记、高级讲师），曹迪（海南银行学校书记、高级讲师）担任主编。由邱丽云（海南省商业学校培训中心主任、高级讲师），黎联琼（海南省机电工程学校教研室主任、高级讲师），符祺翔（海南省农垦海口中专学校教务科长、讲师），蔡丽景（海南省华侨商业学校教务科长、讲师），唐小燕（海南省经济技术学校讲师）担任副主编。本书分为七篇，分别为学习篇（编著：符祺翔）、素养篇（编著：曹迪）、安全篇（编著：黎联琼、陈克文）、交际篇（编著：唐小燕）、职业篇（编著：王青）、创业篇（编著：邱丽云）、创新篇（编著：蔡丽景）。全书由陈克文、王青负责统稿总纂。

本书编写过程中，参阅、借鉴了国内外大量文献，结合我国中等职业教育实情，形成了这样一本颇具特色，通俗易懂的教材，为中等职业教育事业的发展尽了一份绵薄之力。

本书在编写过程中参阅了不少文献，得到了有关部门，领导、专家及教师的大力支持，在此一并致谢。

由于编写时间仓促、编写水平有限，书中疏漏在所难免，敬请广大读者不吝赐教，以便于修订，使之日臻完善。

编者

2007年9月





目 录

1 学习篇

◎学习观念	2
◎学习方法	7
◎学习规划	10
◎学习管理	12
◎学习就业	16

2 素养篇

◎品行素养	21
◎情感素养	35
◎心理素养	46
◎审美素养	55

3 安全篇

◎安全意识与法规知识	60
◎校园安全与预防知识	64
◎生产安全与事故预防知识	80
◎日常生活安全及应急知识	86
◎校外特殊情况的安全策略	91

目

录

4 交际篇

◎人际交往	98
◎中职生校园礼仪	101
◎中职生社会交际礼仪	121

5 职业篇

◎职业及其特点	132
◎职业与产业、行业	139
◎职业素质及其养成	144
◎职业与专业	148

6 创业篇

◎创业意识	158
◎创业素质	164
◎创建自己的企业	177
◎理财常识	196
◎小企业创业实例	210

7 创新篇

◎创新及其意义	214
◎创新应具备的素质	218
◎创新与学习	226



立身以立学为先，立学以读书为贵。

——欧阳修

1

学习篇

- ① 学习观念
- ① 学习方法
- ① 学习规划
- ① 学习管理
- ① 学习就业



● 学习观念

人不光是靠他生来就能拥有一切，而是靠他从学习中得到的一切来造就自己。

——歌德

读书是在别人思想的帮助下，建立起自己的思想。

——鲁巴金

未来的文盲不再是目不识丁的人，而是没有学会怎样学习的人。

——阿尔温·托夫勒

同学们，当你踏进中等职业学校的大门，成为一名中等职业学校学生的时候，你是否想过这样的问题：作为一名中职生，你的主要任务是什么？

甲：想都没想过，不知道。

乙：不知道，但应该不会是学习。

丙：也许是学习吧，说不准。

丁：没有任务，是父母叫我来的。

戊：那还用想，肯定是学习啦。



读一读

中职生的主要任务是学习，具体地讲就是“学会求知、学会做事、学会共处、学会做人”（1995年，国际21世纪教育委员会向联合国教科文组织提交的报告中指出的未来社会教育的四大支柱）。这是谁都无可厚非的。

当今社会科学技术的迅猛发展，知识更新周期越来越短，中职生能不能适应未来职业岗位的要求？能不能为用人单位所欢迎？关键取决于中职毕业生是否掌握了一定的文化知识和专业劳动技能，并具有良好的职业素养和继续学习的能力，而所有这些不都是通过学习获取的吗？



