



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 郑向虹 马哲 王忠



北京出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中职生入学教育 / 郑向虹, 马哲, 王忠主编. — 北京: 北京出版社, 2024.6

ISBN 978-7-200-18690-1

I. ①中… II. ①郑… ②马… ③王… III. ①入学教育—中等专业学校—教材 IV. ① G718.3

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2024) 第 106050 号

中职生入学教育

ZHONGZHISHENG RUXUE JIAOYU

主 编: 郑向虹 马 哲 王 忠

出 版: 北京出版集团

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

经 销: 新华书店

印 刷: 定州启航印刷有限公司

版 印 次: 2024 年 6 月第 1 版 2024 年 6 月第 1 次印刷

成品尺寸: 185 毫米 × 260 毫米

印 张: 12.5

字 数: 198 千字

书 号: ISBN 978-7-200-18690-1

定 价: 36.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572341 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572341 010-58572393

目录

第一篇 入学适应篇

第一章 熟悉校园 开启新的学习生活 | 2

- 第一节 熟悉学校环境 | 3
- 第二节 适应学校生活 | 10
- 第三节 建立同学间的友谊 | 17

第二章 走进职校 认识职业教育 | 24

- 第一节 职业教育及其重要性 | 25
- 第二节 正确认识职业教育 | 34
- 第三节 中职生资助政策 | 43

第二篇 行为养成篇

第三章 文明礼仪与校园生活 | 56

- 第一节 基本礼仪 | 57
- 第二节 校园礼仪 | 63
- 第三节 文书礼仪 | 69

第四章 遵纪守法 学会自律 | 78

- 第一节 树立规则意识 | 79
- 第二节 遵纪守法的实践 | 85

第三篇 规划成长篇

第五章 职业生涯规划 | 92

- 第一节 人生之路 规划起步 | 93

- 第二节 职业规划的步骤 | 103
- 第三节 目标管理 | 112

第六章 就业或升学的准备 | 121

- 第一节 就业 | 122
- 第二节 实现升学深造梦想 | 130

第四篇 专题教育篇

第七章 参加军训 磨炼意志 | 139

- 第一节 军训 | 140
- 第二节 军训的科目 | 146
- 第三节 军训的注意事项 | 152

第八章 安全教育与防范 | 158

- 第一节 培养安全意识 | 159
- 第二节 安全常识 | 164
- 第三节 创建平安校园 | 171

第九章 立德树人 教育实践 | 177

- 第一节 道德与素养的培养 | 178
- 第二节 立德树人的途径 | 183

第一篇

入学适应篇

篇首寄语

当晨曦的第一缕阳光穿透窗户，轻轻敲响你的心扉，你即将踏入一片崭新的天地——中职校园。在这里，每一步都是成长的足迹，每一次微笑都充满收获的喜悦。这是一个新的开始，一个探索和发现的旅程，一个关于自我挑战与超越的故事。

让我们漫步在这片充满智慧与梦想的园地，熟悉每一寸土地、每一座建筑，它们将见证你青春的蜕变。学会适应，是你即将面临的第一堂课。学校生活多彩而规律，它将教会你如何在学习和生活中找到平衡，如何在自律中寻找自由。在这里，你将学会如何独立思考、如何与人沟通、如何在团队中协作，这些都是你未来生活中不可或缺的技能。

友谊的种子，在同学间的交流与合作中悄然生根发芽。珍惜身边的每一位伙伴，共同成长，共同探索这个奇妙与广阔的世界。在这里，你将遇到来自五湖四海的同学，他们可能有着不同的背景，不同的经历，但在这里，你们都是一家人，共同学习，共同进步。专业学习，是你们未来展翅翱翔的翅膀。它是梦想与现实交汇的桥梁。用知识为自己的未来打下坚实的基础，正确理解职业教育的意义，把握它的重要性，将资助政策作为你们实现梦想的助力，让每一步都坚定而有力。愿你在这个起点，不忘初心，砥砺前行，成就一个更加辉煌的自己。尽管会面临各种挑战，但这些挑战都将是成长的动力。

欢迎你，在这里，你将遇见未来的自己，那个更加强大、自信、独立的自己。让我们一起，迎接这个新的开始，一起书写属于我们的故事。

来吧，新的旅程，就此开启。

第一章

熟悉校园 开启新的学习生活

欢迎大家踏入这个充满无限可能的新世界！新的学习环境将带给你们一次激动人心的体验，它既带来挑战也孕育着无限的机遇。为了让你们能够顺利融入校园生活，我们精心准备了一系列实用的指导和策略。

熟悉校园是第一步。了解校园布局、重要地点以及教育设施的分布，将帮助你们快速适应新环境。参与“校园探索之旅”和阅读校园手册，可以让你们迅速减少迷茫，找到自己奋斗的方向。同时，理解学校的规章制度，将培养你们的责任感和归属感。

适应校园生活意味着提升自理能力、适应新的学习方式和融入社交圈。中职学校生活让许多新生首次尝试独立，因此，学会管理个人卫生和物品至关重要。通过参加学校组织的生活技能培训，你们会更快地掌握这些基本技能。此外，中职教育注重实践和职业技能的培养，需要你们适应更加自主的学习方式。学习方法指导和时间管理讲座将为你养成良好的学习习惯提供支持。

