

SIXIANG DAODE XIUYANG
YU FALU JICHUKE
SHIJIAN JIAOXUE

主 编 吕 志 黄丽春

HUODONG ZHIDAO 思想道德修养与法律基础课

实践教学活动指导



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

SIXIANG DAODE XIUYANG YU FALU JICHUKE
SHIJIAN JIAOXUE HUODONG ZHIDAO
思想道德修养与法律基础课
实践教学活动指导

主 编：吕 志 黄丽春

副主编：钟光红 李雪如

编 委：欧罗城 栗 莉

王 喆 谢沫珠

（按姓氏拼音为序）



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

思想道德修养与法律基础课实践教学指导 / 吕志, 黄丽春主编. —广州:
暨南大学出版社, 2011.8
ISBN 978-7-81135-886-5

I. ①思… II. ①吕… ②黄… III. ①思想修养—高等学校—教学参考资料 ②法律—中国—高等学校—教学参考资料 IV. ① G641.6 ② D920.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第102891号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 友间文化

印 刷: 广州市怡升印刷有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 10

字 数: 187千

版 次: 2011年8月第1版

印 次: 2011年8月第1次

定 价: 19.80元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

“思想道德修养与法律基础”课程的教育教学，与有些单一的知识、技能性课程相比，有其不同的课程性质与特点。该课程不仅要系统给学生传授思想道德与法律的理论及知识，更要引导学生理解、认同、接受这些理论，形成自己的思想观点与理想信念，并在实践中能够正确运用所学理论、原则，遵循行为准则，进行道德选择和法规价值判断。也就是，这门课不仅要学习、掌握理论与知识，也要塑造和改造思想，还要规范和指导行为，从而达到全面提高学生思想道德素质与法律素养的目标。因而这门课必须坚持教育依托教学和教学孕育教育的统一。

基于课程的这一特点，在“思想道德修养与法律基础”课程的教育教学过程中，需要重视学生的是非判断与价值引导。在多年的教育教学探索中，广东药学院的政治理论课教师通过实践教学途径，运用参与、互动教学方法，引导学生积极主动投入教学过程中，充分发挥学生学习的主体性，彰显思想政治教育的实践作用，实现学生与社会、教师以及学生之间的多向互动与交流，以求达到理论和实际相结合，增强课程教育教学的针对性与实效性的目的。

经过多年教育教学实践的探索，广东药学院的政治理论课教师在完成《面向社会，实践育人——高校思想政治理论课实践教学探索》专著的基础上，近来又将其姐妹篇《思想道德修养与法律基础课实践教学指导》一书付梓出版。这是一本对“思想道德修养与法律基础”课程的实践教学进行系统规划和分类指导的教学用书，它的出版对于高校“思想道德修养与法律基础”课实践教学的深入研究和开展，有着重要的理论价值和实践意义。

《思想道德修养与法律基础课实践教学指导》一书的出版，凝聚着广东药学院“思想道德修养与法律基础”课教学团队的集体智慧和辛勤劳动，是多年来持续不断进行“思想道德修养与法律基础”课程教育教学研究和改革的成果，也是该校大学生参与思想政治理论课教育教学活动效果的结晶。

广东药学院的“思想道德修养与法律基础”课是广东省教育厅思想政治理论课优质建设课程之一，也是广东药学院的精品课程。近年来在课程负责人吕志教授与教研室主任黄丽春副教授的主持和带领下，该课程建设在各个方面扎实推进，激发了创新思路，形成了宝贵经验，锻炼了富有活力、创造力和凝聚力的教学团队，取得了令人可喜的成绩，受到了同行们的赞誉。其课程建设的特点与成效主要体现在以下方面：

第一，积极进行教学研究和教学改革，探索课内实践教学、课外实践教学和社会实践教学相结合的形式，注重教育教学的多向互动，充分发挥学生学习的主体性，使课内实践教学做到了真正的“动起来”和“活起来”，增强了课程教育教学

的感染力，提高了教学的实效性，使课程成为大学生真心喜爱，终身受益的课程。

第二，坚持理论和实践相结合的原则，丰富课堂教学内容，改革教学方法，活跃课堂气氛，形成了具有激励性、启发性、参与性的教育教学特色。据调查了解，“思想道德修养与法律基础”课已成为广东药学院学生最受欢迎的课程之一，在广东高校同类课程建设中具有示范性。

