



中等职业教育课程改革创新教材  
“互联网+”创新型教材



# 职业道德与法律

中等职业教育创新教材编委会编

西北工业大学出版社

**【内容简介】** 本书为中等职业教育课程改革国家规划教材《职业道德与法律》的修订版,本书根据中共的十八大和十八届三中、四中全会精神以及教育部印发的《中等职业学校德育大纲(2014年修订版)》,遵循“方向性和时代性相结合”“知行合一”的原则,在第一版教材的基础上修订而成。

全书共有五个单元,内容包括:习礼仪,讲文明;讲道德,促和谐;弘扬法治精神,当好国家公民;自觉依法律己,避免违法犯罪;依法从事民事经济活动,维护公平正义。全书内容切近中职生实际,符合国家对中职学校德育工作和学生德育的基本要求,具有实用性、时代性和针对性。

本书可供各类中等职业学校的教师和学生使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

职业道德与法律/中等职业教育创新教材编委会编. —西安:西北工业大学出版社,2009.7

中等职业教育创新教材

ISBN 978-7-5612-2569-1

I. ①职… II. ①中… III. ①职业道德—专业学校—教材 ②法律—中国—专业学校—教材 IV. ①B822.9 ②D92

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第115202号

出版发行:西北工业大学出版社

通信地址:西安市友谊西路127号 邮编 710072

电 话:(029) 88493844 88491757

网 址:www.nwpup.com

印刷者:廊坊市广阳区九洲印刷厂

开 本:787 mm×1 092 mm 1/16

印 张:9

字 数:221千字

版 次:2009年7月第1版 2014年9月第6次印刷

定 价:24.80元

# 本书编委会

主 编： 陈新专 孙跃爽 吕惠珠

副主编： 张满红 赫立环 刘增谷 王新华

编 委： 周子游 屠瑞恒 邓炎树 吴建中

杨清有 刘彩红 夏 玲 李树斌

戴 红 唐 琳 王少怀 史文科

黄 林 李 雪 杨秋红 方 璇

牛国栋 张清源 孙天锐 戴 吉

朱加兴 徐和时 何丹芳 张 颖



# 前言

在现代社会,职业素质与法律素质是社会成员必须具备的重要的综合素质。中等职业学校学生是未来社会主义现代化建设的职业技能型人才,切实加强对学生的职业道德与法律教育,培养学生的道德法律意识,教育学生明晓法律法规,提高其职业道德与法律素质是中等职业教育的一项重要任务。

本书是按教育部2014年最新颁布的《中等职业学校德育大纲(2014年修订)》编写的,以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导,深入贯彻习近平总书记系列重要讲话精神,全面贯彻党的教育方针,紧密联系实现“两个一百年”奋斗目标和中国梦的实际,对学生进行道德教育和法律教育,提高学生的职业道德和法律素质,引导学生树立社会主义荣辱观,增强社会主义法制意识。

本书的编写密切联系学生实际和时代实际,坚持以价值观教育引导知识教育,改进教育教学方法,注重实践、体验和养成教育相结合,旨在达成知识学习、情感培养和行为养成的教学目的。通过对本书的学习能够使学生了解文明礼仪、社会和职业道德、法律的基本知识,培养学生养成良好的社会道德品质,增强法律意识,树立法律观念,提高自身的职业素质。

本书的体例设计如下:

★**单元导读:**用生动形象的语言概述本单元的主要内容,提高学生学习兴趣;

★**目标透视:**列出通过本单元学习所要达到的学习目标;

★**情境感悟:**创设情境,提出问题,引导学生关注本课知识点;

★**知识探究:**阐述每课主要的知识点;

★**发展建议:**结合本课知识点,根据中职生认知特点给出相关建议;

★**学以致用:**通过富有趣味性和实践性的练习,让学生们体会学以致用;

★**活动体验:**设置具有启发性的活动,提高学生的职业道德素质和法律素质;

★**知识拓展:**选取可读性强的材料,延伸介绍本单元相关知识点,拓展学生们的知识面。

本书总学时为32~36学时,每周2学时。教学时间32学时,考核2学时,机

动 2 学时。具体安排如下：

课程内容	学时
课程介绍	1
第一单元 习礼仪,讲文明	5
第二单元 讲道德,促和谐	8
第三单元 弘扬法治精神,当好国家公民	6
第四单元 自觉依法律己,避免违法犯罪	4
第五单元 依法从事民事经济活动,维护公平正义	8
考 核	2
机 动	2
合 计	36

由于编者水平有限以及编写时间仓促,书中难免存在不妥之处,敬请广大读者批评指正,以求日臻完善!

编 者





# 目 录

## CONTENTS

课程介绍 ..... 1

### **第一单元 习礼仪，讲文明**

第一课 塑造自己的良好形象 ..... 6

- ♥ 提升自己的人格魅力 ..... 7
- ♥ 礼仪修养彰显个人魅力 ..... 10
- ♥ 交往礼仪构建和谐人际关系 ..... 14

第二课 展示自己的职业风采 ..... 17

- ♥ 职业礼仪 ..... 18
- ♥ 展示职业礼仪 ..... 21

### **第二单元 讲道德，促和谐**

第三课 良好的道德是人生发展、社会和谐的重要条件 ..... 26

- ♥ 恪守道德规范,加强道德修养 ..... 27
- ♥ 引领人生发展,促进社会和谐 ..... 32

第四课 遵守职业道德是职业成功的必要保证 ..... 34

- ♥ 遵守职业道德是从业之本 ..... 34
- ♥ 爱岗敬业 ..... 37

♥ 诚实守信、办事公道 .....	38
♥ 服务群众、奉献社会 .....	41
第五课 养成良好的职业行为习惯 .....	44
♥ 在职业道德修养中提升职业境界 .....	45
♥ 在践行职业道德中养成良好的职业行为习惯 .....	48

### **第三单元 弘扬法治精神，当好国家公民**

第六课 弘扬法治精神，建设法治国家 .....	62
♥ 做遵纪守法的好公民 .....	63
♥ 维护社会主义法制尊严 .....	65
第七课 维护宪法权威，当好国家公民 .....	69
♥ 维护宪法的权威 .....	69
♥ 坚持公民权利与义务的统一 .....	71
第八课 崇尚程序正义，依法维护权益 .....	73
♥ 崇尚程序正义 .....	73
♥ 诉讼的种类和程序 .....	74
♥ 依法维护权益，增强证据意识 .....	77

### **第四单元 自觉依法律己，避免违法犯罪**

第九课 预防违法行为 .....	82
♥ 自觉维护社会公共秩序 .....	83
♥ 杜绝不良行为 .....	86
第十课 避免误入犯罪歧途 .....	89
♥ 运用刑法武器依法制裁犯罪 .....	89
♥ 同犯罪行为作斗争 .....	92

