

中职劳动教育

(融媒体版)

惠均芳 主编

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

劳动,是人类文明进步的基石,是创造社会财富的源泉。劳动教育不仅关乎学生的技能培养,更关乎他们的价值观塑造。在中等职业教育中,劳动教育对于中职学生未来的职业发展和社会生活具有深远的意义。

本书以中职学生的特点和需求为出发点,结合中职教育的培养目标,系统地阐述了劳动教育的基本理论和实践方法,内容丰富多样,涵盖了劳动观念、劳动技能、劳动态度、劳动精神等多个方面。通过理论讲解、案例分享、劳动训练营等多种形式,引导学生树立正确的劳动观念,掌握基本的劳动技能,养成良好的劳动习惯。本书还通过整合文字、图片、音频、视频等多种媒体资源,为学生提供更加生动、直观、丰富的学习体验。

本书注重实践操作,力求让学生在“做中学、在学中做”,既可以作为中等职业学校劳动教育课程的教材和指导用书,也可以作为其他领域劳动教育的参考用书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。举报:010-62782989, beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn。

图书在版编目(CIP)数据

中职劳动教育:融媒体版/惠均芳主编.--北京:

清华大学出版社,2025.5.--ISBN 978-7-302-68544-9

I.G40-015

中国国家版本馆CIP数据核字第202589FU49号

责任编辑:王 定

封面设计:周晓亮

版式设计:思创景点

责任校对:马遥遥

责任印制:宋 林

出版发行:清华大学出版社

网 址: <https://www.tup.com.cn>, <https://www.wqxuetang.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座

邮 编:100084

社 总 机:010-83470000

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×250mm

印 张:10.5

字 数:212千字

版 次:2025年7月第1版

印 次:2025年7月第1次印刷

定 价:48.60元

产品编号:108638-01

本书编委会

主 编：惠均芳

副主编：陈 宏 顾学福

编 委：张燕妮 徐晓英 刘 涛 裘 琛

贺淑琪 陈振峰 张建永



前言

劳动，是人类文明进步的基石，是创造社会财富的源泉。在快速发展的现代社会中，虽然人类的生产方式和生活方式发生了很大变化，但劳动的价值和意义却始终如一。劳动教育不仅关乎学生的技能培养，更关乎他们的价值观塑造。通过劳动教育，学生能够学会尊重劳动、尊重劳动者，理解劳动的价值和意义，从而树立正确的世界观、人生观和价值观。特别是在中等职业教育中，劳动教育不仅是技能传授的过程，更是塑造学生健全人格、培养创新精神和实践能力的重要途径。开展劳动教育，对中职学生未来的职业发展和社会生活具有深远的意义。为此，我们精心编写了这本《中职劳动教育(融媒体版)》(含数字教材)，旨在通过融媒体的形式，为中职学生提供一册内容丰富、形式多样、易于理解的劳动教育教材。

中等职业教育作为教育体系的重要组成部分，承担着培养具有一定文化素质和实践能力的技术技能型人才的任务。中职劳动教育不仅注重学生对劳动技能和理论知识的掌握，更强调学生结合专业学习，把劳动态度、劳动素养有机融入专业实践当中。同时，中职学生正处于身心发展的关键时期，他们的认知水平、兴趣爱好和个性特点都具有一定的特殊性。因此，中职劳动教育需要更加注重因材施教、寓教于乐，让学生在轻松愉快的氛围中学习和成长。

随着信息技术的快速发展，融媒体已成为信息传播和教育教学的重要载体。融媒体教材通过整合文字、图片、音频、视频等多种媒体资源，能够为学生提供更加生动、直观、丰富的学习体验。在本教材中，我们充分利用了融媒体的优势，将劳动技能演示、劳动场景再现、劳动案例分享等内容以多种形式呈现，旨在激发学生的学习兴趣 and 主动性。同时，我们还设置了在线互动、劳动实践在线评价等环节，让学生更加深入地理解和掌握劳动技能。

本教材以中职学生的特点和需求为出发点，结合中职教育的培养目标，系统地阐述了劳动教育的基本理论和实践方法。教材内容丰富多样，涵盖了劳动观念、劳动技能、劳动态度、劳动精神等多个方面。通过理论讲解、案例分享、劳动训练营等多种形式，引导学生树立正确的劳动观念，掌握基本的劳动技能，养成良好的劳动习惯。

在教材的编写过程中，我们注重突出实践操作环节，力求让学生在做中学、在学中做。每个主题都设置了相应的实践训练项目，让学生通过亲身体验，感受劳动的乐趣和价值。同时，教材还引入了大量的实际案例，让学生了解劳动在不同行业和领域中的应用和创新，激发学生的学习兴趣和创新思维。为了帮助教师更好地把握教材，我们编写了6个主题的教学设计案例，供一线教师学习参考。我们希望教师充分发挥主导作用，结合学生的实际情况和兴趣爱好进行灵活教学，可以通过组织小组讨论、角色扮演、实践操作等多种形式激发学生的学习兴趣 and 参与度。同时，教师还可以利用融媒体教材提供的在线资源和互动平台与学生进行实时交流和反馈，及时了解学生的学习情况和问题所在，并有针对性地给予指导和帮助。建议学校将劳动教育纳入课程体系和学分管理，确保学生能够获得足够的劳动教育学分和实践经验。

