

灵璧县高级职业技术学校校本教材

启航

——中职生入学读本

主 编 / 杨耀海

副主编 / 李 浩 马道章



电子科技大学出版社

灵璧县高级职业技术学校校本教材

启航

——中职生入学读本

主 编 杨耀海

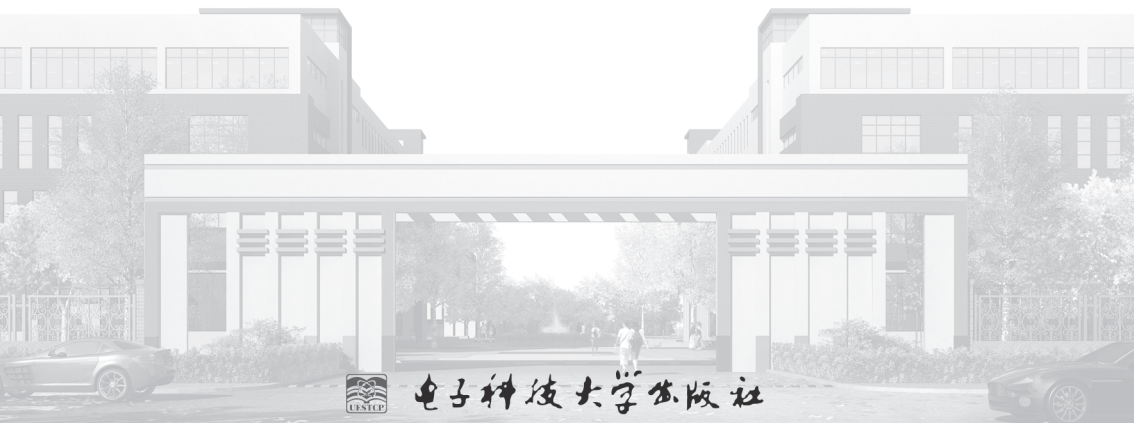
副主编 李 浩 马道章

编 者 （按姓氏笔画排序）

马道章 王念习 李 浩

杨耀海 奚冬梅 徐伟健

徐善祥



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

启航 : 中职生入学读本 / 杨耀海主编 . -- 成都 :

电子科技大学出版社 , 2017.9

ISBN 978-7-5647-5115-9

I . ①启… II . ①杨… III . ①入学教育—中等专业学校—教材 IV . ① G718.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 235351 号

启航——中职生入学读本

QIHANG ZHONGZHISHENG RUXUE DUBEN

主 编 杨耀海

副主编 李 浩 马道章

策划编辑 李 倩

责任编辑 杜 倩 李 倩

出版发行 电子科技大学出版社

成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦九楼 邮编 610051

主 页 www.uestcp.com.cn

服务电话 028-83203399

邮购电话 028-83201495

印 刷 合肥华星印务有限责任公司

成品尺寸 170mm × 230mm

印 张 15.50

字 数 160 千字

版 次 2017 年 9 月第 1 版

印 次 2017 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5647-5115-9

定 价 33.90 元

版权所有，侵权必究

| 前 言 |

在钟馗故里、奇石之乡，镶嵌着这样一颗璀璨夺目的教育明珠：她与时俱进、开拓创新；她规范与特色并重，巩固与发展同求；她催生了艺术教育的万千奇葩，她开创了职业教育的崭新春天……她就是安徽省首批特色示范校，全国艺术教育先进单位——灵璧县高级职业技术学校。

灵璧县高级职业技术学校，始建于1978年，前身为灵璧三中，2015年年初，在广泛调研、深入探讨的基础上，学校分别向宿州市政府和安徽省教育厅提出了更名改制和申报学前教育专业的申请。2015年12月，两项申请均获审核批准，学校正式更名为灵璧县高级职业技术学校，成功转型为拥有30多个专业的中专学校。经过了多年的实践发展，灵璧县高级职业技术学校探索出了一条特色鲜明的崛起之路，那就是确定“双轮驱动、三点支撑、校企融合、产业引领”的办学理念，做大艺体教育，做强职业教育，走多元化办学之路。学校在积极探索中，终于找到了立校之本、强校之根，以昂扬的姿态、崭新的面貌迈入了全省职业教育第一方阵。

