



“十四五”职业教育国家规划教材

高等职业院校 劳动教育指导手册

GAODENG ZHIYE YUANXIAO
LAODONG JIAOYU ZHIDAO SHOUCHE

河南省教育科学规划与评估院 编



中原出版传媒集团
中原传媒股份公司

 河南科学技术出版社




中原出版
CENTRAL CHINA PUBLISH

ISBN 978-7-5725-0141-8



9 787572 501418 >
定价: 38.00 元



“十四五”职业教育国家规划教材

高等职业院校

劳动教育指导手册

河南省教育科学规划与评估院 编



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高等职业院校劳动教育指导手册 / 河南省教育科学规划与评估院编. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2020.8 (2024.8 重印)

ISBN 978-7-5725-0141-8

I . ①高… II . ①河… 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 (2020) 第 159025 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市郑东新区祥盛街 27 号 邮编: 450016

电话: (0371) 65737028 65788859

策划编辑: 孙 彤 王向阳 徐素军

责任编辑: 王向阳 孟明明

责任校对: 耿宝文

封面设计: 张 伟

印 刷: 洛阳和众印刷有限公司

经 销: 河南省新华书店

开 本: 787 mm × 1 092 mm 1/16 印张: 8 字数: 210 千字

版 次: 2020 年 8 月第 1 版 2024 年 8 月第 4 次印刷

定 价: 38.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

《高等职业院校劳动教育指导手册》

编委会

主任：李 森

副主任：王身佩 赵丽英

委员：倪 居 李杰虎 肖 珑 陈君丽

张立方 杨长春 李福胜

本书编写人员

主 编：李 森 李福胜

副主编：李 展 薄爱敬 马荣华 赵丽娜

李小强 黄振中 侯铁兵 吴延昌

李 捷

编 者：刘昕昉 刘 辉 张 敏 刘 新

余 敏 宋 颖 郭亚楠 杨晨星

钟大成 唐华瑞 朱明悦 王艳红

李宏娟 鲁 宁 梁成立 裴 静

前言

党的二十大报告指出，要“全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”。其中，劳动教育作为“五育并举”的重要环节，是人才培养必不可少的内容。为深入贯彻《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》，落实教育部印发的《大中小学劳动教育指导纲要（试行）》中关于职业院校劳动教育的有关精神，特编写《高等职业院校劳动教育指导手册》。本教材在开发时，充分考虑党和国家对职业院校人才培养的要求，切实把握育人导向，遵循教育规律，体现时代特征，切实解决高等职业院校劳动教育是什么、教什么、怎么教等问题。

本教材采用项目引领、任务驱动的编写体例，根据学生的学习规律，搭建了“三段递进式劳动教育体系”，共分为3个项目、6大任务，分别是：

项目一，培育劳动素养。包含任务一（崇尚劳动 热爱生活）和任务二（致敬劳模 主动劳动），结合学生日常生活，开展马克思主义劳动观教育和校园公益劳动实践活动等，培养学生崇尚劳动、尊重劳动、主动劳动的精神风貌。

项目二，掌握劳动技能。包含任务三（职业体验 提升素养）和任务四（掌握技能 劳动奉献），结合学生学习专业的职业特点，将劳动教育融入专业课之中，开展与职业相关的服务性劳动实践活动，培养学生的爱岗敬业、服务奉献精神。

项目三，践行劳动精神。包含任务五（以劳增智 以劳创新）和任务六（生产实践 奋斗幸福），结合大学生创新创业教育，开展生产劳动实践活动，培养学生吃苦耐劳、团结合作、严谨细致的工作态度。

本教材的主要特色和创新点，有以下三个方面：第一，递进式劳动教育。教材分为培育劳动素养、掌握劳动技能、践行劳动精神，

从学生日常生活入手，围绕学生的职业教育和创新创业教育等，将劳动教育融入公共基础课和专业课之中，逐层递进式培养学生的劳动精神、劳模精神和工匠精神。第二，项目任务式设计。在每个项目下分别设置2个学习任务，每个任务中包含“学习目标”“案例分享”“基础知识”“学习思考”“综合实践”“学习拓展”和“学习评价”等学习环节。其中“基础知识”环节，为理论学习部分；“综合实践”环节，为实践活动部分；“学习拓展”环节，为主题教育部分。在院校教学过程中，可根据实际情况，边理论边实践，开展项目任务式教学活动。第三，档案袋式评价。在每个学习环节后，都设计有活页式的活动评价表，可开展自我评价、小组评价和指导老师评价等多种考核形式，考核完毕装入学生劳动教育课程学习档案。

在教学中，可将每个“基础知识”内容安排4学时的理论授课，共计24学时，也可根据实际情况调整，但不得少于16学时；可利用第二课堂，根据每个“综合实践”内容，安排综合实践活动，可选择本教材中1~2项开展活动，或根据校情学情参照活动方案设计模板，进行自主设计；可利用劳动周或劳动月，根据“学习拓展”内容，开展主题教育活动；最后，建立学生劳动教育课程学习档案，将活页式的活动评价表装入档案，计为学生的学习成绩。各高等职业院校在实际教学过程中，可参考以上建议，有序安排教学课时。

本教材在编写时，参考和借鉴了劳动教育研究的有关文献、成果和网络资料，并得到相关同仁的大力支持，凝结了全体参编人员的智慧，我们在此表示衷心感谢。限于时间仓促、编者的水平有限，书中可能存在疏漏和不足之处，敬请广大读者提出宝贵的意见。

编者

2023年5月

目 录

项目一 培育劳动素养

- 任务一 崇尚劳动 热爱生活/2
任务二 致敬劳模 主动劳动/24

项目二 掌握劳动技能

- 任务三 职业体验 提升素养/41
任务四 掌握技能 劳动奉献/57

项目三 践行劳动精神

- 任务五 以劳增智 以劳创新/75
任务六 生产实践 奋斗幸福/92



项目一

培育劳动素养

劳动素养是人在劳动过程中的劳动观念、劳动心态和劳动技能的综合体现。在学校学习获得的劳动知识和劳动技能，需要在家庭、社会实践中不断巩固和发展，最终内化为劳动意识和习惯，因此要注重劳动习惯的养成，因为习惯才是稳定的、自动化的行为。习惯的养成不能只靠行为训练，还要通过认知、情感和行为三个关键环节来实现。本项目结合基本劳动工具的性能、劳动工具使用方法的学习和校园内公共区域环境卫生的清洁实践，让同学们系统掌握基本劳动方法和技能，并善于在劳动中总结提高；积极参与校内外公益劳动，并在不同的劳动实践中学以致用，全面锻炼提升，力争成为新时代合格的劳动者。



任务一 崇尚劳动 热爱生活

学习目标



1. 认识马克思主义劳动观内涵和习近平新时代中国特色社会主义思想中的劳动观精髓。
2. 理解劳动精神，体悟劳动造就幸福生活，形成崇尚劳动的理念。
3. 通过“21天”习惯养成训练，逐步建立爱劳动、会劳动、尊重劳动的行为习惯。

案例分享一



劳动创造美好生活

——记港珠澳大桥

宋祥兴元年（公元1278年），南宋著名爱国将领文天祥在广东海丰北五坡岭兵败被俘，次年（1279年）过零丁洋时作诗《过零丁洋》，留下了“人生自古谁无死？留取丹心照汗青”的名句。而今，还是这片零丁洋，一桥架起，天堑变通途，全世界都为之震撼。

港珠澳大桥东起香港国际机场附近的香港口岸人工岛，向西横跨南海伶仃洋水域后连接珠海和澳门人工岛，止于珠海洪湾立交桥；桥隧全长55千米，桥面为双向六车道高速公路，设计速度100千米/时；港珠澳大桥历经5年



