

中等职业学校特色教材

Growth and Dreams

# 成长与梦想

赵立军 主编



山东科学技术出版社  
www.lkj.com.cn

中等职业学校特色教材

---

Growth and Dreams  
**成长与梦想**

赵立军 主编

图书在版编目 ( CIP ) 数据

成长与梦想 / 赵立军主编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2014

中等职业学校特色教材

ISBN 978 - 7 - 5331 - 7298 - 5

I. ①成… II. ①赵… III. ①素质教育—中等专业学校—教材 IV. ①G718.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字( 2014) 第 047445 号

中等职业学校特色教材

成长与梦想

主编 赵立军

---

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) 82098088

网址: www. lkj. com. cn

电子邮件: sdkj@sdpress. com. cn

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: 山东新华印刷厂潍坊厂

地址: 潍坊市潍州路 753 号

邮编: 261031 电话: ( 0536) 2116806

---

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 10

版次: 2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

---

ISBN 978 - 7 - 5331 - 7298 - 5

定价: 25.00 元

主 编 赵立军

副主编 史文莲 王 忠 毛岳军

编 者 王 菲 史 哲 隋雨君

解忠磊 王锡辉

## 序 言

党和政府历来高度重视职业教育。近年来,党和国家领导人多次对职业教育作出重要批示,要求在整个教育结构和教育布局中,把职业教育摆到更加突出和重要的位置。十八届三中全会又明确要求加快发展现代职业教育,把职业教育作为整个教育事业改革发展的战略重点和提升全民族素质的重要途径。

近几年,我们虽然在职业教育课程结构模块化、课程内容综合化和现代化等方面做了有益的探索,也取得了较为显著的成绩,但传统学科型课程模式仍没有根本改变,课程内容与职业实践相脱节的现象依然存在。如今,农业产业化、新型工业化和现代服务业的发展,以及以提升自主创新能力为核心的科技进步,加快了职业的分化和综合,对人才培养的规格、质量和人的终身学习提出了新的要求,为此迫切需要大力推进职业教育精品专业、精品课程和教材建设,改变人才培养模式,带动教师专业发展,加速培养适应我国经济社会发展需要的技术型、技能型人才。其中,课程改革是职业教育改革的重点、难点和突破口,是职业教育改革的核心。开发校本课程,可弥补国家和地方课程注重共同性而忽视差异性和层次性的不足,突出以学生为本的理念,加强学生的生产实习和社会实践,以就业为导向,更新教学内容,强化职业训练,有益于克服重理论轻实践、重讲解轻动手、重教室轻场地的传统观念,与国家和地方课程相比更有时效性和针对性。

目前,已有不少中职学校结合社会经济发展的实际需要,加强了校本课程的开发,做了大量卓有成效的工作,形成了一系列颇具实效的校本课程开发模式,为中职校本课程的开发提供了有益的借鉴。校本课程开发已成为中职教学改革和创新的一个支撑点和亮点。作为第二批全国中等职业教育改革发展示范学校建设单位之一的山东省滨州市高级技工学校正是这方面的一个典型代表。

滨州市高级技工学校结合地方和学校实际,开发具有鲜明特色的职业教

育校本教材,创建品牌学校,培养适应市场需求的技能型人才,取得了显著成效。该丛书是该校一线教师教学实践经验的总结,突出了学校特色和专业特色,形成了以能力为本位、以职业实践为主线、以项目课程为主体的模块化专业课程体系。教材内容贴近学生的实际,贴近学生专业学习的需要,贴近学生未来发展和个性需求,做到了理论与实践相结合,由浅入深,层次清晰,体系完整。编写中依据职业岗位标准组织课程内容,以实际生产场景及流程组织教学过程,充分体现了一体化教学、分组教学、案例教学、场景教学、模拟教学和岗位教学模式的特点。

