

国家卫生和计划生育委员会“十二五”规划教材  
黑龙江省中高职衔接“五年贯通制”规划教材

# 职业道德修养实践课学生手册

主编 李晓凡 张革秋

人民卫生出版社

国家卫生和计划生育委员会“十二五”规划教材  
黑龙江省中高职衔接“五年贯通制”规划教材

## 职业道德修养实践课学生手册

主 编 李晓凡 张革秋  
副主编 张秀伟 郑天来 李晶莹  
编 委 (以姓氏笔画为序)  
任 超 (黑龙江护理高等专科学校)  
任自涛 (山东莱阳卫生学校)  
张革秋 (黑龙江护理高等专科学校)  
张秀伟 (黑龙江护理高等专科学校)  
张丽艳 (黑龙江护理高等专科学校)  
李晓凡 (哈尔滨市卫生学校)  
李晶莹 (哈尔滨市职工医学院)  
吴丽娜 (黑龙江护理高等专科学校)  
郑天来 (哈尔滨市卫生学校)  
赵颖莉 (黑龙江护理高等专科学校)  
盖世奇 (黑龙江护理高等专科学校)

人民卫生出版社

## 前 言

这本高等《职业道德修养实践课学生手册》在全体参编教师两年的积极努力下，终于与老师、同学们见面了。

本教材是马克思主义理论研究和建设工程重点教材《思想道德修养与法律基础》的配套教材。按照社会主义核心价值观以及高校思想政治课要求，坚持以人为本、德育为先、能力为重、全面发展，努力培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人的原则编写而成。教材突出体现理论知识与实践活动紧密结合，形成主题鲜明，生动活泼，力求在实践中提高学生职业道德修养与法律意识的特点。通过生活中真实故事和案例，采取体验式教学方法，由浅入深，由表及里，由感性到理性的教学过程，让学生在层层递进、步步深入、切合学生思想实际，源于生活，高于生活的教育氛围中，形成情感与价值取向，提高认知度。实现了在学习中实践，在实践中认知，在认知中感悟，在感悟中内化，在内化中生成的教育过程。

本教材力求通过课上课下与课内课外的相互结合，学校教育与社会教育紧密配合的方法，引入大量具有新鲜时代活动的真实故事和案例，通过演讲、案例分析，座谈讨论，以及课本剧、情景剧的编写、排练与表演，乃至深入社会实践等方法，将做人的道理，融于活动与实践之中。学生可以在情感愉悦中接受知识，在理性思考中形成理念，在生活实践中提高职业修养。把封闭的课堂教学，变成开放式的学生实践活动的体验场。学生既是课堂教学中的学习者、受教育者；教学过程的参与者、体验者；也是职业道德修养形成的自我塑造者、实践者。

本教材以学生为本，设置了学生喜闻乐见的栏目，如教师心语、课堂探究、认知与感悟、兴趣尝试、理性思考等，做到图文并茂，影像配套，增强了德育活动课的实效与魅力。

本教材的设计，符合学生身心发展特点，调动了学生学习的内驱力，提高了学生学习的求知欲望；生动活泼的课堂形式，有助于形成学生积极的思维方式，在活动中自我创新，在学习中增强自信和成就感，从中体验学习快乐的感受；教材内容以社会和谐为拓展知识的背景，师生共同挖掘知识资源，用正反两个方面

的案例，提高学生研判能力，让学生从问题入手，并提出问题，解决问题，让学生学会质疑，在明确人生价值取向的前提下，认识自己，了解社会，在积极地观察、思考、判断、选择中做到知行统一，为将来走向社会打下良好基础。

本教材适用于各级各类高等职业学校德育课及德育活动。既是德育教材，又是德育活动的实施方案与指南，还是学生喜爱的课外读物。

本教材得到了许多专家指导，老师、同学们的参与和支持，特别是编者张革秋老师、任超老师、张艳丽老师、吴丽娜老师、张秀伟老师、赵颖莉老师、任自涛老师、李晶莹老师、盖世奇老师，光盘制作是由哈尔滨市卫生学校郑天来老师完成。在此一并感谢！

由于水平有限，书中难免有疏漏之处，敬请读者批评指正，再次表示衷心的感谢！

编者

2015年5月

## 目 录

第一课	新生活从这里起航.....
第二课	从我做起 从现在做起.....
第三课	插上理想的翅膀.....
第四课	路在脚下.....
第五课	爱国是一种责任.....
第六课	我爱我的家乡.....
第七课	精彩的人生.....
第八课	大爱者的启示.....
第九课	普通人的大德.....
第十课	诚信，尊严的象征.....
第十一课	做遵纪守法的好公民.....
第十二课	宪法就在我们身边.....
第十三课	不可逾越的底线.....
第十四课	加强法制修养、全面健康成长.....
第十五课	公德之心在于行.....
第十六课	爱在深处.....
参考文献	.....



## 教师心语

当一个人进入大学校园的时候，便开始有了一个别称——莘莘学子。千年前“知不足者好学”、“学而优则仕”已成为振兴家族的大业。而如今，新时代的大学生，已成为国家的栋梁，肩负着人民的重托，历史的责任。每一个大学生如何不辜负祖国的希望，而成为热爱祖国，追求真理，德才兼备，知行统一，勇于创新，全面发展的新时代大学生，并在知识的海洋里主动发展、健康发展、和谐发展，成为有理想、有抱负的人，这是每一个大学生必须认真思考的问题。



## 实践活动说明

**【活动主题】**新生活从这里起航

**【活动目的】**

1. 通过优秀毕业生或在校老生介绍自己大学生活的体会，帮助新生深入了解、认识大学生活，确立现代学习理念。
2. 通过开展新、老生关于大学生活的对话、交流等实践活动，帮助新生尽快适应大学生活，养成良好生活与学习习惯。
3. 通过讨论、分析相关案例，帮助新生明确人生规划的重要性，尽早做好大学生的职业生涯规划。

**【课时安排】**2 课时

**【课前准备】**

1. 视频资料《天使的摇篮》
2. 请优秀毕业生或在校老生准备经验材料
3. 搜集新生中存在的各种困惑和问题

**【活动设计】**

### 实践活动一：互相学习，取长补短

请优秀毕业生或在校老生代表介绍经验，畅谈自己对大学生活的体会与感受；通过新生提问、老生答疑的方式，帮助新生认识大学生活，尽早完成角色转换。

### 实践活动二：畅谈新生活，确立新目标

以班级小组为单位，新生根据交流的感受和自身实际，谈谈自己对大学生活的认识和打算。

### 实践活动三：分析案例，制定规划

组织学生分析、讨论案例：《哈佛大学著名的关于“目标”对人生影响的跟踪调查》，明确人生规划的重要性；每位学生根据自己的实际，制订出一份切实可行的《大学生活规划》。



正确的道路是这样：吸取你的前辈所做的一切，然后再往前走。

——列夫·托尔斯泰

人生像攀登一座山，而找山寻路，却是一种学习的过程。我们应当在这个过程中，学习笃定、冷静，学习如何从慌乱中找到生机。

——席慕容

## 实践活动体验

### 导入——视频《天使的摇篮》（学校简介）

观看视频《天使的摇篮》，了解大学生活，为尽快适应大学生活做准备。



这是一所坐落在黑龙江省的护理高等专科学校

这是一所具有悠久历史，培养人类白衣天使的摇篮。这所学校是经国家教育部批准成立的一所公立全日制专科层次的普通高等院校。学校设有护理、临床医学、口腔医学、康复治疗技术、助产等 11 个专业。护理专业是学校特色优势专业，也是学校招生规模最大的专业。

学校占地面积 51 万平方米，校园环境优雅，办学基础设施完备。学校设有护理和口腔两个中央财政项目支持实训基地及 150 多个实验实训仿真模拟技能训练室。2013 年建成并投入使用的现代护理实训中心，占地面积 9443 平方米，是一个具有国际水准、国内一流的护理实训基地，设备价值 2705 万元，是黑龙江省卫生职业教育区域共享型和专业引领型的实习实训基地。

学校拥有一支师德高尚、业务精湛、爱生敬业的教师队伍。学校坚持以提高质量为核心，以增强特色为重点，用国际化视野谋划学校的未来，确定了学校国际化发展新战略。几年来，一批批综合素质好，形象气质佳，专业基本功扎实的毕业生赢得了用人单位的欢迎和赞誉。学校为呵护生命，播撒健康做出了积极地贡献。

### **实践活动一：互相学习，取长补短**

步骤 1：请 1-2 名优秀毕业生或在校老生介绍自己的大学生生活体会和经验。



优秀毕业生在介绍大学生活体会



新、老生在交流

## 活动探究

1. 与中学阶段相比，大学生活都发生了哪些变化？应如何适应？
2. 学校该专业都开设哪些课程？怎样才能学好？
3. 根据未来职业岗位要求，在校期间应注意培养哪些方面能力与素质？
4. 学校该专业学生的实习就业情况和未来发展前景怎样？

### 步骤 2：交流、答疑

通过互动和答疑的方式了解新生进入大学后遇到的问题和困惑，老生结合自身的体会给予一一解答。



与中学阶段相比，大学生活在学习要求、生活环境、人际交往和社会活动等方面均发生了显著的变化。要适应新的学习和生活环境，就要注意培养自己独立生活意识，提高人际交往能力，养成多实践、勤反思的习惯。特别是在学习方面应树立起自主学习、全面学习、创新学习和终身学习的新理念，同时要培养勤奋、严谨、求实和勇于创新的优良学风。



如果说人生是一本书，那么大学生活便是书中最美丽的彩页；如果说人生是一台戏，那么大学生活便是戏中最精彩的一幕。人生犹如一次从降生到死亡的长途旅行，拥有大学生活，便可以看到沿途最灿烂的风景。在大学阶段，只要我们学会适应，肯于拼搏，求实、创新，总有一天我们会满载而归的！那时你会听到枫叶流舟，你会看到金菊在笑，你会闻到硕果飘香，因为你到了收获的季节！

## 实践活动二：畅谈新生活，确立新目标

1. 以小组为单位，请新生同学谈谈：自己报考这所学校的初衷；
2. 结合入学后的所见所闻，说说自己对大学生活的认识和感受；
3. 根据学长关于学校和专业等方面的介绍，谈谈自己的未来规划和目标。



新生同学在谈感受

## 活动探究

1. 你为什么要选择这所学校？
2. 听了学长们关于学校和专业等方面的情况介绍后，感受如何？
3. 面对新的大学生活，你有哪些规划和目标？（回答问题）

---

---

---



党的新一代领导人吹响了全面建成小康社会，实现中国梦的伟大号角，实现中华民族伟大复兴已成为历史赋予当代大学生的历史使命。成为德智体美全面发展的人是大学生首先要确立的成才目标。同时，有理想、善创新、德才兼备、胸怀宽广、知行统一、脚踏实地的精神和作风又是大学生应该具有的良好形象。



人人都想成就自己的人生，都想使自己的人生有意义，很多人当即将走完一生时候，他们无怨无悔，内心非常充实；而有些人却庸庸碌碌，留下许多遗憾和懊悔。造成这种不同境地的一个很重要原因就在于年轻时是否确定了明确的人生目标。

大学时期是人生观、价值观、世界观形成的关键时期，是为自己的未来打基础的重要时期，为缩短进入大学后的适应期，尽快摆脱迷茫，应根据自己的实际情况和社会环境等因素，选择适合自己的发展目标。

### 实践活动三：分析案例，制定规划

组织新生讨论、分析案例：《哈佛大学著名的关于“目标”对人生影响的跟踪调查》，引导学生认识在大学阶段制定人生规划的重要意义并教会学生如何制定《大学生活规划》。

#### 活动探究

1. 这份著名的跟踪调查给了你哪些启示？
2. 你准备在哪些方面提升自己的素质与能力？
3. 结合自己的实际，每人写一份《大学生活规划书》



新生制定的《大学生生活规划书》



确定目标是制定人生规划的关键。针对不同的目标追求，找出实现目标的相关若干要素；明确满足这些要素的条件是什么；肯定自我现在具备了哪些条件；分析自我还不具备哪些条件；探寻满足条件的路径和措施。



阿基米德曾经说过：“给我一个支点，我将撬动整个地球”。对于大学生来说，这个支点就是生活规划。规划不是心血来潮，也不是一层不变的程序，它是针对不同阶段不同目标而进行的筹划和设计，是可实施的方案和行动。

成功的定义有许多种，成功的道路有无数条。只要沿着自己选定的目标努力前行，就能实现人生价值，就是一种成功。

## 实践课结语

丰富多彩的大学生活让人眼花缭乱，也让人不知所措。对于刚刚迈入大学校门的新生来说，了解学校，了解所学的专业，了解未来的职业岗位，了解真实的大学生活，及早做好生活规划应是当务之急。相信通过本次活动，学长们的经验

会给大家提供有益的借鉴，会对大家即将开始的大学生活提供指导和帮助。我相信，每个人的心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念和追求；每个人心中也都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意和磨砺。无论眼前闪过多么美丽的画卷，如果没有付诸行动，那么一切都是镜中花、水中月。一个人，若想获得成功的鲜花和掌声，就注定了要经历一路的荆棘与坎坷。做好大学生活规划吧，只要做有心人，只要用信心和勇气去拼搏、去奋斗，人生的理想就会在这里扬帆起航！

## 兴趣尝试

1. 给自己写一句关于大学新生活的座右铭。
2. 给父母写一封信，汇报自己在大学新环境中学习生活情况。

## 理性思考

### （一）老生的话

★大学之道，在明德。懂得自己的位置，懂得自己的差异，努力向前。不要贪图不属于自己的东西，不要放手可以得到的知识。

★在大学里，少了家长和老师的监督，学生有比较大的学习空间，除了温习所学专业知识，还可以安排时间去参加培训班，参与各种活动，提高自己的综合能力。

★大学里优越的学习环境为我们提供了机遇，而将要面临的严峻的就业形势又向我们提出了挑战，迎接挑战的最好办法，就是努力学习，打好思想与专业素质的基础。

★大学并不是奋斗的终点，而是人生竞争的开始，是生命历程中另一条新的起跑线。

★好好地利用图书馆，图书馆里总有些书是你以后必须用到的；一般而言，在图书馆呆的时间与你以后的专业素养是成正比的。

★出身不可以选择，但可以选择奋斗与否，努力与不努力，结果是不一样的。

★大学不是放任自流，不是进入了保险柜，也许更需要高中时的刻苦学习精神，因为这里的知识更浩瀚，更多的东西需要你去自学。

★大学是一个小小的社会，这里需要你和别人去融合，因为培养你的团队精神，对于你走向社会是那么的重要。要学会尊重别人，学会学习别人，学会同情别人，与更多的人交朋友。

★大学能给你提供一个施展才华的舞台，舞台有多大取决于你的心胸有多宽，理想有多高。面对现实，从现在做起，未来的路要靠自己走去！

★要笑着面对生活，尽管总会有很多不尽人意的事情，但是你不要气馁，不经历风雨怎么会见彩虹！记住相信自己，自信、微笑很重要！



老生在谈大学生活的感受

## （二）新生的话

★进入大学后，最重要的一点就是改变学习态度，将过去的被动学习改变为主动学习、自主学习。

★这次实践课，使我不再像以前那样迷茫。通过学长的经验介绍，我感到前方的路其实并没有那么难，只要肯努力，就一定要有收获。同时我自己也暗暗定下目标，一定像学长那样在学校做得出色，在工作岗位上干得漂亮。

★学校赋予了我们白衣天使的翅膀，我们将用它承载着我们的梦想飞翔！

★经过老师和学长的介绍，我了解了学校的历史沿革、办学条件、师资力量、专业设置和实习就业等情况，使我对自己的未来不再迷茫和担忧，让我更加有信心面对自己以后的学习生活。

★我觉得这节课对于作为新生的我们来说是必要的，让我们充分了解了学校、了解了我们的专业，坚定了我们选择护理事业的决心，对未来也充满了希望。相信有着明确方向的我们，未来一定一片光明！

