

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

新时代 劳动教育教程

主编 黄林成 黄金 刘贻新



中国出版集团 | 全国百佳图书
中国民主法制出版社 | 出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

新时代劳动教育教程 / 黄林成, 黄金, 刘贻新主编. —
北京: 中国民主法制出版社, 2023.3

ISBN 978-7-5162-3098-5

Ⅰ. 新... Ⅱ. 黄... 黄... 刘... Ⅲ. 劳动教育 - 教材 Ⅳ. G40-015

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 032928 号

图书出品人: 刘海涛

出版统筹: 石松

责任编辑: 张佳彬 刘险涛

书 名 / 新时代劳动教育教程

作 者 / 黄林成 黄金 刘贻新 主编

出版·发行 / 中国民主法制出版社

地址 / 北京市丰台区右安门外玉林里 7 号 (100069)

电话 / (010) 63055259 (总编室) 63058068 63057714 (营销中心)

传真 / (010) 63055259

http: // www.npcpub.com

E-mail: mzfz@npcpub.com

经销 / 新华书店

开本 / 16 开 787 毫米 × 1092 毫米

印张 / 14.5 字数 / 317 千字

版本 / 2023 年 10 月第 1 版 2023 年 10 月第 1 次印刷

印刷 / 北京荣玉印刷有限公司

书号 / ISBN 978-7-5162-3098-5

定价 / 45.00 元

出版声明 / 版权所有, 侵权必究。

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

编委会名单

主 编：黄林成 黄 金 刘贻新

副主编：张文彬 陈锦丽 高昕宇

编 委：温雪秋 林海秀 彭皓焱

杨家勇 陈冠锋 刘晓珊

黎晶晶 罗杨丽 林海芳

冉聪聪 蔡文军 朱亚星

前言

劳动者是建功新时代的主力军，劳动教育是学生成长成才的关键。马克思主义强调智育要与生产劳动相结合，这一结合不仅能提高劳动者的素养和生产效率，从而推动社会生产力的发展，还指向“实现每个人自由而全面发展的社会”这一崇高理想，由此可见劳动和劳动教育在建设社会主义和培养社会主义接班人中的重要性。2020年3月，《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》明确提出“劳动教育是中国特色社会主义教育制度的重要内容，直接决定社会主义建设者和接班人的劳动精神面貌、劳动价值取向和劳动技能水平”。全党全社会要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，紧密结合社会经济发展新形势和学生生活实际，把劳动教育融入人才培养全过程，使劳动教育贯通大中小学各学段，贯穿家庭、学校、社会各方面，与德育、智育、体育、美育相融合，形成全方位协同育人格局，探索具有中国特色的劳动教育模式。这既是党和国家在当下对马克思主义劳动观的继承与创造性转化，也是对我国新时代劳动教育发展做出的积极、有力的回应。

新时代是广大劳动者共建、共享的时代。劳动是创造价值的唯一源泉，劳动是一切幸福的源泉。劳动教育是国民教育体系的重要内容，是学生成长的必要途径，具有树德、增智、强体、育美的综合育人价值。中华民族自古以来就有崇尚劳动、尊重劳动、勤俭淳朴、艰苦奋斗、精益求精的优良传统美德，但近年来，社会上出现了不珍惜劳动成果、不尊重劳动者、劳动能力退化的现象；在学校，劳动教育的独特育人价值也未得到足够的重视和充分的开发，劳动教育观念淡化、弱化，劳动教育活动形式单一化、流于表面。劳动教育的边缘化及劳动教育独立地位的丧失和落实不到位，导致个别青少年轻视劳动、轻视体力劳动、不愿意劳动、不会劳动，形成了不劳而获、贪图享乐、职业偏见等错误的劳动观念。因此，亟需全党全社会加强价值观引导和落实劳动教育的力度，全力弘扬劳动精神，引导学生树立正确的劳动观，充分发挥劳动教育的综合育人价值和独特育人价值。

本书在开发过程中，紧扣党和国家对于劳动教育的顶层部署和政策规划，立足于构建能够体现时代特征的劳动教育体系，力求达到以下目的，同时这些目的

也是本书的特色所在。

(1) 打破偏见，拓宽劳动教育的视野。劳动教育不等同于劳动能力教育，并非一门完全强调实践操作的课程，仅仅依靠劳动课、志愿服务等课外实践活动无法从根本上引导学生理解劳动、爱上劳动、尊重劳动。劳动教育的理论性很强，其核心目的是让学生理解和思考劳动的价值与意义，将劳动素养内化于心、外化于行，从理论层面充分理解劳动致富、劳动创造价值的深刻内涵，这是劳动教育的关键。

(2) 与时俱进，彰显劳动教育的时代性。随着科技发展和产业变革，劳动的内涵在不断拓展和变化，一切运用一定的生产工具、作用于劳动对象、创造物质财富和精神财富的有目的的活动都属于劳动。劳动教育应与时俱进，学校应不断拓展劳动教育的范围，丰富劳动教育的形式，推进符合时代特性和学生需求的劳动教育。例如，学校可致力于让学生理解脑力劳动和体力劳动只是分工的不同，二者本质上并没有地位高低之分，并且二者的差别随着科技的发展正在逐渐消失。只有立足现实，对青少年有针对性、有目的性地进行劳动教育，才能真正取得实效，才具有现实意义；否则就会流于形式，空有劳动教育的“壳”，没有劳动教育的“核”。

(3) 理论支撑，构建劳动教育的知识体系。劳动教育的落实需要科学的劳动教育理论体系的支撑，以帮助学生系统掌握劳动理论和劳动方法、端正劳动态度。教育者要牢牢把握劳动教育价值取向，使学生从历史唯物主义的角度认识劳动，理解和思考——为何说劳动是社会历史的起点、是人类的第一个历史性生活，劳动如何创造了人、如何创造出衣、食、住、行等人们必需的物质生活资料，以及如何推动人类社会的产生和发展，从而引导学生牢牢树立马克思主义劳动观，理解劳动对于创造物质世界和人类社会的根本意义。

(4) 多元协同，打通劳动教育的落实路径。劳动教育的最终目标是学生能自觉地将抽象的劳动教育理论付诸具体行动。劳动教育是一个持续发展的动态过程，涉及活动设计、活动实施、活动评价全过程，融合了理论知识学习与实践活动参与多环节。因此，劳动教育的方法应当是综合的，劳动教育的参与主体应当

是多元的，劳动教育需要社会、家庭、学校、学生等多元主体的参与和协作。多元主体协同创设良好的劳动教育环境，能让学生在劳动实践活动中进一步反思和认识劳动，将劳动视为生活中重要且不可或缺的组成部分，真正接受劳动、热爱劳动、崇尚劳动、尊重劳动，体会劳动创造美好生活，体认劳动不分贵贱，增强对劳动人民的感情，增强职业认同感和劳动自豪感，树立精益求精的工匠精神和爱岗敬业的劳动态度。

根据开发目标和特色，本书坚持将理论与实践相结合，在内容上，设置了理念篇、技能篇、素养篇三大板块。理念篇旨在让学生从劳动观念、劳动态度、劳动能力、劳动品德、劳模精神、工匠精神等方面，多维度地理解和认识劳动，帮助学生思考劳动的价值与意义，学会辨析不同的劳动观念，做出正确的价值判断和价值选择。技能篇旨在通过日常生活中的技能培养、生产生活中的技能培养、社会实践中的技能培养，拓宽学生对于劳动和劳动教育的视野，提升学生的劳动实践能力。素养篇旨在通过讲解社会服务、劳动安全教育、劳动法律知识，提升学生的劳动素养、社会意识、安全意识及法律意识。此外，本书结合专业人才培养方案，有助于增强学生的职业荣誉感，提高职业技能水平，培育学生精益求精的工匠精神和爱岗敬业的劳动态度；围绕创新创业，结合学科和专业积极开展实习实训、专业服务、社会实践、勤工助学等，为学生增强劳动意识、积累职业经验、提升就业创业能力、树立正确择业观打下良好基础。本书着力提升学生综合素质，培育可以担当大任的时代新人！

本书在编写过程中，参考、借鉴和引用了有关学者的著作、文献与部分网络资源，在此致以诚挚的谢意！由于编者水平有限，书中若有疏漏和不妥之处，烦请广大读者、同行、专家批评指正。此外，本书还为广大一线教师提供了服务于此教材的教学资源库，有需要者可致电 13810412048，或发邮件至 2393867076@qq.com 索取。

