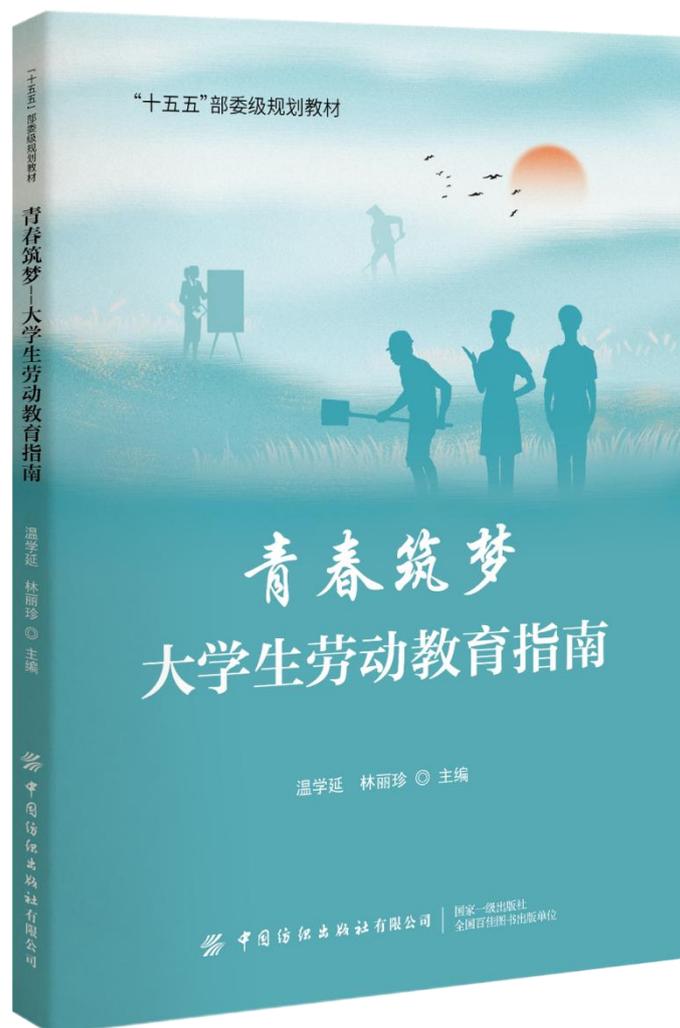


青春筑梦 大学生劳动教育指南



类目：公共基础课
书名：青春筑梦-大学生劳动教育指南
主编：温学延 林丽珍
出版社：中国纺织出版社
开本：正 16 开
书号：978-7-5229-3380-1
使用层次：通用
出版时间：2025 年 12 月
定价：46.80 元
印刷方式：双色
是否有资源：有

“十五五”部委级规划教材

“十五五”部委级规划教材

青春筑梦——大学生劳动教育指南

温学延 林丽珍◎主编

中国纺织出版社有限公司

青春筑梦 大学生劳动教育指南

温学延 林丽珍◎主编

中国纺织出版社有限公司 | 国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

青春筑梦 大学生劳动教育指南



中国纺织出版社有限公司
官方微博



中国纺织出版社有限公司
官方微信



ISBN 978-7-5229-3180-1
定价: 46.80元



“十五五”部委级规划教材



青春筑梦

大学生劳动教育指南

温学延 林丽珍 © 主 编

黎玮琛 王艺臻 © 副主编

唐 燕 胡 慧

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

本书系统介绍了大学生劳动教育的内容。全书共分5个项目，主要内容包括劳动认知、劳动评价、创新劳动、劳动安全和劳动实践。本书内容广泛，可作为高校劳动教育必修课程的教材。

图书在版编目 (CIP) 数据

青春筑梦：大学生劳动教育指南 / 温学延，林丽珍
主编. -- 北京：中国纺织出版社有限公司，2025. 12.
(“十五五”部委级规划教材). -- ISBN 978-7-5229
-3380-1

I. G40-015

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025ZB1290 号

责任编辑：郭 婷 周 航 责任校对：王蕙莹 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.e-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市祥达印刷包装有限公司 各地新华书店经销

2025 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：11

字数：254 千字 定价：46.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

PREFACE

前言

党的二十大报告提出要实施科教兴国战略，强化现代化建设人才支撑。强调要深化教育领域综合改革，加强教材建设和管理。为了响应党中央的号召，我们在充分进行调研和论证的基础上，精心编写了这本《青春筑梦：大学生劳动教育指南》教材。

劳动是人类所特有的一种有意识、有目的的社会实践活动，是人用自己的体力和脑力以自身的活动来调整和控制人与自然之间的物质、能量、信息的交换过程，是人的生存条件和存在方式，也是社会存在和发展的基础。马克思指出，劳动作为使用价值的创造者，是不以一切社会形式为转移的人类生存条件，是人和自然之间的物质变换，即人类生活得以实现的永恒的自然必然性。

劳动是美好的，劳动最光荣。中国共产党的早期领袖李大钊也说过：“我觉得人生求乐的方法，最好莫过于尊重劳动。一切乐境，都可由劳动得来，一切苦境，都可由劳动解脱。”

本书以由浅入深、循序渐进的方式展开讲解，以合理的结构和经典的情景范例对大学生劳动涉及的各种情形与应对方法进行了详细的介绍，具有极高的实用价值。通过本书的学习，读者可以掌握大学生劳动教育的基本特点和方法。

相比其他教材，本书具有以下鲜明特点：

◆编写的针对性很强

大学生是一个特殊的青年群体，有着自己鲜明的特点。根据高等院校培养目标和大学生成长的需要，编者用心选择劳动教育的内容，精心编排教材的体例。突出了教材为高等院校大学生服务的特色。

◆理论与实践紧密结合

本教材避免了专业化的劳动教育知识的陈述和分析，强调在劳动教育的方法、技巧和方法的运用。教材中还有大量的实例分析、情景展示、问题讨论等内容，这些都有很强的实用性和可操作性。

◆强化学生主体，突出教育目标

大学生是劳动教育的主体，教育效果主要取决于其自身主体性发挥的程度。因此，

本书特别强调创设生动的劳动教学情境，有效调动学生的积极性和能动性，引导大学生在互动中学会劳动知识，达到提高大学生劳动文化素养的目的。

◆技能与思政教育紧密结合

在讲解大学生劳动教育知识的同时，紧密结合思政教育主旋律，从专业知识角度触类旁通引导学生提升相关思政品质。

由于作者水平有限，写作中难免有不到之处，欢迎广大读者批评指正。

主 编
2025 年 9 月

CONTENTS

目 录

1

项目一 劳动认知：价值与精神的根植 /1

任务一 劳动的本质与时代意义 /4

任务二 劳动精神与职业认同 /13

任务三 劳动点亮青春的坐标 /26

2

项目二 劳动实践：技能与品格的锻造 /34

任务一 基础劳动技能实训 /37

任务二 专业相关劳动实践 /50

任务三 志愿服务公益行动 /59

3

项目三 劳动安全：守护生命的防线 /69

任务一 职业健康管理 with 心理调适 /72

任务二 常见劳动风险识别与预防 /84

任务三 基础护理知识与急救实操 /97

4

项目四 创新劳动：突破与超越的领航 /110

- 任务一 传统工艺的现代化改进 /113
- 任务二 数字化劳动工具应用 /124
- 任务三 劳动创新项目实践与孵化 /132
- 任务四 创新劳动思维的培养 /143

5

项目五 劳动评价：成长与未来的展望 /147

- 任务一 劳动素养综合评价 /150
- 任务二 终身劳动观的构建 /157

参考文献 /168

项目一

劳动认知：价值与精神的根植

在技术革命与产业升级加速更迭的当下，劳动的内涵已从“生存工具”升维为“价值创造与精神传承的双重载体”。劳动不仅是青春的基石，更是职业成长的灯塔。本项目以“价值与精神的根植”为核心命题，通过“解构劳动本质—认同职业精神—赋能青春成长”的三阶递进式设计，引导学生从浅层认知迈向深层认同，引领学子开启一场认知重构之旅。通过“三大任务”锚定劳动的精神坐标，为青春逐梦奠定思想根基，最终达成劳动价值观的内化与外化。

项目目标

1. 使学生深刻理解劳动不仅是物质财富的创造手段，更是精神价值的源泉，以及劳动在个人成长和社会发展中的重要作用。
2. 通过案例学习与实践，培养学生对职业精神的认同感和尊重，激发对未来职业的热情和责任感。
3. 通过实践活动提升学生的综合素质，将劳动价值观内化于心，外化于行，为职业生涯奠定坚实基础。



案例导学

大国工匠徐立平：雕刻火药 为国铸箭

徐立平（图 1-1）曾获得中华技能大奖、全国五一劳动奖章、时代楷模、感动中国年度人物及最美奋斗者等称号。



图 1-1 徐立平

出生于航天家庭 入行后是在“炸药堆里工作”

徐立平 1968 年 10 月出生于一个航天家庭。1987 年，年仅 19 岁的徐立平毕业后成为中国航天科技集团有限公司第四研究院固体发动机药面整形组的技术工人。

这里是母亲曾经工作过的地方，更是一个令人望而生畏的岗位。因为这里的工作是人与烈性含能材料的“正面较量”，一旦发生危险，上千度的高温令操作者丝毫没有安全逃生的可能，毫不夸张地说，这就是在“炸药堆里工作”！

工作不满三年临危受命 在十几吨火药包围中挖药

1989 年秋，一台国家重点型号发动机即将试车时，出现助推剂大面积脱粘，面临报废。这台发动机是该院成立以来研制的最大发动机。专家组决定，成立突击队，就地挖药，查探修复。工作不满三年的徐立平是队伍中最年轻的一员。

