

职业院校劳动教育课程创新规划教材

劳动教育

LAODONG JIAOYU

顾建军 主编



图书在版编目(CIP)数据

劳动教育:含劳动教育成长手册 / 顾建军主编.
—南京:江苏凤凰教育出版社, 2020.8(2021.1重印)
ISBN 978-7-5499-8620-0

I. ①劳… II. ①顾… III. ①劳动教育-职业教育-
教材 IV. ①G40-015

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 071256 号

书 名 劳动教育

主 编	顾建军
策划编辑	汪立亮
责任编辑	李卫东 夏 馨 孙逸凡
出版发行	江苏凤凰教育出版社
地 址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编:210009
出 品	江苏凤凰职业教育图书有限公司
网 址	http://www.fhmooc.com
照 排	南京普胜印刷技术有限公司
印 刷	天津市蓟县宏图印务有限公司
厂 址	天津市蓟县天津专用汽车产业园福山大道 14 号
电 话	022-29140509
开 本	889 毫米×1 194 毫米 1/16
印 张	19.75
版 次	2020 年 8 月第 1 版 2021 年 1 月第 3 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5499-8620-0
定 价	46.80 元(含劳动教育成长手册)
批发电话	025-83658831
盗版举报	025-83658873

图书若有印装错误可向当地经销商申请调换
提供盗版线索者给予重奖

编写指导委员会

职业院校劳动教育教材

■ 编委会主任/ 顾建军

■ 编委会副主任/ 夏成满 方健华 胡晓东

■ 编委会委员/ (按姓氏笔画排序)

万 达 邓宏宝 付永军 朱永贞 朱灿明
刘海君 许曙青 吴东照 陈向阳 孟献军
胡忠瑜 席春玲 徐 阳 桂长江 濮海慧

■ 主 编/ 顾建军

■ 副 主 编/ 邓宏宝 许曙青

■ 编 者/ (按姓氏笔画排序)

马 进 马 騄 仇士玉 王贝贝 王 宁 王玉香 王慧蕾
付永军 刘 珺 刘 颖 刘二冬 刘静慧 吕菱晨 孙 玥
孙 蕊 朱灿明 朱虹辉 许伟红 冷 杰 吴 平 宋小红
宋丽平 张 搏 张未娜 张利海 张志鹏 张娅雯 张 宪
张盼盼 张新慧 李 科 李 倩 李 辉 李金松 李葆康
杨运英 邹立琴 陈 丽 陈 婷 周祥基 季丹丹 胡多歌
胡含笑 胡忠瑜 贺 晓 赵丽娅 徐 阳 桂长江 袁 义
袁荣高 贾建军 郭 磊 顾俊锋 高 祥 崔 康 黄 威
强晏红 蒋丽萍 熊静静 濮海慧



reface 前言

劳动是人类适应自然和改造社会的独特方式,是人类社会赖以生存和发展的基础,是人类特有的基本社会实践活动。劳动可以创造物质财富和精神财富,创造美好生活,创造美丽人生,创造精彩世界。劳动是每个公民的权利和义务。

劳动教育是新时代党对教育的新要求,是中国特色社会主义教育制度的重要内容,是全面发展教育体系的重要组成部分,是大中小学必须开展的教育活动。近年来,党和政府高度重视职业院校劳动教育。2019年《教育部关于职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的指导意见》提出“结合实习实训强化劳动教育,明确劳动教育时间,弘扬劳动精神、劳模精神,教育引导崇尚劳动、尊重劳动”,2020年中共中央、国务院印发的《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》,规定“职业院校以实习实训课为主要载体开展劳动教育,其中劳动精神、劳模精神、工匠精神专题教育不少于16学时”,教育部出台的《大中小学劳动教育指导纲要(试行)》明确“职业院校开设劳动专题教育必修课”。

为贯彻上述文件精神,长期从事劳动教育、技术与职业教育研究和高层次人才培养的专家,国务院学位委员会教育学科评议组成员,教育部大中小学劳动教育相关文件研制项目参与者,南京师范大学教育科学学院院长、职业教育中心主任、博士生导师顾建军教授应邀组织来自江苏、北京、云南、广东、安徽、山东、河南、重庆等多地的中高职院校的专家学者和一线优秀教师编写了本教材。

