



“十二五”国家高等职业教育精品规划教材

刘雪梅◎主编

SUZHITUOZHAN

素质拓展

(上)

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

“十二五”国家高等职业教育精品规划教材

素质拓展(上)

SUZHITUOZHAN

主 审 鲜跃勇

主 编 刘雪梅

副主编 陈川雄

编 委 (按姓氏音序排序)

安 剑	陈 林	陈 强	程 磊
杜 娟	何剑平	胡亚蓉	林 知
刘学英	刘 瑜	陆祥福	邵 霞
王 川	温万春	姜爱民	肖 静
杨 锋	易 强	周晓东	周 雪
周 钰			

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

本书以《教育部关于深化基础教育课程改革进一步推进素质教育的意见》(教基二〔2010〕3号)为指导思想,在提高学生全面素质,促进学生可持续发展作了积极的探索。

全书主要有安全卫生、传统文化、体育与健康、就业与创业、科学与自然、心理成长、人文教育、艺术欣赏等模块。在内容选取上突出了时代性与现实性的结合,在编排上图文并茂,形式多样,增强了趣味性和可读性。

本书的读者对象为职业教育的在校生、教师及关注素质教育的相关人群,是一本具有很强的针对性、实践性的教科书。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

素质拓展:上 / 刘雪梅主编. —北京:北京理工大学出版社, 2011.7
ISBN 978-7-5640-4820-4

I. ①素… II. ①刘… III. ①素质教育 IV. ①G40-012

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第143368号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市文通印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 17.5

字 数 / 327千字

版 次 / 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

印 数 / 1~4000册

定 价 / 34.00元

责任编辑 / 武丽娟

梁铜华

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 王美丽

图书出现印装质量问题,本社负责调换

致读者

亲爱的同学，随着年龄的增长，我们的人生又开始了一段新的旅程。

在人生这次新的旅程中，我们的目的地在哪里？我们走哪条路线，怎么走？

一个接一个问题需要我们去思考，需要我们去解答。

人为什么活着？

是先学做事还是先学做人？做人重要还是做事重要？

我们该学些什么，怎样去学习？

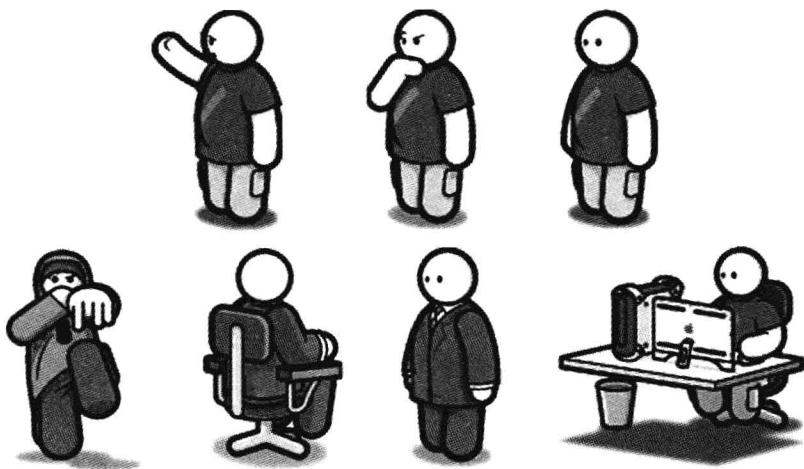
我们该怎样去面对我们成长中的烦恼？

我们该怎样去与人沟通？

面对复杂的社会，我们该怎么做？

.....

《素质拓展》会给你一个满意的答案。



目

录

第一课	我选择, 我快乐	1
第二课	我学习, 我快乐	11
第三课	平安每一天	17
第四课	入则孝, 出则悌 ——《弟子规》导读	33
第五课	我与未来有个约定	47
第六课	我的时间我做主	54
第七课	集体生活中的卫生习惯	60
第八课	你会处理运动损伤吗	67
第九课	礼多人不怪	74
第十课	20% IQ + 80% EQ 和 AQ = 100% 成功 (IQ—智商, EQ—情商, AQ—逆商)	84
第十一课	带给我们心动旋律的人	95
第十二课	网络, 让我欢喜让我忧	104
第十三课	心态决定人生	108
第十四课	人之初, 性本善 ——《三字经》导读	114
第十五课	与电共舞 安全先知	135
第十六课	红绿灯下	143
第十七课	人心齐, 泰山移	156
第十八课	学而时习之, 不亦说乎 ——走近孔子	165
第十九课	我运动, 我健康	178
第二十课	学会尊重, 成功做人	187
第二十一课	科学的精髓和灵魂	193
第二十二课	她与他的秘密	200
第二十三课	朋友一生一起走	208
第二十四课	手舞足蹈都是情	223
第二十五课	用第三只眼看历史	235
第二十六课	我是集体中一员	249
第二十七课	我们只有一个地球	257
附录		270
编后记		271

