

责任编辑：曾繁荣
封面设计：唐海设计

中职生入学教育



中航出版传媒有限责任公司
CHINA AVIATION PUBLISHING & MEDIA CO., LTD.
www.aviationnow.com.cn



通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

中职生入学教育

主编◎李言涛 王伟 李刚

航空工业出版社

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

中职生 入学教育

主编◎李言涛 王伟 李刚



航空工业出版社



通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

中职生 入学教育

主编◎李言涛 王 伟 李 刚



航空工业出版社

北 京

内 容 提 要

本教材以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，以立德树人为根本任务，精心编排了八个项目，包括“踏入校园，适应中职生活”“爱国守法，争做时代先锋”“知礼守礼，做文明中职生”“勤学好问，增强学习本领”“结交益友，丰富校园生活”“身心健康，实现茁壮成长”“防微杜渐，筑牢安全堤坝”“展望未来，规划成才路径”，由浅入深地引导中职生实现角色转换，适应中职校园。本教材适用于中职院校各专业入学教育课程，也可作为中职生自我提升的参考书籍。

图书在版编目（CIP）数据

中职生入学教育 / 李言涛，王伟，李刚主编.

北京：航空工业出版社，2024. 10. -- ISBN 978-7-5165-3868-5

I. G718.3

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 202463A0G9 号

中职生入学教育 Zhongzhisheng Ruxue Jiaoyu

航空工业出版社出版发行

（北京市朝阳区京顺路 5 号曙光大厦 C 座四层 100028）

发行部电话：010-85672666 010-85672683 读者服务热线：010-85672635

中煤（北京）印务有限公司印刷

全国各地新华书店经售

2024 年 10 月第 1 版

2024 年 10 月第 1 次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：251 千字

印张：14.5

定价：43.00 元

2021年，我国印发的《关于推动现代职业教育高质量发展的意见》中明确提出，要大力提升中等职业教育办学质量，建设一批优秀中等职业学校和优质专业等。2022年10月，党的二十大报告提出“坚持高中阶段学校多样化发展”。这充分证明中等职业教育是职业教育的重要环节，中等职业教育前途广阔，大有可为。每位中职生都应充分利用在校时间和学校资源，不断提升专业技能，发掘潜力，发挥特长，从而在未来顺利就业并成就一番事业。对于处在人生新起点的中职生而言，难免会面临适应新环境、新生活、新专业、新课程、新教学模式和新学习方式等一系列问题。入学教育是新生入学的第一课，更是扣好职业生涯“第一粒扣子”的重要一课。在接受入学教育的过程中，中职生要能够跟随学习、生活和职业方面的科学指导，逐渐完成角色转变，适应校园环境，从而实现健康成长、全面发展。

本教材精心编排了八个项目，包括“踏入校园，适应中职生活”“爱国守法，争做时代先锋”“知礼守礼，做文明中职生”“勤学好问，增强学习本领”“结交益友，丰富校园生活”“身心健康，实现茁壮成长”“防微杜渐，筑牢安全堤坝”“展望未来，规划成才路径”。本教材可作为中职院校各专业入学教育课程的实用性教材，也可作为了解中职教育的参考读物。

具体来说，本教材主要具有以下特色。

1. 立德树人，担当使命

本教材以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，围绕立德树人根本任务，结合中职新生的特点，坚持思想引领，引导中职生坚定理想信念，传承优良传统，树立正确价值导向，自觉践行社会主义核心价值观，从而打牢思想道德基础，成为国家需要的高素质技术技能人才而奋斗。同时，本教材明确提出中职生要争做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的“新时代好青年”，点明“新时代好青年”的人生理想和历史使命——为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗，殷切呼吁中职生挺膺担当，奋发有为，砥砺前行，把个人的理想追求融入党和国家的事业之中，为实现中国梦而积蓄青春力量。

2. 有的放矢，内容全面

本教材选取了中职生入学最关心及最需要了解的内容，致力于解决新生阶段亟待处理的问题，如中职阶段与初中阶段的主要差异、中职阶段的资助项目、新生军训的意义和内容等；还选取了中职生日常生活中涉及的其他主要问题，围绕角色转变、爱国教育、学习指导、校园安全、职业生涯规划等开展内容丰富入学教育，旨在促进中职生全面发展。

3. 案例丰富，与时俱进

本教材在各项目中都加入了大量与中职生日常生活息息相关的案例与点评，并在介绍每个任务的主体知识之前增添“新生风采展”作为课堂导入，旨在帮助中职生进入知识情境、掌握相关内容，引发中职生的思考与讨论，等等。同时，本教材为保持内容的新颖性和教学的有效性，新增了一些近年来发布的政策法规等作为拓展知识，以满足新时代人才培养的新需求。