《中职劳动教育(融媒体版)》(含数字教材)的出版是中职教育领域的一次积极探索和创新实践。编写团队由教育科研机构和中职学校一线教师组成。惠均芳担任主编，负责教材总体结构设计和体例、提纲架构，并进行统稿；陈宏、顾学福担任副主编，负责书稿编写统筹协调工作；张燕妮主笔编写主题一和主题二；徐晓英主笔编写主题四和主题五；刘涛主笔编写主题三和主题六；裘琛、贺淑琪、陈振峰、张建永参与了部分主题的联合编写、资料整理、文字审校等工作。由于编者首次编写融媒体教材，理解和把握疏漏之处在所难免。我们期待在本教材为中职学生的劳动教育提供学习内容支持和学习方式变革的同时，得到一线教材使用者提出的宝贵意见，以便我们继续对教材内容进行进一步研发和更新。

本书提供教学大纲、教学课件、电子教案、小测评参考答案和模拟试卷，读者可扫下列二维码获取。



教学大纲



教学课件



电子教案



小测评
参考答案



模拟试卷

编 者
2025年2月10日



目录

主题一 认识劳动本质，把握劳动

意义.....001

一、劳动创造了人本身.....003

二、劳动创造了人类生活.....006

三、劳动创造了社会关系.....007

小测评.....009

拓展训练.....009

主题二 劳动提升技术技能.....013

专题一 家务劳动，培养生活技能.....014

一、家务劳动的概念.....015

二、家务劳动的分类.....016

三、家务劳动的意义.....017

小测评.....019

拓展训练.....020

专题二 岗位劳动，提高职业技能.....022

一、理清未来岗位应具备的技能.....023

二、把握提高职业技能的方法和

途径.....024

三、培养专业兴趣，立志岗位

成才.....025

小测评.....027

拓展训练.....027

专题三 岗位磨砺，发展社会技能.....030

一、什么是社会技能.....031

二、社会技能的作用.....031

三、培养社会技能的实践路径.....031

四、智慧应对职业倦怠.....033

小测评.....035

拓展训练.....036

主题三 劳动铸就优秀品质.....039

专题一 崇尚劳动，提升综合素养.....040

一、热爱劳动，提升自身能力.....041

二、尊重劳动，珍惜劳动果实.....042

三、快乐劳动，收获劳动幸福.....044

小测评.....047

拓展训练.....047

专题二 诚实劳动，坚持吃苦耐劳.....048

一、诚实守信，自律自省.....049

二、攻坚克难，吃苦耐劳.....050

小测评.....052

拓展训练.....053

专题三 遵规守纪，保护劳动权益.....055

一、安全劳动.....055

二、健康劳动.....058

三、合法劳动.....060

小测评.....062

拓展训练.....062

主题四 劳动淬炼时代精神.....065

专题一 弘扬劳动精神，创造美好

生活.....067

一、认识劳动精神·····	068
二、崇尚劳动，热爱劳动·····	069
三、辛勤劳动，诚实劳动·····	071
小测评·····	075
拓展训练·····	076
专题二 弘扬劳模精神，传承榜样	
力量·····	078
一、认识劳模精神·····	079
二、爱岗敬业，争创一流——不变	
的奋斗底色·····	080
三、艰苦奋斗，勇于创新——不变	
的奋斗情怀·····	082
四、淡泊名利，甘于奉献——不变	
的奋斗品格·····	085
小测评·····	088
拓展训练·····	089
专题三 践行工匠精神，培育大国	
工匠·····	091
一、认识工匠精神·····	092
二、执着专注·····	092
三、精益求精·····	093
四、一丝不苟·····	094
五、追求卓越·····	096
小测评·····	097
拓展训练·····	098

主题五 劳动提升人生价值·····99

专题一 辛勤劳动，赢得社会尊重·····	100
一、中职生要树立正确的劳动观·····	102
二、赢得社会的尊重是高层次	
人生价值的实现·····	105
三、辛勤劳动是实现人生价值的	
阶梯·····	107
小测评·····	109

拓展训练·····	110
专题二 积极劳动，创造幸福人生·····	112
一、正确认识未来的工作·····	114
二、在平凡的岗位上闪光·····	119
小测评·····	123
拓展训练·····	123
专题三 公益劳动，乐于奉献社会·····	125
一、公益劳动是社会进步的体现·····	127
二、公益劳动彰显一个人的道德	
情操·····	129
三、社会呼唤公益劳动·····	131
小测评·····	134
拓展训练·····	134

主题六 劳动实现民族复兴·····137

专题一 自强自立，主动担当重任·····	139
一、自强自立，根植于中华民族的	
精神血脉·····	140
二、自强自立是国家富强、人民	
幸福的保障·····	142
三、勇于担当，是劳动者使命感的	
呈现·····	144
小测评·····	145
拓展训练·····	146
专题二 立足岗位，不懈追逐梦想·····	147
一、梦想和理想·····	148
二、爱岗敬业，追逐梦想·····	150
小测评·····	151
拓展训练·····	151
专题三 同频共振，共圆中国梦·····	153
一、我的梦和中国梦的融合·····	154
二、劳动是摆渡梦想的方舟·····	156
小测评·····	158
拓展训练·····	159