第三，课程教育教学积累了丰富的教学案例，收集了很多的教学素材。任课教师根据课程章节的难点和重点，结合相对应的实践教学活动，建立实用便捷的课程网站，为教育教学互动提供了良好的现实与网络平台。《思想道德修养与法律基础课实践教学活动指导》一书，主要探索了如何在教育教学实践中启发学生认知判断，强化学生生活体验，指导学生养成良好习惯，以达到增强实效的目的。

第四，《思想道德修养与法律基础课实践教学活动指导》一书，体现了教学团队的优化组合与活力，是一支“让党放心，让学生满意”的教师队伍。课程负责人吕志教授被评为全国优秀教师、全国高校思想政治理论课优秀教师，黄丽春副教授是广东药学院职业道德标兵，一支由中青年教师组成的高学历、高素质的教学团队已初步形成。近年来，他们主持省、部、厅、校级各类科研课题20余项，发表论文40余篇，先后获得教育部、广东省和广东药学院等各类教学成果奖多项，产生了积极广泛的社会影响。

《思想道德修养与法律基础课实践教学活动指导》一书的出版倾注了课程教学团队的心血，是长期进行教学改革和实践探索的结晶，体现了教师们改革的勇气和奉献的精神。应当看到，随着形势的发展和我国改革开放、社会主义现代化建设的快速推进，思想政治理论课教育教学不断面临着新情况、新问题需要解决，我真诚地期待同行们，在已经取得教育教学可喜成果的基础上，将“思想道德修养与法律基础”课实践教学的改革进一步向前推进，为全国高校“思想道德修养与法律基础”课的实践教学活动的深入探索和可持续发展作出更大的贡献。

全国高校思想政治教育研究会副会长
广东省高校思想政治教育研究会会长
中山大学博士生导师、教授

郑永廷

2011年7月3日

目 录

序 言.....	1
绪 论 珍惜大学生生活 开拓新的境界	
——大学生生活适应行为训练	1
一、主题探讨	2
二、活动主题及训练过程	3
三、我写我做	15
第一章 追求远大理想 坚定崇高信念	
——生涯规划行为训练	17
一、主题探讨	18
二、活动主题及训练过程	19
三、我写我做	43
第二章 继承爱国传统 弘扬民族精神	
——责任感强化行为训练	45
一、主题探讨	46
二、活动主题及训练过程	47
三、我写我做	51
第三章 领悟人生真谛 创造人生价值	
——价值观澄清行为训练	53
一、主题探讨	54
二、活动主题及训练过程	55
三、我写我做	62
第四章 加强道德修养 锤炼道德品质	
——道德选择行为训练	65
一、主题探讨	66
二、活动主题及训练过程	67
三、我写我做	75
第五章 遵守社会公德 维护公共秩序	
——社会公德行为训练	77
一、主题探讨	78
二、活动主题及训练过程	79

目 录

三、我写我做	86
第六章 培养职业精神 树立家庭美德（上）	
——敬业行为训练	87
一、主题探讨	88
二、活动主题及训练过程	89
三、我写我做	94
第七章 培养职业精神 树立家庭美德（下）	
——恋爱婚姻道德行为训练	95
一、主题探讨	96
二、活动主题及训练过程	96
三、我写我做	98
第八章 增强法律意识 弘扬法律精神	
——法律意识培育训练	99
一、主题探讨	100
二、活动主题及训练过程	101
三、我写我做	111
第九章 了解法律制度 自觉遵守法律	
——法律规范行为训练	113
一、主题探讨	114
二、活动主题及训练过程	114
三、我写我做	127
第十章 大学生廉洁修身教育	
——廉洁修身行为训练	129
一、主题探讨	130
二、活动主题及训练过程	131
三、我写我做	136
第十一章 大学生创新与创业教育	
——创新思维行为训练	137
一、主题探讨	138
二、活动主题及训练过程	139
三、我写我做	146
参考文献	148
后 记	150

