

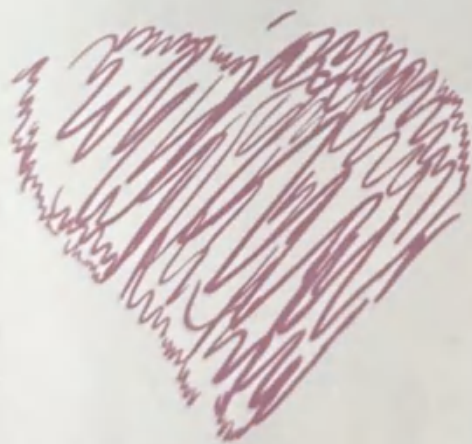
中等职业教育课程改革精品教材

# 心理健康与 职业生涯

XINLI JIANKANG YU ZHIYE SHENGYA

微课版

刘永记 林琳 刘伟星◎主编



 电子科技大学出版社  
University of Electronic Science and Technology of China Press

CS 扫描全能王

扫一扫，用手机看本书

# 第二单元

## 认识自我 健康成长





## 学习导航

1.学会从自我评价和他人评价中,全面、客观地认识自我,明确正确认识自我对于专业学习和职业发展的重要性。

2.正确认识职业理想和现实的关系,直面困难和挫折,掌握抗挫折方法,珍惜生命,热爱生活,提高耐挫力。

3.了解尊重个体生理及心理特点差异的重要性,掌握青春期的性心理知识,养成健康向上的生活方式。

4.辨析情绪的基本特征和成因,掌握合理的情绪调节方法,提高情绪管理能力,做理性平和、自信乐观的人。

# 第一课 正确认识自我




## 课前引例

### 我是谁



《伊索寓言》中有个讽刺驴的故事,有头驴费尽心思,终于爬上了屋顶。在人们围观中,它得意地手舞足蹈,跳起舞来,结果把屋顶的瓦片全踩碎了。主人发现了驴子在屋顶的闹剧后,他立刻爬上屋顶,把驴赶了下来,并用一根粗棍子狠狠地打了一顿。驴很委屈:“你为什么打我?昨天我发现猴子也是这样跳的。你却非常高兴,

好像这样给了你许多欢乐似的。”其原寓意是不知道自己所处地位的人是可悲的,此处的寓意是指不了解自己而盲目尝试的人是会劳而无功的。很多人的自卑自怜、遇事胆怯退缩也是没有认识真正的自我。所以,请诚实地,勇敢直面自己,问一句:“我是谁?”

 问题：

这个故事对你有什么启示？你知道如何全面客观地认识自己吗？

## 一、自我认知



自我认知

### （一）自我认知的含义

早在古希腊时期，哲学家苏格拉底就喊出了“认识你自己”的口号，这标志着人类自我意识的觉醒，开始进行自我认知。所谓自我认知，是指认知主体的我对客体的我进行感觉和观察，从而形成一定的自我概念，并形成自我评价。

### （二）自我认知的内容

自我认知包括认识自己的生理状况（如身高、体重、体态等）、心理特征（如兴趣、能力、气质、性格等）以及自己与他人的关系（如自己与周围人们相处的关系，自己在集体中的位置与作用等）。

### （三）自我认知的方法

#### 1. 自省法

人们在实际生活中，往往通过自我反思、自我检查来认识自己，特别是在重大事件中所获得的经验与教训，可以为人们了解自己的个性、能力提供信息，从中发现自己的优点与不足。

#### 2. 比较法

通过与同龄的伙伴在处事方法、对人对事的态度、情感表达方式等方面进行比较来认识自己。比较时要根据自己的实际情况，选择条件相当的人做比较，找出自己在群体中的合适位置，这样才能比较客观地认识自己。

### 名言警句

以铜为鉴，可正衣冠；以人为鉴，可明得失；以史为鉴，可知兴替。

——《新唐书·魏徵传》



### 3. 评价法

在认识自己的时候,应该重视同伴对自己的评价,他人的评价比主观评价要更客观。如果自我评价与他人评价相近似,则可说明自我认识较好,如果两者相差过大,则说明自我认识上可能有偏差,需要调整。

## 拓展阅读

### 中职学生常见的自我评价问题

中职学生在自我评价上,常表现出过低的自我评价或过高的自我评价。

#### 1. 过低的自我评价

存在这种自我认知倾向的中职学生,在把理想自我与现实自我进行比较时,对理想自我期望较高,但在现实中又无法达到,因此对现实自我不满意,但又无法改进,他们在心理上的一个特征就是自我排斥。理想自我与现实自我的差距经过努力仍无法拉近,他们的心理往往陷于消极的防御状态。这类中职学生往往企图通过常规的、习惯了的或简单的努力,去实现理想自我。对他们来说小小的失败,往往就会积累起挫折感。他们通常不是通过自身努力去改造现实自我,而是放弃理想自我,去屈从现实自我。但是由于他们对现实自我不满,加之无力改变现状,因此最终走向否定自我。这类中职学生的人际交往模式是“我不好,你好”,他们往往看不到自己的价值,感到自己什么都不如人,处处低人一等,产生厌恶自己并否定自己的自卑感,在生活中表现出缺乏朝气和积极性,可能引发严重的情感损伤和内心冲突。

#### 2. 过高的自我评价

这是一种与过低自我评价相对立的自我认知状态,在这种自我认知的支配下,个体往往扩大现实自我,表现为过度高估现实自我,过度悦纳自我,用理想的自我认知不合理地取代现实的自我认知。这类中职学生往往表现出自高自大、目空一切,在自吹自擂、虚幻的自我认知之中度日。他们的人际交往模式是“我好,你不好”,所接受的是自我夸大了的优点和长处,甚至把缺点和短处也视为优点和长处,却把别人看得一无是处。错误的不切实际的自我认知,导致他们盲目乐观、以自我为中心、自以为是,往往不易被周围环境和他人所接受与认可,极易引起他人的反感和不满。因此,这类中职学生在生活中极易遭受失败和内心冲突,产生严重的情感挫折,导致自卑、自我放弃,有时还会引发过激行为和反社会行为。

## 二、兴趣认知

### (一) 兴趣与职业兴趣

兴趣是指一个人对一些人、事、物,有一种特别偏爱、关心,它是一个人认识、掌握某种事

物,并经常参与某种活动的心理倾向。这种心理倾向与一定的情感相联系。如有的人喜欢看书,有的人喜欢打球,有的人喜欢听流行歌曲等。

职业兴趣是一个人探究某种职业或从事某种职业活动所表现出来的特殊个性倾向,它使个人对某种职业给予优先的注意,并具有向往的情感。职业兴趣决定了一个人的工作态度和适应能力,良好的职业兴趣将增加个人的工作满意度、职业稳定性和职业成就感。

## (二) 职业兴趣与职业发展的关系

### 1. 兴趣是人们职业选择的重要依据

约翰·霍兰德是美国著名的心理学教授和职业指导专家,他于1959年提出了具有广泛社会影响的职业兴趣理论。他认为职业兴趣可分为现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型六种类型,其具体特征与典型职业如表2-1所示。

表 2-1 职业兴趣与职业

序号	类型	特征	典型职业
1	社会型	喜欢与人交往,善言谈,愿意教导别人,关心社会问题,渴望发挥自己的社会作用	教育工作者(教师、教育行政人员),社会工作者(咨询人员、公关人员)
2	企业型	追求权力、权威和物质财富,具有领导才能,喜欢竞争、敢冒风险,有野心、有抱负,做事有较强的目的性	项目经理、销售人员,营销管理人员、政府官员、企业领导、法官、律师
3	常规型	尊重权威和规章制度,喜欢按计划办事,细心、有条理,习惯接受他人的指挥和领导,缺乏创造性,不喜欢冒险和竞争,富有自我牺牲精神	秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析员
4	现实型	动手能力强,做事手脚灵活,动作协调,偏好于具体任务,不善言辞,做事保守,较为谦虚,缺乏社交能力	技术性职业(计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工),技能性职业(木匠、厨师、技工、修理工、农民)
5	调研型	抽象思维能力强,善思考,喜欢独立的和富有创造性的工作,不善于领导他人,考虑问题理性,做事喜欢精确,喜欢逻辑分析和推理	科学研究人员、教师、工程师、电脑编程人员、医生、系统分析员
6	艺术型	有创造力,渴望表现自己的个性,实现自身的价值,追求完美,不重实际,具有一定的艺术才能和个性,善于表达、怀旧,心态较为复杂	艺术方面(演员、导演、雕刻家、建筑师、广告制作人),音乐方面(歌唱家、作曲家、乐队指挥)、文学方面(小说家、诗人、剧作家)



需要注意的是,兴趣在职业选择中,也并不总是起着正向的驱动作用,有时也会给中职生带来职业选择的困惑。例如,有的同学因个人兴趣与所学专业不一致,在选择职业时容易陷入两难境地。所以,中职生在客观分析自己兴趣的同时,还要树立正确的人生志向,根据社会的需要,不断调整自己的兴趣爱好。

### 问题探究

根据上述职业兴趣的类型,对自己的职业兴趣进行归类,并分析所学专业与典型职业的匹配度,与大家分享。

#### 2. 兴趣可以提高工作的效率

一个人对某一方面的工作有兴趣时,枯燥的工作会变得丰富多彩、趣味无穷。兴趣使工作不再是一种负担,而是一种享受。因为兴趣可以调动人的全部精力,以敏锐的观察力、高度的注意力、深刻的思维和丰富的想象力投入工作,促进你能力的发挥,而兴趣和能力的合理结合会大大提高工作效率。

#### 3. 兴趣利于职业成功的实现

根据兴趣选择某种职业,那么兴趣就会变成巨大的个人自觉性和积极性,促使一个人在职业生活中做出成就。反之,则会影响自觉性和积极性的发挥,使人难以从职业生活中得到心理上的满足,不利于职业成功的实现。

### (三) 兴趣的培养

虽然兴趣一旦形成,便具有一定的稳定性,但根据实际需要,还是可以通过多种途径,加上自己的努力去规划、改变、发展和培养的。在发展兴趣时,可以从以下几个方面努力。

#### 1. 培养广泛的兴趣

兴趣广泛的人一般见多识广,思考问题时能从多方面受到启发,在职业选择上有较大的余地,在职业变动时也能较快地适应新的职业。

#### 2. 形成中心兴趣

人的兴趣应该广泛,但还要有所集中,就像太阳光通过凸透镜的聚焦作用一样,兴趣广泛而集中才能有效地扬长避短,发挥最佳才能,在工作岗位上显身手。如果不能形成中心兴趣,没有确定的方向,心猿意马,什么都是浅尝辄止,自然难以成功。

#### 3. 保持稳定的职业兴趣

一个人应该在某一方面具有持久和稳定的职业兴趣,而不能朝三暮四、见异思迁,稳定

的职业兴趣能够使人爱岗敬业、不断进取,能够最大限度的发挥自身潜能,并使自己得到发展和获得成功。

#### 4. 培养切实的职业兴趣

“人贵有自知之明”,在培养职业兴趣的过程中,也要学会认识自己。对自己的认识和评价一定要客观,既要考虑社会环境和职业需要,也要切合自身的实际,这样才能知己知彼,量力而行,实现人、职匹配。

#### 5. 积极参加实践

只有通过实践,才能激发自己对职业的兴趣。职业实践活动内容十分丰富,包括生产实习、社会调查、参观访问以及组织兴趣小组等。每一个人都可以通过参加各种职业实践活动调节和培养兴趣,根据社会和自我需要,有意识地去培养和发展兴趣,为事业的成功创造条件。

## 三 性格认知

### (一) 性格及其分类

性格是一个人独特的心理特征的总和,是一个在对人、对事的态度和行为方式上所表现出来的心理特点。比如,有些人比较“正直”“诚恳”“豪爽”;而有些人比较“怯懦”“粗暴”,这些词反映的都是被评价者的性格特征。性格的主要分类方式有如下几种。

#### 1. 按心理机能划分

按心理机能划分,性格可分为:理智型、情感型和意志型。

其中,理智型性格的人注重思考,是非分明,在大多情况下都能做到镇定自若、处变不惊、头脑清醒。情感型的人感情丰富,可细分为三种类型,一是抑郁型,表现为情绪持续低落、压抑、多愁善感等;二是暴躁型,表现为精神振奋、待人热情、喜欢交往、精力充沛等;三是情感循环型,其特点是抑郁型性格和躁狂型性格反复、交替出现,情感波动较大。意志型性格的人做人做事目标明确,责任感和自控力较强,做事果断,不拖泥带水。

#### 2. 按心理活动倾向性划分

按心理活动倾向性划分,性格可分为:内倾型和外倾型。其中,内倾型性格的人认知世界时往往以内在于自我感受为核心,其特点主要有性格迟疑、爱思考、孤僻、退缩、戒备心强、不愿抛头露面等;外倾型性格的人认知世界时往往以外在于客观事物为核心,其特点主要有开朗活泼、兴趣广泛、处事果断、独立性强、不拘小节、喜欢交际等。





### 3. 按核心价值观、注意力焦点及行为习惯综合划分

根据人们核心价值观、注意力焦点及行为习惯的不同,可以把人的性格分为九种,九型性格的欲望特质及主要特征如表 2-2 所示。

表 2-2 九型性格的欲望特质及主要特征

序号	性格类型	欲望特质	主要特征
1	完美型	追求不断进步	原则性强,不易妥协,黑白分明,对自己和别人要求甚高,追求完美,感情薄弱
2	助人型	追求助人为乐	渴望别人的爱或良好关系,甘愿迁就他人,要别人觉得需要自己,常忽略自己
3	成就型	追求成果	好胜心强烈,常与别人比较,以成就衡量自己的价值高低,看重形象,工作狂,惧怕表达内心感受
4	艺术型	追求独特	情绪化,追求浪漫,惧怕被人拒绝,觉得别人不明白自己,我行我素,易忧郁、妒忌
5	理智型	追求知识	冷眼看世界,喜欢思考分析,对物质生活要求不高,喜欢精神生活
6	忠诚型	追求忠心	做事小心谨慎,多疑,喜欢群体生活,为别人做事尽心尽力,不喜欢受人注视,安于现状
7	活跃型	追求快乐	乐观,追求新鲜感,不喜欢承受压力
8	领导型	追求权力	追求权力,讲求实力,不靠他人,有正义感,喜欢做大事
9	和平型	追求和平	性格温和,善解人意,主见较少,害怕冲突

#### 问题探究

小组讨论:根据九型性格的具体特征,找出每一种性格的代表性人物(历史人物、现代人物,真实人物、虚拟人物不限),他们具体有何表现?举例说明。

#### 4.按行为方式划分

按人的行为方式划分,性格可分为 A 型性格、B 型性格、C 型性格和 D 型性格。

A 型性格的人脾气比较火爆,遇事容易急躁,不善克制,喜欢竞争,爱显示自己的才华,对人常存戒心等;B 型性格是一种典型的中庸性格,其特点主要如下:不争强好胜,不贪图名利,不前不后、甘居中游等;C 型性格的人通常表现为害怕竞争,逆来顺受,追求完美,尽职尽责等;D 型性格的人往往会体验到很多的不愉快,如忧伤、焦虑、紧张等。

#### 5.按五行属性划分

宋联可博士根据五行属性划分出金、木、水、火、土五类性格,又称 5D 性格。五种类型有着各自鲜明的性格特征,每类性格可以用 10 个四字词语进行描述,如表 2-3 所示。

表 2-3 五 D 性格的性格特征

序号	金	木	水	火	土
1	充满活力	温顺和群	沉默寡言	热情奔放	温和平静
2	刚毅果断	谦虚腼腆	从容不迫	感情丰富	缓慢谨慎
3	自信心强	固执坚持	放松稳定	关注自我	容忍挫折
4	勇敢无畏	脾气随和	自我控制	冲动急躁	容易紧张
5	理性分析	实际现实	善于分析	充满幻想	不喜改变
6	喜欢新奇	保守顺从	埋头实干	喜爱艺术	宽宏大量
7	愤世嫉俗	乐于助人	信任他人	善于言辞	诚恳谦虚
8	争强好胜	坦诚直接	精明机智	猜忌心强	温厚善良
9	行动力强	遵守纪律	细心睿智	彬彬有礼	严格自律
10	追求成就	勤奋工作	有上进心	粗心健忘	坚定信仰

## (二)性格与职业发展的关系

### 1.性格匹配的职业

性格无所谓好坏,每类性格都有与之匹配的相关职业。心理学家告诉我们,根据性格选择职业能使自己的行为方式与职业工作相吻合,从而可以让人更好地发挥自己的聪明才智,对于工作的驾驭也更得心应手。

### 2.调整性格适应工作

虽然每个人的性格都不能百分之百地适合某个职业,但却可以根据自己的职业倾向来培养、发展相应的职业性格。例如,容易害羞的人想要从事营销岗位,可以通过学习知识充实自我,有意识地改变形象,或者学习社交技巧等方式增强自信,进而不再害羞。



## 案例分享

### “性格大变”的林肯

当林肯还是肯塔基州哈丁镇的一个孩子时,他是一个性格腼腆,不善言吐的人。而当林肯成为美国总统后,他变得性格开朗,幽默风趣。林肯不仅学会了以自嘲、调侃、讲大白话等幽默方式来营造内心的愉悦,还提高了自己捕捉生活中各种有趣现象的敏感度。他不仅改变了自己的性格,也改变了自己的命运。更可贵的是,林肯以总统的身份带头讲笑话,使得美国人从早年不苟言笑的生活方式中彻底解放出来,幽默从此成为美国文化的重要组成部分。

### 3. 更换工作适应性格

如果性格与所选择的职业格格不入,那么工作就会变成一种煎熬,工作效率和效果也会因此大打折扣。如果有机会,可以更换一份适合自己性格的工作,这样将更有助于自己未来的职业发展,也更有助于实现自己的人生价值。

## (三) 性格的培养

性格不是一成不变的,具有可塑性。性格的形成受职业环境、实践活动和自我的调整的影响,通过后期的实践活动,人的职业个性是可以随着职业的需求而做适当的调整。

### 1. 树立正确的职业观

人的职业观对职业性格的形成具有决定性作用。如果一个人对某一职业有所向往,就会主动了解这个职业对从业者的要求,主动控制自己,自觉地按照该职业的要求去做。人有自己的性格是正常的,但是人们通过职业既为社会承担一定的义务和责任,又能展示自己的价值,取得相应的报酬。在择业时,能适应职业要求的人,获得岗位和职业发展的机会就大,而恪守自己原有性格特征的人,则很难在社会上生存,更难得到发展。

### 2. 善于向榜样学习

榜样一种是这个专业所对应职业群的成功者,了解他们身上具有的与职业要求相符的性格特征。当然不可能完全相符。这一种人在本专业以前的毕业生中就可以找到。另一种榜样是寻找成功克服性格问题,找到心仪职业的典型人物,要了解他们调适自己的动力所在,学习他们的方法和措施。

### 3. 积极参加实践,严格要求自己,不断提高素养

性格是比较稳定的心理特征,不要想一蹴而就地改变自己,这需要一个过程。在改变的过程中,要严格要求自己,积极参加职业实践活动,这些专业的实践活动十分有益于职业性格的养成。作为中职生应该在专业课的学习和实践中,在各种非专业的社会实践活动中,抓住机会,大胆锻炼,不断调适完善自己的职业性格,为将来走上工作岗位做好充分的准备。

## 四、能力认知

### (一) 能力与职业能力

能力是指能迅速和准确地完成某种活动所必须具备的个性心理特征。为从事某种职业而必须具备的,并在这项职业活动中表现出来的多种能力的综合叫做职业能力。任何一个职业或工作岗位都会有相应的职责要求,职业能力是胜任职业岗位的必要条件。

## 拓展阅读

### 职业能力的不同分类依据

由于分类依据不同,能力可以有多种形式的分类。

从使用范围角度可分为一般能力和特殊能力,前者适于一般的工作与生活,后者适于某种专业的特殊工作。

从发展水平角度可分为再造能力和创造能力,前者是指在活动中能把掌握的知识、技能按照所提供的式样予以实现,具有模仿性;后者是指会创造出新的、独特的东西。

心理学还把能力分为显能和潜能。显能指一个人现在已经具有的现实能力;潜能是指一个人经过进一步学习和训练,而达到更高水平的可能性能力。

### (二) 能力与职业发展的关系

#### 1. 能力是职业选择的现实基础

我国近代职业教育的倡导者黄炎培先生说:“一个人职业和才能相不相当,相差很大,用经济眼光看起来,要是相当,不晓得增加多少效能,要是不相当,不晓得埋没了多少人才;就个人论起来,相当,不晓得有多少快乐,不相当,不晓得有多少怨苦。”因此,中职生对自己的能力要有准确的认识,在择业时,应根据自己的能力扬长避短,精准选择。



具体而言,在进行职业选择时,主要考虑的能力类型通常有六种,其具体概念和典型职业如表 2-4 所示。

表 2-4 能力与职业

序号	类型	概念	典型职业
1	语言表达能力	对文字的理解能力,对词语的运用能力,以及表达自己观点的能力	教师、播音员、推销员、记者、培训师、护士、服务员等
2	空间判断能力	对几何图形的观察能力,以及解决几何问题的能力	裁缝、木工、机床工、电工等
3	动作协调能力	迅速、准确做出动作和反应的能力	运动员、舞蹈家、飞行员、雕刻家、外科医生等
4	算术能力	迅速、准确进行算术运算的能力	统计、测量、会计、数学家、工业药剂师等
5	手指灵活度	手指能够迅速、准确、协调地操作物体的能力	打字员、外科医生、护士、裁缝、乐师、雕刻家等
6	事务能力	对文字或表格材料细节的感知能力,对文字的敏感性	编辑、作家、语言学者等

### 2. 能力是胜任工作的重要保障

无论从事什么职业,总要有一定的能力作为保障。相较于其他学校的教育模式,中职教育的知识结构少而精,且注重实践能力培养,然而并非每个人都能把握这一机会。在一切社会活动中,尤其是生产、服务一线,没有扎实的知识基础和熟练的操作能力是很容易被淘汰的。“打铁还需自身硬”,中职生要想胜任工作,就必须拥有过硬的专业能力。

### 3. 能力是推动职业发展的关键因素

能力是推动职业发展的关键因素,没有能力作为支撑的职业理想,只能是空中楼阁。在人才济济的当今社会,要想更好地实现自己的职业理想,中职生应该不断提升自己的职业能力,在工作过程中不断地进行知识和经验的积累,否则,只能泯然众人矣。

## (三) 能力的培养

能力受两方面因素的影响:一是先天遗传因素;二是后天的学习和实践因素。因此,人的职业能力并不是一成不变的,可以通过多种途径进一步培养和提高。

### 1. 不断学习

读书是学习,使用也是学习,而且是更重要的学习。只有不断学习才能提高工作能力,只有不断运用总结才能提高工作能力。

### 2. 不断实践

除了构建合理的知识结构外,还需具备从事本行业岗位的基本能力和专业能力。大学

生只有将合理的知识结构和适用社会需要的各种能力统一起来,才能立于不败之地。

### 3. 强化职业意识

随着科学技术日新月异,经济发展方式的转变和经济结构的调整,人们已有的职业能力并不安全,如同矿泉水和牛奶一样有保质。强化职业意识,树立职业精神也是提高职业能力的途径。

## 课后实践

### 认识自我

我们的性格、行为习惯等常受日常生活中经常接触到的人,如父母、兄弟和朋友等的影响,因此,我们可以通过审视他们的优缺点,来了解自己。

1. 游戏目的:通过审视他人,了解自己

2. 游戏步骤:

(1) 准备一张白纸,在中间的位置上写“我”,以此为圆心画一个大圆,这就是你的自我影响。在圆圈上每隔一段距离,写一个曾经影响过你的人,如父亲、母亲、老师、朋友、某个团体,甚至是某个明星、某本书及某个电视角色。

(2) 写出每个影响点的特征,接着用向内箭头表示正向影响,向外箭头表示负向影响,用箭杆的粗细表示影响程度。

(3) 做完之后,看一看自己,是不是也具备他们的优点和不足。

## 第二课 直面困难和挫折



### 课前引例

#### 从困难和挫折中走出来

王朝正(化名)外表阳光、帅气,性格也十分开朗,初中三年一直是班里的学习委员,老师和家长都断定他一定会考上重点高中。可是,就在中考前的一个月,王朝正上学的途中发生了严重的交通事故,开车送他上学的爸爸不幸车祸身亡,他自己的身体也多处骨折,住进了医院。



经历了如此大的变故,王朝正的心里笼罩了浓浓的阴云,父亲的离世让他备感内疚,“如果不是那天我起晚了,爸爸就不会开车送我上学。如果爸爸不急着帮我赶时间,就不会永远地离开我了!”身体和心理的双重折磨,彻底打垮了王朝正,他中考落榜了,最后,选择了中职校就读。

开学的日子一天天临近,王朝正却是心灰意冷,“我的前途被我自己亲手葬送了,我也再也没有机会回报亲爱的父亲了。”他带着悲观、沮丧的心情来到了中职校。随着时间一天天过去,紧张、忙碌的专业课学习让他重新找到了生活的目标。“父亲虽然不在了,家里还有我这个男子汉,我要让母亲过上幸福的生活。”王朝正重新拾起了生活的信心与勇气,投入到充实的职校学习生活中。三年后,王朝正凭借着自己扎实的文化课基础,勤奋努力的学习态度和精益求精的探索精神,成为学校的优秀毕业生,被推荐到某大型公司任经理助理,并被公司选送就读某高校的经济管理专业。王朝正用自己坚韧的毅力、勇敢的信念战胜了困难和挫折,他也最终实现了自己的大学梦。

### 问题:

王朝正经历了哪些困难和挫折?他又是如何战胜这些困难和挫折的?

## 一、认识挫折



认识挫折

### (一) 挫折的来源

不同的人会因为不同的原因产生挫败感,同一个人在不同时期也会遇到各种各样的挫折。挫折的来源有很多,包括自然、社会、家庭、学校和个人等。

#### 1. 自然因素

自然因素是指非人力所能改变的一切客观因素,包括各种由于非人为力量所造成的时空限制、天灾地变等,如洪水、地震等自然灾害产生的破坏,亲人生老病死所招致的挫折等。随着科技的不断发展,人们抵御自然灾害的能力会越来越强,但想要完全避免是不可能的。

#### 2. 社会因素

社会因素是指人在社会生活中所受到的人为因素的限制,包括一切政治、经济、民族习惯、宗教信仰、社会风尚、道德法律、文化教育的种种约束等,如社会上的某些不正之风、不平等的待遇、各种价值观的冲击等,都会对中职生造成影响,使其产生挫败感。

#### 3. 家庭和学校因素

家庭是与中职生联系最为紧密的外部环境,无论是家庭的自然结构、教育方式,还是家长的素质和经济实力出现问题,孩子都会直接或间接地受到伤害,从而遭受挫折。

学校的各项规章制度、教学教育方式、学习风气等,如果与学生的性格、爱好、成长背景等不相符,也容易导致中职生产生挫折感。另外,学生如果感觉中职院校的硬件设施或师资力量不及自己的预期,这种心理落差也会导致挫折感。

#### 4. 个人因素

##### (1) 生理因素

生理因素主要是指个体与生俱来的身体、容貌、健康状况、生理缺陷等带来的限制,如身材矮小、体型肥胖、长相不佳、身体残疾等。

##### (2) 心理因素

需求、动机、气质、性格等心理因素也可能导致自己设定的目标无法实现,从而产生挫折感。具体来说,导致中职生挫折感的心理因素主要包括人格不够健全,经验不足、能力欠缺,认知方式不正确,个人抱负水平过高,动机冲突,需求得不到满足等。

## (二) 中职生常见的挫折

### 1. 学业挫折

对于中职生来说,学习是未来立足社会、提高自身竞争力、谋求自身不断发展的前提和基础,每个人都希望自己能掌握正确的学习方法,取得良好的学习成绩,但这却不是每个人都能做到的。理想与现实的差距很容易给中职生造成一定的困扰,导致挫败感的产生。

### 2. 经济压力

有的学生家庭经济困难,缴纳高昂的学费已经让家庭捉襟见肘了,生活费更是寥寥无几或需要学生自己勤工俭学挣得。其中一些人可能不甘于艰苦朴素的生活,羡慕高消费,但家庭又无法满足他们的各种需求,从而导致心理长期不平衡,产生自卑感和挫折感。

### 3. 人际交往挫折

在学校,来自五湖四海的学生因为语言不同、性格各异、生活习惯相差较大,以及社会交往经验、技巧不足,不可避免地会发生摩擦和冲突。本来外出上学就让很多学生因远离熟悉的家乡、父母和同学感到忐忑不安,一旦出现人际关系方面的挫折,就会加剧他的孤独和无助,从而产生压抑和焦虑心理。

### 4. 就业挫折

目前,随着高校毕业生的日益增加,人才市场竞争更加激烈,因此,相当多的中职生在就业过程中都曾经体验过各种就业挫折;有的学生缺乏自信,瞻前顾后,没有主见;而有的却趾高气扬,盲目自大,结果高不成,低不就……





### 问题探究

小明是某中职学校 15 岁的男生,因来自农村,觉得自己在服饰、语言、动作,以至风度上都不及城里来的同学,但同时又不甘心,想以优异的学习成绩来显示自己的才能。由于心理压力过大,学习成绩不升反降,他开始出现了处处不如人的严重挫败感。假如你们是小明的同学,该怎么让他战胜挫折、重拾自信呢?



## 二、提高抗挫折的能力

### (一) 意识到挫折的存在性

中职生应意识到挫折是客观存在的,人生并非处处美好、舒适,从而在心理上做好准备。如学习、生活、工作、与人交往等活动中都可能出现挫折。

### (二) 意识到挫折的两面性

挫折的结果一般带有两面性:一方面可能使人产生痛苦的心理,行为失措;另一方面它又可给人以教益与磨炼。中职生应该看到挫折的两面性,不应只见其消极面,而应以乐观的态度对待生活中的挫折。

### (三) 保持适中的自我期望水平

中职生正值精力充沛、朝气蓬勃的青春年华,生活充满了希望和幻想,对学习和生活难免抱有较高期望和较高要求,但由于对生活中所遇坎坷估计不足,对自身能力、知识水平缺乏全面认识,因此一旦遇到不顺利的事就容易产生挫折感。因此,中职生在学习和生活中应根据自己的实际情况确定具体可行的目标,保持中等期望水平,同时注意不可轻易否定自己。

### (四) 培养积极乐观的人生观

挫折可成为弱者巨大的精神压力,也可成为强者勇往直前的动力。要意识到坚强的性格需要个人有意识的磨炼,决不是一朝一夕就可以达到的。歌德曾说过:倘不是就眼泪吃过面包的人是不懂人生之味的。所以,要树立坚定的目标,培养乐观精神,这样一来就能从逆境中奋起。

### (五) 创设条件, 改变环境

情绪反应总是在一定的社会情景中产生。因此改变引起挫折的环境, 转移注意力, 就可以达到消除消极情绪的效果。

### (六) 积极投身社会实践

坚强的意志品质是战胜一切困难的法宝, 人的意志总是在实践中培养和锻炼出来的。中职生之所以心理承受能力弱, 其中一个主要原因就是缺乏社会实践的锻炼, 缺乏艰苦生活的磨炼。中职生应积极投身社会实践活动, 在实践中不断磨炼自己, 提高自己的意志力, 培养坚强的意志品质。

### (七) 学习和掌握一些调节情绪的方法

中职生在遭受挫折打击之后, 可以积极主动地进行内在的消化和调适, 以恢复心理平衡, 避免受挫可能造成的危害。

#### 问题探究

2020年7月7日, 贵州某公交司机因不满于拆迁决定, 蓄意报复社会, 于工作时间饮酒后将公交车径直开至对面车道, 公交车撞坏栏杆后坠入水库, 最终致21人死亡, 15人受伤。以该案件为例, 试问: 进行不良情绪宣泄的过程中应该注意什么问题?

## 三、珍惜生命

### (一) 生命的意义

#### 1. 生命是人们享受一切权利的基础, 是创造有意义人生的前提

只有生命存在, 才能享受教育、劳动、休息、参与政治生活等多种权利, 才有可能对他人、对社会有所贡献, 并在对他人、对社会的奉献过程中实现生命的价值, 体现人生的意义。

#### 2. 生命是一个奇妙的过程

生命是一个过程, 这个过程充满了无限的欢乐, 也会有一些烦恼、困难和痛苦。正确认识生活中的苦和乐, 才能体会到生命的美好。



### (1) 生命的力量是人类社会进步的最重要力量

如果每个人都能成为一个真正有价值有意义的人,那么这个社会一定是美好的社会。一个关注自己生命发展的人,必定是有人性光辉的人,因为人只有在人性的基础上才能得到真正的发展。人性是老吾老,以及人之老;幼吾幼,以及人之幼;己所不欲,勿施于人,等等。生命发展的人,一定是有爱心的,也一定是有奉献精神的。如果人们都知道了生命是最可宝贵的,都以珍惜生命为根本。那么人人都会安居乐业,个个都能礼让有节,没有过多的贪欲,也没有过多的纷争。社会一定会太平。这是珍惜生命的必然结果。

### (2) 生命的发展带来的是文明的力量

生命的每一次重大的发展都闪耀着真正的人性的光辉。只有靠生命发展推动的社会进步,才是真正的文明的人类的发展方向。仅靠财富的堆积和财富的掠夺带来的社会发展,不是人类社会发展的真正方向。

## 拓展阅读

### 换个视角看人生

(1) 换个视角看人生,你就会从容坦然地面对生活。当痛苦向你袭来时,不要悲观气馁,要寻找痛苦的原因、教训及战胜痛苦的方法,勇敢地面对这多舛的人生。

(2) 换个视角看人生,你就不会为战场失败而颓废,也不会为名利加身、赞誉四起而得意忘形。

(3) 换个视角看人生,是一种突破、一种解脱、一种超越、一种高层次的淡泊宁静,从而获得自由自在的乐趣。换一个视角看待世界,世界无限宽大;换一种立场对待人事,人事无不畅通。

经常变换角度,人生会更加丰富多彩。

- 当你生活中失意的时候,请换个角度看生活,你的心境就会坦荡一些。
- 当你人生中受到挫折的时候,请换个角度看人生,你的前面就会闪现希望的光芒。
- 当你事业中取得成就的时候,请换个角度看成功,你就不会因为成绩而迷失了前进的方向。

抬起低下的头,往上看一看,那里有美丽的星空,星星对你眨着眼睛;抬起低下的头向周围看一看,这里有美丽的鲜花在对你开放;抬起低下的头,请往前看,你的人生因此丰富起来。

## (二) 珍惜生命,懂得感恩

人的生命是短暂的,也是不可重复的。人在从事任何的活动时,应以珍惜生命为前提。

因为生命是人生的根本,而我们在日常生活和工作中凡事经常提倡拼命、玩命或耗命,这是错误的。人所创造的一切应能造福于人自身,而造福于人自身莫过于珍惜自己的生命。

是生命给予我体验生活的机会,是生命赋予我享受生活的权利,是生命让我来到这个美丽的世界,是生命让我拥有一切。请感恩生命,尽管人生充满酸甜苦辣。请感恩生命,让我在感恩中拥有一份坦然与冷静,得到战胜艰难困苦的勇气和力量。让我们学会感恩,感恩生命,感恩每一天。懂得感恩生命,也将会收获生命的感恩。要真正的懂得感恩,请珍惜生命吧。珍惜生命,是对生命最真的感恩、最好的感恩、最大的感恩。

### (三)绽放生命的美丽

生活的道路本来是不平坦的,可是因怕跌跤,而不敢抬起头昂首阔步地大胆向前走,那么生命就会失去应有的多彩。

#### 1. 尊重他人生命

我们应肯定生命,珍爱自己的生命。同时,我们生活在一个大集体中,也离不开他人的帮助,因此我们要尊重他人的生命。尊重他人生命,应从小事做起,尽自己所能,帮助别人。

#### 2. 延伸生命的价值

脚踏实地,从现在做起,从身边的点滴小事做起。生命的意义不在于长短,而在于对社会的贡献。我们要珍爱生命,让有限的生命焕发光彩,并为之不懈地努力,不断延伸生命的价值。生命的价值在于不断的超越自我。

我们的生命是有限的,但是我们要利用这有限的生命创造出无限的价值,让我们的生命大放光彩。

### 案例分享



#### 张之尧:青春有我,不负韶华

来自徐州幼儿师范高等专科学校的张之尧同学,她在全省众多参选学生中脱颖而出,荣获2019年度江苏省“最美职校生”荣誉称号。

张之尧的职业规划非常清晰,一、二、三年级打基础、练能力,四年级开始做项目,参加各类大赛;同时,学习导航明确,她坚持不懈认真钻研专业知识,刻苦学习,广泛阅读,讲究学习方法,还带动了整个班级的学习气氛。

张之尧坚持学习和学生工作两不误,在完成自己学业和学生工作的同时,注重实践,有计划有重点地参与教师的科研项目,用心配合老师工作。做问卷,做调研,学方法,学思路,张之尧围绕着专业做文章,围绕着学前找项目……



努力终有收获,2019年,张之尧获得第九届“华文杯”全国师范生学前教育能力测试比赛二等奖,顺利通过了全国幼儿园教师资格证考试。

2018年,张之尧找准目标,开始大学生创新创业训练计划项目的研究与项目参赛。在指导教师的指导下,她深入社区调研,查找文献,主持的《“老幼结合”——构建新型社区服务体系》成功申报立项。



在做大学生创新创业训练计划项目同时,她深入幼教集团各幼儿园调研,所负责的《木育童心——幼儿园木工课程体系创建》获2018年“挑战杯——彩虹人生”创新创业大赛项目省级一等奖,全国特等奖。

此外,2019年张之尧负责的项目《养老育幼同欢乐,老幼传承谱共生——江苏省“老幼共养”模式需求调查研究》获得第十六届江苏省大学生课外学术科技作品竞赛二等奖。

资料来源:“最美职校生”风采.腾讯网,2020-10-23.

### 课后实践

#### 选 择

人的一生总是充满着许多让我们感到意外的事情,正是因为有了这些意外,我们对人生才有期待,生命对我们来说亦是如此。那我们怎么做才是珍爱生命呢?

假设1:当你身患绝症,感到万分痛苦时,你会:

- (        )继续生活下去
- (        )放弃生命

假设2:当你遭遇了让你感到十分绝望的处境时,你会:

- (        )继续生活下去
- (        )放弃生命

假设3:当你遭遇了一系列让你感到无法面对的打击时,你会:

- (        )继续生活下去
- (        )放弃生命

## 第三课 健康向上的生活方式



### 课前引例

#### 是爱情还是依赖

肖某,某职业院校一年级女生。由于外貌出众,入学不久就被三年级的李某紧追不舍。李某对她十分照顾,无论大事小情都会伴随在她左右,这让刚刚离家不久的肖某感到很温暖,她也慢慢习惯了这种呵护与关怀,于是答应与李某谈恋爱。可是日子久了,肖某发现她与李某在一起的时候并不是发自内心的快乐,她看不惯李某的某些想法和处事方式,甚至会故意躲开他,两人偶尔还会发生口角。肖某开始怀疑,自己对李某到底是爱情还是依赖,这个问题时常困扰着她。

随着生理和心理的发展成熟,职校生对于爱情产生了强烈的渴求,他们希望可以实现自己憧憬已久的爱情理想,但又不能深刻理解爱情的内涵。有的学生产生为了恋爱而恋爱的盲目的爱情观;有的学生由于独身在外,将对异性的依赖感当成是爱情。



#### 问题:

什么是爱情?什么又是健康的性心理呢?

### 一、中职生生理发展特征

中职生正处在生长发育的关键阶段——青春期,势必会出现这样那样的疑惑。了解中职生生理发展特征,将有利于帮助大家正确认识自己的变化,接纳自己的性别身份,从而驱散烦恼,健康成长。

#### (一)身高和体重的变化

青春期是生长发育的第二个高峰期,在这一阶段,人的体型通常会出现比较大的变化。一般来说,整个青春期女生会增高 25 厘米左右,男生会增高 28 厘米左右。身高的增长标志着骨骼的增长,先是下肢增长,然后是脊柱伸长。在身高急剧增加的同时,体重往往也会迅速增加。青春期前体重以平均每年 2~4 千克的速度增加,到青春期可以 5~8 千克的速度增加,体重增加是骨骼、肌肉、脂肪和内脏共同作用的结果。中职生已经处于青春期发育的



中后期阶段,这时候有些人身体的生长速度逐渐减慢,体型已基本接近成人的标准,趋向成熟。

### 问题探究

小兰今年 15 岁,最近她发觉自己和同龄的其他女孩子相比体型胖了许多,于是决定每天只吃午餐,早餐和晚餐只吃蔬菜和水果,你觉得她的做法科学吗?

## (二)性发育和性成熟

进入青春期后,男女除性别以外的其他外部差异,叫做第二性征。男性的第二性征主要表现在喉结突出、声音变粗、长胡须等;而女生主要表现为声音高亢、骨盆变宽等。

各种生理现象的发生,标志着男生和女生已达到性成熟,具有了生育的能力。

## (三)心、肺、脑的功能渐趋完善

中职生阶段,心肌增厚,心缩增强,心功能显著提高,心脏每搏输出量可达到 60~70 毫升,已接近成人水平。一般而言,一个人 10 岁时肺活量只有 1400 毫升左右,到 14~15 岁时肺活量可明显增大到 2000~2500 毫升。中职生的脑和神经系统发育已基本成熟,但距离完全成熟还有一定的时间,这时候的内分泌腺还十分活跃,产生的激素促进了脑和神经系统的兴奋,具体表现为推理与论证能力显著提高,容易接受新生事物。同时情绪不稳定,遇事易冲动,思维和注意力较差,但可塑性极强。

## 二、中职生心理发展特征

### (一)情绪特征

中职生的情绪特征具有明显的两极性。具体而言,女生的情绪丰富而又强烈,喜欢感情用事,可能因为一件小事开心到手舞足蹈,也可能因为一件小事愁眉苦脸,且情绪多半是外露的,容易被人察觉到的。男生则不同,他们的两极性主要体现在丰富、强烈的情绪和深沉共存。情绪高涨时表现明显,以致于身边的人都能被感染,情绪低落时往往比女生更能压抑自己,不轻易在别人面前表露,一旦表露,往往是直言不讳或者逆反表达。

### (二)人际交往特征

中职生正处于人生的探索期,一方面他们拥有“友谊至上”的观点,渴望与人交往,渴望

建立和谐的人际关系；另一方面，由于交往面的拓宽、关系的多样化，以及中职生情绪较大的波动性，人际冲突在所难免。

另外，随着性心理的萌芽，他们变得乐意与异性交往，喜欢与异性同学一起参与学习、讨论、参加班级活动等。男生在女生面前，往往表现出健壮、刚强、宽容大度；女生在男生面前则表现出温柔、亲切、热情。这些都是中职生正常的心理表现。

### （三）思维特征

正处青春期的中职生在视觉和听觉方面都有了突出的发展，因而他们的反应能力强，观察事物快而准确；他们的语言表达和概括能力有了显著的提高，开始注意在理解的基础上记忆；抽象思维能力也有了进一步提高，开始根据事物的本质特征和内在联系进行较恰当的判断、推理和论证。且男女学生相比，男生的逻辑思维能力更强些，女生的形象思维能力更强些。而接受教育，正是学生挖掘自身思维潜力的重要手段。

但是，一部分中职生因为学习态度、学习方法或是学习习惯的问题，加上情感上容易波动、意志上容易动摇的弱点，错失了这一提升思维能力的好时机，从而造成终生的遗憾。

## 三 中职生的性心理

### （一）性心理的发展阶段

#### 1. 异性疏远期

异性疏远期多指青春期开始的半年至一年时间，这是个好奇与无知并存的阶段。这时的青少年由于性功能还没有完全成熟，性别意识也是刚刚萌芽，当他们发现彼此间性别的差异时，通常会感到羞涩、腼腆、不安和反感。在心理和行为上表现出不愿接近异性、彼此疏远。男女界限分明、喜欢与同性伙伴亲密相处等情况。

#### 2. 异性接近期

在完全进入青春期之后，随着生理和心理的进一步成熟，青少年对异性之间的关系有了进一步的理解和认识，对性意识的情感体验也开始有了新的变化。异性间的羞涩心理较之前期大大减少，取而代之的是一种情感的吸引，他们相互怀有好感，萌发出彼此接触的要求和愿望，力求成为对异性颇有魅力的人。这个阶段的性意识带有朦胧、向往的特点。

#### 3. 两性恋爱期

这个阶段一般从青年初期的中后阶段开始，是青春期内性意识表现和发展相对成熟的阶段，这也是青春期内性意识发展的必然结果。两性恋爱期的显著标志是爱情集中于一个异性，对其他异性的关心明显地减少，喜欢与自己选择的对象单独相处而不太愿参加集体性的活动，且经常陷于结婚的幻想之中。





### 问题探究

#### 恋爱准备小测试

请你根据自己的实际情况,对下列题目做出“是”或“否”的回答。

(1)我清楚地知道我是谁。

(2)我已经充分掌握了从事某一职业的技能。

(3)我对异性的了解不只限于外貌。我也了解他们(她们)的生理和心理特征。

(4)我已经具备成熟的责任感。我感对自己行为的任何后果承担责任。

(5)我已经掌握了足够多的知识能力,可以参加激烈的社会竞争,并能在社会上立足。

(6)我能应对人生的挫折,没有什么能击垮我。

(7)我对自己的情绪变化很清楚,善于管理自己的情绪。

以上的问题中,你有几个回答是?如果你对这些问题不能做出肯定的回答,那么,恐怕你还没有足够的能力去追求幸福的爱情。那就在耐心地等待中,培养自己爱的能力吧!

## (二) 中职生性心理发展的特点

### 1. 性意识增强,渴望了解性知识

进入职业学校后,中职生由于生理发育接近成熟,这个时候会出现性的欲望与冲动,产生有关性的联想和焦虑,情不自禁地对异性产生好感和爱慕。他们对这种反应感到好奇和困惑,因此,希望通过各种渠道了解更多有关性的知识,解除心理的困惑。

### 2. 对性的关注及表现上的掩饰性

随着性意识的增强,中职生对性的关注程度也明显增强。他们十分看重来自异性的评价,非常按照异性的要求和希望来塑造自我形象,但同时他们又不希望自己内心的想法被他人察觉。因此,会在行为上表现得拘谨、羞涩或冷漠,具有明显的掩饰性。

### 3. 形成性冲突,渴望性体验

青年期是个体性欲最旺盛的时期,因此中职生容易受到外界的刺激而产生性的冲动,但在学业任务、就业压力及校纪校规的约束下,他们没有条件满足自身的需求,从而形成强烈的性冲突,且十分渴望得到恰当的性体验。

### 4. 性心理的性别差异性

青少年性心理存在着明显的性别差异性。在对于异性感情的流露上,男生显得较为直

接和热烈,女生往往表现得含蓄而内敛;在内心体验上,男生更多的是新奇、神秘和喜悦,女生则是羞涩、敏感和不知所措……

### (三)不健康性心理和行为习惯的危害

不健康的性心理一经出现,如果不及时进行调适,将可能发展成严重的心理问题。轻者会精神涣散、萎靡不振,失去为人生奋斗的动力,重者则可能情绪失控,做出违法犯罪的行为,进而彻底毁掉自己的人生。另外,中职生的生理和心理都还没有完全成熟,不健康的行为习惯一方面有损身心健康,另一方面,可能对当事人的人生产生巨大的影响。

### (四)培养健康的性心理

#### 1.科学地掌握性知识

性科学是一门综合的学科,它能够帮助人们了解自己性心理的发展,学会承担自己的性别角色,从而正确地调适自己的性心理。科学的性知识可以从书籍、网络等正规途径获取,也可以在与同龄人进行交流和沟通的过程中获得。

#### 2.积极进行自我调适

为了不影响正常的学习、生活和身心发展,中职生应对不良的性心理困扰进行积极地自我调适,以减轻各种压力和负面情绪带来的危害。

首先,中职生要树立正确的人生观和远大的理想,将主要精力集中在学习和未来发展等方面,通过转移注意力和升华情感的方式达到缓解压抑情绪、释放性能量的目的。其次,积极参加各种智力比赛和体育锻炼,使心理和生理得到充分的放松,进而使性心理问题导致的焦虑情绪得到缓解。另外,建立正常的异性交往关系,也可促进中职生心理的进一步成熟。

#### 3.塑造健康的人格

从某种角度来看,性是人格的一面镜子,一个人的责任、尊严及对他人的尊重程度都会两性关系中有所体现。

对于中职生来说,个人的思想观念、意志品质都会决定自我对性的控制程度。因此,要积极树立健康的观念,培养坚强的意志品格,增强性道德和性法律意识,进而规范自己的行为,克服性冲动带来的心理冲突,合理地调节各种情绪和心态,塑造健康的人格。

## 课后实践

### 解忧杂货店

同学们自由组合成立“解忧杂货店”,并讨论决定“杂货店”的经营宗旨以吸引“顾客”。每个人都是自己组内的“解忧大师”,同时也是其他组的“顾客”。要求每位同学自行挑选“解



忧杂货店”，来解决自己的一个内心困惑，然后将写有自己困惑的信匿名投入到该店“信箱”里，该店的“解忧大师”们收到信件后要给出解忧方案，贴在店里的“公告栏”里，再由寄信人打“√”或“×”表示满意与否。（“寄信”和评价环节都可通过同学们依次轮流进入教室、其他同学回避的方式进行。）

## 第四课 做情绪的主人



### 课前引例

#### 因情绪管控不当而受处罚

白某，某中等职业学校二年级学生。新学期调换寝室，正好多出他一个人，不得不与其他系的同学同寝，为此，他与原室友闹得很不愉快，情绪一直不好。某日，他不小心将墨水溅到下铺的床单上，下铺同学回来后十分不满，抱怨的同时又说起调换寝室的事：“怪不得被人挤出来，还真是没错！”这一句话把白某激怒，于是，他将心中的积怨全部发泄到下铺同学身上，冲动之下，他拿起桌上的水果刀将下铺同学刺伤，给同学和自己造成了严重的伤害，并受到相应的处罚。



#### 问题：

如果你是白某，应如何避免上述事件发生？你了解哪些管控情绪的方法？

### 一、情绪及其产生的困扰

#### （一）情绪的含义

情绪是客观事物（刺激）能否满足人的生理和精神需要的心理体验。客观事物满足了人的需要就会产生积极的肯定性（正性）情绪，如快乐、兴奋、愉快、幸福等；客观事物不能够满足人的需要就会产生消极的否定性（负性）情绪，如悲伤、愤怒、厌恶、失落等。

#### （二）情绪问题产生的困扰

现代科学证明，情绪可以通过大脑来影响心理和生理活动。当我们产生某种情绪的时候

候,体内的生理指标会发生一系列的变化,如心跳速率、呼吸的节奏、血压的升降等。积极的情绪能够改善人的精神面貌,充实人的体力和精力,促进人的感知、记忆、思维、意志等心理活动。

然而,一旦我们受到强烈的外部刺激或长期处于消极的情绪刺激状态下,刺激经传入神经作用于大脑,经过大脑的分析加工产生过激或消极的情绪体验,这种不良的情绪体验受到压抑便会导致心理的失衡,引起正常生理功能的减弱或紊乱。反过来,身体的不适和病痛又会引起不良情绪的产生和积压,引起生理指标进一步变化。如此恶性循环变化,最终导致疾病或加重了疾病。

## 二、中职生情绪的特点

### (一)波动性与两极性

职业学校学生的情绪年龄正处于未成年人与成年人的转变阶段,在情绪状态上反映出两种情绪并存的特点。一方面,情绪趋于稳定和成熟;而另一方面,与成年人相比,职业学校学生“心血来潮”“血气方刚”,其情绪带有明显的起伏波动性,就像“小孩的脸,六月的天”,说变就变,容易从一个极端走向另一个极端。情绪有时会表现为大起大落、大喜大悲的两极性。取得成绩时,兴高采烈,沾沾自喜,甚至得意忘形;遇到挫折时,又会悲观失望,心灰意冷,甚至一蹶不振。

### (二)情绪反应迅速,具有冲动性

职业学校学生由于性成熟,性腺功能的作用,性激素的分泌会通过反馈增强下丘脑部位的兴奋性,使下丘脑神经过程总趋势表现出兴奋性亢进,但心理发展的相对缓慢,心理调节机制的不完善,缺乏对外界变化的控制力和应变能力,造成大脑皮层下中枢之间发生暂时性平衡失调,因而情绪表达常常带有较强的冲动性,是“急风暴雨”式的。喜怒哀乐常常一触即发,难以控制。“喜”往往表现为手舞足蹈,欣喜若狂,欢呼雀跃;“怒”则表现为火冒三丈,暴跳如雷,甚至大动干戈,有时还可造成一些连他们自己都不希望出现的后果。

### (三)情绪延迟性及趋向于心境化

情绪的心境化,是职业学校学生的情绪的重要特点。初中学校学生的情绪往往是受制于外界情境,随着情境的变化,情绪反应来得快,消失得也快。而职业学校学生的情绪反应的发生,往往不会随着外界的刺激环境的改变而随即消失,而表现为一定的延迟性,趋向于心境化。



### (四) 情绪内容丰富,具有多样性

职业学校学生的情绪内容的丰富性与深刻性较之中职生有了很大的发展。他们有着强烈的求知和成才欲望,能够自觉地学习科学文化知识;他们十分渴望得到别人的理解与尊重,十分渴望与同龄人广泛交往。

### (五) 压抑性与矛盾性

职业学校学生常常感到自己的情感不能尽情地得到倾诉,不能得到充分的满足和寄托,时常感到情绪的压抑。

### (六) 内隐性与掩饰性

职业学校学生的情绪表现,虽然有时也会喜形于色,但已经不像少年时期那样坦率直露,进入职业学校后,很多人变得虚伪了,明明自己不高兴,却非要装出一副若无其事的样子。

## 三、中职生常见的不良情绪及成因

### (一) 焦虑

焦虑是伴随着某种不祥预感而产生的一种内心不安的紧张情绪,是紧张、害怕、不安、担忧和烦躁等交织在一起的复杂情绪体验。焦虑是中职生常见的情绪状态,当他们对未来感到迷茫,对结果没有把握,或是在重大事情来临时,往往会产生这种情绪体验。

#### 问题探究

李某,女,某中职学校一年级的学生,自述从小就容易对考试产生紧张、焦虑的情绪,每次考试来临前都会坐立不安。她总担心自己在考试时出问题,强迫自己抓紧时间看书复习,课间不敢长时间休息,可即使是这样,复习效率也并不高。每到考试前的一天或几天,她就会突然拉肚子,浑身不舒服。现在快要到期中考试了,李某想到这些就害怕,怕自己再出现这样的现象,影响考试。

你有过李某这样的考试焦虑吗?通常什么样的事情能够让你感到焦虑?

