

中等职业教育通识课系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

中职生劳动教育

主 编 高 波 马林霞



中国出版集团 | 全国百佳图书
中国民主法制出版社 | 出版单位



目录

项目一 » 崇尚劳动，理解劳动价值 001

002 · 任务一 认识劳动

003 · 劳动探索

004 · 一、劳动的本质

005 · 二、劳动的分类

008 · 实践营地 —— 辩以明理，论以求真

010 · 任务二 细数劳动的价值

011 · 劳动探索

011 · 一、劳动对个人的价值

015 · 二、劳动对社会的价值

019 · 实践营地 —— 手脑并用，做学合一

项目总结与评价 021

项目二 » 热爱劳动，树立正确理念 023

024 · 任务一 树立正确的劳动观

025 · 劳动探索

025 · 一、马克思主义劳动观

029 · 二、新时代劳动价值观

039 · 实践营地 —— 学习榜样，言传身教

041 · **任务二 弘扬优秀的时代精神**

042 · 劳动探索

042 · 一、劳动精神

046 · 二、劳模精神

053 · 三、工匠精神

062 · **实践营地 ——调查采访，撰写稿件**

项目总结与评价

064

项目三 » 安全劳动，加强个人防护

065

066 · **任务一 确保个人劳动安全**

067 · 劳动探索

067 · 一、认识劳动安全

071 · 二、常见的劳动安全事故发生及预防措施

077 · 三、劳动安全事故急救常识

084 · **实践营地 ——好学深思，牛刀小试**

086 · **任务二 保证个人劳动健康**

087 · 劳动探索

087 · 一、职业病

091 · 二、职业心理健康问题

100 · **实践营地 ——明察秋毫，研精致思**

项目总结与评价

102

项目四 » 恪尽职守，遵守劳动法纪

103

104 · **任务一 了解劳动者的权利与义务**

105 · 劳动探索

- 105 · 一、劳动者的权利
 - 110 · 二、劳动者的义务
 - 116 · 实践营地 ——广而告之，学而习之
-
- 118 · 任务二 维护劳动者的合法权益
 - 119 · 劳动探索
 - 119 · 一、实习权益的维护
 - 124 · 二、就业权益的维护
 - 131 · 实践营地 ——飞文染翰，直抒己见

项目总结与评价

133

项目五 » 日常劳动，掌握必备技能

135

- 136 · 任务一 开展校园劳动实践
 - 137 · 劳动探索
 - 137 · 一、维护教室卫生
 - 139 · 二、注重宿舍整洁
 - 141 · 三、美化校园环境
 - 144 · 实践营地 ——发挥妙想，美化宿舍
-
- 146 · 任务二 进行家庭劳动实践
 - 146 · 劳动探索
 - 147 · 一、衣物清洗与熨烫
 - 150 · 二、房屋清洁
 - 153 · 三、家常菜烹饪
 - 163 · 实践营地 ——家务不易，亲身体会

项目总结与评价

164

项目六 » 生产劳动，了解社会分工

165

166 · **任务一 了解农业生产劳动**

166 · 劳动探索

167 · 一、我国的农业

169 · 二、现代新型农业的类型

174 · 三、新型职业农民的劳动内容

180 · **实践营地 ——身体力行，见微知著**182 · **任务二 了解工业生产劳动**

182 · 劳动探索

183 · 一、我国的工业

187 · 二、我国的现代工业技术

192 · 三、现代工人的劳动内容

196 · **实践营地 ——亲身观察，实地感受**197 · **任务三 了解服务业劳动**

197 · 劳动探索

198 · 一、服务业的产生与发展

199 · 二、服务业的形式

202 · 三、服务人员的劳动内容

212 · **实践营地 ——增长见识，开发潜力**

项目总结与评价

214

项目七 » 志愿服务，勇担社会责任

215

216 · **任务一 了解志愿服务**

217 · 劳动探索

217 · 一、志愿服务的内涵

219 · 二、中职生可参加的志愿服务

227 · 实践营地 —— 构思策划，务实求真

229 · 任务二 认识志愿者与志愿服务组织

229 · 劳动探索

230 · 一、志愿者

234 · 二、志愿服务组织

240 · 实践营地 —— 体会感悟，演讲交流

项目总结与评价

241

参考文献 »