新的人际关系的建立对于享受丰富的校园生活至关重要。与同学、老师建立良好的联系，参与和谐宿舍和文明班级的建设，不仅促进了交流与合作，也增强了集体的凝聚力。职业规划的引导是帮助你们认识自我、探索未来的关键。学校的职业咨询服务将助力你们制定合理的职业发展规划。

同学们，拥抱这一切吧！适应新环境需要时间和勇气，但我相信，通过努力学习和积极探索，你们一定能够找到属于自己的道路，释放潜力，实现梦想。期待看到你们在这个新舞台上闪耀，为未来的成功打下坚实的基础。

加油，未来属于你们！

第一节 熟悉学校环境

学习目标

1. 熟悉学校环境，包括重要建筑和设施的位置。了解并能够遵循学校的管理制度和规范。能够使用校园地图或导航 APP，有效利用学校提供的学习资源和服务。
2. 通过实践活动，如“校园探索之旅”和“定向探索挑战”，能主动探索校园，增进对学校的认识。在探索过程中学会记录和反思。
3. 培养对学校的归属感和认同感，树立自信心，发展积极向上的情感态度。树立正确的思想政治教育观念，明确人才培养目标，积极参与社会主义核心价值观的培育和实践。

案例分析

9月1日，阳光明媚，秋风送爽，华仔握着那张蕴含着希望的录取通知书，踏进了热闹非凡的职教园区。眼前的景象让他眼花缭乱：络绎不绝的新生和家长穿梭在校园的各个角落，五彩的旗帜在秋风中猎猎作响，远处传来阵阵锣鼓声，一派喜庆而充满活力的景象。华仔站在校门口，目光扫过那一排排飘扬的红旗和那些高大雄伟的建筑，心中既有激动也有些许不安。他试图在这繁杂喧嚣中找到自己要去的地点，但眼前的一切似乎都在告诉他，这将是一段不平凡的旅程。（图 1-1）



图 1-1

“这里就是我要度过接下来几年的地方吗？”华仔在心里默默地问自

己。他环顾四周，看着那些忙碌的身影，每个人都似乎有着明确的目的和方向，而他却像一叶迷失方向的小舟，在这片陌生的海域中摇摆不定。华仔深吸了一口气，试图驱散心中的迷茫。他知道，这是他成长道路上的一个全新起点，是他人生的重大转折点。他需要适应，需要学习如何在这片新天地里找到自己的位置。

就在这时，一群热情洋溢的学长学姐们迎面走来，他们手持欢迎牌，笑容

满面地向新生们打招呼。华仔看到了希望，他迈开步伐，向这些即将成为他引路人的学长学姐们走去，准备开启他的探索之旅。

新生华仔所面临的困惑是许多刚入校学生普遍会遇到的问题。下面我们将针对华仔提出的具体问题进行分析。

(1) 如何快速办理寝室入住手续？

通常学校会有专门的迎新流程来指导新生完成入住手续。华仔需要先找到宿舍管理处或者迎新服务点，按照指示完成相关手续。此外，他也可以先与学长学姐或辅导员联系，获取办理入住的经验和建议。

(2) 如何准确找到自己的班级？

学校通常会在开学初通过新生指导手册、校园网或公告板告知班级分配情况。华仔应该仔细查阅这些信息，必要时向辅导员或学长学姐询问。另外，参加新生见面会也是一个了解班级信息的好机会。

(3) 如何迅速找到学校图书馆、食堂、超市、医务室？

华仔可以通过学校的平面图或使用校园导航 APP 来熟悉校园地理位置。此外，参与学校组织的校园导览活动，或者跟随学长学姐们一起行动，也是快速熟悉校园环境的有效方法。

(4) 如何尽快熟悉学校管理制度，了解学校管理规范？

学校会在新生入学时提供相关的管理制度手册或电子文档，华仔需要认真阅读并遵守这些规定。同时，他也可以向辅导员或学生会咨询具体的管理细则，以便更好地融入学校生活。

分析：

新生华仔的困惑也许正是你的困惑，这取决于每个学生的个体情况。但可以肯定的是，华仔的经历在很大程度上反映了新生普遍会遇到的问题。通过上述分析，我们可以得出结论，新生在适应期需要主动寻求帮助，积极参与学校的各项活动，这样才能更快地克服适应期的困难，熟悉校园环境。

