

故事人生

GUSHI RENSHENG

——中等职业教育学校学生公约

—ZHONGDENG ZHIYE JIAOYU XUEXIAO XUESHENG GONGYUE

主 编 曾瑞东

副主编 谭永进 黄袁菲



重庆大学出版社



内容提要

本书根据中等职业学校学生公约的具体内容,广泛收集网络上的相关资料,仔细挑选了一些与公约要求紧密联系的故事、案例、文章等,精心改编成具有代表性的小故事,按照公约体例“爱祖国、有梦想,爱学习、有专长,爱劳动、图自强,讲文明、重修养,遵法纪、守规章,辨美丑、立形象,常锻炼、保健康,树自信、勇担当”编成八个章节。通过欣赏故事、记忆故事、复述故事、抚摸故事、故事入文等环节,让学生学会、吃透、领悟到公约的真正内涵精髓,自觉地提升自己的人文素养、品德修养,努力做一个有纪律、有责任感、自尊、自爱、自强的人。

本书可作为中职学校的德育教材,也可作为广大青少年朋友的励志读本,激励自己健康成长、快速成长,为圆梦人生插上腾飞的翅膀。

图书在版编目(CIP)数据

故事人生:中等职业教育学校学生公约 / 曾瑞东主编. —
重庆:重庆大学出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5689-0436-0

I. ①故… II. ①曾… III. ①中等专业学校—学生—教育管理—手册 IV. ①G718.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第038097号

故事人生

——中等职业教育学校学生公约

主 编 曾瑞东

副主编 谭永进 黄袁菲

责任编辑:袁文华 版式设计:原豆设计(孙亚楠)

责任校对:邹 忌 责任印制:张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:易树平

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本:787 mm × 1092 mm 1/16 印张:9.5 字数:173千

2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

印数:1—3 000

ISBN 978-7-5689-0436-0 定价:26.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究



编 委 会

主 编：曾瑞东

副主编：谭永进 黄袁菲

编 者：乐发明 张海平 熊珊珊

刘 俊 杨超南 陈启平





前言

没有规矩，怎成方圆。规矩就是公众的约定，规矩就是和谐安定的保障。毕达哥拉斯说：不能约束自己的人不能称他为自由的人。中等职业学校学生公约就是对学生的品行进行约束，就是培养学生的自律精神，用自律的行动去创造一个美好的生存环境，去铸就一个高尚的自我。

任何规范的条例都是刚性的，本书就是把中等职业学校学生公约的刚性条款变成生动形象的故事，通过有趣的教学情节，春风化雨般地让公约的实质内涵浸透到中职学生的心田，滋养他们的品行，塑造他们高尚的、健康的、无畏的、有担当的人生灵魂。

有人说：目前我们正处在一个人性危机的时代。理想在功利思想的浸染下变得渺茫，善良在利益的驱动下被大面积绞杀，任性在安适的环境中膨胀，放纵在散漫中滋长。职教的课堂被埋头玩手机、肆意的讲话打闹、随意的睡大觉所侵占；企业的员工经不住时间的煎熬、任务的繁重而随意跳槽；更有众多的啃老族，整天沉迷网络或游手好闲，不愿工作，不愿挣钱养活自己。这是一种可怕的社会病态，如继续下去，后果不堪设想。

好在国家看到了这种危机，早已提出了社会主义核心价值观，提出了要增强中等职业学校德育教育的针对性、实效性，以“立德树人”为根本任务，从“德、智、体、美、劳、心理健康”等方面，引导学生自觉养成良好的思想品质和行为习惯，去做一个有纪律意识、自尊、自爱、自强的人。帮助中职学生走出信仰危机，走向光明美好的未来。



本书正是在这种背景下，集集体的智慧编辑而成。具体编写分工如下：曾瑞东负责全书的编写指导、审阅，以及第六章及第七章中前两节的编写；谭永进负责编写指导及第七章第三节的编写；张海平负责审阅，以及第七章第四节的编写；乐发明负责审阅，以及第八章第三节的编写；熊珊珊编写第一章和第三章；刘俊编写第二章及第五章一二节；杨超南编写第五章三四节；黄袁菲编写第四章及第八章一二节；陈启平编写第八章第四节。

