

职业院校学生素质教育规划丛书



主 编 刘立明

职业院校学生 职业素养通用读本 (下册)



苏州大学出版社
Soochow University Press



职业院校学生素质教育规划丛书

新视野 语文阅读（上册）

新视野 语文阅读（下册）

职业院校学生职业素养通用读本（上册）

◆ 职业院校学生职业素养通用读本（下册）

应用文写作

ISBN 978-7-5672-0097-5



9 787567 200975 >

定价：27.00元

职业院校学生素质教育规划丛书

职业院校学生职业素养通用读本 (下册)

主 编 刘立明

副主编 董 宁

主 审 曹国平

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业院校学生职业素养通用读本. 下/刘立明主编
—苏州:苏州大学出版社,2012.6
(职业院校学生素质教育规划丛书)
ISBN 978-7-5672-0097-5

I. ①职… II. ①刘… III. ①职业道德—高等职业教
育—教材 IV. ①B822.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 104416 号

职业院校学生职业素养通用读本(下册)

刘立明 主编

责任编辑 管兆宁

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市十梓街1号 邮编:215006)

淮阴新华印刷厂印装

(地址:淮安市淮海北路44号 邮编:223001)

开本 787 mm×1 092 mm 1/16 印张 15.5 字数 176 千

2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5672-0097-5 定价:27.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话:0512-65225020

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

职业院校学生素质教育规划丛书

编审委员会

主 任 张建初

副主任 朱 芹 洪大伟 曹国平

董 宁 周敏慧

委 员 (按笔画顺序)

丁于俭 刘立明 李翔宇

朱 玲 苏 燕 陈忠华

季元新 宋广侠 杜利军

严春香 张天平 赵 勇

范红梅 张秋勤 贺 平

施小占 钱苏宁 梁伟康

强玉龙 管兆宁 戴 荣

前 言

每一个进入职业院校就读的学生,都会梦想将来成为一名优秀的高技能人才。那么未来如何实现从学生到高技能人才的转变呢?尤其是如何成为企业所欢迎的现代职业员工呢?我们认为除了需要不断学习,提升专业技能以外,还要培养良好的职业素养。

关于职业素养,一般认为是从事职业所必须具备的品质和修养,是职业意识、职业精神和职业态度的综合体现。为了帮助广大学生塑造良好的职业素养,全面提升综合素质,根据职业院校学生的实际需要,我们编写了这套《职业院校学生职业素养通用读本》(分上、下两册)。

这是一套用新的理念、新的形式编写的通用读本,各章均以案例评析的形式首先激发学生的阅读兴趣,启发学生思考,然后再通过相关的知识导入让学生了解某一方面的知识,通过对这些知识的了解,学生可以发现自身优势或不足,从而有助于培养自信,弥补自身欠缺。最后各章还安排了案例思考、反思深化等栏目,通过分析与思考帮助学生进一步

加深理解、记忆和思索。

本套读本共设计了 10 个学习领域,分别为:职业生涯规划、创业能力、创新能力、团队合作能力、心理调适、社交礼仪、绿色环保、理财能力、急救避险、“7S”品质。每个学习领域侧重引导学生提升某一方面的能力。为了编写好这套教材,参编老师查阅了大量的资料,参考并借鉴了兄弟院校在培养学生职业素养方面的很多有效的经验和成果,花费了大量心血,在此表示衷心的感谢!

在本套书的编写过程中,我们得到了苏州大学出版社相关编辑的大力帮助和支持,在此也表示衷心的感谢!

由于编者水平有限,书中难免疏漏不妥之处,敬请读者批评指正!

