

普通高校思想政治理论课课程建设创新规划教材

# “思想道德修养与 法律基础”课实践



主 编◎杨红梅 孟 琦 张曦堃

吉林人民出版社

普通高校思想政治理论课课程建设创新规划教材

# “思想道德修养与 法律基础”课实践



主 编◎杨红梅 孟 琦 张曦堃

副主编◎张中世 樊维聪 叶 琛

刘小翠 李贞霞

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

“思想道德修养与法律基础”课实践:学做一体化/  
杨红梅,孟琦,张曦堃主编. —长春:吉林人民出版社,  
2017.8

ISBN 978-7-206-14342-7

I. ①思… II. ①杨… ②孟… ③张… 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. ①G641.6 ②D920.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 209941 号

## “思想道德修养与法律基础”课实践:学做一体化

---

主 编:杨红梅 孟 琦 张曦堃

责任编辑:刘子莹

吉林人民出版社出版(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:沈阳百江印刷有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:12

字 数:285 千字

标准书号:ISBN 978-7-206-14342-7

版 次:2017 年 8 月第 1 版

印 次:2017 年 8 月第 1 次印刷

定 价:23.00 元

---

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

在2016年12月的全国高校思想政治工作会议上,习近平总书记指出:做好高校思想政治工作,要因事而化、因时而进、因势而新。要遵循思想政治工作规律,遵循教书育人规律,遵循学生成长规律,不断提高工作能力和水平。要用好课堂教学这个主渠道,思想政治理论课要坚持在改进中加强。这既是对思想政治理论课教育教学的总体要求,也是为思想政治理论课教育教学提供了理论指导和实践指南。

当前,思想政治理论课面临的主要问题就是如何在改进中加强、在加强中不断改进,既需要从高度上重视,又需要不断改革创新。为此,在2015年7月,中央宣传部、教育部印发了关于《普通高校思想政治理论课建设体系创新计划》(以下简称《创新计划》)的通知,要求各地各高校制定实施方案和政策措施。实施《创新计划》的目标是整体推进教材、教师、教学等方面综合改革创新,编写充分反映马克思主义中国化最新成果、教师好用学生爱读的系列教材;《创新计划》提出的7个方面的重点建设内容之一就是“以统编教材为基础,建设思想性、科学性和可读性统一的思想政治理论课立体化教材体系”。2017年2月,中共中央、国务院印发了《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》,其中强调要办好高校思想政治理论课,充分发挥思想政治理论课的主渠道作用,深入实施高校思想政治理论课建设体系创新计划,完善教材体系,提高教师素质,创新教学方法,增强教学的吸引力、说服力、感染力。

正是为了贯彻全国高校思想政治工作会议精神,落实“立德树人”任务和《创新计划》要求,推进高职思想政治理论课的教育教学改革,促进学生知行统一,提高思想道德与法律素养,培养中国特色社会主义事业合格建设者和可靠接班人,我们编写了这本《“思想道德修养与法律基础”课实践——学做一体化》。

“思想道德修养与法律基础”课作为高校思想政治理论课的入门课程,在引导学生成长成才、把握人生方向、做人做事、提升综合素养方面具有重要作用,课程既具有很强的理论性、思想性和引导性,又有很强的实践性,注重养成性。所以培养学生的学、思、辨素质和行的能力很重要。而本书正是体现了这样一种教学思想,既非单纯的理论教程也非单纯的实践指导,而是将教与学相结合、学与做相结合、自主学习和引导相结合、知与行相结合,用阅读的方式、讨论的方式、活动体验的方式,引导学生思考,引领学生发展,指导学生践行,促进学生自我提升与发展。书中引用和推荐了大量的与教学实践主题相关的阅读文章、书籍以及视频资料,提升学生的阅读量,使学生在阅读中思考,在阅读中感悟和成长;同时注重学生的践行,设计了一系列可行适用的实践活动,使学生在实践中体验,在实践中锻炼成才。

《“思想道德修养与法律基础”课实践——学做一体化》一书更突出以学生为中心教育理念,贴近学生实际,增强了可读性、可操作性,因此,整个内容按模块专题来设计为上、下两篇共十个专题。每个专题包括五大板块,即学习目标、知识要点、学习资料、实践项目、实践范例。而且整个教材贯穿着以社会主义核心价值观为主线、以立德树人为主旨的编写目的,选用的阅读文章和推介的视频、书籍既与主题相符,又体现了正能量的传播。

在编写过程中,我们也参阅和借鉴了一些文献资料和公开报道的材料。在此,谨向社会同仁和各位专家一并表示感谢!同时,由于受编者理论修养与实际经验所限,书中难免有疏漏之处,敬请广大师生、同仁不吝赐教!

