

中等职业教育通识课系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

中职生 入学教育

主编◎潘维波 余兴国 曹清平



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

中等职业教育通识课系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

中职生 入学教育

主编◎潘维波 余兴国 曹清平



 江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中职生入学教育 / 潘维波, 余兴国, 曹清平主编.
南昌: 江西人民出版社, 2024. 8. -- ISBN 978-7-210-15667-3

I. G718.3

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024GD1310 号

中职生入学教育 潘维波 余兴国 曹清平 主编
ZHONGZHISHENG RUXUE JIAOYU

策 划: 蒲 浩 张荣昌
责 任 编 辑: 周伟平
封 面 设 计: 唐韵设计



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

出版发行

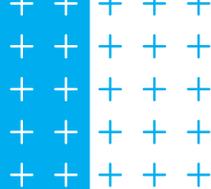
地 址: 江西省南昌市三经路 47 号附 1 号 (邮编: 330006)
网 址: www.jxpph.com
电 子 信 箱: jxpph@tom.com
编辑部电话: 0791-86898965
发行部电话: 0791-86898815
承 印 厂: 北京荣玉印刷有限公司
经 销: 各地新华书店

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张: 17
字 数: 295 千字
版 次: 2024 年 8 月第 1 版
印 次: 2024 年 8 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-210-15667-3
定 价: 45.00 元
赣版权登字 -01-2024-461

版权所有 侵权必究

赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时与江西人民出版社联系调换。

服务电话: 0791-86898820



前言

2022年10月，党的二十大报告提出“坚持高中阶段学校多样化发展”。2024年7月，党的二十届三中全会发布了《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》，提出“加快构建职普融通、产教融合的职业教育体系”。这不仅说明职业教育与普通教育一样，属于我国教育体系中至关重要的组成部分，也说明职业教育是中国式现代化发展中的重要一环。因此，中职生应该立志在职业教育的培育下成为国家的有用之才，实现自己的人生价值。

中职生进入中等职业院校，迎来自己新的人生阶段。那么，在这个新的环境中如何开展自己的学习和生活，如何为将来的升学就业做好准备？“入学教育”这门课就是新生入学的第一课，帮助中职生了解中职院校学习与生活的基本特点和要求，适应中等职业教育环境，快速完成新阶段的角色转变，树立正确的世界观、人生观和价值观，以积极自信的面貌、务实拼搏的精神拥抱多姿多彩的生活。

本教材精心编排了九个专题，分别为开启中职生活、自觉爱国守法、做时代好青年、爱学习会学习、保持身心健康、提升综合素养、重视日常安全、应对突发危机、展望未来发展。本教材可作为中等职业院校各专业入学教育的实用性教材。

具体来说，本教材主要具有以下特色。

1. 内容全面，详略得当

本教材选取学生入学最需要了解的内容，同时又不同于其他公共课程，致力于解决学生当下的疑惑，介绍学生最关心的问题，为学生开启新生活打好基础。同时，兼顾同时期公共课内容的交叉性，既不重复又揭示各课程内容的关联，做到内容全面、详略得当。

2. 案例丰富，行文畅达

本教材采用生动、具体的叙述方式，在每一节开头设计“情境捕捉”，展示学生可能遇到的问题与情境，有针对性地引入课程内容；在正文中插入“案例解读”，主要用于帮助学生进入知识情境、掌握相关内容，组织学生展开思考与讨论。本教材在语言表述上也尽量做到简单、明了、通畅，使内容更生动、更易于学生了解和掌握。

3. 体例多样，注重实践

本教材设计多样化的学习版块和体例，在增强学习过程中的趣味性、互动性的同时，培养学生运用知识的能力。在此主要介绍以下几点内容。

（1）目标导航。将每个专题的学习目标分为知识、能力和素质三个层面，便于学生把握重点。

（2）情境捕捉。精选与主体知识相关的学生生活片段，并以总结和提问的形式，调动学生主动思考的积极性。

（3）增闻广识。对较为前沿的知识进行深入拓展，吸引学生进行阅读与探究，提高学生的学习兴趣和开阔学生的眼界。

（4）交流讨论。通过简短的问题测试学生的阶段性学习成果，并引导学生展开思考，将理论与实践结合起来。

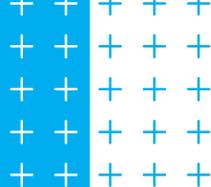
（5）案例解读。选取实际案例进行解读，将学生带入案例情境，使其更好地理解与掌握知识点。

（6）综合互动。置于专题末尾，通过实践活动，让学生将课堂知识应用于生活之中，在实践中巩固学习内容，发现和解决问题。

本教材在编写过程中参考、借鉴了公开出版的相关文献和一些网络资料，以及很多专家、学者的研究成果，在此一并向这些专家、学者表示衷心的感谢！由于编者水平有限，本教材若存在疏漏和不足之处，敬请广大读者批评指正。

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，有需要者可发邮件至 2393867076@qq.com 获取。

编者



目录

专题一	开启中职生活	001
第一节	适应中职生活	002
	一、熟悉学校各职能部门	003
	二、积极适应新环境	008
第二节	参加新生军训	016
	一、军训的意义	018
	二、军训的内容	019
	三、军训的要求	021
专题二	自觉爱国守法	024
第一节	热爱祖国	025
	一、培植爱国情怀	026
	二、增强国防意识	029
第二节	增强法治意识	036
	一、培养法治思维	037
	二、尊法学法守法用法	041

专题三	做时代好青年	050
第一节	有理想，有道德	051
	一、坚定理想信念	052
	二、培养良好的道德品质	060
第二节	有文化，有纪律	071
	一、全面提升科学文化素养	072
	二、遵守公共秩序和校规	076
专题四	爱学习会学习	082
第一节	正确认识学习	083
	一、认识学习与人生发展	084
	二、树立正确的学习观	087
	三、激发学习动机	091
第二节	提高学习能力	093
	一、培养学习兴趣	094
	二、培养良好的学习习惯	098
	三、学习科学的学习方法	099
	四、应对常见的学习问题	101
专题五	保持身心健康	110
第一节	重视身体健康	111
	一、良好作息与饮食习惯	112
	二、适当运动	116
	三、常见疾病与创伤处理	119