编 者

理念

篇

目录



专题一

劳动精神成就时代新人

任务一 ▶ 在崇尚劳动中树立劳动观念 004

一、马克思主义劳动观 004

二、新时代劳动价值观 006

三、尊重劳动创造 007

任务二 ▶ 在热爱劳动中培育劳动态度 011

一、理解劳动既是权利也是义务 011

二、积极主动地劳动 012

三、培养吃苦耐劳的坚强意志 013

任务三 ▶ 在辛勤劳动中淬炼劳动能力 016

一、通用职业能力 016

二、专业劳动技能 017

三、个人能力提升的途径 020

任务四 ▶ 在诚实劳动中锻炼劳动品德 023

一、遵循科学客观的劳动规律 023

二、树立诚实守信的劳动意识 024

三、贯彻天道酬勤的劳动观念 024

四、坚持真抓实干的劳动作风 025



专题二

劳模精神引领社会风尚

任务一 ▶ 认识劳模评选制度的衍化历程 030

一、新民主主义革命时期 030

二、社会主义革命和建设时期 030

三、改革开放和社会主义现代化建设新时期 031

四、中国特色社会主义新时代 032

任务二	▶ 理解劳模精神的内涵	034
一、爱岗敬业、争创一流的奋斗底色		034
二、艰苦奋斗、勇于创新的奋斗情怀		036
三、淡泊名利、甘于奉献的奋斗品格		038



专题三 工匠精神展现大国风采

任务一	▶ 认识工匠与工匠精神	044
一、工匠文化源远流长		044
二、工匠精神的内涵		045
任务二	▶ 工匠精神的传承与发展	050
一、优秀传统文化中的工匠精神		050
二、社会主义工业文化中的工匠精神		050
三、知识经济时代的工匠精神		052
四、智能制造时代的工匠精神		052
五、“一带一路”倡议与工匠精神		053

技能

篇



专题四

日常生活中的技能培养

任务一 ▶ 做一名衣物护理师 062

- 一、衣物洗涤 062
- 二、衣物熨烫 066
- 三、衣物缝补 070
- 四、衣物收纳 071

任务二 ▶ 做一名美食烹饪师 073

- 一、中国饮食文化 073
- 二、饮食营养与健康 075
- 三、烹饪基础 079
- 四、烹饪安全 082

任务三 ▶ 做一名起居规划师 085

- 一、清洁与收纳 085
- 二、作息规律 087
- 三、家用电器维修 089
- 四、家具维修 091

任务四 ▶ 做一名旅行设计师 095

- 一、明确 4W 095
- 二、行程规划 095
- 三、旅行必备物品 097
- 四、旅行注意事项 099
- 五、旅行突发疾病的紧急自救 100



专题五 生产生活中的技能培养

任务一 ▶ 在实践活动中树立岗位意识 106

- 一、在工学交替中发展自我 106
- 二、在实训、实习中锤炼自我 109
- 三、在勤工助学中升华自我 112

任务二 ▶ 在技能竞赛中强化专业技能 117

- 一、常见的职业技能竞赛 117
- 二、职业技能竞赛的作用 119

任务三 ▶ 在非遗活动体验中培育工匠精神 121

- 一、了解中国剪纸 121
- 二、剪纸的形式 122
- 三、剪纸的用途 122
- 四、剪纸的步骤 123



专题六 社会实践中的技能培养

任务一 ▶ 社会调查 132

- 一、社会调查的基本要素 132
- 二、社会调查的四个阶段 134
- 三、社会调查的基本原则 135
- 四、社会调查报告的撰写 136

任务二 ▶ 志愿服务 138

- 一、认识志愿服务 138
- 二、志愿精神 138
- 三、中国特色志愿服务的发展 140
- 四、志愿服务的类型 141
- 五、参与志愿服务活动注意事项 144

素养

篇



专题七 劳动安全与劳动保护

任务一 ▶ 劳动安全 152

- 一、认识劳动安全 152
- 二、劳动安全事故 152
- 三、劳动安全卫生规程 157

任务二 ▶ 劳动保护 159

- 一、认识劳动保护 159
- 二、劳动安全常识 162
- 三、职业病防治 171
- 四、劳动心理卫生 176



专题八 遵守劳动法规

任务一 ▶ 依法履约 184

- 一、劳动合同 184
- 二、劳动合同的确立、履行与变更 185
- 三、劳动合同的解除和终止 187

任务二 ▶ 劳动权益保护 188

- 一、劳动权益 188
- 二、劳动争议处理 192



专题九 劳动新形态与未来劳动

任务一 ▶ 创新劳动 198

- 一、认识创新 198

二、创新思维	200
三、创新方法	203
四、创新价值与创新劳动	205
任务二 ▶ 未来劳动	206
一、新型劳动工具	206
二、劳动方式的变革	208
三、未来劳动对劳动者的要求	210



理念篇



专题一

劳动精神成就时代新人



专题导读

中国古代的劳动人民“笠是兜鍪蓑是甲，雨从头上湿到胛”，使自己收获了秋日的累累硕果；放眼当下，我们亦可见劳动的身影正在使禾下乘凉梦变成现实。吾辈中国青年当继承先辈精神，发扬崇尚劳动、热爱劳动、辛勤劳动、诚实劳动的劳动精神，自觉与国家富强、民族复兴的伟业同频共振，以劳动为己、劳动为人、劳动为国的心态积极参与社会劳动实践。



目标导航

知识目标

- (1) 深刻理解新时代劳动价值观的价值意蕴。
- (2) 认识劳动态度的正确内涵。
- (3) 充分理解劳动能力和劳动品德的意义与价值。

能力目标

- (1) 能够在劳动实践中获得幸福感，充分调动自己的劳动积极性，积极主动地劳动。
- (2) 能够在劳动中提升劳动能力、培育劳动品德，在劳动中学习。

素养目标

- (1) 树立正确的劳动观，弘扬新时代劳动精神。
- (2) 做德才兼备、知行合一的高素质人才。



情景导入

《诗经·周南·芣苢》描述了一群女子在田野间采摘芣苢时的欢快心情：

采采芣苢，薄言采之。采采芣苢，薄言有之。

采采芣苢，薄言掇之。采采芣苢，薄言捋之。

采采芣苢，薄言袺之。采采芣苢，薄言襋之。

评析：诗人通过采、摘、拾、捋、兜这几个动作描写，简洁明了地刻画出妇女们采集车前草的过程，让人们看到了劳动人民的勤劳。在我国最早的诗歌总集《诗经》中，有大量主题是关于劳动的诗歌，可以说处处可见先人劳动的身影，质朴的文字所描绘的劳作场面欢快、愉悦，充满着生活的人情味，让人们在诗句中能够感受到古人劳动的快乐、收获的幸福和对人生的态度。

任务一

在崇尚劳动中树立劳动观念

崇尚劳动是对劳动的一种认识，世界上没有任何真正具有价值的东西可以不经艰苦、辛勤的劳动就能得到。崇尚劳动体现了一个时代、一个社会的劳动文化和文明水准，蕴含着对劳动的崇高性的高度认同和自我内化。

一、马克思主义劳动观

劳动是一切成就的基础，是一切幸福的源泉。马克思主义的劳动价值观认为：劳动创造世界，劳动创造历史，劳动创造人本身。正是因为劳动创造，我们才拥有了历史的辉煌；也正是因为劳动创造，我们才拥有了今天的成就。长期以来，中国工人阶级和广大劳动群众挥洒辛勤汗水，不断创造伟大奇迹，为民族复兴不懈奋斗。大学生只有劳动才能成就更美好的明天、成为更好的自己，也只有劳动的人生才称得上是幸福的人生。

（一）劳动创造世界

构成人类赖以存在的现实世界的关键要素之一正是人的劳动，而且这种劳动并不是抽象层面的劳动，而是现实生活中的人的感性物质劳动，即作为人类实践活动最基本形式的“生产劳动”。马克思认为这是区分人与动物的关键。马克思历史唯物主义所理解的“世界”，本身是人类的现实生产劳动的结果，而不是与人类的现实生产劳动无关的抽象的外在实体。正是通过劳动，人类和外部世界的关系才发生了根本性的转变，原先自在意义的自然世界逐渐成为自为意义的人类世界。作为人类最基本实践活动形式的劳动，也不再只是单纯地依靠人的感性活动，而是转变为了人的现实社会活动。

（二）劳动创造历史

人们为了生活，需要吃喝住穿及其他一些东西，因此人类的第一个历史活动就是生产满足这些需要的物质资料，即生产物质生活本身，这是一切历史的基本条件。人类劳动史基本上就是一部人类社会史，生产力的发展水平决定人类社会的发展进程，而生产力发展水平本质上就是人类的劳动水平，劳动方式的发展、变化直接决定了社会形态的发展、变化。大学生只有立足于生产劳动才能真正理解人类历史的发展，才能明白只有劳动人民才是历史的创造者，而人类创造历史的行动就蕴含在日常的生产劳动中。

