

北京学习型城市网教育资源萃集

BEIJING XUEXIXING CHENGSHIWANG JIAOYU ZIYUAN CUIJI

北京市建设学习型城市工作领导小组办公室

孙善学 胡晓松 主编

XUEXIXING
CHENGSHIWANG

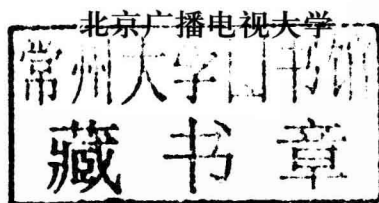


中央广播电视大学出版社

北京学习型城市网教育资源萃集

孙善学 胡晓松 主编

编写单位 北京市民终身学习远程服务中心



中央广播电视大学出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

北京学习型城市网教育资源萃集/孙善学, 胡晓松主编.
—北京: 中央广播电视大学出版社, 2010.2

ISBN 978-7-304-04807-5

I. ①北… II. ①孙…②胡… III. ①城市教育—资源—
北京市 IV. ①G527.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第020563号

版权所有, 翻版必究。

北京学习型城市网教育资源萃集

孙善学, 胡晓松 主编

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 选题策划中心 010—68183482

发行部 010—58840200

总编室 010—68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路45号 邮编: 100039

经销: 新华书店

策划编辑: 力 超

封面设计: 赵 洋

责任编辑: 庆 光 继 红

版式设计: 桑里德文化

责任印制: 赵联生

印刷: 北京密云胶印厂

版本: 2010年2月第1版

2010年2月第1次印刷

开本: 16开

印张: 27.25

字数: 235千字

书号: ISBN 978-7-304-04807-5

定价: 58.00元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

北京学习型城市网教育资源萃集 编委会

顾	问	刘利民						
主	编	孙善学	胡晓松					
副	主	编	邵和平	梁小瑞				
编	委	张清利	李继先	潘乃新	李邦伦	钮志东	杨志刚	
		王宗魁	杨丽娜	李 艳	王 欣	高 琳	塔 莉	

序

21 世纪是一个以学习为中心的时代，诸如“学习型社会”、“学习型城市”、“学习型社区”、“学习型乡镇”、“学习型街道”、“学习型企业”、“学习型学校”等概念不时见诸报端，可见“学习”之理念已蔚然成风，但这些“学习型……”的概念究竟是什么意思呢？

“学习型社会”的概念，是由美国学者赫钦斯在 1968 年出版的《学习化社会》一书中首先提出的。联合国教科文组织认为，促进终身学习是迈向学习化社会的必由之路。而“学习型组织”的概念则是在 20 世纪 80 年代由美国学者彼得·圣吉在《第五项修炼》中首先提出的。彼得·圣吉以系统动力学整体的眼光和方法，积十年研究之功，提出在人类迈向知识经济时代，创新成为发展动力的背景下，各种社会组织如何寻求从工业文明社会形成的不合时宜的观念和体制桎梏中突围出来，找到一种适合自己的发展模式。《第五项修炼》以学习型组织的艺术与实务为主题，试图通过一整套管理办法提升人类组织整体运作的“群体智力”，以适应知识经济、信息时代的要求。彼得·圣吉的理论和方法一提出来，立即获得国际学术界、管理界、企业界的广泛认同，“学习型组织”的理念、发展模式迅速风靡世界，赢得许多国家的社会组织管理者、领导者的青睐。

顺应时代潮流，党中央审时度势，在十六大上明确提出“形成全民学习、终身学习的学习型社会，促进人的全面发展”，在十七大上强调“发展远程教育和继续教育，建设全民学习、终身学习的学习型社会”。在十七届四中全会上又进一步提出“建设马克思主义学习型政党”的目标，进一步明确了各级党委和政府在建设学习型社会中的责任和地位。

2007 年 4 月 11 日，市委市政府召开了北京市建设学习型城市工作会议，并印发了《关于大力推进首都学习型城市建设的决定》，明确提出：“到 2010 年北京初步建成学习之都，成为以现代终身教育体系和学习型组织为基础，以广



大市民的良好素质为支撑,教育事业最发达、学习资源最丰厚、学习氛围最浓厚、学习条件最优越、优势人才最集中、能够通过学习带动各项工作、创造一流业绩、充满创新精神和发展活力的知识化、国际化大都市。”