★人的一生就是一个不断学习不断自我完善的过程。大学是一个大舞台，它会为你提供充分展示自己的机会，从中丰富内涵，提高个人综合素质。

★在这里，每个人都播种下属于自己理想的种子，并努力奋斗去实现它。作为大学新生，步入新的起点，怀着新的希望，踏上新的征程。一切从零开始，让我们努力学习，拉近自己与理想的距离，使理想不再遥远。

★不要留恋昔日的成功，也不必痛悔以往的失败。看成败，人生豪迈。现在应该重头再来！丢掉成败的包袱，轻装上阵，享受学习的快乐，珍惜来之不易的机会。

★我们将严格遵守校规、校纪，从而真正做到：严于律己，遵规守纪；尊敬师长，礼貌待人；勤劳俭朴，关心集体。做一个有道德、有理想、有文化、有纪律的学生。

★新的学年、新的生活，就是一个新的起点，是学道授业的延续，更是开拓创新的开始。让我们珍藏起曾经的辉煌和荣耀，作为更上一层楼的基石；摒弃苦涩和泪痕，当作拼搏路上的考验。书山有路，学海无涯，勤能补拙，苦亦甘甜.....。



新生在发表如何适应新环境的体会

### （三）新生座右铭摘抄

★有目标的人生才有方向，有规划的人生才更精彩。

★态度决定一切，实力捍卫尊严！人要经得起诱惑，耐得住寂寞！

★人生只有走出来的美丽，没有等出来的辉煌。

★不去想是否能够成功，既然选择了远方，便只顾风雨兼程！

★生活不是等待风暴过去，而是学会在雨中翩翩起舞。

★没有人可以回到过去重新开始，但谁都可以从现在开始，书写一个全然不同的辉煌。

★幸福和幸运是需要代价的，天下没有免费的午餐！

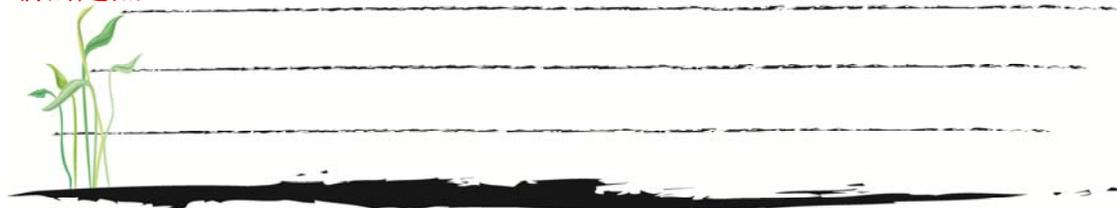
★从来不跌倒不算光彩，每次跌倒后能再站起来，才是最大的荣耀。

★自信的生命最美丽！

★只有经历过地狱般的折磨，才有征服天堂的力量；只有流过血的手指，才

能弹出世间的绝唱。

## 新的起点



### 知识延伸:

#### (一) 哈佛大学著名的关于“目标”的跟踪调查

调查对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的大学生，调查结果显示：3%的人有清晰长远的目标，10%的人有清晰的短期目标，60%的人目标模糊，27%的人没有目标。

30 年后的跟踪结果发现：3%的那部分人，总是朝着同一个方向不懈地努力，后来几乎都成了社会各界的顶尖成功人士，他们中不乏百万富翁、行业领袖、社会精英；10%的那批人，不断完成预定的短期目标，生活状态步步上升，都生活在社会的中上层，成为各行业的专业人士；60%的那批人，他们能安稳地生活和工作，但都没有什么特别的成绩；27%的那批人，几乎都生活在社会的最底层，长期在失败的阴影中挣扎，他们的生活过得很不如意，常常失业，并且抱怨他人、抱怨社会、抱怨世界。

#### (二) 给父母的信（选登）

亲爱的爸爸妈妈：

我离开家有一段时间了，我很想您们。您们好吗？我在这里挺好的，请不要为我担心，我的室友、同学都很友善，我的老师也很亲和，还有学姐、老乡的照顾。

爸、妈，来到这所学校后，我发现自己长大了，学会了独立地思考问题，独立地处理生活中的一切事情，自己洗衣服，自己收拾东西。学着为人处世，生活精打细算，深深地感到每一分钱都很珍贵，也体会到您们挣钱的不容易。您们辛苦了！

刚入学不久，学校为我们开设了一节实践课，介绍了学校的发展历史、专业设置、师资力量、管理制度、校园文化以及毕业实习就业等方面的情况。还聘请

了往届优秀毕业生为我们讲述了他们从入学、实习到工作的经历与体会，让我们消除了入学前的迷茫，现在我有足够的信心在这里学习。我们学校不仅有省内、省外实习点，还可以到国外去实习和就业。这里在学习专业理论的同时，还非常注重培养学生的动手能力和人际沟通、文明礼仪等综合素质，这让我倍感兴奋。您们知道女儿不善言辞，在这里正好是一个锻炼的好机会。

我知道您们对于我当初的选择有些顾虑，但我真的很喜欢这个专业，相信经过自己的不懈努力，我的未来不是梦！

爸、妈，女儿不在身边的日子里，希望你们照顾好自己。

祝身体健康！

您的女儿：XXX

XX年XX月XX日

### （三）学长们给新生的建议

#### 1. 理财

①大学新生要树立正确理财观念，有计划地进行消费；避免“前松后紧”的经济支出状况。

②同学聚餐在大学里很普遍，建议要量力而行，适当拒绝，提倡AA制消费方式。

③每月制定一个切实可行的“消费计划”，并且要尽量按照计划执行，多余的钱可以存入银行；还可以专门准备一个理财本，每月月末做一次消费结账，每月消费控制在1000元以内比较合适。

④业余时间可以做兼职补贴生活，可以通过中介公司或学长的介绍，在网上发帖子也是一种途径。但要仔细甄别，以免上当。

⑤大学生兼职工作可以是代卖一些小商品、发传单、做家教之类的。可以当做练口才练勇气来做。做家教要耐心。

#### 2. 管理生活

①没有了父母的悉心照料，意味着真正的独立生活开始了。从单处一室的“独立王国”到集体宿舍，这种生活环境和彼此习惯的适应与磨合，需要学习与室友相处之道，学会交流与沟通，学会相互谦让，遇事要冷静、包容，形成和谐的寝室氛围是非常重要的。

②严格遵守作息时间。作息要有规律。坚持体育锻炼，学习之余参加一些文体活动，有助于提高学习效率，培养良好的意志品质。

③要远离不良的生活方式。对于上网、玩游戏要适当节制，自我控制。要有一种积极的生活态度，要坚持一种良好的生活习惯。

④要安排好课余时间，开拓自己的兴趣，寻找自己喜欢的活动和社团，最好能给自己制定一份休闲计划，对节假日和周末做出妥当的安排。

### 3. 人际交往

大学阶段，人际关系似乎比以往任何时候都重要。能否处理好人际关系，是你能否顺利适应大学新阶段生活的重要方面。交际中要掌握技巧和原则。首要的一点要学会主动交往，还要学会包容、理解和换位思考。不要因为别人的冷漠而放弃与人主动交往的机会。

### 4. 学习与社会工作

学习要注意克服“四无”：无目的、无动力、无方向、无时间。由于学习无动力，放纵自己的人不在少数。古人叫慎独，今人叫自我克制。没有这点自制力，很难走向更高层次的成功，所以要在开始时就克制自己，养成学习的习惯。大学阶段也是培养我们社会工作能力的重要阶段，特别是作为护理专业学生，未来职业岗位需要我们要有良好的沟通和合作能力，社会工作就是一个很好的锻炼途径，因此要处理好学习与工作的关系，使两者都能得到兼顾。



## 第二课

## 从我做起 从现在做起



### 教师心语

三十多年前，清华学子从心底发出的“从我做起，从现在做起”励志强音，道出了学生的心声，体现了八十年代大学生的时代责任感和历史使命感。它以其强大的社会影响力激励着一代又一代青年投身社会实践。三十多年后的今天，我们重温这句誓言，深深体会到它已不再仅仅是一句话，更是一种精神和责任。这种精神和责任到底是什么？当代大学生应如何传承这种精神，如何担起这份责任，是每一位大学生应该认真思考和践行的问题。



### 实践活动说明

**【活动主题】** 从我做起 从现在做起

**【活动目的】**

1. 学生通过回顾三十多年前清华学子的“从我做起，从现在做起”的励志强音，体会不同时代大学生的爱国奉献、为祖国担当的历史使命感和责任感。
2. 通过主题演讲活动，让学生明确如何在实践中成长成才。
3. 教育学生在实践中继承“从我做起，从现在做起”的时代精神，践行社会主义核心价值观。

**【课时安排】** 2 课时

**【课前准备】**

1. 上网查找资料，了解“从我做起，从现在做起”提出的时代背景和历史过程。
2. 结合自身和社会实际，自拟题目，撰写 3 分钟演讲稿。
3. 与医院或敬老院联系，安排好学生到校外做志愿服务的相关事宜。

**【活动设计】**

### 实践活动一：看图片，谈体会

多媒体播放三十年前清华学子照片，请同学讲述三十多年前清华大学工程化学系七二班团支部“从我做起，从现在做起”这句话提出的时代背景和历史过程，体会清华学子的时代责任感和历史使命感。

### 实践活动二：大家谈，树理想

学生围绕“从我做起，从现在做起”这句话的时代价值，联系自身和社会实际，开展3分钟演讲，畅谈在当今时代背景下如何传承这句话体现的责任意识和时代精神。

### 实践活动三：重实践，找差距

以班级为单位，组织学生参加学校和社会上的青年志愿服务活动。在活动中，对照社会主义核心价值观的三方面内容，查找差距。明确学习和践行社会主义核心价值观的重要意义。



人只有献身于社会，才能找出那短暂而又风险的生命的意义

——爱因斯坦

没有人生活在过去，也没有人生活在未来，现在是生命确实占有的唯一形态

——叔本华

## 实践活动体验

### 导入——看图片 讲故事

在清华大学的校园里，有这样一幅没有画轴的画卷，上面没有美丽的鲜花，也没有多姿的云彩，只有一行醒目的大字“从我做起，从现在做起”，它是那么的光彩夺目，这是中国少有的一面理念墙，它记录了三十多年前一代学子热爱祖国，从我做起的历史。

### 实践活动一：看图片 谈体会

多媒体展示三十年前清华学子照片，请同学讲述“从我做起，从现在做起”

理念提出和广泛传播的历史过程，感受清华学子的时代责任感和历史使命感。



“从我做起，从现在做起”提出者—王文一

1977年，我国因“文革”而被停止11年的高考招生制度恢复了。1978年3月，清华大学1017名77级新生入学了。由于当时文革刚刚结束，社会思潮混乱，许多大学生表现出了苦闷、迷茫。在一次关于社会主义制度、前途的讨论中，工程化学系七二班提出“从我做起，从现在做起”的誓言。这句话被《中国青年报》报道后，逐渐被广大青年自觉接受，成为20世纪80年代中国青年建设祖国、实现四化的行动指南，在全国产生了十分深远的影响。现已入选清华百年历史上的十件大事之一。

### 课堂探究

1. “从我做起，从现在做起”这句话反映了当时的清华学子怎样的责任感和使命感？
2. 时隔30多年后的今天，“从我做起，从现在做起”这句话是否已经过时？为什么？



学生在踊跃发言



“从我做起，从现在做起”这句话反映了上世纪 80 年代清华学生的思想风貌和价值追求，表达了那个时代的大学生强烈的爱国主义热情和献身祖国的豪情壮志，体现了他们勤奋务实、勇担大任、敢为人先的精神。

不同时代的青年承担着不同的历史使命。当代大学生承担的是建设中国特色社会主义、实现中华民族伟大复兴中国梦的历史使命。我们仍需要继承和发扬“从我做起，从现在做起”的精神，努力学习，砥砺品格，坚定理想信念，成为社会有用之人。



“从我做起，从现在做起”是 80 年代大学生经过深入思考所得出的结论，表达的是律己的要求和积极的人生态度。这句话对今天的大学生成长成才同样具有重要的价值。党的十八大提出了要在本世纪中叶全面建成小康社会的“中国梦”，“中国梦”的实现需要当代大学生继承和发扬“从我做起，从现在做起”这种脚踏实地、奋勇争先、敢于担当的精神，认真学习、奉献社会，为国家和民族做出更大的贡献。

## 实践活动二：大家谈，树理想

通过回顾、讨论“从我做起，从现在做起”这句话的由来和时代价值，联系学生自身和社会实际，开展主题演讲活动（3 分钟）。

演讲题目

《廉洁从医，从我做起，从现在做起》

《保护环境，从我做起，从现在做起》

《实现中国梦，从我做起，从现在做起》

《传递社会正能量，从我做起，从现在做起》

《践行社会主义核心价值观，从我做起，从现在做起》



学生在演讲

### 活动探究

听了大家的演讲，请你谈谈怎样做一名合格的当代大学生？（回答问题）

---

---

---



立志成才是大学生的共同愿望，而目标的选择和确立是成才的第一步。当代大学生应该努力成为德、智、体、美全面发展的建设者和接班人。树立起理想远大、胸怀祖国；追求真理、善于创新；德才兼备、全面发展；视野开阔、胸怀宽广；知行统一、脚踏实地的良好形象。



一句话，叫响了一个时代；一句誓言，喊出了一代人的共同心声。历史的车轮虽已走过几十年，但爱国奉献、追求卓越的精神和与时代共进、为祖国担当的责任仍然是当代大学生的共同使命。如今伟大祖国已发生日新月异的变化，新一代领导人已发出了“建成小康社会，实现中国梦”的号角，当代大学生要接过前辈的接力棒，在新世纪的伟大征程中，用实际行动赋予“从我做起，从现在做起”新的时代内涵，早日成长为中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人！

### 实践活动三 重实践，找差距

步骤 1：以班级为单位，组织学生参加学校的志愿服务活动，在活动中引导学生认识社会主义核心价值观的内涵。

步骤 2：与学校团委配合，以社团为单位，组织学生走出校园到医院或敬老院参加爱心助老志愿服务活动，在活动中，教育学生自觉践行社会主义核心价值观。



学生在医院做志愿服务者

### 活动探究

1. 什么是社会主义核心价值观？
2. 在日常生活中应如何学习和践行社会主义核心价值观？



师生在交流社会主义核心价值观问题



每人都有自己的价值观，每个国家也都有属于自己民族并被全体社会成员所认同的价值观。这就是“国有四维，礼义廉耻；四维不张，国乃灭亡。”在中国跃升为全球第二大经济体的今天，与软实力密切相关的价值观建设被提上议事日程。党的十八大报告对社会主义核心价值观作了最新的概括：“要倡导富强、民主、文明、和谐，倡导自由、平等、公正、法治，倡导爱国、敬业、诚信、友善，积极培育和践行社会主义核心价值观。富强、民主、文明、和谐是国家层面的价值要求，自由、平等、公正、法治是社会层面的价值要求，爱国、敬业、诚信、友善是公民层面的价值要求。”在实践中，学习和践行社会主义核心价值观就应内化于心，增强定力；外化于行，垒石成峰；营造环境，化成风气。



核心价值观，其实就是一种德，既是个人的德，也是国家的德、社会的德。国无德不兴，人无德不立。实现“两个一百年”奋斗目标，需要千千万万青年学生的全过程参与。而青年又处在价值观形成和确立的时期，要从现在做起、从自己做起，从生活中的每一件小事做起，努力把核心价值观的要求变成自己日常的行为准则，并身体力行，大力将其推广到全社会，在实现中国梦的伟大实践中创造自己的精彩人生。



