



职业教育课程体系创新规划教材
决胜职业生涯系列读本

修身方略

周骏林 总主编
黎杏玲 吴 茜 主 编



职业教育课程体系创新规划教材
决胜职业生涯系列读本

修身方略

总主编 周骏林

主 编 黎杏玲 吴 茜

参 编 陈莉莉 苏 琳 刘建卫

何秀兰 陈伟娜 黎嘉莉

主 审 苏国炎



机械工业出版社

本书共有两个专题的学习内容,通过挖掘职场潜质,储备竞争能量(培养学习能力,奠定职业基础;加强时间管理,提升工作效率;开发协调能力,避免职场冲突;激发创新能力,寻找职业契机等四个项目)指导学生更好地培养自身职业素养,提高职场应变能力。通过破解情绪密码,敲开职业之门(把握情绪内涵,提高情感商数;发挥情绪作用,营造和谐氛围;调控自我情绪,增强人际交往;调动他人情绪,活跃职场气氛等四个项目)指导学生缓解情绪压力,提高情绪管理能力。

本书结合学生实际特点,采用项目式教学法,以任务驱动模拟现在学习或将来就业的情景,使学生通过完成具体任务感悟知识。

本书既可作为职业院校就业与创业指导课程的教材,又可作为班主任开展班级教育用书,还可供学生自学使用。

图书在版编目(CIP)数据

修身方略/黎杏玲,吴茜主编. —北京:机械工业出版社,2012.3

职业教育课程体系创新规划教材. 决胜职业生涯系列读本

ISBN 978-7-111-37327-8

I. ①修… II. ①黎… ②吴… III. ①职业道德—职业教育—教材 IV. ①B822.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第015910号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:宋 华 责任编辑:陈 曦

封面设计:马精明 责任印制:乔 宇

北京汇林印务有限公司印刷

2012年3月第1版第1次印刷

184mm×260mm·8.75印张·216千字

0 001—3000册

标准书号:ISBN 978-7-111-37327-8

定价:30.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社会服务中心:(010) 88361066

门户网: <http://www.cmpbook.com>

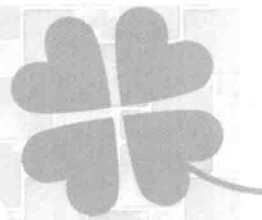
销 售 一 部:(010) 68326294

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销 售 二 部:(010) 88379649

读者购书热线:(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



前言

这是一本教材，一本融入职业任务驱动型教学思路的教材，一本可以通过完成各项任务而领悟知识的教材，一本可以极大地帮助个人提高职场能力和情绪管理能力的教材。

随着当前社会的急剧转型和发展，我国职业教育在制度、组织、结构方面经历了巨大的变革。经济、社会、科技的发展对人们的生活方式、思维方式和价值观念产生了巨大影响。想要顺利获得工作，快速适应并转换到工作岗位，更广泛地参加社会、经济、文化等方面的活动，需要人们具备各种能力，去应付不同职业挑战的要求。在职业教育过程中，职业能力的培养十分重要。注意培养职业能力有助于协调好学习与工作之间的关系，有助于促进教育与劳动的转换，有助于促进个人可持续发展能力的形成。

目前，学生的就业压力越来越大，要缓解当前的社会压力，除了加强对学生职业能力的培养以外，更重要的是提高学生的情绪管理能力。亚里士多德说过：“任何人都会生气，这没什么难的，但要能适时适所，以适当方式对适当的对象恰如其分地生气，可就难上加难。”情绪管理指的就是要适时适所，对适当对象恰如其分地表达情绪。

无论是职场新人，还是经验丰富的职场老手，在工作中总会有情绪出现，也难免会和上司或下属等发生矛盾。这就要求理智地控制自己的情绪，同时既要表达意见，又要为自己留有回旋的余地，这就对学生的情绪管理能力提出了新的要求。

职业学校的学生思维活跃、认知能力强、感情丰富、个性张扬，富有创造性和挑战性，对新鲜事物的接受能力较好，但有时也会表现出以自我为中心、不善于利用空余时间、接触大量的资讯因缺乏学习能力而无法将其转化为有用的职业能力、长期沉迷网络世界导致无法正确处理自己情绪问题等缺陷。为此，必须着手培养学生的各方面职业能力和情绪管理能力，为将来的就业奠定坚实的基础。

