中等职业教育公共素质课改革创新教材

中职生入学教育

ZHONGZHISHENG RUXUE JIAOYU

主　编　莫坚义　张伟红　李建明

北京出版社

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

中职生入学教育
主　编　莫坚义　张伟红　李建明
北京出版集团公司　北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

中职生入学教育 / 莫坚义，张伟红，李建明主编.
— 北京 ：北京出版社，2018.5（2020 重印）
ISBN 978-7-200-13981-5

Ⅰ. ①中… Ⅱ. ①莫… ②张… ③李… Ⅲ. ①入学教育—中等专业学校—教材 Ⅳ. ①G718.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 073246 号

北京出版社

中职生入学教育

ZHONGZHISHENG RUXUE JIAOYU

主　　编：莫坚义　张伟红　李建明
出　　版：北京出版集团公司
　　北　京　出　版　社
地　　址：北京北三环中路 6 号
邮　　编：100120
网　　址：www.bph.com.cn
总 发 行：北京出版集团公司
经　　销：新华书店
印　　刷：定州启航印刷有限公司
版　　次：2018 年 5 月第 1 版　2020 年 9 月修订　2021 年 5 月第 4 次印刷
开　　本：787 毫米×1092 毫米　1/16
印　　张：8.5
字　　数：180 千字
书　　号：ISBN 978-7-200-13981-5
定　　价：25.00 元

质量监督电话：010-82685218　010-58572162　010-58572393

目录

第一章　认识中职教育 | 1

- 第一节　中职教育的概念和意义 | 1
- 第二节　入学教育的目的和意义 | 4
- 第三节　发展空间 | 5

第二章　新校园　新生活 | 10

- 第一节　入学军训 | 10
- 第二节　培养生活自理能力 | 12
- 第三节　适应工学结合的学习模式 | 18
- 第四节　团体活动 | 23

第三章　自我管理 | 28

- 第一节　正确认识自我 | 28
- 第二节　情绪管理 | 32
- 第三节　时间管理 | 36
- 第四节　自学能力的培养 | 41

第四章　青春期身心健康 | 46

- 第一节　身体健康 | 46
- 第二节　心理健康 | 50
- 第三节　女生心理健康 | 57

第五章　文明与法制 | 62

- 第一节　构建和谐人际关系 | 62
- 第二节　遵纪守法 | 68

第六章　感恩与励志 | 76

- 第一节　学会感恩 | 76
- 第二节　励志图强 | 78

第七章　社会实践与顶岗实习 | 83

- 第一节　社会实践 | 83
- 第二节　顶岗实习 | 85

北京出版社

第八章　就业、创业、创新 | 92
- 第一节　职业生涯规划 | 92
- 第二节　就业指导 | 104
- 第三节　创业、创新 | 111

附　录 | 119
- 附录一　助学资助管理规定 | 119
- 附录二　教室和公寓管理规定 | 120
- 附录三　学生日常行为规范 | 125
- 附录四　学生会 | 126

北京出版社

第二章　新校园　新生活

进入新的校园、新的班级，面对新的学习生活，同学们多少会有些身心上的不适应。所以，新生们应该主动去了解学校、了解专业、了解班级，全面提升对学校、对专业的认同感和荣誉感，用心感受学校和班级给予的“家”的温馨。同时，加强自身能力的培养，以充足的“精、气、神”迎接新的生活。

第一节　入学军训

军训是中职生必修的一门入学课程，通过军训可以帮助学生掌握现代军事基本知识；培养学生艰苦奋斗、文明节约的良好习惯；增强学生遵纪守法的观念；锻炼学生吃苦耐劳的意志；增进同学间的团结友爱和集体主义精神。

案例讨论

在仪仗队里，盛传着这样的话：“出操一身汗，收操一身碱”“夏练三伏，冬练三九”……每一句都是仪仗队队员们艰辛训练的良好注脚。同时还有“1吨汗水”之说：每位战士每年流的汗水将近1吨重。

对士兵而言，最基本的训练是军姿训练，要求每一位三军仪仗队队员挺拔、自然，并能在烈日或寒风中站立3个小时以上。



北京出版社

正步是仪仗队的基本步伐。中国三军仪仗队已形成独特的正步动作，每分钟 116 步，采取 75 厘米固定步幅，手臂摆到胸前。一组数据可说明整齐划一动作的背后所付出的艰辛：每位仪仗兵每年平均要穿破 7 双皮鞋，一名仪仗兵一年的训练行程超过 8000 公里，一名仪仗队队员服役期间所踢出的正步，相当于一个两万五千里长征。

此外，为确保仪仗兵在面对外宾时神采奕奕、不卑不亢，“战士们经常双目迎着阳光、灯光、火光练，一瞪就是十几分钟，瞪得双眼流泪”。三军仪仗队士兵说，“普通人 5 ～ 10 秒内下意识眨眼，但他们要在迎风、迎光的条件下，坚持 40 秒不眨眼、不流泪”。