本教材所指“劳动”,主要包括日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动,旨在通过动手实践、出力流汗,为同学们接受锻炼、磨炼意志、培养正确劳动价值观和良好劳动品质创造条件。本教材依据中共中央、国务院《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》以劳动教育的专题教育方式进行框架的组织 and 内容的撰写。具体分为劳动创造美好生活、劳动创造社会价值、劳动铸就优秀品质、劳动精神伴我成长、做新时代高素质劳动者5个单元,每单元下又依相应逻辑标准分为若干主题,每一主题下再据其内容结构列举项目作为指引,全书共包括19个主题、50个项目。



教材编写过程中始终坚持思想性、科学性、教育性与实践性的有机统一,始终追求经典性、权威性与精致性的高度集成,始终兼顾学科逻辑、素养逻辑、学生逻辑三者的内在一致。在主题设计、项目选取等方面注重职业院校培养目标、生源基础、专业实践等方面的特点,使劳动教育内容及要求有别于其他教育类型与学段,彰显教材内容的职教特性与劳动教育特性的有机融合;在项目、主题、单元三者之间,注重层层递进与相互呼应,增强教材内容的协同性;在文本内容的阐述中,避免知识的简单发布,注重劳动场域的构建,劳动关系、劳动安全的提示,凸显教材内容的教育性;对劳动名言、劳动辞典、劳动文化等相关素材的选取,注重其经典性、权威性,务求教材内容的精致性;超越传统内容与形式,关照现代人工智能背景下新型劳动内容与形态,体现教材内容的时代性。

教材编写的目的是为职业院校同学们形成劳动观念、培育劳动情感、养成劳动品质、树立劳动精神、提升劳动素养提供支持,不以具体技术掌握为首要追求,故写作过程中注重了劳动教育的情境导入、任务引领、问题嵌入、活动贯穿的整体设计。同学们学习过程中一方面要从问题情境入手,依托相关知识学习与活动参与,体认劳动观念,了解劳动过程,掌握相关的劳动方法;另一方面要突破狭隘的技能观,避免有劳动无教育,或有教育无劳动的困境,利用项目实践,了解劳动所必备的共同知识基础,习得共通能力,掌握劳动要素的统筹策略,学会劳动规划与劳动决策,培养劳动思维与劳动品质,涵养劳动文化与劳动品位,成为未来高素质的劳动者、卓越的技术技能人才,用高品质劳动托起中国梦。