这套丛书体现了滨州地方经济发展特色和学校专业教育特色,吸收了行业发展的最新成果和先进理念;结构合理,内容实用,可操作性强;语言平实,简明扼要,通俗易懂;呈现方式灵活多样,条理清晰,层次分明;活动设计增加了自主探究性内容,符合学生身心发展的要求,注重实践性、实用性和实效性。可以说,这是一套不可多得的中等职业教育特色校本教材,值得大家借鉴学习。我们相信这套丛书的出版一定会受到广大师生的欢迎,也会对中职课程改革和校本课程开发,以及对中职强化办学特色和提高办学效益乃至可持续发展,起到重要的推动作用。

高 瑛

教育部职业技术教育中心研究所副所长

2014年3月17日

## 前言

本教材是根据教育部《中等职业学校德育课课程教学大纲》的精神,结合中等职业学校教学实际编写而成,可供中等职业学校德育教育使用。

在指导思想,本教材是为适应中等职业学校学生素质教育改革,提高中等职业学校学生行为修养和职业素养编写,贴近学生实际、贴近学生专业学习需要、贴近学生未来发展和个性需求,指导和帮助学生增强学习信心,培养学习兴趣,树立良好的行为方式和习惯,让学生在人生起步发展、踏入社会前,形成正确、积极、健康的理想信念、道德观念、法制意识和社会责任,培养中等职业学校学生自信心和进取心,树立正确的职业观和职业理想。

本教材力求体现中等职业学校办学及专业特色,资源优势和学生需求,突出就业导向;编写形式新颖,力求多样化,呈现形式图文并茂,具有生动性、多样性、创造性;内容融入了一些现代的教学方法和理念,针对性强,层次分明,语言平实,通俗易懂,注重实践性、实用性和实效性;在结构上,精心选取学生关心的内容构建框架,与学生的年龄特点和认知规律相符。

本教材包括四个单元:开启礼仪之门;让美德照亮美丽的青春;路在脚下;走向成功实现梦想。每个单元下设若干课,书后有12项实践活动方案供参考。全书内容主要分为知书达理、修身慎行、成功创业三部分,详细介绍了中等职业学校学生进入职校、身在职校、离校之前应具备的日常礼仪、道德常识、学法用法、职业规划等知识。在实际教学过程中,可结合教材的内容进行实践活动,实践活动课时不少于基础理论课时,按总学时120~140学时完成教学内容。

由于编写时间仓促,编者水平有限,本教材在使用过程中一定存在诸多不足和谬误之处,恳请广大师生批评指正。

# 目 录

第1单元 开启礼仪之门 .....	(1)
第1课 走进礼仪的世界 .....	(2)
第2课 举止文雅气自华 .....	(8)
第3课 为学莫重于尊师 .....	(17)
第4课 自觉遵守集会礼仪 .....	(23)
第5课 校园礼仪 ABC .....	(28)
第6课 职场求职礼在先 .....	(33)
第2单元 让美德照亮美丽的青春 .....	(39)
第7课 人无信不立 .....	(40)
第8课 相亲相爱一家人 .....	(47)
第9课 勤俭朴实 .....	(52)
第10课 学会感恩 .....	(57)
第11课 少年当自强 .....	(63)
第12课 遵章守纪 .....	(70)
第3单元 路在脚下 .....	(75)
第13课 法治在我身边 .....	(76)
第14课 预防和应对校园安全事故 .....	(83)
第15课 预防和应对实习安全事故 .....	(91)
第16课 “网络”是把双刃剑 .....	(96)
第17课 用乐观的心态迎接每一天 .....	(102)
第18课 寻找适合自己的路 .....	(109)



