

# 高职院校思想政治理论课 实践教程

主 编 武喜涛 王 林 王新文  
副主编 耿向娟 薛 晗 张丽彬  
燕 艳

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

高职院校思想政治理论课实践教程/武喜涛,  
王林,王新文主编.-- 北京:中国青年出版社,  
2025.8.-- ISBN 978-7-5153-9934-1

## 高职院校思想政治理论课实践教程

GAOZHI YUANXIAO SIXIANG ZHENGZHI LILUNKE SHIJIAN JIAOCHENG

主 编:武喜涛 王 林 王新文

副 主 编:耿向娟 薛 晗 张丽彬 燕 艳

责任编辑:张天宇

装帧设计:嘉鸿永徽科技

---

出版发行:中国青年出版社

社 址:北京市东城区东四十二条 21 号

网 址:www.cyp.com.cn

编辑中心:010-57350419

营销中心:010-57350515

印 刷:廊坊市广阳区九洲印刷厂

规 格:787mm × 1092mm 1/16

印 张:11.25

字 数:200 千字

版 次:2025 年 8 月第 1 版

印 次:2025 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1—5000 册

定 价:49.80 元

---

如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换。

联系电话:010-82967726

---



浇花浇根，育人育心。育人的根本在于立德。高校思想政治理论课承担着对大学生进行系统的马克思主义理论教育、培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的重要使命，是坚持社会主义办学方向的重要阵地，是全面贯彻党的教育方针、落实立德树人根本任务的主渠道和关键课程。

思政实践作为高校思想政治理论课的重要组成部分，是理论联系实际的关键环节，是提升学生创新精神和实践能力的重要途径。为深入学习和贯彻落实党的二十大精神、党的二十届三中全会精神，落实《新时代学校思想政治理论课改革创新实施方案》《新时代高校思想政治理论课教学工作基本要求》《全面推进“大思政课”建设的工作方案》等一系列文件精神，提升思政课教学的针对性，进一步推动思政课高质量发展，提升高职院校学生的社会实践能力，我们组织编写了《高职院校思想政治理论课实践教程》一书。

本书以课程为单元，分为4个单元，分别是《思想道德与法治》实践教学活动、《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》实践教学活动、《习近平新时代中国特色社会主义思想概论》实践活动、《形势与政策》和《国家安全教育大学生读本》实践活动，每个单元设有5个专题，共20个专题活动。

本书将校内实践和校外实践相结合，实践类型丰富多样，如红色观影、情景剧展演、经典诵读、参观研学、实践调研等形式，立足价值性、实践性和可操作性原则，每个专题实践活动分为“实践导入”“实践目标”“实践内容”“实践研讨”“组织流程”“成果展示”“实践考核”“参考资料”八个部分。其中，“实践导入”是结合理论教学要点，体现理论与实践相统一。“实践目标”明确实践活动的价值引领；“实践内容”明确实践活动的主题；“实践研讨”启发学生在实践中需要关注的关键问题，突出问题导向；“组织流程”包括实践准备、实践过程，确保实践活动有条不紊地开展；“成果展示”明确学生需要提交的作业形式和要求；“实践考核”包括学生自评、学生互评和教师考评，实现多元考核和过程考



核；“参考资料”主要提供了与实践主题相关的资料，便于学生自学使用，力求在内容上突出区域红色资源和学校特色资源，探索新形态教材。

本书由武喜涛、王林、王新文担任主编，耿向娟、薛晗、张丽彬、燕艳担任副主编，蔡静静、李艳、齐文娟、陈平、彭晓云、李京梅、夏秀坤、王亚冲、魏强、杜璐涵、张宏英、王静、左霞、侯卢茜、史振、刘磊、杨丹、郑俊杰、宋晓平、奚旭东、李世杰等参与编写。本书具体分工如下：武喜涛、王林负责统筹谋篇，王新文提供组织实施建议。其中，《思想道德与法治》实践活动由薛晗编写，《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》实践活动由张丽彬编写，《习近平新时代中国特色社会主义思想概论》实践活动由耿向娟编写，《形势与政策》实践活动由王林编写，《国家安全教育大学生读本》实践活动由王新文编写。

在本书编写过程中，编者查阅了大量文献专著、期刊、报纸以及权威网站的相关内容，吸收和听取了相关学科专家和一线教师的意见，在此一并表示诚挚的感谢。由于编者水平有限，书中难免有疏漏或不妥之处，敬请广大专家和读者批评指正，以便我们在今后的编写工作中不断完善与提高！

编 者

# 目录

## CONTENTS

### 第一部分 《思想道德与法治》实践活动 ..... 1

- 专题一：砥砺奋斗青春——“追逐青春梦 共筑中国梦”主题演讲 ..... 3
- 专题二：弘扬爱国精神——“传承红色基因 争做时代新人”微视频比赛 ..... 11
- 专题三：道德力量润心田——“学习道德模范 传承榜样力量”故事分享会 ..... 17
- 专题四：投身道德实践——“绽放志愿之光，争当追‘锋’青年”志愿服务活动 ..... 23
- 专题五：法安天下德润人心——“法治先行还是德治为本”主题辩论赛 ..... 31

### 第二部分 《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》实践活动 ..... 37

- 专题一：朝理想来，寻初心去——主义里的中国 ..... 39
- 专题二：家书纸短，家国情长——家书里的中国 ..... 45
- 专题三：薪火相传，砥砺初心——故事里的中国 ..... 55
- 专题四：人民战争，鱼水情深——光影里的中国 ..... 67
- 专题五：循工业化路径 访西郊八大厂——探索里的中国 ..... 77

