

中等职业教育国家级示范校
优秀传统文化进课堂系列教材

传统文化

与个人素养

Chuantong Wenhua

Yu Geren Suyang

把培育和弘扬社会主义核心价值观作为凝魂聚气、强基固本的基础工程，继承和发扬中华优秀传统文化和传统美德，广泛开展社会主义核心价值观宣传教育，积极引导广大青少年崇德、尊道德、守道德，追求高尚的道德理想，不断夯实中国特色社会主义的思想道德基础。

苏国芬 吴卫芳 编著
刘楠 周敏 黄艳华

天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS



中等职业教育国家级示范校优秀传统文化进课堂系列教材

传统文化与个人素养

编 著 苏国芬 吴卫芳 刘 楠
周 敏 黄艳华



内 容 简 介

本书依据《完善中华优秀传统文化教育指导纲要》的精神编写而成。遵循职业院校学生的认知特点和成长规律,本着循序渐进的原则,在内容安排上由表及里地将优秀传统文化对个人素养的影响一一展现。全书共十章,由衣食住行、言谈举止方面的外在礼仪过渡到爱国、孝悌、和谐、道德规范及其养成等精神层面,让优秀传统文化润物细无声地浸润学生的心灵,让学生能够将其外化于行,内化于心。

图书在版编目(CIP)数据

传统文化与个人素养 / 苏国芬编著. — 天津 :
天津大学出版社, 2019.12
ISBN 978-7-5618-6502-6

I. ①传… II. ①苏… III. ①中华文化—中等专业学校—教材② 人文素质教育—中等专业学校—教材 IV.
①G634.301

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第183826号

出版发行 天津大学出版社
地 址 天津市卫津路92号天津大学内(邮编:300072)
电 话 发行部:022-27403647
网 址 www.tjupress.com.cn
印 刷 北京盛通印刷股份有限公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 169mm×239mm
印 张 8.75
字 数 187千
版 次 2019年12月第1版
印 次 2019年12月第1次
定 价 38.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,烦请与我社发行部门联系调换

版权所有 侵权必究

目 录

Contents

第一章 传统文化与服饰礼仪·····	1
第一节 中国传统服饰发展历程·····	1
第二节 中国传统服饰礼仪·····	3
第三节 现代服饰礼仪规范·····	6
第四节 中职生服饰礼仪·····	9
第二章 传统饮食文化·····	12
第一节 中国传统饮食文化的发展脉络·····	12
第二节 中国饮食文化的传统礼仪·····	15
第三节 中职生饮食礼仪规范·····	23
第三章 传统文化与居住出行·····	26
第一节 古代的居住形式·····	26
第二节 古代的出行形式·····	31
第三节 现代居住与出行形式·····	35
第四节 现代居住与出行礼仪·····	38
第四章 传统文化与言谈礼仪·····	42
第一节 中国古代言谈礼仪·····	42
第二节 现代社会的言谈礼仪·····	48
第三节 学生的言谈礼仪·····	57
第五章 传统文化与举止礼仪·····	60
第一节 传统礼节·····	60
第二节 传统的举止礼仪·····	63
第三节 现代社会的举止礼仪·····	68
第四节 中职生举止礼仪·····	75
第六章 传统文化中的家国情怀·····	81
第一节 家国情怀的内涵·····	81
第二节 家国情怀的历史维度·····	83
第三节 家国情怀在现代社会的传承与发展·····	88
第四节 家国情怀在校园中的传承与发展·····	89

第七章 传统文化中的孝悌思想	92
第一节 传统文化中的孝思想	92
第二节 传统文化中的悌思想	95
第三节 孝悌思想在当今社会的传承	97
第八章 传统文化中的和合思想	99
第一节 传统文化中的和合思想	99
第二节 和合思想与构建社会主义和谐社会	102
第三节 和合思想与构建文明和谐的校园	106
第九章 传统伦理道德规范	108
第一节 传统伦理道德规范的发展历程	108
第二节 自强与持节	110
第三节 明智与知耻	112
第四节 勇毅与节制	116
第五节 勤俭与爱物	117
第十章 传统道德规范的养成	120
第一节 传统文化与成长人生	120
第二节 传统文化与道德修养	124
第三节 传统文化与社会生活	127
参考文献	132

来了很大的便利。舟在水路交通中占有十分重要的位置,商王朝的多次都邑迁徙,运输不仅需要车辆,而且需要舟船。从甲骨文反映的舟船的形制看,商朝的舟船不仅有独木舟,还有用木料拼接而成的木板船,两头翘起,底小面大,中部稍宽,两端较窄,舟的首尾各有一根或两根横木以固定舟体。坚固结实的松、柏等往往是先民制作船只时的首选木材。

商朝末年船只已被用于战争,春秋时期出现专门用于战争的船只,船成为水战中的重要交通工具乃至作战设备。当时的楚国、吴国、越国和齐国都有强大的水军,拥有大批战船。战船体现了当时造船技术的最高水平,战国时期的青铜器形象地再现了当时战船的形制和舟战情况。

此外,步行和骑马也是这一时期常见的交通方式。初时,先民远行外出是靠徒步行走的,至商周时期,徒步仍是一种基本的交通方式,周先祖率周人迁居,就是一次大规模、远距离的徒步行程。根据行程的远近决定准备粮食的多寡。在草木丛生、蛇虫出没的地方行走时常常需要持棒探路,以保证行路安全。骑马是一种比较方便、快捷的交通方式,古者马以驾车,不可言走,曰走者,单骑之称。马在战国晚期已被广泛用于骑乘、邮驿和装备骑兵。赵武灵王提倡胡服骑射,骑马作为交通方式和作战方式开始在中原盛行。

商周时期我国古代交通已初具规模,交通设施的不断完善和交通工具的不断改进,推动着运输业和邮传业的进一步发展,为密切不同地域居民之间的交往、加速社会经济的繁荣,提供了更有效、更便利的条件。

第三节 现代居住与出行形式

一、居住形式的变迁

从传统的四方宅院,到集体性的大杂院、筒子楼,再到现代化的商品住宅小区,中国人的居住历史,就是一部中国社会的变迁史。

中国传统住宅多为院落布局,四合院便是其中的代表。四合院彰显了中国人传统的居住理念,这种方方正正的建筑形态出现在许多传统建筑上,也有“中国最大的四合院是故宫”的调侃。故宫总体布局为中轴对称,布局严谨,秩序井然,寸砖片瓦皆遵循着封建礼制,反映出帝王至高无上的权威。

1840年以后,以四合院为代表的中式住宅不断与西方建筑相融合。中国建筑开始学习西方的表达方式,很多民居,尤其是沿海城市的民居,开始放弃传统的建筑方式,向西式靠拢。这一时期的建筑风格与政治局势和社会生态相关联。上海开埠后的租界出现了一种中式围合式建筑的变种——石库门,其总体布置为欧洲连排式,而单体平面结构又脱胎于传统的三合院或四合院。

共 16 个,中国高铁里程数居第一位。近年来,中国频繁实现“走出去”,兴建多条海外高铁,并主动参与相关领域国际标准制修订工作。

从绿皮火车到高铁列车,中国速度不仅改变了我们的出行方式,让我们享受高质量的出行体验,更让高铁所连接和承载的城市文化和精神特质互相融合,重构着我们对于生活理念的认知。

第四节 现代居住与出行礼仪

行走之礼是日常生活中要遵守的礼节,在行走过程中每个人都要注意。我国古代先民深受传统文化影响,在行路方面也要体现礼仪。如在路上遇到长辈时,小辈应立即停步,或小步跑到长辈面前鞠躬问候,长辈走过时晚辈拱手送别后才能离开。行路的规矩还有许多,如不准在路中间走,这是很不礼貌的事,体现了一个人的道德修养水平,长辈如发现会呵斥,晚辈应恭敬听从,不得反驳。人在路两旁行走也是体现孔孟之道中的谦让品质,可使他人行路通畅,为他人提供方便。

我国是礼仪之邦,自古就倡导“礼让”美德。据传清代内阁大学士张廷玉就以“让他三尺又何妨”的宽阔胸怀,给后人留下了著名的“六尺巷”佳话。文明出行要靠两个方面,一是守规矩,二是讲礼貌。守规矩就是严格遵守交通法规,讲礼貌就是双方相会讲究一个“让”字,让的一方展示的是友好宽容,被让一方则应充分表达谢意。车让人让出一份安全,车让车让出一份秩序,让“文明礼让”成为时尚。

一、交通文明

如今,机动车数量的快速增长使人、车、路三者矛盾凸显。各种不良交通行为日益增多,部分群众安全和文明意识严重缺失,对交通违法行为习以为常,甚至熟视无睹。造成互不“礼让”的主要原因,一是交通管理不到位。由于警力有限,执法人员对一些轻微、随意性大的违法行为往往不能兼顾,久而久之,就让交通参与者养成了不良的习惯。二是交通参与者文明意识薄弱。道路交通面临的问题归根结底就是人、车、路及其交通环境之间的不协调所产生的交通矛盾,其中起决定作用的因素,是人的文明意识薄弱,没有“礼让”意识。

加强机动车驾驶人文明交通教育。机动车与非机动车、行人相比,在道路交通中明显处于强势地位。鉴于机动车驾驶人受过严格的交通法规培训,更应该带头守法通行。在开车时,一是要有道路意识。面对复杂路况,机动车、非机动车、行人在同一个平面上参与交通,驾驶人应尽可能专心驾驶,以便对变化的道路交通状况“见招拆招”。二是要有守法意识。在出行前计划好要走的道路,到路口注意减速,过路口注意加速,看到人行横道要减速,看到让行标志要减速或停车,遇到车多要排队。三是要有公德意识。在雨雪天气,开车行至积水或有积土的路面时,一定要考虑到车外

四合院内的北房是正房,这是由中国地处北半球,南边的窗户接受阳光照射最为充足所决定的。西方古代建筑多强调安全性和私密性,房屋高大却阴暗,北京四合院则讲究室内的宽敞与明亮,“窗明几净”是对主人治家有方的一种赞誉。正房每间由隔扇隔开,形成“一明两暗”。明间又称“堂屋”,是家长会见重要客人和在节日里举行祭祀仪式的地方;“两暗”一般是一间作书房,一间作卧室。北京俗语中的“登堂入室”,指的就是进入正房,这对外人来说无疑是一种礼遇。东西两侧为厢房,是子女们居住的地方,子女少的家庭也有把东房当作厨房和餐厅的。南房又称倒座房,一般用来会见普通来客或作为仆人的居室。西南角的耳房常作为厕所。

北京四合院是非常讲究绿化的,院内除通向各房间的十字形砖甬路外,其余都是土地,可以用来植树、栽花、种草。在十字形甬路的中心位置通常放一个荷花缸或鱼缸,缸内养鱼。正房前的绿地上一般都种石榴、夹竹桃等象征吉祥的植物。这就是我们经常说的“天棚、鱼缸、石榴树”的居家意境,有一种清雅空灵的意境。尽管四合院方正规矩,但仍不失变化,各家院落有各家院落的特点。四合院建筑,不仅和中国人的伦理观念契合无间,而且表达了中国人中正平和、变通有则的处事态度。四合院为一个家庭提供了完全属于自己的、和外界相对隔绝的生活空间。正房、耳房、厢房之间高低错落,形成了视觉上的变化,严谨而不呆板。院内住房的分配,也反映了中国传统礼仪观念,尊卑长幼井然有序,却又相互照应,亲密而温馨。

第二节 古代的出行形式

交通是社会联系和社会关系的直接产物,不同地区和民族的人们借助一定的交通工具,通过各种交通方式进行交往,增进彼此之间的联系,实现共同发展。

一、交通设施

(一)陆路

人类进入定居生活阶段后,开始有意识地修筑道路,早期人工铺设的道路一般在聚落和居室的周围。交通道路的建立使部族与部族之间、人与人之间由此及彼、由近而远地交往,物物交换打破了地缘的局限,为社会生活的丰富提供了可能,对社会秩序的维持起了很大作用。国家的部分政令也往往于道路上向在田间从事劳动的民众宣告,朝廷的宣令官手持木铃,当道号令民众。商朝时期,道路交通与早期相比有很大进步,各个诸侯国之间以及各个诸侯国与商王之间的关系得到了前所未有的加强,四海之内的诸侯纷纷来朝贺进贡,从甲骨卜辞所载诸国向商王朝纳贡的情况看,当时各个地区的交通已初具规模。商代王邑内的道路建制堪称全国楷模,整饬的王朝国都是四方的表率,道路与城门方位大体对应,构成棋盘式的交通网络。城内道路主次相配,主干大道宽敞平直,路土坚硬细密,土质纯净,厚达半米左右,路面中间微鼓,两

天津市职业教育升学考试系列用书



天津市


“三二分段” 中职接高职
升学考试

复习指导

主编 祝宗莹 谷 珊 刘宝怀

英
语

- 紧扣考试大纲, 内容权威
- 考点梳理清晰, 易于掌握
- 例题选择经典, 解析精确
- 习题精挑细选, 模拟性强

 语文出版社

天津市职业教育升学考试系列用书

TIANJIN SHI
“SANER FENDUAN” ZHONGZHI JIE GAOZHI
SHENGXUE KAOSHI FUXI ZHIDAO


天津市

“三二分段” 中职接高职
升学考试

复习指导

主 编 祝宗莹 谷 珊 刘宝怀
副主编 张 敬 季聪聪 左晓妍
参 编 徐 璇 宋宏磊 刘新华 刘汉昌 古建红 梅 菁
匙景涛 路理利 曹建扬 谭建军 曹月彩 席印蕊
范建怡 田 兢