读一读

某中等职业学校甲、乙两位学生关于学习话题的对话（片段）。

甲：学不学都一样，反正参加工作时不一定能用得上。

乙：我还是觉得学点知识好。



甲：要学也就学好自己的专业课程就罢了。

乙：我想在学校学好专业技能，到工作岗位后就不用再学习了。



想一想

同学们，听了以上两位同学的对话，你是否赞同甲、乙两位同学对学习的认识？你对学习是怎样认识的？

温馨提示：2005年10月，某中等职业学校对500名在校生围绕着学习态度、学习能力以及学习方法等因素对学习成绩影响程度进行问卷调查，其调查结果分析整理如下：

影响中职生学习成绩分析表

调查项目	学习态度	学习方法	学习能力	学习环境
影响程度 (%)	53.26	28.94	10.34	7.46

这个调查结果告诉我们：影响中职生学习成绩的主要因素并不是学习能力和学习环境的问题，而是对学习的认识、态度和学习方法的问题，这难道还不值得我们师生共同深思吗？

同学们，为了使自己毕业后走上工作岗位就能很快适应职业岗位要求，缩短工作的“适应期”，胜任本职工作以出色地完成任务，使自己成为企事业单位所欢迎的一员，中职生应该养成良好的学习行为习惯，树立正确的学习观念，努力使自己成为一名合格的高素质劳动者。也就是说，只有树立学会学习、自主学习、合作学习和终身学习的观念，才能不断适应未来工作岗位的变化要求。

中职生要树立正确的学习观念

一、学会学习

不难想象，一个人如果想仅仅从学校教科书和教师课堂讲授中就能汲取所有的知识而受用终生，这是不可能的，也是不现实的。

综观当今科学技术飞速发展的新形势，工作和生活对一个人所必须具备的知识量在不断地增大、不断地更新。一个人在学校所学的知识等到参加工作时，也许一部分已经过时。因此，如果不学会学习，就必然适应不了时代、跟不上时代的步伐，自然就会被时代、被社会所淘汰，这是知识经济社会发展的必然趋势。

我相信，很多同学都听说过“活到老，学到老”这句话。那么，今天作为中职生的你，能否谈一谈你对这句话的理解？

1

学

习

篇



想一想

你对“活到老，学到老”怎样理解？

温馨提示：“活到老，学到老”，在过去，这句话也许就是一句格言，而在今天以及将来，随着知识经济、信息时代的到来，新产品、新工艺、新技术、新材料（即“四新知识”）的不断出现，工作岗位对知识结构要求变化速度明显加快，“活到老，学到老”不仅仅只是一句格言而已，而是我们每一个人必须面对的现实问题。正如有人说，未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。因此，要想成为一名优秀的员工，我们应该学会学习，因为学会学习远胜于在某个时候学到的知识本身。

所谓“学会学习”就是学习者要有明确的学习目的和强烈的学习愿望，能随时运用灵活多样的方法获取自己需要的知识或信息，并能把所获得的知识转化为能力。很显然，具有学会学习观念的人，与老师教什么就学什么，书本怎样写就怎样学，完全依赖教师和教科书，满足于课堂学习和书本知识，被动地、按部就班地接受知识观念的人是天壤之别。

二、自主学习

回想我们身边的人和事，许多事情本来应该自己来做，但事实往往不是这样，有时事情做得不好，还找出千万条理由来辩解。在对待学习问题上也是如此，有的同学自己学习成绩不理想时，并不是从自身上找原因，而是埋怨学校、埋怨老师，甚至埋怨学习环境，却恰恰忘了自己，久而久之，在学习上便形成一种依赖思想。在没有他人督促的情况下，很少主动去学习知识，这正是由于缺乏自主学习的观念所造成的。

所谓“自主学习”是相对于“被动性学习”而言，是学生在教师指导和帮助下，根据自己的学习目标自主地选择学习方法和内容，使自己主动参与到学习活动过程中，强调通过独立的思考、分析、探索和实践等有效途径来实现学习目标。



读一读

我相信大多数同学都听说过这样的一个故事：有一个人遇到了困难就去求拜观音，结果在庙里看到一个长得非常像观音的人在拜佛，就问她是不是观音。那人说我就是观音。年轻人觉得很奇怪，就问观音为什么自己拜自己。观音说，因为我知道求人不如求自己。