第4单元 走向成功 实现梦想 .....	(115)
第19课 知识创造财富 .....	(116)
第20课 养成良好的职业习惯 .....	(120)
第21课 提高求职技能 .....	(125)
第22课 顶岗实习 .....	(129)
第23课 学会择业 .....	(133)
第24课 创业与发展 .....	(137)
实践活动方案 .....	(142)
实践活动之一 礼仪在我身边 .....	(142)
实践活动之二 模拟求职大赛 .....	(142)
实践活动之三 法律在我身边 .....	(143)
实践活动之四 “谁主宰了谁?”辩论赛 .....	(144)
实践活动之五 “我当安全引导员” .....	(144)
实践活动之六 感恩父母 拥抱亲情 .....	(145)
实践活动之七 自立自强 青春飞扬 .....	(145)
实践活动之八 遵章守纪 修身立德 .....	(146)
实践活动之九 勤俭节约 节能校园 .....	(146)
实践活动之十 中职生辩论大赛 .....	(147)
实践活动之十一 设计应聘活动策划书 .....	(147)
实践活动之十二 中职生职业生涯设计大赛 .....	(148)



## 第1单元 开启礼仪之门

### 名言警句

人无礼不立，事无礼不成，国无礼不宁。

——荀子



# 第1课

## 走进礼仪的世界

我国自古就有“礼仪之邦”的美誉，在五千年的历史长河中，礼仪对我国乃至对整个世界文明发展进程产生了不可估量的影响。礼仪是一种修养，一种气质，一种文明，一种亲和力，它是人际交往的通行证。一个人要有所成就，就必须从学习礼仪开始。让我们开启礼仪之门，在人生舞台上演绎精彩人生吧！



“李振虎被我市一个上市企业抢走了”，这一消息就像爆炸性新闻迅速在校园传开，连他的任课老师都羡慕。

李振虎是山东省滨州市高级技工学校焊接专业的学生，在一般人眼里，毕业后就是做一个普通的工人；然而，他从入学的第一天起，就对自己提出了严格的要求：从现在做起，从小事做起，踏实肯干，一定会得到社会的认可。

小事成就大事，细节成就完美。校园里的他言行举止文明、衣着打扮得体，见到老师他会微笑着问好，看见地上的垃圾他会随手捡起，在同学眼里，他是不会说脏话的人，是尊敬老师和同学，体谅别人的人。

只要踏实肯干，一定不会输给别人。李振虎吃苦耐劳，认真钻研，不断提高自己的专业技术水平和动手操作能力，2010年他参加山东省技能大赛并获得一等奖的好成绩。由于他的专业技术素质和综合素质高，他提前被这家连大学本科生都难进的上市企业“抢”了过去，月薪6000元以上，并被安排到技术主管的位置。

给自己的学生提供这么好的待遇，难怪连当时的任课老师都羡慕他。

**议一议** 李振虎为什么被这家企业“抢”走了？

**谈一谈** 生活中，你愿意与经常讲粗话的人在一起吗？

### 名言警句

不学礼，无以立。

——孔子

## 第一站 感悟礼仪

礼仪是人类文明之树的硕果，它的芳香弥漫在我们生活中的每个角落。一种最普通、最起码的礼仪，诸如礼貌用语、文明举止、仪表端庄等，会彰显一个人持久而隽永的魅力。

### 名言警句

在宴席上最让人开胃的就是主人的礼节。

——莎士比亚

礼仪作为人际交往最基本的行为规范，具有自身的特点。了解这些特点，可以使我们在仪容、举止、表情、服饰、谈吐、待人接物等方面做得更好。礼仪的特点有以下几方面。

#### 一、共同性

全人类对礼仪的需要是共同的，人们追求真善美的愿望是一致的。每个人都要依礼办事，不论哪个国家、哪个民族，都以讲究礼仪为荣，以不讲究礼仪为耻。例如：礼尚往来，礼貌待客，文质彬彬，举止得体都是符合大多数人的价值取向。

#### 二、差异性

由于地域的不同，民族的不同，文化背景不同，礼仪除了共同性特点之外，还带有本地域民族的自身特点，这就形成了礼仪表现形式上的差异性。如我国传统的拱手礼在西方就很罕见，而西方某些国家流行的拥抱礼、亲吻礼在我国就较少使用。中国人在见面时多行点头礼或握手礼，而日本人在见面时互行鞠躬礼。礼仪除了具有一定的固定形式与规范外，还要注意因时因地因对象的不同而“入乡随俗”。