英
语
YINGYU

 语 文 出 版 社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

天津市“三二分段”中职接高职升学考试复习指导.
英语 / 祝宗莹, 谷珊, 刘宝怀主编. — 北京: 语文出
版社, 2019.9

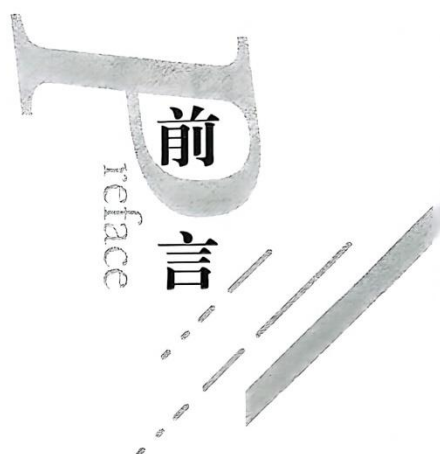
ISBN 978-7-5187-0941-0

I. ①天… II. ①祝… ②谷… ③刘… III. ①英语课
—中等专业学校—升学参考资料 IV. ①G634

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第211619号

责任编辑 李秋芳 姜天琦
装帧设计 张 涛
出 版 语文出版社
地 址 北京市东城区朝阳门内南小街51号 100010
电子信箱 ywbsywp@163.com
排 版 昌杰排版
印刷装订 定州市新华印刷有限公司
发 行 语文出版社 新华书店经销
规 格 787mm×1092mm
开 本 16
印 张 19.5
字 数 463千字
版 次 2019年9月第1版
印 次 2019年10月第1次印刷
印 数 1—5,000册
定 价 56.00元

☎ 010—65253954 (咨询) 010—65251033 (购书) 010—65250075 (印装质量)



目前,随着中等职业学校学生提升学历、继续学习需求的日益增长,中高职的衔接已成为社会各界和职教战线普遍关注的热点问题。为了帮助中职学生系统地掌握语法基础知识、提高语言运用能力、有的放矢地做好复习,我们组织了部分有多年教学经验的一线教师和教研员,以2009年教育部颁布的《中等职业学校英语教学大纲》为纲,结合天津市“三二分段”中职接高职《英语考试大纲(试行)》(2013年10月修订)和2017年天津市高职院校春季招收中职毕业生考试《英语科目考试大纲》,编写了本书,供天津市中等职业学校的学生日常复习和参加高等职业学校升学考试使用。

本书的编写主要以语文出版社出版的中等职业教育课程改革国家规划新教材《英语》(基础模块、拓展模块)为蓝本,突出以下特点:

一、以教育部颁布的中等职业学校英语教学大纲为主线,立足于天津市职业教育改革发展。在准确把握天津市中职升学考试大纲的基础上,结合中等职业学校英语教学实际,注重对学生英语基础知识的运用能力和英语综合运用能力的指导。

二、重点突破学生语法知识薄弱点。在编写过程中,编者结合自身教学经验,大量使用图表、思维导图对知识架构进行全景式展示,直观清晰,有助于增进理解和记忆,指出学生的易错点。利用奇思巧记、知识拓展、小贴士等版块,助力学生突破语法学习的难点。

三、讲练结合。在系统梳理语法知识的基础上,搭配典型例题和能力提升训练,题型丰富,难度适中,兼顾了不同基础水平学生的提高,具有针对性、实用性。

本书主编:祝宗莹、谷珊、刘宝怀;副主编:张敬、季聪聪、左晓妍。

执笔编写分工如下:谷珊(句子种类)、徐璇(名词、代词及it的用法)、刘宝怀(强调、倒装)、张敬(非谓动词)、宋宏磊(形容词、副词)、刘新华(动词)、刘汉昌(时态)、古建红(被动语态)、季聪聪(简单句的句子成分与基本句型、并列句)、匙景涛(主从复合句)、路理利(主从复合句)、曹建扬(直接引语和间接引语、构词法)、谭建军(虚拟语气、完形填空)、曹月彩(数词、介词和介词短语)、梅菁(冠词、连词)、左晓妍(英译汉)、席印蕊(阅读理解、补全对话)、范建怡(完成句子)、田兢(阅读并回答问题)。

在编写过程中,编者借鉴和引用了相关教材和网上资源,特此说明并向相关作者表示感谢!对其中作者信息不详的,暂时未能联系上。敬请这些作者与我们联系,以便妥善处理。

由于时间仓促、编者水平有限,书中疏漏之处在所难免,恳请广大师生批评指正,以便进一步修改与完善,更好地为中等职业教育英语教学服务。

编者
2019年6月



CONTENTS
目录

第一部分 知识解析与能力强化	1
专题一 名 词	1
专题二 代词及 it 的用法	10
专题三 数 词	22
专题四 介词和介词短语	28
专题五 冠 词	39
专题六 连 词	53
专题七 形容词	64
专题八 副 词	70
专题九 动 词	77
专题十 时 态	88
专题十一 被动语态	99
专题十二 非谓语动词	109
专题十三 句子种类	122
专题十四 简单句的句子成分与基本句型	134
专题十五 并列句	137
专题十六 主从复合句	141
专题十七 直接引语和间接引语	170
专题十八 强 调	176
专题十九 倒 装	182
专题二十 虚拟语气	190
专题二十一 构词法	199
第二部分 专项练习	204
专项练习一 完形填空	204
专项练习二 阅读理解	217
专项练习三 补全对话	237
专项练习四 完成句子	251
专项练习五 阅读并回答问题	267
专项练习六 英译汉	281
参考答案	294

- Mr. Paul said to us, "Light travels faster than sound."
- He asked me, "Why did you do it?"
- "Will you give it to Father?" asked Bill.
- Mary said to Joe, "Tell the master I'm sorry."

专题十八 强调

考纲解读

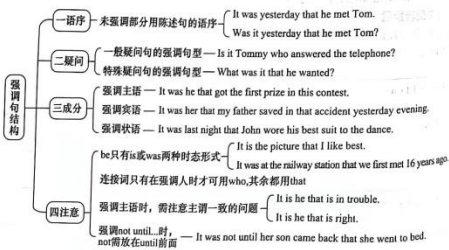
- 理解英语表达中关于强调的意义与词汇强调、语法强调和强调句结构强调三种强调类型；
- 熟练掌握和运用强调句的句型；
- 掌握强调句的判断方法，并熟练区分强调句与其他主从复合句的区别。

知识解析

一、强调概述

“强调”就是使句子的某一部分比在一般情况下显得更加重要。

【思维导图】



二、知识点梳理

在现代英语表达中，强调的主要手段有词汇强调、语法强调及 it 作主语的强调句结构强调等。其中，强调句结构强调是考试中的重点。具体见下表。

类别	类别	示例
词汇强调	用助动词 do (does), did 强调句子谓语，意为“的确、确实”	Do have a rest at once. 马上休息一下。 She does like this horse. 她确实喜欢这匹马。 He did see the film last night. 昨晚他真的看过这部电影了。
	用强调性形容词 very, single 等	This is the very textbook I want to buy. 这恰恰就是我想买的教科书。 Not a single person has been in the shop this morning. 今天上午这个商店里一个人也没有。
	用强调性副词 especially, right, just 等	I like the story very much, especially the last part. 我非常喜欢这个故事，尤其是最后的部分。 She sat right in front of him. 她恰巧坐在他前面。
	用强调性疑问词 ever, on earth, in the world 等	Who on earth is that man standing at the school gate? 站在学校门口的那个人究竟是谁？ What in the world made him so angry? 到底是什么让他这么生气？ How ever did you drop it? 你到底是怎么样把它弄掉的？
	用否定词 + at all, in the least, bit 等	He wasn't tired at all. 他一点都不累。 She wasn't in the least angry with me. 她丝毫没有生我的气。
语法强调	用反身代词 itself, himself, yourself, myself 等	The story is well written, but he himself didn't tell it well. 这个故事写得很好，但是他自己却没能把它讲好。 You'd better do the work yourself. 你最好自己做这个工作。
	全部倒装	Look, out rushed the children. 瞧，孩子们都冲出去了。 Only then did I realize that I was wrong. 只有那时候，我才意识到我错了。
	部分倒装	Not a single mistake did he make. 他没出一点错。
强调句结构强调	原句： They will have a meeting in the hall tomorrow. 明天他们要在礼堂开会。	
	强调句结构为： It is (was) + 被强调的部分 + that (who) + 句子其他部分 如果被强调的部分是人，关联词用 that 或 who, 其余都用 that	强调主语： It is they that/who will have a meeting in the hall tomorrow. 明天，是他们要在礼堂开会。 强调宾语： It is a meeting that they will have in the hall tomorrow. 他们明天要在礼堂开个会。 强调地点： It is in the hall that they will have a meeting tomorrow. 他们明天是在礼堂开会。 强调时间： It is tomorrow that they will have a meeting in the hall. 他们是明天在礼堂开会。

专题十九 倒装

考纲解读

- 理解英语表达中倒装的作用，了解倒装的两种类型；
- 简单了解五种全部倒装的句式；
- 熟练判断并重点掌握八种部分倒装的句式。

知识解析

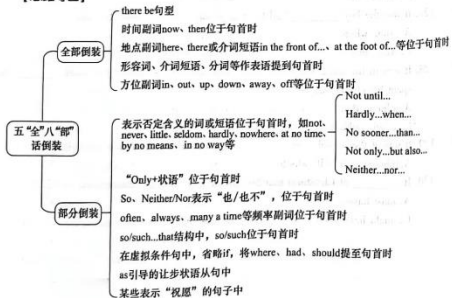
一、倒装概述

主语和谓语是句子的核心，一般有两种语序：一是主语在谓语之前，称为自然语序，也叫正常语序，如陈述句；二是主语在谓语之后，或使用与正常语序相反的语序，这种语序则称为倒装语序。

使用倒装语序，通常是出于表达的需要或语法结构的需要，有时也为了表达强调的含义。倒装分为全部倒装和部分倒装。

类型	示例	说明
全部倒装	Out rushed the students to welcome the foreign friends. 学生们都冲出去迎接外国朋友了。	整个谓语移至主语之前
部分倒装	Seldom does he go to school late. 他甚少上学迟到。	只把系动词、助动词或情态动词放在主语之前

【思维导图】



二、知识点梳理

知识点 1 全部倒装

全部倒装又称“完全倒装”，是指将句子中的谓语动词全部置于主语之前。此结构通常只用于一般现在时和一般过去时。常用的情况见下表。

序号	结构	示例
1	there be 句型	There are many stars in the sky in the evening. 晚上天空有很多星星。 There used to be a stone bridge over the river. 过去河上有座石桥。
2	here, there, in the front of, in the distance 等表示地点的副词或短语位于句首	Look, there comes the bus. 看，车来了。 In the middle of the room stood a little girl. 房间中间站着一个小女孩。
3	Now, then 等表示时间的副词位于句首	Now comes your turn. 现在轮到你了。 Then came the chairman. 就在那时，主席来了。
4	表语位于句首	Inside the room are many books of his father. 房间里有很多他父亲的书。 Present at the meeting are some experienced teachers. 出席本次会议的有很多有经验的教师。
5	in, out, up, down, away 和 off 等表示运动方位的副词位于句首	Down jumped the man from the plane when it was going to explode. 飞机即将爆炸的时候，那人从飞机上跳了下来。 Out rushed a group of students from the classroom. 一群学生从教室里冲了出来。

知识点 2 部分倒装

部分倒装是指将谓语的一部分，如助动词或情态动词移到主语之前。如果句中的谓语及有助动词或情态动词，则需添加助动词 do, does 或 did, 并将其置于主语之前。常用的情况见下表。

天津市职业教育升学考试系列用书
天津市高职院校春季招收中职毕业生考试系列用书

天津市


春季高考升学考试

复习指导

主编 时坦 左晓妍 张敬

- 紧扣考纲, 快速提分
- 解读考点, 重点突出
- 例题引领, 学练结合
- 全真模拟, 仿真高考

英语

 语文出版社

天津市职业教育升学考试系列用书
天津市高职院校春季招收中职毕业生考试系列用书

天津市

春季高考升学考试


复习指导

TIANJIN SHI
CHUNJI GAKAO SHENGXUE KAOSHI
FUXI ZHIDAO YINGYU

英语

主 编 时 坦 左晓妍 张 敬
副主编 刘新华 席印蕊 徐 璇
编 者 (按姓氏笔画排序)

