

安徽省普通中专训练教材



品德 操行训练

主编 钟玉海



PINDE
CAOXING XUNLIAN

合肥工业大学出版社

安徽省普通中专职业训练教材

品德操行训练

主 编 钟玉海

副主编 王 琨 李 庆 李志伟

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

品德操行训练/钟玉海主编. —合肥:合肥工业大学出版社, 2005. 7

ISBN 7-81093-243-8

I. 品... II. 钟... III. 思想品德课—专业学校—教材 IV. G634.201

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 065315 号

品德操行训练

钟玉海 主编

责任编辑 权 怡

出 版	合肥工业大学出版社	开 本	787×1092 1/16
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 张	9.5
邮 编	230009	字 数	225 千字
电 话	总编室:0551-2903038 发行部:0551-2903198	发 行	全国新华书店
版 次	2005 年 7 月第 1 版	印 刷	合肥晓星印刷有限公司
印 次	2005 年 7 月第 1 次印刷	网 址	www.hfutpress.com.cn
		E-mail	press@hfutpress.com.cn

ISBN 7-81093-243-8/G·72 定价:12.80 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

安徽省普通中专职业训练教材

编委会

主任：陈贤忠

副主任：储常连 钟玉海

委员：沈玮玮 李炳银 金智 孔辉

王琨 王社增 陈世龙 张晓晴

高原 麦维秀

本书主编：钟玉海

副主编：王琨 李庆 李志伟

参编人员：(按姓氏笔画排列)

丁贤根 丰文 王琨 李庆

李志伟 陈燕 吴红 吴长海

何庆华 周奇志 谢红祥 谢红梅

序 言

《品德操行训练》、《表达能力训练》、《计算机应用能力训练》三本实训教材是我省中专教育面临新的发展时期,教学改革进入到关键时刻推出的一项重要的教改成果。它针对目前中专学生的实际,瞄准就业目标,突出能力培养,突破了传统中专教材编写的思维方式,以全新的指导思想、内容体系和编写方法带来了中专教育、教学内容和教材建设的一次创新,反映了中专教育教学改革趋势和方向,必将对中专教育教学改革产生积极影响。

目前,我省的中专教育进入了一个新的历史阶段,面临着巨大的机遇与挑战。100多年来,中专教育由半殖民地半封建社会的中专教育、社会主义计划经济体制下的中专教育到社会主义市场经济条件下的中专教育,经历了漫长的发展历程。近十年来,作为中等职业教育的龙头和骨干,我省的中专教育为社会经济发展培养了数以万计的建设者和劳动者,为高等教育的快速健康发展提供了重要支持,为中等职业教育的改革开辟了新的道路,做出了重大贡献。在新的历史条件下,社会经济的发展和教育结构的调整与优化,给中专教育带来了前所未有的变化和挑战。培养目标的重新定位,生源基础的巨大变化,办学模式的不断创新,要求中专教育必须由适应计划经济体制向适应市场经济体制转变,由专业教育向职业教育转变,由精英教育向普及教育转变。其核心要求就是要培养社会生产一线需要的高素质的技能型人才。坚持以就业为目标,深化教育教学改革,强化实践教学,已成为中专教育快速、持续、健康发展的根本动力和基本前提。在这种背景下,教育厅中专处组织编写的《品德操行训练》、《表达能力训练》、《计算机应用能力训练》三本实训教材,对积极推进以教育内容改革为核心的中专教育的全面改革,具有十分重要的现实意义。

三本实训教材充分体现了“以就业为目标,以市场为导向,以服务为宗旨,以能力为本位”的现代职业教育思想,改变了以往中专教学过分强调学科体系、脱离时代和社会发展、脱离学生实际的状况,实现了由重学科教育向重能力培养的转变,由重知识传授向重职业训练的转变。教材充分考虑学生的认知水平和岗位需要,为学生提供了适应劳动力市场和就业需要的模块化课程和内容。因此,教材具有很强的针对性和模块化的特点。