学习求真

熟悉学校环境与资源

作为学校新的一员，大家需要了解和熟悉学校环境，这是尽快融入校园生活的第一步。我们从探索学校的地理布局、导视系统、安全规章、校园

资源、文化传统以及组织结构出发，确保学生能够顺利开始在这里的学习和成长。

一、校园地理布局

了解学校的地理位置是至关重要的。我们的校园坐落在职教园区的中心地带，交通便利，周边配套设施齐全。校园内的主要建筑包括教学楼、实验室、图书馆、食堂和宿舍等。

(1) 教学楼是日常授课和学习的主要场所，要牢记教学楼的位置。

(2) 实验室、实训场所（车间）分布的特定楼层，要熟悉实践场所的专业环境。

(3) 图书馆是学术研究的重要支持场所，一般位于学校的重要位置。

(4) 食堂、学生宿舍一般都在临近区域，便于同学们的生活休息。一般分布在校园的东西两侧。

(5) 医疗室一般位于学生宿舍区附近，方便学生在需要时获得及时的医疗服务。

在任何一个环境，都要牢记紧急出口的位置。紧急出口一般设置在每个主要建筑的显眼位置，确保在紧急情况下可以快速疏散人群。

二、校园导视系统

为了帮助新生快速熟悉校园，很多学校都设计了完善的导视系统。这套系统包括了清晰的指示牌和详细的校园地图，可以帮助学生在校园内轻松导航。

指示牌在校园的各个角落，上面标明了各个方向指向的主要建筑或区域。

校园地图可以在新生手册中找到，或者在校园网站和各个重要节点获取电子版或纸质版地图。

通过这些导视工具，学生可以更快地找到目的地，减少迷路的可能性。

三、安全与规章

学校非常重视学生的安全和纪律，一般都制定了一系列安全规定和程序，确保校园环境的安全有序。

(1) 火灾演练路线：每个学期初，我们会组织火灾演练，确保所有学生

都熟悉紧急疏散路线。

(2) 疏散计划：在紧急情况下，如地震或火灾，学校有明确的疏散计划，指导学生安全撤离到指定地点。

(3) 日常行为准则：学校有一套完整的纪律制度，包括课堂纪律、宿舍管理制度等，以维护良好的学习和生活环境。

遵守这些规定和程序，不仅保障了自身和他人的安全，也是个人责任感和成熟度的体现。

四、校园资源

(1) 要了解学校丰富的资源和服务，以支持学习和发展。

(2) 学生事务处提供心理咨询、职业规划等服务，帮助学生应对学习和生活中的困惑。

(3) 图书馆和各专业部门提供学术辅导和研究支持，促进学生的学术发展。

(4) 各个专业部（系）提供专业服务、教学和指导。

(5) 体育馆、运动场等设施为学生提供了锻炼身体的场所。

(6) 学校定期举办各类文化和娱乐活动，丰富学生的课余生活。

了解并利用这些资源，将有助于你们全面发展，平衡学习和休闲。

五、学校文化与传统

我们的学校有着悠久的历史 and 独特的文化传统。了解这些历史文化和传统活动，有助于加深对学校精神的理解。

(1) 历史沿革：参观校史馆（室），理解本校独特的教育理念和教学风格。

(2) 传统活动：每年的校庆日、新生欢迎会等活动都是学校的传统项目，体现了学校的团结和活力。

了解学校的庆典仪式，如毕业典礼、成人礼等重要时刻，这些都是学校文化的重要组成部分。参与这些活动，不仅能够增进对学校的认识，还能够体验集体的温暖和荣誉感。

六、组织结构

学校的行政架构是确保校园运行顺畅的关键。以下是一些主要的管理部

门及其职责。

(1) 校长办公室：负责学校的整体战略规划和管理决策。

(2) 教学(务)处：负责教学安排、课程设置和教师管理等工作。

(3) 学生处：负责学生的日常管理和服务工作，包括奖助学金发放、心理健康指导等。

(4) 其他管理部门：如后勤部、财务部等，各自承担着校园运营的重要职责。

了解这些部门的工作范围并知道他们的联系方式，对于解决学习和生活中的问题非常有帮助。

亲爱的新生们，希望这节入学教育课能够帮助你们更好地了解学校的环境和资源。记住，每一位学长学姐都曾是新生的，他们也都经历过适应期。不要害怕求助，大胆探索，积极参与，你们将很快成为这里的主人。欢迎加入我们这个大家庭，期待你们在这里书写精彩的篇章！

实践活动

为了让新生华仔更好地熟悉校园环境，我们将为他安排一项名为“定向探索挑战”的实践活动。这项活动结合了解谜和寻宝的元素，旨在通过一系列有趣的任务让华仔在探索中认识和记忆校园的重要地标与资源。

1. 活动准备

准备一份校园地图，上面标有关键地点和挑战站点。设计一系列有趣的任务或问题，这些任务需要华仔到达特定的地点或解决与该地点相关的谜题。每个挑战站点都有一名工作人员或学长学姐作为站点监督，以验证华仔的任务完成情况。

2. 活动流程

(1) 在学校的集合点进行简短的启动会议，向华仔介绍活动的目的、规则和安全须知。

(2) 给华仔发放校园地图和任务清单，并解释每项任务的具体要求。

(3) 华仔根据地图和任务提示，前往各个挑战站点完成任务。任务可能包括找到某个建筑、拍摄特定地点的照片、在图书馆找到指定图书等。

(4) 在每个站点，华仔需要完成一个与该地点相关的小挑战，如回答有关学校历史的问答题，或者与其他新生合作完成一个小游戏。

(5) 鼓励华仔通过写日记、拍照片或录制视频等方式记录下他的探索过程

和所获得的新信息。

(6) 完成所有任务后，华仔回到起点，分享他的探索经历和收获，并提交任务完成证明。

(7) 反馈与奖励：工作人员对华仔的表现给予反馈，并根据他的表现颁发小奖品或证书，以示鼓励。

通过这个定向探索挑战，华仔不仅能够在实践中学习到校园知识，还能通过解决任务增进与他人的交流合作，从而加速融入新环境。这样的活动既有趣又富有教育意义，是帮助新生适应校园生活的有效方式。

自我评价

表 1-1 校园适应学习自评表

姓名：_____

日期：_____年____月____日

评价项目	评价结果
我能够独立找到教室和办公室	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
我了解学校的主要规章制度	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
我熟悉学校的图书馆、食堂、宿舍等重要设施的位置	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
我知道如何办理学生证、借书证等证件	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
我了解学校提供的学习资源和服务	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
我认识新的同学并开始建立友谊	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
我参加了课外活动或社团，融入校园文化生活	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
我能够合理安排自己的学习和生活时间	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
我觉得自己已经适应了校园生活	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
我有信心完成学业并在这里取得成功	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
反思与建议	
请在下面写下你对自己熟悉校园环境过程的反思，以及你认为自己需要改进的地方或寻求帮助的方面。	

