

策划编辑：张芝雄
编辑统筹：蒲浩
责任编辑：徐旻
封面设计：唐瀚设计

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

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◎朱春扬 姚金星 穆建

中职生 入学教育

主编◎朱春扬 姚金星 穆建



微信公众号

ISBN 978-7-210-16161-5



定价：35.00元

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House

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

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◎朱春扬 姚金星 穆建



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 / 朱春扬, 姚金星, 穆建主编.

南昌: 江西人民出版社, 2024. 12. -- ISBN 978-7-210-16161-5

I. G718.3

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025X326V5 号

中职生入学教育

ZHONGZHISHENG RUXUE JIAOYU

朱春扬 姚金星 穆建 主编

总 策 划 : 张芝雄
编辑统筹 : 蒲 浩
责任编辑 : 徐 旻
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.jxp-ph.com
电 子 信 箱 : jxp-ph@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 : 11
字 数 : 180 千字
版 次 : 2024 年 12 月第 1 版
印 次 : 2024 年 12 月第 1 次印刷
书 号 : ISBN 978-7-210-16161-5
定 价 : 35.00 元
赣版权登字 -01-2024-974

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

随着我国经济社会发展和人们生活水平提高，人们对高质量、普及化的高中阶段教育的需求不断提升。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”，这意味着我国将持续扩充优质高中教育资源，而中等职业教育作为高中阶段教育的重要组成部分，肩负着推动高中阶段教育多样化发展的重任。本教材正是在这些背景下编写而成的，旨在为中职生上好入学教育“第一课”，帮助学生适应角色变化、生活变化、学习变化、交往变化和管理变化。通过入学教育，新生能够更好地适应新的学习和生活环境，顺利完成角色转换。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。本教材特色如下。

1. 关注时代需求，培养高素质技能型人才

职业教育是推动社会经济发展的关键力量。它通过培养高素质技能型人才，满足社会对技术工人和专业人才的需求，从而促进经济的繁荣和发展。随着产业结构的升级和经济的发展，行业企业对技术工人和专业人才的需求不断增加。本教材以此为出发点，通过入学教育，为学生树立远大目标、争做优秀时代新青年打下基础。

2. 贯彻立德树人的理念，培养高素质人才

习近平总书记指出，“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人是教育的根本问题，也是建设教育强国的核心课题”，要“全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”。本教材以此为重任，通过精心设计，在“学习目标”“榜样力量”“情景导入”“学无止境”等板块和正文中融入爱国主义、劳动精神、法治思维等内容，帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观，使学生以积极自信的面貌、务实拼搏的精神拥抱多姿多彩的生活。

3. 重视学生发展，指导生涯规划

中职生进入中等职业院校，迎来自己新的人生阶段，在一个新的阶段里如何适应和成长会在很大程度上影响自己的一生，这就需要有一个明确的规划。学涯是职涯的基础，职涯是学涯的目标。本教材设计“拟目标 择职业”项目，旨在引导学生尽早明确职业目标，制订职业规划。

4. 内容丰富，详略得当

本教材精心编排了七个项目，介绍了校园新环境、学生新角色，军训、国防，校规校纪，安全教育，心理健康，劳动教育，职业生涯规划等方面的内容。入学教育不同于其他公共课程，本教材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，本教材兼顾同时期公共课内容，既不与公共课重复又揭示各课程内容的关联性，做到内容全面、详略得当。

5. 体例多样，注重实践

本教材设计了多样化的学习板块和体例，在增强学习过程中的趣味性和互动性的同时，培养学生运用知识的能力。下面结合具体的板块进行介绍。

（1）学习目标。将每个项目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）情景导入。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）至理名言。结合具体的项目内容选取经典的名人名言，激发学生的学习兴趣，开阔学生的眼界，拓展学生的思维。

（4）学而有思。通过素材阅读和思考讨论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）躬行实践。置于项目末尾，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、借鉴了一些相关文献和网络资料，以及很多专家、学者的研究成果，在此一并向这些作者表示感谢！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。

目录



项目

一

新环境 新角色

任务

一

适应中职校园新环境

3

一、了解中职教育概况

3

二、融入校园环境

6

任务

二

探索中职生新角色

10

一、了解角色理论

10

二、了解中职生的角色定位

12

三、调适角色转变心理

13

躬行实践

“礼文化”校园主题活动设计

15

项目

二

严军训 强国防

任务

一

认真参加军训

19

一、军训的历史沿革及意义

19

二、军训的主要内容

21

任务

二

了解我国国防常识

26

一、国防法规

27





二、国防建设 30

三、国防动员 32

躬行实践

国防教育课件设计与展示 37

项目三

学校规 守校纪

任务

一

遵守校规校纪 41

一、遵守中职生日常行为规范 41

二、遵守内宿生活管理规范 43

三、遵守考试规范 44

四、遵守实习实训规范 44

任务

二

增强自我约束能力 46

一、杜绝陋习 47

二、养成良好习惯 49

躬行实践

制订我的一周计划 53

项目四

防危险 遵法纪

任务

一

维护国家安全 57

一、国家安全的内涵与重要性 57

	二、总体国家安全观	58
任务 二	提高日常安全意识	69
	一、校园安全	70
	二、社会安全	74
	三、突发事件应对	75
任务 三	增强法治意识	82
	一、尊重法律权威	82
	二、形成法治思维	84
躬行实践	设计模拟法庭	88

项目
五

塑自我 健心理

任务 一	积极塑造自我	93
	一、认识并悦纳自我	93
	二、提高挫折承受能力	96
任务 二	积极调适心理	98
	一、了解中职生常见心理问题	99
	二、正确应对心理问题的方式	100
躬行实践	心理弹性自评	106



项目
六

学劳模 爱劳动

任务一 树立正确的劳动价值观 111

- 一、认识劳动 111
- 二、养成正确的劳动观念 116

任务二 弘扬劳动精神、劳模精神、工匠精神 119

- 一、探析劳动精神 120
- 二、传承劳模精神 123
- 三、践行工匠精神 125

任务三 争做优秀的时代新人 128

- 一、坚定理想信念 129
- 二、敢于挺膺担当 130
- 三、甘于吃苦耐劳 131
- 四、肯于拼搏奋斗 135

躬行实践 “学习劳模精神”活动设计 138

项目
七

拟目标 择职业

任务一 制订职业生涯规划 143

- 一、认识职业生涯规划 143

	二、树立正向职业价值观	147
	三、了解就业新环境	150
	四、确定发展方向	152
任务	二 提升职业素养	154
	一、培养职业意识	155
	二、遵守职业道德	156
	三、发展职业能力	157
躬行实践	制订职业规划	161
参考文献		164

项目一

新环境

新角色

项目概述



刚刚踏入中职学校大门的同学们，心中或多或少都夹杂着一丝忐忑与好奇。带着对未来的憧憬，同学们站在了人生的新起点。中职学校不仅传授知识和技能，还会教导同学们如何面对生活中的种种挑战。让我们准备好迎接中职校园生活，在中职学校的舞台上绽放自己的光彩。

学习目标



• 知识目标

1. 了解中职教育的特征及发展前景。
2. 熟悉中职学校的办学特色和校园文化。

• 能力目标

1. 能够尽快融入校园新环境，调整心理状态。
2. 能够快速适应中职生新角色。

• 素质目标

1. 增强对班级和学校的认同感、荣誉感。
2. 树立正确的学习观念。





张云美：一把修脚刀修出奉献和幸福

张云美，中国修脚大师，“山东传统修脚术”省级非物质文化遗产代表性传承人，荣获淄博市五一劳动奖章、淄博市金牌工匠、淄博市十佳创业女性等荣誉。

一开始，干修脚是机缘巧合。毕业于工商管理系的张云美，一直就职于企业。2005年之前，她在一个全国500强企业做办公室工作，因为文笔较好，被报社选中成为企业专职通讯员。随着企业改制，倡导职员辞职自谋职业的文件下发，张云美动了自己创业的想法。

一个偶然的机会，张云美接触到了修脚。她感觉这把小小的修脚刀特别神奇，一刀下去，就让瘸着来的甲沟炎患者立刻健步如飞。这次接触让她对修脚产生了浓厚的兴趣，但家人强烈反对。放着好好的“记者”不干，跑去摸臭脚丫子？朋友也都劝她，辞职可以去报社应聘工作，怎么也比干修脚强吧。