学生在参加学校义务劳动

## 实践课结语

作为励志警句“从我做起，从现在做起”是人人耳熟能详的名言。这句由清华学子在 1979 年底首先喊出的励志强音，以其强大的社会影响力激励着一代又一代青年投身伟大的改革开放征程。三十多年后的今天，虽然时代发生了很大变化，但爱国奉献、追求卓越的精神没有改变；与时代共进，为祖国担当的责任不会改变。面对时代赋予我们的新使命，面对全面建成小康社会的新目标，重温“从我做起，从现在做起”的铮铮誓言，心怀家国天下，勇担时代使命，勤学、修德、明辨、笃行，在学习和践行社会主义核心价值观的实践中实现自己的人生价值。

## 兴趣尝试

请结合自身实际，制定一份《文明习惯养成计划书》（内容包括项目、目标、措施。要求具体、详实、符合自身实际，具有可操作性）

## 理性思考

★通过了解三十多年前清华大学 77 级化 72 支部“从我做起，从现在做起”这句话提出的历史背景和过程，深深体会到那个时代大学生的时代责任感和历史使命感，也有感于当今时代大学生“与祖国共奋进，与时代同发展”的担当精神。

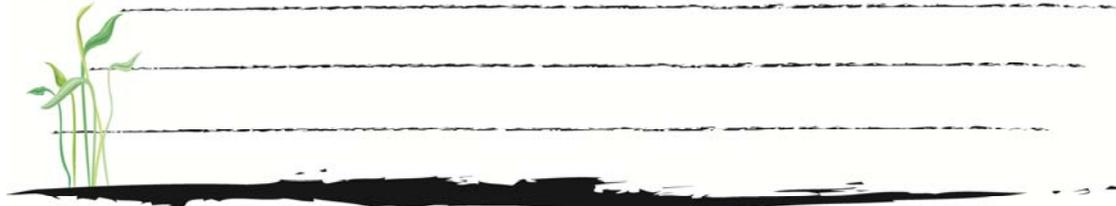
★“从我做起，从现在做起”看似朴实无华，但却蕴含着深刻的道理。无论是过去，还是现在，无论是在什么行业、什么岗位上都需要这种精神。

★也许，我们不能像革命先烈那样，用鲜血和生命去换取光明；也不能像运动健儿那样，用汗水谱写祖国的光荣与梦想。但是我们可以从现在做起，从我们身边小事做起，以实际行动去践行爱国誓言。

★正像习近平主席在北大讲话时说的那样：广大青年树立和培育社会主义核心价值观，要在以下几点上下功夫。一是要勤学，下得苦功夫，求得真学问；二是要修德，加强道德修养，注重道德实践；三是要明辨，善于明辨是非，善于决断选择；四是要笃实，扎扎实实干事，踏踏实实做人。

★践行社会主义核心价值观的过程，是一个人加强修养、完善自我的过程。大学生要从自我做起，从现在做起，自觉担负起时代赋予的崇高使命。

## 我的大学生活



## 知识延伸

### （一）“从我做起，从现在做起”的由来

1977 年恢复高考制度后，考入清华大学化学系，77 级 2 班同学面对当时社会出现多种思潮，人们的思想比较混乱，在大学生中，也出现了“人生的道路为什么越走越窄”的思想困惑。

1979 年，新学年开始后，化工系 77 级 2 班政治辅导员谢新佑组织召开班会，进行讨论。班会主要围绕三个问题：第一，社会主义社会是一个什么样的社会，它在人类社会发展史上处于何种地位，有什么特征，中国社会主义有什么特点；

第二，社会主义社会有没有优越性，怎样看待社会主义社会的优越性；第三，社会主义的胜利会不会自然而然得到。

在讨论，同学们的思想产生了激烈的碰撞。在教学楼四层的一个会议室，王文一同学提出了“从我做起，从现在做起”这句话。这句话一经提出，马上在化工系 77 级 2 班全体同学心中产生了共鸣。最后，团支部就将这一讨论结果上报学校团委。

1980 年 1 月 26 日，《中国青年报》发表社论：《一代新人的崛起——谈“从我做起，从现在做起”的时代意义》。随后不久，邓小平同志在一次讲话中，高度肯定了这句话，全国许多媒体也纷纷予以转载，由此，这句话走出了清华校园。逐渐被广大青年自觉接受，成为 20 世纪 80 年代中国青年建设祖国、实现四化的行动口号，在全国产生了十分深远的影响。

2011 年 4 月 3 日，在清华大学百年校庆期间，由化工系 1977 级校友捐建的“从我做起，从现在做起”理念墙在清华大学工物馆 422 教室落成。希望让“从我做起，从现在做起”这一具有时代特点、体现清华优秀传统文化的宝贵精神财富得以更好的传承和发扬。

## （二） 学生演讲稿精选

### 1. 《勤俭节约，从我做起》

“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。众所周知，勤俭节约历来是我们中华民族的美德，它可以陶冶人们的情操，培养坚韧的意志和品质。荀子在《天论》中就曾提出“强本而节用，则天不能贫”、“本荒而用侈，则天不能使之富”；孔子把“俭”和温、良、恭、让同视为重要的德目。同时节约也是我们华夏文明之所以绵绵不绝、永不衰亡，中华民族能屹立世界民族之林不倒的原因。

俗话说：“千里之堤，溃于蚁穴”，请大家回想，在日常的工作中，我们是否注意节约了每一滴水、每一度电、每一张纸……，看看我们身边的浪费现象：食堂剩饭顿顿有、一次性筷子广泛使用，长明灯、长流水……。这些细节也许很多人都熟视无睹。

也许有人问：作为一名普通学生，勤俭节约我能做什么呢？

答案很简单：从自我做起，从小事做起，从现在做起。

### 2. 《保护环境，从我做起》

当你踏着晨光走进我们花园般的校园时，当你坐在干净整洁的教室里学习时，你是否想到老师、同学们为此的辛勤付出？我们都渴望校园中能有郁郁葱葱的草地，都期盼在整洁干净的环境中学习、玩耍，都希望在舒适温馨的宿舍里进入梦乡。

可是却有同学不懂得珍惜这些美好的事物。请同学们放眼校园仔细看看——那洁白的墙壁被打上了鞋印、球印；桌椅上留着乱涂乱画的痕迹；水龙头开着，让水肆意的流失；美丽的草坪、花圃上留着无情的脚印；塑料袋、包装盒、果皮纸屑扔得满地都是，在其他同学午晚休的时候，宿舍楼内外高声的喧哗，打破了这一片宁静。这些现象与我们美丽、文明、和谐的校园多么不协调！

同学们，立即行动起来吧！一片纸，我们捡起；一滴水，我们节约；一堆垃圾，我们打扫，爱一棵小树苗，保护一只小青蛙。为了我们的校园，做我们能够做的一切。“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。

### 3. 《传递青春正能量，从我做起》

奥斯特洛夫斯基曾说过：“生活赋予我们一种巨大的无限高贵的礼品——那就是青春。古今中外，人们总是用最美好的语言来形容和赞美青春。青春是满腔热血、是激情与渴望，是活泼的思想，是初生牛犊不怕虎的勇气，是附属于使命的奉献、开拓与进取。每当看到校园里的莘莘学子，看到他们每天忙碌而充实的生活，我知道，青春是永不言败的责任，青春肩负着实现中国梦的使命。

近来，在新闻报纸、网络上竞相报道的公交车上遇到老人不让座，老人摔倒没人扶，遇到有人遇到危险只围观，而没人上前施救；还有前段时间我们一直关注的“小悦悦”、彭宇事件。极其深刻反映了当代人的道德底线。但是在我们这个社会大家庭中，好人还是很多的，比如最美妈妈吴菊萍、最美教师张丽莉、最美司机吴斌等等令我们感动的事迹层出不穷。

犹太作家威赛尔曾说过：美的反面不是丑，而是冷漠，信仰的反面不是异端是冷漠，生命的反面不是死亡，是冷漠。同时每个正直而善良的人心中都深藏着一种渴望，渴望我们这个社会少一点冷漠，多一点温暖，渴望人与人之间少一些戒备，多一点帮助。

作为一名护士，微笑面对患者，对患者有耐心、爱心和责任心，工作中严谨认真，心中时刻铭记着那庄重的誓言：用真心做到仁爱，这就是我们在用青春传

递感动，传递正能量！

#### 4. 《廉洁行医，从我做起，从现在做起》

身为医务工作者的我们，由于工作性质和服务对象的特殊性，决定了我们虽然身处平凡岗位，仍然面临金钱与权力的考验。南丁格尔誓言说道：终身纯洁，忠贞职守，勿为有损之事，勿取服或故用有害之药，尽力提高护理之标准，慎守病人家务之秘密，竭诚协助医生之诊治，勿谋病者之福利。真诚说出了护理工作的内涵：高尚的医德，精湛的医术，服务的艺术，具有一颗千金一命的仁爱之心。医护多一分廉洁，患者多一份福利。

无论历史如何变迁，时代怎样发展，廉洁行医永远是时代的需要。在以病人为中心的服务理念下，爱岗敬业，从我做起，以勤奋的精神，务实的态度，精湛的医术，廉洁的作风赢得更加和谐的护患关系！



### 第三课

### 插上理想的翅膀



#### 教师心语

当一个人没有双臂，却能用双脚游泳；当一个人没有双臂，却能用双脚弹奏出美妙的钢琴曲；当一个人没有双臂，却能用双脚插上理想的翅膀，缔造出生命一个又一个奇迹。他从没有抱怨命运的不公，却靠着坚强的毅力、顽强的信念，总说自己要精彩地活着。他就是“2011感动中国人物”之一，有着断臂王子之称的刘伟。



#### 实践活动说明：

**【活动主题】**插上理想的翅膀

**【活动目的】**

1. 通过视频资料《上帝给你的另一双手》，让学生们认识一个断臂王子——刘伟，从他的故事中，明确理想的含义。
2. 通过角色扮演活动，让学生体验无臂人生的艰难，引导学生们自主自强，做一个有信念的人，有意志品质的人。
3. 通过座谈、讨论等实践活动，使学生们能在现实生活中，找出有生命价值的人生支点。

**【课时安排】**2 学时

**【课前准备】**

1. 组织学生们看视频《上帝给你的另一双手》
2. 准备角色扮演活动，体验刘伟无臂人生的艰难

**【活动设计】**

**实践活动一：学习青年榜样，做有理想的人**

通过播放“断臂王子”刘伟的故事，让学生们认识到理想是引航的灯塔——指引人生目标、提供人生动力、提高人生境界。

**实践活动二：学习坚强品质，做有信念的人**

通过播放中央电视台《感动中国 2011 年度颁奖盛典》视频，让学生们理解无臂王子刘伟“要么，赶紧死，要么精彩地活着。”这句名言的含义。

### 实践活动三：学生们讲故事，做有追求的人

通过学生们讲述真实的故事，帮助学生们树立远大的理想、崇高的信念和奋斗的目标。



理想是指路明星，没有理想，就没有坚定的方向，而没有方向，就没有生活  
-----列夫·托尔斯泰（俄）

骐骥一跃，不能十步；弩马十驾，功在不舍；锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。

-----荀况

### 实践活动体验

#### 导入——讲故事：无臂人刘伟

刘伟，北京人，1987 年出生在北京。他的最初的梦想是成为职业球员，然而在他 10 岁那年，因触电而永远失去双臂，12 岁时开始学习游泳，并在 14 岁那年在残疾人游泳锦标赛上获得两金一银，后因患过敏性紫癜不得不放弃游泳生涯。但他并没有放弃梦想，而是潜心投入他深爱的音乐事业。19 岁成绩优秀的他放弃上大学的机会，开始自学钢琴，只用了一年时间，就达到相当于用手弹钢琴的业余 7 级的水平。

#### 实践活动一：学习青年榜样，做有理想的人

播放视频资料《上帝给你的另一双手》，介绍“断臂王子”刘伟成长经历



没有双臂的刘伟

一个没有双臂的人，可以用双脚代替双手，刷牙、洗脸、写字、穿衣服；  
一个没有双臂的人，可以成为全国残疾人游泳的冠军；  
一个没有双臂的人，可以用脚弹奏钢琴；  
一个没有双臂的人，可以用脚打字并创造了世界纪录；  
一个没有双臂的人，他不痛苦，反而很乐观，他的精神给了我们大学生怎样的启示！

## 活动探究

1. 刘伟为什么这样做？
2. 刘伟的故事给了我们什么启示？



学生说：“我喜欢刘伟不用双手而用坚强来为自己鼓掌的优秀品质。”



“断臂王子”刘伟的事迹启示我们：当代大学生未来的人生道路怎么走，要有一个正确的路标，这个路标就是“人生的理想”。什么是理想？理想是作为一种精神现象，是人类社会实践的产物。人们在改造客观世界和主观世界的实践活动中，即追求眼前的生产生活目标，渴望满足眼前的物质和精神需求，又憧憬未来的生产生活目标，期盼满足更高的物质和精神需求。刘伟树立远大的理想，确立了奋斗目标，才能看清自己的前途，认准前进的方向，在正确的人生道路上健康成长成才。



漫漫人生，唯有激流勇进，不畏艰险，奋力拼搏，方能中流击水，抵达光明的彼岸。每个人活着，总得有个理想，如果把人生比作杠杆，理想则好像是它的“支点”。理想不是可有可无的点缀品，而是一个人生命的动力；有了理想，就等于有了灵魂。有理想的人，生活总是火热的。尽管在通往理想的路途上充满着辛酸，密布着荆棘，但是珍贵的东西都需要用尽全力去争取，才有实现的可能。俗话说：“君子不器”（孔子），有学问的人，其头脑不应该是一个简单的空空器皿。为人处世，总要有个对未来追求的目标和精神境界。

## 实践活动二 学习坚强品质，做有信念的人

播放视频资料 《天籁之音，唯伟动听》

《感动中国 2011 年度颁奖盛典》

2010 年 3 月，赴意大利参加世界吉尼斯纪录，创造了用脚打字一分钟 251 个英文字母的世界纪录。

2012 年 2 月 3 日晚，《感动中国 2011 年度颁奖盛典》在中央电视台综合频道晚 8 点播出，刘伟获得 2011 感动中国人物奖。

对于未来，刘伟并没有因此而冲昏头脑，他说：“今天赢得了辉煌，这只能代表过去，明天的天空就可能暗淡下来，所以，还是要踏踏实实过好每一天。我的愿望是想成为一个优秀的音乐制作人，这是我一生要追求的目标。”

最后，送给大家刘伟的一句座右铭：人生中只有两条路，要么赶紧死，要么精彩地活着。

### 活动探究

1. “断臂王子”刘伟这句话：“人生中只有两条路，要么赶紧死，要么精彩地活着”，意味着什么？

2. 对自己说一句克服困难，树立科学信念的话。



学生在谈刘伟事迹带给他们的感动



一个失去双臂但心中充满梦想的人，靠什么能取得如此之大的成功？那就是坚定自己崇高的理想信念。如果说社会是大海，人生是小舟，那么理想信念就是引航的灯塔和推进的风帆。没有科学的理想信念的人生，就像失去了方向和动力的小船，在生活中随处漂泊，甚至会沉默与急流之中。人生是一个实践中奋斗的过程。理想信念对人生历程起着导向作用，是人的思想和行为的定向器；理想信念提供人生的前进动力，是人生力量的源泉；提高人生的精神境界，塑造高尚人格。



刘伟，一个失去双臂但心中充满梦想的人，用自己的生命谱写美丽的乐章，用顽强的毅力告诉人们，经不起风雨，永远开不出美丽的花，只有一番磨难后，才会绽放最绚丽的彩虹。用他的奋斗演绎精彩，用梦想点亮人生。生命给了刘伟一次又一次的挑战，但他并没有气馁，而是迎着困难向上，追寻着自己的梦想。我们应该像他一样，让自己的人生过得充实、精彩。人生只有一个，我们应该倍加珍惜，做最精彩的自己！



