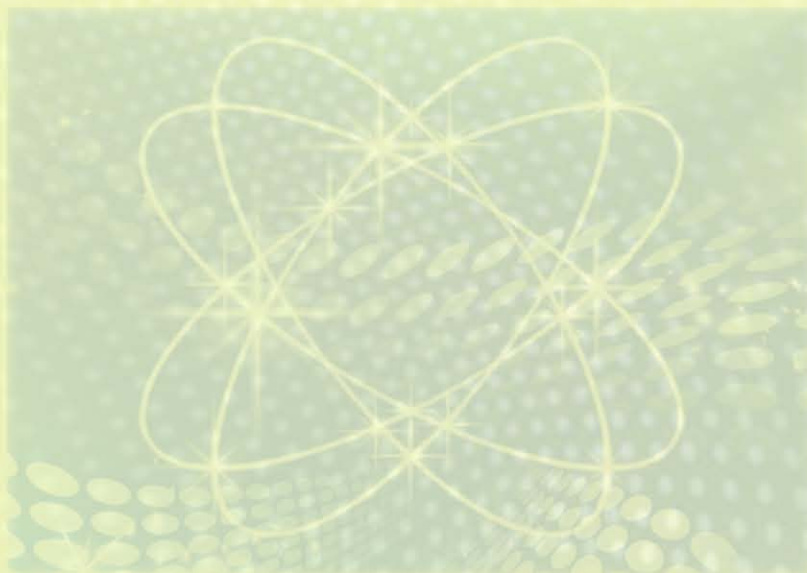


思想政治与道德修养

（上册）

王玉环 主编



山东科学技术出版社

21 世纪全国技师学院通用教材

思想政治与道德修养

(上册)

王玉环 主编



山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

思想政治与道德修养: 全 2 册 / 王玉环主编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2014
ISBN 978 - 7 - 5331 - 7612 - 9

I. ①思… II. ①王… III. ①思想政治教育—高等职业教育—教材 ②道德修养—高等职业教育—教材 IV. ①G711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 192948 号

21 世纪全国技师学院通用教材

思想政治与道德修养 (上册)

主编 王玉环

出版者 山东科学技术出版社

地址 济南市玉函路16 号
邮编 250002 电话 (0531) 82098078
网址 www.lkj.com.cn
电子邮件 sdkjcs@126.com

发行者 山东科学技术出版社

地址 济南市玉函路16 号
邮编 250002 电话 (0531) 82098071

印刷者 山东鸿杰印务有限公司

地址 山东省淄博市桓台县
邮编 256400 电话 (0533) 8510898

开本 787 mm × 1092 mm 1 / 16

印张 37

版次 2014 年9 月第1 版第1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5331 - 7612 - 9

定价 65.00 元 上、下册

主 编	王玉环			
副主编	王广田	高元恒		
编 者	张 蓓	徐鑫鑫	盛爱存	吕 明
	许瑞东	王 霞	王文娟	冯作春

前言

为全面贯彻党的十八大及十八届三中全会精神,坚持立德树人,加强社会主义核心价值观体系教育,推动社会主义核心价值观进教材、进课堂、进头脑,在高校思政课建设“05 方案”基础上,本着反映职业教育特色的原则,吸收近年来的德育教育研究成果,密切联系技工院校教学和企业实际,我们组织编写了《思想政治和道德修养》这套教材。通过学习本套教材,可以帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观,培养学生良好的道德素质,使学生掌握一定的政治、经济、文化、法律、哲学等知识,增强学生的社会责任感、创新精神和实践能力。

本书内容丰富、通俗易懂,既有一定的理论深度,又贴近教学实践,能满足职业院校和技工院校不同专业和不同文化程度学生的需求。与其他同类教材相比,本书具有以下几个特点:

(1) 教育内容的层次性。本书依据不同培养层次编排设计不同教学内容,使教育对象思想政治和道德素质呈现出梯次发展的阶段性和层次性。

(2) 教学目标明确,教学案例丰富。本书的每一章都设计教学概述、本章小结、思考与练习和知识拓展,使课堂教学规范统一。同时,采用大量典型、生动、针对性强的教学案例,使理论与实际紧密结合,增强教材的可读性和趣味性。