第一课

我选择，我快乐



现在，一些单位里常常有职教毕业生领导着一批大学毕业生的现象，这印证了一个道理：英雄不问出处。

了解职业教育

当我们踏进职业学校的大门时，或多或少会有一种失落感，认为自己是中考或高考的失利者，个别人甚至开始混日子。其实，这是因为不了解职业教育的缘故。职业教育到底是什么样的呢？

（一）职业教育的发展现状

职业教育是指使受教育者获得某种职业或生产劳动所需要的职业知识、技能和职业道德的教育。与普通教育相比，职业教育侧重于实践技能和实践工作能力的培养。

职业教育为社会培养了大批高素质的劳动者和高技能人才。职业教育服务经济、社会的能力不断增强，已成为众多有识之士的选择。



知识链接

职业教育的规模

至2010年,中等职业教育年招生规模达到800万人,大体相当于普通高中招生规模;高等职业教育年招生规模占高等教育招生规模的一半以上。

(二) 职业教育的培养目标

高等职业教育的培养目标:培养在各行各业基层直接参与组织、实施、保障生产(流通或服务),为社会直接提供物质产品或各种服务,并“承担具有高度技术性和负责性工作”(引自《国际教育标准分类》)的技术人员和经营管理人员。

中等职业教育的培养目标:培养与我国社会主义现代化建设要求相适应,德、智、体、美等全面发展,具有一定的职业能力、创业能力和终生学习能力,在生产、服务、管理第一线工作的实用型技能人才和高素质劳动者。

我的生活我做主

几乎每一位进入职业学校的学生都会感到,职业学校的学习和生活与中学时有很大的不同。同学们需要有个适应过程,但这个适应过程的快慢、好坏将直接影响我们的学习、生活和人生。

(一) 职教生活的特点

1. 生活比较独立

进入职业学校,不仅要掌握专业知识和专业技能,还要培养独立生活的能力。处理衣食住行、交友、学业等方方面面的问题,都需要依靠自己的能力去思考、判断和选择。生活环境相对于中学教育时更加独立。

2. 管理比较宽松

职业学校毕业生大多要直接走向社会,强调更多的是学生的自我管理、自我约束,培养更多的是学生的自我调适能力和适应社会的能力。

3. 课余时间比较充足

在职业学校学习,没有了升学的压力,课余书面作业比较少,属于自己支配的时间比较多。如何充分利用好课余时间来提升自己的综合素质是每一名职校生都要面对和解决的问题。



4. 人际关系比较复杂

在职业学校，每一个班级往往都是由来自不同地方，互不认识且语言、生活习惯、性格有着较大差异的同学组成。大家不仅要在一起学习，还要同吃同住，朝夕相处。这样，尽管容易成为亲密的朋友，但也容易产生矛盾和冲突，因而人际关系相对而言比较复杂。



(二) 融入新生活

1. 适应新环境

进入职业学校后，首先，要尽快熟悉校园的“地形”，如教室、图书馆、商店、电话亭的位置，开饭、洗澡、打开水的时间，学校附近交通工具的分布，学校及周围的标志性建筑等。其次，要向高年级的同学或同乡请教，请他们传授一些经验。最后，要积极参加班级或学校组织的活动，多结识新朋友。最好能在班级或学校中承担一定的职务，这样就更容易尽快适应新环境。

2. 建立新关系

建立良好的人际关系是我们尽快融入新生活的关键。在平时的学习和生活中，切忌以自我为中心，做事不管不顾；要做到“三主动”，即主动与同学打招呼，主动和同学讲话，主动帮助他人；要学会换位思考，并经常换位思考。此外，要主动做一些为同学们服务的工作，以增强同学对自己的好感。

3. 培养新能力

走进职业学校，接受职业教育，就要把专业知识学好，培养职业能力。职业能力是我们将来从事职业活动、胜任工作岗位的必备能力，是我们走向成功的基础，需要我们在学校学习期间一步一步培养，也是我们适应新生活的重要途径。



