前沿观察

从“健康习惯”到“成长基因”

——山东轻工职业学院健康习惯“五个一”构建青春成长新范式

本报记者 魏海政
通讯员 姜兴国

“健康习惯‘五个一’行动实施一年来，校园生态发生了显著变化：学生健康指标持续向好，体质测试优良率提高5%，近视率下降3%；学风持续优化，图书馆日均入馆人次增长25%，课堂抬头率达90%以上；创新能力实现突破，学生获省级以上技能竞赛奖项同比增长30%；治理效能显著提升，满意度调查得分93.35。”近日，山东轻工职业学院党委副书记、校长袁雷告诉记者。

袁雷所说的健康习惯“五个一”行动，即：吃一份健康早餐——倡导科学膳食，优化餐饮服务；参与一项运动——丰富体育课程，打造活力校园；阅读一本好书——深化书香校园建设，涵养人文底蕴；加入一个社团——搭建实践平台，激发个性潜能；提一次合理化建议——畅通沟通渠道，培养责任意识。这一行动立足职业教育特点，聚焦学生终身发展需求，将健康生活方式与综合素质培养深度融合，构建起“习惯养成+能力提升+文化浸润”的育人新模式，助力学生以强健体魄、阳光心态和更高的综合素养拥抱未来。

吃一份健康早餐：舌尖上的健康觉醒

清晨7点的校园食堂，商务贸易系学生伊钰浩正用“健康早餐积分卡”兑换杂粮煎饼和豆浆：“现在每天早起20分钟，不仅能吃到营养搭配的早餐，还能为班级赢得‘活力之星’称号。”为破解学生“早餐忽视”难题，该校联合营养专家设计6类套餐，标注热量与营养构成；上线“小青早餐”小程序，支持提前预订、快速取餐；举办“我的早餐我设计”创意大赛，征集学生食谱200余份，其中“全麦三明治+果蔬沙拉+核桃露”组合被纳入食堂常驻菜单。

数据显示，2024年第一季度学生早餐就餐率同比提升42%，上午课堂提前到位率提高28%。“吃早餐从被督促变成主动选择，这是健康意识觉醒的重要标志。”该校学生工作处处长杨永亮说。

参与一项运动：让青春在汗水中绽放

“3、2、1，开跑。”每周三下午，该校文昌湖校区的彩虹跑道上，信息工程系党总支书记房屹带领健康跑社团的20余名学生上“燃脂健身课”。作为“五个一”运动计划的亮点项目，学校将传统体育课升级为“1+X”模式——1项必修课程(健身跑)搭配X项自选项目。

为激发运动热情，学校创新激励机制。实施数字化管理，运动手环实时记录步数、心率，数据纳入体育成绩；开展赛事牵引，组织篮球联赛、荧光夜跑等特色活动；实施场景再造，增设智能健身器材50余套。

2023级学生张龙飞说：“加入足球社后，我不仅身体结实了，还结识了跨专业的朋友，运动真正成了生活的一部分。”

阅读一本好书：以书香滋养精神世界

走进图书馆一楼的“悦读服务大厅”，健康管理系学生刘子钰正在“好书漂流站”交换书籍。作为“每周一书”计划的积极参与者，她已完成《平凡的世界》《时间简史》等12本书籍的精读，并撰写读书笔记1万余字。

> 构建“习惯养成+能力提升+文化浸润”育人模式，助力学生以强健体魄、阳光心态和更高的综合素养拥抱未来

该校构建“立体化”阅读生态，通过年度资源扩容，年新增图书2.8万册，开设“学习强国”阅读区以及“健康生活”“大国工匠”“传统文化”“红色经典”专题书架；开展活动赋能，举办“21天阅读打卡”“作家面对面”等活动，2024年“世界读书日”期间开展读书沙龙48场；鼓励学生制作思维导图、短视频书评、“我心中的图书馆”摄影，优秀作品通过校园公众号展播。

