

图书出品人：刘海涛

出版统筹：石 松

图书策划：张荣昌

责任编辑：李婷婷

责任印制：曲 静 高 波

发行总监：石 磊

责任校对：姜 婷

封面设计：唐韵设计

甘肃省“十四五”职业教育省级规划教材建设项目
“互联网+”新形态一体化教材

甘肃省“十四五”职业教育省级规划教材建设项目
“互联网+”新形态一体化教材

中职生入学教育

主 编 刘 杰 刘永刚 宋世仁

中职生入学教育

中职生入学教育

主 编 刘 杰 刘永刚 宋世仁

中国民主法制出版社



中国民主法制出版社
天 猫 旗 舰 店

上架建议：入学教育

ISBN 978-7-5162-3974-2



9 787516 239742 >

定价：45.00元



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

甘肃省“十四五”职业教育省级规划教材建设项目
“互联网+”新形态一体化教材

中职生入学教育

主 编 刘 杰 刘永刚 宋世仁



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

中职生入学教育 / 刘杰, 刘永刚, 宋世仁主编. — 北京: 中国民主法制出版社, 2025. 5. — ISBN 978-7-5162-3974-2

I. G718.3

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025S4B357 号

图书出品人: 刘海涛

出版统筹: 石松

责任编辑: 李婷婷

书 名 / 中职生入学教育

作 者 / 刘 杰 刘永刚 宋世仁 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: mzfs@npcpub.com

经销 / 新华书店

开本 / 16 开 787 毫米 × 1092 毫米

印张 / 16.5 字数 / 278 千字

版本 / 2025 年 7 月第 1 版 2025 年 7 月第 1 次印刷

印刷 / 北京荣玉印刷有限公司

书号 / ISBN 978-7-5162-3974-2

定价 / 45.00 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)

编委会

主 编 刘 杰 刘永刚 宋世仁

副主编 王红霞 曹 健



前言

党的二十大报告指出，要“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”，“要把青年工作作为战略性工作来抓，用党的科学理论武装青年，用党的初心使命感召青年，做青年朋友的知心人、青年工作的热心人、青年群众的引路人”。中职生正处在青年时期的初期阶段，也是关键的时期。抓好中职生入学教育，不仅可以帮助学生扣好“人生第一粒扣子”，还可以坚定学生的理想信念，确立学生的发展目标，强化思想政治教育。通过入学教育这门课程，广大新生能够比较全面地了解职业教育，尽快适应中职生活，实现角色转换；能够掌握校园生活和日常生活中的安全防护知识，妥善应对突发危机；还能够科学规划人生，确立发展目标；等等。这不仅有利于中职生的健康成长、全面发展，还能激励他们立志成才、积极进取。

为此，本教材精心编排了七个项目，包括“进入校园，转变角色”“恪守规范，担当责任”“认识学习，高效提升”“明礼修睦，多彩校园”“强健体魄，放松心理”“重视安全，应对危机”“展望未来，全面发展”。其中，刘杰负责书稿策划、前期调研、起草大纲、统稿及工作进度统筹等工作，并负责项目一、项目二、项目三中任务一的编写工作；刘永刚负责调研信息搜集梳理、资料查找、配套资源整合，并负责项目三中任务二、项目四的编写工作；宋世仁负责栏目设计，并负责项目六、项目七的编写工作；王红霞负责内容汇总和整理，并负责项目五中任务一的编写工作；曹健负责项目五中任务二的编写工作。本教材可作为中职院校各专业入学教育的实用性教材，也可作为社会人士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，与时俱进

本教材坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，聚焦立德树人的根本任务，引导学生自觉践行社会主义核心价值观，切实增强学生的价值认同、文化认同、专业认同、身份认同，促使学生自觉传承红色基因、弘扬伟大精神、凝聚强大力量，为其顺利实现角色转变打牢思想道德基础。同时，本教



材坚持与时俱进，紧扣《职业教育产教融合赋能提升行动实施方案（2023—2025年）》要求，动态更新国家助学金申领流程、校企合作专项激励政策等内容，通过“牛刀小试”等模块系统融入产教融合型企业培育标准，以适应新时代人才培养的新需求。

2. 内容全面，重点突出

本教材选取的内容几乎涵盖了中职生活的方方面面，涉及角色转变、行为规范、理想担当、个人成长、身心健康、安全常识、核心素养、人生规划等丰富内容，能够帮助学生明确我是谁、从哪儿来、到哪儿去等问题。本教材还聚焦于新生入学最关心的内容，致力于解决新生当下的疑惑，如国家对中职生的资助政策、中职生未来的升学途径等，帮助学生尽快适应中职生活，为未来的发展打下良好基础。

3. 简洁明了，叙述生动

本教材语言精练、行文畅达，避免使用晦涩的专业术语，行文深入浅出，表述简单易懂，使内容更易于学生了解和掌握。同时，教材用图表进行辅助说明，用以总结一些或艰深或重要的知识点；在部分重要知识点下设置讨论环节，引发学生深入思考；等等。这些灵活的呈现方式使教材更加生动、有趣，更有利于激发学生的兴趣。

4. 重视实践，板块丰富

本教材注重理论结合实践，每个任务都独立设置了两个实践活动。同时，本教材还设计了多样化的学习板块，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，便于学生把握重点。

（2）课堂导入。置于每个任务开头，精选与主体知识相关的时事新闻、典型故事等，引出本任务的主题，并以总结和提问的形式，启发学生主动思考。

（3）开阔眼界。对较为前沿的知识进行深入拓展或介绍近年来的新政策、新法规，从而开阔学生的眼界，激发他们的学习兴趣，吸引学生进行阅读与探究。

（4）案例速递。选取近几年的实际案例或自编新生案例，将学生带入案例情境，锻炼他们分析和解决问题的能力。

（5）行成于思。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。

（6）牛刀小试。置于任务末尾，通过实践活动让学生将课堂知识应用于生活之中，在实践中巩固知识并发现和解决问题。同时，让学生发挥自我潜能，掌握制作公众号推文、公开演讲、制作 PPT 文件等技能。

（7）评价反思。每个项目后的自我评价与反思总结，有利于学生回顾课堂知识，明确学习该项目的情况，从而有的放矢地查缺补漏。

本教材在编写过程中参考了公开出版的文献和一些网络资料，借鉴了很多专家、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 13810412048，或发邮件至 2393867076@qq.com。

编 者

目录



项目一

进入校园，转变角色

任务一	开启中职生活	2
	一、认识职业教育	3
	二、熟悉校园	11
任务二	完成角色转变	20
	一、积极融入新环境	21
	二、参加新生军训	24
	三、接受国防教育	28



项目二

恪守规范，担当责任

任务一	遵守行为规范	36
	一、遵守法律法规	37
	二、遵守道德规范	46
任务二	争做新时代青年	55
	一、以理想信念为引领	56
	二、勇挑重担、展现担当	60



项目三

认识学习，高效提升

任务一	正确认识学习	68
	一、树立正确的学习观念	69
	二、善于发掘学习兴趣	75
	三、养成良好的学习习惯	80



任务二	提高学习效率	83
	一、掌握科学的学习策略	84
	二、明确高效学习的技巧	93



项目四

明礼修睦，多彩校园	任务一	构建和谐校园	104
		一、遵守礼仪规范	105
		二、开展人际交往	109
	任务二	丰富校园生活	113
		一、竞选学生干部	114
		二、加入共青团	117
		三、参加社团活动	120
		四、投身志愿服务	123
		五、参加竞赛活动	127



项目五

强健体魄，放松心情	任务一	身体健康管理	134
		一、养成良好的生活习惯	135
		二、开展适当的体育锻炼	140
	任务二	心理健康管理	149
		一、中职生的心理特征	150
		二、正确认知自己	151
		三、合理调控情绪	157
		四、提高挫折承受能力	160