(3) 突出时代特点,贴近学生生活。教材编写紧跟时代步伐,紧密结合学生生活实际,语言文字、编排结构富有时代特点,洋溢着生活气息。教材力求图文并茂,生动有趣。

本套教材分为上、下两册,上册的主要内容是技能成才与心理健康教育、道德与职业道德教育、养成教育与核心职业能力培养、理想信念教育。下册的主要内容是廉政教育、法治教育、政治、经济与文化教育、哲学与人生教育、道德修养与品德锤炼。

由于时间仓促,作者水平有限,书中难免存在不足之处,恳请专家和广大读者给予批评指正。同时,对本书所引用资料的作者致以诚挚的谢意。

编者

2014年6月

目 录

绪论 开拓人生新阶段	1
第一节 适应新环境 展望美好前景	2
第二节 树立良好学风 立志技能成才	13
第三节 培养健康心态 热爱珍惜生命	22
第四节 学会和谐相处 正常异性交往	27
第五节 读好书好读书 正确使用网络	34
第一章 道德教育	44
第一节 学会做人 道德为先	45
第二节 公民道德 贵在践行	49
第三节 公民的道德生活	55
第四节 厚德尚能 成人成才	70
第五节 道德失范 重在治理	78
第二章 礼仪养成教育	86
第一节 举止礼仪	87
第二节 生活礼仪	102
第三节 交往礼仪	112
第四节 家庭礼仪	121
第五节 校园礼仪	127
第三章 职业与职业道德	137
第一节 职业与职业素质	138
第二节 职业道德的内涵与特征	150
第三节 职业道德的意义与作用	155
第四节 职业道德的基本规范	160
第五节 职业道德修养	173

第四章 职业核心能力	182
第一节 自我管理能力	183
第二节 信息处理能力	188
第三节 与人交流能力	193
第四节 与人合作能力	198
第五节 解决问题能力	207
第六节 创新能力	213
第五章 理想信念与人生价值	227
第一节 树立崇高理想 坚定成材信念	228
第二节 树立科学的人生观	239
第三节 积极奉献社会 实现人生价值	245
第四节 协调人生环境 创造价值人生	253

绪 论

开拓人生新阶段

同学们，伴随着岁月的流逝，我们进入了人生发展的一个关键时期。在这个时期里，我们将为今后绚丽多彩的职业生涯进行全面的准备。从普通中学迈进技师学院，同学们来到一个崭新的环境。职业教育的学习目标、学习内容和学习方法同普通中学有着较大的区别。面



对新学习环境和方式，也许你们正在思考，我们如何走出一条适合自己的成才之路？也许你们正在探究，面对各种各样的人和事，面对复杂的社会关系，我们应该如何认识人生，如何处理纷繁的人际关系？随着年龄的增长，我们已经越来越有自己的主见，对生活、对社会、对人生都有着自己的看法；我们更加在意别人对自己的评价，希望拥有良好的社会形象与和谐的人际关系。但是，我们有时也会惆怅、苦闷、困惑、烦恼……面对种种问题，我们如何调适自己，使自己快乐、健康地成长呢？请同学们翻开本册教材，她将像知心朋友一样，牵着你们的手去追寻问题的答案。

第一节 适应新环境 展望美好前景

名言
哲理

世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。

——[美] 费洛姆

成功不在于时间、地点、环境，而在于人自己。

——[美] 查尔斯·B·劳斯



案例链接

适应环境的美洲鹰

美洲鹰生活在加利福尼亚半岛上，由于美洲鹰的价值不菲，在当地人的大肆捕杀以及工业文明对生态环境的破坏下，美洲鹰被认为已经绝迹了。可是，近年来，人们竟在南美安第斯山脉的一个岩洞中发现了美洲鹰。这一惊奇的发现让全世界的生物科学家对美洲鹰的未来又有了新的希望。一只成年美洲鹰的两翼自然伸展开后长达三米，体重达 20 千克，由于加利福尼亚半岛上的食物充足，美洲鹰被养成这样一种巨鸟，它锋利的爪子可以抓住一只小海豹飞上高空。可令人奇怪的是，就是这样一种驰骋在海洋上空的庞然大物，竟然能生活在狭小而拥挤的岩洞里。阿·史蒂文在对岩洞的考察时发现，那里布满了奇形怪状的岩石，岩石与岩石之间的空隙仅 0.5 英尺，有的甚至更窄。那些岩石像刀片一样锋利，别说是这么个庞然大物，就是一般的鸟类，也难以穿越，那么，美洲鹰究竟是怎样穿越这些小洞的呢？显然，在长期的岩洞生活中，它们练就了能够缩小自己身体的本领。

