

图书在版编目(CIP)数据

大学生劳动教育实践教程 / 高静, 童索凡编著.

南京: 南京大学出版社, 2025. 12. — ISBN 978-7-305-29903-2

I. G40-015

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025EZ9392 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093

书 名 大学生劳动教育实践教程

DAXUESHENG LAODONG JIAOYU SHIJIAN JIAOCHENG

编 著 高 静 童索凡

责任编辑 提 茗 编辑热线 025-83592315

照 排 南京开卷文化传媒有限公司

印 刷 江苏凤凰数码印务有限公司

开 本 787 mm×1092 mm 1/16 印张 15.25 字数 334 千

版 次 2025 年 12 月第 1 版 2025 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-305-29903-2

定 价 48.00 元

网 址: <http://www.njupco.com>

官方微博: <http://weibo.com/njupco>

微信服务号: njyuxue

销售咨询热线: (025)83594756

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购

图书销售部门联系调换

在中华民族伟大复兴的战略全局与世界百年未有之大变局交织激荡的时代,如何培养担当民族复兴大任的时代新人,已成为高等教育的核心命题。劳动教育作为德智体美劳全面发展教育体系中的关键一环,其价值与意义从未像今天这样凸显。它不仅是锻造青年学子健全人格、锤炼意志品质的熔炉,更是培育崇尚劳动、尊重创造、勇于实践、甘于奉献这一新时代精神风貌的基石。本教材的编写,正是响应国家号召、顺应时代需求、服务学生成长的一次实践探索。它致力于超越传统课堂的边界,构建一个知行合一、理实交融的劳动教育新场域,引导大学生在“劳力”中“劳心”,于实践中求真知,在创造中悟价值。

近年来,党中央、国务院以前所未有的高度擘画新时代劳动教育蓝图。2018年9月10日,习近平总书记在全国教育大会上发表重要讲话,明确提出了培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的总要求。这一论述将劳动教育纳入全面培养的教育体系,与德育、智育、体育、美育并驾齐驱,为劳动教育课程体系的构建设定了新的目标和要求。2020年3月20日,中共中央、国务院联合发布《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》,为新时代的劳动教育提供了宏观指导和全面规划。同年,教育部《大中小学劳动教育指导纲要(试行)》为高校劳动教育提供了清晰的行动指南,明确将劳动教育纳入人才培养方案,规定必要的学时学分,强调实践性、综合性和时代性。《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》则进一步将劳动教育定位为中国特色社会主义教育制度的重要内容。这些纲领性文件共同奏响了新时代劳动教育的最强音。本教材的诞生,正是我们深刻领会并坚决贯彻国家劳动教育方针政策的具体行动。我们力求在内容体系设计、实践项目安排、评价导向确立等方方面面,与国家顶层设计同频共振,将政策精神转化为可操作、可体验、可评价的教学实践资源,确保高校劳动教育行稳致远,切实肩负起培养全面发

展时代新人的历史使命。

劳动教育天然承载着深厚的思政育人功能,是“课程思政”建设的肥沃土壤与重要载体。本教材绝非单纯劳动技能的训练手册,其核心在于引导学生通过辛勤的汗水,深刻感悟劳动创造美好生活的朴素真理,力求让每一次劳动实践都成为一次生动的思政课堂,让马克思主义劳动观、社会主义核心价值观如春风化雨,无声浸润学生心田,实现劳动素养提升与思想价值引领的同向而行、同频共振。

本教材围绕新时代劳动教育的核心目标,分为三大模块:日常生活劳动、生产劳动与服务性劳动,共包含 18 个实践项目,旨在培养学生生活技能与责任意识,提升学生动手能力与创造力,引导学生服务社会、践行责任。教材注重理论与实践结合,每个项目均包含“理论基础—实践准备—项目设计—行动指南—成果评价与展示”的完整流程,并附有拓展知识以及安全规范等内容。通过多元化实践,帮助学生树立正确劳动观,提升综合素质,契合新时代高校劳动教育的创新需求。

本教材的编写经历了多轮专题研讨、初稿撰写、交叉修订、实践项目试点验证等环节。编写组先后召开三次集中研讨会,确定教材结构与核心内容。初稿完成后,每位成员交叉审阅其他章节,提出修改意见。在此基础上,各章节负责人进行修订,确保内容科学、表述规范。其中,绪论和劳动体验十由高静撰写,劳动体验一、二、三、九、十一、十二、十三、十四、十八和附录二由童索凡撰写,劳动体验四、五、六、十六、十七由石黎撰写,劳动体验七和附录一由尚晓梅撰写,劳动体验八由郝路露撰写,劳动体验十五由张姝撰写,主编对全书内容进行了统稿与修订,确保体例一致、逻辑清晰、语言规范。

在本书编写过程中,承蒙多位专家的指导与支持,同行老师提出了宝贵的教学反馈意见,在此一并致以诚挚的谢意。同时,感谢出版社编辑团队在出版过程中的辛勤付出与专业支持。尽管编写组力求严谨,但限于水平,书中难免存在疏漏之处,恳请广大读者批评指正,以便今后修订完善。

编者

绪 论	001
一、新时代高校劳动教育的作用	001
二、新时代高校劳动教育的现状	002
三、《大学生劳动教育实践教程》课程目标	003
四、《大学生劳动教育实践教程》课程概要	004

模块一 生活劳动

劳动体验一 个人形象	011
一、理论基础	011
二、实践准备	014
三、项目设计	014
四、行动指南	015
五、成果评价与展示	018
劳动体验二 物品收纳	021
一、理论基础	021
二、实践准备	023
三、项目设计	024
四、行动指南	024
五、成果评价与展示	029

劳动体验三 美化寝室	032
一、理论基础	032
二、实践准备	033
三、项目设计	035
四、行动指南	036
五、成果评价与展示	039
劳动体验四 垃圾分类	043
一、理论基础	043
二、实践准备	045
三、项目设计	047
四、行动指南	047
五、成果评价与展示	057
劳动体验五 勤工助学	061
一、理论基础	061
二、实践准备	063
三、项目设计	064
四、行动指南	064
五、成果评价与展示	067
劳动体验六 理性消费	070
一、理论基础	070
二、实践准备	073
三、项目设计	074
四、行动指南	075
五、成果评价与展示	078

模块二 生产劳动

劳动体验七 种植作物	083
一、理论基础	083
二、实践准备	088
三、项目设计	089
四、行动指南	090
五、成果评价与展示	092
劳动体验八 美食烹饪	096
一、理论基础	096
二、实践准备	097
三、项目设计	099
四、行动指南	100
五、成果评价与展示	104
劳动体验九 茶艺调酒	108
一、理论基础	108
二、实践准备	110
三、项目设计	114
四、行动指南	114
五、成果评价与展示	117
劳动体验十 创意手工	119
一、理论基础	119
二、实践准备	123
三、项目设计	125

四、行动指南	126
五、成果评价与展示	128
 劳动体验十一 视频创作	131
一、理论基础	131
二、实践准备	133
三、项目设计	134
四、行动指南	136
五、成果评价与展示	141
 劳动体验十二 赛事探究	144
一、理论基础	144
二、实践准备	147
三、项目设计	148
四、行动指南	149
五、成果展示	151

模块三 服务劳动

劳动体验十三 社区服务	155
一、理论基础	155
二、实践准备	157
三、项目设计	159
四、行动指南	160
五、成果评价与展示	163
 劳动体验十四 环保服务	166
一、理论基础	166

二、实践准备	168
三、项目设计	170
四、行动指南	171
五、成果评价与展示	174
劳动体验十五 节事服务	177
一、理论基础	177
二、实践准备	179
三、项目设计	180
四、行动指南	181
五、成果评价与展示	188
劳动体验十六 社会调查	192
一、理论基础	192
二、实践准备	195
三、项目设计	198
四、行动指南	199
五、成果评价与展示	203
劳动体验十七 科技助农	206
一、理论基础	206
二、实践准备	208
三、项目设计	210
四、行动指南	212
五、成果评价与展示	214
劳动体验十八 文化传承	218
一、理论基础	218

二、实践准备 220

三、项目设计 220

四、行动指南 222

五、成果评价与展示 225

附 录

附录一 劳动安全与卫生 229

一、以《中华人民共和国宪法》为根本的劳动安全卫生国家义务与公民权利框架
..... 229

二、以《中华人民共和国劳动法》等基础性法律为核心的劳动安全与卫生权益保护
..... 230

三、以部门规章和技术标准体系为补充的劳动安全与保护实施规范 231

四、实验室与校外实践安全 232

附录二 劳动实践评价与考核 235

一、劳动实践评价原则 235

二、评价维度与指标 236

三、评价实施方法 237

四、评价等级标准 238

参考文献 240

劳动教育是新时代党对教育的新要求,是培养造就大批德才兼备的高素质人才的重要环节,是关系国家和民族长远发展的大事。长期以来,党和国家高度重视劳动教育,党中央将劳动教育纳入社会主义建设者和接班人的培养要求之中,提出“德智体美劳”全面发展的总体要求。2018年9月,在全国教育大会上,习近平总书记强调要坚持中国特色社会主义教育发展道路,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。党的二十大报告指出:“在全社会弘扬劳动精神、奋斗精神、奉献精神、创造精神、勤俭节约精神,培育时代新风新貌。”党中央关于劳动教育的论述为新时代加强劳动教育指明了方向。

2020年3月,中共中央、国务院《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》发布,为新时代劳动教育作出了顶层设计和全面部署。文件指出,要全面构建体现时代特征的劳动教育体系,要整体优化学校课程设置,将劳动教育纳入中小学国家课程方案和职业院校、普通高等学校人才培养方案,形成具有综合性、实践性、开放性、针对性的劳动教育课程体系。2020年7月,教育部印发《大中小学劳动教育指导纲要(试行)》,为新时代劳动教育作集体规划,指导各学段学校共同构建德智体美劳全面培养的教育体系,重点解决劳动教育是什么、教什么、怎么教等问题。

一、新时代高校劳动教育的作用

劳动教育在立德树人中的价值不可替代,对大学生健康人格塑造也具有至关重要的作用。通过劳动教育,可以引导大学生从思想上认识和摒弃功利化倾向,明辨是非,树立劳动最光荣、劳动最美丽、劳动最幸福的价值观。对于大学生而言,接受劳动教育是从思想认知、情感态度到行为能力不断内化的过程,高校劳动教育的作用具有多元性。第一,劳动教育可提升大学生的思想认知,培养其正确的劳动观念。大学生能够更加深入地了解劳动的价值和意义,形成崇尚劳动、热爱劳动、诚实劳动的观念,理解劳动是创造美好生活,促进人类发展和社会进步的根本力量,从而牢固树立劳动最光荣、最崇高、最伟大、最美丽的思想观念。第二,劳动教育培养大学生积极的劳动精神。大学生通过劳动教育可以深刻理解劳动精神、劳模精神、工匠精神的内涵,领会“幸福是奋斗出来的”的意义,从而继承中华民族敬业奉献、勤俭节约、开拓创新和

砥砺奋进的优良传统与时代精神。第三,劳动教育培养大学生必备的劳动素质。劳动教育强调劳动知识与实践技能相结合,有助于大学生将理论知识应用于解决实际问题,将理论学习与现实生活相结合,提升实践能力及生活能力。这种能力在未来的就业和创业中至关重要。第四,劳动教育是促进大学生身心健康发展的重要保障。在劳动教育过程中,大学生通过亲身参与劳动不仅能增强自身体质,让体魄更加健壮,还能促使思维更加开阔、认知更加深刻,实现身体与精神的双重滋养与提升,达成身心全面发展。随着社会的不断发展,人才需求也在持续升级,具备良好劳动素养和实践能力的大学生更受社会青睐。

二、新时代高校劳动教育的现状

2022年施行的《中华人民共和国家庭教育促进法》明确了家庭在劳动教育中的职责。该法立足于我国社会主义建设者和接班人的人才培养现实需要,以立法形式将劳动教育纳入国家教育方针,为高校劳动教育确立了新课题、新任务,为劳动教育开辟了新契机和新路径,推进劳动教育工作依法展开,助力中国式教育现代化。

在推动高校劳动教育的具体实施过程中,在外部环境和内部实施方面存在一些无法回避的挑战。一方面,在当前社会中,部分家庭教育对体力劳动存在认知误区,常伴有“只要学习好,就能找到满意的工作”的片面思维,导致部分大学生存在“脑力劳动高于体力劳动”的错误劳动价值观念,轻视基本生活技能和体力劳动的价值。在职业选择上,他们倾向于“白领”工作,认为传统的体力劳动或基础性工作不是自身发展的方向,降低了自身参与体力劳动实践的积极性。同时,网络中不乏“公务员、事业单位就是铁饭碗”“打工一辈子都发不了财”等片面观点,加深了对职业的认知偏差,加剧了不同劳动类型及劳动者之间的情绪对立。部分大学生将劳动视为获取经济回报和职业发展的工具,忽视劳动过程本身的人格塑造和社会贡献功能,导致劳动教育被“淡化”与“弱化”。同时,在社会变革和科技进步的发展下,脑力劳动、创造性劳动的比重在持续提升,更多复杂性工作被人工智能取代。另一方面,当前高校劳动教育的内部实施存在三个“痛点”。一是理论与实践脱节影响学生对劳动知识的全面把握。围绕创新创业开展劳动理论与实践教学,是教育部对普通高等学校劳动教育的最新要求。但传统劳动教育实践环节设计单一、理论知识讲授不够,学生思辨能力和创新能力培养不足。社会快速发展带来的新型劳动形态和技术进步,未及时纳入课堂教学。因此,学生劳动能力不足、技术认知滞后、融入社会慢,毕业后难以应对工作岗位带来的挑战。二是“劳专”融合深度不足,影响学生将劳动知识转化为专业发展的支撑力。劳动教育应与学科专业发展相融合,帮助学生树立“勤俭、奋斗、创新、奉献”等劳动精神,助推学生专业发展,二者应相得益彰、互相促进。但当前劳动教育通常与专业学科融合深度不够,未能形成协同育人机制。如何实现劳动教育与专业教育深度融合,用劳动教育助推专业教育提质增效成为课程教学亟待解决的问题之一。

三是重实效、高质量的劳动教育供给不足,降低了劳动教育的吸引力。部分高校劳动教育以劳动实践活动开展为主要形式,大多注重覆盖面与参与率,导致学生参与程度低、体验性差,不仅消磨学生积极性且教育效果并不理想。部分高校存在劳动教育形式单一、教学内容陈旧、劳动实践与专业教学脱节的问题。

劳动教育是中国特色社会主义教育体系的重要内容,直接影响社会主义建设者和接班人的劳动精神面貌、劳动价值取向和劳动技能水平,关系到中华民族伟大复兴的进程。2020年,习近平总书记在全国劳动模范和先进工作者表彰大会上强调,要把劳动教育纳入人才培养全过程,贯通大中小学各学段和家庭、学校、社会各方面,教育引导青少年树立以辛勤劳动为荣、以好逸恶劳为耻的劳动观,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。

当前,大学生群体敬业、创新、吃苦耐劳等劳动精神尚未牢固树立,正确的劳动价值观念尚待强化,劳动教育的独特育人价值尚未充分挖掘,因此,劳动教育应通过扎实的理论传授和丰富的实践活动,帮助学生树立正确的劳动价值观念,培养高阶思维能力,厚植家国情怀,强化责任担当。

三、《大学生劳动教育实践教程》课程目标

劳动教育目标是劳动教育开展的最终指向。新时代呼唤劳动教育。2021年修正的《中华人民共和国教育法》第五条规定:“教育必须为社会主义现代化建设服务、为人民服务,必须与生产劳动和社会实践相结合,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。”以法律条文的形式强调教育必须与生产劳动和社会实践结合,同时将劳动教育放在了德育、智育、体育、美育同等的战略高度。劳动教育目标包括劳动教育内在目标和劳动教育综合育人目标两个关键要素,见表0-1。

表 0-1 劳动教育目标

劳动教育目标	劳动教育内在目标	劳动价值观	围绕“劳动价值是什么”而展开,通过说理与体验,形成系统的马克思主义劳动观
		劳动精神	敬业、创新、吃苦耐劳等劳动精神,形成创造性劳动素质
		劳动情感	在劳动教育中逐步形成对劳动、对祖国、对人民的高尚情感
	劳动教育综合育人目标	劳育+德育	劳育支持融通德育,引导学生积极践行社会主义核心价值观
		劳育+智育	劳育支持融通智育,增强学生在实践中运用知识解决问题的能力
		劳育+体育	劳育支持融通体育,增强学生身体素质
		劳育+美育	劳育支持融通美育,促进学生领会劳动本身的美感,进而形成主流审美能力

（一）劳动教育的内在目标

劳动教育的内在目标包括“劳动价值观”“劳动精神”“劳动情感”三个方面。劳动价值观的重点在于引导学生树立马克思主义劳动观,从态度、情感、认知、信仰等多个层面形成关于劳动的立体化观念,同时与就业创业教育高度融合,引导学生树立正确的择业观、就业观、创业观。劳动精神的重点在于培养学生形成良好的劳动习惯,同时发展学生的劳动能力,如专业劳动技能、可迁移性通用能力,特别是注重发展大学生的创造性劳动能力。在劳动情感方面,通过劳动教育,激发学生崇尚劳动、尊重劳动、热爱劳动、热爱劳动人民的劳动情感,进而深化热爱祖国、热爱社会主义的情感。

（二）劳动教育的综合育人目标

劳动教育的综合育人目标包括“劳育+德育”“劳育+智育”“劳育+体育”“劳育+美育”等。苏霍姆林斯基提出:一个人的和谐全面发展只有在劳动素养、劳动创造素养达到较高阶段时才能实现。建构“劳动+场景”,学生融入校园场景,开展日常生活劳动;创设农耕场景,开展农事生产劳动;搭建工作场景,开展专业服务性劳动;学生在劳动体验中学技能、强理论,接受锻炼、磨炼意志,体会认识劳动。创建“劳动+专业”教学模式,解决“专业教育与劳动教育有效融合程度低”的课程教学痛点。让学生在知识学习的同时,培养高阶思维,提升专业认知、强化专业认同,实现以劳促德、以劳促智、以劳促技、以劳促新的多维目标。融入“劳动+思政”,以“勤俭、奋斗、创新、奉献”的思政元素为引领,设置项目案例集用以辅助理论教学。在课程教学过程中,通过诵读与分享原典、案例剖析等,引导学生深度思辨。在培养辩证思维、积极探究等高阶思维能力的同时,引导学生深入思考专业发展。搭建“劳动+平台”,解决“观念转变难度大”的课程教学痛点。打造劳动节事平台、志愿服务平台、校园生活劳动平台、赛事创新平台。让劳动与大学生活相依、与个体成长相连,引导学生在日常浸润中养成良好的劳动习惯、树立正确的劳动价值观念、锻造优秀的劳动品质。

