

# 思想道德与法治

## 实践教程

主编 张英明 房丽娟 刘曼丽



中国出版集团  
研究出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

思想道德与法治实践教程 / 张英明, 房丽娟, 刘曼丽主编. — 北京:  
研究出版社, 2024.1

ISBN 978-7-5199-1630-5

I. ①思… II. ①张… ②房… ③刘… III. ①思想修养-高等学校-  
教材 ②法律-中国-高等学校-教材 IV. ①G641.6 ②D920.4

中国国家版本馆CIP数据核字(2024)第032934号

出品人: 陈建军

出版统筹: 丁波

责任编辑: 朱唯唯

思想道德与法治实践教程

SIXIANG DAODE YU FAZHI SHIJIAN JIAOCHENG

张英明 房丽娟 刘曼丽 主编

研究出版社 出版发行

(100006 北京市东城区灯市口大街100号华腾商务楼)

廊坊市广阳区九洲印刷厂 新华书店经销

2024年1月第1版 2024年1月第1次印刷

开本: 787毫米×1092毫米 1/16 印张: 15.25

字数: 324千字

ISBN 978-7-5199-1630-5 定价: 68.00元

电话 (010) 64217619 64217612 (发行部)

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书, 如有印制质量问题, 我社负责调换。

## 《思想道德与法治实践教程》编写成员

### 主 编

张英明 房丽娟 刘曼丽

### 副主编

蔡文璞 张 莹 郎 艳  
魏良钰 鲁树明 张 娜  
曾 婷 宋一娜





2019年3月18日，习近平总书记在北京主持召开学校思想政治理论课教师座谈会并发表重要讲话。他强调，办好思想政治理论课，最根本的是要全面贯彻党的教育方针，解决好培养什么人、怎样培养人、为谁培养人这个根本问题。思想政治理论课是落实立德树人根本任务的关键课程，而大学阶段又是学生品格塑造和价值观养成的关键时期，最需要精心引导和栽培。因此，对大学生来说，思政课的作用不可替代，思政课教师队伍责任重大。

“思想道德与法治”课程是一门融思想性、政治性、科学性、理论性、实践性于一体的思想政治理论课，是高校思想政治理论课程的重要组成部分。该课程以马克思主义思想政治教育学科为支撑，针对大学生成长过程中面临的思想道德与法治问题，对其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，帮助大学生提升思想道德素质和法治素养，成长为自觉担当民族复兴大任的时代新人。除此之外，该课程又是一门促进行为习惯养成课，具有鲜明的实践性，能够为大学生“知”与“行”的统一提供实践指导，故组织编写本书。本书以《思想道德与法治》（2023年版）教材为理论支撑，坚持理论与实践相统一的原则，注重价值引领，结合专业特色，突出实践体验，紧扣学生成长需求。

本书除绪论“担当复兴大任 成就时代新人”外共有六章：“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 锤炼道德品质”“学习法治思想 提升法治素养”。每章均设有课堂微训练、校园微活动、社会微体验、课后微检测四个模块，具有较强的针对性、指导性和实用性。

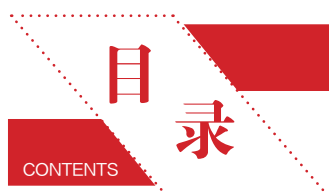
本书在编写过程中，坚持以人为本的教育理念，以新时代大学生的人生发展为主线，以指导大学生成长、成才为出发点，让大学生在实践中升华思想境界、培育优良品德，引导大学生将思想政治教育内化于心、外化于行。

本书在编写过程中，参考了大量学者、专家编写的相关文献资料，查阅了大量期刊和报纸的有关内容，多次征求专家和学者的意见，在此一并表示诚挚的感谢。因编写水平有限，书中难免有疏漏或不妥之处，敬请读者批评指正。

编者

2023年11月





<b>绪论 担当复兴大任 成就时代新人 .....</b>	<b>1</b>
理论要点 .....	1
实践目标 .....	2
课堂微训练 .....	3
01 课堂讨论：大学的意义 .....	3
02 拟订计划书：我的大学生涯规划 .....	5
校园微活动 .....	7
01 校园采访：大学初体验 .....	7
02 红色观影：《我和我的父辈》 .....	9
社会微体验 .....	11
01 社会调研：新时代，新期待 .....	11
02 主题演讲：新时代，新青年 .....	17
课后微检测 .....	20
微检测答案 .....	25
<b>第一章 领悟人生真谛 把握人生方向 .....</b>	<b>27</b>
理论要点 .....	27
实践目标 .....	28
课堂微训练 .....	29
01 故事分享：袁隆平的杂交水稻之路 .....	29
02 故事分享：《核潜艇之父黄旭华——自古忠孝难两全》 .....	31
校园微活动 .....	33
01 影片观赏：《孤注一掷》 .....	33
02 问卷调查：大学生如何规划自己的人生 .....	35

社会微体验 .....	38
01 畅谈理想：我想成为 ____ 的人 .....	38
02 访谈之旅：我身边的那些人 .....	40
课后微检测 .....	42
微检测答案 .....	49
<b>第二章 追求远大理想 坚定崇高信念 .....</b>	<b>51</b>
理论要点 .....	51
实践目标 .....	52
课堂微训练 .....	53
01 主题设计：“理想信念三问” .....	53
02 课堂辩论：关于理想，是应该坚持，还是应该学会放弃？ .....	55
校园微活动 .....	57
01 主题采访：就“当年的理想信念”采访老教师 .....	57
02 主题诵读：“理想信念”校园诗词朗诵会 .....	59
社会微体验 .....	61
01 宣讲时刻：大学生讲中国梦 .....	61
02 宣传时刻：他们才是真正的明星 .....	63
课后微检测 .....	65
微检测答案 .....	71
<b>第三章 继承优良传统 弘扬中国精神 .....</b>	<b>73</b>
理论要点 .....	73
实践目标 .....	75
课堂微训练 .....	76
01 案例分析：萧乾《往事三瞥》中的一则故事 .....	76
02 课堂辩论：新时代精神守正创新核心是坚守正道，还是革故鼎新？ .....	78
03 秀爱国热情：新时代爱国主义主题展演 .....	81
校园微活动 .....	83
01 校园采访：爱国三问 .....	83
02 阅读观影：《长津湖之水门桥》 .....	85
社会微体验 .....	87
01 社区宣讲：大学生讲爱国主义 .....	87



