



“十四五”职业教育国家规划教材

# 高等职业院校 劳动教育指导手册

(修订本)

GAODENG ZHIYE YUANXIAO  
LAODONG JIAOYU ZHIDAO SHOUCHE

河南省教育科学规划与评估院 编



中原出版传媒集团  
中原传媒股份公司

 河南科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

高等职业院校劳动教育指导手册 / 河南省教育科学规划与评估院编. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2020.8

“十四五”职业教育河南省规划教材

ISBN 978-7-5725-0141-8

I . ①高… II . ①河… III . ①劳动教育—高等职业教育—教材 IV . ① G40-015

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 159025 号

河南科学技术出版社  
Henan Science and Technology Press

---

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市郑东新区祥盛街 27 号 邮编: 450016

电话: (0371) 65737028 65788859

策划编辑: 孙 彤 王向阳 徐素军

责任编辑: 王向阳 张 恒 孟明明

责任校对: 耿宝文

封面设计: 张 伟

印 刷: 洛阳和众印刷有限公司

经 销: 河南省新华书店

开 本: 787 mm × 1 092 mm 1/16 印张: 7.5 字数: 190 千字

版 次: 2020 年 8 月第 1 版 2021 年 9 月第 2 次印刷

定 价: 38.00 元

---

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

# 高等职业院校劳动教育指导手册

## 编委会

主任：李 森

副主任：王身佩 赵丽英

委员：倪 居 李杰虎 肖 珑 陈君丽

张立方 杨长春 李福胜

## 本书编写人员

主 编：李 森 李福胜

副主编：李 展 薄爱敬 马荣华 赵丽娜

李小强 黄振中 王爱红 吴延昌

谢 芳 李 婕

编 者：刘昕昉 钟大成 唐华瑞 刘 新

张 敏 余 敏 郭亚楠 杨晨星

朱明悦 肖泽民 王艳红 梁成立

河南科学技术出版社  
Henan Science and Technology Press

# 前言

党的二十大报告指出，要“全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”。其中，劳动教育作为“五育并举”的重要环节，是人才培养必不可少的内容。为深入贯彻《中共中央 国务院关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》，落实教育部印发的《大中小学劳动教育指导纲要（试行）》中关于职业院校劳动教育的有关精神，根据河南省高等职业院校的教学实际，特编写《高等职业院校劳动教育指导手册》，切实解决高等职业院校劳动教育是什么、教什么、怎么教等问题。

本教材采用项目引领、任务驱动的编写体例，根据学生的学习规律，搭建了“三段递进式劳动教育体系”，共分为3个项目、6大任务，分别是：

项目一，劳动素养篇。包含任务一（崇尚劳动 热爱生活）和任务二（尊重劳动 主动劳动），结合学生日常生活，开展马克思主义劳动观教育和校园公益劳动实践活动等，培养学生崇尚劳动、尊重劳动、主动劳动的精神风貌。

项目二，劳动技能篇。包含任务三（职业体验 提升素养）和任务四（掌握技能 劳动奉献），结合学生学习专业的职业特点，将劳动教育融入专业课之中，开展与职业相关的服务性劳动实践活动，培养学生的爱岗敬业、服务奉献精神。

项目三，劳动创造篇。包含任务五（以劳增智 以劳创新）和任务六（生产实践 奋斗幸福），结合大学生创新创业教育，开展生产劳动实践活动，培养学生吃苦耐劳、团结合作、严谨细致的工作态度。

本教材的主要特色和创新点，有以下三个方面：第一，递进式劳动教育。教材分为劳动素养篇、劳动技能篇、劳动创造篇，从学生日常生活入手，围绕学生的职业教育和创新创业教育等，将劳动教育融

入公共基础课和专业课之中，逐层递进式培养学生的劳动精神、劳模精神和工匠精神。第二，项目任务式设计。在每个项目下分别设置2个学习任务，每个任务中包含“学习目标”“案例分享”“基础知识”“学习思考”“综合实践”“学习拓展”和“学习评价”等学习环节。其中“基础知识”环节，为理论学习部分；“综合实践”环节，为实践活动部分；“学习拓展”环节，为主题教育部分。在院校教学过程中，可根据实际情况，边理论边实践，开展项目任务式教学活动。第三，档案袋式评价。在每个学习环节后，都设计有活页式的活动评价表，可开展自我评价、小组评价和指导老师评价等多种考核形式，考核完毕装入学生劳动教育课程学习档案。