港珠澳大桥



规划、9年建设，工程项目总投资额1269亿元，设计使用寿命120年，被誉为“新世界七大奇迹”之一。

港珠澳大桥是集桥、岛、隧道于一体的世界最长跨海大桥，凝聚了中国人的智慧。作为中国建设史上里程最长、投资最多、施工难度最大的跨海桥梁项目，港珠澳大桥受到海内外广泛关注。港珠澳大桥连起世界最具活力经济区，快速通道的建成对香港、澳门、珠海三地经济社会一体化意义深远。

回望这项超级工程的建设之路，港珠澳大桥从最初酝酿建设到建成通车，历经了35年的岁月。从开工到通车历经9年，2万多名来自全国各地的工程技术人才，投身于港珠澳大桥的建设，铸就总体跨度最长、钢结构桥体最长、海底沉管隧道最长、世界最长的跨海大桥，他们攻坚克难、不断创新，树立起了中国桥梁建设的新标杆。2018年10月23日上午，港珠澳大桥开通仪式在广东珠海举行，习近平总书记出席仪式并宣布港珠澳大桥正式开通。港珠澳大桥体现了一个国家逢山开路、遇水架桥的奋斗精神，体现了我国综合国力、自主创新能力，体现了勇创世界一流的民族志气，大桥建设者“功不可没、劳苦功高”。



劳动者之美：港珠澳大桥建设者梦之队



案例分享二



劳动者最光荣

国网安徽省电力有限公司利辛县供电公司的基层员工李子杰，2020年被授予“全国劳动模范”荣誉称号。这是李子杰继获得全国五一劳动奖章、安徽省劳动模范和亳州市劳动模范之后的又一殊荣，也是中国劳动模范最高级别的荣誉。

在李子杰的职业生涯中，电力安全管理占据了大半。根据14年的安全管理经验，李子杰总结形成“细、柔、严、宽”四种方法，让复杂的安全管理环境处置起来更加灵活。这使得他在督查电力施工现场时，被督查人员无不心服口服。从事全县乡镇供电所安全管理工作时，他用4年时间走遍了利辛县23个乡镇，对全县60条长达3000余千米的10千伏线路的运行状况了如指掌。在供电服务工作中，他依然保持着要做就做好的精神。他认为，客户有需求，自己用最大的努力让客户满意就是优质服务。

初中文化水平的李子杰，对电的理论知识很欠缺。于是，他白天奔忙工作，晚上挑灯学习，自学电工基础、电力线路运维管理等知识。得益于扎实的基本功和丰富的专业知识，李子杰在2011年亳州市举办的首届职业技能大赛中获得了配电线路工竞赛类第二名的优异成绩，2012年荣获全国五一劳动奖章。2018年12月，担任马店供电所所长的李子杰仅用一年时间便带领该供电所成功创建全市首个国家电网公司五星级乡镇供电所，各项指标位居全县第一、全市前列。

李子杰从事供电工作25年来，晴天一身汗，雨天一身泥，从春节保供电到春检消缺，从迎峰度夏到秋季大检查，从迎峰度冬再到春节保供电，一年四季，辗转轮回。对于工作和社会他总是时间充足、无私给予，却对家庭照顾很少。多年来，家境并不宽裕的李子杰踊跃参与抗震救灾、助学济困、抗击疫情等活动，累计捐赠价值13.2万元的现金和物资。





“鲜花因汗水而绽放，事业因奋斗而勃兴。如果再给我一次机会，我还会选择这样做，做一名服务农村电力的劳动者！”李子杰说。

——根据人民网安徽频道2020年11月24日相关报道整理

基础知识



一、劳动的概念

劳动，是人类通过有意识、有目的的自身活动来调整和控制自然界，使之发生物质变换，即改变自然物的形态或性质，为人类的生活和自己的需要服务的过程。劳动是人类社会生存和发展的基础，它主要是指人们在生产物质资料过程中的一种付出劳动力并能够对外输出劳动量或劳动价值的人类活动，是人类活动的一种特殊形式。在商品生产体系中，劳动是劳动力的支出和使用。

劳动是人们在社会生活中维持自我生存和发展的唯一手段。按照传统的劳动分类理论，劳动可分为脑力劳动和体力劳动两大类。劳动创造人类，劳动创造世界，劳动创造未来。

二、劳动的内涵

我国宪法明文规定“中华人民共和国公民有劳动的权利和义务”。这就要求每一个有劳动能力的人，都要把劳动看成是自己的光荣职责，必须以国家主人翁的态度来对待劳动。

1. 劳动缔造人类科技基础

科学是人类对自然、社会及思维过程的本质及运动规律的知识体系，这种知识体系是人类在长期的实践过程中创立的，它是人类对自然界、社会及人的思维的理性认识；技术是适应人们生产、生活和调整社会关系的需要，而在生产、生活等方面活动中，根据实践经验在科学原理指导下所创造或发明的方法、技能、技巧等。科学技术是科学和技术的总称，简称为科技。

从本质上看，科技是劳动特别是脑力劳动的产物，是人类特有的创造性活动的结晶，其源泉和动力即是人类所特有的劳动。科学技术是劳动者素质技能的体现，素质



技能不断提高的劳动人民通过其劳动推动着科学技术的发展。

2. 劳动贯穿个人进步成长

2018年9月10日，习近平在全国教育大会上发表讲话时强调：要在学生中弘扬劳动精神，教育引导学生崇尚劳动、尊重劳动，懂得劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的道理，长大后能够辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动。

劳动培养责任感和独立意识，激发探索精神。从事劳动的过程，就是学习的过程。劳动中可以接触到大量的工具，这些劳动工具的特性和使用操作能够激发起劳动者的探索欲望，引发观察和探究。同时，在劳动中劳动者也在思考怎样才能干得更好、干得更省力气。在这一过程中，劳动者的观察能力、思维能力，甚至是创造力都会得到锻炼和提高。

三、劳动的外延

劳动的外延是人类实践活动的一种特殊形式，多指创造物质财富和精神财富的活动。在《中国大百科全书》（哲学卷）中，劳动被定义为人类特有的基本的社会实践活动，也是人类通过有目的的活动改造自然对象并在这一活动中改造人自身的过程。在经济学中，劳动则是指劳动力（含体力和脑力）的支出和使用。

1. 劳动促进社会文明发展

恩格斯在《劳动在从猿到人的转变中的作用》一文中阐述了从猿转变为人的过程不仅是生物进化规律作用的结果，劳动创造了人类和人类社会，劳动是从猿到人转变过程中的决定性因素。劳动改变了古猿的生理结构，促进其前后肢分工，创造了人的手；劳动创造了人的脑，推动了语言与意识的产生和发展；通过劳动形成了人类的各种社会关系和人类社会。

劳动是推动人类社会发展的根本力量，也是通向伟大梦想的进步阶梯。世界上没有坐享其成的好事，天上不会掉馅饼，努力奋斗才能梦想成真。对个人来说，劳动不仅筑牢了成功的坚实基础，也凝结成宝贵的精神财富。对家庭而言，没有劳动就没有物质财富的积累，就没有生活条件的改善。新时代的劳动者，只要肯学、肯干、肯钻研，练就一身真本领，掌握一门好技术，就能找到人生出彩的舞台，在劳动中发现广阔的天地，在劳动中体现价值、展现风采、感受快乐。

2. 劳动铸就幸福美好生活

劳动是对人的实现、创造、解放，人们通过劳动享受到快乐和幸福。在马克思、



恩格斯看来，人不仅凭借劳动满足最基本的生存需要，实现社会财富的创造和积累，而且人最终要通过劳动来实现人之为人的自由本质。真正有价值的劳动让人拥有享受感、幸福感与获得感，使人得到充分的发展并激发自身的潜能，实现对自身的超越；奋斗者是精神最为富足的人，也是最懂得幸福、最享受幸福的人。