项目六

重视安全，应对危机

任务一 重视校园安全 166

- 一、校园人身安全 167
- 二、校园财产安全 174
- 三、校园活动安全 183
- 四、校内外实习实训安全 185

任务二 注意生活安全 190

- 一、安全使用网络 191
- 二、保障交通安全 197

任务三 应对突发危机 203

- 一、火灾危机 204
- 二、自然灾害危机 209
- 三、触电危机 213
- 四、食物中毒危机 216



项目七

展望未来，全面发展

任务一 做好人生规划 220

- 一、明确学业规划 221
- 二、了解升学途径 224
- 三、职业生涯规划 229

任务二 促进全面发展 235

- 一、提高自身能力 236
- 二、增强核心素养 243



参考文献

251

项目一

进入校园， 转变角色



学习 目标

知识目标

1. 明确职业教育的重要性、优势和优惠政策。
2. 了解学校主要机构、校园文化和规章制度。
3. 掌握本专业的人才培养方案和国防教育基本知识。

技能目标

1. 能够发挥职业教育的优势，利用校企合作锻炼自身专业技能。
2. 能够及时调整心态，顺利融入校园环境。
3. 能够严格按照规定进行军事训练。

素养目标

1. 深入了解校园文化，利用校园文化启智润心。
2. 增强纪律意识和规范意识，严格约束自己。
3. 自觉培养爱国主义精神和国防素养。

任务一 开启中职生活

课堂导入

对两位中职新生的采访

又到了一年一度的开学季，某中职学校的二年级学生在开学前联系了几位中职新生，询问他们对即将到来的中职生活有什么看法。下面是其中两位新生的部分采访内容。

新生甲：“我是计算机专业的新生，初中时就对计算机专业十分感兴趣，希望未来从事这一行业，成为这一领域的佼佼者。听说学校正在和几家知名互联网企业进行‘校企合作’，这是什么样的合作方式？对我们未来的就业有没有什么帮助？我对自己的学习成绩十分有信心，不知道学校是否设置了奖学金，奖学金的获得标准是什么……”

新生乙：“我也在思考未来的学习生活，听说中职学校更注重专业实践，不知道是否有相关的实训课、活动课？未来的课程设置是否会和初中有很大不同？此外，我听说比起初中，中职阶段更注重培养自理能力，部分事务往往需要学生自行处理。那么，我们日常处理的各项事务大致对应学校哪个部门？这些部门的位置在哪？还有哪些职能？”



中职生初入校园难免会面临一系列变化，可能会产生各种各样的疑惑。这都是正常现象，不必太过焦虑。中职生可以事先阅读学校的入学手册、新生须知等相关文件，以了解学校的办学特点、教学水平、职能机构等基本信息，更加从容地迎接新的学习生活。

具体来说，中职阶段的教育有哪些特征？中职生该如何借助学校平台发扬长处、弥补不足，从而顺利开启校园生活，逐渐实现个人理想？





中职教育属于现代职业教育体系，中职生也是职教生。因此，中职生应明确职业教育的重要作用，立志依靠职业教育成为技能型人才，走上技能报国之路。同时，中职新生还应尽快熟悉校园环境，通过了解学校机构、校园文化和学校规定等，冷静应对新生可能会遇到的学习和生活问题。

一、认识职业教育

在正式开启中职校园生活之前，中职生有必要对职业教育形成基本的认识。

（一）职业教育的重要性

职业教育是培养高素质技术技能人才、能工巧匠、大国工匠的基础性工程，是促进经济社会发展和提高国家竞争力的重要支撑。具体来说，中职生要深刻认识职业教育的战略地位和基本定位。

1. “前途广阔、大有可为”的战略地位

2021年4月召开的全国职业教育大会上，习近平总书记强调：“在全面建设社会主义现代化国家新征程中，职业教育前途广阔、大有可为。”明确了职业教育“前途广阔、大有可为”的战略地位。当前，国家把加快发展现代职业教育摆在应对百年未有之大变局，实现中华民族伟大复兴梦的突出战略位置。正所谓“所当乘者势也，不可失者时也”，中职生应把握国家鼓励支持发展职业教育这一重要时机，抓住机遇，在中职学校中练就一身过硬本领，走上技能成才、技能报国之路，在实现自我价值的同时，也为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献自己的青春力量。

2. “不同类型、同样重要”的基本定位

2022年新修订的《中华人民共和国职业教育法》在法律层面明确规定，职业教育是与普通教育具有同等重要地位的教育类型，是国民教育体系和人力资源开发的重要组成部分。也就是说，职业教育与普通教育并非基于不同等级的层次教育，两类教育相对独立、横向融通、彼此促进。中职生应深刻认识到：职业教育属于类型教育，它和普通教育的关系是互补而非替代关系，更不是上下级关系。因此，中职生应破除“重普轻职”的传统观念，明确职业教育的独



特优势，从而转变思维模式，通过职业教育让人生更出彩，让梦想早日实现，不断谱写新时代的奋斗之歌。

此外，我国近年来还陆续出台了《国家职业教育改革实施方案》《关于深化现代职业教育体系建设改革的意见》等政策，建设了开放型区域产教融合实践中心、职业教育专业教学资源库、职业教育示范性虚拟仿真实训基地、校企合作典型生产实践项目……这一系列举措无不表明国家对职业教育的重视。因此，中职生应深刻理解职业教育的重要性，主动关注国家颁布的支持职业教育改革的政策，主动询问社会各界关于促进职业教育发展的措施，主动了解学校关于提高教学水平的尝试。通过线上线下多个平台搜集相关信息，并利用好这些信息，抓住机遇，从而练就一身真本领，掌握一手好技术，在未来立足岗位成长成才。

（二）广阔的就业前景与多样的就业渠道

近年来，我国对职业教育的重视程度不断提高，推动职业教育改革发展的力度不断扩大。在重大发展机遇面前，职业教育拥有了更广阔的就业前景和更多样的就业渠道。

1. 广阔的就业前景

职业教育是促进就业的重要途径，我国职业学校毕业生就业率已经连续数年保持高位。《2023 中国职业教育质量年度报告》显示，2022 届中职毕业生总体就业率为 94.44%，高职毕业生总体就业率为 91.88%，均超过 90%，且中、高职毕业生就业对口度也保持在 70% 以上。目前，我国正在建立并逐步健全多形式衔接、多通道成长、可持续发展的梯度职业教育和培训体系，推动职普协调发展、相互融通，让不同禀赋和需求各异的学生能够多次选择、多样化成才，培养出更符合社会需要、类型更加全面的技能型人才。这样的人才正是就业市场相对紧缺的专业人才。特别是对于正在从“制造大国”向“制造强国”转型的我国而言，随着现代制造业的转型升级、数字化技术的更新迭代，部分单位面临着“设备易得、技工难求”的尴尬局面，技术工种岗位缺工现象较为突出。职业教育所培育的学生无疑是解决技术技能人才短缺问题的关键，能够迅速填补市场上对于高技能专业人才的需求，成为推动行业发展的重要力量。因此，中职生可提前了解本专业的就业情况和相关领域的人才缺口，从而制订合理的学习计划，在未来的学习生活中充分挖掘自身潜力，抓住时代给予我们的的大好机会。



开阔眼界

甘肃省发布 2025 年急需紧缺人才需求岗位

2025 年 9 月，甘肃省发布了“人才赋能·筑梦陇原”2025 年高层次和急需紧缺人才需求岗位。全省部分高校、科研院所、医疗卫生机构、企业和事业单位及 14 个市州和兰州新区共 900 多家用人单位，计划引进 6014 人。

据了解，本次发布的人才需求岗位涵盖了多个领域和行业，涉及甘肃省当前经济社会发展的重点方向，包括但不限于核技术、航天军工、新能源、装备制造、信息技术、医药卫生、食品加工、文化旅游等产业发展领域。从行业领域来看，此次引才单位涉及行业领域 40 余个。其中，教育领域人才需求占比最高，计划引进 3174 人，超过总需求量的一半，占比 52.4%，其中不少岗位为专职技术岗。其次是医疗卫生领域，计划引进 1305 人，占比 21.7%，这类岗位对人才的专业技能要求也相对较高。制造业（含装备制造）人才需求排在第三，计划引进 381 人，占比 6.3%，其中设备制造、生物制药等岗位更是明确提出了相关技能要求。此外，在核技术、航天军工、新能源等重点领域，技能人才更是本次招收的重点关照对象。

（资料来源：我省发布二〇二五年高层次和急需紧缺人才需求岗位，2024-9-18，甘肃日报，有删改）

2. 多样的就业渠道

近年来，职业院校大力推进职业人才培养与就业体系，实现有效贯通、有机融合，通过以下多种渠道促进学生成功就业，见表 1-1。

表 1-1 多种就业渠道

就业渠道	说明
校企合作搭建就业“直通车”	职业院校通过校企合作的方式，实现专业设置与职业岗位，教学内容与工作要求等的深度对接，从而在学校与企业之间搭建直接就业通道，依靠“企业冠名班”“订单式培养”等方式，使部分学生毕业即上岗
集团化办学提供就业“多向道”	职业教育集团化办学既是职业教育深化产教融合、校企合作的一种组织形式和有效途径，也是实行政府统筹、行业指导、企业参与的职业教育办学体制的重要实现形式。通过集团化办学，学校和多家企业实现共同育人，学



