

责任编辑：曾繁荣
封面设计：唐韵设计

中职生入学教育



「互联网+」新形态一体化教材
通识课教育系列教材

中职生入学教育

主编◎李言涛 王伟 李刚

航空工业出版社

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

中职生 入学教育

主编◎李言涛 王伟 李刚



中航出版传媒有限责任公司
CHINA AVIATION PUBLISHING & MEDIA CO., LTD.
www.aviationnow.com.cn

ISBN 978-7-5165-3868-5



9 787516 538685 >

定价：43.00元

航空工业出版社

通 识 课 教 育 系 列 教 材
“互联网+”新形态一体化教材

中职生 入学教育

主编◎李言涛 王 伟 李 刚



航 空 工 业 出 版 社

北 京

内 容 提 要

本教材以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，以立德树人为根本任务，精心编排了八个项目，包括“踏入校园，适应中职生活”“爱国守法，争做时代先锋”“知礼守礼，做文明中职生”“勤学好问，增强学习本领”“结交益友，丰富校园生活”“身心健康，实现茁壮成长”“防微杜渐，筑牢安全堤坝”“展望未来，规划成才路径”，由浅入深地引导中职生实现角色转换，适应中职校园。本教材适用于中职院校各专业入学教育教材，也可作为中职生自我提升的参考书籍。

图书在版编目（CIP）数据

中职生入学教育 / 李言涛，王伟，李刚主编.

北京：航空工业出版社，2024. 10. -- ISBN 978-7-5165-3868-5

I. G718.3

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 202463A0G9 号

中职生入学教育

Zhongzhisheng Ruxue Jiaoyu

航空工业出版社出版发行

（北京市朝阳区京顺路 5 号曙光大厦 C 座四层 100028）

发行部电话：010-85672666 010-85672683 读者服务热线：010-85672635

中煤（北京）印务有限公司印刷

全国各地新华书店经售

2024 年 10 月第 1 版

2024 年 10 月第 1 次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：251 千字

印张：14.5

定价：42.00 元

前言

2021年,我国印发的《关于推动现代职业教育高质量发展的意见》中明确提出,要大力提升中等职业教育办学质量,建设一批优秀中等职业学校和优质专业。这充分证明中等职业教育是职业教育的重要环节,职业教育前途广阔、大有可为。每位中职生都应充分利用在校时间和学校资源,不断提升专业技能,发掘潜力、发挥特长,从而在未来顺利就业并成就一番事业。对于处在人生新起点的中职生而言,难免会面临适应新环境、新生活、新专业、新课程、新教学模式和新学习方式等一系列问题。入学教育就是新生入学的首要一课,更是扣好职业生涯“第一粒扣子”的重要一课。在接受入学教育的过程中,中职生能够跟随学习、生活和职业方面的科学指导,逐渐完成角色转变、适应校园环境,从而实现健康成长、全面发展。

本教材精心编排了八个项目,包括“踏入校园,适应中职生活”“爱国守法,争做时代先锋”“知礼守礼,做文明中职生”“勤学好问,增强学习本领”“结交益友,丰富校园生活”“身心健康,实现茁壮成长”“防微杜渐,筑牢安全堤坝”“展望未来,规划成才路径”。本教材可作为中职院校各专业入学教育的实用性教材,也可成为社会了解中职教育的参考读物。

具体来说,本教材主要具有以下特色。

1. 立德树人,担当使命

本教材以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,围绕立德树人根本任务,结合中职新生的特点,坚持思想引领,引导中职生坚定理想信念,传承优良传统,树立正确价值导向,自觉践行社会主义核心价值观,从而打牢思想道德基础,为成为国家需要的高素质技术技能人才而奋斗。同时,本教材明确提出中职生要争做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的“新时代好青年”,点明“新时代好青年”的人生理想和历史使命——为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗,殷切呼吁中职生挺膺担当、奋发有为、砥砺前行,把个人的理想追求融入党和国家的事业之中,为实现中国梦而积蓄青春力量。

2. 有的放矢,内容全面

本教材选取了中职生入学最关心及最需要了解的内容,致力于解决新生阶段亟待处理的问题,如中职阶段与初中阶段的主要差异、中职阶段的资助项目、新生军

训的意义和内容等；还选取了中职生日常生活中涉及的其他主要问题，围绕角色转变、爱国教育、学习指导、校园安全、职业生涯规划等开展内容丰富的入学教育，旨在促进中职生全面发展。

3. 案例丰富，与时俱进

本教材在各项目都加入了大量与中职生日常生活息息相关的案例与点评，并在介绍每个任务的主体知识之前增添新生案例作为课堂导入，主要用于帮助中职生进入知识情境、掌握相关内容，引发中职生的思考与讨论等。同时，本教材为保持内容的新颖性和教学的有效性，新增了一些近年来发布的政策法规等拓展知识，以适应新时代人才培养的新需求

4. 知行合一，体例丰富

本教材讲究知行合一，每个项目都至少有两个实践活动，促进中职生将理论知识与实践活动相结合，增强对知识的掌握和运用。同时，本教材还设计了多样化的学习板块和体例，在此主要介绍以下几点内容。

（1）学习目标。将每个项目的学习目标分为知识、技能和素养三个层面，便于中职生把握重点。

（2）新生风采展。置于任务开头，精选或自编与主体知识相关的中职新生的典型故事，并以学生记者提问的形式，调动中职生主动思考。学生记者的发言穿插在正文中，为中职生拓展知识、提出问题，增强教材的趣味性和可读性。

（3）见多识广。对较为前沿的知识进行深入拓展，开阔中职生的眼界，提高他们的学习兴趣，吸引中职生进行阅读与探究。

（4）互动讨论。通过简短的问题测试中职生的阶段性学习成果并引导他们展开思考，将理论与实践结合起来。

（5）典例评析。选取近几年的实际案例，将中职生带入案例情境，更好地理解与掌握知识点。

（6）实践训练场。置于任务末尾，通过大型实践活动，让中职生将课堂知识应用于生活之中，在实践中巩固学习内容及发现和解决问题。同时，让中职生发挥自我潜能，掌握如标语设计、PPT 文件制作等实际工作技能。

本教材在编写过程中参考、借鉴了大量公开出版的文献和一些网络资料，融汇了很多专家、学者的研究成果，在此一并向这些专家、学者们表示衷心的感谢！由于编者水平有限，本教材难免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，有需要者可致电教学助手 13810412048，或发邮件至 2393867076@qq.com 索取。