而军刀训练也是必须攻克的难关，其中最难的是“一刀入鞘”，指挥刀重 1.65 公斤，长 1.15 米，要准确的插入只有 3 毫米宽的刀鞘里，只有上万次的练习才能成功，毫无捷径可走。

讨论：看到我们祖国拥有这样的军人，你有什么感想。

一、军容风纪规定

（1）军训期间必须按规定统一着装。操课和大型集会时着军训服装。不得披衣、敞怀、挽袖、卷裤腿。

（2）着军服时，不准戴耳环、项链、领饰、戒指等饰物，不得描眉、涂口红；除工作需要和眼疾外，不准戴有色眼镜；不准佩戴非统一指定的徽章、标志。

（3）参加集会、报告必须按规定时间和顺序入场，按照指定位置就座，遵守会场秩序，不迟到早退，散会时，依次退场。

（4）要举止端正、精神振作、姿态良好，不得酗酒和打架斗殴。

（5）对不符合军容风纪的学生要当场纠正，违纪学生要立即改正，不得无理取闹。对严重违反军容风纪及不服从管理者要进行批评教育，屡教不改者要按有关规定给予处理。

（6）严格遵守训练场纪律。在训练场上，口令就是命令，必须无条件服从和执行，不准顶撞教官、领导；不得无故旷课、小病大作、无病呻吟、随意到医务室索要病假条。

（7）军训期间，家长、朋友、亲戚不应到训练场探望。

（8）凡在集中军训期间的各种集体活动和集会必须在军训团首长批准后进行；参训学生不得私自组织各种集体活动和集会（如生日聚会、舞会、沙龙等）。

（9）在室内，首长来到时要自行起立，有礼貌地回答首长问话。对待首长和班长以上领导，要用好“到”“是”“报告”等军用术语。

北京出版社

二、新生军训注意事项

（1）做好准备工作。出门前要认真检查军训服装。

（2）装束要合适。腰带适当紧一点，穿平底鞋，棉制运动袜。

（3）注意补充水分。以运动饮料和茶水、盐水最佳，不要拼命喝白开水或矿泉水。

（4）注意补充营养。多吃一些肉类、蛋类，多喝点汤。

（5）注意防中暑。如果出现乏力、头痛、头晕、胸闷、心慌、心悸、恶心、口干、大汗不止，可能你已处于中暑先兆阶段，要及时报告教官，请求到阴凉通风处休息或到校医院就诊，谨防中暑。

（6）注意防晒。对日光过敏者可涂防晒霜。

（7）不要硬撑。军训中要讲“坚持再坚持”，但如果实在支撑不下去，一定要休息，不要硬撑，防止出现意外，特别是体质较差的同学。一旦出现头晕、眼前发黑现象要及时蹲下或平躺，并报告教官，以防晕倒摔伤。

（8）按时作息。军训期间按时作息，养精蓄锐，为军训打下良好的身体基础。

（9）注意沟通。军训生活中要学会与同学沟通，有困难要学会虚心向同学和老师请教。

（10）身体重要器官有病者不要参加军训。心脏、肝脏、肾脏等人体重要器官有疾患者不要参加军训，但需办理免训手续。办理程序为本人书写免训申请，经校医务室医生检查后签署意见，再经过学生科等有关部门批准即可。

活动与思考

你会唱哪些军旅歌曲？请在军训间隙为大家演唱。

第二节　培养生活自理能力

校园，作为人们熟知的教育和生活场所，涵盖了我们每一个人成长的重要生活历程。它是一个学习共同体，也是一个生活共同体。作为社会的一个不可分割、必不可少的组成部分，校园生活是丰富多彩的，既具有社会生活的特征，同时又具有教育生活的独特性质。校园因为有了教育的特质而变得更具有文化意蕴，更有生命气息。校园是师生生命相遇、心灵相约、智慧碰撞、情感丰富、道德成长、知识交流的场所。

对一个中职生来说，要在校园里渡过三年的时光，这三年是一个人一生中关键的三年，和谐、美好、文明、积极向上的校园生活会引导一个年轻的灵魂走向阳光、健康的人生。中职生进入校园后，要积极主动地适应校园生活，参与到丰富多彩的校园文化生活中去，在各种各样的活动中充实生活，丰富人生，增长阅历，历练意志，为

能迅速成为一名合格的中职生打下良好基础，为进入社会后成为社会所需的技能型人才积蓄能量。本章从三个方面介绍中职生如何适应校园生活。

案例讨论

与父母走散大学生蹲街哭　父亲感叹自理能力差

那天晚上，当路人高先生途经南门外大街与南京路交口拐角时，发现一名男青年正蹲在路边哭泣。好心的高先生和几位路人驻足询问，才得知这是一位来津报到的大学生。据这名姓李的学生向接报赶来的民警讲，前天下午，父母陪他从山西太原来天津一所高校报到。为了帮助他适应生活，父母在学校附近租了房子。那天晚饭后三口人一起到超市购物，没想到，因为超市人多，他与父母走散，出来时他发现父母不知去向，又返回超市寻找。然而直到超市关门，他也没能找到父母，越来越紧张的李某最后竟然连租房的地址和父母的手机号都忘了，而且他还没有来得及办理天津的手机卡。一个人无奈地在路边转悠了一个多小时后哭了起来。在民警的提醒下，李某想起了父母的手机号，通过联系，其父母匆匆赶来。

