

中职学生 成长实践活动 与管理

◆主 审 方 向

◆主 编 柳 臻

◆ 副主编 翟爱国 秦粉香 张大凯

(下册)



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

中职学生成长实践活动与管理 (下册)

主 审 方 向

主 编 柳 臻

副 主 编 翟爱国 秦粉香 张大凯

電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书是在职业教育教学改革实践中取得的重要成果。通过学生成长实践活动和感悟课为主体的形式,实施素质教育,落实立德树人,构建适合职业学校特点的学生成长管理机制。

全书分上、下两册,每册有4个实践活动模块,每个模块设计6个活动项目,每个活动项目精心安排两项活动,每学年有48个活动供选用,模块后面设计了活动评价内容,每学期一个期末小结。这样安排力求突出学生成长管理主体,形成简明素质教育主线,实现提升育人质量主旨,为学生终身发展服务。

本册为下册,作为职业学校素质教育和学生成长管理参考用书,供二年级学生、教师使用。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

中职学生成长实践活动与管理. 下册 / 柳臻主编. —北京: 电子工业出版社, 2017.8

ISBN 978-7-121-32425-3

I. ①中… II. ①柳… III. ①活动课程—教学研究—中等专业学校—教学参考资料 IV. ①G718.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 189159 号

策划编辑: 柯 彤

责任编辑: 柯 彤

印 刷: 涿州市京南印刷厂

装 订: 涿州市京南印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 787×1 092 1/16 印张: 13.5 字数: 346 千字

版 次: 2017 年 8 月第 1 版

印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 88254576。

中职学生成长实践活动与管理 (下册)

主 审：方 向

主 编：柳 臻

副 主 编：翟爱国 秦粉香 张大凯

编 者：毛国英 王林林 王高明 王 轶

闫素环 李贵立 李玉芳 汤 菁

欧占彪 秦素琳 谢红贵 谢明慧

前言

深化职业教育教学改革,全面提高人才培养质量,是职业教育发展的方向。本书是职业学校在教育教学改革实践中取得的重要成果的具体体现,是为了更好地实施“以感悟课为主体的中职学校学生成长管理机制”而编写的校本教材。它的显著特点就是把学生成长与管理作为教育教学改革的重要一翼,指导职业学校开展学生成长实践及感悟课活动,引领学校探索以学生成长实践及感悟课为主体的职业学校管理模式,形成适合职业学校特点的学生成长管理机制,旗帜鲜明地推进素质教育,切实有效地把立德树人落到实处。

本书在编写过程中,坚持立德树人、全面发展的原则,遵循职业教育规律和学生身心发展规律,关注学生职业生涯和可持续发展需要,把培育和践行社会主义核心价值观融入学生成长实践全过程,促进学生德智体美全面发展。坚持以服务发展为宗旨,以促进就业为导向,健全以学生成长实践及感悟课为主体的职业学校学生成长管理运行机制。坚持以增强学生创新创业能力为核心,以加强思想道德为重点,促进人文素养提升和社会实践能力培养,让学生先成人,再成才,快乐成长,全面提高人才培养质量。

在编写结构上,该书贴近学校学生成长管理实际和不同年级学生身心发展规律,精心设计,满足学生成长发展需求。本书分为上、下两册,上、下册各分4个学生成长实践活动模块,每个实践活动模块又设计了6个活动主体,每个活动主体都精心安排两项活动,每学年有48个活动供选用。另外,每个实践活动模块后面还设计了活动评价内容,每个学期期末设计了期末小结。这样安排力求突出学生成长管理主体,形成简明素质教育主线,实现提升育人质量主旨,方便学校参考使用。

