

“互联网+”实用教材
高等教育新形态一体化教材

劳动教育教程

主 编 邓生银 刘小毛 庞 波 吴玉婵
副主编 顾祎娜 房晓静

 中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

劳动教育教程 / 邓生银等主编. — 北京: 中国言实出版社, 2022.9

ISBN 978-7-5171-4294-2

I. ①劳… II. ①邓… III. ①劳动教育—高等职业教育—教材 IV. ①G40-015

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 163516 号

劳动教育教程

责任编辑: 王战星

责任校对: 张 丽

出版发行: 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市海淀区花园路6号院B座6层

邮 编: 100088

电 话: 010-64924853 (总编室) 010-64924716 (发行部)

网 址: www.zgyschs.cn 电子邮箱: zgyschs@263.net

经 销: 新华书店

印 刷: 涑水建良印刷有限公司

版 次: 2023年4月第1版 2023年4月第1次印刷

规 格: 787毫米×1092毫米 1/16 18.25印张

字 数: 336千字

定 价: 74.80元 (含实践手册)

书 号: ISBN 978-7-5171-4294-2



2018年9月10日，习近平总书记在全国教育大会上强调，坚持中国特色社会主义教育发展道路，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。习近平总书记指出，要努力构建德智体美劳全面培养的教育体系，形成更高水平的人才培养体系。2020年3月，中共中央、国务院发布了《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》，对加强新时代劳动教育进行了整体设计，为加强新时代劳动教育指明了方向。2020年7月，教育部印发《大中小学劳动教育指导纲要（试行）》，把劳动教育设置为必修课，将劳动教育纳入人才培养全过程，丰富、拓展劳动教育实施途径。

加强新时代劳动教育必须以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，落实全国教育大会精神，坚持立德树人，坚持培育和践行社会主义核心价值观，把劳动教育纳入人才培养全过程，贯通大中小学各学段，贯穿家庭、学校、社会各方面，与德育、智育、体育、美育相融合，教育并引导大学生树立正确的劳动价值观，弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，对“劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽”的观念有清晰的认知和深刻的认同，培养大学生“辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动”的热情和习惯，把握育人导向。紧密结合我国经济社会发展变化和学生生活实际，积极探索具有中国特色的劳动教育模式，创新体制机制，注重教育实效，实现知行合一，促进学生形成正确的世界观、人生观、价值观。遵循教育规律，体现时代特征，强化劳动教育综合实施，坚持因地制宜。

本书从社会主义新时代的要求出发，广泛汲取有关劳动理论、实践与教育的精髓和研究成果，通过大量特色鲜明的案例，探讨、总结和回答了

劳动教育的基本理论和实践问题。本书按照阐述劳动教育本体论、认识论、实践论的思路编写，总结归纳了劳动及劳动教育的内涵、本质特征、价值意义和发展历程，对新时代大学生劳动价值观的认知、培育进行分析，对传承劳模精神、劳动精神、工匠精神进行探讨，对新时代劳动教育的教学目标、内容、形式以及拓展的教育区域进行解析，并对如何开展新时代校园劳动教育工作进行了分类指导。

本书主要特点如下：

(1) 以引导为目标，突出可读性。本书以劳动实践为基础，突显实操性；融入鲜活的案例故事，可读性强；注重基础理论与实践应用相结合，能够更有效地引导学生思考和感悟，较好地满足了应用型、技能型和创新型人才培养和人的全面发展的需要。

(2) 结合学生特点，突出针对性。本书以大学生为主要阅读对象，依据其学习特点和学习理论、实践等情况，介绍了新时代劳动教育的知识和方法体系，突出教材的针对性、趣味性和实用性。

(3) 内容形式多样，突出实效性。在体例上，充分考虑案例教学和实践活动的需要，在每章节中穿插案例分享，并进行深入探讨，以加深大学生对重点内容和难点内容的理解和掌握；同时穿插拓展阅读，介绍当今一些新趋势和新观点，以帮助大学生开阔视野、增长知识、提高劳动教育素养。

尽管编者本着严谨的治学态度和高度的工作热情编写本书，但是，书中难免存在某些不足之处，敬请广大读者批评指正。

编者



第一章 劳动是一切幸福的源泉001

知识导航 | 001

提升认知 | 002

第一节 劳动概述 | 002

一、劳动的含义 | 002

二、劳动的特征 | 004

三、劳动的分类 | 007

第二节 树立正确的劳动价值观 | 012

一、马克思主义劳动观 | 012

二、新时代劳动观 | 018

三、树立正确的劳动观和价值观 | 023

第二章 以劳动教育锻造时代新人029

知识导航 | 029

提升认知 | 030

第一节 劳动教育概述 | 030

一、劳动教育概念 | 030

二、劳动教育本质 | 035

三、劳动教育特征 | 039

第二节 劳动教育的内容与价值		042
一、劳动教育的内容		042
二、劳动教育的价值		047

第三章 以“三种精神”书写劳动美 055

知识导航		055
提升认知		056
第一节 劳动精神、劳模精神、工匠精神的科学内涵		056
一、劳动精神科学内涵		056
二、劳模精神科学内涵		058
三、工匠精神科学内涵		059
四、劳动精神、劳模精神、工匠精神的关系		062
第二节 劳动精神、劳模精神、工匠精神在新时代的价值		065
一、个体价值：实现当代青年自身价值的内在精神力量		066
二、社会价值：契合弘扬尊重劳动的社会价值取向		069
第三节 劳动精神、劳模精神、工匠精神在新时代的传承		072
一、价值引领：激发劳动精神的内生动力		072
二、榜样带动：彰显劳模精神的榜样力量		075
三、实践养成：磨砺工匠精神的必备素质		080

第四章 劳动实践从校园做起 089

知识导航		089
提升认知		090
第一节 低碳校园生活		090
一、勤俭节约		090
二、共建无烟校园		095
三、维护校园环境秩序		098
第二节 垃圾分类		099
一、垃圾分类概述		099

二、垃圾分类标准		101
三、高校垃圾分类		105
第三节 勤工助学		108
一、勤工助学概述		108
二、勤工助学的意义		110
三、高校勤工助学岗位设置		111
第四节 志愿服务		112
一、志愿服务基础知识		112
二、志愿服务技能		120
第五节 实习实训		122
一、实习实训概述		122
二、高校大学生参与实习实训的主要途径		126

第五章 为劳动者筑牢安全防线 133

知识导航		133
提升认知		134
第一节 劳动者的权利与义务		134
一、劳动者的权利		134
二、劳动者的义务		138
三、劳动者权利的主要实现方式		139
第二节 劳动防护用品		139
一、劳动防护用品的分类		140
二、部分劳动防护用品的使用及注意事项		141
第三节 劳动救护		151
一、一般急救常识		152
二、常见疾病的急救		157
三、户外急救		161

参考文献 168





第四章

从校园做起 劳动实践

知识导航

- 熟悉低碳校园生活的内容，培养低碳校园生活意识
- 熟悉垃圾分类的标准，树立垃圾分类理念
- 了解勤工助学的意义和岗位设置，并能够根据实际情况积极参与勤工助学劳动
- 掌握志愿服务的基础知识及技能，并能够区分不同类型的志愿服务，以及积极投身实践
- 掌握实习实训的模式及选择途径，并能够积极投身于实习实训，做到理论与实践相结合



扫一扫学一学

第一节 低碳校园生活

随着全球气候的不断变化，可持续发展观念在国人心中不断加深，全国各地积极采取措施，解决全球气候变暖等环境问题，越来越多的人开始将环保的生活理念融入生活当中。高校作为学习科研的重要场所，加强低碳校园建设对营造良好的校园环境有着重要意义。

低碳生活作为一种新兴的生活方式，越来越广泛地被人们认识和接受。它倡导能源的低消耗和二氧化碳的低排放，即低能耗、低污染、低消费的生活。在大学校园里，低碳环保理念越来越深入人心，但是纵观新时代的大学校园，大学生在思想认识和具体行为上还存在着许多问题。因此，如何养成低碳生活习惯、宣传低碳生活，对维护良好的校园生活环境具有十分重要的意义。

一、勤俭节约

（一）校园浪费现状

随着社会发展和国民收入的提高，人们的消费水平也有了很大的提升。青年学生表现出旺盛的消费需求，大部分青年学生秉持勤俭节约的美德，懂得量入为出，但仍有部分青年学生出现过度消费、相互攀比现象。

我们常常看到学校食堂的餐桌上剩饭剩菜被丢弃、洗手间的水龙头“细水长流”、宿舍里人走灯亮等浪费资源的现象，而这些现象背后有着千千万万的家庭，在某种程度上也是社会现实的部分反映。习近平总书记对“厉行节约，反对浪费”做出重要批示，大学生作为新时代的重要建设力量，要从自身出发，改变目前普遍存在的浪费现象，建立良好社会风气，为世人做出表率。

（二）大学生消费心理

消费心理指消费者进行消费活动时所表现出的心理特征与心理活动的过程，以及由此产生的消费行为，包括消费者观察商品、搜集商品信息、选择商品品牌、决策购买方式、使用商品形成心理感受和心理体验、向生产经营单位提供信息反馈等心理和行为。具体可概括为四种消费心理，分

别是：从众、求异、攀比、求实。

大学生经济还不独立，许多同学将生活费过多地花费在请客吃饭、逛街、网购、聚会上，而有的同学则为了减轻家庭负担，在校利用课余时间勤工俭学，为自己赚取生活费。有限的生活费如何分配得更合理？看到自己喜欢的东西很想买，但是一时负担不起怎么办？面对种种诱惑，大学生应当学会理财，提高理财能力和水平，克制互相攀比、炫耀的欲望，合理规划消费行为，有意识地规避校园贷等风险点。

大学生溺亡，家人收到多条追债信息

北京某高校大三学生小范暑期返回家中，在给家人留下遗书后失踪。2017年8月15日，小范被确认溺水死亡。此后，家人发现其曾在多个网络借贷平台贷款，并收到多条威胁恐吓的追债信息及视频。

2017年8月3日，正在放暑假的小范向家人称要返回学校，随即离家。据小范的家人回忆，就在他离家的当天下午，在其卧室内发现了一封遗书，称自己“一步错、步步错”，并且说“我的心已经承受不住”。家人立即拨打小范的手机，但手机已无法接通，家人立刻报警。

次日，小范父亲的手机就开始陆续收到数十条信息，信息内容都是关于追债讨债。其中一条为：账单今天3点前查不到全款，马上群发通讯录，通告学校领导及辅导员，并上传个人征信记录，后果严重，自己看着办！小范的父亲还接到多个追债电话，电话里的人在谩骂之后都声称小范借了高利贷，现在联系不到他，所以向其家人追债。

8月5日，一具在水中的浮尸被人发现。DNA比对结果显示：溺亡浮尸就是小范本人。恢复后的小范手机里，有多个网络借贷平台的微信公众号。小范从2016年7月开始，从一个名为“速×借”的网络借款平台借了第一笔1500元，随后从另外一家网络借款平台借了3000元用于归还“速×借”的钱，再从另外的借款平台借出更多的钱用来归还上一笔欠款。除了“速×借”外，他还在“今×客”“哈×米”等网络借款平台上借款。