可张云美主意已定，办理了辞职手续，找到吴芸芸拜师学艺。吴芸芸有“中国足科第一人”的称号，是全国把修脚带入医院成立专业科室的第一人，是山东派修脚的代表性人物。名师出高徒，跟随名师学习后的张云美在修脚技艺上突飞猛进。2013年，她去北京再寻名师学习，又投入修脚师乔全英先生门下。乔全英先生对甲沟炎有独特的修治技艺，张云美日复一日地苦练本领，扩充自己的修脚临床经验，并最终形成了自己的独特修治方法，尤其是对甲沟炎的一刀无痛修治颇有心得。很多孕妇得了甲沟炎，都慕名找到张云美，她手法“轻、快、稳、巧”，在十几秒内就无痛取出嵌甲，其修治技艺成为当地一绝。

抢、断、劈、片……修治看似简单，实则火候非常重要，轻则浅，重则伤皮伤肉，全靠多年经验积累。2016年7月，因为技艺精湛，张云美被中国商业联合会沐浴专业委员会认证为“中国修脚大师”，也是第一批认证的四名女性之一。

（资料来源：中工网，2024-02-09，有删减）

任务一 适应中职校园新环境

情景导入



刚进入学校不久的小王在学院的组织下参观了学校的档案馆，通过讲解员的介绍，小王不仅了解到学校发展历史悠久，还知道本校培养了一大批人才，他们为抗战和中国近现代的建设贡献了诸多力量。这使小王对学校未来的发展充满了信心，同时也对自己作为该校学生的身份充满了自豪。通过此次参观，小王结识到了不少新同学，大家在参观时讨论、互动，彼此之间很快熟悉起来，这也使小王更快地适应了新环境。

分析

参观档案馆的经历使中职新生受到了很多的启示和鼓舞。了解到学校有悠久的历史 and 辉煌的成就，同学们可能会对自己的学校产生更多的敬意和归属感。同时，同学们要积极参与学校的各项活动，适应新环境，开启自己的中职生活新篇章。

学无止境



一、了解中职教育概况

职业教育作为连接学校与职场的重要桥梁，不仅为学生提供了实用的知识和专业技能，还为学生未来的职业生涯奠定了坚实基础。中职生应充分了解中职教育，珍惜在校时光，努力学习专业知识，不断提升自己的综合素质，为将来的职业发展奠定良好基础。



适应中职校园
新环境

（一）中职教育的特征

中等职业教育是中国中等教育的组成部分，担负着培养高素质劳动者的重

要任务。中职教育的特征主要包括以下三点。

1. 校企融合

中职教育强调学校与企业的紧密结合，通过校企合作、工学交替等模式，建立起广泛的社会联系。这种融合不仅体现在教学资源的共享上，如企业为学生提供实习实训基地，学校邀请企业专家参与课程设置和教学改革，还体现在校企双方共同培养符合市场需求的高素质技能型人才上。

2. 就业导向明确

中职教育以就业为导向，致力于提升学生的职业能力素养。中职学校的课程设置和教学内容紧密围绕行业需求，注重培养学生的专业技能、职业素养和创新能力。学校通过模拟职场环境、开展职业规划教育、组织就业招聘会等方式，帮助学生明确职业目标，提升就业能力。

3. 强化实践实训

中职教育注重实践环节，通过大量的实践实训活动来提升学生的动手能力和解决实际问题的能力。中职学校通常会配备实训设备和设施，模拟真实的工作环境，让学生在实践中学、在实践中长。此外，学校还会组织校外实习、社会实践等活动，让学生走出校园，接触社会，了解行业发展趋势，增强社会适应能力。

（二）中职学校与普通高中的区别

中职学校与普通高中在教育体系中扮演着不同的角色，它们之间存在的差异可以从培养目标和升学渠道两个方面来看。

1. 培养目标

中职学校的培养目标更加侧重于面向社会需求，培养具有专业技能和实践能力的技术型人才。学生毕业后，不仅可以选择直接就业，还可以选择升入高等职业院校继续深造。中职教育注重学生的动手实践能力，强调技术技能的培养，培养方式灵活多样。而普通高中的课程设置以文化课为主，注重培养学生的文化素养和学习能力。

2. 升学渠道

中职生的升学渠道相对多样化，包括高职单考单招、对口高考等方式。具体而言，高职单考单招为中职生提供了一个直接升入高等职业院校的机会，而



对口高考则允许学生根据自己在中职阶段的所学专业，选择与之对口的大学专业进行报考。普通高中的学生则主要通过高考这一选拔性考试升入大学，学生可以根据自己的分数和志愿，选择心仪的大学和专业。

（三）中职教育的相关政策

在校中职生应当积极了解与自身相关的招生政策与资助政策。

1. 招生政策

（1）坚持职普比例大体相当。我国坚持推动普通高中和中等职业教育协调发展，科学制定普通高中和中等职业学校招生计划，并严格实施，使职业教育和普通教育招生比例尽量平衡。

（2）严格中职学校学生学籍管理。我国各地各中职学校严格按照《中等职业学校学生学籍管理办法》和《中等职业学历教育学生学籍电子注册办法（试行）》相关要求，在中职新生学籍电子注册和在校生学年电子注册工作中做到专人负责、管理和操作，严格程序，严格审核。

（3）加强招生宣传和服务。我国各地各中职学校充分利用高职扩招、本科层次职业教育试点、普通高等学校专升本扩招等有利政策，积极引导学生接受中等职业教育。同时，对家庭经济困难考生等群体给予更多的关怀，帮助学生顺利完成学业。

2. 资助政策

（1）免学费。国家对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免除学费（艺术类相关表演专业学生除外），对民办中等职业学校符合免学费条件的学生，按照当地相同类型同专业公办中等职业学校免学费标准给予补助。学费标准高出公办学校免学费标准部分由学生家庭负担；低于公办学校免学费标准的，按照民办学校实际学费标准予以补助。

（2）国家助学金。国家助学金资助对象为中等职业学校全日制正式学籍一、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。

（3）国家奖学金。中职国家奖学金由中央财政出资设立，用于奖励中等职业学校（含技工学校）全日制在校学生中特别优秀的学生，每学年评审一次。根据办法，全日制二年级及以上学生可以申请中职国家奖学金。申请奖学金的学生，学习成绩排名应位于年级同一专业前5%。学习成绩排名未进入年级同

一专业排名前 5% 但位于前 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，也可申请奖学金。

（4）顶岗实习。安排中等职业学校三年级学生到企业等单位顶岗实习，学生可获得一定报酬，用于支付学习和生活费用。

（5）助学贷款或学费延期支付。国家鼓励和引导金融机构为贫困家庭学生提供小额助学贷款，可由地方政府予以贴息。具备实力的职业学校可由学校集中贷款后与学生家长协商确立延期支付学期费用合同。

（6）社会资助。国家鼓励和支持社会有关机构、社会团体、企事业单位及公民个人积极参与中职学校家庭经济困难学生捐赠资助工作。

二、融入校园环境

中职生入学后，应积极融入校园，熟悉校园环境、校园文化和所学专业，快速适应新的学习生活，明确未来的发展方向。

（一）熟悉校园环境

至理名言

环境适应自己性情的人是快乐的，而能使自己的性情适应所有环境的人是更优秀的。

——大卫·休谟

为了更好地适应校园生活，中职生应首先了解校园的基础设施，这不仅是生活所需，也是提升学习效率的关键。

1. 校园基础设施

（1）生活基础设施。了解自己入住宿舍的位置和管理制度，了解食堂、校医院的位置和开放时间等，确保基本生活需求得到满足。另外，还应掌握校园内的安全监控、紧急求助点分布，以及银行 ATM（自动取款机）、超市、打印店等便利设施的位置，提升生活便捷度。

（2）学习基础设施。熟悉校园教学楼、实验室等的课程安排、功能分区，以及图书馆的借阅、电子资源使用规则等，确保实践学习顺利进行。

（3）活动基础设施。了解体育场馆的开放时间和运动设施的种类，积极参加体育锻炼，增强体质。关注文化娱乐场所的活动安排，如剧院、礼堂、艺术工作室等，丰富课余生活。

（4）网络基础设施。熟悉校园网、校园内的无线网络热点分布，以及学校



提供的在线学习平台、信息服务系统，提高信息获取效率，确保学习资料下载顺利进行。

2. 学校机构设置

熟悉学校机构设置是中职生入学后的必修课，这不仅有助于中职生更好地适应校园生活，还能为未来的学习和职业发展提供有力支持。

（1）团委。团委是学生参与学校活动、锻炼组织能力的平台，经常组织各类文化、体育活动和志愿服务，是提升个人综合素质的好地方。

（2）教务处。教务处负责学生的教学管理，包括课程安排、考试组织、成绩管理等。关注教务处的最新消息，有助于中职生合理安排学习计划。

（3）学生处。学生处是维护学生权益、提供生活指导的重要部门。无论是遇到学习困难还是生活琐事，学生处都能给予及时的帮助和指导。

（4）资助中心。资助中心专为家庭经济困难的学生提供帮助，提供奖学金、助学金、勤工俭学等多种资助方式。了解资助中心的政策和申请流程，有助于有需求的中职生减轻经济压力，专心学业。