在我国传统文化中，既有对艰辛劳动的刻画，也有对快乐劳动的赞美。如李白“赧郎明月夜，歌曲动寒川”的豪迈，范成大“笑歌声里轻雷动，一夜连枷响到明”的欢快，陶渊明“晨兴理荒秽，带月荷锄归”的恬淡等，都在生动地诠释着劳动之美。劳动不但创造了人的物质生活，也充盈着人的精神世界。真正的幸福应该建立在劳动创造的基础上，建立在努力奋斗的社会实践过程中。离开了劳动创造，幸福就成了无源之水、无本之木。

四、树立正确的劳动观



1. 马克思主义劳动观

劳动观是人们对劳动的根本看法和态度，是人们世界观和人生观的重要组成部分。马克思主义劳动观有三个基本观点：第一，人是劳动的产物，劳动创造了人类生存所必需的全部物质条件和精神条件。马克思说：任何一个民族，如果停止劳动，不用说一年，就是几个星期，也要灭亡，这是每一个小孩都知道的。劳动是人的生命存在和全部社会活动的前提，作为生命存在的人要解决吃、穿、住的生活问题，必须从事生产劳动，通过劳动改造自然，从大自然中获取生活资料。第二，劳动是人类全部社会关系形成和发展的基础。人们在劳动过程中，一方面同自然界发生关系，另一方面在人们之间又结成了生产关系。第三，劳动是促使社会历史发展的根本推动力量。社会发展的最终决定力量不是精神、意志、神灵，而是人的劳动实践。

2. 新时代劳动观

中国共产党自成立起就遵循马克思主义劳动观原理，结合中华优秀传统文化中的劳动理念与实践，积极探索和形成一系列具有中国特色的劳动理论和政策。近百年来，经过我党几代领导人的积极探索，不断开拓完善，逐步形成了中国特色马克思主义劳动观，成为马克思主义中国化的一个重要组成部分。尤其自党的十八大以来，习近平总书记从实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴的战略高度，先后就中国梦、劳模精神、劳动精神、工匠精神、劳动教育等发表了一系列重要论述，进一步传承和发展了马克思主义劳动观，形成了具有时代特色和中国风格的劳动观。

(1) 提升劳动价值。劳动是实现个人全面发展的现实途径。劳动不仅仅是个人谋生



的手段，更是实现自身全面发展的现实需要，是新时代个人幸福和人生飞跃的必经之路。

(2) 劳动创造幸福。劳动是幸福的重要来源，幸福是永续劳动的内在支撑，劳动所获与幸福追求相得益彰。劳动的过程就是创造幸福的过程，但这个过程不是一蹴而就的，幸福是靠一点一滴的劳动创造而来的，只有依靠劳动与奋斗，精神世界才会更加丰富。并且要实现劳动者的体面劳动，鼓励劳动者进行创造性劳动，构建和谐劳动关系。

(3) 弘扬劳动精神。劳动精神是指劳动者在劳动中展现的精神状态、精神面貌、精神品质。劳动精神是崇尚劳动、热爱劳动、辛勤劳动、诚实劳动等精神的有机统一，是全体劳动者共同的精神财富，是激励人民在劳动中实现自身价值的精神指引。劳动精神是时代精神的重要体现，推动着中国特色社会主义事业蓬勃发展。



学生在校劳动

五、养成热爱劳动的良好习惯

“21天效应”实质上是行为心理学的一个定律，指的是在行为心理学中，人们把一个人的新习惯或理念的形成并得以巩固至少需要21天的现象，称为“21天效应”。也就是说，一个好习惯的养成，或者说形成一种好的生活习惯需要21天。心理学家对习惯的大致形成阶段进行了以下划分：

1. 第一阶段：1~7天，顺从阶段

此阶段表现为“刻意，不自然”，需要十分刻意地提醒自己。就是表面接纳新理



念或开始新习惯，在外显行为上表现出尽量与新的要求一样，而在实质上未发生任何变化。此时，最易受到外部奖励或惩罚的影响，因为顺从可获得奖励，不顺从就会遭到惩罚。

2. 第二阶段：7~21天，认同阶段

此阶段表现为“刻意，自然”，但还需要意识控制。认同是在心理中主动接纳新理念、新习惯的影响，比顺从更深入一层。因此，此时意识成分更加浓厚，不再是被动的、无奈的，而是主动地、有意识地加以变化，使自己尽可能接近新理念、新习惯。

3. 第三阶段：21~90天，内化阶段

此阶段表现为“不经意，自然”，不需要意识控制。此时新理念、新习惯已完全融于自身之中，无任何不适之处，已彻底发挥新理念、新习惯的作用。

大量实验与实践的结果表明，这三个阶段对非特异的观念、习惯只需21天便可形成。

学习思考



1. 马克思主义劳动观的基本观点有哪些？
2. 新时代劳动观的主要内容有哪些？

综合实践



说明：可选择以下1~2项进行综合实践活动，或根据校情学情参照以下活动方案进行自主设计。

活动一：良好习惯养成的21天

一、活动主题

21天，我要养成_____习惯。

二、活动目标

结合自身实际，为自己设定一个习惯目标，制订计划，坚持21天，开展自我监督和互相监督。



三、活动对象

全体学生。

四、活动指导老师

校内任课教师或辅导员等。

五、活动实施过程

1. 选择合理的目标

(1) 根据自身需求选择习惯养成的行为目标，例如：每天早起20分钟收拾内务。

(2) 收集行为基数。利用前3天不做任何改变的努力，收集记录行为目标出现的频次、时间或每一次发生所持续的时间等。例如：第一天，早起10分钟；第二天，早起20分钟；第三天，早起15分钟。

(3) 设立阶段性行为目标。根据行为基数，设立适合自己的阶段性目标。例如：第一阶段（前7天）目标，每天早起15分钟；第二阶段（中间7天）目标，每天早起20分钟；第三阶段（后7天）目标，每天早起30分钟，收拾完内务适当锻炼身体。此阶段性目标可根据具体的实施效果进行微调。

2. 确立强化物

(1) 行为改变的最初除了意志的努力，个体对自己行为目标的实践进行及时强化也是必不可少的。强化可以选择正强化或者负强化，例如：如果自己完成阶段性目标了，就给自己一个小礼物作为奖励；或者在每天完成行为目标时，给自己一个积极的自我暗示。

(2) 强化物的选择要根据实际自主进行选择，适合自己的就是最好的。

3. 实施改变的训练步骤

(1) 延续之前行为基数的记录，每天收集行为目标数据，连续三周。收集记录行为目标出现的频次、时间或每一次发生所持续的时间等。

原始数据收集表：

第一阶段						
行为目标：				强化物：		
第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天



续表

第二阶段						
行为目标:				强化物:		
第8天	第9天	第10天	第11天	第12天	第13天	第14天
第三阶段						
行为目标:				强化物:		
第15天	第16天	第17天	第18天	第19天	第20天	第21天

(2) 根据真实数据连线, 每7天绘制一个走势图。

第一周:

第二周:

第三周:



(3) 对走势图进行分析，尤其是分析低点和高点的时候，对分别发生了什么、是怎么发生的、阻碍低点改善的因素是什么、改善的决心等进行自我反省、自我思考与自我评估。

走势图分析表：

高点在：
低点在：
在高点发生了什么？
在低点发生了什么？
阻碍的因素是什么？
改善的因素是什么？
本周的结果是：



(4) 写出改善的对策及措施，在措施中要设立清晰的目标及可操作性强的计划，并对自己进行监控，如有问题要及时调整。

本周对自己的强化是：

下周的目标是：

为达到目标准备采取的方法是：

执行中可预测的困难是：

我打算如何应对将要出现的困难：



(5) 及时对积极的行为进行强化, 根据自己事先设定的强化物, 进行自我强化。

(6) 三周结束时, 对三周以来的情况进行总结和分析, 对自身习惯的改变进行强化, 并提出进一步的习惯养成计划。

绘制总体走势图及总结:

走势图:

这21天最大的收获是什么?