02 红色之旅：参观爱国主义教育基地 .....	89
课后微检测 .....	91
微检测答案 .....	102
<b>第四章 明确价值要求 践行价值准则 .....</b>	<b>103</b>
理论要点 .....	103
实践目标 .....	104
课堂微训练 .....	105
01 理论研讨：我们的价值选择 .....	105
02 课堂宣讲：“榜样”先进人物事迹分享会 .....	109
校园微活动 .....	112
01 唱响经典：“红歌颂青春”歌咏比赛 .....	112
02 设计大赛：“践行核心价值观 激扬青春中国梦”海报设计大赛 .....	117
社会微体验 .....	120
01 志愿服务：践行社会主义核心价值观 .....	120
02 专题访谈：寻访社会主义核心价值观代言人 .....	122
课后微检测 .....	125
微检测答案 .....	131
<b>第五章 遵守道德规范 锤炼道德品质 .....</b>	<b>133</b>
理论要点 .....	133
实践目标 .....	135
课堂微训练 .....	136
01 道德剧场：道德情景剧会演 .....	136
02 故事汇：讲好中华传统美德故事 .....	139
校园微活动 .....	143
01 校园观察：校园不文明现象之我见 .....	143
02 主题宣传：“弘扬家庭美德，传承优良家风”手抄报创作大赛 .....	145
社会微体验 .....	147
01 公益实践：走近老年群体 .....	147
02 公益实践：走进儿童福利院 .....	150
课后微检测 .....	152
微检测答案 .....	159

<b>第六章 学习法治思想 提升法治素养</b>	<b>161</b>
理论要点	161
实践目标	162
课堂微训练	163
01 模拟法庭：刑事案件审理	163
02 课堂辩论：“法应有情”还是“法不容情”	168
校园微活动	172
01 校园调查：新时代大学生法治观念调查	172
02 与法同行：法律知识竞赛	177
社会微体验	181
01 普法宣传：法治情景剧展演	181
02 社区访谈：如何看待“法治”和“德治”的关系	188
课后微检测	191
微检测答案	199
<b>参考文献</b>	<b>200</b>
<b>实践成果汇报表</b>	<b>201</b>

## 第二章

### 追求远大理想 坚定崇高信念

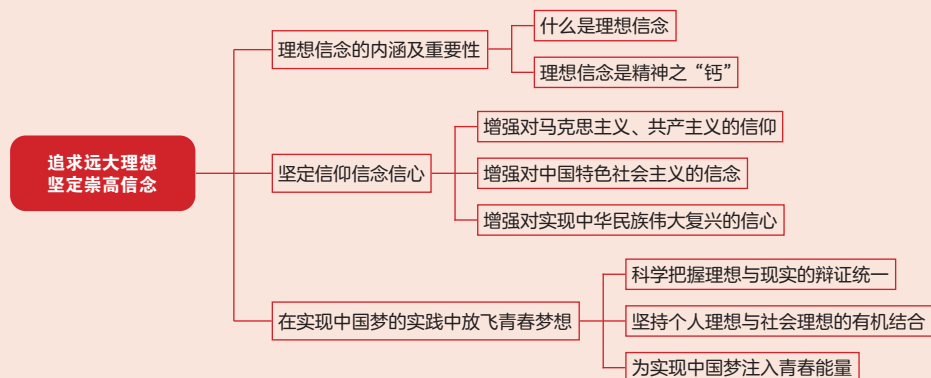
#### 理论要点

党的二十大报告明确指出，从现在起，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。中国式现代化，是中国共产党领导的社会主义现代化，既有各国现代化的共同特征，更有基于自己国情的中国特色。中国式现代化是人口规模巨大的现代化，是全体人民共同富裕的现代化，是物质文明和精神文明相协调的现代化，是人与自然和谐共生的现代化，是走和平发展道路的现代化。中国式现代化的本质要求是：坚持中国共产党领导，坚持中国特色社会主义，实现高质量发展，发展全过程人民民主，丰富人民精神世界，实现全体人民共同富裕，促进人与自然和谐共生，推动构建人类命运共同体，创造人类文明新形态。全面建成社会主义现代化强国，总的战略安排是分两步走：从二〇二〇年到二〇三五年基本实现社会主义现代化；从二〇三五年到本世纪中叶把我国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。未来五年是全面建设社会主义现代化国家开局起步的关键时期。全面建设社会主义现代化国家，是一项伟大而艰巨的事业，前途光明，任重道远。我们必须增强忧患意识，坚持底线思维，做到居安思危、未雨绸缪，准备经受风高浪急甚至惊涛骇浪的重大考验。前进道路上，必须牢牢把握以下重大原则：坚持和加强党的全面领导，坚持中国特色社会主义道路，坚持以人民为中心的发展思想，坚持深化改革开放，坚持发扬斗争精神。增强全党全国各族人民的志气、骨气、底气，不信邪、不怕鬼、不怕压，知难而进、迎难而上，统筹发展和安全，全力战胜前进道路上各种困难和挑战，依靠顽强奋斗打开事业发展新天地。坚持和加强党中央集中统一领导。健全总揽全局、协调各方的党的领导制度体系，完善党中央重大决策部署落实机制，确保全党在政治立场、政治方向、政治原则、政治道路上同党中央保持高度一致，确保党的团结统一。坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂。全面加强党的思想建设，加强理想信念教育，引导全党牢记党的宗旨，自觉做共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想的坚定信仰者和忠实实践者。青年强，则国家强。当代中国青年生逢其时，