（5）招生就业处。招生就业处负责学生的招生咨询和就业指导工作。通过与招生就业处的交流，中职生可以了解行业趋势、职业规划等信息，为将来的就业做好充分准备。

（二）熟悉并认同校园文化

中职生在校期间，应当积极熟悉并认同校园文化，增强对学校的归属感和荣誉感。

1. 校园优秀文化

每个学校都有属于自己的优秀文化，它不仅承载着学校的历史底蕴，还蕴含着独特的教育理念和鲜明的精神风貌。对于中职生而言，深入了解所在学校的优秀文化，是感悟学校精神、培养归属感的重要途径。

通过参加学校组织的各类文化活动，中职生可以近距离地感受校园文化的独特魅力，如了解学校的创办历程、领略杰出校友的风采等。另外，积极参加学校举办的传统文化讲座、经典诵读比赛等形式多样的活动，中职生也能在轻松愉快的氛围中，加深对校园文化、中华优秀传统文化的理解和认同。

2. 文化创新数字化

随着科技的飞速发展和互联网的普及，校园文化也在不断地创新和融合，数字化手段促进了校园文化的传播。如今，校园网站、微信公众号、短视频平台等新媒体工具已成为校园文化传播的重要载体，中职生应紧跟时代潮流，积极利用校园数字化平台并参与校园数字化平台的建设。例如：通过校园网站了解学校的最新动态、课程安排和活动信息；通过微信公众号接收学校的各类通知和推送，与校内外师生进行互动交流；通过短视频平台展示个人才艺、分享校园生活，参与学校文化的创作和推广；等等。新媒体工具不仅拓宽了校园文化的传播渠道，也为中职生提供了一个展示自我、表达个性的舞台。

（三）熟悉并认同所学专业

熟悉并认同所学专业意味着对专业的热爱和投入，这能激发中职生的学习热情，提升专业技能。只有真正喜欢并认同自己的专业，才能在未来的职业道路上走得更远、更稳。通过系统学习专业课程和积极参加实践实训，中职生可以增加对所专业的认同感，逐步明确自己的职业方向。

1. 熟悉并认同所学专业的重要性

（1）为将来就业做准备。扎实的专业知识与技能是中职生未来职业生涯的基石。通过深入学习和了解专业，学生可以明确自己的职业方向，为将来的就业或创业打下坚实的基础。

（2）提升就业竞争力。在就业市场上，具备专业技能和知识的中职生往往更具竞争力，能够更好地适应市场需求，找到适合自己的工作岗位。

（3）促进个人成长。熟悉并认同自己的专业，有助于中职生形成积极向上的学习态度和价值观。这种态度和价值观将长久伴随着中职生，成为中职生不断追求进步和成长的动力。

2. 熟悉并认同所学专业的方法

中职生可以通过以下几种方法来深入了解自己所学的专业。

（1）参观实训室和实践基地。通过实地参观，中职生可以直观地了解专业的实际操作和应用环境，从而更深入地理解所学专业。

（2）参加课外实践活动。加入与专业相关的社团组织，参与实践项目，可以帮助中职生亲身体验专业的操作和 workflows，加深对专业的了解。



(3) 参加专业讲座和论坛。学校或行业内的专家会定期举办讲座和论坛,分享专业发展动态和前沿技术。通过参加这些活动,中职生可以拓宽视野,增强对专业的认同感和自豪感。

(4) 参与专业竞赛。通过参加专业竞赛,中职生可以检验自己的学习成果,与来自不同学校的学生交流切磋,提升专业素养和认同感。

学而有思

近年来,为进一步弘扬中华优秀传统文化,让学生们了解传统文化背后所承载的历史脉络和技艺传承,山东省济宁市的微山县第三实验中学将中华优秀传统文化教育贯穿教育教学全过程,丰富学生们的校园文化生活,让中华优秀传统文化薪火相传。为贯彻落实全民健身国家战略,传承与弘扬武术精神和优秀传统文化理念,学校开展传统武术进校园活动,学生们的一招一式充分展现了阳光、向上、活泼、健康的精神风貌。为弘扬中华优秀传统文化,提升学生对中华优秀传统文化的认知与热爱,学校开展戏曲进校园活动和国学经典诵读活动,引领学生了解我国的经典文化和传统美德,从而引导学生践行文明行为,树立文明新风尚。

(资料来源:中国文明网,2024-11-27,有删减)

讨论

1. 在上述材料中,学校采取了哪些做法弘扬中华优秀传统文化?
2. 学校的文化底蕴对学生有什么影响?



任务二 探索中职生新角色

情景导入



小菲是一名中职新生，刚踏入校园时，她的心中满是忐忑。高大的教学楼、陌生的面孔，让她感到既新鲜又不安。课堂上，快速的教学节奏让她无法从容应对。课间，同学们三五成群，而她却显得格外孤单。宿舍里，第一次独立生活的她面对日常琐事手忙脚乱。夜深人静时，小菲躺在床上，望着天花板，心中默默许愿：希望自己能快点适应这个新环境，找到属于自己的位置。明天又是新的一天，小菲暗暗鼓励自己，要勇敢地去面对一切挑战。

分析

新的学校、新的环境亦是新的起点，很多同学刚开始都会有些不适应，这是正常的。我们可以通过参加一些团体活动，和其他同学多交流，认识并熟悉周围的环境，从而尽快调整自己的状态。

学无止境



一、了解角色理论



探索中职学生新角色

角色理论是阐释社会关系对人的行为所具有的影响的社会心理学理论。它强调社会方面对人的行为的影响，而不是心理方面。角色理论认为人既是社会的产物，又能对社会做出贡献。中职生可以通过了解角色理论来快速适应中职生的身份，完成角色转变。

（一）角色扮演

人的一生中要学会扮演各种角色，这些角色使人们在不同的情境中以适当



的行为方式与他人进行交往。对于中职生来说，角色扮演是适应新环境、认识与展现自我的关键步骤，中职生的角色扮演具体包括以下三方面内容。

1. 角色定位

角色定位是中职生适应新环境的第一步。进入中职学校后，学生们需要明确自己在校园中的位置。通过深入了解学校的培养目标、课程设置及校园文化，中职生可以逐渐认识到自己的优势和不足。这种自我认知有助于中职生更好地适应新环境，明确自己的学习目标和发展方向。同时，角色定位还能帮助中职生在与同学、老师及学校管理人员的交往中，找到适合自己的行为方式和交流模式。

2. 角色学习

角色学习是中职生掌握特定技能和知识的重要途径。中职学校为学生提供了丰富多样的实践活动和专业技能培训。通过参与这些活动，中职生可以亲身体会到不同职业角色的工作特点和要求，掌握相关的职业技能和知识，为未来的就业奠定坚实的基础。

3. 角色表现

角色表现是中职生展现自我、获得他人认可和尊重的关键。在角色扮演过程中，中职生需要展现出与角色相符合的行为和态度。这包括衣着打扮、言谈举止、工作态度等方面。一个优秀的中职生应该能够在不同的场合中，根据不同的角色要求，灵活地调整自己的行为方式和态度。例如：在课堂上，应该保持专注和认真听讲；在实习岗位上，应该勤奋努力、积极学习；在与同学相处中，应该友善互助、共同进步。通过良好的角色表现，中职生不仅能够赢得他人的尊重和信任，还能更好地融入新环境。

（二）角色冲突

角色冲突分为角色间冲突和角色内冲突。角色间冲突是指当个体需要同时扮演多个角色时，这些角色之间的期望和职责可能会产生冲突。例如，中职生可能需要在学生、子女、求职者这些角色之间找到平衡，而这些角色之间的期望可能会产生矛盾。角色内冲突是指当个体对某一角色的期望和该角色的职责存在内部矛盾时产生的冲突。例如，中职生面临学业压力的同时又想追求自己的兴趣爱好。

当产生角色冲突时，中职生应采取有效策略来调整自己的心态和行为，以适应不同角色的需求。首先，中职生了解并明确自己在不同角色中的期望和职责，有助于减少角色冲突的发生。其次，可以在多个角色之间确定优先级，确保能够平衡各个角色的需求。最后，向家人、朋友和老师等寻求支持和建议，也有助于更好地应对角色冲突。