淮安技师学院院长



目 录

第1章 社交礼仪

- 1.1 个人形象礼仪
 - 仪容整洁,仪表端正,仪态自然 (2)
- 1.2 日常交际礼仪
 - 谈吐得体,举止文雅 (19)
- 1.3 校园、家庭礼仪
 - 尊师爱友,孝敬家长 (34)
- 1.4 商务职场礼仪
 - 有礼有节,不卑不亢 (55)

第2章 绿色环保

- 2.1 人与自然
 - 自然界的启示和警示 (80)
- 2.2 关注我们生活的环境
 - 环境污染调查 (95)
- 2.3 吹响绿色的集结号
 - 环保从我做起 (110)

第3章 理财能力

- 3.1 理财观念的树立
 - 你不理财,财不理你 (130)
- 3.2 理财能力的培养
 - 循序渐进,聚沙成塔 (144)

第4章 急救避险

4.1 灾害知识及应对策略

——自然灾害和意外事故 (162)

4.2 急救避险的训练

——原则、方法、技巧 (183)

4.3 灾后心理康复

——拯救心灵,抚平创伤 (197)

第5章 “7S”品质

5.1 “7S”综述 (216)

5.2 整理训练

——让物品归类 (218)

5.3 整顿训练

——让物品一目了然 (221)

5.4 清扫训练

——维护好工作环境和设备 (223)

5.5 清洁训练

——确立制度,落实规范 (226)

5.6 素养训练

——培养习惯,提升素质 (228)

5.7 安全训练

——清除隐患,预防事故发生 (229)

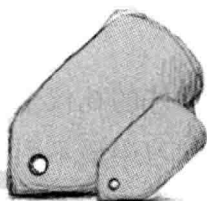
5.8 节约训练

——减少损耗,提高效能 (233)

参考文献 (235)

第 1 章

社交礼仪



我国素有“礼仪之邦”的美誉，尚礼之风流传百世。文明礼仪对于提高人的素养，促进社会的和谐、进步与繁荣，起着重要的作用。

礼仪是在人际交往中，以一定的、约定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的过程，涉及穿着、交往、沟通、情商等内容，是一个人内在修养和素质的外在表现。

各位同学是否都了解礼仪的重要性，你平时的一个温馨微笑、一句热情问候、一个友善举动……或许能使你的生活、学习增添更多的乐趣，使人与人之间的交流更融洽。它是一种功能奇特的润滑剂，能化解人与人之间的矛盾，协调人与人之间的关系，使人心得以凝聚，使交流得以升华。

本章的最大特色在于针对性和实用性，没有一味涉及礼仪的理论知识，而是更注重学生礼仪的指导性和可操作性，为同学们提供了在校园、家庭、职场等不同场合中的礼仪行为指南，帮助大家解决一些社交中的实际问题。

青年朋友们，学好文明礼仪规范，不要让自己输在起跑线上噢！

● 1.1 个人形象礼仪

——仪容整洁,仪表端正,仪态自然

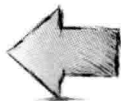
良好的礼仪来自于生活中点点滴滴的微小细节,而且往往是我们生活学习中最不引人注目的行为举止,如:穿衣吃饭、言谈举止、坐立行走等等。这些看似平凡、无关大局的细节却在不着痕迹之处显露、折射出一个人的学识修养和精神风貌。

仪容、仪表和仪态是反映一个人精神风貌的首要因素。良好的仪容、仪表和仪态,不仅可以使人心情舒畅、精神愉快,更可博得他人的好感,增强自己的信心。

作为职业院校的学生,应该充分了解自己的身份特点和职业特性,在追求美的同时,也要讲究打扮的得体 and 适度,切勿赶时髦、图虚荣,一味地盲从和追随所谓的时尚。

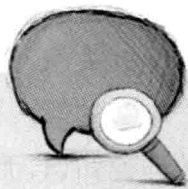
让我们从现在开始,通过学习来了解礼仪、规范礼仪,提高审美情趣,培养良好习惯。

1.1.1 案例评析



案例 1

美中不足



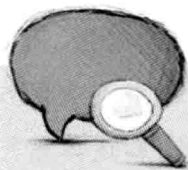
一天,黄先生与两位好友来到某知名酒店小聚。接待他们的是一位五官清秀的服务员,接待服务工作做得不错,但