### **第五单元 依法从事民事经济活动，维护公平正义**

第十一课 公正处理民事关系 .....	106
---------------------	-----



♥ 依法参与民事活动 .....	107
♥ 依法保护人身权 .....	112
♥ 依法保护公民的财产权 .....	113
♥ 合同的订立 .....	115
♥ 维护在家庭中的权利和义务 .....	118
第十二课 依法生产经营,保护环境 .....	121
♥ 依法订立劳动合同 .....	121
♥ 依法规范企业的经济行为 .....	126
♥ 依法保护人类共有的家园 .....	128



# 课程介绍

职业道德与法律是中等职业学校学生必修的一门德育课程。本课程以毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导,深入贯彻习近平总书记系列重要讲话精神,对学生进行道德教育和法制教育。其教学总体目标是帮助学生了解文明礼仪的基本要求、职业道德的作用和基本规范,陶冶道德情操,增强职业道德意识,养成职业道德行为习惯;使学生掌握与日常生活和职业活动密切相关的法律常识,树立法制观念,增强法律意识,成为懂法、守法、用法的公民。

## 进入中等职业学校 创造辉煌未来

### 一、职业教育:发达国家崛起的秘密武器

第二次世界大战结束以后,许多国家百废待兴,各国都在寻找强国的出路。进入 20 世纪 50 年代以来,职业教育越来越引起世界各国的关注。一些发达国家甚至视职业教育为“民族生存的基础”和“经济发展的柱石”。

日本之所以能够成为世界头号经济强国——美国的重要竞争对手,与其在 20 世纪 50 年代初就开始加强职业技术教育密不可分。在很短的时间内,日本的许多产品品牌,如日立、松下、东芝、索尼、丰田就遍及全世界。日本的科学技术不一定比英国发达,但是,其产品却比英国的竞争力强。为什么?原因就是日本的企业拥有素质很高的劳动者。

德国在第二次世界大战以后能很快恢复经济,其生产总值一直位于资本主义世界前列,发展职业教育就是其“秘密武器”。现在,美国也在大力发展其职业高等教育。大多数发达国家都有着非常完整的职业教育和培训体系,接受职业教育的学生比例远高于我国目前的比例。因此,职业教育发展与否是一个国家兴衰的关键。

### 二、前景辉煌:我国日臻完善的教育体系

中共十一届三中全会以后,我国职业教育在正确的路线方针指引下得以振兴。1993 年,中共中央、国务院颁发《中国教育改革和发展纲要》指出,职业技术教育是现代教育的重要组成部分,与基础教育、成人教育、高等教育构成我国教育的四个层次。1996 年,《中华人民共和国职业教育法》的颁布,使发展职业教育有了法律上的依据和保障。在党中央的关心和各级政府部门的重视下,职业教育的改革和发展取得了新的重大的成就。同时,各种形式的职业培训蓬勃开展。一个有中国特色的职业教育体系初步形成,以就



业为导向的职业教育越来越得到社会的认可,受到全社会的支持。

### 三、大有作为:我上职校我骄傲

近年来,我国技工人才短缺的矛盾日益凸显。上海一家民营企业曾开价 40 万元,请来 3 位日本“洋技工”,其中 1 人年薪高达 70 万元人民币;在江苏,28 万元聘不到高级电焊工;在浙江,月薪 6 000 元,3 个月只招到 2 名技工;在黑龙江,数控机床操作工 4 000 元月薪无人应聘……类似的现象在全国各地屡见不鲜。我国劳动力市场出现了严重的技术工人短缺,有关人士将其称为“技工荒”现象。

另外,我国技工人才学力普遍偏低。有数据显示,在我国技术工人中,初级工占 61.5%、中级工占 35%、高级工占 3.5%,与发达国家高级技工占 30%~40%的比例相去甚远。

我们不禁要问,这是为什么?

这与近年来职业教育未能适应产业结构和劳动力市场的快速调整密不可分。但更重要的是人们就业观念仍存在误区。由于长期以来“劳心者治人,劳力者治于人”的观念在人们头脑中根深蒂固,都盼望做“白领”甚至“金领”,使家长逼着孩子千方百计要升入重点高中,上重点大学。有些青年人 also 认为做工人没出息,但是时代的发展已经使得这种观念变得非常偏颇。

实际上,加快科技进步和创新,离不开一大批高素质的科技和管理人才,同样离不开千百万应用型的技术人员、管理人员和操作型的技术工人。只有通过职业教育培养出现在生产第一线并掌握实用科技知识、具有娴熟技艺和高超手艺的劳动者,才能使先进的机器设备得以准确操作,才能使先进的科学技术在生产中得到实际运用,才能使企业提高产品质量、争创国际名牌、增强竞争力。同时,“技工荒”现象也为选择职业学校的同学们提供了一个机会,目前,国家缺乏在生产、服务第一线上工作的高级技能型人才,做一个高水平技术工人将是前途无量的。中考成绩的一次不理想可能使你失去了一次上重点高中的机会,但是通过职业学校的学习,你将拥有一把开启未来职业生涯大门的金钥匙。

## 学习“职业道德与法律”课程的意义

良好的职业道德素质和法律素质,是中职生健康成长的必要条件,也是促进事业发展、实现人生价值的重要保证。学习职业道德与法律课程,对提高中职学生的职业道德素质和法律素质,帮助他们深入了解社会主义核心价值观,增强社会主义法制意识和落实依法治国与以德治国相结合的治国战略有重要的意义。



## 一、提高职业道德素质

第一,提高职业道德素质,可以反作用于经济基础,推进社会化大生产和社会主义的物质文明建设。良好的职业道德是经济工作的原动力,因为现代社会物质生产需要维护正常的工作秩序和人与人之间融洽和谐的关系。职业道德一旦化为人们的内在信念并成为职业习惯,就会激发人们极大的工作热情和劳动热情,从而转变为创造物质财富的巨大精神力量。因此,提高职业道德素质不仅是精神文明建设的需要,也是物质文明建设的需要。

第二,提高职业道德素质,是调整和建立新型人际关系的需要。社会主义道德建设的基本任务,是在全社会形成团结互助、平等友爱、共同前进的人际关系。在现实社会中,无论从事何种行业,都无高低贵贱之分,都是社会从业人员,是作为社会的一分子进行的活动,都具有社会意义,同样具有社会责任感、使命感和光荣感。在社会主义社会中,人人都是服务对象,人人都为他人服务,社会对人的关心,人际关系的和谐,是与各个岗位上从业人员的服务态度、服务质量密切相关的。由于职业活动都是在一定组织与一定社会集体中进行的,因此,各行各业的职业道德状况将对整个社会道德水平产生很大影响。

第三,提高职业道德素质,是实现人的全面发展的需要。职业道德修养的高低,直接决定从业人员职业素质的高低和事业发展的好坏。从业人员能否出色地完成本职工作、获得个人事业的发展,同职业道德修养密切相关,只有职业道德水平高的从业人员才会产生强烈的事业心和崇高的使命感,在出色地完成工作的同时获得个人发展。各行各业的从业人员要想实现自己的全面发展,成为社会主义“四有”劳动者,就必须加强社会主义职业道德修养,“多才少德”或“有才无德”早晚都会自食恶果。