绪 论

珍惜大学生活 开拓新的境界

——大学生活适应行为训练

人生像攀登一座山，而找山寻路，却是一种学习的过程，我们应当在这过程中，学习笃定、冷静，学习如何从慌乱中找到生机。

——席慕容

正确的道路是这样：吸取你的前辈所做的一切，然后再往前走。

——列夫·托尔斯泰

真正的友谊是一种缓慢生长的植物，必须经历并顶得住逆境的冲击，才值得友谊这个称号。

——华盛顿

人类本性最深的需要是渴望得到别人的欣赏。

——威廉·詹姆斯

一、主题探讨

【实践活动设计思路】

进入大学学习，是人生道路的新起点。面对大学生生活的新特点、学习环境的新变化以及人际关系的新要求，如何顺应学生成长成才规律，顺利进行角色转换，是每一个大学生面临的新问题。为此，大学生进入大学面临的首要问题就是要尽快适应大学生活，顺利地实现从中学生到大学生的角色转变。其中，生活自理、生活环境适应、学习方法的调整、新的大学生活目标的确定、学业生涯的规划等是不容回避的问题。

本章实践教学围绕“我的大学生活适应与规划”展开，设计了以“大学学习适应行为训练”“人际交往适应行为训练”为主题的训练方案，旨在从认识大学生生活的特点、提高独立生活的能力、树立新的学习理念、提高人际交往能力、健全心理与人格等方面帮助大学新生尽快适应大学生活；并从认识当代大学生的历史使命、明确当代大学生的成才目标、塑造当代大学生的崭新形象等方面启发大学生做好自己的大学规划，开拓人生新境界。

【知识链接】

★何谓“适应”

适应是一个人通过不断调整自身，使其个人需要能够在环境中得到满足的过程。适应也是自我与环境和谐统一的一种良好的生存状态。从总体上说，人与环境的适应通过两种途径来实现：一种是人自身作出改变，另一种是环境改变。大多数的时候，人与环境的适应，要求人自身作出调节，适应既定的环境。

★什么是良好适应

就主体来说，个体的需求已获得满足，紧张情绪也已消除，其需求—行动—目标的过程是顺利的；就社会来说，个体需求的满足方法是社会所认可的。适应只有良与不良之分，没有能与不能之别。

★人生就是一个不断适应的过程

适应就是平衡，适应就是发展，适应就是成长，大学新生适应问题是一个正常的人生课题，一般的新生适应包括生活环境适应、学习环境适应、人际环境适应与心理适应等四个方面。

★何谓“人际关系”

想知道什么叫人际关系，首先要了解什么是人际交往。人际交往是指人与人之间交流思想、沟通感情、传递信息的互动过程。而人际关系是指在交往基础上形成

的一种心理关系，表现为亲近、疏远、友好、敌对等人与人之间心理上的距离，反映着人们寻求爱与归宿等需要满足程度的心理状态。

★人际关系对于大学生成才的重要意义

每个人的成长都离不开与人交往，良好的人际关系可以促进大学生的身心健康，提高大学生学习的积极性，有助于大学生的信息沟通。同时，良好的人际关系可以促进大学生正确认识自我，有助于完善大学生的个性。

★待人处世的三大基本原则

待人处世的第一大原则就是不要批评、责怪或抱怨他人。与人相处的最大秘密就是真诚地赞赏他人，这是待人处世的第二大原则。天底下只有一个方法可以影响他人，就是提出他们的需要，并且让他们知道怎样去获得。因此待人处世的第三大原则就是激发他人的急切需求。

★使人喜欢你的六种途径

对他人真正充满兴趣，做到这一点你就处处受人欢迎；给人良好第一印象的简单办法就是保持微笑；记住他人的姓名，这对他来说是任何语言中最甜蜜、最重要的声音；成为一位良好交谈者的简单办法就是做一个善听之人，鼓励别人谈论他们自己；与人沟通的诀窍就是讨论别人感兴趣的话题；让他人感到重要，而且真诚而为，能让人即刻喜欢你。

