

高等职业教育公共基础课通用教材

高等职业院校 大学生劳动教育与实践

● 主 编 赵栓亮 张洪芬
● 副主编 刘延锋 刘 羽 王津津



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高等职业院校大学生 劳动教育与实践

主 编：赵栓亮 张洪芬
副主编：刘延锋 刘 羽 王津津

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

高等职业院校大学生劳动教育与实践 / 赵栓亮, 张洪芬主编. -- 北京: 北京理工大学出版社, 2022. 8
ISBN 978 - 7 - 5763 - 1586 - 8

I. ①高… II. ①赵…②张… III. ①劳动教育 - 高等职业教育 - 教材 IV. ①G40 - 015

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 139835 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)
(010) 82562903 (教材售后服务热线)
(010) 68944723 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 /

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 13.75

字 数 / 443 千字

版 次 / 2022 年 8 月第 1 版 2022 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 39.80 元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

序 言

习近平总书记在全国教育大会上指出，培养什么人，是教育的首要问题，要培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，培养一代又一代拥护中国共产党领导和社会主义制度、立志为中国特色社会主义奋斗终身的有用人才。中共中央、国务院《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》强调，要围绕培养担当民族复兴大任的时代新人开展劳动教育。这表明劳动教育已上升至国家人才战略层面的高度，具有十分重要的现实意义和长远意义。该“意见”提出，要“紧密结合经济社会发展变化和学生生活实际，积极探索具有中国特色的劳动教育模式，创新体制机制，注重教育实效，实现知行合一，促进学生形成正确的世界观、人生观、价值观”，这是当前劳动教育必须解决的紧迫问题。

重视劳动，强调教育与劳动相结合，是马克思主义的重要主张。马克思主义哲学认为，劳动推动社会历史进步，是人作为人之最本质、最显著的特征。马克思强调：“对社会主义的人来说，整个所谓世界历史不外是人通过人的劳动而诞生的过程。”因此，人民创造历史，劳动开创未来，劳动是推动人类社会进步的根本力量，是人民美好生活的源泉。构建德智体美劳全面培养的教育体系，加强劳动教育，是回归人之本质、回归学生自身的主体性教育方式，能够帮助学生在自主实践中发现自我，通过双手改变和创造自己的生活。

党的十九大报告指出：“中国特色社会主义进入了新时代。”目前，我国正在构建以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局，积极推动以扩大内需为战略基点和以供给侧结构性改革为战略方向的国民经济良性循环。当今世界综合国力的竞争归根到底是人才的竞争、劳动者素质的竞争，高质量发展需要高素质劳动大军，高校劳动教育不仅关乎高等教育“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”这一根本问题，更与国家的富强以及民族的振兴紧密相连。加强高校劳动教育，是时代发展之需，也是国家高质量发展之需。

劳动是社会形成、存在和发展的实践基础。当前，“长江经济带”“长三角一体化”“京津冀协同发展”“粤港澳大湾区”等国家重大战略持续推进，“中国制造2025”“大众创业、万众创新”“乡村振兴”等深入实施，重要区域、重点领域、重大工程、重大项目人才需求强劲，产业、行业、企事业各领域各岗位对于新时代高校培养德智体美劳全面发展的大学有着更高的期盼。在这样的背景下，加强高校劳动教育，大力培养德智体美劳全面发展的大学，持续汇聚推动中国经济发展的强大力量，成为社会经济高质量发展之需。

新时代高校开展劳动教育，让教育与生产劳动紧密结合，不仅是为经济社会发展服务，更是为学生自我发展服务。对于大学生个体而言，高校劳动教育的本质是面向未来、增强大学生社会适应能力的全人教育，使大学生个体能够得到自由、全面、充分和可持续的发展。



劳动教育可以帮助和引导大学生树立正确的劳动价值取向，掌握科学的劳动技能，培养良好的劳动习惯，在劳动中践德、增智、悟美、强体，不断提升适应社会、融入社会、服务社会的劳动能力，持续增强独立生存和可持续发展的本领。因此，新时代高校开展劳动教育，从根本上也是青年人发展之需。