（资料来源：作者根据相关资料整理编写）



案例分享
★★★★★

（三）勤俭节约消费观的意义

习近平总书记在参加十三届全国人大二次会议内蒙古代表团审议时强调，不论我们国家发展到什么水平，不论人民生活改善到什么地步，艰苦奋斗、勤俭节约的思想永远不能丢。艰苦奋斗、勤俭节约，在新时代具有

重要的现实意义和历史意义。

青年大学生作为“圆梦”新时代的建设者，是实现中国梦的栋梁。大学生树立勤俭节约的消费观是促进大学生树立勤俭节约意识、确保大学生健康成长的需要，进而推动全社会形成勤俭节约的文明风尚。加强社会主义精神文明、弘扬社会主义荣辱观，是实现中华民族伟大复兴中国梦的需要。作为新时代青年，只有大兴勤俭节约之风，自觉摒弃铺张浪费行为，才能带动社会大众牢固树立倡导节约、回归节俭的思想，形成良好的社会风气（图4-1）。



图 4-1
勤俭节约是中华民族传统美德



案例分享

★★★★★

怎样才算勤俭节约

中国青年报社社会调查中心联合问卷网对 1 988 名在校大学生进行的一项调查显示，83.8% 的受访大学生称平时会注意勤俭节约。受访大学生认为如今勤俭节约的内涵是不与人攀比、不随意浪费和不奢侈铺张。读大二的汪同学每月有 1 200 元的零花钱，她要求自己每月都要有结余，平时拿到零花钱会先存到理财产品里赚利息。虽然收益很少，但她认为这种习惯很重要。汪同学很少吃外卖，“一顿外卖可能吃掉我一天的伙食费，平时买学习用品和资料，我也会找同学合买，以获得更优惠的价格”。

38.6% 的受访大学生表示身边勤俭节约的同学有很多，40.3% 的受访大学生表示身边这样的同学少。交互分析发现，表示自己注意勤俭节约的受访男生比例（87.1%）高于女生（80.3%）。读大二的陈同学表示，他从小就很节俭，“笔芯我一定要用到没油了才扔，如果笔尖坏了，写不出字了，我会换个笔尖继续用。我不会超出自己能力去消费。”

在食堂倒掉没吃完的饭菜，我会有愧疚感”。杨同学说，她和同学一起出去吃饭时，都不会认为点菜多才更有排场，会适量点菜，吃不完会打包。辅导员张馨（化名）对记者说，有的男生追求高档电子产品，也有女生追求高档化妆品，“这些花销往往超出他们的经济能力。班里也有个女孩，几乎餐餐都吃食堂，其他花销主要是购买学习用品，一个月生活费六七百元就足够。对于别人的指指点点，她很坦然”。

大学生怎样做才算勤俭节约？调查中，79.1%的受访大学生认为不应该在消费上相互攀比，66.6%的受访大学生认为不应随意浪费，55.1%的受访大学生认为不应奢侈铺张，22.9%的受访大学生认为注意记账很重要。有同学认为，应该合理消费，“大学生应该试着赚一次钱，对于父母每月给的生活费才会更珍惜，更理解父母的辛苦。另外，大学生平时应该少关注明星的奢侈生活，少关注奢侈品”。

76.2%的受访大学生认为，秉持勤俭节约美德有利于树立正确的消费观，87.9%的受访大学生认同这个时代依然需要勤俭节约精神。张同学认为，在消费主义盛行的时代，仍然有必要提倡勤俭节约精神，“虽然大家手里的钱更多了，但资源是有限的。而且随意浪费，会增加环境负担，还会助长攀比风气”。

调查发现，90.5%的受访男生认同这个时代依然需要勤俭节约精神，比例高于受访女生（85.2%）。76.2%的受访大学生认为秉持勤俭节约的美德能够帮助大学生树立正确的消费观，60.7%的受访大学生认为这样能够增强自控能力，57.8%的受访大学生认为这有利于养成良好的生活习惯，38.2%的受访大学生认为这有利于树立正确的价值观。

陈同学认为，懂得勤俭节约的人往往更明白自己真正需要的是什么，也会给身边的人树立榜样，无论是富有还是贫穷，勤俭都是持家之本，“知道粮食得来不易，就不会浪费，懂得赚钱的不易，就会开源节流。从小养成勤俭节约习惯的人，长大后懂得量力而行、未雨绸缪，会更早地成熟自立”。

（资料来源：杜园春，陈倩盼.87.9%受访大学生确认当下依然需要勤俭节约精神[N].中国青年报，2019-09-19（8）.有改动）

（四）建立勤俭节约消费观

随着生活水平的不断提高，大学生生活费也越来越多，但许多学生为了满足自己对物质的追求，仍不顾家庭条件，采取过度消费的方式。学生错误的消费观不仅会给家庭带来一定的负担，而且会在学生中引发攀比行为，不利于学生思想价值观念的培养。树立正确的消费观不仅有利于提高

学生的整体素质，而且对学生的全面发展有着重要而深远的影响。

大学生作为生态文明行为规范践行主体的先锋力量，通过开发校园文化隐形资源、建设素质教育实践基地、开展有用有趣的多彩活动、开设消费教育系列课程、注重大众传媒正确引导等路径，使他们在追求舒适生活的同时，注重节约资源和能源、注重保护环境，以实现消费领域的可持续发展。当然，要建立勤俭节约的消费观，首先要做到在保证日常生活开销的基础上，学会勤俭节约，提高物品的使用效率；其次，要学会控制自己的购买欲望；最后，要努力提升自己的收入，正确的消费观也是建立在收入基础上的，收入的提升可以保证生活开销，提升生活质量。

拓展阅读 ★★★★★

拒绝舌尖上的浪费

中央要求厉行勤俭节约、反对铺张浪费（图 4-2），得到了广大干部群众的衷心拥护。后续工作要不断跟上，坚决防止走过场、一阵风，切实做到一抓到底、善始善终。抓而不紧、抓而不实、抓而不常，等于白抓。一段时间以来，社会各方面就此积极建言献策，不少意见值得重视。要梳理采纳合理意见，总结我们自己的经验教训，借鉴国内外有益做法。下一步，关键是要抓住制度建设这个重点，以完善公务接待、财务预算和审计、考核问责、监督保障等制度为抓手，努力建立健全立体式、全方位的制度体系，以刚性的制度约束、严格的制度执行、强有力的监督检查、严厉的惩戒机制，切实遏制公款消费中的各种违规违纪违法现象。



图 4-2 拒绝舌尖上的浪费

（资料来源：《专家学者对遏制公款吃喝的分析和建议》等材料上的批字[N].人民日报，2013-02-22.有改动）

二、共建无烟校园

（一）大学校园吸烟的现状

大学校园的吸烟状况不容乐观，不少同学已将吸烟当作课余时间的一种习惯，我们可以看到许多同学一到课间，便跑去厕所、走廊或操场吸烟，甚至有的时候，吸烟过程中的闲聊也成了一种新的校园社交方式。不少同学因为想要融入这个群体而开始接触吸烟，而有的同学则因为考试压力过大、失恋伤感或聚会时兴致所致，在朋友的劝说下接触吸烟。在大学生社交过程中，吸烟人数比例在不断扩大。

（二）大学校园吸烟的危害

大学校园是一个人流密度高、人员交往频繁的区域，一个人吸烟会直接影响到一个群体，“二手烟”的影响会随着吸烟人数比例的扩大而增加。据统计，至少有 83% 的学生表示在课间或厕所内会接触到“二手烟”，大部分不吸烟者甚至半数以上的吸烟者都表示很反感“二手烟”。所以说，吸烟会对同学造成很不好的影响。

与此同时，吸烟是人为引发火灾的重要原因之一。因吸烟发生的火灾屡见不鲜，烟头落地可导致房屋烧毁、实验室爆炸等，造成生命、财产各方面重大的损失，给校园环境安全带来了威胁。

当然，对于吸烟的危害，最直接的还是影响到大学生的身体健康（图 4-3）。根据德国科学家的一项最新研究表明，吸烟的人睡眠时间比不吸烟的人要少，并且睡眠质量也较差。这对大学生的健康造成了较大的影响，不利于大学生养成积极向上的生活习惯。



图 4-3 吸烟有害健康

案例分享
★★★★★

大学校园火灾启示录

2019年11月早晨6时10分左右,某大学一学生公寓602寝室冒出浓烟,随后蹿起火苗,屋内6名女生被惊醒,离门较近的2名女生拿起脸盆冲出门外到公共水房取水,另外4名女生则留在房中灭火。然而,当取水的女生回来后,却发现寝室门打不开了。因为火场温度高,木制的寝室门被烧得变了形,被火场的气流牢牢吸住了。不一会儿,大火越烧越旺,4名穿着睡衣的女生被浓烟逼到阳台上。蹿起的火苗不断扑来,吓得她们惊声尖叫。隔壁宿舍女生见状,忙将蘸过水的湿毛巾从阳台上扔过去,想让被困者蒙住口鼻,争取营救时间。宿舍楼下,大批被紧急疏散的学生纷纷向楼上喊话,鼓励4名女生不要慌乱,等待消防员前来救援。可是,在凶猛的火势面前,4名女生逐渐失去了信心。又一团火苗蹿出后,一名女生的睡衣被烧着了,惊慌失措的她大叫一声,从6楼阳台跳下,摔在底层的水泥地上。看到同伴跳楼求生,另外2名女生也等不及了,顾不得楼下师生们“不要跳,不要冲动”的提醒,也纵身一跃……3名同伴先后跳楼,让最后一名女生没了主意。她在阳台上来回转了好几圈后,决定翻出阳台跳到5楼逃生。当她刚拉住阳台外栏杆,还没找准跳下的位置时,双臂已经支撑不住,一下掉了下去。与此同时,滚滚浓烟灌进了隔壁601寝室,将屋内3名女生也困在阳台上。所幸消防员接警后及时赶到,强行踹开宿舍门,将女生们救了出来。经调查,此次火灾的发生原因是602寝室有同学在屋内吸烟,烟头未熄灭导致垃圾筐燃烧,进而造成了悲剧。

(资料来源:上海市闵行区防震减灾科普馆,有改动)

(三) 创建无烟校园的意义

吸烟是我国面临的一项公共卫生问题,也是高校存在的一项棘手问题。有研究表明,我国青少年吸烟率和尝试吸烟率正在逐年上升并呈低龄化趋势。如不采取措施,吸烟人数比例将继续上升。高校应致力于创建无烟校园,使广大青年学生养成良好的行为习惯,营造教书育人的清新校园环境,对建立健康向上的校园风尚,形成良好的校园氛围意义深远。