## 二、提高法律素质

第一,提高法律素质,有助于增强自己的法律意识,增强民主与法制的观念。社会主义精神文明建设包括民主法制观念建设,增强法律意识,增强民主观念,是对我国社会主义成员的共同要求。人们的法律意识、民主观念的水平,与他们对法律基础知识的了解程度有联系。认真学习法律基础知识有助于培养我们的法制观念。

第二,提高法律素质,有助于维护自己的合法权益。作为一名社会人,每天都要与外界发生联系,所以,难免会出现我们自身合法权益受到侵害的情况。例如,人身受到伤害、财产受到损失、名誉受到侵犯等,遇到这些情况之后,我们应该怎样处理呢?这就需要拿起法律武器,运用法律维护自身的合法权益。

第三,提高法律素质,是同违法犯罪行为作斗争的需要。通过学习法律基础知识,了解违法犯罪行为的分类、性质、构成要件和危害性,在思想上树立遵纪守法的观念,自觉抵制不良影响对自己的侵害,约束自己的行为,也就可以运用法律武器同各种犯罪行为



作斗争,以维护国家的长治久安和人民的安定幸福,为建设小康社会和法治社会创造良好的条件。

# 学习“职业道德与法律”课程的方法

## 一、认真学习教材,掌握理论知识

职业道德与法律是一门关于职业道德与法律基础知识和理论的课程。要认真学习职业道德规范和法律规范,掌握职业道德和法律的基本知识,从而增强道德意识和法律意识,提高自己的认知能力和判断能力。学习理论,不应该是机械记忆其定义、概念,而是要做到真正理解其含义,明确大是大非的标准。

## 二、理论联系实际,注重社会实践

中职生要以道德和法律所提的要求规范自己的言行,逐步养成文明的习惯,并长期坚持。应当积极利用假期参与各种社会实践活动,如见习、实习以及勤工俭学,多接触社会,多了解职业生活,使自己的知识、意识、能力在服务社会的过程中得到升华和提高。

## 三、注重内省,进行职业素质和法律素质的评价

内省是自己对自身的职业道德素质和法律素质的审视,职业道德素质与法律素质的评价是以一定的职业道德规范和法律规范为标准,对自己和他人的职业行为和法律行为中的对与错、善与恶所作的判断。中职生要认同道德规范和法律规范,增强对道德和法律知识学习的自觉性,将道德和法律规范逐步内化为自己的信念,并体现在职业活动中。

道德和法律相互关联、相辅相成、相互渗透、相互补充。我们要学会综合运用道德与法律等手段,规范和养成良好的行为习惯,维护社会公共秩序,做一个语言文明、举止得体,有道德、有修养的社会主义接班人。

# 第一单元

## 习礼仪，讲文明

礼仪是反映一个国家、一个民族的社会风貌、道德水准、文明程度、文化特色、公民素质的重要标志。我国是一个文明古国，素有“礼仪之邦”的美称，礼仪文化源远流长。在当今社会，礼仪既是构成社会精神文明的基本要素，是人们观察、了解精神文明建设的着眼点，也是纯净社会、清正风化的有力武器。

礼仪是社会活动的润滑剂，是人与人联络感情的纽带，是沟通人际关系的桥梁，它对营造一个平等、团结、友爱、互助、新型的人际关系环境，起着不可忽视的作用。中职生应当了解礼仪的基本要求，尊重自己 and 他人，平等待人，真诚礼貌，追求高尚人格，维护自己的文明形象，自觉践行礼仪规范，做一个讲文明、有礼仪的人。



目  
标  
透  
视

- 了解个人礼仪、交往礼仪、职业礼仪的基本要求
- 理解礼仪蕴含的道德意义
- 理解职业礼仪的作用
- 提高职业礼仪素养
- 养成文明礼仪的习惯

## 第一课 塑造自己的良好形象

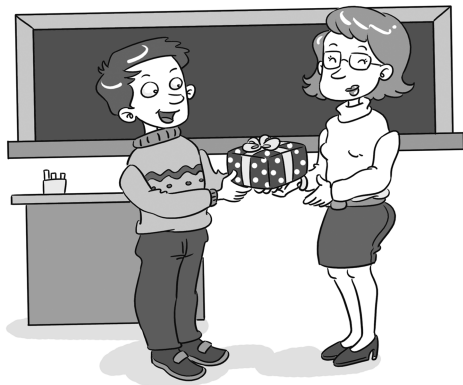


### 情境感悟

教师节到了,马力把一个包装精美的礼物送给了他喜欢的艾老师,艾老师高兴地说了声:“谢谢!”便随手把礼物放到了桌子上。

#### 说一说:

如果你是马力,当别人把你送的礼物随手放到桌子上,你会有什么感觉?当你拿到一份有包装的礼物,你会怎么做?是选择放好,还是当面把礼物拆开?为什么?



这个故事虽然只是反映了日常生活中一件小事,但是从中我们看到,不注重礼节,将会影响人与人之间的和谐相处,只有自觉践行礼仪规范,才能在人际交往中游刃有余。





## 知识探究

### 一、提升自己的人格魅力

#### (一)认识我自己

你了解自己吗？

你知道自己适合做什么，不适合做什么吗？

你有人生规划吗？

想一想，你有没有问过自己这样的问题？



#### 思想者时刻

中国古代思想家的至理名言给了你什么启示呢？



世界上没有完全相同的两片树叶，也没有完全相同的两个人。所以准确地认识自己，发挥自己的特长是非常必要的。对于中职生而言，清晰的自我定位不仅是明确人生目标的需要，也是实现人生理想的关键环节。

小彤从卫校毕业后，到一家医院做实习护士。在工作时，小彤发现了一个严重的问题，每次她给病人扎针时，心里总是颤巍巍的，手也发抖。有时看到大量的血，就会恶心呕吐，并且在医院里有烫伤的病人或因事故而重伤的病人时，她连看都不敢看。小彤把这个问题告诉了家人，家人觉得她是刚刚走上岗位，时间长了就好了，就让小彤再坚持一段时间。

于是小彤又坚持了半个月，在她实习的第 25 天，她再也不想去医院了。她觉得自己太胆

#### 至理名言

知己知彼，百战不殆。

——孙武



小,不适合医院的工作。别人问她为什么选择读卫校?她说,是妈妈帮她选的,读书的时候没有这么恐怖,真正接触到病人才发现自己并不适合做护士。

从小形的事例中,你认识到什么?