续表

评价项目	评价结果
指导老师 / 辅导员意见	

说明：请根据你在校园适应过程中的体验，对上述各项进行自我评价。每项后面有五个选项，请圈出最符合你的情况的选项（1分为“非常不同意”，2分为“不同意”，3分为“一般”，4分为“同意”，5分为“非常同意”）。

知行合一

新生报到六条“指南”

新生报到时，通常需要遵守一些基本规则以确保流程的顺畅。以下是六条常见的新生报到规则。

第一，按时报到：遵守学校规定的报到时间，不要迟到。迟到可能会导致你错过重要的注册步骤或者无法按时完成必要的手续。

第二，携带必要文件：按照学校的要求准备所有必需的文件和材料，如身份证、录取通知书、健康证明、照片等，并确保它们的有效性和完整性。

第三，着装得体：根据学校的规定和天气情况选择合适的服装。保持整洁、得体的外观，这会给人留下良好的第一印象。

第四，遵守秩序：在报到现场，可能会有许多人同时进行报到，因此要遵守排队等候的规则，不要插队或拥挤。

第五，关注公告：注意查看学校发布的公告和指示，这些信息可能包括报到流程的更新、地点的变更或其他重要通知。

第六，尊重工作人员：与报到现场的工作人员和其他新生友好交流，尊重他们的工作和个人。如果有疑问或需要帮助，礼貌地提出。

这些规则旨在帮助新生顺利完成报到流程，同时也是培养良好习惯和适应职校生活的一部分。遵守这些基本规则，可以让你的报到过程更加顺利和愉快。

一、理论认知

请阅读关于新生报到的六条“指南”，并思考它们对确保报到流程顺畅的重要性。

二、实践操作

现在，请回忆你的报到场景，写出你运用了哪些“指南”完成了报到任务。

第二节 适应学校生活

学习目标

1. 了解并适应学校生活的方法与策略，包括学习方式的改变、生活自理能力的提高、新社交环境的适应以及职业规划的初步探索。掌握如何共建和谐宿舍，包括调整心态、和舍友相处、遵守宿舍规章制度以及自我管理。融入班集体、热爱班集体、积极参加班级活动、承担班干部职责以及为班级增光添彩。

2. 通过案例分析形式，让学生了解学校生活中存在的普遍问题和解决方法。通过实际操作和任务完成来掌握必要的生活技能。利用自我评价表，让学生能够对自身适应校园生活的情况进行反思和评估。

3. 全面提升学生的自我管理能力、团队协作能力、实际操作能力和创新能力，培养学生面对新环境和挑战时的积极心态，鼓励他们主动适应和解决问题。增强学生对共创和谐宿舍和文明班集体的责任感，促进学生建立良好的人际关系。积极参与校园文化建设和环境美化。树立正确的职业规划意识，引导学生认识个人优势和职业兴趣，规划未来职业生涯。

案例分析

曹小鱼同学是一位刚进入中等职业技术学校（简称中职学校）的学生。在入学初期，他面临着从初中生到中职生的转变，这个转变不仅包括学习内容的变化，还包括学习方式、生活环境以及社交圈子的改变。小明在初中时成绩一般，对理论学习兴趣不大，但对动手实践颇有天赋。选择中职学校是因为他希望能学到一技之长，未来能找到一份稳定的工作。

开学报到后，曹小鱼同学发现自己有以下方面需要适应。

1. 学习方式的改变：中职学校更注重技能培养和实际操作，与初中的纯理论学习有很大不同。曹小鱼同学需要适应这种以实操为主的学习模式。

2. 生活自理能力要提高：中职学校通常要求学生具备一定的生活自理能力。曹小鱼同学以前大多时间住在家里，现在需要适应宿舍生活，自己管理日常生活事务。

3. 新的社交环境：曹小鱼同学需要认识新的同学，建立新的朋友圈。由于同学们来自不同的地方，曹小鱼同学在融入新的集体时遇到了一些挑战。

4. 职业规划压力：面对职业选择，曹小鱼同学对自己的未来有些迷茫，不知道应该朝哪个方向努力。

分析：

第一，要调整学习方式。曹小鱼同学需要认识到中职学校教育的特点，即注重技能和实践。他应该积极参与实操课程，通过实际操作来加深对知识的理解。学校和教师可以通过辅导和引导，使学生顺利过渡到新的学习方式。

第二，提升生活自理能力。关于生活自理方面，曹小鱼同学可以通过参加学校组织的培训和活动来提高自己的生活管理能力。同时，室友和辅导员的帮助也是必不可少的。

第三，适应新的社交环境。曹小鱼同学可以通过参与学校的社团活动、团队项目等方式，主动结识新朋友，拓宽社交圈。此外，学校可以组织一些团队合作的活动，促进同学之间的相互了解和交流。

第四，学校应提供职业规划辅导服务，帮助学生了解自己的兴趣和优势，探索适合自己的职业道路。同时，定期举办职业讲座并提供实习机会，让学生有机会接触行业专家和实际工作环境，从而减少对未来的迷茫。

曹小鱼同学面临的适应问题需要他自己积极面对和解决，同时也需要学校、老师和同学们的支持和帮助。通过多方面的努力，曹小鱼同学最终能够顺利适应中职学校的生活，为未来的职业生涯打下坚实的基础。