案例分享
★★★★★

列车“无烟诉讼第一案”的破冰意义

因在普通旅客列车K1301上遭遇“二手烟”,大学生李晶(化名)将哈尔滨铁路局(后更名为中国铁路哈尔滨局集团有限公司)告上法

庭，该案被称为国内公共场所无烟诉讼第一案。25日下午，此案在北京铁路运输法院公开宣判，法院判令哈尔滨铁路局取消K1301次列车吸烟区标识及烟具。

此案宣判以后，有网友满怀欣喜地表示：这是大学生李晶个人的一小步，却是社会文明与进步的一大步，更是控烟工作的一大步。这位网友的评价并非夸张之词，“无烟诉讼第一案”的宣判，确实具有多方面的价值和意义，将对未来的控烟工作，尤其是铁路运输的控烟工作，产生积极而深远的影响。这不但对于占据社会主流的非吸烟人士是一种莫大的欣慰，同时也是整个社会更加文明的体现。

当时的哈尔滨铁路局张贴在列车车厢内的安全须知中已经明确规定：禁止在列车各部位吸烟。这已经表明该趟列车属于“无烟列车”，是必须坚持全车禁烟的。但是让大学生李晶及其他乘客难以理解的是，该趟列车又在车厢连接部位设置了专门的“吸烟区”，并且配备了烟灰缸等方便吸烟的工具，以供烟民们吸烟。这种做法不但不合理，而且也和安全须知中的有关规定相矛盾，实际上已经把“无烟列车”变成了“有烟列车”。

从现实来看，该趟列车的做法显然对整个列车的乘车环境造成了破坏，对大多数旅客的乘车体验、合法权益带来了损害，因为烟草燃烧以后产生的烟雾会充斥整个车厢，让车厢内的每个人都成为“二手烟”的受害者。而“二手烟”会对人体健康带来损害，这是已经得到科学和医学证明的客观事实。在这样的事实面前，哈尔滨铁路局在法庭上的辩解，诸如禁设吸烟区可能会对其他乘客和列车公共安全带来更大危害等，就多少有些苍白无力。

法院审理也认为，在列车内设置吸烟区，除了降低列车整体的空气质量，影响旅客的乘车环境之外，也与铁路安全管理条例的相关规定相悖，所以本着取消吸烟区、拆除烟具从而实现全车禁烟，有利于公共环境和公民健康保护的原则，最终做出了哈尔滨铁路局败诉的判决，并且要求其取消吸烟区，遮蔽原来设置的吸烟标识等。

因为女大学生李晶提起的这起诉讼具有公益诉讼的性质，所以如网友所说，大学生李晶个人的一小步，却是社会文明的一大步。有了“无烟诉讼第一案”的破冰意义，对所有高铁、动车，甚至公路运输的客车都具有警示意义。烟草越来越不受公众欢迎，控烟禁烟乃是大势所趋，潮流所在，为了避免吃官司，还是提前做好各种预防工作，让乘客远离烟草为好。

（资料来源：“公共场所无烟诉讼第一案”的破冰意义.中国青年网.有改动）

三、维护校园环境秩序

校园是同学和老师学习、工作的场所，良好的校园环境可以带给我们心旷神怡的感觉。而维护校园的环境秩序，营造一个文明、整洁的校园环境，需要每个同学的行动与努力。

（一）校园环境中的不和谐因素

高校的校园环境是校园文化建设的重要组成部分，在高校的校园环境文化建设之中起着举足轻重的作用。你是否在校园中看到过以下不和谐因素。

1. 公共教室书本杂乱

在大学校园里，尤其是到考试周，我们会发现教室里的空座位被人用小纸条、书籍占据，同学们只能望着被“占座”的空座位兴叹，整个教室也有一种杂乱不堪的感觉。

2. 课桌桌面被乱涂乱画

校园几百个教室里，上万个座位上，几乎每处都被留下了“足迹”，同学们上课时习惯在桌面上涂画，使得校园的桌椅“毁了容”。

3. 自行车摆放不整齐

随着共享自行车在校园中的普及和应用，使用自行车代步已经成了同学们日常生活的一部分，但是却出现不在规定区域停放车辆的现象，严重破坏了校园整洁的环境。

4. 操场遗留垃圾

操场作为学生休闲娱乐的主要场所，人员流动性较大，个别同学会将垃圾塞入操场的排水口，甚至有的同学直接将垃圾丢弃在操场上，严重破坏操场干净卫生的环境。

（二）维护校园环境的意义

中国共产党第十七次全国代表大会报告中首次提出建设生态文明的要求，并将其写进党章，作为行动纲领。中国共产党第十八次全国代表大会报告中将生态文明建设纳入中国特色社会主义事业“五位一体”总体布局，美丽中国成为中华民族追求的新目标。中国共产党第十九次全国代表大会报告中强调，“加快生态文明体制改革，建设美丽中国”。由此可见，建设生态文明已经成为我国社会发展的必然选择，而实现这一目标需要社会各个方面的努力。

校园环境建设是生态文明建设的基础，是教育建设中的重要组成部分，

是育人的方式，是展示校园文化的窗口。良好的校园环境会带给同学们朝气蓬勃、生机盎然、赏心悦目的感觉，美丽和谐的校园环境是润物细无声的、催人上进的，能够陶冶情操、启迪心灵，直接影响到校园的文化氛围（图 4-4）。



图 4-4 营造良好校园环境，人人有责

当前，世界各国都进入了倡导节能减排的低碳经济时代，发展低碳经济已成为社会经济发展的时代内涵，大学生是未来社会发展和社会生产的生力军和后备力量，力行低碳生活、发展低碳经济是时代赋予大学生的重要使命。大学生要积极践行低碳生活，起好带头作用，改变现有的不良生活习惯，积极投身于低碳生活的伟大实践中，把低碳生活理念贯穿于个人的日常生活中，从自我做起、从现在做起、从点滴做起，号召、带动其他大学生投身于低碳生活的宣传和实践中，提倡、施行并向社会大众宣传低碳生活方式，倡导健康低碳生活。



第二节 垃圾分类

一、垃圾分类概述

（一）垃圾分类的定义

垃圾分类，一般是指按一定规定或标准将垃圾分类储存、分类投放和



扫一扫学一学

分类搬运，从而将垃圾转变成公共资源的一系列活动的总称（图 4-5）。分类的目的是提高垃圾的资源价值和经济价值，力争物尽其用。进行垃圾分类收集可以减少垃圾处理量和处理设备，降低处理成本，减少土地资源的消耗，具有社会、经济、生态等几个方面的效益。



图 4-5 垃圾分类示意

（二）垃圾分类的原因

每个人每天都会产生许多垃圾，在一些垃圾管理较好的地区，大部分垃圾会得到卫生填埋、焚烧、堆肥等无害化处理，而更多地方的垃圾则常常被简易堆放或填埋，导致臭气蔓延，并且污染土壤和地下水体。垃圾无害化处理的费用是非常高的，根据处理方式的不同，处理一吨垃圾的费用约为一百元至几百元不等。人们如果继续大量地消耗资源，大规模生产，大量地消费，又大量地生产着垃圾，地球将不堪重负。

（三）垃圾分类的重要性

实行垃圾分类，关系广大人民群众生活环境，关系节约使用资源，也是社会文明水平的一个重要体现。作为新时代的大学生，承载着国家的未来和民族的希望，是社会文明的示范者和引领者。因此，做好垃圾分类，是每一位大学生应尽的责任与义务。

垃圾分类的目的既是为了变废为宝，也是为了让各类垃圾各归其位，这样才能让人们的生活环境更加干净卫生，减少细菌滋生，守护身体健康。大学生做好垃圾分类，是卫生健康习惯的习得养成，在这一过程中，能够

更好地成长为社会文明个人。大学生须学习和践行垃圾分类，这样大学校园才能更加文明美丽。

二、垃圾分类标准

（一）我国垃圾分类现状

推行垃圾分类，关键是要加强科学管理、形成长效机制、推动习惯养成。要加强引导、因地制宜、持续推进，把工作做细做实，持之以恒地抓下去。

2016年12月以来，新的垃圾分类制度在国内得以普遍推行，全国垃圾分类工作由点到面、逐步启动、成效初显，46个重点城市先行先试，推进垃圾分类取得积极进展。自2019年起，全国地级及以上城市全面启动生活垃圾分类工作；到2020年底，46个重点城市将基本建成垃圾分类处理系统；2025年底前，全国地级及以上城市将基本建成垃圾分类处理系统。

（二）垃圾分类方法

随着人们物质生活的不断丰富，垃圾成分也日趋复杂，合理准确地进行垃圾分类，可以极大地防止二次污染。根据国家标准，垃圾分类可划分为可回收物、其他垃圾、厨余垃圾和有害垃圾四大类。

1. 可回收物

可回收物是指适宜回收并可循环利用的资源，主要包括废纸、塑料、玻璃、金属和布料五大类。

废纸：主要包括报纸、期刊、图书、各种包装纸等。

塑料：主要包括各种塑料袋、塑料泡沫、塑料包装（快递包装纸属于其他垃圾/干垃圾）、硬塑料、塑料牙刷、塑料杯子、矿泉水瓶等。

玻璃：主要包括各种玻璃瓶、碎玻璃片、暖瓶等。

金属：主要包括易拉罐、罐头盒等。

布料：主要包括废弃衣服、桌布、洗脸巾、包、鞋等。

2. 其他垃圾

其他垃圾（也称干垃圾）包括除上述几类垃圾之外的砖瓦陶瓷、渣土、卫生间废纸、纸巾等难以回收的废弃物及尘土、食品袋等。

3. 厨余垃圾

厨余垃圾（也称湿垃圾）包括剩菜剩饭、骨头、菜根菜叶、果皮等食

品类废物。经生物技术就地处理堆肥，每吨可生产 0.6~0.7 吨有机肥料。

4. 有害垃圾

有害垃圾含有对人体健康有害的重金属、有毒的物质或对环境造成现实危害或潜在危害的废弃物，包括电池、荧光灯管、灯泡、水银温度计、油漆桶、部分家电、过期药品及其容器、过期化妆品等。这些垃圾一般单独回收或填埋处理。

拓展阅读 ★★★★★

垃圾分类：全民参与的社会“新时尚”

生活垃圾分类并不是新鲜话题。2019 年，全国地级及以上城市的政府和人民一门心思研究“垃圾的那些事儿”，反映的不仅是对待资源态度的变化，更是国家对发展循环经济，建设生态文明的重视。

2019 年 7 月 1 日，上海进入垃圾分类“强制时代”，号称“史上最严”的《上海市生活垃圾管理条例》不仅让申城人民在垃圾桶前踌躇与徘徊，同时也将这项环保运动扩散至全国多个城市，北京、广州、杭州、深圳等相继跟进，纷纷出台地方性政策。其实早在 2 月，住建部就已经扣响了垃圾分类的“发令枪”，要求全国地级及以上城市在 2019 年全面启动生活垃圾分类工作。6 月，住建部等部门又印发文件，将全国 46 个城市带上强制垃圾分类的“快车道”，并发布了日程表：到 2020 年底 46 个重点城市基本建成垃圾分类处理系统；到 2025 年底全国地级及以上城市基本建成垃圾分类处理系统。为了不让全国人民为丢垃圾发愁，11 月住建部还出台了垃圾分类“新国标”《生活垃圾分类标志》，并且联合中国政府网推出了第一款具有官方背景的“全国垃圾分类”小程序，覆盖全国 46 个重点城市，根据城市的不同，可以查询到不同的分类标准。

