

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◎胥长寿 代玉龙 聂彩林



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

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◎胥长寿 代玉龙 聂彩林



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 / 胥长寿, 代玉龙, 聂彩林主编. —
北京: 中国民主法制出版社, 2024.5
ISBN 978-7-5162-3667-3

I. ①新… II. ①胥… ②代… ③聂… III. ①劳动教育—教材 IV. ①G40-015

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2024) 第 096333 号

图书出品人: 刘海涛
出版统筹: 石松
责任编辑: 张佳彬
文字编辑: 李婷婷

书 名 / 新时代劳动教育教程
作 者 / 胥长寿 代玉龙 聂彩林 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 / 15.5 字数 / 377 千字
版本 / 2024 年 8 月第 1 版 2024 年 8 月第 1 次印刷
印刷 / 北京荣玉印刷有限公司

书号 / ISBN 978-7-5162-3667-3

定价 / 46.80 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)



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。马克思主义强调教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，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”这一共产主义社会的最高原则，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、国务院印发的《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》中明确指出，将劳动教育上升至国家人才战略层面的高度；2020年7月，教育部印发《大中小学劳动教育指导纲要（试行）》，从多个方面对如何实施劳动教育提出要求，赋予了高等院校强化劳动教育的新使命；2022年4月20日，“对受教育者进行思想政治教育和职业道德教育，培育劳模精神、劳动精神、工匠精神，传授科学文化与专业知识，培养技术技能，进行职业指导，全面提高受教育者的素质”被写进新修订的《中华人民共和国职业教育法》，体现了劳动教育的重要性。党的二十大报告明确提出“在全社会弘扬劳动精神、奋斗精神、奉献精神、创造精神、勤俭节约精神，培育新时代新风貌”。这一系列关于劳动教育的政策文件和重要论述充分彰显出以习近平同志为核心的党中央着力补齐劳动教育短板，构建德智体美劳全面培养的教育体系，形成更高水平人才培养体系的坚定决心与系统谋划。

本教材依据《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》及《大中小学劳动教育指导纲要（试行）》编写，切实把握育人导向，遵循教育规律，润物细无声地帮助学生树立科学的世界观、人生观与价值观。本教材采用“项目—任务”式编写体例，共包含五个项目，分别是“记忆与传承——崇尚劳动”“礼赞与致敬——热爱劳动”“耕耘与收获——辛勤劳动”“变革与创新——创造劳动”“认知与协作——诚实劳动”。本教材既可作为高校学生接受劳动教育的学习用书，也可供具有劳动热情的社会人士参考。

1. 贯彻落实课程思政进教材

教材在编写过程中，坚持为党育人、为国育才，盐溶于水地融入思想政治教育内容，引导学生成长为具有更深情怀、更广视野、更大格局的堪当民族复兴重任的时代新人。本教材秉持尊重当代大学生身心发展规律的编写原则，在经典的知识结构上创新设计多元板块，以“劳动金句”“最美奋斗者”“劳动深壹度”“活动”“劳动课堂”“劳动论坛”等板块全面提升学生的劳动素质与劳动水平。

2. 注重结合产业新业态、劳动新形态

科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略是党中央提出的需要长期坚持的国

家重大战略，也是现代化建设、高质量发展的关键。本教材以日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动中的知识、技能与价值观为主要内容，注重全面提升学生劳动素养，防止把新时代劳动教育与传统劳技训练混为一谈。本教材将终身学习的发展理念融入教材中，在理论讲解过程中渗透数智化劳动、绿色职业劳动等涉及个人自身发展提升的内容，注重结合新兴技术和社会服务新变化进行内容编写，注重强化学生诚实守信、安全生产的劳动意识，培养学生吃苦耐劳、守正创新的劳动精神。

3. 注重理论与实践的结合

本教材以价值引领、实践提升为编写理念，以立德树人为根本任务，培养学生的实践能力。本教材一方面强化马克思主义劳动观、劳动安全、劳动法规教育，另一方面注重强化学生实践体验，让学生亲历劳动过程，从而提升育人实效性。本教材注重行动导向，匹配高等教育学情，优化教材定位，以期回答新时代如何建设具有时代精神、创新特色的集知识传授、劳动理念与劳动实践为一体的劳动教育教材之问。

本教材在编写时，参考和借鉴了劳动教育研究的有关文献、研究成果和网络资料，在此谨向相关作者表示诚挚的感谢。由于编者水平有限，敬请广大读者批评指正，以便修订时充实完善。此外，本教材还为广大一线教师提供了服务于此教材的教学资源库，有需要者可致电教学助手 13810412048，或发邮件至 2393867076@qq.com 获取。

目 录

项目一 记忆与传承——崇尚劳动

任务一 体认劳动形态	3
最美奋斗者 马永顺：共和国首位“林业英雄”	3
劳动深壹度	4
一、手工劳动	4
二、机器劳动	5
三、智能劳动	6
活动 1 茶树短穗扦插育苗	8
活动 2 做农业科技宣传员	14
任务二 树立劳动观念	19
最美奋斗者 张桂梅：燃烧自己，点亮梦想	19
劳动深壹度	20
一、马克思主义劳动价值观	20
二、新时代劳动价值观	22
活动 1 计算机硬件维护知识技能学习	23
活动 2 采访身边的劳动者	29
劳动课堂 学会自我学习	32
劳动论坛	32

项目二 礼赞与致敬——热爱劳动

任务一 寻找劳动精神	35
最美奋斗者 毛玉泉：修合无人见，存心有天知	35
劳动深壹度	36
一、劳动精神的历史维度	36

二、劳动精神的内涵	37
活动 1 专业洗车实践活动	39
活动 2 体育场地、器材布置实践活动	44
任务二 弘扬劳模精神	47
最美奋斗者 王启民：一生奋斗为祖国建设“加油”	47
劳动深壹度	48
一、劳模评选制度的变迁	49
二、劳模精神的内涵	50
活动 1 邀请劳动模范进课堂	52
活动 2 劳模精神主题演讲比赛	55
任务三 培植工匠精神	58
最美奋斗者 王永伟：从“桑拿房”里走出来的“磨机医生”	58
劳动深壹度	59
一、工匠精神的内涵	59
二、工匠精神的传承与发展	61
活动 1 召开“大国工匠”主题班会	63
活动 2 开展“未来工匠说”团队主题演讲	66
劳动课堂 进行自我管理	70
劳动论坛	70

项目三 耕耘与收获——辛勤劳动

任务一 学习生活性劳动	73
最美奋斗者 陈爱华：为衣物“治病”的“老中医”	73
劳动深壹度	74
一、基本生活技能	75
二、养成良好习惯	84
活动 1 建设美丽校园实践活动	85
活动 2 包饺子	88
任务二 体验生产性劳动	93
最美奋斗者 李莓：跟一株花“较劲”	93
劳动深壹度	94
一、劳动工具的发展	94

二、了解工业技术	96
三、产品质量意识	97
活动 1 认识钳工，走进产业劳动	98
活动 2 无人机套件组装	102
任务三 参与服务性劳动	107
最美奋斗者 周小洪：12 年保持“零投诉”，用心用情送好快递	107
劳动深壹度	108
一、传统服务业劳动	108
二、现代服务业劳动	109
三、志愿服务	113
活动 1 玻璃杯冲泡茶叶实践活动	115
活动 2 走进敬老院做义工	120
劳动课堂 提升适应能力	124
劳动论坛	125

项目四 变革与创新——创造劳动

任务一 适应劳动新形态	129
最美奋斗者 张霁明：毫秒级修复，自动化运维	129
劳动深壹度	130
一、科技劳动	130
二、经营管理劳动	135
三、精神生产劳动	136
活动 1 “爱上实验室”劳动实践	137
活动 2 策划个税申报竞赛	141
任务二 了解产业新形态	146
最美奋斗者 樊凡：专注智能制造的新时代电工	146
劳动深壹度	147
一、数智化劳动	147
二、绿色职业劳动	153
三、新职业劳动	155
活动 1 制作短视频	156
活动 2 设计低碳智慧出行方案	160

任务三 进行创新性劳动	164
最美奋斗者 郜时旺：推动我国碳捕集技术从“引入”到“输出”	164
劳动深壹度	165
一、创新素质	166
二、创新能力	168
三、尊重劳动创造	170
活动1 “变废为宝”创意设计	172
活动2 组织头脑风暴会议	175
劳动课堂 提高创造能力	178
劳动论坛	179

项目五 认知与协作——诚实劳动

任务一 学习劳动法规	183
最美奋斗者 蔡飞：坚守工会律师的初心	183
劳动深壹度	184
一、劳动权利和义务	184
二、劳动合同	184
三、劳动权益保护	186
活动1 诚实劳动情景剧	189
活动2 模拟法庭	194
任务二 维护劳动安全	198
最美奋斗者 薛文刚：装置的“安全守护神”	198
劳动深壹度	199
一、劳动安全风险	199
二、劳动安全常识	203
三、劳动安全事故处理	205
活动1 应急救护技术演练	212
活动2 安全用电，守护家舍	216
任务三 保障劳动健康	220
最美奋斗者 肖文儒：创造生命奇迹的“应急救援人”	220
劳动深壹度	221
一、劳动防护用品	221

