



# Contents 目录



## 第一章 职业道德素质 ..... 1

- 第一节 追求向上向善的道德 ..... 1
- 第二节 让美德照亮幸福人生 ..... 3
- 第三节 增强职业道德意识 ..... 5
- 第四节 在工作中做合格建设者 ..... 7
- 第五节 弘扬劳动精神、劳模精神、工匠精神 ..... 9
- 第六节 提升职业道德境界 ..... 11

## 第二章 哲学素质 ..... 13

- 第一节 坚持从客观实际出发 脚踏实地走好人生路 ..... 13
- 第二节 用辩证的观点看问题 树立积极的人生态度 ..... 16
- 第三节 坚持实践与认识的统一 提高人生发展的能力 ..... 20
- 第四节 顺应历史潮流 确立崇高的人生理想 ..... 23
- 第五节 在社会中发展自我 创造人生价值 ..... 27

## 第三章 语言表达能力 ..... 31

- 第一节 正确使用成语 ..... 31
- 第二节 语言表达简明、连贯、得体 ..... 34
- 第三节 修辞方法 ..... 38
- 第四节 诗歌鉴赏 ..... 41

第五节	语段阅读 .....	43
第六节	句子重音、常见语病 .....	50

#### 第四章 人文素质..... 54

第一节	中外文学 .....	54
第二节	文化艺术 .....	89
第三节	中外哲学.....	106

#### 第五章 科学素质 ..... 111

第一节	词语对应.....	111
第二节	逻辑推理.....	117
第三节	图形分析.....	127
第四节	数字推理.....	133
第五节	科技常识.....	137
第六节	健康生活能力 .....	159

#### 第六章 计算机基础 ..... 180

第一节	计算机概述 .....	180
第二节	计算机系统与数字媒体技术 .....	183
第三节	计算机病毒与信息安全 .....	189
第四节	Windows 10 .....	191
第五节	Word 2019 .....	198
第六节	Excel 2019 .....	205
第七节	PowerPoint 2019 .....	211
第八节	计算机网络与因特网 .....	215

# 第一章

## 职业道德素质

### 第一节 追求向上向善的道德



#### 真题示例

1. 加强新时代公民道德建设,要坚持以( )为引领。

- A. 社会主义核心价值观
- B. 为人民服务
- C. 共产党的领导
- D. 人民当家作主

答案:A

2. 加强新时代公民道德建设,重点任务不包括( )。

- A. 筑牢理想信念之基
- B. 培育和践行社会主义核心价值观
- C. 学习借鉴国外优秀的礼仪习惯
- D. 弘扬民族精神和时代精神

答案:C



## 知识点一 传承中华民族优良道德传统

### 1. 道德对国家治理和社会发展的意义

(1)道德是衡量一个国家或民族的发展水平和文明程度的重要标尺,对国家治理和社会发展具有重要意义。

(2)道德作为一种国家治理手段可以规范人们行为,调节人际关系,维护社会秩序,促进社会和谐;道德作为一种精神力量,可以为经济社会的发展提供重要的精神支撑,是实现中华民族伟大复兴的强大精神动力。

### 2. 道德对个人人生发展和成长成才的重要意义

道德是衡量个人素质水平的重要标尺,对每个人的人生发展和成长成才具有重要意义。高尚的道德能够帮助人们建立良好人际关系,培养坚强的意志品质,提高精神境界,促进自我完善和全面发展。

### 3. 传统道德与中华传统美德

(1)传统道德是历史上不同时代人们的行为方式、风俗习惯、价值观念和文化心理的集中体现,是对道德实践经验的提炼和总结。

(2)对待传统道德要取其精华,去其糟粕。中华传统美德是传统道德的精华部分,是中华文化的精髓,是道德建设的不竭源泉。

(3)中华传统美德为个人成长成才提供精神营养,为道德建设提供有益启发,为治国理政提供重要启示,成为社会主义道德建设的源头活水。

(4)我们要以礼敬自豪的态度对待中华传统美德,从内心深处真正认可,从情感深处真正接受,大力弘扬古圣先贤、民族英雄、志士仁人的嘉言懿行,把中华传统美德内化为精神追求,外化为自觉行动。