“丢垃圾”终于不再是一件小事。2019 年，“垃圾分类”不仅搅乱了全国人民的“垃圾桶”，同时也撬动了千亿市场，催生了众多创业公司。据天眼查数据显示，2019 年全国新增垃圾处理相关企业超过了 7 000 家。各种与垃圾分类相关的项目、公众号和小程序也应运而生，分类垃圾桶、代扔垃圾服务、“互联网+”垃圾分类平台等纷纷涌现。一些大的科技公司也针对垃圾分类“跑马圈地”，比如支付宝上线免费上门回收垃圾服务，京东也推出了“垃圾分类”助手。虽然 2019 年有关垃圾分类的众多创业项目仍未找到成熟的盈利模式，但随着垃圾分类的全面铺开，环保行业的潜力终将被不断释放。其实除了固废行业外，“垃圾分类”政策的落地也在广泛影响着包装、食品、外卖、餐饮、酒店等诸多行业。而这些行业中的企业反应和行动则将决定其面临的究竟是

挑战，还是机遇。

2019年“侬是什么垃圾”的灵魂拷问虽让人啼笑皆非，却让垃圾分类走进了千家万户，切实改变了人们的生活方式和生产方式。2020年，全国各城市将全面推动垃圾分类制度，面对低碳绿色“新时尚”，你准备好了吗？

(资料来源:本刊编辑部.垃圾分类:全民参与的社会“新时尚”[J].可持续发展经济导刊,2020(21).有改动)

(三) 垃圾分类标识识记

垃圾分类是环保的第一步，如何将垃圾进行正确分类？让我们一起认识垃圾分类标识。

1. 可回收物

可回收物图标是一个循环的三角形箭头，简单明了，如图4-6所示。



图 4-6 可回收物图标及示例

2. 有害垃圾

有害垃圾图标上半部像一棵单叶的小苗，下半部是一个很明显的叉，如图4-7所示。



图 4-7 有害垃圾图标及示例

3. 厨余垃圾

厨余垃圾图标由一个果核、一根鱼刺及半个鸡蛋壳组成，很容易辨别，如图4-8所示。



图 4-8 厨余垃圾图标及示例

4. 其他垃圾

其他垃圾也是不可回收垃圾。图标也是一个三角形，不过只有两个箭头，而且箭头都朝下，如图 4-9 所示。

图 4-9 其他垃圾图标及示例

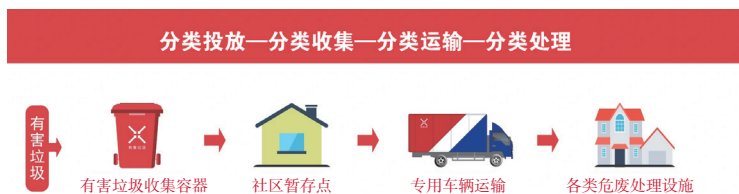


拓展阅读

分类后的垃圾都去哪了？

以上海市为例，有害垃圾投入有害垃圾收集容器后，专用的收集车会将有害垃圾运送到暂存点，随后由环卫专用有害垃圾车辆运输至中转站进行分拣和存储，最后进入各类危废处理企业进行无害化处理，如图 4-10 所示。

图 4-10 有害垃圾的去向



可回收物通过“直接卖给废品回收企业”“投放到设置在居住区公共区域可回收物收集容器中”“投放到两网融合服务站点”三种方式进入废品回收系统，然后经再生资源回收服务点、站、场收集后，通过市场化渠道运往各类再生资源工厂进行再生利用，变废为宝，如图 4-11 所示。

图 4-11 可回收物的去向



厨余垃圾，又称湿垃圾，这些湿垃圾（投放湿垃圾时记得要去去除包装袋）被投放到设置在居住区公共区域的湿垃圾收集容器后，由小区物业保洁员短驳至垃圾箱房，再由环卫使用湿垃圾专用收集车辆将其收运至湿垃圾资源化利用企业，实现日产日清。郊区主要通过“就地就近、一镇一站”的湿垃圾处理设施和分散设备进行资源化利用，如图 4-12 所示。



图 4-12 厨余垃圾的去向

图 4-13 其他垃圾的去向

三、高校垃圾分类

(一) 高校校园生活垃圾的概念

高校生活垃圾主要是指人们日常生活和学习过程中产生的废品，包括塑料制品、纸质包装、印刷制品、金属制品及瓜果皮和剩饭菜等，覆盖区域为公寓楼、教学楼、图书馆、实验楼及公共活动区等。总的来看，教学区产生的垃圾主要以废纸为主，食堂主要是厨余垃圾，包括塑料食品包装等，宿舍区的垃圾比较杂乱，主要为食品包装、瓜果皮等。

(二) 高校校园垃圾分类的现状

实行校园垃圾分类，可以美化校园、改善环境，是一件有利于学生成长的事情。然而，目前很多高校的垃圾分类普遍存在没有分类垃圾桶、学生垃圾分类意识尚未建立、分类垃圾被二次混合等问题。校园的垃圾在混合收集前均未经过垃圾分类处理，导致苍蝇、蚊子、老鼠的滋生。在垃圾的处理过程中，混杂着各种有害物质的垃圾被填埋，既占用了土地，又使

垃圾中多种污染成分长期留存，并在一定条件下发生化学反应或生物转化，通过水、空气等介质污染大气环境，影响人体健康。

（三）高校校园垃圾分类的意义

在高校校园开展垃圾分类，把可回收垃圾当成资源，把有毒物质单独进行资源化处理，不仅可以节省大量填埋占地、避免污染，还能按类别回收资源，在保护资源和环境的同时使学生了解垃圾分类知识，养成垃圾分类习惯，形成环保意识，对校园环境的美化和治理有着深远的意义。

思政课堂 ★★★★★

很多人认为垃圾分类只是环保问题，但事实上垃圾分类也是人文精神的一种展现。珍惜所有能够再利用的资源，就是中华民族传统美德“知福”“惜福”的体现。高校是教书育人的地方，大学生正处在人生观、价值观、世界观形成的阶段，思想活跃且可塑性强。在高校实行垃圾分类既是高校服务育人、环境育人的深入体现，也是提高学生环保意识的重要阵地。

案例分享 ★★★★★

王祥有：十六年身体力行做好垃圾分类

晚上8点半，在村部篮球场上，江西省赣州市崇义县铅厂镇义安村果农王祥有在跳舞间隙向村民传授垃圾分类知识。他抓住广场舞群众喜闻乐见、参与性强的特点，在晚上义务教村民跳广场舞，同时倡导大家进行垃圾分类，多年来从未间断。

自2003年以来，王祥有一直践行着当初立下的“爱护环境，守护家乡青山绿水”的承诺，身体力行做好垃圾分类并积极推广，为崇义县农村生活垃圾处理作出表率，先后被评为“江西好人”“中国好人”“2019江西最美基层环保人”。

“死鸡、死鸭、死老鼠随意丢在义安河里，看了就让人恶心。我们的生活水平确实是提升了，但环境这么差就不怎么匹配了。垃圾如何减量，首先就要做好分类。”王祥有坚定地说。

一味地抱怨，垃圾并没有减少，反而越来越多；一味地发牢骚，环境也没有改善，反而越来越差。与其消极抱怨，不如积极改变。王祥有决定从自己做起，与家人“约法三章”，不乱扔垃圾，不乱倒垃圾，

并且对垃圾进行分类处理。

经过多年摸索，他总结了一套比较科学又简单易行的垃圾分类处理方法——“两个袋子两个桶”。

“两个袋子”指用一个大塑料袋把那些可以回收的废铜烂铁、塑料瓶、废旧纸张装起来，积存到一定数量再进行废品回收。把那些废电池、农药瓶和废弃灯泡等有害垃圾用一个小塑料袋装起来，进县城办事时顺道丢进有害垃圾桶里。

“两个桶”中，一个桶是把可以腐烂的垃圾（如菜根、菜叶、瓜皮烂果等）装起来，装满了一桶就倒入果园或菜地里填埋施肥；另一个桶装那些不能回收又不能沤肥的垃圾（玻璃瓶、牛奶盒、塑料袋、烂鞋烂袜子等），把它们倒入公共垃圾桶。

这种从源头上分类处理垃圾的方法，既干净卫生，又可以减少70%左右的垃圾，还能够变废为宝，实现资源的再利用，特别适合在农村地区普遍推广。

刚开始搞垃圾分类的时候，曾有人质问：“现在政府又没有要求我们搞垃圾分类，你何必那么认真呢？你是想要出名吗？”

“乱倒垃圾已经严重影响我们的生活，再不认真对待，受害的不仅是我们自己，而且会殃及子孙后代。我既然想到了，就先干起来呗。”面对他人的不理解，王祥有这样回答。

2015年前，义安村没有投放公共垃圾桶。王祥有每天去脐橙园干活时必经过镇上的垃圾中转站，于是就想到了用摩托车搭载那些不能回收又不能沤肥的垃圾，把它们拉到离家17公里的镇垃圾中转站投放。

“那时候，我们经常满车行囊，车头上吊着两个保温桶的饭菜，车尾绑着一大塑料袋的垃圾，我爱人则坐在我与垃圾袋之间，每次我被挤得几乎都要坐到摩托车的油箱上。有时候半路上遇见熟人，停下来打招呼都不好意思说车上绑着垃圾。”王祥有回想起往事，依旧有些尴尬。

受王祥有的影响，越来越多的村民加入垃圾分类的行列当中。村庄变得整洁，街道、路边、广场、河道都看不到垃圾，河水也清澈了。

2017年，义安村被评为“全国第一批绿色村庄”；2019年5月，被评为“江西省文明村镇”（图4-14）。

图 4-14
崇义县铅厂镇义安村



(资料来源:邓群群.江西最美基层环保人:十六年身体力行做好垃圾分类[N].
中国环境报,2019-08-01.有改动)

第三节 勤工助学



扫一扫学一学

一、勤工助学概述

(一) 勤工助学的内涵

1. 勤工助学的概念

勤工助学是指学生在学校的组织下利用课余时间,通过劳动取得合法报酬,用于改善学习和生活条件的社会实践活动。勤工助学是新时代学校学生资助工作的重要组成部分,是提高学生综合素质和资助家庭经济困难学生的有效途径。

2. 勤工助学的发展

在很长一段时间内,国内用“勤工俭学”的称谓代替勤工助学,这个名称来源于“留法学生俭学会”。“勤工助学”一词最早由复旦大学提出,旨在通过这样的活动,促进学生将知识在实践中得以利用,进而提升自身的专业素养、自立能力,帮助学生全方位发展。

从20世纪90年代至今,国家先后发布了关于勤工助学的多项政策和文件,首先在高校日常工作中设立了勤工助学项目,又明确了高校在勤工

助学管理制度、经费来源和应用、助学基金设立和管理方面的有关规定，逐步强化了勤工助学工作在高校学生工作体系中的作用、地位和价值，勤工助学很好地帮助了家庭经济困难的学生顺利完成学业。