## (二) 抑郁

抑郁是指精神受到压抑而产生的一种消极的情绪状态,常常与苦闷、不满、烦恼和困惑等情绪交织在一起。抑郁情绪的形成原因是复杂的,遗传因素、内分泌失调、性格孤僻、生活遭遇挫折等均可以致使中职生陷入抑郁状态。



## (三) 恐惧

这里所说的恐惧是带有病理性特征的恐惧,即对常人不害怕的事物感到恐惧,或恐惧体验的强度和持续时间远远超出常人的反应范围。中职生若容易产生恐惧情绪,多半是因为个人敏感、孤僻、胆小,具有较强的依赖性。

## (四) 易怒

易怒是指容易因不经意的小事而愤怒的情绪状态。中职生的内分泌系统处于空前活跃的时期,大脑神经的抑制和兴奋发展不平衡,控制力较差。他们在遇到某些事件或外界刺激的时候,往往缺乏冷静的分析和思考,容易产生愤怒情绪,出现攻击行为。

## (五) 自卑

自卑是指一个人严重缺乏自信,常常认为自己在某些方面或各个方面都不如别人,具体体现在遇事不相信自己的能力,办起事来爱前思后想,总怕把事情办错被人讥笑,且缺乏毅力,遇到困难畏缩不前。总之,就是因自我评价过低,而产生了极大的不自信。

## (六) 冷漠

冷漠是指个体对外界刺激缺乏相应的情感反应,对生活中的悲欢离合无动于衷、漠不关



心的情绪状态。存有冷漠情绪的中职生大多对周围的事物不感兴趣,对周围的人态度冷淡,对自己的前途和国家的命运漠然置之,习惯将自己游离于社会群体之外。而事实上,这种情绪往往并非逆来顺受或冷漠无情,而是压抑内心痛苦和挫折情绪的消极表现形式。

### 问题探究

模拟气象预报员进行“一周情绪报告”:在3分钟的时间内,用天气预报的形式把自己过去一周的情绪变化描述出来,描述得越详细越好,说明情绪变化的原因,并尽可能体现出个人特点。

## 四、中职生情绪的管理

为防止情绪问题因未得到及时管控,而产生严重的后果,中职生应明确健康情绪的表现,然后以此为标准进行情绪管控。

### (一) 正确表达情绪

正确地表达情绪是保持健康情绪最根本的要求。一方面,中职生应在适当的情境正确地表达自己的情绪体验。例如,取得满意的成绩,要表达喜悦的情绪;与同学分别,要表达悲伤的情绪等。另一方面,中职生情绪反应的强度和持续时间应与引发情绪的刺激强度相适应。例如,面对小的事情,情绪反应要弱,持续时间要短;遇到重大事件,情绪反映可以较为强烈,持续时间也可适当延长。

### (二) 调整不良情绪

#### 1. 适度宣泄

适度的情绪宣泄可以缓解压力,调整心情,同时消除伴随情绪产生的生理反应。中职生可以采取社会允许的方式坦率地表达自己的情绪体验,如悲伤时放声大哭,愤怒时高声呐喊。此外,向他人倾诉、进行艺术创作和求助心理医生等也是宣泄情绪的有效方法。

#### 2. 转移调节

转移是个体主观上把注意力从消极或不良的情绪状态,转移到其他事物上的一种情绪调节方法。当某种不良情绪产生时,可以通过有意识地转移注意力来进行调节和控制。例如,在感到苦闷的时候,可以通过听音乐、散步、看书等方式转移注意力,缓解不良情绪。

#### 3. 行为补偿

行为补偿要求中职生能够将消极的情绪转化为行动的力量,进而获得积极的情绪体验,

以求得心理补偿和平衡。例如,通过努力奋斗,获得某一领域的成功,建立自信,以此来平衡由生理缺陷所引起的自卑和失落等情绪。

#### 4. 自我暗示

当不良情绪产生时,中职生可以通过积极的自我暗示来激励自己,从而放松紧张的心情,使不良情绪得到缓解。例如,在愤怒时默念“冷静”“三思而后行”,紧张时告诉自己“我有信心”“我能行”,还可通过日记、书信等方式进行自我激励和自我安慰等。积极的自我暗示可以有效调节自卑、焦虑、抑郁及恐惧等情绪,促进健康情绪的发展。

#### 5. 转换认知角度

转换认知角度要求中职生能够摒弃以自己的目的、需要、喜好及价值观念作为衡量事物好坏标准的习惯,从积极的方面去看待引发不良情绪的事件,纠正认知偏差,以消除不良情绪。

### (三) 培养健康情绪

#### 1. 保持积极的心态

保持积极的心态,就要善于从周围的生活细节中发现积极的方面,主动创造使自己感到快乐的环境和生活方式,并能够充分地接受现实、享受快乐。保持积极的心态还应追求上进,以乐观的心态去面对困难,在战胜困难的过程中体味快乐。

#### 2. 学会宽容

宽容的对象既包括自己也包括他人。不要苛求自己,不要给自己订立不切实际的目标,以避免因达不到预期目标而产生自卑和自责的情绪。要善于接纳他人,懂得给予他人理解和关怀,善于原谅他人的过错和不足,以避免人际冲突带来消极的情绪体验。

#### 3. 广交朋友

中职生如果可以提高自己的社交能力,不仅可以避免与别人发生冲突,也可以让自己有更愉快的交往体验。一般地,广交朋友应该从提高两种能力入手,即对社会情境的辨析能力和对他人心理状态的洞察力。

#### 4. 自我激励

自我激励是人们保持积极情绪的动力源泉之一。在遇到困难、失败、困惑或不幸时,应学会用生活中的哲理、优秀人物的事迹或积极的思想观念来激励自我,同各种不良情绪作斗争,提高自信心,增强意志力,驱除自卑感,从而保持愉快的心境,勇敢地面对生活。

#### 5. 幽默调节

幽默调节要求我们在身处困境时,通过风趣幽默的方式来调节不良情绪。幽默是一种





成熟、智慧的表现,是一种乐观、洒脱的生活态度。通过幽默可以避免冲突的锋芒,营造一种轻松的氛围,从而缓解紧张、压抑的情绪,弱化心理冲突,获得愉悦的情绪体验。

## 课后实践

### 情绪词典

请将你所想到的情绪写在下面的方框里,尽量为你所写的情绪配上图片,作为每一种情绪的提示。

- (1) 请用表演的方式,将你所写的情绪呈现在同学面前。
- (2) 思考:你是根据什么判断出这种情绪的?
- (3) 除根据面部表情,你还可以根据什么判断一个人的情绪?
- (4) 请用不同的语调和音量来表达句子“我不认识你”,体验所表达出的情绪有何不同。

# 第三单元

## 立足专业 谋划发展





## 学习导航

1. 了解所学专业对应的职业群及演变趋势,明确职业岗位对从业者心理素质和知识技能的要求,理解提升职业素养的重要性,根据主客观条件制定职业生涯规划。
2. 掌握提升职业素养的方法,奠定职业生涯发展基础。
3. 理解践行工匠精神必须从日常生活做起,培养专注认真、精益求精的品质,自觉成为工匠精神的传承者和弘扬者。

# 第一课 发展要从所学专业起步



## 课前引例

### 我的专业对社会有什么作用

专业是依据社会经济发展、产业结构的变化以及市场对人才需求而设置的。为了应对经济社会发展提出的新要求,2019年中等职业学校专业目录新增了46个专业。

每个专业都有重要的社会价值。如新增家庭农场生产经营专业,是为了服务家庭农场、专业大户、农民合作社、农业产业化龙头企业等新型农业经营主体对人才的需求,加快推进现代农业、农村经济发展和促进农民增收;新增物联网技术应用、服务机器人装调与维护、移动应用技术与服务、网络信息安全等专业,是为了服务物联网、智能机器人、移动应用、信息安全等新产业;新增跨境电子商务、国际货运代理、商务阿拉伯语、商务泰语等专业,是为了服务“一带一路”建设,发展新兴对外贸易模式,推进沿线国家的经贸往来;新增康复辅助器具技术及应用、智能养老服务、幼儿保育、社会工作等专业,是为了支持残疾人服务、养老服务、托育托幼等社会服务事业发展。

### 问题:

你所学的专业是什么?对社会发展有哪些重要作用?

## 一、专业和专业对应的职业群



专业和专业  
对应的职业群

### (一) 专业的含义

专业是依据社会经济发展、产业结构的变化以及市场对人才需求而设置的,是个人职业生涯发展的起点,也是个人实现职业理想的基础。专业是根据学科分类或者生产部门的分工把学业分成的门类,如电子商务、现代物流管理、企业管理、餐饮服务、财务会计、护理、文秘等专业。

专业是根据学科分类或生产部门的分工把学业分成的门类,如会计专业、物流专业、电子商务专业、文秘专业等。专业并不是自古就有的,而是社会分工的产物,专业的细化体现了社会分工的细化。

中职学校与初中最大的区别就在于分专业学习。专业学习是为将来从事某一职业做准备的。可以说,专业学习是我们打开职场大门的一把金钥匙。在工作岗位上,如果没有一定的专业知识、专业技能,不具备从业所必需的本领,就无法履行岗位职责。这就像司机不会开车,教师不会讲课,护士不会打针一样。因此,在就业竞争日趋激烈的形势下,只有具备扎实的专业知识和过硬的专业技能,才能在就业竞争中占有优势,为顺利就业创造有利条件。

### (二) 职业与专业的关系

专业是学业门类,职业是工作门类,专业与职业之间有四种关系,如图 3-1 所示。

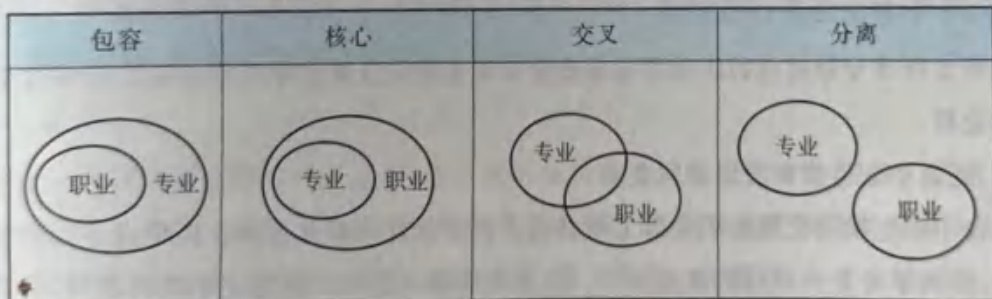


图 3-1 专业与职业的关系

#### 1. 专业包容职业

在这种情况下,个人的职业发展一直在所学专业的领域内,选择的职业与学习的专业相吻合,能够做到学以致用。

#### 2. 专业为核心,职业包容专业

个人的职业发展以所学专业为核心,向外扩展。这种情况下,选择的职业与学习的专业虽然方向一致,但职业发展超出所学专业领域,需要根据自己的职业规划,在学好专业的基



础上通过选修、自学提高自己所从事职业的素质。

### 3. 专业与职业交叉

以专业为基础发展职业,个人的职业发展在所学专业基础上有重点地沿某一方向拓展。所学专业在个人职业发展中仍有重要意义,需要在职业生涯规划指导下,在学好本专业的的基础上,同时辅修或自学自己规划要从事的其他专业课程。

### 4. 专业与职业分离

个人规划要从事的职业与所学专业基本无关,所学专业的某些方面在个人职业发展中有一定的重要性,但方向并不一致,这时应尽早调整专业,若为时已晚,应辅修其他专业。

## (三) 专业对应的职业群

### 1. 职业群的含义

一个专业往往对应一个职业或者一个职业群。所谓职业群,又称职业岗位群,是职业岗位之间相互联系的职业系统。例如,文秘专业对应的职业群包括前台接待、行政助理、档案管理。

### 问题探究

你所学的专业将来可以从事哪些职业?

### 2. 适合中职生发展的职业群

中职生所学专业对应的职业群包括适合中职生横向发展的职业群和适合中职生纵向发展的职业群。

#### (1) 适合中职生横向发展的职业群

适合中职生横向发展的职业群主要表现为首次就业的择业方向及岗位或今后可能转岗的职业,即所学专业所对应的就业岗位。这类职业群一是可以拓宽中职生的眼界,使其深入了解所学专业,进而找到适合自己个性发展的职业;二是能够为首次就业的中职生提供比较宽的择业范围。

## 拓展阅读

### 适合中职生横向发展的职业群

#### ——计算机及应用专业

适合计算机及应用专业的中职毕业生横向发展的职业群主要包括以下几个。

①在互联网公司从事计算机及相关软硬件产品的销售、储运工作,集成工程项目市场的工程施工及有关技术支持工作,软硬件产品的售前、售后客户服务、技术咨询、软件编码,用户初级技术培训、操作培训工作等。

②在制造型企业从事计算机控制机器设备的操作、测试和维修工作。

③在机关、企事业单位从事计算机机房和微机室的操作、管理、维护和网络系统维护工作,办公室报表处理、打印、打字、复印、电脑控制设备操作等工作。

## (2) 适合中职生纵向发展的职业群

适合中职生纵向发展的职业群主要表现为技术等级和职务的提升,是中职生职业生涯发展潜在的岗位。例如,数控专业的毕业生可从中级工起步,逐渐晋升为高级工、技师、高级技师等。

## 二、提升职业素养

### (一) 职业素养的内容

职业素养是指职业内在的规范和要求,是在从业过程中表现出来的综合品质,其内容包括职业道德、职业知识、职业技能、职业心态、职业行为习惯。

#### 1. 职业道德

职业道德是指人们在职业生活中应遵循的基本道德,即一般社会道德在职业生活中的具体体现。职业道德的具体表现为:爱岗敬业,忠于职守;遵纪守法,诚实守信;和睦互助,团结协作;服务群体,奉献社会;勇于竞争,不断创新。

#### 2. 职业知识

要成为一名符合职业要求的从业者,就必须具备符合职业要求的专业知识。要建立自己科学合理的知识结构。要想在一定领域取得卓越的绩效,知识结构应该是以专精为主,以广博为辅,特别要注意自己专业知识的深度和厚度,努力成为一个领域、一个专业或一个方面不可替代的“专家”。

### 案例分享



福尔摩斯是英国作家柯南道尔笔下的世界著名侦探,他勇敢机警,具有高超的侦探、分析、推理、判断才能。比如,瞟一眼,他就可以猜出某人的大致经历,他能够辨识一百四十多种烟灰,熟悉各种不同职业人的手形,就凭裤管上的几片泥点,也可以判断罪犯作案的行迹。



那么,福尔摩斯究竟掌握了一些什么知识才使他独具慧眼呢?柯南道尔在《血字的研究》一文中给我们开出了一张很有意思的福尔摩斯知识简表:

(1)文学知识——无;

(2)哲学知识——无;

(3)天文学知识——无;

(4)政治学知识——浅薄;

(5)植物学知识——不全面,但对于莨菪剂和鸦片却知之甚详。对毒剂有一般的了解,而对于实用园艺学却一无所知;

(6)地质学知识——偏于实用,但也有限,他一眼就能分辨出不同的土质。他在散步回来后,曾把溅在他裤子上的泥点给我看,并且能根据泥点的颜色和坚实程度说明是在伦敦什么地方溅上的;

(7)化学知识——精深;

(8)解剖学知识——准确,但不系统;

(9)惊险文学——很广博,他似乎对近一个世纪中发生的一切恐怖事件都知之甚详;

(10)提琴拉得很好,善使棍棒,也精于刀剑拳术;

(11)关于英国法律方面,他具有充分实用的知识;

从这张简表你可以发现,福尔摩斯并不是无所不知的天才,他的知识是有着自己的独特的结构。

此案例告诉我们,做出出色业绩仅靠一门知识是远远不够的,必须有相关多门知识,知识面要广、要博,还要适当的杂;必须明确自己的专业知识方向,并做到专、精、细、深,具有系统性,有自己独特的认识和见解;与实现职业目标和完成工作绩效无关的知识甚至可以不要;学一些自己感兴趣的知识,丰富自己的生活,例如琴棋书画等。

### 3. 职业技能

职业技能是指从业者在学习专业知识和专业技能方面表现出来的状况和水平。中职生通过职业教育可以熟练地掌握一些专业技能,进而在以后的工作中,能够将专业技能转化为职业技能。

### 4. 职业心态

职业心态是指从业者根据职业的需求表露出的心理情感,包括就业意识和择业意识。其中,就业意识是指从业者对自己从事的工作和任职角色的态度或看法;择业意识是指从业者希望从事的职业。职业意识既可以影响个人的就业和择业方向,也可以影响整个社会的就业状况。

### 5. 职业行为习惯

职业行为习惯是指我们在工作、学习过程中培养的习惯。良好的职业行为习惯可以使我们从更高的层面认识职业兴趣,发掘职业兴趣。没有职业行为习惯,职业兴趣就只剩下空想,因此,我们需要培养良好的职业行为习惯,如定期整理工作心得或学习笔记。

## (二) 提升职业素养的重要性

### 1. 提升职业素养是中职教育的要求

中职教育是以就业为导向为生产、建设、管理、服务一线培养数以千万计的高素质劳动者和应用型专门人才。目前,不少中职生存在着集体主义思想淡薄,责任心差,缺乏合作精神,怕苦、怕累,学习懒惰,纪律松弛,挥霍浪费等不良品质。这些学生的职业素养肯定不会好,最终被社会所淘汰。目前对中职生的职业素养培养还是一个薄弱环节,一些中职生对加强职业素质教育不以为然,不能够认真对待职业技能训练时的严格要求,职业素养表现令人堪忧。如果学生毕业时很难就业,家长的教育投资的不到回报,人们对中职教育的不满势必会增加,这必然不利于中职教育的发展。

### 2. 提升职业素养是中职生就业的需要

中职生是一个特殊的社会群体,他们面临着由学生向职业人的转变,校园往往是他们走向社会的最后训练基地。虽然各行业都有各自的行规业律,但各个行业对求职者的基本职业素养要求是一致的。因此,在学习过程中,要把形成优秀的职业道德品质和追求高尚的职业理想结合起来,培养中职生热爱本职工作的敬业精神和奉献意识,使中职生深刻感受到自己将来的社会责任和使命,树立正确的就业观念和创业理念。从个人发展的角度来看,只有具备了良好的职业素养,才能较快地适应职业岗位的要求,进而成长为训练有素地骨干人才,为自己进一步又好又快地发展提供平台。

## (三) 提升职业素养的途径

### 问题探究

在校期间,我们可以通过哪些活动提升自己的职业素养?

中职生应当根据市场经济的要求,不断调整和充实自己,提升自身职业素养,增强谋生的本领,从而使自己更好地就业或创业。





# 态度决定一切 细节决定成败



“我可以”“我愿意”这样的积极暗示,从内在改变自己。

### 3.提高沟通能力

在当今社会,除专业技能以外,企业越来越重视从业者的“软技能”。所谓软技能,是指情绪控制能力、人际关系处理能力、沟通能力等。其中,有效的沟通可以帮助我们建立良好的人际关系,提高办事能力。我们可以通过了解沟通禁忌、掌握沟通技巧等,来提高自己的沟通能力。

## 拓展阅读

### 常用的沟通技巧

(1)在与他人沟通过程中,应照顾他人的感受,不要只顾发表自己的看法。

(2)在与他人沟通时,尽量用建议代替批评,学会用欣赏的眼光看待他人,用善意的语言夸赞他人。

(3)做好自我管理,学会换位思考,主动关怀别人。必要时,还需要做好沟通前的准备,具体包括明确沟通目的,搜集沟通对象的资料,决定沟通的时间、地点与进度安排。

## 课后实践

### 填制“专业准备”表

从所学专业角度分析,你如何为职业发展做准备,填写表 3-1。

表 3-1 专业准备

序号	知识点	要求的内容	努力方向
1	主要的专业课程		
2	我的专业对应的职业群		
3	我将要从事的职业对职业素质的要求	职业道德	
		职业知识	
		职业能力	
		职业态度	
		身心素质	
4	所需职业资格证书		
5	我喜欢的专业明星及其取得的成就		

## 第二课 培育精益求精的工匠精神



### 课前引例

#### 大国工匠是如何炼成的

5年,33节巨型沉管安装,60多万颗螺丝零失误……他和团队建造了世界首条“滴水不漏”的外海沉管隧道,为港珠澳大桥这个“超级工程”提供了坚实的保障。

管延安出生在农村,自初中毕业后,跟随亲戚来到青岛当学徒,干钳工。从那时起,他就发现自己对机械维护、设备安装等工作特别感兴趣。管延安要求自己“干一行,爱一行,钻一行”,工余勤学苦练,遇到不懂的就请教,或者翻书查找资料,慢慢练就了一身过硬技术。

2013年,管延安受命前往珠海牛头岛,带领钳工团队参与建设港珠澳大桥岛隧工程。长达5.6公里的外海沉管隧道,由33节巨型沉管连接而成。在最深40米的海底实现厘米级精确对接,在业内人士看来,其难度系数丝毫不亚于“神九”与“天宫一号”的对接。

管延安和他的团队主要负责沉管舾装和管内压载水系统等相关作业。虽然此前参与过国内最大集装箱中转港——前湾港、青岛北海船厂等大型工程建设,有着丰富的工程建设经验,但是面对港珠澳大桥所采用的大量高科技、新工艺,以及使用寿命的高质量要求,管延安



还是从零开始虚心学习,不断积累经验。

管延安的一项工作是负责安装沉管阀门螺丝。如果在陆地作业,只要拧紧螺丝就够了,但要在深海中完成两节沉管的精准对接,确保隧道不渗水不漏水,沉管接缝处的间隙必须小于1毫米。1毫米的间隙,根本无法用肉眼判断。可管延安硬是通过一次次拆卸练习,凭着“手感”创下了零缝隙的奇迹。为了找到这种“感觉”,他拧螺丝时从不戴手套,为的是有“手感”。经过数以万计次的重复磨炼,管延安练就了一项骄人的高精度绝技:左右手拧螺丝均实现误差不超过1毫米。

在一次次操作中,他甚至还练就了“听感”,通过敲击螺丝,从金属碰撞发出的声音,判断装配是否合乎标准。在他的听觉中,不一样的安装,会发出不一样的声音。管延安从此获得中国“深海钳工”第一人的美誉。

港珠澳大桥管理局有关负责人曾这样评价管延安:“凡他经手的每个螺钉紧固、设施测试都安全可靠,这种作风是‘工匠精神’的具体体现,也正是这种精神,成就了港珠澳大桥这一世纪工程的高品质。”

资料来源:“深海钳工”第一人,经济日报,2020-5-9。

### 问题:

在管延安身上,你看到了哪些可贵的精神?你是如何理解新时代工匠精神的?

## 一、工匠精神的内涵

对于工匠精神包含的素质目前没有统一的说法,但工匠精神的目标都是一致的,都是打造本行业最优质的、其他同行无法匹敌的卓越产品。因此,工匠精神更多的是从业者专心致志、坚持不懈、精益求精的品质。失去了这些品质,工匠精神也将变为空谈。



工匠精神的内涵

## 拓展阅读

### 工匠精神大家谈

关于什么是工匠精神,4位不同身份和角色的人从自身的认知和实践角度探讨着。

中国某航天科技集团公司特级技师高凤林认为,工匠精神可以从三个层次来理解,即思想层面:爱岗敬业、无私奉献;行为层面:开拓创新、持续专注;目标层面:精益求精、追求卓越。不能机械地理解为是手工劳动者应该具备的精神,它其实是以产品为牵引,涵养一种专注精神,让人用心用脑、精益求精,追求卓越的效果或者目标。提倡工匠精神,不仅可以帮我们养成严谨、重视技能、形成专注的习惯,以此生产出更好的产品;还能作用于人本身,让个人在高度工业化和商业化的社会中找到自我认同。

北京大学经济学院教授董志勇认为,工匠精神可以概括为四个方面:精益求精,持之以恒、爱岗敬业、守正创新。精益求精是工匠精神最为称赞之处,具备工匠精神的人,对工艺品质有着不懈追求,以严谨的态度,规范地完成好每一道工艺,小到一支钢笔、大到一架飞机,每一个零件、每一道工序、每一次组装。持之以恒是工匠精神最为动人之处。具备工匠精神的人是向内收敛的,他们隔绝外界纷扰,凭借执着与专注从平凡中脱颖而出。他们甘于为一项技艺的传承和发展奉献毕生才智和精力。爱岗敬业是工匠精神的力量源泉。“爱岗敬业”是中华民族的传统美德,是一份崇高的精神,“问渠那得清如许,为有源头活水来”,正是爱岗敬业精神激励着一代代工匠匠心筑梦。守正创新彰显了工匠精神的时代气息。大国工匠们凭借丰富的实践经验和不懈的思考进步,带头实现了一项项工艺革新、牵头完成了一系列重大技术攻坚项目。他们在各自工作岗位上的守正创新正是当今我国时代精神的最好表现。

全国总工会宣教部王晓峰认为,工匠精神的内涵有三个关键词:一是敬业,就是对所从事的职业有一种敬畏之心,视职业为自己的生命;二是精业,就是精通自己所从事的职业,技艺精湛,我们熟知的大国工匠,个个都是身怀绝技的人,在行业细分领域做到国内第一乃至世界第一;三是奉献,就是对所从事的职业有一种担当精神、牺牲精神,耐得住寂寞,守得住清贫,不急功近利、不贪图名利。敬业反映的是职业精神,是前提;精业反映的是职业水准,是核心;奉献反映的是个人品德,是保障。可以说,新时期的“工匠精神”,是劳模精神、劳动精神的重要体现。“工匠精神”,不仅限于企业生产,而是包括政府机关在内的各行各业,都有一个敬业、精业、奉献的问题。

中国某航天科技集团公司直属工会李梅宇认为,工匠精神是一种精神,也是一种品质,一种追求和一种氛围。具体涵义方面,与几位的总结异曲同工,应该包括以下几个精神:爱岗敬业、无私奉献的孺子牛精神,大国工匠无一例外是干一行爱一行的爱岗乐岗者。善于学习、勤于攻关的金刚钻精神,大国工匠都是爱学习善学习的,是持续改善、勇于创新的推动者。专心专注、精益求精的鲁班精神,是努力把品质从99%提升到99.99%的精神。百折不挠、坚忍不拔的苦行僧精神,大国工匠都是不怕苦不怕难、甘于寂寞、锲而不舍,永远在路上修行者。传承技术、传播技能的园丁精神,大国工匠都是率先示范、用劳模精神和精湛技能感召人、教育人的典范。打造品牌、追求卓越的弄潮精神,大国工匠守规矩,重规则,也重细节,不投机取巧,都是追求卓越的完美主义者。

资料来源:让工匠精神涵养时代气质——弘扬工匠精神大家谈,人民网—人民日报,2016-6-21。

### (一) 专心致志

专心致志是现代人最缺乏的品质之一。荀子说:“无冥冥之志者,无昭昭之明;无惛惛之事者,无赫赫之功。”这句话的大意是:人要能静下心来保持精神专注,这样才能做到头脑清晰、思虑明澈,从而正确地为人处事,进而建立功勋。凡是出类拔萃的工匠,人生关键词里都



有一个“专”字。当别人被蝇头小利或浮光掠影吸引时，工匠眼中和心里只有自己的目标。因专注而专精，因专精而专业，因专业而卓越。

### 拓展阅读

#### 专注力的培养

要达到心无旁骛，一心盯紧自己的工作，不是天生而来，需要后天的专注力的培养。专注是一种锲而不舍的精神，是一种百折不挠的毅力。一个具有专注品质的人，往往懂得珍惜时间。然而，很多人在做一件事情时，会感觉时间不够用。这源于人们做事的陋习。

常见的陋习如下。

第一，犹豫不决。犹豫在本质上是因无法准确判断利弊，分不清什么是最重要且最急迫的东西。

第二，偏离初衷。逻辑思维较差的人很容易在不知不觉中远离最初的目标。说到底，也是心中的天平早已不再把初衷当成最重要的东西了。

第三，轻重缓急不分。不善于统筹安排的人总是事倍功半，然后老觉得自己时间不够。

第四，三心二意。多线作战，一会搞搞这个，一会做做那个，不能集中兵力解决主要问题，打成了既费时间又耗资源的“添油战术”。

第五，贪大求全。不懂得分解任务，企图不自量力地一口吃成胖子，一旦受挫就很容易丧失信心。

从根本上说，这些陋习都违背了“要事第一”的原则。想要避免这些坏习惯，唯一的办法就是贯彻“要事第一”原则。

首先，我们应该把手头上的事区分为重要而紧急、重要但不紧急、不重要但紧急、不重要也不紧急四种类型。办事时优先处理重要而紧急的事情，然后花少量精力与时间处理不重要但紧急的事情。重要但不紧急的事往往是欠缺条件的，想一鼓作气解决掉是不可能的，这类事就要以长期奋战的态度去对待。其实，当你把重要而紧急的问题解决掉以后，其他三类事情就会自动减少。可以说，优先处理要事是让自己减轻负担的有效办法。

其次，在必要时放弃次要目标，将力量与资源集中于最重要的事情。当战况危急时，指挥官会果断舍弃一些目标，把兵力全部集中在主要战场。许多指挥官贪图一城一地的争夺，忽略了控制战略要点，从而导致全局被动。做其他事情也是一样。我们并不总是时间充裕、精力充沛、资源雄厚的，捉襟见肘的情况在生活中并不罕见。在这种丝毫浪费都会被放大的情况下，要事第一原则的意义更为突出。所以，我们在不利局面下更要做到摒除杂念，坚持把注意力放在最重要的那件事上。

## (二) 坚持不懈

工匠,是坚持不懈者、精雕细琢者。工匠精神蕴含的是坚如磐石、心无旁骛的品质。“贵有恒,何必三更眠五更起;最无益,莫过一日曝十日寒。”要完成一项工作最为难能可贵的就是善始善终地坚持到底。在建功立业的过程中,我们难免会经历孤独、遇到困难、面对诱惑,这时一定要执着地坚持下去,耐住寂寞、稳住心神、经住诱惑,不达目标,决不言弃。事业千古事,非一朝一夕之功。工作推动像工匠求艺那样,一定要耐得住寂寞,稳得住心神,经得住诱惑,要有滚石上山的勇气和气魄,少一些急功近利,多一些真抓实干,一步一步推进,一点一点积累,实现量变到质变的跨越。其实,成功的法则是很简单的,那就是锲而不舍,只要你能坚持到底,你就会赢得最后的胜利。

### 名言警句

涓滴之水终可以磨损大石,不是由于它力量强大,而是由于昼夜不舍的滴坠。

——贝多芬

世上的事,只要不断努力去做,就能战胜一切。哪怕事情再苦、再难,只要我们持之以恒、坚持到底,我们就有希望,就有成功的可能。

每一个伟大的成功,其秘密都在于不屈不挠的意志力和执着顽强的忍耐力;即便因为屡次失败而遍体鳞伤,仍然痴心不改,坚持到底!

坚持是解决一切困难的钥匙,它可以使我们在企业面临困难时把万分之一的希望变成现实。歌德这样描述坚持的意义:“不苟且地坚持下去,严厉地驱策自己继续下去,就是我们之中最微小的人这样做,也很少不会达到目标。因为坚持的无声力量会随着时间而增长,到没有人能抗拒的程度。”所以,为了我们自己的事业,我们应该坚守执着,也许收获有迟有早,有大有小,但我们坚守执着的本身,就是一种人生的一大收获。坚持是一场漫长的分期分批的投资,而落实是对这场投资的一次性回报。作为一个执行者,他决不会在困难面前停止不前,因为执着于工作本身就是执行者的工作作风。

## (三) 精益求精

精益求精是注重细节,追求完美和极致,不惜花费时间和精力,孜孜不倦,反复改进产品,把品质从99%提高到99.99%。优秀的工匠是不允许自己出败笔的。因为工匠的作品不光是用来换取金钱的商品,更是倾注了自己心血的艺术品。艺术品岂能容忍败笔呢?对技



术精益求精,对作品精雕细琢,不是为了用诚意之作换取“业界良心”的用户口碑,而是为了不愧对自己的“工匠灵魂”。

工序有先后,精细有标准。只有严格控制每一道工序、跟紧每一道流程,做好每一个环节,保证每一个步骤都做到最好,才能有精美的作品问世。越是环环相扣、步步相连的工艺,越需要把每一个步骤都严格做到位,不允许有一点点的偏差才行。假如每一道工序都可允许0.1%的不合格率,那么一个流程(假设由100个工序组成)下来,那产品的合格率就可得知了。所谓失之毫厘,谬之千里就是如此。将每一个步骤及环节都按要求做到位,就是将工作的每一个细节精雕细琢、精益求精。按步骤、依环节,就是按流程、体系做事。

优秀的人往往不想给自己留下败笔与遗憾,尽量把事情做得尽善尽美。特别是那些具有工匠精神的人,为了做出毫无瑕疵的精品,甚至愿意付出常人不敢相信的代价。对于他们来说,品质就是生命,有败笔等于是丢了命。这种不断超越自我追求完美的生活态度,在世人眼中是艰辛和痛苦,在大师眼中却是无与伦比的快乐。

## 二、弘扬工匠精神

### (一) 弘扬工匠精神的意义

弘扬工匠精神,是新时代的使命呼唤,当前我们正以新的发展理念和新的发展方式推动形成先进生产力,以“质”的提升带动“量”的提高,其中的关键在于创新。创新,终究是由人来完成的,各行各业的劳动者和大国工匠,不仅是我国在各个历史时期取得重大成就的基石,更是新时代建设社会主义现代化强国的主力军。

弘扬工匠精神,是深化供给侧结构性改革的必然要求。当前,有效供给不足与供需错配在我国经济中并存,导致消费外溢,其主要原因就是我国企业及其产品的市场竞争力不强。而企业及其产品的竞争力很大程度上取决于劳动者的竞争力,人的质量决定着产品的质量。因此,激发广大劳动者弘扬工匠精神,提升全社会的勤奋作为、创新发展意识,为培育更多的优秀企业和名优产品奠定坚实基础,对推进供给侧结构性改革有着重要的战略价值。

弘扬工匠精神,是从中国制造到中国智造、中国创造的现实需要。没有劳模群体,难育大国工匠;没有大国工匠,难有大国重器。当下,面对复杂的国际形势,我们在进一步扩大开放的同时,更要练好内功,培育工匠精神,增厚国之底蕴。

### (二) 弘扬工匠精神的方法

今天,想要在自己平凡的岗位上开拓出自己的一片天地,就要切实践行大国工匠们的精神实质,身体力行,勇于探索,敢于实践,以成就自己的工匠梦和收获自己成功的喜悦和荣耀。为此,可以从以下几个方面做起。

### 1. 热爱自己的工作

无论工作强度多大,工作多么枯燥无味,我们都要对自己的工作充满激情。同时要爱自己的工作,把工作当事业来做,这样我们就会从中感觉到工作的乐趣,体会到工作任务完成后如释重负的感觉,分享成功后的喜悦与荣耀。也只有这样,工作起来才会越来越有劲,而不会把工作当成谋生的手段。因此,无论我们从事何种工作,都要把自己的本职工作做好,自我约束和要求自己,把自己培养成高技能人才。

### 2. 勤于学习,善于琢磨

在一线的老工人,大多都没有太高的学历,但有着丰富的工作经验和阅历,他们在板机械领域、焊接、加工和总装行业,可以说个个都是技术能手、行家里手。因此,不论学历高低,只要好学、勤学,善于琢磨、刻苦钻研、勤于总结,寻找到一套适合自己的工作方法,练就过硬的本领,就能将自己的工作做得更好,使自己的产品更极致。

## 案例分享



### 新时代的工匠

进入中职业学校后,初中时贪玩的张志坤迫使自己专心理头苦学。同学们做一遍的作业,他做上两遍;舍友熬夜打牌闲聊,他熬夜打磨加工零件;他只允许自己每天睡6个小时,平日里不是在车间,便是到学校图书馆汲取知识;学习勤奋上进,训练努力刻苦,却从不张扬。2015年8月4日,张志坤以99.7分刷新了世赛数控铣项目的最高得分纪录,并以此获得该项目的金牌。然而,张志坤的成绩却只在世赛官网公布2个小时便被撤下。张志坤后来才知道,自己的夺冠无意间打破了德国、日本、韩国多年来在世赛数控铣项目轮流坐庄的局面,3国代表团推说测量仪可能出现技术故障,成绩需要重新评定。真金不怕火炼。无论是德英的还是日韩的标准,检测结果均显示,张志坤是当之无愧的金牌得主。荣誉因其“难产”更显珍贵,10天后,世赛为张志坤举行赛史上首次网络颁奖。载誉归来后,经省政府特别批准,张志坤留校任教,被聘为高级技师,成为精英班教练。如今,他对人生有了新的追求:“我要用自己所学,帮助更多学弟学妹铸就金牌人生。”

资料来源:张志坤,打破强国垄断神话的“数控王子”。揭阳日报,2016-4-13。

### 3. 对工作一丝不苟

“大国工匠”中的几位高级技师,生产的都是飞机、火箭、高铁、轮船,是对质量要求相当高的工作,他们的工作要求是零误差,而我们平时工作中的“差不多”“还凑合”,相比大国工匠的工作来说,那将是多么可怕的事情。为此,我们在今后的质量管理中,对生产的产品质





量也要 100% 要求。这就需要我们一线职工在各自的岗位上一丝不苟,想办法、动脑子,把产品质量切切实实地提高。

### 4. 注重细节,立志“精细制造”

随着中国经济的飞速发展,经济总量已有显著提高,但这种粗放式的发展,是以资源浪费和破坏环境为代价的。过去的中国的制造业量大而不精,如今,制造业的转型升级是必然趋势。我们企业过去是生产中小型产品为主的企业,我们的部分职工过去只是制造小型产品,现在升级为制造大型数控产品及生产线,这些都要求一线职工要提高自身素养,学习先进技术,不断完善自己、提高自己,只有不断提高自己的技术水平,以适应新时代发展的需要,才会大有作为。

### 问题探究

对中职生来说,应如何弘扬工匠精神?

## 课后实践

### 大国工匠观后感

观看“大国工匠”专题片,了解大国工匠的感人事迹,感悟高技能人才追求卓越的优良品质,并写一篇观后感。





## 学习导航

1. 了解中职学生的就业优势,掌握应对职业发展中心理冲突的方法,增强职业适应性,提高职业生涯规划执行力。
2. 了解职业生涯发展评价要素,明确职业生涯规划评价标准,学会评价职业生涯规划。
3. 了解调整职业生涯规划的必要性,把握职业生涯规划调整的时机,持续完善职业生涯规划,放飞理想,人人出彩。

# 第一课 职业生涯规划贵在坚持



## 课前引例

### “水滴石穿”给我们怎样的启示?

宋朝时,有个叫张乖崖的人,在崇阳县担任县令。当时,崇阳县社会风气很差,盗窃成风,甚至连县衙的钱库也经常发生钱、物失窃的事件。张乖崖决心好好刹一刹这股歪风。

有一天,他终于找到了一个机会。这天,他在衙门周围巡行,看到一个管理县行钱库的小吏慌慌张张地从钱库中走出来,张乖崖急忙把库吏喊住:“你这么慌慌张张干什么?”

“没什么”,那库吏回答说。张乖崖联想到钱库经常失窃,判断库吏可能监守自盗。便让随从对库吏进行搜查。结果,在库吏的头巾里搜到一枚铜钱。

张乖崖把库吏押回大堂审讯,问他一共从钱库偷了多少钱,库吏不承认另外偷过钱,张乖崖便下令拷打。库吏不服,怒冲冲地道:“偷了一枚铜钱有什么了不起,你竟这样拷打我?你也只能打我罢了,难道你还能杀我?”

张乖崖看到库吏竟敢这样顶撞自己,不由得十分愤怒,他拿起朱笔,宣判说:“一日一钱,千日千钱,绳锯木断,水滴石穿。”意思是说,一天偷盗一枚铜钱,一千天就偷了一千枚铜钱。用绳子不停地锯木头,木头就会被锯断;水滴不停地滴,能把石头滴穿。判决完毕,张乖崖吩咐衙役把库吏押到刑场,斩首示众。



从此以后,崇阳县的偷盗风被刹住,社会风气也大大地好转。

综上文献所述,才有了“水滴石穿”这一成语。

#### 问题:

你如何理解“水滴石穿”这一成语?它给我们怎样的启示?

## 一、中职生的就业优势



中职生的就业优势

近年来,中等职业学校的毕业生在就业市场上非常受欢迎,平均就业率超过95%。那么,中职生有哪些就业优势呢?

### (一)拥有较强的职业技能

与其他教育类型相比,职业教育主要是根据市场需求,培养市场需要的技术技能人才。中职生在学校的课程,是根据企业岗位的工作职责和需求来进行设计。每一位努力学习、顺利毕业走入岗位的中职生都掌握着符合岗位的技能,可以大大缩短在岗位上的学习时间,企业自然愿意聘用。

### (二)具有丰富的实践经验

中职生,无论是在校学习,还是校外实习,都是围绕着实践进行。学校也会引进企业中丰富经验的技术人员作为学生老师,帮助中职生熟悉未来岗位。为此,中职生具有丰富的实践经验,在就业竞争上会转化为中职生的巨大优势。

### (三)校企合作的保障

一直以来,产教融合校企合作是职业院校培养高素质技能型人才的重要模式,也是企业



实施人才战略之趋势。例如,通过学校与企业签订订单式培训的协议,让学生在在完成基本专业技能的学习后,到合作企业相关岗位进行实习,毕业后继续留在企业工作,实现教学、实习、就业的无缝连接。有了校企合作平台的保障,中职生可以减少自主就业的烦恼。

## 二、职场中的困难与挑战

### (一) 职场人际冲突

职场是一个相对较小的社会系统,其中有限的认可、加薪、晋升机会,以及多样化的分工合作,使得同事关系、上下级关系存在一定的复杂性。在职场打拼的人,很关键的一项技能就是人际关系的处理能力,这项能力往往很大程度上决定着一个人的工作成就。但是仍有很多人不能很好地处理职场人际关系,从而影响个人的工作发展。

### (二) 薪资不如愿

薪资是大部分人都非常关心的事情,在工作中,不少人都对自己的薪资不满意。而这种情况一般有两种表现,一种表现为“这山望着那山高”,一方面对自己抱有很高的期望值,另一方面对市场行情的认识却不足,从而使得自己拿到的薪资总是和自己的期望值有落差;另一种表现为“失衡”,总感觉自己在工作中的付出和收入不形成比例,认为自己未得到应有的酬劳。

## 案例分享



### 付出与收入“失衡”

孙先生今年30岁,多年前从某职校计算机硬件维护专业毕业。这些年他一直在某互联网公司工作。孙先生是这么形容自己的工作的,“上到高科技,下至挖泥土,都是我一个人包办的,还要兼职司机、采购、新人培训等,可以算得上公司的顶梁柱。”然而与孙先生的忙碌不符的是他的月收入,只有区区4000元,更没有其他福利待遇,有时甚至不能按时发工资。

最近他有点心灰意冷,因为他多次向公司提出涨工资并准时发放工资,都未得到公司回应。加上家里也经常给他压力,认为他赚钱少没出息,时间一久,他连做最喜欢的工作也提不起劲来了。但是他又不敢逼老板太急,害怕丢了这份工作,打官司又耗不起时间、金钱和精力,孙先生感觉自己很无助。

### (三) 职场“过劳”

武汉科技大学劳动经济研究所所长张智勇及其团队曾做过职场行为与疲劳状况的相关

调查。调查结果显示,超过八成的劳动者承受着一般或更高的精神压力和身体压力,处于过劳状态。

另外,一般而言,在职场中,越往上晋升责任越大,待遇越高,但压力也随之增大。这使得不少人经常感觉非常疲劳。

## 案例分享



### 马不停蹄

李女士说,她上一份工作是在某贸易公司担任总经理助理的职务。当时的老板在圈子里是有名的经理人,但也是个有名的“工作狂人”,他总是不断地发电子邮件给她,要求她完成这样、那样的工作。

从试用期开始,李女士就不断加班,经常是早上上班一打开电脑,就会看到老板凌晨好几点给她发来的邮件,要求她必须在当天完成哪些工作。所以,李女士的工作日总是在到处奔忙地赶任务,一年下来,李女士觉得自己的身体完全超出了负荷。

## (四) 职业倦怠

一般认为,职业倦怠是个体不能顺利应对工作压力时的一种极端反应,是个体在长期压力下而产生的情感、态度和行为的衰竭状态。

职业倦怠又称职业枯竭,常表现出来的症状有没有活力,没有工作热情,感到自己的情感处于极度疲劳的状态;刻意在自身和工作对象间保持距离,对工作对象和环境采取冷漠、忽视的态度,对工作敷衍了事;倾向于消极地评价自己,工作能力体验和成就体验下降,认为工作不能发挥自身的才能。

## (五) 职业转型“阵痛”

有很多职场人,在工作几年后,觉得现在的职业并不适合自己,于是希望改变一下职业,转型问题便由此产生。当一个人不得不放弃从事多年的工作,而转向另外一个行业或者工种类型时,都会产生各种困惑和疑虑。这就是所谓的职业转型“阵痛”。

### 问题探究

在当今社会中,有很多年轻人都喜欢频繁地换工作,你如何看待这一现象?



## (六) 工作缺乏安全感

工作安全感是指一个人在工作中获得的确定感和可控感,是工作中渴望稳定的心理需求被满足后的感觉。一般情况下,缺乏职场安全感主要有如下几种原因:自身业务水平无法达到职位需求而缺乏安全感;自身努力得不到用人单位的肯定而缺乏安全感;岗位流动大,竞争激烈而缺乏安全感;劳动过程中得不到应有的保障而缺乏安全感。

### 案例分享



#### 没有保障的“陀螺”

张女士,某医院一名临床护士。医院临床工作任务繁重,要求苛刻,还需应付形形色色的检查和考核。自从踏上岗位那天起,张女士就像是一个被人不断抽打的陀螺,有时感觉大脑几乎跟不上工作节奏了。

但是,由于医院管理粗放,制度不完善,从而导致一些管理者随心所欲,完全凭主观意识判定职工的工作优劣,这使得她所在医院的一众一线人员的工作积极性倍受打击,心理压力陡增。因此,很多人都选择了离职。

后来,医院医务人员的力量甚至薄弱到不能维持基本要求的地步。由于保障措施缺乏,加之工作负担沉重,使得张女士的工作安全感越来越差,渐渐地,她感到自己已不堪重负,也开始考虑换一个工作了。

## 三、应对职业发展中心理冲突的方法

### (一) 了解企业或单位的发展战略

只有充分了解企业或单位的发展战略,才能对企业或单位的发展充满信心,也会找到自己的定位和今后的努力方向,这样个人目标和企业或单位的目标就会融合在一起,个人才能沉淀下来,与企业或单位共同成长。

因此,对于初入职场的毕业生应该多和领导沟通,深刻认识到企业或单位的发展前景,不要把眼光只局限于目前的规模、知名度及眼前利益等方面。然后,坚持下去,在工作中认真学习,积累经验,积累人脉,争取在较短的时间内获得必要的工作经验和人脉资源,出色地完成本职工作。

## (二) 认识自己的工作岗位

对一个岗位的理解和洞察需要时间的积淀。在没有全面熟悉自己的工作,没有跟周围的同事与环境完全融入的情况下,不要急于求成。而应放平心态,沉淀下来,踏踏实实地干一段时间,成为企业或者单位大家庭中的一员,为自己搭建一个良好的人际平台,也有利于今后工作的开展。当真正的融入到企业或单位后,也许会发现目前所做工作的乐趣和意义。如果工作表现确实出色,会得到领导的肯定,也会让你从事更多更重要的工作岗位。

## (三) 放正心态,虚心请教

无论是否有工作经验,在进入到一个新的工作环境时,都有很多东西需要去学习。作为新入职员工,一定要尊重企业的老员工,并与他们多沟通,向他们多请教。此外,遇到问题时一定要多分析、多思考,分析问题的根源,总结以后遇到类似问题时的解决方法和解决思路,从而形成自己的方法论。

## (四) 处理好同事间的人际关系

建立良好人际关系的第一步就是要从自身做起,要积极主动地去和老员工沟通,从而使自己在最短的时间内成为公司这个大家庭中的一员,并体会到和大家相处的快乐。应尽量避免让自己卷入到人际关系的斗争中,而且一旦被卷入到斗争的圈子里,最好的办法是装聋作哑,然后抽身而出。

### 课后实践

#### 职场压力社会调查

以4~6人为一组,设计一份简单的问卷,针对职场压力进行一次社会调查活动,了解职场人一般的压力来源,以及在面对职场压力的时候,各位职场人会如何应对。分析调查结果,然后写一份调研报告(500字左右)。





## 第二课 职业生涯规划科学评价



### 课前引例

#### 给灯泡装“大脑”夺得全国大奖

王彪,是襄阳职业技术学院应用电子技术专业毕业生。在校期间,他曾两次获得国家励志奖学金,多次获得学院奖学金、科技文化节奖项。

2011年年底,他进入国内著名的得邦照明股份有限公司工作,先后在流水线、样品组当工人,而后成长为测试员、嵌入式设计员、传感器技术组组长。

他从事嵌入式设计工作后,主要参与了相关型号的景观照明控制系统、控制系统的开发;蓝牙灯、遥控灯、感应灯、传感器的开发设计。

也就是说,他的工作,就是让灯光变得更加智能、明亮、美观。

2014年横店建造圆明新园,王彪和同事们担任主要的灯光亮化工作,大放异彩。

2015年,王彪主导的科技新产品和工业新产品经过东阳市科技厅和经信局组织的专家鉴定为国际先进水平,并颁发奖励和证书。

2019年,王彪参与的项目因“具有检测有毒有害气体报警功能的智能LED面板灯”,获得中国轻工业联合会科学技术进步奖二等奖。

工作仅仅9年,王彪参与专利撰写共48个,其中32个拿到授权,有22个是第一发明人。

资料来源:襄阳职院学生为智能制造“点睛”。湖北广电融媒体新闻中心,2020-07-09。



#### 问题:

王彪的职业生涯是成功的吗?你认为成功的职业生涯是什么样的?

### 一、对职业生涯成功不同理解

一般来说,职业生涯成功首先是要达到一定的职业发展目标。对个人来说,成功实际上就是一个人设定了某种发展方向和目标,在经过努力之后取得了成果,达到了自己预想的目标。诚如美国作家梭罗所说:“人为成功而生,非为失败而生。”要引领你



对职业生涯成功  
的不同理解

的职业生涯走向成功,必须认清符合你自己的成功观,即你的职业目标。只有这样,我们才能够向着职业成功的道路正确前进。

其次,成功是得到外部的认同。成功,不是一个人自我认识、自我评价的内容,而是有着社会评价特征的结果。通常人们在从事某项活动后的成功,要体现在多种具体的结果上,包括成绩、获奖、知名度等。这些结果都属于社会存在,是按照社会标准给予的,是人在特定的社会环境和组织环境中达到的突出地位,或具有突出的结果。

再次,成功是满足高层次的心理需求。就成功者的心理来说,成功既得到了社会的认同又达到了个人的目标,这就满足了马斯洛需求层次中较高的“受尊重”和最高的“自我实现”的需求。

### 问题探究

#### “我”的成才观探索

大家想了解自己的人才观和成才观吗?请完成下列句子。

我认为\_\_\_\_\_ ,就是成功了。

我认为只有\_\_\_\_\_ 的人才是成功的人。

如果我没有(不能)\_\_\_\_\_ ,我就没有成功。

讨论:在大家完成了上述句子之后,在支持小组内互相传阅,谈谈彼此对成才理解和

认定是否正确,讨论怎样的成才观才是正确的?

## 二、评价职业生涯成功不同价值取向

事实上,职业生涯成功的含义因人而异,具有很强的相对性,不同的人对职业生涯的成功有不同的观点。

从现实来看,职业生涯成功标准与方向具有明显的多样性。目前大家共识的有五种不同的职业生涯成功方向:

进取型——达到集团和系统的最高地位,视成功为升入企业或职业的较高阶层。

安全型——追求认可、工作安全、尊敬和成为“圈内人”,需要长期的稳定和相对不变的工作。

自由型——在工作过程中得到最大的控制而不是被控制。

攀登型——得到刺激、挑战、冒险和“擦边”的机会。

平衡型——在工作、家庭关系和自我发展之间取得有意义的平衡,以使工作不至于变得



太耗精力或太乏味。

### 三、了解职业生涯发展的评价要素

#### (一) 是否符合国家需要和奉献社会

从职业的存在到岗位的确定,都应以符合国家需要和奉献社会为评价职业生涯规划的最高标准。作为即将步入社会的中职生,我们应该善于把握国家需要、社会发展趋势,了解所学专业在社会上的需求形势、社会发展对自身发展的影响等。

#### (二) 个人专业技能是否与职业相结合

专业技能是职业选择、职业发展的基石,只有具备丰富的专业知识和扎实的技能基础,个人的职业发展空间才会很大,职业之路才会越走越远、越走越宽。

#### (三) 是否可以挖掘个人的职业优势

要想保证职业生涯的持续发展,就应当最大限度地挖掘并充分利用各种职业优势,综合各种职业资源。每个人所拥有的职业优势是不同的,如家庭背景、区域文化、社会关系等。我们要学会找到自己的职业优势,以促进自己职业生涯的成功。

### 案例分享



#### 发掘长处,利用长处

小文是某职业学校艺术设计专业的学生,她在校时给自己制订的发展目标是从平面设计员开始,往一流的电脑美术设计师的方向努力。由于性格外向,小文还特别注重性格的调适,以适应平面设计师的职业需要。父母对她的规划很满意,认为这是一份很适合她的工作。

毕业时,小文如愿去了一家报社广告部做起平面设计的工作。小文为自己顺利迈上规划中的第一个台阶而高兴,在自己的岗位上工作非常认真。可是刚干了一年多,报社由于急需拓宽广告市场,让小文改做广告业务。

小文反复斟酌,觉得虽然广告业务不同于广告设计,面对的是人,但自己性格外向、独立性强,而且有广告设计的底子,联系业务时能领会广告客户的意图,一定能比不懂艺术

设计的人有优势。如果再具有广告业务的经历,能更好地揣摩客户需求,对将来成为一流的电脑美术设计师肯定也很有帮助。

之后,小文不但愉快地走上了新岗位,而且当年就经手广告业务 600 多万元,成了报社里小有名气的人物,个人收入也得到了很大的提高。

## 四、评价自己的职业生涯规划

### (一) 评价职业生涯规划的意义和依据

#### 1. 意义

评价职业生涯规划是为了更充分地认识自己的规划,反省自己的规划。评价其是否具有现实性,是否具有激励性,各规划环节和整体质量产出情况,从而为调整职业生涯规划提供依据,进一步发挥职业生涯规划对自身发展的实际激励作用,进一步完善职业生涯规划。

#### 2. 依据

中职生在评价自己的职业生涯规划时,要始终围绕规划能否促进职业生涯的可持续发展来进行。在具体操作时,应从以下两个方面来把握:

第一,要有现实性。主要体现为长远目标和近期目标是否适合自己,制订的措施能否落实,能否让自己不断地品尝成功的喜悦。也就是说,职业生涯规划必须具有可操作性,且有实现的可能。

第二,要有激励性。主要体现为阶段目标和发展措施能否不断激励自己奋力拼搏、奋发向上,能否督促自己珍惜时间、养成良好的习惯,能否不断增强自己实现发展目标的自信心。

### 名言警句

缺乏理想的现实主义是毫无意义的,脱离现实的理想主义是没有生命的。

——罗曼·罗兰



## (二) 评价职业生涯规划的方法和形式

### 1. 方法

评价自己的职业生涯规划主要从以下两个角度来进行:

第一,按职业生涯规划的设计过程,即发展条件、发展目标、发展台阶、发展措施,全面审视各环节的现实性和激励性。

第二,重点检查自己的近期目标与发展条件的匹配程度,以及近期目标的成功概率和实现近期目标措施的可行性,即检查与职业生涯发展的职业准备期、职业选择期、职业适应期有关的目标、措施的现实性和激励性。

### 2. 形式

评价职业生涯规划的方式主要有三种:学生自主评价、小组或班级的集体评价,具有导向性的教师评价。

#### (1) 自主评价

自主评价是评价职业生涯规划的基础。本人要根据职业生涯规划的设计环节,即发展条件、发展目标、发展台阶、发展措施等评价各环节的现实性和激励性。

#### (2) 集体评价

集体评价是完善职业生涯规划的保证。俗话说:当局者迷,旁观者清。小组或班级的集体评价,可以帮助我们更好地认识自己,认识自己的规划。

## 案例分享



### “晒晒”“我”的职业生涯设计

学文秘专业的小敏,制定了一份由打字员起步,以办公室文员的职位过渡,努力成为高级文秘或行政助理,向行政主管转型的职业生涯设计。她在实现近期目标的计划中,不但有提高打字的速度和熟练使用各种办公软件以及提高传真、装订档案之类现代化办公用具的效率指标,而且还针对今后的晋升、转型的需要,制订了提高文字功底、英语水平的计划和考取文秘职业资格证的时间表。除此之外,小敏专门就提高组织能力、协调能力、沟通能力、执行能力、判断能力、应变能力和亲和力、责任心方面,制定了训练措施。

在小组讨论她的设计时,同学们首先从现实性的角度,肯定了小敏的近期目标和长远目标。认为,从当前看中职生从事打字员的机会很多,从长远看有学文秘专业的底子,有

机会成为高级文秘、行政主管。其次,同学们十分赞赏小敏设计的激励性,认为无论阶段目标、长远目标,还是近期目标的措施,既具体、可操作,又富有挑战性。大家最欣赏小敏的能力训练计划,觉得这些能力是做高级文秘、行政主管必备的素质,而不仅仅取决于打字的速度。同学们建议小敏,在能力训练计划中,再加上会议管理能力、项目策划能力、时间管理能力、心理承压能力等。小敏很感谢同学们的评价,并向大家提出了监督自己执行计划的希望。

### (3) 教师评价

教师评价具有导向性,可以作为修改职业生涯规划的依据。

如果一个人能在这三种评价方式中都得到良好的评价,那么,他的职业生涯规划就是成功的。

## 课后实践

### 毕业 10 年后相会

以“毕业 10 年后相会”为题进行表演。具体说明如下:

1. 布置表演的场景。
2. 全体同学参加表演,每位同学的表演要反映出自己 10 年后的职业生活。
3. 教师作为观众,对本次表演作出评价,并对他们的职业生涯做出评价。

## 第三课 职业生涯规划合理调整

### 课前引例

#### 一名中职生到研究生的逆袭之路

2009 年,初中毕业的杨晓婷,进入贵州省机械工业学校,成为一名中职生。和大多数同龄学生一样,日复一日在老师的教育下逐渐成长;和大多数同龄学生不一样的是,她明确知道只有努力习得一技之长,才能回报教育之恩和养育之恩。在贵州省机械工业学校学习数



控应用技术专业期间,杨晓婷一直刻苦勤奋学习,成绩始终名列前茅。2011年,她曾获贵州省职业院校技能大赛暨全国职业技能大赛选拔加工中心团队第二名;2012年,获贵州省全国职业院校技能大赛选拔赛数控车工一等奖,并获得第43届世界技能大赛贵州省赛区数控车工第一名。努力自学的她,获得无数类似的优秀学习成果,但她从不骄傲,因为这离她的目标还远远不够。

2012年9月,她以优秀的成绩被推荐到贵州省电子信息科技职业技术学院,进行为期三年的高职求学之路。她以恒心为良友,以经验为参谋。大专毕业后,杨晓婷并未就此止步。她把专升本当成自己人生中第二次高考。在她奋力博取下,生命的又一个转折点来临了。2015年9月,她通过自学,参加专升本统招考试,成功录取到贵州师范大学机械设计制造及自动化专业。后来她又参加全国研究生统一考试,2017年9月,成为贵州师范大学职业技术教育专业研究生。在贵州师范大学求学之路中,曾获得2015届、2017届贵州省普通高等院校优秀毕业生荣誉称号,并担任贵州师范大学研究生党支部书记。

如梅花经历苦寒最终绽放一般,杨晓婷经过最艰难的求学岁月,实现了人生的逆袭。如今的杨晓婷,不再是那个青涩的中职学生,当问及一路走来所获得最多的是什么?她开心地分享道,自己最大的收获,就是不断地升学之后,能让自己更全面的分析自己,剖析需要进步的短板,认清未来去成为一个怎样优秀的人,活出自己想要的生活。

资料来源:一名中职生到研究生的逆袭之路.贵州网,2018-11-20.



### 问题:

从杨晓婷的求学经历中,你受到什么启发?对于之前制定的职业生涯规划,你认为是否需要调整?