服务员面无表情,显得无精打采。黄先生一看到她就觉得心情欠佳,仔细留意才发现,这位服务员没有化工作淡妆,在餐厅昏黄的灯光下显得病态十足。上菜时,黄先生又突然看到传菜员涂的指甲油缺了一块,他的第一个反应就是“不知是不是掉到我的菜里了”。但为了不惊扰其他客人用餐,黄先生没有将他的怀疑说出来。用餐结束后,黄先生召唤服务员结账,而服务员却一直对着反光玻璃墙面修饰自己的妆容,丝毫没注意到客人的召唤。自此以后,黄先生再也没有去过这家酒店。



评析

服务员的服务工作做得还不错,但在仪容上存在的问题却影响了客户的感受,细节影响了全局。本案例对你还有哪些启示呢?



案例2

为什么这次合作没能成功

国内一家效益很好的大型企业的王总经理,经过多方努力和上级有关部门的牵线搭桥,终于使德国一家著名的家电企业董事长同意与自己的企业合作。谈判时为了给对方留下精明强干、时尚新潮的好印象,王总经理上身穿了一件彩条T恤衫,下身穿了一条牛仔裤,脚穿一双旅游鞋。当他精神抖擞、兴高采烈地带着秘书出现在对方面前时,对方瞪着不解的眼睛看着他上下打量了半天,非常诧异。这次合作后来没能成功。

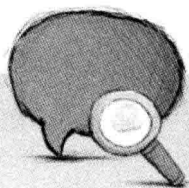


评析

为什么这次合作没能成功,其实大家都看出来了。仪表也是礼仪的一个方面,尤其在正规的社交场合更要注意。穿着和打扮体现的是个人的品位,而品位也是一种软实力。同学们,在未来的职场上,你们可要注意噢!

案例 3

小节象征



一位先生要雇一个没带任何介绍信的小伙子到他的办公室做事,先生的朋友挺奇怪。先生说:“其实,他带来了不止一封介绍信。你看,他在进门前先蹭掉脚上的泥土,进门后又先脱帽,随手关上了门,这说明他很懂礼貌,做事很仔细;当看到有位残疾老人时,他立即起身让座,这表明他心地善良,知道体贴别人;那本书是我故意放在地上的,所有的应试者都不屑一顾,只有他俯身捡起,放在桌上;当我和他交谈时,我发现他衣着整洁,头发梳得整整齐齐,指甲修得干干净净,谈吐温文尔雅,思维十分敏捷。怎么样,难道你不认为这些小节是极好的介绍信吗?”

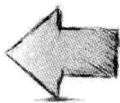


评析

在与人交往中,良好的个人习惯能反映个人的品行修养,能博得他人的赞许,不需要“介绍信”,你良好的行为和谈吐就是你的“名

片”。反省自身一天的言谈举止,看看还有哪些被忽略的细节,请注意并及时改进。

1.1.2 知识导入



一、仪容、仪表

仪容、仪表是指人的容貌和外表,是一个人素质和精神面貌的体现。良好的习惯、得体的服饰与形成和保持端庄、大方的仪表有着密切的关系。

清洁卫生是仪容美的关键,是礼仪的基本要求。一个人不管其长相多好,服饰多华贵,若满脸污垢,浑身异味,那必然会有损自身形象。因此,每个人都应该养成良好的卫生习惯。不要在人前“打扫个人卫生”,比如,剔牙齿、掏鼻孔、挖耳屎、修指甲、搓泥垢等,这些行为都应该避开他人进行,否则,不仅不雅观,也不尊重他人。与人谈话时应保持一定距离,声音不要太大,不要对人口沫四溅。

学生在校的仪表举止应合乎文明礼仪的要求,做到:颈净、衣整、发齐、头正、背直。衣着打扮应与本人的年龄、身份相适应。学生处在求学阶段,原则上仪表和服饰应以朴素、大方、整洁为好。女生不宜烫发,因为烫发显得老气和成人化,也不宜涂脂抹粉、画眉毛、涂指甲油。学生正值青春妙龄,肌肤丰润,本身就具有一种自然美,除了参加文艺性活动,如演出或者歌舞晚会需要化妆外,学生进校无须化妆。男生的发式应显得富有朝气,显示出一种阳刚之美,如果留长发和蓄小胡子则显得疲倦、精神萎靡不振,给人一种流里流气的印象。

