

思想道德与法治

实践教程

主编 何毅 贺玉兰 张立平 何挺江
副主编 万珍妮 刘书静 谢文 王若琳
王亚敏 孙国森 廖轶凡 杨梦微
黄芳萍 江云 龚丽红 贾薇
孙晔飞

图书在版编目 (CIP) 数据

思想道德与法治实践教程 / 何毅等主编. — 北京：
中国言实出版社, 2021.10

ISBN 978-7-5171-3921-8

I. ①思… II. ①何… III. ①思想政治教育—中国—
高等学校—教材 IV. ①G641

中国版本图书馆CIP数据核字 (2021) 第202869号

思想道德与法治实践教程

总 监 制：朱艳华

责任编辑：崔文婷

责任校对：史会美

出版发行：中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编：100101

编辑部：北京市海淀区花园路 6 号院 B 座 6 层

邮 编：100088

电 话：64924853（总编室） 64924716（发行部）

网 址：www.zgyscbs.cn E-mail：zgyscbs@263.net

经 销：新华书店

印 刷：三河市海新印务有限公司

版 次：2021 年 10 月第 1 版 2023 年 7 月第 2 次印刷

规 格：787 毫米 × 1092 毫米 1/16 13.5 印张

字 数：226 千字

定 价：39.90 元

书 号：ISBN 978-7-5171-3921-8



“思想道德与法治”是一门融思想性、政治性、科学性、理论性、实践性于一体的思想政治理论课。本课程针对大学生成长过程中面临的思想道德和法律问题，开展马克思主义的世界观、人生观、价值观、道德观、法治观教育，引导大学生提高思想道德素质和法治素养，从而成长为自觉担当民族复兴大任的时代新人。

本书是《思想道德与法治（2023年版）》的配套用书。通过对本书的学习，有助于大学生担当复兴大任，领悟人生真谛，坚定崇高信念，践行社会主义核心价值观，做新时代的忠诚爱国者和改革创新的生力军；有助于大学生形成正确的道德认知，遵守道德规范，锤炼道德品格；有助于大学生全面把握社会主义法律的本质、运行和体系，理解中国特色社会主义法治体系和法治道路的精髓，增进法治意识，养成法治思维，更好地行使法律权利、履行法律义务，做到自觉尊法学法守法用法。

本书包括以下内容：担当复兴大任，成就时代新人；领悟人生真谛，把握人生方向；追求远大理想，坚定崇高信念；继承优良传统，弘扬中国精神；明确价值要求，践行价值准则；遵守道德规范，锤炼道德品格；学习法治思想，提升法治素养。每章均设有学习指引、知识概括、案例透视、习题与答案、实践拓展、推荐阅读模块，从而使本书具有较强的针对性、指导性和实用性。

在编写本书的过程中，我们参考了大量的文献资料，在此，向文献的作者表示诚挚的谢意。

由于编者水平有限，如有疏漏与不当之处，敬请广大读者批评指正。

编 者



绪 论 担当复兴大任 成就时代新人	1
学习指引	2
知识概括	3
一、我们处在中国特色社会主义新时代	4
二、新时代呼唤担当民族复兴大任的时代新人	4
三、不断提升思想道德素质和法治素养	5
案例透视	6
知识链接	8
习题与答案	9
实践拓展	14
第一章 领悟人生真谛 把握人生方向	17
学习指引	18
知识概括	19
一、人生观是对人生的总看法	20
二、正确的人生观	22
三、创造有意义的人生	24
案例透视	27
知识链接	28
习题与答案	29
实践拓展	37
推荐阅读	39

第二章 追求远大理想 坚定崇高信念 ······ 41

学习指引	42
知识概括	43
一、理想信念的内涵及重要性	44
二、坚定信仰信念信心	46
三、在实现中国梦的实践中放飞青春梦想	49
案例透视	52
知识链接	53
习题与答案	55
实践拓展	65
推荐阅读	66

第三章 继承优良传统 弘扬中国精神 ······ 69

学习指引	70
知识概括	71
一、中国精神是兴国强国之魂	72
二、做新时代的忠诚爱国者	75
三、让改革创新成为青春远航的动力	80
案例透视	81
知识链接	83
习题与答案	85
实践拓展	95
推荐阅读	96

第四章 明确价值要求 践行价值准则 ······ 99

学习指引	100
知识概括	101
一、全体人民共同的价值追求	102
二、社会主义核心价值观的显著特征	104
三、积极践行社会主义核心价值观	107
案例透视	108

知识链接 ······	113
习题与答案 ······	116
实践拓展 ······	125
推荐阅读 ······	126
第五章 遵守道德规范 锤炼道德品格 ······	129
学习指引 ······	130
知识概括 ······	131
一、社会主义道德的核心与原则 ······	132
二、吸收借鉴优秀道德成果 ······	136
三、投身崇德向善的道德实践 ······	138
案例透视 ······	142
知识链接 ······	145
习题与答案 ······	147
实践拓展 ······	164
推荐阅读 ······	165
第六章 学习法治思想 提升法治素养 ······	167
学习指引 ······	168
知识概括 ······	169
一、社会主义法律的特征和运行 ······	170
二、坚持全面依法治国 ······	172
三、维护宪法权威 ······	176
四、自觉尊法学法守法用法 ······	178
案例透视 ······	182
知识链接 ······	185
习题与答案 ······	186
实践拓展 ······	204
推荐阅读 ······	206
参考文献 ······	207

绪
论

担当复兴大任 成就时代新人

学习指引

学习目标

- (1) 理解中国特色社会主义新时代的涵义。
- (2) 通过学习和自身体验，深刻理解新时代呼唤担当民族复兴大任的时代新人的意义，并知道如何做才能成为担当民族复兴大任的时代新人。
- (3) 掌握青年大学生不断提升思想道德素质和法治素养的意义。

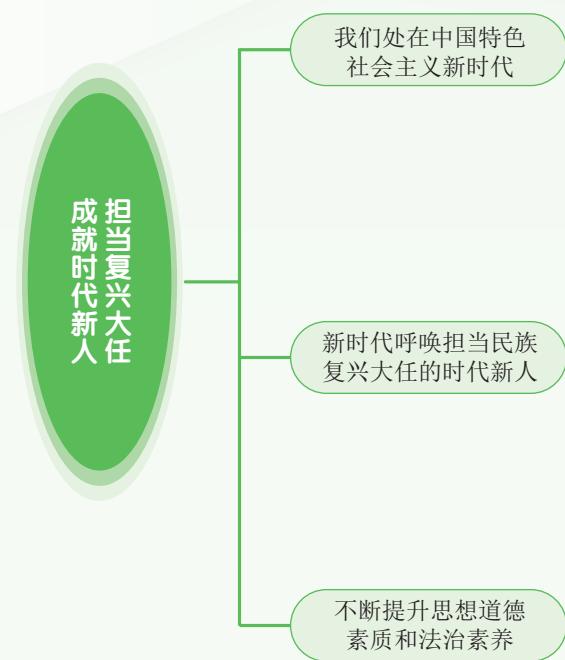
学习重点

- (1) 树立正确的人生目标，知道如何做才能成为担当民族复兴大任的时代新人。
- (2) 掌握思想道德建设和法治建设之间的关系。

学习难点

- (1) 新时代的深刻内涵。
- (2) 担当民族复兴大任的时代新人的素质要求。

知识概括



一、我们处在中国特色社会主义新时代

大学阶段，是人生发展的重要时期，是世界观、人生观、价值观形成的关键时期。怎样处理好理想与现实、个人与集体、竞争与合作、权利与义务、自由与纪律、友谊与爱情、学习与工作等方面的关系，做什么样的人，怎样的生活才有意义等，这一系列的人生课题，都需要大学生去观察、思索、选择、实践。

新时代是我们理解当前所处历史方位的关键词。

这个新时代，是承前启后、继往开来、在新的历史条件下继续夺取中国特色社会主义伟大胜利的时代，是决胜全面建成小康社会、进而全面建设社会主义现代化强国的时代，是全国各族人民团结奋斗、不断创造美好生活、逐步实现全体人民共同富裕的时代，是全体中华儿女勠力同心、奋力实现中华民族伟大复兴的中国梦的时代，是我国不断为人类作出更大贡献的时代。

