

中等职业教育课程改革创新教材

中职生入学教育教程

主 编 方 霞 江 淹 姚 锋

副主编 李昔辉 王鹏飞 王 美

胡湘毅 黄 乾 余燕艳

吴 漫 张胜波 姚维君

 中国传媒大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中职生入学教育教程 / 方霞, 江淹, 姚锋主编. -- 北京 : 中国传媒大学出版社, 2024.2
ISBN 978-7-5657-3567-7

I . ①中… II . ①方… ②江… ③姚… III . ①入学教育—中等专业学校—教材 IV . ①G718.3

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2024) 第 022690 号

中职生入学教育教程

ZHONGZHISHENG RUXUE JIAOYU JIAOCHENG

主 编 方 霞 江 淹 姚 锋

策划编辑 温晓芳

责任编辑 温晓芳

封面设计 杨 楠

责任印制 李志鹏

出版发行 中国传媒大学出版社

社 址 北京市朝阳区定福庄东街 1 号 邮 编 100024

电 话 86-10-65450528 65450532 传 真 65779405

网 址 <http://cucp.cuc.edu.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 清淞永业 (天津) 印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 9.75

字 数 126 千字

版 次 2024 年 2 月第 1 版

印 次 2024 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5657-3567-7/G · 3567 定 价 39.80 元

本社法律顾问：北京嘉润律师事务所 郭建平



党的二十大报告指出，教育、科技、人才是全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑。必须坚持科技是第一生产力、人才是第一资源、创新是第一动力，深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略，开辟发展新领域新赛道，不断塑造发展新动能新优势。

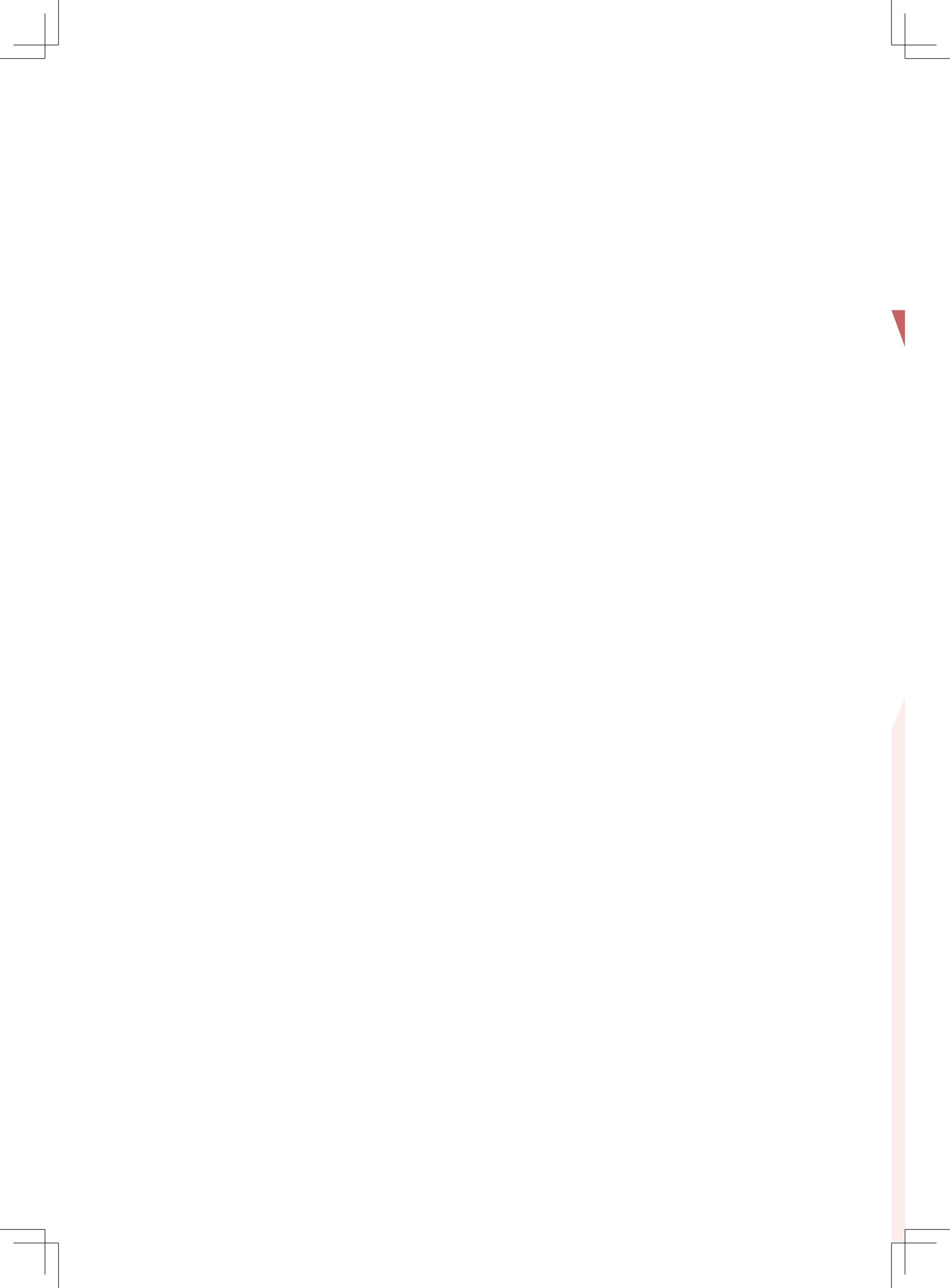
思想是行动的先导，理论是实践的指南。金秋时节，来自全国各地的新生踏入中职校门，迎接崭新的校园生活。但是，昨天还是初中毕业生的他们，也许还很难一下子转变，难以从思想上、心理上、学习方法上、生活方式上适应新的学习和生活。因此，帮助和指导新生尽快且更好地适应中职生活，使其顺利地迈出第一步，是非常有必要的。

