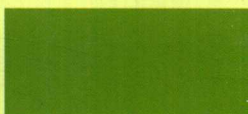




阳光晨读

(上册)



主 编◎户景峰 钱友林



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

国家中等职业教育改革发展示范学校规划教材·公共基础课

阳光晨读

(上册)

主编 户景峰 钱友林

编委 孟 斌 王 峰 范永辉 范亚咚 薄 燕
赵金辉 杨 永 何丽丽 陈亚楠 张海峰

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

阳光晨读. 上册 / 户景峰, 钱友林主编. —北京: 中国财富出版社, 2014. 9
(国家中等职业教育改革发展示范学校规划教材. 公共基础课)
ISBN 978-7-5047-4916-1

I. ①阳… II. ①户… ②钱… III. ①阅读课—中等专业学校—教学参考资料
IV. ①G634. 333

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238071 号

策划编辑 王淑珍

责任印制 方朋远

责任编辑 孙会香 惠 娜

责任校对 杨小静

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-4916-1/G·0586

开 本 787mm × 1092mm 1/16 版 次 2014 年 9 月第 1 版

印 张 8.75 印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

字 数 134 千字 定 价 27.00 元

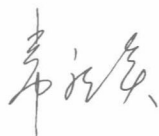
前 言

党的十八大报告指出“教育是民族振兴和社会进步的基石。要坚持教育优先发展，全面贯彻党的教育方针，坚持教育为社会主义现代化建设服务、为人民服务，把立德树人作为教育的根本任务，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。加快发展现代职业教育，让每个孩子都能成为有用之才”。只有加强以社会主义核心价值观为引领的思想政治教育、以支撑职业生涯发展为重点的知识和技能教育、以提升生活品质和审美情趣为重点的人文素养和职业素养教育，方能实现“技术能强国的梦、全面发展的梦、人人成才的梦、尽展其才的梦”。

读书是激发学生追逐梦想、成就梦想的重要载体，也是培养学生良好人文素养和综合职业素养、促进学生全面发展的一条必经之路。

河北经济管理学校始终践行“立德树人”这一教育的根本任务，坚持育人为本、德育为先，全面推行“塑型、塑人、成事、成才”的育人方针。我们经过大量的企业、社会、教师和学生调研，提炼出符合企业人才需求和学生成长发展需要的现代职业人才需求培养方向，实践证明，学生主题晨读训练在提升学生综合职业素养和人文修养方面发挥了积极作用。本套晨读教材包含了16项中职生综合职业素养成长主题：中国梦，我的梦；承担责任；诚实守信；忠于职业；遵规守纪；吃苦耐劳；团结合作，携手并肩；沟通交往；积极心态；崇尚礼仪；懂得感恩；勇于创新；学会学习；严谨细致；德技双优；以德养人。每章内容紧扣成长主题，包括导读、佳作诵读、延伸阅读、精品欣赏、心记五个部分，并结合行为养成，制定了站姿、坐姿等方式的诵读、朗读、阅读训练标准。

编写本套晨读教材，我们主要参考了一些古典诗词鉴赏辞典和中国近现代文学作品选等比较权威的著作，同时也关注了互联网上的有关经典文章以及有影响力的时代先锋和当代企业家的部分经典演讲和经典案例。在继承和弘扬民族优秀传统文化的同时，我们力求体现人文素养、职业素养、校企合作文化的有机融合，在激发学生学习兴趣，促进良好行为习惯养成，培养学生学习精神和吃苦耐劳、勤奋刻苦品质的同时，有效促进学生职业理想的树立，职业道德的培养，职业行为的养成。努力让学生在职业学校快乐学习、健康成长、幸福生活，逐步成长为德能兼备的现代准职业人，成长为高素质劳动者和技术技能型人才。