要清晰地给自己定位,就要全面地分析自己的优缺点,既接纳优点,也不排斥缺点。古人云:“尺有所短,寸有所长。”要平静而理智地对待自己的缺点和不足,不自欺欺人、不自责,更不能用厌恶的话来伤害自己。作为中职生,每个人对未来都有美好的憧憬,渴望掌声和鲜花,但是,在通往理想的途中既充满机遇与热情,也充满挑战与失望。所以,客观地认识自我,对我们未来的成长有着非常重要的意义。

### (二)维护自己的人格尊严

《简·爱》是19世纪英国著名的女作家夏洛蒂·勃朗特的代表作,讲述一位从小变成孤儿的英国女子在各种磨难中不断追求自由与尊严,坚持自我,最终获得幸福的故事。小说引人入胜地展示了男女主人公曲折起伏的爱情经历,歌颂了摆脱一切旧习俗和偏见的勇敢行为,成功塑造了一个敢于反抗、敢于

★ 案例



侵犯人格尊严

争取自由和平等地位的妇女形象。它阐释了这样一个主题:人的价值=尊严+爱。“你以为,因为我贫穷、低微、相貌平平、矮小,我就没有灵魂,也没有心吗?——你想错了!我的灵魂跟你一样,我的心也跟你的完全一样。如果上帝赋予我财富和美貌,

我会让你难以离开我,就像我现在难以离开你一样。上帝没有那么多,但我们的精神是平等的,就像我们的灵魂穿过坟墓,站在上帝面前,彼此平等——本来就是如此。”



### 思想者时刻

夏洛蒂·勃朗特在《简·爱》中阐释的主题给了我们哪些启示?我们应该怎样维护自己的人格尊严?



#### 1. 人格

人格是人的性格、气质、能力等特征的总和,通常也指个人的道德品质。人格魅力指一个人在性格、能力、气质、品行和道德方面具有吸引力。崇高的人格是国格的支柱,是一个民族的脊梁。

美国前总统尼克松在《领袖们》一书中提到:我1972年访问中国期间,周恩来无与伦比的品格是我得到的最深刻印象之一。通过多次长时间的正式会谈和非正式交谈,我终于了解了,并对他产生了极大的敬意。“恩来”译成英文是“恩惠降临”之意。这个名



字很能概括他的风度和气质。他待人很谦虚,但沉着坚定。他优雅的举止,直率而从容的姿态,都显示出巨大的魅力和泰然自若的风度。在个人交往和政治关系中,他都忠实地遵循着中国人古老的信条——决不“伤人情面”。

## 2. 健康的人格

健康的人格包括崇高的理想信念、优良的品行、较强的独立生活和适应社会的能力、良好的心理素质。从一般的要求来说,健康的人格具备以下特征。

首先,要准确定位自己,有良好的自我意识。对自己的长处和短处有客观的了解,不卑不亢,能接受自己、正确认识自己。

其次,有良好的社会适应能力。能与他人进行良好的沟通,抵御挫折,敢于接受挑战,能与他人建立良好的人际关系。

最后,有良好的情绪状态。乐观向上的生活态度、平和的心境,有一定的兴趣爱好,热爱生活,有幸福感。

## 3. 维护人格尊严

高尚的人格不仅是一个人的精神支柱,也是一个民族的脊梁。

要维护自己的人格就必须做到自尊、自爱、自重。自尊就是要尊重自己,同时也要懂得尊重他人,不懂得尊重他人的人,就不会得到他人的尊重。学会自爱,要遵纪守法,远离毒品,远离那些不健康的书籍、影视作品等。自重就是看重自己、相信自己、有责任感,树立远大的理想。

### (三)培养独立人格

成长意味着什么?青春的意义是什么?

之一:精灵古怪的富二代,清楚自己要什么,初入商海。

之二:放弃岁月静好的小城市生活,想靠自己的实力在大城市立足的平凡女孩。

之三:精准如公式的言谈举止和海量的知识储备,让她特立独行。

★ 案例



独立的人格,是人生最重要的能力



看过电视剧《欢乐颂》的同学,一定对剧中的女主角曲筱绡、关雎尔和安迪印象深刻,虽然她们出身不同,家境不同,人生境遇不同,但她们都在自己的努力下,为人生搭建独

立的舞台,发挥自己的才华,坚持自己的梦想。

### 思想者时刻

你认为如何培养独立的人格?



综上所述,我们共同生活在这个大家庭中,在完善自我的同时,不能影响到他人。因此,我们要做践行道德和遵守法律的主体。只有践行道德,才能获得广泛的尊重和认同,只有遵守法律才能获得更大意义上的自由。

道德,不仅是对人的行为规范,更是一种社会批判与建设的力量;它可以使人际关系和谐,使人不断地追求崇高人格,也可以使社会和谐、环境优美,更可以使政治稳定,国家安定强盛。法律是社会和谐的保证。

我们每个中职生都是自己人生的主人,是践行道德和遵守法律的主体。因此,要想维护自己的人格和尊严,塑造自己的良好形象,就要自觉按照道德、纪律和法律的要求去做。

### 发展建议

**专家建议:**要准确定位自我,做一个有人格魅力的人。

**反观自我:** \_\_\_\_\_

## 二、礼仪修养彰显个人魅力

### (一)个人礼仪的内涵

个人礼仪是社会个体的生活行为规范与待人处世的准则,是个人仪容、仪表、言谈、举止、待人、接物等方面的具体规定,是个人道德品质、文化素养、教育良知等精神内涵的外在表现。

个人是交往活动和公共关系活动的主体,个人的自我礼仪,即仪容、仪表、仪态、语言等,对树立个人形象和组织形象,建立良好的公共关系都有重要作用。因此,必须把自我礼仪当作职业要求加以重视,从一点一滴做起。

之一:中职电子商务专业毕业的小王的口头表达能力不错,对公司产品的介绍也得体,人既朴实又勤快,在业务人员中表现突出,老总对他抱有很大期望。可小王做销售代表半年多了,业绩总上不去。问题出在哪儿呢?原来,他是个不修边幅的人,喜欢留着长指甲,衬衣领子也不能保持洁白,有时候手上还记着电话号码。

之二:张小姐在国内一家公司工作。有一回,上级派她代表公司前往南方某城市去





参加一个大型外贸商品洽谈会。为了给外商留下良好的印象,张小姐专门选搭了一件粉色的上衣和一条蓝色的裙裤,并精心地化了晚宴妆,洽谈会快要开始了,她突然想起忘记买跟衣服搭配的手提包,但是,她想,一个小小的包不会影响什么,于是就拎了一个平日上班时拿的绒布包。洽谈会现场,她就以这身装束出现。然而,正是她新置的这身装束,使不少外商对她敬而远之。张小姐很疑惑,自己为了洽谈会这么精心地准备,为什么最后大家对她的态度却是如此呢?

## 思想者时刻

从个人礼仪角度看,中职生应该怎样提高自己的人格魅力?