建设“学习型城市”就是在一定区域内构建学习型社会。这已经超越一般的个体学习和组织学习,逐渐成为我市各级党委、政府,各类社会组织和全体社会成员的自觉行动。已不再是一般地强调学习的必要性、重要性,建立一般的学习制度,而是要形成一套推动全体成员不断学习、终身学习的制度和机制,促使从领导到成员不断更新知识、更新观念,形成反思、反馈、共享、互动的具有活力和效益的学习;已经不是一般地倡导某种学习方法、制订某项学习计划,而是能够不断主动学习,持续创造,真正与时俱进,培育与知识经济发展相适应,与系统论、控制论、信息论和先进管理理论相匹配的一整套学习技术、方法和服务体系,不断提高创新力、领导力、执行力的变革式学习。

大力开展社区教育,普及宣传学习型组织和终身学习理念,积极开展内容丰富和形式多样的学习活动是建设学习型城市的重要内容。为此,北京广播电视大学贯彻党中央和市委市政府的要求,发挥自身优势,组织力量开发了1500学时的网络学习课程资源。为便于市民自主学习,特编辑出版此书。本书内容丰富,并且集中了百姓关注的日常生活和工作热点、社会焦点问题,语言通俗,事例生动,贴近百姓学习生活实际,方便社区居民自主学习,对提高首都市民素质,形成良好人文发展氛围,推动“人文北京、科技北京、绿色北京”建设和首都学习型城市建设具有重要意义,是一本开卷有益的好书。广大读者一定能从中有所收获。

是为序。

2010年1月于北京市教育委员会

前言

创建学习型城市，是现代城市适应经济全球化和知识经济发展潮流，加快实施可持续发展、和谐发展战略的必然选择，也是促进城市居民全面发展的内在要求。进入 21 世纪以来，北京进入全面发展阶段，构建终身教育体系、创建学习型城市，成为市委、市政府全面提高市民素质、增强城市综合竞争力的重要措施。

作为首都北京的开放大学，服务首都学习型城市建设、服务市民的终身学习，成为新时期北京广播电视大学的历史使命。这既是首都区域经济社会发展和学习型城市建设对电大教育提出的新要求，也是北京电大自身发展的必然诉求和责无旁贷的历史责任。经过近 50 年的建设和发展，特别是近 10 年来的快速建设和发展，北京电大形成了覆盖全市城乡的远程开放教育网络，以其独具的系统优势和远程、开放的特点，突破了时间、空间对于教育的限制，扩大了优质教育资源的传播范围和教育的覆盖面，提高了教育的规模效益，适应了学习型社会中人们多元、多层、多样的终身学习需求。

北京广播电视大学秉承“有教无类”的办学理念，坚持面向大众，自觉地把提高首都市民的生存与发展能力作为教育使命，致力于通过开放远程教育，向首都市民，包括任何社会阶层、性别、年龄的人开放教育机会，提供更加灵活、开放、便捷、优质的教育服务，尤其是向所有无法享受教育和培训权益的社会成员提供开放学习机会，提供优质教育服务，满足首都市民多样化、个性化的终身学习需求，努力建设首都市民“学得起、放得下、捡得回、可互换、用得着、见效快”的新型开放大学。

2007 年，北京市建设学习型城市工作领导小组委托北京电大创建“北京学习型城市网”。同时，北京市教委在北京电大建立了“北京市民终身学习远程服务中心”，希望发挥电大远程开放教育的网络、系统和资源优势，构建开放的、教育资源极大丰富的首都市民终身学习平台；构建提供学历教育 and 非学历教育



的终身教育平台；紧紧围绕首都学习型城市建设主线，为政府部门、企事业单位、社区教育人员提供终身学习服务；为宣传学习型城市建设政策、法规提供服务；为交流学习型城市建设经验提供服务；为不断提高广大市民文化素质提供丰富多彩的学习内容。总之，搭建首都市民全民学习、终身学习的大平台，为首都市民提供不受时空限制的、各种高质量的教育培训和学习服务。时任北京市委常委、教育工委书记、北京市建设学习型城市工作领导小组组长的朱善璐同志亲自出席网站开通仪式，并亲手开通了北京学习型城市网。市委教育工委副书记、市教委主任、北京市建设学习型城市工作领导小组办公室主任刘利民同志对北京市学习型城市网站建设和市民终身学习远程服务中心的工作提出了要求并寄予了很多的期望。