二、职业病防治	222
三、劳动心理卫生	223
活动 1 安全事故应急预案	225
活动 2 火灾逃生演练	229
劳动课堂 加强团队协作能力	232
劳动论坛	232
参考文献	233



项目一

记忆与传承——崇尚劳动

劳动金句

劳动永远是人类生活的基础，是创造人类文化幸福的基础。

——马卡连柯

项目导言

劳动是非常平常、为人所熟悉又易被人忽视的活动，它伴随着每个人的一生。中华民族是勤于劳动、善于创造的民族。正是因为劳动创造，我们才拥有了辉煌的历史；也正是因为劳动创造，我们才拥有了今天的成就。崇尚劳动是对劳动的一种认识，世界上没有一种真正具有价值的东西，可以不经过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水平和文明水准，蕴含着对劳动的崇高性的高度认同和自我内化。当代大学生的劳动观，从小处看，关系到个人的发展道路；从大处讲，事关民族的希望与未来。

学习目标

知识目标

1. 了解手工劳动、机器劳动、智能劳动的相关知识。
2. 正确认识马克思主义劳动价值观、新时代劳动价值观。
3. 了解茶树短穗扦插育苗的相关知识。

技能目标

1. 能够顺利完成采访与宣传活动。
2. 提升自我学习能力。

素养目标

1. 树立正确的劳动价值观。
2. 增强团队意识，学会团队协作。

任务一

体认劳动形态



最美奋斗者

马永顺：共和国首位“林业英雄”

他是中国林业工人的杰出代表，他是中国林业战线的一面光辉旗帜。在长达半个世纪的时间里，他的命运始终与大山相连：当国家需要木材的时候，他是伐木模范；当国家需要保护生态的时候，他是育林英雄。他，就是全国著名劳动模范、共和国首位“林业英雄”马永顺。



1948年东北解放后，马永顺来到伊春铁力林业局，成为中华人民共和国成立后第一代林业工人，并于1951年加入中国共产党。他怀着对党和国家的热爱，起早贪黑、顶风冒雪地忘我工作，一个人能完成六个人的工作量，创造了一个冬季手工伐木1200 m³的全国最高纪录。

马永顺在实践中不断改进生产工具，探索先进的生产方法。他将快马锯改成弯把锯，使伐木效率提高了一倍以上。他创新的“降低伐根法”和“利用梢头木”的经验在东北林区推广后，仅1950年至1951年就为国家增收2700多万元。他总结出的“安全伐木法”和“四季铍锯法”，提升了伐木工作的安全系数，使劳动生产效率提高35%以上，被写进全国手工采伐作业的教科书。马永顺因此先后被评为省林业特等劳动模范、东北林业总局一等劳动模范、全国先进生产者，成了名扬全国的伐木模范。

在1959年的全国群英会上，周恩来对马永顺提出了“青山常在，永续利用”的期望，这成为马永顺为之奋斗一生的目标。他下定决心向大山“还账”：过去自己曾亲手伐树36500棵，今后要全部栽回来！

从1960年起，马永顺坚持每年利用工余时间上山义务植树。1982年退休后，“生命不息，造林不止”更成为马永顺晚年最大的愿望。他不但把全部精力用在造林事业上，而且还从1991年起率领家人年年上山义务造林。截至1999年，马永顺和家人义务植树51000株，远远超过他当年的伐木数量。昔日的荒山成为一片绿色林海，昔日的伐木劳模在半个世纪后成了育林英雄。

因对环境保护做出突出贡献，马永顺于1998年荣获联合国环境规划署颁发的“全球五百佳”荣誉称号和黑龙江省特别绿化奖章；1999年，他又接连获得全国老有所为奉献奖、全国五一劳动奖章、全国绿化奖章、“全国十大绿化标兵”称号。

2000年2月10日，马永顺因病去世。按照他的生前遗愿，马永顺的骨灰被安葬在“马永顺林”内，自此，他长眠于大山之中，成为小兴安岭永远的“护林员”。

马永顺病逝后，被全国绿化委员会、人事部、国家林业局（现为国家林业和草原局）追授为“林业英雄”，成为中华人民共和国首位获此殊荣的林业工人。中宣部、全国绿化委员会、国家林业局（现为国家林业和草原局）等部门在人民大会堂举办了“马永顺事迹报告会”，大力弘扬“爱国、创业、创新、奉献”的马永顺精神。

（资料来源：阿拉善左旗林业局，2022-09-16，有删改）

劳动深壹度

劳动者是生产力系统中的能动要素，劳动对象是指生产过程中被加工的东西，劳动工具对生产力发展发挥着重要作用。在每一次产业革命中，都是人改造劳动工具，进而改造自然世界，引发生产力变革，最终推动人类社会历史不断向前发展。人类社会历史就是劳动工具不断改进的历史。因此，依据人类劳动史上各阶段主要使用的劳动工具类型，人类劳动形态可以分为手工劳动、机器劳动、智能劳动三种。

一、手工劳动

劳动是人类文明的基础和源泉，而手工劳动则是劳动最基础的形式，人类早期文明的开创与积累主要依赖于手工劳动。出于基本的改造和征服自然界的“生存”需要，人类的手工劳动由简单走向复杂，由粗糙走向精细，人与动物逐渐拉开了差距，人类进而开启了不同于动物的类生活，创造了属人的渔猎、农耕文明。

（一）认识手工劳动

手工劳动是指人运用自身的自然力——臂和腿、头和手的力量，或直接取用自然物作为工具开展劳动（包括简单改造自然物作为工具而开展劳动，有意识地利用自然物来制造工具而开展劳动）或者对工具加以改造以制成机械而开展劳动。在手工劳动中，人是控制者，劳动的效率主要取决于人。

手工劳动的发展经历了两个阶段。一是完全依赖自身身体的自然力或简单利用自然界天然形成的工具进行的手工劳动，如原始人把木棒和石块作为工具进行采集、狩猎、捕鱼

等活动。二是利用其他生物不可能创造的各种工具而进行的手工劳动。手工劳动时代劳动工具的演变过程见表 1-1。

表 1-1 手工劳动时代劳动工具的演变

年代		代表性工具	
石器劳动时代	旧石器时代	从人类能制造并使用工具开始到距今约 1 万年前	剥片石器、石英片、石头刀、骨器
	新石器时代	距今 1 万年至距今 2000 年	磨制石器，土器，利用草木的纤维及绢丝、毛等纺织品编织而成的织物
金属器时代		距今 6000 年至距今 3000 年	用铜、青铜、铁制成的器具
简单机械劳动时代	技术萌芽时期	公元前 3 世纪至公元前 2 世纪	漏壶（水钟）、阿基米德螺旋泵
		公元前 2 世纪至公元前 1 世纪	自动装置，如自动开闭的门、自动调节灯
		公元前 1 世纪至公元 1 年前	五类简单机械（车轮、杠杆、滑轮、螺旋、车轴）

（二）手工劳动的分类

1. 简单手工劳动

劳动者完全使用手工或辅以简单工具，劳动过程是劳动者自然力的简单支出，劳动者掌握一定的技巧，但主要是付出体力，劳动成果主要取决于劳动者的效率，劳动过程受人体生理情况的限制，生产率较低。

2. 带有一定创造性的手工劳动

人们使用简单的手工工具加工劳动对象，也能够完成较为复杂的劳动任务，能够生产出技术水平较高、附加价值较高的产品。手工操作是手工劳动的重要特点，但这种劳动并非单纯的体力劳动，而是带有一定创造性的智力劳动，其设计思路与创造性通过手工表现在产品上。因为需要经历较长的工作时间才能创作出产品，所以这类手工劳动的生产率不会很高，但由于产品富含劳动经验和复杂的创造性劳动，产品的价值较高。

3. 半机械的简单手工劳动

这类手工劳动由人和机械共同完成。机械需要人工操纵，否则就不能运作。劳动生产率既受机器本身的效率和功能的掣肘，又受劳动者操作的熟练度和体力的限制。

二、机器劳动

围绕如何满足多样化的市场需求及获得更高的利润这一问题，人类不断改进作为生产力发展水平标志的生产工具，制造并采用更有效率的大机器，以便开展更加复杂的劳动。同时，借助以大机器动力不断升级为特征的工业革命，工业文明被赋予更加慑人的威力，地球被打上更加深刻的人的意志的印记。机器劳动是工业文明最直接和最主要的支撑。

