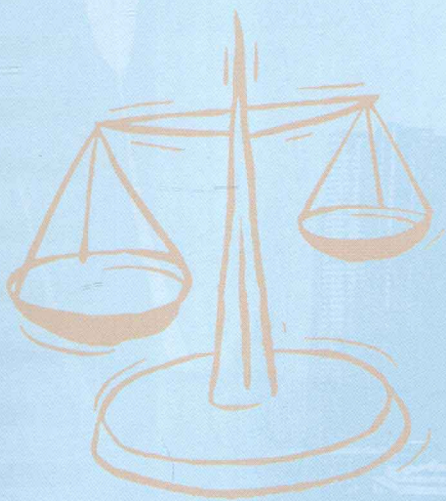


中等职业教育德育课课程改革国家规划新教材配套教学用书

职业道德与法律

学习指导

◎ 主编 张伟



高等教育出版社

中等职业教育德育课课程改革国家规划新教材配套教学用书

职业道德与法律 学习指导

主 编 张 伟

副主编 高仁杰 刘桂荣

董衍花 梁 英

编 委 (按姓氏笔画为序)

王金庆 王 颖 刘桂荣

孙 平 李 一 张 伟

高仁杰 席建军 梁 英

董衍花



高等教育出版社

内容提要

本书是根据教育部《职业道德与法律教学大纲》、高等教育出版社出版的《职业道德与法律》教材编写的,供中等职业学校学生学习使用。

全书立足于中职学生的生活经验,着眼于学生的发展需求,坚持“贴近实际、贴近生活、贴近学生”的原则,按照“创境激趣——引思明理——体验导行”的思路编写,设置了“情境创设”、“问题思考”、“自主学习”、“名师导学”、“生活感悟”、“素质演练”等栏目,既注重帮助学生进行知识学习和观念形成,更注重对学生的情感培养和行为养成,是学生学习的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

职业道德与法律学习指导/张伟主编. —北京:高等教育出版社,2009.8

ISBN 978-7-04-026800-3

I. 职… II. 张… III. ①职业道德-专业学校-教学参考资料②法律-中国-专业学校-教学参考资料 IV. B822.9
D92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 130936 号

策划编辑	黄琳娜	责任编辑	刘柏才	封面设计	张申申
版式设计	马敬茹	责任校对	杨雪莲	责任印制	宋克学

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京人卫印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 9.75
字 数 230 000

购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2009 年 8 月第 1 版
印 次 2009 年 8 月第 1 次印刷
定 价 11.20 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 26800-00

“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”兴趣是最好的老师。不论学习什么学科的知识，要想收到成效，前提是培养浓厚的学习兴趣，从内心深处体验“乐意学”、“我要学”的愉悦。

“学而不思则罔，思而不学则殆。”思维着的精神是地球上最美的花朵。主动勤奋的学习，只有通过“善于思考”、“学会思考”的雕饰，才能结出丰硕的果实。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”理论联系实际是学好知识必须坚持的基本原则。只有将学到的知识应用到实际生活当中，才能真正“消融知识”、“发展知识”，使生活之树常青。

基于以上考虑，根据中等职业学校德育课教学的实际，我们组织全国部分优秀德育骨干教师精心编写了《职业道德与法律》学习指导，采用“创境激趣——引思明理——体验导行”的编写思路，力求使中职学生对德育课“乐意学习、善于思考、学会应用”。

本书根据教育部颁布的《职业道德与法律教学大纲》和高等教育出版社出版的《职业道德与法律》教材编写，坚持以中职学生的成长为逻辑线索，倡导自主、合作和探究式的学习理念，突出对学生职业道德素质和法律素质的提高。在“创境激趣”栏目中选取与本课内容有直接联系的材料为新情境，并提出与情境内容有关思考的问题。在“引思明理”栏目中设置“自主学习”和“名师导学”，包括主要观点概述、重点问题说明、难点问题突破、个别问题拓展、知识结构归纳等。在“体验导行”栏目中设置“生活感悟”和“素质演练”等栏目，用典型的故事、案例、事例等引路，引导学生感悟，提高学生运用所学职业道德和法律知识分析和解决实际问题的能力。

本书由中国职业技术教育学会德育工作委员会常务理事、德育教学研究会副主任、山东师范大学硕士生导师、特级教师张伟任主编。参编者均为长期从事中等职业教育（或中学）德育教学的骨干教师。在本书编写过程中，我们吸取了全国部分职业学校在德育课教学过程中的改革经验，参考了有关教材及其他有关著作的成果，在此表示诚挚的谢意。