在编写内容上,该书根据学生成长实践活动的长远目标和不同年级学生的身心特点,确立学生成长实践活动模块及主体思想。围绕模块及主体思想,搭建丰富多彩的活动平台。让学生在活动中感受快乐,体验成功,磨炼意志,学会生活,学会生存,学会做人。精心设计感悟课,特别是在形式和内容上体现创新,通过感悟课让学生剖析自己在各项活动中的表现,感悟得失,相互交流,从而提高各项活动的成效,促进学生在主体活动中情感升华,思想进步,习惯养成,素质提升,实现培养兴趣、激动力、提高综合能力的目的。每个模块之后设计了评价活动项目,每两个模块之后设计了期末小结,通过对学生成长实践活动、感悟课、学习等及时开展反馈、总结和评价,逐步建立科学的管理和评价机制,有的放矢,防微杜渐,促进学生健康快乐成长,实现最佳最优的教育教学效果。

在编写形式上,该书每个模块的活动项目在内涵上都力求体现三个层面,形成营造体验活动、促进感悟升华、实现内化行为的育人环境。一是实践活动设计精妙,便于实施,给学生创设体验活动的良好氛围;二是感悟活动触动学生心灵,引领学生自信、向善、进取;三是内化行为环节贯穿学习生活始终,循序渐进促进学生自强、追求和成功。

在编写意图上,该书满足职业学校学生成长管理及学生实践活动需求。力求实现学校对学生成长实践及感悟课的统一安排、统一管理、统一评价,逐步形成以学生成长实践及感悟课为主体的职业学校学生成长运行及管理机制。力求实现满足学生快乐成长需求,见证学生学习、成长进步历程,留下师生友谊和难忘母校的美好记忆。力求实现把对学生成长实践与感悟课活动的评价与“三好学生”、优秀团员、各项星级评比、优秀小组、先进班集体、优秀班主任等评先评优活动结合起来,真正把过程性评价与结果性评价完美融合,树立先进榜样,增强活动效果,促进学校教育教学质量整体全面提升。

本书由柳臻负责全书的编写提纲、组织、培训与指导,张大凯负责全书编写的协调,翟爱国负责上册编写的协调,秦粉香负责下册编写的协调。该书上册模块一由谢红贵和王轶编写,模块二由秦素琳和张大凯编写,模块三由谢明慧和李玉芳编写,模块四由毛国英和翟爱国编写;下册模块一由闫素环和秦粉香编写,模块二由王林林和汤菁编写,模块三由王高明和欧占彪编写,模块四由李贵立和柳臻编写。本书在编写过程中得到了有关领导、专家、教师及有关职业学校的大力支持,各位编写人员也付出了智慧和汗水,在此表示衷心的感谢!

本册为《中职学生成长实践活动与管理》的下册,由四个模块组成,供职业学校二年级学生使用。希望该书能为学生、教师和学校提供服务和帮助。由于编写水平有限,书中难免出现有待商榷之处,请不吝批评指正。

编 者

目 录

模块一 学好技能 学会生存	001
1. 读书明志	002
活动 1 我最喜欢的一本书	003
活动 2 读书明志	007
2. 善学睿智	011
活动 1 他山之石，可以攻玉	011
活动 2 善学睿智的故事	015
3. 一技之长	019
活动 1 专业技能风采	020
活动 2 把握实习机会	024
4. 升学深造	027
活动 1 追梦之路	028
活动 2 我的大学生活	031
5. 创新精神	035
活动 1 把梳子卖给和尚	036
活动 2 我的小创意	038
6. 团队意识	042
活动 1 竞争与合作	043
活动 2 “木桶效应”的启示	047
活动评价	050
模块二 学习榜样 勤奋向上	052
1. 人生励志	053
活动 1 格言与行动	054
活动 2 要有目标地活着	057
2. 身边榜样	060
活动 1 寻找身边的榜样	060
活动 2 年度有影响力的同学	064
3. 持之以恒	067