## 知识点二 弘扬社会主义道德

### 1. 社会主义道德建设以马克思主义为指导

(1)马克思主义是科学的理论,创造性地揭示了人类社会发展规律,是我们立党立国、兴党兴国的根本指导思想。

(2)在当代中国,只有以马克思主义道德观、社会主义道德观引领社会文明进步,倡导共产主义道德,才能始终保持公民道德建设的社会主义方向,才能与中国特色社会主义道路同向同行。

### 2. 社会主义道德建设以为人民服务为核心

(1)以为人民服务为核心,是社会主义道德的本质要求,是社会主义道德区别和优越于其

他社会形态道德的显著标志。

(2)在社会主义社会,人民是国家的主人,只有坚持以为人民服务为核心,调动人民群众的积极性、主体性、创造性,才能充分激发出内在的道德自觉和道德追求。

### 3. 社会主义道德建设以集体主义为原则

(1)在我国,国家利益、集体利益和个人利益根本上的一致性,使得集体主义能在全社会范围内贯彻实施。

(2)只有坚持以集体主义为原则,把国家利益和集体利益放在首位,充分尊重和维护个人的正当利益,才能促进社会和个人和谐发展。

### 4. 社会主义道德建设的基本要求

社会主义道德建设以爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义为基本要求。

### 5. 加强新时代公民道德建设的必要性

中国特色社会主义进入新时代,加强公民道德建设、提高全社会道德水平,是适应社会主要矛盾变化、满足人民对美好生活向往的迫切需要,是促进社会全面进步、人的全面发展的必然要求。

### 6. 加强新时代公民道德建设的着力点和重点任务

加强新时代公民道德建设,要把社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德建设作为着力点,筑牢理想信念之基,广泛践行社会主义核心价值观,传承中华传统美德,弘扬民族精神和时代精神。

## 第二节 让美德照亮幸福人生



### 真题示例

1. 社会公德、职业道德和家庭美德建设,最终都要落实到个人品德的养成上。个人品德是( )。

- A. 个人性格中先天固有的道德因素
- B. 个人思想境界和道德品质的总和
- C. 个人在道德行为中偶尔表现出来的内心状态和心理特征
- D. 社会上实际存在着的道德关系和道德原则规范

答案:B

2. 以下各项中,不属于家庭美德主要内容的是( )。

- A. 男女平等      B. 邻里互助      C. 勤俭持家      D. 勤劳善良

答案:D



## 知识精讲

### 知识点一 做讲社会公德的好公民

#### 1. 社会公德的含义

社会公德是人们在社会交往和公共生活中应当遵循的行为准则,涵盖了人与人、人与社会、人与自然之间的关系。

#### 2. 社会公德是衡量社会文明程度的重要标志

- (1) 社会公德促进公共生活和谐有序。
- (2) 社会公德助力经济社会健康发展。
- (3) 社会公德提升国家文明形象。

#### 3. 践行社会公德的主要内容及做讲社会公德好公民的要求

(1) 每个人都要践行以文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵纪守法为主要内容的社会公德。

(2) 做讲社会公德的好公民,要树立公德观念,恰当处理个人利益与公共利益的关系;奉献爱心,积极参与公益事业;增强责任心,主动监督违反社会公德的言行;从身边小事做起,注重细节,养成遵守社会公德的好习惯,推动良好社会风尚的形成。

### 知识点二 做守家庭美德的好成员

#### 1. 家庭美德的作用

(1) 家庭美德是塑造公民良好品德的起点。家庭是人生的第一课堂,每个家庭应注重言传身教,把美好的道德观念传递给孩子。

(2) 家庭美德是家庭幸福美满的保障,是社会和谐的基石。家庭美德为人们处理好家庭关系提供了价值标准,有助于促进家庭和睦美满。家庭的前途命运同国家和民族的前途命运紧密相连,建设好自己的“小家”,服务好“大家”,使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点。