续表

就业渠道	说明
集团化办学提供就业“多向道”	生也能在日常与多家企业的接触中拓展自己的就业渠道
职业技能大赛创造就业“绿色通道”	近年来，我国举办了多项职业技能大赛，旨在加快构建现代职业教育体系，促进“岗课赛证”综合育人，推动职业教育高质量发展，培养更多高素质技术技能人才。在这类大赛中脱颖而出的职业院校学生，往往会受到就业市场青睐，甚至在毕业前就收到企业的签约邀请
创业教育开辟就业“新天地”	2022 年修订的《中华人民共和国职业教育法》将“促进就业创业”作为职业教育的重要功能。职业院校十分重视创业教育，着力搭建创新创业育人体系，以提升学生的就业创业能力。依靠学校提供的创业资源，学生可以大胆尝试，发挥想象力和创造力，开展创业实践，开拓就业新空间

中职生可自行了解本校提供的多样化就业渠道，结合实际情况灵活利用学校资源，积极探索自己的就业空间，为未来正式进入社会做好准备。

（三）国家对中职生的优惠政策支持

近年来，我国颁布了多项学生优惠政策，截至 2024 年，已形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。其中，国家关于中职生的优惠政策主要表现在国家奖学金、国家助学金和免学费政策等。

1. 国家奖学金

根据《中等职业教育国家奖学金评审办法》，中等职业教育国家奖学金由中央财政出资设立，用于奖励中等职业学校全日制在校生中特别优秀的学生；平均每学年评审一次，每年奖励学生 2 万名，奖励标准为每生每年 6000 元，在每年 12 月 31 日前一次性发放。根据规定，中职生要想申请国家奖学金，需要满足以下基本条件和具体条件，见表 1-2。

表 1-2 申请国家奖学金需满足的条件

基本条件	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
------	---



续表

具体条件	年级要求	全日制二年级及以上学生
	成绩表现等要求	成绩表现主要依据综合排名，没有综合排名的按照学习成绩排名并突出技能导向 (1) 位于年级同一专业前 5% (含 5%)，在地市级及以上技能大赛等专业技能竞赛中获奖的可受到学校优先推荐 (2) 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 (如在国家级职业技能竞赛获得一等奖、获得省级三好学生称号等) 的学生；申请时需要提交由学校审核后加盖学校公章的详细证明材料



开阔眼界

国家奖学金关于“表现特别突出”的规定

《中等职业教育国家奖学金评审办法》中对“表现特别突出”的具体情形作了详细说明。①在社会主义精神文明建设中表现突出。具有见义勇为、助人为乐、奉献爱心、服务社会、自立自强等突出表现，在区(县)级及以上地区产生重大影响，被区(县)级及以上官方媒体宣传报道。②在职业技能竞赛或专业技能竞赛方面取得显著成绩。在世界技能大赛取得优胜奖及以上和入围世界技能大赛中国集训队及国际性职业技能竞赛获前 8 名，在中国技能大赛等全国性或省级职业技能竞赛获得优秀名次(一类职业技能大赛前 20 名、二类职业技能竞赛前 15 名)。在世界职业院校技能大赛取得优胜奖及以上和入围世界职业院校技能大赛中国集训队。在全国职业院校技能大赛等专业技能竞赛获得三等奖及以上奖励，省级选拔赛获得二等奖及以上奖励。③在创新发明方面取得显著成绩，科研成果获得省、部级以上奖励或获得通过专家鉴定的国家专利(不包括实用新型专利、外观设计专利)。④在体育竞赛中取得显著成绩，为国家争得荣誉。非体育专业学生参加省级及以上体育竞赛获得个人项目前三名、集体项目前二名；体育专业学生参加国际和全国性体育竞赛获得个人项目前三名、集体项目前二名。集体项目应为上场的主力队员。⑤在重要艺术展演文艺比赛中取得显著成绩。非艺术类专业学生参加全国中小学生艺术展演或同等水平比赛省级遴选及以上水平比赛，获得三等奖及以上或前三名奖励；艺术类专业学生参加全国中小学生艺



术展演或同等水平全国性及国际性比赛，获得三等奖及以上或前三名奖励，参加上述展演（比赛）的省级遴选获得二等奖及以上或前二名奖励。集体项目应为主要演员。⑥获省级及以上三好学生、优秀学生干部、社会实践先进个人、杰出青年、五四奖章等个人表彰或荣誉称号。⑦参加全国中等职业学校文明风采优秀作品展示展演的个人或集体项目主要创作人员。⑧在创业等其他方面有优异表现的。

（资料来源：教育部 人力资源社会保障部 财政部关于印发《中等职业教育国家奖学金评审办法》的通知，2024-01-03，中华人民共和国教育部，有删改）

2. 国家助学金

资助中等职业学校全日制学历教育正式学籍一、二、三年级在校涉农专业学生和非涉农专业家庭经济困难学生。六盘山区等 11 个原连片特困地区和西藏、四省涉藏州县、新疆南疆四地州中等职业学校一、二、三年级农村学生（不含县城）全部纳入国家助学金资助范围。平均资助标准每生每年 2300 元，具体标准由各地结合实际在 1200 ~ 3500 元范围内确定，可以分为 2 ~ 3 档。

一般来说，符合申请条件的学生可在开学后 5 个工作日内向所在学校提交助困性资助申请，填写个人基本信息表和家庭经济状况表等，并递交学生本人的身份证（或户口簿）复印件及其他相关材料，经由学校核实、评审通过后进行公示（公示不涉及敏感信息）。之后，地方学生资助管理机构或中职学校会统一为享受国家助学金的学生办理中职资助卡，并将国家助学金通过资助卡及时、足额地发放给学生。

3. 免学费政策

国家还制定了免学费政策，以减轻符合条件学生的经济负担。目前，我国对中等职业学校全日制学历教育正式学籍一、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、民族地区学校就读学生、戏曲表演专业学生免除学费（其他艺术类相关表演专业学生除外）。

此外，我国还对在职业教育行政主管部门依法批准、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，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。符合条件的中职生可在开学后根据学校规定填写申请材料，并提交相应的证明材料，经学校和有关部门审核通过后即可享受免学费政策。

除国家资助项目之外，我国中职生资助体系还包括地方政府出资设立的奖学金、助学金、学费减免等资助项目，中等职业学校安排经费设立的奖助学金、学费减免、勤工助学和特殊困难补助等校内资助项目，社会组织、群团组织、企业事业单位和个人等依法依规出资设立的资助项目等。



行成于思

你还知道哪些中职生资助项目？这些项目都面向哪些群体？如何进行申请？

（四）可充分利用的校企合作资源

校企合作是指职业学校和企业通过共同育人、合作研究、共建机构、共享资源等方式实施的合作活动，实行校企主导、政府推动、行业指导、学校企业双主体实施的合作机制，也是职业教育的一大显著特点。这里介绍校企合作机制的常见措施。

- （1）根据就业市场需求合作设置专业标准、课程体系，研发教材等。
- （2）合作制订人才培养方案或职工培训方案，支持校企共同发展。
- （3）开展现代学徒制合作，按照工学结合模式，实行校企双主体育人。
- （4）共同搭建产学研基地、实习实训基地或专门的技能培训基地等，建立职业技能鉴定站、继续教育学习中心等设施。
- （5）组织开展技能竞赛、产教融合型企业建设试点、优秀企业文化传承和社会服务等活动。

近年来，各职业院校坚持办学与企业成长紧密结合，促进校企合作双向赋能。截至 2023 年，全国共培育了 5200 多家产教融合型企业、试点建设了 21 个产教融合型城市，组建了 1500 多个职业教育集团（联盟），涵盖了 4.5 万余家成员单位。世界 500 强企业中，有 175 家企业参与职业教育集团化办学。国家发展改革委、教育部等 8 部门联合印发《职业教育产教融合赋能提升行动实施方案（2023 —



2025 年)》，明确 2025 年国家产教融合试点城市达到 50 个左右、在全国建设培育 1 万家以上产教融合型企业等一系列目标。中职生可通过自行浏览校企合作网、所属学校的官网、学校合作企业的官网、相关行业网站或询问学校相关部门、咨询学长学姐等，来了解本校校企合作的具体形式，充分利用校企合作机制开展学习活动，为自身高质量就业奠定坚实的基础。



案例速递

周杰：校企合作促就业

2023 年以来，重庆某职业学院与企业深度合作，广搭平台促就业，培养了一大批高素质技术技能人才。重庆某职业学院云计算技术专业学生周杰根据学校的职业测评和职业画像，选定了人工智能基础数据服务行业，希望从事数据标注工作。

学校负责人表示：“数据标注并没有听上去那么简单。”人工智能基础数据服务行业发展快、需求大，但以前学校教授的内容无法完全满足企业对数据处理精度的要求。因此，学校和相关企业建立产业学院、职教联盟，成立“校中厂”等实习基地，提前培训学生。周杰就是其中的一员，通过这次培训，他充分了解了数据标注岗位的实际工作内容，也锻炼了相应的技能。

