

职校生现代文明修养读本

文明行者

——我与职场

张 建 主编

Wenming Xingzhe Wo Yu Zhichang



中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

读本

文明行者

——我与职场

主编 张 建

中国矿业大学出版社

内 容 提 要

本书是《文明行者》系列读本之一,用职场之魂、职场之绳、职场之能三篇内容讲述了职场法则、职场礼仪、职场规划、维护职场权益等内容。本书对于培养职校生的现代文明人文素养,使职业学校学生真正成为“文明行者”和“文明使者”,有着很强的现实指导性和长远的导行功能。

图书在版编目(CIP)数据

文明行者. 我与职场 / 张建主编. — 徐州: 中国矿业大学出版社, 2012. 10

ISBN 978 - 7 - 5646 - 1620 - 5

I. ①文… II. ①张… III. ①礼仪—中等专业学校—教材 IV. ①K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 211686 号

书 名 文明行者——我与职场
主 编 张 建
责任编辑 章 毅 张 岩 付继娟
出版发行 中国矿业大学出版社有限责任公司
(江苏省徐州市解放南路 邮编 221008)
营销热线 (0516)83885307 83884995
出版服务 (0516)83885767 83884920
网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com
印 刷 徐州中矿大印发科技有限公司
开 本 850×1168 1/32 本册印张 8.5 本册字数 220 千字
版次印次 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷
总 定 价 38.60 元(共四册)

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)



序 言

进入中等职业学校,你不仅会感受到“宁静”的校园还会看到“红火”的车间;学生可以摆脱繁重的文字作业进行复杂的技能训练。职业学校让职校生的人生有了新的选择。然而,在激烈的人才竞争中,职校生既无学历优势,又无经验特长。我们不禁会产生许多困惑——职校生发展的方向在哪里?职校生发展的目标在哪里?于是,从走进职业学校的第一天,不少职校生就开始规划自己的学业、职业和人生,憧憬着今后要用一技之长去实现自己的人生价值。科学的职业生涯规划只是成功的开始,关键还在于如何践行职业规划。俗话说,“千里之行,始于足下”。足下第一步应该如何走呢?不仅职校生自己在思考,教育工作者们、家长们、社会的有识之士们都在思考。无数实践证明,只有德能兼备的人才能在社会上立足。我以为,对于每个职校生来说,千里之路,应始于“文明”,应该首先让自己成为一名“文明行者”。在与通州中专德育线一些同志的一次交谈中我表达了这样的观点。但怎样成为一名“文明行者”呢?之后我也一直在思考这个问题。今天拿到他们编写的《文明行者》系列读本,我感觉找到了其中的答案。

“文明”一词,最早出自《易经·乾卦》,曰“见龙在田,天下文明”。文明是人类认识世界和改造世界的进程及其成果,它来自前人的实践与创造,也应为我们所传承与发展;“行者”意为用行动践行现代文明行为规范的新一代。作者在书中提出要把职校的学生培养成现代文明人。所谓“现代文明人”就是指能够适应现代社会



文明进步要求并具有稳定的优良品质、高尚的文明修养的公民个体,它是职业学校学生文明素养培养期望达成的目标。编写这套丛书就旨在通过《文明行者》,为职校生的人生做更周全的准备,为职校生的立人、做人做更全面的培养,以适应塑造现代文明人的时代要求。用好《文明行者》对于培养职校生的现代文明人素养,使职业学校学生真正成为“文明行者”和“文明使者”,有着很强的现实指导性和长远的导行功能。

其一,它遵循了国家关于职业学校学生的培养目标。2008年,《教育部关于进一步深化中等职业教育教学改革的若干意见》中指出:坚持以人为本,关注学生职业生涯持续发展的实际需要,培养他们具有良好的职业道德,掌握必要的文化知识和熟练的职业技能,德、智、体、美全面发展,成为中国特色社会主义事业的建设者和接班人,必须突出立人、做人教育,提高学生的文明素养。

其二,它贯彻了国家关于素质教育的方针。我国职业教育的最终着力点是对人的全面教育、全面培养。在职业教育过程中,我们不仅要培养学生掌握熟练的职业技能,而且要提升学生的综合素质,促进学生的全面发展,不断适应经济社会发展的需要。而文明素养是个人综合竞争力中不可或缺的“软竞争力”,是职业学校学生综合素质的重要组成部分。