### 第三部分 《习近平新时代中国特色社会主义思想概论》实践活动 ..... 85

- 专题一：坚持以人民为中心——“习语润心 筑梦前行”感悟分享 ..... 87
- 专题二：以新发展理念引领高质量发展——“聚力创新 领跑未来”雄安新区实地调研 ..... 95
- 专题三：建设社会主义生态文明——“生态铸魂 青春聚力”微视频大赛 ..... 107
- 专题四：建设社会主义文化强国——“传承红色基因 坚定文化自信”太行博物馆现场教学 ..... 121
- 专题五：全面依法治国——“应该坚持法大还是权大”辩论赛 ..... 127



#### **第四部分 《形势与政策》和《国家安全教育大学生读本》实践活动 .....135**

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 专题一：中国式现代化——“脱贫攻坚与乡村振兴”调研活动 .....     | 137 |
| 专题二：数字经济，助力经济高质量发展——“典型案例”交流分享会 ..... | 145 |
| 专题三：国家安全，人人有责——“国家安全警示教育”观影实践活动 ..... | 149 |
| 专题四：网络安全，共同守护——“网络安全教育”参观研学实践活动 ..... | 155 |
| 专题五：仓廩实，天下安——“粮食安全”调研实践活动 .....       | 165 |

## **第一部分**

**《思想道德与法治》实践活动  
主义思想概论》实践活动 85**

---

---

---

---







## 专题一：砥砺奋斗青春

### —— “追逐青春梦 共筑中国梦” 主题演讲

#### 一、实践导入

青年者，国之魂。青年最富有梦想与朝气，是祖国的未来和民族的希望。实现中国梦需要每一个中国人特别是广大青年的共同努力。作为中国梦“接力赛”的“关键一棒”，当代青年生逢其时、责任重大。习近平总书记指出，“实现中国梦是一场历史接力赛，当代青年要在实现民族复兴的赛道上奋勇争先。”这深刻阐明了中国梦与青年的关系，为广大青年在实现中华民族伟大复兴进程中发挥作用、实现价值指明了前进方向。

#### 二、实践目标

通过开展“追逐青春梦 共筑中国梦”主题演讲活动，引导青年学生切实增强责任感和使命感，自觉担当历史使命，将个人理想融入实现中国梦的共同理想，把青春梦融入国家富强、民族振兴、人民幸福的中国梦，在为人民利益的不懈奋斗中书写人生华章。

#### 三、实践内容

以小组为单位，搜集与演讲主题相关的资料，撰写演讲稿以及心得感悟。

#### 四、实践研讨

- (1) 谈谈你的青春梦想。
- (2) 如何理解中国梦？
- (3) 结合青年实际，谈谈如何做到青春梦与中国梦同向同行。

#### 五、组织流程

##### 1. 活动准备

- (1) 教师层面：任课教师提前 2 周布置演讲活动任务，将学生分成若干组，每组



5~8人,并选定1人作为组长,负责组内各项工作。教师指导学生收集与演讲主题相关的资料,包括文字资料、图片资料、视频资料等。

(2)学生层面:学生以小组为单位,充分利用图书馆、网络等资源,搜集与演讲主题相关的资料,结合自身成长奋斗经历、对青春梦与中国梦的理解等,构思演讲文稿,并在组内演练。

(3)班级层面:班委会根据学生分组情况,抽签确定演讲顺序,并做好相关协调组织工作。

## 2. 活动过程

(1)撰写演讲稿:学生根据查阅的资料,结合对主题的理解和自身成长奋斗经历,撰写演讲稿,演讲时间不超过10分钟。

(2)反馈完善:以小组为单位,组长将演讲稿初稿交给任课教师查阅,并按反馈进行相关调整和进一步完善。

(3)小组展示:选择实践教学活动时间进行集中展示。各小组选派1名学生在课堂上进行主题演讲。展示的形式不限,演讲中可以穿插歌曲、情景剧等,鼓励创新形式。

(4)课堂指导:教师针对学生展示情况,从内容、展示技巧、分工等方面进行点评,并给出修改意见。

(5)作品及心得提交:各小组演讲稿修改完善定稿后,以“作品名+年级+班级+组别”命名;每位学生针对本次活动撰写一份心得,不少于500字,并标明姓名、学号、班级。以上两项完成后提交到课程教学平台。

## 六、成果展示

主题演讲+心得感悟。

## 七、实践考核

(1)学生自评:每个小组根据活动参与情况,针对活动完成过程中,小组内部分工情况、团结协作情况、作品质量、展示效果等方面进行自我评价。

(2)学生互评:学生依据“追逐青春梦 共筑中国梦”主题演讲评分表,进行相互评价。

(3)教师考评:教师根据学生演讲效果、修改和完善情况及提交的作品质量和心得体会进行评分。

附件

“追逐青春梦 共筑中国梦”主题演讲评分表

学生姓名：\_\_\_\_\_专业班级：\_\_\_\_\_  
学号：\_\_\_\_\_组别：\_\_\_\_\_

| 考核评价项目              |   | 分值/分 | 得分/分 |
|---------------------|---|------|------|
| 演讲内容                | 主题鲜明且深刻，内容积极向上，能引发共鸣；语言表达自然流畅，充满真情实感，能够打动人心           | 40   |      |
| 语言表达                | 对演讲材料了如指掌，能够完全脱稿演讲；声音洪亮、口齿清晰，普通话标准，语速适中，表达流畅，激情澎湃     | 30   |      |
| 形象风度                | 着装整洁大方，仪态端庄优雅，举止自然得体，充分展现积极向上的精神风貌                    | 20   |      |
| 综合印象                | 根据选手的临场表现，综合评价其演讲素质。包括对演讲主题的理解深度、语言表达的感染力以及形象风度的得体程度等 | 10   |      |
| 总分                  |   | 100  |      |
| 教师点评：               |   |      |      |
| 教师签字：_____<br>年 月 日 |   |      |      |

