

德 载 人 生 技 行 天 下

中职学生学业职场成功训练手册

第二册

银川职业技术学院 主编



黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

德 载 人 生

技 行 天 下

中职学生学业职场成功训练手册

第二册

银川职业技术学院 主编



黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中职学生学业职场成功训练手册. 第2册 / 银川职业技术学院主编. -- 银川 : 宁夏人民教育出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5544-0520-8

I. ①中… II. ①银… III. ①职业选择—中等专业学校—手册 IV. ①G717.38-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 006261 号

中职学生学业职场成功训练手册 第二册

银川职业技术学院 主编

责任编辑 杨 柳

封面设计 马艳华

责任印制 殷 戈

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民教育出版社

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)

网 址 www.yrpubm.com

网上书店 www.hh-book.com

电子信箱 jiaoyushe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5014284

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏捷诚彩色印务有限公司

印刷委托书号 (宁)0013238

开 本 880mm×1230mm 1/16

印 张 7.5

字 数 126 千字

印 数 3820 册

版 次 2013 年 12 月第 1 版

印 次 2014 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5544-0520-8/G·2360

定 价 17.30 元

版权所有 翻印必究

编委会

主 编：张晓沛

副 主 编：张秀芹 陈丽英

刘永红 雷勇鸿

执行主编：孙珊珊

编 委：杨洮东 张瑞华

张 文 金 鑫

朋友,今后几年,是你人生中最关键的几年,也是你思考、表现、行动的大好年华。如何提高自己的学业成绩,如何在将来的职场中获得成功,如何在今后的生活中获得幸福,是你该规划的时候了。

如果你手里有一张足够大的白纸,把它折叠 51 次,那么,它有多高? 一个冰箱那么高,一层楼那么高,或者一栋摩天大厦那么高? 不是,都不是! 这个高度超过了地球到太阳之间的距离! 但如果仅仅是将 51 张白纸叠在一起呢? 这个对比的差别很明显。

没有方向、缺乏规划的人生,就像是将 51 张白纸简单叠在一起。今天做做这个,明天做做那个,每次努力之间并没有联系,它们对你整个人生来说也不过就是一次次简单地叠加而已。

有些人,一生认定一个方向坚定地做下去,他们的人生最后达到了别人不可企及的高度。也有些人,他们的人生方向也很明确,譬如开公司做老板,这样,他们就需要拥有很多技能——专业技能、管理技能、沟通技能、决策技能等等。他们也曾经在事业一开始时尝试做做这个,又尝试做做那个,这个也做,那个也做,但最后,开公司做老板时,他们将以以前那些看似零散的努力整合到了一起,这也是一种复杂的人生折叠,而不是简单地叠加。

选择怎样的人生? 折叠式还是叠加式? 有头脑的你,已经做出决定了吧!

学院安排《中职学生学业职场成功训练手册》和你同行,见证你

的成长,见证你青春的脚步。手册以周为单位:

有一项生活技能等待着你,参考生活技能,愿每项你都能熟练地掌握,驾驭好你人生的车,让你的人生之旅变得轻松欢快。

有一个哲理故事伴随你,阅读哲理故事,愿每篇故事都能让你有所感悟,愿这个故事点亮你人生的灯,把午夜的黑暗化为黎明的曙光。

有一份学业收获考验着你,反思学业得失,愿每周都能通过诊断来完善你的人生,使你的人生之路成为一条平坦宽阔的朝天大路。

有一种成功规划期待着你,书写规划追求,愿你每天都能斗志昂扬,建立好你人生的格局,愿你有所突破塑造充实的自我。

从今天开始遵照手册,简单操作,你定会有所收获。朋友,盼望着你羽化成蝶的那一天,让我们一起折叠出自己的人生高度。

中职生培养的根本目标是使之成为受企业欢迎的可持续发展的技术工人,而实现这个目标除了需要在知识与专业技能方面进行必要的学习和储备之外,职场技能的训练也是不可或缺的。但相较于文化知识与专业技能来说,职场技能显得宽泛而零散,同时,不同行业、不同职业对职场技能的理解与要求又有差别,这直接造成职场技能训练的模糊性与不确定性。为了克服这样的缺点,《中职学生学业职场成功训练手册》编写组成员根据多年的实践经验,结合中职生的心理特点和德育教育规律,精心编写了本书,希望通过系统的训练使学生在有限的学习时间里形成良好的职业素养和职场习惯,为其顺利步入社会,成为一名合格的员工奠定坚实的基础。