二、活动主题及训练过程

活动主题（一） 迈开大学第一步

1. 活动目的

（1）通过建立团队，使学生在团队活动中学会竞争与合作，树立团队意识，增强责任感。

（2）通过活动，使学生主动去认识他人，展示自我，迈出大学生活的第一步。

2. 活动内容

（1）活动名称：建立团队

规则：按学号顺序，每班建立 5 个团队，每个团队在 12 人左右，设大队长一名。每个团队以后上课都要坐在一起，方便交流与合作。

交流：选派一名团队成员汇报你们团队暂定的队名和口号。

你们团队的队名是_____

你们团队的口号是_____

你认为队名和口号对团队有何帮助呢？

你们团队的特色是_____

思考：你认为团队建设成功的秘诀是什么？

（2）活动名称：微笑握手

准备：播放背景音乐《我和你》。

规则：请每位同学尽可能地和陌生同学握手，要求目光注视他人，面带微笑，道一声“您好”。主动认识3位陌生同学，话题可以围绕对方的姓名、家乡、兴趣展开。

交流：你认识的新朋友。

姓名_____家乡_____兴趣爱好_____

姓名_____家乡_____兴趣爱好_____

姓名_____家乡_____兴趣爱好_____



思考：①你是如何认识这些同学的？

②分析一些同学认识陌生同学的办法及不足的原因，思考应如何改进？

③与陌生人交往如何取得较好效果？

④如何寻找共同话题？

⑤你有何新发现？

（3）活动名称：当我刚入大学时

操作：根据全班人数，每8人一个小组，分成若干小组。请组员谈谈刚上大学后的不适应情绪，然后全班分享。同时运用“脑力激荡”讨论法，找出尽快适应大学生活的途径与方法。

交流：请各小组选派一名代表，向全体同学报告小组讨论的意见。然后根据各小组的讨论结果，看哪个小组办法最多，评选优胜组。

思考：①小组中其他同学与你有共同的不适应情绪吗？

②通过讨论你找到了最适合自己的适应方法或途径吗？

3. 与你分享

★心理适应性自测

为了帮助你了解心理适应能力，我们选用了陈会昌编制的心理适应性测量表，它包括20道题，每道题后有5种选择的答案。具体做法：在阅读每道题后，从答案中选择符合你实际情况的一个答案。

（1）把每次考试的试卷拿到一个安安静静、无人监考的房间去做，我的成绩一定会好一些。

（很对 对 无所谓 不对 很不对）

（2）夜间走路，我能比别人看得更清楚。

（是 好像是 不知道 好像不是 不是）

- (3) 每次离开家到一个新地方去，我总爱闹点毛病，如失眠、拉肚子、皮肤过敏等。
(完全对 有些对 不知道 不太对 不对)
- (4) 我在正式运动会上取得的成绩比体育课或平时练习成绩好些。
(是 似乎是 吃不准 似乎不是 正相反)
- (5) 我每次明明把课文背得滚瓜烂熟了，可在课堂上背的时候，却总要出点差错。
(经常如此 有时如此 吃不准 很少这样 没有这种情况)
- (6) 到我发言时，我似乎比别人更镇定，发言也显得很自然。
(对 有些对 不知道 不太对 正相反)
- (7) 我冬天比别人更怕冷，夏天比别人更怕热。
(是 好像是 不知道 好像不是 不是)
- (8) 在嘈杂、混乱的环境里，我仍能集中精力地去学习、工作，效率并不会大幅度降低。
(对 略对 吃不准 有些不对 不对)
- (9) 每次体检时，医生都说我“心跳过速”，其实平时我脉搏很正常。
(是 有时是 时有时无 很少 根本没有)
- (10) 如果需要的话，我可以熬一个通宵，精力充沛地学习或工作。
(完全同意 有些同意 无所谓 不太同意 不同意)
- (11) 当父母或兄弟姐妹的朋友来家做客时，我尽量回避他们。
(是 有时是 时有时无 很少 根本没有)
- (12) 出门在外，虽然吃饭、睡觉、环境等变化很大，可是我很快就能习惯了。
(是 有时是 是与否之间 很少是 完全不是)
- (13) 参加各种比赛时，赛场上越热烈，群众越加油，我的成绩反而越上不去。
(是 有时是 是与否之间 很少是 完全不是)
- (14) 上课回答问题或开会发言时，我能镇定自若地把事先想好的一切都说出来。
(对 略对 对与不对之间 略不对 不对)
- (15) 我觉得一个人做事比大家一起干效率高些，所以我愿意一个人做事。
(是 好像是 是与否之间 好像不是 不是)
- (16) 为了求得和睦相处，我常常放弃自己的意见，附和大家。
(是 有时是 是与否之间 很少是 不是)
- (17) 当着众人或陌生人的面，我感到窘迫。
(是 有时是 是与否之间 很少是 不是)
- (18) 无论情况多么紧迫，我都能注意到该注意的细节，不丢三落四。