新时代的劳动教育强调丰富和完善劳动内容与形式，更加注重劳动的综合育人功能。应将劳动教育融入学校教育的全过程，形成一种规范的制度和具体的可操作的模式，从而充分发挥劳动教育的综合育人功能。职业院校劳动教育的任务主要体现在三个方面：一是要提高劳动课程地位，应开足开齐劳动教育课程，将劳动教育作为一门必修课，计入学生学分管理，与学生综合素质测评、评先评优、推优入党挂钩。二是要规范劳动课程的形态，职业院校除实习、实训外，劳动精神、劳模精神、工匠精神课程不少于16课时。要求应结合学段特点和所在地区的实际情况，逐步摸索劳动教育与其他学科教育结合的方式，设置劳动教育课教学目标，制定劳动教育课程标准，健全劳动教育课管理制度。三是职业院校在设置劳动教育课程时，应积极与产教融合、校企合作、现代学徒制、工学结合、顶岗实习、实训教学等教学模式相结合，与互联网、云计算、大数据、人工智能等新技术相衔接，与新产业、新业态、新技术相呼应，不断创新劳动教育形式，挖掘劳动教育新内涵。要强调“创造性劳动”，培养出更多专业技能过硬、自主创新能力高、面向未来智慧社会的综合素质高的应用型人才。

在新时代，要推动教育与劳动相结合，发挥劳动教育在人才全面发展中的重大作用，为国家人才培养、科技创新、经济发展提供强有力的力量。正如马克思所言，真正的问题“在于改变世界”，而“劳动教育”就是新时代我们砥砺前行、创造美好生活最有力的实践。

本教材以马克思主义劳动观和习近平关于劳动的重要论述为主线，深度融合邮电行业企业特色，对高职劳动教育进行系统论述，学习案例、思考研讨和实践活动等紧密结合邮政快递、现代物流、信息技术、智能通信、电子商务、金融会计等类专业的实习实训，帮助学生树立正确的劳动观念，继承和弘扬劳动精神、劳模精神、工匠精神，掌握劳动安全和劳动法律知识，增强劳动保护意识，提升劳动实践技能，成为德智体美劳全面发展的新时代高素质高技能劳动者。

本教材共有十一章，主要内容包括认识劳动的本质、意义，掌握劳动教育的意义，树立新时代劳动观；感悟劳动精神的内涵、时代价值，做新时代合格的劳动者；感悟劳模精神的内涵、时代价值，争做劳动模范和时代楷模；感悟工匠精神的内涵，弘扬工匠精神的时代意义，争做劳动模范和时代楷模，做新时代的大国工匠；认知职场劳动素养，提升职场劳动技能；了解大学生日常生活劳动的内容、意义，开展日常生活劳动实践；了解大学生生产劳动的内容、意义，开展生产劳动实践；了解大学生服务性劳动的内容、意义，开展服务性劳动实践；认识劳动教育实践基地的功能、意义，依托基地开展劳动教育实践；掌握劳动安全知识、安全常识，强化生产安全意识；熟知劳动法规、劳动关系知识，遵守劳动纪律。

在体例设计上，本教材设置了“学习目标”“课程导入”“知识导图”“励志榜样”“项目任务”“实践案例”“实践活动”“知识拓展”“劳动视野”“安全警示”“法规案例”等栏目，帮助学生理解相关概念，强化情感认同，提升育人效果。此外，本教材还设置了二维码链接，拓展所讲内容，有助于学生深入理解学习内容。本教材适用于高等职业院校劳动教

育的教学，也可以作为社会读者，特别是邮电行业人员提高劳动修养的普及读物。

本教材由赵栓亮、张洪芬负责框架的搭建、主要内容的确和定稿。序言和第一章由张洪芬编写，第二至第五章由刘延锋编写，第六至第八章由刘羽编写，第九至第十一章由王津津负责编写。