“实施职业教育必须贯彻国家教育方针，对受教育者进行思想政治教育和职业道德教育，传授职业知识，培养职业技能，进行职业指导，全面提高受教育者的素质。”这是《中华人民共和国职业教育法》对开展职业教育提出的基本要求与内容。据此，我们精心编写了《修身方略》这本教材，主要从学生实际出发，结合职业学校学生的特点，打破传统教学模式，采用职业任务驱动型教学思路，以项目形式呈现，模拟学生现在学习或未来就业的各种情景，引导并监督学生通过团队合作完成各项任务而体验、感悟各知识点，以提高教学效果。

周骏林任本套丛书总主编，黎杏玲、吴茜任本书主编，苏国炎任本书主审，参加本书编写的还有陈莉莉、苏琳、刘建卫、何秀兰、陈伟娜、黎嘉莉。此外，在本书的编写过程中得到了相关领导、老师的关心与支持，也借鉴了其他作品的一些案例和信息，在此一并表示感谢！

选用本书作为教材的教师可通过机械工业出版社教材服务网（www.cmpedu.com）免费下载助教课件。

由于时间仓促和编者水平所限，本书难免存在不足之处，敬请读者批评指正。

编者

目 录

前言

专题一 挖掘职场潜质 储备竞争能量	1
项目一 培养学习能力 奠定职业基础	2
项目二 加强时间管理 提升工作效率	17
项目三 开发协调能力 避免职场冲突	34
项目四 激发创新能力 寻找职业契机	49
专题二 破解情绪密码 敲开职业之门	67
项目一 把握情绪内涵 提高情感商数	68
项目二 发挥情绪作用 营造和谐氛围	85
项目三 调控自我情绪 增强人际交往	103
项目四 调动他人情绪 活跃职场气氛	117
实训工场——岗位需求报告	131
参考文献	136

专题一

挖掘职场潜质 储备竞争能量



项目一

培养学习能力 奠定职业基础

有人曾将学习者分成四类：

第一类人像计时的沙漏，他们学习就像在注入沙子，注进去又漏出来，到头来一点痕迹也没有留下。

第二类人像海绵，他们什么都吸收，挤一挤流出来的东西却原封不动。

第三类人像滤豆浆的布袋，他们将豆浆都流走了，留下来的只是豆渣。

第四类人像宝石矿床里的矿工，他们把矿渣甩在一旁，只要纯净宝石。

由此，有人说：“21世纪的文盲不是那些没有知识的人，而是那些不会学习的人。”

一、任务布置



情景一

小张初中毕业后，听从父母的安排，选择了就读某职业学校，父母帮他选择了专业。父母经常跟他讲要多学习，有空多看书，每天回家要按时写作业。以前初中学习的目的是为了中考，可是来到职业学校读书之后，没有了高考的压力，小张不明白自己为什么要学习，更加不知道学些什么。好不容易熬到了毕业，看着周围的同学都陆陆续续地找到了工作，他只能看着自己一片空白的简历。在学校里熬过的那些岁月，现在回想起来就像做了一场梦，他开始反思为什么要来学校，在学校里都学到了些什么。

毕业三年后，以前班上的同学组织了一次同学聚会，看到以前的同学凭着自己的本事，有的已经在专业领域上成了师傅，有的在管理岗位上成为公司的骨干，更有自己做老板的。而自己三年辗转了很多企业很多岗位，每当到一个新的岗位需要重新学习时，他就打心底里不愿意。

你能告诉小张在职业学校学习要学些什么吗？



情景二

刘芳是班上出了名的乖乖女，平时安安静静，不大与同学交流，无论是上课还是下课，总能在教室里看到她埋头看书的身影，而且看的书都是学校发的课本，平时也都按时交作业。刚到班上的时候，同学和老师看到这么认真学习的学生，都非常地佩服，心里暗暗在想刘芳的成绩一定非常出色。可是在第一学期期末考试成绩出来后，班上同学非常诧异，刘芳居然有三门课程不及格。

刘芳的学习方法有什么问题吗？你是否能给她提供一些建议呢？

知识目标：通过亲身经历，使同学了解什么是学习能力。从了解学习能力的重要性开始，培养自主学习意识，进而提高个人学习能力，树立终身学习的观念。



任务一

任务描述



任务实施

小张自从来到职业学校之后，在学校上课经常玩手机、睡觉，老师布置的作业就拿其他同学的作业抄，日子就这样浑浑噩噩过去了。

根据情景一，如实填写任务书I。

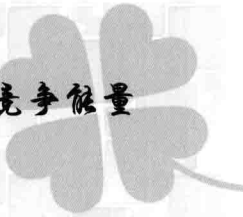
《培养学习能力》任务书I

班级

组别

完成时间

任务	任务要求	组员姓名	任务分工	得分
阅读情景一， 回答以下问题	分组讨论，你认为小 张应该在职业学校中学 习哪些知识	组长：	统筹全组工作	
		发言代表：	代表小组发言	
		智囊团：	出谋划策，提 供意见	
		书记：	文字记录及资 料整理	
请你告诉小 张，职业学校 的学习和初中 的学习有什么 不同				
假如你是小 张，你觉得可 以在职业学校 学到哪些知识				
师生总结				