四、《大学生劳动教育实践教程》课程概要

（一）课程内容

本课程重点围绕“日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动”等劳动实践,让学生动手实践、出力流汗,接受锻炼、磨炼意志,培养学生正确的劳动价值观和良好的劳动品质。开设日常生活劳动、农事生产劳动、专业服务性劳动,帮助学生养成良好劳动习惯、锻造优秀劳动品质,见表0-2。

表 0-2 劳动教育实践教学内容

劳动教育 实践教学 内容	日常生活 劳动	自身生活	引导学生通过劳动积极管理自身生活事务,形成自立自强的品格
	生产劳动	专业性生产实践	与专业教学和学科建设相关的实习实训
		体验性生产实践	与专业学习没有直接关联,在全体学生中开展的一般体验性劳动
		创新性生产实践	体现国家战略、时代要求与学科属性的学生创新性劳动的项目
	服务性劳动	志愿服务	自愿进行社会公共利益服务
		勤工助学	依托学校提供的勤工助学岗位开展劳动教育
		社会调查实践	针对社会问题与国家政策热点,了解社情、民情、国情

劳动是一切职业发展的根基和个体幸福生活的源泉,劳动教育实践教学是劳动教育的热点、焦点和难点问题。当下,“00 后”大学生群体大多成长于物质生活条件相对充裕的环境之中,犹如温室里精心培育的花朵,较少直面人生风雨考验,部分学生劳动观念较为淡薄,生活自理能力较弱,主动投身劳动的意识不强,对于珍惜劳动成果思想认识不深,所以,我们迫切需要构建一套体系完备、成效显著的劳动教育实践教学模式来提升大学生的劳动素养,助力其全面发展。

劳动教育实践教学内容涵盖日常生活劳动、生产劳动、服务性劳动和创新性劳动四类。日常生活劳动通过组织学生参与校园环境维护、宿舍清洁等日常生活劳动,培养学生的生活自理能力和良好的生活习惯。生产劳动通过组织学生参与农业生产、工业生产等生产劳动,让学生了解生产流程、掌握生产技能,培养他们的生产意识和生产能力。服务性劳动鼓励学生参与社区服务、志愿服务等社会公益性劳动,培养他们的社会责任感和奉献精神。创新性劳动引导学生参与科研项目、创新创业等创新性劳动,激发他们的创新意识和创造力,培养他们的创新能力和创业精神。在开展劳动教育实践教学时,要注重学生的个体差异和兴趣爱好,因材施教,确保每个学生都能在劳动实践中获得成长和收获。同时,还应加强劳动教育实践教学的评价和反馈机制,及时总结经验教训,不断改进和优化劳动教育实践教学的内容和形式。

(二) 课程设计

劳动教育实践教学的活动设计是确保教学效果的重要环节。活动设计重在激发学生的参与热情和学习兴趣,需要遵循科学性和趣味性相结合的原则。活动内容应具有层次性和递进性,从简单到复杂,逐步提升学生的劳动技能和综合素质。

劳动教育实践教学的核心是实践,因此,应尽可能提供真实的劳动场景和实际操作机会。如组织学生参与校园搬运、园林绿化、社区环保、食堂帮厨、大棚搭建、瓜果

种植、手工艺品制作等活动,让他们在真实的劳动环境中学习和成长。通过动手操作和亲身体验,学生能够更深刻地理解劳动的价值和意义。

劳动教育实践教学不应局限于传统的体力劳动,应涵盖多种形式的劳动活动,如科技创新、社会调查、志愿服务等。通过多样化的活动设计,学生能够接触到不同类型的劳动,拓宽视野,提升综合素质。活动设计鼓励创新,提供开放性的任务和挑战,激发学生的创造力和解决问题的能力。

劳动教育实践教学通常需要团队合作,因此活动设计包含团队任务和合作项目,让学生在合作中学会沟通、协调和分工。同时,活动设计应注重师生互动和学生之间的互动。通过互动交流,学生能够分享经验、吸取教训,提升学习效果。

劳动教育实践教学的工具使用是确保教学顺利进行的重要保障。工具的选择和使用应遵循安全性、适用性和先进性的原则,以提高教学效果和保障学生安全。劳动教育实践教学涉及各种工具和设备,如锄头、剪刀、推土机、拖拉机、无人机等,这些工具的安全性直接关系学生的安全。因此,在选择工具时,应确保工具符合国家安全标准,并配备必要的安全防护装置。定期检查和维护工具,确保其处于良好状态,避免因工具故障导致安全事故。工具的使用应注重适用性。工具的选择应根据具体的教学内容和学生的实际情况进行。例如,手工制作项目可能需要剪刀、锤子、螺丝刀等简单工具。农事劳动项目需要镰刀、抽水机、育秧机、收割机等复杂设备。应根据学生的年龄、技能水平和项目需求,选择合适的工具,确保学生能够安全、有效使用。工具的使用应注重先进性。随着科技的发展,越来越多的先进工具和设备应用于劳动教育实践教学,如移苗机、3D 打印机、无人机、机器人等。这些先进工具不仅能够提高教学效果,还能激发学生的学习兴趣和创新精神。在条件允许的情况下,应积极引入先进工具,让学生接触和掌握现代科技。

工具的使用应注重培训和管理。在使用工具前,对学生进行必要的培训,讲解工具的使用方法和安全注意事项,确保学生能够正确、安全地使用工具。劳动教育实践教学的考核评价是确保教学效果和学生学习成果的重要环节。考核评价应遵循全面性、客观性、过程性和激励性的原则,以全面评估学生的劳动技能和综合素质。考核评价应涵盖劳动技能、劳动态度、团队合作、创新思维等多个方面。制定明确的评价标准和评分细则,确保评价过程客观公正,有据可依,避免随意性和主观性。

(三) 课程评价及保障

劳动教育实践教学的考核评价不应仅仅关注最终结果,还应注重学生在劳动过程中的表现和进步。可以通过过程记录、阶段性评价等方式,全面了解学生在劳动实践中的表现和成长,全面评估学生的学习成果和综合素质,提升教学效果。

劳动教育实践教学的安全保护是确保教学活动顺利进行和学生安全的重要保障。安全保护应遵循预防为主、全面覆盖和应急处理的原则,以最大限度地保障学生的安全和健康。对学生进行必要的安全教育和培训,讲解安全操作规程和注意事项,

提高学生的安全意识和自我保护能力。制定详细的安全预案,明确安全责任和应急处理措施,确保在发生意外时能够及时、有效地处理。

劳动教育教学涉及多个环节和方面,安全保护应覆盖教学的各个环节,包括教学环境、工具设备、操作过程等,最大限度地减少伤害。

劳动教育教学作为培养学生综合素质的重要途径,其基本要求包括教学目标、活动设计、工具使用、考核评价和安全保护等方面。明确的教学目标能够确保教学活动的方向性和有效性;科学合理的活动设计能够激发学生的参与热情和学习兴趣;安全、适用、先进的工具使用能够提高教学效果和保障学生安全;全面、客观、激励性的考核评价能够全面评估学生的学习成果和综合素质;预防为主、全面覆盖、应急处理的安全保护能够最大限度地保障学生的安全和健康。通过全面落实这些基本要求,劳动教育教学能够有效地促进学生的全面发展,为他们的未来奠定坚实的基础。

大学劳动教育教学处于探索期,不可避免存在短板和不足,我们期待通过运行不断发现问题,优化设计,帮助大学生树立正确的劳动观念、端正的劳动态度,提升实践能力和创新能力、促进全面发展。

为了确保劳动教育教学的有效实施,我们制定了一系列实施策略和保障措施。学校成立专门的劳动教育委员会,负责制定劳动教育的总体规划、实施方案和评价标准,确保劳动教育教学的顺利开展。将劳动教育纳入高校课程体系,设置必修课和选修课,确保每个学生都能接受系统的劳动教育。同时,结合专业特点,开发具有专业特色的劳动教育课程。通过培训、引进等方式,建设一支高素质的劳动教育师资队伍,确保劳动教育教学的质量和效果。采用多样化的教学方法,如案例分析、情景模拟、项目驱动等,激发学生的学习兴趣 and 参与热情,提高劳动教育教学的效果。与企业、社区等建立合作关系,共同开展劳动教育教学,为学生提供更多的实践机会和资源。建立科学的评价机制,对学生的劳动实践成果进行评价和反馈,及时总结经验教训,不断改进和优化劳动教育教学的内容和形式。

(四) 课程发展方向

劳动教育课程体系化建设虽已全面展开,但教材建设相对滞后的问题日益凸显,当前理论教学领域已有《劳动教育概论》《新时代劳动价值观》等优质教材,但实践教学领域普遍缺乏涉及系统化课程框架、标准化操作指南、可量化评价体系的教材。为破解这一瓶颈,培育大学生的劳动观念、劳动习惯和劳动技能,关键是开展教材建设。编委会在此认知的基础上,带领团队成员编纂了《大学生劳动教育实践教程》教材,旨在帮助大学生掌握实际操作技能,培养他们的劳动意识、团队合作精神和创新能力。为确保劳动教育教学的有效性,我们明确了包括教学目标、活动设计、工具使用、考核评价和安全保护等方面的基本要求,以期劳动教育教学的开展提供理论支持和实践指导。

随着社会的不断发展和进步,劳动教育实践教学将面临更多的机遇和挑战。未来,我们将不断深化对劳动教育实践教学的认识和理解,不断创新劳动教育实践教学的内容和形式,以适应时代发展的需要,见表 0-3。

表 0-3 劳动教育未来发展

劳动教育 未来发展	组织领导	建立劳动教育长续推进的领导机制
	国际化 视野培养	与国际先进劳动教育机构合作和交流,引进国际先进的劳动教育理念 and 模式
	终身化发展	建立完善的劳动教育体系和机制,为学生提供持续不断的劳动教育服务
	智能技术应用	通过智能化技术,为学生提供更加个性化、精准化的劳动教育服务,提高劳动教育实践教学的效果和质量
	教材建设	编写《大学生劳动教育实践教程》教材,帮助学生掌握实际操作技能,培养他们的劳动意识、团队合作精神和创新能力

随着人工智能、大数据等技术的快速发展,未来劳动教育将更加注重智能化技术的应用。通过智能化技术,我们可以为学生提供更加个性化、精准化的劳动教育服务,提高劳动教育实践教学的效果和质量。随着全球化的深入发展,未来劳动教育将更加注重国际化视野的培养。通过与国际先进劳动教育机构的合作和交流,我们可以引进国际先进的劳动教育理念和模式,提升我国劳动教育的国际竞争力。随着终身学习理念的普及,未来劳动教育将更加注重终身化发展。通过建立完善的劳动教育体系和机制,我们可以为学生提供持续不断的劳动教育服务,帮助他们不断更新劳动知识和技能,适应社会发展的需要。

模 块 一

生 活 劳 动

引言

习近平总书记指出,广大青年人人都是一块玉,要时常用真善美来雕琢自己。

教育部发布的《高等学校学生行为准则》明确要求:“大学生应坚定理想信念、信念,形成良好的道德品质,养成文明习惯,勤奋学习,强健体魄,成为社会主义合格建设者和可靠接班人。”

共青团中央强调,良好的个人形象既是外在的得体仪态与文明修养,更是内在理想信念与综合素养的外化。它体现为扎根实践的担当精神、服务社会的奉献意识,以及文化自信与国际视野的融合。理性务实的形象管理既能提升个人竞争力,又能通过知行合一的行动传递青年群体的时代风貌,让大学生在追求自我发展的同时,成长为“信得过、靠得住、离不开”的民族复兴先锋力量。

一、理论基础

(一) 个人形象

个人形象是指一个人通过外表、行为、言语以及社交网络等所展现出的个性特征和风格,是他人对这个人的总体印象。个人形象不仅包括外在的穿着打扮,还涵盖了内在的性格特质、价值观、态度及沟通方式等多方面内容。个人形象的组成要素分为外在形象、内在形象和社交形象。

1. 外在形象:塑造第一印象的关键

外在形象是个人形象中最直观、最易被他人感知的部分,通常在第一印象中占据重要地位。

(1) 仪表:外在形象的基础,直接反映了一个人的审美品位和自我管理能力,包括衣着、发型、妆容等。例如,在正式场合,整洁得体的正装会显得专业且可靠;而在

休闲场合,舒适自然的穿搭则能体现轻松随和的态度。

(2) 举止:外在形象中动态的部分,能够直观反映一个人的修养和内在状态,包括姿态、表情、动作等。良好的举止体现了一个人的自律与修养,能够传递出自信、从容和尊重。通过规范姿态、控制表情和调整动作,可以展现出个人的内在涵养与精神风貌,从而塑造积极正面的个人形象。

(3) 言谈:外在形象中最灵活的部分,体现个人内涵和情商,包括语言表达、语气和沟通方式。语言应清晰准确,语气需温和得体,避免强硬或冷淡。沟通中,倾听与表达并重,倾听展现尊重,表达需恰当得体。避免攻击性语言和自我中心态度,有助于人际交往更加顺畅和谐。

2. 内在形象:奠定长久信任的基石

内在形象是个人形象中更为深层次的部分,它反映了一个人的性格、价值观和能力。内在形象通过长期的相处和观察才能被他人感知,它决定了一个人是否能够赢得他人的信任、尊重和喜爱。

(1) 性格:内在形象最直观的部分,决定个人的行为模式和情感表达。开朗性格自带亲和力,能让人产生愉悦感,容易建立人际关系;沉稳性格给人可靠感,适合复杂环境;幽默性格能够缓解紧张氛围,拉近人际关系距离。每个人都有独特性格,关键在于发挥优势,避免缺陷影响人际关系。例如,急躁者可通过自我调节培养耐心,提升内在形象。

(2) 价值观:内在形象最深层的部分,决定个人的行为准则和人生追求。道德观是其核心,体现是非善恶的判断,高尚道德观能赢得尊重。人生观反映生命意义和目标,积极人生观激励进步。世界观决定对社会、自然和宇宙的认知,宽广的世界观促进包容与理解。

(3) 能力:内在形象最实用的部分,决定任务完成和问题解决的效率。专业技能是基础,体现知识水平和实践能力,是赢得信任的关键。解决问题的能力反映应变和创新思维,善于解决问题者能在危机中找到突破口,赢得支持。沟通协调能力是人际交往的核心,决定有效表达观点和理解他人需求的能力,促进共识达成。

3. 社交形象:人际关系的桥梁

社交形象是个人形象在人际交往中的具体体现,它决定了一个人是否能够在社会生活中与他人建立和谐、有效的关系。良好的社交形象不仅能够提升个人的亲和力和影响力,还能职业发展和生活品质带来积极的影响。

(1) 人际关系:良好的人际关系建立在真诚、信任和互助的基础上。首先,真诚是人际关系的基石。只有以真诚的态度对待他人,才能赢得他人的信任和尊重。其次,信任是人际关系的纽带。在交往中,遵守承诺、保守秘密、尊重他人的隐私,都是建立信任的重要方式。最后,互助是人际关系的动力。在他人需要帮助时伸出援手,不仅能够加深彼此的情感联系,还能为自己积累人脉资源。

(2) 社交礼仪:社交礼仪是社交形象的外在表现,它体现了一个人的修养和对他人的尊重。礼貌是社交礼仪的基础,它体现在日常的言行举止中。例如,见面时的问候、交谈时的谦逊、分别时的道别,都是礼貌的具体表现。尊重则是社交礼仪的核心,它要求我们在交往中尊重他人的观点、习惯和隐私。即使与他人意见相左,也应保持尊重,避免使用攻击性语言或行为。此外,社交礼仪还包括对场合的敏感度。在不同的社交场合中,遵守相应的礼仪规范,能够让人感到舒适和尊重。例如,在正式场合中,着装得体、言谈谨慎;在休闲场合中,放松自然、不拘小节。

(二) 个人形象的重要性

1. 个人形象是个人品牌的重要组成部分

个人形象是个人品牌最直观的视觉表达,它像一张无声的名片,在人际交往中传递着个人的价值主张和专业特质。在信息爆炸的时代,良好的个人形象能够帮助个人在竞争中脱颖而出,建立独特的品牌识别度。

2. 良好的个人形象有助于提升自信、获得机会

良好的个人形象是开启自信与机遇之门的金钥匙。当个人以得体的形象示人时,不仅能够获得他人的积极反馈,更能强化自我认知,提升自信心。这种自信源于对自我形象的肯定,也来自他人认可带来的正向激励。通过持续的形象管理,个人能够建立独特的品牌优势,在职业发展中占据有利位置。

3. 大学生个人形象管理是职业准备的重要环节

大学生在校园阶段就有意识地培养良好的个人形象,不仅有助于提升自我认知与社交能力,更能为步入职场打下坚实基础。个人形象管理不仅影响求职过程中的第一印象和面试成功率,更关系到入职后的职业适应性、人际交往质量以及长期的晋升空间。一个得体、自信、专业的外在形象,往往能传递出积极的态度、严谨的作风和较高的职业素养,从而帮助大学生更快融入职场环境,建立可信赖的专业形象,赢得同事与上级的认可,获得更多发展机会。此外,许多企业将员工的个人形象视为企业文化与品牌形象的延伸。尤其是在服务行业、金融、传媒、教育等对外交流频繁的领域,企业普遍重视员工的仪容仪表、言谈举止和行为规范。因此,具备良好形象管理意识的毕业生,往往在招聘竞争中更具优势,也更容易获得用人单位的青睐。

(三) 大学生个人形象特点

1. 青春活力、积极向上

大学生充满朝气,精力充沛,这种活力不仅体现在外在的言行举止中,也通过服饰打扮、精神状态得以展现。简洁大方的着装、轻快有力的步伐展现出健康向上的形象。同时,积极向上的态度也体现在主动参与学术竞赛、志愿服务、社团活动等方面,这些活动不仅让大学生在提升能力、服务他人中获得更多自信,也为他们未来的职业

发展和社会交往奠定了良好基础。

2. 个性鲜明、追求时尚

当代大学生注重个性表达,追求独特风格,在服饰选择上,他们善于将流行元素与个人审美相结合,既紧跟时尚潮流,又避免千篇一律。此外,他们的个性也体现在语言表达、行为方式以及社交媒体的使用中,这种鲜明的个性形象不仅增强了他们的辨识度,也体现了当代青年勇于创新、敢于表达的精神风貌。

3. 思想活跃、探索开放

大学生思维敏捷,善于接受新事物,对未知领域充满好奇心和探索精神。他们不拘泥于传统思维模式,敢于质疑、勇于创新,往往在课堂讨论、学术研究和社会实践中提出新颖的想法和解决方案。同时,大学生对多元文化持开放态度,乐于接触不同领域的知识和文化,积极拓宽自己的视野。这不仅使大学生在学习和生活中充满创造力,也让他们在未来的职业发展和社会贡献中更具竞争力和适应力。

二、实践准备

个人形象管理是大学生综合素质提升的重要组成部分。通过制定科学合理的个人形象提升计划,大学生可以更好地展现自我,增强自信心,为未来的学习、工作和生活奠定良好基础。

在进行个人形象改造前,需要通过自我评估,明确个人形象的优势,并认识自己需要改进的地方。具体操作如下:

1. 自我反思

列出自己在仪表仪容、行为举止、沟通能力等方面的表现。例如,是否经常保持整洁的穿着?在公共场合是否注意言行得体?与同学、老师的沟通是否顺畅?