C contents 目录

第一单元

劳动创造美好生活



主题 1 生活自理我能行

- 项目 1 熨烫日常服装 /006
- 项目 2 制作中式面点 /009
- 项目 3 简妆仪容仪表 /012

主题 2 家务劳动乐趣多

- 项目 1 配置智能家居 /020
- 项目 2 护理老年患者 /024

主题 3 校园劳动主动做

- 项目 1 装饰宿舍环境 /030
- 项目 2 修剪校园花草 /033

主题 4 公益劳动与志愿服务我尽责

- 项目 1 回收再生资源 /040
- 项目 2 维护社区交通 /043
- 项目 3 助学困难学生 /046

第二单元

劳动创造社会价值



主题 1 农业生产劳动

- 项目 1 种植庭院花卉 /054
- 项目 2 养护农家幼雏 /057
- 项目 3 智能喷洒农药 /061

主题 2 工业生产劳动

- 项目 1 加工常用模具 /067
- 项目 2 装配仪器仪表 /071
- 项目 3 制作紫砂花盆 /074

主题 3 服务业劳动

- 项目 1 安装室内水电 /080
- 项目 2 导游名胜景区 /083
- 项目 3 更换汽车电池 /086

第三单元 劳动铸就优秀品质

主题 1 安全劳动

- 项目 1 保障焊接安全 /094
- 项目 2 保全快递物件 /097

主题 2 合法劳动

- 项目 1 规范销售农药 /103
- 项目 2 规范生产电热毯 /107
- 项目 3 规范刻制印章 /110

主题 3 协作劳动

- 项目 1 协作生产服装 /116
- 项目 2 服务结婚庆典 /120

主题 4 辛勤劳动

- 项目 1 人工采摘棉花 /126
- 项目 2 手工扎染花布 /129
- 项目 3 值守问讯岗位 /132

主题 5 诚实劳动

- 项目 1 实料建造花坛 /138
- 项目 2 调剂中药饮片 /141
- 项目 3 诚信网络销售 /144

主题 6 创造性劳动

- 项目 1 试验无土栽培 /150
- 项目 2 组装智能机器人 /153
- 项目 3 升级网店经营 /156





C

ontents

第四单元 劳动精神伴我成长



主题 1 劳模精神

项目 1 坚司厕所保洁 /163

项目 2 坚守乡村邮路 /166

主题 2 工匠精神

项目 1 雕刻工艺作品 /172

项目 2 方裁装裱画心 /175

主题 3 奋斗精神

项目 1 检测鉴定玉石 /181

项目 2 砌筑室内墙体 /184

主题 4 创新精神

项目 1 设计特产包装 /191

项目 2 创新传承潮绣 /194

项目 3 活用包装丝带 /197

第五单元 做新时代高素质劳动者



主题 1 职业劳动不平凡

项目 1 护理宠物伤口 /204

项目 2 开采地下煤炭 /207

项目 3 体验超市收银 /210

主题 2 劳动托起中国梦

项目 1 自制指南针 /216

项目 2 3D 打印古长城 /219

项目 3 视频制作中国梦 /222



第一单元

劳动创造美好生活

- 主题1 生活自理我能行
- 主题2 家务劳动乐趣多
- 主题3 校园劳动主动做
- 主题4 公益劳动与志愿服务我尽责

主题 1

生活自理我能行



学

XUEXI MUBIAO

习目标

- 能理解生活自理劳动的价值意义,熟悉主要项目。
- 能进行生活自理劳动,掌握劳动窍门,注意劳动安全,增强做事的条理性和逻辑性,提升劳动品质和生存能力。
- 能形成生活规划意识,养成科学管理个人生活的良好习惯,培养独立意识,涵养感恩之心,激发热爱劳动的情感,强化劳动自觉性,培育劳动精神。

名

MINGYAN SHANGXI

言赏析

滴自己的汗,吃自己的饭。自己的事情自己干,靠人靠天靠祖上,不算是好汉。

——陶行知

一手不洗,滴水不补,片房不扫,何以御病魔?何以保健康?何以成大业?何以安黎元?何以济苍生?大丈夫当扫天下,而始于扫足下。打理好自己的生活是一个人必备的基本技能,居而安其所,食而知其味,无不靠我们的辛勤劳动获得。

01 内容结构 NEIRONG JIEGOU



生活自理能力是一个人应该具备的最基本的自我行为能力。一般包括打理自己的日常衣、食、住、行等。具体项目详见下表。

▼ 个人生活自理劳动任务清单

类别	项目建议(供选择)	目标提示
衣	收纳衣服、鞋子,着装,打理发型,简易化妆	掌握衣着保暖、蔽体的常识,能辨明衣物材质,保持衣着整洁,着装得体,职业劳动时穿着劳保服装
食	食物分类贮藏,饮食合理搭配,按时进食,注重用餐礼仪	养成健康的饮食习惯,培育珍惜粮食的意识,形成保健责任意识,不贪吃,不猎奇,掌握用餐礼仪,传承餐饮文化
住	居室卫生,家具摆放,居室美化	学会打理自己的居室,在整洁的基础上学会空间布局与色彩搭配,体验构思、设计和创造性劳动的乐趣
行	交通工具使用,行程安排,订票订房,行李整理,突发事件处理	培养决策、判断和独立解决问题的能力,培育安全、节能、环保意识

实际生活中我们还会遇到一些意想不到的特殊情况,此时我们应如何处理,需具备哪些生存技能? 详见下表。

▼ 特殊环境下的生存技能

特殊环境	生存技能
在野外迷路	确定方向,寻找遮蔽物,取火,寻找水源,捕获食物,发送求助信号
交通工具故障	简单修理,寻求救援
出行途中生病、外伤	简单止血包扎,简单自救,求救
疫情期理发店关门	自己理发,互相理发

马上行动 MASHANG XINGDONG



1. 分享自己某次特殊环境下生存或劳动的经历。
2. 如果遇到上述某种特殊情况,我们需要怎样的生存技能? 例如,如何寻找水源? 有哪些渠道可以获得水? 没有容器的情况下怎么收集水? 如何判断获得的水可以饮用?

