

新时代大学生 劳动教育

主 审 方小斌
主 编 陈斌蓉 杨 晶 易今科



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

新时代大学生 劳动教育

湖南铁道职业技术学院劳动教育研究中心



项目八 寝室卫生

湖南铁道职业技术学院劳动教育研究中心



目录

CONTENTS

01 寝室卫生6S标准与清扫

02 寝室的美化

01



第一节 寝室卫生6S标准与清扫





寝室卫生6S标准与清扫



任务前准备

- 1. 准备清洁工具、收纳工具。



任务实施

- 1. 整理寝室。
- 2. 整顿寝室。
- 3. 清扫寝室。
- 4. 清洁寝室。
- 5. 保证寝室安全。
- 6. 养成良好素养。



任务评价

1. 整理好自己的寝室并拍照分享成果。
2. 谈谈如何进一步完善本寝室的6S整理。



能力拓展

- 1. 实施三个月的“6S”寝室整理后，谈谈自己的感受。

任务前准备

【知识储备】

一、什么是“6S”管理

“6S”即整理(SEIRI)、整顿(SEITON)、清扫(SEISO)、清洁(SEIKETSU)、素养(SHITSUKE)、安全(SEcurity)， “6S”和“5S”管理一样兴起于日本企业。因整理、整顿、清扫、清洁、素养、安全的日文罗马标注发音的英文单词都以"S"开头，所以简称“6S”管理。

- 1.整理(SEIRI)--将物品区分为有必要和没有必要的，现场除了要用的东西以外，一切都不放置，这样可以腾出空间，防止误用，塑造清爽的工作场所。
- 2.整顿(SEITON)--把要的东西依规定摆放整齐，明确数量，明确标示，其目的是使工作场所一目了然，节约寻找物品的时间，营造一个整整齐齐的工作环境。
- 3.清扫(SEISO)--将工作场所内看得见与看不见的地方清扫干净，保持工作场所干净、亮丽防止污染的发生。
- 4.清洁(SEIKETSU)--将整理、整顿、清扫进行到底，实施制度化，维持其成果，使环境经常保持在美观的状态。

- 5.素养(SHITSUKE)--每位成员养成文明礼貌习惯，按规定行事，养成良好的工作习惯，并遵守规则做事，培养积极主动的精神(也称习惯性)，营造团队精神。
- 6.安全(SEcurity)--建立起安全生产的环境，重视成员安全教育，每时每刻都有安全第一观念，防患于未然。

为了方便理解与记忆，“6S”管理可用以下简短语句概述：

整理：要与不要，一留一弃。

整顿：科学布局，取用快捷。

清扫：清除垃圾，美化环境。

清洁：洁净环境，贯彻到底。

素养：形成制度，养成习惯。

安全：加强防控，杜绝事故。

任务前准备

二、学生寝室6S管理标准

（一）整理

- 1.寝室内没有杂物，没有卫生死角，角落不堆放杂物；
- 2.阳台上沒有堆放塑料瓶和其它废弃物；
- 3.寝室内物品要根据季节、温度变化及时清理；
- 4.桌椅等物件用完后要及时归放原处；
- 5.床上除被褥、床单、枕头外，不放置其他物品，床下放置鞋子；
- 6.洗刷用品、暖水瓶要统一放在洗刷间，衣物和其他小物品放在衣柜内，较大的箱子统一放在规定位置。

（二）整顿

- 1.被子叠成方块，被口朝走廊45°角摆放，枕头放在床的另一头，床单平整；
- 2.蚊帐统一用夹子夹好，呈45°角；
- 3.床下鞋子按统一方向，成一线排开；
- 4.衣物放入指定的衣柜内，毛巾晾在指定位置；

- 5.牙杯、牙膏、牙刷按规范放置，统一摆放方向；
- 6.寝室内劳动工具要统一放置指定位置；
- 7.学生寝室桌子上书本放置要整齐；
- 8.室内电线、网线布置规范；
- 9.严禁在墙上挂衣服；
- 10.玻璃洁净、无灰尘、不乱贴乱挂。