在教学中，可将每个“基础知识”内容安排4学时的理论授课，共计24学时，也可根据实际情况调整，但不得少于16学时；可利用第二课堂，根据每个“综合实践”内容，安排综合实践活动，可选择本教材中1~2项开展活动，或根据校情学情参照活动方案设计模板，进行自主设计；可利用劳动周或劳动月，根据“学习拓展”内容，开展主题教育活动；最后，建立学生劳动教育课程学习档案，将活页式的活动评价表装入档案，计为学生的学习成绩。各高等职业院校在实际教学过程中，可参考以上建议，有序安排教学课时。

全书在河南省教育科学规划与评估院统筹下，由河南省教育科学规划与评估院李森、郑州铁路职业技术学院李福胜担任主编，李展、薄爱敬、马荣华、赵丽娜、李小强、黄振中、王爱红、吴延昌、谢芳、李婕担任副主编，参与编写的有刘昕昉、钟大成、唐华瑞、刘新、张敏、余敏、郭亚楠、杨晨星、朱明悦、肖泽民、王艳红、梁成立。在教材编写过程中，还得到了郑州铁路职业技术学院、河南应用技术职业学院、鹤壁职业技术学院、河南职业技术学院、平顶山工业职业技术学院、河南工贸职业学院等院校领导和教师的大力支持，他们提出了许多宝贵的意见和建议，在此表示衷心感谢！限于时间仓促、编者的水平有限，书中可能存在疏漏和不足之处，敬请广大读者提出宝贵的意见。

编者

2022年11月

# 目 录

---

## 项目一 劳动素养篇

- 任务一 崇尚劳动 热爱生活/2  
任务二 尊重劳动 主动劳动/23

## 项目二 劳动技能篇

- 任务三 职业体验 提升素养/41  
任务四 掌握技能 劳动奉献/58

## 项目三 劳动创造篇

- 任务五 以劳增智 以劳创新/76  
任务六 生产实践 奋斗幸福/93

河南科学技术出版社  
Henan Science and Technology Press



## 项目一

---

# 劳动素养篇

劳动素养是人在劳动过程中的劳动观念、劳动心态和劳动技能的综合体现。在学校学习获得的劳动知识和劳动技能，需要在家庭、社会实践中不断巩固和发展，最终内化为劳动意识和习惯，因此要注重劳动习惯的养成，因为习惯才是稳定的、自动化的行为。习惯的养成不能只靠行为训练，还要通过认知、情感和行为三个关键环节来实现。本项目结合基本劳动工具的性能、劳动工具使用方法的学习和校园内公共区域环境卫生的清洁实践，让同学们系统掌握基本劳动方法和技能，并善于在劳动中总结提高；积极参与校内外公益劳动，并在不同的劳动实践中学以致用，全面锻炼提升，力争成为新时代合格的劳动者。



## 任务一 崇尚劳动 热爱生活

学习目标



1. 认识马克思主义劳动观内涵和习近平新时代中国特色社会主义思想中的劳动观精髓。
2. 理解劳动精神，体悟劳动造就幸福生活，形成崇尚劳动的理念。
3. 通过“21天”习惯养成训练，逐步建立爱劳动、会劳动、尊重劳动的行为习惯。

### 案例分享一



#### 劳动创造美好生活

——记港珠澳大桥

公元1278年（宋祥兴元年），南宋著名爱国将领文天祥在广东海丰北五坡岭兵败被俘，次年（1279年）过零丁洋时作诗《过零丁洋》，留下了“人生自古谁无死？留取丹心照汗青”的名句。而今，还是这片零丁洋，一桥架起，天堑变通途，全世界都为之震撼。

港珠澳大桥东起香港国际机场附近的香港口岸人工岛，向西横跨南海伶仃洋水域后连接珠海和澳门人工岛，止于珠海洪湾立交桥；桥隧全长55千米，双向六车道，设计速度100千米/时；历经5年规划、9年建设，工程项目