“北京市民终身学习远程服务中心”的成立和“北京学习型城市网”的建成，为北京电大服务首都学习型城市建设，服务市民终身学习打开了一条新的途径，开辟了一片新的天地。经过两年多的建设和不断完善，北京学习型城市网站已成为北京市创建学习型城市的重要窗口和面向市民终身学习的重要基础性服务平台。北京电大整合、制作并上传了1 500多集视频课程、220G的学习资源，致力于为市民终身学习提供全方位、高质量的教育服务。学校成立了专门机构——北京市民终身学习远程服务中心办公室，负责统筹社区教育课程资源开发、网站运营、学习型城市建设和社区教育研究，以及相应的市民终身学习活动的策划和组织开展等工作。

为了有效发挥“北京学习型城市网”的功能，丰富网站学习资源，提升课程资源的教育内涵和适用性、针对性，北京电大在北京市建设学习型城市工作领导小组办公室的直接领导下，经过研究论证，制定了北京学习型城市网站课程资源建设规划，并申报了“北京学习型城市网站资源建设项目”。通过项目的实施，力争使网站视频学习资源达到3 000集以上，网站学习资源更为丰富，知识体系更加系统，内容涵盖面更为广泛，以满足不同年龄阶段受教育者的多样化的学习需求。同时，通过提供更新知识、提高技能的继续教育和社会文化生活教育等内容，提升市民的现代文明素质和创新能力；通过网络学习这一便捷的平台，使学习成为多数市民的一种生活方式，为全社会形成和谐向上的文

化氛围创造条件。

作为一所以远程、开放教育为特色的大学，北京电大拥有多媒体电视课程制作的丰富经验和优势，开发、制作、提供、百姓喜闻乐见的优质的终身学习资源，是学校的一项长期工作。特别是2005年以来，为服务首都近年来迅速发展的社区教育需求，开始筹划拍摄、制作社区教育系列节目，并在广泛深入调研的基础上，确定了拟拍摄的社区教育片选题。所有选题都集中于百姓日常生活和工作关注的热点、焦点问题，注重以多样化的表现手法，贴近百姓生活实际。如分门别类陆续开发了家庭教育、文明礼仪、数码影像、健康教育、交通安全教育、人文北京、心理教育、奥运主题教育、文化艺术教育、职业生涯规划、安全避险、医疗卫生、营养保健、家政服务等各类课程，内容包括北京风物谈、京剧赏析、国学讲堂、老年瑜伽、《易经》文化讲座、趣谈北京老字号、茶道与茶文化、职场压力缓解讲座、家政服务讲座、国学讲堂、居民应急避险知识讲座、居民应急救助知识讲座、职业生涯规划与自我管理、中小企业怎样应对金融危机、中医保健与养生、营养学知识讲座、新医改政策解读、家长学校等95个系列1500多集课程，社区教育资源库逐步形成。

随着终身学习和社区教育资源开发量的增加和质的提升，我们越来越感觉到有必要对学校开发、制作、整合的多种形式的各类课程资源，进行系统地梳理，并把这些课程资源的目录和内容简介整理编辑出来。这样既有利于查询统计，使课程资源条目清晰、可查，也有利于向外界系统推介、宣传我校开发的课程资源。于是，我们组建了专门的团队，开始整理学校多年来制作的非学历教育的资源，并整理了部分学历教育的资源。同时，编制资源目录，撰写所有视频资源的内容介绍。因为很多资源散落在学校各个部门，没有详细的档案记录，给这项工作的完成增加了很大的难度和工作量。在学校的资源建设中，这还是第一次大规模的建设和梳理各类非学历教育资源。

经过一年多的工作和积累，我们终于把能够收集到的课程资源梳理出来，编辑出了课程资源的介绍和目录。因为这些课程资源目前都运行在北京学习型城市网，我们把这本书命名为《北京学习型城市网教育资源萃集》。学习型城市网站资源的建设得到了北京市财政的大力支持，北京市学习型城市建设领导小