本书在编写过程中，因编写团队成员的学识、水平有限，书中难免有不妥之处，敬请广大读者批评指正！

编写组
2016 年 11 月



目 录

第一章 爱祖国 有梦想

第一节 遵守宪法 维护国格	2
第二节 服务人民 奉献社会	7
第三节 立志高远 报效祖国	11
第四节 不参加非法聚会 不信谣传谣 不胸无目标	15

第二章 爱学习 有专长

第一节 崇尚科学 追求真知	20
第二节 勤学苦练 增长本领	24
第三节 不会就学 不懂就问	28
第四节 不自甘愚昧 不浅尝辄止 不知难而退	32

第三章 爱劳动 图自强

第一节 尊重劳动 崇尚创造	38
第二节 艰苦奋斗 勤俭节约	43
第三节 从小做起 笃实力行	47
第四节 不好逸恶劳 不奢侈浪费 不眼高手低	52

第四章 讲文明 重修养

第一节 尊师孝亲 友善待人	58
第二节 诚实守信 言行一致	67
第三节 知错就改 见贤思齐	70
第四节 不恃强凌弱 不弄虚作假 不损人利己	73



第五章 遵法纪 守规章

第一节 遵守法律 依法做事	78
第二节 遵守校纪 依纪行为	81
第三节 遵守行规 依规操作	85
第四节 不滋事起哄 不损坏公物 不违规操作	88

第六章 辨美丑 立形象

第一节 情趣健康 向善向美	94
第二节 仪容整洁 衣着得体	98
第三节 举止文明 落落大方	102
第四节 不言语粗俗 不衣冠不整 不近“黄赌毒”	106

第七章 常锻炼 保健康

第一节 按时作息 每天锻炼	112
第二节 讲究卫生 保持清洁	117
第三节 珍爱生命 注意安全	120
第四节 不晚睡晚起 不抽烟酗酒 不沉迷网络	124

第八章 树自信 勇担当

第一节 自尊自信 乐观向上	130
第二节 珍惜青春 不怕挫折	133
第三节 敬业乐群 勇担责任	137
第四节 不消极悲观 不自卑自闭 不虚度年华	141



第一章

爱祖国 有梦想

爱国，是一种崇高的情感；爱国，是一种神圣的职责；爱国，是一种伟大的情怀。革命英烈抛头颅、洒热血是爱国；解放军战士守卫边疆、保卫国土是爱国；体育健儿顽强拼搏、站上领奖台是爱国；我们争做一名有志气、有梦想的青少年同样也是爱国。本章将告诉我们怎样去做一名爱祖国、有梦想、服务人民、奉献社会的好青年。

第一节 遵守宪法 维护国格

作者：熊珊珊

欣赏故事

尊 严

小雪（化名）从小就是一名遵纪守法，学习成绩优异，深受老师、家长喜爱的三好学生。在她大学毕业后，选择留学美国，学习喜欢的法律专业。到美国后，为了减轻父母的负担，她决定到露意丝太太家勤工俭学，但在多次受到令人难以忍受的侮辱之后，她决定辞工。而老太太的儿子银行家爱德华却蛮横地拦住了她并声称，中国人连他最看不起的黑人都不如。事关中国人的尊严，小雪不卑不亢，针锋相对：“请不要污辱我们中国人，我可以告诉你一个例子。在我所在的大学里，我们班有50个读硕士学位的，其中47个都是我们黄皮肤、黑头发的中国人，而你的同胞只有3个，并且还是倒数3名，但我们并没有看不起他们。”

爱德华母子恼羞成怒，竟对弱小的小雪进行人格侮辱和毒打，致使小雪腓软骨永久性挫伤、脊椎骨错位弯曲以及严重脑震荡。更让人难以忍受的是，爱德华母子竟恶人先告状，告她无理取闹。

无奈之下，小雪被迫四处求告。在之后漫长的四年里，她忍受着病痛的折磨和法庭内外的巨大压力与困难。在法庭上，小雪用在大学课堂里学到的法律知识和超群的智慧击败华盛顿三位大律师“庭外和解”的企图。法官被迫宣判被告赔偿小雪5250美元，并当场向原告赔礼道歉。