施展才干的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明。全党要把青年工作作为战略性工作来抓，用党的科学理论武装青年，用党的初心使命感召青年，做青年朋友的知心人、青年工作的热心人、青年群众的引路人。广大青年要坚定不移听党话、跟党走，怀抱梦想又脚踏实地，敢想敢为又善作善成，立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。

2023年7月1日出版的第13期《求是》杂志刊发习近平总书记重要文章《努力成长为对党和人民忠诚可靠、堪当时代重任的栋梁之才》。在这篇重要文章中，习近平总书记强调，理想信念是立党兴党之基，也是党员干部安身立命之本，年轻干部要筑牢理想信念根基。实现现代化进而实现中华民族伟大复兴，是近代以来中国人民最伟大的梦想。百年来，我们党团结带领中国人民所进行的一切奋斗，就是为了把我国建设成为现代化强国，实现中华民族伟大复兴。进入新时代，中国共产党领导中国人民实现了社会主义现代化进程中新的历史性跨越，在中国特色社会主义道路上不可逆转地走向中华民族伟大复兴。

### 本章思维导图



## 实践目标

通过深入学习党的二十大报告和《习近平谈治国理政》《努力成长为对党和人民忠诚可靠、堪当时代重任的栋梁之才》等，掌握新时代广大人民的共同理想信念的核心要义、精神实质、丰富内涵和实践要求，能够运用理论指导自身形成切合实际的、崇高的理想信念，更加自觉地做习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定信仰者和实现中华民族伟大复兴中国梦的忠实实践者。

## 课堂微训练

### 01 主题设计：“理想信念三问”

#### 一、活动背景

习近平总书记指出，理想信念就是共产党人精神上的“钙”，没有理想信念，理想信念不坚定，精神上就会“缺钙”，就会得“软骨病”。当代青年的理想信念应该是与爱国情怀紧紧联系在一起的。1935年，著名教育家张伯苓在南开大学开学典礼上问了三个振聋发聩的问题：“你是中国人吗？你爱中国吗？你愿意中国好吗？”其言谆谆，其意切切，正在于要振奋起师生的爱国斗志。这三个问题，是历史之问，更是时代之问、未来之问。“你愿意中国好吗？”既是爱国之问，也是理想之问。由爱国到理想信念是实现中华民族伟大复兴之路上中国青年的应有品质，是习近平新时代中国特色社会主义思想的重要组成部分，二者不可分割。下面，就让我们重温“爱国三问”，思索“理想信念三问”。

#### 二、活动目标

(1) 深刻认识理想信念是我们当代青年实现爱国抱负的强大支撑，是我们中华民族实现伟大复兴的有力保障。

(2) 培养向具有崇高爱国情怀和理想信念的老一辈无产阶级革命家学习、看齐的思想高度和行动自觉。

#### 三、活动准备

(1) 了解著名爱国教育家张伯苓发起“爱国三问”的背景及内容。并查找如下文献。

① 习近平总书记 2012 年 11 月 17 日在十八届中共中央政治局第一次集体学习时的讲话。

② 习近平总书记 2015 年 12 月 11 日在全国党校工作会议上的讲话。

③ 习近平总书记 2017 年 10 月 25 日在党的十九大上的讲话。

④ 习近平总书记 2019 年 12 月 26 日、27 日在中共中央政治局“不忘初心、牢记使命”专题民主生活会上的讲话。

⑤ 习近平总书记 2021 年 6 月 25 日在十九届中央政治局第三十一次集体学习时的讲话。

⑥ 习近平总书记 2021 年 9 月 1 日在 2021 年秋季学期中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班开班式上的讲话。

(2) 全班同学自由结组，每组 7 人左右，并选出组长。

## 四、活动步骤

### 第一步 课前学习

认真了解张伯苓“爱国三问”背景及内容，并观看南开大学百年校庆“爱国三问”视频，学习领会习近平总书记关于理想信念的相关论述。

### 第二步 撰写心得

根据以下提示每人撰写一篇心得：“爱国三问”给了你哪些触动？爱国与理想信念之间有什么关系？习近平总书记关于理想信念的哪一段论述让你最受鼓舞？如果让你选择一个金句作为自己的座右铭，你会选哪一句？今后你该怎样做？

### 第三步 设计新的“爱国三问”

仿照张伯苓的“爱国三问”，设计出符合习近平新时代中国特色社会主义思想的“理想信念三问”问答词。要求：读起来朗朗上口，不超过45个字；要符合时代特色，具备崇高使命感；要具有感染力。完成后，每组评选出一个“最佳创作者”。

### 第四步 最佳作品现场展示

举办“理想信念三问”现场展示会来展示选出的最佳作品，由教师问，全体学生齐答，检验创作效果。安排一位同学通过录制视频的形式记录展示会的全过程，之后由学生在“学习通”投票，从全班选出3~5件最优作品，制作成视频在“学习通”平台分享，并鼓励学生将本组的作品发布在自己的账号平台上。