2. 他人反馈

向身边的朋友、同学、老师或家人征求意见,了解他们对自己形象的看法。例如,询问他们对自己穿着、谈吐、社交能力的评价。

3. 记录总结

将自我反思和他人反馈的结果记录下来,明确自己的优势和不足。例如,优势可能是亲和力强、沟通能力好;不足可能是穿着不够得体、在正式场合容易紧张。

三、项目设计

(一) 设定具体可行的目标

根据分析结果,设定明确、可衡量的形象提升目标。具体操作如下:

- (1) 短期目标(1~3个月):例如,改善穿着风格,每周至少两天穿着正式服装;提升沟通能力,每天主动与一位同学或老师交流。
- (2) 中期目标(3~6个月):例如,在社团活动中担任一次主持人,锻炼公开演讲能力;参加一次志愿服务,提升社会责任感和团队协作能力。
- (3) 长期目标(6个月以上):例如,在校外实习中展现职业化形象,获得实习单位的认可;在跨文化交流活动中提升国际视野和沟通能力。
- 注意目标要具体、可量化。例如,不要只写“提升沟通能力”,而是写“每周参加一次小组讨论并主动发言”。目标要切合实际,避免设定过高或过低的目标。

(二) 制定详细的行动计划

将目标分解为具体的行动步骤,确保计划的可操作性。具体操作如下:

表 1-1 形象提升计划表

仪表仪容 提升计划	每周整理一次衣柜,淘汰不符合年龄和场合的衣物。
	学习基本穿搭技巧,关注时尚博主或穿搭教程。
	每月购买 1—2 件百搭单品,逐步完善衣橱。
	每天早晨花 5 分钟检查穿着是否得体。
行为举止 提升计划	每天练习微笑和眼神交流,提升亲和力。
	在公共场合(如食堂、图书馆)注意言行,避免大声喧哗。
	每周参加一次社交活动,锻炼与人交往的能力。
	每天睡前反思当天的行为举止,记录改进点。
沟通能力 提升计划	每天与一位同学或老师进行深入交流,练习倾听和表达。
	参加辩论社或演讲比赛,锻炼公开演讲能力。
	阅读沟通技巧相关书籍,如《非暴力沟通》。
	每周至少参加一次小组讨论或社团活动。

四、行动指南

(一) 仪表仪容塑造方法与技巧

1. 卫生习惯和仪容仪表

(1) 养成日常清洁习惯

良好的卫生习惯是仪容仪表的基础。大学生在日常生活中应注重以下几点:

第一,面部清洁:每天早晚用适合自己肤质的洗面奶清洁面部,避免油脂堆积和痘痘滋生。特别是在夏季或运动后,及时清洁汗液和污垢,保持皮肤清爽。

第二,手部清洁:养成勤洗手的习惯,尤其是在用餐前、如厕后以及接触公共物品后。可以使用免洗洗手液或湿巾作为临时清洁工具。

第三,口腔卫生:每天早晚刷牙,饭后漱口,定期使用牙线清理牙缝,保持口气清新。建议每半年进行一次口腔检查,预防龋齿和牙周疾病。

第四,头发护理:根据发质选择合适的洗发水和护发素,定期修剪头发,保持发型整洁。男生避免头发过长或油腻,女生注意头发的梳理和造型。

(2) 保持身体健康状态

第一,皮肤健康:如果皮肤出现痘痘、过敏等问题,应及时就医或咨询专业人士,避免盲目使用护肤品。

第二,体重管理:通过合理饮食和适量运动,保持健康的体重和体型。过度肥胖或消瘦都会影响个人形象。

第三,作息规律:保证充足的睡眠,避免熬夜。良好的作息有助于改善皮肤状态和精神面貌。

2. 穿着的选择与场合适应性

(1) 根据不同场合选择合适的服装

第一,校园日常:以舒适、休闲为主,可以选择T恤、牛仔裤、运动鞋等,但避免过于随意或邋遢。女生可以搭配简单的配饰,如耳环或项链,提升整体精致感。

第二,校园活动:参加社团活动、讲座或比赛时,应根据活动性质选择服装。例如,正式讲座可以穿着衬衫、休闲裤或裙子,展现得体大方的形象;运动类活动则选择运动服和运动鞋。

第三,实习与面试:实习和面试是职场的第一步,着装应体现职业感和专业性。男生可以选择衬衫、西裤和皮鞋,女生可以穿着衬衫、西裙或西裤,搭配低跟鞋。颜色以黑、白、灰、蓝等稳重色调为主,避免过于花哨或暴露的款式。

第四,工作场合:进入职场后,着装应根据公司文化和岗位要求调整。例如,金融、法律等行业通常要求正装,而互联网、创意类公司则相对宽松,但依然需要保持整洁和得体。

(2) 基本的服装搭配原则

第一,色彩搭配:掌握基础的色彩理论可以帮助你更好地进行搭配。通常来说,选择一到两种主色调,并用一到两种辅助色来点缀会比较容易上手。避免全身使用过于鲜艳的颜色,除非是在特定主题的活动中。

第二,季节适配:随着季节的变化调整你的衣橱。冬季注重保暖的同时也可保持时尚感,可以尝试叠穿技巧;夏季则应选择轻薄透气的面料。

第三,舒适为先:作为学生,日常活动量较大,因此在追求美观的同时不要忽视了穿着的舒适度。选择适合自己体型和活动需求的衣服,能让你更加自信自在。

第四,个性表达:通过服饰展示自己的个性是非常重要的。可以根据自己的兴趣爱好、文化背景或者音乐品味等选择具有特色的单品。

第五,利用配饰:巧妙地使用配饰可以提升整体造型,男生可以选择手表或皮带,女生可以搭配耳环、项链或丝巾。但要注意配饰不宜过多,以免喧宾夺主。

第六,预算控制:大学生可能没有太多的经济来源,所以在购买衣物时要考虑性价比。可以通过关注打折信息、选购经典款而非流行款等方式来节省开支。

(二) 行为举止塑造方法与技巧

1. 言行得体与沟通技巧

(1) 言行得体的表现

第一,语言要文明,使用礼貌用语,如“请”“谢谢”“对不起”,避免粗俗或攻击性语言。

第二,行为要规范,遵守公共秩序,如上课时保持安静、图书馆内轻声细语、食堂排队等。

第三,尊重他人,倾听他人意见,不随意打断,尊重他人的隐私和权利。

(2) 沟通技巧的提升

第一,语言简洁明了,避免含糊其辞,确保信息准确传达。

第二,专注倾听对方,适时回应,展现对他人观点的重视。

第三,通过眼神、表情、手势等非语言沟通方式传递友好与尊重。

第四,在沟通中保持冷静,避免情绪化反应,理性解决问题。

2. 社交礼仪与跨文化交流能力

(1) 社交礼仪的基本原则

第一,尊重他人原则:尊重他人的文化习惯、宗教信仰和个人空间。

第二,礼貌待人原则:主动问候、微笑致意,展现友好态度。

第三,场合适配原则:根据不同场合调整行为举止,如正式场合注重仪态,休闲场合放松自然(见表1-2)。

(2) 跨文化交流的核心能力

第一,具备文化敏感性,了解不同文化的价值观、习俗和禁忌,避免文化冲突。

第二,学习掌握外语或跨文化沟通技巧,确保信息准确传递。

第三,尊重不同文化之间的差异,以开放心态接受多样性。

第四,提升适应能力,在多元文化环境中快速调整行为方式,融入团队。

表 1-2 不同场景下的社交礼仪

场景	仪表仪容	行为举止
课堂学习	穿着整洁得体,避免过于随意(拖鞋、背心不进教室)。 发型整齐,面容干净。	在课堂上,言行得体表现为认真听讲、积极参与讨论,与老师和同学沟通时保持礼貌和尊重。

续 表

场景	仪表仪容	行为举止
校园生活	日常穿着舒适但不邋遢。 宿舍内注意个人卫生,保持整洁。	在宿舍、食堂等公共场所,注意言行举止, 与室友、同学和谐相处,避免冲突。
社团活动	根据活动性质选择服装,如正式活动 穿正装,休闲活动穿便装。 注意细节修饰。	在社团中,良好的沟通技巧能帮助协调团 队任务,促进成员之间的合作与理解。
志愿服务	穿着统一志愿服装或整洁便装。 佩戴工作证,展现专业形象。	在志愿服务中,言行得体能展现大学生的良 好形象,与受助者沟通时体现关怀与耐心。
校外实习	穿着符合职场要求的服装(如正装或 商务休闲装)。 保持职业化形象。	在实习单位,言行得体表现为遵守职场规 范,与同事、上司沟通时保持专业态度。
旅游出行	穿着适合旅游场景的服装(如运动装、 休闲装)。 注意防晒、防寒等实用性。	在旅游中,言行得体表现为遵守景区规定, 与同伴友好沟通,尊重当地文化习俗。

五、成果评价与展示

(一) 成果评价

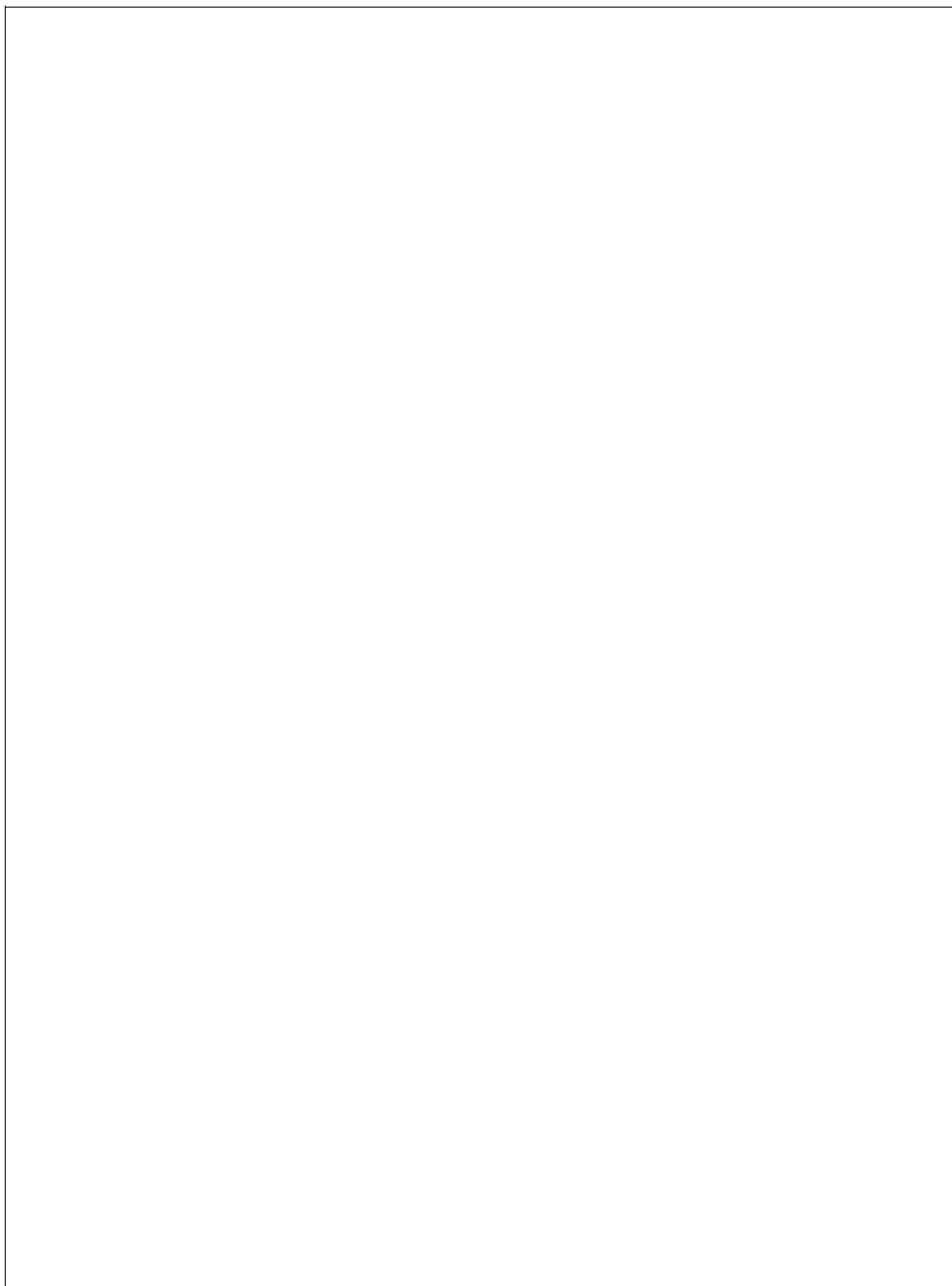
你对个人形象的改造效果满意吗? 请根据本次劳动实践体验活动实际情况在以下评价表 1-3 中打分:

表 1-3 成果评价表

评价维度	评价内容	得分
知识掌握(10 分)	理解个人形象的组成要素(10 分)	
技能运用(40 分)	仪容仪表(15 分):发型、妆容、皮肤管理符合场合需求,体现 整洁、健康、自然	
	着装搭配(20 分):服装风格与场合匹配(如面试、社交、日常 学习),色彩与体型协调,细节处理到位(如配饰、鞋包)	
	形体礼仪(15 分):站姿、坐姿、走姿规范,社交礼仪(如握手、 眼神交流)自然得体。	
创新性 & 审美(20 分)	设计方案的创意性、个性化表达、审美品位,作品展示+创意说明	
实践成果(20 分)	个人形象改造前后的对比效果(照片/视频记录)、日常形象管 理计划的执行情况	
态度与价值观(10 分)	理解“内外兼修”的重要性,体现尊重他人、自信自律、环保节 约等价值观	
总分		

(二) 成果展示

通过一段简短的视频或现场演示,介绍自己在形象改造前后的变化及背后的理念。可以通过“Before & After”的对比照片或者短视频的形式展现出来。





拓展知识

高等学校学生行为准则

一、志存高远,坚定信念。努力学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想,面向世界,了解国情,确立在中国共产党领导下走社会主义道路、实现中华民族伟大复兴的共同理想和坚定信念,努力成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人。

二、热爱祖国,服务人民。弘扬民族精神,维护国家利益和民族团结。不参与违反四项基本原则、影响国家统一和社会稳定的活动。培养同人民群众的深厚感情,正确处理国家、集体和个人三者利益关系,增强社会责任感,甘愿为祖国为人民奉献。

三、勤奋学习,自强不息。追求真理,崇尚科学;刻苦钻研,严谨求实;积极实践,勇于创新;珍惜时间,学业有成。

四、遵纪守法,弘扬正气。遵守宪法、法律法规,遵守校纪校规;正确行使权利,依法履行义务;敬廉崇洁,公道正派;敢于并善于同各种违法违纪行为作斗争。

五、诚实守信,严于律己。履约践诺,知行统一;遵从学术规范,恪守学术道德,不作弊,不剽窃;自尊自爱,自省自律;文明使用互联网;自觉抵制黄、赌、毒等不良诱惑。

六、明礼修身,团结友爱。弘扬传统美德,遵守社会公德,男女交往文明;关心集体,爱护公物,热心公益;尊敬师长,友爱同学,团结合作;仪表整洁,待人礼貌;豁达宽容,积极向上。

七、勤俭节约,艰苦奋斗。热爱劳动,珍惜他人和社会劳动成果;生活俭朴,杜绝浪费;不追求超越自身和家庭实际的物质享受。

八、强健体魄,热爱生活。积极参加文体活动,提高身体素质,保持心理健康;磨砺意志,不怕挫折,提高适应能力;增强安全意识,防止意外事故;关爱自然,爱护环境,珍惜资源。

来源:中华人民共和国教育部

引言

中共中央、国务院《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》中指出,学校应引导学生积极参加日常生活劳动,如宿舍内务整理、校园环境维护等,以此来培养学生的自理能力、责任感及对集体生活的适应能力。

物品收纳是培养大学生实践能力的重要途径。大学生通过整理、分类、空间规划等动手实践,将理论知识转化为实际应用,有效提升动手能力和问题解决能力,发展筹划思维。作为劳动教育的载体,收纳活动融合数学、美育等学科,能够锻炼大学生时间管理、团队协作能力与创新意识,增强其责任感和自律精神。同时,整洁有序的生活环境有助于学生心理健康,而基于物品收纳活动所培养的资源管理与执行能力,也为其未来职业发展奠定基础。

一、理论基础

(一) 大学生物品收纳现状

大学生宿舍作为学生日常生活和学习的重要场所,虽空间有限,却承载着学生大量的个人物品。

随着生活水平的提高,学生拥有的个人物品也日益增多,从衣物鞋帽到电子产品、学习资料,种类繁多,数量庞大。有限的空间难以满足日益增多的物品存放需求,导致宿舍环境拥挤不堪。杂乱的宿舍环境容易让人产生烦躁情绪,影响学习效率和睡眠质量。同时,物品摆放混乱也增加了寻找物品的时间成本,降低了生活效率。长期生活在杂乱的环境中,还可能导致学生产生拖延、懒散等不良习惯,影响身心健康。

缺乏收纳意识和技巧是造成宿舍杂乱的重要原因。许多学生没有接受过系统的收纳培训,缺乏对物品进行分类、整理和空间规划的意识。他们习惯于随意摆放物

品,缺乏定期整理的习惯,导致物品堆积如山,难以寻找和使用。此外,一些学生虽然意识到收纳的重要性,但缺乏有效的收纳技巧,无法充分利用有限的空间,导致收纳效果不佳。

（二）物品收纳的意义

改善大学生宿舍物品收纳现状,提升学生的收纳意识和技巧,对于营造整洁舒适的生活环境,提高学习效率和生活质量具有重要意义。

1. 提升生活效率,节省时间成本

大学生活节奏快,学习任务繁重,时间显得尤为宝贵。杂乱无章的物品摆放,往往会导致寻找物品时手忙脚乱,浪费大量时间。而具备良好物品收纳习惯的人,能够将物品分类整理,井井有条地摆放,方便快速找到所需物品,避免浪费时间在翻找物品上,从而提升生活效率,将更多时间投入到学习和自我提升中。

2. 营造整洁舒适的生活环境

宿舍是大学生生活的重要场所,整洁舒适的环境能够让人心情愉悦,提高学习和生活效率。相反,杂乱无章的环境容易让人产生烦躁情绪,影响学习和睡眠质量。通过物品收纳,可以将宿舍空间合理规划,物品分类摆放,营造整洁有序的生活环境,从而提升大学生的生活品质,为学习和生活创造良好的条件。