活动 1 坚持的力量	068
活动 2 坚持做好一件事	071
4. 如实规划	074
活动 1 正确认识自我	075
活动 2 规划出彩人生	078
5. 实干巧干	081
活动 1 耕耘与收获	082
活动 2 勤奋与善思	085
6. 追求成功	088
活动 1 成功案例精选	088
活动 2 胸怀梦想，追求成功	092
活动评价	095
期末小结	097
模块三 磨炼意志 适应社会	099
1. 抗压耐挫	100
活动 1 逆境还是顺境更有利于成长	101
活动 2 耐挫折训练	104
2. 心理健康	108
活动 1 我的心理健康吗	109
活动 2 如何化解不良情绪	113
3. 理智坚毅	116
活动 1 冲动是魔鬼	117
活动 2 毅力是打开成功之门的金钥匙	120
4. 学会交往	123
活动 1 如何化解人际交往障碍	124
活动 2 人际交往的礼仪与技巧	127
5. 学会做事	132
活动 1 实习的日子	134
活动 2 做事应该注意的问题	139
6. 敬业精神	143
活动 1 寻找敬业榜样	145
活动 2 谈谈敬业	149
活动评价	153
模块四 增强素质 服务国家	157
1. 培养素质	158
活动 1 必须具备的基本素质	159

活动 2 如何提升个人素质	162
2. 社会公德	165
活动 1 不良社会公德现象及原因	165
活动 2 寻找最美社会公德瞬间	169
3. 创业创新	172
活动 1 中职生创业策划	173
活动 2 创新的力量	177
4. 终身学习	180
活动 1 学习伴随终生	181
活动 2 学有所乐	184
5. 知责尽责	187
活动 1 我看责任	188
活动 2 寻找身边的尽责榜样	191
6. 报效祖国	194
活动 1 爱我中华	194
活动 2 职专生如何报效祖国	197
活动评价	201
期末小结	203

模块一

学好技能 学会生存

随着经济社会的不断进步和科技的发展,单纯依靠体力和年龄优势在城市立足的空间越来越小。自身文化程度不高,没有专业技能,抵御风险能力就比较弱,就业竞争能力也比较差,这样的人常常失业或被裁掉。如何提高自己的就业竞争能力,使自己成为不可替代的人呢?当务之急肯定是学习和掌握一技之长。只有在技能上精益求精,比别人有相当明显的优势,才能在就业竞争中立于不败之地,在社会上更好地站稳脚跟。

技能是立身之本,学会生存,就要从学习基本技能开始。

2009年1月10日,时任总理的温家宝同志在视察常州市高等职业教育园时,对同学们说了这样一句语重心长的话:“在职业学校学习,不仅要懂知识,还要掌握技能,更要学会生存。”所以,同学们在学校的根本任务不仅仅在于接受固有的知识,还要学会如何学习、如何工作、如何合作,以及如何生存。只有接受了生存教育和经历实践锻炼,才能深知生活的艰辛,明白劳动的意义,享受劳动的快乐。而一个快乐的劳动者,正是社会各行各业所需要的。

根据同学们的实际情况和成长需要,本模块设置了六个项目:读书明志、善学睿智、一技之长、升学深造、创新精神、团队意识。每个项目开设了两个活动内容。

通过同学们的参与和实践体验,使大家认识到专业技能的重要性,培养良好的专业情感,树立自我学习意识,加强竞争观念,掌握扎实过硬的专业技能,努力使自己成为“学会生存,能够就业,热爱工作,服务社会”的技能型劳动者。

同时,依据本模块的主题思想和活动内容,我们制定了相关的评价机制,对同学们在各个活动中的表现和成长给予客观评价,旨在激发同学们参与活动的主动性和积极性,强化活动效果,奖励优秀,激励后进。

1

读书明志

古人云:“腹有诗书气自华。”一个人饱读诗书,学识丰富,见识广博,气质才华自然横溢,高雅光彩。读史,思想变得明智;读诗,精神显得灵秀;读文,心灵更为澄澈。当你徜徉于书的海洋,流连于每一篇文辞章节,折服于每一种哲理理念时,你会感到思想的涌动,热血的流淌。执卷在手,是最优美的生存姿态;吟诵经典,是最惬意的心灵享受。因为读书,所以明志。