据该校党委副书记唐勋介绍，学生人均借阅量从2022年的4.3本增至2024年的6.5本，阅读正从“任务”转化为“需求”。

加入一个社团：在兴趣中遇见更好的自己

“加入跳绳社让我找到了人生方向。”健康管理系2024级学生李永琪说，在2024年中国国际跳绳公开赛中，他夺得1枚金牌、1枚银牌。目前，学校注册社团达75个，涵盖思想政治、学术科技、志愿公益、文化体育、创新创业、自律互助等领域，形成“一团一品”格局。

学校创新构建“双导师”+“项目制”协同育人模式，全面落实《高校学生社团建设管理办法》育人要求。专业导师团队深度融入社团发展规划，思政导师组建立常态化指导机制，将思政教育、学科前沿与社团活动深度融合。体育类社团构建“训—赛—研”一体化培养体系，跳绳社等8个社团在全国大学生跳绳锦标赛、省运会等赛事中斩获10余项大奖。志愿服务类社团创新“专业+公益”模式，11个志愿服务社团打造“螺丝钉”家电维修、“青苗课堂”、直播助农、草木染非遗传承等志愿服务品牌，年组织开展志愿服务活动200余次，参与学生达1.2万人次，“E农计划”项目荣获第六届全国青年志愿服务项目大赛金奖、第十四届中国青年志愿者优秀项目奖。

提一次合理化建议：让校园听见青春的声音

“优化宿舍楼学术社区”“增配课程实训设备”……在2024年“我为轻工献一策”活动中，学生通过“阳光小青”平台提交建议660条，其中89条被纳入年度重点工作。机电工程系学生徐淑振提出的“改进阳光小青学生评教模块的建议”被采纳后，学生评教实效提升10%。

该校利用微信“腾讯微校”平台建立的一站式服务平台“阳光小青”，包括“我投诉、我建议、我咨询、我报修、我招领”5个模块，师生动动手指就能轻松反映问题。平台运行4年多来，累计访问57万人次，收到意见建议3万余条，日最高访问量达3000多人次，有力推进了师生参与学校内部治理。

学校还建立“建议全生命周期”管理机制。通过建立“预警”制度、“周报”制度和“提醒函”制度，逐步形成一站式服务、一体化推进、先一步思考、一次性解决、一办就满意的服务理念，把矛盾消化在学校里，把问题消化在萌芽状态，同时鼓励师生参与校园治理决策，推动高校内部治理现代化。

“健康习惯‘五个一’推动了五育融合，促进了学生德智体美劳全面发展。”该校党委书记范桂君说，“学校将持续深化‘五个一’内涵，探索建立‘习惯养成档案’，引入大数据分析个性化成长路径，让健康习惯成为学生走向社会的核心竞争力。”

创新案例

浙江交通职院构建“四脉共生、四维共融”人才培养体系

培育新时代交通特质人才

严洪广

随着交通强国建设的深入推进，对高素质交通人才的需求日益迫切，不仅要求人才具备精湛的专业技能，还要拥有坚定的政治信仰、深厚的文化底蕴以及强大的创新能力。浙江交通职业技术学院以马克思主义关于人的全面发展学说为理论基础，强调教育应促进个体在品德、技能、知识和文化等多方面的协调发展，创新性地形成“四脉共生”育人新理念和“四维共融”育人新体系，通过强化价值引领机制、畅通校企协同机制、完善评价激励机制、健全文化传承机制，为培育新时代交通特质人才开辟了新路径。

破解价值引领困境：构建“红色血脉”课程体系，实现思政教育与专业教育深度融合。学校一体推进习近平新时代中国特色社会主义思想溯源、铸魂、传播，体系性构建了“红色血脉”课程体系，形成“党建+交通”大思政教育双螺旋课程群。深化开展“循迹溯源学思想促践行”，打造“真理的味道”大思政品牌，在专业课程中嵌入“交通强国使命”模块，实施“双师双能”计划，将政治素养纳入专业课考核，通过“行走的思政课”等主题实践活动，促进思政教育与专业教育的深度融合，学校所有专业全部实现“支部建在专业上”。