中国梦是历史的、现实的，也是未来的；是国家的、民族的，也是每一个中国人的。只有每个人都为美好梦想而奋斗，才能汇聚起实现中国梦的磅礴力量。作为实现民族复兴的先锋力量，青年不懈追求的梦想始终与振兴中华的责任担当紧密相连。

新时代的大学生是民族复兴伟大进程的见证者和参与者，也是中国特色社会主义事业的主力军。

中国特色社会主义进入了新时代，勤劳勇敢的中国人民更加自信自尊自强。中国这个古老而又现代的东方大国朝气蓬勃、气象万千，中国特色社会主义道路、理论、制度、文化焕发出强大生机活力，奇迹正在中华大地上不断涌现。

——习近平

二、新时代呼唤担当民族复兴大任的时代新人

青年兴则国家兴，青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。我们要肩负历史使命，坚定前进信心，立大志、明大德、成大才、担大任，努力成为堪当民族复兴重任的时代新人。

立大志，就是要有崇高的理想信念，牢记使命，自信自励。

明大德，就是要锤炼高尚品格，崇德修身，启润青春。

成大才，就是要有高强的本领才干，勤奋学习，全面发展。

担大任，就是要有天下兴亡、匹夫有责的担当精神，讲求奉献，实干进取。

青年是国家和民族的希望。在这次抗疫斗争中，青年一代的突出表现令人欣慰、令人感动。参加抗疫的医务人员中有近一半是“90后”、“00后”，他们有一句话感动了中国：2003年非典的时候你们保护了我们，今天轮到我们来保护你们了。长辈们说：“哪里有什么白衣天使，不过是一群孩子换了一身衣服。”世上没有从天而降的英雄，只有挺身而出的凡人。青年一代不怕苦、不畏难、不惧牺牲，用臂膀扛起如山的责任，展现出青春激昂的风采，展现出中华民族的希望！让我们一起为他们点赞！

——习近平

三、不断提升思想道德素质和法治素养

要成为担当民族复兴大任的时代新人，大学生应通过思想道德素质和法治素养的不断提升，切实提高思想觉悟、道德水准和文明素养，夯实全面发展的基础，展现新时代奋进者、开拓者、奉献者的新风貌和新姿态。

人的本质是一切社会关系的总和。一个人要安身立命、成长成才、贡献社会，需要不断地调整自身与他人的关系，不断实现人的社会化。其中最为重要的，就是要正确认识自己、认识他人、认识社会，学习掌握运用道德和法律规范，正确调整自己的行为。

学习就必须求真学问，求真理、悟道理、明事理，不能满足于碎片化的信息、快餐化的知识。要通过学习知识，掌握事物发展规律，通晓天下道理，丰富学识，增长见识。人的潜力是无限的，只有在不断学习、不断实践中才能充分发掘出来。

——习近平

思想道德和法律都是调节人们思想行为、协调人际关系、维护社会秩序的重要手段。

在我国，社会主义思想道德建设和法治建设紧密联系，相互补充、互相促进，为党和国家事业提供坚实的思想基础、精神支撑和制度保障。

一方面，思想道德建设为法治建设提供思想指引和价值基础。

另一方面，法治建设为思想道德建设提供制度支撑和法律保障，通过对思想道德的基本原则予以确认，为思想道德建设提供国家强制力保障。

是否具备良好的思想道德素质和法治素质，是一个人能否被社会接纳并更好实现自身价值和社会价值的关键。

“思想道德与法治”是一门融思想性、政治性、科学性、理论性、实践性于一体的思想政治理论课。

学习本课程，有助于大学生领悟人生真谛、把握人生方向，追求远大理想、坚定崇高信念，继承优良传统、弘扬中国精神，广泛践行社会主义核心价值观；有助于大学生遵守道德规范、锤炼道德品格，把正确的道德认知、自觉的道德养成和积极的道德实践紧密结合起来，引领良好的社会风尚；有助于大学生学习法治思想、养成法治思维，自觉尊法学法守法用法，从而具备优秀的思想道德素质和法治素养。

中国文昌航天发射场周承钰——火热青春 共赴飞天之约

扎着一头马尾、飘着一脸稚气，若不是蓝色的航天服、工装鞋，还以为是个学生。1996年出生的周承钰，是嫦娥五号探月任务连接器系统的指挥员，也是中国文昌航天发射场首个“95后”分系统女指挥员。

“如果用一个词来概括2020，我选择‘奔跑’。”周承钰喜欢跑步，上学时跑，工作了仍然在跑。

“我们练体能一般是跑3公里，这个小丫头跑出了13分45秒！这已经接近男生的标准了。”周承钰的师父、文昌航天发射场第二代连接器指挥员张维星说。

近年来，我国航天事业实现跨越式发展，周承钰也和航天事业一起在奔跑。仅2020年，周承钰便参加了长征五号B运载火箭首飞、“天问一号”火星探测器发射、嫦娥五号探测器发射、长征八号首飞等重大航天发射任务。

在文昌航天发射场，至少经历过 3 次火箭发射任务、轮转完全部岗位，操作手才有资格成为指挥员。工作两年来，周承钰先后担任连接器系统配气台操作手、工作站操作手、箭上操作手，一步步成长为一名指挥员。

“每一次轮转就是一次磨砺，每一次磨砺又是一次成长。”周承钰说。

在长征五号遥三火箭测试任务中，周承钰的“舞台”被设定于距地面数十米的二级连接器配气台。测试间里高压气体流动声音嘈杂，遇到太阳直射时温度高达 40 多摄氏度。通往配气台的梯子，是倾角接近 90 度的 180 多级台阶，周承钰每天至少要爬 4 趟，还几乎不带水杯，“喝多了水担心耽误事”。凭着这股子闯劲，她成功度过了 60 天的测试周期，还为工作岗位赢得了“党员先锋岗”的荣誉。

连接器系统是向火箭输送推进剂的“血管”，指挥员就是保障“血管”畅通的人。加注时既要确保滴水不漏，还要保证起飞前顺利脱落，其设备分布广、接口多，需环环相扣，不能出一点差错。一天下来，周承钰脚也肿、嗓也哑，下班后还要跟同事开“双想会”：回想今天的工作、预想明天的工作，绝不漏过一个细节。

文昌航天发射场里从不缺年轻人的身影。第一代连接器指挥员胡雷鸣，成为指挥员时 26 岁；第二代连接器指挥员张维星，成为指挥员时 27 岁；第三代指挥员周承钰，成为指挥员时不过 24 岁。

2020 年 11 月 24 日，嫦娥五号探测器顺利发射，作为文昌航天发射场唯一的“95 后”分系统女指挥员，周承钰受到广泛关注。周承钰开始有点不适应，前辈们对她说：“大家关注的其实不光是你，更是一天比一天强大的中国航天事业！是一代接一代的中国航天人！”

【资料来源：《人民日报》2021 年 1 月 31 日】

评析：新时代是奋斗者的时代。在这个发展迅猛、竞争激烈的时代中，作为时代新人的青年学生要勇于追赶进步大潮，彰显异彩。于个人而言，奋斗可以为梦想助力，为成功助跑；于社会而言，奋斗可以增添社会正能量，使社会朝气蓬勃向前跑。

周承钰在人生最美好的年华里选择投身到祖国的航天事业中。2018 年，当周承钰从国防科技大学以优异的成绩毕业，毅然放弃读研，义无反顾来了文昌。因为，她知道，要想做好一件事，首先要立下这个志向。尤其科学的研究是件很艰苦的事情，如果不是真正出于喜爱，搞研究就会很痛苦，而且也做不出大的成绩来。同时，周

承钰也清楚认识到，国家实力的崛起，民族的伟大复兴，都与无数奋斗者息息相关，与国家的奋斗紧密相连。今天中国所取得的种种成就，有哪一个不是奋斗搏来的？

奋斗者们不畏艰难，奉献时间与汗水，铸就自己的人生。这是奋斗者的时代，只有奋斗者才会被铭记。周承钰的成就都归功于自己的不断努力，作为新时代的青年人，她不断逼自己进步，不仅在大学的学习中攻克自己学习上的困难，而且在航天发射场的工作中不断攻克一个个困难险阻。