2014年8月

晨读训练标准

一段音乐

从读本的文字材料出发，根据作品的思想内容和情感，选择一段可以配合朗读的音乐。

两个姿态

晨训站姿——

挺直，舒展，站得直，立得正，线条优美，精神焕发。

头部抬起，面部朝向正前方，双眼平视，下颌微微内收。

挺胸，收腹，腰部直立，双肩放松，保持水平。

身体的重心放在两脚之间。

双手执书左右两边；或左手托书脊中部，右手执书右半边。

晨训坐姿——

坐直，身体呈三个 90° （上身与大腿 90° ，大腿与小腿 90° ，小腿与地面 90° ），双手拿书，距离眼睛一尺。

三种读法

基本表达标准——

普通话发音规范。

正确处理语言的连和断（停顿），轻和重（重读），扬和抑（语调）。

能够准确地表达作品的思想内容和感情。

表情和眼神灵动，契合作品主题。

语言表达不仅生动、形象，而且具有表现力和音乐性。

诵读——

脱离读本，进入作品，把文字转化为有声语言，实现背诵。

朗诵——

对照读本，把文字转化为有声语言。

阅读——

通过默读，达到对书面材料的理解，能够准确地把握作品的思想内容和感情，并有所思考与感悟。

三个拓展

讲述故事——

能够对文字材料进行讲故事形式的有声语言表达。

能够绘声绘色、用有角色感的有声语言充分表现出文字材料的故事性、情节性。

参加演讲——

能够对文字材料进行演讲形式的有声语言表达。

能够借助有声语言表达调动起听众情绪，并引起听众的共鸣，从而传达出所要表达的思想、观点、感悟。

能够有和谐的态势语配合有声语言的表达。

命题表达——

能够对文字材料进行命题说话形式的有声语言表达。

能够准确理解命题。

能够在有限时间内迅速、有效、有条理地组织语言材料。

能够借助语言表达调动起听众情绪，并引起听众的共鸣，从而传达出所要表达的思想、观点、感悟。

四个比赛

可以班级、系部、年级或全校为单位，围绕读本的文字材料，组织以下比赛：

诵读比赛——

可组织独诵、轮诵、合诵形式的集体或个人比赛。

建议选择篇目：“佳作诵读”“诗词吟咏”“美文赏读”部分内容。

演讲比赛——

可组织演讲形式的集体或个人比赛。

建议选择篇目：“佳作诵读”部分内容。

讲故事比赛——

可组织讲故事形式的集体或个人比赛。可分为职场故事、励志故事或成语故事专题。

建议选择篇目：“美文赏读”部分内容。

一分钟口头表达比赛——

组织一分钟命题表达形式的个人比赛。

目录 Contents



中国梦，我的梦

我的梦 中国梦..... 3

我的中国梦..... 5

梦想是什么..... 7

中国梦..... 9

沁园春·长沙..... 11

《少年中国说》节选..... 15



承担责任

责 任..... 21

金子般的光辉——责任..... 23

哦，中学时代..... 25

生命不仅属于自己..... 27

哭泣的圆明园..... 29

谏太宗十思疏..... 32



诚实守信

与诚信同行..... 39

一毛钱与“诚信”..... 41

林肯：我不能丢掉良心道德..... 43

丢掉“诚信”的背囊之后..... 45

诚信赞歌..... 47

季札挂剑..... 49



忠于职业

谈忠诚·····	53
苏武牧羊的故事·····	55
职业的尊严·····	58
职业——人的第二生命·····	60
前出师表·····	62
小不忍则乱大谋·····	65



遵规守纪

参照标准·····	69
规则比速度更重要·····	70
规则颂歌·····	72
规则与社会发展·····	74
普法歌谣·····	76
哺育“规则”·····	78



吃苦耐劳

奋斗 + 坚持 = 成功·····	83
你敢不敢十年磨一刺·····	85
人生，贵在承受·····	87
耐磨的人生·····	90
坚 强·····	92
坚韧造就的传奇·····	95



团结合作，携手并肩

请按下九层·····	99
弱者？强者？·····	100
朝花夕拾之杂史闲聊·····	102
团结就是力量·····	105
团结合作 携手并肩·····	107
学会合作·····	109



认错未必就是输·····	113
墨子训徒的启示·····	115
怎样和老师交往呢·····	117
人际交往遵循的原则·····	119
沟通的艺术·····	121
人与人的沟通·····	123

中国梦，我的梦



无端忽做太平梦，放眼昆仑绝顶来。

——梁启超《新中国未来记》

梦想，是坚信自己的信念，完成理想的欲望和永不放弃的坚持，是每个拥有她的人最伟大的财富。每个人都有自己的“中国梦”，身为枣庄港航一份子的“我”也有自己的梦，港航人的梦就是一如既往、脚踏实地在自己的工作岗位上用实际行动为广大船民业户服务，为南来北往的船只打造一条平安、畅通、绿色、高效的“黄金水道”，努力践行“爱我港航、忠于职守、服务人民、奉献社会”的铮铮誓言。