242

项目一

崇尚劳动，理解劳动价值

知识目标

1. 理解劳动的本质。
2. 了解劳动的分类。
3. 深刻领悟劳动的价值。

技能目标

能够自觉在日常生活中践行劳动。

素养目标

1. 热爱劳动，尊重劳动者及其劳动成果。
2. 传承劳动精神，在新时代通过劳动创造美好生活。

任务二

细数劳动的价值

情景导入

劳动为我们带来了什么？

劳动为我们带来了什么？不同人给出了不同的答案（见图 1-6）。



农民说：“劳动为我们带来了丰收的喜悦和实实在在的物质财富！”



高铁工人说：“劳动让大众的出行变得更加便利，也让我们的人生更加有意义！”



城市居民说：“劳动提高了生产水平，创造了社会财富，成就了我们如今的美好生活！”

图 1-6 不同人对劳动的看法

这反映出从不同视角来看，劳动具有不同的价值。请认真思考以下问题，并将你的回答写在下面横线上。

(1) 劳动为我带来的好处：_____

(2) 我这样看待劳动的价值：_____

劳动探索

从人类社会的历史与未来的层面看，人类是劳动创造的，社会是劳动创造的，并且劳动永远是推动人类和社会进步的根本力量。毫无疑问的是，劳动能够创造巨大的个人价值与社会价值。深刻认识和理解劳动的价值，对我们端正劳动观念、树立良好的劳动精神具有非常大的帮助。

一

劳动对个人的价值

劳动对个人的价值体现在方方面面，关系到人的全面发展，这里简要介绍以下六点。

（一）提高身体素质

如今，学生的近视率偏高、肥胖率上升、身体素质下滑等问题较为显著，实际上这些问题都是缺乏劳动锻炼的表现。在参与劳动的过程中，人体的骨骼、肌肉可以得到充分的锻炼，肺活量可以得到提升，能够实现以劳强体、以劳健身的目标。因此，对于中职生来说，长期进行适当的劳动是很有必要的。

（二）获取实用知识

正所谓实践出真知，人要想获得真正有用的知识，锻炼自身的实践能力，就应踏实地投入劳动之中。在劳动中获得的知识更具有实用性，更能促进智力的发展，提高人们改善环境的能力。例如，明朝科学家宋应星在劳动实践中通过调查研究和苦心钻研，总结出了我国古代农业、手工业、工业等方面的知识，写出传世巨著《天工开物》，这部书被誉为“中国 17 世纪的工艺百科全书”，对当时及后世的科学的研究和生产实践产生了深远影响。又如，古人在劳动过程中，通过观察太阳的周年运动，掌握了一年中时令、气候、物候等方面的变化规律，总结出了“二十四节气”。二十四节气（见图 1-7）即人们在长期生活实践中总结农业生产与太阳、气象间的关系所创造的独特历法，时至今日依然指

导着传统农业生产和日常生活。

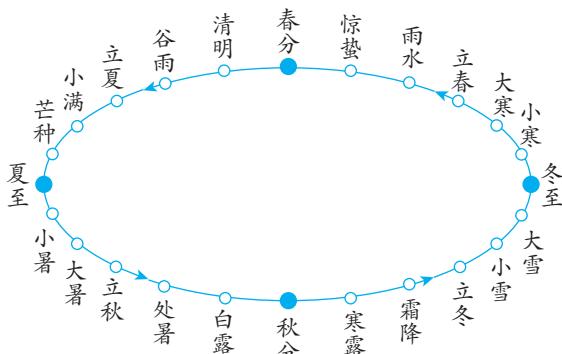


图 1-7 二十四节气



互动交流

我国流传下来许多关于二十四节气的农谚。例如，“立夏不下，桑老麦罢”，意思是立夏这天如果没有下大雨，那么这一年就很难有一个好的收成；“清明前后，种瓜点豆”，意思是清明时节气温升高、雨量增多，此时正是播种的好时节。除此之外，你还知道哪些农谚？请与同学进行交流。

(三) 发展思维能力

思维与行为紧密相关，思维为行为提供方法和指导，行为体现思维的目的和意义。瑞士知名心理学家让·皮亚杰（Jean Piaget）通过研究得出结论：人的思维能力是由动作内化而来。人的劳动是由人的主观意图、思想认识和肢体利用工具所进行的客观活动共同组成的，是思维和行为的结合。研究证实，缝纫、烹饪、修理器物、加工零件、销售产品等有价值的社会劳动都可以起到开阔眼界、提高手脑协同能力、增强注意力的“增智”作用，使人的思维能力得到发展。