记者赶到现场时，李某的父母还在安慰他。他的父亲告诉记者，走散后他们以为儿子自己先回租的房子了，可到家一看，没有人影，夫妻俩这才慌了神。据父亲介绍，因为从小比较宠这个独生儿子，从来没有让他自己出过家门，遇到这种情况就蒙了。在感谢群众和民警后，父亲感叹："没想到孩子把电话号码都忘了，更不知道去打公用电话，今后还真得锻炼他了。"

讨论：看完这则新闻，你心中有何感受呢？

一、能力

能力是指顺利完成某一活动所必需的、直接影响活动效率，并使活动顺利完成的个性心理特征。能力总是和人完成一定的活动联系在一起。离开了具体活动，既不能表现人的能力，也不能发展人的能力。但是，我们不能认为凡是与活动有关的，并在活动中表现出来的所有心理特征都是能力。只有那些完成活动所必需的、直接影响活动效率，并能使活动顺利进行的个性心理特征，才是能力。例如，人的体力、知识以及性格等，虽然对活动有一定影响，但不是顺利完成某种活动最直接、最基本的心理特征，因此，不能称为能力。能力有一般能力和特殊能力之分。一般能力是指观察、记忆、思维、想象等能力，通常也叫智力。它是人们完成任何活动所不可缺少的，是能力中最主要、最一般的部分。特殊能力是指人们从事特殊职业或专业需要的能力。

例如，音乐中所需要的听觉表象能力。人们从事任何一项专业性活动既需要一般能力，又需要特殊能力，二者的发展也是相互促进的。下面介绍什么是生活能力。

生活能力指人们在生活中自己照料自己的行为能力。一般包括以下几个方面。

（1）在生活上能自己处理日常生活琐事，如做饭吃饭、打扫卫生、购物、学习等。

（2）在人际关系上能处理好关系，能独立处理一些事务。

（3）在心态上能独自承受各种压力。

二、中职生的生活能力需要刻意培养

1. 中职生的生活能力有待提高

（1）家长望子成龙，学生生活自理能力差。当前，大多数学生家长由于自己小时候生活比较艰苦，经历比较坎坷，种种原因造成了他们难圆求学梦，所以他们不愿让孩子有自己那样的生活经历，希望孩子无忧无虑地生活。望子成龙心切，“只要你过得比我好”，宁肯自己多干点，腾出时间让孩子多学习；还有的家长怕孩子磕着碰着有危险，因此什么事都不让孩子动手，热衷于自己代劳。现在不少家长对子女管得太多：幼年时期管吃饭、管穿衣、管游戏、管睡觉，上学后管接送、管学习、管作业、管书包、管文具，一直管到上了中学，甚至上了大学还要把行李亲自送到宿舍，铺好了床，支好了蚊帐还依依不舍。在家长的事事代劳下，相当多的孩子不干或很少干家务。在“中国城市独生子女人格发展与教育”大型调查中，调查组对 10～14 岁儿童从事家务劳动的状况进行了了解，调查结果显示，69.7% 的学生从没做过或很少做饭，63.2% 的学生从没洗过或很少洗衣服，48.1% 的学生从没或很少洗碗、洗菜，31% 的学生从没做过或很少做过打扫卫生、整理房间这些力所能及的事情。

（2）学习负担过重，心理承受能力较差。“万般皆下品，唯有读书高”的观念仍然存在。许多学生家长认为只有上了大学，才高人一等。家长们要求子女学习成绩只能比别人好，不能比别人差，造成学生整日死记硬背，一心追求好成绩，这就导致了学生心理承受能力低下，经受不了任何困难和挫折。据报道，有一位 18 岁的硕士研究生被指定为留法预备生，在语言学院学习半年就休学了，原因是他一想到如果去了国外，离开了父母，生活怎么办？就失眠，结果身体越来越差，只得休学。

（3）经济生活水平提高，但运动量不足使学生体质下降。现在的学生吃得好，穿得好，养尊处优。不管多近的距离，上、下学有自行车，刮风下雨就打出租车。肩不能担担，手不能提篮，学校组织祭扫烈士墓活动，肃立不到 10 分钟就晕倒好几个，每年高考前都有因为身体差而休学的。

（4）埋头学习而疏于交往，交往圈子很小。特别是一些家长出于安全考虑，不支持孩子出去玩，不支持孩子过多地和同学交往，不支持孩子参加学校组织的各项活动和社会公益活动，导致孩子失去了很多与人交往和锻炼的机会。因此，一旦必须和他