编者

2017年6月

## 上篇 思想道德修养

### 专题一 新生活新阶段新环境成长与适应学习实践 /003

学习目标 /003

知识要点 /004

学习资料 /007

实践项目 /016

实践范例 /020

### 专题二 做有理想有信念有担当时代青年学习实践 /023

学习目标 /023

知识要点 /024

学习资料 /027

实践项目 /033

实践范例 /038

### 专题三 把好人人生总开关走好人生每一步学习实践 /041

学习目标 /041

知识要点 /042

学习资料 /044

实践项目 /049

实践范例 /053

专题四 做有骨气有精神有进取心中国人学习实践 /059

学习目标 /059

知识要点 /060

学习资料 /063

实践项目 /068

实践范例 /070

专题五 提升道德素养铸就高尚道德人格学习实践 /075

学习目标 /075

知识要点 /076

学习资料 /078

实践项目 /082

实践范例 /085

专题六 做讲诚信守规矩崇德敬业社会人学习实践 /091

学习目标 /091

知识要点 /092

学习资料 /094

实践项目 /099

实践范例 /102

## 下篇 法律基础

专题七 捍卫法治精神推动法治中国建设学习实践 /109

学习目标 /109

知识要点 /110

学习资料 /113

实践项目 /117

实践范例 /122

专题八 宪法治国之重器国民权利之保障学习实践 /127

学习目标 /127

知识要点 /128

学习资料 /129

实践项目 /135

实践范例 /138

专题九 依法行使民事权利拒绝违法犯罪学习实践 /143

学习目标 /143

知识要点 /144

学习资料 /145

实践项目 /153

实践范例 /155

专题十 知法用法诉讼维权维护法律权威学习实践 /159

学习目标 /159

知识要点 /160

学习资料 /166

实践项目 /172

实践范例 /176

后 记 /183

# 上篇

思想  
道德  
修养







# 专题一

## 新生活新阶段新环境成长与适应学习实践

### 学习 目标 XUEXIMUBIAO

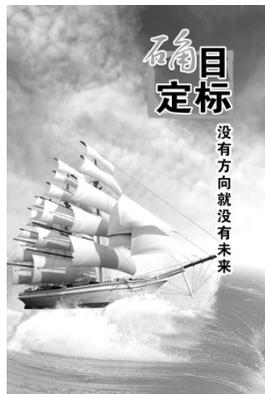
- 1.了解高职生活的特点,认识高职生活对人生的意义,以积极态度对待新生活。
- 2.明确高职成才目标,尽快确立自己在高职三年中的奋斗目标,度过迷茫期:能够学会学习、学会与人交往、学会做事、学会做人,不断成长和进步。
- 3.了解“思想道德修养与法律基础”这门课的性质和意义,树立正确的思政课学习态度。
- 4.正确理解和把握贯穿课程的主线,积极确立和践行社会主义核心价值观,走向科学的成才之路。



## 知识要点

### 要点一：确立成才目标

人生最重要的是要有目标，清楚自己要干什么。有了目标，才会有方向、有动力。在从中学迈向大学后，许多同学迷失了方向，不知道自己该干什么，导致随波逐流、虚度光阴，贻误了学业，影响了以后就业发展。所以，确立目标是第一位的。从社会以及用人单位对高职人才的要求来看，高职生不仅要有专业背景和知识，还要能力强，综合素质高，特别是要有良好的人品和修养。因此，高职生应该确立的成才目标主要包括以下几方面：



一是掌握知识和技能。学习永远是学生的第一要务，是学校的主旋律，学校就是学生学习的地方。而且大学的学习范围很广，包括专业的和专业以外的，既能学习理论知识，又能掌握技能。

二是全面发展自己。现在社会以及用人单位也很看重个人的综合素质，包括心理素质、与人交往的能力、沟通的能力、解决问题的能力、处事的能力、创新的能力以及团队合作、组织管理能力等。这些决定了一个人在职业发展中的空间。大学给同学们提供了更加宽松自由的空间和个人发展的空间，同学们可以有效利用各种机会来锻炼提升自己，让自己全面发展。因此，每个人都应该明确自己的发展目标，看看自己哪方面存在不足，哪方面能力欠缺，学会利用大学这个机会和平台全面提升自己。