(四) 塑造良好品质

劳动的过程不是一帆风顺、安逸自在的。从实践中可知，“艰辛”“曲折”一类的词语时常与劳动联系在一起。但一分耕耘一分收获，我们通过劳动付出

的越多，收获的也就越多。这种收获并不仅仅指物质方面，还包括精神上的升华。只有经历过真实的劳动过程的人，才能深刻理解劳动成果的来之不易，从而自觉培养热爱劳动、珍惜劳动成果的习惯，塑造吃苦耐劳、勤俭节约、意志坚定等良好品质。

案例解读

习近平总书记与劳动

1969年初，15岁的习近平到陕北梁家河村插队。和所有初来乍到的知青一样，当时的他在生活和劳动上都不太适应。习近平在公开发表的一篇回忆文章《我是黄土地的儿子》中写道：“刚开始干活时，我挣6个工分，没有妇女高。两年后，我就拿到壮劳力的10个工分，成了种地的好把式。”

梁家河村村民梁新荣回忆起习近平在基建队干活的情景时，还是历历在目：“他是真干呢！穿一件蓝色的旧棉袄，腰里系一根点炮时用过的导火索，没有一点书生的架子。”在他的印象中，习近平经常卷起裤管、光着脚，站在刺骨冰水里干活。当时社员都评价他是“好后生”，而习近平后来却时常感慨是他在劳动人民中间学到了实事求是、吃苦耐劳的好品质。

习近平回忆在梁家河的岁月时曾说过：“艰难困苦能够磨炼一个人的意志。七年上山下乡的艰苦生活对我的锻炼很大，后来遇到什么困难，就想起那个时候在那样的困难条件下还可以干事，现在干嘛不干？你再难都没有难到那个程度。这个对人的作用很大。一个人要有一股气，遇到任何事情都有挑战的勇气，什么事都不信邪，就能处变不惊、知难而进。”

担任党和国家最高领导人后，习近平依然不改劳动本色，始终尊重劳动者，注重在劳动中与人民增进感情。党的十八大以来，习近平考察调研的足迹几乎遍布全国。从贫困山村到基层社区，他走进人民中间，与

他们一起种树、打糍粑、炸酥肉……所到之处，留下了很多与人民一同劳动的温暖记忆。

（资料来源：求是网，2020年5月1日，有删改）

解读

习近平总书记曾说过“我人生第一步所学到的都是在梁家河”，青年时期的基层经历和劳动经验让习近平总书记深知劳动是锤炼作风、塑造品质、联系群众的重要法宝。我们也应牢固树立“劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽”的观念，通过劳动锤炼意志，创造更加美好的生活。

（五）加强人际交往

大多数劳动都需要以集体协作的形式进行，劳动者之间需要相互沟通、分享经验、共享劳动成果。在这一过程中，劳动者不仅与其他劳动者形成了紧密、和谐的人际关系，而且加强了自身的语言表达能力、组织协调能力、人际交往能力、社会适应能力等，拓宽了自身的交际面，从而能够与社会关系网络中的更多人（如同学、客户等）保持良好的关系。

（六）实现个人价值

人的价值分为社会价值和个人价值。社会价值是个人活动对社会的意义，个人价值则是个人活动对自身的意义。人应当实现自己的个人价值，但是个人价值的实现离不开社会。正如马克思所说：“人同自身的关系只有通过他同他人的关系，才成为对他说来是对象性的、现实的关系。”

通过劳动为社会做出贡献乃至造福人类是实现个人价值的根本途径，在此基础上，劳动者能够充实内心，获得精神上的满足和成就感，进而赢得社会的尊重。



互动交流

结合过往的劳动经验想一想，劳动对于你来说起到了什么作用？你最希望在哪些方面收获劳动的价值？

二

劳动对社会的价值

（一）劳动是社会存在和发展的基础

物质资料的生产方式是人类社会赖以存在和发展的基础，生产力是人类社会生活和全部历史的物质基础。无论是生产物质资料还是提高生产力，都需要通过劳动才能实现。马克思的劳动解放理论明确指出，劳动的发展推动了社会不断解放。换言之，劳动创造和完善了社会。

（二）劳动创造社会财富

自然界为人类的生存提供了物质基础（如水、空气、土地、阳光等），但除极少数的自然物可以比较直接地满足人的需要外，在更多情况下人需要通过劳动改变自然物的原本形态，将其转化为人类可以利用的社会财富。这种社会财富既包括社会物质财富，又包括社会精神财富。其中，社会精神财富是以物质性生产劳动为基础，通过精神性生产劳动创造出来的。