小雪接过支票，义正词严地说：“刚才被告不得不向我公开道歉，又及时给我递上这张支票，你们这样做，是想造成一种‘这个中国姑娘之所以旷日持久地坚持要打这场官司，无非就是为了这张支票’的印象。可你们错了！至少我这个中国人，当然，还有许许多多的中国人都决不会在你们的美元面前低下自己高贵的头！我打这场官司，是为了讨回我做人的尊严和我们国家的尊严！美元，在尊严面前一分不值。见鬼去吧！美元。”小雪把5000多美元的支票一点一点地撕碎，抛向法庭的上空。



记忆故事

一、画面记忆

画面一：留学美国（小雪 勤工俭学 受到侮辱 决定辞工 再次受辱事关尊严 不卑不亢）

画面二：恶人先告状（爱德华母子 恼羞成怒 人格侮辱 毒打 致使身心受创 告上法庭）

画面三：法庭风波（历时四年 强忍病痛折磨 运用法律 机智应对 最终胜诉）

画面四：挽回尊严（原告赔礼道歉 支付赔偿金 维护自己的尊严 国家的尊严 撕毁支票）

二、画面主题

遵守宪法，维护国格。

复述故事

用慷慨激昂的语气把故事复述一遍。

抚摸故事

这个故事给了我如下启示：

1. 国有国法，我们必须遵守。
2. 面对别人对我们进行人格或其他方面的侮辱时，我们应该运用正确、合法的手段保护自己。
3. 维护国家尊严是我们每个公民应尽的职责和义务。
4. 遵守宪法，维护国格，从我做起。

故事入文

一、入文话题

1. 面对侮辱，理智应对。



2. 遵纪守法。
3. 维护国格，人人有责。

二、入文思路

1. 由话题引出故事。
2. 展示故事引出启示。
3. 拓展故事深化主题。

三、入文范例

遵守宪法 维护国格

看到这个话题，我不禁想起了中国女留学生小雪的故事：

小雪从小就是一名遵纪守法，学习成绩优异，深受老师、家长喜爱的三好学生。在她毕业后，选择留学美国，学习喜欢的法律专业。到美国后，为了减轻父母的负担，她决定到露意丝太太家勤工俭学，但在多次受到令人难以忍受的侮辱之后，她决定辞工。而老太太的儿子银行家爱德华却蛮横地拦住了她并声称，中国人连他最看不起的黑人都不如。事关中国人的尊严，小雪不卑不亢，针锋相对：“请不要污辱我们中国人，我可以告诉你一个例子。在我所在的大学里，我们班有 50 个读硕士学位的，可 47 个都是我们黄皮肤、黑头发的中国人，而你的同胞只有 3 个，而且还是倒数 3 名，但我们并没有看不起他们。”

爱德华母子恼羞成怒，竟对弱小的小雪进行人格侮辱和毒打，致使小雪腓骨永久性挫伤、脊椎骨错位弯曲以及严重脑震荡。更让人难以忍受的是，爱德华母子竟恶人先告状，告她无理取闹。

无奈之下，小雪被迫四处求告。在之后漫长的四年里，她忍受着病痛的折磨和法庭内外的巨大压力与困难。在法庭上，小雪用在大学课堂里学到的法律知识和超群的智慧击败华盛顿三位大律师“庭外和解”的企图。法官被迫宣判被告赔偿原告小雪 5 250 美元，并当场向原告赔礼道歉。

小雪接过支票，义正词严地说：“刚才被告不得不向我公开道歉，又及时给我递上这张支票，你们这样做，是想造成一种‘这个中国姑娘之所以旷日持久地坚持要打这场官司，无非就是为了这张支票’的印象。可你们错了！至少我这个中国人，当然，还有许许多多的中国人都决不会在你们的美元面前低下自己高贵的头！我打这场官司，是为了讨回我做人的尊严和我们国家的尊严！美元，在尊严面前一分不值。见鬼去吧！美元。”小雪把 5 000 多美元的支票一点一点地撕碎，抛向法庭的上空。