三本实训教材从造就一代高素质的劳动者和社会需要的技能型人才的要求出发,以培养能力为根本目的,突出实践教学这个关键环节,以训练为主要手段和途径,充分体现“品德操行训练、表达能力训练、职业技能训练三年不断线”的教学观。教材通过明确的训练目标、严谨的训练步骤和科学的训练方法培养学生的素质与能力,为其进一步发展打下坚实基础。教材具有鲜明的实践性和可操作性。

作为一个新的事物、一次改革的尝试,这套实训教材难免有不足和需要完善的地方。希望广大教师和学生在使用中给予批评和指点,使之不断修订、充实和完善。也希望通过这三本教材的使用,积累更多的教改经验,积极探索提高教学质量的有效途径,为我省中专教育的健康发展做出新贡献。

陈贤忠

2005年6月

前 言

《品德操行训练》是中等职业学校专用的新型教材。

它是由一批富有中等职业学校教学实践经验和具有创新思维的教师与专家专门针对目前中等职业学校教学实际而编写的,具有鲜明的时代特色,科学的设计框架,特别为中等职业学校教学需要而“量身订做”的。教材把深奥的理论形象化,把枯燥的说教趣味化,使教师与学生之间、学生与学生之间产生互动,使课堂教学与社会实践相结合,从而使品德操行训练具有很强的可操作性,以期能够达到良好的教学效果。

本书共分为四篇:第一篇为自信训练;第二篇为自律训练;第三篇为礼仪训练;第四篇为就业能力训练。教材以“开发训练,提高素质”为基本出发点,设计了具体而明确的教师指导和学生训练方案,通过特定的步骤,使学生切实增强自信心,提高自律性,懂得礼貌礼仪,增强社交能力,从而在根本上提高德行方面的素质,增强进入社会、顺利就业和谋求发展的整体优势。

本书由合肥工业大学出版社总编、合肥工业大学学报(社科版)主编、安徽省马克思主义哲学应用学会会长、合肥工业大学人文经济学院硕士生导师钟玉海教授担任主编,由合肥铁路工程学校王琨、安徽机械工业学校李庆、安徽省第一轻工业学校李志伟担任副主编,参加编写的老师有安徽化工学校丁贤根(第一篇),安徽省汽车工业学校吴长海(第一篇),安庆商校丰文(第一篇),合肥铁路工程学校王琨、周奇志(第二篇),安徽省电气工程学院陈燕(第二篇),安徽机械工业学校李庆(第三篇),安徽省能源技术学校吴红(第三篇),安徽省第一轻工业学校何庆华(第三篇),安徽电子工程学校谢红梅(第四篇),安徽省第一轻工业学校李志伟、谢红祥(第四篇)。

本书由安徽省教育厅指导编写,是中等职业学校教学的必备书目,它将使中等职业学校品德操行教学出现崭新面貌。

编 者

2005 年 6 月

目录 MULU

第一篇 自信训练 (1)

训练目标一:了解自我 正视现实 (2)

活动一:我的优点和缺点 (2)

活动二:我的体貌 (4)

活动三:我的性格 (7)

训练目标二:坚持锻炼 强身健体 (9)

活动一:早锻炼 晚活动 (9)

活动二:好习惯 好身体 (11)

活动三:讲安全 避伤害 (14)

训练目标三:摆脱自卑 增强自信 (17)

活动一:自卑感测试 (17)

活动二:能工巧匠 才艺展示 (21)

活动三:战胜自我 我一定行 (22)

第二篇 自律训练 (25)

训练目标一:遵章守纪 规范行为 (26)

活动一:从小做起 从我做起 (26)

活动二:做诚信学子 建诚信校园 (28)

活动三:文明上网 健康互联 (31)

训练目标二:制定计划 坚持实施 (34)

活动一:节约计划 (34)

活动二:特长计划 (38)

活动三:读书计划 (39)

活动四:目标计划 (46)

训练目标三:融入集体 步调一致 (51)

活动一:评选自律模范 (51)

活动二:自律 为了集体也是为了个人 (54)

活动三:军事训练 (57)

活动四:街头调查 (59)

第三篇 礼仪训练 (62)