学生在认真的讨论刘伟精彩的人生

### 实践活动三 学唱歌曲《美丽的回忆》，做有追求的人

学唱歌曲

美丽的回忆

作词：刘伟 作曲：王锦林

演唱：刘德华

转眼间 你又到这里/我悄悄在回忆里等你/多少回忆 我在这静寂 /守候的空气/转眼间 你不在这里/我默默 望着你的远去/多少无力 无形在鼓励/我们很清晰 尽收了眼底/我站在这里送给你 /送你我最美丽的回忆/送你我的努力 /你的鼓励 永远都清晰/我站在这里拥抱你/抱你我最真实的身体/抱你我的约定/你的美丽 永远都很清晰/转眼间 你不在这里/我默默望着你的远去/多少无力 无形在鼓励/我们很清晰 尽收了眼底/我站在这里送给你/送你我最美丽的回忆/送你我的努力/你的鼓励 永远都清晰/我站在这里拥抱你/抱你我最真实的身体/抱你我的约定/你的美丽 永远都很清晰/转眼间 我们在这里/拥有 彼此在心底/打开未来动力 去创造奇迹/我们越过放弃/我站在这里送给你/送你我最美丽的回忆/你给我的惊喜/永远都清晰围绕你/我站在这里拥抱你/抱你我最真实的身体/抱你我的约定/你的美丽 永远都很清晰

#### 活动探究

1. 你最喜欢的歌词中的哪一句？为什么？
2. 你唱这首歌的思想情感是什么？



学生们在学唱歌曲《美丽的回忆》



刘伟失去了双臂，但是充满了梦想。命运不让他自由飞翔，他就给自己插上一双隐形的翅膀，刘伟虽身为残疾人，但他身残志不残，用坚强的毅力克服了许多连我们这些正常人都无法克服的困难。歌词中：“转眼间 我们在这里拥有彼此在心底，打开未来动力去创造奇迹，我们越过放弃我站在这里送给你，送你我最美丽的回忆。你给我的惊喜，永远都清晰，围绕你。”一声声呼唤，一声声回忆，唱进我们的心里，触动着我们的心灵。



当命运的绳索无情地缚住双臂，当别人的目光叹息生命的悲哀，他依然固执地为梦想插上翅膀，用双脚在琴键上写下：相信自己。那变幻的旋律，正是他努力飞翔的轨迹。一个接连受到不幸打击的残疾人，在没有双臂的情况下，靠着惊人的毅力，创造出许多奇迹。无臂人刘伟崇高的理想信念，不懈努力奋斗的精神不值得当代大学生学习吗？当代大学生肩负着祖国和民族的希望，承载着家庭和亲人的嘱托，满怀着对未来美好生活的向往。同学们在大学期间，不仅要提高知识水平，增强实践才干，更要坚定科学、崇高的理想信念，明确做人的根本，对同学们成长成才具有重要意义。

## 实践课结语

“今日之责任，不在他人，而全在我少年。少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步，少年胜于欧洲则国胜于欧洲，少年雄于地球则国雄于地球。”同学们，你们是清晨的太阳，祖国的未来，是民族的希望。你们沐浴春风，成长在中国改革开放和社会主义现代化建设的伟大实践之中，肩负着党和国家的殷切希望。你们在实现中国特色社会主义共同理想过程中，实现个人远大的理想，是自身成长成才的需要，是践行社会主义核心价值观和实现中华民族伟大复兴的客观要求。

## 兴趣尝试

给“断臂王子”刘伟写一封信。（回答问题）

---

---

---

## 理性思考

★比起刘伟，我们真是太幸运了，太幸福了，至少我们有一双健全的胳膊，有一双健全的手。所以，我们要学习刘伟那百折不挠、坚持不懈、勇往直前的精神，努力！努力！直至成功！

★现在，每当我遇到难题想退缩的时候，刘伟那瘦瘦的身影就会出现在我面前。我立马就有了前进的动力，鼓起克服困难的勇气。

★我们的人生道路上只有两条路：要么就碌碌无为，要么就精彩地活着，为自己的目标而奋斗。刘伟，给了我前进的方向与动力！

★希望大家看到的世界都是非常美丽的，可能有些小小的不顺，或者是一些坎坷，那都是证明你以后的人生是美好的。

★音乐首先是用心灵来演奏的。有美丽的心灵，就有美丽的世界。

★脚下风景无限，心中音乐如梦。刘伟，用事实告诉人们，努力就有可能。今天的中国，还有什么励志故事能赶上刘伟的钢琴声。

★一抹真情，带来感动；一份思念，传递关怀；一份温暖，捧出赤诚；一份坚强，凝聚力量。平凡中的伟大，草根中的感动。2011年的感动中国人物颁奖

典礼，就像一抹阳光透过生活射入生命，在每次呼吸间烙上它最深的痕迹。在心头跃动的，是灵魂的音乐，是生命的音符。

★刘伟，一个失去了双臂但却充满了梦想的人。上天不让他自由飞翔，他就给自己插上隐形的翅膀。汗水托起了他的身形，坚忍成就了他的力量。

★“我只有两条路，要么去死，要么精彩的活着！”刘伟用他的奋斗演绎精彩，用梦想点亮人生。平凡中，他用伟大的精神铸就不朽，用伟大的感动温暖人心。用灵魂的音符演奏生命的旋律，刘伟，是坚强中的感动。

★当我看完刘伟用奋斗演绎精彩、用梦想点亮人生的故事，不禁为之深深震撼！也从中体会到成功的路上，并不是只有鲜花和掌声，更有荆棘和艰辛。只要有梦想，并为之努力，就一定会有奇迹。

★面对刘伟，我显得如此渺小。刘伟虽身为残疾人，但他身残志不残，用坚强的毅力克服了许多连我们这些正常人都无法克服的困难，成为生活的强者。刘伟——这位感动中国人物，带给我的是坚强中的感动！

★当我写完这篇观后感时，耳边再一次响起主持人念道刘伟评为感动中国的颁奖词：“当命运的绳索无情地缚住双臂，当别人的目光叹息生命的悲哀，他依然固执地为梦想插上翅膀，用双脚在琴键上写下：相信自己。”我想我会以刘伟为榜样，要向刘伟一样保持一颗坚强的心灵，我会用“努力”作为我的隐形翅膀，

拿出百分百的决心，战胜自己，战胜生活、学习中碰到的困难，成为一名优秀学生。因为只要努力，一定可以的！

★真正的感动，的确伤感，可是它补心，并且化作继续前行的信心与勇气。有的时候，感动让人脆弱，因为它总是触碰你内心里最软弱的地方，但更多的时候，感动让人坚强，因为当你看到身边还有那么多人，有尊严，善良坚强的活着的时候，你，也就多了更多向前走的勇气。

★生活中，有太多太多的人在自己平凡的生命中感动着别人，也感动着中国。中华民族之所以逐渐富强起来，也是因为这些有太多的有道德，有品质的中国人。

★相信每个看了感动中国的人都会有有一种真实的清洁感，就像一次精神上的沐浴，而同时，走路脚也更结实一分，就像是一次年度的充电，一个缺点的电池再度内心充实，于是，又可以支撑自己，也希望可以帮助别人。这，正是感动的一种力量……

★感动是大海中突然涌起的一层海浪，那种澎湃让人的心灵是一种震撼！感动是还是一片悄然落下的树叶，只有平凡中的不平凡才更容易让人感动！感动是雨后晴好的天气，因为感动的时候人总会看到更多美好的事情！

★刘伟，让我感动。让我感动的是他的坚强和执着；让我感动的是他的勇气和自信；让我感动的是他的从容和智慧。

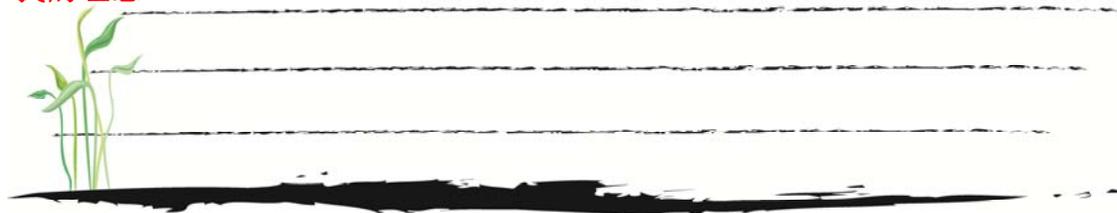
★有人说他是身残志坚的钢琴家，有人说他是永不停止的追梦人，也有人说他是中国第一达人，他就是《达人秀》冠军刘伟，他拥有着中国达人的精神，他走着一条普通人无法理解，也无法承受的音乐之路。

★很多人眼里的刘伟是不幸的，花季的日子却走上了一条充满荆棘和艰辛的路，雨季的阳光里挥洒的是努力的汗水。青春的岁月里，本应该是无虑的、欢乐的，可刘伟不是泡在水里拼命，就是坐在钢琴前练习。“命运给我的，我不一定要接受。有时候我也会咬牙切齿的仰天笑喊：命运我和你拼了。”

★你是中国的达人，是最好的榜样，在你身上，我看到了乐观的心态、坚定的意志，社会看到了你不畏艰难的勇气，中国看到了你追逐梦想的强大信念和你用汗水、泪水缔造的闪闪发亮的人生。

★你用优美的琴声告诉人们，纵使身体残缺也能用心灵飞翔！你用你的成绩宣告，小人物一样有着生命的尊严，一样精心谱写自己的人生之歌，一样能够获得别人的尊敬。

## 我的理想



## 知识延伸

### 讲故事

#### 白衣天使蔡红霞

瘦弱，清秀，慢声细语，笑容可掬。

北京军区二六一医院精神病科门前，轻轻地拥抱，柔声地叮嘱，恋恋不舍地

挥手。

“送每个病人康复出院,是我最幸福的事。”放下挥动的右手,这个外表看上去纤弱的女子,眼角泛起泪光。

她叫蔡红霞,二六一医院精神病科总护士长,从事精神病护理已经整整30年,用博大的爱心和精湛的技术,帮助万余名精神疾患人员康复回归社会。2013年8月24日,庄严的人民大会堂里,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平亲切接见了蔡红霞,亲自为她颁发了第四十四届“南丁格尔”奖章。

翻开蔡红霞同志的简历,一个一个荣誉成就映入眼帘:先后被评为“全军模范士”“全军先进妇女个人”“全军学雷锋先进个人”。主持参与军队医疗成果奖8项,发表论文26篇,参与9部专著编写,主编82万字《现代精神疾病护理学》,填补了全军精神疾病护理学专著空白;先后被评为全军模范护士、全军先进妇女个人、全军学雷锋先进个人,荣立一等功、二等功、三等功各一次。在蔡红霞的头上、胳膊上,都有清晰可见的伤疤。“这都是病人动手留下的纪念,没什么大不了。”蔡红霞轻描淡写。

“病人精神失常,我们要有理智。”面对病人的无故打骂,蔡红霞总是打不还手,骂不还口。她常对医护人员说:“精神病人是弱势群体,医护人员关心爱护他们,既是对病人生命健康负责,也是构建和谐社会应尽的一份责任,我们受点委屈算啥!”

“病人把生命健康交给了我们,为病人负责是医护人员的共同责任。”蔡红霞迎难而上,结合自己的临床经验,从生物、心理、社会、人文等方面,探索为每个病人建立个体化的服务流程。

志向坚定,乐于奉献,坚守精神病临床护理一线岗位30年不离不弃;心怀大爱,视患如亲,精心护理精神病患者累计3万余人,时间最长的一名达25年;积极探索“快乐康复疗法”,创建全军首个精神病专科医院工娱治疗中心,使7000余名患者康复出院。

## 第四课 路在脚下



### 教师心语

俗话说：“无志之人常立志，有志之人立大志”。立志给了我们人生一双搏击长空的翅膀，能让我们在实现理想的海洋里快乐的翱翔；立志是成功的动力，能让我们为实现远大理想而不懈地奋斗；立志贵在坚持，能让我们坚定崇高的信念屹立在成功的巅峰。立志贵在立大志！而立大志，莫过于立志成才，照亮祖国未来的希望。

### 实践活动说明

**【活动主题】**路在脚下

**【活动目的】**

1. 通过阅读力克·胡哲《人生不设限》这本书，让学生来讲述“天生没有四肢”的力克·胡哲的经历，让学生思考自己的人生。
2. 通过学习力克·胡哲的事迹，让学生们对比自己的人生，找出两种人生的差异，立大志、苦奋斗，结硕果。
3. 通过座谈、讨论等实践活动，让学生们坚守永恒的信念，树立远大的志向。

**【课时安排】**2 学时

**【课前准备】**

学生课前阅读力克·胡哲《人生不设限》一书

**【活动设计】**

#### 实践活动一：讲故事，思考人生

通过阅读力克·胡哲《人生不设限》这本书，让学生们角色扮演讲述“天生没有四肢”的力克·胡哲的经历。从他的经历中，让学生们明白立志当高远。

#### 实践活动二：学事迹，对比人生

通过学习力克·胡哲的事迹，让学生们对比自己的人生，找出差异。

### 实践活动三：重实践，实现人生

通过座谈、讨论和讲故事等实践活动，告诉学生们立志要躬行。漫长的征途需要一步一步的走，崇高的理想的实现需要一点一滴的奋斗。



古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。

——苏轼

逆境是达到真理的一条通路和桥梁。

——拜伦（英）

### 实践活动体验

#### 导入——新书鉴赏：《人生不设限》（力克·胡哲著）

如果你怀疑自己的能力，力克·胡哲告诉你：“当你怀疑自己能否实现人生的目标时，请信任那些愿意助你一臂之力，以及能够指引你的人。”

如果你缺乏自信，力克·胡哲告诉你“当我的父母看到我出生时没手没脚的模样，他们也不禁怀疑上帝到底在想什么。然而，今天我过着完全超乎我们想象的生活。”

如果你不能正视人生的变化，力克·胡哲告诉你：“在掌控你不想哟啊或突然发生的变化时，第一步就是保持警觉，迅速认知到你即将进入一个新阶段——无论是好是坏。觉察到变化可以减轻压力。”

如果你正打算放弃梦想，力克·胡哲告诉你：“告诉自己多撑一天、一个礼拜、一个月，再多撑一年吧，你会发现，拒绝退场的结果令人惊讶。只有拒绝再试一次的人才会被打败。”

如果你心里忧伤难过，力克·胡哲告诉你：“在悲伤的另一边，有一条不同的出路，会让你更坚强、更坚定，让你找到自己想要的人生。我会为你点出这条路。”

如果你曾经有轻生的念头，力克·胡哲告诉你：“10岁那一次，如果我让自己的脸再往水下沉个10多公分，或许我是能结束短暂的痛苦，但代价是什么？”

我讲看不到在夏威夷海边与海龟一同游泳、在加州冲浪、在哥伦比亚潜水的开心男子。不要去犯我几乎犯下的错误。”

“你可能很清楚自己的人生目标，对生命的各种可能性怀着无穷希望，对未来充满信心，懂得欣赏自己的价值，甚至具备良好的态度，但恐惧却可能拉住你，让你无法实现梦想。有许多障碍比没手没脚更严重——恐惧尤其会削弱人的力量。如果恐惧遏制了你的每个决定，你就无法将感受到的祝福充分表现出来，过一个圆满的人生。”这是力克·胡哲《人生不设限》中的一段话。让我们带着对力克·胡哲的敬佩与祝福，认真地思考“没有四肢的人如何走人生之路”。



力克·胡哲小时候的照片

## 实践活动一：讲故事，思考人生

经历（1）我苦，有人比我更苦



学生说：“力克·胡哲的妈妈比鲜花还要美丽。”

我妈妈怀我的时候是 25 岁，我是她的第一个小孩。

妈妈曾经当过助产士和小儿科护士，知道怀孕时该做些什么。她很注意饮食，小心用药，不喝含酒精的饮料，连止痛药都不服用。她去看最好的医生，怀孕期间两次超声波产检，医生都没发现异状。到了 1982 年 12 月 4 日，我出生了。当