泰国人会见客人行“合十礼”



### 三、继承性

礼仪规范将人们交际活动中约定俗成的程式固定下来，这种固化程式随着时间的推移沿袭下来，形成了继承性特点。人们对流传下来的礼仪规范应采取汲取精华，去其糟粕，古为今用的态度。例如：在重大活动中，座次以北为上、以右为尊的规则，就是继承了传统礼仪，成为现今人们仍沿用遵守的礼仪规范。

### 四、发展性

礼仪规范不是一成不变的，而是在继承传统的同时不断与时俱进，具有明显的发展特征，它随着时代的发展，科学技术的进步，在传统的基础上不断地推陈出新，体现着时代的要求和时代的精神。例如：在我国，握手替代了作揖，鞠躬替代了跪拜；如今节假日给亲朋好友打个礼仪电话，发个短信，或送去礼仪鲜花，表示祝贺与问候，这些都反映了礼仪发展性的特点。



### 知识链接

按照古人的说法，人之所以异之于禽兽，关键就在于人有礼仪。《礼记》中记载：“礼尚往来；往而不来，非礼也；来而不往，亦非礼也”。最早的诗歌总集《诗经》之中就有一个极好的比喻：“相鼠有皮，人而无仪；人而无仪，不死何为”。所以人活着就得懂礼仪，人与人之间的关系首先是礼仪关系。

## 第二站 礼仪的功能

几千年光辉灿烂的文化，培养了中华民族高尚的道德，也形成了一整套完善的礼仪。当前，礼仪之所以被提倡，之所以受到社会各界的普遍重视，主要是因为它具有多重重要的功能，既有助于个人提高自身素养，塑造良好形象，促进事业成功，又有助于促进社会主义精神文明建设，促进社会的和谐发展。

### 一、沟通情感

礼仪是人际交往中的桥梁。在人际交往中，自觉地执行礼仪规范，可以使交往双方的感情得到沟通，能更有效地向交往对象表达自己的尊敬、敬佩、善意和友好，人际交往可以顺利进行和延续。热情的问候、友善的目光、亲切的微笑、文雅的谈吐、得体的举止等，不仅能唤起人们的沟通欲望，彼此建立起好感和信任，而且可以促成交流的成功和范围的扩大，进而有助于事业的发展。

### 小镜头

2013年5月19~27日，国务院总理李克强对印度、巴基斯坦、瑞士、德国进行外事访问，从亚洲到欧洲，远近并兼，从文明古国到新兴强国，欧亚并重。李克强总理的幽默、坦诚、睿智、自信和坚定，在“外交首秀”中受到各国媒体、民众和外交评论家的赞誉，“李氏外交风格”一时风靡。而就在2013年3月份，习近平总书记跨越亚欧非三大洲进行外事访问，在文化、政治、经济等各方面进行了对话和合作。这些都是中国新领导集体践行和平发展外交理念，谋划全方位、多层次外交格局的新方式，中国正积极编织“周边”“大国”“发展中国家”及“多边”的全方位的外交经纬。不论是习总书记还是李总理都展现了大国的魅力和风采。

### 二、塑造形象

个人形象，是一个人仪容、表情、举止、服饰、谈吐、教养的集合，在人际交往中，良好的礼仪风范可以帮助我们塑造成功、高雅的交际形象，它会潜移默化地熏陶着我们的的心灵，使我们在交际活动中做到事半功倍。反之，则会损害自身形象甚至自己团队的形象。