学习求真

和谐宿舍与文明班级建设



共建和谐宿舍

一、共建和谐宿舍

校园生活中，宿舍生活是非常重要的部分。作为一名新入校的学生，如果宿舍关系不融洽，何谈愉快的校园生活呢？因此，应该注意以下方面。

（一）要学会调整心态

离开了家，远离了父母，需要自己面对陌生的环境。应调整好自己的心态，摒弃以前以自我为中心的态度，以积极的态度面对宿舍生活。

（二）要学会和舍友相处

良好的宿舍关系是创建和谐宿舍的基础，需要每个人努力。

学会尊重。尊重是获得友情的前提，更是与他人交流的前提，在新的宿舍生活里，要学会尊重每一个人，不要区别对待。

学会宽容。每个人的性格和生活习惯都不同，要学会理解和宽容，不要将自己的意愿强加在别人身上。己所不欲，勿施于人。

学会沟通。沟通可以减少许多不必要的麻烦，遇到冲突时要学会多和舍友交流沟通，尽早地解决问题，而不是冷战。

（三）遵守宿舍规章制度

无规矩不成方圆。每个人都应该遵守学校制定的宿舍规章制度，以免出现事故，对自己和他人造成不必要的伤害（图 1-2）。如做到不使用违规电器，按时回宿舍，不无故晚归、不归等。

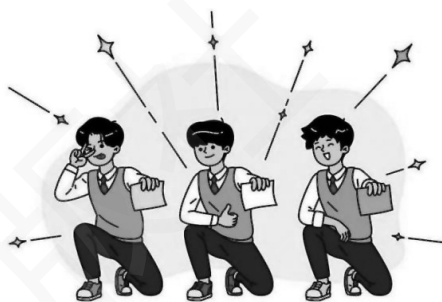


图 1-2

（四）要学会管理自己

每天起床后叠好自己的被子，整理好自己的桌椅。不在宿舍乱扔垃圾，保持良好的个人卫生。安排好自己的作息时间，不要影响他人。

建设和谐宿舍需要每个人做好自己分内的事情，大家共同努力，才能共同生活在和谐与友爱之中。

二、共创文明班级

（一）融入我们的班集体

班里的同学来自全省甚至全国的各个地方，不再像中学时大家多是同乡或近邻。同学们有着不同的背景、不同的成长环境、不同的生活习惯，这时要学会换位思考，多从对方的角度看问题。当同学的选择和自己不同时，要宽容面对，要尽快地更好地融入新的班集体中。

（二）热爱我们的班集体

学校生活肯定比不得家里，难免会有很多的不适应，但是我们要做的不是抱怨，而是不断地告诉自己，要努力喜欢上这里，只有这样，才会热爱我

们的同学、热爱我们的班级和我们的学校生活。

（三）积极参加各类班级活动

班级活动是班级大融合的最佳途径。新的班级活动非常丰富，集体劳动、文体活动、节日活动等，意在让大家尽快彼此熟悉，形成一个团结紧密的班集体。“良好的开始是成功的一半”，这句话用在职业学校班级建设上恰如其分，如果没有在一开始时就形成团结的班集体，同学们就没有集体归属感。只有积极参加班级活动，我们才能在新环境中更多地相互了解，互相学习，互助互爱。

（四）积极承担班干部职责

如果你有幸成为班委中的一员，一定要联合其他班干部共同做好班级建设工作。职业学校中，班主任主要是履行指导的职责。班级真正的管理等各项工作其实都落在班委的身上。班委就是班级的核心，是全班同学的领导者和服務者。班级建设得如何，常常是班委起着决定性作用。

积极配合班委工作。班委作为老师的助手，协助管理班级各项事务，其他同学也要积极配合班委的工作，为班级尽一份力量。平时做好自己，不让班委操心，积极参加各项集体活动。期末的时候将整理的资料放到班级微信群或QQ群里共享，方便大家复习使用等。

（五）为班级增光添彩

当需要你为班级出力的时候，一定要挺身而出。例如，班级文艺演出、学校文艺活动、体育比赛、技能竞赛等，千万不要因为怕苦怕累，或者是不想“抛头露面”而拒绝。作为班级的一员，对班级要有一种责任感，而且在为班级荣誉而战的时候，会收获掌声和欢呼声，你也会为自己的行为感到自豪。

三、了解学校其他情况

校园生活还包含与我们息息相关的饮食与日常活动。每日吃饭的首选肯定是食堂，它毕竟有学校管理，要比外面的饭菜可口且价格公道。更重要的是，它要比外面的饭菜干净与卫生。了解图书馆阅览室的位置以及借书还书的步骤，热水房与澡堂的开放时间，寝室落锁以及开关灯时间等，都有助于自己尽快地适应新的生活，尽快地融入其中，在新的环境中找到自己的归属

感，为枯燥的学习生活平添乐趣。

实践活动

探索校园生活

一、活动目标

快速了解并适应学校环境，掌握日常所需信息，融入校园生活。

二、活动时间

第一周的入学教育课程中安排一整天时间进行此活动。

三、活动对象

所有新入校学生。

四、准备工作

- (1) 组织志愿者团队，包括学长学姐及社团成员，作为活动引导者。
- (2) 准备校园地图和指南册。
- (3) 设计路线图和任务清单。
- (4) 准备打卡工具（可以是纸质打卡或使用电子设备打卡）。
- (5) 准备问题卡片，涉及食堂菜品、图书馆借书规则等常见问题。
- (6) 通知后勤部门，确保当天相关设施如热水房、澡堂等能够配合活动开放。

