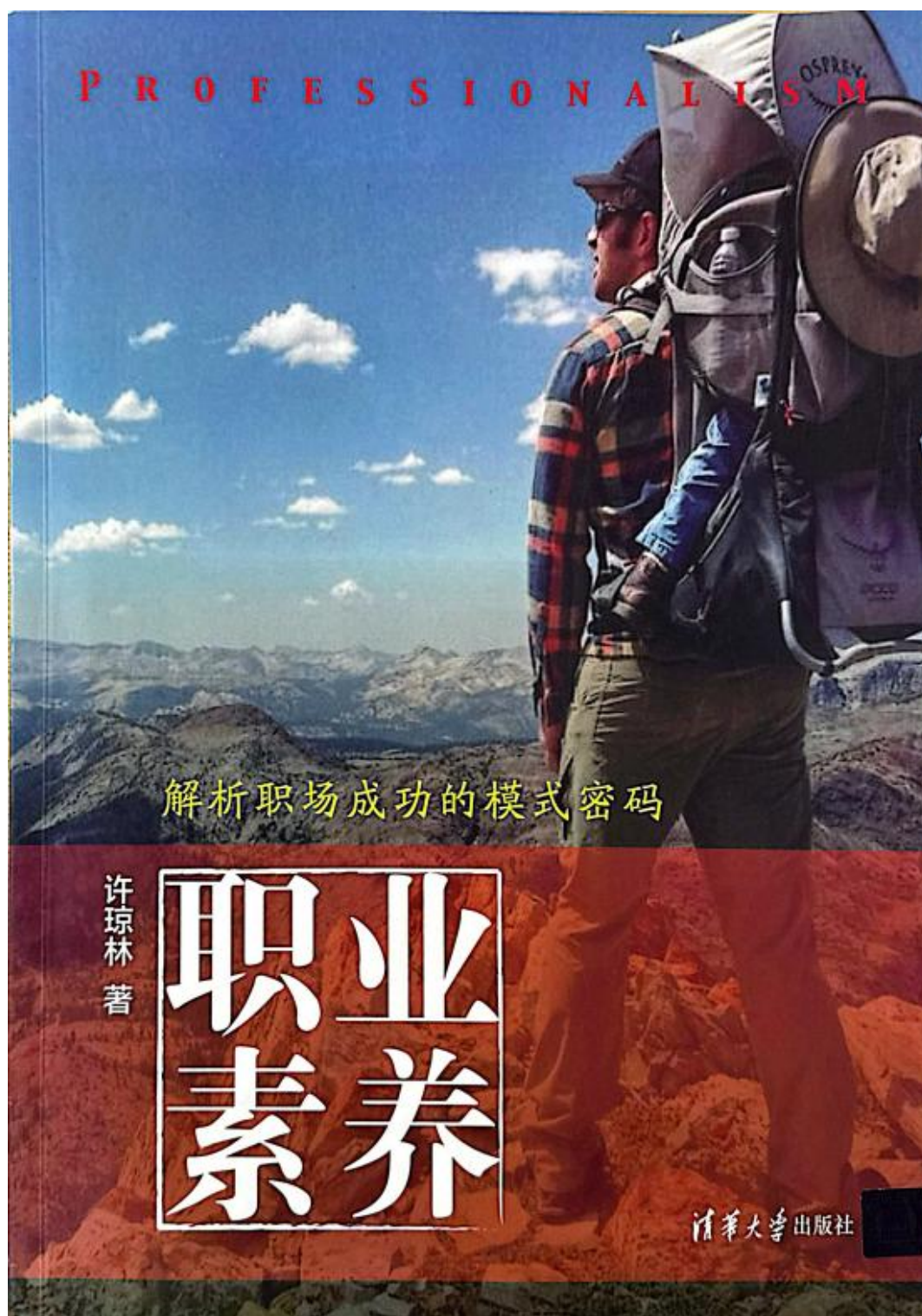


《职业素养》教材与教学资源

(1) 第一版《职业素养》教材（2016年8月）



内 容 简 介

本书进行了中国职业素养的理论建构,提出了职业素养的“车行与车型”的理论模型;指出职业素养包含思想导向、工作方法和品行范式三部分内容,可以通过“诚信、专业、积极、谨慎”这四个词八个字的修炼来实现。同时,本书还对一个有职业素养的职场人应该怎样度过一天,给出了形象的描述。

由于本书来自作者数十年的企业体验与研究,同时还兼具国际视野,非常切合中国实体经济当前的职场需求。本书适合作为职业院校学生职业教育教材,也可作为各类企业员工的职前和在职业素养培训用书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

职业素养 / 许琼林著. -- 北京:清华大学出版社,2016
ISBN 978-7-302-44499-2

I. ①职… II. ①许… III. ①职业道德—研究 IV. ①882.9
中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第171713号

责任编辑:张 弛

装帧设计:常雪影

责任校对:李 梅

责任印制:沈 露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课件下载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62770175-4278

印 装 者:北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:210mm×285mm 印 张:9.75 字 数:229千字

版 次:2016年8月第1版 印 次:2016年8月第1次印刷

印 数:1~4000

定 价:39.90元

产品编号:071545-01

(2) 国家规划教材证明文件 (2020 年 12 月)



中华人民共和国教育部

Ministry of Education of the People's Republic of China

[Languages](#)
[教育](#)
[无障碍浏览](#)
[登录](#)
[注册](#)

[当前位置: 首页](#)
[公开](#)

