“十四五”职业教育河南省规划教材

大学生思想政治教育实践教程

主　编◎鄢雪丽　涂凯迪　苗　杰

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生思想政治教育实践教程 / 鄢雪丽，涂凯迪，苗杰主编. — 北京：中国言实出版社，2020.1（2025.2重印）
ISBN 978-7-5171-3338-4

Ⅰ. ①大… Ⅱ. ①鄢… ②涂… ③苗… Ⅲ. ①思想政治教育—高等学校—教材 Ⅳ. ①G641

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第014514号

大学生思想政治教育实践教程

责任编辑：王战星
责任校对：郭江妮

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：北京市海淀区花园北路35号院9号楼302室
邮　编：100083
电　话：010-64924853（总编室）　010-64924716（发行部）
网　址：www.zgyscbs.cn　电子邮箱：zgyscbs@263.net

经　　销：新华书店
印　　刷：三河市海新印务有限公司
版　　次：2020年1月第1版　2025年2月第3次印刷
规　　格：787毫米×1092毫米　1/16　13.75印张
字　　数：343千字

定　　价：45.00元
书　　号：ISBN 978-7-5171-3338-4

本书编委会

企业指导顾问

叶　珊　王光群

主　编

鄢雪丽　涂凯迪　苗　杰

副主编

韩慧敏

参　编

孙林晚　赵　茜　刘锦锦　张圆圆

前言 PREFACE

贯彻落实习近平总书记关于思想政治理论课的重要指示精神，把党的二十大精神融入思想政治理论课教学，践行“大思政课”理念，是当前高校思想政治理论课（以下简称“思政课”）建设的重大任务。思政课是落实立德树人根本任务的关键课程，思政实践课程是思政理论课程的拓展与延伸。在思政实践教学中，我们始终坚持立足于马克思主义中国化时代化实践历程，充分发掘身边的育人资源、创设活动情景、讲述典型故事，帮助学生理解中国式现代化目标任务实现过程中蕴含的中国理念与世界价值。

本书坚持立德树人根本任务，突出职业教育产教融合、校企合作特色，结合学院十多年来“线场模式”改革探索，以培养具备工匠精神，精操作、懂工艺、会管理、善协作、能创新的高素质技能人才为目标，是一本适合学生思想政治教育教学需要的实践教材。

本书以“思想道德与法治”“毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论”“习近平新时代中国特色社会主义思想概论”为理论支撑，坚持理论性与实践性相统一的原则，结合专业特色，突出实践活动，紧扣学生成长需求，以学生在成长过程中的关键因素人生观、价值观、道德素养、法治意识为主线，提升价值引领，落实实践养成。

本书分八个篇章，每个篇章分为三个项目：开篇导读、“线场”案例和实践体验。篇章引文可作为经典诵读，教师可将其作为课前活动，也可作为课后总结。项目一开篇导读，选用权威网站的精彩评论文章，文章立意高远、内涵深刻。项目二“线场”案例，选用与学生生活、实习、企业生产等相关的大量“线场”教学案例，案例真实、新颖、针对性强。项目三实践体验，采用工作活页，通过设置任务要求、考核标准，指引师生达到实践体验目标，工作活页单独成页，可沿虚线剪掉作为考核作业提交。每个篇章建议用 4 个学时，教学内容可根据师生需要灵活安排。

本书由鄢雪丽、涂凯迪、苗杰任主编，韩慧敏任副主编，孙林晚、赵茜、刘锦锦、张圆圆参编，具体编写分工如下：鄢雪丽编写篇章一和篇章五的项目三（约 66 千字）；涂凯迪编写篇章四（约 60 千字）；苗杰编写篇章五的项目一、项目二，篇章六的项目一、项目二和篇章七的项目一、项目三（约 64 千字）；韩慧敏编写篇章二（约 43 千字）；孙林晚编写篇章三（约 40 千字）；赵茜编写篇章六的项目三（约 20 千字）；刘锦锦编写篇章七的项目二和篇章八的项目一、项目二（约 21 千字）；张圆圆编写篇章八的项目三（约 21 千字）。

编写组成员由长期在思政教育教学一线的学校思政课教师、二级学院思政专员和辅导员组成。在编写过程中，编写组成员查阅了大量相关资料，多次召开编写会议，多次讨论、改稿，

并邀请企业专家座谈和指导，也多次征求教材专家的意见和建议，在此一并表示衷心的感谢。书中如有疏漏和不足之处，敬请广大读者朋友多提宝贵意见，我们在今后的改编工作中再完善和提高。

编写组

2023 年 4 月

目录 CONTENTS

篇章一　回答时代之问　奋斗至美人生 ……1

项目一　开篇导读……1
项目二　“线场”案例……5
项目三　实践体验……11

篇章二　传承中国精神　践行核心价值观 ……24

项目一　开篇导读……24
项目二　“线场”案例……29
项目三　实践体验……34

篇章三　锤炼高尚品格　绽放道德之花 ……52

项目一　开篇导读……52
项目二　“线场”案例……54
项目三　实践体验……56

篇章四　提升法治素养　争做时代新人 ……78

项目一　开篇导读……78
项目二　“线场”案例……82
项目三　实践体验……86

篇章五　寻访伟人足迹　感悟红色初心 ……115

项目一　开篇导读……115
项目二　“线场”案例……119
项目三　实践体验……124

篇章六　深化改革开放　接续砥砺奋进 ……144

项目一　开篇导读……144

项目二 “线场”案例 …… 149
项目三 实践体验 …… 156
篇章七 走进新时代 共圆复兴之梦 …… 169
项目一 开篇导读 …… 169
项目二 “线场”案例 …… 171
项目三 实践体验 …… 177
篇章八 展现大国担当 讲好中国故事 …… 190
项目一 开篇导读 …… 190
项目二 “线场”案例 …… 192
项目三 实践体验 …… 196



| 篇章一 |

回答时代之问　奋斗至美人生

千百年来，青春的力量，青春的涌动，青春的创造，始终是推动中华民族勇毅前行、屹立于世界民族之林的磅礴力量！

——习近平《在庆祝中国共产主义青年团成立100周年大会上的讲话》

项目一　开篇导读

导读一　让青春在实践中绽放绚丽之花

习近平总书记在党的二十大报告中指出："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。"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，要坚定理想信念，自觉担当重任，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。

树立远大理想。志存高远方能登高望远，胸怀天下才可大展宏图。火热的青春，需要坚定的理想信念。广大青年要担当起时代赋予的责任，必须以坚定的理想信念筑牢精神之基。要把马克思主义作为认识世界、把握规律、追求真理、改造世界的强大思想武器，深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，把握好其世界观和方法论，坚持好、运用好贯穿其中的立场、观点和方法，坚定不移用以武装头脑、指导实践、推动工作。加强党史学习研究，弘扬伟大建党精神，从党的百年奋斗中感悟信仰的力量，科学把握历史发展的客观规律，深刻认识中国特色社会主义是历史发展的必然结果，增强对中国特色社会

主义的信念。大力弘扬以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神，传承红色基因，赓续红色血脉，厚植爱国情怀，树立与时代主题同心同向的理想信念，把小我融入祖国和人民的大我之中，奉献祖国、奉献人民。

担当时代责任。习近平总书记指出："我们面临的新时代，既是近代以来中华民族发展的最好时代，也是实现中华民族伟大复兴的最关键时代。"青年的命运从来都与时代紧密相连，民族复兴是当代青年责无旁贷的责任使命，也为青年建功立业提供了广阔空间。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，但并非一片坦途。战胜前进道路上的艰难险阻，迫切需要知难而进、迎难而上的担当精神。广大青年要珍惜这个伟大时代，保持初生牛犊不怕虎、越是艰险越向前的刚健勇毅，在担当中历练，在尽责中成长，在新时代的广阔天地中施展抱负、顽强拼搏，努力成长为堪当民族复兴重任的时代新人。

练就过硬本领。学习是立身做人的永恒主题，也是报国为民的重要基础。青年正处于苦练本领、增长才干的黄金时期，要努力学习马克思主义立场观点方法，学习科学文化知识和专业技能，提高内在素质，夯实思想根基，砥砺道德品质，在学习中探寻知识、锤炼品格。既要读有字之书，也要读无字之书，把社会作为最好的课堂，把实践作为最好的老师，在实践中壮筋骨、长才干。青年人朝气蓬勃，是最富活力、最具创造性的群体，要有敢为人先的锐气、上下求索的执着，积极投身创新创造实践，在创新创造中锤炼本领、激扬青春、开创未来。