4. 知行合一，体例丰富

本教材讲究知行合一，每个项目都至少有两个实践活动，促进中职生将理论知识与实践活动相结合，增强对知识的掌握和运用。同时，本教材还设计了多样化的学习板块和体例，在此主要介绍以下几点内容。

（1）学习目标。每个项目的学习目标被分为知识、技能和素养三个层面，便于中职生把握重点。

（2）新生风采展。置于每个任务开头，精选或自编与主体知识相关的中职新生的典型故事，并以学生记者提问的形式调动中职生主动思考。学生记者的发言还穿插在正文中，为中职生拓展知识、提出问题，增强教材的趣味性和可读性。

（3）见多识广。对较为前沿的知识进行深入介绍，开阔中职生的眼界，提高他们的学习兴趣，吸引中职生进行阅读与探究。

（4）典例评析。选取近几年的实际案例，将中职生带入真实情境，使其更好地理解与掌握知识点。

（5）实践训练场。置于每个任务末尾，通过实践活动让中职生将课堂知识应用于生活之中，在实践中巩固学习内容及发现和解决问题。同时，让中职生发挥自我潜能，掌握标语设计、PPT 文件制作等实际工作技能。此外，还设计有“活动讨论”环节，通过简短的问题测试中职生的阶段性学习成果并引导他们展开思考，将理论与实践结合起来。

本教材在编写过程中参考、借鉴了公开出版的文献和一些网络资料，参考了很多专家、学者的研究成果，在此一并向这些专家、学者们表示衷心的感谢！由于编者水平有限，本教材难免存在疏漏和不足之处，敬请广大读者批评指正。

此外，本教材还为广大一线教师提供了服务于此教材的教学资源库，有需要者可致电教学助手 13810412048，或发邮件至 2393867076@qq.com。

编者

项目一 踏入校园，适应中职生活

任务一 适应中职生活 002

- ④ 新生风采展 002
- ④ 知识储备站 003
 - 一、认识校园 003
 - 二、角色适应 008
- ④ 实践训练场 013

任务二 接受新生军训 015

- ④ 新生风采展 015
- ④ 知识储备站 016
 - 一、理解新生军训的作用 016
 - 二、掌握新生军训的内容 018
 - 三、了解新生军训的注意事项 019
- ④ 实践训练场 023

项目二 爱国守法，争做时代先锋

任务一 热爱祖国 026

- ④ 新生风采展 026
- ④ 知识储备站 026
 - 一、弘扬爱国主义精神 027
 - 二、自觉维护国家安全 028
- ④ 实践训练场 034

任务二 守法崇德.....035

- ④ 新生风采展035
- ④ 知识储备站035
 - 一、树立法治精神..... 036
 - 二、遵守道德规范..... 040
- ④ 实践训练场044

任务三 做新时代好青年046

- ④ 新生风采展046
- ④ 知识储备站047
 - 一、做有理想的好青年..... 047
 - 二、做敢担当的好青年..... 048
 - 三、做能吃苦的好青年..... 050
 - 四、做肯奋斗的好青年..... 051
- ④ 实践训练场053

项目三 知礼守礼，做文明中职生

任务一 遵守个人形象礼仪.....055

- ④ 新生风采展055
- ④ 知识储备站055
 - 一、仪容礼仪..... 056
 - 二、仪态礼仪..... 058
 - 三、着装礼仪..... 060
 - 四、其他形象礼仪..... 063
- ④ 实践训练场065

任务二 遵守日常交际礼仪.....066

- ④ 新生风采展066
- ④ 知识储备站066
 - 一、问候的礼仪..... 067

二、介绍的礼仪·····	069
三、通信的礼仪·····	070
 实践训练场·····	073
任务三 遵守一般公共礼仪·····	074
 新生风采展·····	074
 知识储备站·····	074
一、公共场所的礼仪规范·····	074
二、外出的礼仪规范·····	077
 实践训练场·····	081

项目四 勤学好问，增强学习本领

任务一 乐于学习·····	083
 新生风采展·····	083
 知识储备站·····	083
一、正确认识学习·····	083
二、培养良好的学习观念·····	085
三、激发和调控学习动机·····	088
 实践训练场·····	090
任务二 善于学习·····	092
 新生风采展·····	092
 知识储备站·····	093
一、培养学习习惯·····	093
二、遵循学习规律·····	095
三、制订学习策略·····	096
四、把握学习技巧·····	099
五、掌握学习方法·····	100
 实践训练场·····	102

