

职业教育·综合素质培养系列读本

中职生素质教育 活动教程



◎ 李智宁 主编



配电子资源包

 **机械工业出版社**
CHINA MACHINE PRESS

职业教育·综合素质培养系列读本

中职生素质教育活动教程

主 编 李智宁

副主编 翁海峰

参 编 张 好 任嘉丽 李 倩 朱明春

黄燕琼 梁倩雯 何双庆 黄 英

孙雨慧 梁剑云 陈 萍



机械工业出版社

中职教育的目的是培养高素质的劳动者,素质教育是中职教育的重要组成部分,加强中职生素质的培养已成为中职教育改革的大趋势。本教程以《中等职业学校德育大纲》为依据,以提高主题教育活动的有效性、促进学生素质的全面发展为出发点,由中职学校一线班主任编写而成。

本教程分为十二个单元,涵盖张扬自信、班级建设、职业理想、文明校园、人际交往、优秀品德、学会感恩、高效学习、学会生活、关爱生命、安全守法、民族精神等方面。教程编写充分体现开放性课程特点,通过精心设计的“学一学”、“做一做”、“写一写”、“读一读”、“议一议”、“看一看”诸多环节,能有效地激发学生的道德情感体验,使他们在潜移默化中受到教育,最终达到提高其综合素质的目的。

本教程可用做班会课教材、学生素质教育课教材。为了便于教师开展教学活动,本教程配有电子资源包,含有教程参考答案、教程应用视频、音乐及助教课件等。

图书在版编目(CIP)数据

中职生素质教育活动教程/李智宁主编. —北京:
机械工业出版社, 2014. 9 (2017. 6 重印)
(职业教育综合素质培养系列读本)
ISBN 978-7-111-47163-9

I. ①中… II. ①李… III. ①素质教育—中等专业学校—教材 IV. ①G711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 130194 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 聂志磊 责任编辑: 聂志磊

封面设计: 马精明 责任校对: 黄兴伟

三河市宏达印刷有限公司印刷

2017 年 6 月第 1 版第 5 次印刷

184mm×260mm·16.5 印张·402 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-47163-9

定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: (010) 88361066

机工官网: www.cmpbook.com

读者购书热线: (010) 68326294

机工官博: weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

教育服务网: www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网: www.golden-book.com

前言

主题班会教育活动作为学校体现集体教育的重要形式及素质教育的重要载体,它的状况直接影响到学生的个体生命价值。但是,也许是由于教师精力有限,也许是对主题班会教育活动的主要内容——道德、情感、智慧教育重视程度不够,目前,主题班会教育活动在开展过程中尚存在着随意性、零散性和突击性等不少问题,导致无法很好地发挥其在推进中职生素质教育方面应有的作用。而教育就是培养人的活动,离开了道德的教育是危险的教育,离开了情感的教育是失败的教育,离开了智慧的教育是缺乏创造活力的教育。为此,编者历时两年开展了“素质教育主题化,德育教育课程化”的教改项目研究,建立了系列化、立体化的中职生素质教育活动体系,编写了本教程。

本教程结合中职生身心特点和接受能力,遵循目的性原则(即一次活动一个主题,明确主题活动的教育意义和教育目的),主体性原则(即主题活动的开展始终以学生为主要活动者,教师是组织者、引导者、协调员)。在编写中力求做到深入浅出、寓教于乐、循序渐进,在内容、形式、方式等方面注重增强吸引力和感染力,有特色、有创新;将宏观的、抽象的、概念化的素质教育目标和要求转化为微观的、具体的、案例化的、情趣化的素质教育活动目标;将社会公民道德标准、健康人格标准、用人单位对员工的职业道德要求等转化为可操作的素质教育活动内容;将行政式的、指令式的德育组织形式转化为可设计、可实施、可评价的素质教育活动组织形式;将教育、教导式的素质教育实施活动转化为形式活泼、参与体验式的实施活动;并建立以参与度、成果化、实践性、知识性等为标准的素质教育活动评价方式,体现了素质教育可信、亲切、有用、快乐、浸润、无痕的特点。