信息名称: 教育部办公厅关于公布“十三五”职业教育国家规划教材书目的通知
信息索引: 360A07-06-2020-0022-1 **生成日期:** 2020-12-14 **发文机构:** 教育部办公厅
发文字号: 教职成厅函〔2020〕20号 **信息类别:** 职业教育与成人教育
内容概述: 教育部办公厅公布“十三五”职业教育国家规划教材书目。

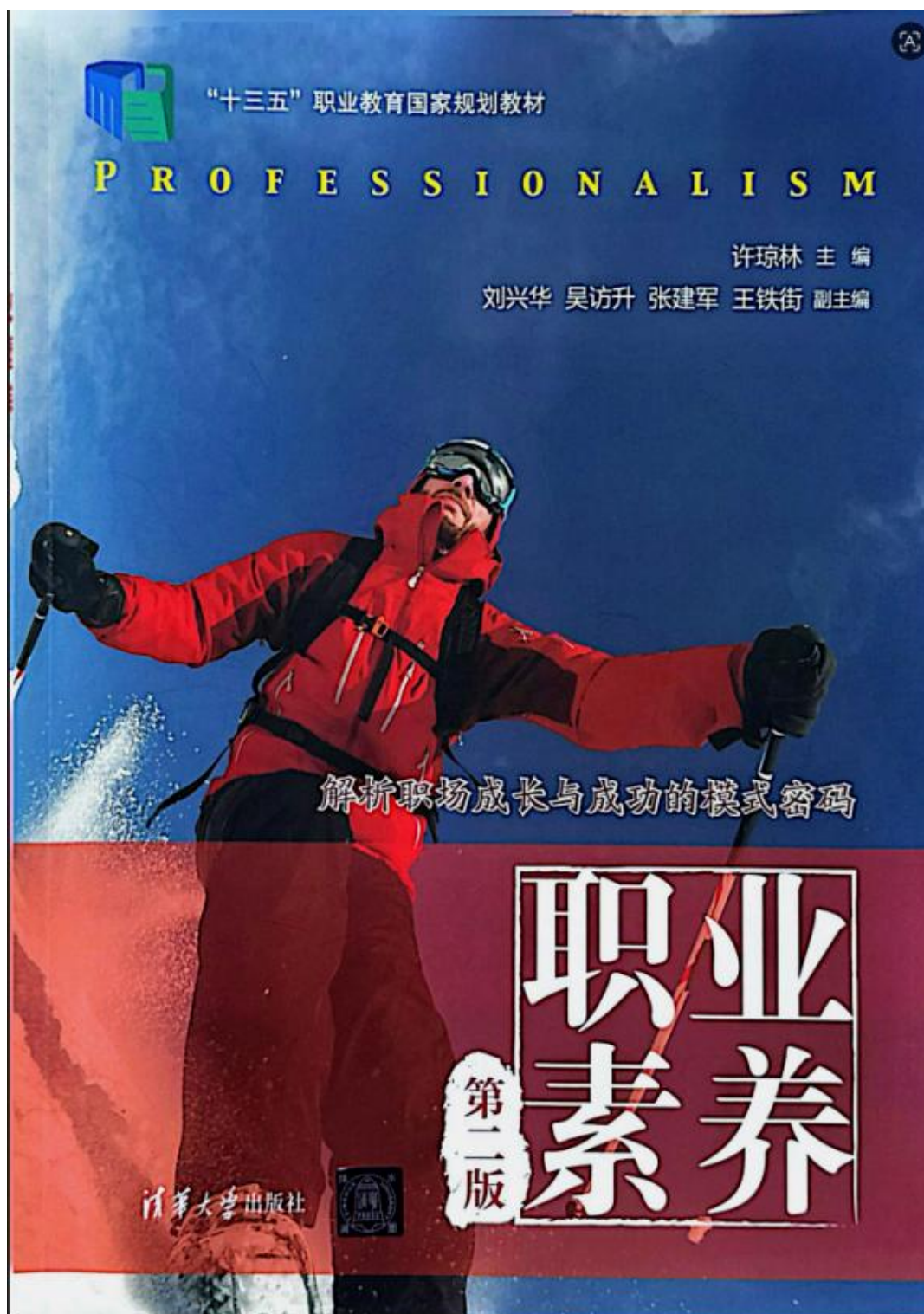
教育部办公厅关于公布“十三五” 职业教育国家规划教材书目的通知

教职成厅函〔2020〕20号

各省、自治区、直辖市教育厅（教委），新疆生产建设兵团教育局，有关单位：

173	高职	公共基础课程	职业素养（第二版）	许琼林	北京修证公益基金会	清华大学出版社有限公司
174	高职	公共基础课程	普通话教程	高乃尧	潍坊护理职业学院	江苏大学出版社
175	高职	公共基础课程	大学生口语交际实用教程	历亚丽	郑州旅游职业学院	国家开放大学出版社有限公司
176	高职	公共基础课程	大学人文基础（第三版）	马振荣	运城职业技术大学	高等教育出版社有限公司
177	高职	公共基础课程	职业素质教育	毕结礼	中国职工教育和职业培训协会	高等教育出版社有限公司
178	高职	公共基础课程	工匠素养读本	罗燕	江西现代职业技术学院	江西高校出版社有限责任公司
179	高职	公共基础课程	工业汉语——电气自动化技术（基础篇）	刘万村	哈尔滨职业技术学院	国家开放大学出版社有限公司
180	高职	公共基础课程	大学生入学导读（第四版）	王振洪	金华职业技术学院	高等教育出版社有限公司
181	高职	公共基础课程	大学新生入学教育（第二版）	尹明柴	广州番禺职业技术学院	高等教育出版社有限公司
182	高职	公共基础课程	职业素养的诊断与提高	陈承欢	湖南铁道职业技术学院	电子工业出版社有限公司
183	高职	公共基础课程	工业汉语——工业传动与控制技术（基础篇）	崔兴艳	哈尔滨职业技术学院	国家开放大学出版社有限公司
184	高职	公共基础课程	工业汉语——机电一体化技术（基础篇）	雍丽英	哈尔滨职业技术学院	国家开放大学出版社有限公司
185	高职	公共基础课程	工业汉语——文化素质教育	施福新	常州工业职业技术学院	南京出版传媒集团有限公司