(对 略对 对与不对之间 略不对 不对)

(19) 和别人争吵起来时,我常常哑口无言,事后才想起该怎样反驳对方,可是已经晚了。

(是 有时是 是与否之间 很少是 不是)

(20) 我每次参加正式考核或考试的成绩,往往比平时好些。

(是 有时是 是与否之间 很少是 不是)

记分方法:凡单号题(1, 3, 5, …),从第一到第五种答案依次记1, 2, 3, 4, 5分;凡双号题(2, 4, 6, …),从第一到第五种答案依次记5, 4, 3, 2, 1分。

得分之和与心理适应能力的关系:81~100分,适应能力很强;61~80分,适应能力强;41~60分,适应能力一般;21~40分,适应能力较差;0~20分,适应能力很弱。

4. 心灵感悟

写下你的体会吧! _____



活动主题(二) 走进大学新生活

1. 活动目的

- (1) 尽快认识大学新环境,建立班级团体意识。
- (2) 了解大学的学习与生活,初步规划大学生活,确立新的人生目标。

2. 活动内容

- (1) 活动名称:进大学“五个最”

准备:纸、笔。

操作:教师指导学生完成进入大学后“五个最”的练习表。

进入大学后

我最满意的是_____

我最高兴的是_____

我最关心的是_____

我最担心的是_____

我最想做的是_____

交流：请同学们将自己所写的“五个最”互相一一分享，可以发现哪些感受是共同的，哪些同学有不同的感受，自己从同学们的分享中又有什么新的体会。

思考：①自己对大学生活的感受是积极的还是消极的？

②自己对大学生活的未来有什么新的规划？

（2）活动名称：大学生活拼图

操作：教师先介绍大学生活拼图，帮助大学生了解大学生活所要规划的项目，请同学们将自己的规划逐一填进表格中。

大学生活拼图

课程学习	专业发展	人际关系
个人情感	身心健康	休闲生活
自我成长	社团工作	兼职工作

交流：请同学将自己所填的大学生活拼图与其他同学交流，看看自己的拼图与别人的拼图有什么不一样，别人的拼图是否有可借鉴的地方。

思考：①自己对大学生活的规划是否合理？是否有可操作性？

②自己该如何实现这些规划？

③自己有哪些缺点或不足可能阻碍大学生生活规划的实现？

（3）活动名称：我的“五把金钥匙”

操作：教师讲解活动内容，请同学们思考并写出在认识大学、适应大学生活的过程中，自己有哪些优势和特长，找到适应大学生活的五把金钥匙。

交流：同学们把自己写的五把金钥匙与全班同学交流分享，认识并了解别人有哪些金钥匙。

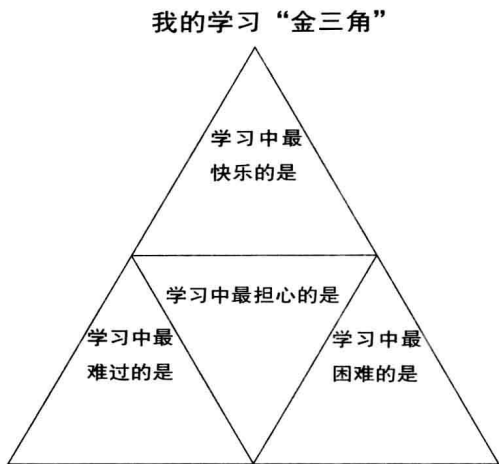
思考：①找到适应大学生活的金钥匙后是否对自己更有信心了？

②别人的金钥匙怎样才能成为自己的金钥匙？

③是否还有没找到的金钥匙？

(4) 活动名称：我的学习“金三角”