（三）清扫

- 1.每天打扫寝室卫生**1-2**次，垃圾要及时清理，并做好寝室卫生的保洁；
- 2.生活用品及床铺要每天进行整理，鞋子要每天进行整理，寝室桌子上物品要每天至少进行整理**2**次；
- 3.天花板、墙角无蜘蛛网，风扇、灯管无灰尘；
- 4.门窗、纱窗、玻璃洁净，无灰尘；
- 5.床底要定时清扫，不能有浮尘；
- 6.厕所、洗漱间地面洁净，洗漱池、便池洁白，没有污垢。

（四）清洁

- 1.有寝室物品摆放的标准和检查、监督制度，并落实到位；

- 2.要有卫生打扫、检查、保持制度；
- 3.寝室卫生管理责任明确；
- 4.寝室空气良好；
- 5.寝室各种物品布置良好，美观大方，格调高雅。

（六）安全

- 1.男生不进女生寝室，女生不进男生寝室；
- 2.不留宿外人，也不在外面住宿或租房；
- 3.严禁使用热得快、电炉、电暖器、电热毯、电吹风等大功率电器；
- 4.严禁点蜡烛、抽烟、赌博、打麻将；
- 5.不得在寝室内生火、做饭、吃饭；
- 6.不允许私拉乱接电源；
- 7.电器充电时必须有人在场；
- 8.寝室内没有酒瓶，不得在寝室内喝酒行为；
- 9.不得坐在二楼以上的窗口或栏杆上；
- 10.严禁爬围墙、爬电缆线、爬护栏等进寝室行为；

- 11.不向窗外抛物；
- 12.窗台上不放置任何物品；
- 13.寝室内不存放贵重物品、现金；
- 14.严禁浏览不健康或反动网站、观看及传播淫秽报刊及音像制品；
- 15.严禁收藏任何危险物品或管制刀具、棍棒；
- 16.不在寝室养宠物；
- 17.较好的掌握防火、防盗知识；
- 18.休息时要关好门、窗；
- 19.离开寝室时要关好门、窗、水龙头，切断电源。

任务实施

第1步整理寝室

根据季节、温度变化及时清理寝室内物品。桌椅等物件用完后及时归原。

第2步：整顿寝室

将床上被子叠齐，统一方位放置；床下鞋子按统一方向，成一线排开。衣物放入指定的衣柜内，毛巾晾在指定位置，牙杯、牙膏、牙刷按规范放置。寝室内劳动工具统一放置；学生寝室桌子上书本摆放整齐。

第3步：清扫寝室

每天打扫寝室卫生，每周一次大扫除，并随时做好寝室卫生的保洁，保证地面干净，门、窗、桌椅无灰尘，无乱堆乱放，垃圾随时清理。

第4步：清洁寝室

制定寝室物品摆放的标准和检查、监督制度，并落实到位。制定卫生打扫、检查、保持的制度。寝室卫生管理责任明确，寝室空气良好。

任务实施

第5步：保证寝室安全

在寝室张贴安全检查制度，认真执行。

第6步：养成良好素养

按时起床、盥洗，整理寝室内务——挂帐、叠被，扫地。寝室各种物品布置摆放整齐有规律，寝室卫生干净，窗明几净，寝室形成幽雅、高尚的寝室文化，制度健全、职责明确。



图8-1-1 寝室6S整理

02



第二节 寝室的美化





寝室的美化



任务前准备

- 1. 笔、纸、小饰品、墙纸、布料、挂画等。



任务实施

- 1. 确定寝室风格。
- 2. 房间墙面美化。
- 3. 妆点寝室中的细节部分。
- 4. 窗户美化。



任务评价

- 1. 设计并装饰自己的寝室，拍照分享成果。



能力拓展

- 1. 请结合2020年6月18日《江西晨报》上发表的一篇名为《南昌高校“学霸寝室”养成记》的内容，谈谈如何创设你们自己的寝室文化。

任务前准备

【知识储备】

一、特色寝室建设标准

特色寝室宣扬的是一种文化，是一种相互影响、彼此照应、和谐共进的良好氛围，对大学生的文化修养、综合素质等各方面的提高有着很大的促进作用。

建设特色寝室，首先要考虑寝室大部分人的个性、喜好、价值观等，然后再以此为基础营造出别具一格的特色文化。如果寝室大多数人都喜欢学习，就可以考虑建设学习型寝室；如果寝室大多数人都喜欢运动，就可以考虑建设运动型寝室；如果寝室大多数人都对环保感兴趣，就可以考虑建设环保型寝室。以此类推，还可以建设书香型寝室、动漫型寝室、音乐型寝室、友爱型寝室等。

