

# 数学学科

试讲模块：第3章 函数

试讲主题：3.3.3 几种常见的函数——二次函数

参考教材：数学（基础模块上册第三版）

高等教育出版社 教材发展研究所 组编

本册主编：潘万伟 陆泽贵

内容页码：126—129



“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)

# 数 学

## 基础模块（上册）

高等教育出版社 教材发展研究所 组编



高等教育出版社

总主编 秦 静

本册主编 陆泽贵 潘万伟

其他编者 (按姓氏笔画排序)

王 燕 叶思义 刘显俊 许宝良 孙海涛 李 藻 李慧媛  
沈 翔 陈士芹 陈聪贤 赵 然 闻达人 黄 实 崔朝晖

总策划 贾瑞武 段博原

### 图书在版编目(CIP)数据

数学:基础模块.上册/高等教育出版社教材发展  
研究所组编.--北京:高等教育出版社,2021.8(2022.1重印)

ISBN 978-7-04-056259-0

I. ①数… II. ①高… III. ①数学课-中等专业学校  
-教材 IV. ①G634.601

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第127245号

### 数学:基础模块

SHUXUE:

JICHU MOKUAI

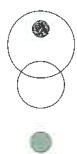
策划编辑 王素霞 邵 勇 陆 明  
责任编辑 王丹丹  
封面设计 李树龙  
版式设计 王 洋  
插图绘制 黄云燕  
责任校对 刘娟娟  
责任印制 田 甜

本书如有缺页、倒页、脱页  
等质量问题,请到所购图书  
销售部门联系调换  
版权所有 侵权必究  
物 料 号 56259-00

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街4号  
邮政编码 100120  
印 刷 北京鑫海金澳胶印有限公司  
开 本 880 mm×1240 mm 1/16  
印 张 13  
字 数 240千字  
购书热线 010-58581118  
咨询电话 400-810-0598  
网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>  
网上订购 <http://www.hepmall.com.cn>  
<http://www.hepmall.com>  
<http://www.hepmall.cn>  
版 次 2021年8月第1版  
印 次 2022年1月第3次印刷  
定 价 30.80元

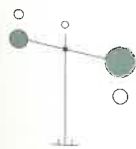
# 目录

绪言 .....	1
----------	---



第1章 集合 .....	5
--------------	---

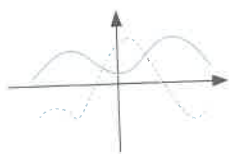
1.1 集合及其表示 .....	6
1.1.1 集合的概念 .....	6
1.1.2 集合的表示法 .....	9
1.2 集合之间的关系 .....	14
1.3 集合的运算 .....	20
1.3.1 交集 .....	20
1.3.2 并集 .....	23
1.3.3 补集 .....	25
趣味数学 神奇的心灵魔术 .....	32
数学文化 无限集的奥秘 .....	33
信息技术应用 元素与集合(列表) .....	35



第2章 不等式 .....	39
---------------	----

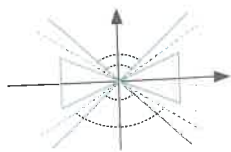
2.1 不等式的基本性质 .....	40
--------------------	----

2.1.1 实数的大小 .....	40
2.1.2 不等式的性质 .....	42
数学文化 从弦图看基本不等式 .....	48
2.2 区间 .....	49
2.3 一元二次不等式 .....	54
2.4 含绝对值的不等式 .....	60
2.5 不等式应用举例 .....	65
数学文化 等号与不等号的来历 .....	74
信息技术应用 四个“二次” .....	76



## 第3章 函数 ..... 79

3.1 函数的概念 .....	80
3.2 函数的表示方法 .....	85
3.3 函数的性质 .....	92
3.3.1 函数的单调性 .....	92
3.3.2 函数的奇偶性 .....	95
3.3.3 几种常见的函数 .....	100
信息技术应用 “心形”曲线与函数 .....	107
3.4 函数的应用 .....	110
趣味数学 百钱买百鸡 .....	120
数学文化 中国古代数学的发展期——魏晋南北朝 .....	122