本教程共设有十二个单元三十六个模块(主题教育活动),供中职学校教师在一、二年级开展班会课或主题教育活动使用。每个模块为一个完整的主题活动,建议活动学时为1~2学时。教师可根据教育时机灵活选择教程内容,可以连续完整地开展一个单元的活动,如新生入学可连续开展第一单元“张扬自信”、第三单元“职业理想”的6个活动;也可以适时选择某个单元其中的一个模块进行,如第七单元第一模块“感恩父母 拥抱亲情”主题教育活动可在5月份开展,第二模块“感恩老师 谁言寸草心,报得三春晖”主题教育活动可在9月份开展,第三模块“感恩社会 心系社会,感恩一切”主题教育活动可在临放假之前开展。

为了避免呆板枯燥的理论说教,本教程在设计中主要应用的呈现方式有:图片、影像、动画、音乐、游戏。这些丰富多彩的方式,能够刺激学生的多重感官,激发他们的学习兴趣,增强案例的说服力。本教程中设计了“说一说”、“想一想”、“辩一辩”、“看一看”、“听一听”、“做一做”、“查一查”等栏目,目的是充分调动学生的活动积极性,活跃气氛,提升学生自主探究的学习能力,提高教学的效率。

为方便教学,本教程配套了丰富的电子资源包(包括教程参考答案、教程应用视频、音乐及助教课件等),凡选用本书作为教材的教师均可登录机械工业出版社教材服务网(<http://www.cmpedu.com>)或联系编辑(010-88379196)免费索取,同时欢迎广大教师加

入综合素质培养群（QQ 群：162078094）分享教学资料和教学经验。教师在使用电子资源包的过程中可根据本地区、本学校、本班学生的具体情况作适当调整，以达到更好的育人效果。

本书由南宁市第六职业技术学校李智宁任主编，翁海峰任副主编，参与编写的人员有陈萍、何双庆、黄燕琼、黄英、李倩、梁剑云、梁倩雯、任嘉丽、孙雨慧、张好、朱明春。由于编者水平有限，本教程难免存在缺点和纰漏之处，欢迎专家和广大读者批评、指正，以便进一步修订完善。

编 者

目 录

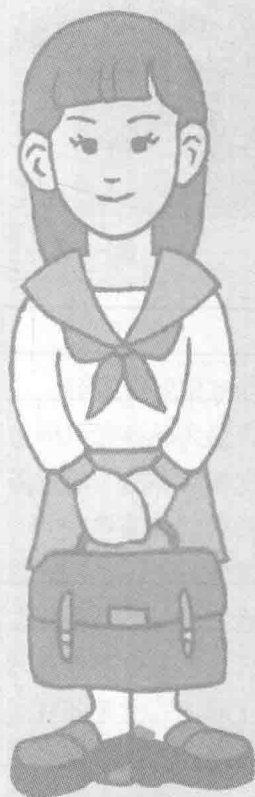
前言

第一单元 张扬自信	1
模块一 角色转换 做一名自豪的中职生	2
模块二 认清自我 用心看自己	8
模块三 积极心态 积蓄力量,时刻准备着	16
第二单元 班级建设	23
模块一 组建班级 班级这棵树	24
模块二 团队精神 团结合作,互相帮助	28
模块三 服从意识 服从只为更大的荣誉	32
第三单元 职业理想	37
模块一 认识专业 我的专业我的梦	38
模块二 树立理想 与梦想签约	46
模块三 职业规划 赢在起跑线	53
第四单元 文明校园	61
模块一 形象塑造 仪容仪表从“头”做起	62
模块二 文明礼仪 美在举手投足间	68
模块三 遵守规则 规则在我们心中	78
第五单元 人际交往	85
模块一 有效沟通 良好的人际沟通助你成长	86
模块二 理解尊重 学会理解与尊重他人	94
模块三 宽以待人 以和为贵,宽容是金	100
第六单元 优秀品德	105
模块一 担当责任 责任与角色同在	106
模块二 诚实守信 立诚信,存美德	113
模块三 毅力培养 成功,需要你的坚持	121

第七单元 学会感恩	129
模块一 感恩父母 拥抱亲情.....	130
模块二 感恩老师 谁言寸草心，报得三春晖.....	138
模块三 感恩社会 心系社会，感恩一切.....	143
第八单元 高效学习	149
模块一 端正态度 态度决定一切.....	150
模块二 珍惜时间 与时间赛跑的人.....	157
模块三 积极实践 学一技之长，走成才之路.....	164
第九单元 学会生活	171
模块一 学会消费 谁动了我的零花钱.....	172
模块二 拒绝“网瘾” 绿色上网，健康成长.....	179
模块三 阅读人生 书香伴我行.....	185
第十单元 关爱生命	195
模块一 生命教育 认识生命，珍惜生命.....	196
模块二 快乐运动 生命在于运动.....	203
模块三 恋爱教育 把握情感的天平.....	210
第十一单元 安全守法	217
模块一 法制教育 我们与法同行.....	218
模块二 安全教育 假如我变成了回忆.....	225
模块三 环保意识 保护美好家园.....	232
第十二单元 民族精神	239
模块一 不忘国耻 勿忘国耻，牢记使命.....	240
模块二 盛世中国 继往开来，耀我中华.....	246
模块三 榜样人物 榜样的力量.....	251
参考文献	258