任务二 任务描述



任务实施

文静内向的刘芳是位读书非常刻苦的学生，但是付出的努力却与收获不成正比，让刘芳非常地沮丧和苦恼。

根据情景二，如实填写任务书Ⅱ。

《培养学习能力》任务书Ⅱ

班级 _____ 组别 _____ 完成时间 _____

任务	任务要求	组员姓名	任务分工	得分
寻求解决问题的最佳方案	分 组 讨 论 ， 根据情景回答问题，寻找最佳方案，并派代表发言	组长：	统筹全组工作	
		发言代表：	代表小组发言	
		智囊团：	出谋划策，提供意见	
		书记：	文字记录及资料整理	
你认为刘芳在学习中有哪些问题				
假如你是她的好朋友，你会如何帮她提高学习成绩				
师生总结				

任务三

任务描述



任务实施

各组成员分享情景一、二的心得与启示，然后根据个人的社会经历，联系现实生活，并利用所学知识解决任务三的问题。

根据情景一、二，如实填写任务书Ⅲ。

《培养学习能力》任务书Ⅲ

班级 _____ 组别 _____ 完成时间 _____

任务	任务要求	组员姓名	任务分工	得分
根据个人的社会经历完成任务	分组讨论，联系现实生活，并利用所学知识完成任务	组长：	统筹全组工作	
		发言代表：	代表小组发言	
		智囊团：	出谋划策，提供意见	
		书记：	文字记录及资料整理	
请你为学弟学妹介绍职业学校的学习情况，帮助他们更好地规划学习生活				
回忆在刚来职业学校读书的时候，你最大的学习障碍是什么？你是如何克服困难的				
师生总结				

三、任务分析



我的放大镜

大部分同学都有这样一种感觉：只是完成老师布置的家庭作业，除此之外，就不知道如何根据自己的实际情况，作一些相应的拓展或者阅读。上课的时候，老师叫做什么就做什么，假如老师让大家自习，有些同学还真的不知该做些什么。同学平时习惯了被老师指导着学习，缺乏主动性，完全是被动地、机械地学习。到了职业学校，学习的内容跟以前有了很大的差异，学习科目增加，知识难度加大，学习方式发生了巨大的变化。许多原本在初中成绩还可以的同学，有的甚至很优秀的同学，因为学习方法不正确，成绩一落千丈。部分学生因为不会学习，没有学习的方向和目标，沉迷于玩乐之中，严重者违反校规校纪，被开除出校门，终生懊悔。



知识点一：什么是学习

一般常以为“学习”是一件事，其实“学习”包括“学”和“习”两项工作。“学”是把不会的“学会”，是“知新”，是“日知其所亡（无）”；“习”字从羽部，是鸟数飞也，就是鸟不断重复振动翅膀，即将“学会的”不断重复，是“温故”，是“月无忘其所能”。所以，“学习”包含了“知新”然后“温故”的两个动作。

动物和人为了生存下去，必须通过学习获得个体经验。这种后天习得行为经验可适应相对迅速的变化。与先天本能相比，其意义显然更加重要。譬如，一只小羊羔通过不断地向羊妈妈学习，知道了哪里可以寻找到丰富的食物，知道了怎样躲避狼的追捕。如果小羊不学习，就不能适应不断变化的外界环境，也就无法生存下去。

人是最高等的动物，生活方式极为复杂，固定不变的本能行为最少。人类行为的绝大部分是后天习得的，学习以及学习的能力在人类个体生活中的作用也就必然是最大的。人类的婴儿与初生的动物相比，独立能力较弱，天生的适应能力也较弱。可以说，离开父母的养育，婴儿是无法生存下去的。但是人类却有其他动物不可比拟的学习能力，可以迅速而广泛地通过学习来适应环境。例如，种植谷物，获取粮食，靠的是学习；战胜毒蛇猛兽等天敌，对付可怕的瘟疫，靠的也是学习。总体看来，人和自然界的其他动物（如狮子、老虎甚至麻雀）相比，很多方面都处于劣势，人能够成为万物之灵，靠的就是学习。



