

国家级重点课题

“整体构建学校德育体系的研究与实验”研究成果

德育



中等职业学校一年级

修订版

中央教育科学研究所德育研究中心总课题组 编

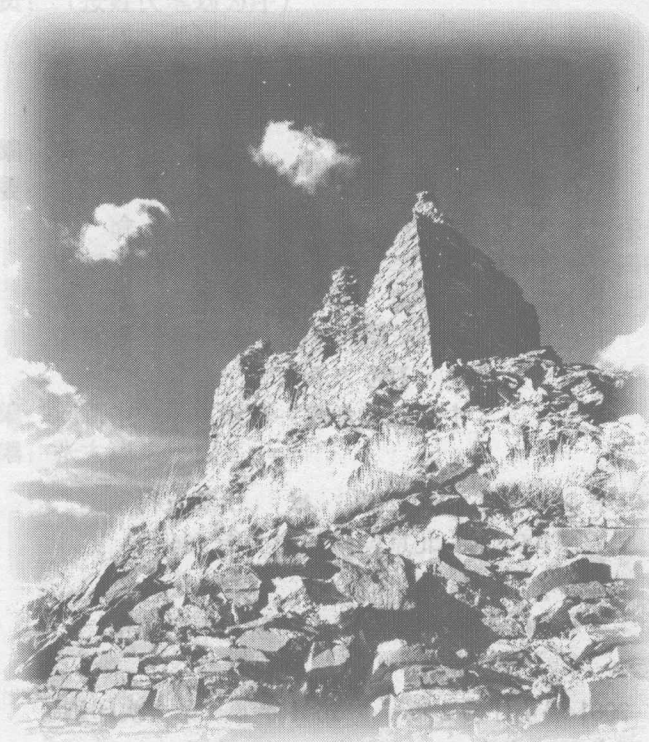


人民出版社

德育

(中等职业学校一年级)

中央教育科学研究所德育研究中心总课题组 编



人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

德育:中等职业学校一年级/中央教育科学研究所德育研究中心总课题组编

- 北京:人民出版社,1998.8

“九五”国家重点课题“整体构建学校德育体系的研究与实验”研究成果

ISBN 7-01-002878-8

I . 德…

II . 中…

III . 德育 - 专业学校 - 补充教材

IV . G711

德育 DE YU 中等职业学校一年级

人民出版社 出版发行
(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京运乔宏源印刷厂 新华书店经销

2001 年 4 月第 2 版 2001 年 4 月第 4 次印刷
开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:10.75
字数:270 千字 印数:25,001—35,000 册
ISBN 7-01-002878-8/G · 157 定价:10.00 元

一、站在新的起跑线上	1
------------------	---

二、难忘当兵的日子	12
-----------------	----

三、对自己负责	26
---------------	----

四、千里之行始于足下	37
------------------	----

五、融入集体	45
--------------	----

六、行行出状元	56
---------------	----

七、塑造一个美好的我	66
------------------	----

八、为他人着想	77
---------------	----

九、在劳动中体味人生	89
------------------	----

十、慕鸿鹄而高翔	100
----------------	-----

十一、步入信息高速路	111
------------------	-----

十二、我们只有一个地球	121
-------------------	-----

十三、开阔思维的空间	132
------------------	-----

十四、榜样与人生	143
----------------	-----

十五、我的这一年	151
----------------	-----

三

录

我们必须认识到,时间的光阴很快便会使“未来”变为“过去”,而这段人生旅程的起点正是今天,航标也是今天的你有意无意所标定的。面对人生航行的新起点,请找准自己的航标吧。

这是一段全新的旅程,这是一片待开垦的疆土。

一、站在新的起跑线上



步入中职的我们正值如诗的年华、多梦的季节,对未来充满了憧憬和希望。在人生的花季中,我们又开始了一段全新的旅程。在新的人生起跑线上,你是否已经整装待发?也许,我们都有这样的感觉,未来的中职生活在我们的脑中还是一片模糊。

听听下面两位同学的内心独白,你是否也有同样的感受呢?