对于每一位刚刚步入中等职业学校的学生而言，需要了解中职生活的方方面面，从而尽快融入新生活，早日成才。因此，为适应中等职业学校学生的入学需要，满足社会对职业学校学生的要求，紧密结合现代社会对人才的新要求，根据职业学校的教学特点，我们编写了本书。

本书共十课，分别为“开启人生新起点”“自学、自立、自律”“厚植爱国情怀”“遵国法、守校规”“关注校园安全”“身心健康”“劳动创造价值”“增强文化自信”“提升人际交往能力”“规划职业生涯与人生”。本书既可作为中职学校学生入学教育的指导教材，也可作为班主任、学生管理工作者的参考用书。

本书在编写过程中参考了大量资料，在此对相关作者表示衷心的感谢！由于编者水平有限，书中难免存在疏漏之处，恳请广大读者给予批评指正。

编 者





第一课 开启人生新起点 / 1

- 第一节 新舞台、新挑战 / 2
- 第二节 入学军事训练 / 6

第二课 自学、自立、自律 / 15

- 第一节 中职阶段的学习特点与学习方法 / 16
- 第二节 养成良好习惯 / 20
- 第三节 自律及自我效能感 / 23

第三课 厚植爱国情怀 / 31

- 第一节 践行社会主义核心价值观 / 33
- 第二节 “五育”并举、立德树人 / 37

第四课 遵国法、守校规 / 43

- 第一节 尊重法律权威，提升法制素养 / 44
- 第二节 遵守校规校纪，提高自我约束能力 / 46

第五课 关注校园安全 / 55

- 第一节 珍爱生命 / 56
- 第二节 预防网络诈骗 / 61
- 第三节 抵制校园霸凌 / 64

第六课 身心健康管理 / 71

- 第一节 自我认知、自我塑造 / 72
- 第二节 拥有健康体魄 / 73
- 第三节 打造阳光心态 / 77

第七课 劳动创造价值 / 91

- 第一节 树立正确的劳动价值观 / 92
- 第二节 劳动精神、工匠精神 / 94
- 第三节 劳模榜样力量 / 97

第八课 增强文化自信 / 103

- 第一节 中华优秀传统文化 / 104
- 第二节 我国改革开放取得的伟大成就 / 107

第九课 提升人际交往能力 / 115

第一节 沟通与交流 / 116

第二节 诚信与感恩 / 122

第十课 规划职业生涯与人生 / 129

第一节 生涯与职业生涯 / 130

第二节 拟定职业目标 / 135

第三节 培养终身学习理念 / 140

参考文献 / 147





第一课

开启人生新起点



开课导读

中等职业教育是以培养具有较强的实践能力，面向生产、服务和管理一线职业岗位的实用型、技能型专门人才为目的的职业技术教育，是职业技术教育的初级阶段。对于每一位刚刚步入中等职业学校的学生来说，了解中职生活的方方面面，尽快融入新的学校生活是其首要任务。



思政小课堂

以党的二十大精神为指引，创新教育形式，开展主题鲜明、内容丰富的新生入学专题教育，可切实帮助新生适应新环境的学习与生活，坚定理想信念、秉持家国情怀、锤炼意志品质。新的阶段开启新的征程，新的时代承载新的梦想，学生要在民族复兴的征程中激扬青春，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。

第一节 新舞台、新挑战

一、新的舞台：

(一) 中等职业技术学校概述

随着时代的不断发展，职业教育越来越受重视。中等职业技术学校在对学生进行基础教育的基础上，注重学生的实际能力与职业素养的培养，旨在为社会培养一批具有现代职业素养的技能型人才。

中等职业技术学校的课程设置主要包括理论课程和实践课程两部分。在理论课程方面，学生将接受与其职业有关的基础理论知识。在实践课程方面，学



生将通过实际操作，掌握其职业所需的多种技能。这种课程设置可以帮助学生在毕业后胜任其工作，有一定的职业发展空间。

中等职业技术学校的办学特点不仅在于其职业化的教学内容，还在于其培养方式。它是以职业为导向、以人才培养为目标，充分考虑学生的个性发展和职业兴趣，注重培养学生的职业素质、实践能力、创新能力和终身学习能力，培养全面发展而不是片面发展的职业人才。

总之，中等职业技术学校在当前的职业教育体系中占有举足轻重的地位。它注重与职业市场的紧密结合，以企业需求为导向，注重学生实际操作能力的培养，致力于为社会培养一批带有强烈职业意识和职业素质的技能型人才，对于促进国家经济发展和社会进步起到了积极的推动作用。



(二) 中职学校与普通高中的区别

中职学校与普通高中有着明显的区别。它们的起源、职能、实施机构不同，培养目标、培养方式、专业与课程设置也不同。中职学校侧重实用性技能的训练，而普通高中则偏重学术性知识的传授。

1. 培养目标不同

中职学校主要培养既具有专业知识，又具有专业技能，能够进行技术指导并将设计图纸转化为所需实物，能够运用设计理念进行现场指挥的技术人才。而普通高中主要培养的是研究型人才、探索型人才及设计型人才。

2. 培养方式不同

中职学校着眼于培养学生在实际岗位上所需的动手能力，强调理论与实践并重，因此将技能训练放在极其重要的位置，讲究做中学，倡导以知识够用为原则，缺什么就补什么，实践教学所占的比例特别大。这样带来的直接效果是，与普通高中相比，中职学校所培养的学生，在毕业后所从事的工作同其所受的职业教育的专业往往是对口的，他们有较好的岗位心理准备和技术准备，因而



能迅速地适应多种工作要求，为企业或单位带来经济效益。而普通高中则以理论教学为主，虽说也有实验等联系实际的环节，但更多的是为了更好地学习、掌握理论知识，着眼于理论知识的理解与传授。