第二节	关注心理健康	123
	一、悦纳自我	124
	二、正确应对压力和挫折	126
	三、学会应对一般心理问题	128
	四、树立正确的生命观	132
专题六	提升综合素养	137
第一节	学会必要的生活技能	138
	一、培养独立生活的能力	138
	二、维持和谐的人际关系	142
第二节	培养文明礼仪习惯	146
	一、个人形象礼仪	147
	二、校园社交礼仪	149
	三、公共场所礼仪	153
第三节	拓展兴趣，提高综合能力	156
	一、参加兴趣性社团	157
	二、参与班级建设	159
	三、参加志愿服务工作	164
专题七	重视日常安全	170
第一节	人身安全	171
	一、拒绝校园暴力	172
	二、实习实训安全	175
	三、校外兼职安全	179

第二节	财产安全	181
	一、预防盗窃	182
	二、谨防诈骗	184
第三节	用网安全	186
	一、甄别网络信息	186
	二、保护个人信息	194
	三、规范网上言论	196
	四、拒绝网络成瘾	199
专题八	应对突发危机	203
第一节	常见灾害应对	204
	一、火灾	205
	二、地震	213
第二节	重大事故应对	219
	一、踩踏事故	220
	二、触电事故	222
第三节	突发公共卫生事件应对	225
	一、突发传染病	226
	二、突发中毒事件	229
专题九	展望未来发展	235
第一节	中职生升学	236
	一、中职生升学形势	237
	二、中职生升学途径	239

第二节	中职生就业	244
	一、中职生就业形势	245
	二、做好就业准备	246
第三节	职业生涯规划	251
	一、职业生涯规划的重要性	252
	二、职业生涯规划步骤	255
	参考文献	260

专题一

开启中职生活



目标导航

知识目标

- (1) 熟悉学校各职能部门的基本职责。
- (2) 掌握适应新环境的方法。
- (3) 了解军训的意义、内容和要求。

能力目标

- (1) 能够尽快适应中职生活。
- (2) 能够顺利开展军训活动，达到军训目标。

素质目标

立足新环境、开启新生活，成为一名有理想、有目标的中职生。

第一节

适应中职生活

情境捕捉

中职生玲玲与好友可可的一次通话

周末，中职生玲玲接到了好友可可的电话，二人就玲玲的中职生活展开了热烈的讨论。



玲玲，你还好吗？你开学以后我就没有和你见过面，上周约你你也不出来，怎么刚开学就这么忙啊？

呜呜，可可，我也好想和你见一面，我憋了好多话想和你说，但是现在有很多事要做。我们学校特别大，上周末我们宿舍约着一起去学校各个区域逛一逛，我本来不想参加的，但是想到要和舍友熟悉一下，最后就答应了。



没关系，我不怪你，刚开学肯定要先适应集体嘛！不过你之前从来没有住过宿，你能习惯吗？

唉，习不习惯不都一样，不过我这里住宿条件很不错，舍友人也挺好，就是我特别想家，想爸妈，想我养的小狗和小鱼……



感觉你越说越难过了，我们换换话题。欸！对了，你学的专业是不是很有意思？“宠物养护与经营”，是不是可以经常接触小动物啊？

在后续课程中有机会接触的，这也是我最最期待的部分，这个专业还可以选方向，我打算选择“宠物美容与护理”方向，不过要学习的课程有好多门呢，而且不仅要学理论，还要学实践课程，这还真让我有点不适应。





可可

我相信你，你这么喜欢小动物，学起来一定得心应手。

嗯嗯，我天天都鼓励自己呢！刚开学很多事情都要慢慢熟悉。哦对了！还忘了和你说，我现在在班级里还有“职务”了呢！我是班里的团支书兼电教管理员，但是也因此闹了不少笑话，比如统计入团人数的时候忘了算自己，要借设备的时候我七拐八拐走错了路，压根儿没找到电教中心……



玲玲

说一说

你认为玲玲对中职生活适应得如何？你有遇到过和她类似的情况吗？请和大家分享一下，你是如何适应全新的中职生活的。

中职生对于新生活、新环境感到不适应是正常的现象，对此我们要积极调整自身状态，通过积极探索新环境、学习新技能等方式来逐渐克服不适应感。

一、熟悉学校各职能部门

学校的各职能部门主要包括团委、政教处、教务处、学生处、资助办、电教中心、招生就业办。熟悉学校的各职能部门有助于中职生更好地利用学校的资源和平台，促进个人全面发展，提高校园生活质量。以下对各职能部门进行简介。

（一）团委

在学校的组织体系中，团委是一个重要的职能部门，它隶属于学校党委领导，是学校共青团工作的具体执行机构。团委的主要职能是围绕党的青年政策和学校的教育教学目标，开展针对青年学生的思想政治教育、组织建设和文化活动等工作。其主要职能如下。

（1）传达贯彻上级团委和学校党委的指示精神，结合学校实际，围绕学校中心工作制订团委工作计划，提出具体实施措施。同时，负责指导各团支部制订工作计划，并督促和检查计划、措施的落实。

（2）及时了解和掌握团员青年的思想、学习、工作情况，积极配合其他部门，做好经常性的思想政治工作，注重工作的实效性。

(3) 加强团干部的队伍建设,做好团干部的选配、培养和使用工作,充分发挥团干部的骨干模范作用。

(4) 教育团员青年努力学习文化、科学、业务知识,不断提高学历层次和业务水平。积极指导、帮助各团支部开展富有成效的工作,增强团组织的吸引力。

(5) 抓好团委的日常工作,定期做好吸收团员的审批工作。加强团委委员的自身建设,带领团委委员大胆工作、开拓进取。

(6) 健全团的各项规章制度,做好档案的收集、整理。

(7) 搞好团的思想建设和组织建设,加强团的管理,做好团员的发展、离团、评优及向党组织创先争优等工作。

(8) 根据现代青年的特点,有针对性地组织开展丰富多彩的团日活动,寓教于乐。有计划地组织指导学校体育、艺术等文体活动有特色地开展,统一安排全校学生的各项活动,丰富学生课余生活。

