



《职业文化与工匠精神》

——职业合规素养塑造

安顺职业技术学院经济管理系 编制

目 录

项目一 规则适应性能力

任务一 做遵纪守法的大学生

一、规则适应性能力·····	4
二、自我觉察能力提升·····	4
三、大学生心理适应能力培养·····	7
四、践行校园规章制度·····	13

任务二 高效学习的技巧

一、转变学习方式·····	16
二、选择适当的学习方法·····	16
三、养成良好的学习习惯·····	18

项目二 大学生行为规范

任务一 社交礼仪规范

一、为什么学礼仪·····	21
二、礼仪的基本原则·····	22
三、仪容、仪表、仪态礼仪规范·····	22
四、大学生行为规范·····	33

任务二 日常交往礼仪规范

一、称呼、问候礼仪规范·····	37
二、介绍、握手、名片礼仪规范·····	38

三、电话礼仪规范·····	41
---------------	----

任务三 常用接待礼仪规范

一、接待程序·····	44
二、迎送礼仪规范·····	45
三、会议座次、宴会座次安排·····	46
四、乘车礼仪规范·····	49

项目三 行业认知

任务一 合规与产业、行业、企业

一、了解职业世界·····	54
二、产业、行业与企业·····	55
三、合规与企业·····	58

任务二 行业合规素养认知

一、学会分析就业行业·····	64
二、未来就业行业合规素养认知·····	65

任务三 专业、职业和岗位职责

一、专业与职业的关系·····	68
二、专业与工作岗位·····	69
三、专业与行业岗位认知·····	70

项目四 合规生涯规划

任务一 生涯规划原则

一、生涯与生涯规划概述	73
二、生涯规划作用	74
三、生涯规划基本步骤	75

任务二 有效开展生涯规划

一、解剖（知己）	77
二、知彼（PEST 分析）	86
三、选择	89
四、制定合理的生涯目标	91

项目五 沟通表达规范

任务一 沟通行为规范

一、认识沟通	97
二、沟通情况测试	101
三、制定沟通计划	102
四、沟通中的合规要素	107

任务二 演讲表达规范

一、演讲的重要性	113
二、为听众提供价值	113
三、演讲画布	116
四、根据演讲画布撰写演讲稿	121

五、演讲中的合规要素·····	125
六、克服紧张·····	126

项目六 团队协作原则

任务一 团队的定义

一、团队的定义·····	133
二、团队和群体的区别·····	133
三、团队角色设定原则·····	135

任务二 团队组建规则

一、团队目标·····	141
二、团队精神·····	143
三、打造团队合规文化·····	144

项目七 合规文化熏陶

任务一 传统文化

一、个人修养的重要性·····	148
二、国学中的合规文化·····	153
三、传统文化与个人修养·····	155

任务二 地方文化

一、文化的概念·····	165
二、民居、服饰文化·····	166
三、饮食、民俗文化·····	169

任务三 职业文化

一、职业人概述·····	172
二、职业合规文化的内涵·····	175
三、职业合规素养的内容·····	175
四、践行职业合规素养·····	181

项目八 自我行为管理规范

任务一 精力管理

一、什么是精力管理·····	186
二、对待时间的态度·····	186
三、做值得做的事·····	188

任务二 财务管理

一、财务现状分析·····	192
二、大学三年费用支出预算·····	193
三、理财中的财务规则·····	196

任务三 健康管理

一、认识锻炼·····	204
二、认识情感·····	208
三、释放压力·····	212

任务四 信息管理

一、信息素养·····	218
二、信息搜索的相关规定·····	219
三、信息搜索原则及技巧·····	220

项目九 匠心精神

任务一 爱岗敬业 热爱尊敬工作

- 一、爱岗敬业的基本概念·····224
- 二、什么是敬业? ·····225
- 三、爱岗敬业的意义·····227
- 四、爱岗敬业的基本要求·····228

任务二 精益求精 要做就做最好

- 一、精益求精的概念 ·····234
- 二、精益求精的基本要求·····235

任务三 合规素养与匠心精神·····237

- 术业专攻 一生只做一件事·····237

任务四 创新进取 愿乘长风破浪行

- 一、艺无止境·····240
- 二、推陈出新·····241
- 三、勇攀高峰·····241

项目十 合规道德与法律

任务一 大学生合规法律意识

- 一、大学生合规法律意识的重要性·····245
- 二、大学生合规法律意识的培养·····246

任务二 大学生违法犯罪预防措施

- 一、大学生违法犯罪的主要原因·····250
- 二、大学生违法犯罪预防措施·····252

任务三 大学生权益维护方法

一、大学生的权益维护·····	254
二、大学生的安全防范·····	256

第一模块 合规素养塑造

(一年级使用)

一、设计思路:

根据学生的学习经历（成长规律），从适应性能力出发，培养学生实现离开父母、懂得感恩到基本合格的社会人的转变，从行业合规认知出发，让学生认知行业和行业岗位设置情况，并了解就业岗位所处的工作环境和企业文化，从生涯规划出发，让学生大一就开始思考现在与未来的关系，并为之努力奋斗，培养学生的“职业信仰”，让学生增加沟通表达、国学知识、增加传统文化，进行自我管理，能够对职场案例进行分析并提出解决方案，成为基本合格的准职业人。

二、教学目标:

知识目标：掌握合规职业塑造中适应性能力、行业认知和生涯规划内容；解职业塑造中传统文化、沟通表达、自我管理内容；了解本学期达到什么目的。

技能目标：拥有较强的与人沟通能力、生活、学习适应能力，生涯规划能力。

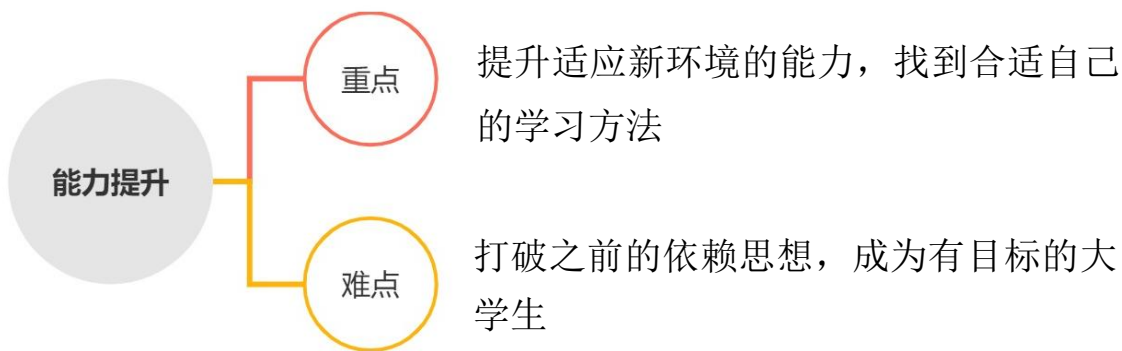
能够对职场案例进行分析并提出解决方案

情感目标：1、培养学生对课程学习的兴趣。

2、引导学生成为基本合格的准职业人。

项目一 规则适应性能力

内容导读：规则，是运行、运作规律所遵循的法则，是由群众共同制定并通过的，由群体里的所有成员一起遵守的条例和章程。从心理学的观点来看，适应的标准就是减轻或消除紧张。了解规则，良好的适应能力，能有效的帮助我们快速融入新的环境，调整目标、重塑生活，以积极的心态去迎接新的学习、生活。



任务一 做遵纪守法的大学生

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
做遵纪守法的大学生	规则适应性能力		
	自我觉察能力提升		
	大学生心理适应能力培养		
	践行校园规章制度		
师生总结			

引言：小亮即将到北京一所重点大学求学了，他在中学里一直勤奋学习，但除了学习成绩优秀以外，也没有别的特长了。他担心，在大学这个高手云集的新环境中，他找不到属于自己的位置。每当他想到将要投入全新的大学生活时，心里就有点发怵。



很多初入校门的大学新生，都会像小亮一样，在面临新的生活环境、人际关系、理想目标等多方面的重大变化时会紧张和抵触。大学生涯对每一位大学生来说，都是一个无法割舍的人生体验。在这里，不管你愿意与否，都要开始独立地面对真实的生活，都要学习自主地解决自己的人生难题。面对这一切，积极的接纳与奋进是美好人生的起点，而消极的对抗则有可能一事无成。因此，新的开始，我们要有所准备！起点之美就在于积极的适应新的生活环境和学习环境。



一、规则适应性能力

大学是一个多姿多彩的小社会，包括校园生活环境和校园文化环境，大学的生活也有大学生活的规则，作为一年级的新生，请以小组为单位，去进行校园环境调查吧！

【认一认】

任务一：调查你的生活环境，包括食堂、超市、教学楼、图书馆、体育馆等，熟悉你的生活环境

任务二：调查你的校园文化环境，根据自己的兴趣爱好和特长，参与到丰富多彩的校园活动中

具体步骤和方法

1. 每个小组商量并提出在大学期间最希望得到满足的三个愿望；
2. 以小组为单位，抽签决定调查项目（食堂及周边餐饮、周边超市、周边娱乐、学习和锻炼场所、社团情况）的分布、数量和环境等情况，并形成书面调查报告；
3. 随机抽取一个小组的愿望清单，对照本组调查的结果，说一说如何帮助同学实现愿望。



大学校园环境调查报告	
调查人：	调查时间：
调查目的	
调查内容	
调查结果及分析	
调查体会	

我们抽到的小组是
他们的愿望清单是：

我们为他们打造了实现愿望的攻略：

二、自我觉察能力提升

自我觉察能力包括对自身内在的觉察以及对外部环境的觉察。觉察自身的内在就是为了更好地觉察自己内在情绪、信念和外在行为，并掌握沟通对方反馈的信息，才能进行有效的沟通。只有做

到觉察自我，才能更好的觉察到外部环境，从而及时调整自己来适应环境，而提升自我觉察能力也是必需的一种沟通技能，更是对自身和外界最重要的能力。

在一个新的环境中，也许会遇到很多糟糕的、不顺利的事情，大多数时候我们可能产生的情绪是抗拒，会责怪、会痛苦、会愤怒、会争吵……但是如果开始愿意对这些事情多一份觉察，客观的去看待这件事情本身，那么在事情发生时，我们是不是就不会恶语相向，而会发现这些看似负面的人、事、物，其实都可能隐藏着一份礼物。

镜头一：大学生生活糟糕三镜头



语言是人类的一项伟大发明。有言道：良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。同样意思的话，不同的表达方式就会产生不同的效果。很多时候尽管是无心的，但那些脱口而出的嘲讽、指责、说教、否定、评论还是会伤害到彼此间的感情。长此以往，语言暴力造成了人与人之间的疏远、冷漠、敌视。

开学以来，你的大学生活过得怎样？请选取三个糟糕的镜头，描述你特别不愉快的情景。

镜头一。

镜头二。

镜头三。

通常，生活中很多不愉快的事情发生大多数来自无法接受的事实以及对他人的要求与批判，外在最直接的表现方式便是会使用暴力的沟通方式伤害彼此。我们经常会把注意力放到别人身上，当我们开始觉察到这一点，并且愿意从当下这一刻选择改变，将注意力拉回到自己身上，收回那些看待事情夹杂的情绪和想法，只针对事情本身，做好自己能做的，该做的，尽力就好。当我们不在企图改变别人，并且愿意面对自己、整理自己时，就会在无形中产生正面的影响，周遭的人、事、物也会因此有所改变，同学间相处也会融洽许多。因而，在此基础上，一种良好的表达方式就显得尤为重要。

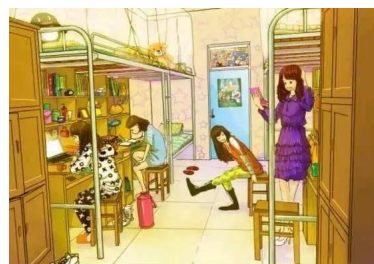
著名的马歇尔·卢森堡博士发现了一种沟通方式，依照它来谈话和聆听，能使人们情谊相同，和谐共处，这就是“非暴力沟通”。这种沟通方式可以突破那些引发愤怒、沮丧、焦虑等负面情绪的思维方式，用不伤害的方式化解人际间的冲突。简单来说，它关注的是这样四个要素：观察、感受、需要、请求。

非暴力沟通的实现步骤

- 首先我们要留意到正在发生的事情，并且要能以中立、客观的态度去描述它；
- 接着，我们要学会表达自己的感受，并了解是哪些需要导致了这些感受；
- 最后，要根据这些需要提出具体、明确的请求。

【想一想】

小明学习不用功，每天上课偷偷玩王者荣耀，学习成绩一落千丈，他的父母很生气，父亲砸了茶杯，对他说：“你能不能好好学习让我省点心？我一天到晚辛辛苦苦赚钱，还不是为了你？”



讨论：假设你是小明，请说说你的观察和感受

父母的需要是什么

父母的请求是什么

小明的需要是什么

小明的请求是什么

镜头二：更容易被理解的请求

东亚文化圈有一个共同的文化特色，就是表达委婉。我们通常不会很直接地表达我们的想法，总是要七拐八绕，暗示暗示再暗示。还记得夏目漱石那个著名的梗吗？说的是夏目漱石在担任英文教师时，看到学生把“I love you”翻译成“我爱你”，感到很不满，因为日本人才不会说“我爱你”，不如翻译成“今晚的月色真美”——因为我爱你，所以与你共赏的月色才如此美丽。这种点到为止、语有尽而意无穷的风格，自然有它的含蓄之美。

（一）角色扮演

根据以下句子，请以两个小组为单位，扮演学生和安慰者，编一个两分钟的短剧并演绎。编剧中要运用到以下句子。

观察：你说的是你挨老师训斥的事吗？

感受和需要：你很难过/开心/孤独……吗？

请求：你想让我帮你做……吗？

（二）更容易被理解的请求

1. 具体。必须清楚地告诉对方，我们希望对方做什么；

2. 学会倾听。放下自己心中已有的想法和判断，一心一意地去体会他人；

3. 注重反馈。确保对方是否准确把握了自己的意思；

4. 表达愤怒。

（三）如何表达愤怒

首先，我们要停下来，除了呼吸不要做别的事情。人在狂怒之中是很难保持理智的，我们要静下心来，避免去指责或惩罚他人。

其次，思考我们为什么愤怒。记得不要将愤怒的原因归咎于别人，是我们的感受没有被满足而引起了愤怒。

再有，体会自己的感受和需要，是哪些感受和需要没有被理解和满足？

最后，我们要勇敢地张开嘴去表达自己的愤怒，这时我们的怒火已经转变成对某个需要的诉求。不过，在大部分情况下，我们表达自己之前，需要先倾听别人。这也是让对方平静下来，从而使他们更好地体会、理解我们自己的一个重要步骤。不然如果对方也处于激动情绪中，可能并不愿意留意我们的心声。

【想一想】

如果当初沟通过程中不要暴力，是否还会出现大学生生活中那糟糕的三镜头？

请帮忙找到避免“糟糕三镜头”的切入点和避免方法。

三、大学生心理适应能力培养

（一）自我评价

自我评价是心理学中自我意识的一个方面，是指对自身条件、素质、才能等各方面情况的一种判断。学新生对自我的评价得当与否，将直接影响到大学生中的学习效能、职业选择和事业奋斗中的自信心。

正确地进行自我评价一般可以通过两种渠道：直接的自我评价和间接的自我评价。

进行直接的自我评价，首先要认识到自己的自然条件，包括健康情况、心理状态、情感特点、兴趣倾向、知识水准、专业特长、智力情况、能力特点，还可以测定一下自己的生物节律周期、智商指数、气质类型、性格类型等作为参考。

其次，是用自己在不同领域的实践中（如对各个科目的学习）取得的不同成绩相比较，以发现自己的长处，确定奋斗的目标。

间接的自我评价法，是指通过与他人行为的对照及情况的对比，发现自我认识的错位。“天生我材必有用”、“尺有所短，寸有所长”，每个人都有自己的长处和短处。有的人可能不辨音律，



人
大
活
接

但却有高超的组织才能；有的人也许不解数字之谜，但却心灵手巧，长于工艺；有的人可能不会琴棋书画，但酷爱大自然，精于园艺；有的人或许记不住许多外语单词，但有一副动人的歌喉，擅长文艺。

只有正确的进行自我评价，内心才会有力量，生命才会充满自信力。那么就需要自我认可和自我接纳。

1. 自我认可

是对自己相信并持续认可，不只是说说而已，持续给大脑证据，进而稳固神经元，信赖自己。比如成功日记，欣赏日记，欣赏自己看过走过的路，提醒自己时刻值得欣赏。

自我认可的“两个工具”：

(1) 写欣赏日记：记录写下，每天对自己欣赏的“三件事”，并发自内心的感受去表达，对自己的欣赏。

(2) 自信手印：双手打开相互交叉挡在胸前，闭上眼睛，心里回顾想着当天做了哪些让自己欣赏的事情。

2. 自我接纳

删除大脑里“我应该”、“我不应该”、“我怎么会这样”诸如此类的信息。

【小贴士】

尝试去拿到想要的真相结果，问一问自己：

- (1) 我想要的结果是什么？我希望是什么结果？
- (2) 当时我做不到的原因是什么？（客观看为什么没有做到，不去批判自己）。
- (3) 欣赏自己在这件事中的努力和用心。（记录和欣赏自己）
- (4) 为了下次能做到，需要什么帮助和支持？

(二) 增强自信

在大学的校园生活中，人总会有失意的时候。当你在学习、生活上遭受挫折的时候，怎样才能重新建立自信心呢？英国心理学家克列尔·拉依涅尔提出了10条帮助你增强自信心的规则：

1. 每天照三遍镜子

清晨走出宿舍之前，对着镜子修饰仪表，整理着装，务必使自己的外表处于最佳状态。午饭后，再照一遍镜子，修饰一下自己，保持整洁。晚上就寝前洗脸时再照照镜子。消除对自己的仪表的不必要的担心，更有利于你将注意力集中到工作、学习上。

2. 不要总想着自己的身体缺陷

每个人都有各自的身体缺陷，完美无缺的人是不存在的，对自身的缺陷不要念念不忘，其实，人们往往并没有那么在意你的缺陷。只要少想，自我感觉就会更好

3. 你感觉明显的事情，其他人不一定注意得到

当你在众人面前讲话感到面红耳赤时，你的听众可能只是看到你两腮红润，令人愉快而已。事实上你的窘态并没有那么容易被其他人发现。

4. 不要过多地指责别人

如果你常在心理指责别人，这种毛病就可能成为习惯。应逐渐地克服这种缺点，总爱批评别人的人是缺乏自信的表现。

5. 多数人喜欢的是听众

因此，当别人讲话时，你不要急于用机智幽默的插话来博得别人对你的好感。你只要认真地倾听别人的讲话，他们就一定会喜欢你。

6. 为人坦诚，不要不懂装懂

对不懂装懂的东西坦白地承认，这不仅不会损害你的形象，还会给人以诚实可信的感觉；对别人的魅力和取得的成就要勇于承认，并致以钦佩和赞赏。

7. 在自己的身边找一个患难相助、荣辱与共的朋友

这样在任何情况下你都不会感到孤独。

8. 不要试图用酒来壮胆提神

如果你害羞腼腆，那么就是喝干了酒瓶也无济于事。只要你潇洒大方，滴酒不沾也会受到大家的欢迎。

9. 拘谨可能使某些人对你含有敌意

如果某人不爱理你，则不要总觉得自己有错。对于有敌意的人，不讲话虽不是最好的方法，但却是唯一的方法。

10. 一定要避免使自己处于一种不利的环境中

否则，当你处于这种不利情况时，虽然人们会对你表示同情，但他们同时也会感到比你地位优越而在心理轻视你。

（三）积极面对

报纸上曾经登过一篇文章，内容是广西一位女大学生从广西考了上海某大学，可是她对新环境极不适应，口音不习惯，生活也不习惯，周围又没有一个人熟人。父母不停地打电话问她的情况，这位女生每次接电话都哭个不停。无奈的父母只得来到上海陪了她一个月。可父母刚走一个星期，她便偷偷地回到广西，主动退了学。

任何事情都是有利有弊、有得有失的。当你远离家乡，来到外地上大学，你获得了更好的学习环境，但同时你也将有所丧失——离开你所熟悉的环境，离开那些深有感情的老师和同学。从事事

由大人作主到常常要自己拿主意，从由老师制订学习目标、学习计划到自己独立去适应新的教学风格和学习方式，从中学时代的亲密好友到初入大学的孤独失落，大学新生面临众多的“心理丧失”。

这种心理丧失所带来的挫折感往往困扰着大学新生。那么，怎样才能走出心理困境，走向成功呢？

首先，大学新生要认识到，人的一辈子，其实就是一个不断“丧失”的过程：胎儿丧失了襁褓，才能学会站立和走路；青少年丧失了父母的呵护，才能成为具有独立生活的人……如果我们一辈子都惧怕丧失，都不愿意付出任何代价，那么我们也终将丧失发展的机会。从这个角度来看，你今天由于丧失所带来的暂时的痛苦和不适应，换来的正是明天的飞跃。

如果明白了这一点，那么与其消极被动地面对新的环境，不如积极主动地去适应新的环境。如果你想赢得别人的喜爱，赢得朋友，就必须开放自己、关心别人。其实，时间长了，你就会发现，大学里的新同学一样可爱，他们并不是个个自私的。当你有了新朋友时，就会有人分享你的快乐和烦恼，你也就有了更多的进步动力。

不管你愿不愿意，人都是要长大的。长大意味着什么？意味着你将要面对更多的变化，意味着你要不断地去适应新的、更加复杂的环境。

（四）自我诊断

这是一份关于大学生精神症状的自我诊断量表，一共有 50 个问题，请你根据自己的实际情况，逐一对每个问题做“是”或“否”的回答。为了保证测验的准确性，请你认真作答。

1. 每当考试或被提问时，是否会紧张得出汗？
2. 看见不熟悉的人是否会手足无措？
3. 看见不熟悉的人是否会使工作不能进行下去？
4. 紧张时，头脑是否会不清醒？
5. 心理紧张时是否会出差错？
6. 是否经常把别人交办的事情搞错？
7. 是否会无缘无故地挂念不熟悉的人？
8. 没有熟人在身边是否会感到恐惧不安？
9. 是否经常犹豫不决，下不了决心？
10. 是否总希望有人和自己闲谈？
11. 是否被人认为不机灵？
12. 在别人家里吃饭，是否会感到别扭和不愉快？
13. 和别人会面，是否会有孤独感？
14. 是否会因不愉快的事情缠身，一直忧心郁郁，解脱不开？

15. 是否经常想哭泣？
16. 是否因处境艰难而沮丧气馁？
17. 是否感到厌世？
18. 是否有生不如死之感？
19. 是否总是愁眉不展？
20. 家庭中是否有愁眉不展的人？
21. 遇事是否会无所适从？
22. 别人是否认为你有神经质？
23. 是否有神经官能症？
24. 家庭成员中是否有严重精神病患者？
25. 是否因患病进过精神病医院？
26. 家庭成员中是否有人进过精神病医院？
27. 是否神经过敏？
28. 家庭成员中有没有神经过敏的人？
29. 感情是否容易冲动？
30. 一受到别人的批评，是否就会心慌意乱？
31. 是否被人认为是个好挑剔的人？
32. 是否总是会被别人误解？
33. 是否一点也不能宽容他人，甚至连自己的朋友也是这样？
34. 是否会一门心思想某件事或做某件事，而不听从别人的劝告？
35. 脾气是否暴躁、焦急？
36. 做任何事情是否都是松松垮垮、没有条理？
37. 是否稍有冒犯就会火冒三丈？
38. 是否被人批评就会暴跳如雷？
39. 是否稍不如意就会怒气冲冲？
40. 是否别人请求帮助就会感到不耐烦？
41. 是否会怒发冲冠？
42. 是否身体会经常发抖？
43. 是否经常会感到坐立不安，情绪紧张？
44. 是否因突然的声响会突然跳起来，全身发抖？
45. 别人做错了事，自己是否也会感到不安？

46. 半夜里是否经常听到声响?
47. 是否经常有恶梦?
48. 是否经常有恐怖的景象浮现在眼前?
49. 是否经常发生胆怯和害怕?
50. 是否突然间会出冷汗?

(引用: <http://wudazikao.bokee.com/316167022.html>)

凡是答“是”的记1分。得分在25分以上的人,现阶段适应能力有待提高,可寻求老师、同学的帮助。

(五) 心理调适

大学生在身心发展过程中,有意识地掌握一些常用的自我心理调适方法,如自我暗示法等,对自我心理放松、消除心理压力是非常有帮助的。

自我暗示是靠思想、语言,对自己施加影响以达到心理卫生、心理预防和心理治疗目的的方法。通过自我暗示,可以调理自己的心境、感情、爱好、意志乃至学习能力,起到非常积极的作用。比如,面临紧张的考场,反复告诫自己“沉着、沉着”;在荣誉面前,自敲警钟“谦虚、谦虚”;在遭遇挫折时,安慰自己“要看到光明,要提高勇气”等等。

学习自我暗示,需要坚强刚毅的意志,要对自我及自我暗示有坚定不移的信心,并在实践中进行锻炼,使自我暗示得到恰如其分的应用。下面介绍两种具体的自我暗示的方法:

1. 冥想放松法

你可以用一件真实的物件,如某种球类,某种水果,或者手头可以找到的小块物体,来发挥自我想象的能力,具体做法是:

(1) 凝视手中的橘子(或其他物体),反复、仔细地观察它的形状、颜色、纹理脉络;然后用手触摸它的表面质地,看是光滑还是粗糙,再闻闻它有什么气味。

(2) 闭上眼睛,回忆这个橘子都留给你哪些印象。

(3) 放松肌肉,排除杂念,想象自己钻进了橘子里。那么,想象一下,里面是什么样子?你感觉到了什么?里面的颜色和外边的颜色一样吗?然后再假想你尝了这个橘子,记住它的滋味。

(4) 想象自己走出了橘子的内部,恢复了原样,记住刚才在橘子里面所看到的、尝到的和感觉到的一切,然后做5遍深呼吸,慢慢数5下,睁开眼睛,你会感觉到头脑清爽,心情轻松。

2. 自主训练法

又叫适应训练法,其中较简单的一种方法如下:

(1) 取坐姿,把背部轻轻靠在椅子上,头部挺直,稍稍前倾,放松个肩膀,两脚摆放与肩同宽,脚心贴地。

(2) 两手平放在大腿上,闭目静静地深呼吸3次,感受空气在鼻腔的流动。排除杂念,把注意力引向两手和大腿的边缘部位,把意念排导在手心。

(3) 不久，你会感到注意力最先指向的部位慢慢地产生温暖感，然后逐渐地扩散到手心全部。这时，你心理可以反复默念：“静下心来，静下心来，两手就会暖和起来。”

(4) 做 5 遍深呼吸，慢慢数 5 下，睁开眼睛。

四、践行校园规章制度

没有规矩不成方圆，面对新的环境，新的学习伙伴，如何去约束自身，使得整个学校呈现良好的学习氛围，形成一个学校的校风校纪。我院将校园规章制度写入了《学生管理手册》，大家可随时翻阅，践行校园规章制度。

安顺职业技术学院学生行为规范

第一条 志存高远 坚定信念

1. 努力学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想；

2. 面向世界，坚定共产主义理想和信念；

3. 了解国情，拥护中国共产党领导，坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，树立中国特色社会主义共同理想，实现中华民族伟大复兴；

4. 努力成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人。

第二条 热爱祖国 服务人民

1. 弘扬民族精神，维护国家利益和民族团结，树立爱国主义精神，具有团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的精神；

2. 不参与违反四项基本原则、影响国家统一和社会稳定的活动。做到“五不”：

①不制造事端，不煽动闹事。

②不成立和参加非法组织，策划非法活动。

③不传播政治谣言及书写、张贴、散发反动或影响稳定的大小写报、标语、广告、告示等宣传品。

④不参与非法集会、游行、罢课或破坏正常学习、工作秩序和危害社会秩序的活动。

⑤不参加邪教及黄、赌、毒活动。

安顺职业技术学院学籍管理办法 (试行)

第一章 入学与注册

第一条 学生入学与注册是学籍管理的重要基础工作，关系到学生正式学籍资格的取得和享有在校权利。按国家招生规定录取的新生，持录取通知书，按学校有关要求和规定的期限到校办理入学手续。

第二条 新生可以申请保留入学资格。保留入学资格期间不具有学籍。

因故不能按期入学的，应当在学校规定报到期限后一周内向学校教务处学籍管理部门请假，填写《安顺职业技术学院保留入学资格申请表》(附表 1)，请假时间两个月内者可跟班就读，超过两个月者保留入学资格一年，转入下一级就读。未请假者或请假逾期的，除因不可抗力等正当事由以外，视为放弃入学资格。

参军入伍的新生填写《应征入伍普通高等学校录取新生保留入学资格申请表》(附表 2) 并办理相应手续，保留入学资格。办理时间原则上为每年的 9 月 1 日至 10 月 31 日。

新生保留入学资格期满前应向学校申请入学，经学校审查合格后，办理入学手续。审查不合格的，取消入学资格；逾期不办理入学手续且未有因不可抗力延迟等正当理由的，视为放弃入学资格。

安顺职业技术学院学生管理规定 (试行)

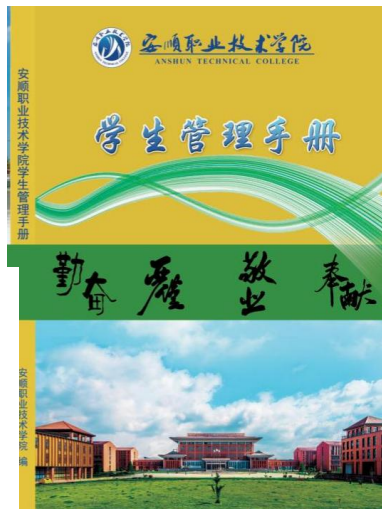
第一章 总 则

第一条 为维护学校正常的教育教学秩序和生活秩序，保障学生身心健康，保障学生合法权益，培养德、智、体、美等方面全面发展的社会主义建设者和接班人，依据教育法、高等教育法、职业教育法以及教育部《普通高等学校学生管理规定》(中华人民共和国教育部令第 41 号)，制定本规定。

第二条 本办法适用于我校普通全日制高职学生。

第三条 学校坚持社会主义办学方向，坚持马克思主义的指导地位，全面贯彻国家教育方针；坚持以立德树人为根本，以理想信念教育为核心，培育和践行社会主义核心价值观，弘扬中华优秀传统文化和革命文化、社会主义先进文化，培养学生的社会责任感、创新精神和实践能力；坚持依法治校，科学管理，健全和完善管理制度；尊重和保护学生的合法权利，教育和引导学生承担应尽的义务与责任，鼓励和支持学生实行自我管理、自我服务、自我教育、自我监督；规范管理工作，将管理与育人相结合，不断提高管理和服务水平。

第四条 学校坚持引导学生坚决拥护中国共产党领导，努力学习马克思列宁主义、毛泽东思想、中国特色社会主义



安顺职业技术学院学分制实施方案 (修订)

按照教育部《关于在职业学校逐步推行学分制的若干意见》的精神，结合我院全面实施“三共同，三循环”人才培养模式的要求，为进一步深化学分制改革，特修订本实施方案。

第一章 指导思想和基本原则

第一条 实施学分制的指导思想是：以中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推行素质教育的决定》为指针，根据创造条件实施学分制的精神，积极进行制度创新，建立适应学生发展需要的教学组织和管理制度，进一步推动课程体系改革，全面推行素质教育，充分调动学生学习的主动性，满足学习社会化、终身化和个性化发展的需要，增强办学活力，使我院的职业教育能更好地适应经济建设和社会发展新形势对人才培养多样化的要求。

第二条 学分制是以学分作为衡量学生学习份量、学习成效，为学生提供更多选择余地的教学制度。学分是计算学生完成课业的必要时间和成效的单位，是学生获得学历证书的主要依据，也是学校组织教学的依据。

第三条 实行学分制，有利于推进学生个性的全面发展，充分调动学生的学习积极性；有利于遵循教育规律，因

小 结

人的生命就是不断适应与再适应的过程，环境不会主动去适应我们，因而，我们只能改变自己，去适应环境、适应环境相对应的规则。希望同学们能够尽快适应并开始敞开心扉，去享受大学生活，与此同时，也希望大家在遇到喜欢的、新鲜的、好奇的事物时能够勇敢的去参与，去经历。祝福并希望大家不要后悔每段经历，因为每段经历都会让你有所收获，而每次收获都会让你成长！

任务二 高效学习的技巧

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
高效学习的技巧	转变学习方式		
	选择适当的学习方法		
	养成良好的学习习惯		
师生总结			

【故事】

两兄弟学习

从前，有兄弟两个，都很爱学习。可是哥哥只是钻在书堆里，像一条书虫一样，学到了好多知识，但他从来不问，所以他学到的东西都没有消化。而弟弟一天到晚一本书也不看只是问别人许多问题，所以他最后也是一事无成。

同学们，从上述故事中，我们可以得到什么启示？

【想一想】

在实验课上，老师给我们布置了一项任务，制作一个类似于弹弓的发射器，比比谁的弹得远。

我们这一组共有 4 个人，特别想做出一个完美的发射器，想出了许多不同的方法：我们中的一个人想用蹦极的绳索制作发射器的弹索，另一个想用拉紧的绳子。每种方法我们都尝试了，但都不太成功。后来，经过商量、讨论和实验，我们找到了一种新的方法——同时使用这两种材料，弹力比单独使用任何一种材料都大得多。真酷，因为把弹射距离增加了一倍，我们赢了！

“我们”为什么会赢得胜利？

对我们的学习有何启示？

一、转变学习方式

“未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会学习的人。”面对信息时代的挑战，我们要转变学习方式，学会学习。

“听到的容易忘记，看到的记忆不深，只有亲身实践过和体验后的才能刻骨铭心，终生难忘。”学习过程不应是被动地接受课本上现成的结论。而是要亲自参与丰富的、生动地探究活动。为此，我们要将被动接受、死记硬背，机械训练等学习方式转变为自主、合作、探究式的学习方式。

【想一想】

你了解自主学习、合作学习、探究学习方式的要求是什么？

请与同学一起讨论分享，并想想这些学习方式的运用。



二、选择适当的学习方法

（一）科学的学习方法，如同打开知识宝库，开启智慧之门的金钥匙。选择好学习方法，我们将会收到事半功倍的学习效果。

1. 合理安排学习时间。在学习过程中，根据学习计划和学习任务，结合自己的实际情况，做到既充分利用时间，又劳逸结合，张弛有度。

2. 独立思考。学习是主动提出问题、发现问题和解决问题的过程。遇到问题应努力通过自己的思考解决，逐步摆脱对老师和他人的依赖。

3. 借助网络学习。网络是现代化学习工具。我们可以利用网络查找、搜集学习资料、观看名师课堂视频，与同伴在网上讨论交流等。

4. 从生活实践中学习。一个人知识的获取、能力的提高是与其生活实践密切联系的。我们要主动观察生活、体验生活，积极参加班级、学校组织的社会实践活动，在生活实践中获取。

【想一想】

同学甲：我学习很刻苦，晚上常常学习到深夜。但是我的学习效果并不好，这是为什么呢？

同学乙：我看见学习较好的王聪上课从不做笔记，我也开始不做笔记，结果一段时间下来，学习成绩不但没有提高，反而下降了请问：

这两位同学的问题出在哪儿？请你帮助他们找到解决问题的方法。

人物	问题	解决方法
同学甲		
同学乙		

(二) 有效的学习方法

一个老人在河边钓鱼，技巧纯熟，没多久就钓了满篓的鱼。一个小孩在旁边看，老人见小孩很可爱，要把满篓的鱼送给他，小孩摇摇头。老人惊异地问：“你为什么不要？”小孩回答：“我想要你手中的钓竿，请您教我钓鱼的技巧。”老人问：“为什么？”小孩说：“鱼没多久就吃完了，要是我有钓竿，我就可以自己钓，一辈子也吃不完。”老人笑了，愉快地答应了他的要求。

【想一想】

同学们，从这个故事中，你得到什么启发？

如何才能学有所成

“书山有路勤为径”，即使再聪明的人，有再好的学习方法，要想学有所成也都离不开自己的勤奋和努力。学习不是应付，不是一朝一夕的事，需要我们不断努力和积累。成功，永远属于那些踏踏实实付出汗水的人。

【想一想】

方法 1：学习有计划并严格执行新课预习，及时复习遇到问题先独立思考，之后再求助经常使用工具书查阅资料上课专心，注意力集中

方法 2：学习没有条理，作息没有规律考试前临时抱佛脚一遇到难题，马上问别人学习局限于课本内容，范围狭窄上课不专心，不守纪律

以上哪些是良好的学习习惯？

你自己养成了哪些好的学习习惯？给自己的学习带来了什么好处？

三、养成良好的学习习惯

“腹有诗书气自华”，养成阅读的习惯，可以获得知识、开阔视野、提高修养；“留心处处皆学问”，养成观察生活的习惯，可以增加体验、启迪智慧、提高能力……勤学好问、专心致志、勤于阅读、善于观察。严格执行学习计划等良好的学习习惯一旦养成，会让我们受益终生。



心理学研究表明：同一种行为重复 21 天以上就会成为习惯，重复 90 天就会成为稳定的习惯。学习习惯的养成也是如此，只有坚持不懈地重复正确的学习行为，良好的学习习惯才能养成。尤其作为当代大学生，整个学习模式完全不同于初中、高中，不再是老师追着你，被学习，更多的是需要提升自主学习能力，转被动为主动。

【测一测】

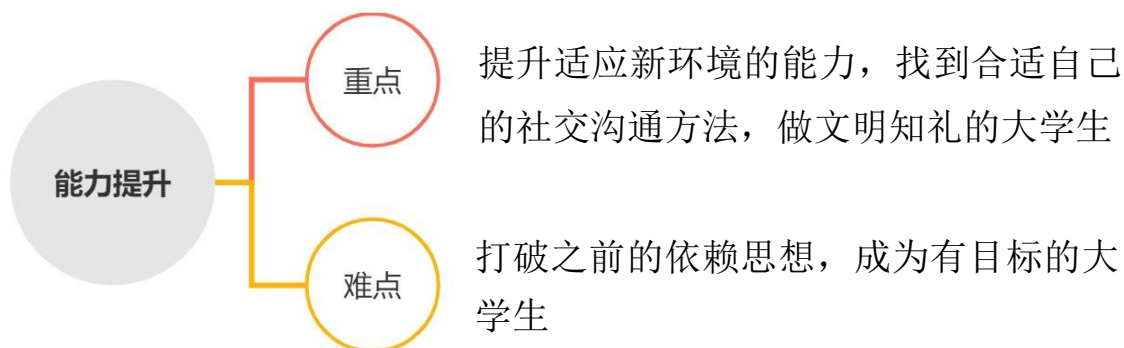
1. 下面漫画给我们的启示是（ ）
 - A. 要学会独立思考，自主学习
 - B. 要珍惜时间，把握好每一个今天
 - C. 实现不了理想，就会被人鄙视
 - D. 要注意劳逸结合
2. “未来的文盲不再是不识字的人，而是不会学习的人。”这句话告诉我们（ ）
 - A. 不再学习的人，将成为文盲
 - B. 掌握正确的学习方法尤为重要
 - C. 有了知识就不是文盲
 - D. 未来社会没有文盲

小 结

学生步入大学校园以后，学习方式、生活环境以及人际关系都发生了很大的变化，我们开始脱离父母独立处理学习和生活中遇到的各种问题和困难，学习和管理新生活，是大学生重要的一课，如何更有效的自我管理，就成为大学新生首先需要学习和掌握的能力，希望同学们在大学期间可以有更多美好的收获与成长！

项目二 大学生行为规范

内容导读：了解规则，良好的适应能力，能有效的帮助我们快速融入新的环境，了解并践行大学生行为规范，是我们很快融入大学生生活的法宝。本章是从生活环境、社交礼仪沟通等知识出发，旨在帮助同学们提高新环境适应能力，敢于在不断变化的环境中挑战自我，完善自我。



任务一 社交礼仪规范

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
社交礼仪规范	为什么学礼仪		
	礼仪的基本原则		
	仪容、仪表、仪态礼仪规范		
	大学生行为规范		
师生总结			

一、为什么学礼仪

中国是千年文明古国，是千年文化古国，是千年礼仪之邦，我们要继承和发扬中华民族的光荣传统，做有礼仪修养的文明人。

对个人而言：不学礼，无以立。言行在社会活动中与其身份、地位、社会角色相适应，与个人道德水准和教养的尺度有关。

对组织而言：可塑造组织形象、传播沟通信息、提高办事效率。

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，涉及微笑、鞠躬、握手、拜访、接待、宴请、得体的仪容、融洽的交谈、座次的安排、穿着、交往、沟通、情商等内容。

礼仪是对礼貌、礼节、仪式、仪表等具体形式的统称。

礼貌：是在人际交往中，通过语言、动作等表现出来的谦虚和恭敬，它主要表现一个人的品质与素质。

礼节：是人们在社交场合表现尊重、友好、祝颂、哀悼等惯用的形式。

仪式：是在一定场合举行的，有专门程序规范的活动。如 颁奖仪式、开幕仪式、签字仪式、升旗仪式。

仪表：是人的外表，如容貌、服饰、姿势、个人卫生等。

从个人修养的角度来看，礼仪可以说是一个人内在修养和素质的外在表现。

从交际的角度来看，礼仪可以说是人际交往中适用的一种艺术、一种交际方式或交际方法，是人际交往中约定俗成的示人以尊重、友好的习惯做法。

从传播的角度来看，礼仪可以说是在人际交往中进行相互沟通的技巧。

仪：仪容、仪表、仪态。

人无礼则不立，事无礼则不成，国无礼则不宁。

——荀子（中国思想家）

二、礼仪的基本原则

(一) “尊重”原则：充分地考虑别人的兴趣和感情，尊重是礼仪的情感基础。对人尊敬和友善，这是处理人际关系的一项重要原则。

尊重上级是一种天职，尊重同事是一种本分，
尊重下级是一种美德，尊重客人是一种常识，
尊重对手是一种风度，尊重所有人是一种教养。

(二) “真诚”原则

注重其长远效益，恪守真诚原则，着眼于将来，才能获得最终的利益，不应追求礼仪外在形式的完美，更应将其视为商务人员情感的真诚流露与表现。

(三) “谦和”原则

“谦”就是谦虚，“和”就是和善、随和。谦和既是一种美德，更是社交成功的重要条件。表现为平易近人、热情大方、善于与人相处、乐于听取他人的意见，显示出虚怀若谷的胸襟，因而对周围的人具有很强的吸引力，有着较强的调整人际关系的能力。

(四) “宽容”原则

宽即宽待，容即相容，凡事想开一点，眼光看远一点，善解人意、体谅别人，才能正确对待和处理各种关系与纷争，争取到更长远的利益。

(五) “适度”原则

即要彬彬有礼，又不能低三下四，即要热情大方，又不能轻浮谄媚，注意感情适度、谈吐适度、举止适度。

感情要适度： 语言要适度 行为要适度
距离要适度： 0-50cm:亲密距离 50-120cm:私人距离
120-360cm:社交距离 360cm 以上:公众距离

三、仪容、仪表、仪态礼仪规范

(一) 仪容礼仪

仪容：指一个人的容貌，包括五官的搭配和适当的发型衬托。就个人的整体形象而言，容貌是整个仪表的一个至关重要的环节。它反映着一个人的精神面貌、朝气和活力，是传达给接触对象感官最直接、最生动的第一信息。

1.面部修饰：洁净、卫生、自然



眼睛：无眼屎，无睡意，不充血，不斜视。眼镜端正、洁净明亮。不戴墨镜或有色眼镜。女性不用人造睫毛。

耳朵：内外干净，无耳屎。

鼻子：鼻孔干净，不流鼻涕。鼻毛不外露。



胡子：没有特殊的宗教信仰和民族习惯，要养成每日剃须的习惯；刮干净或修整齐，不留长胡子，不留八字胡或其他怪状胡子。

嘴：牙齿整齐洁白，口中无异味，嘴角无泡沫，会客时不嚼口香糖等食物。女性不用深色或艳丽口红。

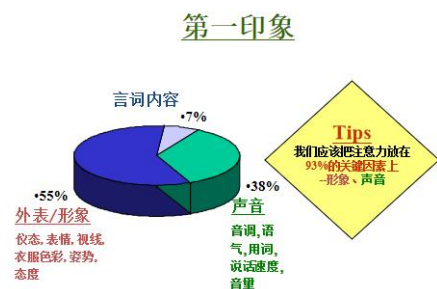
脸：洁净，无明显粉刺。女性施粉适度，不留痕迹。

脖子：不戴过多饰物，保持卫生，切勿与脸泾渭分明。

2. 面部表情、眼神

表情是人内心的情感在面部、声音或身体姿态上的表现。

当外部客观事物以物体的、语言的、行为的方式刺激大脑时，人就会产生各种内在反映即情感，这种情感会通过人体相应的表情呈现出来，表现在人的面部、身体、姿态、声音上。人们常说情动之于心、形之于外、传之于声就是这个意思。



人的面部表情是复杂的。现代心理学家总结过一个公式：感情的表达=言语(7%)+声音(38%)+表情(55%)。

3. 笑容：微笑是人际交往中最重要也是最基本的礼仪。保持微笑：

表明心境良好 表明充满自信 表明真诚友善 表明乐业敬业

主要规则：

表现谦恭 表现友好 表现适时 表现真诚



4. 眼神

眼睛是人体传递信息最有效的器官，它能表达出人们最细微、最精妙的内心情思，从一个人的眼睛中，往往能看到他的整个内心世界。“眉目传情”。

与人交谈时，目光应该是注视对方，不应该躲闪或游移不定。在整个谈话过程中，目光与对方接触累计应达到全部交谈过程的30%~60%。

目光接触的技巧

注视的部位

- 1 双眼
(关注型注视)
- 2 额头
(公务型注视)
- 3 眼部至唇部
(社交型注视)
- 4 眼部至胸部
(亲密型注视)
- 5 任意部位
(随意型注视)



保持微笑的十大理由：

1. 微笑比紧锁双眉要好看
2. 令别人心情愉快
3. 令自己更自信
4. 令你看起来更有魅力
5. 令别人减少忧虑
6. 表示友善
7. 留给别人良好的印象
8. 送给别人微笑，别人也自然报以微笑
9. 有助于结交新朋友
10. 可能随时帮你展开一段终生的友谊

微笑 (smile)

它不能买，不能求，不能借，不能偷；

它不费什么，但产生很多；

它使得者受益，施者无损；

它发生在瞬间，但回味无穷；

没有富人不需要它，也没有穷人不拥有它；

它给家人带来欢乐，给事业带来兴旺，给朋友带来愉快；

它使疲倦者得到休息，失望者见到光明，悲哀者看到希望，它是消除痛苦的天然良药。

5. 发型

发型是人体美的重要组成部分，是自然美与修饰美的结合。发型不仅反映着人们的物质，文化生活水平，而且也体现了时代的精神风貌。

发型修饰原则：

发型不重复脸形 整洁，规范，长度适中 发式适合自己

发型的选择应与脸型、年龄、职业、性格、气质、爱好相符。

发型修饰要求（男士）：

前发不附额、侧发不掩耳、后发不及领



发型修饰要求（女士）：

提倡：盘发、束发。 大忌：披头散发

切记：不可过分时尚。



（二）仪表礼仪

男职员：

- 1.短发，清洁、整齐，不要太新潮
- 2.精神饱满，面带微笑
- 3.每天刮胡须，饭后洁牙
- 4.白色或单色衬衫，领口、袖口无污迹
- 5.领带紧贴领口，系得美观大方
(颜色、长短、领带夹)
- 6.西装平整、清洁（扣子、商标）
- 7.西装口袋不放物品（笔）
- 8.西裤平整，有裤线
- 9.短指甲，保持清洁
- 10.皮鞋光亮，深色袜子
- 11、全身 3 种颜色以内

女职员：

- 1.发型文雅、庄重，梳理整齐，长发要用发夹夹好；
- 2.化淡妆，身上有淡淡香味的女人更受欢迎；
- 3.面带微笑；
- 4.着正规套装，大方、得体；
- 5.指甲不宜过长，并保持清洁。涂指甲油时须自然色；
- 6.裙子长度适宜；



7.肤色丝袜，无破洞（备用袜）

8.鞋子光亮、清洁；

9.全身 3 种颜色以内。

着装原则：

1.TPO 原则：

Time : 时间 ；

Place : 地点 ；

Occasion: 场合 。

要求人们在着装时以时间、地点、场合三项原则为依据。服饰应时，应景，应事，应己，应制。

2.男士西装的着装规范：

(1) “三三原则”

三色原则：男士在正规场合穿西装时，全身的颜色（色系）不得多过三种；

三一定律：即鞋子、腰带、公文包这三个地方的颜色应该一致；

(2) 男士的着装原则的“三大禁忌”：

穿西装时，左边袖子上的商标没有拆；

在正规场合，男士有两种袜子不能穿尼龙袜和白色袜子。

(3) 西服的着装规范----上衣：

西装上衣的穿着必须整洁、笔挺。按照国际惯例的要求，在正式场合是不可以脱掉上衣的（成套穿着）。

袖口长短：袖口长短一定要合适，不要太长，也不能太短，一般是在手腕往下一点的位置最合适，这样西装看起来既不会太大太邋遢，又不会太短让人感觉很寒酸,商标要拆除。

内外胸袋：西装上衣的外胸袋除了用来放装饰用的真丝手帕以外不要再放其他东西。西装内侧胸袋可以放钢笔、钱夹或名片夹，但不要放过大大过厚的东西,会影响整体形象。

大口袋：外侧下方的两个大口袋，原则上不放东西。

纽扣：西装上衣有单排扣和双排扣之分，单排三颗扣的只系上、中间一颗或全部不系；单排两颗扣的系第一颗或全部不系，正式场合则要求系上第一颗纽扣，在坐下后方可解开。

双排扣，双排扣的一般要求全部纽扣都系上。

单排扣系法：





双排扣系法:



(4) 西服的着装规范----西裤

西裤也要整洁、笔挺，裤面上不要有污渍。

西裤长度：西裤不能太长也不能太短，长度以盖住鞋面为宜。

西裤面料与颜色：西裤的面料与颜色要求与上衣的颜色一致，不要自己乱搭。

西裤立裆：西裤的立裆最好不要太长，否则会给人以不整洁、拖拉的感觉。

(5) 西服的着装规范----衬衫

颜色和款式：搭配西装的衬衣以单色为主。衬衫的款式主要由矮领、长领、宽领等，根据脖子长短选择衬衫。

衬衣的领口袖口：领口和袖口要长于西装领口和袖口 1-2 厘米。

衬衣下摆：衬衣的下摆要放在裤腰里。

衬衣与内衣搭配：衬衣内一般不再穿内衣，如果一定要穿，需选择浅色的，但不能将内衣的领口和袖口露在衬衣外。

衬衣开领口：穿西服如果不系领带，衬衫领口顶多可敞一颗领扣，敞口太大就会显得缺乏修养

或者太过随便。系领带时要全部扣上。

注意合体：在选择衬衣的时候，一定要注意合体，衬衣太瘦紧绷着身体，或者太过于肥大，都会给人不好的视觉效果。

保持干净：衬衫的领口和袖口需要保持干净。

(6) 西服的着装规范----鞋袜

皮鞋：穿西装的时候一定要穿皮鞋，不可以穿旅游鞋或露脚趾的凉鞋，鞋面一定要保持干净。此外还要注意：皮鞋的颜色要与西装同色或相近，与皮带的颜色一致；鞋的款式和质地的好坏也直接影响男士着装的整体形象，所以在选择的时候，一定要注意。

袜子：袜子的长度宁长勿短，坐下以后以不露出小腿为宜。

袜子颜色要与西装协调，深色袜子比较稳妥，因为浅色袜子只能配浅色西装，不宜配深色西装。

(7) 西服的着装规范----领带

领带款式颜色：领带的款式也是多样的，一般来说领带的色彩、图案、花纹等，都要考虑到与西装的颜色相搭配，以达到相映生辉的效果。领带除了颜色必须与西装和衬衫协调之外，还应干净、平整。

领带长度宽度：领带的长度和宽度要根据着装者的身高和肩宽而定。领带的长度系好后到皮带扣处。同时领带的宽度应该与西装翻领的宽度协调。

领带夹：领带夹一般夹在特定的位置，即从上往下数，在衬衫的第三颗与第四颗纽扣之间。

领带的系法：



3. 女士着装规范

穿着得体虽然不是保证女人成功的唯一因素，但是穿着不当却可以保证一个女人在职场失败。

(1) 女子西装套裙的着装规范

套裙的款式可分为两件套、三件套两种。套裙的选择：

面料：套裙面料选择的余地要比男子西装大得多，宜选纯天然质地且质量上乘的面料。上衣、裙子、背心要求同一面料。



颜色：以冷色调为主，以体现着装者典雅、端庄、稳重的气质，颜色要求清新、雅气而凝重，忌鲜艳色、流行色。

图案：讲究朴素简洁，以无图案最佳，或选格子、圆点、条纹等图案。

点缀：不宜添加过多点缀，以免琐碎、杂乱、低俗、小气，有失稳重。

尺寸：包括长短和宽窄两方面。及膝式、过膝式、超短式。

（白领女性超短裙裙长应不短于膝盖以上 15 厘米）

（2）套裙的搭配

衬衫：面料应轻薄柔软，颜色应雅致端庄，无图案，款式保守。

内衣、衬裙：不外露、不外透、颜色一致、外深内浅。

鞋袜：黑色皮鞋为优选，或与套裙颜色一致。袜子应为单色，肉色为优选。不穿过高、过细的鞋跟，不穿前不露脚趾后露脚跟的凉鞋，穿正装凉鞋。

（3）职业女性着裙装“五不准”

黑色皮裙不能穿；

正式的高级场合不光腿，尤其是隆重正式的庆典仪式；

袜子不能出现残破；

不准鞋袜不配套；

不能出现“三截腿”

配饰要求原则

1.符合身份：不戴有碍于本职工作的首饰，不戴展示财力的珠宝首饰，不戴展示性别魅力的饰品。

2.同质同色

3.以少为宜：数量不超过两件。

4.仪态行为礼仪

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，风度是属于内在气质的外化。一个人的一举一动、站立的姿势、走路的步态、说话的声音、对人的态度、面部表情等都能够反映出一个人仪态美不美。而这种美又恰恰是一个人的内在品质、知识能力、修养等方面的真实外露。

对于仪态行为的礼仪，要求做到：自然、文明、稳重、美观、大方、优雅、敬人的原则。

站有站相，坐有坐相：站如松、坐如钟、行如风



（三）仪态礼仪

1. 站姿：端正、挺拔、优雅

基本要求：抬头，目视前方，挺胸直腰，肩平，双臂自然下垂，收腹，双腿并拢直立，脚尖分呈V字型，身体重心放到两脚中间。也可两脚分开，比肩略窄，双手合起，放在腹前或背后。

开晨会时，男职员应两脚分开，比肩略窄，双手合起放在背后；女职员应双脚并拢，脚尖分呈V字型，双手合起放于腹前。

男士的基本站姿：

身体立直，抬头、挺胸、收腹，下颌微收，双目平视，两腿分开，两脚平行，宽不过肩，双手自然下垂贴近腿部或交叉于身后。

女士的基本站姿：

身体立直，抬头、挺胸、收腹，下颌微收，双目平视，两脚成“V”字型，膝和脚后跟尽量靠拢，两脚尖张开距离为两拳，双手自然放下或交叉

规范的站姿：

头正 肩平 臂垂 躯挺 腿并



站姿注意事项：

身体歪斜，两脚分开很大距离，倚墙靠桌，手扶椅背，双腿交叉，抱手臂等都是不雅和失礼的仪态。

手中不要玩弄物品（笔，本子等）。

避免双手抱肘、插口袋或插腰、插袖子。脚不要外八或内八。

站立时不要小动作。

站姿对比



正确：纵向：要感觉头顶有根绳子拉着你，整个形体向上挺拔；横向：两肩打开，让形体舒展。



错误：纵向：整个形体松弛向下，显得很散漫；横向：扣肩，身体缩在一起。

2. 坐姿：庄重、文雅、自然大方

轻轻入座，至少坐满椅子的 2/3，后背轻靠椅背，双膝自然并拢（男性可略分开）。对坐谈话时，身体稍向前倾，表示尊重和谦虚。如果长时间端坐，可将两腿交叉重叠，但要注意将腿向回收。



男士基本坐姿：

上体挺直、胸部挺起，两肩放松、脖子挺直，下颌微收，双目平视，两脚分开、不超肩宽、两脚平行，两手分别放在双膝上。



女士的基本坐姿：

可以两腿并拢，也可以两腿并拢，两脚同时向左放或向右放，两手相叠后放在左腿或右腿上。两脚交叉，置于一侧，脚尖朝向地面。





入座时的基本要求：

在别人之后入座。出于礼貌，和客人一起入座或同时入座时，要分清尊卑，先请对方入座，自己不要抢先入座。

从座位左侧入座。如果条件允许，在就座时最好从座椅的左侧接近它。这样做，是一种礼貌，而且也容易就座。

向周围的人致意。在就座时，如果附近坐着熟人，应该主动跟对方打招呼。即使不认识，也应该先点点头。在

公共场合。要想坐在别人身旁，还必须征得对方的允许。还要放轻动作，不要使座椅乱响。

以背部接近座椅。在别人面前就座，最好背对着自己的座椅，这样就不至于背对着对方。得体的做法是：先侧身走近座椅，背对着站立，右腿后退一点，以小腿确认一下座椅的位置，然后顺势坐下。必要时，用一只手扶着座椅的把手。

离座时的基本要求：

事先说明。离开座椅时，身边如果有人入座，应该用语言或动作向对方先示意，随后再站起来。

注意先后。和别人同时离座，要注意起身的先后次序。地位低于对方时，应该稍后离座。地位高于对方时，可以首先离座。双方身份相似时，可以同时起身离座。

起身缓慢。起身离座时，最好动作轻缓，不要“拖泥带水”，弄响座椅，或将椅垫、椅罩弄得掉在地上。

从左离开。有可能时，坐起身后，要从左侧离座。和“左入”一样，“左出”也是一种礼节。

3. 走姿

走姿：从容、平稳、直线、轻盈

规范的走姿：

头正 肩平 躯挺 步位直

步幅适当 步速平稳

女士：一字步，两膝轻擦过。

男士：“二字步”（左右脚各一条直线）

美丽走姿：



头顶一本书，如果能让头上的书不掉下来行走，上身和脖子就能保证是挺直的，而这是漂亮走姿的一关键！

右行，主动问好！

避免吸烟，吹口哨，吃东西，整理衣服。

禁忌的行姿：方向不定 瞻前顾后 速度多变 声响过大
八字步态 低头驼背

4.个人仪态礼仪——蹲姿

正确的蹲姿——高低式蹲姿

下蹲时左(右)脚在前，右(左)脚稍后(不重迭)，两腿靠紧向下蹲。左(右)脚全脚着地，小腿基本垂直于地面，右(左)脚脚跟提起，脚掌着地。右(左)膝低于左(右)膝，右(左)膝内侧靠于左(右)小腿内侧，形成左(右)膝高右(左)膝低的姿态，臀部向下。基本上以膝低的腿支撑。



交叉式蹲姿：

下蹲时，右(左)脚在前，左(右)脚在后，右(左)小腿垂直于地面，全脚着地，左(右)腿在后与右(左)腿交叉重迭，左(右)膝由后面伸向右(左)侧，左(右)脚跟抬起，脚掌着地，两腿前后靠紧，合力支撑身体。臀部向下，上身稍前倾。

四、大学生行为规范

(一) 校园言行

1. 志存高远，坚定信念。认真学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观和习近平新时代中国特色社会主义思想，树立远大的理想。

2. 热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党。弘扬民族精神，维护国家利益和民族团结，不参与违反四项基本原则、影响国家统一和社会稳定的活动。

3. 遵规守纪，知法懂法。遵守法律法规和校规校纪，正确行使权利，依法履行义务，自觉维护国家和人民的利益。

(二) 文明举止

1. 仪表整洁，言行得当，明礼修身，礼貌待人，树立大学生的良好形象。

2. 弘扬正气，明辨善恶，敢于同不良现象作斗争，维护社会公德。杜绝打架、斗殴、赌博、酗酒、吸烟等不文明行为。

3. 尊敬师长，孝敬父母，团结同学，关心集体。做到互相关心、互相爱护、互相帮助，自觉培养团队精神。

（三）文明学习

1. 勤奋学习，立志成才，刻苦钻研，努力成为具有高尚职业道德和熟练职业技能的优秀人才。

2. 树立科学严谨的态度和精益求精的工作态度，培养团结合作的精神，逐步养成高尚的职业道德。

3. 诚实守信，严于律己，言出必行，言而有信，诚信应考，拒绝作弊。

（四）文明生活

1. 积极主动参加校内组织的各种活动，认真参加社会实践活动，不断提高自身素养，提升自身实践能力。

2. 强健体魄，锻炼身体，提高身体素质，保持心理健康，磨砺意志，提高适应能力。

3. 增强自我保护意识，提高安全防范能力，提升识别诈骗陷阱的能力，掌握火灾、地震极端天气等紧急情况的应对方案。

4. 爱护校园公共设施，维护校园生态环境，维护校园公共秩序，维护校园环境卫生。

5. 热爱劳动，拒绝懒惰。树立劳动光荣理念，从小事做起，从身边做起。

（五）文明就餐

1. 勤俭节约，艰苦奋斗，珍惜资源，反对浪费，坚持光盘行动。

2. 倡导绿色环保，减少一次性塑料袋、碗筷的使用。

3. 文明排队，有序取餐，不插队，不恶意抢占座位。

4. 餐前洗手，不乱扔垃圾、纸屑，不随地吐痰，就餐结束应将剩余饭菜倒至泔水桶内，碗筷放至回收处。

5. 常态化疫情防控时期，按要求科学佩戴口罩进出食堂，不扎堆、不聚集，就餐结束后快速离开。

（六）文明出行

1. 校内规范停放非机动车。

2. 机动车行驶机动车道，行人走人行通道，文明参与道路交通。

3. 上下楼梯时自觉靠右，过马路时走人行横道。

4. 骑行非机动车时，不逆行、不乱停放，注意避让行人。不恶意损坏或占用共享单车。

（七）网络行为

严格遵守法律法规、社会公德和伦理道德

1. 坚决杜绝造谣传谣等违法违规行为，自觉抵制网络谣言和各类有害信息。
2. 诚实友好交流，不危害公共安全、损害公众利益、侵害他人正当权益。
3. 不制造、传播网络谣言，不冒用他人名义上网。
4. 不窃取和泄露国家、他人秘密，不侵犯他人隐私，侮辱欺诈他人。
5. 不浏览、传播色情、迷信、暴力等有害信息。

坚持正确政治方向、舆论导向、价值取向

1. 大力弘扬社会主义核心价值观，共同培育积极健康、向上向善的网络文化。
2. 主动学习提高媒介素养、科学精神和法治意识，增强辨别是非、抵御网络谣言的能力。

维护网络安全，不破坏网络秩序

1. 不制造和故意传播计算机病毒或发布、传播依附有计算机病毒的信息。
2. 不做黑客攻击，不非法获取 IP 地址，不非法进行网络端口扫描，扰乱网络正常秩序。
3. 积极举报各类危害国家安全、扰乱社会秩序、损害群众权益、误导公共舆论等谣言和有害信息，协力筑牢抵制网络谣言传播的坚固长城。

合理使用网络，争当新时代文明大学生

1. 自觉维护正常的学习、生活秩序和宿舍作息制度，充分利用网络资源加强专业知识学习。
2. 不随意约会网友，合理控制上网娱乐时间，不沉湎于网络聊天、游戏等虚拟世界。

（四）公寓生活

不私拉乱接线路

1. 不将网线、电线缠绕在金属床架上，插座不上床，不放在可燃物上。
2. 不在宿舍内使用串灯等装饰物。
3. 不从走廊路灯、消防安全指示灯等处向宿舍内私接电线。
4. 不私拉线路给电动车充电。

离开宿舍前关闭电源，关好宿舍门

1. 时刻注意用电安全。不充电时将充电器从插座上断开或切断电源，离开宿舍关闭用电设备，宿舍无人时不给手机、电脑、充电宝等电器充电。
2. 离开宿舍时锁好宿舍门、保管好钥匙和贵重物品。

不存放或使用违规物品

1. 不在宿舍内存放或使用管制刀具。
2. 不使用违章电器，不使用无“3C”认证的电器或变电插座。
3. 不在宿舍内使用明火类用具、易燃易爆物品。

打造整洁干净宿舍

1. 不破坏消防设施，不在消防通道、暖气管道等位置悬挂衣物、堆放杂物。
2. 不在宿舍内吸烟、赌博、酗酒、不焚烧杂物。
3. 每天打扫宿舍卫生，有序摆放被褥、书籍等用品，做阳光青年。
4. 保持学生宿舍环境卫生、禁止养宠物。

小 结

社交礼仪是指人们在人际交往过程中所具备的基本素质和交际能力。社交在当今社会人际交往中发挥的作用愈显重要。通过社交，人们可以沟通心灵，建立深厚友谊，取得支持与帮助；通过社交，人们可以互通信息，共享资源。学会社交，掌握仪容规范与日常修饰的操作、男女着装的原则、站、走、坐的基本仪态礼仪、眼神和微笑的礼仪树立良好的职业形象，对取得事业成功大有获益。

任务二 日常交往礼仪规范

内容概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
日常交往礼仪规范	称呼、问候礼仪规范		
	介绍、握手、名片礼仪规范		
	电话礼仪规范		
师生总结			

日常交往的礼仪能体现一个人的修养和内涵。本章将从日常交往中的见面问候（致意）、称呼、介绍、握手、递名片、打电话等方面来阐述日常交往中基本礼仪知识点，不断提升个人素养。

一、称呼、问候礼仪规范

1. 称呼

种类：

称呼职务：XX 局长，您好！……

称呼职业：XX 老师，您好！……

称呼姓名：XXX 您好！……

代词称呼：老王你好！……

顺序：先长后幼、先上后下、先女后男、先疏后亲

注意事项：



称呼过于江湖气



你如何评价以下的称呼方式？



(1) 称呼应符合对方身份，尽量不要用“老先生”称呼老农民，用“师傅”称呼老师。

(2) 不要省略主语或用有鄙视意味的称呼，如“推车的”、“穿白衣服的”、“打扫卫生的”、

“看门的”、“当兵的”、“教书的”、“老头儿”等。

(3) 不要在公共场合使用绰号或庸俗的称呼。

(4) 要注意地域性较强的称呼的使用。

2. 问候

问候是一种常用的礼节，主要是以微笑、点头、举手、欠身、脱帽等动作问候朋友；问候声——代表着“我们随时准备为你服务”！

打招呼是最基本的礼貌！

(1) 基本规范：

男士首先向女士致意；

年轻者先向年长者致意；

学生首先向老师致意；

下级应当首先向上级致意；

当年轻的女士遇到比自己年岁大的多的男士的时候，应首先向男士致意。

点头微笑 注视宾客

身体倾斜 放慢脚步

(2) 建立主动问候的职业习惯

早晨上班见面时，互相问候：“早晨好！”、“早上好！”等（上午10点钟前）；

因公外出应向部门的其他人打招呼；

在公司或外出时遇见客人，应面带微笑主动上前打招呼；

下班时也应打招呼后再离开，如“明天见”、“再见”等。

二、介绍、握手、名片礼仪规范

(一) 介绍礼仪规范

1. 介绍的种类

介绍自己、介绍他人、介绍集体

2. 介绍的顺序

(1) 通常的引见介绍一般遵循的规则是：

先将年轻者介绍给年长者；

将地位低者介绍给地位高者；

将客人介绍给主人；

将公司同事介绍给客户，将自己公司的同事介绍给别家公司同行；

将非官方人事介绍给官方人士；

将本国同事介绍给外籍同事；

将资历浅的介绍给资历深的；

将男士介绍给女士。

介绍次序在集体介绍中应该是先介绍身份高者或者年龄长者，也可以按照座位次序或职务次序一一介绍。

通常的引见介绍的规律是尊者具有优先了解权。

3.介绍的注意事项

(1) 介绍时不可单指指人，而应掌心朝上，拇指微微张开，指尖向上。

(2) 被介绍者应面向对方。介绍完毕后与对方握手问候，如：您好！很高兴认识您！

(3) 避免对某个人特别是女性的过分赞扬。

(4) 坐着时，除职位高者、长辈和女士外，应起立。但在会议、宴会进行中不必起立，被介绍人只要微笑点头示意即可。

(二) 握手礼仪

握手礼，国际通用。是流行于许多国家的一种见面、离别、祝贺或致谢的礼节。此礼源于原始社会，人们扔掉棍棒武器而相握结好的动作。

1.握手的规范

年长的先伸手，年幼的随之；

职位高的先伸手，职位低的随之；

女士先伸手，男士随之；

主人先伸手，客人随之；

规律是尊者先伸手。



2.握手时的姿态

用右手，1—3秒为宜，女士握位：食指位，男士握位：整个手掌，一般关系，一握即放，屈前相握（晚辈、下级，以示尊敬）

3.握手注意事项

握手时双目应注视对方，微笑致意或问好；

多人同时握手时应顺序进行，忌交叉握手；

拒绝对方主动要求握手的举动是无礼的，但手上有水或不干净时，应谢绝握手，同时必须解释并致歉；

男士与女士握手时，一般只宜轻轻握女士手指部位；

男士握手时应脱帽，切忌戴手套握手；

年轻女性或异国女性握手，一般男士不要先伸手；

被介绍之后，一般不要立即主动伸手（有时年长者、职务高者用点头致意代替握手）。

（三）名片礼仪

1.索取名片的方法

（1）交易法：所谓“将欲取之，必先与之，来而不往，非礼也”，把自己的名片给别人，对方一般也会把自己的名片给你。

（2）激将法：“XX先生，我是否有幸与您交换一下名片，一般人不会生硬的拒绝；

（3）恭维法：比较谦恭地说“听您讲了XXX之后，很有启发，不知以后有没有机会向您请教一些问题？”；

（4）上级对下级，长辈对晚辈，平级之间可以直接说“不知以后如何与你联系？”

2.名片的递交

由近而远 由尊而卑

接受他人名片时，应当恭敬的双手捧接，并道感谢。

接受他人名片时，应当恭敬的双手捧接，并道感谢

3.递、接名片的禁忌

不要一只手去接别人递过来的名片，也不看一眼就把它塞进衣袋，这是非常不礼貌的；

不要无意识的玩弄对方的名片；

绝不要当场在对方的名片上写备忘事情；

切记不要先于上司向对方递交名片。

收取名片的一方如果备有名片，也应迅速递上自己的名片，若没有，则应该道歉。

名片应该放入专用的名片簿内，而不应该随便的放入钱夹或衣袋，这也代表了尊重之意。

4.名片的收存

（1）衬衣左侧口袋或西装的内侧口袋。

（2）不要将名片放在裤袋里

5.递接物品的礼仪

（1）原则：互相尊重、相互注视、双手递接

（2）递接物品的方法：

递接文件或图书杂志的方法：将有文字的物品递交他人时，须使之正面面对对方；

递接笔、刀、剪等尖利物品的的方法：尖部朝向自己





递
接茶杯、
饮料、酒
水等物
品的方
法

向顾客提供可选择的免费饮料，双手为宜，不方便双手并用时也要采用右手，以左手通常视为无礼：

身体趋近桌子，尽量挺直上身，将双手放在桌子上时，可以分开，叠放或是相握；但不要将胳膊直起来，或是将一只手放在桌子上，一只手放在桌子下。

（三）电话礼仪规范

电话是一种常见的通讯、交往工具，打电话的礼仪大有讲究，可以说是一门学问、一门艺术。

1.选择适当的时间

一般的公务电话最好避开临近下班的时间，因为这时候打电话，对方往往急于下班，很可能得不到满意的答复。公务电话应尽量打倒对方单位，若确有必要往对方家里打时，应注意避开吃饭或睡觉时间。

2.重要的第一声

当我们打电话给某单位，若一接通，就能听到对方亲切、优美的招呼声，心理一定很愉快，使双方对话能顺利展开，对该单位有了较好的印象。在电话中只要稍微注意一下自己的行为就会给对方留下完全不同的印象。



3.要有喜悦的心情、清晰明朗的声音

打电话时我们要保持良好的心情，这样即使对方看不见你，但是从欢快的语调中也会被你感染，给对方留下极佳的印象，由于面部表情会影响声音的变化，所以即使在电话中，也要抱着“对方看着我”的心态去应对。

4.迅速准确的接听，认真清楚的记录

现代工作人员业务繁忙，桌上往往会有两三部电话，电话铃一响，铃声响三声内应拿起电话尽快接，致以简单的问候并自报部门（您好，。。。请问有什么可以帮助您？或很高兴为您服务）最好不要让铃声响过五遍。电话铃声响一声大约3秒钟，若长时间无人接电话，或让对方久等都是不礼貌的，对方在等待时心里会十分焦躁，你的单位会给他留下不好的印象。

对于对方的谈话可以做必要的重复，重要的内容应简明扼要地记录下来，如时间、地点、联系事宜、需要解决的问题等。（请问您需要留言吗？。。。好的，请讲。。。。我一定及时帮您转告。）

5.了解来电话的目的

上班时间打来的电话几乎都与工作有关，公司的每个电话都十分重要，不可敷衍，即使对方找的人不在，切忌只说“不在”就把电话挂了。接电话时也要尽量问清事由，避免误事。

6.挂电话前的礼貌

要结束电话交谈时，一般应由打电话的一方提出，然后彼此客气道别（若对方致谢时说：“不客气，感谢您的来电，再见。”），说一声“再见”，然后轻轻放下电话，不可只管自己讲完就挂断电话。

接听对话比较：

- | | |
|----------------|-----------------------------|
| ×你找谁？ | √请问您找哪位？ |
| ×有什么事？ | √请问您有什么事？ |
| ×你是谁？ | √请问您贵姓？ |
| ×不知道！ | √抱歉，这事我不太了解 |
| ×我问过了，他不在！ | √我再帮您看一下，抱歉，他还没回来，您方便留言吗？ |
| ×没这个人！ | √对不起，我再查一下，您还有其它信息可以提示一下我吗？ |
| ×你等一下，我要接个别的电话 | √抱歉，请稍等 |

7.使工作顺利的电话术

- (1) 迟到、请假由自己打电话；
- (2) 外出办事，随时与单位联系；
- (3) 外出办事应告知去处及电话；
- (4) 延误拜访时间应事先与对方联络；
- (5) 用传真机传递文件后，以电话联络；
- (6) 同事家中电话不要轻易告诉别人；
- (7) 借用别家单位电话应该注意：一般借用别家单位电话，不要超过十分钟。

8.手机使用时的注意事项

首先，在音乐会、重要仪式、重要集会等高雅、庄重的场合不能用呼机和手机。万一要用，应调成振动，把对他人的影响降到最低。

第二，手机最好不要别在身体的明显部位，也不要总是拿在手里，应该放在手袋中或公文包里。

第三，不要在大马路上一边走一边打电话。如果确实有点事，可以站在某个安静人少处打。

第四，平时与人共进工作餐（特别是自己做主人请客户时）也最好不打手机。如果有电话找自己，最好说一声“对不起”，然后去洗手间接，而且一定要简短，这是对对方的尊重。当着客人的面打电话，会使客人不知所措。

第五，不要在公共场合大声接听电话，比如车上等。

小 结

日常交往礼仪是指人们在人际交往过程中所具备的基本素质和交际能力。通过社交，人们可以沟通心灵，建立深厚友谊，取得支持与帮助；通过社交，人们可以互通信息，共享资源。学会社交，掌握日常介绍的程序、名片的基本礼仪、名片的知识点、名片在日常生活中的作用、握手的方法、顺序、基本禁忌及一些基本规范、日常交往中的电话礼仪、接待的程序等应该注意的细节，树立良好的职业形象，对取得事业成功大有获益。

任务三 常用接待礼仪规范

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
常用接待礼仪规范	掌握接待的程序		
	掌握迎接礼仪规范		
	了解会议座次、宴会座次安排		
	掌握乘车礼仪规范		
师生总结			

子曰：“有朋至远方来，不亦说乎？”自古以来，中国人就以热情好客而闻名于世。礼待宾客，在中国向来被视为基本礼仪之一。在现代社会，人们不仅讲究礼仪，而且在不同场合还应遵守各不相同的礼仪规范。为满足工作需要，本章将从接待的程序、迎送礼仪、会议座次的安排、宴席座次的安排及乘车的礼仪几个方面进行阐述。

一、接待程序

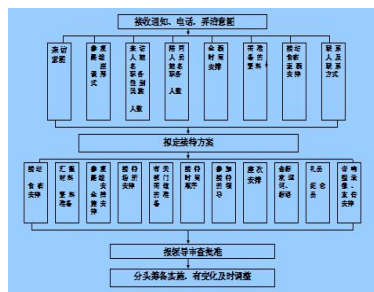
1. 领受任务。接待单位在接到领导批示后，要确定接待人员，及时与有关部门和方面联系，掌握来宾单位、规格、人数；来宾姓名、职务、民族、性别、住宿要求；抵达车(航班)次及时间，来宾意图、活动内容、停留时间等相关情况。

2. 制定接待方案。接待人员根据领导批示和掌握的有关情况，联系接待饭店，通知相关单位，确定有关人员、时间、地点场所、车辆等内容，拟定接待方案，报经有关领导审批同意后印发给参加接待的领导、相关单位和个人(来宾抵达后，必要时将接待方案发送客人，涉及保密内容的按照有关规定做好保密工作)。

3. 做好有关准备工作。按照接待方案，对接待任务需要的物品精心筹备，对接待涉及的内容、事项及各个环节逐一检查，发现问题及时解决，确保准备工作充分、细致、到位。

4. 执行接待方案。接待单位和参加接待的领导、工作人员，严格按照接待方案，精心组织实施，落实好迎送、食宿、宴请、参观考察、会议座谈、车辆交通、卫生安全等工作。

5. 费用支出及结算。接待活动结束后，接待人员要认真审查、核对待接待支出项目、内容和金额，核定接待费用，使用制



式

的单据进行详细填写登记、签名，并按照规定程序报领导审批。

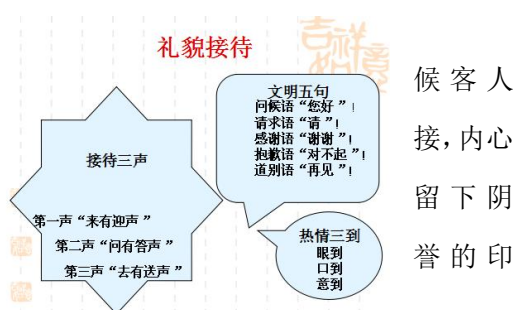
6. 总结、归档。在完成一项接待任务后，要及时总结工作中的经验和失误、问题等，重要接待任务要写出书面总结，必要时专门召开总结会议。有关的文字、图片、音像等接待资料要收集整理存档。

二、迎送礼仪规范

迎来送往，是接待礼仪的重要部分，接待处作为接待的主责部门和窗口单位，对每一个环节做出周密布署，并注意以下事项：

1. 对前来访问、洽谈业务、参加会议的客人，应首先了解对方到达的时间，安排与客人身份、职务相当的人员前去迎接。若因某种原因，相应身份的主人不能前往，前去迎接的主人应向客人作出礼貌的解释。

2. 主人到车站、机场去迎接客人，应提前到达，恭的到来，决不能迟到让客人久等。客人看到有人来迎必定感到非常高兴，若迎接来迟，必定会给客人心里影，事后无论怎样解释，都无法消除这种失职和不守信象。



3. 接到客人后，应首先问候“一路辛苦了”、“欢迎您来到我们这个美丽的城市”、“欢迎您来到我们公司”等等。然后向对方作自我介绍，如果有名片，可送予对方。

4. 迎接客人应提前为客人准备好交通工具，不要等到客人到了才匆匆忙忙准备交通工具，那样会因让客人久等而误事。

5. 主人应提前为客人准备好住宿，帮客人办理好一切手续并将客人领间，同时向客人介绍住处的服务、设施，将活动的计划、日程安排交给客把准备好的地图或旅游图、名胜古迹等介绍材料送给客人。



6. 将客人送到住地后，主人不要立即离去，应陪客人稍作停留，热情谈话内容要让客人感到满意，比如客人参与活动的背景材料、当地风土人特点的自然景观、特产、物价等。考虑到客人一路旅途劳累，主人不宜久留，让客人早些休息。分手时将下次联系的时间、地点、方式等告诉客人。

7. 接待人员正确的引导方法和引导姿势。

(1) 在走廊的引导方法。接待人员在客人二三步之前，配合步调，让客人走在内侧。

(2) 在楼梯的引导方法。当引导客人上楼时，应该让客人走在前面，接待人员走在后面，若是下楼时，应该由接待人员走在前面，客人在后面，上下楼梯时，接待人员应该注意客人的安全。

(3) 在电梯的引导方法。

引导客人乘坐电梯时，接待人员先进入电梯，等客人进入后关闭电梯门，到达时，接待人员按“开”的钮，让客人先走出电梯。

(4) 客厅里的引导方法。当客人走入客厅，接待人员用手指示，请客人坐下，看到客人坐下后，才能行点头礼后离开。如客人错坐下座，应请客人改坐上座。

三、会议座次、宴会座次安排

(一) 会议座次的安排

1. 关于会议主席台座次的安排：

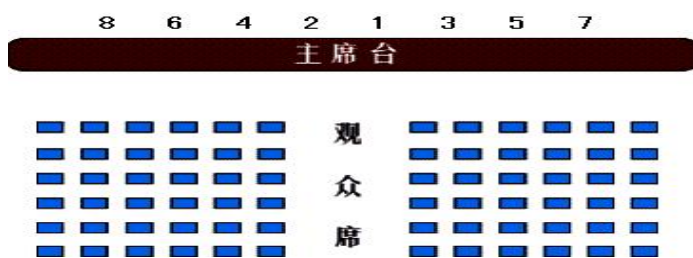
(1) 主席台必须排座次、放名签，以便领导同志对号入座，避免上台之后互相谦让。

(2) 主席台座次排列，应以主要负责人为中心，然后按职务一左一右排列（按照我国传统以中心人的左方为上，若在台下看，即为右方）。若主席台上人员为双数，将主要负责人定位后按职务一右一左排列。另外，对邀请的上级单位或兄弟单位的来宾，也不一定非得按职务高低来排，通常掌握的原则是：上级单位或同级单位的来宾，其实际职务略低于主人一方领导的，可安排在主席台适当位置就座。这样，既体现出对客人的尊重，又使主客都感到较为得体。

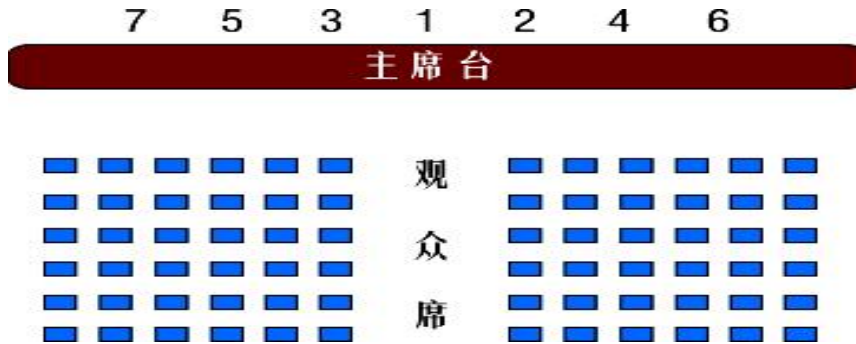
对上主席台的领导同志能否届时出席会议，在开会前务必逐一落实，摆放名签。领导同志到会场后，要安排在休息室稍候，再逐一核实，并告之上台后所坐方位。如主席台人数很多，还应准备座位图。如有临时变化，应及时调整座次、名签，防止主席台上出现名签差错或领导空缺。还要注意认真填写名签，谨防错别字出现。

2. 大型会议主席台座次安排

(1) 主席台人数为奇数时



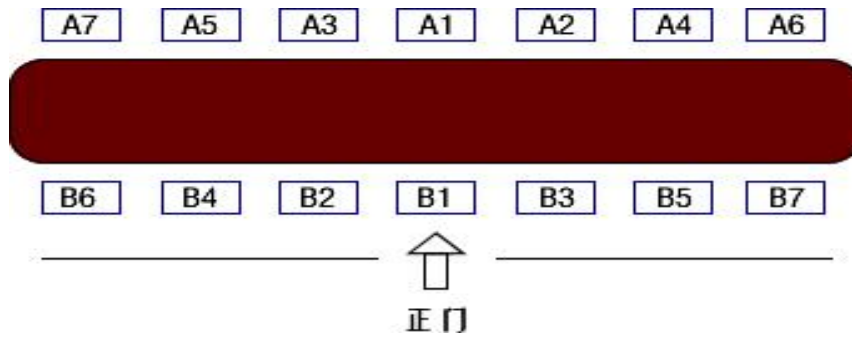
(2) 主席台人数为偶数时



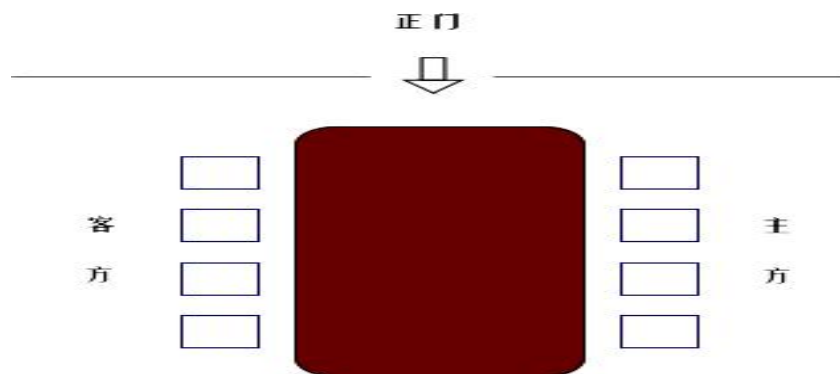
(3) 小型会议座位安排

长条桌

注：A 为上级领导，B 为主方席



(4) 沙发室座次安排：



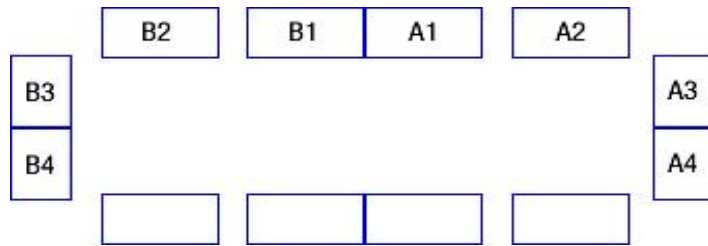
(5) 与外宾会谈：

注：A 为主方，B 为客方



(6) 与上级领导座谈：

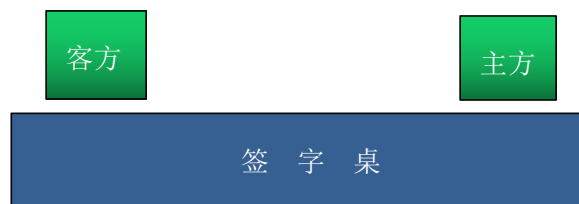
注：A 为上级领导，B 为主方领导



(7) 签字仪式

的座次安排

签字双方主人在左边，客人在主人的右边。双方其他人数一般对等，按主客左右排列。

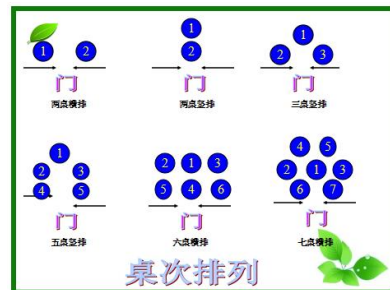


(二) 宴席座次的安排

宴请客人，一般主陪在面向房门的位置，副主陪在主陪的对面，1号客人在主陪的右手，2号客人在主陪的左手，3号客人在副主陪的右手，4号客人在副主陪的左手，其他可以随意。以上主陪的位置是按普通宴席掌握，如果场景有特殊因素，应视情而定。（不同城市，也有地方约定俗成的风俗，如把位尊者安排在中间主陪位置，其他左右依次排开）

中餐桌：决定餐桌高低次序的原则是：主桌排定之后，余桌次的高低以离主桌的远近而定，近者为高，远者为低；行者以右桌为高，左桌为低。

常见的排列方法参见图示：图中的座号就是桌次的高序号。



其
平
低

1. 中餐座次安排：

方法一：主人在主桌面对正门之位就座。

方法二：多桌宴请时，每桌都要有一位主人的代表在座。

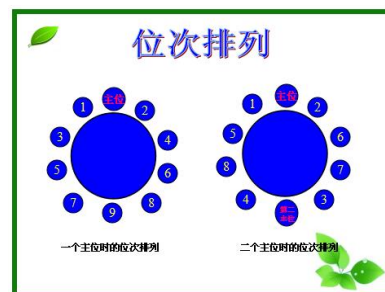
位置一般和主桌主人同向，有时也可以面向主桌主人。

方法三：各桌位次的尊卑，以距离该桌主人的远近而定，

近为上，以远为下。

方法四：各桌距离该桌主人相同的位次，讲究以右为尊。

如果主宾身份高于主人，为表示尊重，也可以安排在主人位子上座，而请主人坐在主宾的位子



以

上。

2.进餐时要注意：

- (1) 动作文雅
- (2) 餐具不慎碰掉，不必拾起，也无需向服务员道歉。做到不动声色
- (3) 不张嘴剔牙。用牙签时用一只手遮住嘴。

3.席间祝酒

- (1) 敬酒顺序按身份高低或座次顺序
- (2) 碰杯：
主人与主宾先碰
人多时可同时举杯不需逐一碰杯
男士举杯应略低于女士酒杯
主人祝辞时暂停进餐

4.席间谈话：

- (1) 主人主动提出交谈话题。
- (2) 不只同个别人交谈。
- (3) 不一言不发。
- (4) 不大声说话或哈哈大笑、窃窃私语。
- (5) 不一边说话一边进食。

5.宴会结束：

- (1) 结束信号：主人把餐巾放在桌上，或从餐桌旁站起来。
- (2) 离桌礼节：把椅子放回原位。男士应帮助身边的女士移开座椅，并帮其放回原处。
- (3) 离开宴会顺序：身份高者、年长者或女士先走。一般情况下贵宾是第一告辞的人。
- (4) 离开时对主人表示感谢

四、乘车礼仪规范

一般工作人员与领导外出，在乘车的细节上要注意哪些？比如，上车的先后顺序是什么，下车的顺序是什么？

乘坐礼仪需注意以下事项：

由专职司机开车时，座位的尊卑顺序是：后排为上座，前排为下座；若只有你和领导2人外出，领导坐在后排右侧座位，你需要坐到领导的左边（即司机后面的座位）；若你是和两个领导外出，你需要做到司机旁边的座位（即副驾驶的位置）；

当领导开车时，若只有你在身边，你需要坐到领导旁边的副驾驶的位置上。

如果由主人亲自驾驶，以驾驶座右侧为首位，后排右侧次之，左侧再次之，而后排中间座为末席，前排中间座则不宜再安排客人。

主人夫妇驾车时，则主人夫妇坐前座，客人夫妇坐后座，男士要服务于自己的夫人，宜开车门让夫人先上车，然后自己再上车。

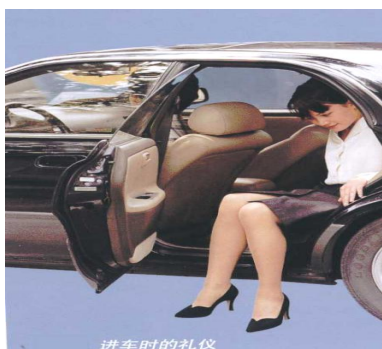
如果主人夫妇搭载友人夫妇的车，则应邀友人坐前座，友人之妇坐后座，或让友人夫妇都坐前座。

主人亲自驾车，坐客只有一人，应坐在主人旁边。若同坐多人，中途坐前座的客人下车后，在后面坐的客人应改坐前座，此项礼节最易疏忽。

女士登车不要一只先踏入车内，也不要爬进车里。需先站在座位边上，把身体降低，让臀部坐到位子上，再将双腿一起收进车里，双膝一定保持合并的姿势。



上车和下车礼仪



双排五人



双排四人座

商务礼仪篇 之乘车礼仪

• 座次

双排四座轿车

商务礼仪篇 之乘车礼仪

• 座次

双排四座轿车

商务礼仪篇 之乘车礼仪

• 座次

双排六座

商务礼仪篇 之乘车礼仪

• 座次

三排七座

商务礼仪篇 之乘车礼仪

• 座次

三排九座

商务礼仪篇 之乘车礼仪

• 座次

多排座轿车

小 结

常用接待礼仪是指人们在人际交往过程中所具备的基本素质和交际能力。社交在当今社会人际交往中发挥的作用愈显重要。通过社交，人们可以沟通心灵，建立深厚友谊，取得支持与帮助；通过社交，人们可以互通信息，共享资源。学会社交，掌握迎来送往的礼仪、接待和引导来宾的细节、中餐餐桌座次的安排原则、轿车的座次、坐车的举止及上下车的顺序等应该注意的细节，树立良好的职业形象，对取得事业成功大有获益。

项目三 行业认知

内容导读：了解行业是明确大学学习任务、今后职业生涯规划的一项关键步骤，能有效建立所学专业、自我情况和工作岗位的联系纽带，让我们在学习生涯中目标明确，摒弃迷茫状态。本章从行业、专业、职业三个维度，帮助同学们把握目前与未来，旨在帮助同学们快速建立未来工作意象，基于认知度，精准直击职业规划。



任务一 合规与产业、行业、企业

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
合规与产业、行业、企业	了解职业世界		
	能区分各大类别职业		
	能用合规的眼光审视自己所学专业对应的企业		
师生总结			

一、了解职业世界

1. 职业的内涵

职业是参与社会分工，利用专门知识和技能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬，作为物质生活来源，并满足精神需求的工作，是一种社会劳动岗位。

2. 职业的特性

(1) 社会性——即是从业人员在特定社会生活环境中所从事的一种与其他社会成员相互关联、相互服务的社会活动；职业的本质特征是劳动力与社会的结合，体现人与人之间的关系。职业的社会性反映出不同的职业承担着不同的社会责任。

(2) 经济性——职业活动是以获得谋生的经济来源为目的。

(3) 稳定性——劳动者连续稳定地从事某种社会工作，或者相对稳定地从事某项工作，这种工作才能成为劳动者的职业。如果不固定地、间断地从事某项专门工作，就无所谓职业了。

(4) 技术性——从某种意义上来说，职业的技术性标示了职业的专业色彩。尽管每一种职业所表现出来的技术性要求程度不同，甚至有的差异很大，但它们都是职业得以存在的基本表现形式。

(5) 规范性——即必须符合国家法律规定和社会伦理道德规范、是国家确定和认可的。

(6) 群体性——必须具有一定的从业人数。凡是达不到一定数量从业人员的劳动，都不能称其为职业。

3. 职业的意义

(1) 对个人而言，职业活动是人生的重要组成部分，职业问题解决的如何，直接关系到个人一生的发展

职业活动为人们提供物质生活的基本条件，是人们赖以生存的手段，是个人收入的主要来源；

职业能满足人们的精神需要，促进个性的健康发展。

(2) 对社会而言，职业和职业活动构成了人类的社会生活，是社会存在和发展的基础。

4. 职业的分类

职业分类的涵义——所谓职业分类，是采用一定的标准和方法，依据一定的分类原则，对从业人员所从事的各种专门化的社会职业所进行的全面、系统的划分与归类。

我国现行职业分类

(1) 按种类划分

根据 1999 年 5 月正式颁布《中华人民共和国职业分类大典》，将我国社会现有职业划分为 8 个大类，66 个中类，413 个小类，1838 个细类(职业)。其中 8 个大类是：

第一大类：国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人，其中包括 5 个中类，16 个小类，25 个细类；

第二大类：专业技术人员，其中包括 14 个中类，115 个小类，379 个细类；

第三大类：办事人员和有关人员，其中包括 4 个中类，12 个小类，45 个细类；

第四大类：商业、服务业人员，其中包括 8 个中类，43 个小类，147 个细类；

第五大类：农、林、牧、渔、水利业生产人员，其中包括 6 个中类，30 个小类，121 个细类；

第六大类：生产、运输设备操作人员及有关人员，其中包括 27 个中类，195 个小类，1119 个细类；

第七大类：军人，其中包括 1 个中类，1 个小类，1 个细类；

第八大类：不便分类的其他从业人员，其中包括 1 个中类，1 个小类，1 个细类。

从近年来我国劳动就业的实践来看，大学毕业生主要在(1)(2)类就业，(3)(4)类也有相当部分，其余类就较少，但随着社会经济的发展和人口素质的提高大学生的就业范围会越来越广。

(2) 按行业分类

职业可分为第一产业、第二产业、第三产业。第一产业是国民经济发展的基础行业，如农业、林业、渔业、畜牧业等；第二产业是国民经济的主导行业，如工业、交通业、建筑业等；第三产业是指服务业，如商业、旅游业等。

(3) 按经费来源分类

职业可分为行政事业单位和企业单位。

(4) 按主要付出劳动的性质分类

职业可分为以脑力劳动为主的职业和以体力劳动为主的职业。

二、产业、行业与企业

(1) 产业——产业是个国民经济活动最基本的类型。根据国家统计局 1985 年的划分标准，我国产业分为、三大产业，即第一产业、第二产业、第三产业。

第一产业包括农业、林业、渔业、畜牧业、水利业。

第二产业包括工业和建筑业。按产品的用途，可将工业分为两大类：

生产生产资料的工业——重工业（包括冶金、电力、煤炭、石油、化工等工业）。

生产消费资料的工业——轻工业（包括纺织、食品、造纸、皮革等工业）。

第三产业是指广义的服务业,包括四大部分：

(2) 流通部门，如商业、饮食业、交通运输业、邮政电信通讯业，物资供销等。

(3) 服务部门，如金融、保险、房地产业、公用事业、居民服务业、旅游业和咨服务业等。

(4) 科教文卫体育部门，如体育、文化、广播电视事业、科学研究事业、卫生、体育和社会福利事业。

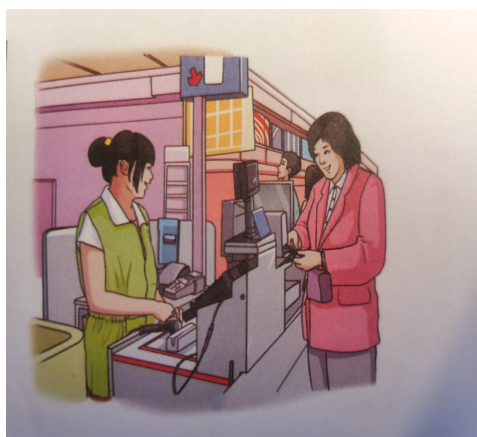
(5) 机关团体，如国家机关党群组织和社会团体。

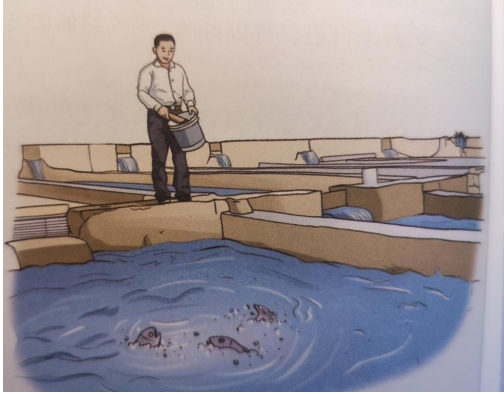
第一产业和第二产业是物质生产部门，第三产业是流通和服务部门，它的发展是建立在第一、第二产业劳动生产率提高基础之上的，受第一、第二产业发展水平的制约。社会的生存、发展依赖于这三大产业保持合理的结构，第一产业是基础产业，关系到人类生存的基本需要，关系到国家的稳定；第二产业的发展水平是一个国家工业化与现代化程度的重要标志；第三产业虽然不直接从事物质生产，但它可以促进整个社会和经济的发展。

(6) 行业——指从事相同性质的经济活动的所有单位的集合。每一个行业类别都按照同一种经济活动的性质划分。

(7) 企业——是指在社会化大生产条件下，从事生产、流通与服务经济活动，以谋取经济利益的经济组织。

活动：你认识这些行业吗？





二、合规与企业

合规是指遵循、遵守或满足特定的要求。这些要求通常来自法律法规的规定、法院的判决、行政执法机关的决定、私人组织内部的规章制度、行为守则和社会道德。

企业合规是指企业行为符合法律法规及其内部规章商业道德的要求。

企业合规的目的是有效地预防和处理企业违规行为。合规风险属于企业的运营风险。

合规风险发生成为现实时，增加了企业的运营成本，导致企业利润减少。

企业违规对企业、企业管理者和员都会产生负面影响。

（一）对于企业

企业如违规经营会产生不利的后果，导致企业价值减少、竞争力变差。在极端情况下，还会导致企业破产、退出市场。此外，还会承担以下责任。

1. 民事责任

企业违规导致的民事责任，主要表现在损害赔偿和合同无效两个方面，这两个方面与企业的商业利益最为相关。民事赔偿责任是企业因为违反法定或约定的义务给他人造成损失，对受害人承担的赔偿义务。

企业的经营活动违反法律、行政法规的强制性规定的，导致民事法律行为无效，致使企业不能实现商业目的。

2. 行政处罚责任

违反市场监管法律法规的企业需要承担行政处罚责任。

3. 刑事责任

企业可以成为犯罪主体。企业和企业实施危害社会的行为，法律规定为单位犯罪的，应当负刑事责任。

4. 商业信誉

企业违规直接损害了企业的形象，企业的诚信、守法文化和价值因此受到他人质疑，不利于企业长期可持续发展。

5. 企业价值

企业合规不会直接创造利润，而是通过减少企业运营风险避免利润减少。只要有违法违规的行为，就有可能被发现和惩罚，导致企业利润和价值减少。

（二）企业管理者

企业违规给管理者造成诸多不利后果，包括民事赔偿、解除职务和刑事责任。

公司高级职员执行公司职务时违规，由公司承担违规的后果，公司可以要求他们承担赔偿责任。

公司高级职员对公司负有勤勉义务，公司董事失职没有建立有效的合规管理体系或采取有效的合规措施去预防和制止公司员工违规，导致公司损失的，可能会违反勤勉义务，因此承担赔偿责任。

企业管理者违规经营导致企业破产的，也会影响到自己的职业生涯。

企业违规承担刑事责任时，刑法常常规定对直接负责的主管人员和其他直接责任人处3年以上5年以下的有期徒刑或拘役。

（三）企业员工

企业违规对员工的负面影响主要体现在劳动法规中。

如何构建有效的企业合规管理体系，没有标准模型和统一答案。

企业规模大小、所处行业、经营范围等因素不同，决定了企业面临的合规风险不同。

企业应当按照自己的情况和需求构建合理体系、采取合规措施。

有效合规管理体系具有相同的核心因素：

1. 合规承诺

企业管理者支持合规建设、做合规榜样，是合规成功的必要条件。

企业合规建设成功与否，直接取决于企业管理者是否认同、重视合规的价值，不断地将合规建设成为企业的文化。

企业管理者需要认同合规的价值，投入与企业规模相称的资源，切实制定和执行合规措施，合规地管理和经营企业。

合规承诺还需要确实履行，即切实落实合规措施、按章处理违规的企业员工、将合规成为员工考核和晋升的一项指标。

合规不仅是企业管理者的义务，也是企业文化的组成部分和企业竞争力的体现。

2. 风险分析

合规风险是企业违反法律法规、内部规章制度和商业道德等引发法律责任、财产损失或商业信誉损失的风险。

3. 合规沟通

合规沟通包括企业与员工的合规沟通和企业与第三方的合规沟通。

从员工入职到离职的整个阶段，企业应当通过各种方式让企业员工清楚，明白地理解和遵守合规的要求。

企业与第三方的合规沟通，是企业与供应商或经销商就合规进行的交流以及达成共识和协议。

4. 合规组织

为了实现合规沟通的功能，需要具体承担合规职能的组织或机关。企业设置合规部门或配备专门的合规工作人员是企业开展合规工作的必要条件。

企业合规的各项工作以书面记录为原则。

以书面形式确定合规制度、记录合规工作流程和处理违规事件，主要是为了调查违规事件、完善企业的合规制度，以及在监管机关和诉讼程序中提出合规抗辩来免责和减轻企业的责。

（《合规与企业》内容出处为 <https://www.jianshu.com/p/aa6a948a418c>）

小 结

行业（industry）是指从事国民经济中同性质的生产、服务或其他经济社会的经营单位或者个体的组织结构体系，又称产业（sector）。但从严格定义，产业概念范畴比行业要大，一个产业可以跨越（包含）几个行业。行业的发展必然遵循由低级的自然资源掠夺性开采利用和低级的人工劳务输出，逐步向规模经济、科技密集型、金融密集型、人才密集型、知识经济型，从输出自然资源，逐步转向输出工业产品、知识产权、高科技人才等。

任务二 行业合规素养认知

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
行业合规素养认知	了解目前热门行业		
	未来就业行业合规素养认知		
	分析自身专业未来的就业前景		
师生总结			

话题:未来十年热门行业有哪些?

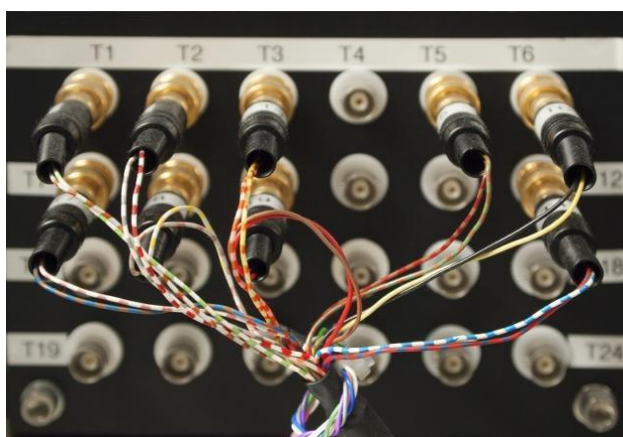
1. 公务员

公务员考试,在某些热门职位,其申请人数和报名人数比例已经超过 1000 比 1 了,就算是普通职位,平均申请人数和报名人数比也达到或超过了 50 比 1 的比例了。近年来,中国一些受欢迎的单位或机构,其岗位竞争人数已超过 300 人了。可见,稳定的薪资、良好的福利和社会地位以及其职业上升空间,已经使得公务员职业在众多大学毕业生眼中,成为一种超级热门职业。这种热门职业,在接下来的几年里,料将一如既往地“热”下去。



2. 大数据技术

“大数据+”的行业前景广泛且与许多行业相关。可以从三个方向发展,包括 Hadoop 大数据开发方向,大数据运维,以及云计算方向:数据挖掘、数据分析和机器学习方向。其中,Hadoop 开发工程师的入职工资超过 8000 元,一年的工资达到 10 万元左右,有 2 到 3 年工作经历的,其工作年薪高达 20 至 50 万元。目前,大型公司都会用到对大数据的处理分析,因此大数据行业,仍然是进入大型公司的一条捷径。



3. 月嫂，催乳师，育婴师等

现在人们生活质量提高了，对生活的要求也越来越多。随着 80 后、90 后陆续生儿育女，这些新手父母，对幼儿的养育会要求会越来越高，这将推动热门行业月嫂，催乳师，育婴师和其他服务行业。持有月嫂证书的一些金牌月嫂，每月可轻松赚取超过 1 万元的收入。许多兼职的月嫂虽然没有受过专业培训，但仍然赚了不少钱。而催乳师和育婴师等高端服务人员不仅工作稳定，且收入高，未来几年需求量会更大，薪水将继续增长！



4. 律师

最近几年，律师职业一直可以说是国内的热门职业。据有关数据分析，目前，在中国获得律师资格的专职律师不到 30 万人。而雇用律师的企业只占有所有企业的几千名，无论数量多少。质量远远不能适应社会的需要。目前，中国律师团队缺乏高水平、有经验的复合型人才。由于在国际领域，我国律师的专业知识和服务经验仍然欠缺，在涉外法律服务市场方面较为薄弱，这也将成为我国律师行业发展的重点方向。



5. 注册会计师

目前，中国有超过 10.5 万名左右的注册会计师。根据中国经济快速发展的需要，迫切需要至少 35 万名注册会计师。在获得资格的 10 万多名注册会计师中，不到 15% 是国际认可的。对于 CPA 人才的大量需求，使得 CPA 在未来几年成为中国最热门的职业之一。据有关人士透露，一名注册会计师的年收入平均超过 20 万元，中高级管理人员年薪在 20 万至 50 万元之间。



6.老年人养老服务

中国人口老龄化仍然很高，老年人口越来越多。许多老年人选择不打扰孩子，而是去养老院度过余生。养老院的老人需要人们照顾他们，所以未来面对老人的服务和管理将成为一个新兴的热门职业。目前，该行业有3到5年工作经验的人员，其年薪已超过了30万元。对于那些关心老人，有耐心的人可以选择这个专业作为发展方向。



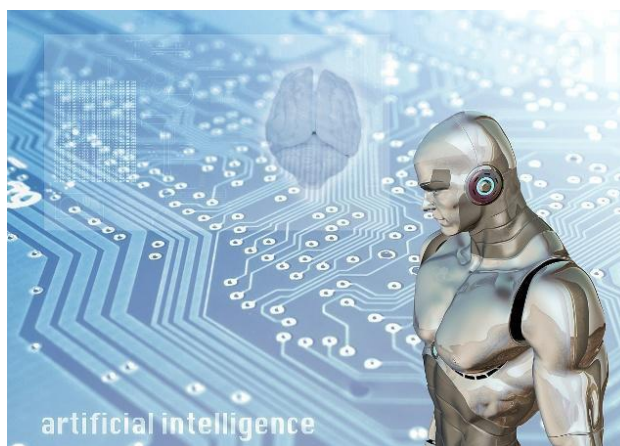
7.区块链应用行业

Blockchain 区块链是目前最受欢迎的互联网技术应用，据有关专家评述：由于区块链的技术特点，据传，区块链可能在20年内取代银行业。无论这种判断是否正确，区块链在货币圈中的应用，以及区块链在通行证中的广泛应用，都将极大地打破人们的内在思想，给人类发展带来的变化，那将是翻天覆地的。因此，区块链以及其上下游产业，注定在未来十年成为热门产业。



8.人工智能 AI

英文简称称为AI。这是近年来中国的一个热门话题。无论是手机，计算机还是机器人，它都需要使用到人工智能的技术。此外，中国也是一个人口众多的国家。手机和电脑是生活中必不可少的物品，因此需求量很大。目前，包括上海交大、南京大学和浙大等各大名校都在提供人工智能专业。由此看来，人工智能势必成为中国科技发展的大趋势。



一、学会分析就业行业

1.分析方法

利用二手资料调查法（文案法）、问卷调查法、访谈法、观察法等，调查了解行业相关信息，例如拿会计专业进行分析，随着社会经济的发展和财务管理的规范化，社会上各种企事业单位对会

计的需求也会大大增加，会计将成为各行业中的一个热门专业，其社会地位和收入也会慢慢地提高。会计在一个企业中是不可或缺的角色，会计专业的毕业生可以从事审计、金融、财务以及咨询等各方面的职业，市场需求大，前景好。但是，我们要理性的分析行业前景，使会计行业向更加光明的方向发展。

2.行业分类

按发展前景：

朝阳产业----未来发展前景看好的产业。

夕阳产业----未来发展前景不乐观的产业。

按先进程度：

新兴产业----采用新兴技术进行生产，产品技术含量高的产业。

传统产业----采用传统技术进行生产，产品技术含量低的产业。

按要素集约度：

资本密集型----需要大量的资本投入的产业。比如钢铁房地产

技术密集型----技术含量较高。比如飞机制造

劳动密集型----主要依赖劳动力。比如纺织

知识密集型----依靠创意设计等智慧投入。比如创意产业

资源密集型----依赖资源消耗。比如煤炭木材

参照沪市上市公司行业分类(上证所《上市公司行业分类说明》)

上市公司行业划分根据上市公司年报每年调整一次

分类:能源、原材料、工业、可选消费、主要消费、健康护理、金融、信息技术、电讯和公用事业 10 个大的行业。10 个大的行业下面,包括行业主要类别。如金融包括银行、保险、房地产、多样化金融,工业包括商业服务、航空货运与快递、定期航班、海运、公路和铁路等。

目的:更好地反映上市公司行业结构,为市场参与者提供研究服务,方便投资者分析跟踪相关指数。

二、未来就业行业合规素养认知

(一) 行业分析

行业概述、行业发展的历史回顾、行业发展的现状与格局分析、行业发展趋势分析、行业的市场容量、销售增长率现状及趋势预测，行业的毛利率，净资产收益率现状及发展趋势预测等。

1.行业的市场类型分析

(1) 完全竞争;

(2) 垄断竞争;

(3) 寡头垄断;

(4) 完全垄断。

2.行业的经济周期分析

(1) 增长型行业

增长型行业的运动状态与经济活动总水平的周期及其振幅无关,这些行业主要依靠技术的进步、新产品推出及更优质的服务实现增长。

(2) 周期型行业

周期性行业的运动状态直接与经济周期相关。

(3) 防守型行业

防守型行业的产品需求相对稳定,不受经济周期的影响。

行业生命周期模型

行业分析报告不应是数据或资料的罗列,一定要围绕分析的目的得到分析的结论。在最终成文的报告里需要给出以下结论:

- 1.这个行业的未来成长性是否具有投资价值。
- 2.行业内的龙头企业是哪些。
- 3.行业内的竞争取得超越竞争对手的关键因素是哪些。
- 4.行业内的企业是否能够走向资本市场或存在并购的机会。

按照以上三个行业分析的重点内容,我们的行业分析将能更有效、更具有意义和价值,我们也许不需要长篇大论的分析和海量数据、图表来描绘了,得到的结论是关键。

活动:利用老师教授的方法试试分析一下你的专业未来的就业前景吧!

(二) 未来就业行业合规素养

职业素养包含五个方面的内容主要有职业道德、职业技能、职业行为、职业作风、职业意识。这五个方面的内容又有着各自的特点和要求,是每一位职场人士都要了解和具备的。

职业素养包含五方面的内容具体如下:

1.职业道德:就是人们的职业活动紧密联系,并且符合职业特点所要求的道德准则,以及道德情操和道德品质的总和。也是职业对于社会所负的道德责任以及义务。

2.职业技能:指的是在职业的分类基础之上,根据职业的活动内容,对于从业人员的能力水平进行的规范性的要坟。也是指的从事人员从事职业活动,接受职业教育培训和职业技能鉴定的一个主要依据。

3.职业行为:指的是人们对于职业劳动的认识以及评价还有情感和态度等整个心理过程的行为反映,也是职业目的达成的一个基础。

4.职业作风：主要指的是从业者在其整个职业实践和职业生活中所表现出的一贯的工作态度。

5.职业意识：也就是每一位职业人应该具有的意识，也就平时所说的主人翁精神。例如：在工作中积极认识，并且具有强烈的责任感，具有基本的职业道德等。

职业素养所包含的五个方面的内容，对于任何一个职场人士来说都是至关重要，也是必须要了解的。也只有具备这些职业素养，才可以在平时做好自己的本职工作，成为一名合格的职场人士。

小 结

行业分析是指根据经济学原理，综合应用统计学、计量经济学等分析工具对行业经济的运行状况、产品生产、销售、消费、技术、行业竞争力、市场竞争格局、行业政策等行业要素进行深入的分析，从而发现行业运行的内在经济规律，进而进一步预测未来行业发展的趋势。行业分析是介于宏观经济与微观经济分析之间的中观层次的分析，是发现和掌握行业运行规律的必经之路，是行业内企业发展的大脑，对帮助学生们更好的理解行业就业前景具有重大的意义。

任务三 专业、职业和岗位职责

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
专业职业与 岗位	认知专业与职业的关系		
	认知专业与工作岗位		
	认知专业与行业岗位		
师生总结			

一、专业与职业的关系

专业是指高等学校或中等专业学校所分的学业门类。

职业是参与社会分工，利用专门知识和技能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬，作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。

就业则是在法定年龄内有劳动能力和劳动愿望的人们所从事的为获取报酬或经营收入进行的活动。

简而言之，在学校所笼统学习的叫专业，学有所成毕业后进入社会运用所学知识养活自己叫就业，然后通过实习期成为正式员工所做的就成了职业。

2020年复工第一周十大热门职业排行			
排名	职业	竞争指数	平均招聘薪酬
1	财务/审计/税务	20.2	8136
2	土木/建筑/装修/市政工程	14.1	9558
3	人力资源	11.0	8043
4	项目管理/项目协调	10.1	10986
5	房地产开发/经纪/中介	10.0	11576
6	行政/后勤/文秘	9.9	6295
7	证券/期货/投资管理/服务	8.6	14900
8	质量管理/安全防护	7.9	7638
9	艺术/设计	7.4	8291
10	互联网产品/运营管理	7.2	9576

统计规则：基于智联招聘大数据的统计分析
数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)



二、专业与工作岗位

我们在做学业规划时，职业与专业之间的关系是必须面对又要解决好的重大问题。有人认为专业决定了职业；也有人说专业与职业没有多少联系，你看现在成功的人有多少从事的是自己原来所学的专业？事实上，这只能说明人们对二者关系认识上的片面与肤浅，职业与专业之间既不是前者所说的一一对应的关系，也不是后者所说的一点关系也没有。学习中文的依然可以成为记者和专业人员，学习新闻也可以成为高校教师或者公务员。许多成功者现在所从事的职业并不是原来所学的专业，但我们要看他毕业后从事的第一份正式职业。因为我们知道学以致用是最符合经济效益的个人发展原则。因此，自己从事的第一份正式职业如果就是原来所学的专业，对提高个人发展效率有着非常重要的战略意义。

话题：会计专业将来可以从事哪些工作岗位呢？

如果学习会计专业的同学以会计作为职业，你会获益很多。其中最重要的是，你可以了解企业到底是如何运作的。会计领域为从业者提供了不断变化并富有挑战性的工作。所以很多商界成功人士最早都是从事会计工作的，同时，很多大企业的财务总监必须具有会计的背景。

会计专业四大职业方向：

第一种是“做会计的”，即从事会计核算、会计信息披露的狭义上的会计人员，全国大约有 1200 万人，其中总会计师或“CFO”级别的，全国大约有 3 万人左右。

第二种是“查会计的”，包括注册会计师和政府和企业事业单位审计部门的审计人员、资产评估评估人员，全国目前大约有 8 万名注册会计师以及 30 万左右的单位内部审计人员。

第三种是“管会计的”全国估计不少于 20 万人。

第四种是“研究会计的”，全国估计不超过 3 万人。



三、专业与行业岗位认知

高职院校在进行专业规划时，根据岗位需求进行课程体系的建设，实现了岗课对接，让大家在学习知识的过程中掌握岗位需求技能，帮助大家更好的走向工作岗位。专业学习是通向职业的桥梁。专业学习包括专业知识的学习、专业技能的掌握和专业能力的形成。高职院校所设的专业一般面向一个岗位群，纵向可以涉及一个领域、一个行业；横向可涵盖社会各部门的某个层面。实用型人才培养，要求高职生同时具有一个岗位群的理论知识和基本的、通用的、熟练的职业技能，又能掌握与本专业有关的最新技能知识。

大专毕业后，你可以从事你学过的专业，但在社会分工越来越细，在每行所需要的知识和技能越来越专业的时候，你要在非本专业上承担起相应的工作，那么你是要花费很大的个人代价（时间、精力、金钱），所以，求学之前要认真选择专业，争取让自己的专业和毕业后所从事的职业联系起来，尽量避免个人走弯路。应理性的面对专业与就业之间的差距，万事留有一手。大学生应该对自己的能力有信心，而不是把所有希望都寄托于专业学习上，寄托于学校的名声。以专业就业，还是以专业作为“敲门砖”实现就业，这不仅是个人的事情。在现代社会，一方面需要通才，需要超越专业的通用专业；另一方面，社会分工细化，各项事业更加专业化。简而言之，现代社会对人力资源的需求向两个方向发展：越来越大的宏观专业和越来越细的微观专业，随着社会市场的逐渐扩大和经济的高速发展，专业与就业的关系似乎变得越发微弱。即使我们现在选择的是热门专业，但可能经过四年的发展，这部分市场在毕业时已经饱和，我们同样面对的是失业的残酷事实。所以不可把专业看作是成功的保证，专业只是我们在就业竞争中的一个筹码，事实上它根本没有任何作用，关键是我们自己的努力和能力，“是金子总会发光”。

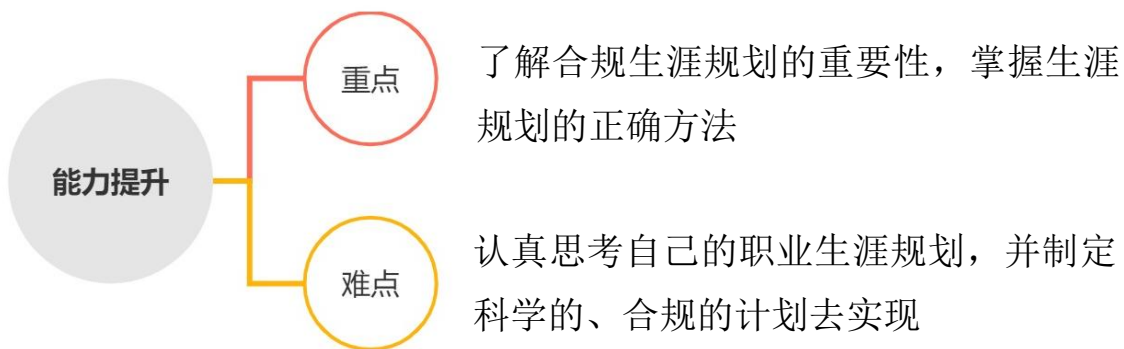
小 结

在学校所学专业与未来工作从事行业是否一定要匹配是一个非常复杂的问题，需要具体问题具体分析，综合考虑各种因素才能决定，这就涉及到学业规划和职业规划。

认为学某专业就应该从事某职业或者认为学完大学的专业没必要从事与专业相关工作，这两种观点都是片面的，并且非常有害。

项目四 合规生涯规划

内容导读：职业规划是对职业生涯乃至人生进行持续的系统的计划的过程，它包括职业定位、目标设定和通道设计三个要素。本章节通过理性认识合规生涯规划和有效开展合规生涯规划为同学们揭开合规职业生涯的面纱，旨在帮助同学们在理性认识职业生涯，并科学、合规、合理的在大学期间就开展职业准备活动。



任务一 生涯规划原则

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
生涯规划原则	初识职业生涯规划		
	掌握职业生涯规划的作用		
	根据职业生涯规划步骤制定自己的规划		
师生总结			

游戏：畅想 10 年

- (1) 你对自己的未来有所期待么？
- (2) 你对自己期待的生活方式有什么看法？
- (3) 你的理想与现实能配合么？
- (4) 要怎么样才能实现你的理想生活？

一、生涯与生涯规划概述

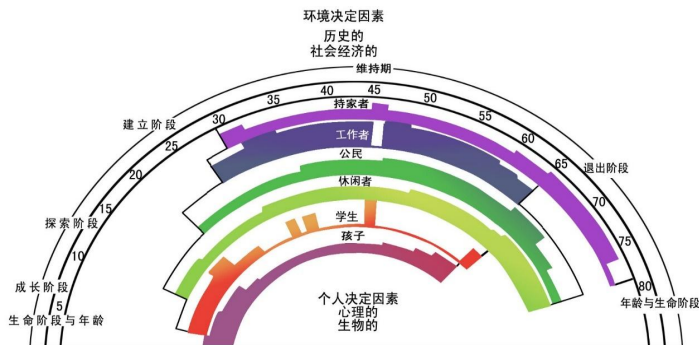
(一) 生涯

生涯是指观其一生，不同时期不同角色的组合。简单的说，生涯就是人的一辈子，不同的发展阶段，不同的个人角色的组合，就是过一辈子。

生涯包括外生涯和内生涯，外生涯是指外在角色变化如学校的变迁、未来职位的变迁、收入的变化等外部条件；内生涯是指人内在的体验，如投入感、满意感、幸福感。

话题：你幸福吗？

舒伯生涯彩虹图



（二）生涯规划

生涯规划简单来说，就是对影响我们生涯发展的经济、社会、心理、教育、生理等各种因素的选择和创造。它通常建立在个体对自我全面、深刻的认识的基础之上，需要结合自身发展的一般性特点。

案例：生命的意义



课堂上，老师拿了一个玻璃杯，里面放了一个大石头，差不多和杯子一样大，老师问大家：杯子满了吗？

一个学生回答：没满，还可以放沙子。待放完沙子，老师又问：满了吗？一个男孩回答没满，还可以防水。接着，老师把沙子和石头倒出来，腾空杯子，然后往杯子里面放沙子和水，然后接着问，杯子满了吗？如果要放石头进去，该怎么办？男孩把杯子里的沙子和水倒出来，先把石头放进去。

启示？

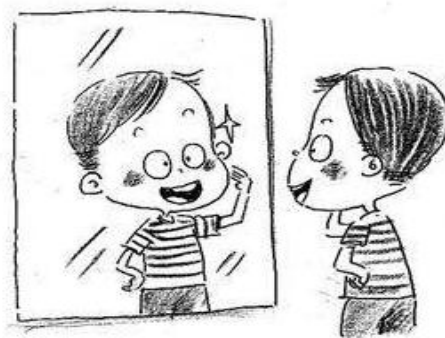
不同的人有不同的感悟：人生就像大杯子，当我们还是嗷嗷待哺的婴儿时，杯子空空如也；当我们慢慢成长，父母亲人、朋友同学、同事伙伴、社会国家不断给予我们，我们的杯子便开始有了很多东西，爱、知识、品质、财富……

“凡事预则立，不预则废”，人生的杯子容量有限，盛放什么更有价值，如何才能盛更多的内容？用心规划，抓住有利时机，行当行之事，使我们的生命变得多姿多彩。

二、生涯规划作用

（一）认知自我，尽早制定计划

通过生涯规划可以帮助人们认识到自身的个性特质、现有和潜在的资源优势以及劣势，就如同我们每天需要照镜子看下自己衣着的得体与不得体。



（二）了解社会，增强就业形势

游戏：连连看

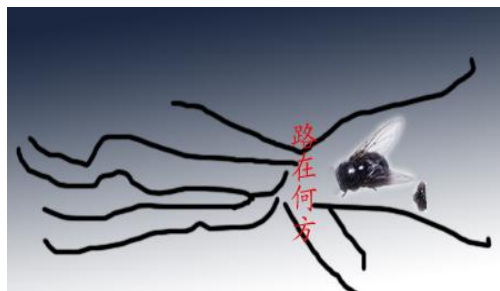
在校学生	社会	象牙塔
毕业生	学校	人生舞台

请同学们将这几个词连成两句话

在生涯规划过程中，我们需要不断的获得外部信息，这些信息包括职业、组织、社会等多方面，在规划自己未来发展的时候，根据社会的需要，考虑眼前利益和长远发展的需要，合理的规划自己。

（三）明确自身目标，找准方向

生涯规划的过程中，我们会不断的确定最佳的职业奋斗目标并且为实现目标作出行之有效的安排，如无头苍蝇般只会扑着翅膀原地打转的生活我们并不期待，因为我们都知道无头苍蝇将在原地打转知道死去。

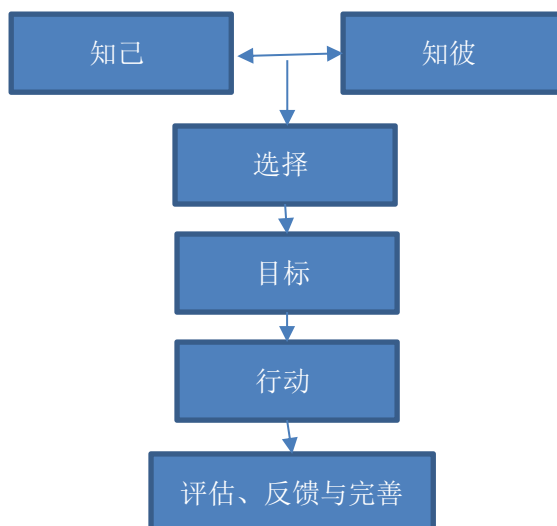


（四）促进自我实现，追求完美人生

每个人都希望能够在职业生涯中走向属于自己的顶峰，实现自己的目标。一份正确的职业生涯规划，能为实现自我价值创造机会并能够扬长避短，最终迈向成功。



三、生涯规划基本步骤



小 结

大学生生涯规划，对大学生而言，就是在自己兴趣、爱好的前提下及认真分析个人性格特征的基础上，结合自己专业特长和知识结构，对将来从事工作所做的方向性的方案。大学生在走向社会前，将现实环境和长远规划相结合，给自己的生涯一个清晰的定位。生涯规划对我们而言包括学业生涯规划和职业生涯规划。

学业生涯规划是指求学者对与其职业目标相关的学业所进行的筹划和安排；职业生涯规划是指在自己兴趣、爱好的前提下及认真分析个人性格特征的基础上，结合自己专业特长和知识结构，对将来从事工作所做得方向性的规划方案。

任务二 有效开展生涯规划

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
有效开展生涯规划	能借助所学方法进行自我解剖		
	用 PEST 分析就业岗位		
	根据职业生涯步骤制定自己的规划		
师生总结			

一、解剖（知己）

讨论：解剖

- (1) 什么是解剖
- (2) 我们这次课解剖的对象是？

解剖泛指对事物作深入的分析研究，今天我们把自己当作自己的解剖对象，一起来深入的分析研究自己，对自己进行一个自我分析、自我评价。自我分析及对自我理性、深刻、全面的分析，他比自我介绍更深刻同时又包含自我评价的内容。

案例：数据透视

新浪网、北森测评网与《中国大学生就业》杂志共同实施的“大学生职业生涯规划”问卷调查显示，仅有 12% 的人了解自己的个性、兴趣和能力；18% 的人清楚自己职业发展所面临的优势和劣势。

（一）价值观

价值观是人对周围事物的一种评价或态度，是人们在一定的环境中的动机、目的需要和情感意志的综合体现，大学生的价值目标追求更具多样性、实用性、功利性。价值观在生涯选择中发挥重要作用，是影响职业生涯决策的因素之一，与将来的工作满意度水平有关，当人们依循自己的价值观生活时，会有最大程度的幸福感和高自尊。

测试：价值观

本测验的目的是了解你的社会偏好。人的社会偏好无好坏之分，只存在对个人所处的环境是否适应的问题，如果你想在这方面对自己加强了解，希望你在回答问卷时能如实地表述自己的观点。通过测试，你的价值观取向你找到了么？

本问卷共有 52 个题目，请你根据自己的真实想法对这些陈述的重要性进行评价，5 表示你认为

非常重要，4 表示比较重要，3 表示一般，2 表示较不重要，1 表示很不重要。

- 1.你的工作必须经常解决新的问题。
- 2.你的工作能为社会福利带来看得见的效果。
- 3.你的工作奖金很高。
- 4.你的工作内容经常变换。
- 5.你能在你的工作范围内自由发挥。
- 6.你的工作能使你的同学、朋友非常羡慕你。
- 7.你的工作带有艺术性。
- 8.你的工作能使人感觉到你是团队中的一分子。
- 9.不论表现如何，你总能何大多数人一样晋级、加薪。
- 10.你的工作使你有可能经常变换工作地点、工作场合或工作方式。
- 11.在工作中你能接触到各种不同的人。
- 12.你的工作上下班时间比较随便、自由。
- 13.你的工作使你不断取得成功的感觉。
- 14.你的工作赋予你高于别人的权力。
- 15.在工作中，你能实行一些自己的新想法。
- 16.在工作中，你不会因身体、能力等因素，被别人瞧不起。
- 17.你能从工作的成果中，知道自己做的不错。
- 18.你的工作经常要外出，参加各种集会和活动。
- 19.只要你干上这份工作，就不会再被调到其他意想不到的单位或工种上去。
- 20.你的工作能使你的世界更美丽。
- 21.在你的工作中，不会有人常来打扰你。
- 22.只要努力，你的工资会高于其他同龄人，升迁或加薪的可能性比干其他工作大的多。
- 23.你的工作是一项对智力的挑战。
- 24.你的工作要求你把一些事物管理得井井有条。
- 25.你的工作单位有舒适的休息室、更衣室及其他设备。
- 26.你的工作有可能使你结识各行各业的知名人士。
- 27.在你的工作中，能和同事建立良好的关系。
- 28.在别人的眼中，你的工作是很重要的。
- 29.在工作中你经常接触到新鲜的事物。
- 30.你的工作使你能经常帮助别人。

- 31.你在工作单位中，有可能经常变换工种。
- 32.你的作风使你被别人尊重。
- 33.你工作单位的同事和领导人品较好，相处比较随便。
- 34.你的工作会使很多人认识你。
- 35.你的工作场所很好，比如有合适的灯光，舒适的座椅，安静、清洁的环境，宽敞的工作空间甚至恒温等优越的条件。
- 36.在工作中，你为他人服务，使他人感到很满意，你自己也就很高兴。
- 37.你的工作需要计划和组织别人的工作。
- 38.你的工作需要敏锐的思考。
- 39.你的工作可以使你获得较多的额外收入，比如常发实物、常购买打折扣的商品、常发商品的提货券、有机会购买进口货等。
- 40.在工作中你是不受别人差遣的。
- 41.你的工作结果应该是一种艺术品而不是一般的产品。
- 42.在工作中不必担心会因为所做的事情让领导不满意而受到训斥或经济惩罚。
- 43.你在工作中能和领导有融洽的关系。
- 44.你可以看见你努力工作的成果。
- 45.在工作中常常要你提出许多新的想法。
- 46.由于你的工作，经常有许多人来感谢你。
- 47.你的工作成果常常能得到上级、同事或社会的肯定。
- 48.在工作中，你可能做一个负责人，虽然可能只是领导很少几个人，你信奉“宁做兵头，不做将尾”的俗语。
- 49.你从事的那一种工作，经常在报刊、电视中被提到，因而在人们的心目中很有地位。
- 50.你的工作有数量可观的夜班费、加班费、保健费或营养费等。
- 51.你的工作体力上比较轻松，精神上也不紧张。
- 52.你的工作需要和电影、电视、戏剧、音乐、美术、文字等艺术打交道。

（二）兴趣与特长



1.兴趣:

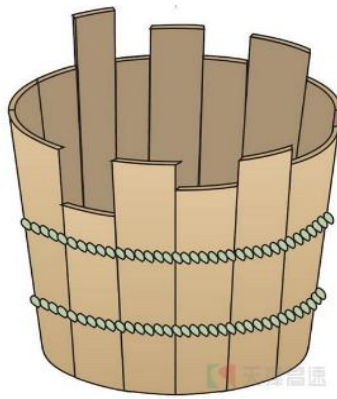
爱因斯坦说过：“兴趣是最好的老师”，兴趣是最好的老师，兴趣比天才更重要。兴趣可以使人的智力潜能能得到充分发挥，兴趣是事业成功的重要因素，有兴趣能发挥 80%-90%才能，否则只是 20%-30%。

职业兴趣测试（Vocational Interest Tests）是心理测试的一种方法，它可以表明一个人最感兴趣的并最可能从中得到满足的工作是什么，该测试是将个人兴趣与那些在某项工作中较成功的员工的兴趣进行比较。

测试：霍兰德职业兴趣量表 <http://www.apesk.com/holland/index.html>

2.特长：

案例：人生与木桶理论



盛水的木桶是由多块木板箍成的，盛水量也是由这些木板共同决定的。若其中一块木板很短，则此木桶的盛水量就被限制，该短板就成了这个木桶盛水量的“限制因素”（或称“短板效应”）。若要使此木桶盛水量增加，只有换掉短板或将其加长才行。人们把这一规律总结为“木桶原理”，或“木桶定律”，又称“短板理论”。

一个水桶无论有多高，它盛水的高度取决于其中最低的那块木板，又称水桶原理或短板理论，水桶短板管理理论，所谓“水桶理论”也即“水桶定律”，其核心内容为：一只水桶盛水的多少，并不取决于桶壁上最高的那块木块，而恰恰取决于桶壁上最短的那块。根据这一核心内容，“水桶理论”还有两个推论：其一，只有桶壁上的所有木板都足够高，那水桶才能盛满水。其二，只要这个水桶里有一块不够高度，水桶里的水就不可能是满的。明确自己的个人优势和弱点在哪里，想清楚自己是怎样的一个人，你准备好了么？

现在请将自己的优点和缺点都列举出来进行分析

优点：

缺点：

（三）性格

性格与职业存在相关性，影响着一个人对职业的适应性。根据性格选择职业，能促使自己的行为方式与职业工作相吻合，更好地发挥着自己的聪明才智，获得职业满足感，并且创造出良好的工

作业绩。

导入问题：你对自己的性格了解么？你是外向型？内向型还是双向型？

测试：性格测试

1、你更喜欢吃那种水果？

A、草莓 2分 B、苹果 3分 C、西瓜 5分 D、菠萝 10分 E、橘子 15分

2、你平时休闲经常去的地方

A、郊外 2分 B、电影院 3分 C、公园 5分 D、商场 10分 E、酒吧 15分 F、练歌房 20分

3、你认为容易吸引你的人是？

A、有才气的人 2分 B、依赖你的人 3分 C、优雅的人 5分 D、善良的人 10分 E、性情豪放的人 15分

4、如果你可以成为一种动物，你希望自己是哪种？

A、猫 2分 B、马 3分 C、大象 5分 D、猴子 10分 E、狗 15分 F、狮子 20分

5、天气很热，你更愿意选择什么方式解暑？

A、游泳 5分 B、喝冷饮 10分 C、开空调 15分

6、如果必须与一个你讨厌的动物或昆虫在一起生活，你能容忍哪一个？

A、蛇 2分 B、猪 5分 C、老鼠 10分 D、苍蝇 15分

7、你喜欢看哪类电影、电视剧？

A、悬疑推理类 2分 B、童话神话类 3分 C、自然科学类 5分 D、伦理道德类 10分 E、战争枪战类 15分

8、以下哪个是你身边必带的物品？

A、打火机 2分 B、口红 2分 C、记事本 3分 D、纸巾 5分 E、手机 10分

9、你出行时喜欢坐什么交通工具？

A、火车 2分 B、自行车 3分 C、汽车 5分 D、飞机 10分 E、步行 15分

10、以下颜色你更喜欢哪种？

A、紫 2分 B、黑 3分 C、蓝 5分 D、白 8分 E、黄 12分 F、红 15分

11、下列运动中挑选一个你最喜欢的（不一定擅长）？

A、瑜伽 2分 B、自行车 3分 C、乒乓球 5分 D、拳击 8分 E、足球 10分 F、蹦极 15分

12、如果你拥有一座别墅，你认为它应当建立在哪儿？

A、湖边 2分 B、草原 3分 C、海边 5分 D、森林 10分 E、城中区 15分

13、你更喜欢以下哪种天气现象？

A、雪 2分 B、风 3分 C、雨 5分 D、雾 10分 E、雷电 15分

14、你希望自己的窗口在一座 30 层大楼的第几层？

A、七层 2 分 B、一层 3 分 C、二十三层 5 分 D、十八层 10 分 E、三十层 15 分

15、你认为自己更喜欢在以下哪一个城市中生活？

A、丽江 1 分 B、拉萨 3 分 C、昆明 5 分 D、西安 8 分 E、杭州 10 分 F、北京 15 分

（四）能力

个人能力会直接影响到个人活动效率，也是保证人们顺利完成某活动所必须的个性心理特征。每个人的能力类型都是有差异的。一个人在某些领域里的能力表现非常突出，然后会在另外一些领域也许能力表现得低下。众所周知的数学家陈景润可谓才智过人，他在攻克哥德巴赫猜想上作出了重大贡献，但是却因不善言辞而无法胜任中学的教学工作。因此，每个人在进行职业选择时，应该考虑自身的能力特点，扬长避短，选择与自己能力匹配的职业。这对个人择业成功和职业发展十分必要。

测试：能力测试

<http://www.01job.cn/cgi/t5.php>，第一招聘网，上海招聘下的个人能力自测题。

（五）人格

人格是一种具有自我意识和自我控制能力，具有感觉，情感，意志等机能的主体。它可以离开人的肉体，离开人所处的物质生活条件，而独立存在在人类的精神文化维度里。人格主要指人所具有的与他人相区别的独特而稳定的思维方式和行为风格。人格作为一个人的整体的精神面貌，也是一个人具有一定倾向性和比较稳定的心理特征的总和，所以人格对于一个人的择业有着很大影响。

测试：九型人格测试

九型人格是一个近年来倍受美国斯坦福大学等国际著名大学 MBA 学员推崇并成为现今最热门的课程之一，近十几年来已风行欧美学术界及工商界。全球 500 强企业的管理阶层均有研习九型性格，并以此培训员工，建立团队，提高执行力。

[9 号] 1 我很容易迷惑。

[1 号] 2 我不想成为一个喜欢批评的人，但很难做到。

[5 号] 3 我喜欢研究宇宙的道理、哲理。

[7 号] 4 我很注意自己是否年轻，因为那是找乐子的本钱。

[8 号] 5 我喜欢独立自主，一切*自己。

[2 号] 6 当我有困难时，我会试着不让人知道。

[4 号] 7 被人误解对我而言是一件十分痛苦的事。

[2 号] 8 施比受会给我更大的满足感。

[6 号] 9 我常常设想最糟的结果而使自己陷入苦恼中。

- [6号] 10 我常常试探或考验朋友、伴侣的忠诚。
- [8号] 11 我看不起那些不像我一样坚强的人，有时我会用种种方式羞辱他们。
- [9号] 12 身体上的舒适对我非常重要。
- [4号] 13 我能触碰生活中的悲伤和不幸。
- [1号] 14 别人不能完成他的分内事，会令我失望和愤怒。
- [9号] 15 我时常拖延问题，不去解决。
- [7号] 16 我喜欢戏剧性、丰富多彩的生活。
- [4号] 17 我认为自己非常的不完善。
- [7号] 18 我对感官的需求特别强烈，喜欢美食、服装、身体的触觉刺激，并纵情享受。
- [5号] 19 当别人请教我一些问题，我会巨细无遗地分析得很清楚。
- [3号] 20 我习惯推销自己，从不觉得难为情。
- [7号] 21 有时我会放纵和做出僭越的事。
- [2号] 22 帮助不到别人会让我觉得痛苦。
- [5号] 23 我不喜欢人家问我关于广泛、笼统的问题。
- [8号] 24 在某些方面我有放纵的倾向（例如食物、药物等）。
- [9号] 25 我宁愿适应别人，包括我的伴侣，而不会反抗他们。
- [6号] 26 我最不喜欢的一件事就是虚伪。
- [8号] 27 我知错能改，但由于执著好强，周围的人还是感觉到压力。
- [7号] 28 我常觉得很多事情都很好玩，很有趣，人生真是快乐。
- [6号] 29 我有时很欣赏自己充满权威，有时却又优柔寡断，依赖别人。
- [2号] 30 我习惯付出多于接受。
- [6号] 31 面对威胁时，我一是变得焦虑，一是对抗迎面而来的危险。
- [5号] 32 我通常是等别人来接近我，而不是我去接过他们。
- [3号] 33 我喜欢当主角，希望得到大家的注意。
- [9号] 34 别人批评我，我也不会回应和辩解，因为我不想发生任何争执与冲突。
- [6号] 35 我有时期待别人的指导，有时却忽略别人的忠告径直去做我想做的事。
- [9号] 36 我经常忘记自己的需要。
- [6号] 37 在重大危机中，我通常能克服我对自己的质疑和内心的焦虑。
- [3号] 38 我是一个天生的推销员，说服别人对我来说是一件轻易的事。
- [9号] 39 我不相信一个我一直都无法了解的人。
- [8号] 40 我爱依惯例行事，不大喜欢改变。

- [9号] 41 我很在乎家人，在家中表现得忠诚和包容。
- [5号] 42 我被动而优柔寡断。
- [5号] 43 我很有包容力，彬彬有礼，但跟人的感情互动不深。
- [8号] 44 我沉默寡言，好像不会关心别人似的。
- [6号] 45 当沉浸在工作或我擅长的领域时，别人会觉得我冷酷无情。
- [6号] 46 我常常保持警觉。
- [5号] 47 我不喜欢要对人尽义务的感觉。
- [5号] 48 如果不能完美地表态，这宁愿不说。
- [7号] 49 我的计划比我实际完成的还要多。
- [8号] 50 我野心勃勃，喜欢挑战和登上高峰的经验。
- [5号] 51 我倾向于独断行并自己解决问题。
- [4号] 52 我很多时候感到被遗弃。
- [4号] 53 我常常表现得十分忧郁的样子，充满痛苦而且内向。
- [4号] 54 初见陌生人时，我会表现得很冷漠、高傲。
- [1号] 55 我的面部表情严肃而生硬。
- [4号] 56 我很飘忽，常常不知自己下一刻想要什么。
- [1号] 57 我常对自己挑剔，期望不断改善自己的缺点，以成为一个完美的人。
- [4号] 58 我感受特别深刻，并怀疑那些总是很快乐的人。
- [3号] 59 我做事有效率，也会找捷径，模仿力特强。
- [1号] 60 我讲理、重实用。
- [4号] 61 我有很强的创造天分和想象力，喜欢将事情重新整合。
- [9号] 62 我不要求得到很多的注意力。
- [1号] 63 我喜欢每件事都井然有序，但别人会认为我过分执著。
- [4号] 64 我渴望拥有完美的心灵伴侣。
- [3号] 65 我常夸耀自己，对自己的能力十分有信心。
- [8号] 66 如果周遭的人行为太过分时，我准会让他难堪。
- [3号] 67 我外向、精力充沛，喜欢不断追求成就，这使我的自我感觉十分良好。
- [6号] 68 我是一位忠实的朋友和伙伴。
- [2号] 69 我知道如何让别人喜欢我。
- [3号] 70 我很少看到别人的功劳和好处。
- [2号] 71 我很容易知道别人的功劳和好处。

- [3号] 72 我嫉妒心强，喜欢跟别人比较。
- [1号] 73 我对别人做的事总是不放心，批评一番后，自己会动手再做。
- [3号] 74 别人会说我常带着面具做人。
- [6号] 75 有时我会激怒对方，引来莫名其妙的吵架，其实是想试探对方爱不爱我。
- [8号] 76 我会极力保护我所爱的人。
- [3号] 77 我常常刻意保持兴奋的情绪。
- [7号] 78 我只喜欢与有趣的人为友，对一些闷蛋却懒得交往，即使他们看来很有深度。
- [2号] 79 我常往外跑，四处帮助别人。
- [3号] 80 有时我会讲求效率而牺牲完美和原则。
- [1号] 81 我似乎不太懂得幽默，没有弹性。
- [2号] 82 我待人热情而有耐性。
- [5号] 83 在人群中我时常感到害羞和不安。
- [8号] 84 我喜欢效率，讨厌拖泥带水。
- [2号] 85 帮助别人达致快乐和成功是我重要的成就。
- [2号] 86 付出时，别人若不欣然接纳，我便会挫折感。
- [1号] 87 我的肢体硬梆梆的，不习惯别人热情的付出。
- [5号] 88 我对大部分的社交集会不太有兴趣，除非那是我熟识的和喜爱的人。
- [2号] 89 很多时我会有强烈的寂寞感。
- [2号] 90 人们很乐意向我表白他们所遭遇的问题。
- [1号] 91 我不但不会说甜言蜜语，而且别人会觉得我唠叨不停。
- [7号] 92 我常担心自由被剥夺，因此不爱作承诺。
- [3号] 93 我喜欢告诉别人我所做的事和所知的一切。
- [9号] 94 我很容易认同别人我所做的事和所知的一切。
- [8号] 95 我要求光明正大，为此不惜与人发生冲突。
- [8号] 96 我很有正义感，有时会支持不利的一方。
- [1号] 97 我注重小节而效率不高。
- [9号] 98 我容易感到沮丧和麻木更多于愤怒。
- [5号] 99 我不喜欢那些侵略性或过度情绪化的人。
- [4号] 100 我非常情绪化，一天的喜怒哀乐多变。
- [5号] 101 我不想别人知道我的感受与想法，除非我告诉他们。
- [1号] 102 我喜欢刺激和紧张的关系，而不是稳定和依赖的关系。

[7号] 103 我很少用心去听别人的心情，只喜欢说说俏皮话和笑话。

[1号] 104 我是循规蹈矩的人，秩序对我十分有意义。

[4号] 105 我很难找到一种我真正感到被爱的关系。

[1号] 106 假如我想要结束一段关系，我不是直接告诉对方就是激怒他来让他离开我。

[9号] 107 我温和平静，不自夸，不爱与人竞争。

[9号] 108 我有时善良可爱，有时有粗野暴躁，很难捉摸。

认识自我，了解自我非常不易，所以会有“做事难、做人难、了解自己更难”的说法，通过以上几个方面的测试，你对自己的了解进步了么？这次我们解剖自己成功了么？

二、知彼（PEST 分析）

所谓知己知彼方能百战百胜，通过多个方面的解剖自己，对自己有一定了解。在确定自己的职业生涯规划时，除了知己还要知彼。

讨论：知彼包括哪些方面呢？

社会提供的职业类型、相应的职业要求、现代职业特征、职业的宏观与微观环境等都是我们需要了解与分析的，也是我们知彼所要知道的范围。

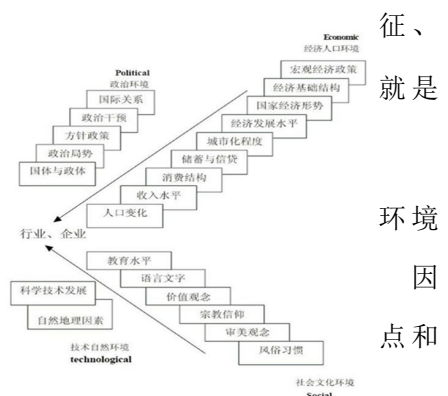
PEST 分析是分析企业外部宏观环境的一种方法。宏观又称一般环境，是指影响一切行业和企业各种宏观力量、因素。对宏观环境因素作分析，不同行业和企业根据自身特征经营需要，分析的具体内容会有差异，但一般都应对政治

(Political)、经济(Economic)、技术(Technological)和社会(Social)这四大类影响企业的主要外部环境因素进行分析，称之为PEST分析法。

案例：建筑装饰设计行业的PEST分析

近年来，随着政府职能的改革、我国加入世贸组织后进一步全面开放、与国际市场接轨的要求进一步增高，对改制后的建筑设计单位提出了更高的要求。建筑设计企业在自身体制发生变化的同时，外部环境同时发生了巨大的变化，在这种形势下，建筑装饰设计单位通过对自身内外环境的分析，选择适合自身的发展战略并组织实施是十分必要，十分及时的。

PEST(Political、Economic、Social、Technological)分析模型是环境分析的一种有效方法，为我们建筑装饰设计企业的可持续发展提供了一个思路，它通过对政治、经济、社会和技术四个方面的若干影响因素进行总结和列示，帮助行业或组织分析和总结相对关键和重要的影响因素，以确立最终的战略目标。



（一）政治(Political)因素

1. 行业管理政策趋于完善

在政策因素中,政府对建筑设计行业的宏观管理政策无疑直接地发挥着重要作用。“九五”期间,我国的勘察设计行业从单位的生产经营体制、产权结构和内部机制三个方面进行了深入的改革和探索,出台了一系列法规条例,从市场、质量、资质、注册、招投标等方面都做到有法可依。

2001年初,国家建设部专门就建筑装饰市场的管理发布了“关于加强建筑装饰设计市场管理的意见”(建设[2001]9号),这一文件针对目前建筑装饰设计行业出现的问题有针对性地制定了相对应的政策,这将大大促进建筑装饰设计市场竞争的有序化。长期来看,建筑设计行业的资质管理、招投标制度、项目全程监理和工程事故追究等制度的完善将对行业的发展发挥重要作用。

2. 加入 WTO 后带来机遇

加入 WTO 无疑会给我国的建筑装饰设计行业带来更多的机遇,首先,“入世”后的中国市场将逐步成为开放、平等、竞争、透明的市场,将会有更多的国内外竞争者在中国市场上进行公平、平等的竞争,参与市场竞争的规则将逐步成为国际通行规则,这有利于正规单位参与竞争;其次,随着市场的开放,将促使行业领导和从业人员进一步更新观念,通过合作和交流学习,了解国外事务所先进的管理方式、运作方式,以提升专业和服务水平,增强自身竞争实力。另一方面,加入 WTO 后,虽然根据现有 WTO 协定中的一些基本原则和条款,我国对市场的开放可以采取“逐步放开”的政策,以保护本国利益,但这种保护时间是有限的,由于我国的建筑装饰设计市场基本上是在相对封闭的条件下发育起来的,在市场主体行为、服务标准、机构组织形式、行业规则和职业道德操守以及政府管理体制、行业自律程度等诸方面与国外同行业还存在相当大的差距。据有关资料,我国现有勘察设计单位 12000 家,年营业额为 360 亿元,折合 43.5 亿美元,而世界排名第一的美国贝歌特工程公司一家。年营业额即达 112 亿美元,竞争形势相当严峻,我们必须抓住我国建筑设计市场逐步开放这一时期,发展壮大自身实力,以迎接激烈的市场竞争。

（二）经济(Economic)因素

1. 持续增长的基建投资规模

上世纪 90 年代以来,我国经济一直处于持续稳定的增长状态,于 1995 年就提前实现了一年 GDP 比 1980 年翻两番的目标。1999 年中央又作出了开发大西北的重要决策,基本建设的投资力度向西部倾斜,从而在国内又掀起新一轮基础设施投资建设的高潮。据有关媒体资料,在新的基础设施建设高潮中,我国已开工或计划建设的机场约 60 余个,其中大型枢纽机场 6 个,这一热潮使大型公共设施的装饰设计市场出现爆炸性的增长。

“九五”期间,上海实际完成全社会固定资产投资总量为 9597 亿元,据预测,“十五”期间投资总规模将达到 10000 亿元左右,具体与建筑装饰设计行业有关的重大项目有航空港、铁路第二客站的建

设、城市景观工程和标志性的文化设施,这对景观设计和室内装饰的创新发展提供了很好的方向指示。

2.城市化进程的迅猛发展

城市化是未来建筑设计行业发展的核心驱动力。我国经济未来发展的典型特征便是城市化,近年来我国城市人口的快速增长,显示出我国城市化发展的速度和潜力,这也为我国建筑设计行业发展给予了很大的空间。

上海的城市化水平(70%)远远高于全国总体水平,在上海“十五”规划中,上海城市建设除了市区内的市政工程配套之外,其重点在黄浦江两岸与郊区的“三城九镇”建设,总的投资规模数以百亿计;尤其是2010年上海将举办世界博览会,对建设规模和建设水平都有了更高的要求。这其中为建筑装饰设计提供了巨大的市场。

(三) 社会(Social)因素

1.社会时尚品位水平的提高

人们随着生活水平的提高和经济条件的改善,思想观念和行为模式也开始发生变化,对建筑装饰设计企业的影响主要表现在对人们对环境景观的美化、对装饰装修的品位变化上,甚至是对时尚的追求上。据有关报道,2000年我国城镇居民人均住房面积达 10m^2 ,比1999年扩大近 2m^2 ,住宅装饰已成为时尚。我国目前从事装饰工程的队伍已达600万人,其中400万人从事家居装饰,这一市场已不容忽视。

另据了解,国家有关部门正在研究制定对新建住宅的“菜单式全装修”试点管理工作,争取在二、三年后逐步取消毛坯房,实现商品住宅的即买即住。这一趋势必将提升家居装饰对大的装饰设计施工企业的吸引力,而且随着人们收入水平的差异化和商品住宅的分级消费,这一市场将细分为不同的消费层次。所以,装饰设计行业应当利用自己的优势,适时切入这一领域,比如高档商品住宅、别墅等的装饰设计等具有较高附加值的细分市场。

2.人才流动给行业带来的压力和活力市场经济中要求资源配置市场化,建筑装饰设计企业的人力资源政策也必然离不开人才市场的具体状况。从事建筑装饰设计的执业人员属于比较高层次的专业人员,面对的人才市场属于高层次的专业人才市场,有压力也有动力。目前,由于人才流动尚不是十分通畅,而且由于专业面较为狭窄,我国的整个建筑装饰设计行业本身发展时间不长,高层次的专业人员本身相对就较少,人才市场的来源无法提供直接能够满足企业需要的高层次人员。因此对于装饰设计企业而言,培养和留住人才就显得更加重要。

(四) 技术(Technological)因素

1.信息技术将成为行业腾飞的引擎

飞速发展的电子信息和通讯技术将在未来的社会和经济发展中起到愈来愈关键的作用,极大地

影响着人们的工作方式和生活方式。信息高速公路的建成使企业管理计算机化和企业运行信息化成为可能,大大提高了企业的劳动生产率,同时改变了企业传统的工作模式。目前普遍存在的集中的同步的工作方式将被分散的、不强求同步的方式所替代。甚至人们日常生活中的消费、购物、领取工资、存取款等活动也要以通过网络来进行。一位从事新兴互联网企业研究的专家曾经断言:再过若干年,将不存在所谓的互联网企业,因为所有的企业都将成为互联网企业。可见信息技术带给企业或者非企业的变化将会是革命性的。建筑装饰设计企业作为直接参与社会经济活动的中介组织,必须迅速适应这一技术变革,在工作模式上应充分利用信息技术提供的便利,在社会和企业信息化变革中开拓新的业务渠道和业务范围。

目前,信息技术在装饰设计中的应用大多为施工图、电脑效果图的制作,预计通过电子商务模式,网上建立虚拟设计企业,跨空间与时间进行网上讨论、交换设计方案,高效率地协调工作已接近现实。另外装饰设计从最初构想到最后成品展示,利用多媒体、虚拟现实技术将成为建筑装饰设计的一大进步和重要表现手段。对于大型公共建筑的室内设计,利用这种技术手段将更具说服力,更有利于设计师向有关专家和社会公众表现设计理念和设计意图,信息技术将成为装饰设计企业有效率的竞争手段之一。

2. 新材料的应用使行业发展前景花团锦簇

未来的装饰装修材料将不仅满足对建筑的装饰功能,还要满足建筑物的节能、舒适等特殊要求。装饰装修材料将更强调低污染环保型、环境功能型(净化、优化空气,吸声、吸波,调节温湿,防菌防霉等)、可再生、可循环、可就地取材研发。

因此,装饰装修材料的大家庭中将不断增加一些新面孔,大体分为三类:节能材料、环保材料和环境友好材料(该种材料不仅注重材料本身的性能,同时力求在材料的整个寿命周期内对环境友好)。

出于对建筑室内外环境的健康、舒适性要求,最终将迫使目前还在大量用于室内装修的含有有害挥发气体的产品被淘汰出局。装饰装修材料生产企业应顺应这一发展趋势,因势利导,调整产品结构,对自身现有产品不断升级换代,按新标准、新要求选好原材料,调整材料配方和生产工艺,推动行业向高性能、多功能、环保型方向发展。

反过来,生态建筑的发展与功能要求又将拓展装饰装修材料更具环保功能,引领装饰装修材料新的发展,这些不断出现的新的变化对建筑装饰设计行业提供了更多的选择,也从设计理念上对设计人员形成了更多的启迪。

通过 PEST 分析自己想要从事的行业,从中找到自己的机会,发展自己面临的挑战。

三、选择

职业选择即人们对职业的评价、意向以及对就业所持的态度出发,根据自己的个性、兴趣和专长,从社会现有的职业中选择其一的过程。

职业生涯规划的制定需要人们对职业进行选择，这是个人真正进入社会生活领域的重要行为，是人生的关键环节。职业选择合理，有利于人和劳动岗位的较好结合，使个人顺利进入职业岗位；有利于个人社会化的顺利进行与实现；有利于取得经济利益、社会效益等多方面共赢；有利于发挥自己的天赋，创造更大的成就，促进人的全面发展和人生目标的实现。

互动游戏：价值观拍卖

人的一生是由无数次的选择所构成的，不同的选择，把人们导向不同的路途和方向，使各自的人生呈现出不同的色泽和价值，最终收获不同的果实。今天，我们进行一场价值拍卖会，在爱情、友情、健康、自由、美貌、爱心、权力、财富、欢乐、亲情等这些东西面前，同学们是怎样选择的呢？我们的选择不一样，体现了我们对人生的追求和事业的追求也不一样。希望通过这次价值拍卖会，让同学们更清晰地了解到自己的价值取向和人生态度。

游戏：拍卖会

(1) 拍卖的东西如下表，每一样东西的底价都是 2000 元。

(2) 每人总共有 10000 元钱

(3) 封顶价是 5000 元（此时可多人同时买进）

(4) 最低以 1000 元为单位加价

(5) 报价举手的同时叫价

• 1、爱情	6、欢乐	11、友情
• 2、健康	7、威望	12、亲情
• 3、美貌	8、财富	13、精湛的技艺
• 4、爱心	9、自由	14、理想的事业
• 5、知识	10、诚实	15、名垂青史

讨论：

1、有没有同学什么都没有买？为什么什么也没买？

2、你是否后悔得到你所买的东西？为什么？

3、拍卖过程中你的感受如何？

4、假如现在已经是人生的尽头，请你看看你手上所有的是什么东西？他们对你来说是否仍有意义？

5、现在把你自己最想要的东西写下来，想一想在现实生活中怎样才能得到它呢？

感想：

点评：

这是一种可能性，并非真实的。即使你拥有了无尽的财富，但是也并不意味着你得到了高枕无忧的人生。只是说你穷尽一生的精力为自己争取你自己认为是最美的东西。我们要学会选择，选择真正属于自己的价值观。我们要学会抓住机会，一旦锁定了目标就要紧紧抓住，不要轻易放弃。

职业选择的过程要符合客观原则（个人素质条件状况、社会需求的可能性、基于现实）、主动原则（主动就业、积极准备就业条件）、比较原则（个人与岗位相互比较、几个职业间的比较）、主次原则。

职业选择的三种基本策略：探索性策略、重点把握策略、稳定策略。

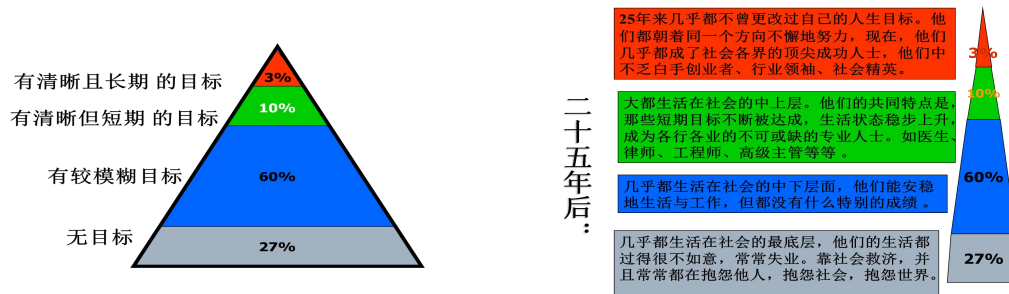
讨论与分析：职业选择的可能步骤

四、制定合理的生涯目标

职业生涯规划的过程也就是人们对个人职业生涯的主观条件进行测定、分析、研究的基础上，确定其最佳的职业奋斗目标，并且为实现目标作出行之有效的安排的过程。职业生涯规划也就是让个人的发展与组织的目标相结合。职业生涯规划包括短期目标、中期目标和人生目标，中期目标与自己的人生追求相近，是自己在人生发展各阶段的奋斗目标，需要个人经过长期努力、艰苦奋斗才可能实现，例如取得一定的学位，成为部门经理等。中期目标通常为你指明发展的方向。短期目标是近几年能够实现的目标，短期目标是长远目标的组成部分，是比较具体的、与职业发展总体方向一致的重要职业活动目标，对人的影响更为直接。

案例：有目标的人

哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查。对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人，调查结果如下：



职业生涯的发展，必须要先有目的，在职业生涯发展的道路上，重要的不是你现在所处的位置，而是迈出下一步的方向，那么职业生涯规划就一定从一个目标出发。

案例：职业生涯规划

（一）基本情况

女，XX年出生，20XX年9月考入XX省属大学经济贸易学院对外贸易专业，业余时间兼修电子商务专业课程，20XX年6月毕业。父母在一座小城市，一般工人家庭。

（二）个人分析

Strengths:

- 1.做事认真、踏实，生活态度积极，善于发现新事物和环境友好的一面。
- 2.待人真诚，放得开，乐于与人交往和沟通，善于开导别人。

- 3.有责任心、爱心，并且喜欢相关的工作。
- 4.喜欢思考问题，有一定的分析能力，有寻根究底的兴趣，做事之前一定要将事情想清楚。
- 5.有浓厚的学习兴趣和一定的知识实力，英语水平不错。
- 6.心思细腻，考虑问题比较细致、周到。
- 7.逻辑性和条理性较好，书面表达能力较强。
- 8.当过班干部，组织过集体活动，有一定的组织管理能力和管理经验。
- 9.爱好：喜欢能让自己静下心来工作环境，能自我控制，安排好工作，善于做跟人打交道的工作。

Weaknesses:

- 1.竞争意识不强，对环境资源的利用不够主动，也就是快速适应环境的能力不够。
- 2.口头表达有时过于细节化，不够简洁。
- 3.做事不够果断，尤其做决定的时候往往犹豫不决。
- 4.工作、学习有些保守，学习速度较慢。
- 5.冒险精神不够，创新能力有待提高。
- 6.做事有时拖拉，不够雷厉风行。
- 7.不喜欢机械性、重复性的工作，也不喜欢没有计划没有收获的忙乱，不喜欢应酬和刻意为之的事情。

Opportunities:

- 1.就专业方面来说，加入世贸组织后中国的国际化程度越来越高，外语的使用越来越广，就业机会较多。
- 2.现在是一个计算机信息的时代，国际、国内贸易的形式越来越多地使用电子商务进行交易，就业机会较多。
- 3.学校提供了一些很好的学以致用机会，可以积累一定的实践经验，同时有很多的机会与各行业人士接触、交流、学习，提高自身素质。
- 4.身边有很多优秀的同学，可以多向他们学习，并且有构建良好人际关系的条件。

Threats:

- 1.人民币升值及国际金融危机，使中国的出口下降极快，外贸行业的就业机会非常悲观。
- 2.电子商务企业除个别知名企业外，大部分企业都处在初创时期，并不能很好地赢利。
- 3.最近几年大学扩招，毕业生很多，而机会不一定是均等的，自己的家人不能在就业上对自己有帮助。

(三) 未来的最佳选择

与专业相关的职业有外贸行业、电子商务行业，但这两个专业市场化程度较高，对竞争能力有较高的要求，而这正是自己的劣势。

求职考虑能够很好地发挥自己与人沟通能力强的职业，如教育行业，既能展示自己的优势，又跟个人专业结合，对竞争性要求也相对低一些。

（四）现在应做的准备

如果要从事教师职业，自己的学历需要进步提高，有必要继续深造，但考虑到个人及家庭条件，还是先工作两年有一些实际的体验，也多积累些经验，然后再去学习比较好。

（五）3~5年的职业目标

- 1.进入教育行业。
- 2.考上省师范大学的教育专业研究生。
- 3.毕业后成为教师。

（六）行动计划

1.今年努力考过专业英语四级，并进一步向专业八级的要求靠近，寻找英语家教的机会，获得一些教育的体验，至少对中小学生的情况有些了解。

2.开始留心教育行业的招聘广告，注意看招聘教师时的要求，向这一要求的方向努力。

3.关注教育行业的其他职位，发现其中是否有适合自己的职位。

4.不要被外贸、电子商务的相关职位转移了注意力。

5.留意省师范大学教育专业研究生招生计划，选择适合自己的专业及导师，找机会旁听他们的课程。

（七）求职实践总结

按计划行动之后，小常发现教育行业的教师职位门槛相对于她来说，确实比较高，她根本没有机会，但教育行业中其他的行政后勤岗位中还是有适合自己的。

经过半年的努力与准备，她终于被一家职业高中看中，录取为学校机房的网管，主要的职责是：维护学校机房设备，在上课时间为相关教师准备好机器，协助管理学生上机，在非上课的自习时间，为来机房上机的学生服务。这个工作自主性较强，平时时间比较自由，小常可以有时间复习为考研做准备；学生上机时，为学生服务也适合她的乐于并善于与人交往的个性特点，她工作得非常愉快，自然受到学生欢迎和学校领导的认可。

小常一边在学校上班，熟悉学校的环境；一边备考研究生；另外，她了解到学校有在职学习名额，还准备争取学校的在职学习名额，到师范大学进修，回来继续为学校服务。

讨论与分析：

- （1）此职业生涯规划的优点及不足之处；

(2) 请根据自身实际情况制定一份属于自己的事业生涯规划。

小 结

生涯规划并不是凭空想象就可以了，我们需要通过行之有效的计划去实现它。学会自我解剖、能够使用 PEST 分析适合自己的就业岗位，并通过职业生生涯步骤制定出适合自己、又能真正开展起来的规划。

另外，规划只是对未来的计划，我们可以随时根据现实的变化做出科学、合理的调整喔。

项目五 沟通表达规范

内容导读：沟通（communication）是人与人之间、人与群体之间分享信息、思想和情感的过程，有效的沟通表达是我们与他人建立关系、维持关系、发展关系的基本手段。本章是从个人与团队两个角度出发，旨在帮助同学们掌握科学沟通的态度和方法，敢于公众表达，并形成良好的团队意识。



任务一 沟通行为规范

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
沟通行为规范	掌握沟通情况测试的方法		
	精准分析自己的沟通情况		
	制定沟通改进计划		
	沟通中的合规要素		
师生总结			

【小故事】

“卡耐基基金会”资助了一项调查，得到了重要发现，并证实了这个发现：一个人经济上的成功，只有 15%来源于他的技术和知识，而剩余的 85%则来源于他的人格魅力和领导能力。

戴尔·卡耐基曾在费城工程师协会和美国电机工程协会分会同时开课，参加这个课程的大概共有 1500 多位工程师。他们之所以参加这个课程，是因为根据他们多年观察和经验



发现，技术知识最好的人并不能获得工程中最高的薪水。工程、会计、建筑或其他专业的技术人才薪水并不是很高，因为市场上的这种资源是饱和的。但是如果一个人除了技术知识，还有提出意见、领导别人及激励别人的能力，那他自然会获得更高的收入。很多人把成功归结于人际关系，这种想法存在一定的合理性。美国前总统的罗斯福曾说：“成功的第一要素是懂得如何搞好人际关系。”说明了人际关系在个人成功中所占据的重要地位。那些成功者肯定没有三头六臂，也同样经常需要别人的帮助。他们无论个人能力多么全面，都从来没有靠自己一个人解决一切问题过。但是，他们却解决了这些孤军奋战的苦恼。最关键的原因是，他们知道构建什么样的人脉最能带给自己帮助，他们还拥有充足的人脉，并且善于处理人际关系。例如马云创建阿里巴巴，启动资金就来自于他的亲戚、学生和朋友。

人际关系对于成功固然重要，但是也要看到其他因素在个人成功中所起到的作用。我们知道爱迪生有句名言：“天才是 99% 的汗水加上 1% 的灵感。”其中说明了勤奋在个人成才路上所起到

的作用，除此以为，还有个人的信念，创新能力等等都可以为成功铺路。关键是我们看待成功这一问题时不要片面地归结于人际关系这一方面。

【想一想】

在学习本章节之前，同学们对沟通的了解程度是怎样的，请同学们说一下：“你认为沟通的职能有哪些？”

学生的回答会五花八门，比如：增进感情；交朋友；作出安慰；赢得信任；获取信息，比如增强自尊；相互帮助；激励；买东西；告诉；通知；致敬；漫骂；抱怨；礼貌；命令；指导；赞扬；欺骗；获得帮助；学习；安排工作；消除疑虑；消磨时光；蒙蔽；娱乐；警告；获得友谊；销售产品；表达观点等。

【小贴士】

沟通的职能

把刚才想一想中提到的内容分别对号入座：

1. 建立和保持有效的相互关系（增进感情；交朋友；作出安慰；赢得信任；获取信息；增强自尊；相互帮助；激励；买东西）；
2. 接受和发出信息、指示和建议（告诉；通知；致敬；抱怨；礼貌；命令；指导；）；
3. 组织和分析信息（消除疑虑）；
4. 有效地参与并建立企业文化。（在企业文化的建立中，沟通是十分关键的因素）

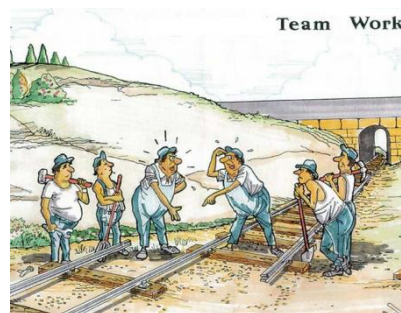
在知识经济新时代，沟通能力已经成为 21 世纪人才竞争的重要素质之一，招聘单位也表示出了共同的心声：“成绩固然重要，但具有较强的沟通能力同样重要。”

一、认识沟通

请看这幅图片，并回答以下问题：

讨论：

1. 图片描述的是什么事情？



2. 为什么出现了图中的问题？

3. 你能想到几种解决这个问题的办法？

解决办法 1.

解决办法 2.

解决办法 3.

解决办法 4.

解决办法 5.

分析：有时候人与人之间出现沟通障碍，就好比这条铁路的现状，已经到了迫在眉睫必须解决的地步，这是我们前期没有预想到的结果。如何挽救这条铁路，是拆了重建，还是各退一步修补，既是沟通障碍的排除，也是人生的抉择。

（一）沟通的定义

沟通，指为了设定的目标，把信息、思想和情感在个人或群体间传递，并达成共同协议的过程。

「沟」者，构筑渠道；「通」者，顺畅之。

（二）沟通的过程

沟通的具体过程是：

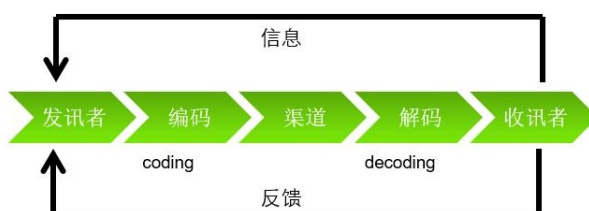
沟通，是一个闭合的双向行为。在发送、接受和反馈的过程中，我们要注意的问题是：怎样才能达到最好的沟通效果，即有效沟通。

如果沟通不畅，会出现什么情况呢？

【笑一笑】

一男生暗恋一女生许久。一天自习课上，男生终于鼓足勇气写了张字条给那个女生，上面写着：其实我注意你很久了。不一会儿，字条又传回来，上面写着：“拜托你别告诉老师，我保证以后再也不上课嗑瓜子了！”

提问：他们之间的沟通成功吗？为什么？问题出在哪里呢？



在沟通过程中，一定要确保信息是准确无误，能表达发讯者真实意图的，并要尽量通过合理的渠道，信息还应简明扼要，保证收讯者成功解码。另外，信息一旦发出不可收回。

（三）沟通的载体

1.声音：如语言、口气等

- 2.文字信息：如信件、留言条等
- 3.态势语言：表情、眼神、手势、姿态等

（四）沟通的目标

- 初级目标 —— 传递
- 较深层次的目标 —— 理解
- 深层次的目标 —— 接受
- 最高层次的目标 —— 行动

【试一试】

寻人启示

任意指定一名学生，让他描述另一名学生，规则：不说名字。可以说容貌特征、兴趣爱好、性格倾向等。其他同学猜他说的是谁，如果猜不出来，继续描述，直至猜对为止。被猜出来学生继续上台描述另一个学生，循环进行。听听别人怎样说自己，看看谁是启示上的人。

活动中，教师注意调动学生的积极性，和控制场面，让学生充分表述，一方面加强学生的沟通能力，一方面，加强学生之间的相互认识。

（五）沟通的心态

1.成功沟通的心态要求

我们了解了什么是沟通之后，下面我们来看看在沟通中另一个重要的方面，就是要树立好的沟通心态，就需要保持积极心态(Positive Mental Attitude)、双赢心态(Think Win/Win)、进取心态(Pro-active Mental Attitude)这三种心态，积极主动的与他人沟通，树立进去的心态，那么什么是双赢的心态呢？我们常听说企业要实行双赢，那么什么是双赢的心态呢，有双赢的心态，必须要有双赢的思维，我们首先来看一下什么是双赢的思维。

2.成功沟通的心态要求

要树立成功的沟通心态，首先，要把握以下几点：原则：高效持久的关系必须有互惠；要树立这样的观念：我要寻求别人的利益和我自己的利益，互利的合作强于独立的竞争。掌握这样的方法：在寻求互惠过程中找到勇气与理解的平衡不断寻求双赢结果，尽管过去是输赢。

既然我们提到了输赢的概念，这个大家熟知的词语，经常会使用到，但是为什么我们会有输和赢的概念呢？通过追根溯源，我们可以发现，赢 / 输概念的形成来自家庭、学校、社会。

事实上，人对输赢的可以分为六种观念：你能给每一种观念找到一个例子吗？

赢 / 输——我赢你输，永远在比与争之中，自己的赢以他人的输为代价。（体育竞赛）输 / 赢——我输让你赢胆小，懦弱，害怕得罪他人或失去他人的宠爱与接受。（懦夫）输 / 输——我输你也别赢妒忌 / 批评他人，无勇气表达自己无能力理解他人（背后中伤）赢——只管我自己，在本

可以互惠的人际关系中仅仅考虑自己（奸商）。

赢 / 赢——我赢你也赢，花时间与气力寻找让自己与他人满意的方案。（商人）双赢或无交易买卖不成人意在在争取双赢无可能之后，欣然同意保留彼此差异。（企业家）

从前面的分析可以发现，前四种是我们在沟通中所要摒弃的心态，后两种才是我们需要培养的心态，那么什么是双赢呢？我们来看这张表。

是	不是
勇敢的举动	讨别人欢喜
建立关系的最好方法	永远可以得到的
富足心态	操纵技巧
品德为基础	个人魅力为基础
理解+耐心	一蹴而就

通过对比，可以看出，要达到上映的心态，是需要全面的能力，是一个长期的培养过程，因此，我们在沟通中，要树立双赢的信念，要从现在开始培养这种心态。

【小故事】

张鹏是公司销售部的一名员工，人比较随和，不喜争执，和同事的关系处得都比较好，但是，前一段时间，不知道为什么，同一部门的张力老是处处和他过不去，有时候故意在别人面前指桑骂槐，对跟他合作的工作任务也都有意让张鹏做得多，甚至还抢了张鹏的好几个老客户。

起初，张鹏觉得都是同事，没什么大不了的，忍一忍就算了，但是，看到张力如此嚣张，于是，一赌气，告到了经理那儿。经理把张力批评了一通，但结果是，从此，张鹏和张力成了绝对的冤家了。

【议一议】

请同学们对上面故事进行分析讨论。

张鹏所遇到的事情是在工作中常常出现的一个问题。在一段时间里，同事张力对他的态度大有改变，这应该是让张鹏有所警觉的，应该留心是不是哪里出了问题了。但是，张鹏只是一味的忍让，这种忍让的心态不是一个好办法，更重要的应该是多沟通。

张鹏正确的做法是：张鹏应该首先调整心态，站在客观的角度考虑是不是张力有了一些什么想法，有了一些什么误会，才让他对自己的态度变得这么恶劣，他应该及时和张力进行一个真诚的沟通，比如问问张力是不是自己什么地方做得不对，让他难堪了之类的。任何一个人都不喜欢与入结怨的，如果张鹏树立了双奈的心态，积极想办化解矛盾，可能他们之间的误会和矛盾在比较浅的时候就会消失了。

但是结果是，张鹏到了忍不下去的时候，他选择了告状。其实，找主管来说明一些事情，不能

说方法不对。关键是怎么处理。但是，在这里张鹏、部门主管、张力三人犯了一个共同的错误，那就是没有坚持“对事不对人”，主管做事也过于草率，没有起到应有的调节作用，他的一番批评反而加剧了二人之间的矛盾，没有起到双赢的效果，甚至连单赢也没有。

主管正确的做法是：主管应该用双赢的思维来考虑员工之间的关系处理，应该把双方产生误会、矛盾的疤痕解开，秉着以事业为重，加强员工的沟通来处理这件事，这样做的结果肯定会好得多。

沟通有三个行为，分别是听、说、问



听 倾听

听：倾听



说 说话

说：说话



问 提问

问：提问

二、沟通情况测试

同学们，你的沟通能力如何？你是否满意自己的人际沟通状况？让我们通过一些有趣的测试，对自己的沟通状况做一个了解吧。

测试 1：沟通状况测试，请问自己如下问题：

- 对哪些情境的沟通感到愉快？
- 对哪些情境的沟通感到有心理压力？
- 最愿意与谁保持沟通？
- 最不喜欢与谁沟通？
- 是否经常与多数人保持愉快的沟通？
- 是否常感到自己的意思没有说清楚？
- 是否常误解别人，事后才发觉自己错了？
- 是否与朋友保持经常性联系？

- 是否经常懒得给人写信或打电话？

.....

分析：客观、认真地回答问题，有助于了解自己在哪些情境中、与哪些人的沟通状况较为理想，在哪些情境中、与哪些人的沟通需要着力改善。

测试 2：评价自己的沟通方式

请问自己如下三个问题：

- 通常情况下，自己是主动与别人沟通还是被动沟通？
- 在与别人沟通时，自己的注意力是否集中？
- 在表达自己的意图时，信息是否充分？

分析：主动沟通者与被动沟通者的沟通状况往往有明显差异。研究表明，主动沟通者更容易与别人建立并维持广泛的人际关系，更可能在人际交往中获得成功。

沟通时保持高度的注意力，有助于了解对方的心理状态，并能够较好地根据反馈来调节自己的沟通过程。没有人喜欢自己的谈话对象总是左顾右盼、心不在焉。

在表达自己的意图时，一定要注意使自己被人充分理解。沟通时的言语、动作等信息如果不充分，则不能明确地表达自己的意思；如果信息过多，出现冗余，也会引起信息接受方的不舒服。最常见的例子就是，你一不小心踩了别人的脚，那么一对不起就足以表达你的歉意，如果你还继续说：“我实在不是有意的，别人挤了我一下，我又不知怎的就站不稳了……”这样啰嗦反倒令人反感。因此，信息充分而又无冗余是最佳的沟通方式。

通过沟通测试，你一定能够发现自己在哪些方面存在不足，从而确定在哪些方面重点改进。比如，觉得自己的沟通范围狭窄，主动性不够，你可以规定自己每周与两个素不相识的人打招呼，具体如问路，说说天气等。不必害羞，没有人会取笑你的主动，相反，对方可能还会在欣赏你的勇气。

三、制定沟通计划

（一）制定沟通计划的“6C”原则

- Clear —— 清晰
- Concise —— 简明
- Correct —— 准确
- Complete —— 完整
- Constructive —— 有建设性
- Courteous —— 礼貌

（二）制定沟通计划的内容（5W1H）

- Why —— 为什么沟通

Who—— 与谁沟通

What ——沟通的主题

Where —— 沟通的场合

When —— 沟通的时间

How —— 沟通的方式

（三）听、说、问的计划

我们可以把这些提升的措施制成一个循序渐进的沟通计划，然后把自己的计划付诸行动，提高沟通能力。

1.听的计划

【小故事】

兼听则明偏信则暗

唐太宗问宰相魏征：“我作为一国之君，怎样才能明辨是非，不受蒙蔽呢？”魏征回答说：“作为国君，只听一面之辞就会糊里糊涂，常常会作出错误的判断。只有广泛听取意见，采纳正确的主张，您才能不受欺骗，下边的情况您也就了解得一清二楚了。”

从此，唐太宗很注意听取下面说的谏言，鼓励大臣直言进谏。魏征去世后，唐太宗悲痛地说：“用铜做镜子，可以看出衣帽穿着是否整齐，用历史做镜子，可以明白各个朝代为什么兴起和没落；用人做镜子，可以清楚自己与别人的差距和得失。今天魏征不在了，我真是失掉了一面好镜子啊！”

从故事中，你感受到了“听”的重要性了吗？

【小游戏】

请听《黑熊和棕熊赛蜜》的故事。故事中会多次出现“蜜蜂”和“蜂蜜”这两个词。每当听到“蜜蜂”时，男同学起立，女同学坐着；听到“蜂蜜”时，女同学起立，男同学坐下。

黑熊和棕熊赛蜜

黑熊和棕熊都爱吃蜂蜜。他们各自都有一箱蜜蜂，蜜蜂的数量一样多。但是他们想以一年为期限，看看谁的蜜蜂产的蜂蜜多。

黑熊想，蜂蜜的产量取决于蜜蜂对花朵的访问量。于是，它购买了一套昂贵的测量蜜蜂访问量的绩效考核系统，表格设计得非常精细。在它看来，蜜蜂的访问量是关键且唯一的指标。它每季度公布蜜蜂的访问量，并且对每季度访问量前三的蜜蜂进行奖励。它没有告诉蜜蜂比赛的事情，只是让蜜蜂之间开展竞赛，比赛访问量。

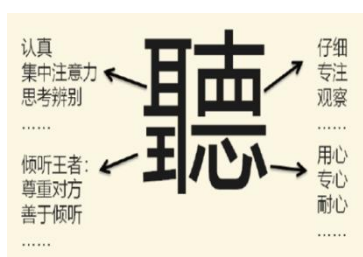
棕熊想，蜂蜜的产量取决于花粉的数量，蜜蜂采回的花粉越多，酿出来的蜜也就越多。于是它



直截了当地告诉蜜蜂，它和黑熊在比赛一年内谁酿的蜂蜜多。

它自己设计了一个简单的考核表，每天公布蜜蜂采回的花粉数量和酿造的蜂蜜数量。除此之外，它还做了一套奖励机制，奖励采回花粉数量前三名的蜜蜂，同时，如果当月产蜜数量比上个月多，那么全部蜜蜂都会受到不同程度的奖励。

提问：在刚才的游戏中，有些朋友的反应很快很准确，但有些朋友出错很多，为什么？



因此，制定听的计划，我们要注意：

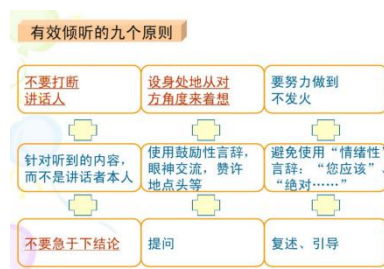
听的计划：

用耳，摒弃只想说，不想听。沟通就是在双方不断传递说话的权利，聆听对方的过程中完成的。

用眼，用眼睛为代表的肢体语言，传达鼓励、欣赏、尊重他人说话的信息，更能取得对方新来，赢得友谊，掌控沟通的掌舵权，最终在交流中脱颖而出。

用心，我们之所以要进行沟通，大多是因为我们针对某一个问题存在差异，需要坐下来好好协商，将双方的分歧减到最低。只有用心了解对方的想法、立场、需求，才能找到差异之所在，让沟通更加深入。

因此，倾听不仅是耳朵听到相应的声音的过程，而且是一种情感活动，需要通过面部表情、肢体语言和话语的回应，向对方传递一种信息：我很想听你说话，我尊重和关怀你。



2. 说的计划

同学们，关于“说”，你认为下面三项，重要程度的排序是什么？

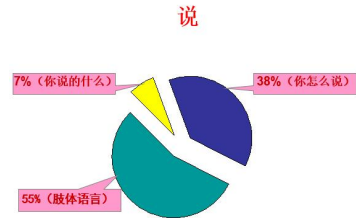
- (1) 你说了什么
- (2) 你怎么说
- (3) 肢体语言

排序：_____ > _____ > _____

为什么？

你答对了吗？

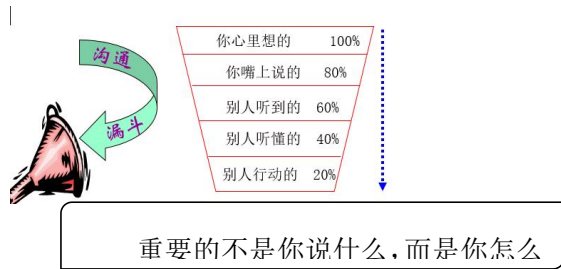
因此，在说的计划中，可以翻看“学会社交”中的各种肢体语言，来配合完成说的计划。



“说”的漏斗效应

因此，制定说的计划，我们要注意：

1. 多说几次，强调重点；
2. 要说的话打好腹稿，或用笔写下要点；
3. 注重逻辑，言简意赅的说；
4. 注意听者的状态和感受。



我们说话的方式也有助于我们成功地留下一个好印象。

——穿衣打扮，检查。

——微笑，检查一下。

——眼神交流，检查。

我们对自己说的话要充满信心。

3. 制定问的计划

【议一议】

我们为什么要提问？



(1) 提问的目的：

收集信息和发现需求

开始和结束谈话

控制谈话方向

制止别人滔滔不绝的谈话

征求意见

不明白或不相信

提出建议

封闭式问题

发生意外了吗？

你喜欢你的工作吗？

你还有问题吗？

开放式问题

意外是怎样发生的？

你喜欢你的工作的哪些方面？

你有什么问题？

因此，制定说的计划，我们要注意：

- (1) 多问开放式的问题；
- (2) 设计的问题要紧扣主题；
- (3) 题目要简短，一听就明白。

2. 提问的节奏

(1) 不要急于回答。在我们提问之前，先要好好想想，三思而行。快速的提问会给人一种急躁和焦虑的印象。然而，也不要停留太久不提问，否则会显得你犹豫不决和没有认真交流。提问之前给自己一至两秒钟的时间。我们需要时间组织语言并以最好的方式来表达。

打好腹稿再提问，试着问问自己的提问是否能表达清楚自己的想法，是否能简洁、明了的被人解码。

(2) 提问的节奏。不要说得太快，用机关枪式的语速会让人很难抓住要点，这对任何互动都是致命的，对我们留下好印象也是致命的。相反，轻松的交谈，需要有一个稳定和平静的流程，正确地分段我们的句子，将提问的重点词语进行强调和重复，可以确保沟通交流中的对象能跟上我们的思路。

(3) 提问的音调。适度的音调变换可以避免我们听起来过于沉闷和单调，稍微提高或降低语气可以暗示信息的重要部分，提高音量也可以。

同学们都通过了测试，现在，请同学们为自己制定一个沟通改进计划吧。比如，觉得自己的沟通范围狭窄，主动性不够，你可以规定自己每周与两个素不相识的人打招呼，具体如问路，说说天气等。不必害羞，没有人会取笑你的主动，相反，对方可能还会在欣赏你的勇气呢！

【试一试】

在制订和执行计划时，要注意小步子的原则，即不要对自己提出太高的要求，以免实现不了，反而挫伤自己的积极性。基本要求实现并巩固之后，再对自己提出更高的要求。试一下，着手制定

出
计

我的沟通情况		制定改进措施	
1	听	1	
2		2	
3		3	
4	说	4	
5		5	
6		6	
7	问	7	
8		8	
9		9	

符合你自己的沟通
划吧。

四、沟通中的合规要素

沟通过程应包括五个合规要素，即沟通主体、沟通客体、沟通介体、沟通环境、沟通渠道。

1. 沟通主体是指有目的地对沟通客体施加影响的个人和团体，诸如党、团、行政组织、家庭、社会文化团体及社会成员等。沟通主体可以选择和决定沟通客体、沟通介体、沟通环境和沟通渠道，在沟通过程中处于主导地位。

2. 沟通客体即沟通对象，包括个体沟通对象和团体沟通对象；团体的沟通对象还有正式群体和非正式群体的区分。沟通对象是沟通过程的出发点和落脚点，因而在沟通过程中具有积极的能动作用。

3. 沟通介体即沟通主体用以影响、作用于沟通客体的中介，包括沟通内容和沟通方法。沟通主体与客体间的联系，保证沟通过程的正常开展。

4. 沟通环境既包括与个体间接联系的社会整体环境（政治制度、经济制度、政治观点、道德风尚、群体结构），又包括与个体直接联系的区域环境（学习、工作、单位或家庭等），对个体直接施加影响的社会情境及小型的人际群落。

5. 沟通渠道即沟通介体从沟通主体传达给沟通客体的途径。沟通渠道不仅能使正确的思想观念尽可能全、准、快地传达给沟通客体，而且还能广泛、及时、准确地收集客体的思想动态和反馈的信息，因而沟通渠道是实施沟通过程，提高沟通功效的重要一环。沟通渠道很多，诸如谈心、座谈等。

我们永远没有第二次机会给人留下第一印象！！

（一）七秒钟理论

1. 七秒钟理论，又称“七秒定律”。在心理学上叫“头七秒钟理论”，就是说人与人在见面的时候，产生的好恶决定于见面的头七秒钟。在营销学上叫“七秒钟色彩”理论，对一件商品的认识，可以在七秒钟之内以色彩的形态留在人们的印象里。根据国外相关机构的研究表明：能被消费者瞬间进入视野并留下印象的产品，其时间是 0.67 秒，第一印象占决定购买过程的 60%，而这 60%是色彩带来的。



留下好印象可以用多种方式来完成。从服装到姿势，从说话风格到肢体语言。服装到姿势我们可以从《学会社交》部分进行了解，说话风格可以从《演讲口才》中了解。

2. 第一印象形成的要素

- ✓ 沟通对象的衣着
- ✓ 沟通对象的表情
- ✓ 沟通对象的眼神

- ✓ 沟通对象的动作
- ✓ 沟通对象的语言

3. 不同的音色效果

- 高兴的 正能量、兴奋、积极
- 伤心的 负能量、消极、情绪低落
- 愤怒的 情绪激动、威慑力
- 亲切的 亲和力、温柔、动听
- 平和的 无波无澜、平铺直叙

【试一试】

请每个小组用不同音色说同一句话——“我没说他偷了客户的钱”。说的时候，注意说话的抑扬顿挫。

4. 有利用效肢体语言

(1) 好的肢体语言

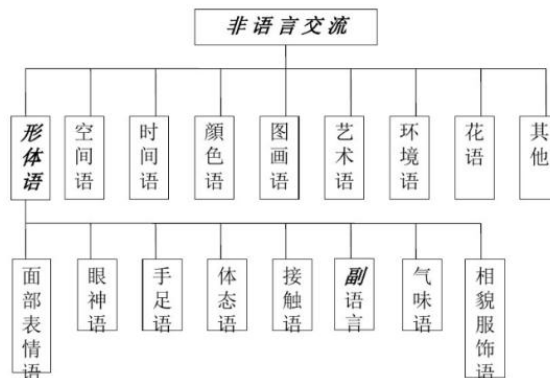
- 开放式的动作
- 面带微笑
- 眼神的交流

(2) 不好的肢体语言

- 眼神在左顾右盼
- 注意力不集中
- 不礼貌的动作

(二) 非语言交流

非语言交流可以分为以下几种，形体语、空间语、时间语、颜色语、图话语、艺术语、环境语、花语等等。



1. 形体语，如微笑、摇头、跺脚等等

任何时候，都保持真诚的微笑，因为假装微笑，人们会怀疑你的诚意

(左)假笑对(右)真诚的微笑

不要强颜欢笑。假笑看起来很不自然，甚至会让人毛骨悚然。在我们试图留下好印象的过程中，它可能弊大于利。



什么真正的微笑呢？真正的微笑是杜兴式的微笑。这意味着当你微笑时，你嘴角、脸颊和眉毛的肌肉会得到提升。微笑只有在眉毛扬起的时候才是真诚的，更重要的是。这是一个无意识的行为。

笑是一种积极的非语言方式，在塑造我们的第一印象中起着至关重要的作用。

2. 空间语，在“学会社交”章节中，我们有说到，人与人之间的相处与沟通距离

亲密距离



私人距离



社交距离



公共距离



3. 时间语，守时还是迟到，谁是你的选择



VS



【小贴士】

德国人的守时——康德

伊曼努尔·康德（德文：Immanuel Kant，1724年4月22日—1804年2月12日），出生和逝世于德国柯尼斯堡，德国哲学家、作家，德国古典哲学创始人，其学说深深影响近代西方哲学，并开启了德国古典哲学和康德主义等诸多流派。康德是启蒙运动时期最后一位主要哲学家，是德国思想界的代表人物。他调和了勒内·笛卡儿的理性主义与弗朗西斯·培根的经验主义，被认为是继苏格拉底、柏拉图和亚里士多德后，西方最具影响力的思想家之一。

康德这个人一生特别平静——就像西方一位传记作家所说的



那样——康德几乎过着一种钟表一般的生活。他的生活非常有规律，每天如此。每天早晨都是五点钟起床，七点到九点，或者八点到十点上课，上完课之后回家著述；下午两点到三在家里宴请一些朋友，在一起谈谈话；四点钟准时出门，夹着一把小伞，带着他那位忠实的老仆人，在今天被命名为哲学家小路的那条道路上散步。

当时柯尼斯堡小城的那些市民一看到康德出来都非常高兴。看看自己的手表，他出来了，我的手表准不准。因为他每天走到一个地方（的时间）几乎是和当时市政大厅的钟表一样准确。走到西门的时候是四点过几分，走到什么楼的时候是几点过几分，走到另一个楼的时候又是几分到几分，准确无误。

4. 颜色语，每一种颜色，都能产生不同的情绪语言

萧亚轩的《听海》中，就有描述，“灰色是不想说，蓝色是忧郁”。蓝色是世界上最受男性喜欢的颜色，代表着理智、豁达；红色在中国的传统文化中，代表热情、喜庆，当然，当我们想起五星红旗和红领巾，红色又代表着鲜血；黑色代表着黑暗、阴森、恐怖和严谨；绿色的语言是生机勃勃等等。



5. 图画语，用图画也可以进行非语言表达



请看看，上面四幅图，“说”的是什么季节？

6. 艺术语，艺术的对话是不分国界的。



7. 环境语，整洁的环境，也是一种无形的语言



【试一试】

请各小组举例说明各种态势语言能够传递哪些信息，并进行表演。

小 结

在我们沟通过程中，目的是为了达成一个共同的协议，而我们在工作中遇到的人不一样，我们要和不同的人去沟通，要和不同的人去达成协议。了解不同人的特征，以他相应的特征和其沟通时就容易达成协议。不论是什么类型的人，我们都可以变换自己的沟通特征与之相应，这样你就会给所有的人留下一个好的印象，使我们同任何人沟通时做到游刃有余。良好的沟通，使我们不论是在家庭还是在工作中，都会有非常高的效率，不论和任何人沟通都会能达到一个圆满的、共同的协议。最终，我们会发现自己比我们想象的更有吸引力。

任务二 演讲表达规范

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
演讲表达规范	了解演讲的重要性		
	致力于为听众提供价值		
	制作演讲画布		
	撰写吸引听众的演讲稿		
	演讲中的合规要素		
	掌控克服紧张情绪的方法		
师生总结			

【小故事】

公元前 630 年，秦国和晋国联合进攻郑国。秦军驻扎在郑国都城的东边，晋军驻扎在郑国都城的西边。在团团包围之中，郑国君主文公连夜召集文武百官商量对策。有个大臣说：“面对两大强国的左右夹攻，我国危在旦夕啦！但是，只要我们能够说服秦国退兵，敌手只剩下晋国，那么我国才能脱险。”郑文公急切地问他：“您说派谁去劝退秦军呢？”那人推荐道：“大夫烛之武。”半夜，天空漆黑一团。在城东，郑文公亲自把烛之武送到城楼上，他命令士兵拿来一只大筐，叫烛之武坐进筐中，上面用绳子吊着，把他徐徐下放到城外的墙根。烛之武偷偷地来到秦营中，一见到秦穆公就伤心地哭了起来。秦穆公喝道：“你是什么人？深更半夜哭什么呀？”烛之武说：“我是郑国大夫烛之武，在哭我们郑国快要灭亡了。”秦穆公说：“这怎么要到我们军营里来哭呢？”烛之武说：“我也是来替你们秦国哭呀！”“你这是什么意思？”秦穆公好生奇怪，“我们秦国快要打败你们郑国了，怎么要你来哭我们秦国呢？”烛之武说：“我们郑回的国土，和贵国并不相连。我们在东，你们在西，中间隔落晋国。所以，我国亡了之后，只能被晋国占领。那时晋国就会比以前更强大，而贵国也就相对地显得比晋国弱了。替别人打仗争土地，最后又拱手送给人家，这合算吗？再说，晋国的侵略野心，哪里有满足的日子，它东边灭了郑国，难道就不



想向西边的秦国扩张了吗？秦穆公沉思了一会，说：“你说得对。”烛之武说：“您如果肯解除对郑国的包围，我们郑国从此一定心向贵国，做个“东道主”，贵国使者在东方道上往来经过的时候，郑国一定尽主人的责任，好好招待贵宾，这对你们没有什么不利啊！”秦穆公立即答应撤兵，并且和烛之武歃血立盟。秦军悄悄班师回国，还留下杞子等三位将军，带领两千秦兵，替郑国守城。晋国文公见秦穆公不告而别，只得也下令撤军。

一、演讲的重要性

在现代社会中，良好的口才、语言表达能力，是别人正确认识自己、了解自己必不可少的一部分。获得称心如意的职位吗，不仅和专业技能有关，还和说话的能力有关。正如耐基说：一个人的成功85%是靠他的人际沟通和演说能力，只有15%跟他的专业技能相关。很多求职者就是凭借其良好的口才，来获得称心如意的职位；也有很多求职者因自己的口才不佳的而被淘汰，甚至处处碰壁。

伟大的革命导师列宁说过：语言是人类最重要的交际工具。历史和现实早已证明：有时说比写更容易成才，更容易展示自己的才能。正如有人说：干得好不如写得好，写得好不如说得好，辛辛苦苦干一年不如大会发个言。

当你大学毕业后，分到一个新的工作单位，不可能在较短的时间里和那里的每个人相识或很快的使别人了解你。但从你到新的工作单位的第一次见面、登台或讲话起，大家就认识了你。并从你的第一次讲话中，产生了第一印象。如果你能说会道，有很好的口语表达能力，那么人们就会说，新来的领导或大学生是有水平的，讲起话来是头头是道，条条有理；有魄力、有气质、有口才、有水平。那么，听众和同事个个都会对你充满一种新的希望，正是这种新的希望，很容易使你打开工作的新局面。相反，你不能说、不能讲，没有很好的口语表达能力，那么给大家的第一印象就是：此人不怎样的，听了半天也不知道他讲的是什么东西，连几句话也说不清，还不如某某，这样的人能打开工作局面吗？这样，即使你专业水平很高、能力很强，也需要相当长的时间，才能扭转大家对你的初次见面的印象，这就对你打开工作的新局面起到不良的作用。演讲和口才作为一种社会实践活动都是由于社会的需要才产生的。

二、为听众提供价值

大家有没有在大学业余时间发传单的经历呢？让我们一起来回忆一下：你的工作是在大街上给路人发传单。

大家想你投来异样的目光，你有些不好意思，有些胆怯，带着有些尴尬的微笑，路人们有的接过你的传单，有的赶紧避开你拿传单的手，这是你第一次发传单，你可能会脸红起来，不知所措，可是想着是自己来之不易想要尝试的兼职，还是硬着头皮去完成任务。

话题 1：如果，你手里那张广告传单变成了百元大钞，你现在的工作，是将百元大钞发给路人呢？你心理的感受是什么？

提问 1：都是在传递东西给别人，为什么你的心情却不一样了？

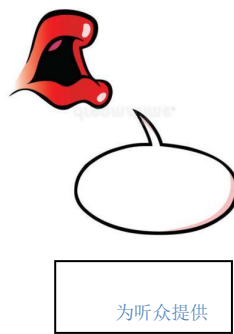


广告单 VS 百元大钞

区别在于：传递的东西是否有价值。

演讲也是一样，如果传递的信息，是听众认为有价值的，那么我们就是将百元大钞送给别人，我们自己就会底气十足，别人也乐于接受；如果我们传递的信息，是别人被动接受，或者认为毫无价值，那么听众也会敷衍了事，或者冷漠对待。

因此，说话与演讲的本质是：**为听众提供价值。**



请看下面的案例，思考我们应该怎样为听众提供价值呢？

【案例 1】小罗的管理平台使用培训会

罗老师是 XX 职业技术学院的一名班主任，近期学校组织学生注册学生管理平台，需要将学生个人信息录入系统，方便管理。为了解决这个问题，她决定召开一次班会。

同学们请注意观察罗老师的演讲，如果你是他的学生，你觉得他给你的是百元大钞，还是廉价的广告宣传单。

罗老师：同学们，今天班会的主题是教会大家注册填写学校的学生管理平台。大家知道，我们学校现在管理学生的资料，是这样的……（罗老师开始介绍学校现有的学生信息管理流程和状态），但是呢，采用这种比较原始的方法，信息比较容易出错，修改也比较麻烦……（介绍现在的管理系统中存在的各种问题和困难），所以我们现在将大家的信息录入学生管理平台（12 分钟过去了）。

同学们：开始偷偷玩手机，发呆。

罗老师心想：大家怎么都不愿意听了，我都还没说到正题呢，这个学生管理系统这么重要，不是我讲得不清楚。算了，直接说重点吧，赶紧把怎么注册和填信息说了）

罗老师变得有些紧张，但是又必须把这个重要的任务完成，让班上所有同学去注册和填写信息，于是他硬着头皮开始介绍学生管理系统的注册流程、填写信息流程，选课、成绩、评价等各种功能介绍。（半小时过去了）。

同学们开始坐不住了，开起小差。李岚心想：就不能直接给我们网址说注册吗，我怎么觉得现在的任务就是注册和填姓名班级学号，就没了，老师居然说了这么久；张伟心想：现在管理系统有什么问题我们需要知道吗？不是马上要换新系统了吗，我们还需要了解淘汰的管理办法嘛。

罗老师看班会时间这么久，同学们开始躁动，反正注册和填写信息两大重点都说完了，于是草草结尾：同学们，由于时间关系，本次培训就到这里，我一会儿会把使用手册发在班级群里，有问题的同学可以再去看看，或者再来问我。

同学张力一脸懵的想：啊，说完了？我前面听得很认真，后面没怎么听，注册网站是什么啊？哎，还得去看使用手册。

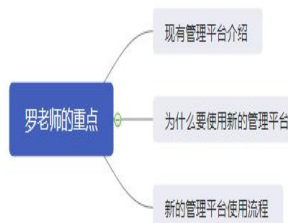
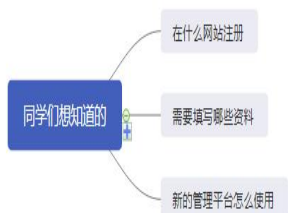
提问 2：同学们，你们觉得，罗老师的演讲是百元大钞，还是廉价的广告宣传单？为什么？

【小贴士】：说话与演讲的本质是：**为听众提供价值**。这里的重点词汇是不仅是价值，更重要的是，这个价值有一个前提：听众。

同学们关注的价值是“怎么做”，而罗老师说得更多的是“是什么”，“为什么”，针对“怎么做”，反而因为时间关系草草了事。罗老师的这次班会，就是一次低效演讲。

思考：那么我们应该怎样为听众提供价值呢？

以案例 1 为例，罗老师可以在开班会之前，先找部分同学调研一下，对于学生管理系统，同学们的需求是什么，就像请客做饭，先询问对方想吃什么，去准备做菜的材料，从需求出发，更容易做出听众喜欢的菜肴，也更容易为听众提供有价值的内容。



【想一想】1: 请各小组同学，改写案例 1，帮助罗老师找到自信吧。

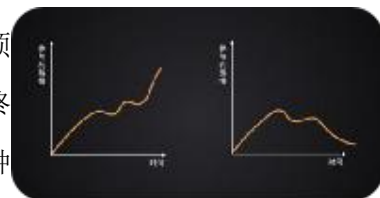
大家的改写，都是从同学的角度出发，是原汁原味的“听众价值”呢，都可以很完美的帮助到罗老师。那如果跳离了学生这个身份，你现在面临一次演讲，面对你自己的听众，还能这么准确的了解听众价值吗？

锦囊妙计之“用问题清单写出听众价值要点”

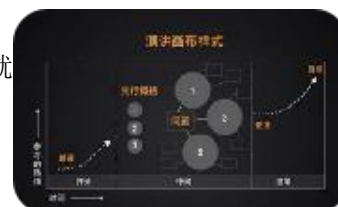
听众：你的听众是谁	目标：通过演讲你想达到什么样的目标
价值要点：	
1. 听众的利益点：	达到你的目标，听众能获得什么好处，反之有什么坏处？
2. 听众想听到的内容：	怎么证明你能给听众带来利益？
3. 顾忌听众的情感：	怎么调动听众的积极性，让他们认真聆听并说服他们达到你的演讲目标

三、演讲画布

大家有没有爬山的经历，在山脚时，我们仰望高山，希望登顶后，看见不一样的风景，于是我们带着期许，一路欣赏美景，最终登上顶峰，饱览山色，感慨能看见这样的美景，登山过程中的各种辛劳，都是值得的。其实，成功的演讲，就好比带着听众，一起践行这样的登山过程，失败的演讲，就像一次听众逐渐失去登顶动力的旅程，越走越累，直至半途而废，折返山下。



因此，同样的一座山，我们作为演讲者，作为此次登山领队，就



必须清楚的知道一路美景在哪里，听众们什么时候会觉得爬山最累，什么时候需要你的鼓励，为听众设计一个轻松愉快的登山路线图，这就是演讲画布。

(图片来源 <https://zhuanlan.zhihu.com/p/36018782>)

可以看到，整个演讲过程实际分成了三段，坡道开头，演讲主题是中途部分，登顶是结尾。

坡头	设计一个开场白，可以是故事、名人名言、例子等等，吸引听众，告知价值，调动情绪
中途	通过 1、2、3 的演讲内容，证明你能给听众带来的利益（见模块一价值要点），如果发现听众想折返下山，可以灵活采取问答方式，活跃气氛，鼓励听众，让他们感觉到，马上登顶了现在折返，会非常遗憾。
登顶	画龙点睛告诉听众，通过你的演讲内容，可以获得利益，让大家体会到一览众山小的荡气回肠，让听众在结束后还能回味无穷。

【小故事】

桑德伯格，是硅谷版的“安迪”，十足的商界女强人，Facebook 的二当家，执掌上千亿美金市值的商业帝国。然而正在她事业蓬勃之际，她的丈夫却早早撒手人寰，她又有着惊人的毅力克服悲痛。在丈夫去世一年后，Facebook 首席运营官雪莉·桑德伯格学会了如何更有韧性。她在周末加州大学伯克利分校的毕业典礼上分享了自己的经历。这是全文翻译的她的演讲，分享与你。请同学们在看桑德伯格演讲稿时，整理出她的演讲画布。

《你要拥有扛过一切悲伤的能力》

(来源于 https://www.sohu.com/a/75725348_170104)



(坡道)

谢谢尊敬的教师们、光荣的父母们、忠诚的朋友们和兄弟姐妹们。

毕业典礼上的致词意味着一场青春和智慧之间的舞蹈。台下青春洋溢，演讲台上睿智深刻。今天我本应跟你们分享一些人生经验。

然后，你们把帽子扔到空中，和家人拍照留影，最后大家都高高兴兴地回家。

但今天会有点不一样。或许你们还是会扔帽子，还是会拍很多照片。但我今天不想传授生活方面的经验，而是想讲讲我从死亡中学到的东西。

（主题一：艰难时刻一定会发生）

我以前从未公开谈论过这一点。这是一件艰难的事，但我会尽量让我说的话不至于扫兴。

一年零十三天前，我失去了我的丈夫，戴夫。他的死亡是突然和意外的。我们在墨西哥参加朋友的五十岁生日聚会。我睡了个午觉。戴夫出去了。随之而来的事情是无法想象的，我进了一个健身房，发现他躺在地板上。然后我坐飞机回家，告诉我的孩子他们的父亲死了。

他去世后的好几个月里，我经常悲伤得无法自己，只觉得有一片无尽的空虚在内心四处蔓延，这种空虚占据了五脏六腑。我无力思考，甚至觉得自己要窒息。

戴夫的死深刻地改变了我。我终于知道了什么叫切肤之痛，也体会到痛失所爱的残酷。但我也明白了，当生活给你当头一棒，我们堕入悲伤之海时，能做的就是奋力挣扎、让自己的头浮出海面，再次呼吸。我明白了，在面对空虚或任何挑战时，都可以选择快乐和意义。

我现在与你们分享这种体验。这是我从死亡中得到的体验，我希望能对你们有所教益。这种体验是关于希望、力量和我们心中永不熄灭的光亮。

每个人都已经经历了一些挫折。你想要一个A，但你只得到了一个B。您申请到Facebook实习，但你只得到去谷歌实习的机会。她是你生命中的至爱……但她离开了。

你几乎肯定会面对更多、更深的困境。有时错失机会：工作不合适，遭遇疾病或事故因而一切瞬间改变。有时尊严尽失：刻薄的偏见常常刺痛人心。有时缘尽人散：亲密关系一旦破碎就难重圆。有时不仅是生离，还要面临死别。

现在的问题不是这些事情是否会发生在你身上。它们肯定会。现在我想谈的是这些事情发生后怎么办，我们可以做些什么以摆脱困境，无论它们是什么困境。

（主题二：心理学的3个P概念可以帮你认清困难）

戴夫去世几个星期后，我和我的朋友菲尔谈论一场需要父亲参加的亲子活动，戴夫无法参加。

我们想出了一个暂时用别人代替戴夫的计划。我哭着对他说：“但我想要戴夫。”菲尔搂住我说：“A计划不行了，将就将就用B计划吧。”

我们总会碰到不尽如人意只能用B计划的时候，问题是：该怎么面对？

可能有点硅谷的职业病吧，我想说走出挫折也要科学对待。在花费几十年的时间研究人们如何面对挫折之后，心理学家马丁·塞利格曼（Martin Seligman）发现：三个P——个人化（personalization）、普遍性（pervasiveness）和持久性（permanence）——是我们从苦难中振作起来的关键。

第一个P是个人化——相信自己是有过错的。这与承担责任不是一回事。我们应该明白，并非

发生在我们身上的一切都是因为我们自己。

当戴夫死了的时候，我有一个非常常见的反应——责怪自己。他是在几秒钟内死于心脏病突发的。我翻开他的病历，不停地问我自己：我本来可以做些什么，那样戴夫就不会死了。直到我了解了三个 P，我才接受我不能阻止他的死亡这个事实。他的医生们没有发现他的冠心病。我是学经济学的，我怎么可能发现？

第二个 P 是普遍性——相信事件会影响你生活的所有领域。你知道有一首歌叫《一切都是极好的》？还有它的反面《一切都是可怕的》。人们往往以为，如果我们生活中出现了吞噬一切的悲哀，我们将无处可逃。

儿童心理学家鼓励我尽快让我的孩子回到正常的生活轨道。于是戴夫去世十天后，他们又回到学校，我则回到工作岗位。我记得我在丈夫去世后头一次参加 Facebook 的会议，精神陷入恍惚。我心里想的都是，他们所有人在讲些什么，这些和我有关系吗？但后来我被卷入了讨论，并且有一秒的时间我忘记了死亡。

那短暂的一秒使我看到我的生活中还有其他并不可怕的东西。我的孩子和我是健康的。我的朋友和家人都那么可爱。

第三个 P 是永久性——相信悲伤将永远持续下去。几个月来，无论我做什么，我都感觉令人窒息的悲伤将永远存在。

我们往往觉得自己现在的感情是无限延伸的。我们感到焦虑，然后我们为自己的焦虑而焦虑。我们感到悲伤，然后我们为自己的悲伤而悲伤。实际上，我们应该接受我们的感情，但我们也要认清，它们不会永远持续下去。我的导师告诉我，时间会治愈我，但现在我需要向前一步。

不过，我希望我在你们这个年龄就已经知道三个 P。许多时候，这些经验会帮到你。

当我从事大学毕业后的第一份工作时，我的老板发现我不会制作 Lotus 1-2-3 表格。（这是一种旧式的电子表格）。他张大嘴说：“连这个都不会，真不知道你怎么进来公司的。”然后就走出去了。晚上回家我觉得要被炒鱿鱼，然后觉得自己什么事都做不好……但事实证明，我只是不会做电子表格而已。理解了普遍性的陷阱，我很多的焦虑都得到了缓解。

当我的男朋友和我分手时，我希望我已经理解了永久性的陷阱。如果我懂得那种感觉是不会永远持续下去，——如果我对自己诚实的话，我会懂得任何关系都不会永久，那样我就会得到安慰。

我 20 多岁时，我的第一次婚姻以离婚告终，所有这三个 P 联合起来对付我。我当时认为无论我已经做成了什么事，我都是一个巨大的失败。

这三个 P 是我们面对许多事情产生的常见反应，在事业上，在个人生活上，在人际关系上都是如此。你可能会觉得你现在就面对着它们中的一个。但是，如果你能认清你落入了陷阱，你就能自救。正如我们的身体有一个生理免疫系统，我们的大脑也有一个精神免疫系统，有一些步骤可以帮

助你启动这个精神免疫系统。

（主题三：感恩是渡过艰难时刻的关键）

有一天，我的心理学家朋友亚当·格兰特建议我想象，事情原本可以更糟糕。这是完全反直觉的。“更糟糕？”我说，“你在跟我开玩笑吗？事情怎么可能会更糟？”他回答道：“戴夫也可能在开车带着孩子出去时突发心脏病。”那一刻，我非常感激我家里的其他人还活着，并且身体健康。这种感激之情超越了一些痛苦。

寻找可以感恩的事情，这是从悲伤中恢复的关键。谁能够花时间列出应该感恩的事情，谁就会变得越来越快乐和健康。事实证明，为你的福气感恩实际上可以增加你的福气。我今年的新年决心是每天晚上睡觉前写下三个喜悦时刻。这种简单的做法已经改变了我的生活。因为不管每一天发生什么事情，我都想着快乐的事情去睡觉。尝试一下。从今晚开始。

上个月，戴维逝世周年的前十一天，我在一个朋友面前痛哭。我们坐在浴室地板上。我说：“十一天。一年前，他的生命只剩下十一天了，而我们却不知道。”我问道，如果我们知道自己只有11天的时间了，我们将如何生活？

在你们毕业之际，你能够让你们自己就像生命只剩下十一天那样去活吗？我的意思不是让你们抛开所有工作，每天都去开 party，我的意思是我们应该明白每一天都是多么珍贵。

如今我人生中最惨的一天过去已经一年了，我能确定两件事情是真实的。我心里有一个巨大的悲伤之海，它始终在那里，我可以触摸到它；我从来不知道我可以哭得那么频繁，流下那么多泪水。

但我也知道，我每天都生活得很快乐。这是第一次，我为我的每一个呼吸而感激，为我的生命本身而感激。我过去常常是每五年庆祝一次我的生日，偶尔庆祝朋友的生日。现在，我总是在庆祝。我曾经在睡觉前常常为当天搞砸的事情担心。现在，我确实集中精神去想每一天的快乐时刻。说起来可能有点讽刺，我失去了丈夫，却因此体会到更深的感激——感谢我的朋友们的好意、我的家人的爱和我的孩子们的欢声笑语。

我希望你们也能学会感激，不仅是在好日子里感激，比方说今天，在艰难的日子里更要感激，到那时感激之情对你们的帮助会更大。

（登顶）

你们的人生道路上还有许多快乐的时刻。比如一直想去的旅行，与你真正喜欢的人的初吻，一份真正热爱的工作。还有击败斯坦福。美好的事情都会到来，尽情享受吧。

而当挑战来临的时候，我希望你们记住，在你们内心深处保驾护航的是你学习和成长的能力。你们并非天生具有从灾难中恢复的能力，但像肌肉一样，你可以锻炼它们，当你们需要时就可以用到它们。

2016 级的毕业生们，在你离开伯克利时，建立起你们的恢复能力。

在你们的内心建立起恢复能力。当悲剧或挫折发生时，懂得你有能力超越它们。相信我，你们有这个能力。常言道，我们比我们想象的更脆弱，但我们也比我们想象的更强大。

建立有恢复能力的团体和社区。如果别人可以做到这一点，你也可以，因为伯克利的学生都是想让世界变得更美好的人。永远不要停止这样做。在我们的彼此联系中，我们发现了我们的人性——我们的生存意志和我们的爱。

整个世界都展现在你们面前。我迫不及待地想看到你们将做些什么！

【试一试】： 请各小组分享为桑德伯格整理的演讲画布，并投票选举出最有说服力的画布。

四、根据演讲画布撰写演讲稿

【小故事】

美国总统林肯是个著名的演说家，他在就任第十六届总统时，把自己锁在小屋里，摒弃一切干扰，写成了美国具有历史意义的就职演讲稿。丘吉尔被誉为“世界的演说家”而他先前却有许多先天不足，身高不足 1.65 米，没有堂堂的仪表，翩翩的风度，说话结巴巴，口齿不清，且又没有受过大学教育。他依靠自己坚韧不拔的毅力和勤奋好学、刻苦钻研的精神，最终成为举世闻名的雄辩的演说家，成功地登上了总统宝座。面对他的成功，他的儿子一语中的，“我的父亲他把一生中最宝贵的年华，都花在写演讲稿和背诵演讲稿上了。”

由此可见，写作演讲稿对演讲成功有多么重要的作用。写好演讲稿是演讲成功的关键，也是一个成功的演讲者所应具备的基本功夫。

1. 定好选题

演讲的选题就是选择演讲所要阐述的主要问题，即“讲什么”，这是演讲稿写作的第一步。对现实问题跟踪、评价紧扣时代的脉搏。

2. 确立主题

- (1) 观点正确
- (2) 态度鲜明
- (3) 单一集中

(4) 阐述深刻

3. 设计题目

(1) 什么是演讲的题目：

——演讲的标题、题名、名称等。

著名演讲家李燕杰：题目选择四条原则：

文题相符、大小适度

遣词得体、合乎身份

【小贴士】

历史上的好题目

《我是一只“牛虻”》（苏格拉底，公元前 399 年）

《少年中国说》（梁启超，1900 年）

《我也是义和团》（马克·吐温，1901 年）

《我的“神经病”》（章太炎，1906 年）

《庶民的胜利》（李大钊，1918 年）

《耶稣、孔子与革命青年》（浑代英，1926 年）

《流氓与文学》（鲁迅，1931 年）

《中国的国民性》（林语堂，1935 年）

《一个遗臭万年的日子》（罗斯福，1941 年）

《责任、荣誉、国家》（麦克·阿瑟，1962 年）

《我有一个梦想》（马丁·路德·金，1963 年）

《美丽的微笑与爱》（特雷莎，1979 年）

《活着就是为了改变世界》（乔布斯，2005 年）

4. 组织材料

► 占有材料

► 分类组材

(1) 紧紧围绕主题。

(2) 针对听众实际。

(3) 内容真实、准确。

(4) 新奇、有吸引力。

(5) 符合自己身份。

5. 提纲编写

著名作家老舍曾经说过：“尽管我们只要写二、三千字，也须先写个提纲，有了提纲，心里就有了底，写起来就顺理成章了，先麻烦点，后来可省事。”

6. 演讲稿的基本结构

演讲稿的基本结构一般由称谓、开头、正文和结尾四个部分构成。

(1) 称谓

演讲的对象不同、场合不同称谓也就不同。常见的有“各位领导”、“各位来宾”、“女士们、先生们”、“同志们”、“朋友们”等，通常在称谓前加上“尊敬的”、“敬爱的”等词，以示尊重和友好。

(2) 开头

这部分是演讲稿的导入部分。写作时要简短、精彩，很快与听众沟通，引人入胜，调动听众的情绪，为后边内容的展开打下基础。

开场白就是演讲者在演讲开头时的引言。

“万事开头难”“良好的开端是成功的一半”，指的都是开头的重要性。

常用的开场白类型：

1) 提问式开场

一座房子，失去了支柱就会倒塌；一个人，失去了生命的支柱就会走向毁灭。那么，什么才是我们生命的支柱呢？

默式开场：我的青年的朋友，我眼看着你们年轻的面目，闪亮着聪明与诚恳的志趣，但我们的中间却是间隔着年岁的距离。我已经到了黄昏的海边，你们远远的站在那日出的家乡。（泰戈尔：《清华讲演》）

有一句话我等了三十年，现在终于可以说了。老爸，我总是跟你说，我会回来拿到的学位的。我要感谢哈佛大学在这个时候给我这个荣誉。明年，我就要换工作了，我 finally 可以在简历上写我有一个本科学位，这真是不错啊。哈佛大学校报称我是“哈佛大学历史上最成功的辍学生。”“我想这大概使我有资格代表我这一类学生发言。在所有的失败者里，我做得最好。但是，我还要提醒大家，我使得 Steve Ballmer 也从哈佛商学院退学了。因此，我是个有着恶劣影响力的人。

（比尔·盖茨：《在哈佛大学毕业典礼上的演讲》）

2) 实物式开场

同学们，请你们看看我手中拿着的一幅画吧。

这是一张忠厚善良、朴实慈祥、饱经风霜的老年人的脸，在那一道道深深的皱纹里，凝结了一生的艰辛；眼睛有些昏花，但却深邃安详，充满了欣慰和期望。你看他那双勤劳的大手，青筋遍布，

骨节隆起，虽然粗糙得象干枯的树皮，但却十分有力。

直入式开场：一个人的思想如果一辈子都不曾混乱过，那么他从来就不曾认真思考过。

记得我刚进校不久，我给一位学友写信说：“考入政治系，一头扎进马克思的怀抱，忽然觉得是那么匆忙、幼稚。现在我的境地就象是一个圆点，四处延伸着的是大小不等的问号……”

3) 名言式开场

有一句话，我想是大家都熟悉的：“位卑未敢忘忧国”。

是的，除了我们这个时代的个别分子之外，我们祖国大家庭的每一个成员都盼望自己的祖国和平统一、繁荣昌盛。

（题目：《珍惜》）

4) 忠告式开场

世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最容易被人忽略而又最令人后悔的是时间。

时间，一年三百六十五天，一天二十四小时，这是个常数，它毫不偏私地奉献给我们每个人，然而它又最吝啬地分给任何人。大凡是珍惜青春的人，也必然爱惜时间。因为他们很清楚，人生最珍贵的是青春，时间是青春的要素，青春是时间的积累。

（题目：《莫让年华付水流》）

5) 赞扬式开场

青年人谁不渴求真诚的友谊和团结；谁不想生活在一个美好的集体之中；谁不希望在咱们这一代大学生中间建立起一种温暖如春的同学关系呢？说具体一点：同学们在学校里朝夕相处，共同学习和生活，谁不希望自己的班级是一个团结友爱的集体；谁不想有一群志同道合、真挚诚恳的同学，谁不希望同学的帮助；谁不想得到集体的温暖呢？

（题目：《永远是春天》）

6) 故事式开场：

记得小时候，老师给我们讲述过这样一个故事：

密密莽莽的丛林里，黑暗无边，一群人迈着艰难的步骤跋涉着。他们已经走了许多天，衣服破了，肚子饿了，眼看没有希望走出这漆黑的密林了。许多人绝望地瘫倒在地上，宁可在这呼啸的寒风中冻死、饿死，也不肯向前迈一步了。就在这时候，走在最前面的丹柯把自己的红心掏了出来。

(3) 正文

正文是演讲稿的主体，是演讲的中心内容，是演讲开场白后针对主题进行的论证和说理。演讲正文必须做到：主题明确，材料充实，层次、详略得当，以及适宜的风格等。

正文是演讲稿的中心部分。要根据演讲对象、内容的特点加以选择材料，要选取有生命力的例

子，要条理分明，层次清晰。语言的运用要把握好节奏，时时抓住听众的清绪，做到张弛有道。

1) 表达方式穿插

演讲应综合运用叙述、说明、抒情、议论等多种表达方式并将它们有机地穿插在一起

2) 演讲风格设计

指演讲者在演讲过程中所表现出来的独特个性与较为稳定的特征，是演讲者社会背景、文化修养、自身素质、阅历习惯、个性情趣等内在因素的综合反映。

演讲的风格：

慷慨激昂型

深沉凝重型

质朴无华型

雄浑刚健型

深邃含蓄型

(4) 结尾

“编筐编篓，难在收口”。

好的结尾，能产生“余音绕梁”的后续效果，能使听众精神振奋，并促使听众不断地思考和回味。

演讲的结尾应简洁有力，言简意赅，忌松散疲沓、枯燥无味。

演讲稿的结尾要力求做到简洁明快。要善于运用感情色彩浓郁的词语或修辞手法，要富于鼓动性，给人留下深刻的印象。

结尾的方式：

1) 总结全文式

2) 展示前景式

3) 借用名言式

4) 哲理升华式

5) 风趣幽默式

6) 激励号召式

7) 诗词歌唱式

五、演讲中的合规要素

演讲可“告人知知”、“说人信”、“激人情”，具有宣传、诱导、鼓舞听众的“特异功能”。古往今来，人们对演讲的作用已有充分的认识，我们也要注意演讲中的合规要素，用好演讲一把“合规、道德的宝剑”。

演讲中的合规要素有：

1. 符合外部法律法规、党内法规、监管规定、行业准则和《章程》以及上级要求；
2. 符合传递正能量的要求，不造假、造谣。数据、案例来源绝不能脱离真实，不能弄虚作假，以演讲的名义宣扬利己的观念；
3. 演讲是点燃人们心灵火花的神圣艺术。言是行的外壳，德是行的统帅。只有言与行相和谐，人格与风格相统一，你的语言才有力量。
4. 演讲应有坚定的信念和诚挚的态度，还要有豁达大度的胸怀和镇定自若的情绪。一个好的演说家，对听众须谦逊有度，情感亲切，应与听众平等相待、互相尊重，而不要居高临下，盛气逼人。因为你的一举手、一投足、一个眼神、一种语气，都会为听众们所揣摩和品味。若是高傲、冷漠，必会造成无形的隔，只有平易、亲切，才会大大缩短与听众的距离。古语有“情者文之经，辞者理之纬”之说，演讲之道，贵在情真，功在情深。

六、克服紧张

案例 3：在某高校的会议室，“学生素质教育委员会”的成立大会即将举行。这是该校响应国家和教育部号召而成立的，旨在提高大学生文化素质，是全省第一家这样的学生组织。当学校领导先后发表完讲话，主持人宣布“现在有请第一任主席上台讲话”时，只见一个清瘦的小伙子急匆匆地走上前去，正要讲话，双手在兜里乱摸，摸遍了所有衣兜，还是没有找到那要命的几张纸。刚才还在看，怎么就没有了呢？台下的观众都看到了这一幕，领导开始皱起了眉头。怎么办？随便讲点吧。可是此时头脑一片空白，一个词都想不起来。小伙子全身开始热了起来，脸开始泛红，慢慢地再由红变白。这时掌声响起来了。是让他继续站在这里，还是让他下去呢？一个声音在底下响起：“随便讲几句吧。”这时他终于挤出几个字：“对不起，我的稿子丢了。我很感谢大家。”然后匆匆地下台。精心准备的成立大会就这样结束了。学校领导临走前扔下一句话：“这个小伙子做事可以，但是讲话不行。”

最担心的事	所占百分比
公开演讲	41
恐高	32
贫穷	22
深海	22
死亡	19
疾病	19
孤独	14

这样的场景是不是很熟悉？也许就发生在你的身边，也许当事人就是你自己。这就是紧张的典型表现。

（案例来源 <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1627871219923342152&wfr=spider&for=pc>）

【小贴士】：当众说话与演讲是职场中最重要的隐性竞争力，很多人隐约知道当众说话的能力很重要，可一旦要在一群人面前讲话，就会有些害怕、脸红，甚至声音都会抖。其实，大多数人都和你一样，当众说话时会感到紧张。美国有一项针对 3000 名居民的调查，研究人们最害怕的事情，结果是这样的：

公开演讲（speaking before a group）排名第一，而死亡（death）竟然只排到第五。

所以，面对演讲，大家都会害怕，你并不是唯一一个。马克·吐温也说过，世界上有两种演讲者：紧张的和故作镇定的。回忆一下我们之前发传单的例子，如果我们是非常怯懦、紧张地将我们的百元大钞发出去，别人可能也会以为是假币呢，面对一个畏畏缩缩的演讲者，听众们也很难信服。在演讲中，我们得学会如何去克服紧张。

(图片来源于网络: <https://www.jianshu.com/p/549ec5061429>)

讨论：你在什么情况下会紧张？为什么会紧张？

要克服演讲时的紧张，我们必须明白紧张产生的原因

1、**准备不充分**演讲前没有充分的准备，没有做外贸前面两模块的事情，难以调动听众积极性，难以实现听众价值，导致出现各种不好的演讲体验，产生紧张。

2、**经验不足**从来没有登台演讲，或当众说话，表达自己的观点的经历比较少，不敢大胆地、自信地进行表达，产生紧张。



3、**有失败的演讲经历**俗话说“一朝被蛇咬，十年怕井绳”。曾在某次演讲中经历过一些不好的演讲体验，以后每次演讲，都会重现这样的状况，导致未上先怯，产生紧张。

了解了产生紧张的原因，我们要正确的认识紧张，才能确保演讲顺利。

【小故事】：香港有种博彩游戏，就是买马。假如大家看好7号马，就会买7号马，希望它能赢。到了比赛现场，大家就一起喊：“7号！……7号！……”声音越大，马就会跑得越快。

有好事者想，既然马听到叫它的号码会很兴奋，跑得更快，那么如果是一头驴呢？于是这个好事者买了一头驴，也编为“7号”。到了比赛现场，买了“7号”驴子的人一起大声喊：“7号！……7号！”原以为驴听到叫它的号码会很兴奋，没有想到的是，这头驴自顾自地待在那里，抬起头向周围兴奋的人群报以一声驴叫。为什么？因为驴不懂得紧张。

【小贴士】：紧张是人的一种正常的身体和心理反应。保持适度的紧张，会让你更加投入，表现得更好。

根据紧张产生的原因，有了正确的态度，我们可以开始制定克服紧张的计划了。

时段	紧张原因	克服办法
演讲前的准备	准备不充分	1. 按照前面两个模块的内容认真准备； 2. 做足调研，了解听众的喜好和需求，以及希望得到的价值； 3.

		<ol style="list-style-type: none"> 4. 5.
	经验不足	<ol style="list-style-type: none"> 1. 多练习，说给室友听，说给大树听，说给镜子里的自己听； 2. 课堂上多举手站起来发言，多参加各种学生活动和比赛，沙龙等，当众表达自己的观点； 3. 阅读演讲的书籍，学习演讲的技巧 4. 5. 6.
	有失败的演讲经历	<ol style="list-style-type: none"> 1. 练习失误 2. 想好如果紧张忘词了怎么办 3. 听众和上次一样不爱听怎么办（例如，提问等活跃气氛） 4. 5. 6.
演讲 当天的准备	积极想象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在镜子前鼓励自己“我是最棒的，我一定能行”，给自己积极的暗示 2. 想象自己演讲成功，赢得赞赏和掌声，挑战自己成功 3. 4.
	正面理解	<ol style="list-style-type: none"> 1. 把大家的话语都当成鼓励； 2. 演讲时多看听得投入、有认同感的听众； 3. 理解没有认真听的听众； 4. 5.

【小贴士】

演讲经验十六条

- 1) 演讲的前一晚必须睡眠充足，使喉咙获得良好的休息。
- 2) 穿着合宜得体的服装。
- 3) 在演讲前，如果有机会与听众打成一片，应该与听众握握手，对他们微笑，或打个招呼。
- 4) 心理上、情绪上、精神上保持放松，预先假设可能发生的事，但不要被它困扰。
- 5) 在讲台上，要轻松自在地站好。
- 6) 准备周全的题材，并且做充分的预备和练习
- 7) 最应该注意的当然是演讲的内容。在做引言时，应先将重点主题陈述出来，然后在主文中，将主题一一剖析，并且赋予新的观点。试着多讲一些词藻丰富的话。可能的话，最好掺入一点幽默的字眼（于万不能使听众觉得无聊）。注意强调重点，戏剧性地把它们说出来，随后降低声音，再安静下来。
- 8) 演讲前不要进食。乳制品尤应禁止，因为它可能使你的喉咙充满粘液。
- 9) 演讲前对自己说：“你很棒！”
- 10) 上台前做几次张大嘴巴的动作，当然，大笑也可以，如果有理由，这样你的下颚会变得柔韧舒服。
- 11) 要开始说话时，保持微笑环视所有听众，然后做一次深呼吸。
- 12) 头几句要轻松一点，引领听众不由得发笑。
- 13) 在听众人群中找一两张快乐友善的脸，经常望望他们，这会令你觉得自己被重视。
- 14) 仔细听一听麦克风传来的自己的声音，以确定自己的嘴巴是应靠麦克风近一点，还是远一些。
- 15) 多用一些肢体语言，借此帮助你吸引听众的注意。
- 16) 手边放一杯冰水，喉咙干燥时就啜一口。

小 结

学会表达自己的思想，并能当众表达自己的观点，并不是一件随口就来的事情，它需要做充分的准备，首先要提前对听众进行分析，投其所好，其次要思考怎样把思想和材料组织得有条理，再次要把装有思想的观点的内容，有效的传播给听众，最后进行反思和总结。久而久之，我们才会成为别人眼中“能说会道，有理有据，说服性强，谈判能力强”的厉害职业人。

项目六 团队协作原则

内容导读：团结协作是基本规范之一。其要点是：人们在日常生活、学习和工作中，要互相支持、互相配合，顾全大局，明确工作任务和共同目标，在工作中尊重他人，虚心诚恳，积极主动协同他人搞好各项事务等。通过了解团队、群体和组建高效团队的原则等，更加深刻的体会团队精神，在校期间能打造班级合规文化，走出校门能遵守企业合规团队精神，为毕业后能够独立承担工作任务，与他人形成合理组建优秀的高效团队奠定坚实的基础。



任务一 团队的定义

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
团队协作原则	掌握团队的定义		
	理解团队和群体的区别		
	了解团队角色设定原则		
师生总结			

盛瑞特信息科技(上海)有限公司

IT 服务（系统/数据/维护）/多领域经营公司类型：合资公司规模：100-499 人

职位类别：市场/市场拓展/公关

工作经验：1 年以上

最低学历：中专

工作性质：全职

招聘人数：5 人

职位月薪：2001-4000 元/月

能力/素质要求：

1. 20-25 岁，中专及以上学历；
2. 具备良好的职业素养，热爱销售工作，有较强的销售能力；
3. 性格开朗、充满激情、有较强的沟通能力，口齿清楚、谈吐文雅、有良好的客户敏感度；
4. 极强的团队协作能力，工作责任心强，具备学习能力，能承受紧张的工作压力。

上海乾隆高科技有限公司

职位描述/要求：

1. 计算机相关专业本科以上学历，至少 3 年 IT 产品研发经历。
2. 精通 C/C++ 语言，熟悉主流开发工具，熟悉数据库、网络的原理和技术。熟悉 Windows 平台、Linux 平台软件开发。
3. 具备 1 年或以上项目管理经验，有较强的组织领导能力和沟通能力，能够带领团队克服遇到的困难和问题。

4. 较强的逻辑思维能力，能够承担一定的工作压力。强烈的工作责任心和团队合作精神。

上海长远网络科技有限公司

工作内容及条件：

1. 了解熟练并测试 CISCO 相关产品，提交测试报告，在公司协助销售及商务解决产品技术问题。
出差独立解决客户网络设备故障。

2. 大专以上学历，计算机相关专业；

3. 具有良好的沟通能力和语言表达能力；

4. 有 CCNP、CCIE 证书者优先；

5. 善于处理各种人际管理，具有良好的社交能力；

6. 网络技术方面工作经验者优先，男女不限；

7. 有较强的责任心和事业心；

8. 良好的团队合作意识，善于协调，并能独立开展各项工作；

9. 能出差。

从以上三则招聘信息我们可以看出，前各行各业在招聘员工时都提到了非常重要的一点“团队合作意识”，那到底怎样才算是有良好团队合作意识呢？每个人挂在嘴边的团队到底是什么呢？我们在团队里的角色是什么样的呢？本次课程里，我们将详细地了解关于“团队”的基础知识。

一、团队定义

团队是由个体和管理层组成的一个共同体，它合理利用每一个成员的知识和技能协同工作，解决问题，达到共同的目标。

由团队的定义分析团队的构成要素有哪些？（提示：5P）

二、团队和群体的区别

（一）目标（Purpose）

团队应该有一个既定的目标。目标是团队成员行动的导航塔，使团队清楚要往哪个方向发展，成员个人又该往哪个方面努力。没有目标，团队就没有方向。

【小故事】自然界中有一种昆虫很喜欢吃三叶草，这种昆虫在吃食物的时候都是成群结队的，第一个趴在第二个的身上，第二个趴在第三个的身上，由一只昆虫带队去寻找食物，这些昆虫连接起来就像一节一节的火车车厢。管理学家做了一个实验，把这些像火车车厢一样的昆虫连在一起，组成一个圆圈，然后在圆圈中放了它们喜欢吃的三叶草。结果它们爬得精疲力竭也吃不到这些草。
这个故事说明了什么？

(二) 人(People)

人是构成团队最核心的力量。2个以上的人就可以构成团队。

目标是通过人员的具体行动来实现的，所以，人员的选择是团队中非常重要的一项工作。在一个团队中，有的人要订计划，有的人要实施，有的人要协调不同的人一起工作，有的人要监督团队目标的实施情况，不同的人通过各自具体的分工来共同完成团队目标。

【想一想】

团队成员是否越多越好？从以下角度讨论不同大小团队的有效性，并尝试填写表格

团队大小参考 (1=有效, 4 无效)				
	≤5 人	6~12 人	13~15 人	≥15 人
解决问题				
判断速度				
成员参与				
凝聚力				
意见一致				
灵活性				
个人效率				
团队效率				

(三) 定位 (Place)

定位包含两层意思：

1. 团队的定位，团队在企业中处于什么位置，由谁选择和决定团队的成员，团队最终应对谁负

责，团队采取什么方式激励下属？

2. 个体的定位，作为成员在团队中扮演什么角色？是订计划还是具体实施或评估？

（四）权限（Power）

团队当中领导人的权利大小跟团队的发展阶段相关，一般来说，团队越成熟领导者所拥有的权利相应越小，在团队发展的初期阶段领导权相对比较集中。

团队权限关系的两个方面：

1. 整个团队在组织中拥有什么样的决定权？比方说财务决定权、人事决定权、信息决定权。

2. 组织的基本特征。比方说组织的规模多大，团队的数量是否足够多，组织对于团队的授权有多大，它的业务是什么类型。

（五）计划（Plan）

计划的两层面含义：

1. 目标最终的实现，需要一系列具体的行动方案，可以把计划理解成目标的具体工作程序。

2. 提前按计划进行可以保证团队的顺利进度。只有在计划的操作下团队才会一步一步的贴近目标，从而最终实现目标。

二、团队和群体的区别

【想一想】 以下是不是团队？如果不是那是什么？



群体 group 与团队 team 的差别

比较	群体	团队
领导方面	有明确的领导人	成熟团队的成员共享决策权
目标方面	个体跟组织保持一致	个体可以有自己的目标
协作方面	中等程度, 有时有些消极	齐心协力的气氛
责任方面	领导者要负很大责任	相互作用, 共同负责
技能方面	可能不同, 可能相同	角色互补, 有效组合
结果方面	个体绩效相加之和	共同合作完成的产品

【想一想】：NBA 在每赛季结束后都要组成一个明星队，由来自各个队伍中不同的球员组成一支流球队，跟冠军队比赛，这个明星队是团队还是群体，或其它组织？

三、团队角色设定原则

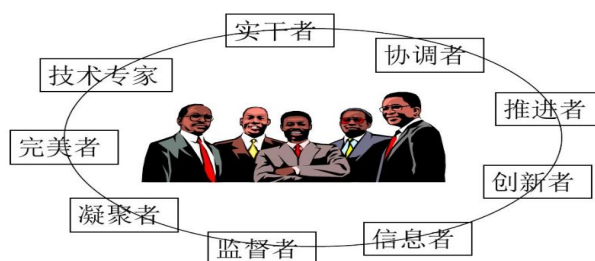
【小故事】

齐桓公依照鲍叔牙的计策，将他昔日的仇人管仲请回了齐国。两人长谈了三天，详细讨论了从如何成就霸业、如何利民到如何解决内政等问题。由于双方谈得很投机，齐桓公当即决定拜管仲为相，管仲却婉言谢绝了。

就在齐桓公不解的时候，管仲表达出自己的看法：“臣闻大夏之成，非一木之材；大海之润，非一流之归也。君必欲成其大志，则用五杰。”管仲接着说道：“升降揖逊，进退闲习，辩辞之刚柔，臣不如隔朋，请立为大司行；啃草莱，辟土地，聚粟众多，尽地之利，臣不如宁越，请立为大司田；平原广牧，车不结辙，士不旋踵，鼓之而三军之士，视死如归，臣不如王子成父，请立为大司马；绝狱执中，不杀无辜，不诬无罪，臣不如宾须无，请立为大司理；犯君颜色，进谏必忠，不避死亡，不挠富贵，臣不如东郭牙，请立为大束之官。君若欲治国强兵，则五子者存矣，若欲霸王，臣虽不才，强成君命，以效区区。”此后，隔朋、宁越、成父、宾须无、东郭牙五人分别因管仲的举荐担任了相应的职务。在管仲及其核心团队的努力下，齐桓公终于实现了“九合诸侯、一匡天下”的宿愿。

这个历史故事说明了什么道理？

（一）团队角色类型



类型	典型特征	积极特性	相对弱点
实干者	保守、顺从、务实、 可靠	有组织能力、实践经验、工作勤奋、有自我 约束能力	缺乏灵活、对没有把握的主意 不感兴趣
协调者	沉着、自信、有抑制 力	不急躁、客观、对各种意见能兼容并蓄	智能和创造力不强
推进者	思维敏捷、主动探索	有干劲、随时准备向传统、低效率、自我满 足挑战	好激起事端、爱冲突、易急躁
创新者	个性强、不拘一格	才华横溢、智慧、富有想象力	高高在上、不重细节、不拘礼 仪
信息者	外向、热情、联系广 泛	广泛联系人的能力、善于接受新事物、勇于 迎接新的挑战	注意力不够集中、兴趣转移快
监督者	清醒、理智、谨慎	判断力强、分辨力强、讲求实际	缺乏鼓动力和激发他人的能力
凝聚者	温和、敏感、团结性 强	能促进团队合作、有适应周围环境及人的能 力	危急时刻优柔寡断
完善者	勤奋有序、认真、执 着	持之以恒、追求完美	常拘泥于细节、过分要求完善 度
技术专家	诚心诚意、主动性强、 甘于奉献	具有奉献精神、拥有丰富的专业技能，致力 于维护专业标准	局限于狭窄的领域，专注于技 术而忽略大局

【想一想】 团队中能缺乏哪个角色呢？如果缺失其中某一角色会如何？

缺失实干者：

缺失协调者：

缺失推进者：

缺失创新者：

缺失信息者：

缺失监督者：

缺失凝聚者：

缺失完善者：

缺失技术专家：

【想一想】



假如你成立一个团队，你会用哪几个人，分别用在什么岗位上？

(二) 团队角色管理

【故事】成功的团队协作



西游记中，唐僧、孙悟空、猪八戒、沙和尚去西天取经

分析取经团队中成员的特点：

唐僧：其领导能力有限，业务能力（降妖擒魔）更是等于零，但他一心向佛，目标最坚定，任尔千般说万般阻，向西天取经的决心始终不动摇。

孙悟空：“业务能力”最强，也就是最有本事的人，（如果想做成事业，团队中必须有有本事的人），但不能有效控制自己。

猪八戒：工作能力一般，能胜任一般工作；好吃懒做，还有点色，但他会说话，颇能讨师傅喜欢。知大师哥本领高强，心有妒忌，在合适的时候和恰当的地点，便会窜掇师傅惩罚悟空，是个见风使舵的人，在团队里也是个能吃得开的人。

沙和尚：业务能力与八戒不相上下，忠厚老实，有自知之明，在团队里能够知道自己的位置，老老实实做事，不上窜下跳，不做小动作。

唐僧团队成员各有优缺点，但他们战胜了九九八十一磨难，最后修成了正果。说明了什么？

【想一想】日常工作中的实干者、协调者、推进者、创新者、信息者、监督者、凝聚者、完善者、技术专家等团队角色应该怎样配合才能发挥团队最大效能？

小 结

团结协作是基本规范之一。其要点是：人们在日常生活，学习和工作中，要互相支持、互相配合，顾全大局，明确工作任务和共同目标，在工作中尊重他人，虚心诚恳，积极主动协同他人搞好各项事务等。能正确分析自己的能力，在团队中找到适合自己的角色，是我们与人沟通、高效工作的法宝。

任务二 团队组建规则

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
团队协作	掌握团队目标		
	理解团队精神		
	了解打造团队合规文化的原则		
师生总结			

一、团队目标

【小故事】

让目标引航

山田本一在 1984 年出人意料地夺得了东京国际马拉松邀请赛的世界冠军，当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时，他说：“我是凭目标获胜的。”两年后，他又在意大利国际马拉松邀请赛上获得冠军，当记者采访他时，他仍说：“我是凭目标获胜的。”人们对他的回答大惑不解，后来从他的自传中才弄清楚其中的奥秘。他说：“我在每次比赛前，必须先乘车把比赛的路线仔细看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来。比如第一个标志是银行；第二个标志是一棵大树；第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米的速度奋力向第一个目标冲过去，到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。40 公里的赛程，就被我分解成这么几个目标轻松地跑完了。”



这个案例说明什么？

（一）团队目标的来源

首先，目标来自于团队的远景，人因梦想而伟大，团队亦然。愿景是勾勒团队未来的一幅蓝图，是明日的美梦与机会。它告诉团队“将来会怎么样”。具有挑战性的愿景可能永远也无法实现，但它会激励团队成员勇往直前的斗志。再重要的任务只能维系团队数日、数月的合作，而愿景则持续不断。好的愿景能振奋人心，启发智慧。但如果没有目标配合完成，愿景只能是一堆空话。目标是根据愿景制定的行动纲领，也是达成愿景的手段。

（二）确定团队目标的原则

第一，了解是谁确定团队的目标。团队目标的确定需要以下成员：首先领导必须参加；团队的核心成员，也可能团队的全体成员参与。

第二，团队的目标必须跟团队的愿景相连接。目标是与愿景的方向一致的，它是达成愿景的一部分，所以目标必须跟团队的愿景，也可能就是团队发展的目的相连接。

第三，必须发展一套目标运行的程序来随时纠偏或修正目标。目标定下来以后不见得就一定准确，还需要根据监督、检查的情形，随时往正确的路上引导。

第四，实施有效目标的分解。目标来自于愿景，愿景又来源于组织的大目标，而个人的目标来自于团队的目标，它对团队目标起支持性的作用。

第五，必须有效的把目标传达给所有的成员和相关的人。相关的人可能是团队外部的成员，比方说相关的团队、有业务关系的团队、也可能是团队的领导者。

（三）设定目标的窍门：“四要、四不要”

第一个“要和不要”：要使用精确的描述性语目。“我们要在三天内回答这些问题，这就是一个精确描述性的语言；不要使用形容词和副词，“我们回答这些问题要表现尽量专业些”。

第二个“要和不要”：要使用积极的动词，比方说增加、提升、取得等；不要使用被动词了解、熟悉等。因为不同的人对于它们的判断标准是不一样的。

第三个“要和不要”：要具体、明确，比如，“班委要求每三天点名一次”，这就是一个具体明确的说法；不要泛泛而谈。

第四个“要和不要”：要使用简单有意义的衡量标准。比方说，“团队本学期的成绩要比上学期提高10%”，这就是个相对比较简单有意义的衡量标准；不要使用一些模糊的衡量标准。

（四）制定目标过程中应该避免的一些陷阱

不要确定高不可攀的目标。高不可攀的目标将没有办法激励团队成员的士气，反而会使员工泄气。目标最佳的位置是适当偏高，好的目标就像跳起来够树上的柿子，使劲努力一把就能够得着。

不要低估你的团队，也不要低估团队成员的潜力，他们有能力完成得比现在更好。同理，如果柿子太低，不需要跳就拿得着，这也不是一个有挑战性的目标。

不要用文字或数字，让人感觉很难记住。一个好的目标应该简洁可操作，并且需要集中到关键

的领域。

不要保密，目标定出来了以后，一定要通过各种渠道让所有的成员都知道。

二、团队精神

【小贴士】

“team”——团队精神

微软：雇佣有潜质的人。比尔·盖茨说，在我的公司里，我愿意雇佣有潜质的人，而不是那些有经验的人。因为从长远来看，潜质更有价值。如果雇员以加薪或是提升作为条件威胁要辞职，那么即使会造成短期的麻烦局面，我也让他们走，因为不受眼前因素左右的雇佣政策将有利于公司长远的发展。

百度：公司的企业文化相对来说比较自由和宽松，崇尚有激情、创造力、自由发挥和高效率，凝聚力不是基于规章制度，而是基于自发的冲动和创业激情。在招聘技术人才方面有一整套严格的程序，包括面试和笔试。笔试主要考查应聘者的专业基本功；面试一共有3轮，首先HR部门会与应聘者面试，其次与不同的工程师面谈，最后和将要进入工作部门的同事谈。主要考察应聘者与公司内的上司和员工能否协同工作。是否认同公司的理念。

（一）什么是团队精神

团队精神是高绩效团队中的灵魂，是成功团队身上难以琢磨的特质，没有多少人能清楚地描述团队的精神，但每一个团队成员都能感受到团队精神的存在和好坏。在一些团队中工作的人们会觉得心情比较舒畅，干劲也很足，大家的协作性很强，能够创造出一些使人骄傲的业绩；在另外一些团队中人们觉得勾心斗角的情形较多，心情压抑，团队在内忧外患中生产力直线下降，业绩惨淡。有团队精神的团队，团队成员的个人智商可能是100，但加在一起的团队智商可能会达到150甚至更高；而反过来缺乏团队精神的团队，即使个人智商达到120，但团队组合到一起的智商只有60到70。出现这种情形的关键要素就是团队中的文化成份，也就是所说的团队精神。

团队精神是指团队的成员为了团队的利益和目标而相互协作、尽心尽力的意愿和作风。

（二）团队精神的内容

1、团队的凝聚力

团队的凝聚力是针对团队和成员之间的关系而言的。团队精神表现为团队强烈的归属感和一体性，每个团队成员都能强烈感受到自己是团队当中的一分子，把个人工作和团队目标联系在一起，对团队表现出一种忠诚，对团队的业绩表现出一种荣誉感，对团队的成功表现出一种骄傲，对团队的困境表现出一种忧虑。当个人目标和团队目标一致的时候，凝聚力才能更深刻地体现出来。

团队合作的意识

团队合作意识指的是团队和团队成员表现为协作和共为一体的特点。团队成员间相互依存、同舟共济，互敬互重、礼貌谦逊；他们彼此宽容、尊重个性的差异；彼此间是一种信任的关系，待人真诚、遵守承诺；相互帮助、互相关怀，大家彼此共同提高；利益和成就共享、责任共担。良好的合作氛围是高绩效团队的基础，没有合作就谈不上最终很好的业绩。

团队士气的高昂

这一点是从团队成员对团队事务的态度体现出来，表现为团队成员对团队事务的尽心尽力及全方位的投入。

营造互信的合作气氛：

团队合作的精髓就在于“合作”二字，团队合作受到团队目标和团队所属环境的影响，只有在团队成员都具有跟目标相关的知识技能及与别人合作的意愿的基础上，团队才有可能成功。成功的团队合作随处可见，无论一支足球队、一个企业、一个研发团队、还是一个部队，成员的合作无间对于团队的成功至关重要，没有哪个成功的团队不需要合作。

【想一想】怎样通过激励建立团队精神？

理想激励

目标激励

.....

三、打造团队合规文化

1. 尊重，无论新人或老人

尊重没有高低之分、地位之差和资历之别，平等待人，有礼有节，既尊重他人，又尽量保持自我个性，这是团队合作能力之一——尊重的最高境界。

2. 欣赏，学会欣赏、懂得欣赏

团队的效率在于每个成员配合的默契，而这种默契来自于团队成员的互相欣赏和熟悉——欣赏长处、熟悉短处，最主要的是扬长避短。

3. 换位

小羊请小狗吃饭，它准备了一桌鲜嫩的青草，结果小狗勉强吃了两口就再也吃不下去了。

过了几天，小狗请小羊吃饭，小狗想：我不能像小羊那样小气，我一定要用最丰盛的宴席来招待它。于是小狗准备了一桌上好的排骨，结果小羊一口也吃不下去。

※观点：有时候，己之所欲，也勿施于人。凡事不要把自己的想法强加给他人，遇到问题的时候多进行一下换位思考，站在对方的角度上想想，这样，你会更好地理解他人。

4. 宽容，让心胸更宽广

雨果曾经说过，“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，而比天空更宽阔的则是人的心灵”。宽容是团队合作中最好的润滑剂，它能消除分歧和战争，使团队成员能够互敬互重、和谐相处、体会到合作的快乐。

5. 信任，成功协作的基石

两只鸟在一起生活，雄鸟采集了满满一巢果仁让雌鸟保存，由于天气干燥，果仁脱水变小，一巢果仁看上去只剩下原来的一半。

雄鸟以为是雌鸟偷吃了，就骂了雌鸟一顿，过了几天，下了几场雨后，空气湿润了，果仁又涨成满满的一巢。这时雄鸟十分后悔地说：“是我错怪了雌鸟！”

※观点：团队同事之间要相互信任，很多团队就毁于怀疑和猜忌。所以，团队成员要保持信任，不要让猜疑毁掉团队。

6. 沟通，敢于沟通、勤于沟通、善于沟通

狮子和老虎之间爆发了一场激烈的战争，到了最后，两败俱伤。

狮子快要断气的时候对老虎说：“如果不是你非要抢我的地盘，我们也不会弄成现在这样。”老虎吃惊地说：“我从未想过要抢你的地盘，我一直以为是你要侵略我！”

※观点：相互沟通是维系团队的一个关键要素。有什么话不要憋在肚子里，多多与人交流，也让他人多了解自己，这样可以避免许多无谓的误会和矛盾。

作为团队，成员间的沟通能力是保持团队有效沟通和旺盛生命力的必要条件；作为个体，要想在团队中获得成功，沟通是最基本的要求。

7. 诚信，不容置疑

古人说：人无信则不立。诚信，是做人的基本准则，也是作为一名团队成员所应具备的基本价值理念——它是高于一切的。

8. 热心，帮助身边每一块“短木板”

只有一个完全发挥作用的团队，才是一个最具竞争力的团队；而只有身处一个最具竞争力的团队之中，个体的价值才能得到最大程度的体现！

9. 团队利益，至高无上

“皮之不存，毛将附焉”，团队精神不反对个性张扬，但个性必须与团队的行动一致，要有整体意识、全局观念，要考虑到整个团队的需要，并不遗余力地为整个团队的目标而共同努力。

10. 超越自我的团队意识

成功的团队提供给我们的是尝试积极开展合作的机会，而我们所要做的是，在其中找到我们生活中真正重要的东西——乐趣——工作的乐趣，合作的乐趣。

小 结

当今社会，我们已经无法脱离团队而存在，每个人都置身于相同的团队或团体中，只有学会分析自己，定位自己，融入团队，团结协作，才能在激烈的竞争中脱颖而出，拥有更多展现的机会，将团队中的优点集合起来，形成合力，才更容易事半功倍。

项目七 合规文化熏陶

内容导读：“文化”，是人文文化与科技文化各学科的总和。文化熏陶部分，用传统文化、地方文化、职业文化“三元文化”为核心，确立了具有鲜明特色的课程文化精神，从党史、从历史、从家乡、从行业中塑造同学们的文化内核，让同学们得到思想的力量。



任务一 传统文化

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
传统文化	了解个人修养的重要性		
	了解国学中的合规文化		
	了解传统文化与个人修养		
师生总结			

一、个人修养的重要性

（一）什么是个人修养

《礼记·大学》里有一句：“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知，致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。”这就是我们常说的：“修身、齐家、治国、平天下”。那么究竟什么是个人修养呢？

所谓的个人修养就是指：个人认识、情感、意志、信念、言行和习惯的修炼和涵养。用 20 个字概括，即：仁义礼智信，温良恭俭让，忠孝悌慎廉，勤正刚直勇。

头脑风暴：谈一谈你对个人修养的认识



【小贴士】

修身之道一：

自处超然，处人蔼然；

有事斩然，无事修然；

得之淡然，失之泰然；

思之坦然，为之善然。

世界仍然，民享怡然。

（二）个人修养的内涵

修身：就是使自己的心灵得到净化、纯洁。在道德、情操、理想、意志等各个方面能够保持良好的修炼心态，持之以恒，修身终生。

养性：就是使自己的本性不受损害。通过自我反省体察，使身心达到完美的境界。个人修身养性不仅饱含了为人、修身、处世的智慧，还包含着始终要有一颗平常心去应对日常的烦恼和不幸。

戒生气：古人云：“气大伤身。”生气是人类负面情绪中的一种宣泄，一个人如果经常生气，就会使身心受到损害。

戒自卑：自卑可以轻而易举地摧毁一个人，戒自卑能使人因自强而崛起。自卑就像反了潮的火柴是不会划亮人生之火的。

戒嫉妒：与其将有限的精力消耗在嫉妒他人的成功上，不如抓住时机，仿照他人，做一些实事。

戒小人：小人不但对我们的人生之路毫无帮助，反而会成为一块在关键时刻让你跌倒的绊脚石。

戒诱惑：我们要力戒权力、金钱、美色等各种诱惑，不断完善自身素质，加强个人修养，提高道德品质，同时保持一份健康平和的心态。

戒暴怒：暴怒容易使人失去理智，所以，一定要学会控制自己的情绪。一次暴躁带来的后果有时是终生后悔的。

平和心态：

静坐当思自身过，闲谈莫论他人非。

能受苦乃为志士，肯吃亏不是痴人。

敬君子方显有德，避小人不算无能。

退一步海阔天空，让三分心平气和。

（三）良好的修养对个人的重要意义

个人修养
名人名句
宠辱不惊，闲看庭前花开花
落，
去留意，漫随天上云卷云

个人修养伴随着人的一生，并随着年龄的增长而日渐完善。在现代社会，一个人的修养好与否，在一定意义上对个人成功有决定性作用，这当中涉及个人诚信，正确处理人际关系等内容，通过专题的学习，使本人学会了人与人接触更应注意个人修养在此当中发挥的魅力，你的修养好与坏都直接通过你的言行传递给对方，是你能否融入社交圈子的一个重要标志。

良好的修养最能体现一个人的品位与价值，一个有很高个人修养的人，才最具有个性和人格魅力。为什么有些人在说话，举手投足，甚至微笑或者问候时都会给人一种很美妙的感觉，而有些人则恰恰相反？这里面关系到一个人的修养问题。从内心深处，我们每一个人都很欣赏这样的美。这种美，并不一定外表长的很好看；并不一定穿一套名牌衣服，或者拥有一个令人羡慕的什么物品。金玉其外而败絮其中”终归是不行的。但是，有很高修养的人最容易在普通人中脱颖而出，这就是个人的魅力所在之处。

为什么有些人在说话，举手投足，甚至微笑或者问候，甚至是接听电话时都会给人一种很美妙的感觉，而有些人则恰恰相反？这里面关系到一个人的修养问题。从内心深处，我们每一个人都很欣赏这样的美。这种美，并不一定外表长的很好看；并不一定拥有一块名牌手表，或者一副很好的嗓子。金玉其外而败絮其中”终归是不行的。但是，有很高修养的人最容易在普通人中脱颖而出，这就是个人的魅力所在之处。

【名言警句】

- 成熟的人不问过去；聪明的人不问现在；豁达的人不问未来。
- 在人之上，要把人当人；在人之下，要把自己当人。
- 知道看人背后的是君子；知道背后看人的是小人。
- 你犯错误时，等别人都来了再骂你的是敌人，等别人都走了骂你的是朋友。
- 人只要能掌握自己，便什么也不会失去。
- 变老并不等于成熟，真正的成熟在于看透。
- 简单的生活之所以很不容易，是因为要活的简单，一定不能想的太多。



【小贴士】

修身之道二：

一身浩然气，二袖清白风，
三分傲霜骨，四时读写勤，
五谷吃得香，六神常安定，
七情有节制，八方广结缘，
九有凌云志，十足和善心。

个人修养
人名句
把简单的事情做好就是不简单，
把平凡的事情做对就是不平凡。

讨论：谈一谈你认为个人修养体现在那些地方

（四）如何提升个人修养

1. 提升个人修养应注意的方面。

应该改言，改性，改心：人与人之间的沟通最基本的就是语言，如果我们说话没有艺术，或是说话不得当，就很难得到别人对自己的好感。在性格上假如习气很重，恶性不改，坏心不改，心里面的邪见，嫉妒，愚痴，傲慢不改，就很难在道德，修养上有所提高。所以应该学会不断的改进，要改言，改性，改心，这样才能得到不断地进步。

应该受教，受苦，受气：在人生的道路上，有的人为何能不断的进步，而有的人则不进反退呢？问题就是他不能“受”。和学习读书是同样的道理，有的人容易进步，因为他乐于接受；有的人容易退步，因为他纳不进去。我们在加深修养的过程中首先要学会受教，受教就是把东西吸收到自己心中，然后把它消化成为自己的思想。

我们不仅仅要受教，并且还要受气。如果一个人只能接受人家的赞美，是不能永远和完全给自己增加力量的，还应该学会接受别人的批评，指导，乃至伤害。从一定意义上说，能受苦，受气，才会得以进步。

应该思考，思想，思虑：不管什么事情都必须三思而后行。思想是智能，任何事在经过深思熟虑后再去做，必定能事半功倍。

应该敢说，敢做，敢当：有些人不敢表达自己的想法，有意见的时候不敢在大众面前发表，只会在私底下议论纷纷；遇事也不敢当，不敢做。不敢担当就不会负责，不会负责就无法获取别人对自己的信

任,修养也不会提高.因此只要是好事,善事,我们就要学会敢说,敢做,敢当。

2. 提升自我修养的常见方法。

(1) 静。

少说话,多倾听。因为爱说话的人,本就失去了一分宁静的美。而且,言多必失。有句话是,三思而后行,三思而后言。即使是网络这个靠语言交流的平台,多言也会让人讨厌的。想说话了,就对自己说,不要对别人说,因为现在几乎没有人愿意听。

(2) 缓。

有句训诫是,讷于言而敏于行,而我认为,在某种情况和某种环境下,应该是,讷于言而缓于行。我已经尝过“缓于行”的甜头了。做事,你太快了,有时候,你刚做好,领导认为不需要做了。而且,你太热心,一种微妙的心理,他又会不那么舒服,以为里面是不是有什么特别之处。缓,还有个好处,就是可以在别人失败的基础上,走成功的捷径。反正不是做生意,不需要抢市场。关键是太能干的人,会成为嫉妒和防备的对象。

(3) 忍。

面对不公,别气愤,别宣泄。一来气愤伤身体,二来气愤不解决问题。“有肚量去容忍那些不能改变的事,有勇气去改变那些可能改变的事,有智能去区别上述两类事。”这是成功者要具备的三个素质。既然有些事情不是个人能力所能作为的,何不冷眼旁观呢?宣泄不满,只会让旁人看戏。

(4) 让。

大是大非,不能退让,但小事情,尽量听别人的意见。能按别人的意见办的,就不坚持己见。退一步,海阔天空。而且如果是按别人的意见办的,错误也就有所分担。

(5) 淡。

一切都看淡些。对名利,对金钱,对感情。没有什么是离开了就不能活了的東西。得失也是辩证的,你在这方面损失了,你的心灵会得到释放,会有机会去尝试别的选择。越是看得淡,就越是心灵平静,就越能体会平凡的幸福。

(6) 平。

是平凡,是平淡,是平衡。有棱角的坏处,就是让别人咬起你来很容易下口。思想是存在于工作之外的。如果一个人,能把思想和行为统一在工作之中,那是有决定权力的领导。有句针对事业单位的工作人员的网络时髦语言:“思想有多远,你就滚多远。”在事业单位,你的思想仅可以存在于你有权利作决定的范围内。尽管平凡的人,没有什么色彩,但往往生存的时间最长。人要活得精彩,首先是要能活下去,而不被踢出局。有朋友说“对工作,要信奉唯物主义;对生活,要信奉唯心主义。”因此,我们需要有亲密的朋友,要有自己展露思想的安全空间。在那里,我们就可以显示我们的不平凡了。

【小故事】

不相信自己的意志，永远也做不成将军

春秋战国时代，一位父亲和他的儿子出征打战。父亲已做了将军，儿子还只是马前卒。又一阵号角吹响，战鼓雷鸣了，父亲庄严地托起一个箭囊，其中插着一只箭。父亲郑重对儿子说：“这是家袭宝箭，配带身边，力量无穷，但千万不可抽出来。”那是一个极其精美的箭囊，厚牛皮打制，镶着幽幽泛光的铜边儿，再看露出的箭尾。一眼便能认定用上等的孔雀羽毛制作。儿子喜上眉梢，贪婪地推想箭杆、箭头的模样，耳旁仿佛嗖嗖地箭声掠过，敌方的主帅应声折马而毙。果然，配带宝箭的儿子英勇非凡，所向披靡。当鸣金收兵的号角吹响时，儿子再也禁不住得胜的豪气，完全背弃了父亲的叮嘱，强烈的欲望驱赶着他呼一声就拔出宝箭，试图看个究竟。骤然间他惊呆了。一只断箭，箭囊里装着一只折断的箭。我一直掬着只断箭打仗呢！儿子吓出了一身冷汗，仿佛顷刻间失去支柱的房子，轰然意志坍塌了。

结果不言自明，儿子惨死于乱军之中。

拂开蒙蒙的硝烟，父亲拣起那柄断箭，沉重地啐一口道：“不相信自己的意志，永远也做不成将军。”

把胜败寄托在一只宝箭上，多么愚蠢，而当一个人把生命的核心与把柄交给别人，又多么危险！比如把希望寄托在儿女身上；把幸福寄托在丈夫身上；把生活保障寄托在单位身上……

温馨提示：自己才是一只箭，若要它坚韧，若要它锋利，若要它百步穿杨，百发百中，磨砺它，拯救它的都只能是自己。

分组讨论：通过哪些途径可以磨练自己的“箭”？

二、国学中的合规文化

（一）什么是国学

国学，是以先秦经典及诸子百家学说为根基，并涵盖各历史时期文化精髓的学术。中国历史上“国学”是指以“国子监”为首的国立学校，自“西学东渐”后相对西学而言泛指“中国传统思想

白了‘谁知盘中餐，粒粒皆辛苦’的道理，吃饭时即使掉在桌子上一粒米也要捡起来吃掉。”由于大多学生都是独生子女，自私、任性、不懂礼貌等现象在学生中比较普遍，自从孩子们接受国学教育之后，变得更加谦让、团结同学、尊重师长了。国学经典让传统文化走进了孩子的日常生活，走进他们的家庭，规范着他们日常行为，成为孩子们成长路上的“指南针”。

2. 健全人格

孩子们从小接受这样的熏陶，国学经典将在他们心里埋下种子，随着他们慢慢长大，会与他们形影相随，对他们的一生都将产生积极影响。如今，外来文化、网络文化等所谓“流行文化”对孩子们的影响越来越大，不少孩子不但在文化素养方面出现严重“营养不良”，还不同程度地表现出浮躁、自私、好逸恶劳等不良心态。让他们在本国传统文化的滋养中成长，健全人格，培育民族精神，非常有必要。

3. 陶冶情操

优秀的古典经文意存高远，可以培养孩子们的古典文化底蕴和优雅情怀。其中不仅有文学，还蕴涵着美学、哲学。用这些优秀的传统文化资源充实孩子，就是给了孩子们一把开启心智的钥匙。

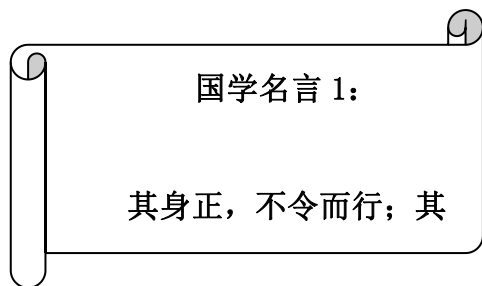
经典著作是我们民族文化教育精神的一个庞大载体，是我们民族生存的根基。为了使孩子们能够从小就汲取优秀传统文化中的营养，继承和发扬中华民族的灿烂文明，实现人的全面发展，必须弘扬国学。

4. 铸造精神

传统的课堂教育侧重于知识与意识形态教育，而缺失最大的一部分就是对学生的人文教育和传统文化教育。让学生徜徉于国学经典之中，感受着祖国传统文化的巨大魅力。在学生心灵最纯净、记忆力最好的时候接触独具智慧和价值的经典，会逐渐培养其人文精神。

5. 提升智力

《论语》、《孟子》、《老子》、《庄子》、《古文观止》、《唐诗宋词》、《孙子兵法》……这些经典著作高度浓缩了中华五千年文明的精华，包含了中华民族生存的大智慧，让孩子从这些经典中汲取营养，用经典智慧的钥匙开启现代各学科知识



三、传统文化与个人修养

国学经典之所以成为经典，就在于它们从各个方面（如道德修养、学习、处事、交友、生

活等)对国人提出了最基本的要求,如好学善问、温厚宽容、崇德向善、慎言敏行、仁民爱物、见利思义、勇于改过、安贫乐道、严以律己等。所有这些都是人们思想和行为的准则,讲的是“修身、齐家、治天下”之道理。

青少年是人生的重要阶段,是一个人成长的基石,是国家强盛之中坚力量,是国家之未来。正如梁启超在《少年中国说》所说的“少年智则国智,少年富则国富,少年强则国强”。

同时,青少年血气方刚,容易冲动,因此也是一个“危险”的阶段。孔子曰:“君子有三戒:少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。——《论语》”

当前青少年教育存在的问题:重知识,轻道德(只专不红);道德伦丧,世风日下;贪图享受,无法承受挫折导致自杀(中国每年自杀200多万,其中70%为青少年)等。

因此,在物欲横飞的今天,如何加强青少年的品德修养成为当务之急。那么国学经典是从哪些方面对我们的品德修养进行要求的呢?

1. 培养品德, 重视修养

古人认为道德修养高于六艺(礼乐射御书数)学习,一个人只有有了良好品德,才能更好地服务于社会(古人读书时为了做官,“学而优则仕”)。所以,古时有“孟母三迁(墓地-集市屠宰场-学校)”。《三字经》开篇就说:“人之处,性本善;性相近,习相远;苟不教,性乃迁”。古人是十分重视官员的素质的。进一步说,古人学习是为了别人,今天学习是为了自己。这值得当今人们深思!

当今中国所短缺的,不在于人们缺少智慧谋略,而在于不讲求节操、信义;不在于缺少手段、本领,而在于缺少为公、廉洁的品德……(而这一切缺少的部分)只有提高道德素质才能够做到。中国公民目前的道德水准十分令人担忧,以至于再次出现了春秋末期的“礼崩乐坏”的状况,出现了“范跑跑”、“我爸是李刚”之类的人物。这值得大家深思。此种事例我就不一一列举了。

2. 乐于孝悌, 学会感恩

“孝”,乃是晚辈对长辈的尊敬;“悌”是同辈中少者对长者的尊敬。首先,我们先拆两个字,一是“孝”,二是“教”。“孝”的篆体,上面是个弯腰弓背白发飘飘拄着拐杖的老人,下面是个年幼的小孩,向上伸出托着老人。“教”,左边是“孝”,右边是“文”。中国传统的讲法叫“教育,孝之文也”。以孝为根本,通过孝的教育,培养孩子对血缘的尊重,培养孩子孝敬父母,尊重长辈。可见,孝在古人的道德培养中居于首要地位,为此,古代出现了两本著名的有关道德的小册子,即《孝经》和《二十四孝》。

人与人之间有五种基本关系,这就是君臣关系、父子关系、夫妇关系、兄弟关系、朋友关系,称为“五伦”。你会做人吗?从古至今,每个人作为社会中的一员,大体上都处于这五种关系之中。

如今虽然时代变了，但作为人的这些基本关系并没有改变，只不过君臣之间的关系演化成上级与下级之间的关系罢了。

古人论“孝”的要义和精华：

一是爱惜自己的身体

二是要“敬”。孔子进一步指出：“至于犬马，皆能有养。不敬，何以别乎？”这就是说，如果只是把能养父母当作孝，那是世俗偏见。就是犬马，一样也有人养着。没有对父母的尊敬之心，又与养犬马有什么区别呢？孔子强调的是，对父母尽孝要有发自内心的真实情感。

三是要和颜悦色。子夏问孝，孔子说：“色难。”就是说对父母尽孝难在子女的态度上，如果总是给父母脸色看，即使让他们吃得再好，穿得再暖，他们心里也不会痛快，这就不能说是孝。

四是要“几谏”。孔子说：“事父母，几谏，见志不从，又敬不违，劳而不怨。”“几”是轻微、委婉之意。孔子并不主张子女对父母要绝对地服从，他认为，子女事奉父母，假如父母有过错，要委婉地进行规劝。如果父母不听从，还要照常恭敬，不能违逆，且看时机再行劝谏。虽然操劳而忧心，也不能对父母产生怨恨之心。

五是要无违于礼。鲁国大夫孟懿（yi）子问孝，孔子回答了两个字：“无违。”学生樊迟问是什么意思，孔子说：“生，事之以礼。死，葬之以礼，祭之以礼。”《孟子·万章上》。

“孝悌”之道的当代价值。孔子所倡导的“孝悌”之道，是符合人类的天性的。构建社会主义和谐社会，要坚持依法治国和以德治国相结合，遵守法律，尊重人性，保障人权。由于近代以来、特别是“文革”中把孝道一概斥之为“封建余孽”，影响所及，在长幼关系上造成了严重危害。因此，当前尤其需要继承、改造和升华这种植根于父母与子女之间纯真感情的人类之爱，让它在新的时代条件下更加发扬光大。在家庭生活中，要弘扬“父慈子孝、兄友弟恭”的传统美德，引导人们自觉履行家庭责任，建设和谐家庭。以此为基础，进而在全社会形成男女平等、尊老爱幼、互爱互助、见义勇为的文明新风。在子女的婚姻大事上，做父母的应当按照民主和法制的精神，自觉摒弃“父母之命、媒妁之言”的旧观念，既要关心他们，为他们当好参谋，又要尊重他们的婚姻自由。当前，我国已经进入老年社会。什么是符合我国国情的应对之策呢？就是一方面要在全社会大力加强社会保障体系建设，另一方面在家庭中大力提倡敬老孝老的精神，把这两者恰当地结合起来，才能走出一条中国特色的适应老年社会要求的新路子。为此，突出强调子女对父母及长辈的孝道，就显得格外重要。子女、晚辈不仅要承担赡养老人的法定义务，更要在精神上尊敬、体贴、关爱老人，多和他们进行感情上的交流，让他们在身心两个方面都得到幸福和快乐。

3. 推己及人，将心比心（恕）

为什么我要把“恕”作为单独一段来讲，因为它在当今世界对我们太重要了。“恕”是孔子“仁”的重要内容。如果我们很好地解决了“恕”，则整个社会再没有战争、贫富悬殊、家庭矛盾等，则

整个社会就是个和谐、大一同的社会。为什么呢？现我们简要分析：

先看解字，“恕”上为“如”，下为“心”，即“如别人之心”，通俗说法“将心比心，换位思考”。朱熹注释说：“推己之谓恕”。“恕”就是宽容、谅解和厚宥（yòu），不把自己的意志、爱好和憎恶强加于人，以自己的仁爱之心，去推度别人的心，从而谅解别人不周或不妥之处，正确地处理好人与人之间的关系。

发一次脾气，犹如在心上钉一颗钉子。

“恕”是儒家运用仁爱思想来处理人际关系的重要范畴，是一个人思想道德的最高境界（这是我自己说的），也是一个人最难做到的事。在《论语·卫灵公》里，子贡问曰：“有一言可以终生行之者乎？”子曰：“其恕乎。己所不欲，勿施于人”。

儒家关于“恕”的内容包括以下几个方面：

（1）“己所不欲，勿施于人”《论语》，自己所厌恶的，不要施之于别人。孔子的学生仲弓问怎样实行仁德，孔子回答说：“出门如见大宾，使民如承大祭。己所不欲，勿施于人。在邦无怨，在家无怨”。孔子的学生子贡也说：“我不欲人之加诸我也，吾亦欲无加诸人”。“施诸己而不愿，亦无施于人”。如果人人都自觉地按照“施诸己而不愿，亦无施于人”的原则处理人与人的关系，那就不会有怨恨和不愉快的事情发生，社会就会出现和谐的局面。

（2）饶恕别人的过错，成人之美

关于成人之美的故事，我想大家听说过徐志摩、梁思成和林徽因的爱情故事。徐志摩为大家所熟知的风流才子，梁思成为大名鼎鼎的梁启超的儿子，林徽因的父亲林长民为北洋军阀段祺瑞内阁的司法总长。梁思成与林徽因曾有娃娃亲。1920年，16岁的林徽音随父亲前往英国。就在这年10月，徐志摩入剑桥大学学习，结识林徽因，随即开始爱情攻势。后得知林徽因已许配给梁思成，含泪断绝与林徽因的关系。当然，个中原因没有我讲的那么简单，但这段成人之美的往事已成为佳谈。

（3）“己欲立而立人，己欲达而达人”。子贡问孔子：“如有博施于民而能济众，何如？可谓仁乎？”孔子回答说：“何事（止）于仁！必也圣乎！尧舜其犹病诸！夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人。能近取譬（pì）（推己及人），可谓仁之方也。”即是说，自己所希望的，所欲求的，所要达到的某个目标，也要让别人去追求和实现，所欲与之，这是恕道的另一方面。

（4）忍

国学大师季羨林老师曾说：“一个人活在世界上，必须处理好三个关系：第一，人与大自然的关系；第二，人与人的关系，包括家庭关系在内；第三，个人心中思想与感情矛盾与平衡的关系。这三个关系，如果能处理得好，生活就能愉快；否则，生活就有苦恼。”

至于人与人的关系，我的想法是：对待一切善良的人，不管是家属，还是朋友，都应该有一个两字箴言：一曰真，二曰忍。真者，以真情实意相待，不允许弄虚作假。对待坏人，则另当别论。

忍者，相互容忍也。日子久了，难免有点磕磕碰碰。在这时候，头脑清醒的一方应该能够容忍。如果双方都不冷静，必致因小失大，后果不堪设想。唐朝张公艺的“百忍”是历史上有名的例子。典故：百忍成金。《旧唐书·孝友传·张公艺》：“郓（yùn）州（山东）寿张人张公艺，九代同居……麟德（年号）中，高宗有事泰山，路过郓州，亲幸其宅，问其义由。其人请纸笔，但书百余‘忍’字。”

至于个人心中思想感情的矛盾，则多半起于私心杂念。解之之方，唯有消灭私心，学习诸葛亮的“淡泊以明志，宁静以致远”，庶几近之。”

（5）絜（xiè）矩之道。

所谓“絜矩之道”，就是要经常保持推己以度他人他物，使人人的行为都合乎于恕道。《大学》解释说：“所恶于上，毋以使下；所恶于下，毋以事上；所恶于前，勿以先后；所恶于后，毋以从前；所恶于右，毋以交于左；所恶于左，毋以交于右。此之谓絜矩之道。”朱熹在《大学集注》中说：“絜，度也。矩，所以为方也”。“如不欲上之无礼于我，则必以此度下之心，而亦不敢以此无礼使之。不欲下之不忠于我，则必以此度上之心，而亦不敢经此不忠事之。至于前后、左右、无不皆然。则身之所处，上下、四旁、长短、广狭、彼此如一，则无不方矣”。《大学》还说：“是故君子有诸己（指“善行”）而后求诸人，无诸己而非诸人。所藏乎身不恕，而能喻诸人者，未之有也。”作为一个有道德人，应该严于律己。应该先具备美德，然后才要求别人也具备；自己没有恶习，然后才能批评别人；自己心中没有“恕道”，却要要求别人实行“恕道”，这是不可能的。可见，儒家的“恕道”是将心比心，严于律己，宽以待人，以己度人，推己及人的道德规范。这种道德规范利于人与人之间的相互理解和谅解。如果人人都懂得这个“恕道”的价值，并且实行它，就可以消除人与人之间的隔阂，就可以化解人与人之间的某些不必要的矛盾，人与人之间的关系就可以变得更加和谐。所以，孔子说：“恕道”是“可以终身行之”的一种道德规范。

由此，儒学文化十分强调人与人之间、人与组织之间、组织内部以及组织与组织之间的协作与和谐。只有相互宽容，互相理解、相互克己、相互忍让才能达到和谐。“恕”与“和”是不可分的，是相互为用，互为因果的。为此，儒家提出“和为贵”的思想，认为它是建立一个和合性社会生态的根本指导原则。儒家认为，整个宇宙是一个和合体，天道和合，人道和合，人与自然的和合，人的生理与心理的和合。“和也者，天下之达道也”，和合共存是宇宙、社会发展的普遍规律。在人类社会，只有实行“恕道”才能实现和合的氛围。

4. 学习：循序渐进、不断实践、长期积累、琢磨推敲

学习是透过教授或体验而获得知识、技术、态度或价值的过程，从而导致可量度的稳定的行为变化，更准确一点来说是建立新的精神结构或审视过去的精神结构。

在中国，学习这一词，是把“学”和“习”复合而组成的词。最先把这两个字联在一起讲的是孔子。孔子说：“学而时习之，不亦说（yuè）乎？”意思是，学了之后及时、经常地进行温习和实

习，不是一件很愉快的事情吗？很明显，学习这一复合名词，就是出自孔子的这一名言。按照孔子和其他中国古代教育家的看法，“学”就是闻、见与模仿，是获得信息、技能，主要是指接受感官信息（图像信息、声音信息及触觉味觉等等信息）与书本知识，有时还包括思想的含义。“学”是自学或有人教你学。“习”是巩固知识、技能的行为，一般有三种含义：温习、实习、练习。“学”偏重于思想意识的理论领域，“习”偏重于行动实习的实践方面。学习就是获得知识，形成技能，获得适应环境改变环境的能力的过程。实质上就是学、思、习、行的总称。

学习是一个人一生的任务之一，古人说：玉不琢，不成器；人不学，不知道。总体来说，学习的方法可以开阔为：

学习是一个循序渐进的过程

广泛涉猎

不断温习、不断思考

讲究方法和规矩

不耻下问，反复推敲，锲而不舍

与人切磋

5. 见贤思齐，一日三省，知错就改，正确认识自己

- (1) 人要有羞耻心
- (2) 见贤思齐
- (3) 学会反省
- (4) 知错就改
- (5) 正确认识自己

6. 交友：志同道合，以友为鉴

- (1) 要广泛交朋友，不要结成小帮派
- (2) 要与志趣相同的人交朋友
- (3) 要把朋友当作一面镜子

7. 谨言敏行

- (1) 谨言

先做后说

多听少说

不懂不说

言之由衷

不要轻易许诺

言出必善，多赞扬别人

(2) 慎行

坦荡做人

慎独

8. 见利思义

“义”：大义、正义、公平、公正、公道。中华传统文化把“义”作为人生的终极目标和价值取向。中华传统文化把义与仁并用，作为传统道德的核心内容，提出了“仁义道德”、“仁至义尽”、“杀身成仁”、“舍生取义”的思想。“义”是合宜、应当、应该之意，是作为人应该遵循的最高道义。利他，不以损害和出卖他人尤其是朋友来换取一己的生存和利益。“义”，还有情谊、恩谊之意，包括了人与人之间的互相牵挂、互相关照、互相提携。亲情和友情，发展到完美的程度，就有“义”的成分。有“义”，使友谊友情友善纯久。有“义”在，朋友不会出卖朋友，丈夫也不会抛弃妻子儿女。“义”，是中华民族崇高的道德表现。

9. 安贫乐道，克制私欲

从心理上认识到贪欲的危害

保持无私心静

安贫乐道

践行道义

10. 身正稳重

11. 和谐相处

与自然保持和谐：

保持身心的和谐

人与人之间关系的和谐

12. 志存高远，小事做起

志存高远，勿只图安逸

要珍惜时光

要磨练意志

要从小事做起

13. 诚实守信

不要花言巧语

要守信用

要诚实

要全面地看待一个人

14. 中庸适度

人的心跳，不可加快或放慢；少听点摇滚，多听点舒缓一点的；太低沉的音乐能导致人自杀。

15. 要经受得起挫折

走运与倒霉，表面上看起来，似乎是绝对对立的两个概念。世人无不想走运，而决不想倒霉。其实，这两件事是有密切联系的，互相依存的，互为因果的。说极端了，简直是一而二、二而一者也。这并不是我的发明创造。两千多年前的老子已经发现了，他说：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏，孰知其极？其无正。”老子的“福”就是走运，他的“祸”就是倒霉。所以不要怕一时挫折，挫折是财富。“不经历风雨，怎能见彩虹”。相信大家在不久的将来一定有所成就。

【小故事】

树欲静而风不止、子欲养而亲不待

孔子在前往齐国的路上，突然听到有人在哭，声音显得很悲哀。

孔子对驾车的人说：“这哭声，虽然听起来很悲哀，却不是家中有人去世的悲痛之声啊！”于是，赶着马车寻声到前面，前进一小段路后，便看到一个不寻常的人，身上挂着镰刀，系着白带，在那里

痛哭，然而却不是哀丧之哭。孔子于是下车，上前问道：“先生，请问您是什么人呢？”那人回答：“我叫丘吾子。”孔子问：“您现在并不是服丧的时候，为何会哭得这样悲伤呢？”丘吾子哽咽地说：“我此生有三个过失，可惜到了晚年才觉悟到，但已经是追悔莫及了。”孔子便问：“您的三个过失，可以让我听闻吗？希望您能告诉我，不要有什么隐讳啊。”丘吾子悲痛地说：“我年轻时喜欢学习，可等我到处寻师访友，周游各国回来后，我的父母却已经死了，我第一大过失；在壮年时，我侍奉齐国君王，然君王却骄傲奢侈，丧失民心，我未能尽到为人臣的职责，这第二大过失；我生平很重视友谊，可如今朋友间却离散断绝了，这是我第三大过失。”丘吾子又仰天悲叹道：“树木想要静下来，可是风却刮个不停；儿子想要奉养父母，父母却不在了。过去远不会再回来的，是年龄啊；再也不能见到的，是父母啊！就让我从此辞谢这个人世吧！”因此，丘吾子便投尽了。孔子很感叹地对弟子们说：“你们应记着此事，这足以作为我们的借鉴啊！”

【智慧小语】每一个赤诚忠厚的孩子，都曾在心底向父母许下“孝”的宏愿，相信来日方长，相信水到渠成，相信自己必有功成名就衣锦还乡的那一天，可以从容尽孝。可是却忘了时间的残酷，忘了人生的短暂，忘了有永远无法报答的恩情，忘了生命本身有不堪一击的脆弱。孝是稍纵即逝的眷恋，孝是无法重现的幸福，一失足成千古恨的往事。为你的父母尽一份孝心，一定要抓紧啊！趁

父母健在的光阴。

【想一想】谈一谈你对国学有哪些人生的启示？



小 结

中华优秀传统文化是中华民族安身立命之本。中华民族在五
千多年绵延不断的文化发展过程当中，创造了博大精深的优秀文
化，这是中国人的基因，是中国人的根和魂，生生不息地流淌在
我们的血液当中。学习传统文化不仅是增加大学生的知识储备，
还对大学生的思想和行为举止进行潜移默化的熏陶，让我们在传
统的国学思想中，更具思辨的能力，树立正确的人生观、价值观、
世界观。

任务二 地方文化

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
地方文化	了解文化概念		
	了解民居、服饰文化		
	了解饮食、民俗文化		
师生总结			

【小贴士】

南柔北刚

在音乐戏曲中，呈现的是南柔北刚的不同特色，例如：

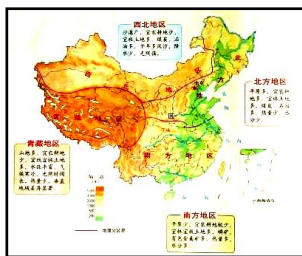
秦腔：“一声秦腔吼，吓死山坡老黄牛，八尺汉子眼泪流，出嫁的姑娘也回头。”由于山大人稀，人们经常扯起嗓子招呼同伴，一声高亢拖长的吆喝，能在寂静的山谷中长时间回荡。

越剧：“泉眼无声惜细流，树阴照水爱晴柔。”反映南方的音乐戏曲优雅缠绵，丝丝入扣。

我们的祖国文化丰富，不同的地方呈现出了不同的地域文化特色。

一、文化的概念

文化是人类在社会发展过程中创造出来的所有的物质财富和精神财富的总和。前者称为物质文化，具有与人类的生活和生产活动相关的文化内容和物质形式；后者称为精神文化，具有帮助人们认识世界、规范人们社会行为、体现人们情感的文化内容。具体体现为民居、信仰、服饰、饮食、音乐、戏曲、绘画等方面。



“十里不同天，百里不同俗”

【想一想】：下列民居哪幅是南方的？哪幅是北方的？这些民居体现了当地什么样的自然环境？



二、民居、服饰文化

(一) 民居文化

1. 中国传统民居——南方民居

南方地区气候炎热、潮湿、日照较强、地形复杂，因此南方民居有了以下特点：

- 屋顶坡度大——有利于排水
- 窗户小——防日晒
- 屋顶镂空、高出地面——通风除湿
- 竹木结构、墙壁薄——凉爽
- 屋里有火塘——除湿



2. 中国传统民居—北方民居

北方地区冬季寒冷、多刮西北风，夏季多吹东南风，全年降水较少，因此北方民居具有以下特点：

多用砖瓦土石——保温

门窗开在背风朝阳的一面——利用光照、防风

屋里有火炕——取暖

墙壁厚实——保暖

3. 中国民居的南北差异

北方 VS 南方



北方穴居文化

vs

南方干栏式建筑

屋顶：平顶

坡顶

建筑材料：砖瓦土石

竹子木材茅草

门窗：阳面窗较大

阳面窗较小甚至不开窗

结构：屋基紧贴地面

房屋架空离开地面

墙壁：厚实

较薄

(二) 服饰文化

【想一想】：各地的民族的服饰有哪些特点？其特点与该民族所生活的自然环境有怎样的联系？

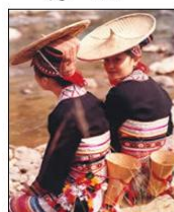


1. 南方少数民族服饰

南方服饰 —— 黎族



傣族



苗族



彝族

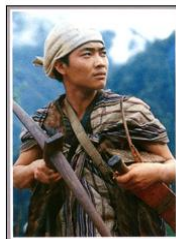


彝族

侗族



独龙族



民族服饰的差别，与自然环境有很大关系

南方少数民族服饰与气候

气温高、空气潮湿——

衣料较薄、多为棉质或丝质

无领、短小、轻便

女子穿裙、男子裤筒宽且短

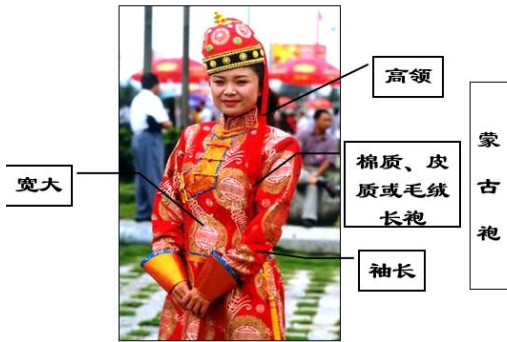
脚穿单鞋

日照强烈——

包头或带头巾

2. 北方民族服饰

北方服饰——蒙古族



鄂伦春族的服饰



北方气候的大陆性强气温日较差和年较差都很大，冬冷夏热，全年降水较少，风大且多西北风。冬季寒冷、风大——衣料较厚，以毛、呢和皮革为主
高领、袖长带帽子、穿靴子气温较差大——穿袍装

三、饮食、民俗文化

(一) 饮食文化

民以食为天，中国饮食文化的魅力首先在于它丰富的创造和不断交融的历史文化。

有人把“八大菜系”用拟人化的手法描绘为：

苏、浙菜好比清秀素丽的江南美女；

鲁、徽菜犹如古拙朴实的北方健汉；

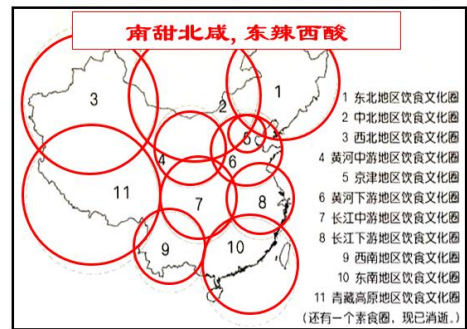
粤、闽菜宛如风流典雅的公子；

川、湘菜 就象内涵丰富充实、才艺满身的名士。

【试一试】：你能够按照“八大菜系”将这些名菜对号入座吗？



中国区域饮食文化圈示意图



1. 中北地区饮食文化圈

代表地区：内蒙古

口味特点：肉食与奶食为主要原料加工制作；以咸重为主。

2. 西北地区饮食文化圈

口味特点：以咸为主，辅以适当的干辣（椒）和香辛料。

3. 黄河中游地区饮食文化圈

口味特点：酸辣，味稍重。

4. 长江下游地区饮食文化圈

口味特点：咸甜适中、清淡，但食甜较其他地区突出。

5. 西南地区饮食文化圈

口味特点：麻辣，酸辣

6. 青藏高原地区饮食文化圈

口味特点：咸重，微辣，辛香

7. 南北方食品差异



南米北面——饮食的自然环境烙印

北方产小麦，面是主食；南方产稻，米是主食（所谓“南稻北麦”）

除夕年夜饭，北方饺子南方鱼

南细北粗——饮食的社会环境烙印

南方饮食比较细腻，北方饮食比较粗犷

（二）民俗文化

一方水土养一方人，一方人养一方艺。在许多民间艺术濒临灭绝的今天，外界知之甚少的民间艺术——石阡毛龙却依然“灯火旺盛”，以其特有的艺术魄力及其大众性，活跃于石阡县。（贵州省）



【试一试】：你能分析出这些民俗与自然环境的关系吗？

东北十大怪：“烟囱安在山墙外；窗户纸糊窗外；四块瓦片头上盖；反穿皮袄毛朝外；十七八岁姑娘叼个大烟袋；大缸小缸腌酸菜；草坯房子篱笆寨；下晚睡觉头朝外；养活孩子吊起来；宁舍一顿饭，不舍二人转。”

云南十八怪：“袖珍小马有能耐；火车没有汽车快；石头长到云天外；山洞能跟仙境赛；鲜花四季开不败；常年都出好瓜菜；茅草畅销海内外；四季服装同穿戴；蚂蚱能做下酒菜；好烟见抽不见卖；三只蚊子炒盘菜；竹筒能做水烟袋；摘下草帽当锅盖；鸡蛋用草串起来；过桥米线人人爱；米饭饼子烧饵块；种田能手多老太；娃娃出门男人带。”

小 结

中国是一个历史悠久、文化灿烂、旅游资源十分丰富的国家。由自然环境和历史原因而创造的地方文化丰富多彩，婀娜多姿，众多的自然与文化遗产闪耀着中国人民勤劳与智慧的光芒。大学生无论走到哪个地域，都可以从民居、服饰、饮食、民族四个方面，去综合感受一个地方的地方文化，丰富大学生活，增长见识，了解祖国历史，领略地方情怀。

任务三 职业文化

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
职业文化	理解职业人的定义		
	理解职业合规文化的内涵		
	掌握职业合规素养的内容		
	践行职业合规素养		
师生总结			

职业素养是劳动者对社会职业了解与适应能力的一种综合体现，是在职业活动中起决定性作用的、内在的和相对稳定的基本品质。它是一个人职业生涯成败的关键因素。每一个即将走上职业之路的人，都必须具备职业素养。本章是从职业人、职业素养内容以及如何提高职业素养等方面出发，旨在帮助同学们了解什么是职业人及职业人需要具备的职业素养，做一名优秀的职业人，创造属于自己辉煌的职业生涯。

一、职业人概述

【小故事】

一个刚毕业的学生，由于经验不足，能力欠缺，在工作中出现了失误，受到上级的严厉批评，他很不开心，没心思工作。



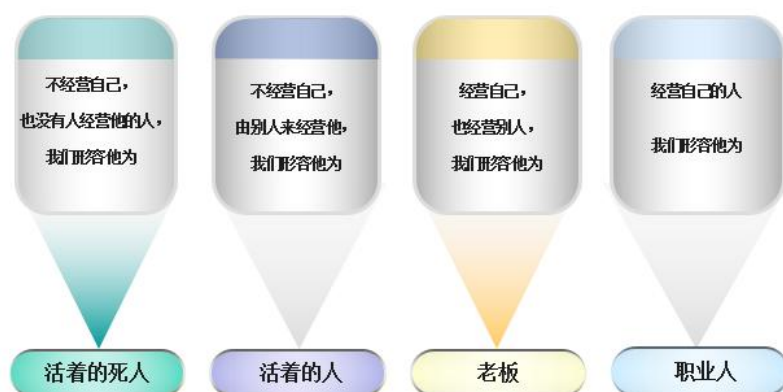
【想一想】

案例中，该毕业生的话意味着什么？他的态度是否正确？我们应该如何应对这样的事？

——转变成职业人，你必须学会自我反省，不为自己的错误找任何借口。

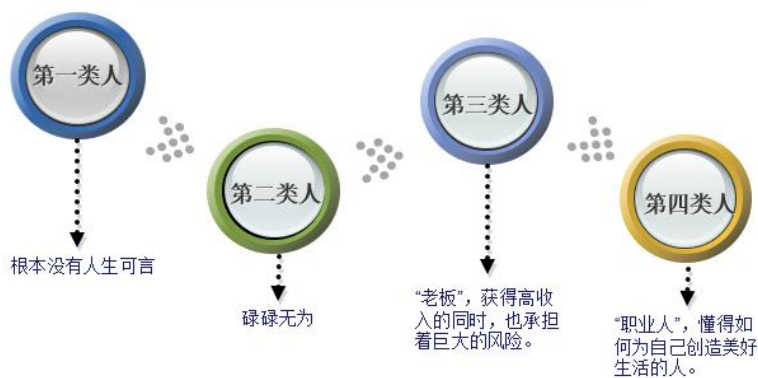
那什么是职业人呢？成为优秀的职业人需要具备什么条件呢？我们下面一起来探讨这个问题。

职业人一



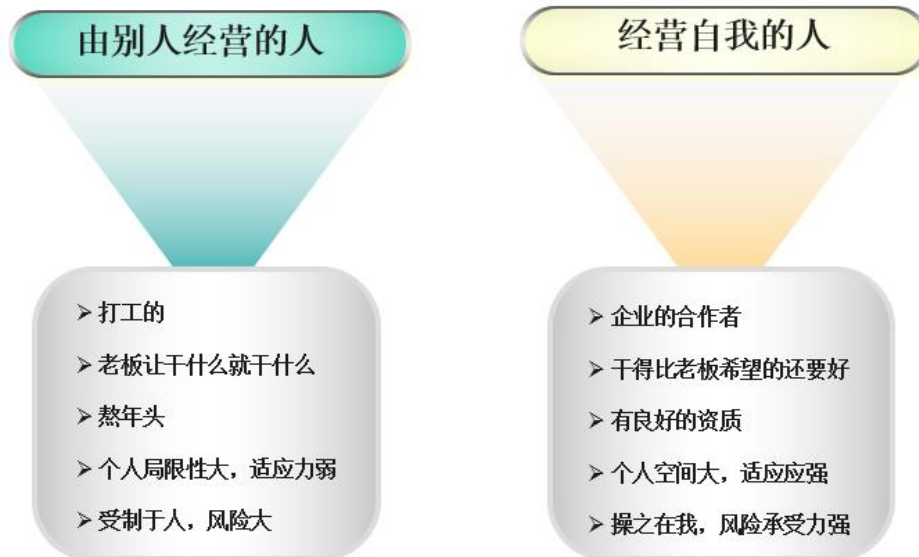
职业人二

相对应的，从经营人生的角度来考虑，可以把人分成四类



【小结】什么是职业人？

- ❖ 职业人是懂得经营自我的人。
- ❖ 职业人是能够设计、规范自己职业生涯的人。
- ❖ 职业人的发展与职业的发展密不可分。



共勉：做个职业人

- ❖ 结果证明价值。职场没有苦劳，只有功劳
- ❖ 责任造就人品。忠诚于职业，坚守承诺
- ❖ 能力解决问题。把解决问题的技能作为核心能力，而不是把知识丰富作为核心能力

使用知识才是力量

- ❖ 重视日常细节。随意永远是职业人的大敌
- ❖ 耐心对待客户。不耐烦就是不职业
- ❖ 遵守公司规范。把公司规范视为不可逾越的权威，逾规不等于勇敢和创新
- ❖ 团队利益为重。仅仅关注自己则难以成功
- ❖ 精确时间观念。没有时间观念就没有职业感
- ❖ 沟通解决一切。视沟通为修炼的课程，沟通能够解决一切
- ❖ 行为始终如一。虎头蛇尾是职业人的死敌

【想一想】你认为一名市场营销员应该是怎样的？

——应该是具有专业知识、销售技巧、策划能力、口才、沟通能力、主动热情、职场形象、诚实信用、尽职尽责、能获得报酬、创造价值……
因此，一名优秀的职业人必须具备相关的职业素养。

二、职业合规文化的内涵

合规文化就是为了保证一个单位、一个团队里的所有成员都能够自觉做到依法合规，而在单位内、团队里确立合规的理念、倡导合规的风气、加强合规的管理、营造合规的氛围，形成一种良好的软环境。

首先，培育合规文化、强化合规经营是企业的必然要求。

其次，培育合规文化、强化合规经营是企业又好又快发展的有力保证。

再次，培育合规文化是预防案件风险和经营风险的根本举措。

三、职业合规素养的内容

【想一想】

春雨绵绵，众多乘客在公交站点等车，站台前有一潭 2 米宽的积水

A 车司机把车停在离站台 1.5 米远的地方，乘客根本无法一步上车，只好涉水而过

B 车司机则快速驾车驶进站台，溅起的泥水打湿、并弄脏了乘客，乘客面对突来袭击，纷纷避之，站台大乱

C 车司机小心翼翼的将车停在乘客抬脚即可登车的地方，方便乘客上车！

问题： 如果今天你是雨中的乘客，你希望等到的是哪辆车？为什么？

【小故事】

人生的四张名片

一公司招聘公关部经理，有一百多人报名应聘。最后，一仅有中专文凭的小伙子有幸被公司选上了。在应聘者中，这位小伙子的文凭最低，为什么会选他呢？人们感到不解。

总经理是这样解释的：因为他随身携带的四张人生名片，让我最后选定他，他在门口蹭掉脚下带的土，进门后随手关上门；当看到一位残疾老人时，他立即起身让座；进了办公室他先脱去帽子；回答问题他总是机智幽默。

思考：这位小伙子携带的是哪四张名片？

【练一练】请把下列职业素养的表现按要求归类

公德心、人生观、职场礼仪、沟通谈吐、责任心、工作技能、价值观、自信

以上属于内在素养的有：_____。

以上属于外在素养的有：_____。

职业素养是一个很大的概念，专业是第一位的，但除了专业，敬业与道德是必备的，体现在职场上就是职业素养；体现在生活中就是个人素质或者道德修养。

职业素养是人类在社会活动中需要遵守的行为规范，个体行为的总和构成了自身的职业素养，职业素养是内涵，个体行为是外在表象。

假如你是一座冰山

一个人所拥有的资质、知识、行为和技能，是显性素养，这些可以通过各种学历证书、职业证书来证明，或者通过专业考试来验证而职业道德、职业意识和职业态度，我们称之为隐性素养。显性素养和隐性素养构成一个人所具备的全部职业素养。

显性职业素养只是浮在水面上冰山的一角。你可以通过各种学历证书、职业证书来证明，或者通过专业考试来验证你所拥有的资质、知识、行为和技能。

而隐性职业素养就如同冰山的 80% 存在于水底。而这 80% 的部分：你的职业意识、职业道德和职业态度，决定你的职场人生！

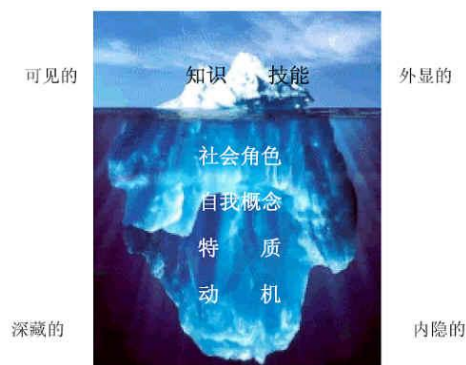


图 1-1 冰山模型

显性素养：

- ❖ 知识：主要是指从学校系统学来的知识。
- ❖ 技巧：为人处事的技巧。如沟通技巧、谈判技巧。
- ❖ 理解能力：对事件的理解程度和速度。
- ❖ 分析判断能力：对事件的判断和评价。

- ❖ 经验：工作中积累的经验和技能。

表现在工作中如下：

- ❖ 懂得运用知识作判断。
- ❖ 掌握让客户满意的技巧。
- ❖ 能够根据自己理解的信息作出合理的反应。
- ❖ 能够灵敏感知外界的变化，具有识变、应变、改变的心理素质。
- ❖ 不断总结以往的经验，结合知识，持续地提升。

隐形素养：

就如冰山图所示，隐性素养支撑着显性素养。作为一名合格的职业人、企业员工，不仅要具备一定的显性素养，更重要的是要具备隐性素养。如下：

职业道德

- ❖ 诚实守信是一名合格企业员工必备的素质。
- ❖ 忠诚是一种高贵的职业品质。
- ❖ 守住了公司的秘密，就是守住了自己的良心和饭碗。
- ❖ 滴水要想不干涸的唯一办法就是融入大海，一个员工要想生存的唯一选择就是融入团队！



职业态度

- ❖ 为什么要服从？

服从是所有团队协调运作的前提条件，只有服从，企业的运作才能步调一致，企业的发展战略、规划才能得到有效执行，各项工作才能得以顺利开展。因此，在企业内部下级服从上级，是开展各项工作的首要条件。

- ❖ 我们提倡积极主动地工作态度、强有力的执行力度和自动自发的想象力和创造力。
- ❖ 在日常的工作中，解决问题、处理事务、策划市场、管理企业、每一件是事都没有捷径可走，大量的工作都是由一些琐碎、繁杂、细小的事情组成。只有踏踏实实从每件小事做起，不断从中总结提炼其中的精华，把工作做得比别人更完美、更迅速、更正确，才是我们职业人的工作态度。

- ❖ 工作就意味着责任。
- ❖ 持续不断地、有意识地学习，这样你才能适应各种环境和职业的变化，不被飞速

发展的社会所淘汰。

【小故事】

一杯茶就能看出你水底下的冰山

第一种人：有人给他倒茶，一动不动，心安理得。

第二种人：接过茶杯、连声道谢！

第三种人：立刻起身，抢过茶壶，说：“我来、我来……”

第一种人：连最基本的礼貌都不懂。

第二种人：有礼却不够主动。

第三种人：有礼、且主动积极。

而企业要的就是第三种人，如果这是一次“隐性”面试的话，你能通过吗？

【想一想】

招聘司机

某大公司准备雇用一名轿车司机，经过层层筛选和考试之后，只剩下三个技术最优良的竞争者。主考者问他们：“悬崖边上有块金子，你们开着车去拿，觉得能距离悬崖多近而又不至于掉落呢？”

“两公尺。”第一位说。

“半公尺。”第二位很有把握地说。

“我会尽量远离悬崖，愈远愈好。”第三位说。

请问：结果这家公司录取了第三位应聘者，你觉得为什么呢？

——在面试过程中，如果大部分人面试者的知识、技术水平相近，那么，其优秀的内在素养会让他脱颖而出。

三、为什么要学习职业素养

职业素养是从业人员在从事职业中尽自己最大的能力把工作做好的素质和能力，良好的职业素养是衡量一个从业人员成熟度的重要指标，是成功的必要准备。

（一）企业认为大学毕业生最缺乏的职业素质

在企业调查中，大部分企业认为，大学毕业生最缺乏的职业素质排序情况如下：吃苦能力>积极心态>有效沟通>诚信素养>团队精神>人际关系>学习能力>时间管理>创新素质>人格魅力>个人自信>其他

（二）企业最看重的素养

如果一个人基本的素养不够，比如说忠诚度不够，那么技能越高的人其隐含的危险性就越大。

有德有才是正品，破格重用；有德无才是次品，培养使用；

有才无才是废品，限制录用；无德无才是毒品，坚决不用。

正如牛根生的“德才论”中所讲，有德有才破格重用，有德无才培养使用，无德有才限制使用，无德无才坚决不用。当今很多企业家并非将才放在第一位，他们更看重的是一个人的职业素养。因此我们因该调整好自己的心态，培养自己的职商，这样才能找到一份好的工作。

（三）提升职业素养的重要性

1. 提升职业素养是青年学生就业的需要

引入话题：现在大学生就业形势依旧严峻，就业“没有最难，只有更难”

【想一想】当前大学生就业难问题突出，其原因是多方面的，其中是否包括学生个人素养问题？如何体现？

——大学生就业难既有供大于求的总量矛盾，也有供需不匹配的结构矛盾。人企供需不匹配主要体现在大学生对就业的期望与企业对岗位能力、素质要求不匹配。具体表现在部分大学生眼高手低、团队协作能力差、沟通交流能力低、缺乏敬业精神、缺乏责任意识、缺乏职场礼仪、易跳槽等。从大学生自身来说，要想在激烈的竞争中脱颖而出，顺利进入职场，需要科学的职业规划、良好的综合素质和积极的求职行为。

2. 提升职业素养是青年学生创业的需要

创业艰难，守业更难！

一个成功的创业者必须具备企业和个人信誉以及脚踏实地的工作作风和良好的沟通协调能力，有开放的胸怀和坦荡的人格，才能带领自己的团队去实现既定的目标。

四、职业素养的内容

（一）职业道德

□ 指人们在职业生活中应遵循的职业特点所要求的道德准则、道德情操与道德品质的总和，它既是对本职人员在职业活动中行为标准和要求，同时又是职业对社会所负的道德责任与义务。

□ 表现 1、爱岗敬业, 忠于职守

- 2、遵纪守法, 诚实守信
- 3、和睦互助, 团结协作
- 4、服务群众, 奉献社会
- 5、勇于竞争, 不断创新

(二) 职业意识

□ 职业意识是**职业道德**、**职业操守**、**职业行为**等职业要素的总和, 是人们对职业劳动的认识、评价、情感和态度等心理成分的综合反映。

□ 工作积极认真, 有责任感, 具有基本的职业道德。

讨论: 爱岗敬业是相互独立的还是相互联系的? 他们之间有什么关系?

(三) 职业行为习惯

就是职业行为习惯。职业能力的提升, 让你从更高的一个层面认识职业兴趣, 发掘职业兴趣。没有职业能力, 职业兴趣就只剩下空想, 没有职业兴趣, 职业能力就不能充分发挥, 而且这样的职业生涯必然很乏味

- 1、清楚掌握公司的各种行为规范与办公流程。
- 2、及时主动反馈工作当中遇到的瓶颈与问题。
- 3、做定期的工作计划、工作笔录与工作总结。
- 4、仔细倾听上级的工作布置与安排不懂就问。
- 5、服从工作布置与安排勇于承担责任与风险。
- 6、工作期间对自己的工作做定期的上级汇报。
- 7、回复上级命令或指示, 不能等上级来过问。

(四) 职业心态

指在职业当中, 应该根据职业的需求, 表露出来的心理感情。即指职业活动的各种对自己职业及其职业能否成功的心理反应。

十八心态: 积极 主动 谦虚 学习 双赢 包容
 自信 行动 老板 方圆 舍得 反省
 服务 服从 奉献 竞争 专注 感恩

(五) 职业技能

- 1、即指将来就业所需的技术和能力, 是否具备良好的职业技能是能否顺利就业的前提。
- 2、良好的时间管理能力
- 3、有效的沟通能力
- 4、高度的服务意识和让客户满意的能力

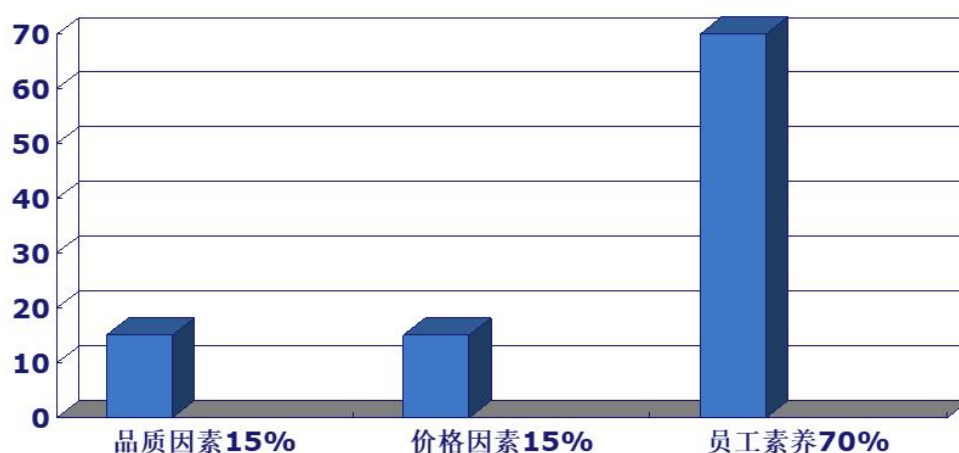
5、准确的分析问题与解决问题的能力

四、践行职业合规素养

(一) 职业素养的意义

世界著名的弗洛姆公司 (forum corporation) 对一些企业业绩不好，客户流失的调查报告

业绩不好失去客户的原因分析



【想一想】列举自己在购物过程中，因为员工素养问题，购买或者不购买的经历，并分析原因。

1、从个人的角度来看，适者生存，个人缺乏良好的职业素养，就很难取得突出的工作业绩，更谈不上建功立业；

2、从企业角度来看，唯有集中具备较高职业素养的人员才能实现求得生存与发展的目的，他们可以帮助企业节省成本，提高效率，从而提高企业在市场的竞争力；

3、从国家的角度看，国民职业素养的高低直接影响着国家经济的发展，是社会稳定的前提。正因如此，“职业素养教育”才显得尤为重要。

(二) 如何做高素养技能人才

【想一想】要做一个高素养技能人才，应该具备哪些能力？

1. 应具备的基本素养

应具有较强的动手能力

具有较好的逻辑思维能力

各种工具的灵巧使用

掌握一定的专业知识

能够熟练的解决故障问题

2. 专业才能优秀

【小故事】

有一位农村妇女，小学没读完，连用汉语表达自己的想法都不太熟练。因为女儿在美国，她就想申请去美国陪伴女儿。到美国移民局提出申请，必须填报申请理由“技术专长”一栏。移民官看了她的申请表，问：“你的技术专长是什么？”她思来想去，觉得自己实在没有什么专业技术，就顺口回答：“我会剪纸画”，说着她从包里拿出随身携带的剪刀，拿起移民官桌上的一张广告彩纸，轻巧地龙飞凤舞起来，不到3分钟，她就剪出了一组栩栩如生的动物图案。移民官员连声称赞，她申请赴美的事很快就办妥了，引得旁边拿着大大小小各种证书申请移民而被拒签的人一阵羡慕。

俗话说，“三百六十行，行行出状元。”

太阳的能量比一束激光不知大多少倍，却不能穿透一张薄薄的纸，而激光却可以穿透一块钢板。

“因为专业，所以优秀，因为优秀，所以成功。”

要想非常专业就得告别职业“万金油”

3. 让自己不可替代

让自己不可替代才能使自己的职业价值保值增值。技师的价值不是老板或别人施舍的，而是由市场需求和自己的能力决定的。假如明天我离开了公司我对公司有什么影响？

【小故事】

张骥，Micron公司驻北京办事处的一名普通员工。因为市场拓展等各方面的原因，Micron公司准备撤销在中国的这家办事处。可是，1999年11月，在即将撤销的前夕，公司总部突然召他去开会。

为什么公司会招他去开会呢？一是他的上司听说办事处要撤销，已经另谋高就；二是这个年轻的北京小伙子，给曾前来中国巡视的公司老总留下过深刻的印象。张骥带着疑惑和不安，提着笔记本电脑就上了飞机，开什么会？为什么叫我去开会？想来想去，也没有答案，张骥索性仔细研究了Micron近两年的年度报告，十多个小时之后，当飞机抵达机场的时候，他已经做出了Micron公司在中国未来几年的发展计划。

会前5分钟，张骥被要求当着Micron公司所有海外分公司总经理和Micron公司总裁的面发言。哇！好玄！凭着飞机上的精心准备和周密思考，张骥侃侃而谈，细致地分析了公司在中国市场经营不力的原因，并有理有据地描述了未来的发展趋势。5分钟的时间，张骥改变了一个年收入60亿美元的大公司的高层决策，公司决定不仅不撤销这个办事处，而且还决定加强在中国的发展，5分钟的时间，张骥也赢得了公司的信任，公司决定对他委以重任。于是，在他刚刚过完29岁生日的时候，被美国第七大计算机厂商Micron看中，出任Micron电子公司北京代表处首席代表——中国区总经

理。就是在号称年轻人天下的计算机行业，张骥的胜出也还是令人惊奇。

张骥的机会和成功仅仅是一个报告吗？显然不是。“自助者天助”，一篇报告，5分钟的汇报，这只是表面的现象。这后面是张骥积极的工作态度，是无数辛勤的努力，是多少年来持之以恒的积累。只要你平时能坚持比别人多做一点，你就会获得多一点的结果，你就具有了比别人多一点的脱颖而出的机会！

张骥的机会和成功仅仅是一个报告吗？显然不是。“自助者天助”，一篇报告，5分钟的汇报，这只是表面的现象。这后面是张骥积极的工作态度，是无数辛勤的努力，是多少年来持之以恒的积累。只要你平时能坚持比别人多做一点，你就会获得多一点的结果，你就具有了比别人多一点的脱颖而出的机会！

4. 不断提高职业素养的方法

学习、反思、自律、“慎独”、乐趣

【小故事】

三个砌墙工人

三个工人在砌一堵墙，有个人过来问：“你们在干什么呢？”

第一个人没好气地说：“没看见吗？在砌墙。”

第二个人抬头笑了笑，说：“我们在盖一座高楼。”

第三个人边干边哼着歌曲，他的笑容很灿烂，很开心：“我们正在建设一个新的城市。”

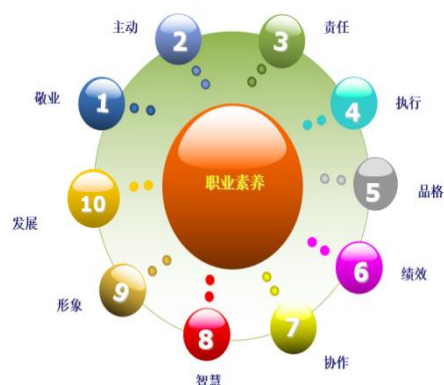
十年后，第一个人在另一个工地砌墙；第二个人坐在办公室里绘图纸，她成了工程师；第三个人呢，是前面两个人的老板。

思考：

1. 这个小故事蕴涵什么样心理学原理？

2. 对你将有什么样的启发

【想一想】如果要成为一个一流员工，需要具备哪些职业素养？



小 结

本节从中国共产党开创历史新篇章说起，给同学们介绍了革命战争年代，由中国共产党人、先进分子和人民群众共同创造并极具中国特色的先进文化，提炼了井冈山精神、长征精神、延安精神等，帮助同学们理解历史，提升修养，从国学出发，帮助同学们打开思想境界，学习优秀传统文化，从地方文化中吸取营养，孕育爱国爱家乡的情愫，从职业素养出发，帮助同学们通过学习、讨论，明确个人职业成败的关键因素，要想在庞大的就业大军中脱颖而出，我们必须重视自身素养，努力成为一个德才兼备的人！

项目八 自我行为管理规范

内容导读：自我管理（self-management），是指对自己的目标、思想、心理和行为等表现进行的管理，自己把自己组织起来，自己管理自己，自己约束自己，自己激励自己，自己管理自己的事务，最终实现自我奋斗目标的一个过程。本章节通过精力管理、财务管理、健康管理、信息管理四项管理，注重同学们的自我教导及自我约束的力量，透过内控提升自我修养，培养实用终生的好习惯。



任务一 精力管理

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
精力管理	用正确的态度对待时间		
	做值得做的事——近期未来		
	做值得做的事——远期未来		
师生总结			

【议一议】你需要精力管理吗？

高中时期有没有这样的糟糕体验呢？每当上午第二节课的下课铃声一打，可能老师还没走远，马上身边的同学当然也包括我自己全都趴在座子上补觉。上了大学，时间宽裕了，没有那么多的课业压力，经常通宵娱乐，每天的状态也是非常混乱的。但是身边也有很多每天看起来神采奕奕的同学，他们好像从不困倦，总是精力旺盛的干他们想干的事情，还那么优秀。有时候也只能感叹一句“天才都是天生的”来宽慰自己。

你的精力好吗？需要进行管理吗？“要想保持生命的跃动，我们必须学会如何有节奏地消耗和更新精力”。

一、什么是精力管理

精力管理是对人们精力的分析和使用进行管理，根据个人的具体情况进行分析、规划，帮助提高学习和工作效率。

用持续精确的努力，撬动更大的可能，这便是有效的提升自我的方法之一——精力管理。

二、对待时间的态度

【想一想】请思考以下几个问题：

1. 你是一个非常珍惜时间的人吗？
2. 你的生活是非常匆忙，甚至疲于奔命；还是有张有弛，悠然自得？

3. 你觉得自己五年后会是怎样的状态？你有为自己设定目标吗？

一个人应该如何对待时间？对于这个问题，我们大概都会同意，“珍惜”二字是老掉牙却也恰如其分的答案。然而知易行难，真正到了生活中，我们常常是在对浪费时间的悔恨中认识到“人生苦短”的真意的。

一代学人梁漱溟先生对于人生态度的解读：“郑重。”

因恪守本心而知事情轻重缓急，因尽全力无保留而使其事竟成、光阴未曾虚度，此之谓郑重。

这种观念在中国儒家学说中广受推崇，即人应清楚地、自觉地尽力于当下的生活。梁漱溟先生特别提出，这种“郑重”的态度与儿童天真烂漫的生活很相似，回想自己的童年，或是观察身边的孩子，会发现小孩子玩起游戏来一丝不苟，他们总是会关注到大人发现不了的小细节，提出各种稀奇古怪的问题，对世界充满了严肃的好奇心。这样天然的“郑重”，或许正是我们应该向孩子学习，从遗失的天真里拾回的。

【小故事】



人物——梁漱溟

梁漱溟先生本人就是“郑重”时间观的绝佳表率，他登上北大教坛时仅仅只有 24 岁，此前他并没有读过大学，也没有留过洋，之所以能获得最高学府的教席，除了适逢当时北大不拘一格用人才的学术氛围，更是因为他本人从少年时期就终日勤勉不懈怠，奋力苦读以钻研学问，自学成才。这里还有伯乐与千里马的一段史话：1916 年，23 岁的梁漱溟在上海《东方杂志》上连载一篇长文，以西方理论阐释印度佛学，获得蔡元培和陈独秀的赏识，受邀到北京大学任教。

【小故事】

哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查。对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人，对 100 个进行了一个长达 25 年的调查，调查结果如下：

其中 27% 的人是无目标，60% 的人是有较模糊的目标，10% 的人有清晰且短期的目标，3% 的人有清晰且长期的目标。

那 25 年以后我们来看一下有一个什么样的结果？首先，我们来看一看，没有目标的这个 27% 的人生活的是一个什么样子？几乎是都生活在社会的底层，他们的生活过的都很不如意，常常的是失业，靠社会救济，并且常常都在抱怨他人，抱怨社会，这就是那些没目标的人。

那有比较模棱的这 60 个人在干嘛？几乎都生活在社会的中下层面，他们能安稳的生活与工作，但都没什么特别的成绩，就是普普通通的人。那另外有 10% 的人，那些有着清晰且短期目标的人，咱们看看他们是什么样子？大都生活在社会的中上层，他们的共同特点是什么呢？那些短期的目标不断的被达成，生活状态稳步的上升，成为各行各业不可或缺的人才，比如说医生，律师，工程师，高级主管等等。那些有着清晰且长期目标的人，3% 的人在干什么？25 年来他们不曾改变过自己的人生目标，他们都朝着一个方向不懈的努力，现在他们都成了社会各界成功的顶尖人士，他们当中不乏白手创业者，成为社会精英。

同学们可以问问自己：25 年以后你究竟要做哪种人？想要成为哪种人？你的想法完全取决于你现在的状态，所以，当你明确了自己的这个目标，就该去实现它。

三、做值得做的事

什么事情值得去做，什么事情不值得去做？答案因人而异，每个人心里都一把称去衡量得失。符合自己内心愿望和未来规划的，便是值得去做的事情。

【小故事】

四川和尚

从前四川有两个和尚，一个很有钱，每天过着舒舒服服的日子；另一个很穷，每天除了念经时间之外，就得到外面去化缘，日子过得非常清苦。有一天，穷和尚对有钱的和尚说：“我很想到印度去拜佛，求取佛经，你看如何？”有钱的和尚说：“路途那么遥远，你要怎么去？”穷和尚说：“我只有一个钵、一个水瓶、两条腿就够了。”有钱的和尚听了哈哈大笑，说：“我想去印度也想了好几年，一直没成行的原因是旅费不够。我的环境比你好的，我都去不成了，你又怎么去得成？”过了一年，穷和尚从印度回来，还带了一本他从印度的佛经送给有钱的和尚。有钱和尚看他果真达成愿望，惭愧得面红耳赤，一句话也说不出来。

小故事大道理：俗话说：“天下无难事，只怕有心人。”意思是说只要下定决心，有恒心、有毅力，那么天底下再难的事也会变得容易。

（一）近期未来与远期未来

心理学家把未来划分为“近期未来”（near future）和“远期未来”（distant future），五年就是一个“远期未来”的长度。人们会对两种未来下的事件形成不同的心理表征，采取的行动也会有差异。从远期未来的角度考虑事情时，人们倾向于用抽象、概括的方式来思考。比如一个建筑学专业大一的学生，可能会定下“未来想成为很厉害的建筑师”这样的目标，但具体要怎么达到这

个目标，他并不是很清楚。远期未来下设定的目标通常缺乏细节，而更多的是价值感和意义感。从近期未来的视角考虑，我们更容易代入具体的情境。比如在工作中，为了把手上这个项目做好，我们通常都有一套详细的计划。而“五年设想”，就是提出一个具体的情境让你去想象远期未来。

在实现目标的路上，我们常常会发觉“近期未来”和“远期未来”之间可能有一些冲突。就像很多人都会定下要减掉赘肉，拥有健美身材的目标，但能坚持健身习惯、控制饮食的人只是少数，“天气太冷不想去健身”，“聚会吃烧烤不能不去”，这样连续放纵几次，也许健身目标就不了了之了。读书的目标也是如此，刚拿起书没看多久，微信就响了，然后回消息聊一会儿天，再刷一会儿朋友圈，又该做别的事情了。

（二）近期未来与远期未来管理

要处理好对未来的管理问题，我们可以采用的策略有：

1. 把远期未来的目标定得更具体化，实施性更高；
2. 降低近期未来中“非期望行为”的便利性，主动增加障碍。
3. 如把“培养读书习惯”的目标定为一年看 24 本书，看书时把微信静音，朋友圈暂时停用，强迫自己降低看手机的频率。

（三）收益半衰期理论

物理学中，半衰期指放射性元素的原子核有半数发生衰变时所需要的时间，半衰期越短，衰变得越快，反之亦反。不同元素的半衰期短到 0.01 秒，长至几亿年的都有。我们不妨把这种理论代入到日常生活中，我们喜欢即时的愉悦感，打一盘游戏，看一期没什么意义的综艺节目，都很开心，但这种快乐消退得很快，对我们的未来也没有什么影响。我们为了追逐那短暂的快乐，就会一次次地打开游戏，拿起手机，这就是“娱乐”，也就是高收益值（当下很愉悦）、短半衰期（过了就忘了）事件。

时间不等人，大家都懂，但很少有人能教我们该怎么合理利用时间。简单来说，合理利用时间就是有所取舍，把时间花在值得做的事情上。

由此，我们可以从“半衰期”和“收益值”这两个维度来考虑，把我们一生中会发生的大多数事情分为四类：

- 高收益值、长半衰期事件：找到与你彼此相爱的终生伴侣，和你尊敬的人进行一次意味深长的谈话；
- 高收益值、短半衰期事件：玩一晚上手机游戏，讨论明星八卦；
- 低收益值、长半衰期事件：从零开始学一门乐器，读一本有点晦涩的经典著作；
- 低收益值、短半衰期事件：在网上跟别人对骂，漫无目的地刷社交网络。

【想一想】

根据自身体会和实际经历，列举一些长半衰期事件，并分享给同学。

列举你即将开展的长半衰期事件清单，如下图。

长半衰期事件清单

- 积累可信的知识
- 训练实践技能
- 构建新的思维模式
- 提升审美品味
- 思和总结个人经历
- 保持和促进健康
- 建立和维持相互信任的关系
- 寻找和获得稀缺性资源
-

这个清单可以根据你所看重的价值，继续补充下去。

小 结

精力管理是对人们精力的分析和使用进行管理，根据个人的具体情况进行分析、规划，帮助提高学习和工作效率。

大学是学习的黄金时期，养成良好的习惯，管理好自己的精力，就可以用持续精确的努力，撬动更大的可能，有效的提升自我，达到事半功倍的效果，这就是精力管理的魅力所在。

任务二 财务管理

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
财务管理	准确分析自己目前的财务现状		
	算清大学三年费用支出预算		
	掌握理财中的财务规则		
师生总结			

一、财务现状分析

有一句话说得好，没有“智商”的人是傻子，没有“情商”的人是疯子，及有“财商” (Financial Quotient)的人呢？只能是叫花子！

在市场经济体制中，财富都掌握在富人手中，20%的人足足掌握了 80%的财富。这就是著名的“墨菲定律”，它适用于任何一个市场经济国家，当然也适应中国。你将来是想做老板总裁还是打工仔完全取决于你的预期和努力，而“财商”尤为关键。”一定要从现在开始培养自己的“财商”！

【小故事】

新生小宇最近有点烦，成天在寝室抱怨刚刚到校就出现了经济危机。”父母每月给我 800 元钱作生活费，平均下来，一天 26 块多，按理说，在学校食堂吃三顿饭绰绰有余了，还能吃得不错。可是，我的日子却过得很狼狈，经常是上半月滋润，下半月拮据，有时还得找同学借钱，拆东墙补西墙。老实说，我没有吸烟，也不怎么穿名牌，衣服都是爸妈额外给钱我买的，和寝室的同同学喝啤酒、聚聚餐，也谈不上多么铺张浪费，可我就是不知道把钱花到哪里去了！”

二

小杜每个月有近 1000 元的收入，但是对他来说仍然是入不敷出，“其实，在学校吃饭花钱很少，但是加上手机衣服上网买书等各个方面的开销来讲，这些钱根本不够，所以只好在本来就不多的饭钱上勒紧裤腰带，当然有些时候我也去做做兼职什么的”。

三

王同学就是另外一种情况，“我暑假挣了 3000 多元，结果一套行头就花去了 1000, 然后请同学们吃了一顿饭也就所剩无几，不知不觉钱就没了，来得快花得也快呀！”

四

一位贫困生说：“我每个月生活费是 500 元，”这还包括学校发的生活补助，“父母很不容易，自从来学校后我就没有找家里要过一分钱。”他主要是通过勤工俭学来养活自己。

学生该不该办信用卡？

既然我们拥有很多财富，为什么我们是月光一族？试想若现在每天节约一元钱，到毕业时，我们手中会有 1000 多元积蓄，若现在每天节约三元钱，到毕业时，我们手中会有 3000 元左右的积蓄，可以为找工作准备一点备用金，在大学，“先消费后还款，手头更宽裕”成为多数大学生办信用卡的理由。部分大学生表示，办卡是为了享受各种优惠活动，而也有的大学生则是“为了紧跟时尚潮流”。信用卡，一个现代消费的产物，大学生，一个消费的新动力。大学生面对信用卡，该怎样选择呢？

而在享受信用卡带来的便利的同时，一些自制力较差的大学生开始大把花钱，入不敷出，成了名副其实的“负翁”。

大学生使用信用卡既有利又有弊，应该认真分析清楚。

【算一算】：哈喽！欢迎！欢迎！大家来到大学了，新的人生阶段开始，这三年大学里可丰富了，能学到了很多专业知识，成为社会需求的人才，是成为独立人的一个重要阶段，请大家思考一下这三年家里需要投资多少？才能培养你从大学毕业！



学费？ 住宿费？ 书费？ 班费？ 职业资格证书考试报名费？ 入学生活用品费？ 每月生活费？ 每月电话费？ 每年服装费？ 每年交通费？ 还有哪些？请大学分别把想到的支出费用填在以下横线中：

 还有生病药费 ….

大学三年到底父母需要投资多少？我们才能学有成成有！！

二、大学三年费用支出预算

通过分析各项费用开支我们一起来预算三年大学期间的费用支出情况
请同学们根据如下示例，结合自身实际情况填写预算表格：

费用项目	费用内容	第一年	第二年	第三年	合计
学费	学费	3500	3500	3500	10500
书费	书本费	600	600	600	1800
班费	班费	200	200	200	600
住宿费	住宿费	800	800	800	2400
开学生活用品费	床上用品、生活用品等	2000	300	300	2600
生活费	早、中、晚餐（每月1000元，1年10个月）	10000	10000	10000	30000
手机电话费	手机用每月电话费（手机1000，每月电话50元）	1500	500	500	2500
服装费	春夏秋冬装	2000	2000	2000	6000
交通费	每年回家次数	500	500	500	1500
药费	看病费	200	200	200	600
固定资产	电脑等	3000			3000
其他…		1000	1000	1000	3000
……					
合计		25300	19600	19600	64500

大学三年费用支出预算表

费用项目	费用内容	第一年	第二年	第三年	合计
学费	学费				
书费	书本费				
班费	班费				
住宿费	住宿费				
开学生活用品费	床上用品、生活用品等				
生活费	早、中、晚餐（每月____元，1年10个月）				
手机电话费	手机用每月电话费（手机_____，每月电话_____元）				
服装费	春夏秋冬装				
交通费	每年回家____次数				
药费	看病费				
固定资产	电脑、_____等				
其他…					
……					
合计					

年 月 日

填表人：

请同学们填完表格后，谈谈自己的感想？

1、

2、

3、

4、

对三年后的自己提出目标和要求：

1、

2、

3、

4、

三、理财中的财务规则

理财的目的

理财的目标是什么呢？

一是实现资产的保值与增值，即拥有的财产不缩水，让“钱生更多的钱”；二是合理支配钱，即应该把钱花在哪里，如何花。

现代大学生理财观念淡薄，有“智商”，多“情商”，惟独缺少“财商”，大学生对于富余的钱的态度往往是一花了之，往往缺少一个完整的计划，往大了说：缺少对人生未来的一种规划。因此积极并有效的理财事实上是对未来人生的规划。

【小贴士】

“袋鼠族”这个词最早出现在 1988 年法国新闻类周刊《快报》的一篇文章中，它用来比喻大学毕业后就到了就业年龄，但以薪水少等理由仍依赖父母的那些二十多岁的年轻人！

之所称这群人为“袋鼠族”是因为在这些年轻人身上有在腹袋中吮奶，生长 6 个月至一年后才能独立的袋鼠特点！到了 21 世纪的今天，中国的家庭中也出现了大量的“袋鼠族”。因为择业的“高不成低不就”，所以有的人 30 岁左右也可能失业在家，也可能不想工作，靠父母供养度日，在父母的“育儿袋”中安享太平。也有报刊称这些人为“啃老族”、“傍老族”。中国老龄科研中心公布的一组调查数据表明，目前我国有 65% 以上的家庭存在着“老养小”的现象，有 30% 左右的成年人被父母供养着。上海的一项家庭调查显，将近 85% 的不在读未婚子女，仍需父母支出部分乃至全部生活费；湖南失业人群的年轻化也愈演愈烈，30 岁以下的失业总人数的 41%；广东新增加的失业青年数量竟超过了下岗人员，他们无稳定收入，大多靠父母的经济支持维持生活。

据调查，“袋鼠族”主要有 6 类人：

毕业不就业，父母怀里享安乐；

怕累不工作，等着天上掉馅饼；

创业不成功，崽花爷钱心不疼；

跳槽拣肥缺，竹篮打水一场空；

下岗掉饭碗，游手好闲蹭老爸；

文化技能低，后悔少小不努力。

（一）我的钱去哪了

看看我们周围的同学不难发现，不少学生不是没钱花，而是不会花钱，不知道钱是什么，钱是怎么来的。



1. 自控能力不够强

那就是“前半学期下馆子，后半学期吃泡面”，开学的时候，因为一次性拿到了一学期的生活费用，所以常常财大气粗。在校内经营餐馆已5年的高老板说道，开学时学校周边的餐馆、网吧、商场、电影院等娱乐场所明显火热，这个时候的大学生最大方，而一接近期末则明显冷清。

这表明大学生消费不同程度有失控现象，随意性较大，买东西时如果不够宁愿借钱也要去买，在“礼尚往来”观念的影响下，有好“面子”的消费倾向。而由于大家的消费基本是在家长有计划的资金给予下进行的，因此无计划消费往往会导致大家入不敷出，出现窘境。

2. 对父母依赖过大

将衣服送洗衣房等现象的出现，一定程度也是因为家长对孩子过于疼爱。我们很多同学的家长一来就是给学生铺床采购这种生活用品。对于这样生活环境下的同学要想改变首先就得学会吃苦，从自己洗衣服开始做起。



如果继续这样发展下去不光自己的学业受到影响，自信心受到打击，甚至将来就业都很难养活自己。

3. 休闲消费花销不少

很多同学承认在手头紧张的时候，仍愿意进行请客、生日送礼、娱乐等消费；另外，大部分学生表示会储蓄多余的钱，有机会参加旅游、会友等自选活动。并且不少女生开始化妆打扮，往往用去不少的生活费。

非常遗憾的是，很多同学花钱的重心不是在学习方面，而是在服饰、装扮、社交等方面。因此，大家建立良好的金钱观，要明白哪些钱该花，哪些不该花。



（二）我们有何“财”可理

加拿大执业理财师、上海理财专修学院常务副院长徐建明认为，大学生没必要花过量精力去追逐投资的技巧和形式，养成合理的消费习惯才是最要学习的内容，因为大学阶段正是好多理财观念和理财习惯形成的阶段。当然，最好的理财方式就是“投资自己”。

投资自己也就是全方位的塑造自己：

包括良好的心态、成熟的心智、全面的素质、人生和工作的经验、明确的目标、生涯的规划、职业技能的学习等等方面。

因此除了生活费这样有形的资产外，我们拥有的更多是无形资产。能力、技术、知识、经历、阅力、人际关系、健康等等。而这些无形资产和有形资产是可以相互转化。

有形财富：钱、财、物这些看得见、摸得着，能被自己所拥有与支配的物质；

无形财富：能力、技术、知识、经历、阅力、人际关系、健康等等这些看不见、摸不着的物质；

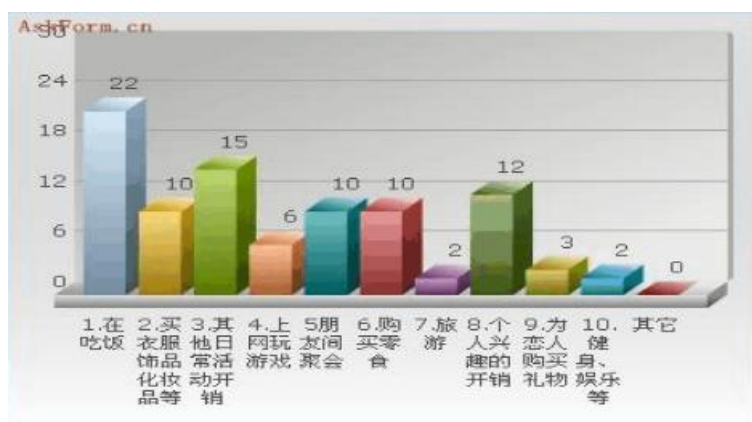
（三）如何管理好自己的“财”

当我们远离父母在外求学之时，生活学习的各个方面都需要自己管理，如何合理的消费成为了很多同学最关心的问题。

作为大学生，是社会消费者中的一个特殊群体，有着自己独立的消费意识和消费特点，同时也是未来消费的主力 and 消费潮流的引导者。

大学生目前的消费情况和消费观念，不仅会影响自己日后的生活工作，而且对未来社会消费文化的构建也会产生重要影响。

据调查大学生生活费主要开支方向：



生活费管理攻略一：

一个月 1500，一天 25~30 元，

早饭：3 元

午饭：10 元：

晚饭：10 元：

日常：2 元的水

每天餐费 25 元，30 天共计 750 元（注意偶尔超标，但是低于 30 元）

一个月吃饭：750~900

余额 750~600

零食水果：100 元/月

化妆品：100 元/月 电话费：50 元/ 月

出门逛街聚会游玩 100/月 衣服：200 元 其他：50

生活费管理攻略二：

吃饭：

早餐：豆浆1.5元，夹饼2.5元。4乘以30等于120元！

午饭：6元……想吃饱加3元！

晚饭：6元……想吃饱加3元！平均每天15元，午饭加晚饭共计15乘以30等于450元！

共计120+450+37.5=607.5元！

生活：

牙膏+牙刷+肥皂+洗衣粉+洗发水+沐浴露+洗面奶=80元

卫生纸+洗澡+电费+打印课件+学习用具=55元

话费50元！共计185元！

吃饭加生活共计807.5元！

其他：192.5

同学们看看这样的计划可好？

根据你自己实际情况拟定你每月生活费管理攻略？

项目	内容	每天	每月合计
吃饭	早餐		
	中餐		
	晚餐		
生活			
电话费			
其他			

请说出拟定生活费管理攻略的好处和意义？

我们有何财可理？

加拿大执业理财师、上海理财专修学院常务副院长徐建明认为，大学生没必要花过量精力去追逐投资的技巧和形式，养成合理的消费习惯才是最要学习的内容，因为大学阶段正是好多理财观念和理财习惯形成的阶段。当然，最好的理财方式就是“投资自己”。

投资自己也就是全方位的塑造自己：

包括良好的心态、成熟的心智、全面的素质、人生和工作的经验、明确的目标、生涯的规划、职业技能的学习等等方面。

因此除了生活费这样有形的资产外，我们拥有的更多是无形资产。能力、技术、知识、经历、阅力、人际关系、健康等等。而这些无形资产和有形资产是可以相互转化。

有形财富：钱、财、物这些看得见、摸得着，能被自己所拥有与支配的物质；

无形财富：能力、技术、知识、经历、阅力、人际关系、健康等等这些看不见、摸不着的物质；

小 结

学生步入大学校园以后，学习方式、生活环境以及人际关系都发生了很大的变化，他们开始脱离父母独立处理学习和生活中遇到的各种问题和困难，学习和管理新生活，是大学生重要的一课，如何更有效的自我管理，就成为大学新生首先需要学习和掌握的能力。

任务三 健康管理

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
健康管理	认识锻炼		
	掌握释放压力的方法		
	能做好自身的健康管理		
师生总结			

【小故事】

在长沙马王堆 3 号墓葬里出土的一幅西汉时期的帛画《导引图》中，就有上述各种动作 40 多种。随着社会的发展，人们越来越重视自我锻炼身体，参加体育活动的人越来越多，身体锻炼的内容也越来越丰富多样。有关科学锻炼的理论和方法，逐渐成为一种有广泛社会需要的知识，在体育院、系则成为一门新的课程。



马王堆《导引图》

锁定关键词：锻炼身体

【小故事】

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来

两千多年前，亚圣孟子就指出“人生于忧患，死于安乐。”孟子在《孟子》中说：“故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”

博览群书的毛泽东不仅知道亚圣的谆谆教导，而且身体力行，还能做到。毛泽东锻炼身体的方法有很多：

六段运动。毛泽东融合各种运动之长，在实践中创造了“六段运动”，包括拳击与跳跃等动作，共6段27节。每天早起、睡前各做一次“六段运动”，课间也做上几段，以振奋精神。

洗冷水浴。毛泽东在湖南第一师范学校读书的时候，效仿杨济昌老师洗冷水浴。校门口有一口水井，毛泽东每天早晨起床后穿一短裤来到水井旁，把井水用桶吊上来冲浇全身，然后用毛巾擦身体，擦干了又淋水，反复多次直至身体发热发红为止，即使在寒冷的冬天也坚持冷水浴。洗冷水浴最艰难的是最初的几分钟，只要坚持过了这几分钟，就会越洗越热。如果在一个密闭的小屋里洗冷水浴，屋里会“热气腾腾”，水雾弥漫的。如果在室外洗冷水浴，几分钟过后，身体就会被一层薄薄的雾气所笼罩，如入仙境。有几个同学曾跟着毛泽东进行冷水浴，但没有像他那样坚持到底。他们问毛泽东：天寒地冻，我们把冷水往身上泼觉得很难受，你不感觉难受呢？毛泽东说，最初几次是难受，但下决心突破困难，就习惯成自然了。

毛泽东后来对人说，一个经常注意锻炼身体的人，便不会为风雪的寒威所吓倒。他后来年纪大了，冬天也还可以不用热水洗澡，小小的寒冻奈何不了这位伟人。锻炼的确是重要的事情。

闹市看书。毛泽东在第一师范学校上学时，特意到菜市场旁边去读书。菜市场是一个喧闹的地方，卖菜的吆喝声不绝于耳，在这种地方看书锻炼了毛泽东非凡的意志力，为他日后在行军打仗的动乱情况下看书和工作打下了基础。

野外露宿。毛泽东经常邀集朋友到学校后山、岳麓山和湘江中的橘子洲头等处露宿。当夜幕降临游人散尽的时候，他们先是在那里高谈阔论直至深夜，然后各自找地方露宿。有一天早晨，几个游人来到岳麓山，看见毛泽东睡在庙旁露天下一条长板凳上，头和脚都用报纸盖着（躲避蚊子）。游人的动静吵醒了毛泽东，他起身收拾报纸离去。这种露宿活动他们甚至坚持到了下霜的时候。

风、雨、日光浴。毛泽东利用风、雨、太阳等一切可以利用的自然条件进行锻炼。在求学期间，夏天烈日当空，穿一条短裤，站在室外晒太阳；游泳以后躺在沙滩上让阳光照射，这叫“日光浴”。冬天寒风凛冽，穿着单薄的衣服，站在空旷的地方进行“风浴”。下大雨的时候，冒雨跑步，进行“雨浴”。这些在一般人看来不可理解的行动，毛泽东却进行得很认真。“世界上怕就怕认真二字”，也成了毛泽东的经典名言。

有一次，毛泽东在一个电闪雷鸣、刮风下雨的夜晚，顶风冒雨登上岳麓山，然后又从山顶跑下来，遍体淋湿地来到山下蔡和森的家。蔡和森的母亲问他怎么回事，毛泽东说是为了体会《书经》“纳于大麓，烈风雷雨弗迷”这句话的情趣，并借以锻炼身体和意志。

经常游泳。毛泽东一生钟情于水，最突出的表现是他对游泳的酷爱。12岁那年，毛泽东得了一场大病，人变得十分瘦弱，于是他开始意识到锻炼的重要性。通过游泳等锻炼活动，毛泽东的身体

逐渐强壮起来。小时候在家乡的水塘游泳，和小伙伴们嬉戏玩水，泳技是出类拔萃的。而最让他神往的畅游之地不是风平浪静、空间狭小的小溪、池塘，若是浩淼宽阔、洪波滚滚的江河湖海。为了锻炼身体和意志，在第一师范学校上学时毛泽东经常在水面宽广的湘江游泳。不仅在夏季到湘江游泳，而且到了冬天还坚持冬泳。

曾经和毛泽东一起游泳的同学罗学瓚在日记中写道：“今日往水陆洲头（即橘子洲头）泅泳，人多言北风过大，天气太冷，余等竟行不顾，下水亦不觉冷，上岸亦不见病。坚固皮肤，增进血液，扩充肺腑，增加气力，不得谓非运动中之最有益者。”

从上述事例可以看出，毛泽东非常注重锻炼身体和意志，认为两者是不可分离的，而且对成就事业有着重要的作用。1917年4月1日《新青年》杂志第三卷第二号上发表他的《体育之研究》一文，就具体阐述了体育的目的、作用、方法，以及德、智、体三者的辩证关系。年的《新青年》杂志上：“体育之大效盖尤在此矣。夫体育之主旨，武勇也。武勇之目，若猛烈，若不畏，若敢为，若耐久，皆意志之事。取例明之，如冷水浴足以练习猛烈与不畏，又足以练习敢为。凡各种之运动持续不改，皆有练习耐久之益，若长距离之赛跑，于耐久之练习者尤著。夫力拔山气盖世，猛烈而已；不斩楼兰誓不还，不畏而已；化家为国，敢为而已；八年于外，三过其门而不入，耐久而已。要皆可于日常体育之小基之。意志也者，固人生事业之先驱也。”

由于他坚持不断地锻炼，毛泽东的体质日益强健。1936年他在陕北时曾回忆说：“体育锻炼确实对我有不少帮助，使我后来南征北战，受益匪浅。”在延安的时候，中共中央五大书记之一的任弼时，曾十分感慨地说过这样的话：毛泽东同志有这样强健的身体，真是我们党的一大幸运。

一、认识锻炼

（一）什么是锻炼

锻炼是以发展身体，增进健康，增强体质，调节精神和丰富文化生活为目的的身体活动。自古以来，人类就模仿劳动、格斗、生活中的各种动作以及自然界的某些现象和动物的动作，作为锻炼身体内容和方法。锻炼身体可以增寿，强健体魄，可以提高新陈代谢，让器官更快的更新，减少疾病的发生；还可以提高免疫力，对抗疾病；还可以改善体型，还可以放松神经，缓解疲劳；还可以交朋友使性格开朗，提高自信，打开胸怀。

(二) 健康测试

【测一测】

学习完知识，我们来做一个健康测试吧！

自查项目	自查内容	给自己打分吧！
1、早上7点起床，9点就会觉得无精打采？	世界卫生组织负责全球公共健康问题研究的尼克·佩鲁建议，应该规律而持续锻炼，每周至少5次，每次至少运动30分钟。打破静态的生活方式也很简单，比如，乘坐公共汽车上下班时，可以提前两站下车步行，或改骑自行车；每工作40分钟后，运动5~10分钟。	
2、两只手各拎3公斤重的瓶子，手臂会不会感到酸痛？	两手各拎8磅（约3公斤）重的瓶子，考验的可不仅仅是肱二头肌，还能测试你的肩膀、背部、胸部、膝盖等重要肌肉群是否达标。研究表明，不经常锻炼的人在20~25岁达到最大肌肉力量，以后每10年都会以10%左右的速度衰退。	
3、上下跳动10次，心跳是否加速？	这是检查心率控制状况和心血管健康的一个重要指标。如果你心跳加速、感到心慌，排除疾病因素，平时可通过多运动来改善，可以选择间歇训练，比如将快速跑和慢跑结合起来，能够有效提高耐力，保护心脏。	
4、剪脚趾甲时，身体弯曲是否有不适感？	如果伸展时觉得很吃力，就要重视你的关节和骨质情况，当心关节炎、骨质疏松等疾病找上门，这也可能是心脏出问题的信号。美国《生理学杂志》刊登的一项研究发现，双腿站立时，无法触摸到脚尖，可能和动脉僵硬有关，是心脏疾病的前兆。	
5、能否后踢到自己的臀部？	这是另一个能测试身体柔韧性的方法，如果你做起来感到很难，说明你身体的灵活性和力量都不过关。美国私人健身教练科奈尔·基恩及英国私人健身教练马特·罗伯茨推荐了两种简单的锻炼方法。1. 可以一步迈两层台阶地爬楼梯。2. 经常练习后踢腿。	

<p>6、跳 10 分钟节奏快的舞蹈是否会气喘？</p>	<p>这个问题可以反映身体的肌肉力量和心肺功能。要想更好地锻炼心肺功能和塑造肌肉，坚持每天做 10~15 分钟的爆发性运动更有效。实验表明，这比单纯在跑步机上跑 1 小时效果要好得多。中国大学生健美操技术委员会委员程丹彤表示，做爆发力强的运动，如搏击操、短距离快跑等，可以使脂肪充分燃烧，塑造肌肉线条，增强肌肉力量，并且能够提升心肺功能。但北京市老年体协柔力球运动委员会秘书长于新潞提醒，老年人易出现骨质疏松、肌肉萎缩、骨质增生、关节疾病等，因此不宜进行高强度和需要爆发力的运动。</p>	
<p>7、不挪动双脚，能否转身向后看？</p>	<p>这个动作能测试出身体的中枢肌肉力量和柔韧性程度。如果做起来困难，可以经常转转腰，能够增强腰部肌肉、关节的功能，对慢性腰肌劳损、腰椎骨质增生、腰椎间盘突出、风湿性腰痛、坐骨神经痛等也有防治作用。</p>	
<p>8、连续走 30 分钟是否感到疲累？</p>	<p>走路和身体的很多指标都有关系，每天至少走 20 分钟，能够帮助燃脂、维持身材、让人心情舒畅，并且精力充沛，还能够降血压和血糖。据英国《每日邮报》报道，多项研究发现，随着年龄的增加，每天散步 20~30 分钟可以明显改善健康状况，尤其坚持锻炼的老人，独立和自理能力提高 41%。北京体育大学教授陆一帆表示，快走时，应配合正确的摆臂姿势，即曲臂摆，因为直臂摆容易使胳膊充血，引起不适；快走后，可加入一些力量练习，适当提高运动强度，特别是针对上肢力量的练习，如俯卧撑等；刚坚持快走时，可以隔天走一次，身体逐步适应后就要坚持每天锻炼了。</p>	
<p>9、坐飞机或火车时，能独立地将装着物品的箱子放在行李架上？</p>	<p>这个动作可以检验你的腰背和腿部力量，腰背力量差的人容易被慢性腰疼缠身。“倒退走”可增强腰背肌群力量，加强腰椎的稳定性及灵活性，同时提高腰部组织的新陈代谢，缓解腰背疼痛。</p>	

<p>10、拿着重物上下楼梯是否感到吃力？</p>	<p>这是一项关于力量、心肺耐力和平衡性的测试。爬楼梯比走在平地上需要更多的能量和持久力，如果发现自己才爬几层楼就气短、呼吸困难，往往肺功能已经比正常人差 50%以上了。而且现在楼房里大都安装了电梯，让人们少了很多爬楼锻炼的机会。越是爬楼吃力，以后越是应该试着做更多的爬楼练习。平时工作中，可以利用打电话和午休的时间上下楼。上下楼梯时要注意多运用大腿肌肉、臀部肌肉和腹肌力量，而且要讲究循序渐进，不要猛地增加运动量，否则容易损伤关节。</p>	
---------------------------	---	--

【小贴士】

世界卫生组织负责全球公共健康问题研究的尼克·佩鲁建议，应该规律而持续锻炼，每周至少 5 次，每次至少运动 30 分钟。打破静态的生活方式也很简单，比如，乘坐公共汽车上下班时，可以提前两站下车步行，或改骑自行车；每工作 40 分钟后，运动 5~10 分钟。

【知识链接】

联合国世界卫生组织具体提出了人的身心健康标准，它包括肌体和精神的的健康状态。肌体健康可用“五快”来衡量，精神健康可用“三良”来衡量。1、食得快 吃饭时有很好的胃口，能快速吃完一餐饭而不挑剔食物，食欲与进餐时间基本一致，这证明内脏功能正常。食得快并不是狼吞虎咽，不辨滋味，而是吃饭时不挑食、不偏食，没有难以下咽的感觉。吃得顺利，吃完后感到饱足，没有过饱或不饱的不满足感。2、便得快 有便意时，能很快排泄大小便。且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，说明胃肠功能良好。不强行憋便，便后没有疲劳之感。3、睡得快 晚间定时有自然睡意，上床能很快入睡，而且睡得深；醒后头脑清醒，精神饱满。睡得快重要的是质量，如睡的时间过多，且睡后仍感乏力不爽，则是心理生理的病态表现；如各种心理生理障碍、神经症。睡得快说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。4、说得快 说话流利，语言表达正确。说话内容有中心，合乎逻辑。能根据话题转换随机应变。表示头脑清楚，思维敏捷，中气充足，心肺功能正常。说话不时常停顿或下意识重复或前言不搭后语，说话不觉吃力，没有有话想说而又不想说或说话过程中有疲倦之感，没有头脑迟钝、词不达意的现象。5、走得快 行动自如、协调，迈步轻松、有力；转体敏捷，反应迅速，动作流畅。证明躯体和四肢状况良好，精力充沛旺盛。

“三良”指的是：1、良好的个性性格温和，言行举止别人在心理上能够认可，能够在适应环境中充分发挥自己的个性特点，没有经常性的压抑感和持续性。感情丰富，热爱人生和生活，总是向前看，具有坦荡胸怀与达观心境。2、良好的处世能力 看问题客观现实，具有自我控制能力，与人交往的行为方式能被大多数人所接受。适应复杂的社会环境，对事物的变迁能始终保持稳定而良好的

情绪，在不同的环境中能保持适应性，能保持对社会外环境和肌体内环境的平衡。3、良好的人际关系 有与他人交往的愿望，有选择地交朋友，珍视友情，尊重别人的人格。待人接物能大度和善，既能善待自己，自尊自爱，自信自强，又能宽以待人，对人不吹毛求疵，对他人的问题与人际矛盾不过分计较。能助人为乐，与人为善。

二、认识情感

【读一读】

有一种亲情叫做血脉相连

六月的骄阳，灿烂而直接，
如同你平凡的叮嘱；
六月的细雨，无私而绵长，
如同你默默的关怀。
光阴似水，岁月如刀，
雕刻进时光，留痕在你的面庞。
透过模糊的视野，
仿佛看到你在泥泞中跋涉，
水花四溅却脚步坚定。
你就像一根长长的线，
一直牵引着我这只小小的风筝。
让我看到了群山深远，
让我领略了天空辽阔，
让我踏进了生命长河，
让我体会了多彩生活。
蓦然回首，
才发觉你已两鬓斑白。
温暖的笑容，如同雨后阳光，

湿润心田，充满慈祥。
你把所有苦涩埋进心里，
自己承担艰难。
你的爱如此单纯，
因为它饱含对儿女的期盼；

你的爱如此可敬，
因为它无私的奉献；
你的爱如此伟大，
因为它是家庭的顶梁柱；
你的爱如此无私，
因为它总是默默地流露。

一直以为，有一种亲情叫做血脉相连。但父亲告诉我：血脉不是亲情，亲情是能在心中生根的情。亲情之深长，不仅在于名义上的血缘，还在于纯净无私的品质。有亲情在心中生根，心中会有一盏灯，照亮明天；心中会有一团火，暖己暖人。

读了这首诗，同学们可以尽力去感受其中丰沛的情感，饱满的深情，你此刻有什么感受吗？不想对父母说几句话，把它写下来吧

（一）认识情感

情感：生活现象与人心的相互作用下，产生的感受。

（二）情感分类

1. 根据价值的正负变化方向的不同，情感可分为正向情感与负向情感。正向情感是人对正向价值的增加或负向价值的减少所产生的情感，如愉快、信任、感激、庆幸等；负向情感是人对正向价值的减少或负向价值的增加所产生的情感，如痛苦、鄙视、仇恨、嫉妒等。

2. 根据价值的强度和持续时间的不同，情感可分为心境、热情与激情。心境是指强度较低但持续时间较长的情感，它是一种微弱、平静而持久的情感，如绵绵柔情、闷闷不乐、耿耿于怀等；热情是指强度较高但持续时间较短的情感，它是一种强有力的、稳定而深厚的情感，如兴高采烈、欢欣鼓舞、孜孜不倦等；激情是指强度很高但持续时间很短的情感，它是一种猛烈的、迅速爆发的、短暂的情感，如狂喜、愤怒、恐惧、绝望等。

3. 根据价值的主导变量的不同，情感可分为欲望、情绪与感情。当主导变量是人的品质特性时，人对事物所产生的情感就是感情；当主导变量是环境的品质特性时，人对事物所产生的情感就是情绪；当主导变量是事物的品质特性时，人对事物所产生的情感就是欲望。例如，脏、乱、差的工作环境

使人产生不愉快的情绪;那些清正廉洁、全心全意为人民工作的领导干部会引发人的尊敬与爱戴的感情,那些贪污腐化、以权谋私的领导干部会引发人的仇视与嘲笑的感情;当机体缺乏食物时,人就会产生饥饿的心理体验,并形成对于食物的欲望;当儿童成长发育到一定阶段,就会自发地产生对于“独立”的欲望。

4. 根据价值主体的类型的不同,情感可分为个人情感、集体情感和社会情感。个人情感是指个人对事物所产生的情感;集体情感是指集体成员对事物所产生的合成情感,阶级情感是一种典型的集体情感;社会情感是指社会成员对事物所产生的合成情感,民族情感是一种典型的社会情感。

5. 根据事物基本价值类型的不同,情感可分为真感、善感和美感三种。真感是人对思维性事物(如知识、思维方式等)所产生的情感;善感是人对行为性事物(如行为、行为规范等)所产生的情感;美感是人对生理性事物(如生活资料、生产资料等)所产生的情感。

6. 根据价值的目标指向的不同,情感可分为对物情感、对人情感、对己情感和对特殊事物情感等四大类。对物情感包括喜欢、厌烦等;对人情感包括仇恨、嫉妒、爱戴等;对己情感包括自卑感、自豪感等。

7. 根据价值的作用时期的不同,情感可分为追溯情感、现实情感和期望情感。追溯情感是指人对过去事物的情感,包括遗憾、庆幸、怀念等;现实情感是指人对现实事物的情感;期望情感是指人对未来事物的情感,包括自信、信任、绝望、期待等。

8. 根据价值的动态变化的特点,可分为确定性情感、概率性情感。确定性情感是指人对价值确定性事物的情感;概率性情感是指人对价值不确定性事物的情感,包括迷茫感、神秘感等。

9. 根据价值的层次的不同,情感可分为温饱类、安全与健康类、人尊与自尊类和自我实现类情感四大类。温饱类情感包括酸、甜、苦、辣、热、冷、饿、渴、疼、痒、闷等;安全与健康类情感包括舒适感、安逸感、快活感、恐惧感、担心感、不安感等;人尊与自尊类情感包括自信感、自爱感、自豪感、尊佩感、友善感、思念感、自责感、孤独感、受骗感和受辱感等;自我实现类情感包括抱负感、使命感、成就感、超越感、失落感、受挫感、沉沦感等。

(三) 情感之美

【快乐】

快乐是人的需求得到了满足,于是生理、心理上表现出的一种反应。从生物学角度解释:产生多巴胺。

快乐是一种感受良好时的情绪反应,常见的成因包括感到健康、安全、爱情和性快感等。快乐常见的表达方式是笑。

一般字典上对快乐下的定义多半是:觉得满足与幸福。德国哲学家康德则认为:“快乐是我们的需求得到了满足”。的确,快乐是一种美好的状况,也就是没有不好或痛苦的事情存在,你觉得

个人及周围的世界都挺不错。

幸福

幸福，是在一定温饱和安全条件基础上，在社会生态环境下，拥有能产生幸福感的要素、机制、动力的生活和生活状态；

幸福定义为在生存基础上存在，在良好社会生态环境下发展，在各幸福体内实现的相互满足和相互认同（同等的尊重信任）的生活。

人总是在接近幸福时倍感幸福，在幸福进行时却患得患失。

幸福是一种主观感受，但是又与客观因素密切相关，它的发展变化表现为个体的特殊性，但它又在社会成长中遵循着普遍的客观规律，它既受内部因素影响，又受外部因素制约，涉及自然、社会、心理等方方面面。

幸福快乐的秘笈：

（1）保持童年的欢乐、激情、兴奋、对生活的美好感觉。

（2）在茫茫的人海中遇到深爱的人，一起生活，彼此深深的爱着彼此，彼此深深的依恋着彼此。每天一下班，兴奋的、着急的回家和所爱的女孩团聚。

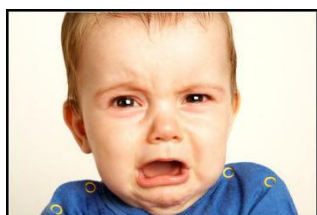
（3）事业是人存在的意义之一，深深的爱着自己的事业，带着激情在事业中积极奋斗，感觉每天都在获得存在的意义，不枉青春。

三、释放压力

(一) 认识压力、敞开心扉、阳光生活

【想一想】看看下面小朋友的表情，想象一下发生了什么事



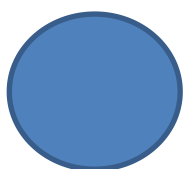




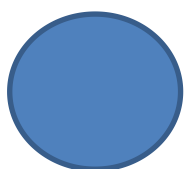
【画一画】你理解的表情都是什么样子呢，把它画出来吧。



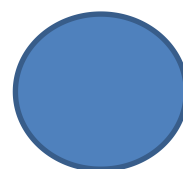
(1) 微笑



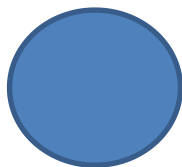
(2) 高兴



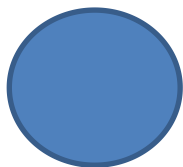
(3) 平静



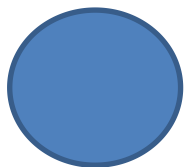
(4) 焦虑



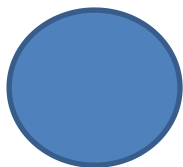
(5) 忧



(6) 哭泣



(7) 生气



(8) 愤怒

压力不是一种想象出来的疾病而是身体“战备状态”的反应，这是当意识到某种情形，或者某个人，或者某件事情具有潜在的威胁性和紧张状态的时候做出的反应。当这种情况发生的时候，

大脑分泌出包括肾上腺素等的激素。肾上腺素通过血管流淌到身体的各个部分。当这些荷尔蒙流到心脏、肺和肌肉的时候，一种特殊的生理反应就发生了。“战备状态”反应的症状：压力出现，心跳开始加快，呼吸开始急促，肌肉紧张并准备行动，视觉变得敏锐起来，胃里打鼓，思维敏锐，开始出汗，心中不安，严重时会出现恶心、呕吐。多数人常态下身体却保持红色警戒状态，不能放松，放不下这根弦。紧张不安和焦虑保持在身体中并随着遇到的每一件能引起紧张情绪的事情不断积累上升，最终导致了不良结果。

压力也可以视为一种由挫折、失败所造成的反映。这种反应需要一定的时间去缓解，需要他人抚慰与适当休息。

健康管理一起行

(一) 饮食健康

昨天在食堂你都吃了什么？把它写下来哟

早餐：

时间

食物

中餐：

时间

食物

晚餐：

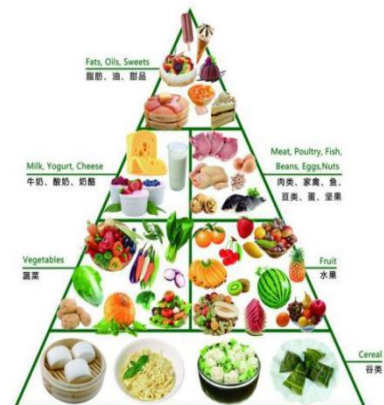
时间

食物

你觉得这一天的饮食健康吗？1-10分，先给自己打个分吧。

什么是健康饮食呢？其实就是要做到膳食平衡，营养均衡，搭配得当，促进生长。生活中，我们能吃到的食物种类繁多，那哪些才是健康的呢？

先来看看下面这幅图，代表着食物的种类。



科学建议我们每天都应该注意膳食平衡

营养金字塔：“金字塔”的第一层是最重要的粮谷类食物，它构成塔基，应占饮食中的很大比重。每日粮豆类食物摄入量为400—500克，粮食与豆类之比为10:1。“金字塔”的第二层是蔬菜和水果，因此在金字塔中占据了相当的地位。每日蔬菜和水果摄入量300—400克，蔬菜与水果之比为8:1。“金字塔”的第三层是奶和奶制品，以补充优质蛋白和钙。每日摄入量为200—300克。“金字塔”的第四层为动物性食品，主要提供蛋白质、脂肪、B族维生素和无机盐。禽、肉、鱼、蛋等动物性食品每日摄入量为100—200克。“金字塔”塔尖为适量的油、盐、糖。以上四种基本成分加上塔尖叠合在一起恰似“金字塔”。



【小贴士】

营养膳食结构（营养金字塔）

一、以谷类为主，包括米饭、面条、通心粉、甜玉米、燕麦片、馒头、玉米粥、红薯。每日吃400—500g（生重）

营养价值：补充维生素B

1.4mg 维生素B=40g 小麦胚芽=70g 葵花籽=700g 羊肝

充足的维生素B可以消除由于和焦虑，可以是人精神充沛，保护肝脏免受究竟伤害。粗粮和动物内脏、啤酒酵母是它们最好来源。

二、以蔬菜水果为主，包括苦瓜、油菜、西红柿、红甜椒、黑木耳、冬菇、胡萝卜、西瓜、香蕉、草莓、芒果。每日需要400—800g，其中绿色蔬菜应有200—300g。

营养价值：补充番茄红素。

30mg 番茄红素=56vg 蕃石榴=60g 西瓜=1000g 鲜西红柿=12 勺调味番茄酱。有效预防前列腺癌。研究表明，坚持每天摄入番茄红素30mg 能将前列腺癌的发生率降低40%。

补充纤维素：30g 纤维素=100g 黑木耳=750g 青毛豆=500g 燕麦片=15 片全麦面包。富含纤维素的食物能有效降低胆固醇水平并能减肥。

补充胡萝卜素：15mg 胡萝卜素=350g 胡萝卜=2 个芒果=500g 菠菜=200g 西兰花。可促进生殖功能，并阻止癌症的发生。

三、以肉蛋海产品为主，包裹瘦猪肉、肌肉、桂花鱼、红鲱鱼、牛柳、牡蛎、虾蟹、鸡蛋。每天需要150g—200g。

营养价值：15mg 锌=2 个牡蛎=400g 牛柳=350g 红鲱鱼=100g 山核桃。锌参与合成睾丸激素，帮

助免疫系统正常工作，能防止粉刺的产生和调节皮脂腺的活动。含锌丰富的食物是牡蛎，也可用不肥的牛肉和葵花籽代替。

补充蛋白质：80g 蛋白质=400g 桂花鱼=400g 刀鱼=2 个鸡蛋=400g 鸡胸=140g 腐竹皮。

补充硒：0.05mg 硒=160g 蟹肉=30g 海参=50g 猪肾=10 个腰果。这个值是最低摄取量，理想状况是每日摄取这个值的四倍。当和维生素 E、锌合用时，可防止前列腺增生。

四、以豆制品及奶类为主，包括鲜牛奶、奶酪、青毛豆、豌豆、豆浆、豆腐。每天需要奶类 200g、豆类 50—100g。

营养价值：补充钙。800mg 钙=750ml 鲜牛奶=650g 纯酸奶=100g 奶酪=80g 虾皮

补充 Ω -3 不饱和脂肪酸：1000mg Ω -3 不饱和脂肪酸=60g 青鱼=160g 牡蛎=300g 虾。这种宝贵的物质能调节血脂，预防心血管疾病。

五、以油脂及坚果为主，包括植物油、巴西坚果、核桃、松子。每天需要油 30g，坚果类食物适量。

营养价值：补充维生素 E。14mg 维生素 E=2 勺葵花籽油（20g）=15g 瓜子=250g 鲭鱼（罐头）。维生素 E 能防止心肌梗塞、糖尿病、前列腺炎、阿尔茨海默氏症。能保持皮肤弹性，延缓肌体衰老。于维生素 C 共同摄入能明显增强身体抵抗力，预防和治疗感冒。

六、以调味品和营养补充剂为主，包括糖、盐。每天糖不超过 50g，盐不超过 6g。

营养价值：适量的糖能提供能量，保持稳定的血糖。

补充盐：6g 盐=90ml 酱油。补充盐分会让我们的肌肉有力量，尤其是在大量出汗以后。每次的量过大，很容易导致高血压、肾功能损伤等。

七、当来不及吃饭的时候，吃片营养剂就能抵挡一阵；塔底依然是蔬菜粮食，它们属于低学堂生成物；每天至少喝 1500—2000ml，它可以最大限度帮助体内产生的垃圾迅速排除体外。

给同学们一个温馨提示，大家还在处于长身体的阶段，千万不能为了不健康的身材观念盲目节食，影响身体健康。同时节食有着很多危害，很多女生为了争做“骨感美人”，长期的饮食不规律，低血压自然就慢慢找上门来了。因此，低血压多见于体质瘦弱的女性。如果你有“吃饱、睡香却疲劳”的现象，可能就是低血压所致。通常，缺少锻炼、节食、营养不良等因素都会导致女性低血压，尤其是营养不均衡，饮食结构不合理。比如，长期不吃脂肪及蛋白质含量丰富的食物。到了夏天，由于天气炎热，出汗多，身体消耗大，更容易导致血容量不足，致使血压偏低。低血压虽不一定是疾病的表现，但长期血压下降，也会影响生活质量。血压过低会造成许多脏器供血不足，特别是大脑对缺血最敏感。如果血压不是特别低，没有任何临床症状，可以不使用药物治疗，经过调理可以使血压有所改善。低血压者应当正常饮食，选择容易消化而营养丰富的健康食物，不要过度节食，一日三餐不可或缺。在炎热的夏天注意补充液体，多喝些汤汤水水，以保证正常的血容量，维持正

常血压。最后，特别提醒大家，如果低血压伴有临床症状时，就应当到正规医院就诊，以便及早排除器质性疾病，不至于延误病情。低血压症状如果早晨起床时经常出现精神疲惫、四肢乏力，坐起时感到头晕，眼前发黑、心慌，需在床上躺半小时症状才略有减轻，平时经常头晕、乏力，尤其是午饭后嗜睡，精神无法集中。专家表示节食会导致肠胃功能失调。从而会伤害肝脏、肾脏、心脏，还会导致腹泻。曾晓云是某家医院精神内科的主任，她说：“由于减脂者节食，腹泻又消耗了很多能量，其抵抗力会急速下降，病毒会很容易侵入体内，击垮身体，重则致命。”节食养生法节食养生法，指节制饮食、减少热量摄入以养生延年的方法。饮食无节制，摄取热能过剩，会导致肥胖，进而引起许多疾病发生，严重影响健康和寿命。

二、心理健康

般说来，心理健康的人都能够善待自己，善待他人，适应环境，情绪正常，人格和谐。心理健康的人并非没有痛苦和烦恼，而是他们能适时地从痛苦和烦恼中解脱出来，积极地寻求改变不利现状的新途径。他们能够深切领悟人生冲突的严峻性和不可回避性，也能深刻体察人性的阴阳善恶。他们是那些能够自由、适度地表达、展现自己个性的人，并且和环境和谐地相处。他们善于不断地学习，利用各种资源，不断地充实自己。他们也会享受美好人生，同时也明白知足常乐的道理。他们不会去钻牛角尖，而是善于从不同角度看待问题。

心理健康标准：

心理学家认为，人的心理健康包括以下七个方面：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。了解什么是心理健康，对于增强与维护人们的整体健康水平有重要意义。人们掌握了人的健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便早期诊断与早期治疗。

心理学家将心理健康的标准描述为以下几点：

- ①有适度的安全感，有自尊心，对自我的成就有价值感。
- ②适度地自我批评，不过分夸耀自己也不过分苛责自己。
- ③在日常生活中，具有适度的主动性，不为环境所左右。
- ④理智，现实，客观，与现实有良好的接触，能容忍生活中挫折的打击，无过度的幻想。
- ⑤适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力。
- ⑥有自知之明，了解自己的动机和目的，能对自己的能力作客观的估计。
- ⑦能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的工作能集中注意力。
- ⑧有切合实际的生活目标。

⑨具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要改变自己。

⑩有良好的人际关系，有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，既不过分阿谀，也不过分寻求社会赞许，有个人独立的意见，有判断是非的标准。

美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康的十条标准被公认为是“最经典的标准”：

- (1)充分的安全感；
- (2)充分了解自己，并对自己的能力作适当的估价；
- (3)生活的目标切合实际；
- (4)与现实的环境保持接触；
- (5)能保持人格的完整与和谐；
- (6)具有从经验中学习的能力；
- (7)能保持良好的人际关系；
- (8)适度的情绪表达与控制；
- (9)在不违背社会规范的前提下，对个人的基本需要作恰当的满足；
- (10)在集体要求的前提下，较好地发挥自己的个性。

小 结

健康管理是健康人群、亚健康人群等主体，通过系统的情绪控制、体能训练、饮食管理等方式，改变糟糕的生活现状，更加积极乐观的生活。

大学生也需要对自己的健康进行管理，尤其是控制情绪和释放压力，这些都是进入职场的必备技能。

任务四 信息管理

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
信息管理	养成良好的信息素养		
	了解信息搜索的相关规定		
	掌握信息搜索原则及技巧		
师生总结			

一、信息素养

【小贴士】：信息素养（Information Literacy）又称信息素质。1989年，美国图书馆协会将其定义为：“具备较高信息素养的人，是一个有能力觉察信息需求的时机并且有检索、评价以及高效地利用所需信息的人，是一个知道如何学习的人。他们知道了如何学习的原因在于：他们掌握了知识的组织机理，知晓如何发现信息以及利用信息。他们是有能力终身学习的人，是有能力为所有的任务与决策提供信息支持的人。”

（一）信息素养能力包括

- （1）确定所需信息的范围；
- （2）有效地获取所需的信息；
- （3）鉴别信息及其来源；
- （4）将检出的信息融入自己的知识网络；
- （5）有效地利用信息去完成一个具体的任务；
- （6）合理、合法地获取和利用信息

（二）信息素养对个人的益处

具有信息素养的人，知道如何在工作 and 日常生活中利用信息，并使其发挥最大的优势：

当需要查找需要、获取知识信息时，他们会找到最佳的答案；

他们能够较为全面地评价新闻广播，广告，能够识别如统计数据被用于支持一个复杂问题时的另一面。

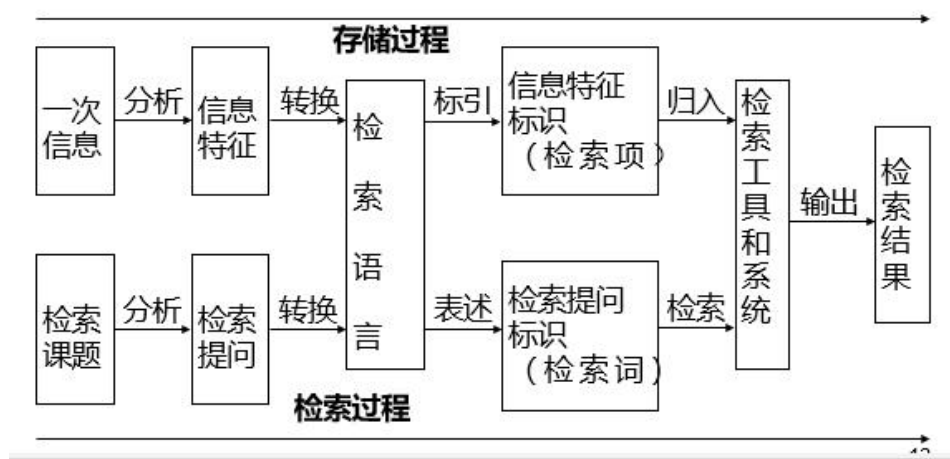
能够理性听取各种信息及其观点。当统计数据涉及问题的所有方面时，信息素养也能让人识别欺骗和造谣，做出真正明智的选择。

信息时代的技术工具（如计算机网络、电讯系统、数据库），将前所未有的大量信息置于我们的指尖。

能够适应瞬息万变的工作环境，他们将意味着拥有更多职业和工作机会。

【小贴士】：正如美国众议员欧文斯所言：“需要信息素养来保证民主体制的生存。所有的人都是平等的，但与不具备信息素养的公民相比，掌握信息资源的选民更能作出明智的抉择。”

信息检索的原理



二、信息搜索的相关规定

“信息”是我们的一个生存环境，你吸收信息的内容和层次决定了你的水平和层次，你吸收与获得信息的层次越高越准确，你的思考方式与找到问题的解决方案就越准确，获得的物质与精神报酬就越来越高，这就是看似人人都会用搜索引擎查信息，大家还有信息检索的目的，就是为了提高大家吸收信息的水平和层次。

【议一议】：假期马上到来了，小丽想去云南旅游，她想知道除了丽江，还能去哪里玩，想做一个旅游预算，好提前把旅游费存起来，同学们，要完成旅游预算表，小丽需要搜集哪些方面的资料呢？

信息搜索的过程

目标的定位

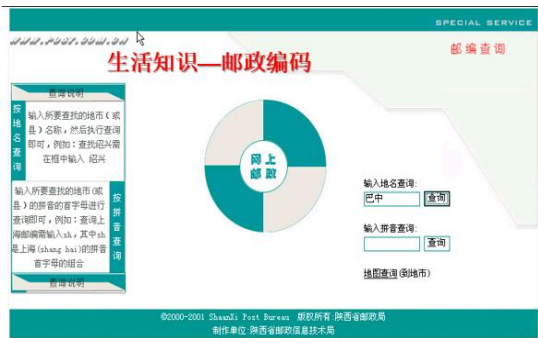
在何处找？

如何找？

结果是否满意？

三、信息搜索原则及技巧

不同的信息可以从不同的专业网站去了解、收集和分析，以下是一些信息搜索的常用网站，供大家选择。



工作学习—考研



学习、科研—搜索引擎



学习、科研—中文期刊

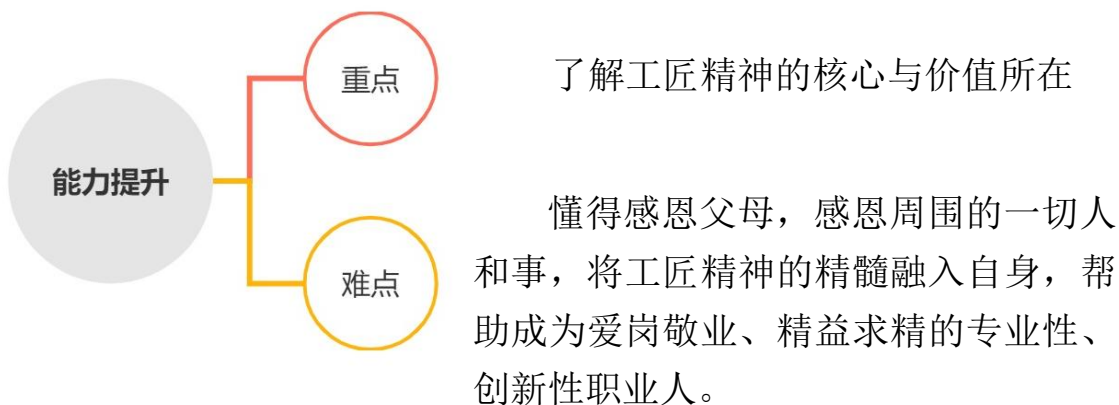


小 结

掌握信息管理的方法和手段，使我们成为一个有能力觉察信息需求的时机并且有检索、评价以及高效地利用所需信息的人，一个知道如何学习的人。检索信息，发现信息，利用信息的人，更容易养成终身学习的习惯；信息素养也可以帮助他人，使我们成为更受欢迎的人。

项目九 匠心精神

内容导读：工匠精神（Craftsman's spirit）是一种职业精神，它是职业道德、职业能力、职业品质的体现，是从业者的一种职业价值取向和行为表现。每一个即将走上职业之路的人，都必须具有工匠精神。“工匠精神”的基本内涵包括敬业、精益、专注、创新等方面的内容。本章是从爱岗敬业、精益求精、术业专攻、创新进取四个方面出发，旨在帮助同学们了解工匠精神的内涵，做一名新时代的匠人，在实现梦想的道路上越飞越高、越飞越远。



组织收看视频《致匠心》、《最后的手艺人》

讨论 1：什么是工匠？

讨论 2：请同学们至少找出 5 个工匠精神的案例

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

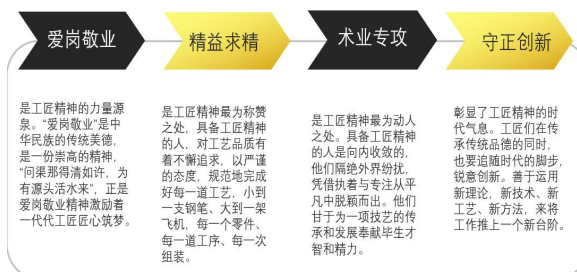
讨论 3：用一个词来形容下，作为一名合格的工匠需要具备怎样的品质？

工匠：是指有手艺专长的人。能工巧匠、匠心独运、巧夺天工、鬼斧神工等成语就是对工匠及其技艺的赞誉之词。

工匠精神：是指工匠对自己的产品精雕细琢，精益求精、更完美的精神理念。

工匠们喜欢不断雕琢自己的产品，不断改善自己的工艺，享受着产品在双手中升华的过程。工匠精神的目的是打造本行业最优质的产品，其他同行无法匹敌的卓越产品。

工匠精神品质：概括起来，工匠精神就是爱岗敬业的职业精神、精益求精的品质精神、术业专攻的专注精神、追求卓越的创新精神等。



任务一 爱岗敬业 热爱尊敬工作

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
爱岗敬业	爱岗敬业的基本概念		
	爱岗和敬业的关系		
	爱岗敬业的意义		
	爱岗敬业的基本要求		
师生总结			

一、爱岗敬业的基本概念

【小贴士】 名人名言

不论从事哪种职业，走向成功的第一步，就是必须对这种职业感兴趣。——欧斯拉

【小故事】

我国古时候的老中医，在弟子满师时，要送两件礼物——一把雨伞和一盏灯笼给弟子，意在教育弟子看病要风雨无阻，昼夜不分。这是我国古代职业人员爱岗敬业的一个典型事例。

雨伞：方便在下雨时出诊。含义是无时无刻要为病人着想。体现了医生救死扶伤的职业道德。也是对自己的一种保护。

灯笼：方便在夜晚出诊。含义是相同的，灯笼能照亮自己也能照亮别人。体现了医生一切以病人为中心的职业道德。

(一) 什么是爱岗？

爱岗就是热爱自己的工作岗位，热爱本职工作。亦称热爱本职。

爱岗是对人们工作态度的一种普遍要求。热爱本职，就是职业工作者以正确的态度对待各种职业劳动，努力培养热爱自己所从事的工作的幸福感、荣誉感。一个人，一旦爱上了自己的职业，他的身心就会融合在职业工作中。就能在平凡的岗位上，做出不平凡的事业。

二、什么是敬业？

案例分析环节

【小故事】

差不多先生的故事

你知道中国最有名的人是谁？

提起此人可谓无人不知，他姓差，名不多，是各省各县各村人氏。你一定见过他，也一定听别人谈起过他。差不多先生的名字天天挂在大家口头上，因为他是全国人的代表。

“差不多先生”的相貌和你我都差不多。他有一双眼睛，但是看得不是很清楚；有两只耳朵，但听得不是很分明；有鼻子和嘴，但对气味和口味都不很讲究；

他的脑子也不小，但他的记性却不很精明，他的思想也不很缜密。

他常常说：“凡事只要差不多，就好了，何必太精明呢？”

他小时候，他妈叫他去买红糖，他买了白糖回来，她妈骂他，他摇摇头说：“红糖白糖不是差不多吗？”

他在学堂的时候，先生问他：“直隶省的西边是哪一省？”

他说是陕西。先生说：“错了，是山西，不是陕西。”他说：“陕西同山西，不是差不多么？”

后来他在一个钱铺里面做伙计：他也会写，也会算，只是总不会精细。十字常常写成千字，千字常常写成十字。掌柜的生气了，常常骂他。他只是笑嘻嘻地赔小心道：“千字比十字只多了一小撇，不是差不多吗？”

有一天，他为了了一件要紧的事，要搭火车到上海去。他从从容容地走到火车站，迟了2分钟，火车已经开走了。他白瞪着眼，望着远远的火车上的煤烟，摇摇头道：“只好明天再走了，今天走同明天走，也还差不多。可是火车公司未免太认真了。八点三十分开，同八点三十二分开，不是差不多吗？”他一面说，一面慢慢地走回家，心里总不明白为什么火车不肯等他两分钟。

有一天，他突然得了急病，赶快叫家人去请东街的汪医生。那家人急急忙忙地跑去，一时寻不找东街的汪大夫，却把西街牛医王大夫请来了。差不多先生病在床上，知道寻错人了，但病急了，身上痛苦，心里焦急，等不得了，心里想到：“好在王大夫同汪大夫也差不多，让他试试看罢。”于是这位牛医王大夫走近床前，用医牛的法子给差不多先生治病不上一分钟，差不多先生就一命呜呼了。

差不多先生差不多要死的时候，一口气断断续续地说道：“活人同死人也差…差…差不多，…凡是只要差…不多…就…好了，…何…何…必…太…认真呢？他说完了这句格言，方才断气了。

“差不多先生”走到最后一步的原因是什么？

1、什么是敬业？

所谓敬业，就是敬重自己的工作，将工作当成自己的事，其具体表现为忠于职守、尽职尽责、认真负责、一丝不苟、一心一意、任劳任怨、精益求精、善始善终等职业道德。

梁启超对“敬业”的阐释：

- **敬的含义：忠诚于一件事**
- **敬业的原因：只有敬业才能把工作做到圆满**
- **敬业的表现：尊重这份工作**
- **敬业的方法：聚精会神地完成工作**

2、敬业的重要性

- 敬业才能立业
- 把职业当成事业
- 敬业的人有发展

3、怎样做才算敬业

- 珍惜你的工作岗位
- 找准自己的位置
- 立即行动
- 做好每件事
- 每天多做一点
- 把事情做在前面
- 竭尽全力
- 把敬业变成一种习惯

4、如何养成敬业精神

- 按时上课，不迟到，更不能旷课。
- 实习时要早十分钟到工作现场，整理工作环境，一天工作完成时要整理好工具。
- 宿舍卫生值日成绩要在 100 分。

【做一做】敬业度调查与社会实践

三、今天你敬业了吗？

班级：

姓名：

评分方式：自评

项目	表现情况（划√）	得分
今天你遵守纪律情况	<input type="checkbox"/> 迟到（-1分） <input type="checkbox"/> 早退（-1分） <input type="checkbox"/> 旷课（-2分） <input type="checkbox"/> 无（2分）	
讨论发言情况	1分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 等等	
		总分：

四、社会实践

我们教室卫生的打扫，你敬业了么？？

五、爱岗敬业的关系

想一想爱岗敬业是相互独立的还是相互联系的？他们之间有什么关系？

爱岗与敬业总的精神是相通的，是相互联系在一起的。爱岗是敬业的基础，敬业是爱岗的具体表现，不爱岗就很难做到敬业，不敬业也很难说是真正的爱岗。所以，爱岗敬业是指从业人员在特定的社会形态中，认真履行所从事的社会事务，尽职尽责、一丝不苟的行为，以及在职业生活中表现出来的兢兢业业、埋头苦干、任劳任怨的强烈事业心和忘我精神。爱岗敬业是为人民服务和集体主义精神的具体体现，是社会主义职业道德一切基本规范的基础和核心。

六、爱岗敬业的意义

首先明确爱岗敬业的地位。它是从业人员工作态度的基本要求，是职业道德的基础和核心。如果没有爱岗敬业的工作态度，便谈不上具有其他的职业道德。

（一）爱岗敬业促使个人做好本职工作

只有爱岗敬业才能做好本职工作。做好本职工作是职业发展的前提。爱岗敬业的人忠于职守，认真负责，精益求精，勇于创新，不仅能做好本职工作，而且能获得更多的发展机会，取得更大的成绩。