由于时间仓促，水平有限，书中难免有不足之处，敬请广大读者提出宝贵意见。

编者

2009年7月

第一单元 习礼仪，讲文明	1
第一课 塑造自己的良好形象	1
一、提升自己的人格魅力	1
二、礼仪修养显个人魅力	5
三、交往礼仪营造和谐人际关系	9
第二课 展示自己的职业风采	14
一、职业礼仪塑形象	14
二、职业礼仪展风采	17
第二单元 知荣辱，有道德	21
第三课 道德是人生发展、社会和谐的重要条件	21
一、恪守道德规范 加强道德修养	21
二、引领人生发展 促进社会和谐	25
第四课 职业道德是职业成功的必要保证	30
一、遵守职业道德是从业之本	30
二、爱岗敬业 立足岗位成才	33
三、诚实守信 办事公道	36
四、服务群众 奉献社会	39
第五课 养成良好的职业行为习惯	43
一、在职业道德修养中提升职业境界	43
二、在践行职业道德中养成良好的职业行为习惯	46
第三单元 弘扬法治精神，当好国家公民	51
第六课 弘扬法治精神 建设法治国家	51
一、努力做遵纪守法的好公民	51
二、维护社会主义法制尊严	54
第七课 维护宪法权威 当好国家公民	58
一、维护宪法的权威	58
二、坚持公民权利与义务的统一	61
第八课 崇尚程序正义 依法维护权益	65
一、崇尚程序正义	65
二、依法维护自己的合法权益	69



第四单元 自觉依法律己，避免违法犯罪	75
第九课 预防一般违法行为	75
一、自觉维护社会公共秩序	75
二、杜绝不良行为	78
第十课 避免误入犯罪歧途	83
一、运用刑法武器依法制裁犯罪行为	83
二、同犯罪行为作斗争	86
第五单元 依法从事民事经济活动，维护公平正义	91
第十一课 依法公正处理民事关系	91
一、依法参与民事活动	91
二、依法保护人身权	96
三、依法保护公民的财产权	100
四、正确利用合同参与民事活动	105
五、维护在家庭中的权利与义务	110
第十二课 依法生产经营，保护环境	116
一、依法维护劳动者的合法权益	116
二、依法规范企业的经济行为	120
三、依法保护人类共有的家园	124
参考答案	129

第一单元

第一课

习礼仪，讲文明

塑造自己的良好形象

一、提升自己的人格魅力



▲创境激趣◆

【情境创设】

镜头一：“骏马能历险，犁田不如牛；坚车能载重，渡河不如舟；舍长以就短，智高难为谋。生才贵适用，慎勿多苛求。”——清·顾嗣协

镜头二：20 世纪初，美国美孚石油公司曾在我国西部打井找油，结果毫无所获。于是以美国布莱克·威尔教授为首的一批西方学者断言中国地下无油，中国是一个“贫油的国家”。

年轻的地质学家李四光偏偏不信这个邪，他认为美孚的失败不能断定中国地下无油。他说：“我就不信，油，难道只生在西方的地下？”在这种强烈的自信心的支配下，他开始了 30 年的找油生涯。他运用地质沉降理论，相继发现了大庆油田、大港油田、胜利油田、华北油田、汉江油田。他当时还预见西北也有石油。今天正在开发的新疆大油田，也完全证实了他的预言。

【问题思考】

- 上述镜头中的诗句给我们正确认识自己有什么启示？
- 结合李四光的事例，说明自信在提升人格魅力中的重要性。



▲引思明理◆

【自主学习】

1. 为什么要正确认识自我？
2. 自信对人生发展有什么重要性？
3. 中职学生怎样提升自己的人格魅力？

【名师导学】

1. 主要观点概述



每个人都是自己人生的主人,要正确认识自己。自尊、自信是正确认识自己的结果。中职学生要塑造健康的人格,提升自己的人格魅力。

2. 重点问题说明

(1) 正确认识自己,是一种愉快地自我接受的态度:要正确认识自己,就要勇于接受自己、关爱自己。要接受自己的家庭、身材、长相。要珍爱自己的生命,善待自己的生命。

要正确认识自己,就要全面分析自己、客观评价自己。要客观分析自己的优点和不足、自己的过去和现在、自己所处的各种环境等。要实事求是地评价自己的表现,认真倾听别人对自己的评价。要平静而理智地对待自己的优劣长短,成败得失,要用发展的眼光来看待自己。既不能以虚幻的自我来填补内心的空虚,自欺欺人,也不能消极地回避自身的现状,更不能以哀怨、自责甚至厌恶来否定自己。