我们在建设特色寝室时，可参考以下标准：

- 1.全体寝室成员共同参与特色寝室建设，共同商议并确定特色建设方向。

- 2.按照主题特色布置寝室，呈现出的效果要符合指定特色，传递寝室文化，简洁、大方、美观且别具匠心、新颖独特、让人眼前一亮。
- 3.制订与寝室文化对应的“行为习惯养成计划”“寝室团建活动安排”等。



图8-2-1 优秀寝室之一

任务前准备

二、寝室美化的原则

1.简单、大方

寝室通常面积不大，没有必要摆放过多装饰品，否则会显得杂乱。

2.温馨、舒适

寝室是放松休憩的地方，在美化时，要考虑烘托一种温馨、舒适的氛围，让寝室充满家的温暖气息。

3.营造良好的学习氛围

寝室除了是放松休憩的地方，也是学习的场所，在美化时，要从色彩、风格上考虑这个因素，营造一个安静、适宜学习的空间。



图8-2-2 优秀寝室之二

任务前准备

三、特色寝室创意要点

1.彰显寝室文化

每个寝室都有不同的文化，在美化时要充分考虑自己的寝室文化，做出别出心裁的美化设计。

2.用材节约，变废为宝

低碳、绿色环保不仅是当下流行的概念，更应是大学生践行的生活方式。在美化寝室时充分利用易拉罐、雪糕棍、牛奶盒、饮料瓶、废纸箱等被忽略的生活垃圾和旧物，做成各种实用的生活用品，不仅创意十足，更能向周围的人传达一种绿色的生活态度。

3.彰显个性

寝室由多个小空间组成，每个小空间都是使用者的“家”。在美化时，每个人应在兼顾整体风格统一的基础上，充分考虑自己的使用需求和审美偏好，打造属于个人的“私密空间”，彰显个性。