挖药修复需要钻进发动机内部，在十几吨推进剂也就是十几吨火药的包围中操作，其压力之大可想而知。队员们轮流钻入芯孔，面对浓烈刺鼻的气味，半躺或半跪，每人每次最多干十分钟，每次仅能挖出四五克。

由于缺氧和高强度的工作环境，工厂规定每个队员每次只能工作十分钟，然而年轻的徐立平每次进去总要多坚持几分钟，好让其他师傅们多歇一会儿。

这是一场漫长的接力赛，整场作业持续了3个月，徐立平和队友们像蚂蚁搬家一般共挖出了200多千克的固体推进剂。最终，故障被排除，为国家挽回了巨额经济损失。

设计、制作和改进 30 多种刀具 两种获国家专利

经过这次抢险，徐立平拥有了大国工匠的沉稳。再后来，他练成了“一摸准”——整形精度不用测量，一摸便知。工艺要求0.5毫米的误差，他硬是控制到了0.2毫米，即两张A4纸的厚度。此外，徐立平还带领班组员工设计、制作和改进了30多种刀具，其中两种获得国家专利。

有一次，一个重点型号产品投入批量生产。面临周期要求紧、任务量大的挑战，虽然组员们加班加点，但仍然满足不了进度要求。整形工序一度成为全厂乃至全院严重的生产瓶颈。看着大家疲惫的样子，作为班组长的徐立平既心疼又着急。

一天，徐立平看到儿子在用削皮机削苹果，看着快速转动的削皮机把手，他突然有了灵感。第二天一上班，他就带领大家设计、加工。经过不断修改完善，一个半自动整形专用刀具诞生了。切削、称量、处理废药，一气呵成，整形工作的效率大幅提升，更重要的是，工作人员的操作可靠性和产品质量的稳定性都得到了有效保证。这个刀具就是后来被工厂命名的“立平刀”。

2005年，四院又与相关厂家联合研制一台大型数控整形机床。这台用于发动机复杂型面的整形设备，是当时国内最大的立式整形机。徐立平再次被调入课题组，参加设备安装调试工作。他结合多年工作经验，提出改装吸屑装置、加装连锁装置等20余项改造建议，完善了设备安全保障系统。

徐立平完成设备安装调试后，又接到命令——必须学会操作它。这台当时国内最大的立式整形机，厂家只提供了基础操作步骤说明、编程语言中各个代码的示意，以及几种常见的简单型面工作程序。而这无法满足徐立平他们用此设备进行复杂组合型面的整形工作的需求，只能靠他们在熟悉、理解操作系统的基础上自己摸索。几个月后，徐立平和同事们硬是熟练掌握了设备操作技术。对大型发动机的整形，便由此实现了人机分离的远程自动化操作，安全性全面提升的同时，加工周期也缩短为原来的三分之一。

培养整形技术骨干 30 余名 带领团队申请专利 50 余项

依托“徐立平大师技能工作室”，徐立平热心帮带、无私传技，培养整形技术骨干30余名，其中国家级高级技师4人、技师12人。他担任组长的整形组，连续多年获得

四院“金牌班组”、集团公司及陕西国防科工委“安全生产示范岗”、陕西省“工人先锋号”等称号。他还带领团队申请专利 50 余项，完成系列产品，实现数控整形的工艺改进研究，推进了机械整形技术发展，提升了行业技术水平。

在徐立平班组挂着一组标语：“刀锋匠心——刀刀保精细，丝丝系安全，抬望航天梦，精刻匠人心。”这是徐立平对于年轻航天人的谆谆嘱托。

[资料来源：华商网（有改动）]

学前思考：

1. 你认为劳动在现代社会中的价值体现在哪些方面？
2. 你所向往的职业精神是什么样的？它如何影响你的职业选择和发展？

任务一 劳动的本质与时代意义

一、劳动的本质

劳动的本质是人类区别于其他生物的根本特征之一，是贯穿人类社会始终的核心命题。劳动的内涵随着历史演进不断被深化，却始终保持着核心的统一性。

从最根本的层面来看，劳动是人类有意识、有目的地改造自然与社会的物质实践活动。这一活动以工具的使用和制造为重要标志——从原始人打磨的石器到现代智能工厂的机械臂，工具的进化始终服务于人类对客观世界的改造。在这一过程中，人类不仅获取了维系生存的物质资料，更通过持续的实践积累经验、提升能力，推动着生产力的发展，为社会进步奠定了物质基础。

进一步而言，劳动是人的本质力量的体现与确证。马克思曾深刻指出，劳动是人的“类存在物”的体现，人在劳动中不仅改造了外部世界，更将自身的智慧、意志和情感注入劳动对象，使自身的本质力量得到外化与确证。例如，工匠在雕琢器物时（图 1-2），不仅赋予材料使用价值，更将对精度的追求、对美的理解融入其中，最终的成品便是其精神与能力的物化；科研人员在实验室的钻研，本质上是用人类的理性思维探索自然规律，并用成果反哺社会，这正是人类认知能力与创造精神的彰显。

劳动还是社会关系形成与发展的纽带。孤立的劳动难以满足复杂的社会需求，因



图 1-2 工匠雕琢器物

此劳动天然具有协作性。从原始部落的集体狩猎，到现代企业的部门分工，再到全球化产业链的协同生产，劳动的协作性催生了分工，而分工又进一步推动了人与人之间、群体与群体之间的依存关系，最终构成了复杂的社会关系网络。同时，劳动成果的分配方式、劳动过程中的管理模式等，也直接反映着社会的生产关系，成为衡量社会形态特征的重要标尺。

在时代维度中，劳动的形式从体力主导到脑力与体力的深度融合、从重复性操作到创新性实践，虽不断变革，但“通过有意识的实践创造价值”这一劳动的本质内核从未改变。无论是农民耕耘土地产出粮食，还是程序员编写代码构建数字系统，抑或是教师通过教学传递知识，其本质都是人类以自身的活动改变世界、创造价值，并在这一过程中实现自我塑造与社会联结。

劳动的本质揭示了其“何以成为劳动”的核心规定性，而劳动的内涵则是这一本质在不同历史阶段、社会形态中的具体展开。如果说本质是劳动的“内核”，那么内涵便是这一内核在现实中呈现的“外延”，既包含本质的核心属性，又随时代发展衍生出更丰富的表现形式与意义维度。

二、劳动的内涵

劳动的内涵是一个随着社会不断发展不断丰富和深化的概念，它既包含物质层面的实践活动，也涵盖精神层面的价值与意义。

从人类发展的根本维度来看，劳动是人类的本质活动。它是人类改造自然、获取物质资料的根本手段，从原始社会的狩猎采集到现代农业、工业、服务业的分工协作，人类正是通过劳动创造了衣食住行等基本生存条件，成为自身赖以生存和发展的前提。同时，正如马克思主义所指出的那样，劳动不仅创造了人本身，更塑造了人的社会属性。在劳动过程中，人类学会使用工具、协作分工，进而形成了语言、文化和社会关系，从而与其他生物形成了本质区别。

劳动更是价值创造的核心载体。在物质层面，劳动直接创造有形的物质财富，如工人生产的产品、农民种植的粮食（图 1-3）、工匠制作的器具等，这些都是社会财富的基础形态。而在精神层面，劳动的过程孕育了丰富的思想、文化、技能和精神品质。例如，科研人员的劳动推动着知识的进步，艺术家的创作丰富着人们的精神世界，工匠们精益求精的态度则体现着深厚的职业精神，这些都是劳动所创造的精神价值。



图 1-3 农民种植的粮食

此外，劳动还是维系社会运转与公平的重要纽带。随着社会的发展，劳动分工日益细化，从工业中的流水线到服务业的岗位细分，不同劳动者通过协作完成复杂任务，形成了相互依存的社会关系。同时，劳动也是实现社会公平的重要途径，“按劳分配”作为社会分配的基本原则之一，保障着社会的公平正义；并且，通过劳动获得认可和回报，能让人获得尊严感和归属感，无论职业类型如何，劳动本身都应得到尊重。

在时代发展的进程中，劳动的内涵也在不断延伸。从劳动形式来看，传统劳动以体力劳动为主，而在技术革命的背景下，智力劳动如编程、设计、科研等的占比大幅提升，劳动工具也从手工工具升级为智能设备，但“创造价值”这一核心本质始终未

变。从劳动的意义来看，在过去，劳动更多是为了满足生存需求，而如今，越来越多人通过劳动实现个人理想，比如斜杠青年通过多元劳动探索自我，创业者通过创新劳动实现社会价值，劳动已成为“自我实现”的重要途径。

劳动知识卡（表1-1）▶▶▶

表 1-1 劳动类型分类表

劳动类型	特点	在时代发展中的作用
体力劳动	以体力支出为主，如农业劳动、工业生产中的体力操作等	是社会物质生产的基础，保障了人们的基本生活需求，在一些劳动密集型产业中仍发挥着重要作用
脑力劳动	以脑力支出为主，如科研、教育、管理等	是推动科技创新、文化发展和社会管理进步的关键力量，在知识经济时代中作用日益凸显
创造性劳动	具有创新性和突破性，如发明创造、技术革新等	是推动社会进步和发展的核心动力，能够带来新的产品、技术和理念，提升社会生产力水平

三、劳动的时代意义

从石器时代的打磨到数字化时代的编程，从农田的耕耘到火星基地的建设，劳动始终是人类回应时代命题的核心方式。在物质丰裕的时代，它回答“存在的意义”；在技术爆炸的时代，它捍卫“人类的主体性”；在生态危机的时代，它践行“可持续的未来”。劳动的意义从未被固定，它像一面镜子，映照出每个时代的焦虑与渴望、挑战与机遇。