主题一

认识劳动本质，把握劳动意义

劳动创造了人本身。

——恩格斯

自己动手，丰衣足食。

——毛泽东

劳动是财富之父，土地是财富之母。

——威廉·配第

主题导读

劳动是人类特有的、最基本的社会实践活动，是人类社会存在和发展的基础。劳动教育是培养学生热爱劳动的精神、传承中华民族热爱劳动的传统美德和实现全面发展的基本途径。

马克思主义劳动观是我们正确认识劳动本质、树立科学劳动观的理论基础。

恩格斯在《自然辩证法》中提到，劳动是人和动物的本质区别，在人类社会的形成过程中，劳动为人类提供了生存所必需的物质资料和精神资料。劳动创造了价值，也体现着人的本质。

通过本专题的学习，学生能够全面而准确地把握马克思主义劳动观的主要内容，从而树立正确的劳动观。学生要以马克思主义劳动观为指导，树立“劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽”的正确理念，在实践中养成尊重劳动，热爱劳动，参与劳动的良好习惯和品质。

动精神、工匠精神是以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神的生动体现,是鼓舞全党全国各族人民风雨无阻、勇敢前进的强大精神动力。劳动是一切幸福的源泉。全社会要崇尚劳动、见贤思齐,弘扬劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的社会风尚。要开展以劳动创造幸福为主题的宣传教育,把劳动教育纳入人才培养全过程,培养一代又一代热爱劳动、勤于劳动、善于劳动的高素质劳动者。

习近平强调,要努力建设高素质劳动大军。劳动者素质对一个国家、一个民族的发展至关重要。我国工人阶级和广大劳动群众要树立终身学习的理念,养成善于学习、勤于思考的习惯,实现学以养德、学以增智、学以致用。要推进产业工人队伍建设改革,造就一支有理想守信念、懂技术会创新、敢担当讲奉献的宏大产业工人队伍。

(资料来源:节选自《习近平出席全国劳动模范和先进工作者表彰大会并发表重要讲话》,新华社,2020年11月24日)

想一想

1. 习近平总书记为什么说劳动模范是民族的精英、人民的楷模,是共和国的功臣?他们在实现中华民族伟大复兴中国梦的征程中发挥什么作用?
2. 为什么说劳动是一切幸福的源泉?你在未来从事某一职业时能为创造幸福生活做些什么呢?

一、劳动创造了人本身

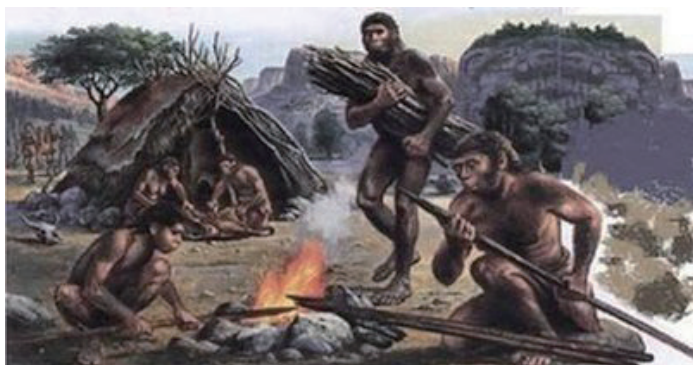
马克思在《资本论》中提到,劳动是“人和自然之间的过程,是人以自身的活动来引起、调整和控制人和自然之间的物质变换的过程”。马克思从人的存在方式和人的本质出发,对劳动的内涵做出深刻界定,揭示了劳动、人与自然之间的关系,把劳动理解为人与自然之间的物质变换过程。马克思关于劳动内涵的科学界定,充分肯定了劳动在人类起源和生存、社会进步、人的本质及人的发展中的作用。可以说,劳动既是人类产生和发展的前提,又是人类社会存在和发展的基础。

(一) 劳动是人类社会存在和发展的前提和基础

(1) 劳动创造了人。人和人类社会不是从来就有的,人是从古猿进化而来的,是自然界长期发展的产物。劳动在古猿向人进化的过程中起到了重要的作用。古猿为了获取生活资料,越来越多地用后肢支撑前肢去采集或狩猎以获取生活资料,这种



视频1-1
连环画《劳动
创造了人》



劳动创造人类社会，推动人类社会进步

(2) 劳动创造了人类社会。在制造工具和使用工具的过程中，古猿的大脑得到了锻炼。群居的古猿在日常活动中不可避免地需要交流，起初的交流限于彼此间能理解的特定声音或者简单的肢体语言。随着活动越来越复杂，交流的内容也越来越丰富，彼此之间到了不得不说的地步，这样就产生了语言。恩格斯在《自然辩证法》中提到：“首先是劳动，然后是语言和劳动一起，成了两个最主要的推动力，在它们的影响下，猿脑就逐渐地过渡到人脑。”伴随着人脑和感觉器官的逐步完善，人类特有的意识和抽象思维能力便形成了。古猿逐渐进化为人类，猿群也逐渐发展为人类社会，劳动使人类从动物中脱颖而出。劳动创造了人，同时创造了人类社会，劳动在人和人类社会的形成过程中起了决定性作用。

