

# 1、青春在迷彩中飞扬，成长从军训中开始

## 一、活动设计背景

为了贯彻、落实了国防部和教育部文件的精神，使学生感受到军营生活，感悟军人作风，培养他们吃苦耐劳的精神和坚忍不拔的顽强作风，增强集体主义观念，让他们在政治素质、思想素质、身体素质、自我管理能力和协作精神等方面得到全面锻炼和提高，为适应以后的学习生活奠定良好基础。

2018年8月27日，来自15个班级，共计542名2018级新生学员参加了军训动员大会。会上，黄磊校长，陈昌明副校长，学工处主任葛张明鼓励参训学员以饱满的精神状态吃苦耐劳的精神品质，迎接各项训练任务，为军训活动定下基调。军训教练员、学员代表先后发言，表达不畏艰难、坚持不懈、永不言弃的参训决心。五天军训活动自此拉开帷幕。

## 二、案例参与对象

2018年8月27日，伴随着炎炎烈日，昆山花桥国际商务城中等专业学校2018级全体新生军事技能训练拉开帷幕。此次军训活动为期五天，共有来自15个班级，共计542名学员参加此次活动。具体分工表如下：

姓名	职务	工作安排
黄磊 顾文华	组长	全面负责各项活动的安排
何哲文 陈昌明	副组长	做好各项组织、协调工作
党政办、学工处、安保处、后勤处及各系部负责人、18级班主任、教官及校保健室人员	成员	负责组织学生军训的动员、教育、管理。 负责军训校园安全 负责军训的住宿、饮食、饮水、洗澡、卫生环境等各项后勤保障。 负责新生军训的医务监督与服务等。

### 三、活动案例目标

- 1、培养学生艰苦奋斗、吃苦耐劳的精神,增强学生体质,提高健康水平。
- 2、培养学生良好的行为习惯和严密的组织纪律性,一切行动听指挥。
- 3、培养学生团结向上的集体主义观念,增强班集体的凝聚力;培养学生的竞争意识和顽强拼搏的精神。

### 四、活动实施过程

#### (一) 军训期间每日常规活动

- 1、起床·····6: 20
- 2、军官到岗,吹哨;学生听哨音于操场集合早操·····6: 30
- 3、早餐(班主任到教师餐厅签字领取并发放走读生早餐;住宿生早餐后回班级;7: 45走读生来校后在班级)·····7: 20
- 4、训练·····8: 00
- 5、中餐(住宿生回宿舍休息,走读生在班级休息)·····11: 00
- 6、训练,活动,讲座;走读生放学·····13: 30—16: 00
- 7、住宿生操场集合,晚餐·····16: 30
- 8、学生洗澡·····17: 00
- 9、教师+教官洗澡·····18: 00
- 10、晚自习(黑板报;军训手册、须知;学生手册;入学教育;红歌赛等)·····18: 30—19: 15
- 11、内务·····19: 25—21: 00
- 12、熄灯 班主任离开学校·····21: 30

#### (二) 军训具体内容

- 1、站立军姿
- 2、队列训练
- 3、内务整理练习
- 4、红十字急救技能实作
- 5、避险技能知识培训
- 6、集体升旗仪式
- 7、篮球赛
- 8、歌咏比赛

## 五、活动育人成效

### （一）步伐整齐，军姿动人

训练场上，542名参训学员站立军姿，昂首挺胸、队列训练，步伐整齐、动作敏捷。蓝绿色的迷彩服在阳光和汗水的映衬下格外动人。训练场下，参训学员先后参加了队列训练、内务整理练习、红十字急救技能实作、避险技能知识培训等实践课程。

训练场外，学员们更展示出团结友爱的风采。集体升旗仪式、篮球赛、歌咏比赛，运动场上，笑声朗朗。

### （二）收官会操，气势恢宏

8月31日，军训表彰大会如期举行。

15支队伍顺利会操，着装统一，步伐有力地走过主席台，接受检阅。青涩的面庞透着坚毅的目光，溢出的汗水浸透整套迷彩服，学员们步伐坚定，口号响亮，向主席台提供检阅，交出自己5天新路训练的答复。32名优秀学员、4支优胜班级脱颖而出，领取收获的果实。