八、参考资料

资料 1：《习近平与大学生朋友们》的第四十三章——《习主席勉励我们“要将自己的命运同国家民族的命运紧紧联系在一起”》

2012 年 6 月，时任中共中央政治局常委、中央书记处书记、国家副主席的习近平来到清华大学考察，在看望毕业生并与赴基层工作的学生代表交流时，习主席语重心长地对同学们说：“今后的工作中大家会遇到各种困难，不要只想着一路上鲜花铺路。当我们取得成绩的时候，不要骄傲自满，要谦虚谨慎；当我们遇到困难挫折的时候，要愈挫愈奋、不断努力、自强不息，在人生的道路上不断磨砺意志、增长才干，在报效祖国的过程中成长成才。”他勉励同学们“要将自己的命运同国家民族的命运紧紧联系在一起”。

当了解到毕业生中有人立志参军投身祖国国防事业、有人志愿到西部基层建功立业、有人准备潜心科学研究、有人选择自主创业时，习主席感到非常欣慰。他勉励同



学们坚持把文化知识学习和思想品德修养紧密结合起来,把创新思维和社会实践紧密结合起来,把全面发展和个性发展紧密结合起来,在艰苦环境中砥砺意志,在实践锻炼中增长本领,在奉献祖国中成长成才。

作为新时代的大学生,应该如何“将自己的命运同国家民族的命运紧紧联系在一起”?如何将“青春梦”融入“中国梦”,为实现中华民族伟大复兴贡献自己的力量呢?

坚定信念,“国之大者”,眼中有山河。历史和现实都告诉我们,青年一代有理想、有担当,国家就有前途,民族就有希望。还记得电影《我和我的祖国》中的电动旗杆设计者林治远吗?为了保障开国大典时国旗顺利升起,与国歌配合严丝合缝,他争分夺秒,排除万难,用一个惊心动魄的未眠之夜守护立国大事万无一失;还记得电影《我和我的父辈》中的施儒宏吗?他带着全家在戈壁深处冒着生命危险研制火箭,不幸牺牲,而他的妻子继续在航天一线艰苦奋斗,他的孩子继承梦想,最终驰骋宇宙。正是一代又一代中国青年的接续奋斗、共同努力,才用青春志气挺起中国脊梁,才用爱国情怀书写中国奇迹,才用身体力行将一个个“不可能”变成“可能”。

学以致用,坚韧不拔,手中有本领。要想实现梦想、担当重任,就要有真学问、真本领。

2022年6月5日10时44分,长征二号F运载火箭托举着载有3名航天员的神舟十四号飞船飞往苍穹,这是中国人的第九次太空远征。从第一次载人航天飞行到第一次太空漫步,再到拥有自己的“太空之家”;从“一人一天”到“三人半年”,再到两个乘组将在太空“会师”,建造属于自己的“太空家园”的“飞天梦”,在全国各族人民的高度关心下、在无数“青春梦想”的助力下梦想成真,这就是真学问、真本领!

要实现伟大的“中国梦”,我们青年一代就要刻苦钻研、不畏艰难,孜孜不倦地学习理论和专业知识,“把学习作为首要任务,作为一种责任、一种精神追求、一种生活方式”,“在学习中增长知识、锤炼品格,在工作中增长才干、练就本领”,在“真刀真枪”的实干中成就一番事业。

勇担使命,奋斗无悔,脚下有行动。习近平总书记强调:“刀要在石上磨、人要在事上练,不经风雨、不见世面是难以成大器的。”对青年人而言,基层一线正是磨炼意志、增长才干的最佳“磨刀石”。当年现场向习近平作汇报的清华大学机械系2012届毕业生李金玺,毕业后进入徐工集团徐州重型机械有限公司工作,承担了全球首款八轴千吨级起重机底盘的总体设计任务;化工系2015届毕业生高帅,毕业后主动前往西藏自治区拉萨市达孜区德庆镇工作,参与发展农牧民党员100余名,帮助200多户建档



立卡贫困人员实现了脱贫；法学院 2017 届毕业生顾蛟龙，毕业后先后在新疆克孜勒苏柯尔克孜自治州和喀什地区的县乡基层工作，参与完成了脱贫攻坚和易地扶贫搬迁等重大任务。他们在艰苦、吃紧、吃劲的岗位上“摸爬滚打”，在接地气中增长了才干。

在实现梦想的道路上，青年人要披荆斩棘，要勇往直前，要敢担当能吃苦，多到基层“蹲蹲苗”，在一线矛盾多、困难多的地方磨砺自己，经风雨、见世面、壮筋骨、长才干，后面的路才能走得更稳更远。

资料来源：中国青年报，2024 年 10 月 29 日

## 资料 2：新征程上中国青年的使命任务与责任担当

青年强，则国家强。习近平总书记在党的二十大报告中，专门寄语青年一代，强调全党要把青年工作作为战略性工作来抓，充分体现了习近平总书记对青年和青年工作一以贯之的高度重视，为广大青年在新征程上投身全面建设社会主义现代化国家提供了根本遵循。

### 一、新征程上青年生逢其时，无比幸运

“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。”习近平总书记在党的二十大报告中，这样分析当代中国青年的人生际遇。新时代新征程，是青年大有可为，也必将大有作为的大时代。

——无比幸运的人生际遇。党的二十大报告强调了全面建成社会主义现代化强国的战略部署，总的战略安排是分两步走：从 2020 年到 2035 年基本实现社会主义现代化；从 2035 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。从现在起到实现全面建成社会主义现代化强国，正是当代青年人生奋斗的黄金期。这个黄金期与全面建设社会主义现代化国家的宏伟征程高度契合、完全吻合。当代中国青年生逢其时，是全面建成社会主义现代化强国的见证者，更是全过程的参与者、奋斗者和创造者。

——无比坚实的发展基础。党的二十大报告浓墨重彩地总结了新时代十年的伟大变革。这十年，党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革，推动我国迈上全面建设社会主义现代化国家新征程。新时代伟大变革是全方位、根本性、格局性的，其影响是全局性、历史性的，为实现中华民族伟大复兴提供了更为完善的制度保证、更为坚实的物质基础、更为主动的精神力量，也为当代中国青年施展才干、实现梦想，奠定了更为坚定的基础。新时代中国青年处在中华民族发展的最好时期，生活水平实现了质的跃升，通往成功成才大门的人生选择越来越宽，促进青年发展的政策保障越