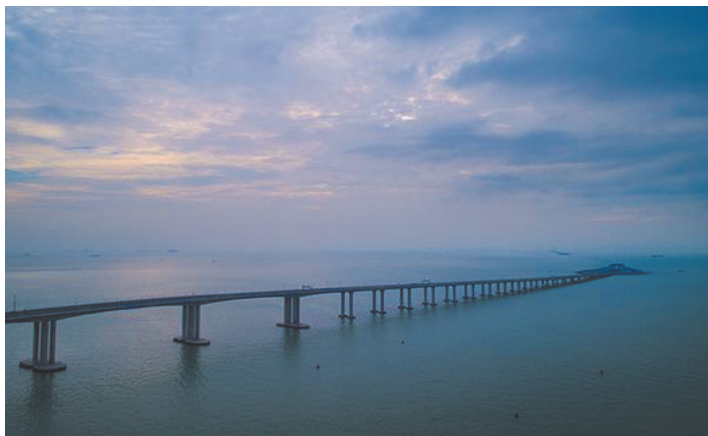


图1-1 港珠澳大桥



总投资额1269亿元，120年设计使用寿命，被国外媒体誉为“新世界七大奇迹”之一。

这是集桥、岛、隧道于一体的世界最长跨海大桥，集合了中国人的智慧、信心和能力。作为中国建设史上里程最长、投资最多、施工难度最大的跨海桥梁项目，港珠澳大桥受到海内外广泛关注。港珠澳大桥连起世界最具活力经济区，快速通道的建成对香港、澳门、珠海三地经济社会一体化意义深远。

回望这项超级工程的建设之路，港珠澳大桥从最初酝酿建设到如今建成通车，历经了35年的岁月。从开工到通车历经9年，铸就总体跨度最长、钢结构桥体最长、海底沉管隧道最长、世界最长的跨海大桥。2000多个日日夜夜，2万多名来自全国各地的工程技术人员，投身于港珠澳大桥的建设。他们攻坚克难、不断创新，树立起了中国桥梁建设的新标杆。2018年10月23日上午，港珠澳大桥开通仪式在广东珠海举行，习近平总书记出席大桥的开通仪式并宣布港珠澳大桥正式开通。他盛赞港珠澳大桥“体现了一个国家逢山开路、遇水架桥的奋斗精神，体现了我国综合国力、自主创新能力，体现了勇创世界一流的民族志气”，会见了大桥管理和施工等方面的代表，并评价大桥建设者“功不可没、劳苦功高”。



图1-2 劳动者之美：港珠澳大桥建设者梦之队



## 案例分享二



## 劳动者最光荣



图1-3 全国“五一劳动奖章”获得者卓东海

卓东海，男，中共党员，全国五一劳动奖章获得者。2009年毕业于郑州职业技术学院，毕业后以优异的成绩被信阳市环境卫生管理处录用。自参加工作以来，他甘于吃苦，乐于奉献，十年如一日，用汗水谱写了一曲环卫人无私奉献之歌。

从事环卫车辆修理工作以来，卓东海脚踏实地，刻苦钻研，通过不断摸索和积累经验，练就“一手绝活”，对于故障车辆能熟练操作每个环节，很快找到“症结”所在，对“症”下“药”，排除故障，使车辆尽快投入到环卫清洁作业中，最大限度降低车辆故障对垃圾清运效率造成的影响。

由于各种环卫作业车辆承担着每天上千吨生活垃圾的收集转运任务，工作任务重，故障率也随之变高，加之修理环卫车这个工作又脏又累，从事人员少，对于他而言，肩上的担子更重，加班加点成了家常便饭。但他始终无怨无悔，坚持为城区生活垃圾日产日清保驾护航。



图1-4 卓东海在工作



2018年6月，根据城管体制改革精神要求，卓东海被调整到垃圾处理场工作，主要负责渗滤液设备运行维护、场区精细化管理等工作。他总是干在前、想在前，在新的岗位上继续为环卫事业发光发热。

——根据大河网2019年4月30日相关报道整理

## 基础知识



### 一、劳动的概念

劳动，是人类通过有意识、有目的的自身活动来调整和控制自然界，使之发生物质变换，即改变自然物的形态或性质，为人类的生活和自己的需要服务的过程。劳动是人类社会生存和发展的基础，它主要是指人们在生产物质资料过程中的一种付出劳动力并能够对外输出劳动量或劳动价值的人类活动，是人类活动的一种特殊形式。在商品生产体系中，劳动是劳动力的支出和使用。

劳动是人们在社会生活中维持自我生存和发展的唯一手段。按照传统的劳动分类理论，劳动可分为脑力劳动和体力劳动两大类。劳动创造人类，劳动创造世界，劳动创造未来。

### 二、劳动的内涵

我国宪法明文规定“公民有劳动的权利和义务”。这就要求每一个有劳动能力的人，都要把劳动看成是自己的光荣职责，必须以国家主人翁的态度来对待劳动。

#### 1. 劳动缔造人类科技基础

科学是人类对自然、社会及思维过程的本质及运动规律的知识体系，这种知识体系是人类在长期的实践过程中创立的，它是人类对自然界、社会及人的思维的理性认识；技术是适应人们生产、生活和调整社会关系的需要，而在生产、生活等方面活动中，根据实践经验在科学原理指导下所创造或发明的方法、技能、技巧等。科学技术是科学和技术的总称，简称为科技。