(9) 督促、指导各部门搞好学校橱窗宣传、美化、净化工作,加强校园文化建设。

(10) 有计划地组织学生参加社会调查和社会实践志愿服务活动,培养学生养成劳动习惯,树立正确的人生观、劳动观。

(11) 负责组织实施目标考核,完善目标管理、考核机制,制定检查目标、考核方案,每月负责组织对团支部常规目标管理、卫生区管理进行考核。

(12) 认真做好小结,并向校党委和上级团委报告。

(二) 政教处

政教处是组织学校德育工作实施的职能部门,主要负责师生的思想政治教育和管理工作。政教处的主要职能如下。

(1) 全面贯彻党和国家的方针、政策,认真执行上级决议,把依法治校和以德治校有机结合起来,营造团结合作、积极进取的校园环境。

(2) 在学校校长室的统一安排下,定期组织全体师生进行政治学习,开展政治活动,加强师生的思想政治教育,提高其理论水平和自身素质。

(3) 切实加强班主任队伍建设,有计划地做好班主任的培训、考核等有关工作,指导班主任开展班务管理工作。

(4) 在学生中开展丰富多彩的德育活动,强化学生的思想品德教育和法治

教育,促进学生良好行为习惯的养成。

(5) 完善针对学生的奖惩制度,鼓励学生自我管理、勇于争先,促进良好的班风、学风、校风建设。

(6) 配合有关方面做好与社会、家庭等方面的联系工作,使学校、社会和家庭的三方结合教育发挥应有的作用。

(7) 认真学习政治理论和管理理论,学习其他学校的先进经验,结合本校实际开展思想政治工作和班级管理工作的研究,提高德育工作的绩效和管理水平。

(8) 开展安全教育,加强法治宣传。

(三) 教务处

教务处是负责教学管理的职能部门,其职责为组织和协调学校方面的教学活动,确保教学工作的顺利进行。教务处的主要职能如下。

(1) 贯彻执行教育部和省、市教育主管部门发布的有关教育方针、政策和法规。

(2) 按照全校教学工作计划的要求,指导和协调各年级、各学科制订教学计划,落实课程教学大纲,并对实施情况进行督促、检查。

(3) 统筹协调教学进度,编制校历和作息时间表,编制全校教学运行表;负责全校教室的安排调度,调、停课手续的办理(备案)和其他教学行政工作。

(4) 协同各年级安排好实习、实训、课程设计、实践选修课等实践教学计划,帮助组织实施并总结交流经验。

(5) 协同教研室、年级组、教研组进行全校性教学评估和教学质量检查。

(6) 协同电教中心、生产实习处及相关部门,规划组织校内外实习、实验、实训教学基地建设。

(7) 协助进行教学改革经验交流和优秀教学成果评选,开展校际教学研究交流活动,收集、整理、筛选、分析全校教学信息,建立教学档案。

(8) 组织全校考试工作,制定考试规定,严肃考风考纪,处理考试作弊、舞弊事件。

(9) 协助招生就业办公室做好招生工作和毕业生就业、升学工作。

(四) 学生处

学生处是在学校党委和行政部门的领导下,承担有关学生教育、管理和服

务工作职责的职能部门。其主要职能如下。

(1) 负责制订全校学生教育管理工作计划, 指导与协调学生思想教育和管理工作, 定期召开学生工作例会, 及时处理各种问题。

(2) 负责制定、修改、完善各项学生管理规章制度, 并组织实施, 负责对学生日常教育管理工作的考核评估。

(3) 负责全校学生学籍管理工作, 做好新生入学与注册、转专业与转学、休学与复学、退学及学生毕业与结业手续的办理。负责学生的电子注册、档案管理、毕业证书的办理发放及学生方面的统计报表工作。

(4) 负责组织新生军训、入学教育, 负责毕业生毕业教育、毕业鉴定等工作。

(5) 负责学生的心理健康教育。深入调查研究, 及时了解掌握学生的思想动态, 对学生进行针对性教育。

(6) 负责组织学生的思想品德教育、文明礼仪教育、纪律教育、法治教育、形势教育、行为规范教育和其他日常教育。

(7) 组织指导开展各类文体活动, 协调学校各部门进行校园文化建设。

(8) 负责学生中重大问题、偶发突发事件、跨系打架斗殴等问题的协调处理, 负责对违纪学生的纪律处分。

(9) 负责学生证卡的发放和管理, 以及学生平安保险手续办理、学生索赔协调工作。

(五) 资助办

资助办全称为学生资助管理办公室或学生资助管理中心, 是专门负责学生资助工作的管理部门。资助办的主要职责是实施国家、地方政府及学校制定的各种学生资助政策, 确保经济困难的学生能够顺利完成学业。资助办的主要职能如下。

(1) 按照“严格管理、细致周到、热情服务”和“公平、公正、公开”的工作原则做好各项学生资助工作。

(2) 严格按照国家及省市下发的中职学校家庭经济困难学生资助政策的相关文件精神, 制定学校家庭经济困难学生国家助学金、特困补助、奖学金等学生资助管理实施办法。

(3) 认真做好国家及省市有关中职学校家庭经济困难学生资助政策的宣

传、咨询工作。

(4) 严格按照国家及省市有关文件规定的认定办法和操作流程,做好家庭经济困难学生的身份认定工作,并做好受助学生的基本资料收集、资格评定、相关报表编制统计、资助卡办理等工作。

(5) 负责对家庭经济困难学生的跟踪调查与确认,建立贫困生和特困生档案,实行信息系统化、网络化管理。

(6) 及时向上级学生资助管理中心提交国家免学费申请、家庭经济困难学生申请助学金的相关资料,并定期向上级学生资助管理中心汇报本校学生资助管理工作的进展情况。

(六) 电教中心

电教中心是负责推动和实施教育技术应用的部门,其职责是利用现代信息技术,如多媒体、网络、计算机软件等,来提升教学质量、学习效率和教育管理水平。电教中心的主要职能如下。