二、了解中职生的角色定位

中职生的角色定位是多维的，既是学习者，也是实践者、领导者和新生力量（图 1-1）。这些角色相互交织，共同塑造了中职生的成长路径和职业方向。

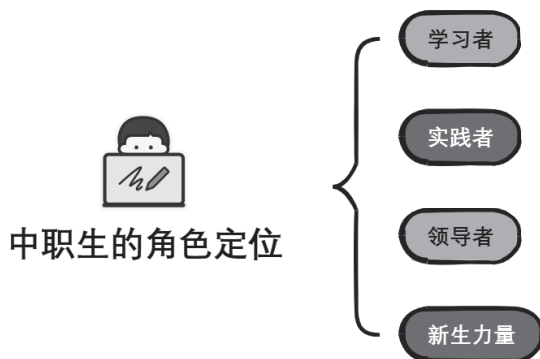


图 1-1 中职生的角色定位

（一）学习者

作为学习者，中职生的首要任务是掌握专业知识和职业技能。通过课堂学习、实践操作和项目任务，中职生不断积累知识，提升技能。在学习与实践的过程中，中职生需要培养自主学习的能力，学会如何高效学习，如何解决问题，以及如何将所学知识应用于实际情境中。

至理名言

学习是一种生活方式。
——钱锺书

（二）实践者

实践是中职教育的核心。作为实践者，中职生需要将所学知识转化为实际

操作能力，通过实习实训、校企合作等方式，在真实的工作环境中锻炼自己的技能，了解职业规范，培养职业素养。实践者的角色使中职生能够更好地适应市场需求，提高就业竞争力。

（三）领导者

在团队项目、社团活动或学生组织中，中职生可以扮演领导者的角色，通过组织活动、协调资源、激发团队活力等方式，展示自己的领导才能。领导者的角色不仅能锻炼中职生的团队协作能力，还能培养责任感和决策能力。

（四）新生力量

中职生是校园中的新生力量，应积极为建设和谐美好的校园环境贡献力量。未来就业时，中职生也将成为社会上不可或缺的新生力量，应带着在校园中培养出的责任感与进取心，为社会发展贡献自己的青春和智慧。

三、调适角色转变心理

调适好角色转变的心理状态对中职生来说至关重要，健康的心理状态能帮助中职生更好地适应新的学习环境，建立积极的人际关系，更重要的是，它能让中职生在面对挑战和困难时保持乐观，勇于克服难题，不断提升自我。

（一）调整好思想状态

刚入学时，面对全新的学习环境和职业发展方向，中职生难免会感到迷茫或有些不安。这时，中职生需调整好自己的思想状态，认识到中职教育不仅是学习专业知识、掌握职业技能的重要途径，更是通向未来职业道路的关键阶段。因此，要树立积极的学习态度，明确自己的职业目标，为未来的职业生涯做好规划和准备。

（二）调整好学习状态

中职学习相较于初中，更注重实践应用和职业技能的培养，与初中时的纯理论学习存在显著不同。因此，中职生需要调整自己的学习状态，积极适应新的教学方法和课程设置，主动参与各种实践操作活动，不断提升自己的动手能力和解决实际问题的能力。只有这样，才能为将来的就业打下坚实的基础，更好地适应市场需求，成为高素质技能型人才。

（三）调整好生活状态

入学后，中职生迎来了全新的校园生活，宿舍生活、饮食起居等各个方面都需要独立面对。这时，中职生需要调整好自己的生活状态，学会自理，合理安排时间，保持良好的生活习惯。同时，与室友和睦相处，互相尊重、理解和帮助，共同营造一个温馨和谐的宿舍环境。此外，中职生可以积极参加校园活动，丰富自己的课余生活，这也是培养社交能力和团队协作精神的重要途径。

学而有思

秋风送爽，阳光明媚，长沙市湘都中等职业学校迎来了一场别开生面的新生团建拓展活动。活动现场，创意与欢乐并存，每一项活动都精彩纷呈，亮点不断。同学们分组协作，利用气球制作出形态各异的“泡泡龙”，既锻炼了动手能力和创新思维，又在欢声笑语中提升了团队协作能力。在老师的指导下，同学们亲手编织竹箴，体验了一把非物质文化遗产的魅力。结合现代元素与传统工艺，同学们分组设计并制作竹制炮架，既增强了实践操作技能，又促进了创意构思能力的发展。绿茵场上，极限飞盘比赛激烈进行。同学们在奔跑与传递飞盘的过程中，不仅展现了青春的活力与激情，还学会了如何在竞争中保持友谊。随着夕阳西下，一场别开生面的烧烤盛宴开始上演。同学们围炉而坐，亲手烤制美食，大家边吃边聊，分享着白天的趣事与感悟，友谊在欢声笑语中悄然升温。此次活动不仅让同学们在轻松愉快的氛围中增进了友谊、锻炼了能力，更让他们深刻体会到了传统文化的魅力与团队协作的力量。

（资料来源：湘都职校公众号，2024-08-20，有删减）

讨论

1. 你认为校园新生团建拓展活动有哪些重要意义？
2. 在上述材料中，新生团建拓展活动是如何促进同学们团队协作能力和创新思维发展的？

躬行实践

“礼文化”校园主题活动设计

项目描述

“礼”，敬人、敬事、敬物也。古人认为礼是一种德行，是为人必须具备的教养，是人们道德观念、情感等内涵的外化。对一个人来说，礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现。本次活动请同学们自由结成小组，结合本校的实际情况，设计一个以“礼文化”构建校园环境的活动，以体现校园“礼文化”，赋予校园更浓厚的文化氛围。

项目要求

（1）在活动筹备前，通过查阅书籍、观看纪录片、参加相关讲座等方式，深入了解中国传统礼文化的起源、发展、核心价值和现代意义，结合现代社会和校园生活，思考如何将礼文化的精髓融入日常行为和学习。

（2）设计多样化的活动形式，如礼仪讲座、礼仪比赛、情景剧表演、主题班会等，以吸引学生参与。

（3）小组成员需负责活动的宣传工作，利用校园广播、海报、社交媒体等多种渠道，扩大活动的影响力和参与度。鼓励小组成员邀请老师、家长和校外嘉宾参与活动，共同营造浓厚的礼文化氛围。

（4）在活动筹备和执行过程中，小组成员需密切关注活动的安全性和秩序性，活动现场应设立志愿者或工作人员，负责引导、维护秩序和解答疑问，确保学生的安全和活动的有序进行。

项目实施

活动名称	
活动目标	



续表

小组成员与 分工	
进度安排	
活动内容	
讨论与总结	

评价与反馈

评价标准	个人评价	他人评价	教师评价
小组分工明确，进度安排合理	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
资料搜集完善、详细、权威	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
遇到问题能及时解决，灵活应变	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
PPT 内容全面，条理清晰；班级展演语速得当，具有较强的感染力、吸引力	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆

项目二

严军训

强国防

项目概述



在青春的磨砺与洗礼中，中职生迎来了军训这重要的一课。这不仅仅是一场体力与意志的锻炼，更是深入了解国家国防常识的宝贵机会。军训期间，同学们将亲身体验纪律的严明与团队协作的力量，从而在汗水中认识保卫家园的神圣使命。通过学习国防知识，大家能深刻理解国家安全的重要性，增强爱国情怀与责任感。让我们以饱满的热情投入军训，用实际行动为青春添彩，为国防事业贡献自己的力量。

学习目标



• 知识目标

1. 了解军训的主要内容与注意事项。
2. 掌握国防知识、国防理念，熟悉公民的国防权利和义务。

• 能力目标

1. 认真参加军训，提高团队协作能力。
2. 训练军事技能，增强应急反应与自我保护能力。

• 素质目标

1. 通过军训的实践与理论学习，进一步激发爱国情怀。
2. 培养对国家的忠诚与责任感，树立为国家安全和发展贡献力量的远大志向。





榜样力量

洪家光：精益求精的普通车工终成“大国工匠”

中国航发沈阳黎明航空发动机有限责任公司（简称“中国航发黎明”）工装制造战线的洪家光，用20余年的时光潜心打磨技术，从一名普通的车工，成长为一名高级技师，走上了一条技能成才、技能报国之路。

一、精益求精，在毫厘之间寻找“人生坐标”

航空发动机被誉为现代工业“皇冠上的明珠”，是衡量一个国家综合国力的重要标志之一。洪家光团队加工的是用于航空发动机制造的工装工具产品。他们完成了百余项工装工具革新，一次次解决了工装工具技术难题，在毫厘之间寻找“人生坐标”。

一次，公司在加工修正金刚石滚轮工具时，恰逢掌握此项技术的师傅生病住院，洪家光就主动承担起这项任务。为了提高工具加工精度，他在当时的车床无法满足加工要求的情况下，开始一项项改进工作。4年多时间，经过无数次尝试，洪家光最终研发出一套用于打磨叶片砂轮的滚轮工具。这一工具被叶片加工厂使用后，加工叶片的质量得到明显提升。