黄磊校长宣布军训训练圆满收官，表示此次军事训练组织领导有力，课目内容完善，组训方式合理，保障机制健全，取得效果明显，成功地履行了开学第一课的使命。

## 六、经验与反思

学校教育担负着传授科学文化知识、为社会主义现代化建设培养各类专门人才的重要任务。要完成这个任务，需要通过多种途径，而学生军训就是为培养合格人才而采取的一项重要措施。通过严格的军事训练，可以提高学生的政治觉悟，激发爱国热情，发扬革命英雄主义精神，培养艰苦奋斗、刻苦耐劳的坚强毅力和集体主义精神，增强国防观念和组织纪律性，养成良好的学风和生活作风，掌握基本军事知识和技能。

军训开始以来，同学们一直保持积极的状态，在昆山市人武部、昆山市红十字会、昆山市民防局支持下，参训学员完成了队列训练、内务整理练习，学习了红十字急救技能、避险技能知识，开展了集体升旗仪式、篮球赛、歌咏比赛。同学们能做到吃苦耐劳，严于律己；队伍集合，动作敏捷；站立军姿，昂首挺胸；队列训练，步伐整齐；训练场外，团结友爱，处处展示出军人的风采。

军训虽累，却能磨炼少年的意志。几天来，操场上铿锵的口令，

不厌其烦的动作示范，炙热的阳光晒黑的面庞，浸透了汗水的衣衫，使同学们学习到了坚毅刚强、不畏艰难、坚持不懈、永不言弃的军人精神，希望军训后的同学们在今后的学习、生活中，能够永远保持军训中所表现出的坚韧不拔的意志、坚不可摧的作风，认真学好文化知识及技能水平，全面提高自身素质，做一个全面发展的有用人才。

## 2、志愿服务，你我同行

为大力弘扬雷锋精神，进一步传播志愿理念，引导广大青少年学生培育和践行社会主义核心价值观，我校开展“志愿服务，你我同行”志愿服务主题月活动。

1、历史因人而鲜活，时代因人而生动。

雷锋精神

2、3月份志愿主题月活动

美化城市，方便你我（公共自行车）

文明城市，你我携手（公交站台）

春风花草香，我来添点绿（植树节活动）

3、大力弘扬雷锋精神，传播志愿理念，我校成立了繁星志愿服务社：“我们聚是一团火，化作满天星，闪耀在世界每个不平凡的角落”，我校繁星志愿社正如郑源的歌一样，唱出了全国志愿者的勇于担当、携手并进、心有大爱的可贵精神和良好风貌。繁星志愿社成立于2000年，一直在奉献的旅途中奔跑，先后开展了义卖活动、助学圆梦、看望孤寡老人和弱势群体帮扶等公益爱心活动。志愿者们定期看望养老服务中心老人，为他们整理房间、组织同学为老人们表演节目、作画、下棋等，丰富了老人们的生活。

4、开展“志愿服务，你我同行”志愿服务主题月活动的目的是大力弘扬志愿服务精神，让更多的学生参与到志愿服务活动中来，加强青年学生志愿服务阵地建设，使得志愿服务成为一个具有广泛影响和社会动员力的品牌。让更多的志愿者身影出现在学校和敬老院、孤儿院、残疾人活动中，出现在街道上、广场上、公园里，成为校园和城市的一道亮丽风景。

通过志愿服务活动，不仅提升了我校学生的奉献精神、服务意识，更是传播正能量的一种有效途径，树立了我校良好的社会形象。我们的城市，因为有了志愿者的热心和奉献而更加和谐，商务城中专的志愿服务精神已成为城市文明底蕴中的一抹“亮色”。





### 3、学生会风采

你在等风来，而我在等你来——学生会招新啦！

昆山花桥国际商务城中等专业学校 2018-09-26

点击上方蓝字关注“公众号”



