

策划编辑：张芝雄 张荣昌
编辑统筹：蒲 浩
责任编辑：徐 旻
封面设计：唐海设计

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

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



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

策划编辑: 张芝雄 张荣昌

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

编写委员会

主 编

朱春扬 姚金星 穆 建

副主编

许宝利 谭 烁 宁应辉 周风华

参 编

饶 清



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”，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，旨在让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

职业教育是推动经济社会发展的关键力量。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、争做新时代优秀青年打下基础。

2. 贯彻立德树人的理念，培养综合型人才

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. 内容编排丰富，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，回答学生最关心的问题，为学生开启新生活打好基础。同时，本教材兼顾同时期的公共课内容，既不与公共课重复又注重各课程内容的关联性，做到内容全面、详略得当。

5. 体例多样，注重实践操作

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，以及一些专家、学者的研究成果，在此一并向这些作者表示感谢！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。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。

编 者

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 45

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，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。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”，在十几秒内就能无痛取出嵌甲，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，有删改）

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

参观档案馆使中职新生受到很多的启示和鼓舞。了解到学校有悠久的历史 and 辉煌的成就，同学们会对自己的学校产生更多的敬意和归属感。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，让学生在实践中学学习、在实践中成长。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

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，科学制订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，对家庭经济困难学生等群体给予更多的关怀，帮助他们顺利完成学业。

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

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。

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

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,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,可以提升个人综合素质。

(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，参与校园文化的建设和推广；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，可以激发中职生的学习热情，从而提升专业技能。只有真正喜欢并认同自己的专业，中职生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工作流程，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) 参加专业竞赛。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，有删改)

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，同学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，中职生可以亲身体验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，了解并明确自己在不同角色中的期望和职责，以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，尽可能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（见图 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。

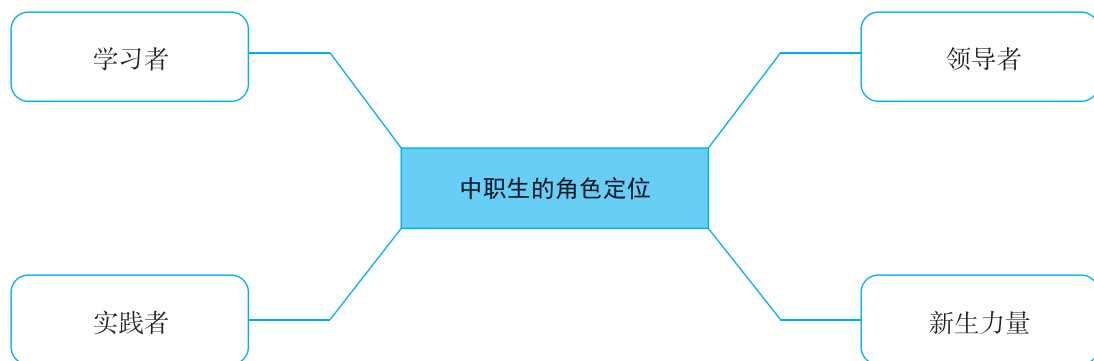


图 1-1 中职生的角色定位

（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，有删改）

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，礼仪是其思想道德水平、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，以吸引同学参与。

（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范围。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。活动现场应安排志愿者或工作人员，负责引导、维护秩序和解答疑问，确保参与者的安全和活动的有序进行。

（5）请根据具体实践内容填写实践活动表（表 1-1）以及活动评价表（表 1-2）。

项目实施

表 1-1 实践活动表

活动名称	
------	--

续表

活动目标	
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

表 1-2 活动评价表

评价标准	个人评价	他人评价	教师评价
小组成员分工明确，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	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