五、活动内容

(1) 食堂探秘。

任务目标：了解食堂位置、开放时间、特色菜品、价格水平。

执行方式：学生需前往食堂，记录下至少三种自己感兴趣的菜品，询问价格，并与食堂工作人员交流，了解食堂的特色菜和推荐菜。

(2) 图书馆寻宝游戏。

任务目标：熟悉图书馆布局、图书借阅流程。

执行方式：学生根据问题卡片提示，找到图书馆内特定区域或书籍，完成借书还书模拟操作。

(3) 生活设施定向行。

任务目标：掌握热水房、澡堂、洗衣房等生活设施的位置和开放时间。

执行方式：学生按照路线图到达各指定地点，并在每个地点打卡确认。

(4) 宿舍生活小达人。

任务目标：了解宿舍楼的落锁时间、开关灯时间以及应急措施。

执行方式：与宿舍管理员沟通，了解宿舍的相关管理规定，并进行实地观察。

(5) 环境美化贡献奖。

任务目标：增强对学校的归属感，贡献自己的力量美化校园。

执行方式：组织学生进行简单的清洁工作或绿化植物护理，鼓励学生参与校园环境建设。

六、评估与奖励

(1) 完成任务的学生可以获得小纪念品或积分奖励。

(2) 设立排行榜，表彰最快完成所有任务的学生或小组。

(3) 在活动结束后举办分享会，让学生分享他们的发现和体验。

七、反馈与总结

(1) 活动结束后收集学生的反馈意见，用于改进未来的活动。

(2) 将活动中收集的信息整理成手册，供后续新生参考。

通过这样的实践活动，学生不仅能快速了解校园环境和日常设施，还能增进彼此间的交流，增强对学校的归属感。



自我评价

表 1-2 适应学校生活学习自评表

姓名：_____ 日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

评价项目	评价结果
有很强的适应性和能够随时调整心态	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
具有很强的社交能力，人际关系很好	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
生活自理能力强，能及时处理出现的问题	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
学习能力强，学习方法得当	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
积极参加班级活动和校园文化活动	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
具有准时参加课程和活动的良好习惯	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
守纪、遵时，遵守规章制度	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
具有高度的职业规划意识	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
表现出很强的社会责任感、集体主义精神和道德规范意识	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
在团队活动中展现出良好的综合素养和领导潜质	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分

续表

评价项目	评价结果
反思与建议	
请在下面写下你对自己适应学校生活过程的反思，以及你认为自己需要改进的地方或寻求帮助的方面。	
指导老师 / 辅导员意见	

说明：请根据你在校园适应过程中的体验，对上述各项进行自我评价。每项后面有五个选项，请圈出最符合你的情况的选项（1分为“非常不同意”，2分为“不同意”，3分为“一般”，4分为“同意”，5分为“非常同意”）。

知行合一

知心姐姐的一封信

亲爱的学弟学妹们：

首先，我要告诉你们，踏入校园的这一刻，你们已经迈出了人生中非常宝贵的一步。我知道，对于你们来说，一切都是那么新鲜，也许还带着一点点迷茫和不安。但请相信我，这一切都是成长的起点，而你们每个人都有足够的勇气和智慧去适应这里的生活。

其次，给自己一点时间，不要着急。新环境、新朋友、新的学习方式，都需要一个适应的过程。就像刚穿上一双新鞋，开始总会有些不自在，但慢慢地，你们会发现自己走得越来越稳，越来越远。

记得，保持一个开放的心态。大学是一个小社会，这里有来自五湖四海的同学，有各种各样的课程和活动。不要害怕尝试，不要害怕犯错。每一次的尝试，都是对自我的一次探索；每一次的犯错，都是成长的一次机会。

同时，学会管理自己的时间。你们现在拥有了前所未有的自由，但这也意味着需要更加自律。合理规划自己的时间，平衡好学习和生活，不要让任何一方失衡。记住，时间是最公平的，它对每个人都是一样的，关键在于如何使用。

别忘了，身体是革命的本钱。无论多忙，都要好好照顾自己，健康的饮食、适量的运动、充足的睡眠，这些看似简单的事情，却是支撑你们走过中职生活的重要保障。

遇到困难时，记得寻求帮助。无论是学业上的挑战，还是情感上的困惑，都不要独自承担。学校有很多资源和途径可以帮助你们，如导师、辅导员、心理咨询中心等。勇敢地说出来，你会发现问题并不像你想象的那么难解决。

最后，我想说，享受这个过程，享受每一天。校园生活不仅仅是书本上的知识，更是人生的经历。在这里，你们会遇到志同道合的朋友，会发现自己的激情和兴趣，会有很多难忘的瞬间。这些都是你们的财富，好好珍惜，好好把握。