当你想放弃的时候, 发生了什么?

六、活动评价

记录每天活动完成情况, 并进行小组内讨论, 由老师评定成绩。

活动二: 文明卫生宿舍创建

一、活动主题

创建文明卫生宿舍。

二、活动目标

结合学校管理要求和自身实际, 开展学生文明卫生宿舍创建月活动, 进一步促进自身良好卫生习惯的养成, 逐步形成“爱劳动、会劳动”的良好行为习惯。



文明卫生宿舍

三、活动对象

全体学生。

四、活动指导老师

校内任课教师或辅导员等。

五、活动实施过程

1. 活动宣传

活动正式启动前召集各班班长及各宿舍长开会，通知具体时间，介绍活动流程、活动要求及这次活动的重要性。

制作活动专题海报，放置于学生公寓门口处。

2. 卫生整理

以宿舍为单位，清理宿舍内卫生死角、门窗等处，依据学校公寓管理相关要求美化宿舍墙壁和天花板。

3. 活动评比

各宿舍整理完毕后，各班班长、团支书集合组成大众评委团，依照性别，分别参观男女生宿舍并打分。

依据各公寓具体整理情况，评选出一等奖宿舍、二等奖宿舍、三等奖宿舍及先进个人，并给予一定的物质和量化奖励。同时对不合格的宿舍予以曝光。

4. 卫生保持

评比完成后，持续对各宿舍保持状况进行统计、监督以确保其持久性，帮助个人养成讲文明、讲卫生的好习惯，进而创造优美良好的休息和学习环境。

5. 宿舍管理制度和标准（仅供参考）

宿舍8S管理制度

（1）整理（SEIRI）。各宿舍同学应对本宿舍内所有物品进行整理，区分宿舍内物



品和个人物品的使用价值，不需要的物品要及时清理，不常用的物品要及时存放起来。

(2) 整顿 (SEITON)。各宿舍将不用物品清理完毕后，将宿舍按使用范围划分为几个区域，如行李物品放置区、日常物品放置区等，宿舍同学使用的物品按用途放于指定区域内，并摆放整齐、有序，同学们在起床后应该整理好自身的衣物被褥和鞋子，要求叠放整齐划一。

(3) 清扫 (SEISO)。各宿舍严格按照值日表，轮流值日，当天值日生负责清理本宿舍垃圾，并将地面拖干净，保证无灰尘。

(4) 清洁 (SETKETSU)。每天对观察窗、门板、书桌、衣柜等进行擦拭，保证宿舍的干净整洁，不得向卫生间、水房、配电房乱丢垃圾。

(5) 安全 (SAFETY)。加强安全防范和自我保护意识，注意防火防盗，不得存放管制物品、易燃易爆物品、有毒物品等；不得在宿舍私拉电线、使用大功率电器（如吹风机、电饭锅等）；不得在宿舍楼内吸烟，离开宿舍时应及时关好水电，锁好门窗。

(6) 素养 (SHITSUKE)。长期坚持清理宿舍，养成良好的卫生习惯。以此为前提，在日常行为当中，遵守宿舍管理规定，讲文明礼貌，以良好的形象和精神面貌投入到学习当中。

(7) 学习 (STUDY)。同学们在宿舍当中应培养学习意识，不能只在宿舍中睡觉、玩游戏、玩手机，应多读书、读好书，学会与人相处，适应集体生活。学习校园文化理念、规章制度，学会对生活中的点滴做出总结与反思。提高个人综合素质，培养创新精神。

(8) 节约 (SAVE)。节约用水、用电，水龙头要及时关闭，最后离开活动场所的同学应及时关闭电源。节约粮食、杜绝浪费，生活用品合理利用，做到环保回收再利用。节约时间，合理安排学习和休息时间，提倡环保低碳生活。

宿舍管理标准

(1) 被子。被子统一叠成军被样式，要求有棱有角，被子放在靠近阳台一侧，枕头放在靠近门一侧，四层朝门。（床上最多放两条被子，且两条被子左右并排摆放。）

(2) 床单。无褶皱，床单褶边包起，不能超出床沿。

(3) 床上。衣物、书籍禁止放于床上，床上物品摆放整齐。

(4) 床沿。床沿、墙上、床梯、床架上不得悬挂物品（装饰物除外）。

(5) 地面。地面保持清洁，无杂物，无水渍，角落无灰尘。

(6) 门窗。门窗保持干净、无脚印，观察窗不得遮挡、无水痕，离开宿舍时拉开窗帘，打开窗户通风透气，保持宿舍无异味。

(7) 凳子。凳子统一摆放在衣柜前，横向贴于衣柜摆放。



(8) 鞋子。有鞋架的放在鞋架上，小鞋架统一放在桌子下方靠紧柜子，大鞋架放在阳台靠窗拐角内，没有鞋架的将鞋子鞋尖朝内放在桌子下方靠近柜子一侧，排成直线，摆放整齐。

(9) 袜子。换洗的袜子禁止放在鞋上，晾干的袜子及时收到衣柜，袜子禁止在床沿、床架上晾晒。

(10) 行李箱。行李箱放于桌子下方靠近阳台方向。

(11) 桌面。桌面书籍从高到低依次摆放于桌子靠近柜子一侧，化妆品等洗漱物品整齐摆放于桌子靠近阳台方向。

(12) 暖水瓶。统一摆放于阳台大拐角处，要求摆放成行，瓶把统一朝外。

(13) 劳动工具。劳动工具统一放于阳台小拐角处。

(14) 洗衣粉、洗衣液。洗衣粉、洗衣液等物品统一贴着墙摆放于阳台台子上。

(15) 生活用品。台灯、笔筒、水杯等物品一律摆放于书的旁边，要求摆放整齐。

(16) 电脑。放在桌子居中位置，键盘、鼠标放正，不影响学习。

(17) 垃圾桶。每天离开宿舍时及时清理垃圾桶内垃圾，个人垃圾桶统一放在桌子下方靠近阳台一侧（床梯里面，贴近床梯），公共垃圾桶放在阳台小拐角内。

(18) 脸盆。脸盆放于柜子下方，多余的盆叠放起来放于阳台大拐角处。

注：以上没有涉及的物品，统一放进各自柜子内。

标准化宿舍量化细则

文明宿舍	+5分/人	未消毒	-5分
示范宿舍	+3分/人	内务脏乱差	-5分/人
达标宿舍	+2分/人	无人时充电器未拔	-5分/人
整体较乱	-2分/人	无人宿舍不关灯、风扇	-5分
被子叠放整齐	+2分/人	辱骂纪检人员	-20分/人
被子叠放不合格	-2分/人	顶撞纪检人员	-15分/人
被子放错位	-2分/人	拒检	-10分/人
床上无被子	-5分/人	私自换锁、私接电源	-20分/人
被子未叠	-7分/人	插排串联	-10分/人