## 一、调整职业生涯规划的必要性

规划调整的必要性主要有以下三点。

### (一) 职业要求不断变化的需要

在科学技术飞速进步时期,新技术的运用和新工艺的推广,都对从业人员的要求发生变化。有一些人通过努力会逐渐适应职业要求发生的变化,但也会有一些人因为工艺技术的革新不能适应或不符合个人的发展目标而导致职业的流动,主动转变职业发展方向。

### (二) 环境因素不断变化的需要

一个人所处的环境不是一成不变的,学生在学校会存在师生关系、同学关系,当我们在

就业后又存在着组织关系、经济关系等,而这些因素都在不断发生变化,这些变化必然会对人们的心理目标产生严重影响,要根据自身所处的环境需要进行适时调整。

### (三)个人因素不断变化的需要

人是在变化中生存,也在变化中发展,包括成绩、知识、阅历、经验,也包括能力、性格、兴趣,还包括经济状况、家庭条件、身体素质和价值取向,等等。所有这些变化都会对我们的阶段计划和发展目标产生深刻影响,要适时对目标进行调整。

俗话说:“计划赶不上变化。”我们在生活中影响职业生涯与发展的因素很多,要使职业生涯行之有效,充分适应个人发展需要就必须不断的根据主、客观因素对规划进行调整和完善。在调整中要特别注意选择最佳时期、运用有效的步骤和方法,取得最佳的调整效果。

### 案例分享



#### 找到适合自己的位置

小琳从一所职业学校酒店管理专业毕业后,在当地的一家四星级酒店公关部工作。由于性格内向、不善言辞,她与其他口齿伶俐的同事相比很不起眼。但她踏实肯干,认真对待自己的每一项工作,四年后,她被升为公关部经理。

公关部经理的工作杂、要求高、应酬多,性格内向的她感到压力很大,觉得很多时间、精力都花在了无意义的事情上。渐渐地,她对这份工作产生了前所未有的厌烦。

于是,小琳根据自身条件和职业生涯机会重新进行了评估。她认为目前的职位虽然不是自己喜欢和擅长的,但自己仍然喜欢在这家酒店工作。同时,自己认真负责的工作态度也得到了领导的认可。于是,她找机会向领导说明了自己的处境和期望,坦诚地说出公关部经理不适合自己的理由,让老板帮助自己找一个符合自己特点的位置。

现在,她在酒店担任质检部经理,并利用业余时间进修了沟通与管理方面的课程。领导对她的工作很满意,她自己也干得游刃有余,越来越自信。

#### 名言警句

时代是继续不断地前进的,我们必得参加现代在生活里面,与时代俱进,才能做一个长久的现代人。

——陶行知





## 二、调整职业生涯规划的最佳时机

在职业生涯发展过程中,会存在各种机遇和挑战。因此,在对职业生涯规划进行调整时,应当注意把握好最佳时机。调整职业生涯规划有两个最佳时机,一是毕业前夕,二是工作后三至五年。

### (一) 毕业前夕

中职生调整职业生涯设计的第一个最佳时期是毕业前夕,根据实训中和求职过程中的体验,依据就业市场供需实际,对职业生涯设计进行调整。这次调整,既可着重于近期目标和其他阶段目标的调整,也可以对长远目标进行调整。

### (二) 工作后三至五年

这时已经有了一定的从业经验,如果顺利适应职业,完成角色转换,在本行业内站稳脚跟乃至开始晋升,就应坚持原定的发展方向,进一步完善原有的发展措施;如果发现原定设计与实际不符,就应重新审视自己,重新分析发展环境,在实事求是地认识自己的基础上,修正发展目标甚至调换发展方向。

#### 问题探究

请根据表 6-1 反省与调整自己的职业生涯规划。

表 6-1 职业生涯规划的反省与调整

调整时段	评估调整内容			调整理由
	职业目标 评估与调整	职业方向与路线 评估与调整	实施措施 评估与调整	
毕业前				
第 3~5 年				
第 10 年				

## 三、调整职业生涯规划的步骤

调整职业生涯规划是在重新评估自身条件和职业生涯机会的基础上进行的,一般遵循以下几个步骤。

### (一) 重新评估自身条件

重新评估自身条件是通过“我能干什么”的自我审视,来掌握自身条件的变化和职业实践的检验结果,从而判断自己的职业素养是否符合当前所从事的职业。

对于初次制订职业生涯规划的中职生来说,首先应分析发展条件,然后再确定发展目标,以避免因涉世未深而眼高手低。对于已有求职实践或从业实践的中职毕业生来说,调整职业生涯规划通常先从发展目标着手,然后再重新评估当前的自身条件,这样才能检验初定目标是否符合实际。

### (二) 重新分析发展机遇

随着家庭、行业以及社会经济条件的不断变化,我们需要围绕新的目标对当前经济社会的发展趋势进行分析所从事的职业在目前与未来社会中的地位,社会发展对自身发展的影响,自己所在企业的内外环境以及个人的人际关系等方面。

#### 名言警句

人生成功的秘诀是当好机会来临时,立刻抓住它。

——狄斯累利

### (三) 修改职业生涯发展目标

修改职业生涯发展目标,应该着重分析发展目标的价值取向。已有求职实践或从业实践的毕业生,与缺乏求职、从业实践的在校生相比,发展目标的价值取向不再是虚拟的、理论的,而是实在的、务实的。实在的、务实的价值取向,对于修改职业生涯发展目标或阶段目标,是十分有益的。在取得求职或从业实践经验的基础上,对原有的价值取向进行深刻的反思,是职业生涯目标修改的重要保证。

### (四) 修改职业生涯发展措施

重新确立职业生涯发展目标,需要重新制定一份发展措施。反省原规划中发展措施的针对性、实效性,回顾自己对原规划中发展措施的落实情况,既有利于新措施的修改,也有利于新措施的落实。这种反省和回顾,不仅是调整职业生涯规划的需要,也是自我管理能力提高的过程。



### 课后实践

#### 关于规划目标准确性评估和调整的练习

##### 1. 活动目标

- (1) 掌握基本的评估方法, 评估个人规划目标的准确程度;
- (2) 结合自己的实际, 对规划作出的目标进行调整。

##### 2. 活动内容

- (1) 拿出纸和笔, 把纸左右对折;
- (2) 在纸的左侧列出你想从事的所有职业;
- (3) 在纸的右侧列出你 2~3 年后可能得到的就业机会和升学机会;
- (4) 找出左右两列相关的职业, 将二者用线连接起来。

##### 2. 讨论

(1) 看看左右两边你列出的职业各有多少? 想想这些职业都适合你吗? 将来可能出现影响你选择职业的因素有哪些?

(2) 在你的生涯道路上你现在走到了哪里? 下一步该做什么?

(3) 你目前在规划目标的实施中遇到了哪些问题和困难? 分析产生的原因?

(4) 联系你对个人主客观条件的分析, 结合书中关于调整目标的方法, 谈谈你的调整意见。



中等职业学校教科书

# 思想 政治

基础模块

中国特色社会主义



## 第二单元

# 中国特色社会主义 经济建设

党的十八大以来,在习近平新时代中国特色社会主义思想的科学指引下,党始终坚持以经济建设为中心,不断解放和发展社会生产力,在富起来、强起来的征程上迈出了决定性的步伐。必须坚持和完善社会主义基本经济制度,使市场在资源配置中起决定性作用,更好发挥政府作用,立足新发展阶段,贯彻新发展理念,构建新发展格局,推动高质量发展。

通过本单元学习,我们将深入了解社会主义基本经济制度,感悟社会主义基本经济制度的优越性;了解经济转向高质量发展阶段和深化供给侧结构性改革的意义,理解创新、协调、绿色、开放、共享的新发展理念,领悟加快建设创新型国家的重要性;懂得开放带来进步、封闭必然落后的道理。



# 第4课

## 社会主义基本经济制度

公有制为主体、多种所有制经济共同发展,按劳分配为主体、多种分配方式并存,社会主义市场经济体制等,共同构成了社会主义基本经济制度。社会主义基本经济制度是党和人民的伟大创造,既体现了社会主义制度优越性,又同我国社会主义初级阶段社会生产力发展水平相适应。中国特色社会主义的所有制形式有哪些?收入分配制度是什么?经济体制机制如何运行?学习本课,我们将了解社会主义基本经济制度的内涵,理解社会主义基本经济制度的优势。

### 一、公有制为主体、多种所有制经济共同发展

#### 1. 我国的生产资料所有制



#### 阅读与思考



● 这些商品和服务一般由哪些所有制经济的市场主体生产和提供?

在社会主义初级阶段,我国坚持以公有制为主体、多种所有制经济共同发展的生产资料所有制。

以公有制为主体是社会主义初级阶段经济制度的根本特征。公有制经济包括国有经济、集体经济以及混合所有制经济中的国有成分和集体成分。



### 相关链接

国有资本、集体资本、非公有资本等交叉持股、相互融合的混合所有制经济,是基本经济制度的重要实现形式,有利于国有资本放大功能、保值增值、提高竞争力,有利于各种所有制资本取长补短、相互促进、共同发展。

公有制的主体地位主要体现在:公有资产在社会总资产中占优势;国有经济控制国民经济命脉,对经济发展起主导作用。这是就全国而言,有的地方、有的产业可以有所差别。公有资产占优势,要有量的优势,更要注重质的提高。



我国公有制经济是长期以来在国家发展历程中形成的,积累了大量财富,这是全体人民的共同财富。

——习近平



### 相关链接

国有经济起主导作用,主要体现在控制力上。对关系国民经济命脉的重要行业和关键领域,国有经济必须占支配地位。在其他领域,可以通过资产重组和结构调整,以加强重点,提高国有资产的整体质量。

非公有制经济是我国社会主义市场经济的重要组成部分。现阶段,我国非公有制经济包括个体经济、私营经济、港澳台投资经济、外商投资经济以及混合所有制经济中的非国有成分和非集体成分。

公有制经济和非公有制经济,二者相辅相成、相得益彰。国家保护各种所有制经济产权和合法利益,保证各种所有制经济依法平等使用生产要素、公开公平公正参与市场竞争、同等受到法律保护,依法监管各种所有制经济。

## 2. 保证社会主义性质，不断解放和发展生产力



### 阅读与思考



“奋斗者号”全海深载人潜水器



“南水北调”中线工程起点丹江口水库



500米口径球面射电望远镜——“中国天眼”



“墨子号”量子卫星与地面建立天地链路

结合图片，查阅相关资料，说一说国有企业在这些重大项目的建设或实施中发挥了怎样的作用。

一个社会可以有不同形式的生产资料所有制，其中，占支配地位的生产资料所有制决定着这个社会的基本性质和发展方向。公有制主体地位、国有经济主导作用是我国各族人民共享发展成果的制度性保证，也是巩固党的执政地位、坚持我国社会主义制度的重要保证。

国有企业作为国有经济的主要载体，是中国特色社会主义的重要物质基础和政治基础，是中国共产党执政兴国的重要支柱和依靠力量，关系公有制主体地位的巩固，关系中国共产党的执政地位和执政能力，关系我国社会主义制度。



国有企业是推进国家现代化、保障人民公共利益的重要力量。

——习近平





## 相关链接

习近平指出：“我国国有企业为我国经济社会发展、科技进步、国防建设、民生改善作出了历史性贡献，功勋卓著，功不可没。”如果没有长期以来国有企业为我国发展打下的重要物质基础，如果没有国有企业取得的重大创新成果和关键核心技术，如果没有国有企业长期承担大量社会责任，就没有我国的经济独立和国家安全，就没有人民生活的不断改善，就没有社会主义中国在世界东方的岿然屹立。

我国非公有制经济从小到大、由弱变强，是在党和国家方针政策指引下实现的。长期以来，我国非公有制经济快速发展，在稳定增长、促进创新、增加就业、改善民生等方面发挥了重要作用。



## 相关链接

民营经济是非公有制经济的主要经济组织形式，是社会主义市场经济发展的重要成果，也是推动社会主义市场经济发展的重要力量。

公有制经济和非公有制经济都是社会主义市场经济的重要组成部分。改革开放以来，我国所有制结构逐步调整，公有制经济和非公有制经济在发展经济、促进就业等方面的比重不断变化，增强了经济社会发展活力。我们要毫不动摇巩固和发展公有制经济，毫不动摇鼓励、支持、引导非公有制经济发展，推动各种所有制取长补短、相互促进、共同发展。



## 启思导行

● 企业是重要的市场主体，与我们的生产、生活密切相关。结合所学知识，走访相关企业或查阅企业信息，完成以下表格。

	企业类型和性质	在推动经济发展、保障就业等方面发挥的作用
你所在地的知名企业		
你所学专业对口就业的龙头企业		

## 二、按劳分配为主体、多种分配方式并存

### 1. 我国的分配制度



#### 阅读与思考

张爷爷退休多年，今年退休金又涨了。李叔叔在一家股份制企业工作，企业让他技术入股，以后可以分红了。赵阿姨在民企工作，管理能力得到认可，最近升为部门经理，享受管理人员薪资待遇。小明毕业后成为一家国有企业的员工，工作顺利，今年工资和奖金都上涨了。

- 以上人物获取收入的途径有哪些？

现阶段我国坚持公有制为主体、多种所有制经济共同发展，决定了分配制度必然是按劳分配为主体、多种分配方式并存。

按劳分配是社会主义的分配原则。它的基本内容和要求是：有劳动能力的社会成员必须参加劳动；在作了必要的扣除后，以劳动者提供的劳动为尺度对个人进行分配，多劳多得、少劳少得。

在社会主义市场经济中，除了公有制范围内的按劳分配，与多种所有制相适应，还存在多种分配方式，让劳动、资本、土地、知识、技术、管理、数据等要素参与分配。

我国现阶段的个人收入分配制度，使我国居民收入来源多样化。从个人获取收入的途径看，居民收入主要包括劳动性收入和财产性收入，还包括经营性收入和转移性收入。



#### 相关链接

- ◆ 劳动性收入，是指通过劳动所获得的收入，包括工资、奖金、津贴等。
- ◆ 财产性收入，是指通过自己所拥有的各类财产获得的收入，包括银行存款所得的利息、房屋出租所得的租金等。
- ◆ 经营性收入，是指通过生产经营活动获得的收入。
- ◆ 转移性收入，是指国家、单位、社会团体对住户的各种经常性转移支付和住户之间的经常性收入转移，包括养老金、社会救济和补助、政策性生产补贴、政策性生活补贴、救灾款等。

## 2. 调动各方面积极性，实现共同富裕



### 阅读与思考

共同富裕是社会主义的本质要求，是中国式现代化的重要特征。同学们对此展开了讨论。



共同富裕是物质生活和精神生活都富裕。



实现共同富裕要靠自己的双手，通过勤劳创新来实现。

社会主义基本经济制度是实现共同富裕的制度保障。



结合材料，谈谈你对共同富裕的认识。

按劳分配为主体、多种分配方式并存的制度，有利于调动各方面积极性，有利于实现效率和公平有机统一，是促进共同富裕的基础性制度。按劳分配能防止两极分化，有助于充分调动劳动者的积极性和创造性，有利于人民共享发展成果，实现共同富裕。多种分配方式并存，有利于激发一切生产要素的活力，推动资源配置，促进经济发展。

我们坚持走社会主义道路，根本目标是实现共同富裕，然而平均发展是不可能的。过去搞平均主义，吃“大锅饭”，实际上是共同落后，共同贫穷，我们就是吃了这个亏。改革首先要打破平均主义，打破“大锅饭”，现在看来这个路子是对的。

——邓小平

改善收入和财富分配格局。初次分配和再分配都要兼顾效率和公平，再分配更加注重公平。初次分配方面，坚持多劳多得，着重保护劳动所得，增加劳动者特别是一线劳动者劳动报酬，提高劳动报酬在初次分配中的比重。再分配方面，健全以税收、社会保障、转移支付等为主要手段的再分配调节机制。第三次分配方面，发展慈善等社会公益事业。



## 相关链接

转移支付,又称无偿支付,主要是指政府或企业无偿支付财物给其他经济主体以增加其收入,是收入再分配的一种形式。政府向个人的转移支付大多具有社会保障性质,上级政府对下级政府的转移支付主要是为了平衡各地区的政府收入差距,企业对非营利组织的捐赠也是一种重要的转移支付。

第三次分配是在道德、文化、习惯等影响下,社会力量自愿通过民间捐赠、慈善事业、志愿行动等方式济困扶弱的行为,是对再分配的有益补充。

鼓励勤劳创新致富。大力弘扬劳动精神,崇尚劳动、热爱劳动,牢固树立劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的观念,将辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动作为自觉行为。坚持社会公平正义,维护劳动者的合法权益,排除阻碍劳动者参与发展、分享发展成果的障碍,努力让劳动者实现体面劳动、全面发展,让勤奋做事、勤勉为人、勤劳致富在全社会蔚然成风。



## 启思导行

● 你毕业后,是直接参加工作、继续学习深造,还是自主创业?填写以下表格,与同学们分组讨论。

	收入类型	要增加你的收入来源,有哪些合理的计划?
直接参加工作	工资:	
继续学习深造	奖学金、助学金:	
自主创业	经营所得:	

### 三、社会主义市场经济体制

#### 1. 用好“看不见的手”和“看得见的手”



##### 阅读与思考



菜价、肉价上涨，老百姓的生活成本上升。政府应该实行指导价，严格控制物价上涨。



菜价、肉价由市场自发决定，政府不应该干预。物价上涨，可以少消费一点；物价下降，可以多消费一点。



菜价、肉价关系民生。价格太高老百姓消费不起，太低影响农民和企业的生产积极性。物价周期性波动太大也影响经济的稳定性。因此，政府不仅应该管，还要综合运用多种手段管，让各方都满意。

- 你赞同哪种观点？和大家分享一下你的理由。

市场决定资源配置是市场经济的一般规律。在市场经济中，产品的生产、交换、分配和消费，由企业、个人等市场主体通过价格、竞争、供求等机制来调节。市场机制就像一只“看不见的手”，引导和调节资源在全社会的配置。

市场在资源配置中起决定性作用，并不是起全部作用。在我国，国防、治安、消防等公共物品的供给不能由市场来调节，教育、医疗等与民生息息相关的重要服务不能完全由市场来调节，否则就不能保障国家安全、人民生命财产安全和人民生活，严重影响社会安定。



##### 相关链接

公共物品，是与私人物品相对应的概念。当一个人消费公共物品时，并不会减少他人对该物品的消费，也无法排除他人同时消费该物品。



更好发挥政府作用，不是要更多发挥政府作用，而是要在保证市场发挥决定性作用的前提下，管好那些市场管不了或管不好的事情。

——习近平

合理配置资源必须更好发挥政府这只“看得见的手”的作用。政府的职责和作用主要是保持宏观经济稳定，加强和优化公共服务，保障公平竞争，加强市场监管，维护市场秩序，推动可持续发展，促进共同富裕，弥补市场失灵。

使市场在资源配置中起决定性作用和更好发挥政府作用，二者是有机统一的，不是相互否定的，不能把二者割裂开来、对立起来。

## 2. 社会主义制度和市场经济的有机结合



### 阅读与思考

2021年3月，第十三届全国人民代表大会第四次会议表决通过了《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》。用中长期规划指导经济社会发展，是党治国理政的一种重要方式。从1953年开始，我国已经编制实施了14个五年规划（计划），其中改革开放以来编制实施9个，有力推动了经济社会发展、综合国力提升、人民生活改善，创造了世所罕见的经济快速发展奇迹和社会长期稳定奇迹。

#### ● 我国为什么编制发展规划（计划）？

党对政府和市场关系的认识经历了一个不断深化的过程。早在改革开放之初，就开始探索社会主义制度和商品经济的结合问题。党的十四大确立了我国经济体制改革的目标是建立社会主义市场经济体制，提出要使市场在社会主义国家宏观调控下对资源配置起基础性作用。党的十八届三中全会把市场在资源配置中的“基础性作用”修改为“决定性作用”。这个定位，是党对中国特色社会主义建设规律认识的一个新突破。

在社会主义条件下发展市场经济，是党的一个伟大创举。我国经济发展获得巨大成功的一个关键因素，就是我们既发挥了市场经济的长处，又发挥了社会主义制度的优越性。我们是在中国共产党领导和社会主义制度的大前提下发展市场经济，什么时候都不能忘了“社会主义”这个定语。之所以说是社会主义市场经济，就是要坚持我们的制度优越性，有效防范资本主义市场经济的弊端。



## 相关链接

市场调节有局限性,它存在着自发性、盲目性、滞后性等弊病。由于生产经营者不可能完全和及时掌握市场上所有的信息,因而其决策必然带有一定的盲目性。由于从价格形成、价格信号传递到生产的调整有一定的时间差,市场调节往往具有滞后性。在市场经济中,为了自身不正当利益和眼前利益,生产经营者可能会损害社会的公共利益和长远利益,甚至可能会损害国家利益。

2021年中央经济工作会议指出,社会主义市场经济是一个伟大创造,社会主义市场经济中必然会有各种形态的资本,要发挥资本作为生产要素的积极作用,同时有效控制其消极作用。要为资本设置“红绿灯”,依法加强对资本的有效监管,防止资本野蛮生长。

科学的宏观调控,有效的政府治理,是发挥社会主义市场经济体制优势的内在要求。社会主义市场经济体制能够通过更好发挥政府作用,把人民的当前利益与长远利益、局部利益与整体利益结合起来,坚持全国一盘棋,调动各方面积极性,集中力量办大事,促进社会经济持续健康发展。



## 相关链接

宏观调控是指国家综合运用各种手段对国民经济进行调节和控制,主要目标是促进经济增长、增加就业、稳定物价、保持国际收支平衡。宏观调控最常用的经济手段是财政政策和货币政策。

从高度集中的计划经济体制到充满活力的社会主义市场经济体制,再到使市场在资源配置中起决定性作用和更好发挥政府作用,改革开放以来我国成功地走出了一条社会主义市场经济之路。构建高水平社会主义市场经济体制,必须进一步推动“看不见的手”和“看得见的手”协同发力,让有效市场和有为政府更好结合。



## 启思导行

2008年京津高铁的开通运营标志着我国铁路开始迈入高铁时代。经过十多年的建设,几十条高铁线路相继开通,“四纵四横”高铁网全面建成,“八纵八横”高铁网加密形成,我国成为世界上唯一高铁成网运行的国家。截至2022年年底,我国高铁运营里程达4.2万千米,居世界第一位。

结合材料和所学内容,查阅相关资料,说说在我国高铁实现跨越式发展的过程中,政府和市场发挥的作用有哪些。

# 第5课

## 推动高质量发展

党的十八大以来,我国坚定不移贯彻新发展理念,经济社会发展站上新的起点,不断实现新的跃升。全面建成小康社会后,我国进入了新发展阶段,开启全面建设社会主义现代化国家新征程。我们必须立足新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局、推动高质量发展。什么是新发展阶段、新发展理念和新发展格局?什么是高质量发展?如何进行供给侧结构性改革?为什么要建设现代化经济体系?如何建设创新型国家?学习本课,我们将了解我国经济发展的指导原则、路径选择和战略目标,理解建设创新型国家的重要意义。

### 一、建设社会主义现代化国家的战略导向

#### 1. 立足新发展阶段



##### 阅读与思考

2021年1月,习近平在省部级主要领导干部学习贯彻党的十九届五中全会精神专题研讨班上的讲话中指出:“新中国成立不久,我们党就提出建设社会主义现代化国家的目标,经过13个五年规划(计划),我们已经为实现这个目标奠定了坚实基础,未来30年将是我们完成这个历史宏愿的新发展阶段。我们已经明确了未来发展的路线图和时间表。这就是,到2035年,用3个五年规划期,基本实现社会主义现代化。然后,再用3个五年规划期,到本世纪中叶,把我国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。”

##### ● 新发展阶段指的是什么阶段?

正确认识党和人民事业所处的历史方位和发展阶段,是党明确阶段性中心任务、制定路线方针政策的根本依据,也是党领导革命、建设、改革不断取得胜利的重要经验。全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标之后,我们乘势而上开启全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军,这标志着我国进入了一个新发展阶段。



新发展阶段,是党带领全国人民迎来从站起来、富起来到强起来历史性跨越的新阶段。经过新中国成立以来特别是改革开放 40 多年的不懈奋斗,到“十三五”规划收官之时,我国经济实力、科技实力、综合国力和人民生活水平跃上了新的大台阶。特别是全面建成小康社会取得伟大历史成果,解决困扰中华民族几千年的绝对贫困问题取得历史性成就。这在我国社会主义现代化建设进程中具有里程碑意义,为我国进入新发展阶段、朝着第二个百年奋斗目标进军奠定了坚实基础。



### 相关链接

截至 2020 年年底我国已成为:



世界第二大经济体



制造业第一大国



货物贸易第一大国



商品消费第二大国



外资流入第一大国



外汇储备世界第一

## 2. 贯彻新发展理念



### 阅读与思考

改革开放以来,我国经济发展迅速,但由于技术水平不够发达、发展方式不尽合理,一个时期内部分行业产能过剩、部分地区环境污染严重。2013 年 4 月,习近平在十八届中央政治局常委会会议上指出:“如果仍是粗放发展,即使实现了国内生产总值翻一番的目标,那污染又会是一种什么情况? 届时资源环境恐怕完全承载不了。想一想,在现有基础上不转变经济发展方式实现经济总量增加一倍,产能继续过剩,那将是一种什么样的生态环境? 经济上去了,老百姓的幸福感大打折扣,甚至强烈的不满情绪上来了,那是什么形势?”

结合材料,想一想我们应该树立怎样的发展理念、走什么样的发展道路。

发展理念是发展行动的先导,是发展思路、发展方向、发展着力点的集中体现。发展理念是否对头,从根本上决定着发展成效乃至成败。必须坚定不移贯彻创新、协调、绿色、开放、共享的新发展理念。



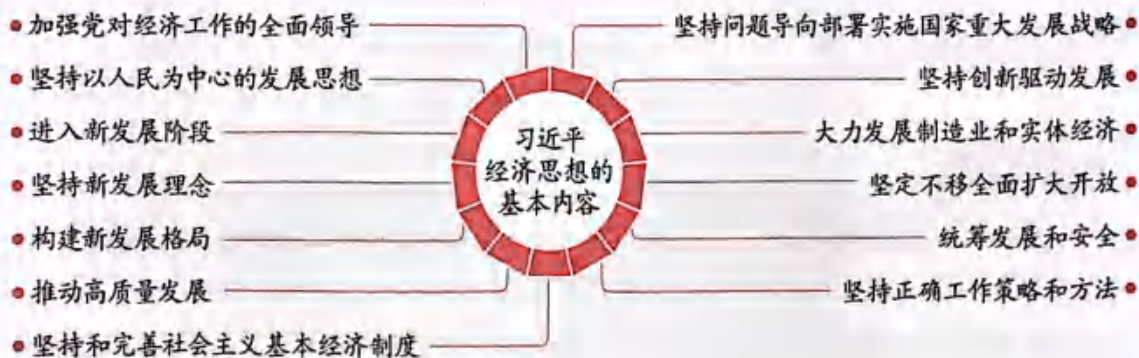
新发展理念是一个系统的理论体系,是习近平经济思想的主要内容。新发展理念回答了关于发展的目的、动力、方式、路径等一系列理论和实践问题,阐明了党关于发展的政治立场、价值导向、发展模式、发展道路等重大政治问题。创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念,相互贯通、相互促进,是具有内在联系的集合体,要统一贯彻,不能顾此失彼,也不能相互替代。哪一个发展理念贯彻不到位,发展进程都会受到影响。

新发展理念就是指挥棒、红绿灯。

——习近平



党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央观大势、谋全局、干实事,紧紧围绕发展新时代中国特色社会主义经济的重大课题,形成一系列关于我国经济发展全局的重大判断和论断,提出一系列新理念新思想新战略,在理论与实践互动中形成了习近平经济思想。习近平经济思想体系严整、内涵丰富、博大精深,就其基本内容来说,主要体现在十三个方面。



贯彻新发展理念,必须坚持以人民为中心的发展思想。坚持以人民为中心的发展思想,就是把实现人民幸福作为发展的目的和归宿,做到发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享。以人民为中心的发展思想,反映了坚持人民主体地位的内在要求,彰显了人民至上的价值取向,体现在经济社会发展各个方面。

贯彻新发展理念,要逐步实现共同富裕。实现共同富裕是马克思主义的一个基本目标,也是社会主义的一条根本原则。共同富裕是全体人民的富裕,是人民群众物质生活和精神生活都富裕,不是少数人的富裕,也不是整齐划一的平均主义,要分阶段促进



共同富裕是社会主义的本质要求,是人民群众的共同期盼。我们推动经济社会发展,归根结底是要实现全体人民共同富裕。

——习近平

共同富裕。党的二十大提出,到2035年基本实现社会主义现代化,人民生活更加幸福美好,人的全面发展、全体人民共同富裕取得更为明显的实质性进展。



## 相关链接

2021年5月,中共中央、国务院出台《关于支持浙江高质量发展建设共同富裕示范区的意见》。该意见指出:共同富裕具有鲜明的时代特征和中国特色,是全体人民通过辛勤劳动和相互帮助,普遍达到生活富裕富足、精神自信自强、环境宜居宜业、社会和谐和睦、公共服务普及普惠,实现人的全面发展和社会全面进步,共享改革发展成果和幸福美好生活。

## 3. 构建新发展格局



### 阅读与思考

改革开放以来特别是加入世贸组织后,我国加入国际大循环,市场和资源“两头在外”,形成“世界工厂”发展模式,对我国快速提升经济实力、改善人民生活发挥了重要作用。近几年,个别国家掀起逆全球化之风,大搞单边主义、保护主义,传统国际循环明显弱化。在这种情况下,必须进一步把发展立足点放在国内,更多依靠国内市场实现经济发展。我国有14亿多人口,人均国内生产总值已经突破1万美元,具有巨大增长空间。

■ 为什么要从“两头在外”转向“把发展立足点放在国内”?

世界百年未有之大变局加速演进。世界经济复苏乏力,逆全球化思潮抬头,单边主义、保护主义明显上升,世界进入新的动荡变革期。今后一个时期,我国将面对更多逆风逆水的外部环境,必须做好应对一系列新的风险挑战的准备,推动形成以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局。



我们只有立足自身,把国内大循环畅通起来,努力练就百毒不侵、金刚不坏之身,才能任由国际风云变幻,始终充满朝气生存和发展下去,没有任何人能打倒我们、卡死我们!

——习近平

构建新发展格局,是与时俱进提升我国经济发展水平的战略抉择,也是适应我国发展新阶段要求、塑造国际合作和竞争新优势的必然选择。改革开放以来,我国遭遇过很多外部风险冲击,最终都能化险为夷,靠的就是办好自己的事、把发展立足点放在国内。坚持扩大内需这个战略基点,使生产、分配、流通、消费更多依托国内市场,形成国民经济良性循环。

构建新发展格局，关键在于经济循环的畅通无阻，实现高水平的自立自强。坚定不移贯彻新发展理念，把实施扩大内需战略和深化供给侧结构性改革有机结合起来，加强自主创新，推动产业链供应链优化升级，形成需求牵引供给、供给创造需求的更高水平动态平衡。



### 相关链接

当今世界，最稀缺的资源是市场。市场资源是我国的巨大优势，必须充分利用和发挥这个优势，不断巩固和增强这个优势，形成构建新发展格局的雄厚支撑。

2021年，我国国内生产总值超过110万亿元，社会消费品零售总额突破40万亿元，固定资产投资超过50万亿元，国内需求对经济增长的贡献率为79.1%，国内市场规模扩大，扩大内需战略效果明显。

新发展格局绝不是封闭的国内循环，而是开放的国内国际双循环。以国内大循环为主体，绝不是关起门来封闭运行，而是要依托我国超大规模市场优势，以国内大循环吸引全球资源要素，增强国内国际两个市场两种资源联动效应，提升贸易投资合作质量和水平。



### 启思导行

- 以下同学的暑假实践体现了新发展理念的哪些内容？这对你有什么启示？写在横线上。

案例一：暑假期间小王去企业实习，还参与改进了一个小工艺，提高了企业生产效率，降低了能耗。

---

---

---

---

案例二：小李家乡的农产品加工企业想把产品销售到国外，暑假期间小李帮他们设计了一个英文说明书。

---

---

---

---

## 二、实现高质量发展

### 1. 供给侧结构性改革



#### 阅读与思考

改革开放以来,我国人民的生活水平增长很快,但有段时间,一些有大量购买力支持的消费需求在国内得不到有效供给,消费者将大把钞票花费在境外购物上,购买的商品已从珠宝首饰、名包名表、名牌服饰、化妆品等奢侈品向电饭煲、马桶盖、奶粉、奶瓶等普通日用品延伸。

● 为什么会出现上述现象? 怎么解决这个问题?



高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务。

——习近平

党的十八大以来,我国经济发展的基本特征就是由高速增长阶段转向高质量发展阶段。高质量发展,是能够很好满足人民日益增长的美好生活需要的发展,是体现新发展理念的发展。

当前和今后一个时期,我国经济发展面临的问题,供给和需求两侧都有,但矛盾的主要方面在供给侧。比如,一些行业和产业产能过剩,同时大量关键装备、核心技术、高端产品还依赖进口。事实证明,我国不是需求不足,或没有需求,而是需求变了,供给的产品却没有变,质量、服务跟不上。有效供给能力不足,导致消费能力严重外流。解决这些结构性问题,必须把推进供给侧结构性改革作为经济发展的主线,这是新时代稳定经济增长、推动高质量发展的治本良方。



#### 相关链接

供给和需求是市场经济内在关系的两个基本方面,二者相互依存、互为条件。没有需求,供给就无从实现,新的需求可以催生新的供给;没有供给,需求就无法满足,新的供给可以创造新的需求。

供给侧管理和需求侧管理是调控宏观经济的两个基本手段。需求侧管理,重在解决总量性问题,注重短期调控,主要是通过税收、财政支出、货币信贷等来刺激或抑制需求,进而推动经济增长。供给侧管理,重在解决结构性问题,注重激发经济增长动力,主要通过优化要素配置和调整生产结构来提高供给体系质量和效率,进而推动经济增长。

深化供给侧结构性改革、推动经济高质量发展,总的要求是“巩固、增强、提升、畅通”八字方针,巩固“三去一降一补”成果,推进制造强国建设,加快发展现代产业体系,壮大实体经济,发展数字经济,增强微观主体活力,提升产业链供应链现代化水平,畅通国民经济循环。



### 相关链接

“三去一降一补”,就是指去产能、去库存、去杠杆、降成本、补短板,这是推进供给侧结构性改革的重要任务。抓好这些任务,要积极稳妥化解产能过剩,帮助企业降低成本,化解房地产库存,扩大有效供给,防范化解金融风险。

## 2. 建设现代化经济体系



### 阅读与思考

党的十九大首次提出建设现代化经济体系的目标后,党和政府多次出台政策措施,推进现代化经济体系建设。

党的十九届五中全会提出:展望2035年,我国将基本实现新型工业化、信息化、城镇化、农业现代化,建成现代化经济体系。

党的二十大提出:建成现代化经济体系,形成新发展格局,基本实现新型工业化、信息化、城镇化、农业现代化。

#### 为什么党和政府高度重视建设现代化经济体系?

建设现代化经济体系是我国发展的战略目标,也是转变经济发展方式、优化经济结构、转换经济增长动力的迫切要求。只有形成现代化经济体系,才能更好顺应现代化发展潮流和赢得国际竞争主动,才能为其他领域现代化提供有力支撑。

现代化经济体系,是由社会经济活动各个环节、各个层面、各个领域的相互关系和内在联系构成的一个有机整体。要建设创新引领、协同发展的产业体系,统一开放、竞争有序的市场体系,体现效率、促进公平的收入分配体系,彰显优势、协调联动的城乡区域发展体系,资源节约、环境友好的绿色发展体系,多元平衡、安全高效的全面开放体系,充分发挥市场作用、更好发挥政府作用的经济体制。

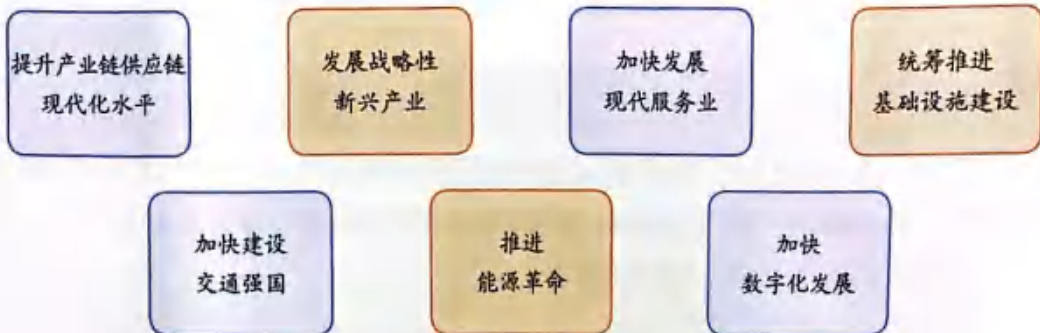
国家强,经济体系  
必须强。

——习近平



## 相关链接

党的十九届五中全会指出,要加快发展现代产业体系,推动经济体系优化升级。具体措施包括以下几点。



建设现代化经济体系,必须坚持把发展经济的着力点放在实体经济上,推进新型工业化,加快建设制造强国、质量强国、航天强国、交通强国、网络强国、数字中国。



实体经济是一国经济的立身之本、财富之源。

——习近平

建设现代化经济体系,必须促进区域协调发展。深入实施区域协调发展战略、区域重大战略、主体功能区战略、新型城镇化战略,优化重大生产力布局,构建优势互补、高质量发展的区域经济布局和国土空间体系。

## 3. 建设创新型国家



### 阅读与思考

在绵延5 000多年的文明发展进程中,中华民族创造了闻名于世的科技成果。我们的先人在农、医、天、算等方面形成了系统化的知识体系,取得了以四大发明为代表的一大批发明创造。近代以后,由于国内外各种原因,我国屡次与科技革命失之交臂,从世界强国变为任人欺凌的半殖民地半封建国家,我们的民族经历了一个多世纪列强侵略、战乱不止、社会动荡、人民流离失所的深重苦难。

- 结合材料并联系实际,说一说我国为什么要加快科技创新,掌握全球科技竞争先机。



创新强则国运昌，创新弱则国运殆。全球新一轮科技革命、产业变革和军事变革加速演进，颠覆性技术不断涌现，正在重塑世界竞争格局、改变国家力量对比，创新驱动成为许多国家谋求竞争优势的核心战略。

我们要实现中华民族伟大复兴，必须依靠创新驱动打造发展新引擎，培育新的经济增长点，持续提升经济发展的质量和效益，开辟发展新空间。

建设创新型国家，要坚决实施创新驱动发展战略。坚持面向世界科技前沿、面向经济主战场、面向国家重大需求、面向人民生命健康，加快实现高水平科技自立自强。



教育、科技、人才是  
全面建设社会主义现代化国家  
的基础性、战略性支撑。

——习近平

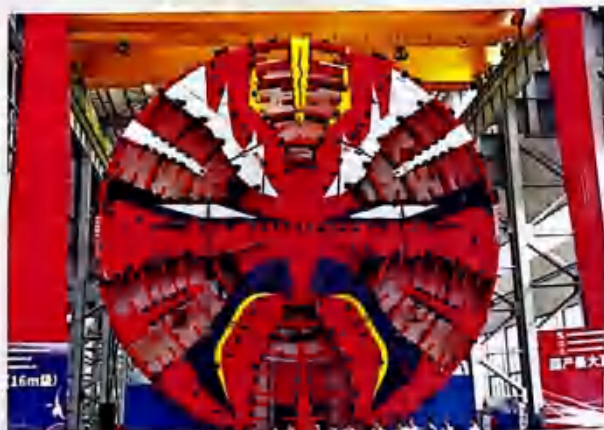


### 相关链接

2020年9月，一台最大开挖直径达16.07米的盾构机在长沙下线，这台盾构机可以一次性开挖隧道断面近6层楼高，是当时我国研制的最大直径盾构机。

盾构机由于制造难度大，生产技术长期被外国垄断。1997年，我国在修建西康铁路秦岭隧道时，从国外进口两台机器，花了7亿元。核心技术不能受制于人，中国一定要造出自己的盾构机。

2008年，我国第一台拥有自主知识产权的盾构机成功下线。现在，国产盾构机打破了国外的技术和市场垄断，并出口到其他国家，使得国际同类产品价格便宜了40%。



我国研制的超大直径盾构机“京华号”

建设创新型国家，要坚决实施人才强国战略。人才资源是第一资源，也是创新活动中最为活跃、最为积极的因素。培养造就大批德才兼备的高素质人才，是国家和民族长远发展大计。要建设一支规模宏大、结构合理、素质优良的创新人才队伍和一支宏大的知识型、技能型、创新型产业工人大军。



## 相关链接

2021年9月,习近平在中央人才工作会议上指出,党的十八大以来,党中央深刻回答了为什么建设人才强国、什么是人才强国、怎样建设人才强国的重大理论和实践问题,提出了一系列新理念新战略新举措。一是坚持党对人才工作的全面领导,二是坚持人才引领发展的战略地位,三是坚持面向世界科技前沿、面向经济主战场、面向国家重大需求、面向人民生命健康,四是坚持全方位培养用好人才,五是坚持深化人才发展体制机制改革,六是坚持聚天下英才而用之,七是坚持营造识才爱才敬才用才的环境,八是坚持弘扬科学家精神。

建设创新型国家,要坚决实施科教兴国战略。教育兴则民族兴,科技强则国家强。要坚持把科技创新摆在国家发展全局的核心位置,把科技自立自强作为国家发展的战略支撑,强化国家战略科技力量,加强基础研究,强化知识产权创造、保护、运用,打赢关键核心技术攻坚战。要坚持教育优先发展,加快建设教育强国,为党育人、为国育才,培育创新文化,弘扬科学家精神,涵养优良学风,营造创新氛围。



## 启思导行

实现高质量发展,建设创新型国家,需要更多的高素质劳动者和技术技能人才。艾爱国,1950年出生,焊接专家。19岁进厂当工人,靠着勤奋好学,1982年他以8项考核全部优异的成绩,考取气焊、电焊合格证,成为湘潭市当时唯一持有双合格证的焊工。50多年来,他累计攻克焊接技术难关400多个,改进工艺100多项。2021年,艾爱国荣获“七一勋章”。

● 查阅资料,分享艾爱国立足岗位、改进工艺的创新事迹,并结合自身实际谈谈对今后工作的启示。



## 第6课

# 推动形成全面对外开放新局面

开放是当代中国的鲜明标识。为什么说开放带来进步,封闭必然落后?如何理解经济全球化趋势不可逆转?“一带一路”倡议的基本内涵是什么?为什么要积极参与全球经济治理?学习本课,我们将了解当前世界经济形势和中国扩大开放的新举措,理解积极参与全球经济治理的重要意义。

### 一、开放是当代中国的鲜明标识

#### 1. 开放带来进步, 封闭必然落后



#### 阅读与思考



自古以来,中华民族就以“天下大同”“协和万邦”的宽广胸怀,自信而又大度地开展同域外民族交往和文化交流,曾经谱写了万里驼铃万里波的浩浩丝路长歌,也曾经创造了万国衣冠会长安的盛唐气象。正是这种“天行健,君子以自强不息”“地势坤,君子以厚德载物”的变革和开放精神,使中华文明成为人类历史上唯一一个绵延5 000多年至今未曾中断的灿烂文明。



从18世纪中叶到19世纪中叶,大概是100年时间,是工业革命发轫和蓬勃发展的时期,而当时清朝统治者闭关锁国、夜郎自大,失去了工业革命带来的发展机遇,导致我国经济技术进步大大落后于世界发展步伐。

上述材料说明了什么道理?

开放是当代中国的鲜明标识,是国家繁荣发展的必由之路。以开放促改革、促发展,是我国发展不断取得新成就的重要法宝。过去我国经济发展



中国对外开放不会停滞,更不会走回头路。

——习近平

是在开放条件下取得的,未来我国经济发展也必须在更加开放条件下进行。不管世界形势如何变化,我国坚持开放的目标不会变,扩大开放的决心不会变。

中国的发展离不开世界,世界的繁荣也需要中国。我国是全球共同开放的重要推动者,是世界经济增长的稳定动力源,是各国拓展商机的活力大市场,是全球治理改革的积极贡献者。在世界经济经历深刻调整变革之时,只有开放才能使不同国家相互受益、共同繁荣、持久发展。



## 相关链接

2018年11月,世界上第一个以进口为主题的国家级展会——中国国际进口博览会在上海惊艳亮相。全球172个国家、地区和国际组织参会,3600多家企业参展,展览总面积达30万平方米,超过40万名境内外采购商到会洽谈采购。举办中国国际进



首届中国国际进口博览会于2018年11月在上海国家会展中心举办

口博览会,是中国着眼于推动新一轮高水平对外开放作出的重大决策,是中国主动向世界开放市场的重大举措。截至2022年11月,中国国际进口博览会已成功举办五届。

我国将坚定不移奉行互利共赢的开放战略,实行高水平的贸易和投资自由化便利化政策,推动形成陆海内外联动、东西双向互济的开放格局。展望未来,我国的改革不停顿、开放不止步,一定会有让世界刮目相看的新的更大奇迹。

## 2. 经济全球化趋势不可逆转



### 阅读与思考

随着经济全球化的不断深入,世界经济发展面临的风险和不确定性增加,个别国家出现单边主义、保护主义的倾向,有的甚至鼓吹“去全球化”。面对经济全球化发展中出现的“回头浪”,习近平在世界经济论坛2017年年会开幕式上的主旨演讲中指出:“世界经济的大海,你要还是不要,都在那儿,是回避不了的。想人为切断各国经济的资金流、技术流、产品流、产业流、人员流,让世界经济的大海退回到一个一个孤立的小湖泊、小河流,是不可能的,也是不符合历史潮流的。”



结合材料并联系实际,说一说为什么经济全球化是不可逆转的历史趋势。

当今世界经济的一个显著特征是商品、服务及技术、资金、劳务等要素,通过日益频繁的国际贸易、国际金融在全球范围内迅速流动和广泛配置,世界经济出现了高度融合的局面,这就是经济全球化。经济全球化主要表现为生产全球化、贸易全球化和金融全球化。

经济全球化是社会生产力发展的客观要求和科技进步的必然结果,是人类社会发展的必经之路,是不可阻挡的历史潮流。经济全球化为世界经济增长提供了强劲动力,促进了商品和资本流动、科技和文明进步、各国人民交往。当今世界已经成为你中有我、我中有你的地球村,各国逐渐形成利益共同体、责任共同体、命运共同体。总体而言,经济全球化符合经济规律,符合各方利益。



### 相关链接

经济全球化大致经历了三个阶段。一是殖民扩张和世界市场形成阶段。西方国家靠巧取豪夺、强权占领、殖民扩张,到第一次世界大战前基本完成了对世界的瓜分,世界各地各民族都被卷入资本主义世界体系之中。二是两个平行世界市场阶段。第二次世界大战结束后,一批社会主义国家诞生,殖民地半殖民地国家纷纷独立,世界形成社会主义和资本主义两大阵营,在经济上则形成了两个平行的市场。三是经济全球化阶段。随着冷战结束,两大阵营对立局面不复存在,两个平行的市场随之不复存在,各国相互依存大幅加强,经济全球化快速发展演化。

与之相对应,我国同世界的关系也经历了三个阶段。一是从闭关锁国到半殖民地半封建阶段。我国先是在鸦片战争之前隔绝于世界市场和工业化大潮,接着在鸦片战争及以后的数次列强侵略战争中屡战屡败,成为积贫积弱的国家。二是“一边倒”和封闭半封闭阶段。新中国成

立后,我们在向苏联“一边倒”和相对封闭的环境中艰辛探索社会主义建设之路。三是全方位对外开放阶段。改革开放以来,我们充分运用经济全球化带来的机遇,不断扩大对外开放,实现了我国同世界关系的历史性变革。

经济全球化并非万能灵药,也存在问题和不足。在全球化的背景下,不同国家和地区结成了你中有我、我中有你、一荣俱荣、一损俱损的关系。一

个国家的经济波动可能殃及他国,甚至影响世界,酿成国际性的经济危机或金融危机。特别是当世界经济处于下行期的时候,全球经济“蛋糕”不容易做大,甚至变小了,增长和分配、资本和劳动、效率和公平的矛盾就会更加突出,发达国家和发展中国家都会感受到压力和冲击。

面对经济全球化中遇到的问题和挑战,不能采取保护主义、单边主义措施,不能采取以邻为壑的自私做法。应该坚持合作共赢理念,充分利用一切机遇,合作应对一切挑战,引导好经济全球化走向,让发展成果公平惠及不同国家不同阶层不同人群。



中国的发展是世界的机遇,中国是经济全球化的受益者,更是贡献者。

——习近平



## 相关链接

中美经贸关系事关两国人民根本利益,事关世界繁荣与稳定。2017年以来,美国政府以加征关税等手段相威胁,频频挑起与主要贸易伙伴之间的经贸摩擦。2018年3月以来,针对美国政府单方面发起的中美经贸摩擦,中国不得不采取有力应对措施,坚决捍卫国家和人民利益。同时,中国始终坚持通过对话协商解决争议的基本立场,与美国开展多轮经贸磋商,努力稳定双边经贸关系。中国的态度是一贯的、明确的。中美合则两利,斗则俱伤,合作是双方唯一正确的选择。对于两国经贸分歧和摩擦,中国愿意采取合作的方式加以解决,推动达成互利双赢的协议。但合作是有原则的,磋商是有底线的,在重大原则问题上中国决不让步。对于贸易战,中国不愿打,不怕打,必要时不得不打,这个态度一直没变。



## 启思导行

在经济全球化的历史大潮下,各国经济、文化等方面的交流大为加强,带来更多的机遇、更多的选择,人民的生活方式也在不断变化。

● 结合所学专业,说说经济全球化给你的学习、生活和未来职业发展带来哪些机遇和挑战。

## 二、实现更高水平的开放

### 1. “一带一路”倡议



#### 阅读与思考

2000多年前,我们的先辈筚路蓝缕,穿越草原沙漠,开辟出联通亚欧非的陆上丝绸之路;我们的先辈扬帆远航,穿越惊涛骇浪,闯荡出连接东西方的海上丝绸之路。古丝绸之路打开了各国友好交往的新窗口,书写了人类发展进步的新篇章。中国陕西历史博物馆珍藏的千年“鎏金铜蚕”,在印度尼西亚发现的千年沉船“黑石号”等,见证了这段历史。

古丝绸之路有什么作用?对当前我国的对外交流有什么启发?