（二）在劳动中探索生命的真谛

劳动是人类赖以生存和发展的基础，也是实现人生价值的重要途径。劳动不仅是第一生产要素，是社会运行的基础条件，而且是人全面发展的根本尺度。人们不仅可以通过劳动获得物质收益，还可以从中获得成就感和自我认同感，实现自己的人生价值。

(1) 劳动能够让人们自食其力，立足于社会。人们通过学习，储备知识技能，在满足社会对人才的需求后，就可社会上谋一份工作，成为劳动者。劳动者通过付出不同形式的劳动获得收入，在社会上立足。他们凭着严谨的工作态度、出色的工作成绩为家庭和社会做出贡献，为更好地享受生活、活出精彩



人生打好基础。

(2) 劳动能够让人们经济独立,提高自我认同感。通过劳动获得收入,能使个体在经济上实现独立自主,为客观认识自我、肯定自我、接纳自我、收获自信和满足创造了条件。同时在工作中,人们结交朋友,处理各种关系,承担更多的社会角色,不断地学习和成长。这些都能够促使个体不断追求卓越,赢得社会的尊重,从而提升自我认同感。

(3) 劳动能够让人们追求卓越,实现更高的人生价值。“三百六十行,行行出状元。”无论是从事简单的体力劳动还是复杂的脑力劳动,人们都能找到自己擅长的专业领域,磨砺和提升自己的技术技能,不断挖掘潜能,追求卓越。凭借坚持不懈的意志力,爬坡过坎的勇气和能力,创造出更多价值,为社会做出贡献。因此,劳动是实现人生价值的重要途径。

拓展阅读1-1

三枚奖章的故事

时传祥是新中国第一代全国劳动模范,他的事迹家喻户晓。然而很多人不知道的是,时传祥的后辈也在继承着他的环卫事业,这个“环卫世家”成就了感人的三枚奖章的故事。

1959年,从山东老家逃难来到北京当掏粪工的时传祥,被评为全国劳动模范。在山东省齐河县的时传祥纪念馆,我们只见到了这枚全国劳动模范奖章的照片。这枚奖章在“文革”期间不幸遗失,但它却开启了时家三代劳模,长达半个世纪的接力传承。1974年,父亲时传祥病重,时纯利成为时家第一个接班干环卫的人,他从垃圾装卸工做起。

由于每天必须面对恶臭漫天的垃圾堆,无休无止地工作,年轻的时纯利找到母亲,希望能换一个岗位。但从那以后,时纯利再也没提过换工作的事,在从事环卫工作的第16个年头,1990年,时纯利获得“全国五一劳动奖章”。

2000年,时纯利的侄女时新春来到新组建的社区环卫绿化队,也干起了环卫工作。这次换岗,时新春原本以为自己做足了心理准备,可是她很快就发现,自己并没有过这一关。当年,爷爷时传祥与国家主席刘少奇的一次握手,成为“工作无贵贱,行业无尊卑”的生动写照。如今,自己怎么就不能昂头挺胸干环卫呢?时新春带领全班15个小姐妹,每天分早中晚三班,对社区展开标准化清扫,用劳动换回了姐妹们对职业的自信。2006年,作为时家的第三代接班人,时新春也获得了“全国五一劳动奖章”。

(资料来源:根据中央广播电视总台中国之声特别策划《共和国记忆》之《环卫世家,三代劳模》整理)

二、劳动创造了人类生活

(一) 劳动创造人类生存所必需的物质财富

马克思认为,人们首先应当确定一切人类生存的第一个前提,也就是一切历史的第一个前提,这个前提是:人们为了能够“创造历史”,必须能够生活。但为了生活,首先就需要吃喝住穿,以及其他一些保证生存的东西。因此,第一个历史活动就是生产满足这些需要的资料,即生产物质资料本身。

人类社会要存在和发展,不能仅仅依靠自然界直接提供的物质资料,还需要通过一种中介来促成其转换成维持人类生存的必需资料,这个中介只能从人类本身寻找,它就是集物质与意识为一体的人类劳动。物质资料的生产是人类历史活动的第一个方面,也是人类历史发展的基本条件,只有劳动,人类才能维持基本生存。

(二) 劳动创造人类生存所必需的精神财富

马克思在《1844年经济学哲学手稿》中提到,与动物那种在直接的肉体需要支配下的生产不同,人类可以摆脱肉体需要进行生产。人们在满足基本的生活特别是基本的物质生活需要后,将产生一个更高层次的精神发展的需要,即人们的精神文化需求,这是人类特有的属性。美国心理学家马斯洛的需求层次理论告诉我们,人们的需求从低到高分:生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求五个层次。随着社会经济的发展,人们对精神文化生活,如教育、娱乐活动、旅游、交往等精神需求越来越高,这些精神文化生活所需的精神资料,也必须通过劳动才能实现。