从本质上看，科技是劳动特别是脑力劳动的产物，是人类特有的创造性活动的结晶，其源泉和动力即是人类所特有的劳动。科学技术是劳动者素质技能的体现，素质技能不断提高的劳动人民通过其劳动推动着科学技术的发展。



## 2. 劳动贯穿个人进步成长

2018年9月10日，习近平在全国教育大会上发表讲话时强调：要在学生中弘扬劳动精神，教育引导学生崇尚劳动、尊重劳动，懂得劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的道理，长大后能够辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动。

劳动培养责任感和独立意识，激发探索精神。从事劳动的过程，就是学习的过程。劳动中可以接触到大量的工具，这些劳动工具的特性和使用操作能够激发起劳动者的探索欲望，引发观察和探究。同时，在劳动中劳动者也在思考怎样才能干得更好、干得更省力气。在这一过程中，劳动者的观察能力、思维能力，甚至是创造力都会得到锻炼和提高。

## 三、劳动的外延

劳动的外延是人类实践活动的一种特殊形式，多指创造物质财富和精神财富的活动。在《中国大百科全书》（哲学卷）中，劳动被定义为人类特有的基本的社会实践活动，也是人类通过有目的的活动改造自然对象并在这一活动中改造人自身的过程。在经济学中，劳动则是指劳动力（含体力和脑力）的支出和使用。

### 1. 劳动促进社会文明发展

恩格斯在《劳动在从猿到人的转变中的作用》一文中阐述了从猿转变为人的过程不仅是生物进化规律作用的结果，劳动创造了人类和人类社会，劳动是从猿到人转变过程中的决定性因素。劳动改变了古猿的生理结构，促进其前后肢分工，创造了人的手；劳动创造了人的脑，推动了语言与意识的产生和发展；通过劳动形成了人类的各种社会关系和人类社会。

劳动是推动人类社会发展的根本力量，也是通向伟大梦想的进步阶梯。世界上没有坐享其成的好事，天上不会掉馅饼，努力奋斗才能梦想成真。对个人来说，劳动不仅筑牢了成功的坚实底座，也凝结成宝贵的精神财富。对家庭而言，没有劳动就没有物质财富的积累，就没有生活条件的改善。新时代的劳动者，只要肯学、肯干、肯钻研，练就一身真本领，掌握一门好技术，就能找到人生出彩的舞台，在劳动中发现广阔的天地，在劳动中体现价值、展现风采、感受快乐。

### 2. 劳动铸就幸福美好生活

劳动是对人的实现、创造、解放，人们通过劳动享受到快乐和幸福。在马克思、恩格斯看来，人不仅凭借劳动满足最基本的生存需要，实现社会财富的创造和积累，



而且人最终也要通过劳动来实现人之为人的自由本质。真正有价值的劳动让人拥有享受感、幸福感与获得感，使人得到充分的发展并激发自身的潜能，实现对自身的超越；奋斗者是精神最为富足的人，也是最懂得幸福、最享受幸福的人。

在我国传统文化中，既有对艰辛劳动的刻画，也有对快乐劳动的赞美。如李白“赧郎明月夜，歌曲动寒川”的豪迈，范成大“笑歌声里轻雷动，一夜连枷响到明”的欢快，陶渊明“晨兴理荒秽，带月荷锄归”的恬淡等，都在生动地诠释着劳动之美。劳动不但创造了人的物质生活，也充盈着人的精神世界。真正的幸福应该建立在劳动创造的基础上，建立在努力奋斗的社会实践过程中。离开了劳动创造，幸福就成了无源之水、无本之木。

#### 四、树立正确的劳动观



##### 1. 马克思主义劳动观

劳动观是人们对劳动的根本看法和态度，是人们世界观和人生观的重要组成部分。马克思主义劳动观有三个基本观点：第一，人是劳动的产物，劳动创造了人类生存所必需的全部物质条件和精神条件。马克思说：任何一个民族，如果停止劳动，不用说一年，就是几个星期，也要灭亡，这是每一个小孩都知道的。劳动是人的生命存在和全部社会活动的前提，作为生命存在的人要解决吃、穿、住的生活问题，必须从事生产劳动，通过劳动改造自然，从大自然中获取生活资料。第二，劳动是人类全部社会关系形成和发展的基础。人们在劳动过程中，一方面同自然界发生关系，另一方面在人们之间又结成了生产关系。第三，劳动是促使社会历史发展的根本推动力量。社会发展的最终决定力量不是精神、意志、神灵，而是人的劳动实践。