（一）认识机器劳动

马克思给机器劳动的定义：“所谓简单的机器劳动，我们指的是应由看管工作机的人来完成的辅助作业。”在机器劳动中，人的作用在于“看管”，因此，机器劳动的主体在理论上依然是人。机器劳动的不断发展也带来了劳动组织形式的变化。在机器劳动的发展过程中，劳动的组织形式由家庭手工作坊和手工工场转变为机器化大工厂。在这一阶段，工厂制度成为最普遍的劳动组织形式。

机器劳动的出现是劳动发展史上的巨大进步，但同时也在生产关系、社会制度上给人类带来了巨大挑战。机器取代了人力，一方面将人从琐碎的劳动中解放出来，另一方面也导致大批从事手工劳动的劳动者破产。大批工人因为机器劳动对人力需求的减少，面临工资下跌甚至失业的困境。

（二）机器劳动的意义

1. 极大地提高了生产力

马克思认为，现代科学是“一般社会生产力”，“生产力中也包括科学”，现代生产是“科学的应用”。“随着大工业的发展，现实财富的创造较少地取决于劳动时间和已耗费的劳动量，较多地取决于在劳动时间内的动因的力量，而这种动因自身——它们的巨大效率——又和生产它们所花费的直接劳动时间不成比例，相反地取决于一般的科学水平和技术进步，或者说取决于科学在生产上的应用。”马克思这一论述阐释了科学技术应用对生产率提高的贡献。在机械制造中，生产不再完全依靠工匠的个人技巧，而更需要那些虽然不直接参与生产但是能够进行设计和制造的工程技术人员。同时，机器劳动也推动了生产对技术的吸收和技术革新，推动了技术和科学的发展。

2. 极大地促进了劳动者的解放

机器劳动代替手工劳动，首先替代的是人力不及、高难险重、有毒有害、简单重复和枯燥乏味的手工劳动。这些劳动不仅有损劳动者身心健康，而且由于工作条件艰苦，工人队伍的稳定性差，因此必须用机器劳动代替，将工人解放出来。

但机器的大量运用、技术的专门化和工厂制度的实施，也造成了劳动者的异化。原因主要有两个。一是机器劳动引起了社会分工的大变革，劳动分工日益精细，工人从以前完成整件的工作而变为只做工作的一部分，同一产品不同环节的劳动者“隔行如隔山”，造成对人的完整的体力和智力的肢解。二是工业革命和科技进步是无产阶级的生存状态日趋恶化的原因。工人每天从事单调、机械的劳动，劳动过程变得更加枯燥无聊，劳动的人文意义、人性化特点、个性化特征等被忽视或消除。自由的、有意识的活动是人类所特有的，自由自觉的劳动是马克思早期认为的人的类本质中核心的要素，但“异化劳动把自主活动、自由活动贬低为手段，异化劳动使人的类本质和现实的个人在身体和精神上双重对立”。



1-1 智能劳动的范围与边界

三、智能劳动

二十世纪四五十年代，第三次科技革命兴起，其中最具划时代意义的是电子计算机的迅速发展和广泛运用，它使全球信息和资源交流

变得更为迅速，人类社会开始进入信息时代。二十世纪后期，以智能化为主要特征的第四次科技革命兴起。作为新的劳动形态，智能劳动通过人与智能机器的合作共事，扩大、延伸和部分地取代了人类在制造过程中的脑力劳动，改变了人类生活的方方面面。

约翰·塞尔曾将人工智能划分为弱人工智能和强人工智能，二者的本质区别就在于有没有意识，如果有意识、有自我、有创新思维等即为强人工智能，反之则为弱人工智能。目前，智能技术处于从弱人工智能向强人工智能发展的阶段。

（一）弱人工智能劳动

从弱人工智能总体来看，人工智能主要从劳动力、劳动手段和劳动对象三个层面介入劳动整体过程。

1. 作为劳动力的弱人工智能

劳动力是指人的劳动能力，即人体力和脑力的总和。而弱人工智能出现的目的是补充或代替一部分人类的劳动能力，以消除人类劳动的某些局限性。从人的体力劳动来看，人类运用身体的能力是非常有限的，不能长时间地进行高强度的劳动或进行持续性消耗体力的劳动。弱人工智能通过对人类这类劳动的模拟，可以在这方面帮助人类分担体力劳动，并持续高效地进行下去。从人的脑力劳动来看，与代替体力劳动不同的是，弱人工智能不能完全模拟人类思维，只能存在于智能和人类思维之间，为人类减轻部分脑力劳动的负担。

2. 作为劳动手段的弱人工智能

劳动手段亦为劳动资料，是劳动与劳动对象之间的媒介物。作为劳动手段的弱人工智能，改变了社会的生产力体系，也使劳动的内涵得到了进一步发展。在弱人工智能时代，劳动手段的范畴不但因技术的进步被不断拓展，而且使物质生产力趋向智能化，进而影响着那些与人工智能相适应的产业趋向智能化。以“人工智能+”为主的数字化、智能化手段，成为社会发展的新前景，不但提高了劳动效率，还提升了劳动者的劳动素质，推动了新时代劳动力的发展，从而使整个物质生产体系发生了质的飞跃。

3. 作为劳动对象的弱人工智能

劳动对象属于物质资料范畴，其在生产力三要素中有着不能忽视的地位，如果没有劳动对象，劳动就无法进行。劳动对象分为两大类，包括直接的自然物和经过劳动加工过的物质。弱人工智能是劳动加工过的物质，如劳动生产中的智能化设备、拥有自主劳动能力的家用小电器等，显而易见，这些都是存在于生活中的被人类劳动加工过的事物。而在人工智能领域，不好判定是否为劳动对象的是科学技术。科学技术是通过人类具体劳动而来的，如某种算法、某类技术可以看作是劳动对象，即便算法或技术不是实在的劳动对象，但如果它们被附在一些实物之上，人类就可以对其进行加工。所以，无论从哪个角度来看，弱人工智能技术本身及其研发加工的事物都属于人类劳动对象的范畴，并作为劳动对象介入劳动。

（二）强人工智能劳动

强人工智能从根本上改变了机器劳动中机器代替人的技能的本质，使得机器掌握了“学习”这个能力，更加接近人的智能。计算机视觉技术、自然语言处理技术和语音识

别技术，分别对应图像的识别、对文本的编译和对人类语音的处理。这些技术突破让机器能够“看得懂，听得懂”，能够模拟人的学习和思考等高级活动，并将判断、推理、联想、决策、规划等高阶思维能力集成为系统控制中枢，让机器真正获得只有人类才具有的智能。



活动1 茶树短穗扦插育苗

活动描述

茶树短穗扦插育苗具有管理方便、取材方便、成本低、成活率高、繁育周期短、能充分保持母性的性状等特征而且还有育成的茶苗品种统一、长势整齐，便于采收和管理，繁殖系数高、栽培成活率高的优点。体验茶树短穗扦插育苗活动，可以感受手工劳动的快乐与艰辛。

活动准备

一、茶树短穗扦插育苗准备

（一）母树选择

选择优良纯正，生长健壮，无病虫害的品种；选择枝条叶芽无外力损伤的青、壮龄或更新复壮不久的叶片大、节间长、腋芽饱满、无检疫性病虫害的植株作为母树（图1-1）。



图1-1 母树的选择

（二）苗地准备

1. 苗地的选择

选择地势平坦，土质肥沃，水源充足，受光良好，易于排灌、避风，交通方便的农地或水田。刚种植过烟草、麻类、蔬菜的地不宜作苗地。苗地应轮作。苗地土壤结构要疏松，要选择保水和透气性良好、土层厚、微酸性（pH值4.5~5.5）的沙

质壤土或黏质壤土，整好苗床以后，铺上约 3 cm 厚的红、黄壤心土。

2. 苗床的制作

苗地选定后，根据扦插季节的需要，进行苗圃地规划设计，既要充分利用土地，又要便于田间管理，然后进行整地制作苗床。苗地经深翻、碎土、耙平后制成高 10 cm ~ 15 cm，宽 110 cm ~ 120 cm 的畦面，长度依地势而定，一般以 10 m ~ 15 m，东西走向为宜。畦间留沟道，沟宽 25 cm ~ 30 cm。苗地的两端设贮水坑，深 80 cm ~ 100 cm，宽 50 cm，苗地四周设排灌沟（图 1-2）。



图 1-2 制作苗床

3. 施基肥

基肥每亩（1 亩约 666 m²，后文不再赘述）施用腐熟厩肥 1 t ~ 1.5 t 或已发酵饼肥 100 kg ~ 150 kg，或过磷酸钙、钙镁磷肥 150 kg ~ 200 kg，均匀撒在苗畦上，并与土壤充分拌和、整平。