拓展阅读1-2

长城

当我们登上居庸关、八达岭、山海关城楼或是其他长城关隘,看见那宛如长龙蜿蜒在崇山峻岭之间的长城时,一种惊叹赞赏之情不禁油然而生。我们不禁想到,这样伟大艰巨的工程,古代劳动人民不知付出了多少辛劳,流了多少血汗!两千多年来,我国古代劳动人民在完成万里长城这一伟大工程的时候,发挥了高度的聪明才智,不仅在规划设计上“因地形,用险制塞”,满足了设防的需要,而且在施工管理、材料供应、施工方法等方面都有着重大的发明创造,克服各种困难,完成了艰巨的任务。长城上的一砖一瓦、一土一石都浸透了古代劳动人民的血汗。同时,长城这一雄伟工程充分彰显了我国古代建筑工程的卓越成就,展现了我国古代劳动人民超凡的聪明才智。



三、劳动创造了社会关系

(一) 劳动关系是人类的基本关系

劳动是社会性的活动,人类只有以一定的方式共同活动和互相交换其活动成果,才能进行生产。为了进行生产,人们相互之间便形成一定的联系和关系,这样就促进了社会的形成和发展,进而产生了私有制、阶级和国家,出现了利益冲突。为了避免人类社会的冲突中崩溃,人们之间形成了各种自觉或不自觉的规则和习惯,进而形成了所谓的法和道德。因此,以劳动为本质的人实质是社会的存在,脱离社会单独的、孤立的个人是不存在的。从这个意义上,马克思指出,人的本质在其现实性上是一切社会关系的总和。

(二) 劳动是人立足社会的必要条件

劳动技能是人的立身之本。“民生在勤,勤则不匮”“夙兴夜寐,洒扫庭内”,从古人这些富有哲理的话中我们可以深切地感受到热爱劳动是中华民族的优秀传统,一代代中华儿女脚踏大地,心贴热土,用勤劳的双手披荆斩棘,创造了中华民族泱泱五千年的宏大文明。没有劳动,就没有富饶的天府之国;没有劳动,就没有杏花江南的鱼米之乡;没有劳动,就更没有当下中国巨龙腾飞、屹立于世界民族之林的新时代!



讨论

“啃老族”是指那些已经成年并有谋生能力,不升学、不工作、不参加职业培训,也不做家务的人。对此,你怎么看?

拓展阅读1-3

著名戏曲表演艺术家梅兰芳

我国著名戏曲表演艺术家梅兰芳曾说自己是个笨拙的学艺者,没有过人的天赋,全凭勤学苦练。梅兰芳刚开始拜师时,师傅说他长着一双死鱼一样的眼睛,根本不是学戏的料,不愿意收他为徒。但梅兰芳并没有因此灰心、气馁,他不仅勤加练习,在传统唱法的基础上探索并发展适合自己韵味的唱腔,还喂鸽子、养金鱼,目光追随鸽子飞翔和金鱼游动的身影,锻炼眼神的灵动性。经年累月的努力后,梅兰芳不仅技艺精湛,还拥有了一双清澈如水、灵韵动人的眼睛,为他演好旦角奠定了基础。俗话说,天道酬勤,功到自然成。梅兰芳最终成为京剧表演艺术大师。



京剧表演艺术家梅兰芳雕塑

拓展阅读1-4

收获取决于你的耕耘

人勤春来早，功到秋华实。中职生小彬，有一双粗糙且皴裂的手。为了参加技能大赛，他夜以继日地训练，忍受了常人难以承受的劳动强度。小彬说，在夏天近40℃的高温里，他待在没有空调的实训室，穿着比赛服装训练，全身上下被汗浸湿，佩戴的训练口罩从没有干过。冬天，气温降至零下，空旷寒冷的实训室里，他的训练从没停过。即便如此，无数遍的训练，也不一定每次都能成功。就这样，小彬依然能沉得住气。小彬说：“上职业学校选择汽修专业，本是无奈的选择，然而既来之，则安之，重新调整人生的方向，铆足劲踏上技能成就人生之路，也能实现理想，不负韶华。”到了三年级，小彬迎来了爆发性成长，各级比赛捷报频传，尤其是国赛获奖，让他的发展势头越来越猛，好的企业纷纷向他伸出橄榄枝，前途一片光明。“业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于随。”小彬说幸好没放弃，才会有今天的成绩。所以，人生的得到与收获，大多取决于勤于耕耘的程度。

想一想

结合案例和所学专业，谈谈自己应掌握哪些技能？这些技能对未来的工作有什么作用？



小测评

- (多选题)以下哪些表述属于马克思主义劳动观的内容? ()
 - 人的本质是自由自觉的活动,即劳动
 - 劳动创造了人本身
 - 劳动是人类社会存在和发展的基础
 - 商品是创造价值的唯一源泉
- (判断题)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。”这说明劳动创造了人类生存所必需的全部物质条件和精神条件。()

拓展训练

活动1-1

成长费用清单与感悟

- 填一填你的成长费用清单。
- 想一想,你的成长费用是怎么来的?
- 分享自己的感悟。

成长费用清单

成长阶段	主要花费项目	每月支出	每年支出	阶段支出
婴幼儿阶段(0~3岁)	衣食住行等生活费用			
	教育费用			
	兴趣和爱好培养			
	健康和医疗费用			
	社交等其他费用			
幼儿阶段(3~6岁)	衣食住行等生活费用			
	教育费用			
	兴趣和爱好培养			
	健康和医疗费用			
	社交等其他费用			
童年阶段(6~12岁)	衣食住行等生活费用			
	教育费用			