人交往时，就显出胆怯、自卑、缺乏沟通能力等问题。

2. 培养中职生的生活能力是时代发展的需要

（1）知识经济时代迫切需要培养中职生学会生存的能力。现代社会已进入知识经济时代，现代社会是一个充满竞争的社会，而正是竞争推动人类的生产和生活不断向更高阶段迈进。因此，现代社会鼓励通过竞争发挥人的潜能，充分、全面地实现社会和个人的进步与发展。可以说，当今的客观世界瞬息万变，现实要求人们必须随之同步发生变化。如果缺乏应变能力，缺乏不断学习、更新自我的能力，缺乏生活自理能力，是很难在激烈的竞争中立足的。国际 21 世纪教育委员会在 1995 年向联合国教科文组织提交的报告里把“学会求知”作为未来社会教育的四大支柱之一。这说明进入 21 世纪，每一个公民都应认识到“必须终身不断地学习”，使自己具备获取信息的能力，完善和发展自我的能力，适应和改善环境的能力……这些能力都从不同侧面表现为人的生活能力，即为了生存和自我保护而必须具备的能力。可以说，生活能力的培养是学生在知识经济社会的激烈竞争中学会生存的需要。

（2）培养中职生创新精神和实践能力的需要。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出，实施素质教育的重点就在于培养学生的创新精神和实践能力。创新是人的能力的最高形式，它涉及人的心理、生理、智力、思想、人格等诸多方面的基本素质。创新是人类社会发展的永恒动力，实践则是人类具体的生存活动，如果连基本的生活能力都不具备，如何谈得上创新精神和实践能力。

三、如何培养中职生的生活能力

1. 在家务劳动中培养

现在很多家长在让孩子从事家务劳动上存在误区，实际上，孩子从小参加家务劳动可以获得很多益处，如提高生活自理能力，培养独立精神，锻炼顽强的意志，提高心理素质，养成良好的劳动习惯和吃苦耐劳的品质，增强责任心，使身体得到锻炼等。劳动是生存的基本能力，是做人的起点。古人讲“一屋不扫，何以扫天下”，要想使孩子成才，必须加强劳动培养。因此，班主任要指导家长为孩子创造参与家务劳动的机会，首先让他们自己的事情自己做，并给孩子设立家务劳动的岗位，指导孩子做一些如洗衣、做饭、打扫房间、倒垃圾等力所能及的劳动；其次要鼓励孩子积极参加学校组织的学军、学农等公益劳动，培养孩子的劳动能力，帮助孩子养成良好的劳动习惯。

2. 在社会实践中培养

在美国，丰富多样的小型活动是寓教于乐的手段。如组织缝纽扣、洗衣服、刷鞋、叠被子等各种比赛；会同家长让孩子“当一天家，理一日财”；还可利用节假日开展活动，如在迎新年时让同学自己做贺年卡、动手包饺子、炒菜等；还可以组织女同学用

北京出版社

绒线织帽子、围巾等。这些都可以丰富学生的课余生活，增添生活的乐趣，让学生体验成功的喜悦，锻炼学生的生活能力。



3. 开展挫折教育让学生经受挫折

苏霍姆林斯基说：“幼年和少年时期过着无忧无虑、心满意足生活的年轻人，在他们刚刚跨进独立的劳动生活时，往往会感到精神颓丧，对前途失去信心。”

生活不可能事事如意，人生的道路也不可能是笔直平坦的，如果从小缺乏磨炼，将来一遇坎坷挫折，就会不知所措，难以承受，甚至颓丧、退缩，以致走入极端。从这点看来，应使孩子经受得起挫折，磨炼其意志，将来长大了，才能正确对待困难，成为生活的强者。例如，有意识地进行远足训练，创设困境，磨炼意志；组织难度大一点的手工制作和技能比赛；组织同学粉刷教室、修理桌椅等。在学习上，教师尤其要了解学生，对学生提出的疑难问题有问即答未必可取，可适时适度地点拨，使其经过自己的努力突破难点，这不仅有助于提高学生的解题能力，更重要的是有利于培养学生克服困难的毅力，增强信心和勇气。

知识链接

挫折教育的作用

1. 挫折教育能够激发学生的潜能

在正常的生活中，人总有一种潜能未被激发，这种潜能只有在一些非常规的情况下才能被激发。对于学生而言，当其遭受挫折时，便容易激发其潜能，如越不容易找到答案，就越能激发学生的潜能和探究精神，从而进行研究性学习，切实掌握知识。

2. 挫折教育能够打击学生的骄傲情绪

有些学生由于受年龄、经历、学识等影响，往往会出现一些不应当有的错误，如粗心大意、骄傲自满等。在这种情况下，人为地设置一些挫折以打击其骄傲情绪是非常有必要的。当然，这种挫折应当有一定的限度，应当在事后向学生说明，并且不是以真正打击学生为目的。通过这种人为设置的挫折，让学生受到教育，使其明白挫折对自己的作用，并正确认识自己的能力，排除骄傲情绪，戒骄戒躁，从而取得更大的进步。

3. 挫折教育能够使学生真正享受成功的喜悦

如果学生通过自己的努力解决了一个难题，那种喜悦是不言而喻的，是无法用语言来形容的，那要比从师长或书本里学到知识更让其感到欣喜。因为从师长或书本里得来的知识，是别人已经整理好的，没有什么趣味性与探究性可言，识记起来是枯燥无味的，而只有通过自己的努力与探究掌握的知识才是更有意义的学习。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，说的就是这个道理。