训练目标一:卫生整洁 仪表文明 (63)

活动一:个人卫生要讲究..... (63)

活动二:宿舍整洁要做好..... (65)

活动三:服饰穿戴要得体..... (67)

训练目标二:仪态优美 举止文明 (73)

活动一:站如松 坐如钟 行如风..... (73)

活动二:待人接物 自然大方..... (76)

活动三:大庭广众 杜绝陋习..... (82)

训练目标三:谈吐礼貌 语言文明 (84)

活动一:谈吐有度守原则..... (84)

活动二:礼貌用语不离口..... (87)

活动三:实用语言要记牢..... (90)

训练目标四:遵守礼仪 行为文明 (92)

活动一:校园礼仪要遵守..... (92)

活动二:拜访迎送知礼节..... (96)

活动三:行走靠右守秩序..... (98)

第四篇 就业能力训练 (100)

训练目标一:千岗百位 谁为我设 (101)

活动一:不求最好的 但求最合适的 (101)

活动二:岗位竞争 双向选择 (110)

活动三:算就业 还是不算就业(案例讨论课) (113)

活动四:我是女生 请不要拒绝 (115)

训练目标二:学会协作 团队取胜 (118)

活动一:团队意识 同舟共济 (118)

活动二:合作精神 共同向前 (120)

活动三:能力综合 智取大旗 (121)

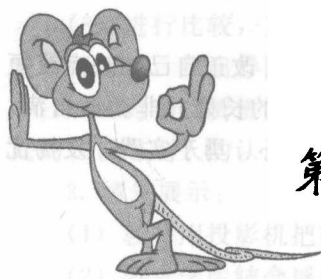
训练目标三:掌握技巧 不怕拒绝 (123)

活动一:求职书应早准备 (123)

活动二:面试形象设计好 (128)

活动三:偏怪问题能巧答 (132)

活动四:遭受拒绝别泄气 (137)



第一篇 自信训练

自信训练，是一种重要的人格培养，旨在帮助学生形成健康的心态，以适应现代社会高强度、快节奏的竞争。通过本篇教学，以求使学生明白：完美的人格和卓越的能力不是天生的，只有通过自信自强训练，使自己既能正视自己的弱点，又能看到自己的长处，进而充分挖掘自身潜能，不断进取，才能拥有人生的光辉前程。





One 训练目标一

了解自我 正视现实



活动一

我的优点和缺点

(一) 实训主题

本课实训是为了让学生认识、欣赏自己的优点或长处，正视、改正自己的缺点或短处。当然，正视自己的短处并非不思进取、自暴自弃，欣赏自己的长处并非骄傲自满、自高自大，而是要客观、全面地认识自我，并在此基础上树立信心、勇于实践，发扬优点、改正缺点。

(二) 实训目标

1. 重新认识自我、肯定自我，增强自信；
2. 学会全面分析自我，正视现实，扬长避短。

(三) 实训方法

1. 讲述法；
2. 讨论法；
3. 发现法；
4. 表演法。

(四) 实训准备

1. 教师事先了解、掌握班级学生中普遍存在的一些缺点或短处，并用一定的方式表现出来。如把有代表性的问题写在投影纸上，或采用漫画的形式把问题制成幻灯片等；

2. 活动前要求每位学生准备好笔和纸；
3. 相关仪器一台；
4. 教室桌椅围成半圆形。

(五) 实训时间

2 课时。

(六) 实训场地

教室内。

(七) 实训步骤

1. 介绍本课实训主题：

追求完美，是人类社会不断进步的重要动力。而要追求完美就要正确认识和对待自己的优缺点，发扬自己的优点，克服自己的缺点，只有这样，才能使我们更加完美起





来。在现实生活中的人，并非是那么完美，都有自己的长处或短处、优点或缺点。可以说，正因为不完美才追求完美。然而，有些人往往不能正确认识和对待自己的优缺点，要么炫耀优点，无视自己的缺点；要么悲于缺点，无视自己的优点。不是全盘肯定，就是全盘否定，从而给自己的学习、生活和工作带来一些不必要的损失。更为甚者，有人因此而背上沉重的心理包袱，或者趾高气昂，或者悲观失望。这种现象在学生中也不乏存在。为了帮助同学们正确认识和对待自己的优缺点，树立起良好的自信心，开展了认识“我的优点和缺点”的活动。