3. 培养自律、规划的品质和责任意识

物品收纳并非一蹴而就,而是需要长期坚持的习惯。它要求学生对自己的物品进行分类整理,合理规划空间,并定期进行维护。这个过程能够培养学生的自律意识,让他们学会管理自己的生活。同时,物品收纳也需要学生进行规划和思考,如何利用有限的空间容纳更多的物品,如何将物品摆放得更加合理美观,能够培养学生的规划能力和责任意识,让他们学会对自己的生活负责。

（三）物品收纳的原则

1. 分类整理原则

（1）按物品类别分类

将物品按照其属性和用途进行分类,例如衣物、书籍、电子产品、洗漱用品、学习用品等。这种分类方法简单直观,便于快速找到所需物品,避免不同类别物品混杂造成的混乱。例如,将衣物集中收纳在衣柜或行李箱中,书籍整齐摆放在书架或书桌上,电子产品集中放置在抽屉或收纳盒中,可以有效避免物品散落各处,方便日常使用。

（2）按使用频率分类

将物品按照使用频率分为常用、不常用和季节性三类。常用物品如日常衣物、学习用品、洗漱用品等,应放置在触手可及的地方,方便随时取用;不常用物品如换季衣

物、闲置书籍、备用电子产品等,可以收纳在床底、柜子顶部等不常使用的空间;季节性物品如冬季棉被、夏季凉席等,可以根据季节变化进行更换收纳。这种分类方法能够有效利用空间,避免常用物品被不常用物品淹没,提高生活效率。

2. 合理规划原则

(1) 利用垂直空间

宿舍的墙面、床底、柜子顶部等区域往往被忽视,而这些空间恰恰可以成为收纳的“宝藏之地”。例如,可以利用墙面安装置物架、挂钩等,收纳书籍、装饰品、洗漱用品等;利用床底空间放置收纳盒,收纳换季衣物、闲置物品等;利用柜子顶部放置不常用的行李箱、收纳袋等。通过充分利用垂直空间,可以有效拓展收纳容量,避免物品堆积在地面,保持宿舍整洁宽敞。

(2) 使用收纳工具

市面上有各种各样的收纳工具,例如收纳盒、收纳袋、挂钩、分层隔板等,可以根据不同的物品和空间选择合适的工具。例如,可以使用收纳盒分类收纳衣物、书籍、电子产品等;使用收纳袋收纳换季衣物、被褥等;使用挂钩悬挂包包、帽子、毛巾等;使用分层隔板将柜子空间进行分割,提高空间利用率。合理使用收纳工具,可以将物品分类整理,整齐摆放,充分利用每一寸空间,打造整洁有序的宿舍环境。

3. 定期清理原则

(1) 及时处理闲置物品

大学生活中,难免会积累一些不再使用的物品,例如过时的衣物、闲置的书籍、淘汰的电子产品等。这些闲置物品不仅占用宝贵的空间,还会影响宿舍的整体美观。因此,需要定期对物品进行整理,及时处理闲置物品。可以通过捐赠、二手交易、丢弃等方式处理闲置物品,将空间留给真正需要和使用的物品,保持宿舍环境的整洁和舒适。

(2) 保持收纳空间整洁有序

定期清理不仅是处理闲置物品,更重要的是对收纳空间进行维护和整理。例如,定期整理衣柜,将衣物分类摆放整齐;定期清理书桌,将学习用品归位;定期打扫宿舍,保持地面和桌面整洁。通过定期维护,可以避免物品堆积和杂乱,保持收纳空间的整洁有序,让宿舍环境始终处于舒适宜人的状态。

二、实践准备

在开始具体的收纳项目前,需要进行充分的准备工作,明确目标和现状。

1. 目标区域选择与评估

选定宿舍内需要进行重点收纳整理的区域,如衣柜、书桌、洗漱区等。对该区域进行详细观察和测量,记录现有空间尺寸、物品种类数量、当前存在的问题,如杂乱、

空间利用率低、取用不便等。

2. 物品清点与分类规划

清点选定区域内的所有物品。根据分类原则,初步规划物品的分类方案。思考哪些物品需要保留、哪些可以处理掉。

3. 收纳工具需求评估

评估现有收纳工具的适用性和数量。根据物品分类规划和空间特点,列出需要补充或更换的收纳工具清单,如特定尺寸的收纳盒、分隔板、挂钩、置物架等,并考虑预算。

4. 空间布局草图

对于复杂区域,可以简单绘制空间布局草图,规划不同类别物品和收纳工具的摆放位置。

三、项目设计

基于实践准备的评估结果,设计具体的收纳实施方案。

1. 设定明确目标

为选定的目标区域设定清晰、可衡量的收纳目标。例如,“一周内完成衣柜整理,实现所有衣物分类清晰、取用方便”“优化书桌布局,确保学习用品归类明确、桌面整洁无杂物”“利用垂直空间,增加储物容量”等。

2. 制定详细方案

- (1) 物品处理方案:明确闲置物品的处理方式,如制作捐赠、二手、丢弃清单。
- (2) 空间规划方案:详细规划如何利用空间,尤其是垂直空间,以及不同类别物品的具体存放位置。
- (3) 收纳工具使用方案:确定每种收纳工具用于存放哪些具体物品,如何摆放。
- (4) 分类标识方案:考虑是否需要使用标签等对收纳盒、抽屉内容进行标识。
- (5) 时间计划:为清理、分类、规划、购买工具、实施整理等步骤分配合理的时间。

四、行动指南

(一) 衣物收纳

衣物是大学生宿舍中数量最多、种类最繁杂的物品之一,高效收纳衣物是保持宿舍整洁的关键。掌握科学的衣物收纳技巧,合理利用收纳工具,可以将有限的宿舍空间发挥到极致,打造整洁有序的衣橱环境,可参照表 2-1。

表 2-1 衣物收纳工具与技巧

收纳工具	适用对象	使用方法
衣架	大衣、衬衫、外套、裙子等易褶皱衣物	1. 选择合适尺寸的衣架,避免衣物变形。 2. 悬挂时注意衣物的肩线对齐,保持平整。 3. 大衣可使用宽肩衣架,裙子使用裙夹。
收纳盒	T 恤、裤子、袜子、内衣等折叠衣物	1. 将衣物按类别折叠整齐。 2. 竖立或平铺放入收纳盒中。 3. 按使用频率或季节分类存放。
真空压缩袋	换季衣物	1. 将衣物平整放入压缩袋。 2. 使用抽气泵或手动排气,排出袋内空气。 3. 密封后存放于床底或柜顶。
挂钩	帽子、围巾、领带、包包等小件物品	1. 将挂钩固定在墙面或衣柜侧面。 2. 将小件物品悬挂在挂钩上,方便取用。
分层隔板	衣柜内空间分区	1. 根据衣柜高度调整隔板位置。 2. 将不同类别的衣物分层摆放,提高空间利用率。
抽屉分隔盒	内衣、袜子、领带、皮带等小件物品	1. 将分隔盒放入抽屉中。 2. 按类别将小件物品放入不同格子,避免混乱。
防尘罩	大衣、西装、礼服等贵重或易脏衣物	1. 将衣物悬挂在衣架上。 2. 套上防尘罩,拉上拉链,防止灰尘堆积。
多功能挂袋	围巾、手套、帽子、皮带等配饰	1. 将挂袋悬挂在衣柜内侧或墙面。 2. 将小件配饰分类放入不同口袋,方便查找。
衣物收纳篮	脏衣物、待洗衣物	1. 将脏衣物集中放入收纳篮。 2. 定期清洗,避免堆积。
鞋架/鞋盒	鞋子	1. 将鞋子按季节或使用频率分类。 2. 使用鞋架或透明鞋盒存放,方便查找和防尘。

(二) 学习用品收纳

学习用品是大学生日常学习的重要工具,如何高效收纳学习用品,不仅关系到宿舍环境的整洁,更直接影响学习效率和心情。通过科学的分类整理和合理利用收纳工具,可以让学习用品井然有序,随手可取,为高效学习创造良好的条件,学习用品收纳工具与技巧可参考表 2-2。

1. 分类摆放书籍

- 专业书籍:如与专业课程相关的教材、参考书、习题集等,可以集中摆放在书桌或书架最显眼的位置,方便日常学习和复习。
- 课外书籍:如小说、散文、杂志等课外读物,可以根据个人喜好和阅读频率进行排序或分类摆放,方便闲暇时阅读。
- 工具书:如字典、词典、百科全书等工具书,可以集中摆放在书桌或书架容易取

用的位置,方便查阅资料。

2. 分类收纳学习用品

- 笔:可以使用笔筒或笔袋收纳各种笔类,例如钢笔、圆珠笔、铅笔、荧光笔等,也可根据颜色或用途进行分类,方便取用。
- 本子:可以将不同用途的本子分类摆放,例如课堂笔记、作业本、草稿本等,也可使用文件夹或收纳盒进行整理,避免混淆。
- 文件:可以将不同科目的资料、试卷、笔记等分类放入文件夹中,还可以使用标签进行标注,方便查找和复习。
- 其他学习用品:可以将订书机、胶水、剪刀等小型学习用品集中收纳在抽屉或收纳盒中,避免散落各处,方便使用。

3. 利用收纳工具

- 书架:书架是书籍收纳的主要工具,可以根据书籍数量和种类选择合适的书架,例如单层书架、多层书架、转角书架等。
- 书立:书立可以帮助书籍直立摆放,节省空间,方便查找,可以选择金属书立、塑料书立、木质书立等不同材质的书立。
- 文件袋:文件袋可以用于收纳试卷、资料、笔记等纸质文件,可以选择不同大小和颜色的文件袋进行分类整理。
- 收纳盒:收纳盒可以用于收纳笔、本子、订书机等小型学习用品,可以选择不同材质和尺寸的收纳盒,例如塑料收纳盒、纸质收纳盒、布艺收纳盒等。

表 2-2 学习用品收纳工具与技巧

收纳工具	适用对象	使用方法
书架	专业书籍、课外书籍、工具书等	1. 根据书籍数量和种类选择合适的书架。 2. 按类别分类摆放书籍,常用书籍放在易取用的位置。
书立	书籍、笔记本、文件夹等	1. 将书籍或文件夹直立摆放,节省空间。 2. 使用书立固定,防止书籍倾倒。
文件袋	试卷、资料、笔记等纸质文件	1. 按科目或类别将文件分类放入文件袋。 2. 使用标签标注文件袋内容,方便查找。
笔筒/笔袋	笔类	1. 将笔按颜色或用途分类放入笔筒或笔袋。 2. 放置在书桌或抽屉中,方便随时取用。
收纳盒	小型学习用品(订书机、胶水、回形针等)	1. 将小型学习用品分类放入收纳盒。 2. 放置在书桌或抽屉中,避免散落。
文件夹	课堂笔记、作业本、草稿本等	1. 按科目或用途将本子分类放入文件夹。 2. 使用标签标注文件夹内容,方便查找。
桌面收纳架	常用学习用品(书籍、笔记本、笔、计算器等)	1. 将常用学习用品集中摆放在桌面收纳架上。 2. 按使用频率分类,方便随时取用。

续 表

收纳工具	适用对象	使用方法
抽屉分隔盒	小件学习用品(回形针、橡皮、便签纸等)	1. 将分隔盒放入抽屉中。 2. 按类别将小件物品放入不同格子,避免混乱。
挂墙收纳袋	便签纸、卡片、小型笔记本等	1. 将收纳袋悬挂在墙面或书桌侧面。 2. 将小件物品分类放入不同口袋,方便查找。

(三) 电子产品收纳

随着科技的发展,电子产品已成为大学生学习和生活中不可或缺的工具。然而,电子产品的种类繁多,数据线杂乱无章,如何高效收纳电子产品,并确保其安全和使用寿命,是大学生需要掌握的重要技能,可参考表 2-3 对电子产品进行收纳。

表 2-3 电子产品收纳工具与技巧

收纳工具	适用对象	使用方法	注意事项
数据线收纳盒	数据线(手机充电线、耳机线、电脑电源线等)	1. 将数据线按长度和用途分类。 2. 整齐放入收纳盒中,避免缠绕。 3. 使用标签标注数据线类型。	1. 避免过度弯折数据线,防止损坏。 2. 定期检查数据线是否有磨损或断裂。
绕线器	数据线、耳机线等	1. 将数据线缠绕在绕线器上,保持整齐。 2. 固定绕线器,防止松动。	1. 避免过度拉扯数据线,防止内部线缆断裂。 2. 选择适合数据线长度的绕线器。
理线带	多根数据线、电源线等	1. 将多根数据线整理成一束。 2. 使用理线带捆绑固定,避免散乱。	1. 不要捆绑过紧,以免损坏数据线。 2. 定期检查理线带是否松动或老化。
防尘罩(袋)	电脑、平板、耳机等易积尘设备	1. 将电子产品放入防尘罩或防尘袋中。 2. 确保设备完全覆盖,防止灰尘进入。	1. 定期清洗防尘罩或防尘袋,保持清洁。 2. 避免使用不透气的材质,防止设备过热。
电子产品支架	手机、平板、笔记本电脑等	1. 将设备放置在支架上,调整至合适角度。 2. 确保支架稳固,防止设备滑落。	1. 选择适合设备尺寸的支架。 2. 避免将支架放置在边缘或不稳定的位置。
多功能插座	充电器、电源适配器等	1. 将充电器插入多功能插座。 2. 集中管理电子设备的充电需求,避免插座不够用。	1. 避免超负荷使用插座,防止短路或火灾。 2. 选择带有过载保护功能的插座。

续 表

收纳工具	适用对象	使用方法	注意事项
透明收纳盒	小型电子产品(耳机、U 盘、充电宝等)	1. 将小型电子产品分类放入收纳盒。 2. 透明设计方便查看内容,避免遗忘。	1. 避免将收纳盒放置在潮湿环境中。 2. 定期清理收纳盒内部,保持整洁。
保护套	手机、平板、笔记本电脑等易受损设备	1. 将设备放入保护套或保护壳中。 2. 确保保护套贴合设备,提供防震保护。	1. 选择透气性好的保护套,防止设备过热。 2. 定期检查保护套是否有磨损或老化。
标签	数据线、充电器、电子配件等	1. 使用标签标注数据线或配件的用途。 2. 将标签贴在数据线或配件上,方便识别。	1. 选择耐用、不易脱落的标签。 2. 避免遮挡设备接口或重要信息。

(四) 其他物品收纳

大学生活中,还有很多诸如洗漱用品、化妆品、零食等常用物品,对这些物品进行合理收纳,不仅节省空间,还能提升生活的便利性和舒适度。

因为各种物品的特性和用途不同,其收纳方式和要求也不一样。例如,日常洗漱用品多选择浴室挂架或悬挂式收纳袋存放,不占用地面空间;透明收纳盒便于快速找到所需物品,保持干燥整洁;小型抽屉分隔器或化妆箱适合存放化妆品;零食适合采用密封罐或带密封条的塑料盒进行储存,防潮保鲜,见表 2-4。

表 2-4 其他物品收纳工具与技巧

收纳工具	适用对象	使用方法	注意事项
壁挂式牙刷架	牙刷、牙膏、剃须刀	安装在洗手台附近墙面,保持干燥通风	定期清洁,避免积水滋生细菌
分层置物架	洗面奶、洗发水、沐浴露等瓶罐	按使用频率分层摆放,高频用品放在易取位置	选择防水材质,避免瓶罐滑落
毛巾挂钩	毛巾、浴巾	安装在门后或墙面,保持通风干燥	定期清洗毛巾,避免发霉
亚克力收纳盒	护肤品、化妆品	按类别分层存放,如护肤品、彩妆品分开	避免阳光直射,防止化妆品变质
密封收纳罐	袋装零食、速食食品	按种类分类存放,标注名称和开封日期	保持干燥,防止受潮
药品收纳盒	常用药品、急救用品	按类别分区存放,如感冒药、止痛药分开	定期检查药品有效期,避免使用过期药品
滚轮收纳箱	季节性物品	按季节分类存放,方便取用	定期整理,避免堆积无用物品

续 表

收纳工具	适用对象	使用方法	注意事项
工具箱	螺丝刀、胶带、备用电池等	按工具类型分类存放,常用工具放在上层	定期检查工具是否齐全,避免急需时找不到
旅行用品收纳袋	行李箱、背包、旅行装洗漱用品	按使用频率分类存放,不常用物品放在底层	定期清理,避免占用过多空间
门后挂钩	钥匙、帽子、围巾等小件物品	安装在门后,用于悬挂日常小物	避免悬挂过重物品,防止门变形
真空压缩袋	厚毛毯、冬季衣物	将衣物压缩后存放,节省空间	注意密封性,避免漏气

五、成果评价与展示

(一) 成果评价

你对物品收纳效果满意吗? 请根据本次劳动实践体验活动实际情况在评价表2-5中打分:

表 2-5 成果评价表

评价维度	评价内容	得分
知识掌握 (10 分)	理解收纳原则(空间规划、分类逻辑、工具选择)	
技能运用 (40 分)	区域规划(15 分):学习/生活/储物区划分清晰,动线合理,空间利用率高	
	分类整理(15 分):物品按功能/频率科学分类,标签系统清晰,便于日常取用	
	工具使用(10 分):灵活运用收纳工具(如分隔盒、挂钩、层架),解决特殊物品(衣物/书籍/电子产品)收纳难题	
创新性与实用型 (20 分)	解决方案创意性、设计的人性化程度、成果美观度与空间协调性	
实践成果 (20 分)	改造前后对比效果(照片/视频记录,展示空间利用率提升)	
态度与价值观 (10 分)	体现责任意识、践行环保理念、分享互助精神	
总分(100 分)		

(二) 拍摄收纳前后对比照片,并撰写心得体会

通过拍照、制作视频等方式记录收纳前后的变化,请将照片粘贴到如下方框内。



拓展知识

整理收纳业或有大商机

帮别人整理居家物品,这种新职业月薪能超万元。如果没有亲身体验,大家可能很难相信。而现实情况是,2021年1月,人社部公示了一批新职业,其中“家政服务员”职业下新增了“整理收纳师”工种。作为近几年逐渐走俏的小众新兴职业,整理收纳师逐渐被人们所熟知。《2020整理收纳白皮书》显示,整理收纳行业年产值已达1000亿元,成为极具潜力的新蓝海。收纳师收入前10的城市中,深圳、上海、成都、北京位列前茅。

整理收纳业最早起源于欧洲,盛行在日本。2009年,《断舍离》《怦然心动的人生整理魔法》等整理畅销书先后出版,迅速引爆了全球的整理时尚。随着中国城市化水平和人民收入水平的稳步增长,收纳业从萌芽进入到行业性发展阶段。在国内大城市整理收纳行业与家政业、搬家业、物业服务等,既相联系,又相对分离。如别墅物品整理量大,需要请一名专业收纳师整理,这位收纳师需要有空间布局的经验。而遇到公司搬家可能引来收纳师的大单,因为很多物品不仅仅是搬到新地方,还要按照工作需要“各就各位”。