#### 2. 践行家庭美德的主要内容

建设幸福和睦家庭,要注重家庭、注重家教、注重家风、自觉践行以尊老爱幼、男女平等、夫妻和谐、勤俭持家、邻里互助为主要内容的家庭美德。

### 知识点三 在日常生活中养成好品行

#### 1. 个人品德的含义

个人品德是一个人思想境界和道德品质的总和,集中体现了道德认知、道德情感、道德意志、道德信念和道德行为的内在统一。

#### 2. 个人品德对人生发展和社会道德建设的作用

(1)个人品德既是每个人安身立命的根本,也是衡量社会道德水准的重要指标。

(2)个人品德影响人生发展的方向。个人品德决定着一个人在实际生活和社会实践中的行为选择,也为个人整体素质的培养、锻炼和完善,规划目标、指明方向。

(3)良好的个人品德是人际和谐的基础。在人际交往中,人们通常把个人品德作为交友的首要标准。

#### 3. 新时代个人品德的主要内容

个人品德以爱国奉献、明礼遵规、勤劳善良、宽厚正直、自强自律为主要内容。

## 第三节 增强职业道德意识



### 真题示例

1. 与其他职业行为准则相比,职业道德的特征包括( )。
- A. 超稳定性  
B. 适用范围上的无限性  
C. 表现形式上的单一性  
D. 一定的强制性

答案:D

2. 关于职业道德品质,下列说法中正确的是( )。
- A. 具有良好职业道德品质的员工更容易取得职业成功  
B. 在职业生涯中,职业技能显然比职业道德品质重要得多  
C. 在职业道德品质修养过程中,环境的影响占据主导地位  
D. 考察从业人员的职业道德品质,最关键的是看其工作绩效

答案:A



## 知识点一 新时代呼唤高素质劳动者

### 1. 职业道德的含义及特点

(1) 职业道德是从业人员在职业活动中应当遵循的具有职业特征的道德准则和行为规范,主要涉及从业人员与服务对象之间、职业与职工之间、不同职业之间的关系。

(2) 与社会公德、家庭美德、个人品德相比,职业道德具有鲜明的职业性、较强的约束性、形式的多样性、较强的时代性等特点。

### 2. 新时代对劳动者职业道德素质提出更高要求

我们要坚定不移听党话、跟党走,提升强国有我的使命感和责任感;增强领先意识,践行求实精神、探索精神,提升创新能力;强化质量意识,培养精益求精、追求卓越的品质;增强团队意识,培养协作精神;增强服务意识,培养奉献精神,立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年。

## 知识点二 职业道德是职业成功的必要保证

### 1. 职业道德对促进个人成长成才的作用

(1) 面对新时代新要求,从业人员要理解职业道德的重要意义和具体规范要求。只有这样,才能将职业道德要求转化为自觉的职业行为,勤勤恳恳、脚踏实地做好本职工作。

(2) 职业道德和职业技能相辅相成、相互促进,只有具备职业精神、自觉践行职业道德规范的从业人员才能扎根职场。

(3) 职业道德能够引导从业人员以强烈的道德责任感,不断增强规矩意识和敬业精神,努力塑造自己、完善自己,将职业发展与奉献社会紧密结合起来。

### 2. 职业道德对促进社会发展的作用

(1) 职业道德促进企事业及行业的发展。职业道德是企事业及行业持续发展的内在动力。

(2) 职业道德促进全社会道德水平提升。职业道德是公民道德建设的重要内容,是激励从业人员做好本职工作的精神动力。



## 第四节 在工作中做合格建设者



### 真题示例

1. 下列关于实训实习的看法正确的是( )。
- A. 实训实习只是走过场,对付过去就可以
- B. 实训实习是走上工作岗位前的较为系统的岗位实践
- C. 实训实习不如在学校系统学习知识重要
- D. 实训实习对践行职业道德规范作用不大