马 静 王 薇 吕晓娟 刘凤平 刘汉昌
刘轩语 刘宝怀 杨 玥 杨 静 谷 珊
宋顺民 张霁昱 季聪聪 宗诚诚 高凤会
郭 倩 曹月彩 韩 旭 谭建军

 语文出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

天津市春季高考升学考试复习指导. 英语 / 时坦,
左晓妍, 张敬主编. — 北京: 语文出版社, 2021.9
ISBN 978-7-5187-1388-2

I. ①天… II. ①时… ②左… ③张… III. ①英语课
—中等专业学校—升学参考资料 IV. ①G634

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第172215号

责任编辑 姜天琦

装帧设计 张涛

出版 语文出版社

地址 北京市东城区朝阳门内南小街51号 100010

电子信箱 ywbsywp@163.com

排版 昌杰排版

印刷装订 定州市新华印刷有限公司

发行 语文出版社 新华书店经销

规格 787mm×1092mm

开本 1/16

印张 22

字数 510千字

版次 2021年9月第1版

印次 2021年9月第1次印刷

定价 62.00元

☎ 010-65592964(咨询) 010-65240052(购书) 010-65250075(印装质量)

本书主编：时坦、左晓妍、张敬；副主编：刘新华、席印蕊、徐璇。

执笔编写分工如下：席印蕊（常用短语）、杨静（常用词汇、构词法）、郭倩（名词、时态）、马静（代词、被动语态）、曹月彩（数词、介词和介词短语）、季聪聪（冠词、非谓语动词）、刘新华（连词、动词）、左晓妍（形容词和副词）、刘汉昌（句子种类、简单句句子成分与基本句型）、杨玥（并列句、直接引语和间接引语）、张敬（主从复合句）、徐璇（单项选择、阅读理解）、宗诚诚（完形填空）、刘轩语（阅读短文回答问题）、王薇（补全对话）、吕晓娟（英译汉）。

本书专项训练的编写人员为谷珊、刘宝怀、谭建军、宋顺民、高凤会、韩旭、刘凤平、张霁昱。

本书编写过程中，祝宗莹、赵万慧、谷珊三位老师给予了许多无私的帮助与支持，在此特别表示感谢！

在本书编写过程中，编者借鉴和引用了相关教材和网上资源，特此说明并向相关作者表示感谢！对其中作者信息不详的，暂时未能联系上。敬请这些作者与我们联系，以便妥善处理。

由于时间仓促、编者水平有限，书中如有疏漏之处在所难免，恳请广大师生批评指正，以便进一步修改与完善，更好地为中等职业学校学生升学备考提供服务和帮助。

编者

目 录

第一部分 词汇篇

专题一 词类介绍与常用词汇	1
专题二 构词法	10
专题三 常用短语	15

第二部分 语法篇

专题一 名 词	37
专题二 代 词	45
专题三 数 词	57
专题四 介词和介词短语	65
专题五 冠 词	74
专题六 连 词	82
专题七 形容词和副词	88
专题八 动 词	95
专题九 时 态	107
专题十 被动语态	120
专题十一 非谓语动词	126
专题十二 句子种类	136
专题十三 简单句句子成分与基本句型	147
专题十四 并列句	152
专题十五 主从复合句	159
专题十六 直接引语与间接引语	173

第三部分 题型篇

专题一 单项选择	182
专题二 完形填空	187
专题三 阅读理解	198
专题四 补全对话	213
专题五 阅读短文回答问题	225
专题六 英译汉	234
参考答案	243

专项训练



目 录

第一部分 单项选择	1
第二部分 完形填空	13
第三部分 阅读理解	20
第四部分 补全对话	49
第五部分 阅读并回答问题 / 翻译句子	60
专项训练答案	74

第一部分 单项选择

(一)

- () 1. None of us knew what had happened _____ they told us about it.
A. when B. until C. after D. though
- () 2. —Have you finished your fashion design?
—Not yet. I'll finish it if I _____ ten more minutes.
A. am given B. give C. will give D. will be given
- () 3. Little Kate went to the concert _____ it rained heavily yesterday.
A. even though B. if C. until D. since
- () 4. The coat _____ too much. She _____ 220 _____ it.
A. spent; spent, on B. cost; spent, on
C. paid; paid, for D. paid; cost, in
- () 5. I think _____ is necessary _____ us to do something useful to protect the birds.
A. this, for B. it, of C. this, of D. it, for
- () 6. I know it's also very dry there, _____?
A. don't I B. isn't it C. is it D. do I
- () 7. —Tony, your room is really untidy. You should _____ your things to keep the room clean.
—OK, Mum! I'll do it at once.
A. put up B. put away C. put on D. put in
- () 8. —It's sunny today. How about going skiing in Ying Yue Park?
—_____! Let's ask the twins to go with us.
A. Sounds great B. Best wishes
C. Good luck D. That's OK
- () 9. He is different _____ his brother, but he is similar _____ his father.
A. from, from B. to, to C. from, to D. to, from
- () 10. Can you imagine _____ I want to see my daughter again? She has been abroad for 3 years.
A. how soon B. how long C. how often D. how much
- () 11. —Why do you always put this book in your backpack?
—Because this book _____ my interest in the study of history.
A. lifts B. raises C. takes D. carries
- () 12. You don't look _____. You'd better go to see the doctor.
A. good B. badly C. well D. ill
- () 13. —Shall we play football this afternoon?
—_____

天津市职业教育升学考试系列用书
天津市高职院校春季招收中职毕业生考试系列用书

天津市

春季高考升学考试

全真模拟试卷

主编 谷 珊 刘宝怀

- 紧扣考纲, 快速提分
- 解读考点, 重点突出
- 例题引领, 学练结合
- 全真模拟, 仿真高考

英语

 语文出版社

天津市职业教育升学考试系列用书
天津市高职院校春季招收中职毕业生考试系列用书

天津市

春季高考升学考试

全真模拟试卷

TIANJIN SHI
CHUNJI GAOKAO SHENGXUE KAOSHI
QUANZHEN MONI SHIJUAN YINGYU

英语

主编 谷珊 刘宝怀
副主编 谭建军 宋顺民
编者 高凤会 韩旭 刘凤平 张舜星

语文出版社
·北京·

图书在版编目(CIP)数据

天津市春季高考升学考试全真模拟试卷·英语/谷珊, 刘宝怀主编. -- 北京: 语文出版社, 2021.8
ISBN 978-7-5187-1343-1

I. ①天… II. ①谷… ②刘… III. ①英语课—高中—习题集—升学参考资料 IV. ①G634

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第140319号

责任编辑 李秋芳
装帧设计 张涛
出版 语文出版社
地址 北京市东城区朝阳门内大街51号 100010
电子信箱 ywcbjzp@163.com
排版 北京雅风晨龙图文设计中心
印刷装订 定州市新华印刷有限公司
发行 语文出版社 新华书店经销
规格 787mm × 1092mm
开本 1/8
印张 9.5
字数 225千字
版次 2021年8月第1版
印次 2021年8月第1次印刷
定价 36.00元

010-6525954 (咨询) 010-65251033 (购书) 010-65250075 (印装质量)

天津市春季高考升学考试

全真模拟试卷·英语(一)

本试卷分为第I卷(选择题)和第II卷(非选择题)两部分,共150分,考试用时60分钟。

答卷前,考生务必将密封线内的项目填写清楚。

题号	I	II	III	IV	V	总分	评分人
得分							

第I卷 选择题

注意事项:

- 每小题选出答案后,用黑色钢笔或中性油笔将答案填入题前括号内。
- 本卷共45小题,共125分。

I. 单项选择(共15小题,每小题2分,共30分)

从每小题的四个选项中,选出可以填入空白处的最佳选项。

- () 1. —I can't find Jimmy. Where is he?
—He _____ in the garden at the moment.
A. works B. will work
C. is working D. worked
- () 2. Every morning he spends _____ hour doing exercise, then he goes to _____ work.
A. an, / B. a, a
C. a, / D. /, /
- () 3. Mr. Green _____ be at home now. He went abroad on vacation last Friday.
A. needn't B. mustn't
C. can't D. shouldn't
- () 4. _____ regular exercise is very important, it's never a good idea to exercise too close to bedtime.
A. It B. As C. Although D. Unless

天津市春季高考升学考试全真模拟试卷·英语(一) 第1页(共8页)

— 1 —

- () 5. —Shall we go to see the documentary *Amazing China* or stay at home?
—Either is OK. _____
A. Go ahead B. It's up to you
C. That's all right D. All right
- () 6. —_____ will you go back to your hometown?
—In a week.
A. How long B. How far
C. How soon D. How much
- () 7. My sister _____ be lazy. But now she's working really hard.
A. used to B. is used to
C. was used to D. was used
- () 8. Do you know _____?
A. how old he is B. how old he is
C. he is how old D. old as he is
- () 9. We all look forward to _____ you again soon.
A. see B. seeing C. seen D. have seen
- () 10. That's the boy _____ won the first prize in the competition yesterday.
A. who B. which C. whom D. /
- () 11. _____ good news it is!
A. What a B. What C. How D. How a
- () 12. There _____ milk and apples on sale in this supermarket.
A. is B. are C. am D. be
- () 13. Now the air in our hometown is _____ than it was before.
A. more better B. the best C. much better D. best
- () 14. —How was your vacation?
—_____.
A. It was wonderful B. Yes, we really had great fun
C. We went to Kunming D. It was neither too cold nor too hot
- () 15. Look! The boy _____ football on the bank.
A. is playing B. plays C. played D. play

II. 完形填空(共10小题,每小题3分,共30分)

阅读下面短文,掌握大意,然后从每题所给的四个选项中选出最佳选项。
Martin Henfield talks about some of his experience(经历) as a twin: when we were small, my mother dressed us 16 the same clothes. That was bad enough and we didn't like it. But we went on our first camping trip, it was even 17. We were only ten years old, and while 18 went

天津市春季高考升学考试全真模拟试卷·英语(一) 第2页(共8页)

— 2 —

天津市劳动经济学校

传统文化 与 职业素养

(下册)



目 录

第五章 社会主义核心价值观与职业素养

第一节 社会主义核心价值观	01
第二节 社会主义核心价值观与职业素养的内在联系	12
第三节 践行社会主义核心价值观培育职业素养	17

第六章 中华经典诵读与职业素养

第一节 中华经典诵读的重要意义	23
第二节 诵读经典与职业素养的内在联系	28
第三节 诵读经典培育职业素养	35

第七章 中华传统文化与职业幸福感

第一节 职业幸福感	43
第二节 中华传统文化与职业幸福感的内在联系	50
第三节 传承中华传统文化形成职业幸福感	57

第八章 中华传统文化与工匠精神

第一节 工匠精神	68
第二节 中华传统文化与工匠精神的内在联系	74
第三节 传承中华传统文化培育工匠精神	78

第五章 社会主义核心价值观与职业素养

第一节 社会主义核心价值观

【案例分析】

2006年10月,党的十六届六中全会第一次明确提出了“建设社会主义核心价值体系”的重大命题和战略任务,明确提出了社会主义核心价值体系的内容,并指出社会主义核心价值观是社会主义核心价值体系的内核。

2007年10月,党的十七大进一步指出了“社会主义核心价值体系是社会主义意识形态的本质体现。”

2011年10月,党的十七届六中全会强调,社会主义核心价值体系是“兴国之魂”,建设社会主义核心价值体系是推动文化大发展大繁荣的根本任务。

党的十八大提出,倡导富强、民主、文明、和谐,倡导自由、平等、公正、法治,倡导爱国、敬业、诚信、友善,积极培育和践行社会主义核心价值观。富强、民主、文明、和谐是国家层面的价值目标,自由、平等、公正、法治是社会层面的价值取向,爱国、敬业、诚信、友善是公民个人层面的价值准则,这24个字是社会主义核心价值观的基本内容。

【思考分析】

1. 社会主义核心价值观的内涵是什么?
2. 提出社会主义核心价值观的发展历程?