《文明行者》系列读本渗透了通州中专人的研究探索精神。孟子说:“存其心,养其性,所以事天也。殀寿不二,修身以俟之,所以立命也。”孟子把心性当成是天赋的,是唯心主义的,但不可否认提高素养是一个修身养性的过程。职业学校学生文明素养的提高既要靠自身的自觉,又要靠学校等方面的有力引导。在提升学生文明素养的道路上,不少职业学校展开了许多有益的探索。而通州中专人以“中等职业学校现代文明人培养研究”课题为引领,进行



了更为系统的思考,形成了《文明行者》系列读本等一系列培养现代文明人的理论和实践成果,成为这一领域研究和实践的佼佼者,其成果很有价值,值得推广。

《文明行者》系列读本视野开阔。它立足于学生的全面发展、终身发展,不仅考虑了学生今天的角色和需求,更着眼于学生明天的角色和发展,引导学生既要做一名现代文明的学生、子女,又要做一名现代企业的员工和现代社会的守德公民;既要学好专业技能,掌握一种谋生的本领和手段,更要注重文明修养,使自己成为现代社会文明的践行者,承担起自己在校园、家庭、社会、职场应当负的各类责任。

《文明行者》系列读本紧贴实际。它结合职业学校学生的实际情况,结合当前同学们在校园、家庭、职场和社会交往中可能出现的新情况、新问题,让在校的职业学校学生了解自己作为今天的校园人、家庭人,明天的职业人、社会人应该遵循的文明守则、行为规范、道德准则,并指明了身体力行去践行它的操作要领和方法,为职业学校学生真正文明行走于校园、家庭、职场和社会等各种场所提供了指导。

《文明行者》系列读本体例新颖。它用富有哲理的故事导入话题,用富有意义的、鲜活的生活案例来思辨话题,用生动的情境、图文并茂的形式、循循善诱的方式呈现内容,为职业学校学生的学习探究,提供了一个个包含众多提高文明素养的“百宝箱”,必使同学乐意看,并且看有所得,从而取得“随风潜入夜,润物细无声”的效果。

《文明行走》系列读本的最大受益者是职业学校学生,相信它的问世必能给同学们带来很多帮助。只要遵循《文明行者》所指引的路径,同学们必能走出一条更宽广、更幸福的人生之路,实现人



生的更大价值。但能不能真正受益,还在于同学们有没有真正做“行者”,有没有脚踏实地地践行《文明行者》系列读本中提出一些观点和要求。真诚地希望同学们成为真正的“文明行者”!坚信同学们一定是一个个“文明行者”、“文明使者”!

是为序。

郭志明

2012年7月17日

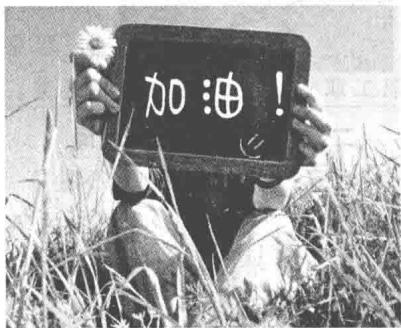
(作者系江苏省特级教师、南通市通州区教育局副局长)



前言

我的职场，我做主。

每个人都有梦想，为什么很多人都爱唱《我的未来不是梦》？因为富有激情的旋律、深刻的歌词，无不激发着我们对美好未来的憧憬和向往，让我们斗志昂扬、激情澎湃。人生中，我们注定会面对许许多多的挫折和挑战。如果说中考是



中职学生人生旅途的一次的跌倒，那么从中职校走向职场是我们证明自己、实现梦想的最好时机。谁都希望自己的职场未来不是梦，谁都希望走向成功的巅峰。然而，如何在陌生而又熟悉的职场实现“我的职场，我做主”的豪言壮志？许多实践和实例告诉我们，我们必须要有比别人更多的思考和准备。职场的成功不是偶然，其中有必然的因素、实用可循的技巧。在这里，我们一起思考、分享。

一、恪守我的职场之魂

每一个职业都有每一个职业的道德。医生要有医德，教师要有师德。道德是人们共同生活及其行为的准则和规范，而职业道德则是人们在职业实践中形成的行为规范。思想支配行动，职业道德水平决定着人们的职业行为。从这个意义上说，职业道德是职场之魂。因此，要想在职场上战无不胜，就必须恪守我国大力倡