矢志艰苦奋斗。习近平总书记希望广大青年"要做艰苦奋斗、无私奉献的模范，带头站稳人民立场，脚踏实地、求真务实，吃苦在前、享受在后，甘于做一颗永不生锈的螺丝钉"。奋斗是青春最亮丽的底色，民族复兴的使命要靠奋斗来实现，人生理想的风帆要靠奋斗来扬起。实现中华民族伟大复兴需要一代代青年前赴后继、接续奋斗。广大青年要发扬艰苦奋斗精神，始终保持顽强拼搏、开拓进取的精气神，勇做走在时代前列的奋进者、开拓者、奉献者。奋斗的道路往往不会一帆风顺，越是艰苦处，越是磨砺人的意志品质。广大青年要砥砺不怕苦、能吃苦的精神品格，锤炼不畏艰险、不惧风雨的拼劲韧劲，关键时刻扛得了重担、打得了硬仗、经得住磨难，在披荆斩棘中开辟新天地，在攻坚克难中创造新业绩，用奋斗绘就亮丽的青春画卷。

（资料来源：郑洁：《让青春在实践中绽放绚丽之花》，《人民日报》，2023 年 1 月 9 日）

导读二　争做新时代"四有"好青年

习近平总书记在党的二十大报告中指出："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。"勉励广大青年要"立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年"。这些论述对新时代青年提出了殷切期望，是广大青年成长成才的重要遵循。

以理想照亮前行的路，做"眼中有光"的新时代好青年

"功崇惟志，业广惟勤"。理想是点亮人生方向的灯塔，指引人生方向，为一代代中国青年照亮前行的路。青年的理想关乎国家的未来，"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。"17 岁的马克思把"最能为人类福利而劳动的职业"确立为自己的人生理想；17 岁

的列宁开始参加革命活动；16 岁的毛泽东离开韶山外出求学时留下“学不成名誓不还”的誓言；14 岁的周恩来在回答老师提问“为什么要读书”时喊出“为中华之崛起而读书”，并在毕业赠言中写道“愿相会于中华腾飞世界时”；16 岁的邓小平赴法国勤工俭学并于两年后加入旅欧中国少年共产党；16 岁的习近平从北京来到陕北农村，在梁家河度过了七年知青岁月……时代各有不同，青春一脉相承。时间之河川流不息，每一代青年都有自己的际遇和理想，都要在自己所处的时代条件下谋划人生、创造历史。新时代中国青年处在中华民族最好的发展时期，只有树立远大的理想，才能“眼中有光”，照亮前行的路。无论社会怎么发展，世界如何变幻，青年都要树立远大的理想，把自己的小我融入到国家和民族的大我，融入人民和人类的大我之中，用青春理想指引人生航向，让理想之光照亮青春奋进新征程的脚步。

以担当彰显初心使命，做“肩上有责”的新时代好青年

“士不可以不弘毅，任重而道远。”时代总是把历史责任赋予青年。在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的新征程上，需要新时代中国青年坚守爱国初心、勇担历史使命，争做“复兴栋梁、强国先锋”。一代人有一代人的责任和抱负，一代人有一代人的使命与担当。新时代的十年，以习近平同志为核心的党中央统筹世界百年未有之大变局和中华民族伟大复兴战略全局，带领广大青年积极投身伟大斗争、伟大工程、伟大事业、伟大梦想波澜壮阔的实践中，谱写了一曲曲新时代的青春之歌。新冠肺炎疫情发生之际，“90”后、“00”后成为这次抗疫战场披坚执锐、一往无前的青春力量，他们说：“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。”脱贫攻坚决胜之时，广大青年积极投身脱贫攻坚战场，用生命坚守初心使命的黄文秀将自己 30 岁的生命定格在扶贫路上。在乡村振兴一线，处处都活跃着青年人的身影，在乡村振兴中发挥着生力军作用。面对新时代新征程，广大青年要珍惜时代机遇、担负时代使命，在担当中尽责、在尽责中成长，勇做走在时代前列的奋进者、开拓者、奉献者，始终保持初生牛犊不怕虎、越是艰险越向前的刚健勇毅，增强做中国人的志气、骨气、底气，不信邪、不怕鬼、不怕压，不怕苦、不畏难、不惧牺牲，努力使自己成为祖国建设的有用之才、栋梁之材，用肩膀扛起新一代青年如山的责任。

以吃苦锤炼过硬本领，做“手上有招”的新时代好青年

“青春虚度无所成，白首衔悲亦何及。”青年时期是苦练本领打好基础的阶段，也是增长才干的黄金时期。练就过硬本领不是轻轻松松、随随便便就能实现的，而是脚踏实地、刻苦学习干出来的。只有“艰难困苦”，才能“玉汝于成”。面对日益多元的社会需要和日益激烈的社会竞争，练就过硬本领必须能吃苦、敢拼搏。青年练就过硬本领，关键是加强学习，要真正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；要如饥似渴、孜孜不倦学习，既多读有字之书，也多读无字之书。青年练就过硬本领，还必须要有健康的体魄和阳光的心态，要经得起风雨、受得住磨砺、扛得住摔打、接得住挑战。在陕北插队七年，习近平总书记是“老三届”中年龄最小、去的地方最苦、插队时间最长的知青，但他却说“七年上山下乡的艰苦生活对我的锻炼很大”，认为“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。青年时期多经历一点摔打、挫折、考验，有利于走好一生的路。”新时代青年既要“文明其精神”，更要“野蛮其体魄”，因为“少年强、青年强是多方面的，既包括思想品德、

学习成绩、创新能力、动手能力。也包括身体健康、体魄强壮、体育精神。”新时代青年要敢于吃苦，在吃苦中锤炼意志、强壮筋骨，历练能力、提高本领，在做好每一件小事、完成每一项任务、履行好每一项职责中增长本领。

以奋斗书写青春答卷，做“脚下有路”的新时代好青年

“青春无边，奋斗以成。”奋斗是人生永恒的主题。有奋斗、有创造、有贡献的人生才是有意义、有价值的人生。习近平总书记在多个场合指出：“中华民族伟大复兴，绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的”，我们的“‘赶考’远未结束”，他反复强调“天上不会掉馅饼”，一定要“撸起袖子加油干”；不断告诫“我们现在所处的，是一个船到中流浪更急、人到半山路更陡的时候”，千万不能有“喘口气、歇歇脚”的懈怠想法；勉励大家“幸福都是奋斗出来的”“奋斗本身就是一种幸福”“奋斗是青春最亮丽的底色”，激励大家“伟大梦想不是等得来、喊得来的，而是拼出来、干出来的”。古往今来，任何国家的强大都离不开奋斗，个人要实现个人梦想也离不开奋斗。新时代是奋斗者的时代，也是崇尚奋斗、礼赞奋斗的时代。作为强国一代的中国青年，我们的生活条件好了，但奋斗精神一点都不能少，青年永久奋斗的好传统一点都不能丢。新时代青年要把汗水洒在祖国的大地上，始终牢记“空谈误国、实干兴邦”。不仅要有仰望星空的家国情怀，更要有脚踏实地的实干精神。新时代青年要把国家利益与个人奋斗有机结合，让奋斗的青春始终与党和国家的发展同向同行，用脚步丈量祖国大地、用耳朵倾听人民呼声、用内心感应时代脉搏、用汗水凝聚中国精神，永远听党话、跟党走、感党恩，以理想者、担当者、吃苦者、奋斗者的姿态，诠释新青春、奋进新征程，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。

（资料来源：李辽宁，李琦：《争做新时代”四有“好青年》，学习强国，2022 年 11 月 21 日）

导读三　人民日报评论员：“青春是用来奋斗的”——五四之际致青年

青春如朝日，是一个人最宝贵的年华。该如何度过，才能让青春的枝头绽放梦想之花？五四青年节来临之际，让我们一起共话青春。

一代人有一代人的青春。与老一辈相比，这一代年轻人成长在中国发展最快、最好的年代。告别了物质的贫困，远离了信息的匮乏，自幼享受改革开放红利的青年一代，成长拔节一路伴随着祖国的强盛，有更扎实的知识，有更开阔的视野，有更宽广的天地。从“创新创业”到“互联网 +”，社会搭建起广阔的舞台，供青春施展才华、追逐未来，在时代的舞台创造无限的可能。

与此同时，工作的压力、竞争的焦虑、成功的渴望……现实的“骨感”，也让一些年轻人的内心挤满成长的烦恼。以至于有人感慨，“人生的理想越飞越低，低到只能在自己的城堡里贴地飞行”。