2. 优点大发现：

(1) 自我认识。找出自己拥有哪些优点和长处，并把它们写在纸上。

(2) 互相发现、评价和欣赏。每一位同学都轮流坐到半圆形课桌前，让其他同学逐个说出该生的优点或长处，并大加赞赏。所有同学都依此类推地被“挖掘”一番。

(3) 进行比较，重新认识。每位同学都要把自己的优点或长处与同学们的评价和欣赏进行比较，找出异同，并初步确定今后的努力方向。

(4) 讨论：赞赏别人时有何感受？接受别人赞赏时又有何感受？对自己的优点或长处的认识与别人的认识相同或者不同时又有怎样的感受？

3. 情景展示：

(1) 教师用投影机把准备好的资料向学生展示；

(2) 要求学生结合展示的内容进行讨论。

讨论的内容有：他们的行为表现是属于优点、长处，还是属于缺点、短处？如果是缺点、短处，能否改变？如能改变，该怎样改变？如果无法改变，又该如何对待？

情景一 有一位同学，爱出风头，好胜心特强。当他刚入学时就对班主任说：“我在初中当过班长。”班主任考虑到新生刚入学，彼此都不熟悉，同时班级工作也需要有人维持，就指定他为临时班长，并对他说：“班干部过一段时间要民主选举产生。”他却说：“选举我也会当选的。”结果他在后来的选举中落选了。班主任会后安慰他时，他却赌气地对班主任说：“以后班上的事我再也不干了。”

情景二 有一次班级召开“坚守诚信，告别舞弊”的主题班会。会上，老师要求同学们发表自己的看法，顿时教室里一片沉默，同学们都不发言。这时，有位同学看看大家，鼓足勇气站起来，大胆发言。由于他的观点有些偏激，而且语言也不连贯，有几个同学发出“嘘”声，并小声讥笑，这位发言的同学听到后非常生气地坐了下来。

情景三 上体育课时，老师让大家进行跳高训练。一位同学体态较胖，个子也不高，按规定跳了几次，都没能跳过去。他自己要求再试试，可是还是跳不过去。课后他在其他同学的帮助下又去训练，但效果仍不理想。

情景四 某同学平时学习努力认真，各科成绩在班级属中上等水平，他的英语成绩在所有学科中是最好的。但在一次英语考试中考得不理想，于是他就自怨自艾地对同学说：“唉，我这脑袋真笨，看来我不是块读书的料。”

情景五 某同学小许是图书馆业余图书管理员，工作认真负责，原则性很强。一天，他图书馆值班时，他的好朋友小王同学来还书。当他发现小王还的书中有有一本书的封面被弄坏了，就马上提醒他，如果下次再出现类似情况，按图书馆的规定他要被罚款的。小王以为他讲讲而已，不会动真格的。几天后，小王又将一本书的封面弄坏了，结





果小许按规定让小王赔了钱。小王觉得他太不近人情了，气愤地说：“我俩的交情从此一刀两断。”

情景六 某男生，大大的脸盘上嵌着一双小眼睛，笑起来眼睛便眯成一条缝。因此，同学们戏称他为“小眼睛”。久而久之“小眼睛”成了他的代名词。他常常因眼小被同学们嘲弄而苦恼。有一次晚自习时，大家都忙着抄写黑板上的作业题，因班长字写得潦草而且又小，他同桌的同学眼睛高度近视，看不清黑板上写的字，就随口喊道：“小眼睛，那个是什么字啊？”他气愤地吼着说：“你的眼睛大，不晓得自己看嘛！”弄得教室里“轰”的一阵大笑。