(2) 赢得他人尊重的前提是自我尊重:自尊是在他人的呵护与激励下形成的,我们也有责任去关注和维护他人的自尊,尊重他人,学习他人是自我完善的需要。自尊的人,学会尊重他人,善于欣赏、接纳他人,要善待对方,不做有损他人的事情;要借助他人来更好地认识自己。

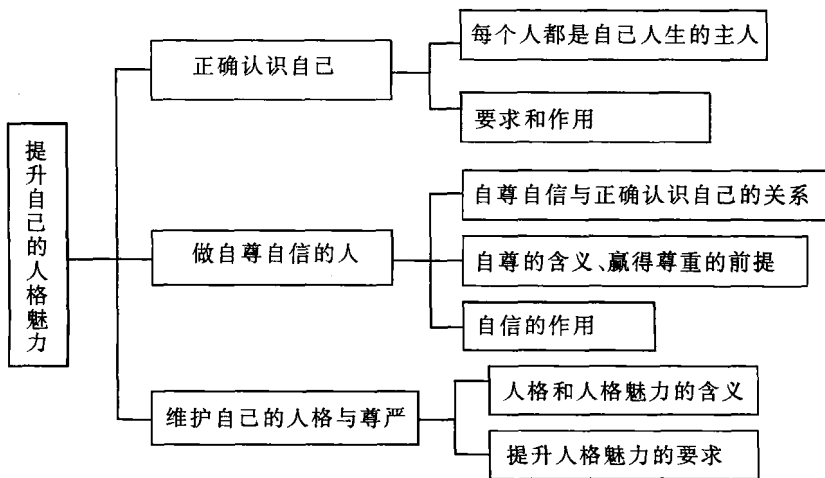
3. 难点问题突破

本课学习的难点除了对知识的掌握外,更在于运用知识解除疑惑,提升自尊与尊重他人的情感,并自觉体现在行动中。通过学习,我们的观念得到转变,品性和素质得到提升。在学习过程中,要结合现实生活中的事例和自身的实际,多问几个为什么和怎么办。例如,为什么说真正的自尊是相互的?怎样才能维护自己的人格与尊严?在学习过程中,还要养成多“思”的好习惯。当我们结合教材所学和生活实际提出一个个问题的时候,就意味着我们的思考在深入;当通过自己的学习和别人的帮助把这些问题弄懂的时候,我们的认识就提高了一步。

4. 个别问题拓展

正确理解认识自己与增强自尊的关系:虽然家庭、学校、社会、父母、教师、同伴都会在不同程度上影响一个人的自尊,但最终起决定作用的还是自己,因为自尊是指个人的自我评价和体验。如果一个人不能正确地认识自己,即使别人评价再高,自尊也不会增强。

5. 知识结构归纳





▲体验导行◆

【生活感悟】

1. 两句话与自尊心

[材料]化学史上有名的“格氏试剂”的发明者格林尼亚,年轻时游手好闲,不务正业,荒废了许多大好时光。在一次午宴上,一位女伯爵毫不客气地对他说:“请站远点儿,我最讨厌你这样的花花公子。”这句话像针一样刺痛了他的心,也唤醒了他的自尊心。他挥泪辞别双亲,来到里昂,拜师苦读,补上了该学的课程。后来,他对化学产生了浓厚的兴趣,经过无数次的探索 and 实验,研制出一种重要的试剂,填补了化学史上的空白。1912年,瑞典皇家科学院授予他诺贝尔化学奖。此时,他突然收到女伯爵的贺信,信中只有一句话:“我永远敬爱你!”

[简析]自尊心使格林尼亚从羞辱中猛然惊醒,使他告别旧生活,发奋学习,终于成为一名受人尊敬的科学家。自尊自信确实是一个人成长、成功与成才的重要条件。

[感悟]你还知道哪些自尊自信者取得成功的事例,请写在下面和同学分享:

2. 小李的困惑

[材料]小李向同事抱怨道:“工作久了,总是不喜欢和那家工厂合作,总觉得他们不尊重人,每次电话里都透露着不耐烦的口气。今天又打电话过去问价,可是对方只是口头报价,不愿意发电子邮件,我感到无比气愤。”

[简析]自尊的人善于自我剖析、自我反省。人与人之间需要互相尊重,要想别人尊重你,你就必须先尊重别人。

[感悟]你在日常生活中遇到过这样的情况吗?你能给小李出个主意吗?