(1) 负责学校信息化建设规划和方案的制订及组织实施,增强信息化在各项工作中的突出作用,促进信息化应用水平不断提高。

(2) 负责校园网站的规划、开发、建设、应用、管理、维护等工作。

(3) 负责教职工计算机和网络知识的培训。

(4) 负责照相、摄像及音响服务工作,开展各类电视资料片、教学片、专题片、照片资料的制作、建档、归档工作。

(5) 负责各种多媒体教学设施的管理与维护工作。

(6) 负责远程视频会议系统的组装、调试、维护工作。

(七) 招生就业办

招生就业办是负责招生工作和毕业生就业指导服务的职能部门。该部门的主要职责是吸引优秀生源、指导学生职业规划、促进毕业生就业,以及使毕业生与用人单位建立良好的合作关系。招生就业办的主要职能如下。

(1) 根据上级主管部门对招生、就业工作的规定,结合学校实际情况制定招生、就业工作的相关管理规定和实施办法等,并组织实施。

(2) 负责组织招生宣传工作,多渠道宣传学校办学优势及特色,编印、寄发招生专业介绍及相关宣传材料,举办多种形式的招生宣传活动,组建、培

训、管理招生宣传队伍。

(3) 参加有关机构及处室组织的招生咨询活动，接待考生及其家长、社会各界来人或来函、来电咨询。

(4) 负责学生的就业指导、就业咨询，收集、处理就业信息，召开就业双向选择会和办理就业手续。

(5) 开拓毕业生就业市场，建立与用人单位的联系，利用信函、网络、媒体收集社会需求信息，整理筛选后向全校毕业生公布，组织毕业生与用人单位的供需见面和双向选择活动，负责毕业生的推荐。

(6) 负责毕业生就业协议的审核，拟定、编报毕业就业方案，办理毕业生就业手续。

(7) 制订学校各专业学生就业指导计划，强化对毕业生的就业指导，组织就业指导的课堂教学，组织开展与就业有关的各项活动，为毕业生就业提供咨询和服务。

(8) 进行就业市场调研，撰写调研报告，分析和反馈当年与今后社会需求情况，了解用人单位及学生对学校在专业设置、人才培养等教学和科研事务方面的建议或意见。

二、积极适应新环境

进入中职学校后，由于学校环境、学习环境、生活环境、人际环境等多方面的变化，许多中职生从生理到心理都出现了各种不适应。这些不适应可能会对中职生的学业、社交、心理健康等方面产生一系列负面影响。因此，以下提供一些积极适应新环境的方法。

(一) 适应中职学校环境

适应中职学校环境可从以下四个方面入手。

1. 熟悉学校环境

熟悉学校环境能够帮助中职生更快地融入校园生活。在入学之初，中职生可以花些时间熟悉学校的布局，如亲身探访教学楼、实训场地、图书馆、食堂、操场、运动馆等，也可以登录学校官网查看校园布局图、风景图等。

2. 熟悉并认同学校文化

学校文化是学校历史、教学理念、教育目标、学校制度、校风学风等相互作用形成的综合体，体现了学校的特色和精神面貌。中职生可以通过阅读学生手册、参与学校活动（如开学典礼、毕业典礼等）等来直观地了解学校文化，也可以通过日常生活中的师生交往、感受学校的整体风气等间接地体会学校文化。

在熟悉的基础之上认同学校文化，不仅有利于促进中职生自身不断进步，还有利于整个学校凝聚人心，从而达到稳步发展。为此，中职生应理解、认同学校的校规、校纪，严格遵守学校的规章制度，做到不旷课、不迟到、不早退等，并且乐于接受教师和班干部的管理，积极配合教师和班干部做好一切工作等；应理解并认同校训、校徽、校歌的内涵，主动投身实践活动，积累实践经验，提升各方面能力，拓宽思维。

3. 熟悉并认同所学专业

中职生应通过日常学习、阅读专业书籍、参与专业实践、参加学术讲座等方式深入了解专业内容，并在这一过程中建立起对所专业的认同。这是因为，熟悉并认同所学专业不仅能够使中职生快速适应学校环境，还对个人的专业学习和职业发展有相当重要的意义。一个人对自己所学的专业有深刻的理解和强烈的认同感时，往往会更有动力地去学习和探索相关知识，并会更有针对性地规划职业生涯道路或为就业做好准备。

4. 积极参与学校的活动

积极参与学校中的各项活动对中职生融入新环境、开阔眼界、增长才干等都具有重要作用。这里简单介绍学校中常见的四类活动，如表 1-1 所示。

表 1-1 学校中常见的四类活动

类型	说明
班级活动	可以根据班级的特点和同学们的兴趣来进行设计，常见活动包括主题班会、班级团建、班级旅行，以及拍摄班级合影、制作班级纪念册等班级纪念活动。中职生应积极参与到班级活动之中，并在活动过程中适应新环境，增进对同学和教师的了解，从而获得班级归属感，将自己看作班集体的一分子，并自觉珍惜班级荣誉、为班级建设出力，同时还应与同学互助、互爱，努力营造积极向上、团结和谐、活跃热情的班级氛围。需特别指出的是，班级活动的举办和班级的建设往往离不开班干部。因此，中职生可以积极竞选班干部，从而更好地服务与管理其他同学，推动班级不断发展，同时也实现自我发展

续表

类型	说明
学生会活动	主题多样，涵盖学术、公益、文体等多个领域，常见活动包括迎新晚会、新生见面会等迎新活动，爱心募捐、志愿服务、环保宣传等公益活动，元旦联欢、中秋赏月等节日活动，音乐节、电影节等文化活动，等等
团活动	共青团组织的各种团员活动，具体包括入团仪式、团课学习、主题团日活动、志愿服务、青年座谈会等活动。青年是国家的未来、民族的希望，中职生应积极申请加入共青团，并参与相应的团员活动，在丰富校园生活的同时，培养与民族同命运、与祖国共奋进、与时代齐发展的意识，将报效祖国、服务人民当作己任
竞赛活动	国家和学校往往会设置面向不同专业的学术、技能等类型的竞赛活动，以此来帮助学生开阔眼界、积累实践经验、锻炼专业技能。常见的竞赛活动包括全国职业院校技能大赛、世界职业院校技能大赛、全国中等职业学校“文明风采”活动等，中职生可以主动查询竞赛相关信息，并积极报名参与。在比赛过程中，中职生应积极与队友和对手进行学术交流、技术切磋，努力开拓思维、提升能力