02 价值意义 JIAZHI YI

1. 提高生存能力

恩格斯认为,手的使用和语言、思维的产生,都是在生产劳动过程中形成和发展的。正是由于劳动,人才得以从动物界中分化出来,所以说劳动创造了人本身。生活是最好的老师,家庭是最亲近的课堂。看似简单的生活自理劳动,却担负着促进人的全面发展的重任。一些可以使我们受益终身的劳动品质正是在生活自理中逐步形成和发展起来的。

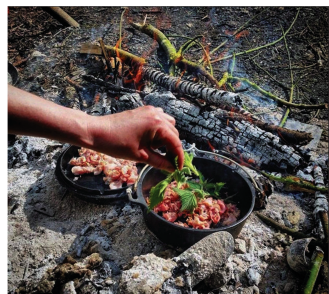
随着科技的发展和社会分工的细化,我们的生活变得越来越便捷,如果有一天我们像鲁滨孙一样流落荒岛,能否存活下来?如何活下来?如果日常生活都不能自理的话就更不用谈野外生存了。

2. 培养独立意识

生活自理劳动过程中需要不断地进行选择 and 判断,从而培养独立思考 and 自主决策的能力。同时,过程中遇到的各种困难,也能磨炼意志,培养吃苦耐劳、百折不挠的精神。

3. 涵养感恩之心

俗话说,不当家不知柴米贵,不养儿不知父母恩。通过生活自理劳动可以更好地体验父母的辛劳,从而增进亲子感情。同时,常怀感恩之心对今后与他人、与自然共处也大有帮助。



▲ 生活自理劳动提高生存能力

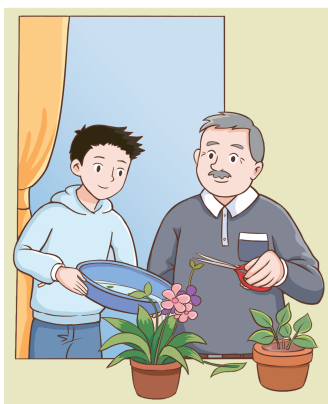


▲ 生活自理劳动涵养感恩之心

03 劳动窍门 LAODONG QIAOMEN

1. 统筹时间

生活自理劳动很琐碎,要提高效率就要按轻重缓急安排好做事的先后顺序,合理规划和统筹时间,学会“十个指头弹钢琴”,增强做事的条理性。



▲ 节能减排

2. 物品归位

养成物品归位好习惯。减少到处找东西的时间,避免焦躁情绪,使自己的生活更加有条不紊。

3. 善用工具

擅长利用各种工具,尤其是现代智能家居的各种工具辅助生活自理劳动,提高劳动效率和劳动的乐趣,如使用扫地机器人、自动面包机等,做到物为我用,物尽其用。

4. 节能减排

现代生活中接触水、电、气的机会非常多,要学会充分利用,避免资源浪费,如用洗菜的水浇花;及时关灯、关空调;开汽车靠近红灯时提前松开油门,让车子滑行到停止线等。



案例分析 ANLI FENXI

昊昊的周六早晨

昊昊按时起床,首先打开洗衣机洗衣服,因为在早晨七点之前使用的是低谷电。工作日父母都很辛苦,今天周末他要做一份美味早餐——粥和生煎芹菜饺子犒劳他们。昊昊将粥熬上后,开始煎饺子。和家人共进了元气满满的早餐后,昊昊开始打扫房间,他本想用扫地机器人,但考虑到周末的早晨要避免吵着邻居们休息,他决定用扫帚打扫。昊昊一边扫地一边打开 App 学英语。上一次英语没有考好,不过他没有气馁,他已经坚持了整整一个月了,每天起早读 30 分钟英语,睡前完成一篇外刊阅读,期待这次考试有所进步。就这样昊昊成功开启了美好的周末。

议一议 昊昊通过生活自理发展了自己的哪些能力?