(3) 第二版职业素养教材及关键理念（2021 年 2 月）





内容简介

本书为“十三五”职业教育国家规划教材。本书进行了中国职业素养的理论建构,提出了职业素养的“车行与车型”的理论模型;指出职业素养包含思想导向、工作方法和品行范式三部分内容,可以通过“诚信、专业、积极、谨慎”这四个词八个字的修炼来实现。同时,本书还对一个有职业素养的职场人应该怎样度过一天给出了形象的描述。

由于本书来自编者数十年的企业体验与研究,以及各院校的教学需求与实际案例,同时还兼具国际视野,非常切合中国实体经济当前的职场环境。本书适合作为职业院校职业素养教育教材,也可作为各类企业员工的职前和在岗培训用书。

本书配有教学课件、教学音视频,扫描书中的二维码即可参考使用。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。 举报:010-62782989, beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn。

图书在版编目(CIP)数据

职业素养 / 许琼林主编. — 2版. — 北京:清华大学出版社, 2021.2(2024.8重印)

ISBN 978-7-302-54480-7

I. ①职… II. ①许… III. ①职业道德—研究 IV. ①B822.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第270655号

责任编辑:张弛

封面设计:常雪影

责任校对:袁芳

责任印制:沈露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <https://www.tup.com.cn>, <https://www.wqxuetang.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-83470000 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课件下载: <https://www.tup.com.cn>, 010-83470410

印 装 者:三河市君旺印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:210 mm×285 mm

印 张:10

字 数:237千字

版 次:2016年8月第1版

2021年2月第2版

印 次:2024年8月第11次印刷

定 价:60.00元

产品编号:086584-04

Contents

绪论

- 理论建构：概念与理念 / 1
- 1 本质：职业素养是职场成长与成功的第一力量 / 2
 - 2 概念：职业素养的定义及概念模型 / 6
 - 3 路径：利用“知一修一行一证”规律，习得职业素养 / 13

第一单元

- 诚信 / 19
- 1 忠于职守，敬业感恩 / 20
 - 2 诚实守信，不欺不骗 / 30
 - 3 忠诚企业，锻炼自己 / 38

第二单元

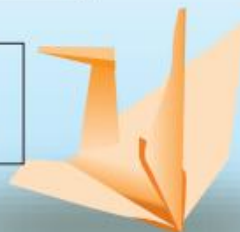
- 专业 / 49
- 4 用心和悟性是职场金刚钻 / 50
 - 5 规矩即师傅，善学善思造就专家 / 58
 - 6 现场是职业人的“职场字典” / 66

第三单元

- 积极 / 73
- 7 积极推动自己去突破 / 74
 - 8 积极与人沟通 / 81
 - 9 积极承担责任 / 88

第四单元

- 谨慎 / 99
- 10 好事中保持谨慎 / 100
 - 11 善待与宽容他人 / 108
 - 12 永远想着自己的职业声誉 / 115





3 路径： 利用“知—修—行—证—知”规律，习得职业素养

成长与成功的决定因素总是你自己在人生的当下是不是努力，是不是具备职业素养。有了职业素养，就可以点石成金。

其实职业素养修炼的难度不在于理念有多高深，关键在于怎样将浅显、直接的职业素养要求转变为个人的行为。古往今来，教人成长的所有道理都要经过“知行合一”的过程，最大难点也在于知行合一。从孔子到王阳明都强调知行合一，现代教育家陶行知先生为了践行知行合一的理念曾两次改名，先改名“知行”，再改名“行知”。

传承先辈在知行合一教育中的心得，本教材以“知行合一不是一站到达的直通车”为认知，从人的思想导向、工作方法和品行范式三个方面，引导修习者由眼前、由生活、由基本的习惯、由理想和价值观开始——

从“知”：职场上应该具备的理念和要求；

一到“修”：每天尝试按照应该做到的方向改变一点点；

一再累积起来，变成“行”：每天都改变，多了就成为习惯；

一获得“证悟”：行多了之后，慢慢就能理解原先所知道的职业要



求所蕴含的深意：

→再提升：对新的知识有了学习和行动的兴趣……

以上“知—修—行—证”的过程，“知行合一，修证相应”，修习者的职业素养就在这种循环往复中，不断得到修炼，不断得到提升。

在积极心理学中，有个著名的现象称为“习得性无助”，说人在持续不断的障碍面前，长期遭受挫折而得不到改变，就可能产生无助感，觉得什么努力都没用，干脆就放弃努力了。

“知行合一，修证相应”的认知规律，则是通过积极的修与证，将知与行渐渐地拉到一起，合一起来。这就是一种新的“习得性修炼”了。

为了建设技能型社会，政府正在大力发展职业教育，还在大力培养“劳动精神”“劳模精神”“工匠精神”。这些精神概括起来就是热爱工作，奉献社会，“对自己的产品精雕细刻、精益求精的精神理念”，就是体现在产品（包括服务）细节上的极致与完美；但其动力的源泉却来自职业人内心的一种追求、一种修炼、一种高标准的自我要求。这正是本书所要阐述的主题——职业素养。