这个故事给了我如下启示：



国有国法，我们必须遵守。小雪在经历长达四年之久的诉讼后，最终胜诉的原因就在于她知道遵守国家的法律，并懂得运用自己所学习到的法律知识保护自己，为自己争取合法权益。文中，爱德华母子对小雪进行的人格侮辱和毒打以及恶人先告状等行为，都是违背法律的，必须受到法律的制裁。幸好在这四年后，法律还给了小雪一个公道。她最后的胜诉不仅挽回了她自己的尊严，更挽回了我们这个拥有五千年文化历史的大民族的尊严。

俗话说：“没有规矩不成方圆。”在我们的日常生活中，法律就是规矩，它是通过规定权利和义务来规范人们的行为，是维护我们社会秩序的有效武器。在我们国家，宪法是国家的根本大法，人人都要维护，不仅是形式上的也包括实质意义上的维护。对于中学生而言，积极参与国家及学校举行的各类法治宣传活动就是最好的维护宪法、遵守宪法的行为。

面对别人对我们进行人格或其他方面的侮辱时，我们应该运用正确、合法的手段保护自己。

爱德华母子对小雪进行的不仅是语言上的侮辱，甚至还有人格侮辱和毒打，致使小雪腓骨永久性挫伤、脊椎骨错位弯曲以及严重脑震荡。即便是这样，小雪还是采取了正确、合法的手段保护自己，她在法庭上与三名华盛顿的大律师斗智斗勇，凭着自己的坚持不懈、有勇有谋，获得了胜利。

在我们的日常生活中也经常听闻类似的事情：

一名时尚女子，驾驶宝马 735 路过一个自行车修理摊，刮倒了一辆待修的自行车。时尚女子下车，要修车师傅赔偿其损失，并对修车师傅百般辱骂，说自行车刮了她的宝马。最初，修车师傅据理力争，说明是对方驾车撞倒自己区域内的东西，对方应该承担主要责任。时尚女子哪肯罢休，上前推搡修车师傅。师傅抬手阻挡，不料把女子衣服弄脏。于是时尚女子越发不依不饶，放言必须先拿 3 000 元赔偿衣服。事情发展到此，引来多人围观，也有人出面调解。修车师傅忍气吞声地向时尚女子道歉，表示愿意为她清洗衣服。可时尚女子并不领情，继续辱骂修车师傅和上前调解的路人，同时掏出手机求援。此刻的修车师傅已经忍耐到了极限，愤怒在那一刻冲昏了他的头脑，顺手拿起脚边的打气筒向女子的头部砸去，时尚女子一下就倒在了地上。修车师傅继续砸着，边砸嘴里边骂着。路人见状，急忙上前制止，这时修车师傅才停下来。

在此案件中，修车师傅在受到辱骂后没有采取明智的举措，差点酿成大祸。时尚女子的蛮横不讲理、出言不逊、仗势欺人确实是不好的行为，如果我们早点想到报警，让警方介入处理，是不是就不会造成现在这样的局面呢？所以，以后



不管在什么情况下，都要学会运用正确、合法的手段保护自己、保护他人。

维护国家尊严是我们每个公民应尽的职责和义务。国家尊严就是我们的国格，所以维护国格就是维护国家尊严，它是我们每个公民应尽的职责和义务。同学们，你们想一想：为什么爱德华母子竟敢如此污辱小雪？为什么美国法庭对如此严重侵犯人权的违法案件迟迟难以判决？这说明：人民的荣辱是与祖国的荣辱连在一起的，人民的命运是与祖国的命运连在一起的。没有祖国的尊严，就谈不上个人的人格尊严。我们是炎黄子孙，怎能忘记八国联军蹂躏中国人民的铁蹄、南京大屠杀的悲恸欲绝；又怎能忘记抗日先锋吉鸿昌英勇就义的悲壮场面，吉鸿昌面对枪口，满怀深情，仰天长啸，发出了震撼人心的呼唤：“祖国啊，快强大起来吧！”这么多年过去了，我们可以告慰烈士的英灵，您为之奋斗的新中国已经强大起来了！我们不是个体，我们是由 13 亿中华儿女组成的华夏民族。