来越健全。可以说,这个伟大时代为青年成长成才提供了丰厚馈赠和丰富滋养。新时代中国青年被称之为“平视世界的一代”,最根本的底气就在于新时代十年具有里程碑意义的伟大变革。

——无比广阔的舞台和光明的前景。党的二十大制定了全面建设社会主义现代化国家的行动纲领和大政方针,充分回应了包括青年在内的广大人民群众对美好生活的向往,为青年一代在新征程上建功立业提供了广阔舞台。党的二十大深刻阐述了中国式现代化的中国特色和本质要求,强调坚持把实现人民对美好生活的向往作为现代化建设的出发点和落脚点,描绘了以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的战略目标、重大原则和战略部署,提出了一系列惠民生、暖民心的新思路新举措,着力解决包括青年在内的广大人民群众急难愁盼问题,充分回应广大人民群众对自身发展和美好生活的向往,为青年高质量发展提供了宝贵机遇和根本保障。党的二十大报告强调全党要把青年工作作为战略性工作来抓,这是落实党管青年原则的战略要求,为全党青年工作指明方向、划定重点,让青年看到全党对青年工作的重视、关心和支持,为青年发挥聪明才智创造了有利条件和一切可能。

## 二、新征程上青年使命在肩,责任重大

全面建成社会主义现代化强国,是一项伟大而艰巨的事业。我国十四亿人口要整体迈入现代化社会,其规模超过现有发达国家的总和,将彻底改写现代化的世界版图,在人类历史上是一件有深远影响的大事。完成这件大事,其发展任务之重和协调难度之大是前所未有的。新征程是充满光荣和梦想的远征。目标越伟大,使命越艰巨,就越需要充分发挥亿万人民的创造伟力,用新的伟大奋斗创造新的伟业。

时代各有不同,青春一脉相承。青年是标志时代的最灵敏的晴雨表。列宁曾援引恩格斯的话:“我们是未来的党,而未来是属于青年的。我们是革新者的党,而总是青年更乐于跟着革新者走。我们是跟腐朽的旧事物进行忘我斗争的党,而总是青年首先投身到忘我斗争中去。”青年群体先天的年龄优势和创造潜力,中国青年追求进步的最宝贵特质,中国青年“永久奋斗”的传统,决定了他们身上不仅寄托着自己的未来,更寄托着民族的未来与希望。习近平总书记深刻指出:“无论过去、现在还是未来,中国青年始终是实现中华民族伟大复兴的先锋力量!”

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,关键在党。中国共产党立志于中华民族千秋伟业,始终代表广大青年、赢得广大青年、依靠广大青年,用极大力量做好青年工作,确保党的事业薪火相传,确保中华民族永续发展。党的队



伍中，大多数人是在青年时代选择加入党组织的，并立志为党和人民的事业奋斗终身。《新时代的中国青年》白皮书显示，截至2021年6月，35岁及以下党员共2367.9万名，占党员总数的24.9%。党的十八大以来，每年新发展党员中35岁及以下党员占比均超过80%。这些人在风华正茂的青年时代，怀抱远大理想，充满奋斗精神，选择加入党组织，是追求进步的重要标志，是我们党历经百年风雨而始终充满生机活力的一个重要原因。

国家发展靠人才，民族振兴靠人才。党的二十大报告，坚持系统观念，对教育科技人才工作单列部分进行安排，体现了我们党对中国式现代化规律性认识的深化，彰显了抓关键、补短板战略考量。以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴，必须坚持科技是第一生产力、人才是第一资源、创新是第一动力，坚持创新在我国现代化建设全局中的核心地位。新征程上，比历史上任何时期都更加渴求人才特别是拔尖创新人才，更加需要在更高层次、更大范围发挥科技和创新驱动的引领作用。这既赋予青年新的使命，也为青年施展才干提供了广阔的舞台。习近平总书记指出：“青年是社会中最有生气、最有闯劲、最少保守思想的群体，蕴含着改造客观世界、推动社会进步的无穷力量。”当代中国青年，是担当民族复兴大任的时代新人的重中之重。目前，我国接受高等教育的人口已达到2.4亿，新增劳动力平均受教育年限达13.8年，劳动力素质结构发生了重大变化。深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略，开辟发展新领域新赛道，不断塑造发展新动能新优势，哪一项都离不开青年的创新创造，迫切需要青年人才挑大梁、当主角。

### 三、坚定不移听党话、跟党走，肩负起新时代新征程的历史使命

习近平总书记强调：“中华民族伟大复兴终将在广大青年的接力奋斗中变为现实。”新征程上，中国青年当以实现中华民族伟大复兴为己任，为全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标努力奋斗，贡献青春和智慧。时代的责任赋予青年，时代的光荣属于青年。青年使命的履行与自觉的程度密切相关。新征程上的青年，要深刻认识自身所肩负的时代使命，增强历史主动精神，达到高度自觉。

“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。”这是习近平总书记对新征程上青年的深情期待，也是殷殷嘱托。

——坚持正确人生道路。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。要认真学习贯彻党的二十大精神，学深悟透习近平新时代中国特色社会主义思想，掌握其世界观和方法论，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”。要从内心深处厚植对党的信赖，赓续红色血脉，传承红色基因，让红色江山一代一代传下去。

——练就过硬本领。青年是人生成长的重要时期，也是苦练本领、增长才干的黄金时期。学习是避免陷入少知而迷、不知而盲、无知而乱的困境的良药，是克服本领不足、本领恐慌、本领落后的有效途径。新时代的中国青年应积极主动学习新知识新思想，始终保持如饥似渴的学习状态，既要向书本学又要向实践学，既要向传统学又要向现代学，立足岗位、苦练本领、创先争优，打造又博又专、推陈出新的知识结构，努力成为行业骨干、青年先锋。