3. 专业与课程设置不同

在专业设置及课程设置上，中职学校是以职业岗位能力需求或能力要素为核心来设计的，而普通高中则是根据学科知识体系的内部逻辑来严格设定的。就中职学校的专业而言，可以说社会上有多少种职业就有多少个专业；就中职学校的课程设置而言，也是通过对职业岗位的分析，确定每种职业岗位所需的能力或素质体系，再来设置与之相对应的课程体系。

二、新的挑战：

(一) 环境方面

中职生入校后，生活环境会发生很大的变化，很多学生一开始并不能适应。虽然随着时间的推移，这种不适应感会逐渐减轻，但是积极主动地去适应环境，可以帮助学生更快、更好地投入新的学习生活。有助于尽快适应环境的方法有：多请教老师、高年级学生，向他们了解学校的布局、作息时间、基本要求等；多走多看，亲身感受新环境；尽快进入角色，按照中职生的标准要求自己。





(二)思想方面

新生刚入学时，最需要克服的思想倾向有两种：一种是过分松弛，不求上进；另一种是嫌弃自己所学专业，蹉跎岁月。

拼搏之后，适当地休息和调整是必要的。“一张一弛，文武之道”，有松有紧才有节奏，而良好的节奏又是正常生活和“长效动力”的保证。但是，如果进入一个新阶段后，便彻底放松，不思进取，则是非常不可取的行为。例如，有的新生成功入学后，就放松了对自己的要求，只求及格过关，往往会导致留级或退学等严重后果。

新生都有自己的理想和志向，希望所学能遂所愿，但实际上并非都能诸事如意。当第一志愿没被录取时，不应垂头丧气，而应正视现实，在现实中萌生新的追求。对于专业或职业，只是社会分工不同，并无高低贵贱之别。构筑社会这座“大厦”，需要各种专业人才，如果大家都追求热门专业，那么这座“大厦”就难以建成。因此，学生切不可因所学非所愿而自寻烦恼，蹉跎岁月。至于院校之区别，并不是个人能否成才的决定性因素，决定一个人能否成才的关键在于自己。况且将来还可以通过继续接受教育而转换专业，进一步提升自我。

(三)学习方面

中职与初中相比，在学习上发生了一系列变化：知识量大了、课程多了、活动多了、要求高了等等。想要适应新的学习，就要做好二者的衔接。

1. 新旧知识上的衔接

中职生要在课前做好预习，积极主动地学习新知识。当遇到与旧知识相关的内容时，要主动复习。

2. 学习习惯上的衔接

学习习惯是在学习过程中经过反复练习，形成的一种个体需要的自动化学习行为模式。良好的学习习惯有利于激发学生学习的积极性；有利于形成学习策略，提高学生的学习效率；有利于培养学生的自主学习能力；有





利于培养学生的创新精神和创造能力，使学生终身受益。

3. 学习方法上的衔接

初中教学重牵引，教师授课细致、进度较慢，知识重复且多为机械记忆，而中职教学知识面广、专业性强且与生活联系紧密。如果学生还是延续之前的学习方法，显然是不合适的。因此，进入中职学校学习后，应在教师的指导下，找到新的学习方法，从而更好地学习新知识。