4. 挫折教育能够使学生更好地适应现代社会

现代社会是一个充满挑战的社会，在这样的社会中，不遭受挫折是不可能的。如果学生在学校中没有遭受挫折的洗礼，没有正确对待挫折的思想，就好像是温室里的“花朵”，是不可能很好地适应社会的。学生只有在学校中就遭受过挫折（无论这种挫折是主动的还是被动的），并掌握了应付挫折的方法，才能够更好地适应社会。

活动与思考

整理自己的宿舍或卧室，并拍下照片发给老师或家长。然后和大家交流一下，听取老师或家长对你的劳动成果的评价。

第三节　适应工学结合的学习模式

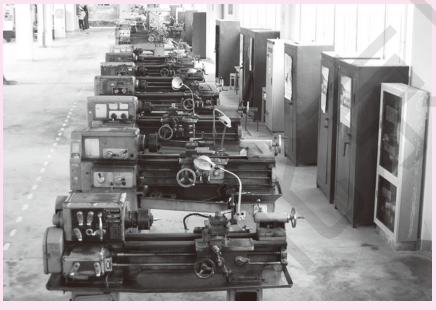
现代企业不仅要求从业人员具有较强的学习意愿、良好的职业道德和团队精神，更需要其具有丰富的专业知识和扎实的专业技能。作为未来的从业者，在校的学习将以就业岗位的需求标准为内容，通过学习专业知识和训练专业技能，提高自己的综合素养，以适应岗位的需求。

一、做中学，学中做

中职生的学习内容以将来工作岗位所需的职业能力为标准，主要采取“做中学，学中做”和顶岗实习等形式来进行。

案例讨论

下面这些图片展示的是一些中职学校机械加工、电焊、电子、服装专业的实习车间。









讨论：通过图片来看，这些实习车间和你以往只在课堂上上课的教育模式有什么不同？

广东科学技术出版社

“做中学，学中做”的内涵就是自己动手，在实践中观察和思考，以领悟知识，同时将学到的知识与具体的生活实践相联系，达到学以致用、活学活用的目的。

在这一过程中，人们能够充分挖掘自己的潜力。有些人没有自信，认为自己这也不行、那也不行，肯定什么都做不好。可是，这里有个问题：你试着去做过吗？你做的时候是浅尝辄止，还是屡败屡战呢？有些问题貌似很复杂，其实真正做的时候会发现并不难。