——发扬永久奋斗的传统。习近平总书记指出：“青年时代树立正确的理想、坚定的信念十分紧要，不仅要树立，而且要在心中扎根，一辈子都能坚持为之奋斗。”今天，我们的生活条件好了，但奋斗精神一点都不能少，中国青年永久奋斗的好传统一点都不能丢。在全面建设社会主义现代化的新征程上，必然会有艰巨繁重的任务，必然会有艰难险阻甚至惊涛骇浪，特别需要我们发扬艰苦奋斗精神。新征程上的中国青年，要牢记“空谈误国、实干兴邦”，胸怀“国之大者”，立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，用担当和尽责展现青春风采，既实现自己的青春梦、人生梦，更用青春奋斗汇聚起全面建设社会主义现代化国家的磅礴力量。

资料来源：中国青年报，2022年11月3日





## 专题二：弘扬爱国精神

### ——“传承红色基因 争做时代新人”微视频比赛

#### 一、实践导入

爱国主义是中华民族的核心精神，是推动中国式现代化稳步前行的磅礴力量。习近平总书记指出：“在中华民族几千年绵延发展的历史长河中，爱国主义始终是激昂的主旋律，始终是激励我国各族人民自强不息的强大力量。”红色文化承载着丰富的革命精神和厚重的历史记忆，是新时代深化爱国主义教育的鲜活教材和天然载体，深入探索传承红色文化，对于弘扬爱国主义精神，增强民族凝聚力具有深远意义。

#### 二、实践目标

通过“传承红色基因 争做时代新人”微视频比赛，让学生寻访红色遗迹和红色人物，从中感受伟大的革命精神，如西柏坡精神、太行精神、李保国精神、塞罕坝精神、李大钊精神、狼牙山五勇士精神等，这些精神是中国共产党人的精神支柱，也是全体中华儿女的宝贵精神财富。让学生通过拍摄短视频活动，从党的光辉历史中厚植爱国情怀，砥砺强国之志，实践报国之志，肩负起建设社会主义现代化强国的时代重任。

#### 三、实践内容

以小组为单位，搜集家乡或所熟知的红色文化素材，进行微视频的拍摄。

#### 四、实践研讨

- (1) 河北地区有代表性的红色教育基地有哪些？
- (2) 讲一讲你熟知的红色革命人物的故事。
- (3) 作为新时代青年，如何传承红色精神？



## 五、组织流程

### 1. 活动准备

(1) 教师层面: 任课教师提前 2 周布置微视频拍摄任务, 请学生搜集家乡或所熟知的红色文化素材, 进行微视频的拍摄。教师全程进行指导, 确保作品政治立场正确、内容积极向上且符合史实; 制定评分标准, 确定评委、分享会主持人人选。

(2) 学生层面: 学生以小组为单位, 明确责任分工、细化工作任务、相互团结合作, 进行“传承红色基因 争做时代新人”微视频的拍摄与制作。

(3) 班级层面: 班委负责微视频大赛的组织, 制订活动计划, 安排活动每个环节的负责人员, 做好比赛的协调工作, 确保微视频大赛顺利进行。

### 2. 活动过程

(1) 视频制作: 学生寻访家乡或所熟知的红色文化遗址和红色人物, 搜集相关素材, 用微视频方式实地拍摄。

(2) 具体要求: 作品可用摄像机、手机等设备拍摄, 要求画面清晰稳定, 无明显噪音, 视频格式必须为 MP4; 视频时长应在 5—8 分钟之间, 视频需包含片头, 片头中应写明本组拍摄内容主题、小组成员及分工; 作品内容须为原创, 不得侵犯任何其他方的版权、肖像权等合法权益。视频内容积极传播正能量、弘扬主旋律, 具有一定的教育意义和推广价值。

(3) 视频展示: 选择实践教学活动时间进行集中展示。每组选派 1 名代表, 先对作品进行展播, 然后阐述拍摄的主题意义及拍摄过程等内容, 时间不超过 15 分钟。

(4) 视频提交: 作品以“作品名+年级+班级+组别”命名并上传到课程教学平台。

## 六、成果展示

微视频拍摄与制作。

## 七、实践考核

(1) 学生自评: 以小组为单位提交拍摄的微视频作品, 并进行作品自评。

(2) 学生互评: 每组选派两名学生作为学生评委进行现场评分, 去掉最高分和最低分, 取平均分。

(3) 教师考评: 教师根据学生提交的作品, 从作品内容、视频质量、教育意义等方

面进行评分，对获得优秀等级的作品，择优进行宣传推介。

附件

“传承红色基因 争做时代新人”微视频拍摄评分表

|                |                         |      |      |
|----------------|-------------------------|------|------|
| 短视频名称：         |                         |      |      |
| 考核评价内容         |                         | 分值/分 | 得分/分 |
| 视频内容           | 主题鲜明且深刻，内容积极向上，富有感染力    | 40   |      |
| 视频效果           | 画面清晰，构图美观，镜头稳定          | 40   |      |
| 创新             | 剧本、摄像、编辑制作等方面具有新颖的角度和手法 | 20   |      |
| 总分             |                         | 100  |      |
| 教师点评：          |                         |      |      |
| 教师签字：<br>年 月 日 |                         |      |      |
| 小组成员           |                         |      |      |
| 姓名             | 学号                      | 组内分工 |      |
|                |                         |      |      |
|                |                         |      |      |
|                |                         |      |      |
|                |                         |      |      |
|                |                         |      |      |
|                |                         |      |      |
|                |                         |      |      |
|                |                         |      |      |

八、参考资料

资料 1：“党史启迪未来”系列短视频——《长征精神》

内容提要：长征迸发出的激荡人心的强大力量，跨越时空，跨越民族，是人类为追求真理和光明而不懈努力的伟大史诗。我们这一代人的长征路，就是全面推进中华民族的伟大复兴。我们无比坚信，只要接续努力，我们一定能够赓续长征精神，在迈向