学生会主要的组织机构及其职责

学生会是学生自己的群众性组织，是学生利益的维护者和忠实代表，是学校与学生之间的桥梁和纽带。以下介绍学生会主要的组织机构及其职责。

1. 学习部

学习部主要负责引导优良学风的形成，纠正不良学风，积极宣传与表扬在学习方面进步显著的班级和个人。其职责包括定期召开学习委员会议，了解各班同学的学习情况及同学的要求，并及时反馈给教务处；组织学习竞赛，及时总结交流学习经验，推荐先进的学习方法，培养同学们严谨求实的作风；经常了解并向有关部门反映同学们的学习情况和对教学工作的意见，配合学校解决同学们在学习中的实际问题；等等。

2. 文体部

文体部主要负责组织广大学生开展校内文娱活动，帮助同学活跃身心，丰富校园课余生活。其职责包括领导各级文艺、体育委员，指导、协调、监督并帮助他们开展工作，组织各类文艺活动、体育比赛等。

3. 纪律部

纪律部主要负责督促同学们自觉遵守各项规章制度，提高同学们的组织纪律性。其职责包括定期召开纪律委员会议，及时收集情况、反映意见、布置工作；协助学校抓好纪律检查工作，力创安全、舒适、有序的学习与生活环境；对学校中发生的不文明现象进行监督、检查，制止不文明行为；每天对教学区进行检查，及时制止一切违纪事件；等等。

4. 生活部

生活部主要负责与学生日常生活密切相关的事务，旨在改善和提升学生的校园生活质量。其职责包括带领楼道长、寝室长对学生宿舍进行定期检查和不定期抽查，并对各班的宿舍安全、卫生、内务整理、就寝纪律进行检查、评比、通报；做好安全、卫生等方面的宣传，协助寝室管理员搞好“文明宿舍”的评比，给广大同学创造洁净、温馨的居住环境，为广大同学在生活方面提供便利；等等。



交流讨论

你喜欢学校中的哪些活动呢？

（二）适应全新的学习环境

中职学校以技能培养为主要目标，因此通常采用理论结合实践的教学方法，如课堂上经常会有较多的实验、实训和案例分析环节，这与中职生过去的学习环境有很大不同。为适应全新的学习环境，中职生应在学习过程中做到以下四点：设立科学的学习目标、选择合适的学习方法、增强自主学习意识和注重锻炼专业技能。

1. 设立科学的学习目标

设立科学而明确的学习目标，有助于中职生明确自己的奋斗方向，并朝着这一方向不懈努力。但需要特别注意的是，设立学习目标时，应确定目标预期实现时间和较清晰、具体的实施步骤，还应结合自身实际情况，确保目标是自

己目前尚未达到，但经过一段时间的努力能够达成的，以免目标失去原本的指引作用和激励作用。

2. 选择合适的学习方法

中职生应根据专业特点、自身实际情况等，选择科学有效且适合自己的学习方法，从而增强学习能力，将各种知识内容融会贯通，并不断加深对这些知识的理解，快速适应校园学习生活。



增闻广识

四轮学习法

四轮学习法将学习过程分为四个环节：预习、听课、复习和作业。这四个环节与认识过程的四个基本阶段——感知、理解、巩固、应用相吻合，因此配合使用往往能够达成良好的学习效果。

1. 预习

预习即事先学习教师将要讲授的知识，正确进行预习能够为自身扫除听课障碍。预习可以通读、浏览全书，也可以粗读理解大意，还可以精读找到重点、难点、疑点。预习的重点是找出哪些是已知已会的内容，哪些是难懂不会的内容，这样才能做到听课时心中有数。

2. 听课

达到良好的听课效果必须做到“五到”：心到、眼到、耳到、脑到和手到。在正常的情况下，“五到”互为依存、相互促进。但是，若未曾预习，听课障碍未扫除，“五到”的协调关系就会被破坏，如出现耳听不懂、脑跟不上、手记不上等情况。因此，预习是听课“五到”的基础。此外，为了便于课后回忆教师的讲课内容，中职生有必要在听课时做课堂笔记。

3. 复习

复习是强化和巩固记忆痕迹的过程，它不仅使人获得知识，而且还培养人获取知识的技能；不仅能巩固当天所学知识，而且能使新旧知识联系起来，使知识形成网络，增强记忆，提高知识的应用性。中职生复习时应注意以下三点：复习要及时，复习方式要多样化，不要进行机械重复复习。

4. 作业

作业是帮助学生理解和掌握课堂学习内容的一种形式。各个学校、不同学科、每位教师要求的作业风格和布置的作业内容不尽相同，所以这里不对完成作业的技巧或方法多加介绍，只强调一点——完成作业的态度。通过完成作业，中职生可以检验自身的理论知识是否扎实或实际操作能力是否合格。因此，作业习题全部正确或作业取得高分，并不是完成作业的最终目的，消化所学知识、训练应用技能才是重点。中职生在完成作业时，一定要秉持积极、认真的态度，不能敷衍搪塞、得过且过。

3. 增强自主学习意识

进入校园后，中职生应摆脱懈怠、迷茫的心理，充分认识到学习的重要性，从而不断增强自主学习意识。结合实际而言，除了认真进行课堂学习和实操学习，中职生还应主动拓展知识及通过自学巩固和提升学习成果，努力跟上教师的教学进度。