续表

床上乱	-3分/人	聚众打牌、喝酒	-15分/人
空床乱	-5分/人	有烟头、扑克、打火机、酒瓶	-10分/人
被子上放物	-2分/人	使用违禁物品	-20分/人
桌下乱	-3分/人	假条迟交	-2分/人
床沿挂物	-3分/人	宿管委员开会迟到	-2分/人
墙上挂物	-3分/人	宿管委员开会未到	-5分/人
柜子挂物	-3分/人	外宿单迟交	-3分/人
桌面整齐	+2分/人	外宿单未交	-5分/人
桌面乱	-2分/人	熄灯后影响他人休息	-5分/人
鞋摆放不整齐	-7分/双	私自留宿外人	-15分/人
地面不净	-4分/人	晚归（22:00之后）	-10分/人
遮挡观察窗	-5分	旷宿、顶铺	-20分/人
垃圾未倒	-3分	闯门岗	-15分/人
门窗未擦	-2分	门口放物	-5分
不配合工作	-15分/人	屋内有烟灰、烟味，酒味严重	-5分/人
窗台摆物	-2分	插板上床	-3分/人
柜上放物	-3分/人	在水房、厕所扔垃圾	-15分/人
阳台脏乱	-5分	乱扯乱挂	-3分
暖气片摆物	-2分/个	——	-5分/人



六、活动评价

学生宿舍检查评分表

宿舍房间号：

所属院系：

辅导员：

项目	明细	检查情况	整改意见	备注
门窗	是否有积尘			
	是否堆积物品			
床	被子			
	床面			
	床下			
桌椅	桌面			
	桌下			
墙面	干净整洁情况			
阳台	物品摆放			
洗手间	干净整洁情况			
用电	插板使用			
	插排串联			
	是否有违禁物品			
	是否私接电源			
整体	物品摆放			
	室内味道			
纪律	是否配合			
	检查窗贴纸			

鉴定意见：1.文明宿舍 2.示范宿舍 3.达标宿舍

考评人员：_____

日期：_____



附：活动设计参考模板

活动主题：		活动时间：
活动目标		
活动对象		
活动指导老师		
活动实施过程		
活动评价	自我评价：	
	小组评价：	
	指导老师评价：	
活动反思与提升		



学习拓展



优秀毕业生事迹主题学习活动

1. 活动意义

大学阶段是人生发展的重要时期，是世界观、人生观、价值观形成的关键时期。青年的价值取向决定了未来整个社会的价值取向，而青年又处于价值观形成和确立时期。党的二十大提出了“着力培养担当民族复兴大任的时代新人”的战略要求。大学生要认真学习社会主义核心价值观，扣好人生的第一粒“扣子”。

2. 活动目标

向广大先进人物学习，要勤学、修德、明辨、笃实，自觉践行社会主义核心价值观，以实际行动唱响主旋律，传播主流价值，增强人们的认同感和归属感；用先进思想、模范行动影响和带动全社会，不断为中国精神注入新能量，为新时代中国特色社会主义建设添砖加瓦。

3. 活动形式

邀请优秀的毕业生回校开展“经验分享”“成长感悟”等报告会，或者举办优秀毕业生图片展。通过优秀毕业生事迹展播，认识在专业知识学习和职业技能提高的同时，要加强自身“工匠精神”的培养，初步掌握社会和企业发展所需要的职业基础知识及自我提升的发展能力。

4. 预期效果

通过毕业生现身说法，讲述工匠精神培养，力求找到最佳的沟通语言，增强社会责任感和使命感，为学生毕业、实现就业及就业后的可持续发展提供坚实的保障，形成职业院校鲜明的职业教育特色，力争为社会发展和强国建设培育出更多、更可靠的“中国工匠”。

5. 主题教育实施总结



活动主题：		活动时间：
活动参与人		
活动目标		
活动形式		
活动实施过程		
心得体会		



学习评价



任务一 崇尚劳动 热爱生活 学习评价表

学生姓名：_____ 班级：_____ 学号：_____ 小组编号：_____

考核项目		自我评价	小组评价	指导老师评价
基本知识成绩：		自我总结	评价建议	评价总结
综合实践	活动名称：_____	自我总结		

学习拓展	主题教育活动名称：_____	自我总结		

				成绩：_____
				指导老师签名：_____



任务二 致敬劳模 主动劳动

学习目标



1. 正确理解劳模精神，认识基本劳动工具的功能。
2. 理解并积极参与校内公益劳动，力争成为新时代合格的劳动者。
3. 掌握基础劳动方法和技能，注意劳动保护，善于在劳动中总结经验教训，提高效率。

案例分享一



“我从来就不只是‘卖房子的’”

学金属材料的张永刚，大学时获得过国家发明专利，按照大多数人的职业路径，他应该是做科研或进国企。然而，他最终进入了房产服务行业。“初期只是觉得自己一直待在象牙塔里，不接地气，想出来了解社会。”

万事开头难。张永刚记得，他第一个月工资不到2000元，本来想请同学吃个饭，愣是张不开口。父母那边压力就更大了。他们不理解了这么多年书，为什么去做中介，也担心不稳定。“我就像滚入一个机器里边，不能抽出身来思考，被一些情绪裹挟，心理落差很大。不痛快的时候，我就想着左晖说的，‘做难而正确的事’。我不太会在言语上讲太多，就想通过行动做出来。”

在传统认知里，经纪人只是掌握信息差，撮合交易。但张永刚的自我定位是高水平、职业化的价值提供者。2018年，张永刚的人生第一个买卖就卖出了一套价值1450万元的房子。那天晚上十一点半，他在店里看书，进来一对夫妻，说这个小伙子挺拼。“我当时做新房的工作做得特别充分，就等客户来咨询了。我跟他们讲了北京市场、局部市场、开发商最新的楼盘，讲区域，讲小区，讲卖点，讲产品。”建立信任



后，张永刚带他们看了很多新房，到最后有两个盘拿不定主意，客户每天晚上下班后十一点多打电话叫他去家里聊天，经常聊到夜里十二点多。考虑到底选择哪个房，现在买房合适不合适，担心订了新房、旧房还没卖掉怎么办。“这个时候我真的跟朋友一样帮他们疏导。后来，这个客户还遭遇P2P暴雷，损失了上百万元，内心特别挣扎，他真的就把我当朋友，我们就坐下来推心置腹地商量解决方案。”

“我们的服务是有温度的，我对自己的定义是一个能提供多线价值的服务者。”张永刚说。除了温度，更重要的是尊严，而尊严必须通过专业和真诚获得。

——根据燃财经百家号2020年4月27日相关报道整理

案例分享二



致力于帮农民工讨薪的公益律师

王惠是江西省总工会首席法律援助律师，多年来一直致力于为农民工讨薪提供法律援助。

2006年，一位拉着双拐的男子找到王惠。他4年前在工地干活时摔伤导致残疾，却拿不到任何赔偿。当他向王惠求助时，早过了申请工伤认定的时效。看着男子一无所获地离开，王惠心里不是滋味：“如果他能多了解一些法律知识，能及时得到法律援助，可能就不会有这么多无奈和遗憾。”2007年，如愿成为专职援助律师后，她和弱势群体打交道、做朋友，为他们维权到底，逐渐在公益法律服务行业站稳脚跟。

2016年，王惠创办江西省第一家具有公益性质的律师事务所，自筹资金组建了一支公益团队继续免费为农民工服务，办公地点设立在南昌市总工会职工服务中心楼





内。王惠给律所起名为“听讼”，出自孔子的一句话：“听讼，吾犹人也。必也使无讼乎！”这句话的意思是要和求助人感同身受，真正去了解对方的诉求。如今，加入公益法律援助行列的律师越来越多。“现在，法律援助律师越来越受到认可。”王惠说，“让人们觉得公益律师不是没有案子办、不是能力差，而是水平高、门槛高、收入高的职业，这就是我的目标。”

十多年间，王惠见证了国家在治理农民工欠薪方面的变化和进步。这给了王惠和她的公益律师团队更多底气。在她眼里，欠薪个案少了，群体性欠薪也少了。王惠还有个“小目标”：逐渐积累海外人才储备，开展针对海外农民工的法律援助。跨国劳动纠纷案件难度更大，因为不通当地语言文化和法律制度，该群体维权手段十分有限，相较国内农民工更为不易。