2013年秋,习近平先后提出建设“丝绸之路经济带”和“21世纪海上丝绸之路”的合作倡议。这一倡议就是要在“一带一路”建设国际合作框架内,各方携手应对世界经济面临的挑战,开创发展新机遇,谋求发展新动力,拓展发展新空间,实现优势互补、互利共赢,不断朝着人类命运共同体方向迈进。



共建“一带一路”追求的是发展,崇尚的是共赢,传递的是希望。

——习近平



#### 相关链接

人类命运共同体,就是每个民族、每个国家的前途命运都紧紧联系在一起,应该风雨同舟,荣辱与共,努力把我们生于斯、长于斯的这个星球建成一个和睦的大家庭,把世界各国人民对美好生活的向往变成现实。

- ① 坚持对话协商,建设一个持久和平的世界。
- ② 坚持共建共享,建设一个普遍安全的世界。
- ③ 坚持合作共赢,建设一个共同繁荣的世界。
- ④ 坚持交流互鉴,建设一个开放包容的世界。
- ⑤ 坚持绿色低碳,建设一个清洁美丽的世界。

建设这样的美好世界,反映了人类社会的共同价值追求,汇聚了世界各国人民对和平、发展、繁荣向往的最大公约数。

“一带一路”倡议秉持和遵循共商共建共享原则,努力实现政策沟通、设施联通、贸易畅通、资金融通、民心相通,是发展的倡议、合作的倡议、开放的倡议。这一倡议的核心内涵,是促进基础设施建设和互联互通,加强经济政策协调和发展战略对接,促进协同联动发展,实现共同繁荣。

共建“一带一路”从夯基垒台、立柱架梁到落地生根、持久发展,已成为开放包容、互利互惠、合作共赢的国际合作平台,是国际社会普遍欢迎的全球公共产品。



## 相关链接

2017年5月,习近平在“一带一路”国际合作高峰论坛开幕式上指出,各国应该尊重彼此主权、尊严、领土完整,尊重彼此发展道路和社会制度,尊重彼此核心利益和重大关切,把“一带一路”建成和平之路;聚焦发展这个根本性问题,释放各国发展潜力,实现经济大融合、发展大联动、成果大共享,把“一带一路”建成繁荣之路;打造开放型合作平台,维护多边贸易体制,解决经济增长和平衡问题,把“一带一路”建成开放之路;坚持创新驱动发展,优化创新环境,集聚创新资源,把“一带一路”建成创新之路;以文明交流超越文明隔阂、文明互鉴超越文明冲突、文明共存超越文明优越,把“一带一路”建成文明之路。

“一带一路”倡议虽然源于中国,但机会和成果属于世界。共建“一带一路”是经济合作倡议,不是搞地缘政治联盟或军事同盟,不针对谁也不排除谁;是开放包容进程,不是要关起门来搞小圈子或者“中国俱乐部”;是中国同世界共享机遇、共谋发展的阳光大道,不以意识形态划界,不搞零和博弈。

## 2. 积极参与全球经济治理



### 阅读与思考

2015年11月,习近平在二十国集团领导人第十次峰会第一阶段会议上指出:“世界经济发展到今天,上一轮科技和产业革命所提供的动能已经接近尾声,传统经济体制和发展模式的潜能趋于消退。同时,发展不平衡问题远未解决,现有经济治理机制和架构的缺陷逐渐显现。这些因素导致世界经济整体动力不足,有效需求不振。其表象是增长乏力、失业率上升、债务高企、贸易和投资低迷、实体经济失速、金融杠杆率居高不下、国际金融市场波动等一系列问题。这就像一个人生了病,看起来是感冒发烧,但根子在身体机理出了问题。”

- 结合材料,举例说明我国为完善全球经济治理采取的措施。

党的十八大以来,中国倡导平等、开放、合作、共享的全球经济治理观,倡导共同走出一条公平、开放、全面、创新的发展之路,为解决全球发展面临的重大现实问题、完善全球经济治理提供重要理念指引。





## 相关链接

2016年9月,习近平在二十国集团工商峰会的主旨演讲中指出:面对世界经济形势的发展演变,全球经济治理需要与时俱进、因时而变。全球经济治理应该以平等为基础,更好反映世界经济格局新现实,增加新兴市场国家和发展中国家代表性和发言权,确保各国在国际经济合作中权利平等、机会平等、规则平等。

全球经济治理应该以开放为导向,坚持理念、政策、机制开放,适应形势变化,广纳良言,充分听取社会各界建议和诉求,鼓励各方积极参与和融入,不搞排他性安排,防止治理机制封闭化和规则碎片化。全球经济治理应该以合作为动力,全球性挑战需要全球性应对,合作是必然选择,各国要加强沟通和协调,照顾彼此利益关切,共商规则,共建机制,共迎挑战。全球经济治理应该以共享为目标,提倡所有人参与,所有人受益,不搞一家独大或者赢者通吃,而是寻求利益共享,实现共赢目标。

中国积极参与全球经济治理体系改革,为完善全球经济治理体系贡献力量。坚持平等协商、互利共赢,推动二十国集团等发挥国际经济合作功能。维护多边贸易体制,积极参与世界贸易组织改革,推动完善更加公正合理的全球经济治理体系。积极参与多双边区域投资贸易合作机制,推动新兴领域经济治理规则制定,提高参与国际金融治理能力。实施自由贸易区提升战略,构建面向全球的高标准自由贸易区网络。



## 启思导行

2014年5月,东部非洲有了第一条高速公路;2016年6月,乌兹别克斯坦中亚第一长隧道顺利通车;2017年5月,肯尼亚“世纪工程”蒙内铁路建成通车;2018年8月,马尔代夫有了第一座跨海大桥;截至2022年年底,中欧班列已累计开行超6.5万列。这些成果的取得,都源自“一带一路”倡议。

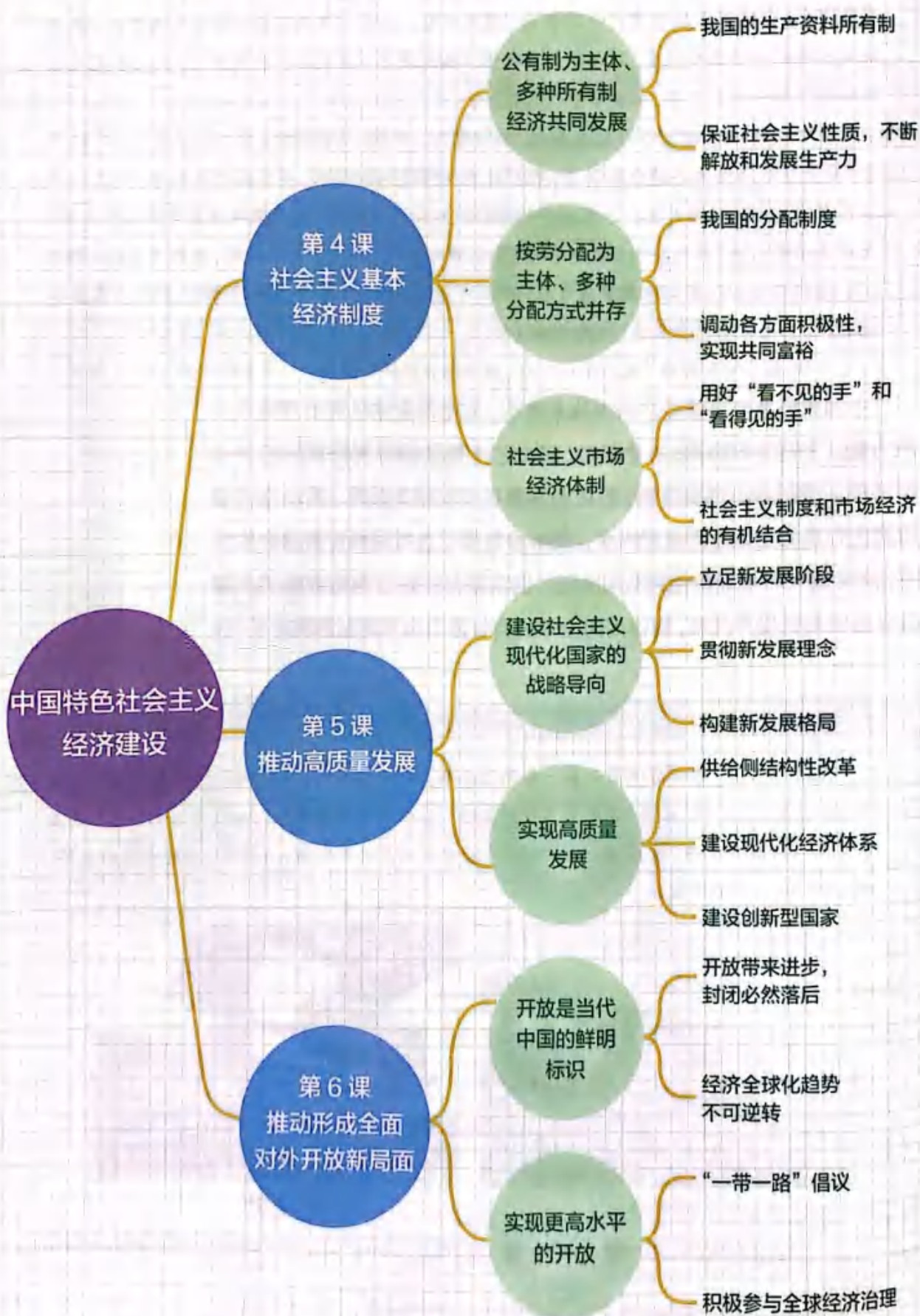


蒙内铁路



中欧班列

结合所学知识,想一想“一带一路”倡议对于实现更高水平的开放有什么作用,并与同学分享。





### ► 活动目标

1. 了解社会主义基本经济制度的内涵,理解我国经济发展新特征。
2. 感悟社会主义基本经济制度的优越性。
3. 树立利用所学专业技能、经济知识服务社会、服务人民的远大理想,掌握投身新时代中国特色社会主义建设实践的知识和本领。

### ► 活动任务与建议

**任务一:** 围绕“为什么要坚持‘两个毫不动摇’”,探讨公有制为主体、多种所有制经济共同发展这一社会主义经济制度的优越性

1. 可调研某项公共工程,了解该工程对当地经济发展和民生建设的重要影响,理解地方政府、国有企业在公共工程建设和管理中的重要作用,并撰写调研报告在班级交流分享,印证坚持公有制主体地位、发挥国有经济主导作用的重要性。

2. 选择当地一家有代表性的民营企业,通过实地调查或访谈,了解该企业的日常运营、发展前景、政府支持、人才需求等基本情况,理解民营企业对当地经济发展和就业等的重要作用。

3. 通过查阅资料、访谈专家、采访在混合所有制企业就业的毕业生等方式,了解混合所有制经济如何实现公有制经济与非公有制经济相互促进、共同发展,认识发展混合所有制经济的必要性和重要意义,在班级交流分享。

**任务二:** 围绕“为什么‘两只手’优于‘一只手’”,探讨市场在资源配置中起决定性作用和更好发挥政府作用的道理

1. 阅读《习近平谈治国理政》(第一卷)中的篇目《“看不见的手”和“看得见的手”都要用好》,了解用好“两只手”的理论逻辑和主要

工作，并制作演示文稿或手抄报，在班级展示。

2. 结合具体实例，探讨市场和政府在普通商品定价、奢侈品定价、医疗就业养老、基础设施建设、环境治理、自然灾害处理、公共卫生建设、应对经济危机、推动共同富裕等方面的职责和作用，加深对用好“两只手”的理解。

3. 调研市场上某项商品，了解影响商品生产、价格、销售、需求之间的相互关系等，探讨如何发挥市场在资源配置中的决定性作用，分析市场调节的局限性，就如何更好发挥政府作用提出合理建议。

## ► 活动评价

评价内容	评价人员	评价方式	评价维度						总结反思
			语言表达	问题分析	事件处理	成果呈现	个人状态	团队合作	

说明：

- 评价人员：本人、同学、家长、教师等。
- 评价方式：采用赋分评价、评语结论评价等。
- 评价维度：语言表达是否清晰准确，问题分析是否全面准确，事件处理是否恰当，成果呈现是否完整，个人状态是否积极，团队合作是否有效。
- 总结反思：从成效、改进措施等方面进行。

# 中国特色社会主义 政治建设

党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央团结带领全国各族人民全面发展全过程人民民主,新时代中国特色社会主义政治建设取得举世瞩目的成就。党中央权威和集中统一领导得到有力保证,党找到了自我革命这一跳出治乱兴衰历史周期率的第二个答案,人民当家作主制度体系更加健全,社会主义民主政治制度化、规范化、程序化全面推进,中国特色社会主义政治制度优越性得到更好发挥,生动活泼、安定团结的政治局面得到巩固和发展,激发和凝聚了中国人民奋斗新时代的磅礴力量。

通过本单元学习,我们将了解中国共产党的性质与宗旨,明白为什么必须坚持和加强党的全面领导;了解我国根本政治制度和基本政治制度的优越性;理解坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一的重要意义,懂得维护祖国统一和民族团结的重要性,明确有序参与政治生活的意义和途径。



# 第7课

## 党是最高政治领导力量

中国共产党是一个什么样的政党，在我们国家居于什么地位？为什么说坚持党的全面领导是坚持和发展中国特色社会主义的必由之路？学习本课，我们将对中国共产党有更深刻的认识，并理解为什么必须坚持和加强党的全面领导。

### 一、不忘初心、牢记使命

#### 1. 党的性质和宗旨



##### 阅读与思考

“我是谁，是什么样的人，也许你从来没有想过。我是离开最晚的那一个，我是开工最早的那一个，我是想到自己最少的那一个，我是坚守到最后的那一个，我是行动最快的那一个，我是牵挂大家最多的那一个。”公益广告《我是谁》用温暖朴实的镜头记录了普通平凡的身边人物故事：大学生、环卫工人、医生、交警、村干部等是他们的不同身份，但他们有一个共同的名字——共产党员。

- 《我是谁》镜头记录的中国共产党人，有哪些共同的特点和品格？



党是阶级的先进部队，是阶级的领导者和组织者，是整个运动及其根本和主要目的的代表。

——列宁

中国共产党是中国工人阶级的先锋队，同时是中国人民和中华民族的先锋队，是中国特色社会主义事业的领导核心，代表中国先进生产力的发展要求，代表中国先进文化的前进方向，代表中国最广大人民的根本利益。党的最高理想和最终目标是实现共产主义。

全心全意为人民服务是中国共产党的根本宗旨。党除了工人阶级和最广大人民群众的根本利益，没有任何自己特殊的利益，从来不代表任何利益集团、任何权势团体、任何特权阶层的利益。人民对美

好生活的向往，就是中国共产党的奋斗目标。与人民风雨同舟、生死与共，始终保持血肉联系，是党战胜一切困难和风险的根本保证。



## 相关链接



张思德(版画)

张思德是一名普通的八路军战士。1944年9月5日，张思德和战友烧木炭时，由于土质松软加上雨水渗透，即将挖成的窑洞突然塌方。危难之际，张思德奋力将身边的战友推出窑洞，自己却不幸牺牲，时年29岁。9月8日，毛泽东在张思德的追悼会上，作了《为人民服务》的讲话，并亲笔题写了“向为人民利益而牺牲的张思德同志致敬”的挽词。“为人民服务”成为中国共产党人的“座右铭”。

立党为公、执政为民是中国共产党的执政理念。党的根基在人民、血脉在人民、力量在人民，人民是党执政兴国的最大底气。党始终牢记江山就是人民、人民就是江山，坚持一切为了人民、一切依靠人民，坚持为人民执政、靠人民执政，坚持发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享，坚定不移走全体人民共同富裕道路。

## 2. 党的初心和使命



### 阅读与思考

“朋友，我相信，到那时，到处都是活跃跃的创造，到处都是日新月异的进步，欢歌将代替了悲叹，笑脸将代替了哭脸，富裕将代替了贫穷，康健将代替了疾苦，智慧将代替了愚昧，友爱将代替了仇杀，生之快乐将代替了死之悲哀，明媚的花园，将代替了凄凉的荒地！”1935年，方志敏在狱中撰写的《可爱的中国》，把中国比喻为“生育我们的母亲”，畅想当中国的面貌改造一新时，“我们民族就可以无愧色地立在人类的面前，而生育我们的母亲，也会最美丽地装饰起来，与世界上各位母亲平等地携手了”。如今，方志敏所描绘的“可赞美的光明前途”已经变成现实。



- 方志敏的事迹体现了中国共产党人什么样的初心和使命？



对共产主义的信仰，对中国特色社会主义的信念，是共产党人的政治灵魂，是共产党人经受住任何考验的精神支柱。

——习近平

为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴，是中国共产党人的初心和使命。这个初心和使命是激励中国共产党人不断前进的根本动力，是党的性质宗旨、理想信念、奋斗目标的集中体现。

从诞生那一天起，党始终践行初心使命，团结带领全国各族人民绘就了人类发展史上的壮美画卷，中华民族伟大复兴展现出前所未有的光明前景。党的百年奋斗从根本上改变了中国人民的前途命运，开辟了实现中华民族伟大复兴的正确道路，展示了马克思主义的强大生命力，深刻影响了世界历史进程，锻造了走在时代前列的中国共产党。



## 相关链接

中国共产党自成立以来，领导人民进行伟大奋斗，积累了宝贵的历史经验，这就是：坚持党的领导，坚持人民至上，坚持理论创新，坚持独立自主，坚持中国道路，坚持胸怀天下，坚持开拓创新，坚持敢于斗争，坚持统一战线，坚持自我革命。这些宝贵经验是党和人民共同创造的精神财富，必须倍加珍惜、长期坚持，并在新时代实践中不断丰富和发展。



过去的一切运动都是少数人的，或者为少数人谋利益的运动。无产阶级的运动是绝大多数人的，为绝大多数人谋利益的独立的运动。

——马克思、恩格斯

为什么人的问题，是检验一个政党、一个政权性质的试金石。人民是历史的创造者，是决定党和国家前途命运的根本力量，无产阶级政党是为绝大多数人谋利益的政党。只有不忘初心、牢记使命，党才能够始终得到人民拥护和支持，才能够始终立于不败之地。



共产党员重温入党誓词





● 查找资料或者寻找身边那些坚持理想信念、保持崇高境界、坚守初心使命、敢于担当作为的优秀共产党员,了解其先进事迹,完成下表。

优秀共产党员姓名	入党时间	主要事迹	我们要学习的精神品格
焦裕禄	1946年1月	从1962年12月起,他带领兰考人民治理内涝、风沙、盐碱三害,终于改变了兰考县的面貌	<ul style="list-style-type: none"> <li>“心中装着全体人民、唯独没有他自己”的公仆情怀</li> <li>凡事探求就里、“吃别人嚼过的馍没味道”的求实作风</li> <li>“敢教日月换新天”“革命者要在困难面前逞英雄”的奋斗精神</li> <li>艰苦朴素、廉洁奉公、“任何时候都不搞特殊化”的道德情操</li> </ul>

## 二、坚持和加强党的全面领导

### 1. 中国共产党领导是中国特色社会主义最本质的特征



#### 阅读与思考



第十三届全国人民代表大会第一次会议表决通过《中华人民共和国宪法修正案》

2018年3月,第十三届全国人民代表大会第一次会议经投票表决,高票通过了《中华人民共和国宪法修正案》。这次宪法修改的一个重大亮点,就是在宪法序言确定党的领导地位的基础上,在第一条第二款中增加了一句:“中国共产党领导是中国特色社会主义最本质的特征。”

● 结合历史和现实,谈谈你对“中国共产党领导是中国特色社会主义最本质的特征”的理解。



2020年国庆期间,天安门广场上的“万众一心”大花篮

中国共产党领导是中国特色社会主义最本质的特征,是中国特色社会主义制度的最大优势,党是最高政治领导力量。党政军民学,东西南北中,党是领导一切的。坚持党的全面领导,是坚持和发展中国特色社会主义

的必由之路。全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴,关键在党。党的领导是战胜一切困难和风险的“定海神针”,是实现中华民族伟大复兴的根本保证。党的领导是党和国家的根本所在、命脉所在,是全国各族人民的利益所系、命运所系。



我国社会主义政治制度优越性的一个突出特点是党总揽全局、协调各方的领导核心作用,形象地说是“众星捧月”,这个“月”就是中国共产党。在国家治理体系的大棋局中,党中央是坐镇中军帐的“帅”,车马炮各展其长,一盘棋大局分明。

——习近平

中国特色社会主义制度是一个严密完整的科学制度体系,起四梁八柱作用的是根本制度、基本制度、重要制度,其中具有统领地位的是党的领导制度。党的领导制度是我国的根本领导制度。坚持党的集中统一领导,坚持党的科学理论,保持政治稳定,确保国家始终沿着社会主义方向前进,这是我国国家制度和国家治理体系的显著优势。

党的领导是全面的、系统的、整体的,坚持党中央集中统一领导是最高政治原则,保证党的团结统一是党的生命。新时代坚持和加强党的全面领导,必须坚决维护党中央权威,健全总揽全局、协调各方的党的领导制度体系,建立不忘初心、牢记使命的制度,完善坚定维护党中央权威和集中统一领导的各项制度,健全党的全面领导制度,健全为人民执政、靠人民执政各项制度,健全提高党的执政能力和领导水平制度,完善全面从严治党制度,把党的领导落实到国家治理各领域各方面各环节。



## 相关链接

坚决维护党中央权威和集中统一领导,把党的领导落实到党和国家事业各领域各方面各环节,使党始终成为风雨来袭时全体人民最可靠的主心骨,确保我国社会主义现代化建设正确方向,确保拥有团结奋斗的强大政治凝聚力、发展自信心,集聚起万众一心、共克时艰的磅礴力量。

## 2. 坚定不移全面从严治党



### 阅读与思考

党中央强调,我们党来自人民、植根人民、服务人民,一旦脱离群众就会失去生命力,全面从严治党必须从人民群众反映强烈的作风问题抓起。党中央发扬钉钉子精神,持之以恒纠治“四风”,反对特权思想和特权现象,狠刹公款送礼、公款吃喝、公款旅游、奢侈浪费等不正之风,解决群众反映强烈、损害群众利益的突出问题,推进基层减负,倡导勤俭节约、反对铺张浪费,刹住了一些过去被认为不可能刹住的歪风,纠治了一些多年未除的顽瘴痼疾,党风政风和社会风气为之一新。

📌 查阅资料,列举党的十八大以来,中国共产党全面从严治党的具体举措。

中国共产党作为世界上最大的马克思主义执政党,要始终赢得人民拥护、巩固长期执政地位,必须时刻保持解决大党独有难题的清醒和坚定。全面从严治党是党永葆生机活力、走好新的赶考之路的必由之路。全面从严治党永远在路上,党的自我革命永远在路上,必须持之以恒推进全面从严治党,深入推进新时代党的建设新的伟大工程,以党的自我革命引领社会革命。

先进的马克思主义政党不是天生的,而是在不断自我革命中淬炼而成的。勇于自我革命是中国共产党区别于其他政党的显著标志。自我革命精神是党永葆青春活力的强大支撑。党历经百年沧桑更加充满活力,其奥秘就在于始终坚持真理、修正错误。只要不断清除一切损害党的先进性和纯洁性的因素,不断清除一切侵蚀党的健康肌体的病毒,就一定能够确保党不变



庆祝中华人民共和国成立70周年大会  
群众游行中的“从严治党”方阵

质、不变色、不变味，确保党在新时代坚持和发展中国特色社会主义的历史进程中始终成为坚强领导核心。



### 相关链接

2021年11月，习近平在党的十九届六中全会第二次全体会议上的讲话中指出：“毛泽东同志讲：‘有无认真的自我批评，也是我们和其他政党互相区别的显著的标志之一。’正是因为具备这种独有的政治品格，我们党才能穿越百年风风雨雨，多次在危难之际重新奋起、失误之后拨乱反正，成为打不倒、压不垮的马克思主义政党。一个政党最难的就是历经沧桑而初心不改、饱经风霜而本色依旧。”

一代又一代中国共产党人，大多数都是在青年时代就满怀信仰和豪情加入了党组织，并为党和人民奋斗终身。党的队伍中始终活跃着怀抱崇高理想、充满奋斗精神的青年人，这是党历经百年风雨而始终充满生机活力的一个重要原因。新时代青年要深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，坚定不移听党话、跟党走，胸怀忧国忧民之心、爱国爱民之情，不断奉献祖国、奉献人民。



### 相关链接

- ◆ 两个确立：确立习近平同志党中央的核心、全党的核心地位，确立习近平新时代中国特色社会主义思想的指导地位。
- ◆ 四个意识：政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识。
- ◆ 四个自信：中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信。
- ◆ 两个维护：坚决维护习近平总书记党中央的核心、全党的核心地位，坚决维护党中央权威和集中统一领导。



### 启思导行

● 看新闻，查资料，搜集能够体现“党是最高政治领导力量”的典型事例，在横线上简要描述，并与同学们分享。

---

---

---

# 第8课

## 用制度体系保证人民当家作主

我国的根本政治制度和基本政治制度是发展社会主义民主政治的制度保障,具有鲜明的中国特色和显著优势。人民代表大会制度、中国共产党领导的多党合作和政治协商制度、民族区域自治制度、基层群众自治制度,这些制度在国家政治生活中居于什么样的地位、发挥着什么样的功能?学习本课,我们将知道人民当家作主在社会主义中国是如何实现的,了解中国特色社会主义政治制度具有哪些独特的优势。

### 一、我国的国体与政体

#### 1. 人民民主专政是我国的国体



#### 阅读与思考



中国共产党党徽  
为镰刀和锤头组成的  
图案。



中华人民共和国国徽,  
中间是五星照耀下的天安  
门,周围是谷穗和齿轮。

- 党徽上的镰刀、锤头和国徽上的谷穗、齿轮分别代表什么?
- 为什么党徽和国徽上要设计这些元素?

我国是工人阶级领导的、以工农联盟为基础的人民民主专政的社会主义国家,国家的一切权力属于人民。人民民主专政是我国的国体,它明确规定了社会各阶级在国家中的地位,庄严宣示了我国国家政权的人民性质。



## 相关链接

1949年,毛泽东发表《论人民民主专政》一文,总结中国共产党成立28年来领导民主革命的经验,阐明即将成立的中华人民共和国的性质,各阶级在国家政权中的地位以及新中国内政外交的基本政策,指出“对人民内部的民主方面和对反动派的专政方面,互相结合起来,就是人民民主专政”。

論人民民主專政  
毛澤東  
一九四九年六月三十日

毛澤東

論人民民主專政

我国的国家政权坚持以工人阶级为领导,以工农联盟为基础。工人阶级是先进生产力的代表,具有严格的组织性和纪律性,是领导阶级,是中国革命和社会主义建设事业的中坚力量。知识分子是工人阶级的一部分。广大农民与工人阶级有着共同的利益和天然的联系,是工人阶级可靠的同盟军。工农联盟不仅是夺取新民主主义革命胜利的重要保证,也是社会主义事业发展的重要保证。

人民民主专政包含对广大人民实行民主和对少数敌人实行专政两个方面。人民民主专政的本质是人民当家作主,必须充分发扬社会主义民主,体现人民意志、保障人民权益、激发人民创造活力,用制度体系保证人民当家作主。在我国,剥削阶级作为阶级已经消灭,但是阶级斗争还将在一定范围内长期存在。中国人民对敌视和破坏我国社会主义制度的国内外的敌对势力和敌对分子,必须进行斗争。人民民主专政的国家政权担负着对极少数敌对分子实行专政,维护国内正常社会秩序,抵御国外敌对势力侵略和颠覆活动的历史任务。



## 相关链接

1945年7月,民主人士黄炎培访问延安时,与毛泽东在窑洞中有一段著名的对话。当黄炎培提出如何跳出“其兴也勃焉,其亡也忽焉”的历史周期率时,毛泽东说,我们已经找到新路,就是民主;只有让人民来监督政府,政府才不敢松懈;只有人人起来负责,才不会人亡政息。

## 2. 人民代表大会制度是我国的根本政治制度



### 阅读与思考

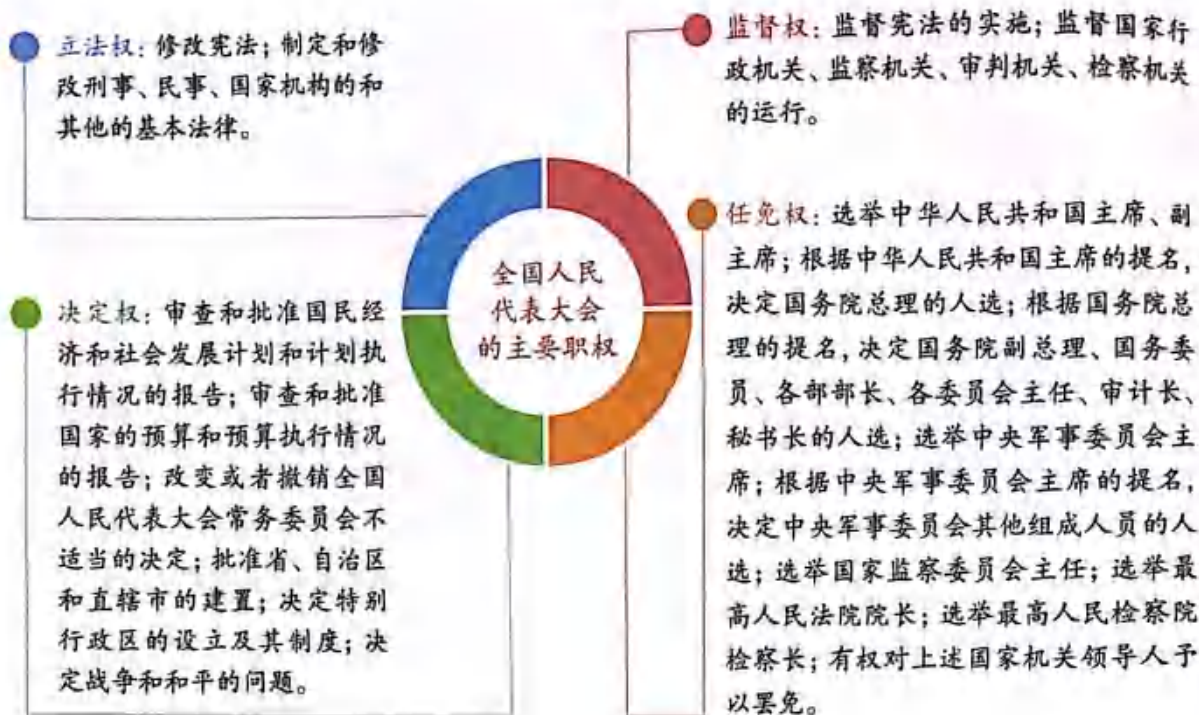
#### 第十四届全国人民代表大会第一次会议议程

- 1 审议政府工作报告  
审查2022年国民经济和社会发展规划执行情况与2023年国民经济和社会发展规划草案的报告、2023年国民经济和社会发展规划草案
- 2 审查2022年中央和地方预算执行情况与2023年中央和地方预算草案的报告、2023年中央和地方预算草案
- 3 审议全国人民代表大会常务委员会关于提请审议《中华人民共和国立法法（修正草案）》的议案
- 4 审议全国人民代表大会常务委  
员会工作报告
- 5 审议最高人民法院工作报告
- 6 审议最高人民检察院工作报告
- 7 审议国务院机构改革方案
- 8 选举和决定任命国家机构组成人员

结合议程,说说全国人民代表大会的地位和职权。

人民代表大会制度是与我国人民民主专政的国体相适应的政权组织形式,是我国的政体,是支撑中国国家治理体系和治理能力的根本政治制度。人民代表大会制度按照民主集中制原则,由人民通过行使选举权定期选举出自己的代表,组成各级人民代表大会,各级人民代表大会代表人民的意志、根据人民的利益统一行使国家权力,决定全国和各级地方的一切重大事务。

人民代表大会制度突出强调权为民所赋,最充分地体现了社会主义国家的本质要求,在我国政治制度体系中居于核心地位。人民代表大会代表人民统一行使国家权力,全国人民代表大会是最高国家权力机关,地方人民代表大会是地方国家权力机关。各级国家行政机关、监察机关、审判机关、检察机关都由人民代表大会产生,对人大负责、受人大监督。人民代表大会有立法权、监督权、决定权、任免权。



在中国实行人民代表大会制度，是中国人民在人类政治制度史上的伟大创造，是深刻总结近代以后中国政治生活惨痛教训得出的基本结论，是中国社会 100 多年激越变革、激荡发展的历史结果，是中国人民翻身作主、掌握自己命运的必然选择。实践证明，人民代表大会制度是符合中国国情和实际、体现社会主义国家性质、保证人民当家作主、保障实现中华民族伟大复兴的好制度。



在新的奋斗征程上，必须充分发挥人民代表大会制度的根本政治制度作用，继续通过人民代表大会制度牢牢把国家和民族前途命运掌握在人民手中。这是时代赋予我们的光荣任务。

——习近平



### 启思导行

人大代表来自人民，肩负人民的重托，应模范遵守宪法和法律，努力为人民服务并自觉接受人民的监督。

■ 查阅《中华人民共和国全国人民代表大会和地方各级人民代表大会选举法》《全国人民代表大会常务委员会关于县级以下人民代表大会代表直接选举的若干规定》等法律法规，说说我国各级人大代表是如何选举产生的。



## 二、我国的基本政治制度

### 1. 中国共产党领导的多党合作和政治协商制度

#### 阅读与思考

如果把西方的政党制度比喻为“拳击赛”，每个政党的目的都是要把对方打倒；那么我们中国的政党制度则好比“大合唱”，大家齐心协力干成一项事业。大合唱要有指挥，这个指挥就是中国共产党。大合唱要有主旋律，这个主旋律就是中国特色社会主义。

- 结合材料并联系实际，说说我国政党制度的特点。

中国共产党领导的多党合作和政治协商制度是我国的一项基本政治制度。在中国，除了中国共产党，还有八个民主党派。在人民民主的共同旗帜下，中国共产党和各民主党派奉行“长期共存、互相监督、肝胆相照、荣辱与共”的方针，形成了具有鲜明中国特色和显著优势的新型政党制度。

中国共产党是执政党，各民主党派是接受中国共产党领导、同中国共产党亲密合作的参政党，是中国共产党的好参谋、好帮手、好同事。中国共产党和各民主党派都以宪法为根本活动准则，是通力合作、共同致力于社会主义事业的亲密友党。

#### 相关链接

我国八个民主党派的相关信息

名称	成立时间	主要成员
中国国民党革命委员会（简称民革）	1948年1月	同原中国国民党有关系的人士、同民革有历史联系和社会联系的人士、同台湾各界有联系的人士、社会和法制专业人士、农业农村农民工作研究领域专业人士
中国民主同盟（简称民盟）	1941年3月	主要由从事文化教育以及科学技术工作的高、中级知识分子组成
中国民主建国会（简称民建）	1945年12月	主要由经济界人士以及相关的专家学者组成
中国民主促进会（简称民进）	1945年12月	以从事教育文化出版传媒以及相关的科学技术领域工作的高、中级知识分子为主
中国农工民主党（简称农工党）	1930年8月	以医药卫生、人口资源和生态环境以及相关的科学技术、教育领域高、中级知识分子为主
中国致公党	1925年10月	以归侨、侨眷中的中上层人士和其他有海外关系的代表性人士为主
九三学社	1946年5月	以科学技术界高、中级知识分子为主
台湾民主自治同盟（简称台盟）	1947年11月	由台湾省人士为主组成



我们必须把人民政协制度坚持好、把人民政协事业发展好，增强开展统一战线工作的责任担当，把更多的人团结在党的周围。

——习近平

中国共产党的领导是多党合作和政治协商的首要前提与根本保证。中国共产党对各民主党派、无党派人士的领导，主要是政治领导，即政治原则、政治方向和重大方针政策的领导，中国共产党支持各民主党派、无党派人士独立自主地开展工作，充分履行职能、积极作用。

民主党派参加国家政权，参与重要方针政策、重要领导人选的协商，参与国家事务的管理，参与国家方针政策、法律法规的制定和执行。民主党派的参政地位和参政权利受宪法保护，这是人民民主的重要体现。

中国共产党领导的多党合作和政治协商制度，有效避免了旧式政党制度只能代表少数人、少数利益集团的弊端，有效避免了一党缺乏监督或者多党轮流坐庄、恶性竞争的弊端，有效避免了旧式政党制度囿于党派利益、阶级利益、区域和集团利益决策施政导致社会撕裂的弊端。这一具有鲜明中国特色的政治制度展现出强大的生命力和显著的优越性。

## 2. 民族区域自治制度



### 阅读与思考

中华人民共和国是全国各族人民共同缔造的统一的多民族国家，各民族都是中华民族大家庭的成员。根据统一的多民族国家的历史传统，“大杂居、小聚居、相互交错”的民族分布特点，以及各民族在长期奋斗中形成的相互依存的民族关系，我国实行民族区域自治制度。

- 什么是民族区域自治制度？我国为什么要实行民族区域自治？

民族区域自治制度是在国家统一领导下，在各少数民族聚居的地方设立自治机关，依法行使自治权的制度。民族区域自治制度是我国的一项基本政治制度，是中国特色解决民族问题的正确道路的重要内容和制度保障。



### 相关链接

《中华人民共和国民族区域自治法》规定，各少数民族聚居的地方实行区域自治。民族自治地方分为自治区、自治州、自治县。民族自治地方的自治机关在行使一般地方国家机关职权的同时，依法行使自治权，根据本地方的实际情况贯彻执行国家的法律、政策。民族自治地方内其他少数民族聚居的地方，建立相应的自治地方或者民族乡。

我国民族区域自治是在国家统一领导下的自治，各民族自治地方是国家不可分割的组成部分，民族自治机关必须服从中央的领导。民族区域自治不是某个民族独享的自治，民族自治地方更不是某个民族独有的地方。要坚持统一和自治相结合、民族因素和区域因素相结合。

民族区域自治制度，既保证了国家团结统一，又实现了各民族共同当家作主。这一制度符合我国国情，在维护祖国统一和领土完整、加强民族平等团结、促进民族地区发展、增强中华民族凝聚力等方面都起到了重要作用。

我们要坚持和完善民族区域自治制度，巩固平等团结互助和谐的社会主义民族关系，促进各民族和睦相处、和衷共济、和谐发展，切实防止出现民族隔阂、民族冲突的现象。

——习近平

### 3. 基层群众自治制度

#### 阅读与思考

某村召开村民会议，讨论修路事宜。到会 113 人，108 人赞成，由于多数村民支持，修路工作不到一星期就启动了。

某小区举办迎新春活动，居委会组织社区志愿者教居民编中国结、写“福”字，大家一起热热闹闹迎新春，共创和谐社区。

你所在的社区（村）开展过哪些类似的活动？这些活动有什么特点？

基层群众自治制度是我国的一项基本政治制度，是社会主义民主政治建设的基础和重要组成部分。基层群众自治制度是党领导人民群众在城乡社区治理、基层公共事务和公益事业中依法自我管理、自我服务、自我教育、自我监督，推动基层直接民主的新创造、新实践。

我们要坚持和完善基层群众自治制度，发展基层民主，保障人民依法直接行使民主权利，切实防止出现人民形式上有权、实际上无权的现象。

——习近平

党坚持健全基层党组织领导的基层群众自治机制，加强基层组织建设，完善基层直接民主制度体系和工作体系，拓宽基层各类群体有序参与基层治理渠道，保障人民依法管理基层公共事务和公益事业。



## 相关链接

城市的居民委员会协调会制度、听证会制度、评议会制度、居民来访制度、居委会报告制度等,农村的村民委员会选举、村民会议和代表会议、村民民主管理和民主监督等方式方法,充分保障基层群众享有更多、更切实的民主权利。企事业单位普遍建立以职工代表大会为基本形式,以厂务公开制度、职工董事制度、职工监事制度为主要内容的民主管理制度,维护职工合法权益。

基层群众自治制度增强了基层群众的民主意识和民主能力,培养了基层群众的民主习惯,充分彰显了中国民主的广泛性和真实性。实践证明,基层群众自治制度是充满活力、独具特色、符合国情的好制度。



## 启思导行

人民当家作主制度体系的优越性体现在:

能够有效保证人民享有更加广泛、更加充实的权利和自由,保证人民广泛参加国家治理和社会治理。

能够有效调节国家政治关系,发展充满活力的政党关系、民族关系、宗教关系、阶层关系、海内外同胞关系,增强民族凝聚力,形成安定团结的政治局面。

能够集中力量办大事,有效促进社会生产力解放和发展,促进现代化建设各项事业,促进人民生活质量和水平不断提高。

能够有效维护国家独立自主,有力维护国家主权、安全、发展利益,维护中国人民和中华民族的福祉。

- 结合本课所学,从我国基本政治制度中任选一项制度,谈谈它是如何体现上述优越性的。

# 第9课

## 发展社会主义民主政治

什么是全过程人民民主？为什么必须走符合中国国情的政治发展道路？为什么必须坚持和完善“一国两制”，推进祖国统一？为什么必须铸牢中华民族共同体意识？学习本课，我们将理解全过程人民民主的优越性，理解坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一是社会主义政治发展的必然要求，坚定走中国特色社会主义政治发展道路的自信，懂得自觉维护祖国统一和民族团结的重要性。

### 一、发展全过程人民民主

#### 1. 全过程人民民主是社会主义民主政治的本质属性

##### 阅读与思考

2019年11月，习近平在上海长宁区虹桥街道古北市民中心考察社区治理和服务情况。市民中心内，一场别开生面的法律草案意见建议征询会正在进行。习近平同参加征询会的居民亲切交谈，详细询问法律草案的意见征集工作情况。习近平强调，人民民主是一种全过程的民主，所有的重大立法决策都是依照程序、经过民主酝酿，通过科学决策、民主决策产生的。

- 结合生活中的事例，谈谈你对“人民民主是一种全过程的民主”的理解。

我国的社会主义民主是全过程人民民主。人民民主是社会主义的生命，是全面建设社会主义现代化国家的应有之义。全过程人民民主是社会主义民主政治的本质属性，实现了过程民主和成果民主、程序民主和实质民主、直接民主和间接民主、人民民主和国家意志相统一，是全链条、全方位、全覆盖的民主，是最广泛、最真实、最管用的民主。



一张珍贵的1953年选民证

全过程人民民主具有完整的制度程序和参与实践。在我国,国家各项制度都是围绕人民当家作主构建的,国家治理体系都是围绕实现人民当家作主运转的,这些制度程序,形成了全面、广泛、有机衔接的人民当家作主制度体系,构建了多样、畅通、有序的民主渠道。全体人民依法实行民主选举、民主协商、民主决策、民主管理、民主监督,依法通过各种途径和形式管理国家事务,管理经济和文化事业,管理社会事务。



## 相关链接

一个国家民主不民主,关键在于是不是真正做到了人民当家作主,要看人民有没有投票权,更要看人民有没有广泛参与权;要看人民在选举过程中得到了什么口头许诺,更要看选举后这些承诺实现了多少;要看制度和法律规定了什么样的政治程序和政治规则,更要看这些制度和法律是不是真正得到了执行;要看权力运行规则和程序是否民主,更要看权力是否真正受到人民监督和制约。

协商民主是实践全过程人民民主的重要形式。有事好商量,众人的事情由众人商量,找到全社会意愿和要求的最大公约数,是人民民主的真谛。协商民主,就是在中国共产党领导下,人民内部各方面



2015年3月,福建省莆田市荔城区后黄村村民在古民居“流转”村民监督讨论会上举牌表决

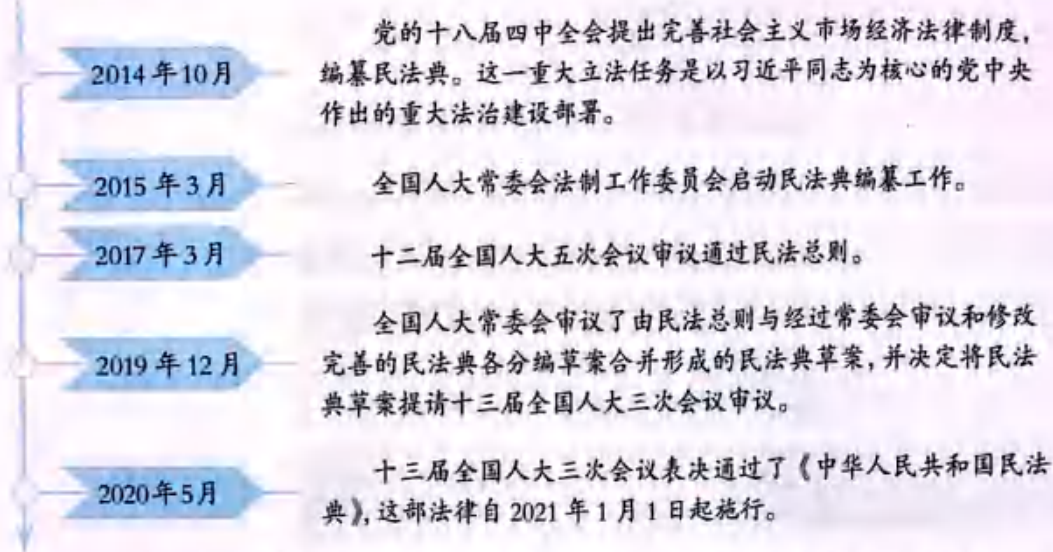
围绕重大问题和涉及群众切身利益的实际问题,在决策之前和决策实施之中开展广泛协商,努力形成共识。在我国,人民通过选举、投票行使权利和人民内部各方面在重大决策之前进行充分协商,尽可能就共同性问题取得一致意见,是社会主义民主的两种重要形式。

全过程人民民主,是中国共产党团结带领人民追求民主、发展民主、实现民主的伟大创造,是党不断推进中国民主理论创新、制度创新、实践创新的经验结晶,是坚持党的本质属性、践行党的根本宗旨的必然要求。

## 2. 坚持走中国特色社会主义政治发展道路



### 阅读与思考



民法典草案编纂过程中，先后10次通过中国人大网公开征求意见，累计收到42.5万人提出的102万条意见和建议。2020年全国两会期间，根据各方面意见，又做了100余处修改，其中实质性修改40余处。

■ 民法典的制定过程是如何体现党的领导、人民当家作主和依法治国有机统一的？

以什么样的思路来谋划和推进中国社会主义民主政治建设，在国家政治生活中具有管根本、管全局、管长远的作用。古今中外，由于政治发展道路选择错误而导致社会动荡、国家分裂、人亡政息的例子比比皆是。中国是一个发展中大国，坚持正确的政治发展道路更是关系根本、关系全局的重大问题。

世界上不存在完全相同的政治制度，也不存在适用于一切国家的政治制度模式。照抄照搬他国政治制度行不通，甚至会把国家前途命运葬送掉。设计和发展国家政治制度，要坚持从国情出发、从实际出发，不能割断历史，不能想象突然就搬来一座政治制度上的“飞来峰”。中国特色社会主义政治发展道路，是近代以来中国人民长期奋斗历史逻辑、理论逻辑、实践逻辑的必然结果，是中国共产党和中国人民的伟大创造。



各国国情不同,每个国家的政治制度都是独特的,都是由这个国家的人民决定的,都是在这个国家历史传承、文化传统、经济社会发展的基础上长期发展、渐进改进、内生性演化的结果。

——习近平

发展全过程人民民主,必须坚定不移走中国特色社会主义政治发展道路,坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一。党的领导是人民当家作主和依法治国的根本保证,人民当家作主是社会主义民主政治的本质特征,依法治国是党领导人民治理国家的基本方式,三者是相辅相成的有机整体,统一于我国社会主义民主政治伟大实践。



### 相关链接

全面依法治国最广泛、最深厚的基础是人民,要把体现人民利益、反映人民愿望、维护人民权益、增进人民福祉落实到全面依法治国的各领域全过程,依法保障人民平等参与、平等发展权利,发展更加广泛、更加充分、更加健全的全过程人民民主。要始终坚持法治为了人民、依靠人民、造福人民、保护人民,努力让人民群众在每一项法律制度、每一个执法决定、每一宗司法案件中都感受到公平正义,以法治力量更好保障人民群众的获得感、幸福感、安全感。



### 启思导行

民主不是装饰品,不是用来做摆设的,而是用来解决问题的。在西方所谓的民主国家里,人民往往只有在投票时被唤醒、投票后就进入休眠期,只有竞选时聆听天花乱坠的口号、竞选后就毫无发言权,只有拉票时受宠、选举后就被冷落,这样的民主不是真正的民主。

● 结合材料,对比西式民主的局限性,谈谈我国社会主义民主政治的优越性,写在下面的横线上。

---



---



---



---



---



## 二、维护祖国统一和民族团结

### 1. 坚持和完善“一国两制”，推进祖国统一



#### 阅读与思考

“我离开你的襁褓太久了，母亲！”“我天天数着归宁的吉日”……一组《七子之歌》倾诉了近代以来被掳去的香港、澳门等游子“失养于祖国”的悲哀之情，唱出了他们对祖国母亲的无限眷恋，也激励着一代代中华儿女立志振兴中华，完成祖国统一大业。1997年、1999年，香港、澳门先后回到祖国母亲怀抱，走上同祖国共同发展、永不分离的宽广道路。



香港景色



澳门景色

- 香港和澳门是在什么方针下回归祖国的？
- 香港和澳门回归祖国后为什么能取得巨大的发展成就？

“一国两制”就是在统一的国家之内，国家主体实行社会主义制度，个别地区依法实行资本主义制度。“一国两制”是党领导人民实现祖国和平统一的一项重要制度，是国家的一项基本国策，是中国特色社会主义的伟大创举。

“一国两制”构想首先成功地运用于解决香港、澳门问题。香港、澳门回归祖国后，重新纳入国家治理体系，走上了同祖国内地优势互补、共同发展的宽广道路，“一国两制”实践取得举世公认的成功。事实证明，“一国两制”是解决历史遗留的香港、澳门问题的最佳方案，也是香港、澳门回归后保持长期繁荣稳定的最佳制度安排，是完全行得通、办得到、得人心的，是有强大生命力的。



## 相关链接

香港特别行政区区旗是五星花蕊的紫荆花红旗。红旗代表祖国，紫荆花代表香港，寓意

香港是祖国不可分割的一部分，香港在祖国怀抱中兴旺发达。花蕊上的五角星体现了香港同胞热爱祖国，红白两色体现“一国两制”的精神。



澳门特别行政区的区旗是绘有五星、莲花、大桥、海水图案的绿色旗帜。其中，五

星代表统一的中国，三朵含苞待放的白莲花象征澳门是由三个岛组成的吉祥之地，绿色代表祖国大地。



“一国两制”方针是一个完整的体系。“一国”是实行“两制”的前提和基础，“两制”从属和派生于“一国”，并统一于“一国”之内。维护国家主权、安全、发展利益是“一国两制”方针的最高原则。我国是单一制国家，中央对包括香港、澳门特别行政区在内的所有地方行政区域拥有全面管治权。坚持“爱国者治港”“爱国者治澳”，把特别行政区管治权牢牢掌握在爱国者手中，这是事关国家主权、安全、发展利益，事关香港、澳门长期繁荣稳定的根本原则，是保证香港、澳门长治久安的必然要求，任何时候都不能动摇。



## 相关链接

2020年6月，十三届全国人大常委会第二十次会议表决通过《中华人民共和国香港特别行政区维护国家安全法》，并将其列入香港基本法附件三。这部法律第六条规定：“在香港特别行政区的任何机构、组织和个人都应当遵守本法和香港特别行政区有关维护国家安全的其他法律，不得从事危害国家安全的行为和活动。”2021年3月，十三届全国人大四次会议通过《全国人民代表大会关于完善香港特别行政区选举制度的决定》，明确要求“确保以爱国者为主体的‘港人治港’”。

解决台湾问题、实现祖国完全统一，是中国共产党矢志不渝的历史任务，是全体中华儿女的共同愿望，是实现中华民族伟大复兴的必然要求。“和平统一、一国两制”是解决台湾问题的基本方针，是实现国家统一的最佳方式，对两岸同胞和中华民族最有利。一个中国原则是两岸关系的政治基础。体现一个中国原则的“九二共识”明确界定了两岸关系的根本性质，是确保两岸关系和平发展的关键。“一国两制”在台湾的具体实现形式，会充分

考虑台湾现实情况,会充分吸收两岸各界意见和建议,会充分照顾到台湾同胞的利益和感情。两岸同胞同根同源、同文同种,是命运与共的骨肉兄弟,是血浓于水的一家人。亲人之间,没有解不开的心结。久久为功,必定能达到两岸同胞心灵契合。

## 相关链接

1987年年底,长达38年的两岸隔绝状态被打破,两岸人员往来和经济文化交流逐步展开。在此基础上,党中央稳步推进海峡两岸关系的发展。1992年3月,海峡两岸关系协会与台湾海峡交流基金会开始进行事务性商谈。1992年11月,双方就如何表述坚持一个中国原则的问题,达成“海峡两岸同属一个中国,共同努力谋求国家统一”的共识,后被称为“九二共识”。

面对“台独”势力分裂活动和外部势力干涉台湾事务的严重挑衅,我们坚决开展反分裂、反干涉重大斗争,展示了我们维护国家主权和领土完整、反对“台独”的坚强决心和强大能力,进一步掌握了实现祖国完全统一的战略主动,进一步巩固了国际社会坚持一个中国的格局。我们坚持以最大诚意、尽最大努力争取和平统一的前景,但决不承诺放弃使用武力,保留采取一切必要措施的选项,这针对的是外部势力干涉和极少数“台独”分裂分子及其分裂活动,绝非针对广大台湾同胞。台湾问题因民族弱乱而产生,必将随着民族复兴而解决。国家统一、民族复兴的历史车轮滚滚向前,祖国完全统一一定要实现,也一定能够实现。



“台独”分裂是祖国统一的最大障碍,是民族复兴的严重隐患。凡是数典忘祖、背叛祖国、分裂国家的人,从来没有好下场,必将遭到人民的唾弃和历史的审判!

——习近平

## 2. 铸牢中华民族共同体意识



### 阅读与思考

“五十个民族五十六朵花,朵朵(哟哪个)开在(地)阳光下,党把雨露洒下来哎,万紫千红放光华啰,就像是连根的树开出并蒂花,开出并蒂花啰哎,同为祖国增春光啰哎,装点江山美如画啰哎……”这首《五十个民族五十六朵花》是创作于20世纪80年代的爱国歌曲,深受全国各族人民的喜爱。

- 你还知道哪些反映民族大团结的歌曲?
- 这些歌曲反映了我国各民族之间怎样的关系?

中国是统一的多民族国家,在我国 960 多万平方公里的土地上,生活着 56 个民族。我们辽阔的疆域是各民族共同开拓的,悠久的历史是各民族共同书写的,灿烂的文化是各民族共同创造的,伟大的精神是各民族共同培育的。一部中国史,就是一部各民族交融汇聚成多元一体中华民族的历史,就是各民族共同缔造、发展、巩固统一的伟大祖国的历史。

中华民族是我国所有民族凝聚形成的命运共同体,汉族离不开少数民族,少数民族离不开汉族,各少数民族之间也相互离不开。民族团结是我国各族人民的生命线,中华民族共同体意识是国家统一之基、民族团结之本、精神力量之魂。各族人民亲如一家,是中华民族伟大复兴必定要实现的根本保证。



庆祝中华人民共和国成立 70 周年大会群众游行中的“民族团结”方阵

铸牢中华民族共同体意识,就是要引导各族人民牢固树立休戚与共、荣辱与共、生死与共、命运与共的共同体理念。只有铸牢中华民族共同体意识,才能增进各民族对中华民族的自觉认同,夯实我国民族关系发展的思想基础,推动中华民族成为认同度更高、凝聚力更强的命运共同体。要巩固和发展平等团结互助和谐的社会主义民族关系,

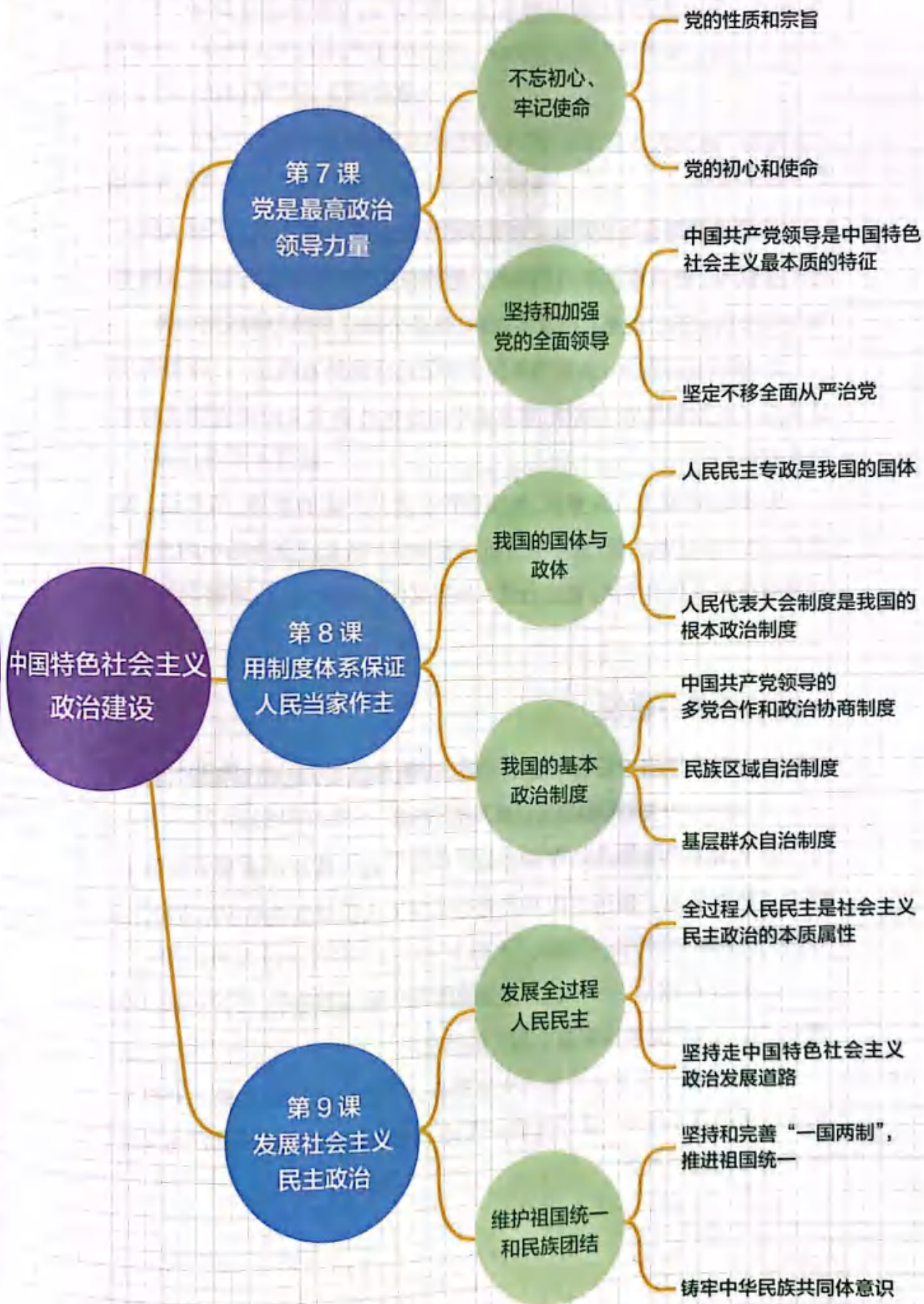
推动各民族树立正确的国家观、历史观、民族观、文化观、宗教观,增强国家意识、公民意识、法治意识,坚定对伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党、中国特色社会主义的高度认同,促进各民族在中华民族大家庭中像石榴籽一样紧紧抱在一起,共同建设伟大祖国,共同创造美好生活。



### 启思导行

2019 年 9 月,在全国民族团结进步表彰大会上,665 个模范集体、812 个模范个人受到表彰。

- 查阅资料,了解受表彰的集体和个人在促进民族团结进步方面作出的贡献。
- 说一说我们能为民族团结做些什么。



### ► 活动目标

1. 了解我国根本政治制度和基本政治制度的运作方式,了解人民行使民主权利、进行政治参与的原则、途径和渠道,明白参与政治生活是我国宪法规定的公民享有的基本权利,也是公民应当履行的义务。

2. 感悟党的领导、人民当家作主和依法治国的有机统一,领悟我国社会主义政治制度的优越性,坚定走中国特色社会主义政治发展道路的信念和信心。

3. 树立国家主人翁意识,坚决拥护中国共产党的领导,听党话、跟党走,遵守宪法和法律,观察和分析国家政治生活和社会生活中的现象,自觉有序参与政治生活,依法行使人民当家作主的权利。

### ► 活动任务与建议

**任务一:** 围绕“为什么没有中国共产党的领导,民族复兴必然是空想”,探讨中国共产党的领导是历史和人民的选择

1. 可参观烈士陵园、革命圣地、革命旧址、革命历史展览馆等爱国主义教育基地,领悟中国共产党是中国工人阶级的先锋队,同时是中国人民和中华民族的先锋队。

2. 可观看相关影视作品,或到图书馆、档案馆查阅有关文献,交流对“没有共产党就没有新中国”的体会。

3. 可选择一位党员开展“不忘初心、牢记使命”的访谈,并整理形成党员的奋斗故事,从中汲取一代又一代中国共产党人为共产主义理想而奋斗的精神力量。

**任务二：围绕“如何当好国家的主人翁”，体会全过程人民民主是最广泛、最真实、最管用的民主，探究人民行使民主权利的内容和方式**

1. 可走访所在地区人大代表，了解他们履行职责的经验，形成访谈报告，分析人大代表产生的过程、活动方式和主要职责，探讨人民代表大会与其他国家机关的关系。

2. 可针对校园或社会热点问题举行“假如我是人大代表”演讲会，理解人大代表的作用，感受人大代表的职责。

3. 与同学合作调查所在地区存在的民生问题，试着学习政协委员完成一份“提案”，体会协商民主的特点和作用。“提案”需包含以下内容。

提出提案的理由：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

提出提案的依据：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

具体建议：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**任务三：围绕“坚定政治发展道路自信”，体会党的领导、人民当家作主和依法治国的有机统一，探讨我国政治制度的优越性**

1. 可搜集相关资料，了解我国的国家领导人是如何依法产生的，在班级交流分享。

2. 可搜集相关资料，绘制“十四五”规划的编制流程图，了解有哪些主体参与“十四五”规划的编制。

## ► 活动评价

评价内容	评价人员	评价方式	评价维度						总结反思
			语言表达	问题分析	事件处理	成果呈现	个人状态	团队合作	

### 说明:

- 评价人员: 本人、同学、家长、教师等。
- 评价方式: 采用赋分评价、评语结论评价等。
- 评价维度: 语言表达是否清晰准确, 问题分析是否全面准确, 事件处理是否恰当, 成果呈现是否完整, 个人状态是否积极, 团队合作是否有效。
- 总结反思: 从成效、改进措施等方面进行。





“十四五”职业教育国家规划教材  
(中等职业学校公共基础课程教材)

基础模块

# 英语

总主编 闫国华

# 1

学生用书



外语教学与研究出版社  
FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS





# Warming up

1 Listen and match. 听录音，将下列词语与图片匹配。



classroom

library

dormitory

playground



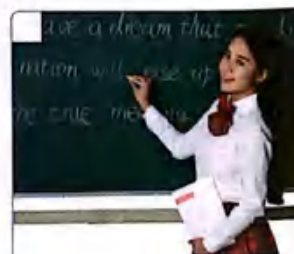
2 Look and choose. 看图，选出你正在学习的课程。



nursing



program design



English



history



chemistry



mechanical basics



**1 Listen and choose.** 听录音, 选出对话的主题。

New school

New teachers

**2 Listen again and complete.** 再听录音, 填写吴琳学校生活的相关信息。

Li Wei: Hello, Wu Lin. How are you? Are you happy at your new school?

Wu Lin: Yes, my new school is quite different.

Li Wei: Really? In what way?

Wu Lin: We have skill-training workshops.

Li Wei: What do you usually do there?

Wu Lin: We can learn how to operate different machines. I like it a lot.

Li Wei: That's interesting.

Wu Lin's new school is quite \_\_\_\_\_. She can learn to \_\_\_\_\_ different \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_ workshops. She's \_\_\_\_\_ at school.


**3 Work in pairs.** 两人一组, 根据提示介绍学校的实训活动。



e-commerce training room;  
do business online



hospital;  
take care of patients

4  Listen and complete. 听录音，了解吴琳的课程，填写下表。

Li Wei: What class do you like best?

Wu Lin: I really like the cookery class. It's useful and fun.

Li Wei: Do you practise cooking different dishes during the class?

Wu Lin: Yes, of course. You know, you can never learn to cook by just watching. And we also get to taste what we've just cooked in class.

Li Wei: Sounds great!



What is Wu Lin's favourite class?	
Why does she like it?	
What can she do in the class?	