## 第4章 三角函数 ..... 123

4.1 角的概念的推广 .....	124
-------------------	-----

4.1.1	任意角	125
4.1.2	终边相同的角	129
4.2	弧度制	133
4.3	任意角的三角函数	139
4.3.1	任意角的三角函数定义	139
4.3.2	单位圆与三角函数	142
4.4	同角三角函数的基本关系	148
4.5	诱导公式	154
4.6	正弦函数的图像和性质	164
4.6.1	正弦函数的图像	164
4.6.2	正弦函数的性质	167
4.7	余弦函数的图像和性质	174
4.8	已知三角函数值求角	179
趣味数学	地球的周长	188
数学文化	sin 的由来	189
信息技术应用	三角函数的定义域	191

**解** 因为反比例函数  $y = \frac{k}{x}$  ( $k \neq 0$ ) 是奇函数, 所以, 它的图像关于原点中心对称.

而点  $(-3, -2)$  关于原点中心对称的点是  $(3, 2)$ , 所以, 该函数图像一定经过点  $(3, 2)$ .

**例 8** 一次函数  $y = (2m+1)x + b$  在  $\mathbf{R}$  上是增函数, 其图像与反比例函数  $y = \frac{m^2}{x}$  的图像交于点  $(1, 4)$ , 求出一次函数与反比例函数.

**解** 由一次函数  $y = (2m+1)x + b$  在  $\mathbf{R}$  上是增函数, 可得  $2m+1 > 0$ , 所以  $m > -\frac{1}{2}$ ;

因为两个函数的图像交于点  $(1, 4)$ , 将该点的坐标代入反比例函数, 得  $4 = \frac{m^2}{1}$ , 所以,  $m = \pm 2$ .

由于  $m > -\frac{1}{2}$ , 所以  $m = -2$  不合题意, 舍去, 故  $m = 2$ .

所以一次函数为  $y = 5x + b$ .

将点  $(1, 4)$  代入  $y = 5x + b$  中, 得  $4 = 5 \times 1 + b$ , 即  $b = -1$ .

所以, 一次函数为  $y = 5x - 1$ , 反比例函数为  $y = \frac{4}{x}$ .

### 3. 二次函数

$y = ax^2 + bx + c$  ( $a \neq 0$ ) 是二次函数, 其图像是抛物线, 对称轴方程为  $x = -\frac{b}{2a}$ , 顶点坐标为  $(-\frac{b}{2a}, \frac{4ac-b^2}{4a})$ .

一般地, 当  $a > 0$  时, 二次函数  $y = ax^2 + bx + c$  的图像是一条开口向上的抛物线, 定义域为  $\mathbf{R}$ , 值域为  $[\frac{4ac-b^2}{4a}, +\infty)$ . 并有如下性质:

(1) 在  $(-\infty, -\frac{b}{2a}]$  上是减函数, 在  $[-\frac{b}{2a}, +\infty)$  上是增函数;

(2) 当  $b = 0$  时, 为偶函数.

当  $a < 0$  时, 二次函数  $y = ax^2 + bx + c$  的图像是一条开口向下的抛

物线,定义域为  $\mathbf{R}$ ,值域为  $(-\infty, \frac{4ac-b^2}{4a}]$ ,并有如下性质:

- (1) 在  $(-\infty, -\frac{b}{2a}]$  上是增函数,在  $[-\frac{b}{2a}, +\infty)$  上是减函数;  
 (2) 当  $b=0$  时,为偶函数.

### 温馨提示

对二次函数进行总结,见表 3-8.

表 3-8

二次函数	$y=ax^2+bx+c (a>0)$	$y=ax^2+bx+c (a<0)$
定义域	$\mathbf{R}$	
值域	$[\frac{4ac-b^2}{4a}, +\infty)$	$(-\infty, \frac{4ac-b^2}{4a}]$
对称轴方程	$x=-\frac{b}{2a}$	
顶点坐标	$(-\frac{b}{2a}, \frac{4ac-b^2}{4a})$	
单调性	在 $(-\infty, -\frac{b}{2a}]$ 上是减函数,在 $[-\frac{b}{2a}, +\infty)$ 上是增函数	在 $(-\infty, -\frac{b}{2a}]$ 上是增函数,在 $[-\frac{b}{2a}, +\infty)$ 上是减函数
奇偶性	当 $b=0$ 时,为偶函数	

### 典型例题

**例 9** 作出二次函数  $y=x^2-2x-3$  的图像,并讨论其单调性.

**解** 由  $y=x^2-2x-3$  知,  $a=1, b=-2, c=-3$ , 所以

$$-\frac{b}{2a} = -\frac{-2}{2 \times 1} = 1,$$

$$\frac{4ac-b^2}{4a} = \frac{4 \times 1 \times (-3) - (-2)^2}{4 \times 1} = -4,$$

### 读一读

求二次函数的顶点坐标时,也可以利用配方法:

$$\begin{aligned} y &= x^2 - 2x - 3 \\ &= (x^2 - 2x + 1) - 4 \\ &= (x-1)^2 - 4. \end{aligned}$$

则对称轴方程为  $x=1$ , 顶点坐标为  $(1, -4)$ .