### (二)个人礼仪的基本要求

仪容仪表整洁端庄,言谈举止真挚大方,服装饰物搭配得体,面部表情自然舒展。

### (三)个人礼仪的具体内容

#### 1. 服饰穿着基本原则

古今中外,着装从来都体现着一种社会文化,体现着一个人的文化修养和审美情趣,是一个人的身份、气质、内在素质的外在表现。在不同场合,穿着得体,会给人留下良好的印象;而穿着不当,则会损害自身的形象。

★ 微视频



服饰礼仪

#### 小贴士 服装穿着的基本原则

##### 1. TPO 原则

TPO 是目前国际公认的一条穿衣原则,TPO 是三个英语单词的字头,分别代表:时间(Time)、地点(Place)、场合(Occasion),即着装应该与当时的时间、所处的场合和地点相协调,是着装“恰当性”的体现。

##### 2. 个性化原则

着装个性化原则主要是指依个人的个性、年龄、身材、爱好、职业等要素着装,力求反映一个人的个性特征。

##### 3. 整洁性原则

衣服保持清洁,熨烫平整,穿起来大方得体,显得精神焕发。整洁不全是为了自己,更是对他人的尊重,这是良好仪态的第一要务。

##### 4. 色彩搭配原则

色彩对他人的刺激最快速、最深刻,所以被称为“服装之第一可视物”。深色或冷色调的服装给人产生视觉上的收缩感,显得庄重严肃;而浅色或者暖色调的服装会给人扩张感,使人显得活泼。在搭配时,注意服装颜色不要超过三种。



## 2. 化妆与仪容

(1) 化妆,是人体装饰艺术的组成部分,也是日常生活、交际礼仪中不可缺少的环节。社交场合,得体适宜的妆容,既是自尊自信的表现,又体现了对他人的尊重。

小曼,某中职学校文秘专业的学生,毕业后就职于一家公司做文员。为适应工作需要,上班时,她毅然放弃了“清纯少女妆”,化起了整洁、漂亮、端庄的“白领丽人妆”:不脱色粉底液,修饰自然、稍带棱角的眉毛,与服装色系搭配的灰度高偏浅色的眼影,紧贴上睫毛根部描画的灰棕色眼线,黑色自然型睫毛,再加上自然的唇型和略显鲜亮的唇色。整个妆容清爽自然,尽显自信、成熟、干练的气质。但在公休日,她又给自己来了一个大变脸,化起了久违的“清纯少女妆”:粉蓝、粉绿、粉红、粉黄、粉白等颜色的眼影,彩色系列的睫毛膏和眼线,粉红或粉橘的腮红,自然系的唇彩或唇油,看上去娇嫩欲滴,鲜亮淡雅,整个身心都倍感轻松。

心情好,自然工作效率就高。一年来,小曼以自己得体的外在形象、勤奋的工作态度和骄人的业绩,赢得了公司同事们的普遍好评。

(2) 关注自己的形象。所谓关注自己的形象是指服饰搭配应整洁、大方,头发梳理整齐,面部干净。作为一名学生,穿着打扮应符合学校的日常规定,不宜过分修饰,在日常生活中,修饰自己最重要的就是做到“清洁”。

### 至理名言

生命是短促的,然而尽管如此,人们还是有时  
间讲究礼仪。

——爱默生

小田作为公司的代表去参加商品交流会,但他的头发乱糟糟的,同事建议他去理发。小田来到一家理发厅,理发师在闲谈中得知他的职业后语重心长地对他说:“在别人看来,你连自己的容貌修饰都不重视,怎么会去花工夫注意产品的质量呢?你作为公司代表都如此,产品还会有销路吗?”一番话说得他无言以对。他接受了理发师的建议,从此,十分注意自己的仪表,工作也做得有声有色。

## 3. 言谈举止

语言、行为是人类沟通思想、交流感情的工具,是人际交往中最常用、最直接的方式,也是人们传递信息、增进了解和维系友谊的重要手段。所以,在交往中言谈举止要亲切、诚恳、得体、大方。

另外,笑也是一种语言。而微笑是自信的象征,是礼貌的表示。在各种场合中,恰当

★ 微视频



言谈举止礼仪





的微笑可以传递情感、沟通心灵，是人们表达友善、诚信、谦恭、和蔼、融洽等美好感情的方式。

#### 小贴士 微笑之都

美国有一个城市被称为微笑之都，它就是爱达荷州的波卡特洛市。该市通过一项法令，该法令规定全体市民不得愁眉苦脸或拉长面孔，违者将被送到“笑容遣送站”去学习微笑，直到学会微笑为止。波卡特洛市每年都举办一次“微笑节”。

#### (四)个人礼仪的养成

一家生产一次性输液管的小厂，经过努力，外商终于有了合作意向。外商决定亲自到该厂调查后再订立合同。他走遍该厂的每一个角落，到处窗明几净，生产线洁净整齐，完全符合国家卫生标准。外商很满意，准备在厂长一行的陪同下，到会议室订立合同。这时，厂长往地上吐了一口痰，还用脚在痰上蹭了几下，结果外商拒绝订立合同。外商说：“作为一个卫生用品厂的厂长，卫生意识这么差，还能带动全厂生产出卫生标准很高的一次性输液管吗？”就这样，该厂和外商 60 万元的合同付之东流。

#### 思想者时刻

个人的不良行为会导致合作的失败，联系自身谈谈我们应该如何践行个人礼仪的基本要求？个人礼仪蕴含的道德意义有哪些？



如果说，个人礼仪的形成和培养需要靠多方的努力才能实现的话，那么个人礼仪修养的提高则关键在于自己。

##### 1. 个人礼仪修养

个人礼仪修养即社会个体以个人礼仪的各项具体规定为标准，努力克服自身不良的行为习惯，不断完善自我的行为活动。从根本上讲，个人礼仪修养就是要求人们通过自身的努力，把良好的礼仪规范标准化作个人的一种自觉自愿的能力行为。

##### 2. 提高个人礼仪修养的意义

提高个人礼仪修养有着极为重要的现实意义。

首先，加强个人礼仪修养有助于提高个人素质，体现自身价值。“金无足赤，人无完人”是人所共知的。现实生活中，人们却都在以各种不同的方式追求着自身的完美，寻找通向完美的道路。当今社会争当“品牌”人，强调“外包装”，以“脸蛋靓”“身段好”为美，这些都只是外在美。作为中职生，只有将内在美与外在美统一于一身的人才称得上唯真



揭秘加拿大人的  
用餐礼仪



唯美,才可冠以“完美”二字。加强个人礼仪修养是实现完美的最佳方法,它可以丰富人的内涵,增加人的“含金量”,从而提高自身素质的内在实力,使人们面对纷繁社会时更具勇气和信心,进而更充分地实现自我。

其次,加强个人礼仪有助于增进人际交往,营造和谐友善的气氛。个人礼仪是人际交往的“润滑剂”。作为社会人,我们每天都少不了与他人交往,假如你不能很好与人相处,那么在生活中、事业上就会寸步难行,一事无成。俗话说:“礼多人不怪。”人际交往,贵在有礼。加强个人礼仪修养,处处注重礼仪,恰能使你在社会交往中更加自如;使你在尊敬他人的同时也赢得他人对你的尊敬,从而使人与人之间的关系更趋融洽,使人们的生存环境更为和谐,使人们的交往气氛更加愉快。