答案:B

2. 要充分理解职业道德规范的内涵和意义,必须在职业实践中恪守职业道德规范。这主要是因为( )。

- A. 职业道德素质都是通过实践提高的
- B. 职业道德规范需要通过职业实践认可
- C. 职业实践是践行职业道德规范的重要途径
- D. 理解职业道德规范的内涵和意义没有必要

答案:C



### 知识精讲

#### 知识点一 职业道德规范的主要内容

##### 1. 爱岗敬业的含义、意义及要求

(1)爱岗敬业,是从业人员热爱自己的岗位,恪尽职守做好本职工作的一种态度和精神;是对各行各业从业人员的基本要求,是职业道德的基础和核心。

(2)只有爱岗敬业,才能做到恪尽职守、认真负责地做好本职工作,进而精益求精、勇于创新,取得更大的成绩;只有爱岗敬业,才能提高工作效率,营造奋发向上的氛围,形成良好的社会风气,推动社会全面进步。

(3)爱岗敬业集中体现为乐业、勤业、精业。要培养职业的责任感和使命感,珍视职业,尊重职业,快乐工作,实现自身价值;要忠于职守,认真负责,刻苦勤奋;要精益求精,不断创新,

追求卓越,争创一流。

## 2. 诚实守信的含义、意义及要求

(1)诚实守信,是从业人员在职业活动中真诚待人、言行一致、信守承诺的态度和行为。

(2)诚实守信是从业人员做好工作的必要条件,也是企事业的立业之本、兴业之基。

(3)诚实守信,要求从业人员在职业活动中诚实劳动、合法经营、讲求信誉。要以诚实的态度、实干的精神、勤勉的作风踏实工作;要信守约定、履行合同,不弄虚作假、欺诈蒙骗,自觉维护个人信誉和集体荣誉。

## 3. 办事公道的含义、意义及要求

(1)办事公道,要求从业人员在职业活动中,以法律法规、政策规章、纪律、道德要求作为基本准则,不损公肥私、不以权谋私、不假公济私,公正、平等地履职尽责。

(2)办事公道是从业人员必备的职业素质,有助于塑造良好的企事业形象,有助于促进形成公平公正的社会风气。

(3)做到办事公道,要秉持公心,客观公正,公私分明,以公平的态度对待他人;要按章办事,用制度规范约束行为,无论亲疏远近,都一视同仁。

## 4. 热情服务的含义、意义及要求

(1)热情服务,要求从业人员在职业活动中善于从服务对象的角度考虑问题,尽可能提供优质服务。

(2)社会生活中,人人需要服务,人人要有服务精神。只有我为人人,人人为我,才能营造相互服务、文明友好的社会氛围。

(3)做到热情服务,要深刻理解职业意义,认识工作的本质就是为人民服务,增强服务的意识;要提高服务技能,想服务对象之所想,急服务对象之所急,诚心诚意办实事,尽心尽力解难题。

## 5. 奉献社会的含义、意义及要求

(1)奉献社会,是从业人员在工作岗位上全心全意为社会作贡献、为人民谋福祉的表现,是爱岗敬业、诚实守信、办事公道、热情服务的升华,是职业道德的最高境界。

(2)在职业活动中,奉献社会将个人价值和社会价值有机统一起来,不仅能体悟工作与人生的意义,让从业人员感受到职业的价值、奉献的快乐,也有助于营造互助、友爱、安定、和谐的社会氛围,增强社会凝聚力,促进社会进步。

(3)做到奉献社会,要立足岗位,兢兢业业,勤勤恳恳,务实高效,不断钻研,恪尽职守,甘于奉献;要吃苦在前,享受在后,不计得失,乐于奉献;要正确认识和处理国家、集体和个人利益的关系,坚持个人利益服从集体利益、局部利益服从整体利益、当前利益服从长远利益。