珍惜青春时光

1. 热爱所学专业

职业学校的学习阶段是将来走上职业岗位的准备阶段,学习的直接目的就是为将来的职业生活打基础,积蓄力量。只有热爱自己所学专业,勤奋学习,刻苦钻研,夯实知识基础,掌握从事本专业所应当具备的基本能力,才能在未来的职业生涯中创造出不平凡的业绩。

2. 坚守我的价值

人活着是为了什么?一个非常简单的问题,有人却一生懵懵懂懂,不知道该如何回答。

人乃万物之灵,然而与茫茫的宇宙和恒久的天地相比较,人生又是何等的短暂!绝不可以让生命在平庸中空耗。

人生,是一条没有回程的单行道,只能勇往直前。既然我们选择了,那就让我们快乐地接受并在快乐中去实现。

事实上,每个人都有着强烈的上进心,都有着对成功的强烈憧憬。每个人都希望自己是一个成功者。没有人喜欢贫困如洗、孤苦伶仃;没有人喜欢失业与失意;没有人喜欢唯唯诺诺,看人脸色行事;没有人喜欢扮演一个可有可无的角色,终生受人摆布,平庸地度过一生。



小故事

多学一门技术

在一个漆黑的晚上,老鼠首领带着小老鼠外出觅食。正当一大群老鼠在垃圾筒中大吃大喝之际,突然传来了一阵令它们肝胆俱裂的声音——一只大花猫的叫声!它们震惊之余,立刻四处逃命。大花猫毫不留情,穷追不舍。

有两只小老鼠逃避不及,眼看就要被大花猫捉到。正当此时,突然传来一连串凶恶的狗吠声,令大花猫手足无措,狼狈逃命。

大花猫走后,老鼠首领从垃圾筒后面走出来说:“我早就对你们说过,多学一门技术有利无害。这次我就凭着这门技术救了你们一命。”

青春年华是人生最宝贵的黄金时期。生活在青春阶段风华正茂的我们,应当珍惜职教阶段的学习时光,抓住时机,切勿让青春悄悄地溜走,切莫让人生留下遗憾。



思考·拓展

目标:认识自己的专业。

过程:

① 所学专业的培养目标:

② 所学专业培养的专业技能:

反思:我对我所专业的认识。

发现我的优势

1. 职教生活多姿多姿

在职教校园里,课余活动非常丰富,学生们乐于参加各种艺术节、社团活动、社会实践等,在活动中既增强了音乐智能、运动智能,也锻炼了人际沟通能力,学生的生活可谓多姿多彩。

2. 职教生的优势智能

一个人的智能是多元的,不同的个体拥有不同的智能强项和弱项。笔试成绩优秀的学生,只能证明他们在语言智能和逻辑数理智能方面较强;而成绩稍差的学生,并非不聪明,因为简单的考试无法测出其他智能,如音乐智能、运动智能、空间智能、人际关系智能等的高低。

职教生的优势在于形象思维,有较强的实际操作能力。



小故事

身体力量的潜能

一位农夫,突然看见他14岁的儿子开着一辆轻型卡车翻到了水沟里,情况非常危急,他儿子随时都有生命危险。只见他不顾一切,拼命地跑向出事地点,毫不犹豫地跳进水沟,双手伸到车下,不知他哪来的力量,竟