三是学会做人做事。人活在这个世界上最重要的两件事就是做人和做事，甚至一辈子都是在学做这两件事。一个人不管有多聪明、多能干、背景条件有多好，如果不懂得如何去做人、做事，那么他最终的结局肯定是失败。做人是第一位的，做人决定了做事。你想做一个什么样的人？作为涉世未深的青年人，是不是应该好好思量，好好在大学阶段给自己定个目标去努力、去完善自己的人格、人品。

这三方面应该是同学们在进入大学后确立的基本目标，围绕这三方面目标，再进一步确定自己在各门课上的目标、在能力提升上的具体目标（看自己在哪方面欠缺需要提升）、在为人处事上的具体目标。围绕这几方面的目标，同学们应该利用好学校提供的条件和平台，不断提升自己，塑造自己，把自己培养成社会所需要的合格人才。

## 要点二：做到“四会”

高职生活相比中学有很大的变化,学习压力似乎变小了,管理相对宽松自由了,交往的范围更广了,需要自己独立应对的问题更多了,与社会接触的机会增加了,学习的内容方式变化了,生活更加丰富多彩了。这些给同学们带来的不仅是新鲜刺激,同时也会带来焦虑与不适应,有的同学甚至会忙乱无所适从。那么,如何安排好自己的生活学习?如何在忙乱中抓住重点,有所收获、有所进步?建议同学们重点抓好这四个方面,做到“四会”,即学会学习、学会与人交往、学会做人、学会做事。

**学会学习。**在高职,学习仍然是学生的第一要务,只有认真不断地学习,才能掌握扎实的专业知识和技能,才能丰富自己的头脑、开阔眼界。而高职的学习更自主、更专业、更广泛、更重视动手操作,因此,需要同学们转变学习观念和学习方式,掌握科学的学习方法,从而取得良好的学习效果。

**学会与人交往。**交往是人社会化的重要方式,也是快乐的源泉。进入高职后,同学们面对的人际关系也愈加广泛而复杂,需要学会与人交往的方法。高职学生交往的对象主要是同学、老师、管理人员以及经济活动中与之打交道的社会人员。不同对象有不同的相处方式,但在人际交往中,一般的人际交往原则和方法技巧也可适用。最基本的交往之道就是平等尊重、互相帮助、互相理解、诚信待人、文明礼貌。

**学会做人。**做人是高职学生在校学习生活的首要目标,也是人在世界上立足的根本,做事之前先要学会做人。做人首要的是人品道德,人无德则无异于禽兽;其次是良好的心理和健康的人格。良好的性格与人品道德是在实践中不断地学习和修炼而成的。青年学生要重视在学好专业知识的同时,加强个人道德修养。

**学会做事。**做事是人生存的基本方式,也是个人能力和价值得以体现的途径,同时在做事中,也能体现一个人的品性和素养,因此,为人与处事是经常联系在一起的。一个人能力有大小,但首要的是做事的态度和精神,不管做任何事都要虚心、认真、用心。作为学生,就应该从身边小事做起,从自身做起,踏踏实实,积累经验,一步一个脚印地往前走。

## 要点三：社会主义核心价值观

富强、民主、文明、和谐、自由、平等、公正、法治、爱国、敬业、诚信、友善概括了社会主义核心价值观基本内容。2013年12月,中共中央办公厅印发《关于培育和践行社会主义核心价值观的意见》,提出要把培育和践行社会主义核心价值观融入国民教育全过程,因此,作为高职学生要努力学习和积极践行社会主义核心价值观,集聚全面建成小康社会、实现中华民族伟大复兴中国梦的强大正能量。

“富强、民主、文明、和谐”，是我国社会主义现代化国家的建设目标，也是从价值目标层面对社会主义核心价值观基本理念的凝练，在社会主义核心价值观中居于最高层次，对其他层次的价值理念具有统领作用。富强即国富民强，是社会主义现代化国家经济建设的应然状态，是中华民族梦寐以求的美好夙愿，也是国家繁荣昌盛、人民幸福安康的物质基础。民主是人类社会的美好诉求。我们追求的民主是人民民主，其实质和核心是人民当家作主。它是社会主义的生命，也是创造人民美好幸福生活的政治保障。文明是社会进步的重要标志，也是社会主义现代化国家的重要特征。它是社会主义现代化国家文化建设的应有状态，是对面向现代化、面向世界、面向未来的，民族的科学的大众的社会主义文化的概括，是实现中华民族伟大复兴的重要支撑。和谐是中国传统文化的基本理念，集中体现了学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居的生动局面。它是社会主义现代化国家在社会建设领域的价值诉求，是经济社会和谐稳定、持续健康发展的重要保证。