导的以爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会为主要内容的职业道德。



始于1994年的全国职工职业道德建设评选表彰活动,目的在于倡导爱国、敬业、诚信、友善的道德规范,深化职业道德教育,弘扬行业新风,促进各行各业形成“爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会”的良好职业风尚。全国“职业道德先进个人”是全国总工会对职工职业道德建设的最高褒奖。

二、明晰我的职场之绳

孟子曰:“离娄之明,公输子之巧,不以规矩,不能成方圆。”职场万千,虽然复杂,却有相应的职业规范为准绳。如不熟悉职场规则而不断犯错,难免对职场中的一些人和事产生困惑,使自己的成功止步。中职生将是现代社会一线的职场技术人员,应该遵循哪些职场规范?根据中职生的特点,本读本从职场礼仪、职场形象、职场“5S”、职业健康等几方面,明晰中职生的职场规范。

三、掌握我的职场之能

我们一生差不多有三分之一的时间消耗在职场上。如何实现从职场白丁到职场达人的跨越?曾经有记者问一位中国著名的企业家——万象集团的鲁冠球:“你为什么能够成功?”他说了9个字:“有目标、沉住气、悄悄干。”他是一个纯粹农民出身的企业家,他也是那一代企业家中为数不多的30多年都没有倒的人,他先做一个小公司,后来做成万象集团,他把职场成功的技能用这9个字全部说尽了。中职生初入职场,也就走近自己实现职场成功的土壤。如何在这块土壤上,挥洒汗水?本读本从融入企业、职场规划、与企业共发展、职场心态、创业五个方面一一分析,以期中职生掌握职场成功的主要技能。



“我的未来不是梦，我认真地过每一分钟。”中职生何以笑傲职场？唯有以智慧为剑，以经验为盾，披荆斩棘！



目 录

职场之魂篇

- ◆话题一 现代职场还需要“螺丝钉”精神吗? 3
- ◆话题二 心中那颗诚信的种子,我有吗? 16
- ◆话题三 办事公道,我能做到吗? 32
- ◆话题四 微笑对待客户,我能做得怎样? 52
- ◆话题五 奉献仅是单方面的付出吗? 65

职场之绳篇

- ◆话题六 我们必须知道的职场礼仪有哪些? 83
- ◆话题七 打造良好的职场形象的关键是什么? 105
- ◆话题八 什么是“5S”? 122
- ◆话题九 我的职业健康吗? 安全吗? 145
- ◆话题十 如何维护我的职场权益? 161

职场之能篇

- ◆话题十一 我能融入新企业吗? 181
- ◆话题十二 中职生应如何进行职场规划? 198



◆话题十三 我能忠诚于企业吗？	209
◆话题十四 我在职场快乐吗？	228
◆话题十五 我可以创业吗？	243

职场之魂篇

曾经有一位公交车司机在行车的途中突然心脏病发作，在生命的最后一分钟里，他做了三件事：

——把车缓缓地停在马路边，并用生命的最后力气拉下了手动刹车闸；

——把车门打开，让乘客安全地下了车；

——将发动机熄火，确保了车和乘客、行人的安全。

他做完了三件事，安详地趴在方向盘上停止了呼吸……

听到这样一则真实的、感人的新闻报道，你会想到什么？是的，那是职业道德的力量。停车、开门、熄火，这是汽车司机最起码的职业技能，本不足为奇。但是如果这些在生命的最后一分钟做完了，那就会成为震撼人心的壮举。职业道德是职场之魂。上述故事中的司机就是这样一位严格遵守职业道德的模范。要想在职场中闪耀光芒，就必须恪守我国大力倡导的以爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会为主要内容的职业道德。



话题一

现代职场还需要“螺丝钉”精神吗？

有一位本领高超的木匠，因为年事已高就要退休了，他告诉老板：他想离开建筑业，准备享受轻松自在的生活。老板实在有点舍不得这样好的木匠离去，所以希望他能在离开前再盖一栋具有品位的房子。木匠欣然答应，不过令人遗憾的是，这一次他并没有很用心，草草地用劣质的材料就把这间屋子盖好了。房子落成时，老板来了，顺便看了看，然后把钥匙交给木匠说：“这就是你的房子了，是我送给你的一个礼物！”木匠惊讶了！当然也非常后悔，因为如果他早知道这间房子是他自己的，他一定会用最好的木材，用最精致的工艺来把它盖好。



