



中等职业教育项目课程改革“十二五”规划教材

中职学生入学教育

邱丽克 主编
朱向红 王腾波 副主编
邓文云 主审



FE 东北财经大学出版社
Dongbei University of Finance & Economics Press





中等职业教育项目课程改革“十二五”规划教材

中职学生入学教育



邱丽克 主编
朱向红 王腾波 副主编
邓文云 主审



东北财经大学出版社
Dongbei University of Finance & Economics Press

大连

© 邱丽克 2012

图书在版编目 (CIP) 数据

中职学生入学教育 / 邱丽克主编. —大连: 东北财经大学出版社, 2012. 8

(中等职业教育项目课程改革“十二五”规划教材)

ISBN 978-7-5654-0924-0

I. 中… II. 邱… III. 中等专业学校-入学教育-教材 IV. G718.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 175134 号

东北财经大学出版社出版

(大连市黑石礁尖山街 217 号 邮政编码 116025)

教学支持: (0411) 84710309

营 销 部: (0411) 84710711

总 编 室: (0411) 84710523

网 址: <http://www.dufep.cn>

读者信箱: dufep@dufe.edu.cn

大连图腾彩色印刷有限公司印刷

东北财经大学出版社发行

幅面尺寸: 170mm×240mm

字数: 97 千字

印张: 5 1/4

2012 年 8 月第 1 版

2012 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 杨慧敏 石建华

责任校对: 龚小晖

封面设计: 冀贵收

版式设计: 钟福建

ISBN 978-7-5654-0924-0

定价: 13.00 元

(以姓氏笔画排序)

- 邓文云 (云南省文山州财贸学校校长)
尹 光 (昆明市财经商贸学校副校长)
成秉权 (东北财经大学教授)
刘子文 (云南省大理州财贸学校校长)
仲 新 (云南省财经学校副校长)
李思泽 (云南省财经学校校长)
宋成学 (广西玉林财经学校校长)
宋玉平 (东北财经大学出版社副社长)
周晓平 (贵州省财政学校校长)
周奠国 (昆明市财经商贸学校校长)
凯书章 (贵州省财政学校副校长)
侬孝芬 (云南省文山州财贸学校副书记)
杨锡堂 (云南省大理州财贸学校原副校长)
黎巧英 (广西玉林财经学校副校长)

作者简介

邱丽克，云南省文山州财贸学校高级讲师，中国共产党党员。毕业于云南师范大学，现任云南省文山州财贸学校党委委员、副校长。参加工作后长期从事学生管理工作，业绩优异，有多篇论文在不同的刊物上发表、获奖，组织或参编中职学校教改实验教材共六本。

鉴于职业中专学生毕业后直接走入社会这一事实，职业中专学生的道德素养将会直接反映出整个学校的文明水平，乃至影响学校发展前景。因此，对职业中专学生从入学起就进行思想道德教育显得尤为重要。

本书针对中职新生存在心理落差、不适应中职阶段的学习、不了解中职学校的规章制度以及自理能力、自控能力等方面的问题，对中职新生思想状况进行剖析，探讨新生思想工作的应对措施。

1. 班主任一开始就要深入了解每一个学生的过去，比较客观地评价学生。在一个新环境中，学生能听到他人的表扬和认可，这将激发个人的学习欲望，用饱满的精神状态投入到新学校、新班级中去。

2. 在军训期间了解学生。让学生在新环境中感受到温暖和关爱，从心理上乐于接受新学校。同时，在军训期间，还可以挖掘一部分有胆识、有威信的学生，为建立新班委做好铺垫工作。

3. 进行校史教育，以便于学生更好地了解所在学校及所学的专业，为身为学校的一员而感到骄傲，激发学生的学习热情。让新生认识到读中职同样可以成才，无形中增加了学生的自信心，避免自暴自弃的现象发生。

4. 加强校纪校规教育。在开学阶段，让新生进行校纪校规的学习显得尤为重要。甚至要多次强调，多遍教育，在学生的心目中引起足够的重视，逐步培养学生良好的行为习惯。

5. 树立职业人的意识。让学生树立职业人的意识，“把上学当作上班，把上课当作上岗，上班需要守时，上课需要认真”。明确职业中专生活的奋斗目标和做人要求，防止学生出现得过且过“混”日子的心态。