上述故事，实在令人深思，它给予我们极大的启发。



启发一：观音与那位年轻人的不同就在于遇事时想到的是求助别人还是求自己。虽然俗话说“在家靠父母，出门靠朋友”，但遇到困难时，要彻底走出困境，最终还得靠自己。对待学习也是一样，把自己的学习完全依赖于他人是不妥的。

启发二：那位年轻人之所以不能成为观音，也许是因为事事总想求助于人。在学习上，我们要做自己的“观音”、做学习的主动者。

启发三：请同学们写下自己的感悟。

当今社会，学习已经成为人们生活和工作中获取各种信息的重要来源。就学习而言，获取知识无非两条途径：一是在学校里从书本、教师传授、课堂上获取知识；二是在社会上从工作岗位、他人经验、生活活动场所获取知识。然而，无论哪一条途径，请同学们牢牢记住——自主学习是获取知识的根本保证。

三、合作学习

两千多年前，《学记》中就有“独学而无友，则孤陋而寡闻”的记载，事实上其强调的是学习者在学习过程中的合作性，以及通过合作学习，进一步培养学习者的人际交往、情感交流和相互学习的能力，并从中受益，以达到共同进步的目的。



读一读

李明是某中等职业学校计算机及应用专业一年级的学生，他给老师和同学的印象是无所事事、独来独往，他也不关心班上其他同学的任何事，好像周围的人与自己没有关系，自己是一个完全生活在班集体之外的人。当然，他的大多数同学也不注意他的存在与否，但他并不介意，有时不来上课周围的人也不知道他的去向。在一个充满竞争性的课堂上，李明被认为是一个人人都不愿意接近、他也不乐意别人帮助的学生，在他身上表现出淋漓尽致的“个人单干主义”的学习情境。有的时候，个别同学拿着不会做的题来问他，他总是不乐意回答，好像会耽误了自己的时间或者担心别人超越自己。这样一来，李明与其他同学的关系就变得越来越糟糕。



想一想

在你的周围有没有“李明”的身影？你认为“李明”与其他同学关系变得越来越糟糕”的根本原因是什么？

温馨提示：其实，无数成功人士的成功事实告诉我们：一个人事业成功的主要因素之一是善于与他人合作。



酒店管理专业学生在餐饮服务课程合作学习情景

当今社会，人是社会的人，人总要过群体生活而不能离群而独居。因此，学会与他人合作是智者的选择，人需要合作，在合作中取得双赢。对于同学们来说，要学会合作就必须从现在做起，在学习上处理好与同学、老师的合作关系，树立合作意识，努力使自己成为一个善于合作学习的人。

四、终身学习



读一读

让我们先来看一看一个社会现实：随着信息社会、知识经济时代的到来和学习型组织的建立，终身学习已成为一个人生存和发展的客观需要。现实已经告诉我们，多年来一直奉行的一次性学校学习经历和终身性的毕业文凭已经显得越来越不能胜任工作以及满足生活对知识的要求，职业岗位的终身性受到严峻的冲击和挑战，一生要转换几个工作岗位、从事若干个不同专业的学习和工作的事实已经走进了我们的生活。这就要求每个人都要不断地学习和受教育，以适应日新月异的信息化、学习化社会的要求。

那么这个社会现实给我们带来什么启示呢？

启示一：不管我们相不相信、愿不愿意，学习化的社会已经悄悄走进我们生活，终身学习是我们必须面对而无法回避的客观事实，是否能继续学习和不断接受教育必将对一个人的工作和生活产生深远的影响。为了适应社会发展，跟上时代科技进步与经济发展的步伐，我们只有继续学习。

启示二：今天有用的知识，也许明天就已过期，这是无法抗拒的规律和现实。“学习—工作—再学习”不断地交替进行取代传统的“学习—工作”模式已成为人类社会发展的必然。学校是学习的主要场所，但将不再是学习的唯一场所。因此，树立终身学习观念，既是对付知识老化最有效的办法，也是时代赋予我们每一个人的正确选择。

启示三：一张文凭或一次性的学校学习便能受用终生已经不现实了，这就要求我们每一个人应在任何时间和场所进行主动学习以及接受各种知识和劳动技能，做到活到老，学到老，把学习贯穿自己的一生。