知识点二：为什么要培养学习能力

学习能力，通俗地讲就是指获取知识、增长才干的本事。

在现代社会，知识更新周期缩短，知识载体不断拓展，信息的传播渠道更为广泛。一名学生在校所学知识可能仅占其一生所需知识的10%左右，而其余90%的知识需要在日后的生活和工作中自学获取。想要在当代社会的激烈竞争中取胜，必须不断学习新的知识和技术，不断发展自己的能力，掌握学习的方法和技巧。

老子在《道德经》里就说：“授人以鱼，不如授之以渔，授人以鱼只救一时之急，授人以渔则可解一生之需。”说的是传授给人既有知识，不如传授给人学习知识的方法。道理其实很简单，鱼是目的，钓鱼是手段，一条鱼能解一时之饥，却不能解长久之饥。如果想永远有鱼吃，那就要学会钓鱼的方法。

提高学习能力是形势的需要。学习的目的全在于运用，把所学到的知识转化为能力的过程也是学习的重要组成部分。现实中，有的同学考试分数较高，工作能力却平平；有的同学考证不少，学习成果却寥寥无几。这说明分数不等于能力，证书也不等于水平。要把知识转化为能力，做到融会贯通、运用自如，就一定要掌握把知识转化为能力的本领，这无疑是提高学习能力所需达到的较高境界，也是我们学习最终所要解决的问题。

提高学习能力的关键是要学会思考。思考是学习的前提，也是学习的更深层次和更高境界。孔子曾说过：“上学以神听，中学以心听，下学以耳听。”上等的学习方法，就是要边学习、边思考，这样才能探究事物的本质、领悟事物的精

髓。思考是把所学的知识归纳、整理、加工，使无序变为有序的过程；是将所学的知识消化、吸收，使别人的知识变成自己知识的过程；也是使知识转化为能力的过程。思考的秘诀在于要养成辩证思考、系统思考的习惯，要善于站在事物之外看事物，切不可“死读书”、“读死书”。“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，是讲看山的妙处，学习也是如此。必须不断地去探究事物的生成原理，把握事物的内在规律，理清事物的各种联系，才能真正学到精髓、学出成效。

提高学习能力还要学会与他人交流。学会交流就是要善于吸收群众的智慧，听取别人的意见和建议，这是改进自身的最好方式。有的同学自以为是，或方法不当，不善于与别人沟通交流，结果固步自封，思路狭窄。因此，我们必须学会交流，学会沟通。要善于抓住团体交流的机会，反思自身的问题，最大限度地吸收别人的好思想，同时加入自己的思想，并在思想碰撞中产生新思想，实现综合素质的自我超越。



知识点三：提升学习能力的办法

1. 改进学习方法、培养良好的学习习惯

不同的学生有不同的学习方法，应尽量学习比较成功的同学的学习方法。改进学习方法是一个长期性的系统积累过程。一个人不断接受新知识，不断遭遇挫折产生疑问，不断地总结，才有不断地提高。自然界适者生存的生物进化过程便是最好的例证。学习要经常总结规律，目的就是更进一步地发展。通过与老师、同学平时的接触交流，逐步总结出一般性的学习步骤，它包括：制订计划、课前自学、专心听课、及时复习、独立作业、解决疑难、系统小结、课外学习，简单概括为四个环节（预习、上课、整理、作业）和一个步骤（复习总结）。每一个环节都有较深刻的内容，带有较强的目的性、针对性，每一个环节都要落实到位。

在课堂教学中培养认真听课的习惯。听是主要的，听能使注意力集中，把老师讲的关键性部分听懂、听会，听的同时要注意思考、分析问题。但是光听不记，或光记不听必然会顾此失彼，课堂效率低下，因此应适当地作记录，领会课上老师讲的主要精神与意图。五官协调活动是最好的习惯。在课堂、课外练习中

培养作业习惯。作业不但要做得整齐、清洁，具有一种美感，还要有条理，培养逻辑思维能力，更重要的是必须独立完成作业，培养一种独立思考和正确解题的责任感。做作业时要提高效率，应该十分钟完成的作业，不要拖到半小时完成，拖拖拉拉的作业习惯容易使思维松散、精力不集中，这对培养学习能力是有害无益的。

2. 提高45分钟的课堂效益

要提高学习能力，当然要通过课堂学习来提高，要充分利用好这块学习阵地。

学习的过程是活的，老师教学的对象也是活的，都在随着教学过程的发展而变化，尤其是当老师注重能力教学的时候。能力是随着知识的掌握而形成的，无论是形成一个概念、掌握一条法则、会做一个习题，都应该从不同的能力角度来培养和提高。通过老师的教学，理解所学内容在教材中的地位，弄清其与前后知识的联系等，只有把握住教材，才能掌握学习的主动。