千万年前，动物与人类都在为生存而战。如果不想被淘汰，就得像美洲鹰一样，以改变自己的方式，来适应不断变化的生存环境。尽管“缩小”自己的过程会千难万险，甚至流血流泪，但只有勇于“缩小”自己，才能扩大生存空间。

一、适应新环境

对新环境的不适应,是新生普遍存在的问题。如何尽快调整自己,让自己有一个新的认识、新的起点,是每个学生必须面对和解决的问题。客观的一切都是不能改变的,我们只能不断调整自己去适应环境的变化。随时,随性,随遇,随喜——别把生活定格在某一个特定的时间、空间、标准上,坚强中随遇而安,平凡中感悟快乐,永远不去计较生活中的不快,我们就会本能地收获幸福与喜悦。



上学该带啥



想一想

同学们,进入技师学院,你们有哪些不适应的感觉?产生不适应的原因在哪里?为什么要学会适应?怎样才能更快地适应新的学习生活?

进入新的学校,我们不仅要学习和掌握服务社会、适应社会的知识与能力,还要养成符合时代要求的高尚思想品质和良好的道德情操。最终,我们将成熟起来,更加懂得人生的意义和价值,成为合格的社会主义事业的建设者和接班人。这个时期是同学们长大成人的预备期,也是独立走向社会的转变期。在这里,我们可能有对老师的不适应,对课程和学习方式的不适应,甚至对整个学习环境的不适应。不适应的原因首先是由于环境的变化使已有的心理定势与全新的信息输入不相符合,使之在心理上产生不平衡。其次,人有一种惰性,习惯安于现状,一旦掌握了某一范围内的应对能力,便基本上依照一种惯性工作、生活,不能根据情况的变化来适时地调整自己。在新的环境中会接触到什么样的人,碰到什么样的事呢?对于未知,总是不由自主地生起一种恐惧或者说一种忧虑,觉得还是过去熟悉的环境温暖。在新的学习环境中出现不适应的现象是难免的,有时也是必要的。烦恼将促使我们成长,预示着我们走向成熟,激发我们的斗志!

马克思说过“人的整个历史也无非是人类本性不断改变而已。”环境是客观存在,多变的环境不会以个人的意愿而改变。只有改变和调节自身,来适应赖以生活的社会环境,才能实现自我,获得自身存在的价值。因此,学会适应,是个体生存和发展的前提,是人生的必修课。

1. 正确认识自我

崇高的理想,是人们精神世界里的太阳。高尚的行为,是这个太阳放射出来的光芒。你是否把自己当作主人,生命的主宰,命运的创造者?大家可曾问过自己:

- (1) 我为什么要学习?
- (2) 我为谁而学习?
- (3) 我的学习跟我的前途有什么关系?

(4) 我学的是什么?

(5) 哪些东西是我终身受益的?

我们应该明白,我们永远是为自己学习的,当你个人做好了,同时就对周围的人产生了正的影响——经济学上讲叫正的外部型。当你想清楚这些问题的时候,就应该下定决心:“我的生活我自己把握,我不需要别人在我身边教育我好好学习,我自己知道我的命运掌握在自己的手里,我要为我的未来而努力,我要为我自己负责。世界上没有什么不可能,我们既然瞄准了一个目标,就应该义无反顾地走下去。”