【知识链接】

一、社会主义核心价值观的内涵

党的十八大提出,倡导富强、民主、文明、和谐,倡导自由、平等、公正、法治,倡导爱国、敬业、诚信、友善,积极培育和践行社会主义核心价值

中职生心理健康活动手册

天津市劳动经济学校

2018年5月

目录

第一阶段 职业意识初养成.....	4
环境适应篇.....	4
活动一 相亲相爱一家人.....	6
活动二 信任之旅.....	7
活动三 前进中有你.....	8
活动四 自画像.....	9
活动五 心的方向.....	10
活动六 永远是朋友.....	11
人际关系篇.....	15
活动一 信任后仰.....	18
活动二 竞争合作才精彩.....	21
活动三 面对青春的来临.....	23
第二阶段 培养合格专业人.....	29
职业素养篇.....	29
活动一 笑容可掬.....	31
活动二 化解对抗.....	33
活动三 风雨同舟.....	35
活动四 解开千千结.....	37
步入社会篇.....	44
活动一 走进职场.....	46
活动二 我的职业我做主.....	50
第三阶段 打造完美职业人.....	55
奉献社会篇.....	55
活动一 青年志愿者活动.....	57
活动二 社会实践暨参观天津一汽华利汽车有限公司.....	59
活动三 课堂大辩论.....	62

序 言

有人群的地方就会有心理问题。学校是青少年集中的地方，心理健康教育尤其重要。许多事实告诉我们，成年人的心理问题或者心理疾病，大都源于未成年之前。因此，关注学生的心理健康，就是关注未来社会的心理健康。

心理健康活动是青少年走向现代化、走向世界、走向未来，实现成功人生的基础。作为向生产第一线输送高素质劳动者和技术技能人才的职业学校，培养的学生不仅应具备专业知识和技能，而且还要能在不断变化的环境中，拥有创新的个性，为求职做好心理准备，才能在激烈的竞争中，始终保持良好的心态，保持心理健康可见，职校生心理素质的培养尤为重要。

2015年1月教育部印发的《中等职业学校德育大纲》（2014年修订）规定了心理健康教育的内容是心理健康基本知识和方法教育，青春期心理健康教育，职业心理素质教育，心理咨询、辅导和援助。

《中等职业学校德育大纲》还指出，学校要根据学生生理、心理特点，合理设置心理健康教育内容，针对学生在学习、生活和求职就业等方面可能遇到的心理问题，开展心理辅导或援助，加强人文关怀和心理疏导，培养学生良好的心理素质，促进学生身心健康发展。

本手册的编写坚持“服务发展为宗旨，促进就业为导向”，以《中等职业学校心理健康教学大纲》、《中等职业学校德育大纲》为指导，注重加强德育教育和学生技能的培养，力求覆盖学生在校学习生活中可能遇到的常见问题。

我们的目标是写一本贴近实际、贴近生活、贴近学生，为生产一线培养身心健康的高素质劳动者的活动手册。与以往教材相比，本手册力争突出以下特色：

第一，注重基础，实践性强。本手册在编写过程中注重让学生了解心理学知识的同时，通过参与活动了解心理健康的概念和标准，关注自己生理和心理发展特点，主动进行心理调适，学会正确看待自我、欣赏自我、悦纳自我。

第二，突出针对性，实效性强。本手册的侧重点是让学生主动参与活动，并通过自身的体验、感悟，巩固知识，强化意识，掌握方法，从而进行恰当的自我调适。

本手册由赵文红拟定提纲并编写，陈昌梅、刘宝怀、杨冠懿负责统稿、修改、润色和定稿。依据学生在校学习不同阶段的心理特征和容易出现的问题，全书分为三个阶段，即：第一阶段职业意识初养成，第二阶段培养合格专业人，第三阶段打造完美职业人。

由于水平有限，不妥之处恳请各位专家、读者批评指正。

编者

2018年5月

第一阶段 职业意识初养成

环境适应篇

适应历来被认为是与心理健康水平密不可分心理现象和心理状态。马斯洛甚至认为对于生活的适应就是心理健康的构成要素之一。学校适应是青少年社会适应的重要内容。新生面临着来自新环境中的学习内容、学习方式、人际环境、规章制度的挑战以及自我要求的变化，使得他们面临巨大的学校适应任务。适应的好坏不仅关系到整个中专阶段的生活与学习质量，还会对其未来生活产生重要影响。

长期的教育实践中，我们也发现新生在入学开始阶段大多会遇到不同程度的适应问题，甚至有的学生会因此而辍学。所以，中专一年级新生的学校适应问题是一个很重要的研究课题，应该引起我们的关注。

在学校适应的研究中，我们发现，理论研究多而干预研究少，从团体辅导的角度进行学校适应干预的探索更少。团体辅导是比较受学生欢迎的心理健康教育方式，笔者尝试从团体辅导的角度对新生的学校适应进行干预，设计出团体心理辅导方案。团体心理学关于群体的研究中指出，如果成员之间有了相互信任，团体的凝聚力会更强，也将能更有效地发挥团体的效能。马斯洛的需要层次理论也揭示了每个人都渴望被他人接受，尊重和欣赏；团体可以满足人社交的需要，归属的需要和爱的需要。

按照埃里克森的心理发展观，青年期主要面临的问题是自我同一

性。同一性混乱具体表现为自我认识不全面、不客观、自我目标不明确、自我与环境适应不良，由此导致了自我认识偏差、自卑、人际关系不良、生涯规划不明等一系列迷失性问题，主要表现为孤独、自我封闭、迷茫、恋爱关系的不适应等。

同时，我们根据以人为中心理论的基本观点，知道人性是积极的，向上的，具有解决个人问题的能力。个体能对自己负责，有正面的人生取向，具有成长的冲动，只要提供适当的心理环境和气氛，他们就能产生自我理解，改变对自己和他人的看法，形成积极的行为，并最终达成心理健康。因此，本活动充分借鉴这一观点，相信成员的积极性和主动性，创设条件，积极引发成员心理潜能，促进他们对新环境的有效适应。

活动一 相亲相爱一家人



活动目的：增强团队的凝聚力，形成一个融洽、和睦的集体。让学生相互了解，学会分享与合作。

活动过程：

1. 形成小组：缘来是我们。发给每位学生一张事先制作好的信号卡，提示学生仔细观察信号卡，然后寻找自己的小组成员。
2. 小组内交流：“棒打薄情郎”。通过这一过程要求每位同学都能记住本小组其他同学的姓名，达到相互认识和初步了解的目的。
3. 小组间交流：我的朋友有很多。在本小组内相互认识和初步了解后，要求每位同学都要到其他小组里，在规定的时间内尽可能多的找到你认为和自己有缘分的人（并说明缘分表现在什么地方）。
4. 公众面前的自我介绍。引导学生大胆走到前台，在集体面前做自我介绍，也可以谈谈自己新结识的朋友，以及自己在交流中的感受。
5. 制作小组海报。

活动二 信任之旅



活动目的：培养学生的沟通能力，提高沟通技巧。了解多种沟通的方式，在特殊情况下，学会用不同的沟通方式。让学生体验信任对于完成任务的作用。培养学生的换位思考意识，增强团队内部的融洽度。

活动过程：

1. 热身活动：生日线。体验非言语沟通。融洽团体氛围。
2. 核心活动：信任之旅。两人一组，一个人做拐棍，一人扮盲人。盲人在拐棍帮助下走完规定路线后交换角色。最后一起分享感受。

活动三 前进中有你

活动目的：明白每个人在新环境中都会遇到各种适应问题。体验团体努力对于解决问题的重要性。通过小组共同努力，集思广益解决个人在适应中遇到的问题。

活动过程：

1. 热身活动：今天见到你真好。以小组为单位，面带微笑向同学伸出热情的手，说：× × ×今天见到你真好，对方回应：我也是。之后以小组为单位，信任背摔。

2. 核心活动：我能适应。首先学生拿回自己曾经写的入学后的感受，阅读并思考以下问题：当时的问题是否还存在，我是怎么解决这些问题的？当时的感受是什么？现在看到这些内容是什么心情，有何感想？之后各组成员围坐一圈，思考并交流、分享。每个同学把没有解决好的问题告诉大家，让大家给你一点建议，再告诉大家你准备怎么办。最后进行小组的总结与分享：每个小组的发言人总结本小组讨论情况，并就典型问题分享本组同学提出的解决问题的方法。教师及时引导，并对共性问题做适当探讨。

活动四 自画像



活动目的：引导学生增进自我了解，寻找积极适应学校环境的自我支点。

活动过程：

1. 热身活动：轻柔体操。全体组员围成圆圈，面对圆心。先由一个同学进入圆圈，做一个肢体动作，其他进行模仿。其他组员依次进入圆圈，做一个自己想出来的动作，大家一起模仿。
2. 核心活动：我的自画像。发给每人一张空白卡纸和彩笔。学生自由想象和发挥，画的画可以是写实的，也可以是抽象的，象征性，只要能体现自己的特点就可以。之后进行小组分享：为什么这么画，哪些地方体现了我的哪些特点。小组每个成员手持自画像向其他成员讲述一件自己最有成就感的事情。之后相互讨论这件事能否帮自己更好的适应新的环境，能否找到连接点。

活动五 心的方向



活动目的：引导学生交流目前的生活、学习状况，寻求帮助和支持。寻找自我改变的突破点。

活动过程：

1. 热身活动：戴高帽。每组一个高帽。随机选择一名同学先戴好高帽。然后其他成员开始讲他的优点，越多越好。其他成员依次类推。小组内分享：称赞别人的感受是怎样的？听到别人称赞自己时感受是怎样的？
2. 核心活动：审视当前，重拾信心。一名同学先将自己目前的状况介绍一下，特别是那些自己没有把握的，或者给自己带来烦恼的事情。其他成员在听他人的发言后帮忙出主意，或者将自己在这一方面的成功经验与他人分享。其他成员依次类推。针对同学的建议，挑选自己最想改善的一个方面，做出你的行动方案，说给大家，让大家帮你完成。

活动六 永远是朋友

活动目的：引导学生展示自己的风采，体验团体相处的幸福感。成员相互祝福。回顾团体历程，引导学生认识自我的成长。

活动过程：

1. 热身活动：看我“走过来”。要求每一位学生面对大家，从10米外“走过来”。在“走过来”时，可以运用各种道具，但不允许重复别人的表现方式。所有学生都走完后，评选出“最自信”、“最热情”、“最幽默”、“最佳创意”、“最具活力”、“最佳搭档”等奖项。
2. 核心活动：背后留言。每个人一张16开白纸，在纸的最上面一行写下自己的姓名和对留言者说的一句话，大家相互帮助用别针把纸固定到自己的后背上。接下来大家在同学的后背上写留言。先是小组围成一圈相互留言，然后走出自己的小组，全体成员相互留言。签名结束后，示意大家停下，同学们再次围坐一起，拆开背后的纸条，阅读同学给自己的背后留言。团体分享“背后的留言”。最后，通过PPT在音乐声中回放以往活动照片和视频。成员自由发言后，团体活动结束。



讨论与分享:

1. 引导成员回顾团体历程，总结自己的收获和体会。
2. 领导者进行归纳和总结，鼓励成员将团体中的收获迁移到生活中。

教师点评:

适应问题, 包含个人与环境互动后所产生的行为困扰问题或问题行为, 对正处于学习、成长过程中的中职生来说, 能否有良好的适应能力是关系到中职生活的顺利、成功和不久的将来在社会中继续发展的重要因素。目前的研究表明, 有相当大一部分学生存在生活适应不良的问题, 如何提高这部分学生的生活适应性水平, 是当前学校教育中急需解决的问题。中职生因自身及外界环境等因素, 与其它普通高校学生相比, 更容易滋生适应性障碍。因此, 发现增强中职生的生活适应的途径方法尤为重要。团体心理辅导在西方发达国家已经有近百年的发展历史, 其很早就被应用于学校教育中, 以提高学生的心理素质。近年来, 我国的中职学校已经充分认识到团体心理辅导对学生素质培养的重要性, 正逐渐把其应用到学校的心理辅导及其他教育方面。

通过本次辅导活动，全班同学在较短的时间内实现了同学间的相互认识与了解，班级团体凝聚力空前高涨，最大程度的促进了人际关系适应。同时在这一良好氛围中，学生更好的进行了自我认识和自我反思，开始以积极态度面对适应中遇到的种种问题，并在同学帮助下尝试解决问题。因此，我们认为，通过恰当的团体辅导，使新生能在新的班级环境中获得较多的社会支持，并能进行深入的自我探索，积极调试自己的心态，以崭新的面貌迎接新环境的挑战。

活动感悟：

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for writing reflections or感悟.

人际关系篇

人际关系树轮



人际交往能力就是在一个团体、群体内的与他人和谐相处的能力。人是社会的人，很难想象，离开了社会，离开了与其他人的交往，一个人的生活将会怎样？有人存在，必须与人交往。当我们走上社会的时候，我们会与各种各样的人物打交道，在与人交往中，你能否得到别人的支持、帮助，这里就会涉及到自身能力的问题。我以为，我们在校学习期间，就要培养自己与同学、与老师、与领导、与职工打交道的能力。与同学交谈，可以论争不同的学术观点，可以谈对社会现象的不同认识，在论辩中提高自己的思辩能力；与老师交谈，可以交流读书心得，理清不同的思想认识，可以从中受到启迪；与领导交谈，可以充分交流自己对问题的不同见解，也可以锻炼自己在领导面前不怯场；与职工打交道，你可以了解到他的工作状况和不同的心态。善于与人交际，你会从中学到很多书本上学不到的东西。

新生进入中职学校后，都希望有丰富的人际交往，拥有令人感到友善、温暖、和谐的人际关系。然而，经过几个月的集体生活，有的

同学人际关系和谐，精神振奋，而有的同学人际关系糟糕，心情非常郁闷，影响学习和生活。

从心理咨询和新生的日常生活中不难发现，导致人际关系不良的原因是，有的同学缺乏人际交往的正确认知，有的同学因性格问题，有的同学人际交往经验技巧不足等等。

中职生对人际交往的不良认知可以分为两类。一类是以他人为中心，太在意别人是否满意和高兴；一类是以自己为中心，凡事只从个人利益出发，对他人怀有敌意。

中职生人际交往中，人格因素至关重要，不良的人格特征或人格缺陷容易给对方以不良的评价、不愉快的感受和不安全感，从而影响人际交往。常见的人格缺陷有：自私自利、为人虚伪、不尊重人、报复心理、嫉妒心理、猜疑心理、苛求别人、过分自卑，骄傲自满、孤独固执等。这些人格缺陷严重影响同学们之间的交往。因此，中职生不断完善人格非常重要。