知识链接

世界历史的诞生过程

“世界历史不外是人通过人的劳动而诞生的过程，是自然界对人来说的生成过程”，该思想是马克思提出的关于历史发展过程的本质的观点。马克思从异化劳动理论出发，把人的本质归结为劳动，把社会历史归结为劳动异化和异化扬弃的过程，把生产劳动看成是社会存在和发展的基础。首先，他把社会历史与生产劳动有机地结合起来，认为正是人通过劳动创造了人类历史，人类历史本质上就是在劳动的基础上产生和发展的历史。其次，他把社会和自然在劳动的基础上有机地联系起来，说明了所谓人类社会的历史无非就是人改造自然的历史，就是通过劳动变自然为“人化自然”的历史。自然界对人生成的过程也就是人类社会历史形成的过程。最后，马克思把历史理解成自然史的一个部分。他认为历史是人的真正的自然史，作为历史主体的人、人的活动及人的活动的对象都是以自然界为基础的，因而人类历史就像自然界一样，有其客观规律性。人通过自己对象化的活动证明了自然实在性。所以他讲，历史本身是自然史（即自然界成为人这一过程）的一个现实部分。

马克思的上述思想虽然还没有完全摆脱人本主义的局限，还是从理想化的、抽象的主体“真正的人”出发的，而不是从现实的物质生产出发的，但他把整个世界历史归结为“通过人的劳动而诞生的过程”，把劳动和历史、社会、自然结合起来，把劳动看作是人类社会存在和发展的基础，这就为他以后进一步科学地揭示人类社会的发展规律做了理论上的准备。

（三）劳动创造人本身

劳动不仅创造出了人类物质世界和社会历史，同时也创造出了人类自己。正是在改造对象世界的过程中，人才真正地证明自己是类存在物¹。人的本质在人的生命活动中体现出来。这种生产是人的能动的类生活²。人在自然中既生产产品，又把自己当作产品，在产品中看到自身。因此，劳动具有维持生命和体现生命的双重内涵。人的生命活动 and 实践使人意识到了“我”的存在。

1 类存在物，指人类从事着一种类活动，这种类活动是以集体属性、依靠同类共同存在进行的，这种类活动主要是指生产活动。生产活动就是一种类活动，而且这种类活动是通过意识自觉存在的。

2 类生活，指劳动、生产、人的活动、社会生活、生命活动。

二、新时代劳动价值观

劳动价值观是劳动者对劳动的思想认识和根本看法，它直接决定着劳动者的价值判断、情感取向与行为选择，是劳动素养的核心内容。习近平总书记多次强调，“劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽”，这是对新时代劳动价值观的明确定位。

（一）劳动最光荣

劳动推动历史前进、拉动社会发展、实现时代进步。劳动是社会实践的重要形式，是创造物质财富的根本途径，社会发展需要劳动实践。劳动最光荣是整个社会对劳动者的价值创造过程的充分肯定和赞扬，人在劳动中产生的满足感是人的自我价值和社会价值高度融合的体现。

★★ 劳动榜样 ★★

鞍钢老英雄——孟泰

孟泰是中华人民共和国成立后的第一代全国劳动模范之一。他爱厂如家、钻研苦干，在恢复和发展鞍山钢铁公司（现属鞍钢集团有限公司，以下简称“鞍钢”）生产中做出了重大贡献，先后当选为第一、二、三届全国人民代表大会代表，中国工会第七、八次全国代表大会执行委员。

孟泰 1949 年 8 月加入中国共产党，是鞍山解放后发展的第一批产业工人党员之一。东北解放初期，他带领广大工人把日伪时期遗留下来的几个废铁堆翻了个遍，建成了当时著名的“孟泰仓库”。抗美援朝战争期间，他主动担任护厂队员，背来行李睡到高炉旁，冒着随时会遭到空袭的危险，时刻准备用身体护卫高炉。在苏联政府停止对我国供应大型轧辊，致使鞍钢面临着停产威胁的情况下，他组织了 500 多名技术人员开展了从炼铁、炼钢到铸钢的一条龙厂际协作，联合技术攻关，先后解决了十几项技术难题，终于成功自制大型轧辊，填补了我国冶金史上的空白，被誉为“为鞍钢谱写的一曲自力更生的凯歌”。他自己设计、制造的双层循环水能将冷却热风炉燃烧筒的寿命提高了 100 倍。他时时刻刻心里装着职工，为生产解难，为工人排忧。在遭受三年严重自然灾害的日子里，为使工人保持好的体力，不影响生产，把靠几个女儿挖野菜喂养大的两头猪送到厂里，为全厂职工改善伙食。在职工因为没有床位而不能住院治疗影响身体康复的时候，他买来废钢管，组成青年突击队，自制铁床，既缓解了燃眉之急，还节省了费用。

孟泰的精神永远激励着广大职工在岗位上为国家的经济发展做贡献。1986 年 4 月，鞍钢公司为孟泰同志举行了塑像揭幕仪式，基座上镌刻着“孟泰精神永放光

芒”。1993年4月，鞍钢工会与鞍山市立山区政府共同为孟泰同志在立山公园建造了全身塑像，并将立山公园更名为孟泰公园。

（资料来源：新华网，2021年5月29日，有删改）

（二）劳动最崇高

劳动是人类的本质活动。从某种意义上说，劳动成就了人，没有劳动，也就没有人。劳动不仅能生产人们社会生活中必需的产品，而且能使人与人之间建立起社会关系。劳动最崇高是对劳动的提倡和崇尚，是对劳动价值的高度肯定，激励着人们坚定劳动的信念。

（三）劳动最伟大

劳动最平凡，平凡孕育着伟大。劳动之所以伟大，是因为劳动既创造了物质生活，又创造了精神文明，劳动使人类得以繁衍生息，编织出五彩斑斓的世界，创造了人类社会的灿烂文化，推动了社会生产力的不断进步和物质财富的极大丰富。劳动最伟大是对劳动精神的升华和高度解读。

（四）劳动最美丽

劳动创造了美，劳动是脑力劳动和体力劳动的完美结合。劳动者在创造美的事物的同时，其自身也被美塑造，劳动美的外延合乎逻辑地从劳动产品之美向劳动者内在之美延伸。劳动最美丽激励着劳动者从劳动中感受美、发现美，为建设美丽中国贡献出自己的力量。

三、尊重劳动创造

劳动创造价值，劳动创造世界，一个崇尚劳动、尊重劳动者的社会一定是富有生机、蓬勃发展的社会。怎样看待劳动、怎样对待劳动者是社会性质的重要标志。人民当家作主是社会主义民主政治的本质和核心，工人阶级和劳动群众是建设中国特色社会主义社会的主力军。树立劳动最光荣、劳动者最伟大的观念是我们国家和社会性质的必然要求。在全社会推动形成尊重劳动、鼓励劳动、保护劳动的浓厚氛围是由我国国家性质和社会性质决定的。

（一）尊重劳动

“尊重劳动”的说法早已有之。李大钊曾讲过：“我觉得人生求乐的方法，最好莫过

于尊重劳动。一切乐境，都可由劳动得来，一切苦境，都可由劳动解脱。”尊重劳动是对待劳动的基本态度，包含对劳动者的尊重、对劳动资料的节俭、对劳动过程的体贴、对劳动成果的珍惜等。

尊重劳动必须尊重劳动者。人类的历史就是生产力不断解放和发展的历史，而在解放和发展生产力的过程中，劳动者是最积极、最活跃和起主导作用的因素。因此，尊重劳动就要尊重劳动者的主人翁地位，尊重一切有益于人民和社会的劳动。只有尊重劳动者，尊重劳动才得以具体化；只有尊重劳动者，力量之源泉才不会枯竭。

尊重劳动和劳动者，必须纠正人们对劳动和劳动者的片面认识，树立平等劳动观。尊重劳动不仅要尊重复杂劳动和脑力劳动，还要尊重简单劳动和体力劳动；既要尊重物质生产劳动，也要尊重非物质生产劳动；不仅要尊重公有制经济中的劳动，还要尊重非公有制经济中的劳动。作为人类的本质活动，一切劳动都值得被尊重。劳动不分贵贱，这是最基本的法则。

“一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”我们享受的每一份服务，我们使用的每一件物品，都凝聚着劳动者辛勤劳动的汗水。尽管改革开放让很多人富了起来，但我们依然要保持勤俭节约、艰苦奋斗的品格，抵制铺张浪费，珍惜劳动者的劳动成果。