本教材在编写过程中，得到中国邮政集团有限公司工会、石家庄分公司谷战鹰主任的大力支持，参考并借鉴了大量已有研究成果，在此一并表示感谢！限于编者水平，本教材难免存在疏漏或不妥之处，敬请广大读者予以批评指正。

目 录

第一章 劳动概述	1
【学习目标】	2
【课程导入】	2
【知识导图】	8
第一节 劳动的本质	8
一、劳动创造了人本身	8
二、劳动创造了人类生活	9
三、劳动是一切价值的创造者	9
第二节 劳动的意义	15
一、劳动创造了世界	15
二、劳动创造价值	16
三、劳动造就人格	16
四、劳动磨炼志气	17
第三节 新时代的劳动观	20
一、劳动最光荣	20
二、劳动最崇高	21
三、劳动最伟大	24
四、劳动最美丽	25
第四节 劳动教育的意义	28
一、我国劳动教育的历程	28
二、劳动教育的内涵	29
三、高职院校劳动教育的内容	29
四、高职院校劳动教育的意义	30
【实践活动】	35
第二章 劳动精神	37
【学习目标】	38
【课程导入】	38
【知识导图】	39



第一节 劳动精神的内涵	40
一、崇尚劳动	40
二、热爱劳动	41
三、辛勤劳动	42
四、诚实劳动	44
第二节 劳动精神的时代价值	46
一、新时代劳动精神是推进现代化建设的重要抓手	46
二、新时代劳动精神体现了社会主义核心价值观	46
三、新时代劳动精神是劳动者幸福的指南针	47
第三节 做新时代合格的劳动者	50
一、思想认识到位	50
二、情感认同到位	52
三、实践行为到位	52
【实践活动】	54
第三章 劳模精神	55
【学习目标】	56
【课程导入】	56
【知识导图】	57
第一节 劳模精神的内涵	57
一、爱岗敬业，争创一流	58
二、艰苦奋斗，勇于创新	60
三、淡泊名利，甘于奉献	62
第二节 劳模精神的时代价值	64
一、劳模精神是中华民族宝贵的精神财富	64
二、劳模精神是中国特色社会主义现代化建设的 精神力量	65
三、劳模精神推动了新时代建设者、劳动者的 全面发展	66
第三节 争做劳动模范和时代楷模	67
一、感悟劳模精神，胸怀高尚情操	67
二、刻苦学习专业知识，努力提高职业技能	68
三、弘扬优良传统，践行劳模精神	68
【实践活动】	71
第四章 工匠精神	73
【学习目标】	74
【课程导入】	74
【知识导图】	75
第一节 工匠精神的内涵	75
一、执着专注	76

二、精益求精	77
三、一丝不苟	79
四、追求卓越	80
第二节 弘扬工匠精神的时代意义	83
一、工匠精神是实现中国“制造强国”的“助推器”	83
二、工匠精神是坚定文化自信的重要源泉	85
三、工匠精神是企业竞争发展的品牌支撑	86
四、工匠精神是促进个人成长的精神力量	86
第三节 做新时代的大国工匠	89
一、感悟工匠精神，立志做大国工匠	89
二、掌握过硬的职业技能，锻炼坚忍不拔的工匠意志	89
三、在实习实训和劳动实践中努力践行工匠精神	90
【实践活动】	92
第五章 职场劳动素养	93
【学习目标】	94
【课程导入】	94
【知识导图】	94
第一节 劳动素养概述	95
第二节 职业道德与职业操守	96
一、诚实守信	96
二、爱岗敬业	97
三、遵章守纪	97
四、文明服务	97
五、钻研业务	99
第三节 职场社交与团队合作	101
一、职场社交	101
二、职场沟通	103
三、团队合作	105
第四节 劳动习惯与融入企业	109
一、劳动习惯	109
二、做一名合格的职业人	111
【实践活动】	113
第六章 大学生日常生活劳动	115
【学习目标】	116
【课程导入】	116
【知识导图】	116
第一节 大学生日常生活劳动概述	117