组给予了特别的关注，北京市教委的有关领导和处室给予了很多具体的指导，特别是职业与成人教育处、信息办直接领导了北京学习型城市网站和资源的建设工作。没有政府和上级领导的支持，我们的工作无法取得这样多的成果。在书籍编写整理的过程中，编写组得到了校内各部门的大力支持；在编辑出版的过程中，中央广播电视大学出版社的刘臣社长和相关编辑付出了大量辛苦的劳动，在此一并表示感谢。谢谢大家为北京学习型城市网站资源建设作出的贡献。

2010 年是北京电大建校 50 周年校庆，我们以此作为对校庆的一份献礼。

本书编委会

2010 年 1 月

目录

营养学知识讲座.....	1
第一集 营养的重要性.....	1
第二集 以谷类为主的膳食有何益处.....	2
第三集 运动与营养（上）.....	2
第四集 运动与营养（下）.....	3
第五集 购买营养和健康.....	3
第六集 科学保存营养.....	4
第七集 孕早期营养（妊娠前 12 周）.....	4
第八集 孕中晚期营养（妊娠 13 ~ 40 周）.....	5
第九集 科学烹调保营养.....	5
第十集 婴儿营养（1 ~ 12 个月）.....	6
第十一集 婴儿如何逐步添加辅食.....	6
第十二集 科学饮水（上）.....	7
第十三集 科学饮水（下）.....	7
第十四集 科学饮奶.....	8
第十五集 如何科学补钙.....	8
第十六集 老年人营养.....	9
第十七集 三餐的学问.....	9
第十八集 糖尿病人的饮食调理.....	10
第十九集 蔬菜水果的重要性.....	10
第二十集 幼儿营养（1 ~ 3 岁）.....	11
第二十一集 学龄前儿童膳食营养（3 ~ 6 岁）.....	11
第二十二集 学生营养.....	12
第二十三集 上班族营养调理.....	12



第二十四集 营养与肥胖	13
第二十五集 营养与减肥	13
第二十六集 食物的酸性和碱性重要吗	14
第二十七集 帮您认识营养强化食品	14
第二十八集 食物真的会相克吗	15
第二十九集 营养与脑发育	15
第三十集 如何看待营养素补充剂	16
实施新医改——正确处理十大关系	17
第一集 “看病贵”与“看病难”的关系	17
第二集 大病保障与基本医疗的关系	18
第三集 扩大保险与控制费用的关系	18
第四集 医疗服务与药品使用的关系	19
第五集 预防与治疗的关系	19
第六集 医生与患者的关系	20
第七集 政府与市场的关系	21
第八集 公平与效率的关系	21
第九集 改革与发展的关系	22
第十集 健康与经济的关系	22
中医保健与养生	24
第一集 中医药养生保健的优势（上）	24
第二集 中医药养生保健的优势（下）	25
第三集 对咳嗽的认识	25
第四集 感冒的中医防治	26
第五集 中老年人关节保健	26
第六集 骨质疏松症的防治	27
第七集 中医的饮食养生（上）	27
第八集 中医的饮食养生（下）	28

第九集 针灸与养生保健	28
第十集 按摩与养生保健	29
第十一集 中医治未病 (上)	29
第十二集 中医治未病 (下)	30
第十三集 高血压的中医防治	30
第十四集 糖尿病的中医防治	31
第十五集 中医药与肿瘤 (上)	31
第十六集 中医药与肿瘤 (下)	32
第十七集 男性保健——前列腺疾病	32
第十八集 男性保健——男性不育症	33
第十九集 女性保健——乳房常见病	33
第二十集 女性保健——乳房恶性肿瘤	34
 茶道与茶文化	 35
第一集 茶·总论	35
第二集 茶·起源	35
第三集 茶·历史 (1)	36
第四集 茶·历史 (2)	36
第五集 茶·历史 (3)	36
第六集 茶·历史 (4)	37
第七集 茶·茶人 (1)	38
第八集 茶·茶人 (2)	38
第九集 茶·传播 (1)	38
第十集 茶·传播 (2)	39
第十一集 茶·种类 (1)	39
第十二集 茶·种类 (2)	39
第十三集 茶·种类 (3)	40
第十四集 茶·采制	40