成长阶段	主要花费项目	每月支出	每年支出	阶段支出
童年阶段 (6 ~ 12 岁)	兴趣和爱好培养			
	健康和医疗费用			
	社交等其他费用			
青少年阶段 (12 ~ 18 岁)	衣食住行等生活费用			
	教育费用			
	兴趣和爱好培养			
	健康和医疗费用			
	社交等其他费用			
大学阶段 (18 ~ 22 岁)	衣食住行等生活费用			
	教育费用			
	兴趣和爱好培养			
	健康和医疗费用			
	社交等其他费用			
总计支出：				
感悟：				

中职学生消费状况社会调查

1. 参考提供的资料，结合所在区域消费水平，修改制定消费状况问卷调查表。
2. 分组开展调查活动，形成调查报告。
3. 各组分享调查结果。

中职学生消费状况问卷

随着人们消费水平的不断提高,受社会环境和家庭等因素影响,中职学生的消费状况出现了一些不合理现象,如攀比、追求名牌、从众等,给家庭带来了较大的经济负担。为此,特别展开此次调查,请同学们完成。

1. 你每个月的零用钱是()。
- A. 500元以下
B. 500~1000元
C. 1000~1500元
D. 1500元以上
2. (多选题)你的经济来源属于()。
- A. 父母每月给的零用钱
B. 平时省吃俭用的存钱
C. 因各种情况所得的奖励
D. 自己劳动所得



3. 你平时追求怎样的衣着? ()
- A. 一定是名牌 B. 时尚新潮, 不一定是名牌
- C. 无所谓 D. 朴素的
4. (多选题)你每月的消费大多花在哪些方面? ()
- A. 学习用品 B. 零食
- C. 书籍(包括漫画, 杂志等) D. 吃饭
- E. 服饰 F. 储蓄
- G. 娱乐 H. 其他
5. 你喜欢用什么样的文具? ()
- A. 进口名牌 B. 真彩、晨光等国产品牌
- C. 无所谓
6. 你认为自己的消费水平如何? ()
- A. 很高 B. 较高 C. 一般 D. 较低
7. 你每月休息时购物和看电影的频率为()。
- A. 从不 B. 1~2次
- C. 3~5次 D. 5次以上
8. (多选题)当你购买一件商品时, 你会考虑商品的哪些因素? ()
- A. 实用性 B. 外观包装及款式
- C. 是否符合潮流 D. 价格
- E. 其他
9. 你每月有盈余吗? ()
- A. 没有 B. 有, 但不多 C. 有很多
10. (多选题)你平时喜欢哪种消费方式? ()
- A. 网上购物 B. 电话订购
- C. 现场消费
11. 你的消费方式是什么? ()
- A. 一次性花光 B. 再三考虑
- C. 喜欢就买 D. 做好消费计划
- E. 能省则省 F. 其他
12. 你是抱着什么心态消费的? ()
- A. 必要才买 B. 合适就买 C. 喜欢就买
- D. 求异心理 E. 其他
13. 当你想买某样东西却发现钱不够, 那么你会()。
- A. 向父母索要 B. 向别人借钱
- C. 自己存钱 D. 不买

- 调查报告粘贴处

主题二

劳动提升技术技能



社会一旦有技术上的需要，则这种需要就会比十所大学更能把科学推向前进。

——恩格斯

科学技术是第一生产力。

——邓小平

体力劳动对于小孩子来说，不仅是获得一定的技能和技巧，也不仅是进行道德教育，而且还是一个广阔无垠的惊人的丰富的思想世界。

——苏霍姆林斯基



主题导读

劳动创造了人类自己，劳动创造了人类文明。从第一次学会使用火开始，直至驾驶飞船遨游太空，人类无不是通过劳动，将文明之光传遍世界。

本主题分为三个专题。

第一专题为家务劳动，培养生活技能。强调家务劳动的意义，明确家务劳动的分类，介绍家务劳动的方法和技巧。

第二专题为岗位劳动，提高职业技能。通过明确技术技能的概念，分析技术技能的形成过程，来把握提升职业技能的方法和途径，从而培养对专业的兴趣。

第三专题为岗位磨砺，发展社会技能。人的一生是在解决矛盾中度过的，预见未来可能面对的问题，才能打好积极应对困难的心理基础，掌握巧妙化解生活和工作中矛盾的方法，培养自尊自信、理性平和、积极向上的心态，主动磨砺技艺，立志岗位成才。

思考

1. 你赞同陈蕃的做法吗？为什么？
2. 你喜欢做家务吗？你做过哪些家务？

典型案例 2-2

四体不勤，五谷不分

《论语·微子篇》记载，孔子六十多岁时，还在周游列国，希望得到某一国诸侯的聘请。有一天，他们在山野行走，子路跟在后面，掉了队。这时天色将黑，子路正在着急，恰好遇见一个老农在田里锄草，便问道：“子见夫子乎(你看见我的老师了吗)？”老农向子路望了一眼，冷冷地说：“四体不勤，五谷不分，孰为夫子(既不劳动，又无生产知识，哪里配称什么老师)！”