3. 寒夜电话联深情

[材料]“嘟……嘟……嘟……”终于到了学校下晚自习的时间,已在电话旁边等了近半个小时的赵师傅,这次总算拨通了电话。

“喂,是浩浩吗?”“是我,爸,什么事?”“天气预报说,要降温了,你加衣服没有?被子还暖和吗?晚上要盖好……”“你又来了,我说过没事的,我知道……”“不要大意,你妈已经感冒了,正在打吊针。你可得多穿点,别因感冒耽误学习。”“知道了,我挂了,哦,再给我点钱用。”“嘟……嘟……嘟……”

[简析]赵浩的父亲在降温前关心询问孩子的冷暖,而赵浩没有一句询问父母生活的话,也没有体会到父亲话语里朴实的父爱。

[感悟]回想你在与父母的相处中,留给你印象最深的一件事,从中感悟到父母就是自己的人格榜样。

**【素质演练】**

(一) 单项选择(在下列各题的四个选项中,只有一项是最符合题意的)

1. 当我们的某些长处受到他人肯定时,会感到格外高兴;当做了好事受到集体和他人称赞时,心情就十分舒畅。这是因为()。

- A. 我们获得了他人的看法和评价
- B. 他人对我们的评价总是肯定的
- C. 我们的自尊心受到了肯定,得到满足
- D. 我们的虚荣心得到满足

2. 由于人和人的个性不同,生活的环境与阅历不同,不同的同学形成了不同的为人处世风格。对于同学对你无关紧要的议论和批评,应采取的正确态度是()。

- A. 让别人去议论吧,照样我行我素
- B. 不惜一切代价维护自己的尊严
- C. 以牙还牙,予以回击,捍卫自尊
- D. 冷静分析,有则改之,无则加勉

3. “士可杀不可辱”说明的道理是()。

- A. 自尊的人最看重自己的人格
- B. 自尊必然要冒杀头的危险
- C. 自尊的人最看重自己的生命
- D. 自尊的人永远不会受侮辱

4. 在全班讨论会上,大家一致认为:“每当我们说起那些成功的经历,往往会得到别人的欣赏和赞扬,于是充满了成就感;相反,如果提及那些失败的经历,常常会受到别人的取笑,充满了耻辱感。”最后,在“应该多说、多提哪一类经历”的问题上,大家议论纷纷。对以下议论应该赞同的是()。

- A. 成就感“养人”,耻辱感“伤人”——多说成功史,少说失败史
- B. 成就感“立人”,耻辱感“激人”——要说成功史,也说失败史
- C. 成就感“使人骄傲”,耻辱感“促人进取”——少说成功史,多说失败史
- D. 不管成就感、耻辱感,都是过眼烟云——不说成功史,也不说失败史

5. “天生我材必有用。”李白的这句诗启示我们要()。

- A. 有高度的自尊
- B. 目空一切、自以为是
- C. 有充分的自信
- D. 不必相信别人

(二) 多项选择(在下列各题的四个选项中,至少有两项是符合题意的)

1. 下列行为中,不能够赢得他人尊重的是()。

- A. 拿别人的生理缺陷开玩笑
- B. 热情主动地帮助有困难的同学
- C. 喜欢传播他人的隐私
- D. 经常迟到和旷课

2. 莎士比亚说:“玫瑰是美的……更美的是它包含的香味。”这说明心灵美即内在美很重要。

下列属于美化自己内在形象的有()。

- A. 彬彬有礼,谈吐高雅,打扮得体
- B. 树立远大理想和崇高志向
- C. 培养良好心理品质和道德情操
- D. 养成勤、实、严、精的学风,掌握过硬的本领

3. 下列属于美化自己外在形象的有()。

- A. 质朴庄重、朝气蓬勃的服装打扮
- B. 健康科学、积极高尚的生活情趣
- C. 模仿他人的举止仪态,追求少年老成的“成熟”感

D. 扶老携幼、遵纪守法的文明举止

(三) 理解说明

下面是中职学生小李的一则日记,请你仔细阅读,并回答下列问题。

“我是一名从农村考入这所学校的学生,尽管我很勤奋、刻苦,但我总觉得自己很土,黝黑的皮肤,朴素的衣着,浓重的乡音,使我感觉与城里的同学格格不入。同学们好像都瞧不起我,于是我开始模仿城里的同学,希望自己变得时髦、靓丽。但是我怎么也找不到感觉,因而我在城里的生活很不快乐!我该怎么办呢?”