留法勤工俭学运动

2019年是留法勤工俭学运动100周年。100年前的1919年初到1920年底，近2000名中国进步青年远赴法国，“勤于做工、俭以求学”。胸怀救国梦的中国青年远渡重洋，一边做工，一边学习新知识、新思想。他们在此研究工人运动、社会主义思潮和马克思主义，并从这里起步，走上革命道路，开始振兴中华的伟大历程。他们当中有些人对中华人民共和国成立居功至伟，比如周恩来、邓小平、蔡和森、陈毅、聂荣臻等；有些人成为中华人民共和国科学技术、文化艺术等领域的杰出人才，比如钱三强、严济慈、童第周、徐悲鸿、林风眠等。他们对中国的社会革命与发展产生了重大而深远的影响。

五四运动时期，经过新文化运动的洗礼和反帝爱国斗争的影响，中国青年为寻求救国救民的知识 and 真理，大批人赴法国留学。由于自费留学费用很高，除极少一部分官派的留学生外，绝大多数中国学子都需要半工半读。他们在法国的工厂中和法国工人、华工等一起劳作，获得了法国舆论界的赞誉。1912年，以“输世界文明于国内”为宗旨，李石曾、吴玉章、吴稚晖、张继等在北京发起组织留法俭学会。当时任教育总长的蔡元培力赞此事。留法俭学会在北京成立留法预备学校，送80多人赴法俭学，1914年受袁世凯政府的阻止，被迫停办。以后保定人李石曾在巴黎华工中试验工余求学，1915年发起组织留法勤工俭学会，1916年3月在巴黎成立华工学校，为留法勤工俭学运动创造了条件。

1919—1920年，先后共20批约1600人到达法国。他们来自全国18个省，其中以四川（378人）、湖南（346人）、河北（147人）最多。留学生基本上都是16~30岁的青年。其中，较为知名的人士有湖南教育界著名的徐特立，蔡和森、蔡畅和他们的母亲葛健豪一家，王若飞和贵州教育界知名的黄齐生舅舅等。他们到法国后，有的先工后学，有的先学后工，有的边工边读，绝大多数都加入了“留法勤工俭学会”，互帮互助。根据一份当时的调查数据，共有400~500名中国留学生在3年的学习期间，进入了70多家工厂做工。除此之外，不少于200名的留学生还在平时当散工、干杂活。约有670人进入巴黎及法国各地的30多个学校，其中多是首先补习法文，然后进入工业实习学校及其他学校学习。暂时没有工作，处于候工状态的留学生只能靠留法勤工



拓展阅读

★★★★★

俭学会发放的微薄维持费度日，生活极为艰苦。中国留学生在进入工厂后完全以普通劳动者的姿态和法国工人、华工一起劳动，每天8小时工作后还要补习法文或学习工艺。他们的勤奋吃苦态度让法国工人、学生和友好人士对他们表现出了普遍的欢迎和关切，同时也让留学生们广泛地接触了资本主义社会生活的实际。有些青年则着重锻炼自己，考察资本主义社会，接触工人群众，研究工人运动，研究社会主义思潮和马克思主义。

(资料来源：留法勤工俭学运动：远赴他乡求马列主义点燃强国梦想的希望曙光。人民网·有改动)

(二) 勤工助学的特点

勤工助学主要为贫困生服务，校园内勤工助学岗位是有限的。因此，只能照顾部分经济特别困难的学生参与。勤工助学是业余性的，学生在开展勤工助学活动时，应坚持课余的原则，以搞好学习为前提，放弃学业必然得不偿失、本末倒置。勤工助学是有偿服务，需具有一定的经济效益，学生依靠自己的知识、技能和辛勤劳动获得相应报酬。

二、勤工助学的意义

(一) 树立自立自强精神

高校开展勤工助学工作能够使贫困生的收入水平得到提升，有效解决他们生活学习资金匮乏的问题，同时学生在参加勤工助学活动的过程中，经常需要与他人合作完成项目任务，通过劳动获得报酬，可以培养学生自立自强和团队合作精神。

(二) 提升人际交往能力

高校的勤工助学工作往往具有与社会较为相似的工作环境，需要与不同性格的教师、同学进行交流，有机会在管理岗位上进行适当的自我锻炼，提前体验职场的氛围，为保持和谐、稳定的人际关系做好充分的准备，帮助其提升人际交往和组织管理能力。

(三) 塑造健康心理品质

从心理角度分析，部分贫困生会因为家庭贫困而存在自卑、内向等心理，容易造成抑郁、焦虑等问题。贫困生参与勤工助学，一方面可以缓解

其经济问题，减轻生活、学习压力；另一方面还可以培养自信心，使学生能够积极地面对生活中的困难，同时在勤工助学过程中加强人际交往，提升心理健康水平。

（四）提升自身综合素质

高校勤工助学岗位是大学生正式走入社会之前的实践基地，大学生参加相关活动可以锻炼自身品格，磨炼意志力，理解成长及生活的不易，帮助其在正式走入社会之前向着全面发展方向成长，从小事做起，逐步提高综合素质水平，为其成为社会主义合格建设者和可靠接班人打下坚实基础。

三、高校勤工助学岗位设置

（一）岗位设置原则

学校应积极开发校内资源，满足学生参与勤工助学的需要。校内勤工助学岗位的设置应以校内教学助理、科研助理、行政管理助理和学校公共服务等为主。

勤工助学岗位既要满足学生需求，又要保证学生不因参加勤工助学而影响学习。学生参加勤工助学的原则时间上每周不超过8小时，每月不超过40小时。寒暑假勤工助学时间可根据学校的具体情况适当延长。

（二）岗位设置类型

勤工助学岗位分固定岗位和临时岗位。固定岗位是指持续一个学期以上的长期性岗位和寒暑假期间的连续性岗位；临时岗位是指不具有长期性，通过一次或几次勤工助学活动即完成任务的工作岗位。

（三）岗位管理要求

学校要引导和组织学生积极参加勤工助学活动，同时指导和监督学生的勤工助学活动。组织学生开展必要的勤工助学岗前培训 and 安全教育，维护勤工助学学生的合法权益；安排勤工助学岗位，应优先考虑家庭经济困难的学生；对少数民族学生从事勤工助学活动，应尊重其民族风俗习惯；不得组织学生参加有毒、有害和危险的生产作业，以及超过学生身体承受能力、有碍学生身心健康的劳动。

勤工助学的过程，其实是把思想政治教育付诸于实践并内化为个人素质的过程，是连接理论和实践的桥梁。从中可以使学生优良的方面得到肯定、强化、巩固和发展，使不良的方面被否定、弱化，得以矫正和改进。学生在劳动的过程中要想方设法提高工作质量和效率，能够把学生从教条主义、形式主义的“象牙塔”中释放出来，在社会的熔炉中培养学生的实践能力和创新能力。

第四节 志愿服务

一、志愿服务基础知识

(一) 大学生志愿服务内涵

志愿服务主要是指社会志愿组织（图 4-15）或个人在无偿服务的前提下，通过自愿或在社会志愿组织的组织下积极投身于社会公益事业，充分发挥自身的知识、技能、体力、财富等优势以促进社会公益事业的发展，同时提升自身的思想道德水平。随着志愿服务的不断深入和发展，大学生志愿者为志愿者群体注入了新的血液，成了志愿者组织的重要组成部分。大学生志愿服务主要指高校的在校大学生能够自觉自愿参加学校志愿组织或社会志愿组织，用自己掌握的专业知识与技能，以自身发展为目的，无偿地为推动人类社会的进步而展开的各种服务活动。



图 4-15 中国青年志愿者标志（“心手标”）

2019 年清华毕业典礼上发言的研支团女孩： 用一年不长的时间，做一件终生难忘的事

尊敬的各位老师、亲友、来宾，亲爱的同学们：

大家上午好！我是工业工程系的张薇，非常荣幸能够作为 2019 届毕业生代表在这里发言。

我来自甘肃镇原——一个黄土高原上的国家级贫困县，交通不便，教育资源有限，经济相对落后。犹记得第一次去省城参加物理竞赛实

验环节时，我甚至没有见过比赛所用的仪器，当我终于找到仪器开关时，实验时间已经到了。那是我第一次意识到不同地域的教育差异如此巨大，短暂的失落也在我心底埋下了改变家乡教育现状的种子。

经过高中三年的拼搏，我幸运地成了这个园子里的一分子。邱校长在开学典礼上就告诉我们：“清华学生要具有理想主义精神”，要“听从内心的召唤，突破现实的羁绊，追求有意义、有价值的人生目标”。四年的大学生活告诉我，实现人生目标的关键是：能坚持、有担当。

坚持，就是身处低谷仍心怀希望，困难重重仍坚定前行。

因为基础薄弱，我时常陷入自我怀疑。微积分作业要比别人多花三四倍的时间，竞选班长不成功，报名实践支队长也失败了，仰卧起坐100分只拿到了20分……《平凡的世界》里孙少平说：“一个平凡而普通的人，时时都会感到被生活的波涛巨浪所淹没。你会被淹没吗？除非你甘心就此沉沦！”

我们都曾经历各种各样的困难挫折，曾在漫漫长夜中苦苦思索，在无人的角落里放声大哭，但只要咬牙坚持，生活就会给你惊喜。后来，我参加了辩论赛，和小伙伴一起获得了“辩论好声音”的冠军；我的仰卧起坐及格了，当上了班长，也开始指导实践支队，还顺利拿到了学业优秀奖学金。

我没有辜负自己当时在日记中写的那句话：“无论如何，不许退缩，不许不努力，决不许放弃。”我们不会被困难打倒，咬着牙含着泪，也要坚持到最后一刻！

担当，就是要铭记清华人的家国情怀，不忘初心，坚守理想。

2017年，在甘肃特困镇殷家城的一间土窑洞里，我遇到了一位母亲和她的3个孩子。母亲不识字，父亲意外离世，家里只有一张桌子，没有台灯，但姐弟3个却学习得无比认真。我至今忘不了母亲的手足无措，忘不了孩子衣服上的破洞和眼睛里的光，我知道我应该做些什么。

经过我们的努力，这个困难家庭最终得到了北京一家公益组织的长期学业资金支持。在过去的4年里，我曾前往甘肃、云南、陕西等多个省份开展了8次公益实践。我开始意识到，清华人有责任关注社会，我们的努力真的具有点燃星星之火的力量！

我也始终记得曾经想为教育事业贡献力量的懵懂初心。推荐免试研究生成功以后，我决定延迟入学一年，加入清华大学研究生支教团。清华培养我们成为“肩负使命、追求卓越的人”，父母希望我不忘“饮水思源”，朋友们希望我做自己真正想做的事，而我想“用一年不长的

时间，做一件终生难忘的事”！

岁月不居，未来可期。我们不仅有坚定不移的决心、果敢刚毅的品格，更有家国天下的情怀和为理想不懈奋斗的一腔热血！我们永远不会忘记心底的热爱与热泪盈眶的感动。感谢清华给我们更加有力的翅膀去翱翔天际，我们将不忘初心、坚守信念，乘风破浪、直济沧海！