5 Discuss and share. 讨论并介绍你喜欢的课程。

My favourite class

Reasons



## 1 Read and answer. 读邮件，回答问题。

1. What's the email about?
2. What fields are the skill-training teachers from?
3. How do you like your school?

**Subject:** My school  
**From:** wulin1919@cvs.com  
**To:** carrie156@136.com

---

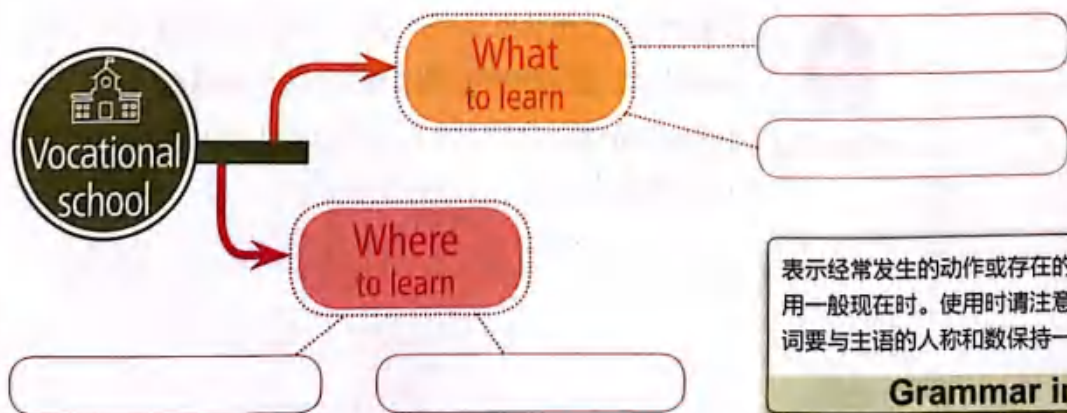
Dear Carrie,

How's it going? I am studying at a vocational school now. We learn English, Chinese, history etc in the classroom, and have skill-training classes in workshops. Our teachers always give us lots of practical tips. This is very helpful. The skill-training teachers come from different fields. Some are workers in factories or chefs in restaurants, others are tour guides from travel agencies or secretaries working for companies... All of our teachers are not only knowledgeable and experienced, but also very kind and friendly. I'm sure I'll learn a lot from them.

I'm really happy at this new school. How are you doing? Look forward to hearing from you.

Yours,  
Wu Lin


## 2 Read again and complete. 再读邮件，填写下图。

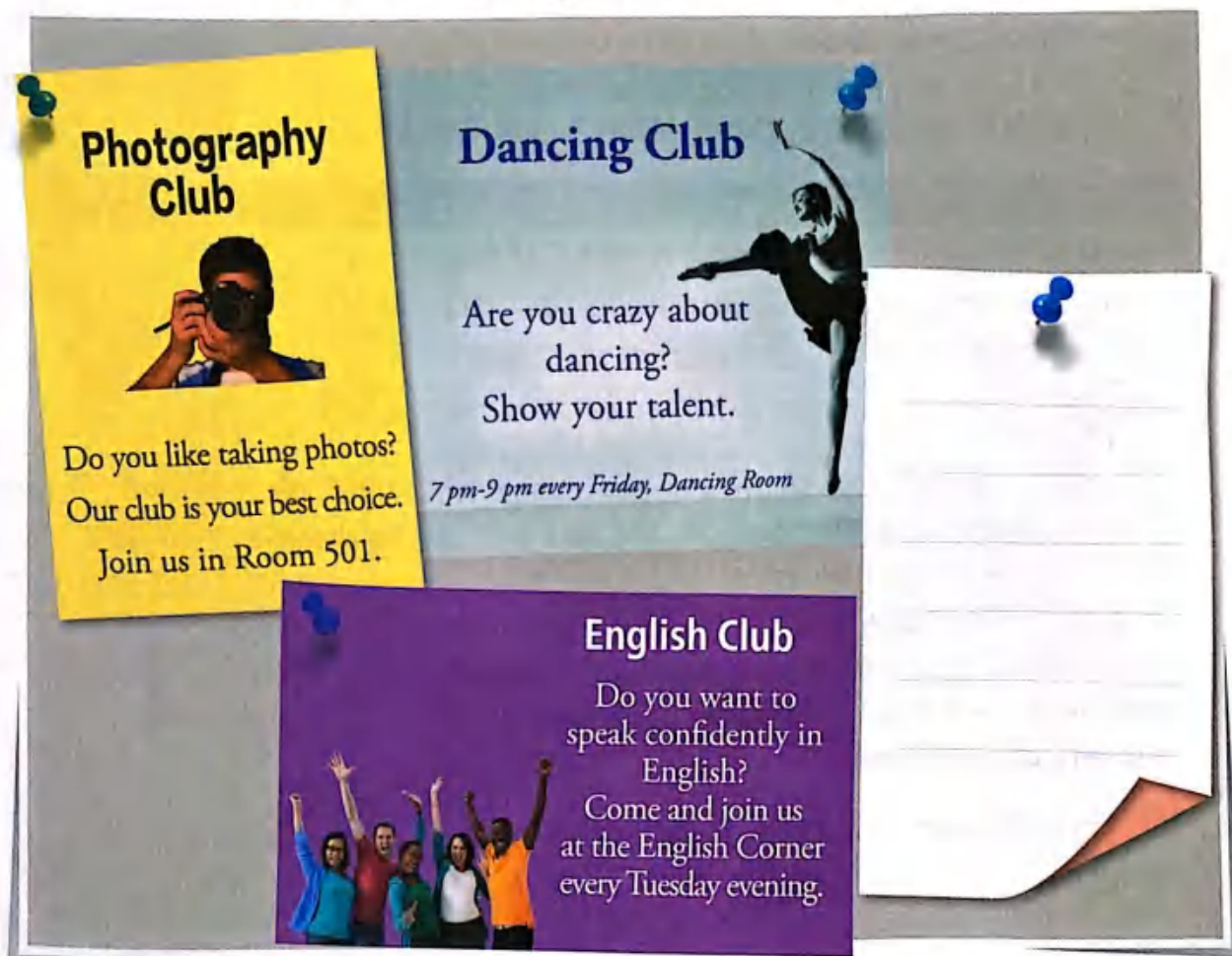


表示经常发生的动作或存在的状态，用一般现在时。使用时请注意谓语动词要与主语的人称和数保持一致。


### Grammar in use



3  Read and design. 读下列社团海报，设计一份新的海报。




### Photography Club




Do you like taking photos?  
Our club is your best choice.  
Join us in Room 501.

### Dancing Club



Are you crazy about dancing?  
Show your talent.  
*7 pm-9 pm every Friday, Dancing Room*

### English Club



Do you want to speak confidently in English?  
Come and join us at the English Corner every Tuesday evening.

Blank sheet of paper with a red corner, pinned to the board.

4 Discuss and share. 讨论你想参加的社团，并给出理由。

**Tip**

海报通常要有醒目的标题 (headline), 并用简短的语句表明活动内容。海报通常有精美的设计, 以吸引人们关注。



**Han Yu**

I really want to join the English club, because it's useful and interesting. Besides, as an e-commerce major, I'm sure that good English will help me a lot in my future job.



**You**

---



---



---



## 1 Listen and complete. 听下列师生的自我介绍, 填写下表。

- Teacher: Hello, everyone. I'm happy to be your English teacher. You can call me Grace. I'm sure you will enjoy your English class this year. Now please introduce yourselves one by one.
- Student A: Hello, my name is Sun Tao. I'm 15. I'm from Qufu, the hometown of Confucius. I like playing football. I hope we can do sports together.
- Teacher: No wonder you are so tall and strong.
- Student B: Hi, I'm Wang Li. I come from Tai'an. I'm 15 years old, too. I really like reading books.
- Teacher: Oh, I once climbed Mount Tai in your hometown.
- Student C: Hi, my name is Han Yu. I'm 16. I come from Weifang. I like singing and dancing.
- Teacher: Oh, one day we may enjoy seeing your performance...

### Tip

Confucius: 孔子。名丘, 字仲尼。鲁国陬邑(今山东曲阜东南)人, 春秋末期思想家、政治家、教育家, 儒家学派创立者。

Name	Age	Hometown	Hobby
Sun Tao	15	Qufu	playing football

## 2 Introduce yourself. 参考下列句型, 作自我介绍。

My name is...

I'm... years old.

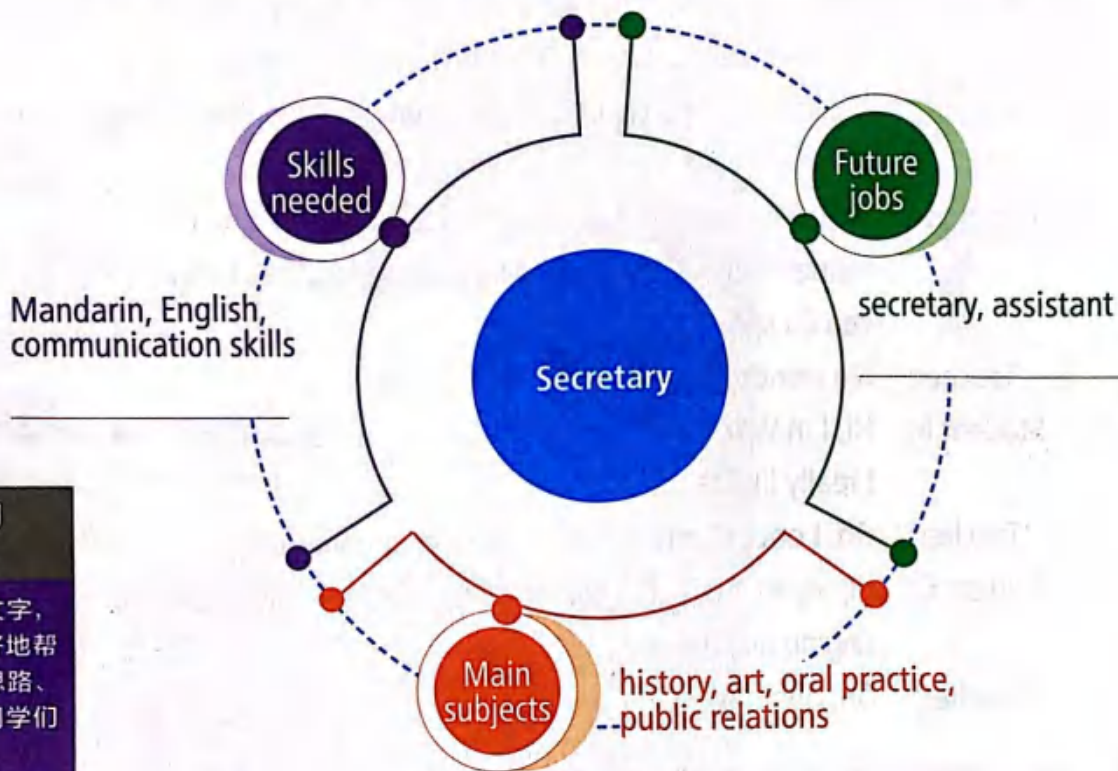
I come/am from...

I like...





3 Read and complete. 读下图，了解文秘专业相关信息并补充。



**Learning strategy**

比起单纯的文字，图表可以更好地帮助我们理清思路、呈现信息，同学们要学会使用。

4 Discuss and share. 讨论并介绍自己的专业。

- Major
- Skills needed
- Main subjects
- Future jobs

5 Compare and write. 比较自身技能与本专业所需技能间的差距。

<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Skills I've got</div>    	<div style="background-color: #004d40; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Skills to get</div>    
--	--



1. Which major are you interested in?
2. Do you know any other interesting majors?



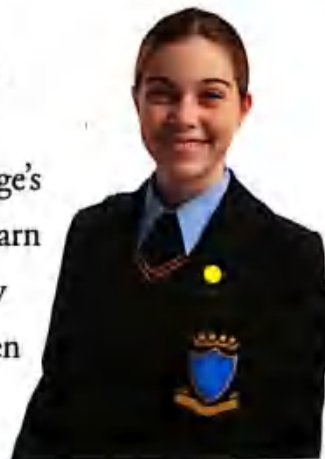
## Turfgrass science

It's reported that some soccer teams or clubs will fly the grass to the place where the players are trained. Does it sound crazy? In fact, developing quality turf for ball games is quite an important speciality.

There is a lot of knowledge about turf. The requirements of turf are different for different occasions or competitions, and the types of grass suitable for different countries vary.

## "Supernanny"

Do you want to be a "supernanny"? Some schools offer this speciality. The most famous one is Norland College in England, from which the little Prince George's nanny graduated. The students there are required to learn not only psychology, history, social science, emergency care and first aid, but also driving, swimming, and even combat. It's pretty cool and challenging.



## Personal hygiene and cosmetics

In some schools in Germany, there is a speciality called personal hygiene and cosmetics, or skin care. Of course, it's not only about make-up. The students also have to acquire knowledge of fashion, art, biology, chemistry, marketing etc.



## Learning strategy

阅读时常会遇到生词，不必马上查词典，因为在许多情况下我们都可以根据上下文来猜测词义。这样有助于加快阅读速度，提高阅读水平。



## Fun Time

### Proverbs

/i:/ By reading we enrich the mind.

/ɪ/ Where there is a will, there is a way.



## My Progress Check

### Words and expressions I have learnt in this unit:

- |                                      |  |   |  |
|--------------------------------------|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> dormitory   | <input type="checkbox"/> nursing         | <input type="checkbox"/> mechanical     | <input type="checkbox"/> workshop          |
| <input type="checkbox"/> operate     | <input type="checkbox"/> e-commerce      | <input type="checkbox"/> patient        | <input type="checkbox"/> cookery           |
| <input type="checkbox"/> practical   | <input type="checkbox"/> field           | <input type="checkbox"/> agency         | <input type="checkbox"/> company           |
| <input type="checkbox"/> photography | <input type="checkbox"/> confidently     | <input type="checkbox"/> major          | <input type="checkbox"/> performance       |
| <input type="checkbox"/> assistant   | <input type="checkbox"/> oral            | <input type="checkbox"/> program design | <input type="checkbox"/> vocational school |
| <input type="checkbox"/> tour guide  | <input type="checkbox"/> look forward to | <input type="checkbox"/> be crazy about | <input type="checkbox"/> public relations  |
- 

### Sentences I have learnt in this unit:

- We have skill-training workshops.
  - Do you practise cooking different dishes during the class?
  - I am studying at a vocational school now.
  - I'm really happy at this new school.
- 

### I can:

- describe my favourite school subject;
- talk about my school life;
- design a simple poster.

### I can even:

- introduce myself;
- talk about my major.

# 5

U N I T

## We Have Only One Earth!

**You'll be able to:**

1. describe environmentally friendly activities;
2. talk about how to protect the earth;
3. design a signboard.

**Look at the picture and discuss:**

1. What do we get from the earth?
2. What can we do to help protect the earth?



# Warming up

1 Listen and match. 听录音，将下列词语与图片匹配。



use public transport



use cloth bags



turn off the light after use

plant trees



2 Look and discuss. 看图，讨论下列标志的意思。



Energy Efficiency Rating





**1 Listen and choose.** 听录音，选出对话的主题。

How to use a computer

How to save energy

**2 Listen again and complete.** 再听录音，了解日常环保行为，填写下图。

Zhou Bo: I've joined the Earth Protection Project at school.

Wu Lin: What's it about?

Zhou Bo: It calls on people to change their daily habits to protect the earth.

Wu Lin: For example?

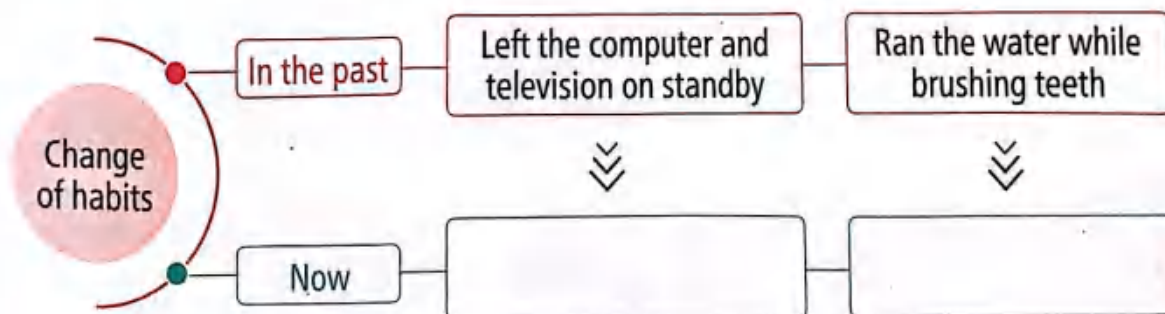
Zhou Bo: I used to leave my computer and television on standby when I slept.

Wu Lin: Oh, that's really a waste of energy.

Zhou Bo: Now I turn them off as soon as I finish using them.

Wu Lin: Good for you. I used to run the water while brushing my teeth, but now I turn it off.

Zhou Bo: You are right. Every small action is of great help.



**3 Work in pairs.** 两人一组，根据提示分享并讨论环保的生活方式。

use plastic bags	sort refuse	eat takeaways
eat at the school canteen	drop litter	use cloth bags


Dos

Don'ts

**Tip**

leave... on standby, 是指将机器保持待机状态。在待机状态下, 电器还是耗电的, 同学们在生活中也都要多注意哦。



4  Listen and complete. 听录音，了解空气治理举措，填写下图。



表示现在正在进行的动作和发生的事情，用现在进行时。

**Grammar in use**

Wu Lin: I coughed a lot this time last year, but it's been much better this year.

Zhou Bo: Sure. There are more blue-sky days this year. Things are improving.

Wu Lin: The government is working hard to cut down pollution all over the country, in pursuit of sustainable development.

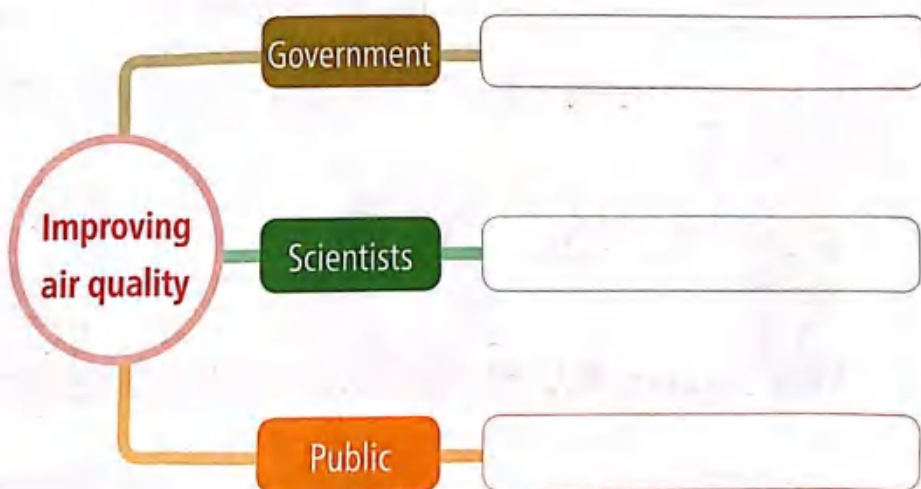
Zhou Bo: Well, look at all the eco-friendly products. Electric cars, for example. Scientists are working on new products all the time!

Wu Lin: But we shouldn't just wait for others to solve these problems. Everyone should get involved in improving air quality.

Zhou Bo: Couldn't agree more.

**Tip**

sustainable development: 可持续发展。



5 Discuss and share. 讨论并分享其他改善空气质量的举措。

plant trees



## 1 Read and answer. 读下面关于 3R 原则的宣传页, 回答问题。

1. What's the leaflet about?
2. Do you know how to deal with waste?
3. Could you give some examples of how to deal with waste?

According to statistics, people produce on average about 1.5 kilos of waste every day. How can we deal with it? The 3Rs can help us.



**REDUCE** Reducing unnecessary use is a way to protect the environment. Look at the piles of takeaways and express packages. Do we really need so much packaging?



**REUSE** There is no real waste in the world, just wrongly placed resources. Have you ever been to a flea market? Use your imagination to bring new life to some "waste".



**RECYCLE** Some waste can be converted into new products, so sort it carefully. Your outdated mobile phones, old magazines... Don't throw them away randomly. Take them to recycling sites. They will gain new value.

Look around. What can be reduced, reused or recycled in our daily life? Everyone can do something to help protect the environment. Form environmentally friendly habits and live a happy and healthy life, not only for ourselves, but also for the earth.

## 2 Read again and complete. 再读上文, 完成下图。





3 Read and choose. 阅读以下环保标语，为其选择合适的标志牌。

① Save energy, save money    ② Buy fresh, buy local    ③ Save water

④ Keep our earth green    ⑤ When the buying stops, the killing can too

Learning strategy

生活中的英文宣传语随处可见，同学们如能多留意、多积累，就会在不知不觉中拓展自己的语言知识。



4 Discuss and practise. 小组合作，选择一个任务，设计相应的英文标志牌。

You are asked by the Student Union to design a signboard calling on students to...

save food

build a "Green Campus"



1 **Listen and complete.** 听一段讲话, 填写通知。

Hello, everyone! May I have your attention, please? A refuse-sorting knowledge competition will be held by the Student Union next Friday. Sorting refuse is a good way to save resources. I hope everyone can join the competition. It is from 4 pm to 5 pm next Friday at the gym. Let's gather there on time. That's all, thank you!

## Notice

A \_\_\_\_\_ will be held as the theme activity of environmental protection. All students are welcome to take part.

Time: from \_\_\_\_\_ to 5 pm  
\_\_\_\_\_, 13 Nov

Place: \_\_\_\_\_

Student Union  
5 Nov

2 **Work in groups.** 小组活动。将下列表示垃圾的词语放入合适的“垃圾箱”。

waste paper	plastic bottles	nutshells	newspapers
paper boxes	leftovers	used batteries	vegetable roots
fruit stones	used rubbish bags	peel	expired medicine



3 **Discuss and share.** 讨论并分享你身边的垃圾分类情况。

yourself

your family

your school

your community

4 Read and choose. 看图，选出你常采取的环保举措。

**Protect the earth**

- Daily life**
  - sort refuse
  - replace plastic bags with cloth ones
  - use energy-saving light bulbs
  - use a washing line rather than an electric dryer
- Travelling**
  - walk if possible
  - ride a bike
  - use public transport
- Others**
  - protect wildlife
  - plant trees

5 Discuss and list. 讨论并列举更多环保举措。

- Use both sides of paper.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





1. Have you heard about Saihanba?
2. What can we learn from the story of Saihanba?

## The green miracle of Saihanba

Do you know Saihanba? Do you know what is special about it?

Saihanba is a world renowned name. It is located to the northeast of Beijing. Saihanba used to be a wasteland after the felling of trees, which brought Beijing a lot of sandstorms.



Hundreds of foresters embarked on tree planting in Saihanba in 1962. Three generations of foresters have been working hard there ever since.



After over five decades of effort, Saihanba has been transformed into a green paradise. The beautiful forest in Saihanba helps protect millions from air pollution, and preserve water. Moreover, it is now a famous scenic spot for tourists. In 2017, Saihanba afforestation community bagged the UN's top environmental award—Champions of the Earth.

From Saihanba's miracle, we learn that with courage and determination people can have a very positive impact on the environment.





## Fun Time

### Proverbs

**/ʊ/** Books and friends should be few but good.

**/u:/** Aim for the moon. If you miss, you may hit a star.



## My Progress Check

### Words and expressions I have learnt in this unit:

- |  |                                      |                                     |                                      |
|--|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> energy          | <input type="checkbox"/> sort        | <input type="checkbox"/> refuse     | <input type="checkbox"/> takeaway    |
| <input type="checkbox"/> improve         | <input type="checkbox"/> sustainable | <input type="checkbox"/> electric   | <input type="checkbox"/> quality     |
| <input type="checkbox"/> statistics      | <input type="checkbox"/> reduce      | <input type="checkbox"/> express    | <input type="checkbox"/> package     |
| <input type="checkbox"/> recycle         | <input type="checkbox"/> convert     | <input type="checkbox"/> outdated   | <input type="checkbox"/> site        |
| <input type="checkbox"/> gain            | <input type="checkbox"/> gather      | <input type="checkbox"/> nutshell   | <input type="checkbox"/> rubbish     |
| <input type="checkbox"/> battery         | <input type="checkbox"/> turn off    | <input type="checkbox"/> call on    | <input type="checkbox"/> cut down    |
| <input type="checkbox"/> get involved in | <input type="checkbox"/> deal with   | <input type="checkbox"/> on average | <input type="checkbox"/> flea market |

### Sentences I have learnt in this unit:

- Oh, that's really a waste of energy.
- Every small action is of great help.
- Scientists are working on new products all the time!
- Everyone can do something to help protect the environment.

### I can:

- describe environmentally friendly activities;
- talk about how to protect the earth;
- design a signboard.

### I can even:

- talk about sorting waste;
- design a poster about protecting the earth.





# Warming up

1 Listen and match. 听录音，将下列词语与图片匹配。



spring couplets



New Year shopping



reunion dinner

lucky money



2 Look and match. 看图，将节日与活动图片匹配。



Lantern Festival  
Halloween



Dragon Boat Festival  
Thanksgiving Day





**1 Listen and choose.** 听录音，选出对话谈论的节日。

Lantern Festival

Mid-Autumn Festival

**2 Listen again and complete.** 再听录音，了解中西节日并填表。

Lyn: How do you celebrate the Lantern Festival in China?

Zhou Bo: We hang lanterns on the streets and in parks.

Lyn: In the United States, we have a special day when we also hang lanterns.

Zhou Bo: Really? What is it?

Lyn: Halloween. We celebrate it with lots of pumpkin lanterns.

Zhou Bo: Cool! What are the pumpkin lanterns for?

Lyn: Well, they are for children going trick or treating. What do you do with your lanterns?

Zhou Bo: There are riddles on the lanterns. It's a tradition for us to solve these riddles during the Lantern Festival.

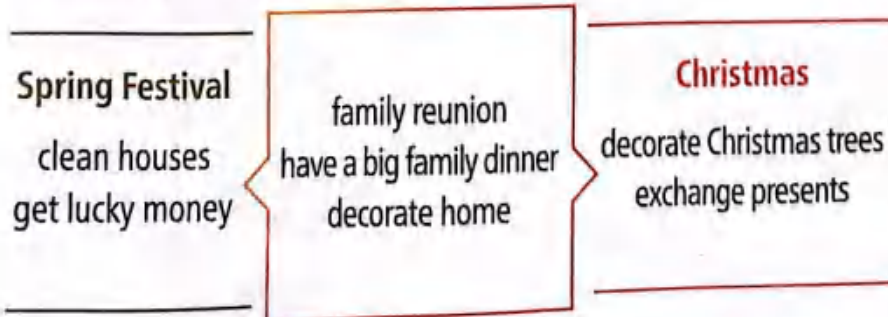
Lyn: How interesting!

感叹句可以用来表达感情和强调语气。你知道感叹句的结构吗?

**Grammar in use**

Festival	How to celebrate
Lantern Festival	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hang _____</li> <li>• Solve _____</li> </ul>
Halloween	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lots of _____</li> <li>• Children _____</li> </ul>

**3 Work in pairs.** 两人一组，根据提示比较中西节日。




**Learning strategy**

学习英语时，同学们要注意中西文化的差异，这样可以帮助我们更好地理解内容。





4  Listen and complete. 听录音, 了解端午节, 填写下图。

Lyn: Look! The dragon-boat race is so exciting!

Zhou Bo: It is the most popular activity during the Dragon Boat Festival, which falls on the fifth day of the fifth lunar month.

Lyn: What's the origin of this festival?

Zhou Bo: It has many origins. One of them is to honour Qu Yuan, an ancient Chinese poet.

Lyn: When did the tradition of the dragon-boat race begin?

Zhou Bo: This folk custom has been practised for more than 2,000 years and it has now become an international sport.



5 Discuss and share. 讨论并尝试用英语介绍下列中国传统节日。

Spring Festival

Double Ninth Festival

Tomb Sweeping Day

Mid-Autumn Festival





**1** **Read and answer.** 读下面关于新年的文章，回答问题。

1. What's the text about?
2. What celebration activities are mentioned in the text?
3. What do you think of New Year's Eve?

It's the 31st of December—New Year's Eve. In many countries around the world, people are throwing parties, in their homes, out on the streets etc.

Ten seconds before midnight, the countdown begins: 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1... Happy New Year! Fireworks go off, and people hug each other, shouting and cheering. Some people even celebrate until dawn, singing and dancing.

At New Year, people think about making a new start. They think about the changes they're going to make and the things they're going to do in the coming year. They make promises to themselves, which are called New Year's resolutions. They hope to follow the resolutions and become better in the coming year.



**Tip**

New Year's resolution: 新年时下的决心。

**2** **Read again and list.** 再读上文，列出你庆祝新年的方式和新年决心。




**You**

How to celebrate the New Year >>

New Year's resolutions >>

Next year, come back here to check if you've kept your New Year's resolutions.

3  **Read and choose.** 读人们对节假日的不同安排，选出你喜欢的方式。



Han Yu

My favourite activity during festivals and holidays is to take several days off for family trips. We've visited many places, spending quality time together. We're now planning a driving tour for the Golden Week this year.



Li Ming

Festivals and holidays for me are time to reunite with my family. I'm from a big family, so it means a lot to me. We usually get together to have a lot of fun and eat a big family meal during festivals.










Lyn

I prefer to spend my festivals and holidays in a unique way. I'm a sports lover. I usually plan some sports activities or theme parties during festivals and holidays.

- Travel with family members or friends.
- Reunite with one's family.
- Spend time in a special way.

4 **Discuss and share.** 讨论并分享你的“黄金周”计划。

October						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
					1 	2 
3 	4 	5 	6 	7 	8	9



## 1 Listen and complete. 听采访实录，填写下表。

*Lin Ge is a student reporter for the campus newspaper. She is interviewing students on campus.*

Lin Ge: Excuse me. I'm doing an interview about the upcoming Mid-Autumn Festival. May I ask about your plans for that day?

Student A: Of course. I really enjoy our family reunion because it's such a happy time. So I plan to celebrate the day with my family. We'll eat moon cakes, appreciate the full moon and have dinner together.

Lin Ge: You really seem to value festival traditions.

...

Lin Ge: Excuse me. Could you tell me your plans for the upcoming Mid-Autumn Festival?

Student B: Well, I plan to celebrate the day with my friends. We are going to shop at malls because there are special sales during big holidays. Also, we will go out for a big meal together. It will be a very relaxing time.

Lin Ge: That's great. It seems that people have different ways to celebrate the Mid-Autumn Festival.



表示计划、打算及将要发生的事情时，会用到将来时。你知道有哪些形式可以表示将来吗？

### Grammar in use

#### Student A

What to do? \_\_\_\_\_

With whom? \_\_\_\_\_

Why to do that? \_\_\_\_\_

#### Student B


What to do? \_\_\_\_\_

With whom? \_\_\_\_\_

Why to do that? \_\_\_\_\_

## 2 Discuss and share. 讨论并分享你的中秋节计划。

- I plan to celebrate the Mid-Autumn Festival with...
- We are going to...
- I have a family tradition/a new way to celebrate...

3  Read and complete. 读下面的邀请函，补全信息。

Dear Eric,

How are you? Our class is going to hold a Mid-Autumn Festival party this Friday evening. We'd like to invite you to the party.

The party starts in the school hall at 7 pm. It will be very interesting. You can enjoy festive songs from many countries. There will also be traditional Chinese art shows, including calligraphy and paper cutting. I'm sure you'll like it. If you'd like to bring some friends with you, that would be great!

Please let me know if you can come.

Yours,  
Wu Lin

**Tip**

邀请函分为正式与非正式两种。正式的邀请函有固定的格式；非正式的则与一般信函没有差别，一定要列清时间、地点、事情这些要素。

**Theme** \_\_\_\_\_

**Time** \_\_\_\_\_

**Place** \_\_\_\_\_

**Activities** \_\_\_\_\_

4 **Choose and write.** 选择一个节日，写一封活动邀请函。

- New Year     Mid-Autumn Festival     Dragon Boat Festival

*Invitation Letter*





1. How do you celebrate the Chinese New Year?
2. Do you know how people celebrate their traditional New Year around the world?



Many people in Thailand celebrate their traditional New Year in a unique way. They splash water on each other. In this way, people exchange good wishes with each other. They all get very wet, but it's great fun and everyone enjoys it!

Kite-flying is a part of the Maori New Year celebrations in New Zealand. It is the most popular family event of the festival. Hundreds of kites are flying in the breeze. Families bring their own kites, or simply observe and marvel at others' kites.



Carnival is one of the features of New Year celebrations in Brazil. People put on fancy clothes, singing and dancing happily on the streets. It is just like a huge street party with lots of music and dancing. Famous samba music gets people on their feet.





## Fun Time

### Proverbs

/aʊ/ Actions speak **lou**der than words.

/əʊ/ As you **sow**, you shall **mow**.



## My Progress Check

### Words and expressions I have learnt in this unit are:

- |  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> origin            | <input type="checkbox"/> reunion          | <input type="checkbox"/> hang                 | <input type="checkbox"/> pumpkin               |
| <input type="checkbox"/> riddle            | <input type="checkbox"/> decorate         | <input type="checkbox"/> exchange             | <input type="checkbox"/> lunar                 |
| <input type="checkbox"/> honour            | <input type="checkbox"/> folk             | <input type="checkbox"/> sweep                | <input type="checkbox"/> eve                   |
| <input type="checkbox"/> firework          | <input type="checkbox"/> golden           | <input type="checkbox"/> calligraphy          | <input type="checkbox"/> invitation            |
| <input type="checkbox"/> spring couplet    | <input type="checkbox"/> Lantern Festival | <input type="checkbox"/> go trick or treating | <input type="checkbox"/> Double Ninth Festival |
| <input type="checkbox"/> Tomb Sweeping Day |   | <input type="checkbox"/> paper cutting        |  |

### Sentences I have learnt in this unit are:

- How do you celebrate the Lantern Festival in China?
- It's a tradition for us to solve these riddles during the Lantern Festival.
- What's the origin of this festival?
- Festivals and holidays for me are time to reunite with my family.

### I can:

- describe some festivals;
- talk about the origins of some Chinese festivals;
- write about how I celebrate festivals.

### I can even:

- talk about the customs of some festivals;
- write an invitation letter.





中等职业学校教科书

# 历史

基础模块

中国历史

高等教育出版社



## 第二单元

# 秦汉统一多民族 封建国家的建立与巩固

秦汉王朝开创了我国历史上的封建大一统时代，是我国统一多民族国家的奠基时期。秦汉王朝的一系列制度，为后世朝代所继承和发展。两汉时期的经济和科学技术水平居同一时期世界的前列。随着丝绸之路的开通，中国与世界建立起联系。中国辉煌灿烂的文化开始影响世界，世界优秀的文明成就也逐渐融入中国。

通过本单元的学习，知道秦的统一，认识秦始皇建立统一多民族封建国家、确立中央集权制度的意义；了解秦末农民起义的原因及历史作用；知道汉朝巩固统一的措施和经济繁荣的主要表现；认识丝绸之路开通的意义；了解秦汉时期的民族交往交流交融和科技文化成就。



## 第3课

# 秦朝统一多民族封建国家的建立

公元前227年，秦统一六国的战争呈现摧枯拉朽之势，兵锋直指燕国。燕太子丹派刺客荆轲前往秦国，试图刺杀秦王嬴政，阻止强秦进攻。结果荆轲在秦国宫廷刺杀失败，反被秦王所杀。次年，秦王派出大军，攻占燕国都城。公元前222年，燕亡。右图为山东嘉祥武梁祠的汉画像石拓片。



▲ 荆轲刺秦王



▲ 灵渠

位于今广西桂林兴安境内，全长30余千米，是世界上现存最古老的运河之一。它沟通湘江和漓江，连接长江和珠江两大水系，至今仍发挥着运输和灌溉功能。

### 秦的统一

春秋战国时期的长期战乱，给社会带来巨大灾难，百姓渴望安定统一。各地区经济的发展，迫切要求结束分裂的局面。秦国在商鞅变法后，尊奉法家，奖励耕战，国家日益强盛。通过一系列兼并战争，秦国在军事上对东方六国形成压倒性优势，统一条件日益成熟。

秦王嬴政亲政后，广招天下人才，采取远交近攻、各个击破的统一方略。秦国先后攻灭韩、赵、魏、楚、燕、齐六国，统一全国，于公元前221年建立秦朝，定都咸阳。

秦朝建立后，北击匈奴，在河套地区设九原郡；南征百越，修造灵渠，设南海郡、桂林郡和象郡。秦朝迁徙数十万民众至河套、岭南地区屯垦戍边。秦朝疆域辽阔，东临大海，西到陇西，南濒南海，北抵

长城一带，是中国历史上第一个统一多民族封建国家。秦朝的统一，结束了诸侯割据局面，促进了各地区各民族的交融，推动了政治、经济和文化的发展，为我国统一多民族国家的发展奠定了基础。



秦朝形势图

- 咸阳……在今陕西咸阳
- 辽东郡……郡治在今辽宁辽阳
- 渔阳郡……郡治在今北京密云
- 代郡……郡治在今河北蔚县
- 九原郡……郡治在今内蒙古包头
- 上郡……郡治在今陕西榆林
- 陇西郡……郡治在今甘肃临洮
- 北地郡……郡治在今甘肃庆阳
- 临洮……在今甘肃岷县
- 琅邪郡……郡治在今山东青岛琅琊镇
- 蜀郡……郡治在今四川成都
- 会稽郡……郡治在今江苏苏州
- 闽中郡……郡治在今福建福州
- 南海郡……郡治在今广东广州
- 象郡……郡治在今广西崇左
- 离水……今漓江
- 勃海……今渤海
- 东海……包括今东海和黄海

## 中央集权制度的确立与巩固

秦朝在政治、经济、思想文化等方面采取了一系列巩固统一的措施。

秦朝开创了皇帝制度。皇帝拥有至高无上的权力，总揽政治、经济、军事等大权，中央和地方的主要官员也都以皇帝的名义任免。



### 人物扫描

秦始皇，姓嬴，名政。13岁即位为秦王，21岁亲政，38岁统一全国。嬴政自认为德兼三皇、功过五帝，王的称号不足以彰显他的功业和地位，于是兼采三皇五帝，以“皇帝”作为自己的尊号，自称“始皇帝”，史称“秦始皇”。从此，“皇帝”成为中国古代最高统治者的称谓，皇帝制度为历代王朝沿用。

► 秦始皇（公元前221—前210年在位）



秦朝建立中央和地方管理机构。在中央，设置三公九卿，组成中央机构。三公，指丞相、太尉、御史大夫，为主要辅佐大臣；九卿，泛指分掌具体事务的诸卿。朝廷重大事务一般由公卿廷议，最后由皇帝裁断。在地方，推行郡县制，设立郡、县两级行政机构。郡县长官由朝廷任免，负责地方各项事务。秦朝通过郡县制，将疆域内的土地和约2 000万人口都纳入行政管理体系，实现了对地方直接有效的管控。

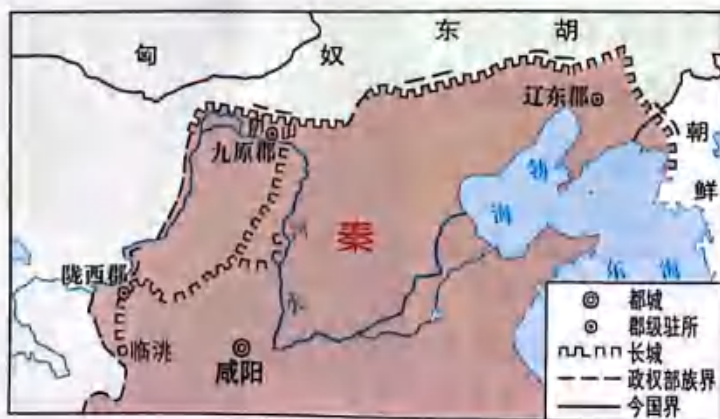
皇帝制度、三公九卿制度和郡县制度的确立，标志着秦朝建立起中央集权制度。这一制度为此后历代王朝所传承。

为有效控制广阔的国土，秦始皇下令修筑通达全国各地的驰道，并规定全国车辆两轮之距统一为六尺，史称“车同轨”。秦始皇多次沿驰道巡游郡县，刻石纪功，宣示皇权。

## 历史纵横

### 万里长城

为防止匈奴南下袭扰，公元前214年，秦始皇命蒙恬在北部边界修筑军事防御工程。秦朝的长城，是把战国时期秦、赵、燕三国的长城连接起来，再向东、向西延伸。长城“因地形，用制险塞，起临洮，至辽东，延袤万余里”，史称“万里长城”。这是中国古代的一项伟大工程，是古代人民血汗和智慧的结晶。它有效抵御了游牧民族骑兵的侵扰，保障了中原农业生产的正常进行。秦始皇派遣大军驻防长城的同时，设立郡县，移民开垦，对开发边地、发展农业生产，有着积极的作用。



咸阳……在今陕西咸阳  
临洮……在今甘肃岷县  
陇西郡……郡治在今甘肃临洮  
九原郡……郡治在今内蒙古包头  
辽东郡……郡治在今辽宁辽阳

| 秦长城示意图 |

战国时期，各国的货币、度量衡和文字不统一，严重阻碍了各地经济文化的交流。

秦始皇规定，以秦国圆形方孔的半两钱作为全国通用货币，按秦国标准统一尺寸等度制单位、升斗等量制单位和斤两等衡制单位<sup>①</sup>。这结束了战国以来货币和度量衡的混乱局面，便利了经济、社会的交往和发展。



▲ 秦半两钱



▲ 秦朝八斤铜权



▲ 秦铜诏版

上面刻的是公元前221年秦始皇颁布的关于统一度量衡的诏书。

秦始皇还接受丞相李斯的建议，把小篆作为标准字体，通令全国使用，史称“书同文”。文字的统一，有利于政令的传达、法律的施行以及文化的交流和发展，增强了民族凝聚力，开启了中国统一多民族国家发展的历程，对形成中华民族认同和中华文化认同具有重要意义。

#### 统一文字举例

今字	战国文字					小篆
	齐	楚	燕	韩、赵、魏	秦	
马						
安						

① 测量传世的秦朝度量衡器实物可知，秦朝的1尺相当于今天的23.1厘米；1升约相当于今天的200毫升；1斤相当于今天的250多克，1斤为16两，1两是24铢。

## 秦的灭亡

为了巩固统治，秦朝以法家思想为指导，制定、颁布了通行全国的秦律。秦朝崇尚严刑峻法，仅死刑就有腰斩、车裂等十多种。“连坐”法规定，一人有罪，家族和邻里等连带受罚。秦始皇为禁锢人们的思想言论，下令烧毁民间收藏的诸子百家书籍，仅留下秦国的史书及医药、种植、占卜之类的书籍，史称“焚书”。他还以“为妖言以乱黔首”的罪名，坑杀数百名儒生、方士，史称“坑儒”。焚书坑儒钳制了人们的思想，摧残了文化。

秦始皇好大喜功，大兴土木。他下令修建奢华的阿房宫和巨大的骊山陵墓，再加上修筑长城、驰道等，每年服役的成年男子不下300万人。沉重的赋税、徭役<sup>①</sup>，使大量壮年劳动力脱离农业生产，社会经济受到严重破坏。



### 思考点

陈胜、吴广起义与秦朝的施政有什么关系？

秦朝的苛政导致民不堪命。秦始皇死后，秦二世统治更加残暴，社会矛盾日益激化。公元前209年，900余名贫苦农民被征发前往渔阳戍守长城。他们行至大泽乡<sup>②</sup>，遇上连日大雨，道路不通，无法按期抵达目的地。依照秦律，逾期要处以死刑。陈胜和吴广认为，“天下苦秦久矣”，反正是死，不如造反，“王侯将相宁有种乎”！众人群起响应。陈胜、吴广领导的中国历史上第一次大规模农民起义爆发了。

起义军以“伐无道，诛暴秦”为号召，队伍不断壮大，不久建立张楚政权，陈胜称王。第二年，起义军遭受重创，吴广、陈胜先后被杀，反秦斗争由项羽、刘邦继续领导。公元前207年，项羽破釜沉舟，以数万精兵在巨鹿<sup>③</sup>消灭了秦军主力30万人。不久，刘邦率兵直取咸阳，秦朝统治者向刘邦投降，秦朝灭亡。

## 历史纵横

### 楚汉之争

秦朝灭亡后，项羽自封为西楚霸王，封刘邦为汉王。刘、项为争夺天下，展开了长达4年的楚汉战争。刘邦一方面拉拢项羽部下，另一方面分封有功将领如韩信、英布为诸侯王。公元前202年初，项羽被围垓下<sup>④</sup>，在四面楚歌声中，突围至乌江自刎。楚汉之争以刘邦一方胜利告终。

- ① 徭役，中国古代统治者强迫平民从事的无偿劳动。
- ② 大泽乡，在今安徽宿州。
- ③ 巨鹿，在今河北平乡。
- ④ 垓下，在今安徽灵璧。

## 制陶技术与秦始皇陵兵马俑军阵

人类最早烧制的是灰陶，后来又创制出红陶、黑陶、白陶、彩陶、彩绘陶、釉陶等，种类越来越多，用途越来越广。秦朝时，人们还烧制出为后世津津乐道的“秦砖”，甚至以陶俑来表现庞大军阵等。秦始皇陵兵马俑军阵，阵列中数千件陶制兵马俑，件件堪称精品，均是工匠的杰作。兵俑形象逼真，表情丰富，个性鲜明。有的镇定自若，有的威严肃穆，有的注目凝思，有的充满稚气。陶马以真马为原型塑造，脊背宽博，胸部较广，四肢强健有力。出土时唯一完整无损的跪射俑，身穿的铠甲上还残留红色涂层，鞋底上密匝匀称、清晰可辨的针脚被工匠细致地刻画出来，这种写实手法让人感受到浓郁的生活气息。一些陶俑刻有制作工匠的名字，这种做法被称为“物勒工名”。



▲ 兵马俑一号坑中气势宏大的军阵

## 第4课

# 两汉统一多民族封建国家的巩固

瓦当，是中国古代建筑中筒瓦顶端的下垂部分。汉朝是瓦当工艺发展的鼎盛时期，种类丰富，数量众多。汉代文字瓦当如“长乐未央”“长生无极”“千秋万岁”“延年益寿”等，寄托了人们对健康吉祥、长治久安等美好生活的期待。



▲ “汉并天下”瓦当  
出土于陕西西安汉长城。

### 西汉建立和文景之治

公元前202年，刘邦称帝，国号汉，定都长安，史称西汉。刘邦就是汉高祖。

#### 人物扫描



刘邦，出生于沛<sup>①</sup>。公元前209年，刘邦起兵响应陈胜吴广起义。公元前207年，他率军攻入咸阳后与民约法三章：“杀人者死，伤人及盗抵罪，余悉除去秦法。”此举深得民心。做了皇帝后，刘邦回到家乡，与父老乡亲开怀畅饮，情不自禁地唱起《大风歌》：“大风起兮云飞扬，威加海内兮归故乡，安得猛士兮守四方！”词曲间既流露出衣锦还乡的志得意满，也表达了他招揽人才、治国安邦的愿望。

◀ 汉高祖（公元前202—前195年在位）

西汉初年，经济凋敝，社会千疮百孔。统治者吸取秦亡教训，崇尚无为而治、休养生息；按照功绩给军士分配土地宅屋；废除秦朝苛政，轻徭薄赋，规定田租为十五税一。社会经济得到初步恢复。

汉文帝和汉景帝在位期间，继续施行惠民措施。汉文帝躬行节俭，减少财政支出，同时减轻百姓负担，把每年服徭役改为三年一

① 沛，在今江苏丰县。



次，多年免除田租。他还废除残伤肢体等酷刑。汉景帝将田租降至三十税一，并下诏准许缺少耕地的农户迁到耕地有余的地方。这一时期，社会安定，经济发展，史称“文景之治”。

## 西汉的强盛

西汉在秦制的基础上，对地方行政制度进行调整，以郡县与封国并行。刘邦称帝后，铲除韩信等异姓诸侯王，加大对同姓诸侯王的分封力度。受封的诸侯王有治国治民的实权，可以自立法令，设置军队，后来甚至威胁到朝廷的统治。为此，汉文帝采纳贾谊建议，“众建诸侯而少其力”。汉景帝继位后，御史大夫晁错上《削藩策》，主张削弱诸侯王的权力。公元前154年，吴王刘濞（bì）以“清君侧”为名，发动吴、楚等七国反叛。汉景帝命太尉周亚夫率兵平叛，三个月内平定了“七国之乱”。

公元前141年，汉武帝继位时，汉朝经济实力雄厚，国库丰盈，但诸侯国势力依然比较强大；同时，土地兼并加剧，边境不宁。为此，汉朝统治者调整政策，推行了一系列巩固统治的措施。

在政治上，接受主父偃的建议，颁布“推恩令”。汉武帝以推恩的名义，分割了王国的辖地，有效地削弱了诸侯王的势力，加强了中央集权。创立刺史制度，分全国为13州部，每州部派刺史一名，代表中央监察诸侯王和地方官员，强化中央对郡县的控制。汉武帝在位时期，确立了察举制。察举制是一种由下而上推选人才为官的制度，由各郡国每年向朝廷推举有道德、有才能的人，经过考察，授予官职。通过察举制，西汉选拔了一大批杰出人才。

在思想上，采纳董仲舒的建议，尊崇儒术，兴办太学。太学教授《诗》《书》《易》等儒家经典。此后，儒家思想成为历代统治者推崇的正统思想。

在经济上，重视农业生产，改进农具，推广牛耕，兴修水利，扩大稻麦种植范围。继续实行重农抑商政策，对富商大贾征收重税，并



▲ 汉武帝（公元前141—前87年在位）



### 思考点

汉武帝为巩固统治采取了哪些措施？



▲ 五铢钱

采纳桑弘羊的建议，将盐铁资源收归国有，由官府统一经营。朝廷还设置均输官、平准官，调配物资，平抑物价；收回诸侯国的铸币权，由朝廷统一铸造五铢钱，通用全国，改变了汉初以来币制混乱的状况，消除了诸侯割据的经济基础，加强了中央集权。

在军事上，改变汉初以来对匈奴的和亲政策，对匈奴展开了数十年的军事进攻。其中，卫青、霍去病率兵与匈奴进行的几次大战，使匈奴遭受重创，被迫迁徙漠北。西汉在北方设置朔方郡和五原郡，在河西走廊设置武威、张掖、酒泉、敦煌四郡。此外，陆续收服了西南夷和百越，在西南夷设置犍为（Qiánwéi）、牂牁（Zāngkē）等郡，在南越地区设置南海等九郡，进行有效管理。



## 人物扫描

卫青和霍去病是西汉的名将。卫青与匈奴作战十余年，七战七捷，战功卓著，官至大司马大将军，封长平侯。霍去病是卫青的外甥，武艺高强，英勇善战，在与匈奴的作战中，战功显赫。他第一次出征河西，率轻骑深入大漠，转战六日，消灭匈奴兵数千人。后来官至大司马骠骑将军，封冠军侯。汉武帝十分欣赏霍去病，给他建造了府第，霍去病谢绝道：“匈奴未灭，无以家为也。”二人死后，汉武帝在自己的陵墓旁为他们修建了高大的陪葬墓，以示表彰。



▲ 霍去病（公元前140—前117）墓

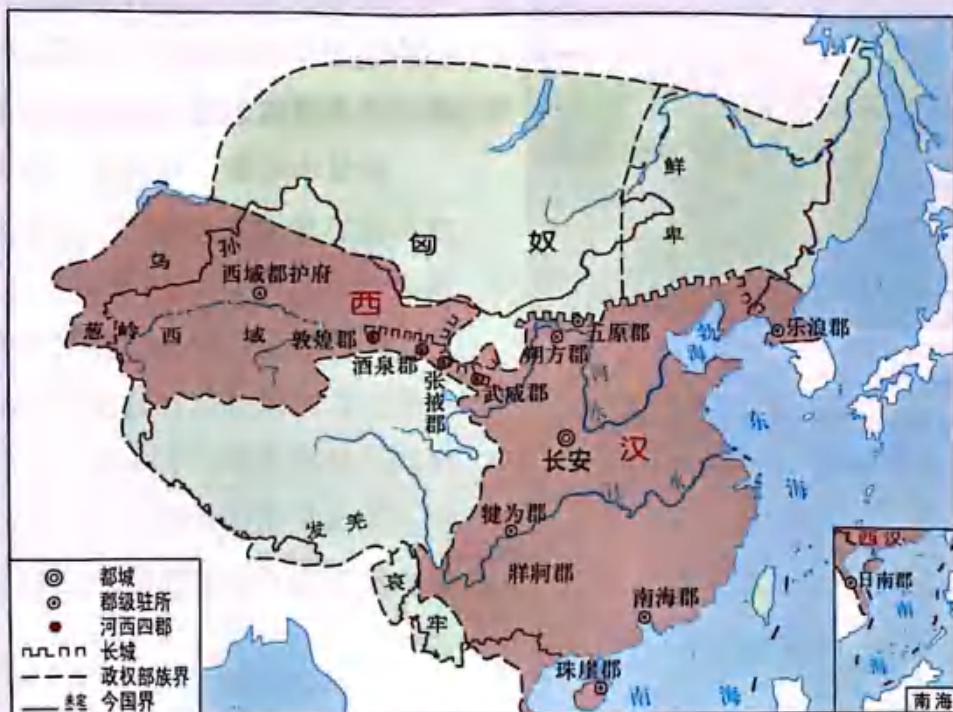
汉武帝雄才大略，在他统治期间，国力强盛，中央集权空前巩固，疆域辽阔。汉朝鼎盛时的疆域北达漠北，南至南海，西至葱岭，东北至乐浪。

## 历史纵横

### 南越九郡

南越地区广大，方圆数千里。秦末农民战争期间，南海郡尉赵佗割据南海、桂林、象郡，自立为南越王，以番禺<sup>①</sup>（Pānyú）为都。公元前111年，汉朝军队攻破番禺后，汉武帝在南越、西瓯及其相邻之地设置南海、苍梧、郁林、合浦、儋耳、珠崖、交趾、九真、日南九郡，进行行政管理，汉朝疆域由此拓展至海南岛和中南半岛。中原商人到此进行珍珠、玳瑁等贸易，获利丰厚。

① 番禺，在今广东广州。



西汉形势图

- |     |              |     |            |
|-----|--------------|-----|------------|
| 长安  | 在今陕西西安       | 犍为郡 | 郡治在今贵州遵义   |
| 朔方郡 | 郡治在今内蒙古杭锦旗东北 | 牂牁郡 | 郡治在今贵州黄平境内 |
| 五原郡 | 郡治在今内蒙古包头    | 南海郡 | 郡治在今广东广州   |
| 武威郡 | 郡治在今甘肃民勤     | 珠崖郡 | 郡治在今海南琼山   |
| 张掖郡 | 郡治在今甘肃张掖     | 日南郡 | 郡治位于今越南中部  |
| 酒泉郡 | 郡治在今甘肃酒泉     | 乐浪郡 | 郡治位于今朝鲜平壤  |
| 敦煌郡 | 郡治在今甘肃敦煌     | 葱岭  | 在今帕米尔高原    |

## 东汉的兴衰

西汉后期，外戚<sup>①</sup>专权，政局混乱。公元9年，外戚王莽自立为帝，改国号为新，西汉灭亡。王莽推行不切实际的改制，终归失败。加之出现严重的旱灾和蝗灾，赤地千里，绿林、赤眉等农民起义爆发，王莽政权被推翻。25年，汉宗室刘秀称帝，沿用汉的国号，定都洛阳，史称东汉。刘秀即光武帝。

光武帝裁减官员，整顿吏治，减轻赋税，多次下诏释放奴婢，并允许边疆民族内迁，缓和社会矛盾。他统治期间，经济恢复，社会安宁，史称“光武中兴”。

① 外戚，指帝王的母亲和妻子的亲戚。



▲ 东汉市集画像砖

1930年出土于四川广汉。画面形象地描绘了东汉时广汉郡东市交易的情形。右侧端坐于市楼的人，可能是管理市场的官员。

此后，中兴之势得以延续，人口数量和耕地面积达到新高度。但这一时期豪强地主势力发展迅速，逐渐影响东汉统治。

东汉中后期，皇帝大多幼年即位，外戚和宦官轮流把持朝政。他们彼此争斗，谋取私利，政治一片黑暗。土地兼并严重，统治者卖官鬻爵，搜刮无度，导致民不聊生。边疆地区日益激化的冲突进一步加剧了社会危机。184年，张角利用自己创立的太平道组织民众，发动黄巾起义，极大地动摇了东汉王朝的统治。

## 丝绸之路与两汉对西域的管辖

秦汉之际，匈奴势力强大，西域<sup>①</sup>很多小国受其奴役。大月氏人原来生活在祁连山一带，与匈奴作战失败，被迫西迁。为了联络大月氏夹击匈奴，汉武帝招募使者出使西域。张骞毅然应募，于公元前138年出使西域。公元前119年再次出使西域联络乌孙。张骞出使西域，历经艰难险阻，开辟了早期中西交通，使汉朝和西域来往增多，了解加深，被司马迁形象地称为“凿空”。

张骞开辟的交通道路，从长安出发，穿过河西走廊，经今新疆，通往西亚、南亚、欧洲。汉朝和西域的使者、商人往来，汉朝的丝绸、漆器等物品，以及开渠、凿井、铸铁等技术传到西域；西域的核桃、葡萄、石榴、苜蓿、香料、宝石、



▲ “五星出东方利中国”织锦护膊

1995年出土于新疆民丰尼雅遗址古墓的汉代蜀地织锦，上面织有2行“五星出东方利中国”汉字。

① 历史上的西域有狭义和广义之分。两汉时期，狭义西域指玉门关和阳关以西、葱岭以东的天山南北地区，即今新疆地区；广义西域指今新疆地区以及中亚等广大地区。狭义西域不同时期曾经存在的“国”，都是两汉时期中国疆域内的地方政权。

良马等，以及多种乐器和歌舞等传入中原。这条沟通欧亚的陆上交通要道，就是著名的“丝绸之路”。丝绸之路的开通，为中原和西域关系的发展奠定了基础，开启了中国与世界的联系。