第十五集 茶·茶具 (1)	41
第十六集 茶·茶具 (2)	41
第十七集 茶·茶艺 (1)	41
第十八集 茶·茶艺 (2)	42
第十九集 茶·茶道 (1)	42
第二十集 茶·茶道 (2)	43
国学讲堂	44
第一集 道德论	44
第二集 崇圣论	44
第三集 中庸论	45
第四集 学习论	45
第五集 仁政爱民	45
第六集 民为邦本	46
第七集 人性本善	46
第八集 义以为上	46
第九集 老子其人其书	47
第十集 《道德经》之“道”	47
第十一集 《道德经》之“德”	47
第十二集 《道德经》的现代意义	47
第十三集 人生境界	48
第十四集 人生态度	48
第十五集 人生追求	49
第十六集 理想人格	49
第十七集 周易本义	49
第十八集 何谓周易	50
第十九集 八卦演绎	50
第二十集 八卦系辞	50

《易经》文化谈.....	51
第一集 《易经》的起源（上）	51
第二集 《易经》的起源（下）	52
第三集 《易传》之谜.....	52
第四集 《易学》之路.....	53
第五集 易图传奇	53
第六集 《易经》的思维.....	53
第七集 《易经》的哲学智慧.....	54
第八集 《易经》与儒道释奥秘（上）	54
第九集 《易经》与儒道释奥秘（下）	55
第十集 《易经》与中国文艺美学（上）	55
第十一集 《易经》与中国文艺美学（下）	56
第十二集 《易经》与天文气象.....	56
第十三集 《易经》与中国建筑魅力	57
第十四集 《易经》与中医渊源.....	57
第十五集 《易经》与养生奥秘.....	58
第十六集 《易经》与中华武术源流.....	58
第十七集 《易经》的人生智慧.....	59
第十八集 《易经》与经济	59
第十九集 《易经》与科学	60
第二十集 《易经》与和谐社会	60
职场压力缓解站.....	61
第一集 如何面对被辞退（上）	61
第二集 如何面对被辞退（下）	62
第三集 如何面对崭新的工作.....	62
第四集 如何迅速融入新环境.....	62
第五集 从压力中提取快乐（上）	63



第六集 从压力中提取快乐 (中)	63
第七集 从压力中提取快乐 (下)	63
第八集 远离焦虑 (上)	64
第九集 远离焦虑 (中)	64
第十集 远离焦虑 (下)	64
第十一集 如何屏蔽压力 (上)	65
第十二集 如何屏蔽压力 (中)	65
第十三集 如何屏蔽压力 (下)	66
第十四集 减缓压力的影响 (上)	66
第十五集 减缓压力的影响 (下)	66
第十六集 远离烦恼 (上)	67
第十七集 远离烦恼 (下)	67
第十八集 如何做一个好领导 (上)	67
第十九集 如何做一个好领导 (下)	68
第二十集 跳槽问题的正确对待	68
职业生涯规划与自我管理	69
第一集 职业总体规划	69
第二集 就业形势分析	69
第三集 自我认知 (上)	70
第四集 自我认知 (下)	70
第五集 如何进行求职调研	70
第六集 理想与现实	70
第七集 主动求职	71
第八集 如何让你的简历脱颖而出	71
第九集 求职礼仪	71
第十集 求职英语	72
第十一集 模拟面试 (上)	72

第十二集 模拟面试 (下)	72
第十三集 职场心态	72
第十四集 职场 EQ	73
第十五集 团队合作	73
第十六集 跳槽	73
第十七集 大学生创业	74
第十八集 如何进行心理调适	74
第十九集 如何规避求职陷阱	74
第二十集 求职误区	75
中小企业如何应对金融危机	76
第一集 金融危机经济背景概况 (上)	76
第二集 金融危机经济背景概况 (下)	76
第三集 国家扶持中小企业政策的解读 (上)	77
第四集 国家扶持中小企业政策的解读 (下)	77
第五集 修炼内功 蓄势待发 (上)	77
第六集 修炼内功 蓄势待发 (下)	77
第七集 外贸企业如何应对金融危机 (上)	78
第八集 外贸企业如何应对金融危机 (下)	78
第九集 外向加工型的中小企业如何应对金融危机	78
第十集 生物医药行业如何应对金融危机	79
第十一集 文化创意产业如何应对金融危机	79
第十二集 传媒产业如何应对金融危机 (上)	79
第十三集 传媒产业如何应对金融危机 (下)	79
第十四集 中小旅行社如何应对金融危机 (上)	80
第十五集 中小旅行社如何应对金融危机 (下)	80
第十六集 电子信息产业如何应对金融危机	80
第十七集 教育培训产业如何应对金融危机	81