项目五 结交益友，丰富校园生活

任务一 建立良好的人际关系 104

- ④ 新生风采展 104
- ④ 知识储备站 104
 - 一、人际交往的基本原则 105
 - 二、与不同人交往的策略 106
 - 三、人际交往的有效方法 107
 - 四、人际冲突的解决策略 108
- ④ 实践训练场 110

任务二 开展多彩的校园活动 111

- ④ 新生风采展 111
- ④ 知识储备站 112
 - 一、成为学生干部增强能力 112
 - 二、加入学校社团培养兴趣 115
 - 三、投身志愿服务帮助他人 118
 - 四、参加各类竞赛提升素养 120
- ④ 实践训练场 122

项目六 身心健康，实现茁壮成长

任务一 重视身体健康 125

- ④ 新生风采展 125
- ④ 知识储备站 125
 - 一、饮食有节 126
 - 二、起居有常 127
 - 三、动静结合 129
 - 四、未病先防 133
- ④ 实践训练场 136

任务二 保护心理健康 138

- ④ 新生风采展 138
- ④ 知识储备站 139
 - 一、调试自我意识 139
 - 二、合理调节压力 141
 - 三、冷静应对挫折 145
 - 四、培育健全人格 147
- ④ 实践训练场 150

项目七 防微杜渐，筑牢安全堤坝

任务一 重视校园安全 153

- ④ 新生风采展 153
- ④ 知识储备站 154
 - 一、校园人身安全 154
 - 二、校园财产安全 156
 - 三、实训实验安全 158
- ④ 实践训练场 162

任务二 维护日常安全 163

- ④ 新生风采展 163
- ④ 知识储备站 163
 - 一、用网安全 164
 - 二、交通安全 166
 - 三、实习或兼职安全 170
- ④ 实践训练场 172

任务三 预防突发危机 174

- ④ 新生风采展 174
- ④ 知识储备站 174

一、消防事故·····	174
二、踩踏事故·····	178
三、触电事故·····	179
四、溺水事故·····	181
 实践训练场·····	182
任务四 应对自然灾害·····	184
 新生风采展·····	184
 知识储备站·····	184
一、预防和应对气象灾害·····	184
二、预防和应对地质灾害·····	190
 实践训练场·····	192

项目八 展望未来，规划成才路径

任务一 展望未来发展·····	195
 新生风采展·····	195
 知识储备站·····	195
一、中职生升学·····	196
二、中职生就业·····	200
 实践训练场·····	205
任务二 做好人生规划·····	207
 新生风采展·····	207
 知识储备站·····	208
一、明确学业规划·····	208
二、制订职业生涯规划·····	211
 实践训练场·····	216
参考文献·····	218

项目一

踏入校园， 适应中职生活



学习目标

🎯 知识目标

- (1) 了解中职学校的校园概况和所学专业的内容、要求等。
- (2) 明确新生军训的作用、内容及注意事项。

🎯 技能目标

- (1) 能够把握初中与中职的不同，顺利完成角色转变。
- (2) 能够严守军训纪律，认真完成训练任务。

🎯 素养目标

- (1) 在新环境中保持积极的心态，树立主动交往、适应集体的理念。
- (2) 增强国防意识和纪律观念，树立百折不挠、顽强拼搏的精神。

任务一

适应中职生活



新生风采展



适应中职生活

任同学的入学适应

中考后，中学生任同学认为现在我国高铁技术发展迅速，相关行业也会出现大量的人才缺口，她希望结合自己的兴趣爱好，好好学一门技术。在对比多家学校后，任同学最终报考了甘肃省某中职学校，开启了自己的中职生活。

入学后，任同学没想到学校的管理和课程的安排与初中竟然如此不同。这是任同学第一次在校住宿，她发现能够自由安排的时间变多了，和舍友的相识、相熟也让她懂得了更多人际交往的技巧。在学习上，中职的学习强调德技并修，注重理论与实践相结合。平日就认真学习的任同学，在实操课中更是丝毫不敢懈怠。任课教师演示时，她就一点点地“抠”细节。课后复习时若发现还有疑惑，想不明白了，她就去找教师解惑。学校里有仿照工作现场设置的实验器材，她会在经得老师同意、保证安全且有老师指导的情况下，去实地查看、练习，不断磨炼自己的实操技巧……一段时间后，任同学明显感到自己更加适应现有的学习和生活节奏了，也更有信心能掌握一门技术，走上技能成才之路。



学生记者

无论是任同学的经历还是其他高年级学生的经历都可以证明，虽然中职阶段的生活和初中的有很大不同，但新生可以通过自己的努力，逐渐转变角色，适应新的生活节奏。那么，你作为一名已经入学一段时间的中职新生，有哪些适应新生活的“小妙招”？可不可以分享给其他同学呢？