学生服饰以色彩明快、线条流畅、明快简洁为好,这样可以充分显示出朝气蓬勃的精神面貌,但绝不可穿奇装异服。有些学生特别注意社会上流行的“时髦”时装,追求新潮。比如,社会上流行穿名牌,有的学生省钱买名牌,以显示自己的“贵族”地位。其实这是极不明智

的,且不说学生没有高消费的资本,不可以随便挥霍父母挣来的钱,就算穿上一件名牌,又怎样呢?只不过体现自己人生追求的偏向,而绝对体现不出心灵的美丽。学生应该注重自然美、心灵美,衣着简朴、端庄大方,塑造一个良好的学生形象。

在校内,女生不宜穿高跟鞋,这样不利于生长发育,不利于体育运动。

在校学生不应佩戴金银首饰,这是因为:学校是一个具有浓郁书香气息的地方,珠光宝气的服饰与校园环境极不协调,另外佩戴首饰会使部分学生产生虚荣心,互相攀比,与学校的教育目标相违背。

相关细则:

(1) 有重大集体活动或年级、班级统一活动时按要求统一着装,体育课按规定着运动服。

(2) 按规定佩戴好胸卡或校徽(胸卡、校徽损坏或遗失必须及时补办)。

(3) 进入校园要求帽子戴正,纽扣扣好,不赤脚,不穿拖鞋,不穿背心以及露脐、露背、低胸装和吊带衫。

(4) 男生不蓄须,不留长发,女生要把头发梳理整齐。男女生都不得染发,不得化妆,不得抹指甲油;不得戴戒指、手镯、耳环、项链等饰品。

(5) 男女生都不得文身,不得粘贴文身饰物或画文身图案。

二、仪态

仪态是指人在行为中的姿势和风度。姿势是指身体所呈现的样子,风度则属于内在气质的外化。每个人总是以一定的仪态出现在别人面前,一个人的仪态包括其所有行为举止:一举一动、一颦一笑、站立的姿势、走路的步态、说话的声调、对人的态度、面部的表情,等等。

1. 站姿

站立姿势,也称站姿或者立姿,它是指人在停止行动之后,身体直

立,双脚着地或踏在物体之上的姿势。它是人们平时经常采用的一种静态的身体造型。在人际交往中,站立姿势是每个人全部仪态的核心。如果站立姿势不够标准,其他姿势便根本谈不上优美。因此,学生对自己的站立姿势不可不加以重视。

基本的站姿:

具体来说,人们平时的站立姿势主要呈现为三种基本形态,即立正、稍息与跨立,其中以立正为常人的基本站姿。基本的站姿,实际上是指人在自然直立时所采取的最标准的姿势。它的主要要求是身正、头端、肩平、手垂、胸挺、腹吸、臀收、腿直、脚稳。由于在性别方面存在差异,男女双方的基本站姿又各有一些不同的具体要求。从总体上看,男性力求稳健,女性力求柔美。

(1) 男子的站姿。

成年男子在站立之时,应当显现出男性刚健、强壮、英武、潇洒的风采,给人以一种“劲”的壮实感。

在采取基本的站姿时,男性通常应当双目注视前方,双手相握、叠放于腹前,或者将其背于身后,然后相握。双脚可以稍许分开,但一般应与肩部同宽作为双脚分开后两者之间相距的最大距离。有的时候,男子在采用基本的站姿时,也可双臂自然下垂,双手掌心向内、指尖朝下后贴放于自己大腿的两侧。其双脚脚尖分开,同时脚跟并拢,也是许可的。



(2) 女子的站姿。

女子在站立时,要注意体现出女性轻盈、娴静、典雅的韵味,并且力求给人以一种“柔”的优美感。

要达到以上要求,女性在采用基本的站姿时可略作变通。具体来说,双眼应当注视前方,双手应当相握或者叠放于腹前。