项目1

熨烫日常服装

昊昊周末要去参加学生会干部的竞聘演讲,为了以最佳的形象和精神状态参加竞聘,他想把西服、衬衫、领带熨烫一下,于是他找来熨烫工具开始自己熨烫衣服。

01

劳动基础 LAODONG JICHU



中华民族是礼仪之邦,自古以来人们就很注重服饰美。距今2 000年前,古人就开始使用熨斗熨烫衣物,如今熨斗已是现代家庭常备的小家电。熨斗这个名称的来历,一是取其形象类似北斗之意,二是熨斗的外形如同古代一种烹调用具“斗”。在中国古代,因为古时把烧红的木炭放在熨斗里,所以又叫作“火斗”。金斗则是指非常精致的熨斗,只有皇亲贵族才能享用。直到16世纪左右,荷兰裁缝才开始使用空心的盒型大熨斗,把烧红的铁板从背后的门放入熨斗加热使用,比我国晚了1 600多年。



▲ 新莽时期铜熨斗



▲ 清代熨斗



▲ 民国熨斗

02

劳动场域 LAODONG CHANGYU



环境:周边环境保持整洁,避免有灰尘,地板和熨衣板干燥无水渍,电源线完好,电源接通。

材料:待熨烫的衣物,适量的蒸馏水或纯净水。

工具:熨斗或挂烫机、熨衣板、熨衣手套、衣领板(烫衬衫领子用)、毛巾或熨衣布(低温熨烫用)。

03 劳动过程 LAODONG GUOCHENG



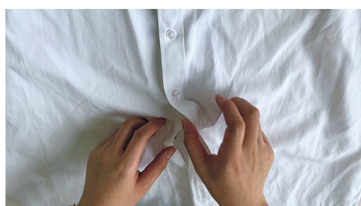
1. 准备一个干净、功能完好的熨斗。



2. 在熨斗的水腔中装好蒸馏水,把熨衣板调整到自己腰部的高度。



3. 准备好晾衣架。



4. 解开所有的扣子。



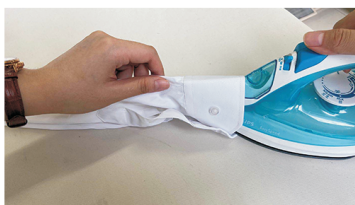
5. 按衣物标签熨烫说明,设置熨斗功能。



6. 把衣袖铺在熨衣板上。



7. 找出接缝,沿缝摊平衣袖。



8. 熨烫袖子和袖口。



9. 熨烫领口,先反面后正面。



10. 熨烫门襟和下摆。



11. 熨烫后背。



12. 将熨烫好的衣物悬挂起来。

04 劳动提示 LAODONG TISHI



1. 根据衣物的标签上标明的材质选择合适的熨烫模式和温度。
2. 熨烫衣服的顺序:先反面,再正面;先局部,再整体。
3. 熨烫时一手戴手套,一手持熨斗,以防高温烫伤。
4. 熨斗在同一部位停留时间不宜过长,以防烫伤、烫焦衣物。
5. 熨烫间歇,应将熨斗竖放。切不可放在易燃物品上,以免着火。熨烫结束后及时切断熨斗电源,做到节能减排。

05 劳动成果 LAODONG CHENGGUO



▼ 劳动成果评价表

序号	任务实施 成果	评判标准	是/否
1	衣服熨烫	衣服熨烫平整、服帖、领口和袖口挺括	
2	节能环保	过程中注意节约水和电	
3	高效安全	操作过程中多余的动作少,保证用电安全	



▲ 熨烫前后的衣物效果对比



06

劳动反思 LAODONG FANSI

1. 我在熨烫过程中有过怎样的思考,我创新性地解决了什么实际问题?
2. 我对熨烫成果感到: ☐ 很满意 ☐ 较满意 ☐ 一般 ☐ 不满意 ☐ 很不满意
3. 从熨烫衣服过程中我学到了什么劳动方法? 可否用到做饭、打扫房屋、保养自行车上?