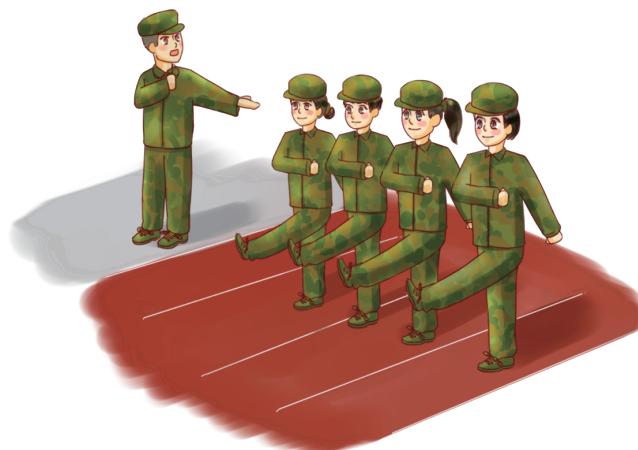
(四)生活方面

许多新生是第一次离开父母，独立生活。有些新生独自入学报到之后，常常因为思念家人而悲伤落泪。实际上，人是不可能永远和父母家人在一起生活的，独立学习、生活正是锻炼自己的良机。因此，新生要尽快融入集体，适应集体生活；要学会关心他人、严于律己、诚实守信；要拥护集体核心，维护集体利益。另外，还要调整生活习惯，由依赖到自理、由被动到主动。



第二节 入学军事训练

军训，作为新学期的第一课，通过训练学生吃苦耐劳、把握自由与纪律的尺度，可以增长才干，有助于学生迎接机遇与挑战。这就要求参加军训的学生用心融入其中，去学习、去锻炼、去磨砺。其目的是增强国防意识与集体主义观念，深刻领悟“立德、力学、力行、立新”的真正含义；培养团结互助的作风，增强集体凝聚力与战斗力；提高生活自理能力，培养思想上的自立和独立，养成严格自律的良好习惯。





一、新生参加军训的重要意义：

(一) 军训是培养学生德、智、体全面发展的需要

学校教育担负着传授科学文化知识、为社会主义现代化建设培养各类专门人才的重要任务。要完成这个任务，需要通过多种途径，而学生军训就是为培养合格人才而采取的一项重要措施。学生军训，除了指导学生学习初级军官和士兵必须掌握的基本知识和基本技能以外，还要对学生进行政治教育，组织学生学习我国近代史，了解革命先驱奋斗的道路和英勇事迹，学习党的路线、方针和政策，增强同党中央在思想上和政治上保持一致的自觉性。

(二) 军训是加强全民国防教育的需要

国防教育是全民教育的一项重要内容，也是当代学生思想政治教育的重要组成部分。历史经验表明，一个国家、一个民族的强弱兴衰与国民国防意识的强弱有密切联系。学生既有较高的科学文化知识，又年轻力壮，他们是国家最有希望的一代，是国防兵员的主要来源。加强全民的国防教育，首先要加强学生的国防教育，提高他们的国防观念。要做到这一点，最有效的途径就是对学生进行军事训练。通过军事训练，对学生进行爱国主义、革命英雄主义和人民军队的传统教育，激发学生的爱国主义热情，增强其建设祖国、保卫祖国的责任感，从而推动全民国防教育的发展，弘扬中华民族崇勇尚武的传统美德，使学生树立居安思危、常备不懈、有备无患的国防观念。

二、新生参加军训应注意的事项：

我国各个学校一般都把军训安排在开学初，即每年九月左右，此时正是一年中最热的几个月份之一，这时候军训恰恰能达到训练的目的和意义，真正地培养人、锻炼人。但做好军训期间的防护和保健措施，也是十分必要的。以下提供一些军训期间常见的问题及处理方法，希望同学们能够度过一个难忘而又安全的军训生活。



(一)军训常见的问题及处理方法

1. 中暑

中暑是指高温或引起高热的疾病使人体体温调节功能紊乱而发生的综合征。

军训中，在烈日下操练的中暑属于日射型的中暑。根据中暑症状的轻重，又可以分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。先兆中暑是指在高温环境中工作一段时间后，出现轻微的头晕、头痛、耳鸣、眼花、口渴、浑身无力及步态不稳等不良反应。轻症中暑是指除以上症状外，还发生体温升高、面色潮红、胸闷、皮肤干热，或有面色苍白、恶心、呕吐、大汗、血压下降、脉细等症状。重症中暑是指除以上症状外，常突然昏倒或大汗后抽风、烦躁不安、口渴、肌肉疼痛及四肢无力。

中暑处理：首先停止训练，迅速带中暑者脱离高热环境，移至通风好的阴凉地方，解开中暑者衣扣，让其平卧，用冷水毛巾敷其头部，扇风，并给予清凉饮料。若症状未能缓解，应及时送往医院。