编者

2024 年 12 月

项目一 踏入校园，适应中职生活

任务一 适应中职生活 002

- ④ 新生风采展 002
- ④ 知识储备站 003
 - 一、认识校园 003
 - 二、角色适应 008
- ④ 实践训练场 013

任务二 接受新生军训 015

- ④ 新生风采展 015
- ④ 知识储备站 016
 - 一、理解新生军训的作用 016
 - 二、掌握新生军训的内容 018
 - 三、了解新生军训的注意事项 019
- ④ 实践训练场 023

项目二 爱国守法，争做时代先锋

任务一 热爱祖国 026

- ④ 新生风采展 026
- ④ 知识储备站 026
 - 一、弘扬爱国主义精神 027
 - 二、自觉维护国家安全 028
- ④ 实践训练场 034

任务二 守法崇德.....035

🍎 新生风采展035

📖 知识储备站035

一、树立法治精神.....036

二、遵守道德规范.....040

🏠 实践训练场044

任务三 做新时代好青年046

🍎 新生风采展046

📖 知识储备站047

一、做有理想的好青年.....047

二、做敢担当的好青年.....048

三、做能吃苦的好青年.....050

四、做肯奋斗的好青年.....051

🏠 实践训练场053

项目三 知礼守礼，做文明中职生

任务一 遵守个人形象礼仪.....055

🍎 新生风采展055

📖 知识储备站055

一、仪容礼仪.....056

二、仪态礼仪.....058

三、着装礼仪.....060

四、其他形象礼仪.....063

🏠 实践训练场065

任务二 遵守日常交际礼仪.....066

🍎 新生风采展066

📖 知识储备站066

一、问候的礼仪.....067

二、介绍的礼仪·····	069
三、通信的礼仪·····	070
 实践训练场·····	073
任务三 遵守一般公共礼仪·····	074
 新生风采展·····	074
 知识储备站·····	074
一、公共场所的礼仪规范·····	074
二、外出的礼仪规范·····	077
 实践训练场·····	081

项目四 勤学好问，增强学习本领

任务一 乐于学习·····	083
 新生风采展·····	083
 知识储备站·····	083
一、正确认识学习·····	083
二、培养良好的学习观念·····	085
三、激发和调控学习动机·····	088
 实践训练场·····	090
任务二 善于学习·····	092
 新生风采展·····	092
 知识储备站·····	093
一、培养学习习惯·····	093
二、遵循学习规律·····	094
三、制订学习策略·····	095
四、把握学习技巧·····	098
五、掌握学习方法·····	100
 实践训练场·····	102

项目五 结交益友，丰富校园生活

任务一 建立良好的人际关系 104

- ④ 新生风采展 104
- ④ 知识储备站 104
 - 一、人际交往的基本原则 105
 - 二、与不同人交往的策略 106
 - 三、人际交往的有效方法 107
 - 四、人际冲突的解决策略 108
- ④ 实践训练场 110

任务二 开展多彩的校园活动 111

- ④ 新生风采展 111
- ④ 知识储备站 111
 - 一、成为学生干部增强能力 112
 - 二、加入学校社团培养兴趣 115
 - 三、投身志愿服务帮助他人 118
 - 四、参加各类竞赛提升素养 120
- ④ 实践训练场 122

项目六 身心健康，实现茁壮成长

任务一 重视身体健康 125

- ④ 新生风采展 125
- ④ 知识储备站 125
 - 一、饮食有节 126
 - 二、起居有常 127
 - 三、动静结合 129
 - 四、未病先防 133
- ④ 实践训练场 136

任务二 保护心理健康 138

🍴 新生风采展 138

📖 知识储备站 139

一、调试自我意识 139

二、合理调节压力 141

三、冷静应对挫折 145

四、培育健全人格 147

🏠 实践训练场 150

项目七 防微杜渐，筑牢安全堤坝

任务一 重视校园安全 153

🍴 新生风采展 153

📖 知识储备站 154

一、校园人身安全 154

二、校园财产安全 156

三、实训实验安全 158

🏠 实践训练场 162

任务二 维护日常安全 163

🍴 新生风采展 163

📖 知识储备站 163

一、用网安全 164

二、交通安全 166

三、实习兼职安全 170

🏠 实践训练场 172

任务三 预防突发危机 174

🍴 新生风采展 174

📖 知识储备站 174

一、消防事故·····	174
二、踩踏事故·····	178
三、触电事故·····	179
四、溺水事故·····	181
 实践训练场·····	182
任务四 应对自然灾害·····	184
 新生风采展·····	184
 知识储备站·····	184
一、预防和应对气象灾害·····	184
二、预防和应对地质灾害·····	190
 实践训练场·····	192

项目八 展望未来，规划成才路径

任务一 展望未来发展·····	195
 新生风采展·····	195
 知识储备站·····	195
一、中职生升学·····	196
二、中职生就业·····	200
 实践训练场·····	205
任务二 做好人生规划·····	207
 新生风采展·····	207
 知识储备站·····	208
一、明确学业规划·····	208
二、制订职业生涯规划·····	211
 实践训练场·····	216
参考文献·····	218

项目一

踏入校园， 适应中职生活



学习目标

🎯 知识目标

- (1) 了解中职学校的校园概况和所学专业的内容、要求等。
- (2) 明确新生军训的作用、内容及注意事项。

🎯 技能目标

- (1) 能够把握初中与中职的不同，顺利完成角色转变。
- (2) 能够严守军训纪律，认真完成训练任务。

🎯 素养目标

- (1) 在新环境中始终保持积极的心态，树立主动交往、适应集体的理念。
- (2) 增强国防意识和纪律观念，通过军训树立百折不挠、顽强拼搏的精神。

任务一

适应中职生活



新生风采展



适应中职生活

任同学的入学适应

中考后，中学生任同学主动提出，现在我国高铁技术发展迅速，相关行业也会出现大量的人才缺口。她希望结合兴趣爱好，好好学一门技术。在对比多家学校后，任同学最终报考了甘肃省某中职学校，开启了自己的中职生活。

入学后，任同学没想到学校的管理和课程的安排与初中竟然如此不同。这是任同学第一次在校住宿，她发现能够自由安排的时间变多了，和舍友的相识、相熟也让她懂得了更多人际交往的技巧。在学习上，中职的学习强调德技并修，注重理论与实践相结合。平日就认真学习的任同学，在实操课中更是丝毫不敢懈怠。任课教师演示时，她就一点点地“抠”细节。课后复习时发现还有疑惑，想不明白了就去找教师解惑。学校里有仿照工作现场设置的实验器材，她会在经得老师同意、保证安全，且在老师指导的情况下，去实地查看、练习，不断磨炼自己的实操技巧……一段时间后，任同学明显感到自己更加适应现在的学习和生活节奏，也更有信心能掌握一门技术，走上技能成才之路。