## 知识点二 积极参加职业道德实践

### 1. 实训实习的重要性及基本要求

(1)实训实习是职业学校教育教学的重要组成部分,是我们走上工作岗位前较为系统的岗

位实践,是学习职业技能、践行职业道德规范的宝贵机会,是提升职业道德素质的重要途径。

(2)在参加实训实习时,要按照岗位要求,履行岗位职责,将职业道德规范落实到具体岗位上。要树立职业情怀,承担职业使命,把职业追求和岗位要求内化为内心信念。要立足岗位学、向师傅学、向同行学,学技术、学操作,学爱岗敬业、精益求精的精神,为将来走上工作岗位做好全面充分的准备。

## 2. 体验职业生活的途径及要求

(1)我们要通过实训实习、勤工俭学等多种途径体验职业生活,养成良好的职业习惯和优良的职业作风,为顺利走上工作岗位积累实践经验。

(2)我们应该将职业道德和社会公德、家庭美德、个人品德有机结合起来,培养良好的生活习惯和做事方式,把生活中养成的良好习惯融入职业生活,以饱满的热情战胜困难和挑战,全身心投入工作。

## 第五节

## 弘扬劳动精神、劳模精神、工匠精神



### 真题示例

1. 践行劳模精神,就要向劳动模范学习,做到( )。

- ①培养主人翁意识,放弃个人利益
- ②发扬优良工作作风,勇于实践、开拓创新
- ③提升精神境界,淡泊名利、甘于奉献
- ④注重劳动环境,追求工作舒适

A. ①②                      B. ②③                      C. ②④                      D. ①③

答案:B

2. 围绕践行工匠精神,下列观点正确的是( )。

- ①做事情达到基本要求就可以
- ②对工作高度负责,严谨认真,专注细节,精雕细琢
- ③把工作当成事业来做,干一行、爱一行、专一行
- ④创新是大国工匠才能做到的,与我们关系不大