一、大学生日常生活劳动概念·····	117
二、大学生日常生活劳动意义·····	117
三、大学生日常生活劳动工具·····	117
四、大学生日常生活劳动知识技能·····	118
第二节 大学生日常生活劳动内容·····	118
一、大学生家庭生活劳动·····	118
二、大学生学校生活劳动·····	122
第三节 大学生日常生活劳动实践·····	124
一、大学生家庭生活劳动实践·····	124
二、大学生学校生活劳动实践·····	125
【实践活动】·····	126
第七章 大学生生产劳动 ·····	129
【学习目标】·····	130
【课程导入】·····	130
【知识导图】·····	130
第一节 大学生生产劳动概述·····	131
一、大学生生产劳动概念·····	131
二、大学生生产劳动意义·····	131
三、大学生生产劳动保障·····	132
第二节 大学生生产劳动内容·····	133
一、专业实训·····	134
二、专业实习·····	135
三、综合实践项目·····	136
第三节 大学生生产劳动实践·····	136
一、校内专业实训·····	136
二、校外专业实习·····	137
【实践活动】·····	139
第八章 大学生服务性劳动 ·····	141
【学习目标】·····	142
【课程导入】·····	142
【知识导图】·····	142
第一节 大学生服务性劳动概述·····	143
一、大学生服务性劳动概念·····	143
二、大学生服务性劳动意义·····	143
三、大学生服务性劳动形式·····	143
第二节 大学生服务性劳动内容·····	145
一、大学生志愿服务·····	145

二、大学生实践活动·····	146
三、大学生专业服务创新·····	147
第三节 大学生服务性劳动实践·····	148
一、校内公益宣传员实践·····	148
二、校内外志愿者服务实践·····	150
第九章 劳动教育基地与活动组织 ·····	153
【学习目标】·····	154
【课程导入】·····	154
【知识导图】·····	155
第一节 劳动教育基地概述·····	155
一、劳动教育基地建设的原则·····	156
二、劳动教育基地的功能和组织形式·····	156
第二节 劳动教育基地活动的开展·····	159
一、邮政快递类劳动教育基地活动·····	159
二、金融会计类劳动教育基地活动·····	160
三、信息技术类劳动教育基地活动·····	160
四、智能通信类劳动教育基地活动·····	162
【实践活动】·····	164
第十章 劳动安全 ·····	167
【学习目标】·····	168
【课程导入】·····	168
【知识导图】·····	169
第一节 劳动安全认知·····	170
一、劳动安全·····	170
二、劳动保护·····	170
第二节 生产安全与劳动保护·····	171
一、通用作业安全事故预防与处理·····	171
二、从业人员安全卫生保护·····	178
三、邮政快递行业安全生产“三项制度”·····	178
四、大学生实习过程中的劳动安全保护·····	180
第三节 劳动安全常识·····	182
一、安全色与安全标志的识别·····	182
二、个人防护用品的使用·····	184
【实践活动】·····	184
第十一章 劳动法规与制度 ·····	187
【学习目标】·····	188



【课程导入】	188
【知识导图】	189
第一节 劳动法规概述	189
一、劳动法规	189
二、劳动者的权利和义务	190
第二节 劳动关系	195
一、劳动关系和劳务关系	195
二、用工形式	197
三、劳动合同	200
四、劳动争议处理	201
第三节 劳动安全法规与制度	202
一、安全生产法律法规	202
二、邮政快递行业劳动安全生产管理制度	202
【实践活动】	204
参考文献	206

第一章

劳动概述



劳动是人类的本质活动，劳动光荣、创造伟大是对人类文明进步规律的重要诠释。“民生在勤，勤则不匮。”中华民族是勤于劳动、善于创造的民族。正是因为劳动创造，我们拥有了历史的辉煌；也正是因为劳动创造，我们拥有了今天的成就。

——2015年4月28日，习近平在庆祝“五一”国际劳动节暨表彰全国劳动模范和先进工作者大会上的讲话



学习目标

知识目标：通过学习，学生能够理解劳动的意义，正确认识劳动是创造物质财富和精神财富的全过程，是人类特有的基本社会实践活动；能够正确认识劳动教育是发挥劳动的育人功能，对学生进行热爱劳动、热爱劳动人民的教育活动。