07

劳动辞典 LAODONG CIDIAN



低碳生活: 低碳意指较低(更低)的温室气体(二氧化碳为主)排放,而低碳生活是低能量、低消耗的生活方式,代表着更健康、更自然、更安全、更环保的生活。因此,低碳生活是我国提倡的生活方式之一。

08 劳动文化 LAODONG WENHUA



油画《熨烫衣服的女人》描绘的是一个社会下层的劳动妇女熨烫衣服的情景。画面上线条多向下,无论是她手臂的线条还是呆滞的眼神,都是向下整理流动的。毕加索在“蓝色时期”作品的主角大多都是一些贫困窘迫的下层人物。



▲ 毕加索的油画《熨烫衣服的女人》

09

项目拓展 XIANGMU TUOZHAN



皮衣因为是天然动物皮毛或人造皮革制成,不耐高温,无法熨烫,如何使其清洁平整呢? 请查阅资料了解皮衣的材质特征,并进行皮衣的保养与收藏。



项目2

制作中式面点

昊昊非常喜欢美食,不仅爱吃,还会做,更善于琢磨,常常被悠久精深的中华饮食文化所吸引,并从中体会到劳动人民的智慧和勤劳,以及人们对美好生活的向往。今天,昊昊决定亲自动手尝试一下宫廷面点艾窝窝的制作。

01

劳动基础 LAODONG JICHU



中式面点一般指用面粉或米粉调制面团制成的面食小吃和正餐筵席的各式点心。我国历史悠久、地域广阔、民族众多、气候不同,因此,中式面点品种丰富,口味各异,并且因时而异,轮番上市,形成四季更替的特点。艾窝窝形似雪球,洁白诱人,以其入口黏软甜香、美味可口、回味悠长的特色深受人们的喜爱,其用料广泛、难易适中,是面点制作中具有代表性的品种,能满足不同人的口味,适合南北各地人的需要。

艾窝窝营养丰富,为温补强壮美食,具有补中益气、健脾养胃、止虚汗之功效,对食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用,适宜体虚、多汗、神经衰弱、病后产后之人食用。但由于食材含有丰富的营养成分且难以消化,脾胃虚弱者不宜多食,老人、小孩更要慎用。



▲ 艾窝窝

02

劳动场域 LAODONG CHANGYU



环境:厨房操作间干净明亮整洁,灶具能源齐备,电源插座完好。

材料:糯米 200 克,面粉 100 克,白糖、熟芝麻、核桃仁、坚果、山楂糕丁各 50 克,糖桂花适量,水 180 克。

工具:炒锅、蒸锅、案板、盆、盘子、勺子、面粉筛、电子秤、围裙。

03 劳动过程 LAODONG GUOCHENG



1. 糯米在清水中浸泡 4 小时。



2. 面粉小火炒熟,过筛备用。



3. 糯米控水后蒸 15 分钟,用力将米粒碾碎。



4. 拌和成糯米饭团,将糯米饭团揪成 25 克左右的剂子。



5. 将馅料制成馅心。



6. 将小剂子捏皮后包入馅心。



7. 收口,揉成圆球状。



8. 用山楂糕丁点缀。

04 劳动提示 LAODONG TISHI



1. 蒸糯米开锅后蒸 15 分钟即可,向糯米中倒入开水搅拌成黏稠状,品尝的时候口感才好。
2. 制馅料需将果料斩碎出香味后再拌以白糖和糖桂花至黏稠成团才香甜可口。
3. 面粉加热时间不可过长,避免面粉变色焦糊,失去艾窝窝雪白的样子,影响色感。
4. 使用蒸锅加热前确保水量充足,防止烧干锅。规范操作,精力集中,防止烫伤、划伤。
5. 切忌不能用微波炉加热面粉,不可在明火旁使用面粉,避免粉尘爆炸。

05 劳动成果 LAODONG CHENGGUO



▼ 劳动成果评价表

序号	任务实施成果	评判标准	是/否
1	面点制作	色泽雪白,形如球状,质地黏软,口味香甜	
2	操作规范	过程中按工序操作,收拾台面,保持卫生	
3	劳动收获	独立完成艾窝窝的制作,体会到劳动的快乐	



▲ 艾窝窝成品



06

劳动反思 LAODONG FANSI

1. 在制作过程中有过怎样的思考或顾虑? 解决了什么实际问题?
2. 我对制作的艾窝窝感到: ☐ 很满意 ☐ 较满意 ☐ 一般 ☐ 不满意 ☐ 很不满意
3. 学到了什么劳动方法,是否可以应用于其他的劳动之中?