6. 开展各种班级活动。给学生搭建各类展现自我的平台，让每个学生放松自我，融入集体，使每个学生从内心接纳学校、班级和同学，在集体中感受到快乐，找到归属感，从而开拓学生学习的思路，培养学生的自信心。

7. 学校领导要组织对全校学生的“三生教育”。

总之，中职学生是一个特殊的学生群体，在入学阶段对学生做好思想工作，将会起到事半功倍的作用。这就要求我们的教师多关心学生，多了解学生，既要给学生慈母般的关爱，又要让学生感受到慈父般的严厉，这样才会拥有一个积极、健康、有序的集体氛围。

本书是集体智慧的结晶，参加编写工作的有：向文美、卢会琼（第一单元、

第五单元);朱向红、邵亚丹(第二单元、第三单元);齐艳君、马华樱(第四单元);钟庆文、邵亚丹(第六单元、第七单元)。最后由邱丽克、王腾波总纂、统稿。

编 者

2012年6月

第一单元 良好的习惯和品德 1

学习目标/1

引言/1

1.1 讲文明 懂礼仪/1

1.2 好习惯要养成/3

1.3 “成人礼”宣誓教育/6

1.4 校园道德观察/7

1.5 建设诚信校园活动/9

第二单元 大爱无疆 11

学习目标/11

引言/11

2.1 爱祖国 爱家乡/11

2.2 爱学校 爱班级/13

2.3 爱父母 爱老师/14

2.4 爱同学 爱自己/15

2.5 爱环境 爱生活/16

第三单元 职业素质培养和职业生涯规划 19

学习目标/19

引言/19

3.1 职业素质的培养/19

3.2 职业生涯规划/24

3.3 “文明假日”社会实践活动/32

第四单元 三生教育 34

学习目标/34

引言/34

4.1 珍惜生命/34

4.2 学会生存/38

4.3 把握生活/46

第五单元 心理健康教育 52

学习目标/52

引言/52

- 5.1 团体心理辅导, 懂得学习经验/52
- 5.2 角色扮演, 体会真情实感/55
- 5.3 讨论交流, 伸出真诚的双手帮助他人/56
- 5.4 技能训练, 消除心理障碍/57
- 5.5 量表测试, 帮助自我认识/58
- 5.6 “做一个健康的中职生”系列活动/61

第六单元 青春期教育 65

学习目标/65

引言/65

- 6.1 神秘的青春期/65
- 6.2 慎交友 重操守/68
- 6.3 青春美丽 健康成长/69
- 6.4 “我的青春我做主”系列活动/71

主要参考文献 73

第一单元

良好的习惯和品德

心态决定思想，思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。

学习目标

通过本单元学习，应当达到以下目标：

1. 进一步明确职校学生良好行为习惯养成的重要意义。
2. 明确如何规范良好行为。
3. 形成学生与学生、学生与教师之间的良好互动关系。

引言

亲爱的同学，当你告别初中生活，升入职业学校时，展现在你眼前的将是一个全新的世界：新的校园，新的老师，新的同学，新的学习内容。这一切也许会让你一下子内心恐慌，无所适从。你应该以一个什么样的形象出现在众人面前呢？过去没圆的梦可以在新的学校圆，以往的过失可以在新的学校弥补，过去有缺失的形象可以在新的环境中重塑。只要你从小事做起，养成良好的行为习惯，你一定可以扬起生命的帆，用辛勤、汗水和智慧，谱写出你生命中壮美的乐章！

1.1 讲文明 懂礼仪

1.1.1 仪容仪表符合学生规范

男生标准发型

女生标准发型



同学，你是否留意你身边的同学，有什么形象呢？染彩色头发、留着明星一般的新潮发式，女生烫着卷发，还染着黄、红等色彩，佩戴着项链、耳环、鼻环、戒指、手链等；有少数学生穿着奇装异服，袒胸露背……凡此种种，不符合学校规范，与校规校纪相背离。同学们应学习过《中专学生日常行为规范》，对照检查自己，去掉那些与自己身份不吻合的多余的饰物，穿戴出中职生的朝气和靓丽，打扮出中职生的青春风采。