（二）尊重知识，尊重人才

只要人才能够成长，个人事业就有希望，国家就有希望。致天下之治者在人才。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央全面深入推进新时代人才强国战略。习近平总书记在党的二十大报告中指出：“必须坚持科技是第一生产力、人才是第一资源、创新是第一动力，深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略，开辟发展新领域新赛道，不断塑造发展新动能新优势。”这一重要论述，对于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具有重大意义。

人才是第一资源，这是中国共产党在长期领导中国人民进行革命斗争和社会主义建设的历史过程中总结出来的一条宝贵经验。尊重知识、尊重人才有利于为充分发挥人才这一宝贵资源的重要作用创造良好的社会环境。唯有全社会都尊重知识、尊重人才，都真正把人才当作社会的第一资源，党的二十大报告中提出的关于人才工作的重要部署才能真正落实；唯有全社会都尊重知识、尊重人才，我们才有可能吸引和动员更多的人才投入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的伟大事业中来。

（三）尊重创造

马克思主义唯物史观认为，人民群众既是物质财富的创造者，又是精神财富的创造者，更是社会变革的决定力量。人民创造历史，从根本上决定着党和国家的前途命运。

勤劳勇敢的中国人民是中华民族生生不息、发展壮大的脊梁。依靠人民群众创造伟业，必须尊重人民群众的首创精神，最大限度激发人民群众的创造热情。

总结我们党发展壮大的经验，很重要的一条就是始终把群众作为力量源泉，始终把政治智慧的增长、执政本领的增强深深扎根于人民的创造性实践之中。面对新形势、新任务，必须把人民群众的伟大实践作为源头活水，及时发现、总结、概括人民群众创造出来的新鲜经验，同时带领人民、依靠人民开展新的实践，推动党和国家事业不断向前发展。充分发挥亿万人民的创造伟力，就能够形成同心共圆中国梦的强大合力，推动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的中国梦的实现。

青春故事

技能冠军和他的“远大前程”

2021年11月16日，第46届世界技能大赛（以下简称“世赛”）焊接项目的首次阶段性考核在山东省威海市文登技师学院拉开战幕。年仅24岁的赵脯菠以裁判身份亮相赛场，备受瞩目。第45届世界技能大赛焊接项目冠军、全国技术能手、四川工匠、中国十九冶集团有限公司首席焊工技师，享受国务院政府特殊津贴……年轻的赵脯菠不仅头顶世界冠军光环，还拥有诸多令人羡慕的荣誉。

如果没有学习焊接，对于1997年出生的赵脯菠来说，人生或许只有两种可能：接过母亲手里的锄头务农，或是像父亲一样开货车糊口。2013年，攀枝花技师学院来到会理市招生，这一年，四川省在全国率先实行“中职全免费”政策。“免费学技能，还有助学补助，为什么不试一试？”想学点赚钱本事的赵脯菠，误打误撞地进入攀枝花技师学院学起了焊接。

入学那一年，比他大三届的师兄王晨宇在德国莱比锡获得了第42届世赛焊接项目优胜奖，引起了全校师生的关注。两年后，另一位师兄曾正超在巴西圣保罗第43届世赛中为我国摘得焊接项目的历史首金，举国瞩目。赵脯菠的内心受到了极大触动：“原来自己手里的焊枪竟能敲开世界舞台的大门！”

一颗梦想的种子在他的心里生发出嫩芽。从“小透明”到世界冠军，赵脯菠走过了一条漫长的路。2015年，攀枝花技师学院开展为第44届世赛培养后备力量的首次大规模校内选拔，赵脯菠报了名。想要成为世赛选手，需要经过校、市、省和国家的四级选拔。当时，在由七八十人组成的备战集训队里，赵脯菠普通到有些“透明”。在那一年的全国选拔赛上，赵脯菠遗憾止步五强，但因为赵脯菠的年龄小，仍有参加第45届世赛的可能，所以他

一直跟随当届种子选手进行强化训练。“当时确实技不如人，只能苦练，想着即便进不了世赛，也能练一身过硬本领。”焊接工艺讲究稳、准、匀，为了练习腕力，赵脯菠用手托举装满水的大可乐瓶，一托就是几个小时；为了练习“蹲功”，他看书、洗衣服都尽可能蹲着完成。“焊接是精度的较量，在世赛现场，成败往往就在微米之间。”撸起袖子，赵脯菠露出胳膊上的累累伤痕。练习仰焊时，焊花灌进袖口，烫得他钻心的痛，可为了实现焊缝的“完美”，他只能忍着不动。那段时间里，他每天要完成不低于15个小时的训练，连吃饭、睡觉、洗澡都要“卡”在规定时间内。“不管多晚都必须完成当天的训练任务，有时会焊到凌晨，第二天6点还是要像往常一样爬起来。”赵脯菠回忆说。在赵脯菠站上世赛冠军的领奖台之前，这样的训练生活持续了4年多。

在枯燥的训练中，赵脯菠不止一次有过放弃的念头，甚至偷偷哭过很多次。不过，每次释放情绪后他又会重新拿起焊枪：“为了梦想，必须咬牙坚持。”从俄罗斯喀山摘金回国后，赵脯菠受邀留在攀枝花技师学院担任助教，带领集训队员备战新一届世赛。两年来，赵脯菠每天和备赛选手们保持着相同的作息，“金牌选手”正在努力成为“金牌教练”。因为疫情，原定2021年在上海举办的第46届世赛延期一年，这意味着备赛选手“魔鬼集训”的周期又被拉长了。每当师弟们进展不顺时，“过来人”赵脯菠都会耐心开解：“只要坚持下来，就会看见曙光，未来的你一定会感谢今天拼尽全力的自己。”

个体命运与时代紧密交织。赵脯菠常常感叹：“一切都是时代的馈赠。”2016年3月，工匠精神首次被写入政府工作报告，产业工人队伍建设改革如火如荼地推进，勤奋刻苦的赵脯菠搭上了技能成才的高速列车，迎来了一个又一个人生的“高光时刻”。在2021年庆祝中国共产党成立100周年活动的中外记者见面会上，他作为新发展党员代表接受访问。赵脯菠身穿工装坐在台上望着媒体的“长枪短炮”，紧张之余感到无限荣光。“技能人才的声音如此受到关注，我真的很自豪！”“希望更多年轻人，用技能实现人生的‘远大前程’。”

（资料来源：《工人日报》，2021年11月29日05版，有删改）

任务二

在热爱劳动中培育劳动态度

热爱劳动是对劳动的情感，热爱劳动、从小事做起一直是中华民族的传统美德。高尔基说过：“热爱劳动吧。没有一种力量能像劳动，即集体、友爱、自由的劳动的力量那样使人成为伟大和聪明的人。”热爱劳动，兢兢业业地做好本职工作，干一行爱一行是一种优秀的职业品质，是我们应该遵从的基本价值观，是一种明智的人生选择和追求。

一、理解劳动既是权利也是义务

劳动不仅仅是公民的一项重要人权，也是公民个体生存与发展的主要手段。现今劳动已经逐渐得到了国际社会和各国政府的高度重视，被各国载入宪法，并成为重要条款之一。《中华人民共和国宪法》（以下简称《宪法》）规定，劳动既是公民的权利又是公民的义务。在我国，每一个劳动者都是社会主义国家的主人。劳动者的主人翁地位是通过行使劳动者的权利与履行劳动者的义务体现出来的。

（一）劳动权利

劳动是劳动者的基本权利。每个人通过劳动，一方面，为社会提供产品和服务；另一方面，从社会获取报酬，发展自我。

劳动权利的本质属于生存权利，是关系到劳动者的生活保障的重大问题。这一问题解决不好，会直接影响到社会生产力的发展和社会的稳定。劳动权利作为公民的一项重要权利，主要包括两个方面：就业资格的平等和就业能力衡量尺度的平等。平等就业权是国家在建立劳动力平等就业竞争机制的基础上平等保护公民的生存权。自主择业权的行使，体现在公民作为自身劳动力的所有者，能够通过竞争获得理想的职业、报酬和工作单位上。公民应该积极主动地提高自身的就业能力，在国家创造的平等就业环境中行使劳动权利。

（二）劳动义务

劳动者在享有劳动权利的同时，也应该履行劳动义务。劳动义务是从人与其他动物的区别中产生出来的，是从人与人的关系中产生出来的，是从人的“生生不息、世世繁衍”中产生出来的。

依据《宪法》，劳动义务包括两个方面：一是要求我国公民作为生产资料公有制的主人，应当具有参加社会劳动的高度自觉性和光荣感；二是公民必须以劳动作为自觉谋生的手段，在积极争取国家和社会提供的就业机会的同时，努力通过自谋职业、自愿组织就业等方式自觉创造就业机会，并在劳动岗位上认真地履行各项劳动义务。