人际关系是职业生涯中一个非常重要的课题，良好的人际关系是舒心工作安心生活的必要条件。如今的中职生，绝大部分是独生子女，自我意识较强，来到错综复杂的大环境里，更应在人际关系上调整好自己的坐标。

社会学将人际关系定义为人们在生产或生活活动过程中所建立的一种社会关系。心理学将人际关系定义为人与人在交往中建立的直接的心理上的联系。中文常指人与人交往关系的总称，也被称为“人际交往”，包括亲属关系、朋友关系、学友（同学）关系、师生关系、

雇佣关系、战友关系、同事及领导与被领导关系等。人是社会动物，每个个体均有其独特之思想、背景、态度、个性、行为模式及价值观，然而人际关系对每个人的情绪、生活、工作有很大的影响，甚至对组织气氛、组织沟通、组织运作、组织效率及个人与组织之关系均有极大的影响。

人际交往是思想、情感、态度、信息和学习的交往。交流思想，一个头脑就有了多种思想。分享快乐，快乐就会加倍。分担忧愁，忧愁就会减半。每个人都是一个独特的生命个体，必然知道一些别的个体所不知不会的东西；而善于从每一个人身上学习自己所不知不会的东西，我们才能不断的进步。中职阶段的人际交往形式是复杂多变的，随着心理生理的成熟，中职生会产生对异性的好感，本章活动的目的是为了培养学生良好的人际交往能力，让学生通过活动能更好的认识别人与自己，建立良好的人际交往模式，同时在青春期异性交往上帮助学生学会以科学的态度了解异性，消除彼此的神秘感；了解异性交往应当把握的原则；学会处理情感的困惑和烦恼，拥有最纯真的友谊。

活动一 信任后仰



活动目的：

1. 体验在一定的风险中，学习如何信任及支持他人。
2. 培养团体成员彼此间的信任感。
3. 从活动中建立个人在团体中的责任感。

活动时间：大约需要 30 分钟。

活动道具：一定高度的台子，也可以是学校里教室用的课桌或椅子等。

人员与场地：30-50 人，室内室外均可。

规则与程序：

1. 团队成员分组。每组成员 10 人左右，两人为一组搭档；
2. 一个学生先用左手握紧自己的右手腕，另外一个学生也是如此，然后让另一个学生的右手握住第一学生的左手，第一学生的右手握紧另一个学生的左手，形成非常牢固的一个“手结”。其他几对搭档也是如此，然后让他们排成一排，形成一道比较安全的手臂网；

3. 自愿者用左右手交叉抱住自己双臂，并闭上双眼，准备从高台上往后仰面倒下。此时台上自愿者需对台下的学生说：“你们准备好要支持我了吗？我相信你们！”台下面的学生需要大声说：“我们准备好要支持你了！请相信我们！”然后，自愿者往后倒下，台下的学生接住；

4. 接着再换另一位自愿者，遵循上述的程序，如此依序直到小组内所有自愿者都完成这项体验活动。

注意事项：

1. 注意绝对安全，场地选择相对要松软些，最好有保护性的海绵垫。

2. 自愿者倒下时需两脚直立，且双手交叉抱在胸前，倒下时身体尽量保持直线，不要扭曲。

3. 台下的学生在组成手臂网时，要摘掉眼镜、手表等易碎或易损坏的东西，以保证台下学生的安全。

4. 自愿者往后倒下时，台下的学生组成的手臂网可以由低到高形成一个斜坡，这样可以减少自愿者身体对台下学生手臂的冲击力，减少疼痛。

5. 身体健康有问题的学生（如哮喘、心脏病、恐高心理者等）不能参加。

讨论与分享：

1. 在活动中，当你分别担任自愿者和台下的支撑者时，各有什么样的感觉？

2. 活动中你会怎么做或怎么想，才会相信其他人会安全地支持你？

3. 从信任后仰开始直到结束，你觉得身体有什么变化？
4. 透过这样的活动，你觉得大家彼此间的关系会有什么改变？

教师点评：

有些事情单靠一个人的努力是实现不了的，需要大家齐心协力
生活中处处充满竞争，有效的合作可以让我们在竞争中更主动。

良好的合作，需要合作双方有共同的目标，同时还需要双方良好的
沟通，交流促使合作成功的经验。

活动二 竞争合作才精彩

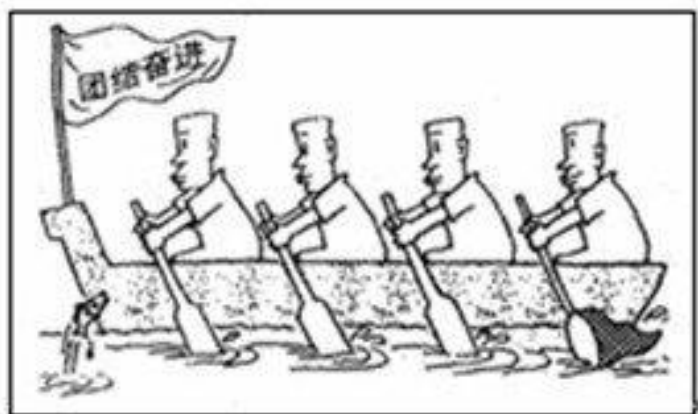
活动目的：学会在竞争中合作，达到共赢。认识人际交往中竞争与合作的重要性，明白学生之间应该在竞争中同进步，在合作中共同发展；了解到人际交往中良好的沟通与合作的重要性；通过游戏，体验分工合作中每个岗位的重要性。

人员与场地：30-50人，室内

活动道具：小船的漫画一张。

规则与程序：

看了这个图片，你有什么感想？



教师点评：

有些事情单靠一个人的努力是实现不了的，需要大家齐心协力。生活中处处充满竞争，良好的合作可以让我们在竞争中更主动。良好的合作，需要合作双方有共同的目标，同时还需要双方良好的沟通，交流促使合作成功的经验。

一个人不可能单独的在社会中生活，人与人之间的合作是我们社会生存和发展的动力，同时也是我们个人不断进取的捷径。尺有所短

寸有所长。我们每个人都有自己弱势的缺点，同时又独有各自值得称道的地方，只有将们各自的优势组合起来，才能更加顺利的完成任务。合作可以给我们智慧和力量，让我们在合作中健康快乐的成长！

活动三 面对青春的来临

活动目的：了解异性交往的原则，学会处理情感。帮助学生学会以科学的态度了解异性，消除彼此的神秘感；了解异性交往应当把握的原则；学会处理情感的困惑和烦恼，拥有最纯真的友谊。

人员与场地：不限，室内

活动道具：印有生活中常见的动物形象的卡片；五张印有葡萄串的简笔画纸张；五只红色水彩笔。



规则与程序：

1. 超级模仿秀

出示印有生活中常见的动物形象的卡片，请上几位学生到台前做现场的模仿，比一比哪位学生模仿的最像。

2. 青春调色板

现在大家正经历着这样一场人生中最美妙无比的青春之约，一定会有许多自己的感触。走进今天的青春调色板：请用一种颜色描绘你所处的青春，并说说理由。学生表达各自想法，答案不一

3. 恼人的青春

教师讲述青春期小故事问学生生活中是否遇到过类似的问题。为什么有些同学会对异性学生产生好感甚至想亲近他们呢？

给出学生日常生活中的一些小事例，这些行为就发生在他们周围，请学生讨论这种交往是否合适？

讨论：异性交往要注意些什么？

事例：

教室里学生张军和王萍正在讨论问题，这时三位学生走了进来，看到此景，开始窃窃私语，继而议论纷纷，其中一个大声说：“你们还蛮亲热的嘛！”听到此话，两人触电般分开。

下午放学，班长宁对女生雪说，晚上父母不在家，并约她6点到自己家讨论班级活动安排。

男声锋与女生丽是从小一块长大的好朋友，又是同班学生。集体活动中，总是两个人在一起，不与其他学生接触。

周末，刘佳和妈妈逛公园，法线同班的男生刚和女生静依偎在树荫下，俨然一对恋人。

下雨了，男生小伟和女生琴在树下躲雨，雨越下越大，琴的衣服湿了，小伟搂住她为她挡风雨。

志军喜欢上了隔壁班的一名女学生，就纠集了自己的一群好哥们，每天放学后到女孩回家的必经之路上去等她。

讨论与分享：

男生与女生有什么不同？

将学生分成 5 组，每组分发一张印有葡萄串简笔画的纸张。请学生们分组讨论男生女生有何不同之处，想到一处就将一个葡萄粒涂红，并在图片左边的空白处写下男孩在的特点，在右边写下女孩在的特点。比一比哪一组的葡萄最大最多学生分组讨论、汇总意见。

教师点评：

在青春期的发展，男性女性表现出很多不同的特质。也即气质和风度的差异。男性表现为性格爽朗、热情幽默、思维敏捷、宽厚待人等等。女性则表现为感情细腻，温柔体贴，多愁善感等等。

在男女同学的日常相处中，要端正态度，培养健康的交往意识，淡化对对方性别的意识。要广泛接触，避免个别接触，交往程度宜浅不宜深；态度亲切友善，举止自然，落落大方，往来适度；避免产生误解，如发现错误苗头，要及时澄清。

总结性点评：

一、人际相处忌撒谎。撒谎是被人所鄙夷的行为。一个爱说谎的人，不但为他人所不齿，也会受到自己心理上的惩罚。因为，人在说谎之后，内心慌乱，夜不成眠。这会造成大脑机能失调，导致兴奋和抑制过程的平衡紊乱，引起神经衰弱等神经疾病。所以，在人际交往过程中切忌说谎话。

二、交往中不宜讲过多的恭维话。赞美，是人际关系的润滑剂，它可以使人际关系融洽和谐，但必须恰到好处。若在人际交往中，尽说恭维的话，则会令人心生轻蔑、厌恶，并不利于人际交往。实事求是地、适当地赞美对方，可以创造一种热情友好、积极热烈的交往气氛。赞美可以获得对方同样友好的回报。如果能够满足别人人性的渴求，懂得赞许、善于赞许，那么你将成为一个有同情心、有理解力、有吸引力的人。但人际交往中的过度恭维，却令人难以入耳，不但降低自己的人格，而且得不到对方认可。所以，在人际交往中不宜讲过多的恭维话。

三、笑声能增进友谊。愉快的笑声不但有益健康，还能增进友谊，特别是交谈中的笑声能取得一般词语难以取得的效果。当与陌生人会面时，对方可能显得拘束，此时如能说句笑话，引起双方的笑声，使对方感到轻松而且亲切，拘束感就会顿消；当对方提出的问题当时不好回答时，笑声可以提供思考的时间，使你找出恰当的应答方式；当交谈气氛进入紧张阶段时，适时的笑声可以缓解紧张的气氛，不失为一剂打开僵局的“调和剂”。此外，用笑声来拒绝对方的要求，既可缓和气氛又不使对方难堪。同时笑声还能驱散烦恼、恢复疲劳等。总之，笑声是一种维妙维肖的表达方式，在与人交往中，不能没有笑声，当然笑得也需恰到好处。

四、用积极、肯定、支持、建设性的眼光，看待周围的人们，善于发现并赞美别人的优点，必要时适当恭维一下，愉快接受别人的批评和建议。当被触伤感情后，仍能心平气和地交往。触伤他人感情后，

能及时向人道歉。当有人不同意你的观点、见解时，不必强迫他人接受或感到烦恼。自己有错时，要勇敢地承认自己的错误。在交谈时让别人把话讲完，再表达你的意见。别人讲话时留神倾听。

五、沟通时要学会倾听。专注对方，不能三心二意、敷衍了事；对无兴趣的话题中，找出有意义的东西；见机把对方的内容和自己的感受简要地讲出来；刚听时不要有先入为主之见，听完后再找出主题和要点。

另外，运用非语言形式来进行人际沟通也是提高人际交往技能的一种方式。有时候，一个眼神，一个手势，一个微笑就可以拉近人与人之间的距离。

总之，人际交往的技能多种多样，只有较好地综合运用，才能在人际交往的过程中得到良好的效果。

活动感悟：

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for students to write their reflections on the activity. The box is vertically oriented and occupies most of the page's width and height.