4. 铺培养土

培养土应采用红、黄壤心土，并保证无菌、无杂草种子和其他有毒物质，这样的土壤较适合做扦插基质。具体做法是，选择合适地点，先将其表土扒开，挖出心土，经碎土、过筛（1 cm 孔径）后均匀铺在畦面上，厚 4 cm ~ 5 cm，然后用木板将土壤打平压实，使苗床平整。苗床平整后，再在床面上划出插穗行距，以便等距扦插。通常行距为 7 cm ~ 8 cm，株距为 4 cm ~ 5 cm。

二、剪取插穗

（一）插穗选择

选择品种纯正、生长健壮、红棕色、半木质化、腋芽饱满、无病虫害的枝条。春梢夏插的枝条，以腋芽饱满为准。

（二）插穗的剪取

新梢中下部出现浅棕色，组织开始木质化，顶芽停止生长，腋芽膨大或萌芽时，即意味着叶片成熟，此时即可进行剪穗。剪取的枝条要及时运回，避免重压、风吹、日晒，应将其摊放在阴凉避风处，喷水湿润，防止其发热、萎凋，而后可将枝条剪

成插穗，去掉较幼嫩、未木质化和粗老的部分，剪成短穗，每穗应带有一片健全的叶和一个饱满的腋芽，叶片下短茎长 2 cm ~ 2.5 cm。剪口要平滑，斜面与叶向相同，上端剪口距腋芽 2 mm 左右，上下均呈 45° 斜面。插条上下两端的节间较短，可将两节剪成一个插穗，剪去下端的叶片，保留上端的叶片。没有腋芽或腋芽有病虫害、人为损伤者不能使用。插穗剪取的正确及错误示范如图 1-3 所示。



图 1-3 插穗剪取的正确及错误示范

三、短穗扦插

(一) 扦插时间

茶树短穗扦插没有固定的时间，主要根据插穗的剪取时期而定。在茶树生长季节均可进行扦插。春插在 2 月 ~ 4 月，夏插在 5 月下旬 ~ 6 月上旬，秋、冬插在 10 月 ~ 12 月，以秋插为好。

(二) 扦插方法

扦插前将苗床充分喷湿，待土壤稍干不粘手时，按划好的行距扦插。扦插时，将插穗直插入土或将叶片稍翘起倾斜入土，叶面应为顺风向，叶片、芽应露出土面。具体做法：用拇指和食指夹住插穗上端的腋芽和叶柄，按划好的行株距，将其垂直插入苗床土中，一般将插穗短茎的 2/3 插入土中，茶芽和叶柄露出土面。待一行插好后，用食指或中指沿着插穗行，将插穗基部土壤轻轻压紧，使插穗和泥土紧贴，固定于苗床上，以利发根。按压后的插穗会稍微倾斜，以行距 7 cm ~ 8 cm，株距 4 cm ~ 5 cm，叶缘叶尖不重叠为宜，扦插密度以每亩 15 万 ~ 20 万穗为宜。插好穗后即为其遮阴、喷水至培养土湿透。

四、短穗扦插后要求

(一) 搭棚遮阳

在苗床两边搭架，架高 30 cm ~ 50 cm (低棚) 或 100 cm ~ 120 cm (高棚)。遮阳物可因地制宜选择茅草、树枝、竹帘或遮阳网等。遮阳物的疏密要均匀，见光不见日，遮光率在夏季为 70% ~ 80%，秋冬季为 50% ~ 60% 左右。也可用竹片弯成弓形，做成拱架来遮阳，棚顶高 50 cm 左右，上覆盖遮阳网 (图 1-4)。梅雨季节可以不遮阳。当插穗全部发根成苗后，就可逐渐降低遮阳物的密度，使茶苗受光度逐步增加。秋分以后，茶苗枝叶木质化，根系开始健全，可选择阴天逐步揭除遮阳网。



图 1-4 搭棚遮阳

(二) 苗圃管理

1. 水分管理

插穗愈合发根期(扦插后 40 d 以内),要勤浇水,保持苗床的湿润状态。晴天高温干燥天气早晚各浇水 1 次,雨天不浇,大雨后要注意排水。浇水量以保持插穗基部的土壤湿润为宜。发根后,晴天隔天浇 1 次,苗高 10 cm 以上遇干旱可适当沟灌,1 次沟灌 3 h~4 h,苗床湿透后立即排水。

2. 遮阳

在插穗愈合发根前要管理好遮阳物。发根抽梢后应提高透光度,可逐步疏减遮阳物。待根系发育健全,选择阴雨天分次去除遮阳物。上一年秋季的遮阳物应于第二年的 4 月~5 月去除,春夏季的遮阳物应于当年 8 月~10 月去除,去除遮阳物后应注意防旱,及时浇水。

3. 施肥

插穗抽梢发根后,可施第 1 次肥(春插在 5 月~6 月,夏插在 8 月~9 月,秋冬插可在第二年的 4 月~5 月)。可用腐熟的人、畜尿稀释 10 倍~15 倍液,或用 0.5% 尿素和 0.5% 过磷酸钙的混合液过滤喷施,用量约 300 kg/亩,以后间隔 20 d~30 d 追肥 1 次,逐步增加施肥量,每年施 3 次~4 次,每亩共施尿素 8 kg~10 kg,过磷酸钙 10 kg~20 kg,或复合肥 10 kg~20 kg。每次追肥后,应及时喷水洗苗。

4. 除草摘蕾

及时拔除杂草,发现花蕾时应小心摘除,以利萌芽。

5. 病虫害防治

茶树扦插苗期较少发生病虫害,在新梢生长过程中应注意及时防治病虫害。一般虫害可用普通杀虫剂,病害用 0.5 波美度的石硫合剂或 0.5%~0.8% 的松碱合剂喷洒防治。

五、茶树种植方法

注意移栽质量是保证全苗的有效措施。茶苗移栽最佳季节的选择,应因地制宜,一般选择在春节前后,最迟不超过 3 月。在雨水分布均匀又有灌溉条件的地区,可选择在 10 月至 12 月上旬移栽,茶苗经一个多月的护理后即可萌发新根,次年 3 月初就可以萌发新梢,比 3 月移栽的茶苗要多发一轮新梢。目前移栽茶苗多采用开沟或开穴

种植法，开穴深宽一般为 12 cm×20 cm，穴大适于根系伸展，有利根系发育。移栽时，先将黄泥浆蘸到茶苗根部（带土移的不用蘸根），然后把茶苗分放在穴中，种植的茶苗根茎离土表 3 cm 左右，根系离底肥 10 cm 以上，一边分发一边种植；种植时要把茶苗的根系舒展开，盖上细土，用手或脚将土压紧，使茶苗根系和湿土接触良好。检查种植质量的办法是用一定的气力才能将茶苗拔出来而且有少量土被带出地面。如果不用气力也能轻轻将茶苗拔出来，那就说明茶苗没有种好，应重新压紧土壤。种植后一定要淋足“定根水”，然后在根部四周撒上一层细土，有条件的可以铺草保湿，减少土壤水分蒸发。同时，在种植后的一个月均要加强浇水，确保成苗壮苗。

活动过程

一、人员分工

根据茶树短穗扦插育苗活动分工表（表 1-2），将班级学生分成不同的小组，相应人员依据工作内容和岗位职责完成相应工作。

表 1-2 茶叶短穗扦插育苗活动分工表

组织设置	工作内容	小组成员	岗位职责
材料组	负责泥土、茶树枝叶，土壤、水壶等必要物品的准备	组长： 组员：	组长负责落实本组的工作内容执行、组员管理、人员分配、组内分工，以及小组之间的协调合作 组员自觉服从安排，自觉完成相关工作，积极参与团结协作
策划组	负责沟通协调工作，包括联系并确定实际操作场地、拍照记录学习过程等	组长： 组员：	
资料收集组	收集插穗的剪取、茶树种植方法等相关资料，制作相关 PPT 并在班内讲解、分享	组长： 组员：	
后勤组	负责实践场地的卫生清洁，以及其他后勤工作	组长： 组员：	

二、前期准备工作

1. 组长要提前规划并做好人员的分配安排。
2. 材料组提前准备好泥土、茶树枝叶，土壤、水壶等必要物品。
3. 策划组提前联系并确定实操场地。
4. 资料收集组提前收集插穗的剪取方法、茶树种植方法等相关资料，并制作 PPT 进行组内自主学习。

三、注意事项

1. 与教师及相关工作人员沟通协调时要有礼貌。
2. 实操过程中，遵守纪律，保持安静，注意保持场地的清洁卫生。



活动评价与总结

评价维度	评价标准	自我评价	小组评价	教师评价
前期准备工作 (20分)	资料收集齐全, 小组自主学习反 馈较好			
课程讲解 (20分)	课堂纪律好,积 极参与课堂各项 活动			
	能较好地掌握各 项基础知识			
实际操作 (40分)	操作规范、准确			
	能熟练掌握茶树 短穗扦插的具体 操作方法			
活动参与度 (20分)	小组成员之间配 合默契			
	小组分工明确, 行动效率高			
评价总分				