究竟怎样的感受才是真实的存在？青年人又该如何在现实的土壤中涵养梦想的种子？

青春的底色永远是奋斗。“要知道，春天的道路依然充满泥泞”，没有哪一代人的青春是容易的。只有在年轻的时候奋斗过、拼搏过、奉献过，书写过人生的精彩、攀登过人生的高峰，我们才能在以后回忆的时候，自信地道一句：“青春无悔！”

让青春因梦想而激扬。心中有阳光，脚下就有力量。青年最大的资本不是经验丰富、胸有成竹，而是敢于做梦、勇于试错。因一时挫折而灰心丧志，因身处逆境而放弃前行，甚至让享

受和偷安在我们内心扎根，那青春何以为青春？在生命力最旺盛的日子里，就该像爬山虎一样，向着心中的梦想不断向上攀沿，把青春的绿色铺满征途。

让青春因拼搏而精彩。正如习近平总书记告诫的，“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。青年时期多经历一点摔打、挫折、考验，有利于走好一生的路”。人生之路不可能一帆风顺，纵然前行之路荆棘密布，只要有那么一股到中流击水的劲头，无论道路多险、风浪多大，都是对自己的超越。而那些以梦为马、激情奋斗的日子，将永远成为人生的财富。

让青春因奉献而厚重。“只有把人生理想融入国家和民族的事业中，才能最终成就一番事业。”这绝不是空洞的口号。从汶川地震的志愿者行动，到北京奥运的火炬传递，从反疆独反藏独的惊天怒吼，到“一带一路”的青春挥洒，这一代年轻人有着极强的民族自信心和国家荣誉感，时代也需要我们用坚实的肩膀扛起民族复兴的重任。不管是身处象牙塔的年轻大学生，还是扎根基层的青年村干部，抑或是穿行于大街小巷的快递小哥，只要尽心做好本职工作，又何尝不是在为国为家添砖加瓦？把个人梦想汇入时代洪流，让蓬勃青春与家国情怀共振，我们一定能“肩兹砥柱中流之责任”，让人生的色彩更加绚烂。

百余年前，五四先驱李大钊这样激励青年：“青年之字典，无‘困难’之字，青年之口头，无‘障碍’之语；唯知跃进，唯知雄飞，唯知本其自由之精神，奇僻之思想，锐敏之直觉，活泼之生命。”靠什么征服通往梦想的火焰山，拿什么安放我们心中如火的激情？奋斗，唯有奋斗。

“现在，青春是用来奋斗的；将来，青春是用来回忆的。”青春不息，奋斗不止。

（资料来源：人民日报评论员：《“青春是用来奋斗的”——五四之际致青年》，《人民日报》，2017 年 5 月 3 日）

项目二　“线场”案例

案例一　唱响新时代的青春之歌——保定学院“西部支教优秀群体”记事

“我是侯鹏毅，是广西百色市田东县右矿中学的一名教师。”

“我是刘家君，是新疆巴州轮台县的一名基层工作者。”

“我是李晶晶，是新疆生产建设兵团 37 团学校的一名教师。”

……

他们是保定学院 2020 届西部支教应届毕业生，将追随学长们的足迹，奔赴祖国西部。

好儿女志在四方，有志者奋斗无悔。2000 年，保定学院 15 名毕业生远赴新疆且末县任教，吹响了该校毕业生到西部建功立业的号角。

“多年来，一批批有理想、有担当的青年，像你们一样在西部地区辛勤耕耘、默默奉献，为当地经济社会发展、民族团结进步作出了贡献。”2014 年 5 月，习近平总书记在给保定学院西部支教毕业生群体代表回信中指出，“希望越来越多的青年人以你们为榜样，到基层和人民中去建功立业，让青春之花绽放在祖国最需要的地方，在实现中国梦的伟大实践中书写别样精彩的人生”。

在塔克拉玛干沙漠深处、在雪域高原之上、在渝西莽莽的大山里、在贵州偏远的村庄……保定学院的 170 余名毕业生像一颗颗顽强的种子，播撒在祖国的西部大地，绽放出绚烂的青春之花。

青年的担当 —— 去最艰苦的地方实现人生价值

侯朝茹、庞胜利、辛忠起、苏普、李桂枝……20 年前，15 名年轻人来到距离家乡 5 000 公里外的新疆巴音郭楞蒙古自治州且末县。他们立志把火热的青春奉献给西部，把艰难当成磨砺，在磨砺中不断成长。

从保定出发，他们经过 5 天 4 夜的辗转奔波，终于抵达且末。“漫漫黄沙，满目荒凉，偶尔会看到几匹骆驼和驶过的汽车。”保定学院党委宣传部部长刘世斌曾送 15 名毕业生赴新疆，对当年的情景记忆犹新。

“学校只有几排平房，泥土的地面，墙皮都脱落了，操场上尘土飞扬。”刘世斌不由担心：在这样的环境里，他们能安心工作吗？只能通过写信和家人联系，一封信在路上要走上半月二十天，他们能受得了吗……

离别时，在学校门口，15 人站成一排手挽着手高喊：“老师放心，母校放心，我们在这里一定会好好的！”刘世斌透过车窗，看到他们眼中的坚定，热泪盈眶。

什么才是让人热泪盈眶的青春？那就是投入壮丽的事业中。正值国家实施西部大开发战略，曾经一句“到祖国最需要的地方去”，让许多毕业生彻夜难眠。

2000 年，且末县教育局在内地招聘教师，保定学院应届毕业生有 200 多人报名。

庞胜利的父亲在涞源县城给他联系好了工作，王建超收到了省内重点高校专升本的录取通知书，保定市多所中学向李桂枝抛出了“橄榄枝”……但他们义无反顾选择了且末，就为了一句话：“那里的孩子需要老师，新学年马上就要开始，初一 7 个班的班主任有 6 个还没有着落。”

且末县年降水量不足 20 毫米，风沙天气却多达 200 多天。嘴唇干裂、嗓子肿疼、流鼻血……15 名年轻人很快就见识到了这里的风沙和干燥，“沙尘暴来的时候，天突然毫无征兆地就变昏暗了，能见度不足 2 米，到处都是呛人的土味儿。”

然而，首批到且末县支教的 15 人中，除 1 人因特殊原因返回，其余 14 人全部扎下了根。

是榜样，更是召唤。

2002 年，西藏日喀则教育局来保定招聘。这次要去的是海拔 3 000 米以上的雪域高原，但保定学院的毕业生依然报名踊跃。

“服务西部就是我们这一代应有的担当。”苏普师兄的一句话打动了 2002 届毕业生闫俊良。在教学技能大赛上，好几所中学的校长都看上了他。可闫俊良却说：“靠国家助学贷款我完成了学业，现在是该我回报社会的时候了。”

西藏南木林县，藏语意为“胜利”，地处日喀则地区（现日喀则市）东北部，平均海拔 4 400 米。当年闫俊良和其他 9 名同学来到这里时，整个县城也就百十来户。

“住的土坯房下雨就漏，每次都要拿出锅盆来接。吃水要到河里打，冬天河水结冰足有一尺多厚，用石头凿开再取水，一会儿手就冻得生疼。”可就是这样的条件，闫俊良仍留了下来，在南木林县第二中学任教至今。

一部专题片《到西部教书去》，让刚入学的荀轶娜感到震撼：“我一定要努力像他们那

样！”2003 年一毕业，她也来到了且末县，揣着侯朝茹师姐寄给她的照片——学校新盖的教学楼，新建的县城广场，广袤的大漠风光……

奋斗中坚守——在贫瘠的土壤里涵养出梦想的种子

“你知道沙漠的那一边是什么吗？”

“不知道，应该还是沙漠吧。”

“沙漠的那一边是蔚蓝的大海，是更大的世界。”

这是多年前，且末县第一中学教师李桂枝和学生依利米努尔的对话。

在中央广播电视总台 2019 年主持人大赛中，选手依利米努尔出彩的表现给观众留下了深刻的印象。而保定学院支教老师也走进了观众的心里。

依利米努尔说，正是李桂枝老师在她心中播下了一颗梦想的种子，才让她有勇气去追逐梦想。

让孩子们走出沙漠，他们自己却在这里扎根。

李桂枝看着毕业班学生们发来的各种表达谢意的信息，泪流满面。她说：“在贫瘠的土壤中涵养出梦想的种子，不正是我们来支教的目的吗？所有的辛苦都不算什么，得到的只有满满的幸福。”

在个人空间里，侯朝茹写了这段文字：“我很幸运，做了一名教师；我很幸福，做着一名教师。因为教师是在用生命影响生命，用人格塑造人格，所以我愿一生为此努力！”