1.1.2 文明礼仪伴我行

同学们，我的青春我做主。我们崇尚文明就要落实到具体行动上：讲文明、讲礼仪。文明是礼仪的精神内涵，礼仪是文明的生动体现，两者相辅相成，密不可分。讲文明、讲礼仪是道德修养的内在需求，又是道德精神的外在表现，我们在校园里推广“文明礼仪伴我行”活动，可以帮助大家熟悉和掌握各种礼仪知识和规范，从而塑造良好形象，培养优雅气质。同学们，文明不是天生的，需要通过有意识的学习和训练，让我们从小事做起，从现在做起，从我做起。



1) 打造仪容美

这包括理发、修面、化妆、佩戴饰品等，要选择适合自己的发型，最好不戴奢华首饰，不要化浓妆，不抹香水。

2) 讲究仪表美

这包括穿衣打扮，不论是穿校服，还是休闲服，都要注意服饰得体。学校升旗、扫墓、开运动会等重要活动要统一着装穿校服。

露脐衫、吊带裙、低腰裤、拖鞋等不能穿进教室，穿奇装异服要看时间、地点、场合。

3) 注重仪态美

这包括各种姿态，中职生在不同的场合都要注重自己的姿态，行如风、站如松、坐如钟，不能在听课时东倒西歪，东张西望。行走在校园里男女同学不要勾肩搭背、搂搂抱抱，在楼道里不能上窜下跳，碰到师长要行注目礼、问候礼等。

4) 追求语言美

我国是一个幅员辽阔的多民族国家，有56个民族；大陆有31个省、自治区和直辖市，还有香港、澳门特别行政区及台湾地区；各地方言五花八门，自成一体，随着经济的全球化发展，语言障碍直接影响了人们的正常交往，阻碍了社会经济的快速发展。因此，推广普通话和熟练掌握一门外语便成为社会主义精神文明建设的重要内容。使用规范的国家通用语言文字是每个公民应尽

的义务，作为一个优秀的学生应该在生活中用流利、标准的普通话跟别人交流和沟



通,展示自身的风采和气质,让自己在茫茫人海中脱颖而出,给人留下美好的印象。

学生的文明礼仪修养还包括很多细节,细节决定性格,性格决定命运,所以,细节决定成败。



细节 1: 文明上厕所

“上前一小步,文明一大步”——崔永元。厕所特别是公厕,经常被形容是一个国家文明程度的象征。上厕所虽然是个人行为,但使用公厕是否文明却深深影响着他人。文明入厕要注意以下细节:用完厕所后认真冲洗,大小便后应将手纸放进废纸箱内,不要扔进马桶或下水道以免堵塞。洗手后要注意

节水,顺手关闭水龙头,不要在用厕所时吸烟,不要在厕所内壁涂抹或粘贴下流字句和画像。

细节 2: 文明嚼口香糖

口香糖是一种大众喜爱的休闲食品,经常嚼口香糖能有效去除口腔异味,预防口腔溃疡和老年痴呆症,而且价廉物美。很多同学偏爱此物,但千万要注意场合,一定不要在教室、大礼堂、图书馆等公共场合大嚼口香糖,这通常被认为是不文明的举动,因为大嚼口香糖时脸部表情很不雅观,还会发出噪音似的响声;另外嚼完以后的口香糖粘性大,不易清洗,因此一定要用纸巾包好丢到垃圾箱中,千万不要随地乱扔,污染环境。



细节 3: 文明使用手机

手机作为便捷高效通讯方式的载体进入了我们的日常生活,但如何文明使用手机呢?使用手机应注意场合,在课堂、礼堂、会议室、阅览室等严肃、安静的场合应关闭手机或转换为震动模式。不要在听课或跟别人交流时不停地发短信或玩游戏等,这是很不礼貌的,显得没教养。在飞机上或者加油站也应该关闭手机,以免干扰通信,影响飞行安全或带来其他隐患。

另外,应注意手机的通话方式,拨打手机应使用文明用语,不要旁若无人地大声说话,影响别人。



1.2 好习惯要养成

1.2.1 文明习惯

同学们,我们是龙的传人,讲究文明,崇尚礼仪是我们中华民族的传



统美德，作为中职生，你具备这些文明习惯吗？

(1) 尊老爱幼。见了长辈主动打招呼，主动问好，主动给老人让座，扶老人过马路，帮助年幼的弟妹等。在家要做孝顺的儿女，给家中长辈端茶倒水，老人生病要主动问候，为父母做力所能及的家务，为父母着想。不要为了爱面子，在外面和同学朋友比吃比穿，给家庭造成巨大的经济压力，这些是不可取的。要记住孟子说的“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼”的警句。



