



普通高职高专教育“十三五”精品规划教材

思想政治 理论课实践教学指导

董 杨 代渝渝 主编



科学出版社

普通高职高专教育“十三五”精品规划教材

思想政治理论课实践教学指导

主 编 董 杨 代渝渝

副主编 张绍昇 刘浩天 付乐平 赵小洁

社 会 山 东 社

内 容 简 介

本书按照《高等学校思想政治理论课建设标准》规定的学分、学时、内容等设置实践教学大纲,以项目化教学方式指导学生进行实践教学环节,同时设计精炼、简约、实效性强的实践教学内容,避免大而空。具体而言,本书具有三个突出特点:同步性、生活性和可操作性。同步性是指本书为《思想道德修养与法律基础》和《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》的辅助教材,在教学目标、教材内容、实践环节上围绕着该教材展开,与课堂理论教学有机结合。生活性是指本书着眼于“贴近实际、贴近校园、贴近学生”的宗旨,在实践教学内容上主要以校园文化、学生社团、课外活动等为主,具有实际意义和指导价值。可操作性是指本书以“思想政治教学数字化网络平台”为依托,使得实践教学操作方便灵活、管理科学轻松,充分体现了“互联网+教学”。

本书适合作为高等学校学生思想政治理论课实践教学指导教材,也可以为广大的思想政治理论课教师提供实践教学参考。

图书在版编目(CIP)数据

思想政治理论课实践教学指导 / 董杨, 代渝渝主编. —北京: 科学出版社, 2017.8

普通高职高专教育“十三五”精品规划教材

ISBN 978-7-03-054000-3

I. ①思… II. ①董… ②代… III. ①思想政治教育-高等职业教育-教学参考资料 IV. ①G711

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 218447 号

责任编辑: 胡云志 南一荻 / 责任校对: 王萌萌

责任印制: 徐晓晨 / 封面设计: 华路天然工作室

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京九州迅驰传媒文化有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017 年 8 月第 一 版 开本: 720×1000 B5

2017 年 9 月第二次印刷 印张: 6 1/4

字数: 130 000

定价: 25.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)



前言

本书根据 2005 年《〈中共中央宣传部 教育部关于进一步加强和改进高等学校思想政治理论课的意见〉实施方案》文件要求编写，是我国高校本专科学生必修的“毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论”课程的补充教材，突破单一的思想政治课纯理论教学，创新实践教学模式，帮助学生在实践中提升认识，提高思想政治教育的有效性。

本书系教育部优秀马克思主义建设团队项目(编号 16JDSZK085)阶段性成果，由董杨和代渝渝担任主编，张绍异、刘浩天、付乐平和赵小洁担任副主编，李万钧、康瑜、张林敏、牟文余等教师参与了编写。全书共分为两部分：第一部分“《思想道德修养与法律基础》实践教学内容”，包括四个项目，分别是大学新成长、经典新吟诵、秀精彩人生、法眼看世界；第二部分“《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》实践教学内容”，包括五个项目，分别是经典诵读、红色影院、时事观察、“睛”彩世界、走访调查。

本书编写时间紧迫，作者水平有限，经验不足，希望读者与多方人士给予批评和指正。

编者

2017 年 6 月 26 日



目 录

前言

第一部分 《思想道德修养与法律基础》实践教学内容

实践项目一：大学新成长	3
一、制定“个人成长规划”	3
二、算一笔“感恩账”	5
三、人生算术题：我还可以陪伴父母多久	9
实践项目二：经典新吟诵	12
一、读红色经典 树理想信念	12
二、唱爱国歌曲 扬民族精神	15
三、品鉴优秀文化	17
实践项目三：秀精彩人生	23
一、嗨·购	23
二、体验生命之旅	24
三、校园随手拍	30
实践项目四：法眼看世界	33
一、观看《人欲祸水》视频	33
二、观看《天平上的人权》视频	34