第一单元

张扬自信



模块一 角色转换 做一名自豪的中职生

模块二 认清自我 用心看自己

模块三 积极心态 积蓄力量，时刻准备着

模块一 角色转换

做一名自豪的中职生

活动导航



这两幅漫画反映了什么情况?

课堂小调查

1. 选择了中职，你后悔吗？请说明你的理由。

2. 选择了中职，你自豪吗？请说明你的理由。

活动设计

一、设计背景

中职生刚迈入中等职业学校的大门，需要尽快调整心态来适应全新的学习环境，学会正

确认识自己的选择，树立自信，明确目标，为今后的学习生活作好准备。

二、活动目标

1. 引导同学们去了解中等职业学校的学习目标、学习任务，让同学们明确自己的学习目标和努力方向。

2. 培养同学们的自信心，激发同学们对学习专业技能的兴趣和热情，让同学们相信就读中等职业学校一样可以成才，实现梦想。

三、活动形式

感悟探究、小组讨论。

四、活动地点

教室。

五、活动准备

1. 同学们从图书报刊、广播电视和网络上搜集、查询有关中等职业学校优秀毕业生的故事。

2. 多媒体教学设备。

活动过程

一、读中职前途光明

读一读

中职生的出路四通八达

经济发达国家的经验表明，人才的培养和使用呈“金字塔”结构。据有关专家估计，21世纪所需要的大量人才是介于“白领”和“蓝领”之间的“灰领”，这就是既具有良好的理论素养，又能付诸实践的复合型、实用型人才。

中等职业教育既是对学生所掌握的文化基础知识进行筛选整合巩固的过程，也是将其所学知识运用于技术实践的过程，更是对其思想品德、社会交流、独立生存和自我发展等方面能力进行塑造的过程。中等职业教育突出“职业性”，着力培养学生的职业道德、职业技能和就业创业能力，为学生的职业发展作准备。中等职业学校的任务就是传授给学生一门赖以生存的手艺。实际上，人潜在的学习能力是巨大的，中等职业教育是不断地给不同层次的学生创造机会，给学生以自强的出路。当今社会对职业教育的需求不断扩大，中职生的发展空间更大，机会更多，出路也更广，除就业、深造、半工半读外，中职生还可以凭着过硬的本领自己创业。

说一说

根据《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》制定的有关“增强职业

教育吸引力”的措施，说一说给中职生带来的好处。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》有关内容	给中职生带来的好处
逐步实行中等职业教育免费制度，完善家庭经济困难学生资助政策	
积极推进学历证书和职业资格证书“双证书”制度，推进职业学校专业课程内容和职业标准相衔接	
完善就业准入制度，执行“先培训、后就业”、“先培训、后上岗”的规定	
鼓励毕业生在职继续学习，完善职业学校毕业生直接升学制度，拓宽毕业生继续学习渠道	
提高技能型人才的社会地位和待遇。加大对有突出贡献高技能人才的宣传表彰力度，形成行行出状元的良好社会氛围	

小链接

为扩大职业教育的吸引力，从2014年秋季学期起，广西对所有中职一、二、三年级在校生全面免除学费，不分城乡。据初步估算，将惠及40万名中职学生。

此外，广西将对中职毕业升入高职院校就读的家庭经济困难学生给予学费补助，每人每年补助2000元；对到艰苦边远地区就业、服务期在3年以上以及服兵役的高职院校毕业生，广西将实行学费补偿或贷款代偿政策，减轻职校学生经济压力。

为提升职业教育在扶贫富民方面的作用，广西提出“定点精准教育扶贫”，享受城乡居民最低生活保障家庭的学生，政府将从小学开始对其全程跟踪，在免费九年义务教育基础上考上高职后，政府继续给予学费补助，实现“上学一人、就业一个、脱贫一家”。