情景七 某同学来自农村。由于父母常年在外务工，让他随爷爷、奶奶生活，爷爷、奶奶对他娇生惯养，使他形成自私、脾气暴躁的性格，上中学后又沾染上抽烟、酗酒、打架、斗殴的不良习气。到中专学校后，他依然故我，学习不认真，组织纪律观念淡漠，经常不上早操，而在宿舍里睡觉；有时课不上，去网吧玩游戏。每次班主任找他谈话，他要么说下次改正，要么就是一声不吭。他因吃喝玩乐，借了许多同学的钱，当比他小的同学找他讨要时，他不但不还钱，还骂人家；比他大的同学找他讨要时，他却说：“要钱我现在没有，要命有一条。”

4. 教师小结：

通过讨论，要求学生必须明白以下道理：

- (1) 世上没有完美无缺的人，关键是我们能否认识和正确对待自己的优缺点。
- (2) 当局者迷，旁观者清。自己的优缺点也许自己并不清楚，而同学们却一清二楚。要虚心听取别人的意见。
- (3) 正确认识自我是建立自信的基础。自信心是一个人成才和成就事业的必备条件，凡是有成就的人都具有良好的自信心。因此我们学生要想将来成为一个有成就的人，必须学会正确认识自我、了解自我，努力树立自己的自信心。
- (4) 人的自信心是在实践中逐步形成和发展起来的。因此，要想建立自己的自信心，必须从现在做起，不断地认识自己，把握机遇，勤学习，多实践。

(八) 课后作业

1. 每位学生都要利用课余时间对其他同学说：“我喜欢你，因为你……；如果你在……方面能更好的话，我会更加喜欢你。”同时，对方也必须回答：“谢谢你！我会接受你的忠告。”
2. 每位同学都要对同宿舍的其他同学说：“我很喜欢自己，因为我认为自己在……方面很优秀。”

(九) 实训测试

检查学生是否完成课后作业。



活动二

我的体貌

(一) 实训主题

本课实训是为了让学生正确认识、欣赏自己体貌上的优势和长处，正视并勇敢地接





纳自己外貌上的劣势与不足。因为人的体貌在很大程度上取决于先天遗传因素。所以，不要因外貌上有不足而自卑，也不要因外貌比较好而自傲。懂得人的美丽并不只是人的外貌美，而是人的内在心灵美与外在体貌美、行为才干美的和谐统一。在正确认识自己的基础上，坚定信念，树立科学的审美观。

(二) 实训目标

1. 懂得个人体貌上的短处虽然是不能改变的，但是可以通过一些方式进行弥补；
2. 真正认识到心灵美、人格美才是最重要的。

(三) 实训方法

1. 表演法；
2. 讨论法；
3. 讲解法。

(四) 实训准备

1. 课前准备好特色剧中所需要的角色演员；
2. 根据表演需要准备一些必要的道具、音响等等；
3. 活动前要进行排练，最好请艺术老师指导一下。

(五) 实训时间

2 课时。

(六) 实训场地

教室内。

(七) 实训步骤

1. 介绍本课实训主题：

在日常生活中，人们常常见到这样一种情况：有的人因为身材矮小而自卑，有的人因为眼睛小而心烦，有的人因为肥胖而发愁……总之一句话，他们都因为自己的体貌不够理想而背上了各种各样的心理包袱。他们之所以背上了这样或那样的心理包袱，就在于没有正确认识和对待自己体貌上的优点和缺点，更不懂得人体美的科学含义。为了让同学们能够正确对待自己体貌上的长处和短处，笑对人生，特开展“我的体貌”活动。

2. 短剧表演：

(1) 选举鸟中之王（节选自《伊索寓言》）。

有一天，鸟儿们在一起聚会，小黄鹂向大家提出建议：“我们应该推选一位勇敢的国王来领导大家，谁是我们鸟群中最伟大的，我们就选他来当国王好不好？”

“好！好！好！”鸟儿们都高兴地叫了起来，赞成小黄鹂提出的建议。

大家的欢叫声刚落，一心想当国王的孔雀先生就开口了：“各位兄弟姐妹们，我的羽毛最美丽，你们就选我做国王吧！”