谢谢大家！

（资料来源：叶雨婷.清华毕业典礼上发言的寒门女孩：用一年时间，做一件终生难忘的事.中国青年网.有改动）

（二）新时代大学生志愿服务

1. 大学生志愿服务的特征

（1）自愿性。志愿服务，即志愿者的行为是自己想做的，而不是别人要求或强迫的。所以，大学生志愿服务活动最重要的原则就是自愿性。之所以志愿服务活动效果比较显著，是因为它坚持自愿性的原则，它是发自志愿者内心的，能够拥有自由的选择权和受到充分的尊重。

（2）无偿性。志愿者及相关组织在社会中进行志愿服务时需将营利和追求物质回报的想法排除在外，这便体现出志愿服务的无偿性特点。这一特点使得志愿服务的利他性质得以最大限度地发挥作用。志愿服务的无偿性成为区分追逐效益最大化和利润最大化的经济行为的主要特征。

（3）组织性。志愿服务的组织性有利于对大学生实施不同的志愿服务情况进行分类管理，制订相应的培训计划和服务方案，形成专业的服务团队，从而保障大学生志愿服务活动有序、高效地开展。

2. 大学生志愿服务的工作对象和主要内容

（1）农村扶贫开发。农村扶贫就是动员和组织青年以志愿服务的方式到贫困地区开展服务，主要服务内容是基础教育、医疗卫生、农业科技推广、乡镇企业发展等方面。



案例分享



中国青年志愿者先进典型事迹（一）：郎坤

郎坤，女，满族，中共党员，出生于1984年，现为武汉理工大学团委书记、武汉团市委挂职副书记、湖北省志愿者协会副会长。

郎坤自2004年上大学以来，坚持关爱帮扶农民工子女，服务时数累计达6000余小时，帮扶3000多人，走访行程超过1.8万公里，捐

赠价值 158 万元物资，被誉为“最执着的志愿者”。本科 4 年期间，郎坤在武汉一所菜场上的农民工子女学校——“屋顶小学”开展义务支教；大学毕业后，郎坤放弃直接读研机会，成功入选中国青年志愿者扶贫接力计划研究生支教团，赴贵州省龙里县支教一年，针对农民工子女特点倡导并建立了龙里县“为了明天——七彩阳光工作室”，下设雏鹰志愿者基地、素质拓展训练营和心理援助爱心联盟等机构，成了农民工子女学校德育工作的新亮点。

2010 年，郎坤在返校读研及工作期间，持续关注农民工子女教育、生活问题，参与创建面向全武汉农民工子女的“5+1 彩虹计划”志愿服务体系和“共青团关爱农民工子女志愿服务行动”专项计划。武汉理工大学专门成立“郎坤志愿服务队”。在郎坤的带领下，“郎坤志愿服务队”已经成为专业从事“关爱行动”项目的志愿服务队伍，自 2011 年 3 月成立以来，累计开展 1 000 余次关爱行动，先后出动志愿者 5 000 人次，累计志愿服务工时达 1 万余小时。与湖北省多所农民工子弟小学建立长期结对帮扶关系，捐赠价值 100 余万元的善款及物资。先后打造了“卓越梦想家”成长体系、“安全卫士”自我保护生命教育、“Baby Care”贝壳行动自护课堂等品牌关爱项目，获得中国青年志愿服务项目大赛金奖 2 项、银奖 1 项。

郎坤的先进事迹引起了社会各界的广泛关注，《人民日报》《光明日报》《中国青年报》和新华网等主流媒体都对郎坤关爱农民工子女志愿服务行动的事迹进行了大幅专题报道。她本人也获得第十五届中国青年五四奖章、第八届中国青年志愿者优秀个人等荣誉。2012 年 5 月 4 日，在纪念中国共产主义青年团成立 90 周年大会上，郎坤在北京人民大会堂代表亿万青年发言，受到党和国家领导人亲切接见。

（资料来源：中国青年志愿者先进典型事迹（一）. 中国青年志愿者网. 有改动）

（2）社区建设。中国的志愿服务是从社区发展起来的，同时社区建设也是当代大学生参与人数最多的志愿服务领域。例如大学生志愿者“四进社区”活动，就是大学生利用周末课余时间，以志愿方式为社区提供科教、文体、法律、卫生服务。

（3）环境保护。保护环境是一项必须长期坚持的基本国策。共青团中央联合国家环保总局调动社会资源，集中组织，动员青年开展各类环保志愿服务，这些青年志愿者中不乏大量的大学生志愿者，他们开展了以植树造林、清除垃圾、整治水污染为主的环保志愿服务（图 4-16）。



图 4-16 志愿者捡拾垃圾



案例分享



中国青年志愿者先进典型事迹（二）：袁日涉

袁日涉，女，汉族，中共党员，1993 年出生，现为中国青年志愿者协会副会长、北京市东城区灯市口小学教师。

1999 年，刚满 6 岁的她发起了“一张纸”活动，成立了“一张纸小队”，号召大家“废纸再用，双面用纸，保护大树”。在此倡议下，许多小学都开展了双面用纸活动。而后，她办起了全国第一个红领巾环保网站，少先队员们肩并肩、手挽手组成一道阻挡沙尘暴，保卫北京的绿色长城，建设了少年先锋林。

2008 年，她和全国生态环保伙伴提出用“10 个 2008”迎接奥运：组织 2 008 个“一张纸小队”、创建 2 008 个绿色银行、种植有 2 008 棵树的少年先锋林、建设 2 008 个节水家庭……此后，她通过网络发起用低碳“六个一”——一张纸、一滴水、一度电、一滴油、一棵树、一个塑料袋的实际行动迎接上海世博会和广州亚运会活动。2013 年，袁日涉同学又发起百校捐助百所打工子弟学校图书室活动，并购买 4 152.8 元图书捐给黄庄学校。利用自己的碳汇捐款和北京绿化基金会领导的个人捐款组建了“绿之梦”苗圃，为北京市学校和社区提供以废换绿、见缝插绿的树苗。2014 年，袁日涉同学联合北京 10 余所高校，组织了“首都高校节水联盟”，利用迎新接站的机会，向北京高校新生进行节约用

水宣传。

20年来,她一直坚持并带动青少年开展植树、节水、爱鸟、限塑、阻击PM2.5等环保活动,利用自己的奖金和回收废品的收入进行绿化捐种、慈善捐款、图书捐赠,多年来共植树和动员植树120余万棵。在她的影响下,参加志愿服务的同学多达138万人,其个人累计服务时长超1.14万余小时,先后获得第七届中国十大杰出志愿者、北京市“五四奖章”标兵等荣誉。

(资料来源:中国青年志愿者先进典型事迹(一).中国青年志愿者网.有改动)

(4)大型活动的志愿服务。改革开放以来,中国在发展经济、繁荣社会的同时,也积极参与重大国际活动,承担大国的社会责任。在这些大型赛事中除了参加人员以外,更多的就是大学生志愿者的身影,他们代表着中国的新生代出现在各种场合,向各种国际、国内的赛会提供服务。

(5)救援服务。中国志愿事业在长期的发展历程中,积累了一定的日常服务和应急服务经验,打下了良好的基础。在应急救援服务中,大学生志愿者发挥了重要的作用。例如在汶川地震灾区的大学生志愿服务,是迄今为止参与人数最多的志愿服务行动。

中国青年志愿者先进典型事迹(三):陈建钧

陈建钧,男,蒙古族,中共党员,1986年出生,现为鸿德乌鸡养殖孵化专业合作社理事长。

从2009年作为志愿者参加汶川灾后重建开始,陈建钧先后参与亚运会、云南鲁甸抗震救灾、上海世博会等志愿服务40余次,15年累计社会无偿志愿服务超过3万小时,志愿足迹遍布全国40余座城市,累计行程10余万公里,被团中央《中华儿女》报刊誉为“草原上走出的蒙古族雷锋”。2013年,四川雅安芦山地震发生后,陈建钧第一时间组织内蒙古专业救援志愿者赶赴灾区奋战3个月,由他发起的“我为灾区孩子买双运动鞋”助学活动,得到全国各地志愿者及爱心企业响应,募捐到联想笔记本一体机100台、爱心书籍3万余册、运动鞋400余双,援建12个爱心图书室。5月21日,习近平总书记来到四川雅安芦山地震灾区看望受灾群众,陈建钧向总书记汇报了救灾志愿服务工作,得到了总书记的肯定。

陈建钧的感人事迹先后被中央电视台、《人民日报》《南方都市报》《广州日报》等全国40余家主流媒体专题报道。2015年,陈建钧获得第十届中国优秀青年志愿者个人奖、第二十二届中国青年五四奖章、2018



案例分享



年度学雷锋志愿服务“四个100”先进典型之“最美志愿者”等奖项和荣誉。

(资料来源:中国青年志愿者先进典型事迹(二).中国青年志愿者网.有改动)

(6) 海外服务。根据团中央工作部署,从2002年开始向老挝选派5名青年志愿者,实施海外服务计划。

3. 大学生志愿服务途径

大学生志愿服务的主要途径包括学校统一组织、社会团体组织、学生自发组织、学生会社团组织等。专项途径有大学生志愿服务西部计划等。大学生志愿服务西部计划从2003年开始实施,按照公开招募、自愿报名、组织选拔、集中派遣的方式,每年招募一定数量的普通高等学校应届毕业生或在职研究生,到西部地区基层开展为期1~3年的教育、卫生、农技、扶贫等志愿服务。

拓展阅读

★★★★★

大学生志愿服务西部计划项目介绍

西部计划按照服务内容分为基础教育、服务“三农”、医疗卫生、基层青年工作、基层社会管理、服务新疆、服务西藏7个专项。西部计划2019年实施规模为2万人,其中包括2181名第21届中国青年志愿者扶贫接力计划研究生支教团成员。

西部计划实施16年来,已累计选派29万余名大学生志愿者到中西部22个省(区、市)及新疆生产建设兵团的2100多个县(市、区、旗)基层服务。西部计划实施以来,综合成效明显。作为实践育人工程,引导具有理想主义情怀的青年人,通过火热的西部地区基层实践进一步坚定理想信念,锤炼意志品格,升华志愿情怀;作为就业促进工程,引导和帮助高校毕业生树立正确的就业观,并为他们搭建到西部去、到基层去、到祖国和人民最需要的地方去干事创业的通道和平台;作为人才流动工程,鼓励和引导东、中部地区大学生到西部地区基层工作生活,促进优秀人才的区域流动;作为助力扶贫工程,以西部计划志愿者为载体推动校地共建,引导高校资源参与到当地的脱贫攻坚工作中。

西部计划是国家重大人才工程“高校毕业生基层培养计划”的子项目,是引导和鼓励高校毕业生到基层工作的5个专项之一。党中央、国务院高度关心西部计划志愿者,高度重视西部计划和研究生支教团工作。习近平总书记曾多次作出批示或给志愿者回信,肯定志愿者们在西部地区辛勤耕耘、默默奉献,为当地经济社会发展、民族团结进步作出了贡献,勉励越来越多的青年人以志愿者为榜样,到基层和人