1. 劳动是人类文明的基因编码与时代进化的动力源

劳动从来不是简单的体力或脑力支出，而是镌刻在人类文明基因中的生存法则与进化密码。在原始社会，打磨石器的劳动创造了工具，使人类从被动适应自然转向主动改造自然；在农业社会，耕作与灌溉的劳动构建了定居文明，催生出城市、文字与法律；在工业社会，流水线上的劳动推动了标准化生产，将人类带入物质丰裕时代。而今天，在人工智能与全球化深度交织的时代，劳动的意义正经历第三次重构，

从“生存工具”升维为“价值创造的形式”。程序员编写代码（图 1-4）不仅是技术劳动，更是在构建数字世界的底层逻辑；医生操作手术机器人不仅是医疗劳动，更是在定义人机协作的生命伦理；教师设计在线课程不仅是知识传递，更是在重塑教育公平的边界。劳动的本质未变，但其时代意义已从满足需求转向定义未来——每一次劳动方式的革新，都在为人类文明编写新的“源代码”。



图 1-4 程序员编写代码

2. 劳动是个体存在的意义锚点与自我实现的阶梯

在物质需求极易满足的今天，劳动的时代意义正从获取外在报酬转向实现内在价值。马斯洛需求层次理论在当代呈现出新特征：当生理与安全需求被技术大幅稀释后，劳动成为连接“社会归属”“尊重需求”与“自我实现”的核心纽带。日本“经营之圣”稻盛和夫提出“劳动观即人生观”，认为工作是“万病良药”，能治愈空虚、焦虑与存在主义危机；德国的“双元制”职业教育体系将劳动实践与理论学习深度融合，使年轻人在掌握技能的同时，通过劳动确认自身对社会的价值；中国的“新工匠”群体（如非遗传承人、高端制造技师）用劳动证明了在机器可以复制一切的时代，人类通过劳动实现的创造性表达与情感联结仍不可替代。一位故宫文物修复师曾说：“修复一件青铜器，不仅是修复历史，更是在修复自己对文明的敬畏。”这种超越功利的精神满足，正是劳动在物质丰裕时代的意义。

3. 劳动是社会关系的重构引擎与公平正义的基石

劳动从来不是孤立的行为，而是社会关系的编织者。在传统社会，劳动分工基于性别，如农耕社会的男耕女织；在工业社会，劳动分工基于效率与资本，如福特制下的流水线；而在数字社会，劳动分工正基于兴趣与价值观，如开源社区的“用爱发

电”。这种转变使劳动的时代意义从“维持生存”升维为“重塑社会”。平台经济中的劳动（如外卖骑手、网约车司机）虽引发争议，但也暴露了传统劳动法规的滞后性——它迫使社会重新思考“劳动者权益”“算法控制”“零工经济保障”等命题，推动劳动法规向更包容的方向进化。更深刻的是，劳动正在成为打破阶层壁垒的基石：通过职业教育（如德国 IHK 职业资格证书）、技能对接平台（如 Upwork 自由职业平台），普通人得以用劳动改变命运轨迹。数据显示，中国新就业形态劳动者不断增加，他们用灵活劳动证明劳动的本质是价值交换，而时代赋予它的新意义是机会平等——无论出身如何，只要通过劳动创造价值，就能获得社会认可。

4. 劳动是技术革命的驯服者与人类主体性的捍卫者

面对人工智能的冲击，劳动的时代意义被赋予了新的紧迫性：它不仅是价值的创造者，更是人类主体性的捍卫者。当人工智能（AI）能瞬间生成文章、能快速绘制图像时，有人担忧“劳动将失去意义”，但历史表明，技术从未消灭劳动，而是推动劳动向更高阶进化。19 世纪纺织机取代手工织布时，劳动者并未消失，而是转型为机器操作员与维修师。今天，AI 取代重复性劳动时，人类正转向需要“创造力、共情力、复杂决策力”的领域，例如，AI 医生可快速分析病例，但患者更需要人类医生的安慰与解释；AI 律师能检索海量法律条文，但委托人更需要人类律师的谈判与策略。劳动的时代意义，正在从“与机器竞争效率”转向“与机器互补价值”。通过劳动，人类不断确认：技术是工具，而劳动是目的；机器可以扩展能力，但唯有劳动能定义“何为人类”。

5. 劳动是生态文明的践行者与可持续未来的守护者

在气候危机逼近的当下，劳动的时代意义被赋予了生态维度。传统劳动模式（如过度开采、高耗能生产）曾对环境造成破坏，而今天的劳动正通过“绿色转型”成为解决方案的一部分：清洁能源工程师（图 1-5）用劳动推动光伏与风电技术突破，减少对生产生活化石燃料的依赖；循环经济从业者用劳动设计“垃圾变资源”的闭环系统，减少生态足迹；碳交易师用劳动量化企业碳排放，通过市场机制激励减排。这些新职业证明，劳动不仅是经济活动，更是道德实践——每一份绿色劳动，都在为子孙后代守护地球。国际劳工组织预测，到 2030 年，全球绿色经济将创造 2400 万个新岗位，远超传统高碳行业减少的岗位数。这揭示了劳动的时代意义，正在从征服自然转向与自然共生——通过劳动，人类学会用更谦卑的姿态参与生态循环，而非以主宰者自居。



图 1-5 清洁能源工程师



知识链接 ▶▶▶

经典常谈 | 劳动创造幸福

劳动是贯穿马克思主义理论的一个核心概念。马克思在《1844年经济学哲学手稿》中指出，“整个所谓世界历史不外是人通过人的劳动而诞生的过程，是自然界对人来说的生成过程”，把人类社会的发展和劳动联系起来，论证了“劳动创造历史”这一观点。

在《资本论》中，马克思以商品为逻辑起点，辩证批判旧的劳动观，指明“劳动首先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”，并从现实的经济生活角度对未来社会的走向进行了理论构想。

劳动创造人本身。马克思在《1844年经济学哲学手稿》中写道：“劳动这种生命活动，这种生产生活本身对人来说不过是满足他的需要即维持肉体生存的需要的手段。而生产生活本身就是类生活。这是产生生命的生活。一个种的全部特性、种的类特性就在于生命活动的性质，而人的类特性恰恰就是自由的有意识的活动。”其中提到的“人的类特性”即人的本质，“自由的有意识的活动”即劳动，论证了“劳动是人的本质”的观点。恩格斯则在《自然辩证法》中明确指出，“劳动是整个人类生活的第一个基本条件，而且达到这样的程度，以致我们在某种意义上不得不说：劳动创造了人本身”。同时，他还提出：“正是在改造对象世界的过程中，人才真正地证明自己是类存在物。这种生产是人的能动的类生活”。可以说，劳动就是人类自身生产和再生产的创造过程。

劳动创造世界。马克思指出，“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”，这充分强调了劳动对社会发展的重要性。在《资本论》中，他将建筑师的劳动和蜜蜂的活动进行对比，提出“最蹩脚的建筑师从一开始就比最灵巧的蜜蜂高明的地方，是他在用蜂蜡建筑蜂房以前，已经在自己的头脑中把它建成了”。劳动这种“有意识的生命活动”把人同动物的生命活动直接区别开来，劳动者可以有意识、有目的地主动改变外部世界。

劳动创造价值。马克思在《资本论》中分析了抽象劳动和具体劳动，确立了劳动与价值的关系，认为“劳动是商品价值的唯一源泉”。他强调商品的价值是由劳动者创造的，认为一切劳动，一方面是相同的或抽象的人类劳动，也即人类劳动力在生理学意义上的耗费，它形成商品价值；另一方面是具体的有用的劳动，也即人类劳动力在特殊的有一定目的的形式上的耗费，它生产使用价值。

劳动创造幸福。马克思指出：“如果一个人只为自己劳动，他也许能够成为著名的学者、伟大的哲人、卓越的诗人，然而他永远不能成为完美的、真正伟大的人物”。在马克思、恩格斯看来，从自私自利视角进行劳动的人，无法达到快乐和幸福的至高境界。只有“选择了最能为人类福利而劳动的职业”，才能把幸福带给千百万人。“为人类福利而劳动”是马克思的职业理想宣言，也是他毕生的行动指南。

劳动是通向人的解放的必由之路。马克思在《哥达纲领批判》中谈道，“在劳动已经不仅仅是谋生的手段，而且本身成了生活的第一需要之后”，人们才能够以一个全面的方式占有自己全面的本质，才能“各尽所能，按需分配”。要想实现劳动解放和人的解放，就必须彻底消灭劳动的异化性质，让劳动从“必然劳动”迈向“自由劳动”，成为人们自由自觉的活动。马克思、恩格斯认为，在共产主义社会，劳动成为人们每天生活所必需的部分，人人都可以享受平等而自由的劳动，人人都可以通过劳动追求自身价值、享受幸福生活，实现充分而全面的发展。

在马克思看来，“只有自由自觉的劳动才是人类获得幸福的唯一源泉”。马克思主义劳动观全面阐述了劳动在人类社会历史发展史上的决定性作用，揭示了人类社会发展的规律，并成为中国共产党人劳动思想的理论源泉。抗战时期，毛泽东发出“自己动手、丰衣足食”的号召。新中国成立前夕，他明确将“爱劳动”列为全体国民的公德之一。在中国共产党领导人民进行革命、建设、改革的艰苦奋斗中，每一步都浸透着亿万劳动群众的辛勤劳作和默默奉献。