(1) 列表(见表 3-9)

表 3-9

$x$	...	-1	0	1	2	3	...
$y$	...	0	-3	-4	-3	0	...

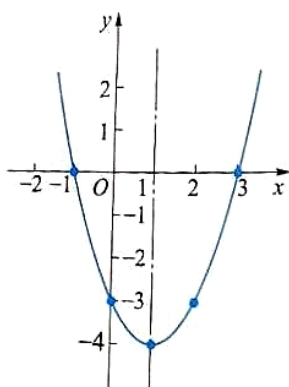


图 3-31

(2) 描点连线

图像过点  $(-1, 0)$ ,  $(0, -3)$ ,  $(1, -4)$ ,  $(2, -3)$ ,  $(3, 0)$ , 用光滑曲线依次连接以上各点, 画出函数  $y = x^2 - 2x - 3$  的图像, 如图 3-31 所示.

由图 3-28 知, 二次函数  $y = x^2 - 2x - 3$  的图像是开口向上的抛物线, 定义域为  $\mathbf{R}$ , 值域为  $[-4, +\infty)$ . 函数在  $(-\infty, 1]$  上是减函数, 在  $[1, +\infty)$  上是增函数.



### 探究与发现

已知函数  $f(x) = x^2 + ax + 1$  在  $(-\infty, 2]$  上是减函数, 在  $[2, +\infty)$  上是增函数, 试求  $a$  的值.

### 练习 3.3.3

1. 若函数  $f(x) = (2a-1)x$  ( $a$  为实数) 在  $\mathbf{R}$  上是增函数, 则( ).

A.  $a \geq \frac{1}{2}$

B.  $a \leq \frac{1}{2}$

C.  $a > \frac{1}{2}$

D.  $a < \frac{1}{2}$

2. 填空题.

(1) 一次函数  $y = -3x + 5$  的定义域是\_\_\_\_\_, 值域是\_\_\_\_\_, 该函数在\_\_\_\_\_上是\_\_\_\_\_函数(填“减”或“增”), 它的图像与坐标轴的交点坐标是\_\_\_\_\_;

(2) 当\_\_\_\_\_时, 一次函数  $f(x) = kx + b$  是奇函数;

(3) 若反比例函数  $y = \frac{k}{x}$  在  $(-\infty, 0)$  上是增函数, 则  $k$  的取值范围是\_\_\_\_\_;

(4) 二次函数  $f(x) = 2x^2 - 5$  的定义域是\_\_\_\_\_，值域是\_\_\_\_\_，该函数在\_\_\_\_\_上是增函数，在\_\_\_\_\_上是减函数，它是\_\_\_\_\_函数(填“奇”或“偶”)，它的图像与  $x$  轴的交点的坐标是\_\_\_\_\_，与  $y$  轴的交点的坐标是\_\_\_\_\_；

(5) 二次函数  $f(x) = -x^2 - x + 2$  的定义域是\_\_\_\_\_，值域是\_\_\_\_\_，该函数在\_\_\_\_\_上是增函数，在\_\_\_\_\_上是减函数. 它的图像与  $x$  轴的交点的坐标是\_\_\_\_\_，与  $y$  轴的交点的坐标是\_\_\_\_\_.

3. 已知函数  $f(x) = mx + 2x - 5$  在  $\mathbf{R}$  上是减函数，求  $m$  的取值范围.

4. 已知反比例函数  $f(x) = \frac{k}{x}$  ( $k \neq 0$ ). 函数  $g(x)$  是偶函数，且  $f(2) = g(2) = 2$ . 比较  $f(-2)$  与  $g(-2)$  的大小.