争做堪当民族复兴重任的时代新人（节选）

“立足新时代新征程，中国青年的奋斗目标和前行方向归结到一点，就是坚定不移听党话、跟党走，努力成长为堪当民族复兴重任的时代新人。”在五四青年节即将到来之际，习近平总书记来到中国人民大学考察调研，对全国广大青年提出殷切希望：“牢记党的教诲，立志民族复兴，不负韶华，不负时代，不负人民，在青春的赛道上奋力奔跑，争取跑出当代青年的最好成绩！”

青年是整个社会力量中最积极、最有生气的力量，国家的希望在青年，民族的未来在青年。今年是中国共产主义青年团成立 100 周年。回首百年，无论风云变幻、沧海桑田，中国青年爱党、爱国、爱人民的赤诚追求始终未改，坚定不移听党话、跟党走的忠贞初心始终未变。一代代中国青年在中国共产党的旗帜下，满怀对祖国和人民的赤子之心，把青春奋斗融入党和人民事业，为人民战斗、为祖国献身、为幸福生活奋斗，谱写了一曲又一曲壮丽的青春之歌。正是因为始终坚定不移听党话、跟党走，新时代的中国青年在平凡岗位上奋斗奉献、在急难险重任务中冲锋在前、在基层一线经受磨砺、在创新创业中走在前列、在社会文明建设中引风气之先，创造了无愧于祖国、无愧于人民、无愧于时代的光辉业绩。历史和实践充分表明：中国青年始终是实现中华民族伟大复兴的先锋力量。

时代呼唤担当，民族振兴是青年的责任。当前，世界百年未有之大变局加速演进，中华民族伟大复兴进入关键时期。在新的伟大征程上，我们比历史上任何时期

都更接近、更有信心和能力实现中华民族伟大复兴的目标，同时也必须准备付出更为艰巨、更为艰苦的努力。当代中国青年是与新时代同向同行、共同前进的一代，生逢盛世，肩负重任。处在中华民族发展的最好时期，既面临着难得的建功立业的人生际遇，也面临着“天将降大任于斯人”的时代使命。广大青年要珍惜这个时代、担负时代使命，在担当中历练，在尽责中成长，在实现中国梦的生动实践中放飞青春梦想，努力成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

【资料来源：《人民日报》2022年4月26日】

一、单项选择题

1. 党的十八大以来，在奋进新时代的伟大实践中，以习近平同志为核心的党中央带领全国各族人民，完成了（ ）的历史任务。

A. 脱贫攻坚、全面建成小康社会	B. 实现共同富裕
C. 进入中等发达国家	D. 实现中国式现代化
2. 在习近平新时代中国特色社会主义思想的指引下，（ ）进入了不可逆转的历史进程。

A. 实现中国梦	B. 社会经济持续高速增长
C. 实现中华民族伟大复兴	D. 精神文明和物质文明发展
3. 中国特色社会主义进入了新时代，勤劳勇敢的中国人民更加（ ）。

A. 自爱自尊自强	B. 自信自尊自强
C. 自爱自立自强	D. 自信自立自强
4. 作为实现民族复兴的先锋力量，青年不懈追求的梦想始终与振兴中华的（ ）紧密相连。

A. 愿望	B. 理想
C. 责任担当	D. 责任

新时代奋进者、开拓者、奉献者的新风貌和新姿态。

- | | |
|-----------|---------|
| A. 思想道德素质 | B. 法治素养 |
| C. 专业素质 | D. 创新素质 |
4. 思想道德和法律都是调节人们（ ）的重要手段。
- | | |
|-----------|-----------|
| A. 思想行为 | B. 协调人际关系 |
| C. 维护社会秩序 | D. 经济发展 |
5. 在我国，社会主义思想道德建设和法治建设紧密联系，相互补充、互相促进，为党和国家事业提供坚实的（ ）。
- | | |
|---------|---------|
| A. 思想基础 | B. 精神支撑 |
| C. 制度保障 | D. 经济基础 |
6. 是否具备良好的思想道德素质和法治素质，是一个人能否被社会接纳并更好实现（ ）和（ ）的关键。
- | | |
|---------|---------|
| A. 自身价值 | B. 人生目标 |
| C. 社会价值 | D. 人生理想 |
7. “思想道德与法治”是一门融思想性、（ ）、（ ）、（ ）、（ ）于一体的思想政治理论课。
- | | |
|--------|--------|
| A. 政治性 | B. 科学性 |
| C. 理论性 | D. 实践性 |
8. 学习思想道德与法治，有助于大学生领悟人生真谛、把握人生方向，追求远大理想、坚定崇高信念，继承优良传统、（ ），（ ）。
- | | |
|-----------|------------------|
| A. 弘扬中国精神 | B. 广泛践行社会主义核心价值观 |
| C. 发扬爱国精神 | D. 践行科学发展观 |

三、判断题

1. 思想道德和法律都是调节人们思想行为、协调人际关系、维护社会秩序的重要手段。 ()
2. 宪法可以为思想道德建设提供制度支撑和法律保障。 ()
3. 一个人要安身立命、成长成才、贡献社会，需要不断调整自身与他人的关系，不断实现人的社会化。 ()

4. 良好的思想道德素质和法治素养，是新时代大学生把握发展机遇、做好人身规划、书写时代华章的必备条件。 ()

四、简答题

- 谈谈新时代青年在实现第二个百年奋斗目标中应如何肩负起应有的责任和担当。
- 结合自身实际，谈谈新时代大学生如何提高思想道德素质和法治素养。

五、材料分析题

伟大的科学家钱学森年轻时留学美国，学有所成后，不顾美国政府的反对，执意回国效力。他放弃了优越的生活环境，放弃了高额薪水，双手重新抓住的却是中国导弹事业，扶起的亦是中华民族不屈的灵魂。

请根据上述材料，谈谈如何担负复兴大任，成就时代新人？

一、单项选择题

- | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1.A | 2.C | 3.B | 4.C | 5.A |
| 6.B | 7.D | 8.C | 9.B | |

二、多项选择题

- | | | | | |
|-------|--------|------|-------|-------|
| 1.ABC | 2.ABCD | 3.AB | 4.ABC | 5.ABC |
| 6.AC | 7.ABCD | 8.AB | | |

三、判断题

- | | | | |
|------|------|------|------|
| 1. ✓ | 2. ✗ | 3. ✓ | 4. ✓ |
|------|------|------|------|

四、简答题

- 提示：作为新时代的青年，应志存高远、忠于祖国，努力做新时代具有远大理想和坚定信念的爱国者。一个人的理想只有同国家的前途和民族的命运相结合才有价值，一个人的追求只有同社会的需要和人民的利益相一致才有意义。

新时代青年只有胸怀忧国忧民之心、爱国爱民之情，才能准确定位自己的人生目标和奋斗方向。

新时代青年只有用新时代中国特色社会主义思想武装头脑，不断增强“四个自信”、持续坚定中国特色社会主义信念，才能在推进新时代中国特色社会主义事业的爱国奋斗中不断实现人生理想和价值。

作为新时代的青年，应敢于担当、勇于奋斗，努力做新时代具有责任意识和创新精神的建设者。国家命运与个人前途休戚相关，民族振兴与个体发展紧密相连。

作为新时代的青年，应勤奋学习、锤炼身心，努力做新时代具有过硬本领和高尚品格的接班人。

新时代青年要不断用社会主义核心价值观涵养自身的言行品格，自觉按照党和人民要求不断锤炼自己、完善自己。

2. 提示：思想道德素质是人们的道德认识和道德行为水平的综合反映，包含着一个人的道德修养和道德情操，体现着一个人的道德水平和道德风貌。大学生可通过以下途径提高自身的思想道德素质和法治素养：

追求远大理想，坚定崇高信念。科学的理想信念，正是当代大学生乘风破浪，搏击沧海的灯塔和动力之源，是大学生健康成长，成功就业，开创未来的精神支柱。科学崇高的理想信念可以引导大学生做什么样的人，指引大学生走什么路，激励大学生为什么学。