操作：教师讲解活动内容，并请同学们填写自己的学习“金三角”。



交流：将自己的学习“金三角”与其他同学交流，发现同学们在学习中有哪些共同的困难，从与他人的交流中学会如何解决学习中的问题。

思考：①大学的学习生活与中学有什么不同？

②大学的学习方式是什么？

③自身有哪些缺点导致不适应大学的学习模式？

3. 与你分享

★列出你一生的志愿

英国有一位名叫约翰·戈达德的人，在15岁的时候，把一生想干的事情列成一张表，题名为《一生的志愿》。打开志愿表，我们可以看到这些内容：到尼罗河、亚马逊河和刚果探险，登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦特荷思山，驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马，探访马可·波罗和亚历山大一世走过的道路，主演一部《人猿泰山》那样的电影……一共127个志愿，他为每一个目标都编了号。

经过几十年的努力奋斗，他已经实现了其中的106个志愿！因此，他被当选为英国皇家地理学会的会员、纽约探险家俱乐部的成员。可以想象得出，在他有生之年，127个志愿全部都有实现的可能。

每个人对自己的未来都会有这样那样的志愿，将来做一个什么样的人？准备干哪些大事情？希望实现哪些心中的理想？光有这些志愿还不够，还要把它们写在纸上，以便于在行动上努力实现。

在志愿表中，不仅要把志愿列出来，而且要把实现志愿的方法、步骤写出来，定出一个时间表，防止志愿表被束之高阁，志愿落空。

4. 心灵感悟

写下你的体会吧！



活动主题（三） 赞美、感恩与倾听

1. 活动目的

- （1）学习发现别人的优点并欣赏之，促进相互肯定与接纳。
- （2）学会倾听、尊重与接纳他人，提高人际交往能力。

2. 活动内容

（1）活动名称：赞美和感恩

准备：纸、笔。

操作：请每位同学完成下列句子。

- ①我喜欢自己是因为自己已具备的人品是_____
- ②我称赞自己上大学以来完成的最得意的一件事是_____
- ③我欣赏上大学以来的××老师是因为_____
- ④我感谢你(同班同学)的一件事是因为_____
- ⑤我欣赏你是因为_____

交流：依次请3位同学上台，交流以上句子的内容，并分享自己的感受和体会。

思考：如何做一个懂得鼓励自己和欣赏别人的人？

（2）活动名称：“优点轰炸”

准备：用纸折成一个高帽子。

操作：每个团队围圈坐，请一位成员坐在团队中央，其他人轮流说出他的优点及值得欣赏之处（如性格、相貌、处事等）。被称赞的成员说出哪些优点是自己以前察觉到的，哪些是自己不知道的。每位成员到团队中央戴一次高帽。规则是必须说优点，态度要真诚，努力去发现他人的长处，不能毫无根据地吹捧，这样反而会

伤害别人。

交流：请一位同学上台分享被人称赞时的感受，并请另外一位同学分享称赞别人时的感受及倾听在对话中的作用。

思考：①怎样发现他人的长处？

②如何做一个乐于欣赏他人的人？

③怎样做到认真地倾听？

3. 与你分享

★ 批评的智慧

人皆有过，被批评或批评别人在所难免。但若方法不当，既达不到目的，又伤害彼此的关系。批评的智慧体现在以下方面：

（1）从称赞和诚恳入手。先诚恳地称赞别人的长处，再指出不是，这比一针见血的批评更有效。

（2）间接地提醒别人的错误。用间接的方式提醒会使人因觉得有面子而乐于接受意见，比直截了当好。

（3）先谈自己的错误。当与别人发生误会而双方都有责任时，最好先说自己的错误，然后再指出别人的错误。

（4）提问而不是下命令。态度要诚恳，比如可以这样说：“你觉得这样做行吗？”

（5）勇于接受批评。当别人善意批评我们时，要勇于接受，这样才能使自己进步。

★ 倾听——做你心灵的耳朵

（1）谈话不仅仅是听听而已，还要借助各种技巧，真正听出他人所讲的事实、所体验的情感、所持有的态度。不过，倾听的习惯和态度比倾听的技巧和技术更重要。因为在现实生活中，许多人习惯于说而不习惯于听。



（2）在倾听时，经常使用“什么”“怎样”“为什么”等词语发问，让其对有关问题、事件作出较为详尽的反应，这就是开放性提问，这样的提问