5. 已知点  $A(1, m)$  在函数  $y = 2x$  的图像上，求点  $A$  关于  $y$  轴对称的点的坐标.

6. 已知函数  $f(x) = x^2 + bx - 2$  是偶函数，求实数  $b$ .

7. 已知函数  $f(x) = -x + k - 2$  是奇函数，求实数  $k$ .

### 习题 3.3

#### A 知识巩固

1. 判断函数  $f(x) = 2x - 4$  在  $(-\infty, +\infty)$  上的单调性.

2. 作出函数  $f(x) = x^2 - x - 2$  的图像，并写出该函数的单调区间.

3. 判断下列函数的奇偶性.

(1)  $f(x) = x^2 + x - 1$ ;                      (2)  $f(x) = x|x|$ ;

(3)  $f(x) = x^2 - 1, x \in [-2, 5]$ ;      (4)  $f(x) = \sqrt{x^2 + 1}$ .

4. 作出下列函数的图像，并简述其性质.

(1)  $y = -x + 1$ ;                      (2)  $y = \frac{1}{x}$ ;                      (3)  $y = -x^2 + 2x$ .

5. 已知函数  $g(x) = x + f(x)$ ，且  $f(x)$  为奇函数， $g(2) = 8$ ，求  $g(-2)$  的值.

6. 作出函数  $y = \begin{cases} x+2, & x \leq -1, \\ x^2, & x > -1 \end{cases}$  的图像，并写出它的单调减区间.

# 思想政治学科

试讲内容：第二单元第六课《提升职业道德境界》

试讲主题：结合所学专业，说说我们应当怎样养成良好的职业道德习惯？

参 考 教 材：《职业道德与法治》（基础模块）

高等教育出版社 主编：邱吉

参 考 页 码：P51—56



中等职业学校教科书

# 思想 政治

基础模块

职业道德与法治



高等教育出版社

编委会主任：靳 诺 孙蚌珠

编委会副主任：肖贵清 翟海魂 何绪军

编委会成员：（以姓氏笔画为序）

王 易 王春燕 冯为远 邬宪伟 刘 军 孙来斌  
吴玉军 邱 吉 邹 泓 沈成飞 陈建华 陈保峰  
郑晓哲 赵淑梅 侯志瑾 陶文昭 韩尚峰

本 册 主 编：邱 吉

编 写 人 员：（以姓氏笔画为序）

于文博 李红勃 李志强 宋友文 张会峰 张建娣  
钟启东 姚郁卉

#### 图书在版编目（C I P）数据

思想政治：基础模块·职业道德与法治 / 教育部组  
织编写. -- 北京：高等教育出版社，2023.8

ISBN 978-7-04-060910-3

I. ①思… II. ①教… III. ①政治课-中等专业学校  
-教材 IV. ①G634.201

中国国家版本馆CIP数据核字(2023)第130956号

#### 思想政治 基础模块 职业道德与法治

教育部组织编写

责任编辑 黄曼琪 李易明  
封面设计 赵 阳  
责任绘图 裴一丹  
版式设计 张 志  
责任校对 马鑫蕊  
责任印制 田 甜

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街4号  
邮政编码 100120  
印 刷 中煤（北京）印务有限公司  
开 本 880 mm × 1240 mm 1/16  
印 张 8.75  
字 数 170千字  
购书热线 010-58581118  
咨询电话 400-810-0598  
网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>  
版 次 2023年8月第1版  
印 次 2023年8月第1次印刷  
定 价 12.25元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，  
请到所购图书销售部门联系调换。  
版权所有 侵权必究  
物料号 60910-00

# 目 录

导 言	1
<b>第一单元 感悟道德力量</b>	<b>5</b>
第 1 课 追求向上向善的道德	6
第 2 课 让美德照亮幸福人生	13
内容概览	25
学以致用 追求讲道德尊道德守道德的生活	26
<b>第二单元 践行职业道德</b>	<b>29</b>
第 3 课 增强职业道德意识	30
第 4 课 在工作中做合格建设者	36
第 5 课 弘扬劳动精神、劳模精神、工匠精神	44
第 6 课 提升职业道德境界	51
内容概览	57
学以致用 走近大国工匠和能工巧匠	58
<b>第三单元 增强法治意识</b>	<b>61</b>
第 7 课 中国特色社会主义法治道路	62
第 8 课 建设法治中国	70
第 9 课 坚持依宪治国	78
内容概览	88
学以致用 积极参与法治中国建设	89