遵守社会公德，维护公共秩序。大学生应充分认识公共生活和公共秩序的基本要求和特点，自觉加强道德修养，遵守社会公德，养成良好的文明行为习惯；自觉增强法律意识，遵守法律法规，做维护社会公共秩序的模范。

法治素养指人们知法守法用法的能力，作为新时代的大学生，提高法治素养显得至关重要。学习法律知识，掌握法律方法，了解法律法规，更好地领会法律精神，运用法律思维思考、从法律角度思考和处理问各种法律问题。努力树立法律信仰。大学生应当通过认真学习法律知识，深入理解法律在现代社会中的重要作用，深刻把握我国社会主义法律的精神，从而树立起对我国社会主义法律的信仰。积极宣传法律知识。大学生要向他人宣传社会主义法治观念，宣传我国法律的优越性，使人们了解、熟悉和认同我国社会主义法律，从而推动全社会形成尊重和维护社会主义法律权威的良好风尚。

大学生不仅要有守法意识，自觉遵守法律权威，且要敢于同违法犯罪行为作斗争，采取事前预防事后制止、检举、揭发违法犯罪行为。

五、材料分析题

提示：

(1) 青年学生只有理想信念坚定，才能始终不渝、百折不挠，不论风吹雨打，不怕千难万险，坚定不移为实现既定目标而奋斗。

(2) 青年学生要有胸怀祖国、服务人民的爱国精神。对祖国无限忠诚，是爱国主义情怀的核心要素和突出写照。

活动一 观看二十大实况

① 实践目的

通过观看二十大，全面了解新时代十年取得的伟大成就，系统梳理中国式现代化的各个方面，更加坚定在新的历史时期实现第二个百年奋斗目标的决心。作为一名新时代大学生，要在以后的学习中踔厉奋发、勇毅前行。

② 实践要求

全体学生参加，撰写观后感。

课余时间提前准备二十大实况录像。

③ 实践地点

阶梯教室。

活动二 主题演讲

① 演讲题目

如何做一名担负民族复兴大任的时代新人

② 实践目的

通过演讲，增强新时代大学生的责任担当意识，在以后的工作学习中要立志肩负起人民的重托、历史的重任，做一名能够担负民族复兴大任的时代新人。

实践方式

每小组推荐一名演讲代表，按照随机抽签的顺序进行演讲。

实践流程

- (1) 10人一组，设组长一名。组长负责组织并推选出演讲代表。
- (2) 每名演讲代表围绕演讲主题，提前进行思考和酝酿，然后完成一篇3分钟演讲稿。
- (3) 各组演讲代表在课堂上进行演讲，由教师和其他小组组长共同进行点评。

第一章

领悟人生真谛 把握人生方向

学习指引

学习目标

- (1) 学会在科学理论的指导下树立正确的人生观。
- (2) 通过积极的生活实践和自身体验，确立积极进取的人生态度，用科学高尚的人生观指引人生。
- (3) 了解人生价值的评判标准，掌握人生价值的评价方法，熟悉人生价值实现的条件，学习在实践中创造有价值的人生。
- (4) 辩证地对待人生矛盾，正确认识并反对错误人生观，成就出彩的人生。

学习重点

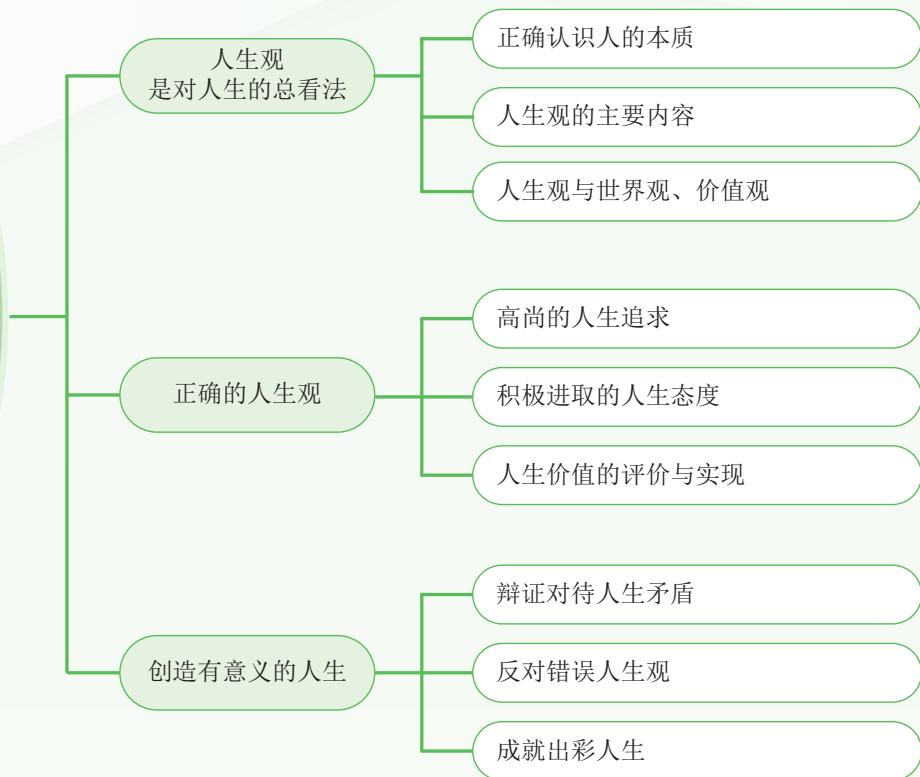
- (1) 树立正确的人生观，明确人生目的、端正人生态度、认识人生价值，为创造有意义有价值的人生奠定良好的基础。
- (2) 正确对待人生矛盾，自觉抵制错误观念，不断提升人生境界，努力成就出彩人生。

学习难点

- (1) 正确认识人的本质。
- (2) 人生观与世界观的辩证关系。
- (3) 把自己的人生追求与国家发展进步、人民伟大实践紧密结合。

把握人生真谛

知识概括



一、人生观是对人生的总看法

(一) 正确认识人的本质

人生观就是人们关于人生目的、人生态度、人生价值等问题的总观点和总看法。思考人生，树立正确的人生观，首先需要对人和人的本质有科学的认识。



扫一扫 学一学

要树立正确的世界观、人生观、价值观，掌握了这把总钥匙，再来看看社会万象、人生历程，一切是非、正误、主次，一切真假、善恶、美丑，自然就洞若观火、清澈明了，自然就能作出正确判断、作出正确选择。

——习近平

1. 马克思主义关于人的本质的认识

对人的认识，核心在于认识人的本质。认识人的本质，只能立足于具体的、历史的社会关系中从事社会实践的人，而不能从抽象的人性论出发，更不能依靠所谓神的启示。

人的本质不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。

——马克思

2. 个人与社会的辩证关系

个人与社会的关系问题是认识和处理人生问题的重要着眼点和出发点：

- (1) 个人与社会是对立统一的关系，两者相互依存、相互制约、相互促进。
- (2) 个人与社会的关系，最根本的是个人利益与社会利益的关系。
- (3) 人的社会性决定了人只有在推动社会进步的过程中，才能实现自我的发展。

一个人可以有很多志向，但人生最重要的志向应该同祖国和人民联系在一起，这是人们各种具体志向的底盘，也是人生的脊梁。

——习近平

(二) 人生观的主要内容

在一定的社会历史条件下，人们实践人生、感悟人生、形成相应的人生观。人生观决定着人生道路的方向，也决定着人们行为选择的价值取向和用什么样的方式对待实际生活。

人生观的主要内容包括对人生目的、人生态度和人生价值等问题的根本看法。

(1) 人生目的。人生目的是人们在社会实践中关于自身行为的根本指向和人生追求。

人生目的是人生观的核心，在人生实践中具有重要的作用。

首先，人生目的决定人生道路。

其次，人生目的决定人生态度。

最后，人生目的决定人生价值选择。

(2) 人生态度。人生态度是指人们通过生活实践形成的对人生问题的一种相对稳定的心理倾向和精神状态。

(3) 人生价值。人生价值是指人的生命及其实践活动对于社会和个人所具有的作用和意义。

人生价值内在地包含了人生的自我价值和社会价值两个方面。

①人生的自我价值，是个体的人生活动对自己的生存和发展所具有的价值，主要表现为对自身物质和精神需要的满足程度。

②人生的社会价值，是个体的实践活动对社会、他人所具有的价值。

(4) 人生目的、人生态度、人生价值的关系。人生目的决定着人们对待实际生活的态度和对人生价值的评判，人生态度影响着人们对人生目的的持守和人生价值的实现，人生价值制约着人们对人生目的和人生态度的选择。