第二部分 《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》 实践教学内容

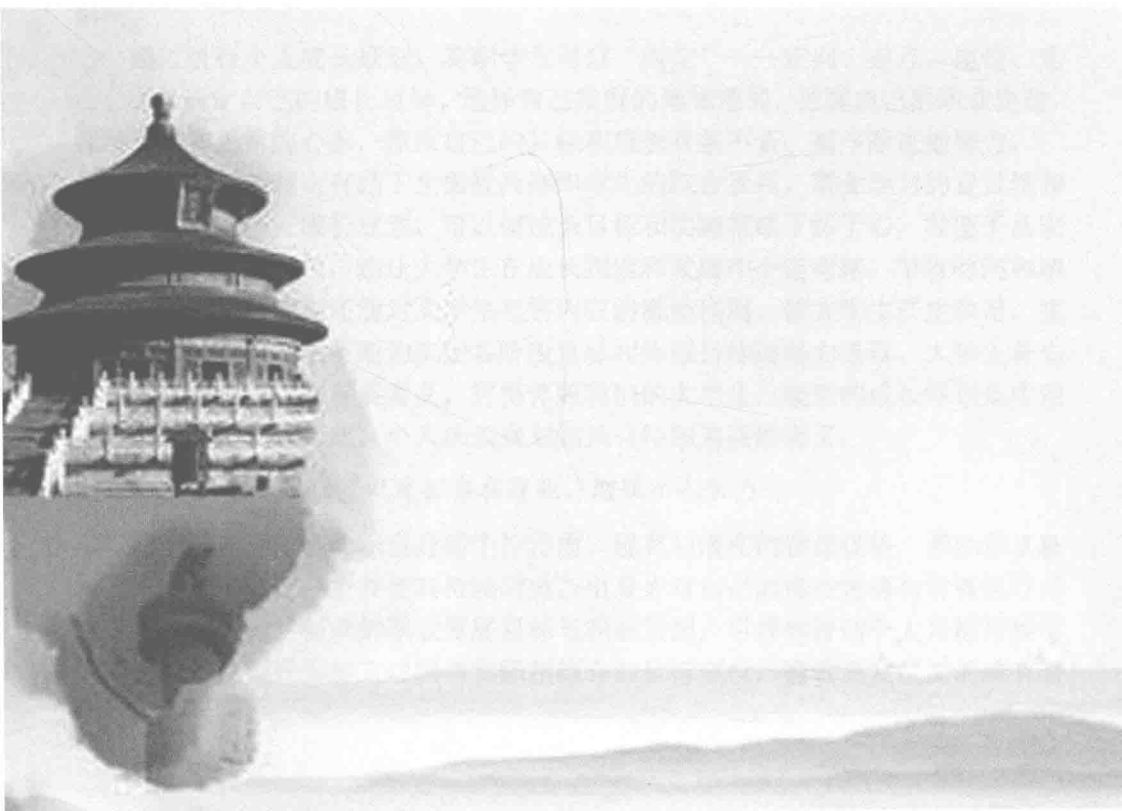
实践项目五：经典诵读	39
一、经典诵读之《共产党宣言》	39



二、经典诵读之《中国的红色政权为什么能够存在》	41
三、经典诵读之《论十大关系》	43
实践项目六：红色影院	45
一、观影《建党伟业》	45
二、观影《我的长征》	49
三、观影《铁人》	52
实践项目七：时事观察	56
一、手机新闻报	56
二、环球时事点评	60
三、学生看“两会”手抄报	64
实践项目八：“睛”彩世界	67
一、从家乡的变化谈发展	67
二、走近重庆	70
实践项目九：走访调查	73
一、走访学长学姐	73
二、社会调查	76
附录	81
附录 1 个人成长规划书	81
附录 2 小组活动手册	84
附录 3 《论十大关系》读书笔记	86
附录 4 社会实践安全防范和权益维护	89
后记	91

第一部分

《思想道德修养与法律基础》实践教学内容



实践项目一：大学新成长

一、制定“个人成长规划”

