

与普通本科毕业生同样的文凭和学士服、同样的拨穗仪式……这个 6 月，南京工业职业技术大学 2022 届的 903 名“专升本”毕业生拿到了自己的学士学位证书，成为我国职业教育的首届本科毕业生。

2019 年起，教育部批准 22 所学校开展本科层次职业教育试点。据了解，上海中侨职业技术大学、西安汽车职业大学等试点学校近日也迎来了首届本科毕业生。这对于职业教育意味着什么？新华社记者采访了有关部门和专家。

首届本科生毕业， 走近职业本科教育



补上纵向贯通的现代职业教育体系关键一环

“我国职业本科教育经过多年的探索创新和突破发展，2022 年第一届毕业生诞生，这是我国职业教育发展历程中的一个重要里程碑。”教育部职业教育与成人教育司负责人指出，职业本科教育是教育外部需求和内部需要共同作用的必然结果，补上了我国纵向贯通的现代职业教育体系关键一

环。

2014 年 6 月，国务院发布《关于加快发展现代职业教育的决定》，首提“探索发展本科层次职业教育”；2019 年 1 月，《国家职业教育改革实施方案》提出开展本科层次职业教育试点。今年首届本科生毕业，可谓试点“开花结果”。

“职业本科学生毕业，探索出了长学制培养高层次技术技能人才的路径，标志着我国‘中职—高职专科—高职本科’纵向贯通的学校职业教育体系已经确立。”教育部职业教

育发展中心副主任、研究员曾天山说，职业本科教育有助于优化高等教育结构，促进就业创业。

教育部职业教育与成人教育司负责人解释，职业本科教育在知识水平上要达到本科水平，在技术技能水平上要高于高职专科水平。在专业设置上，紧盯市场需求，紧密对接产业链和创新链；在教学安排上，重点培养学生专业技术能力、实操操作能力和创新创业能力。

“职业本科教育主要面向高端产业和产业高端，培养有

潜力成为‘能工巧匠’‘大国工匠’的高端技术技能人才。”教育部职业教育与成人教育司负责人说。

回应人民群众高质量就业和教育的需求

为什么我国要发展职业本科教育？关键还是社会需求。北京师范大学国家职业教育研究院院长和震认为，职业本科教育的出现，满足了经济社会发展对高层次技术技能人才的需要，回应了人民群众对高质量就业和教育的需求。“随着技术技能对复杂工作、对创新的支撑作用越来越明显，职业本科教育可以成为培养高技能人才的重要途径。”

2022 年，全国 32 所职业本科学校备案设置四年制专业点 608 个。这些专业主要培养解决复杂问题、掌握复杂操作、确需长学制培养的高层次技术技能人才；主要面向科技成果和实验成果转化、加工中高端产品、提供中高端服务的相关岗位。

根据目前就业市场需求，受访专家普遍预计，未来职业本科毕业生就业竞争力较强。

学生和家长们对职业本科的认可也在提高——2021 年，全国职业本科教育招生 4.14 万人，在校人数已达 12.93 万人。

“从毕业生的就业质量来看，已经充分表明职业本科毕业生是能够得到社会认可、行业企业欢迎的，也充分彰显了我国职业本科教育良好的发展前景和旺盛的生命力。”教育部职业教育与成人教育司负责人分析。

有序合理扩大职业本科教育规模

“将本市高等职业学校毕业生纳入公务员招考范围……”6 月初，北京市发布的《关于推动职业教育高质量发展的实施方案》令许多人眼前一亮。

事实上，今年 5 月 1 日起施行的新职业教育法已经明确“职业学校学生在升学、就业、职业发展等方面与同层次普通学校学生享有平等机会”。职业本科毕业生与普通本科毕业生一样，均可按报考要求报考硕士研究生、报考公务员和事业单位。

职业本科教育“不拘一格降人才”的特点也体现在招生中。目前，符合条件的高中阶段教育学历以上毕业生或同等学力人员，中职毕业生、普通高中毕业生均可通过普通高考，高职专科毕业生可通过“专升本”等考试进入职业本科学校。有关方面也鼓励符合条件的社会人员报考。