洪家光说，他的心中有一个“大国工匠梦”，梦想的背后就是“航发人”代代传承的家国情怀——“国为重、家为轻，择一事、终一生”。

二、对党忠诚，带动更多人用技能成就梦想

对党忠诚，对于洪家光来说不抽象，他时刻秉承共产党员的初心和使命。以他名字命名的“洪家光劳模创新工作室”和“洪家光技能大师工作站”承担起了“传帮带、提技能”的职责。他以共产党员的责任与担当，带领工作室团队申报并授权30余项国家专利，完成创新和攻关项目、成果转化百余项，解决临时难题几十项。“洪家光用自己的成长经历鼓励我们敢于挑战自我，敢于钻研技术技能，也带动了一批人用技能成就梦想。”他身边的同事们说。如今，洪家光的多位徒弟荣获全国、省、市技能大赛的大奖，在各自岗位上发光发热。

（资料来源：中工网，2023-08-10，有删减）

任务一 认真参加军训

情景导入



中职生小李，带着对未来的憧憬踏入了中职校园。军训的号角一吹响，他与同学们一同站在烈日下，汗水浸湿了衣背。队列训练中，队伍从最初的参差不齐到后来的整齐划一，小李学会了坚持与协作。夜晚，大家围坐一圈，分享着白天的趣事与挑战，小李感受到了团队的温暖。军训结束那天，望着镜子中更加坚毅的自己，小李明白，这段经历让他收获了成长与友谊，也点燃了他对未来的无限期待。

分析

军训不仅是中职生进入校园的第一课，更是其成长道路上的重要里程碑。通过军训，同学们不仅锻炼了体能，更学会了遵守纪律、团队协作与自我挑战。在共同面对困难与挑战的过程中，同学们增进了友谊，培养了集体荣誉感。军训的磨砺，让同学们更加自信、坚强，为未来的学习和生活奠定了坚实的基础。

学无止境



一、军训的历史沿革及意义

军训，作为中职新生的“开学第一课”，不仅是正式踏入校园生活的起点，更是一次课堂教学与军事训练紧密结合的独特体验。中职新生们将参与一系列国防教育活动，通过严格的军事训练，锻炼体魄、提升军事素养。因此，了解军训的真正意义，并以认真、积极的态度参与其中，对于每一位即将开启中职校园生活的学生而言都是十分重要的。



认真参加军训

（一）军训的历史沿革

军训在我国有着悠久的历史。早在西周时期，学校就有了军事训练的记载，军训的教师一般直接由军官担任，军训的主要内容是学习射箭和驾驭战车等技能，即“六艺”中的“射”“御”。从秦汉开始，学校军训逐渐弱化，但在不同朝代仍有不同程度的延续。到了近现代，军训的重要性再次被凸显。

1955年，我国颁布《中华人民共和国兵役法》，规定“凡满18岁的男性公民，不分民族、种族、职业、社会出身、宗教信仰和教育程度，都有服兵役的义务”，也首次从法律上规定大学生和高级中学学生要进行军事训练。从此，军训开始逐步试点推行，从最初的几所院校扩展到全国范围内的众多学校。特别是在20世纪80年代后，军训得到了更广泛的推广和重视，成为培养学生综合素质的重要途径。

（二）军训的意义

军训不仅是对个人意志和团队协作能力的考验，更是每一位中职生融入集体、学会自律与奉献的重要契机。参加军训对中职生完成角色转变、适应校园环境具有重要意义。

至理名言

“宏”则希望远大，“毅”则艰苦卓绝，百折不挠。青春修养，果能做到“宏”“毅”二字，成功者盖十之八九也。

——陈独秀

1. 有利于培养坚韧不拔的意志

军训通过严格的体能训练和纪律要求，使中职生经历身心的双重考验，从而培养出坚韧不拔的意志力。这种品质不仅有助于中职生在军训期间坚持下去，更能使其在未来的学习和生活中、在面对困难和挑战时保持不屈不挠的精神。

2. 有利于增强团队协作能力与集体荣誉感

军训中的队列训练、战术演练等项目需要团队成员之间的紧密配合与协作。中职生在此过程中学会了相互信任、支持与合作，增强了集体荣誉感和团队精神。这种团队协作能力在未来的职场生涯中同样至关重要。

3. 有利于提升国防意识与激发爱国情怀

通过参加军训中的国防教育活动，中职生能够更直观地了解国家安全和军

事战略的重要性(图 2-1),从而激发爱国情怀,提升国防意识。这有助于中职生形成正确的世界观、人生观和价值观,成为有担当、有责任感的社会公民。

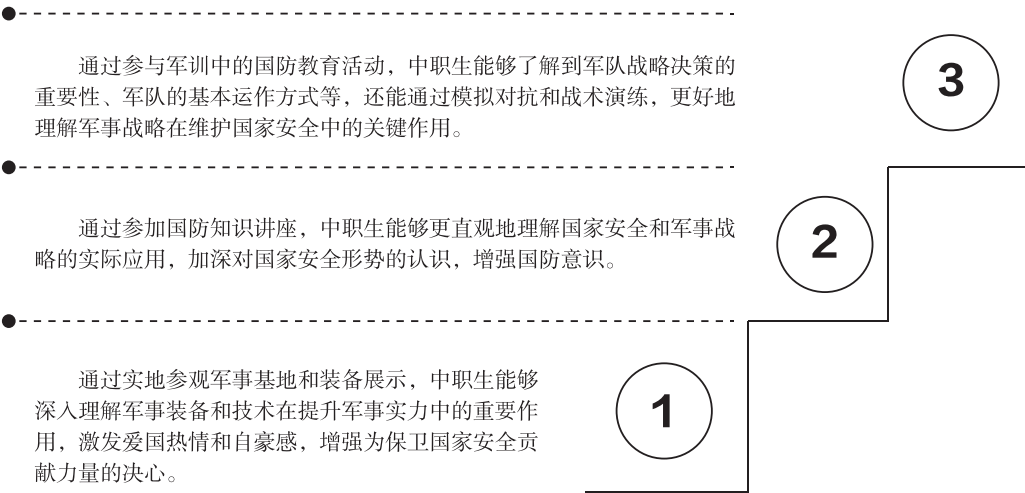


图 2-1 了解国家安全和军事战略的重要性

4. 有利于促进身心健康发展

军训中的体能训练有助于改善中职生的身体素质，增强免疫力，预防疾病。同时，军训中的严格纪律和规律作息也有助于中职生养成良好的生活习惯和自律能力。此外，军训中的集体活动和互动还能缓解学习压力，有利于中职生的心理健康。

二、军训的主要内容

各学校组织军训的时间一般安排在每年 9 月新学期开学。《普通高等学校军事课建设标准》规定，“军训实际训练时间不得少于 14 天”。军训的主要内容包括基本军事知识和基本军事技能的训练：基本军事知识主要指人民军队、现代国防和军兵种知识等方面的内容；基本军事技能训练主要指队列训练、内务训练、紧急集合训练和军体拳训练等(表 2-1)。

表 2-1 军训的主要内容

训练名称		训练内容
基本军事知识	人民军队	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	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	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	队列训练	队列训练是军训中的基础项目，旨在培养团队协作精神和纪律意识。在队列训练中，需要学习如何正确站立、行进、转向等，并且要做到整齐划一、步调一致。通过反复练习，逐渐掌握队列动作的要领，形成良好的队列纪律
	内务训练	内务训练主要培养生活自理能力和集体荣誉感。在内务训练中，需要学习如何整理个人物品、保持宿舍卫生、遵守作息時間等，培养自律意识和集体观念，学会如何与他人和谐相处，共同维护整洁、有序的生活环境
	紧急集合训练	紧急集合训练旨在提高应急反应能力和心理素质。在紧急集合训练中，需要在规定的时间内迅速集合，并按照指定的路线和程序进行疏散或救援，在紧张的氛围中锻炼应变能力和团队协作能力，培养安全意识

续表

训练名称		训练内容
基本军事技能	军体拳训练	军体拳训练结合了武术和格斗技巧，旨在提高身体素质 and 自卫能力。在军体拳训练中，需要学习各种拳法、腿法、身法等基本动作，并通过反复练习来掌握这些技巧，锻炼身体素质，培养勇敢的精神和自信心，增强自卫能力和自我保护意识

(一) 军训的要求

中职生在参加军训时应严格遵守军训要求、遵守各项规定和纪律，这不仅是对自身素质的考验，更是对未来职业生涯中团队协作、纪律严明等职业素养的初步培养。

1. 明确军训守则

中职生军训时应明确军训守则，并将其内化于心、外化于行，珍惜军训这一历练过程，提升个人素质与能力，争做德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。军训守则主要包括以下内容。