**思考点**

丝绸之路的开通有什么历史意义？



| 丝绸之路示意图 |

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 长安.....在今陕西西安       | 大宛.....在今中亚费尔干纳盆地  |
| 玉门关.....在今甘肃敦煌西北    | 葱岭.....在今帕米尔高原     |
| 敦煌.....在今甘肃敦煌       | 大月氏.....在今阿姆河流域    |
| 阳关.....在今甘肃敦煌西南     | 安息.....在今伊朗高原和两河流域 |
| 鄯善.....在今新疆若羌       | 塞琉西亚.....在今伊拉克巴格达  |
| 疏勒.....在今新疆喀什       | 大秦.....古罗马，在今地中海地区 |
| 乌孙.....在今伊犁河和伊塞克湖一带 |                    |

西汉时期还存在一条海上交通线，进行经常性的贸易往来，即今天所称“海上丝绸之路”。海上丝绸之路从福建、广东、广西等地港口出发，沿海岸线南下，经中南半岛、马来半岛，出马六甲海峡，到孟加拉湾沿岸诸国，最远抵达印度半岛南端和斯里兰卡。

**看图学史**

模仿上图，绘制海上丝绸之路示意图。

**历史纵横**

**苏武牧羊**

公元前100年，苏武奉汉武帝之命出使匈奴，不料遭遇匈奴内乱，被强行扣留。匈奴单于多次威逼利诱，要求苏武臣服匈奴。苏武受尽折磨，坚贞不屈。匈奴单于无可奈何，将他流放到人迹罕至的北海<sup>①</sup>畔牧羊，扬言除非公羊产崽，否则不会释放他。苏武羁留匈奴19年，始终持有汉使符节。公元前81年，汉匈关系缓和，苏武终于获释归汉。

① 北海，有学者认为即今俄罗斯境内的贝加尔湖。



公元前60年，控制天山北麓的匈奴日逐王降汉，西汉统一西域。同年，西汉设西域都护，管理西域军事、政治，保护商旅往来。公元123年，东汉改西域都护为西域长史，继续行使管理西域的职权。

## 学习探究

司马迁称张骞出使西域为“凿空”，你如何理解这句话？

## 拓展阅读

### 班超经营西域

西汉末年，匈奴重新控制西域，汉朝与西域的往来被迫中断。74年，东汉派兵攻打匈奴。抄书郎班超毅然投笔从戎，成为一名使者，率领36人来到鄯善。一开始，鄯善王对他们比较热情，但不久态度变得冷淡，甚至派人监视。班超了解到，这是因为来了100多名匈奴人，鄯善王感受到了压力。班超决心消灭这些匈奴人，他对随从说：“不入虎穴，不得虎子。”当天深夜，班超下令兵分两路，一路拿着战鼓埋伏在匈奴人的帐篷后面，一路手执弓箭刀枪埋伏在匈奴人的帐篷两旁。他们一面放火烧帐篷，一面击鼓呐喊。匈奴人大乱，不是被大火烧死，就是被乱箭射死。鄯善王终于下定决心和汉朝一起抗击匈奴。

此后，班超克服重重困难，促使西域各国与汉朝重新建立联系，得到西域各国的信任。91年，东汉任命班超为西域都护，长期驻守西域。班超在西域期间，还派甘英出使大秦。班超经营西域30余年，至71岁时才回到中原。其子班勇继承父业，继续经营西域。



▲ 位于新疆喀什的班超纪念公园中的班超塑像

# 第5课

## 秦汉时期的经济、科技与文化

2003年，广西合浦一座西汉墓出土了一个磨锄铜俑。这个铜俑高鼻椎发，半跪半蹲，右手持一锄状物，左手搭在锄状物上，身体前倾，做磨锄状。学者据此推论，西汉时期，岭南地区已经使用铁锄，这有利于精耕细作农业的发展。



▲ 磨锄铜俑

### 秦汉经济

秦汉时期农业得到一定程度的发展。汉代的农具也有所改进。西汉的铁犁，有的已经开始安装便于翻土碎土的犁壁，提高了耕作效率。东汉的牛耕，或为二牛一犁一人，或为一牛一犁一人。



汉武帝时发明新型播种工具耒车，加快了播种速度。两汉时，水稻和小麦的种植面积得到扩大。

秦汉时期的水利建设也有较大发展。秦朝除继续发挥郑国渠、都江堰等水利工程的作用外，又开通秦渠<sup>①</sup>和江南运河。两汉也很重视

▲ 东汉牛耕画像石（拓片）

1952年出土于江苏睢宁双沟的墓室。画面为牛耕图，反映的是农家耕作的情景。



| 汉代关中水利工程示意图 |

### 思考点

秦汉经济发展的原因有哪些？

① 秦渠，位于今宁夏平原。



▲ 四川成都老官山汉墓出土的提花机模型



▲ 西汉素纱单衣

湖南长沙马王堆汉墓一号墓里的侯爵夫人，身穿各式丝绸衣服20件，旁边还有成幅的丝织品几十卷。其中的这件素纱单衣，重量仅49克，质地轻而薄。

农田水利建设，汉武帝时在关中地区修建了六辅渠、白渠等，使关中成为重要的粮食产区。汉武帝和汉明帝时，两次大规模治理黄河，减少了水患。

秦汉的官营手工业，具有规模大、分工细、工艺精湛等特点，突出的有纺织业、冶铸业、制漆业、煮盐业、造船业等。秦汉时期，在黄河中下游地区的农村，许多人家房前屋后栽种桑树，有的富户拥有上千亩的桑麻。桑麻的广泛种植，促进了丝、麻纺织业的发展。两汉时，丝织水平很高，已经能用提花机织出精美的花纹，能织出锦、绢、罗、纱等品种的丝绸；染色技术也很高，能让丝绸呈现丰富的色彩。东汉人杜诗发明了冶铁工具水排，利用水力鼓风，提高了冶炼效率。

秦都咸阳是全国的商业中心，城内商铺林立。两汉的商业呈现空前繁荣的局面，每个城市都设有专供贸易的“市”，西汉都城长安有东、西等九市。除长安外，还有洛阳、成都、邯郸、临淄和宛<sup>①</sup>五大城市，称为“五都”。

## 秦汉科技

秦汉科学技术成果丰硕。除发明、改进造纸术外，还在医学、数学、天文历法等领域，取得很大成就。

中国是世界上最早发明纸的国家。西汉时期发明了纸。105年，东汉宦官蔡伦总结前人经验，改进了造纸术，用树皮、麻头、破布和旧渔网做原料造纸。这些原料易得且便宜，纸的质量和产量都得到提高，使用日益普遍。为了纪念蔡伦的功绩，人们称这种纸为“蔡侯纸”。后来，造纸术由中国传遍世界，促进了人类文化的传播。

<sup>①</sup> 宛，今河南南阳。

### 思考点

相比之前使用的竹简和绢帛等，纸作为书写材料有哪些优点？造纸术对世界文明的进步有何作用？





▲ 造纸工艺流程示意图

秦汉是我国古代医药学发展的重要时期，名著甚多，良医辈出。西汉时编定的《黄帝内经》，是我国现存最早的医书。东汉时的《神农本草经》，是我国古代第一部完整的药理学著作。东汉张仲景著有《伤寒杂病论》，系统阐述了中医理论和治病原则，奠定了我国古代中医治疗学的基础，后世尊称他为“医圣”。东汉华佗擅长针灸和外科手术，他制成的“麻沸散”是全身麻醉药剂，口服后施行手术，可免除病人的痛苦。他还创制一套名为“五禽戏”的医疗体操，用来强身健体。

秦汉时期，数学成就显著，代表性的著作有成书于西汉初期的《周髀算经》和成书于东汉时期的《九章算术》。《九章算术》总结了春秋战国以来的数学成就，涉及初等数学中算术、代数和几何的大部分内容，体现了中国古代数学以计算为中心的特点，对中国和东方数学的发展具有深远的影响。

汉武帝时，天文学家制订了我国第一部较完整的历书《太初历》，开始以正月为岁首。公元前28年，关于太阳黑子的记载，被公认为是世界上最早的。东汉科学家张衡，从太阳、月球、地球所处的不同位置，对月食进行了最早的科学解释。



▲ 帛画《导引图》(临摹·局部)

湖南长沙马王堆汉墓出土的帛书《医方经》记载了几百个药方。其中还发现用来健身的《导引图》。

## 秦汉文化

为解决汉初以来崇尚黄老思想，放松政治、经济控制而出现的各种社会矛盾，经学博士董仲舒主张尊崇儒术。他以儒家学说为基础，吸收先秦诸子思想，提出大一统论和天人感应说。

东汉唯物主义思想家王充写下《论衡》一书，对社会上宣扬神灵怪异的学说展开深刻的批判。王充认为，万物由元气构成，元气是一种客观的物质。他反对天人感应说，反对有鬼论，认为精神依存于形体，“人死不为鬼”。

我国史学肇始于先秦时期，是世界史学的独立发源地之一。两汉时期，我国史学有很大发展，西汉的司马迁和东汉的班固是著名的史学家。司马迁生活在汉武帝时期，他撰写了我国第一部纪传体通史《史记》。《史记》共130篇，50多万字，以人物传记为主，编年记事为辅，叙述了从黄帝到汉武帝时期的历史。它叙事条理清晰，写人栩栩如生，文笔简洁，立意高远，被鲁迅誉为“史家之绝唱，无韵之离骚”，成为后来历代王朝编写史书的典范。班固所著《汉书》，记载西汉历史，是我国第一部纪传体断代史。



### 人物扫描

司马迁，夏阳<sup>①</sup>人。他从小勤奋好学，博览群书，青年时游历名山大川，实地考察风土人情，搜集历史资料。后来，司马迁继承其父司马谈之职，任太史令，执掌天文历法，管理国家典籍。他以“究天人之际，通古今之变，成一家之言”为旨趣，历时十余年，撰成历史巨著《史记》。其间，因直言遭受酷刑，但他忍辱负重，继续发愤著述。

► 司马迁（约公元前145—前87）纪念邮票



### 历史纵横

#### 汉赋、乐府和散文

两汉文学，以赋和乐府诗最为突出，散文创作成就也很高。赋这一文体最早见于战国，到汉代发展成特定的体制，讲究文采、韵节，兼具诗歌与散文的性质，代表作有司马相如的《子虚赋》《上林赋》，班固的《两都赋》等。乐府是汉武帝时期设立的掌管音乐歌舞的机构。乐府采集民间诗歌，编选配乐而成诗集，内容涉及社会生活的许多方面，如《孔雀东南飞》等。两汉时期的优秀散文作品众多，贾谊的《论积贮疏》《过秦论》和晁错的《论贵粟疏》等，文辞激切，极富文采，对后代的散文创作影响深远。

① 夏阳，在今陕西韩城。



秦汉时期的青铜铸像，水平高超，代表作有秦始皇陵彩绘铜车马、武威铜奔马等。秦汉绘画艺术发达，墓室壁画、帛画等出土遗存，精品众多。湖南长沙马王堆汉墓出土的彩色帛画，描绘细致，色彩绚烂，是汉代帛画的珍品。

▲ 东汉武威铜奔马  
又名“马踏飞燕”或“马超龙雀”。



### 看图学史

假设你是一名导游，你将如何向游客解说彩绘铜车马？



▲ 秦始皇陵出土的彩绘铜车马



▲ 湖南长沙马王堆汉墓出土的帛画

## 历史纵横

### 画像石和画像砖

汉朝时，坟墓或祠堂的砖、石上，往往有雕刻的图像，后世称之为画像石、画像砖。山东嘉祥武梁祠等地的画像石，四川、河南的画像砖，题材丰富，艺术性强，是了解东汉时期人们物质生产与精神生活的珍贵资料。山东画像石有的表现渔猎、耕织、战斗、伎乐、舞蹈，有的表现神话世界、历史故事、神龙仙怪。四川画像砖的画面题材也很广泛，包括播种、收割等生产场景，集市、宴会、游戏等社会风俗场景和官僚车骑出行的场景，还有庭院建筑、室内陈设等画面。



▲ 山东嘉祥出土的造车画像石（拓片）



▲ 四川彭州出土的舂米画像砖

起源于古印度的佛教，西汉末年传入中国。东汉明帝时，西域的僧人运载佛经至洛阳。佛教主张众生平等，符合当时民众渴求平等的愿望，并得到统治者的扶持，逐渐在社会上传播开来。

道教是中国本土宗教，与春秋战国的道家思想和民间方术密切相关。东汉末年，社会动荡，苦难的民众需要寻求精神上的寄托，为道教的兴起提供了土壤。张角创立太平道，尊奉黄帝和老子，以治病来传道，对贫苦民众有很大的吸引力，促进了太平道的传播。在汉中、巴蜀地区还有张陵创立的五斗米道，人们只要出五斗米，即可入道或治病。太平道和五斗米道是早期道教的不同派别，在教义和传播方式上相似。

## 学习探究

秦汉时期科技成就斐然，文化灿烂。请设计一个表格，从领域、表现、影响等方面对这一时期的科技、文化成就进行梳理。

## 拓展阅读

### 地动仪

132年，东汉科学家张衡发明世界上最早的地震仪器地动仪，但早已失传。后来，人们根据《后汉书·张衡传》的记载，结合自己的研究，做出了各不相同的地动仪复原模型。随着研究的不断深入，复原结果越来越合理。目前，除中国外，日本、英国、美国、法国等国家也都制作了不同的地动仪复原模型。地动仪是世界上公认最早的地震仪器，它可以用来测验地震的发生，但不具备预报地震的功能。



► 2008年我国专家制作的地动仪复原模型

## 第七单元

# 晚清的民族危机 与救亡图存

自1840年鸦片战争起，列强接连发动侵略中国的战争，强迫清政府签订一系列不平等条约，中国的主权独立和领土完整不断遭到破坏，逐步成为半殖民地半封建社会。面对列强的侵略，中国军民奋起抗击；面对民族危机，社会各阶级开始了救亡图存的探索。太平天国农民起义试图推翻清朝统治，建立“无处不均匀，无人不饱暖”的理想社会；洋务运动试图通过引进西方技术富国强兵；戊戌变法运动希望通过学习西方政治制度救亡图存。这些努力都未能挽救民族危亡。

通过本单元的学习，知道列强侵华对中国社会的影响；了解晚清时期中国人民反抗外来侵略的斗争事迹；知道社会各阶级为挽救民族危亡所作的努力及其局限性。



鸦片是罂粟的提取物，俗称大烟，是一种毒品，容易吸食成瘾，对人体造成极大伤害。19世纪初开始，英国商人为攫取暴利，不顾清政府禁令，向中国走私鸦片，且愈演愈烈。



▲ 珠江口外停泊的英国鸦片走私船

### 鸦片战争

工业革命后，英国社会生产力飞速增长，成为头号工业强国，对市场和原料的需求越来越强烈，不断向外扩张。英国的呢绒、布匹等商品在中国严重滞销，而中国的茶叶、生丝等在英国十分畅销，两国贸易中英国处于入超地位。为了改变这种不利局面，英国商人向中国走私鸦片，美国等国的商人也加入鸦片走私行列。鸦片不断输入中国，吸食的人渐多，严重损害中国人的身心健康，加剧了政治腐败，削弱了军队战斗力；白银大量外流造成财政困难，也加重了劳动人民负担。



▲ 林则徐（1785—1850）

福建侯官<sup>①</sup>人，历任江苏巡抚、湖广总督等职。

湖广总督林则徐在两湖地区厉行禁烟，成绩斐然。他上书道光皇帝，痛切地指出：鸦片“迨流毒于天下，则为害甚巨，法当从严。若犹泄泄视之，是使数十年后，中原几无可以御敌之兵，且无可以充饷之银”。1838年底，道光皇帝特命林则徐为钦差大臣，前往广州禁烟。林则徐到广州后，派人明察暗访，缉拿烟贩，并毅然表示：“若鸦片一日未绝，本大臣一日不回。”1839年6月，林则徐将收缴的英美商人走私鸦片两万多箱，在虎门海滩公开销

① 侯官，在今福建福州。

毁。英国人认为中国禁烟措施损害了英国的利益，鼓动英国政府用武力解决鸦片贸易问题。

1840年4月，英国议会正式通过发动侵华战争的决议案。6月，英国远征军的40余艘军舰和4000多名士兵，到达广州珠江口外，鸦片战争爆发。英军相继侵占中国东南沿海的一些地区，遭到中国军民的英勇抗击。清军将领关天培、葛云飞、陈化成等率领守军顽强抵抗，以身殉国。1841年5月，在广州三元里，各乡的数千乡民将英军诱至牛栏岗，趁天降大雨、敌人枪炮哑火，发动猛攻，英军狼狈逃命。这是近代历史上中国人民第一次自发抵抗外来侵略的斗争。



| 鸦片战争形势图 |

## 人物扫描

关天培，江苏山阳<sup>①</sup>人，广东水师提督。1839年3月，林则徐到达广州禁烟，关天培出动水师收缴英美商人鸦片，成为林则徐的得力助手。1841年2月，英军集结十多艘战舰进攻虎门，关天培率军奋力死战，与将士400余人壮烈殉国。

► 关天培（1781—1841）



尽管中国军民英勇抵抗，但是由于清朝政治腐败、经济落后、军力衰弱，战争以失败告终。1842年8月，清政府被迫与英国签订中国近代史上第一个丧权辱国的不平等条约——中英《南京条约》，条约的主要内容有：割让香港岛给英国；赔款2100万银元；开放广州、福州、厦门、宁波、上海五处为通商口岸；英国商人进出口货物应纳税率，必须经过中英双方协议。1843年，英国又强迫清政府签订《虎门条约》，获得了领事裁判权、片面最惠国待遇和在通商口岸租地建房等权利。美国、法国也分别迫使清政府签订《望厦条约》《黄埔条

思考点  
鸦片战争对中国有什么影响？

① 山阳，今江苏淮安。

约》，除取得和英国一样的特权外，还扩大了其他侵略权益。

《南京条约》等第一批不平等条约的签订，使中国的主权独立和领土完整受到严重侵犯，中国开始成为半殖民地半封建社会。鸦片战争是中国近代史的开端。

## 第二次鸦片战争

鸦片战争后，英国等侵略者并不满足于既得利益，企图扩大侵略权益。为了进一步打开中国市场，英、法等国要求修改条约，被清政府拒绝。1856年，第二次鸦片战争爆发。英、法两国侵略军所到之处，清军予以反击，人民群众也奋起抵抗。1860年，英法联军侵入天津、北京，洗劫并焚毁了举世闻名的皇家园林圆明园。



▲ 圆明园十二生肖兽首中的马首

在第二次鸦片战争中，圆明园的十二生肖兽首连同大量艺术精品、宫廷典藏被英法联军抢劫至海外。2007年，爱国人士通过拍卖成功收购马首铜像，之后捐赠给国家。

第二次鸦片战争期间，清政府被迫与英、法、俄、美四国分别签订《天津条约》。英法联军进入北京后，清政府又被迫签订中英、中法《北京条约》。通过《天津条约》《北京条约》，清政府被迫开放更多通商口岸，英、法获取了赔款以及内河航行权等大量权益，鸦片以“洋药”名义纳税进口，鸦片贸易被合法化。俄国也借机迫使清政府先后签订《璦琿条约》《北京条约》，侵占黑龙江以北、乌苏里江以东100余万平方千米的中国土地。

经过第二次鸦片战争，中国丧失了更多主权，中国社会半殖民地化程度加深。

## 边疆危机

19世纪60年代后，列强扩大对中国的侵略。美国、日本先后侵扰台湾，英国和俄国觊觎新疆、西藏，英国还向西南地区渗透，中国边疆地区出现新危机。



### 思考点

清政府在新疆建省的意义是什么？

1865年，中亚浩罕国军事头目阿古柏入侵新疆，占领天山南北广大地区。英、俄两国竞相勾结和支持阿古柏，俄国出兵占领新疆伊犁地区。1875年，清政府任命左宗棠为钦差大臣，督办新疆军务。第二年，左宗棠指挥所部进疆，于1878年成功收复除伊犁以外的新疆全部领土。随后，清政府就交还伊犁问题与俄国谈判，左宗棠也在



新疆积极备战，准备武力收复。1881年，清政府与俄国签订条约，中国收回伊犁，但俄国仍割占中国西部一片领土。1884年，清政府采纳左宗棠建议在新疆正式建省，进一步巩固了西北边防，加强了新疆与内地的联系，维护了边疆稳定和国家统一。

1883年，法国控制了清朝的藩属国越南，把侵略矛头指向中国，中法战争于年底爆发。1884年，法军偷袭福建马尾军港，摧毁福州造船厂。1885年3月，清军在冯子材率领下取得镇南关大捷，法军败退，法国内阁因此倒台。这时，清廷却下达停战令，并派李鸿章与法国驻华公使签订《中法新约》，实际上承认了法国对越南的占领，中法战争中国“不败而败”。中法战争期间，法军进攻台湾，当地军民在台湾军务大臣刘铭传的领导下，严密布防，多次击退法军。中法战争后，清政府于1885年在台湾建省，强化了对台湾的管辖。



▲ 左宗棠（1812—1885）

## 甲午中日战争

日本早就觊觎清朝的藩属国朝鲜，并以此为跳板侵略中国。1894年春，朝鲜爆发农民起义，朝鲜国王请求清政府出兵协助镇压，日本也乘机出兵朝鲜。7月，日本海军在丰岛海面偷袭清朝运兵船。8月1日，中日两国同时宣战，甲午中日战争爆发。9月15日，平壤战役开始，清军溃败，退回中国境内。

9月17日，北洋舰队完成护送运兵船任务返航，在黄海大东沟附近海面遭日本舰队突袭，北洋海军官兵拼死奋战。这场海战持续近5小时，北洋舰队损失致远、经远等舰，伤亡千余人。日本舰队5艘军舰受重创，死伤600余人。黄海海战后，直隶总督兼北洋大臣李鸿章主张“避战保船”，北洋海军由此失去了黄海的制海权。



| 甲午中日战争形势图 |



邓世昌，广东番禺人，北洋舰队致远号巡洋舰管带。黄海海战中，邓世昌指挥致远舰奋勇作战，他鼓励全舰官兵：“吾辈从军卫国，早置生死于度外，如今之事，有死而已！”激战中致远舰受重伤且弹药用尽，邓世昌下令开足马力向日军主舰吉野号撞去，不幸被鱼雷击中沉没，邓世昌与全舰200余名官兵壮烈殉国。

► 邓世昌（1849—1894）



1894年10月，日军在辽东半岛花园口登陆，11月，侵占旅顺军港。日军在旅顺城内制造了震惊世界的旅顺大屠杀。大屠杀持续了4天，约2万无辜民众被屠杀。1895年2月，日军在山东半岛登陆，从水陆两路夹击威海卫军港，北洋舰队覆灭。

清政府与日本政府议和，被迫签订《马关条约》，主要内容有：承认朝鲜独立；割让辽东半岛<sup>①</sup>、台湾全岛及所有附属各岛屿、澎湖列岛给日本；赔款2亿两白银；增开沙市、重庆、苏州、杭州为通商口岸；日本可以在中国通商口岸开设工厂。《马关条约》进一步把中国推向了半殖民地半封建社会的深渊。

日本派兵侵占台湾，当地军民进行了顽强抗争，展开一波又一波抗击日军的武装斗争，重挫了日军。最终，由于孤立无援，台湾被日本占领。

## 历史纵横

### 刘永福与黑旗军

刘永福，广西人，1837年出生于钦州，后流亡到上思，曾配合太平天国农民起义在当地组织黑旗军反清。太平天国运动失败后，带领黑旗军退入越南。中法战争爆发后，他率黑旗军起兵协助越南抵抗法军，声名大振。后来受清政府招抚回国，任广东南澳镇总兵。1885年，清政府正式划台湾为单一行省。甲午战争爆发后，刘永福以帮办军务的身份率军到台湾，负责台南地区的军事防御。《马关条约》签订后，台湾人民对清政府绝望，决定以自己的力量捍卫国土。刘永福率军坚守台南，与当地民众共同抗击日军。他领导的抗日保岛斗争虽然未能阻止日本占领台湾，但沉重打击了日军的嚣张气焰，展示了中华民族英勇不屈的伟大精神。

① 《马关条约》割让辽东半岛给日本，直接触犯了俄国的侵略利益。俄国联合法国和德国向日本施压。在俄、法、德三国共同干涉下，日本被迫归还辽东半岛，但向清政府索取“赎辽费”3000万两白银。三国借口干涉还辽“有功”，向清政府索取种种权益。

## 义和团运动与八国联军侵华战争

《马关条约》签订后，列强掀起瓜分中国的狂潮，纷纷在中国划分势力范围，强占租借地，大量掠夺铁路和工矿利权。西方势力深入中国城乡，一些基督教传教士和信徒欺凌百姓，引发了一系列冲突，义和团运动兴起。义和团源自山东、直隶一带的义和拳和梅花拳等民间秘密结社或习拳练武的组织，最初流行于山东、直隶等地，以设拳场、练拳习武的方式组织群众，参加者大多为农民和手工业者。面对空前严重的民族危机，义和团以“扶清灭洋”为口号掀起反洋教斗争，他们毁教堂、拆铁路，势力迅速扩展至华北、东北等广大地区，京、津一带声势尤为浩大。

为镇压中国人民的反侵略斗争，1900年，英、美、俄、日、法、德、意、奥匈八国组成侵华联军，相继攻陷天津、北京，慈禧太后和光绪皇帝仓皇出逃。逃亡途中，慈禧太后下令剿灭义和团，并指定庆亲王奕劻和李鸿章作为全权代表与列强议和。八国联军占领北京后，继续派兵侵略其他地方，所到之处烧杀抢掠，无恶不作，犯下骇人听闻的罪行。俄国乘机出兵侵占中国东北主要城市和交通线。多省督抚与英、美等国达成“东南互保”协议<sup>①</sup>，严重动摇了清政府统治的根基。

义和团运动是中国人民自发的反帝爱国运动，打碎了帝国主义瓜分中国的迷梦，激励了中国人民的反帝反封建斗争，对清政府的腐朽统治

### 思考点

为什么会出现义和团运动？



义和团运动和八国联军侵华战争形势图

<sup>①</sup> 当清政府颁布对外“宣战”上谕时，刘坤一、张之洞等东南督抚与列强达成“东南互保”协议，主要内容是：上海归各国共同保护，长江及苏杭内地归各督抚保护。各国领事表示只要总督们履行保护洋人生命和产业的承诺，将不会派兵在长江一带展开军事行动。

造成了严重冲击。但义和团运动具有严重的盲目排外倾向，带有浓厚的封建蒙昧和迷信色彩。义和团运动的失败表明，在半殖民地半封建社会的中国，没有先进阶级领导的单纯自发的群众反帝斗争，是必然要失败的；单靠农民阶级的力量，不可能完成反帝反封建的历史任务。

1901年，清政府被迫与组成侵华联军的8国及西班牙、荷兰、比利时3国共11国签订丧权辱国的《辛丑条约》，主要内容有：惩办“首祸诸臣”，涉及中央和地方大臣百余人；向各国赔款白银4.5亿两，



▲《辛丑条约》签订现场

《辛丑条约》签订于1901年9月7日，因为该年为农历辛丑年而得名。图中右一为奕劻，右二为李鸿章。

分39年还清，本息共计白银约9.8亿两；将北京东交民巷划定为使馆区，中国人不得居住，各国可派兵驻守；拆除大沽及北京至海通道的所有炮台，各国可在北京至山海关铁路沿线12个重要地区驻扎军队；禁止中国人成立或加入任何“与诸国仇敌之会”等。

《辛丑条约》是中国近代史上主权丧失最严重、赔款数额最大的不平等条约。从此，清政府成为“洋人的朝廷”。《辛丑条约》的订立，标志着中国完全成为半殖民地半封建社会。



## 学习探究

请结合史实，说明鸦片战争后中国是如何一步步成为半殖民地半封建社会的。



## 拓展阅读

### 开眼看世界

鸦片战争时期，清朝官吏和士人中的一些爱国有识之士，开始了解国际局势，研究外国历史、地理，寻求救国御侮之道。林则徐是近代中国开眼看世界的第一人，在广东禁烟和进行抗英斗争时，就组织人翻译西方书刊。他主持编译的《四洲志》一书，叙述了世界30多个国家的地理、历史等概况。后来林则徐将自己搜集的资料和《四洲志》书稿交给好友魏源。魏源于1842年编成《海国图志》，其内容除介绍世界各国的历史、地理、科技等外，还总结鸦片战争的沉痛教训，并提出“师夷长技以制夷”的思想，主张学习外国先进的军事和科学技术，以抵御列强侵略。

## 探索国家出路与挽救民族危亡的努力

太平天国前期颁布《天朝田亩制度》，提出“有田同耕，有饭同食，有衣同穿，有钱同使”的主张，将土地按亩产高低划分为九等，好坏搭配，平均分配给每户；各户所产农副产品，除自用外，其余皆纳入国库，根据需要统一支出。后期又提出新的治国方案《资政新篇》，主张制定近代法律、制度，发展近代交通运输、金融事业，奖励民间开矿，同资本主义国家自由通商等。



▲《天朝田亩制度》和《资政新篇》书影

### 太平天国运动

鸦片战争后，清政府为支付战争赔款，强化了剥削力度，加上自然灾害频发，民不聊生，各地群众的反抗斗争风起云涌。

1843年，洪秀全创立了拜上帝会。第二年，他和冯云山来到广西桂平，在贫困群众中传教。1851年1月，洪秀全等在广西桂平金田村发动起义，建号太平天国。不久，洪秀全称天王。

1851年9月，太平军攻占永安，洪秀全颁布封王诏令，封杨秀清为东王，萧朝贵为西王，冯云山为南王，韦昌辉为北王，石达开为翼王，东王节制其他诸王，初步建立太平天国的政权组织。之后，太平军一路北上，占领武昌。1853年，太平军沿长江东下，占领南京，改称天京，定都于此，正式建立与清朝对峙的政权。接着，太平军北伐、西征，占领湖北、江西、安徽的许多地方，军事上达到鼎盛。



| 太平天国运动形势图 |

1856年，太平天国领导集团发生内讧，杨秀清、韦昌辉被杀，石达开出走，太平天国由盛转衰。清政府在1860年后开始借助西方侵略者的力量镇压太平天国。太平军在江浙等地顽强抗击清军和西方列强组织的洋枪队。在湘军、淮军和洋枪队进攻下，太平军节节败退，1864年7月，天京陷落，太平天国运动失败。

太平天国颁布的《天朝田亩制度》否定了封建土地所有制，《资政新篇》则代表了近代中国人民寻求国家出路的早期探索。在当时的历史条件下，这两个文件的主张都未能付诸实施。

由于农民阶级的历史局限性，缺乏科学思想理论的指导，没有先进阶级的领导，太平天国运动不可能冲破封建社会制度和思想的束缚，失败是必然的。但是，它沉重打击了清朝的统治，引起中央权力下移，湘淮系官僚集团崛起，对此后的历史产生重大影响。它所宣扬的反对清朝统治的思想，播下了日后反清革命活动的种子。



#### 思考点

太平天国运动为什么失败？

## 洋务运动

经过两次鸦片战争，尤其是在同西方列强联合镇压太平天国运动的过程中，清朝统治阶级中的一些当权者看到了欧美国家的船坚炮利，深感学习西方长处的必要性。19世纪60年代至90年代中期，他们发起了以学习与引进西方的军事装备、机器生产和科学技术为主要内容，以自强求富、挽救清朝统治危机为宗旨的“洋务运动”，被称为“洋务派”。洋务派的代表人物有奕訢、曾国藩、李鸿章、左宗棠、张之洞等。

为了“自强”，洋务派创办了江南机器制造总局、福州船政局、天津机器局等官办军事工业。为了“求富”，洋务派又开办了轮船招商局、上海机器织布局、开平矿务局等官督商办的民用企业。

洋务派还创办了培养翻译和军事人才的学校，派遣学生出国留学，建成南洋、北洋和福建等新式海军，并于1885年正式成立总理海军事务衙门。

洋务运动迈出了近代中国工业化的第一步，使中国在经济、军事、教育等方面出现了新变化。但清朝在甲午中日战争中的惨败表明，以“自强”和“求富”为目的的洋务运动并没有获得成功。洋务运动单纯学习和引进西方技术而不改变君主专制制度，不可能实现救亡图存的目标。



#### 思考点

洋务派为了“自强”和“求富”，采取了哪些措施？



▲ 福州船政局制造的平远舰

## 中国近代职业教育的兴起

洋务运动期间的技艺、实业教育，为中国近代职业教育的发展奠定了基础。1862年，洋务派在北京创办京师同文馆，专门培养外语翻译人才，这是中国近代第一所新式学校；1866年，在福州创办福州船政学堂，专门培养造船技术和海军人才，这已是比较成熟的职业技术教育学校；1876年，成立福州电报学堂，为中国培养了第一批电报人才。随着洋务运动的开展，矿务学堂、铁路学堂、商务学堂、医学学堂等先后开办，水师学堂、陆师学堂等军事学校纷纷建立。



## 人物扫描



▲ 詹天佑 (1861—1919)

詹天佑，祖籍徽州婺源，生于广东南海，中国近代铁路工程专家，第一批获选留学美国的幼童之一。1905年，清政府决定自行兴建由北京至张家口的京张铁路，委任詹天佑为总办兼总工程师。京张铁路沿线地形复杂，外国工程师都不相信中国人有能力自行兴建，英国有报纸甚至撰文称：“修筑这条铁路的中国工程师尚未出世。”詹天佑克服重重困难，创造“竖井开凿法”和“人”字形线路，于1909年完成京张铁路工程，这是中国人自主设计施工的第一条铁路。詹天佑被后人誉为“中国铁路之父”。

## 戊戌变法

1895年4月，来自各省的举人正在北京参加会试，传来日本逼迫中国签订《马关条约》的消息。参加会试的举人群情激愤，表示反对。康有为和梁启超组织各省举人联名上书，提出拒签和约、迁都抗战、变法图强等建议，史称“公车上书”。虽然这次上书未能送达光绪皇帝，但是被传抄印刷，广为流传，社会上要求变法的呼声日益高涨。

“公车上书”拉开了维新运动的序幕。维新派人士在各地创办报刊，组织学会，以各种方式宣传变法主张。影响较大的报刊有上海的《时务报》、天津的《国闻报》等；著名的学会有强学会、南学会、保国会等。梁启超在《时务报》发表一系列文章，明确提出中国要变法图强，必须学习西方的政治制度。严复翻译了赫胥黎的《天演论》等，比较系统地介绍了近代西方的政治、经济和社会学说。

1898年6月11日，光绪皇帝在维新派推动下，下诏变法。在此后的103天里，光绪皇帝先后发布上百道变法诏令，主要内容有：撤销闲散重叠的机构，准许百姓向朝廷上书言事，发展农工商业，建立京



▲ 康有为(左)和梁启超的合照

师大学堂，废除八股，改试策论等，史称“百日维新”。清政府中的守旧势力以种种理由阻挠变法。9月21日，慈禧太后将光绪皇帝囚禁，重新垂帘听政。康有为、梁启超被迫逃亡海外，谭嗣同、杨锐、刘光第、林旭、杨深秀、康广仁六人遇害，史称“戊戌六君子”。变法的措施，除京师大学堂得以保留外，其余均被废止。

## 人物扫描

谭嗣同，湖南浏阳人，维新派主要代表人物之一。戊戌变法期间，与杨锐、林旭、刘光第参预新政，时称“军机四卿”。政变发生后，谭嗣同决心以死明志，他表示：“各国变法，无不从流血而成。今中国未闻有因变法而流血者，此国之所以不昌也。有之，请自嗣同始。”谭嗣同被捕，留下“我自横刀向天笑，去留肝胆两昆仑”的诗句后，从容就义。

► 谭嗣同（1865—1898）



## 思考点

戊戌变法为什么没能成功？

由于守旧势力过于强大，而维新派缺乏可靠的社会基础，仅将希望寄托于并无实权的皇帝，导致戊戌变法以失败告终。但是，它在中国近代史上具有重要意义，是资产阶级性质的改良运动，符合中国近代社会发展的大趋势。维新派着力传播西方资产阶级的社会政治学说，宣传自由平等、社会进化等观念，对当时中国的思想界具有启蒙作用。

## 学习探究

鸦片战争后，中国的民族危机不断加深。为了拯救民族危亡，为了改变被奴役、被欺凌的命运，无数仁人志士前赴后继，努力探寻救亡图存的出路。结合本课内容，用史实说明为了救亡图存，中国社会各阶级先后进行了哪些尝试？这些尝试具有什么意义？

## 拓展阅读

### 江南机器制造总局

江南机器制造总局于1865年在上海成立，是洋务派开设的规模最大的近代军事企业。江南机器制造总局的产品主要有五类：枪支弹药、大炮、轮船、钢铁、机器。其中机器大多是供制造之用的工作母机，如车床、刨床、钻床等。总局附设有翻译馆、语言学校及工艺学堂，用以介绍西方知识，培养语言和科技人才。1868—1907年，翻译馆译书达160种，书籍内容以军事科技为主，旁及地理、经济、政治、历史等方面，对于传播西方科学文化知识发挥了很大作用。



## 第九单元

# 中国共产党成立与 新民主主义革命的兴起

1919年，中国在巴黎和会上的外交失败，是五四运动的直接导火线。1921年，中国共产党的诞生，是中华民族发展史上开天辟地的大事变，从此中国革命面貌焕然一新。1924年，国共合作推动了国民革命运动的发展。国民革命失败后，南京国民政府建立专制统治。中国共产党认识到掌握武装力量的重要性，开辟了农村包围城市、武装夺取政权的革命新道路。长征的胜利，实现了中国共产党和中国革命事业从挫折走向胜利的伟大转折，开启了中国共产党为实现民族独立、人民解放而斗争的新的伟大进程。

通过本单元的学习，认识五四运动的历史意义，认识马克思主义在中国的传播与中国共产党成立对中国革命的深远影响；了解国民革命；知道南京国民政府的成立及其性质；认识中国共产党开辟革命新道路的意义；了解红军长征的史实，感悟长征精神。



# 五四运动与中国共产党的成立

1919年5月2日，中国在巴黎和会上外交失败的消息传回国内，《晨报》刊文：“胶州亡矣！山东亡矣！国不国矣！”“国亡无日，愿合我四万万众誓死图之。”5月3日晚，北京大学和北京高等师范学校等校的学生积极分子分别举行会议，决定第二天举行示威游行，由此发动了震惊中外的伟大爱国运动。



▲ 1919年5月4日北京学生的游行队伍



▲ 巴黎和会会场

## 五四运动

1919年1月，第一次世界大战的战胜国在巴黎召开“和平会议”。英、法、美等国操纵会议，拒绝了中国代表在会上提出的取消外国在中国的势力范围、撤出外国在中国的军队及巡警、收回山东主权和取消“二十一条”等合理要求，并将德国在中国山东的特权全部转让给日本。北洋军阀政府屈服于列强的压力，竟准备在和约上签字。消息传到国内，中国人民压抑已久的愤怒像火山一样爆发了。

5月4日，北京大学、北京高等师范学校等十几所学校的3000余名学生齐集天安门前，高喊“外争主权、内除国贼”“取消二十一条”“还我青岛”“诛卖国贼曹汝霖、章宗祥、陆宗舆”等口号，举行了声势浩大的爱国示威游行，遭到军警镇压。第二天，北京2.5万名学生举行总罢课。随后，济南、天津、上海等地学生也纷纷响应。



▲ 1919年5月7日北京高师被捕学生回校时受到热烈欢迎



▲ 1919年6月，上海工人举行大罢工要求北洋军阀政府拒绝在巴黎和约上签字

6月3日，北京学生在街头演讲时被北洋军阀政府逮捕178人。消息传到上海，上海工人举行罢工声援，中国工人阶级开始以独立的姿态登上政治舞台，成为爱国运动的主力。运动中心也由北京转移到上海。随后，全国20多个省区、100多个城市出现罢课、罢工、罢市的“三罢”高潮。北京政府被迫释放被捕学生，罢免曹汝霖、章宗祥、陆宗輿的职务，参加巴黎和会的中国代表拒绝在和约上签字。

五四运动是中国近现代史上具有划时代意义的事件，标志着新民主主义革命的伟大开端。五四运动以彻底反帝反封建的革命性、追求救国强国真理的进步性、各族各界群众积极参与的广泛性，推动了中国社会进步，促进了马克思主义在中国的传播，为中国共产党成立做了思想上、干部上的准备。五四运动孕育了以爱国、进步、民主、科学为主要内容的伟大五四精神，在近代以来中华民族追求民族独立和发展进步的历史进程中具有里程碑意义。

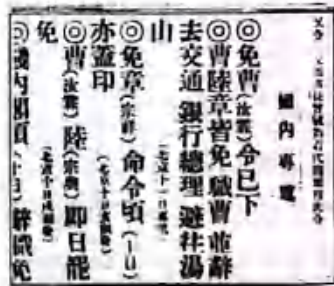
## 马克思主义的传播

第一次世界大战进一步暴露了资本主义制度的固有矛盾，巴黎和会上中国外交的失败，都促使当时的先进分子对资产阶级共和国方案在中国的可行性产生了疑问。

1917年俄国十月社会主义革命一声炮响，给中国送来了马克思列宁主义。中国的先进分子从中看到了解决中国问题的出路，经过反复思考，通过不同途径逐渐走向马克思主义道路。五四运动以后，他们开

### 思考点

6月3日以后，五四运动的形势发生了什么变化？为什么会发生这样的变化？



▲ 1919年《时报》报道曹、陆、章被罢免的消息



### 思考点

五四运动后，  
宣传马克思主义的  
代表人物有哪些？

始积极研究和宣传马克思主义学说。

在早期的马克思主义宣传中，李大钊起着主要作用。1918年，他发表了《庶民的胜利》和《布尔什维主义的胜利》<sup>①</sup>等文章，认为十月革命是广大民众的胜利，是“世界人类全体的新曙光”，断言“将来的环球，必是赤旗的世界”。1919年，李大钊将《新青年》第六卷第五号编为“马克思研究专号”，并在上面发表《我的马克思主义观》，比较全面系统地介绍了马克思主义学说。1920年3月，他发起成立中国最早的学习和研究马克思主义的团体——马克思学说研究会，吸引了一批进步青年。5月，陈独秀在上海发起组织了马克思主义研究会。他指出，我们不当再走“欧美、日本的错路”，要用革命手段建设劳动阶级的国家。从日本留学回来的李达、陈望道、李汉俊等在翻译和宣传马克思主义方面也做了大量工作。

除《新青年》外，毛泽东在长沙主编的《湘江评论》和周恩来在天津主编的《天津学生联合会报》等报刊，在宣传新思潮和俄国十月革命等方面颇有影响。



### 人物扫描

李大钊，河北乐亭人，早年留学日本，是新文化运动的主将、中国共产党的创始人和早期领导人之一。俄国十月革命后，李大钊率先接受和传播马克思主义。1922—1924年，帮助孙中山改组国民党，为建立第一次国共合作的统一战线作出重大贡献。后领导北方党组织配合五卅运动和北伐胜利进军，开展反帝反军阀斗争，为国民革命胜利推进作出卓越贡献。1927年4月，他在北京被捕入狱，遭奉系军阀绞杀，年仅38岁。

► 李大钊（1889—1927）



### 历史纵横

#### “真理的味道非常甜”

1920年2月，陈望道为翻译《共产党宣言》，回到浙江义乌的家中。他潜心翻译，把粽子蘸着墨汁吃掉却浑然不觉，还说：“够甜，够甜的了！”“真理的味道非常甜。”这彰显了中国的共产主义者对马克思主义救国真理的渴求，对共产主义理想的坚定信念。8月，他的《共产党宣言》中文全译本出版，成为马克思主义在中国传播史上的一件大事。

► 中文版《共产党宣言》封面

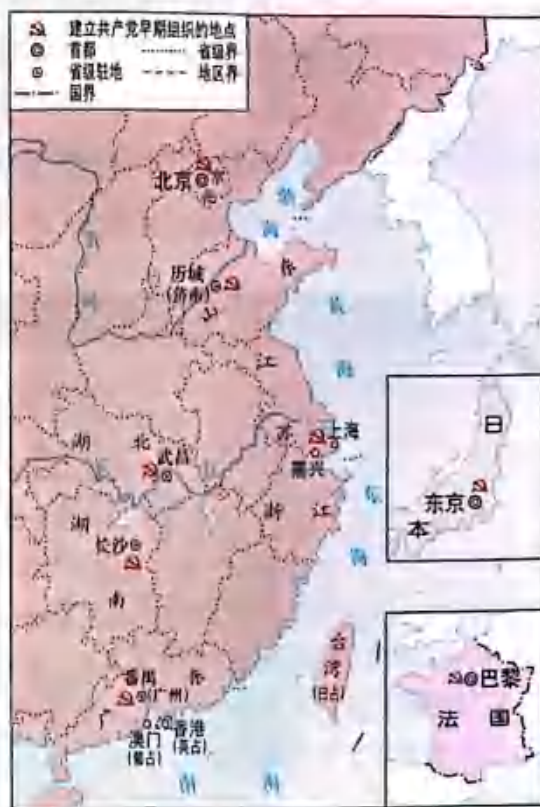


① 《布尔什维主义的胜利》，原文章标题为《Bolshevism的胜利》。

## 中国共产党的成立

马克思主义在中国的广泛传播及其同工人运动的紧密结合，使得建立工人阶级政党的条件日趋成熟。最早酝酿在中国建立工人阶级政党的是陈独秀和李大钊。在共产国际的指导下，1920年8月，陈独秀在上海发起成立中国第一个共产党早期组织；10月，李大钊等在北京成立共产党小组。此后，在上海和北京党组织的联络和推动下，武汉、长沙、济南、广州等地和东京、巴黎的留学生相继建立共产党的早期组织。

1921年7月23日，中国共产党第一次全国代表大会在上海法租界秘密召开。参加会议的代表有：上海的李达、李汉俊，北京的张国焘、刘仁静，长沙的毛泽东、何叔衡，武汉的董必武、陈潭秋，济南的王尽美、邓恩铭，广州的陈公博，旅日的周佛海；<sup>①</sup>包惠僧受陈独秀派遣，出席了



中国共产党早期组织分布示意图



中国共产党第一次全国代表大会会址  
位于上海望志路106号，今为兴业路76号。



浙江嘉兴南湖的游船（复制品）  
中国共产党第一次全国代表大会在南湖游船上闭幕。

会议。他们代表着全国50多名党员。共产国际代表马林、尼克尔斯基也出席了会议。由于会场受到暗探注意和法租界巡捕搜查，最后一天的会议转移至浙江嘉兴南湖的一艘游船上举行。大会确定党的名称为中国共产党，通过了中国共产党的第一个纲领，明确主张“革命军队必须与无产阶级一起推翻资本家阶级的政权”，“消灭资本家私有制”等。会上决定成立中央局作为中央的临时领导机构，选举陈独秀为中央局书记。

<sup>①</sup> 张国焘，1938年投靠国民党，被中国共产党开除党籍；陈公博、周佛海，在中共一大后不久因严重违反党的纪律被清理出党，抗日战争中成为汉奸。

中国共产党的创建，是中华民族发展史上开天辟地的大事变，深刻改变了近代以后中华民族发展的方向和进程，深刻改变了中国人民和中华民族的前途和命运，深刻改变了世界发展的趋势和格局。近代以来中国人民反帝反封建的斗争之所以屡遭挫折和失败，最重要的原因就是没有先进的坚强的政党作为凝聚力量的领导核心。中国共产党的诞生，从根本上改变了这种局面。从此，中国革命的面貌焕然一新。

## 历史纵横

### 中共二大

1922年7月，中国共产党第二次全国代表大会在上海召开。大会通过对中国经济政治状况的分析，揭示出中国社会半殖民地半封建性质，指出党的最高纲领是实现社会主义和共产主义；同时制定了党的最低纲领是打倒军阀，推翻国际帝国主义的压迫，统一中国为真正的民主共和国。大会指出，为实现反帝反军阀的目标，必须联合一切革命党派和资产阶级民主派，组成“民主主义的联合战线”。这是中国共产党第一次提出明确的反帝反封建的民主革命纲领，也是中国共产党运用科学理论观察和分析中国实际问题的成果。



### 学习探究

说一说中国共产党成立的历史意义。



### 拓展阅读

#### 安源路矿工人罢工

江西萍乡的安源煤矿和湖南株洲到萍乡的株萍铁路，合称安源路矿，共有工人1.7万余人。这里的工人每天劳动12小时，下井没有任何保护用具，工资十分微薄。路矿当局还对工人任意逮捕、审讯，滥用私刑，有的工人甚至落下终身残疾。1901—1919年，安源路矿工人先后进行了7次较大规模的自发斗争，但这些斗争最终都失败了。1922年9月14日，在毛泽东、刘少奇、李立三等的领导下，1.7万余名路矿工人开始罢工，他们提出保障政治权利，改良待遇等条件。由于工人的英勇斗争和社会各界的声援，路矿当局被迫接受工人提出的大部分条件，罢工取得胜利。安源路矿工人大罢工是中国共产党成立后发动领导的最具代表性的一次工人运动。

## 第20课

# 国民革命与南京国民政府的统治

20世纪20年代，烟盒、火柴盒、面粉袋等的图案设计出现赞扬北伐战争的主题。“打倒列强，除军阀”是当时绝大多数人最强烈的愿望。此前孙中山多次谋划北伐，都未成功。国共合作后，1926年7月，十万国民革命军开始北伐，在一年内打垮了拥有数十万兵力的北洋军阀。工农群众热情高涨，全国掀起轰轰烈烈的国民革命高潮。



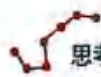
▲ 20世纪20年代的包装图案

### 国共合作

中国共产党成立后，积极推动工人运动的发展，先后组织了大小罢工100多次，参加人数达30万以上。其中，1923年京汉铁路工人大罢工将第一次全国工人运动推向了高潮，但遭到军阀和帝国主义的残酷镇压。这使中国共产党认识到必须建立革命统一战线，才能战胜强大的敌人。

1923年6月，中国共产党第三次全国代表大会在广州召开，决定同孙中山领导的国民党合作，建立革命统一战线；共产党员以个人身份加入国民党，把国民党改造为工人、农民、小资产阶级和民族资产阶级的革命同盟；同时，保持共产党在政治上、思想上和组织上的独立性。

此时的孙中山认识到中国共产党是一支新兴的、生机勃勃的革命力量，愿意与中国共产党合作。在共产国际与中国共产党的建议和帮助下，国共合作的步伐大大加快。1924年1月，中国国民党第一次全国代表大会在广州召开，孙中山重新解释了三民主义，事实上确立了联俄、联共、扶助农工三大政策。



思考点

国共两党为什么能实现合作？



▲ 孙中山等步出中国国民党第一次全国代表大会会场

李大钊、谭平山、林伯渠、毛泽东、瞿秋白等10名共产党员当选为中国国民党第一届中央执行委员会委员或候补委员。国民党一大的召开标志着第一次国共合作的正式形成。

### 黄埔军校

为造就革命武装的骨干力量，在共产国际和中国共产党的帮助下，1924年5月，孙中山在广州黄埔创办陆军军官学校，也称“黄埔军校”。孙中山亲任军校总理，蒋介石任校长，廖仲恺为党代表，周恩来不久后任政治部主任。黄埔军校把政治教育提到和军事教育同等重要的地位，注重培养学生的爱国思想和革命精神。1924—1927年，黄埔军校为国共两党培养出大批军事和政治人才，为国民革命军的建立和北伐战争作了准备。



▲ 1925年6月23日，回到广州的香港罢工工人和广州各界群众10万余人举行大游行

统一战线的建立加速了中国革命的进程，南方的工农运动出现新局面，各地的农民协会和工会纷纷建立。1925年5月30日，在中国共产党的领导和推动下，上海工人和学生为抗议日本资本家枪杀纱厂中国工人，举行街头宣传和示威游行。英国巡捕开枪射击，造成震惊中外的五卅惨案。此后几天，又陆续发生英、日等国军警枪杀中国民众事件。中国人民极其愤怒，举行罢工、罢课、罢市，各地纷纷响应，迅速形成席卷全国的反帝反军阀革命运动浪潮，史称五卅运动。其中在广州、香港爆发的省港大罢工有25万人参加，坚持了16个月之久。五卅运动给帝国主义和封建军阀以前所未有的打击，为后来的北伐战争奠定了群众基础。

1925年7月，国民政府在广州成立，随后组建国民革命军。在此前后，国共两党通力合作，经过两次东征，消灭了陈炯明等军阀势力，统一了广东革命根据地，为接下来的北伐准备了比较稳固的后方基地。

### 北伐战争

1926年7月，国民革命军10万人誓师北伐，蒋介石任总司令。北伐的目的是打倒帝国主义，推翻吴佩孚、孙传芳、张作霖等北洋军



阎的反动统治，统一全国。

根据集中兵力、各个歼敌的战略方针，北伐军首先向湖南、湖北的吴佩孚所部进军。北伐军三路合击，胜利进入长沙，直逼武汉；接着渡过长江，占领汉阳、汉口，于10月初攻克武昌，全歼吴佩孚主力。

当北伐军在湖北激战的时候，孙传芳改变原来的中立态度，调集重兵到江西，企图切断北伐军后路。两路北伐军掉转进入江西，汇合其他各军南北夹击，于11月初歼灭孙传芳主力，占领九江、南昌。随后北伐军开辟浙江战场，并于第二年春占领南京，进驻上海，威震全国。至此，北伐军完全占领长江以南地区。

吴佩孚、孙传芳部溃败时，张作霖部进军河南，企图阻挡北伐军。北伐军从武汉北上，与在五原誓师后南下的冯玉祥部会师郑州，奉军被迫撤退。

随着北伐的胜利进军，工农群众运动以空前规模迅速高涨。上海工人在中国共产党领导下，先后发动三次武装起义，最终取得胜利。湖南、湖北、江西三省的农民运动蓬勃发展。

## 人物扫描

叶挺，广东归善<sup>①</sup>人，早年毕业于保定陆军军官学校，曾任孙中山侍卫营营长。1924年加入中国共产党。北伐战争期间，叶挺担任国民革命军第四军独立团团长，他率部浴血奋战，屡克强敌，战功卓著，率先攻入武昌城，为第四军赢得“铁军”称号作出重要贡献，叶挺因此也被誉为“北伐名将”。1927年参与领导发动南昌起义和广州起义。抗日战争爆发后，任新四军军长。1941年皖南事变时被国民党军扣押，1946年在中共中央坚决要求下，获得自由。同年，因飞机失事遇难。



▲ 叶挺（1896—1946）

① 归善，今属广东惠州。

## 看图学史

结合地图，说一说北伐战争的经过及结果。



| 国民革命军北伐路线示意图 |

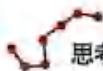
北伐战争使革命势力从珠江流域发展到长江流域，动摇了北洋军阀的反动统治。北伐的节节胜利与蓬勃发展的工农运动，形成全国规模的国民革命高潮。



▲ 蒋介石下令查封、解散革命组织和进步团体，大肆捕杀共产党人和革命群众

1925年3月12日孙中山逝世后，国民党右派的反共分裂活动日益猖獗。随着革命高潮的到来，统一战线内部的矛盾日益加剧。1927年4月12日，蒋介石在上海发动四一二反革命政变，大肆屠杀共产党员和革命群众。随后，蒋介石在南京另立国民政府。7月15日，汪精卫在武汉宣布“分共”，同共产党决裂，对共产党员和革命群众实行大逮捕、大屠杀。至此，以国共合作为基础的国民革命失败。

## 南京国民政府的统治



### 思考点

南京国民政府时期的北伐与国民革命时期的北伐有何不同？

1927年秋，经过一段时间的相互争斗，蒋介石集团和汪精卫集团达成妥协，南京国民政府与武汉国民政府合并，史称“宁汉合流”。合流后的国民党变成了代表地主阶级、买办性大资产阶级利益的政党。第二年，国民政府颁布《训政纲领》和《中华民国国民政府组织法》，规定由国民政府“总揽中华民国之治权”，下设五院分别行使行政、立法、司法、考试、监察五种职权，由国民党全国代表大会领导国民行使政权。由此确立国民党一党专政的统治。

1928年4月，南京国民政府继续“北伐”，两个月后，奉系军阀张作霖退出北京，在途经皇姑屯时被日军炸死。其子张学良就任东三省保安总司令，并于12月底宣布“服从国民政府，改旗易帜”。至此，国民政府在形式上暂时统一了全国，而其内部派系林立、矛盾冲突的状况长期存在。

## 历史纵横

### 济南惨案

为阻挠北伐，日军借口保护日侨出兵占领济南。1928年5月1日，国民革命军进入济南。3日，日本军队悍然向中国军民开枪，残忍地杀害山东特派交涉署交涉员蔡公时及全体职员，并在济南城内肆意烧杀，中国军民死伤8000余人。济南惨案发生后，蒋介石以避免激化中日矛盾为由，命令部队绕过济南继续向北开进。

南京国民政府成立后，中国民族工商业有过一段短暂的发展。民族工业中除了原有的纺织、面粉等行业进一步发展外，化学、橡胶、搪瓷等新兴工业也有一定程度发展。同时，国民党政权培植和发展官僚资本，逐步控制国民经济，榨取和掠夺民众。

## 人物扫描



▲ 范旭东  
(1883—1945)

范旭东，祖籍湖南湘阴，生于长沙，我国化学工业的开拓者和奠基人，早年赴日本留学，回国后开始精盐生产的各种实验。1914年，建立久大精盐公司，生产出的精盐打破了英国和日本对我国精盐市场的垄断。第一次世界大战期间，自行研制出的纯碱，打破洋人的技术壁垒和市场垄断，结束了洋碱时代。1917年，创办亚洲第一座纯碱生产企业——永利制碱公司，生产的“红三角”牌纯碱，于1926年获得美国费城万国博览会金奖。1934年，又创办亚洲首屈一指的永利硫酸铀厂，使中国摆脱了农用化肥和国防化工品完全依赖进口的局面。日本全面侵华后，他拒绝与侵略者合作，将机器设备转移到四川。后与化工科学家侯德榜合作发明了新制碱法，为世界制碱技术开辟了新途径。