<b>第四单元 遵守法律规范</b>	<b>93</b>
第 10 课 养成遵纪守法好习惯	94
第 11 课 依法从事民事活动	101
第 12 课 自觉抵制犯罪	112
第 13 课 学会依法维权	120
内容概览	128
学以致用 做尊法学法守法用法的好公民	129

## 第6课

# 提升职业道德境界

“德建名立，形端表正。”职业礼仪是职业道德素质的外在表现，也是职业道德实践的重要载体。掌握职业礼仪规范，加强职业道德修养，不断提升职业道德境界，应成为新时代从业人员的积极追求。学习本课，我们将理解职业礼仪蕴含的道德意义和职业礼仪规范的基本要求，不断提高遵守职业礼仪的自觉性，通过内省和慎独等修养方法，在职业活动中从小事做起，涵养职业道德，养成良好职业道德习惯。

### 一、遵守职业礼仪规范

#### 1. 职业礼仪蕴含的道德意义



##### 阅读与思考

小郑和小吴是职校同学，毕业后到同一家企业工作。在校期间他俩的学习成绩和专业技能都很优秀。可是两年后，小郑当上了部门主管，小吴却得不到同事和客户认可，致使工作处处碰壁。

小郑非常注重自己的形象，无论对同事还是对客户，都彬彬有礼，细致周到。大家都很喜欢小郑，乐意与他合作。但小吴不注意自己的形象。一次，与客户洽谈时，他穿的脏皮鞋让对方感到不适；交谈中为了拉近与对方的距离，他开了一些不恰当的玩笑；用餐时，他说话声音很大，让业务经理感到难堪。此后，业务经理不再让小吴参与重要的业务洽谈活动。

- 结合材料，谈谈职业礼仪的重要性。

礼仪是道德素质的体现，也是道德实践的载体。职业礼仪是礼仪的重要组成部分，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。

职业礼仪既展示了从业人员的职业修养和文明素质，也体现了行业

的基本风貌和整体形象。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。

良好的职业礼仪对职业道德行为养成具有重要的促进作用,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。

## 2. 职业礼仪的基本要求



### 阅读与思考

小周中职毕业后到某电器集团售后服务部工作。为用户修理家电时,他严格遵守服务规范:穿着整洁的工作服,头发干净整齐,面带微笑,充满热情;进门前穿好自备的鞋套,进门后主动问好,耐心询问电器的故障;工作时一丝不苟、井井有条,不时为用户讲解注意事项;工作后把地面打扫干净,并用塑料袋将垃圾带走。小周将职场礼仪演绎为礼貌热情、细致周到的服务,展示了行业的风采,赢得了用户的赞誉。

- 结合材料,谈谈职业礼仪有哪些基本要求。

职场中,职业礼仪反映一个人的道德修养和综合素质。我们给他人的第一印象很大程度上是通过个人礼仪展示出来的。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。

仪容仪表端庄,通常体现为整洁、得体的容貌和外表等。它既是对他人的尊重,也能为自己赢得好感和尊重。要在注重仪容仪表的同时,加强内在品德的修养,做到自然美、修饰美和内在美的统一。



### 相关链接

TPO原则,是世界通用的职业着装规范原则。T、P、O三个字母,分别指时间(Time)、地点(Place)、场合(Occasion)。TPO原则要求人们在选择服装和款式时,应兼顾时间、地点、场合,力求使自己的着装与着装的时间、地点、场合协调一致。



职业用语文明,反映了从业人员的规范性服务素质和诚恳、热忱的工作态度,能够准确全面传达工作要求和相关信息,进行有效的职业沟通和交往。语气自然、语调柔和、语言简明,善用尊称、避免忌语是职业用语的基本要求。



### 相关链接

俗话说:“良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒。”一个人的语言表达是体现其个人修养的重要方面。恭敬有礼的话语温暖人心,能促进人际关系和谐融洽;语言粗野、恶语伤人,会破坏人际关系。

比如,服务行业在服务时多说“请”“您好”“谢谢”“对不起”“请您稍等”“欢迎再来”等礼貌用语,多以温馨的微笑、亲切的目光与服务对象进行沟通,展现行业文明礼仪风采,提升行业服务水平,促进行业健康发展。