学生记者

无论是任同学的经历还是高年级学生的经历都可以证明，虽然初中和中职阶段的生活有很大不同，但新生可以通过自己的努力，逐渐转变角色，适应新的学习生活。那么，你作为一名已经入学一段时间的中职新生，有哪些适应新生活的“小妙招”？可不可以分享给其他同学呢？

我的回答是_____



知识储备站

入学教育是新生进入学校的“第一课”，也是中职新生的“必修课”。在接受入学教育时，中职生首先要认识中职学校，把握初中生和中职生之间的角色差异，从而转变心态，顺利开启中职生活。

一、认识校园

中职校园往往是我们实现理想与抱负，开启“技能改变人生”之门的出发点。因此，我们应主动了解所在学校及所学专业，为自己的理想打下坚实的基础。

（一）认识中职学校

中职生应主动了解中职学校，认识新的学习和生活环境，才能更快地转变角色，适应中职生活。

1. 明确学校职能部门

中职学校依据职能分工进行设置的管理机构即为职能部门。一般来说，中职学校的职能部门一般包括团委、学生处、政教处、财务处、资助办、招生就业办和电教中心等。中职生了解各职能部门及其主要职责有利于明确自己处理日常事务时应求助或沟通的对象，更快地融入新集体、新环境。具体来说，学校主要职能部门及其职责如表 1-1 所示。

表 1-1 学校主要职能部门及其职责

职能部门	职责
团委	开展针对学生的思想政治教育、组织建设和文化活动等工作
学生处	制订并实施学生管理制度，组织学籍管理工作；办理新生入学与注册、转专业与转学、休学与复学、退学及学生的毕业与结业手续；协调处理与学生相关的重大问题、偶发突发事件；负责学生证卡的发放和管理；等等
政教处	组织全体师生员工进行政治学习和德育活动；完善学生的奖惩制度，促进学风校风建设；做好与社会、家庭等方面的联系工作；学习其他学校先进经验，提高德育工作的绩效和管理水平；等等

续表

职能部门	职责
财务处	制订学校财务规章制度和内部控制手册，核定学校的各类收费项目和标准，组织收费和管理工作；建立健全内部控制体系，加强对学校经济活动的财务控制和监督，防范财务风险
资助办	负责学校家庭经济困难学生资助政策的宣传、咨询、部分认定、录入工作等；严格按照各级政府规定，组织学生助学金、奖学金、减免学费，以及各类奖励的审核和发放工作等
招生就业办	制订学校招生、就业工作的相关规定、实施办法等，参加招生咨询活动；对学生进行就业指导，做好在读学生顶岗实习和毕业生就业推荐工作；了解毕业生的毕业去向，建立就业跟踪档案，并根据当前的就业市场情况撰写调研报告，改善学校就业工作等
电教中心	负责学校信息化建设规划和方案的制订及组织实施，通过规划校园网站、培训教职工等来增强信息化的作用，促进信息化应用水平不断提高；负责各种多媒体教学和设施的管理与维护工作等

此外，中职生还要了解各职能部门的具体位置，在课余时间主动熟悉校园环境，从而在有需要时迅速找到相应的部门。



学生记者

同学们是否已经了解学校的主要职能部门及其具体位置？请问若同学们遇到下列情形，应联系学校的哪个部门？

- (1) 康康家境贫困，想要向学校申请助学金。
- (2) 敏敏入学一段时间后发现自已不适合当前的专业，想要申请转专业。
- (3) 东东在学生会开会时发现活动室的多媒体设备出现了问题。

2. 学习并认同校园文化

校园文化是学校在长期办学实践中形成的精神追求和价值取向，包括办学传统、教学理念、校风学风等，是学校内在精神气质的集中体现。中职生学习并认

同校园文化可以了解学校的特色和目标，增强对学校的认同感，从而有的放矢地利用校园平台和资源进行自我提升。具体来说，中职生可以通过参观学校的校史馆、博物馆或阅读相关资料来了解学校的办学传统，通过学唱校歌、了解校训、采访校友等方式来明确学校的教学理念和校风学风，从而不断提升自身综合素养，以更加积极的心态开启校园生活。此外，中职学校往往会通过校企合作将优秀的企业文化与校园文化相融合，接受这些优秀文化的熏陶也是中职生提升职业素养、成为优秀职业者的有效途径。

3. 掌握并遵守校规校纪

校规校纪是学校维护正常的教育、学习和生活秩序，创建良好育人环境的重要规定与纪律。通过掌握并遵守校规校纪，中职生能够自觉约束自身行为，按照正确的行为规范和道德标准行事，有利于自身的成长成才。一般来说，校规校纪的主要内部包含表 1-2 中的 6 个方面。

表 1-2 校规校纪的主要内容

方面	主要内容
爱党爱国	热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党，热爱社会主义；自觉维护国家利益，尊重国旗、国徽，升国旗、奏唱国歌时要肃立、脱帽、行注目礼；不参加任何有损国家尊严和利益的活动；等等
勤学好问	热爱学习、勤于思考、刻苦钻研，不会就学、不懂就问，认真学习文化知识和技能；端正学习态度，按时、独立完成作业，认真准备考试，考试不作弊；等等
热爱劳动	积极完成校园和班级的卫生扫除任务，保持门窗、玻璃和地面干净，每次值日时要及时擦黑板，将桌椅排列整齐；珍惜他人的劳动成果，不随地吐痰、不乱扔垃圾、不乱涂乱画；等等
文明礼貌	讲文明、懂礼貌，尊师孝亲，友爱同学；注意个人形象，保持仪容整洁、着装得体、举止大方，不在校园内穿背心、超短裤或超短裙等；上课或参加会议、活动时不迟到、不早退、不无故缺席，课堂上遵守教学秩序；等等
珍爱生命	懂得基本安全知识，遵守法律法规，上下学路上遵守交通规则；不打架斗殴，拒绝校园欺凌，远离烟酒，远离黄赌毒；等等
自律自强	勤俭节约，理性消费，不贪图享受、盲目攀比；保持作息规律，定期进行体育锻炼；坚持绿色上网，远离网络不良信息；等等

需要注意的是，上述内容只是校规校纪通常包含的主要内容，各校的校规校纪往往会根据本校及其学生的特点进行修整和完善。因此，中职生应以本校的校规校纪为准，自觉遵守相应的行为规范。