本书通过向学生提供中职生要掌握的 50 个人生技能给学生一个明确的训练目标,同时考虑到中职生的心理特点和认知能力,精选了一些典型的具有代表意义的案例对学生加以点拨和引导,让学生做到一周一领悟、一周一总结、一周一规划,通过日积月累,学生一定会逐步提高规划自己生活的能力,从生活和学习的点滴做起,一步步塑造自己完善的人格,形成良好的习惯。

这本训练手册只是职场技能训练形式上的载体,职场技能的训练还需要在这本手册的引领下切切实实从身边的每一件小事入手,认真思考、亲自实践,把手册提倡的理念时时处处体现在自己的行动中,认真规划自己的人生,并按规划踏踏实实地努力奋斗,最终达

到职场生存的要求。如果仅仅是把这本训练手册当作是作业去应付,那么我们编写的这本手册就变得毫无意义。

《中职学生学业职场成功训练手册》中用到的大量案例一部分是该校教师的实际工作案例的汇总;一部分来自网络,来自网络的文章我们尽可能注明了作者与出处,但也有少部分案例我们没有办法查明其作者。在此,我们向这本训练手册选取的案例的所有作者表示衷心的感谢,感谢你们的精彩故事给予我们学生的启迪,同时也向我们未能标明出处的案例作者表示歉意。

学院领导和手册编写组为这本书倾注了大量的心血,这本训练手册是中职生职业技能培养的一种创新和大胆尝试。我们向为这本训练手册提供帮助的所有人员表示衷心的感谢。

编者

目录Contents

学习方案	001
中学时期要学会的 50 个人生技能	003
第一周:让青春在劳动中闪光	004
第二周:上班路上的“撑竿跳”	009
第三周:你行,我也行	014
第四周:宁夏孝子孙连忠的故事	019
第五周:学蚂蚁一样工作,学蝴蝶一样生活	024
第六周:请关注别人的感受	029
第七周:一生定要美丽一次	034
第八周:你之所以穷,因为你没有野心	039
第九周:只有左脚,照样写出生命的精彩	044
第十周:互动的怀疑	049
第十一周:专心也是一种特长	054
第十二周:猎鹰的成长	059
第十三周:换个想法,也许会出现奇迹	064
第十四周:蚂蚁的表现	069

第十五周:美国的方式	074
第十六周:小小的墓碑	079
第十七周:给梦想花开的时间	084
第十八周:你可以选择	089
第十九周:第十一次面试	094
第二十周:没有负担的生命	099
本学期生存技能练习自我评价	103

学 习 方 案

根据职业成功训练规划,请你为自己设计本学期的学习方案,目标可以小一些,但一定是切实可行的。

课程	必修课程		自选课程	
学 习 方 案	名 称		名 称	
	目 标		目 标	

课外学习方案	与专业相关的内容		与兴趣爱好相关的内容	
	名称		名称	
	目标		目标	
实践技能自我训练	校内训练		校外训练	
	名称		名称	
	目标		目标	

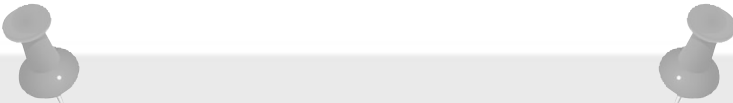
中学时期要学会的 50 个人生技能

- 第一周 学会适应容忍
- 第二周 学会遵规守纪
- 第三周 参与社团活动
- 第四周 学会享受寂寞
- 第五周 掌握接待礼仪
- 第六周 习惯阅读书籍
- 第七周 学习养生太极
- 第八周 学会计划节俭
- 第九周 学会美化空间
- 第十周 参加组织活动
- 第十一周 会唱几首歌曲
- 第十二周 爱好体育项目
- 第十三周 学习一种棋艺
- 第十四周 学会使用网络
- 第十五周 学会自我保护
- 第十六周 注重安全防护
- 第十七周 学会急救包扎
- 第十八周 学会与人沟通
- 第十九周 学会聆听倾诉