对于这段培训经历，周杰十分感激：“通过学校‘校中厂’学习，我不仅熟悉了相关工作，找准就业目标，还积累了很多实际经验，对将来就业也更有信心。”在校企合作的背景下，周杰的就业选择越来越坚定，专业技能也越来越娴熟。

(资料来源：建立校企合作机制、共建产业实习基地、匹配学生求职需求——精准对接，广搭平台促就业，2023-07-17，中华人民共和国教育部官网，有删改)

短评

周杰在校企共同设置的“校中厂”里积累了实际工作经验，锻炼了专业技能，有效提升了自身就业能力。中职生也应明确本校的校企合作机制，抓住一切机会锻炼自己，实现自我提升。



二、熟悉校园

中职生应该主动了解校园环境，通过了解学校机构、校园文化、学校规定等，尽快适应新的学习生活。

（一）明确学校机构

中职生了解学校各机构及其主要职能有利于自行办理学习生活中的各项事务，培养自身自理能力。一般来说，学校的职能机构可以分为管理机构和组织机构。

1. 管理机构

学校的管理机构一般包括教务处、德育处、学生处、财务处和资助办、招生就业办和后勤服务中心等，上述管理机构及其主要职能见表 1-3。

表 1-3 学校管理机构及其主要职能

机构	主要职能
教务处	(1) 管理学校的教学业务，参与学校专业设置、教学计划、课程设置计划的制订和实施 (2) 组织、整理、保管和分发学校的教材、教学用品等 (3) 根据学校的教师安排，制订教师聘任计划。负责教师考勤和考核工作 (4) 组织学生参加职教高考，公布报名、体检、考试、志愿报考等相关事宜 (5) 制订学校各项考试的安排，包括考试时间的确定、试卷审阅、成绩统计、考卷分析等
德育处	(1) 全面贯彻党和国家的方针、政策，坚持依法治校和以德治校有机结合 (2) 定期组织全体师生员工进行政治学习，开展德育活动，加强师生的思想政治教育 (3) 切实加强班主任队伍建设，有计划地做好班主任的培训、考核工作，指导班主任开展班务管理 (4) 完善针对学生的奖惩制度，鼓励学生自主管理、勇于争先，促进良好的班风、学风、校风建设 (5) 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 (6) 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



续表

机构	主要职能
学生处	(1) 负责制订全校学生的教育管理工作计划, 定期召开学生工作例会, 及时处理各种问题 (2) 负责制订、修改、完善、实施学生管理规章制度, 并对学生日常教育管理工作进行考核评估 (3) 负责学籍管理工作, 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、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) 负责学生的心理健康教育工作, 及时了解、掌握学生的思想动态, 进行针对性教育 (5) 指导开展各类文体活动, 协调学校进行校园文化建设 (6) 协调处理学生中重大问题、偶发突发事件、跨系打架斗殴等问题, 负责违纪学生的纪律处分工作 (7) 负责学生证、卡的发放和管理、学生保险手续办理、学生索赔协调等工作
财务处和资助办	(1) 制订学校财务规章制度和内控手册等 (2) 负责核定学校各类收费项目(如学费、住宿费等)和标准, 组织各项收费及管理工作 (3) 负责学校家庭经济困难学生资助政策的宣传、咨询工作, 以及相关困难学生的身份认定工作和信息录入、档案建立工作 (4) 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
招生就业办	(1) 根据上级规定, 结合实际情况制订学校招生、就业工作的相关规定、实施办法等 (2) 参加招生咨询活动, 接待考生及其家长, 以及社会各界人士的来访、来函和来电咨询 (3) 对学生进行就业指导, 包括设立相关课程、开展就业咨询、发布就业信息、召开校园招聘会等 (4) 做好在读学生顶岗实习和毕业生就业推荐工作 (5) 帮助学生顺利毕业, 负责拟定、编报毕业就业方案, 指导学生办理毕业手续 (6) 开拓毕业生就业市场, 通过可靠渠道建立与用人单位的联系, 做好用人单位的资质和信用考核工作 (7) 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, 充分了解用人单位的建议和反馈, 改善学校就业工作
后勤服务中心	(1) 负责学校生活、办公用品的采购、供应和管理工作 (2) 负责学校基础设施的建设管理和维护, 包括固定资产(如教学设备等)的登记和报废工作 (3) 组织食堂、学生公寓等管理工作和全校师生员工的卫生保健工作



除了机构的主要职能外，中职生还应了解这些机构的具体位置，以便日后办理事务。一般学校会在开学当天组织迎新活动，分发学校的基本材料，其中往往就会包括学校各职能部门的具体位置和开放时间。此外，中职生还可以询问自己的班主任、学长、学姐等来明确学校的各区域和部门位置等信息。

2. 组织机构

一般来说，学校的组织机构就是指学生会和共青团组织。

(1) 学生会。学生会是中国共产党领导下、共产主义青年团指导下的广大同学自我教育、自我管理、自我服务、自我监督的主要学生组织。其聚焦广大学生精神成长、学习生活、成才发展、权益维护等需求，具有引领学生坚定理想信念，帮助学生全面成长进步，促进学生养成优良学风，服务学生创新、创业、创优，代表和维护学生正当权益等方面的作用。例如，中职生自身权益受到侵犯，除了联系班主任和学生处等部门之外，还可以求助学生会的同学，寻求咨询和援助。又如，中职生可以向学生会反映自己对学校工作的建议和诉求，学生会成员往往会进一步核实这些想法的合理性，并在学校相关会议上表达同学们的利益诉求。

(2) 团组织。这里的团组织就是中国共产主义青年团在中职学校的下属分支，属于中学基层团组织，应按照《中国共产主义青年团普通中等学校基层组织工作条例》组织设置，一般分为校级团组织、学生团（总）支部（如班级团支部等）、教职工团（总）支部。以校级团组织为例，其主要职责包括组织团员开展思想教育，介绍党、团的基本知识；负责团员发展和教育管理，指导学生入团工作和教职工的入党工作；组织团员开展社会实践活动，主动发现、解决学生的实际困难；加强对下级团组织的指导、监督和管理，并在党组织领导下指导学生会工作等。与学生会相同，团组织同样可被认为是学生与学校的纽带，中职生可以向团组织反映自己的思想动态、利益诉求、心理上的困扰和学习上的困难等。若中职生想要申请入团，也可向班级的团组织反映，以了解具体的入团要求和流程。



案例速递

学校团日活动——学习二十大、永远跟党走、奋进新征程

为纪念五四运动 105 周年，深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，进一步引导全区广大团员青年坚定不移听党话、感党恩、跟党走，校团委积极组织开展了 2024 年“学习二十大、永远跟党走、奋进新征程”五四青年节系列活动。具体来说，校团委举办的活动如下。

1. 举办“传五四薪火，谱青春华章”主题团日活动

各团支部围绕“习近平新时代中国特色社会主义思想”开展政治理论学习，采用理论宣讲、交流分享、主题演讲等多种形式开展主题团日活动。在整个过程中，团员们将所学、所思、所感与自身的学习、工作、生活相结合，进一步增强了新时代中国青年的责任感和使命感。

2. 进行“学习二十大、永远跟党走、奋进新征程”升旗仪式

2024 年 4 月 29 日上午，校团委组织青年团员在操场上举行升旗仪式。在庄严的国歌声中，在飘扬的五星红旗下，团员代表激昂演讲，提醒全校青年心怀国家大志，传承五四精神，争做堪当民族复兴重任的时代新人。

3. 开展“五四”游园活动

为了更好地让全校青年加强党史团史学习，校团委开展了五四游园活动。在游园过程中，同学们通过红色电影猜谜、历史事件猜猜猜、诗词剪拼、答题通关等形式多样的游戏，学习红色知识、体悟红色精神，展现出青春风采，体会和领悟到了当代青年学生应履行之义务，应承担之使命。

4. 举行“追忆校史·继往开来”校史馆参观活动

校团委组织青年团员来到校史馆、红色记忆研学中心进行参观学习。在校史馆内，同学们看到了学校一路的发展变迁；在红色记忆研学中心，同学们感悟到了革命精神。参观的同学表示：“在参观红色记忆研学中心时，我深刻感受到了革命先烈们的英勇奋斗和无私奉献。随着参观一步步深入，我看到他们为了民族独立和人民幸福，不惜付出生命的代价，这种精神让我深受感动。同时，我也意识到，在今天



的和平年代，我们更需要坚定信仰，牢记党的宗旨，全心全意为人民服务，为实现中华民族伟大复兴而团结奋斗。”