4. 了解中职生资助项目

近年来，我国已建成了投入上以政府资助为主、学校和社会资助为辅，方式上以无偿资助为主、有偿资助为辅，对象上以助困为主、奖优为辅的中国特色学生资助体系。一般来说，中职生资助项目大体可分为两类，一类旨在奖励优秀学生，另一类旨在帮助困难学生。这两类项目都需要申请人满足一定的条件。中职生可根据自身条件按需申请资助项目。以国家提供的中职生资助项目为例，其主要申报条件如表 1-3 所示。

表 1-3 国家资助项目的申报条件

项目		申报条件
国家奖学金	基本条件	申请人是具有中华人民共和国国籍；热爱社会主义祖国，拥护中国共产党的领导；遵守法律法规，遵守《中等职业学校学生公约》，遵守学校规章制度；诚实守信，道德品质优良；在校期间学习成绩、道德风尚、专业技能、社会实践、创新能力、综合素质等方面表现特别优秀的学生
	具体条件	申请人是全日制二年级及以上，成绩综合排名位于年级同一专业前 5%（含 5%）的学生，优先推荐在地市级及以上技能大赛等专业技能竞赛中获奖的学生；成绩综合排名位于年级同一专业排名未进入 5%，但达到前 30%（含 30%）且在道德风尚、专业技能、社会实践、创新能力、综合素质等方面表现特别突出的学生
国家助学金		申请人是中等职业学校全日制学历教育正式学籍一、二年级在校涉农专业学生和非涉农专业家庭经济困难学生（即本人及其家庭的经济能力难以满足在校期间的学习、生活基本支出的学生），或者是六盘山区等 11 个原连片特困地区和西藏及四省藏区、新疆南疆四地州中等职业学校农村学生（不含县城）
免学费		申请人是中等职业学校全日制正式学籍一、二、三年级在校生中所有农村（含县镇）学生、城市涉农专业学生和家庭经济困难学生、艺术类戏曲表演专业学生（艺术类其他表演专业学生除外）。此外，我国

续表

项目	申报条件
免学费	依法批准、符合国家标准的民办中职学校就读的一、二年级符合免学费政策条件的学生也可申请国家补助，按照当地同类型同专业公办中等职业学校免学费标准享受补助

此外，部分学校还会设置校级的资助项目，如校级奖学金、校级助学金等。以奖学金为例，中职生也可了解本校的奖学金项目与申报条件，在校内进行申报。

(二) 认识所学专业

截至 2024 年 1 月，中职阶段的专业共有 362 个。中职生可通过查看专业教学标准和人才培养方案、加强日常学习、收集专业资料、访问学长学姐等方式主动了解所学专业的具体内容及其对学生的具体要求，以及该专业的毕业标准、就业去向等。同时，随着对专业认识的不断加深，中职生还应逐渐培养起对所学专业的认同感和荣誉感。这是中职生能够迅速适应新阶段学习生活的重要前提之一。只有真正认同并喜爱所学专业，中职生才能以较高的热情和信心开展学习活动，更有动力去探索和钻研，也往往能够更有针对性地进行升学规划或就业规划。

见多识广 专业人才培养方案

专业人才培养方案是职业院校落实党和国家关于技术技能人才培养总体要求，组织开展教学活动、安排教学任务的规范性文件，是实施专业人才培养和开展质量评价的基本依据。同时，这也是中职生了解所学专业的重要文件。一般来说，专业人才培养方案包含培养目标、职业范围、人才规格、课程内容结构、教学总体安排、毕业要求六个项目，其主要内容如表 1-4 所示。中职生可以通过查看这些项目来了解本专业人才培养的计划和目标，从而进行日常的学习规划和职业生涯规划。

表 1-4 专业人才培养方案的项目与主要内容

项目	主要内容
培养目标	本专业人才应具备的知识、技能与素养的总体要求，能从事的主要行业领域及所面向的行业或企业类型，人才层次与属性等

续表

项目	主要内容
职业范围	本专业人才面向的职业领域、职业岗位和应获取的职业技能等级证书或职业资格证书的名称、等级及颁证单位等
人才规格	本专业人才应具备的职业素养、职业能力等，主要包括本专业对应职业领域对从业人员职业素养的特定要求和本专业的重要、特定职业能力等
课程内容结构	本专业公共基础课程和专业（技能）课程的详细介绍，以及本专业公共基础课程、专业（技能）课程、独立设置的实践性教学环节和选修课程的设置
教学总体安排	以周为单位介绍入学教育、社会实践、军训、课堂教学、综合实训、实习、考试和假期等环节的时间分配；说明各课程的学时分配
毕业要求	毕业生应达到的基本要求，一般包括要求思想品德评价合格，要求修满专业人才培养方案规定的全部课程且成绩全部合格或修满规定学分，要求顶岗实习或工学交替实习鉴定合格

二、角色适应

从初中到中职，许多同学都是既充满惊奇，又带着些许迷茫与无措。在新学期之初，中职生需要把握初中生和中职生之间的角色差异，适应角色转变，以更好的状态开展新阶段的学习生活。

（一）把握角色差异

从某种意义上来说，初中到中职是一个从量变到质变的过程。中职生要认清两个阶段之间学习环境、生活环境、人际环境和课余环境的区别，如表 1-5 所示，把握角色差异。

表 1-5 初中阶段和中职阶段的区别

环境	初中阶段	中职阶段
学习环境	属于义务教育和基础教育阶段, 该阶段的学习内容以基础知识为主; 教学主要依赖于教材, 基本以课堂学习为主, 学习进度相对固定、学习环境相对确定	知识的广度和深度增加且每个人都有明确的专业, 都要学习相应的专业课程, 学习的针对性增强、难度增加。对自学能力、解决问题能力、独立思考能力、实操能力等要求更高。除课堂学习外, 还会有大量的实训操练时间, 以及实训、顶岗实习等课外形式的学习
生活环境	大多数学生就读的学校一般就在家乡或家乡附近, 通常并非寄宿学校, 生活上各种事项都可以依靠父母	大多数中职学校会设置学生公寓, 学生可选择在校住宿。同时, 部分学生是首次离开家乡与父母, 在异地独自求学, 这对学生的自理能力有一定要求, 需要中职生去自行处理日常的衣食住行等问题, 适应集体生活和独立生活
人际环境	交往对象主要是教师、同学和家人, 这些对象往往来自同一地域且来往的目的较为单纯, 交往起来相对容易	交往对象可能来自不同的地域, 风俗习惯、兴趣爱好、生活方式等可能存在差异; 交往的渠道和原因也更加丰富 (如为了参加某一团队竞赛而交往、为了让社团活动更顺利而交往等), 沟通难度相对提升。同时, 新的学习生活环境需要中职生更加主动地建立人际关系, 对交往的需求增强
课余环境	专注于中考, 课余时间也相对更倾向于投入学习上; 课余活动大多集中在校内或家中等熟悉的场所举行, 实行难度相对较低	学生组织和各类活动的数量增加, 不仅可以参加学生会、班委会、团组织、学生社团等组织的课余活动, 还可以参加职业体验、勤工助学、实训实习等与职业相关的课余活动。从整体上看, 该阶段的课余活动更重视学生的自主性, 部分活动甚至由学生自行组织、实施, 对学生的综合素质提出了更高的要求