## 五、活动提示

活动的开展要以学生为主体，教师发挥主导作用；可以通过设置“创作之星”“最具创造力小组”等奖项激励学生参与活动；发布任务前，注意口号要响亮、新颖，不要落入俗套。

## 02 课堂辩论：关于理想，是应该坚持，还是应该学会放弃？

### 一、活动背景

习近平总书记指出，志不立，天下无可成之事。理想信念动摇是最危险的动摇，理想信念滑坡是最危险的滑坡。没有理想信念，理想信念不坚定，精神上就会得“软骨病”，就会在风雨面前东摇西摆。新时期的青年出生在社会稳定、经济繁荣的中国，大多没有经历过生活的磨难，有一部分人虽然树立了崇高而科学的理想，在实现理想的路上却因经不起考验而放弃理想；当然，也有一部分人树立了不切实际或者狭隘庸俗的理想，却不懂得及时调整而死磕到底。广大青年尤其是大学生，应该树立怎样的理想，应该坚持怎样的信念，是值得我们关注的问题。“理”越辩越明，课堂辩论赛会帮助大学生树立和坚持科学的理想信念，以不负中华民族伟大复兴的使命。

### 二、活动目标

- (1) 帮助大学生明晰理想信念的不同类型，以及应该树立什么样的理想信念。
- (2) 帮助大学生培养表达能力，提高一定的辩论技巧。
- (3) 帮助大学生提高分析问题和判断问题的能力。

### 三、活动准备

- (1) 查找并阅读相关文献，提高理论认知。

① 习近平总书记 2013 年 1 月 5 日在新进中央委员会的委员、候补委员学习贯彻党的十八大精神研讨班上的讲话。

② 习近平总书记 2016 年 10 月 21 日在纪念红军长征胜利 80 周年大会上的讲话。

③ 习近平总书记 2019 年 5 月 20 日至 22 日在江西考察并主持召开推动中部地区崛起工作座谈会时的讲话。

④ 习近平总书记 2021 年 2 月 20 日在党史学习教育动员大会上的讲话。

⑤ 习近平总书记 2021 年 6 月 29 日在庆祝中国共产党成立 100 周年“七一勋章”颁授仪式上的讲话。

- (2) 通过观看视频和教师辅导等方式，了解辩论赛的步骤和技巧。

- (3) 选出两组辩手，确定正反方。

### 四、活动步骤

#### 第一步 赛前准备

收集大量支持本方立场的论据，猜测对方论据，讨论如何反驳与应对。

#### 第二步 课堂展示

全程录制视频，以便赛后分析和改进。

### 第三步 评价并完善

全体师生共同评价辩论过程，完善辩论内容，吸收合理的意见和建议，以达到最佳效果。

### 第四步 录制视频，上传平台

根据集体评价的结果，双方辩手再次展开辩论赛（另找时间和地点，不必在课堂上）并录制视频，将录制好的视频上传到“学习通”平台供同学们查看，鼓励同学们上传至各大视频平台，以供更多人借鉴。

## 五、活动提示

活动的开展要以学生为主体，教师发挥主导作用；可以通过设置“最佳辩手”“金点子大王”等奖项激励辩手和同学们参与辩论与评价活动；教师要把控好辩论赛的论点和论据要科学合理，不能偏离方向。



## 校园微活动

### 01 主题采访：就“当年的理想信念”采访老教师

#### 一、活动背景

习近平总书记指出，在我们党 90 多年的历史中，一代又一代共产党人为了追求民族独立和人民解放，不惜流血牺牲，靠的就是一种信仰，为的就是一个理想。共产主义决不是“土豆烧牛肉”那么简单，不可能唾手可得、一蹴而就，但我们不能因为实现共产主义理想是一个漫长的过程，就认为那是虚无缥缈的海市蜃楼，就不去做一个忠诚的共产党员。革命理想高于天。实现共产主义是我们共产党人的最高理想，而这个最高理想是需要一代又一代人接力奋斗的。在革命、建设、改革各个历史时期，一代又一代共产党人为了党和人民事业英勇奋斗，甚至献出生命，靠的就是觉悟。实现中华民族伟大复兴是我们几代人共同的中国梦。

#### 二、活动目标

(1) 明确坚持和发展中国特色社会主义，总任务是实现社会主义现代化和中华民族伟大复兴。

(2) 认识到形成坚定理想信念，既不是一蹴而就的，也不是一劳永逸的，而是要在斗争实践中不断砥砺、经受考验。

(3) 明确实现共产主义是我们共产党人的最高理想，而这个最高理想是需要一代又一代人接力奋斗的。

#### 三、活动准备

(1) 从老干部科获得受访老教师名单及基本情况。

(2) 将负责采访的学生分为若干组，选出组长。

(3) 准备好拍摄设备及献给老教师的爱心小礼品。

#### 四、活动步骤

##### 第一步 确定具有代表性的若干个老教师的名单

优先考虑曾获得某种荣誉称号、作出过突出贡献，或者在某一特殊历史时期战胜艰难岁月默默奉献的老教师。

##### 第二步 分配采访教师

为每个小组指定被采访对象，并根据实际情况有针对性地构思采访问题。采访问题可以参考以下几个方面。

(1)您经历过哪些特殊历史时期或困难阶段?

(2)当时大多数人的精神状态怎样?您是在什么样的理想信念下度过那段历史时期或战胜当时的困难的?

(3)就您个人来说,您当时持有什么样的理想信念?又如何践行了自己的理想信念?

(4)您对新时期的青年人寄予了怎样的厚望?就理想信念这一方面,您想对他们说些什么?