且末县的一场风沙过后，总能“刮”走几个老师。“侯老师，你们会不会也走？”学生们渴望的表情和无助的眼神，让侯朝茹心里一阵酸楚：“我们会留下来，好好地教你们！”

这句承诺，他们坚定至今，已经 20 年。

且末中学师生都说：“河北保定来的老师们一个比一个拼。”

无奋斗，不青春。扎根西部的青春和梦想，书写出别样的精彩。

2003 年，保定学院 2000 届毕业生带出的第一批初中毕业生，中考成绩在全巴州名列前茅，一举摘掉了“老末”的帽子。

如今，侯朝茹已是且末中学高中年级的金牌教师，从 2007 年开始，一直担任高中文科实验班的班主任，连续带了 5 届毕业班，把数百名孩子送入大学深造。李桂枝潜心教学研究，发表了数十篇论文，她的“自主、合作、探究语文教学”模式在全巴州推广。

司会平 2003 年到西藏日喀则第一高级中学，至今已带了五届毕业生，2011 年、2014 年高考升学率达到了 100%。她设立了“格桑花助学金”，资助班里家境困难、学习努力的孩子。她说：“希望种下的格桑花种子，在青藏高原开出更多娇艳的花朵。”

2003 年毕业的黄淑荣来到新疆巴州和静县高级中学，和 5 名同学成了同事们眼中最敬业的年轻人。第二年开始担任班主任，年轻的他们没有经验，但他们把满腔的热情全部倾注到学生身上。

刚工作不久，班里转来一名女生，不仅成绩不理想，还有不少社会习气。黄淑荣让她担任语文课代表，没想到，她把早读安排得井井有条，作业本收发得也很及时，成绩越来越好。一个学期后她给黄老师发来短信：“您是第一个对我怀有期望的老师，我不会让您失望的。”

3 年后，他们刷新了学校的高考成绩。成绩发布的那一天，黄淑荣和同学们相拥而泣，朝着母校的方向大声呼喊：“我们做到了！”

无悔的青春 —— 西部支教精神薪火相传

7 月 19 日，保定学院 2020 届西部支教应届毕业生刘家君从学院党委书记胡连利手中接过了出征的旗帜，坚定地说：“只有在年轻的时候奋斗过、拼搏过、奉献过，书写过人生的精彩、攀登过人生的高峰，我们才能自信地说：‘青春无悔’。”

在保定学院，西部支教精神薪火相传。20 年来，保定学院逐步建立完善了人人参与的志愿服务机制，通过西部计划、顶岗实习等方式，每年都有毕业生到西部，到祖国最需要的地方去实现人生的价值。

进入保定学院，一块巨石映入眼帘，上面镌刻着习近平总书记给保定学院西部支教毕业生群体代表的回信：“同人民一道拼搏、同祖国一道前进，服务人民、奉献祖国，是当代中国青年的正确方向。”

如今，回信石已经成为全校广大师生的精神圣地。回信石广场上每年都会举办新生开学第一课，习近平总书记回信精神和西部支教毕业生群体的事迹已被纳入思政课教学内容。

广袤的西部边疆，给年轻人提供了更广阔的舞台。

“从入学起我就对西部充满向往，年轻人就要去闯闯。”2018 届毕业生李鑫，如今是新疆喀什莎车县阿斯兰巴格乡的一名驻村干部。

他所在的博斯坦村 161 户 687 人，其中 45 户贫困户。实施扶贫项目、帮扶贫困户、开展农民培训，他和工作队不仅帮村民解决了吃水、用电难题，还想方设法帮助村民就业。在忙碌充实的工作中，李鑫找到了人生的意义。

“不是没有机会回去，但在这里工作越长，感情就越深，越觉得不舍。”风华不再，但初心未改。他们说，当年的理想化作了平凡的生活，化作了对亲人、对学生的爱，温暖着他们坚守的岁月。

这份爱，有与当地学生和群众结下的亲情。

在西藏南木林县一中任教的岳刚，得知藏族学生格桑央吉家长不想供孩子上高中，便苦口婆心做通了家长工作，还在宿舍里设了一张课桌，每天晚自习后为格桑央吉和另一名同学补课。

在贵州松桃苗族自治县第二中学支教的李海艳，发现当地留守儿童有的连基本的学习用具都没钱买，就自费买好学习用具，对每次的课堂测验和课外活动进行评奖，把学习用具作为奖品发给孩子们。

在和静高级中学任教的李小宇和蒙古族大叔依仁旦阿拉一家结为亲戚，经常帮他们解决生活中的困难。虽然一家人在政府帮扶下脱了贫，但李小宇还会抽空去看望他们。

……

这份爱，有对亲人的牵挂和内疚。

2017 年 5 月，正在带毕业班的辛忠起接到老家的电话——母亲病危。当听说母亲病情稳定，辛老师放下假条，决定陪着孩子们高考完再回家照顾母亲。没想到，5 月 24 日母亲突然离世。

2013 年，侯朝茹的父亲被诊断为双侧缺血性股骨头坏死。她想多帮父亲煎煎药，帮母亲做顿饭，一直没有机会。父亲来电话总是对她说，要好好教书，不用惦记家里，别耽误了孩子们。

……

“把梦想安放在西部，我们只是做了年轻人该做的。”这是所有毕业生的心声，“我们会继续坚守，扎根边疆，今生无悔！”

（资料来源：《保定学院“西部支教优秀群体”唱响新时代的青春之歌》，河北新闻网，2020 年 7 月 25 日）

教师点评

河北保定学院西部支教毕业生群体响应国家号召，怀着执着的理想，奔赴条件艰苦的西部和边疆地区，扎根基层教书育人，十几年如一日，谱写了一曲充满激情和奋斗的人生之歌。他们的坚守、他们的事迹，令人感动。一个人的选择只有契合时代要求、符合人民需要，才会有意义有价值。如今越来越多的青年人以他们为榜样，到基层和人民中去建功立业，让青春之花绽放在祖国最需要的地方，在实现中国梦的伟大实践中书写精彩的人生。

案例二　从事快递 5 年成为杭州市高层次人才——李庆恒 奋斗是成功唯一答案

2020 年 6 月，申通快递浙江省公司转运中心质控组长李庆恒“火”了，无数的镜头、话筒都对准他，一些多年未联系的朋友、同学通过各种渠道联系他，向他表示祝贺。

从事快递行业近 5 年，他最近被评为杭州市 D 类高层次人才。根据杭州市此前公布的人才引进措施，不仅能在落户、子女就学、医疗保健、车辆上牌等方面享受照顾，若在杭州购买首套房，还可获得 100 万元补贴。

这一切，让出生于 1995 年的李庆恒感到有些不太真实。“以前感觉自己这样的基层工作者和‘人才’两个字挂不上钩，只有那些高学历，海外归来的人才算得上高层次人才。我这样的快递小哥当选，或许很多人会感觉人才原来没有想象中那么遥不可及，不管从事什么行业，只要肯奋斗，做出成绩，就能成为行业里的人才。”

我是只字片语一个喜欢挑战的人

2013 年，李庆恒高中毕业，从老家阜阳来到杭州。用他的话说，那时候年纪太小，不喜欢读书，至于为什么到杭州，因为他感觉杭州很大，大城市机会总是更多。

第一份工作是咖啡店的咖啡师，每月工资三四千元。起初学习的日子很有趣，可当他将美式咖啡、卡布奇诺、拿铁……制作评比第一名全部拿下的时候，甚至在餐厅水果拼盘比赛都能获得第一，他有些迷茫了，难道真的要天天站在店里等客人，等上五年、十年？

虽然清闲，但是未来却摆在眼前。“这样的生活太没有挑战，不是我想要的，当清闲变成一种习惯，生活也就失去了原本的味道。”

杭州很大，机会很多，但是对于自己这样没有学历、没有一技之长的年轻人来说，要想在

这里安家，有些异想天开。他一直在思考，是应该回家，还是这样漫无目的地“漂”下去。

缘分就是那么奇妙，从单位到出租屋，会路过一家快递公司，每一次李庆恒都会驻足，看里面分拣员在忙碌，他心里有了一丝羡慕，或许一旦人忙起来，就不会想那么多了。

2015 年 9 月，李庆恒离开咖啡厅，转身走进申通快递公司，成了一名客服人员。这份工作每天都要处理大量问题件及疑难问题，接打数百个电话，忙起来连去洗手间的时间都没有。