妈妈开口问医生：“这小宝贝还好吧？”现场一片沉默……

医护人员看到我时，完全惊呆了，很快把我整个人包了起来。

“怎么回事？我的宝宝怎么了？”她问。

“你的宝宝有海豹肢症。”医生答道。

当她听到整个名词时，真个人都惊呆了，她无法接受这个事实。

同一时间，我那早已吓傻的爸爸还待在产房外，一直想知道所看见的到底是不是他想的那样。“我儿子，他没有手臂？”那位小儿科医生小心翼翼地说，“你的儿子是没有手臂也没有腿。”

“什么？”我爸爸完全无法相信。

在极度的震惊与痛苦中，他有一阵子呆坐不能言语，之后保护妻儿的本能涌现，冲进产房，想赶在妈妈看到我之前不让她知道我的状况。不过，他惊愕地发现，自己的妻子正呆滞地躺在床上哭泣着。医护人员把我抱到她面前，要她抱抱我，但是妈妈拒绝了，“把他带走，”，“我不想碰他或看到他。”

在任何家庭中，第一个孩子的出生都是值得庆贺欢喜的事，然而我的出生没有带来欢庆的喜悦，没人送花给我妈妈。这让她觉得很受伤，也陷入了更深的绝望。

她含着泪问爸爸：“难道我就不值得拥有一束花吗？”

“对不起，”爸爸说，“你当然值得啊。”他去医院的花店，很快捧回一束花给他。

刚来到这个世界，妈妈害怕自己无力照顾我，爸爸则担心我前途坎坷，不晓得将来要过什么日子。他们思考过几种选择，甚至包括放弃我，送给别人收养，但最后认定全力抚养我是他们的责任。

故事（2）父母全心栽培 理想并不放弃



学生说：“自信，来自于永不放弃的精神。”

力克的父母竟然愿意与神同工，全心投入栽培他。在成长过程中，父母时常耐心教导并提醒我：“凡事必须尽力而为，必须尽本分而活。”且不断向我灌输正确的价值观、做人原则和应有的处事态度；也让我学会做个不惧的勇者，鼓励我勇于尝试，不可低估自己的成就，就算面对失败，仍要再接再厉，不轻易言弃、也不要自怜。真感激他们，没有因我的“特殊”而放弃我。他们并不知道我有否书写能力，直至我学会写字；他们也不知道我能否在水中活动，直至我懂得游泳。我深知其实我最大的残障是恐惧，而非我身体上的缺陷；只有恐惧才能阻碍我继续向前走、尝试新事物及达到目的。力克承认，是父母帮助他培养出一份很大的自信心。

在父亲的影响下，力克喜欢数学，这也成了他的强项。父亲建议我从商，也鼓励我投资，所以十七岁我、便开始投资房 地产和股票；我从会计和理财学位得来的知识，帮助我了解机构运作和财政状况。生命里，力克认为，人生有起有跌，不应该这么容易放弃，反而是要继续坚持，那便会变成坚强。”

### 故事（3）永远改变我生命的非洲之旅



学生说：“力克·胡哲的故事让我明白了人世间其实没有困难。”

20岁那年，我决定带着我弟弟亚伦到南非进行两个星期的巡回演讲，邀请我的人约翰·品格只看过我早期的一部影片，就决心邀请我去他的国家，为那些最贫穷的人演讲。通过教会网络，约翰一个人为我在南非的教会、学校和孤儿院办了一系列的见面会。

经过了一段长途飞行，我们抵达南非，接待人约翰·品格如约在机场等我们。约翰决心邀请我到他的国家演讲，主题是信心与激励。为此，他把车卖掉，以筹钱举办这次巡回教会、学校、孤儿院和监狱的演讲之旅。这次演讲之旅的行程真是疯狂，他开着蓝色休旅车载着我往返开普敦、普雷多利亚、约翰内斯堡等各个

演讲地点，我们每天只能睡四到五小时。然而，这次旅行所认识的人、去过的地方、经历的事情，永远改变了我的人生。到南非演讲让我明白，我这辈子想要做的，就是到世界各地去分享充满鼓励与信心的信息。

当我们去孤儿院，那里的状况让人揪心。这家孤儿院的大部分孩子都生着病或营养不良，但是他们总是充满希望和喜乐；当我们看到感染了噬肉菌，身上有开放性伤口的孩子，看到罹患艾滋病而垂死的孩童和成人，也看到每天四处找食物和干净饮用水的家庭，我们能做的就是为他们祷告，以安慰他们；当我之前从未见过那样的贫困与苦难，那些状况糟多了。相比较之下，我的人生真是养尊处优。我陷入了两种彼此冲突的感觉中，一种是深刻的同情，让我想要采取行动去救助他们每一个人，另一种感觉就是愤怒，对世上还有这样的苦难生气，而且这样的状况似乎改变不了。

### 活动探究

结合力克·胡哲的故事谈谈，没有四肢的人如何走人生之路？



在没有肢体的残疾人力克的身上，我们看到了涌动的生命和青春的活力，甚至超过了许多四肢健全的青年人。没有四肢并没有限制他的人生，相反，他学会了怎样应付自身的不足而且开始自己做越来越多；他开始适应他的生存环境，找到方法完成其他人必须要手足才可以完成的事情；他开始立志高远，并将志向始于足下。他立志当高远、立志做大事、立志须躬行，积极鼓励每个人勇于面对并改变生活，所以他们开始完成人生梦想的征程。通过自己人生的点点滴滴和令人难以置信的幽默与人们沟通的惊人能力，力克·胡哲深受孩子、少年和青年人的喜爱，他是真正地使人倍受鼓舞的演说家。



立志当高远，志向是青春的火焰，是生命的动力；远大的志向如太阳，唯其大，才有永不枯竭的热能；如灯塔，唯其高，才能照亮前进的航程。有志者，事竟成；有大志者，人生事业才能辉煌。立志做大事，个人的理想只有同国家的前途、民族的命运相结合，个人的向往和追求只有同社会的需要和人民的利益相一致，才是有意义的。

## 实践活动二：学事迹，对比人生



力克·胡哲用嘴衔着笔写字

### 事迹（1）积极人生，残而不废

今天回想，力克深觉生命里最大的障碍并非来自环境，金融海啸、天灾人祸，乃至看不清的未来，都不是最可怕的，最可怕的莫过于来自内心的恐惧！想通了这点，力克认定自己的残疾乃“上天的礼物”，当中必有上帝美好的旨意，于是奋发回转，以积极的态度来面对人生，并努力不懈地学习运用“小鼓槌”及颈部肌肉，练成了自己穿衣服、吃饭、打字、游泳、骑马、钓鱼、开快艇，甚至打鼓……幽默的他，甚至能藉嘲笑自己的缺陷以激励别人，给无数绝望、甚至打算自杀的人带来了希望。19岁时，一位讲员到他学校演讲，令他深受感动，于是他也开始学习演讲，终于自己也成为一位激励别人、足迹遍及全球24个国家的讲员，演讲对象包括政府官员、总统、名人等，与超过240万人交流心得，并透过电视、报纸、杂志与超过六亿人沟通。他不再向上帝求手、求脚，他明白了：

上帝要藉他来激励别人，为万人带来福祉。

### 事迹（2）没有手脚不可怕

你可能很清楚自己的人生目标，对生命的各种可能性怀着无穷希望，对未来充满信心，懂得欣赏自己的价值，甚至具备良好的态度，但恐惧却可能拉住你，让你无法实现梦想。有许多障碍比没手没脚更严重——恐惧尤其会削弱人的力量。如果恐惧遏制了你的每个决定，你就无法将感受到的祝福充分表现出来，过一个圆满的人生。

许多人因为害怕失败、犯错、作出承诺，甚至害怕成功，而失去行动能力。恐惧会隔三差五地敲门拜访，你不必让他们进来：你请他们走自己的路，然后，你走你的，你有这个选择权利。

演说生涯早期，那时的我非常害怕、紧张，不知道听众对我所讲的内容会有什么反应，甚至不确定他们到底有没有在听。幸好，我第一场演讲的对象是同校的学生，他们本来就认识我，大家也相处得很好，慢慢地，我开始到人数比较多的青年团体和教会演讲，我也逐渐克服了紧张和恐惧。

现在的几千人、几万人的场合演讲，还是会让我害怕，不知道那里的人会不会接受我。我怕我讲的笑话在人家的文化里有截然不同的含义，因而冒犯到当地人。

恐惧会拖住你，让你无法成为你想变成的那个人。但恐惧只是一种情绪、一种感觉，它不是真实的！你是不是常常害怕某件事——看牙医、面试、手术或者考试，结果真正做了之后，却发现其实没有你想的那么可怕。

慢慢地，我学会把恐惧当做能量来源，以及帮助自己进行准备工作的工具。如果我怕演讲时会忘了或者搞错什么，这样的恐惧会让我专心地重新检查演讲内容、专心练习。

### 事迹（3）跌倒七次，要爬起来八次



学生们在聚精会神地听着力克·胡哲的事迹

小时候，我有一段很长的跌倒和倒栽葱史。我会从桌子、高脚椅、床、楼梯和斜披掉下来，而且因为没有手可以止跌，我常常摔到下巴，更别提鼻子跟额头了。我跌的遍体鳞伤的经验可多呢。

但我从来不会一蹶不起。有句日本谚语说的正是我的成功公式：“跌倒七次，爬起来八次。”

我爸爸、妈妈说我一两岁时就开始教自己从水平位置爬起来。他们会放几个枕头，然后哄我利用枕头撑起身体，但我偏要用着急的方法——当然是困难的那种。我没有利用枕头，而是爬到墙壁、椅子或者沙发旁边，用额头抵着它，然后一点一点地往上爬。

这样做一点都不轻松，你可以试试看——腹部朝下趴在地板上，然后试着不借手脚的力量跪起来。你要起身，一次又一次，知道全然释放你的潜力。

我刚展开演说生涯时，一个听众也没有，所以我会拜托学校合某些团体给我个机会去演讲，但通常会被拒绝，理由是我太年轻、没有演讲经验，或是外形太奇特之类的。有时候我会感到挫折，但我正在学习进入这行，还在摸索成为一名成功的演说家需要懂些什么。

现在的智能手机也不是完全为我设计的，因为我全身上下唯一可以操作触控式屏幕的地方，距离我说话的部位也太远了点儿。我足足花了一个星期练习，试用我的小左脚把手机抛到肩膀上，再用脸颊和下巴固定住手机，这样我就可以讲电话。你可以想象我在练习的过程中失败了许多次，而且因为甩手机时被打到，我的脸上有一堆乌青，看起来就像被满满一袋硬币打到似的。我只在旁边没人的时候练习，我不会让你知道我的头和鼻子被手机打到过多少次；也不会告诉你，为了精通这项技术，我弄坏了几部手机。我受得了被打几下，受得了坏几部手机，

但我受不了放弃这件事。

### 活动探究

通过叙述力克·胡哲的事迹，对比你和力克·胡哲的人生，你会有什么启示？



通过叙述力克·胡哲的事迹，对比你和力克·胡哲的人生，让学生们明白青年时期是理想形成的重要时期；是确立志向、确立信念的黄金时期；是规划未来、设计人生的关键阶段。立志高远，只是人生的一个过程。在实现这个目标时，你必定经风雨，在苦难中磨砺，在奋斗中成长。拥有一个远大的志向，你会发现，痛苦，忧愁，失恋，沉迷……只不过是你人生中的匆匆过客。当你跌入井底时，请抬头望望天，梦想会带你走出深渊。即使别人笑话我太疯狂，我也相信丑小鸭终会变成美丽的白天鹅；纵使身处绝境难寻路，那我也立志山登绝顶我为峰。如果双手磨破，就让荆棘开满鲜花；如果双脚磨破，就让大地铺满彩霞。我立志，我经历，我收获，我成功。

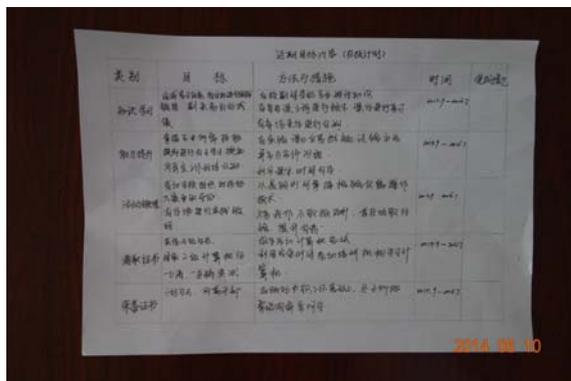


人在一生中会遇到各种各样的考验，既会有“春风得意马蹄疾”的喜悦，也会有“拔剑四顾心茫然”的焦虑。要实现人生远大的志向，就会不可避免地遇到挫折和困难。挫折具有两重性，对人有利也有弊。法国大豪巴尔扎克曾根据自己丰富的人生体验，形象地把挫折比作一块石头，石头本身是中性的，无所谓好不，但对人有不同的影响。对于强者，挫折可以作为垫脚石，经历了挫折使人从失败程度取经验教训，磨炼了人的意志，增加了克服困难的勇气，提高了解决问题、适应环境的能力，在问题情境中产生创造性的变迁，能使他站得更高；对于弱者，它可以作为绊脚石，挫承受能力差的人会在心理产生的痛苦，情绪不稳定，行为失态，甚至导致心理疾病，一蹶不振。

### 实践活动三：重实践，实现人生

#### 活动探究

1. 设计人生规划表
2. 制作人生卡片
3. 制作行动方案



学生制作的人生规划表



立志高远固然重要，然而更重要的是脚踏实地的为之付出，为之努力。古人常说“千里之行，始于足下”，而如何从足下开始呢？首要问题就是将高远的志向分解成若干个小的目标，使其看起来易于实行并且具有步骤性。想要实现任何一种志向都必须脚踏实地的去为之奋斗，不能空抱着雄心壮志去幻想，一定要把握住今天，把握住生命里的每一分钟。“志存高远”为成功导航，“始于足下”则为成功奠定基础。二者兼得，方可所向披靡，成就大事。



漫长的征途需要一步一步的走，崇高理想的实现需要一点一滴的奋斗。通往理想的路是遥远的，但起点就在脚下，在一切平凡的岗位上，在扎扎实实的学习和工作中。古人说：“合抱之木，生于毫末；九层直台，起于累土；千里之行，始于足下。”实现崇高的理想要从我做起，从现在做起，从平凡岗位做起。华罗庚认为，雄心壮志只能建立在踏实的基础上，否则就不叫雄心壮志，“雄心壮志需要有步骤，一步步地，踏踏实实地区实现，一步一个脚印，不让它有一步落空。

### 实践课结语

当代大学生要立大志，苦奋斗，结硕果。志向是青春的火焰，是生命的动力；远大的志向如太阳，唯其大，才有永不枯竭的热能；如灯塔，唯其高，才能照亮前进的航程。有志者，事竟成。有大志者，人生事业才辉煌。昨天已经过去，明天还没到来，最现实、最需把握的是今天。与其在夕阳西下的时候作美妙的幻想，不如在旭日东升之际勤奋投入工作；与其在垂暮之年因理想未能实现而懊悔不

己，不如乘风华正茂之时躬身实践、奋斗不止。

## 兴趣尝试

收集力克·胡哲经典语录。（回答问题）

---

---

---

## 理性思考

★人生最可悲的并非失去四肢，而是没有生存希望及目标！人们经常埋怨什么也做不来，但如果我们只记挂着想拥有或欠缺的东西，而不去珍惜所拥有的，那根本改变不了问题！真正改变命运的，并不是我们的机遇，而是我们的态度。

★当你受到伤害时，会筑起高墙，免得再被伤害一次，但是你不能在心的周围筑起一座内在的墙。如果你爱自己原来的样子，爱自己内在或者外在天生的美，人们就会被你吸引，然后也看见你的美。