我的回答是_____



知识储备站

入学教育是新生进入学校后的“第一课”，也是中职新生的“必修课”。在接受入学教育时，中职生首先要认识中职学校，把握初中生和中职生之间的角色差异，从而转变心态，顺利开启中职生活。

一、认识校园

中职校园往往是中职生实现理想与抱负，开启“技能改变人生”之门的出发点。因此，中职生应主动了解所在学校及所学专业，为实现自己的理想打下坚实的基础。

（一）认识中职学校

中职生应主动了解中职学校，认识新的学习和生活环境，这样才能更快地转变角色，适应中职生活。

1. 明确学校职能部门

中职学校依据职能分工进行设置的管理机构即为职能部门。一般来说，中职学校的职能部门一般包括团委、学生处、政教处、财务处、资助办、招生就业办和电教中心等。中职生了解各职能部门及其主要职责，有利于明确自己处理日常事务时应求助或沟通的对象，更快地融入新集体、新环境。具体来说，中职学校主要职能部门及其职责如表 1-1 所示。

表 1-1 中职学校主要职能部门及其职责

职能部门	职责
团委	开展针对学生的思想政治教育、组织建设和文化活动等工作
学生处	制定并实施学生管理制度，组织学籍管理工作；办理新生入学与注册、转专业与转学、休学与复学、退学及学生的毕业与结业手续；协调处理与学生相关的重大问题、偶发突发事件；负责学生证件的发放和管理；等等
政教处	组织全体师生进行政治学习和德育活动；完善学生的奖惩制度，促进学风、校风建设；做好与社会、家庭等方面的联系工作；学习其他学校先进经验，提高德育工作的绩效和管理水平；等等

续表

职能部门	职责
财务处	制定学校财务规章制度和内部控制手册，核定学校的各类收费项目和标准，组织收费和管理工作；建立健全内部控制体系，加强对学校经济活动的财务控制和监督，防范财务风险；等等
资助办	负责学校家庭经济困难学生资助政策的宣传、咨询、部分认定、录入工作等；严格按照各级政府规定，组织学生助学金、奖学金、减免学费，以及各类奖励的审核和发放工作；等等
招生就业办	制定学校招生、就业工作的相关规定、实施办法等，参加招生咨询活动；对学生进行就业指导，做好在读学生顶岗实习和毕业生就业推荐工作；了解毕业生的毕业去向，建立就业跟踪档案，并根据当前的就业市场情况撰写调研报告，改善学校就业工作；等等
电教中心	负责学校信息化建设规划和相关方案的制定及组织实施，通过规划校园网站、培训教职工等来增强信息化的作用，促进信息化应用水平不断提高；负责各种多媒体教学和设施的管理与维护工作；等等

此外，中职生还要在课余时间主动熟悉校园环境，了解各职能部门的具体位置，从而在有需要时可以迅速找到相应的部门。



同学们是否已经了解学校的主要职能部门及其具体位置呢？请问若同学们遇到下列情形，应联系学校的哪个部门？

- (1) 康康家境贫困，想要向学校申请助学金。
- (2) 敏敏入学一段时间后发现自已不适合当前的专业，想要申请转专业。
- (3) 东东在学生会开会时发现活动室的多媒体设备出现了问题。

2. 学习并认同校园文化

校园文化是学校在长期办学实践中形成的精神追求和价值取向，包括办学传统、教学理念、校风学风等，是学校内在精神气质的集中体现。中职生学习并认

同校园文化可以了解学校的特色和目标，增强对学校的认同感，从而有的放矢地利用校园平台和资源进行自我提升。具体来说，中职生可以通过参观学校的校史馆、博物馆或阅读相关资料来了解学校的办学传统，通过学唱校歌、了解校训、采访校友等方式来明确学校的教学理念和校风学风，从而不断提升自身综合素养，以更加积极的心态开启校园生活。此外，中职学校往往会通过校企合作将优秀的企业文化与校园文化相融合，接受这些优秀文化的熏陶也是中职生提升职业素养、成为优秀职业者的有效途径。

3. 掌握并遵守校规校纪

校规校纪是学校维护正常的教育、学习和生活秩序，创建良好育人环境的重要规定与纪律。通过掌握并遵守校规校纪，中职生能够自觉约束自身行为，按照正确的行为规范和道德标准行事，有利于自身的成长、成才。一般来说，校规校纪的主要内容包含表 1-2 中的六个方面。