据媒体报道,从企业数量看,广东省的整理收纳业走在全国前列。天眼查数据显示,我国有超130余家企业状态为在业、存续、迁入、迁出的收纳整理相关企业。地域分布上,广东省最多,占比37.6%,浙江、湖北、北京分别位列第二、三、四位。深圳作为一线城市,整理收纳业的市场空间较大。一是深圳作为移民城市,搬家业务和家政业务量较大,衍生出收纳整理业务需求。二是深圳对新业态新事物认知快,接受快。从市场培育看,深圳要依托新业态企业和行业协会加快制订标准,加强职业技能培训,提升行业标准化专业化水平。

收纳既是劳务活,也是技术活专业活。业内人士表示,收纳与收拾,是完全不同的两个概念。收拾是指表面的清洁工作,如擦桌子、扫地、叠衣服等。而一个优秀的收纳师可以解决居家收纳、空间布局不合理、柜体改造、房屋空间规划设计等难题,甚至在装修阶段就参与收纳设计和布局。

国内大城市整理服务定价是400元一小时,活动体验价为200元一小时。从单价来看,收纳师服务报价高过家政服务。而别墅新房收纳业务一单可能达到两三万元。而对整理收纳机构来说,目前我国的整理收纳业收入来源主要有四大板块:业务培训、出单服务、收纳用品销售和家居设计。

据该行业白皮书介绍,随着消费不断升级,人们越来越看重生活品质,职业家庭整理师的出现和崛起成为必然。14亿人口的庞大基数,“三孩政策”的实施,更多人愿意用金钱来换取更便捷、更高品质的服务。在未来,整理收纳将成为潮流。深圳鼓励发展整理收纳业,有利于优化服务业扩大就业,满足市民高质量生活需求。

来源:深圳商报 2021年06月23日第A01版

评论员作者 黄青山

引言

习近平总书记指出,青年的价值取向决定了未来整个社会的价值取向,而青年又处在价值观形成和确立的时期,抓好这一时期的价值观养成十分重要。在青年价值观的养成过程中,大学宿舍无疑是一个重要的场所。

宿舍的文化和文明程度对大学生的人格形成与价值观培养具有潜移默化的作用。通过参与宿舍的日常维护和美化等劳动实践活动,学生们不仅能够学习到实际的生活技能,还能在这个过程中逐渐内化一系列积极的价值观和社会行为准则。

一、理论基础

(一) 寝室空间特点

大学寝室作为大学生日常生活的重要组成部分,其空间布局和功能分区直接影响到居住者的舒适度、生活便利性以及心理状态。不同类型的寝室(如四人间、六人间)在空间大小、采光、通风等方面存在显著差异,这些因素不仅影响了大学生的日常生活,也对寝室的美化提出了不同的要求。

1. 四人间寝室

空间布局:四人间寝室通常设计较为紧凑,但相对宽敞,适合每位同学拥有独立的学习和休息区域。常见的布局包括上下铺床加书桌组合或单人床配独立书桌。

功能分区:一般分为睡眠区、学习区和公共活动区。由于房间人数较少,每个区域的功能划分更加明确,隐私性较好。

优点:个人空间较大,便于布置个性化装饰;相对安静,有利于集中注意力学习。

缺点:对于喜欢热闹的同学来说,可能觉得不够活跃。

2. 六人间寝室

空间布局:六人间寝室为了节省空间,通常采用双层床设计,有时会配备公用书桌或小型自习角。

功能分区:同样分为睡眠区、学习区和公共活动区,但由于人数较多,各区域之间的界限不如四人间清晰,公共活动区更为重要。

优点:社交氛围浓厚,容易形成紧密的室友关系;共享资源更多样化。

缺点:个人空间有限,可能会感到拥挤;噪音控制难度大。

(二) 影响寝室美感的因素

1. 空间大小

较大的寝室允许更多的个人物品存放和个人化装饰,同时也为团队活动提供了足够的空间。较小的寝室则需要更精细的空间管理,以确保必要的生活功能得到满足,同时避免杂乱无章。

2. 室内采光

充足的自然光照不仅能提升视觉舒适度,还能改善心情,促进健康。良好的采光条件使得室内看起来更加明亮、温暖,有助于创造积极的生活环境。对于采光不足的寝室,合理的灯光设计至关重要。好的采光可以让寝室显得更大、更开放,增加居住的愉悦感;反之,则可能导致压抑感,影响情绪和效率。

3. 空气流通

适当的通风可以有效减少异味、潮湿等问题,保持室内空气质量,预防疾病传播。特别是在南方湿热地区,良好的通风尤为重要。通风还可以帮助调节室内温度,良好的通风使寝室更加宜人,减少了霉菌滋生的可能性;而通风不良可能导致气味积累,影响居住体验。

二、实践准备

(一) 工具材料准备

为了有效地进行大学寝室的美化,事先准备好必要的工具和材料是非常重要的。这不仅能提高工作效率,还能确保最终效果符合预期。表 3-1 是针对不同需求准备的一些常用工具和材料。

表 3-1 美化寝室工具材料表

美化项目	工具/材料类型	工具名称	用途/要求
基础整理与 收纳工具	清洁用品	扫帚、簸箕、拖把	用于清洁地面
		抹布	适合擦拭桌面、窗台等表面
		清洗剂	清洗台面、顽固污渍
	收纳物品	储物箱(篮)	方便分类存放物品
		挂钩	增加物品放置点,节省空间
		分隔板、整理盒	帮助收放书桌抽屉内的文具和其他小物件
		书架	方便阅读,营造学习氛围
墙面装饰工 具与材料	墙纸	可移除墙纸	装饰墙面,易于更换且不会留下胶痕
		装饰贴纸	装饰墙面,彰显个性化
	相框(画框)	无痕挂钩	用于悬挂相框或画框
		相框	装饰墙面,美化墙体
软装与个 性化装饰	床上用品	四件套	面料舒适透气,颜色和图案应与寝室整体风格协调一致
		抱枕	为房间增添色彩和风格,提升睡眠质量
		床帘	保护隐私,保证良好的睡眠质量
	装饰饰品	手工艺品	展现个性化的艺术品味
		创意摆件	利用旧物进行改造
	其他	地垫	增加舒适度、防止滑倒、隔热和减少噪音干扰
		绿植	美化环境,净化空气
智能设备	桌面充电站		提供多个充电口和快充功能,适合多设备充电
	台灯		满足学习和阅读的需求,为寝室增添一份温馨的氛围
测量工具	卷尺		精确测量空间尺寸
	水平仪		确保安装平稳
安装工具	螺丝刀		用于组装家具、安装置物架、固定螺丝等
	扳手		安装金属材质的置物架
	锤子		钉钉子,挂照片墙、海报
裁剪工具	剪刀		裁剪墙纸、墙贴、布料等
粘贴工具	胶带		用于固定海报、照片等

（二）人员准备

寝室美化是一次充满意义的团队合作经历,在这个过程中,分工合作可以提高劳动效率,相互尊重可以营造友好的劳动氛围,有效沟通可以化解劳动分歧。

首先,在开始美化寝室的劳动前,大家要依据各自的特长与兴趣进行合理分工。同时,大家的课程安排和课余活动各不相同,要充分考虑到每个人的时间,灵活调整分工,确保每位同学都能在合适的时间参与到寝室美化的劳动中。

其次,在美化寝室的过程中,由于大家的审美观念和生活习惯存在差异,出现意见分歧很正常。大家可以充分讨论,遵循相互尊重、求同存异的原则,将不同风格的元素融合起来,打造出一个既美观又充满包容的寝室环境。

最后,在实际操作中,大家要积极、主动,有高度责任意识和团队协作精神,互相支持,善于倾听,有效沟通。

三、项目设计

（一）制定美化目标

在大学生活中,寝室不仅是休息的地方,更是个人和室友共同生活、学习和交流的空间。为了营造一个既舒适又富有个性的居住环境,首先需要依据个人喜好与室友达成共识,确定寝室的整体风格。这一过程不仅是选择一种装饰风格,更重要的是建立一个能够反映所有成员共同价值观和生活习惯的空间。

（二）遵循基本原则

（1）安全第一。所有美化措施都需确保安全,要注意尽量使用安全环保的材料,防止出现因过度装饰而造成消防安全隐患。

（2）简洁实用。不追求复杂装修,聚焦于整理清洁、利用现有物品、添加少量低成本装饰来提升视觉效果。

（3）集体共创。鼓励室友共同讨论、决策和动手,增强团队协作和寝室凝聚力。

（4）最小干预。优先选择免打孔、易移除、不损坏寝室原有设施的方案。

（三）实施路径与关键步骤

1. 行动起点

美化始于整洁,全体成员共同参与一次彻底的大扫除,清除垃圾、灰尘,并重点进行“断舍离”——果断处理掉不再需要或破损的物品,为后续美化腾出清爽空间。

2. 美化聚焦点

选择 1~2 个关键区域提升,避免全面铺开,力量集中在能带来显著变化的 1~2 个“关键点”上。例如,打造一面公共“主题墙”,美化一个“核心桌面”。

3. 增添“氛围小物”

可以在寝室内增设布置暖光小串灯,养几盆易活绿植,或放置香薰等,可明显提升和改善宿舍居住空间的温暖精致氛围。

四、行动指南

(一) 寝室清洁与整理

1. 全面清洁

科学地进行寝室清洁不仅能够确保每个角落都得到彻底清理,还能提高效率、减少重复劳动。清洁顺序可以遵循以下原则:

(1) 从上到下:从高处开始清洁可以防止灰尘和污垢掉落到下方已经清洁过的区域。比如先清洁天花板、灯具、通风口等高处位置,然后依次向下移动到墙面、家具表面,最后才是地面。

(2) 从里到外:从房间内部开始清洁,逐步向外推进,这样可以避免将脏物带到刚清洁过的地方。比如清洁窗户时,先清洁窗框内侧,再清洁外侧;整理床铺时,先处理床上物品,再处理床边地面。

(3) 干湿分离:干扫和湿拖分开进行,可以更有效地去除不同类型的污垢,并且保护地板不受过多水分侵害。比如先用扫帚干扫地面,收集大颗粒物和灰尘,之后再用湿拖把或微纤维抹布擦拭地面。

在实施中,可按照以上清洁原则,依次清扫天花板、墙面、床铺、衣柜、桌面、地面等区域。其中,一些清理小技巧可以起到事半功倍的效果,见表 3-2。

表 3-2 胶印、水垢清理小技巧

清理胶印	
白醋法	将少量白醋倒在软布上,轻轻擦拭胶印处,白醋可以帮助溶解胶质。对于顽固的胶印,可以使用棉签蘸取白醋直接涂抹在胶印上,稍等几分钟后再次擦拭。
牙膏法	挤出适量非凝胶型牙膏涂覆在胶印上,用干净的软布轻轻打圈擦拭,擦拭后用湿布擦去残留的牙膏。
橡皮擦法	对于浅色墙面,可以尝试使用橡皮擦轻轻摩擦胶印,这种方法适合于较为轻微的胶印,且不会留下痕迹。
热水蒸汽法	对于较大的胶印区域,可以用热水蒸汽软化胶质,然后用湿布轻轻擦拭,热水蒸汽能够帮助松解胶水。

续 表

清洁水垢	
白醋与小苏打混合物	按照 3 : 1 的比例混合白醋和小苏打制成糊状物,将其涂抹在有水垢的地方,静置约半小时,让混合物充分反应分解水垢。之后用清洁刷或旧牙刷轻轻刷洗,最后用清水冲洗干净。
柠檬汁法	新鲜柠檬汁含有天然酸性成分,可以直接喷洒在水垢上,等待几分钟后再用刷子刷洗。柠檬汁不仅有效去除水垢,还能留下清新的香味。
专用清洁剂	按照水垢专用清洁剂的产品说明书进行操作即可。

2. 分类整理

(1) 衣物整理

寝室空间有限,合理利用空间,科学整理衣物不仅能让生活环境更整洁,还能提高找衣物的效率。科学整理寝室衣物包括分类筛选、选择收纳工具、空间利用等。

① 分类筛选:先将衣物进行全面分类,可分为上衣、裤子、裙子、内衣、袜子等不同类别。同时,根据季节划分出当季和过季衣物。对于不常穿、破损或不再喜欢的衣物,可考虑捐赠、丢弃或打包存放。这样能减少衣物数量,使整理更有针对性。

② 选择收纳工具:首先,选择不同尺寸的收纳箱,用于存放过季衣物或不常用的衣物。透明收纳箱能让你一眼看到里面的物品,方便查找。将过季的厚外套、毛衣等放入收纳箱,贴上标签,注明衣物类别和季节,然后整齐摆放在衣柜顶部或床底。其次,根据衣物类型选择合适的衣架,如防滑衣架挂易滑落的衣物,裤架挂裤子,避免褶皱。悬挂衣物时,按照长短顺序排列,短上衣在上,长外套、连衣裙在下,这样能使衣柜空间更整洁,也便于拿取。最后,利用分格收纳盒,将内衣、内裤、袜子分别放入不同格子,既卫生又便于查找。

③ 合理利用空间:衣柜一般分为上、中、下三层,上层可放置收纳箱,存放过季衣物;中层是常用区域,用于悬挂当季常穿的衣物;下层可放置鞋盒、收纳篮等,存放鞋子、帽子等物品。此外,根据寝室类型的不同,还可以充分利用门后空间或床下空间存放衣物、鞋子或杂物,这样既不影响日常活动,又能增加收纳容量。

④ 衣物折叠:采用合理的折叠方法,能节省空间。例如,将 T 恤、衬衫等上衣按照统一的尺寸和方向折叠,裤子可采用“卷起来”的方式,既节省空间又方便拿取。

⑤ 悬挂技巧:对于容易起皱的衣物,如衬衫、西装等,应使用衣架悬挂,避免折叠产生褶皱。悬挂时,可在衣架上垫上防滑垫,防止衣物滑落。

⑥ 定期整理:定期对寝室衣物进行整理,每月或每季度进行一次全面检查,将不再穿的衣物及时清理,保持衣柜整洁有序。

(2) 书籍整理

在大学寝室里,书籍往往是我们的“精神食粮”,但随着学习的深入,书籍数量不断增加,若不加以整理,很容易让寝室变得杂乱无章。合理的书籍整理不仅能让寝室

环境更加整洁有序,还能提高我们的学习效率,让大学寝室成为我们知识成长的温馨港湾。

① 选择合适书架:如果寝室空间较为宽敞,可以选择大型的木质书架,这种书架容量大,能容纳较多的书籍,并且看起来较为美观、稳重。书架的层数可以根据书籍数量来选择,一般以2—4层为宜。若是寝室空间有限,可考虑使用小型的金属收纳架或者塑料收纳箱。金属收纳架比较轻便,不占空间,而且可以根据需要进行组合。塑料收纳箱则可以将书籍分类存放,贴上标签后,便于查找,还能起到防尘的作用。

② 合理放置书籍:将常用的书籍放在容易拿取的位置,例如书架的中层。每天都要用到的专业课本、常用的笔记本等,也可以放在这个位置,方便随时取用,不用每次都在书堆里翻找。而那些使用频率较低的书籍,如一些拓展阅读的书籍、过去的教材等,可以放在书架的上层或下层。这样的分类方式,既符合我们的日常使用习惯,又能让书架的空间得到更合理的利用。

③ 摆放小技巧:对于竖直摆放的书籍,要注意高低错落,将较高的书籍放在书架的两端或下层,较矮的书籍放在中间或上层,这样能使书架看起来更加整齐美观。同时,还可以利用书架的隔板,将书籍分层摆放,隔板上可以放置一些常用的文具、装饰品等,增加书架的实用性和美观度。

(3) 杂物整理

大学寝室杂物整理是一个需要耐心和细心的过程,舍弃无用物品,合理收纳常用小物件,能够让寝室空间得到充分利用,营造出一个整洁、舒适、有序的生活环境。

在大学寝室中,总有一些物品长时间未被使用,却占据着宝贵空间。比如,旧课本、过期的杂志、已经破损无法再穿的衣物等。同学们要学会判断物品的价值,对于那些已经没有实际用途,且未来也不会再使用的东西,要果断丢弃。可以定期进行“断舍离”,将杂物分类,把无用物品单独整理出来,该扔的扔掉,能捐赠的捐赠。这样不仅能为寝室腾出大量空间,还能让自己的内心更加清爽,不再被过多无用之物所困扰。

在舍弃无用物品后,就要对常用小物件进行合理收纳。对于零碎的文具,如笔、尺子、橡皮等,可以准备一个多层的文具收纳盒,将不同类型的文具分类放置在不同的隔层中。对于电子产品的配件,如耳机、充电线、移动硬盘等,可使用专门的收纳袋或收纳盒。将每个配件都单独放置在一个小格子或小袋子里,防止它们缠绕在一起,也能避免丢失。同时,在收纳袋或收纳盒上贴上标签,方便快速识别。对于生活中的小物件,如发夹、头绳、钥匙等,容易随手乱放,可以在寝室的墙上安装几个小型挂钩,将这些小物件挂在挂钩上,既方便拿取,又能让桌面和抽屉保持整洁。也可以使用小型的收纳篮,将这些小物件统一收纳起来,放在固定的位置。

（二）美化装饰

1. 墙面装饰

壁纸是改变墙面风格的快捷方式。粘贴时,先仔细测量墙面尺寸,按尺寸裁剪壁纸,接下来,将墙面清理干净,确保无灰尘、油污,最后,从墙面一角开始,缓慢地将壁纸贴在墙上,同时用刮板或毛巾从中间向四周刮平。

墙贴装饰简单又有趣。粘贴前,先把墙面擦拭干净。从墙贴底纸上小心揭下,可从一角开始慢慢剥离。将墙贴按在预定位置,用刮板或卡片轻轻刮平,使其与墙面紧密贴合。墙贴不适用于过于粗糙或有纹理的墙面,否则难以粘贴牢固。

2. 绿植点缀

在寝室进行绿植点缀,既能美化环境,又能提升生活品质。选择合适的绿植,并合理摆放,能在一定程度上净化空气,缓解学习压力。

绿萝、吊兰、多肉、薄荷、芦荟、仙人掌等都是适合寝室环境的绿植,其摆放位置可以根据寝室环境与布置多样化选择。

① 窗台摆放:窗台是寝室接收光照最多的地方,适合摆放一些喜光的绿植,如多肉植物。也可以将绿萝和吊兰放在窗台上,让它们的藤蔓自然垂落,增添一份灵动之美。

② 书桌布置:在书桌上摆放小型的绿植,如多肉小盆栽或迷你绿萝盆栽,既能美化学习环境,又能在学习疲劳时,让眼睛得到放松。

③ 墙面悬挂:使用挂钩将绿萝或吊兰悬挂在墙壁上,让它们的藤蔓自由生长,形成独特的垂直绿化景观。这种方式不仅节省空间,还能为寝室营造出一种自然、清新的氛围。

（三）日常维护

制定完善的寝室日常维护制度。实行轮流值日,明确值日同学负责的工作,如扫地、拖地、清理垃圾等,保持寝室每日整洁。定期进行大扫除,全体同学一起对寝室进行全面清洁,包括整理床铺、衣柜等。规定物品摆放位置,做到整齐有序。制定作息制度,保证充足睡眠且不影响他人。