★许多人因为害怕失败、犯错、作出承诺，甚至害怕成功，而失去行动能力。恐惧会隔三差五地敲门拜访，你不必让他们进来：你请他们走自己的路，然后，你走你的，你有这个选择权利。

★找到自己的目的，是活出没有限制的人生的第一步。而即使面对困难，依然对未来保持希望、对生命的各种可能性保持信心，则会让你继续往目标迈进。但要实现梦想，你内心深处必须相信自己值得拥有成功与幸福；你必须爱自己，就像上帝爱所有对自己忠实的人一样。

★你失败，我失败，我们之中最厉害的人失败过，其他人也是。那些无法从挫败中站起来的人，常常把失败当结局。但我们应该记住，人生并非一试定终身，而是个试误的过程。那些成功的人都从愚蠢的错误中再站起来，因为他们觉得失败只是一时的，并视为可以学到东西的经验。对此，丘吉尔有精辟的见解：“成功是从一个失败前进到另一个失败，期间却热情不减的能力。”

★每个从事高空跳伞的人、飞行伞运动员和笑翠鸟宝宝都知道第一次走到悬崖边非常可怕，但想飞，就飞走到那里不可。面对现实吧，每一天都可能是你的最后一天，所以光是起床都是孤注一掷。除非愿意面对挫败，否则你不可能成为赢家。不冒着跌倒的风险，你甚至无法站立。

★如果你尽了全力，剩下的上帝会接手，该来的总是会来。你必须有强烈的求胜性格，而只要你愿意敞开胸怀接受，每次的失败都能铸造你的品格。

★要活着，你就必须向外伸展。要过得好，你就必须学会在行动前弄清楚利弊得失，然后掌握机会。你不能控制每一件事，所以就把焦点放在你能掌握的事情上，尽可能周延地评估每个可能性，然后下决定。

★错的并不是我的身体，而是我对自己的人生设限，因而限制了我的视野，看不到生命的种种可能。

★如果你还没走到你想要的境界，或是还没实现自己的希望，主要原因很可能出在你身上，负起责任、采取行动吧。然而首先，你必须相信自己、相信自己的价值，不能躲起来干等别人发现你，也不能坐等奇迹或“时来运转”。请想象世界是一锅热汤，而你是一支棍棒——搅动起来吧！

★当你无法改变环境时，可以改变看待环境的方式。当你允许环境脱离你的控制，去决定你的态度和行动时，就可能会掉入一个向下的旋涡里：草率决定、误判形势、反映过度、太早放弃、错失机会——错失那些总是在你认为人生不可能变好的情况下出现的机会。

★感恩的态度也会吸引那些感受到你的热情、支持你的梦想的人。有时候，这些人能以让人惊讶的方式鼓舞你、改变你的生命。

★行动的态度会创造正面动能。第一步无疑最难。站起来离开舒适区，一开始似乎不太可能，然而一旦起身，就能前进；而只要前进，你就能走上了脱离过去的路，迈向未来。就这样一步一步往前吧。如果你失去了某人或某物，就去帮助另一个人或做另一件事，当做纪念和致敬之意。

★行动带来回应。当你打算放弃梦想时，告诉自己再多撑一天、一个星期、一个月，再多撑一年吧。你会发现，拒绝退场的结果令人惊讶。

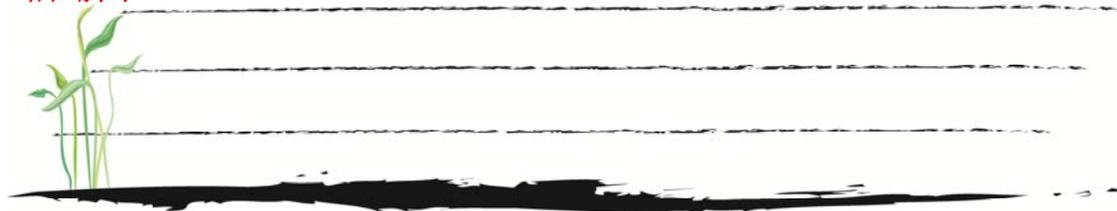
★当你放弃梦想，就把上帝框住了。毕竟，你是他的造物，他创造你是有目的的。因此，你的生命不应该受到限制，就像神的爱不受局限一样。

★不要担心你到底能为别人做多少，只要伸出手，并了解到，你的小小善行会加倍，而随之产生的力量会强大到 你的想象。

★我了解到，我的人生目的是将自己奋斗的历程化为学习的功课，去荣耀上帝，并鼓舞他人。他赐福给我，让我成为别人的祝福。所以，请带着热情将你的

祝福分送出去吧，要知道，你所做的一切将扩大许多倍。万事互相效力，叫爱神的人得益处；他爱你，我也爱你。

## 路在脚下



## 知识延伸

### 讲故事

#### 励志人物——张海迪

张海迪，一位高位截瘫的女孩，自学小学、中学、大学课程，成为哲学硕士，英国约克大学荣誉博士。这位近 60 岁的人都做了哪些事呢？

她先后读完了《针灸学》、《人体解剖学》、《内科学》、《实用儿科学》等医学书籍，成了当地的一个年轻的“名医”，为群众无偿治疗达 1 万多人次；

她学会了 4 国语言，并成功的翻译了 16 本海外著作；

先后翻译了《海边诊所》、《丽贝卡在新学校》等数十万字的英语小说；

出版了长篇小说《轮椅上的梦》、《绝顶》，散文集《鸿雁快快飞》等；

《轮椅上的梦》在日本和韩国出版；

《生命的追问》获得了全国“五个一工程”图书奖；

从 1983 年开始，她创作和翻译的作品已超过 100 万字。

1991 年张海迪在做过癌症手术后，继续以不屈的精神与命运抗争。她开始学习哲学专业研究生课程，经过不懈的努力她写出了论文《文化哲学视野里的残疾人问题》。1993 年，她在吉林大学哲学系通过了研究生课程考试，并通过了论文答辩，被授予硕士学位；

张海迪多年来还做了大量的社会工作，经常去福利院，特教学校，残疾人家庭，看望孤寡老人和残疾儿童，给他们送去礼物和温暖。还为灾区和孩子们捐款，捐献自己的稿酬六万余元；

她曾三次应邀出访过日本、韩国，举办演讲音乐会；  
她曾作为中国政府代表团成员参加了第四次世界妇女大会；  
她被誉为“八十年代新雷锋”、“当代保尔”。



### 教师心语

中国，我们可爱的祖国，不仅有壮美的山河，悠久的历史，灿若繁星的文化，还有勤劳勇敢的人民和生生不息的民族精神。它如同血液，在我们中华民族的躯体中流淌，为国家、民族的强大提供取之不竭的精神动力。我们大学生是新时代的主人，是社会的栋梁，因此更应该把爱国情感和爱国思想落实到爱国行动之中，增强民族责任感。



### 实践活动说明

**【活动主题】** 爱国是一种责任

**【活动目的】**

1. 通过讲述古代民族英雄郑成功收复台湾的故事，引出爱国主义是中华民族的优秀传统，启发学生的爱国精神。
2. 通过学生讲述近代民族英雄林则徐的事迹，分析林则徐的爱国名言，感受林则徐的爱国情怀与爱国责任，提高学生的爱国素质和能力。
3. 通过讲述当代爱国楷模钱学森的中国情结，得出爱国主义不仅是中华民族的优秀传统，更具有时代价值的结论。

**【课时安排】** 2 学时

**【课前准备】**

1. 学生提前阅读郑成功、林则徐、钱学森的爱国故事或观看电影
2. 准备歌曲视频《国家》

**【活动设计】**

#### 实践活动一：学习民族精神 继承爱国传统

通过讲述古代爱国故事——郑成功打败荷兰殖民者收复台湾，使学生认识到维护统一，反对分裂；同仇敌忾，反对外侮是中华民族的优秀传统，启发学生的民族精神。

## 实践活动二：学习爱国英雄 承担爱国责任

通过讲述近代爱国故事——开眼看世界第一人林则徐，从虎门销烟到主动向西方学习，开眼看世界，无处不表现出林则徐“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”的责任担当。

## 实践活动三：学习奉献精神 争做时代先锋

通过讲述现代爱国故事——钱学森的中国情结，通过钱学森舍弃在美国的优厚待遇，毅然决然地回到祖国，为祖国的两弹一星做出巨大贡献的事迹来说明爱国主义的时代价值。



苟利国家生死以，岂因祸福避趋之。

——林则徐

我是你的，我的祖国！都是你的，我的这心、这灵魂；假如我不爱你，我的祖国，我能爱哪一个人？

——裴多菲

## 实践活动体验

导入——请同学们欣赏歌曲《国家》



一玉口中国一瓦顶成家  
都说国很大其实一个家  
一心装满国一手撑起家

家是最小国国是千万家  
在世界的国在天地的家  
有了强的国才有富的家  
国是我的国家是我的家  
我爱我的国我爱我的家

《国家》里的歌词看似平常的话语却道出最深刻的爱国理由：国家是小家的寄托，更是个人的寄托；国家是物质利益的寄托，更是精神家园的寄托。失去祖国母亲的保护，人们就会成为无家可归的流浪儿。爱国是每个人都应当自觉履行的责任和义务，是对祖国母亲的报答。

### 实践活动一：学习民族精神 继承爱国传统

观看《郑成功收复台湾》的视频

介绍郑成功生平：

郑成功（1624年8月27日—1662年6月23日），幼名福松，名森，字明俨。是明末清初的军事家，民族英雄。

民族英雄郑成功，于1662年打败侵占台湾38年之久的荷兰殖民主义者，收复了我国神圣领土，写下了这首《复台诗》；开辟荆榛逐荷夷，十年始克复先基。田横尚有三千客，茹苦间关不忍离。

他在诗中高度概括了收复台湾的艰难历程，无限深情地抒发了自己与将士们同甘共苦、生死相依的血肉深情。

荷兰殖民主义者于1624年（明天启四年）侵占了我们台湾，

1655年（清顺治十二年），郑成功为了抗议荷兰殖民者在海上的掳掠，曾下令禁止商船到台湾贸易，在经济上给荷兰殖民者以有力的打击。

1661年4月，郑成功率领战舰120艘，将士2500多人，在金门料罗湾誓师东进收复台湾。经过激烈的海战，郑军击沉荷军主力舰“赫克托”号，收复了“赤嵌楼”。在此后一年的争夺中，荷军伤亡近2000人，损失惨重。1661年2月1日，荷兰侵略军被迫投降，被侵占达38年之久的台湾终于重归祖国怀抱。

郑成功一生，抗清驱荷，以赶走荷兰殖民主义者、收复祖国领土台湾的业绩载入史册，海峡两岸均立像树碑纪念。

### 活动探究

1. 为什么说郑成功是民族英雄？
2. 郑成功收复台湾的事迹体现了中华民族爱国主义哪些方面精神？
3. 爱国精神给现代大学生怎样的启示？



老师与学生交谈如何做有爱国精神的大学生



郑成功收复台湾是中国历史上有名的爱国篇章，几百年来郑成功备受国人敬仰，郑成功的事迹体现了中华民族的爱国主义的优良传统，热爱祖国，矢志不渝；天下兴亡，匹夫有责；维护统一，反对分裂；同仇敌忾，抵御外侮。



郑成功收复台湾在中国人民反对外来侵略的斗争史上写下了及其光辉的一页。他为保卫国家主权与领土完整，为中华民族的利益作出了辉煌的贡献。他是反对外来侵略的民族英雄，又是团结各民族，发展生产，开放祖国台湾的先驱。郑成功的光辉事迹永载中华民族的史册，郑成功的爱国主义精神受到国人的褒奖与敬仰，激励着一代又一代的中国人把爱国主义传统发扬光大。



老师在讲述郑成功的爱国精神

## 实践活动二：学习爱国英雄 承担爱国责任

观看《林则徐抗英禁烟》视频

中华大地是人杰地灵、物华天宝的沃土。中国东南重镇福建，在长期历史发展过程中，创造了灿烂的文明，孕育了杰出的人物，谱写了光辉的历史，构成了中华民族精神的重要组成部分。福建众多的历史名人中，林则徐具有特殊的历史地位和思想光辉。林则徐是近代中国开眼看世界的第一人，第一个奋起抗击外国侵略的伟大民族英雄；是尽瘁国事、关心民生疾苦的杰出政治家；是廉洁自律、官德高尚的清官。林则徐（1785年8月30日—1850年11月22日）

故事一：林则徐虎门销烟



同学们在畅谈虎门销烟的历史作用

1839年6月3日，天刚蒙蒙亮，广州城就沸腾起来了。城门旁张贴着一张大布告，人们纷纷前来围观。有的人大声宣读着：“钦差大臣林则徐，遵皇上御旨，于6月3日在虎门滩将收缴的洋人鸦片当众销毁，沿海居民和在广州的外国人，可前往观瞻……”老年人边听边点头，笑盈盈地捋着胡须。青年人兴奋地挥着拳头，赞不绝口。顽皮的孩子们在人群里钻来钻去，高兴地叫喊着：“烧洋鬼

子的大烟了，快到虎门滩去看呀！”

前往虎门滩的群众，经过英国洋馆。那里，过去英国人趾高气扬，不可一世。可今天，洋馆却死一般寂静，几个在窗口向外探望的英国商人，见人海如潮，喊声震天，吓得赶忙把头缩了回去。

两万多箱鸦片，23天才全部销毁。这一壮举，大长了中国人民的志气，大灭了外国侵略者的威风。

这就是举世闻名的“虎门销烟”销烟的正义行动，虎门销烟是我国近代史上反帝斗争中的光辉一页，林则徐领导禁烟运动的胜利，是中国人民反侵略斗争史上第一个伟大胜利，这一壮举，维护了民族的尊严和利益，增长了中国人民的斗志。

鸦片战争是一场民族的悲剧，林则徐的最后遭遇也是一场悲剧。林则徐虽然不幸，但给后人留下宝贵的精神财富。他励精图治，自强不息，公而忘私，堪称民族的楷模。

故事二：“开眼看世界第一人”

林则徐被称为中国近代“开眼看世界的第一人”，他打破以“天朝”自居的妄自尊大和闭关锁国的保守思想，肯于了解外国情况，吸收新事物。他一面积极备战，增设西洋大炮，一面积极了解西方资本主义国家的政治、军事、经济情况，设立译馆，翻译外文书报、律例、军事技术等著作，先后辑有《四洲志》、《华事夷言》、《滑达尔各国律例》等，成为中国近代最早介绍外国的文献。他还是第一个了解国际法，运用国际法与英国人作斗争的中国人。林则徐率先提倡、实践的“师夷”之说是他精神世界的一次巨大飞跃，也是近代中国精神世界的巨大飞跃，具有石破天惊的启蒙意义，是近代中国逐渐生成的“新文化”的起点。百余年后，历史学家范文澜称赞林则徐是近代中国“开眼看世界第一人”。

### 活动探究

1. 怎样评价林则徐？
2. 林则徐的名言“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”的含义是什么？
3. 林则徐表现出来的爱国精神的实质是什么？



学生在积极踊跃地回答问题



爱国的精神不是抽象的，而是具体的。林则徐虎门硝烟，学习国外先进经验，是当时历史条件下的爱国行为。而今天的大学生，应该致力于中华民族的伟大复兴，把爱国家与爱社会主义结合起来，与弘扬时代精神结合起来，做到：与时俱进、勇于创新、知难而进、艰苦奋斗、务实求效、无私奉献。



林则徐的故事给了我们这样的启示：爱国需要一种民族精神与气概，维护国家利益是我们的责任；爱国需要言行一致的品行，不怕任何艰难险阻；爱国需要努力学习放眼世界，用知识报效祖国；爱国需要一种胸怀，团结统一，爱好和平，勤劳勇敢，自强不息；爱国需要有一种时代精神，用改革创新的精神面貌，投身社会主义现代化建设的实践。