##### 2. 新时代劳动观

中国共产党自成立起就遵循马克思主义劳动观原理，结合中华优秀传统文化中的劳动理念与实践，积极探索和形成一系列具有中国特色的劳动理论和政策。近百年来，经过我党几代领导人的积极探索，不断开拓完善，逐步形成了中国特色马克思主义劳动观，成为马克思主义中国化的一个重要组成部分。尤其自党的十八大以来，习近平总书记从实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴的战略高度，先后就中国梦、劳模精神、劳动精神、工匠精神、劳动教育等发表了一系列重要论述，进一步传承和发展了马克思主义劳动观，形成了具有时代特色和中国风格的劳动观。

(1) 提升劳动价值。劳动是实现个人全面发展的现实途径。劳动不仅仅是个人谋生的手段，更是实现自身全面发展的现实需要，是新时代个人幸福和人生飞跃的必经之路。



(2) 缔造劳动幸福。劳动是幸福的重要来源，幸福是永续劳动的内在支撑，劳动所获与幸福追求相得益彰。劳动的过程就是创造幸福的过程，但这个过程不是一蹴而就的，幸福是靠一点一滴的劳动创造而来的，只有依靠劳动与奋斗，精神世界才会更加丰富。并且要实现劳动者的体面劳动，鼓励劳动者进行创造性劳动，构建和谐劳动关系。

(3) 弘扬劳动精神。劳动精神是指劳动者在劳动中展现的精神状态、精神面貌、精神品质。劳动精神是辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动等劳动精神的有机统一，是全体劳动者共同的精神财富，是激励人民在劳动中实现自身价值的精神指引。劳动精神是时代精神的重要体现，推动着中国特色社会主义事业蓬勃发展。

## 五、养成热爱劳动的良好习惯



图1-5 学生在校劳动

“21天效应”实质上是行为心理学的一个定律，指的是在行为心理学中，人们把一个人的新习惯或理念的形成并得以巩固至少需要21天的现象，称为“21天效应”。也就是说，一个好习惯的养成，或者说形成一种好的生活习惯需要21天。心理学家对习惯的大致形成阶段进行了以下划分：

### 1. 第一阶段：1~7天，顺从阶段

此阶段表现为“刻意，不自然”，需要十分刻意地提醒自己。就是表面接纳新理念或开始新习惯，在外显行为上表现出尽量与新的要求一样，而在实质上未发生任何





变化。此时，最易受到外部奖励或惩罚的影响，因为顺从可获得奖励，不顺从就会遭到惩罚。

### 2. 第二阶段：7-21天，认同阶段

此阶段表现为“刻意，自然”，但还需要意识控制。认同是在心理中主动接纳新理念、新习惯的影响，比顺从更深入一层。因此，此时意识成分更加浓厚，不再是被动的、无奈的，而是主动地、有意识地加以变化，使自己尽可能接近新理念、新习惯。

### 3. 第三阶段：21~90天，内化阶段

此阶段表现为“不经意，自然”，不需要意识控制。此时新理念、新习惯已完全融于自身之中，无任何不适之处，已彻底发挥新理念、新习惯的作用。

大量实验与实践的结果表明，这三个阶段对非特异的观念、习惯只需21天便可形成。

## 学习思考



- 1.马克思主义劳动观的基本观点有哪些？
- 2.新时代劳动观的主要内容有哪些？

## 综合实践



说明：可选择以下1~2项进行综合实践活动，或根据校情学情参照以下活动方案进行自主设计。

### 活动一：良好习惯养成的21天

#### 一、活动主题

21天，我要养成\_\_\_\_\_习惯。

#### 二、活动目标

结合自身实际，为自己设定一个习惯目标，制订计划，坚持21天，开展自我监督和互相监督。



### 三、活动对象

全体学生。

### 四、活动指导老师

校内任课教师或辅导员等。

### 五、活动实施过程

#### 1. 选择合理的目标

(1) 根据自身需求选择习惯养成的行为目标，例如：每天早起20分钟收拾内务。

(2) 收集行为基数。利用前3天不做任何改变的努力，收集记录行为目标出现的频次、时间或每一次发生所持续的时间等。例如：第一天，早起10分钟；第二天，早起20分钟；第三天，早起15分钟。