知识链接

以下是中职数控技术应用专业要求掌握的知识和技能及课程设置情况。同学们了解一下，是不是比以往接受的教育更加注重实际操作了呢？

1. 具备识读与绘制零件图、装配图的能力。

2. 掌握机械基础知识和基本技能，懂得机械工作原理，能准确表达机械技术要求。

3. 掌握必备的金属材料、材料热处理、金属加工工艺的知识和技能。

4. 掌握电工电子基础知识，具备解决本专业涉及电工电子技术实际问题的基本能力。

5. 具备钳工基本操作技能。

6. 具备操作和使用普通机床（车床、铣床）的初步能力。

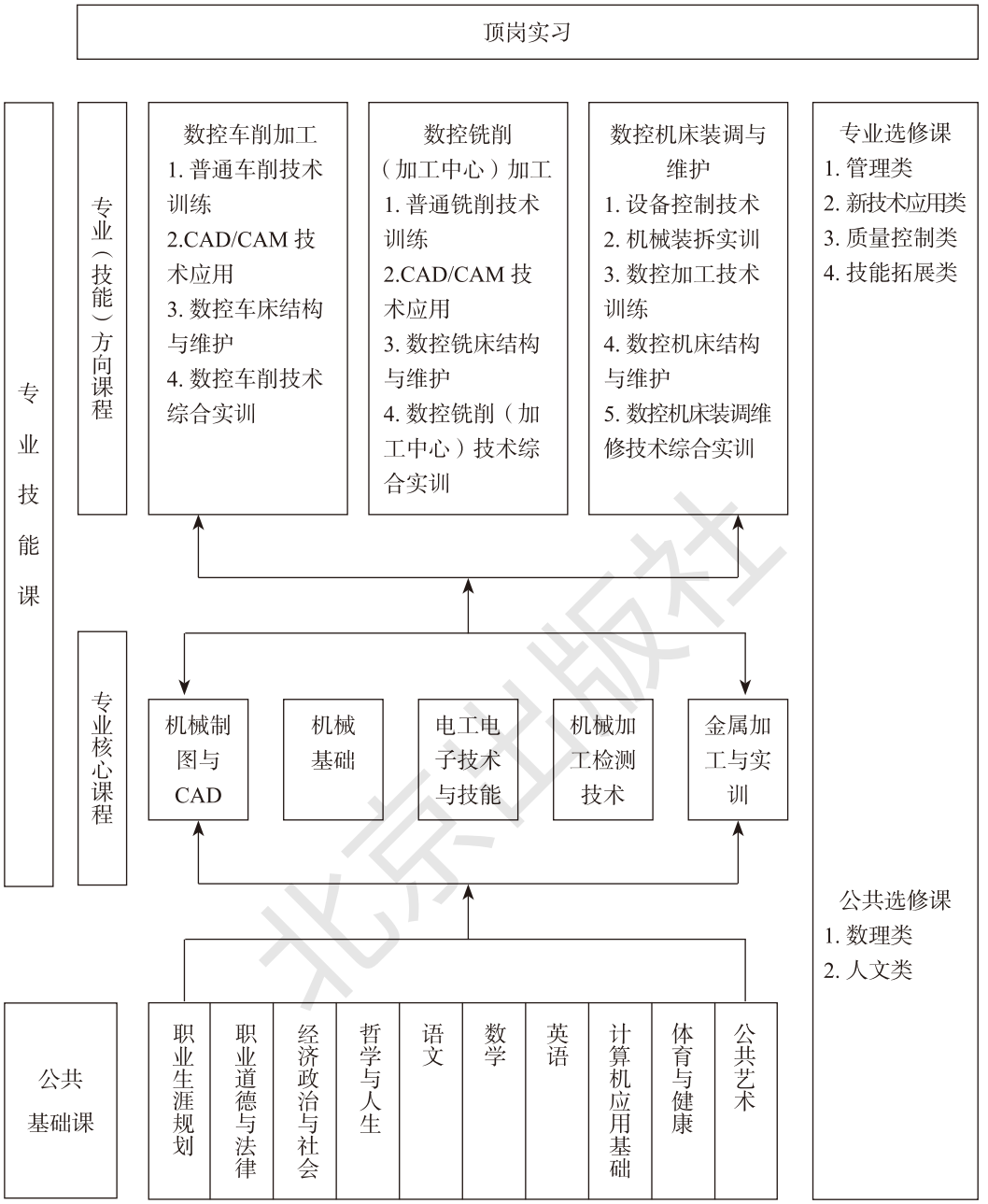
7. 具备操作和使用数控机床的初步能力。

8. 具备基本的数控机床设备保养维护能力。

9. 能进行 CAD/CAM 软件的基本操作。

10. 具备对机械制造类企业生产一线产品质量进行检验、分析的初步能力。

北京出版社



二、确立学习目标

面对职业教育这种全新的学习模式，同学们应根据自身特点制定好目标，这个目标不仅仅限定于学习领域，也包括未来发展，这样才能脚踏实地，着眼未来。

（1）全面了解自我。中职生应该从职业需要的角度去分析自我，明确自己适合干什么，能干什么，要客观地认识自身条件，了解自己的优势与不足，这样才能对自己有一个准确的定位，规划好自己的职业生涯。

（2）确立职业目标。确立职业目标要看社会经济发展的实际需要，个人所处的就业环境，看这个职业对就业者素质的要求，了解市场需要什么人才，当地什么资源可以利用，哪些人际关系资源有助于实现职业理想等。

（3）规划发展目标。职业理想既要有远期的目标，又要有近期的具体目标。古人说："千里之行，始于足下"，只有从具体的一个个阶段目标出发，才能一步一个脚印地前行，最终实现远期的目标。

（4）不断调整自己的目标。中职生要实现自己的人生理想，在进行职业生涯规划时，必须与时俱进。在不断学习提高的同时，还要根据职业发展的动态，适当调整职业发展方向。三百六十行，行行出状元，只要有科学合理、适合自身的学习目标和发展目标，相信中职生也一定会取得成功。

三、养成良好的学习习惯

1. 养成主动学习的习惯

别人不督促能主动学习，一学习就要求自己立刻进入状态，力求高效率地利用每一分钟学习时间。要有意识地集中自己的注意力用于学习，并能坚持始终。

2. 养成及时完成规定学习任务的习惯

要在规定的时间完成规定的学习任务。把每个规定的学习时间分成若干时间段，根据学习内容，为每个时间段规定具体的学习任务，并要求自己必须在一个时间段内完成一个具体的学习任务。这样做，可以减少或避免学习时走神或注意力涣散的情况，有效地提高学习效率；还可以在完成每个具体学习任务后，产生成功的喜悦感，使自己愉快地投入到下一时间段的学习中去。

3. 养成各学科全面发展，不偏科的习惯

现代社会迫切需要的是全面发展的复合型人才，所以中职生要全面发展，不能偏科。这就要求中职生对自己喜欢的学科更要努力学习，在学习中不断提高兴趣。对不喜欢的或基础比较薄弱的学科，可以适当降低标准，根据自己的实际情况，确立经过努力可以实现的初期目标、中期目标和远期目标，然后监督自己完成。这是克服偏科现象的有效方法。

4. 养成预习的习惯

课前预习可以提高学习效率，有助于培养自学能力。课前预习时应对要学的内容认真研读，理解并应用预习提示、查阅工具书或相关资料进行学习，对相关问题加以认真思考，把不懂的问题做好标记，以便课上有重点地去听、去学、去练。