表 1-2 校规校纪的主要内容

方面	主要内容
爱党爱国	热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党，热爱社会主义；自觉维护国家利益，尊重国旗、国徽，升国旗、奏唱国歌时要肃立、脱帽、行注目礼；不参加任何有损国家尊严和利益的活动；等等
勤学好问	热爱学习，勤于思考，刻苦钻研，不会就学，不懂就问，认真学习文化知识和技能；端正学习态度，按时、独立完成作业，认真准备考试，考试不作弊；等等
热爱劳动	积极完成校园和班级的卫生扫除任务，保持门窗、玻璃和地面干净，每次值日时要及时擦黑板，将桌椅排列整齐；珍惜他人的劳动成果，不随地吐痰，不乱扔垃圾，不乱涂乱画；等等
文明礼貌	讲文明，懂礼貌，尊师孝亲，友爱同学；注意个人形象，保持仪容整洁、着装得体、举止大方，不在校园内穿背心、超短裤或超短裙等；上课或参加会议、活动时不迟到，不早退，不无故缺席，课堂上遵守教学秩序；等等
珍爱生命	懂得基本安全知识，遵守法律法规，上下学路上遵守交通规则；不打架斗殴，拒绝校园欺凌，远离烟酒，远离黄赌毒；等等
自律自强	勤俭节约，理性消费，不贪图享受、盲目攀比；保持作息规律，定期进行体育锻炼；坚持绿色上网，远离网络不良信息；等等

需要注意的是，上述内容只是校规校纪通常包含的主要内容，各校的校规校纪往往会根据本校及其学生的特点进行修整和完善。因此，中职生应以本校的校规校纪为准，自觉遵守相应的行为规范。

4. 了解中职生资助项目

近年来，我国已建成了投入上以政府资助为主、学校和社会资助为辅，方式上以无偿资助为主、有偿资助为辅，对象上以助困为主、奖优为辅的中国特色学生资助体系。一般来说，中职生资助项目大体可分为两类，一类旨在奖励优秀学生，另一类旨在帮助困难学生。这两类项目都需要申请人满足一定的条件。中职生可根据自身条件按需申请资助项目。以国家提供的中职生资助项目为例，其主要申报条件如表 1-3 所示。

表 1-3 国家所提供中职生资助项目的申报条件

项目		申报条件
国家奖学金	基本条件	申请人是具有中华人民共和国国籍；热爱社会主义祖国，拥护中国共产党的领导；遵守法律法规，遵守《中等职业学校学生公约》，遵守学校规章制度；诚实守信，道德品质优良；在校期间在学习成绩、道德风尚、专业技能、社会实践、创新能力、综合素质等方面表现特别优秀的学生
	具体条件	申请人是全日制二年级及以上，成绩综合排名位于年级同一专业前 5%（含 5%）的学生，优先推荐在地市级及以上技能大赛等专业技能竞赛中获奖的学生；成绩综合排名在年级同一专业排名未进入 5%，但达到前 30%（含 30%）且在道德风尚、专业技能、社会实践、创新能力、综合素质等方面表现特别突出的学生
国家助学金		申请人是中等职业学校全日制学历教育正式学籍一、二年级在校涉农专业学生和非涉农专业家庭经济困难学生（即本人及其家庭的经济能力难以满足在校期间的学习、生活基本支出的学生），或者是六盘山区等 11 个原连片特困地区和西藏及四省藏区、新疆南疆四地州中等职业学校农村学生（不含县城）
免学费		申请人是中等职业学校全日制正式学籍一、二、三年级在校生中所有农村（含县镇）学生、城市涉农专业学生和家庭经济困难学生、艺术类戏曲表演专业学生（艺术类其他表演专业学生除外）。此外，我国

续表

项目	申报条件
免学费	依法批准、符合国家标准的民办中职学校就读的一、二年级符合免学费政策条件的学生也可申请国家补助，按照当地同类型同专业公办中等职业学校免学费标准享受补助

此外，部分学校还会设置校级的资助项目，如校级奖学金、校级助学金等。以奖学金为例，中职生也可了解本校的奖学金项目与申报条件，在校内进行申报。

（二）认识所学专业

截至2024年1月，中职阶段的专业共有362个。中职生可通过查看专业教学标准和人才培养方案、加强日常学习、收集专业资料、访问学长学姐等方式主动了解所学专业的具体内容及其对学生的具体要求，以及该专业的毕业标准、就业去向等。同时，随着对专业认识的不断加深，中职生还应逐渐培养起对所学专业的认同感和荣誉感。这是中职生能够迅速适应新阶段学习生活的重要前提之一。只有真正认同并喜爱所学专业，中职生才能以较高的热情和信心开展学习活动，更有动力去探索和钻研，也往往能够更有针对性地进行升学规划或就业规划。