第二个百年奋斗目标的新长征路上奋勇前进。

资料来源：共产党员网，2023年8月2日

### 资料2：“党史启迪未来”系列短视频——《伟大的开端：五四运动》

内容提要：五四运动如一道光，照亮了黑暗中国前进的方向；如一声惊雷，震醒了越来越多的中国人；如一团火，点燃了我们寻求民族复兴的动力。在五四运动中，越来越多的人开始觉醒。他们开始选择马克思主义，成为中国早期的马克思主义者。中国共产党的诞生，成为历史的必然。

资料来源：共产党员网，2023年5月3日

### 资料3：中国共产党人的精神谱系 | 艰苦奋斗 一心为民——西柏坡精神述评

西柏坡，一个永载党史的精神地标。

70多年前，新中国从这里走来——1948年5月至1949年3月，中共中央在河北省平山县西柏坡办公，描绘新中国的宏伟蓝图，这里成为党中央解放全中国的“最后一个农村指挥所”。

70多年后，“赶考”之路仍在继续——“全党同志要不断学习领会‘两个务必’的深邃思想，始终做到谦虚谨慎、艰苦奋斗、实事求是、一心为民”，时空回响的西柏坡精神，激励我们昂首阔步在实现第二个百年奋斗目标新征程上。

历久弥新的精神力量。

1949年3月，党的七届二中全会在西柏坡召开。

一座长条形的土坯房，就是当年七届二中全会的会场。会场虽简陋，精神却不朽。

面对党的工作重心将由乡村转移到城市等新的历史条件，毛泽东在会上提出“两个务必”——“务必使同志们继续地保持谦虚、谨慎、不骄、不躁的作风，务必使同志们继续地保持艰苦奋斗的作风。”

“两个务必”，永远务必。短短40字，是中国共产党人初心使命的凝练注脚。

习近平总书记曾指出，毛泽东同志当年在西柏坡提出“两个务必”，包含着对我国几千年历史治乱规律的深刻借鉴，包含着对我们党艰苦卓绝奋斗历程的深刻总结，包含着对胜利了的政党永葆先进性和纯洁性、对即将诞生的人民政权实现长治久安的深刻忧思，包含着对我们党坚持全心全意为人民服务根本宗旨的深刻认识，思想意义和历史意义十分深远。

筚路蓝缕，以启山林。

百年前，我们党诞生于内忧外患的旧中国。谦虚谨慎、艰苦奋斗，我们党一路走来，



团结带领人民战胜前进道路上的各种风险挑战和艰难险阻，不断从胜利走向新的胜利。

时代在变化，精神的力量永远激荡人心。孕育于红色沃土上的西柏坡精神，如警钟、似重鼓，不断引领、激励着一代代中国共产党人永葆光荣传统、秉持理想信念，砥砺奋斗、永远向前。

“生在解放区，长在新中国，奋斗在改革开放的大潮中，安享晚年在新时代。”今年76岁的老党员闫青海是西柏坡有名的义务讲解员。闫青海说，他经历了中国人民从站起来、富起来到强起来的伟大历程。虽然年纪大了，但他“一辈子都不想犯懒”，还要发挥一名老党员的余热，坚持宣传西柏坡精神。

革命精神，观照当下，启迪未来。

今后，无论我们的事业发展到哪一步，取得多大的成就，重温西柏坡精神，总能为我们提供精神的支撑、信仰的坚守、理想的执着，让我们不断迈向胜利。

### 永不褪色的人民情怀

在西柏坡纪念馆，几张黑白图片记录着历史。

1947年，中共中央工作委员会在西柏坡召开全国土地工作会议，通过了《中国土地法大纲》。“耕者有其田”，点燃了中国人民“翻身立家”的热望。大纲公布后，解放区迅速形成土地改革热潮，这为我们党领导人民夺取解放战争胜利提供了坚实的物质力量和群众基础。

早在中国共产党诞生之初，就始终与人民同呼吸、共命运，一切为了人民、一切依靠人民。

“最后一碗米送去做军粮，最后一尺布送去做军装，最后一件老棉袄盖在担架上，最后一个亲骨肉送去上战场……”在纪念馆里的一辆手推独轮车前，讲解员唱起这首战争年代广为传唱的民谣。

淮海战役的胜利，是人民群众用小车推出来的；渡江战役的胜利，是靠老百姓用小船划出来的；热火朝天的社会主义建设，是老百姓撸起袖子干出来的；改革开放的历史伟业，是亿万人民满怀热血与激情创造出来的……

100年来，中国共产党始终站稳人民立场，赢得最广大人民群众衷心支持；100年来，中国共产党始终以初心使命的担当，不断密切和人民群众的血肉联系。

2013年7月，习近平总书记在西柏坡九月会议旧址召开县乡村干部、老党员和群众代表座谈会时表示，每来一次，都能受到一次党的性质和宗旨的生动教育，就更加坚定了我们的公仆意识和为民情怀。



从党的群众路线教育实践活动到“两学一做”学习教育，从“不忘初心、牢记使命”主题教育到党史学习教育，我们党以人民为中心的发展思想、人民至上的执政理念是一以贯之的传承。

脱贫攻坚，1800多名党员牺牲在扶贫第一线；抗击疫情，4.2万余名医护人员逆行出征，牺牲的医护人员中党员占70%以上……为人民而生，因人民而兴，始终同人民在一起，为人民利益而奋斗，是我们党立党兴党强党的根本出发点和落脚点。只有这样，我们才能凝聚起战胜一切艰难险阻的磅礴伟力。

### 新征程上再“赶考”

1949年3月23日，毛泽东率领中央机关离开西柏坡向北平进发。临行前，毛泽东对周恩来说，今天是进京的日子，进京“赶考”去。周恩来说，我们应当都能考试及格，不要退回来。毛泽东说，退回来就失败了。我们决不当李自成，我们都希望考个好成绩。