五、成果评价与展示

（一）成果评价

你对寝室美化的效果满意吗? 请根据本次劳动实践体验活动实际情况在评价表 3-2 中打分。

表 3-2 成果评价表

项目	评分维度	评分标准	得分
整体设计与风格 (30 分)	主题鲜明 (10 分)	寝室有明确的装饰主题,风格统一,给人以整体协调的感觉	
	创意独特 (10 分)	装饰设计富有创意,有独特的亮点和特色	
	色彩搭配 (5 分)	色彩运用合理,搭配和谐	
	空间利用 (5 分)	能够合理利用寝室空间,布局合理,物品摆放有序	
环境卫生 (30 分)	地面清洁 (5 分)	地面干净整洁,无垃圾、污渍和积水	
	床铺整齐 (5 分)	床单干净平整,被子叠放整齐,枕头摆放规范,床上无杂物	
	桌面整洁 (5 分)	书桌干净,物品摆放整齐有序,书籍、文具等分类存放	
	卫生间清洁 (10 分)	卫生间无异味,洗漱用品摆放有序,便池、洗手台等清洁干净	
	空气清新 (5 分)	寝室通风良好,空气清新,无异味	
文化氛围 (20 分)	积极向上 (10 分)	通过装饰、布局或特色物品展现出积极向上的文化内涵,如体现学术氛围、艺术气息、地域文化、团队精神等	
	特色展示 (10 分)	能展示寝室成员的共同兴趣爱好、特长或取得的成绩,体现出寝室的独特文化特色	
环保与安全 (20 分)	环保意识 (10 分)	在美化过程中,尽量使用环保材料,体现绿色生活理念,如利用废旧物品进行改造再利用等	
	安全规范 (10 分)	所使用的装饰材料和物品安全可靠,不存在安全隐患,如避免使用易燃易爆、易掉落或可能对人员造成伤害的物品,没有私拉乱接电线等违规行为	
总分(100 分)			

（二）成果展示

通过拍照、制作视频等方式记录寝室美化前后的变化，请将你们寝室美化后的照片粘贴到如下方框内。



拓展知识

国家发展改革委等部门关于加强高校学生宿舍建设的指导意见(节选)

五、加强宿舍管理和服务

(九) 加强育人阵地建设。充分发挥学生宿舍育人阵地作用,在社区党建、环境卫生、心理健康、共享空间等方面开展整体建设,大力营造环境育人氛围,把学生宿舍建设成环境育人的高地,全面提升“三全育人”质量。

(十) 布局多元服务场景。优化学生宿舍功能设置,加强空间共享和复合利用,将党建、学习、休闲、娱乐、健身、社团活动等空间与学生宿舍同步规划、同步建设,科学配置消防设施设备。推广“一站式”学生社区综合服务模式。依托学生宿舍开展丰富多彩文化活动,提高学生宿舍品位,满足居住和育人多种需求。

(十一) 强化日常管理。高校要加强学生宿舍日常卫生管理,以干净舒适整洁为目标,建立定期检查及随机抽查机制,开展文明宿舍评比活动,督促学生养成良好卫生习惯,自觉远离低级趣味、培养健康生活情趣。适时开展“最美高校学生宿舍”风采展示活动。对达到一定使用年限的学生宿舍建筑要加强房屋安全管理,按照有关技术要求进行定期体检,消除安全隐患。

来源:国家发展改革委网站

引言

习近平总书记高度重视生态文明建设,多次强调要推动形成绿色发展方式和生活方式。垃圾分类已成为推动可持续发展、改善生态环境的重要举措。垃圾分类的实践不仅在广度和深度上不断拓展,其重要性也日益凸显。这一行为不仅能够促进资源的有效循环利用,减少环境污染,还能提升公众环保意识,增强社会凝聚力,并带动环保产业的发展,为经济社会发展增添绿色动力。

对于大学生群体而言,垃圾分类不仅是日常生活中的一项基本责任,更是参与社会环保行动、展现青年担当的重要途径。从在校园内设置分类垃圾桶,到参与学校组织的垃圾分类宣传活动,再到深入社区开展垃圾分类指导服务,垃圾分类与大学生的生活紧密相连,成为他们志愿服务和社会实践的重要组成部分。垃圾分类不仅是城市管理和环境保护的需要,更是培养大学生环保意识、社会责任感和实践能力的重要途径。

一、理论基础

(一) 垃圾分类的概念及特点

垃圾分类,即将日常生活中产生的垃圾按照一定的标准或特性进行分类投放的行为。这一行为是城市管理和环境保护的重要一环,旨在实现资源的有效回收与再利用,减少环境污染,促进可持续发展。垃圾分类不仅是对垃圾处理方式的一次革新,更是公众环保意识提升的具体体现。垃圾分类具有以下几个主要特点:

1. 环保性

垃圾分类的核心在于环保,通过将可回收物、有害垃圾、湿垃圾(厨余垃圾)和干

垃圾(其他垃圾)进行分类,可以有效减少垃圾填埋和焚烧带来的环境污染,促进资源的循环利用。

2. 普及性

垃圾分类是一项全民参与的活动,涉及每个家庭、每个社区乃至整个城市。它的普及程度直接影响到环保效果,因此,垃圾分类需要社会各界的共同努力和广泛参与。

3. 科学性

垃圾分类需要遵循一定的科学原则和方法,以确保分类的准确性和有效性。这要求公众掌握一定的垃圾分类知识,了解各类垃圾的处理方式和去向。

4. 长期性

垃圾分类是一项长期而艰巨的任务,它不可能一蹴而就,而是需要持续的努力和坚持。通过不断的宣传、教育和引导,逐步培养公众的垃圾分类习惯。

(二) 垃圾分类目的

对于个人,尤其是大学生群体而言,参与垃圾分类的主要目的如下:

1. 提升环保意识

垃圾分类能够促使大学生深入了解环保知识,认识垃圾对环境的危害以及正确分类的重要性,从而提升个人的环保意识。

2. 培养责任感

通过参与垃圾分类,大学生能够直接为环境保护贡献力量,形成对环境和社会的责任感,强化公民意识。

3. 促进资源循环利用

垃圾分类有助于实现资源的有效回收和再利用,减少资源浪费,促进可持续发展。大学生参与垃圾分类,可以加深对循环经济理念的理解。

4. 提升个人素养

垃圾分类要求细致、耐心和责任心,参与垃圾分类活动能够锻炼大学生的组织能力和团队协作能力,提升个人综合素养。

(三) 垃圾分类服务

垃圾分类服务是指在垃圾分类过程中,为居民、社区、企业等主体提供的各种支持和服务。这些服务旨在促进垃圾分类的顺利实施,提高分类的准确性和效率,从而推动环保目标的实现。

近年来,随着公众环保意识的提升和垃圾分类政策的推广,越来越多的志愿者和社会组织参与到垃圾分类服务中来。他们通过宣传、指导、监督等方式,为垃圾

分类工作的顺利开展提供了有力支持。其中,大学生群体在垃圾分类服务中发挥着越来越重要的作用。与普通志愿者相比,大学生参与垃圾分类服务往往呈现以下特点:

1. 知识性与专业性

大学生拥有较高的文化素养和专业知识,能够将所学的环保理念、垃圾分类知识运用到实际工作中。他们可以通过举办讲座、发放宣传资料等方式,向公众普及垃圾分类的重要性和方法。

2. 创新性与实践性

大学生思维活跃,富有创新精神,能够在垃圾分类服务中提出新的想法和创意。例如,他们可以利用互联网技术开发垃圾分类软件,提高分类的便捷性和准确性;组织垃圾分类创意比赛,激发公众的参与热情。

3. 长期性与持续性

大学生参与垃圾分类服务往往具有长期性和持续性的特点。他们可以利用课余时间、假期等参与志愿服务活动,为垃圾分类工作的持续推进贡献力量。

(四) 大学生参与垃圾分类服务的类别

大学生以志愿者身份参与垃圾分类服务,可以参与的活动类别丰富多样,主要包括:

- (1) 宣传普及类:包括垃圾分类知识讲座、社区宣传活动、线上宣传等。
- (2) 指导监督类:参与垃圾分类检查,监督分类效果。
- (3) 创意策划类:组织垃圾分类创意比赛、设计垃圾分类宣传海报和标语等。
- (4) 技术研发类:利用所学专业知

识,开发垃圾分类软件、智能分类垃圾桶等科技产品。

(5) 社会实践类:参与垃圾分类社会实践项目,深入社区、学校、企业等开展垃圾分类调研等志愿服务活动。

二、实践准备

为了确保垃圾分类工作的顺利进行,事前的规划与准备工作至关重要。以下是大学生参与垃圾分类服务的主要准备工作与所需材料:

(一) 了解垃圾分类政策与标准

首先,要深入研究当地的垃圾分类政策、分类标准和投放要求。熟悉各类垃圾的分类依据和处理方式,如可回收物、有害垃圾、湿垃圾(厨余垃圾)和干垃圾(其他垃圾)的分类标准(见表4-1)。

表 4-1 垃圾分类标准表

垃圾类型	分类标准	常见垃圾	投放要求	处理方式
可回收物	适宜回收利用和资源化利用的生活废弃物。	报纸、复印纸、纸盒、塑料瓶、硬塑料、易拉罐、铁皮罐头盒、有色和无色废玻璃制品、旧纺织衣物和纺织制品。	轻投轻放，保持清洁干燥，避免污染。废纸保持平整，立体包装物清空并压扁。尖锐边角包裹后投放。	通过街道固定回收网点和区域分拣中心收运和处理，构建完善的收运体系。
有害垃圾	对人体健康或自然环境造成直接或潜在危害的废弃物。	废灯管、废油漆、杀虫剂、废弃化妆品、过期药品、废电池、废灯泡、废水银温度计等。	轻投轻放，易破损的包裹好后轻放，必要时需做好防护措施。	交由具备资质的第三方企业处理，确保安全和合规。
湿垃圾 (厨余垃圾)	易腐的生物质废弃物。	剩饭剩菜、瓜皮果核、花卉绿植、肉类碎骨、过期食品等。	单独投放，严禁混入其他垃圾。避免混入杂质。纯流质食物垃圾倒入下水口。包装物取出后分类投放。	堆肥法、饲料化处理、资源化处理(焚烧、热分解、发酵制氢等)、微生物处理。
干垃圾 (其他垃圾)	除有害垃圾、可回收垃圾、湿垃圾以外的其他生活废弃物。	砖瓦陶瓷、渣土、卫生间废纸、装修垃圾等。	可装袋投放，严禁混入可回收物和有害垃圾。难以辨识的类别投入其他垃圾容器。	填埋、焚烧、卫生分解等方式处理。

注意：

1. 不同地区的垃圾分类标准和处理方式可能存在差异，建议根据当地规定和要求进行分类和处理。
2. 投放垃圾时，请遵循相应的投放要求，确保垃圾分类的准确性和有效性。

(二) 参加垃圾分类培训和调研

参加由社区、学校或环保组织举办的垃圾分类培训，学习垃圾分类的专业知识和操作技能。了解垃圾分类的宣传方法和教育技巧，以便在后续活动中进行推广和教育。针对垃圾分类，可提前做一些需求调研，可以更好地开展工作。

(三) 准备垃圾分类工具与材料

根据垃圾分类的需要，准备相应的分类容器，如可回收物箱、有害垃圾桶、厨余垃圾桶和其他垃圾桶。准备垃圾分类宣传材料，如海报、传单、宣传册和分类指南，以便进行宣传和教育活动。

(四) 个人准备

准备个人参与垃圾分类所需的物品，如手套、口罩等防护用品，记录垃圾分类情况的笔记本和笔。确保个人对垃圾分类政策有充分理解，并准备好在日常生活中践行垃圾分类。

三、项目设计

（一）制定垃圾分类计划

针对个人或团队的垃圾分类活动,制定详细的计划和时间表,包括宣传、教育、监督和评估等环节。设定具体的目标和指标,如提高垃圾分类准确率、减少垃圾产生量等,以便对垃圾分类效果进行量化评估。

（二）确定实施路径与关键步骤

(1) 现场调查。小组成员实地观察选定区域的垃圾桶现状:是否有分类桶?标识是否清晰?大家扔得对不对?有哪些常见错误?拍照记录,找出主要问题点。

(2) 动手实践。动手为现有垃圾桶贴上清晰、醒目、不易掉的分类标签。如果条件允许,可以尝试用低成本材料,如不同颜色的旧桶、大纸箱,临时增设缺失的分类桶。以身作则正确投放产生的垃圾并友善引导和帮助路过的同学、老师正确投放。在教学楼和食堂附近,尝试放置简易的分类小纸盒,方便大家初步分类后再投放至大桶。

（三）建立合作与沟通机制

与社区、学校或环保组织建立合作关系,共同开展垃圾分类活动。建立有效的沟通机制,及时交流垃圾分类进展、问题和解决方案,确保活动的顺利进行。

通过明确的规划和充分的准备,大学生可以更有效地参与垃圾分类工作,不仅提升自身的环保意识和实践能力,还能为社会的可持续发展贡献自己的力量。

四、行动指南

垃圾分类作为现代城市管理中的重要环节,不仅关乎城市的整洁与美观,更关系到资源的循环利用与环境的可持续发展。大学生作为社会的新生力量,积极参与垃圾分类服务,不仅能够提升自身的环保意识,还能为社会的绿色发展贡献力量。下面将详细介绍大学生参与垃圾分类的主要服务内容及途径。

（一）宣传普及类服务

大学生参与垃圾分类知识宣传服务,是推动环保理念普及的重要方式。他们可以通过形式创新、贴近同龄人和社区居民需求的活动设计,将枯燥的分类知识转化为生动有趣的实践,提升公众参与度。

1. 服务内容

(1) 基础知识普及

- 制作宣传材料:设计通俗易懂的海报、短视频、手册等,用图文或新媒体形式解释分类标准(如“干湿分离”“可回收物细分”)。

- 分类标准解说:重点讲解当地“四分类”(可回收物、有害垃圾、厨余垃圾、其他垃圾)的定义与常见误区。

- 投放流程演示:通过现场示范或视频教学,展示如何破袋投放厨余垃圾、清洗可回收物等操作细节。

(2) 环保理念深化

- 数据可视化宣传:用对比图表展示垃圾分类的长期效益。

- 案例警示教育:通过污染图片、纪录片片段,说明混合垃圾对土壤、水源的危害。

(3) 政策法规解读

对地方管理条例,如《北京市生活垃圾管理条例》《武汉市生活垃圾分类管理办法》等进行解读。

2. 适合大学生的创新宣传形式

(1) 线下互动宣传

- 知识讲座:在社区、学校开展垃圾分类讲座,吸引大家参与互动。

- 趣味游戏:设计“分类大转盘”“垃圾卡片投递赛”等游戏,参与者正确分类即可兑换小礼品。

- 快闪表演:编排垃圾分类主题短剧、情景剧、说唱或舞蹈,在食堂、操场等人流密集处演出,吸引关注。

- 创意市集:设置“变废为宝”摊位,展示用废旧物品制作的手工艺品,并现场教学。

(2) 线上新媒体传播

- 短视频制作:拍摄 15 秒分类小技巧,在抖音、B 站等平台发布,添加热门话题标签。

- 互动问答:开发垃圾分类闯关游戏,用户答对题目可生成“环保达人”电子证书并分享朋友圈。

- 直播科普:邀请环保专家或社区工作者连线直播,在线解答分类难题。

(3) 精准定向宣传

① 校园场景

- 在宿舍区设置“垃圾分类红黑榜”,公示各宿舍楼楼栋垃圾分类准确率。

- 联合食堂推出“光盘行动+厨余垃圾减量”打卡活动,参与者可兑换餐券。

② 社区场景

- 针对老年群体:用当地方言录制分类口诀音频,通过社区广播循环播放。

- 针对儿童群体:设计卡通贴纸、涂色手册,以“垃圾分类小卫士”故事引导兴趣。

3. 服务要求

(1) 知识储备与技能

- 掌握分类标准:熟记当地分类目录,能快速区分易混淆物品。
- 基础培训:参与社区或学校组织的岗前培训,学习沟通技巧、应急处理方法(如发现有害垃圾泄漏时的处置流程)。

(2) 物料与工具

- 基础物资:分类垃圾桶模型、宣传单页、互动游戏道具。
- 技术支持:便携投影仪(用于露天电影放映)、二维码签到系统。

(3) 安全保障

户外活动需提前报备;准备防晒、防暑用品;接触垃圾时佩戴手套、口罩。

4. 操作流程示例

以“校园垃圾分类宣传周”为例

(1) 筹备阶段(1周)

- 调研:通过问卷了解学生分类知识盲区(如50%的人误认为电池全部属于有害垃圾)。
- 分工:设计组(制作海报)、技术组(开发小程序)、活动组(策划游戏)。

(2) 宣传阶段(3天)

- 线上:发布“分类段子合集”推文,发起“晒出你的分类瞬间”照片或短视频的征集。
- 线下:在食堂门口设展台,用“分类大转盘”吸引学生参与,同步直播抽奖。

(3) 巩固阶段(长期)

建立“分类互助群”,定期推送分类提醒;在宿舍楼张贴“分类错误TOP5”警示图。

(二) 指导监督类服务

大学生参与垃圾分类指导监督类服务,既能提升自身环保意识与社会责任感,又能通过实践助力社区垃圾分类政策的落实。以下是大学生参与此类服务的具体内容、要求及操作建议。

1. 服务内容

(1) 现场指导与分类监督

- 入户指导:与社区合作,上门为老人、新住户等群体讲解分类方法,解答疑问(如“过期化妆品属于有害垃圾吗?”)。
- 投放点值守:在社区垃圾房或智能回收站轮班值守(如早晚高峰时段),指导居