(1) 从日记中可以看出,小李处于一种什么样的状态? 这种状态对于一个人的健康成长有何影响?

(2) 请你以小李朋友的身份给她写一封信,帮助她解除困惑。

(四) 参与践行

认识我自己

最明显的优点	
最明显的缺点	
最欣赏的格言	
最推崇的性格	
最敬佩的人	
最自豪的事情	
最向往的事情	
最讨厌的事情	
最要好的朋友	
请用一句话描述自己	

二、 礼仪修养显个人魅力

▲ 创境激趣 ◆ 【情境创设】

一位中考失利的同学上了职业高中,心情一度很苦闷。在一次礼仪课上,老师给大家提出了礼仪要求:“入座轻稳莫含胸,腿脚姿势须庄重。双手摆放要自然,安详庄重坐如钟。”她勉强照着做了,但奇迹也随之产生了。“当我挺起长久以来含着的胸膛,世界仿佛变大了;当我庄重地举手投足,自己仿佛变得重要了;当我端庄安详地挺身而坐,即使在父母面前,也仿佛每句话都掷地有声。一种从没有过的独立感、尊严感油然而生。我在坐、立、行之间,清晰地感悟到了自己的存在。此后的日子,我知道自己该做什么了。尊严,要靠实力。”“新学年开学,师生们写在脸上



的庄严与亲切感染了我。要允许别人以‘貌’取人,因为在初次见面开口之前,你只能靠仪表展示自己。这也许正是礼仪教育的真谛。”

【问题思考】

● 这位同学的亲身感受道出了年轻人的心声:礼仪教育使她受益匪浅。个人礼仪蕴含着怎样的道德意义?遵守个人礼仪有什么作用?

● 结合上述事例和生活实际,说明我们中职学生应如何遵守个人礼仪。



▲引思明理◆

【自主学习】

1. 个人礼仪的基本要求有哪些?
2. 个人礼仪蕴含着怎样的道德意义?
3. 遵守个人礼仪有什么样的作用?

【名师导学】

1. 主要观点概述

个人礼仪的基本要求是:仪容仪表整洁端庄,言谈举止真挚大方,服装饰物搭配得体,表情自然舒展。个人礼仪具有塑造完善道德人格的意义,具有调节人们的自我修养行为的道德意义。中职学生要养成遵守个人礼仪的习惯。

2. 重点问题说明

(1) 遵守个人礼仪的作用:遵守个人礼仪对个人和整个社会都有重要的作用。从个人角度看,遵守个人礼仪有助于塑造良好的个人形象,增进人际交往,传递信息,营造和谐友善的气氛。从社会角度看,遵守个人礼仪有助于促进社会和谐,促进整个国家和全民族整体文明程度的提高,加快社会的发展。

(2) 个人礼仪重在养成:遵守个人礼仪要加强自律,学会自我约束;要懂得自尊自爱;要注意言行适度得体、把握分寸。

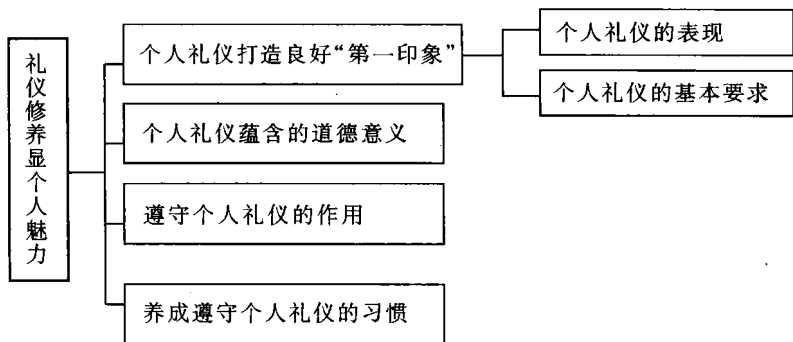
3. 难点问题突破

个人礼仪蕴含的道德意义:道德人格是个人的德性、情操和品行的总和,标志着每个人道德境界的高低。道德人格并非天生自成,而是人们通过接受各种道德教育,并在自身努力修养和践行的过程中逐步形成的。个人礼仪具有塑造完善道德人格的意义,具有调节人们的自我修养行为的道德意义,是个人的公共道德修养在社会活动中的体现。