学生记者

除了上文提到的差别之外，各位新生还觉得初中生活和当前的生活有哪些不同？你们是如何去“消化”这些不同的？

（二）适应角色转变

在发现初中生和中职生之间的角色差异后，我们应该有意识地去根据这些差异来调整我们的学习和生活方式，使其更加适应当前的生活，完成角色转变。具体来说可以从以下 5 个方面入手。

1. 设定合理的奋斗目标

目标是一切行动的出发点和落脚点。中职生需要结合自身能力和个人理想设定一个切实可行、需要付出一定努力才能达成的目标。部分中职生在初入校园后会陷入相对迷茫的状态，对未来缺乏规划和思考。这时，设定一个合理的奋斗目标有利于中职生明确未来奋斗的方向，从而在精神上有寄托、在行动上有力，鼓励自己朝着这一目标砥砺前行。

2. 增强学习的自主性

中职阶段学习的显著特点就是自主性，更加考验中职生的自主学习能力。因此，中职生应充分认识到学习的重要性，学会自主学习，善于分配自己理论学习和实际操作、课堂学习和课余学习的时间和精力，根据专业特点和个人能力选择合适的学习方法、制订完整的学习计划，并自觉遵守计划，以巩固和提升学习成果，适应校园的学习生活。此外，中职生还应自觉通过各种实践活动不断加深对所学知识的理解、拓宽自己的知识面，从而逐渐建立起合理的知识结构。这对中职生当前的课业学习和未来的学业发展都大有裨益。

3. 掌握独立生活的技能

有一部分中职生是住校生，这就要求中职生具备一定的独立生活能力。在小学和初中阶段，中职生应已掌握了基本的生活技能，并能够承担一定的家务劳动。因此，在先前的基础上进一步来说，中职生应做到图 1-1 中的 3 点。



中职生应不断练习基本的日常生活劳动技能, 定期整理宿舍和教室的个人空间, 养成并巩固每日劳动的良好习惯。

中职生应合理规划生活费用, 理性消费, 不盲目攀比、不爱慕虚荣。

中职生应科学安排学习、工作和生活的時間, 培养良好的作息规律, 保证学习和活动时精力充沛。

图 1-1 掌握独立生活的技能

中职生这样做不仅有利于提升学习效率和生活质量, 减少不必要的时间和金钱上的浪费, 还有利于树立自我管理生活的意识, 更加自如地学习、生活。

见多识广 追求合理消费

一般来说, 中职生追求合理消费, 可以做到以下 3 点。

1. 避开消费陷阱

中职生可以学习一些基本的营销学和消费学知识, 认识到广告其实是商家创造稳定的顾客群体、引导潜在用户进行消费的手段, 从而准确识别广告中的夸张成分, 透过现象看本质, 避免被广告诱导, 购买一些不必要的商品。

2. 制订消费计划

相对于初中阶段, 中职生的生活开销和可支配的收入都会有所提升, 应学会独自规划日常开销。中职生可以结合实际情况制订消费的日计划、周计划和月计划, 同时培养记账的习惯。此外, 在制订消费计划时需要预留一部分资金, 以便应对部分急需用钱的意外情况。

3. 选择实用商品

中职生应以自身的需求为准则, 注重商品的实用性, 不去刻意追求名牌商品或更时髦、更精致的商品。例如, 同等价位的商品中, 建议选择对自己的学习工作更有帮助的商品; 同类型商品中, 建议选择功能更加成熟、更便于使用的商品等。

4. 学会正确对待自己和他人

在新的人际环境中, 中职生应保持自信, 接受自己的不完美, 做到悦纳自

己；还应积极向其他人展示自己，以正确的态度主动结交朋友，共同营造温馨的学习和生活氛围。

正确对待自己需要中职生重新认识自我，进行全面的自我评估，认清自己的优势和劣势，并接受自己有待改进的地方，从而在新环境中找到自己的发展和成长机会，取长补短，展示出更好的自己。

正确对待他人要求中职生彰显自己乐观、积极、大方的特质，主动组织舍友沟通、主动做自我介绍、主动在课堂上发言等方式来全方面展示自己，并在过程中不断提升自信心，从而更加积极地与他人交往。同时，中职生还应主动回应他人的善意，增强集体意识，自觉为班级和宿舍的和谐贡献自己的力量，建立并维系深厚的师生情、同窗情、舍友情。需要注意的是，中职生往往来自五湖四海，每个人都有自己的生活习惯、文化背景、价值观念和各自的优缺点，当他人的言行不符合自己的要求时，我们要学会设身处地为他人着想，做到求同存异和接纳他人。



学生记者

记得去年我采访时发现一个新生宿舍闹了矛盾，就是因为两个人来自不同地区，刚见面时一个人说了方言而另一个人没有理解，最后闹得不欢而散。实际上两个人只要以对方的立场思考，就会发现这场矛盾是可以避免的。

5. 积极参加集体活动

各式各样的集体活动是中职生理解和应用专业技能、锻炼自身综合能力，以及结交新朋友、丰富校园生活的重要途径。因此，中职生应积极参加集体活动，通过参加学生会、学生社团、学科竞赛，以及主题班会、团日活动、志愿服务、文体盛会等不断培养集体间的感情、加深集体间的关系，适应校园生活。



见多识广 学生会的主要作用 //

《中华全国学生联合会章程》指出：“学生会、研究生会是学生自己的群众组织。凡在学的中国学生，不分民族、性别、宗教信仰均为学生会、研究生会会员。”《关于推动高校学生会（研究生会）深化改革的若干意见》规