子路自己也觉得太冒失，便恭恭敬敬地站在一旁，半天不说话。老农见子路谦虚知礼，便邀请他到自己家去歇宿，并杀了鸡、煮好小米饭，竭诚款待，还叫他的两个儿子出来同客人相见。

第二天，子路赶上孔子，把这件事对孔子讲了。孔子说：“这一定是个有修养的隐士。”孔子想跟他谈谈，让子路立刻回去找他。可老农已经不在家，无法找到他了。

思考

对照自身，说一说你对“四体不勤，五谷不分”的理解。

一、家务劳动的概念

家务劳动，是指家庭成员在日常的家庭生活中必须从事的一种无报酬劳动。

关于家务劳动，一种观点认为，它不属于社会生产劳动，不创造价值。另一种观点认为，家务劳动生产着在外工作家庭成员的劳动力，同时孕育、抚养和再生产着下一代劳动力。

当前，一个人身体素质的好坏和劳动意识的强弱，是其能否取得成功的关键所在。不做家务或者远离家务劳动，可能养成过分依赖父母、独立性差、生活自理能力弱、劳动观念淡薄等不良习惯，给人们的成长带来不利影响。家务劳动不仅是家庭生活的必要组成部分，也是个人成长和社会发展的的重要途径。因此，家务劳动应是个人成长的必修课程之一。



书画琴棋诗酒花，
当年件件不离他。
而今七事都更变，
柴米油盐酱醋茶。

家务内容复杂多样，在不同的文化和社会中，家务劳动的内容有所不同。既有开门七件事：柴、米、油、盐、酱、醋、茶，又有缝缝补补、洗洗涮涮，也有饲养家畜、家禽，还有房屋的修建，家具的购置、保管和使用。此外，还涉及缔结婚姻、生儿育女、孩子教育、老人赡养、红白喜事的应酬，逢年过节的走亲访友，以及处理家庭成员之间的矛盾纠纷等，家务事琐碎且繁杂。

家务劳动的分类

· 016 ·

家务劳动不只是女性的职责，男性也应该承担家务劳动，男女应平等分担各种家务。此外，在进行家务劳动时，我们还应该注意安全和环保，尽量减少对环境的污染。

拓展阅读2-1

五大收纳法——家政事务我在行

1. 摆放收纳法。这种方法是将物品依次排列摆放，使其一目了然，并具有装饰性。适用于艺术设计单品、摆件，或使用频率比较高的物品。



摆放收纳

2. 直立收纳法。这种方法是将物品立起来放置。其优点是便于拿取，美观实用。非常适用于书房和厨房中的一些用品，如书房的书籍、文件夹、笔，厨房的碗、锅、筷子等。



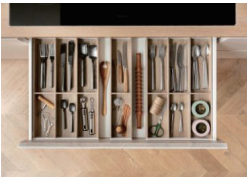
直立收纳

3. 悬挂收纳法。这种方法是靠墙将物品吊挂起来。其优点是可以一目了然，拿取方便，而且不占用黄金活动区。非常适用于使用频率高且长度较长的物品，如厨房中经常用的勺子、铲子、打蛋器、擦手巾等。



悬挂收纳

4. 隔断收纳法。这种方法利用分隔单元，把一个区域划分成多个存放物品的小区域。它可以充分利用存储空间，并且分区明确，能有效地区分出不同种类的物品。适用于数量较多，种类繁多，形状体积不规则的物品或者一些小物件。例如，在衣橱中，可以将内衣内裤等放到一个经过分隔处理的抽屉里。



隔断收纳

5. 抽屉收纳法。这种方法是在空白的区域加入收纳盒，并可以抽出来和推进去。它可以充分利用上层和下层空间，将空间利用率最大化。这种方法非常适合高度和深度较大的柜体，如衣橱内挂衣区下面的空间。



抽屉收纳

三、家务劳动的意义

(一) 家务劳动能够消除依赖性，增强家庭责任感

就心理需要而言，人们都渴望得到他人的肯定和赞许。如果未能得到，他们可

能会尝试从其他方面获得,比如通过撒娇、生气、拒绝吃饭等方式来吸引大家的注意,从而得到心理安慰。当家务劳动成为个体生命的一部分时,个体就会为自己能够替父母分担家务劳动而感到自豪,同时意识到自己的责任和义务。



讨论

学生学习任务繁重,应不应该做家务?

(二) 家务劳动能融洽社会关系,培养协作意识

当一个人能够体会到家务劳动需要大量时间投入和辛苦付出时,他就能真真切切地体会到做父母是多么不易,从而对父母产生真挚的敬意和感激。这样他才会珍惜所得到的一切,会因此而关心、体谅父母,尽心尽力为父母做更多的事情。

在家务劳动中,很多事情凭借个人的能力很难完成,需要寻求帮助,与家人合作完成。在社会上,学会关心、体谅他人的人就会得到尊重,珍惜别人劳动成果的人,就会建立良好的人际关系,能与人精诚合作,这样更有利于事业取得成功。



讨论

有人认为家务是女性的专属责任,与男人无关。这种观点是否正确?为什么?