根据中办、国办 2021 年印发的《关于推动现代职业教育高质量发展的意见》，到 2025 年，职业本科教育招生规模不低于高等职业教育招生规模的 10%。

教育部职业教育与成人教育司负责人展望，下一步，将有序合理扩大职业本科教育规模。“依据新职业教育法等相关法律法规政策文件，聚焦关键领域、重点行业、重点区域，支持以优质高职专科学校为基础，新设一批职业本科学校；支持符合产教深度融合、办学特色鲜明、培养质量较高的专科层次高等职业学校，升级部分骨干特色专业，试办职业本科教育；鼓励支持普通本科学校申请设置职业本科教育专业。”

(新华社记者 徐壮 陈席元)

关于假期生活的四个建议

马新民

跟一些刚刚中考完的优等生聊学习，冯雅溪同学问了我一个问题：“我们的假期到底该怎么安排才能过得充实有价值？”她还半开玩笑地说：“反正我就想‘躺平’。”

一个好问题，是值得郑重其事地回答的。我未说我的想法和建议。

假期的基本功用当然是休息和放松，以缓解长期工作学习的压力和疲劳。说到休息，就会发现长期卧床并没有对病人产生显著的帮助。实际上，这话不科学。我们必须明确一个认知：无限度地“躺平”绝不是有效地休息方式。这么说，是有科学研究证据的。

《柳叶刀》上发表的一项研究表明，研究人员调查了卧床休息对大约 1.6 万名患 15 种不同疾病的病人的影响。结果，排除治疗因素后，发现长期卧床并没有对病人产生显著的帮助。相反，往往延误了病人的恢复，在有些病例中还造成进一步伤害。

有科学研究更进一步地表明，长时间卧床休息会带来认知和睡眠节律的改变，带来抑郁和焦虑的加重，会增加血栓、心脏肌肉萎缩以及四肢肌肉流失的风险。同时，过长的睡眠还与认知能力下降显著相关。

所以，千万不要以为休息就是“躺平”，不要把假期的休息时光大量地浪费在“卧床静养”上。那么，假期该怎么过呢？

建议一：假期一定要有规律的作息，而且尽可能和在校期间保持一致。

之所以要这样，是因为作息被打乱会造成生物钟的混乱，影响身心健康。有一项发表于医学杂志《柳叶刀》的子刊《柳叶刀精神病学》

上的研究对 9 万多人进行了观察，结果发现生物钟混乱的群体，更有可能出现重度抑郁，他们孤独感比较高，快乐程度比较低，反应时间比较长，情绪也相对不稳定。

从自然演化的角度看，人类的作息应该与人体自然规律相契合，并保持相对稳定。建议同学们制订出与上学作息基本一致的假期作息时间表，同时制订出具体可行的行动计划，而且一定要把这个计划写下来，贴到房间显眼的地方，甚至可以向亲人朋友“公示”。这样做，不仅是为了时时提醒自己，也是给自己一点压力，有助于作息和计划的落实。

特别需要提醒的一点是，假期的作息时间表不能被学习填满，在保证充足睡眠的基础上，除了读书写作业的时间，还要留出玩耍的时间、运动的时间，尤其是离开屏幕去户外休闲、体验的时间。

建议二：假期要多花点时间扩充各方面的“背景知识”。

先来说什么是“背景知识”。北大魏坤琳教授在《Dr. 魏的家庭教育宝典》里讲过这样一个实验：

有研究者向一些中国和美国大学生问这样

一个问题：有一个人去山上寻宝。他怕会迷路，但是他没有地图，只有一个手电筒和包，为了确保不迷路，他该怎么办呢？

解决的办法是随身带一把沙子，沿途留下踪迹，以便追踪路径。结果发现，大约 75% 的美国大学生想到了这个解决方案，但是，只有 25% 的中国学生想到了。

这是中国人确实不如美国人聪明？当然不是，真实的原因是美国大学生从小听过如何在旅行时留下痕迹之类的故事，所以能回答对问题，而我们中国没有类似的故事。

事实上，当研究者换成与中国人熟悉的民间故事相关的问题后，这个实验结果就反了过来，变成大多数中国大学生能解决问题了。这些故事就是所谓的“背景知识”。人的智慧不是凭空产生的，丰富的背景知识有助于我们更好地理解新知识，做出正确的判断。因为大脑的工作原理是面对问题时，把当前环境的信息与长期记忆里保存的一部分信息都调用到工作记忆中，用新的方式组合起来去思考，去判断。