4. 注重锻炼专业技能

《中华人民共和国职业教育法》第四十九条指出：“职业学校学生应当遵守法律、法规和学生行为规范，养成良好的职业道德、职业精神和行为习惯，努力学习，完成规定的学习任务，按照要求参加实习实训，掌握技术技能。”中职生要充分理解技能训练的重要性，并对其予以高度重视，始终认真训练、刻苦钻研，做到熟练掌握并灵活运用专业技能，为今后的职业生涯奠定坚实的基础。

案例解读

孙明辉与他的中职学习生涯

孙明辉自小对机械和电子产品充满浓厚兴趣，初中毕业后，他没有选择传统的升学路径，而是根据自己的兴趣和职业规划，主动选择了声誉良好的乐平中等专业学校，学习数控技术应用专业。孙明辉相信，职业教育能够为他提供一条更符合个人兴趣和市场需求的道路。

很快到了入学报到的日子，孙明辉满怀期待地踏入了校园，现代化的教学设施和专业的实训场地让他眼前一亮。在第一次班会上，班主任钟老师勉励大家道：“中国要从制造大国发展成制造强国，离不开对新型人才的培养，新型制造业人才有着很大缺口。这对于同学们来说是发展的机遇，大家要勤于学习、努力提升自我！”接下来，钟老师详细地介绍了数控技术应用专业的所学内容和就业前景，并对学校的各个部门进行了简介。

这次的班会让孙明辉回味无穷，他暗下决心一定要抓住实现梦想的机会。为此，在理论课上，他认真听讲、勤做笔记，对电路图、机械原理等知识点，总是能迅速理解和掌握；在实训课上，他仔细观察教师的动作，熟记操作要点，进一步提升自己的实操能力。在2023年江西省教育厅举办的“数字化装备制造技术”职业技能大赛中，孙明辉获得一等奖，免试升入江西职业技术大学（原九江职业技术学院）数控技术专业继续深造。三年转瞬即逝，孙明辉在此期间收获满满，生活变得愈发充实。他发自内心地感慨：“这三年的学习生涯离不开学校和老师们的辛勤培养，没有学校和老师，也成就不了现在的我。”职业教育不仅教会了他专业技能，更重要的是培养了他的创新意识和解决问题的能力。孙明辉对自己的未来充满信心，他坚信以上这些能力将伴随他走向更广阔的职业天地，他将会用自己的智慧和双手创造出自己的辉煌。

解读：中职教育紧密结合市场需求，培养社会急需的技术型人才，这帮助许多学生实现了个人理想。孙明辉将兴趣与所学专业相结合，最大限度地发挥了中职教育的优势。

（三）适应全新的生活环境

进入中职学校后，许多学生在学习生活方面可能面临多种不适应的情况。例如，许多中职生是初次离家住校，生活方式、生活空间、生活习惯等的改变都有可能使他们感到不适应。此外，一些中职生自理能力较差、独立生活的经验不足，难以良好地管理自己的日常起居，从而产生不适应之感。针对以上情

况，中职生可通过以下方法逐渐适应全新的生活环境。

1. 增强自理能力

自理能力包括独立生活能力、自我约束与控制能力等。增强自理能力最重要的是学会“自己的事情自己做”，从心理上不依赖他人，学会独立生活。具体而言，中职生可以从以下几个方面来增强自理能力。

(1) 学习并掌握日常家务技能。中职生应学习并掌握如扫地、拖地、洗衣、整理床铺等日常家务技能，并按照宿舍管理要求整理、清洁个人空间，保持个人卫生。

(2) 做好时间管理。中职生应平衡学习、工作和休息的时间，学会合理安排时间，这样有助于提高自身的学习效率和生活质量。

(3) 合理规划生活费。中职生应合理规划自己的生活费，在月初做好支出预算，在预算中中职生应清楚地区分哪些开销是必需的（如饮食、学习用品支出等），哪些开销是非必需的（如冲动购物、过多的娱乐性活动所造成的开销）。每个月月底，中职生应检查自己的支出预算执行情况，并根据执行情况对自己的生活费重新进行规划。

2. 养成良好的集体生活习惯

中职生从一开始就要养成符合中职学校集体生活特点的、有规律的、良好的生活习惯。首先，中职生应树立集体意识，在集体生活中将共同利益放在个人利益之前。其次，中职生应该遵守集体中的各项制度。以宿舍为例，宿舍有统一的作息制度、卫生制度等，中职生遵守这些制度既能保障个人权利不受侵犯，又能形成积极向上的宿舍风气。最后，中职生应多为他人着想，学会换位思考，要用尊重去换取他人的尊重，用关怀去赢得他人的关怀。

（四）适应全新的人际环境

中职生告别自己熟悉的朋友，来到陌生的环境，与来自不同城市、地区的同学开始相互了解和交往。面对全新的人际环境，中职生需要一段时间的适应。中职生在适应过程中应做好以下两点。

1. 树立正确的交往态度

交往的心理和行为是受态度支配的，与同学交往的正确态度应是诚恳、尊重、宽容的。诚恳待人，能使交往对象产生安全感；尊重他人，能使交往对象

产生信赖感；宽容待人，能使交往对象感受到温暖。总之，中职生应以正确的交往态度，积极主动地与他人交往。

2. 懂得接纳他人

每个人都有自己的生活习惯、价值观念，有各自的优点和长处，也有缺点和不足。这些都是在长期生活中养成的，一时难以改变。当别人的言行不符合自己的要求时，中职生要学会求同存异和接纳他人。不接纳他人的人，也无法获得他人的接纳。中职生可以时不时地换个角度思考问题，如“我的话语会不会让对方难以接受”“我的处事态度是否有利于双方合作”等。当然，如果同学的言行确实妨碍了自己，也不必处处忍让、委曲求全，中职生可以友善且委婉地向对方提出自己的意见。



交流讨论

你有哪些人际交往小妙招呢？

第二节

参加新生军训



情境捕捉

军训期间的一次采访

某校记者站的同学们决定对正在进行军训的新生进行一次隔空采访。他们将采访问题分别张贴在食堂、宿舍、教学楼、操场四处，并提供笔记本和笔。一周后，记者站的同学们取回了写有军训新生们回答的笔记本，其中的文字有的让人捧腹大笑，有的则感人至深。最终，记者站的同学们将无人机操控与维护专业的王同学的回答刊登在了校报上。