李庆恒说：“最简单的办法就是少喝水，可是因为一直在说话，嘴里永远是干涩的。每天和不同客户打交道，态度必须温和，倘若是火暴脾气，这个行业你做不长。那时我经常接到客户电话反馈——‘这个件我今天必须几点在什么地方收到，收不到我就投诉你！’虽然有时候要求很苛刻，但是你必须一直微笑。客户‘虐’我千百遍，我待客户如初恋，确实是这样。”李庆恒说。

做好客服工作，还有一个必要条件，就是对一线工作要熟悉了解。为此，李庆恒主动要求进入转运中心质控组。那两年，快递公司人工智能远没有现在发达，进港主干线车辆到了，装卸组的人需要在卸货口下货，做完下车扫描，上输送带，进行分拣……

转运中心工作异常辛苦，尤其是赶上“双十一”“6·18”这样的购物节，李庆恒和同事几乎全员上岗，早上五点多到单位，一直干到晚上十点多，中间几乎没有休息时间。

“几十公斤货物卸下来，送上传送带，”李庆恒说，“一天下来手都脱皮了，晚上回到家洗完澡，倒下就能睡着，很累，但日子过得特别充实。”

所有细节都考虑到

李庆恒说：“可能是因为我在一线操作行动比较麻利，被公司领导看在眼里，第一年就被公司选中，派到桐庐去参加快递员角逐，幸运的是，第一次就获奖了。”李庆恒说自己是“比赛型选手”，其实比赛背后的付出，只有自己知道。

2019 年 8 月举行的浙江省第三届快递职业技能大赛暨第二届全国邮政行业职业技能竞赛浙江省初赛，公司通知李庆恒参赛。“当时告诉自己这是一个展现自我的机会，我给自己定了一个小目标，进入前三名。”

为完成这个小目标，他开始制订一系列“备战计划”，从网上搜索各地邮政编码、城市号码、航空代码……全部记录在纸条上，每天上下班路上背下来，下班回到家再默写出来，一遍记不住，就记两遍三遍。

因为快件处理员实操竞赛包括快件安检、总包接收处理和快件分拣。“胶带边上不能有折皱，不能超过几厘米，时间控制在多长”，教练对他提出明确要求，李庆恒每天下班都在做额外练习。

此外，快递员实际操作竞赛还有智能快件箱派送、多物品收寄和派送路线设计。为有更加充分的认知，休息日李庆恒跟着公司一线小哥一起送件，研究路线。那时李庆恒终于体会到一线送件小哥的不易，“只有所有细节都考虑到，站在顾客角度思考问题，理解和包容客户的要求，做到服务规范，大多数矛盾都能迎刃而解”。

精心备战后，李庆恒信心满满地站在赛场上。理论知识竞赛他准备充分，实际操作竞赛，

打包环节他挑出所有航空禁寄物品，固体胶、U 盘、打火机、人民币、乒乓球……最难的是派送线路设计环节，要在 12 分钟内完成 19 票件派送门路设计。

李庆恒说："这个单元要考虑细致，选择哪条线路，过一个红绿灯要多久，不能逆行，甚至这条路几点到几点比较拥堵，有没有学校放学，都必须考虑到，这个项目还有很大提升空间。"

当天来自浙江省 11 家快递企业的 36 名快递小哥组团参赛，赛场上，李庆恒最闪亮，获得快递员项目第一名，所在团队获得一等奖。正是因为这个冠军，浙江省人力资源和社会保障厅授予他"浙江省技术能手"称号。

经杭州市委人才办、杭州市人力资源和社会保障局认定，李庆恒获评杭州市高层次人才，这对于李庆恒来说，无疑是巨大的肯定和鼓励，也让他在杭州安家的梦想变得触手可及。

很多人关注 100 万元购房补贴，熟悉的人都问他是不是要在杭州买房，他只是笑着说还在计划中，最近目标不是买房，而是快递员职称评定。

李庆恒说："五年快递员工作，收获很多，遇到很多比自己更优秀的人，但是我知道只有奋斗，才能成为更好的自己。我奋斗了，于是距离自己实现新杭州人的梦想又近了一步，所以说，奋斗是成功的唯一答案。"

（资料来源：《中华儿女》第 12 期）

教师点评

有信念、有梦想、有奋斗、有奉献的人生，才是有意义的人生。快递小哥李庆恒以执着的人生态度和精益求精的工作精神书写自己的人生故事，在奋斗中实现自己的青春梦想。当代青年建功立业的舞台空前广阔，梦想成真的前景空前光明，每个人都有机会在实现中国梦的伟大实践中创造自己的精彩人生。

项目三　实践体验

任务一　勤学促成长

拓展视频

【任务详情】

请同学们在课前从以下两个活动中任选一个，填写对应的工作页。

活动 1：线场传经验

优秀学长（自强之星，创业标兵，优秀志愿者，三好学生，优秀毕业生，比赛能手）、企业工匠、企业技术能手、管理者等向初入线场的学生传授自己对学习、考证、升本、人际交往、技能提升等方面的做法和经验。

活动 2：企业拜师傅

找到自己喜欢的企业师傅，师徒结对，举办拜师仪式。

【任务要求】

1. 活动可以安排在教室里，也可以安排在生产线上。
2. 需要提前做好方案设计和人员安排。

【任务成果】

“勤学促成长”工作页

学院		专业		班级	
姓名		学号		组别	
任务实施过程					
（描述任务的组织实施分工合作、实施效果、存在问题等。） 1. 前期准备工作都有哪些？ 2. 任务实施计划是什么？ 3. 任务过程中的难点是什么？如何突破？					
任务成果展示					
根据所选任务要求附教案、PPT、汇报稿、心得体会、活动照片等，图附文中，可另附页。					
任务考核标准					
1. 认真参加活动，活动实施过程记录翔实。（30 分） 2. 体会深刻，感受真切，有个人规划。（50 分） 3. 书写规范，排版整齐，字体工整、干净整洁。（20 分）					
考核成绩		教师签名			

【任务资料】

资料 1：

李培涛：一名技术工人的“梦和远方”

梦想珍贵，因为有了梦想才有远行的方向。而只有少数人明白，珍贵的不是梦想，是为梦想拼搏的精神；只有少数人做到，将梦想常伴身旁，与它为友，共同拼搏。全国优秀农民工李培涛就是其中一位。从农村出走南下寻梦，到手握四项国家专利，李培涛圆梦广东。

生于农家，一只背包南下寻梦

湖北保康县的这片黄土，给予了李培涛生命，见证了他的成长。尽管家里生活艰难，但父母凭借着勤劳的双手，坚持让李培涛上了中专。由于从小喜欢数理化，李培涛中专选的是无线电专业，和一个个线圈打交道，让他充满热情。

毕业的时候，有的同学去了北方挖矿，有的选择留在家乡，耕耘一方黄土。李培涛热爱家乡的一切，也热爱所学的专业，所以他决定南下寻梦。

李培涛认为，这片黄土教会他勤劳，这里的人民教会他朴实，感恩就是让这些优秀的品质传播出去，守着这方寸土地，不如将它“带出去”。

1996 年的冬天，18 岁的李培涛背包只身南下广东。怀抱着对无线电的热忱，李培涛进入了佛山市南海平洲电子厂有限公司，成了流水线上的一线工人。虽然每个月仅有 1 000 元工资，但他还是会为家里寄回 800 元钱，以偿还读书期间借的外债。

“那时候读书条件有限，连学费都是家里东拼西凑借的。”李培涛说，那两年很艰苦，但他终于还清了债务，很开心。责任，让李培涛那段缩衣节食的日子变得闪闪发光，也为他后来实现梦想提供了坚实的保障。

刻苦钻研，26 岁获第一个专利

20 岁的时候，李培涛抓住了公司提供的晋升机会，以第一名的成绩走向维修岗位，成了后备管理员中的一员。在往后的 6 年里，李培涛一丝不苟地工作，将每一个线圈的设计结构、功能用途一一摸清，精益求精的精神让他练就了一身好手艺。

机会总是留给有准备的人。经过 6 年磨炼后的 2004 年，公司下达任务，要求电子厂成立研发小组，在一年时间内把电子厂的生产效率提升 30%，并且开发出一套自动化的生产线。

随后的一个月里，李培涛和同组的 5 位工程师过着起早贪黑的日子，吃住都在厂内，经常熬夜到凌晨一两点做方案调试机器，没出过电子厂的大门。“那时候技术还不太成熟，时间又紧张，只能逼着自己把事情做好，给自己压力。”李培涛说。