“自由、平等、公正、法治”，是对美好社会的生动表述，也是从社会层面对社会主义核心价值观基本理念的凝练。它反映了中国特色社会主义的基本属性，是我们党矢志不渝、长期实践的核心价值理念。自由是指人的意志自由、存在和发展的自由，是人类社会的美好向往，也是马克思主义追求的社会价值目标。平等指的是公民在法律面前一律平等，其价值取向是不断实现实质平等。它要求尊重和保障人权，人人依法享有平等参与、平等发展的权利。公正即社会公平和正义，它以人的解放、人的自由平等权利的获得为前提，是国家、社会应然的根本价值理念。法治是治国理政的基本方式，依法治国是社会主义民主政治的基本要求。它通过法制建设来维护和保障公民的根本利益，是实现自由平等、公平正义的制度保证。

“爱国、敬业、诚信、友善”，是公民的基本道德规范，是从个人行为层面对社会主义核心价值观基本理念的凝练。它覆盖社会道德生活的各个领域，是公民必须恪守的基本道德准则，也是评价公民道德行为选择的基本价值标准。爱国是基于个人对自己祖国依赖关系的深厚情感，也是调节个人与祖国关系的行为准则。它同社会主义紧密结合在一起，要求人们以振兴中华为己任，促进民族团结、维护祖国统一、自觉报效祖国。敬业是对公民职业行为准则的价值评价，要求公民忠于职守，克己奉公，服务人民，服务社会，充分体现了社会主义职业精神。诚信即诚实守信，是人类社会千百年传承下来的道德传统，也是社会主义道德建设的重点内容，它强调诚实劳动、信守承诺、诚恳待人。友善强调公民之间应互相尊重、互相关心、互相帮助、和睦友好，努力形成社会主义的新型人际关系。



## 学习资料

### 一、阅读思考

#### 阅读一

#### 杨凌职业技术学院药物与化工分院罗翀雁同学 在 2014 届毕业生座谈会上的发言

我叫罗翀雁,是生物制药专业 23 班的一名学生,今天站在这里,我的心情非常激动也非常复杂,首先请允许我代表 2014 届全体毕业生向辛勤培育我们的老师致以最崇高的敬意和深深的感谢!

时间过得真的很快,大学三年时光,让我逐渐从一个懵懂无知的小女孩变成一个成熟懂事的大学生,再到一名合格自信的准员工。在学习中收获,在锻炼中成长,此时此刻,我的心情和在座的各位大三学生一样,为顺利完成学业而兴奋又为即将离开学校而留恋。

三年时光,充实而圆满。我从来没有忘记一个大学生的基本职责——学习。三年时间,我一直严格要求自己,用勤奋和智慧使自己的各项成绩跻身于专业前列,并先后获得“学习成绩优秀个人”“院级三好学生标兵”等荣誉,并在 2012 年 11 月荣获国家奖学金,这对我来说是莫大的鼓励和肯定。今天,我在这里向所有辛勤付出的老师和帮助我的同学们道一声:谢谢你们!

除了学习,我时刻没有忘记在大学业余时间锻炼自己、全面发展。三年期间,我先后参加分院、学校组织的大小活动 15 余次,也获得了骄人的成绩,赢得老师和同学们的认可,收获了友谊,这使我在以后的工作和生活中更加自信,并以一颗积极向上的心迎接每一天的挑战,飞得更高!飞得更远!今天在这里,我也要感谢我的母校,给我提供了这么多锻炼的平台和机会,感谢所有老师的细心培养,感谢同学们的鼓励和帮助,让我在学校这个大舞台上尽情绽放、充实完善自己。

光阴似箭,时光荏苒,王铮亮的一曲《时间都去哪儿了》道出了我们每个人的心声。相信在座的每一位同学都会有这样的体会,可能我们在感叹时间都去哪儿了的同时也在深思,在逝去的时间里,我们都做了些什么?收获了些什么?未来我们又应该做什么?

今天在这里,我想给在座的即将毕业的学弟学妹们提几点建议:

1.学好专业知识,练好专业技能。这句话可能是老师、父母或者那些疼爱你的人经常说的一句话,那为什么要反复说这一点呢?