（二）爱岗敬业促进行业发展

爱岗敬业能够促进行业发展。从业人员爱岗敬业可以提高工作效率，增强综合竞争力，有利于本单位、本行业的发展。本单位、本行业的利益与从业人员的利益是一致的。

（三）爱岗敬业推动社会进步

爱岗敬业能够推进社会全面进步。每个人都爱岗敬业，做有道德的人，必定会形成良好行风和社会风气，各行各业都形成爱岗敬业的好风气，必定会推动社会全面进步。

（四）爱岗敬业使人干一行、爱一行、专一行

【想一想】生活并不总是一帆风顺，如果有人瞧不起你将来的工作，你会怎么办？

任何职业都是社会所必需的，所以，职业不分贵贱，都值得我们去热爱，行业不分大小，认真钻研都能成为精英。

【想一想】

（1）干一行、爱一行，是不是要求我们一辈子只能从事一件工作？

（2）怎样处理好正常的职业调整与干一行、爱一行的关系？

这一讨论的用意在于分清干一行、爱一行是什么，而不是一辈子只能从事一件工作，认清它与职业调整的关系。通过学生讨论，可以得出，干一行、爱一行并不排斥正常的职业调整。正常的、积极的职业调整有利于发现自己的优势，挖掘自己的潜力，有利于事业的成功。但我们不赞成盲目地、轻率地、频繁地跳槽。

（1）干一行、爱一行、专一行是正确的职业态度；

（2）树立干一行、爱一行的职业观；

（3）培养干一行、专一行的职业技能意识。

帮助学生摒弃职业偏见，端正职业态度，树立正确的职业观，为其将来选择职业，立足岗位成才打下思想认识上的基础。

七、爱岗敬业的基本要求

整个社会好比一台大机器，其中的任何一个环节哪怕是其中的一个小小的螺丝钉出现了问题，都会影响整台机器的运转。如果一个从业人员不能尽职尽责，忠于职守，就会影响整个企业或单位的工作进程。甚至损害到个人的利益。

有这么一个小故事，也是说明这一点的：

有一位本领高超的木匠，因为年事已高就要退休了，他告诉他的老板：他想离开建筑业，和妻子儿女享受一下轻松自在的生活。老板实在是有点舍不得这样好的木匠离去，希望他能在离开前再盖一栋具有个人品位的房子来。木匠欣然答应了，不过令人遗憾的是，这一次他并没有很用心。他

草草地用劣质的材料就把这间屋子盖好了。其实，用这种方式来结束他的事业生涯，实在是有点不妥。房子落成时，老板来了，随便看了看，然后把大门的钥匙交给这个木匠说：“这就是你的房子，是我送给你的一个礼物！”木匠实在是太惊讶了！他震惊得目瞪口呆，羞愧得无地自容，当然也非常后悔。因为如果他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。

其实我们每个人自己正在做的工作，归根结底都是在准备为自己建造一间房子。如果我们不肯努力地去做，那么我们只能进自己为自己建造的最后的也是最粗糙的“房子”里。试想如果他早知道是在给自己建房子，他怎么会这样呢？现在他得住在一幢粗制滥造的房子里！其实这种事情在我们周围也有很多，我们又何尝不是这样。我们漫不经心地“建造”自己的生活，不是积极行动，而是消极应付，凡事不肯精益求精，在关键时刻不能尽最大努力。等我们惊觉自己的处境，早已深困在自己建造的“房子”里了。

现实生活中，虽然我们还没有像老木匠那样即将退休，却总是像老木匠在退休前夕建最后一栋房子那样：马马虎虎、应付了事，以致问题成堆、灾难不断。因此，每个人都须进行反省：我是像老木匠提出退休之前那样，认真负责、兢兢业业，还是像他建最后那栋房子时一样，心不在焉，敷衍了事？

爱岗敬业的基本要求有乐业、勤业、精业。下面从三个方面来看爱岗敬业的基本要求。

（一）乐业的基本要求

乐业要求我们在工作中培养职业乐趣，同时体味和享受职业乐趣。让学生真正认识到工作是快乐的，有些人之所以厌倦自己的工作，是因为他没有找到职业的乐趣。其实，学习也是这样，要有“乐学”精神。

【想一想】

达尔文家境不错，但他对学校里教授的东西天生反感，教育效果甚微，为此父亲和老师一致认为他的智力低于正常人水平，但他对野外流浪生活倒是情有独钟，打猎、玩狗、逮耗子，可以在辽阔的乡间泡上好几个小时。随着年纪的增长，达尔文爱好闲逛的特性变本加厉。父亲为了让他干点正经事，先是他送进格拉斯哥大学学医，但刚过几个月达尔文就不干了，于是又把他转往剑桥大学学习教师方面的课程。正是在外桥，达尔文幸运遇到了开明的汉斯罗教授，后者经常让他去野外采集标本和昆虫，达尔文终于找对了路，与生俱在的兴趣与崇高的人生目标结合了起来，成就一番事业的激情开始在他心头激荡，一下子变得始勤奋又富有活力，他高兴地可父亲表示决心献身于大自然的研究。大学刚毕业，达尔文就参加了一项政府组织的探险考察活动，在浩渺的南太平洋地区进行长达5年的科学研究，收集了大量动植物标本，发现很多科学研究的线索，终于创立了进化论。

达尔文的事例是表明了兴趣和职业的吻合，但在现实生活中由于受种种限制，经常错位，即所从事的职业并非自己的兴趣所在，此时该怎么办？

（二）勤业的基本要求

勤业要求我们有忠于职守的工作责任心、认真负责的工作态度和刻苦勤奋的工作精神。让学生明白，不论做什么事情，认真、勤奋是成功的金科玉律，从现在开始，逐步改掉敷衍、马虎、懒惰的坏习惯。

【小故事】

全因劳动模范“杨佳”

全国劳动模范每5年评选一次，是中央人民政府授予劳动者的最高荣誉。2010年4月27日，长沙妹子杨佳被授予“全国劳动模范”光荣称号，她和来自全国各行各业各业的2115名全国劳动模范、870名全国先进工作者一起，受到了党和国家领导人的亲切接见和隆重表彰。是什么样的工作业绩，让杨佳能够以一名超市普通员工的身份在众多优秀事迹中脱颖而出当选为全国劳动模范？她在平凡的工作岗位上，留下了怎样不寻常的轨迹？

笨鸟变成领头羊：

2000年7月，18岁的杨佳从长沙市商业学校毕业，进入长沙家润多超市朝阳店担任收银员。杨佳刚干上收银员的时候，由于业务不熟，收银速度慢，经常因为收银技能考核不过关而枝收课留下来“开小灶”，参加强化训练。杨佳第一次上岗，看着收银通道顾客排着的长队，不由得发怵。此后，每逢超市营业高峰期，一见收银台前“卡”着一长溜等待付款的顾客，就紧张不已，手忙脚乱，顾客颇有意见。在一些同事的眼中，她甚至被认为是一只“笨鸟”。

一件小事刺激了她。一个大热天，一位顾客买了一支冰淇淋，由于杨佳收银速度慢而队伍又大长，轮到他结账时冰淇淋已经融化了，一滴一滴往下掉。杨佳感到过意不去，主动提出给他换一支，却被婉言谢绝。顾客开玩笑说：下次买冰淇淋，可别让我再等到融化哦。

这件小事对杨佳触动很大。杨佳暗下决心，一定要提高自己的收银速度。收银环节无非是录入条码、敲击键盘、商品装袋、点钞找零，要提高速度，最关键的是要提高数据录入和点钞找零的速度。

杨佳决定先从点钞速度下手。此后工作再忙再累，她一直坚持每日苦练，每天练习时间不少于两小时。下班后主动留下来练习，每天随身携带练习钞，见缝插针地练习，吃完饭就练，看电视时也练，甚至睡觉前坐在床上还要练几把，被练坏的练习钞不计其数。为了练习花样点钞，她双手的指纹几乎磨没了，双手常被拉上一道道的血印。

在超市，别人下班了，她却还在“转悠”，熟悉每件商品的条码打记处，以便一接到商品就能

迅速找到条码；为了能准确辨别真钞与假钞，有效保护企业利益，杨佳常拿着真币与假币反复看，反复地对比，反复摸，一摸就是几个小时。现在，只要将一张钞票给她，她一摸便可以辨明真伪。

不久，杨佳的点钞速度有了明显长进，超过身边许多姐妹，由一名新手迅速成长为收银专业技术骨干，令同事刮目相看。打破技能极限：1分50秒录入50个13位数的编码收银的速度是以秒为单位计算的，因此一秒钟的进步，都要付出艰辛的努力。为了买现收银时的“快、准、好”和成为一名优秀的收银员，杨佳积极参加公司组织的旨在提高收银速度和服务水平的每一次培训。经过勤学苦练，杨佳摸索出了许多切实有效的录入操作技巧与商品打包技巧，技能终于有了很大程度的提高。2002年、2003年、2004年，杨佳连续三年蝉联职工职业技能大赛第一名，就这样，她从一只毫不起眼的“笨鸟”脱胎换骨，成为公司的一名“技能标兵”和“业务能手”。2003年湖南家润多超市有限公司举行年度技能比武，杨佳以13秒6的成绩打破和刷新了公司上年度15秒的点钞记录，并以点备用金48秒的速度再创最佳成绩。2005年，22岁的杨佳代表湖南省参加首届全国“银联杯”商业服务业收银员职业技能大赛。总决赛中，她一鸣惊人，以“快、准、好”的竞技成绩，以无可争议的高超技能摘取总冠军桂冠，成为了全国商业服务业收银员第一快手。这是银联收银员大赛的第一位冠军。2005年10月20日，经国家劳动和社会保障部特批，杨佳成为了全国第一位收银高级技师。

在平凡的岗位上做到极致：

收银员，是一个很普通的岗位，岗位一般，工作辛苦，收入也低，有很多人理解也不愿从事这份职业，认为收银员工作是一项简单的工作，谁都能干，无非每天收收付付，收进付出，没啥学问，天天围着柜台转，转来转去没出息。但杨佳不这么看，她干一行、爱一行、专一行，她把为顾客提供又快又好的服务作为出发点，确立了“最亲和的微笑、最亲切的服务、最快速的收银”三最服务理念。在这种理念支配下，她在平凡的岗位上做到了极致，创造出了不平凡的业绩。在收银工作中，她录入条码的速度之快，简直令人眼花缭乱，操作键盘时，只见手影不见手指；点钞时的快速与准确更是让人惊叹。她除了熟练掌握了单指单张、一指两张的点钞法以及五指连张的吃样点钞法外，还自创了一套“心律点6钞法”，根据心律、脉搏跳动的现律和意念，就能准确地点清楚手上的钞票。通常一笔数千元的交易，她只需花几秒钟的时间，快速清点，一次收进，从不点第二轮，也从未出现过收假钞或收错的情况；装袋理是她的拿手好戏，她自创的“杨式打包法”，打包速度比平常的打包法要快3倍以上，装袋、打包，动作麻利，业务娴熟。很多顾客反映，杨佳工作时更像是在表演，看她收银，仿佛在欣赏一种艺术，给人一种享受。

（三）精业的基本要求

要做到精业，必须不断学习；必须对工作精益求精、追求卓越，不断创新，争创一流。做事情要精益求精，不能一知半解，要终身学习，不断创新。

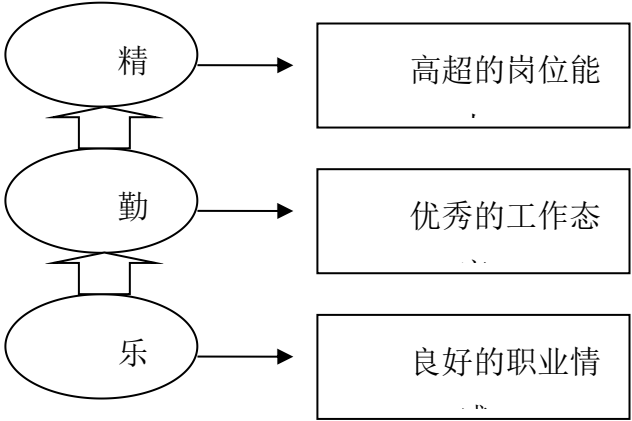
【小故事】

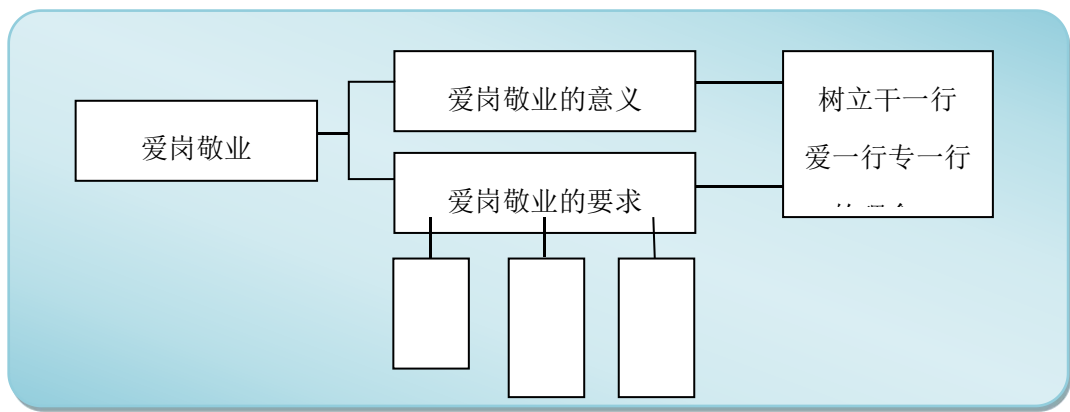
日本丰田汽车在创业之初是靠强有力的销售网络发展起来的，上千名老销售员的敬业精神让其他汽车生产商（如日产公司）等望尘莫及。但是随着时代的进步，汽车性能不断改进，对销售员的素质要求也越来越高，到了 20 世纪 60 年代，丰田不断将那些敬业精神堪称楷模的老销售员换下来，将一批受过专门训练的的大学生换了上去。因为随着市场经济的不断发育和完善，时代在变化，仅有“乐业”、“勤业”已经不够了，还须做到“精业”。

（四）乐业、勤业、精业的关系

结论：乐业、勤业、精业，三者相辅相成，相得益彰。

乐、勤、精三者是相通的，在学习生活中，要想取得成功，三者缺一不可。





【练一练】

1. 案例分析：5月12日，地震后的映秀镇里，面对埋在废墟里的200万元左右现金和防暴枪弹，一名身体已经负伤的农行职工熊英主动提出坚守岗位，留下来守护金库。这一守就是6天6夜，这期间，熊英克服了常人难以想象的困难。后援队赶到时，200万元左右现金和防暴枪弹安然无恙，保护了国家和集体的财产。

问题：（1）熊英的事迹体现出怎样的职业道德？

（2）爱岗敬业有什么重要意义？

（3）怎样做到爱岗敬业？（爱岗敬业的要求是什么？）

2. 结合学生所学专业，讨论该专业对应的职业该如何爱岗敬业？学生分组讨论，要求每组至少两条。

3. 搜集一个爱岗敬业道德模范的事例，并与同学分享该模范是怎样做到乐业、勤业、精业的。

4. 谈谈你对“今天不爱岗，明天就下岗；今天不敬业，明天就失业”这句话的认识。

任务二 精益求精 要做就要做最好的

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
精益求精	精益求精概念		
	精益求精意义		
师生总结			

一、精益求精的概念、意义

播放视频：《大国工匠纪实片》

【想一想】学校的准军事化管理规定：拖鞋摆成一条直线，毛巾挂成平行一排，扫地不能有灰尘。每天早上出操，晚上睡觉前点名等等。学校为什么这么多事，老师为什么这么啰嗦。

【想一想】

1：提到精益求精，联想到的有名词有哪些？（提示：瑞士手表、德国手艺等）

2：在学习和工作中，如何做到认真严谨，一丝不苟？小组讨论并总结发言。

【小贴士】

对工作时刻保持恭敬心与敬畏心。

经常给自己设立清晰量化的目标。

与上级或者同事共同商讨具体可操作的行动计划。

定期反思，总结经验，改进不足，精益求精

精益求精：作为一个古老的成语，意思是已经把事情做得非常出色了，但还要追求更加完美。作为一种精神，精益求精是优秀的工匠们共同具有的思想特质和从业准则，那就是“要做就要做最好”

（一）严谨求实：严谨是一种严肃认真、细致周全、追求完美的工作态度；求实则是通过客观冷静的观察、思考和探求，悟透事物的内在机理，再采取最合适的方法去解决问题的做事原则。

（二）一丝不苟

是指做事认真，连最细微的地方也不敢马虎。

出处：清吴敬梓《儒林外史》第四回：上司访知，见世叔一丝不苟，升迁就在指日。

【小故事】

大国工匠：深海钳工——管延安

管延安，男，汉族，1977年6月19日出生于山东潍坊，初中文化，群众。1995年参加工作（农民工），先后参与了世界三大救生艇企业之一——青岛北海船厂、国内最大集装箱中转港——前湾港等大型工程建设。



2019年4月，荣获“最美职工”。

以追求极致的态度，不厌其烦地重复检查、重复练习，管延安快速准确地完成了看似微不足道但又举足轻重的工作。凭着高超的技艺和精益求精的“匠心”，管延安成为中国“深海钳工”第一人。

大国工匠：钢轨医生——关改玉

关改玉，女，汉族，中共预备党员，1988年出生，中铁十七局集团有限公司铺架分公司唐曹项目探伤工、技师。

曾获全国五一巾帼标兵、全国三八红旗手、2017年“最美职工”等荣誉



旷野外，寒风中，骄阳下，风雨中，一位“80后”姑娘，用近8年时间与钢轨对话，把人生最美好年华奉献给祖国铁路建设。她就是大国工匠的杰出代表——中铁十七局集团铺架分公司工会副主席、唐曹铁路项目探伤工关改玉。2月27日，全国妇联授予关改玉“全国三八红旗手标兵”荣誉称号。在获此殊荣的10位杰出女性中，关改玉列于首位。关改玉也是中国铁建首位获此荣誉的女职工。

完美诠释工匠精神，刻苦钻研钢轨探伤技术的“女神探”。

大国工匠们总是心怀“责任如千斤之石悬于一丝”“品质如合抱之木生于毫末”的忧虑，绝不用“可能没有缺陷”评价自己的工作，绝不给自己的任何懈怠以丝毫的理由。

（三）追求极致

杰出的工匠对技艺和品质有着达到“极致”的严苛要求。

乔布斯：用 15 年的时间，把一个濒临破产的公司做成了全球市值最大的公司。

小野二郎的寿司必须提前 1 个月预订，最低 3 万日元起。

顾文霞，一生绣出五代“猫”。

潘玉华，“军工绣娘”，在一块一元硬币大小的电子板上，焊接 1144 根细小的铅柱，没有任何机器辅助全凭手感。

（四）工匠之道，树立正确的工作观

工匠用工作获得金钱，但工匠不为钱而工作。工作给予我们的爱除了钱之外，还有宝贵的经验、良好的训练以及才华的展现！它们能帮助我们创造出更多的财富，所以，与金钱相比，工作中获得的能力、成长、经历、经验、尊重更有价值。

我们应该主动追求目标，而不是将目标当作讨价还价的工具。要真正把自己的工作当成事业来做，而且坚持、负责地做下去。

任务三 合规素养与匠心精神

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
匠心精神	术业专攻 一生只做一件事		
	聚精会神展示合规素养		
师生总结			

观看视频《大国工匠纪实片》、黄云岳影视作品《一生只做一件事》、

讨论：如何理解“执着专注、术业专攻、一生只做一件事”

【小故事】

《寿司之神爱剪辑-寿司之神》

美国导演大卫·贾柏拍摄的 82 分钟纪录片——“寿司之神”

手握寿司，起于日本的江户时代，制作者把米饭握成一块，再涂上山葵(芥末)，铺上配料而成。

小野二郎一生热衷做寿司，对待工作环境的标准苛刻，他极爱干净，认为“如果厨房不洁，就做不出真正的美食”。他常年如一，除了参加好友葬礼，其它时间则无一例外都在店里。

一直取最高标准的小野二郎，终其一生都在握寿司，他连续两年获得《米其林指南》给予的三星最高品鉴，被誉为做出了“值得花一辈子排队等待的美味。”

对于纪录片“寿司之神”里反复提及的“职人”，小野二郎对此解释说：

“职人精神就是每天重复做同一件事。”



(小野二郎，生于1925年，终生专注寿司)

(职人：就是拥有一门专门的手艺并以此为职业的人。)



思考 1：结合视频中的案例中的人物，他们个性各不相同，但其职业精神却很相似。说说有哪些共同的特质？

恒心；专心；静心。

思考 2：案例中人物的职业各不相同，但其职业生涯发展却有着相似的地方。说说哪些地方相似？



(1) 他们从入职开始，就立足于本岗位，从来没有换过工作；

(2) 他们入职时的学历都不高，技校毕业已经算是科班出身，但都在岗位工作中成为高级技能人才甚至国宝级大师；

(3) 他们今天的成就，和他们入职时的立志和后来“一生只做一件事”的坚守密不可分；

(4) 他们一直都工作在生产一线，都是靠自己高超的技艺和出色的业绩获得了应有的社会声望及成就。

思考 3：“执着专注，术业专攻，一生只做一件事”是不是意味着不能跳槽，不能换工作，不能追求名利地位？

(1) “执着专注，术业专攻，一生只做一件事”的关键是“做一件事”，所以只要是做同一件事，在哪里都一样，只是跳槽的动机应该是为了更好地做事，而不是其他；

(2) 求职之初，为求人职匹配，获得一份自己喜欢或虽然暂时不喜欢但有发展前途的职业，可以更换工作，但反对出于急功近利动机更换职业；

(3) 名利地位不应当成为理想的构成要素，工匠的志向应该定位于将事情做到最好，将技艺提到最高。

寿司之神说：“一旦你决定好职业，你必须全心投入工作中，必须热爱自己的工作，千万不要有怨言，你必须穷尽一生磨练技能，这就是成功的秘诀，也是让人家敬重的关键。”——职人精神
练技能，这就是成功的秘诀。”；



【想一想】

你怎样看待方文墨做“中国最好的钳工”的理想？假如将此作为你的理想，你准备怎么做？

持续专注是力量之源。多年前，趋势科技全球副总裁、亚太区总裁刘家雍在一次访问中当被问到创新怎么来时，他这样答到：“创新来自于专注，来自于专注的研究、专注的聚焦。非常耐心持续地去研究问题，慢慢就能看出创新的方向”。持续专注是创新的力量之源，也是精益求精、爱岗敬业的力量之源。

任务四 创新进取 愿乘长风破浪行

章节概要

学习内容	章课程要求	完成情况	
		生自我评价	教师评价
创新进取	艺无止境		
	推陈出新		
	勇攀高峰		
师生总结			

观看视频：《最后的手艺人》

【想一想】结合前面所学内容谈谈什么是“工匠精神”以及如何传承“工匠精神”

工匠精神概念：是指工匠对自己的产品精雕细琢，精益求精、更完美的精神理念。

工匠们喜欢不断雕琢自己的产品，不断改善自己的工艺，享受着产品在双手中升华的过程。工匠精神的目的是打造本行业最优质的产品，其他同行无法匹敌的卓越产品。

【想一想】中华民族应该如何在“传承”的基础上突破和发展？

传承是创新的源头，创新是传承的载体

一、艺无止境

观看视频 1. 《大国工匠》，结合《古今中外工匠精神故事汇》案例分析

2. 王钦峰：从农民工到工程师，革新带来的身份变化

一名只有初中学历的农民工，却成为一个国家级高新技术企业的技术骨干，被众多硕士生、博士生尊称为“老师”和“工程师”，这听起来似乎是个奇迹。王钦峰：从农民工到工程师



【想一想】从王钦峰人身经历中，体现了什么样的“工匠精神”？

工匠有着艺无止境的学习理念。他们对技艺的追求没有尽头，这让他们除了入门时的勤学苦练，更多的是在实践中不断学习、善于学习、终身学习，不断提升技艺水平。他们敢于质疑现状，敢于面对挑战，敢于创新进取，从而不断完善自我。

二、推陈出新

观看视频：国家电网技能专家姜广敏—创新成为习惯

姜广敏，他用 50 项发明守护万家灯火。1980 年初中毕业到大连瓦房店一家农机修造厂当工人，先后干过车工、电焊工、水暖工。1986 年到盘锦供电公司送电工区工作，现为盘锦供电公司运维检修部输电一班副班长，共取得技术创新成果 52 项，其中 32 项获国家专利。



先后荣获辽宁省特等劳模、国家电网公司特等劳模、辽宁省“十大蓝领技能明星”等荣誉称号，全国劳动模范。

2018 年 11 月，获得人力资源和社会保障部第十四届中华技能大奖。

【想一想】谈谈我们需要怎么样的“工匠精神”？

工匠对技艺和产品品质有着积极进取、推陈出新的情愫。他们心中有目标，行动有方向，创新有动力，就是为了在现有努力的基础上再上一个台阶。他们学习新知、探索新知，哪怕是小小的一个零部件，也要掌握内在机理，就是为了能够突破自己。

三、勇攀高峰

观看视频：高铁研磨“鼻祖”宁允展—“研磨精神”磨出大国工匠

宁允展，男，1972 年出生，中共党员，南车青岛四方机车车辆股份有限公司车辆钳工高级技师，中国南车技能专家。

2017 年 11 月，宁允展获得第六届全国道德模范敬业奉献奖。



2019年4月，荣获“最美职工”。12月，荣获交通运输部授予的“全国交通技术能手”称号，颁发“全国交通技术能手”证书

宁允展的人生经历可由三个阶段总结：钻研，打破高速动车组转向架生产瓶颈难题；创新，做企业节约创效、“万众创新”的代言人；奉献，在无私授业中培养优质人才。

一心一意做手艺，不当班长不当官，扎根一线24年，宁允展与很多人有着不同的追求。“我不是完人，但我的产品一定是完美的。做到这一点，需要一辈子踏踏实实做手艺。”这是宁允展的信条

如今，国内铁道线上飞奔的高速列车，近一半来自宁允展所在的南车四方股份。宁允展说，身为第一代“高铁工匠”，他的梦想就是自己研磨的高速列车走出国门，驰骋世界！

【想一想】谈谈“工匠精神”在其身上的体现？

工匠都有敢为人先、勇攀高峰的气魄。他们善于发挥专业团队的合力，不怕失败，勇于担当。他们善于将经验技艺与当代科技完美结合，立足生产一线，实干巧干，发奋攻坚。他们坚忍不拔，默默前行，一步一个脚印不断地从一个成功走向另一个成功。

【练一练】

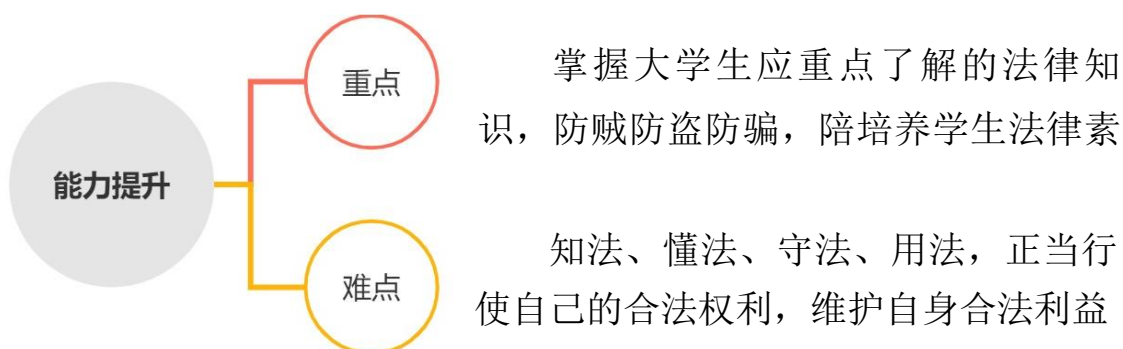
- 1、分小组讨论自己所了解的关于创新进取的案例。
- 2、结合本专业谈谈行业未来十年的发展与创新。
- 3、结合自身实际谈一谈自己将如何在工作岗位中传承“工匠精神”，实现自己的职业梦想。

小 结

工匠精神是指工匠对自己的产品精雕细琢，精益求精、更完美的精神理念。工匠精神品质，概括起来就是爱岗敬业的职业精神、精益求精的品质精神、术业专攻的专注精神、追求卓越的创新精神等，这些品质不仅是成为职业人的前提，也是成大事者的精髓。

项目十 合规道德与法律

内容导读：考虑到中职所有专业开设的有《法律基础知识》，高职所有专业开设的有《思想道德修养与法律基础》，所以本章重点在于法律素养的养成，而非直接法律规范的说教。编写方式先是提供相关案例，引导学生讨论问题，然后相关理论的阐释。授课方式希望是就相关问题引导学生分组讨论并查找相关依据，提炼答案，再各组就焦点问题相互间进行辩论，最后教师做点评。所以本章内容旨在希望新时代的大学生，要知法、懂法、守法、用法，正当行使自己的合法权利，维护自身合法利益，能给学生法律素养的养成以及具体应用方法的培养提供帮助。



任务一 大学生合规法律意识

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		生自我评价	教师评价
大学生合规法律意识	大学生合规法律意识的重要性		
	大学生合规法律意识的培养		
师生总结			

金秋的九月，18岁的你高中毕业，选择了安顺职业技术学院。这是你新生活的开始。18岁是个阳光灿烂的年龄，此刻的你，对于未来，或许心中已是满怀憧憬，也或许还有些许迷茫，不管怎样，前进就会有希望，也只有前进才能实现梦想。身处青青的校园，风景如画，现在的你长大成人，已是一名大学生，你开始有能力思考属于你自己的人生了。

一、大学生合规法律意识的重要性

【小故事】

上了当的张新

四年前，18岁的张新高考失利。一位老乡承诺，可以运作到武汉大学，读4年，拿正规毕业证和学位证，但得花15万元办事费。张新一家交钱后不久就收到一张录取通知书和新生入学手册。通知书上印章显示是“武汉大学”。

同年9月，张新和另外4名同学到了武汉大学。新生在校园里军训，他们却被一名自称张杰的“辅导员老师”开车送到校外一处场所单独训练，结束后就被安排到武汉大学学生宿舍楼的闲置公用房住宿。4年里，他们跟着武汉大学经济管理学院2011级经管6班上课，每年向张杰交1.5万元学杂费，却没有学生证、没有饭卡，进不去图书馆，上课点名没名字；期中、期末考试在单独教室进行，考试内容和老师教的没有任何关系。对于这种差别，张新从未找学校反映过，因为有人告诉张新，他是通过“关系”进的武大，“跟别人不一样”。张新说：“我们自己也怀疑过，去找张杰，他每次都说‘你们走的是特殊途径，不要声张，正在协调，会尽快解决’。我们对顺利毕业抱有很大希望，就没再反映。”

到 2015 年，张新累计向张杰交了 20 多万元。即将毕业，他上网查询学籍档案，输入身份证号码后发现“查无此人”。他打电话给张杰，再也没人接听。此时张新才恍然大悟：上当了！在这起案件中，一些中介谎称“有高校内部关系”，“有领导熟人”，打着“到名校读书、拿正规文凭”的幌子，大肆收取“办事费”，把国内一些高校开办的“第二学士学位”教育，包装成全日制统招招生正规本科文凭进行招生诈骗，趁机大肆敛财。

怎么证明你已经是一名大学生了，你已是安顺职业技术学院的一员？

【小贴士】正确地注册学籍才能证明你是一名大学生。中国高等教育学生信息网（www.chsi.com.cn）是教育部指定的学历查询唯一网站。

二、大学生合规法律意识的培养

【小贴士】药家鑫杀人案

2010 年 10 月，西安音乐学院学生药家鑫驾车将张妙撞倒并连刺数刀致受害人死亡。2011 年 4 月，西安市中级人民法院对此案作出一审判决，以故意杀人罪判处药家鑫死刑；药家鑫随后提起上诉。2011 年 5 月，二审判决宣布维持原判；2011 年 6 月 7 日，药家鑫被依法执行注射死刑。

班级的前十名，大一就拿到了奖学金，钢琴水平已经达到了 10 级水平，还是业余的家教老师。无论从现行大学教育的哪个方面来评判，药家鑫都是让人翘大拇指的优等生：学习努力，成绩优秀，知识全面，爱好广泛，人际关系良好。没有人相信这样一个符合“品学兼优”普遍审美的优秀大学生，会在那个暗夜做出如此骇人听闻的决定。不妨先来看看药家鑫的作案动机。药家鑫说，当日他开车行至事发地时，正在给车里的音响换碟，不清楚车是否在走直线，突然听见“咚”地一声，感觉出事了便下车察看。结果发现车后有一个女的侧躺在地上，发出呻吟声。“天太黑，我不清楚她伤的程度，心里特别害怕、恐慌，害怕她以后无休

止地来找我看病、索赔。”于是，两秒后，“一念之差”下，药家鑫从随身带的包里取出一把单刃刀，向张妙连捅数刀，然后驾车逃跑。很显然，在他心里已经有非常清晰的城乡等级观念，他甚至在黑夜中从凭借车灯的余光，一眼就能从伤者的装束看出“命贱”的农村人，并迅速做出罪恶决定。他怎么会有如此强烈的社会等级观念？再来看看药家鑫的成长经历。21 岁的他有殷实的家

庭背景，父母都是知识分子，应该说他从小就接受了良好的教育，拥有完善的知识结构。可连文盲也知道交通事故和故意杀人在法律上是两码事，为什么药家鑫在关键时刻选错了方向？

有一部分大学生缺乏法律意识，走上犯罪的道路，毁了自己的大好前途，马加爵案件，刘海洋案件，药家鑫案件等等，这些大学生的犯罪案例让我们感到触目惊心的同时也让我们今天的大学生反思，造成这些悲剧的原因是什么，怎样增强我们自己的法律意识，避免误入歧途？

法律意识是社会意识的组成部分。是人们关于法的思想、观点、理论和心理的统称。包括法律心理和法律思想体系两部分，前者涵盖人们对法的本质和作用的看法，对现行法律的要求和态度，常是自发形成的，属于法律意识的初级阶段；后者指人们对法律的评价和解释，对人们的行为是否合法的评价以及法制观念等，属法律意识的高级阶段，需经培养、教育才能逐步形成。（来自百度百科）

首先，应培养学生依法办事的思想观念，不仅要遵纪守法，而且要监督社会主义法律的遵守和执行。

其次，培养宪法和法律具有最高权威的观念。使大学生认识到自己在国家生活中所处的地位，无条件地服从和遵守国家的宪法和法律。

再次，培养大学生权利义务相一致的观念。公民要正确对待权利义务关系，既要依法行使法律赋予公民的权利，也要履行法律赋予公民的义务，让大学生形成正确的公民意识，以社会主义法律为武器，捍卫自己的正当权利，在享有个人所拥有的权利时，不忘记尊重和承认他人的合法权益，不忘履行对国家，对社会，对他人的义务。

最后，应培养公民在法律面前人人平等的观念。公民在法律面前人人平等，主要指公民不分性别、民族、种族、职业等一律平等地享有法律规定的权等地承担法律规定的义务，不管是什么人，只要是犯了法，都要依法受到追究。

【议一议】

《上网投简历找来的骗子》

林先生在某求职网站上投了一份求职简历。当晚7点多，他接到一男子的电话。男子自称是福建某公司驻重庆分公司人事部主管，在网上看到林先生的简历，希望能进一步了解他的资料。该男子仔细询问了林先生的身高、学历、手机号码等，还专门索要林先生在江西老家的电话，称用于身份确认。林先生不假思索，一一回答了该男子的询问。身份：“警察”事由：手机被征用要求其关机，次日上午8点多，林先生的手机突然接到号码为15902314XXX的电话。电话中一男子自称警察，希望林先生配合办案，要征用他的手机号码，并要求他关机一个小时。林先生觉得有点诧异，但仍没有怀疑，就把手机关机。大约40分钟后，他有急事开机打电话。刚开机便接到江西表哥的来电。表哥的语气十分紧张，并问他是否正在医院，伤情重不重等。身份：“医生”事由：打给其父母要求汇钱3万元。林先生感到十分诧异，仔细一问才知道，在自己手机关机期间，在老家的父母接到一名自称是医院医生的电话，电话称林先生发生车祸，正在医院抢救，需要家属马上汇3万元费用，并尽快存入指定账户中。林先生急忙与父母联系，才得知他们已筹集了3万元，正要去银行存入“医生”给的账户上。“幸亏我提早开机了，不然3万元就被骗走了！”林先生感到十分气愤。他这才明白自己的简历引来骗子的连环圈套。

分析：

这个案例中的林先生在接到面试电话时不够谨慎，对于没有投过简历打来说电话的公司轻易的就相信了。我们可以看到其实在我们的实际生活过程中也是会有很多自己找上门来邀约我们去面试的公司，那么我们应该注意哪些呢？

(1)选择网站关，即选择可靠的招聘网站。对于求职者来说，应尽量选择大型、专业、知名的人才网站进行浏览、注册，因为这些正规的网站对招聘单位都经过审核，信息可信性相对较高。而且正规的人才网站会对个人简历的重要信息如联系方式、E-MAIL、家庭住址等做一定程度的保密处理，只有向网站提供合法资质证明的招聘单位才能看到，但非正规的网站就不一定是这样了。如：大学生就业网、前程无忧、智联招聘、中华英才等网站。

(2)简历填写关，网上求职个人应当按照网上提供的简历模板将个人详细情况填写在相应的位置，不要将重要个人信息留在不该填写的位置。尤其，在填写简历时，不要忽略个人简历的公开程度，尽量不要使自己的个人简历处于无条件公开的状态，这样会给一些不法分子提供可乘之机。

(3)信息鉴别关，有些公司不止采用一种招聘方式，在网站、报纸、人才市场同时进行招聘，一般这类招聘的规模大，比较可信。而虚假招聘信息一般有以下特点：招聘单位联系地址不详细或根本不留；联系电话为手机、手机，没有固定电话；招聘条件非常低，工资待遇异常高；以各种理由

收取求职者费用；以公司手续正在办理中为由不出据相关资质证明。这些招聘信息，很可能是虚假的，求职者要慎之又慎。

(4)电话联络关，对待陌生的电话（包括通知面试的电话和其它陌生询问电话）不要回答太多个人问题，一有可疑情况应立即报警。对于通知面试的电话，一定要对公司的地址及面试地址进行核实，以辨别是否是“皮包公司”。

(5)面试防御关，首先，注意面试场地，正规招聘单位一般都有固定的办公场所，若网上的单位将面试地点选在宾馆等临时租借来的场地，要高度注意，谨防上当受骗。其次，面试时间和地点若面试安排在晚上，为保证人身安全，可以和单位商量改到白天的工作时间，尽量不要晚上赴约，特别是女学生。若要求到外地或很偏远的地方面试，在对招聘单位没有详细了解的情况下，不要贸然行动，否则，如果在外地受骗，所遭遇的困境会更麻烦。另外，在面试之前，应多方面、多渠道地了解公司情况及背景，看看公司是否正规，业务是否合法，单位是否拥有合法有效的营业执照和经营许可证，是否有不良记录等。在出门前，一定要给家人或亲朋好友留下要去招聘单位的详细地址和联系电话（包括固定电话），以备查用。

【小贴士】

大学生学习了解法律知识的途径有哪些？

- 1、学习、选修法律有关课程；
- 2、阅读法律书籍；
- 3、法制节目
- 4、网络学习
- 5、法律咨询

.....

【议一议】

收集于大学生生活学习密切相关的法律知识，在班上进行分享

任务二 大学生违法犯罪预防措施

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
违法犯罪	大学生违法犯罪的主要原因		
预防措施	大学生违法犯罪预防措施		
师生总结			

遵纪守法是我们每个公民应尽的社会责任和义务，作为当代大学生更应是遵纪守法的模范，严格遵守各项法律和纪律，不做任何违法违纪的事，将法律条文内容化作自己的自觉行动，使守法由“要我做”变为“我要做”。

一、大学生违法犯罪的主要原因

【小故事】

大学生不知替考是犯罪，还自认为是勤工俭学

25岁的尚某无固定职业，2018年4月9日，他为找“枪手”代考牟利，通过微信网络联系詹某，发送考生信息并指使詹某大量招募替考者，并许诺给予每名替考者每科100元、每名考点“负责人”每天100元的奖励。詹某应允。4月11日15时许，尚某邀约詹某见面洽谈后，通过微信陆续向詹某转账支付共计8000元。随后，詹某通过组建微信群、QQ群以每名替考者每科60元的价格招募在校大学生，同为1999年出生的丁某、王某及徐某（均另处）等多名“枪手”，介绍丁某作为江夏区某学院考点“负责人”与尚某联系，后尚某在洪山区杨家湾地铁站旁一酒店内将张某、梁某等多名被替考考生的准考证及身份证交予丁某。2018年4月13日下午，丁某通过组建微信群聚集江夏某学院考点多名替考者，且其作为“群主”交代考试注意事项及集合发放准考证、身份证事项。4月14日上午，丁某在江夏区某学院考点外将身份证、准考证发放给王某、徐某等替考人员后，丁某还亲自上阵代考，他们代替考生张某、梁某等人进入该考点参加“湖北省高等教育自学考试”时，被监考人员当场发现并移送公安机关处理。5月29日10时许，警方抓获尚某。由于詹某、丁某、尚某三人到案时间不一，江夏法院先后对该组织替考团伙三人分两案进行了审理。

江夏区法院审理后认为，尚某在法律规定的国家考试中，组织作弊，其行为已构成组织考试作弊罪。依照《中华人民共和国刑法》，被告人尚某犯组织考试作弊罪，判处有期徒刑 11 个月，并处罚金 2 万元（已缴纳）。被告人詹某、丁某在法律规定的国家考试中，组织作弊，其行为均已构成组织考试作弊罪，被告人丁某还代替他人参加法律规定的国家考试，其行为已构成代替考试罪。判决詹某犯组织考试作弊罪判处有期徒刑 7 个月，缓刑 1 年，并处罚金 4000 元。丁某犯组织考试作弊罪，判处有期徒刑 6 个月，并处罚金 2000 元；犯代替考试罪，判处拘役 2 个月，并处罚金 1000 元，决定执行有期徒刑 6 个月，缓刑 1 年，并处罚金 3000 元。

不要作弊，这是我们从小学就听到的一句话，到了大学还能听到，到期末考试的时候，老师还会着重强调，尤其是在大学中，在考场上作弊，如果被老师发现了，后果非常严重，那你知道大学生在考试中作弊会有哪些后果吗？

【小贴士】

替考罪：2015 年 8 月刑法修正案（九）规定：在法律规定的国家考试中，组织作弊的，处三年以下有期徒刑或者拘役，并处或者单处罚金情节严重的，处三年以上七年以下有期徒刑，并处罚金。代替他人或者让他人代替自己参加第一款规定的考试的，处拘役或者管制，并处或者单处罚金。

大学生违法犯罪的原因有哪些？

1、社会原因。

社会上不良风气的影响以及腐朽思想和不良网络文化是导致大学生犯罪的原因之一。

2、学校原因。

一些学校对大学生的法制教育的不够重视，学生法制观念淡薄。管理体系不够完善，单纯追求学生的知识水平，忽视学生的思想道德教育，存在重知识“输入”而轻思想品德的“塑造”，缺乏科学的管理机制，导致有的学生夜不归宿、逃课旷课、赌博醉酒等也无人过问。

3、家庭原因。家庭是孩子最初接受教育的环境。家庭教育方式的好与坏，也在一定程度上影响与决定着孩子的人生观、价值观、世界观。其中，处于溺爱型家庭、打骂型家庭、放任型家庭、失和型家庭等“问题家庭”的大学生较之正常家庭的孩子更容易犯罪。原因就是缺乏适当的教育方法和健康的教育方式。

4、自身原因。有些大学生由于受到社会中的不良风气影响，在人生的价值观、世界观方面产生了偏差。

二、大学生违法犯罪预防措施

预防是减少犯罪的最有利方法，预防大学生犯罪是对人才的培养和珍惜，是对社会的责任。作为一个复杂的社会问题，减少和遏制大学生违法犯罪，防患于未然，其关键在于健全全社会的预防系统，养成正确的道德观和良好的行为习惯。

【小故事】

2014年3月31日，攀枝花市建筑工程学校学生黄某与同学胡某发生口角。下晚自习后，胡某和黄某各自邀约数名同学帮忙打架。被老师发现后，两伙人回宿舍途中，胡某与喻某、程某等人殴打黄某，黄某边退边挥舞折叠刀乱刺，有人喊“老师来了”，殴打黄某的人立即跑开。黄某朝看热闹的邓某后背刺了一刀。事件造成邓某重伤，胡某等3人轻微伤。法院依法以犯故意伤害罪，判处黄某有期徒刑1年3个月，缓刑1年6个月；以犯聚众斗殴罪，判处胡某有期徒刑1年5个月，缓刑两年。

通过故事能够引导同学们学会用法律手段保护自身权益，避免以暴制暴的恶性循环。该案例中受伤最重的不是冲突双方，而是围观者，提醒学生在校园中遇到类似事件，应尽量避免起哄、围观。

【小贴士】

不要打架！打输住院，打赢坐牢！

1、轻微伤的打架直接成本= 5日至15日拘留 + 200元至1000元罚款 + 医药费、误工费等赔偿 + 因拘留少挣的工资…

2、轻伤的打架直接成本= 三年以下有期徒刑 + 高额的赔偿金 + 医药费、误工费等赔偿 + 因拘留少挣的工资…

3、重伤或死亡的打架直接成本= 三年以上有期徒刑、无期徒刑甚至死刑 + 赔偿 + 无尽的后悔…

4、打架附加成本= 公安机关前科劣迹 + 心情沮丧郁闷 + 名誉形象受损 + 家人朋友担忧 + 工作生意等遭受更大的损失…

大学生违法犯罪预防措施有哪些？

1、加强对大学生政治素质的教育培养，增强其公德意识，引导大学生正确认识社会，树立正确的人生价值观，是他们真正成为心智与人格全面发展的有用之才。

2、加强对大学生的心理引导，培养良好的心理素质。学校可开展心理健康知识讲座、开设心理咨询机构，帮助大学生形成健康向上的心理，正确处理各种矛盾。

3、多形式强化对大学生的法制教育，正确大学生的法律意识，同时还要求大学生增强自我防范意识。

4、加强校园的内部管理，预防违法犯罪必须保证良好的校园环境，学校应采取针对性措施健全管理约束机制，通过建立完善的安全防范管理体制，最终杜绝违法犯罪现象。

5、司法机关积极协助教育。司法机关对大学生违法犯罪应实行教育、感化、挽救的方针，检查惩罚与教育相结合的原则，采取人性化帮教手段，挽救这些失足青年，使他们能够重新成为社会的有用之才，同时加强校内的司法宣传教育。

6、家长有针对性的引导教育。家庭是社会的细胞，提高家长的综合素质，加强和改善大学生的家庭教育是很重要的一项工作，家长要注重对自身孩子的了解，加强与孩子的沟通，摒弃娇惯溺爱，努力为孩子营造一个健康、温馨、和谐的成长环境。

任务三 大学生权益维护方法

章节概要

学习内容	本章课程要求	完成情况	
		学生自我评价	教师评价
权益维护 方法	大学生的权益维护		
	大学生的安全防范		
师生总结			

大学生是一个特殊的群体，虽然在年龄上已经成年，但是毕竟长期在象牙塔里，社会经验方面还比较缺乏。虽然大学生有知识，综合素质较高，但是维权意识不强，近几年，大学生权益受到侵害的案件屡见不鲜，希望通过学习，当大学生在遇到不公正待遇时，可以拿起法律武器保护自己的合法权益。

一、大学生的权益维护

【议一议】作为一名大学生，我们的权益有哪些？



权益类型	具体内容
在校生的权益	
消费者的权益	
求职者的权益	
...

大学生权益维护的方法

1、非诉讼途径：主要有：协商、投诉、调解、申请仲裁、申请复审、复核、申请行政复议和申诉等。

2、诉讼途径：诉讼途径包括刑事诉讼、民事诉讼和行政诉讼。

【案例 1】

小李有了 1 年工作经验后，需要跳槽。在网站上看见一家企业需要软件开发项目经理，按照对方的职位描述和招聘需求，小李感觉自己很适合。应聘后，小李就上班了。然而小李上班后才发现，所谓的项目经理并没有下属，而是一个人完成项目。小李这次明白，这家企业用招聘主管的办法招聘普通程序员。

分析：小李在应聘中，需要询问工作的具体内容，如果是经理的职位，最好询问一下部下的个性、项目的期限等内容，从侧面了解实际情况，以防有诈。

【案例 2】廉价劳动力

有些公司为了降低用人成本，打着“试用期”的幌子，将求职心切的学生招聘来当廉价“短工”使用。试用期刚过，或者即将到试用期结束，就以各种理由将其辞退。

分析：试用期陷阱表现方式通常有 3 种，单方面延长试用期、只签订试用期合同、试用期不合格。

按照劳动法规定，试用期根据签订合约时间不同而长短不一，最长不得超过 6 个月。劳动者在试用期的工资不得低于正式工资的 80%。

【案例 2】传销陷阱

2015 年 11 月 5 日《禁止传销条例》《直销管理条例》颁布实施 10 周年座谈会在京召开。会上，据公安部经济犯罪侦查局副局长张景利透露，2010 年以来，各地公安机关共立传销案件 35600 起，破案 24500 起，涉案金额达 367 亿元。

在此处请播放传销骗局视频

分析：

目前传销骗术通常由几种：

- 1、跨省招聘。
- 2、高薪引诱。
- 3、共同创业。
- 4、网上恋人。

PPT13:

总结：经过今天的学习，我们知道了在未来求职中我们应注意避开求职的陷阱，方法有 这几种：

- 1、拒交各种名义的费用；
- 2、不轻信许诺到外地上岗；
- 3、掌握劳动法规和相关政策；
- 4、多种途径了解公司背景；
- 5、谨慎签定劳动合同。
- 6、发觉被骗，及时报案，并在媒体曝光。

二、大学生的安全防范

【小故事】王某，某高校学生，2018年1月至3月，利用早晨大家洗漱的时间段溜入学生宿舍，看准有人不在宿舍或者其他人正睡觉而门未锁的时机溜门入室，将放在明处的手机等物迅速盗走，作案屡屡得手。最后被同学发现报保卫处，学校予以其记过处分。

学生宿舍防盗小常识

常见盗窃时间	常见盗窃方式	具体方式
新手入学期间	顺手牵羊	盗贼趁主人不备，会将晾晒在走道、阳台等处的衣物盗走。若房门大开，主人不在，则盗贼极有可能光顾室内作案分子趁主人不备将放在桌上、床上、走廊、阳台等处的钱物信手拈来而占为己有
寒暑假假前后	挥杆入室	作案人用竹竿等工具在窗外将室内他人的衣服物品钩走。
校内大型活动	偷配钥匙	盗贼多为与被盗宿舍学生要好的朋友或同班同学，这些盗贼往往是以各种理由借去学生的钥匙，然后再偷配，伺机行窃。
学生上课期间	撬门拧锁	撬门拧锁的手段较多，如用薄钢片等能从门缝插入的金属、非金属(如硬塑料薄片)制品工具拨暗锁或踢门、撞门使暗锁锁扣盒松动、脱离等。

【想一想】自己重要的财产如何保管才能够既方便又安全？

1、

2、

3、

....

作为一个大学生，要如何保护自己，如何提高自己的安全防范意识呢？希望通过下面的图片帮助您提高安全意识，擦亮您的眼睛，不贪不图不上当！



【想一想】请同学们观察上述图片，分别代表哪些骗局，并讨论出有效的防骗措施

1、

2、

3、

4、

5、

温馨提示：大家参加就业、招聘，一般要到政府和学校组织的人才交流市场，如果是经亲友、同学介绍的就业机构，除上网核实外，本人可到所在单位走走看看，问明情况，如是传销组织，一查就露馅。如果已陷入传销组织，就要坚持一不交钱（不交会员费和伙食费），二不参加他们的所谓学习培训，三是不去欺骗他人，四是找机会逃跑，并报警求救，五是迅速向学校求援。

【小贴士】

- （一）天上不会掉馅饼，天下没有免费的午餐（戒贪）
- （二）害人之心不可有，防人之心不可无（戒盲目信任）
- （三）知己知彼，方能百战百胜（戒不自知）

记住这些，相信大家被骗的风险也会大大减少

三、链接劳动法

（一）劳动合同签订原则

提问：什么是劳动合同？为什么要签劳动合同？引出劳动合同概念。

劳动合同是指劳动者与用人单位确认劳动关系，明确双方权利和义务的协议及以处理用人纠纷的重要依据。

既然劳动合同这么重要，那我们在签订的时间应该要注意什么呢？

首先我们应该知道劳动合同怎么签订，第一，应以书面形式订立劳动合同，用书面形式订立劳动合同严肃慎重、准确可靠、有据可查，一旦发生争议时，便于查清事实，分清是非，也有利于主管部门和劳动行政部门进行监督检查。

第二，应注意审查合同的内容，工作内容、工作点的、工作时间、合同期限、社会保险、劳动报酬等，千万不要签订空白的劳动合同。

第三，谨防劳动合同无效，如：内容违反法律、行政法规的劳动合同。如约定试用期超过 6 个月，不购买社会保险等；违反劳动安全保护制度。如约定劳动者自行负责工伤、职业病，免除用人单位的法律责任等。

第四，劳动合同的变更、解除和终止应依法进行。

合同变更的程序：①任何一方要求变更劳动合同的有关内容，都应以书面形式通知对方。

②被通知方接到通知后，应在 15 日内作出答复。③逾期不答复，视为同意变更劳动合同。

（二）劳动合同的基本内容

在签订劳动合同我们一定要看清楚劳动合同内容，特别是以下八点内容：

1. 用人单位的名称、住所和法定代表人或者主要负责人，是否是真实的；
2. 劳动者的姓名、住址和居民身份证号码或者其他有效身份证号码；与自己的信息是否符合；
3. 劳动合同期限，劳动合同期限分为固定期限、无固定期限和以完成一定工作任务为期限三种。
固定期限劳动合同，是指用人单位与劳动者约定合同终止时间的劳动合同。以完成一定工作任务为期限的劳动合同，是指用人单位与劳动者约定，以某项工作的完成为合同期限的劳动合同。
4. 工作内容和工作地点，是否和面试时的口头约定一样。
5. 工作时间和休息休假，是否符合符合国家劳动法，用人单位应当保证劳动者每周至少休息一日，国家实行劳动者每日工作时间不超过八小时、平均每周工作时间不超过四十四小时的工时制度。
6. 看清楚合同上的劳动报酬是否与面试时一致。
7. 社会保险，社会保险的主要项目包括养老保险、医疗保险、失业保险、工伤保险、生育保险。
8. 法律、法规规定应当纳入劳动合同的其他事项，如：试用期、保密与竞争限制条款、服务期。

（三）劳动争议处理

在我们成功就业以后，我们也会面临劳动争议的处理，劳动争议是指劳动关系当事人之间因劳动的权利与义务发生分歧而引起的争议，又称劳动纠纷。其中有的属于既定权利的争议，即因适用劳动法和劳动合同、集体合同的既定内容而发生的争议；有的属于要求新的权利而出现的争议，是因制定或变更劳动条件而发生的争议。

在我们面临劳动争议的时候该怎么处理呢？

我们应通过正确的途径去解决，发生争议首先协商，协商是劳动争议最经济、快速的解决途径。发生劳动争议，劳动者可以与用人单位协商，也可以请工会或者第三方共同与用人单位协商，达成和解协议。

当协商不了的时候我们可以进行协调，调解是专门调解组织居中斡旋解决劳动争议的途径。发生劳动争议，当事人可以到下列调解组织申请调解。

1. 企业劳动争议调解委员会
2. 依法设立的基层调解组织
3. 在乡镇、街道设立的具有劳动争议调解职能的组织

其次，可以通过仲裁解决，仲裁是解决劳动争议的必经途径，是诉讼的前置程序，未经仲裁的劳动争议不得向人民法院提起诉讼。

最后可以进行诉讼，诉讼是劳动争议解决的最终途径。除用人单位依法不能提起诉讼的以外，当事人对仲裁裁决不服的，可自收到仲裁裁决之日起 15 日内向人民法院起诉。

【小贴士】

求职过程中可能会遇到的各种陷阱，面对这些陷阱的时候我们应该正确的去避开，学习了劳动法，清楚了在签订劳动合同时应注意的事项及应清楚劳动合同的内容，在面对劳动争议处理的时候该怎么进行解决。

小 结

大学生处于接受高等教育的特定时期，即是一个社会人，又是一个学校人，具有多重身份。作为社会的一份子，必须了解社会的游戏规则，树立法律意识，学会正确的行使法律权利和履行法律义务，既可以避免自己在不懂法的情况下铸成大错，又可以保护自己的合法权益不受侵犯，让自己将来的事业更加顺利，生活更加美好。