见多识广 专业人才培养方案

专业人才培养方案是职业院校落实党和国家关于技术技能人才培养总体要求、组织开展教学活动、安排教学任务的规范性文件，是实施专业人才培养和开展质量评价的基本依据。同时，这也是中职生了解所学专业的重要文件。一般来说，专业人才培养方案包含培养目标、职业范围、人才规格、课程内容结构、教学总体安排、毕业要求六个项目，其主要内容如表1-4所示。中职生可以通过查看这些项目和内容来了解本专业人才培养方案，从而进行日常的学习规划和职业生涯规划。

表1-4 专业人才培养方案的项目与主要内容

项目	主要内容
培养目标	本专业人才应具备的知识、技能与素养的总体要求，能从事的主要行业领域及所面向的行业或企业类型，所属人才层次与属性等

续表

项目	主要内容
职业范围	本专业人才面向的职业领域、职业岗位和应获取的职业技能等级证书或职业资格证书的名称、等级及颁证单位等
人才规格	本专业人才应具备的职业素养、职业能力等，主要包括本专业对应职业领域对从业人员职业素养的特定要求和本专业的重要、特定职业能力等
课程内容结构	本专业公共基础课程和专业（技能）课程的详细介绍，以及本专业公共基础课程、专业（技能）课程、独立设置的实践性教学环节和选修课程的设置
教学总体安排	以周为单位介绍入学教育、社会实践、军训、课堂教学、综合实训、实习、考试和假期等环节的时间分配；说明各课程的学时分配
毕业要求	毕业生应达到的基本要求，一般包括要求思想品德评价合格，要求修满专业人才培养方案规定的全部课程且成绩全部合格或修满规定学分，要求顶岗实习或工学交替实习鉴定合格

二、角色适应

从初中到中职，许多同学都既充满惊奇，又带着些许迷茫与无措。在新学期之初，中职生需要把握初中生和中职生之间的角色差异，适应角色转变，以更好的状态开展新阶段的学习生活。

（一）把握角色差异

从某种意义上来说，从初中到中职是一个从量变到质变的过程。中职生要认清两个阶段之间学习环境、生活环境、人际环境和课余环境的区别，如表 1-5 所示，把握角色差异。

表 1-5 初中阶段和中职阶段的区别

环境	初中阶段	中职阶段
学习环境	属于义务教育和基础教育阶段，该阶段的学习内容以基础知识为主；教学主要依赖于教材，基本以课堂学习为主，学习进度相对固定，学习环境相对确定	知识的广度和深度增加且每个人都有明确的专业，都要学习相应的专业课程，学习的针对性增强，难度增加。对自学能力、解决问题能力、独立思考能力、实操能力等要求更高。除课堂学习外，还会有大量的实训操练，以及实训、顶岗实习等课外形式的学习
生活环境	大多数学生就读的学校一般就在家乡或家乡附近，通常并非寄宿学校，生活上各种事项都可以依靠父母	大多数中职学校会设置学生公寓，学生可选择在校住宿。同时，部分中职生是首次离开家乡与父母，在异地独自求学，这对自理能力有一定要求，中职生需要自行处理日常的衣食住行等问题，适应集体生活和独立生活
人际环境	交往对象主要是教师、同学和家人，这些对象往往来自同一地域且来往的目的较为单纯，交往起来相对容易	交往对象可能来自不同的地域，风俗习惯、兴趣爱好、生活方式等可能存在差异；交往的渠道和原因也更加丰富（如为了参加某一团队竞赛而交往、为了让社团活动更顺利而交往等），沟通难度相对提升。同时，新的学习生活环境需要中职生更加主动地建立人际关系，对交往能力的需求增强
课余环境	专注于中考，课余时间也相对更倾向于投入学习中；课余活动大多集中在校内或家中等熟悉的场所，参与难度相对较低	学生组织和各类活动的数量增加，中职生不仅可以参加学生会、班委会、团组织、学生社团等组办的课余活动，还可以参加职业体验、勤工助学、实训实习等与就业相关的课余活动。从整体上看，该阶段的课余活动更重视学生的自主性，部分活动甚至由学生自行组织、实施，对学生的综合素质提出了更高的要求



学生记者

除了上文提到的差别之外，各位新生觉得初中生活和当前的生活还有哪些不同？你们是如何“消化”这些不同的？

（二）适应角色转变

在发现初中生和中职生之间的角色差异后，中职生应该有意识地去根据这些差异来调整自己的学习和生活方式，使自己更加适应当前的生活，完成角色转变。具体来说可以从以下五个方面入手。

1. 设定合理的奋斗目标

目标是一切行动的出发点和落脚点。中职生需要结合自身能力和个人理想设定一个切实可行、需要付出一定努力才能达成的目标。部分中职生在初入校园后会陷入相对迷茫的状态，对未来缺乏规划和思考。这时，设定一个合理的奋斗目标有利于中职生明确未来奋斗的方向，从而在精神上有寄托，在行动上有力，鼓励自己朝着这一目标砥砺前行。