博闻强识

正确理解社会物质财富和社会精神财富的关系

习近平总书记在党的二十大报告中明确指出：“中国式现代化是全体人民共同富裕的现代化。……物质富足、精神富有是社会主义现代化的根本要求。物质贫困不是社会主义，精神贫乏也不是社会主义。”

物质生活富裕和精神生活富裕是共同富裕的两个重要维度，社会物

质财富和社会精神财富两者相互融合、相互促进。一方面，物质生活富裕是精神生活富裕的前提。马克思指出：“物质生活的生产方式制约着整个社会生活、政治生活和精神生活的过程。”恩格斯指出：“人们首先必须吃、喝、住、穿，然后才能从事政治、科学、艺术、宗教等等。”马克思和恩格斯的上述论断与中国古人所说的“仓廪实而知礼节，衣食足而知荣辱”实质上是一个道理。也就是说，物质生活需要是人的最基本需要，只有首先满足了生存所需的基本物质生活条件，人们才会有更多的时间和精力去追求、享受精神生活。如果物质生活贫困，精神生活富裕就无从谈起。

另一方面，精神生活富裕对于物质生活富裕具有重要影响。在恩格斯看来，如果社会成员精神生活富有，具有合乎社会经济基础的政治观、法治观、道德观、科学观、艺术观等，就会为社会经济持续发展、物质生活富裕提供价值导向、精神动力和智力支持。

一个健全的社会，必然是追求物质生活和精神生活共同富裕的社会，既追求物质条件、经济指标，也追求精神享受、幸福指数；既追求自然生态的和谐，也追求精神世界的丰裕。而要想达到这一切，必须踏实、辛勤地进行劳动。

（三）劳动创造和发展人类文明

文明是从人类历史上积累下来的，有利于人们认识和适应客观世界，符合人类的精神追求，能被绝大多数人认可和接受的人文精神、发明创造的总和。从根本上来说，人类文明的发展程度取决于人类的劳动方式，即人类战胜自然、获取生活资料的方式。人类通过劳动创造价值，人类文明随之发展，成为人类智慧与劳作的结晶。例如，人类通过劳动创造了农耕文明、工业文明、生态文明和社会主义文明等，同时提出了应遵守的道德规范。因此，我们说劳动创造和发展了人类文明是劳动最重要的价值体现。

劳动先锋

刘宏：钢铁裁缝造就不凡人生



职业介绍之焊工

焊接是一种特殊的加工工艺方法，通常是指采用加热、加压的方法，使两块金属连接，因此焊工又名“钢铁裁缝”。焊工的工作总体上非常辛苦。在工作过程中，工人通常需要蹲着烧焊，而且一蹲就是好几个小时。同时，这项工作也具有一定的危险性。因焊接而产生的焊花、烟尘、有毒气体、电弧光辐射等都对身体有一定的危害性，因此，焊工在工作期间必须穿戴好防护面罩、防辐射服等必要的劳动保护装备。

成为一名焊工后，刘宏开始了“吃苦头”的日子。焊接工作要想扎实基本功，必须过三关。第一关是“下蹲关”。为了在工作的时候能够蹲得稳、蹲得住，刘宏按照师父传授的“静、平、稳、准、均”五字诀，每天坚持蹲八九个小时。3个月后，她体重减轻了40多斤（1斤=500克）。第二关是“苦肉关”。刚接触焊接时，刘宏经常被焊接烟尘呛得头晕眼花，眼睛被弧光晃得红肿，洁净的皮肤上面都是焊花的烫痕，她夏天甚至连短袖都不敢穿。第三关是“理论关”。为了成为一名出色的焊工，刘宏一有机会就向同事请教各种理论知识和操作经验，几年下来，学习笔记就有厚厚的几十本。她将理论与实践相结合，反复琢磨，反复操练，以常人难以想象的毅力，终于熟练掌握了令人啧啧称赞的高超焊接技术。

经她手做出的焊缝十分漂亮，熔池深度不足1mm，合格率达到100%。她掌握了一手电焊绝活。在点亮的灯泡上捆上0.5mm的细铁丝，她能够用气焊割断铁丝的同时保持灯泡不灭。沉浸在焊接的世界里，对刘宏来说是一种幸福。耀眼的焊花中绽放的不仅是她个人的光芒，更是一个个令人惊叹的杰作。