民中建功立业，让青春之花绽放在祖国最需要的地方，在实现中国梦的伟大实践中书写别样精彩的人生。

(资料来源:大学生志愿服务西部计划项目介绍.中国青年志愿者网.有改动)

(三) 大学生志愿服务的发展目标

1. 满足大学生发展需要

大学生志愿服务满足了大学生在社交、尊重和自我实现等方面的需要。大学生在参加志愿服务过程中与不同社会阶层和群体接触，可以扩大大学生的社会交际圈。志愿者在服务他人的过程中不断树立起自身的良好形象，赢得别人的爱戴，同时也肯定自己的价值，提升自我意识，满足自身受尊重的需要。

2. 提高大学生综合素质

大学生志愿活动内容与大学生所学专业知识密切联系，让他们能够走出课堂、学以致用，以此促进大学生学习的效果十分显著。大学生通过志愿服务活动可以培养自己的社会责任感和奉献精神，学习新的知识和技能，全面提高各方面的综合能力和综合素质，成长为德智体美劳全面发展的“四有”新人。

3. 丰富思想政治教育载体

志愿服务是一种强调自愿性的活动，它突出了大学生的自主性，符合当代大学生的成长需要。大学生志愿服务作为高校思想政治教育的有效载体，是一种寓教育于实践的崭新形式，它扩大了思想政治教育的覆盖面，有效提高了大学生思想政治教育的实效性、针对性和主动性。

大学生志愿者：社会志愿行动中一支重要力量

在抗击疫情中，有这样一群大学生志愿者，在做好自我防护的前提下，以多种方式参与到防控工作中。有的坚守在宣传一线为大家把疫情防控相关信息及时准确地发布出来，有的利用专业优势制作疫情防控宣传漫画，在网络上传递正能量，还有的回到家投入当地社区疫情防控工作中。

可以发挥专业特长来支持疫情防控工作

2020年2月，中国人民大学环境学院2019级硕士生曹松林正在家乡武汉，和千千万万老乡们一起共同抵御疫情。可以为家乡做些什么？



案例分享



除了和学校一起搭建“众志成城人大人，共战‘疫’情心连心”的活动，为前线同学传递正能量外，他还利用专业知识探索更多可能。

疫情之下，医疗废物处理、医疗废水和城镇生活污水监管、生态环境应急监测等方面都面临巨大挑战，曹松林和老师同学们一起，研究疫情防控对环保治理体系与治理能力的挑战与应对。“未来，我们要研究的是如何利用生态扶贫助力乡村振兴，进一步加强人居环境整治，提升乡村基层组织的治理能力。”

在志愿活动中，个体更能够感受到劳动和奉献的价值

王静雅是首都经济贸易大学劳动经济学院2017级人力资源管理班本科生。对她而言，这个假期最有意义的事情莫过于加入疫情防控志愿服务队伍中。从2020年2月2日报名当天开始，每天值班9个小时。她把这种参与感称为“被需要感”，这也是她一直坚持下去的动力所在。

王静雅的老家在山西省晋城陵川县。在关注疫情的过程中，她了解到自己家所在的社区在招募疫情防控志愿者，想到自己是一名党员，便毫不犹豫地报名参加。“维护秩序、登记出入社区车辆和人员信息、测量体温、劝阻不戴口罩的居民等，都是一些力所能及的事情。老家的冬天格外冷，在室外登记车辆人员信息的过程中，手握不住笔、脚迈不出步的时候很多。想要放弃的时候看到大家仍然在坚守，这一幕给了我坚持的动力，也让我真切体会到了一线工作者在为我们负重前行；我也看到了公平公正、刚直不阿的品质在大家身上闪闪发光。”王静雅说。

（资料来源：刘博超，勒晓燕，姚晓丹.大学生志愿者，抗疫队伍中的重要力量[N].光明日报，2020-02-19.有改动）

二、志愿服务技能

（一）沟通能力

沟通，是大学生走向社会的第一步，具备良好的沟通能力，也是顺利完成志愿服务的第一步。通过培训，加强大学生志愿者与被服务对象的沟通能力，使大学生志愿者学会聆听他人意见，准确地表达自己意图；大学生志愿者与其他志愿者沟通顺畅，可以加强团队合作，提高志愿服务的质量（图4-17）。



图 4-17 劳动锻炼团队协作能力

（二）实践能力

大学生志愿者可以通过工作的经验积累和培训，以及争取一切机会与有经验的志愿者进行交流，提升自己的实践能力，以促进志愿服务更好地进行。

首先，培养大学生志愿者解决问题的能力。通过培训，提高大学生志愿者解决问题的能力，将其在学校所学的专业知识与社会实践相结合；培养大学生志愿者抗挫折能力和提升自信心，提高面对实际困难时冷静、迅速处理和解决问题的能力。

其次，培养大学生志愿者的环境适应能力。大学生志愿服务的性质决定了大学生志愿者总是处在不同的社会环境中。所以，需要志愿者留意服务的环境，了解服务单位的规章制度，尽快熟悉自己在该环境中所要负担的工作，以尽快地进入志愿服务的工作状态。

（三）专业技能

对于一些专业性比较强的志愿服务工作，需提供必要的岗前专业技能培训，防止大学生志愿者出现“虽有热情，但无能力”的情况，增强大学生志愿者社会实践和服务水平，加大对志愿者骨干的培训力度，提高志愿服务的实效性，强化服务效果，提高大学生志愿者的积极性。

拓展阅读

创新人才培养机制

国家层面应建立志愿服务组织人才示范培训机制，有条件的地区可依托高等院校、党校、团校等教育培训机构建立志愿者培训基地，加快培养一批长期参与志愿服务、熟练掌握服务知识和岗位技能的志愿者骨干，着力培养一批富有社会责任感、熟悉现代管理知识、拥有丰富管理经验的志愿服务组织管理人才。国家机关、群团组织、企事业单位、其他社会组织和基层群众性自治组织要积极支持本单位、本社区的专业人才加入志愿服务组织，开展志愿服务活动，不断优化志愿者队伍结构。志愿服务组织要注重招募、使用专业志愿者，建立健全志愿者日常管理培训制度，对于专业性要求高的志愿服务项目，要强化专业知识和技能培训，不断提高志愿者能力素质。引导志愿服务组织通过规范招募、科学管理、创新服务，培养、吸引和留住优秀的志愿者。

(资料来源:关于支持和发展志愿服务组织的意见.人民政协网.有改动)

思政课堂

实践的观点是马克思主义首要的和基本的观点。以志愿精神作为主体的志愿者正是在认识世界和改造世界的实践过程中逐步培养和发展起来的。同时，它又指导志愿者将在实践中积累起来的经验和技能，服务他人和建设社会，在改造客观世界的同时也改造自己的主观世界，完成从认识到实践，再回到认识的辩证发展过程。正如联合国前秘书长安南所说，“志愿精神的核心是服务、团结的理想和共同使这个世界变得更加美好的信念”。

第五节 实习实训

一、实习实训概述

(一) 实习实训的概念

在《职业学校学生实习管理规定》中，对实习的定义为：“由职业学校



扫一扫学一学

安排或经职业学校批准自行到企（事）业等单位进行职业道德和技术专业技能培养的实践性教育教学活动，包括认识实习和岗位实习。”实训主要是指在学校控制状态下，按照人才培养的目标，对学生进行职业能力训练的教学过程。实训的主要目的在于在实训环境下将学生的实操能力在理论的引导下锻炼并培养出来。实训是培养高技能型人才的关键教学环节，是对学生进行专业岗位技术技能培训与鉴定的重要的实践教学形式之一。实训的最终目的是全面提高学生的职业素质，最终达到学生满意就业、企业满意用人的目的。

（二）国内院校实习实训的模式

1. 校内实习实训培养模式

学校根据课程培养目标、专业大纲计划，制定实训课程要求。要求学生在所学专业内必须掌握多门课程知识，掌握多种技术技能，能够在特定的时间内进行装调、维修、做出成品等。学生应通晓多方面的知识和技能，在面对多种岗位需求时能够短时间内培训上岗，能力强的学生还能成为企业技术骨干。但在校实训也有局限性，对学生来说模拟的实训和真实的实习环境有不同的感受。

2. 订单式培养模式

许多企业出于用工的迫切要求和需求量，也为了省去培训员工的时间和场地，和学校开展订单式培养。学校按照企业用工的标准对学生进行理论和实践技能的培训，针对性和专业性都非常强，学生按照标准完成课后能够直接上岗进行实际工作。此模式需要学生和企业签订合同，即毕业后必须在企业工作几年，企业也会给在校的优秀学生颁发奖学金，甚至提供学费，以此期望优秀的学生毕业后能成为企业员工。

3. 合作式培养模式

企业需要新鲜力量的注入，需要研发新产品、新技术、新设计，对技术工人的要求是年轻、有活力、肯学习、有冲劲，不会被习惯性、依赖性所影响。学校也需要企业给学生的毕业设计、毕业实习等提供岗位、机会，为学生的顺利毕业增加砝码。合作式培养满足了企业、学校、学生三方面的需求，是很好的培养模式。

4. 企业实训模式

企业实训一般是指安排学生在毕业前半年到一年的时间在企业实习（图4-18），巩固自己的理论知识，锻炼自己的技能，了解企业的产品，了解企业对员工的要求，了解企业的文化及员工升职的条件和福利，使学生对自

己的职业规划有初步的想法，并且能够在企业环境里尽快转变身份。企业也需要吸收新鲜力量以提高技术水准，吸纳创新力量的融入。企业接纳学生实习，展示企业内涵，也是一种向社会宣传自己的方式。



图 4-18 大学生在企业实习

5. 工学交替模式

工学交替模式是指学生在校学习一去企业锻炼一回到学校学习，时间一般安排在学生毕业前两年。在企业实训期间学生是双重身份，既是学生，又是职员。在企业里，学生把自己所学的知识 and 技能应用于实际岗位，同时可以学到很多在学校学不到的知识；再次回到学校时，学生的思想会发生一些转变，会让自己更加有紧迫感。

6. 自主创业模式

自主创业一般是指学生在毕业前半年到毕业后一年的时间内自己创业。职业学校对学生设置有SYB（创办你的企业）、SIYB（创办和改善你的企业）等创业培训，对学生进行创业目的、创业准备、创业计划等全方位的培训，让那些有创造精神和有资金支持的学生能够实现自主创业。

大学生实习的故事与困惑



案例分享

★★★★★

故事一：

学生小A是专科生，大一时消沉懒散，老师百般劝说，他也难以做出改变，经常缺课睡懒觉，不参与任何比赛活动，成绩也岌岌可危，位于挂科边缘。大一暑期小A去一家企业实习，估计是受到轻视，回来以后和父母说要考专升本，要提升学历。开学后他再也不睡懒觉了，还时不时找老师指点，有空也积极帮助集体做些事，晚上自己主动夹本书上自习。同学们说他变了，好像换了个人。父母说这还是自己以前的孩子吗？难以置信。