### 实践活动三：学奉献品质 做时代先锋

播放《感动中国——钱学森》视频



同学们被钱学森爱国热情感动着

### 活动探究

1. 如果你在美国功成名就，您会选择回国吗？为什么？
2. 钱学森为什么选择在新中国成立的时候回到祖国？
3. 从钱学森的爱国行动中你学到了什么？



爱国主义具有强大的感召力，鼓舞中华民族艰苦奋斗、继往开来。爱国主义千百年来已经深深融入到中华民族的意识之中，在新的历史条件下，中华儿女在爱国主义旗帜的感召下，都应该承担起中华民族伟大复兴的历史重任，尽自己的一份力量。



钱学森是为新中国的成长做出无可估量贡献的老一辈科学家团体之中，影响最大、功勋最为卓越的杰出代表人物，是新中国爱国留学归国人员中最具代表性的国家建设者，是新中国历史上伟大的人民科学家。“在他心里，国为重，家为轻，科学最重，名利最轻。五年归国路，十年两弹成。开创祖国航天，他是先行人，劈荆斩棘，把智慧锻造成阶梯，留给后来的攀登者。他是知识的宝藏，是科学的旗帜，是中华民族知识分子的典范”。

## 实践课结语

爱国是一种情怀，更是一种责任，首先，“热爱祖国，矢志不渝；天下兴亡，匹夫有责；维护统一，反对分裂；同仇敌忾，抗御外侮。”是我们该继承的爱国主义的优良传统，使得其渊源流传。其次，“爱国主义、团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息”是我们要大力弘扬和培育的民族精神。而我们则要怀揣着这种信念，把这些真挚情怀融入于实践中才能践行爱国主义，创建美好家园！

## 兴趣尝试

1. 观看电影《林则徐》写一篇观后感
2. 学习了古代、近代和当代的爱国者的事迹后，你认为做一个忠诚的爱国者需要在哪些方面做出努力？（回答问题）

---

---

---

## 理性思考

★郑成功收复了被荷兰殖民者侵占了 38 年之久的台湾，结束了荷兰侵略者对台湾人民的殖民统治，捍卫了中华民族的利益，显示了中国人民从来就不能容忍自己的领土任人宰割的斗争传统。

★郑成功为中华民族抗击海外侵略者，维护祖国神圣领土的完整统一，创造了光辉的业绩。鼓舞了中华民族的志气，体现了中华民族抵御外侮的崇高气节。

★郑成功收复台湾的事迹体现了中华民族爱国主义优良传统，主要体现在热爱祖国、矢志不渝；天下兴亡、匹夫有责；维护统一、反对分裂；同仇敌忾、抵御外侮。

★我们中国人决不能容忍国土被侵略，必然要抵御侵略维护国家主权和领土完整，事实证明，所以侵略者都难逃失败的命运，这是郑成功收复台湾给我们的启示。

★郑成功收复台湾给我们的启示是每个人都有热爱祖国、矢志不移的义务，又有天下兴亡，匹夫有责的责任。

★林则徐爱国精神的实质是对国家的责任感，天下兴亡，匹夫有责，为了国

家的利益甚至可以牺牲自己的生命，把自己的全身心都献给了国家。

★钱学森在美国已经生活了 10 多年，又被誉为是“在美国处于领导地位的第一位火箭专家”，金钱、地位、声誉都有了。可他想：我是中国人，我的根在中国。我可以放弃在美国的一切，但不能放弃祖国。我应该早日回到祖国去，为建设新中国贡献自己的全部力量！他还对中国留学生说：“祖国已经解放了，国家急需建设人才，我们要赶快把学到的知识用到祖国的建设中去。”这就是钱学森的中国情结，也是最值得我们学习的地方。

★从钱学森身上学到了为了祖国的利益可以放弃金钱、地位、名誉，永远把祖国的利益和需要放在第一位。

★作为一个公民，一个大学生，为国家服务、为社会服务、为他人服务，做力所能及的事，做好本职工作都是爱国。

★作为新时代的大学生，青年中的优秀分子，肩负着的社会历史责任更加重大，所以要把个人的前途与国家的兴衰联系起来，把爱国思想付诸到实际的爱国行动中去。

★爱国不仅是一种情怀还是一种责任，脚踏实地做好自己的本职工作，救死扶伤，帮助患者解除病痛也是爱国。

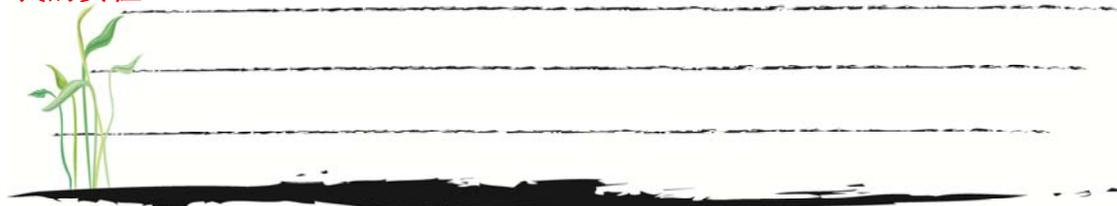
★中华民族爱国主义传统源远流长，爱国英雄备受褒奖和敬仰，今天这节课讨论的古代、近代和当代的爱国主义故事，给我的启示是：无论何时、何地、何种情况下爱国都是每个中国人义不容辞的责任。

★国民责任，或大或小，或轻或重，在每一个人的肩头。都勇敢地担起这份责任，我们的国家、社会、生活才会更加美好。

★一个对国家、社会、他人没有半点责任感的人，说他爱国没有人会相信。

★爱国是一个公民起码的道德，也是每个公民的责任，著名作家巴金说：“我们的祖国并不是人间乐园，但是每一个中国人都有责任把她建设成人间乐园。”我认为这是每个大学生该做的事情。

## 我的责任



## 知识延伸

爱国名言：

天下兴亡，匹夫有责。

——（清）顾炎武

常思奋不顾身，而殉国家之急。

——（汉）司马迁

位卑未敢忘忧国。

——陆游

我们中华民族有同自己的敌人血战到底的气概，有在自力更生的基础上光复旧物的决心，有自立于世界民族之林的能力。

——毛泽东

我荣幸地从中华民族一员的资格，而成为世界公民。我是中国人民的儿子。我深情地爱着我的祖国和人民。

——邓小平

锦城虽乐，不如回故乡；乐园虽好，非久留之地。归去来兮。

——华罗庚

一个人只要热爱自己的祖国，有一颗爱国之心，就什么事情都能解决。什么苦楚，什么冤屈都受得了。

——冰心

我爱我的祖国，爱我的人民，离开了它，离开了他们，我就无法生存，更无法写作。

——巴金

爱国主义就是千百年来固定下来的对自己祖国的一种最深厚的感情。

——列宁

热爱祖国，这是一种最纯洁、最敏锐、最高尚、最强烈、最温柔、最有情、最温存、最严酷的感情。一个真正热爱祖国的人，在各个方面都是一个真正的人。

——苏霍姆林斯基

黄金诚然是宝贵的，但是生气勃勃、勇敢的爱国者却比黄金更宝贵。

——林肯



### 教师心语

家乡，是那么温馨、温暖的词，原来，那是一个人生长的地方。每每说起人们成长的地方，都会有那么多的眷恋，那么多的回想。小的时候，我们的心里只有父母的印象，而长大之后，走出家门，才开始想念家乡，我们才懂得，大雁为什么南飞，因为那里是它们的故土，它们要飞回到自己的家乡……



### 实践活动说明

**【活动主题】**我爱我的家乡

**【活动目的】**

1. 通过参观北大荒历史博物馆，对比北大荒今昔变化，感受北大荒人艰苦奋斗精神和爱国情操。
2. 通过观看铁人纪念馆视频，介绍铁人事迹，体会铁人精神的内涵与爱国主义的关系。
3. 通过同学们介绍自己的家乡，表达对自己家乡的热爱，引伸到爱家乡才能爱祖国，继而提出爱国的基本要求。

**【课时安排】**2 学时

**【课前准备】**

1. 准备歌曲《北大荒人之歌》，视频资料《北大荒今昔》《铁人精神宣传片》
2. 学生收集北大荒精神资料和铁人精神资料
3. 收集自己家乡过去和现在的图片和资料

**【活动设计】**

#### 实践活动一：今昔对比 看家乡变化

通过参观北大荒历史纪念馆，观看北大荒今昔对比的视频资料，找出北大荒发生翻天覆地变化的原因，了解北大荒精神，感受北大荒精神，学习北大荒精神。

## 实践活动二：学铁人精神 做家乡主人

通过观看铁人纪念馆视频，介绍铁人事迹，掌握铁人精神的时代价值。

## 实践活动三：秀秀自己的家乡，增强自豪感

只有爱家乡才能爱祖国，学生通过对自己家乡的热爱和赞美，升华到对祖国的热爱和对祖国的责任，爱家乡是爱国主义的基本要求之一。



为什么我的眼里常含泪水？因为我对这土地爱得深沉……

—— 艾青

以家为家，以乡为乡，以国为国，以天下为天下。

——《管子·牧民》

## 实践活动体验

### 导入——观看视频《我爱这土地》

我爱这土地

——艾青

假如我是一只鸟，  
我也应该用嘶哑的喉咙歌唱：  
这被暴风雨所打击着的土地，  
这永远汹涌着我们的悲愤的河流，  
这无止息地吹刮着的激怒的风，  
和那来自林间的无比温柔的黎明……  
——然后我死了，  
连羽毛也腐烂在土地里面。  
为什么我的眼里常含泪水？  
因为我对这土地爱得深沉……

《我爱这土地》是作家艾青的作品，这首诗写于抗日战争开始后的1938年，当时日本侵略军连续攻占了华北、华东、华南的广大地区，所到之处疯狂肆虐，妄图摧毁中国人民的抵抗意志。中国人民奋起抵抗，进行了不屈不挠的斗争。诗

人在国土沦丧、民族危亡的关头，满怀对祖国的挚爱和对侵略者的仇恨，写下了这首慷慨激昂的诗。艾青是土地的歌者，“土地”是他诗中出现最多的两个意象之一（另一个是“太阳”）。“土地”象征着生他养他而又多灾多难的祖国。对“土地”的热爱，是艾青作品咏唱不尽的旋律。

### 实践活动一：今昔对比 看家乡变化

1. 观看《北大荒人之歌》视频，并参观北大荒博物馆



50年代的北大荒



今天的北大荒

2. 集体朗诵《北大荒，我爱你》

《北大荒，我爱你》

一代代把你守望，

几辈辈为你拓荒。

转业官兵是你坚强的翅膀；

支边青年是你腾飞的力量，

燃起了篝火，送走了荒凉。

我爱你，北大荒，

塞外江南，北国边疆；  
仙鹤起舞迎来最早的太阳。  
我愿为你守护，  
你是我肩上的责任，  
你是我脚下的方向！  
一次次魂牵梦绕，  
几回回心驰神往。  
潺潺三江是你流淌的血脉：  
巍巍兴安是你高耸的脊梁，  
换来了生机，带来了希望。  
我爱你，北大荒，  
麦野金黄，稻浪飘香；  
大豆摇铃奏响最美的乐章。  
我愿为你站岗，  
你是我心中的期盼，  
你是我梦中的天堂！



同学们在共同朗诵诗歌《北大荒，我爱你》

20世纪50年代初，我国十万转业官兵在东北三江平原的亘古荒原上发起了“向地球开战，向荒原要粮”的伟大壮举。半个世纪来，几代拓荒人承受了难以想象的艰难困苦，战天斗地，百折不挠，用火热的激情、青春和汗水把人生道路上的句号划在了祖国边陲那曾经荒芜凄凉的土地上，他们以“艰苦奋斗、勇于开拓、顾全大局、无私奉献”为内容的北大荒精神，献了青春献终身，献了终身献子孙。垦荒英雄们跋山涉水、勇往直前，他们已把生命融入了这片荒原，用青春

和智慧征服了这片桀骜不驯的黑土地，实现了从北大荒到北大仓的历史性巨变。

## 活动探究

1. 同学们已经参观了北大荒历史博物馆，参观过后，给你留下最深刻印象的事情是什么？
2. 为什么当年的北大荒人有如此钢铁般的意志和超强的承受能力，把昔日的人类禁区变成了中华大粮仓？
3. 北大荒精神是什么？



学生在畅谈北大荒精神



通过参观北大荒博物馆，了解北大荒建设史，得出北大荒精神是“艰苦奋斗、勇于开拓、顾全大局、无私奉献”，北大荒精神来源于对祖国的深情厚谊，北大荒精神既具有爱国主义优良传统，又具有勇于开拓的时代价值。



“北大荒精神”源于我国的爱国主义传统和民族精神。爱国主义精神是中华民族精神的核心。勤劳勇敢、自强不息是我国的民族精神，也是北大荒精神，勤劳勇敢贯穿于中华民族社会生活各个领域，是中华民族创造一个又一个人间奇迹的精神动力。自强不息是中华民族生生不息的力量源泉，体现了中华民族积极进取的精神境界，激励着一代代中国人发奋进取、不懈斗争。

## 实践活动二：学铁人精神 做家乡主人



学生在参观铁人博物馆

播放《铁人精神宣传片》

讲述铁人精神事迹：

“铁人——王进喜”这是全中国人民都能叫响的名字，这是所有黑龙江家乡人民的骄傲。五十多年前，在一片荒郊野外，一批响应国家号召的爱国者来到大庆，拓荒钻井。王进喜是第一批开拓者，工作环境的恶劣，生活条件的艰苦，王进喜就是喊着“有条件要上，没有条件创造条件也要上”的口号，人拉肩扛运钻机，盆端桶提抢开钻，硬是只用5天零4小时就打完了大庆会战的第一口油井，创造了当时的最高纪录。在打第二口井时，发生了井喷。为了制服井喷，王进喜顾不上腿伤，跳进齐腰深的泥浆池用身体搅拌泥浆。井喷制服了，可他的伤腿已血肉模糊，泥浆把他的手脚烧起了大泡。王进喜和1205队工人人们的英雄行为深深地感动了附近的乡亲们。房东赵大娘看到王队长累不垮、压不倒，没白天没黑夜地干，就对住在他家的工人说：“大娘活了大半辈子，没见过这么拼命的人，你们王队长可真是个铁人啊！”从此，“王铁人”的名号就叫开了。他说“宁可少活20年，也要拿下大油田”，他便是大庆精神的开拓者、实践者、发扬者！

### 活动探究

1. 为什么人们管王进喜叫“铁人”？
2. “铁人精神”的实质是什么？
3. “铁人精神”对新时代大学生有何启发？（回答问题）

---

---

---



铁人精神，是中华民族精神的真实写照，他的精神告诉我们，为国争光、为民族争气是爱国主义精神；独立自主、自力更生是艰苦创业精神。“宁可少活 20 年，拼命也要拿下大油田”是忘我拼搏精神；“有条件要上，没有条件创造条件也要上”是艰苦奋斗精神；“干工作要经得起子孙万代检查”“为革命练一身硬功夫、真本事”是科学求实精神；“甘愿为党和人民当一辈子老黄牛”，埋头苦干是奉献精神。铁人精神无论在过去、现在和将来都有着不朽的价值和永恒的生命力。



“铁人”的本质尽管是一个先进人物的代表，但他体现着一种精神，也就是我们传诵的“铁人精神”。“铁人精神”是一面旗帜，凝聚着工人阶级的朴素情感。“铁人精神”是一种力量，凸显了一种坚忍不拔创业的勇气。“铁人精神”是一种标志，凝缩着一个民族不畏困难的民族气概。