“起程的时候,我是村里人的骄傲,在人们的称赞中登上前往城市的列车,觉得很光荣。可是一到学校,我却发现了失落的自己。夹在人头攒动的报到的人流中,我马上感觉到自己很渺小,花花的土布衣裳和高高翘起的羊角辫引来的众多怪异的目光,让我无地自容。”



第一次离家独立生活,面对的是新同学、新校园、新的生活方式,我怎样才能走好这新的里程呢?

我们必须意识到,似箭的光阴很快就会使“未来”变为“过去”,而这段人生旅程的起点正是今天,航标也是今天的你有意无意中制定的。面对人生航行的新起点,请找好自己的航标吧。

迈好第一步



我和许多陌生的面孔一同跨进了这个美丽的校园。



从现在起，我们在人生的旅途上，又开始了一段全新的富有挑战的跋涉。以前的成绩、荣誉或者失误、挫折，包括中考的悲喜得失都已成为过去，成为历史。历史的意义正在于为我们提供成功的经验和失败的教训，使我们前进的步伐更稳更快。为了帮助同学们尽快适应中职的生活，班委会可为大家设计“迈好中职第一步行动快车”系列活动，请大家踊跃参加。下面是某校电梯专业 9912 班系列活动实录，可为你们的设计提供一个可操作的思路。

活动之一 熟悉环境

活动形式：大家论谈

活动准备：参观学校校史陈列室、图书馆，熟悉环境

活动内容：了解环境，谈初到学校的感受

- 同学 1 学校环境优美。刚一到校，就受到老生热情周到服务，当老生把我领到他们为我们准备好的整洁宿舍时，我有了宾至如归的感觉。无形中，他们给我树立了行为榜样。
- 同学 2 参观了学校校史陈列室，看到我校历届学生人才辈出，很受鼓舞，打消了“中专生难有作为”的念头，增强了我的自信心。
- 同学 3 参观学校实验室、图书馆后，使我感受到学校的学习条件真好，我要珍惜三年的学习时间，利用学校良好的教学条件学好专业。

活动之二 了解专业

活动形式：采访

活动准备：邀请各专业老师和至少 5 名职高二年级学生作为嘉宾

活动内容：

1. 采访二年级师兄师姐，请他们谈谈中职一年级时的生活体会。记录他们的话，并对自己有借鉴意义的方面总结归纳如下：

成功之处	遗憾之处
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.

2. 向嘉宾教师请教。

采访内容:(1)中职学习与中学学习有何不同?

(2)我们将来能从事什么职业? 我们主要掌握哪些技能才能胜任?

王老师 中学生主要进行基础文化教育,课程门类比较单一,课程系统性强。而中职所接受的是职业教育,侧重于职业基本技能的培养,根据不同职业要求,采用不同的教学模式,强调学生综合素质和动手能力的提高。中职课程是围绕职业技能的需要而开设,课程门类多,分为基础课、专业基础课、专业课三大类,20 门左右。所以我们同学不能再用中学的学习方法来进行中职学习,而要在学习过程中,要勤于动手,大胆探索,让理论为技能服务,掌握扎实的专业技能,这是你们立足社会的资本,也是我们职业教育的教学目标。

李老师 向同学进行专业介绍(略)。我们所说的专业,实际是根据社会职业确定的。中等职业教育的教学计划就是根据社会职业的要求、经过职业岗位分析确定的,每一学习单元的知识和能力要求比较确定,同学们如能掌握要求的内容,毕业后经过短时间的适应过程,就能够胜任岗位工作。

留言板

职业教育的目标是让大家掌握扎实的专业技能,这也是我们中职生立足于社会的资本。站在中职起点的我们必须清楚的认识这一点。而扎实的专业技能既需要良好的理论知识作基础,更需要大家勤于动手,善于思考,勇于探索。我们在今后的学习中,要牢牢把握这些原则,珍惜每一次学习与实践的机会,力争掌握扎实的专业技能。

记住:扎实的专业技能是你走向社会的敲门砖!