社会主义核心价值观的第一个词就是“富强”，这是全社会的重任，所有人都应对国家的发展与富强有所努力、有所贡献，作为年轻的一代更当义不容辞。一代人总有一代人的责任，眼下的年轻人应该树立一个目标——依靠职业素养经过10年努力，在技能型社会的强大人才队伍阵营中有自己的位置。这也是伟大的中国梦中年轻人心中的一抹不应该缺少的具有使命感的色彩。

对话

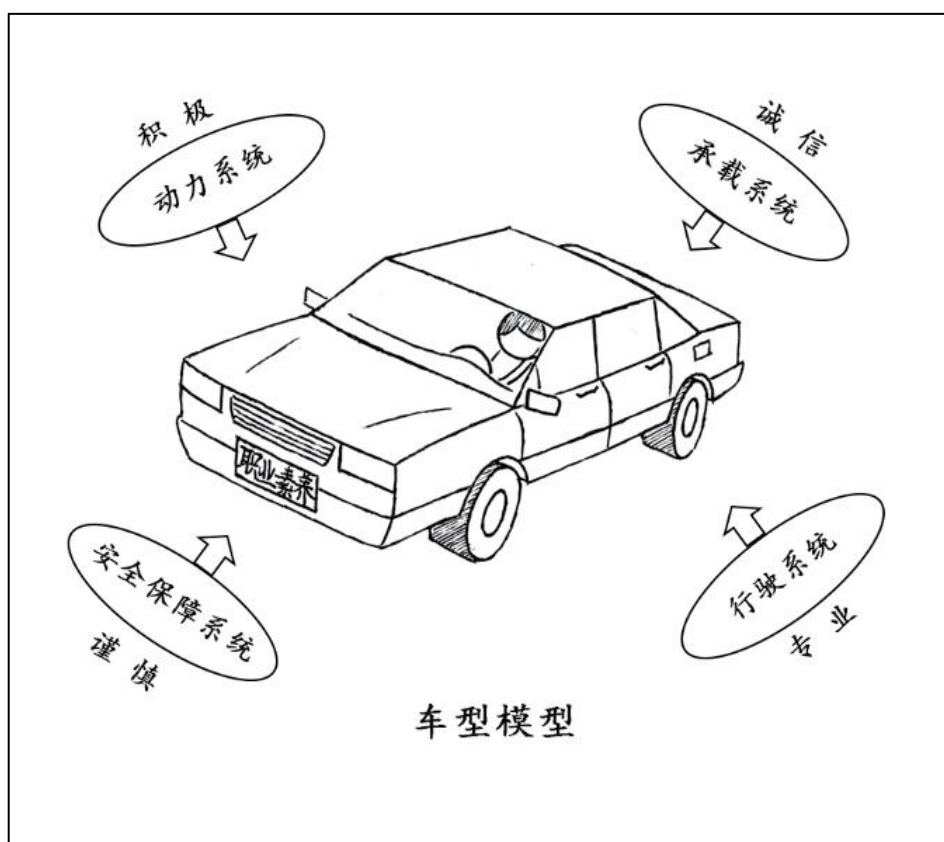
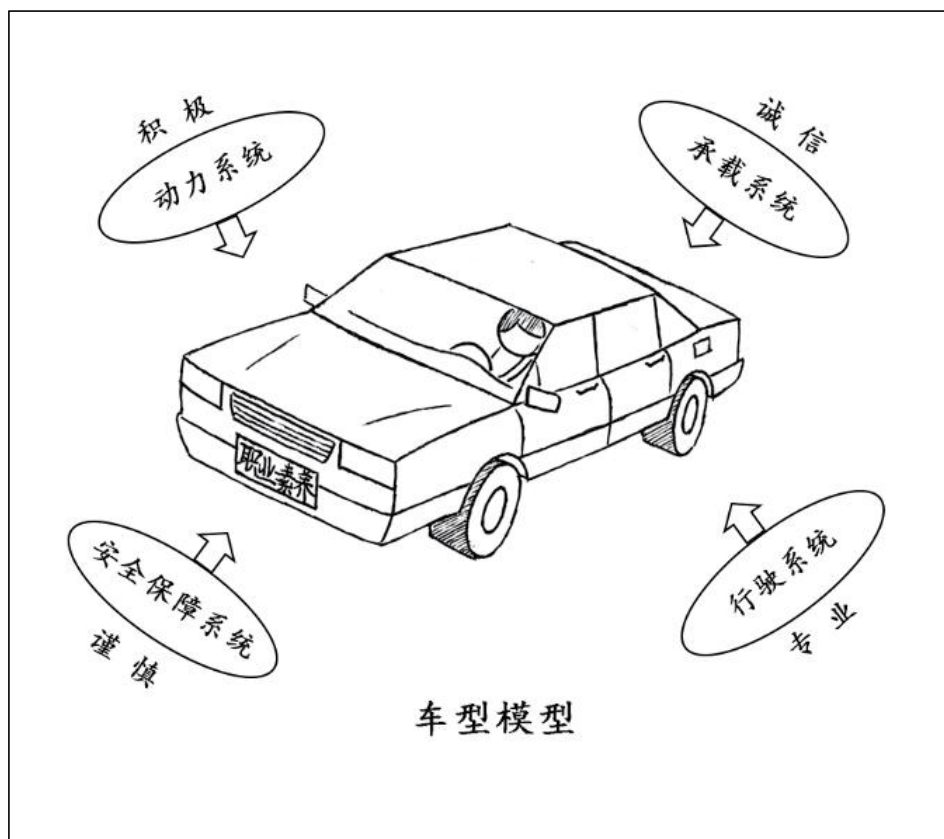
为什么需要进行“全生活修炼”？