付出了才会有回报。在技术代表的指导下，经过团队的努力，李培涛和其他 5 位工程师对轴卷线机进行了研发改良，以一台机器取代十位工人的手工效率，完成了效率提升 30% 的难题。26 岁的李培涛，凭着一股干劲，在破解难题的同时也拿到了他人生中的第一个研发专利。

许多人只看到了李培涛的运气，却没有看到，荣誉的背后是一个个疲惫的夜晚和一滴滴咸至发苦的汗水。李培涛的圆梦路上，虽然荆棘满地，但他走得格外坚实。

脚踏实地，今年要比去年更好

从农家子弟到现在的部长助理，李培涛深知搞研发需要的是过硬的技术功底。2006 年，为了继续深造，仅有中专学历的李培涛决定报考湖南大学的大专班，进修机电一体化课程。“那两年总是在赶火车。慢车去要一整晚时间，周五提前买好车票，下午下了班就去赶火车，天亮一到站刚好上课，周日下午再买一张车票回佛山，睡到周一早晨回厂上班。”李培涛说，那两年经常奔波，非常辛苦，但只要一想到能学到技术提升自己，他就觉得一切都是值得的。

为了学习先进的技术，李培涛每隔几个月还会带着厂里的团队到广深的博览会、交流会参观学习。通过从电气、线路到整体结构的学习，李培涛掌握了 PLC 编程，学会了机械制图编程及设计。到 2010 年末，李洪涛已获得 4 个国家级研发专利，带领的团队也累计研发 20 多台半自动及自动化设备，其中对扁平线材成型机的研发属国内首创。新研发设备的投入每年为企业节省 180 余万元的成本，为实现企业转型升级打下坚实的基础。

除了专利，李培涛还曾在 2008 年被评为“全国优秀农民工”，2009 年被广东佛山市评为“劳动模范”“优秀农民工”。累累硕果的李培涛，面对这些荣誉时，直言自己其实很普通。“对现在的我而言，梦想就是今年比去年过得好一些吧。”李培涛说，对于未来，他的规划非常清晰 —— 做好每个研发项目，保持对学习的渴望。

从农村出走南下寻梦，圆梦，再踏上征途，李培涛用他的每一步脚印诠释着什么叫“平凡而精彩”。平凡的是，李培涛只是芸芸众生中的一人，他做好每一件事的方法也没有捷径，只是脚踏实地地去完成；精彩的是，这些汗水和努力在经过日日夜夜的积累后发生了质变，使李培涛完成了蜕变。

（资料来源：李培清：《一名技术工人的“梦和远方”》，中国青年网，2016 年 3 月 25 日）

资料 2：

拜师仪式流程参考

一、开场词

举例：尊敬的各位领导、老师、同仁：

大家好！今天，我们带着期待的喜悦，怀着激动的心情，召开这个短暂而又意义深远的拜师会。说短暂，是因为我们想用尽可能短的时间井然有序地完成这个仪式，说意义深远，是因为在这个短暂而愉快的仪式之后，一对对师徒将结伴走过一段相对漫长的线场学习历程。在这个周而复始的平凡工作中，互勉共进，相信你们会结下深厚的师徒情意。

二、拜师仪式

请介绍人入席 —— 请徒弟入席 —— 请师者入席 —— 请徒弟长者呈拜帖 —— 请徒弟长者宣读拜帖。

学子聆训（师者讲话）—— 老师赠送信物 —— 礼成、合影留念

资料 3：

活动策划参考

一、活动背景

通过学长交流经验，传递好的做法，充分发挥学长的“传帮带”作用，给新生扣好“第一

粒扣子”，正一正三观，展一展机电的“武艺”，讲一讲机电的故事，秀一秀专业技能，使同学与老师之间、同学与同学之间、学生与现场的企业之间，有更深入的了解与认识；给新生树立身边的榜样，前行的方向，触手可及的高度，让学生在响应学校“一人双师”——职业规划师和专业教师选择中，进行初次体验。

二、活动时间地点及人员

开课第二周的周日班会或者时间自定。大一全班人员，大二大三学长学姐，线场企业人员等优秀模范代表（经过一定的考核和认定，思想政治立场坚定，能经受得住实践的检验）。

三、活动流程

（一）前期准备

1. 拟定具体学长学姐的人员（如自强之星、创业标兵、优秀志愿者、三好学生、优秀毕业生、比赛能手、企业工匠、企业技术能手、管理者等）。

2. 活动地点的布置。

3. 对新生进行采访，提前了解新生刚入学时所面临的问题及困难。

4. 拍照人员及维持现场秩序人员的拟定。

（二）活动进程按照任务里的表述进行

学生注意准备拜师贴怎么写，鼓励创新，鼓励自己制作。

（三）后期安排

1. 见面会结束后活动现场卫生的打扫。

2. 活动结束后，请填写对应任务的工作页。

任务二　读诗品人生

【任务详情】

诗词大会是以读、写、抢答古诗词为主、赏析诗词及创作背景为辅的文化节目，旨在通过对古诗词的比拼和赏析，带动人们探寻文化基因、涵养心灵之美，树立正确的人生观。古人云：“不学诗、无以言”，希望通过选手们的竞技和评析，能够让人们充分领略中华古诗词的幸福观、得失观、苦乐观、顺逆观、生死观、荣辱观等文化魅力；反对拜金主义、享乐主义、极端个人主义；激发对中国传统诗词文化的兴趣和热爱，在弘扬优秀诗词文化中，对标人生。请同学们在课前从以下两个活动中任选一个，完成诗词大会的活动，填写对应的工作页。

活动 1：“才高八斗”抢答古诗词

形式一是给出指定范围诗句“飞花令”形式抢答；形式二是“你画我猜”要求参赛者对已给出的古诗文熟记于心，从“形”象中感知“意”象，由特邀嘉宾打分。

活动 2：“昨日重现”赏析古诗词

小组通过多形式的情景剧表演展现古诗词里的人生、事迹、评价、感悟，让观众身临其境，让经典古诗词重现，让时代赋予使命，让青春再次发光。

【任务要求】

1. 以小组为单位参加比赛，每小组至少 3 ～ 4 人。

2. 参加活动的学生要求具有一定量的诗词储备，可增加外援团队。

3. 有需要道具、舞台、妆效等的提前沟通准备，也可自行制作。

【任务成果】

“读诗品人生”工作页

学院		专业		班级	
姓名		学号		组别	
任务实施过程					
（描述任务的组织实施分工合作、实施效果、存在问题等。） 1. 前期准备工作都有哪些？ 2. 任务实施计划是什么？ 3. 任务过程中的难点是什么？如何突破？					
任务成果展示					
根据所选任务要求附教案、PPT、汇报稿、心得体会、活动照片等，图附文中，可另附页。					
任务考核标准					
1．古诗文选取片段适合表演，适合当下发生的时事。（40 分） 2．故事性强，感染力强，达到学生沉浸在其中，讲好古诗人的故事，可“古为今用”，令人印象深刻。（40 分） 3．态度认真，理解到位，精准展示，团队意识强。（20 分）					
考核成绩		教师签名			

【任务资料】

资料 1：

从经典诗词中汲取共克时艰的精神力量

“青山一道同云雨，明月何曾是两乡”“山川异域，风月同天”……新冠肺炎疫情防控期间，这些经典诗词章句让人们感受到的不仅是缕缕暖意，还有磅礴的精神力量。打赢疫情防控这场硬仗，可以从中华经典诗词中汲取精神力量。

中华经典诗词内容广泛、意象精美、韵律和谐、意境深远，蕴含着丰富的思想情感、审美情趣与伦理观念，是中华文明重要的精神标识。千百年来，人们援引诗词鼓舞士气、提振信心、点亮生活、诗化人生。今天，在抗击疫情的特殊时期，中华经典诗词可为人们提供人文关怀与精神力量。

必胜的信念和信心，是我们能够共克时艰、打赢疫情防控这场硬仗的重要前提。长期以来，中华经典诗词为中华民族攻坚克难、生生不息提供了强大精神支撑。毛泽东同志写长征，开篇就是：“红军不怕远征难，万水千山只等闲。”唐朝李白《行路难》说得好：“多歧路，今安在？长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”骆宾王在《西京守岁》中写道：“忽见严冬尽，方知列宿春。夜将寒色去，年共晓光新。”从经典诗词中我们能够感受到中华优秀传统文化中传承不衰的必胜信念。信念坚定、信心十足，才能站稳脚跟，困难再大也无所畏惧。在历史发展中，中华民族历经磨难，却从未被压垮过，而是愈挫愈勇，不断在磨难中成长、从磨难中奋起，其中一个重要原因，就是中华民族拥有坚韧不拔的必胜信念。面对疫情，我们要有必胜的信念；面对经济社会发展的暂时困难，我们也要有必胜的信念。