党的十八大以来，习近平总书记深情礼赞劳动创造，讴歌劳模精神、劳动精神、工匠精神，引领推动全社会弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚，凝聚起亿万劳动群众团结奋进的强大力量，创造了新时代中国特色社会主义的伟大成就，推动我国迈上全面建设社会主义现代化国家新征程。新时代，奏响劳动之歌，迫切需要

劳动者坚定理想信念，将崇尚劳动、热爱劳动、辛勤劳动、诚实劳动的劳动精神内化于心、外化于行。新征程上，亿万劳动群众牢记嘱托，进一步焕发劳动热情、释放创造潜能，必将凝聚起强国建设、民族复兴的磅礴力量。



匠心逐梦 实践活动

活动方案

活动主题：探寻身边的劳动价值

活动目的：通过实地观察和采访，让学生深入了解不同职业的劳动内容和特点，感受劳动的价值和意义，增强对劳动的认同感。

活动对象：全体学生

活动时间：周末两天

活动流程：

(1) 学生自由分组，每组 3~5 人，选择自己感兴趣的职业，如农民、医生、环卫工人、快递员等，并制订采访计划和问题清单。

(2) 各小组按照计划，前往相应的工作场所进行实地观察和采访，记录劳动者的工作内容、工作时间、遇到的困难及解决方法等。

(3) 各小组整理采访资料，制作 PPT 进行班级展示，分享自己对劳动价值的认识和体会。

学习评价量化表（表 1-2）

表 1-2 “探寻身边的劳动价值” 活动评价表

评价维度	评价标准	分值	得分		
			自评	互评	师评
对劳动价值的认识	是否深入理解不同职业劳动的价值	20			
观察能力	是否能细致观察劳动者的工作状态和细节	20			
沟通能力	在采访过程中是否能有效与劳动者沟通	20			
团队协作	小组内是否能良好协作完成活动任务	20			
总结表达	展示和分享时是否清晰、有条理	20			
总分		100			

续表

评价维度	评价标准	分值	得分		
			自评	互评	师评
最终得分	$(\text{师评} \times 50\%) + (\text{互评} \times 30\%) + (\text{自评} \times 20\%) = \text{得分}$				
评价等级	优秀 (90—100 分) 良好 (75—89 分) 合格 (60—74 分) 待改进 (0—59 分)				

任务二 劳动精神与职业认同

一、劳动精神、劳模精神与工匠精神的内涵

(一) 劳动精神

劳动精神并非抽象概念，而是贯穿于个人职业行为、社会生产活动与国家发展进程中的价值准则和行为导向。它既包含对劳动本质的认知，也涵盖具体的劳动态度与行为规范。劳动精神的内涵在于崇尚劳动、热爱劳动、辛勤劳动、诚实劳动。

1. 崇尚劳动：建立对劳动的根本认知

作为劳动精神的思想根基，崇尚劳动的核心在于打破对劳动的偏见，建立“劳动无高低贵贱”的价值判断。从认知层面，要明确“劳动是财富的唯一源泉”这一马克思主义劳动观核心，无论是工业生产中的体力劳动、科研领域的脑力劳动，还是服务业中的服务性劳动，只要能创造社会价值，都应得到同等尊重。在观念层面，需摒弃体力劳动低人一等、脑力劳动高人一等等错误认知，环卫工人的城市清洁劳动、技术工人的技艺创造（图 1-6）与科学家的科研劳动并无二致。在行为层面，要敬畏劳动成果，从“珍惜一粒米、一张纸”等日常小事，到尊重他人的知识产权、技术成果，本质上都是对劳动价值的珍视与敬畏，是崇尚劳动的具体体现。

2. 热爱劳动：培养对劳动的情感认同

热爱劳动是劳动精神的动力源泉，关键在于将劳动从“被动任务”转化为“主动



图 1-6 技术人员在电焊

追求”，在劳动中收获成就感与归属感。一方面，要实现劳动与自我价值的绑定，不将劳动仅视为谋生手段，而是看作个人成长的重要途径——教师通过教书育人实现“传道授业”的理想，工匠通过打磨技艺追求“精益求精”的目标，这种“劳动即实现自我”的认知，是热爱劳动的核心支撑；另一方面，要学会享受劳动过程的价值，在劳动中发现乐趣与意义，而非只聚焦结果，就像农民在播种到收获的过程中感受生命成长，程序员在代码调试成功后体会解决问题的喜悦，这种“过程性满足”是热爱劳动最直接的表现；同时，还需主动承担劳动责任，面对工作任务不推诿、不敷衍，主动思考“如何把事情做好”而不局限于“如何完成任务”，例如，员工主动优化工作流程、学生主动承担班级劳动等都是热爱劳动的鲜活实践。

3. 辛勤劳动：践行对劳动的行为准则

作为劳动精神的“实践核心”，辛勤劳动以奋斗为底色，通过持续克服困难、创造价值，深刻诠释“一分耕耘，一分收获”的朴素真理。在面对挑战时，要敢于直面劳动中的艰辛，不畏惧困难与压力，比如建筑工人在高温或严寒中坚守作业、科研人员为突破技术瓶颈长期加班，这些场景都是辛勤劳动的直观写照。在投入程度上，需保持持续的劳动热情，反对“躺平”“投机取巧”的心态，强调“长期主义”的坚持——技能人才为提升技艺日复一日练习、创业者为推动项目持续打磨产品，这种久久为功的坚守，是辛勤劳动的关键所在。此外，辛勤劳动并非蛮干，而是要追求效率与质量的统一，在付出时间与精力的同时，主动学习新技能、优化工作方法，提升劳动能力，例如，快递员通过规划路线提高配送效率，既体现了辛勤付出，也彰显了劳动智慧。

4. 诚实劳动：坚守对劳动的道德底线

诚实劳动是劳动精神的“道德底线”，核心是在劳动过程中严守法律、道德与规则，确保劳动价值的合法性与正当性。首先，要拒绝捷径式劳动，不通过弄虚作假、投机取巧获取利益，比如商家不售卖假冒伪劣产品、员工不虚报业绩骗取奖励、学生不抄袭完成作业，这些都是诚实劳动的基本要求。其次，要尊重劳动中的公平原则，在竞争中遵守规则，不破坏他人劳动成果，比如企业不窃取竞争对手的商业机密、职场中不排挤同事以获取机会，这些行为都是对公平劳动环境的维护，是诚实劳动的重要体现。最后，要对劳动成果负责，确保自己的劳动成果符合标准、经得起检验，例如工程师对建筑质量负责、医生对患者诊疗负责，这种责任意识是诚实劳动的延伸，也是劳动价值获得社会认可的前提条件。

劳动精神不仅是个人的职业素养，更是社会运转与国家发展的精神基石，其价值贯穿三个层面（表 1-3）。

表 1-3 劳动精神的价值体现

价值维度	核心作用	具体示例
个人层面	实现自我成长与立足社会的“基础能力”	掌握劳动技能（如编程、烹饪、机械维修）是个人就业的核心竞争力；通过劳动获得收入，实现经济独立；在劳动中积累经验、提升能力，实现职业晋升与人生目标
社会层面	维护社会公平与运转效率的“纽带”	不同岗位的劳动者（农民、工人、教师、医生）通过诚实辛勤的劳动，形成社会分工协作网络，保障粮食供应、商品生产、公共服务等社会需求；崇尚劳动的氛围能减少投机心态，维护多劳多得的公平秩序
国家层面	推动国家发展与民族复兴的“核心动力”	工业领域的劳动推动制造业转型升级，科研领域的劳动助力技术突破（如芯片研发、航天工程）；全体劳动者的共同付出是实现 GDP 增长、产业转型、国家富强的根本支撑；“空谈误国，实干兴邦”正是劳动精神在国家层面的体现

（二）劳模精神

劳模精神是劳动精神的集中体现，是劳动者在长期实践中形成的价值追求与行为准则。劳模精神的内涵是爱岗敬业、争创一流、艰苦奋斗、勇于创新、淡泊名利、甘

于奉献。

1. 爱岗敬业：职业态度的基石

爱岗体现为对岗位的深厚情感与责任意识，是劳动者主动投入工作的内在动力；敬业则强调对职业的崇敬与专注，要求以严谨态度对待每一项任务。例如，全国“劳模”许振超将桥吊操作视为毕生事业，通过反复练习将装卸效率提升至世界领先水平，这正是爱岗敬业的生动写照。这种精神要求劳动者超越“为生存而工作”的思维，将职业视为实现人生价值的舞台。

2. 争创一流：目标追求的标杆

争创一流是劳模精神的核心动力，体现为对卓越品质的不懈追求。它要求劳动者不满足于完成任务，而是以行业标杆为标准，通过持续改进提升工作效能。例如，航天科技集团“火箭焊接大师”高凤林以0.01毫米的精度要求焊接火箭发动机，用“万无一失”的标准守护国家安全，诠释了争创一流的实践逻辑。这种精神推动劳动者从合格向卓越跨越，为行业发展树立典范。

3. 艰苦奋斗：意志品质的锤炼

艰苦奋斗是劳模精神的精神底色，强调在困难面前保持坚韧不拔的毅力。它既包含对艰苦环境的适应能力，也体现为以持续奋斗应对长期挑战。例如，“当代愚公”黄大发带领村民凿通“生命渠”，在悬崖峭壁上持续奋战36年，展现了艰苦奋斗的强大韧性。这种精神使劳动者在逆境中坚守初心，将困难转化为成长的阶梯。