◆ 活动时间

二年级上学期,9月上旬,历时2~3周。

◆ 活动内容

1. 我最喜欢的一本书

开展读书交流活动。讲述自己的读书经历,谈谈自己的读书感受和心得体会,向同学介绍自己最喜欢的一本书,以及这本书对自己的影响。在交流中互相学习,共同促进,提高阅读

质量。

2. 读书明志

举行“读书明志”演讲比赛。谈论读书的重要性，感悟书籍在自己成长中所起的作用，列举历史和现实中关于读书的典型人物事例和名言与同学共勉。

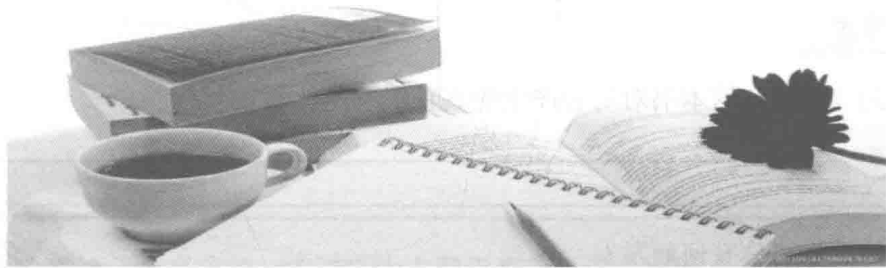
◆ 活动目的

认识读书的作用，树立积极向上的价值观，培养善读善思的好习惯；学会选择有益的书来读，多读书，读好书；学会思考，明确自己的奋斗目标，确立自己的人生方向。

活动1 我最喜欢的一本书

创设情境

自古以来，人们就懂得“开卷有益”。培根说：“好书犹如一杯清茶，淡雅而令人回味无穷。”读书不仅对我们的学习有着重要作用，而且对道德素质和思想意识也有重大影响。一本好书，可以影响人的一生。在我们迷茫的时候，它像灯塔指引方向；在我们失意的时候，它像导师给予力量。打开一本书，弥漫着油墨的清香，闪烁着知识的甘露；推开虚掩的智慧之门，体验生命的豁然开朗。平凡的生活，会让你泪流满面；简单的故事，会让你感动一生。



让我们看看一本好书对人的影响究竟有多大。

提起马云，无人不知，他的阿里巴巴在纽交所上市，让他一跃成为中国的新首富。很多人都看到了马云在聚光灯下的风光无限，却极少有人知道，他的人生，其实真正的转折，是因为一本书，那就是路遥的《人生》。

1982年，18岁的马云参加了他人生中的第一次高考，用他自己的话说：“天生数学细胞少。”虽然英语考了高分，但他的数学只考了1分，自然名落孙山。

落榜之后的马云去酒店应聘服务员，人家都没多看他一眼就把他扫地出门了，主要原因当然是他长得过于“那个”了。

像没头苍蝇一样东碰西撞的马云在亲戚的介绍下，找到一个踩三轮黄包车帮人送杂志的活儿。蹬着黄包车被烈日炙烤、寒风割面的时候，面对未来，他的心里是茫然而无措的，也许这一辈子就这样蹬黄包车度过了吧。

一次偶然的机会，他在火车站附近捡到一本旧书，那是路遥写的长篇小说《人生》。

书里那位农村青年高加林一直为了自己的理想而苦苦追求的形象，像烙印一样烙进了马云的脑海里。虽然小说的结尾高加林因为背叛了世俗意义上的爱情，而被迫走入了人生低谷，但乡村青年高加林奋力打拼未来的形象，在马云内心再也挥之不去。书中那些句子，让他沮丧的内心又重新开始沸腾起来：

“要自强自主，勇敢面对我们不熟悉的世界，不要怕苦难，如果能深刻理解苦难，苦难就给人带来崇高感。”