A：听老师说我们要进行“全生活修炼”活动，什么是“全生活修炼”呀？

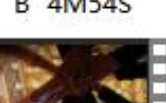
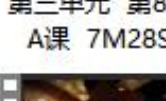
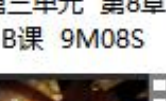
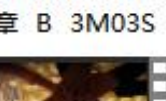


B：“全生活修炼”其实就是课文中“知—修—行—证”规律的具体化。这种教育学习方式是对前辈教育家理念的传承。比如教育家梁漱溟先生说过“教育应当着眼一个人的全生活”，陶行知先生也提倡“教，学，做合一”。我们开展“全生活修炼”活动，就是将前辈们开创的教育之路走下去，让我们获得实际修习成果，同时也是对他们的一种致敬。



(4) 《职业素养》教材配套课程视频截图

 第一单元 第1章 A 5M37S	 第一单元 第1章 B 5M57S	 第二单元 第4章 A 6M32S	 第二单元 第4章 B 4M50S
 第一单元 第2章 A 5M19S	 第一单元 第2章 B 6M15S	 第二单元 第5章 A 6M51S	 第二单元 第5章 B 6M46S
 第一单元 第3章 A 4M45S	 第一单元 第3章 B 6M59S	 第二单元 第6章 A 4M50S	 第二单元 第6章 B 5M06S

 第三单元 第7章 A 3M09S	 第三单元 第7章 B 4M54S	 第四单元 第10章 A 5M19S	 第四单元 第10章 B 3M50S
 第三单元 第8章 A课 7M28S	 第三单元 第8章 B课 9M08S	 第四单元 第11章 A 4M45S	 第四单元 第11章 B 3M03S
 第三单元 第9章 A 6M42S	 第三单元 第9章 B 4M10S	 第四单元 第12章 A 4M47S	 第四单元 第12章 B 4M19S



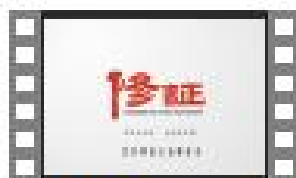
崔霞 3M18S



冯军 访谈
2M08S



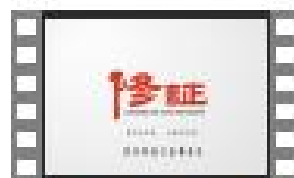
何光远 访谈
2M44S



严绍业 访谈
4M17S



杨青 5M43S



杨阳 访谈
1M29S



于福功 访谈
7M11S



张俊峰 5M53S

（5）2020 年推出线上课程（内容摘要）

21 天基础级修练课程内容提要

第 1 天（认知职业素养）：通过听音频、做练习和抄写，认知到“职业素养是职场成功的第一力量”，从而树立为了自己将来的人生与职场的成功而学习修炼职业素养的意识。

第 2 天（职业素养核心理念）：通过车型模式的分析，理解修证职业素养的核心要素“四词八字”的涵义，为学习和提升自身的职业素养奠定基础。

第 3 天（诚信第 1 天）：通过对金一南教授职场成功的解析，认识到只要忠于职守，干一行，爱一行，就可以成为“天生”就能干好各种工作的人。

第 4 天（诚信第 2 天）：通过看视频及对身边存在的不诚实守信行为的识别，认识到诚实守信的重要性。

第 5 天（诚信第 3 天）：通过案例学习和对周边人诚实守信的事例分析，修炼到要想持续升职就要在各个方面体现出诚实守信的意识。

第 6 天（诚信第 4 天）：通过音频的学习和修炼题的案例分折，认识到在学校“一举手”“一投足”的小事，也是对学校的忠诚；意识到极小的事情中也体现着对团队的忠诚。

第 7 天（专业第 1 天）：通过对崇尚科学、敬畏制度的学习，认识到要时刻想着自己的言行是否符合规范的管理要求，要敬畏已有的制度，为未来进入职场做一个守规矩的人打下基础。

第8天（专业第2天）：通过对音频中，祖辈传承下来的优秀品质和太爷爷辈事迹的学习和了解，认识到要传承先辈优良作风，牢记前辈留下的教诲，对未来的职场成功会有很大帮助。

第9天（专业第3天）：通过对“改进、改善和逆向揣摩”的学习，认识到每天进步一点点的重要性，持之以恒，就会取得意想不到的收获。

第10天（专业第4天）：通过对心性成熟工匠特点的学习和做一次家务的修炼任务，体会到进入工作或学习场所前做好清扫清洁的重要性，若坚持修炼下去，会促使自己成长为优秀的工匠。

第11天（专业第5天）：通过案例学习和记录自己入学第一天通过现场解决的一件难事，意识到在工作现场是处理问题最好的“工作字典”，提高重视现场的意识。

第12天（积极第1天）：通过听音频和自我反思，认识到“随大溜”的危害，从而做一个敢于“做难事”的人，提醒自己不能出现“随大溜”的现象。

第13天（积极第2天）：通过听音频和自我反思的记录，意识到“面容友好度”不仅是自信的表现，还是处理好人际关系的重要手段，关键时刻会为你打开一扇友善的大门。

第14天（积极第3天）：通过对积极沟通案例的学习，以及记录一件与他人积极沟通并取得良好效果的一个事例，体悟积极沟通、突破自己在生活中的重要性。

第 15 天（谨慎第 1 天）：通过对事前预案、事中检查和确认、事毕善后的工作方法的学习，以及记录身边存在不谨慎的事例，认识到养成谨慎的习惯对自己生活带来的益处。