(2) 学会使用文明礼貌语言。“你好”、“劳驾”、“请问”、“打搅”、“拜托”、“打扰”等文明礼貌语言，就像生活中的一股暖人的春风，会使你的学习、生活、工作绿灯闪闪，使你在人际交往中如鱼得水。



(3) 不讲脏话。在我们同学中，讲脏话、说下流话的不乏其人。他们出口成“脏”，骂人的话成串。作为受过文明教育的青年学生，应该禁止说脏话。

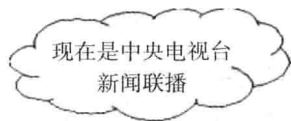
学习说文明话，做文明人。



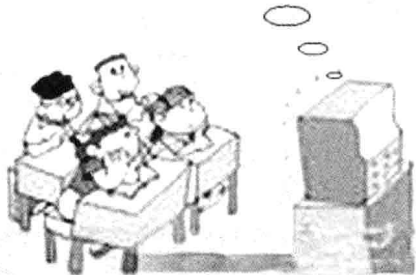
1.2.2 遵守纪律的习惯

毛泽东同志说：“纪律是执行路线的保证。”作为学生，

遵守校规校纪是搞好学习的重要保证。但现在的中职生，抽烟、酗酒、打架



斗殴、翻爬围墙；外出上网、夜不归宿；上课玩手机、做与课堂无关的事、旷课、迟到、早退等情形屡见不鲜。请同学们认真学习学生手册，学习学校的学生管理制度，克服自身的缺点，改掉自己的毛病，做一个品端行正、遵章守纪的好学生。



1.2.3 良好的学习习惯

同学，你是否有这样的学习习惯？上课前

三分钟做好上课准备：拿出书、笔和笔记本，等待老师的到来。上课认真听讲，勤

动脑、勤动手，认真做好笔记，做到眼到、手到、心到。课后及时复习，独立完成老师布置的作业。上课不缺席，不迟到，不开小差，考试能独立做，不抄袭。养成良好的行为习惯，学好专业知识，为今后人生奠定坚实的基础。

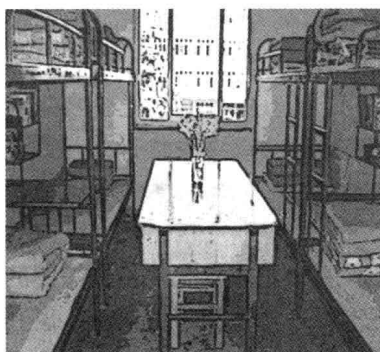
1.2.4 良好的卫生与节约的习惯



讲文明、讲卫生是一个青年人最基本的素养。但如果文明素质不高，卫生习惯不好，作为现代学生是不应该的。养成良好的卫生习惯应该从以下几个方面做起：

(1) 讲究个人卫生。勤洗澡、勤理发、勤剪指甲、勤换衣服。

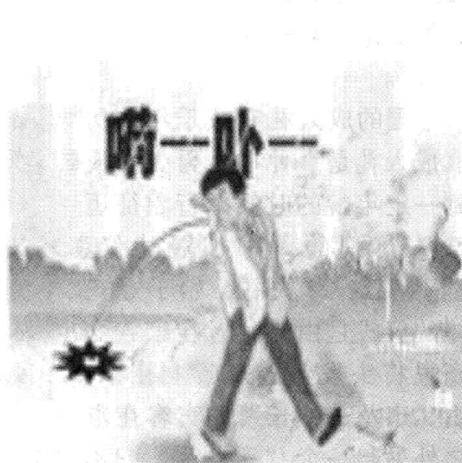
(2) 讲究宿舍卫生。遵守学校宿舍管理规定，认真整理个人物品，整齐摆放，勤洗被子、床单。饭后把餐具洗干净，不在宿舍乱扔垃圾、乱吐痰。