活动总结



活动2 做农业科技宣传员

活动描述

农业科技，主要是指用于农业生产方面的科学技术以及专门针对农村及城市生活方面和一些简单的农产品加工技术。农业科技包括种植、养殖、化肥农药的用法、各种生产资料的鉴别、高效农业生产模式等几个方面。我们赖以生存的基础是农业，从狩猎到养殖，从采摘野果到种植，都离不开劳动人民在生产中的探索和研究。今天，我们生活在物质丰富的年代，但是我们不能忘记农业仍然需要发展，更需要科学发展。做农业科技宣传员，让更多人了解新时代的农村、农业和农民。

活动准备

一、搜集、阅读农业科技相关材料

阅读相关材料时，可以根据实际情况选用合适的阅读方法。十种常见的阅读方法如下。

（一）泛读

泛读即广泛阅读，指阅读的面要广，要广泛涉猎各方面的知识，以具备一般常识。不仅要读自然科学方面的书，也要读社会科学方面的书，对古今中外各种不同风格的优秀作品都应广泛地阅读，以博采众家之长，开拓思路。马克思写《资本论》时曾钻研过1500多种书，通过阅读来搜集大量的准备资料。

（二）精读

朱熹在《读书之要》中说：“大抵观书先须熟读，使其言皆若出于吾之口。继以精思，使其意皆若出于吾之心，然后可以有得尔。”这里的“熟读而精思”，即精读。也就是说，要细读多思，反复琢磨，反复研究，边分析边评价，务求明白透彻、了然于心，以便吸取精华。对本专业的书籍及名篇佳作应该采取这种方法。只有精心研究，细细咀嚼，文章的“微言精义”才能“愈挖愈出，愈研愈精”。可以说，精读是最重要的一种阅读方法。

（三）通读

即对书报杂志从头到尾地阅读，通览一遍，意在读懂、读通，了解全貌，以求一个完整的印象，取得“鸟瞰全景”的效果。对比较重要的书报杂志可采取这种阅读方法。

（四）跳读

这是一种跳跃式的阅读方法，可以把书中无关紧要的内容放在一边，抓住书的筋骨脉络阅读，重点掌握各个段落的观点。有时读书遇到疑问处，反复思考不得其解时，也可以跳过去，向后继续读，就可前后贯通了。

（五）速读

这是一种快速阅读的方法，即陶渊明提倡的“好读书，不求甚解”。可以一目十行，对文章迅速浏览一遍，只了解文章大意即可。这种方法可以加快阅读速度，扩大阅读量，适用于阅读同类的书籍或参考书等。

（六）略读

这是一种粗略阅读的方法。阅读时可以随便翻翻，略观大意；也可以只抓住评论的关键性语句，弄清主要观点，了解主要事实或典型事例，而这一部分内容常常在文章的开头或结尾，所以重点看标题、导语或结尾就可大致了解文意，达到阅读目的。

（七）再读

有价值的书刊不能只读一遍，要重复学习，“温故而知新”。著名思想家、文学家伏尔泰认为“重读一本旧书，就仿佛老友重逢”。重复是学习之母。重复学习，有利于加深对知识的理解，也是加深记忆的强化剂。

（八）写读

古人云：“不动笔墨不读书。”俗语也有“好记性不如烂笔头”之说。读书与做摘录、记心得、写文章结合起来，手脑共用，不仅能积累大量的材料，而且能有效地提高写作水平，还能增强阅读能力，将知识转化为技能和技巧。

（九）序例读

读书之前可以先读书的序言和凡例，了解内容概要，明确写书的纲领和目的，有目的地进行阅读。读书之后，也可以再次读序言和凡例，以便加深理解，巩固提高。

（十）选读

选读就是阅读时要有所选择。古往今来，人类的文化宝藏极为丰富。一个人的精力毕竟有限，如果不加选择，眉毛胡子一把抓似的读书，就不会收到好的效果。可以结合自己的情况，有针对性地选择书目进行阅读，这样才能达到事半功倍的效果。

二、采访熟悉农业科技的农民或研究员

提前做好联系工作，开始面对面访谈活动，因种种原因无法进行线下采访的，可以通过视频连线的方式进行采访，并做好过程记录工作。

访谈前应注意：1. 小组成员应团结合作，保持密切沟通，保障准备工作按时推进并顺利完成；2. 准备访谈设备，包括笔记本、笔、照相机（或摄像机、录音笔等录音录像设备）；3. 确定要访谈的人员，预约好访谈的时间和地点；4. 访问前要充分熟悉农业科技政策和发展状况的相关资料；5. 组内确定访谈拟解决的问题，即通过访谈想要学习或了解的内容；6. 拟定采访提纲和问题，根据需要了解的内容和采访对象的具体情况设计。

访谈中应注意：1. 参与访谈的提问者不要超过两名，可以一名为主访谈人，一名负责补充提问；2. 访谈过程中录音录像都要经过被访谈人的同意；3. 在访谈过程中遇

到不清楚的地方要及时提问，避免主观编造和添加访谈记录；4. 面对不同的采访对象，提问方式要有所不同，要根据被采访者的实际状态随时调整提问方式，同时要注意观察被采访者的神态变化；5. 全部访谈结束后，可以询问对方是否还能提供相关资料。

三、形成访谈结果

根据访谈过程整理访谈资料，要将采访现场的环境写入访谈文章中。进行访谈视频的剪辑和后期制作，同时可制作课堂汇报 PPT。可以将访谈文章和访谈视频的电子文件发送给被访谈人，也可以刻录成光盘或打印成纸质文件邮寄给被访谈人，请其过目，最后将确认后的定稿寄送一份给被访谈人，以表示感谢。

四、宣传准备

（一）宣传材料准备

制作宣传展板，准备宣传条幅、科普传单和视频文件等。

（二）预算资金准备

确定活动预算，并通过拉赞助或者组织捐款等方式募集资金。

（三）联系社区

联系村委会提前做好准备工作，确定好宣传场地和宣传时间，注意不要影响村民的正常生活。

五、进农村宣传

（一）农业科技专题讲座

开展农业科技专题讲座 4 场，自选主题，每场 1.5 小时，每场由不同学生担任主讲人。

（二）视频播放

播放提前准备好的与农业科技相关的纪录片或农业科技节目视频，时间为 2 小时。

（三）宣传咨询

讲座与视频播放结束后，在社区内“摆摊”进行农业科技宣传咨询，时间为 2 小时。

（四）有奖问答

最后，设置有奖问答环节。以上述活动中出现的问题为主，答题者通过套圈获取答题机会，答对者可获得相应奖品。

活动过程

一、人员分工

根据做农业科技宣传员活动分工表（表 1-3），将班级学生分成不同的小组，相应人员依据工作内容和岗位职责完成相应工作。

表 1-3 做农业科技宣传员活动分工表

组织设置	工作内容	小组成员	岗位职责
材料组	负责采访设备、宣传海报等必要物品的准备	组长： 组员：	组长负责落实本组的工作内容执行、组员管理、人员分配、组内分工，以及小组之间的协调合作 组员自觉服从安排，自觉完成相关工作，积极参与团结协作
策划组	负责沟通协调工作，包括联系并确定实际操作场地、拍照记录活动过程等	组长： 组员：	
资料收集组	收集农业科技政策、发展现状等相关资料，制作相关 PPT 并在班级内讲解、分享	组长： 组员：	
后勤组	负责实践场地的卫生清洁，以及其他后勤工作	组长： 组员：	

二、前期准备工作

1. 组长提前规划并做好人员的分配安排。
2. 材料组提前准备采访设备、宣传海报等必要物品。
3. 策划组提前联系并确定实操场地。
4. 资料收集组提前收集农业科技政策、发展现状等相关资料，并制作 PPT 进行组内自主学习。

三、注意事项

1. 活动过程中要注意文明礼貌，要有耐心，注意不要影响村民的正常生活，注意不要与村委会工作人员或村民发生冲突。
2. 不确定或者无法解决的问题要及时联系陪同的指导教师或专业从业人员进行解答，要对做出的回答负责，不可敷衍了事或传递错误的农业科技知识。



活动评价与总结

评价维度	评价标准	自我评价	小组评价	教师评价
前期准备工作 (20分)	资料收集齐全, 小组自主学习反 馈较好			
课程讲解 (20分)	课堂纪律好,积 极参与课堂各项 活动			
	能较好地掌握各 项基础知识			
实际操作 (40分)	操作规范、准确			
	能熟练掌握访谈 和宣传技能			
活动参与度 (20分)	小组成员之间配 合默契			
	小组分工明确, 行动效率高			
评价总分				
活动总结				