### 第三步 整理采访记录,向全班同学汇报

组织“当年的理想信念”主题分享会。以小组为单位制作主题 PPT,并选派代表进行分享汇报,或者制作微视频进行展示。

## 五、活动提示

采访前要与被采访对象进行沟通,选择合适的采访时间;采访过程中要使用敬语,讲礼貌、讲卫生;把握好采访时间,时间不宜过长,最好不要超过一小时;各小组汇报时要限定时间,8 分钟左右为宜。

## 02 主题诵读：“理想信念”校园诗词朗诵会

### 一、活动背景

1916年春天，27岁的李大钊先生正值青年，在那个水深火热的时代，他的理想是中国能够摆脱腐朽衰颓的局面而重新找回国家的春天。于是李大钊提笔写下了《青春》一文，“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”，这篇振聋发聩的诗歌吹响了理想的冲锋号，唤醒了无数青年，也唤醒了时代。习近平总书记指出，今天，像战争年代那种血与火的生死考验少了，但具有新的历史特点的伟大斗争仍然在继续，我们正面临着一系列重大挑战、重大风险、重大阻力、重大矛盾的艰巨考验。没有坚定的理想信念，就会在乱云飞渡的复杂环境中迷失方向、在泰山压顶的巨大压力下退缩逃避、在糖衣炮弹的轮番轰炸下缴械投降。党的二十大报告指出，坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂。全面加强党的思想建设，加强理想信念教育，引导全党牢记党的宗旨，自觉做共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想的坚定信仰者和忠实实践者。

### 二、活动目标

- (1) 明确树立崇高的理想信念对于实现中华民族伟大复兴具有重大意义。
- (2) 认识到作为坚定的共产主义者，无论处于什么年代都应该具备矢志不渝的品质。
- (3) 用诗词感染人、教育人。

### 三、活动准备

- (1) 各班选出若干名参赛选手，和相关部门协调，确定好比赛场地、设备和评委等。
- (2) 各思政教师做好把关工作，诗词可以是名人名篇，也可以是学生原创作品。
- (3) 准备好拍录设备及获奖证书、奖品等。

### 四、活动步骤

#### 第一步 选拔朗诵选手

各班选出若干个参加诗词朗诵会的选手，可以采取学生自荐、他人推荐或教师选拔等方式。

#### 第二步 诗词内容把关

教师要严格审查诗词内容是否符合要求，可以参考以下几个方面：是否内容健康，积极向上；是否符合“理想信念”这一主题；是否属于诗词题材；读起来是否朗朗上口，具有美感。

#### 第三步 校园展示

安排一位同学全程录制视频，以便事后分析和改进。

#### 第四步 评价并完善

回放诗词朗诵会现场录制的视频，各班师生分别评价本班选手朗诵会的表现，通过吸收合理的意见和建议，共同努力提高朗诵水平，达到最佳效果。

#### 第五步 录制视频，上传平台

根据大家讨论后得出的一致意见，朗诵选手可以吸取经验后重新录制视频，并将录制好的视频上传到“学习通”平台供同学们查看，鼓励同学们上传至各大视频平台，以供更多人借鉴。

### 五、活动提示

选手选择朗诵的诗词可以是名人名篇，也可以是原创诗词；选手选择的诗词要符合主题，积极向上；原创作品更要严格审查，不仅要符合主题要求，还必须达到一定水平；朗诵选手录制好的视频作品在发布前须经过教师审阅。

## 社会微体验

### 01 宣讲时刻：大学生讲中国梦

#### 一、活动背景

党的二十大报告指出，从现在起，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。实现中华民族伟大复兴是近代以来中华民族最伟大的梦想。在实现中华民族伟大复兴的历史征程上，走过百年光辉历程的中国共产党团结带领中国人民先后创造了新民主主义革命的伟大成就、社会主义革命和建设的伟大成就、改革开放和社会主义现代化建设的伟大成就、新时代中国特色社会主义的伟大成就。今天，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，实现中华民族伟大复兴进入了不可逆转的历史进程。在新征程上，我们必须坚定信心、同心同德，埋头苦干、奋勇前进，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。当代大学生作为未来社会建设的主力军，应该承担起向社区、企业等场所宣讲“中国梦”的义务。

#### 二、活动目标

- (1) 锻炼大学生理论联系实际的能力，提高宣传水平。
- (2) 营造学习理论、参与实践的氛围。
- (3) 帮助大学生树立崇高的理想信念。

#### 三、活动准备

- (1) 查找并阅读以下文献。
  - ①《共产党宣言》《资本论》等马克思主义著作中关于世界观、共产主义信仰的论述。
  - ②中央党校采访实录编辑室：《习近平的七年知青岁月》，中共中央党校出版社 2017 年版。
  - ③习近平：《我是黄土地的儿子》，《西部大开发》2012 年第 9 期，第 109—112 页。
  - ④佚名：《习近平总书记的成长之路》，《学习时报》2017 年 7 月 28 日。
- (2) 将学生进行分组，确定组长。
- (3) 准备手机、相机等视频录制设备。

#### 四、活动步骤

##### 第一步 确定主题

围绕党的二十大以来习近平总书记关于坚定理想信念的重要论述和习近平新时代中国

特色社会主义思想的主要内容，选择一个宣讲主题。全体学生分成若干小组，每组确定一个主题。

### 第二步 宣讲设计

围绕宣讲主题，研读教材和推荐学习资料的相关内容。集体备课，撰写宣讲提纲，设计课件，进行讲课演练。宣讲主题要相对独立，内容设计要完整，注重理论联系实际、内容的严谨性与形式的活泼性的统一。