二、积极主动地劳动

美好生活的一个重要条件是物质保障，而获得物质保障的主要途径就是积极劳动，从这个角度来看，积极劳动能够为美好生活提供有利条件。同时，美好生活是积极劳动的重要刺激要素，所以在对美好生活的期望下，更多的人会投入到积极劳动中。

（一）自觉参加劳动

基于社会实践可知，在很多人的意识里，美好生活需要通过积极劳动来创造，所以为了实现美好生活，许多人付出了劳动。可以说，美好生活就是社会大部分人努力的目标和方向。有人认为，住大房子就是美好的生活，所以这些人会为了住大房子而自觉参加劳动；也有人认为到处旅游就是美好的生活，这些人会为了攒旅游资金而自觉参加劳动。总的来讲，每个人定义的美好生活是不同的，但是在他们的眼中，不管是什么样的美好生活，都可以通过积极劳动来获取，所以在将美好生活作为自身追求的目标之后，人们就会义无反顾地加入劳动大军。

大学生要清楚地知道自己想要的是什么、目标是什么、未来要做什么，要能够对美好生活进行规划，并为了实现自己规划中的美好生活而拼搏、努力，自觉积极付出自己的劳动。只要积极劳动，哪怕多花些时间，美好生活总是可以实现的。

（二）及时开展行动

及时开展行动是积极主动的特点之一。然而，很多人觉得，安排给自己的劳动任务都是一些重复性任务，自己对任务不感兴趣却又不得不完成，于是就产生了对劳动任务的抵触心理。因此这些人在执行任务时，能拖则拖，久而久之，就养成了消极拖延的习惯；拖延之后，又由于时间紧迫，草草完成，无法保证劳动质量，也体会不到劳动带来的成就感，从而更加抵触劳动任务，这样就陷入了拖延和抵触的循环。

唯物辩证法认为，内因是事物自身运动的源泉和动力，是事物发展的根本原因，外因是事物发展、变化的第二位原因。内因是变化的根据，外因是变化的条件，外因通过内因起作用。因此，抵触和拖延完成劳动任务，根本原因在我们自己身上。大学生要克服拖延，就要在接到劳动任务之后，给自己设定任务的完成期限和完成标准，充分利用好劳动时间，合理分解劳动任务，及时付诸行动，高效地开展劳动。

拓展阅读

如何提高自己的劳动积极性

一、理解工作的意义

提高劳动积极性的首要标准是找到工作，明确工作对自己的意义是什么、对自己有什么价值。寻找工作的意义不单单是“从事自己喜欢的工作”或是“让自己喜欢上这份工作”，而是要让自己明白这份工作能给自己带来什么：是实现人生价值、满足自己的兴趣、提升自己的能力，还是单纯的赚钱使自己能实现喜欢的生活方式。工作的意义有很多，只有明确了工作的意义，才能让自己积极主动地进行劳动。

二、找到角色定位及职能

劳动者要找到自己在组织中的角色，以及对应的职能。无论是什么职业、什么岗位，从事一份工作就要找到自己所处的位置，确定自己应该具有什么样的能力、应该发挥什么样的职能。清晰角色定位与职能后，每个人才能更好地发挥自己的能力以匹配职能，才能在劳动的时候找到方向，做好自己的工作。

三、确定阶段目标与预期目标

每一位劳动者在参加劳动时都应制订阶段目标及预期目标，这不仅包括工作目标，也包括个人成长的目标。只有制订好目标，并按照计划完成每份工作的阶段目标，完成个人成长的阶段目标，劳动者在劳动中才不会毫无头绪。

四、给予自己正向激励

劳动者在劳动过程中一定要记得给自己正向激励。即使自己明确了这份工作的意义，又定位好了自己的角色，制订好了计划目标，但如果在劳动过程中不给自己当下的“成果”一份正向激励，那么是很难支撑自己未来的工作的。

三、培养吃苦耐劳的坚强意志

“艰难困苦，玉汝于成。”奋斗是艰辛的，然而，没有艰辛就不是真正的奋斗。可以说，奋斗本身就是一种幸福。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”当代青年沐浴着新时代的阳光雨露，有着更好的生活条件，但肯吃苦、能吃苦的优良传统不能丢。

（一）正确面对和处理“苦差事”

随着社会主义市场经济的深入发展，我国的社会经济成分、组织形式、就业方式、

利益关系和分配方式日益多样化，这些从很大程度上影响着大学生的自主意识和认知能力。很多人更加注重自我内心的满足，有自己的价值取向和是非判断。每个人所处的社会环境及受教育程度有差异，人与人之间的思想水平也存在差异，并非所有人的思想素养都达到了社会要求的高度。个别大学生走向拜金主义的误区，存在不劳而获、崇尚财富、贪图享乐的错误思想。

面对社会发展进程中的“苦差事”，大学生首先要成为思想上的先行者。古语有云，“吃得苦中苦，方为人上人”，大学生只有在追逐个人理想的道路上保持吃苦耐劳的精神，才能成为生活中的奉献者、工作中的耕耘者、学习上的佼佼者、实践中的开拓者，真正实现个人价值。

当代大学生面临着学业、就业等各种问题，部分大学生难以找到适合自己的出路。我国的艰苦地区和基层岗位对人才的需求非常迫切，而有一些大学生在就业时存在动力不足、眼高手低等问题，由此产生了巨大的供需不匹配的矛盾。面对“苦差事”，大学生需要克服浮躁的心理，找准定位，了解自己的优劣势，增强专业素养，磨砺吃苦耐劳的品质，提升自主创新意识和动手操作能力，成为具有一定科学研究能力、集知识与能力于一身的行家里手。当未来面临更加严峻的困难时，大学生就能够真切地感受到吃苦耐劳的品质所带来的强大内驱力，更科学地处理好“苦差事”。

★★ 劳动榜样 ★★

13 个除夕坚守岗位守护铁路安全——道口工雷贱飞

“25605 次列车，霞洞西道口正常，可安全通过。”2023 年 1 月 21 日，大年三十，广铁集团肇庆工务段霞洞道口工区的道口工雷贱飞像往常一样坚守在工作岗位上，今天是他在工作岗位上度过的第 13 个除夕。

雷贱飞看守的道口周边工厂、村落密集，常住人口有 3 万多人，通行车辆、行人非常多，被称为广茂线最繁忙的道口。“这个道口是进出茂名市区的主要干道，每天经过的列车有 60 多趟，公路汽车交通繁忙，每天 24 小时平均每小时有 200 多趟汽车通过。”雷贱飞说。他值班期间不仅要时刻关注火车的运行信息，还要注意道口公路的情况，需要 24 小时打起精神。

“霞洞西道口，25605 次接近。”13 时 01 分，正在吃午饭的雷贱飞接到前方司机的呼叫，他立刻拿起红黄信号旗，迅速走出值班室，关闭道口栏门，对道口周边进行仔细检查，看附近铁轨上是否有异物、是否有人在路基上逗留……一切确认无误后，雷贱飞返回立岗接车，密切注视着公路上的车辆和行人，确保即将到来的列车能够顺利通过。

看似简单的工作，其实并不轻松。“道口工一个班8小时，要重复关闭栏门、接车、打开栏门上百次，吃饭、上厕所都只能利用列车间隔的时间快速解决，今天这顿简单的午饭，前后用了1小时，中间还要立岗接2至3趟列车。”雷贱飞说。

道口工作容不得半点马虎，春运期间，公路上人流、车流密度进一步加大，通过注意瞭望、接转通知、疏通道口、关闭栏门、检查、接车、确认安全、开启栏门……每一次列车经过道口的时候，雷贱飞总是仔细、认真地进行标准化的作业，时刻守护着道口过往行人和列车的安全。

大年三十上午，雷贱飞先后接了21趟列车。“在岗一分钟，安全六十秒，丝毫马虎不得。”雷贱飞说。雷贱飞在这处道口坚守了13年，接送列车约60000列，2008年至今共计防止发生事故12起，达成了道口无慢行及以上安全事故发生的成就。

作为一名道口工，他深知身上担负的责任。由于道口的工作性质，他已经13年没能和家人一起吃年夜饭了。“虽然不能和家人一起过节，但是能目送着一辆辆列车安全、平稳地从道口呼啸而过，自己的付出就值了。”雷贱飞说。这份坚守就是铁路人“爱岗敬业”的最好诠释。

（资料来源：中国新闻网，2023年1月22日，有删改）

（二）坚定理想信念

理想，是个人或群体基于现实对未来愿景做出的美好期盼，是一个人或一个群体的远大奋斗目标；信念，是个人或群体坚信这一目标必定能够实现并为之不懈努力的使命感和责任感。理想和信念共同为人类社会的进步提供了必要的精神支撑，成为人们开展科学实验、生产实践和社会实践，不断改造物质世界的强大精神动力。