然把卡车抬了起来，足以让另一位跑过来援助的人把他失去知觉的孩子从卡车下面拽出来。孩子得救了。

这位农夫并不高，身高只有 170 cm，体重 70 kg。事后，农夫觉得非常奇怪，出于好奇，他就又试了一试，结果根本就抬不动那辆卡车。

农夫救儿子的故事说明：一个人在紧急的状态下，能把潜能发挥到惊人的程度。

3. 唤醒自己的潜能

潜能人人都有，但人与人的区别，往往就在于有人能很快发现它，而有人却常常忽略它。一些人把潜能发挥得淋漓尽致、得心应手，而另一些人却至死都不肯相信自己还有什么潜能。

认识潜能、激发潜能，不断挖掘自己的潜能，你就有可能由平凡走向伟大！

潜能，我也有！

学业需要规划

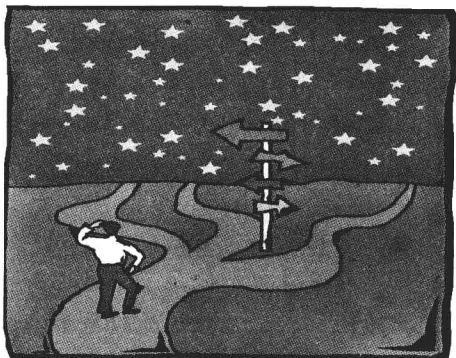
学业规划是为了提高职业生涯发展的效率，对相关学业进行的筹划和安排。

1. 学业与个人发展的关系

在学习期间只有自觉地学好专业知识，培养职业技能，锻炼职业能力，才能在将来的职业竞争中立于不败之地。学业是个人发展的基石，适宜的学业规划可以让我们用最小的成本，顺利地完学业，成功实现就业或创业，为最大限度地实现个人发展奠定基础。

2. 学业与职业的关系

现在学什么，在很大程度上决定着将来干什么，因此学业的选择是个人最大限度开发自身职业潜能的具有战略意义的关键环节。只有学其所爱，学其所长，学以致用，才能让个人避免走职业发展的弯路。有关调查显示，现实中有许多人学非所用，也有许多人对所学的专业不满意。因此，学业与职业相互联系、相互影响，学业规划要与职业规划





相适应。

做好学业规划

选择了职业学校，我们面对着新的学习环境、新的学习方式、新的学习伙伴和新的学习目标，如何才能尽快进入角色，实现高效学习，为自我的职业生涯夯实基础？规划自我的学业、采取行之有效的方法是必经之路！

职教生应在教师的指导下，结合自我的职业生涯规划，制订出切实可行的个人学业规划，以实现自我的职业生涯目标。

制订学业规划的步骤：

第一步，设定学习目标。职教生一定要本着对自己负责和讲求实效的原则，确立适合自己的学习总目标和阶段目标。

第二步，分析学习资源。对学校、家庭、社区所能提供的学习资源进行分析，找出能为我所用的资源。

第三步，选择学习内容。学习内容包括学校课程学习、课外自学、社会实践等，具体内容的选择应从理论知识、职业技能、职业能力等方面进行全面衡量。

第四步，安排学习进程。对职教学习阶段的学习进程进行安排，应细化到各学期学习哪些内容。

第五步，设定学习效果评估标准。在制订学业规划的时候，要充分考虑学习效果评估的途径、方法与手段。

此外，在学业规划过程中，要正确处理好终身学习与职教阶段学习的关系，将两者有机结合起来。



思考·拓展

请根据下面的提示，结合自己的实际情况，完成下面的学业规划方案。

学业规划方案

引言

介绍自己，并对过去一学期的学习进行简要总结，提出自己对职教阶段学习的认识。

1. 定位分析

(1) 自我分析（对自己进行全方位、多角度的详细分析）

职业生涯目标：



学业现状：

自我分析小结：

我的学业优势	我的学业弱势

(2) 学习资源分析

学校中的学习资源，如课程设置、实践活动、实习实训等。

家庭中的学习资源，如父母的知识经验、家庭藏书等。

社区学习资源，如社区组织、企业、事业单位所能提供的学习资源。

(3) 环境分析小结

可利用的学习资源：

现存学习资源的不足：

2. 目标设定

学习总目标：

学习阶段目标：

3. 学习内容与安排

时 间	学习内容			要 求
	课程学习	实习实训	课外自学	
第一学期				
第二学期				

续表

时 间	学习内容			要 求
	课程学习	实习实训	课外自学	
第三学期				
第四学期				
第五学期				
第六学期				

4. 学业规划的执行措施（设计保证学业规划顺利执行的措施）

5. 学业效果评估办法



专家建议

未来十年热门职业

1. 电子信息类（相关专业：电子信息工程、通信工程、信息对抗技术、信息工程、信息与计算机科学等）
2. 生物技术类（相关专业：生物技术、生物工程、生物资源科学等）
3. 现代医药类（相关专业：药物制剂、制药工程、生物医学工程、中药学等）
4. 汽车类（相关专业：车辆工程专业、汽车服务工程、热能与动力工程、工业设计等）
5. 物流类（相关专业：物流管理、现代物流等）
6. 新材料类（相关专业：高分子材料与工程、复合材料与工程、再生资源科学与技术、稀土工程等）
7. 环境能源类（相关专业：环境科学、环境工程、能源与环境系统工程、资源环境与科学等）
8. 管理类（相关专业：工商管理类、人力资源管理、工程管理等）
9. 法律类（相关专业：法学、国际法、国际经济商业法、国际商法等）
10. 营销类