A. ①②                      B. ②③                      C. ①④                      D. ③④

答案:B

**知识点一 理解劳动精神、劳模精神、工匠精神****1. 劳动精神、劳模精神、工匠精神的内涵**

(1) 劳动精神的内涵是“崇尚劳动、热爱劳动、辛勤劳动、诚实劳动”。

(2) 劳模精神的内涵是“爱岗敬业、争创一流、艰苦奋斗、勇于创新、淡泊名利、甘于奉献”。

(3) 劳动人民在长期实践中,培育形成了“执着专注、精益求精、一丝不苟、追求卓越”的工匠精神。

**2. 弘扬劳动精神、劳模精神、工匠精神的意义**

(1) 弘扬劳动精神、劳模精神、工匠精神,有助于鼓舞全党全国各族人民风雨无阻、勇敢前进。

(2) 弘扬劳动精神、劳模精神、工匠精神,有助于营造劳动光荣的社会风尚和精益求精的敬业风气。

(3) 弘扬劳动精神、劳模精神、工匠精神,有助于为全面建设社会主义现代化国家提供有力人才保障。

**知识点二 践行劳动精神、劳模精神、工匠精神****1. 践行劳动精神**

(1) 树立科学的劳动观。劳动是财富的源泉,也是幸福的源泉。劳动没有贵贱之分,无论从事什么劳动都是光荣的。

(2) 确立正确的劳动态度。要尊重劳动、热爱劳动、崇尚劳动,增强劳动的责任感和荣誉感,对工作认真负责、精益求精。

(3) 养成良好的劳动习惯和劳动品质。

**2. 践行劳模精神**

(1) 向劳动模范学习,培养主人翁意识。合理看待个人与社会的关系,正确处理个人利益和集体利益的关系,兢兢业业、争创一流。

(2) 向劳动模范学习,发扬优良工作作风。在日常学习中,从点滴做起,勇于实践、刻苦钻研;在工作中,把小事当大事做,不畏艰险、开拓创新。

(3) 向劳动模范学习,提升精神境界。淡泊名利、甘于奉献,立足本职、爱岗敬业。

**3. 践行工匠精神**

(1) 坚持执着专注。工作时全神贯注,坚忍顽强,坚持不懈,持之以恒。

(2) 坚持精益求精。把工作当成艺术品来做,勇于接受挑战,永不满足,追求完美,向更

高、更好、更精的方向努力。

(3)坚持一丝不苟。对工作高度负责,严谨认真,专注细节,精雕细琢。

(4)坚持追求卓越。勤于探索,敢于突破,勇于创新,追求极致,创造非凡业绩,不断实现超越。

## 第六节 提升职业道德境界



### 真题示例

1. 某车间鼓励员工坚持每天做一次工作小结,每周做一次工作总结,让每个员工时刻反省自己工作中的得失。这样做( )。

- ①是取得别人赏识的重要方法
- ②助力提升员工职业道德境界
- ③能够体现组织形象和行业风采
- ④体现了职业道德的基础和核心

A. ①②                      B. ②③                      C. ②④                      D. ③④

答案:B

2. 上班迟到、工作期间接打私人电话、把工料随手乱放、下班时没有整理好自己的工位就离去……对此,下列评价正确的是( )。

- A. 这些现象都是小事,没有必要小题大做
- B. 这些现象只是违反劳动纪律,与职业道德无关
- C. 这些现象既不违纪也不违法,但反映职业道德水平不高
- D. 这些现象不仅违反劳动纪律,也反映职业道德素质不高

答案:D



### 知识精讲

#### 知识点一 遵守职业礼仪规范

##### 1. 职业礼仪的含义

职业礼仪是人们在职业活动中形成的约定俗成的礼仪规范,是职业道德素质的外在表现

和职业道德实践的重要载体,也是从业人员在职场中应该遵守的行为准则。

## 2. 职业礼仪蕴含的道德意义

职业礼仪通过践行爱岗敬业、诚实守信、办事公道、热情服务和奉献社会等职业道德内容表现出来,反映了从业人员对工作的热爱和敬意,彰显了诚信、公道、友善的美德,体现了真诚服务、甘于奉献的境界。

## 3. 良好的职业礼仪对职业道德行为养成具有重要促进作用

良好的职业礼仪不仅可以展现一个人的教养、风度、气质和魅力,还能体现组织形象和行业风采,有助于规范职业行为、促进职业交往。

## 4. 职业礼仪的基本要求

良好的职业礼仪的基本要求是:仪容仪表端庄、职业用语文明、行为举止得体等。

# 知识点二 养成良好职业道德习惯

## 1. 内省的含义及要求

(1)内省,是指通过内心省察,使自己的思想和言行符合职业道德规范的要求。

(2)运用内省的方法,就要按照职业道德规范自我反思,全面客观看待自己;就要按照职业道德规范自我改进,要敢于承认缺点错误,真诚接受别人的批评,寻求正确方法改正错误。

## 2. 慎独的含义及要求

(1)慎独,是指在无人知晓、没有外在监督的情况下,坚守自己的道德信念,自觉按照道德要求行事。

(2)慎独要求在职场中,把外在的道德规范、规章制度等变成内在的自觉意识,把他律变成自律,从“要我这样做”上升为“我要这样做”,使遵守职业道德规范的意愿更积极、态度更坚决、毅力更顽强,不断提升职业道德修养。

## 3. 自觉加强职业道德养成训练对谋职就业和职业生涯发展的意义

职业道德养成训练,有助于培养良好职业观念、职业作风和职业行为习惯,以更好的心态、更大的热情投入工作,在努力奋斗中提升职业道德素质,在劳动奉献中实现职业理想。

## 4. 养成良好的职业道德习惯

(1)要从小处着手,持之以恒。注意从职业礼仪要求、岗位行为规范、专业技能标准等各方面严格要求自己,不放过任何细节,处处用心,善作善成。

(2)要向职业道德楷模学习。我们要从他们的先进事迹中,体悟他们对真善美的追求,学习他们精益求精的敬业精神,锤炼高超精湛的技能本领,学习他们甘于奉献的职业品质,在服务人民、建设国家中建功立业。