大学生只有深刻认识人生目的、人生态度、人生价值的内涵和意义，科学理解三者的辩证统一关系，才能准确把握人生方向，树立正确的人生观。

(三) 人生观与世界观、价值观

世界观是人们对生活在其中的世界以及人与世界的关系的总体看法和根本观点。世界观决定人生观，人生观又对世界观的巩固、发展和变化起着重要作用。价值观是人们关于价值的根本观点，对于人生观的形成和发展有重要的引导作用。



扫一扫 学一学

学生在高校生活，少则三到四年，多则九到十年，正处在人生成长的关键时期，知识体系搭建尚未完成，价值观塑造尚未成型，情感心理尚未成熟，需要加以正确引导。

——习近平

二、正确的人生观

大学时期是世界观、人生观、价值观形成的关键时期。大学生应深入领会马克思主义关于人生问题的基本理论，准确掌握解决人生问题的科学方法，树立正确的人生观。

（一）高尚的人生追求

服务人民、奉献社会的思想以其科学而高尚的品质，代表了人类社会迄今最先进的人生追求。习近平强调：“人民是历史的创造者，是真正的英雄。”服务人民、奉献社会的人生追求，以历史唯物主义关于人民群众是历史的创造者的基本观点为理论基础，指明了人在成长和发展过程中应确立的人生目标和方向。

一个人确立了服务人民、奉献社会的人生追求，才能清楚地把握人生的奋斗目标，才能以正确的人生态度对待人生、解决实际生活中的各种问题，才能掌握正确的人生价值标准，才能懂得人生的价值首先在于奉献。

人的生命是有限的，可是，为人民服务是无限的，我要把有限的生命，投入到无限的为人民服务之中去。

——雷锋

（二）积极进取的人生态度

没有积极进取的人生态度，再崇高的人生追求也难以真正实现。走好人生之路，需要大学生正确认识、处理生活中各种各样的困难和问题，保持认真务实，乐观向上、积极进取的人生态度。

1. 人生须认真

以认真的态度对待人生，就是要严肃思考人的生命应有的意义，明确生活目标和肩负的责任，既要清醒地看待生活，又要积极认真地面对生活。

2. 人生当务实

- (1) 要遵循客观规律，一切从实际出发，不图虚名，不务虚功，以科学的态度看待人生，以务实的精神创造人生。
- (2) 要把远大的理想寓于具体的行动中。
- (3) 要坚持实事求是的基本原则。

3. 人生应乐观

乐观豁达、热爱生活、对人生充满自信，体现了对自己、对生活、对社会的积极态度，这种态度是人们承受困难和挫折的心理基础。

4. 人生要进取

人生实践是一个创造的过程。适应历史发展的趋势，以开拓进取的态度迎接人生的各种挑战，才能不断领悟美好人生的真谛，体验生活的快乐和幸福。

广大青年和青年学生响应党的号召，胸怀祖国和人民，奉献社会和他人，积极投身坚持和发展中国特色社会主义伟大实践，以实际行动证明，当代中国青年不愧为大有希望、大有作为的一代。

——习近平

(三) 人生价值的评价与实现

1. 正确评价人生价值

评价人生价值的根本尺度，是看一个人的实践活动是否符合社会发展的客观规律，是否促进了历史的进步。

客观、公正、准确地评价社会成员人生价值的大小，除了要掌握科学的标准外，还需要掌握恰当的评价方法：

- (1) 既要看贡献的大小，也要看尽力的程度。
- (2) 既要尊重物质贡献，也要尊重精神贡献。
- (3) 既要注重社会贡献，也要注重自身完善。

2. 人生价值的实现条件

人们的实践活动从来都不是随心所欲的，任何人都只能在一定的主客观条件下

去实现自己的人生价值。因此，正确把握人生价值实现的条件至关重要。

实现人生价值要遵循以下条件：

- (1) 从社会客观条件出发。
- (2) 从个体自身条件出发。
- (3) 不断增强实现人生价值的能力和本领。

青年的理想信念关乎国家未来。青年理想远大、信念坚定，是一个国家、一个民族无坚不摧的前进动力。青年志存高远，就能激发奋进潜力，青春岁月就不会像无舵之舟漂泊不定。正所谓“立志而圣则圣矣，立志而贤则贤矣”。青年的人生目标会有不同，职业选择也有差异，但只有把自己的小我融入祖国的大我、人民的大我之中，与时代同步伐、与人民共命运，才能更好实现人生价值、升华人生境界。离开了祖国需要、人民利益，任何孤芳自赏都会陷入越走越窄的狭小天地。

——习近平

三、创造有意义的人生

大学生要在科学高尚的人生观指导下，正确对待人生矛盾，自觉抵制错误观念，努力提升人生境界，成就出彩人生。

(一) 辩证对待人生矛盾

1. 正确看待得与失

首先，不要过于看重一时的“得”。

其次，不要惧怕或斤斤计较一时的“失”。

只有跳出对狭隘个人利益的计较，关爱他人，热爱集体，真诚奉献，才能赢得他人和社会的尊重，创造有意义的人生。

2. 正确看待苦与乐

苦与乐既对立又统一，在一定条件下还可以相互转化。

在成长过程中，同学们要准确把握苦与乐的辩证关系，继承和发扬吃苦耐劳、自力更生、艰苦奋斗的精神，像先辈那样把青春热血镌刻在历史的丰碑上。

无数人生成功的事例表明，青年时代，选择吃苦也就选择了收获，选择奉献也就选择了高尚。

——习近平

3. 正确看待顺与逆

无论是顺境还是逆境，对人生的作用都可能是双面的，关键是怎样去认识和对待它们。要正确对待个人成长的外部环境，处优而不养尊，受挫而不短志，使顺境逆境都成为人生的财富而不是人生的包袱。

4. 正确看待生与死

大学生要牢固树立生命可贵、敬畏生命的意识，倍加爱护自己和他人的生命，理性面对生老病死等自然现象，努力使自己的生命绽放出人生的光彩。

5. 正确看待荣与辱

荣辱观对个人的思想行为具有鲜明的导向和调节作用。荣辱观是人们对待荣辱问题的根本看法和态度，是一定社会思想道德原则、规范和体现和表达。

（二）反对错误人生观

1. 反对拜金主义

金钱作为一种财富形式，为人所创造并为人民服务。

人应当是金钱的主人，而不是金钱的奴隶；应当依靠自己的劳动创造财富，合理合法获取金钱。

拜金主义将金钱神秘化、神圣化，视金钱为圣物，把追逐和获取金钱作为人生的唯一目的和生活的全部意义，金钱成为衡量人生价值的唯一标准。

拜金主义是引发钱权交易、行贿受贿、贪赃枉法等丑恶现象的重要思想根源。

2. 反对享乐主义

享乐主义是一种把享乐作为人生目的，主张人生就在于满足感官的需求与快乐的思想观念。

把享乐尤其是感官的享乐变成人生的唯一目的，作为一种“主义”去诠释人生的根本意义，是对人的需要的一种错误理解。

3. 反对极端个人主义

个人主义是以个人利益为出发点和归宿的一种思想体系和道德原则，它主张个人需求就是目的，具有最高价值，社会和他人只是达到个人目的的手段。个人主义是生产资料私有制的产物，是资产阶级人生观的核心。

极端个人主义是个人主义的一种表现形式，它突出强调以个人为中心，在个人与他人、个人与社会的关系上表现为极端利己主义和狭隘功利主义。

拜金主义、享乐主义、极端个人主义等错误的人生观，没有正确把握个人与社会的辩证关系，忽视或否认社会性是人的存在和活动的本质属性，对人的需要的理解极端、狭隘和片面，其出发点和落脚点都是一己之私利。