作为中学生，我们是祖国的未来、民族的希望，我们要站在民族利益的高度检验自己。遵守宪法，维护国格，从小事做起，从我做起。



陶醉故事

1. 如果你是小雪，你在胜诉后会撕掉那 5 000 多元美金吗？为什么？
2. 作为中职生，你觉得应该从哪些方面去遵守宪法、维护国格？



第二节 服务人民 奉献社会

作者：熊珊珊

欣赏故事

孔繁森的故事

1979年，孔繁森响应国家号召，主动报名参与援藏工作。在工作期间，他克服了恶劣的高原环境，跑遍了拉萨市八个区内所有的公办学校和一半以上乡村小学，使拉萨市的适龄儿童入学率从45%提高到80%以上。同时走遍了几乎所有的敬老院和养老院，为孤寡老人送去了党和政府的温暖。

西藏偏远地区医疗卫生条件差，他每次下乡的时候，都特地带上一个医药箱，买上几百元的常用药，送给急需的农牧民。一个医药箱虽然解决不了所有的问题，但对接受治疗的患者来说，却往往是雪中送炭。

1992年，拉萨市发生地震，孔繁森抚养了3名在地震中失去父母的孤儿，还经常用自己的工资来资助生活贫苦的藏族群众。所以，经常不到半个月，他的工资就所剩无几了，于是悄悄地跑去献血。在一年时间里，他先后献血900毫升，并把所得的献血费900多元全部用于3名孤儿的生活补贴上。

孔繁森在50岁时，以身殉职。人们称他为“时代先锋”“领导干部的楷模”。

记忆故事

一、画面记忆

画面一：孔繁森援藏（1979年 主动报名援藏 克服恶劣环境 四处奔波 提高儿童入学率 为孤寡老人送温暖）

画面二：雪中送炭（偏远地区 医疗条件差 自掏腰包 购置常用药 治疗患者）

画面三：抚养遗孤（1992年 拉萨地震 用工资资助贫困群众 献血 抚养3名孤儿）



画面四：以身殉职（时代先锋 领导干部的楷模）

二、画面主题

服务人民，奉献社会。

复述故事

用敬重感叹的语气把故事复述一遍。

抚摸故事

这个故事给了我如下启示：

1. 你的一个善举可能改变别人的一生。
2. 无私奉献使人生价值得到了最大的体现。
3. 崇高品质造就非凡人生。

故事入文

一、入文话题

1. 奉献社会。
2. 存善念，行善举。
3. 服务人民，不求回报。
4. 崇高品质，名留青史。

二、入文思路

1. 由话题引出故事。
2. 展示故事引出启示。
3. 拓展故事深化主题。

三、入文范例

服务人民 奉献社会

看到这句话，我就想起了孔繁森的故事，故事是这样的：

1979年，孔繁森响应国家号召，主动报名参与援藏工作。在工作期间，他克服了恶劣的高原环境，跑遍了拉萨市八个区内所有的公办学校和一半以上乡村



小学，使拉萨市的适龄儿童入学率从45%提高到80%以上。同时走遍了几乎所有的敬老院和养老院，为孤寡老人送去了党和政府的温暖。

西藏偏远的地区医疗卫生条件差，他每次下乡的时候，都特地带上一个医药箱，买上几百元的常用药，送给急需的农牧民。一个医药箱虽然解决不了所有的问题，但对接受治疗的患者来说，却往往是雪中送炭。

1992年，拉萨市发生地震，孔繁森抚养了3名在地震中失去父母的孤儿，还经常用自己的工资来资助生活贫苦的藏族群众。所以，经常不到半个月，他的工资就所剩无几了，于是悄悄地跑去献血。在一年时间里，他先后献血900毫升，并把所得的献血费900多元全部用于3名孤儿的生活补贴上。