07

劳动辞典 LAODONG CIDIAN



艾窝窝:据《明宫史·火集》记载,明代已有了艾窝窝。《北京传统文化便览》中提到,艾窝窝为北京一种清真风味小吃。艾窝窝色雪白,球状,质黏软,味甜香,因明代为帝后所喜食,故名“御艾窝窝”,后传入民间,脱变为“艾窝窝”。

08 劳动文化 LAODONG WENHUA



黄桥烧饼是古老的特色传统小吃,属于江苏面点。得名于1940年10月著名的“黄桥决战”,当时有首广为流传的民歌:黄桥烧饼黄又黄哎,黄黄烧饼慰劳忙,哩!烧饼要用热火烤哎,军队要靠老百姓帮。同志们呀吃个饱,多打胜仗多缴枪!



▲ 黄桥烧饼

09

项目拓展 XIANGMU TUOZHAN



借鉴艾窝窝的加工方法,利用糯米类面团还可制作哪些南北面点?请查阅相关资料了解制作方法并尝试操作,做出精美、可口的美食与他人分享。



项目 3

简妆仪容仪表

实习面试即将来临,媛媛既激动又充满着无限憧憬。为了展现专业得体的职业形象,以最好的精神面貌迎接面试,她打算为自己化一个简妆。

01 劳动基础 LAODONG JICHU



化妆源于人类对美的追求,从考古遗址和洞穴壁画上都能发现人类妆饰美的痕迹,即以矿物或植物提取出的颜料在身上绘制出有规律的图案。

周朝起,化妆风格以粉白黛黑为主,被称作“素妆时代”。到了秦汉时期,女性更加注重容颜妆饰,以浓艳为美。魏晋南北朝时的化妆技巧渐趋成熟,呈现多样化的倾向,用色大胆。隋朝装扮较朴素,崇尚简约之美。唐朝国势强盛,经济繁荣,与外族交往甚盛,因此女性妆饰追求怪异新奇之风,表现富丽雍容的风格。宋朝女子装扮倾向淡雅幽柔,朴实自然。明清时期妇女大多薄施朱粉,轻淡雅致,与宋元颇为相似。

近代中国传统审美受到西方文化影响,展现了女性开放、时髦的生活方式。如今,化妆成为了社交礼仪的重要组成部分,满足了人们对于美不断追求的愿望。



▲ 唐代《簪花仕女图》(局部)