2. 快速了解环境

看清楚自己的优势和劣势。认真看,用心听,积极问。

3. 不断提升自我

青春是有限的,智慧是无穷的,我们要趁短短的青春,去学无穷的智慧。

4. 提高心理素质

态度决定一切,希望就在前方。

二、提高心理素质



案例链接

三只老鼠

三只老鼠一同去偷油。它们决定叠罗汉,大家轮流喝。而当其中一只老鼠刚爬到另外两只的肩膀上,“胜利”在望之时,不知什么原因,油瓶倒了,引来了人,它们落荒而逃。

回到鼠窝,它们开了一个会,讨论失败的原因。最上面的老鼠说“因为下面的老鼠抖了一下,所以我碰倒了油瓶。”中间那只老鼠说“我感觉到下面的老鼠抽搐了一下,于是,我抖了一下。”而最下面的老鼠说“我好像听见有猫的叫声,所以抽搐了一下。”原来如此——谁都没有责任。

心理素质是人的整体素质的组成部分是以自然素质为基础,在后天环境、教育、实践活动等因素的影响下逐步发生、发展起来的。心理素质是先天和后天的合金。良好的心理素质体现在以下几个方面:

(1) 良好的个性: 自知、自信、自强、自律、乐观、开朗、坚强、冷静、善良、合群、热情、敬业、负责、认真、勤奋等。

(2) 正常的智力: 感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意力正常。

(3) 较强的心理适应能力: 自我意识、人际交往、心理应变、竞争协作、承受挫折、调适情绪、控制行为的能力。

(4) 积极而强烈的内在动力: 合理的需要、适度的动机、广泛的兴趣、适当的理想、科学的信念。

(5) 健康的心态: 智力正常、情绪积极、个性良好、人际关系和谐、行为适当、社会适应良好。



相 关 知 识

良好心理素质的表现

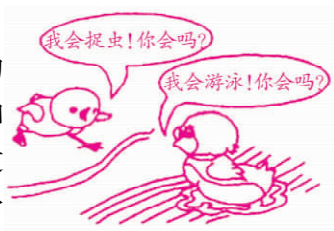
马斯洛认为良好的心理素质表现在以下几个方面:

- (1) 具有充分的适应力;
- (2) 能充分地了解自己,并对自己的能力作出适度的评价;
- (3) 生活的目标切合实际;
- (4) 不脱离现实环境;
- (5) 能保持人格的完整与和谐;
- (6) 善于从经验中学习;
- (7) 能保持良好的人际关系;
- (8) 能适度地发泄情绪和控制情绪;
- (9) 在不违背集体利益的前提下,能有限度地发挥个性;
- (10) 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本需求。

提高心理素质是需要意志力的,它需要一个过程,也需要不断的努力与锻炼。

1. 自我认识

自我认识是主观自我对客观自我的认识与评价,正确的自我评价,对个人的心理生活及其行为表现有较大影响。如果个体对自身的估计与社会上其他人对自己客观评价距离过于悬殊,就会使个体与周围人们之间的关系失去平衡,产生矛盾,长期以来,将会形成稳定的心理特征——自满或自卑,这不利于个人心理的健康成长。



我有我的优势

自己的心理素质究竟如何? 心理素质体现的方面不一定一样,有些方面是强项,而有些方面可能是弱项。例如,有的学生一到考试就焦虑,看到题目就忘答案,越做越紧张。而可能他在人际交往上却轻松自如,即便遇到十分棘手的人际问题,他也能不急不躁,游刃有余地化解开来。因此,我们首先要先看清楚,哪些是自己心理把握能力的弱项,哪些是强项。中国有句俗话,叫“知己知彼



情绪调节术

情绪掌控术

方能百战百胜”。所以看清自己的弱项和强项是第一步。只有看清楚了缺点才有改正它的目标和动力。

2. 把握自己的情绪

情绪是一个人心理活动最直接也是最真实的外在反映,有什么样的心理活动就会有怎样的情绪体验和情绪表现。一个正常的人,在他遭受屈辱,义愤填膺的时候绝对不会开怀大笑,一个正在同自己心爱的伴侣花前月下时候绝对不会恼羞成怒。那么一个人在面对困境、面对挫折的时候,他会表现出怎样的情绪来呢? 其实通常情况下最常见的无非就是紧张、焦虑、烦躁、失落和抑郁等消极情绪体验,试想在这样的情绪体验下,能做好什么样的事情呢? 再有能力的人又能发挥出多高的水平来呢? 因此,把握自己的情绪是有效克服和提高心理素质的关键。