2022年北京冬奥会期间，壮观的首钢滑雪大跳台以优美的造型和专业的设计得到各国选手和观众的一致好评。大跳台主体结构为钢架构，由赛道、裁判

塔和看台区域三部分组成。每一部分因为功能差异，对钢板材质提出了不同的技术要求。同时，整个赛道是由多块钢板焊接而成，这对焊接工艺要求极为严格，每条焊缝都得保证无缺陷。施工期间，刘宏一直在大跳台焊接现场进行指导。她一边仔细检查构件，一边拍照记录焊接质量。她还根据施工需求，与团队共同研发出新的焊材产品，成功克服了裁判塔更换钢材的困难。

首钢滑雪大跳台建成后，这里见证了一个个冬奥奇迹的诞生，运动员们纷纷表示这里是自己滑过最好的场地。刘宏对此谦虚地回应道：“赢得运动员的称赞，我们作为建设者，内心是非常高兴的。要好好总结大跳台工程中的焊接经验，在未来的工作中，打造出更多‘精品工程’。”

从一名技术工人到技术工匠，再到科技创新领头人，刘宏获得了“中华技能大奖”“全国劳动模范”“全国技术能手”“国家科技进步奖二等奖”等多项荣誉，但她依然没有停下在热爱的事业中继续探索的脚步。在以自己名字命名的国家级技能大师工作室里，刘宏毫无保留地传授着自己的理论、经验和技艺，鼓励更多年轻人走上技能逐梦的成才之路。

（资料来源：李珂、段福生，《劳动最光荣：品读劳模故事 厚植劳动情怀》，人民日报出版社 2023 年版）

/ 自我感悟 /

通过阅读劳动先锋刘宏的故事，你有哪些感悟？请将其填写在下列方框内。

实践营地

手脑并用，做学合一

当下许多人都有制作手账的习惯，通过在记事本上写写画画来记录自己的日常生活、旅行见闻、美食体验等。在此次的实践营地活动中，我们要共同创作一本“劳动手账”。在这本手账中，你可以记录自己本学期学习劳动教育课程的心得体会、掌握的具体劳动方法等。劳动是伴随我们一生的事情，所以即使课程结束，这本劳动手账我们也可以一直记录下去！

★ 实践提示 ★

接下来，让我们一起来了解制作手账的基本工具和常用技巧吧！

1. 制作手账的基本工具

制作手账的基本工具包括笔记本、彩色圆珠笔（彩色铅笔）、马克笔、纸胶带、图案粘贴等。其中，笔记本具有横线、网格、空白等多种页型，横线和网格页笔记本能够辅助制作者进行文字书写、绘图和分区，空白页笔记本则没有任何条条框框的限制，便于制作者发挥想象力。大家可以随喜好自行选择。

彩色圆珠笔（彩色铅笔）、马克笔、纸胶带和图案粘贴等既能装饰手账，也能对手账内容进行分区，使手账版面看上去更加丰富。

2. 制作手账的常用技巧

除了内容以外，一本手账之所以美观大方、清晰实用，主要是因为达成了分区规整、色彩和谐这两点。

（1）良好的分区策略。在正式开始制作手账前，我们应该先在笔记本上简单构思一下内容分区，如在何处书写文字、在何处绘制图案等。常见的手账分区包括上下布局、左右布局、对角线布局等，具体如图 1-8 所示。



图 1-8 常见的手账分区

(2) 和谐的色彩搭配。手账的色彩搭配可遵循以下三个原则：一是同色系搭配，二是相近色搭配，三是对比色搭配。一般来说，同色系或相近的颜色搭配在一起能使手账看上去具有协调的美感，对比色搭配在一起（如紫色搭配黄绿色）有时能够碰撞出非同寻常的效果。此外，我们还建议一页手账上的颜色不超过三种，这样能使页面整体看上去更加干净和整洁。

除了上述技巧外，我们也可以在网络上搜索一些手账制作教程、简笔画教程来学习。期待大家最终的手账作品！



项目总结与评价

学习完本项目后，你的掌握情况如何呢？请根据自己的学习情况，在表1-2中进行自我总结与评价。

表 1-2 项目总结与评价表

本项目主要内容		自我评价	个人总结
理论知识	劳动的本质	☆☆☆☆☆	
	劳动的分类	☆☆☆☆☆	
	劳动对个人的价值	☆☆☆☆☆	

续表

本项目主要内容		自我评价	个人总结
理论知识	劳动对社会的价值	☆☆☆☆☆	
实践操作	辩论活动	☆☆☆☆☆	
	手账制作	☆☆☆☆☆	