弥合技术传承痛点：构建“交通根脉”技能培养体系，实现人才培养与产业需求精准对接。学校建立了“交通根脉”技能培养体系，形成“纵向穿透+横向贯通”的技能培养链，建立以“基础扎根—主干延伸—枝叶繁茂”为框架的“技能成长树”模型，并根据学生在校学习的不同阶段，构建技能传承“大一·工匠精神培育→大二·技能提升强化→大三·专业融合提质”三阶递进体系。为更好地传承技能，学校通过与企业标准共定，将传统技艺营造和交通数字化等技术纳入课程，构建场景共生形态，依托教育部“交通安全虚拟仿真中心”项目，与龙头企业共建“数智交通孪生实验室”。以产业形态为牵引，搭建“政校企产创研”六位一体产教融合生态。实行人才共育，实现“工地即课堂、教师即工程师”的无缝对接，200多位企业工程师驻校授课。

突破成长路径单一：构建“成长动脉”育人机制，打造复合型人才培养新样本。学校构建了“成长动脉”培养体系，建立以学生成长为核心的“梦想计划”实践平台，形成“赛事驱动、分层分期培养、个性化发展与评价成长动力”成长路径。通过开发“领航学生成长智慧评价”系统，为每名学生建立成长档案，根据学生特点提供个性化培养方案，将实践能力、创新能力、职业素养等纳入评价范围。这些举措有效突破了传统人才培养路径的单一性，实现了复合型人才培养的多维赋能。

填补文化传承断层：构建“良渚文脉”共生机制，推动地域文化与工匠精神深度融合。学校构建“良渚文脉”共生机制，实施“解码—转化—传播”三大工程，实现从“技术至上”向“文明共生”转变。邀请良渚博物馆专家开展“遇见良渚——大中小学思政课一体化”等活动，系统解读良渚文化中的工匠精神密码。与良渚博物院联合推出“遇见良渚”特色课程，将良渚文化元素特别是其蕴含的工匠精神融入专业课程和校园文化。在校标、校歌、雕塑、校园景观等载体中融入良渚文化元素，为留学生开设良渚文化课程，推动良渚文化走向世界。

“四脉共生、四维共融”交通特质人才培养体系的实践取得丰硕成果。近5年，学生在各类技能竞赛中成绩斐然，获得省级及以上各类成果600多项，其中国家级成果200多项；学校紧扣行业企业需求精准发力，打造智能交通技术、交通工程管理等定制化培训项目，有效提升了企业员工的专业素质和技能水平。学校被授予全国教育系统先进集体、全国交通行业文明单位、浙江省文明校园、浙江省党建工作示范高校培育创建单位、浙江省职业教育“三全育人”典型学校。学校两门课程入选首批国家级课程思政示范课程，获批教育部高校思想政治工作质量提升综合改革与精品建设项目4项。

（作者系浙江交通职业技术学院纪委书记）

师者谋略

劳动教育与专业教育如何有效融合

陈竹 朱慧芹

劳动教育是中国特色社会主义教育制度的重要内容，它不仅关乎学生劳动技能的培养，更影响着学生的劳动精神面貌和价值取向。对于职业院校而言，深入探究劳动教育的价值，明晰其与专业教育的关系及实施机理，是实现劳动育人的重要理论基石。

逻辑起点：开展劳动教育是职业院校育人的时代要求。开展科学的劳动教育，有助于改变社会对劳动的看法，为职业院校的长远发展奠定基础。在人才培养方面，提升学生实践能力一直是职业院校育人的重点与难点。“产教融合”的新要求虽明确了人才培养方向，但也增加了教育难度。劳动作为社会实践的重要形式，开展劳动教育能帮助学生理解企业与社会、个人的关系，提升其劳动素质，推动育人目标的实现。此外，职业院校学生在“创新能力”“职业道德”等综合素养方面的认可度较低，劳动教育能从劳动功能、社会价值及个人价值实现等多维度进行教育，弥补学生认知短板。