活动之三 让纪律为我护航

活动形式:各抒己见

故事:

方远与程涛是同班同学,在班中学习都不错。方远是班长,他从进校起就按学校的规章制度严格要求自己。程涛则对此很不以为然,认为纪律就像枷锁套住了自己,失去了自我,对自己要求

很松。严格要求养成了方远良好的综合素养,并因全面发展而获得了学校一等奖学金 1500 元,因此而遭到了程涛的嫉妒,认为自己学习也不懒,简直不公平。后来两人进了一家令人羡慕的单位实习,方远得益于自身良好的综合素质,毕业后该单位录用了他,而程涛则落聘了。此时的程涛才悔不该当初。如果当初严格要求自己,以自己的能力,完全可以和方远做得一样的好呀!

程涛为何落到这种结局?

同学 1:“没有规矩无以成方圆”,学校的纪律是为保证正常的教学和生活秩序而设定的,不应将它视为“枷锁”。

同学 2:遵守纪律,可以养成我们良好的行为习惯,并锻炼我们的意志。

同学 3:根据学校德、智、体、美、劳诸项评优标准作为自己行为的目标准则,可以使自身综合素质得以提高。

同学 4:对自己要求不一样。一样的起点,结果却完全不同。我们应引以为戒。

请就上述事情发表你自己的看法。



职高生活“三负责”

1. 学习方面——对自己负责

〈口号〉Raise your hand 举起你的手

〈含义〉学习方面,勤于思考,敢于质疑,善于举手发问或回答。

2. 纪律方面——对他人负责

〈口号〉Close your mouth 闭上你的嘴

〈含义〉纪律是学习的保证,少说废话、闲话、空话,为他人创造一个良好安静的思维与学习空间,维护校园的良好秩序。

3. 集体生活方面——对集体负责

〈口号〉Show your heart 亮出你的心

〈含义〉树立“以班为家”的主人翁意识,在各类型集体活动中,积极参与,热情主动。

适者生存

“适者生存”,这是人类社会永恒不变的法则。刚刚迈进中职的大门,怎样适应新的环境,为日后的成功奠定一个良好的基础,这是值得思考的大问题。

在这里给大家讲述一个真实的故事。

家康是宇飞的邻居,今年 7 月才从一所中职学校出去。他听说宇飞也考了这所学校,便给他讲了他自己的经历。家康入校后,不能很好适应中职生活,过着上课睡觉、走神,下课痛快潇洒的日子,老师同学的劝告全不入耳,所学的功课通过的少,亮红灯的多,依然不能引起他对学习的重视。毕业实习时才发现自己所欠专业知识与技能太多太多。毕业时专业知识与技能掌握得好的同学纷纷被各用人单位聘用,而自己毕业都成问题,心里充满了失落的愁绪。他发自肺腑地感叹道:“如果让我重新开始,我一定会把握好自己,决不像过去那样混日子。宇飞,你可千万要记住我的教训呀!”

“前车之鉴,后者之师”,进校后,宇飞一直想着家康的话,努力把握自己适应新的学习环境。

家康的中职生活是一个败笔。想一想,“毕业时的家康心里充满了失落的愁绪”的根源

是什么呢?

为何会失落?

原因一 步入中等专业之门时,未能适应新环境、确立新角色。

进入中等专业学习的青少年,大多是第一次离开家门独自生活。对新环境适应力差者,还没有足够的思想准备,便稀里糊涂地被卷进中专生活,就像一艘失去航标的船,漫无目标地航行,三年后就会像家康一样失落,这样的病例在学生中为数不少。

为了帮助大家及时解脱愁绪,找到根源,可通过一些活动进行。如有的班级编排了相声“一切都变了”。内容大致是:让一同学说出中专生活与中学生活在学习环境、学习方法、教师对学生的教育方法及日常生活等方面的不同,并表现出自己的茫然不知所从,另一位同学担任正面教育的角色。从而使各位同学清醒认识到,到一个新环境,生活中的许多都发生了变化,要有意识适应新环境、确立新角色。其中可有如下片断:

甲:是啊,昨天我们还在父母身边、诸事不用操心;今天却又到一个新环境,事事都得靠自己。真的一切都变了。

乙:面对新的集体生活,新的人际关系,与初中不同的教学内容与教学方式以及培养目标,我们要做好充分的心理准备,还要注意人际关系的协调,积极融入新集体。

甲:我们应积极适应新环境,根据新集体的实际情况,重新审视自己,正确评价自己。根据自己的专业特点、个人能力、个人特征,扬长避短,确定自己的新角色。从自理能力、学习能力方面自我调试。

原因二 安于现状,没有远大志向,终日无所事事。

在中学时代,学生的学习目标很明确——考上自己满意的学校。进入中等职业学校后,有的安于现状,失去了前进的动力。极少数同学认为中等职业学校层次低,自己无法成才,因此不安心学习,又没有远大志向,终日无所事事。长此以往,也会像家康一样失落。

原因三 没有掌握正确的学习方法。

进入中等职业学校后,无论是学习内容还是学习方法都与初中阶段明显不同。表现出课程多,自习多,辅导少,作业少的特点,表面看来压力较初中阶段小,实际上是为同学创造宽松的学习环境,发挥自己学习积极性。过着轻松的学习生活,到了课程结束时才发现自己没有学到东西,最后会满怀愁绪。这样的同学为数不少。

为了帮助大家有效地解除这方面的愁绪,可按下面的思路设计活动。

1. 自编小品《轻松》

活动准备:对一高年级学生进行采访后,编排小品。

构思:一位同学进入中职后,只做老师布置的作业,觉得学习很“轻松”,于是每天过着以“玩”为主题的“潇洒”生活。考试来临,该生好痛苦,原来学习一点也不轻松!

让同学们看了小品后,也产生这样的感觉——原来学习一点也不轻松!进入中职后应怎样学习呢?这是我们最关心的问题了,师哥师姐们对此有亲身的体验,让我们从他们哪里借鉴一些经验吧。

2. 采访师兄、师姐。

采访题目：进入中职后，学习上应注意什么问题？

活动准备：由老师推荐，邀请几位学业优秀的高年级学生参加。

活动形式：由新生就自己关心的问题向老生提问，老生据自己的体验回答。

下面是某校3班同学进行此项活动的实录。

师兄1：学习观念要改变，要学会学习，学会思考。初中阶段学习课程单一，老师手把手的教着学。中职课程门类多，学完一门接一门。每堂课的学习内容多，必须课后自己消化提高，在此过程中，培养独立思考的能力。慢慢的就掌握了自己的学习方法，否则依靠听课，老师布置作业，你会在轻松之余留下“积食”的隐患。

师兄2：在中职学习中，自觉性是学会学习的重要前提，相对多的自由支配时间需要自己把握，这就需要不想混日子的同学要有良好的学习态度，合理安排自己的时间，养成良好的学习习惯，掌握科学的学习方法。缺乏自觉性的结果是使自己的学习变得被动。

师姐1：独立思考能力的培养很重要。在中职学习中，专业理论为专业技能服务，在理论学习中，思考其与专业技能的关系，会学，乐学，积极思考，主动查阅相关资料拓宽知识面，这样你就会掌握扎实的专业知识。

师姐2：中职的学习目标是掌握扎实的专业技能，我们不仅要掌握相关的理论知识，更要注重动手能力的培养。在实践中学习、领悟、掌握专业技能。

原因四 缺乏交往意识和心理承受能力。

对刚离开家步入学校的新生来说，没有与人朝夕相处的经历及独立生活的经验，若缺乏交往意识，就可能会离群而对校园生活失去兴趣。同时，中职生进校前大多一帆风顺，很少遭遇挫折，缺乏对挫折的心理准备和承受的能力，一旦碰上一点挫折，便走上悲观失望的狭路。这些都会导致学生产生失落感，这样的情况也不少见。