## 学习探究

请结合史实，说一说国民革命的高潮是如何到来的。

## 拓展阅读

### 陶行知与晓庄师范学校

陶行知，安徽歙县人，著名的人民教育家、爱国民主人士，中国民主同盟的创始人和领导人之一。1914年他留学美国，学习政治学和教育学。1917年回国后先后任职于南京高等师范学校、东南大学，后任《新教育》《生活教育》等杂志主编。他崇尚科教救国，毕生积极推进平民教育，曾发起成立多个教育团体、举办多所学校，使几十万人识字明理。认识到培养农村师资的重要性，1927年3月他在南京郊外创办晓庄试验乡村师范，即晓庄师范学校，实践“生活即教育”“社会即学校”“教学做合一”的教育理念，培养的学生见识广，富有革命理想和献身精神。但学校仅成立3年，即被国民党政府关闭。1946年，陶行知猝然病逝，时年55岁。毛泽东亲笔题写挽词，称他是“伟大的人民教育家”。周恩来称他“十年来……一直跟着毛泽东同志为代表的党的正确路线走，是一个无保留准备追随党的党外布尔什维克”。他的墓建在晓庄劳山脚下，墓前坊柱对联为：“千教万教教人求真，千学万学学做真人。”



▲ 陶行知 (1891—1946)

## 第21课

# 中国共产党开辟革命新道路

20世纪30年代，革命根据地的农民实现了拥有土地的愿望。1930年，江西农民杨泰煌获得了由瑞金苏维埃政府颁发的《耕田证》。1931年，河南农民刘运亭获得了商光边区革命委员会颁发的《土地分配证》。这些土地契证是当时轰轰烈烈的土地革命及由此引发的农村社会大变动的见证。



▲ 根据地颁发的《土地分配证》和《耕田证》

### 南昌起义

国民革命失败后，中国革命进入低潮。面对国民党反动派的残酷屠杀，中国共产党决定通过武装起义反抗国民党反动派，以挽救革命。

1927年8月1日，在以周恩来为书记的中共中央前敌委员会的领导下，



▲ 《南昌起义》(绘画)

贺龙、叶挺、朱德、刘伯承等率领两万多人军队在南昌打响了武装反抗国民党反动派的第一枪，占领了南昌城。不久，起义军按计划南下，准备重建广东革命根据地，但途中遭到敌人围攻而失败。保存下来的部队，一部分在朱德、陈毅的率领下，转战湘南地区开展游击战争，另一部分进入广东海陆丰地区，与当地农民武装会合。

南昌起义在中国共产党的历史上开辟了一个新的时期，在全党和全国人民面前树立起一面武装斗争的旗帜，标志着中国共产党独立领导革命战争、创建人民军队和武装夺取政权的开始。

## 工农武装割据

为了总结国民革命失败的教训，1927年8月7日，中共中央在汉口召开紧急会议。会议纠正了以陈独秀为首的中央所犯的右倾机会主义错误，确定了土地革命和武装反抗国民党反动派的总方针。会上，毛泽东强调：“以后要非常注意军事。须知政权是由枪杆子中取得的。”八七会议给正处在思想混乱和组织涣散中的中国共产党指明了新的出路，为挽救党和革命作出了巨大贡献。

八七会议后，党派出许多干部赴各地，发动武装起义。1927年9月，毛泽东组织领导了湘赣边界秋收起义，在攻打中心城市长沙受挫后，毛泽东果断改变计划，率起义军退至浏阳文家市集中，决定转移至敌人统治力量薄弱的农村山区，以保存和发展革命力量。从进攻大城市转到向农村进军，这是中国革命发展史上具有决定意义的新起点。

1927年9月底，部队在江西永新三湾村进行了改编，在军队中建立党的各级组织和党代表制度，确立党对军队的领导，将党的支部建在连上；成立士兵委员会，实行民主制度，在政治上官兵平等，改变旧军队的习气和不良作风。三湾改编成为建设无产阶级领导的新型人民军队的重要开端。10月，毛泽东率领部队到达井冈山，开展游击战争，进行土地革命，建立工农革命政权，创建了井冈山革命根据地。

1928年4月，朱德、陈毅率领部队到达井冈山，与毛泽东领导的



### 思考点

工农武装割据的新道路是怎样形成的？



▲ 部分参加秋收起义人员的合影

部队会师，成立工农革命军第四军<sup>①</sup>，朱德任军长，毛泽东任党代表和军委书记。井冈山根据地得到不断巩固和扩大。其间，毛泽东先后发表《中国的红色政权为什么能够存在？》和《星星之火，可以燎原》，提出和发展了工农武装割据思想。



▲《井冈山会师》(绘画)

井冈山革命根据地的建立，为各地武装起义树立了榜样，点燃了工农武装割据的星星之火。从此，中国革命走上建立农村革命根据地，以农村包围城市、武装夺取政权，符合中国实际的正确革命道路。

## 人物扫描

方志敏，江西弋阳人，1924年加入中国共产党，参与创建江西的中共党、团组织。1928年领导弋阳、横峰起义，开展土地革命，创建赣东北革命根据地和工农红军第十军。毛泽东评价道：“方志敏式之有根据地的，有计划地建设政权的，深入土地革命的，扩大人民武装的路线……无疑义地是正确的。”1934年11月，方志敏率领的部队遭到国民党军队重兵围追堵截，突围后为接应后续部队又陷入重围，最终因弹尽粮绝，于1935年1月被俘。在狱中，面对敌人的严刑和诱降，他正气凛然，坚贞不屈，写下《可爱的中国》《清贫》《死！——共产主义殉道者的记述》，抒发了高尚的爱国主义情怀，表达了对共产主义的坚定信念。8月，方志敏在南昌英勇就义。

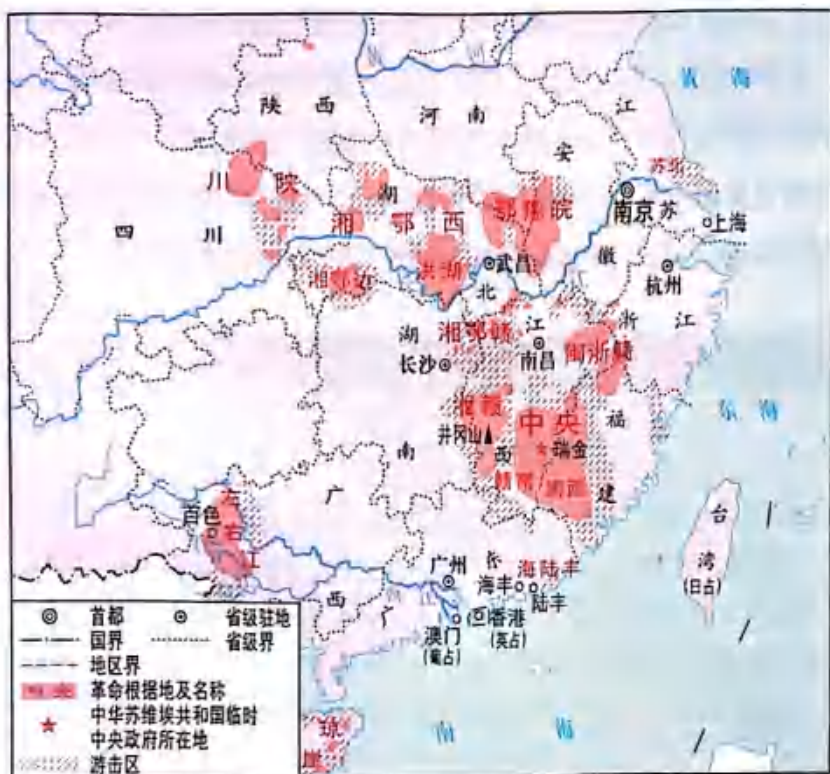


▲ 方志敏  
(1899—1935)

1929年底，红军第四军党的第九次代表大会在福建上杭古田村召开。会议总结了红四军成立以来军队建设方面的经验教训，其中最重要的是关于纠正党内的错误思想的决议案，确立了思想建党、政治建军的原则。

<sup>①</sup> 工农革命军第四军，后改称“工农红军第四军”。

到1930年夏，全国已经建立大小十几块农村革命根据地，分布在十多个省，革命武装力量达十万人。除毛泽东、朱德等开辟的赣南、闽西根据地外，还有贺龙、周逸群等开辟的湘鄂西根据地，徐向前等开辟的鄂豫皖根据地，彭德怀、滕代远等开辟的湘鄂赣根据地，邓小平、张云逸等开辟的左右江根据地，等等。井冈山的星星之火，逐渐发展成为燎原之势。



| 1929—1932年农村革命根据地分布示意图 |

1931年11月，中华苏维埃第一次全国代表大会在江西瑞金召开，选举产生中华苏维埃共和国中央执行委员会，宣布成立中华苏维埃共和国临时中央政府，毛泽东当选为中央执行委员会主席。这是中国共产党在局部地区执政的重要尝试。中国共产党在各农村革命根据地逐步开展土地革命，打土豪、分田地、废除封建土地所有制。广大农民欢欣鼓舞，积极发展生产，支持革命。



▲ 中华苏维埃第一次全国代表大会中共苏区中央局委员合影  
图中从左至右依次为：顾作霖、任弼时、朱德、邓发、项英、毛泽东、王稼祥。

## 红军长征

对红军和革命根据地的迅速发展壮大，国民党统治集团大为震惊，从1930年10月至1932年底，连续发动四次大规模的“围剿”。红军运用灵活的战略战术取得四次反“围剿”的胜利。1933年下半年，蒋介石调集100万军队第五次“围剿”根据地。由于临时中央的“左”倾错误和共产国际军事顾问李德的错误指挥，第五次反“围剿”失败。中央红军被迫于1934年10月实行战略转移，开始长征。

长征初期，“左”倾错误领导延续，使中央红军在突破国民党军队的四道封锁线后，从长征出发时的8万余人锐减至3万余人。在这个危急关头，中共中央根据毛泽东的建议，通过决议，放弃中央红军到湘西北的原定计划，改向敌人力量薄弱的贵州北部进军。

### 历史纵横

#### 湘江战役

湘江战役是长征中最为惨烈的战役。1934年11月下旬，突破三道封锁线的中央红军从湖南道县出发，准备强渡湘江。但国民党早已部署重兵，在此构筑第四道封锁线，企图将红军消灭在湘江以东。为确保中共中央和中央红军主力渡过湘江，粉碎敌人围歼计划，担负后卫任务的红军第三十四师，在掩护中央红军主力渡江时被敌人截断于湘江东岸，陷入重围。面对十几倍于己的强敌，师长陈树湘率领全师战士殊死抵抗，与敌人鏖战四天五夜，为中央红军主力渡江赢得了宝贵的时间。陈树湘重伤被俘后，绞断自己的肠子，英勇牺牲。被阻的红军三十四师等，最后弹尽粮绝，大部壮烈牺牲，烈士鲜血染红了湘江。



▲ 遵义会议会址

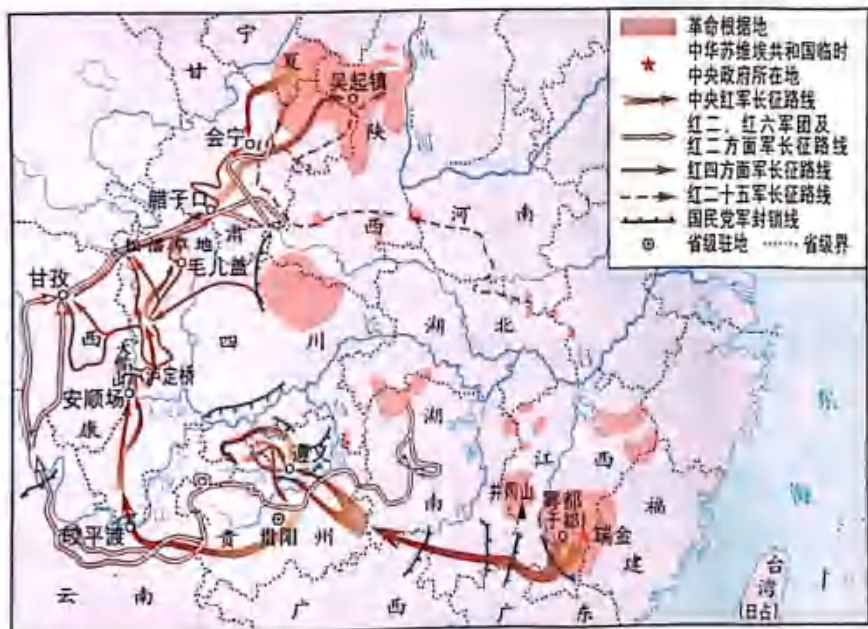
1935年1月，红军攻克遵义，中共中央在此召开政治局扩大会议。会议集中全力解决军事和组织问题，改组中央领导机构，增选毛泽东为政治局常委。会后不久，成立由毛泽东、周恩来、王稼祥组成的三人小组，负责全军的军事行动。遵义会议是党的历史上一个生死攸关的转折点。这次会议在红军第五次反“围剿”失败和长征初期严重受挫的历史关头召开，事实上确立了毛泽东在党中央和红军的领



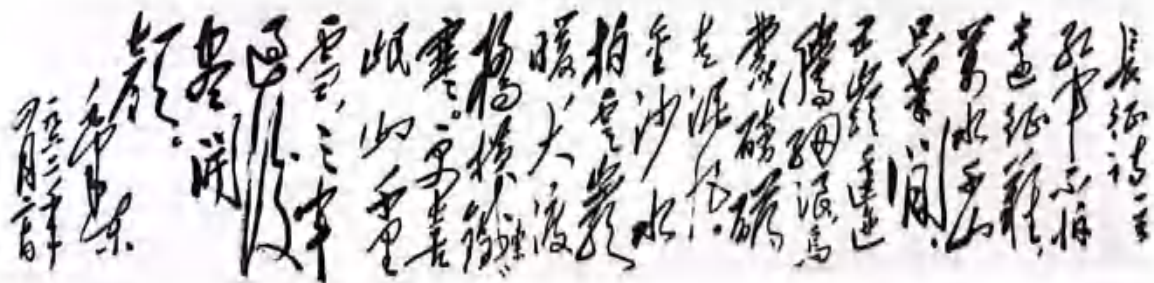
导地位，开始确立以毛泽东为主要代表的马克思主义正确路线在党中央的领导地位，开始形成以毛泽东为核心的第一代中央领导集体，开启了党独立自主解决中国革命实际问题的新阶段，在最危急关头挽救了党、挽救了红军、挽救了中国革命。

遵义会议后，中央红军在毛泽东等指挥下，迂回穿插，四渡赤水，南渡乌江，佯攻贵阳，巧渡金沙江。由此，中央红军终于摆脱几十万国民党军队的围追堵截，粉碎蒋介石围歼红军于川黔滇交界的图谋，取得了战略转移中具有决定意义的胜利。

此后，中央红军继续北上，强渡大渡河，飞夺泸定桥，翻越人迹罕至的大雪山，穿过荒无人烟的草地，10月到达吴起镇与陕北红军会师。1936年10月，红军三大主力在甘肃会宁、隆德将台堡会师，长征胜利结束。



红军长征路线示意图



▲ 毛泽东《七律·长征》手迹

这首诗热情讴歌了红军在长征中不畏艰险，战胜千山万水和敌军围追堵截的英雄豪迈气概与革命乐观主义精神。

长征的胜利，是中国革命转危为安的关键。它宣告了国民党反动派消灭中国共产党和红军的图谋彻底失败，宣告了中国共产党和红军肩负着民族希望胜利实现了北上抗日的战略转移，实现了中国共产党和中国革命事业从挫折走向胜利的伟大转折，开启了中国共产党为实现民族独立、人民解放而斗争的新的伟大进军。长征铸就了伟大的长征精神，为中国革命不断从胜利走向胜利提供了强大的精神动力。

## 历史纵横

### 长征精神

长征精神，就是把全国人民和中华民族的根本利益看得高于一切，坚定革命的理想和信念，坚信正义事业必然胜利的精神；为了救国救民，不怕任何艰难险阻，不惜付出一切牺牲的精神；坚持独立自主、实事求是，一切从实际出发的精神；顾全大局、严守纪律、紧密团结的精神；紧紧依靠人民群众，同人民群众生死相依、患难与共、艰苦奋斗的精神。



### 学习探究

结合红军长征的事迹，谈谈长征精神在今天的现实意义。



### 拓展阅读

#### 根据地的职业教育

从井冈山根据地建立开始，中国共产党就在苏区开展了职业教育。1927年颁布的《江西省苏维埃临时政纲》明确规定，“实行普及义务教育及职业教育”，“注意工农成年补习教育及职业教育”。中央革命根据地开始举办多种职业教育，主要招收红军家属和其他人员，开设丰富的课程，尤其注重女子职业教育。1933年4月，永新县赤色女子职业学校开学，教授缝衣、织布、织袜、织毛巾等技术；此外，还开设国语、常识、音乐、体操、妇女工作等课程。鄂豫皖根据地的职业教育开始于1930年春建立的纺织技术学校。第二年又建立新集农业学校，除开设政治课、国语、简易数学等课程外，还有植物知识、农作物栽培、病虫害防治、农业肥料、气象知识、土壤改良等专业课，并设有农业试验场作为实习基地。根据地的职业教育主要服务于革命事业，采取半工半读的形式，为红军和地方培养了一批生产技术骨干和干部。

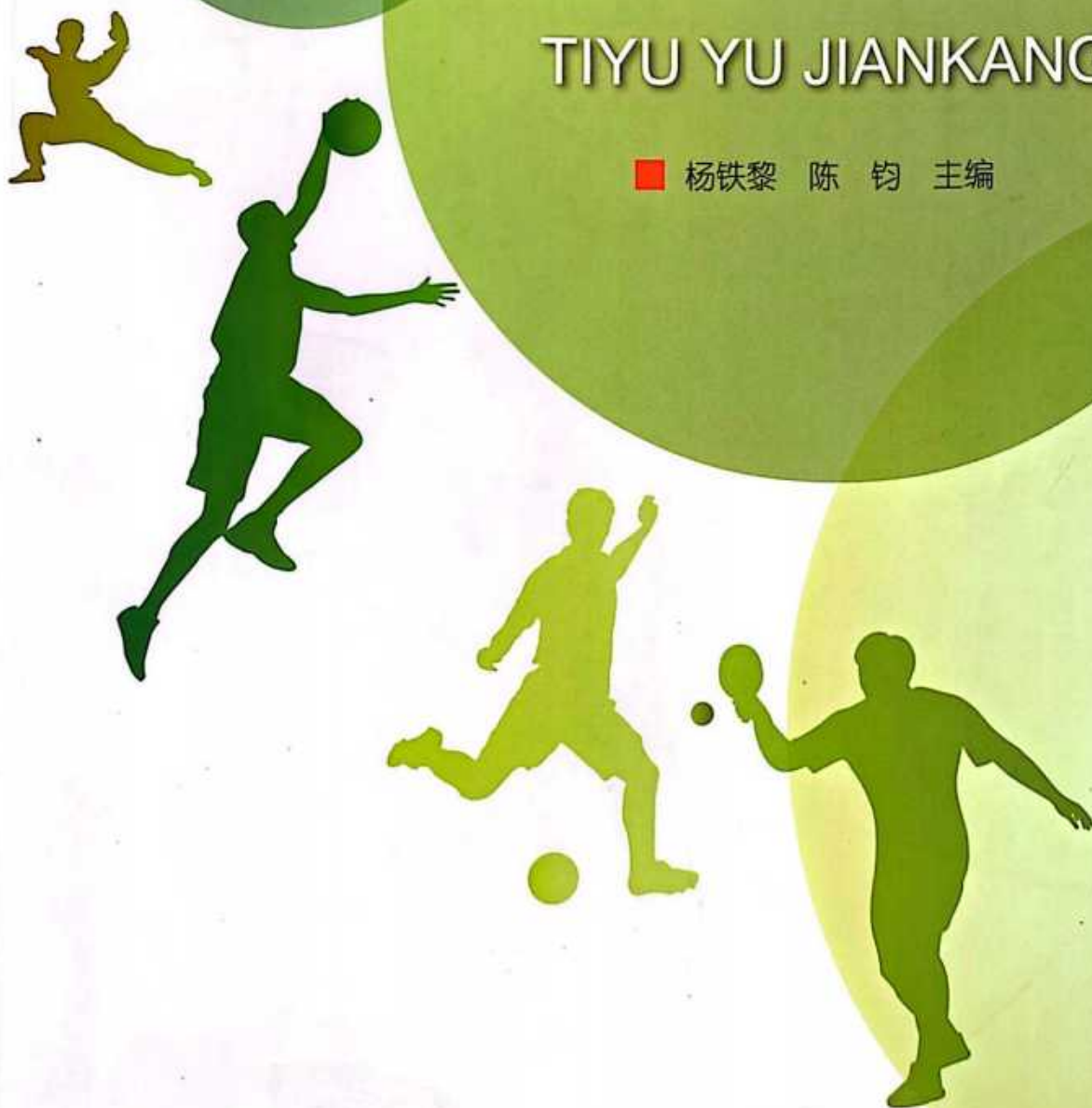


“十四五”职业教育国家规划教材  
(中等职业学校公共基础课程教材)


# 体育与健康

TIYU YU JIANKANG

■ 杨铁黎 陈 钧 主编



国家开放大学出版社



## 第二篇 传统运动

### 第四章

#### 田 径



##### 学习目标

- 了解田径运动的范围与类型。
- 熟悉田径运动的赛事观赏点，体会田径运动文化。
- 掌握跑、跳跃、投掷的基本技术及练习方法。



##### 素养目标

- 培养吃苦耐劳，追求更快、更高、更强的精神。

田径是田赛、径赛和全能比赛的总称。在跑道所围绕的中央或临近的场地上举行的跳跃、投掷比赛，统称为田赛。田赛是用米尺丈量所跳的高度、远度和所投器械的远度的项目。在跑道上举行的竞走和各类形式的赛跑都属于径赛，径赛是以时间计算成绩的竞走和跑的比赛项目。此外，田径运动还包括田径全能运动，它由若干跑、跳跃、投掷项目组合而成。现代田径运动的分类不同，多数将田径运动分为径赛、田赛、全能三大类，或分为竞走、跑、跳跃、投掷、全能五大类。

## 第一节 跑

跑是一项深受人们热爱的健身运动，甚至被视为“最完美的健身运动”。跑是一项全身性运动，可以调节大脑皮质的兴奋或抑制，提高神经系统的功能，消除脑力劳动的疲劳，预防神经衰弱；还可以调节人体内部平衡，调剂情绪，振作精神，促进新陈代谢，降低血脂水平、胆固醇水平，控制人体重量，是减肥的极好方法。

### 一、跑的类型

跑包括短距离跑、中距离跑、长距离跑、跨栏跑、接力跑、障碍跑、马拉松、越野跑八类。

### 二、跑的技术

下面仅介绍短跑、中长跑的技术。

#### （一）短跑的技术

短跑即短距离跑，是运动员以最快的速度在确定的跑道上跑完规定的距离，并以最先跑完者为优胜的项目。短跑通常分为起跑、加速跑、途中跑和冲刺跑四个阶段。

##### 1. 起跑技术

起跑技术包括“各就位”“预备”“跑”三个阶段。短跑必须采用蹲踞式

起跑,如图4-1所示。

听到“各就位”口令后,运动员做2~3次深呼吸,轻快地走到起跑器前,两手撑地,两脚依次踏在前后起跑器的抵脚板上,后膝跪地,两手紧靠起跑线后沿处,两臂伸直,肩与起跑线



图4-1

平行,两手间隔比肩稍宽,四指并拢和拇指形成“八”字形的支撑。颈部自然放松,目视前方40~50厘米处,注意听“预备”口令。

听到“预备”口令后,运动员吸一口气,平稳地抬起臀部,臀部与肩同高或稍高于肩,重心适当前移,肩部稍超出起跑线,这时体重主要落在两臂和前腿上。“预备”姿势应该稳定,两脚紧贴起跑器抵脚板,注意力高度集中。

听到枪声,运动员两手迅速推离地面,两臂屈肘有力做前后摆动,两脚迅速蹬离起跑器,使身体向前上方运动,前腿快速有力地蹬伸髋、膝、踝三个关节。

## 2. 加速跑技术

加速跑是从后脚蹬离起跑器到途中跑之间的一个跑段,其任务是充分利用向前的冲力,在较短距离内尽快获得高速度。

当后脚蹬离起跑器并结束前摆后,便积极下压着地。第一步的着地应尽量靠近身体重心投影点,脚着地后迅速转入后蹬。前脚在蹬离起跑器后,也迅速屈膝向前摆动。

起跑后的最初几步,两脚是沿着两条相距不宽的直线前进的,随着跑速的加快,两脚着地点就逐渐合拢到假定的一条直线两侧。加速跑的距离一般为25~30米。

## 3. 途中跑技术

途中跑是短跑全程中距离最长、速度最快的一段,其任务是继续发挥和保持高速度。摆动腿的膝关节迅速有力地向前上方摆出;支撑腿在摆动腿积极前摆的配合下,快速有力地伸展髋、膝、踝三个关节蹬离地面,形成支撑腿与摆动腿协调配合动作。

(1) 腾空阶段:小腿随着蹬地后的惯性和大腿的摆动迅速向大腿靠拢,

形成大小腿边折叠边前摆的动作。与此同时，摆动腿以髋关节为轴积极下压，膝关节放松，小腿随摆动腿下压的惯性自然向前下伸展，准备着地。

(2) 着地缓冲阶段：着地动作应是非常积极的。在途中跑时，头部正直，上体稍前倾，两臂前后摆动要轻快有力。

(3) 弯道跑：从直道进入弯道跑时，身体应有意识地向内倾斜，加大右腿的蹬地力量和摆动幅度，右臂亦相应地加大摆动的力量和幅度，这有利于迅速从直道跑进弯道。弯道跑中，身体应向圆心方向倾斜并且蹬地与摆动方向都应与身体方向趋于一致。

#### 4. 冲刺跑技术

冲刺跑是短跑全程中的最后一段，其任务是尽力以途中跑的高速度跑过终点。冲刺跑要求在离终点线15~20米处，尽量保持上体前倾角度，加快两臂摆动的速度和力量，在跑到距离终点线一步时，上体急速前倾，用胸部或肩部撞终点线并跑过终点，然后逐渐减慢跑速。

### (二) 中长跑的技术

中长跑是中距离跑和长距离跑的合并简称，一般指800米以上距离的田径运动项目。中长跑通常也分为起跑、加速跑、途中跑和冲刺跑四个阶段。



图4-2

#### 1. 起跑技术

中长跑采用站立式起跑，如图4-2所示。听到“各就位”口令时，运动员走到起跑线处，两脚前后开立，将有力的腿放在前面，前脚尖紧靠起跑线后沿，后脚距前脚一脚到一脚半的距离，两脚自然开立，上体前倾，两膝弯曲，前腿异侧臂屈肘在前，另一侧手臂置于身后，身体重心主要落在前脚上，保持稳定姿势，听到枪声，两脚用力蹬地，迅速向前冲出去。起跑时注意两点：重心前移、快速起动。

起跑时注意两点：重心前移、快速起动。

#### 2. 加速跑技术

起跑后上体保持前倾，脚尖着地，腿的蹬地和前摆以及两臂的摆动都应

快速积极，逐渐加大步伐和加快速度，上体随着加速段的延长逐渐抬起，进入途中跑阶段。加速跑距离的长短和速度，应根据个人特点、战术需求和临场情况而定。

### 3. 途中跑技术

(1) 直道跑：直道跑时要求两脚沿平行线跑，抬腿既不靠内也不靠外，正直往前，两脚皆用前脚掌去扒地跑。

(2) 弯道跑：弯道跑时要求左脚前脚掌外侧和右脚前脚掌内侧着地，左腿膝关节外展，右腿膝关节内扣，身体重心向内倾斜，协调用力，速度越快倾斜角度越大，右臂摆幅稍微大于左臂摆幅。

### 4. 冲刺跑技术

中长跑的冲刺跑是临近终点前一段距离的加速跑，其主要任务是运用全部力量，克服疲劳，力争在最后阶段跑出好成绩。其技术特点是加快摆臂速度和加大摆幅的同时，加快腿部动作频率。冲刺跑的距离根据个人的体力、战术需求和临场情况而定。在接近终点一步前，身体躯干前倾，做出撞线动作。

《国家学生体质健康标准（2014年修订）》单项指标与权重（节选）

测试对象	单项指标	权重
初中、高中、大学 各年级	50米跑	20%
	坐位体前屈	10%
	立定跳远	10%
	引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）	10%
	1000米跑（男）/800米跑（女）	20%

知识窗

## 三、跑的专项体能训练

### （一）短跑的专项体能训练

#### 1. 速度练习

速度练习包括30米、60米、80米、100米、150米跑。



## 2. 力量练习

上肢力量练习：卧推或抓举。

下肢力量练习：负重全蹲或半蹲。

腰腹肌练习：悬垂举腿或仰卧起坐。

## 3. 耐力练习

负重跑或抗阻力跑的练习：可利用橡皮条或沙袋。

间歇跑或不同跑距的组合跑练习：200米、300米间歇跑或不同跑距的组合跑4~8组。

组合跑方案：300米、200米、150米组合跑2~3组。跑的途中注意技术改进。

## 4. 灵敏练习

各种变向跑、急停、急转等练习。

## (二) 中长跑的专项体能训练

### 1. 速度练习

速度练习可采用100米加速跑。

### 2. 力量练习

上肢力量练习：卧推或抓举。

下肢力量练习：负重全蹲或半蹲。

腰腹肌练习：悬垂举腿或仰卧起坐。

### 3. 耐力练习

1000~2000米的反复跑练习：总距离为5000~10000米。

5000~15000米的计时跑练习：跑的途中注意技术改进。

### 4. 灵敏练习

各种变向跑、急停、急转等练习。

## 四、跑的欣赏

### (一) 比赛规则简介

#### 1. 短跑比赛规则

(1) 必须采用蹲踞式起跑，身体任何部位都不能触及起跑线。

(2) 每组比赛任何人出现犯规即被罚出局。

(3) 以身体躯干最先到达终点者为胜。

## 2. 马拉松比赛规则

(1) 比赛过程中运动员不能接受外界帮助。

(2) 马拉松比赛在公路上举行,可采用起点、终点在同一地点的往返路线,或起点、终点不在同一地点的单程路线。

(3) 比赛时,沿途必须摆放标示已跑距离的公里牌,并要每隔5000米设一座饮料站,为运动员提供饮料,两个饮料站之间设一座用水站,提供饮水或用水。

## (二) 赛事观赏点

### 1. 短跑的速度之美

欣赏短跑比赛,主要是欣赏运动员起跑时所表现出来的爆发之美和途中跑时的速度之美。

### 2. 马拉松比赛所展现的运动员坚忍的意志和奋力拼搏的精神

马拉松比赛因其超长的距离常常诞生出英雄和传奇故事。欣赏马拉松比赛,主要是欣赏运动员在比赛过程中所表现出来的坚忍的意志和奋力拼搏的精神。

### 3. 接力跑的默契配合

在接力跑的过程中,欣赏第一棒的快速起跑、第二棒的奋勇争先、第三棒的形式变换、第四棒的一决雌雄。在传接棒的时段,欣赏传接棒的行云流水或掉棒捡起后的奋起直追。从整个比赛场景来看,一次次传接棒就是一个个狂潮的开始,一浪高过一浪,直到运动员最后冲过终点时才会以全场共鸣结束。

## (三) 观赛礼仪

观看跑类项目比赛时,在起跑阶段,应保持安静,否则会影响运动员听发令枪声的反应;在比赛进程中,可以欢呼加油。具体项目有具体的要求,如在田径场外举行的马拉松比赛要求行人、机动车都不得横穿比赛赛道。

## 第二节 跳跃

身体锻炼技术中的跳跃是人体运用自身的能力或借助一定的器材,通过一定的运动形式腾越尽可能的高度或远度的运动。

经常进行跳跃练习,能有效地促进下肢血液循环,增加骨骼营养,减轻骨质脱钙,促进下肢肌肉、骨骼、关节、韧带匀称协调发展,使人行动敏捷、反应迅速。

表 4-1 跳跃的类型

类型	比赛项目
跳高类	跳高、撑杆跳高
跳远类	跳远、三级跳远

### 一、跳跃的简介

跳跃项目根据运动形式和要求的不同,大致可以分为跳高类和跳远类,如表 4-1 所示。

跳跃技术大致可以归纳为以下 5 个紧密相连的技术阶段:

- (1) 助跑阶段,即人体水平位移阶段。
- (2) 过渡阶段(转化阶段),即人体由水平位移向抛射运动转变的阶段。
- (3) 起跳阶段,即人体进入抛射运动阶段。
- (4) 腾空阶段,即人体进入空中的抛射运动阶段。
- (5) 落地阶段,即人体进入抛射后的下着地阶段。

在以上 5 个技术阶段中,助跑阶段、过渡阶段和起跳阶段是影响跳跃成绩的主要阶段,其中过渡阶段和起跳阶段又是跳跃技术的关键阶段。

### 二、跳跃的技术

#### (一) 跳高的基本技术

跳高以运动员最后成功地越过横杆上缘的高度计算成绩并以此判定名次。

##### 1. 跨越式跳高技术

跨越式跳高是一种简单的跳高方法,适合初学者练习,也可以用来改进和巩固起跳技术或当作学习其他跳高姿势的过渡方法。跨越式跳高由助跑、起跳、腾空过杆、落地等动作组成,如图 4-3 所示。



图4-3

(1) 助跑。跨越式跳高从摆动腿一侧助跑，助跑路线基本上是直线，助跑方向一般与横杆成 $30^{\circ} \sim 60^{\circ}$ 角。全程助跑距离一般为 $10 \sim 15$ 米，步数为 $6 \sim 8$ 步。最后几步速度要加快，倒数第二步最大，重心最低。摆动腿落地时屈膝前移，蹬脚送髋，为起跳腿的前伸放脚做好准备。最后一步稍小，使上体迅速前移向前送髋，为从水平速度过渡到垂直速度做好充分准备。

(2) 起跳。跨越式跳高助跑到最后一步时，起跳腿以大腿带动小腿迅速向前伸出，用脚跟先着地并迅速过渡到全脚掌，接着在摆动腿用力蹬伸和助跑水平速度的推动下，身体重心迅速前移，上体及时跟上，起跳腿屈膝缓冲，以大腿发力带动小腿积极有力地向前上方摆起，两臂积极配合摆动，起跳一侧手臂自然在侧下方，另一侧手臂随摆动腿前摆，使身体向上腾起。

(3) 腾空过杆和落地。起跳腾空后，摆动腿积极上摆，当脚跟越过横杆高度时向横杆一方侧摆，使摆动腿的脚、小腿、大腿依次过杆。与此同时，起跳腿积极向上抬起，使上体和臀部能顺利过杆，起跳腿随着摆动腿的下压而抬高并绕过横杆，过杆后摆动腿先落地。

## 2. 背越式跳高技术

背越式跳高又称“福斯贝里式跳高”，如图4-4所示。助跑步数为8步左右，前段跑直线，后段跑弧线，用离横杆较远的腿起跳。起跳离地后，保持伸展姿势向上腾起，并在摆动腿及其同侧手臂的带动下，身体加速围绕纵轴旋转，使背对横杆；当头、肩越过横杆后，及时仰头、倒肩、展体、挺胸，并稍后收双腿，形成杆上背弓姿势，同时身体重心尽量靠近横杆，以充分利用腾空高度；当身体重心移过横杆后，应加速向上甩腿越过横杆；过杆后以背部落垫。



图4-4

## （二）跳远的基本技术

跳远又称急行跳远，由助跑、起跳、腾空和落地等动作组成，如图4-5所示。运动员沿直线助跑，到达起跳板前沿后用单足起跳，经腾空阶段，然后用双足在沙坑落地。比赛时以跳的远度决定名次。



图4-5

正确地完成跳远的各部分动作，以及实现各部分动作的有机结合是跳远的关键。

## （三）立定跳远的基本技术

立定跳远是非正式比赛项目，但它在体育教学中是发展学生下肢爆发力与弹跳力的重要练习方式，也是主要测试项目。立定跳远主要由预摆、起跳、腾空、缓冲落地四个动作组成，如图4-6所示。

（1）预摆。两脚左右开立约与肩同宽，两臂前后摆动，前摆时两腿伸直，后摆时屈膝降低重心，同时上体稍前倾，手尽量往后摆。

（2）起跳。预摆后，迅速下蹲为半蹲状，两臂摆至臀后，当两臂从后向前上方做有力的摆动时，两脚用力蹬地，向前上方跳起。

（3）腾空。起跳后，身体在空中完全伸展打开，在最高点躯干固定，开

始主动屈腿、举腿、伸腿，手臂协调平衡。

(4) 缓冲落地。收腹举腿，小腿往前伸，同时两臂用力往后摆动，并屈膝缓冲落地。缓冲落地的要点是把握好小腿前伸的时机，屈腿前伸臂后摆，落地后重心往前不往后。



图 4-6

### 三、跳跃的专项体能训练

#### (一) 速度练习

速度练习可采用蹲踞式或站立式 60 米加速跑。

#### (二) 力量练习

上肢力量练习：卧推或抓举。

下肢力量练习：负重全蹲或半蹲。

腰腹肌练习：悬垂举腿或仰卧起坐。

蹲跳起：双脚左右开立，脚尖平行，屈膝向下深蹲或半蹲，两臂自然后摆。然后两腿迅速蹬伸，使髋、膝、踝三个关节充分伸直，同时两臂迅速用力向前上摆，最后用脚尖蹬离地面向上跳起，落地时用前脚掌着地屈膝缓冲，接着再跳起，如图 4-7 所示。每次练习 15 ~ 20 次，重复 3 ~ 4 组。

单脚交换跳：上体正直，膝部伸直，两脚交替向上跳起。跳时主要用踝关节的力量，用前脚掌快速蹬地跳起，离地时脚面绷直，脚尖向下，如图 4-8 所示。原地跳时，可规定跳的时间（30 秒 ~ 1 分钟）或次数（30 ~ 60 次）。行进间跳时，可规定跳的距离（20 ~ 30 米）。以上练习重复 2 ~ 3 组。



图 4-7



图 4-8



图 4-9

**纵跳摸高：**两脚自然开立，呈半蹲预备姿势，一臂或两臂向后伸直，接着两腿用力蹬伸向上跳起，用单手或双手摸高，如图4-9所示。每次练习10次左右，重复3~4组。

**蛙跳：**两脚分开呈半蹲，上体稍前倾，两臂在体后呈预备姿势。两腿用力蹬伸，充分伸直髋、膝、踝三个关节，同时两臂迅速前摆，身体向前上方跳起，然后用全脚掌落地屈膝缓冲，两臂摆成预备姿势，如图4-10所示。连续进行5~7次，重复3~4组。



图 4-10

### （三）耐力练习

间歇跑或不同跑距的组合跑练习：200米、300米间歇跑或不同跑距的组合跑4~8组，较长时间的抗小阻力练习。

### （四）灵敏练习

让运动员在跳的过程中准确做出各种动作。

## 四、跳跃的欣赏

### （一）比赛规则简介

#### 1. 跳高比赛规则

跳高类项目要求运动员单足起跳，跳过横杆而不能将横杆碰下支撑托。每次比赛由主裁判员设定起始高度，跳高横杆每轮至少升高2厘米。跳高运动员可以自己选择何时起跳或过杆。如果三次试跳同一高度失败就会被淘汰，其成功越过的最后高度就是其最终成绩。

#### 2. 跳远比赛规则

在跳远比赛时，最好的那次成绩会被记录下来。三轮过后，前8名进入最后三轮的角逐，接着他们按前三轮排名的相反顺序出场比赛。如果最好成绩相同，将依据次好成绩来定胜负。

### （二）赛事观赏点

#### 1. 跳高比赛观赏点

欣赏跳高比赛，就是欣赏运动员依靠自身运动速度和爆发力所能达到的



最大高度。

跳高的助跑分为匀速助跑和积极加速助跑两种方式；起跳技术分为速度型和力量型两种风格；起跳时的摆臂动作分为双臂摆动和单臂摆动两种风格；过杆技术分为大背弓和小背弓两种风格，欧美运动员主要采用大背弓过杆技术，亚洲运动员主要采用小背弓过杆技术。

跳高运动员的临场发挥是最吸引观众的观赏点，临场发挥得越好，运动员的人气就越高。因为，临场发挥好的运动员成功后所迸发出的那种兴奋和狂喜情绪会感染观众，也会让观众期待运动员继续创造佳绩。

## 2. 跳远比赛观赏点

欣赏跳远比赛，就是欣赏运动员依靠自身运动速度和爆发力所能达到的最长距离。

跳远的助跑分为匀速助跑和积极加速助跑两种方式。观众可随着运动员助跑前的击掌节奏鼓掌，增强赛场内外的互动与交流。运动员腾空后，尤其是走步式腾空动作会呈现出飞行之美、滑翔之美。

### （三）观赛礼仪

在跳高、跳远运动员起跳之前，观众的掌声会调动运动员的积极性，使运动员在比赛中跳得更高、更远。在运动员失误时观众不能给以嘘声，这会影响运动员的比赛情绪。

## 第三节 投掷

身体锻炼技术中的投掷是人体运用自身的能力，通过一定的运动形式，将手持的规定器械进行抛射并尽可能获得远度的运动项目。投掷的类型多种多样，包括铅球、铁饼、标枪、链球。经常进行投掷练习，可以使人的体格更健壮、体形更健美。

### 一、投掷的简介

投掷项目虽然采用的器械、场地、运动形式等各不相同，但都可以分为

以下5个紧密相连的技术阶段：

(1) 准备阶段，包括携持器械和做好预备姿势。

(2) 预加速阶段。因器械、场地等条件的不同，预加速阶段有助跑、滑步、旋转三种形式。

(3) 过渡阶段，即由人体携持器械水平位移向器械抛射运动转变的开始阶段。

(4) 最后用力阶段，即由人体携持器械进入器械抛射运动的阶段。

(5) 结束阶段，即器械出手后进入身体平衡阶段。

铅球运动是世界田径赛场上的传统项目，现代的铅球项目始于14世纪40年代欧洲炮兵在闲暇时推掷炮弹的游戏和比赛，之后逐渐形成体育运动项目。男子、女子铅球分别于1896年和1948年被列为奥运会比赛项目。

知识窗

## 二、投掷的基本技术

### (一) 铅球的基本技术

#### 1. 原地推铅球

原地推铅球由握持铅球、最后用力、维持身体平衡三个动作阶段组成，如图4-11所示。



图4-11

(1) 握持铅球（以右手投掷为例）。五指自然分开，将球放在食指、中指、无名指的指根处，拇指和小指扶在球的两侧，手腕背屈。

握好球后，将球放在锁骨窝处，贴于颈部，下颌向右转，右臂屈肘，掌心向内，上臂与肩齐平或略低于肩，左臂自然上举，两眼平视前方。握持铅

球的动作细节可因人而异，但必须有利于完成后续动作和发挥肌肉力量。

(2) 最后用力。最后用力是推铅球技术的关键环节，它对铅球出手初速度的贡献率高达80%~85%，动作正确与否直接影响铅球出手初速度、出手角度和出手高度。推球时，右脚迅速用力蹬地，脚跟提起，右膝内转，右髋前送，使上体向左侧抬起，朝着投掷方向转动。当身体左侧接近地面垂直的一刹那，以左肩为轴，右腿迅速伸直，身体转向投掷方向，挺胸、抬头，右肩用力向前送，右臂迅速伸直，将球向前上方 $40^{\circ} \sim 42^{\circ}$ 推出。球离手时手腕要用力，并用手指拨球。推球的同时，左腿用力向上蹬直，以增加铅球向前和向上的力量。

(3) 维持身体平衡。铅球离手后，两腿前后交换，同时身体左转，并及时降低身体重心，以便减缓向前的冲力，维持身体平衡，避免冲出投掷圈而犯规。

## 2. 背向滑步推铅球

背向滑步推铅球时，右手持球，背对投掷方向，左大腿向后方摆动，同时右腿蹬离地面，右脚沿地面滑行至投掷圈中心部位，接着右腿迅速内扣，左脚以脚掌内侧着地，形成背向最后用力开始姿势。然后，右脚蹬转，右肘向投掷方向转动，使髋轴转动超过肩轴，上体形成扭紧姿势。最后发力和维持身体平衡阶段的动作要领与原地推铅球技术基本相同，如图4-12所示。



图4-12

## (二) 双手头上前抛实心球的基本技术

双手头上前抛实心球主要由持球、预备姿势、预摆、最后用力等动作阶段组成，如图4-13所示。

(1) 持球。十指自然分开，双手食指、中指、无名指和小指将球夹住，

与拇指呈“八”字形。

(2) 预备姿势。两脚前后开立，左右脚间距离以自己感觉舒适为宜，前脚掌离起掷线20~30厘米，双手自然持球。

(3) 预摆。整个身体后挺，尤其上体要形成反背弓，双手持球位置位于头顶上方，双臂屈成大约90°。后腿微屈，重心落在后脚，前脚可伸直，利用前脚尖点地。临近球出手的瞬间，上体继续加大反背弓深度，同时双臂后拉。

(4) 最后用力。首先后脚用力蹬地，然后用力收腹、收胸，以胸带大臂、大臂带小臂发力，最后拨手腕和手指将球抛出，整个身体和手臂的动作是自下而上的鞭打动作。抛球出手时要注意角度，一般高出水平面30°左右。



图4-13

### 三、投掷的专项体能训练

#### (一) 速度练习

速度练习可采用30米、50米加速跑。

#### (二) 力量练习

上肢力量练习：将不同重量的杠铃快速前推、斜推，原地推不同重量的铅球。

下肢力量练习：负重全蹲或半蹲。

腰腹肌练习：负重仰卧正起、仰卧斜起。

抗阻力练习：可利用橡皮条牵拉完成技术动作，负重连续滑步。

#### (三) 耐力练习

间歇跑或不同跑距的组合跑练习：200米、300米间歇跑或不同跑距的组合跑4~8组。

#### (四) 灵敏练习

各种闪躲、快速起动、急停急转练习。

## 四、投掷的欣赏

### （一）比赛规则简介

比赛进行过程中，除经过裁判员允许的医疗检查外，运动员不能接受其他协助，也不能与赛场外的人沟通交流。完成投掷后，运动员必须从投掷圈中线的后面退出。

铅球比赛时，投掷圈直径为2.135米，运动员用单手将球从肩上推出。铁饼比赛时，运动员应该在直径为2.50米的圈内将铁饼掷出。铅球和铁饼必须落在 $34.92^\circ$ 的角度线内方为有效。

知识窗

### （二）赛事观赏点

投掷比赛的最大看点就是欣赏运动员的造型美、瞬间爆发的力量之美和器械的旋转飞行美。雕塑作品《掷铁饼者》已成为体育运动的经典形象。

在现场观看标枪、链球比赛，观众会享受到较强的视觉冲击，尤其是标枪出手后在空中的滑翔姿态、链球曲线的旋转过程和链球出手后在空中的翻腾，都会给人以直观、动态的美感。

### （三）观赛礼仪

在运动员投掷前，观众的掌声会调动运动员的积极性，有时运动员也会与场内观众进行互动。有节奏的掌声会提高运动员的兴奋度，有助于运动员创造更好的成绩。观众不能在运动员失误时给予嘘声。



#### 思考·练习

1. 跑包括哪些类型？主要的起跑技术有哪些？
2. 跳跃技术可分为哪几个技术阶段？
3. 投掷包括哪些类型？投掷可分为哪几个技术阶段？
4. 根据实际情况为自己制订田径练习计划。



## 第六章

# 篮球运动



### 学习目标

- 了解篮球运动的起源与发展、特点，以及篮球比赛规则。
- 熟悉传、运、投、突、防等篮球运动的基本技术和基础战术配合，并能在比赛中运用。
- 基本掌握篮球运动的练习方法。



### 素养目标

- 培养规则意识和团结协作的能力。

篮球运动是一项集体性、综合性、竞争性和对抗性兼具的运动项目，起源于美国，1895年传入我国，经历了初传阶段、缓慢推广阶段以及普及提高阶段。

## 第一节 篮球运动的基本技术和战术

### 一、篮球运动的基本技术

#### （一）移动技术



图6-1

##### 1. 起动

按基本姿势站立，向前起动时上体迅速前倾，向前移动重心，一只脚用力蹬地，另一只脚迅速向前跨出，向侧起动时，向起动方向一侧移动重心，上体迅速转向起动方向，异侧脚用力蹬地，同时脚尖转向起动方向并向起动方向跨出，如图6-1所示。

动作要点：移重心，猛蹬地，快跨步，快频率。

##### 2. 跑

（1）变向跑。从右向左变向时，最后一步用右脚前脚掌内侧用力蹬地，同时脚尖稍内扣，迅速屈膝，腰部随之左转，上体向左前倾，移重心，左脚向前方跨出，然后加速前进，如图6-2所示。

动作要点：变向时，前脚掌内侧用力蹬地，另一脚迅速朝变向方向迈出第一步。

（2）侧身跑。跑动时，头部和上体转向侧面或有球的一侧，脚尖朝跑动方向。跑动时，既要保持奔跑速度，又要保持身体平衡，左手自然放在腰侧，右手抬起要球，密切注意观察场上情况，如图6-3所示。

动作要点：上体自然侧转，脚尖朝跑动方向，随时准备接球。

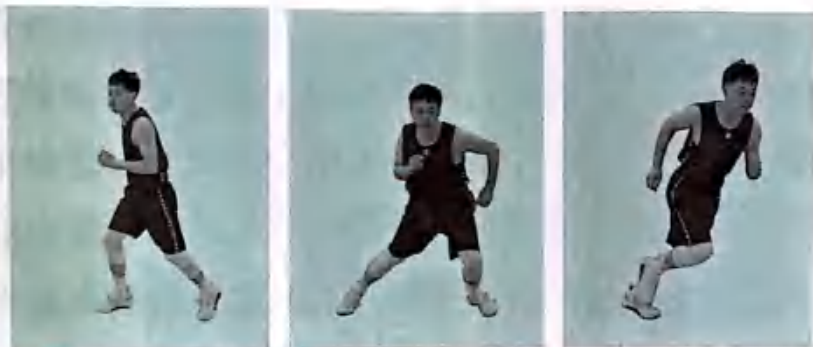


图6-2



图6-3

### 3. 滑步

两脚平行站立，两膝较深弯曲，上体略前倾，两臂侧伸。向左侧滑步时，左脚向左迈出，同时，右脚蹬地滑动，向左脚靠近，两脚保持一定距离，左脚继续跨出，如图6-4所示。

动作要点：屈膝低重心，蹬滑有力，身体不上下起伏，两腿不要交叉，眼睛注视对手。



图6-4

### 4. 急停

急停是指队员在快速移动中突然制动的一种方法，是各种脚步动作衔接和变化的过渡动作。急停分跨步急停和跳步急停两种。

(1) 跨步急停。急停时，先向前跨出一大步，用脚跟先着地，并迅速过渡到全脚抵住地面，降低重心，身体稍后仰。第二步落地的同时，两膝深屈并内扣，身体稍侧转，两脚尖自然转向前方，前脚掌内侧用力抵住地面制动，抵消向前的冲力，上体稍后仰，两臂屈肘自然张开，然后上体迅速自然前倾帮助控制身体平衡，如图6-5所示。

动作要点：第一步要用脚外侧着地，微屈。第二步落地的同时，用前脚掌内侧蹬地制动，降低前冲速度，屈膝降低重心，腰胯用力。





图 6-5



图 6-6

(2) 跳步急停。跑动中用单脚或双脚起跳，使双脚稍有腾空。上体稍后仰，两脚平行或前后落地（略宽于肩），形成进攻基本站立姿势，如图 6-6 所示。

动作要点：落地时，前脚掌着地，迅速降低重心，保持身体平衡。

现代篮球运动由游戏演进为竞技篮球运动经历了一个漫长的过程。1932年，国际业余篮球联合会在日内瓦成立，初步制定了13条比赛规则。1936年，男子篮球运动在第11届夏季奥运会上被列为男子正式体育竞赛项目。20世纪70年代中期，女子篮球运动被列为第21届夏季奥运会比赛项目。

知识窗

## （二）传接球技术

传接球技术是指在篮球比赛中进攻队员之间有目的地支配球、转移球的方法，是进攻队员在场上相互联系和组织进攻的纽带。

### 1. 双手胸前传接球

接球时，双眼注视来球，两臂伸出迎球，手指自然分开，两拇指呈“八”字形，手指向前上方，两手呈半圆形。当手指触球后，两臂随球后引

缓冲来球的力量，双手握球于胸腹之间，如图6-7所示。保持身体平衡，做好传球、投篮或突破的准备。传球时，双手持球于胸腹之间，两肘自然弯曲于体侧，身体呈基本站立姿势，眼平视传球目标。传球时，后脚蹬地发力，身体重心前移，两臂前伸，两手腕随之旋内，拇指用力下压，食指、中指用力拨球并将球传出，球出手后，两手向下略向外翻。

**动作要点：**接球时，伸臂迎球，手接触球时收臂后引缓冲，握球于胸腹之间，动作连贯一致。传球时，持球动作正确，用力协调连贯，食指、中指拨球。



图6-7

## 2. 单手肩上传球

双手持球于胸前，两脚平行开立，右手传球时，左脚向传球方向跨出半步，靠左手指拨送球的力量将球引至右肩侧上方，右肩关节引展，大小臂自然弯曲，手腕稍后屈，朝向持球的后下方，左肩对着传球方向，重心落至右脚。传球时，右脚蹬地发力同时转体带动上臂，以肘领前臂，手腕前屈，食指、中指、无名指用力拨球将球传出，如图6-8所示。



图6-8

**动作要点：**上步引球至肩上，蹬地、转体、挥臂、扣腕，动作连贯。

## 3. 单手体侧传球

以左手传球为例。两脚开立，两腿弯曲，双手持球于胸前。传球时，左

手持球后引，经体侧向前做弧线摆动，手腕前屈，用食指、中指的力量拨球，将球传出，如图6-9所示。

动作要点：前臂摆动快速，传球手腕用力。

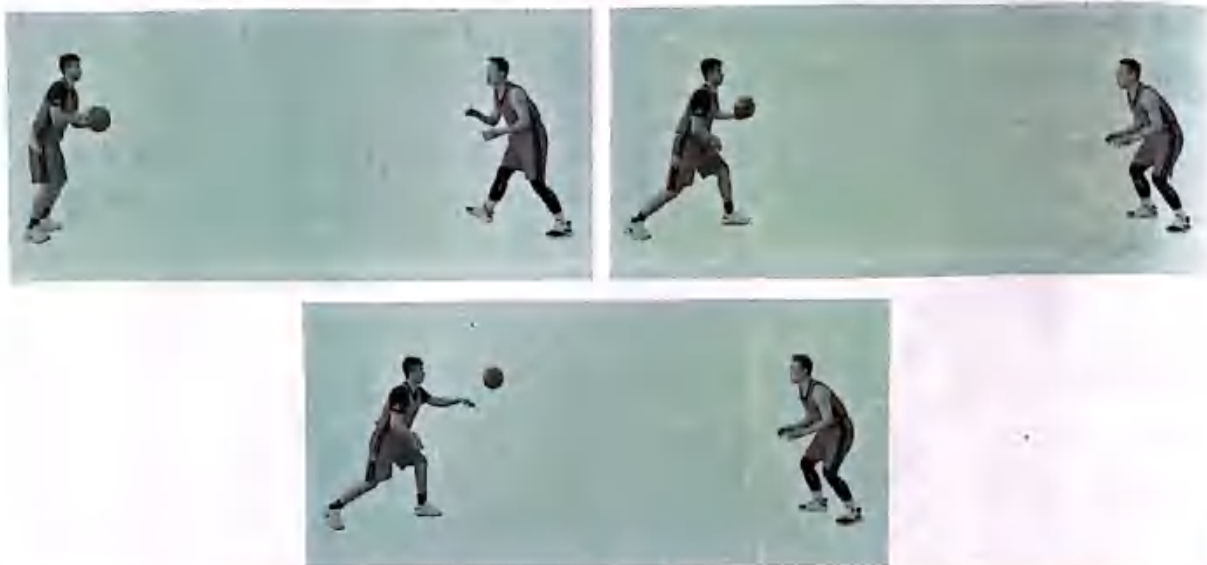


图6-9

### （三）投篮技术

投篮是篮球比赛中得分的唯一手段，是整个篮球技术体系的核心。加强投篮技术的训练，正确掌握并熟练运用投篮技术，对于学习篮球运动技术具有十分重要的作用。

#### 1. 原地单手肩上投篮

以右手投篮为例。右手五指自然分开，手心空出，用指根以上的部位持球，大拇指与小拇指控制球体，左手扶在球的左侧，右臂屈肘，肘关节自然下垂，置球于右肩前上方，目视球筐。两脚左右或前后开立，两膝微屈，重心落在两脚掌上。投篮时，下肢蹬地发力，右臂向前上方抬肘伸臂，手腕前屈，食指、中指用力拨球，通过指端将球柔和地投出。球出手的瞬间，身体随投篮动作向上伸展，脚跟微提起，如图6-10所示。

动作要点：蹬地，展体，抬肘伸臂，手腕前屈，食指、中指用力拨球，上下肢协调用力。

#### 2. 行进间单手肩上投篮

以右手投篮为例。右脚向前跨一大步的同时接球，接着迅速用左脚蹬地

起跳，右腿屈膝上抬，双手举球于右肩前上方，腾空后，上体稍后仰，当身体跳到最高点时，手腕前屈，食指、中指用力拨球，通过指端将球投出。

**动作要点：**跨步拿球稳，起跳充分，举球、伸臂、屈腕、拨球，动作连贯。

### 3. 行进间单手低手投篮

以右手投篮为例。右脚跨出一大步的同时接球，左脚接着跨出一小步，并用力蹬地起跳，右腿屈膝上提，双手向前上方举球。当身体接近最高点时，左手离球，右手外旋，掌心向上托球，并充分向球篮的上方伸直，手腕前屈，食指、中指用力拨球，通过指端将球投出，如图6-11所示。