定:“学生会是党领导下的主要学生组织,是学校联系广大同学的桥梁和纽带。……学生会必须面向全体同学,坚持从同学中来、到同学中去……”这些基本表述深刻阐释了学生会的组织定位,着重强调了学生会的政治性、群众性,鲜明指出了学生会的根本宗旨是为同学服务。一般来说,学生会的主要作用如下。

1. 思想指导作用

学生会是党领导下、团指导下的学生组织,以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,通过各项活动在中职生中形成、加强政治引领。同时,学生会通过与本校学生的密切交流、沟通,促使本校学生在耳濡目染下不断感受到党、团的温暖,响应党、团的号召。

2. 沟通“桥梁”作用

学生会植根学生、依靠学生、代表学生,是学校联系广大同学的桥梁和纽带:既能听取、收集学生的普遍需求和现实困难,及时反馈给学校,敦促学校尽快解决;又能将学校的声音和主张用有效的方式传达给学生,引导学生共同建设和谐、美丽校园。

3. 服务学生作用

学生会的服务对象是学生,日常工作也主要聚焦于学生的学业发展、身心健康、社会融入、权益维护等共性问题,作为独立于学校职能部门与团组织、班委会的组织,旨在帮助学生更快适应校园环境,实现自我提升。



实践训练场

模拟游戏

中职新生李明的入学经历

活动目的

- (1) 进一步了解中职校园各职能部门的职责和作用。
- (2) 有意识地关注中职生活与之前的不同,主动适应新的学习生活。

活动过程

请同学们玩一个角色模拟游戏,游戏里的主人公是一名刚入学的中职新生,叫作李明。图 1-2 是李明在入学后发生的事件及事件发生后可能的做法。请你将

自己当作李明，思考在遇到以下情形时，该如何做才更符合中职生角色，更容易融入新的学习生活。

办理完各项手续的李明带着行李走进自己的宿舍，发现其他舍友已经到齐了，他……	▶ 带着自己的行李低头进入宿舍，默默收拾东西 ▶ 友好地向其他人打招呼，并做个简单的自我介绍 ▶ 引起他们的注意，让他们立刻停下动作专心听自己做介绍
互相认识后，李明和舍友打算一起进行宿舍大扫除，他……	▶ 把从家里带来的小电锅藏在床下，打算偷偷给大家做夜宵 ▶ 为了给自己挂上蚊帐把上床同学要用的楼梯也遮了起来 ▶ 和其他舍友一起擦拭桌椅、清洁地面，主动去倒了垃圾
收拾好自己的物品后，李明打算提前了解自己的专业，以制订学习计划，于是……	▶ 到了学校的电教中心，询问本专业的教学安排 ▶ 联系了专业课老师，索要了专业的人才培养方案 ▶ 去学校的学生处，打算办理转专业手续
在制订学习计划时，李明发现中职阶段的学习和初中有所不同，他……	▶ 将课余时间全部安排成预习，完全不参加任何集体活动 ▶ 只重视理论知识，认为实操技能只在课上学习 ▶ 结合实际将目标设为专业前十名，下定决心为此不懈努力
班主任过来说下午要开一次班会，让同班同学互相认识一下，李明……	▶ 认为这个活动很无聊，打算找个理由半途离开 ▶ 认真准备自我介绍，希望尽量全面地展示自己 ▶ 对当众介绍感到紧张、害怕，觉得十分自卑

图 1-2 李明的角色模拟

活动讨论

在本次活动中，你有哪些收获？发现了哪些知识上的漏洞？产生了哪些感想？请你根据自身活动经历，与其他同学进行讨论。之后，在下方横线上分享你的活动总结与收获。

任务二

接受新生军训



新生风采展



接受新生军训

班级里的“军训之星”

正值盛夏，某中职学校电子信息专业的新生正在参加军训。在汗水与阳光交织的训练场上，多位学生表现优异，成为班里的“军训之星”。他们包括小魏、小于、小圆等。

小魏直面内心恐惧，用坚定的信念和强大的适应力克服了重重困难。她坦言，自己一直缺乏体育锻炼，本来十分惧怕军训，但看到其他同学都在咬牙坚持，自己也充满了勇气。在军训过程中，小魏始终乐观地对待训练，热心帮助其他同学。她和同学以团队精神为纽带，共同克服了军训中的种种难关。

小于是班里公认的“军训强者”。在军训初期，面对自己体能的不足，小于选择自我加练，每晚都会独自进行队列训练，力争展现更好的姿态。在日常训练中，小于以精益求精的态度不断进步。他挺拔的身姿、矫健的动作成为连队中一道亮丽的风景线，展现了新时代青少年不屈不挠的热血斗志。

小圆是一位以乐观的心态面对军训艰辛的勇士。在军训第一天的休息时间，同学们之间还有些生疏，是小圆主动站在人群中央进行歌唱表演，拉近了同学之间的距离。她不仅在军训中磨砺了意志，更勇敢地迈出了展示自我的第一步。她的歌声如同军训中的一缕清风，吹拂每一位同学的心田，传递着积极向上的力量。



学生记者

不得不说，军训真是一次心灵觉醒和意志飞跃的旅程。让我们以“军训之星”为榜样，以铁血铸军魂，让青春在一次次磨砺中绽放独特的光芒。

那么，你如何看待新生军训？你认为新生军训有什么作用？参加军训要做什么准备？

我的回答是_____



知识储备站

古人云：“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”无论是在灼灼烈日下练习正步，在宿舍一丝不苟地整理内务，还是在教室聚精会神地学习军事知识，军训始终是一场锻炼意志的“马拉松”，是一次奋勇前进的新征程。

一、理解新生军训的作用

从国家层面上来说，学生军训是我国国防教育的重要组成部分，是培养社会主义事业建设者和接班人的战略工程，是提高国防教育质量、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。从个人层面上来说，中职生参加新生军训的作用如下。

（一）增强国防意识

国防意识和军事素养是青少年健康成长、报效国家和服务社会的基本素质。中职生参加新生军训有利于掌握必备的军事知识、军事理论和军事技能，增强国防意识和国家安全意识。同时，通过学习人民解放军的光荣传统和基本要求，聆听教官讲述的军旅故事，中职生能够更加直观地感受到军人的辛苦和付出，更加爱党、爱国、爱军，培养起自身的爱国主义思想。