第 16 天（谨慎第 2 天）：通过对心生妒意产生不良后果的解析，以及自己曾有个类似情况的反思，学习如何克服和调解这种情绪，学会宽容与善待他人。

第 17 天（谨慎第 3 天）：通过视频的学习和反思，以及对自我管理的思考和分析，认识到管理的最高境界是做好自我管理，并且增强自我管理的意识。

第 18 天（谨慎第 3 天）：通过对嘴上、手中、脚下溜出去的陋习进行认知，以及自己是否存在类似令人讨厌情况的反思，练习养成把好心门、控制自己言行的好习惯。

第 19 天（谨慎第 4 天）：通过对谦和有礼的内心原则的音频学习，以及诚心正意，心悦诚服向他人鞠躬的修炼体会，认识到内心谦虚对职场成功的重要性。

第 20 天（可能的一天第 1 天）：通过对控“粗”、控烟、控上网的学习和做修炼，意识到一个人的业余爱好同样是素养的体现，养成业余生活中仍要不断提升素养的习惯。

第 21 天（可能的一天第 2 天）：通过对“从容地坚持”内容学习和给十年后的自己写一封信，坚定自己提升职业素养的信心，增强持续提升职业素养的意识。

（6）2020 年推出线上课程（部分课程内容截屏）

修职业素养 圆成功梦想

修炼课程



修证职业素养课程（校园基础级）
课程面向院校低年级学生，开启职业素养启蒙之旅，基本养成做人诚实，做事认真、积极，能坚持的好习惯。

修炼

解释推介



职业素养是什么？
素养是面对生活、面对家人与朋友、面对枯燥与寂寞、面对幸运与灾难所表现的品性



素养让梦想飞翔
因为它，单位不断增长实力，家庭不断增加幸福，中国人走遍天下都将引来尊敬的目光。

修证职业素养课程（校园基础级）

课程面向院校低年级学生，开启职业素养启蒙之旅，基本养成做人诚实，做事认真、积极，能坚持的好习惯。

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

修职业素养
圆成功梦想

修炼课程



修证职业素养课程（校园提升级）

课程面向院校中、高年级学生，将进入职场的基本素养和行为要求，融入学校学习、生活方面的日常行为规范去学习、修炼和体悟，逐渐养成能听话，愿干事，能践行的好习惯。

修炼

解释推介



职业素养是什么？

素养是面对生活、面对家人与朋友、面对枯燥与寂寞、面对幸运与灾难所表现的品性

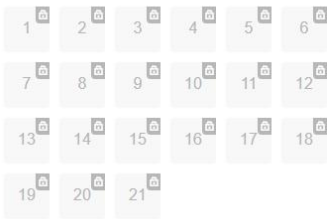


素养让梦想飞翔

因为它，单位不断增长实力，家庭不断增加幸福，中国人走遍天下都将引来尊敬的目光。

修证职业素养课程（校园提升级）

课程面向院校中、高年级学生，将进入职场的基本素养和行为要求，融入学校学习、生活方面的日常行为规范去学习、修炼和体悟，逐渐养成能听话，愿干事，能践行的好习惯。



修职业素养
圆成功梦想

修炼课程



修证职业素养课程（校园养成级）

课程面向中、低年级学生，以学生在学校学习、生活方面的日常行为规范为主要修炼内容，达到养成好的行为习惯的目标。

修炼

解释推介



职业素养是什么？

素养是面对生活、面对家人与朋友、面对枯燥与寂寞、面对幸运与灾难所表现的品性

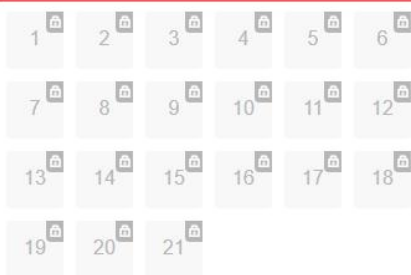


素养让梦想飞翔

因为它，单位不断增长实力，家庭不断增加幸福，中国人走遍天下都将引来尊敬的目光。

修证职业素养课程（校园养成级）

课程面向中、低年级学生，以学生在学校学习、生活方面的日常行为规范为主要修炼内容，达到养成好的行为习惯的目标。



职场72修为系列课程-诚信系统（试听课）

职场成功 职场成功 2023年2月21日 12:02 3人

职业素养是职场成功的第一力量。

每次花上几分钟，修得一小为，你将成为一个不急功近利、少怨天尤人的人，成为一个自己努力耕耘、愿为别人铺路搭桥并追求获得健康幸福家庭生活的人。

诚信，为人的最关键因素，人不诚则无可信之处，无信则不可立于世间，故“诚信”如同是车辆之车厢，实为承载事业的“承载系统”。人做到了“诚”就容易获得“信”，人讲究“信”，必然在言行上体现出“诚”。

诚信系统第1为：忠于职守，成就“天生之人”

跳槽辞职已经成为常见的社会现象，特别是那些刚参加工作的年轻人，跳槽的比例会更高一些。跳槽是劳动者的权利，本身无可厚非，但从职场人自身的成长规律来探究，有没有比跳槽更优的成长路径呢？