所以，假期一定要多阅读，广泛阅读是扩充背景知识最简便最有效的方法。也可以上网去看 TED 的演讲、高水平的纪录片等等。如果有条件，要去旅游、去研学、去博物馆。而且，这些

拓展性学习活动要写进计划，放进作息时间表里，真正落实，切实打开视野，打开脑洞。

特别需要提醒的是，现代科技日新月异，课本上的知识明显相对滞后，应该尽可能去找一些最新科技报道、宣讲之类的资源去看一看，以更新知识，跟上时代的步伐。

建议三：假期多读一些名人传记。

心理学家朱迪·哈里斯说：“孩子会认同他们的同伴，并依据所在群体的行为规范来调整自己的行为。”教育的经验和科学实验都早已证明，环境（或者叫后天因素）对人的成长影响巨大，而环境中最具影响力的因子就是“同伴”，所以孔子才会说“毋友不如己者”，而孟母为“择邻处”而不惜“三迁”。每一个想要向上成长的人，都应该慎重选择朋友。

除了现实生活中的“伙伴”，人类还需要来自“精神伙伴”的引领。梁启超说读名人传记最能激发人的志气，且于应事接物之智慧增长不少。强烈建议同学们利用假期时先读一些名人传记，尤其是科学家的传记。

之所以要读名人传记，一是与杰出人士交流思想，学习正确的人生观、价值观。二是用他人的成功激励自己，培育远大志向。三是通过成

功人士的成长经历，学习有效的做人做事的方法。四是拓展某一特定领域的背景知识。之所以鼓励大家读科学家传记，就是希望因此可以增长某一学科的背景知识。五是可以把名人传记当作做一个“知识地图”，让他（她）给我们介绍值得一读的书籍和值得学习的科目。

建议四：假期不妨做一些“提取练习”。

现代脑科学证明“提取练习”是非常有效的学习方法。所谓“提取练习”，就是去检索提取学习过的知识，比如考试，就是典型的提取练习。提取练习之所以有效，是因为大脑判断一个知识点是否值得长期记忆的标准之一，就在于它是否被检索过。每次你从记忆中唤醒一个知识，大脑中的信号就会变得更强、更稳定。

所以，假期不妨多做一些“提取练习”。可以在复习旧知识的时候有意识地多做一些“回忆”，也可以自己找一些检测题来做一做，还可以跟小伙伴相互问答。另外，所谓的“费曼学习法”其实就很好的“提取练习”，试着把你刚复习过或者刚学习到的知识讲给别人听，如果能够完整清晰地讲下来，这个提取就非常成功，说明你懂懂了。如果讲得磕磕巴巴，回头再去看不熟悉的地方，再讲。当小老师，最大的收获者其实是自己。

有人说，假期是弯道超车的好时机，我不大认同，因为弯道超车搞不好会翻车的，没必要把假期安排得比平时还辛苦。但是假期有足够的空闲让我们好好休息，也有足够的时间让我们驶往更开阔的地方，看见更广大的世界，不要浪费了这段好时光！

(作者系安康市高新中学总校长、特级教师)

安康市创建全国文明城市实地考察点位测评标准(节选)

青少年课外活动中心测评标准

1. 在显著位置展示社会主义核心价值观和创建全国文明城市公益宣传；运用多种形式宣传展示精神文明创建内容，必须有展示加强未成年人教育保护、关心关爱未成年人，或其他有利于促进未成年人健康成长的公益广告。（公益广告有统一规划设计，内容、色调与周围的城市景观风貌相融合）
2. 管理机构健全、专业教师能够满足活动需要，有效开展活动，有开展活动的工作记录。
3. 门口醒目位置公示开放时间和活动项目。
4. 活动中心内、外环境卫生整洁。垃圾定点投放、分类投放，有分类垃圾箱（桶）或垃圾分类投放点，垃圾房、箱（桶）完好、整洁。
5. 有明显禁烟标识，室内全面禁烟，没有吸烟现象。
6. 有符合标准的消防设施，无占用和堵塞消防通道现象。（消防栓、灭火器等设施齐备，并在有效期内。消防通道停车视为堵塞消防通道）