（一）目标要求

对大学生而言，大学生成长规划就是在自我认知的基础上，根据自己的专业特长、知识结构，结合社会环境与市场环境，对将来要达到的职业目标所做的方向性方案。成长规划主要依托职业活动来实现，所以成长规划很大程度上是由职业生涯规划体现出来的。

大学生的个体能力迅速提高，性格与兴趣趋于稳定，逐步形成了对未来成长规划的预期；高职学生在大学第三年就将踏入社会，正式开始自己的职业生活。在大学期间他们往往需要就自己未来的成长发展做出关键性决策。因此，大学期间是制定成长规划的黄金阶段，对大学生个人的未来走向和发展具有十分深远的影响。

通过进行个人成长规划，高职学生可以“四定”——定向、定点、定位、定心，尽早确定自己的成长目标，选择自己发展的地域范围，把握自己的职业定位，保持平稳和正常的心态，按照自己的目标和理想有条不紊、循序渐进地努力。

成长规划的制定有助于全面提高高职学生的综合素质，避免学习的盲目性和被动性；制定个人成长规划，可以使成长目标和实施策略了然于心，并便于从宏观上予以调整和掌控，能让大学生在成长探索和发展中少走弯路，节省时间和精力；同时，成长规划还能对大学生起到内在的激励作用，使大学生产生学习、实践的动力，激发自己不断为实现各阶段目标和终极目标而努力进取。大学生首先要认识到成长规划的重要意义，它将伴随我们的大半生，成功的成长规划是实现人生价值的基础。因此，个人成长规划具有特别重要的意义。

1. 个人成长规划可以发掘自我潜能，增强个人实力

它能引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析；使你树立明确的职业发展目标与职业理想；引导你评估个人目标与现实之间的差距；引导你树立前瞻与实际相结合的目标定位，搜索或发现新的或有潜



力的职业机会；使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强你的职业竞争力，实现你的职业目标与理想。

2. 成长规划可以增强发展的目的性与计划性，增加成功的机会

古语讲，“凡事预则立，不预则废”。个人成长规划要有计划、有目的。好的计划是成功的开始。

3. 成长规划可以提升应对竞争的能力

当今社会处在变革的时代，到处充满着激烈的竞争。“物竞天择，适者生存。”要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并立于不败之地，就必须做好自己的成长规划。这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。然而，不少应届大学毕业生对自己的未来没有方向，毕业时拿着简历与求职书到处乱跑，总想能撞到好运气，找到好工作。结果浪费了大量的时间、精力与资金，到头来感叹招聘单位有眼无珠，叹息自己英雄无用武之地。这部分大学毕业生没有充分认识到个人成长规划的意义与重要性，认为找到理想的工作凭的是学识、业绩、关系、口才等条件，认为规划纯属纸上谈兵，耽误时间。这是一种错误的理念，实际上未雨绸缪，先做好成长规划，甚至做好职业生涯规划，在有了清晰的认识与明确的目标之后再把握求职方向，这样的效果更好，也更经济、科学。

因此，大学生成长规划教育应该从大学生入学就开始培养、引导和训练，以便为学生未来的成长发展打下坚实的基础。

(二) 实践方案及其要求

1. 实践时间及内容

第1~2周。课程内容：“绪论 珍惜大学生活 开拓新的境界”。

2. 实践地点

思想政治教学数字化网络平台。

3. 实践形式

制作简历及个人成长规划书。

4. 实践要求

学生要认真严肃地制作简历及成长规划书，既有目标选定，又有可行的措施，要清晰表达自己的长远目标、近期目标及实施途径。规划一旦形成，就对学生有指导和约束作用，力求最大限度地达到规划中的目标要求。

(1) 客观把握自身特点，找准自己的发展方向。



(2) 确定适宜个人的发展定位，有一定的高度，但也要从实际出发。

(3) 成长规划书必须有操作性，体现阶段性。

(4) 成长规划书以 10 年为期，一年一个阶段，先制定 5 个总目标，再分设 5 个阶段目标。

(5) 做好材料保管工作，将相关资料存档并及时总结。

(6) 成长规划书必须由自己独立完成，字数要求在 2000 字以上。参照模板，见附录 1。正文内容，字体为宋体五号，1.5 倍行距，首行缩进 2 个字符。如有雷同发现抄袭者以不及格计算成绩。