3. 提高受挫力

挫折教育作为现在的新的教育理念,已经越来越受到关注。适当地经历挫折不但有助于更好地认识自我,也能很好地培养心理素质。

4. 提高自信心

(1) 自我肯定。人要不断地否定和肯定自己才能进步,而否定的最终目的是为了向肯定方向发展。自我肯定,保持坚定的信念,往往是成功的关键。



自信的手势

(2) 抛弃自卑。要抛弃自卑,首先要战胜自我,为自己树立一个目标,要有坚强的信念,相信自己的能力,同时要对自己有一个科学、合理的评估。

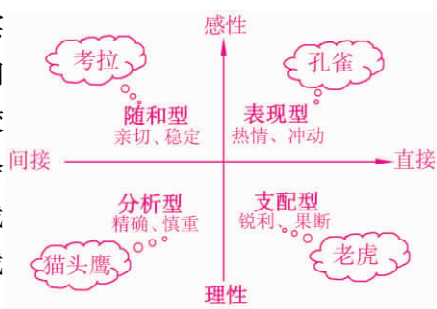
(3) 增强自信。

(4) 进行心理调节和情绪调节。

5. 完善自我认知

自我认识训练,重点放在三个方面:第一,学会认识自己的身体特征和生理状况。第二,认识到自己在集体和社会中的地位及作用。第三,认识到内心的心理活动及其特征。

(1) 自我评价。自我评价是自我意识发展的主要成分和主要标志,是在认识自己的行为和活动的基础上产生的,是通过社会比较而实现的。我们自我评价大多属于过高型。要提高我们的自我评价能力,应学会与同伴进行比较,通过比较作出评价。学会借助别人的评价来评价自己,学会用一分为二的观点评价自己。由于自我评价是自我认识中的核心成分,它直接制约着自我体验和自我调控,所以,我们进行自我意识训练,核心应放在自我评价能力的提高上。



人的性格特征

(2) 自我体验。自我体验是主体对自身的认识而引发的内心情感体验,是主观的我对外观的我所持有的一种态度,如自信、自卑、自尊、自满、内疚、羞耻等都是自我体验。自我体验往往与自我认知、自我评价有关,也和自己对社会的规范、价值标准的认识有关,良好的自我体验有助于自我监控的发展。进行自我体验训练,就是训练有自尊感、自信心和自豪感,不自卑,不自傲,不自满,随着年龄增长让我们懂得做错事感到内疚,做坏事感到羞耻。



大多数人想改造世界,却没有人改造自己

(3) 自我监控。自我监控是自己对自身行为与思想言语的控制,具体表现为两个方面:一是发动作用;二是制止作用,也就是支配某一行为,抑制与该行为无关或有碍于该行为进行的行为。进行自我认知、自我体验的训练目的是进行自我监控,调节自己的行为,使行为符合群体规范,符合社会道德要求,通过自我监控调节自己的认识活动,提高学习效率。为提

高我们自我监控能力,重点应放在促使一个转变上,即由外控制向内控制转变。我们自我约束能力较低,常常在外界压力和要求下被动地从事实践活动,比如只有教师要求做完作业后检查,学生才会进行检查。

俗话说“不经历风雨,怎么见彩虹”,只有经过风吹雨打,我们才能茁壮成长。在心理学上有一个“延迟满足”的实验发现,能延迟满足自己愿望的人,未来会有更大的成就。人需要忍耐一些暂时的痛苦,才可以获得长远的利益。

古人说“居有常,业无变”,我们要锻炼自己,即使受到委屈、感到痛苦,也要尽量坚持。不要轻易放弃,不能面对挫折就去逃避。同时,我们要学会管理自己的不良情绪,学会控制自己的情绪,调整自己的情绪。



活 动 拓 展

以下8道心理素质测试题,每题只能选择一个选项,然后根据括号内的分数累加起来,看看总分是多少,就能大致了解自己的心理素质和应付能力。

- 你骑车闯红灯,被警察叫住;警察知道你急着赶路,却故意拖延时间,这时你——
 - 急得满头大汗,不知怎么办才好
 - 十分友好地、平静地向警察道歉
 - 听之任之,不作任何解释
- 在朋友的婚礼上,你未料到会被邀请发言,在毫无准备的情况下,你——
 - 双手发抖,结结巴巴说不出话来