第二阶段 培养合格专业人

职业素养篇



职业素养是职业人从事职业中尽自己最大的能力把工作做好的素质和能力，是一个人职业生涯成败的关键因素。其内涵概括的说应包括有职业道德、职业意识、职业行为习惯、职业技能四个方面的内容。良好的职业素养除了是企业对员工的要求，很多公司和企业更是将职业素养作为招聘员工时考察的重要内容之一，更是作为职业人自身发展的必要。常看到一些刚迈入职场的学生在企业了因为沟通不良问题、不能适应厂规厂纪、不能承受挫折等因素而被淘汰。可见，提升中职生职业素养已是职教人的共识。

目前，部分中职生具有以下不良行为：一是以自我为中心严重，对他人不宽容、不理解，自以为是；二是不会尊重和体谅他人，凡事只考虑自己的得失，社会责任感差，事不关己，高高挂起；三是个性过于张扬，不顾一切追求个人喜好；四是对人生观、价值观和世界观

的认识有偏差，只会索取，不会感恩和回报，攀比心理严重，好高骛远，等等。

针对中职生存在的种种不良行为，我们对他们的教育要从小处做起，帮助他们养成良好的行为习惯，从“学会微笑、学会讲卫生、学会打招呼、学会让道、学会爱公物”这些简单、具体的内容入手，循序渐进，狠抓学生的行为习惯养成教育。通过学生、学校和家庭的共同努力，使我们的中职生应具备四个意识、五种能力，四个意识是法制意识、合作意识、创新意识和服从意识，五种能力是适应能力、协作能力、技术能力、沟通能力和突发事件的处理能力。

中职生是一个人的的人生观、价值观逐渐形成并逐步完善的重要成长阶段。在这一时期重视对学生合作技能的训练、培养集体主义精神、把个人兴趣转向社会兴趣都具有十分深远的意义。本章活动的目的就是为了培养学生的沟通能力和合作精神，通过师生间的互动、学生之间的互助，更注重学生沟通和交往能力的培养、人际关系的和谐、情感和情绪的的稳定，从而让学生在将来的职场上能迅速的找到自己的位置，更快的完成从学生到职业人的角色转换。

活动一 笑容可掬



活动目的：

1. 促进了团体成员间的沟通与交流
2. 使成员能更快进入培训的状态 在培训过程中积极配合团体指导者。

活动时间：大约需要 10 分钟。

人员与场地：20-30 人，室内室外均可。

规则与程序：

1. 让学员站成两排，两两相对；
2. 各排派出一名代表，立于队伍的两端；
3. 相互鞠躬，身体要弯腰成 90 度，高喊对方名字并大声说“你好”；
4. 向前走，交会于队伍中央，再相互鞠躬高喊一次；
5. 鞠躬者与其余成员均不可笑，笑出声者即被对方俘虏，需排至对方队伍最后入列；
6. 依次交换代表人选。

讨论与分享:

- (1) 这个游戏给你最大的感觉是什么?
- (2) 做完这个游戏之后 你有没有觉得心情格外舒畅?
- (3) 对你的日常学习和生活有什么新的感受和启发吗?

教师点评:

人们常说：“当你面对生活的时候，你实际上是在面对一面镜子。你笑，生活笑；你哭，生活也在哭。面对别人的时候也是这个道理，要想获得别人的笑容，你首先要绽放自己的笑容。所谓己所不欲勿施于人，既然你不想让别人对你绷着脸，为何要对别人绷着脸呢？”

在团体合作中，彼此之间保持默契，维持一种快乐轻松的氛围，会非常有利于大家彼此之间的沟通，也会加快我们的合作步伐。

活动二 化解对抗

活动目的：学会与人交流的技巧，学会化解对抗，认识到在现实中我们其实很多时候没办法选择自己的合作伙伴，体验真正的合作意识。

活动时间：30 分钟

人员与场地：20-30 人，室外

活动道具：相等的红色和白色卡片，眼罩，红绳

规则与程序：

1. 给每位同学派发一张红色和白色的卡片，让他们在红色的卡片上写下自己的名字和自己在团体里最想合作的伙伴，而在白色的卡片上则写下自己的名字和自己最不想合作的伙伴，然后把卡片投入一个封闭的小箱子；
2. 教师根据收到的白色卡片信息进行分组，每组两位同学最好是互为最不愿意合作的同学在一组，或者是一方是另一方所不想合作的伙伴；
3. 向同学们公布分组名单，并且不允许他们自行调换组员；
4. 每组的两位成员要共同合作完成游戏目标，一名组员用眼罩蒙着双眼，在另一名组员的指示下通过障碍到达目标红绳。发出指示的组员不能开口说话，只能用口吹哨子以及身体一些语言做提示；
5. 最快到达目标的为优胜者。

讨论与分享：

1. 你跟伙伴的合作是否跟你之前的预期一样，是更好还是更不好？

2. 如果现在又要进行下一个游戏之前还是需要你填写红色和白片，你的答案还跟之前一样吗？

3. 回顾一下你从这个游戏中获得的知识，在你下次碰到你认为难以合作和相处的人时，将怎样改变你的想法？

教师点评：

1. 在实际生活中，我们很多时候其实根本没有办法选择自己的伙伴，往往可能需要跟一些平时与自己的性格爱好或者兴趣相差很多的人一起合作去完成一个任务，这时候就需要我们发挥真正的合作精神，化解对抗。

2. 人与人的交流需要技巧，一味的敌对或妥协都不可能达到最有效的沟通。在刚刚的瞎子和哑巴合作中，我们就知道，每个人都有自己的长处和短处，只有在团体合作中，才能优势互补更好地完成任务。语言有时候不一定是最好的沟通形式，但是共同的目标却可以把大家都维系在一起。

活动三 风雨同舟



- 活动目的：**
1. 使团体成员展现自我，增强自信；
 2. 使团体成员彼此信任、相互协助、融洽相处；

活动时间：30 分钟左右

人员与场地：全班同学 空旷场地

活动道具：兔子舞音乐、蓝色的布（做大海背景）

背景：

一艘船在一条大河上航行，突然间，水手发现船头有一个大洞，水在不断的向里边涌，船航行的越快水进得越快。水手把发现报告给船长，船长紧急要求转动机轮，船只慢慢开始掉头。游戏开始后当教练喊道“船漏了”，所有人必须双手搭在前边人的肩上，坐在后边人的腿上，形成一个完整的机轮，大家共同前进。

规则与程序：

规则：所有人双手都必须按要求放好，坐在后边人腿上不得起来

程序：

1. 所有人围成一个圈，跳兔子舞
2. 听到教练喊道“船漏了”后所有队员双手搭在前边人的肩上，坐在后边人的腿上
3. 在教练的指挥下进行调头、转动
4. 坚持时间最长的组为最终赢着。
5. 分享游戏心得并结束游戏

注意事项：

听船长指挥要求坐下必须做到后面人的腿上，右面的人半蹲成椅子状，出现错误的学生要接受惩罚。

1.卡通跳：分为男式和女式，相同的是都是跳起时大腿和膝盖要并拢，小腿要分开，就像漫画中的姿势。不同在于：男式的向上跳起时左右脚前后分开，双手自然前后摆，同时嘴里咬发出“呦吼”的声音；女式的向上跳起时左右小腿要向两旁分开，双手食指和中指在胸前做“V”的姿势，同时嘴里要发出“耶”的声音。

2.屁股写字：顾名思义，就是用屁股写字。双手放在腰上，然后扭动臀部，就像用手在空中比划一样把字写出来，一边扭，一边要把写的笔画说出来。

活动四 解开千千结



活动目的：

1. 使团体成员感受团结的力量，体会集体的温暖。
2. 培养队员间相互信任，协调配合。

活动时间：20~30 分钟。

人员与场地：10~15 人 操场

规则与程序：

1. 将全班同学分成 10 人小组，让每位成员手拉手围成一个圆圈，要求记住左右手分别拉着的同学是谁。
2. 老师播放背景音乐，让学生松开手后听着音乐随意走动，老师根据时间控制音乐，音乐停止同学们马上停止。
3. 然后每位同学找到原来左右手拉着的人并分别握住。此时会形成一个彼此错综混乱的“结”。

4. 学生可以用各种方法解开这个结，如：钻、套、转等就是不能松手，直到回复原来的状态结束，按要求先解开的组获胜。

注意事项：

1. 拓展训练是一种体验式学习方式，强调学员的积极参与。
2. 训练中摒除班级、年龄、性别、职位等概念，每个人都是团队的一员。
3. 训练中请严格按照教练的操作规则来执行，如有异议，培训结束后可向教练提出。
4. 训练期间所有通讯工具要关闭，禁止接打电话。
5. 训练过程中，听从教练安排，不得私自行动，不得擅自退出训练。
6. 当违反训练纪律时，应无条件接受相应惩罚；如果个人行为影响到团队整体效率的，所有成员集体受罚：

（1）天旋地转：接受惩罚的人，就地闭眼睛，左转三圈，右转三圈，再睁开眼睛，走回自己的座位。

（2）大青虫：组队接受惩罚时选用。每个人的左手从两腿间伸向后边，右手去握前边伸过来的手。第一个人的右手前伸成“虫头”，最后一个人左手后伸作“虫尾”。在行进过程中依照口令进行动作。

口令：我们是害虫，我们是害虫（行走），蹦蹦蹦（双脚跳跃）。

你们呀，不识数，你们呀，不识数（行走），蹦蹦蹦（双脚跳跃）。

（3）炸油条：全身伏地，头手抬起，双手接双脚裤脚。然后根据口令的节奏左右晃动，最后要仰面朝天。在动作过程中可以不允许其他人帮忙。

口令：一、二，一、二，翻。

讨论与分享：

通过两个游戏谈谈你的认识：

1. 当你一个人出现问题时，你的团队成绩会怎样？
2. 描述一下你们组刚刚是用怎样的方法做到的？
3. 成功完成这次任务后有什么样的感受？
4. 什么是团结的力量？
5. 获胜组推一名代表发言，谈谈是怎么做到的？有什么经验与方法提供给大家？
6. 最后一组推一名代表谈谈这次失利的原因？
7. 大家随机谈谈本次活动的体验与感悟，与全班同学做分享

教师点评：

引入“狮子和蛇”寓言故事，围绕着“团结、合作”这一主题，传达给学生为人处事要精诚合作，不合作不仅伤害别人，也是对自己的一种伤害。

狮子和蛇是好朋友。一天，狮子和蛇发现了一只老鼠钻进了洞里，狮子身体大，进不了洞，就说：“蛇老弟，你苗条，你进去把老鼠抓出来吧。现在草原上可以让咱们吃的东西越来越少了，一只老鼠咱们也不能放过呀。”

蛇用实际行动回答了狮子大哥的指示，钻进洞里，把老鼠捉了出来。

狮子和蛇不知道怎么分着吃才更合适，正在他们商量的时候，老

鼠趁机逃跑了。这下，都已经有些饿的狮子和蛇不高兴了，狮子大吼：

“都是你不小心，把到手的点心都放跑了。”

“那还是我从洞里把老鼠抓出来的呢？”蛇气急败坏。

“再不，你再到洞里去一次，把老鼠抓出来，怎么样？”狮子提议。

“也只能这样了，我再去吧！”蛇勉强同意了。

老虎在洞外等了一会儿，可是蛇没有出来，老虎把耳朵贴在洞口认真听一听，似乎听到蛇在吃东西，老虎非常气愤，就把洞口堵死。老虎想：“让你自己独吞，我把你闷死在里面。”

蛇在洞里和老鼠周旋一会儿，才把老鼠抓到，可是蛇想出来的时候，却发现，洞口被堵死了。蛇更气愤，就一口咬了那个洞口的老虎屁股。蛇觉得洞里越来越闷，就要窒息了，同时老虎也觉得自己越来越没力气，因为蛇的毒液在老虎的体内发作了。

我认为，团结协作是任何活动及完成工作任务成功的基础，个人和集体只有依靠团结的力量，才能把个人的愿望和团队的目标结合起来，超越个体的局限，发挥集体的协作作用，产生 $1+1>2$ 的效果。一个缺乏合作精神的人，不仅事业上难有建树，很难适应时代发展的需要，也难在激烈的竞争中立于不败之地。从某种意义上讲，帮别人就是帮自己，合则共存，分则俱损。如果因为心胸狭隘，单枪匹马去干事，放着身边的人力资源不去利用，结果只能是事倍功半，甚至更糟，无论怎样的一支团队只要有默契的配合，离成功就只有一步之遥。

团结协作不只是一种解决问题的方法，而是一种道德品质。它体现了人们的集体智慧，是现代生活生活中不可缺少的一环。一个好的

团队应该做到扬长避短，达到人力资源的合理配置，这样的团队就会是成功的团队。他们应该有合作，而并不是一味的争辩各自的功劳和贡献，这样的人心浮动，只会使原本很强的团队变得分裂。而且他们应该明白一个寺庙变得香火鼎盛的原因不是只有一个人的功劳，他们应该做好自己的工作，并且应该好好的沟通，因为沟通对于团队之间也是非常重要的。团队中进行沟通，才能解决团队内部的矛盾和问题。

总而言之，在激烈的市场竞争中要想占领一席之地，必须发扬团队精神，捍卫团结协作的硕果，更要为团结协作精神高唱赞歌。

总结性点评：

一、良好的职业道德是职业素养的重要组成部分。从小事做起，严格遵守行为规范，从自我做起，自觉养成良好的习惯，培养自己的职业素养就必须从日常的生活细节及点滴做起。要将职业道德知识内化为信念，将职业道德信念外化为行为，通过各种活动培养自己的责任感、诚实守信、立足岗位扎实工作。作为中职生必须要有以德为本、诚实守信的诚信精神，无私无畏、敢冒风险的奉献精神，刻苦钻研、认真负责，恪尽职守的敬业精神，它是职业精神的基本内涵，是新时代职业精神的首要环节，这是我们务必要牢记在心的。

二、在中职生应具有的职业素养中也要具备终身自我管理和塑造自我的能力。自我管理反映了自我约束、自我控制的能力，面对社会的各种挑战，只有具备较强的自制力，才能对个人的言语、行为、情绪、心理状态进行理性的调节，以积极的态度和饱满的热情去面对挫

折；塑造自我是自我评价、自我发展的能力，这是—个人在发展中，不断认识世界，改变自身，适应环境以求更高发展的必备能力。

三、科学技术的飞速发展，使得现代社会分工越来越细，—个人独立完成某—项工作已几乎不可能，只有依靠群体的通力合作、密切配合，才能实现复杂工作的最终完成。因此，集体观念和团队协作精神已成为现代劳动者融入社会的必备素养，这也已成为现代众多企业选拔人才的重要条件。作为中职生，必须要学会真正的合作。

四、掌握—些沟通技巧，把它养成自己—种行为习惯，如要学会倾听，让对方畅所欲言，保持中立，谈别人感兴趣的话题，多看他人长处，学会赞赏别人，不自卑，不自狂，要学会变换自己的角色，运用好自己的肢体语言，学会幽默等。

五、要快乐的来面对压力。压力，是工作中—种常态，是—种态度的体现，对待压力，不可回避，要以积极的态度去疏导、去化解，并将压力转化为自己前进的动力。人们最出色的工作往往是在高压的情况下做出的，思想上的压力，甚至肉体上的痛苦都可能成为取得巨大成就的兴奋剂。别让压力毁了你，积极起来，还有什么压力不能化解。

另外，坚强的毅力和高尚的品格也是非常重要的。—个人在生活、工作中或多或少要面对各种艰难困苦，因此，只有注重坚强毅力和高尚品格的培养，才能使自己能够面对人生的考验时经得起洗礼。

活动感悟：

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for writing reflections or感悟.