图6-10



图6-11

**动作要点：**跨步拿球稳，起跳充分，举球、伸臂、屈腕、拨球，动作连贯。

## （四）运球技术

运球技术是篮球运动中重要的进攻技术，是队员在比赛中携带球移动的唯一办法。它不仅是个人摆脱防守、创造传球、突破、投篮得分的重要进攻手段，也是进攻队员发动快攻、组织全队战术配合的纽带。

### 1. 高运球

两脚前后开立，两膝微屈，上体稍前倾，目视前方。运球手臂自然弯曲，以肘关节为轴，用手按拍球的正上方，球的落点在身体侧前方，球的反

弹高度在腰、胸之间，如图6-12所示。

动作要点：用手按拍球的正上方，球的反弹高度在腰、胸之间。

## 2. 低运球

两腿深屈，重心降低，上体前倾，用上体和腿保护球。同时，用手短促地按拍球，球的反弹高度在膝关节以下，以便控制球和摆脱防守继续运球。低运球拍球的部位在球的正上方，如图6-13所示。

动作要点：重心降低，按拍球短促有力，球的反弹高度在膝关节以下。

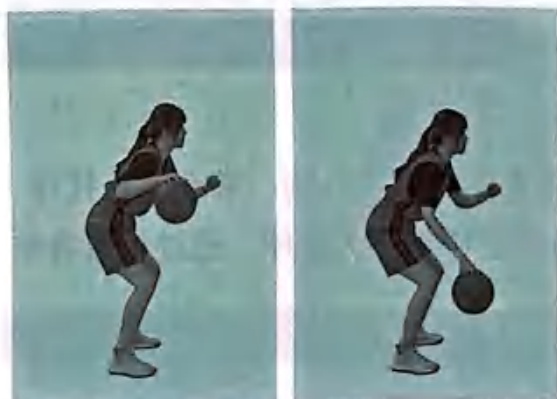


图6-12



图6-13

## 3. 运球急停急起

利用跨步急停动作，用手按拍球的前上方，变为暂时的原地运球，用臂、身体和腿部保护球；急起时，身体重心迅速前移，后脚用力蹬地跨出，同时用手按拍球的后上方，推球前进，如图6-14所示。

动作要点：急停降重心，重心转移快，手、脚协调配合。



图6-14

#### 4. 行进间体前变向运球

运球队员从对手右侧突破时，先向对手左侧变向运球，然后向右侧变向。变向时，用右手按拍球的右后上方，把球从自己的右侧按拍到左侧前方，同时，右脚向左前方跨出，上体左转，用肩保护球，然后换手运球，加速前进，如图6-15所示。

动作要点：变向时，重心降低，按拍球的右后上方，换手运球后，加速前进。



图6-15

#### 5. 运球转身

以右手运球，左脚向前跨出一步为中枢脚，然后右脚用力蹬地后撤，顺势做后转身动作。在转身的同时，用右手按拍球的右前方，将球拉引至身体的侧后方落地，转身后换用左手运球，如图6-16所示。

动作要点：最后一次运球加力，转身拉球迅速，重心不要起伏，转身后换手运球，保护好球。



图6-16

八一男子篮球队在中国篮球史上有着辉煌的战绩，由军人出身的队员组成，秉承勇猛顽强、敢打敢拼、团结协作的战斗作风和注重防守、快速、准确、内外结合的战术风格。自建队以来，八一男子篮球队在各类大型赛事中屡创佳绩，曾8年夺得CBA联赛冠军，为我国培养输送了多名优秀运动员和教练员，为中国篮球事业的发展做出了不可磨灭的贡献。

## 二、篮球运动的基本战术

篮球运动的基本战术是指两三人之间有目的、有组织地攻守合作行动的配合方法，它是组成全队攻守战术的基础。

### （一）进攻战术基础配合

进攻战术基础配合是指在篮球运动中，进攻队员两三人之间所组成的简单配合的方法。它是组成全队整体进攻战术配合的基础。因此，熟练掌握和灵活运用进攻战术基础配合，对提高队员整体进攻战术配合能力和战术意识有极其重要的作用。

#### 1. 传切配合

##### （1）传切配合方法。

示例一：如图6-17所示，⑤传球给④后，摆脱对手 $\times_5$ 向篮下切入，接④的回传球投篮。

示例二：如图6-18所示，④传球给⑤后，立即摆脱对手 $\times_4$ 向篮下切入，接⑤的回传球投篮。

示例三：如图6-19所示，④传球给⑤，⑥立即摆脱对手 $\times_6$ 向篮下切入，接⑤传来的球投篮。

##### （2）传切配合的基本要点。

切入队员要根据情况掌握切入时机，果断、迅速摆脱对手切入篮下，并注意接同伴的传球；传球队员要利用瞄篮、突破、运球或假动作吸引牵制对手，当切入队员摆脱对手处于有利位置时，应及时、准确地将球传给切入队员。

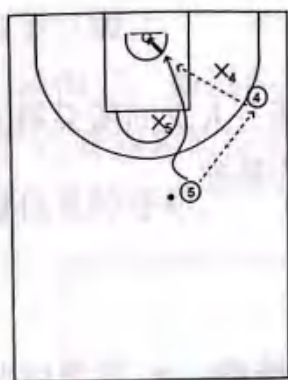


图6-17

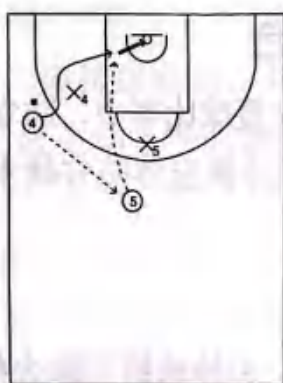


图6-18

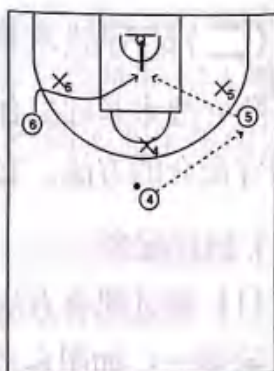


图6-19

## 2. 突分配合

突分配合指持球队员突破对手后，遇到对方的补防或协防时，及时将球传给进攻时机最佳的同伴而进行攻击的一种配合方法。

### (1) 突分配合方法。

示例一：如图6-20所示，⑤从防守者 $x_5$ 左侧突破， $x_4$ 协防，封堵⑤向篮下突破的路线，此时④及时跑到有利的进攻位置，接⑤的球投篮，或做其他进攻配合。

示例二：如图6-21所示，④从防守底线突破。 $x_6$ 协防，封堵④向篮下突破的路线， $x_5$ 后撤协防，④可将球传给插入到有利位置的⑥或⑤进攻。

### (2) 突分配合的基本要点。

突破动作要突然、迅速。在突破过程中，既要做好投篮的准备，又要及时、准确地传球给同伴。其他进攻队员要掌握时机及时跑到有利于进攻的位置接球。

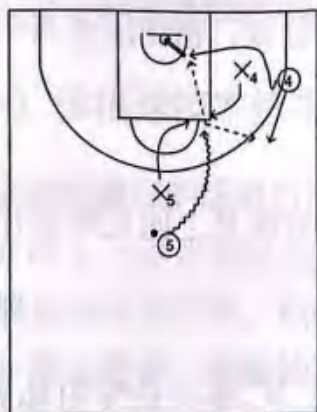


图6-20

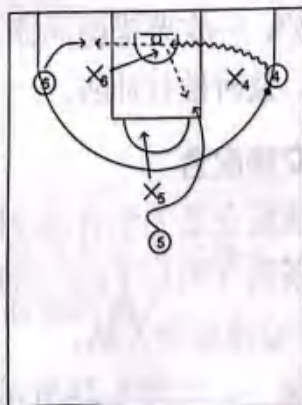


图6-21



## (二) 防守战术基础配合

防守战术基础配合是指在篮球比赛中,防守队员两三人之间所采用的协同防守配合的方法。它是组成全队整体防守战术配合的基础。

### 1. 挤过配合

#### (1) 挤过配合方法。

示例一:如图6-22所示,④传球给⑤跑去给⑥做掩护,×<sub>4</sub>发现后提醒同伴×<sub>6</sub>注意。×<sub>6</sub>在④临近的一刹那,迅速抢在④之前继续防守⑥。

示例二:如图6-23所示,⑤接球后右侧运球,④上前来掩护,此时×<sub>4</sub>要及时提醒×<sub>5</sub>,×<sub>5</sub>在④临近的一刹那,迅速靠近⑤,从④和⑤中间挤过,继续防守⑤,×<sub>4</sub>要配合行动。

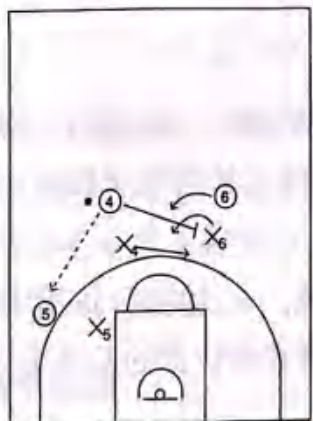


图6-22



图6-23

#### (2) 挤过配合的基本要点。

挤过时,要贴近进攻者,上前侧抢步动作要及时、突然、有力。发现对方有掩护,一定要提醒同伴。选择有利于协防的位置,密切注意两个进攻者的行动,及时做好补防。

### 2. 交换配合

交换配合是为配合进攻队员的掩护配合,防守队员之间及时相互呼应交换自己所防守的对手的一种配合方法。

#### (1) 交换配合方法。

示例一:如图6-24所示,⑤去给④做掩护,×<sub>5</sub>要主动发出换人信号,及时封堵④向篮下突破的路线,此时×<sub>4</sub>及时调整自己的防守位置,防止⑤

向篮下空切。

示例二：如图6-25所示，④传球给⑤，并利用⑥定位掩护切入篮下，此时 $x_6$ 看到④被掩护住了，应主动招呼同伴换防， $x_6$ 防④篮下接球， $x_4$ 调整位置防守⑥。

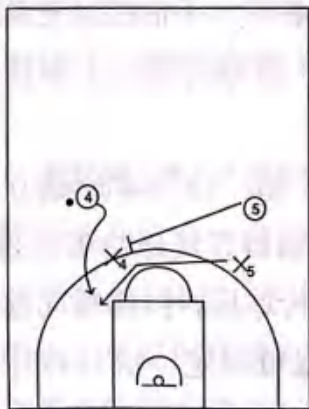


图6-24

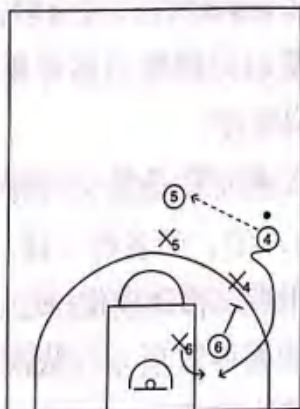


图6-25

(2) 交换配合的基本要点。

交换防守时，防守掩护队员要主动发出换人信号，双方准备换防。两队防守队员要到位交换，及时换防。运用交换防守后，应在适当时机再换防，以免在个人防守力量对比上失利。

## 第二节 篮球运动的练习方法及运用建议

### 一、篮球基本技术的练习方法及运用建议

#### (一) 传接球技术练习方法及运用建议

##### 1. 原地传接球的练习方法

(1) 两人一组对面站立，做各种传球练习，也可对墙进行练习，并用各种方法接反弹回来的球。根据需要由近至远选择间隔距离。

(2) 原地跨步，跳起接不同方向的传球。

## 2. 移动传接球的练习方法

(1) 两人一组一球，相距4米面对站立，一人原地传球，另一人向左右、前后移动接球。传接球一定次数后，互相交换练习。

(2) 迎面上步传接球：练习者排成纵队，①持球距纵队5~7米，②上步接①传来的球并回传给①，然后跑回队尾。接着③、④依次反复练习，如图6-26所示。此练习还可要求练习者跑动接球、急停传球、上步传球，以加大练习难度。

(3) 横向移动换位传接球：四人一组两球，呈“口”字形站立，相距3~5米，④、⑤各持一球，开始④、⑤同时分别传直线球给⑥、⑦，然后两人立即横向移动换位接⑥、⑦回传球。⑥与⑦传球后，同样横向移动换位接球，如图6-27所示。依次反复练习。此练习也可固定一组只传球，另一组移动接传球。

(4) 三角形移动传接球：站位成三组，①传球给②后迅速跑至②队尾，②立即将球传给③后迅速跑至③队尾，③接球后迅速传给①组的第二名队员，如图6-28所示。依次循环连续练习。

(5) 平场四角弧线跑动传接球：站位成四组，⑤传球给⑥后，切入接⑥的回传球再传给⑦，然后跑到⑦队尾，当⑤传球给⑦时，⑥紧跟着起动切入接⑦的传球并传给⑧，并跑至⑧队尾，如图6-29所示。依次连续进行。

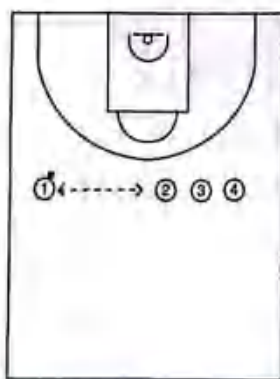


图 6-26

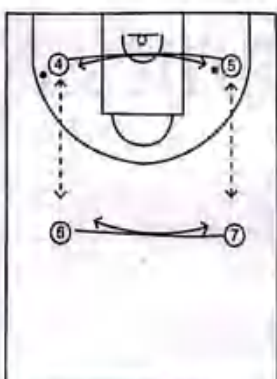


图 6-27

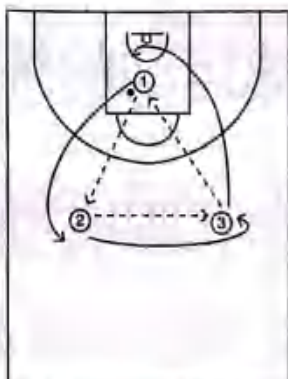


图 6-28

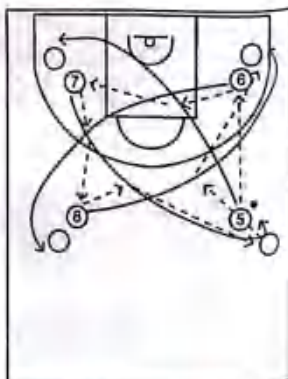


图 6-29

## 3. 运用建议

(1) 一般是将球传到远离防守人一侧的位置，使接球队员接球后顺利完成下一个进攻动作。

(2) 传球队员要扩大视野, 全面观察场上情况。一般来说, 在后场由防守转入进攻时, 应先看前场, 再看后场, 首先争取长传快攻的机会; 在阵地进攻时, 应先看内线, 再看外围队员, 首先争取内线的有利进攻机会。

(3) 持球队员要准确判断, 及时捕捉传球时机, 在同伴摆脱对手抢占有利进攻位置的瞬间, 持球队员要及时把球传给同伴, 做到人到球到。

(4) 接球时要观察场上情况, 不要原地站着等球, 要积极移动, 迎前接球。

(5) 摆脱接球时, 要利用身体、上肢和脚步移动, 抢占空间位置, 挡住对手可能断球的路线, 保证接球的安全。

(6) 接球的同时, 要为下一个动作做准备, 要和下一个进攻动作衔接好。接球后, 要及时快速地转入投篮突破和传球等动作, 以便在人和球的移动中创造更多的进攻机会。

## (二) 投篮技术练习方法与运用建议

### 1. 原地投篮的练习方法

(1) 每人一球, 自投自抢, 依次练习, 如图6-30所示。

(2) 列队站于投篮点, 每人一球, 排头自投自抢, 并按逆时针方向换位至下一队队尾, 依次连续练习, 如图6-31所示。

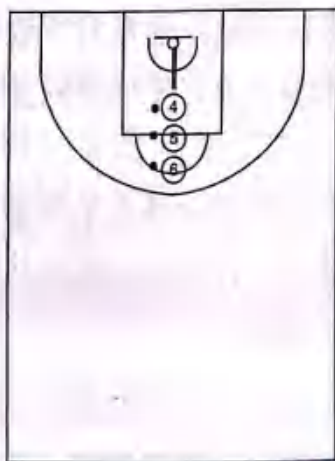


图6-30

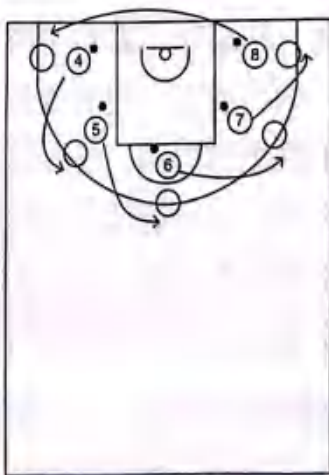


图6-31

### 2. 移动中投篮的练习方法

(1) 斜线、直线移动接球后投篮, 如图6-32和图6-33所示。

(2) 运球急停跳起投篮, 如图6-34所示。



图6-32

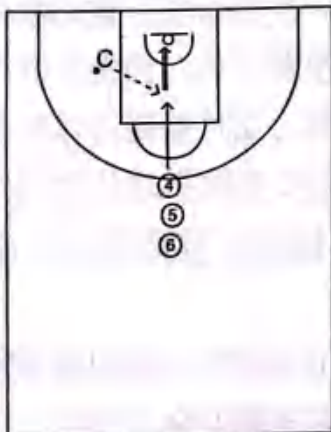


图6-33

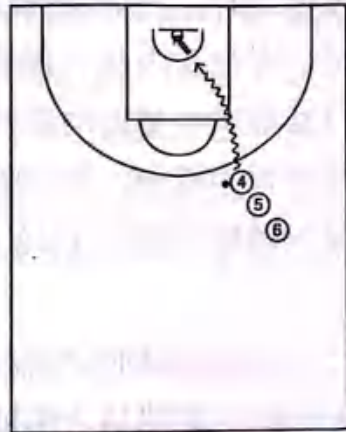


图6-34

### 3. 运用建议

- (1) 在投篮比较有把握的位置上得球后, 应果断投篮。
- (2) 经过配合, 当出现预期的投篮机会时, 应及时投篮。
- (3) 当同伴处于抢篮板球的有利位置时, 可以大胆投篮。
- (4) 防守人员距自己比较远或没有防投篮的准备时, 可以投篮。

### (三) 运球技术练习方法与运用建议

#### 1. 原地运球练习方法

(1) 原地高、低运球, 左右手交替进行原地体前左右手变向运球。运球时, 两腿开立, 约与肩宽, 用右手按拍球的右上方使球弹向左侧, 用左手按拍球的左上方使球弹向右侧。反复练习。

(2) 原地胯下左、右运球。运球时, 两脚前后开立呈弓箭步, 右手持球加力, 使球从胯下向左反弹, 左手迎引球后, 再加力, 使球从胯下向右反弹回。依次两手交替运球, 动作速度可逐渐加快。

#### 2. 行进间运球练习方法

(1) 全场直线运球。练习者分成三组站立, 做直线高、低运球练习, 如图6-35所示。

(2) 运球急停急起。每人一球, 根据信号练习急停急起或变速运球, 如图6-36所示。

(3) 后转身运球或背后换手变向运球或胯下运球。按图6-37所示路线到障碍物后做后转身一次或背后运球一次或胯下运球一次，再换手加速前进，然后站另一组排尾，按顺序进行练习。

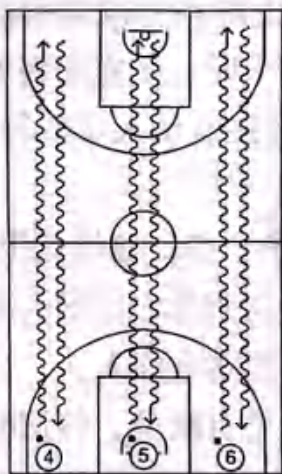


图6-35

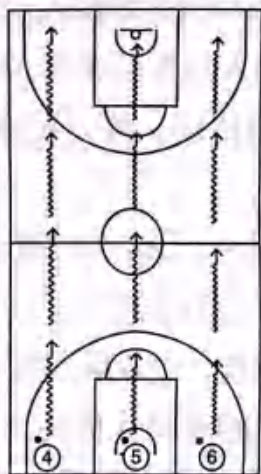


图6-36

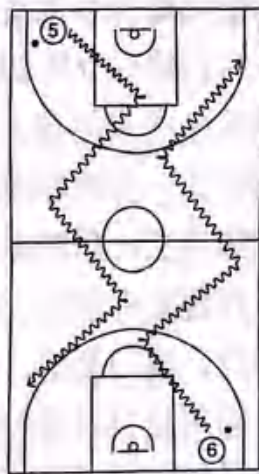


图6-37

### 3. 运用建议

(1) 运球队员要扩大视野，全面观察场上情况，当同伴被对方严密防守不能传球时，可以运球投篮或通过运球寻找传球时机。

(2) 运球队员要准确判断，及时捕捉传球或投篮时机。

(3) 在组织阵地进攻中，当对方扩大防区时，可用运球压缩防区；当进攻位置不合适时，可用运球调整位置；当对方紧逼防区时，可用运球突破，打乱对方的防守部署。

(4) 运球时，要善于运用假动作迷惑对方，灵活地运用各种运球动作，以摆脱对方的阻挠，并把运球与传球、投篮动作结合起来。

## 二、篮球基础战术的练习方法及运用建议

### (一) 进攻战术的练习方法及运用建议

#### 1. 传切配合的练习方法与运用建议

练习一：如图6-38所示，分两队用一个球练习。⑤将球传给移动上来的④后立即切入，④接球后做投篮、突破假动作，然后传球给⑤上篮。⑤自抢篮板，把球传给④后站在⑥的后面。⑦移动接④传来的球，④立即切入。

依次练习。练习要求：传球队员传球后切入动作要突然，用侧身跑，并以手示意要球。传球队员要做假动作，用余光看切入的同伴。

练习二：如图6-39所示，三人一组连续传切，④传球给⑤后切入，⑥立即跑到原④号位接⑤的传球，⑤立即切入。此时④跑到原⑤号位接⑥的传球，⑥传球后立即切入，⑤切入后到原⑥号位。当⑥切入时，⑤立即到原④号位接④传来的球，连续练习传切。练习要求：接球者注意切入者的行动，并做投篮、突破等假动作。

练习三：如图6-40所示， $\times_4$ 、 $\times_5$ 、 $\times_6$ 进行防守，④、⑤、⑥相互传球，伺机摆脱防守切入，接同伴传来的球进攻。切入者如未接到球，拉出去再互相传球。练习要求：防守要积极，进攻队员要尽可能摆脱防守切入。

运用建议：进行传切配合的进攻队员要注意观察，要有默契，传切配合发动的队员传球后要选择合理的切入路线，配合队员的传球要做到隐蔽快速、及时准确。

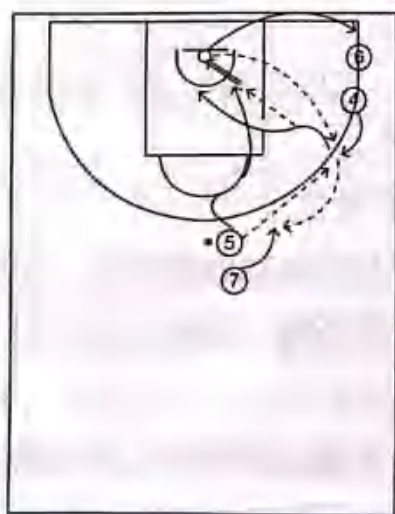


图 6-38

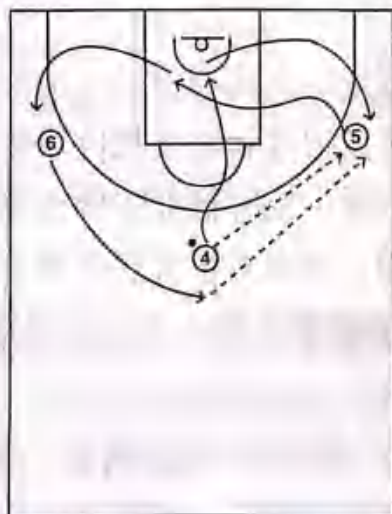


图 6-39

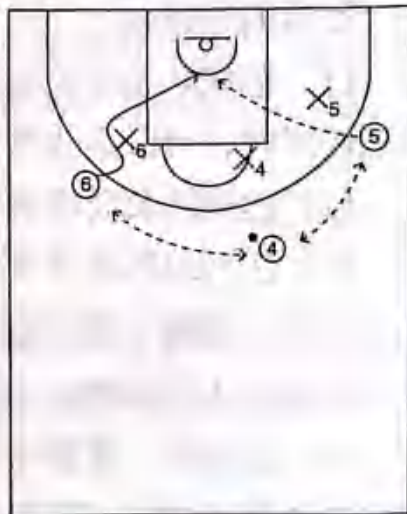


图 6-40

## 2. 突分配合的练习方法与运用建议

练习一：如图6-41所示，④在突破运球过程中分球给突然插入罚球区的⑥，然后快速从左侧跑到⑦队尾。⑥接球后传球给⑤，然后跑到⑤队尾，⑤突破传球给⑦。依次进行练习。

练习二：如图6-42所示，④在突破过程中分球时，⑤突然切入罚球区内，⑥同时快速向底线移动。④可根据⑤或⑥伸手示意情况分球，⑤或⑥接

球传给⑦。按顺时针方向换位，依次进行练习。

练习三：如图6-43所示，⑤传球给④，④底线突破， $x_6$ 补防，此时 $x_5$ 兼顾⑤、⑥。④根据 $x_5$ 的防守，传球给最有利于进攻的⑤或⑥。 $x_5$ 补防⑥，④将球传给⑤进攻，进攻队员按顺时针方向换位。练习若干次后，攻守交换，连续练习。

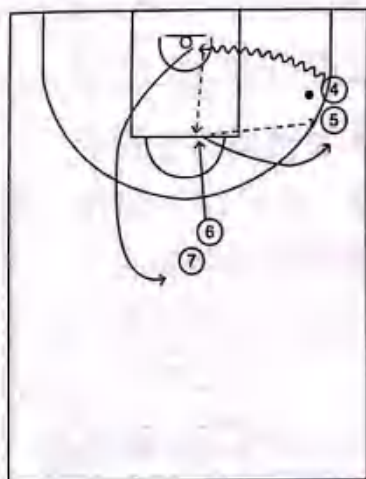


图6-41

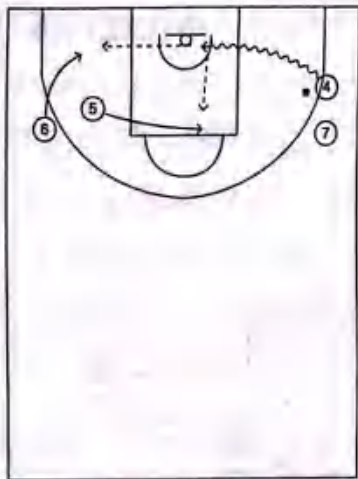


图6-42

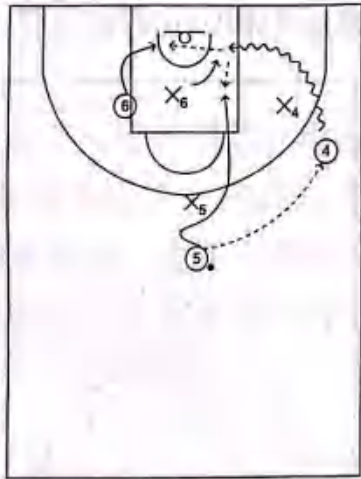


图6-43

运用建议：进行突分配合时，队员要注意观察，要有默契。突破队员要注意选择好突破时机与路线，待突破队员突破后要根据防守情况选择是自己进攻还是将球传给同伴。其他进攻队员要注意拉开空间，待同伴突破后要进行相应的战术配合，准备接突破队员的传球。

## （二）防守战术的练习方法与运用建议

### 1. 挤过配合的练习方法与运用建议

练习一：如图6-44所示，⑥给④做掩护， $x_4$ 挤过防守后到左路排尾， $x_5$ 到中路排尾，④、⑥掩护后，④防⑦，⑥防⑤，⑦给⑤做掩护。依次进行练习。

练习要求：挤过时要积极主动，腰、髋和脚步动作应快速有力，练习数次后改变掩护方向。

练习二：如图6-45所示，④传球给⑥， $x_6$ 防⑥，④移动至底线为⑤做掩护， $x_5$ 挤过防守。⑥将球传给④或⑤。进攻结束后， $x_4$ 、 $x_5$ 抢篮板球，换位至排尾，④、⑤立即回原位防守⑦和⑧。依次进行练习。



练习要求：必须采用挤过防守，加快攻守转换速度。

运用建议：注意观察，把握好挤过时机，动作要快速敏捷。

## 2. 交换配合的练习方法与运用建议

如图6-46所示，⑥传球给⑧，然后移动到左边给④做横向的底线交叉掩护，此时×<sub>6</sub>及时发出信号与×<sub>4</sub>交换防守，⑧可将球传给④或⑥，进攻结束后④和⑥立即回原位防守⑤和⑦。依次进行练习。

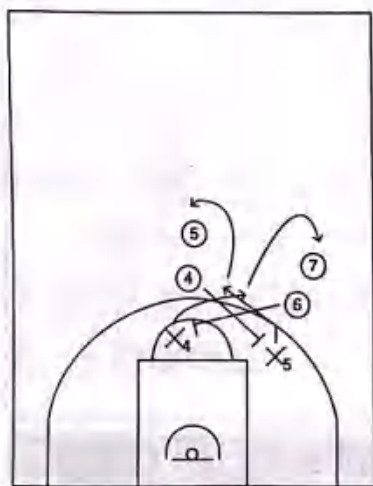


图6-44

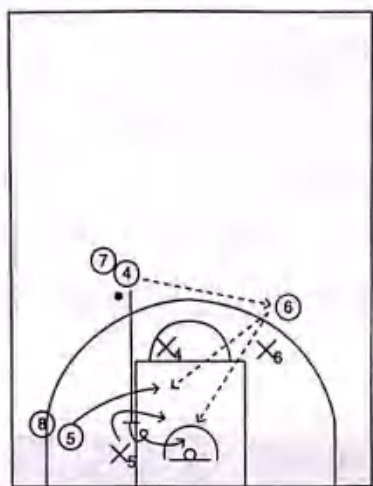


图6-45

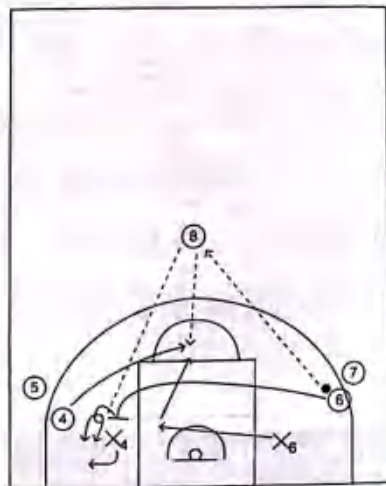


图6-46

练习要求：防守掩护队员必须发出信号，通知同伴进行交换配合，攻守转换速度要快，加大练习密度。

运用建议：注意观察进攻队员，加强呼应，动作要一致，配合要默契，交换要迅速及时。

## 第三节 篮球运动的专项体能训练

青少年篮球训练中，专项体能训练是至关重要的一部分，是保证正确的动作模式、良好的技术和战术表现的前提。篮球专项体能最重要的是力量、速度和灵敏素质，具体来讲，是与篮球运动相关的爆发力、核心力量、速度与耐力、加速与变向等素质。

## 一、力量训练

### (一) 原地连续起跳摸篮板(或篮网)

站在篮下,快速下蹲起跳,连续左右手交替摸篮板(或篮网)。

动作要点:连续快速起跳,落地即起,动作连贯,手臂充分向上伸展。

### (二) 阻力带侧滑步

将阻力带围到腰间,辅助者从后侧拉住阻力带给予一定的阻力。滑步前,两脚左右开立,膝弯屈,上体稍前倾,手臂向两侧张开。向左滑步时,右脚前脚掌内侧蹬地,左脚向左跨出一步,落地的同时,右脚迅速随同滑行。依次重复上述动作。做动作时,眼要注视对手。向右滑步时,动作相反。

动作要点:臀收紧,跨蹬协调,重心降低。

### (三) 平板支撑

以俯卧撑的姿势作为起始动作,两只手臂要呈 $90^\circ$ 弯曲,小臂紧贴地面。状态就是手掌紧贴地面,肘关节与肩膀对齐,肘和肩完全垂直于地面,脚趾可以微微弯曲,脚掌与地面基本垂直。腰腹绷直,与臀、肩在同一水平线上。臀部不能撅也不能压,腿、臀、腰、肩呈一条直线,头部伸直,不要低头,也不要抬头。

动作要点:腿、臀、腰、肩要呈一条直线,收紧腰、腹、臀。

### (四) 俯卧撑

两手五指张开双手撑地,两手之间距离略比肩宽,手臂垂直于地面,两脚尖点地,保持后背挺直。缓慢弯曲肘关节,身体下落接近地面后,两手用力上推至肘关节伸直。

动作要点:腰、腹、背收紧,下放时吸气,上推时呼气。

## 二、速度训练——见线折返跑

如图6-47所示,从一侧端线开始,听到信号后出发,至近侧罚球线急停,转身迅速折回至起跑的端线,急停转身,跑至中线,折回端线,急停转

身跑向另一侧罚球线，折回至原起跑的端线急停转身，跑至另一侧端线，折回冲刺至原起跑的端线。

动作要点：反应迅速，急停、转身、急起动作要灵敏，脚蹬地强而有力，自如地控制重心。

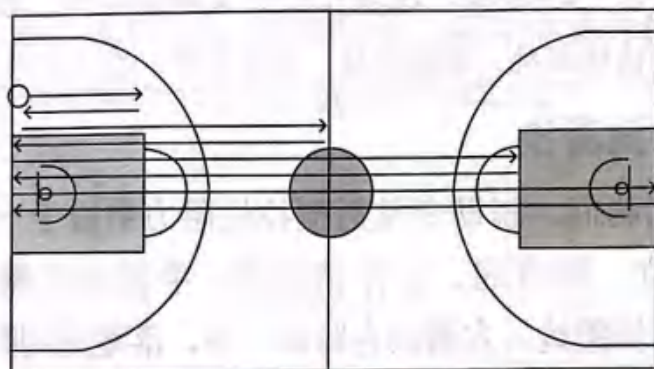


图6-47

### 三、灵敏训练——四角移动

- (1) 如图6-48所示，练习者在篮球场限制区左侧端线外准备。
- (2) 练习者连续绕限制区移动四圈——第一圈和第三圈为顺时针方向移动，第二圈和第四圈为逆时针方向移动。

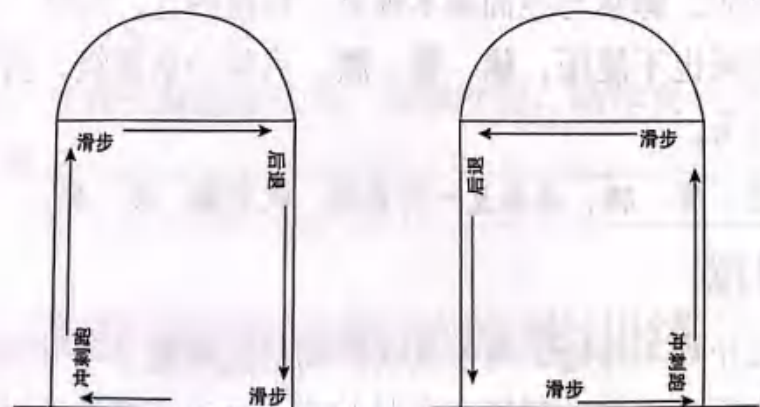


图6-48

- (3) 哨声一响，练习者从端线向前冲刺到罚球线，然后滑步至罚球线另一端，接着后退至端线限制区的右侧，再滑步回到起跑点。
- (4) 回到起跑点后，反方向重复该练习。
- (5) 继续练习，直至完成两圈顺时针方向移动和两圈逆时针方向移动。

动作要点：反应迅速，跑动积极，控制住重心。

## 第四节 篮球运动的欣赏

### 一、比赛规则

#### (一) 比赛方法

每队5人，其中1人为队长，候补队员最多7人。比赛分前半场和后半场，每半场各20分钟，中场休息10分钟。

近年来的比赛将前、后半场共分为4节，每节10分钟。

若未能在正规比赛时间中决出胜负，就会进行加时赛，每节加时赛5分钟。若第一次加时赛未能决出胜负，则会再进行第二次加时赛，直至决出胜负。

#### (二) 计分

球投进球篮经裁判员认可后，便可得分。三分线内侧投进可得2分，三分线外侧投进可得3分，罚球投进得1分。

#### (三) 进行方式

在比赛中，每队要在24秒内进攻，如果未能在24秒内把球投进或碰到对方球篮，就算违例，对方可得到球权。

#### (四) 队员替换

每次替换队员要在20秒内完成，替换次数不限，替换队员应选在有人犯规、争球、叫暂停等情况下完成。裁判员可暂时中止球赛的计时。

#### (五) 罚球

罚球是在谁都不能阻挡、防守的情况下投篮，是作为对犯规球队的处罚而给予对方球队的机会。罚球队员要站在罚球线后，从裁判员手中接过球后的5秒内要投篮。在投篮后，两队所有队员在球触到球篮前均不能踩越罚球线。

## （六）违例

普通违例有带球走步、两次运球、脚踢球、以拳击球、跳球违例、球回后场、干扰球、球出界、队员出界等。除此以外，还有关于时间的违例，如24秒违例、8秒违例、5秒违例、3秒违例等。

## （七）犯规

犯规可以分为防守犯规和进攻犯规。防守犯规主要包括一般的侵入犯规，如对进攻队员的推、拉、顶、绊等动作；进攻犯规主要是指进攻方的有球队员带球撞人、无球队员对防守队员的冲撞和排挤等动作。一名队员犯规5次（美国职业篮球联赛规定为6次）必须离开篮球场，不得再进行本场比赛。

## （八）暂停

对于2×20分钟的比赛，每队每半场的比赛时间内，可以准许请求2次要登记的暂停（球队持续1分钟的暂停要登记），每一决胜期内准许1次；对于4×10分钟的比赛，每队每半场（2节）的比赛时间内，可以准许请求3次要登记的暂停，每一决胜期内准许1次。

五人制篮球与三人制篮球比赛规则的差异

项目	五人制篮球	三人制篮球
上场队员	5人	3人
场地面积	28米×15米	15米×11米
比赛区域	全场	半场
比赛净时	40分钟	10分钟
每回合攻防时间	24秒（表回14秒）	12秒
开局获得球权	跳球	掷硬币
三分线以外得分	3分	2分
三分线以内得分	2分	1分
上限得分（决胜期除外）	无	21分
决胜期上限得分	无	先得到2分胜出

## 二、赛事观赏点

篮球运动发展百余年来，举办了很多著名赛事。参赛队伍最多的是国际篮联篮球世界杯（原名为世界男子篮球锦标赛），此项赛事将会决出世界上属于国际篮联的200多个会员的冠军队。另有代表最高荣誉的奥运会篮球赛，还有欧洲、亚洲、非洲、南美洲、中美洲、泛美运动会等地区性篮球赛，以及世界女子篮球锦标赛、世界大学生三对三篮球联赛、世界中学生运动会篮球赛、世界军人运动会篮球赛等。中国有中国男子篮球职业联赛、中国女子篮球联赛和中国大学生篮球联赛。

欣赏篮球比赛之前，应该尽量掌握一些篮球比赛的规则和裁判知识，如了解在篮球比赛中什么是犯规、什么是违例、具体时间规则以及裁判员的常用手势代表的含义等。在了解比赛规则和裁判知识的基础上，进一步了解比赛背景、比赛处于预赛还是决赛阶段、比赛结果对双方球队的意义等。观赏诸如奥运会、国际篮联篮球世界杯冠军争夺战时，应该了解两支球队的各自的风格、主力阵容、突出人物。明星球员是一支球队的灵魂，比赛的攻防战术常常是围绕该球员进行的，他们发挥得好坏，往往能决定比赛的胜负。

篮球战术的运用能反映球队的战术能力和训练水平。如果说技术能力表现了球员的个人才华，那么，战术能力则体现了球队的整体作战水平，它是球队能否获得比赛胜利的关键因素。另外，教练员的指挥艺术、裁判员的判罚等也都是篮球比赛的观赏点。

## 三、观赛礼仪

篮球比赛既给予球员个人发挥的空间，又强调集体协同配合，因而深受广大观众的喜爱。观赛时，观众能看到球员个人及其所在球队的技术素养、战术风格、团队精神和风度气质等。

观众在赛场文明中扮演着不可或缺的重要角色，观看比赛时，进出场地要有序，衣着要整洁大方，为球员呐喊助威时，要语言文明；比赛结束后，还可能会进行颁奖仪式，观众应等场内所有仪式全部结束后再离场。



## 思考·练习

1. 篮球运动的特点是什么？有哪些基本技术？
2. 每周就教材中的每个篮球基本技术练习3次，每次半小时以上。
3. 根据实际情况，课余时间组织一场三人制篮球赛。



## 第十章

# 羽毛球运动



### 学习目标

- 了解羽毛球运动的比赛规则、赛事观赏点和观赛礼仪。
- 熟悉羽毛球运动的基本技术和基本战术。
- 掌握羽毛球运动的练习方法。



### 素养目标

- 培养灵活机动和快速应变的能力。



羽毛球运动是一项室内、室外都可以开展的体育运动，通常由两人或四人进行，运动员轮流相向用带柄球拍把带羽毛的球打过球场中间的球网。

## 第一节 羽毛球运动的基本技术与战术

### 一、羽毛球运动的基本技术

#### (一) 握拍方法

羽毛球拍的握法正确与否，对于羽毛球运动的技术水平有着重要的影响。在羽毛球运动中，握拍的方法多种多样。下文若无特殊说明，均以右手握拍者为例。

##### 1. 正手握拍法

虎口对着拍柄窄面的小棱边，拇指和食指贴在拍柄的两个宽面上，食指和中指稍分开，中指、无名指和小指并拢握住拍柄，掌心不要紧贴，拍柄端与近腕部的小鱼际肌平齐，拍面基本与地面垂直，如图10-1所示。正手发球、右场区各种击球和左场区头顶击球等，一般都采用正手握拍法。



图10-1



图10-2

##### 2. 反手握拍法

在正手握拍法的基础上，拇指和食指将拍柄稍向外转，拇指顶点在拍柄内侧的宽面上或内侧棱上，中指、无名指和小指并拢握住拍柄，柄端靠近小指根部，使掌心留有空隙，球拍斜侧向身体左侧，拍面稍后仰，如图10-2所示。一般来说，击身体左侧的来球时，大都先转体（背对网），然后用反手握拍法击球。

## (二) 发球

### 1. 正手发球

(1) 站位：单打发球，站在中线附近，离前发球线1米左右；双打发球，站位可靠近前发球线。

(2) 准备姿势：身体左肩侧对球网，左脚在前，右脚在后，重心在右脚上，右手持拍向右后侧举起，肘部放松微屈，左手拇指、食指和中指夹住球，举在胸腹间，发球过程中将身体重心由右脚移至左脚，如图10-3所示。



图10-3

(3) 用正手发球，不论是发何种弧线的球，发球前的姿势都应该一致，这样就会给对方的接发球造成判断上的困难。下面分别介绍用正手发球动作发出两种主要弧线的球的动作要领。

①发高远球。球的运行轨迹又高又远，下落时与地面垂直，落点在对方场区底线附近的球叫高远球。单打比赛时，常采用这种发球迫使对方退到最远的底线去接发球。如果发出的高远球质量好，就可在一定程度上限制对方进攻技术的发挥，使对方在接高远球时不容易马上组织进攻。在对方体力不支时，发高远球也可以使对方消耗更多的体力。

发球时，左手把球举在身体的右前方并自然松开，使球下落；右手同时持拍由大臂带动小臂，从右后方沿着身体向前并向左上方挥动。在球落到右臂向前下方伸直能触到球的一刹那，握紧球拍，并利用手腕的力量向前上方发力击球。击球之后，球拍顺势向左上方挥动缓冲。

②发网前球。发网前球是在双打中主要采用的发球技术。而在单打比赛

中,如果担心发高远球会遭到对方球速较快的直接攻击,或为了主动改变发球方式借以调动对方,也可以发网前球。

击球时,握拍要放松,大臂动作要小,主要靠小臂带动手腕向前切送,用力要轻。

## 2. 反手发球

反手发球可以根据不同战术发出不同类型的球。由于反手发球挥臂距离小、稳定性高、速度快、一致性好,不利于对方判断,故在双打中较多使用此法。这里主要介绍如何反手发网前小球,如图10-4所示。



图10-4

(1) 准备姿势:右脚在前,左脚脚尖点地,重心放在右脚上。右脚在前时,引拍空间较多。左手拇指、食指、中指夹住球的羽毛处,将球置于腹前腰部以下。右手握拍稍向上提,拍面稍微上仰,展腕,反手握拍,以反拍面将球拍置于腹前执球手的后方。

(2) 引拍:在左手放球的同时,以肘为轴,持拍手小臂内旋,带动展腕由后向前做回环半弧形运动,至一定发力所需幅度。

(3) 击球:手掌由外收到内展捻动发力,靠手腕和手指控制力量。球拍以斜拍面切击球托,使球尽可能低地沿网上方飞过。

(4) 击球后的动作:以制动动作结束发力,并迅速将握拍姿势调整为正手握拍。

羽毛球运动适合男女老幼，运动量可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。青少年可将羽毛球运动作为促进生长发育、提高身体机能的有效手段。运动时，应控制运动量，运动量宜为中强度，单次运动时间以40～50分钟为宜。

### （三）击球

#### 1. 击高远球

击高远球是一切上手击球动作的基础。高远球的特点是球的弧线高、滞空时间长。它的作用是逼迫对方远离中心位置退到底线去接球。这一方面可减弱对方进攻的威力，为本方进攻寻找机会；另一方面在被动的情况下，使本方有较多的时间来调整站位，摆脱被动局面。

（1）正手击高远球。首先判断来球的方向和落点，然后侧身后退使球在自己右肩稍前上方的位置，左肩对网，左脚在前，右脚在后，重心在右脚上，左臂屈肘，左手自然平举，右侧大小臂自然弯曲，右手将球拍举在右肩上方，两眼注视来球。击球时，由准备动作开始，大臂后引，随之肘关节上提明显高于肩部，将球拍后引至头后，自然伸腕（拳心朝上），然后在后脚蹬地、转体和腰腹的协调用力下，以肩为轴，大臂带动小臂快速向前上方甩动手腕，在手臂伸直的最高点击球。击球后，持拍手臂惯性往前下方挥动并收拍至体前，与此同时，身体重心由后脚移到前脚。正手击高远球如图10-5所示。



图10-5

(2) 反手击高远球。首先判断来球的方向和落点, 迅速将身体转向左后方, 步法到位后, 右脚前交叉跨到左侧, 背对网, 身体重心在右脚上, 使球在身体的右肩上方。击球前, 由正手握拍迅速换为反手握拍, 并持拍于胸前, 拍面朝上。击球时, 以大臂带动小臂, 通过手腕的闪动、自上而下地甩臂将球击出。在最后用力时, 要注意拇指的侧压力与甩腕的配合, 同时还要利用两脚蹬地、转体等协调全身用力。反手击高远球如图 10-6 所示。



图 10-6

## 2. 杀球

杀球的准备姿势和动作要领与正手击高远球大体相同, 区别有两点: 第一, 杀球时击球点相对击高远球更靠前; 第二, 手腕带动球拍发力, 方向为前下方, 确保球能直线下行。杀球如图 10-7 所示。



图 10-7

## 二、羽毛球运动的基本战术

### (一) 发球抢攻战术

从发球的第一拍起,就争取控制对方,以攻杀得分。这种战术一般为发网前低球结合平快球或平高球,争取第二拍的主动进攻。这种战术用于对付应变能力较差的对手,或在比赛的关键时刻使用,效果往往很好。实施这一战术时,应有高质量的发球,否则很难成功。

### (二) 攻后场战术

此战术是通过击高远球,重复压对手的底线两角造成对手的被动,进而寻找机会进攻。用此战术来对付初学者、后场还击能力较差的对手、后退步子较慢的对手和急于上网的对手是很有效的。

### (三) 打四方球战术

若对手步子移动较慢、体力较差、技术不全面,可以用快速、准确的落点攻击对手场区的四个角落,寻找机会向空当进攻。运用此战术的主要目的是逼迫对手前后奔跑、被动应付,并在其回球质量下降或露出破绽时进行攻击得分。

1992年羽毛球成为奥运会正式比赛项目,当时只设4个单项比赛,无混双比赛。1996年亚特兰大奥运会增设混双项目。奥运会羽毛球冠军是世界羽坛的至高荣誉之一。

知识窗

## 第二节 羽毛球运动的练习方法

### 一、发球练习

(1) 挥拍练习:按发球动作要领做无球挥拍练习,体会挥拍路线和发力顺序。

(2) 对墙发球练习：体会球下落时间与挥拍速度之间的时空关系。根据动作掌握情况，可适当调整人与墙的距离和发球速度。

(3) 场地发球练习：两人一组，利用多球进行发球练习。熟练掌握发球技巧后，可在有效发球区内划定适当区域进行练习，以提高发球落点的准确性。

## 二、击高远球练习

(1) 挥拍练习：按击高远球动作要领做无球挥拍练习，体会挥拍路线和发力顺序。

(2) 原地多球式喂球练习：两人一组，一人为对方喂球（正手发高远球），另一人击固定位置高远球。击球动作熟练后，可适当调整发球频率和发球深度。互换角色练习。

(3) 移动多球式喂球练习：两人一组，一人为对方喂球（正手发高远球），另一人由中场位置退至底线位置击高远球，击球后回位至中场位置。击球动作熟练后，可适当调整发球频率。互换角色练习。

(4) 两人对拉高远球练习：两人一组，均站在各自的底线位置，对拉高远球。练习方式包括正手高远球对正手高远球、正手高远球对反手高远球、反手高远球对反手高远球。

## 三、杀球练习

(1) 挥拍练习：按杀球动作要领做无球挥拍练习，体会挥拍路线和发力顺序。

(2) 原地多球式喂球练习：两人一组，一人为对方喂球（正手发高远球），另一人进行固定位置杀球练习。击球动作熟练后，可适当调整发球频率和发球深度。互换角色练习。

(3) 移动多球式喂球练习：两人一组，一人为对方喂球（正手发高远球），另一人由中场位置退至底线位置进行杀球练习，击球后回位至中场位置。击球动作熟练后，可适当调整发球频率。互换角色练习。

## 第三节 羽毛球运动的专项体能训练

### 一、力量训练

#### (一) 上肢专项力量练习

- (1) 羽毛球掷远、掷垒球练习。
- (2) 绕腕练习：手持哑铃于体前或体侧做绕八字练习。
- (3) 挥拍练习：挥球拍，重点进行前臂、腕、指的各种击球动作练习，以发展击球爆发力。
- (4) 转臂练习：手持哑铃于体侧做旋内、旋外练习。

#### (二) 躯干专项力量练习

- (1) 屈伸练习：肩负杠铃分腿站立做屈伸练习。
- (2) 仰卧起坐、左右体侧起坐。
- (3) 俯卧挺身练习：俯卧于垫上，两手相握放于背后，头部和上体做后仰动作。
- (4) 负重转体：肩负杠铃分腿站立，身体向左右旋转。
- (5) 传接球练习：两人背靠背分腿站立，其中一人手拿实心球，两人同时朝一个方向转体，将球传给另一个人。轮换做。

#### (三) 下肢专项力量练习

- (1) 负重深蹲起：下蹲较慢，起立加快。
- (2) 负重半蹲提踵。
- (3) 负重跨步走。
- (4) 负重半蹲跳。
- (5) 跳绳练习：单腿跳、双腿跳、单摇、双摇。
- (6) 原地纵跳、单足跳、蛙跳。
- (7) 跳台阶练习。



## 二、速度训练

### (一) 反应速度练习

(1) 听口令，看信号进行各种起跑，如站立、蹲式、背向跳起落下后马上起跑。

(2) 听哨音变速跑，快速冲跑10~15米。

(3) 听口令变向跑，在快速移动中听信号后突然变向冲跑10米。

(4) 听口令快速转身跑。反复几次。

(5) 听、看信号后突然做出相应的动作，如教练员喊1、2、3、4中某一个数字时，运动员应及时做出事先规定的相应动作。

### (二) 动作速度练习

(1) 按慢—快—最快—快—慢的速度节奏进行原地5秒、3秒、5秒、3秒、5秒小跑步、高抬腿跑。

(2) 高频率跑楼梯台阶。

(3) 快速立卧撑。

(4) 高频率跨越障碍物(羽毛球)，10个羽毛球一字排开，两球间距为1.2~1.5米。

(5) 20秒1米十字跳。

(6) 单、双摇跳绳，两脚交替跳绳。

### (三) 移动速度练习

(1) 各种距离(如30米、50米、60米、100米、200米)的快速跑。

(2) 10~15米折返跑(要求快速转身)。

(3) 越过障碍的速度练习，以最快速度迂回20米中若干障碍物(球筒)。

(4) 前后跑：向前跑8米，后退跑8米。

(5) 四角跑：边长约6米，要求在拐角处变换方向。

(6) 接力跑。

### 三、耐力训练

#### (一) 一般练习

以提高非乳酸性无氧代谢能力为主的练习,采用最大强度,持续时间为5~15秒;以提高乳酸性无氧代谢能力为主的练习,可采用最大强度的85%~90%,持续时间为30~60秒。为提高有氧代谢能力,可采用间歇训练法和重复训练法。练习可以是匀速的,也可以是变速的。

- (1) 中距离跑:400米、800米。
- (2) 中长距离跑:1500米、3000米、5000米。
- (3) 定时跑:6分钟跑、12分钟跑。
- (4) 越野跑:距离可根据具体情况而定。

#### (二) 间歇性专项步法练习

采用30秒~1分30秒/组,8~16组,快速,组间休息2~3分钟;采用3~30分/组,1~6组,中速,组间休息2~3分钟。

#### (三) 多球练习

采用单项和综合技术,20+40+60个球/组,20个球、40个球、60个球之间各休息15秒;每组间隔2~3分钟。

## 第四节 羽毛球运动的欣赏

### 一、比赛规则简介

#### (一) 比赛项目

羽毛球比赛的单项项目主要有男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、混合双打;团体赛分为男子团体赛和女子团体赛。

## （二）计分方法及规则

（1）羽毛球比赛采用21分制，即分数先达21分者胜一局，三局两胜。若双方打到20平，领先得2分的一方胜该局；若双方打成29平，领先得1分的一方胜该局。

（2）每球得分，除特殊情况外，双方不可提出中断比赛的要求。但是，每局一方以11分领先时，可进行1分钟的技术暂停，以让比赛双方擦汗、喝水等。

（3）得分方有发球权，如果本方得单数分，从左发球区发球；如果本方得双数分，从右发球区发球。在第三局或只进行一局的比赛中，当一方分数首先达到11分时，双方交换场区。

（4）一局的胜方在下一局首先发球。

## （三）比赛中的站位

### 1. 单打

一局中，当发球员的分数为0或双数时，双方均应在各自的右发球区发球或接发球；当发球员的分数为单数时，双方均应在各自的左发球区发球或接发球。

### 2. 双打

一局比赛开始和获得发球局的一方，发球员都应在右发球区发球。只有接发球员才能接发球，如果对方的同伴去接球或被球触及，发球方得1分。

## （四）主要的比赛规则

### 1. 交换场区

发生以下情况时双方应交换场区：第一局结束后；第二局结束（如果有第三局）后；在第三局比赛中或只进行一局的比赛中，一方先得11分时。

### 2. 合法发球

（1）发球时任何一方都不得延误发球。

（2）发球员和接发球员都应站在斜对角线发球区内发球和接发球，脚不

能触及发球区和接发球区的界线，两脚必须都有一部分与地面接触，不得移动，直至将球发出。

(3) 发球员的球拍击中球的瞬间，整个球距场地的地面高度应低于1.15米。

(4) 击球瞬间，球拍杆应指向下方，从而使整个球拍明显低于整个握拍手部。

(5) 发球开始后，发球员必须连续向前挥拍，直至将球发出。

(6) 发出的球必须向上飞行过网，如果未被拦截，应落在规定的接发球区内。

## 二、赛事观赏点

羽毛球运动是球类运动中球速最快的运动，运动员在比赛中的杀球速度可以达到300千米/小时以上。羽毛球运动要求运动员将速度、力量、柔韧性、灵活性等素质完美结合。在观看羽毛球比赛时，运动员的后场击高远球、起跳杀球动作幅度大，充满了力量感；前场放小球、网前搓小球、勾对角球动作幅度小，体现了运动员的精细手感；鱼跃救球和网前扑球动作激动人心、赏心悦目，完美体现了运动员的速度、灵活性；各种假动作更演绎了运动员的随机应变和过人智慧。另外，单打比赛中的发球抢攻战术、攻后场战术、逼反手战术、守中反攻战术等，双打比赛中队友间的协调配合、互相补位等，也都是值得欣赏和回味的。

## 三、观赛礼仪

羽毛球运动是一项高雅运动。尊重对手、尊重裁判员、女士优先、用语文明等行为都为羽毛球运动所倡导。观众在观看羽毛球比赛时应注意：赛前5分钟提前入座，并全程保持安静；比赛中尽量不要从座位上站起来，更不要随意在看台上来回走动；不得使用粗鲁、带有敌意、攻击性或侮辱性的语言刺激运动员；不得燃放烟火，不能向场内抛掷物品；拍照时，不得使用闪光灯；不得在比赛场馆内吸烟。



### 思考·练习

1. 根据实际情况为自己制订羽毛球练习计划, 提高自己的羽毛球技术。
2. 羽毛球比赛有哪些观赏点?