

# 职校生之友

2012年

2月

总第276期

■ 我们实习中的点点滴滴

■ 咬定青山不放松，立根原在破岩中

■ 面包越硬，热量越低

■ 人造“天灾”——太空垃圾



邮发代号:32-216

ISSN 1671-783X



万方数据

定价:4.80元

# 中等职业教育

ZHONGDENG ZHIYE JIAOYU



## 目录 CONTENTS

### 理事单位 / 理事

(按音序排列)

包头财经学校  
北仑职高  
长兴县职业技术教育中心学校  
慈溪市周巷职业高级中学  
慈溪职业高级中学  
德清县新市职业高级中学  
德清县职业中专  
奉化市职业教育中心学校  
杭州市拱墅职业高级中学  
湖州市技师学院  
丽水市职业高级中学  
临安市中等职业技术学校  
宁波东钱湖旅游学校  
宁波经贸学校  
宁波市甬江职业高级中学  
宁波市职教中心学校  
宁海县高级职业技术学校  
平湖市职业中等专业学校  
普陀区职业技术教育中心  
衢州中等专业学校  
衢州市工程技术学校  
三门职业中专  
绍兴县职业教育中心学校  
绍兴护士学校  
嵊州市中等职业技术学校  
遂昌职业中专  
台州市路桥区职业教育中心  
天台县职业中等专业学校  
桐乡市职业教育中心学校  
桐乡市综合中专(桐乡市卫校)  
温州市职业中等专业学校  
武义县职业技术学校  
象山县职业高级中学  
义乌市城镇职业技术学校  
义乌市国际商贸学校  
义乌市上溪中学  
鄞州古林职业高级中学  
鄞州四明职业高级中学  
鄞州职教中心  
永康市职业技术学校  
余姚市职教中心学校  
余姚市职业技术学校  
浙江机电技工学校  
镇海职教中心  
诸暨市职教中心

张文光

林继洋

沈玉良

俞玉琪

张昊昱

贾建忠

茅水虎

莫国定

许先本

蔡建波

杨官校

王祥云

杨海如

蒋萌

王阳

张国方

王建科

贺陆军

顾银龙

张玉琴

朱云福

谢卫民

黄伟祥

沈丽华

丁伯江

龚林鸿

王仁田

朱欢乐

蔡新良

杨松标

陈剑锋

钱寿岳

赖国爱

吴云

楼洪昌

朱时彪

楼梦红

王志勇

卢鹏程

户康清

许孟烈

张益文

曹小其

庄开刚

### 花香满径

P1 冬日童话窗凌花 / 董丽娜

### 特别策划

P4 我们实习中的点点滴滴 / 李佳 陈艳

### 封面故事

P11 咬定青山不放松，立根原在破岩中

——记浙江省衢州中专毕业生郑华兵 / 张文龙



### 职校连线

P14 德国吉森州教育考察团访问浙江省温州市职业中专等

### 职场攻略

P15 职场需要智慧和勇气 / 兆云

P17 一言不慎丢机会 / 伍若毅

### 心灵解码

P18 “揪辫子”心理分析 / 盛素华

### 写真心情

P19 梦想之旅 / 廉燕燕

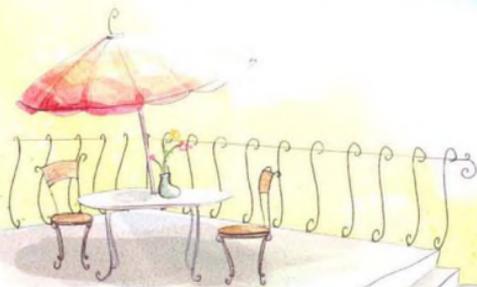
P21 选择了你 我不后悔 / 官雪梅

P22 过年是温暖的相聚 / 李剑红

P23 母亲的桂花鸭 / 黄艳梅

### 名人堂

P24 乔布斯：活着就是为了改变世界 / 李丽峰



## 万方数据



## 生活宝典

P28 面包越硬，热量越低等

## 妙文收购站

P29 找到你自己的赛道

P30 用牙齿走路

差距

P31 风险

改变自己更容易

P32 人生的十米之内我负责

P33 鲨鱼的弱点

P34 生命的暗示

## 非常可乐

P35 开心词典

P37 哎哟，妈妈！

## 走近科学

P38 人造“天灾”——太空垃圾/方 圆

## 好歌放送

P40 喜欢寂寞/Rick

## 职教通讯

P41 中职示范校建设重规模更应重内涵

## 文体大舞台

P42 阿雅举办二手农义卖等

## 休闲生活

P44 科技成就电影/谷之岚

P47 泡温泉 享美食/角子

## 明星全接触

封三 廖凡：“小人物”的厚积薄发/一一



万方数据

顾问：

黄光 李观政 薛喜民 龙德毅

余恢毅 周稽裘 金辉 刘向信

薛耀琼 黄新茂 鲍学军 徐辉

陈文辉 张力鸣

编委（以姓氏笔画为序）：

丁坚钢 王志泉 叶志林 刘晓明

杨官校 李丽 李敏文 吴钧

余雨生 宋小华 陈达 张朝阳

陈庆惠 陈秀庆 骆丹 顾朝渔

翁孝川 董建明 程江平 谢益荣

薛昭

社长：张伟建

主编：莫晓虹

副社长：潘莹

主笔：陈艳

文编：岑文华

装帧设计：徐彦婷

广告总监：祝东龙

行政主管：朱晓洁

出版/发行：《中等职业教育》杂志社

地址：杭州市天目山路40号1003室

邮编：310013

电话：(0571) 85170300-81013 81033

传真：(0571) 87242583

图文制作：万方图书有限公司

制版印刷：浙江新华数码印务有限公司

出版日期：2012年2月5日

主管：浙江出版联合集团

主办：浙江教育出版社

协办：浙江省成职教协会职教分会

出品人：汪忠

ISSN 1671—783X (国际标准刊号)

刊号：CN33—1286/G4 (国内统一刊号)

广告许可证号：3300004000030

国内发行：浙江省报刊发行局

订阅处：全国各邮电局

邮发代号：32—216

学生稿件投稿邮箱：ZDZYJYXS@126.com

教师论文投稿邮箱：ZDZYJY@126.com

定价：4.80元

本期责任编辑：陈艳 责任校对：陈

(因部分稿件及图片为读者推荐，原作者

地址不详。请作者本人及时与本编辑部

取得联系，以便发放稿酬。谢谢！)