说着，说着，孔雀就把他那美丽的尾巴展开，在大家面前炫耀起来。

鸚鵡接着说道：“有这么漂亮的孔雀做我们的国王，是值得大家骄傲的事情。我们就选孔雀来做国王吧！”

这时，麻雀不赞成鸚鵡的意见，说道：“孔雀的确是美丽的，这一点儿都不错。但是，我们这些弱小的动物遭到侵袭时，他有什么能力来保护我们呢？我认为，我们与其选一位美丽的国王，倒不如选一位在我们遇到危险的时候，能够拯救我们的鸟儿来做国





王，大家说是不是？”

鸟儿们听了麻雀的话，都点头表示赞成。

最后，大家投票，结果选出了强悍凶猛的老鹰做了国王。

(2) 晏子出使楚国（选自《晏子春秋·内篇杂下》）。

晏子身矮貌丑，可是为人机智。有一次，晏子为齐国的全权代表，前去楚国京城谈判。楚王存心想侮辱晏子，令人在城门旁边挖了一个小洞，让管理礼宾的小官带晏子从此洞进城。晏子停下来，看看周围等着看笑话的人群，十分惊讶地说：“啊呀，今天我想恐怕是来到狗国吧？怎么要从狗门进去呢？”楚人讨了一脸没趣，只好引他从大门进了城。

晏子走进楚宫，楚王腆着肚皮，高高地站在台阶上，傲慢地瞟了晏子一眼，问道：“你们齐国难道就没有人了吗？”“怎么会没有人呢？”晏子从容地回答，“临淄有七八千户人家，房屋一片连着一片，街上行人肩膀擦着肩膀，脚尖踩着脚跟，老百姓衣襟连起来就像乌云遮天，挥把汗水有如暴雨滂沱。这怎么能说没人呢？”楚王拉长了脸吭了一声，又问：“既然如此，你们齐国就派不出比你更强的人来吗？”晏子笑嘻嘻地答道：“怎么派不出呢？可是我们齐国委派大使是有规矩的，有才干的贤人派去见有才干的国王，无能的人派去见无能的国王。我晏子是齐国最无能的一个，所以就被派来见您了。”

3. 进行“天生我才必有用”大讨论：

(1) 老鹰为什么能被选为国王，而美丽的孔雀反而落选？

(2) 晏子的表现说明了什么？你如果遇到类似晏子的境况，会采取什么态度？

(3) 你平时对别人生理上的缺陷采取的是什么态度？

(3) 世上到底有没有完美无缺的人？真正完美的人应该是怎样的？

4. 教师小结：

通过本课实训活动的开展，使学生懂得以下道理：

(1) 世界上没有完美无缺的人。每个人的体貌都有他的优势与劣势。人是在发挥自己的优势，改变劣势，不断追求完美的过程中前进的。追求完美是人不断前进的动力，但不可片面地去追求体貌美。

(2) 应该辩证地看待自己的体貌，力求做到把体貌外表美与心灵内在美、行为才干美统一起来，珍爱自己，热爱生活。

(3) 坚信“天生我才必有用”。虽然人的体貌具有一定的先天性，某些生理劣势是无法回避的，但只要正确对待，努力进取，人生照样精彩亮丽。

(八) 课后作业

1. 要求同学们课后在教室、宿舍及其他场合对别的同学说：“你长的真美，但你还有比体貌更美的地方！”或者说：“你虽然长得一般，但的确很美！”等等。

2. 搜集有关赞美人的体貌、心灵、才干方面的箴言、诗句。

(九) 实训测试

要求学生正确分析、认识自己和同学的体貌。





活动三

我的性格

(一) 实训主题

本课实训是为了让学生在具体实践体验中,认识良好性格对个人成长和事业发展的重要性,继而去正确认识和对待自己性格中的优缺点;发扬自己性格上的优点,认识并逐步克服自己性格上的缺点;明白人的性格一经形成,虽具有一定的稳固性,但绝不是不可以改变的;通过后天的培养,也可以养成良好的性格。