灵璧县高级职业技术学校有着团结奋进、求真务实的领导团队；有着业务精湛、素质过硬、爱岗敬业、开拓创新的新型教师队伍；有着设备先进、功能齐全的实习实训室。为了提高学生的综合素养，为学生的终身发展奠定基础，学校还先后成立了演讲、朗诵、摄影、书法等艺术兴趣小组，组建了文

学社、合唱队、舞蹈队、磐石乐坊等社团。优秀的校园文化彰显了学校的内蕴，提升了学校的品位。

灵璧县高级职业技术学校教育教学秩序井然，素质教育扎实开展，中高考成绩再创新高，社会认可度日益提升，年年丰收、届届辉煌，三教并举、百花齐放，先后荣获了灵璧县“高考先进单位”、宿州市“文明单位”、宿州市“艺术高考特等奖”和教育部颁发的“全国特色学校”等荣誉称号；学校已向社会和各类高校输送了数以万计的优秀毕业生。

为了全面、系统地提高学生的综合素质，引领学生顺利完成职业教育，在总结、借鉴多年经验的基础上，开发并出版具有本校特色的校本教材：《启航——中职生入学读本》，帮助学生提高对校园文化的认知和认同，更好地融入校园生活；进行职业和学业规划，开创事业基石；提升校园文明素养，强化校园安全意识；重视心理健康，调控情绪压力；培养社会责任感，践行社会主义核心价值观。

本书由杨耀海任主编，李浩、马道章任副主编，王念习、奚冬梅、徐伟健、徐善祥等共同编写。

由于水平有限，时间仓促，书中可能存在不妥及疏漏之处，敬请读者批评指正，有待于今后进一步修订。

编 者

2017年8月

目 录

第一章 认知中职学校	1
第一节 感知学校，完成角色转变	3
第二节 规划自己，提高综合素质	14
第二章 走进灵璧县高级职业技术学校	21
第一节 学校概况	23
第二节 组织机构	31
第三节 校园文化	47
第三章 职业与学业规划	53
第一节 认知自我：自我测试（VAK）	55
第二节 职业规划	66
第三节 自我管理	81
第四章 中职生的安全教育	89
第一节 预防偷盗	91
第二节 预防火灾	98

第三节	预防诈骗	110
第四节	预防交通事故及其他伤害	118
第五章	中职生心理健康与情绪管理	125
第一节	中职生常见心理问题	127
第二节	中职生情绪压力调控	132
第三节	正确认识挫折	136
第六章	中职生网络生活	145
第一节	正确认识网络	147
第二节	上网注意事项	151
第三节	网络与学习	160
第七章	中职生文明礼仪	169
第一节	个人礼仪	171
第二节	公共礼仪	183
第三节	社交礼仪	190
第八章	培养社会责任感	203
第一节	社会责任感概述	205
第二节	当代中职生社会责任感现状	207
第三节	当代中职生社会责任感的培养与教育	213
第九章	培育和践行社会主义核心价值观	221
第一节	基本内涵	223
第二节	发展历程	224

第三节	价值意义	226
第四节	基本原则	228
第五节	践行路径	229
第六节	宣传教育	232
第七节	实践活动	235



第一章 认知中职学校

中职学校阶段是人生发展中的一个重要时期，其生活与初中生活相比较，存在着巨大差异。面对新环境和新生活，如何快速适应是中职新生必须直面的重要课题。

| 第一节 |

感知学校，完成角色转变

中职新生入校后，面对一切陌生的新环境、新课堂和新人群，心里会产生种种不适应感，如何尽快消除这种不适应感？如何让自己回归到正常的学习状态呢？深入了解中职学校生活，是新生的必然选择。