（资料来源：学习二十大、永远跟党走、奋进新征程——2024年“五四”青年节主题活动，2024-05-01，共青团重庆城市管理职业学院委员会官网，有删改）

短评

学校的团组织往往会开展丰富多彩的团活动，中职生可以踊跃报名、积极参加这类活动，从而了解党团的基本知识，培育和践行社会主义核心价值观，用科学的思想指引自己的行动。

（二）了解校园文化

校园文化是学校的重要组成部分，是学校精神、学校活动、学校秩序和学校环境的集中体现，具有潜移默化的教育作用。一般来说，校园文化涵盖了学校的历史背景，校风、教风、学风，校友精神，办学理念、办学方针，学科特色，生活氛围，以及校内由园林绿化、特色建筑等组成的文化环境，等等。这里主要介绍3种了解校园文化的途径。

1. 了解学校历史

历史是最好的教科书。中职生在入学之初，可以参观学校的校史馆、博物馆、文化馆等历史资源，或阅读学校的相关资料，从而了解学校的历史背景。这样做一方面有利于铭记历史，自觉担当使命；另一方面有利于了解学校的改革、发展历程，明确学校的办学特色，有的放矢地提升自己。



行成于思

你所在学校的历史背景是什么？在发展过程中经历了哪些变革，这些变革对你的学习生活有哪些影响？



2. 学习校园精神

任何一所学校都有自己独特的校园精神，这表现在校风、教风和学风上，主要通过校训、校歌等形式在校内传播。中职生可以主动了解学校的校训，学唱校歌，参加传承校风的系列校园文化教育活动等，提高对校园文化的认识，培养对学校文化认同，从而发自内心地热爱校园，以更加积极的心态开展校园生活。

3. 发掘校友事迹

校友是一所学校的宝贵资源，也是一所学校的亮丽名片。中职生在入学后可以主动了解优秀校友的先进事迹，聆听优秀校友的励志故事，领略优秀校友的人生风采，以他们为榜样，激励自己学习身边人、学做身边事，实现全面发展。

此外，职业学校坚持产教融合，往往会和一些知名企业合作，开展实习实训活动。在此过程中，学校通常还会引进优秀的企业文化，使之与校园文化相融合。中职生可以主动学习这些企业的优秀文化，养成良好的职业道德和职业行为习惯，提升自身职业素养。

（三）明确学校规定

俗话说，没有规矩不成方圆。中职生应明确学校的基本规定，理解各项规章制度设立的意义和违背规则的后果，从而增强自身规则意识和守则能力，合理框定自己的行动边界，共同构建更加文明、有序的校园环境。

1. 遵守校规校纪

国有国法、家有家规，学校自然也会制定校规来维护学校秩序，约束不良行为。我国《中小学教育惩戒规则（试行）》规定：“学校应当结合本校学生特点，依法制定、完善校规校纪，明确学生行为规范，健全实施教育惩戒的具体情形和规则。”一般来说，中职学校的校规校纪通常以中华人民共和国教育部的《中小学生行为守则》《中等职业学校学生公约》等为基础，结合本校实际来制定。这些规定见表 1-4，可大致概括为以下 6 个方面。

表 1-4 中职学校校规校纪

方面	说明
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；不参与任何有损国家尊严和利益的活动



续表

方面	说明
好学多问	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
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
明礼守法	遵守礼仪规范，尊师孝亲，友善待人；举止礼貌，语言文明；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；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，远离黄赌毒
注意形象	注意个人卫生，保持仪容整洁，衣着得体、规范，仪态大方，不染发，不在校园内穿背心、超短裤或超短裙等
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，坚持锻炼身体、强健体魄，珍爱生命，懂得基本安全知识，远离烟酒



开阔眼界

中小学生守则

中华人民共和国教育部印发的《中小学生守则》是各地政府、各中小学制定学生日常行为规范的重要依据。其具体内容如下。

（1）爱党爱国爱人民。了解党史国情，珍视国家荣誉，热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党。

（2）好学多问肯钻研。上课专心听讲，积极发表见解，乐于科学探索，养成阅读习惯。

（3）勤劳笃行乐奉献。自己的事自己做，主动分担家务，参与劳动实践，热心志愿服务。

（4）明礼守法讲美德。遵守国法校纪，自觉礼让排队，保持公共卫生，爱护公共财物。

（5）孝亲尊师善待人。孝父母敬师长，爱集体助同学，虚心接受批评，学会合作共处。

（6）诚实守信有担当。保持言行一致，不说谎不作弊，借东西及时还，做到知错就改。

（7）自强自律健身心。坚持锻炼身体，乐观开朗向上，不吸烟不



喝酒，文明绿色上网。

(8) 珍爱生命保安全。红灯停绿灯行，防溺水不玩火，会自护懂求救，坚决远离毒品。

(9) 勤俭节约护家园。不比吃喝穿戴，爱惜花草树木，节粮节水节电，低碳环保生活。

(资料来源：教育部关于印发《中小学生守则（2015年修订）》的通知，2015-08-25，中华人民共和国教育部，有删改)

2. 遵守班级和宿舍的规定

除了校规校纪之外，每个班级也有可能会制定班规，学生宿舍也会有宿舍的管理规定。这同样是每位中职生在入学后应掌握的内容。

(1) 遵守班规。班级是学校的基础构成单元，班级往往会制定班规来加强班级管理，学生可以通过学习班规更好地融入班级、适应校园。班规通常是校规的细化和补充，一般由学生和教师共同制定。中职生可以在制定阶段积极发言，从学习、纪律、卫生等方面提出自己的建议，并弄清楚每一条班规的意义。班规实行后，中职生应严格遵守班规，遵循班规的奖惩制度，从而逐渐树立主人翁意识，热爱、维护自己的班级。

(2) 遵守宿舍规定。一般来说，中职生宿舍规定可以分为宿舍卫生和宿舍纪律两个方面，如下表 1-5。

表 1-5 中职生宿舍规定

方面	规定
宿舍卫生	保持内务整洁，床上、床下、书桌、书柜衣橱等处物品摆放整齐，地面无垃圾、杂物，定期打扫宿舍，每周至少进行一次大扫除；不乱涂乱画、不在宿舍楼内乱扔垃圾或乱倒污水等；服从管理、主动配合有关人员的卫生检查
宿舍纪律	培养健康、文明的生活习惯，自觉遵守宿舍规定的作息制度，夜间迟归宿舍要主动进行登记；舍友间互相尊重、友好交往、乐于帮忙，尽量不打扰他人休息；宿舍楼内不大声喧哗、不追逐打闹、不起哄滋事等



牛刀小试

一、畅谈未来规划

请同学们阅读下面 3 则资讯，结合实际谈谈自己如何通过职业教育成长成才、报效祖国。将自己对未来的规划或设想整理后填写在下方横线处。

▶ 资讯 1

近年来，中职、高职学校每年为国家培养约 1000 万高素质技术技能人才。在现代制造业、战略性新兴产业和现代服务业等领域，一线新增从业人员 70% 以上来自职业院校毕业生。

▶ 资讯 2

党的二十届三中全会审议通过的《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》对深化教育综合改革作出系列部署。其中，针对职业教育，该文件提出“加快构建职普融通、产教融合的职业教育体系”。

▶ 资讯 3

2024 年，中华人民共和国教育部在福建召开深化现代职业教育体系建设改革现场推进会。会议强调，要深入贯彻党的二十大和二十届三中全会精神，创新职业教育人才培养模式，培养更多高技能人才、能工巧匠、大国工匠。

（资料来源：培养高技能人才，职业教育体系如何更好构建，2024-08-01，中华人民共和国中央人民政府网，有删改）

二、描绘学校地图

请同学们结合学校给予新生的基本资料，在下面描绘学校地图，标出每个建筑里的重要部门或组织，并标注各部门的工作时间和其他注意事项。



任务二 完成角色转变

课堂导入

一名新生的邮件

在甘肃某中职学校的新生见面会上，一位公共课的教师给在座学生布置了一项作业：写一封电子邮件诉说自己在学习生活中遇到的问题，体裁和字数不限。第二天早上，这位教师陆续收到了学生的邮件。其中一位新生的邮件内容如下。

尊敬的王老师，您好！

我是 2024 届计算机专业 1 班的新生李红，昨天很荣幸参加了学校的新生见面会，现在这里向您正式介绍自己，并希望您为我提一些生活上的建议。

我的家乡并不在甘肃，来到学校后，这个陌生的环境让我十分想家，想念父母和以前的同学，怀念过去的生活。特别是看到其他同学大多有自己认识的“老同学”，再加上我性格内向、不善言辞，种种原因都让我难以融入新集体、新环境。听您说我们会在下周去军训基地进行训练，这是不是一个与大家打好关系的契机呢？除此之外，还有哪些新生活动或其他途径能让我认识更多同学，结交新朋友呢？