导航

这位木匠用这种方式来结束了他的职业生涯，实在是有点不妥。作为一名职业人，我们就像在为自己建造一座房子，如果我们没有善始善终的“螺丝钉”精神，那么我们将和这位木匠一样，最终只能带着遗憾住进自己建造的劣质“房子”里了。

“螺丝钉”精神是 20 世纪 50 年代从雷锋等先进人物身上提炼



出来的,它曾经影响了几代人,其中心思想就是我们常说的爱岗敬业。爱岗敬业,是一个古老的话题,在有些人眼里,似乎有点不大符合一些现代职场人尤其是年轻人的胃口,他们认为“鞠躬尽瘁、死而后已”的“螺丝钉”是一种迂腐。其实不然,爱岗敬业是现代社会文明从业的基本要求,是现代文明人对待职业的一种态度,是衡量现代职业人职业道德的首要标志,也是现代企业基业长青的灵魂。在现代



职场中,这种精神不仅没有过时,而且应大力弘扬。只有爱岗敬业才能精益求精;只有精益求精,才能出类拔萃。搜狐公司董事局主席兼首席执行官张朝阳,在说起该公司人才招聘原则时直言不讳:“我公司聘人的标准就是敬业精神……能力不是主要的,能力差一点,只要有敬业精神,能力会提高的……如果认真做好一个工作,往往就有更好、更大的工作等着你去做。”可想而知,爱岗敬业是多么的重要。

一、什么是爱岗敬业呢?

简单地说,爱岗,就是热爱自己的工作岗位,热爱自己的本职工作。敬业,就是以极端负责的态度对待自己的工作。爱岗敬业就是热爱自己的工作岗位和本职工作,用一种严肃认真的态度对待自己的工作,它是一种勤勤恳恳、兢兢业业、忠于职守、尽职尽责的工作精神和工作作风。

我们常常会想这样的问题:我拿什么去就业呢?我凭什么把事情做好呢?不同的人可能会有不同的回答,但爱岗敬业才是首要的答案。为什么这么说呢?我们可以从两个方面来理解。一方面,从个人生存和发展上看,爱岗敬业是我们生存发展的需要。一份职业,一个工作岗位,就是我们赖以生存和发展的基础空间和展



示平台。所以，一个人有了一份职业，一个工作岗位，就应该加倍地珍惜它，加倍地利用好它。另一方面，从工作岗位需求上看，爱岗敬业也是社会发展的需要。就一座城市来说，没有人当市长是不行的，同样，如果没有人去扫地、清除垃圾也是不行的。各行各业都要有人去干，都需要按照明确的职业工作标准把工作干好。所以，爱岗敬业是全社会、每个人、每个时代的需要。

从业就必须敬业，爱岗才能敬业，敬业才能更好地从业。只有爱岗敬业的人，才会在自己的工作岗位上勤勤恳恳、刻苦钻研，才能成就事业。要想在职场站稳脚跟、成为一个受人尊敬的职业文明人，爱岗敬业的“螺丝钉”精神是必不可少的。爱岗其实就是爱自己，敬业其实就是敬自己，这是我们的从业之基。我们要努力让爱岗敬业成为习惯。



二、如何做到爱岗敬业呢？

爱岗敬业，说起来容易做起来难，它往往体现在具体的工作实践中，体现在工作过程的点点滴滴中。

●我选择，我热爱

有这样一则故事，一位父亲开了一家洗衣店，他希望儿子能继承自己的事业。但儿子痛恨洗衣工作，整天懒懒散散，提不起精神。有一天，儿子告诉父亲，他想做个机械工人，要到一家机械公司工作。他穿上油腻腻的工作服，从事着比洗衣店更辛苦的活儿，工作时间很长，但他竟然快乐得在工作中吹起了口哨，后来，他选修了工程学课程，研究引擎装置和机械，再后来，他成为波音飞机公司的总裁。

这则故事告诉我们，事业上的每一次成功，科学上的每一个发