一、认清差异，助推初中与中职学校生活的顺利对接

（一）中职学校与初中学校差异比较

学生进入中职学校学习，意味着人生的奋斗历程揭开了新的篇章。中职学校与初中相比，主要具有以下几个新的特点。

1. 学习环境差异

初中属于基础教育阶段，这一阶段的学习以基础知识的储备为主，教学内容主要依赖教材，学习的进度相对固定，学习的环境相对确定。而中职学校阶段的学习则不同：

第一，知识的广度和深度大大增加，专业方向确定，更需要培养同学们的自学能力和独立思考问题、分析问题、解决问题的能力；第二，学习的自主性大大增加，除了语文、数学、外语三门文化课程之外，同学们还要根据所选专业的不同，学习相应的专业课程；第三，获取知识的渠道更加多样化，尤其是图书和网络的作用凸显出来，熟练利用图书和互联网搜集资料与掌握信息，成了同学们必备的学习技能。

2. 生活环境差异

进入中职学校，有的同学远离家乡，离开父母，需要独立处理好日常的衣食住行等问题。自理能力强的同学会很快适应这种生活，应对自如；自理能力弱的同学，则可能计划失当，顾此失彼。因此，在中职学校里，既要学会过集体生活，又要在集体中学会独立生活，同学们需要尽快适应这种新生活。

3. 人际环境差异

初中时期，交往对象主要是学校的老师、同学，大家都处于同一地域，沟通较为容易；而中职学校的同学相对而言来源复杂，兴趣爱好、生活习惯也可能存在较大的差异，沟通的难度增加。新的学习、生活环境要求学生独立、主动地建立起各种人际关系，交往的需要明显增强。

4. 课余活动差异

初中阶段，在中考的压力下，同学们忙于应付各种考

试，几乎把全部的精力都投入到学习中去，课余活动的机会比较少。进入中职学校后，团组织、学生会、班委会等正式组织和由志趣、爱好相同的学生自愿组织起来的各种学生社团，都会组织丰富多彩的课余活动，同学们的集体活动机会大大增加。因此，同学们可以根据自己的特点和爱好、时间和精力，积极参加集体活动，丰富课余生活，锻炼组织和交往能力，在相互交往中增进同学间的情谊。

（二）中职学校里应该学什么

很多同学都知道，在中职学校阶段，要学技能、练本领，要多参加社会活动、社团活动，要培养自己的表达能力、沟通能力，要为就业或继续升学深造做好准备等。但是，在众多需要完成的任务当中，哪些才是在中职学校阶段必须学会的本事呢？学会学习、学会做人、学会做事和学会交际是中职学校阶段必须学会的“四种本事”。

1. 学会学习

很多中职新生觉得，我们从小到大都在学习，难道我们还不会学习？其实他们没有意识到，与初中学习相比，中职学校学习无论在目标、内容还是方法上，都有着巨大的区别。中职学校阶段的学习以掌握专门知识、培养专门能力和提高综合素质为主。同时，由于自主学习范围广，要求中职生具有较强的学习和生活的自我管理能力，具有综合利用多种学习方式获取知识的学习能力，具有将专业理论运用于实践的专业能力，以及触类旁通的创新能力。

2. 学会做人

所谓做人,是指人们在人际交往中所表现出来的待人、做事的原则、方式和态度。作为受教育的中职生,在中职学校学习的过程中,首先要学会做人,因为学会做人不仅是中职学校阶段的重要任务,也是实现职业发展和人生规划的重要基础。

3. 学会做事

中职学校阶段还有一个非常重要的任务,就是要充分利用中职学校的优质资源培养自己的职业能力,也就是“学会做事”。职业能力是人们顺利完成某种职业活动所必须具备的素质和技能。能力高的人,适应面广,能胜任的职位也就相对多些。中职学校是人生难得的自我提高场所,中职生尤其是中职新生,应该充分认识到这一点,在职业发展和人生规划的指导下充分利用中职学校这段宝贵的时间和难得的环境,多做事,学会做事,培养和锻炼自己的职业能力,为将来拓展自己的职业选择面和职业发展空间打下坚实的基础。