民正确投放厨余垃圾、分类可回收物。

- 纠错示范:发现混合投放的垃圾时,用工具现场分拣并示范正确操作(如将误投的塑料袋从厨余垃圾桶中挑出)。

- 智能设备辅助:协助居民使用扫码积分设备、智能回收柜,指导积分兑换规则(如1公斤塑料瓶=50积分,可换生活用品)。

(2) 巡查记录与数据分析

- 日常巡查:定期检查社区垃圾桶分类情况,记录常见错误类型(如湿垃圾混入干垃圾)、高峰时段垃圾堆积问题。

- 数据整理:统计每日分类准确率、各类垃圾重量。

- 问题反馈:向社区物业提交巡查报告,提出优化建议(如增加厨余垃圾桶数量、调整清运时间)。

2. 服务要求

(1) 知识储备与技能

- 掌握分类标准:熟记当地分类目录,能快速区分易混淆物品。

- 基础培训:参与社区或学校组织的岗前培训,学习沟通技巧、应急处理方法。

(2) 服务态度与责任

- 耐心沟通:面对居民抵触情绪时,避免说教,用案例解释分类意义。

- 严谨记录:如实填写巡查记录表,不隐瞒错误分类数据,确保反馈信息真实有效。

- 安全防护:穿戴手套、口罩等防护用具,避免直接接触尖锐或有害垃圾。

(3) 时间与团队协作

- 时间承诺:根据安排,每周固定参与2—3次服务(如每次1—2小时),确保服务连续性。

- 团队分工:与同学分组合作,明确职责(如A组负责宣传、B组负责巡查),定期轮岗交流经验。

(4) 持续学习与创新

- 政策跟进:关注垃圾分类法规更新,及时调整服务内容。

- 反思改进:每周开展小组总结会,分享服务中的难点与解决方案。

3. 操作流程示例

(1) 准备阶段

- 参加培训,熟悉社区分类设施和居民特点。

- 制作宣传单页,设计“分类口诀”顺口溜。

(2) 实施阶段

- 早晚高峰在投放点值守,指导居民分类并解答问题。

- 巡查垃圾桶,记录错误类型并拍照存档。

(3) 反馈阶段

- 整理数据,绘制“本周分类准确率趋势图”,提出增加垃圾桶数量、增加清运频次等建议。
- 在社区微信群发布“分类达人榜”,表彰优秀家庭。

(三) 创意策划类服务

大学生参与垃圾分类创意策划类服务,能够充分发挥其创新思维、技术应用和团队协作优势,将垃圾分类与科技、艺术、教育等领域结合,设计出更具吸引力和影响力的解决方案。以下是具体内容、要求及实践途径:

1. 服务内容

(1) 创意活动策划

- 主题赛事设计:策划“校园垃圾分类创意大赛”,设置“宣传海报设计”、“变废为宝”手工活动(用废旧衣物制作环保袋)、“分类短视频创作”、“垃圾分类打卡挑战”等赛道,吸引师生、社区居民持续参与。
- 沉浸式体验活动:设计“垃圾分类闯关密室”,参与者需正确分类垃圾才能解锁下一关卡,融入剧情增强趣味性。举办“24 小时零废弃挑战”,记录参与者如何通过分类、重复使用减少垃圾产生。

(2) 跨界融合策划

① 艺术与环保结合

- 策划“垃圾再生艺术展”:用废旧塑料瓶、金属等制作大型装置艺术,展览中嵌入分类知识讲解。
- 联合音乐社团创作垃圾分类主题歌曲,通过校园广播、短视频平台传播。

② 商业模式探索

- 设计“积分兑换+公益捐赠”机制:分类获得的积分可兑换商品,或选择捐赠给环保公益项目。
- 与企业合作推出“分类打卡换优惠”活动(如连续分类 7 天可兑换咖啡券)。

2. 服务要求

(1) 创新性与可行性并重

- 创意新颖:策划需突破传统宣传模式,结合“Z 世代”兴趣点(如元宇宙、盲盒经济)设计互动形式。
- 落地务实:考虑成本与资源限制,优先选择低成本、易推广的方案(如用小程序替代软件开发)。

(2) 资源整合能力

- 争取校方支持:申请活动场地、经费或学分认定。
- 联动社会资源:与环保 NGO(非政府组织)、再生资源企业合作,获取物资或技

术指导(如企业提供回收设备)。

(3) 持续优化与传播

- 建立用户反馈机制:通过问卷、访谈收集参与者意见,迭代活动设计。
- 注重成果传播:利用校园公众号、抖音等平台发布活动纪实,扩大影响力。

3. 操作流程示例

以“校园垃圾分类游戏化项目”为例:

(1) 需求调研

发现学生分类意愿低,因“枯燥”“耗时”等问题。

(2) 方案设计

策划“分类能量站”游戏:学生投放垃圾时扫码积分,累积能量值可解锁校园虚拟地图、兑换文创周边。

(3) 技术实现

计算机团队开发轻量级微信小程序,艺术专业的学生制作卡通 IP(知识产权)形象。

(4) 试点运行

在某宿舍楼试点,设置积分规则(如正确分类 1 次=10 能量值,错误扣 5 分)。

(5) 效果评估

两周后对比数据,评估效果。

(6) 推广复制

向全校推广,与企业合作将能量值兑换范围扩展至校外商家。

大学生参与垃圾分类创意策划服务,通过技术、艺术和商业模式的创新,让垃圾分类从“被动任务”变为“主动参与”。这类服务不仅需要天马行空的想象力,更考验项目落地能力、资源整合与社会洞察力,是理论与实践结合的绝佳练兵场。

(四) 技术研发类服务

大学生参与垃圾分类技术研发类服务,能够将专业知识与实际问题结合,推动环保技术的创新与落地。大学生可围绕智能识别、数据分析、设备优化等方向展开探索,以下是服务内容、要求及实践路径。

1. 服务内容

(1) 智能分类技术开发

① AI 图像识别系统

- 开发简易版“AI 垃圾分类小程序”,支持拍照识别垃圾类别并语音播报分类方法。

- 开发基于深度学习的垃圾图像分类模型,训练数据集需涵盖常见生活垃圾(如塑料瓶、餐盒、电池等)。

② 语音交互助手

设计语音问答系统(如接入 DeepSeek),通过自然语言处理(NLP)解答用户分类疑问。

(2) 物联网与硬件创新

① 智能回收设备

- 设计可自动称重、扫码积分的智能垃圾桶,通过网络传输数据至云端管理平台。

② 垃圾清运监控系统

- 利用传感器监测垃圾桶满溢状态,通过地图规划最优清运路线,减少运输能耗。

(3) 数据驱动决策支持

① 垃圾量预测模型

基于历史数据(如节假日、天气因素),用时间序列分析预测社区垃圾产生量,辅助清运调度。

② 碳足迹计算工具

开发算法量化垃圾分类的减碳效果(如 1 吨厨余垃圾堆肥减少 0.5 吨二氧化碳排放),生成可视化报告。

(4) 环保材料与处理技术

- 可降解材料研发:参与实验室研究,提升可降解包装的强度与成本效益。
- 垃圾处理工艺优化:探索厨余垃圾高效发酵技术,或研究低温热解处理混合垃圾的可行性。

2. 服务要求

(1) 技术能力

① 专业基础

- 计算机专业:掌握 Python、Java 编程,机器学习框架,嵌入式开发。
- 环境工程专业:熟悉垃圾处理工艺、生命周期评估(LCA)方法。
- 材料/化学专业:了解可降解材料合成、垃圾资源化技术。

② 工具应用

- 数据分析:Excel、Power BI、SQL 数据库管理。

(2) 创新与问题解决能力

- 从实际场景提炼技术需求(如“农村垃圾分散,如何低成本监控分类?”),设计针对性解决方案。
- 快速原型开发:利用开源硬件和软件搭建最小可行产品,通过迭代测试优化性能。

(3) 资源整合与协作

- 跨学科组队:与机械、设计、商业专业学生合作,分工完成技术开发、工业设计、

商业模式设计。

- 争取实验室支持:利用高校实验室设备(如光谱仪、3D 打印机)或申请创新创业基金。

(4) 伦理与合规意识

- 遵循数据隐私法规(如匿名化处理用户数据),避免技术滥用(如监控设备侵犯隐私)。

- 评估技术环境影响:例如可降解材料是否需特定条件分解,防止“伪环保”方案。

3. 操作流程示例

以开发“AI 垃圾分类小程序”为例

(1) 需求调研

走访社区发现居民分类困惑,如部分垃圾类别易混淆(如大骨头、一次性餐具)。

(2) 技术选型

选择轻量化模型,适配手机端;数据集采用 Open Images 与自采图片(标注 1 000 张本地垃圾图)。

(3) 开发与测试

前端:微信小程序框架,实现拍照上传功能;

后端:Flask 搭建 API,调用训练好的模型返回分类结果。

(4) 部署优化

压缩模型大小至 5MB 以内,提升响应速度(<1 秒);

加入“纠错反馈”功能,用户可标记识别错误案例,用于模型迭代。

(5) 推广与迭代

在高校试点推广,收集用户反馈;

新增语音输入、多语言支持。

大学生参与垃圾分类技术研发,需以问题导向为原则,从细分场景切入,结合自身专业优势进行技术创新。这类服务不仅能推动环保科技发展,还能培养工程思维、跨学科协作与商业化落地能力,为未来职业发展积累宝贵经验。

(五) 社会实践类服务

大学生参与垃圾分类社会实践类服务,是将环保理念转化为实际行动的重要途径,既能提升个人综合能力,又能推动社区、校园乃至城市的可持续发展。以下是具体内容、要求及实践途径。

1. 服务内容

(1) 垃圾分类现状调研与问题诊断

① 数据采集

- 设计《垃圾分类行为调查问卷》，线上线下同步收集居民分类习惯、痛点（如“外卖包装难处理”）。
- 实地蹲点记录垃圾投放高峰期错误率，拍摄典型错误案例（如湿垃圾混入塑料袋）。

② 问题分析

- 利用 SPSS 或 Python 分析数据，绘制“分类难点热力图”，定位高发问题区域。
- 撰写《社区垃圾分类调研报告》，提出针对性建议（如增设智能回收设备、优化清运时间）。

(2) 垃圾分类执行优化

- 参与垃圾桶布局设计：根据垃圾量数据，建议增加可回收物收集点或调整垃圾桶容量配比。
- 测试新型设备：如推广“厨余垃圾沥水架”降低运输重量。

(3) 创新实践与成果转化

① 环保创意落地

- 发起“旧物改造工作坊”，带领居民用废旧衣物制作环保袋，减少一次性塑料袋使用。
- 开发“垃圾分类大富翁”桌游，将分类知识融入游戏规则。

② 政策倡导提案

- 结合调研结果，起草《高校垃圾分类管理建议》提交至校后勤处，推动宿舍楼增设分类垃圾桶。
- 参与地方建言献策，以学生视角提出“低值可回收物补贴政策”等建议。

2. 服务要求

(1) 基础能力要求

① 知识储备

- 熟记当地分类标准，能清晰解释易混淆物品。
- 参与校内外垃圾分类培训，掌握沟通技巧。

② 实践技能

- 基础调研能力：熟练使用问卷星、Excel 数据分析；掌握访谈记录与报告撰写的要求。
- 工具应用：使用 Canva 设计宣传海报、剪映制作宣传短视频。

(2) 服务态度与责任

① 耐心与同理心

面对居民抵触情绪时,避免说教,改用案例引导。

② 严谨负责

- 督导记录需详细标注时间、地点、问题类型,确保数据真实可追溯。
- 对居民隐私保密(如不公开监控抓拍的错误投放者照片)。

(3) 团队协作与资源整合

① 跨专业组队

理工类专业学生负责知识指导,文科类专业负责宣传策划,商科类专业负责调研分析。

② 校社联动

- 争取学校支持:申请社会实践学分、活动经费或场地;
- 对接社区资源:联合物业提供垃圾桶、清运车等设施支持。

(4) 安全保障与合规

① 防护措施

触垃圾时佩戴手套、口罩,准备消毒液;避免徒手分拣尖锐物品(如玻璃碎片)。

② 法律合规

宣传内容需符合地方政策,不传播未经核实的分类方法;督导行为不得侵犯居民隐私权。

3. 操作流程示例

以校园垃圾分类社会实践项目为例:

① 筹备阶段(1个月)

- 需求调研:通过问卷调查学生宿舍区分类准确率,发现主要问题为外卖盒与剩饭混合丢弃。
- 方案设计:制定“外卖垃圾分类计划”,包含宣传、设施改造、奖惩机制。
- 资源整合:校方,申请在宿舍楼增设外卖餐盒专用回收架;企业,联系外卖平台提供可降解餐盒试用装。

② 实施阶段(2个月)

宣传动员:

- 在食堂门口设展台,用“分类大转盘”游戏吸引学生参与,同步直播抽奖。
- 制作“外卖盒清洗三步法”短视频,通过校园网络平台传播。

督导优化:

- 每天 18:00—19:00 在回收架旁值班,指导学生撕掉餐盒标签(属其他垃圾)后投放至可回收桶。
- 记录每日餐盒回收量,对分类优秀的宿舍颁发“绿色之星”流动红旗。

③ 总结阶段(1周)

- 数据对比:项目后宿舍区垃圾分类准确率明显提升,外卖餐盒回收量明显增加。
- 成果输出:撰写《高校外卖垃圾处理指南》,提交至校后勤处;
设计“可拆卸标签外卖盒”创意方案,申请大学生创新创业项目。

大学生群体兼具创新活力与实践热情,通过系统化、项目化的垃圾分类社会实践,不仅能解决现实问题,更能为未来职业发展积累宝贵经验,成为绿色生活方式的引领者。

五、成果评价与展示

(一) 成果评价

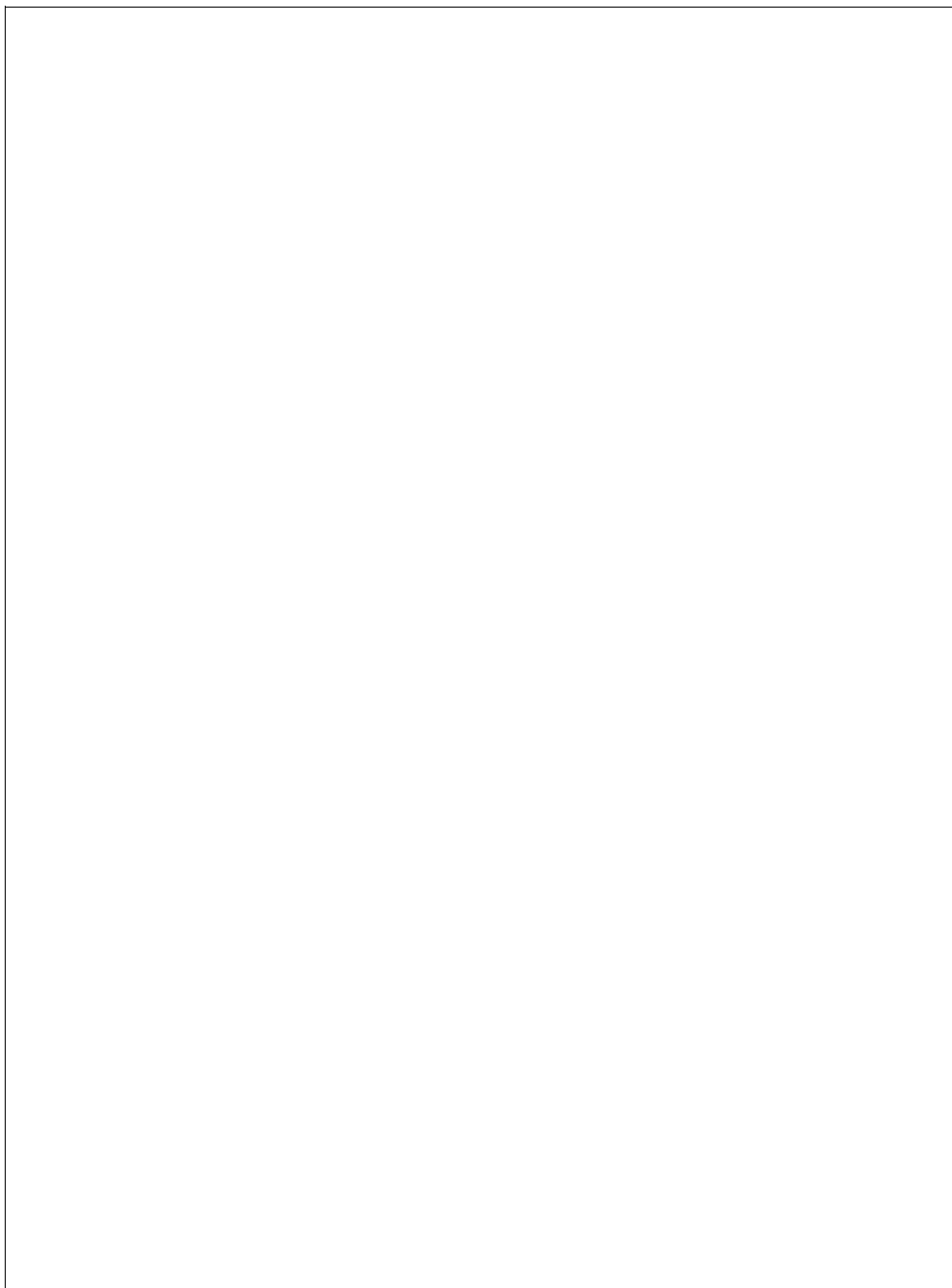
请根据本次劳动实践体验活动实际情况在评价表 4-2 中打分:

表 4-2 成果评价表

评估维度	评价标准	分值	得分
知识应用能力	① 准确识别四类垃圾标志物(10 分) ② 能解释垃圾分类政策法规(10 分) ③ 熟练使用分类工具(5 分)	25 分	
实践参与度	① 完成基础分类任务无差错(10 分) ② 主动承担复杂垃圾处理(10 分) ③ 参与时长达标(10 分)	30 分	
创新实践能力	① 提出改进分类流程的建议(10 分) ② 设计可复用的分类方案(10 分) ③ 创新辅助分类工具(5 分)	25 分	
社会影响力	① 向他人普及分类知识≥3 次(10 分) ② 组织/参与宣传活动(5 分) ③ 录制教学视频被采纳(5 分)	20 分	
总分		100 分	

（二）成果展示

利用废旧塑料瓶、易拉罐、纸皮等制作创意作品，请将“变废为宝”手工创意作品的照片粘贴到如下方框内。





拓展知识

《生活垃圾分类标志》(GB/T 19095—2019)

1. 生活垃圾分类标志类别构成
- 生活垃圾分类标志由 4 个大类标志和 11 个小类标志组成。

表 4-3 标志的类别构成

序号	大类	小类
1	可回收物	纸类
2		塑料
3		金属
4		玻璃
5		织物
6	有害垃圾	灯管
7		家用化学品
8		电池
9	厨余垃圾	家庭厨余垃圾
10		餐厨垃圾
11		其他厨余垃圾
12	其他垃圾	—
除上述 4 大类外,家具、家用电器等大件垃圾和装修垃圾应单独分类。		
注:“厨余垃圾”也可称为“湿垃圾”。 “其他垃圾”也可称为“干垃圾”。		