亲爱的学弟学妹们，记住，无论未来的路有多么崎岖，你们都有能力去走好它。相信自己，拥抱变化，迎接挑战，你们一定能够在职业学校的旅途中收获成长和快乐。加油！

我，就在你们的身边！

你们的知心姐姐

9月1日

一、理论认知

知心姐姐在信中强调了时间管理的重要性。请分享一个你过去在时间管理方面的成功经验，并说明它如何帮助你更好地适应学习和生活。

二、实践训练

根据知心姐姐的建议，制订一个为期一周的个人行动计划，包括如何适应新环境、保持开放心态、管理时间以及照顾身心健康。

第三节 建立同学间的友谊

学习目标

1. 学习并理解第一印象的重要性以及如何在交往中留下良好的第一印象；掌握有效沟通的基本技巧，包括清晰的表达、有效的倾听和适当的非语言沟通（如 SOLER 技术）；认识到共同兴趣和目标在建立和深化友谊中的作用，并能够发现和分享个人特长和兴趣。
2. 通过案例分析和实际体验，学会在不同情境下运用适当的交友策略和方法；在团队挑战活动和破冰游戏中，实践协作和策略思考技能，提升解决问题的能力；利用自我介绍和团队活动等机会，练习社交技巧并增进对他人的了解。
3. 培养对多元背景同学的包容和尊重，积极展现适应新环境和建立友谊的意愿；

形成积极主动的交友态度，主动与他人打招呼，寻找共同话题，努力构建基于平等、诚信和互爱的师生和同学关系；通过参与迎新交友季等活动，加深彼此的了解，建立并深化基于共同兴趣和目标的友谊，从而增强班级凝聚力和校园归属感。



案例分析

张琳是一位刚进入中等职业学校多媒体专业的新生，来自偏远的农村。在入学之初，张琳面临着与大多数同学不同的背景和经历，这让他感到有些孤立和不自信。然而，他很快意识到，要融入这个新环境中并享受学校生活，建立友谊是非常关键的。

张琳注意到，同学们都对即将到来的学校运动会表现出极大的兴趣，于是他决定参与其中。虽然他在体育方面并不突出，但他积极加入班级的接力队伍，并且开始与队友们一起训练。在训练过程中，张琳展现出了出色的团队精神和坚持不懈的努力，虽然一开始他的表现不佳，但并没有放弃，而是通过不断努力提高了自己的水平。

除了在体育场上的努力，张琳还利用晚自习的时间，主动帮助其他同学复习功课，尤其是那些和他有相似学习背景的同学。他的善举逐渐赢得了同学们的尊重和友谊。张琳也积极参与学校组织的各类社团活动，并在摄影社团中发展了自己的爱好。

张琳的例子告诉我们，共同目标能够促进大家的团结，通过参与运动会，张琳找到了与同学们共同的目标和兴趣点，这种集体活动有助于拉近彼此间的关系，并为建立友谊提供了机会。

张琳没有因为自己的出身和以往的经历而感到自卑，反而坦诚地将自己最真实的一面展现给同学，这样的真诚是建立深厚友谊的基础。而且，张琳在学习上帮助其他同学，不仅巩固了自己的知识，也展现了自己的能力，释放了善意，使同学们看到了他值得信赖的一面。

张琳加入摄影社团等兴趣小组，有机会展示自己的特长和兴趣，同时也认识和结交有共同爱好的朋友，这加深了彼此间的联系。

张琳的坚持和努力最终赢得了同学们的敬佩。这种精神在同龄人中具有典型性和启发性，也是促进友谊的重要因素。

分析：

张琳的案例展示了如何在中等职业学校这样的新环境中积极参与集体活动、展现个人品质、互帮互助以及发展共同兴趣来建立和深化同学间的友谊。这不仅有助于个人的社交发展，也为今后的学习生活和职业发展打下良好的基础。

学习求真

构建良好的同学友谊

在建立同学间友谊的过程中，第一印象起着至关重要的作用。第一次见面时给对方留下的印象会影响是否有兴趣与对方深入交往，这是建立良好关系的基础。为了给对方留下美好的第一印象，可以从以下三个方面准备。

一、言语准备

在交谈前组织好语言，避免说话显得不诚实或啰唆。应该清晰、准确地表达意见，并注意说话的语速和语调，避免使用粗俗或损人的词汇。

二、态度准备

保持真诚和热情的态度。虚情假意或拐弯抹角会破坏形象和谈话氛围。聆听别人讲话时要专注，显示出对对方的尊重。(图 1-3)



图 1-3

三、内涵准备

选择交往对象时不仅看外表，更要看内涵。长远来看，我们会倾向于与我们在价值观上具有重要意义的人保持良好关系。

主动交往是构建人际关系的前提。缺乏信心、不知如何主动交往或存在认知偏见都是人们不主动交往的原因。可以通过破冰活动来克服这些障碍，如主动与同组的同学打招呼，并寻找共同话题深入交流。

自我介绍是相互认识的重要环节，应注意逻辑清晰，并结合具体事例来介绍自己的兴趣和特长。可以运用 SOLER 技术，这是一种社会心理学中的非语言沟通技巧，旨在帮助个体在人际交往中建立良好的第一印象和积极的互动。以下是 SOLER 技术的五个关键要素。

(1) Sit (坐): 面对面坐着，这有助于保持平等的交流氛围，并显示出你对对方的尊重和关注。

(2) Open (开放): 保持身体的开放姿态，避免交叉手臂或腿部，这样可

以显得更加友好和可接近。

(3) Lean (倾斜): 身体稍微前倾, 表示你在认真倾听对方说话, 并对谈话内容感兴趣。

(4) Eye-contact (眼神交流): 适当的眼神交流可以表达你的自信和诚意, 同时也能更好地捕捉对方的情绪和非语言线索。

(5) Relax (放松): 保持放松的状态, 避免紧张或过度僵硬, 这样可以让你交谈对象感到舒适, 也有助于缓解自身的紧张情绪。

通过运用 SOLER 技术, 个体能够更好地控制自己的非语言行为, 从而在社交场合中展现出更加自信和专业的形象。

在新环境中, 除了同学之间的关系, 师生关系也非常重要。现代教育理念下, 师生关系应建立在平等、诚信和互爱的基础上, 这有助于学生自信地创新, 并在尊重和信任中促进彼此的发展。