### 小镜头

一位先生要雇一个没带任何介绍信的小伙子到他的办公室做事，先生的朋友挺奇怪。先生说：“其实，他带来了不止一封介绍信。你看，他在进门前先蹭掉脚上的泥土，进门后又先脱帽，随手关上了门，这说明他很懂礼貌，做事很仔细；当看到那位残疾老人时，他立即起身让座，这表明他心地善良，知道体贴别人；那本书是我故意放在地上的，所有的应试者都不屑一顾，只有他俯身捡起，放在桌上；当我和他交谈时，我发现他衣着整洁，头发梳得整整齐齐，指甲修得干干净净，谈吐温文尔雅，思维十分敏捷。怎么，难道你不认为这些小节是极好的介绍信吗？”

### 三、协调人际关系

在社会交往时，人们免不了发生摩擦和冲突。讲究礼仪规范，可以避免某些不必要的感情对立与矛盾冲突，有助于建立和加强人与人之间相互尊重、友好合作的新型关系，使人际关系更加和谐，社会秩序更加有序。



## 小镜头

在放学的时候，李亚楠不小心将自行车车轮轧在了赵峰脚上，赵峰看着新鞋上黑黑的车轮印一下子就火了，要和李亚楠理论。而这时李亚楠停下，一边给张峰擦去新鞋上的黑色印迹，一边有礼貌地说：“对不起，请原谅。”赵峰看到李亚楠良好的态度，也缓和了下来。就这样，李亚楠用良好的礼仪风范避免了不必要的冲突。



## 四、净化社会风气

人的教养反映其素质，而素质又体现于细节。合乎礼仪规范的行为受到人们的欢迎，促使人们的言行按照礼仪规范的要求进行调整。一个人、一个单位、礼仪水准如何，往往反映着这个人、这个单位的文明水平，整体素质。遵守礼仪，应用礼仪，将有助于净化社会的风气，提升个人乃至单位的精神品位。

## 各抒己见

《人民日报》有过这样一则报道：中国某医疗器械厂经过艰难的谈判即将与美国客商约瑟先生签订引进“大输液管”生产线的合同。然而在参观车间时，厂长陋习难改，在地上吐了一口痰，约瑟看后一言不发，掉头便走，只留给厂长一封信：“我十分钦佩您的才智和精明，但您吐痰的一幕使我彻夜难眠。一个厂长的卫生习惯可以反映一个工厂的管理素质。况且，我们合作的产品是用来治病的，‘人命关天’。请原谅我的不辞而别，否则，上帝将会惩罚我的。”

想一想 是不是仅仅一口痰毁了这项合同？

## 知识链接

礼仪是人类为维系正常的社会生活而要求人们共同遵守的最起码的道德规范，它是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成，并且以风俗、习惯和传统等方式固定下来的行为规范。礼仪既有继承性，同时又随着时代的发展而变化。

从道德、社会风尚方面来看文明礼仪，可以将它分为三类：一是各种公共场所最起码的行为准则；二是各种人际交往中最基本的礼节；三是个人私生活中应有的行为习惯。

从内容上看，有仪容、举止、表情、服饰、谈吐、待人接物等礼仪。

从对象上看，有个人礼仪、公共场所礼仪、待客与作客礼仪、进餐礼仪、馈赠礼仪等。

在人际交往过程中的行为规范称为礼节，礼仪在言语动作上的表现称为礼貌。礼仪、礼节、礼貌内容丰富多彩，但它有自身的规律性，有其基本的原则：一是敬人的原则。二是自律的原则，就是在交往过程中要克己、慎重、积极主动、自觉自愿、礼貌待人、表里如一；自我对照，自我反省，自我要求，自我检点，自我约束，不能妄自尊大、口是心非。三是适度的原则，适度得体，掌握分寸。四是真诚的原则，诚心诚意，以诚待人，不可逢场作戏、言行不一。