“公益法律服务要走专业化道路。”王惠认为，“听讼”要一直致力于弱势群体的劳动争议解决，把越来越多的青年律师培养成领域内的“专家型”律师。

——根据新华每日电讯2022年1月6日相关报道整理

基础知识



一、劳动模范

劳动模范是指在社会主义建设事业中成绩卓著的劳动者，经职工民主评选，有关部门审核和政府审批后被授予的荣誉称号。劳动模范是优秀劳动者的典型代表。从王进喜、时传祥，到袁隆平、李素丽，再到许振超、郭明义，等等，每个时期的劳模都是时代的精神符号和力量化身。

劳动模范是工人阶级的优秀代表。在中国革命、建设、改革的各个历史时期，我国工人阶级都具有走在时代前列、勇挑重担的光荣传统。劳动模范在工作生活中发挥着先锋和排头兵作用，在平凡的工作岗位上创造了不平凡的业绩，以辛勤劳动、诚实劳动和创造性劳动，持续推动着社会进步、国家发展和民族复兴。

劳动模范是时代的引领者。在不同时期，国家发展建设的侧重点有所差异，劳模的使命不尽相同，但他们在创造性实践和不断探索中激发出的蕴含着自主性、首创性、先进性元素的劳模精神，始终激励着广大职工建功立业，指引着社会进步的发展方向。



二、正确理解劳模精神

劳模精神是时代精神的生动体现，激励着每一位劳动者为创造美好生活而努力奋斗。劳动的形态在更新，劳模的标准在“进阶”，但“爱岗敬业、争创一流、艰苦奋斗、勇于创新、淡泊名利、甘于奉献”依旧是新时代劳模精神的集中体现。做一个守本分、有追求、讲作风、担使命、有境界、有修为的人，是每一位劳模的精神风范，更是每一位劳动者应该追求的目标。



（一）爱岗敬业

爱岗敬业是爱岗与敬业的总称。爱岗，就是热爱自己的工作岗位，热爱自己的本职工作；敬业，就是以极其负责的态度对待自己的工作。爱岗是敬业的基石，敬业是爱岗的升华，爱岗和敬业互为前提、相辅相成。

敬业是现代人的必备素质之一。与以往的时代相比，现代社会的分工更加精细，一个产品从设计到生产、到销售、再到消费，中间要经过无数道工序和环节，任何一个工序或环节出错都会造成难以弥补的损失。尽管任何一个环节只对最终产品付出了部分劳动，但它们共同构成了产品的整体质量，所以，每一个环节都要求人们具有良好的敬业精神，从而保证产品的顺利生产和流通。

（二）争创一流

争创一流是一种积极奋发的精神风貌，是一种凝心聚力的目标追求，可以内化为每个人的工作动力之源。劳模是各行各业、各单位争创一流的典范，我们要学习劳模，积极参加技术革新、技术协作、发明创造、合理化建议等活动，充分焕发创新潜能和创造活力，创造一流的工艺、一流的质量、一流的管理、一流的服务，推动我国社会生产力水平实现整体跃升。

争创一流就要立高标准。争创一流是事业发展的上游目标、内在动力，是提高工作水平的基本前提和条件。争创一流，就是在高起点上继续求高，在新起点上继续求新。争创一流，从表面上看，是行动的飞跃；从根本上来讲，是思维的飞跃。

争创一流就要拓宽视野。创造一流的工作业绩，就要具备宽广的发展视野，眼光前瞻，视野开阔，瞄准前沿，着眼未来。在工作中要有争创一流的魄力，只为成功想办法，不为失败找借口。比如，在技术方面要瞄准国际先进水平，用国际先进标准来衡量和要求自己，顺应当代世界科技潮流，不断激发动力、活力和勇气，敢于走在前列。

争创一流就要追求最优。一个志存高远的人，必定将追求最优作为自己的人生目



标，从而不断增强争创一流的意识，并将其落实到实际工作中。追求最优是一个漫长的过程，它可以有明确的起点，但没有固定的终点。只要不断地追求，每一个阶段性的成果都会成为一个新的起点。追求最优，离不开客观条件，但不能过分依赖客观条件，要懂得环境创造人，人也创造环境。

（三）艰苦奋斗

艰苦奋斗是指为实现伟大的或既定的目标而勇于克服艰难困苦、顽强奋斗、百折不挠、自强不息、居安思危、戒掉奢以俭的精神和行动。艰苦奋斗的内涵主要包括两个层面。一是物质层面。物质层面的艰苦奋斗要求人们的消费水平要限制在合理的范围内，这个合理限度的衡量标准要与时代的社会生产力水平相适应。它提倡的是勤俭节约，珍惜劳动创造的物质财富，自觉克服贪图安逸、追求享受的思想。二是精神层面。精神层面的艰苦奋斗是指不畏艰难困苦、锐意进取、坚韧不拔、奋发有为的精神状态和为人民利益乐于奉献的行为品质。这种精神状态和行为品质的本质是一种积极进取、奋发有为的世界观、人生观和价值观。

艰苦奋斗作为一种精神品格，既有恒定的价值内核，也有着时代性的特色价值。新时代赋予了艰苦奋斗新的内涵，这要求我们在思想上要锐意进取，在学习上要永不满足，在工作上要不断创新，在生活上要朴实无华。无论时代如何发展，只要人类改造自然和社会的活动不止息，艰苦奋斗精神就永不过时，并且始终值得提倡。

（四）勇于创新

创新是以新思维、新发明和新描述为特征的种概念化过程。创新是人类特有的认识能力和实践能力，是人类主观能动性的高级表现形式，是推动民族进步和社会发展的不竭动力。

创新的内涵相当广泛，包括了一切可供资源配置的创新活动，这些活动可能与技术直接相关（比如技术创新、产品创新），也可能与技术不直接相关（比如观念创新、思路创新、制度创新、管理创新、能力创新）。技术创新是企业发展的必要手段，产品创新是企业发展的落脚点，市场创新是企业创新的归宿。技术创新是产品创新的核心前提，产品创新是技术创新的具体表现。一切创新方式最终都要以产品创新为载体进入市场，而创新的效果必须由市场这把唯一的标尺来检验。因此，我们要善于抓住瞬息万变的市場信息，掌握市场创新的基本方法和手段，真正实现创新。

（五）淡泊名利

淡泊名利是中华民族的传统美德，是做人的崇高境界。淡泊名利不是力不能及的



无奈，也不是心满意足的自赏，更非碌碌无为的哀叹，而是以超脱世俗、豁达客观的态度看待一切。

劳模的业绩与淡泊名利的崇高精神离不可分。许多劳模几年、十几年，甚至几十年如一日，在平凡的工作岗位上默默耕耘、奋斗不息，脚踏实地地实现自己的人生理想和生命价值，正是因为他们具有淡泊名利的良好品德。

现代社会充满竞争，也充满诱惑和浮躁，人们的价值观呈现多元化。学习劳模精神，就是要学习他们“淡泊以明志，宁静以致远”的优秀品格，把为理想而奋斗当作人生快乐的源泉，用高尚的理想和情操充实自己的精神世界，努力实现人生价值。

（六）甘于奉献

奉献原指恭敬地交付、呈献，现在则指满怀感情地为他人服务，做出自我贡献，是不计回报的无偿服务。

无论是体力型劳模，还是智力型劳模，无论是生产者，还是创业者，无论是比表现，还是比贡献，劳模的核心价值始终是不变的，即为他人、为社会、为国家多奉献的道德感、责任感和荣誉感。劳模在平凡中追求不止、奋斗不止，用无私的奉献精神编织出美丽的事业蓝图。我们要学习劳模的奉献精神，把奉献作为自己人生价值观的重要“坐标”，从而规范自己的思想和行为。