小故事

一个优秀商人的职业通路

一个美国小伙子立志做一名优秀的商人。中学毕业后，他考入麻省理工学院，不是去读贸易专业，而是选择了工科中最普通最基础的专业——机械专业。大学毕业后，这位小伙子没有马上投入商海，而是考入芝加哥大学，攻读为期3年的经济学硕士学位。最出人意料的是，获得硕士学位后，他还是没有从事商业活动，而是考了公务员。在政府部门工作了5年后，他辞职下海经商。又过了2年，他开办了自己的商贸公司。20年后，他的公司资产从最初的20万美元发展到2亿美元。这位小伙子就是美国知名企业家比尔·拉福。

请你描绘一下比尔·拉福职业选择的通路并作评析。

比尔·拉福的职业生涯设计通路：

工科学习→工学学士→经济学学习→经济学硕士→政府部门工作→锻炼处世能力，建立广泛的人际关系→大公司工作→熟悉商务环境→开公司→事业成功。

第 1 课

我学习，我快乐

联合国教科文组织在一份报告中指出，“未来的文盲不是目不识丁的人，而是不会学习的人”。

学习是人生的需要

“人非生而知之者”，学习是人的天性和快乐的源泉，人人都是学习者。

小时候，学说话，学走路，学穿衣……长大了，学为人，学处世，学做事……

在学校要学习，到了工作单位也要学习，即便将来退休了，还要学习健身、养老的知识和技能。可见，人的一生，就是学习的一生。

当今最成功的企业是学习型组织，它不仅仅是业绩最佳，竞争力最强，生命力最强的组织。更重要的是它能使人们在学习的过程中，心灵上逐渐潜移默化，甚至能升华人的生命。

所以，我们不仅要学习当前阶段应该掌握的知识和技能，更为重要的是，还要学习和探索有效的学习方法。

快乐是学习的第一原则

现代人都有这样的感受：生活越来越丰富多彩，但人们的心情却越来越复杂；很多人的脸色健康红润，但表情却很僵硬，甚至冷漠得像冰冷的岩石。面对这种现象，有人提出了“享受生活每一天”的命题。

人若能做到享受生活每一天，固然妙不可言，但享受不是“充饥”，不是把肚子填饱就行，而是要“品味”的，而品味就需要“知味”。知味，就是知其滋味，明其气味。



据说，一杯红葡萄酒，在常人口中的味道大致是一样的，但到品酒师嘴里，每过三五分钟，就会感觉到有一种细微不同的味觉，以至能体会到 500 多种味道。这种差异，让人不得不生出知味不易的感慨——“人莫不饮食也，鲜能知味也。”

任何能力的获得都需要训练学习，“知味”也是如此。即便是从婴幼儿口中喊出的人生第一字“妈”或“爸”，也是父母无数次“教”出来的，绝不是什么“生而知之”“不行而知”“知先行后”而得来的。从这个意义上讲，人应“志于学”，哪怕自己已经功成名就了，甚或年岁大且记忆力减退了，也应该不忘学习，持续学习。

只有不断地“充电”——学习，才能不断提高“知味”的能力，才能让人生之灯永远明亮。只有笑看人生，抱着乐观向上的态度体味人生，才能真正地享受生活，享受成长、发展的快乐。



专家建议

快乐学习的九条法则

1. 快乐地迎接清晨
2. 确定清晰的目标
3. 自信地进入课堂
4. 科学地规划学习
5. 愉悦地完成作业
6. 乐观地对待考试
7. 痛快地参加运动
8. 积极地表达自己
9. 幸福地感受进步



学习方法

为了解现今中等职业学生的学习情况，国内一些学者对学生进行了问卷调查，调查分析的结果对中等职业学生学习方法指导有着重要的参考价值。

(一) 学习常规

学习常规包括制订学习计划，学会课前预习，提高听课效率，记好课堂笔记，回答老师提问，重视课后复习，完成课外作业，做好单元小结，选好课外书籍，开展课外阅读、积累学习资料，科学安排好时间等。问卷根据学习常规所涉及的各方面因素综合提出了较有代表性的 10 个问题，目的在于了解中等职业学