“生活不能等待别人来安排，要自己去争取和奋斗，而不论其结果是喜是悲，但可慰藉的是，你总不枉在这世界上活了一场。有了这样的认识，你就会珍重生活，而不会玩世不恭，同时也会给自身注入一种强大的内在力量。”……

18岁的马云读完《人生》之后，做出了一个重要的决定：我要复读，我要再次参加高考！

19岁的马云，再次走进考场，数学仍是一个拦路虎，19分，将他拦在大学门之外。他不屈服，再来一次。这次“天生没有数学细胞”的他认真总结教训，想了个笨办法，他把数学书里的公式全部死背下来，考试的时候，把数字往公式里生搬硬套。

就用这个“死笨办法”，他考了个79分！终于勉强跨进了杭州师范学院英语系的大门，离本科线差5分。他运气好，当时英语系人少，学校临时决定把几个英语好的专科生直接升为本科生。

从此，马云的人生开始慢慢有了起色。而且，此后几十年，他的人生以不可遏制的姿势，在通向成功的路上一路狂奔。

同学们，一本书可以改变一个人的思想，一种思想可以转变一个人的命运。马云从当初的一个沮丧青年到如今的成功人士，如果说这期间有一道看不见的桥梁相通的话，你是否觉得那就是路遥的《人生》呢？

启发与感想

1. 你认为《人生》这本书对马云产生的真正影响是什么？

2. 马云的故事对你有何启发？

3. 你所读的哪些书对你产生过怎样的影响？

体验活动

开展以“我最喜欢的一本书”为主题的读书交流活动。注重宣传，营造书香氛围，在班内形成热爱读书的良好风气，引发全员阅读的热潮，提倡个性化阅读。同学之间交流读书心得，互相推介最喜欢的一本书。

1. 宣传准备阶段。

(1) 教室内张贴读书标语，办好一期以读书为主题的黑板报。

- (2) 每个人制定读书目标，确定阅读范围和内容。
2. 实施阅读阶段。
 - (1) 阅读图书，做好读书笔记。
 - (2) 开展一日三读：早晨诵读，午间默读，晚间自由读。
3. 交流推介阶段。
 - (1) 汇报自己的读书情况：读了哪些书、怎样阅读、有哪些收获等。
 - (2) 展示自己的读书成果：所写的读书笔记（摘录或心得）、制作的读书卡、收集的书目等。
 - (3) 推介自己喜欢的书或文章：概述人物或情节，说出喜欢的理由及对自己的影响。
4. 活动总结阶段。
 - (1) 学生总结这次活动的收获。
 - (2) 班主任对活动做整体评价。

感悟表达 根据自己在读书交流活动中的表现，写感悟日记。用文字记录自己在体验活动中的所感所想，以及和同学交流的所得，与大家一起分享自己的收获与感悟。

活动名称	我最喜欢的一本书	活动时间	
收获与感悟：			

心灵沟通 以“我最喜欢的一本书”为主题组织感悟课，可设 2~3 个环节，每个学生都要上台发言，谈自己的读书经历、收获和感想，可用 2 个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课。

小组活动：

 - (1) 谈自己的读书生活：有人认为读书是一件枯燥的事情，有人却觉得读书是人生快乐事，你是如何看待读书的，谈一谈自己平时是如何读书的。
 - (2) 谈参与读书交流活动的收获与感想：通过这次体验活动，你收获了什么、有何感想、今后怎样努力等。

班内交流：

 - (1) 各组代表发言。
 - (2) 班长总结评价整个活动。

2. 评选“读书明星”。

根据学生的读书情况和发言表现，经民主评议通过，评选出 3~5 名“读书明星”给予奖励。

3. 班主任对感悟课做总结评点，同时向学生推介其他有益的书籍。

友善点评 通过“我最喜欢的一本书”读书交流和感悟课活动，每个同学都谈了自己的读书经验和体会，有了不少收获，并且在同学之间的交流中互相学习，也增进了友谊。那么，请同学们拿起你的笔，带着你的诚意，为他人写下你最珍贵的留言吧！