(3) 设立阶段性行为目标。根据行为基数，设立适合自己的阶段性目标。例如：第一阶段（前7天）目标，每天早起15分钟；第二阶段（中间7天）目标，每天早起20分钟；第三阶段（后7天）目标，每天早起30分钟，收拾完内务适当锻炼身体。此阶段性目标可根据具体的实施效果进行微调。

#### 2. 确立强化物

(1) 行为改变的最初除了意志的努力，对自己行为目标的实践进行及时强化也是必不可少的。强化可以选择正强化或者负强化，例如：如果自己完成阶段性目标了，就给自己一个小礼物作为奖励；或者在每天完成行为目标时，给自己一个积极的自我暗示。

(2) 强化物的选择要根据实际自主进行选择，适合自己的就是最好的。

#### 3. 实施改变的训练步骤

(1) 延续之前行为基数的记录，每天收集行为目标数据，连续三周。收集记录行为目标出现的频次、时间或每一次发生所持续的时间等。

原始数据收集表：

第一阶段						
行为目标：				强化物：		
第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天



续表

第二阶段						
行为目标:				强化物:		
第8天	第9天	第10天	第11天	第12天	第13天	第14天
第三阶段						
行为目标:				强化物:		
第15天	第16天	第17天	第18天	第19天	第20天	第21天

(2) 根据真实数据连线, 每7天绘制一个走势图。

第一周:

第二周:

第三周:

(3) 对走势图进行分析, 尤其是分析低点和高点的时候, 对分别发生了什么、是怎么发生的、阻碍低点改善的因素是什么、改善的决心等进行自我反省、自我思考与自我评估。

(4) 写出改善的对策及措施, 在措施中要设立清晰的目标及可操作性强的计划, 并对自己进行监控, 如有问题要及时调整。

(5) 及时对积极的行为进行强化, 根据自己事先设定的强化物, 进行自我强化。



分析走势图

高点在：

低点在：

在高点发生了什么？

在低点发生了什么？

阻碍的因素是什么？

改善的因素是什么？

本周的结果是：

本周对自己的强化是：

下周的目标是：

为达到目标准备采取的方法是：

执行中可预测的困难是：

我打算如何应对将要出现的困难：

河南科学技术出版社  
Henan Science and Technology Press



(6) 三周结束时,对三周以来的情况进行总结和分析,对自身习惯的改变进行强化,并提出进一步的习惯养成计划。

绘制总体走势图及总结

走势图:

这21天最大的收获是什么?

当你想放弃的时候,发生了什么?

## 六、活动评价

记录每天活动完成情况,并进行小组内讨论,由老师评定成绩。

### 活动二:文明卫生宿舍创建



图1-6 文明卫生宿舍

#### 一、活动主题

创建文明卫生宿舍。

#### 二、活动目标

结合学校管理要求和学生自身实际,开展学生文明卫生宿舍创建月活动,进一步



促进学生良好卫生习惯的养成，帮助学生逐步形成“爱劳动、会劳动”的良好行为习惯。

### 三、活动对象

全体学生。

### 四、活动指导老师

校内任课教师或辅导员等。

### 五、活动实施过程

#### 1. 活动宣传

活动正式启动前召集各班班长及各宿舍长开会，通知具体时间，介绍活动流程、活动要求及这次活动的重要性。

制作活动专题海报，放置于学生公寓门口处。

#### 2. 卫生整理

以宿舍为单位，清理宿舍内卫生死角、门窗等处，依据学校公寓管理相关要求美化宿舍墙壁和天花板。

#### 3. 活动评比

各宿舍整理完毕后，各班班长、团支书集合组成大众评委团，依照性别，分别参观男女生宿舍并打分。

依据各公寓具体整理情况，评选出一等奖宿舍、二等奖宿舍、三等奖宿舍及先进个人，并给予一定的物质和量化奖励。同时对不合格的宿舍予以曝光。

#### 4. 卫生保持

评比完成后，持续对各宿舍保持状况进行统计、监督以确保其持久性，帮助学生养成讲文明、讲卫生的好习惯，进而创造优美良好的休息和学习环境。

#### 5. 附宿舍管理制度和标准（仅供参考）

##### 宿舍8S管理制度

（1）整理（Seiri）。各宿舍同学应对本宿舍内所有物品进行整理，区分宿舍内物品和个人物品的使用价值，不需要的物品要及时清理，不常用的物品要及时存放起来。

（2）整顿（Seiton）。各宿舍将不用物品清理完毕后，将宿舍按使用范围划分为几个区域，如行李物品放置区、日常物品放置区等，宿舍同学使用的物品按用途放于指定区域内，并摆放整齐、有序，同学们在起床后应该整理好自身的衣物被褥和鞋子，要求叠放整齐划一。