步入社会篇



步入社会走进职场是一个人一生的经历。回首往事，品味走过的岁月，你会发现人生其实是一个不断积累的过程。过程中有成功、有失败、有顺利、有挫折，关键在于怎样对待。

人的一生，职业很重要，不但获取报酬、维持生存，还提供了发展自我、实现自我的机会，是实现人生抱负、为社会做贡献的平台。在人的一生中，职场生涯是最漫长、最重要的阶段。从幼儿学语开始，直到进入职业学校，都是在为自己进入职场奠定基础；年老退休之后，也依靠从业阶段的积蓄和社会保障制度对自己的反馈颐养天年。人人都离不开职场，成功的职场生活是美好人生的基础。为了实现职业生涯的成功，中职生在校阶段需要为自己的职业生涯发展做好准备。职业教育是“以服务为宗旨，以就业为导向”的教育，突出以人为本，关注学生职业生涯实际发展的需求。在中职学校学习，不仅能提高综合素质和职业能力，实现首次就业，完成由学校人到职业人的华丽转身；同时还为自己进入职场，奉献社会打下良好的基础。

“三百六十行，行行出状元”，在已经进入了全面建设小康社会，构建社会主义和谐社会的新时代，经济发展为每一位有理想、有追求的青年人获得职业成功提供了良好机遇。但成功没有偶然，更无侥幸。职场的成功，需要点亮心灯，认识职业种类，了解职业价值，用最适合自己的方式，按部就班的向目标攀登；学会把自己的职业生涯发展与国家繁荣富强融为一体；需要以自立、自强、自信的心态对待未来，奋发图强，拼搏向上；需要明白“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，抓住现在，瞄准未来，掌握自己生命的时钟。

中职生选择专业绝大多数不是出于兴趣和志向，不是出于自己的本意，而是由老师和家长代劳的，草率地选择专业，对中职生的学习动机、态度、行为和学习水平产生了影响。

通过本次活动，帮助学生从职业的角度，了解自己，了解社会；从所学专业的角度，了解即将从事的职业，了解进入职场的途径；从发展的角度，了解职业对从业者素质的要求；从中职生的角度，了解职业特点，明确自己的职业价值，感知可能遇到的挫折，从而自觉地进行自我设计、自我规划、自我教育和自我管理。

活动一 走进职场



活动目的：了解职业特点，明确自己的职业价值，并学习遇到困难时要坚持

活动时间：1 小时

人员与场地：30—50 人 室内室外均可

活动道具：活动卡（数量与班级人数相同）

注意事项：在活动期间，确保个人的安全；所有道具由教师提供；分享活动时要保持安静，注意听取他人的意见和建议。



活动步骤：

1.热身：

时间：10 分钟

程序与规则：

(1) 全体学生按自然顺序每人列举一种职业，要求不可以重复，由教师记录在黑板上。

(2) 发放不同颜色职业卡，请同学在纸上写上自己认为重要的六个工作。

(3) 按卡片颜色分组，推荐小组长，请同学把你认为这六种工作重要的原因写在卡片上。

2.盘点职业：

目的：调动学生情绪，让学生找出职业特点，促进对职业的思考。

时间：20 分钟

程序与规则：

(1) 重新分组。

(2) 教师说明游戏方法：当听到读数字一时，一个人一组；当听到读数字二时，两个人一组，当听到读数字三时，三个人一组，依此类推，最后组成 4 人一组

小组讨论：

职业有哪些特点，由组长汇总。

3.发掘、留住价值：

目的：发掘自己最重要的工作价值

时间：25 分钟

程序与规则：

（1）让每位同学在纸上写上自己认为重要的六个工作价值。如工作质量、金钱、名声、团队、兴趣、快乐、自身价值的体现、工作环境等。

（2）小组讨论、交流，可以改动自己的内容。

（3）请每个人想一想，假如现在让你从六个工作价值中划去一个，划去就意味着从此再也没有了，你想划去哪一个，想好后用笔把它涂实，直到最后只剩下一个工作价值。

（4）小组讨论、分享、交流个人划去的顺序及理由。

（5）小组交流分享自己做出“取舍”时的心理感受。

4.我在成长

目的：让学生总结收获，达到自我成长。

时间：5 分钟

要求：请学生完成活动卡中的“我在成长”

讨论与分享：

（1）将分好的每个小组，让学生选出组长。小组讨论，职业有哪些特点，由组长汇总。

（2）小组讨论、分享、交流个人划去的顺序及理由。

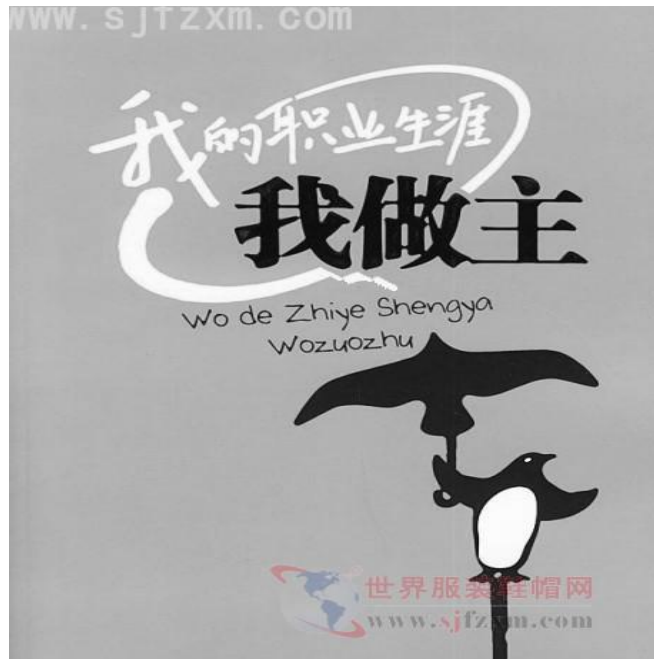
（3）小组交流分享自己做出“取舍”时的心理感受。

教师点评：

职业的特点大体可以有五个方面：经济性，从中取得收入；技术

性，发挥个人才能与发展；社会性，承担任务并履行义务；伦理性，符合社会需要和提供良好服务；连续性，劳动相对稳定。

活动二 我的职业我做主



活动目的：让学生理解合作和互助在职业中的作用以及管理好时间对实现自身职业价值的重要性。

活动时间：50 分钟

人员与场地：30—50 人室内

活动道具：彩纸 20 张、剪刀 10 把、固体胶棒 10 个、直尺 10 把、铅笔 10 支、半圆仪 10 个、白色纸和大信封若干（数量与班级人数相同）

注意事项：

活动期间，确保个人的安全；所有的道具由教师提供，课后再统一收回，不得故意损害；讨论与交流期间应保持安静。

规则与程序：

第一步 听我说 跟我做

目的：调动学生的情绪，体验准确接收信息对完成任务的重要性

时间：5 分钟

要求：

教师告诉学生我们的活动名称是“听我说，跟我做”。教师发口令，并做出动作。“鼻子”教师手摸着鼻子；“耳朵”教师摸着耳朵；“肩膀”教师摸着肩膀；“嘴巴”教师摸着鼻子；“鼻子”教师摸着耳朵。

思考：

1. 学生讨论与分享：他们的动作出现了不一样，谁的对呢？
2. 学生讨论分析哪样动作是对的。

第二步 职业路上

目的：体验挫折，挑战自己；抓住机遇，感受成功。

时间：40 分钟

规则与程序：

1. 分组，8~12 人一组，选出组长。
2. 给每位同学一张卡纸，在上面写上自己的岗位需求，并署名，交给组长。
3. 男女同学间隔手拉手围成圆圈。假定这个圈是你在实现目标时遇到的很多困难。
4. 组长随意抽取一个人的卡纸，让这位同学把自己的卡纸放在同学们的圆圈外，自己站在圆圈内。
5. 围圈的同学尽量把圆圈围紧，不让圈内的人冲出去；圈内的人可用各种方法冲出圈外，获得卡纸，视为实现目标。组里每个同学都要有突围体验。

小组讨论与分享：自己突围时的感受

第三步我在成长

目的：通过活动，学生总结收获，实现自我成长。结束本次活动。

时间：5分钟，

规则与程序：让学生在展板上留下自己的收获。

讨论与分享：

1. 他们的动作出现了不一样，谁的对呢？
2. 哪样动作是对的。
3. 自己突围时的感受。

教师点评：

要想准确地完成任务，首先应该在接受任务时认真听懂并分析任务内容，这一点在以后的工作中起到举足轻重的作用。不然就会南辕北辙了，让自己处于尴尬的境地。同时培养对职业的热爱，努力提高自己的职业能力。

教师总结：

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯设计开始成为“人才争夺战”中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代职校学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会，怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？通过今天的活动，首先同学们要明确自身的需求

是什么?我的职业价值追求点是什么?其次要做好充足的准备面对直
肠困难,勇于开动脑筋解决困难;最后,我们要试着为自己拟定一份职
业生涯规划,将自己的未来好好的设计一下。

人有了目标,才会有动力,有了动力,还要有行动.如果只说不做
到头来都会是一场空。然而,现实是未知多变的,定出的目标计划随
时都可能遭遇问题,要求有清醒的头脑。其实,每个人心中都有一座
山峰,雕刻着理想、信念、追求、抱负;每个人心中都有一片森林,
承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人,若要获得成功,必须拿出
勇气,付出努力、拼搏、奋斗。成功,不相信眼泪;成功,不相信颓
废;成功不相信幻影,未来,要靠自己去打拼!

活动感悟：

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for writing reflections or感悟. The box is vertically oriented and occupies most of the page's width and height.

第三阶段 打造完美职业人

奉献社会篇



奉献社会就是要求从业人员在自己的工作岗位上，树立奉献社会的职业精神，并通过兢兢业业的工作，自觉为社会和他人做贡献。

奉献社会的道德要求体现了社会主义职业道德的目标指向，所有的社会主义职业道德规范，爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众等都要体现奉献社会的职业精神。

在职业活动中，不同的价值追求所体现的人生境界是不同的，所产生的价值和意义也是不同的。中职学生要从现在起步，在学习和生活中学会与他人合作，积极参加集体活动，力戒自私散漫，发扬团结协作的精神；敢于坚持真理，大胆探索，力戒消极保守，发扬开拓进取的精神；提倡艰苦朴素、勇挑重担，力戒贪图享乐，发扬艰苦奋斗的精神；养成执着认真、刻苦细研的学习习惯，力戒浮躁不专的作风，发扬精益求精的精神。同时，中职学生还应该自觉培养廉洁自律意识，提升人格境界，为今后在职业生活中全心全意为人民服务、依法办事、

廉洁奉公打下坚实的基础。

奉献社会是积极自觉地为社会做贡献。奉献，是不论从事任何职业，从业人员的目的不是为了个人、家庭，也不是为了名和利，而是为了有益于他人，为了有益于国家和社会。正因为如此，奉献社会就是社会主义职业道德的本质特征。社会主义建立在以公有制为主体的经济基础之上，广大劳动人民当家作主，因此，社会主义职业道德必须把奉献社会作为自己重要的道德规范，作为自己根本的职业目的。

一个自觉奉献社会的人，他才真正找到了个人幸福的支撑点。个人幸福是在奉献社会的职业活动中体现出来的。个人幸福离不开社会的进步和祖国的繁荣。幸福来自劳动，幸福来自创造。当我们伟大的祖国进一步繁荣富强的时候，我们每个人的幸福自然就包括在其中。一个只索取不奉献的人，实质上是一个不受人们和社会欢迎的个人主义者。如果人人都只索取不奉献，社会物质财富和精神财富从哪里来，社会还能进步和发展吗？