2. 增强学习的自主性

中职阶段学习的显著特点就是自主性，这更加考验中职生的自主学习能力。因此，中职生应充分认识到学习的重要性，学会自主学习，善于分配自己理论学习和实际操作、课堂学习和课余学习的时间和精力，根据专业特点和个人能力选择合适的学习方法，制订完整的学习计划，并自觉遵守计划，以巩固和提升学习成果，适应校园的学习生活。此外，中职生还应自觉通过各种实践活动不断加深对所学知识的理解，拓宽自己的知识面，从而逐渐建立起合理的知识结构。这对中职生当前的课业学习和未来的学业发展都大有裨益。

3. 掌握独立生活的技能

有一部分中职生是住校生，这就要求其具备一定的独立生活能力。在小学和初中阶段，中职生应已掌握了基本的生活技能，并能够承担一定的家务劳动。因此，在先前的基础上进一步来说，中职生应做到图 1-1 中的三点。

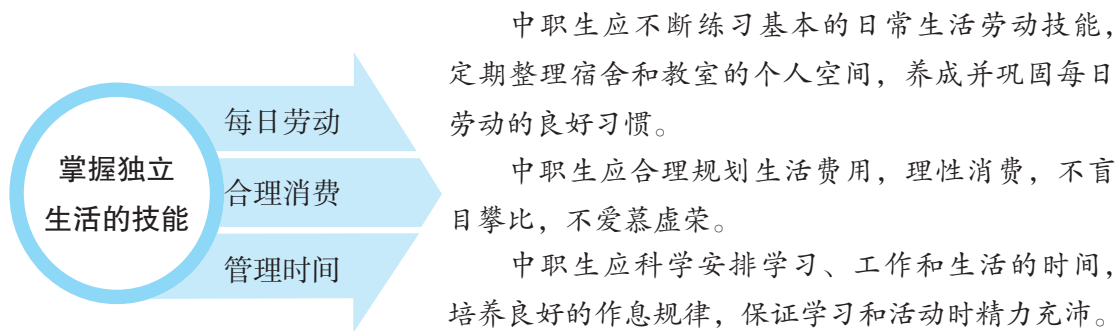


图 1-1 掌握独立生活的技能

中职生这样做不仅有利于提高学习效率和生活质量, 减少不必要的时间和金钱上的浪费, 还有利于树立自我管理生活的意识, 更加自如地学习、生活。

见多识广 追求合理消费

一般来说, 中职生追求合理消费, 可以做到以下三点。

1. 避开消费陷阱

中职生可以学习一些基本的营销学和消费学知识, 认识到广告其实是商家创造稳定的消费者群体、引导潜在消费者进行消费的手段, 从而准确识别广告中的夸张成分, 透过现象看本质, 避免被广告诱导, 购买一些不必要的商品。

2. 制订消费计划

相对于初中阶段, 中职生的生活开销和可支配收入都会有所增加, 中职生应学会独自规划日常开销。中职生可以结合实际情况制订消费的日计划、周计划和月计划, 同时培养记账的习惯。此外, 在制订消费计划时需要预留一部分资金, 以便应对部分急需用钱的意外情况。

3. 选择实用商品

中职生应以自身的需求为准则, 注重商品的实用性, 不去刻意追求名牌商品或更时髦、更精致的商品。例如, 同等价位的商品中, 选择对自己的学习、工作更有帮助的商品; 同类型商品中, 选择功能更加成熟、更便于使用的商品等。

4. 学会正确对待自己和他人

在新的人际环境中, 中职生应保持自信, 接受自己的不完美, 做到悦纳自

己；还应积极向其他人展示自己，以正确的态度主动结交朋友，共同营造温馨的学习和生活氛围。

正确对待自己需要中职生重新认识自我，进行全面的自我评估，认清自己的优势和劣势，并接受自己有待改进的地方，从而在新环境中找到自己发展和成长的机会，取长补短，展示出更好的自己。

正确对待他人要求中职生彰显自己乐观、积极、大方的特质，通过主动组织舍友沟通、主动做自我介绍、主动在课堂上发言等方式来全方面展示自己，并在这些过程中不断提升自信心，从而更加积极地与他人交往。同时，中职生还应主动回应他人的善意，增强集体意识，自觉为班级和宿舍的和谐贡献自己的力量，建立并维系深厚的师生情、同窗情、舍友情。需要注意的是，中职生往往来自五湖四海，每个人都有自己的生活习惯、文化背景、价值观念和优缺点，当他人的言行不符合自己的要求时，中职生要学会设身处地为他人着想，做到求同存异和接纳他人。