非常感谢您抽出时间阅读我的来信，期待您提供的宝贵建议和指导。

李红

2024 年 9 月 5 日



中职生应提前了解新生可能会遇到的常见问题及其对策，当遇到问题时放平心态，积极融入新环境，从而完成角色的转变，顺利过渡至新的人生阶段。

李红在入学后遇到了哪些问题？应对这些问题，你有哪些处理方法？





从初中到中职，中职生在社会角色、奋斗目标、生活方式和交往方式等方面都有了重大的转变。中职生要顺利完成这种转变，就必须做出合理、全面和充分的调适，积极融入新环境，参加新生军训等必要活动，接受国防教育等思想教育，才能在心理、身体、知识、素养等方面得到全面成长，完成好各项学习任务。

一、积极融入新环境

积极融入新环境是对每一位中职生的必然要求。一般来说，中职生在融入新环境时可以从以下两点做起。

（一）认识专业和专业人才培养方案

与初中阶段的教育不同，中职教育会规定学生的所学专业，中职生在未来的生活中主要钻研该专业的主要知识，锻炼该专业的基本技能。认识、了解所学专业是中职生迅速适应学习生活的重要前提之一。

1. 认识专业

根据 2021 年新修订的《职业教育专业目录》，中职专业包括 19 个专业大类，358 个专业。中职生应从中找出自己所学的专业，加深专业认知，纠正可能存在的、对专业的错误认识。例如，某校建筑工程施工专业的新生认为该专业的学生毕业后就是在工地上完成施工任务，在接受专业教育后才知道该专业的毕业生还可以做工程制图、施工现场安全管理、工程材料检测等工作。

在正确认识专业的基础上，中职生还应认同、喜爱自己的所学专业。俗话说，兴趣是最好的老师，若对自己的专业感兴趣，高度认同所学专业，往往就能以更加积极的态度和高昂的情绪投入专业学习中，从而更快地适应校园的学习生活。在这基础上，往往会获得较为理想的学习成果，不断从学习中获得成就感，促使自己长时间保持对学习的兴趣与热爱，形成良性循环，从而不断增强自身本领，实现自己的学业目标和就业目标。

2. 认识专业人才培养方案

专业人才培养方案是学校组织开展教学活动、安排教学任务的规范性文件，主要包括专业名称及代码、入学要求、基本学制（修业年限）、培养目标、



职业范围、人才规格、课程内容与结构、教学进程总体安排、实施保障、毕业要求等内容，见表 1-6。

表 1-6 专业人才培养方案基本内容

方面	基本内容
专业名称及代码	《中等职业学校专业目录》中的该专业名称及其专业代码
入学要求	对招生对象的要求，一般为初中毕业生或具有同等学力者
基本学制	一般以三年为主
培养目标	本专业培养的人才所面向的行业或企业类型，应具备知识、技能与素养的总体要求，能从事的主要行业领域，人才层次与属性等
职业范围	本专业人才培养面向的职业领域、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	本专业毕业生应具备的职业素养、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
课程内容与结构	对本专业的公共基础课程和专业（技能）课程的详细介绍，以及对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
教学进程总体安排	包括教学活动时间安排和教学进程安排：教学活动时间安排一般以周为单位，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；教学进程安排主要说明各课程的学时分配
实施保障	培养方案制订所依据的相关文件，相关的师资、教材、课程资源、校内外实训实习等条件保障要求，相关的教学管理、质量管理要求等
毕业要求	毕业生应达到的基本要求，主要包括以下三点：一是思想品德评价合格；二是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；三是顶岗实习或工学交替实习鉴定合格

专业的人才培养方案对本专业学生的学业和职业都起到了重要的指导作用。中职生通过专业的人才培养方案可以了解自己未来学习生活的基本环节、知识范围和基本要求，有利于制订更加切合实际的学业规划；还可以明确本专业相关的行业、职业和岗位，应取得的职业资格证书，应具备的职业素养等，有利于提升自身就业能力，制订更加科学的职业生涯规划。

值得一提的是，中等职业学校专业教学标准是各校编写专业人才培养方案的重要依据，中职生可以在中华人民共和国教育部官网上找到本专业的教学标



准，了解上述各项内容。当然，中职生也可以通过查询学校官网或联系本专业的教师，了解所在学校的人才培养方案。

（二）适应校园环境

除了投身专业学习之外，中职生还可以通过以下 3 种途径适应校园环境。

1. 调整自身心态，正视自我

中职生活是我们人生成才的一个全新阶段。中职生应放平心态，正确评估自己当前的能力，结合学校的教学方案来设置自己在知识技能、思想修养和心理素质等方面的奋斗目标，为日后的学习生活打下良好的基础。

2. 培养自理能力，独立自主

中职生活往往更考验个人的生活自理能力和独立精神。中职生应适应这种生活方式的变化，主动学习基本的生活技能，自主、合理地处理好个人的学习和生活问题。一般来说，中职生可以通过以下 3 个途径培养自理能力和独立精神，见图 1-1。

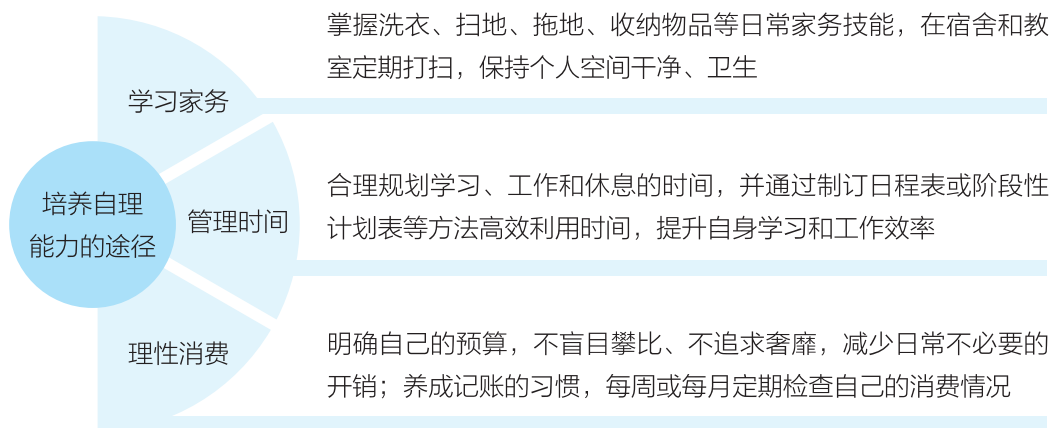


图 1-1 培养自理能力的途径

3. 主动开展交往，融入集体

面对一个全新的环境，中职生应积极主动地开展交往，融入新集体。这通常需要做到以下两点。

（1）积极展现自我。中职生应培养自信心，向同学和教师展现出自己阳光、大方的一面，主动向他人做自我介绍，积极与他人沟通、交流，主动输出自己的观点。同时，中职生还应积极回应他人的善意，友善对待同学和教师，



培养深厚的同窗情和师生情。

(2) 增强集体意识。中职生应增强集体意识,在集体生活中将共同利益放在个人利益之前,遵守集体中的各项制度。同时,中职生还应设身处地为他人着想,学会换位思考,用尊重去换取他人的尊重,用关怀去赢得他人的关怀,从而构建和谐校园环境。

二、参加新生军训

军事训练是中职学校必须开展的教育活动,是全面贯彻中国共产党的教育方针,加强全民国防教育、国防后备力量建设的重要措施。中职生参加新生军训不仅有利于掌握基本的军事知识和技能,加深与同学之间的感情,增强纪律意识和集体意识,还有利于锻炼心理素质,全面提高自身素养和能力水平。

(一) 军训的主要内容

根据《高中阶段学校学生军事训练教学大纲》,新生军训一般在7~14天(不得少于7天),主要包括基本军事知识和基本军事技能两部分,见表1-7。其中标有“*”的是必修科目。

表 1-7 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、国家安全和公民责任
	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,步伐变换,坐下、蹲下、起立等
	轻武器射击	学习轻武器常识,学习简易射击学理和射击动作要领
	投弹	认识手榴弹(手雷)性能、手榴弹(手雷)构造,以及投掷方法
	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），练习长短跑、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



开阔眼界

强军梦支撑强国梦

近年来，我国着眼于实现中国梦、强军梦，引领全军深入推进政治建军、改革强军、科技强军、人才强军、依法治军，全面加强练兵备战，国防和军队建设取得了历史性伟大成就。

具体来说，我国的人民军队始终是中国共产党和人民完全可以信赖的英雄军队，只要一声令下，哪里需要军队就到哪去；只要一声令下，越是风雨激流越会涌现军人逆行的背影。同时，人民军队永远是战斗队，人民军队的生命力在于战斗力。从歼-20 战机服役到首艘弹射型航母下水，从常规武器装备的迭代升级到新型导弹在大阅兵中震撼亮相，我军在机械化、信息化、智能化融合发展的多个重要领域取得突破，技术不断进步，成果不断刷新，为胜利增添了底气。