问题一：你的军训生活快乐吗？

答：如果说快乐，那真对不起我受苦受累的身体；如果说不快乐，那也对不起我们时不时出现的欢声笑语。军训生活有苦有乐，坚持下来，总有收获。

问题二：军训锻炼了你哪方面的能力？

答：目前，在我们宿舍内部，我的内务是最整洁、优秀的。以前我是最不喜欢整理床铺的，军训第一天，教官就挨个检查了我们的宿舍，亲手教我们叠被子。看着松松垮垮的棉被变成了整齐的豆腐块，我真觉得军训开始后连被子都有了精气神。俗话说“一屋不扫何以扫天下”，在军训期间，每天早上我第一件事就是叠被子，环境清爽整齐后，人也变得利落了不少。所以，我觉得军训不只锻炼了我的能力，还磨炼了我的精神和意志。

问题三：说一说你目前在军训过程中遇到的最难忘的事。

答：最难忘的莫过于有一天午睡睡迟了，匆忙赶到集合地后发现自己忘了系军训服外面的腰带。当天只有我一人的服装不符合要求，教官批评了我。在晚餐前教官让我担任“饭前一支歌”的领唱，我根本不会唱歌，但也不敢耽误大家吃饭的时间，只好硬着头皮唱了。在吃饭过程中我的心情很不好，感觉自己在众人面前丢了脸，这时候教官主动到了我身边，和我说：“军人最重要的是守纪律，一支庞大的队伍中如果每个人都有自己的理由，都有自己的不小心，那么将会乱成什么样子？今天让你领唱不是为了惩罚你，而是想让你站在前面清楚地听大家唱歌的声音，只有大家都出声、都唱齐，歌声才能动听。”教官的这番话，我一直牢记着。

说一说

如果让你回答以上三个问题，你会给出怎样的答案呢？

军训即军事训练，是指对学生进行的军事基础知识和基本技能的教育训练。军训是中职新生入学的“第一课”，参加军训能够锻炼个人的体质、磨炼个人的意志。

一、军训的意义

学生军训是培养社会主义建设者和接班人的战略工程，是提高国防教育质量和培养高素质后备兵员、实现立德树人根本任务和强军目标根本要求的重要途径。具体来说，军训具有以下三点意义。

（一）军训是培养中职生国防意识的重要途径

军训是我国国防教育的重要组成部分，能够增强中职生的国防意识。在军训期间，中职生会接受系统的国防教育，如国家安全形势教育、国防法律法规教育等内容。学习这些国防知识有助于中职生形成对国家的正确认识，理解国防建设的重要性。同时，中职生通过简单的军事训练（如站军姿、队列练习、模拟实战演练等），可以直观地感受到军人的奉献与付出，从而加深对国防事业的认识与尊重。

此外，军训中的爱国主义教育活动，如升国旗仪式、国歌合唱等，能够激发中职生的爱国情感，增强个人对国家与民族的归属感和认同感，使其进一步树立维护国家安全的信念与决心。



增闻广识

中职生应具有国防素养

1. 家国情怀

家国情怀具体表现为对国家的高度认同感、归属感、责任感和使命感；深刻理解国防是每个公民的责任与义务，具有国家和人民利益高于一切、为国家富强和中华民族伟大复兴而奋不顾身的奉献精神。

2. 忧患意识

忧患意识具体表现为认清国家安全面临的现实挑战和潜在危机，对霸权主义的本质有清醒的认识，知道战争的威胁一直存在，具有防患于未然和“安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱”的意识，克服和平麻痹思想。

3. 英雄气概

英雄气概具体表现为崇尚军人的英武，敬仰卫国英雄、革命先烈，自觉向为国防作出突出贡献者看齐，锤炼刚毅、勇敢的品格；敢于面对各种困难和挑战，在国家利益受到威胁、侵犯时能够挺身而出，具有置个人得失、生死于度外的勇气。

4. 国防参与

国防参与具体表现为对国防事业的支持和热爱，积极参与军事训练，掌握基本军事技能，主动参加国防科普和科技探究活动、拥军优属活动，养成纪律意识、团队精神，自觉履行国防义务，积极参与国防建设。

（二）军训能有效增强中职生的纪律观念

纪律是集体成员必须遵守的规章、条文，是要求人们在集体生活中遵守秩序、履行职责的一种行为规则。军训完全按照军事化管理流程，自始至终贯穿着严格的纪律观念，这有助于中职生养成良好的生活习惯和行为规范。这种纪律观念无论是在学习还是在将来的工作中都有着重要的作用。

（三）军训能够培养中职生坚韧顽强的品质

相较于平时的体育课程而言，军训活动更加艰苦。中职生不仅要完成众多体力消耗巨大的训练科目，还需要适应如高温、风雨等异常的训练环境。在训练过程中，中职生因为要遵守严格的秩序和纪律，完成团队协作，必须不断克服身体上的疲劳和心理上的压力，坚持完成任务。这种严苛的锻炼能够培养中职生坚韧顽强的品质，为其以后的学习和工作打下坚实基础。

二、军训的内容

《高中阶段学校学生军事训练教学大纲》要求军训内容分为两部分：基本军事知识和基本军事技能，其中分别含有必训内容和选训内容。这里主要介绍必训内容，具体如表 1-2 所示。