## 学生会



昆山花桥国际商务城中等专业学校学生会是在学校和学工处领导下的学生群众性组织，是学校联系学生的桥梁和纽带。如果你想要加入一个温暖有爱的集体，如果你想认识结交更多的朋友，如果你想拥有一个温馨的港湾，学生会绝对是一个不错的选择。



## 招新海报



如果你愿意为全校师生服务，  
像绿叶贡献给红花，  
像海鸥贡献给大海，  
请加入学生会，  
这里有你想要的蓝天！





### 大家庭

在这里  
可以培养自己的能力  
可以认识更多的朋友  
可以学习更多的技能  
还可以在这个温暖的大家庭里收获满满！

## 部门风采

### 学习部





## 4、播种梦想，收获成长

在春回大地，万物复苏的美好季节里，我们又迎来了一年一度的全民义务植树节。

今天,3月12日,是一个营造绿色环境,期待绿水青山,呼唤人们爱护环境的特别日子。

绿色大自然是人类发展的摇篮,是人类共同财富的宝藏,也是人类智慧与生命的源泉。植树节活动后,我们希望每一位同学的保护绿色,爱护绿色的意识会更强一些,我们希望同学们关心学校、爱护校园的情感更浓一些,我们希望我们的校园能更绿一些,天空能更蓝一些。

今天我们将开展两个活动:

1、在校内保护花草,给花坛里的小花浇一点水,给校园里的小树培培土,一起美化我们的校园。除此之外,我们同学更要争做环保小卫士,爱护我们校园的一草一木,爱护我们这个城市的一草一木。

美化环境从我做起,从你做起,从小事做起,从身边做起,从现在做起,做绿化、美化环境的有心人。将来我们的校园将更加美丽,我们的城市也将更加美丽!我们祖国的明天也将更加美丽。

2、种植希望活动,我们同学将自己的希望写下,并放在瓶子内,跟班主任一起共同将希望播种下去,等待明年的收获。明天的今天,我们将把各自的希望收获上来,届时大家看看自己的希望达到了吗?收获了吗?





5、职业生涯规划（文明风采大赛）

心专一**职**，匠系一**业**

事贵于**精**，志凝于**神**



姓 名：杨盼盼

学 校：昆山花桥国际商务城中等专业学校

专 业：物流服务与管理

指导教师：张慧玲、顾申霞





# 目 录

❶ 前 言 .....	1
❷ 一、自我分析 .....	2
❸ 二、环境分析 .....	3
(一) 家庭环境 .....	3
(二) 学校环境 .....	3
(三) 社会环境 .....	4
❹ 三、职业认知 .....	4
(一) 岗位需求 .....	4
(二) 素质要求 .....	5
(三) 知识要求 .....	5
❺ 四、职业定位 .....	5
❻ 五、规划实施 .....	6
(一) 在校阶段：2016.09-2019.01 .....	6
(二) 实习阶段：2019.03-2019.06 .....	6
(三) 专科阶段：2019.09-2022.01 .....	6
(四) 求职及入职阶段：2022.01 .....	7
❼ 六、评估调整 .....	7
❽ 结 束 语 .....	8



## 前言

梁启超先生曾说：“凡职业没有不是神圣的……因自己的才能、境地，做一种劳作做到圆满，便是天地间第一等人。”敬业是一种操守，乐业是一种志趣，而做好正确的职业规划，是今后步入职场的关键。

物流业是我国新兴的朝阳产业，物流人才被国家列为十二种稀缺人才之一。在我所生活的昆山地区，物流业具有极大的发展空间。作为江苏省的东大门，昆山毗邻上海，连接苏州，具有独特的区位优势，而物流人才的紧缺也成为城市发展的难题。喜欢挑战的我，选择了这个专业，我坚信它能够给我带来全新的体验，能够给我带来更多的机遇，能够激发我学习的热情和动力。

庄子有云：“用志不分，乃凝于神。”专心致志，凝神贯注，我认为这是做事的前提。职业固然是一个人安身立命的根本，但我更愿意将之作为事业和理想，海阔鱼跃，天高鸟飞，从心做起！



**我的座右铭：**

**心专一 职，匠系一 业，事贵于 精，志凝于 神！**