大学生应当顺应时代潮流，在科学理论的指导下，认清拜金主义、享乐主义、极端个人主义等错误思想和腐朽观念的实质，选择并追求高尚的人生目的，在服务人民、奉献社会的人生实践中完善自我、创造人生的美好价值。

（三）成就出彩人生

1. 与历史同向

我们所处的是一个充满挑战的时代，也是一个充满希望的时代。

当代大学生要正确认识世界和中国的发展大势，尊重并顺应历史的选择和人民的选择，增强历史自觉，坚定历史自信，与历史同步步伐，与时代共命运。

2. 与祖国同行

当代大学生要正确认识国家和民族赋予的历史使命和时代责任，自觉与国家和民族共奋进、同发展。

当代大学生要正确认识国家和民族赋予的历史使命和时代责任，坚定信心，锐意进取，奋进新征程，建功新时代。

3. 与人民同在

人民群众是历史的创造者，是国家的主人。大学生要在为人民群众服务、实现人民群众利益的过程中实现人生价值。

大学生要坚持理论联系实际，积极投身社会实践，在实践中发展新知、运用真知，在解决实际问题的过程中增长才干，不断提高实践能力、创新能力。只有让所

学服务于正确的人生价值目标，并且踏踏实实地去劳动创造，才能实现最大的人生价值，才能实现人生自我价值与社会价值的统一。

奋斗的青春有未来

近日，电子科技大学材料与能源学院副院长刘明侦又上了微博热搜。这位“90后副院长”的履历堪称“传奇”：22岁硕士毕业于剑桥大学，23岁成为在国际权威期刊《自然》上以第一作者身份发表论文的最年轻中国女学者，24岁博士毕业于牛津大学，25岁回国工作并被聘为教授，26岁入选国家千人计划青年项目……如今，她仍不断用自己的科研成果刷新着“最年轻”的纪录。在最近的一次受访中，她说：“当我们享受了足够多的家庭资源、社会资源和国家资源的时候，我们不仅是简单的个体了。我们应该为这个社会和国家多做一些事情，我们对这个社会和国家是有使命的，也是有责任的。”

【资料来源：《人民日报》2018年03月09日05版】

评析：责任历来是沉甸甸的担子，只有敢于挑起来才能堪此大任。青年一代更是如此，对自己负责、对家庭负责、对社会负责、对国家负责，需要用奋斗来书写最深沉的注解。

刘明侦是青年人的楷模，也是奋斗者的代表。人们把她视为“学霸”，除了看似与年纪不相称的成就，更多的是因为她透出的一种进取精神。现在，青春是用来奋斗的；将来，青春是用来回忆的。更重要的是，不论年龄与性别，无关行业与地域，只有越来越多的人踏着奋斗的节拍，“涓涓细流汇成大海，点点星光点亮银河”，我们的时代才会更加绚丽多彩。

“中国代表着未来”，而青年决定着中国的未来。百余年前，一代青年为中国向何处去而艰难求索；今天，青年吾辈手持历史的接力棒，就要攥稳、跑快、传好。“幸

福都是奋斗出来的”，青年的奋斗一端连着个体梦想，一端连着国家兴旺，让脚步永不停息、与家国荣辱与共，再微小的能量都会迸发出光与热，再渺小的个人都会成为新时代的弄潮儿。

习近平的青春故事对新时代青年有何启示？（节选）

1969年年初，15岁的习近平来到陕西省延川县文安驿公社梁家河村插队落户，直至1975年10月离开。“15岁来到黄土地时，我迷惘、彷徨；22岁离开黄土地时，我已经有着坚定的人生目标，充满自信。作为一个人民公仆，陕北高原是我的根，因为这里培养出了我不变的信念：要为人民做实事！”习近平在2002年发表的《我是黄土地的儿子》一文中深情回忆。2015年春节前夕，习近平再次回到梁家河看望父老乡亲时，他动情地说：“人生，我的第一步迈出来，就是到咱们梁家河，在这里选择了我的道路。我从那个时候我就说，今后如果有条件有机会，我要从政，要做一些为老百姓办好事的工作。”2015年在英国伦敦金融城市长晚宴上讲话时，习近平再次提到了自己年轻时立下的信念，“年轻的我，在当年陕北贫瘠的黄土地上，不断思考着‘生存还是毁灭’的问题，最后我立下为祖国、为人民奉献自己的信念”。

“为民办实事”，质朴而又铿锵有力。从梁家河到正定，从福建到浙江，从上海到中央，习近平挑起了越来越重的担子，但更多百姓过上了好日子，他心中的这份“从心底里热爱人民，把老百姓搁在心里”的理想初心从未改变。

扣好扣子，树立正确价值观

“这就像穿衣服扣扣子一样，如果第一粒扣子扣错了，剩余的扣子都会扣错。人生的扣子从一开始就要扣好。”2014年5月4日，习近平在与北京大学师生的座谈会上用第一粒扣子比喻青年时期的价值观养成，引导青年树立正确价值标准，自觉践行社会主义核心价值观，“要树立正确的世界观、人生观、价值观，掌握了这把总钥匙，再来看看社会万象、人生历程，一切是非、正误、主次，一切真假、善恶、美丑，自然就洞若观火、清澈明了，自然就能作出正确判断、作出正确选择”。

《习近平总书记的文学情缘》中提到，在习近平五六岁的时候，母亲就给他讲精忠报国、岳母刺字的故事。“我说，把字刺上去，多疼啊！我母亲说，是疼，但心里铭记住了。‘精忠报国’四个字，我从那个时候一直记到现在，它也是我一生追求的目标。”可以说，从孩童到青年，父母的言传身教对习近平的价值观养成有着深刻的影响。而习近平在回忆如何过插队“劳动关”时，谈到了干过革命的姨姨、姨父对他说过的话，“那时我们都是往老乡那里跑，现在你们年轻人，还怕去，这不对”“我们那个时候都找机会往群众里钻，你现在不靠群众靠谁？当然要靠群众”。习近平听了他们的话，回去以后努力跟群众打成一片。“一年以后，我跟群众一起干活，生活习惯，劳动关也过了。”

1966年2月7日，人民日报头版头条位置，刊登了新华社记者穆青、冯健、周原的长篇通讯《县委书记的榜样——焦裕禄》。那年，习近平13岁。谈起这段往事，习近平曾说：“我当时正上初一，政治课张老师念了这篇通讯，我们当时几次都泣不成声……”从一名初中生，到县委书记，再到中国最高领导人，前后50余年，习近平心中始终铭记着这个名字：焦裕禄。

【资料来源：人民网 2020年05月03日】

一、单项选择题

1. 在社会主义初级阶段，我们所提倡的高尚的人生目的是（ ）。
 - A. “一切向钱看”的人生目的
 - B. 为个人求权力、求享乐的人生目的
 - C. “平生无大志，但求足温饱”的人生目的
 - D. 以天下为己任、服务人民、奉献社会的人生目的