2. 生活垃圾分类标志大类用图形符号

表 4-4 生活垃圾分类标志大类用图形符号

序号	图形符号	含 义	说 明
1		可回收物 Recyclable	表示适宜回收利用的生活垃圾,包括纸类、塑料、金属、玻璃、织物等。

续 表

序号	图形符号	含 义	说 明
2		有害垃圾 Hazardous Waste	表示《国家危险废物名录》中的家庭源危险废物,包括灯管、家用化学品和电池等。
3		厨余垃圾 Food Waste	表示易腐烂的、含有机质的生活垃圾,包括家庭厨余垃圾、餐厨垃圾和其他厨余垃圾等。
4		其他垃圾 Residual Waste	表示除可回收物、有害垃圾、厨余垃圾外的生活垃圾。
“厨余垃圾”也可称为“湿垃圾”,“其他垃圾”也可称为“干垃圾”,在设计和设置生活垃圾分类标志时,可根据实际情况选用,“湿垃圾”与“干垃圾”应配套使用。 注 1:生活垃圾分类用图形符号的角标不是图形符号的组成部分,仅是设计和制作标志时的依据。 注 2:角标不出现在生活垃圾分类标志上。			

来源:中华人民共和国国家标准

引言

习近平总书记始终心系青年成长,强调要“在奋斗中释放青春激情、追逐青春理想”,勤工助学作为落实德智体美劳全面发展的重要实践,已成为新时代青年锤炼品格、增长才干的关键载体。近年来,随着《关于进一步做好高等学校勤工助学工作的意见》等政策深化实施,勤工助学在服务领域、育人成效和社会价值等方面持续突破,其内涵已从基础性助学保障向立体化育人工程升级迭代。勤工助学不仅有效缓解了家庭经济压力,更在培养实践能力、塑造职业素养、厚植奋斗精神等方面形成多重正向效应,为青年成长成才注入强劲动能。

对大学生群体而言,勤工助学既是自立自强的现实选择,更是认知社会、服务社会的成长阶梯。从高校图书馆的智能管理助手到乡村振兴中的电商助农专员,从实验室科研助理到“一带一路”沿线企业的跨境项目协调员,勤工助学岗位已突破传统边界,构建起产教融合的新型实践平台。勤工助学既是教育公平的重要保障,更是新时代人才培养机制创新的生动注脚,为全面建设社会主义现代化国家锻造着有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代青年力量。

一、理论基础

勤工助学作为高等教育体系中的重要实践载体,不仅是缓解学生经济压力的有效途径,更是培育职业素养、塑造责任担当的“第二课堂”。在新时代背景下,勤工助学被赋予了更深层次的教育意义:它通过真实场景的锤炼,帮助大学生完成从“校园人”到“社会人”的过渡,使其在劳动中理解责任,在奉献中升华品格。

（一）勤工助学的概念

勤工助学是指高校组织学生利用课余时间,通过参与校内外有偿劳动获取经济资助,同时实现能力提升与劳动育人的教育模式。其本质是教育与劳动的结合,既缓解学生的经济压力,又通过实践培养其职业素养、社会责任感和综合能力,形成“资助—育人—发展”的良性循环。

1. 职业素养的锻造场

勤工助学的岗位实践,本质上是职业素养的系统化培养过程。在实训室勤工助学中,学生需要严格遵守操作规程,按时归还器材并维护设备,这种规范化的流程管理能够使其形成严谨的时间观念和规则意识。更深层次的价值在于职业态度的培育。当学生在食堂清洁岗位反复擦拭餐桌,或是在办公室处理琐碎文件时,看似机械的劳作实则培养着“把平凡做到极致”的工匠精神。

2. 责任担当的淬炼炉

勤工助学的核心教育价值,在于将个人责任与社会责任有机统一。在基础性劳动岗位中,学生通过完成具体任务建立“责任链”认知:当档案管理员意识到错放一份文件可能影响整个部门运作时,他开始理解“岗位即责任”的深刻内涵。这种微观层面的责任感积累,最终导向宏观的社会担当。劳动教育特有的沉浸式体验,更能激发深层次的责任觉醒。

3. 成长路径的双向赋能

勤工助学创造了个体成长与社会贡献的良性互动。在职业素养提升层面,办公助理岗位要求学生熟练运用 Excel 数据透视表、PPT 可视化呈现等技能,这些数字化办公能力的习得,使学生在就业市场中更具竞争力。更关键的是,当学生参与社区服务类勤工助学时,他们在实践中构建起“利他性”思维模式,这种思维转换正是责任担当从理念到行动的关键跨越。

4. 教育创新的实践样本

新时代勤工助学体系的创新,为职业素养与责任担当培育提供了制度支撑。评价机制的革新则强化了育人导向,部分高校设立的“劳动素养积分制”,将勤工助学表现纳入综合素质评价,通过“责任担当指数”“团队协作系数”等维度量化成长轨迹。这种显性化的评价体系,既激励学生主动追求进步,又为用人单位提供了立体化的人才评估依据。

（二）勤工助学的意义

1. 缓解经济压力,促进自立自强

勤工助学为家庭经济困难学生提供校内外兼职机会,学生通过劳动获取报酬,减

轻学费和生活费负担。这种“以劳助学”的方式不仅保障了学生的受教育权,更培养了学生自立自强的精神,使其学会通过自身努力解决问题,减少对家庭依赖。

2. 提升综合能力,增强实践素养

勤工助学中,学生需与师生、同事协作完成任务,锻炼沟通协调、团队合作等软技能;同时将课堂知识应用于实际岗位(如教学助理、科研助理),提升动手能力和问题解决能力。例如,教室保洁、校园服务等岗位让学生掌握基础劳动技能,为未来职业发展积累经验。

3. 塑造责任意识,培育劳动价值观

勤工助学要求学生按时完成任务,强化其责任担当;学生参与勤工助学,有助于养成吃苦耐劳、服务社会的品质。通过亲身参与勤工助学,学生更能体会劳动的价值,树立“劳动最光荣”的理念,形成正确的世界观、人生观和价值观。

勤工助学不仅是经济支持手段,更是德、智、体、美、劳全面发展的有效途径,助力学生成长为具备实践能力与社会责任感的新时代青年。

二、实践准备

(一) 信息收集与渠道选择

(1) 校内资源:学校勤工助学中心或学生处官网发布的岗位;院系公告栏、辅导员通知的兼职机会。

(2) 校外资源:正规招聘平台筛选高信誉企业;校企合作项目或校友推荐资源。

(二) 技能储备

提前学习岗位所需技能是高效胜任工作的关键。例如,数据整理能力可帮助处理行政事务,公众号运营需掌握文案撰写与排版技巧,基础编程则能应对技术支持类岗位。同时,考取教师资格证可增强教育类岗位竞争力,计算机二级证书能证明办公软件操作能力。这些技能与证书如同“敲门砖”,既能弥补实践经验不足的短板,也能向招聘方直观展示个人专业素养,显著提升求职成功率。

(三) 材料准备

完善材料是求职环节的“硬实力”体现。个人简历应突出时间灵活度(如课余时间安排)、相关经历(如组织社团活动、参与志愿服务),展现责任意识与协作能力。学生证、课程表等基础证明材料能快速验证身份与学业状态,贫困证明则有助于申请助学岗位。此外,提前准备笔记本电脑、职业装和通勤方案,可避免临时手忙脚乱,确保工作顺利开展,体现求职者的细致与规划能力。

三、项目设计

(一) 目标与需求明确

大学生参加勤工助学应先评估自身经济压力,明确所需收入底线,优先选择与专业相关或能提升沟通、办公、项目管理等通用能力的岗位,实现能力与学业双赢。同时,结合课程安排合理规划工作时间,建议每周不超过8小时,确保不影响学习任务,做到劳有所得、学有所成。

(二) 实施路径与关键环节

1. 匹配与准备

(1) 岗位评估与选择:清晰列出可选的实践岗位、工作内容、时间要求、所需基本能力。根据自身兴趣、特长和空余时间自主报名选择。

(2) 岗前小培训:参加岗前引导,内容包括:岗位具体职责说明、基本工作流程、重要工作纪律(如守时、保密意识、沟通礼仪)、安全注意事项和问题反馈渠道。强调“责任意识”是核心。

2. 实践与体验

学生在指导老师或部门工作人员的适度指导和监督下,独立或协作完成分配的工作任务。例如,整理图书资料、协助打印复印、维护活动场地整洁、协助简单数据录入、参与校园活动后勤支持等。

(三) 总结与展示

(1) 实践心得分享:项目结束时,组织一次小型分享会或提交简短心得报告。学生可重点分享对劳动价值的理解的变化、掌握的一项实用技能、克服的一个小困难、对责任感的体会,以及职业素养方面的自我觉察。

(2) 实践成果展示(可选):如工作期间有可展示的实物成果(如整理的文档、参与布置的活动照片、设计的简单海报等),可进行展示,作为劳动付出的见证。

(3) 评价与反馈:由岗位提供方对学生的工作态度、责任心、完成情况进行简要评价反馈,作为学生实践经历的证明。

四、行动指南

勤工助学岗位类型多样,涵盖图书馆助理、实验室助手、行政助理、教学助理等多个领域。不同类型的岗位为学生提供不同的实践机会,满足学生多样化的需求。这

些岗位不仅有助于学生将所学知识应用于实践中,而且能够帮助学生更好地了解自己的兴趣和能力所在。

(一) 图书馆助理岗位

1. 岗位职责与日常任务

图书馆助理岗位的主要职责是协助图书馆管理员进行图书管理、读者服务和信息检索等工作。在日常工作中,图书馆助理需要帮助图书馆管理员完成图书的分类、上架、盘点等工作,确保图书的准确性和完整性。此外,他们还需要负责图书的借阅和归还管理,确保借阅记录的准确和及时更新。除了图书管理,图书馆助理还需要为读者提供优质的服务。他们需要热情回答读者的咨询和疑问,帮助读者找到所需的图书。同时,还需要协助读者使用图书馆的各项服务,如信息检索、借阅机等。

2. 实践流程

在图书馆助理岗位上,学生需熟悉图书馆的图书分类和排架规则,掌握图书借阅和归还的流程。在实践过程中,学生应积极参与各项任务,主动学习、总结和反思,以不断提升自己的能力和素质。同时,学生还需学会使用图书馆管理系统进行信息检索和统计,以便更好地协助读者解决问题。在读者服务方面,学生应具备良好的沟通能力和服务意识,及时解答读者疑问,提供优质的服务体验。为了更好地满足读者需求,学生还需关注读者的反馈和意见,不断改进自己的服务方式和方法。

3. 技能提升

图书馆助理岗位实践能够提升学生的信息检索能力和沟通能力。通过实践,学生可以掌握更多的信息检索技巧和方法,提高自己的信息获取和处理能力。通过与读者的交流和互动,学生可以培养自己的沟通能力和服务意识,提高自己的综合素质和能力水平。

(二) 实验室助手岗位

1. 岗位职责与实验准备

实验室助手岗位的主要职责是协助科研人员开展实验工作,确保实验的顺利进行。在实验准备阶段,实验室助手需要熟悉各种实验器材和试剂的使用方法,以便在实验过程中能够迅速、准确地提供所需的实验条件。此外,实验室助手还需要了解实验的步骤和注意事项,以确保实验的安全和准确性。

2. 实践流程

实验室助手在实验过程中的角色至关重要,他们需要全程参与并协助科研人员

进行从实验设计、操作执行到数据记录与分析的各个环节。在实验设计阶段,实验室助手应根据科研需求,协助设计合理的实验方案,并明确实验目标、假设以及预期结果。在实验操作环节,实验室助手需按照标准化流程进行规范操作,包括精准控制实验条件、细致观察实验现象,并准确地记录实验数据。对于实验数据的记录,实验室助手必须保持严谨的态度,确保数据的真实性和完整性。在数据分析阶段,实验室助手应学会运用统计学方法和相关专业软件对数据进行深入剖析,从而提炼出有价值的信息和结论。

3. 技能提升

实验室助手岗位实践不仅提升了学生的实验操作技能和数据分析能力,还培养了学生的科研思维和创新能力。通过参与科研项目,学生可以学习到如何发现问题、提出假设、设计实验、收集数据、分析结果和得出结论等科研全过程,从而培养自己的科研思维和创新能力。此外,实验室助手岗位实践还能够增强学生的团队协作能力和沟通能力,提高学生的综合素质。

(三) 行政助理岗位

1. 岗位职责与实践要求

行政助理岗位的核心职责是深入协助行政部门高效执行日常行政事务,其工作内容广泛且关键,涵盖了文件处理、会议安排、接待来访者等多个重要环节。对于学生而言,在担任这一职位时,除了要熟练掌握各种办公软件,还需要全面熟悉和掌握行政工作的基本流程,从文件的起草、审核、修改到最终归档,每一个步骤都需要严谨对待,确保文件的准确性和完整性。同时,会议的组织与安排也是行政助理日常工作中的重头戏,包括但不限于会议通知的拟定与发送、会场布置的设计与筹备、会议记录的整理和后续跟进等,这些工作不仅考验学生的细心与耐心,更要求他们具备出色的组织协调能力和人际交往技巧。

2. 实践流程

在行政助理岗位的实践中,首先,学生需要深入参与文件的起草、审核和归档工作。这一过程包括对各类文档进行编辑、校对和格式处理等,以确保文件的准确性和完整性。学生还需要对文件进行分类和归档,以便于日后的查找和使用。其次,学生需要负责会议的组织和安排,包括制定会议通知、安排会场布置、记录会议内容以及制作会议记录等。在会议通知中,学生需要明确会议的时间、地点和议程等关键信息,以便让参会人员做好准备。会场布置方面,学生则需要根据会议的主题和要求进行合理的规划和布置。学生需要认真记录会议内容,并在会议结束后整理出详细的会议记录。最后,学生需要接待来访者,处理来访者的咨询和投诉。这需要学生具备良好的沟通技巧和服务意识。学生需要以礼貌的态度询问来访者的需求,并尽可能地帮助他们解决问题;如果无法立即解决来访者的问题,学生需

要及时反馈给相关部门并跟进处理结果。

3. 技能提升

通过参与行政工作,学生不仅可以提升办公软件的使用能力,还可以培养自己的组织协调能力、沟通能力和服务意识。这些技能对于未来的学习和工作都非常重要。

(四) 教学助理岗位

1. 岗位职责与任务要求

教学助理岗位的核心职责是紧密配合教师,全面参与并辅助完成整个教学活动。在教学内容方面,学生需深入了解各个学科领域的课程设计、教学大纲安排以及具体知识点讲解,确保自己能够准确理解和熟练运用教材资源。在教学方法上,学生应掌握并灵活运用多样化的教学手段和技术工具,如多媒体教学设备的操作、在线教学平台的运用等,以支持教师的课堂教学活动。学生还需积极参与课堂管理和维护秩序,配合教师组织所有同学进行小组讨论、案例分析、实验操作等各种教学环节,营造良好的学习氛围。

2. 实践流程

在教学助理岗位的实践中,学生应全方位参与并熟悉课堂教学的各个环节。在课前准备阶段,学生需提前预习课程内容,理解难点重点,并帮助教师收集和整理教学资源,如制作课件、编写练习题或准备实验器材等。在课堂上,调动同学们的参与热情,协助教师进行案例分析、小组讨论等教学活动。同时,学生还需留意观察课堂实际效果,及时收集并反馈上课学生的学习情况,以便于教师调整教学策略。课后总结阶段,学生应参与课堂笔记整理和课堂评价工作,协助教师对上课学生的学习成果进行评估和指导。此外,学生还需积极参与课后辅导和答疑工作,针对上课学生的学习问题给予及时解答和指导。

3. 技能提升

基于上述实践流程,教学助理岗位为学生提供了一个深入理解教学理论、掌握教学技能和实践管理经验的宝贵平台。学生不仅能够锻炼自身的教学能力和语言表达能力,提升在教育领域的专业素养,还能培养强烈的责任心和敬业精神,为未来从事教育事业奠定坚实的基础。

五、成果评价与展示

(一) 成果评价

请根据本次劳动实践体验活动实际情况在评价表 5-1 中打分:

表 5-1 成果评价表

评估维度	评价标准	分值	得分
岗位适配性	① 主动学习岗位所需技能(10 分) ② 能结合专业知识提升工作效率(10 分) ③ 岗位表现优秀(10 分)	30 分	
服务实效性	① 完成服务时长达标率 100%(10 分) ② 服务对象满意度 $\geq 85\%$ (10 分) ③ 独立解决实际问题 ≥ 2 次(10 分)	30 分	
工作规范性	① 严格遵守操作流程(10 分) ② 工具设备使用无违规记录(5 分) ③ 建立标准化工作文档(5 分)	20 分	
职业素养 养成	① 考勤记录全勤(10 分) ② 主动承担额外任务(5 分) ③ 提出岗位优化建议被采纳(5 分)	20 分	
总分		100 分	

（二）成果展示

将参与的勤工助学的过程或实践成果用照片或者短视频的形式展现出来。



拓展知识

高等学校学生勤工助学管理办法(节选)

(2018年修订)

第一条 为规范管理高等学校学生勤工助学工作,促进勤工助学活动健康、有序开展,保障学生合法权益,帮助学生顺利完成学业,发挥勤工助学育人功能,培养学生自立自强、创新创业精神,增强学生社会实践能力,特制定本办法。

第二条 本办法所称高等学校是指根据国家有关规定批准设立、实施高等学历教育的全日制普通本科高等学校、高等职业学校和高等专科学校(以下简称学校)。

第三条 本办法所称学生是指学校招收的本专科生和研究生。

第四条 本办法所称勤工助学活动是指学生在学校的组织下利用课余时间,通过劳动取得合法报酬,用于改善学习和生活条件的实践活动。

第五条 勤工助学是学校学生资助工作的重要组成部分,是提高学生综合素质和资助家庭经济困难学生的有效途径,是实现全程育人、全方位育人的有效平台。勤工助学活动应坚持“立足校园、服务社会”的宗旨,按照学有余力、自愿申请、信息公开、扶困优先、竞争上岗、遵纪守法的原则,由学校在不影响正常教学秩序和学生正常学习的前提下有组织地开展。

第六条 勤工助学活动由学校统一组织和管理。学生私自在校外兼职的行为,不在本办法规定之列。

第二十一条 设岗原则:

(一) 学校应积极开发校内资源,保证学生参与勤工助学的需要。校内勤工助学岗位设置应以校内教学助理、科研助理、行政管理助理和学校公共服务等为主。按照每个家庭经济困难学生月平均上岗工时原则上不低于20小时为标准,测算出学期内全校每月需要的勤工助学总工时数(20工时×家庭经济困难学生总数),统筹安排、设置校内勤工助学岗位。

(二) 勤工助学岗位既要满足学生需求,又要保证学生不因参加勤工助学而影响学习。学生参加勤工助学的时间原则上每周不超过8小时,每月不超过40小时。寒暑假勤工助学时间可根据学校的具体情况适当延长。

第二十二条 岗位类型:

勤工助学岗位分固定岗位和临时岗位。

(一) 固定岗位是指持续一个学期以上的长期性岗位和寒暑假期间的连续性岗位;

(二) 临时岗位是指不具有长期性,通过一次或几次勤工助学活动即完成任务的工作岗位。

第三十条 在勤工助学活动中,若出现协议纠纷或学生意外伤害事故,协议各方应按照签订的协议协商解决。如不能达成一致意见,按照有关法律法规规定的程序办理。

来源:中华人民共和国教育部网站