同学们,以上是本学期必须完成的生存技能,请你根据自己的情况,每周选择一项技能加以学习和强化,以培养自己的生存技能。



第一周



本周生存技能小贴士

学会适应容忍

容忍的过程可能是痛苦的,但它的结果是甜蜜的。学会适应容忍是我们在现实社会里必须学会的一门“生活基础课”。适应就是接受客观现实,懂得包容共存。容是一种境界,忍是一种态度。适应容忍首先要学会宽容,要学会宽容别人的错,在广阔的大千世界里善于求同存异,不强求别人认同自己的观点;不斤斤计较、心态放宽、热爱生活 用爱心对待周围的人,学会换角度位思考;学会放弃,耐得住寂寞,经得起诱惑;学会忘记是生活的技术;记住:再烦也别忘了微笑,再急也要注意语气,再苦也别忘坚持。



案 例

让青春在劳动中闪光

吴志梁,一名中国航油的普通员工,获得了“全国技术能手”“全国民航劳动模范”“全国五一劳动奖章”“中央企业青年五四奖章”的荣誉,是党的十八大代表。

17年前,吴志梁是一名只有中专文化程度的普通技工,参加工作后,一直在生产一线工作,地面加油员、油料保管员、司泵员、计量员、电工、飞机加油员,基层生产岗位的工作他几乎干遍了,现担任中国航油河北分公司油库供油班组的值班经理、

技师。十几年来,他在各个岗位辛勤耕耘、不断积累,各项业务技术做到“精、专、广、宽”,真正是“干一行、爱一行、精一行”。在河北分公司的所有员工中,吴志梁取得的职业资格证书是最多的。他熟练掌握了各个工种的工作技能,样样精通,样样能拿得起来。用吴志梁的话说这些都得益于自己爱钻研,做的工作比较多。

由于油库规模不大,人手少,不像大公司那样分工明确、各司其职,而是需要掌握多种技能,集操作、使用、维修于一身。不是自己分内的工作,别人认为“多一事不如少一事”,吴志梁却总是任劳任怨,把每一次额外的工作都看作是很好的学习、锻炼机会。“合抱之木始于毫末,万丈高楼起于垒土。”十几年来,正是凭借着在日常工作中养成的精益求精和严谨的工作作风,在每一个平凡的岗位上吴志梁都能沉下心来,潜心研究岗位技术,精益求精,这也使他熟练掌握了多个工种的业务技能,并在中国航油首届油料储运员技能比武赛场上以优异的成绩一举夺魁。

吴志梁一心扑在平凡的工作岗位上。在计量岗位上,他不畏严寒酷暑,认真做好每一次检尺、测量、计算、核对,确保各项数据准确。在司泵岗位上,他认真监测电机、油泵等设备,及时发现问题并解决问题,确保设备作业正常。在保管岗位上,他认真维护好每一个阀门。在电工岗位上,他认真巡查设备,做好电气设备的检测、维护和维修。

吴志梁在工作中勤于思考,善于发现问题,充分发挥自己的技术特长和主观能动性,积极开展技术攻关,及时解决技术难题,消除了生产中存在的隐患,为实现安全生产和公司的发展做出了突出贡献。2009年,更换消防蓄水池进口阀门时,吴志梁建议改造工艺,将消防蓄水池上水管线提高,这一改造大大减少了排水量,节约了大量的水资源;他和同事们通过查阅大量资料,研究泄压阀和电动阀工作原理,发现原有油库变频自动化设备不能满足工艺需要,并提出了改进意见,公司采纳了这项合理化建议,每年为公司节约能源近3万元。

十几年来,他始终以高昂的工作热情和工作态度,积极参加业务培训,刻苦钻研技能,对工作的态度没有丝毫懈怠,全身心地投入到了一个个的新的工作当中,奉献着自己的光和热。



思考

一、总结故事关键词。

1. _____ 2. _____ 3. _____
4. _____ 5. _____ 6. _____

二、故事与你有无关系,若有请简明叙述。

三、此故事给你的启发有哪些?

四、结合案例,说说你应该从哪些方面去提高自己。



收 获

通过本周的学习体验,你有哪些收获呢?

通过学习,我了解了:

通过学习,我理解了:

通过学习,我掌握了:

通过学习,我学会了:

通过学习,我提高了:

通过学习,我改进了:

我对自己提出的改进意见: