

职业学校职业素养教育创新示范教材



# 职业素养

敬业 | 诚信 | 友善 | 务实 | 表达 | 协作 | 主动 | 坚持 | 学习 | 自控 | 创新

■ 主 任 / 刘兰明

■ 委 员 / (按姓氏笔画排序)

王慧勤 李国君 吴荣平 张勇

张伟贤 张文胜 张利海 姚晓民

■ 主 编 / 刘兰明

■ 主 审 / 方健华

■ 副主编 / (按姓氏笔画排序)

孙煜 杨扬 苏娅 余云峰 张威 张恒 陈菊 郭斌斌

■ 编 写 / (按姓氏笔画排序)

王若 王冬冬 吕思敬 朱玫蓉 汤明清 闫妍 苏婷 时敏

沈荷英 张满满 陆琴 陈茜 陈计威 林红明 周剑 赵玉斌

胡彬彬 洪夏丽 钱拯宏 徐琳 曹远琳 熊蕾 魏静

## 图书在版编目 (CIP) 数据

职业素养 / 刘兰明主编. — 南京: 江苏凤凰教育出版社, 2021.6 (2025.8 重印)

ISBN 978-7-5499-9281-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 063707 号

## 书 名 职业素养

主 编 刘兰明  
责任编辑 汪立亮  
出版发行 江苏凤凰教育出版社  
地 址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出 品 江苏凤凰职业教育图书有限公司  
网 址 <http://www.fhmooc.com>  
照 排 南京普胜印刷技术有限公司  
印 刷 北京盛通印刷股份有限公司  
厂 址 北京市经济技术开发区经海三路18号, 邮编: 100176  
电 话 010-52249888  
开 本 889毫米×1 194毫米 1/16  
印 张 12.25  
版次印次 2021年6月第1版 2025年8月第9次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-5499-9281-2  
定 价 45.80元  
批发电话 025-83677909  
盗版举报 025-83658893

如发现质量问题, 请联系我们。

【内容质量】电话: 025-83658873 邮箱: [sunyi@ppm.cn](mailto:sunyi@ppm.cn)

【印装质量】电话: 025-83677905





# 序

INTRODUCTION

职业素养成就精彩人生

职业素养成就精彩人生

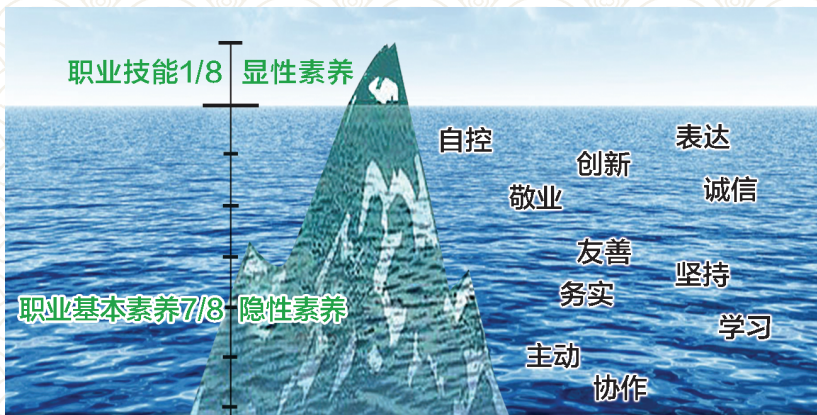
职业素养有广义、狭义之分。广义的职业素养是指内在的行为规范,是个体在职业过程中的综合体现。广义的职业素养一般包含以下四个方面内容:职业道德、职业思想(意识)、职业行为习惯、职业技能。狭义的职业素养没有明确的专业指向和特殊要求,本书称之为:职业基本素养。生活中及本书中所说的职业素养,一般是指狭义的职业素养。

如果把职业技能称为显性素养,那么职业素养就是隐性素养。显性素养和隐性素养的总和就构成了一个人所具备的全部职业素养。就如同冰山有八分之七存在于水底一样,正是这八分之七的隐性素养支撑了一个人的显性素养!一个人的隐性素养对一个人未来的职业发展至关重要。

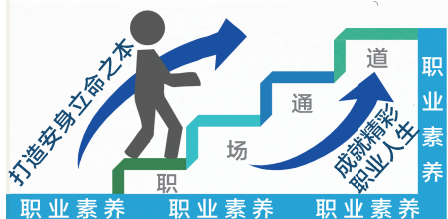
国际上有一个非常著名的追踪调查,其结论是:成就最大者和成就最小者之间在智力上没有显著差异,他们的最大差异在于意志品质、自信心和百折不挠的精神等方面。

在我国北京、天津、广东、黑龙江等地,面向中外大中小型企业开展的同类调查也显示,企业对职业院校学生的

职业技能要求通常排在第三位以后,排在前几位的都是对职业素养方面的要求。这充分说明:现代企业所需的人才,不仅应该是“实用型、应用型”的技术技能型人才,而且应该是具有较好职业道德、职业



素养、团队合作意识,了解和认同企业文化的高素质技术技能人才。亦即:  
他们的职业素养是决定他们是否成功和成功大小的最根本因素!



本教材是“十二五”“十三五”职业教育国家规划教材《职业基本素养》基础上的升级更新版——“十四五”职业教育国家规划教材《职业素养》,是根据本科、专科、中职学校多年使用反馈修订完善而成。《职业基本素养》是国家精品课《职业基本素养》、国家精品开放课程《职业基本素养》的配套教材,也是北京市和国家级教学成果奖一等奖《高职学生职业基本素养培养体系的创建与实践》、二等奖《职业素养类线上线下“四化”一体课程资源开发与应用》的主要支撑材料。

为做好本次的编写工作,作者团队组织进行了广泛的调查研究,充分吸收并总结借鉴了以下四个方面的意见:

一是融入教育者的经验及建议。听取了以往全国不同省、自治区、直辖市院校教师多年使用的经验及意见,尤其是中职院校领导和教师的意见建议,增加了更适合中职院校教师教学的案例和资源,使教师更容易教。

二是融入学习者的意见及希望。在总结了在校学生接受职业素养养成教育学习特点,以及跟踪调研毕业生在实际工作岗位中的职业素养的具体行为表现基础上,增强了学生学习素材的趣味性,突出体现了教材的时代性,使学生更愿意学。

三是融入用人者的需要及诉求。根据用人单位在实际工作中对职业素养不同要素的重点要求及教学效果的评价建议,对大部分教学内容及案例进行了替换、调整、更新等,更好地体现未来工作岗位的需要和职业发展的需要,使用人单位更满意。

四是融入管理者的规划及要求。依据国务院《国家职业教育改革实施方案》《教育部关于职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的指导意见》及职业教育国家规划教材有关课程思政建设要求,充分发挥职业素养教育在课程思政建设中的独特优势和作用,加大了教材“情境导入”“素养场景录”“素养成长路”板块中身边案例、鲜活案例和时代案例的选取,尊重学生的智慧,引起学生的共鸣,力求将素养养成教育内化于心、外化于行,使职业教育更健康、更完美、更富有情感!

编者  
2021年4月





# 目录

CONTENTS



## 职业素养

### 专题一 敬业 —— 创造你的不平凡

- 一、职场第一美德 / 001
- 二、你是“差不多先生”吗？ / 005
- 三、做事业与做事情 / 007
- 四、这样才敬业 / 010
- 【素养场景录】 / 011
- 【素养成长路】 / 011

### 专题二 诚信 —— 你的个人名片

- 一、做人的根本 / 014
- 二、不能总喊“狼来了” / 016
- 三、诚信的人不吃亏 / 018
- 四、树立你的诚信品牌 / 022
- 【素养场景录】 / 025
- 【素养成长路】 / 027



# Contents



## 专题三 友善 ——职场中的一米阳光

- 一、友善的你运气不会差 / 029
- 二、你知道职场“刺猬效应”吗？ / 031
- 三、眼中有人,心中有爱 / 032
- 四、爱能使世界转动 / 039
- 【素养场景录】 / 040
- 【素养成长路】 / 043

## 专题四 务实 ——每天“一点点”成功是必然

- 一、《杜拉拉升职记》的启示 / 045
- 二、让理想落地生根 / 048
- 三、务实精神的内涵 / 050
- 四、务实赢得未来 / 054
- 【素养场景录】 / 056
- 【素养成长路】 / 058

## 专题五 表达 ——语言打动人心

- 一、有想法更要懂说法 / 060
- 二、会说话不等于会表达 / 063
- 三、把握原则和技巧,实现完美沟通 / 065
- 四、练就一副“铁齿铜牙” / 070
- 【素养场景录】 / 072
- 【素养成长路】 / 076



## 专题⑥ 协作 ——拥有最强战队

- 一、1+1>2 / 080
- 二、不做团队中的“短板” / 082
- 三、团队是个人成功的源泉 / 085
- 四、“达成一致”的要领 / 090
- 【素养场景录】 / 092
- 【素养成长路】 / 094

## 专题⑦ 主动 ——给自己创造机会

- 一、守株待兔与主动出击 / 098
- 二、你离主动有多远 / 101
- 三、“主动”创造机会 / 103
- 四、这样才主动 / 107
- 【素养场景录】 / 108
- 【素养成长路】 / 110

## 专题⑧ 坚持 ——最美风景在远方

- 一、成功没有秘诀 / 113
- 二、挖井的启示 / 115
- 三、怎样坚持到底 / 118
- 四、坚持就是胜利 / 123
- 【素养场景录】 / 124
- 【素养成长路】 / 125





# Contents

---

## 专题 九 学习 ——保持续航能力

|              |       |
|--------------|-------|
| 一、学习新观念      | / 129 |
| 二、学会学习与学会生存  | / 134 |
| 三、“成功方程式”的启示 | / 138 |
| 四、进行一场学习革命   | / 142 |
| 【素养场景录】      | / 145 |
| 【素养成长路】      | / 148 |

---

## 专题 十 自控 ——为了更好的自由

|             |       |
|-------------|-------|
| 一、职校生的自控能力  | / 150 |
| 二、学会控制自己的情绪 | / 154 |
| 三、学会控制自己的行为 | / 157 |
| 四、职场自控力     | / 161 |
| 【素养场景录】     | / 164 |
| 【素养成长路】     | / 166 |

---

## 专题 十一 创新 ——成就你的与众不同

|               |       |
|---------------|-------|
| 一、没有做不到,只有想不到 | / 169 |
| 二、创新的信心和意志    | / 171 |
| 三、发挥自己的创新优势   | / 175 |
| 四、培养自己的创新能力   | / 178 |
| 【素养场景录】       | / 184 |
| 【素养成长路】       | / 186 |

---



# 专题一 敬业

## 创造你的不平凡

### 一、职场第一美德



#### 不停奔跑的“中国技工”

什么是敬业？为什么敬业是职场第一美德？我们身边有许多怀揣着职业梦想的平凡人在各自岗位上用行动创造着他们的不平凡。

1988年，19岁的邓建军从中专毕业，踏上了工作岗位，从那一刻起，他便开始了自己的“领跑”之路。30多年来，他由一名普通的青年工人成长为新时期产业技术工人创新发展的楷模、中国“知识型产业工人”的领跑者。2013年4月28日，在全国劳模代表座谈会上，习近平总书记在讲话中称其为“知识工人”邓建军。

经邓建军改造研发的设备具有稳定、耗能低、可操作性强的特点，成功打破了纺织行业设备市场被国外垄断的现状。同时，他带领的团队不断苦干加巧干，培养了一大批动手能力极强的高端技术人才。他主持的“低碳节水型牛仔纱线清洁染色关键技术研发”项目实现了牛仔纱线生产过程无盐染色，节水、节能效果显著，丰富了牛仔面料的花色品种，技术达到了国际先进水平，被CCTV-4中国新闻栏目向全世界推广报道。

如此辉煌的技术成果的背后，谁也想不到邓建军刚来厂里的时候只是一位中专毕业的维修工。

不断创新的技术工人。20世纪80年代，位于常州市中心的黑牡丹公司是一家专业生产牛仔布面料的企业。当时牛仔布很受欢迎。



2005年，邓建军就作为我国新时期“知识型产业工人”的领跑者，成为全国重点推出的先进典型。



## 案例分析

邓建军从一名普通的青年工人成长为全国劳动模范,在漫长的成长过程中,他不断创新、不断学习、不断领跑,付出的努力与汗水最终得到了回报。这种“爱岗敬业、争创一流,艰苦奋斗、勇于创新,淡泊名利、甘于奉献”的劳模精神,生动诠释了社会主义核心价值观,是我们的宝贵精神财富和强大精神力量。

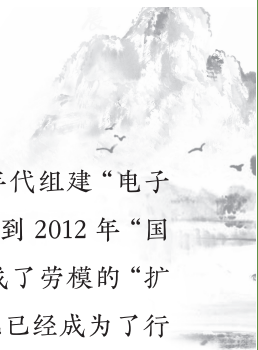
## 交流讨论

邓建军在平凡的技术岗位上长期爱岗敬业,以一己之力带动纺织产业技术达到国际先进水平,在他身上,有哪些闪光点值得我们思考和学习?

迎,市场销量极好。毕业于常州轻工职业技术学院的邓建军,主要研究控制轻工机械,对纺织行业一无所知。尽管一筹莫展,他还是坚持留了下来。厂里的技术问题一直是个老大难,邓建军整合团队成员特长优势,大家群策群力讨论技术方案。但技术研发困难重重,邓建军团队经常面临失败的痛苦。邓建军心里明白“这样的困难是很正常的”,但这么多年每一次遇到的困难到现在他都历历在目,“真的是太焦虑了”。1990年,刚刚工作2年的邓建军下决心突破牛仔染色关键设备连续生产不停车的难题。染浆联合机在染色的时候需要更换经轴,换一次经轴必须停一次车,每停一次车就会产生300多米染色不均的废纱,十分浪费。邓建军历时一年,经过无数的试验和调试,把染浆联合机改造成了“永动机”,实现了连续生产。但他不止于此,为了提高生产效率,1991年他又开始琢磨做染浆联合机的进一步升级改造。邓建军并不保守,遇到成熟的技术,他也会去购买、改造、学习。突破困难的过程中他更加坚定了不断学习的信念,自己也形成了系统的主动学习的方法。之后他开始深入地改造设备。1993年做变频器调试的时候,他改造了一个日本进口的设备,觉得成熟的技术改造起来成功率会比较高。1997年,公司第一次引进了德国进口的纺纱设备,但变频器烧坏了,导致整个生产停滞。而当时一台变频器9万元,价格高昂,且需要2个月才能订到货。邓建军的科研小组不断查阅资料,用国

产的变频器代替了原件,两天半就恢复了生产。这一消息令德国制造商感到震惊,外国技术专家还专程赶到黑牡丹公司查看学习这一技术,并称赞“中国工人了不起”。当时,如何稳定控制牛仔布预缩率也是世界性的难题。盛夏50摄氏度的高温车间里,邓建军和他的团队穿着厚厚的工装,埋头苦干了4个多月后,成功地把电子技术融入到传统缩水机中,把牛仔布预缩率控制在2.5%以内,优于3%的国际标准。接下来的一年多时间里,他们自主开发的“染色机染液组分在线检测和控制系统”也被用于产品线,大大提高了整个行业的水平。从此,邓建军团队对攻克行业难题的兴趣越来越高。

不断学习的“知识工人”。邓建军初入职就立志要在岗位实践中自学成才,不断提升学习力,需要什么就学什么,他坚持每晚必看一个半小时的技术书籍和有关资料。为了看懂原版技术资料,他又学习英语和德语,跨越语言障碍。他自学能力超强,仅有中专文凭的他,先后自学获得大专文凭、本科学历,还攻读了电气工程硕士学位,获得了“知识型产业工人”的美誉,还被评为全国劳动模范。奋斗路上无终点,知识更新不歇劲,技术创新不停步,现在的邓建军已经成为黑牡丹集团的技术总监,从技术岗位转型至管理岗位。在公司新厂的建设过程中,邓建军主要负责设备这一块,从工艺配置、厂房建设、水气配电,到设备的引进调试、投入生产等,他都要一一过问。从单纯地搞技术到企业建设、管理,巨大的反差让邓建军感到了压力。为了尽快适应新岗位,让企业加快发展,邓建军学习的领域拓展到了企业管理、工艺流程等,“无论在技术岗位,还是在管理岗位,都需要更多的知识来支撑”。现在的他,正从容统筹着企业技术研发、工艺创新等重要环节。



不断领跑的大国工匠。邓建军的团队一路成长过来,越来越专业。从20世纪80年代组建“电子组”、1999年正式命名为“邓建军科研组”到2009年建成“邓建军劳模创新工作室”,再到2012年“国家级技能大师工作室”的揭牌,直到今天成为省级和国家级示范性劳模创新工作室,形成了劳模的“扩散”“集聚”和“品牌”效应,一大批邓建军式的知识型员工迅速成长起来,这支队伍已经成为了行业顶尖的技术研发团队。邓建军以“专、精、创”的新时代工匠精神带动人、引领人,为建设知识型、技能型、创新型劳动者大军不懈奋斗。邓建军领衔的工作室还以工匠精神作为培养技能人才的宗旨,开展“名师带徒”结对活动,通过传、帮、带和手把手技艺传授,培养维修技术人才。2013年4月28日的全国劳模代表座谈会上,习近平在讲话中称“知识工人”邓建军等一大批劳动模范和先进工作者,干一行、爱一行,专一行、精一行,带动群众锐意进取、积极投身改革开放和社会主义现代化建设,为国家和人民建立了杰出功勋。

邓建军不善言辞,更无惊人之语,他最喜欢印在公司画册上的那一段话:“在静谧的非洲大草原上,夕阳西下之际,一头狮子在沉思:明天当太阳升起,我要奔跑,以追上跑得最快的羚羊。一头羚羊在沉思:明天当太阳升起,我要奔跑,以逃脱跑得最快的狮子。那么,无论你是狮子还是羚羊,当太阳升起,你要做的,都是奔跑。”



## 什么是敬业?

### 说文解字

如图所示,“敬”的金文和小篆字形,右边从“攴”,像以手执杖或执鞭,正在自己敲打自己,义为自我鞭策;左边从“苟”,义为紧急、急迫,转义为不可丝毫怠慢。恭在外表,敬存内心,这个字表现了中国古人对人对事发自内心的恭敬态度。

### 追本溯源

“敬业”一词源于《礼记·学记》:“一年视离经辨志,三年视敬业乐群。”意思是学生入学一年以后,老师需要考查他经文的句读,辨别他的志向所趋;三年老师需要考查学生是否专注于学业,是否乐于与人相处。可见从古至今,敬业都是衡量学业和事业的重要标准。宋代理学家朱熹也说过:“敬业者,专心致志,以事其业也。”这句话可以看作是对“什么是敬业”的概括性诠释:敬业的人,专心致志地对待自己的事业。





## 价值追求

俗话说得好：“三百六十行，行行出状元。”各行各业都有杰出的人才，一个人无论从事什么行业，只要热爱本职工作、勤奋努力做事，都能做出优异的成绩。那些选择得过且过，遇事敷衍，每日浑浑噩噩的人终将被时代抛弃；那些选择兢兢业业，在平凡的工作岗位上，做到信念坚定、坚韧不拔的人，终究会创造不平凡。

孙景南不畏搞电焊又苦又累，经常晚上一个人留在车间反复练习焊接技术，完成技术攻关课题 30 多项，独创铝合金槽焊摇摆焊接操作法等，攻克了一个又一个焊接领域的世界性难题，被誉为“东方女焊神”；南仁东教授作为“中国天眼”的奠基人，在施工现场经常亲力亲为，爬山调查危岩、上钢架拧螺丝、拿扁铲削平钢材……最终倒在了工作岗位上；刘二伟潜心精进，通过不断学习将自己的实战经验和理论知识结合起来，从业十余年来，他刻苦钻研，总结出一套易于掌握的“三勤四准五稳”操作法，成长为具有顶级技术水平的挖掘机驾驶员。医生队伍中有钟南山、教师队伍中有张桂梅、警察队伍中有任长霞、体育队伍中有中国女排、演员队伍中有李雪健……这一个又一个光辉而伟岸的形象，无不在诉说着敬业的可贵与魅力。

那敬业到底是什么呢？敬业就是一个人以恭敬和负责的态度对待自己的工作，做到工作专心、严肃认真、尽职尽责、精益求精。敬业是中华民族的传统美德，也是一切职业道德基本规范的基础。敬业包含四层含义：恪尽职守，勤奋努力，享受工作，精益求精。

敬业的这些含义决定了它具有以下特征：主动，具有敬业精神的人，能自觉意识到自己的职责，自发地以负责的态度对待工作；务实，敬业不是空洞的口号，必须落实到具体的工作岗位上，一个人是否真正敬业需要通过实际的行动才能判断；持久，敬业的人能够长期坚持这种职业品质，始终不渝地做到高标准和高要求。也许这些听起来很不容易，但是只要愿意用这个标准来要求自己，付诸实践，你就会在工作中获得快乐，这种快乐是一种高级的快乐，是能够让你感觉到自我价值实现的快乐。所以从现在做起，时时刻刻用敬业的精神勉励自己，要求自己！





敬业是职场第一美德,敬业的人往往自带光环,能够在人群中脱颖而出,创造不平凡。一个人无论从事哪个行业、担任什么职务,都应该用辛勤的劳动和扎实的工作践行这一朴素而崇高的美德。“如果你是一滴水,你是否滋润了一寸土地?如果你是一线阳光,你是否照亮了一分黑暗?如果你是一粒粮食,你是否哺育了有用的生命?如果你是最小的一颗螺丝钉,你是否永远坚守你生活的岗位?”作为一名学生,敬业可能体现在学习、技能、生活等各个方面,如果用敬业的标准来看待你现在的学习生活,你是否能达标呢?

## 二、你是“差不多先生”吗?



### 看“差不多先生”七十二变

很多人做事常常抱着“差不多”的心态,在工作中不思进取、马马虎虎、得过且过,懒于思考问题,总觉得凡事“差不多”就行。1924年,著名学者胡适先生在《申报》发表了一篇白话寓言《差不多先生传》,深刻描绘了国人的这种心理。鲁迅先生也曾说过:“中国四万万民众害着一种毛病。病源就是那个马马虎虎,就是那随它怎么都行的不认真态度。”

时至今日,这些“差不多先生”是不是都随着旧时代而消亡了呢?其实并没有,反而像孙悟空的“七十二变”化身各种各样的“差不多先生”“差不多小姐”。它可能是上课时神游天外、书本上空空如也的“梦想家”;也可能是完成作业时字迹极为潦草的“书法大家”;还会是因为没完成作业,抄写其他同学成果的“复制王”;也会是考试前不认真复习,考试时作弊的“千里眼”;工作中,他们可能就是整日“摸鱼”的“划水者”,没有真才实学,遇到问题只能退缩的“南郭先生”。



图片来源:南京商业学校周文媛、顾哲宇和19联院数媒班学生绘制



扫码阅读《差不多先生传》



扫码阅读《打倒差不多先生》

也许在生活中，“差不多先生”可以事事都想得开，不计较，是一个“老好人”。但是在职场中，“差不多先生”的心态却万万要不得，如果每个人都是“差不多”“凑合事”，小到个人、企业难以发展，大到社会难以进步。

胡适先生发表《差不多先生传》82年后，汕头大学2006届毕业生典礼上，有一场极为精彩的演讲，题目就是《打倒差不多先生》。演讲者说，医生常常说准确断症是痊愈的起点，“差不多”是一种折损人灵魂的病，令人闲散，要知道人的生命光辉须凭仗自我驰骋超越。各位同学，如果你不愿被命运扣上枷锁，你必须谨记，活着是一种参与，你要勇于思考，尊重科学，尊重原则；能感受，有追求；能关心，敢于积极；能经得起考验，骨中有节、心中有慈、心中有爱。

“差不多先生”注定平庸，敬业者人恒敬之，唯有兢兢业业、勤勤恳恳的一代又一代劳动者永远绽放光辉，他们的名字终将留在劳动者敬业史册中。钟南山在84岁的高龄，带着医疗团队东奔西跑，在春运期间的高铁上未买到坐票，只能在餐车中略做休息，马不停蹄奔赴抗疫第一线。功勋卓著的袁隆平院士在鲐背之年，眼里依然是金灿灿的稻田，心里依然是两个梦想：一个是禾下乘凉梦，一个是杂交水稻覆盖全球梦。中国女排永不言弃，十夺世界冠军，传承一代又一代女排精神，成长为一支王者之师。我们的人民子弟兵，365个日日夜夜保护祖国疆域，守得百姓一方平安。这一个又一个例子中处处都是敬业精神带来的震撼。



于数字而言，差之毫厘，谬以千里；于职场而言，“差不多得了”要不得。不应付、不凑合、不将就，是精致的生活态度，也是精益求精的工匠精神。况且每个人都有难以估量的潜能，如果万事“差不多就行”，就辜负了自己的潜能。只有以“完美主义”的姿态投入工作，才能把自己潜在的聪明才智最大程度发挥出来。无论从事什么样的职业，都应该尽职尽责。

$$1.01^{365}=37.8$$

$$0.99^{365}=0.03$$

### 三、做事业与做事情



#### 老木匠的房子

有一位本领高超的老木匠,他告诉老板,说自己年事已高想要退休,回家与妻子儿女享受天伦之乐。老板实在是有点舍不得这样好的木匠离去,再三挽留,而木匠决心已定,老板只能答应。最后老板希望他能在离开前再盖一栋具有个人品位的房子来,老木匠答应了。

在盖房的过程中,老木匠竭尽全力,带着别离的情感和态度,将最好的精致技艺呈现出来。房子落成时,老板把大门的钥匙交给这位木匠说:“这就是你的房子了,是我送给你的一个礼物!”木匠实在是太惊讶了!他尽力认真搭建的房子,竟然是自己的“家”!原来他始终如一、善始善终的敬业精神,是在给自己安营扎寨!



#### 做事业的三重境界

事情和事业虽然只有一字之差,但是当我们以不同的态度去工作时,就会有截然不同的结果。做事情的人只把职业当成谋生的手段,而做事业的人则把工作当成一种自觉追求,希望从中实现个人的价值,展现个人的成就。有一位普通工人,发明了好几项工作领域的专利。当他谈起心得时说:“能够取得这些成功,就是因为我从来不把这份工作当作谋生的手段,而是当成事业来经营。”对比很多初涉职场的毕业生,会抱怨待遇不公、工作不顺而消极怠工,这种态度和行为会使他们在自己的职业生涯遭遇许多困难和挫折,长时间得不到突破和晋级。每个岗位都是实现人生价值的舞台,只要我们用对待事业一样的态度对待工作,每个人都能在平凡的岗位上做出不平凡的成绩。



图片来源:南京商业学校周文媛、顾哲宇和19联院数媒班学生绘制

#### 干一行爱一行

俗话说“干一行爱一行”,这是发自内心的原动力,散文家周国平有这样一段话:你做一项工作,只是为了谋生,挣钱吃饭,养家糊口,对它并不喜欢,那么这项工作只是你的职业;你做一项工作,只是因为喜欢,并不在乎它能否带来利益,这项工作就是你的事业。最理想的情形是,事业和职业一致,做喜欢的事并能以此谋生。

无论从事何种工作,我们都应该热爱工作岗位,兢兢业业,尽职尽责。用务实的态度、



奉献的精神去做好工作中的每一件事,注重工作的每一个细节,拒绝指责和抱怨,远离逃避和掩饰,忽略对照与攀比,时刻以积极主动、充满活力的心态尽职尽责地完成手头的每项工作。

首先要认同岗位、珍惜岗位。工作岗位是人生的支撑点,是美好家庭的后台,有了岗位才能实现自我。爱岗敬业,从珍惜自己的工作岗位做起。苹果公司联合创始人乔布斯在参加斯坦福大学毕业典礼时曾经发表了这样一段演讲:对自己工作满意的唯一方式,就是要相信你正从事着的是一件了不起的工作。要干一行、爱一行,要用心去寻找你的职业兴趣点。如此,随着时间的推移,你方能越来越珍爱你自己的岗位,越来越善待你手头的工作。

其次要找准定位、摆正位置。“理想很丰满,现实很骨感。”初出校门的年轻人没有太多的工作经验,掌握的知识和技能远没有达到岗位的要求,但容易自命不凡,有些事情不乐意去做,总认为自己应该去做更重要的工作,这是不切实际的。要能够根据现实的环境、实际的需求,调整自己的目标和期望值,找到自己最合适的位置。

其三要充满热情、注重细节。“态度决定一切,细节决定成败。”日常工作中,注重细节,才能将工作真正做出成绩,做到极致。老子曾经说过:“天下难事,必作于易;天下大事,必作于细。”想成就一番事业,必须从简单的事情做起,从细微之处入手。注重细节,就要甘于平淡,时刻充满工作热情,认真做好每一件小事,成功就会不期而至。

“世界上有什么能够抵挡住暴风骤雨的打击和日月轮回的巨变?那一定是发自内心的热爱。”对一件事的热爱是一个人能竭尽全力克服周边所有困难坚持下去的最大的动力。不管是工作还是学习,不管是做一件事情还是做一项事业,都会遇到困难和阻挠,有的人会半途放弃,有的人会怨天尤人,但是有一种人能够默默坚持不放弃,那就是真正热爱它的人。

现代人的职业生涯,面临着比以往更多的困难和竞争,对一份事业的热爱,能让人经历磨难而不倒,饱经风霜而不退。如果说坚持是通向成功的车轮,那热爱必然是牵引车轮飞速前进的发动机。

## 干一行钻一行



全国劳模,技校毕业的大国工匠潘从明能从铜镍冶炼的废渣中提取8种以上稀贵金属,只看溶液颜色便能精确判断99.99%的产品纯度,他获得国家科技进步奖的背后,是数十年如一日的“找难题、啃难点、攻难关”的呕心沥血和“打破砂锅问到底”的钻研精神。

1996年,潘从明从金川公司技校铸造专业毕业后,被分到了金川公司贵金属提纯岗位,面对工作台上的烧杯、坩埚和蒸馏器,以及复杂的化学方程式,他没有退缩,

而是不放过任何学习机会,从头学起。上班时,他虚心向师傅请教,回家后,自学专业书籍补习相关理论知识。光学习笔记他就写了30多万字,十几年里啃下了120多本专业书,完成了从一名学徒到普通工人、高级技师到国家级技能大师,再到大国工匠的跨越。

潘从明说,从一步步创新到如今荣获国家科技进步奖,需要有一颗敬业心,在工作岗位上要长期坚持不懈地学习、研究、积累,一以贯之地去做一件事,用心地把一件事做好。



“大国工匠”潘从明

认准一件事,坚持做下去,遇到困难,就刻苦钻研,尽力做好,慢慢积累,自然会有回报。事业的成功,不是等得来、喊得来的,而是钻出来、拼出来的,专心致志、深耕岗位、深挖技能、潜心钻研,才能在寻常中出彩,在新时代的大舞台上绽放个人风采。

奋进的时代中,无论是谁,无论在什么岗位上,要想干出一番成绩,就要先审视所做工作目前的状况、存在什么问题、有哪些经验,然后钻研进去、深入下去,有“咬定青山不放松”的定力,干一行钻一行,把常规性的工作干出新标准,重复性的工作做出新特色,挑战性的工作创出新高度。

## 干一行精一行

2020年,“95后”快递员被认定为杭州市高层次人才,获得了政府100万元购房补贴。消息一出,立即引发热议,很多人不解,这位只有高中学历的“快递小哥”为何能够获评高层次人才?

这位快递员的成功绝非偶然。1995年,他出生于安徽,来杭州从事快递工作5年。从最初的后台客服,到转运中心转运员,他凭着一股激情和韧劲练就一身绝技。

为了记住邮政编码、电话区号、航空代码等信息,他每天早起背记一个多小时;为强化记忆,每当看到汽车车牌,都会把相关城市信息在脑子里过一遍。他对全国邮编、区号、航空代码烂熟于心,任意念一个快件上标注的号码,就能精准无误分拣到位;他打包的快件从1.5米高处摔下来3次不破;他能从数百件物品中一眼挑出航空禁寄物品……把普通的工作做到极致,他是当之无愧的“高层次人才”。



“快递小哥”获评高层次人才

正是精业敬业的执着追求,“95后”快递员的人生在工作中绽放精彩。这也启示我们,精业敬业,把工作当事业干,就能在平凡的岗位中创造非凡。现在很多人鼓吹阶层固化,说人一生下来,就基本就可以看到自己一辈子要过什么样的生活了,上升的通道被堵死,不可能插队,也不可能改变自己的命运。但快递小哥李庆恒的案例生动地说明了,草根一族只要努力,一样可以让自己体验人生的甘甜,成为家人的骄傲。“三百六十行,行行出状元。”这个“状元”是靠倾心专注、一丝不苟、坚持不懈、精益求精干出来的。



现代社会知识与技术迭代很快,既需要高层次的科研人才,同样需要高层次的技能人才,两者缺一不可。对待工作秉承“做事业”的心态,干一行爱一行,干一行钻一行,干一行精一行,这样的敬业精神可以帮助我们深耕专业,达到专业的高度,由专家成为赢家,更好地成就我们的事业。



## 四、这样才敬业



### “爱豆”在身边



姬某,“90后”年轻小伙,出生在苏北农村,2010进入某铁道职业技术学院就读,入学后,他越来越痴迷于铁道机车技术,喜欢钻研机车车辆专业知识;2013年7月,姬某走上工作岗位进入铁路局从事车辆维修工作。初入职,他对车辆知识更多地还停留在理论和基础层面,第一次处理机车故障时就碰到了困难,忙碌半天无功而返,但他没有泄气,主动请教师傅,抓住每次机会与师傅们探讨处理故障技巧。为了抓紧点滴时间快速适应工作岗位,他给自己定下了一份苛刻的作息时间表,每天早上6点之前起床,晚上12点以后才睡觉,利用一切时间钻研学习,“既然选择了这一行,再苦再累我也要钻出来。”

入职3年,他就凭借优秀的表现获得总公司技术比武的培训和参赛资格,为了争取更多的时间训练,姬某每天晚上住在训练车上,训练完上车看理论,理论看累了就下车训练,正是在如此高强度的训练下,姬某的技术水平快速提升。通过努力,职场新人的他终于在比赛中取得了全路第四名的好成绩。说起自己取得的成绩,姬某不无骄傲:“本着爱岗敬业之心,把工作当事业做,技术工人一样能发挥大作用。”

如今,姬某已成为一名我国铁路事业的建设者,先后被共青团全国铁道委员会授予“全路青年岗位能手”“全路优秀共青团员”称号,被中华全国铁路总工会授予“火车头奖章”,这是中国铁路职工的最高荣誉。



当好技术工人,一样能实现人生价值。也许很多人向往毕业后找到一份光鲜体面的职业,坐在办公室边喝咖啡边工作。像姬某这样在枯燥的列车修理岗位上工作,照样能实现自我价值。每当看到列车安全驶出,他的内心充满着成就感和乐趣。在自己的岗位上踏实、努力,取得成绩后得到了身边人的认可也很幸福。

### 思考与讨论

- (1) 姬某身上有哪些敬业的品行值得我们学习?
- (2) 你身边还有哪些像姬某一样的敬业者?
- (3) 结合专业,谈谈你在今后的岗位中如何做到爱岗敬业?

### 敲黑板

如果说事业是航船,那么敬业就如同风帆。敬业笃行,推动实现人生梦想,让平凡岗位成为灿烂舞台。激扬敬业精神,扬帆远航、乘风破浪,我们必能抵达梦想的彼岸。



## 素养场景录

### 王进：职业院校走出的大国工匠！

**人物简介：**王进,男,1979年4月出生,汉族,中共党员,毕业于临沂电力技工学校,现任国网山东省电力公司检修公司带电班主责。曾获国家科技进步二等奖、全国劳动模范、全国五四青年奖章、全国五一劳动奖章等荣誉称号。2017年当选党的十九大代表,2018年获评“大国工匠年度人物”。



王进的敬业故事

**主要事迹：**他扎根生产一线近20年,先后开展线路带电作业100余次,多次完成奥运、全运保电,十八大保电等各项重大任务,为社会和企业创造经济价值近2亿元。他敬业乐业、恪尽职守、精益求精,是当之无愧的“高空舞者”!冬天,单薄的作业服导致冻伤;夏天,汗水顺着屏蔽服能灌满鞋底,虽然是一名技校毕业的中专生,但他始终认为:学历不代表能力,只有怀着坚守岗位的赤诚之心,才能在自己的专业领域实现价值。

## 素养成长路

### 拓展训练一：素养启迪

- (1) 谈谈你对敬业这个词的理解。
- (2) 在学习生活中,你是否也曾做过“差不多先生”“差不多小姐”?你是否见闻过“差不多”的事例呢?你觉得“差不多”的态度会带来怎样的影响呢?
- (3) 通过以上学习,你觉得“事情”和“事业”有什么区别呢?

(4) 如果为自己设计一句敬业的座右铭,你会怎么写呢?

## 拓展训练二:寻找身边的敬业榜样

榜样的力量是无穷的,他们用事实说话、用行动昭示,他们踏实工作、积极进取,以模范言行诠释社会主义核心价值观,让人们敬重和信服。学习具体的先进典型往往比接受抽象的原则方法指导要有效得多。请同学们以小组为单位,合作完成“寻找身边的敬业榜样”实践探究活动。具体要求如下:

(1) 寻找你身边的敬业榜样,按要求完成采访:

采访人:

被采访对象:

采访时间:

采访问题举例:

- ① 您的职业是什么? 分享一下您的工作经历。
- ② 您在从事这一职业的过程中遇到过哪些困难? 如何克服的?
- ③ 如何才能像您一样,成为大家心目中的敬业榜样(优秀员工、劳动模范、先进工作者)?
- ④ 在职业发展方面,说说您对我们职校生的寄语。

(2) 根据采访内容,组内进行交流、总结,在全班进行“敬业榜样在身边”汇报展示。

## 拓展训练三:争做职场“锦鲤”

网络用语“锦鲤”代指一切跟好运相关的事物:如有好运的人,或可带来好运的事情。你想在未来职场中成为一名幸运儿吗? 你想成为职场“锦鲤”吗? 那就需要我们认识本职、善待本职、热爱本职。请以小组为单位完成以下探究活动。

首先,你应该对自身专业进行初步探索,简明扼要地回答自己对专业的认知。

| 专业探索 |      |          |        |      |
|------|------|----------|--------|------|
| 我的专业 | 对应行业 | 行业领军人物代表 | 对应职业范围 | 从业标准 |
|      |      |          |        |      |

其次,在职场的舞台上,更需要怀着热爱和敬重之情,落实在行动中就应当乐业、勤业、精业,小组同学结合所学专业共同探讨本专业的乐业、勤业、精业的具体行动,然后全班交流分享。

| 组 别 | 乐业的行动 | 勤业的行动 | 精业的行动 |
|-----|-------|-------|-------|
|     |       |       |       |

### 拓展训练四：个人职业生涯规划

知业方能乐业、敬业，请同学们结合自身实际情况，根据 SWOT 分析法完成一份操作性强、符合实际的个人职业生涯规划。



优势



弱势



机会



威胁

#### 职业生涯规划

##### 一、前言

---

---

##### 二、自我剖析

- (一) 我的兴趣 \_\_\_\_\_
- (二) 我的性格 \_\_\_\_\_
- (三) 我的优势 \_\_\_\_\_
- (四) 我的劣势 \_\_\_\_\_
- (五) 我的价值观 \_\_\_\_\_

##### 三、环境分析

- (一) 家庭环境分析 \_\_\_\_\_
- (二) 学校环境分析 \_\_\_\_\_
- (三) 社会环境及就业前景分析 \_\_\_\_\_

##### 四、职业目标规划

- (一) 近期、中期、远期职业目标

---

---

- (二) 具体实施路径

---

---

##### 五、结语

---

---