2. 人生观的核心是（ ）。

A. 人生价值	B. 人生目的
C. 人生态度	D. 人生信仰

3. 把追求金钱作为人生的至高目的，认为金钱可以主宰一切的错误人生观是（ ）。

- A. 拜金主义的人生观
- B. 禁欲主义的人生观
- C. 享乐主义的人生观
- D. 极端个人主义的人生观

4.（ ）的思想代表了人类社会迄今最先进的人生追求。

- A. 服务人民、奉献社会
- B. 刻苦学习、服务社会
- C. 社会实践、锤炼作风
- D. 不畏艰苦、积极乐观

5. 人生价值的根本内容是以（ ）的关系为实际内容的人与人之间的价值关系。

- A. 自我与他人
- B. 索取与享受
- C. 劳动与创造
- D. 贡献与索取

6. 人生目的是指人（ ）的观点和主张，是人生的根本愿望和目标。

- A. 为什么竞争
- B. 为什么活着
- C. 为什么辛苦
- D. 为什么忙碌

7.（ ）为人们认识人生、形成正确的人生观提供了科学的方法论。

- A. 世界观
- B. 人生价值
- C. 人生态度
- D. 人的本质

8. 人生目的是对（ ）这一人生根本问题的认识和回答。

- A. 人为什么竞争
- B. 人为什么活着
- C. 人怎样活着
- D. 人怎样活得有意义

9. 下列关于人生目的在人生实践中具有重要作用的说法，不正确的是（ ）。

- A. 人生目的决定人生道路
- B. 人生目的决定人生态度
- C. 人生目的决定人的世界观
- D. 人生目的决定人生价值选择

10. 一个人思考生活的意义，树立追求的理想目标，总是以（ ）为根据，并受其制约和影响。

- A. 世界观
- B. 人生观
- C. 价值观
- D. 理想观

11. 下列选项不属于人生价值实现的个人条件的是（ ）。



A. 良好的社会环境

B. 丰富社会实践

C. 完善知识结构

D. 坚持实事求是

12. 人的生命是有限的，但生命的意义和价值可以不同。实现人生价值的根本途径是（ ）。

A. 培养积极进取的人生态度

B. 自觉提高自我的主体素质和能力

C. 进行有意识、有目的的创造性实践活动

D. 正确认识自我价值和社会价值的关系

13. 下列选项中，对世界观的理解正确的是（ ）。

A. 人们认识主观世界、改造客观世界的根本方法

B. 人们对生活的世界及人与世界的关系的总体看法和根本观点

C. 对人生目的、人生价值的根本看法

D. 科学的人生态度

14. 马克思说：“人们只有为同时代人的完美、为他们的幸福而工作，才能使自己也达到完美。如果一个人只为自己劳动，他也许能成为著名学者、大哲人、卓越诗人，然而他永远不能成为完美无疵的伟大人物。”这句话表达的意思是（ ）。

A. 人生的自我价值和社会价值是矛盾的、对立的

B. 人生的社会价值是实现人生的自我价值的基础

C. 人生的自我价值是个体生存和发展的必要条件

D. 自觉提高自我的主体素质和能力是实现人生价值的根本途径

15. （ ）是实现人生价值的必由之路。

A. 社会实践

B. 刻苦学习

C. 聪明才智

D. 不畏艰苦

16. 个人通过辛勤的劳动为社会作出贡献，也使自己事业有成，这说明了（ ）。

A. 不实现个人抱负，就不会创造社会价值

B. 实现自我价值是因，创造社会价值是果

C. 社会价值的创造过程与自我价值的实现过程是不相关的

D. 人生的自我价值必须与社会价值相结合，并通过社会价值表现出来

17. 下列选项中，对人生价值的理解正确的是（ ）。

- A. 产生于主体的需要和客观满足主体需要的关系中
 - B. 自我价值与社会价值的统一
 - C. 对人为什么活着这一人生根本问题的认知和回答
 - D. 人的生命及其实践活动对于社会和个人所具有的作用和意义

18. “吃一堑，长一智”“塞翁失马，焉知非福”说明了要树立正确的（ ）。

 - A. 苦乐观
 - B. 荣辱观
 - C. 顺逆观
 - D. 得失观

19. 毛泽东青年时便立志“以天下为己任”，周恩来在南开中学时立下“为中华之崛起而读书”的宏伟志向，这些事例告诉我们（ ）。

 - A. 人生目的决定选择什么样的人生价值标准
 - B. 人生目的决定持什么样的人生态度
 - C. 人生目的决定走什么样的人生道路
 - D. 人生目的决定保持什么样的人生精神状态

20. （ ）是社会存在和发展的重要条件，是个体自我完善、全面发展的保障。

 - A. 人生价值
 - B. 人生目的
 - C. 人生态度
 - D. 人生理想

21. “人的本质不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”这句话说明，人的本质属性在于其（ ）。

 - A. 自然性
 - B. 社会性
 - C. 抽象性
 - D. 生物性

22. 下列对人生态度理解正确的是（ ）。

 - A. 人生态度就是人生价值观
 - B. 人生态度就是低层次的人生观
 - C. 人生态度就是指人为什么活着
 - D. 人生态度表明人应当如何活着

二、多项选择题

- C. 与历史同在 D. 与祖国同在

2. 人生价值观是人们在对（ ）进行认识和评价时所持的基本观念。

A. 人生目的 B. 艺术活动
C. 科研活动 D. 实践活动

3. “为人民服务”人生观是科学人生观的依据是（ ）。

A. 建立在历史唯物主义基础上
B. 建立在辩证唯物主义基础上
C. 能够实现个人与社会的有机统一
D. 无产阶级阶级本质的表现

4. 人生价值评价的基本方法是做到坚持（ ）相统一。

A. 完善自身与贡献社会
B. 能力大小与贡献须尽力
C. 物质贡献与精神贡献
D. 事业成功与贡献社会

5. 人生价值是自我价值和社会价值的统一。下列选项是指人生的自我价值的有（ ）。

A. 个人的社会存在
B. 个人通过劳动、创造对社会和人民所做的贡献
C. 个体的人生对于社会和他人的意义
D. 作为客体的人满足作为主体的人的需要的关系

6. 社会主义荣辱观强调以热爱祖国为荣、以危害祖国为耻，以服务人民为荣、以背离人民为耻，以崇尚科学为荣、以愚昧无知为耻，以辛勤劳动为荣、以好逸恶劳为耻。此外，还强调（ ）。

A. 以团结互助为荣、以损人利己为耻
B. 以诚实守信为荣、以见利忘义为耻
C. 以遵纪守法为荣、以违法乱纪为耻
D. 以艰苦奋斗为荣、以骄奢淫逸为耻

7. 勇敢面对和正确处理各种人生矛盾，就要做到（ ）。

A. 树立正确的苦乐观 B. 树立正确的得失观

- C. 树立正确的幸福观 D. 树立正确的生死观
8. 下列选项中，属于错误人生观的是（ ）。
- A. 利己主义 B. 享乐主义
 C. 极端个人主义 D. 拜金主义
9. 人生价值评价的基本方法是做到（ ）。
- A. 既要尊重物质贡献，也要尊重精神贡献
 B. 既要事业成功，也要贡献社会
 C. 既要看贡献的大小，也要看尽力的程度
 D. 既要注重社会贡献，也要注重自身完善
10. 正确把握人生价值实现的条件包括（ ）。
- A. 从社会客观条件出发 B. 从社会主观条件出发
 C. 从个体自身条件出发 D. 不断增强能力和本领
11. 人生目的具有代表性、典型性的类型有（ ）。
- A. 为个人求权力，追求享乐的人生目的
 B. 权力至上论的人生目的
 C. 为个人和全家求温饱的人生目的
 D. 为人民大众求解放谋幸福的人生目的
12. 荣辱是一对基本道德范畴。“荣”即荣誉，是指社会对个人履行社会义务所给予的褒扬和赞许，以及个人所产生的自我肯定性心理体验；“辱”即耻辱，是指社会对个人不履行社会义务所给予的贬斥与谴责，以及个人所产生的自我否定性心理体验。荣辱观（ ）。
- A. 是人们对荣辱问题的根本看法和态度
 B. 对个人的思想行为具有鲜明的导向和调节作用
 C. 是一定社会思想道德原则和规范的体现和表达
 D. 为全体社会成员判断行为得失、做出道德选择、确定价值取向提供基本的价值准则和行为规范

三、判断题

1. 社会主义的集体主义的人生价值观是现代人正确的人生价值观。 （ ）

2. 人生价值评价的客观标准是对知识的掌握，也就是说谁掌握的知识多，谁的人生价值就大。 ()
3. 马克思说：“真正现实人的存在，就是他为别人的存在和别人为他的存在。”这说明，人的价值就是人自身存在的存在。 ()
4. 只有在实践中才能创造有价值的人生。 ()
5. 科学对待人生环境主要是处理好自我身心关系，个人与他人的关系，个人与社会的关系，人与自然的关系。 ()
6. 当个人利益和社会利益发生冲突时，个人利益必须无条件让位于社会利益。 ()
7. 实现人生价值的根本途径是选择正确的人生价值目标。 ()

四、简答题

- 为什么要树立正确的人生观？
- 如何理解人生目的、人生态度和人生价值的关系？为什么说人生目的是人生观的核心？
- 根据马克思主义关于个人与社会关系的原理说明人生的自我价值与社会价值的关系。