- (1) 热爱祖国，加强国防观念，积极参训，促进德智体美劳全面发展。
- (2) 继承和发扬中国人民解放军的光荣传统和优良作风，艰苦奋斗，严于律己。
- (3) 刻苦学习，努力掌握基本军事知识和技能，争取取得优异成绩。
- (4) 遵守各项规章制度和生活秩序，服从指挥，培养良好作风。
- (5) 注意安全，爱护武器装备，杜绝各类事故。
- (6) 积极参加竞赛活动，争先创优。
- (7) 虚心学习，尊师重教、尊长爱军。
- (8) 积极参加各项集体活动，牢固树立集体主义思想。

2. 树立时间观念

中职生在军训中要牢固树立时间观念，做到分秒必争。听到清晨的起床号，或者晚上的熄灯令，中职生都要准时行动，不拖沓，不延误。在训练场上，要珍惜每一分每一秒，全身心投入，提高训练效率。树立时间观念不仅有

助于军训任务的顺利完成，更能在未来的学习和工作中，帮助同学们养成严谨、高效的工作作风。

3. 严格遵守纪律

军训期间，严格遵守纪律是每位中职生必须做到的基本准则。这不仅包括起床、就餐、集合、训练、请销假等事宜需要遵守的日常纪律，还涵盖了队列训练中的动作规范、口令执行等方面的要求。中职生要时刻保持高度的纪律性，做到令行禁止，虚心学习部队的好思想、好传统、好作风，讲纪律，讲团结，讲文明，讲风格。

（二）军训的注意事项

军训是一项严肃的活动，中职生参与军训，在身体上和心理上都要经受不小的挑战，要想在军训中有所收获和成长，中职生应明确军训的注意事项。

1. 保障个人安全

对于中职生而言，军训不仅能够锻炼体能、磨砺意志，还能够增强纪律意识、锻炼团队协作及自我保护能力。在军训期间，每位中职生都应当把个人安全放在首位，时刻保持高度的警觉性和自我保护意识。

在训练过程中，严格遵守训练规范是确保安全的基本前提，这不仅有助于提升训练效果，还能够有效预防意外伤害的发生。特别是在进行体能训练、战术演练等高强度、高难度的训练项目时，中职生更要量力而行，切勿盲目跟风或勉强自己。每个人的身体状况和体能水平都有所不同，因此要根据自己的实际情况，合理安排训练强度，避免因过度劳累而引发身体不适或受伤。如果在训练的过程中感到身体不适或出现异常状况，要及时向教官报告自己的情况，寻求帮助。

此外，中职生还可以利用课余时间，学习一些基本的急救知识和技能（图2-2），从而能够在紧急情况下迅速采取有效措施，为自己或他人提供及时的援助。



图 2-2 军训基本急救知识和技能

2. 注意饮食和休息

军训期间，不能忽视饮食与休息的合理安排。在饮食方面，中职生应注意饮食卫生和食物选择，多吃蔬菜、水果及富含蛋白质的食物，少吃生冷、辛辣的食物，保持肠胃健康。在训练间隙，中职生可以适当进行放松活动，如深呼吸、拉伸等，这些活动有助于缓解身体疲劳，减轻紧张情绪，为接下来的训练做好更充分的准备。

学而有思

2024年9月28日，在天津市东丽区职业教育中心学校报告厅，一场以“心怀国防梦·厚植爱国情”为主题的国防教育讲座如期举行。天津市关心下一代工作委员会宣讲团成员、原武警后勤学院教授从“家国情怀”讲起，深入浅出，让同学们深刻理解了“国无防不立”“家是最小国，国是千万家”的道理，并详细宣讲了《中华人民共和国国防教育法》和《中华人民共和国兵役法》，让同学们深刻认识到强大的国防是国家繁荣昌盛的



坚实后盾。该教授还讲述自己入党、荣立二等功、下基层连队工作等亲身经历，拉近了学生和国防军事的距离。他殷切期望全体同学“立正”身心，铸就钢铁般的钢铁体魄；“致敬”英雄，练就一身过硬本领；“崇尚”军人，共同铸造强大国防；“集合”力量，携手成就伟大梦想。

（资料来源：天津市东丽区职业教育中心学校公众号，2024-09-30，有删减）

讨论

1. 如何更好地将个人奋斗与国家需要相结合？
2. 作为未来的职业人才，应该如何在日常生活中践行国防精神？

任务二 了解我国国防常识

情景导入



刚入学的中职生小明对国防知识了解甚少。这天，学校举办了一场国防教育知识讲座，他怀着好奇的心情参加了。讲座中，老师生动地讲解了国家安全的重要性、国防力量的构成及青年人的责任。小明听得津津有味，特别是听到自己也能为国家安全贡献一份力量时，他倍感振奋。讲座结束后，他还主动向老师请教了一些相关问题，决心今后要更加关注国防，为国家的强盛贡献自己的力量。

分析

国防教育对于培养青少年的国家意识和责任感具有重要意义。中职生参加国防教育知识讲座，不仅能增强对国家安全的认知，更能激发爱国热情，促使自己将个人成长与国家命运紧密相连，认识到维护国家安全不仅仅是军人的职责，更是每一个公民义不容辞的责任。



了解国防知识

一、国防法规

国防法规是由国家立法机关制定的并以国家强制力保证实施的,用于调整国防体制、武装力量建设、国防科技建设、战争动员体制、国防生产、全民防御和国防教育等方面社会关系的法律规范的总称。中职生在校期间应当积极参加国防教育,增强国防观念,掌握国防知识,了解国防法规,以强化忧患意识,提高国防技能。

(一) 国防法规体系

国防法规体系是国家为了加强国防建设,特别是加强武装力量建设,通过法律形式确定并以国家强制手段保证实施的行为规范的总和。这一体系旨在规范公民在国防领域的行为,确保国防建设的现代化和军队的强大战斗力,同时也是衡量一个国家现代化水平的重要标志之一。

1. 《中华人民共和国宪法》中的国防条款

《中华人民共和国宪法》(以下简称《宪法》)中的国防条款主要规定国家军事战略方针,基本国防制度,国防机构,武装力量建设的总目标、原则和任务,等等,在国防法律体系中具有最高的法律地位和权威,是制定一切国防法律法规的依据。

2. 我国主要的国防法律

我国主要的国防法律包括《中华人民共和国国防法》(以下简称《国防法》)、《中华人民共和国兵役法》(以下简称《兵役法》)、《中华人民共和国国防教育法》(以下简称《国防教育法》)等,它们详细规定了国防建设的各个方面,如武装力量建设、国防科技建设、战争动员体制等。

(1)《国防法》是我国国防法规体系中的基本法律,它确立了国防活动的基本原则和制度,包括国防领导体制、武装力量建设、国防科技建设等方面的内容。该法律为其他国防法律的制定提供了基本框架和指导原则。

(2)《兵役法》详细规定了兵役制度的基本原则和实施细则,包括征兵工

作、士兵的现役和预备役、军官的现役和预备役等内容。这部法律确保了国防力量的有效组织和动员，为国家的安全提供了坚实的人力资源保障。

(3)《国防教育法》旨在普及和加强国防教育，提高全民的国防意识和国防技能。该法律规定了国防教育的地位、方针、原则、内容、形式及教育保障等，为培养具有忧患意识和国防技能的人才提供了法律保障。

3. 国防规章

国防规章是由国家职能机关和军队职能机关为了贯彻执行国防法律和国防法规的有关条款，在自己的职权范围内制定和颁布的细则和章程等。这些规章包括中央军委各总部、各军兵种、各军区制定的军事规章，以及国务院各部委单独制定或与军委有关总部联合制定的国防行政规章等。国防规章是国防法规体系中的具体操作规范，它们确保了国防法律和国防法规的贯彻落实，为国防活动的顺利进行提供了详细的指导和保障。

(二) 公民的国防权利和义务

公民应自觉守护国家安全、履行国防义务，正确行使相关权利，坚持国家利益至上的理念，警惕、远离危害国家安全的行为和活动。

1. 公民的国防权利

公民的国防义务和权利是相互关联、相互支持的。公民在履行国防义务的同时，也享有相应的国防权利。

(1) 提出建议权。公民依法对国防建设的指导思想、方针、原则、规章制度和实施方法等提出建议，这是公民依照宪法享有的国家事务建议权在国防建设方面的体现。通过行使这一权利，公民可以积极参与到国防建设的决策过程中，为国家的安全和发展贡献自己的智慧和力量。

(2) 制止和检举权。公民有对危害国防利益的行为进行制止或者检举的权利。制止危害国防利益的行为，是指公民依法采取一定的方式、方法使危害国防的行为停止下来，从而维护国防利益。检举危害国防利益的行为，则是指公民对违法行为进行揭发。这一权利的设立，有助于及时发现和有效地制止、打击侵害国防利益的违法犯罪行为，维护国防利益，加强国防建设。