4. 勇于创新：时代特征的彰显

勇于创新是劳模精神的时代要求，体现为对技术突破与管理优化的主动探索。它要求劳动者不拘泥于传统方法，通过创新思维解决实际问题。例如，大庆油田“铁人”王进喜在设备短缺的条件下，发明“人拉肩扛”的运输方式，突破技术封锁，展现了勇于创新的实践智慧。在智能化时代，这种精神更强调对新技术、新模式的敏感度与应用能力。

5. 淡泊名利：价值取向的升华

淡泊名利是劳模精神的精神境界，强调对物质回报的超脱与对精神追求的坚守。它要求劳动者将个人利益置于集体利益之后，以奉献为荣。例如，故宫文物修复师王津数十年如一日修复古钟，拒绝商业炒作，用匠心守护文化遗产，体现了淡泊名利的高尚品格。这种精神使劳动者超越功利计算，在奉献中实现人生价值的升华。

6. 甘于奉献：人生境界的体现

甘于奉献是劳模精神的终极追求，体现为对社会责任主动担当。它要求劳动者

将个人事业与国家发展紧密结合，在服务社会中实现自我价值。例如，抗疫期间，无数医护人员逆行出征，用生命守护生命，展现了甘于奉献的无私精神。这种精神使劳动者成为推动社会进步的“螺丝钉”，在平凡岗位上创造不平凡的价值。

（三）工匠精神

工匠精神（图 1-7）是劳动精神在技术领域的深化，其价值在智能化时代愈发凸显。工匠精神的内涵在于执着专注、精益求精、一丝不苟、追求卓越。



图 1-7 工匠精神海报

1. 执着专注的专注精神

执着专注是工匠精神的核心特征，体现为对专业的献身品质与敬业精神，彰显实事求是、务实笃行的实践态度。精湛技艺需长期专注积累，执着专注源于对职业理想与初心的坚守，强大的精神内驱力支撑从业者全身心投入。例如，石油工人杨海军坚守沙漠 30 余载，探寻油气宝藏，其成绩源于对职业理想的忠诚守护。新时代需要务实笃行、深耕领域的现代工匠，以推动社会主义现代化建设。

2. 精益求精的品质精神

精益求精是工匠精神的核心，要求在已有基础上追求极致。优秀的工匠以严谨态度和专业眼光审视工作，力求工艺流程与技术细节的完善精确，杜绝疏漏与投机取巧。他们耐得住寂寞，勤练基本功、提升技能，在实践中体现对品质的卓越追求。

3. 一丝不苟的严谨精神

一丝不苟是工匠精神的基石，强调以高度负责的态度对待每一个工作环节，杜绝任何敷衍与侥幸心理。优秀的工匠秉持“细节决定成败”的信念，将严谨视为职业本能，对操作规范、技术参数、质量标准等严格恪守，确保每一个步骤、每一道工序都精准无误。他们以近乎苛刻的标准审视流程，在重复的工作中仍保持警惕，用“显微

镜式”的专注力防范潜在风险。

4. 追求卓越的创新精神

创新是民族前行、国家繁荣的灵魂与源泉，是中华民族的民族天赋。全球化竞争下，新时代工匠需具备独立思考与创新能力，在工艺流程、技术环节等方面取得创新性进展，为行业发展贡献力量。例如，袁隆平院士致力于提高水稻产量，不断突破技术，挑战产量极限，为粮食安全贡献力量；黄旭华院士投身核潜艇研发，突破技术封锁，解决关键问题。

创新是工匠面对挑战的新思维模式，源于对工作的深入体验与观察，工匠应将创新精神融入职业，激活行业与社会创新活力。当前，科技创新是竞争核心，掌握核心技术、推动“中国制造”升级迫在眉睫。在这一过程中，工匠精神对产品品质优化起着决定性作用。



大国工匠“周勇”：严谨务实 精益求精

周勇，出生于湖南常德，毕业于湖南铁道职业技术学院。2012年，他从学校毕业，第二年在参加长沙机务段技能竞赛电力机车电工实做比赛时取得了第二名的好成绩；2020年，他参加了铁道行业最高级别的比赛——第六届全国铁道行业职业技能大赛，荣获制动钳工全能第三名。自2012年参加工作以来，周勇从未停止自己前进的步伐。近年来，他先后获得“广铁集团技术能手”“广铁集团青年岗位能手”“全国铁路青年岗位能手”“全路技术能手”“检修匠士”等称号。

学，得认真；玩，得尽兴

“学习的时候认真学，玩的时候尽兴玩”是周勇总结出来的学习经验。在校读书时，他的学习成绩总是名列前茅。在他身上充分体现着湖南人“吃得苦、霸得蛮”的精神。老师对周勇的评价都是“踏实苦学、勤奋刻苦”。

机车制动机是他学习中遇到的一大难题，不同种类的制动阀和复杂的压力值计算容易让人陷入困惑，而周勇一直秉承着多看多实践的原则，绝不轻言放弃，他总是相信在学习中更多要靠自己后天的努力，没有人天生就是天才。作为电工专业的他，在工作中改换工种转岗制动钳工。离开自己熟悉的领域，从事另一种陌生的工作，势必要付出更多努力。虽然在校期间学过钳工的基本技能，但刚开始转到制动钳工这个岗位的时候，如何将学过的理论运用到实战中便是周勇首先遇到的“拦路虎”。周勇也深知现在社会更需要一岗多能型人才，吃老本是走不长远的，要想提高自己的专业水平，

唯有苦练方是王道。在前进的道路上，他幸得师傅指导，师傅的一言一行也更加坚定了他把制动钳工技术学通的决心。

小细节，大安全

铁路工作最讲究严谨，容不得半点马虎，或许不被重视的一个小小的细节，在铁路交通上会酿成一场大的事故。周勇深知细节的重要性。“工作积极、严谨认真、有责任心”成为他在工作中最真实的写照，“把简单的事情做好就是不简单，坚持把平凡的事情做好就是不平凡。所谓成功，就是在平凡中做出不平凡的坚持。”是他的工作信条。他始终按照自己的信条在平凡的工作岗位上默默耕耘。即便在枯燥的工作中，他也能找到属于自己的快乐，在检修中攻克一个个难题所带来的喜悦是他人难以体验的。

虽说打铁还需自身硬，但周勇也明白团队的重要性。术业有专攻，每个人都有自己擅长的领域，自己不能解决的难题，或许请教一下伙伴便会茅塞顿开。周勇这种勤学好问、工作积极严谨的品质，大伙儿都看在眼里，所以在2018年老工长退休后，年轻的周勇便被提拔为副工长，机车的故障都反馈到他这里。他一边带着班组成员逐个解决故障问题，一边向他们分享自己的经验。团结协作的精神在他们身上得到了很好的彰显。为了提高团队的业务水平、专业能力与合作意识，周勇也在计划编写一本钳工方面的书，将自己的专业经验分享给更多的同事，让大家在互相学习中共同进步。

终身学，随时学

周勇在工作期间参加了很多专业领域的比赛，遇到困难时也曾想到过退缩，但领导的鼓励让他重拾信心，心态的转变坚定了他走下去的决心。他说比赛结果并不是最重要的，重要的是他在比赛中能学到更多的技能，同时巩固自己掌握的专业知识。机车检修对专业的要求很高，单靠从学校学习中获取到的知识是远远不够的。机车组在不断更新发展，而周勇也在工作实践中不断更新自己的专业知识。为了适应机车发展趋势，学习是永远不能停歇的，专业书籍、互联网、厂家等都是周勇学习的来源。正因如此，他才能确保检修上线的每一辆机车都合格。

“情况是在不断变化的，要使自己的思想适应新的情况，就得不断学习，与时俱进。”周勇也说过，趁着年轻一定要多学一点东西，在人的一生中，学习是永远没有止境的。对于当代青年来说，学历是一块敲门砖，技术是另一块敲门砖。周勇作为一名技术人才，已经是专业领域的佼佼者，但他仍然想要提升自己的学历层次，在学历上取得更大的突破，为自己未来的职业发展打下更坚实的基础，这种精神值得学习。

二、职业认同的核心要素

职业认同是个体对所从事职业的价值、意义与发展前景的接纳与肯定，是职业稳定发展的心理基础，其核心要素包含三个维度。

一是职业价值认同，即认可职业所承载的社会价值与个人价值，理解职业在社会分工中的作用，例如，护理专业学生认识到护理工作对患者康复、医疗体系运转的重要性；汽修专业学生认同汽车维修对保障交通出行、推动汽车产业发展的意义。同时，看到职业能为个人带来的成长空间与生活保障，形成“职业有意义、个人有收获”的认知。

二是职业情感认同，是对职业产生的归属感与热爱之情。这种情感并非凭空产生，而是在了解职业特点，参与职业实践后逐渐形成。通过参观企业、参与实习，感受职业环境的氛围，体验职业工作的具体内容，例如，烹饪专业学生在实操中体会菜品创作的乐趣，幼儿教育专业学生在与孩子互动中感受教育的温暖，逐渐从被动选择职业转变为主动热爱职业。

三是职业发展认同，即对职业未来发展前景与个人在职业中的成长路径有清晰认知与信心，了解行业发展趋势、职业技能要求的变化，明确个人在职业中可通过学习提升、技能考证、经验积累实现的晋升方向，例如，数控专业学生知晓从初级技工到高级技工再到技术主管的发展路径，从而为职业目标制订清晰规划，增强在职业领域长期深耕的动力。

三、职业认同的培育内核

职业认同是劳动者对自身职业的价值认可、情感归属与行为承诺。而劳动精神、劳模精神、工匠精神从“思想、情感、能力”三个维度，为职业认同的培育提供了核心动力。

1. 劳动精神：解决“为何认同职业”的根本问题

职业认同的起点，是认可职业的价值源于劳动。部分劳动者对职业存在迷茫，本质是未建立“劳动创造价值”的认知，比如认为“基层岗位没价值”“普通职业没意义”，实则是轻视了劳动本身的意义。通过培育劳动精神，劳动者能理解：无论从事科研、教育领域，还是在基层工作，其价值都源于劳动的付出——科研工作者通过劳动