02

劳动场域 LAODONG CHANGYU



环境:干净整洁,采光良好(以柔和自然光线为宜),温度适中,通风换气良好,有化妆镜台、桌椅等基本设施。

材料:护肤品、粉底液、散粉、眉笔、眼影、眼线笔、睫毛膏、腮红、修容粉、口红等。

工具:修眉刀、化妆刷、粉扑、化妆海绵、睫毛夹等专用工具。

03 劳动过程 LAODONG GUOCHENG



1. 化妆前清洁面部和手部。



2. 保持面部滋润,保护皮肤。



3. 用修眉刀去除多余杂眉。



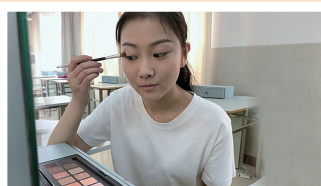
4. 使用粉底液,少量多次,均匀涂抹。



5. 用大号化妆刷蘸取少量散粉,均匀点压在面部。



6. 使用眉笔或眉粉,从眉头至眉尾轻轻描画。



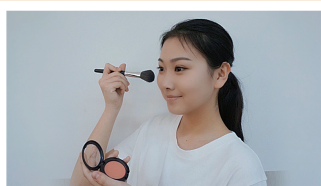
7. 面试常用棕色系眼影,按眼窝轮廓轻轻晕。



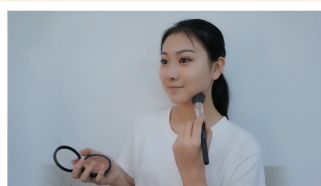
8. 沿睫毛根部,从眉头至眼尾画一条流畅曲线。



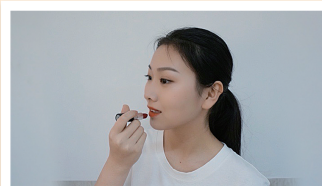
9. 将睫毛夹翘,自睫毛根部至尾端均匀刷涂睫毛膏。



10. 在颧骨最高点以打圈方式或向斜上方轻扫腮红。



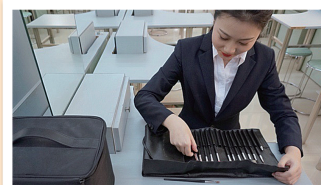
11. 沿下颌角边缘、鼻梁根部淡淡扫上修容粉。



12. 将口红均匀饱满地涂在唇部,保持唇部滋润。



13. 面试一般选择马尾辫或盘发。



14. 将化妆品和工具归位,摆放整齐,保持桌面清洁。



使用修眉刀时,怎样避免被划伤?

04 劳动提示 LAODONG TISHI



1. 化妆要以美化为原则,扬长避短,进行适度的矫正,展现个人特点。每个人的肤质、肤色、脸型和五官比例都不尽相同,因此不能盲目追随流行。

2. 化妆讲究协调性,既要与发型、服装、身份和场合相匹配,强调整体效果,又要注意妆容各部分之间的有机协调。

3. 化妆时要注意安全。使用修眉刀、睫毛夹等工具时,小心谨慎勿伤害皮肤。



▲ 不同脸型与眉型的搭配

▲ 不同肤色的口红色系参考

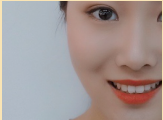
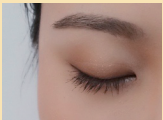
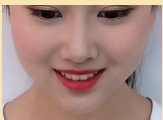
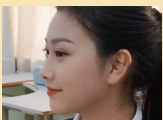
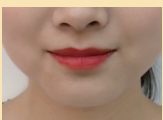
05

劳动成果 LAODONG CHENGGUO



▲ 化妆前后效果对比

▼ 劳动成果评价表

序号	任务实施成果	评判标准	是/否
1	底妆	 粉底均匀轻透,能够很好地修饰肤色,遮盖瑕疵	
2	眉毛	 左右眉对称,眉尾不低于眉头,呈现自然弧度	
3	眼妆	 眼影晕染自然,眼线自然流畅,睫毛清晰分明,双眼明亮有神	
4	腮红	 涂抹位置正确,颜色深浅适宜	
5	修容	 根据脸部轮廓特点稍做修饰,且保持妆面的干净	
6	唇妆	 唇形饱满,唇线明晰,颜色均匀	
7	整体妆效	 妆效自然大方,注意整体的协调搭配,不过于浓艳	



06

劳动反思 LAODONG FANSI

1. 我在化妆过程中有过怎样的问题或顾虑？我是如何解决这些问题的？
2. 我对化妆效果感到：☐ 很满意 ☐ 较满意 ☐ 一般 ☐ 不满意 ☐ 很不满意
3. 在实践过程中个人审美有何改变？

07

劳动辞典 LAODONG CIDIAN



三庭五眼：指的是人的脸长与脸宽的标准比例，化妆一般会参考此黄金比例。三庭：指脸的长度比例，从前额发际线至眉骨，从眉骨至鼻底，从鼻底至下颏，各占脸长的 $\frac{1}{3}$ 。五眼：指脸的宽度比例，以眼形长度为单位，从左侧发际至右侧发际，各占比例的 $\frac{1}{5}$ 。

08 劳动文化 LAODONG WENHUA



▲ 《胤禛美人图》(局部)



▲ 《王蜀宫妓图》(局部)



▲ 《汉宫春晓图》(局部)

柳叶细眉是中国古典美人的标志，如《胤禛美人图》中清淡自然的眉形，显得优雅温柔。

古代人物画还有一种“三白法”，指的是把额头、鼻梁、下颌用较厚的白粉染出，富有立体感，如唐寅的《王蜀宫妓图》。

古代仕女画“千人一面”，如仇英的《汉宫春晓图》中仕女的脸形和五官都具有一定的样式化，被视为一种美的典范。

09

项目拓展 XIANGMU TUOZHAN



良好的个人形象是现代社交礼仪的重要部分，不同的场合需要搭配适切的妆容。本周末，媛媛将要参加毕业汇演晚会，她将以怎样的妆容和服饰出场呢？请为她出谋划策，拿出一个切实可行的方案来。