- B. 感到很荣幸,简短地讲几句
- C. 很平淡地谢绝了
3. 你在餐馆刚用过餐,服务员来结账,你忽然发现身上带的钱不够,此刻,你会——
- A. 感到很窘迫,脸发红
- B. 自嘲一下,马上对服务员实话实说
- C. 在身上东摸西摸,拖延时间
4. 假如你乘坐公共汽车时忘了买票,被人查到,你的反应是——
- A. 尴尬,出冷汗
- B. 冷静,不慌不忙,接受处理
- C. 强作微笑
5. 你独自一人被关在电梯内出不来,你会——
- A. 脸色发白,恐慌不安
- B. 想方设法自己出去
- C. 耐心地等待救援
6. 有人像老朋友似的向你打招呼,但你一点也记不起他(她)是谁,此时你——
- A. 装作没听见似的不答理
- B. 直率地承认自己记不起来了
- C. 朝他(她)瞪瞪眼,一言不发
7. 你从超市里走出来,忽然意识到你拿着忘记付款的商品,此时一个很像保安人员的人朝你走过来,你会——
- A. 心怦怦跳,惊慌失措
- B. 诚实、友好地主动向他解释
- C. 迅速回转身去补付款
8. 假设你从国外回来,行李中携带了超过规定的烟酒数量,海关官员要求你打开提箱检查,这时你会——
- A. 感到害怕,两手发抖
- B. 泰然自若,听凭检查
- C. 与海关官员争辩,拒绝检查

心理素质测试题答案

选 A 得 0 分,选 B 得 5 分,选 C 得 2 分

1. (0~25 分) 你承受压力的心理素质比较差,很容易失去心理平衡,变得窘促不安,甚至惊慌失措。
2. (25 分~32 分) 你的心理素质比较强,性情还算比较稳定,遇事一般不会十分惊慌,但有时往往采取消极应付的态度。

3. (32~40分) 你的心理素质很好,几乎没有令你感到尴尬的事,尽管偶尔会失去控制,但总体来说,你的应变能力很强,是一个能经常保持镇静,从容不迫的人。

三、展望美好前景



相 关 知 识

我国高技能人才缺乏

目前,我国技术工人和创新型人才紧缺,特别是高级技工严重缺乏的问题十分突出。技术工人仅占全部工人的三分之一左右,且大多数是初级工,技师和高级技师缺口更大。有数据显示:中国目前仅数控机床操作工就有60万的人员缺口。中国社科院发布的2013年《社会蓝皮书》中指出,当前就业的结构性矛盾仍然很大,技术工人严重短缺的问题还没有缓解。2013年年初,在天津外来务工者招聘会上,近百家企业提供的岗位数量达到3700个,技术工种的月薪在3000~5000元,某些工种的月薪甚至在5000元以上,而前来应聘的求职者总共还不到3000人。

在西方发达国家的工人结构中,高级技工占35%,中级工占50%,初级工占15%。而我国的工人结构是:高级工只占4%,中级工占36%,初级工占60%。由于我国工人队伍素质不高,全国企业产品平均合格率只有70%。

近年来,大学毕业生就业形势严峻,有关部门的统计数字显示,全国大学生平均一次就业率不到70%。与此形成鲜明对比的是,各类职业学校毕业生的就业形势越来越好。据山东省人力资源和社会保障厅统计,截至2012年年底,全省技工院校和职业院校毕业生就业率已连续12年保持在95%以上,有许多重点技校的毕业生就业率达100%。“找工作上技校,学技术上技校,招特工找技校”已经成为学生、学生家长和企业的一致共识。全国平均90%以上的一次就业率足以让大学毕业生和他们的家长羡慕不已,更何况在许多地区,技校生的平均月薪要高于社会平均工资。在许多应届大学毕业生就业单位尚无着落的时候,许多应届技校毕业生早就落实好单位,而且已经开始享受工资和福利了。