三、校内基础劳动

1. 基础劳动

我们把日常学习、生活、工作中有目的的劳动力支出，帮助料理自己的生活、改善环境、创造文明、养成良好习惯的一切活动，如自身打扮、整理物品、清扫卫生、创建文明等最必要的、最基本的劳动活动，称为“基础劳动”。比如：室内外环境卫生的清扫与维护，把各种物品科学合理地摆放整齐等，都是最简单、最基础的劳动，也是我们学会做人做事最根本的需要。个人可以通过基础劳动增强劳动意识，端正劳动态度，学习劳动技能，培养吃苦耐劳、团结合作精神，夯实未来干事创业的基础；培养责任心和社会实践能力，经风雨，见世面，丰富人生阅历，努力做好社会主义事业的建设者和接班人。

2. 校内基础劳动内容

高校校园总体上有下述主要公共区域，而这些区域内的清扫卫生、整理物品、优化环境等工作，一般都可以安排开展劳动教育实践课、公益劳动活动。



(1) 办公楼、教学楼。主要包括楼内各教室和走廊、楼梯、露台、休闲场所及周边等区域。

(2) 实训楼。主要包括楼内各实验实训室、走廊、楼梯、露台、休闲场所及周边等区域。

(3) 学生公寓。主要包括公寓各楼内走廊、楼梯、露台、值班室、休闲场所、庭院内及周边等区域。

(4) 校园内道路、广场。道路主要包括校园内各机动车主、次干道，人行道和小道等。广场主要包括集会广场、休闲广场、运动场、停车场、各种球类场等区域。

(5) 校园内绿化地等。主要包括校园内各区域的绿化地、绿化林及户外各类运动场所绿化地。

(6) 校园其他有关区域等。



四、卫生清洁工具及使用方法

1. 扫把

扫把也称作扫帚，是扫地除尘的工具，用竹条扎成，起源于我国。早在4000年前的夏朝，有个叫少康的人，一次偶然看见一只受伤的野鸡拖着身子向前爬，爬过之处的灰尘少了许多。他想，这一定是鸡毛的作用，于是抓来几只野鸡拔下毛来制成了第一把扫帚。这亦是鸡毛掸子的由来。由于使用的鸡毛太软，同时又不耐磨损，少康即换上竹条、草等原料，把掸子改制成了耐用的扫帚。

现今，世界上的大部分地区广泛应用一种用高粱秆做的扫帚。其源于18世纪，当时美国为了发展农业，提倡农夫种植高粱。于是，高粱的栽植遍及美国。有一天，哈得里的一个老农夫需要一把新扫帚，他砍了些高粱秆，用绳子扎了一个，既耐用又好用，于是大家争相效仿，开始用高粱扫帚，从而使美国出现了高粱扫帚制造业。直到现在，扫帚仍在普遍地应用。

按照大小，扫把分为两种：大扫把和小扫把。

(1) 大（竹）扫把。大（竹）扫把是一种将高度约为1.5米的毛竹子捆扎起来做的扫把。一般用于户外道路、广场清洁。比如扫落叶、灰尘等。

(2) 小扫把。在室内通常使用的是小扫把，现在一般多用塑料扫把。塑料扫把增强了其对地板的耐磨度和防潮性，使用寿命长，适合一切平滑地面。它的优点是不起尘、不挂毛、弹性好，并且造型美观大方，能清洗、不脱毛、耐磨性强。塑料扫把通



大扫把

常采用柔软刷毛，这种材质弹性好，操作时干净利落，对衣物、家具、电器等表面无损伤。

扫把的具体使用方法如下：

（1）握法。用一只手的大拇指按在扫把的把端上（既可用力，又可控制方向），并用其他手指把握住，另一只手则在把端下方30~40厘米处握住。

姿势：上身向前微探，但不可太弯曲，取不易疲劳的自然姿势。

（2）清扫方式。室内地面多用按扫方式，扫帚不离地面，挥动扫把时，稍用臂力



小扫把



向下压，既把灰尘、垃圾扫净，又防灰尘扬起。地面灰尘多时，每扫一次，应在地上墩一墩，以拍除沾在扫把前端的尘土、垃圾。

为了不踩踏垃圾，应不断向前方扫，从狭窄处往宽广处清扫，从边角向中央清扫；室内清扫时，原则上由里向门口扫。

清扫楼梯时，站在下一阶，从边缘一侧向墙角扫，然后再往下扫，防止垃圾、灰尘从楼梯旁掉下去。

随时集中垃圾、灰尘，将其扫入簸箕。

顺风扫，勿逆风扫。

2. 簸箕

簸箕释义有三种：一是一种铲状器具，用以装垃圾；二是用藤条或去皮的柳条、竹篾编成的大撮子，是扬米去糠的器具；三是指一种簸箕形的指纹，每个人的指纹都是不一样的，中间为封闭圆形的谓之“箩”（民间多称为“斗”），如果开口延伸出去谓之“簸箕”。



簸箕

簸箕使用方法：簸箕是我们生活中常用的清洁用具之一。通常，人们用扫帚扫垃圾时，总会用簸箕将垃圾收存起来。普通簸箕是三面有边缘而前方敞开（形似铲子）的一种器具，这种普通簸箕虽然结构简单，使用簸箕清扫垃圾时底面尽量贴地再将垃圾扫入簸箕，但使用时，人需过度弯腰，加之容积小，又是敞开式，不适合环卫工人使用。目前，环卫工人为了避免这种普通簸箕的缺点，有的使用编织袋改制的工具代替簸箕收集垃圾。

3. 拖把

一般地面清洁卫生有两个流程。先是使用扫把和簸箕清扫地面残渣、沙子等颗粒状垃圾，紧接着使用拖把来清洗地板，一般常用面板平拖把。

面板平拖把按装卸方式可分为粘扣式和口袋式；按面料材质可分为干拖把和湿拖把。不管何种款式的平拖把，使用方法基本一致。面板平拖把多用于家庭、宾馆、办公室、医院、大厅等处的瓷砖、大理石、水磨石、木地板等光滑地面的反复清洁。通常一个区域配置一个拖把头，清洁完一个区域后，马上更换一个拖把头，直至所有区



域清洁完后，拖把头统一清洗。

(1) 面板平拖把。使用方法：先将若干个拖把头置于桶中，用清水或添加消毒液的水浸湿，然后拧干水分（两手可戴橡胶手套），取出一个拖把头平放在地面，将拖把杆插入拖把头。如果是在公共场所，拖地前先放置一块警示牌以防路人滑倒。双手握住拖把杆的顶部和中部，左手在拖把杆顶部，右手在拖把杆中上部，握杆时拇指都保持在上方。先用拖把沿着墙角推直线，然后将拖把采用8字形的路线，人体直立不弯腰，以后退的方式左右移动，通过右手的手腕用力来回旋转拖把杆，将拖把的一侧始终沿着一个方向推动。通常一个45厘米宽的拖把头，一般可以清洁20平方米的区域；一个60厘米宽的拖把头，可以清洁30平方米的房间。

清洗方法：为保持拖把的清洁，及时清洗拖把是必不可少的，如何正确地清洗干净拖把呢？首先用很少的水（没到拖把头一小半的量）加上一点洗衣粉或其他洗涤剂浸泡30分钟。用手快速把拖把从水中提起离开水面后，再稍用力把拖把泼入水中反复数次，然后以相同水量和同样方法，再清洗一次。这样洗拖把既省水，又干净。千万不要用太多的水洗拖把。要是用桶更不可以放太多水，因为每次将拖把从水中提起，又泼入水中时，是由于水和外界空气加入并挤出的过程才使得拖把很快干净。水过多会导致空气很难加入，还会把清洗的人弄得满身污水。而放入的洗涤剂则起到清洁和杀菌的作用。必要时也可加入除菌剂，如84消毒液等，这样能让拖把更加干净，并且含菌量比较少。注意，清洗拖把头时，双手最好佩戴橡胶手套。