表 1-2 军训的必训内容

内容		简介
基本军事知识	人民军队	主要包括人民军队发展历程、人民军队光荣传统，使学生了解习近平强军思想主要内容，了解中国人民解放军的性质、宗旨和光辉历程，了解人民军队光荣传统，培养热爱人民军队的感情
	现代国防	主要包括国防和军队领导体制、国防和军队建设成就、国家安全与公民责任，使学生了解我国国防和军队领导体制，了解新时代国防建设主要成就，了解国防法规定的公民在维护国家安全、依法服兵役中的权利和义务，增强国防观念，提升国家安全意识，强化为国防建设服务的思想观念
	军兵种知识	包括军兵种常识和主要武器装备介绍（轻武器、坦克、火炮、军舰、军机、导弹、卫星），使学生了解军兵种基本知识、主要武器装备，增强科技强军意识，激发民族自信心和自豪感
基本军事技能	队列动作	使学生了解《中国人民解放军队列条令（试行）》，掌握立正、稍息、跨立、敬礼、停止间转法、行进与停止（齐步、跑步、正步）、坐下、蹲下、起立等动作基本要领，培养组织纪律观念、良好的行为举止，磨炼顽强作风和坚韧意志
	战术动作	了解战斗中可利用的地形、地物的种类，掌握卧倒、起立和侧身、低姿和高姿三种匍匐前进的动作要领，培养单兵战斗素养
	格斗基础与军事体育	学会捕俘拳（军体拳）和基础性体能科目等基本动作要领，掌握格斗技能，增强身体素质
	卫生与救护	了解战场医疗救护基本知识，了解止血、包扎、固定、搬运和心肺复苏等救护措施的基本要领和方法，提高战场生存能力

除了上述军训内容，中职生在军训期间也要进行内务整理、军歌学唱等方面的学习。可以看出军训的训练内容丰富且充实，能够促进一个人的全面发展。



内务整理的意义

内务整理是新生军训的必修课程之一。教官们将按照部队的标准，对学生宿舍物品的摆放、地面的清扫、被子的叠放等方面提出严格要求，指出在内务整理方面的注意事项，并一一示范。

其中，叠被子是内务整理中重要的一项，也是让许多新生头疼的一项。要将松软的被子叠成整齐的“豆腐块”（图 1-1），可不是一件容易的事。许多刚刚参加军训的新生或许认为，叠被子只要差不多就行，没有必要把时间过分浪费在这上面。但实则不然，正所谓“没有规矩，不成方圆”，对于军人来说，将被子叠成整整齐齐的样子是一种心性的磨炼、习惯的养成。如果在简单的生活纪律方面都没有严格要求自己，那么何谈遵守重大的军事纪律。内务整理的意义就在于此，只有在细节之处不断打磨、锻炼自我，才能从量变逐渐过渡到质变，变成更好的自己。



图 1-1 “豆腐块”



交流讨论

谈谈你对内务整理的认识。

三、军训的要求

军训是一项严肃的活动，中职生必须遵守一定的要求，做到严格遵守军训纪律、保障个人安全和做好体能储备。

（一）严格遵守军训纪律

需特别强调，军训是学校、教师、教官和中职生多方配合完成的活动，中职生应服从命令、听从指挥，严格遵守各项军训纪律。具体应做到以下几个方面。

1. 注意个人仪容仪表

在每次参加训练前，中职生应统一着军训服，并认真检查自己的军帽、训练服、腰带和鞋子等是否符合着装规范，确保符合军训仪容仪表标准。

2. 强化时间观念

中职生应在规定时间内到达指定的军训场地，不迟到、不早退，强化时间观念。

3. 听从军训教官指挥

在军训期间，中职生应无条件服从教官的命令和指挥，不得擅自行动或离开训练场地。即便在训练间歇休息时也应遵守纪律，不要脱离集体，更不要自由散漫地到处游荡、玩耍。

（二）保障个人安全

军训期间，中职生应始终将安全放在第一位，不做任何危险行为，以免发生意外事故。同时还要以自身健康为底线，若身体不适应及时向教官报告，在教官的指引下进行休息或接受检查。并且，由于军训活动多在夏季进行，中职生还应注意防暑、防晒伤等。

（三）做好体能储备

军训会消耗大量体力和精力，因此中职生要做好体能储备。

1. 规律饮食

中职生应规律饮食，并注意营养搭配，如可多吃水果蔬菜补充维生素和水分，适当多吃一些瘦肉、鱼、虾等高蛋白的食物补充蛋白质。另外，军训一般在夏天进行，炎热的天气会让人大量出汗，因此，中职生要在休息时及时补水，必要时可饮用含有电解质的运动饮料。

2. 充足睡眠

军训期间中职生要保持充足的睡眠，早睡早起，避免熬夜。另外，还可以利用午休时间适当休息，这样才能保持良好的体力应对高强度的训练。

综合互动

一、趣味自我介绍

新生见面会上必不可少的环节便是自我介绍，而一般的自我介绍无非说出自己的姓名、年龄、兴趣爱好等内容，实在是乏善可陈。在本次“趣味自我介绍”活动中，同学们可以通过游戏的方式进行相互了解。具体规则如下：

五名同学一组，分组方式可具有些许新意（如同月出生的一组、同星座的一组、同时举手的一组等）。五名同学手拉手，随机从某一名同学开始做自我介绍，自我介绍时需要在自己的名字前加三个定语，如我是来自山东、喜欢读书、擅长写作的欧阳。滚雪球式自我介绍的具体流程如下：

甲：我是____、____、____的甲。

乙：我是____、____、____的甲旁边的____、____、____的乙。

丙：我是____、____、____的甲旁边的____、____、____的乙旁边的____、____、____的丙。

丁：我是____、____、____的甲旁边的____、____、____的乙旁边的____、____、____的丙旁边的____、____、____的丁。

戊：我是____、____、____的甲旁边的____、____、____的乙旁边的____、____、____的丙旁边的____、____、____的丁旁边的____、____、____的戊。

每组的自我介绍一旦开始就不能停止或出现错误，出现错误则需从头再来一遍。

二、国防知识竞答

为普及国防知识和增强全班同学的国防意识，在班级范围内组织一场国防知识竞答。在活动开始前，每名同学须整理出十道关于基本军事知识和基本军事技能的问题。整理完成后，请将问题及答案上交至班长处，班长负责将题目汇总成题库。

在知识竞答现场，全体同学按照学号顺序，每五人为一组上场答题，每组有十次答题机会。竞赛为抢答制，答对者积五分，答错者扣三分，最终每组积分最高者将参与最后一轮比拼。在最后一轮中比拼获胜的可获得平时成绩加分。