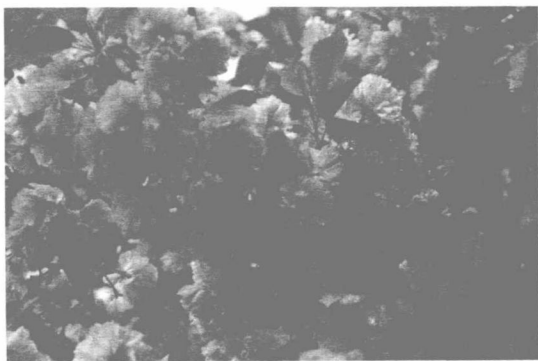




【导读】

习近平总书记在参观《复兴之路》时说道：

我以为，实现中华民族伟大复兴，就是中华民族近代以来最伟大的梦想。这个梦想，凝聚了几代中国人的夙愿，体现了中华民族和中国人民的整体利益，是每一个中华儿女的共同期盼。历史告诉我们，每个人的前途命运都与国家和民族的前途命运紧密相连。国家好，民族好，大家才会好。实现中华民族伟大复兴是一项光荣而艰巨的事业，需要一代又一代中国人共同为之努力。空谈误国，实干兴邦。我们这一代共产党人一定要承前启后、继往开来，把我们的党建设好，团结全体中华儿女把我们国家建设好，把我们民族发展好，继续朝着中华民族伟大复兴的目标奋勇前进。



【佳作诵读 1】

我的梦 中国梦

当浦江的浪花摇落满天繁星，
点亮我们身后中国馆敞开的大门，
我们在流光溢彩的世博园内，
为迎来开学第一课的开讲。

我的梦在长城生长，
这梦想的长城，
正在延伸祖先的荣光；
长城的脚下，
是五千年文明的土壤；
长城的天界，
是一个名叫未来的地方。

下一个百年，
我的梦，中国梦，
花开何方？

来吧，同学们！
请打开心中最美丽的翅膀。
这一刻让我们一起飞向北京，
在那万里长城之上对话星空，
和世界一起分享。

今夜当世博园的灯光，
相逢长城的目光，
我们要在这里，

集合起所有属于未来的梦想，
哪怕只是一道稍纵即逝的流星，
也请关注它，
也许哪一天就能触发出，
新世界的曙光
请未来登上长城吧，
一起收获，
中国少年永无止境梦想！
少年智则中国智，
少年强则中国强！
我的梦是中国梦，
中国的梦是我们的梦。

(选自 2010 年教育部和中央电视台联合推出的大型公益节目《开学第一课》)

心 记：

【佳作诵读2】

我的中国梦

中国梦本该如此，败，有穷且益坚，不坠青云之志的倔强傲岸。

孔子被后人称为大贤至圣，在我看来，他更是一位“知其不可为而为之”的逐梦者。春秋战国，礼崩乐坏，道德失范，战火纷飞，天下无道。孔子却怀着悲天悯人的仁爱之心，为恢复“礼治”而四方奔走。为实现自己的主张，他周游列国，开馆授徒，陷于困厄而不屈，遭遇讥讽而不坠，坐尽冷板凳而不悔。楚狂接舆^①的讽谏（jiàn），长沮桀溺^②（cháng jù jié nì）的嘲弄，墨家高人的排挤，都不曾使他动摇。“君子之仕也，行其义也。道之不行，已知之矣”，他就是这样，明知世道艰难，不可能实现自己的抱负，仍要四处游说（yóu shuì），试图力挽狂澜于既倒。虽在当时累累如丧家之犬，却如日月，照耀历史。

春秋战国，一个以天下为己任、敢于担当的梦，不仅是他的，也是我的。“知其不可为而为之”的逐梦精神，激励着我为理想而奋斗不懈，即使失败又有何悲，又有何悔？在失败中前行，一样能走向光明！

中国梦本该如此，成，有扬鞭策马，登高临远的超然脱俗。

莫言，20世纪80年代三十几岁就已志得意满，他的作品《红高粱》被改编成同名电影，获得包括柏林电影节金熊奖在内的无数奖项。他却没有因此而飘飘然，相反他以更大的耐心去挖掘身边的人物，去记录身边的故事。一年年的积累，他完成了《檀（tán）香刑》《蛙》等十多部长篇小说，并在2012年一举问鼎诺贝尔文学奖。获奖以后，他谦逊地说我只是一个讲故事的人。

成功了而不是忘乎所以，成功了而不是傲视天下，那是莫言做到的，那也是我的梦想。登上高峰以后，不是春风得意马蹄轻，而是谦虚踏实；不是止步不前，而是扬鞭策马，一路长驱，永无止境。

中国梦本该如此，宠辱不惊，熟视岁月如流，有雪底苍松的不屈，有僻地



(选自团中央“我的中国梦”主题征文活动。本文作者：萧山三中216班沈悦。指导教师：张银夫)

①楚狂接舆是春秋时楚国的隐士，原名陆接舆。平时“躬耕以食”，佯狂不仕，所以也被人们称为“楚狂接舆”。

心 记:

[illegible]