拥有坚定、果断、勇敢、刚毅的意志，是作为精神主体的人突破一般道德水准的重要条件。意志是人们在践行理想、坚定信念的过程中，自觉克服困难和排除障碍的毅力。大学生应当以吃苦耐劳的意志品质坚定理想信念，要正确认识共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想之间的关系。实现共产主义是我们的远大理想，坚持和发展中国特色社会主义，就是向着远大理想进行的实实在在的努力。大学生要时刻保持接续奋斗的精神面貌。

任务三

在辛勤劳动中淬炼劳动能力

辛勤劳动强调了劳动对于个人生存和发展的意义，包含“勤学”和“勤劳”两个方面：“勤学”强调锐意进取，即个体要树立终身学习的理念；“勤劳”强调脚踏实地，即个体要通过辛勤劳作、艰苦奋斗创造美好生活。劳动能力是在劳动者认识和使用劳动工具、熟悉劳动的过程中经过反复锻炼、摸索和总结才得以形成和发展起来的。新时代面对着各种新挑战，大学生更需要付出辛勤劳动，淬炼自己的劳动能力，苦干笃行，越挫越勇。

一、通用职业能力

职业能力是人们从事其职业的多种能力的综合。职场人必备的职业能力分为两种：通用职业能力和专业劳动技能。通用职业能力是可迁移的能力，通常决定了职场人的职位发展速度和高度。进入职场以后，公司要么没有培训，要么就是设置针对专业劳动技能的培训，目的是让员工可以达到基本的工作要求。对于通用职业能力，很多人没有针对性地学习或了解。通用职业能力主要包括三个维度：行为能力、技术能力和环境能力。

（一）行为能力

行为能力是指成功参与或领导一个项目、项目集群或项目组合所需的与人和人际关系相关的能力。最终，行为能力会在目标达成的过程中被认可，也就是让相关利益方满意。行为能力主要包括 10 种能力要素：自我反思与自我管理、诚信与可靠、人际沟通、关系与参与度、领导力、团队合作、冲突与危机、谋略、谈判、结果导向。

（二）技术能力

技术能力是指个人使用的使项目、项目集群或项目组合成功的具体方法、工具和技术。当组织发起一个新的项目、项目集群或项目组合的时候，各种环境的影响和要求就随之而来。从事项目、项目集群或项目组合管理工作的个人必须考虑到所有的影响和要求。技术能力主要包括 14 种能力要素：项目策划、需求与目标、范围、时间、组织与信息、质量、财务、资源、采购、计划与控制、风险与机会、利益相关方、变化和改革、选择与权衡。

（三）环境能力

环境能力是指可用于个人与环境交互的方法、工具和技术，以及引领个人、组织和社会发起或支持项目、项目集群和项目组合的理论依据。个人、组织和社会的需求是不同的，以此为出发点，我们就会发现，个人的需求非常复杂，因此，项目、项目集群和项目组合开始被人们考虑。项目、项目集群和项目组合并不是在隔绝的环境中实施的——它们会被所处的组织、社会和政治环境影响。每个项目、项目集群和项目组合的驱动因素可以大体分为组织或社会的正式且清晰的目标和需求，以及非正式而含糊的动机和利益。环境能力主要包括 5 种能力要素：战略，治理、结构与流程，遵循的要求、标准与规则，权力与利益，文化与价值。

二、专业劳动技能

专业劳动技能是与通用职业能力相对应的概念，是指大学生基于知识学习而形成的思维活动能力和职业实践能力，这些能力是以通往未来就业渠道和职业岗位计划为导向的，是大学生劳动技能提升的重心。

（一）掌握系统专业知识

大学生要充分认识到专业知识是专业技能的基础，在校期间将更多精力放在专业知识的学习上，夯实专业理论基础，系统掌握专业结构和主要方法，及时跟踪专业发展的新动向，在整个职业生涯中保持专业学习的热情和习惯。

任何一门专业无论怎么发展，其核心概念和知识架构大致是稳定的，这构成了整个“专业大厦”的地基和框架。学无止境，大学生在专业学习中要遵循基本学习顺序，在开始阶段一定要打牢基础，注重对核心概念的推敲和对基本理论的研读，利用 1～2 年的初步学习，在脑海中构建起基本的专业理论体系，逐步形成专业基础素养，为日后的自学和深度学习奠定基础。

任何一门专业的理论知识都是前人辛勤劳动的凝结，任何一门专业的实践活动都将是国家经济社会建设的重要组成部分。强化专业思维要求大学生不仅要懂得专业学习对自身成长的意义，还要清楚专业承担的社会责任，把劳动素养作为个人自我评价的重要依据。心怀专业使命感，就需要大学生在日常学习、工作和生活中处处留意本专业领域的各种现象，经常训练并努力用专业的方法解决自己遇到的问题。

★★ 劳动榜样 ★★

不懈进取的电气维修工匠——张辉

他，学习起来踏实，工作起来认真，钻研起来刻苦，46岁就已经是动力车间的“老技术员”。他，坚守“解决难题、降低成本、提高素质”的原则，8年来累计为企业节约电费1100余万元。他就是石家庄常山恒新纺织有限公司（以下简称“恒新纺织”）的动力车间主任，高级技师张辉。

高中毕业没考上大学而上了技校，这曾经是张辉心里隐隐的痛。1994年，他从石家庄市纺织技工学校毕业后，被分配到当时的石家庄国棉五厂当维修电工，主要从事电气外线工作。“那会儿比较有体力，跟师傅学活儿的时候让干啥干啥，所以我对一些电气知识只是一知半解，就是个‘二把刀’。”张辉说。

2005年，张辉被调到恒新纺织动力车间当电工。张辉清晰地记得，他刚到新工作岗位时非常慢热，因为对环境不熟悉，他第一次独立上岗就犯了错误。原来，面对进口设备的电路图纸，张辉根本看不懂，于是就糊里糊涂地按照自己的理解把线路维修了。没想到，机器刚刚重启，设备就“放炮”了，烧坏了浆纱机的接触器。急忙赶来处理事故的师傅对张辉进行了批评教育，可是于事无补，他们不得不更换已经损坏的电器配件。从那以后，张辉吸取了教训，维修时变得格外小心，可问题依然不断出现，这让他懊悔不已，恨自己学业不精。他暗下决心，一定要提高业务水平！张辉在工作中不断学习，通过社会考试分别取得了维修电工技师和高级技师职业资格。上班时，他每天兜里都装着一个本，走到哪里记到哪里：“显示317故障时，系统软件错误。冷启动，再手动落纱、开车，落纱夹满管而不放气故障报警，属机械气压力调整过高”“K44显示罗拉转速高，All模块故障”……一开始，张辉将遇到的问题全部记在一个小本上。后来，他发现这样不利于翻看查找。于是，他就一个车间单独用一个记录本做好记录，这样去哪个车间解决问题，就带上哪个本，做到了有的放矢。

恒新纺织建厂时，购买的是“洋设备”。“进口设备的说明书上有德文、英文，唯独没有中文，”张辉说。尽管当时德国专家来厂组装设备的时候，作为电气技术员，大家都在现场参与学习了，可也只是看个大概，并不能了解其中的详细构造和内容，“看着那些字母只能是它认识我，我不认识它！看来不好好学英语是不行的。”于是，他找到了被搁置多年的英语课本开始重新学习，遇到不会的单词就查字典，只要有时间就读读写写。有时候，看到报纸上有英语短文，他也会自己尝试着翻译，渐渐地，他积累了大量的英语词汇。他还利用节假日跑到图书大厦或图书馆去查找翻看《英汉技术科学词典》等专业词典。最终，大部分设备的说明

书张辉都能读懂了。

为了能够得到更系统的学习，张辉报考夜大学，就读电子电工专业。夜大学毕业后，他继续参加专业培训和考试，取得了机电工程师职称证书。随着工作经验的不断积累，报修人员一说机器出现什么故障，张辉就能找到问题重点，并加以解决，维修效率得到了大大提高，他也成功变身为电工班里的维修能手。

前几年，企业细纱机吨纱用电量两三千度，用电量居高不下，这成为恒新纺织一直解决不了的难题。问题主要集中在用于清洁细纱机纺纱区飞花的吹吸风电机上，没有那么多飞花时，吹吸风也连续“工作”造成电能空耗，机器耗电量大得惊人。因为有过多次改造机器设备的成功经验，企业领导一下子就想到了张辉，决定让他来解决这个困扰企业多年的环保节能难题。刚接到任务时，张辉挺犯愁，仔细琢磨后，他认为“将机器的控制器进行编程，用程序来监控它，不用投资，这个办法一定行得通”。可是，想办法让机器的“大脑”听工人指挥，这是电脑程序的问题，张辉对控制器编程一点也不懂啊！“办法总比困难多！”张辉工作学习上的韧劲儿再次被激发出来，他买来相关编程书籍，又踏上了自学 PLC（可编程逻辑控制器）编程之路。历时 2 年的项目改造，张辉付出的艰辛常人无法想象，但最终成果丰硕，此项技改在第一年就为企业节约电费 105 万元，第二年节约电费 150.72 万元。