(3) 获得补偿权。根据《国防法》的相关规定，如果因国家进行国防建设



或武装力量开展军事活动而给公民造成了经济损失，公民有权按照国家规定请求政府或军事机关予以补偿。这一权利保障了公民在因国防活动而受到经济损失时，能够得到相应的补偿，从而平衡了国防安全与公民个人利益的关系。

2. 公民的国防义务

(1) 履行兵役义务。《兵役法》第五条规定：“中华人民共和国公民，不分民族、种族、职业、家庭出身、宗教信仰和教育程度，都有义务依照本法的规定服兵役。”兵役义务是公民最重要的一项国防义务，它要求公民根据国家法律规定，在军队中服役或在军队之外承担有关军事方面的责任。服兵役的形式包括服现役、服预备役和参加民兵组织，其中服现役是公民依法履行兵役义务的主要形式。

(2) 维护国家统一和安全。《宪法》第五十二条规定：“中华人民共和国公民有维护国家统一和全国民族团结的义务。”第五十四条规定：“中华人民共和国公民有维护祖国的安全、荣誉和利益的义务，不得有危害祖国的安全、荣誉和利益的行为。”这些规定要求公民必须遵守宪法和法律，不得破坏、变更或以其他形式分裂国家领土，也不得危害国家政权的统一。

(3) 保护国防设施。国防设施是国防的物质屏障，包括军事设施、人民防空工程、国防交通工程设施和其他用于国防目的的设施。根据《国防法》第五十五条的规定，“公民和组织应当保护国防设施，不得破坏、危害国防设施”。

(4) 保守国家军事机密。《中华人民共和国保守国家秘密法》第五条规定：“一切国家机关和武装力量、各政党和各人民团体、企业事业组织和其他社会组织以及公民都有保密的义务。”在国防领域，公民必须遵守保密规定，不得泄露国防方面的国家秘密，也不得非法持有国防方面的秘密文件、资料和其他秘密物品。

(5) 接受国防教育。《国防法》第五十五条规定：“公民应当接受国防教育。”《国防教育法》第七条也明确规定，“中华人民共和国公民都有接受国防教育的权利和义务”。通过国防教育，公民可以增强国防观念，提高保卫祖国的自觉性和责任感。

至理名言

爱国之心，实为一国之命脉。

——蔡元培

(6) 支持和协助国防活动。《国防法》第五十六条规定：“公民和组织应当支持国防建设，为武装力量的军事训练、战备勤务、防卫作战、非战争军事行动等活动提供便利条件或者其他协助。”这要求公民在国防动员中积极履行自己的职责和义务，为国家的安全和发展贡献自己的力量。

二、国防建设

我国一直以来都高度重视国防建设，通过不断完善法律法规、加强组织领导、优化资源配置等措施，积极推动国防工作的深入开展，为国家的长治久安和繁荣发展提供了坚实保障。

(一) 国防战略

为适应世界军事领域的深刻变革和国家发展战略的要求，我国制定了新时期积极防御的军事战略方针。这一方针立足于打赢现代技术特别是高技术条件下的局部战争，注重遏制战争的爆发，坚持和发展人民战争思想。习近平总书记指出：“积极防御根本在防御，要义在积极。”防御，是指在战略上采取自卫立场，建立抵御侵略、捍卫自身利益的战略态势；积极，是指重视战争准备和战役战斗上的攻势行动，通过战役战术上的进攻达到战略防御的目的。积极防御，就是坚持战略上防御和战役战斗上进攻的有机结合。中国实行积极防御军事战略，在战略上坚持防御、自卫和后发制人的原则。

(二) 国防政策

国防政策是国家在一定时期内所制定的关于国防建设和国防斗争的行动准则。我国的发展道路、根本任务、对外政策和历史文化传统，决定我国必然实行防御性的国防政策：坚定不移地走和平发展道路，对内努力构建社会主义和谐社会，对外推动建设持久和平、共同繁荣的和谐世界；坚定不移地推进改革开放和社会主义现代化建设，既利用和平的国际环境发展自己，又通过自己的发展维护世界和平；坚定不移地奉行独立自主的和平外交政策，在坚持和平共处五项原则的基础上同所有国家发展友好合作；坚定不移地秉承中华民族优秀传统文化和以和为贵的和平理念，主张用非军事手段解决争端、慎重对待战

争、战略上后发制人。

(三) 国防和军队建设的新成就

进入新时代，适应世界新军事革命发展趋势和国家安全需求，我国全面推进国防和军队现代化建设，全面深化国防和军队改革，着力解决体制性障碍、结构性矛盾、政策性问题，迈出了强军兴军历史性步伐。

1. 重塑领导指挥体制

领导指挥体制改革是适应现代军队专业化分工和信息时代能打仗、打胜仗的要求，提高军队作战效能和建设效益的重大举措。按照“军委管总、战区主战、军种主建”原则，构建新的军队领导管理和作战指挥体制。领导指挥体制改革主要包括调整组建新的军委机关部门，完善军兵种领导管理体制，构建起“中央军委—军种—部队”的领导管理体系（图 2-3），建立健全联合作战指挥体制，建立健全法治监督体系。

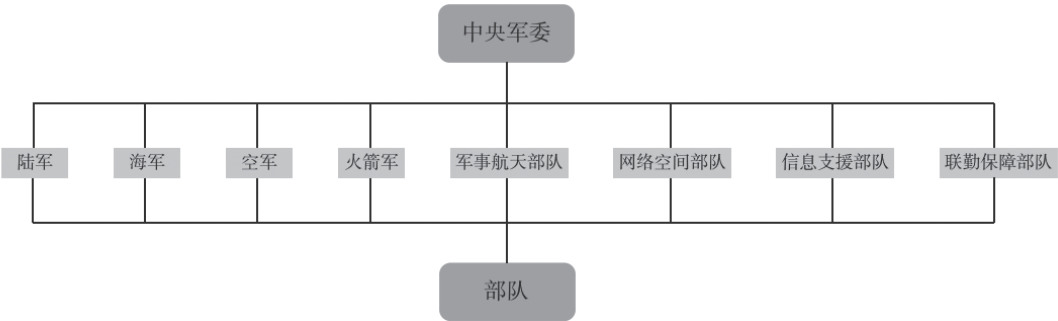


图 2-3 军队领导管理体系

2. 构建中国特色先进国防科技工业体系

国防科技是国防的根基和不可替代的战斗力要素。中华人民共和国成立以来，我国的国防科技工业从无到有，从落后到先进，建立起了包括电子、船舶、兵器、航空、航天及核能等门类齐全和综合配套的国防科技工业体系，取得了一大批具有国内、国际先进水平的科研成果，为国防、军队现代化建设和增强综合国力做出了重要贡献。

3. 国防后备力量不断发展壮大

国防后备力量作为维护国家安全的重要支柱，近年来不断发展壮大。政府高度重视国防后备力量的建设，通过加强训练、提高装备水平、完善组织架构等措施，不断提升其整体实力和应急反应能力。同时，社会各界也积极参与国防后备力量的建设，形成了良好的社会氛围。随着国防科技的不断进步和军事战略的调整，国防后备力量在维护国家主权、安全和发展利益方面将发挥更加重要的作用。未来，国防后备力量将继续保持快速发展的势头，为国家的繁荣稳定做出更大的贡献。

三、国防动员

国防动员自古有之。《孙子兵法》中提到：“以虞（预）待不虞者胜。”这句话深刻揭示了预先准备、以逸待劳的军事智慧。而在现代战争中，随着战争形态的复杂化和高技术化，国防动员更是不可或缺。它不仅是国家应对安全威胁、保障战争胜利的重要手段，也是维护国家安全、促进社会稳定的重要保障。

国防动员关乎国家的安全与发展。中职生通过国防教育了解国防内涵，能够培养国家安全意识，明确国防责任，增强民族自豪感，为个人成长与国家发展奠定坚实基础。

（一）国防动员标志

国防动员标志是国防动员事业的象征，我国国防动员标志（图 2-4）以五角星、和平鸽、长城烽火台、橄榄枝和文字为主要元素。五角星象征着国家无上的尊严与荣耀，同时也是国防事业的代表元素，寓意国防动员是国家行为，是国防现代化建设的重要组成部分。长城烽火台象征着国家安全，寓意国防动员是巩固强大国防、维护国家安全的战略工程。和平鸽与橄榄枝象征着和平，寓意我国加强国防动员建设的根本目的是维护国家的和平与安宁。



图 2-4 我国国防动员标志

(二) 国防动员的特点

1. 全维化

全维化体现为从军队、政府到民众各个角度、各个方面加强国防动员建设。国防动员不仅彰显着强大的社会影响力，还蕴含着深厚的内在凝聚力。现如今，全社会参与国防动员的意识日益增强，这既是对国家安全的高度认同，也是对国家发展的积极支持（图 2-5）。