4. 个别问题拓展

个人礼仪的核心和基础:个人礼仪应该以社会主义倡导的公民基本道德规范为基础,以个人品格修养、文化素养为基础。核心是尊重他人,与人友善,表里如一,内外一致。个人的礼仪行为,从本质上说是内心世界在待人接物过程中的一种反映,是由个人的礼仪素质所决定的。个人的礼仪素质是由思想道德修养和具体的礼仪规范所决定的,其中前者是最根本的决定因素。提高礼仪素质,要在加强自身修养上下工夫。

5. 知识结构归纳



▲体验导行◆

【生活感悟】

1. 阅读名言

[材料]“礼仪之始,在于正容体,齐颜色,顺辞令。”——《礼记·冠义》

“君子整其衣冠,尊其瞻视,何必蓬头垢面然后为贤?”——曹操

[简析]第一句指礼是从端正容貌和服饰开始的。一个有良好修养的人,一定是体态端正、服饰整洁、表情庄重、言辞得体。这既是他内在修养的流露,也是尊敬他人的表现。第二句指即使是谦谦君子,也要使其衣冠整齐,使与瞻视有关的内容看上去令他人感到受尊敬。这是由于礼仪的主要表现形式就是谦逊的态度、文明礼貌的语言、优雅得体的举止等。仪表非常重要,它体现你的礼貌、教养和品位格调。

[感悟]上述古语说明了什么道理?请把你搜集的个人礼仪名言写在下面:

2. 店员的仪态

[材料]某服装公司的经理打算考察一下本公司的服装品牌在市场上的销售情况。于是,在未通知任何加盟店的情况下,他来到了一家分店。这时,他看见店里灯火通明,但是并没有一位顾客。里面的两位店员都是身子歪靠在桌子旁站着,并且高声谈笑。他不禁皱起了眉头,心里想是不是要取消明年和这家分店的合作?

[简析]服装公司的经理看见加盟店的店员不注重自身的个人礼仪,心中产生了取消和这家分店合作的想法。

[感悟]请你给这家加盟店的店员提出改进个人礼仪的原因和做法:

【素质演练】

(一) 单项选择(在下列各题的四个选项中,只有一项是最符合题意的)

1. “诚于中则形于外”说明()。

A. 礼仪是道德的内在涵养,道德是礼仪的外在表现



- B. 礼仪与道德没有什么区别,完全一样
- C. 礼仪是道德的外在表现,道德是礼仪的内在涵养
- D. 礼仪容易做到,诚信不容易做到

2. “站有站相,坐有坐相”说明我们的先人很早就对人的()行为作了要求。

- A. 礼貌
- B. 举止
- C. 卫生
- D. 谈吐

3. 个人礼仪的核心是()。

- A. 尊重他人,与人友善,表里如一
- B. 仪容仪表整洁端庄,言谈举止大方得体
- C. 表情自然舒展,面带微笑
- D. 要养成良好的卫生习惯

(二) 多项选择(在下列各题的四个选项中,至少有两项是符合题意的)

1. 下列说法体现个人礼仪重要性的是()。

- A. 良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒
- B. 行为心表,言为心声
- C. 人无礼则不立,事无礼则不成,国无礼则不宁
- D. 不学礼,无以立

2. 遵守个人礼仪有助于()。

- A. 塑造良好的个人形象
- B. 克服人生发展中的一切矛盾
- C. 促进社会和谐
- D. 增进人际交往,和谐人际关系

3. 微笑的作用主要有()。

- A. 营造轻松友好的气氛
- B. 融洽主客双方的感情
- C. 缓解紧张的气氛
- D. 赢得高朋满座

(三) 理解说明

小赵是汽车技术服务专业的毕业生,他的口头表达能力不错。毕业后作为厂家的销售代表来到一家汽车4S店负责前台销售业务。在向顾客介绍产品时,他对相关技术指标和性能特点都说得头头是道,人也朴实,工作很勤奋,在公司的业务人员中,他的学历也是最高的,公司领导对他抱有很大期望。然而,半年多过去了,小赵的销售业绩却总不理想。

原来,小赵是个不太注意个人形象的人,生活和工作中经常不修边幅。作为汽车技术服务专业的毕业生,他有空经常到维修车间帮忙,双手经常沾满油污,指甲里藏着污垢。白衬衫的衣领处经常辨不清颜色。需要记下顾客的电话时,匆忙拿过圆珠笔就写在自己的手背上。小赵喜欢吃煎饼卷大葱,吃完后往往直接就开始下午的工作。热情而聪明的小赵说话有时语速很快,没等顾客讲完,自己的意见就脱口而出。

勤快、努力的小赵对自己工作有些困惑,你能帮他分析其中的原因,并提出一些合理建议吗?