(3) 清扫 (Seiso)。各宿舍严格按照值日表, 轮流值日, 当天值日生负责清理本宿舍垃圾, 并将地面拖干净, 保证无灰尘。

(4) 清洁 (Setketsu)。每天对观察窗、门板、书桌、衣柜等进行擦拭, 保证宿舍的干净整洁, 不得向卫生间、水房、配电房乱丢垃圾。

(5) 安全 (Safety)。加强安全防范和自我保护意识, 注意防火防盗, 不得存放管制物品、易燃易爆物品、有毒物品等; 不得在宿舍私拉电线、使用大功率电器 (如吹风机、电饭锅等); 不得在宿舍楼内吸烟, 离开宿舍时应及时关好水电, 锁好门窗。

(6) 素养 (Shitsuke)。长期坚持清理宿舍, 养成良好的卫生习惯。以此为前提, 在日常行为当中, 遵守宿舍管理规定, 讲文明礼貌, 以良好的形象和精神面貌投入到学习当中。

(7) 学习 (Study)。同学们在宿舍当中应培养学习意识, 不能只在宿舍中睡觉、玩游戏、玩手机, 应多读书、读好书, 学会与人相处, 适应集体生活。学习校园文化理念、规章制度, 学会对生活中的点滴做出总结与反思。提高个人综合素质, 培养创新精神。

(8) 节约 (Save)。节约用水、用电, 水龙头要及时关闭, 最后离开活动场所的同学应及时关闭电源。节约粮食、杜绝浪费, 生活用品合理利用, 做到环保回收再利用。节约时间, 合理安排学习和休息时间, 提倡环保低碳生活。

#### 宿舍管理标准

(1) 被子。被子统一叠成军被样式, 要求有棱有角, 被子放在靠近阳台一侧, 枕头放在靠近门一侧, 四层朝门。(床上最多放两条被子, 且两条被子左右并排摆放。)

(2) 床单。无褶皱, 床单褶边包起, 不能超出床沿。

(3) 床上。衣物、书籍禁止放于床上, 床上物品摆放整齐。

(4) 床沿。床沿、墙上、床梯、床架上不得悬挂物品 (装饰物除外)。

(5) 地面。地面保持清洁, 无杂物, 无水渍, 角落无灰尘。

(6) 门窗。门窗保持干净、无脚印, 观察窗不得遮挡、无水痕, 离开宿舍时拉开窗帘, 打开窗户通风透气, 保持宿舍无异味。

(7) 凳子。凳子统一摆放在衣柜前, 横向贴于衣柜摆放。

(8) 鞋子。有鞋架的放在鞋架上, 小鞋架统一放在桌子下方靠紧柜子, 大鞋架放



在阳台靠窗拐角内，没有鞋架的将鞋子鞋尖朝内放在桌子下方靠近柜子一侧，排成直线，摆放整齐。

(9) 袜子。换洗的袜子禁止放在鞋上，晾干的袜子及时收到衣柜，袜子禁止在床沿、床架上晾晒。

(10) 行李箱。行李箱放于桌子下方靠近阳台方向。

(11) 桌面。桌面书籍从高到低依次摆放于桌子靠近柜子一侧，化妆品等洗漱物品整齐摆放于桌子靠近阳台方向。

(12) 暖水瓶。统一摆放于阳台大拐角处，要求摆放成行，瓶把统一朝外。

(13) 劳动工具。劳动工具统一放于阳台小拐角处。

(14) 洗衣粉、洗衣液。洗衣粉、洗衣液等物品统一贴着墙摆放于阳台台子上。

(15) 生活用品。台灯、笔筒、水杯等物品一律摆放于书的旁边，要求摆放整齐。

(16) 电脑。放在桌子居中位置，键盘、鼠标放正，不影响学习。

(17) 垃圾桶。每天离开宿舍时及时清理垃圾桶内垃圾，个人垃圾桶统一放在桌子下方靠近阳台一侧（床梯里面，贴近床梯），公共垃圾桶放在阳台小拐角内。

(18) 脸盆。脸盆放于柜子下方，多余的盆叠放起来放于阳台大拐角处。

注：以上没有涉及的物品，统一放进各自柜子内。

#### 标准化宿舍量化细则

文明宿舍	+5分/人	未消毒	-5分
示范宿舍	+3分/人	内务脏乱差	-5分/人
达标宿舍	+2分/人	有人充电	-5分/人
整体较乱	-2分/人	无人宿舍不关灯、风扇	-5分
被子叠放整齐	+2分/人	辱骂纪检人员	-20分/人
被子叠放不合格	-2分/人	顶撞纪检人员	-15分/人
被子放错位	-2分/人	拒检	-10分/人
床上无被子	-5分/人	私自换锁、私接电源	-20分/人
被子未叠	-7分/人	插排串联	-10分/人