历史证明：在进京“赶考”后70多年时间里，我们党在大考中取得了优异成绩。今天，我们实现了第一个百年奋斗目标，中华民族伟大复兴进入了不可逆转的历史进程。

但党面临的“赶考”远未结束。乡村振兴、高质量发展、共同富裕……今天，我们党团结带领人民继续走在“赶考”路上。

“中国共产党百年史是一部团结带领人民为美好生活共同奋斗的历史，西柏坡的干部群众对此体会更深。”今年春节前夕，习近平总书记回信勉励平山县西柏坡镇北庄村全体党员，把乡亲们更好团结凝聚起来，让日子过得越来越红火。

“这些年，我们改善了村容村貌，实现了脱贫摘帽，但要实现乡村振兴，还要加快融入西柏坡红色旅游和发展山地特色生态农业观光旅游。”说起今后村子的发展计划，西柏坡镇北庄村党支部书记封红卷思路清晰。如今，西柏坡广大干部群众正立足当下、奋发有为，以“赶考”的精神书写新时代答卷。

“赶考”不止步，奋斗不停歇。

曾经，从这里出发，一个崭新的中国向着世界昂首走来；如今，从这里再出发，中国共产党人继续前进，赓续西柏坡精神，踔蹯满志谱写新篇章。

资料来源：共产党员网，2021年10月21日



## 专题三：道德力量润心田

### —— “学习道德模范 传承榜样力量” 故事分享会

#### 一、实践导入

国无德不兴，人无德不立。“道德”二字是永不褪色的时代精神，道德模范是社会风尚的标杆。道德模范是指具有良好道德修养和行为示范作用的人。他们为时代精神写下生动注脚，把精神力量凝聚成为正能量传播向全社会，为中国特色社会主义事业提供源源不断的精神动力和道德滋养。他们或敬业奉献，或投身脱贫，或见义勇为，或助人为民，在时代的浪潮中脱颖而出，以撼动心灵的力量折射出时代的道德光辉，挺起时代的精神脊梁。

#### 二、实践目标

道德模范是道德的践行者、精神的引领者、时代的奋斗者。他们通过自己的言行传递正能量、促进社会和谐，是社会主义核心价值观的践行者。开展“学习道德模范 传承榜样力量”故事分享会，引导青年学生向道德模范学习，在崇德向善中展现青春作为、彰显青春风采、贡献青春力量，在服务人民、奉献社会中实现人生价值。

#### 三、实践内容

以小组为单位，搜集道德榜样的故事，并撰写发言稿。

#### 四、实践研讨

- (1) 学习道德模范的意义有哪些？
- (2) 讲一讲你身边的道德模范的故事。
- (3) 作为青年大学生，我们应该怎样以实际行动向道德模范学习？





## 五、组织流程

### 1. 活动准备

(1) 教师层面: 教师提前 2 周布置故事分享会活动任务。将学生分成若干组, 每组 5~8 人, 并选定 1 人作为组长, 负责组内各项工作; 任课教师指导学生利用课余时间搜集、整理跟主题相关的资料, 包括文字资料、图片资料、视频资料等, 制作成 PPT。

(2) 学生层面: 学生以小组为单位, 充分利用图书馆、网络等资源, 搜集与本次活动相关的资料, 制作成 PPT, 准备发言稿, 并以故事的形式向大家展示。

(3) 班级层面: 班委会协商选定两名主持人, 主持人准备好主持词。

### 2. 活动过程

(1) 故事分享: 抽签确定每组分享的顺序。以小组为单位, 按顺序进行分享, 分享的故事内容包括选取的道德模范人物、道德模范事迹、有哪些值得我们学习的优秀品德等。时间控制在 10 分钟以内。

(2) 课堂讨论: 每组分享完后, 大家在课堂上讨论、交流, 学习道德模范身上的优秀品质, 并结合自身, 寻找差距, 提升自身道德认知和道德践行能力。教师在听每组分享的过程中, 做好记录, 并做最后点评。

## 六、成果展示

小组故事分享+课堂讨论。

## 七、实践考核

(1) 学生自评: 小组分享完后, 学生对本小组的表现给予客观评价。

(2) 学生互评: 根据每个小组展示的内容、表现力等方面, 小组之间进行互评。

(3) 教师考评: 任课教师对各小组的故事分享情况, 从小组合作情况、内容资料的搜集、故事分享的表现等方面, 给予客观评价。





## 附件

### “学习道德模范 传承榜样力量”故事分享会评价表

学生姓名：\_\_\_\_\_专业班级：\_\_\_\_\_  
学号：\_\_\_\_\_组别：\_\_\_\_\_

| 考核评价内容         |                         | 分值/分 | 得分/分 |
|----------------|-------------------------|------|------|
| 展示内容           | 主题鲜明且深刻，能引发共鸣，内容积极向上    | 40   |      |
| 展示效果           | 声音洪亮、口齿清晰，语言表达流畅，富有真情实感 | 40   |      |
| 创新             | 表现形式新颖，特色鲜明             | 20   |      |
| 总分             |                         | 100  |      |
| 教师点评：          |                         |      |      |
| 教师签字：<br>年 月 日 |                         |      |      |

## 八、参考资料

### 资料 1：诚实守信道德模范

徐振明，男，汉族，1925 年 7 月生，中共党员，原吉林省通化市革命烈士陵园管理中心离休干部。

徐振明是战斗英雄，舍生忘死，立下赫赫战功；转业地方后，他以忠诚卫忠魂，父子两代人默默付出，守护杨靖宇烈士陵园 60 余年，用一生点燃信念的火种，让革命精神代代相传，是守护革命历史、传承红色基因的生动典范。