任务实施

第1步：确定寝室风格

与同寝室同学讨论，确定寝室文化与风格。

第2步：房间墙面美化

墙面根据装饰主题，可贴相应主题的墙纸、挂一些绘画或图片等。

第3步：妆点寝室中的细节部分

可用一些小饰品或绿色植物装饰寝室。

第4步：窗户美化

窗户可根据装饰风格，选择同类风格的窗帘或贴一些窗花等。



《南昌高校“学霸寝室”养成记》

南昌高校“学霸寝室”养成记

来源: <http://www.jxcbw.cn/newsContent?newsid=364332>

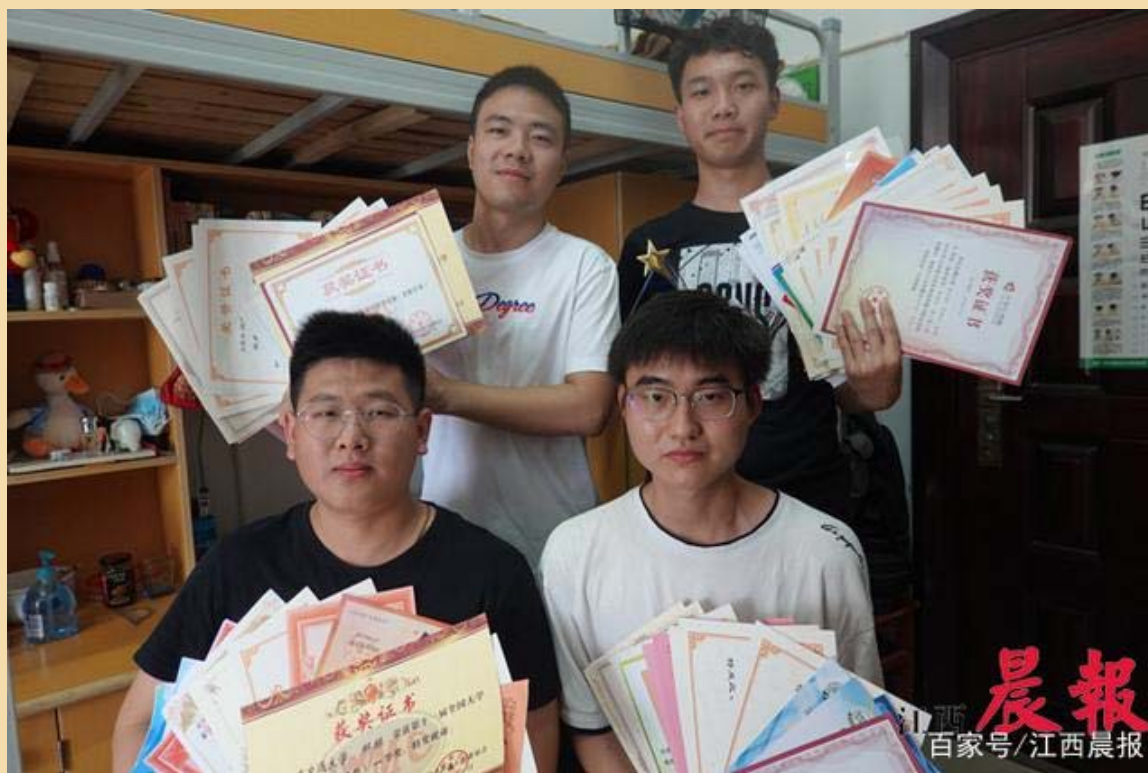


图8-2-3华东交通大学电气与自动化工程学院的“学霸四人组”。

“咱们寝室全员‘上岸’（考研成功）！”随着国内各大高校硕士研究生拟录取名单的集中出炉，印有不同校徽的4张录取通知书乘着夏风送到了校园里同一间寝室中。这间看似平平无奇的寝室被往来路过的同学们冠以“学霸寝室”之称。在校园里，有着神秘色彩的“学霸寝室”究竟有何不同？“学霸寝室”又是如何养成的？记者走访了我省3所高校的“学霸寝室”，为读者讲述“学霸”们“组团”走上深造之路的故事。



图8-2-4 南昌大学际銓书院232寝室的4个人经常一起自习。

能学会玩，学习与娱乐两者间张弛有度

“竞赛获奖、发表SCI论文、屡获校内奖学金、以全额奖学金实践访学……”对于本科生而言，上述学习履历堪称出色。写出这份履历的4个“学霸”是来自南昌大学际銓书院232寝室的易泽伟、傅应锴、彭帆、徐瑜，他们分别被保送至同济大学、大连理工大学、华南理工大学、重庆大学。

身为寝室长的易泽伟曾屡次获得校内奖学金，他在全英文封闭式实践研学中也取得了优异成绩。实战出真知的他也是“学霸寝室”中公认的“思考者”。“寝室长是个‘大哲学家’。”徐瑜告诉记者，大学四年间，四人常常因为讨论学习问题而互开“脑洞”、畅所欲言，每次大家陷入讨论僵局时，易泽伟都能点破深层次的答案。

当然这也并不意味着他们是众人刻板印象中的“书呆子”，寒暑假泡在实验室的他们，也会经常一起出去参加娱乐活动，每次更新的寝室聊天群头像总是最新的四人合照。“每次出去娱乐的时候，我们就会让‘活宝’徐瑜来讲段子。”彭帆告诉记者，张弛有度是他们调节学习节奏的方法。

互帮互助，四人“组团”学习实现全员保研

和所有新入学大学生一样，刚上大一时他们的夜晚总是“热闹非凡”的。“我们刚来的那会儿，四个人一起通宵玩电脑游戏是常事。”徐瑜向记者坦言道，大一时的他们并没有调整好学习态度，虽然给当时他们的期末考试埋下了一个“祸根”，但却为共同下定决心深造的他们吹响了预警哨。

大一下学期期末成绩出来的时候，才发觉自己的成绩处于班级的中游。”以优异成绩考入际奎书院综合实验班的他们产生了危机意识，易泽伟说道，“不仅如此，大二我参加实践研学活动的时候，发现自己在外语交流能力上存在着欠缺。”

于是四个男生一起去“泡”图书馆“充电”，一起去互考背单词词量，一起去琢磨高等数学难题.....

“专业课多的时候，有些顾不上的课程怕会挂科，寝室长就会给我们‘开小灶’补课。”在徐瑜看来，他们在学习和生活上总是互帮互助，小到起床上课，大到复习备考。也正因如此，不落下每门课程的四个人才能成功保研。

谢 谢 观 看