4. 学会交际

学会交际主要是指中职生要具备较强的沟通能力和良好的人际关系。中职学校也是一个社会,是聚集人际关系的重要地方,面对不同的同学,我们要主动结交,建立情谊,扩大交际圈,建立广泛的人际关系,为今后的人生之路打下基础。

（三）中职新生常见适应问题

新生初入中职学校，对突如其来的新情况、新环境、新问题无所适从，难免会出现种种适应不良的状态。根据相关研究发现，新生容易出现的问题主要有如下几种。

1. 人生目标缺失

目标是行动的出发点和归宿。对目标的追求使人精神上有寄托，行动上有动力。有些学生进入中职学校后对未来没有规划和思考，因此陷入目标缺失、理想缺失的迷惘之中。

2. 学习动力不足

中职和初中最大的不同是，学生要发挥高度的自主性和自觉性来学习。习惯于按照老师周到细致的安排进行学习的学生对这种学习方式会感到无所适从，不懂得如何合理安排学习。上课的内容很难当堂消化，甚至会听不懂，听课提不起兴趣，而且没有迫在眉睫的考试，自学就没有动力。

3. 自信心不够

自信心是一个人对自身力量的确信，是获得成功的首要心理素质。进入中职学校后，很多同学会因初中学习成绩不好而丧失自信心，甚至自怨自艾。殊不知中职学校里不再以学习成绩作为衡量人的唯一标准，在其他方面有特长的同学可能更受推崇。

4. 人际交往障碍

和谐的人际关系有利于缓解学习和生活中的压力，是顺利完成学业的重要外部条件。中职新生来到一个完全陌生的环境，在生活习惯、性格上与其他学生都有比较明显的差异，这些差异会给人际交往带来一定的障碍。

5. 强烈的自卑感

由于心理发展的不成熟，许多中职新生容易产生强烈的自卑感。比如，有很多同学可能会因为自己身材或长相不佳而自卑；一些来自农村的同学，可能会因为自己见识浅薄或没有特长而自卑；更有的学生会因为自身家庭条件不好而感到自卑。如果未能及时进行自我心理调适，克服这种自卑感，他们往往会陷入自我封闭的怪圈。

（四）中职新生适应策略

1. 制定具体可行的奋斗目标

中职新生可在老师的帮助下，通过科学认知的方法 and 手段，对自己的职业兴趣、气质、性格、能力等进行分析，根据个人兴趣与能力特长进行职业生涯规划。职业理想确定后，在职业学校阶段就要有目的地为获得自己认为理想的职业而去做各种准备，努力学习相关知识，锻炼相应能力。

2. 学会自主学习

中职学校学习的一个显著特点就是具有自主性、开放性。同学们要为职业生涯做好准备，就要有真才实学。要

拓宽自己的知识面，构建合理的知识结构，善于安排好课内外学习的内容及时间。

3. 学会悦纳自己和欣赏他人

中职新生心理问题的重要原因就是不能正确看待自己和他人。对于自己，期待周围人关注的目光；对于他人，要求别人都能符合自己的要求。其实“尺有所短，寸有所长”，与他人相处，要求同存异、宽容待人，愉快地接受他人，乐于用欣赏之心去接纳他人，即悦纳自己、欣赏他人，做到与人和谐相处。

4. 积极参加各种活动，丰富中职学校生活

我们要通过竞聘学生干部、做志愿者、参加学生社团活动和其他集体活动等途径，锻炼自身能力，认识更多朋友，丰富中职学校生活，并且要把目光从关注自我转向关注他人，让自己学会换位思考，克服以自我为中心的狭隘心理，做一个心胸开阔的人。

二、转变思想，实现角色顺利转变

（一）走进校园，开启职业学校新生活

1. 熟悉新校园，适应新环境

第一次离家远行的入学旅程，是中职新生独立处理事情的开始。入校后能否迅速地了解和熟悉校园环境，将决定中职新生能否在这个环境中自如地生活、学习。