最后,加强个人礼仪有助于促进社会文明,加快社会发展进程。人与社会密不可分,社会是由个体组成的,文明的社会需要大家一起来创建。个人礼仪修养的加强,可以使每位社会成员进一步强化文明意识,端正自身行为,从而促进整个国家和全民族总体文明程度的提高,加快社会的发展。



## 发展建议

**专家建议:**时刻注意自己的形象,遵守礼仪规范,养成文明的好习惯。

**反观自我:** \_\_\_\_\_

### 三、交往礼仪构建和谐人际关系

#### (一)交往礼仪的基本内涵及要求

交往礼仪是社会成员在相互交往中的行为规范与待人处世的准则。由于人际交往有着广泛性和多样性,交往礼仪涵盖的内容也非常广泛,其中主要包括日常交往礼仪、职场礼仪、涉外礼仪等。在校学生,主要侧重校园礼仪、家庭礼仪、公共场合礼仪等基本的礼仪规范。

交往礼仪的基本要求是平等互尊、诚实守信、团结友爱、互利互助。

#### (二)交往礼仪的具体内容

##### 1. 礼待同窗

学校里,同学之间在学习、生活上交流都很频繁,尤其是住校生。融洽的同学关系,会促进学习,增进友谊。反之,不但会影响学习,而且会影响到彼此的生活,甚至会对自己的人生造成恶劣的影响。因此,同学之间相处要十分注重礼仪修养。





## 思想者时刻

在集体生活中，我们应如何做到礼待同学呢？



与同学相处一定要注意团结同学，言行举止都要从团结的愿望出发，言行一致，表里如一。此外，由于每个人成长的社会背景不同，在交往中难免出现差异，这就需要同学们有宽容的胸怀和气度，懂得尊重别人。

### 小贴士 同学交往“三要”“三忌”

三要：一要真诚相待；二要言必信，行必果；三要尊重他人。

三忌：一忌口无遮拦；二忌玩笑过度；三忌随便发怒。

在校期间，中职生应在自重、自强、自尊、自爱、自知、自制的基础上，热情、诚恳地对待同学，懂得关爱他人，互相团结，共同创建和谐、友善的校园生活氛围。

### 2. 感怀师恩

在中国古代，有“天地君亲师”之说，即老师是仅次于天、地、君、亲之后的重要人物。如今人们尊称教师为“园丁”“人类灵魂的工程师”。作为中职生，也应当尊重老师，因为老师不仅教授了学生知识，还引导着学生学会生活、生存的基本技能以及做人的基本行为准则。

★ 微视频

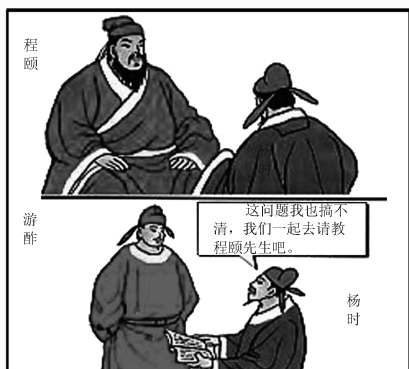


孔子拜师

北宋时期，有一个非常好学的青年，他的名字叫杨时。杨时从小就很聪明，读书很用功，他常对别人说：“学习对我来说像吃饭一样，是我内心的需要，所以不能放松。”

一天，杨时遇到一个不懂的问题，就与好友游酢相约去请教老师程颐。当他们赶到老师家时，正好赶上老师午睡。为了不打扰老师休息，他们就站在院子里静静等候。

不巧，那天下起鹅毛大雪。他们站在外面，身上落了厚厚的一层雪花。当老师一觉醒来，推门看见他们时，地面的积雪已经一尺多厚了。杨时和游酢站过的地方，留下了四个深深的雪坑。



### 3. 报答父母

尊敬父母长辈是中华民族优良传统。感谢父母，要永远怀着一颗感恩的心，并在一言一行中用“礼”来体现对父母的感恩之情。与父母相处，最重要的是学会沟通。孝敬父母的道理人人皆知，如果缺少沟通，就会影响父母与子女之间的关系，产生矛盾。

★ 微视频



感恩父母

#### 小贴士 家庭成员应如何以礼相待

家庭是社会重要的组成部分，家庭礼节的核心是爱与尊重。在讲究礼仪方面，家庭成员要以礼相待：

- (1) 晚辈应当尊重长辈。
- (2) 懂得以恰当的方式回报长辈的关心。
- (3) 生活中对父母要讲礼貌、懂礼节。

### (三) 交往礼仪的养成

某职业学校住宿生甲某是学生会干部，学习工作非常忙碌，每天回宿舍很晚。他回来后，很轻地打开门，轻轻上床睡觉，尽量不打扰室友休息。而与他同宿舍的另一位同学，也回来得很晚，回来时总唱着歌，又不带钥匙，一回来就敲门。有时，别人已经睡着很长时间了，没有人给他开门，他就一直敲门，还大喊大叫，有时还有骂声，弄得整个楼层都不得安宁。

#### 思想者时刻

以上两种做法，表现出截然不同的礼仪修养和道德意识。你能说出交往礼仪中蕴含的道德意义吗？



遵守交往礼仪的基本要求，既是提高个人道德素质的需要，也是建设社会主义精神



文明,促进社会和谐发展的需要。

### 1. 交往礼仪的作用

交往礼仪,反映了一个人的文化修养和优良品德。遵守交往礼仪的基本要求,有利于缩短与交往对象的距离,取得对方的理解,以利于沟通,营造和谐的人际关系。

交往礼仪,反映社会风貌和公民文明程度。遵守交往礼仪的基本要求,有利于营造文明的社会风气,增强民族凝聚力,促进社会主义精神文明建设,构建社会主义和谐社会。

讲文明、有礼貌、懂礼仪是社会主义精神文明建设的要求。交往礼仪体现着道德的力量,如果全体公民都能讲文明、有礼貌、懂礼仪,那么中华民族的整体思想素质和行为修养都会有所提高。

### 2. 自觉践行交往礼仪规范

自觉践行交往礼仪规范,首先要养成遵守交往礼仪规范的习惯。作为中职生,应做到以下几个方面。

- (1)从小事做起,注意细节。
- (2)平等相待,尊重他人。
- (3)顾全大局,和谐相处。
- (4)增强意志力、自控力,克服自身不良习惯。



## 发展建议

**专家建议:**要学会与身边的人交往,做一个受欢迎的人。

**反观自我:** \_\_\_\_\_

## 第二课



## 展示自己的职业风采



### 情境感悟

A 先生和 B 先生是客户关系,因工作需要,B 先生特意来拜访 A 先生,商讨一下两家公司合作的事宜。在交谈中,A 先生的太太打了





好几个电话来,B先生这才知道今天是A先生女儿10周岁的生日。看时间不早了,虽然还有很多紧急的问题没有达成一致意见,但B先生还是起身告辞了,并嘱咐他的司机为A先生的女儿送去了蛋糕和礼物。

**说一说:**

为什么B先生在业务没有谈妥就起身告辞了,还送蛋糕和礼物到A先生家?如果你是B先生,你会怎么做?是选择告辞,还是继续商讨合作事宜?为什么?