第一,努力学习,掌握好专业知识及技能是一名大学生最基本的要求,只有做到这点,我们才无愧于我们的专业和三年来的付出。

第二,大部分同学在刚走出校门,选择就业岗位的时候大多选择与自己专业相关的工作,学好专业知识和技能,能够为你在职场工作中打下坚实基础,促使你更快更好的成长和发展。

2.没事别待在宿舍。说到这一点,可能有些同学会反驳,宿舍是我们温馨的小窝,为什么没事不能待在宿舍?大家想想,我们空闲时间在宿舍都干了些什么?打游戏、上网、睡觉、打扑克、看电子书……就算你不这样也会被周围的同学影响,宝贵的时间就这样浪费了,岂不是很可惜?那么,课余闲暇的时间我们该把它用在哪儿呢?我给大家提三点建议:

第一,积极参加实践活动、文体活动。相信经常参加实践活动或文体活动的同学,能明显感觉到自己在很多方面比其他同学更胜一筹。这些活动是学校为学生提供的展现自我的舞台,积极参加这些活动能够大大提高学生的意志力、进取心、自信心、责任感和荣誉感,从而促进学生全面发展。

在活动中,我们不断的成长、不断地发掘自己的潜力、不断突破自己,因而变得更加自信;在比赛中,我们广结朋友、相互交流、拓宽眼界,更清楚地知道自己的不足和自己到底想要什么;通过参加活动,我们能找到自己的闪光点,根据自身条件去择业。

第二,多去图书馆看书,充实自己的头脑。当今社会,竞争激烈。当你真正走出校园的时候,才发现自己的知识量是那么匮乏。比如我的工作就是与人沟通,不仅需要你有很坚实的专业知识,还需要具备多元化的知识结构,才能在沟通过程中不至于尴尬,才能既可以赢得他人的信任和尊重,又有助于自身工作的开展和成功。学校图书馆全天开放,环境舒适,如今电子阅览室也已建成,如此好的学习环境,我们为什么不珍惜?

第三,加强身体锻炼。“身体是革命的本钱”,健康的身体是成功的前提、保障。闲暇时间去操场打打篮球、跑跑步,去乒羽馆打打羽毛球、乒乓球也不失为一种享受,既可锻炼身体,又可放松心情,还可广交朋友。

3.趁现在还有时间把自己想做的事,还没有做完的事做完。步入工作岗位后,你会发现,机会往往留给有准备的人。在大学时期,把该考的证书考齐,有的同学自考,有的同学专升本,有的同学考英语四六级,有的同学考计算机二级、三级,有的同学考驾照……多一个证件,多一条出路,不要等到你毕业的时候去做这些事情,可能会没有时间、没有精力,并因此让你失去很多机会。

4.找准目标,坚持下去。说到找工作,可能很多人都很迷茫、很头疼,不知如何选

择,不知道自己该干什么,不该干什么,能干什么。实习是一个经历,它能让你一方面发现自己的兴趣所在,看自己是否喜欢。另一方面发现自己的能力所在、看自己是否适合,最终找到未来的目标。

思考与讨论:

- 1.罗翀雁同学对大学学习生活的经验总结对你有什么启发?
- 2.你准备怎么度过自己的高职生活?

阅读二

### 青年要自觉践行社会主义核心价值观

——习近平在北京大学师生座谈会上的讲话

(2014年5月4日)

今天是五四青年节,很高兴来到北京大学同大家见面,共同纪念五四运动95周年。首先,我代表党中央,向北京大学全体师生员工,向全国各族青年,致以节日的问候!向全国广大教育工作者和青年工作者,致以崇高的敬意!

刚才,朱善璐同志汇报了学校工作情况,几位同学、青年教师分别作了发言,大家讲得都很好,听后很受启发。这是我到中央工作以后第五次来到北大,每次来都有新的体会。在洋溢着青春活力的校园里一路走来,触景生情,颇多感慨。我感到,当代大学生是可爱、可信、可贵、可为的。

五四运动形成了爱国、进步、民主、科学的五四精神,拉开了中国新民主主义革命的序幕,促进了马克思主义在中国的传播,推动了中国共产党的建立。五四运动以来,在中国共产党领导下,一代又一代有志青年“以青春之我,创建青春之家庭,青春之国家,青春之民族,青春之人类,青春之地球,青春之宇宙”,在救亡图存、振兴中华的历史洪流中谱写了一曲曲感天动地的青春乐章。

北京大学是新文化运动的中心和五四运动的策源地,是这段光荣历史的见证者。长期以来,北京大学广大师生始终与祖国和人民共命运、与时代和社会同前进,在多条战线上为我国革命、建设、改革事业作出了重要贡献。

党的十八大提出了“两个一百年”奋斗目标。我说过,现在,我们比历史上任何时期都更接近实现中华民族伟大复兴的目标,比历史上任何时期都更有信心、更有能力实现这个目标。

行百里者半九十。距离实现中华民族伟大复兴的目标越近,我们越不能懈怠、越要加倍努力,越要动员广大青年为之奋斗。