(7) 提交 word 文件名称为：年级—专业—班级—学号—姓名。

(三) 评价方式

个人成长规划计分表，如表 1-1 所示。

表 1-1 个人成长规划计分表

评价项目	标准	满分	得分
格式	封面、标题、正文按要求撰写	2	
内容	撰写内容客观、全面，逻辑严密，无抄袭	6	
语言	语言表达有深度，能阐述自己的思想	2	
总分		10	

(四) 个人成长规划书

个人成长规划书，见附录 1。

二、算一笔“感恩账”

(一) 目标要求

“感恩账”是一份亲情账单，既包括经济账，也包括非经济账。通过算“感恩账”，以数字、关键词的形式使学生认识父母对子女的巨大付出，写感恩信给父母促进两代人之间的沟通与理解，进一步使学生明白尊重、孝敬父母是中华民族的传统美德。常怀一颗感恩之心，让大学生传承优良“家风”，传承中华民族“孝”文化。

(二) 实践方案及其要求

1. 实践时间

第 1~3 周。



2. 实践形式

算“感恩账”，谈感想。

3. 实践要求

(1) 个人独立完成。

(2) 填写调查表格，并撰写心得体会，主题为“感恩账，我想说……”，体裁不限，不少于 500 字，手写完寄送家长。

(3) 提交作业包括电子 word 调查表格、手写书信 JPG 图片，文件命名为：年级—专业—班级—学号—姓名。

4. 实践流程

(1) “感恩账”调查表格包括物质支持与精神支持两部分。大学生利用课余时间调查总结父母对自己的投入，需要调查的内容包括但不限于：每年供“我”上大学需要提供多少经费支出？“我”读完 3 年大学需要花费多少？父母是如何关心“我”的生活、学习、感情状况的？

(2) 填写调查表格（表 1-2）。

表 1-2 “感恩账”调查表

一、“我”应该知道的				
父亲节是哪一天				
母亲节是哪一天				
父亲的生日	阴历		阳历	
母亲的生日	阴历		阳历	
二、关键词：父母对“我”的精神支持				
项目	1	2	3	4
学习情况				
日常生活				
恋爱交友				
娱乐生活				
其他				
三、“我”上大学前需要的物质支持				
费用	幼儿园	小学	初中	高中
学费				
住宿费				
生活费				
零花钱				
其他				
小计				



续表

四、“我”上大学需要的物质支持				
费用	每月	每学期	一学年	三年
学费	/			
住宿费				
生活费				
恋爱费用				
实习期租房费用				
其他				
总计				

填写以上调查内容后，谈谈自己的感受，主题为“感恩账，我想说……”，体裁不限，不少于 500 字，将其手写为“感恩信”，寄送给作者。

（三）评价标准

“感恩账”计分表，如表 1-3 所示。

表 1-3 “感恩账”计分表

评价项目	标准	满分	得分
格式要求	填写调查的内容完整、清楚无误，按照要求提交作业	2	
语言表达	流畅，无病句，无错别字；真情实感	5	
思想深度	能够结合事实和现实情况深入剖析问题	3	
总分		10	

（四）网络文摘

关于“感恩账”及为父母做有意义事的心得体会

2015 年 8 月，我拿到了某高校的录取通知书，学费是 15 000 元，加上住宿费一共是 17 500 元，我们学校是一所民办高校，相对于其他的公立高校，费用是比较高的。

我的家长承担这么高的学习费用，对他们来说，是一件特别不容易的事情，对此，我对我的母亲心怀感恩，我以后一定要回馈这份爱。

首先，这份账单要从 2015 年的 8 月算起：17 500 元是学费和住宿费，每月生活费 1000 元，从 9 月份算起到 12 月份是 4000 元。医药费及超出预支费用 1000 元。