活动一 青年志愿者活动



活动目的：为进一步弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，积极响应学校精神文明建设要求，展示中职学生的时代风貌，全面推动青年志愿者行动的健康发展。

活动宗旨：传递雷锋精神，携手自愿服务

活动主题：延伸爱心舞台，关注最美夕阳

活动时间：3 小时

活动地点：老年公寓

活动内容：

1. 清扫老年公寓大院
2. 擦洗围栏、各项基础娱乐设施
3. 文化娱乐服务，慰藉老人心灵

注意事项：

1. 本次青年志愿者服务队共组织 20 名成员参加。卫生用具自带，包括抹布及塑料袋
2. 分工明确。女生负责清洗护栏，男生打扫院内卫生。
3. 若时间充足，则到公寓内部对老人进行慰问，沟通交流，做一些力所能及的小事。
4. 活动期间注意志愿者形象，服从安排。不得大声喧哗，随地吐痰，不得影响老人休息。
5. 活动结束后，志愿者不得逗留，负责人进行清点人数，并带回学校，保证活动期间不得出现任何安全事故。

教师点评：

我们的志愿服务期虽然已经结束，但这次的志愿服务经历是值得我们终生铭记的。在这次活动中我们学到了很多，最重要的是深刻体会了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神。在以后的工作、学习生活中，我们要以这次活动的志愿服务经历鞭策自己，继续弘扬志愿精神，为社会做出自己应尽的义务和贡献。

活动二 社会实践暨参观天津一汽华利汽车有限公司



活动目的：切实加强青少年思想道德建设，引导青少年树立正确的世界观、人生观、价值观，帮助学生自觉成为一个奉献社会的人，真正找到了个人幸福的支撑点。

指导单位：学校团委

活动意义：使学生将研究性学习与社会实践相结合，走出校园，走向社会，走进企业，去关心社会发展，关注社会问题，尝试解决自己研究的社会问题，勤于学习，勇于实践，努力实现全面发展，开辟出有自己特色的社会实践的新途径。促进学生了解社会、了解企业，增长才干、奉献社会，增强社会责任感。

活动内容：参观天津一汽华利汽车有限公司

活动流程：

1. 集合
2. 参观：由领队带领到公司大门口，由团委领导，集团团委领导以及公司相关人员带领下进入厂区参观。

3. 座谈：参观完毕，部分参观学生参加座谈会。

注意事项：

1. 安全第一。相互照顾、彼此提醒，注意交通安全。
2. 高度重视，加强领导。各班要充分认识组织开展学生社会实践活动的重要意义。
3. 广泛而深入。不得敷衍了事、浅尝辄止，不得走过场，不得弄虚作假。

突发事件应急处理：

1. 参观当天下大雨——提醒会员准备好雨伞，以防万一。
2. 同学迟到——及时联系还没到的同学，若迟到的同学在 15 分钟内仍未赶到，留下一两名干事负责带领过去。
3. 路上塞车——通知企业将参观时间稍微延后，并致歉。
4. 由于突发原因，企业临时不能提供参观机会——及时通知会员活动改期并解释原因。
5. 同学晕车——准备晕车药及塑料袋、纸巾。

结题报告：参加这次活动的学生都要在开学后上交一份参观活动的实践报告。

教师点评：

通过此次参观，使我们进一步加深了对现代化的生产型企业的认识，对现代汽车先进的工艺和管理有了进一步的认识，对提升企业管理优化物流管理有着积极的作用。参观时间是短暂的，但它留给同学们的印象是深刻的。

希望我的经验和体会能够在以后的道路上指导我走向成功，同时，也希望我们每位学生都以认真负责的态度去面对我们这个社会，外面的世界很精彩，但是，没有实力就是别人的精彩，而不是你的精彩。

活动三 课堂大辩论



活动目的：帮助学生树立正确职业理想，

人员与场地：30-50人 室内

活动道具：多媒体

活动名称：课堂辩论

辩论题：

1. 人生只有当官才有价值
2. 当一个普通工人也有人生价值

规则与程序：

1. 上课前，老师事先要求学生预设好正方、反方立场，并制作支撑各自立场的ppt。要求学生带笔记本与笔用作课堂现场辩论使用。
2. 将全班分为两组，现场的学生在课堂开始前抽签决定自己所处的立场。每组10-11人，加上陈述组员，即一方立场有12-13人。同时，主讲老师对到场学生进行考勤，登记在考勤表上。
3. 课堂一开始，老师指导的两组学生分别陈述自己立场，各组时间不

超过 10 分钟。

4. 陈述后，双方各自开小会，针对对方立场的陈述商量出 10 个尖锐的问题。商量时间不超过 10 分钟。由陈述同学归纳组员意见后进行发问，且记下对方发问的内容。

5. 双方各自发问后，双方再次开小会，针对对方的发问商讨解答。商量时间不超过 20 分钟。最后由陈述同学做代表公开回答。台下组员应对对方的解答进行记录。老师登记陈述学生的陈述与辩论分数。【见文件《某某班课堂陈述(辩论)评分标准及登记表》，每次课只登记主讲老师所指导的学生，台下学生表现突出者可以记录下来作为后面成绩的参考；表现不好的学生，主讲老师应反馈给该指导老师。】

6. 辩论时要求学生做笔记，课堂结束后需要针对收集到的笔记再次查阅资料，写一个 调查总结。该总结可以基于前期作文的内容上丰富或修改。

7. 学生的总结可以上交教师，有助于敦促老师对自己学生的指导力度和提高自己 要求的作业质量与水平。

8. 针对各自的解答，双方所有学员进行自由辩论，总时间约 5 分钟。

注意事项：

1. 如果问题重复或冷场，老师需要引导，提示学生。
2. 老师注意控制辩论的节奏和秩序。

讨论与分享：

老师就陈述学生的陈述思路、观点、双方的发问及解答等方面进行评价。老师发表个人对该话题的深刻认识。

教师点评:

莱辛说：“走得最慢的人，只要他不丧失目标，也比漫无目的地人走得快。”规划职业生涯的过程，是成长和进步的过程，是走向社会、走向成熟的过程。任何事物的发展都有一个过程。在通向理想的道路上，应该学会享受过程，在过程中积累经验，吸取教训，随时注意收集经验和智慧，在过程中体验乐趣。“风雨之后见彩虹”，但彩虹之前要经历风雨。快乐不仅在达到理想的目标，也在努力奋斗的过程。

总结性点评:

作为生产第一线需要的中职学校人才所拥有的知识和技术最终是要服务于社会公众的，以取信于公众而得到回报与认可。现代社会是人们相互服务的社会，而我们的主流意识中还没有完全树立起奉献和服务的概念，这对企业和中职学生本人都会带来一定的影响。因为受到市场经济和社会消极因素的影响，特别是受投机取巧者的“暴富”现象影响，使中职学生对事业和理想的追求寄希望通过“找窍门”、“寻捷径”来达到目的，“利益至上”、“贪图享乐”成为一部分中职学生的职业追求，多数学生认为赚钱是一切劳动的目的，做起事情来也总是斤斤计较，讨价还价，缺乏基本的奉献热情。带着这种思想走上岗位后的毕业生往往无法认真对待工作，而是不断跳槽，结果一事无成。因此，我们要加强和改进中职学校学生的思想道德教育，特别是奉献教育，这是摆在我们面前的一项迫切的战略任务。因此，我们针对中职学生的特点，有必要开展奉献精神教育活动。

一、在职业理想教育时进行奉献精神教育

在职业理想教育中渗透奉献精神教育，提高学生的奉献意识。组织一年级新生开展“迈好职业中专第一步”、“我爱我的专业”演讲比赛、征文比赛和辩论赛等活动，坚定新生的专业意识，培养学生对将来所从事职业的热爱之情，让学生在活动当中获得启迪，催生学生“爱专业，做奉献”的内心动力。组织二年级学生开展调查研究，让学生了解与自己所学的专业相对接的行业、企业生产运行状况和发展前景，了解所学专业在振兴经济中的地位和作用，引导学生发现自己将来所从事职业的价值所在，让他们增强对将来所要从事的职业的光荣感和责任感，同时也让学生深切地认识到职业运行的过程就是“为人民服务”的过程，从而引导学生全力以赴地投身到自己所学的专业中去，为将来满足市场需求和奉献社会而刻苦学技术、练技艺。

二、在社会实践活动中培养奉献精神

（一）为培养奉献精神，我们应以积极主动的姿态，经常参加社会实践活动，让自己在丰富多彩的社会实践活动，特别是在青年志愿者活动中更多的了解社会的真实面貌，获得更多的奉献社会、服务他人的机会。同学们应积极参加学校组织的“学雷锋为民服务”、“捐资助学”等志愿服务活动。从而以青年志愿者为载体，通过在志愿者活动中弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，培养乐于奉献，服务于民的高尚情操。这样既可以培养同学“献爱心、作奉献”的高尚情操，也可以让我们在活动中感受什么是社会责任感，懂得关注社会。同时应该在奉献中更加努力学习专业知识，练好专业技能。

（二）结合所学专业去企业参观

参观比坐在课堂里听讲来得更为实际、直观。通过实地参观，是学生感到自己真的是学到了很多与专业相关的知识，同时也提高了学生在生产实践中认识、分析问题的能力。为日后的实际工作打下了基础。同时，也使学生意识到了自己知识的匮乏，所以在今后的日子里，他们要更加努力地学习专业知识，填补自己的空白，争取为我国的现代化建设贡献出自己的力量。

三、在课堂教学活动中进行奉献精神教育

我们在课堂上学习科学文化知识的同时，还要树立如何为他人、为集体、为祖国作奉献的思想，使我们形成奉献意识，让奉献精神在同学们的头脑中生根、开花、结果。我们采取“课堂大辩论”的形式就是为了明确我们的人生目标，达到培养奉献精神的目的。

四、在常规教育活动中培养奉献精神

我校通过组织报告会、主题班会、主题教育活动等形式，在常规教育活动中培养奉献精神。一是举行报告会，努力营造奉献氛围。定期邀请老同志、先进典型人物、知名校友、行业专家，或通过班主任，向学生做报告，让学生知道老一辈无产阶级革命家、革命先烈，为了中国劳苦大众的翻身解放奉献青春、热血甚至生命；让同学们理解雷锋为什么要全心全意为人民服务，赖宁为什么会在人民需要之时为人民献出了年轻的生命。通过这些报告会，使同学们了解到许许多多的奉献人物及他们的奉献事例，从而认识到奉献不是为了自己，而是为了崇高的道义，体现的是做人的责任感和崇高的思想境界。二是召开形式多样、内容丰富的主题班团活动。班主任利用班会课，团支部利

用支部生活，引导学生特别是团员围绕如何树立起奉献意识，如何表现自己的奉献精神，如何为父母，为同学、为他人、为集体作奉献，将来如何奉献于祖国和人民这些主题，召开讨论会、辩论会、讲演会、汇报会，举行作奉献知识竞赛。每次主题班会和支部活动，要求每个学生都要写出发言稿，全员参加，统一思想，明确认识，营造良好的奉献教育氛围，逐步形成奉献气候。通过这些主题班会和支部活动，学生们明确了奉献的内容、形式和价值，基本养成了随时无私地为他人、为集体作奉献的习惯。三是结合社会主义荣辱观教育活动，通过组织“社会主义荣辱观大家谈”征文竞赛、“知荣明辱”辩论赛、“社会主义荣辱观”flash制作大赛等形式多样的活动，帮助学生树立社会责任感，强化同学们的奉献意识，也收到了良好的教育效果。

五、在参与管理中培养奉献精神

同学们要积极参与学校或班级的管理，这样会感到自己是学校或班级的主人，从内心里愿意充当的角色，更愿意做出奉献，会尽全力完成自己的任务的。一是组织学生文明劝导队。学生文明劝导队是我校近年来实现学生自我管理的一支过硬的队伍。他们经过严格选拔培训后，在学校值日领导和政治处、团委会老师的带领下，承担校门口值班、晚自习后及双休日的校园巡逻，熄灯后寝室内的巡查等任务，实现学生的自我管理，使许多安全隐患消除在萌芽之中，有力促进了平安校园、和谐校园建设。更重要的是，学生在参与文明劝导的同时，明确自己是在为学校、为学生做贡献，从而提高了他们的奉献意识。二是在班级管理中采取常任班委与值日班委相结合的班级管理制度。

通过这种看似平常的班级管理制度，创造机会让每一个学生都成为班集体管理工作的积极参与者，使每一个学生真正体验到自己的责任，既锻炼了每一个学生的管理能力，也让他们在为班级做奉献时知道自己是班级的主人，体验到奉献他人的乐趣。

总之，奉献社会的实践活动把课堂教育与现实教育紧密地结合起来，可以收到事半功倍的效果。事实证明，学生在社会实践活动中，很容易理解我国人民正在为之奋斗的“中国梦”的伟大事业，找准自己在社会生活中的位置，明确自己的历史使命和奋斗方向，成为适应社会主义现代化建设需要的合格人才。

活动感悟：

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for writing reflections or感悟. The box is vertically oriented and occupies most of the page's width and height.