推动科技进步，教师通过劳动培育人才，基层工作者通过劳动服务社会。这种对劳动价值的根本认同，能让劳动者跳出“职业高低论”的误区，从劳动创造价值的角度接纳不同职业，为职业认同奠定思想基础。

2. 劳模精神：激发“为何热爱职业”的情感共鸣

职业认同不仅需要理性认知，更需要情感支撑。劳模精神的核心作用，是通过榜样（图 1-8）的情感感染力，让劳动者感受到职业的温度与力量。比如，当劳动者了解到 90 后劳模在乡村振兴中带领村民致富，或青年科研劳模在芯片领域攻坚克难时，会产生“我也能通过这份职业实现价值”的情感共鸣。这种共鸣能将职业从抽象的谋生手段，转化为具体的价值载体。当劳动者对职业产生“想为之奋斗”的热爱时，职业认同便有了情感纽带，不再是被动的接受，而是主动的追求。



图 1-8 “劳动模范”胡传硕

3. 工匠精神：夯实“如何坚守职业”的能力底气

职业认同的稳固，离不开能力自信，只有相信自己能在职业中做好、做精，才能长期保持对职业的认同。工匠精神的培育，正是为劳动者积累能力自信。在职业实践中践行工匠精神，劳动者能掌握扎实的专业技能；在岗位打磨中锤炼工匠精神，能提升解决实际问题的能力，比如，计算机从业者通过反复调试代码培养严谨性，教育工作者通过多次打磨课程提升教学能力。这些能力的积累，会让劳动者在面对职业挑战时更有底气。当劳动者意识到“我有能力做好这份工作”，甚至“能在这份工作中做到优秀”时，职业认同会从情感热爱升级为对能力的坚定认同”，进而变得稳固。

在学生的成长过程中，劳动精神、劳模精神与工匠精神是培育职业认同的关键纽带，可通过以下三大路径实现它们的深度融合（表 1-4）。

表 1-4 大学生践行三种精神、培育职业认同的实践路径

核心方向	具体实践举措	目标成效
在“日常劳动实践”中培育劳动精神，夯实职业认知	<ol style="list-style-type: none"> 参与多元化劳动：走出宿舍与教室，参与校园劳动（实验室管理、校园志愿服务）、社会劳动（社区公益、乡村支教）、专业劳动（学科竞赛、科研项目） 记录劳动成长日志：梳理劳动中的收获与感悟（如服务劳动的意义、诚实劳动的重要性），复盘并转化为对“劳动价值”的理性认知 	<ol style="list-style-type: none"> 打破“劳动单一化”认知，直观感受不同职业劳动的独特价值，纠正对职业的片面认知 将劳动体验转化为对劳动价值的认同，为职业认同奠定思想基础
在“榜样学习与互动”中践行劳模精神，激发职业情感	<ol style="list-style-type: none"> 开展“劳模进校园”活动：邀请不同领域劳模（青年劳模、校友劳模）进校园，通过讲座、座谈、技能展示，分享职业成长故事（如平凡岗位突破、职业挫折应对） 设立“劳模精神实践月”：开展“岗位模拟”“职业体验” 	<ol style="list-style-type: none"> 拉近与劳模的距离，让劳模精神从“抽象概念”变为“可践行的职业态度” 将劳模精神认知转化为具体职业行为，激发对职业的热爱与情感归属
在“专业学习与技能打磨”中锤炼工匠精神，强化职业能力	<ol style="list-style-type: none"> 推动专业学习与工匠精神结合：课程教学融入工匠精神（理工科重数据严谨、文科重逻辑精细、艺术类重细节完美），鼓励建立“专业错题本”“技能改进清单”，反复打磨学习成果（如修改设计方案、演练演讲技能） 搭建技能竞赛与实习平台：组织参与国家级/省级专业技能竞赛、企业实习，在真实场景中践行工匠精神（如优化竞赛作品性能、改进工作流程） 	<ol style="list-style-type: none"> 培养“精益求精”的专业习惯，提升学习质量与专业素养 通过技能认可（竞赛获奖、企业好评）增强“靠技能立足”的自信，将职业认同从情感层面升级为能力支撑



知识链接 ▶▶▶

致“五一”：从“劳动最光荣”再悟劳动的意义

国之富强，根基在勤，始于足下耕耘的每一寸热土、每一滴汗水。2025年5月1日，国际劳动节的钟声第135次敲响，这不仅是属于劳动者的荣耀时刻，更是对“劳

动创造历史，奋斗铸就辉煌”这一永恒真理的深情礼赞。讴歌劳动的壮美，致敬创造的伟大，颂扬奉献的崇高，这是镌刻在中华民族血脉中的精神密码，是推动历史巨轮滚滚向前的磅礴力量。

回望来时路，奋斗者的身影如星辰般璀璨。躬身垄亩间，汗水浸透衣背的农人，以最质朴的姿态诠释着“粒粒皆辛苦”的真谛；疾驰赛道上，勇往直前的追梦人，以奔跑的姿态书写着对未来的无限憧憬；实验室里，目光如炬的科研者，以匠心和执着，探索着真理的边界。这些最鲜活、最动人的劳动瞬间，交织成一幅波澜壮阔的时代画卷，定格为永恒的经典。

当下，我们正站在中华民族伟大复兴的关键节点，更需从“劳动最光荣”的朴素信仰中汲取力量，深刻领悟劳动之于个人、之于民族、之于时代的深远意义。让我们以崇高的敬意礼赞劳动，以满腔的热忱拥抱劳动，让劳动成为人生最亮丽的底色，让劳动者（图 1-9）成为时代最闪耀的明星。



图 1-9 “最美”劳动者

“足蒸暑土气，背灼炎天光。”幼时吟诵的诗句，如同一把钥匙，打开了我们认知劳动价值的大门。它让我们懂得，每一粒粮食都凝聚着农人的心血与汗水，每一寸锦绣都源自匠人的巧思与巧手。从“面朝黄土背朝天”的辛勤劳作，到“智慧农业”引领的丰收奇迹，变的是耕作的方式与效率，不变的是劳动者的勤劳本色、俭朴风尚与艰苦奋斗的精神内核。那些守护“责任田”、耕耘“幸福梦”的实干家，依旧是我们心中最可敬的人；那些倾尽全力、挥洒汗水的奋斗者，依旧在时光的长河中熠熠生辉，

照亮我们前行的道路。

正是各行各业劳动者以不懈的奋斗、精湛的技艺、执着的追求，汇聚成推动国家发展、社会进步的强大力量，让我们的生活如芝麻开花般节节高升，让祖国的山河焕发出勃勃生机。从“问天”的航天英雄，到“探海”的深潜勇士；从“问地”的农业科学家，到“问心”的基层干部，他们的故事代代传颂。他们以淡泊名利、脚踏实地的品格，以迎难而上、敢为人先的魄力，再次诠释了“劳动最光荣”的深刻内涵。他们让我们坚信，“人间万事出艰辛”，唯有脚踏实地、砥砺前行，方能跨越山海、成就非凡。

劳动，从不是空洞的口号，亦非浮华的装饰。它是平凡中孕育伟大的坚韧力量，是“一生择一事，一事守一生”的深情告白，是风雨无阻、始终如一的执着追求。看那穿梭于大街小巷的外卖骑手，以速度与激情串联起城市的烟火气；听那吆喝声此起彼伏的个体摊主，用勤劳与智慧编织着生活的多彩画卷；观那拂晓即起的环卫工人，以扫帚为笔绘就城市的洁净与美丽；赞那救死扶伤的医护人员，用仁心与妙手守护着生命的尊严与希望……正是这千千万万平凡岗位上的坚守者、奋斗者，汇聚成推动时代进步的磅礴力量，共同书写着属于这个时代的辉煌篇章。

光荣属于每一位劳动者。每一份职业都值得被尊重，每一次付出都将收获回报。让我们将“劳动最光荣”的信念镌刻于心、践之于行，成为美好生活的坚定守护者、时代蓝图的精彩描绘者。在中国式现代化的新征程上，让我们以劳动为笔、以汗水为墨，共同绘就一幅国富民强、幸福安康的壮美画卷，开创属于我们这一代人的美好未来！



匠心逐梦 实践活动

活动方案

活动主题：“我身边的劳动美”主题摄影比赛

活动目的：通过镜头捕捉与记录，让学生主动发现校园、家庭及周边场景中的劳动瞬间，深入观察劳动者的风采与劳动场景的细节，感受劳动过程中的专注、坚韧与创造之美，进而理解劳动的价值与意义，增强对劳动的尊重与认同。

活动对象：全体学生

活动时间：周末两天（提前一周发布活动通知，预留作品构思时间）

活动流程：

(1) 学生自由分组，每组 3~5 人，共同确定拍摄方向（如聚焦校园保洁人员、食堂工作人员、家庭成员、社区志愿者等劳动者，或记录教室打扫、家庭做饭、社区服务等劳动场景），并制订拍摄计划和细节清单（如确定拍摄地点、预估拍摄时间等），明确需捕捉的关键画面（如劳动者专注的神态、劳动工具的使用、劳动成果的呈现等）。

(2) 各小组按照计划，前往校园、家庭、社区等相应场所进行实地拍摄，重点记录劳动场景的真实画面与劳动者的鲜活状态，同时简要记录每张作品的拍摄背景（如拍摄对象、劳动内容、当时的场景氛围等），确保作品能清晰传递“劳动美”的主题。