3. 体验成功，激发学习兴趣

“兴趣是最好的老师”，而学习兴趣总是和成功的喜悦紧密相连的。例如，听懂一节课，掌握一种学习方法，完成一项任务，测验得到好成绩，平时老师对自己的鼓励与赞赏等，都能使自己体验到成功的喜悦，激发起更高的学习热情。因此，在平时学习中，要多体会、多总结，不断从成功（哪怕是微不足道的成绩）中获得愉悦，从而激发学习的热情，提高学习的兴趣。



我的储蓄罐

水上漂

一个博士被分配到一家研究所工作，成为研究所学历最高的人。有一天，他到单位后面的小池塘去钓鱼，正好正、副所长在他的一左一右，也在钓鱼。他只是微微点了点头，心想同这两个本科生有啥好聊的呢。

一会儿，正所长放下钓竿，伸伸懒腰，噌噌噌从水面上如飞似地走到对面上厕所。博士惊呆了。水上漂？不会吧？这可是一个池塘啊。正所长上完厕所回

来的时候，同样也是噌噌噌地从水上“漂”回来。怎么回事？博士又不好意思去问，因为自己是博士啊！过一阵，副所长也站起来，走几步，噌噌噌地“漂”过水面上厕所。这下子博士惊得差点昏倒，不会吧，到了一个江湖高手集中的地方？

博士也想上厕所了。这个池塘两边有围墙，要到对面厕所非得绕十分钟的路，而回单位上又太远，怎么办？博士也不愿意去问两位所长，憋了半天后，也起身往水里跨：我就不信本科生能过的水面，我博士生不能过。

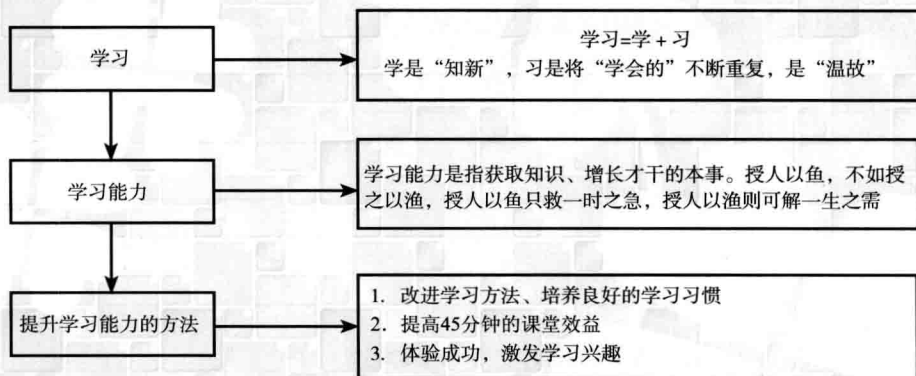
“咚”的一声，博士栽到了水里。

两位所长将他拉了出来，问他为什么要下水，他问：“为什么你们可以走过去呢？”两位所长相视一笑说：“这池塘里有两排木桩子，由于这两天下雨涨水正好在水面下。我们大家都知道这木桩的位置。所以可以踩着桩子过去。你怎么不问一声呢？”

没有人能水上漂，这是博士应该具备的经验常识。踩着木桩过池塘，两位所长已经经历过多次，这是他们积累的经验。博士自恃学历高，既违背了自己具备的经验常识，又没有学习踩着木桩“水上漂”的经验，所以栽了跟头。



我的记事本





你言我语

同学们，通过今天的学习，相信你已经掌握了不少知识，下面让我们来检阅一下，我们学会了什么，有什么地方还需要进一步努力呢？请大家利用5分钟时间完成下面的任务完成评价表。

任务完成评价表

班级 _____ 组长 _____ 组员 _____

____年____月____日

今天，在课堂上：

1. 我们新学了 _____ ；
还未弄懂的地方是 _____ 。

2. 我们最感兴趣的地方是 _____ ，
我们表现最棒的地方是 _____ 。

3. 在小组协作、讨论中，对小组作出最大贡献的同学是 _____ ，
_____ 。

4. 老师和其他同学给我们的评语是 _____ ，
我们今后需要改进的地方是 _____ 。

5. 关于这部分内容，我们还有一些自己的想法，希望老师知道的是 _____
_____ 。