二、一技在身胜握千金

鲁迅先生曾告诉我们：“路，是自己走出来的！”选择中职，并不意味着失败；相反，这是迈向成功之路的第一步。许多中职生在校期间努力学习一技之长，毕业后在各行各业成为了行业的技术高手，捧起了“金饭碗”，他们用自己的成功告诉我们：读中职，一样可以为自己开辟一条成才的道路，中职生一样有出息。

读一读

裴先峰，1990年出生，毕业于中国石油天然气第一建设公司技工学校焊接专业，现任职于中国石油天然气第一建设公司。2009年8月，年仅19岁的裴先峰参加了国家重点工程——甘肃庆阳石化300万吨/年炼油装置的施工，高质量完成了关键设备的安装任务。2011年10月5日至8日，裴先峰代表国家参加在英国伦敦举行的第41届世界技能大赛，与来自51个国家的944名顶级选手展开激烈角逐。经

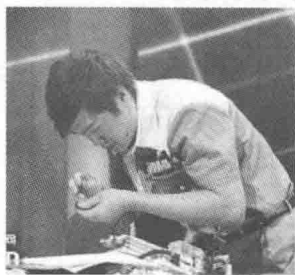


过 22 个小时的比赛，裴先峰沉着冷静地完成了 8 个试件。他的试件质量优秀，赢得 30 名国际裁判的一致好评，高分夺得银牌，这个骄人的成绩与 4 年前就投入赛前特训的韩国金牌选手仅差 3 分。裴先峰也由此成为 60 多年来在这项被誉为“技能奥林匹克”的大赛中第一个获奖的中国人。

李伟国，男，1992 年出生，毕业于广东省机械高级技工学校。2012 年 6 月，李伟国获得第 42 届世界技能大赛塑料模具工程项目广东选拔赛第一名，2012 年 8 月获得第 42 届世界技能大赛塑料模具工程项目全国选拔赛第一名。他在 2012 年 10 月参加广东卫视“技行天下”竞赛获得冠军，并在 2012 年 12 月获得“第七届广东省十佳青年”称号。2012 年 8 月，李伟国在塑料模具工程项目全国选拔赛上以优异成绩顺利入选国家集训队，进入第 42 届世界技能大赛塑料模具工程项目中国集训基地——广东省机械技师学院进行集训。集训期间，他通过了层层选拔，最终被确定为塑料模具工程项目正式参赛选手。2013 年 7 月，李伟国代表国家参加在德国莱比锡举行的第 42 届世界技能大赛，获得塑料模具工程项目优胜奖。



肖清雄，男，1986 年出生，大专学历，从业 7 年，来自广东省粤北山区的农民家庭。肖清雄 17 岁到韶关第二高级技校学机电。工作之余，他相继考取了高级电工、电工高级技师。2012 年，他参加广东卫视“技行天下”竞赛机电一体化技术员决赛，一举夺冠。他还获得广东省技术能手、深圳市技术能手、广东省五一劳动奖章、广东省“五四”青年奖章等荣誉，现任深圳市康灿科技有限公司副总工程师，年薪 15 万元。



何秀文，1989 年出生，高级西点技师，从业 8 年。何秀文来自山东菏泽的一个贫困家庭，初中毕业后，家里无力继续供她读书。当时，山东省正好有一个为贫困学子提供免费技能培训的扶贫计划，她抓住了这次机会，来到了山东省劳动保障厅服务技工学校学习烹饪中式面点。她很勤奋、刻苦，练就了扎实的技能水平。在 2012 年广东省西式面点师职业技能大赛和广东卫视“技行天下”糖果/面点制作大赛中，何秀文力压中国大酒店等星级酒店的师傅，获双料冠军，同时也获得了广州市户口。何秀文现就职于广州半糖煮题连锁面包店，担任面点总监，目前月薪超过 5000 元。



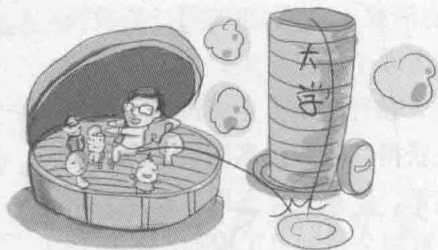
陈庆城，男，36岁，来自广东省梅州丰顺山区一个贫穷的农村家庭。1996年，陈庆城从广船技校毕业后进入广船国际压力容器事业部当电焊学徒工。他熟练地掌握了手工焊、CO₂焊、氩弧焊、埋弧焊、电渣焊、SG2焊等，并通过不断实践总结编写了SG2焊接作业指导文件《GSI-WPS-SG2-1》。他还摸索出一套提高船体大合拢接缝CO₂焊X光拍片合格率的技术，每年为公司节约焊材成本和劳务费几百万元。凭借实力，陈庆城获得了第十届“全国技术能手”、“广州市劳动模范”称号、全国技术能手等国家及省市多项荣誉称号。2006年，他入选国家轻工部高技能人才库和国防科工委、“511人才工程”高技能人才库。