5. 养成认真听课的习惯

上课时，老师不仅会用语言传递信息，还会用动作、表情传递，用眼神与学生交流。因此，中学生上课必须盯着老师听，跟着老师想，调动所有的感觉器官参与学习。

北京出版社

能否调动所有感觉器官学习，是学习效率高低的关键因素。上课要做到情绪饱满，精力集中；抓住重点，弄清关键；主动参与，思考分析；大胆发言，展示思维。

6. 养成上课主动回答问题的习惯

中职生应该成为学习的主人，在课上要认真思考每一个问题。积极回答问题可以促进思考，加深理解，增强记忆，提高心理素质，促进创新意识的发展。回答问题要主动，起立迅速，声音洪亮，表述清楚。

7. 养成多思、善问、大胆质疑的习惯

学习要严肃认真、多思善问。“多思”就是把知识要点、思路、方法、知识点之间的联系、与生活实际的联系等认真思考，形成体系。“善问”不仅要多问自己几个为什么，还要虚心向老师、同学及他人询问，这样才能提高自己。而且，还要在学习的过程中，注意发现问题，研究问题，有所创造，敢于合理质疑已有的结论、说法，在尊重科学的前提下，敢于挑战权威，要做到绝不轻易放过任何一个问题。要知道“最愚蠢的问题是不问问题”，应该养成向别人请教的习惯。

8. 养成上课记笔记的习惯

在专心听讲的同时，要动笔做记录或记号。对重点内容、疑难问题、关键语句进行“圈、点、勾、画”，把关键性的词句记下来。有实验表明：上课光听不记，仅能掌握课堂内容的 30%，一字不落的记录能掌握 50%，而上课时在书上勾画重要内容，在书上记要点的关键语句，课下再做整理，则能掌握所学内容的 80%。

9. 养成课后复习的习惯

课后不要急于做作业，一定要先对每一节课所学内容进行认真复习，归纳知识要点，找出知识点之间的相互关联，在头脑中构建本节知识框架，真正理解、掌握所学的知识。

10. 养成按时完成作业的习惯

按时完成老师布置的作业和自己选做的作业，认真思考，认真书写，一丝不苟；明确作业中新旧知识之间的联系，形成框架式知识结构或提要步骤式知识结构；主动询问，补上没有学好的内容；对不同的学习内容要注意进行交替复习。

对作业中存在的问题要认真找解决的办法。作业写完后，要想一下它的主要特征和要点，以达到举一反三的目的；作业做错了，要及时修改。

11. 养成阶段复习的习惯

经过一段时间的学习，要对所学的知识进行总结归纳，形成单元、章节知识结构，在大脑中画图式。这是使知识系统化、牢固掌握知识、形成学科能力的重要一环。

12. 养成自觉培养创造性思维能力的习惯

创造性思维能力是人的智力高度发展的表现，是创新能力的内核，是实现未来发展的关键。中职生应注意随时运用如下步骤培养创造性思维能力：①界定自己所面临

北京出版社

的问题；②搜集相关问题的所有信息；③打破原有模式，从 8 个方面尝试各种新的组合，包括改变方向、改变角度、改变起点、改变顺序、改变数量、改变范围、改变条件、改变环境等；④调动所有感觉器官参与；⑤让大脑放松，让思维掠过尽可能多的领域，以引发灵感；⑥检验新成果。

活动与思考

面对全新的学习模式，你做好准备了吗？请向老师或学长了解你所学专业的学习内容及实习场所。

第四节　团体活动

校园生活包括学习、情感、娱乐、社团、交往等方面，正是多方面活动的交织才构成了丰富多彩的校园生活。除了课堂学习外，社团活动、技能竞赛、党团活动、志愿者活动等也是校园生活不可分割的一部分。

案例讨论

李小莉是某职业学校的新生，自小就是父母眼中的心肝宝贝，性格比较内向，没什么兴趣爱好，也不善与人交往。住校后，面对全新的学习生活环境，她感到很不适应。后来在老师和室友的带领下，在学习之余，她参加了舞蹈社，内秀的她对舞蹈动作掌握得很快，不到三个月，就成了舞蹈队的主力，还参加了市级比赛。慢慢地，她的性格也变得开朗了，对未来充满了向往。

讨论：说说你的兴趣爱好。

一、社团活动

学生社团是由有着共同志向和兴趣爱好的学生组成的业余团体，是校园文化建设的主力军，是校园社会活动的重要内容。参与社团活动，是中职生培养兴趣爱好、提高综合素质和丰富内心世界的重要途径。学生社团多种多样，活动内容丰富多彩，主要包括文艺、体育、学艺、专业等类。

学生社团是中职学校校园文化的重要载体，是中职学校第二课堂的重要组成部分。参与学生社团，是学生丰富校园生活、培养兴趣爱好、参与团体活动、扩大求知领域、增加交友范围、丰富内心世界的重要形式。中职学校学生社团主要包括以下类型：