我们必须清醒地意识到：现实社会里，社会适应能力、人际交往能力是一个人能否立足于社会的一个重要条件。良好的心理素质是成才的根基。

要想三年后不致有失落的愁绪，就必须懂得“千里之行，始于足下”，调整好自己的心态，主动适应新环境。



下面是一套心理适应性测量题。每个人可以按照以下测试题进行测试。共20题，每道题后有五种情况，阅读每题后，请在符合自己实际情况的一种下面画上横线。

1. 如果把测试题拿到一个安安静静、无人监考的房间去做，我的成绩定会好些。

(很对 对 无所谓 不对 很不对)

2. 夜间走路，我能比别人看得更清楚。

(是 好像是 不知道 好像不是 不是)

3. 每次离开家到一个新地方，我总爱闹点毛病，如失眠、拉肚子、皮肤过敏等。

(完全对 有些对 不知道 不太对 不对)

4. 我在正式运动会上所取得的成绩常比体育课或平时练习时的成绩好些。

(是 似乎是 吃不准 似乎不是 正相反)

5. 我每天明明把课文背得滚瓜烂熟,可在课堂上背的时候却总要出点差错。

(经常如此 有时如此 吃不准 很少这样 没有这种情况)

6. 开会轮到我发言时,我似乎比别人更镇定,发言也显得很自然。

(对 有些对 不知道 不太对 正相反)

7. 我冬天比别人更怕冷,夏天比别人更怕热。

(是 好像是 不知道 好像不是 不是)

8. 在嘈杂、混乱的环境里,我仍能集中精力学习,工作效率并不大幅度降低。

(对 略对 吃不准 有些不对 正相反)

9. 每次检查身体,医生都说我“心跳过速”,其实平时脉搏很正常。

(是 有时是 时有时无 很少有 根本没有)

10. 如果需要的话,我可以一个人通宵精力充沛地学习或工作。

(完全同意 有些同意 无所谓 略不同意 不同意)

11. 当父母或兄弟姐妹来家做客时,我尽量回避他们。

(是 有时是 时有时无 很少是 完全不是)

12. 出门在外虽然吃饭、睡觉环境变化很大,但我很快就能习惯。

(是 有时是 是与否之间 很少是 完全不是)

13. 参加各种比赛,赛场上越热烈,观众越加油,我的成绩反而越上不去。

(是 有时是 是与否之间 很少是 不是)

14. 上课回答问题或开会发言时,我能镇定自若地把事先想好的一切都完整地说出来。

(对 略对 对与不对之间 略不对 不对)

15. 我觉得一个人做事比大家一起干效率高些,所以我愿意一个人做事。

(是 好像是 是与否之间 好像不是 不是)

16. 为了求得和睦相处,我常常放弃自己的意见,附和大家。

(是 有时是 是与否之间 很少是 根本不是)

17. 当着众人和生人的面,我感到窘迫。

(是 有时是 是与否之间 很少是 不是)

18. 无论情况多么急迫,我都能注意该注意的细节,不会丢三落四。

(对 略对 对与不对之间 略不对 不对)

19. 和别人争吵起来时,我常常哑口无言,事后才想起该怎样反驳对方,可是已经晚了。

(是 有时是 是与否之间 很少是 不是)

20. 我每次参加正式考试或考核的成绩,常常比平时成绩更好些。

(是 有时是 是与否之间 很少是 不是)

上述测验的记分方法

(1)单号题如 1、3、5……从第一到第五种回答依次记 1、2、3、4、5 分,即:是(1分),有时是(2分),是与否之间(3分),很少是(4分),不是(5分)。双题号,如 2、4、6……从第一到第五种回答依次记 5、4、3、2、1 分。

(2)全部测验的 20 题得分之和与心理适应性的关系如下:

81—100分 适应性很强

60—80分 适应性较强

41—60分 适应性一般

21—40分 适应性较差

0—20分 适应性很差

测试结果出来后,可组织同学一起来绘制一条本班同学适应性情况分布曲线(横标为适应性情况,纵标为人数)。针对测量结果,请同学们思考并讨论:我们应怎样尽快地适应学校生活?下面是某班三位同学发言记录:

同学1 原来想着独立生活还远着呢,没想到独立离家生活这么快就来了。一下离开父母,还真不适应。刚才的测试结果得了41分,勉强够上“适应性一般”。我觉得这个测试结果给我敲了警钟,我不愿在毕业之时落得家康的心境,我得有意识提高自己的适应能力,从而增强独立生活能力、提高综合素质。

同学2 我在刚才的测试中得了80分,属于“适应性较强”类,看来我的适应性还行。但第一次面对独立生活,心中还是有些茫然,我得有意识积极适应新环境,带着充实感离开学校。

同学3 我刚才的测试结果很惨,只得了20分。幸好有这次测试,使我对自己的适应性有了清楚的了解。知己知彼,百战不殆,我得比其他同学更注意适应新环境,确立新角色,以免成为日后的家康。

认识自我是个体把握自我,发展自我和超越自我的前提。没有对自我的清醒认识,个体根本无法为自我发展确定方向和目标,也就不可能真正实现自我。当然认识自我不是一件很容易的事情,我们每天照镜子,可有多少人能从中看到真实的自我呢?因此,我们应时刻注意反省自己,从另一个角度来观察自己。另外,多通过别人来认识自己,也是一个很有效的途径,因为别人是我们的镜子,从别人的反衬中我们可以看到自己的品行。一个人若能向自己开放心灵之门,勇于了解和面对自己的素质与才能、缺点与局限性,就能缓解自我的内在冲突,就将有能力进行自我管理,排除自卑与自负、孤傲与逆反、盲目与懒惰、自我中心与从众的误区,促进自我心理的发展和成熟。

勇往直前

可以用一句话概括中职生活的全部意义,那就是:职高,让自己完善起来。对此听听过来人是怎样说的吧。



这一年,我和一群陌生的面孔走进了同一教室,在我们的花季,开始了我们的职高生活。对知识的渴望是我们相聚的充分条件,而共同的志趣是我们相处的必要条件。我们在一起探讨,各种思想在交锋。在一起训练,各种方法在交流。在一起玩耍,各种幽默在交融。同学的友情,炽热而纯洁,这将是留给我一生的记忆。



职高生活是人生的一大转折,它是美妙的、活泼的,也是庄重的、神圣的。如何好好把握三年的时光,不让它虚度,如何好好珍惜这三年的时光,让它发出最灿烂的光芒,并延续今后的生活,那是最主要的。

在在职时,我在学习之余或去图书馆涉猎一些知识,开阔自己的眼界;或去参加一些活动,锻炼自己。在忙碌的学习生活中,我们体验到自身对社会的价值,体会到成功的乐趣,我们会感到充实,自己的许多能力也会得到全面而快速的提高。学海无涯,但只要勇于投入,敢于付出,勤于学习实践,不断探索创新,我们的能力定能不断提高,我们会迈上一个新的台阶。



跨入中职后最容易出现的三种不良状况

其一

终于考上职高了,可得松口气了。整天松松垮垮,得过且过;玩心大增,学业放松。

其二

不能恰当地把握自己在新集体中的位置,面对强手如林、能人辈出的新局面,要么自负,过分清高,不尊重老师和同学,孤芳自赏,成为孤家寡人;要么自卑,忽视自己的能力和优势,总用别人的长处比自己的短处,志穷气短,郁郁寡欢,造成封闭或不合群。

其三

不重视学习,思想松懈,想入非非,疏于思考,良伴染气,结交不良伙伴,有损形象,害处无穷,误入歧途。

参考以上老同学的经验,请你制定出个人的行为目标。并在班级建立“目标园地”。个人行为目标可分为基本目标和提高目标两部分。

基本目标: 依据学校的规章制度制定个人日常行为规范目标及落实措施,从而锻炼意志,养成良好行为规范。

提高目标: 据学校学生奖学金实施办法中的具体评比条件和自己所学专业、能力水平、兴趣爱好来设计自己毕业时的形象,明确自己在品德、知识、能力、技能、创新精神及实践能力等方面应达到的要求。并分年级设立阶段目标。