我想，一个人要想改变自己的状态，总需要一次强烈的刺激或特殊的际遇。我一直认为，除非自己想清楚，不然别人很难说服你。经历，比道理更会讲道理。

故事二：

三本学生小B，凭借在微博分享自己做的PPT，并与图书作者和出版社联系沟通，得到作者推荐，拿到在出版集团实习的机会。要知道，这种实习机会以前只对名校学生开放。有很多学生自我感觉良好，等到求职受挫时，又很郁闷，奇怪为什么那些企业都看不到自己这样的人才？

企业都很忙，没有时间精心发现你有一颗想上进、想努力但还没有任何成果的心，所以要抓住一切机会展示自己。

故事三：

学生小C问：学校安排实习了，是自己喜欢的一家企业，本来觉得挺不错，但是听说和自己处不来的室友也要去那里，瞬间有些不想去这家公司了。

你是去实习，不是去交朋友。每个人都有自己喜欢的人和不喜欢的人，室友会因为不想和你在一起就放弃理想的实习机会吗？人生短暂，干吗盯着那些不喜欢的人呢？未来公司里大多数人都是你喜欢的，或者至少是你不讨厌的，但也有一部分人是你无法喜欢的。这有什么关系呢？你总不能把不喜欢的人都辞退掉吧？喜欢就多沟通、多来往，不喜欢就保持正常的职业交往，要学会搁置自己的情绪看问题。

故事四：

何帆老师在他的《大局观》一书里提到这样一个分享：你在哪里读书？是综合性大学还是文理学院，是公立学校还是私立学校？从长远来看，这对学生的职场表现并无本质的影响。几乎所有成功的学生都

会提到两件事，对他们来说最为重要。

第一，他们在学校或职场里遇到真正关心他们、激励他们的导师。

第二，他们有过至少一段实习经历，并从实习当中发现自己的长处和短处，以此为基础找到人生目标。

简单来说，首先你的第一任师傅或对你影响最大的师傅非常重要，他会影响你的一些学习理念、工作理念。其次，在实践中真实地了解现实工作情况是怎样的，有助于我们更好地选择某个为之努力的行业。

实习能够帮助我们更好地了解一个行业、一个岗位，很多事情不去亲自做一做，是很难了解它的真实情况的。实习不一定能立刻帮自己找到最适合的岗位，但至少可以排除掉一些自己不喜欢、不擅长的岗位。

抓住实习的机会，多出去走一走、看一看、练一练，未来的路才能走得更准、更稳。

（资料来源：大学生实习的故事与困惑·中国大学生就业网·有改动）

二、高校大学生参与实习实训的主要途径

（一）科研院所实习实训

部分学校会组织学生赴合作单位如科研院所开展短期实习，在院所导师、研究生的指导下，聆听院士、学者所作的科普报告、院所介绍，参观实验室，参加组会，协助处理研究所日常工作。其特点是时间短，组织难度相对较小，适合低年级本科生，易于较大规模实施。

拓展阅读 ★★★★★

2019年“中国科学院——香港青年实习计划”

由香港特别行政区政府和中国科学院联合举办的“中国科学院——香港青年实习计划”（图4-19）始于2018年，2019年是第二届。中国科学院自动化所、计算所、软件所、微生物所、数学院和物理所组建了一支由40名科研人员组成的导师队伍，指导香港大学生参与了人工智能、数学、物理、生命科学等领域的17个课题研究与实践。



图 4-19 “中国科学院——香港青年实习计划”开学礼

实习过程中，香港大学生深入实验室开展动手实践，在导师团队的悉心指导下完成了多项成果。例如，有的同学利用多模态磁共振成像数据，完成了不同脑区和全脑尺寸的个体化的脑图谱绘制；有的同学利用深度学习构建了人机对抗的智力游戏；有的同学在实践中摸索研究方法及手段，寻找新的超导材料等。

香港大学生代表孙让扬表示，在国家顶级科研机构的实习令他们受益匪浅，不仅开阔了眼界，而且提高了专业技能，自己将认真总结学到的知识与经验，应用到未来的学习与工作中。

中国科学院副秘书长高鸿钧说，当前国家的科技发展已经进入新时期，重大创新成果不断涌现，青年人扮演的角色也更加重要。通过在国家最高科学殿堂的实习，香港大学生有机会接触我国前沿科创成果，聆听著名科学家的教导，有助于充实知识储备，激发创新的动力与自信，并为香港与内地的科技合作搭建桥梁。

（资料来源：马岩.“2019年中国科学院——香港青年实习计划”在京结业.
新华网.有改动）

（二）企业公司实习实训

为增强大学生实践能力、创新精神和社会责任感的培养，学校通常会组织大学生到企业进行短期实习实训，一般为一个月时间，主要目的为深化课堂教学，让学生了解社会、接触生产实际，获取、掌握生产现场相关知识。同时，目前很多企业会设置实习的能力，大学生可利用假期、周末等空闲时间申请到企业实习以锻炼提升自己。

（三）创新创业实训

近年来，国家为支持大学生创新创业出台了一系列政策措施，但是大学生在创业过程中最缺乏的不是资金，而是知识和技能，只有具备一定的能力创业才有成功的可能。目前很多高校设立创新创业实训中心，开设创新创业课程，以引领、扶持大学生创新创业为核心，通过组织大学生参加创业大赛、项目模拟等方式增强学生的创新认知和创业意识，对大学生创新创业能力进行培养。

案例分享 ★★★★★

钱立权：90后“设计男”的文艺创业之路

钱立权的创业路是从免费开始的。大一时，他通过为学院、社团设计集体服装发现了商机。尽管这一过程并没有赚到钱，但是他得到了大家的认可，开启了自己的“文创”之路。

2016年，钱立权毕业于湖北工业大学，获得艺术学学士学位，同年考取该校艺术设计专业硕士。

在校期间，钱立权带领团队先后获得教育部“第三届中国‘互联网+’大学生创新创业大赛银奖”、武汉市“2017高创之星十强”、国台办“海峡两岸创新创业邀请赛三等奖”等荣誉。他个人已是武汉文化创新产业促进会会员，湖北省收藏家协会会员，武汉雅格创意文化传播有限公司、武汉雅格时代科技有限公司、湖北中豪广告有限公司三家企业的执行董事。

他创办的武汉雅格创意文化传播有限公司是一家涵盖文创产品开发、“线上教育网校+线下门店”、创意设计三大板块的综合型文化创意公司。公司先后参与了20余家上市公司、政府开发区的文创产品研发与旅游形象规划设计，并对口联系嘉禾装饰等业内知名设计公司业务。另外，公司帮助近千名大学生走上工作岗位，并带动身边有创业理想的同学创业。

经过几年发展，钱立权的公司逐渐有了知名度。2017年8月，一家文创产品生产企业慕名而来，想让钱立权团队结合陕北南泥湾红色文化设计一套文创产品。钱立权前后易稿10多次，还多次前往陕北考察，经过4个多月的反复沟通，摆件、书签、雕塑等一套24件产品最终出炉。

钱立权介绍，他创办的公司不仅兼顾了文创产品的设计与销售，还致力于设计类教育培训。前不久，他们开发的一套培训软件取得了8项国家软件著作权。

在钱立权看来，21世纪是一个最好的时代，也是一个最坏的时代。信息过于扁平化对知识提出更高要求，很多传统行业都将被人工智能取代，对创业者的技术性、科学性提出更高要求。“我们创业之前一定要好好地准备。现在的人们只会注意阳光灿烂下的花枝招展，很少会注意狂风暴雨后的残枝碎叶。所以，一定要对一个行业了解三年以上再去创业，不要盲目创业。”他说。

(资料来源:KAB创业俱乐部.专注成就梦想,90后“设计男”的文艺创业之路.中青在线.有改动)

(四) 政府部门、事业单位见习

为促进就业，增强大学生的实践能力，各地市政府机关、事业单位通常在暑假、寒假组织大学生见习活动。通过实践学习，让大学生将理论知识在实践中得到验证，培养他们灵活运用知识的能力，增加社会接触，扩充知识面，为他们毕业后顺利融入社会打下坚实基础。

2019年共青团中央全国大学生实习“扬帆计划”

近日，共青团中央印发《关于进一步做好服务大学生就业工作 深入开展全国大学生实习“扬帆计划”的通知》(以下简称《通知》)。《通知》提出，按照《中长期青年发展规划(2016—2025)》有关要求，共青团将发挥组织优势和育人功能，整合各级党政机关、企事业单位资源，为大学生提供实习岗位，帮助大学生在实习实践中深入了解国情社情，树立正确就业观，储备就业工作经验，为就业做好积极准备，实现更高质量和更加充分的就业。

据了解，“扬帆计划”分为政务实习、企业实习两部分内容，将分级、分层次组织实施开展。团中央将协调中央和国家机关、部分大型国有企业、大型知名民营企业，在全国范围内为在校大学生提供实习岗位，同时组织开展中央和国家机关实习工作。各省级团委将协调省直机关和本地企业，为区域内在校大学生提供实习岗位，同时组织开



拓展阅读



展本地实习工作。“扬帆计划”还将开展职场体验系列活动，组织在校大学生走进大型知名企业，通过访问交流、高管分享、模拟面试等方式感受真实职场生活。

据悉，“扬帆计划”将于每年的7~8月集中开展，在校大学生可向所在学校团组织了解情况、报名参加。

(资料来源：共青团中央启动全国大学生实习“扬帆计划”[N].中国青年报，2019-04-26.有改动)

(五) 海外研修实习实训

有条件的高校和海外合作院校或海外知名企业签订合作项目，定期选拔一定数量的学生到海外进行短期实习实训，这样一方面学生可以了解、学习国外先进知识和技术，另一方面让学生了解海外文化，提升综合素质，提升就业竞争力。

思政课堂

★★★★★

学校在德育工作中，必须有意识、有目的地加强对大学生职业素质的培养，实习实训正是培养学生职业素养的重要阵地。学生在实习实训过程中，要遵守实习规章制度，培养责任意识；要重视团队精神，养成与人交往合作的能力等。

课后思考

★★★★★

1. 作为新时代的大学生，应如何理解低碳生活？
2. 在日常的学习生活中，你能否真正做到低碳呢？
3. 你是否见过校园中有以下浪费现象？是否也这样做过？
 - (1) 洗手间的水龙头长期滴水，却无人问津。
 - (2) 学生宿舍没有人时灯还一直亮着。
 - (3) 食堂餐桌上放着的餐盘中还有许多未吃一口的包子。
 - (4) 打印纸张只用完单面便丢弃。
 - (5) 一次性筷子、餐盒堆积在垃圾箱里。
 - (6) 笔芯没用完就被丢弃。
4. 勤工助学对大学生的发展有哪些促进作用？
5. 如何正确认识大学生志愿服务？
6. 新时代大学生应如何积极参与到志愿服务当中？

7. 新时代大学生实习实训的途径有哪些？结合自身经历，谈谈实习实训对自己的帮助。

8. 调查了解身边参与志愿服务的典范，并举例分析。