(2) 面板套布平拖把。面板套布平拖把不但使清洁者感到轻松方便，做清洗工作时省时省力，而且在家居清洁的功能上也是很强大的，比如一些柜底、角落都可以打扫。

面板套布平拖把使用方法：

正确组合面板套布平拖把。将旋转拖把的面板平整地放在地上，然后将拖把盘和



小巧灵活的45厘米面板



省时省力的60厘米面板

面板平拖把



拖把头对准，垂直状态按下去，再稳稳用脚踩下拖把盘，当听到咔嚓一声响的时候，即完成组装。

正确使用滑套保护。在脱水的时候，单手轻握滑套以固定握把，可以有效地保护双手，起到防滑、防磨的作用。同时在使用时，将滑套移至把手顶端，可以避免上下滚动。

正确调整角度。握把的角度可自行调整至 45° 、 90° 、 180° 等，按照卡槽方向上下轻轻调整即可。布条清洁时，保持握把直上直下移动，可均匀洗净拖把头。在脱水时，要将拖把头水平放入，把手须直立向下投入，之后轻握把手即可，注意把手勿倾斜。

正确进行干洗控制。做到单脚上下轻踩踏板即可迅速脱水，可以说是安全不费力，还可去污、洗净。当然对于干燥有不同需求时，可以调整脱水时间长短的方式控制好布条的干湿度。

面板套布平拖把是一种很新颖的家居实用工具，方便轻巧，可以大大降低工作强度，打扫卫生也更清洁彻底，而且旋转拖把还有一个好处就是可以换头，如果拖把头脏了、坏了，换一个即可。

4. 手推式扫地机

手推式扫地机是纯机械传动、免维护的清洁工具。无须电源线、电池及任何动力源，只要推着步行就可以将垃圾回收到垃圾箱内。

手推式扫地机的主要特点：使用方便，推着行走就可以将垃圾轻松回收到集尘箱内；无须任何动力源，纯机械传动；无电池，维护简单，全机身用水冲洗即可；省力、高效，将清扫与收集同时完成，扫地效率是人工的4~6倍；经久耐用，整机采用工程塑料制造，抗腐蚀、耐老化、不变形；储运方便，手提把手方便搬运，直立存放节省空间；损耗小，主刷和双侧高度可以调节；保证工作效率的同时最大限度地减少损耗。手推式扫地机特别适合清扫街道、小区、公园、庭院、学校、车间、库房，以及大型活动场馆等不宜使用动力驱动清扫设备的场所。



手推式扫地机

5. 工业型扫地机

工业型扫地机是采用环保新能源蓄电池为动力，在小型车辆底盘上加装风机、电



机，下面安装边刷、滚刷，扫、吸结合的清扫机械。

其主要特点：工作效率高，每小时可以清扫8000平方米左右；成本低，电动扫地车可以替代12~15人工打扫，节省人力成本；效果好，电动扫地车采取扫、吸结合的方式，比传统人工打扫少了很多粉尘；安全性能高，让清洁工人身处安全环境（马路上快速行驶的车辆太多，人工打扫不够安全）。



工业型扫地机

五、提高劳动效率

劳动效率是指单位劳动投入的产出水平。它反映一定量劳动投入所得的有效成果。这种产出的成果，可以表现为实物形态，也可以表现为价值形态。劳动效率概念可应用于所有社会经济部门。

1. 基本分类

从计量的范围划分，劳动效率可以分为全社会劳动效率、地区劳动效率、部门劳动效率、行业劳动效率、企业事业单位劳动效率及个人劳动效率。劳动效率是经济效益的主要方面。不断提高劳动效率，是各经济单位的主要经济目标之一。

2. 影响劳动效率的因素

从劳动过程来看，影响劳动效率的因素首先可以从构成劳动过程的三要素来分析，即劳动者、劳动手段和劳动对象。劳动者主要包括劳动者的身体素质、思想素质、文化素质和业务素质。劳动手段主要包括劳动者运用的劳动工具的先进程度及劳动工具的规模等。劳动对象指未加工过的和加工过的物品。

同时，对劳动过程的管理也是影响劳动效率的重要因素，对一个经济体的人、财、物、产、供、销的有效管理可以提高劳动效率。

学习思考



- 1.如何正确理解劳模精神？
- 2.结合校内基础劳动，请给出提高劳动效率的建议。



综合实践



说明：可选择以下1~2项进行综合实践活动，或根据校情学情参照以下活动方案进行自主设计。

活动一：学校公益劳动周



学校公益劳动周

一、活动主题

1周时间集中开展校园公益劳动。

二、活动目标

通过校园内公共区域环境卫生清洁，培养个人爱劳动、会劳动的意识习惯，掌握基本劳动方法和技能。

三、活动对象

全体学生。

四、活动指导老师

校内任课教师或辅导员等。

五、活动实施过程

- (1) 教学组织。
- (2) 实施程序。
- (3) 纪律要求。

六、活动评价

由老师进行成绩考核。



活动二：助管助教助研劳动

一、活动主题

校园助管助教助研公益劳动。

二、活动目标

通过校园助管助教助研劳动，培养个人岗位劳动的意识习惯，掌握基本劳动方法和技能。

三、活动对象

全体学生。

四、活动指导老师

校内专兼职教师或辅导员等。

五、活动实施过程

- (1) 教学组织。
- (2) 实施程序。
- (3) 纪律要求。

六、活动评价

由老师进行成绩考核。

学习拓展



“五一”劳动节主题活动

1. 活动意义

以“我劳动、我快乐”为活动主题，结合劳动节大力营造劳动氛围，积极参与到活动中来，以自己的切身感受，体验劳动带来的乐趣，以劳动促进个人道德品质的提高，通过活动大力弘扬广大劳动人民爱劳动、爱学习的高尚品质，充分展示当代青年学生朝气蓬勃、奋发进取的精神风貌。

2. 活动目标

通过集中开展主题活动，进一步巩固学校文化建设成果，提高环境文化建设水平，营造优美、健康、文明向上的校园氛围，激发广大师生劳动的热情，分担劳动，感受劳动；让大学生通过参加此活动提高个人素质，增强社会责任感，增强保护环境意识，增强团队凝聚力。



3. 活动形式

以“我劳动、我快乐”为主题开展“我们的节日——劳动节”系列活动，通过多种文化手段和生动活泼的活动形式，唱响时代主旋律，展示当代劳模奋发有为、昂扬向上、与时俱进、开拓创新的时代风采，激发全体师生的工作学习热情。

4. 预期效果

时刻铭记劳动的意义，感受劳动的快乐，培养个人文明和良好的行为习惯，营造文明健康、积极向上的学习、生活环境，促进学校校风、学风建设。形成从自我做起、从身边做起、从今天做起，热爱劳动、热爱生活的好风气，为文明、美好、和谐校园的建设做出自己的一份贡献。

5. 主题教育实施总结

活动主题:	活动时间:
活动参与人	
活动目标	
活动形式	
活动实施过程	
心得体会	



学习评价



任务二 尊重劳动 主动劳动 学习评价表

学生姓名：_____ 班级：_____ 学号：_____ 小组编号：_____

考核项目		自我评价	小组评价	指导老师评价
基本知识成绩：		自我总结	评价建议	评价总结
综合实践	活动名称：_____	自我总结		

学习拓展	主题教育活动名称：_____	自我总结		

				成绩：_____
				指导老师签名：_____