7. 主要公共场所安装电子视频监控系统，并有明显标识。
8. 公共卫生间保洁及时，无明显异味。

未成年人心理健康辅导站(点)测评标准

1. 在显著位置展示社会主义核心价值观和创建全国文明城市公益宣传；运用多种形式宣传展示精神文明创建内容，显著位置展示行业规范，必须有展示加强未成年人教育保护、关心关爱未成年人，或其他有利于促进未成年人健康成长的公益广告。（公益广告有统一规划设计，内容、色调与周围的城市景观风貌相融合）
2. 有专门的工作场地。（如在学校内则必须方便随意进出）
3. 有专职的心理健康辅导教师。
4. 有心理咨询电话或网络咨询热线。
5. 有开展心理健康辅导等方面的工作记录。
6. 门口醒目位置公示心理咨询电话、开放时间。

7. 辅导站(点)内、外环境卫生整洁。垃圾定点投放、分类投放，有分类垃圾箱（桶）或垃圾分类投放点，垃圾房、箱（桶）完好、整洁。
8. 有明显禁烟标识，室内全面禁烟，没有吸烟现象。
9. 有符合标准的消防设施，无占用和堵塞消防通道现象。（消防栓、灭火器等设施齐备，并在有效期内。消防通道停车视为堵塞消防通道）
10. 主要公共场所安装电子视频监控系统，并有明显标识。
11. 公共卫生间保洁及时，无明显异味。

公园测评标准

1. 在显著位置展示社会主义核心价值观和创建全国文明城市公益宣传；运用多种形式宣传展示精神文明创建内容，显著位置有公益广告景观小品。（公益广告有统一规划设计，内容、色调与周围的城市景观风貌相融合）
2. 环境绿化美化，卫生状况良好。生活垃圾定点投放、分类投放，有分类垃圾箱（桶）或垃圾

- 分类投放点，垃圾房、箱（桶）完好、整洁；垃圾清运及时、分类收集，无积存垃圾、纸屑、烟蒂、污物现象；垃圾收集站、垃圾转运站无垃圾污水污迹、无明显异味。
3. 建筑物外立面整体干净、无大面积破损污渍；无乱张贴乱涂写乱刻画现象；建（构）筑物及依附于建（构）筑物的玻璃幕墙、展板等安全牢固、完好无损；户外广告设施和招牌设置牢固可靠；广告设施和招牌高度、大小符合标准。
4. 合理设置文明旅游提示牌，运用多种形式开展文明告知、文明提醒、文明劝诫。
5. 机动车、非机动车有序规范停放，不占用绿化带，不影响行人通行，共享单车文明使用、规范停放；电动自行车上有牌照；无违章停车（机动车、非机动车）、停车乱收费现象。
6. 无占道经营现象，无乱搭乱建现象；无流浪乞讨人员滋扰他人、扰乱社会秩序现象。
7. 经营性场所证照齐全、亮证经营。
8. 各种空中缆线整齐规范，无乱拉乱设、飞线充电现象。
9. 主要公共场所安装电子视频监控系统，

- 并有明显标识。
10. 公共卫生间设施干净，无明显异味。至少有 1 个方便残疾人、老年人、病人或孕妇儿童使用的带扶手的坐便器或蹲便器。
11. 有符合标准的消防设施，无占用和堵塞消防通道现象。（消防栓、灭火器等设施齐备，并在有效期内。消防通道停车视为堵塞消防通道）
12. 在垃圾箱、公共座椅等位置合理设置遵守文明礼仪温馨提示牌（请勿大声喧哗、请勿随地吐痰、请勿乱扔杂物、请勿乱扔烟蒂、请勿躺卧公共座椅等不文明现象）。
13. 市民文明有礼。无争吵谩骂、使用低俗语言、乱扔杂物、车窗抛物、随地吐痰、打喷嚏咳嗽不掩口鼻、损坏公共设施、不文明养犬、躺卧公共座椅等不文明现象。
14. 市民友善对待外来人员，耐心热情回答陌生人的询问。