诚信-第1为-忠于职守，成就“天生之人”.mp3

职场成功

8分钟



职场72修为系列课程-积极系统（试听课）

职场成功 职场成功 2020年7月7日 17:13  听全文

职业素养是职场成功的第一力量。

每次花上几分钟，修得一小为，你将成为一个不急功近利、少怨天尤人的人，成为一个自己努力耕耘、愿为别人铺路搭桥并追求获得健康幸福家庭生活的人。

万事从心起。**积极**是职场发展的推进力，好比一辆车的动力系统，职场进步的快慢很大程度上取决于此。

积极系统第38为：事不压在手，做个日事日清的人

当日事，当日清，做到事不压在手，可以让我们获得工作的心流体验，带来幸福的感觉。

积极-第38为-事不压在手，做个日事日清的人.mp3

职场成功

10分钟



积极系统第52为：永远不用勉强的心态和面容接受任务

愿意担责，在接受任务时报之以积极的心态和欢欣的面容，很可能就迎来了提升和成长的机会。

积极-第52为-永远不用勉强的心态和面容接受任务.mp3

职场成功

10分钟



职场72修为系列课程-谨慎系统（试听课）

职场成功 职场成功 2020年7月7日 18:04  听全文

职业素养是职场成功的第一力量。

每次花上几分钟，修得一小为，你将成为一个不急功近利、少怨天尤人的人，成为一个自己努力耕耘、愿为别人铺路搭桥并追求获得健康幸福家庭生活的人。

谨慎可以保证人在职场上做人和做事不出现大的差池，就像是一辆车的安全系统。职场发展稳不稳，很大程度要靠谨慎这一方面的素养。

谨慎系统第56为：坚持底线思维，总是做好预案、检查和善后

预案、检查与善后，是坚持底线思维的具体表现，是职业人一定要坚守的工作步骤，谁坚持，谁受益。

谨慎-第56为-坚持底线思维，总是做好预案、检查和善后.mp3

职场成功

11分钟



谨慎系统第69为：心有怨气，转念一想，正是考验素养时

好脾气和优秀的职业素养是要经过长期坚持，别人才会认可。一次怨言和坏脾气发作，别人可能就会记住一辈子。要知道，坏脾气一定会堵塞解决问题的通道。

职场72修为系列课程-专业系统（试听课）

职场成功 职场成功 2020年7月14日 08:46 3人

职业素养是职场成功的第一力量。

每次花上几分钟，修得一小为，你将成为一个不急功近利、少怨天尤人的人，成为一个自己努力耕耘、愿为别人铺路搭桥并追求获得健康幸福家庭生活的人。

职场上要靠**专业能力**去解决问题。职场发展的本事主要是专业能力，好比一辆车子的行驶系统，能不能开得走、开得快，主要靠这个系统。

专业系统第19为：让用心和悟性，成为自己最显著的职业特征

工作，对于我们职场人来讲意味着什么？当然答案会很多，意味着我们要从中获得收入和回报，要担当工作赋予我们的责任。尽管有时工作会带来一些烦心之事，但工作是我们的安身立命之处，如何将工作做得更好，应该是职场人每一天都要追求的目标。

专业-第19为-让用心和悟性，成为自己最显著的职业特征.mp3

职场成功

8分钟



专业系统第35为：把握领导要求、程序规矩与关键时间节点

许多人在工作中只是一味地去做事，但是对事情做成什么样算是好，并不太讲究。要想远离这种“不讲究”，一定是要把握好领导要求、程序规矩和时间节点。

(7) 2020 年线上课程一览表目录

校园级课程题目一览表

时间	基础级课程题目	养成级课程题目	提升级课程题目
第 1 天	职业素养是职场成功的第一力量	职业素养是什么	职业素养助力中国制造
第 2 天	职业素养的核心要素	用长远眼光看待工作	提升职业素养，培养工匠精神
第 3 天	忠于职守成就“天生”之人	忠于职守，提升自我	让讲实话、不说谎的做人准则，贯穿一生
第 4 天	诚实守信是走向成功的最高级“通行证”	处低位，更应诚实守信	再糟糕的企业也值得爱
第 5 天	从小事和点滴处赢得信誉	诚实守信走长路	跳槽不是职场的最好选择
第 6 天	细微之处见忠诚	忠诚企业，才能让家更好	用心是敬业爱岗者的显著特征
第 7 天	崇尚科学、敬畏制度	动笔记录是优秀职业人的习惯	精益求精的 PDCA 法
第 8 天	慎终追远，珍视祖辈传承	敬畏规矩，传承前人的智慧	用敬畏的心态去对待工作现场
第 9 天	改进、改善和逆向揣摩	养成良好习惯从生活中小事做起	优秀匠人的行为准则
第 10 天	按戒律行事，成为心性成熟的工匠	匠人须知 30 条	以现场为中心，把握工作“关键点”

第 11 天	现场就是职业人解决问题的“工作字典”	学会到现场去解决问题	突破自己要从小事做起
第 12 天	“随大溜”的危害	培养敬物之心，勇于捡拾垃圾	自动自发是优秀职场人的重要标签
第 13 天	友好的面容传达自信和善意	积极的心态是处理工作的基础	溜肩膀不是职业人该有的形象
第 14 天	用积极沟通铺设成功路	通过积极沟通获得新的转机	我担责，我重要
第 15 天	永远做好预案、检查和善后	尽量不给别人添麻烦彰显内在素养	不谨慎是前进路上的“绊脚石”
第 16 天	心生妒意会阻碍自己成长	离开教室时，体现出职业素养	当心无恶意的行为导致恶果
第 17 天	任何时候都要管理好自己	学会慎独，管理好自己	合作中出了问题，应想到主要责任在己方
第 18 天	不让陋习从嘴上、手中、脚下溜出去	善待与宽容他人，为自己储存未来	警惕自己周边的非正常人际关系
第 19 天	让自己成为谦和有礼的人	背后牢骚和传话会让你毁誉于一旦	好口碑，是职场人的最有价值证书
第 20 天	业余爱好中显出素养	常敲老师门，多受新启发	做难事必有所得，做难事定获提升