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

建言献策 读书，要读好书，选择适合自己的书来读，但许多学生读书往往带有很大的盲目性，只要是书，拿来就读，不加选择。你认为这样做对吗？请你就中职生应该怎样读书、读什么书提出你的意见和建议。

建议一：

建议二：

建议三：

行动点滴 记录自己在读书交流和感悟课活动中的所感所想，以及平时在读书方面的收获，要有感而发，写出自己读书的真实行动和读书给自己带来的思想变化，留下美好的记忆。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

活动 2

读书明志

创设情境 自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。哲学家培根说：“读史使人明智，读诗使人聪慧。”书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。坚持不懈地读书，就会使我们的精神世界得到充实，思想境界得到提高，道德情操得到陶冶。多读书，可以让你变得聪明智慧，并且有勇气面对和解决生活、工作中的困难，并逐步走向成功。

我们来看下面这位高管读了多少书。

孙正义是软件银行集团公司的创始人，后来成为该公司的总裁兼董事长。他在不到二十年的时间内，创立了一个无人能媲美的网络产业帝国。美国《商业周刊》杂志把孙正义先生称为“电子时代大帝（Cyber Mogul）”，推崇至上。凡是了解他的人和与他共过事的人，都认为孙正义先生不愧此称号。

孙正义在二十三岁的时候，得了肝病，整整住了两年的医院。在两年当中，他阅读了四千本书，平均一天阅读五本书。孙正义在读完了四千本书之后，他根据自己读书的心得写了从事四十种行业的发展计划，他终于明白了自己多年百思不得其解的困惑——要成为世界首富，就

必须从事最新兴、最具发展潜力的行业。一出院，他就以坚定的信念决定进军计算机行业，并从这四千本书中总结出了一套与众不同的创业方案。

于是，孙正义创立了他的公司，这时他的员工只有两名。公司开业那天，孙正义站在公司装苹果的水果箱上面，跟他的两名员工说：“我叫孙正义，在25年之后，我将成为世界首富，我的公司营业额将超过一百兆日币！”那两个人听了之后，立刻辞职不干了，他们都以为老板疯了——但他们不知道孙正义两年之内读了四千本书籍！

后来，孙正义真的验证了他苹果箱上的誓言，成为亚洲首富，而且正在向世界首富比尔·盖茨发起挑战！（资料来源于百度网）

同学们，读破万卷书是一个人事业成功的坚实基础，“书中自有黄金屋”是千年不变的真理，首富亦然，我们大家也亦然。对比一下这些伟人，我们当下有许多人以种种原因为借口，远离读书和求知，放任自己成为“平面人”，即便不至于面目可憎，但“腹中原来草莽”，毕竟不是一件光彩的事。

启发与感想

1. 孙正义一年读了4000本书，你一年中读了多少本书呢？

2. 你认为孙正义的读书行为与他创立计算机软件批发业务有着怎样的关系？

3. 孙正义的读书量之大令人震惊，这对你有什么启发？

体验活动 开展以“读书明志”为主题的演讲活动。在活动中提高对读书的认识，树立积极向上的价值观，培养善读善思的好习惯。

1. 前期准备。

班主任布置演讲主题“书香伴我成长”，学生人人参与，认真撰写演讲稿，并熟悉演讲内容。

2. 举办演讲活动。

要求：紧扣主题，内容生动，格调积极向上，情感真挚，富有号召力和感染力。

(1) 先分组演讲，各组选出优秀代表再参加班级演讲。

(2) 组成学生评委组，点评激励演讲的学生，评出最佳演讲能手3~5名。

(3) 有条件的全程录像，留存资料。

(4) 演讲稿装订成册，便于学生相互交流学习和留存。

感悟表达 根据自己在演讲活动中的经历，写感悟日记。用文字记录自己在本次演讲活动中的表现以及与同学交流过程中的所感所想，认真分析自己在演讲中的得与失，与大家一起分享自己的收获与感悟。