(3) 各小组整理拍摄作品，挑选 3~5 张最能体现“劳动美”的优秀照片，可搭配简短文字说明（100 字以内），介绍作品背后的劳动故事与小组对“劳动美”的理解，制作 PPT 进行班级展示，分享自己在拍摄过程中的发现、对劳动场景与劳动者的观察感悟，以及对“劳动美”的认识。

学习评价量化表（表 1-5）

表 1-5 “我身边的劳动美”主题摄影活动评价表

评价维度	评价指标	评价标准	得分		
			自评	互评	师评
作品呈现 (30 分)	主题契合度、画面表现力与真实性	24~30 分：紧扣“劳动美”，构图清晰真实 16~23 分：主题关联弱，画面较清晰 0~15 分：偏离主题，画面模糊失真			
过程参与 (25 分)	拍摄计划执行度、主动观察发现能力	20~25 分：严按计划，挖掘小众劳动场景 11~19 分：基本完成计划，记录常见场景 0~10 分：未执行计划，被动拍摄			
感悟深度 (30 分)	PPT 感悟表达、文字说明情感思考	24~30 分：深入分析劳动价值，文字传递尊重 16~23 分：基本感悟，简单文字描述 0~15 分：无实质感悟，无有效文字			
团队协作 (15 分)	分工配合、成员贡献度	12~15 分：分工明确协作顺利，全员积极 5~11 分：分工配合度低+部分人员参与 0~4 分：分工混乱，个别人参与			
加分项 (5 分)	创新亮点	作品/感悟有独特视角或新颖观点，加 1~5 分， 无创新不加分			

续表

评价维度	评价指标	评价标准	得分		
			自评	互评	师评
总分		105 分			
最终得分		$(\text{师评} \times 50\%) + (\text{互评} \times 30\%) + (\text{自评} \times 20\%) = \text{得分}$			
评价等级		优秀 (90~105 分)、良好 (75~89 分)、合格 (60~74 分)、待改进 (0~59 分)			

任务三 劳动点亮青春的坐标

一、劳动与青春成长

在学子的青春征程中，劳动宛如一座明亮的灯塔，为学生们的成长与发展指引着方向，点亮独属于青春的坐标。劳动与青春成长之间，存在着千丝万缕且意义深远的关系，它从多个维度塑造着学生们的品格、提升着学生的能力，并助力学生进行自我认知与职业规划。

劳动是塑造青春品格的神奇模具。当学生们投身于校园设施维护、社区志愿服务等实际劳动项目时，就如同踏入了一个锤炼意志的熔炉。在校园绿化劳动时，学生要直面炎炎烈日的炙烤、体力大量消耗的疲惫，然而正是在坚持不懈完成除草、浇水、施肥等工作的过程中，坚韧不拔的意志品质如同一颗种子在学生心中生根发芽。而明确具体的劳动任务分配，就像为每位学生划定了责任的边界。以班级卫生值日为例，每个学生守护着不同的区域，肩负着独特的职责，一旦有人疏忽，整个班级的卫生状况便会受到影响。这种亲身体验让学生们深刻领悟到责任的重要性，从而养成对工作认真负责的态度，使责任意识在心中深深扎根。此外，团队劳动活动是激发团队协作精神的肥沃土壤。无论是小组科研项目还是校园文艺活动筹备，都要求学生像精密仪器中的零件一样，相互配合、协同工作。在校园文艺汇演中，从节目策划的头脑风暴到排练时的反复打磨，再到舞台布置的精心设计，每个环节都紧密相连，缺一不可。学生们在团队中学会倾听他人意见、发挥自身优势，共同朝着目标奋进，团队协作精

神和沟通能力在这一过程中得到极大的锻炼和提升。

劳动也是助力青春学子将知识转化为实践能力、实现跨学科融合运用的强大引擎。以机械制造专业的学生为例，参与实际生产车间的劳动，就像是为他们打开了一扇将课堂知识应用于实践的大门。机械原理、加工工艺等抽象的知识，在操作机器、加工零件的过程中变得鲜活起来，学生们能够更加深入地理解和掌握这些知识，实践能力也在实践中得到显著提高。而综合性的劳动实践活动则为学生提供了跨学科知识融合运用的广阔舞台。以校园农场建设项目为例（图 1-10），学生不仅要运用农业知识进行农作物的种植和管理，还需要运用数学知识进行土地测量和成本核算，运用美术知识进行农场规划和景观设计。在这个过程中，不同学科的知识相互碰撞、融合，学生的综合运用能力得到全面提升，为学生未来适应复杂多变的社会需求奠定了坚实的基础。



图 1-10 校园屋顶农场

劳动更是促进青春学子明确自我认知、职业规划的重要途径。通过参与多样化的劳动，学生们仿佛置身于一个探索自我的迷宫，有机会接触和尝试各种不同的工作，从而发现自己的兴趣所在和潜在优势。学校开设的手工制作、烹饪、摄影等劳动选修课程，就像是一把把钥匙，为学生打开了兴趣的大门。在学习过程中，学生可能会意外地发现自己某一领域有着独特的天赋和浓厚的兴趣，这就像是在黑暗中找到了一盏明灯，为他们的职业选择指明了方向。同时，邀请企业家和行业精英来校开展劳动讲座和职业分享活动，以及组织学生参观企业，为学生们打开了一扇了解职场的窗户。学生可以透过这扇窗户，清晰地看到不同职业的工作内容、发展前景和所需技能，结合自身的兴趣和优势，明确职业目标，制订出合理的职业规划，为未来的职业发展铺就一条坚实的道路。

二、青春坐标的定位

青春学子该如何定位自己的青春坐标呢？可以从以下几个方面进行考量。

基于个人兴趣与特长的定位是青春坐标的基石。学校可以通过设计兴趣调查问卷、开展兴趣小组活动等方式，帮助学生深入了解自己的兴趣爱好。这就像一场充满惊喜的“兴趣大冒险”，设置音乐、绘画、科技、体育等多个不同领域的兴趣体验区域，让学生自由穿梭其中，亲身体验，从而发现自己的兴趣点。同时，组织特长评估与展示活动，邀请专业教师对学生的特长进行评估和指导，并为学生提供展示特长的平台，如校园才艺大赛、技能竞赛等，让学生在展示过程中增强自信心，明确自己的特长优势，将这些优势作为青春坐标定位的重要依据。

结合社会需求与职业发展趋势的定位则是青春坐标的方向标。指导学生开展社会需求调研活动，让学生通过查阅资料、访谈行业人士、分析就业市场数据等方式，了解当前社会对不同专业人才的需求情况。例如，针对当地重点发展的人工智能、新能源、大健康等产业进行深入调研，掌握这些产业的发展趋势和人才需求特点。邀请职业规划专家为学生开展职业发展趋势分析讲座，介绍未来职业市场的发展方向和新兴职业的出现。引导学生关注行业动态和政策变化，及时调整自己的职业定位和发展方向，使青春坐标与社会需求和职业发展趋势紧密契合，避免在职业发展的道路上走弯路。

参考榜样力量与成功经验的定位则为青春坐标提供了强大的精神动力。鼓励学生寻找身边的榜样，如优秀的校友、行业楷模、劳动模范等，并邀请他们来校分享自己的成长经历和成功经验。榜样的力量是无穷的，他们的故事就像一盏盏明灯，照亮学生们前行的道路，激励学生树立正确的人生观和价值观，明确自己的奋斗目标和努力方向。同时，选取一些成功的职业发展规划案例，组织学生进行案例分析和讨论。引导学生分析案例中的主人公是如何根据自身情况和社会需求进行坐标定位的，以及在实现目标过程中遇到了哪些困难和挑战，又是如何克服的。通过案例分析，让学生从中汲取经验和教训，为自己的青春坐标定位提供宝贵的参考。

三、以劳动点亮青春坐标

明确青春坐标只是第一步，更重要的是通过实际行动以劳动点亮这一坐标。

制订个人劳动成长计划是实现目标的重要保障。引导学生根据青春坐标的定位，

制订短期、中期和长期的个人劳动成长目标。短期目标可以是每周完成一定数量的劳动任务，如参加一次校园志愿服务、学习一项新的劳动技能等，让学生在日常生活中养成劳动的习惯。中期目标可以是在一个学期内取得一定的劳动成果，如在劳动竞赛中获奖、获得相关职业资格证书等，激励学生不断努力提升自己。长期目标可以是在未来几年内实现职业理想，成为某一领域的专业人才，为学生树立远大的奋斗目标。

针对每个目标，制订具体的行动计划，明确实施步骤、时间安排和所需资源。例如，为了学习一项新的劳动技能，学生可以制订详细的学习计划，包括选择学习资料、参加培训课程、进行实践操作等环节，并合理安排时间，确保计划的顺利实施。同时，建立定期评估机制，让学生对自己的劳动成长计划执行情况进行自我评估和反思。根据评估结果，及时调整行动计划，确保目标的实现。鼓励学生相互交流和分享评估经验，促进共同成长。