(3) 讲究教室卫生。爱护教室卫生环境，不在墙壁上乱涂乱画，不随地乱扔果皮纸屑，不随地吐痰。

(4) 讲究公共卫生。共创清洁环境。不在校园、大街等公共环境随意乱扔垃圾，做到果皮纸屑一定扔进垃圾桶。

同学们，要想成功，必须养成良好的习惯，而这种良好的行为习惯必须从小事做起。让我们行动起来吧。



本小节系列活动

“养成好习惯我能行”系列活动

1. 道德垃圾寻找——学生所处的环境不是真空的，在他们的身边和周围存在

着种种不文明的现象,道德垃圾寻找活动旨在引导学生从身边、从自身寻找种种不良思想和不良行为,并加以辨析,引导学生深入学校、家庭、社会生活,承担一个公民的社会义务,关注社会。

2. 我的烦恼倾诉——学生的许多烦恼与其生活环境中成员的不道德行为有很大关系。以倾诉“我的烦恼”的形式继续引导学生搜索、发现身边的不道德行为,利用宣传橱窗、黑板报等形式公布出来。由心理健康老师负责学生心理健康咨询和指导。

3. 好习惯大家定——在道德垃圾寻找活动中学生发现了自身及同学身上的种种不文明行为。此时,引导学生讨论应该养成哪些好习惯。学生会将搜集、整理学生的提议,确定几种学习、生活方面的文明习惯,作为本学年的重点训练习惯。

4. 好习惯大家练——针对确定的文明习惯,开展“好习惯大家练”活动,同学间互相鼓励,家长、教师积极督促,帮助学生树立信心,增强耐心,持之以恒,养成良好习惯。

5. 我的好习惯选集——经过“好习惯大家练”活动,相信每个同学都有自己的收获。此项活动采用征文形式,叙述自己在活动中的所得,老师、家长、同学共同参加。学生的亲身体验更能引起同学的共鸣,也更能激励同学。

6. 好习惯大家评比——经过系列活动后,相信一定有表现突出、进步显著的学生出现。在全校范围内评选好习惯学生,并进行好习惯学生的事迹播讲。

1.3 “成人礼”宣誓教育

同学们,青春对于我们来说只有一次,而人生最紧要处往往只有几步,关键的几步一定要走好。走进职校,是我们人生的一个重要转折点,告别慈爱双亲,离开温暖家庭到一个全新的环境去生活、去求学。从少年到青年在生理、心理上都会有极大的变化,学校和老师会关注和重视成长教育,不能让学生真的认为“神马都是浮云”。

中国的成人礼有数千年的历史。成人礼是一种在少男少女成长到一定年龄的时候举行象征迈向成人行列的一种加冠礼仪。《礼记》云:“夫礼,始于冠。”具体的仪式是由受礼者在家族的祖庙里将头发盘起来戴上礼帽,再由父亲及其他长辈、宾客在本名之外另起一个“字”号,只有“冠”而“字”的男子才具备择偶成婚的资格。与男子“冠礼”相对应的女子的成人礼叫“笄礼”,也叫“加笄”,在15岁时举行。由女孩的家长替她把头发盘结起来,加上一根簪子,改变发式表明从此结束少女时代,可以谈婚论嫁了。古人如此重视和讲究成人礼,一方面是告知亲



朋好友吾家有子、有女初长成，值得庆贺，可以成家立业了；另一方面是提醒孩子要承担起家庭和社会的重任，要志存高远，有强烈的使命感和责任感。这些重要的礼仪起源于中国古代社会的祭祀、法规和风俗习惯等，对维护一种稳定的社会秩序和保持一种人际交往的和谐有着重要的意义。因此，现在许多大中专院校非常重视成人礼教育，一般会在“五四”青年节组织年满18周岁的学生举行成人礼宣誓仪式，特别邀请学生家长、已满和未满18周岁的同学来参加观礼。在鲜艳的五星红旗下，大声朗读自己的誓言，以青春孕育希望，用责任成就梦想，传承古老文明，弘扬民族精神。

古典风格誓言：

巍巍中华，浩浩其行。赐我荣光，降我大任。
强我体魄，砺我精神。树我正气，振我国魂。
成人立事，责任在心。俭以养德，朴以养身。
信以立业，诚以待人。忠心报国，孝以待亲。
志存高远，心怀礼仁。遵纪守法，学做公民。
博学弘毅，能言慎行。天道酬勤，温故知新。
铁肩道义，肝胆赤成。……