任务二

树立劳动观念



最美奋斗者

张桂梅：燃烧自己，点亮梦想

张桂梅，步履蹒跚，双手贴满止痛膏药，却无时无刻不挂念着她的学生。“让学生们远方有灯、脚下有路、眼前有光。”张桂梅以弱小的身躯，燃烧自己，点亮了大山女孩们的人生梦想。鹤发银丝映日月，丹心热血沃新花。作为时代的“燃灯者”，张桂梅的故事让许多人热泪盈眶。



张桂梅原本和丈夫一起在云南省大理市一所中学教书。1995年，丈夫因胃癌去世。不久后，张桂梅主动申请调到偏远的丽江市华坪县工作。到华坪县教书后，张桂梅发现一个现象，许多女学生读着读着就不来了。“有的被叫回去干农活，有的是父母收了彩礼，让孩子辍学结婚。”

2001年，华坪县儿童福利院成立，因为张桂梅在当地教书小有名气，捐款的慈善机构指定要她当院长。担任院长后，她逐一了解福利院孩子们的身世，发现不少女孩并非孤儿，而是被父母遗弃的。一次家访途中的偶遇，更让张桂梅心痛不已。一个十三四岁的女孩呆坐在路边，忧愁地望着远方。张桂梅上前询问得知，她的父母为了3万元彩礼，要她辍学嫁人。“我要读书，我不想嫁人……”女孩一直哭喊着。张桂梅想带女孩走，但女孩母亲以死相逼，她只能无奈放弃。目睹一幕幕悲剧，一个梦想渐渐在张桂梅心中萌发——办一所免费女子高中，让大山里的女孩都能读书。

2008年，在各级党委政府的关心支持下，全国第一所公办免费女子高中——丽江华坪女子高级中学（以下简称华坪女高）正式成立。2008年9月，华坪女高首批100名学生入学。

每年寒暑假，张桂梅一天都不闲着。利用假期家访，是她教书几十年来的习惯。2021年2月6日，华坪女高放寒假。当天，张桂梅便从学校出发，开始到高三学生家里家访。张桂梅说，华坪女高的学生大多来自山区，家庭条件普遍较差。“高三是高考冲刺关键期，我只有家访才能充分了解、帮助解决她们家庭的困难，让她们没

有后顾之忧，专心学习。”

华坪女高每周有一堂全校的思政课，学生们坐在院子里，由张桂梅统一组织学习。她会给学生讲革命先烈的事迹，带着学生读党章，有时还会讲起创办华坪女高的艰辛经历。“张老师用她的一言一行，教会了我们自强、感恩、奉献。”陈法羽说，在一首首革命歌曲、一个个英雄故事的熏陶下，学生们更加懂得新中国的来之不易，更加珍惜在华坪女高的学习机会，加倍努力学习。

如今，华坪女高的毕业生已遍布全国各地。“许多学生告诉我，她们上大学后的第一件事就是申请入党，要成为一名光荣的共产党员，毕业后哪里需要就到哪里去。”张桂梅说。华坪女高的学生有的成为乡村教师，有的成为乡镇卫生院的医生，还有的主动报名到艰苦地区当兵。“我很心疼她们，但这更让我坚信，我们的教育是对的，我们没有辜负党的嘱托，我们要培养的是合格的社会主义事业接班人。”张桂梅说。

“学生们能够用知识改变命运，有能力去帮助需要帮助的人，把革命先辈的旗帜传扬下去，这就是我对她们的期望。”张桂梅说。

（资料来源：新华网，2021-07-15，有删改）

劳动深壹度

价值观是人们关于什么是价值、怎样评判价值、如何创造价值等问题的根本观点，是基于人的一定思维感官所做出的认知、理解、判断或抉择，也就是人认识事物、辨别是非的一种思维或价值取向。劳动价值观是人们对劳动的根本看法和态度，是世界观、人生观、价值观的重要组成部分。正确的劳动观念是人们形成正确的劳动意识的前提。人的价值实现与其劳动价值观密切相关。

一、马克思主义劳动价值观

自人类诞生以来，劳动在人类生活史中一直都有着极其重要的作用。不过，在过去很长的一段时间里，劳动问题被轻视、被扭曲，与人的本质关联不大。直到近代，马克思才真正促使劳动在现代思想史中的地位不断上升。马克思特别重视对劳动问题的研究，形成了一系列丰富的、具有开创意义的劳动观念和劳动理论，即马克思主义劳动观。马克思主义劳动观对新时代的社会发展具有重要的意义。

（一）劳动是创造物质世界和人类历史的根本动力

劳动是人类特有的、基本的社会实践活动，也是人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。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。

1. 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。从人类社会的发展历程来看，经济社会的每一次重大进步都是全体人民劳动创造的结果。

2. 劳动创造历史

人类社会发展史基本上就是一部人类劳动史，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社会形态的发展变化。无论是何种形式的劳动，其共同特点都是必须付出精力、体力、时间以及知识和技能。

3. 劳动创造人本身

劳动不仅创造出人类的物质世界和社会历史，同时也创造了人类自己。恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一书中指出：“劳动使人的前肢变为双手，猿脑变为人类，猿从此转变为人。人在劳动过程中不断创造新的物质财富，人类文明由此产生。”在《1857—1858年经济学手稿》中，马克思根据劳动方式的差异，将人的存在形态划分为“人的依赖关系”、“以物的依赖性为基础的人的独立性”和“自由个性”三种形式。他认为，随着劳动能力的不断提升，人类逐渐摆脱异己力量的束缚，以全面的方式占有自身的全面本质，成为自由而自觉的存在。

（二）劳动是一切社会财富的源泉

1. 劳动创造物质财富

劳动是创造物质财富的基础，要改善民生，关键就在于劳动。任何物质财富的创造都离不开勤恳的劳动，劳动者在劳动过程中不断积累经验，提高生产技能并改进生产工具，推动整个社会生产力的发展、生产关系的变化以及整个社会由低级向高级的发展。正是因为劳动创造，我们才拥有了辉煌的历史；也正是因为劳动创造，我们才拥有了今天的成就。

人民开创历史，劳动创造未来。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，为实现中华民族伟大复兴而不懈奋斗。如今，我们站在“两个一百年”奋斗目标的历史交汇点上，每个人都在辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动，就是为了在全面建设社会主义现代化国家新征程上创造出新的更大奇迹。

2. 劳动创造精神财富

人们在劳动中丰富了思想，收获了快乐。劳动是精神财富取之不尽、用之不竭的源泉。马克思的劳动财富观在考察劳动创造财富时，更关注劳动对社会精神财富的创造。一方面，在劳动者为了实现一定物质资料的生产而进行的劳动实践过程中，产生了精神财富的物质基础，同时也形成了精神财富的认识动力。另一方面，财富是由劳动直接创造的，劳动实践积累了大量且丰富的生产经验，构成了人类精神财富的原料和半成品。劳动之所以能够发挥如此巨大的作用，是因为其本身就属于有目的的生产实践，劳动者在创造物质财富的过程中凝结了大量的智慧，创造出了多种形式的精神财富。不管时代如何变迁、社

会如何进步，劳模精神、工匠精神、愚公移山精神、钉钉子精神等最终都将汇聚成民族精神和时代精神，转化为推动社会发展、实现人民群众对美好生活向往的动力。

（三）劳动是实现人的全面发展的的重要途径

何为人的全面发展？马克思、恩格斯最初所言的人的全面发展，不是现在所说的人的德、智、体、美、劳全面发展，而是“人以一种全面的方式，也就是说，作为一个完整的人，占有自己的全面的本质”。马克思认为，作为类存在物，人的本质是自由自觉的活动，即实践活动，最集中的表现是劳动；作为社会存在物，人的本质在其现实性上是一切社会关系的总和；作为完整的个体的人，人是自然因素、社会因素和精神因素的统一体，人的本质就是人的个性。可见，人的全面发展在马克思看来有多重规定性，人的劳动能力的全面发展，主要是人的“生产劳动才能”得到充分的发展，即体力劳动和脑力劳动的协调发展、人的社会关系的全面发展、人的个性的全面发展。

劳动作为人类实践活动最重要的体现，不仅可以实现人的体力劳动和脑力劳动的协调发展，还可以保证人的体力和脑力获得自由充分的发展和运用。人与社会的关系也一样，只有通过劳动，人才能建立与外界的普遍交往，才能形成普遍的交往关系、生产关系以及其他社会关系。人的个性的自由充分发展，必须消灭旧社会的生存条件，消灭个人隶属于一定阶级的现象，建立新的自由人联合体，“在真正的共同体的条件下，各个人在自己的联合中并通过这种联合获得自己的自由”。可见，劳动作为人类实践活动最集中的表现，能够进一步实现人的自觉能动性、创造性和自主性的全面发展。

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。

（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，可以激励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，是因为它既创造了物质生活，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，为建设美丽中国添砖加瓦，贡献出自己的力量。