### 活动平台

#### 测一测你的礼仪修养

1. 你对学校超市的售货员、食堂服务员、清扫楼道和厕所的保洁员等是否和对朋友一样有礼貌？（ ）
2. 你是否很容易生气？（ ）
3. 如果有人赞美或帮助了你，你是否会向他说“谢谢”？（ ）
4. 在别人尴尬不堪时，你是否觉得十分有趣、好笑？（ ）
5. 你是否很容易展露笑容，甚至在陌生人面前也是如此？（ ）
6. 你是否关心、关注别人的幸福？（ ）
7. 你是否认为礼貌对男子汉（或现代新女性）无关紧要？（ ）
8. 在你的谈话或信函中，你是否经常炫耀自己？（ ）
9. 别人讲话时，你是否始终认真倾听？（ ）

#### 最佳答案与问题分析

1. 是。一个富有修养的人，无论对何种身份的人都一视同仁、彬彬有礼。
2. 否。动辄生气、暴躁、抱怨、牢骚满腹的人，修养不会很好。
3. 是。友好地接受别人的赞美和帮助，而不是认为理所当然、心安理得或无动于衷，这是礼貌的表现，也是交际的艺术。
4. 否。缺乏同情，对他人的处境缺乏设身处地、感同身受的体验，甚至幸灾乐祸，是缺乏修养的表现。
5. 是。微笑是通向幸福的通行证，是融入快乐生活的入场券。
6. 是。不受欢迎的人往往不是不会交际，而是缺乏真诚的关心。关心和体贴他人，是一个人成熟和有魅力的重要条件之一。
7. 否。良好的风度和礼貌，不是高不可及的，也不是少数人的专利，而是现代人做人必需的气质和品德。
8. 否。不在乎对方的感受，经常大谈自己，具有优越感，处处高人一等的人，很少会受到别人的欢迎。
9. 是。尊重是人际沟通与交流的基础和前提。只有尊重别人，别人才会尊重你。



## 第2课

# 举止文雅气自华

举止是指人的动作和表情。日常生活中人的一抬手一投足，一颦一笑，都可概括为举止。举止是一种不说话的“语言”，能在很大程度上反映一个人的素质、受教育的程度及能够被别人信任的程度。人的举止礼仪是人们气质内涵的外在表现，它包括人在社会活动中的坐、立、行、手势与表情等各种姿态。我们在交往中应该使自己成为举止优美的人。



小丽曾就读于一中职学校呼叫中心专业，因口齿伶俐、声音甜美、标准普通话以及语言沟通能力和协调组织能力较强，毕业后顺利应聘到一家外资公司，成为一名客户服务人员。她不但长得漂亮，让人有一种眼前一亮的感觉，工作能力也是公司一流的。但是，几年过去了，她还是一个普通的员工，没有得到升职的机会。

小丽为此非常苦恼，她知道都是自己的那些行为举止害了自己。比如：开会的时候，小丽总是无意识地就趴到桌子上，让在座的领导和同事都冷眼看他。在公共场所谈笑风生，不顾及左右；接、打手机的时候不管周围有没有其他人都大声地说，就怕对方听不见；拿着电话表情暧昧地煲电话粥，或是躲在椅子上边看着天花板边用手转铅笔……有时候让客户很不满意，从而也影响了公司的形象。

前几天，领导找到小丽，告诉她，如果不尽快纠正自己的举止，就请她另谋高就。

**议一议** 是什么给小丽增添了没完没了的烦恼？

**想一想** 你给小丽未来的发展有什么建议吗？

### 一、标准的站姿

站姿是人们日常交往中一种最基本的举止。优美的站姿能显示个人的自信，衬托出美好的气质和风度，并给他人留下美好的印象。

#### 1. 正确的站姿要求

站姿要求：①头正；②肩平；③臂垂；④躯挺；⑤腿并；⑥身体重心主要支撑于脚掌、脚弓上；⑦从侧面看，头部肩部、上体与下肢应在一条垂直线上，嘴微闭，表情自然，稍带微笑。

#### 2. 几种基本站姿

(1) 男士的基本站姿：①身体立直，抬头挺胸，下颌微收，双目平视，嘴角微闭，