1942 年，不到 18 岁的徐振明参加了八路军，在山东多地与日本侵略者英勇战斗，后来又参加了解放战争、抗美援朝战争，转战大江南北，留下累累伤痕，为民族独立、人民解放、保家卫国舍生忘死、英勇战斗。1958 年，徐振明转业到地方，本可以有待遇更高、岗位更好的选择，但他毫不犹豫地选择为抗日英雄杨靖宇将军守陵。

徐振明承诺，要一辈子守护靖宇陵园。他是这么说的，也是这么做的。徐振明踏查山前山后，规划设计绿化方案，带着陵园职工一起挥锹抡镐、植树种花。几年后，陵园夏日繁花盛开，冬季满眼苍翠，每一棵树木都见证了他的执着与坚守。徐振明爱陵、护陵，把家安在陵园边上，把心放在陵园里面，离休后又申请回到陵园做门卫，直到身体行动不便，仍不时回到陵园看看。离休时，他劝说即将参加工作的儿子到陵园工作，



将守护陵园的“接力棒”交给了他。一家两代守护陵园 63 年，致力于传承红色基因。

徐振明既是民族英雄的守陵人，也是英雄事迹的宣传员。他利用休息时间踏访杨靖宇将军战斗过的地方，寻找抗联遗物，整理抗联故事。每年清明节、抗战胜利纪念日，徐振明走进学校、部队、机关及企事业单位作专场报告，主动为青少年、部队官兵讲授革命传统教育课。他还应邀在几所学校兼任校外辅导员多年，为孩子们讲述杨靖宇将军的英雄故事，深受师生欢迎。

徐振明荣获“时代楷模”、吉林省道德模范称号，荣登“中国好人榜”。

资料来源：中国军网，2021 年 7 月 16 日

## 资料 2：敬业奉献道德模范

梁小霞，女，汉族，1992 年 1 月生，中共党员，生前系广西壮族自治区南宁市第六人民医院内一科护士。面对突如其来的疫情，梁小霞选择挺身而出，毅然逆行，奔赴前线。她不顾自身安危，连续奋战，牺牲在抗疫战场上，用自己年轻的生命书写医者救死扶伤的奋斗篇章。

2020 年年初，新冠肺炎疫情肆虐武汉。当医院支援湖北的倡议书一发出，梁小霞第一时间向院党委递交请战书，主动报名要求成为第一批援鄂队员。虽然没能成行，但她没有放弃争取，再次主动请缨支援湖北。这份坚定与渴望，感动了院领导，让她加入了预备队。2 月 21 日晚，她和队友们抵达武汉后，经过一天的休整，23 日便投入到培训中。在 24 日下午即将结束培训的时候，梁小霞接到 24 日晚进入重症病区开展救治工作的通知。她简单吃完饭后，立即返回宿舍收拾随身物品，穿上人生第一片成人尿不湿，在酒店门口等候集合……

一开始，梁小霞便遇到难题。她发现最基础的扎针也会因护目镜和手套的影响变得异常艰难，于是便利用休息时间反复练习盲穿技巧，很快便熟练完成无失误扎针。从患者吃喝拉撒、清理口腔等生活护理，到呼吸机参数的调节、心电监护等技术操作，梁小霞都认真细致地将每项工作做好。每次当班的 4 个小时里，她每 15 分钟要观察一次患者病情变化，巡视完还要写记录、做治疗，给患者吸痰或者处理其他事情……基本上一个夜班她连坐下休息的时间都没有。一位 80 多岁的高龄患者，全家均被感染，收治在不同医院，老人情绪十分低落。梁小霞得知后，主动给老人喂饭、清洁、陪伴。老人感动地说：“有小霞在，我就重新燃起了希望！”

2020 年 2 月 28 日上午，梁小霞在隔离病区工作时，因劳累过度突然晕倒，昏迷不醒。经过近 90 天的全力抢救，梁小霞还是永远离开了她钟爱的护理事业，年仅 28 岁。“感



谢您为我们拼过命！”梁小霞所做过的一切，永远被人民记在心底。

梁小霞荣获全国抗击新冠肺炎疫情先进个人称号，荣登“中国好人榜”。

资料来源：中国军网，2021年7月16日

### 资料3：孝老爱亲道德模范

张舜华，女，汉族，1932年1月生，安徽省芜湖市皖南医学院附属弋矶山医院退休医生。张舜华是新安中医“张一帖”第十四代传人。年少时，她以柔弱的肩膀撑起家庭的希望，侍奉患病的父母，照顾两个妹妹。结婚后，她支持爱人在外工作，持家行医一肩担，独自拉扯大5个孩子，躬身践行自强精进的家风家训。她孝敬乡邻，传承医术继承家学。张舜华年幼时，兄长突遭变故夭折，其父痛彻心扉，整日郁郁寡欢。年幼的张舜华暗下决心，传承家学，在陪同父亲出诊时用心观察，认真对照家藏古籍医案悉心揣摩。父亲患病后，张舜华成了家里顶梁柱，无微不至地侍奉双亲、照顾两个妹妹，孝道感动四乡八邻。张舜华聪慧孝顺，终得父亲传授祖传医术，成为远近闻名的女大夫。她内柔外刚，持家行医一肩挑。张舜华与爱人李济仁结婚后，因工作原因分居两地长达22年。张舜华独自在老家拉扯大5个子女，既要出诊治病，又需操持家计，所有苦累都自己一个人扛。她常年身后背药箱、胸前挂药箱，在蜿蜒崎岖的山路上步行出诊，有好几次差点翻坠山崖，被群众称为“铁打身体、马不停蹄”。她传承家训，言传身教教育子孙。张舜华秉承“孝悌忠信、自强精进”家训，从自身严起，培养孩子们勤学明辨、自强自立的品格。她手不释卷，躬身垂范引导子女熟读深究经典读物，还经常带着孩子们去山上认药、采药。在她严格教导和悉心启发下，5个子女都事业有成，在不同领域各有建树。张舜华荣获安徽省道德模范称号，其家庭被评为全国文明家庭。

资料来源：人民科技，2021年11月12日