活动1 计算机硬件维护知识技能学习

活动描述

在当今数字化的世界中，计算机已经成为我们生活和工作中不可或缺的一部分。计算机专业因网络安全、区块链、云计算、人工智能等前沿高新技术产业的发展又一次迎来了春天。为了能更好地在计算机机房中使用计算机，延长计算机实训中计算机的使用寿命，对计算机硬件的日常维护应当是每一位使用计算机的学生或者教师必备的技能。

活动准备

一、保持合适的计算机工作环境

要使一台计算机正常工作并延长使用寿命，必须使计算机硬件系统处于一个合适的工作环境，具体来说应具备以下条件。

（一）控制温度和湿度

计算机工作环境的理想温度是 $10^{\circ}\text{C} \sim 35^{\circ}\text{C}$ ，温度过高或过低都会影响计算机硬件的寿命。

计算机工作环境的理想湿度（相对湿度）为 $30\% \sim 80\%$ ，湿度太高会影响部分硬件的性能，甚至造成硬件短路；湿度太低则易产生静电。

（二）注意防尘

要做好防尘工作。灰尘几乎会对计算机所有的硬件造成不良影响，从而缩短计算机的使用寿命或影响计算机性能，因此计算机应放置于整洁的房间内，同时要定时清理灰尘。

（三）注意防磁

磁场会对显示器、磁盘等造成严重影响，如果计算机被放置在有较强磁场的环境下，就有可能造成硬盘上数据的损失，甚至会使计算机出现一些异常的现象，如显示器可能会产生花斑、抖动等。这种电磁干扰主要来自音响设备、电机、大功率电器、电源、静电及较大功率的变压器，如 UPS（不间断电源），甚至日光灯等。因此在使用电脑时，应尽量远离这些干扰源。

(四) 防止震动

计算机在工作时不要使其受到冲击或震动,以免造成计算机部件的损坏(如硬盘的损坏或数据的丢失等)。

(五) 电源要求

保持电源插座接触良好,摆放位置合理,尽可能杜绝意外掉电,一定要做到关机后离开。

二、计算机硬件的维护保养

(一) 主板

主板最忌静电和变形。静电会蚀化主板上的 BIOS 芯片,损坏晶体管的接口电路,破坏主板上所有元件之间的联系。变形会使主板的线路板断裂。

计算机主板的日常维护要做到防尘和防潮。内存条、中央处理器(以下简称 CPU)、显卡等重要部件都是插在主板上的,如果主板灰尘过多,就可能引起主板与各部件之间接触不良,产生未知故障;如果计算机长期处于潮湿的环境,主板就会容易变形,进而引起接触不良等故障,影响计算机的正常使用。在组装计算机时,需要用同样的力度固定主板的各个螺丝。需要注意的是,螺丝不要拧太紧,否则容易使主板变形。



1-2 台式计算机的定期清洁

主板的日常维护需要注意三个方面:设备不能随意插拔;维持设备接触良好;注意防止静电,否则很容易损坏细小的设备。

(二) 内存条

内存条最忌氧化,内存条氧化可能造成电脑黑屏等问题。为避免内存条氧化,大学生可定期清理灰尘。另外,扩展内存时需要解决兼容性问题。在升级内存条时,尽量选择与原有内存条品牌、外频一致的内存条,从而避免出现系统运行不正常等故障。



1-3 内存条清理灰尘的步骤

(三) CPU

要延长 CPU 的使用寿命,保证计算机能正常、稳定地完成日常的工作,就要保证 CPU 在正常的频率下工作。通过超频来提高计算机的性能是不可取的,在计算机正常工作时,尽量让 CPU 工作在额定频率下。另外,CPU 是计算机发热量比较大的部件,但同时 CPU 忌高温,因此 CPU 的散热问题不容忽视。如果 CPU 不能很好地散热,可能会造成内部线路发生电子迁移,引起系统运行不正常,计算机无故重启、死机等故障。在清洁 CPU 后,一定要注意将其安装到位,以免引起计算机不能启动的故障。

(四) 硬盘

硬盘最忌震动。硬盘是一种精密设备,工作时磁头在盘片表面的浮动高度只有

几微米，当硬盘处于读、写状态时，一旦发生较大的振动，就可能造成磁头与盘片的撞击，使硬盘读写头划破磁盘表面，这样可能会损坏磁盘面、破坏硬盘上的数据、损坏读写头，使硬盘无法使用。硬盘在使用时需要注意以下几点。

1. 进行读写操作时不可突然断电。硬盘在进行读写操作时，会处于高速旋转状态，如果突然断电，可能造成磁头与盘片之间的摩擦而损坏硬盘。

2. 关机时，检查机箱面板上的硬盘指示灯是否还在闪烁，如果硬盘指示灯仍然闪烁，说明硬盘的读写操作还未完成，此时不宜关闭计算机，只有当硬盘指示灯停止闪烁后方可关机。

3. 不能自行打开硬盘盖，硬盘出现物理故障时，要送到专业厂家进行维修。

在户外工作时一定要配备质量可靠的不间断电源；硬盘在移动或运输时最好用泡沫或海绵包装保护，尽量减少震动；正确的用手拿硬盘的方法应该是用手抓住硬盘的两侧，并避免与硬盘背面的电路板直接接触；当主机面板上的硬盘指示灯闪烁时，千万不要重新启动电脑，这样容易让硬盘产生坏道或导致硬盘的分区表出错。

（五）显卡

显卡的散热量非常大，现在市面上的独立显卡都单独带有一个散热风扇。平时使用过程中，要注意显卡风扇的运转是否正常，是否有明显的噪声或者是运转不灵活等情况，如发现上述问题，要及时更换显卡的散热风扇以延长显卡的使用寿命。

（六）液晶显示器

液晶显示器最忌被手触摸面板。液晶面板表面有专门的涂层，这层涂层的作用是防止反光，优化观看效果。如果用手去触摸液晶屏，手上腐蚀性的油脂就会轻微腐蚀面板涂层，时间长了就会造成面板永久性的损伤。

液晶显示器在日常使用时需注意以下几点。

1. 严禁用手按压或用锐器刻划液晶面板。

2. 要让液晶显示器在常温、常湿环境下工作，高温、高湿会影响液晶显示器的寿命。激烈的温度波动会影响液晶显示器的性能，特别是低温，会影响液晶显示器的亮度和响应时间。

3. 保证液晶显示器在干净的环境下工作。灰尘会引起内部电路失效，灰尘过多还可能影响散热。避免将液晶显示器放置在密闭空间内，散热不良会加速显示器内电子元件的老化，影响其使用寿命。

4. 不要让液体溅入液晶显示器。如需清洁液晶显示器，应先关闭电源，然后将清洁剂喷在软布上轻轻擦拭。

5. 严禁随意拆卸液晶显示器，如遇故障请找专业人员维修。

6. 长时间不用需关闭液晶显示器电源，或拔掉电源插头。

液晶显示器除尘要用专业的清洁工具，不能直接用水和酒精，因为水的清洁效果不明显，酒精会腐蚀液晶显示器。

(七) 键盘、鼠标

键盘最忌潮气、灰尘、用力拉拽；鼠标最忌灰尘、用力拉拽。

在使用键盘的过程中需要注意以下几点。

1. 避免将液体洒到键盘上。液体洒到键盘上，会造成接触不良、短路等故障。
2. 按键时注意力度适中。
3. 断电插拔键盘。带电插拔的危害是很大的，轻则损坏键盘，重则可能损坏计算机的其他部件，造成不应有的损失。

在使用鼠标的过程中需要注意以下几点。

1. 避免摔打鼠标和用力拉拽鼠标线。
2. 使用鼠标时不要过度用力，以免损坏弹性开关。
3. 配鼠标垫使用，这样可以在保持鼠标清洁度的同时保证光电检测元件的敏感性。
4. 光电鼠标勿在强光条件下使用，也不要再在反光率高的鼠标垫上使用。

活动过程

一、人员分工

根据计算机硬件维护知识技能学习活动分工表(表 1-4)，将班级学生分成不同的小组，相应人员依据工作内容和岗位职责完成相应工作。

表 1-4 计算机硬件维护知识技能学习活动分工表

组织设置	工作内容	小组成员	岗位职责
材料组	负责清扫工具等必要物品的准备	组长： 组员：	组长负责落实本组的工作内容执行、组员管理、人员分配、组内分工，以及小组之间的协调合作 组员自觉服从安排，自觉完成相关工作，积极参与团结协作
策划组	负责沟通协调工作，包括联系并确定实际操作场地、拍照记录学习过程等	组长： 组员：	
资料收集组	收集计算机硬件维护和清理方法等相关资料，制作相关 PPT 并在班级内讲解、分享	组长： 组员：	
后勤组	负责实践场地的卫生清洁，以及其他后勤工作	组长： 组员：	