### 第三步 录制宣讲视频

宣讲视频的具体要求如下。

(1) 视频时长不超过 10 分钟（包括 30 秒片头），片头部分标注展示宣讲主题以及团队成员基本信息。

(2) 视频能够呈现团队选定的宣讲主题，形式上以主讲人宣讲实录为主，可以配有相关图片和文字。

(3) 视频画面清楚，不抖动、不倾斜，像素不低于  $720 \times 576\text{px}$ 。

(4) 音频要求发音清晰，内容与视频画面同步。

### 第四步 线上展示

评委评选出优秀宣讲作品，通过学习通、公众号、抖音等视频平台进行线上推广展示。

### 第五步 宣讲会直播

组织优秀主讲团队，开展集中现场宣讲展示，并通过有关直播平台进行推广传播。或联系其他学校及学校周边社区基层党组织，为其进行义务现场理论宣讲。

## 五、活动提示

以小组为单位开展此活动时，小组成员要制订分工和合作规则，防止个别同学“搭便车”、不参与；宣讲主题确定可从教师列出的主题清单中选择；视频作品发布前须经过教师审阅。

## 02 宣传时刻：他们才是真正的明星

### 一、活动背景

党的二十大报告指出，广大青年要坚定不移听党话、跟党走，怀抱梦想又脚踏实地，敢想敢为又善作善成，立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。青年既要心怀理想又要脚踏实地。在这个伟大的时代，也涌现出了许许多多脚踏实地的梦想者：袁隆平、张桂梅、钱七虎、谢军、叶嘉莹、毛相林、孙家栋、南仁东等，他们脚踏实地仰望星空，践行着我们共同的中国梦。然而，很多人对这些真正的明星却知之甚少。当今的年轻人多崇拜流量明星和网红，尤其是一些年轻人，他们分辨不清谁才是这个社会最可爱的人，谁才是这个时代精神文明和物质文明的创造者。所以，有必要把真正值得敬仰的明星故事讲出来，帮助迷茫的年轻人树立正确的三观。

### 二、活动目标

- (1) 锻炼大学生理论联系实际的能力，提高宣传水平。
- (2) 帮助大学生树立正确的三观和崇高的理想信念。
- (3) 培养大学生的实践意识。

### 三、活动准备

- (1) 查找并阅读以下文献。
  - ① 党的二十大报告全文及若干当代英雄模范的事迹材料。
  - ② 近几年感动中国人物颁奖典礼视频。
  - ③ 社会主义核心价值观。
- (2) 将学生进行分组，确定组长。
- (3) 准备手机、相机等视频录制设备。

### 四、活动步骤

#### 第一步 确定宣传形式，做好充分准备

全体学生分成若干小组，每组确定一个形式，可以是事先制作好的海报、英雄模范事迹视频、PPT等；也可以是现场表演歌曲、舞台剧、演讲等，要依情况而定。

#### 第二步 活动现场录制视频

录制视频的具体要求如下。

- (1) 视频时长不超过 10 分钟（包括 30 秒片头），片头部分标注展示宣讲主题以及团队成员基本信息。
- (2) 视频能够呈现团队选定的宣传主题，可以配合相关图片、文字、PPT 和视频。

(3) 视频画面清楚, 不抖动、不倾斜, 像素不低于  $720 \times 576 \text{px}$ 。

(4) 音频要求发音清晰, 内容与视频画面同步。

### 第三步 线上展示

评委评选出优秀宣传作品, 通过学习通、公众号、抖音等视频平台进行线上推广展示; 也可以组织优秀宣传团队, 开展集中现场宣传展示, 并通过有关直播平台进行推广传播。

### 第四步 总结经验

为改善实践水平, 师生可对线上展示再次展开讨论, 找出本次宣传活动的可取之处和不足之处, 为以后的实践提供借鉴。

## 五、活动提示

以小组为单位开展此活动时, 小组成员要制订分工和合作规则, 防止个别同学“搭便车”、不参与; 宣传形式要为宣传主题服务, 可采取头脑风暴法确定; 要考虑受众者的接受度, 做到内容的严谨性与形式的活泼性相统一; 宣传主题的确定可从教师列出的主题清单中选择; 视频作品发布前须经过教师审阅。



## 课后微检测

### 一、单项选择题

- ( )是人的精神世界的核心,是人精神上的“钙”。  
A. 勇气担当      B. 品德修养      C. 宗教信仰      D. 理想信念
- 信念的最集中、最高的表现形式是( )。  
A. 信仰      B. 理想      C. 意志      D. 志向
- ( )是人们在实践中形成的具有现实可能性的对未来的向往和追求,是人们的  
世界观、人生观和价值观在奋斗目标上的集中体现。  
A. 信仰      B. 信念      C. 兴趣      D. 理想
- 下列属于科学信念的是( )。  
A. 金钱万能,有钱就有一切  
B. 个人本身就是目的,社会只是达到个人目的的一种手段  
C. 生死有命,富贵在天  
D. 社会主义自身同样需要不断进行改革与完善才能取得进步
- 个人理想要符合社会理想,下列选项中,表达准确的有( )。  
A. 个人理想是无关紧要的  
B. 个人理想与社会理想是完全一致的  
C. 当两者有冲突时,个人理想要服从于全社会的共同理想  
D. 个人理想的总和就是社会理想,各人追求个人理想就可以实现社会理想
- 理想和现实的关系表现在( )。  
A. 理想就是未来的现实      B. 有了坚定的信念,理想就能变为现实  
C. 现实是理想的基础      D. 理想与现实是对立统一的
- “千里之行,始于足下。”理想的实现,需要每个人从我做起,从现在做起,从平凡  
的工作做起。这是因为( )。  
A. 理想是人们的主观意志和想象  
B. 社会实践是科学知识产生的源泉  
C. 把理想变为现实,要靠实实在在的实践  
D. 有了坚定的信念,理想就会自动变为现实
- 追求崇高的理想,需要坚定的信念,信念是( )。  
A. 一种单纯的知识或想法      B. 对事物发展规律的正确反映  
C. 把理想变为现实的桥梁和中介      D. 认知、情感和意志的有机统一