结合我母亲的薪资，我的账单已经远远超出她的工资水平，这份账单虽然只是一个理性的数字，却以最柔软的方式直击我的内心。



这些数字的背后，蕴含的是母亲温暖、浓厚的亲情之爱，而母亲对我十几年如一日的付出，又岂是能用金钱来简单衡量的？

我要将母亲对我的这些付出与爱，转化为最大的努力来回报母亲，转化为我展现能力、实现理想的最大产出，这或许真的是作为一名大学新生的我要上的关键一课。

感恩是什么？感恩是一种美德、一种生活态度；感恩是一束阳光，可消除人与人之间的猜疑和抱怨；感恩是一座桥梁，可沟通人与人之间的心灵；感恩是一种镇静剂，可使人在众多的纷扰中保持平静；感恩是一种润滑剂，可消除人与人之间的摩擦……

对我们来说，最应该感恩的就是父母了，是父母把我们带到世界上来的。当我来到世上的那一刻起，我的母亲就多了一项繁重的工作——照顾我。尽管这是一种沉重的负担，但母亲却毫无怨言地抚养我长大。为了给我一个舒适的生活环境，她总是那么辛苦，那么努力。小时候我总把这当作天经地义，因为我不了解，也不知道母亲的辛苦。现在，我长大了，我知道该怀着一颗感恩之心去体谅母亲，应该担当起孝敬母亲的责任。

也许，我们这一代的孩子大多都过着比较舒适的生活，很少做家务，我也不例外。上学时，母亲为了让我专心于学习，根本不让我学做家务。放假时，母亲又想让我好好放松一下。现在我都这么大了，我觉得我应该以实际行动来孝敬母亲、报答母亲。作为有孝心的子女，应该学会学习，学会处事，学会做人，不辜负母亲，实现母亲的期望，这是最重要的孝行。我们应该从小培养自己良好的行为习惯，努力学习，快乐生活，让父母放心，让父母欣慰，让父母以你为荣，这就是我们孝敬父母最大的实际行动。

其实，今天对我们来说，孝敬父母，回报父母，不必说要做出一番惊天动地的事情，我们只要在平时多注意从身边小事做起，从一点一滴做起，就完全可以尽到我们对父母的孝敬之心。寒假在家，我每天都会帮妈妈做家务，洗碗、拖地、晾晒衣服。记忆最深刻的一次就是，那天晚上我亲自下厨煮了一顿很普通的家常菜给妈妈吃，对于从不会煮东西的我来说，那可以算是一次小小的实践经历。买菜、洗菜、切菜、炒菜等一道道程序还真不简单，花了好多时间，费了好大劲才全部做好。我平常只看过妈妈做，没有自己实践过，看起来做法很简单，但到了我手里，才发觉没有那么容易了。鸡蛋炒西红柿、土豆丝炒肉、炒豆角，虽然只是很普通的菜式，但妈妈下班回来后看到是我煮的却非常惊讶，不过她也很感动。那天晚上，我知道她吃得很高兴，我自己心里别提有多乐了。

生活并非想象中那样完美，父母的辛劳是我们无法体会的，我们虽不能与父母分担生活的艰辛、工作的艰难，但我们在生活上可以少让父母为自己操心。当父母生病时，我们是否应担起责任，照顾父母？要知道，哪怕一句关心的话语，



哪怕一碗自己做好的方便面，都会慰藉父母的心。感恩父母，并不难做到。父母的爱是伟大的，他们一直在为我们操劳。以前是我们小，还不懂得孝敬父母，可现在我们应该去孝敬父母，报答他们为我们所做的一切。