在坚持中收获提升，在专注中取得突破，爱岗敬业、创新创效。在恒新纺织工作的十几年中，张辉先后提出并实施技术改造 203 项，对进口设备进行新型控制系统国产化替代改造，累计节约创效近千万元。

（资料来源：中工网，2022 年 11 月 4 日，有删改）

（二）积极参与专业实践

专业实践是将专业知识转化为专业技能过程中最重要的环节。通过积极参与专业实践活动，大学生不仅能够更多地了解社会，锤炼意志，培养品格，增强社会责任感，还可以深化自己对专业理论的认知，进一步拓展专业思维，巩固和提高专业技能，并将其转化为职业发展能力。

在校大学生首先要利用好专业实践的机会，锻炼自己应用专业知识的能力。大学生可以通过积极参与课堂讨论、课堂情景教学模拟、专业实验实训课、毕业设计（论文）、拜访劳模工作室或技能大师工作室等活动了解专业实践的思路和领域；通过校内勤工助学、大学生创新创业项目、寒暑假社会调查等活动训练专业实践的具体方法；通过在实

习基地兼职，切实感受从专业知识到职业技能的差异，提高专业动手能力。

知识经济时代，学习已成为终身大事，专业技能提升也需贯串职业生涯始终。大学生应当尽早明确自己的职业发展方向和目标，并围绕这一主线开展专业知识学习，提升专业技能，着重训练自身的劳动创造力。大学生要有意识地参与相关专业技能培训，重视新知识、新技术、新工艺、新方法的应用，能够创造性地解决实际问题，增强诚实劳动意识，积累职业经验，培育自己的创造性劳动能力和诚实守信的合法劳动意识，提升就业创业能力，提高专业技能水平。

三、个人能力提升的途径

提升个人能力有很多方法，通常情况下，它取决于个人或组织的偏好，以及资源的可利用程度。常见的提升方法如下，每个人都可以选择一个最适合自己的途径。

（一）自我提升

大学生可以通过读书、学习标准、研究案例和阅读文章来获取知识，分析实际情况中的应用方式并从中学习。其他方法还有研究、实验和尝试新事物或者边做边学，在实践中学习能使人在一定程度上积累经验或者提升特定技能。

（二）朋辈促进

大学生可以和同学、同事共同讨论事情的发展，向他们寻求关于自己成果的反馈及改进的方法。向不同的人学习可以使个人从不同的角度看待问题，同时双方都能得到能力的提升。例如，一个人通过提出问题得到能力提升，另一个人通过提供见解得到能力提升。

（三）教育和培训

大学生可以参加能够提升特定技能的研讨会、讲座和辅导课。个人能力的提升可以通过参与者与培训者的相互交流及演示来实现，也可以通过案例分析、小组联系和模拟场景来实现。个人能力的发展可能取决于参与者的数量、使用的方法及持续时间。

（四）辅导和指导

在执行特定任务、努力提升特定能力的过程中，大学生可以从教师或培训师那里获得反馈、建议和支持。通常，教师和培训师是不提供直接答案的经验人士，他们通过提问来质疑个人，并把个人的注意力引到特定的方面，从而帮助个人找到合适的答案。

（五）模拟和演练

通过模拟和演练来提升个人能力，是多种提升能力方法的混合。在模拟练习中，我们可以将各方面的经验汇总，综合提升自己的能力。例如，在同一个培训环境中将个人提升和团队提升结合起来，两种能力可以相互促进发展，从而对个人有更大的帮助。

青春故事

“00 后”逆袭成世界技能大赛冠军

2022 年世界技能大赛特别赛日本赛区重庆参赛选手、重庆电子工程职业学院学生李小松，夺得了光电技术项目的金牌，这也是中国在世界技能大赛该项目上夺得的首金！

或许很多人不会想到，这个站上“世界技能奥林匹克”领奖台的“00 后”世界冠军，曾是一个贪玩逃课、让老师头大的“捣蛋鬼”。李小松生于江西省一个普通农村家庭。“我父母都是当地农民，家里不富裕，我从小也没有什么玩具。”他说。小时候的李小松很羡慕那些拥有电动玩具汽车的同龄小朋友，很想自己也能有一个，好拆开看看它们是怎么动起来的。没有玩具车，那就自己造！李小松开始偷偷从家里的电器入手，小到手电筒，大到电视机，他都敢拆下来作为玩具车的制作原件。拆着拆着，他渐渐变成了同学眼中的“反向爱迪生”，还在初中时，他就成了同学眼里修理电脑、手机的“百晓生”。

但是，李小松爱动手探究，却不怎么爱课堂学习，还时不时贪玩逃课，连老师也对他束手无策，结果就是意料之中的成绩不佳，中考成绩很不理想。拿到中考成绩单后，李小松终于警醒，开始反省自己。“总以为长大很遥远，其实只需要一夜而已。”从那以后，李小松变了，不再逃课，认真学习，并决定要学好一门专业技术。2018 年 9 月，李小松进入重庆电子工程职业学院学习。在那里，他遇见了自己的伯乐——重庆电子工程职业学院的老师蔡运富。

“李小松对自己的未来有规划和期盼，为人勤奋踏实，执行能力特别强。”蔡运富说，他首先让李小松学习的是单片机技术。没想到这一决定，让李小松一下子找回了儿时“拆家”的乐趣。“不管是周末，还是节假日，他都不睡懒觉，总是一个人在实训室里反复练习。”蔡运富说，他好几次偷偷把李小松努力的模样拍下来，在班级群里分享。

一天，工作室里来了一位特别的演讲者——梁攀。他是第 45 届世界技能大赛电子技术项目冠军。听完演讲，李小松新的奋斗目标也从此确立——

成为世界冠军！从那以后，两个学期，300多个日夜，李小松坚持在实操训练中“加练”，在理论学习上“竞速”。2020年，他在全国第一届职业技能大赛光电技术项目中获得银牌，并如愿拿到了2022年世界技能大赛特别赛的“入场券”。

为备战世界技能大赛，李小松开启了高强度训练模式。在专家组长周渝曦、教练蔡运富的指导下，李小松将比赛中涉及的每个知识点都延伸扩展了至少8倍的训练量，同时，在数量、难度上做加法，在时间上做减法。比如：世界技能大赛比赛时间是3.5小时，李小松在备战中就要求自己必须在2.5~3小时内完成，为的是预留充足的时间来检查作品和应对突发情况。“真没见过他这么拼的人。”李小松的同班同学商峻宁感叹。李小松每天早上7点出门，常常训练到凌晨才回寝室。后来，为了不打扰室友休息，李小松索性在实训室里安了一张床，每天吃住在那里。

2022年10月15日至18日，世界技能大赛特别赛在日本举行，李小松参加的光电技术项目是本届比赛的新增项目。“这个项目在实际生活中的应用十分广泛，户外LED显示屏的搭建维护、智能家居里的照明系统等光电结合的领域都属于这个范畴。”李小松说。世界技能大赛对参赛选手要求非常高，除了要具备扎实的知识储备、理解能力和实操技术，还要在赛场上展示出本项技术在世界上的最高水平。4天比赛时间、7大比赛内容，在智能照明控制系统的安装与调试模块中，7个小时的比赛时长让很多选手体力不支，而早已适应高强度节奏的李小松在6小时内圆满完成比赛。在照明环境场景设计、模拟与仿真项目中，主办方临时将比赛时间从3.5小时缩短为3小时，并且在技术上难度加码，这让很多选手措手不及，但李小松不仅出色完成作品，还预留了充足的时间进行检查。最终，李小松成为全场唯一一个完成了所有设备安装任务的选手，为中国捧回该项世界技能大赛比赛项目的首金！

李小松说，今后，他将继续发扬精益求精的工匠精神，“为中国实现制造业强国目标奉献自己的一份力量”。

（资料来源：重庆日报网，2022年11月17日，有删改）

任务四

在诚实劳动中锻炼劳动品德

习近平总书记指出：“人世间的美好梦想，只有通过诚实劳动才能实现；发展中的各种难题，只有通过诚实劳动才能破解；生命里的一切辉煌，只有通过诚实劳动才能铸就。”劳动既是个体的行为，也是全社会成员的集体实践。改革开放以来，我国人民的生活水平有了显著的提高。劳动精神是当代中国人民的价值取向，诚实劳动体现着人们对和谐、平等、无欺诈的劳动关系的需要，夯实诚实劳动的品质有助于转变投机取巧的浮躁之风、好大喜功的浮夸之风。新时代劳动者要提高技术水平、秉持职业操守，以诚实劳动铸就大美中国梦。