(二) 实训目标

1. 让学生明白具有良好性格的重要性及良好性格培养的可能性;
2. 把握培养和塑造人的良好性格的途径和方法。

(三) 实训方法

1. 社会调查法;
2. 交流讨论法;
3. 黑板报或专栏展示法。

(四) 实训准备

1. 要求学生学习和掌握有关性格方面的知识,做好社会调查与讨论的知识性准备;
2. 要求教师就社会调查、交流与讨论中的有关问题做好准备,并在各个活动开展之前向学生说明。

(五) 实训时间

大约一周时间,其中交流与讨论为2课时,其余为业余时间。

(六) 实训场地

学校内外。其中交流与讨论在教室内进行。

(七) 实训步骤

1. 教师讲述:

性格是一个人在对待客观事物的态度和社会行为方式中所表现出来的较稳定的心理特征。众所周知,世界上不仅人的体貌各不相同,而且人的性格也各具特色,每一个人都有自己的性格特点。人之所以有不同的性格特点,主要是基于人的先天遗传因素、后天生活环境和实践活动的影响。不同性格所发挥的作用是不一样的。俗话说“笑一笑十年少,愁一愁白了头”,乐观开朗的性格有利于身心健康,忧愁内向的性格则不利于身心健康。人的性格不仅对身心健康起着至关重要的作用,而且对人的学习、工作和事业都有明显的影响。同学们要能够认识到这一点,并且正确把握这一点。青少年在学习时期性格的可塑性大,因此要抓住有利时机,培养和塑造自己的良好性格。

2. 社会调查:

(1) 由教师介绍调查的内容、方法、步骤与应注意的问题。

调查内容:同学中具有良好性格的有多少人?其表现在哪些方面?具有不良性格的有多少人?其表现在哪些方面?人的性格到底能不能改变?人的性格在实际生活中发挥了哪些作用?





调查对象：同学中具有不同性格的人。

调查方式：找调查对象谈话，搜集资料。

调查时间：课余时间。

调查步骤：

第一步：制订调查计划，包括时间、地点、人物。

第二步：拟好调查提纲。提纲内容包括：

- ①被调查对象的基本情况，突出的性格特点；
- ②被调查对象的性格在实际生活中起什么作用；
- ③被调查对象的不良性格通过什么方法进行转变。
- ④结论。对调查得来的材料进行分析，阐明自己的观点和态度。

第三步：进行实际调查。

第四步：写出书面调查报告。

(2) 学生自主调查，并按上述要求写出调查报告，上交授课教师。教师应将每份调查报告进行点评后，发还给学生，以供各小组交流时使用。

3. 交流与讨论：

(1) 交流：

由各学习小组长主持，进行小组交流，同时各小组推荐1份~2份好的调查报告到班级交流。交流后的调查报告用于出黑板报或专栏。

(2) 讨论：

- ①经过调查你从中受到了什么启发？
- ②“江山易改，本性难移”的说法对不对？为什么？
- ③你是如何认识和对待自己的性格的？
- ④自己的性格对自己的学习、工作和生活的影响如何？

4. 教师小结：

通过本课实训活动的开展，同学们必须明白以下道理：

(1) 良好性格对一个人的生活、学习和工作起着重要作用。古今中外，凡是有成就的人都具有特定的良好性格特征。如老一辈革命家毛泽东、周恩来、邓小平等。

(2) 人的性格是“先天”与“后天”的“合金”。对于青年学生来说，性格的形成，主要是由于家庭和学校的教育、影响以及自己在生活中的锻炼。我们要想有一个良好的性格，就应该加强学习与实践。

(3) 人的性格一经形成就具有相对稳固性，但也是可以改变和重塑的。青年学生正处于成长的关键时期，正是塑造自己性格的大好时机，因此要抓住有利时机，勤奋学习，刻苦实践，加强修养，不断提高自己的综合素质，让自己有一个良好的性格，充满自信地去奋斗。

(八) 课后作业

1. 搜集具有良好性格的英雄模范人物的资料。
2. 要求学生平时多用赞美、肯定的语言与人沟通。
3. 制订一个克服自己性格弱点方面的计划，并开始实施。