逻辑核心：专业教育是职业院校劳动教育的关键场域。劳动教育贯穿大中小学各学段。在职业院校阶段，需与社会生活实践和劳动技能教育紧密结合，帮助学生树立正确的劳动价值观、掌握劳动本领。因此，深入剖析职业院校劳动教育与专业教育的关系意义重大。

专业教育是劳动教育的重要载体。劳动是人类有目的的实践活动，在人类发展进程中发挥着关键作用。劳动教育所强调的劳动，是与社会生活紧密相关的实践活动。随着生产力发展，劳动形式不断演变，从手工劳作到工业化生产，再到数字劳动，劳动教育必须紧跟时代步伐。相较于普通高等学校，职业院校专业教育具有更强的操作性和实践性，其课程设置和技能培养，能在一定程度上反映社会劳动形式的多样性，为劳动教育提供良好的实施平台，是劳动教育深入开展的关键依托。

专业教育也需要劳动教育来塑造学生的劳动价值观念。价值观念影响着人们的行为选择。崇尚劳动、热爱劳动等积极的劳动精神，是推动社会发展的强大精神动力，也是职业院校培养应用型人才不可或缺的部分。专业教育侧重于知识和技能传授，而劳动教育则强调知识技能的实际应用及劳动的价值意义。即使职业院校教授的技能可能存在一定滞后性，但积极的劳动价值观能激励学生持续学习、成长，为社会发展贡献力量，提升职业院校教育的完整性，激发学生的学习潜能。

逻辑机理：劳动教育与职业教育融合的三重理论向度。为推动职业院校劳动教育与专业教育有效融合，需从理论层面明晰融合机理，为实践提供逻辑指引。

坚守马克思主义劳动观，凸显融合的价值导向。在马克思主义理论中，劳动是实现人自由全面发展的途径。劳动教育与专业教育融合，不能单纯追求生产效率和财富积累，而应重视劳动对个人成长和历史发展的重要意义。当代社会应树立“劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽”的观念，引导职业院校学生通过劳动收获幸福、增强社会责任感，确保劳动教育的正确价值导向。

立足职业院校现实情境，突出融合的问题导向。职业院校在发展过程中面临着自身基础与发展要求的差距、教育模式改革及学生需求多样化等诸多问题。劳动教育与专业教育的融合必须基于这些现实情境，深入专业教育各环节，精准发现融合过程中存在的问题，并通过分析和解决问题，提升融合的可行性和有效性。

遵循多场景的协同教育，彰显融合的实践导向。劳动的重要作用决定了劳动教育方式的多样性和实践性。职业院校劳动教育与专业教育的融合，不能局限于课堂内的简单结合，而应拓展为学校、社会、家庭共同参与的“大融合”。将社会主义劳动价值观融入专业教育，推动专业教育发展，在多场景的教育互动中，实现二者的深度融合，提升学生的综合素养，使其更好地适应社会发展需求。

职业院校劳动教育与专业教育的融合，是顺应时代发展、培养高素质人才的必然选择。通过明确逻辑起点、把握逻辑核心、遵循逻辑机理，深入推进二者融合，职业院校定能为国家和社会培养出更多德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，为中国式现代化提供坚实的人才支撑。

（作者陈竹系西北师范大学教育科学学院博士研究生、徐州工业职业技术学院副研究员，朱慧芹系徐州工业职业技术学院研究员）

·广告·

西京学院

以高质量党建引领高质量发展

西京学院牢牢把握教育的政治属性、人民属性、战略属性，从强化党建引领入手，面向经济社会发展需求，创新人才培养和科学研究，提升办学治校能力，回答好“强国建设、高校何为”的时代命题。

党建引领，构建高效治理体系

办学31年来，西京学院全面贯彻党的教育方针，坚持社会主义办学方向，高质量落实立德树人根本任务，将党的建设写入学校章程，全面建立“党组织政治把关、董事会依法决策、学校行政照章程执行，师生员工民主监督”的内部治理体系，坚持地方性应用型的办学定位，主动适应国家和区域经济社会发展需要，以高质量党建引领高质量发展。