实践活动

职校“新声代”——迎新交友季

一、活动目的

为新入学的职业学校同学提供一个友好、开放的平台, 促进彼此了解, 建立友谊, 增强班级凝聚力和校园归属感。

二、活动对象

职业学校新入学的学生。

三、活动时间

开学初的一个月内, 选择某个周六 14:00—17:00。

四、活动地点

学校多功能厅及户外活动区(天气允许的情况下)。

五、活动内容

开场与自我介绍(14:00—14:30): 简短开场致词; 每位新同学轮流上台, 进行简短的自我介绍, 包括姓名、兴趣爱好等。

破冰游戏(14:30—15:00): 分组进行快速问答游戏, 增进了解与互动, 如“你最喜欢的电影是什么?”“你的家乡在哪里?”等。

团队挑战活动(15:00—15:45): 分小组进行团队合作任务, 如拼图比赛、接力跑等; 鼓励团队协作和策略思考。

分享与讨论环节(15:45—16:15): 分享在团队活动中的感受和收获; 讨论学习生活中的困惑和期待, 互提建议。

自由交流时间(16:15—16:30): 让同学们在轻松氛围中进一步沟通。

主题工作坊(16:30—17:00): 举办与兴趣相关的小型工作坊, 如摄影技巧、简易手工艺制作等, 通过共同完成作品, 加深彼此间的联系。

结束与合影(17:00): 活动总结发言; 全体合影留念, 记录美好瞬间。

资源需求: 多功能厅及户外活动区的使用权; 音响设备、投影仪等媒体设备; 游戏道具、工作坊材料; 摄影设备或相机。

宣传方式: 利用学校广播、公告栏提前宣传活动; 在学校社交媒体上发布活动信息; 班主任和学生会成员口头通知并鼓励参加。

后续跟进: 将合影照片整理后上传至学校网站和社交媒体, 供同学们下载留念; 收集参与同学的反馈意见, 用于改进未来的活动组织。

说明: 此方案仅为一个基本框架, 具体细节可以根据实际情况进行调整。重要的是创造一个温馨的氛围, 让新同学能够在轻松愉快的环境中相互认识和交流。



自我评价

表 1-3 建立同学间友谊学习自评表

姓名: _____

日期: _____ 年 ____ 月 ____ 日

评价项目	评价结果
与人交往时组织好语言, 表达清晰准确, 注意语速和语调	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
保持真诚和热情的态度, 不虚情假意或拐弯抹角	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
与人交流时, 专注地聆听对方讲话, 显示出对对方的尊重	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
选择交往对象时, 不看外表, 注重发现对方的内涵和价值观	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
通过参与破冰活动等, 主动与他人打招呼, 寻找共同话题	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分

续表

评价项目	评价结果
自我介绍要逻辑清晰，用具体事例来介绍自己的兴趣和特长	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
使用 SOLER 技术等方法，帮助自己在人际交往中留下良好的印象	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
努力构建基于平等、诚信和互爱的师生关系	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
积极参与迎新交友季等活动，以增进了解和建立友谊	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
在团队挑战活动中展现协作精神和策略思考技能	1 分 2 分 3 分 4 分 5 分
反思与建议	
请在下面写下你对建立同学间的友谊一课学习过程的反思，以及你认为自己需要改进的地方或寻求帮助的方面。	
指导老师 / 辅导员意见	

说明：请根据你在校园适应过程中的体验，对上述各项进行自我评价。每项后面有五个选项，请圈出最符合你的情况的选项（1 分为“非常不同意”，2 分为“不同意”，3 分为“一般”，4 分为“同意”，5 分为“非常同意”）。

5 知行合一

《中等职业学校学生公约》

1. 爱祖国，有梦想。热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党。志存高远，服务人民，奉献社会。

2. 爱学习，有专长。崇尚科学，追求真知；勤学苦练，精益求精；不会就学，不懂就问。

3. 爱劳动，图自强。尊重劳动，勇于创造；艰苦奋斗，勤俭节约；从我做起，脚踏实地。

4. 讲文明，重修养。尊师孝亲，友善待人；诚实守信，言行一致；知错就改，见贤思齐。

5. 遵法纪，守规章。遵守法律，依法做事；遵守校纪，依纪行为；遵守行规，

依规行事。

6. 辨美丑，立形象。情趣健康，向善向美；仪容整洁，衣着得体；举止文明，落落大方。

7. 强体魄，保健康。按时作息，坚持锻炼；讲究卫生，保持清洁；珍爱生命，注意安全。

8. 树自信，勇担当。自尊自信，乐观向上；珍惜青春，不怕挫折；敬业乐群，勇担责任。

一、理解与行动

1. 阅读并理解《中等职业学校学生公约》，制订自己遵守公约的行动计划。

2. 请列举公约中至少三项你认为对个人成长至关重要的内容，并解释为什么你认为它们重要。

二、反思与提升

结合你的学习和生活实践，对《中等职业学校学生公约》进行反思，并提出改进建议。提出至少两条具体的建议，以帮助你所在的学校或班级更好地推广和践行《中等职业学校学生公约》。