五、材料分析题

一位叫鲍玉儿·达尔的美国妇女，她只有一只眼睛，而且视力极差，几近盲人。但她不愿生活在别人的同情中，小时候她很想和其他孩子玩“跳房子”的游戏，由于看不到地上的线，她就常常一个人趴在地上找画在那儿的线，并记下线的位置，然后再和小朋友一起玩，居然成了玩这个游戏的专家。她看书非常吃力，每次都把书靠近睫毛的地方才能看得见，但她一直坚持读书，最后竟得到哥伦比亚大学的文学硕士学位，并成为一所学院的新闻与文学教授。

请根据上述材料，谈谈人生态度与人生观的关系，以及大学生在人生实践中遇到各种各样的矛盾和困难时，应如何端正人生态度？

一、单项选择题

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. D | 2. B | 3. A | 4. A | 5. D |
| 6. B | 7. D | 8. B | 9. C | 10. A |
| 11. A | 12. C | 13. B | 14. B | 15. A |
| 16. D | 17. D | 18. D | 19. C | 20. A |
| 21. B | 22. D | | | |

二、多项选择题

- | | | | | |
|---------|----------|---------|--------|---------|
| 1. BCD | 2. AD | 3. ABCD | 4. ABC | 5. ABD |
| 6. ABC | 7. ABCD | 8. ABCD | 9. ACD | 10. ACD |
| 11. ACD | 12. ABCD | | | |

三、判断题

- | | | | | |
|------|------|------|------|------|
| 1. √ | 2. × | 3. × | 4. √ | 5. √ |
| 6. × | 7. × | | | |

四、简答题

1. 提示：人生观决定着人生道路的方向，也决定着人们行为选择的价值取向和用什么样的方式对待实际生活。有什么样的人生观就会有什么样的人生，只有树立了正确的人生观，才能清楚地把握人的生命历程和奋斗目标，深刻理解人为了什么而活、应走什么样的人生之路等道理；才能以正确的人生态度对待人生、解决实际生活中的各种问题；才能保持认真务实、乐观向上、积极进取的人生态度；才能对人生价值及其相关问题有正确的认识，自觉朝着选定的目标努力，以全部的情感、意志、信念去创造有价值的人生。

2. 提示：

(1) 三者关系：人生目的、人生态度和人生价值相互影响、紧密关联，统一为一个有机整体。人生目的决定着人们对待实际生活的态度和对人生价值的评判，人生态度影响着人们对人生目的的持守和人生价值的实现，人生价值制约着人们对人生目的和人生态度的选择。

(2) 人生目的是对“人为什么活着”这一人生根本问题的认识和回答，是人生观的核心，在人生实践中具有重要的作用。人生目的决定人生道路、人生态度和人生价值选择。

3. 提示：人生的自我价值和社会价值，既相互区别，又密切联系、相互依存，共同构成人生价值的矛盾统一体。一方面，人生的自我价值是个体生存和发展的必要条件，人生自我价值的实现是个体为社会创造更大价值的前提。个体通过努力提高自我价值的过程，也是其创造社会价值的过程。另一方面，人生的社会价值是社会存在和发展的重要条件，人生社会价值的实现是个体自我完善、全面发展的保障。

五、材料分析题

提示：

(1) 人生态度与人生观关系：人生态度是人生观的重要内容。一个人有什么样的人生观就会有什么样的人生态度；反过来，一个人对人生的态度如何，又对他的人生观产生重要的影响。人生态度是人生观的表现和反映。一个人满怀希望和激情，热爱生活，勇敢坚强地战胜困难，其背后一定有正确的人生观作为精神支柱。

(2) 端正人生态度：人生须认真、人生当务实、人生应乐观、人生要进取。

活动一 在校内外做志愿者

实践目的

通过在校内校外做志愿者，旨在让学生感受普通劳动者的人生价值，树立正确的人生观和价值观，在平凡的工作中发现自身的价值，培养踏实、吃苦、敬业的品格。

实践要求

明确做志愿者的目的与要求。

自愿进行活动。

(实 践 方 案)

时间：课余时间

地点：自主选择校内或校外

活动形式：个人活动或组长组织，分小组活动

(实 践 流 程)

(1) 形式可以有校园义务劳动、社区服务、街头宣传等。

(2) 可以以个人或者 3—6 名同学为一组（确定一名组长），讨论决定本组志愿服务活动的时间、地点和服务内容，参加力所能及的劳动。

(3) 活动结束后要求每位同学提交一张活动照片、一篇心得体会或感想。（内容应包括本组志愿服务活动的时间、地点、服务内容以及自己参加活动的感受，不少于 800 字）

活动二 大学生人生观现状调查**(实 践 目 的)**

通过对学生对人生目的、人生态度、人生价值的看法与观点的调查，把握当代大学生人生观现状。

(实 践 要 求)

明确调查的目的与要求。

分工合理，团队合作。

(实 践 方 案)

时间：课余时间调查，课堂时间交流

地点：校内

形式：组长组织，分小组活动，课堂交流调查成果

(实 践 流 程)

(1) 将学生分成若干小组，5—6 人一组，各组讨论确定一名组长。

(2) 由学生自主确定具体调查题目、拟定调查问卷、制订活动方案。

(3) 各组自行调查，分析调查得来的数据，完成调查报告。（不少于 1 500 字）

(4) 组长对调查成果进行课堂交流，其他组员视情况补充。

(5) 其他小组成员点评，教师总结。

阅读信息：中央党校采访实录编辑室，《习近平的七年知青岁月》，由中共中央党校出版社出版，2017年8月在全国发行。

内容概述：该书是一本系列采访实录，被采访人既有曾与习近平一起插队的北京知青，又有曾同他朝夕相处的当地村民，还有当年同他相知相交的各方面人士。这些受访者通过自己的亲身经历，用真实的细节讲述了习近平当年“苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身”的历练故事。阅读本书，可以从小故事中读出大道理，从真情怀中感受大担当，从奋斗史中汲取大智慧。

阅读信息：路遥，《平凡的世界》，北京十月文艺出版社1986年12月首次出版。

内容概述：本书以孙少安和孙少平两兄弟为中心，以整个社会的变迁、思想的转型为背景，通过复杂的矛盾纠葛，刻画了社会各阶层普通人们的形象，成功地塑造了孙少安和孙少平这些为生活默默承受着人生苦难的人们，在这里人性的自尊、自强与自信，人生的苦难与拼搏，挫折与追求，痛苦与欢乐，纷繁地交织，读来令人荡气回肠，不忍释卷。而书中最引人感动的还是孙氏兄弟不甘为命运的玩偶，在沉重的生活中发掘自己被禁锢的价值，自强不息的命运主旋律。

这部小说所传达出的精神内涵，正是对中华民族千百年来“自强不息、厚德载物”精神传统的自觉继承。这样的小说对底层奋斗者而言，无疑具有“灯塔效应”。

阅读信息：海伦·凯勒，《假如给我三天光明》，新世界出版社2002年1月出版。

内容概述：前半部分主要写了海伦变成盲聋哑人后的生活。刚开始，海伦对于生活是失望的，用消极的思想去面对生活，情绪非常暴躁，常常发脾气，扔东西。她感觉现实生活中没有爱等，她是多么希望能重新得到光明。在她父母的寻求下，帮海伦找到了一位老师——莎莉文老师，这位老师成了海伦新生活的引导者，使海伦对生活重新充满了希望，充满了激情。后半部分则介绍了海伦的求学生涯。海伦凭借不屈不挠的精神，学会了说话，写作。虽然在这个过程中海伦遇到了一些困难，但她并没有放弃，成功实现了她的大学梦想，进入了哈佛大学。

阅读信息：赖东进，《乞丐团仔》，华东师范大学出版社2008年8月1日出版。

内容概述：赖东进生在乞丐家庭，全家14口人靠乞讨维生。他刚学会走路，就跟着姐姐开始乞讨，10岁之前全家居无定所、四处流浪，每天过着风餐露宿的日子，经常以坟地、庙宇为家；10岁之后边读书边乞讨，总共做了长达17年的乞丐。身为长子的赖东进不但肩挑照顾全家的重担，而且努力求学、发奋工作，终能娶妻生子，经营事业，安顿全家大小的生活。