我国人民军队在建设过程中展望民族复兴的光明前景，着眼复杂形势和严峻斗争考验，坚持强军方略和强国方略相辅相成。当前，我国的人民军队正踔厉奋发、勇毅前行、团结奋斗，不断书写强国强军的辉煌篇章。

（资料来源：人民网评：以强军支撑强国复兴伟业，2022-08-01. 人民网，有删改）

（二）军训的注意事项

一般来说，中职生在军训前和军训过程中应注意以下事项。



1. 做好军训准备

在军训开始前，中职生应做一些准备工作，具体包括心理上的准备和必要物品的准备。

(1) 心理准备。中职生应理性认识军训。部分中职生可能会认为军训艰苦，对军训感到排斥甚至恐惧。实际上，军训与初中阶段的新生国防教育形式相似，中职生不必太过紧张。况且，参加军训有利于磨炼意志，是一次非常好的锻炼机会。军训还是中职生融入新环境的一次机会，在军训过程中，中职生可以充分展现自己的特长，给同学留下良好的印象。通过军训，中职生还可以快速熟悉同学和教师，尽快摆脱新环境给自己带来的陌生感和不适感，以最好的状态投入紧张的学习和生活中。因此，中职生应放下思想包袱，抛开心理压力，做好不怕苦、不怕累的心理准备，在军训中充分展示自我。



行成于思

如果朋友想要装病逃避军训，你会如何劝说对方？结合实际思考军训对每位参训者的意义。

(2) 物品准备。军训通常在夏季举行，中职生应在军训前准备一些防晒用品、防暑用品和驱蚊用品。其中，防晒用品可选择小包装产品，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、降温贴等。驱蚊用品主要有驱蚊液、电蚊香、蚊帐等。此外，虽然军训会发训练服，但午间和晚间休息时通常可以穿自己的衣服。所以中职生应带一套便服，并带几件贴身的短袖，以宽松、吸汗的棉质衣物为宜。同时，中职生还可以带一条腰带（或可调整腰围的针线），几双柔软的鞋垫或防磨贴等，以防发放给自己的衣物不合身，影响训练效果。

此外，军训往往会进行一定强度的训练，平时缺乏锻炼的中职生可提前开展适应性训练，以适应军训强度，避免运动损伤。

2. 增强纪律意识

纪律严明是军队团结统一、能打胜仗的重要保证。中职生参加军事训练，就要遵守军队的规定，增强纪律意识，严格按照军训纪律行事，端正态度，服



从命令、听从指挥。具体要做到以下3点。

(1) 保证仪表整洁。军训时要注意仪容仪表，统一穿训练服装、戴训练帽，保证自己符合训练要求。这些看似是穿衣戴帽的小事，但头发、着装等细节体现出来的是一个团队的精神面貌和作风纪律。

(2) 听从教官指挥。军训期间，中职生应严格听从教官指挥，服从教官命令，认真完成教官制订的训练任务。在休息时间，不要脱离集体，更不要自由散漫地到处游荡、玩耍。若身体不适(如头晕、面色苍白、全身无力等)，应及时向教官报告，在教官的指引下休息或接受医务人员检查。

(3) 强化时间观念。守时是责任感和严谨生活作风的体现。中职生无论在生活中还是军训中都要做到守时，按照规定到达训练场地或集合地点。



开阔眼界

崇德向善、严守纪律——习近平对青年团员的寄语

在庆祝中国共产主义青年团成立100周年大会上，习近平总书记要求新时代广大共青团员“做崇德向善、严守纪律的模范，带头明大德、守公德、严私德，严格遵纪守法，严格履行团员义务”。青年只有自觉践行社会主义核心价值观，以道德浸润心灵，以纪律规范行为，才能扣好人生第一粒扣子，为自身成长提供更为主动的精神力量，为党和国家事业发展注入源源不断的青春力量。

古人云，心有所戒，行有所止。一个道德上有追求的人，往往对纪律重要性的理解也相对深刻，同时自身也有着高度的纪律自觉。青年人修身立德，必须把守纪律讲规矩摆在更加重要的位置。国家博物馆藏有一块井冈山斗争时期的包袱布，上面写有“六项注意”，当年的年轻战士就是以此自警自励，锻造出“一个可以当十个”的战斗力和战斗力；上海解放纪念馆藏有一本名为《入城纪律》的小册子，当年人民解放军进驻上海城区时，十万大军严格遵守入城纪律露宿街头，受到群众欢迎。有规则意识、有纪律意识、有法治意识，就能把他律要求转化为内在追求，做到不放纵、不越轨、不逾矩。

(资料来源：人民日报评论部：崇德向善、严守纪律——把青春播撒在民族复兴的征程上⑤，2020-05-20，中国共产党新闻网，有删改)



3. 调整生活习惯

军训期间，中职生应适当调整饮食，充分休息，以保证自己体力、精力得到及时恢复，以更好的精神状态回到训练中。

(1) 调整饮食。为了及时补充营养，中职生最好做到一日三餐，特别记得要吃早餐，否则可能会在训练时出现低血糖症状。进食时注意不要吃得过饱，不然可能会在训练中刺激肠胃，造成呕吐、腹痛等。由于军训体力消耗较大，中职生也可适量多吃一些富含蛋白质的食物，如鱼、虾、瘦肉等。平时可吃些补充维生素 C 的蔬菜、水果。中职生还要记得及时补水，出汗较多时可饮用一些电解质饮料，但不要一次性摄入大量水分，也不要剧烈运动后喝冷饮。

(2) 充分休息。中职生可在军训前一周开始调整作息，使其与军训的作息保持一致。平时不熬夜，中午可午休，以充沛的体力完成训练任务。

值得一提的是，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。例如：在剧烈运动后不要洗冷水澡；在训练时量力而行，避免运动损伤；等等。



行成于思

军训时还有哪些注意事项？当身边同学出现中暑、晕倒等突发状况时，你应如何应对？

三、接受国防教育

国防是国家为防备和抵抗侵略，制止武装颠覆和分裂，保卫国家的主权、统一、领土完整、安全和发展利益所进行的军事活动，以及与军事有关的政治、经济、外交、科技、教育等方面的活动。我国十分重视国防教育。近年来，我国统筹推进大中小学国防教育一体化建设，将国防教育融入国民教育全过程，贯穿于学校教育各环节。一般来说，中职生接受国防教育旨在增强爱国热情、培养国防素养。



（一）增强爱国热情

爱国主义是中华民族的民族心、民族魂，是中华民族最重要的精神财富，是中国人民和中华民族维护民族独立和民族尊严的强大精神动力。中职生正处在人生成长的“拔节孕穗期”，自身理想信念、价值观、思想道德等还未“成熟”，应自觉接受爱国主义教育，把爱国与爱党、爱社会主义统一起来，在现实问题中夯实爱国情感，以“强国有我”的激情投身祖国建设，从而不断强化国家意识、增强爱国热情。

1. 把爱国与爱党、爱社会主义统一起来

爱国主义与一国的文化传统、历史发展和基本国情紧密相连。在我国，中国共产党是爱国主义精神最坚定的弘扬者和实践者，中国共产党领导的伟大事业是为人民谋幸福、为民族谋复兴的中国特色社会主义伟大事业。回顾历史，中国共产党从革命、建设、改革的不同时期，到中国特色社会主义新时代，始终坚持初心和使命，带领人民不懈奋斗。中华民族的发展历程、中国共产党的奋斗历史有力证明，祖国的命运与党的命运、社会主义的命运是密不可分的。因此，中职生应明白，当代我国爱国主义的本质就是坚持爱国和爱党、爱社会主义相统一，只有这样爱国主义才是鲜活的、真实的。

2. 在现实问题中夯实爱国情感

中职生正处在人生道路的起步阶段，在学习、工作、生活中会遇到各式各样的问题和苦恼。在毕业升学、就业求职、创新创业、社会融入等中职生所需、所盼的问题上，我国从不吝于给予帮助。例如，我国着力推动职业教育改革建设，确立了“中职—高职专科—高职本科”纵向贯通的学校职业教育体系，贯通了职业教育学生的“升学路”等。中职生在解决现实困难时，应明确国家的付出，感受社会主义大家庭的温暖，从而常怀感恩之心，厚植爱国情感，不负使命担当。

此外，中职生还要向劳动模范、大国工匠等先进人物学习，了解他们应对现实问题时的解决方法，学习他们在理想和现实，利己和利他，民族和世界之间的取舍与担当，学习他们的身上所体现的具象化的爱国主义精神，从而在校正人生航向的同时不断增强对中国共产党和国家的认同感、对中华民族和中华文明的自豪感。