（二）磨炼意志品质

相对于学校的体育课程和日常的体育锻炼，军事训练往往更加严格，训练过

程也往往更加艰苦。同时,由于新生开学在夏季,军训也大多在盛夏举行。中职生不仅要经受高温的挑战,还要圆满完成各项学习和训练任务,严格服从教官的安排。这对身体和意志都是一次前所未有的挑战。通过参加军训,中职生往往能够在一次次战胜自我的经历中增强耐挫力,磨炼意志品质,从而激励自己立鸿鹄之志,向着“大国工匠”“劳动模范”等目标奋勇进发、砥砺前行。

(三) 强化纪律观念

军队是一个战斗集体,遵规守纪是一名合格军人的“标配”。新生军训也会仿照军队的规定制订军训纪律,并要求各中职生严格遵守。这些纪律涉及日常生活的方方面面,不仅涉及技能训练时的着装、动作和神态,还涉及内务整理、日常用餐、活动要求等。通过学习教官的优良作风、自觉遵守纪律,中职生能够自发地约束自己的行为,养成良好的生活习惯和行为规范。这种重视纪律、遵守纪律的理念也会深深印在中职生心中,对日后的学习和工作都有着重要的作用。

(四) 展示个人风采

军训还是中职生展示个人风采的舞台。在军训时,学校或军事基地往往会举办丰富的活动,如内务评比、军歌大赛、文艺汇演等。中职生可以结合自身特长充分展示自己,树立良好的个人形象。

典例评析 军训期间的拉歌大赛

拉歌大赛是某中职学校军训时的固定项目。军训期间,全体新生在训练之余学唱军歌,不仅活跃了气氛,缓解一天的疲劳,还显著增进了同学之间的感情,增强集体凝聚力。

这天下午,在结束了紧张的训练之后,各班教官宣布进行拉歌大赛。新生们排成方阵,按照班级的顺序依次坐在操场上。拉歌大赛在《强军战歌》“听吧新征程号角吹响……”中开始,这些方阵依次开唱,一句句充满青春正能量的歌声展现出新生们饱满的精神状态。每一个方阵的新生都放开嗓音,高唱“团结就是力量”“我是一个兵,爱国爱人民”……其中,一位音乐表演专业的同学凭借出色的歌喉成为所属方阵的领唱。她歌声嘹亮、感情澄澈,连一旁负责拍摄的同学也忍不住轻声合唱,沉醉在这优美动人的旋律与朴实真挚的歌词中,沉浸在对伟大祖国的衷心依恋和真诚歌颂中。

点评

军训是对意志的磨砺，是对团队精神的锻造，是展示自我的舞台，是青春成长路上不可或缺的历练。因此，中职生应珍惜军训的经历，严格遵守军训纪律，听从教官指挥，认真完成训练任务。

二、掌握新生军训的内容

中职阶段的军训内容可参考《高中阶段学校学生军事训练教学大纲》。一般来说，中职生的军训要进行 7～14 天，主要内容涉及基本军事知识和基本军事技能两个科目大类，如表 1-6 所示。其中“人民军队”“现代国防”“军兵种知识”“队列动作”“战术动作”“格斗基础与军事体育”和“卫生与救护”7 个科目是必训内容，其他内容（包括“现地教学”“轻武器射击”“投弹”“识图用图”4 个科目）根据学校安排确定。

表 1-6 军训的主要内容

科目		主要内容
基本 军事 知识	人民军队	学习人民军队发展历程和人民军队光荣传统
	现代国防	了解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
	军兵种知识	学习军兵种常识，认识主要武器装备（轻武器、坦克、火炮、军舰、军机、导弹、卫星）
	现地教学	走进军营，走进爱国主义教育基地，学唱军营歌曲
基本 军事 技能	队列动作	根据《中国人民解放军队列条令（试行）》进行队列动作训练，主要动作包括立正、稍息、跨立、敬礼，停止间转法，行进与停止（齐步、跑步、正步），步伐变换，坐下、蹲下、起立等
	轻武器射击	学习轻武器常识，掌握简易射击学理、射击动作要领
	投弹	认识手榴弹（手雷）性能、手榴弹（手雷）构造，掌握手榴弹（手雷）的投掷方法
	战术动作	掌握单兵战术基础动作

续表

科目		主要内容
基本 军事 技能	格斗基础与 军事体育	学习捕俘拳 (军体拳)，练习跑步、俯卧撑、仰卧起坐、蛇形跑等
	卫生与救护	掌握战场医疗救护常识，如止血、包扎、固定、搬运、心肺复苏的流程和要点等
	识图用图	了解识图用图基本常识，能够完成地形图判读、按图行进

见多识广 我们的军队被叫作人民军队的原因 //

放眼世界，或许没有哪一支军队像我军这样，把军民关系比作“鱼水”，喻为“血肉”。其他国家的军队大多被称为某国的军队，而我国的军队自1948年统一全军编制及部队番号以来就被称为“人民解放军”。这与我军自始至终坚持人民立场有着密切的关系。

我军自成立之日起就深深扎根于人民，始终和人民心连心、同呼吸、共命运，把人民写在自己的旗帜上，把人民放在心中最高位置，把“全心全意为人民服务”作为全军官兵的根本宗旨和价值追求。人民立场是我军的根本政治立场，也是我军区别于其他国家武装力量的显著标志。回顾历史，人民军队谱写了“人民解放我解放、人民幸福我幸福”的时代赞歌，一代代官兵成为人民心中“最可爱的人”。从1998年抗洪抢险到2008年抗击南方雨雪冰冻灾害，从抗击“非典”到抗击新冠，人民军队总是舍生忘死、迎难而上、冲锋陷阵，用忠诚担当守护万家灯火，用生命热血诠释一心为民的初心本色，用实际行动践行“人民至上”的铮铮誓言。他们是当之无愧的“人民军队”。

三、了解新生军训的注意事项

参加新生军训时，中职生往往要做好一定的准备，注意以下事项。

(一) 保持积极心态

部分中职生听说军训的强度和难度之后可能会产生恐惧和排斥心理。但要明确的是，任何事物都有两面性。中职生参加军训固然艰苦，但往往更容易锻炼和

提升自己，也更容易与同学增进感情。同时，军训期间通常会有学长学姐或学生会的干部与新生交流，为新生答疑解惑。因此，中职生应主动调整状态，以乐观积极的心态迎接军训，做好不怕苦、不怕累的心理准备，相信自己能够在军训中丰富理论知识，对中职校园有一个更清晰的认识，并顺利结交新朋友，融入集体生活。