北京出版社

（1）专业技能类社团。这类社团主要以中职学校的专业技术知识为背景，结合各自不同的专业而建立的一些社团，如汽车爱好者协会、电工电子爱好者协会、软件协会、机械制图兴趣小组、车模制作小组等。社团中有一批专业能力强、创造能力强、实践能力强的学生。社团结合教学和生产实际，致力于专业技能的培训及专业素质的培养，这些社团中的学生动手能力强，进入企业后适应性好，能够成为企业生产和技术革新的中坚力量。





（2）文化艺术类社团。这类社团是校园文化建设中的重要力量，以自愿参与为主，经常组织和开展一些主题活动，多方面多角度地展示当代中职生的精神风貌和文化艺术修养。主要形式有两类：一是综合类艺术社团，如中职生艺术团，包括街舞社、吉他社、锣鼓队、醒狮队、管弦乐队、摇滚乐队、合唱团等，以提高学生艺术修养、培养学生艺术才能为目的，充分展示中职生的艺术才华；二是专业度较高的艺术社团，如摄影社、动漫协会、影视协会、剪纸协会、插花、茶道等参与者众多的协会。这些社团既大众化又带有专业成分，将兴趣爱好充分体现在社团活动中。





（3）志愿服务类社团。中职生利用节假日、周末、课余时间走进社会，开展各式各样的志愿服务活动。学生志愿者们基于道义、良知和社会责任感，不计任何物质报酬，为改进社会提供服务，利用自己的时间、技能、资源、善心为他人及社会提供非赢利、无偿、非职业化的援助服务。常见的志愿服务有街头宣传（宣传交通法规、环

境保护、雷锋精神等）、便民服务（修理自行车、家用电器，义务理发等）、礼仪服务（开业、庆典、颁奖、剪彩等）以及“青年志愿者”行动。这些活动时间分散，细水长流，使学生与社会接触经常化，拓宽了中职生与社会交流的渠道，有利于中职生培养助人为乐的精神，不断增强社会责任感与使命感。





（4）体育健身类社团。体育健身类社团寓竞技和娱乐为一体，如球类、棋类、技击类、健美舞蹈类等社团。这些社团通常与学校的校队相结合，选拔优秀的体育竞技人才，代表学校参加各级各类的比赛，同时还可以为地区输送优秀的体育人才。





（5）理论学习类社团。中职学校政治思想类社团主要以党的知识学习小组和团的知识学习为主，两者与共青团组织的推优工作紧密结合。在这类社团中，聚集了大量品学兼优的学生，并已成为培养青年先进分子的摇篮。

（6）社会文学类社团。此类社团主要包括诗社、文学社、英语沙龙，记者站等。社团成员有着共同的兴趣和爱好，经常开展文学欣赏、讲座，畅谈感受、交流心得、探讨相关问题，以提高修养，提升素质，丰富课余文化生活。他们也经常开展一些有主题的活动，同时有些作品会在刊物、报纸、橱窗等进行展示且影响较大。

二、技能大赛

普通中学注重基础文化和学科知识学习，而中职学校更注重专业技能培养和学以

致用。技能大赛是中职生校园生活中一道亮丽的风景，也是助推中职生专业技能提升的有效途径。

案例讨论

某职校汽修专业学生赵某，由于成绩优秀，被学校推荐参加全省职业院校汽修专业的技能大赛，获得了大赛一等奖。该同学成为多家用人单位争抢的“宠儿”，未毕业就与宝马 4S 店签订了劳动合同。

讨论：上述案例说明了什么问题？对我们有什么启发？

1. 大赛与社会人才需求对接

在中职学校，技能大赛有很强的专业性和实用性，是广大师生奋发向上、锐意进取的精神风貌和熟练技能的一次大展示。大赛中的获奖选手是专业领域的精英，是现代经济建设急需的人才，符合用人单位的需求，通过大赛可以让更多单位了解学校、选拔人才。



2. 大赛激发学生学习技能的热情

中职学校的技能大赛项目非常贴近市场，赛事不仅锻炼学生，提高其与专业相关的职业能力和综合素质，更重要的是引导学生不断努力学习，提高专业技能，增强未来就业和升学的自信心。

3. 大赛促进职业学校培养优秀的人才

“在学习中比赛”“在比赛中学习”，以赛促学，变“要我学”为“我要学”，形成

奋发向上的校园氛围和良好的教育环境，促进优秀人才的成长。

4. 大赛为学生升学与就业提供了重要保障

技能大赛为用人单位和在校学生搭起了一座桥梁，让学生深入体验未来的职业生活，更加明确自己的奋斗方向；让用人单位更全面地了解学校、专业及学生，增强对中职生的信任感和认同感。

中职学校的教育是面向就业的教育，专业技术、实践技能是中职学校的特质和灵魂，因此，技能大赛是中职生学习生活的重要组成部分。大赛点亮人生，技能改变命运。专业知识和技能是中职生的双翼，只有掌握过硬的专业知识、熟练的专业技能才能飞得更高、走得更远。

活动与思考

你的兴趣爱好是什么？了解一下你的学校有哪些社团，选一个自己感兴趣的社团加入吧，相信你的课余生活会更加丰富多彩。

北京出版社