若出现恶性高热、痉挛、休克、昏迷
应拨打120急救中心，尽快就医



2. 腹泻

腹泻主要有三大原因：一是进食不当食物或食物被细菌感染；二是饮食习惯的改变，尤其是外地来的同学，自身肠胃对于当地的食物还未能适应；三是早上喝冰饮料。

腹泻处理：恶心、腹泻不严重者多喝盐水，盐水比例为1杯水+1/4匙盐；严重者应及早就医。



3. 外伤

外伤一般包括扭伤、皮肤擦伤、抽筋、脚板起疱等。其处理方法如下：

(1) 扭伤、皮肤擦伤：伤口干净者，先用过氧化氢消毒，再擦红药水和碘酒；伤口不干净者，到医院清洗包扎。



(2) 抽筋：出现小腿抽筋，先将伤者的小腿放平，拉住脚掌把筋拉直，直到不再抽筋。24小时后用跌打酒按摩。

(3) 脚板起疱：用酒精消毒，用针扎两个孔（扎一个孔存在水疱液流出不彻底的缺陷），把水疱中的液体挤出。若溃疡面不大，则让其自然恢复；若溃疡面大，则需要用纱布包扎。

在军训中如果有同学出现以上症状，应及时报告教师。学校每天都会安排医护值班人员，能在第一时间给予新生帮助。

(二) 军训注意事项

军训过程中学生们进行了较为剧烈的运动，因此在军训结束后学生要注意自身的保健。

1. 不宜立即停下来休息

剧烈运动时血液多集中在肢体肌肉中。肢体肌肉强力地收缩，会使大量的静脉血迅速回流给心脏，心脏再把动脉血输送给全身，因此血液循环极快。如果剧烈运动刚一结束就停下来休息，肢体中大量的静脉血就会淤集在静脉中，心脏就会缺血，大脑也会因心脏供血不足而出现头晕、恶心、呕吐、休克等缺氧症状。所以剧烈运动刚结束时还应做些放松调整的活动，如长跑之后逐渐改为慢跑，再走几步、揉揉腿，做几下深呼吸。这样能使快速血液循环慢慢平稳下来，有利于消除肌肉中的乳酸，消除疲劳。

2. 不宜立即大量饮水

剧烈运动后如果因口渴一次性喝水过多，会因为汗液大量流失而导致钠代谢平衡失调，发生肌肉抽筋等现象。由于剧烈运动时胃肠血液少、功能差，对水的吸收能力弱，过多的水会渗入细胞和细胞间质，而脑组织被固定在坚硬的颅骨内，脑细胞肿胀会引起脑血压升高，使人出现头疼、呕吐、嗜睡、视觉模糊、心律缓慢等水中毒症状。一次性喝水过多，胃肠会出现不舒适、胀满之感，若躺下休息，更会因挤压膈肌而影响心肺活动，所以，剧烈运动后即使口渴也不宜一次性喝水过多，应采用“多次少饮”的方法喝水。

3. 不宜马上吹风或洗澡

有人图一时痛快，剧烈运动刚一结束，就马上用电风扇吹风、进入空调室

或在阴凉风口处乘凉。这样做会带走身体大量热量，使皮肤温度下降过快，通过神经系统反射活动，引起上呼吸道血管收缩，鼻纤毛摆动变慢，降低局部抗病力量，此时寄生在呼吸道内的细菌病毒就会大量繁殖，极易引发伤风、感冒、气管炎等疾病。还有些人剧烈运动后就立即洗澡，易发生小腿抽筋的现象。因此剧烈运动后应先擦干汗液，等不再出汗时，再进行洗澡较为妥当。

4. 不宜立即吃饭

剧烈运动时，由于血液多集中在肢体肌肉和呼吸系统等处，而消化器官中的血液相对较少，消化吸收能力差，运动后需要经过一段时间的调整，消化功能才能逐渐恢复正常。所以剧烈运动后，如果马上就吃饭，会增加消化器官负担，对食物营养的吸收能力也会变差。