◎学习方法

在世界的进步中，起作用的不是我们的才能，而是我们如何运用才能。

——布雷斯福德·罗伯逊

讲到学习方法，我想用六个字来概括：“严格、严肃、严密。”这种科学的学习方法，除了向别人学习之外，更重要的是靠自己有意识的刻苦锻炼。

——苏步青

提到学习方法，也许更多的同学想到的是课堂听课、课后复习、考试等等方法。有的学生进入了中职校门，仍采用中学时期的学习方法，学习效果往往不理想。因此，同学们除了要树立正确的学习观念、有刻苦钻研的学习精神外，还要尽快适应职业学校的学习环境，掌握有效的学习方法。

针对中等职业学校的教学特色以及中学生的学习特点和要求，下面就实训操作学习法、收集信息学习法和专题模拟操作学习法等学习方法与同学们一起探讨，对中职生学习方法进行指导，希望能给你一些帮助。

一、实训操作学习法



身边的镜头

应用写作课——老师以“践行社会主义荣辱观”为内容，要求每位学生向全校师生员工写一篇倡议书。

计算机应用基础课——老师发给学生一张某日《海南日报》第四版，要求学生在计算机上制作一张与报纸内容、版式一模一样的版面。

出纳课——老师发给学生一张“现金支票”（复印件），并模拟给出相关内容，要求学生填写一张“现金支票”。

电视机原理与维修课——老师事先在一台完好的电视机上设置故障，然后要求学生运用学过的知识找出故障，并把故障排除。

以上所谈到的四种情景，实际上就是职业学校常用的“实训操作学习法”。所谓“实训操作学习法”是指以单个学生或若干个学生组成的小组为学习单位，根据给定的学习内容及训练项目进行操作活动，通过学生直接主动参与，以培养学生动手操作能



力和探索科学知识的严谨态度,让学生在尝试解决问题中掌握知识的一种学习方法。

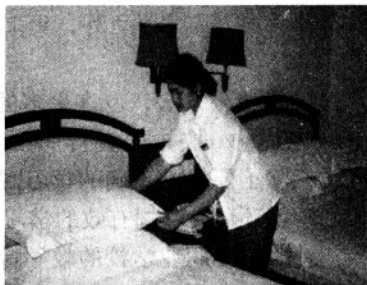
动手操作能力是职校生的就业之本,而“实训操作学习法”是解决和实现培养中职生职业素养以及动手操作能力最有效的学习方法之一。

1. 由于“实训操作学习法”要求学生本人直接参与操作的全过程,使学习内容变抽象为具体,因此对学习者在独立思考、自主学习、应用知识能力等方面有更高的要求。

2. 实施“实训操作学习法”的大量而具体的工作是动手操作,因此,学生要自主、充分地参与学习过程,而不应成为被动的顺从者。

3. “实训操作学习法”虽然强调学生的主体地位,但有的训练项目(内容)动手操作有一定的难度或者学生个体独立操作完成有困难,必须在老师的指导下进行,有的需要与其他同学协调合作。因此,应根据实际情况,处理好指导性、合作性、独立性三者之间的关系。

4. 学习专业知识的最终目的在于应用,应用知识解决问题的过程在于提高理性认识,巩固理论知识。所以实训操作学习与理论学习并不矛盾,而是相辅相成、相互促进。



酒店管理专业学生在客房
服务课程实训学习情景

二、收集信息学习法

“收集信息学习法”是指在老师的指导下,根据专业(岗位)学习需要,结合事前拟定的学习主题,利用网络、图书资料、报刊杂志、社会实践等途径有针对性地收集和整理有关信息和资料的学习方法。

在信息时代,中职生应采用怎样的方法进行学习是值得我们每一个师生共同深思的。我想学会采用“收集信息学习法”至少有以下几个好处:

1. 同学们学到的不仅仅是所收集到的知识内容本身,更重要的是通过参与收集过程活动,掌握收集方法、途径,培养终身学习能力,养成收集有用信息的良好习惯。

2. 充分发挥同学们的主体作用和学习热情,学习不再是别人的事,获取的知识是自己劳动的成果,从中体会学习过程的乐趣,进一步提高学习效率,使学习变得更有效。

3. 实时围绕学习主题所收集的信息在“新、全”方面更具有可靠性,有效地避免了由于教科书或教师知识老化、不全面等因素的影响,确保所学知识的实用性。



学生在应用信息收集学习法的情景

中

职

生

素

质

培

养

指

导

教

程



做一做

请同学们采用“收集信息学习法”完成以下学习课题，并在同学间相互交流。

1. 你知道怎样快速计算“个人所得税”吗？最快的时间不超过 20 秒，你相信吗？假设小王 9 月份的应纳税额为 2100 元，而《中华人民共和国个人所得税法》规定的费用扣除标准为 1600 元，那么小王 9 月份应交纳多少个人所得税？

行为提示：利用网络计算个人所得税的过程与步骤。

第一步：网上搜索“所得税”；

第二步：进入“个人所得税计算器”；

第三步：在“请输入您的月收入”中输入 2100，在“个人所得税起征额”中输入 1600；

第四步：确认“计算”，显示应交个人所得税额“25”元。

2. 找出 30 条古今中外关于学习的格言，并请告诉你的同学你是怎么找到的。

行为提示：利用网络搜索。

三、专题模拟学习法

所谓“专题模拟学习法”是指学生完成某一专项内容理论学习后，由教师根据学生所学的知识内容，结合相应岗位操作具体的应知、应会要求，事先编制与该知识点相关的模拟资料，让学生在情景模拟的环境下自主学习。

专题模拟学习方法能较好解决理论学习和实践教学相脱节的问题，也是培养学生专业技能的有效方法之一。

为了达到学习目的，同学们最好明确以下问题：

1. 该学习法能否取得预期的学习效果，关键在于同学们学习的主动性和积极性如何，只有实际参与，才能提高运用所学知识来解决实际问题的能力。

2. 模拟操作离不开理论知识的指导，因此在进行操作前，同学们必须对学习内容有较好的掌握，否则模拟操作无法进行。

3. 该学习方法要求同学们在整个学习过程中始终处于积极主动的状态，并善于独立思考，以提高学习质量。

4. 学习的最终目的在于能运用知识来解决实际问题，而专题模拟学习法恰恰体现了理论学习和实践操作的完美结合，以学习促进实践、以实践带动学习。

5. 此外，该学习方法能进一步培养同学们“学以致用”的良好习惯，让你在应聘时赢得主动，走上工作岗位后缩短“适应期”。

1

学

习

篇

◎学习规划

航海远行的人，不先定个目的地，中途的指针，不总是指着这个方向走，恐怕永无达到的日子。

——李大钊

那些出类拔萃的人正是在生活的早期就清楚地辨明了自己的方向，并且始终如一地把他的能力对准这一目标的人。

——爱德华

有人说，中职生的生活没有压力，在学习上没有目标。我想，每一个对自己负责的中职生都不会赞同这种说法。其实生活中没有压力并不是什么坏事，但学习上没有目标，那万万不可。



身边镜头

上课、作业、技能训练……他都没有什么兴趣，明明知道这样不好，可是在学习上却提不起兴趣，白白浪费时间。

走进中职校的大门，他有自己的生活学习目标，每天活得很充实。



想一想

上述两种现象，同样都是中职生，为什么会有如此大的反差？请同学们联系自己实际，想一想身边的人和事，找出原因。

温馨提示：中职生要有理想、有方向，只要不放弃努力，不躲避困难，今后一定会有所作为。

一、制定学习规划应注意的几个问题

1. 充分考虑自己的职业生涯规划，以职业目标为努力方向，为今后就业做好相应的专业知识和技能储备。
2. 规划内容必须详细、具体，规划目标不应笼统或模糊。
3. 制定的学习规划要切实可行，否则就没有任何实际意义。
4. 要用动态的观念来制定自己的学习规划。
5. 当然，再完美的规划，如果没有具体行动来保证，那只能是纸上谈兵。