孔繁森在50岁时，以身殉职。人们称他为“时代先锋”“领导干部的楷模”。这个故事给了我如下启示：

你的一个善举可能改变别人的一生。孔繁森主动报名援藏，不辞辛苦，四处奔波，最终把拉萨市适龄儿童的入学率从45%提高到80%以上，这一善举改变了多少孩子的一生；他走遍所有敬老院、养老院，为老人们送去温暖，这一举动又为多少老人带去了欢声和笑语；他每次下乡到偏远地区时，总是带着一个装满常用药的医药箱，并把药送给那些急需的农牧民们，这一善行又从死神手里“抢”回了多少鲜活的生命；他抚养3名孤儿，用工资资助贫困群众，当工资所剩无几时跑去献血，并把献血换来的钱用在3名孤儿的生活补贴上。这一个又一个的善举对3名孤儿和那些受过他帮助的人造成了莫大的影响，甚至改变了他们的命运。这些难道还不足以触动你的内心深处吗？这些善举不仅服务了人民，更是奉献了社会。

《三字经》中说道：“人之初，性本善。”但是，在我们的生活中也常常会出现一些在道德边缘徘徊的情况。

近日，某地发生了一起性质极其恶劣的杀人案，杀人凶手手段恶毒，并且只针对学龄期儿童，害得市民人心惶惶。警方全力展开调查，终于有了进展，确定了犯罪嫌疑人杨某。为了尽快抓住犯罪嫌疑人，警方在各个街区以及网站上都发布了杨某的照片和信息，希望市民可以提供有效线索。一小学生在放学的路上看到张贴栏上的消息时，觉得照片上的人很面熟，似乎在哪里见过。回家后，小女孩把这件事跟她家长说了，家长先是心惊了一下，后又觉得幸好孩子没出什么事，就让孩子仔细想想，到底在哪里见过犯人。小女孩仔细回想后，说昨天在学校附近见到的，而且十分确定。家长听后担心凶手会对自己的女儿下手；害怕犯人知道是她家提供的线索，以后不会轻易放过他们。在辗转反侧一夜后，最后决定还



是带上孩子去派出所说明了情况。于是警方在学校附近进行蹲点，不久就把犯罪嫌疑人捉拿归案了。

在此案件中，小女孩提供的有利线索和女孩父母的明智选择都可以称得上是善举。一方面，这使逝去的生命得以安息，也使其他人不再担惊受怕地活着，为人民为社会作出了贡献；另一方面，也改变了犯人的命运，为他提供一个重新认识、重新审视自己的机会。

无私奉献使人生价值得到了最大的体现。孔繁森在他 50 岁时，以身殉职。人们称他为“时代先锋”“领导干部的楷模”。他为人民服务，奉献社会的精神被人们歌颂。他的一生真的可以用一尘不染、两袖清风来形容。他所挣的每一分钱都在想着帮助别人，甚至连献血后的钱都是给 3 名孤儿作了生活补贴。他的无私奉献感动着无数的华夏儿女，也正是他的无私奉献使他的人生价值得到了最大的体现。

奉献这种事情，不在于大小。作为中职生的我们，把校园里的垃圾捡起来放进垃圾桶、帮助老奶奶过马路等，都是无私奉献的一种。从小事做起，从一些自己力所能及的事情做起，温暖自己，更温暖他人。

崇高品质造就非凡人生。孔繁森的一生是平凡的，平凡到与其他人的生活没有区别。家中上有老，下有小，都要靠他。每天重复着柴米油盐酱醋茶的生活，也要为工资的不够用而烦恼、忧愁，偶尔也会因琐事与家人或是邻里发生口角等，毕竟他也是平常人。但他的人生却是非凡的，他服务人民，奉献社会的崇高品质使他不一般。他有着与他人不同的追求和理想，他有着与他人不同的气概和胸怀，他有着与他人不同的信念和坚持。

同学们，我们都是平凡人，那你想要活出一个怎样的人生呢？学家庭主妇平平淡淡才是真？学政治家一生要有所作为？学军人为人民服务、奉献社会？未来是未知的，但不管以后走上什么样的人生，都请你一定要记得：存善心，行善举；服务人民，奉献社会。



陶醉故事

1. 如果你是孔繁森的家人，你会全力支持他吗？为什么？
2. 读了孔繁森的故事，你印象最深刻的是哪件事情？最敬佩他哪种品质？