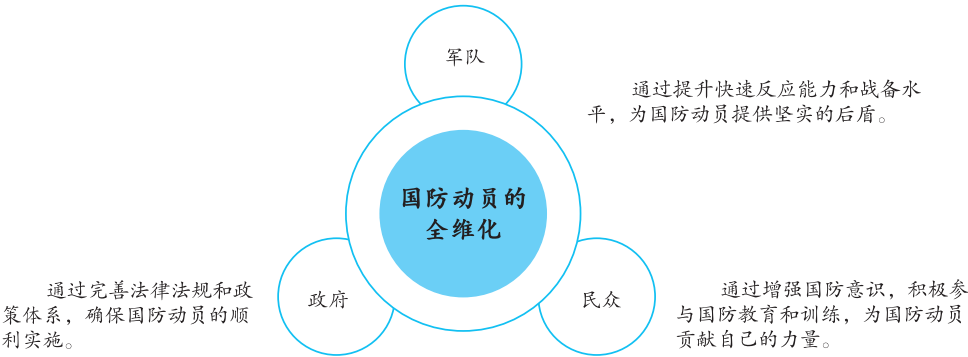


图 2-5 国防动员的全维化

2. 实战化

实战化是指国防动员指挥体制高效顺畅，动员能力能够迅速、有效地转化为战斗力，为战争胜利提供坚实保障。国防动员实战化要求应急应战能力同步提升（图 2-6），以确保在应对各种突发情况和战争时都能够迅速、准确地采取行动。

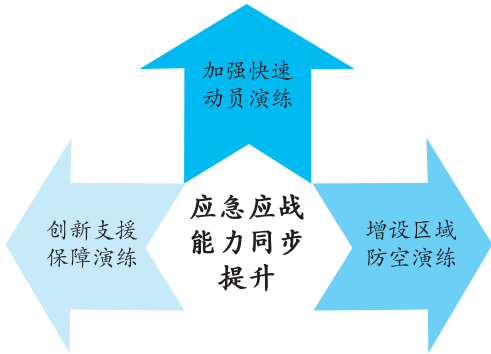


图 2-6 应急应战能力同步提升

3. 信息化

信息时代，国防动员的信息化水平不断提高（图 2-7）。例如，广东省国防动员系统提出“智慧动员”概念，利用物联网、大数据、云计算等新一代信息技术，为国防动员提供智能化服务，实现“潜力全面感知、征召精准实时、协同智能管控”。

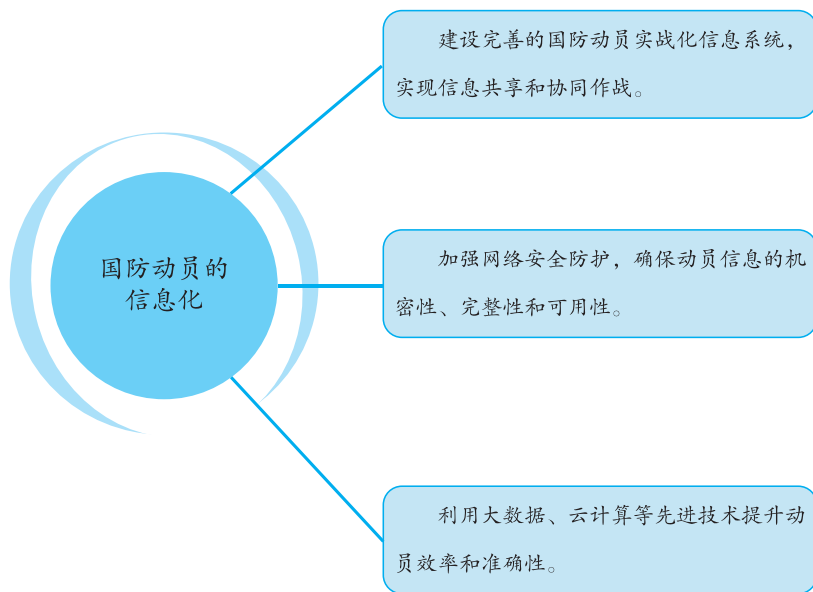


图 2-7 国防动员的信息化

（三）国防动员的分类

国防动员的有效实施有助于提高国家的战时快速动员能力，增强国防实力。我国的国防动员主要可以分为武装动员、政治动员、经济动员、交通动员和人民防空五类。

1. 武装动员

武装动员是国防动员的主体和核心，通常指国家为应对战争或其他安全威胁，将武装力量由平时状态转入战时状态所进行的活动。这主要包括现役部队动员、预备役部队动员及民兵动员等。现役部队动员是指将现役军人投入战争中，预备役部队动员则是将那些经过军事训练但尚未服现役的人员动员起来，而民兵动员则是组织普通民众进行军事训练，以便在需要时能够迅速投入战斗。



2. 政治动员

政治动员在国防动员中占据首要地位，直接影响到战争或其他安全威胁的进程和结局。政治动员的主要内容是实施有效的宣传、教育、组织工作和外交活动动员。目的是统一军民思想，凝聚国内社会政治力量，争取国际支持，激发军民的战斗意志。通过政治动员，可以加强军民团结，提高全民的国防意识和参与度，为战争胜利提供坚实的政治基础。

3. 经济动员

经济动员是应对战争及其他安全威胁的坚实基础和重要保障，主要内容是将国民经济体制由平时状态转入战时（应急时）状态，涉及工业、农业、商业贸易、财政金融、医疗卫生等方面的动员实施。通过经济动员，可以确保国家经济在战时能够正常运转，为战争提供必要的物资和资金支持。这包括调整产业结构、扩大生产规模、提高生产效率等措施，以确保战争所需的武器装备、食品、药品等物资的充足供应。

4. 交通动员

交通动员在战争或应对其他安全威胁中发挥重要支撑作用。交通动员的主要任务是为动员输送、军队机动、物资供应、居民疏散、工厂和机关的转移等提供交通运输保障。按运输方式通常包括铁路运输动员、公路运输动员、水路运输动员、航空运输动员和管道运输动员等。通过交通动员，可以确保人员和物资在战时能够迅速、安全地运送到指定地点，为战争的胜利提供有力的交通保障。

5. 人民防空

人民防空是指动员和组织人民群众防备敌方空中袭击、消除空袭后果所采取的措施和行动。人民防空同国土防空、野战防空共同组成国家防空体系，是现代国防的重要组成部分。人民防空动员的主要任务是组建、扩建人防专业队伍，开展人民防空工程平战转换，组织民众疏散掩蔽、配合防空作战，对重要目标进行防护，消除空袭后果。通过人民防空动员，可以保护人民群众的生命财产安全，减少战争带来的损失。



学而有思

由中共中央宣传部宣传教育局、中央广播电视总台军事节目中心等联合推出的第24个全民国防教育日特别节目《国防公开课》，于2024年9月21日晚在国防军事频道播出。节目以“依法开展国防教育，提升全民国防素养”为主题，通过国防故事讲述、国防知识普及、国防技能传授，增强全民国防意识，并充分展现新中国成立75年来国防和军队建设成就，唱响爱国主义主旋律。节目将授课场景延伸至祖国各地，把镜头对准历史展馆、座座军营、广袤乡村，利用多种互动教育形式，使广大观众特别是青少年在“行走的课堂”中提升国防素养。

（资料来源：《解放军报》，2024-10-20，有删减）

讨论

1. 中职生如何利用现代媒体资源，进一步加深对国防教育的理解和认识？
2. 你认为国防教育对中职生的个人成长有哪些积极影响？

躬行实践

国防教育课件设计与展示

项目描述

“备者，国之重也。”国防不仅是国家安全的基石，也与每个人的生活息息相关。对于中职生而言，学习国防知识不仅能够增强国防意识和民族自豪感，还能在未来的生活和工作中更好地履行公民责任。同时，中职生通过学习和实践，也应将国防知识传递给更多人。本次活动请同学们自由结成小组，小组成员围绕国防历史、现代军事科技、国家安全战略等核心内容，共同设计国防教育课件并在班级展示。

项目要求

- (1) 小组成员分工明确，课件制作图文并茂、融合多媒体手段。
- (2) 合理规划设计流程，按照设计前准备、设计中实施、设计后讨论与总结等阶段进行。
- (3) 在展示环节，各小组轮流上台讲解设计与亮点，通过互动问答激发同学们的兴趣。

项目实施

课件名称	
小组成员	
成员分工	

续表

进度安排	
设计思路及方法	
主要内容及 创新点	
讨论与总结	

评价与反馈

评价标准	个人评价	他人评价	教师评价
团队分工明确，进度安排合理	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
资料搜集完善、详细、权威	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
遇到问题能及时解决，灵活应变	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
课件内容全面，条理清晰；班级展演语速得当，具有较强的感染力、吸引力	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