学校把党的全面领导贯穿办学治校、立德树人全过程。把党建思政工作纳入学校事业发展整体布局，完善体制机制，延伸工作手臂，建立健全党组织。校院二级党政班子实行“双向进入、交叉任职”，履行“一岗双责”，保证党政工作目标同向同行。严格执行党政联席会议制度和“三重一大”制度，促进党建和业务工作深度融合，保证科学决策。充分发挥基层党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用，通过健全责任体系，明确各级党组织和党员的职责任务，形成上下联动、齐抓共管的工作格局。同时，由党委牵头，每年组织开展党员领导干部民主评议、年终述职、目标责任考核，加强督促检查和考核评价，确保党建工作各项任务落到实处。

思政铸魂，落实立德树人根本任务

学校充分发挥校党委政治引领和监督作用，制定实施《服务发展新质生产力推进学校高质量发展的意见》《关于深化本科教育教学改革，服务新质生产力发展，提高人才培育质量的意见》等，统筹推进育人方式、办学模式等各项改革，以培养担当民族复兴大任的时代新人为使命，把好“人才培养关”。学校不断深化“三全育人”体系建设，聚焦德智体美劳全面发展，突出“匠心精神+艺术素养”的人才培养特色，实施思政示范课和精品重点课“双百工程”，构建起涵盖“一流课程、思政示范、一师一优”三种类别和“线上、线下、混合、虚拟仿真、社会实践”五种模式的课程体系。主动适应经济社会发展需求，建设以智能制造为牵引的工科专业群，以审计学、会计学为引领的经济管理专业群，以视觉传达设计为轴心的现代艺术设计专业群的“三大专业群”。构建“大思政”工作格局，落实“价值引领、优势成长”学生工作理念，建立“学院+书院+孵化”育人空间，以“课程+实训+实战”为抓手，形成“创意、创造、创新、创业”相融合的教育生态。通过建立“董事会—学校—学院”三级质量保障体系，有效提升了人才培养质量。完善“招生—培养—就业”一体联动机制，着力培养适应新质生产力发展的高素质应用型人才。2024年学生获得省级及以上奖项1148项，在中国国际大学生创新大赛中首次获得国家级别银奖。

人才强基，推进高质量发展

学校坚持党管人才原则，深入实施人才强校战略，按需精准引进高层次人才，培养造就了一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的新时代高水平教师队伍。坚持师德师风第一标准，制定实施《加强党员作风建设十条措施》《充分发挥党员教师先锋模范作用六条要求》等举措，在全校教职工党员中开展“亮身份、亮职责、亮承诺、亮绩效”活动，创岗位奉献先锋、创清正廉洁典范、创服务师生标兵、创学习创新榜样，引导广大教师践行教育家精神、争做新时代“四有”好老师，以优良党风转作风、强师德、带教风、促学风。

与此同时，学校通过发挥党支部战斗堡垒和党员先锋模范作用，强化教育对科技和人才支撑作用，引领广大科研工作者积极突破重点科研项目。围绕乡村振兴及中小企业发展，瞄准“技术革新与人才储备”两大需求，通过人才链、产业链等多链条融合，项目化推进创新型人才培养，助力区域经济社会发展。近3年，解决相关企业技术问题1138项，9468名学生到西部地区就业，其中8225名学生在陕西省内就业，到乡村振兴—线就业的学生占比达13%。立足行业发展需求，实施《“人才特区”三年行动计划》，加快人才引育，优化人才成长环境，激发党员和科研人员科技报国热情，加强关键核心技术研发，在可控中子源关键技术研发上填补了国内空白，研发的可切换智能液晶显示器实现国内首创。以“三项改革”为切口，实现新质生产力和高质量发展双向奔赴，积极融入秦创原建设，成功转化项目61项，学校在陕西高校秦创原建设工作及科技成果转移转化绩效评估中获评A等。

（尚磊 弓世锋）