在现代职场上,一个知礼懂礼的人,是值得他人交往和尊重的,而一个不知礼、不懂礼、不讲礼的人必定会被职场淘汰。



## 知识探究

### 一、职业礼仪

随着改革开放的深入,我国劳动用工制度也发生了新的变化。在市场经济体制的作用下,求职已趋于常态化和频繁化。求职成功与否,与求职者自身的礼仪修养密切相关。

#### (一)职业礼仪的基本要求

职业礼仪是指人们在职业活动中应当遵循的一系列礼仪规范的总称。职业礼仪的基本点,就是在工作中,把体谅和尊重别人当作自己的指导原则。

职业礼仪的基本要求是:爱岗敬业、尽职尽责,诚实守信、优质服务,仪容端庄、着装整洁,语言文明、态度温馨。

#### (二)职业礼仪的道德意义

某公司经理解释为什么要录用一个没有任何人推荐的小伙子时说:“他神态自然,服饰整洁;进门时在门口蹭掉了鞋下带的土,进门后随手轻轻地关上了门;当他看见残疾人时主动让座;进了办公室,其他的人都对我故意放在地上的纸屑视而不见,而他却很自然地俯身捡起并放在垃圾桶里;他回答问题简洁明了,干脆果断。这些难道不都是录取他的最好的介绍信吗?”



### 思想者时刻

想一想职业礼仪蕴含了哪些方面的道德意义?





第一，职业礼仪是构成职业道德的重要内容。职业道德是人们在职业活动中应该遵守的规范和准则，其中包括了在职活动中应该遵守的礼仪规范和准则。

第二，职业礼仪是一个职业人道德素质的外在表现，体现职业人对己、对人、对工作负责任的态度。弘扬职业道德，遵守职业礼仪规范，是每一位职业人应遵循的准则。

#### 小贴士 应聘前的准备

##### 1. 知识准备

- (1) 收集招聘单位的资料；
- (2) 收集主考官的有关情况；
- (3) 背熟自己的求职履历。

##### 2. 礼仪准备

- (1) 外表干净、整洁，衣着得体大方；
- (2) 准备同自己身份相吻合的语言；
- (3) 准备同自己身份相吻合的行为举止。

##### 3. 心理准备

培养诚实、自信、谦虚、尊敬他人的心理。

### (三) 遵守职业礼仪的作用

首先，讲究职业礼仪，有助于个人求职成功。求职者除了要具备良好的专业素养外，掌握一些基本的职业礼仪是非常必要的，有时这些礼仪甚至会起到举足轻重的作用。

其次，讲究职业礼仪是塑造良好组织形象的需要。良好的组织形象，意味着该组织具有较高的知名度和美誉度，并可以提高组织的竞争力，在市场中占有更多优势。

最后，讲究职业礼仪，能有效地提升个人素质，塑造良好的个人形象，有利于人际沟通与交流，有利于工作的开展和效益的提高。

#### 小贴士 面试礼仪

##### 1. 面试见面礼仪

(1) 必要的自我介绍。准时赴约，最好提前 10 分钟到达，这样可以稍微平静一下心态，整理一下服饰，然后以饱满的精神出现在面试官面前。面试的介绍并不是不必要的重复，而是为了加深印象，给对方以立体的感觉。自我介绍一般要求简短，即使自己的名字很富有诗情画意，也不妨说：“我叫×××，很高兴能够有机会到贵公司参加面试。”

(2) 接受对方名片。假如对方递送名片，求职者应以双手接过来，并认真看一看，熟悉对方职衔，有不懂的字可以请教，然后将名片拿在手中。在谈话中，再从口袋里重新取出名片来看，会让人感到不够诚意，进而给对方不好的印象。最后告辞前，一定要记住把名片放入自己上衣兜里以



示珍重,千万不要往裤袋里塞。

### 2. 面试入座的礼仪

不要自己主动坐下,要等面试官请你坐时再入座。

很多办公环境将企业经理室、办公室负责人的位置安排在面对门口,背朝窗户的地方。这样的位置安排,容易给拜访者造成一定的心理压力,某种意义上讲,求职者从一走进办公室的时候起,就被摆在了一种极为不利的位置上。要想改变这种情况,求职者应当有意识地使自己位于避免直接背对门口的位置。侧一侧面或者把座位稍稍偏离正向位,就可以做到。

在面试中,坐的姿态非常重要。如果你坐时,双手相握,或者不断揉搓手指,那么,你会使对方感到你缺乏信心,或显得十分紧张;如果你稳稳当当地坐在座位上,将双掌伸开,并随便自在地放在大腿上,你就会给人一种镇静自若,胸有成竹的感觉。

### 3. 面试交谈礼仪

(1) 诚恳热情。把自己的自信和热情“写”在脸上,同时表现出对去对方单位工作的诚意。

(2) 落落大方。要把握住自己,应答时要表现得从容镇定,不慌不忙,有问必答。碰到一时答不出的问题可以用两句话缓冲一下:“这个问题我过去没怎么思考过。从刚才的情况看,我认为……”这时脑子里就要迅速归纳出几条“我认为”了。要是还找不出答案,就先说你所能知道的,然后承认有的东西还没有经过认真考虑。考官在意的并不一定只是问题的本身,如果你能从容地谈出自己的想法,虽然欠完整,很不成熟,也不致影响大局。

(3) 谨慎多思。回答提问之前,应对自己要讲的话稍加思索,想好了的可以说,还没有想清楚的不说或少说,切勿信口开河、夸夸其谈、文不对题、话不及义。

### 4. 面试聆听礼仪

(1) 专注有礼。当面试官向你提问或介绍情况时,应该注视对方以表示专注倾听,可以通过直视的双眼、赞许的点头,表示你在认真地倾听他所提供的更多的信息。

(2) 有所反应。要不时地通过表情、手势、点头等必要的附和,向对方表示你在认真的倾听。如果巧妙地插入一两句话,效果则更好,如“原来如此”“你说的对”“是的”“没错”。

(3) 有所收获。聆听是捕捉信息、处理信息、反馈信息的过程。一个优秀的聆听者应当善于通过面试官的谈话捕捉信息。

(4) 有所判断。求职者倾听时要仔细、认真地品味对方话语中的言外之意、弦外之音、微妙情感,细细咀嚼品味,以便正确判断他的真正意图。



## 发展建议

**专家建议:**应聘前要做好充分的准备,知己知彼,百战不殆。

**反观自我:** \_\_\_\_\_



## 二、展示职业礼仪

### (一) 自觉遵守职业礼仪

自觉遵守职业礼仪,可以打破“自我中心意识,增强组织意识”。在工作交往中,自觉遵守职业礼仪,对形成融洽工作氛围,提高工作效率,打造良好的工作环境有着重要的作用。



作为中职生,今天,我们在学校学习;明天,我们将走向职业生活,成为企业的一员。我们要把所学的礼仪知识自觉地运用到职业生活中,提高自身礼仪素质,促进职业的发展。

### (二) 做一名合格员工

#### 1. 准时上班,按时下班,保持环境整洁

上班时间,是开始工作的时间。从进门到坐到自己的座位上开始工作需要一段时间来调整自己的状态,因此,最好是提前 10 分钟到达公司。如果是新来公司的职员,还应再提前一些,以更好地进入工作状态。