(四) 参与践行

1. 假设你即将参加某公司的面试,你如何进行着装备?

- (1) 根据所要面试的不同单位类型,自行准备面试的服装。
- (2) 学生进行服装展示,并对所准备的服装进行说明。
- (3) 全班同学评选出最佳的面试服装。

2. 仪态训练

(1) 站姿训练

① 个人靠墙站立,要求后脚跟、小腿、臀、双肩、后脑勺都紧贴着墙,每次训练 10 分钟左右,每天一次。

② 在头顶放一本书使其保持水平,促使人把颈部挺直,下巴向内收,上身挺直,每天训练 20 分钟左右,每天一次。

(2) 坐姿训练

按坐姿基本要领,着重脚、腿、腹、胸、头、手部位的训练,可以配舒缓、优美的音乐,以减轻疲劳,每天训练 10 分钟左右,每天一次,坚持训练。

(3) 走姿训练

在地面上画一条直线,行走时双脚内侧踩在线上。若稍稍碰到这条线,即证明走路时两只脚几乎是在一条直线上。训练时配上行进音乐,音乐节奏为每分钟 60 拍。

三、交往礼仪营造和谐人际关系



▲创境激趣◆

【情境创设】

开学初,某中职学校的学生公寓

镜头一:门口 4 双漂亮的拖鞋

三楼某女生寝室。大门敞开着,门口一侧整齐地摆放着 4 双漂亮的拖鞋。抬头望去,里面明亮整洁,赏心悦目。“进门换拖鞋”是这个寝室 4 名同学集体讨论保持寝室整洁的第一个决定。报到第一天,她们走进崭新的学生公寓,看到“独门独户”,卫生设备俱全,顿时感到十分满足。这些平时在家不善家务活的女孩,足足忙活了半天,整好床铺,理好书桌,随后又把寝室地板、阳台、卫生间打扫得干干净净。当四位女生面对面坐下时,作出了寝室生活的第一个决定。随之,她们还排定了卫生值日表。

镜头二:行李挡路以后……

某女生宿舍。三大袋被褥一起堆在门口的过道,一位新生和家长正从行李袋里一件一件将衣服取出,套上衣架,挂入衣柜……“喂!谁的行李,快挪一挪。”没人应声,一位学生家长帮忙将被褥挪开。又一位新生来了,她虽然进了寝室门,但还是被行李挡在门口。“请让一让好吗?”“怎么让?你不能稍微等一等吗?”“你……”站在门口的新生家长正要开口,被女生制止了。于是,寝室里,一位女生郁闷地等着,等着室友把东西摆放妥当。

镜头三:一晚上没休息好

某男生宿舍。小魏第一次睡寝室,躺下后翻来覆去睡不着,于是他起床,坐在书桌的小台灯下看书。深夜,他拿出方便面“吃夜宵”。第二天才知道,他的“灯光”和方便面“香味”成为其他室友“一夜不能入睡”的罪魁祸首。



【问题思考】

- 交往礼仪的基本要求有哪些? 宿舍礼仪有哪些内容?
- 结合上述镜头,谈谈交往礼仪蕴含的道德意义和遵守交往礼仪的作用。



▲引思明理◆

【自主学习】

1. 交往礼仪的基本要求有哪些?
2. 交往礼仪蕴含着怎样的道德意义?
3. 遵守交往礼仪有什么样的作用?