行为举止得体,集中表现为从业人员在职业活动中行为动作恰到好处。要符合自己的职业身份和职业要求,做到态度恭敬、尊重有礼,举止从容、有条不紊,理性平和、文明规范。



### 启思导行

- 结合所学内容开展形式多样的职业礼仪模拟训练。  
考察与自己所学专业有关的行业(企业)在职业礼仪方面的要求。

---

---

---

分析自己在礼仪方面存在的问题。

---

---

---

思考如何提升自己的礼仪水平,为将来走入社会做好准备。

---

---

---

---

## 二、养成良好职业道德习惯

### 1. 提升职业道德修养的方法



#### 阅读与思考

某公司要求员工每天下班后思考三个问题：

- (1) 今天我对自己的工作表现最满意的地方是什么？
- (2) 今天我的工作有失误吗？
- (3) 明天我应如何改进自己的工作？

- 上述材料中的问题运用了哪些提升职业道德修养的方法？

提升职业道德修养是个人通过学习和实践，把职业道德规范内化于心、外化于行的过程。养成良好的职业道德习惯不是一蹴而就的，需要我们学习掌握正确的方法，不断提升职业道德境界。内省和慎独是我国传统提升道德修养的方法，也是现代社会应该坚持的提升职业道德修养的方法。

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。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，明辨哪些思想和行为是对的、哪些思想和行为是错的，明确进一步努力的方向。运用内省的方法，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。



#### 相关链接

教育家陶行知先生的“每天四问”是一种高超的“内省”功夫。

陶行知让育才学校的师生员工每天问自己四个问题。第一问：我的身体有没有进步？第二问：我的学问有没有进步？第三问：我的工作有没有进步？第四问：我的道德有没有进步？

我们只有真正具备了这种内省功夫，才会离“更好的自己”越来越近。



“人民教育家”陶行知

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。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。

## 2. 职业道德贵在养成



### 阅读与思考

小徐是某中职学校旅游服务与管理专业的一名应届毕业生，平时既注重技能训练，又注重个人卫生习惯。毕业找工作时，小徐到一家国际旅行社应聘，应聘者中有不少人条件非常优越。面试结束，经理请大家到会议室等候结果，其他人纷纷离开，小徐把大家留下的草稿纸和纸杯等一一收起，放入垃圾桶后才离开。十分钟后，经理宣布小徐被录用为专职导游。经理对应聘者说：“我知道你们在别的方面都很优秀，可是作为一名优秀的导游要随时注意保护景区环境，展示我们旅行社员工的风采与素质，仅仅掌握专业知识还不够。”

- 结合事例和所学专业的职业道德要求，说说我们应当怎样养成良好的职业道德习惯。

自觉加强职业道德养成训练，对于谋职就业与职业生涯发展具有重要意义。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。

养成良好的职业道德习惯，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。做任何工作，在任何岗位，都要有刻苦钻研的精神、精益求精的态度、战胜困难的勇气、克服惰性的毅力。只要坚持不懈，持续努力，就能助力自己实现职业理想。



要坚守高尚职业道德，多下苦功、多练真功，做到勤业精业。

——习近平



## 相关链接

邓建军，江苏常州某集团公司技术总监。他冲击纺织机械领域世界难题的技术创新之举，被外国专家惊叹为“中国功夫”。他先后获得“全国五一劳动奖章”“全国青年岗位能手”和“全国职工职业道德建设十佳标兵”等荣誉。在邓建军的影响带动下，公司成立了以他名字命名的科研组以及7个学习科研小组。这些科研小组遍布各个车间，担负起全厂设备的保养、维修和革新。作为特聘辅导员，邓建军一有时间就会回到自己的母校，把所学、所悟与同学们一起交流。



养成良好的职业道德习惯，要向职业道德楷模学习。职业道德楷模的先进模范行为，都是他们在各自工作岗位上日积月累、长期奋斗的结果。他们是职业活动的标杆和旗帜，为我们提供了明确的奋斗目标和前进动力。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。



## 启思导行

● 班级正在举行“寻找职业道德楷模”活动。选择一位自己喜爱的职业道德楷模，列出向楷模学习的计划。

我喜爱的职业道德楷模：\_\_\_\_\_

我需要向职业道德楷模学习的地方：\_\_\_\_\_

向职业道德楷模学习的计划：\_\_\_\_\_