能力目标：能够正确认识马克思主义劳动观，能够尊重一切劳动和劳动者，能够用劳动创造人、劳动创造价值、创造财富、创造美好生活的道理分析劳动现象、看待劳动本质，反对一切不劳而获、崇尚暴富、贪图享乐的错误思想。

素质目标：牢固树立劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的思想观念，有爱劳动的意识，尊重劳动，增强获得感、成就感和荣誉感。

课程导入

“一封信，一颗心”永远是邮政人不变的情怀

一封信的背后是什么
有人说，那是一颗心
因为她在送信的过程中
总能看到信封的背面写着

信儿信儿快快跑，见着亲人问声好。

信在途中飞，不知何日归。
你若收到信，赶快把信回。

春不到花不开，不见本人信别拆。

人民群众对信件寄予很大的希望
虽然是白纸黑字的信
但是有很多颗心在关注着这一封信
所以她就要以“一封信，一颗心”的精神
把信件迅速、准确、安全、方便地
送到收件人的手里
她，就是罗淑珍



邮政劳动模范罗淑珍晚年照

新中国第一代女邮递员
原邮电部副部长
中国邮电工会全国委员会主席
今天就让我们再次走近她
重温“一封信，一颗心”的故事
为一颗心，送一封信

2018年10月1日，中央广播电视总台播出“相聚中国节”国庆特别节目《相约新时代》，罗淑珍作为新中国第一代女邮递员代表来到节目现场，为大家讲述了“一封信，一颗心”的故事。



年轻时的罗淑珍在投递信件

她在节目里回忆起一次投递经历，她看到一封信写的收信地址是“北京前门内15号”，可前门内地方太大了，她一边送信一边打听收信人。那时正好赶上开人民代表大会，已经寻了几日的罗淑珍只好在选民榜上找收信人的名字，还真让她找到了。

她也曾接到寄给革命妈妈陶承的一封信，但只写了“北京邮局转交”，并无地址。她连续给作家协会等单位打电话，将信辗转送到了陶承手中。



年轻时的罗淑珍给居民送信

传道解惑 消除差错



罗淑珍在北京市邮政局投递科工作

1957年4月，罗淑珍被提拔担任北京市邮政局投递科副科长。1958年年初，北京市邮政局党委为了让罗淑珍在生产中更好地发挥作用，决定让她仍回原工作岗位从事投递工作。她毫不犹豫，不考虑什么地位和名誉，心情舒畅地服从了党组织的决定。罗淑珍选择了去第二组，这个小组差错比较多，罗淑珍就把自己消灭差错的经验教给大家，并经常和大家一起研究分析发生差错的原因，她对出差错的同志还进行重点帮助。

有一次在排信时，她发现一封信上面写的是“二十九中”，让别人看都说是二十九中，但她觉得“二”字和“十九”两字大小不相称，在“二”字上面又盖了邮戳，她怀疑是否“三”字被邮戳盖住了一横，于是找来放大镜仔细一看，的确是“三”字上面的一横被邮戳盖住了，她就用这样的实例来教育大家说，在工作中不能有一点马虎，稍微不注意，就会发



罗淑珍在分拣信件

生差错，大小都应该看清楚。罗淑珍整理完自己的邮件后，还要去帮助常出差错的员工复查。



罗淑珍跟同事们一起投递邮件

每次出班时，她总是和大家一道走。过去谁先整理完谁就先走，有些青年看见别人走了，心里就发慌，排信马马虎虎，最容易出差错。现在是先整理完的帮助没有整理完的，小组兴起了互助协作的风气，质量提高了，差错减少了，落后组不再落后了。从罗淑珍到第二组时起，这个组就连续被评为北京市邮政局的先进小组。1958年全年这个组只发生了15件差错，比1957年减少了89%，仅1958年第二季度，就收到表扬信180多封。后来，第二组和第一组合并为第一组，罗淑珍又担任了第一组的组长，第一组也成为邮政服务的先进典型。