——摘自互联网

现代风格誓言：我立志成为有理想，有道德，有文化，有纪律的国家公民，遵守宪法和法律。热爱社会主义祖国，拥护共产党的领导，正确行使公民权利，积极履行公民义务，自觉遵守社会公德。我认同“八荣八耻”，并将以此为准绳，服务他人、奉献社会、崇尚科学、追求真知、完善人格、强健体魄，为中华民族的富强、民主和文明，艰苦创业，奋斗终身！

——摘自互联网

本小节系列活动

1. 学生年满18周岁时亲自给父母洗脚、捶肩、擦背等。感激父母的养育之恩，感知铁肩道义。
2. 学生会和团委组织18周岁的学生干部义务清扫校园，如礼堂、操场和厕所等。认识学生干部的本质是为学生服务。
3. 秘鲁少男在成人礼上必须通过的唯一考试是从约8米高的悬崖上往下跳，胆怯者永远不能成为“大人”。尽管每次仪式上都有人摔得鼻青脸肿，但这种古老的“跳崖礼”至今依然在秘鲁盛行。请老师组织学生了解各国或各民族的成人礼，让学生为自己设计一个成人礼。

1.4 校园道德观察

校园是我们学习、生活、工作、交友的重要场所，同学们相互耳濡目染、相互

影响。一个有着良好校风、学风的美丽圣洁的校园能使我们安心学习，朝气蓬勃，青春飞扬，而一个没有正气、充满污言秽语的校园，学子们会吊儿郎当，游手好闲，暮气沉沉。所以新生进校有必要开展“校园道德观察”活动，大家仔细从各种场合、多种角度去观察和体验学校的文明状态和学生的道德修养。努力弃恶扬善，有则改之，无则加勉。

1.4.1 学生教室

教室是老师播撒文明火种的地方，是学生学习科学文化知识、陶冶道德情操的重要场所。同学们在教室里的所作所为和教室本身的清洁卫生、装饰布置直接影响着老师的教学情绪和学生的学习效果。美丽的教室要保持窗明几净、桌椅整齐，黑板在老师未上课之前要擦干净。当天值日的学生要注意随时保洁，提醒大家不随地吐痰，不乱扔垃圾，不损坏公物，不说粗话脏话，不在教室里抽烟喝酒。学生迟到进教室有老师的话要大声



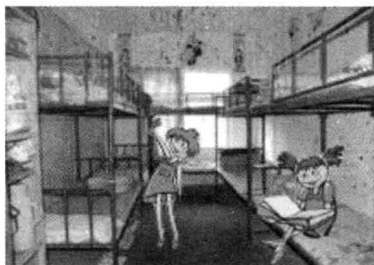
报告，请假出去要举手，不可随意进出教室。课间休息不在教室疯打嬉闹、高声喧哗。定期出黑板报，展示本班同学的才艺和宣传时事政治、好人好事等。形成一种既团结紧张又严肃活泼的和谐氛围，让同学们乐在其中。

1.4.2 学生寝室

同学们，我们在宿舍楼里吃、喝、拉、撒、睡，放松和休息自己的身心，看



起来自由自在却不能随心所欲、我行我素，更不能损人利己，最好是利人利己。俗话说：吃得亏才打得堆。就是说宁愿自己受点委屈，也要顾全大局。虽然每个人的个性不同，穿衣打扮、兴趣爱好有所差异，但要求同存异。不要斤斤计较、拉帮结伙、吵架打仗、孤立某人。要与室友互相关爱、和谐相处、亲如一家。应该做到：保持个人清洁卫生，衣物不乱摆放，按学校规定的作息时间生活起居，不打扰别人，进出寝室小心开关门，贵重物品如现金、银行卡要妥善保管，避免不必要的纠纷等。学校无小事，不要因为生活琐事闹矛盾，许多校园安全事故往往是因为小事而矛盾激化，有矛盾要找老师和学校协调解决。学会在集体生活中如何为人处世，对我们一生都受益无穷。



1.4.3 学校图书馆

笛卡尔说：“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。”若没有书的陪伴，我们的学习生活缺少很多乐趣。经常去图书馆借书、去阅览室看书的学生是最会读书