资料来源：<http://www.jianshu.com/p/6f1d68c11837>，引文略有改动。

三、人生算术题：我还可以陪伴父母多久

（一）目标要求

每个人从呱呱坠地到长大成人，其中不乏父母的陪伴和辛苦的付出，但是在父母老去的时候，则会反过来是作为子女的我们陪伴父母。“陪伴是最长情的告白”，我们长大后对自己的前途和小家庭会关心得越来越多，常会忽略对父母的关心和关爱，我们能够时常陪伴父母即是对他们最好的回报，也是对他们养育之恩的报答。通过计算人生还有多少时间可以陪伴父母，启发学生珍惜光阴，关心父母和长辈。

（二）实践方案及其要求

1. 实践时间

第1~2周。

2. 实践形式

手画“人生九百格”并谈谈体会。

3. 实践要求

（1）个人独立完成。

（2）手画“人生九百格”，并撰写心得体会，体裁不限，不少于300字。

（3）提交 word 文件名称为：年级—专业—班级—学号—姓名（“人生九百格”照片插入 word 文档中，不单独提交）。

4. 实践流程

（1）准备一张 A4 白纸，画上 30×30 的格子，每格代表1个月时间（图1-1）。

（2）把你已经走过的时间用 A 颜色笔画出来；把你从出生到上大学前陪伴父母的时间用 B 颜色笔画出来；把父母剩余的光景用 C 颜色笔画出来。

（3）在纸张的空白处写上相应的时间：我已经走过×个月，现×岁；在上大学前陪伴父母×个月；父母剩余的光景×个月。写上姓名、学号。



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	岁数
1																															5
2																															10
3																															15
4																															20
5																															25
6																															30
7																															35
8																															40
9																															45
10																															50
11																															55
12																															60
13																															65
14																															70
15																															75
16																															
17																															
18																															
19																															
20																															
21																															
22																															
23																															
24																															
25																															
26																															
27																															
28																															
29																															
30																															

图 1-1 “人生九百格”

（三）评价标准

人生算术题计分表，如表 1-4 所示。

表 1-4 人生算术题计分表

评价项目	标准	满分	得分
格式要求	按照要求画“人生九百格”，并提交作业	5	
语言表达	流畅，无病句，无错别字；真情实感	3	
思想深度	能够结合事实和现实情况深入剖析问题	2	
总分		10	



（四）网络文摘和推荐视频

人生短短 900 个月 “A4 纸人生表格” 有没有戳中你？

人生不过短短的 900 个月，画一个 30×30 的表格，一张 A4 纸就足够了。如果每过一个月，涂掉一个格子，全部人生就在这张纸上了……

近日，“A4 纸人生表格”在网上传得很火，中央电视台新闻频道的《新闻直播间》节目也罕见地用了一分半钟用这张表格来描述人生。被量化的人生如此短暂，不禁让人有些唏嘘，“A4 纸人生表格”因此引发了大家的共鸣，在网上被大量转发。

每过一个月涂掉一个格子。

人生就在这张纸上……

网上流行一个说法：人生其实只有 900 个月，而你可以用一张 A4 纸画一个 30×30 的表格，每过一个月你可以在小格子里打钩，你的全部人生就会在这一张白纸上。

帖子里用表格形象地描述了各个年龄段的人生。如果你今年 20 岁，那么已经走完了 8 行格子的人生；如果你是 30 岁上下的上班族，你的人生已走过 12 行格子；假如你刚有了孩子，在孩子上幼儿园之前，你能和他朝夕相处的日子在纸上只不过占了一行多；你将持续为之操心，直到他考上大学，那么花费的精力是 7 行多格子；而再假设我们的父母目前五十岁的话，他们的人生已涂满 20 行格子；假如你们天天见面，你能陪伴他们的时间是 10 行格子；假如你们一个月见两次面，你能陪伴他们的时间不到一行格子；而如果你们一年见一次面的话，陪他们的时间只有一个格子……

帖子最后表示，“很有趣的观点，不是么？试着画画你的人生 A4 纸吧，看看剩下的空白还有多少？”

资料来源：http://news.youth.cn/jy/20160408_7832940.htm，引文略有改动。

推荐视频：“人生九百格”。http://v.youku.com/v_show/id_XMTU0MjkyOTM4OA==.html。