说一说

上述中职生取得的成功说明了什么？给我们什么启发？

议一议



这幅漫画反映了什么现象？你是如何看待的？

三、我选择我自豪

人世间的一切幸福都是要靠辛勤的劳动来创造的，通过学习技能，用自己勤劳的双手才能创造幸福的未来。如今我国正处在社会经济快速发展时期，社会对人才的需求不再是曾经的唯学历论，而是更注重个人的实际能力。因此，拥有一技之长不仅可以使自己在社会竞争中立于不败之地，还可以改变自身的命运，实现人生价值。选择中职，学习一技之长，成为社会急需的实用型、技术型人才，每一个人都应该为自己的选择感到自豪。条条大路通罗马，每一位同学都应该告别迷茫和彷徨，自信满满地站在新的起跑线上，奋勇向前！

读一读

- 发光并非是太阳的专利，你也可以让你的人生煦煦发光。
- 每天告诉自己一次，“我真的很不错”。
- 不论你在什么时候开始，重要的是确定目标开始之后就不要停止。
- 有理想在的地方，地狱就是天堂。有希望的地方，痛苦也成欢乐。
- 所有的胜利，与征服自我的胜利比起来，都是微不足道的；所有的失败，与失去自我的失败比起来，都是微不足道的。
- 觉得自己做得到和做不到，其实只在一念之间。
- 人只要不失去方向，就不会失去自我！
- 当你能飞翔的时候就一定不要放弃高飞梦想。

做一做

请同学们根据自己的实际情况，制订一个中职学习规划表。

中职学习规划表		
我理想的职业		
我选择的专业		
我的优势		
我的劣势		
我的目标	最终目标	
	第一阶段目标	
	第二阶段目标	
	第三阶段目标	
我的励志格言		

选择天空，让青春自由翱翔；选择奋斗，让青春放声歌唱；选择了一种职业，让青春在汗水的浸润中挥洒希望，也让生命在青春的收获中铸就辉煌！同学们，为你们的选择感到自豪吧，向更高的目标奋进吧！

活动感言

活动延伸

以班级为单位，开展主题为“做一名自豪的中职生”演讲比赛。

模块二 认清自我

用心看自己

活动导航

俗话说：“人贵有自知之明。”古希腊建筑在帕尔纳索斯山陡峭的斜坡上宛如舞台形状的供奉阿波罗神的德尔斐神殿中，铭刻着一则箴言：“认识你自己！”这则古老的神谕是古希腊人长久历史生活感受的凝结与表达，古希腊人把它看做是人的最高智慧，这说明要正确认清自我、了解自我是多么不容易啊！你是怎样的一个人？你了解你自己吗？请根据自己的实际情况来写一写。

我是一个_____的人。

活动设计

一、设计背景

进入中等职业学校，同学们的学习和生活环境发生了很大变化，有的同学不能很好地适应，产生了心理落差，影响到正常的学习生活。针对这种情况，帮助同学们树立自信，发现自己的价值与潜能，尽快适应中职生活就显得尤为重要。

二、活动目标

1. 提高同学们学习的兴趣，缓解日常学习中的压力与焦虑情绪。
2. 使同学们相信自己的潜能与价值，树立自信，努力学习。
3. 使同学们学会正确认识自我，肯定自我，欣赏自我。