【名师导学】

1. 主要观点概述

交往礼仪的基本要求是:平等互尊、诚实守信、团结友爱、互利互助。交往礼仪的核心是尊重和友好。遵守交往礼仪既是提高个人道德素质的需要,也是建设社会主义精神文明、促进社会和谐的需要。我们中职学生要养成遵守交往礼仪的习惯。

2. 重点问题说明

(1) 遵守交往礼仪的作用:遵守交往礼仪,可以拉近与交往对象的距离,取得对方的理解以利于沟通,营造和谐的人际关系。遵守交往礼仪,有利于提倡文明的社会风气,增强民族凝聚力,促进社会主义精神文明建设,构建社会主义和谐社会。遵守交往礼仪,可以展示我国人民讲文明、讲礼貌、热情大方、自尊自强的良好精神面貌,成为连接和世界各国人民友谊的纽带和桥梁,有利于增进国际交往。

(2) 自觉践行交往礼仪规范,养成遵守交往礼仪的习惯:要从小事做起,注意细节;要平等相待,尊重他人;要顾全大局,求得和谐;要增强意志力,提高自控力,逐步克服自身的不良习惯。

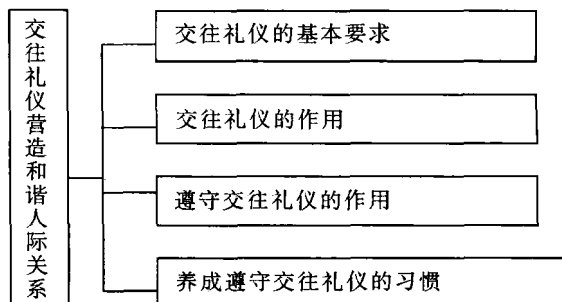
3. 难点问题突破

交往礼仪蕴含的道德意义:遵守交往礼仪既是提高个人道德素质的需要,也是建设社会主义精神文明、促进社会和谐的需要。交往礼仪,反映社会风貌和公民文明程度。

4. 个别问题拓展

正确理解尊重是交往礼仪的核心之一:尊重作为交往礼仪的核心之一,包括以下方面:尊重自己,尊重他人,尊重隐私。

5. 知识结构归纳





▲体验导行◆

【生活感悟】

1. 这里什么人都是同志

【材料】斯诺在其《西行漫记》中曾经记述了这样一个耐人寻味的生动故事：

我坐下来和驻扎在这里的交通处的一部分人员一起吃饭……，像往常一样，除了热开水以外，没有别的喝的，而开水又烫得不能进口。因此，我口渴得要命。饭是由两个态度冷淡的孩子侍候的，确切地说是由他们端来的……。他们最初不高兴地看着我，可是在几分钟后，我就想法惹起了其中一个孩子的友善的微笑。这使我胆子大了一些，他从我身边走过时，我就招呼他：“喂，给我们拿点冷水来。”

那个孩子压根儿不理我，几分钟后，我又招呼另外一个孩子，结果也是一样。这时我发现戴着厚厚玻璃眼镜的交通处长李克农在笑我。他扯扯我的袖子，对我说：“你可以叫他‘小鬼’，或者可以叫他‘同志’，可是，你不能叫他‘喂’。这里什么人都是同志。这些孩子是少年先锋队队员，他们是革命者，所以志愿到这里来帮忙。他们不是佣人。他们是未来的红军战士。”

正好这个时候，冷水来了。

“谢谢你——同志！”我道歉说。

那个少先队员大胆地看着我。“不客气，”他说，“你不用为了这样一件事情感谢一个同志！”

【简析】从斯诺 1936 年 6 月刚刚进入陕北抗日根据地采访时碰到的这件小事中不难看出，在革命队伍内部人与人之间建立起了真正平等的、亲密的同志关系，以及在此基础上形成的道德观念和礼仪规范，为尔后建立崭新的社会主义的人际关系、礼仪规范等，奠定了坚实的基础。

【感悟】谈谈你读了这则故事的感受。

2. 关怀如细腻的钥匙能进入别人的心

【材料】一把坚实的大锁挂在大门上，一根铁棒费了九牛二虎之力还是无法将它撬开。钥匙来了，它瘦小的身子插入锁孔，只轻轻一转，大锁就“啪”的一声打开了，铁棒奇怪地问：“为什么我费了那么大力气也打不开，而你却轻而易举地就把它打开了呢？”钥匙说：“因为我对它的心。”

【简析】每个人的心，都像上了锁的大门，任你再粗的铁棒也撬不开。唯有关怀，才能把自己变成一只细腻的钥匙，进入别人的心中，了解别人。

【感悟】在与人交往中，我们常常抱怨沟通的困难，难以走进他人的内心深处，请你从交往礼仪的角度谈谈怎样养成遵守交往礼仪规范的习惯。

3. 你在家对你的父母说过“谢谢”吗？

【材料】李娟大学毕业后到一家企业应聘，面试经理问：

“你在家对你的父母说过‘谢谢’吗？”

李娟回答：“没有”。