学生记者

记得去年我在采访时发现一个新生宿舍发生了矛盾，缘由是两位新生来自不同地区，刚见面时一个人说了方言而另一个人没有理解，最后二人不欢而散。实际上两个人如果从对方的立场思考，就会发现这场矛盾是可以避免的。

5. 积极参加集体活动

各式各样的集体活动是中职生理解和应用专业技能、锻炼自身综合能力，以及结交新朋友、丰富校园生活的重要途径。因此，中职生应积极参加集体活动，通过参加学生会、学生社团、学科竞赛，以及主题班会、团日活动、志愿服务、文体盛会等不断培养与集体间的感情，加深与集体间的关系，适应校园生活。

见多识广 学生会的主要作用 //

《中华全国学生联合会章程》指出：“学生会、研究生会是学生自己的群众组织。凡在学的中国学生，不分民族、性别、宗教信仰均为学生会、研

究生会会员。”《关于推动高校学生会(研究生会)深化改革的若干意见》规定:“学生会是党领导下的主要学生组织,是学校联系广大同学的桥梁和纽带。……学生会必须面向全体同学,坚持从同学中来、到同学中去……”这些基本表述深刻阐释了学生会的组织定位,着重强调了学生会的政治性、群众性,鲜明地指出了学生会的根本宗旨是为同学服务。一般来说,学生会的主要作用如下。

1. 思想指导作用

学生会是党领导下、团指导下的学生组织,以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,通过各项活动在中职生中形成、加强政治引领。同时,学生会通过与本校学生的密切交流、沟通,促使本校学生在耳濡目染下不断感受到党、团的温暖,响应党、团的号召。

2. 沟通“桥梁”作用

学生会植根学生,依靠学生,代表学生,是学校联系广大同学的桥梁和纽带:学生会既能听取、收集学生的普遍需求和现实困难,及时反馈给学校,敦促学校尽快解决;又能将学校的声音和主张用有效的方式传达给学生,引导学生共同建设和谐、美丽校园。

3. 服务学生作用

学生会的服务对象是学生,日常工作也主要聚焦于学生的学业发展、身心健康、社会融入、权益维护等共性问题;作为独立于学校职能部门与团组织、班委会的组织,其旨在帮助学生更快适应校园环境,实现自我提升。



实践训练场

模拟游戏

中职新生李明的入学经历

活动目的

- (1) 进一步了解中职校园各职能部门的职责和作用。
- (2) 有意识地关注中职生活与之前的不同,主动适应新的校园生活。

活动过程

请同学们玩一个角色模拟游戏,游戏的主人公是一名刚入学的中职新生,叫

作李明。图 1-2 是李明在入学后发生的事件及事件发生后可以选择的做法。请你将自己当作李明，思考在遇到以下情形时，该如何做才更符合中职生角色，更容易融入新的学习生活。

办理完各项手续的李明带着行李走进自己的宿舍，发现其他舍友已经到齐了，他……	▶ 带着自己的行李低头进入宿舍，默默收拾东西 ▶ 友好地向其他人打招呼，并做个简单的自我介绍 ▶ 引起他们的注意，让他们立刻停下动作专心听自己做介绍
互相认识后，李明和舍友打算一起进行宿舍大扫除，他……	▶ 把从家里带来的小电锅藏在床下，打算偷偷给大家做夜宵 ▶ 为了给自己挂上蚊帐，把上床同学要用的楼梯也遮了起来 ▶ 和其他舍友一起擦拭桌椅，清洁地面，主动去倒了垃圾
收拾好自己的物品后，李明打算提前了解自己的专业，以制订学习计划，于是……	▶ 到了学校的电教中心，询问本专业的教学安排 ▶ 联系了专业课老师，索要了专业的人才培养方案 ▶ 去学校的学生处，打算办理转专业手续
在制订学习计划时，李明发现中职阶段的学习和初中有所不同，他……	▶ 将课余时间全部安排成预习，完全不参加任何集体活动 ▶ 只重视理论知识，认为实操技能只在课上学习 ▶ 结合实际将目标设为专业前十名，下定决心为此不懈努力
班主任过来说下午要开一次班会，让同班同学互相认识一下，李明……	▶ 认为这个活动很无聊，打算找个理由半途离开 ▶ 认真准备自我介绍，希望尽量全面地展示自己 ▶ 对当众介绍感到紧张、害怕，觉得十分自卑

图 1-2 李明的角色模拟

活动讨论

在本次活动中，你有哪些收获？发现了哪些知识上的漏洞？产生了哪些感想？请你根据自身活动经历，与其他同学进行讨论。之后，在下方横线上分享你的活动总结与收获。