(三) 家务劳动能涵养吃苦精神,培养意志品质

吃苦耐劳是中华民族的传统美德,是一个人走向成功、成就大业的有效途径。世界上没有任何事情能够像家务劳动这样繁杂、琐碎、持久,它需要吃苦耐劳的精神。长期的家务劳动,促使人们在枯燥中学会坚持,在挫折中锤炼意志,在反复操作中提升技能,从而获得自信和满足。人们在生活和成长过程中,总要面对许多困难和挫折,有了吃苦耐劳的精神和坚忍不拔的毅力,一切都会迎刃而解。

拓展阅读2-2

厕所是谁打扫

在毛泽东住的院外有个小厕所,那里由警卫班的同志打扫,但是一连很多天厕所总是在战士们去之前就被打扫干净了,战士们心中很是纳闷儿。

一个大雪过后的清晨,战士们很早就起来扫雪。当警卫班长准备去扫厕所附近的积雪时,发现厕所外的积雪早被打扫完了。是谁打扫的呢?大家猜测着,一时却猜不出来。



忽然，班长听厕所里有人说话：“你到炉灶里掏些灰，用筐子挑来，往厕所里撒一撒。”多么熟悉的声音啊，班长立刻就听出了这是毛泽东同志和小岸英的对话。

原来，毛泽东同志为了培养岸英从小爱劳动的好习惯，特意和岸英一起来打扫厕所。从这以后，警卫战士们经常能够看到一个小男孩打扫厕所，很少间断。

（资料来源：延安民间传说）

（四）家务劳动能增强办事的条理性，提高工作效率

许多时候，人们面对的不是解决一件事情，而是同时有几件事情都在等待完成，家务劳动同样如此。先做什么？后做什么？重要的、紧急的先做，次要的、可以延缓期限的后做。有时候，几件事情还可以同时做，例如，把衣服放到洗衣机里洗的时候，可以同时烧水，在烧水期间还可以浇花、拖地……去市场采购前，可以先把购物清单列好，争取一次就能完成采购。长久地坚持这些看似微不足道的小事情，能够给人生节省下一大笔时间财富。



讨论

如果在一分钟之内，同时发生了下面五件事：电话铃声响了，门铃响了，孩子哭了，烧水壶开了，暴风雨来了而阳台上晒满了衣服。这时假如你在现场，你会怎么办？

小测评

1. (多选题)中职生参加家务劳动的意义可概括为()。
 - A. 能够消除依赖性，增强家庭责任感
 - B. 能融洽社会关系，培养协作意识
 - C. 能涵养吃苦精神，培养意志品质
 - D. 能增强办事条理性，提高工作效率
2. (判断题)家务劳动是指家庭成员在日常的家庭生活中必须从事的一种有报酬的劳动。()

日常生活能力自评

项目	0 分	5 分	10 分	15 分
大便	失禁	偶尔失禁	能控制	
小便	失禁	偶尔失禁	能控制	
修饰	需帮助	独立洗脸、刷牙、梳头、剃须		
如厕	依赖别人	需部分帮助	自理	
吃饭	完全依赖别人	需部分帮助	全面自理	
床椅转移	完全依赖别人，不能坐	需要 2 人帮助，能坐	需要 1 人帮助或指导	自理
活动（步行）	不能动	在轮椅上独立活动（体力或语言指导）	需 1 人帮助步行	独自步行（可用辅助器）
穿衣	依赖别人	需部分帮助	自理	
上楼梯	不能	需帮助（体力或语言指导）	自理	
洗澡	依赖别人	自理		

满分为100分。评分>60分,生活基本自理;41~60分,生活需要帮助;20~40分,生活需要较多帮助;<20分,生活不能自理。

思考

1. 算一算，你得了多少分？
2. 想一想，你是否做到了“自己的事自己做”呢？

活动2-2

宿舍内务整理比赛

1. 制定班级宿舍内务整理比赛方案。
2. 参照评分标准进行打分。
3. 为自己的床铺和宿舍拍照并粘贴。
4. 制作美篇等作品，对优秀宿舍和优秀床铺进行宣传。



项目	标准	分值	得分
地面	干净、整洁、无杂物	20	
门窗、玻璃、天花板、墙壁	干净无损坏，天花板、墙壁无灰尘，墙壁无乱涂乱画	10	
清洁工具	扫除用具摆放整齐、干净，垃圾桶内无杂物	10	
床单、枕头	床铺上床单、被盖、枕头干净，无褶皱现象	10	
被子	叠放整齐，标准化（要求：被子叠放成方块形，统一放在寝室同一侧外床沿床头，枕头靠墙边）	20	
床铺	床铺上无杂物堆放，墙壁不乱挂杂物（字画除外）	5	
床下物品摆放	箱子摆放整齐，鞋子分类摆放，鞋尖向外	10	
盆、桶、水壶、牙膏、牙刷	摆放有序，桶把和暖水瓶把统一向外摆放（方便拿取的一面），牙膏、牙刷放在漱口杯子内，摆放成一条直线	10	
空床	应干净，所摆物品整齐	5	
总计		100	

培养学生的整理和收纳技能，并定期检查宿舍的整洁程度，确保规划的有效执行。最终目标是创造宜居的宿舍环境，为学生提供一个既舒适又有益的生活和学习空间。

照片粘贴处(宿舍)

照片粘贴处(床铺)