战斗到底的顽强意志，是我们能够共克时艰、打赢疫情防控这场硬仗的精神动力。从中华经典诗词中我们能够感受到中华民族战斗到底的顽强意志，比如写小草“野火烧不尽，春风吹又生”，写竹子“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”，看似柔弱的小草、竹子竟也刚毅坚卓、傲然不屈。像“黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还”这样的诗句，体现了顽强的战斗意志：越是艰苦卓绝，越是挺身向前，不战胜敌人决不罢休。当前，经过全国上下和广大人民群众的艰苦努力，疫情防控取得阶段性重要成果，经济和社会秩序加快恢复。此时，更加需要强化战斗到底的顽强意志，高度警惕麻痹思想、厌战情绪、侥幸心理、松劲心态。有了战斗到底的顽强意志，我们就能坚持不懈、赢得最终胜利。

团结友爱、守望相助的手足情怀，是我们能够共克时艰、打赢疫情防控这场硬仗的情感依托。疫情发生以来，全国上下万众一心、同舟共济，经过艰苦努力，付出巨大牺牲，终于取得积极成效。从医务工作者到居家老少，人人都是战士；从定点医院到社区街道，处处都是阵地。“岂曰无衣？与子同袍”“一寸丹心图报国，两行清泪为思亲”“但愿人长久，千里共婵娟”，这些诗词写出了中华民族的众志成城、团结一心，也写出了中华儿女的责任与担当、牵挂与不舍、关爱与祝福。这些诗词引发了人们的共鸣共情，凝聚起众志成城、共克时艰的强大力量。

积极的精神、乐观的心态、从容的气度，是我们能够共克时艰、打赢疫情防控这场硬仗的心理基石。这次疫情来势汹汹，防控阻击战任务重、时间长，对所有人都是一次前所未有的心理挑战。疫情病痛固然可怕，但恐惧绝望却要不得。“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”。恐慌焦虑于事无补，从容淡定方能进退有据。滋养了一代代中华儿女的经典诗词告诉我们：困难是暂

时的，胜利是必然的，“大雪压青松，青松挺且直。要知松高洁，待到雪化时”；挫折是暂时的，前进是永恒的，“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”。越是在急难险重之时，越是要努力保持“青山不厌三杯酒，长日惟消一局棋”的恬淡心境，我们不仅要战胜病毒，更要成为身心健康的胜利者。只有这样，才能在“回首向来萧瑟处”时，感受到“山头斜照却相迎”的欣喜；才能无比欣慰地说：“萧瑟秋风今又是，换了人间。”

（文章来源：康震：《从经典诗词中汲取共克时艰的精神力量》，中国共产党新闻网，2020 年 4 月 5 日）

资料 2：

诗词大会活动流程参考

1. 分组，以小组为单位参加比赛，每小组至少 3 ～ 4 人。

2. 参赛选手需提前背诵，有充裕的时间准备。

3. 会议和抽签会议：在赛前将召开组长会议，通报大会相关事宜，讲解大会注意事项，并确定各个参会队伍的参赛对阵形势。要求每个小组有 5 名亲友团。每支队伍有 2 次求救亲友团权利，亲友团回答正确可以获得笔记本一个，以此奖励（亲友团由参赛小组自己负责组建）。

4. 根据任务里的两项活动依次开始，需要提前准备主持词和“飞花令”比赛的古诗词题目。

5. 为公平竞赛，每小组派出两名记分员与一名计时员。

任务三　思辨青春路

【任务详情】

辩论赛是一门艺术，是一种融口才、逻辑、风度、幽默、表演为一体的竞技项目，其自由讨论的氛围、浓厚的人文气息赋予了大学生辩证的思维方式、流畅的表达能力，培养了大学生明辨是非、捍卫真理的优良品质，使之逐步成长为富有社会责任感的高素质人才。请同学们在课前预习辩论会相关材料，完成工作页。

活动：以“顺境还是逆境更能促进人成长”为辩题，举行一场辩论赛。

1. 正方：顺境更能促进人成长。

2. 反方：逆境更能促进人成长。

【任务要求】

1. 比赛过程中以增加友谊、促进感情交流为前提；辩手需尊重主持人和评委；辩手需尊重对方辩友，不得对其进行人身攻击或使用侮辱性语言。

2. 辩论过程中不得随意打断别人的发言及提问。

3. 回答者不得对提问者进行提问，回答者如果出现反问现象，提问者可拒绝回答并向主持人申请停止；答问者可以要求重述其提问，但不得恶意为之。

4. 通过本次辩论赛写下自己所获得的感悟，填入对应的工作页。

【任务成果】

“思辨青春路”工作页

学院		专业		班级	
姓名		学号		组别	
任务实施过程					
（描述任务的组织实施分工合作、实施效果、存在问题等。） 1. 前期准备工作都有哪些？ 2. 任务实施计划是什么？ 3. 任务过程中的难点是什么？如何突破？					
任务成果展示					
根据所选任务要求附教案、PPT、汇报稿、心得体会、活动照片等，图附文中，可另附页。					
任务考核标准					
1. 选手的语言表达能力。（30 分） 2. 选手的辩驳能力。（40 分） 3. 团队合作能力。（30 分）					
考核成绩			教师签名		

【任务资料】

资料 1：

引导青年正确看待顺境和逆境

2017 年 5 月 3 日，习近平总书记在同中国政法大学师生座谈时强调，青年在成长和奋斗中，会收获成功和喜悦，也会面临困难和压力。要正确对待一时的成败得失，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。

新时代中国青年大多是在顺境中成长的，由于人生阅历较浅，一旦面对突如其来的逆境，往往表现出极大的不适应。青年正处在世界观、人生观、价值观形成的关键时期，辨证认识、正确看待人生顺境和逆境的关系，恰当处理顺境和逆境中的矛盾，才能成长得更快更好。

无论顺境还是逆境，对于青年的成长来说，都既有有利的一面，也有不利的一面。只有树立正确的顺逆观，才能正确面对人生不同时期的不同境遇，从而做出正确的人生选择。要引导青年认识到顺境和逆境都是人生常态。人生旅途没有永远的顺境，也没有永远的逆境，生活总是在顺境与逆境交织反复的过程中曲折前行，顺境和逆境都是人生道路不可或缺的经历。无论身处顺境还是逆境，只有用辩证的眼光正确看待，才能坦然面对，时刻做好应对各种矛盾的心理准备。要引导青年认识到顺境和逆境的辩论关系。顺境和逆境都是人生成长的外部环境条件，内因才是人生成长的决定因素。古语道：“顺境能节制，逆境方坚韧；智者不以境役心，而以心制境。”正确把握顺境和逆境的辩证关系，摆正心态理性看待，逆境也可能转化为顺境，反之，得意忘形迷失方向，顺境也可能变成逆境。顺境和逆境对人生成长的影响是正面还是负面，完全取决于个人以何种态度对待，不同的态度就会得到不同的结果。面对不同境遇，青年既不要沉迷顺境，不因身处顺境而故步自封或狂妄自大，也不要害怕逆境，不因身处逆境而沉沦或一蹶不振。

青年在顺境中前进更容易接近和实现目标，但顺境下的优越条件也容易消磨人的意志，削弱人的奋斗精神，让一些人出现忘乎所以、自满自足、自傲自大等“顺境综合征”，从而失去成长助力，甚至导致某个阶段的人生挫折。因此，端正对待顺境的态度，善于抓住顺境不断丰富和完善自己，对青年成长来说至关重要。要引导青年抓住机遇乘势而上。顺境之下，青年有了良好的生活条件，和谐的人际关系，身体健康，心情舒畅，就相对减少了很多后顾之忧，拥有了相较之下更为优越的成长条件。好风凭借力，助我上青云。历史上许多有成就的人，就是由于正确把握住了顺境带来的有利条件获得成功的。身处顺境，青年要知道珍惜和把握，尽力利用顺境下的天时、地利、人和等各种有利条件，不断充实和完善自我，实现理想的人生目标。另一面，顺境容易使人产生自满自足、自以为是的不良心态，甚至使人贪图享乐、不思进取。当今社会上少数家庭背景较好的“二代”，长期生活在优越的环境中却最终一事无成，值得引以为戒。因此，身处顺境的青年，要格外清醒自知，时刻不忘自省、自励、自谦。自省能让自己警醒，人生道路不可能总是一帆风顺，要随时做好迎接逆境的心理准备；自励能时刻提醒自己，机遇虽留给有准备的人，但也会稍纵即逝，身处顺境更要把握好机遇，把握实现人生价值的机会；自谦能让人用更严肃认真的态度对待工作和生活，及时认识自己的不足并加以改进，从而形成螺旋上升的良性循环，迈向更高的人生台阶。要引导青年善于总结顺境中的经验教训。