续表

床上乱	-3分/人	聚众打牌、喝酒	-15分/人
空床乱	-5分/人	有烟头、扑克、打火机、酒瓶	-10分/人
被子上放物	-2分/人	使用违禁物品	-20分/人
桌下乱	-3分/人	假条迟交	-2分/人
床沿挂物	-3分/人	宿管委员开会迟到	-2分/人
墙上挂物	-3分/人	宿管委员开会未到	-5分/人
柜子挂物	-3分/人	外宿单迟交	-3分/人
桌面整齐	+2分/人	外宿单未交	-5分/人
桌面乱	-2分/人	熄灯后影响他人	-5分/人
鞋摆放不整齐	-7分/双	私自留宿外人	-15分/人
地面不净	-4分/人	晚归（22：00之后）	-10分/人
遮挡观察窗	-5分	旷宿、顶铺	-20分/人
垃圾未倒	-3分	闯门岗	-15分/人
门窗未擦	-2分	门口放物	-5分
不配合工作	-15分/人	屋内有烟灰、烟味，酒味严重	-5分/人
窗台摆物	-2分	插板上床	-3分/人
柜上放物	-3分/人	在水房、厕所扔垃圾	-15分/人
阳台脏乱	-5分	乱扯乱挂	-3分
暖气片摆物	-2分/个	熄灯后大声放音乐、大声喧哗 （影响他人休息）	-5分/人



## 六、活动评价

学生宿舍检查评分表

宿舍房间号：

所属院系：

辅导员：

项目	明细	检查情况	整改意见	备注
门窗	是否有积尘			
	是否堆积物品			
床	被子			
	床面			
	床下			
桌椅	桌面			
	桌下			
墙面	干净整洁情况			
阳台	物品摆放			
洗手间	干净整洁情况			
用电	插板使用			
	插排串联			
	是否有违禁物品			
	是否私接电源			
整体	物品摆放			
	室内味道			
纪律	是否配合			
	检查窗贴纸			

鉴定意见：1.文明宿舍 2.示范宿舍 3.达标宿舍

考评人员：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_



附：活动设计参考模板

活动主题：		活动时间：
活动目标		
活动对象		
活动指导老师		
活动实施过程	河南科学技术出版社	
活动评价	自我评价： 小组评价： 指导老师评价：	
活动反思与提升		



## 学习拓展



### 优秀毕业生事迹主题教育

#### 1. 活动意义

大学阶段是人生发展的重要时期，是世界观、人生观、价值观形成的关键时期。青年的价值取向决定了未来整个社会的价值取向，而青年又处于价值观形成和确立时期。党的十九大提出了“培养担当民族复兴大任的时代新人”的战略要求。用社会主义核心价值观教育大学生，引导大学生扣好人生的第一粒扣子。

#### 2. 活动目标

引导大学生向广大先进人物学习，要勤学、修德、明辨、笃实，自觉践行社会主义核心价值观，以实际行动唱响主旋律，传播主流价值，增强人们的认同感和归属感；用先进思想、模范行动影响和带动全社会，不断为中国精神注入新能量，为新时代中国特色社会主义建设添砖加瓦。

#### 3. 活动形式

邀请优秀的毕业生回校开展“经验分享”“成长感悟”等报告会，或者举办优秀毕业生图片展。通过优秀毕业生事迹展播，帮助在校生尤其是大学新生认识到在专业知识学习和职业技能提高的同时，要加强自身“工匠精神”的培养，初步掌握社会和企业发展所需要的职业基础知识及自我提升的发展能力。

#### 4. 预期效果

通过毕业生现身说法，讲述工匠精神培养，力求找到最佳的沟通语言，帮助在校学生增强社会责任感和使命感，为学生毕业、实现就业及就业后的可持续发展提供坚实的保障，形成职业院校鲜明的职业教育特色，力争为社会发展和强国建设培育出更多、更可靠的“中国工匠”。

#### 5. 主题教育实施总结