

中等职业综合素质教育读本型教材

中职生综合素质
教育读本

主 编 ■ 莫坚义 杨筱玲 张 好 谢粹明

北京出版集团公司
北京出版社

中职生综合素质 教育读本

主 编 ■ 莫坚义 杨筱玲 张 好 谢粹明



我要飞得更高

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

中职生综合素质教育读本 / 莫坚义等主编. — 北京 :
北京出版社, 2014.7 (2020 重印)
ISBN 978-7-200-10835-4

I. ①中… II. ①莫… III. ①素质教育—中等专业学校—教材 IV. ① G711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 163109 号

中职生综合素质教育读本

ZHONGZHISHENG ZONGHE SUZHI JIAOYU DUBEN

主 编: 莫坚义 杨筱玲 张 好 谢粹明

出 版: 北京出版集团公司
北 京 出 版 社

地 址: 北京北三环中路 6 号

邮 编: 100120

网 址: www.bph.com.cn

总发行: 北京出版集团公司

经 销: 新华书店

印 刷: 定州市新华印刷有限公司

版 次: 2014 年 7 月第 1 版 2020 年 8 月修订 2021 年 5 月第 7 次印刷

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 11.5

字 数: 245 千字

书 号: ISBN 978-7-200-10835-4

定 价: 33.00 元

质量监督电话: 010-82685218 010-58572162 010-58572393

目录

第一章 修身篇 | 1

- 第一节 感恩 爱心 | 2
- 第二节 宽容 忍耐 | 13
- 第三节 礼貌 诚信 | 25
- 第四节 自尊 自律 | 36

第二章 尚学篇 | 45

- 第一节 兴趣 特长 | 46
- 第二节 惜时 勤奋 | 56
- 第三节 活学 活用 | 66
- 第四节 尝试 实践 | 76

第三章 谋职篇 | 87

- 第一节 务实 耐挫 | 89
- 第二节 沟通 合作 | 100
- 第三节 责任 坚守 | 111
- 第四节 奉献 敬业 | 120

第四章 创业篇 | 131

- 第一节 勇闯 敢为 | 132
- 第二节 竞争 分享 | 144
- 第三节 规划 创新 | 155
- 第四节 热爱 梦想 | 166

第一章 修身篇

编者寄语

崇尚立德修身是中华民族的传统。人无德犹如建筑无基，不会行远，不会成事。欲做事，必先做人；欲齐家治国平天下，必先立德修身。修身，可立德明志、可博学多思、可建功立业。当前，企业不仅要求员工有过硬的职业技能，而且对员工的道德素质也提出了很高的要求。

作为中职学生，不仅要学好职业技能，更要学会做人。“修身”，是中职阶段的必修课。本章将从以下几个方面与你分享修身之道：

第一，懂得感恩，拥有爱心。感恩是生活的大智慧，爱是最崇高的情感。学会感恩，奉献爱心，才能体会到幸福。

第二，善于宽容，学会忍耐。宽容与忍耐是一种勇气，一种意志，一种胸怀，一种睿智，一种境界。学会宽容与忍耐，你的人生将会海阔天空。

第三，文明礼貌，诚实守信。明礼，是为人处世之道；诚信，是安身立命之本。成为一个明礼、诚信的人，才能站在职业生涯正确的起点上。

第四，自尊自律，自主成长。自尊自爱，才能体会到生命的价值；自律自强，生命才能扬帆起航。自尊自律，就得知道有些话不能说，有些事不能做，有些事不得不忍，不是所有的事都可以由着自己的性子来，要学会自我控制，养成良好的行为习惯。

立德修身，要重视榜样的力量。在本章中有许多感人的故事：身患绝症的黄舸万里感恩、快递小哥张义标无偿照顾孤寡老人、徐悲鸿面对洋人侮辱奋起反击……当然也有身边普通职校生的立德案例，从他们身上汲取力量，你将受益无穷。

立德修身，重在自省。自省是一种十分重要的修身之法。这种方法要求人们经常反省自己的想法和行为，明辨是非，自我修正，不断完善自己。古人曾子曰：“吾日三省吾身。”我们也一定能做到！

立德修身，贵在力行。修身不能停留在想法上，一定要有所行动。“勿以善小而不为”，认真做好每一件小事，一定会成为一个有道德的人！

第一节 感恩 爱心

1

感恩

“霍金先生，卢伽雷病已经将你永久地固定在轮椅上，你不认为命运让你失去很多的出路吗？”在一次学术报告后，一名记者对物理学家霍金提出了这样的尖锐问题。大师的脸上充满微笑，用他全身仅能活动的3根手指，艰难地叩击键盘，之后，显示屏上出现了这样一段话：

“我的手指还能活动；我的大脑还能思维；我有终身追求的理想；我有爱我的和我爱的亲人与朋友。对了，我还有一颗感恩的心！”

为什么在遭遇病魔之后，霍金仍然可以使自己以澄明、恒毅的心态继续生活，并且登临科学的巅峰呢？是感恩之心化解了他胸中的沮丧，这种感恩来源于他对自己准确、理智的判断：我拥有最可贵的价值——生命、智慧和爱。

感恩是一个人与生俱来的本性，是一个人不可磨灭的良知，也是现代社会成功人士健康性格的表现。感恩是一种处世哲学，是生活中的大智慧。学会感恩，是为了擦亮蒙尘的心灵；学会感恩，是为了将无以为报的点滴付出永铭于心。如果说，爱是人类最崇高的情感，那么因爱而生的感恩之心则是爱的升华。当爱成为一种鞭策，当感恩成为一种自觉，当我们真诚地鸣谢他人，我们的生活将会因此而更加美好！

本课将与你一起品读感恩的故事，学会用爱点燃心中那一盏感恩的明灯。

芝麻开门

品读故事

活着，就要感恩

仅仅走过21年人生路的黄舸，生命中有着太多不该有的沉重。

1988年10月30日，当他第一次睁开眼睛观察这个世界时，并不知道他将要面对沉重的厄运。小黄舸不到1岁父母便离异了，父亲黄小勇带着他在长沙市开了家小餐馆。黄舸一两岁的时候走路不稳，3岁时走路老摔跤，五六岁了还不能自己上楼，到了7岁，连路都走不动了。黄小勇带着他去各大医院检查，最后确诊黄舸患上的疾病是先天性进行性肌营养不良。医生说，这是一种绝症，病情会随着年龄增长不断加重，最

终心脏会因肌肉完全丧失运动机能而停止跳动，同类病患者最长生命纪录仅为 20 岁。

黄小勇永远记得那天的心情：那个冷冰冰的结果像座大山，压碎了做父亲的心，明知前方注定是痛苦的结局，他还是决定把小黄舸养大。为了给儿子治病，黄小勇转让了饭馆，变卖了房子，带着黄舸四处求医。然而，黄舸的病情并没有得到好转，慢慢地，他不能站了，不能坐了，手也抬不起来了。最后黄舸只得离开学校回到家中。每天坐在轮椅上，无聊的他只能呆呆地看着窗外那棵老树，想着自己是否还有明天、后天……



身患绝症的黄舸一直很想念母亲，2000 年他通过湖南电视台《真情》栏目与多年未见的母亲见面了，节目播出后引起了社会的巨大反响。

“真没想到，有那么多好心人关注我们。”黄小勇说。在随后的一段时间里，来自全国各地甚至海外爱心人士的汇款单寄到父子俩的手上，这给予了他们莫大的安慰和帮助。黄小勇把捐款人的名字和地址都记了下来，希望有机会去当面谢谢他们。随着关心和帮助他们的人越来越多，他们记下了 400 多个爱心人士的信息。

在社会的关爱下，黄舸父子也越来越乐观。父亲不止一次地鼓励儿子：“人都有生老病死，只要活得有意义，不要在乎生命的长短。”为了帮黄舸树立目标、建立信心，黄小勇还提出了一些也许永远也无法实现的愿望：2003 年到北京天安门看升国旗，2007 年到香港感恩，2008 年看北京奥运会开幕式……

2003 年，黄舸的病情恶化，完全丧失了生活自理能力，甚至不能自己漱口，他感觉自己离死亡越来越近。此时的黄舸，突然向爸爸提出想去看一看汇款单后面的好心人，亲口跟他们说一声“谢谢”。面对儿子“最后的要求”，父亲沉思良久后，同意了。

2003 年 5 月 17 日下午，父子俩从长沙出发前往北京。出发前，父亲把一辆人力三轮车改装成一个移动的“小家”，载着全部家当和黄舸上路了。

感恩的旅途并不轻松，三轮摩托载着轮椅，每天行驶 100 多公里。铁皮包的车厢，雨天冷，晴天热，黄舸在车厢里的轮椅上颠簸得非常难受。路上的生活异常艰苦，黄舸也只能咬牙坚持，令人遗憾的是，一些要寻找的好心人因为各种原因找不到了。面对困难，父子俩总是相互鼓励。一路上好心人的帮助也鼓舞着他们：三轮车被压坏了，好心人很快帮他们换了一辆新的三轮摩托车；旅店的老板看到他们的情形后坚决不收住宿费；修车店老板也免费为他们修车……

在山东青岛，他们终于找到了感恩之旅的第一个恩人。家住山东青岛的马跃，了解到黄舸的遭遇后，给黄舸寄去了 200 元钱。他做梦也没有想到，3 年后，被资助的少年会来到自己的家里向他表示感谢。“一见面，马叔叔激动地流下了眼泪，和我们紧紧地抱在一起，很多围观的人也都被感动得落泪了。”黄舸回忆说。那一刻，父子俩深深地感觉到：自己的那一句“谢谢”虽然微不足道，但却是有意义的，给予帮助的

人会感到欣慰，会更有信心和热情去帮助更多需要帮助的人。

4年间，黄舸父子先后三次踏上感恩之旅，走过了80多座城市，行程1.3万多公里，向30多位当年给他们寄过钱的恩人当面道了谢。父子俩一路上感受着感动，也传播着感动。

2006年，黄舸获得“感动中国年度人物”荣誉后，他的事迹被更多人了解，人们为黄舸积极向上、直面生活的顽强意志和珍惜生命、感恩社会、传递爱心的优秀品格所深深地感动。有网友留言说：“不懂得感恩的人从某种意义上说不是一个完整的人；不懂得感恩，无所谓孝道；不懂得感恩，无所谓奉献；不懂得感恩，更无所谓感动……”

手捧“感动中国”沉甸甸的奖杯，黄舸保持着一贯的冷静：“这个奖杯是对社会上所有有爱心、懂得感恩的人的肯定！”黄舸说：“我是个被病魔折磨的孩子，是社会上好心人的帮助和那么多的经历，让我变得这么乐观。”

尽管遭受病痛的折磨，但是为了回报社会对他的关爱，黄舸经常用自己的经历去鼓励那些迷茫的人。应共青团上海市委的邀请，黄舸到上海给数千名学生回顾创造生命奇迹和感恩中国的感人事迹。两个小时的报告会上，学生们掌声阵阵。同样是先天性肌营养不良患者的李文杰在6年前认识了黄舸，“在黄舸哥哥身上，我学到了很多。他有一颗宝贵的感恩之心，他珍惜自己的所有，传递了爱心，他敢于直面绝症，具有顽强的生命意志，尽管自己非常困难，却还为我捐了款。黄舸哥哥就如黑暗中的一盏明灯，给我以希望……”李文杰感激地说。

在黄舸的遗嘱中，他说，如果有一天离开，希望能把自己的眼角膜捐献给需要的人，在他看来，他活过的这些岁月，来自亲爱的父亲，也来自社会上帮助过他的人，他要用自己的所有来回馈社会。至于父亲，黄舸说：“如果有来世，我要做爸爸的爸爸。”也许在黄舸的心里，只有这样才能表达对父亲多年付出的感谢与感动。

2009年11月6日，黄舸永远地离开了这个世界。遵照他的遗愿，他的一对眼角膜被取出来分别移植给了两个人。如今，他那双充满着爱意的眼睛仍然在替他守望着这个令他眷恋的世界。

借鉴案例

感恩改变顽皮少年 勤勉造就数控英才

闵琪是浙江省长兴县职业教育中心学校2008届数控专业毕业生。2008年，他接连创造了一个又一个佳绩：湖州市数控选拔赛第二名、浙江省“华盛鑫泰杯”职业学院（校）技能大赛暨全国数控大赛浙江省选拔赛中职组数控铣工第一名、全国职业院校技能大赛中职数控铣床比赛第十名、第三届全国数控技能大赛第一名。这一个个耀眼的荣誉，一次又一次地让长兴县职业教育中心学校这个普通的县属职校沸腾，也让闵琪成了远近知名的“明星”。

其实，闵琪的成长经历，与许多中职学校的学生并没有太大不同。他是家中独

子，父母从小对他宠爱有加，希望他将来能当一名教师或者作家。在众人眼中，闵琪一直是一个聪明、好动、贪玩、叛逆的孩子。小学时，闵琪的各科成绩都是不错的，可上了初中之后，英语成绩却一直不太好，而他也越来越厌恶英语学习，结果参加中考时，他的英语竟然没及格！虽然他的中考总分上一般普高没有问题，且父母也主张让他上普高，但叛逆的闵琪却毅然选择了县职教中心，成为数控专业的一名中职生。

如果说选择职校时的闵琪对读职校的意义还有那么一点认识的话，进入县职教中心后的他则一下子找不着北了。同身边许多同学一样，他的学习生活变得没有了目标。他上课爱看小说，下课就去打球，有时连作业都不好好完成。但班主任和任课老师并没有放弃有点“顽劣”的闵琪。老师们经常找他谈心，提醒、鼓励和引导他，但他的成绩却依然没有起色。

职校一年级的暑假，闵琪和几个同学一起在开发区的一家机械厂里打短工。每天干的都是很脏很累的活，却只能拿到二十块钱一天的工资。那段时间，闵琪经常是累得晚上躺床上就不想再动弹，心中常想起父母，每念及此鼻子就一阵一阵发酸——原来父母支撑这个家庭，供养自己生活读书是那么不容易！

在机械厂，他有一次自告奋勇地去加工一组零件，这可是赚钱的活！虽然在学校里练习加工这样的零件是常事儿，可那次他偏偏搞砸了，面对白眼和训斥，他流泪了，明白了平日里老师的谆谆教诲，也认识到竞争的残酷性和过硬基本功的重要性。

“做，就要做最好；学，就要学最棒！”这是闵琪在那个暑假最大的收获。

成长的过程虽然艰辛，但感悟有时就是这么简单。

进入职校二年级后的闵琪，似乎换了一个人，无论是理论课还是实训课，他学得比谁都认真，比谁都刻苦。正是有了这股敏而好学、锲而不舍的劲头，才有了他后来令人惊叹的成绩。

曾有记者在采访时间闵琪：是什么原因让他在职校二年级时有了质的改变与飞跃？他给出了这样的回答：“感恩、感动、感悟”。



思考

1. 黄舸在生命即将走到尽头的时候首先想到的是什么？为什么？
2. 是什么改变了闵琪的思想，让他从叛逆变得懂事？

点石成金

常怀感恩之心，才会感受到生活的美好，品尝到生活的温馨，体验到生活的快乐。据科学研究表明，感恩是最强的“幸福促进剂”。积极心理学研究也表明，助人为乐、回报社会能大大增强个人的幸福感。感恩不仅是一种美德，而且也孕育了其他

所有的美德，感恩是生活的底色。

黄舸在生命即将走到尽头的时候，首先想到的是感谢所有帮助过他的人，并且留下遗嘱，在他去世之后，将自己的眼角膜捐赠给需要的人。“羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义。”一个理性的民族，要懂得感恩。欣慰的是，我们并不缺少。黄家父子的一声声“谢谢”，虽然微不足道，却感动了许许多多的中国人。饮水思源，知恩图报，父子俩在尽其所能回报社会。

也许你还在为自己进入中职学校读书而自责、懊恼、羞愧，那就大可不必！好好感恩和珍惜你所拥有的一切吧！像黄舸一样，即使到了生命的尾声，也将感恩的交响曲谱写得那么动人；像闵琪一样，感悟生命，发现值得感恩的小事。如果你能发现今天的美好，那就应该感谢坎坷，感谢平凡，相信明天一定会更加美好。

人生箴言

生活需要一颗感恩的心来创造，一颗感恩的心需要生活来滋养。

——东汉政论家、文学家 王符

卑鄙小人总是忘恩负义的，忘恩负义原本是卑鄙的一部分。

——法国作家 雨果

不管一个人取得多么值得骄傲的成绩，都应该饮水思源，应该记住是自己的老师为他们的成长播下了最初的种子。

——法国物理学家、化学家 居里夫人

人家帮我，永志不忘；我帮人家，莫记心上。

——中国数学家 华罗庚

忘恩的人落在困难之中，是不能得救的。

——希腊谚语

加油站

成语“结草衔环”的来源

“结草衔环”比喻感恩报德。

“结草”的故事出自《左传·宣公十五年》。春秋时期，晋国大夫魏颗之父魏武子有个非常宠爱的小妾，魏武子临死前要求小妾殉葬，魏颗却让这个小妾改嫁了。后来，秦将杜回领兵攻打晋国，两军激战之时，突然出现了一位老人，他用草绳将杜回绊倒，令魏颗活捉杜回，晋国大获全胜。当晚，魏颗梦见了那个老人，原来他是那位

小妾的父亲，特来报恩。

“衔环”的故事见于《后汉书·杨震传》。杨宝九岁时，在华阴山北遇见一黄雀被老鹰所伤，坠落在树下。杨宝将它带回家，喂养百日。一夜，有一黄衣童子向杨宝拜谢说：“我是西王母的使者，君仁爱救拯，实感成济”，并以白环四枚赠予杨宝，说：“它可保佑君的子孙位列三公，为政清廉，处世行事像这玉环一样洁白无瑕。”后来，杨宝的儿子杨震、孙子杨秉、曾孙杨赐、玄孙杨彪都官至太尉，而且都为政清廉。

柳州市百货股份有限公司的“感恩文化”

柳州市百货股份有限公司（下称百司）将感恩文化融入企业管理之中，教育员工感恩社会，感恩企业，感恩同事，努力实现用文化启发人、用精神鼓舞人、用理念引导人、用行为规范人，推动了企业和谐稳健发展。在百司，随处可以窥见感恩文化在经营管理中的渗透和浸淫。“感恩教育”理念贯穿其中，深深根植在基层的每一个部门，激励和凝聚了员工队伍。

感恩员工。每天早上，部门领导整齐列队站在五星商厦门口恭候员工，一声“早上好”的招呼语，使员工如沐春风，带来一天的好心情。

感恩顾客。每天开门时，值班经理站在扶梯旁恭候第一批顾客，一声“欢迎光临”传递的是对顾客光临的感谢，使顾客倍感亲切，拉近了商厦与顾客间的距离。

感恩同事。每天交接班时，员工整齐列队，一句“快乐工作，加油！”的口号，使员工们士气更旺，干劲更足，服务更好。

感恩祖国和企业。每周一，当国旗、司旗在《义勇军进行曲》和《五星之歌》声中冉冉升起时，爱国、爱企的情怀，企兴我荣、企衰我耻的意识牢牢地树立并根植于每个员工心中。

牛刀小试

实践活动：说句心里话

【活动目的】 让学生学会思考感恩，学会表达感恩。

【活动形式】 以 4~6 人为一个小组，将成员关于感恩的语言或行动记录并表达出来。

【活动步骤】

1. 记录感恩：大家在小组内把自己有关感恩的话写下来或以视频形式录制下来。
2. 分享感恩：自由走动，阅读交流，互相谈论感恩的故事。
3. 欢呼感恩：所有学生围成大圈，每个学生想一个动作，边做动作边喊“我感恩我拥有……谢谢你！”其他同学模仿该动作，让大家一起来为自己欢呼。

讨论

1. 你打算表达的感恩是什么?
2. 通过表达自己的感恩之心以及分享同学的感恩故事,你有什么感悟?

2

爱心

爱是寒冬里的一缕阳光;
爱是烈日下的一树绿荫;
爱是雨中送来的一把小伞;
爱是跌倒时伸过来的一只手;
爱是你需要理解时一抹善意的微笑;
.....

爱很普通,人人都能触及和感受,人人都能做到和付出。爱的力量很伟大,正如歌中所唱:只要人人都献出一点爱,世界将变成美好的人间。爱能融化冰雪,爱能打开心扉,爱能使人温暖,爱能给人光明,爱能赐予人与困难做斗争的力量。

爱心是搭起友谊的桥梁,是人们心中永恒不变的璀璨明珠。只要我们用爱心去关爱人们,爱会给予我们欢乐与力量。当别人有困难的时候,慷慨地伸出你的援助之手,你会感到快乐;当你接受别人的帮助时,你会感到世界竟是这么温暖。

爱心是美好的,是纯洁的。本课将与你一起品读爱的故事,感受那温暖的人间大爱,也让我们由此学会如何献出自己的一份爱心,让世界变得更加纯洁、更加美好。

芝麻开门

品读故事

暖心快递小哥无偿照顾孤寡老人

张义标是一名普通的快递小哥,33岁,江苏人,高中毕业后便离开家乡,来到北京打拼,刚开始他是在一家企业做机械工作,到了2015年,他选择离职进入顺丰快递公司成为一名快递员,负责北京市通州区东潞苑片区的快件收寄。在2016年的一天,张义标与往常一样,开始进行派送工作。他按照快递的收货地址,来到收件人的家门口,一开始他敲门的时候,并没有得到回应,后来过了一会,他又敲了两下,并将耳朵

贴在门口，听到里面好似有些动静，便站在门外耐心等待。又过了很久，门终于开了，开门的是一个老人。在开门的瞬间，张义标就闻到一股难闻的异味，他下意识的赶紧捂住口鼻。他没进门，但看了一眼屋内，只见沙发的上面全是盒子，屋里面也乱糟糟的，几乎都没有落脚的地方。作为外人，张义标也没有多问，但这个叫作吴弘的收件人，却被他牢牢地记在了心里。久而久之，他发现老人经常会有快递，虽然发件人不同，但他们有一个相同之处，都是保健品商，随着张义标给老人送快递的次数逐渐增多，老人也对眼前这个老实的年轻人放下了戒备，时不时的还会和张义标唠上两句家常。张义标这才知道，原来老人早年离异，没有孩子，多年来都是一个人独居生活。

令人难过的是，老人在几年前被医生诊断为股骨头坏死，行动不便。由于无人照料，老人心中十分着急害怕，所以便开始在网上购买各种保健品，几乎把大半的身家都投入其中，希望能够缓解自身的病情。我们都知道，保健品只有强身健体的作用，并没有治愈疾病的疗效，所以老人的身体不仅没有得到有效的恢复，反而随着病情的加重，老人只有扶着墙壁才能行走，不但上厕所十分不便，连每日的洗脸刷牙也成了问题，所以近年来老人的日子过得一塌糊涂。

有一次送快递时，老人看了看张义标，好似很难开口地对他说：能不能请你帮我买点馒头。张义标听后，没有丝毫犹豫就一口答应下来，不过令他没想到的是，老人一下子要了30个馒头。后来他发现，老人每一顿饭都是水煮菜加点盐，配一个馒头，就再也没有其他了，张义标看到这幅场景，眼眶不免有些湿润。从那以后，只要一有空，张义标就会来到老人的家里，帮老人做做饭，整理整理房间。最初，老人有些不好意思，表示只要能有人来看看他就好了。后来随着慢慢地接触，老人也接受了这个小伙子的好意。一次两人在聊天的时候，老人无意中感叹自己上一次洗澡已经是一年多以前了，张义标听后鼻子一酸，当即就帮老人洗了个澡，洗完澡后老人顿时感动得痛哭流涕，还坚持要给张义标报酬。但被张义标一口拒绝了，并且还承诺以后定期会来帮老人洗澡。

张义标所做之事能被人们得知，是一次偶然的機會。老人给顺丰公司打电话，感谢公司培养出了这么好的员工，人们才知道了张义标的善意之举。如今，四年过去了，张义标也一直用自己的实际行动兑现着曾经的诺言。虽然张义标在经济上无力向老人提供太多帮助，但他却一直尽自己的一分力量，照顾着老人的起居生活，让老人不再孤独。张义标这位快递小哥令人敬佩，他的善举也正应了那句话，只要人人都献出一点爱，那么这个世界将会变得更加美好。让我们为这个乐于助人，不求回报的小伙子加油点赞！

赠人玫瑰手留余香。在我们很小的时候，父母和老师就经常教育我们应该给予和奉献。只有索取的人生是不快乐的，我们应当学会奉献。在别人遇到困难的时候，主动伸出援助之手，在别人遇到挫折时给予微笑和鼓励，这样，在我们帮助他人的时候也能收获更多的快乐。

借鉴案例

花样青春凋零 生命芳香永驻

20岁，花一样的青春年华。然而，广西华侨学校学生、藤县女孩江玉凤却因罹患脑瘤绝症，挥手告别了这个世界。

遵照她的遗愿，家人将她的器官无偿捐献。

提到女儿，父亲江业盛不禁悲从中来。江玉凤共兄妹4人，她排行最小。在她5岁时，父母因感情不和离异。由于生活贫困，哥哥和姐姐最高只读到初中毕业，便早早地走上社会。江玉凤初中毕业后，来到广西华侨学校，就读她喜欢的动漫专业。在校期间，江玉凤表现优异，每学期都获得奖学金及优秀学生干部、动漫画设计比赛奖等荣誉证书。

花一样的年华，有着太多美好的憧憬。江玉凤学习成绩优秀，她期待着在中职期间学好动漫专业，将来在动漫行业发展。没想到突如其来的恶疾无情地将她的梦想碾碎了。

一天，江玉凤突然感到一阵昏眩，随后摔倒在地上。后经广西医科大一附院诊断，她患的是右前额细胞瘤。这一不幸的消息，几乎将家人击倒。要知道，江玉凤才18岁啊！

为了给她治病，家人东挪西借，终于凑够了钱，将她送至柳州一家医院做手术。手术时，医生用仪器将她的头部紧紧地钳住，可她始终没吭过一声，回家治疗期间，家人找来的中药味道很苦，可她从没皱过一下眉头，总是端起来就一饮而尽。她想快点养好身体，回学校上课。

父亲江业盛说，小女儿太懂事了，为了不让家人担心，她从来不喊痛，更不提及自己的病情。江玉凤提得最多的，倒是她小时候对动漫片很感兴趣，凡是电视中有动漫节目，就会目不转睛地从头看到尾。考上中专后，她多次说，以后想当一个动画画家，“让全世界的孩子，都能看到我创作的作品”。可能是有感于自己童年的不幸，江玉凤在憧憬未来时饱含深情地说，她很想当一位伟大的母亲……

江玉凤坚强而乐观的抗癌精神，感动了网友“绿茵狂飙”。他将玉凤的情况发到网上，立即引起广大网友的关注，大家纷纷赶到医院探望。藤县妇联、民政、巡警大队先后为她捐款1万多元，梧州市红十字会也捐了5000元，大家鼓励她继续保持乐观精神，战胜病魔。

虽然有家人的关爱、社会的帮助，但还是无法挽留住江玉凤年轻的生命。在连续昏迷10天后，醒来的江玉凤自感时日无多，她眷恋地对父亲说：“爸爸，您的养育之恩，只能来生再报了。我走后，希望您将我所有的获奖作品，赠给母校广西华侨学校。”

江业盛强忍悲痛，紧紧握住女儿的手，他知道女儿时间不多了，想到大哥江自修因抗美援朝牺牲，作为烈士后人，女儿也要为社会做点有益的事，遂与家人商量后决

定，待女儿去世后把她的器官无偿地捐献出来。

在“绿茵狂飙”的联系下，梧州市红十字会先后两次委派颅脑外科专家，对江玉凤的病情进行诊断，在确认已无法挽回之后，才慎重地为江玉凤办理了捐献手续。

“当我们将这一消息告诉妹妹时，她的眼角淌着泪，但已不能回答了。”江金凤伤感地说，那是妹妹表示同意的意思，这与妹妹的积极进取精神相吻合，因为她在校期间，就曾多次做过义工。再说，妹妹住院期间，也得到许多爱心人士的帮助，她也该为社会做点好事。

2013年12月29日早上，专程从南宁赶来的解放军第303医院移植专家，在确认江玉凤脑死亡后，从她身上摘取了一对肾、一个肝和一对眼角膜。其中一肝两肾，于当天分别移植到3名病人身上，手术也取得了成功。而她捐献的眼角膜，正在等待捐给合适的患者。

江玉凤虽然已不幸离开人世，但她的器官挽救了其他病人，她对世人的爱，仍然在流淌着，仍然感动着我们。



思考

1. 是什么让快递小哥张义标多年如一日地无偿照顾着孤寡老人？
2. 江玉凤为什么会在生命的最后时刻同意将器官捐献出来？

点石成金

“授人玫瑰，手有余香。”当我们帮助他人，奉献爱心时，自己也会得到快乐和幸福，我们的人生也会变得更有意义、更有价值。正如克雷斯所说：“我一生做的这些好事，全都是为我自己做的”。这并不是指做好事前要去掂量对自己有没有好处，恰恰相反，我们在奉献爱心时不能总计较自己的得失。

普通的快递小哥在工作之余无偿照顾独居老人，爱心之举全因恻隐之心，日复一日的平凡之举却饱含伟大的人间温暖，同情之爱。

美丽少女江玉凤，面对自己即将凋零的人生，想到的却是如何用自己仅剩的力量帮助需要的人，这是生命的延续，是生命凭借爱在延续！

当我们在媒体上看到负面新闻时，当我们怀疑人和人之间的关系时，当我们抱怨他人的自私时，当我们感到身边缺少温暖时，是不是该想想这些鲜活的例子？或许我们也能够自己的能力范围内帮助他人，让他们感到温暖，这份爱心带来的温暖有一天也会在我们需要的时候，为我们遮风挡雨。

人生箴言

爱是美德的种子。

——意大利诗人 但丁

人生是花，而爱是花蜜。

——法国作家 雨果

爱之花开放的地方，生命便能欣欣向荣。

——荷兰后印象派画家 梵高

爱就是充实了的生命，正如盛满了酒的酒杯。

——印度文学家、社会活动家和哲学家 泰戈尔

爱别人，也被别人爱，这就是一切，这就是宇宙的法则。为了爱，我们才存在。有爱慰藉的人，无惧于任何事物，任何人。

——法国诗人 彭沙尔

加油站

关于中国青年志愿者

志愿者是指在不为任何物质报酬的情况下，自愿贡献个人的时间及精力，为改善社会服务，促进社会进步而提供服务的人。志愿工作具有自愿性、无偿性、公益性、组织性四大特征。参与志愿工作既是“助人”，亦是“自助”；既是“乐人”，同时也是“乐己”。参与志愿工作，既是在帮助他人、服务社会，同时也是在传递爱心和传播文明。志愿服务个人化、人性化的特征，可以有效地拉近人与人之间的距离，减少疏远感，对缓解社会矛盾，促进社会稳定有一定的积极作用。

中国青年志愿者的行动口号：爱心献社会，真情暖人心。行动精神：奉献、友爱、互助、进步。誓词：我愿意成为一名光荣的志愿者，我承诺：尽己所能，不计报酬，帮助他人，服务社会，践行志愿精神，传播先进文化，为构建和谐社会奉献力量。



中国青年志愿者标志图标

牛刀小试

支援抗疫，义卖捐赠比赛

【活动目的】让学生通过参与这样的活动，体验给予别人帮助的意义和快乐。

【活动形式】学生以小组为单位划分，将闲置物品捐出来举行义卖，最后将义卖物品所得的款项捐赠给医院，支持抗疫。

【活动步骤】

1. 做好义卖活动方案。
2. 加强义卖活动过程中的组织管理、安全保障和善款管理等。
3. 召开义卖活动后的总结分享会。

讨论

1. 对于义卖资助对象的选择，你有什么建议？
2. 参加义卖活动后，你最大的感受是什么？

第二节 宽容 忍耐

1

宽容

法国19世纪的文学大师维克多·雨果曾说过这样一句话：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空宽阔的是人的胸怀。”

宽容是什么？宽容是一种非凡的气度、宽广的胸怀，是对人对事的包容和接纳。穿梭于茫茫人海中，面对一个小小的过失，常常只是一个淡淡的微笑、一句轻轻的歉意，便能带来包涵与谅解，这是宽容；人在一生中，常常因一件小事、一句不注意的话，使别人不理解或不信任，但不要苛求任何人，以律人之心律己，以恕己之心恕人，这也是宽容。宽容是一种尊重、信任、理解和沟通。人给我尊重，我还他高尚；人给我信任，我还他真诚；人给我理解，我还他关怀；人给我抚慰，我还他热情；人给我希望，我还他感激；人给我亲切，我还他尊敬。

宽容，能化复杂的人生为简单处世；能做到人负我，我不负人；能少栽刺，多栽

花；能化恩怨干戈为真情玉帛，能“渡尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇”。

因此，处处宽容别人，绝不是软弱，绝不是面对现实的无可奈何。宽容别人，其实就是宽容我们自己。多一点对别人的宽容，我们就多一点空间。在短暂的生命中，有宽容，才会有关爱和扶持，才不会寂寞和孤独；有宽容，才会少一点风雨，多一点温暖和阳光。

本课将与你一起品读宽容的故事，感悟人性中的真善美。

芝麻开门

品读故事

被宽容改写的命运

有人说：“人有两颗心，一颗心用来流血，一颗心用来宽容。”那么，什么是宽容呢？美国著名作家马克·吐温说：一只脚踩扁了紫罗兰，它却把香味留在那脚上，这就是宽容。

宽容不仅是文明、胸怀，更是一种人生的境界，宽容了别人就等于宽容了自己。在给予他人宽容的同时，也能够创造生命的美丽。

在 2005 年秋天的某个下午，有两个情绪低落的少年在城市边缘的林场里玩，百无聊赖的他们恶作剧地点燃了那片丛林，他们想象着火警们灭火时的慌乱和焦灼的情形，心中暗自得意不已，但他们万万没有想到的是，这场火灾中一名年轻的消防警察在扑救过程中牺牲了。

这名消防警察才 23 岁，在全力以赴地履行自己的职责时，他被浓烟熏倒后烧死在丛林里。更让人心痛的是，这名消防警察早年丧父，是由一名可敬的单身母亲独自抚养长大的。这名消防警察成长的过程充满了艰辛，他常常对母亲表示，成人后要好好地回报她，而这次正是他参加工作的第一周，连第一次薪水都没领到的他却永远地失去了回报母亲的机会。

在查明这是一起蓄意纵火案后，整座城市的市民顿时愤怒了。市长表示一定要将罪犯抓捕归案，让他们接受严厉的惩罚。警察开始四处追捕纵火者，那两名被列入嫌疑人的少年肖像也开始出现在城市的各个角落。

这一切发生得是那样突然，两个少年的内心仿佛被一只叫作恐惧的野兽吞噬了。他们惶恐不安地离开这座城市，四处流窜。在逃亡的路上，他们不时听到来自四面八方的愤怒的声音，他们跌入了悔恨、无奈和恐慌的旋涡当中。

除了这两个少年，媒体的目光更多地投放在那位殉职警察的单身母亲身上，他们知道此刻的她无疑是世界上最伤心的人。他们将话筒对准她，等待她悲哀地控诉和要求严惩凶手的愤怒呼吁，然而令人意想不到的，当这位白发苍苍、一身素装，忧

伤的眼睛因为悲痛而显得浑浊的母亲出现在镜头前面时，她说出的话却让所有的人都震惊了：“我很伤心地看到我的儿子离开了我，但我现在只想对制造灾难的两个孩子说，‘你们现在一定过得很糟糕，很可能生不如死。作为这个世界上最最有资格谴责你们的我，只想请你们快回家，我已经永远失去了我亲爱的孩子，不愿意让你们的父母跟我一样。如果你们能够回家，我作为一个母亲愿意原谅你们……’。”

那一刻，全场记者都沉默了。没有人想到这位刚刚失去儿子的母亲居然会说出这样的话，他们以为等来的声音会是悲伤是愤怒是哭泣是控诉，却万万没有想到是宽容！

更没有想到的是，这位母亲发表讲话后的一个小时，逃到邻城的两名少年报警自首了。两名少年告诉警察：他们因为承受不了巨大的舆论压力而购买了大量安眠药，正准备一道离开这个世界。但就在这时，他们从电视里听到那位母亲的声音，他们顿时泪如泉涌，于是拨通了警察局的电话……

现在这两名鲁莽的少年已为人父，他们会时常领着自己的孩子去看望那位可敬的单身母亲，这位给了他们第二次生命的伟大女性已经成为了他们心灵上的另一位母亲。

一个悲剧故事就这样以温馨的结局收尾了。我们可以想象，如果这位母亲当时说出的是另外一番话，这两条鲜活的生命就将逝去，这位母亲也就永远陷入孤寂之中，而宽容却将几个人的命运改写了。

是的，这个世界很多时候，并不需要哀鸣、愤怒与责难，或许更需要一种博大的容人之量。这种散发着人类仁爱光芒的可贵品质，是对别人的释怀，也是对自己的善待，一个人的胸怀能容得下多少人，才能够赢得多少人；能容得下多少人，才能够获得多少幸福。

借鉴案例

光明的使者

陶勇，男，首都医科大学附属北京朝阳医院眼科主任，主任医师，教授，硕士研究生导师，师从眼科权威北京大学人民医院黎晓新教授，中国医师协会眼科分会葡萄膜炎与免疫专业委员会副主任委员，中华医学会眼科分会青年会员、眼免疫学组委员。他是国内首屈一指的眼科学家，更是光明磊落的正人君子，是温润如玉的翩翩才俊，也是两袖清风的共产党员。

2002年，还在北京大学人民医院做研究生的陶勇接触到了这个当时只有两岁的小患者。那时，孩子的病情已经非常严重，无奈摘除了一只眼球，但是另外一只眼球也发现有肿瘤迹象。医生通过各种手段对另外一只眼球进行治疗，小女孩每两三个月就要接受治疗，而当时她家里经济情况非常糟糕。爸爸带着她从河南农村出来，在北京居无定所，住过医院附近的地下通道，就这样给孩子坚持治疗了10年。

陶勇说，孩子的命最后保住了，但是另外一个眼球没有保住，变成双眼摘除。即便如此，这个孩子的内心依然非常阳光开朗，笑容总洋溢在脸上。此后，陶勇和孩子的爸爸一直有微信联系。当孩子的爸爸从网络上得知陶勇被砍伤的消息后，要给陶勇

捐 1000 元，表达心意。陶勇没有收他的钱，但是这件事给他带来了巨大的感动。“患者是自己最好的老师。”陶勇说，患者没有在最困难、最黑暗的时候被人拒绝，他们就能仍然对世界抱有感恩的心。他感谢老天爷，让自己一直看到真善美。

2008 年，他以访问学者的身份，赴德国海德堡大学留学。离别时，德国导师挽留他，他却要坚持回国。陶勇很坚持：我要给中国穷人做白内障手术。他热心公益事业，不惜牺牲所有休息时间，三次参加中华健康快车行动。给 2000 多例贫困患者做白内障手术，分文不取。

陶勇是朝阳医院眼科的绝对招牌。他技术非常高超，所有无法解决的疑难杂症，最后都会转到他这里。患者对陶勇医生评价都是“医术精湛、年轻有为、热心、负责任、敬业”等，众所周知“为众抱薪者，不可使其冻毙于风雪”，但就是这样一位仁爱的医者，却遭到了一位患者的误解与不公待遇，在一个平常的日子里遭遇了职业生涯中最大的打击。2020 年 1 月 20 日下午 1 时 55 分左右，朝阳医院眼科发生暴力伤医事件，共有三名医护人员被砍伤，另有一位患者受伤，其中陶勇医生受伤最为严重，后脑勺、胳膊多处被砍伤。

世界以痛吻我，我却报之以歌。给他巨大伤害的是患者，康复期间治愈他的同样是患者。尽管目前他的身体状态还不能主刀手术，但是他已经积极筹备，准备进行手术指导工作。他鼓励大家：如果一旦选择了学医，就要尊重自己的选择，去热爱这个行业。陶勇医生无疑为医界树立起了一根标杆，他的仁爱与宽容、大爱与奉献，是值得每位医者学习的榜样，也相信在未来的日子里陶勇会带给更多人带来光明，无论是生理上的，还是心理上的！



思考

1. 面对失去儿子的悲痛，这位母亲原谅了铸成大错的两位少年，这个宽容的故事给你什么启迪？
2. 陶勇的宽容与大爱对他的人生和工作有什么帮助？如果你遭遇这样的经历，你会如何对待？

点石成金

有什么比失去孩子更让人感到悲痛的呢？那种彻骨的难过恐怕永生都无法消除。但是这位伟大的母亲，却选择了宽容与和解，她以高山仰止的品格向世人昭示：为人需要多多宽容，生活将会更加和谐与安宁。她的宽容感化和挽救了这两个顽劣的少年，她的心不再用来装满怨恨和悲痛，而是用来感受来自这两个少年的爱和敬仰，这就是宽容的力量。以自己精湛的医术拯救过无数病患的陶勇医生，被患者重伤至此，

却依然选择重回“战场”。他们用自己的行动告诉我们：有些东西我们不能选择，但有些东西我们可以选择，比如宽容。正如陶勇所说：“我自己遇到劫难，但我不想把自己埋在仇恨中。”用宽容化解痛苦，用宽容感化别人，用宽容书写未来，对自己何尝不是一种解脱。当今社会，职场竞争压力大，每个人在为人处世时，或许要面对形形色色的竞争者，甚至有些竞争会使自己受到伤害，此时，你应当选择宽容。宽容过后，你会发现，其实人和人之间并非那么水火不容。久而久之，彼此的心也会走近，慢慢地冰释前嫌，握手言和。

人生箴言

人心不是靠武力征服，而是靠爱和宽容大度征服。

——荷兰哲学家 斯宾诺莎

最高贵的复仇是宽容。

——法国作家 雨果

宽容意味着尊重别人的任何信念。

——美国科学家 爱因斯坦

遇方便时行方便，得饶人处且饶人。

——中国明代小说家 吴承恩

加油站

国际宽容日

1945 年诞生的《联合国宪章》序言中说：“力行容恕，彼此以善邻之道，和睦相处。”由于全球化、大量移民等因素的影响，人们对不同的文化缺乏宽容，不能容纳与自己不同的行为方式，不能与各种文化进行有益的交流，从而使世界面临诸多的问题。于是，关于如何制止仇恨，使不同民族、宗教和文化间加强理解、和谐共处，成为全球关注的话题。

1996 年，联合国大会通过决议，呼吁各国政府在每年的 11 月 16 日举办一系列活动，通过教育、宣传等途径，倡导宽容理念，于是每年的 11 月 16 日便定为国际宽容日。

设立“国际宽容日”的目的是增加“可视性”，不仅要求让世界各国、国际机

构、非政府组织和个人的目光聚焦于“宽容”主题、为此贡献力量，还强调在我们现在这个多元化社会里，通过加强宽容方面的教育，人们能和谐、和平、愉悦地生活在一起。

宽容并不简单指“容忍他人的行为”，还包括“承认他人的权利与自由，包容各国的理想与文化，不仅要对自己负责，也要对他人负责”。前任联合国秘书长安南曾在“国际宽容日”发表讲话中指出：宽容是一种积极而正确的态度，是基于了解且尊重他人自由和权利而获得的。他倡导用关心取代冷漠与轻视，用了解取代盲目、无知和歧视。

联合国教科文组织曾在对宽容日的介绍中提到：构建宽容、诚信的社会不是一朝一夕就能完成的，它需要相当长的时间和社会各方的共同努力。由于偏见、不满多来自于无知和恐惧，因此，教科文组织呼吁整个社会普及宽容教育，呼吁不同民族了解彼此的文化，相互尊重，和谐相处。同时强调，宽容教育要从孩子抓起，父母尤其要特别注意自己的言行举止可能对孩子产生的影响。

人是群居动物，人类缺少宽容就无法生存。宽容自己，快乐地面对生活，享受生活；宽容朋友，让不愉快的经历写在沙滩上，随着潮起潮落而消逝；宽容敌人，不要轻易说恨，恨一个人和爱一个人一样都需要很大的精力，所以请把你的精力都用来爱你爱的人和爱你的人；宽容社会，虽然现实存在很多的缺陷，但我们要记得历史的车轮还是在向前滚动，人类文明始终会前进。

我们需要宽容，我们的家庭需要宽容，我们的社会需要宽容，我们的世界更需要宽容。懂得宽容是一种智慧，能够宽容别人的人是伟大的，让我们携起手来，理解、支持、宽容，构建和谐社会吧！

牛刀小试

实践活动：快乐人生的作业

【活动目的】让学生学会理解和宽容。

【活动形式】实践从生活中的细节做起，将宽容融入日常生活。

【人员安排】不限。

【活动步骤】

1. 每天对身边的人多微笑三次，把欢乐传递下去。
2. 每天原谅一个伤害你的人，让痛苦的能量到你这里为止，做“痛苦的终结者”。
3. 每天做一件帮助他人的好事。

4. 当别人让你感到不愉快时，尽量去理解他，试着去了解他的苦衷。
5. 为别人的成绩鼓掌，而不是去嫉妒。

讨论

1. 在这次实践活动中，你有了什么改变？
2. 参加此次实践活动，你有什么感悟？

2

忍耐

古人说：“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”漫漫人生路上难免会遇到这样那样的不公平，甚至会遇到躲不开、避不及、挥不去的强加在自己头上的冤枉和委屈。如何面对这种难以避免的人生遭遇呢？是迎难而上、以牙还牙、拼他个你死我活，还是忍气吞声、息事宁人、从长计议呢？

纵观浩若烟海的人类历史，历代贤哲、英雄豪杰们忍辱负重、高瞻远瞩的例子比比皆是。韩信的胯下之辱，勾践的俯首称臣，郑板桥的“难得糊涂”……无不是胸怀大志、聊避灾祸的自我忍耐和自我磨砺。

什么是忍耐？忍耐是一种承受，一种默默的克制；忍耐是一种忍受，一种无声的等待；忍耐是一种追求的韧性，弱小的生命或事物为了避免过早地折断和毁灭，不得不暂时收敛自己的欲望；忍耐是一种追求的策略，一个追求更大的成功的人，不得不忍受小的失败和牺牲。

然而，忍耐必须是有价值的，一个跪着的人的忍耐是不会有意义的。

本课将与你一起品读忍耐的故事，感悟忍耐的魅力，由此学会在逆境中保全人生、磨砺意志，以图东山再起。

芝麻开门

品读故事

卧薪尝胆

春秋时期，南方的吴国和越国经常打仗。吴王夫差的父亲死在越军的箭下，为了给父亲报仇，夫差苦练了两年多的兵，终于亲自率兵打败了越国军队。

越国国君勾践派大臣文种(zhōng)去向夫差求和,愿意投降,同时又遣人暗地贿赂夫差的大臣伯嚭(bǐ)请他在夫差面前讲情。结果夫差答应了越国的求和,但是要勾践到吴国做奴仆。

勾践把国家大事托付给文种,自己带夫人到了吴国。夫差让他们住在他父亲坟墓旁的石屋里,给他喂马。勾践非常顺从,不但喂马,夫差坐车出门,他还给夫差牵马,夫差病了,他亲自侍奉,非常周到。这样过了两年,夫差认为勾践真心归顺了他,就放他们回越国了。



勾践回国后,立志报仇雪耻。他怕安逸的生活消磨了斗志,就用干柴草当褥子,还在吃饭的地方挂了一个苦胆,每逢饭前,先尝尝苦胆的味道,还问自己:“你忘记耻辱了吗?”这就是历史上说的“卧薪尝胆”。勾践亲自参加耕种,他夫人织布,用以鼓舞百姓勤劳耕作。他励精图治改革内政,发展生产,积蓄力量,好让自己的国家变成强国,不再受欺负。

此时的夫差极其自负。勾践为了麻痹他,经常给他进贡财宝,还选了一个叫西施的绝色美人献给他。夫差非常满意,对西施宠爱极了,而对勾践呢,完全丧失了警觉。他手下的大将伍子胥屡次劝他,他不但不听,反而讨厌伍子胥,最后干脆派人给伍子胥送去一把宝剑,逼迫伍子胥自杀了。

又过了几年,越国暗中强大起来,勾践看时机成熟,就向吴国大举进攻,夫差被逼得走投无路,这时才想起伍子胥的劝告,后悔极了。他说:“我没有脸去见伍子胥。”说完,用衣服遮住自己的脸,自杀身亡了。勾践的愿望实现了。

借鉴案例

最后的甜咖啡

7月,高飞毕业后应聘到一家公司市场营销部工作,试用期三个月。上班的第一天,他接到一个特殊的任务:领班要求他把一个包装好的漂亮盒子在规定的时间内送给总公司的主管。高飞拿着盒子,顶着烈日,蹬着他从二手市场淘来的自行车,向总公司前进。当他在规定的时间内把盒子交给总公司主管时,汗水已经把他雪白的衬衣渗透,额头上还流淌着汗水,而主管只是看了看盒子,在上面系了一条丝带,又让他送回去。于是,他又冒着骄阳,蹬着自行车把盒子带回给领班,而领班也是同样在盒子上系了根丝带,让他再次送给总公司主管。

高飞看了看领班,犹豫了片刻,转身出去了。当他第二次到达总公司时,感觉蹬自行车的两条腿僵硬得厉害。主管和上次一样,系了根丝带在盒子上,又让他把盒子送了回去。高飞擦了擦脸上的汗水,心里非常郁闷,但他还是把盒子送回给领班,可

是，领班还是像第一次一样处理后让他再送过去。

高飞虽然很愤怒，但还是尽力忍着不发作，他想起在学校的时候老师曾教育过自己，从事营销这行业，会遇到各种各样的人，要想成事，就必须有足够的耐心和过人的毅力。他擦了擦满脸的汗水，抬头看着那如火般的太阳，抱起盒子，艰难地再次出发。当他再次到达目的地时，浑身上下都被汗水浸透了，汗水顺着脸颊往下淌，他感觉自己有点力不从心了。当他第三次把盒子递给主管时，主管看着他慢条斯理地说：“把盒子打开。”

高飞撕开盒子外面的包装纸，打开盒子——里面是两个玻璃罐：一罐是咖啡，另一罐是咖啡伴侣。高飞见状，强忍住心头的怒火，但是目光中还是露出不满。主管又对他说：“把咖啡冲上。”此时，高飞怒了，他真想甩手不干了，领班和总公司主管这样做，不明摆着在耍我吗？但他转念一想，凡事忍一忍，退一步海阔天空，虽然他们这样做太欺负人，但我做事情应该有始有终，哪怕甩手不干了，也要把这件事做完。于是他调整心态，使情绪平和下来。他把咖啡冲上，端到主管面前。

这时，主管站起身来，直视着他说：“小伙子，今天你的表现很好，你很有耐心和毅力。你试用测试合格了。可能你还不明白今天我们让你这么做的目的是什么，今天让你做的这些叫作‘承受训练’，因为我们从事营销这行，要把自己的产品推销出去，这就要求我们有极强的承受力和忍耐力，忍受各种不同的考验，只有这样才能成功地完成销售任务。你通过了三次考验，现在请你喝下自己冲的甜咖啡，你，成功了！”



思考

1. 如果勾践没有卧薪尝胆，他的愿望能实现吗？
2. 高飞成功了，他的成功源于什么呢？如果是你，你能像高飞一样喝到最后的甜咖啡吗？

点石成金

高度文明的当今社会是以人为本的时代，人的素质和修养在不断地提高，大家都知道在大事上讲原则，小事上讲风格，然而要做到唾液溅脸而不擦，有如此境界和修养的人恐怕不多，绝大多数人没有这种度量。但只要我们记住一个道理：为了达到自己的奋斗目标，就必须在各种逆境中学会忍耐，忍则有益，斗则必损。

勾践凭着不屈不挠的精神，学会忍耐，卧薪尝胆，亲尝夫差之粪，在受尽百般屈辱后，终于歼灭了吴国，复兴了越国，成就复国大业。

高飞则凭借自己的忍耐力，获得了别人的肯定和工作的机会。忍耐，大多数时候

是痛苦的，因为忍耐压抑了人性。但是，成功往往就是在你忍耐了常人所无法承受的痛苦之后，才出现在你面前的。千万不要只差那么一点点就放弃了。

“小不忍，则乱大谋。”我们要学会忍耐，等待成就人生。

人生箴言

小不忍，则乱大谋。

——《论语》

要是你无法避免，那你的职责就是忍受。如果你命运里注定需要忍受，那么说自己不能忍受就是犯傻。耐心是一切聪明才智的基础。

——古希腊哲学家 柏拉图

忍耐和时间，往往比力量和愤怒更有效。

——法国文学家、寓言诗人 让·德·拉封丹

希望是坚固的手杖，忍耐是旅衣。人凭着这两样东西，走过现世和坟墓，迈向永恒。

——德国诗人 罗高

忍别人所不能忍的痛，吃别人所不能吃的苦，是为了收获得不到的收获。

——佚名

幸运所需要的美德是节制，而逆境所需要的美德是坚忍。

——英国作家、哲学家 弗朗西斯·培根

加油站

中国历史上十大隐忍之士

常言道，小不忍，则乱大谋，退一步海阔天空，许多成功的结果，都是忍过来的。不能忍，前功尽弃不说，还常常误了身家性命。下面列出中国历史上十大隐忍之士，他们无一不是忍得一时之愤，而最终建立一番功业的人。如果能对他们的经历有所感悟、有所收获，那么相信我们的人生也会很精彩。

一、姜子牙

姜子牙就是姜太公，姜太公年轻的时候命途多舛，好不容易开个面粉铺，也经营不下去。姜太公到了八十多岁仍然一事无成，但他始终没有灰心。正是在这样忍耐和等待的岁月中，他等来了慧眼识珠的周文王。姜子牙也不负文王，用尽生平所学，帮助明主周文王建立了周朝。

二、勾践

春秋时期越王勾践治理越国，夫差治理吴国。在两国交战中，勾践被夫差打败，并成为吴国的人质，卑躬屈膝地侍奉吴王，甚至在吴王夫差生病的时候，勾践亲自品尝吴王的粪便来判断其病情。勾践就这样隐忍不发，不忘复国的他，天天睡草席、尝苦胆。后来向吴王献上美女西施和郑旦，让吴王迷乱宫闱。最终击败夫差成功复国，一雪亡国旧耻。

三、范雎

范雎，战国时期魏国人，是著名的政治家、军事谋略家。当范雎还是魏国大夫须贾的门客时，魏国派须贾、范雎出使齐国。两人拜见齐王后，齐王非常欣赏范雎的才华，赐给他银子，但没有给须贾，因此须贾诬陷范雎暗通齐国，将范雎毒打至奄奄一息后扔进茅厕。后来范雎被人搭救，艰难脱险后逃到秦国，改名张禄，被秦王拜为丞相。一次，须贾出使秦国，范雎穿着破衣拜见须贾。须贾看他可怜，送给他终袍。当须贾知范雎是秦国丞相时，大惊失色，而范雎感念他赠送终袍，免了须贾一死。

四、蔺相如

战国时期，赵国人蔺相如由于出使秦国使完璧归赵，不辱使命，所以被封为上卿，位在名将廉颇之上。老将军廉颇十分不服，处处与蔺相如作对。蔺相如以社稷为重，他知道一旦将相不和，秦国必然会乘虚而入。于是蔺相如处处忍让，对廉颇的刁难从不计较，最终他的行为感动了廉颇，廉颇自缚双手、身背荆条到蔺相如门前请罪，成就了“将相和”的佳话。

五、张良

“汉初三杰”之一的张良曾经在圯桥头遇到一个老翁，这个老翁傲慢地差使张良道：“小子，下去给我捡鞋！”张良愕然，但还是强忍心中的不满替老翁把鞋取了上来。随后，老翁又跷起脚来，命张良给他穿上。面对这样无礼的行为，张良压抑了心中的不满，蹲下小心翼翼地帮老翁穿好鞋。后来，老者又以同样的方式考验了他三次，最终他的至诚和隐忍精神感动了老者，于是老者送给他一本可以“治国安邦”的奇书。从此，张良日夜研习兵书，俯仰天下大事，终于成为一个深明韬略、文武兼备、足智多谋的“智囊”，为汉朝的建立立下了汗马功劳。

六、朱买臣

汉代的儒生朱买臣四十多岁的时候还没有功名，虽然满腹经纶，但苦于无处发挥，只能靠卖柴为生。曾经恩爱的妻子看他贫贱潦倒，舍他而去。但是朱买臣不改志向，坚持读书，甘于贫苦，后终于得到朝廷重用，被汉武帝封为太守，实现了自己的理想。

七、韩信

“汉初三杰”之一的韩信在贫困时，曾被一个无赖泼皮侮辱：“你的个子比我高大，又喜欢带剑，但内心却是很懦弱！”见韩信不予理睬，泼皮继续挑衅，迫使韩信从他的胯下爬过去才罢休。其实，韩信也很生气，但他为了更高的志向，才决定咬牙忍住心中的怒火罢了。后来韩信被刘邦重用，拜为领兵元帅，成为一代名将。

八、高洋

北齐显祖文宣皇帝高洋，小的时候沉默寡言，看起来很木讷，对什么事情反应都很迟钝，因此常受人讥笑。其实他深知面对险恶的政治环境应该时时处处保存实力，事事忍耐、不要争强好胜，而应该韬光养晦等待时机，一旦机会来了再施拳脚。在这样的策略之下他最终保全了自己，建立了北齐，当上了开国皇帝。

九、娄师德

娄师德是武则天时期的名臣。一次，他对他弟弟说：“我现在得到陛下的赏识，很多人在陛下面前诋毁我，所以你在外做官一定要事事忍让。”他弟弟回答：“就算别人把唾沫吐在我的脸上，我自己擦掉就可以了。”娄师德说：“这样还不行，你应该让唾沫在脸上自己干掉。”娄师德过人的忍让、超人的能力和清廉的作风，让当时权倾一时、武则天极为信任的狄仁杰也敬他三分。

十、武训

武训是享誉中外的贫民教育家、慈善家。他本是清朝一个农民，早年为人做佣工，受尽了不识字的苦。苦难的经历让他意识到知识的重要性，于是他开始沿街乞讨，积攒银两，立志创办学校，让穷苦人家的孩子也能读书。他历尽千辛万苦，终于创办了义学。他的精神广为后人敬仰效仿，在他死后，人们对他当年忍辱负重、无私无畏的奉献精神仍感铭于心。

牛刀小试

游戏：同心圆（人椅）

【活动目的】从本活动中体验团队精神，锻炼成员的团队协作能力和忍耐力，要求团队中的每一个成员都要充分贡献自己的力量，不能存在任何偷懒、滥竽充数的思想。

【活动形式】竞技游戏。

【人员安排】至少能围成一个圈，无上限。

【场地要求】宽敞，室内、户外均可。

【活动步骤】

1. 所有成员围成一个圈，每位成员将手放在前面成员的肩上。
2. 听从指导者的指挥，每位成员都徐徐坐在其后面成员的大腿上。
3. 坐下之后，指导者可喊出相应的口号，如：齐心协力，勇往直前。
4. 可以以小组比赛的形式进行，看哪个小组可以坚持更长时间，获胜的小组可以向失败的小组提出适当要求（如表演节目、说小秘密等），或直接给予胜利组奖励，如各种小礼物。
5. 可让成员跟随指导者的口令迈出步子，使圈动起来，之后再小组比赛如上。

讨论

1. 你打算用什么方法让自己的小组围成的同心圆可以坚持更长的时间而不断裂？
2. 如果你是队长，前面的队员累了，说自己无法忍耐下去，这时你应该怎么办？

第三节 礼貌 诚信

1

礼貌

俗话说：“礼到人心暖，无礼讨人嫌。”中华民族素有“礼仪之邦”之称，文明礼仪是中国传统文化的重要组成部分。孔融让梨、张良拾履、刘备三顾茅庐……这些家喻户晓的故事无不反映了古人尊老敬贤、礼貌待人的高尚品德。

孔子说：“君子不失足于人，不失色于人，不失口于人。”就是告诉我们为人要举止得体，仪表庄重，言语谨慎，彬彬有礼。

德国思想家歌德说：“一个人的礼貌，就是一面照出他的肖像的镜子。”文雅的谈吐、礼貌的举止不仅能沟通人们的心灵，而且能反映出一个人的思想情操和人文修养。

美国希尔顿酒店的创始人唐纳·希尔顿将“微笑”作为企业成功的资本，美国人际关系学大师卡耐基以和善友好的态度化敌为友……这些成功人士用自己的亲身经历告诉我们礼貌的价值。礼貌是人们平等相处的基石，礼貌是人们和谐沟通的桥梁，礼貌让社会更加文明，让人与人之间互相尊重、互相信任。

本课将与你一起品读礼貌的故事，学会用礼貌的钥匙，开启美好的人生。

芝麻开门

品读故事

修养的价值

比尔毕业于世界某知名大学，在他的毕业去向表上，赫然写着华盛顿的白宫某军事实验室。与他同时毕业的几位同学颇感不满地找到导师说：“比尔的学习成绩最多算是中等，凭什么选他而没选我们？”导师看着这几张充满疑问且尚属稚嫩的脸，笑道：“是人家点名来要的。其实你们的机会是完全一样的，你们的成绩甚至比比尔还要好，但是除了学习之外，你们需要学的东西太多了，修养是第一课。”

事情还要从两个月以前说起。毕业前夕，导师带应届毕业生22个人到华盛顿的白宫某军事实验室参观。全体学生坐在会议室里等待该实验室主任胡里奥的到来。这时一位秘书给大家倒水，同学们表情木然地看着她忙活，其中一个还问了问：“有黑咖啡吗？天太热了。”秘书回答说：“抱歉，咖啡用完了。”

当时比尔看着有点别扭，心里嘀咕：“人家给你倒水还挑三拣四的。”轮到他的时候，他轻声说：“谢谢，大热天的，辛苦了。”秘书抬头看了他一眼，满含着惊奇，虽然这是很普通的客气话，但却是她今天听到的唯一一句能体谅她的语言。

门开了，胡里奥主任走进来和大家打招呼，不知怎么回事，悄悄的，没有一个人回应。比尔左右看了看，犹犹豫豫地鼓了几下掌，同学们这才稀稀落落地跟着拍手，由于不齐，越发显得凌乱起来。胡里奥主任挥了挥手说：“欢迎同学们到这里来参观。平时这些事一般都是由办公室负责接待，因为我和你们的导师是老同学，非常要好，所以，这次我亲自来给大家讲有关情况。我看同学们好像都没有带笔记本。这样吧，秘书，请你去拿一些我们实验室印的纪念手册，送给同学们做纪念。”

接下来，更尴尬的事情发生了，大家都坐在那里，很随意地用一只手接过胡里奥主任双手递过来的手册。

胡里奥主任的脸色越来越难看，走到比尔面前时，已经快要没有耐心了。就在这个时候，比尔礼貌地站起来，双手握住手册恭敬地说了一声：“谢谢您！”

胡里奥听闻此言，不觉眼前一亮，伸手拍了拍比尔的肩膀：“你叫什么名字？”比尔照实回答，胡里奥微笑点头回到自己的座位上。

两个月后，就发生了本文开头的一幕。

借鉴案例

礼貌让他拥有了一次命运的转机

那年江亮从学校毕业，看到身边的每个人都“八仙过海——各显神通”，拿着自己精心设计的简历四处奔波，为自己寻找理想的工作岗位，而自己在求职的时候总因为过于害羞，与一个个工作机会擦肩错过。

就在江亮彷徨失落的时候，江亮的同学方晓文给他介绍了一家大型外资企业报纸编辑的面试机会。这家企业要求应聘者有一定的文学功底，文笔流畅，不善言谈不要紧，但要熟练操作电脑，还要会排版。这些要求正好符合江亮的性格，况且他在学校也担任过校报编辑的职务，于是他满心欢喜准备去参加应聘。

应聘那天，江亮起了个大早，到了面试地点一看，前面的人已经排成了长龙，他是队伍中的最后一个。在等候的时候，他无意中听到前面应聘者的交谈，这些人有的已经有过类似岗位的工作经验，有的则具有远高于他的学历文凭，排在“龙尾巴”的他，当时的心情真是煎熬极了，面对条件优越、自信心十足对手们，他实在不知道自己的胜算会有多少。

经过漫长的等待，江亮被领到接待处等候。这时，迎面走来一位年约五十岁、衣着普通的男士，从小就待人颇有礼貌的江亮本能地向这位陌生人鞠了一躬，并热情地打招呼道：“先生您好！”陌生人微笑着向他点点头便匆匆离开了，江亮在偌大的接待室里待了几分钟后，又被领到了人事部办公室。

当坐在对面的人事部负责人一脸严肃地向江亮问起有哪些工作经历时，他犯了难，自己刚刚从中职毕业，根本没有实际的工作经历，他只能窘迫地递上在学校的作品，当作是自己的“工作成果”。这时，办公室的门开了，走进来的正是江亮刚刚打过招呼的陌生人。陌生人向人事部负责人说：“这个小伙子不错，你们考虑一下。”就因为这样的一句话，江亮的命运发生了改变。

后来江亮才知道，那位陌生人就是这家公司的总裁。在面试江亮的时候，总裁当众说的一段话让江亮感触颇深：礼貌待人是中华民族的传统美德，只有先主动用礼貌的言行去尊重别人，才可以得到别人的尊重。在我们这个时代，要做到这一点是不容易的，但这位年轻人做到了。

从这次经历中，江亮懂得了一个道理：不管你身居何等要职，不管你身在何处，都要礼貌待人，文明礼貌不仅能改变我们自身的气质，更能为我们的社会带来更多的正能量。



思考

1. 为什么说修养是无价的，比尔能进入白宫某军事实验室工作，靠的是什么？
2. 江亮的礼貌是刻意的吗？如果没有养成平时礼貌的习惯，他能够得到这份工作吗？为什么？

点石成金

俄国哲学家赫尔岑说，生活里最重要的是有礼貌，它比最高的智慧，比一切学识都重要。比尔之所以能够留在白宫的军事实验室，就在于他懂礼貌、有修养，在同去的22个应届毕业生中，有人麻木，有人挑剔，有人冷漠，只有比尔向秘书道谢，也只有比尔礼貌站起来并双手握住胡里奥主任所赠手册。而正是这一简单的礼貌举动，打动了胡里奥主任，最终比尔成功的留在了实验室。

江亮在面临陌生的环境、紧张激烈的面试时仍没有忘记礼貌的问候，在众多的竞争者中，脱颖而出，最终，礼貌为他赢得了一份理想的工作。

礼貌就像一阵轻柔的微风，礼貌就像一束淡雅的花香，它能使生活处处充满温馨，使社会处处撒满阳光。让我们学会礼貌待人，做一个彬彬有礼的人。

人生箴言

彬彬有礼的风度，主要是自我克制的表现。

——美国思想家、文学家 爱默生

礼貌使有礼貌的人喜悦，也使那些受人礼貌相待的人们喜悦。

——法国思想家 孟德斯鸠

礼仪不良有两种：第一种是忸怩羞怯；第二种是行为不检点或轻慢；要避免这两种情形，就只有好好地遵守下面这条规则，就是不要看不起自己，也不要看不起别人。

——英国哲学家 约翰·洛克

礼貌就像只气垫，里面什么也没有，却能奇妙地减少颠簸。

——美国第36任总统 林登·约翰逊

有礼貌不一定显得有智慧，无礼貌却常常显得很愚蠢。

——德国数学家 兰道

加油站

中国人的基本礼仪

1. 为人子不晏起，衣被自己整理，晨昏必定省。出必告，反必面。

翻译：做孩子的不要晚起床，衣服被褥要自己整理，早晨晚上都要回想一下自己的言行。出门要告诉父母，返回家的时候要见父母的面。

2. 安其学而亲其师，乐其友而信其道。

翻译：做学生的要能潜心学习，亲近师长，乐于与同学交朋友，并相信所学的道理。

3. 无道人之短，无说己之长。己所不欲，勿施于人。

翻译：不要一味说别人的缺点，不要总是炫耀自己的长处。自己不想做的事，不要强加于别人。

4. 衣冠不求华美，唯须整洁。

翻译：穿着不要追求奢华，但要整齐干净。

5. 行走时，步履宜稳重，并宜张胸闭口，目向前视。

翻译：走路时，步子要平稳，挺胸抬头，目视前方，不要张开嘴巴。

6. 将远行，必辞亲友。入境问禁，入国问俗，入门问讳。

翻译：要出远门，一定要与亲戚朋友告别。来到一个地方要了解这个地方的禁忌，来到一个国家，要了解这个国家的风俗，来到别人家里，要了解他家的忌讳。

7. 他人正谈话，不在中间插言。

翻译：别人正在说话，不要打断别人的话。

8. 礼尚往来，来而不往，往而不来，皆非礼也。

翻译：与人交往，在礼节上要有来有往，平等相待，互助互济。

常见的职场礼仪

1. 看见有人经过身旁而不打招呼，是十分没有礼貌的行为。在办公室内应该向经过你办公桌的人主动打招呼。平时也要礼貌周到，不论上班进公司、午休或下班离开公司都要打招呼。

2. 有事离开办公室时，应该向主管领导报告，并询问是否还有吩咐然后再离开。

3. 别人招呼你时，在任何情况下都要立刻有所回应，即使正在接听电话也应该放下话筒，告诉他你正在接听电话。不能不搭理别人，或者事后解释，以免增加误会。

4. 给别的单位打电话时，应该避开刚上班或快下班的时候，因为接听电话的人可能会因此而不耐烦。给别人家里打电话，最好在中饭、晚饭或晚上的时间，但不能太

晚或在午睡的时候。

5. 电话完毕，应该让对方先挂断，切不可仓促挂断，甚至对方话音没落，就挂断。挂电话时，声音不要太响，以免让人产生粗鲁无礼的感觉。

6. 介绍他人相识时，要先把身份较低的一方介绍给身份较高的一方。也就是先介绍主人，再介绍客人；先介绍职务低者，再介绍职务高者；先介绍男士，再介绍女士；先介绍晚辈，再介绍长辈；先介绍个人，再介绍集体。

7. 握手时，一般情况下，轻握一下即可，但年轻者对年长者，身份较低者对身份较高者则应该微微欠身，双手握住对方的手，以示尊敬。不能坐着与别人握手，除非两人相邻或相对都是坐着。握手时，应该目视对方，微笑致意，不要看着第三者握手。

8. 不论进入会客室、办公室或别人家里，都不要坐到上座。一般而言，离入口远的地方是上座，离入口近的地方是下座；右边是上座，左边是下座。如果会客室里既有靠墙的沙发，又有不靠墙的沙发，那么靠墙的为上座。坐3人沙发时，不要坐在两端，应该坐在中间，这样显得落落大方，也会增强谈话的感染力。

牛刀小试

小游戏：礼貌“回收站”

【活动目的】让学生通过自我反省、自我教育的方式，改变自己不礼貌的习惯，做一个知礼、懂礼、守礼的人。

【活动形式】通过自我“回收”和同学互相监督，让学生在数周的时间内改变或减少自己不文明的习惯。

【活动步骤】

1. 全班每个同学用硬纸自制一个“回收站”，将这个“回收站”粘贴在课桌侧面。

2. 每天放学前，将自己一天中所讲的不文明话，做的不文明事用小纸条写下后放入“回收站”，并告诫自己明天不要再犯同样的错误。

3. 每个星期班会时，把“回收站”中的小字条拿出来，对比一下看自己还有没有犯同样的错误。

4. 请同学上讲台向全班同学汇报自己这一周回收了哪些小字条，改正了多少。

讨论

1. 你有哪些不文明的语言和习惯?
2. 除了“回收站”以外, 你觉得还有哪些办法能改正自己不文明的语言和习惯?
3. 你用了多少周时间改变或减少自己不文明的习惯?

2

诚信

孔子说: “人而无信, 不知其可也。” 诚=言+成, 信=人+言, 什么是诚信? 诚信就是说话、做事信守诺言、说到做到、诚实不欺。一个人如果不讲信用, 就无法立足于社会。

翻开中华民族五千年厚重的文明史就会发现, 中华民族历来都把“诚信”作为一种美德, 一种修养, 一种文明, 人人追而求之, 歌而颂之。诚信的故事俯拾皆是。孔明接受“托孤”为“诚”字, 曾子杀猪为“信”字; 因为有“诚实”, 百年老店得以顾客盈门, 项羽得以流芳千古, 传为美谈。商鞅立木的故事人人皆知, 正因其许金而诺, 立信于民, 使秦国国力渐盛, 最终称霸诸侯, 也是从此, 百姓服从, 诚信成为商鞅变法的一张通行证。

那么, 社会发展到今天, 我们是否还需要诚信呢?

答案是肯定的。青岛电冰箱厂厂长张瑞敏砸掉了76台有缺陷的冰箱, 用诚信铸就了全球大型家电第一品牌海尔集团。中国台湾著名企业家王永庆诚信至上, 从名不见经传的米商, 成为“台湾经营之神”……这些都告诉我们在新的时代我们仍然需要诚信。诚信不仅是一种品行、一种道义, 更是一种责任和准则。对于一个人来说, 诚信是一种高尚的道德力量; 对于一个企业来说, 诚信是一种无形的宝贵资产; 对于一个国家来说, 诚信是一种和谐的生活秩序。

本课将与你一起走进诚信的世界, 品读诚信, 感悟诚信。

芝麻开门

品读故事

季札赠剑

吴国宗室季札, 在出使北方大国途中, 顺道拜访了徐国的国君。徐君非常喜欢季

札的宝剑，但得知它是吴国的国宝，所以不好意思索要。

季札心知徐君很喜欢这宝剑，想立即将它送给徐君，但碍于自己仍需前往其他上国，没有献上剑，因为他还需要带着这宝剑以代表吴国出使。于是，季札心中暗暗向徐君许下诺言：“当我结束这次行程后，我会再回到徐国，届时定将这宝剑送给您。”

后来，当季札返回徐国时，徐君已经死了，但是季札仍然解下宝剑送给了继位的徐国国君。继位的徐国国君说：“先君没有留下遗命，我不敢接受宝剑。”于是，季札把宝剑挂在了徐国国君坟墓边的树上就走了。

随从看了不解，连忙问道：“人都死了，还赠他宝剑干什么？”季札说：“我早在心中答应将这宝剑送给徐君，如今徐君虽已离世，就不再把宝剑进献给他，这是欺骗我自己的良心。因为爱惜宝剑就使自己的良心虚伪，廉洁的人是不能这样的。所以不可因此改变我的承诺，我仍要履行诺言。”

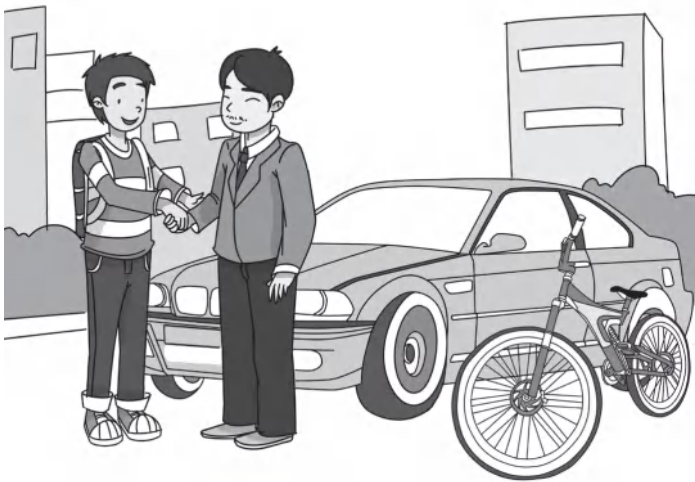
借鉴案例

“最诚实的中学生” 徐砺寒

当你骑车不小心撞坏了别人的汽车，而车主又不在场时，你会选择怎样做？也许有人会溜之大吉，也许有人会指责别人停车不当，也许有人会先查看损坏程度，再根据后果轻重选择逃避还是面对。然而，有一名中学生却选择了诚实地面对自己的错误。

一天中午，扬州大学附属中学高一（2）班徐砺寒同学像往常一样骑着自行车从学校回家，途经扬州瘦西湖新天地路段时，不小心刮坏了停在路旁的一辆宝马汽车的后视镜。此时，离上课时间还早，徐砺寒于是停下来，在原地等车主，想要赔偿别人的损失。然而，半个小时过去了，车主还是没有来。眼看再不回家，下午上课就要迟到了。他从书包里取出了纸和笔，用稚嫩的笔迹写道：“尊敬的苏××车主：我是扬大附中的一名学生，在今天中午的放学途中不小心弄坏了您的车。主要是一划痕及左后视镜，我无法及时赔偿。联系方式：××××。对不起！”

正当他把字条贴在车上，准备离开时，车主出现了。看到掉在地上的后



视镜的盖子和车上的一道划痕时，车主很生气，准备上前理论。没想到，徐砺寒并没有辩解，还一个劲地道歉。此时，车主发现了贴在车窗上的字条。看着稚嫩的笔迹，车主被感动了，不仅没有让他赔偿，还催促他赶紧去上学。车主说：“当时俺极度震惊，不知道能说什么，心中只有感动，拍了拍孩子的肩，催他赶紧去上学。望着他远去的背影，心中无限感慨：我们的下一代若都如此，社会该多么有希望！”

事后，当记者找到徐砺寒时，他却说：“当时吓了一跳，也没考虑到是宝马车，自己赔不起，只是想我撞坏了别人的东西，就必须承担责任。”

正是这一质朴的行动，引发了一系列的赞美和鼓励。当地一家汽车维修公司无偿修理了受损的汽车。事情曝光后，网民纷纷留言，赞美徐砺寒。有人说，“从这件事情中，我看到了诚信！人和人之间应该多一点真诚，多一点理解，多一点信任。”

徐砺寒的行为充满了正能量，像一眼清泉，像一股春风，让人们在寒冷的冬季有如暖春。他也被评为“中国网事·感动2012”年度网络人物，被人们称为“最诚实的中学生”。



思考

1. 季札并没有告诉徐君要将宝剑赠予他，为什么在徐君死后仍要赠剑？
2. 徐砺寒在留下联系方式时有没有设想他可能面对的后果是什么？他为什么留下联系方式？

点石成金

日本著名作家池田大作说：“工作上的信用是最好的财富。”积累信用就如同积累财富。

季札在无人知晓自己内心所想，并且未曾当面做出承诺的情况下依然恪守着诚信的人生信条，为自己塑造了坦荡、诚实、信义的人生丰碑。

而徐砺寒虽然还只是一个学生，但他敢于面对自己的过失，勇敢地承担应负的责任，相信对我们的触动也不仅仅只是在这篇文章里存在。损坏别人的东西，就要赔偿，这是人人都知道的道理。诚实地面对自己的错误，不是人人都能做到的。徐砺寒留下的字条，朴实的语言中流露出了其高尚的品格。

诚信是一种道德，也是一种智慧、一种力量。我们应坦诚地对待他人，因为我们的时代需要诚信，它让人们更友善，让社会更美好。

人生箴言

诚实是力量的一种象征，它显示着一个人的高度自重和内心的安全感与尊严感。

——美国心理学家、作家 艾琳·卡瑟

生命不可能从谎言中开出灿烂的鲜花。

——德国诗人 海涅

信用既是无形的力量，也是无形的财富。

——松下电器创始人 松下幸之助

你必须以诚待人，别人才会以诚回报。

——长江实业集团创始人 李嘉诚

信用是一种现代社会无法或缺的个人无形资产。诚信的约束不仅来自外界，更来自我们的自律心和自身的道德力量。

——第四季中国梦想秀助力团助力大使 何智勇

加油站

诚信的基本原则

古人认为要做到诚信必须“内诚于心，外信于人”。所谓“内诚于心”就是说要把诚信作为自己的一种道德修养，成为自己内在的一种品质和信念。所谓“外信于人”就是指在与他人或社会交往时，要讲究信用。具体来说应该做到以下几点。

一、戒欺

不欺骗是诚信最基本的原则。要做到“戒欺”，就必须“内不欺己，外不欺人”。诚实地面对自己，不矫饰错误，不逃避责任。诚实地对待他人，不欺骗他人。

二、信守承诺

古人云：“一言既出，驷马难追。”就是告诉我们说话要谨慎，许下了诺言，就要认真对待，要对自己的承诺负责。

三、诚信待人

是否诚信待人体现着一个人的信用程度。只有坦诚相待，我们才能与他人建立和谐的关系，才能取得他人的信任。只有互相信任，我们才能开展合作。可以说诚信待人是我们的做人、做事的根本。

四、言行一致

判断一个人是否诚信，不仅要听他说的话，更要看他说了以后的实际行动。只有所说和所做完全一样，才可以称为诚信。

国家信用体系建设

诚实守信是中华民族的传统美德，然而近年来，经济社会各领域中信用缺失的现象越来越严重。国家商务部曾统计，我国企业每年因为信用缺失导致的经济损失高达6000亿元。包括：产品质量低劣、制假售假、合同欺诈等。

有专家认为，这一现象与我国信用体系建设不完备有很大的关系。失信的成本太低，而征信的成本太高，让一些人铤而走险，而另一些人却无法获得想要了解的信用信息。

为了打破信息封闭、实现个人和企业信用信息公开，加大对失信者的打击力度，解决当前社会失信严重的现象，建立社会信用体系已势在必行。2014年1月15日，国务院常务会议原则通过了《社会信用体系建设规划纲要（2014—2020）》。

社会信用体系建设是一个系统工程，包括政务诚信、商务诚信、社会诚信等。加快信用体系建设不仅能规范市场秩序，增强经济社会活动的效率，加快经济发展，而且是扭转社会风气，构筑诚信社会的必备条件，关系着社会的和谐发展和国家的整体形象。

牛刀小试

小游戏：诚信“大考验”

【活动目的】 让学生通过面对模拟的情境，思考诚信的深刻内涵。

【活动形式】 以小组为单位，以讨论的形式得出每一组的答案。然后由教师对答案进行评分，选出获胜的一组。

【人员安排】 4～6人一组为宜。

【活动步骤】

1. 教师出示情境。

当你遇到了这样的情况，你将怎样做？并说说理由。

（1）当你和同学放学回家时，在路上捡到一个钱包，里面有失主的身份证件和2000元现金，你会怎样做？

（2）当你独自行走时，在路上捡到一个钱包，里面只有2000元现金，你会怎样做？

（3）上电工实验课时，你发现同桌弄坏了实验设备。他恳求你，让你保密。当老

师问你时，你会怎样回答？

（4）你的好朋友家庭贫困，他把这一情况告诉你，并要求你不要告诉别人。正好有其他同学向你询问他的情况，你会怎么说？

（5）假如你是一名医生，一位重病患者向你询问他的病情，你会怎么做？

2. 以小组为单位讨论，并得出答案。

3. 教师根据学生答案给每组评分。

讨论

1. 你认为诚信就是要把所有的事，原原本本地反映出来吗？

2. 你怎样看待善意的谎言？

第四节 自尊 自律

1

自尊

古人云“欲人尊己先自尊，欲人爱己先自爱。”以自尊获得他人的尊重，是智慧；而以乞求得到他人的尊重，则是愚蠢。

什么是自尊？在字典里，自尊是指自己的尊严。自尊，即自我尊重，是希望被别人尊重、不向别人卑躬屈膝，也不容别人侮辱、歧视的一种心理状态，是人的自我意识的表现，是一种积极的行为动机。人不论地位尊卑、财富多寡、文化高低、体貌美丑、衣着陋陋、职务高低，人的自尊都是神圣不可侵犯的，这是人的核心价值的体现。一个人应该拥有自己的自尊，应该用心去维护自己的自尊。

松——自尊，不失其青翠；竹——自尊，不失其节操；荷——自尊，才会出污泥而不染；梅——自尊，才会孤芳凌霜众人赏。

自尊是一个人的脊梁，自尊是一种无畏的气概，自尊是一个人必备的操守。自尊给人的生命提供的不仅是一种依托、一种凭借、一种支撑，还是生命永远的充实、永远的能量、永远的精神动力。

自尊是一个人成才与成功的重要条件。古今中外，凡是有成就的人，无一不是以良好的自尊为先导的。晏子、陶潜、徐悲鸿、鲁迅、周恩来、华罗庚、爱迪生、罗斯福、里根、林肯……无不体现自尊是获得成功的前提。自尊是人的一种生存态度，它能使人奋发向上，自强不息，并不断完善自己。

然而，自尊不是唯我独尊、夜郎自大，也不是自以为是、骄傲自满。

本课将带领你走进职场的自尊故事，让你了解自尊的重要性，体会自尊带来的快乐。让我们一起感受自尊给人带来的魅力吧！

芝麻开门

品读故事

珍惜无价的自尊

徐悲鸿是我国杰出的画家。

1919年到1927年，他在欧洲一些国家留学。当时的中国，军阀混战，贫穷落后，在世界上没有地位，在外国中国留学生常常受到一些人的歧视。

有一次，许多留学生在一起聚会，一个满身散发着酒气的外国学生站起来，恶毒地说：“中国人又蠢又笨，只配当亡国奴，就是把他们送到天堂里去深造，也成不了才！”话音刚落，坐在一旁的徐悲鸿被激怒了，他走到这个洋学生面前，大声地说：“先生，你不是说中国人不行吗？那么，我代表我的祖国，你代表你的国家，我们比一比，等学习结业时，看看到底谁是人才，谁是蠢材！”

从此，徐悲鸿学习更勤奋了。他到巴黎各大博物馆去临摹世界名画的时候，常常是带上一块面包一壶水，一去就是一整天，不到闭馆的时间不出来。法国画家达仰非常喜欢徐悲鸿，他从这个中国青年身上，看到了中国人民的坚强毅力。他主动邀请徐悲鸿到家做客，在他画室里画画，并亲自给徐悲鸿指导。

有志者事竟成。徐悲鸿进入巴黎国立高等美术学校后在几次竞赛和考试中获得了第一名。1924年，他的油画在巴黎展出时，轰动了巴黎美术界。这时，那个在大家面前大骂中国人无能的洋学生，不得不承认自己不是中国人的对手。

徐悲鸿用自己的实际行动捍卫了自己和祖国的尊严。

借鉴案例

自尊重塑人生

16岁的明杰从外表上来看毫不出众，平时的成绩不怎么样，老师们几乎要把他忽略了。

初中毕业的那个暑假，明杰得知自己没有希望读高中了，他很失落，很茫然，成天泡在网吧玩游戏，想以此来麻痹自己。很快，钱没了。怎么办呢？

对电脑很熟悉的明杰发现了网吧服务器的漏洞，于是利用该漏洞，修改网吧电脑网络服务器系统中上网卡账户数据，这样就可以不向网吧交钱了。慢慢地，网管发现

了异常：这个小孩天天来，但从未交过钱。最后，网管发现了明杰的“窍门”，马上报了警。

检察机关对该案审查后，认为明杰盗用他人上网费用，数额已经比较大了，根据刑法规定，他的行为构成盗窃罪，但考虑到明杰作案时属未成年人，主观恶性较小，对其做出不予拘捕的决定，由家人对明杰实施帮教。

明杰回到家中，母亲又生气又难过，她一边流泪一边说：“你爸爸就是因为财迷心窍犯了法才蹲的大牢，没想到你也这么不争气……”明杰却一声不吭。

明杰的小姨劝导说：“明杰，小姨知道你的苦楚，因为爸爸坐牢的事，你从小就觉得低人一等。但是，自卑是赢不来别人的尊重的，也得不到快乐。你尊重自己，看得起自己，不自暴自弃，大家才会对你另眼相待。人贵在自重，自尊自信是自己给的。”看到明杰有了后悔的神色后，小姨继续说道：“如果你希望别人认可你，看得起你，就得做些令人认可的事，有了成绩，大家都尊重你。否则，你自暴自弃，只会使事情变得更糟糕！”

那次之后，明杰下决心改变自己，做一个自尊自强的人。考虑到自己喜欢画画，在亲戚的鼓励下，明杰报读了职业高中，并且选择了他最喜欢的动漫专业。

新的学习开始了，明杰一丝不苟地学习，不懂的就虚心请教老师。在打好绘画的基础下，明杰主动学习了动画人物设计及动作设计，其中有运动规律、卡通人物、场景绘制、Flash动画以及分镜头脚本制作等课程。在一年一度的技能节上，他的作品赢得了老师和同学的赞赏，获得了一等奖。明杰开心地笑了，他感到心中那颗自尊自信的种子正在发芽长大，他决定扬帆起航，开始新的征途，去追寻自己美丽的梦想。



思考

1. 你觉得徐悲鸿的成功除了坚实的基本功外，还有什么重要的条件呢？
2. 作为学生的明杰是如何做到自尊的呢？

点石成金

自尊是赢得他人尊重的前提，也是我们前进的动力。徐悲鸿在面对外人的侮辱时用自己的刻苦与实力给予对方实实在在地反击。拥有强烈的自尊心，我们就会为祖国的繁荣昌盛而欢欣鼓舞，为祖国遭人欺凌而奋起反抗；拥有强烈的民族自尊心，我们才能不卑不亢，不会对任何大国表现丝毫的奴颜媚骨。

曾经迷途的明杰，也正是看清了自己的内心，决定改变自己，找到努力的方向，并用自己的实际行动来证明自己可以做到自尊自强，由此，他也拥有了真正的快乐和幸福。

人生箴言

要人敬者，必先自敬。

——中国教育家 陶行知

擦地板和洗痰盂的工作与总统的职务一样，都有其尊严存在。

——美国第37任总统 尼克松

不知道他自己的尊严的人，就不能尊重别人。

——德国作家 席勒

为人粗鲁意味着忘却了自己的尊严。

——俄国革命家、哲学家、作家和批评家 车尔尼雪夫斯基

我认为一个人的尊严，并不在于他能赚多少钱，或获得了什么社会地位，而在于能不能发挥他的专长，过有意义的生活。一百个人不能都做同样的事，各有不同的生活方式。生活虽不同，可是发挥自己的天分与专长，并使自己陶醉在这种喜悦之中，与社会大众共享，在奉献中，领悟出自己的人生价值，这是现代人普遍期望的。

——松下电器创始人 松下幸之助

加油站

每天一点点，自尊建起来

培养自尊心，其实并不难。在平常的学习、工作、生活中，我们要学会善于发挥自己的优势，做出成绩，增强个人的自信心，同时通过正视自己的不足，克服自己的弱点、缺点，从而培养起自己的自尊心。

1. 寻找个人自尊自信的支点。就是在正确、全面认识自己的基础上，找到自己的优势，调整好自己的参照标准，扬长避短。

2. 要从自己的实际出发，选准适当目标，善于积小胜为大胜，从小的成功逐步走向大的成功。

3. 培养自尊自信，要有正确的方向。就是要把个人的自尊自信上升为集体、国家和民族的自尊自信，增强自己的民族自尊心和自信心。

4. 我们要努力做某些事情，以成功的喜悦使自尊得到满足，避免做某些力不可及的事情，以免失败受挫使自尊受到伤害。

5. 要有羞耻心，拒绝卑下，洁身自爱。

6. 要抛开愚蠢的自负和表面的虚荣。

7. 学会尊重他人，要想赢得他人的尊重，首先要尊重他人。

牛刀小试

猜猜我是谁

【活动目的】通过角色的扮演，培养学生的自尊心。

【活动形式】选择一些可以激起学生自尊感的人物和故事情节来表演。学生要轮流用手势等肢体语言表演出一个人或物体，让学生猜出表演者试图表现的是哪个名人。

【活动步骤】

1. 准备10~15个（可视班级人数而定）励志名人、影星的照片或纸张，放在一个盒子里，让学生抽取。
2. 抽取后将纸上写的名人表演出来。
3. 表演者在表演前可先声明要表演的是电影情节、名人故事还是其他什么。不能说话，要尽力用肢体语言表现出纸上所写的内容。猜测者可以不停地猜，直到猜到正确的答案。如果几分钟之后还是猜不出，表演者可以给些提示，比如颜色、作品等。
4. 如果猜测者放弃了，表演者就要说出他表演的是什么。
5. 教师将该名人的故事讲给学生听，通过励志的名人故事来树立自尊的意识。
6. 再难一些，可以试试将纸上所写人物限定在最近读过的一本书中。这样会促使学生加强记忆，下次再看书时学生会听得更认真。

讨论

1. 在扮演这个角色中，你有什么感想？
2. 你该如何做才能向所扮演的名人更靠拢一些呢？

2

自律

著名作家罗伊·加恩曾说：“自律是立志成大事者必须具备的品质。”什么是自律？自律就是自己约束自己，自己监督自己。

古人常言“君子慎独”，意思是在人后也要约束自己的言行。“慎独”就是自律。自律是道德品质的试金石，亦是人生正己修身的必修课。一个人的一生如想成就大事就要先从“修身”做起，然后才能“齐家、治国、平天下”。人性有许多弱点，能够通过自我控制，遵守做人的规矩，避免目空一切、随心所欲。

自律是成功的基石。加强自律能够磨砺我们的心志，让我们形成良好的习惯，进

而走向成功。作为中职生，我们只有树立自律意识，培养对个人、班级和学校的责任感，不断提高自律能力，才能获得学业成功。

本课将带领你走进职场的自律故事，让你了解自律的重要性，学习自律的相关技巧。

芝麻开门

品读故事

“黄豆”与“黑豆”

徐溥是明代有名的大学士，也是一位清正廉洁的四朝宰相，被誉为明代贤相之一。

少年时代的徐溥天资聪颖，读书用功，性格沉稳，举止老成。他在私塾读书时，从来都不苟言笑。一次塾师发现他常从口袋中掏出一个小本本看，以为是小孩子的玩物，等走近才发现，原来是他自己手抄的一本儒家经典语录，由此对他十分赞赏。

徐溥还效仿古人的言行，不断地检点自己的言行，在书桌上放了两个瓶子，分别贮藏黑豆和黄豆。每当心中产生一个善念，或是说出一句善言，做了一件善事，便往瓶子中投一粒黄豆；相反，若是言行有什么过失，便投一粒黑豆。开始时，黑豆多，黄豆少，他就不断地深刻反省并激励自己。渐渐黄豆和黑豆数量持平，他就再接再厉，更加严格地要求自己。久而久之，瓶中黄豆越积越多，相较之下黑豆渐渐显得微不足道。直到他后来为官，一直都还保留着这一习惯。

凭着这种持久的约束和激励，他不断地修炼自我，完善自己的品德，后来终于学有所成，入仕之后更是成为德高望重的一代名臣。

借鉴案例

当一名自律的职场丽人

从职校毕业后，林娜来到广州求职。一番努力后，她跟另外两个女孩成功地被一家公司录用，试用期为一个月。如果试用合格，就能签订正式合同，留在公司。

在这一个月，林娜跟另外两个女孩都很努力地工作，都受到了同事们的好评。但是，到第29天时，公司按照她们三人的工作业绩、营业能力，一项项给她们打分。结果，林娜虽然表现卓越，得分却比另外两个女孩稍低。分数出来后，人事部的王经理通知林娜：“明天是你最后一天上班，后天便可以结账走人。”

最后一天上班时，两位留用的女孩和其他同事都好心地说林娜：“反正公司明天会给你发一个月的试用期工资，今天你就不必上班了。”林娜笑着说：“昨天的工作我还没有做完，做完后，我再走也不迟。虽然公司对我已经没有要求，但是我不能

因此就放松对自己的要求。”

到了下午三点，林娜最后的工作做完了。她并没有着急离开，而是认真地将自己用过的桌椅擦拭好，收拾干净，并帮助其他同事做些简单的工作，直到下班时间才走。

第二天，林娜到公司财务处结账，结完账后，她正要离开，却看到王经理站在财务处门口。王经理微笑着对她说：“你不用走了，如果你愿意的话，从今天起，你就可以到采购部去上班。”林娜听后愣住了。王经理继续说：“昨天下午我暗中观察你很久。虽然公司已经不再要求你工作，但你始终坚持认真做完，不放松对自己的要求。一个能够严于律己的人，一定是对工作认真负责的人。正好我们公司的采购部缺少一位采购员，我相信认真细致的你到那里一定会干得很好。”

两年后，严于律己的林娜被提拔为公司采购部的主管。在外人看来采购部可是一个很“肥”的部门。一次，林娜要为公司采购 300 台打印机。林娜认真对比了几家打印机公司报来的产品报价，最后决定采购文华公司提供的打印机。这款打印机性能好、耐用，价格实惠，报价 1200 元。没想到文华公司的一名销售员悄悄找到了林娜，对她说：“林主管，这款打印机报价 1200 元，我可以 1000 元卖给你，每台返还给你 150 元，怎么样？你把账继续做成 1200 元就行了。很简单的，这件事只有你知道，而且你们公司这么大也不会在乎这点钱的。你考虑一下嘛！”

林娜听了，陷入了深深的思考：如果我神不知鬼不觉拿了这笔钱，把账做成每台 1200 元，打印机的销售员开的发票也是 1200 元，就算我拿了回扣也是没有人发现的。这笔钱算起来也不少了，150 元一台，300 台就是 4.5 万元，顶得上半年的工资了。可是，我要是真的拿了这笔钱，不仅损害了公司的利益，将公司的钱放进了自己的腰包，还给自己一个收受贿赂的开端。有了一次就会有无数次，这世界上没有不透风的墙，总有一天会东窗事发，那时就会受到法律的惩戒，这辈子也就完了。

思考清楚后，林娜一口回绝了那个背着公司给客户回扣的销售员。从那以后，不论外人如何谈论采购部“肥”，还是暗地里笑她“傻”，林娜始终是那个严于律己的林娜。由于工作成绩出色，工作态度严明，林娜两次获得了总公司颁发的特别奖金。

一年以后，她收到了一张人事调令——调到总公司，晋升营业部经理。后来林娜了解到，原来的营业部经理因私底下吃回扣太多，导致“吃不了兜着走”的局面，被公司查出后辞退了，还将他告上了法庭。

回顾自己的职场经历，林娜深深感悟到不论周围的环境如何，都要对自己负责，做一个自律的人。一个自律的人，总会表现出与众不同的一面，成功往往会降临这样的人头上。



思考

1. 徐溥贮藏黄豆和黑豆的故事给你带来什么启迪？
2. 林娜为什么能够在职场上获得成功？面对职场中的不良诱惑，她是如何克服的？

点石成金

人世间，最顽强的“敌人”是自己，战胜自己，不容易。而自律正是自我的一种约束，一种自控。徐溥对自己行为的高标准约束显示了他强烈的自律意识，即使是在个人独处时，也能自觉地严于律己，谨慎对待自己的一言一行。慎独是自律的最高境界，它能让一个人在独立工作、无人监督的时候仍然能够不被外物所左右，而是丝毫不放松自我监督的力度，谨慎自觉地按照一贯的道德准则去规范自己的言行，一如既往地保持道德自觉。

在没人的时候，最能考验一个人的定力。一个严于律己的人，一定是对工作认真负责的人。自律，并不是源于他人的要求，而是源于自己对自己的要求。就像林娜，求职时，公司已经放弃了她，但她没有放弃自己，无论处在什么样的情况下，她都能够主动要求自己，严格自律，而她的付出，也得到了相应的回报。在面对诱惑时，她能够做到心志坚定，自律的心态让她在没人监督的环境下，也能将不属于自己的东西不放进自己的口袋。林娜的自律给她带来了事业的成功。

人生箴言

勿以恶小而为之，勿以善小而不为。

——三国时期蜀汉开国皇帝 刘备

有了自制力，就不会向人翻脸，或暴露出足以引起不幸的弱点来。

——美国科学家 莱特

征服自己的一切弱点，正是一个人伟大的起始。

——中国作家 沈从文

自制是一种秩序，一种对于快乐与欲望的控制。

——古希腊哲学家、思想家 柏拉图

加油站

企业需要自律型人才

从调查数据中发现，“成长的实在感觉”“存在意义的实在感觉”和“成长期

待”是目前社会新鲜人的关切重点。而一个强烈需要成长实感、存在意义实感和成长期待的年轻人，正是企业需要的人才。

这样的人才能够自己思考、自发性采取行动，并完成工作，称之为“自律型人才”。如日产汽车找的是“想要活跃全球的自律型人才”；资生堂寻找“能够主动开创事业、积极进取的自律型人才”；东京海上日动火灾保险寻求“能自我思考、行动，个性丰富的人才”；本田技研工业株式会社要的是“自我思考、主动采取行动的人才”；等等。

在此，自律型人才被定义为：有自己的主轴、能设立主体目标、寻求状况中的含义、主动出击、勤奋工作，直到产生价值的人。

自律型人才的行动特征是：

1. 能够发现问题、设定努力方向；
2. 能向上司和公司提出看法，或是采取正确的行动；
3. 有坚强的信念，锲而不舍。

牛刀小试

小活动：读书—自律

【活动目的】让学生体会自律的意义。

【活动形式】通过读书打卡记录活动，让学生养成自律的好习惯。

【人员安排】3~4 人一组为宜。

【活动步骤】

1. 选取一本自己感兴趣的书，做好一周读书计划。
2. 按照自己制订的读书计划完成每日的读书任务，并做好记录。
3. 小组成员互相检查读书记录，分享读书心得体会。

讨论

1. 你觉得你及你的同学的自律能力怎样？
2. 在实际的自律能力的培养中，大家主要遇到了什么样的问题？后来是怎样解决的？你认为还有哪些更好的解决办法？