9. 实现理想的根本途径是( )。

- A. 正确认识理想与现实的关系
- B. 坚定实现理想的信念
- C. 争取实现理想的广泛支持
- D. 勇于实践、艰苦奋斗

10. “樱桃好吃树难栽，不下功夫花不开。”理想是美好的，但美好的理想是不会自动实现的。把理想转化为现实的根本途径是( )。

- A. 认真学习科学理论
- B. 积极投身社会实践
- C. 牢固确立科学信念
- D. 大胆畅想美好未来

11. “理想变为现实不是一蹴而就、一帆风顺的，往往会遭遇波澜和坎坷。”这句话表明了( )。

- A. 理想是难以实现的
- B. 理想是一定可以实现的
- C. 理想的实现是长期的、艰巨的、曲折的
- D. 理想在顺境中容易实现，在逆境中不易实现

12. 信念是实现理想的( )。

- A. 重要基础
- B. 重要根据
- C. 重要保障
- D. 重要条件

13. 邓小平同志在总结中国历史经验时曾深刻地指出，我们过去几十年艰苦奋斗，就是靠用坚定的信念把人民团结起来，为人民自己的利益而奋斗。没有这样的信念，就没有凝聚力。没有这样的信念，就没有一切。这里强调说明的是( )。

- A. 人与人之间必须团结互助
- B. 人与人之间必须竞争合作
- C. 集体利益和个人利益是对立统一的
- D. 人们追求理想目标的强大动力

14. “哲学家们只是用不同的方式解释世界，而问题在于改变世界。”马克思的这句名言突出了马克思主义的特点是( )。

- A. 马克思主义是科学的
- B. 马克思主义是崇高的
- C. 马克思主义具有持久生命力
- D. 马克思主义重视实践

15. 下列有关人们对未来的向往和追求中，属于社会理想的是( )。

- A. “三十亩地一头牛，老婆孩子热炕头”
- B. “富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”
- C. 谋一个适合自己的职位，干一番益于人民的事业
- D. 把我国建设成为富强、民主、文明的社会主义现代化国家

16. 现阶段我国各族人民建设中国特色社会主义的共同理想和我们党建立共产主义社会的最高理想，属于人生理想中( )的内容。

- A. 生活理想
- B. 职业理想
- C. 道德理想
- D. 政治理想

17. 以下关于理想、幻想、空想的表述正确的是( )。

- A. 理想是个人对幻想空想的改进
- B. 理想源于实践, 具有实现可能, 是对未来的向往和追求
- C. 理想是永恒的, 幻想和空想可以随时间的变化而变化
- D. 知识渊博的人具有崇高的理想, 而空想幻想则源于无知

18. 理想的( ), 不仅体现为它受时代条件的制约, 而且体现为它随着时代的发展而发展。

- A. 超越性
- B. 实践性
- C. 时代性
- D. 多样性

19. ( ) 是中国特色社会主义最本质的特征。

- A. 改革开放
- B. 依法治国
- C. 人民当家作主
- D. 中国共产党的领导

20. ( ) 是实现社会主义现代化、指引中国人民创造自己美好生活的必由之路。

- A. 和平发展道路
- B. 中国特色社会主义道路
- C. 社会主义道路
- D. 共产主义道路

## 二、多项选择题

1. 美好的前景如果没有切实的措施和工作去实现它, 就有成为空话的危险。这句话说明( )。

- A. 社会实践是科学知识产生的源泉
- B. 社会实践是联系理想和现实的桥梁
- C. 有了理想并不意味着成功, 更不意味着已经成功
- D. 把理想转变为现实要付出辛勤的劳动, 要靠实实在在的实践

2. 理想信念的作用是( )。

- A. 昭示奋斗目标
- B. 催生前进动力
- C. 提高精神境界
- D. 提供精神支柱

3. 大学生坚信马克思主义信仰, 最重要的是学习和掌握马克思主义的( ), 确立正确的世界观和历史观。

- A. 立场
- B. 观点
- C. 方法
- D. 基本理论

4. 马克思主义是我们立党立国的根本指导思想, 也是社会主义核心价值体系的灵魂, 马克思主义作为一种信仰, 其具体内涵包括( )。

- A. 唯物主义的世界图景
- B. 共产主义的远大理想
- C. 自由而全面发展的人生追求
- D. 为人民服务的根本宗旨

5. “理想信念”是由理想和信念两个概念结合而成, 包含了理想和信念的各自含义, 并使二者有机融合在一起。其中, 理想是( )。

- A. 人们凭空产生的脱离现实的主观想象

- B. 人们的世界观、人生观和价值观在奋斗目标上的集中体现
  - C. 人们在实践中形成的具有实现可能性的对未来的向往和追求
  - D. 人们在一定的认识基础上确立的对某种思想或事物坚信不疑并身体力行的态度
6. 科学崇高的理想信念对人生价值的实现具有重要意义。在确立理想信念时, 应该( )。
- A. 把崇高的理想和坚定的信念结合起来
  - B. 学会对不同的理想信念进行辨别和选择
  - C. 把个人的理想信念与社会的理想信念结合起来
  - D. 离开人的生活体验和实际行动, 单纯地读书学习
7. 理想( )。
- A. 是指在实践中形成的具有实现可能性的对未来的向往和追求
  - B. 是幻想
  - C. 既高于现实, 又来源于现实
  - D. 是人类特有的一种精神现象
8. 个人理想是指处于一定历史条件和社会关系中的个体对于自己未来的物质生活、精神生活所产生的种种向往和追求, 以下关于个人理想的表述正确的是( )。
- A. 个人理想包括个人具体的社会政治理想、道德理想、职业理想和生活理想等
  - B. 个人理想与社会理想有一定的区别, 二者没有联系
  - C. 个人理想的实现具有长期性、艰巨性和曲折性
  - D. 个人理想的追求需要有执着的信念
9. 理想与现实的关系是( )。
- A. 理想来源于现实, 是对现实的反映
  - B. 理想高于现实, 是现实的升华
  - C. 理想是基于对客观事物的发展规律的认识, 对事物发展趋势的一种特殊反映, 是对现实存在的一种扬弃的反映
  - D. 理想可以转化为现实
10. 理想是否合理、进步与科学的判断标准为( )。
- A. 是否有益于社会的发展
  - B. 是否为多数人所认同
  - C. 是否具有现实可能性和是否合乎历史发展规律
  - D. 是否有益于社会的进步
11. 下列内容中, 属于理想特征的是( )。
- A. 时代性
  - B. 实践性
  - C. 超越性
  - D. 执着性