（二）清点军训物品

军训通常在夏季举行，中职生参加军训前应准备好防晒、防暑和驱蚊用品，以及部分贴身衣物等，如表 1-7 所示。

表 1-7 军训的物品清单

物品	说明
防晒用品	包括防晒霜、防晒喷雾等，建议选择小包装产品，在不违反规定的情况下随身携带使用，以免晒伤
防暑用品	包括藿香正气水、风油精、清凉贴、淡盐水等，可根据自身需要携带其他对自己更有效的药品
驱蚊用品	主要有驱蚊液、蚊帐、电蚊香等，使用电蚊香时要注意宿舍用电安全
贴身衣物	通常来讲，在午间和晚间训练结束后，中职生可以换掉训练服，穿自己的衣服上床休息。因此，中职生可携带一套舒适、宽松的便服。若训练服的上衣只有外套，还需准备几件透气、吸汗的短袖。此外，军训的训练服相对于日常的着装来说往往尺码不够精准，中职生还应该带一条腰带和缝补衣物用的针线盒，以及几双柔软、吸汗的鞋垫和防磨贴等
其他物品	中职生可以准备一盒创可贴，这是因为军训期间会进行大量体能锻炼，难免会有磕磕碰碰；还可以随身携带一块手帕或一包纸巾用来擦汗。若没有相应规定，也可以带一块手表用来查看时间



学生记者

我之前参加军训时还准备了一盒润喉糖。有时候口令喊得太多，嗓子不舒服，我就会含上一颗，以暂时缓解不适，并在当天多喝水。你觉得军训还应该带哪些物品？这些物品有什么作用？

（三）遵守军训纪律

中职生应严格遵守军训的条令条例和学校的规章制度,树立优良的生活和工作作风。一般来说,军训的纪律主要有以下 5 条。

（1）端正态度,尊重教官、教师和辅导员,听从指挥、服从安排。

（2）未经学校批准不得随意外出,若有特殊原因外出应向教官和教师请假,不得迟到、早退或无故不参加训练。

（3）严格按照规定戴训练帽、穿训练服,每次训练前都要自行检查着装,确保其符合军训要求。

（4）遵守军训的作息时间安排和生活制度要求,按时到指定食堂就餐、指定食堂就寝,按时参加早操、晨跑等集体活动。

（5）按军训标准整理内务,保持室内外的卫生,定时打扫。



学生记者

严明的纪律铸就了铁一样的军队。各位新生应尊重人民军队、尊重自己的教官,理解对方在训练时的严格要求,发自内心地感谢军人的无私奉献。

（四）做好体能储备

军训对体力的消耗较大,因此中职生应做好体能储备,建议完成以下应对措施。

1. 事先进行锻炼

对于平时缺乏锻炼的中职生来说,军训的运动强度较高,若不做任何准备直接进行军训,可能适应起来相对困难。因此,中职生可以在军训前一个月或前几周开展适当的体育锻炼,通过每天晨跑、游泳等逐渐提升自己的体能,以适应即将到来的高强度训练。此外,军训时中职生不要过分逞强,若感到身体不适(如头晕、恶心、腹痛、关节疼痛等),要及时报告教官,以免产生运动损伤或加重中暑症状。

见多识广 中暑的类型和急救措施 //

一般来说,根据患者中暑后的症状轻重及对身体的危害程度,可将中暑分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。面对3种不同类型的中暑,中职生也应采取不同的急救措施。

1. 先兆中暑

先兆中暑的患者往往会出现头昏、眩晕、胸闷、心悸、四肢无力甚至伴随肌肉抽筋、疼痛等症状。这时,患者应立即转移到阴凉处,补充适量水分。若症状转轻或消失,也应观察一段时间,若症状加重,应立即前往医院。

2. 轻症中暑

轻症中暑的患者往往需要他人急救。当发现他人出现面色潮红或苍白、皮肤湿冷、大汗淋漓、恶心呕吐、心跳加快、身体疲乏无力等表现,中职生应立即将其转移至阴凉通风处,为其补充水分,并立即拨打急救电话或求助他人帮忙送医。

3. 重症中暑

重症中暑的患者通常会出现轻症中暑的症状,并在此基础上伴有昏厥、痉挛抽搐等表现。若发现他人存在上述症状,中职生应第一时间拨打急救电话,在等待救援的过程中,中职生可以为其除去衣物,松解内衣,通过湿毛巾擦拭身体、在皮肤上洒水或用扇子扇风等方式使患者降温。

2. 调整生活习惯

为了补充军训对体能的消耗,中职生应从休息和饮食两方面着手调整生活习惯,如图1-3所示。

中职生可在军训前主动调整作息,使其与军训的作息时间保持一致。军训时不熬夜,中午适当午休,以充足的体力完成训练任务。

休息

调整生活习惯

饮食

中职生应保持一日三餐,特别是要吃早餐,以免出现低血糖;体能训练后多吃一些富含蛋白质的食物(如鱼、虾、瘦肉等),平时及时补充水分,多吃些补充维生素C的蔬菜、水果等。

图1-3 调整生活习惯



学生记者

一般来说，经常低血糖的新生建议随身携带袋装的白砂糖或方糖块、葡萄糖片、袋装蜂蜜等。这类食物有利于迅速提高人体的血糖值，有效缓解低血糖症状。如果没有上述食物，含糖的饼干、点心，含糖饮料，馒头，粥等也都可以缓解症状。

3. 做好日常清洁

日常清洁也是放松身心、恢复精力的有效途径。在军训过程中，中职生难免会大量出汗，裸露在外的皮肤也会因为高温暴晒而分泌油脂。因此，中职生应尽量每天至少清洁一次身体，若当时不能洗澡也至少用湿毛巾擦拭。此外，被汗水浸湿的衣服也要做到每天更换，并及时清洗、晾晒，以免滋生细菌。



实践训练场

主题演讲

青春里的迷彩色

活动目的

- (1) 进一步理解军训的意义，珍惜军训的时光。
- (2) 增强纪律意识，能够在日常生活中按照军训标准严格要求自己。

活动过程

- (1) 收集身边同学关于军训的认识和感想，更加深刻地认识到参加军训的重要性。
- (2) 以“青春里的迷彩色”为主题，写一篇不少于 800 字的演讲稿。
- (3) 将自己的演讲稿反复修改、打磨后，自行练习演讲。
- (4) 6~8 人一组，在组内进行演讲，其他成员依次给出评价和建议。
- (5) 每组选出一位代表，在班级内进行演讲分享。

活动讨论

在本次活动中，你有哪些收获？发现了哪些知识上的漏洞？产生了哪些感想？请你根据自身活动经历，与其他同学进行讨论。之后，在下方横线上分享你的活动总结与收获。