案例分享



军训掠影

一个女生的军训日记

短短的十几天，让第一次穿上迷彩服的我们体会到了军训的真正味道——苦、辣、酸、甜。

苦——每天迎着朝霞出操，伴着月光拉练。一站就是个把钟头，脚跟发麻；走正步，一走就是几百个来回，四肢发酸；用尽力气地踏步，想动不能动，想笑不能笑。铁一样的纪律约束着我们。军训的确很苦。



辣——烈日骄阳毫不留情地炙烤着我们，如同夏天吃了辣椒般火辣。然而我们却要顶着这火辣辣的阳光继续训练。烈日下，军训“辣味”十足。

酸——无论是在烈日下还是月光下，我们反复做着那套动作，来来回回。双腿发麻的我们，心里酸溜溜的、鼻子酸酸的，眼泪在眼眶里打转，但我们没有哭，因为我们是“军人”。

甜——军训有苦、有辣，自然也有甜。那是在训练休息的时候，教官一改严肃的态度，变得和蔼可亲。他们教我们唱军歌，讲述他们在军营中的故事……



此时，我们多么希望时间能走慢一点，让我们能好好地享受这甜美的时光。

苦、辣、酸、甜，这就是军训的真正味道。

我们发现，军训的过程，其实也是不停竞赛的过程。会操、合唱、板报、内务，样样都要比，样样都会影响最后的评选结果。大家的集体荣誉感从没有如此强烈过。

除了队列训练，我们在生活中的竞争也很激烈。校广播台办公室内，几个负责军训宣传工作的同学讨论着军训投稿的文章，与其他连队的差距让他们急得团团转。他们一次又一次地筛选符合条件的稿件，希望能赶快把差距赶上。以前，同学们很少有舞文弄墨的机会，而这段时间，一天一篇的感想文章让大家几乎都成了文人。



活动目标

1. 在参观校园活动中体验乐趣。
2. 了解学校先进事迹，培养“知校、爱校、荣校”的意识。
3. 构建积极向上、奋发进取的校园文化氛围。
4. 了解学校历史，增强爱校热情，为以后更加顺利地开始学校生活打下基础。

活动导入

为了让新生快速适应学校生活，可以组织学生参观校园，让学生在参观的同时，能够深入了解学校的创校背景，更好地了解校情、校史，并通过活动中的接触，增进同学之间的认识与了解。



活动环节

一、参观流程

(1) 活动当天对各报名参观人员进行签到，人员全部到齐后，将所有学生带到校园。

(2) 到达目的地后，有序列队，在各部门部长和领队的带领下进入校园参观。

(3) 由会长和各部门部长对此次活动进行总结。

(4) 组织参观人员返回。

二、活动注意事项

(1) 参观的同学应按时到达集合地点，按照领队和各部门部长要求进行参观活动。

(2) 各参观人员应认真有序地进行参观，不得与其他同学发生冲突，一切行动应以集体利益为重。

(3) 活动中遇到问题及时反映。

(4) 活动中工作人员将对参观人员进行监督，避免发生违纪现象。

(5) 遵守外出参观纪律，文明顺利地完成活动。

三、应急预案

(1) 当有学生出现不适情况时，需立即停止参观活动。

(2) 如有学生在参观过程中与同学或讲解员发生争执，应马上制止，减少不必要的损失。

四、备注

(1) 各部门部长应提前到达参观地点，等待学生到达，并派专人负责学生的签到情况。

(2) 活动结束后，应专人负责校园的卫生情况，保证校园干净整洁。

(3) 各部门部长应切实负起责任，保证学生们的安全。

活动小结

参观校园，了解校史，使学生牢记校规校纪，养成良好的行为习惯，提高自我约束能力，身体力行地构建奋发向上的校园文化氛围。



活动体会