二、前期准备工作

1. 组长提前规划并做好人员的分配安排。
2. 材料组提前准备好清扫工具，如屏幕清洁剂、软布、垃圾袋等必要物品。
3. 策划组提前联系并确定实操场地。

4. 资料收集组提前收集计算机硬件维护和清理方法等相关资料，并制作 PPT 进行组内自主学习。

三、注意事项

与教师及相关工作人员沟通协调时要有礼貌，实操过程中要做到轻柔细致，尤其注意以下几点。

负责机箱清洁的组员需注意：一是部分机房使用的是一体机或者盒式迷你机箱，这种情况下是找不到机箱位置的，所以清洁的主要任务要变为清洁电脑桌死角；二是在有主机箱的机房，主机箱都在地面上或者电脑桌下面，也需要注意电脑桌死角的卫生情况，主机箱一般会上锁，所以只需要清理机箱箱体外部灰尘，不需要拆开机箱清理其内部，以免因操作不当导致设备损坏；三是注意不要带电操作。

负责桌面及键盘、鼠标清洁的组员需注意：一是应使用微湿抹布擦拭键盘、鼠标表面，包括键盘键位间的缝隙，因为键盘、鼠标属于敏感电子产品，故千万不能让水进入其内部，一定要保证抹布是微湿不滴水的，不然就会损坏键盘、鼠标导致其部分键位不可用；二是负责桌面及键盘、鼠标清洁的组员应当检查键盘或者鼠标是否有明显的损坏，如键位缺失、外观破损等，一旦发现此类问题，需第一时间报告给值班的老师，以便及时更换；三是准备两张微湿抹布，一张专门用于擦拭键盘、鼠标，另一张用于擦拭桌面，抹布不可混用。



活动评价与总结

评价维度	评价标准	自我评价	小组评价	教师评价
前期准备工作 (20分)	资料收集齐全, 小组自主学习反馈较好			
课程讲解 (20分)	课堂纪律好, 积极参与课堂各项活动			
	能较好地掌握各项基础知识			
实际操作 (40分)	操作规范、准确			
	能熟练掌握计算机硬件维护和清理的具体操作方法			
活动参与度 (20分)	小组成员之间配合默契			
	小组分工明确, 行动效率高			
评价总分				

活动总结



活动2 采访身边的劳动者

活动描述

劳动者是社会建设的中坚力量，为社会做出了巨大贡献。为了向广大劳动者致以崇高的敬意，展现劳动者的风采，弘扬劳动精神，鼓励全社会尊重劳动、崇尚劳动，激发更多人投身于劳动事业，提高全社会对劳动者权益的关注和保护，请采访身边的劳动者，展示劳动者的辛勤付出和突出贡献，并宣传劳动者权益保障知识。

活动准备

一、策划方案

（一）确定采访内容和被采访者

明确采访主题，选择身边的劳动者进行采访。根据实际情况，确定本次采访的内容和流程。就采访内容、宣传内容与被采访者进行沟通，征得被采访者的同意。

（二）采访准备

1. 小组成员应团结合作，保持密切沟通，确保准备工作按时推进并顺利完成。
2. 准备采访设备，包括笔记本、笔、照相机（或摄像机、录音笔等录音录像设备）等。
3. 与被采访者预约好采访的时间和地点。
4. 采访前要充分熟悉被采访者的工作及工作成果等相关资料。
5. 组内拟定采访的问题，即通过采访想要学习或了解的内容，并根据采访对象的具体情况设计采访大纲。

（三）活动宣传

制订宣传方案，制作展板、宣传册等，以展示劳动者的劳动成果和突出贡献。

二、采访劳动者

团队对选定的劳动者进行采访，了解他的日常工作，记录他的工作事迹及工作感受。在取得劳动者同意后，拍摄其工作环境和照片，了解其对劳动者权益保障的认识和看法。

采访中应注意以下问题：1. 参与采访的提问者不要超过两名，可以一人为主采访，另一人补充提问；2. 采访过程中的录音录像都要经过被采访人的同意；3. 在采访过程中遇到不清楚的地方要及时提问，避免主观编造和擅自添加采访记录；4. 面对不同的采访对象，提问方式要有所不同，要根据被采访者的实际状态随时调整提问方式，同时要注意观察被采访者的神态变化；5. 采访结束后，询问对方是否能提供相关资料。

三、形成采访文件

整理采访材料，撰写采访报告或采访文章，可以将采访现场的环境写入采访文

章中。进行采访视频的剪辑和后期制作，同时可制作课堂汇报 PPT。将采访文章和采访视频的电子文件发送给被采访人，也可以将采访的相关资料刻录成光盘或打印成纸质文件邮寄给被采访人，请其过目并提出修改意见，最后将确认后的定稿寄送一份给被采访人，以表示感谢。

四、宣传推广

制作宣传展板、条幅、科普传单、推文、视频文件等，通过各种途径，展示采访者的风采，普及劳动者权益保障的知识，扩大活动影响力。

活动过程

一、人员分工

根据采访身边的劳动者活动分工表（表 1-5），将班级学生分成不同的小组，相应人员依据工作内容和岗位职责完成相应工作。

表 1-5 采访身边的劳动者活动分工表

组织设置	工作内容	小组成员	岗位职责
材料组	负责采访设备、宣传海报等必要物品的准备	组长： 组员：	组长负责落实本组的工作内容执行、组员管理、人员分配、组内分工，以及小组之间的协调合作 组员自觉服从安排，自觉完成相关工作，积极参与、团结协作
策划组	负责沟通协调工作，包括联系并确定实际操作场地、拍照记录采访过程等	组长： 组员：	
资料收集组	收集劳动保护知识等相关资料，制作相关 PPT 并在班级内讲解、分享	组长： 组员：	
后勤组	负责实践场地的卫生清洁，以及其他后勤工作	组长： 组员：	

二、前期准备工作

1. 组长提前规划并做好人员的分配安排。
2. 材料组提前准备好采访设备、宣传海报等必要物品。
3. 策划组提前联系并确定实操场地。
4. 资料收集组提前收集劳动保护知识等相关资料，并制作 PPT 进行组内自主学习。

三、注意事项

1. 与教师及相关工作人员沟通协调时要有礼貌。
2. 实操过程中，遵守纪律，保持安静，注意保持场地的清洁卫生。
3. 采访和宣传内容要经过劳动者的同意方可进行宣传推广。



活动评价与总结

评价维度	评价标准	自我评价	小组评价	教师评价
前期准备工作 (20分)	资料收集齐全, 小组自主学习反 馈较好			
课程讲解 (20分)	课堂纪律好,积 极参与课堂各项 活动			
	能较好地掌握各 项基础知识			
实际操作 (40分)	操作规范、准确			
	能熟练掌握采访 的具体方法			
活动参与度 (20分)	小组成员之间配 合默契			
	小组分工明确, 行动效率高			
评价总分				
活动总结				



学会自我学习

自我学习是个体通过自我管理和自我控制等手段获取知识的学习活动。在信息更新越来越快的时代，个人获取和更新知识的能力在工作与学习中的作用越来越重要。自我学习的过程如下。

一、分析学习需求

通过分析学习需求，设定正确的学习目标是进行自我学习活动的关键。个体要对自己的学习情况有充分的认识，要根据自己的能力、兴趣和特长发现自己在学习中的真正需求，并找出现有成绩和期望成绩之间的差距，根据自己在知识、技术和能力方面的差距，为自我学习设定可衡量的目标。

二、确定学习目标

根据需求分析的结果，有针对性地设置自己的学习目标，学习目标可根据认知、技能、感情、绩效和投资回报率等方面的内容来制订。学习目标可分解为长、中、短期，确定的目标应具体、可衡量、具有可操作性，同时学习目标不宜过多。

三、制订并实施学习计划

确定好科学的学习目标之后，应根据学习目标制订合理和可长期贯彻执行的计划。计划应具体到学习内容、学习时间、学习场地、学习方法、效果惩罚机制等，这样才可能达到预期的学习效果。学习计划的实施过程中，个体应加强对自我的管理，加强对时间管理意识和能力的培养，要有坚持实施计划的毅力和意志，要做好心理准备以应对学习计划实施过程中出现的各种阻碍，要能加强自我的目标管理意识和任务管理意识。

四、评估学习效果

实施学习计划一定时间之后，应定期进行自我学习效果的评估，不可因为一时的不如意就否定自己全部的学习成果，也不可因为一件事情就否定自己所有的努力。正确评估自己的学习效果之后，应根据自己的学习成果重新设定学习的起点，投入新的学习或者自信地向外界展示自己的学习成果。



辛勤劳动不等于无所顾忌的加班，“为幸福而奋斗”也不应当成为企业逾越法律红线、忽视员工休息权的代名词。没有人不懂“不劳无获”的道理。但崇尚奋斗、崇尚劳动不等于强制加班。苦干是奋斗，巧干也是奋斗；延长工时是奋斗，提高效率也是奋斗。谈谈你对崇尚劳动的认识。