三、活动形式

朗诵、设置情景、感悟探究、小组讨论、课堂小游戏。

四、活动地点

教室。

五、活动准备

1. 多媒体教学设备。
2. 秒表、圆球、水杯、回形针。

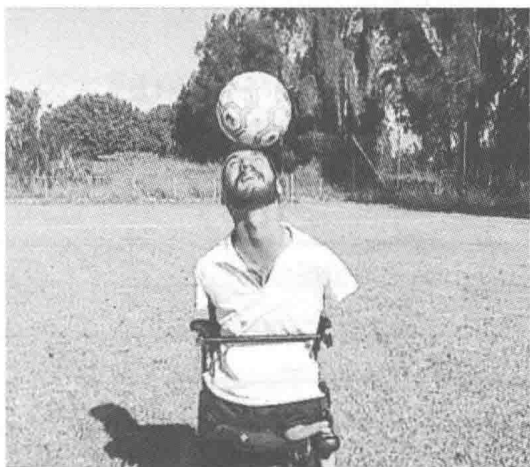
活动过程

一、天生我材必有用

看一看

观看视频《活出生命的精彩》

【见电子资源包“第一单元”→“模块二”文件夹。】



尼克·胡哲 (Nick Vujicic), 1982 年生于澳大利亚的墨尔本, 天生没有四肢, 这种罕见的现象在医学上取名为“海豹肢症”。尼克只有躯干和头, 就像一尊残破的雕像, 他所能利用的身体部位只有一个长着两根脚趾的小脚。虽然只有两个脚趾, 却已经足够他用来敲键盘、发短信、夹着笔写字了。他一分钟能够用脚趾敲出 43 个字, 操作起手机来更是与常人无异。13 岁那年, 尼克在踢足球时曾经折断过小脚, 受伤之后他几乎什么也干不了, 这使他意识到自己所拥有的脚趾是多么珍贵。尼克说: “我喜欢各种新挑战, 例如, 刷牙, 我把牙刷放在架子上, 然后靠移动嘴巴来刷, 有时确实很困难, 也很挫败, 但我最终解决了这个难题。我们很容易在第一次失败后就决定放弃, 生活中有很多我没法改变的障碍, 但我学会了积极地看待, 一次次尝试, 永不放弃。” 很难想象, 一个没有四肢的人在生活中要克服多少障碍, 尼克的生活却完全能够自理, 例如独立行走、上下楼梯、下床洗脸、刮胡子、打开电器开关、操作计算机、用嘴叼着笔写字, 他还能游泳、冲浪、打鼓、打高尔夫球甚至踢足球。没有四肢, 并不妨碍尼克完成学业, 他没有去那些专为残障人设立的特殊学校, 而是和普通人一样求学。凭着自己的努力, 2003 年他完成了大学的学业并获得了会计与财务规划双学士学位。2005 年, 他获得“澳洲年度青年”称号。2008 年, 他创办了国际公益组织“没有四肢的生命”, 并担任总裁及首席执行官。

尼克虽然没有健全的四肢, 但是有一副好口才和一个聪明的大脑。在尼克 19 岁的时候,

他打电话给学校，推销自己的演讲。在被拒绝 52 次之后，他获得了一个 5 分钟的演讲机会和 50 美元的薪水。从此，他的演讲生涯开启了序幕。尼克的嗓音富有磁性，思路清晰，语言幽默，最关键的是他有与众不同的人生经历可以与别人分享，给所有人坚持下去的力量。在多年磨炼中，他具备了异常坚韧的心智和丰富的阅历。这些精神上的素养完全弥补了肉体上的缺陷，帮助尼克超越了大多数健全的人，取得了非凡的成就。如今，他已经在全球 34 个国家进行了超过 1500 场的演讲，每年要接到超过 3 万个来自世界各地的邀请。所有看过他的视频或听过他演讲的人，都无不发自内心地诚服于这个曾被预言“永远得不到爱”的人。尼克已经成为世人心目中与命运顽强斗争的象征，或者说，一尊活的雕塑。

说一说

尼克为什么能够获得成功？他的故事对你有什么启发？

与尼克相比较，你拥有的什么是最值得珍惜的？

小链接

尼克·胡哲的人生语录

我没有手脚，但我很感恩还有这只“小鸡腿”……叫它小鸡腿，是因为有一次我家小狗误以为它是鸡腿差点吃了它。

有人问我，你觉得自己是这世界上最快乐的人吗？我说是的。我对人生的三个真谛——价值、目标、宗旨都很清楚，我知道我要往哪里去，所以我很快乐。无论怎样，满足于你所拥有的，比如我就很珍惜我的‘小鸡腿’，不要放弃，爱别人，每天向前走一小步，你一定可以完成人生的目标。

人生最可悲的并非失去四肢，而是没有生存希望及目标！

真正改变命运的，并不是我们的际遇，而是我们的态度。

就算环境不能改变，但你却可以改变自己的心。

二、扬长避短，提高自己

扬长避短是对自身的肯定。一个人不可能什么都会，肯定会有自己的优势和弱势。聪明