3. 以“强国有我”的激情投身强国建设

强国体现在硬实力强与软实力强的统一。硬实力强，指的是制造强国、航天强国等，软实力强指的是文化强国、体育强国、教育强国、科技强国、人才强国等。党的二十大报告擘画了强国建设、民族复兴伟业的宏伟蓝图，当代青少年的成长期、奋斗期与这一伟大进程高度契合、紧密相连。中职生应自发投身于中国式现代化建设，自觉在强国建设中，在祖国最需要的领域挺膺担当、团结奋斗。



开阔眼界

培养爱国主义精神的重要阵地——群团组织

《中华人民共和国爱国主义教育法》规定，共产主义青年团、青年联合会等群团组织（表 1-8），应当发挥各自优势，面向所联系的领域和群体开展爱国主义教育。中职生可关注这些群团组织的官方账号，积极参加其最近发布的爱国主义活动、项目或产品，从而增强爱国情感，夯实爱国主义的思想根基。

表 1-8 部分群团组织

群团组织	介绍
共产主义青年团	中国共产党领导的先进青年的群团组织，中国共产党的助手和后备军，实施了“青年大学习”“青年讲师团”“青马工程”等宣传教育项目，深化“中国青年好网民”“中国华服”“中国制造”等主题宣传，拓展“我和我的祖国”“我与国旗合个影”等主题活动
中华全国青年联合会	中国共产党领导下的我国基本的人民团体之一，以中国共产主义青年团为核心力量的各青年团体的联合组织。近年来着力拓展“青联大讲堂”“青联读书社”等主题活动，引导广大青年同心共圆中国梦；实施青年民族团结促进工程、深化“港澳青年看祖国”等活动、完善两岸青年发展论坛，推动各族青少年交往交流交融，增进港澳台青年和海外青年侨胞的爱国之情，增强台湾青年的民族认同和文化认同等
中华全国学生联合会	中国共产党领导下的中国高等学校学生会、研究生会和中等学校学生会的联合组织。近年来配合学校思政课教学，发挥“第二课堂”的爱国主义教育功能，并加强大中学校学生会和各类社团建设，推出“与信仰对话”“我与祖国共奋进”等爱国主题活动，激发学生奋斗进取、成才报国的意志



（二）培养国防素养

国防是国家生存与发展的安全保障。增强国防观念，掌握必要的国防知识和国防技能，关心、支持、参与国防建设是每位公民应尽的职责。

1. 明确国防的性质

中职生应明确我国国防的性质，树立正确的国防观念。

（1）我国的国防是全国人民的国防。我国是社会主义国家，国家的一切权力属于人民，保卫祖国是全体中国公民的神圣职责。

（2）我国的国防是独立自主的国防。我国坚持独立自主的外交政策，奉行和平共处五项原则，我国的国防不受外国势力的影响，且我国不与任何国家或国家集团结盟。

（3）我国国防是积极防御的自卫型国防。我国属于发展中国家，永远不做超级大国，不搞霸权主义，不侵占其他任何国家的一寸土地，也不允许任何国家侵占我国的一寸土地。

2. 了解公民的国防权利与义务

中职生应了解公民的国防权利与义务，合理行使国防权利，发现有人违反国防义务要立即联系有关部门，提醒对方并要求对方调整。具体来说，根据《中华人民共和国国防法》，公民的国防权利与义务如下。

（1）公民的国防权利。公民有对国防建设提出建议的权利，有对危害国防利益的行为进行制止或者检举的权利。若公民因国防建设和军事活动在经济上受到直接损失，可以依照国家有关规定获得补偿。

（2）公民的国防义务。公民应当依照法律服兵役和参加民兵组织。公民个人或所在单位承担国防科研生产任务或接受军事采购的，应当按照要求提供符合质量标准的武器装备或者物资、工程、服务；应当遵守保密规定，不得泄露国防方面的国家秘密，不得非法持有国防方面的秘密文件、资料和其他秘密物品。公民应当保护国防设施，不得破坏、危害国防设施；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。

3. 警惕生活中的国防安全威胁

在学习生活中，若中职生发现以下威胁国防安全的情况，应提高警惕，及



时上报给公安部门。

(1) 发现军事机场或其他军事场地贴有“请勿靠近”标识后,依旧主动靠近,或向附近居民打听秘密情报和信息。

(2) 在军事基地、军用港口等特殊地点和场合拍照,或者在社交平台上分享部队训练、武器装备、军人军装照等照片。

(3) 民用无人机未按管理规定进行实名登记并粘贴登记标志,在超出合法空域飞行拍摄。

(4) 当军用车队经过时,故意穿插车队或跟踪拍摄。

(5) 在进行挖掘作业时,发现军用光缆后刻意破坏。

(6) 用人单位向外提供涉密单位尚未公开的内部信息,或者利用工作之便拍摄涉军照片牟利等。



开阔眼界

全民国防教育日

2001年9月15日是我国第一个全民国防教育日。2001年8月,第九届全国人大常委会第二十三次会议决定设立全民国防教育日,确定每年9月的第3个星期六为全民国防教育日。这是我国第一个以法律形式明确规定国防教育的主题节日。根据这一决定,2001年4月,第九届全国人大常委会第二十一次会议通过《中华人民共和国国防教育法》,规定“国家设立全民国防教育日”。

2024年9月21日是我国第24个全民国防教育日。我国印发了《关于组织开展2024年“全民国防教育月”活动的通知》,要求以“依法开展国防教育,提升全民国防素养”为主题,在同年9月集中组织开展“全民国防教育月”活动。本次“全民国防教育月”活动包括国防教育普法宣传活动、缅怀纪念活动、青少年国防教育活动、“爱我国防”教育实践活动、先进典型学习宣传活动、军营开放活动、网上宣传教育活动等,力争教育、引导广大干部群众强化国防观念和忧患意识,增强关心国防、热爱国防、建设国防、保卫国防的思想自觉和行动自觉,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业凝聚强大力量。

(资料来源:中共中央宣传部等印发《关于组织开展2024年“全民国防教育月”活动的通知》,2024-08-28,新华网,有删改)



牛刀小试

一、参加“破冰游戏”

6~8人一组，从下列3个游戏中任选一个，按照规则开始游戏。之后，可以重新分组，与其他同学完成未选中的游戏，谈谈游戏前后的感受。

▶ 游戏1：你画我猜

准备纸笔，第一位同学出题并将其画在纸上，作画时间限时30秒，画好后展示给下一位同学。这位同学根据看到的图案作画，画好后向下一位同学展示。以此类推，最后一位同学不作画，直接作答，由第一位同学判断正确与否。

▶ 游戏2：抽丝剥茧

一位同学负责出题，其他同学向这位同学提问。出题人要想出一个人、一件物品或一处地点作为题目，并将其写在纸上，然后将有答案的一面扣在桌面上，其他同学要通过提出问题（不超过20个）来猜测答案。

▶ 游戏3：察言观色

几位同学一字排开蹲在地上，从“1”开始报数，并在报数的同时站起来。若有多于一位同学同时报数并且站起来，则这些同学将被淘汰。最后留在场上的一位同学获胜。

二、回答“爱国三问”

1935年初秋，在中华民族危急存亡之际，南开大学校长张伯苓在开学典礼上向全体师生问了3个问题：你是中国人吗？你爱中国吗？你愿意中国好吗？2018年9月10日，习近平总书记在全国教育大会上谈到了这个故事，并强调“这3个问题是历史之问，更是时代之问、未来之问，我们要一代一代问下去、答下去！”

请同学们回答上述3个问题，谈谈我们该如何书写爱国情怀，续写中华民族新的辉煌。



评价反思

学习完本项目后，不知你的掌握情况如何呢？请根据自己在本项目中的学习情况，在表 1-9 中进行自我评价与反思总结。

表 1-9 自我评价与反思总结记录表

要点	内容	评价
知识点	认识职业教育的重要性和就业优势	☆☆☆☆☆
	明确职业教育对中职生的优惠政策	☆☆☆☆☆
	掌握校企合作的常见措施和利用校企合作的方法	☆☆☆☆☆
	认识专业和专业人才培养方案	☆☆☆☆☆
	了解新生军训的主要内容和注意事项	☆☆☆☆☆
	掌握增强爱国热情和培养国防素养的方法	☆☆☆☆☆
技能点	能够充分利用职业教育优势，利用校企合作实现自我提升	☆☆☆☆☆
	能够自觉遵守校规校纪和班级、宿舍规定，尽快熟悉校园	☆☆☆☆☆
	能够根据专业人才培养方案分析自己的专业并进行规划	☆☆☆☆☆
	能够通过军训等新生活活动，充分适应校园环境	☆☆☆☆☆
	能够在生活中践行爱国主义精神，履行国防安全义务	☆☆☆☆☆
反思总结		