到了下班时间,如果已经做完了工作,就可以向周围的同事打声招呼:“我先走了。”再自行离去。下班之前,应将办公桌上的文具和文件等放整齐,将椅子放回原位。

#### 2. 穿着整齐,修饰得体

工作时间,必须穿着正式。女职工不能在写字楼内化妆,尤其是有异性同事在时,不能在办公桌上摆满化妆品。如果办公室设有女衣帽间,可当作化妆间,否则,就应在洗手间整理。

#### 3. 承担责任,不推诿

勇于承担责任,不要推诿给同事。这是工作中与同事处理关系非常重要的一点。如果有问题没处理好,上司追问起来,即使那件事大家都有点儿责任,你也应该勇于独立承担责任。做一名敢于担当的员工,这样会得到同事的尊重。

#### 4. 讲求效率,不干私事

私事不要带到工作中去。每个人都要谨记,公司付给薪金,目的就是需要员工做好本职工作,所以每个人应该尽责地做好自己分内的事情。

#### 5. 对上司和同事要讲究礼貌

在工作中禁止使用俗语、流行语以及亲近而不严肃的话语,尤其是那些刚参加工作的职员,更要注意用尊敬的语气说话。“你好”“麻烦你了”和“谢谢”是工作中最普通的礼

★ 案例



金牌保险推销员  
原一平



貌用语,对同事也不能因为熟悉而将其省略,对于不相识却常见的人或一同坐电梯的人,也要有礼貌。

### 小贴士 同事相处十大禁忌

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| (1)同事之间不宜相互推脱责任; | (2)同事之间不宜背后议论;    |
| (3)同事之间不宜互相造谣中伤; | (4)同事之间不宜妒忌;      |
| (5)同事之间不宜自我封闭;   | (6)同事相处不宜感情用事;    |
| (7)同事相处不宜缺乏感情交流; | (8)同事相处不宜口是心非;    |
| (9)同事相处不宜妄自尊大;   | (10)同事发生矛盾不宜针锋相对。 |

### 6. 切忌以下行为

- (1)将办公室的用品带回家使用。
- (2)用公司的邮资寄送私人信件。
- (3)用公司的电话打私人长途电话。
- (4)开着公车办理私人的事情。
- (5)嫉妒别人,中伤比你提升快的人。
- (6)把别人的功劳据为己有。
- (7)未能信守诺言,泄露他人的秘密。
- (8)造成损失和破坏却不敢承认。
- (9)吃公司或单位的回扣。



## 发展建议

**专家建议:**要自觉遵守职业礼仪规范,展示礼仪风采,树立良好形象。

**反观自我:** \_\_\_\_\_



## 学以致用

1. 如何提升自己的人格魅力?
2. 个人礼仪和交往礼仪的基本要求有哪些?
3. 谈一谈在校园里应该如何礼待老师和同学。
4. 简述遵守职业礼仪的作用。
5. 结合本专业的特点,讨论如何培养自身的职业礼仪。





## 活动体验

组织一次“习礼仪，讲文明”的征文比赛。

### 一、活动目的

让“习礼仪，讲文明”的口号深入人心，让同学们树立“万事皆从礼”的观念。

### 二、参赛要求

1. 参赛者要求：凡是本校的在读学生均可参加。
2. 文章要求：体裁不限，杜绝抄袭，一经发现取消比赛资格。

### 三、参赛方式

1. 投稿方式：各班以班级为单位，由班主任统一收集，最后交到教务处。
2. 评审时间（由各校确定）。

### 四、奖品设置

大赛设一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名，优秀奖四名。各奖段酌情设立奖品，以奖励学生。



## 知识拓展

### “秀”出自信的 26 大法则

对于马上要步入社会的年轻人，遵照以下的仪容守则就可以使之在未来职业的舞台舞台上尽显个人风采。

#### 1. 男士仪容

(1) 发型大方、不怪异，长短适中，头发干净整洁、无汗味、没头屑，不抹过多的发胶，以免把头发弄得像刺一样硬。

(2) 鬓角与胡子要刮干净。

(3) 涂些护肤膏，不要让脸上皮肤太干涩或油光光的。

(4) 衬衣领口整洁，纽扣扣好。

(5) 耳朵两侧清洁干净，鼻孔内外清洗干净。

(6) 领带要平整、端正。

(7) 衣、裤的口袋整理服帖，不要塞东西，以免造成鼓鼓的感觉，破坏整体服装的穿着效果。

(8) 衬衣袖口可露出西装外套 0.5~1 厘米，不能过长。

(9) 要经常洗手，连手腕也要清洗干净，以保持袖口的整洁。

(10) 指甲剪短并精心修理过，手指干净，没有多余的死皮。常用热水清洗，必要时擦一些护手霜，保持手的湿润与柔软。



- (11) 裤子要熨直,折痕清晰。裤型不紧不松,裁剪合身,长及鞋面。
- (12) 鞋面与两侧同样保持清洁,鞋面要保持光亮,不能有碰擦损痕。
- (13) 不要忘了拉上前拉链。

### 2. 女士仪容

(1) 头发保持干净整洁,有自然光泽,不要使用太多发胶;发型大方、高雅、得体、干练,额前发不要遮眼遮脸为好。

(2) 化淡妆、施薄粉、描轻眉,唇色浅红。

(3) 服饰端庄,不要太薄、太透、太露。

(4) 衬衣领口要干净,不能太复杂、太花哨。

(5) 可佩戴精致的小饰品,如点状耳钉、细项链等,不要戴太夸张、太突出的饰品。

(6) 公司标志应佩戴在醒目位置,如有私人饰品应取下,不能并列佩戴。

(7) 衣服口袋中可放薄手帕或单张名片之类的物品,不要塞太多东西。

(8) 指甲精心修理过,造型不能太怪,也不能留太长的指甲,避免造成工作中的不便。指甲油可用白色、粉色、肉色或透明的,不要使用太浓艳的颜色。

(9) 工作中着及膝一步裙或裤装,裙子不要太短、太紧,裙装不宜太长、太宽松。

(10) 衣裤或裙的表面不能有过分明显的内衣痕迹。

(11) 鞋面洁净,款式大方、简洁,没有过多装饰与色彩;中跟为好,跟不能太高、太尖;也不能是系带式的中性鞋。

(12) 随时除去吸在衣服上的头发。

(13) 丝袜钩破了一定不能再穿,可以在随身包里备一双丝袜。

有了这 26 条法则,相信你走到哪里都可以保持最好的状态,成为受欢迎的人。

★ 测试题



选择题

★ 测试题



判断题