“明镜所以照形，古事所以知今”，没有比过去更真切的镜子。对个人而言，审视自己的过去和善于听取别人的评价一样，都能从中认识到更加真实的自我。顺境能带给青年成功的慰藉，也能带给青年失败的教训，只有善于总结顺境中成功的经验和失败的教训，青年才能得到更多人生启示，在前进道路上少走弯路。

人生不可能是一帆风顺的，青年总会遇到一些挫折或失败。面对各种各样的逆境，在逆境中奋斗需要付出更多艰辛，如果不能正确看待就会失去对未来的信心。但如果勇于迎接逆境挑战，青年同样可以获得宝贵的人生财富。因此，要引导青年在逆境中自觉磨炼意志、陶冶情操。逆境能打击甚至毁灭一个人，但也能锻炼和成就一个人，因为逆境可以锤炼人的意志品格，使人变得更加坚强。逆境对于心态积极的挑战者而言，反而可以丰富人生的经历，积累战胜困难的经验，培养迎接更大挑战的能力。青年在逆境中砥砺坚忍不拔的意志，塑造乐观向上的良好心态，可以为成长积累宝贵的精神财富。要引导青年善于在逆境中寻找成功的机遇。逆水行舟不进则退，身处逆境，积极的人生态度能使人释放出前所未有的潜力。历史上很多伟大人物，都是以乐观主义精神挑战人生道路上的逆境而取得成功的，正如司马迁在《报任安书》中说的那样，“文王拘而演《周易》，仲尼厄而作《春秋》，屈原放逐，乃赋《离骚》，左丘失明，厥有《国语》，孙子膑脚，兵法修列，不韦迁蜀，世传《吕览》，韩非囚秦，《说难》《孤愤》。《诗》三百篇，大抵圣贤发奋之作也”。青年在逆境中也要善于发现和培育有利因素，将逆境转化为背水一战的压力、绝地反击的机会，创造辉煌的青春经历。

要引导青年在逆境中培养奋斗精神。奋斗的人生才是幸福的人生，在逆境中奋斗的人生，会有顺境中难以得到的获得感和成就感。习近平总书记在纪念五四运动 100 周年大会上的讲话中强调：“奋斗的道路不会一帆风顺，往往荆棘丛生、充满坎坷。强者，总是从挫折中不断奋起、永不气馁。”希望新时代中国青年发扬奋斗精神，把每一次挫折都当成一次历练，振奋精神，艰苦奋斗，以昂扬向上的精神状态为人生成功注入更多正能量。

对于新时代中国青年而言，机遇与挑战并存，逢顺势而快上，乘东风而勇进，这是身处顺境的学问；处低谷而力争，受磨难而奋力，这是身处逆境的学问。新时代中国青年应树立正确的顺逆观，把顺境和逆境都看成人生财富而不是包袱，才能在完善自我、服务人民、奉献社会的实践中创造有意义的人生。

（资料来源：中国教育新闻网 – 中国教育报，理论周刊，2020 年 4 月 16 日第 5 版）

资料 2：

江苏泰兴根思乡：“青春 +”新青年新作为

青年兴则国家兴，青年强则国家强。江苏泰兴根思乡架起联系广大党团青年的桥梁与纽带，发挥基层团组织示范带动作用，纵向提升能力，立体延展思维，以“青春 +”的姿态拥抱新思想，以“青春 +”的活力凝聚新力量，为奔向乡村振兴之路创造出“青春 + 梦想”的无限可能。

“青春 + 筑梦”，聚智聚力展风采

新技术、新业态扑面而来，根思乡用“青春 + 科技”“青春 + 技艺”的“青春 +N”浇灌梦想之花，为振兴之路添砖加瓦。龙溢端子团支部将青年组织起来，学习“工匠精神”，开展“五

小”创新创优活动，让职工提升能力的同时，更多了一份归属感与成就感。鹏江电子团支部开展青年拜师结对活动，形成“日常培养—技术练兵—能手竞赛—择优推荐”的方式，使工作室成为青年技工成长沃土。技术员顾萌就攻克难题，成功设计出17种通用工装及68种专用工装，为公司降本增效，完善百项产品流程管控。根思乡以“技术”为题，以“本领”为点，搭建“青年技工工作室”，开展面向职工、面向社会的宣讲竞赛活动，满足了青年创业立业的需求。在机关，重点打造“青年干部夜校”品牌，抽出时间开展活动，针对机关青年业务工作，提升能力，“激流勇进辩论赛”辩时事舆情、“致敬战疫英雄演讲比赛”赞英雄业绩、“诵中华经典诗词大赛”传承红色基因……“在夺取疫情防控和经济社会发展双胜利中，青年人大有作为、大有可为。”根思乡党委书记丁忠强说。

“青春＋铸梦”，同心同向共奋进

“看着家乡越来越好，自己也想出力。很感激出生的这个时代，我们会用更多的行动证明青年人行！”双联村青年志愿者鞠亚萍表示。疫情防控期间，根思村返乡大学生唐燕召集本村及周边20多位大学生，成立青年突击队，配合开展卡口驻守、上门排查等，28名志愿者主动争当“驻厂员”，助力企业复工复产。受疫情影响，南湖村牡丹滞销，志愿者于洋领着20多位志愿青年化身“带货主播”，在朋友圈代言，借助“学习强国”学习平台推介，不到几日，滞销变畅销，农户心里乐开了花。义务献血现场、“事实孤儿”家中、困境少年身旁……一个个现场，都有根思青年积极向上的身影。

微光成束，聚沙成塔。在这片红色热土上，根思青年同声相应、同气相求，以身作则、扎根基层、服务群众，在乡村振兴之路上，不畏苦难、无畏挑战，共践“三个不相信”精神、共绽青春无限光彩、共奋美好小康未来。

（资料来源：学习强国－江苏学习平台，2020年7月21日）

资料3：

辩论赛活动流程参考

时间规划：1个小时

（一）开场陈词阶段（6分钟）

1. 正方一辩陈词，正方辩题为顺境更能促进人成长。（3分钟）。

2. 反方一辩陈词，反方辩题为逆境更能促进人成长。（3分钟）。

（二）攻辩阶段（8分钟）

1. 正方提问，反方回答。正方二辩提问，可选择反方二辩或三辩回答（提问仅限一个问题，时间不得超过15秒；回答必须正面回答，不得回避，时间不得超过30秒）。

2. 反方提问，正方回答。反方二辩提问，可选择正方二辩或三辩回答（规则同上）。

3. 正方三辩提问，可选择反方二辩或三辩回答（规则同上）。

4. 反方三辩提问，可选择正方二辩或三辩回答（规则同上）。

5. 正方一辩进行攻辩小结（时间不超过2分钟）。

6. 反方一辩进行攻辩小结（时间不超过2分钟）。

（三）自由辩论阶段（20 分钟）

1. 由正方开始，双方轮流发言，每方累计用时 10 分钟。

2. 发言辩手落座为发言结束，中断本方计时，并开始另一方计时。同一方辩手发言次序不限。若仅一方时间用完，另一方可继续发言，也可向主持人示意放弃发言机会。自由辩论提倡积极交锋，对重要问题不得回避，对对方已明确回答的问题仍然纠缠不休的予以适当扣分。

（四）总结陈词阶段（8 分钟）

1. 正方四辩总结陈词（时间限制 4 分钟）。

2. 反方四辩总结陈词（时间限制 4 分钟）。

（五）观众提问（3 分钟）

观众可向正反方分别提问 1 ～ 2 个问题，可选择辩手进行提问（每人提问仅限 1 个问题，提问时间不得超过 15 秒，回答时间不得超过 1 分钟）。

（六）注意事项

1. 比赛过程中以增加友谊、促进感情交流为前提。

2. 辩手需尊重主持人和评委。

3. 辩手需尊重对方辩友，不得对其进行人身攻击或使用侮辱性语言。

4. 辩论过程中不得随意打断别人的发言及提问。

5. 回答者不得对提问者进行提问，回答者如果出现反问现象，提问者可拒绝回答并向主持人申请停止。

6. 答问者可以要求重述其提问，但不得恶意为之。

7. 回答不得超时，提倡讲普通话。