积极参与各类劳动实践活动则是点亮青春坐标的具体行动。校内劳动实践为学生提供了培养劳动习惯和责任感的便捷平台。组织学生参与教室卫生打扫、图书馆书籍整理、校园绿化养护等各项活动，让学生在熟悉的环境中感受劳动的价值，增强对校园的归属感和责任感。校外劳动实践则为学生打开了接触社会的大门。与企业、社区等合作，建立校外劳动实践基地，为学生提供更多的劳动实践机会。安排学生到企业进行实习实训，让学生亲身体验职场环境，了解企业的生产流程和管理模式，将所学知识应用到实际工作中，提高解决实际问题的能力。组织学生到社区开展志愿服务活动，如关爱孤寡老人、环保宣传等，让学生在奉献社会的过程中增强社会责任感和使命感，培养关爱他人、服务社会的良好品质。创新创业劳动实践则是培养学生创新精神和创业能力的重要途径。学校可以设立创新创业孵化基地，为学生提供场地、设备和资金支持，引导学生结合自己的专业知识和兴趣爱好，开展创新创业项目，例如，学生可以开发一款具有创新性的手机应用、设计一款新型的环保产品等。在创新创业过程中，学生们需要不断思考、探索和实践，培养创新思维和创业能力，为未来的职业发展开辟新的道路。

记录劳动成长历程与感悟分享是点亮青春坐标的珍贵印记。为学生发放劳动成长记录册，让学生记录自己在劳动实践中的点滴成长和收获。记录内容可以包括劳动任务完成情况、遇到的困难与解决方法、获得的劳动技能和经验、个人的感悟和体会等。通过成长记录册的制作，学生们可以对自己的劳动成长过程进行回顾和总结，发现自己的进步和不足，为今后的成长提供参考。定期组织劳动感悟分享会，让学生分享自己在劳动实践中的成长故事和感悟体会。在分享中，学生们可以相互学习、相互启发，从他人的经历中汲取经验和力量。同时，将优秀的劳动感悟文章整理成册，在学校范

围内进行展示和传播，营造良好的劳动氛围，激励更多的学生积极参与劳动实践，用劳动点亮自己的青春坐标。

在高校这片充满希望和活力的土地上，劳动是青春学子成长成才的必由之路。通过深刻认识劳动与青春成长的关系，掌握青春坐标的定位方法，并以实际行动积极参与劳动实践，学子们定能用劳动点亮青春的坐标，在人生的道路上绽放出绚丽的光彩，书写出属于自己的精彩篇章。



青春榜样

北京林业大学“耕读植绿”劳动育人工作室

“我和同学们去六合庄林场参加了植树活动，亲手种下树苗，看着它们在土里扎根，我又一次感受到‘绿水青山就是金山银山’的含义。”不久前，北京林业大学的同学在北京市大兴区六合庄林场参加劳动教育植树活动，还在“耕读植绿”劳动育人工作室组织下体验了多肉植物种植。

“劳动教育不仅仅是简单的劳动实践，更要将专业知识和家国情怀融入其中，让学生真正理解‘绿水青山就是金山银山’的内涵。”北京林业大学“耕读植绿”劳动育人工作室负责人马静介绍。

2021年底，马静牵头组织11个与劳动教育紧密相关的学院和部门成员，邀请全国劳模、行业专家等担任专业顾问，组建获批“耕读植绿”劳动育人校级辅导员工作室，旨在通过“耕读植绿、立德树人”的理念，破解传统劳动教育碎片化、形式单一、与专业脱节等难题。经过两年的建设，“耕读植绿”成功入选北京高校思政工作创新示范工作室，成为结合学科专业特点探索新时代大学生劳动教育的试点。

“劳动教育不能停留在口号，必须带着学生‘脚踩泥土’。”马静回忆说，2021年工作室组织学生参与鹫峰林场的春耕播种（图1-11），一名林专业的学生在日记中写道：“第一次亲手种下树苗时，我才明白课本上的‘绿水青山’有多重，每一片森林有多来之不易。”

为了让学生有更多“脚踩泥土”的机会，工作室在成立之初，便明确了“三结合”实践路径——与党建结合、与美育结合、与一站式学生社区建设结合，同时构建“线上线下双平台”模式，让劳动教育覆盖更多场景。

工作室与陶然亭公园、玉渊潭公园、颐和园等北京市公园合作开展“一园一品”生态劳动教育，同学们通过修剪植物，将课堂知识转化为实践能力。工作室打造“萌芽”系列实践平台，依托“三下乡”“绿色长征”等活动，带领学生深入农林一线。



图 1-11 学生春耕播种

在工作室的推动下，1000 余名学生赴科右前旗、塞罕坝林场等开展暑期社会实践，担任“一日护林员”，参与森林防火巡查、资源调查、病虫害防治等工作。“过去只在课本里学到的防护知识，这次终于派上了用场。”学生说。

与此同时，“知林爱林”新媒体矩阵成为了传播劳动精神的重要阵地。“通过文字与镜头记录劳动瞬间，让更多人看到农林人的坚守。”工作室成员介绍。工作室连续举办“耕耘·爱林”摄影大赛，征集学生外业实践影像，征集发布学生撰写的 100 余篇“我的外业日记”。

“劳动教育不仅是技能的传授，更是生态文明价值观的塑造。”曾参与活动的学生说，他和同学们利用菇渣、谷壳等农林废弃物制作出“新型抗旱保墒生态垫”，为经济林木提供环保抗旱、高效保墒、提质增产的坚实保障，获评“京彩大创”北京大学生创新创业大赛百强创业团队。

三年多来，工作室先后与中国地质大学（北京）、北京商贸学校、中国矿业大学（北京）地球科学与测绘工程学院、内蒙古农业大学林学院等 10 余所学校开展经验交流。工作室成员在全国学校思政工作骨干示范培训班上作案例分享。“我们希望将‘耕读植绿’的理念播种到更多地方。”马静说。

劳动教育是一场没有终点的长跑。工作室成员在 2025 年暑期带领学生们奔赴贵州、广西等地的乡村开展生态文明宣传教育与实践，探索乡村振兴与生态劳动相结合的创新路径。同时，工作室正开发生态文明特色劳动教育慕课，将理论与实践相结合，帮助同学理解和体悟劳动精神。

2025 年初，工作室收到一封特殊来信——杭州市新天地实验学校的学生在信中写道：“北京林业大学的哥哥姐姐们暑假的时候给我们开展的‘碳汇模拟交易’特别有意

思，我们自发成立了‘关灯小分队’，用实际行动保护我们的美好家园。”

马静始终坚信，当劳动教育与专业使命、时代需求同频共振，便能真正唤醒青年心中的绿色梦想。

（资料来源：中国青年报）



匠心逐梦 实践活动

活动方案

活动主题：专业筑梦·服务暖心——青春劳动赋能社区实践行动

活动目的：推动学生将专业知识转化为服务能力，强化实操技能；让学生在服务中感受劳动的社会价值，增强对专业与劳动认同感；通过真实场景明确自身能力优势与职业方向，锚定青春成长坐标；培育社会责任感，让青春在社区奉献中焕发光彩。

活动对象：各专业学生（按专业分组，12~15人/组，每组配1名指导教师）

活动时间：周日

活动流程：

（1）前期筹备

- 需求对接：学校联合社区调研居民需求，形成“社区服务需求清单”。
- 分组培训：按需求匹配专业组建小组，指导教师开展服务礼仪、技能规范及应急处理培训。

• 物资准备：学校配备工具与物资，社区提供服务场地与桌椅。

（2）现场实践

- 各小组布置场地，悬挂服务标识，准备工具。
- 各组开展服务（机电组修家电、护理组做健康服务、学前组托管儿童、电商组教老人用手机等），指导教师现场协助解决问题。

（3）复盘总结

小组交流服务数据、成功案例与问题，收集居民反馈；学生填写《青春劳动实践记录表》，记录收获与认知。

学习评价量化表（表 1-6）

表 1-6 “专业筑梦·服务暖心——青春劳动赋能社区实践行动”评价表

评价维度	评价标准	得分		
		自评	互评	师评
专业知识应用 (25分)	21~25分：熟练创新使用专业知识 16~20分：规范使用知识 11~15分：基本能用 0~10分：不能解决问题			
实践操作技能 (25分)	21~25分：熟练高效 16~20分：较熟练少失误 11~15分：基本完成 0~10分：常出错			
服务态度与责任心 (20分)	17~20分：热情主动 13~16分：态度较好 9~12分：态度一般 0~8分：冷漠敷衍			
团队协作能力 (15分)	13~15分：积极协调 10~12分：沟通配合 7~9分：基本参与 0~6分：不愿合作			
问题解决与创新能力 (15分)	13~15分：敏锐创新解决 10~12分：积极思考 7~9分：依赖他人 0~6分：无能力			
总分	100分			
最终得分	$(\text{师评} \times 50\%) + (\text{互评} \times 30\%) + (\text{自评} \times 20\%) = \text{得分}$			
评价等级	优秀 (90~100分)、良好 (80~89分) 合格 (60~79分)、不合格 (0~59分)			

项目二

劳动实践：技能与品格的锻造

在快速变迁的现代社会，劳动不仅是生存的手段，更是个人成长与社会进步的基石。本项目通过“基础劳动技能实训”“专业相关劳动实践”“志愿服务公益行动”三大任务，形成从“生活自理”到“专业实践”再到“社会服务”的递进式劳动教育体系。全方位提升学生的劳动素养和实践能力，引导学生深入理解劳动的价值与意义，培养良好的职业精神和团队协作能力，成为懂劳动、会劳动、爱劳动的时代新人。

项目目标

1. 掌握基本的生活劳动技能，以及与专业相关的实操能力（如农林专业田间管理、工科专业设备操作），提升劳动实操水平。
2. 在劳动实践中培养吃苦耐劳、细致耐心的品质，增强团队协作与责任担当意识，树立“劳动光荣、创造伟大”的正确劳动价值观。
3. 理解劳动在个人职业成长、行业发展（如农业机械化）与社会进步（如乡村振兴、社区服务）中的价值，明确劳动对自身未来发展的赋能作用。