

职业素养线上课程教学

(1) 疫情期间“不误春光助修炼”公益活动通知



北京修证公益基金会

关于“抗疫情，不误春光助修炼， 免费开放修证职业素养线上课程”的通知

各公益教学点：

在全国上下防控新型冠状病毒肺炎疫情之际，为帮助相关院校在疫情防控期间实施网络教学，北京修证公益基金会推出了“抗疫情，不误春光助修炼，免费开放修证职业素养线上课程”活动，面向修证公益教学点一次性免费开放 5000 人的修证职业素养线上修炼课程，为各校在延期开学的情况下提供一门优秀的修炼课程，不误春光，为学生走上社会打下一定职业素养的基础。

具体情况如下：

1. 考虑各校原定的新学期开学时间，本次提供的职业素养线上修炼课程从 2020 年 2 月 12 日（正月十九）即可开课修炼，各校可根据自身情况适当延后，但最迟不能晚于 2 月 20 日；

2. 本次线上修炼课程共 21 天。学生每天通过手机登录平台，利用 30 分钟左右的时间进行学习和修炼（线上修炼课程内容提要附后）。

3. 学校需要组建一个监管和指导机构来具体落实相关事宜。

有需求的学校如能达到相关开课要求，请于 2 月 10 日前填写《职业素养线上体验课程申请表》发给基金会，本会根据申请情况，统筹各院校开展学生注册等相关事宜。

联系人：房华 联系电话：18500096689（微信同号）

邮箱：3518168635@qq.com



附件一：

职业素养线上体验课程申请表

申请院校			
申请学习人数			
线上修炼开始时间			
项目负责院领导		联系电话	
项目负责人		联系电话	

附件二：

线上修练课程内容提要

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修炼学习职业素养的意识。

第2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3天（诚信第2天）：通过看视频及对身边存在的诚实守信行为的识别，认识到要靠诚实守信走天下。

第4天（诚信第3天）：通过案例学习和班集体中发生的诚实守信的事情，修炼到要想持续升职就要在多个具体方面体现出诚实守信的意识。

第5天（诚信第4天）：从自己喜欢的名人身上，找到团队协作和公司平台对一个人成功的具体作用，认识到伙伴和工作平台对自己将来获得成功的巨大帮助。

第6天（诚信第5天）：从对该不该跳槽的多种分析，并找出自己以前没有想到的理由，预防走上工作岗位之后可能出现的不理智跳槽行为。

第7天（专业第1天）：通过对敬业爱岗者的显著特征学习和了解，认识到要将心思和精力集中用在学习中，这会对未来的职场成功有很大帮助。

第8天（专业第2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，你就会取得意想不到的收获。

第9天（专业第3天）：通过PDCA的学习，逐渐意识到这种方法的好处，并尝试将它用在学习和生活中去，促使自己慢慢形成科学的做事方法。

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通过现场解决的一件难事，意识到在工作现场才是最好的“工作字典”，在职场中就应该到现场和一线去。

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，提醒自己走上工作岗位后不能出现“随大溜”的情况。

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，关键时刻会为你在职场打开一扇友善的大门。

第14天（积极第3天）：通过对“吃亏是福”的认知，以及记录一件自己或者周围人“吃亏是福”的事情，体悟积极沟通、厚德载物、吃亏是福等带来的积极成果。

第15天（积极第4天）：通过对手机发送信息如何回复更合适

的修炼，体悟到在工作中自己的每一项工作都是获得薪水的本钱，必须认真做好才能不断得到企业的认可。

第16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会让自己在职场上很少犯错。

第17天（谨慎第2天）：通过开车不系安全带事例的分析，以及对自己或身边做事比较谨慎的好习惯进行对比思考，认识到好习惯在未来职场将会给自己带来的好处。

第18天（谨慎第3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回忆，学习如何克服和调解这种情绪，今后在职场中学会宽容与善待他人。

第19天（谨慎第4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8小时工作之外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，促使自己坚持践行职业素养。

(2) “不误春光助修炼”公益活动证明

证 明

在抗击新型冠状病毒肺炎疫情期间，北京修证公益基金会联合北京职场成功教育咨询发展有限公司发起了“抗疫情，不误春光助修炼，免费开放修证职业素养线上课程”公益活动。为做到停课不停学，我校积极申请参加学习，在2020年2月20日至3月11日期间，组织3788名学生参加了“修证职业素养线上课程（校园基础级）”的免费学习，取得了较好的学习效果。

特此证明。

唐山工业职业技术学院

二〇二〇年三月二十六日



证 明

在抗击新型冠状病毒肺炎疫情期间，北京修证公益基金会联合北京职场成功教育咨询发展有限公司发起了“抗疫情，不误春光助修炼，免费开放修证职业素养线上课程”公益活动。为做到停课不停学，我校积极申请参加学习，在2020年3月2日至3月22日期间，组织439名学生参加了“修证职业素养线上课程（校园基础级）”的免费学习，取得了较好的学习效果。

特此证明。

常州工程职业技术学院

二〇二〇年三月二十六日



证 明

在抗击新型冠状病毒肺炎疫情期间，北京修证公益基金会联合北京职场成功教育咨询发展有限公司发起了“抗疫情，不误春光助修炼，免费开放修证职业素养线上课程”公益活动。为做到停课不停学，我校积极申请参加学习，在2020年3月2日至3月22日期间，组织77名学生参加了“修证职业素养线上课程（校园基础级）”的免费学习，取得了较好的学习效果。

特此证明。

青岛西海岸新区高级
职业技术学校
二〇二〇年三月二十六日

证 明

在抗击新型冠状病毒肺炎疫情期间，北京修证公益基金会联合北京职场成功教育咨询发展有限公司发起了“抗疫情，不误春光助修炼，免费开放修证职业素养线上课程”公益活动。为做到停课不停学，我校积极申请参加学习，在2020年2月18日至3月9日期间，组织350名学生参加了“修证职业素养线上课程（校园基础级）”的免费学习，取得了较好的学习效果。

接受北京修证公益基金会赠书《职业素养修炼手册》80本。

特此证明。


山西交通技师学院
二〇二〇年三月二十六日

证 明

在抗击新型冠状病毒肺炎疫情期间，北京修证公益基金会联合北京职场成功教育咨询发展有限公司发起了“抗疫情，不误春光助修炼，免费开放修证职业素养线上课程”公益活动。为做到停课不停学，我校积极申请参加学习，在2020年2月12日至3月3日期间，组织1196名学生参加了“修证职业素养线上课程（校园基础级）”的免费学习，取得了较好的学习效果。

特此证明。

寿光市职业教育中心学校

二〇二〇年三月二十六日



证 明

在抗击新型冠状病毒肺炎疫情期间，北京修证公益基金会联合北京职场成功教育咨询发展有限公司发起了“抗疫情，不误春光助修炼，免费开放修证职业素养线上课程”公益活动。为做到停课不停学，我校积极申请参加学习，在 2020 年 2 月 22 日至 3 月 13 日期间，组织 307 名学生参加了“修证职业素养线上课程（校园基础级）”的免费学习，取得了较好的学习效果。

特此证明。

涿州市职业技术教育中心
二〇二〇年三月二十六日



(3) “不误春光助修炼”结业证书（部分）



董佳林-线上平台
证书（校园基础
级）



史昊哲-线上平台
证书（校园基础
级）



宋星翰-线上平台
证书（校园基础
级）



王幸苗-线上平台
证书（校园基础
级）



吴宇珏-线上平台
证书（校园基础
级）



杨祎洁-线上平台
证书（校园基础
级）