阶段	素质	品德	知识	能力	技能	创新精神	实践能力	其他
一年级								
二年级								
三年级								
毕业								

目标是人的行为所要达到的预期结果,我们期望自己能适应社会的需要。当今社会对人才的需求趋向较高的综合素质,中职生正处于走向社会的重要时期,也是树立人生目标的关键时期,因此,从一进校起,我们就应为自己设立长期、中期和近期目标,努力进取,全面发展、提高自己的综合素质。要记住:“志不立,天下无可成之事。”没有目标,你不仅白白浪费光阴,而且也将无法适应未来社会的要求,成为时代的落伍者。

留言板

当一个人感觉到有高飞的冲动时,他将再也不会满足于在地
上爬。

——海伦·凯勒

学习是持续的,学习的道路漫长而艰巨,如何在职高阶段为今后终生学习奠定良好基础,建议你从制定“自我纪律”开始。

苏联教育家瓦·阿·苏霍姆林斯基在谈到学生在学习中如何“培养脑力劳动中的自我纪律”时,有过一段精辟的论述,他指出如下 15 条脑力劳动的纪律。



(1) 如果你想有充裕的时间,那你就每天读书。哪怕一天读两页也行。

(2) 要学会听老师讲课。在九十年代,要把教师就重要的课题所做的演讲用写提纲的形式记下来。我建议把笔记本分成两栏(两行),一栏里写演讲内容的简要提纲,另一栏里写上需要加以思考的问题。要把那些主要的关键性问题列入这一栏。

(3) 你要在清晨六点钟开始一天学习,这是一段黄金时期。

(4) 你要善于确定自己脑力劳动的制度,主要的事情必须每天都做。

(5) 要学会给自己创造内在的刺激。在脑力劳动中,许多事情并不是那么有趣,使人非常愿意去做的,“必须”两个字常常是惟一的动力刺激。你正是应当从这种不感兴趣的地方开始自己的脑力劳动。

(6) 你的周围有一个书籍的海洋,应该严格挑选阅读的书籍和杂志。

(7) 要学会自制。

(8) 不要在于无谓的小事(闲谈、游手好闲地消磨时光)上浪费时间。

(9) 你要学会减轻自己将来的脑力劳动,这就是说,你要为将来留有足够的时间思考,而不是记忆。为了做到这一点,你要养成随时记笔记的习惯。

(10) 对于每一项工作,都要找出最合理的脑力劳动方法。

(11) 如果有人妨碍你,脑力劳动就不可能顺利进行。在集中精力从事脑力劳动的时候,每一个人都应当完全独立地工作。

(12) 脑力劳动要求数学思维跟艺术交替进行。你应该把科学著作跟文艺作品轮换阅读。

(13) 要克服自己的不良习惯(例如,在开始学习前先空坐十五分钟。本来不打算读书,毫无必要地把它翻来翻去。睡醒以后,躺在被窝里不起等等)。

(14) “明天再做”——这是勤劳精神的危险敌人。

(15) 任何时候都不要使脑力间断。暑假里,不要跟书本就此分手。每一天都要用智力财富来丰富自己。

这十五条脑力劳动的自我纪律是我们终生学习至关重要的心理素质。

你是否给自己的学习制订过“自我纪律”?请你参考上述“培养脑力劳动中的自我纪律”,为自己制订一个学习的“自我纪律”。

学习的“自我纪律”

配乐散文诗朗诵《趁你还年轻》

音乐 贝多芬《命运》交响曲

也许你没留意，
也许你不相信，
有多少人羡慕你、羡慕你年轻；
这世界属于你，
只因为你年轻，
你可得要抓得紧，
回头可不容易。

你可明白什么道理有人羡慕你，
只因为他们曾经也年轻；
你可明白什么道理有人嫉妒你，
只因为他们不能抓得紧。

趁你还不需要翻来覆去考虑又考虑，
趁你还不知道什么叫叹气；
趁你还不需要翻来覆去考虑又考虑，
你想什么，什么就是你！



活动建议

1. 写一封家信，汇报自己新到校的情况和感受
2. 举办一次“把握人生转折点”演讲比赛
3. 为自己制作一个“目标迈进”验收卡片
4. 为自己选择一条“座右铭”