一、遵循科学客观的劳动规律

人类社会要存在和发展，不能仅仅依靠自然界直接提供的物质资料，因为这些物质资料处于不稳定的供给状态，它们的供给受地理环境、气候的影响很大，因此，早在远古时代，人类便意识到了主动征服自然、改造自然的重要性。原始社会的人们把石头制作成石器进行种植、狩猎活动，这些活动都属于劳动。人类不满足于只获得能够保障最低生活需要的物质资料，希望自己的生活变得更加美好，比如希望穿更加舒适的衣服，住高大、宽敞的房屋，乘坐速度更快的交通工具。这些物质资料是自然界无法直接提供的，需要人类运用自己的智慧并通过劳动去制造。

当今世界确实存在通过非劳动途径获得丰富物质资料的国家或个人，如通过恶意发动战争等卑劣手段对弱者的物质资料进行掠夺，通过掌握的资本优势、技术优势对他人的物质资料进行剥削，或是通过投机手段来占有他人的物质资料。然而，这些手段都是不可取的，其原因在于它们不是非法的就是不符合道德的，要受到法律的惩罚或道德的谴责。此外，还有一个最根本的问题，那就是这些手段都是不可持续的，它们并不是维持繁荣、富裕的根本途径。世界上没有永不战败的国家，没有不会丧失资本、技术优势的企业，也不存在投机从无失误的个人，只有劳动才是能够让我们源源不断地获得物质资料的唯一稳定途径。

二、树立诚实守信的劳动意识

在新时代，我们要强调诚实守信的劳动意识，将“诚信”二字内化于心、外化于行，要将诚实劳动视为道德义务。诚实劳动可以是对社会、对他人的期望，但首先应该是对自己的要求。树立诚实守信的劳动意识应从每个人做起。一个有责任感的公民，应当身体力行，用自身的诚实劳动去影响周围的人。社会由个体组成，如果每个人都坚持以诚信要求自己，那么社会就会成为一个诚信的社会。

★★ 劳动榜样 ★★

36 年专心做好一件事——火车司机杜海宽

今年 58 岁的杜海宽是中国铁路呼和浩特局集团有限公司（以下简称“中铁呼和浩特局”）包头西机务段包头运用车间的一名电力机车司机。自 1985 年起，从司炉到副司机再到火车司机，杜海宽在火车司机这个岗位上创造了连续 36 年“零违章、零违纪、零机破、零晚点、零投诉”的“五零”纪录。

旅客列车对行车细节要求很高，只有练就“起车客不知，停车客不晓”的平稳操纵技能，才能给旅客带来更好的出行体验。因此，杜海宽在工作中不断钻研驾驶技术，总结行车经验，提高驾驶水平。为了将作业标准、操作规程等业务知识牢记于心，杜海宽一有时间便与妻子薛利英“合作”，以提问业务知识的方式加强记忆。

“与火车打交道 36 年，就是想真正做好一件事——成为一名优秀的火车司机。”杜海宽说。靠着日复一日的坚持和追求，他先后获得了全国劳动模范、全国五一劳动奖章、全国铁路系统火车头奖奖章等荣誉。2021 年 11 月，他又当选了全国诚实守信模范。

再有一年多的时间，杜海宽就要退休了。杜海宽说，他心中还有两个愿望，一个是站好最后一班岗，在火车司机岗位上继续为旅客提供优质服务；另一个是做好“传帮带”，将自己的经验分享给更多的年轻同事。

（资料来源：新华网，2021 年 11 月 26 日，有删改）

三、贯彻天道酬勤的劳动观念

勤劳是中华民族世代传承的一种优良品质，也是中华民族倡导的一种精神和力量，

是每一个中华儿女应有的劳动生存状态。中华儿女自强不息，用劳动创造了生活、创造了灿烂文化，在劳动中培养了团结互助精神。劳动人民在勤劳创造生活的同时还发挥聪明才智，创造了举世瞩目的灿烂文明，在建筑、科技、手工业、天文地理等诸多领域都取得了无可比拟的成就，万里长城、天文仪、龙门石窟、都江堰、大运河、榫卯结构等，无一不是凝聚了劳动人民勤劳、智慧的伟大成果。

四、坚持真抓实干的劳动作风

求真务实，是中华民族一以贯之的精神品格。伟大梦想不是等来、喊来的，而是拼出来、干出来的。我们要进一步弘扬求真务实的作风，真正沉下身、沉下心、沉下力去干事创业，坚持真抓实干的劳动作风。

真抓实干，重在落实。落实，就是要思路到位、措施到位、责任到位，增强执行力，确保各项工作落到实处。大学生要落实每一件工作，具体细化到每一项任务上，做到每项任务都有完成时限和要求；要树立大局观念、全局意识，密切配合，通力协作。

真抓实干，归根到底看实效。实干出实效，实效见实干，实效体现在实绩上。发展速度的快慢，发展质量的好坏，转变发展方式的急缓，和谐发展指数的高低……这些实实在在的數字最有说服力。

新形势、新任务、新挑战赋予了我们新的历史使命，我们必须始终保持爬坡过坎的压力感，保持进位争先的使命感，保持干事创业的责任感，永不满足、永不停顿、永不保守、永不敷衍、永不懈怠。



专题拓展



视点聚焦

建设人才强国，厚植人才资源竞争优势

北京为加快建设高水平人才高地，支持高校创建了 22 家高精尖创新中心；山东青岛构建了以企业为主体的人才引育留用机制，让人才一心扑在研发一线；安徽合肥为高层次人才搭建平台、提供政策、优化服务，营造拴心留人的好环境……一段时间以来，各地深入实施新时代人才强国战略，把引贤纳才之门打得更开，把人才发展土壤培植得更厚，为各类人才创新创造提供了广阔天地。

人才是富国之本、兴邦大计。习近平总书记在党的二十大报告中提出，必须坚持“人才是第一资源”，深入实施“人才强国战略”，坚持“人才引领驱动”。回望百年征程，我们党始终重视培养人才、团结人才、引领人才、成就人才，团结和支持各方面人才为党和人民事业建功立业。在全球创新指数排名中，我国从 2012 年的第三十四位上升到 2022 年的第十一位。从脱贫攻坚的一线到疫情防控的战场，从科技创新的前沿到区域协调发展的实践，处处都闪耀着人才的身影，凝结着人才的智慧和汗水。人才队伍快速壮大，人才效能持续增强，人才比较优势稳步增强，一支规模宏大、素质优良、梯次合理、作用突出的人才队伍加速集结，呈现出百舸争流、千帆竞发、万马奔腾的火热景象。

国家发展靠人才，民族振兴靠人才。今天，我们比历史上任何时期都更加接近实现中华民族伟大复兴的宏伟目标，也比历史上任何时期都更加渴求人才。站在新的历史起点，无论是实现科技强国的奋斗目标，还是满足人民日益增长的美好生活需要，都迫切需要一批又一批德才兼备的有为人才为之奋斗。我们要锚定 2035 年跻身创新型国家前列、建成人才强国的目标，全方位培养、引进、用好人才，大力建设战略人才力量，加快建设世界重要人才中心和创新高地，厚植人才资源竞争优势。

（资料来源：《人民日报》，2022 年 10 月 26 日 9 版，有删改）

实践活动

1

观看《劳动铸就中国梦》专题片

观看《劳动铸就中国梦》专题片，了解劳动铸就中国梦的典型事迹和人物。结合专题片中的典型事迹和人物，讨论大学生应培养和具备哪些劳动品质。

| 过程记录表 |

▶ 观看记录：

▶ 观后感：

▶ 心得体会：

观看专题片活动评价表

评价标准	分值	分数小计	教师评价
观看记录详细	30 分		
观后感条理清晰	40 分		
积极参与讨论	30 分		
总分	100 分		

实践活动

2

制作汽车模型

走近汽车工业园区，近距离观察汽车的生产过程，观摩自动化生产线、机器人生产线是如何进行焊装的，观摩汽车成车前的几大工艺线如何工作。了解汽车发展历史，亲自动手制作一个汽车模型。

| 过程记录表 |

▶▶ 观摩记录：

▶▶ 模型设计：

▶▶ 心得体会：

制作汽车模型活动评价表

评价标准	分值	分数小计	教师评价
观摩记录详细	40 分		
模型设计合理	40 分		
总结反思	20 分		
总分	100 分		