第 21 天	从容地坚持，成就更好的自己	坚持宿舍 6S，创造温馨的环境	通过奋斗，让生活更加幸福；通过工作，让生命更加精彩
--------	---------------	-----------------	---------------------------

基础级课程：

让学生了解修证职业素养的基本理念，熟悉职业素养核心要素“四词八字”，认识到学习修炼职业素养对自己成长的帮助，掌握修证职业素养学习修炼的基本方法等。

养成级课程：

加深学生对修证职业素养的理念，能体悟到“四词八字”的内涵，通过学习修炼，能对学生在校园日常生活、学习实训、交流沟通等方面的行为习惯进行引导和规范，达到日常行为习惯养成的目标。

提升级课程：

进一步强化学生对职业素养的理念和认同，加强学生对与职场相关的职业素养的了解和掌握，突出职场中思想导向、工作方法和言行范式方面的修炼，达到准员工职业素养的目标。

(8) 整套培训工具呈现 (样例)

① 培训手册 (以第 25 期师资培训为例)

第25期教师职业素养赋能培训班

培
训
手
册

支持单位：三峡集团公益基金会

主办单位：中国汽车工程学会

北京修证公益基金会

承办单位：北京职场成功教育咨询发展有限公司

2024 年 8 月

各位老师，欢迎您参加本期教师职业素养赋能培训班！

为您能更好地体验职业素养赋能培训中的自我管理，专注眼前与当下，诚信对待承诺，按照“知-修-行-证”的职业素养修炼规律，圆满完成本期培训的各项学习研讨任务，请认真阅读本《培训手册》。

一、培训目标

1. 认知职业素养是职场成功的第一力量的本质与内涵
2. 认知“知-修-行-证与全生活修炼”的学习和工作方法
3. 认知岗位目标与自我管理计划的重要性
4. 认知把握领导意图、时间节点和办事规矩是集聚资源的关键
5. 认知沟通基本方法与合作的能量
6. 认知助人助他给自己带来的能量

二、培训规则

1. 本期培训班由2天现场教学和 4天公众号平台学习组成。
2. 平台学习版块总分400分，参训者得分率和出勤率达到80%及以上，可获得《职业素养》教材学习证书。
3. 现场版块得分标准：（以小组为单位计分）
 - (1) 主讲导师赋分——凭导师现场发的计分牌计分；
 - (2) 手机管理分 ——无违规使用手机，每半天记50分；
 - (3) 出勤管理分 ——保证每组80%出勤率，每半天全组记50分（低于80%，全组不记分）；
 - (4) 现场诵读分 ——80%以上学友按规定内容共读每部分一遍，分别计10分，20分，30分；
 - (5) 背诵挑战分 ——凭现场背诵的情况计分。
4. 本期培训班小组得分最高团体将获得“优秀小组 ”荣誉称号。

三、课程守则

- 对未参加培训者保密课程内容；
- 保持空杯心态；
- 不在现场吸烟、吃东西，喝水请到饮水处；
- 只能在课程需要时或课间休息时使用手机，其它培训时间请将手机保持静音（不要设置震动），不得在现场使用电脑等电子产品；
- 承诺全程参与；
- 对自己的职场成长负责，走时比来时更好。

四、日程安排

培训时间		培训内容	地 点
8月26日-8月29日		进行《职业素养》教材内容学习	公众号平台
8月29日 周四	08:30~11:30	1. 课程介绍与培训目标及成果的宣讲	培训教室
		2. 体验与分享活动	
		3. 主题讲座：如何做好自我管理	
		4. 体验与分享活动	
	14:00~16:20	1. 体验活动	
		2. 主题讲座：如何做一个高职商的执行者	
		3. 讲座：如何做好自我管理	
		4. 体验活动：岗位提升撰写与分享	
	16:20	当日培训结束	
培训时间		培训内容	地 点
8月30日 周五	08:30~11:30	1. 主题讲座：沟通主题课程	培训教室
		2. 体验与分享活动	
		3. 体验与分享活动	
		4. 主题讲座：“知-修-行-证”与全生活修炼	
	14:00~16:30	1. 体验与分享活动	
		2. 主题讲座：王国维与马斯洛的人生路径对接	
		3. 体验与分享活动	
		4. 结业仪式、合影	
	16:30	课程结束	

五、温馨提示

1. 本次培训内容以现场安排为准，所用到的锦囊与教学材料请按现场主持人要求打开使用。
2. 请自觉遵守作息時間，不迟到，不早退；学习期间不请假，如有特殊情况，须向负责人请假。
3. 个人出勤率低于80%者，将被取消获得教师职业素养赋能培训班结业证书的资格。
4. 请自觉遵守培训课堂纪律，按照统一安排参加培训。
5. 课程知识产权保护：请勿对本次培训内容及课件录音录像、传播转发。
6. 请参训人员统一着装，穿舒适鞋子，以便现场参与活动（女士请不要穿裙子和高跟鞋）。
7. 各小组组长在每场培训开始前，需参加组长会议。
8. 如有需要协调解决的问题，请联系会务人员。

房 华 18500096689