这是一段汗与泪的洗礼,铁与钢的磨炼。

二、

难忘当兵的日子

走进军营

每一位同学跨进中职的大门,一般都会经历一段军训的日子,下面的某校财会专业9603班《走进军营》主题班会实录可能会引起许多中职生对那段时光的回忆。

活动形式 1. 以学生为中心,有学校、家长、军校三方参与。

2. 演讲、日记、军训课目表演、图片展览、录音、录像。

活动准备 1. 军训后,布置学生写军训心得体会,收集学生军训日记。

2. 班主任和学生干部进行采访,了解学生军训后思想变化情况,进行录音采访。

3. 整理军训录像、军训照片,进行剪辑、布展。

4. 结合期中考试,总结学生变化情况。

活动过程 序曲 优秀学员排好 4×4 队列 一、二、三、四正步走出。

全班齐喊:团结协作,奋发向上,刻苦学习,磨炼成材。

教室内电视屏幕出现如下军训镜头。



(男)亲爱的老师和同学,您看到了吗?这威武的军姿,雄健的步伐。

(女1)这激昂的声音,是力量的呼唤,催着我们奋发向上。

(女2)感染着我们的精神是:不怕挫折,奋勇向前,振兴中华。支配着我们的力量是:团结

就是胜利。

(合)9603班《走进军营》主题班会现在开始。

(女1)变化的世界改变着人们的目光,变化的世界改变着人们的观点。

(男)变化的世界改变着人们的心态,千姿百态的人有着各种各样的追求。

(合)我们要追求正义、追求奉献、追求青年人积极向上的精神、追求崇高的理想和信念,4月3日我们伴着春风踏上了军训的历程。

(女1)请听录音采访《校长军训讲话》:

校长声音 高级中学和相当于高级中学的学校,配合军事教员对学生实施军事训练,是《中华人民共和国兵役法》和《中华人民共和国国防法》对学校教育提出的要求,学校的国防教育是全民国防教育的基础。我校依循《德育》读本的指导思想,开展这次具有非常意义的军训活动,使我们同学在现代和平环境中体会军人的精神、使命,增强国民意识,树立振兴中华的决心。

(女2)走进绿色军营的这一瞬间,同学们兴奋、好奇、自豪……集聚了多少复杂的情感;这七天只是我们人生旅途中稍纵即逝的一瞬。然而,那一幕幕难忘的场景,让我们在苦辣酸甜中体验到刻骨铭心的敲打;向生命极限挑战的自豪。好好地珍藏吧!它将成为我们享用一生的财富。

(男)在军训的第一天里,柳珊写了一则日记

_____年____月____日 晴

今天是我们军训的第一天,穿上绿色军装,蛮威风的,那一刻,我想,一定要好好过一把军人瘾。可是……

首先教我们学习整理内务。叠方块被、摆毛巾、放脸盆等,这些看似简单的动作,我怎么也不得要领。反反复复,好累呀!半小时才叠了一个较为好看的军被。

之后就开始练正步,站军姿,哇!太苦了,腿直打抖,又酸又痛,教官就是不喊停,秋天的太阳是“老虎”,汗水湿透了,皮肤晒得又红又烫,脚上也磨出了泡泡,嗓子火辣辣的……难道军训就是练队列吗?真没意思。

晚上,总也睡不着,想家,想老爸老妈,想香喷喷的炒蛋,想妈妈的唠叨,不觉得鼻子酸酸的,眼泪汪汪。我想回家。

柳珊



现场采访

1. 你有过柳珊的体验吗?
2. 你如何对待军训?
3. 我们为什么要军训?

赵刚 我从小就崇拜军人,我觉得他们特威风,那身橄榄绿象征着庄严和威武,我最喜欢的话题就是武器和战争。这次军训让我们有机会当一次兵,了解军人,体验军人的生活,当我听说要参观军事演习的时候一直都很兴奋,好晚才入睡。试穿迷彩服时,我们宿舍的人都不舍得脱掉它。一到训练场上,我们才知道原来训练是这么残酷,兵也不好当呀!