12. 对于理想和信念的关系, 正确的理解有( )。

- A. 信念是对理想的支持
- B. 理想体现着信念和追求
- C. 追求崇高的理想, 需要坚定的信念
- D. 没有信念, 就无法使理想转化为行动

13. 历史和现实都告诉我们, 只有( )。

- A. 中国特色社会主义才能救中国
- B. 社会主义才能救中国
- C. 社会主义才能发展中国
- D. 中国特色社会主义才能发展中国

14. 信念是( )的有机统一体, 为人们矢志不渝、百折不挠地追求理想目标提供了强大的精神动力。

- A. 认知
- B. 情感
- C. 道德
- D. 意志

15. 当一个人抱有坚定的信念时, 他就会全身心投入为实现目标而努力奋斗的事业中去, ( )。

- A. 行为上坚定不移
- B. 态度上充满热情
- C. 情绪上积极强烈
- D. 精神上高度集中

16. 中国特色社会主义制度是当代中国发展进步的根本制度保障, 是具有( )的先进制度。

- A. 强大自我完善能力
- B. 鲜明中国特色
- C. 明显制度优势
- D. 充满生机活力

17. 信念具有( )。

- A. 多样性
- B. 超越性
- C. 执着性
- D. 实践性

18. 中国共产党自诞生之日起, 就把( )作为自己的初心和使命, 并团结带领全国各族人民不懈奋斗, 战胜各种艰难险阻, 不断取得革命、建设、改革的伟大胜利。

- A. 为中华民族谋复兴
- B. 全心全意为人民服务
- C. 为中国人民谋幸福
- D. 实现中华民族伟大复兴的中国梦

19. 墨子说“志不强者智不达”, 诸葛亮说“志当存高远”。这两句话中的“志”具有双重含义:( )。

- A. 对未来目标的向往
- B. 对社会的不懈追求
- C. 对真理的不断探索
- D. 实现奋斗目标的顽强意志

20. 改革开放以来我们取得一切成绩和进步的根本原因, 归结起来就是( )。

- A. 开辟了中国特色社会主义道路
- B. 形成了中国特色社会主义理论体系
- C. 发展了中国特色社会主义文化
- D. 确立了中国特色社会主义制度

### 三、判断题

- 1.立志做大事,是为了实现个人的荣华富贵。( )
- 2.理想信念是人的精神世界的核心。( )
- 3.我们生活在一个没有信仰的时代,如果有信仰的话,只信仰金钱和自己。( )
- 4.“理想理想,有利就想;前途前途,有钱才图。远大理想解决不了当前的实际问题,所以是无用的。”( )
- 5.道德理想是指人们所向往的理想人格和做人的标准,是人们在道德生活中所期望达到的目标。( )
- 6.信仰有盲目和科学之分。( )
- 7.在信念系统中有诸多信念,但这些信念的地位与层次是一样的。( )
- 8.信仰就应该是与科学和理性完全对立的。( )
- 9.理想和现实的统一性表现在现实是理想的基础,理想是未来的现实。( )
- 10.在近代以来一百七十多年的民族奋斗历程中,中华民族经历了历史的低点、国运的衰败、民族的危亡、“三千年未有大变局”,在历史的转折点上支撑着中国人民救亡图存、民族复兴、走向未来的是一种坚定的力量和信念。( )
- 11.个人理想的实现依赖于社会理想的实现。( )
- 12.信念可以说是最高层次的信仰,可以说,凡是信念,都是信仰。( )
- 13.高层次的信念决定低层次的信念,低层次的信念服从高层次的信念。信仰是最高层次的信念。( )
- 14.中国特色社会主义共同理想,就是在中国共产党领导下,坚持和发展中国特色社会主义,实现中华民族伟大复兴。( )
- 15.艰苦奋斗是老一辈的事,当代青年不需要艰苦奋斗。( )
- 16.在伦敦海格特公墓的马克思墓碑上,镌刻着马克思的一句名言:“哲学家们只是用不同的方式解释世界,而问题在于改变世界。”这鲜明地表明了马克思主义重视实践、以改造世界为己任的基本特征。( )
- 17.在信念体系中,低层次的信念决定高层次的信念,高层次的信念服从低层次的信念。( )
- 18.实践证明,马克思主义只要与未来发展相契合,就能焕发出强大的生命力、创造力和感召力。( )

19. 共产主义社会是物质财富极大丰富、实现按需分配、人的精神境界极大提高、每个人自由而全面发展的社会。 ( )

20. 理想的实现是一个过程，具有艰巨性、曲折性、长期性。 ( )

## 微检测答案

### 一、单项选择题

1~5: DADDC      6~10: DCDDDB      11~15: CCDDD      16~20: DBCDB

### 二、多项选择题

1.BCD	2.ABCD	3.ABC	4.ABCD
5.BC	6.ABC	7.ACD	8.ACD
9.ABCD	10.ACD	11.ABC	12.ABCD
13.BD	14.ABD	15.ABD	16.ABC
17.AC	18.AC	19.AD	20.ABCD

### 三、判断题

1~5: ×√××√	6~10: √××√√
11~15: √×√√×	16~20: √××√√