### 实践活动三：秀秀自己的家乡 增强自豪感

学生介绍自己的家乡，并用 ppt 文件展示家乡的传统文化、风景名胜、特色产业、今昔变化等，表达对家乡的热爱之情。



30 年前后家乡的变化

### 活动探究

1. 你为什么爱自己的家乡？
2. 家乡发生翻天覆地变化的原因是什么？
3. 毕业后，你打算怎样为家乡建设贡献一份力量？



爱国是对自己故土家园、民族文化的归属感和认同感，每个人都有自己的家乡，家乡的山山水水滋养哺育着她的子子孙孙，“禾苗离土即死，国家无土难存”，每一个爱国者都会把“保我国土”、“爱我家乡”作为自己的神圣使命和义不容辞的责任。



家乡是一个亲切温馨的名字，家乡的文化传统可以反映家乡的历史风貌，家乡的风光名胜体现了家乡山河壮美，家乡的自然景观和人文景观是那么令人骄傲和自豪。我们每个人的家乡加在一起就是我们伟大的祖国，所以我们不仅为家乡骄傲更为祖国自豪！



30年前后家乡道路对比

## 🍏实践课结语

我们的家乡是黑龙江，这里有肥沃的黑土地，广袤的大油田，不仅物质资源丰富，精神资源也十分丰富，“北大荒精神”、“铁人精神”是中华精神，也是我们家乡的骄傲和自豪，必将永远鼓舞龙江儿女继续为祖国、为家乡继续挥洒汗水、奉献青春！

## 🍏兴趣尝试

1. 为家乡建设献计献策（由学校统一寄至当地政府）
2. 观看电影《王进喜》写一篇观后感

## 🍏理性思考

★在参观《北大荒历史博物馆》的时候，我看见沙盘上标着的地名是建三江农垦总局，心情非常激动，因为那里是我的家乡，我的祖辈和父辈亲历了北大荒的建设，我很小的时候就听爷爷讲他们创业时的艰苦，正是有了祖辈、父辈们的艰苦创业才有了今天北大仓的美丽富饶。我爱北大荒，我敬佩我的祖辈和父辈，我爱北大荒更爱北大荒的开拓者。

★我的家乡也在北大荒，之前也听说过北大荒精神，但是不明白北大荒精神到底是什么，参观完北大荒历史博物馆我明白了，北大荒精神就是敢吃苦、能吃苦、不怕苦，勤劳勇敢、自强不息，因为北大荒人心中有一种热爱祖国的信念支撑着。我爱北大荒，不仅因为北大荒精神，还因为北大荒是我的家乡。

★当年的北大荒的环境太艰苦了，冬天没有屋子住，寒冷无比，夏天蚊虫叮咬，住在地窠子里阴暗潮湿，每天还要从事繁重的体力劳动，可是那时的人为什么那么乐观向上呢，是因为他们内心有一种强大的精神动力，那就是“顾全大局，

替国家分忧”，实质上就是爱国主义。

★美丽的北大荒，水利资源丰富，地表江河纵横，地下水量可观，大气降水充盈，极为适宜农业发展。千万亩耕地，盛产多种粮食作物，黑土生金；清流千里绿满青山的动人景象，实乃一座绿色的宝库，怎能不让人向往！

★我敬佩为了北大荒付出青春和汗水的前辈，我毕业也要回到北大荒，建设北大荒，做新时期的北大荒人。

★参观北大荒历史博物馆的时候，我的思绪仿佛来到了那个满眼绿色的无垠的土地，呼吸着稻花的香气，想起了曾经十万官兵打响了垦荒战役，苍凉的原野升起了炊烟缕缕，握过钢枪的双手，谱写着北大荒宏伟蓝图的壮丽，伟大的北大荒人，伟大的北大荒精神，我们永远歌颂你！

★相信所有在北大荒生活的人们都和我一样，看着四周的高楼大厦，回忆着曾经低矮的平房，变化是多么地大啊，这就是建设中的北大荒……我是北大荒人，我爱这片土地，爱这土地上所有为生活努力的人们，我为生在这片土地上而骄傲。

★我的家乡并不富裕，也没有美丽的风景，但是我依然热爱我的家乡，因为那里是生我养我的地方，而且我最亲的亲人都在那里，我的童年、少年在那里度过，我的亲情、友情很多美好回忆都留在了那里，我将来毕业后，也要回到那里，我爱我的家乡，为家乡建设出一份力。

★以前没有想过把爱家乡与爱祖国联系在一起，虽然爱家乡但是对爱祖国没有明确的认识，通过这节课的学习，使我懂得了“爱我家乡”与“爱我祖国”是一致的，因为家乡就是祖国的一部分。如果不爱家乡，只谈爱国那就是空谈。

★老师让我们搜集家乡过去的图片和现在的图片对比，看家乡的变化，不比不知道，家乡的变化真大啊，我的家乡比过去漂亮多了，生活水平也比过去提高了很多，因此我爱我的家乡，我更爱我的祖国，没有国哪有家！

★通过介绍自己的家乡，对比家乡改革开放前和改革开放后发生的巨大变化，我认为得先了解自己的家乡和自己的国家历史和现实，了解祖国和家乡是怎样繁荣、富强起来的经历，才能激发出对祖国的热爱，爱国先知国。

★一个真正的爱国者，应当爱己及人，心胸开阔，首先要爱亲人，爱家乡、爱自己的国家，同时关心整个人类的命运。这样的爱国主义才是值得倡导的。爱

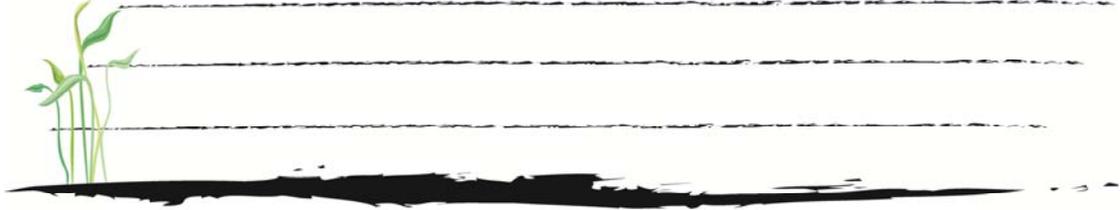
国要理智地爱国，不是简单的民族情结。

★我以前没有认真思考过我是否爱国的问题，通过这节课的学习，我有了明确的答案，那就是我是爱国的！我爱祖国的河山、爱祖国的文化、爱祖国的骨肉同胞，我有爱国热情，还有爱国思想，将来工作了还会落实爱国行动！

★我觉得我们现在是学生，立足当下，对自己负责，尊敬师长、团结同学、孝敬父母，好好学习护理技能，这些小事是爱国；将来走上工作岗位，救死扶伤，为人民服务也是爱国。

★在我国五千多年的历史发展过程中，爱国主义精神始终占据着中华民族精神的核心和主导地位。正因为爱国主义的凝聚力和感召力，成为中华民族发展进

## 我爱家乡



## 知识延伸

### 黑龙江简介

黑龙江省位于祖国东北部，总面积 45.4 万平方公里，人口 3832 万，世居有满、朝鲜、蒙古、回、达斡尔、鄂伦春、赫哲、锡伯、鄂温克和柯尔克孜等 10 个少数民族。系由省内最大河流黑龙江而得名，在祖国版图上犹如一只腾飞的天鹅。

黑龙江是投资兴业的宝地。多年来，坚持发展与保护并举，走科学发展之路，建设环境友好型和资源节约型社会。大油田、大耕地、大森林、大草原、大江河，造就了壮美的自然生态，也孕育了不可比拟的优势和潜力。

资源优势明显。黑龙江省石油储量居全国第一，大庆油田已累计生产 20 多亿吨，目前保持年产量 4000 万吨，仍居全国第一位。“十二五”期间，预计新增天然气探明储量 2000-3000 亿立方米，天然气产业发展前景广阔。煤炭保有储量 220 亿吨，年产量近亿吨，居全国第 9 位。大小兴安岭位于主要成矿带上，蕴藏丰富的金、钼、铅、锌等有色金属和石墨等稀有非金属矿藏，保有储量居全国前 10 位的有 51 种，潜在经济价值超过 10 万亿元，开发潜力巨大。现有耕地 2

亿亩，居全国之首。松嫩平原和三江平原为世界仅存的三大黑土带之一，寒地黑土已成为发展绿色食品的最佳宝地，绿色食品认证数量和产量均居全国首位，到2015年粮食产量将达到1500亿斤。温家宝总理曾深情地说：“全国大粮仓，拜托黑龙江。”

工业基础坚实。黑龙江省现已形成了以装备、石化、能源、食品、医药、电子、冶金、建材、轻工等为主体，较为完整的产业体系，累计提供了约占全国2/5的原油、1/3的电站成套设备、1/4的木材、1/10的原煤，是国家重要的能源、原材料和重型装备生产制造基地。技术熟练的产业工人超过100万人。

能源供应充裕。黑龙江省装机容量已达2017万千瓦，目前富余电力400万千瓦。“十二五”期间，还将新增装机容量2000万千瓦，生产用电不成问题。水资源十分丰富，居全国“三北地区”之首。“十二五”期间，将投资1500亿元，用于大型水利工程建设，生活用水和工业用水供应充足，没有水荒之忧。

工商用地宽松。黑龙江省有盐碱地1067平方公里，其中重度盐碱地870平方公里，土地后备资源丰富。仅哈大齐工业走廊内就有280多平方公里盐碱地，交通便利、水源充足、不长庄稼长“企业”，是理想的大工业聚集区。

交通运输便利。黑龙江省现有高速公路总里程近4000公里，位居全国前列。“十二五”期间，还将新增公路里程超过9000公里。全省铁路营运里程5645公里，居全国第2位。“十二五”期间，将新增铁路2000公里，届时客货混跑的准高铁居全国之首。现有民用机场10个，居东北三省之首，国内国际航线91条。“十二五”期间，还将新建4个机场，进入全国前列。

## 第七课 精彩的人生



### 教师心语

人生总会遇到这样或那样的挫折，也许命运会折断我们的翅膀，但是心灵依然可以翱翔。只要我们拥有高尚的人生目的，我们就会有前进的力量；只有我们确立积极进取的人生态度，我们就会冲破重重考验；只要我们为他人、为社会贡献了自己的力量，我们就会历练出无悔的人生。

### 实践活动说明

#### 【活动主题】精彩的人生

#### 【活动目的】

1. 通过角色扮演的活动，体验渐冻人王甲艰辛的人生，引导学生深入思考“人为什么活着”。
2. 通过诵读诗歌活动，学习王甲积极进取的人生态度，让学生明白“人应该怎样活着”。
3. 通过作品欣赏活动，学习王甲在人生坎坷面前，仍然尽心、尽力、尽职、尽责地为国家、社会、集体与他人服务与奉献，让学生懂得“怎样的人生才有价值”。

#### 【课时安排】2 课时

#### 【课前准备】

1. 学生课前阅读王甲写的书《人生没有假如——一个渐冻人的悟与行》
2. 准备角色扮演故事《渐冻的人生》
3. 背景音乐《kiss the rain》、《追梦人》

#### 【活动设计】

#### 实践活动一：角色扮演，体验艰辛而坎坷的人生道路

通过角色扮演，亲身体验渐冻人的不易与痛苦，体会王甲的心路历程和人生情操，从而认识到只有追求高尚的人生目的，才会使人生拥有不竭的动力源泉。

## 实践活动二：诵读诗歌，树立积极进取的人生态度

通过诵读王甲的诗歌，学习王甲积极进取的人生态度，认识到人生不可能一帆风顺，只有积极进取、乐观向上，才能战胜一切困难。

## 实践活动三：欣赏作品，感悟奉献社会的人生价值

通过欣赏王甲设计的作品，体会王甲内心涌动的社会关怀，认识到只有在服务人民和奉献社会的实践中才能创造出有价值的人生。



人只有献身于社会，才能找出那短暂而有风险的生命的意义。

——爱因斯坦

生命的意义不在于活得长久，而在于活得伟大，活得高贵，活得有气魄，活得有爱。

——尼采

## 实践活动体验

导入——新书鉴赏：《人生没有假如——一个渐冻人的悟与行》，

### 配乐朗诵

“人生没有假如。假如世界上没有这种疾病，假如我没有得这种疾病，假如这种疾病有药可医，假如……那么，这本书就不会出现在世人面前。人生没有假如，不是对命运的一种妥协，也不是保持宿命的人生总结，而是经过炼狱的考验后，一次对于人生的重新审视和礼貌思考”。这是王甲写的书《人生没有假如——一个渐冻人的悟与行》中的一段话。让我们带着对王甲的尊重与祝福，认真地思考“人为什么活着”、“人应该怎样活着”、“怎样的人生才有价值”的现实问题。



学生在朗诵《人生没有假如》

## 实践活动一：角色扮演，体验艰辛而坎坷的人生道路

观看视频《王甲的故事》

人物角色扮演《渐冻的人生》

甲：我是一个热爱生活、风华正茂的阳光男孩。

乙：我也是一个才华横溢、能力卓越的平面设计师。

丙：大学毕业后，我带着对未来美好的憧憬只身来到北京，于 2000 名竞争者中脱颖而出，被一家国企破格录用。

甲：可是，正当我满怀希望，一点点构建未来美好蓝图时，我的生命却迎来了冬天，我患上了概率只有十万分之四的绝症——“渐冻人症”（肌肉萎缩侧索硬化症）

乙：这是与艾滋病、癌症并称的绝症。世界知名的科学家霍金就罹患此症。

丙：我先是说话模糊，进而失声以至吞咽困难，从左手握不紧杯子、步履艰难，逐渐扩展到右半身失去力气、全身肌肉萎缩……

甲：尽管医生告诉我“已经没有治愈这个疾病的希望”，但我每天仍在盼望一天天好起来，可以照顾自己，报答我的父母，报答所有关爱我的人，只要能呼吸，决不放弃。

乙：虽然要承受疾病的痛苦，但我依然坚守着挚爱的设计创作，勇敢地挑战病魔……我将自己的故事写成了一本书，希望健康的人们能从中感受生命的力量，也让更多人了解“渐冻人”这大多沉默着的弱势群体。

丙：在我的不懈努力下，在大家的关爱下，我如愿以偿，宋庆龄基金会已经设立了“渐冻人症”病人的专项基金，希望这项基金能够带给其他“渐冻人”更

多的关爱与帮助。



学生在进行角色扮演

## 活动探究

1. 假如你得了这种病，你还会有活下去的勇气吗？
2. 请说一说王甲为什么活着？
3. 作为当代的大学生，我们应该怎样去生活？



学生在畅谈角色扮演的感受



人生目的回答人为什么活着，人生目的是人生观的核心，有什么样的人生目的就会有有什么的人生态度，就会追求什么样的人生价值。王甲之所以能够顽强地与病魔做斗争，正是因为他确立了正确的人生目的，他不是为自己而活，是为所有关爱他的人而活，为千千万万个和他一样的渐冻人而活。



当我们确立了高尚的人生目的，心灵就有了向上的力量，就会将潜质发挥到极致，王甲正是因为追求高尚的人生目的，才有勇气战胜疾病的痛楚，才有决心坦然面对生死，才使得他的人生变得枝繁叶茂、硕果累累！

## 实践活动二：诵读诗歌，树立积极进取的人生态度

配乐诵读王甲的诗作《燃冰》

### 《燃冰》

我本是天空之  
落入凡尘  
年华的流水跳跃奔腾  
把我卷入闹市的洪流

无情的魔语把天地带到冰河  
我的命运也像潘多拉的魔盒开始倒转  
我由自由的水变成了冷酷的冰  
从此安静地张望这个世界

这是一个荒芜冰冷的世界  
我被一点点地冻结  
寒气使我不能奔流  
最后把我冰封成一个在阳光里的冰雕

在梦境中天神给了我三种考验  
黑暗、孤独、死亡  
在这三种力量的驱使下我越来越坚硬

从此相望于江湖

在暗无天日的岁月中我学会了坚强  
在孑然一身的孤苦中我明白了奉献  
在生生死死的轮回里我懂得了爱  
我顽强地没有让我的心凝结冷漠

就是这颗炽热的心——人类把它叫做灵魂  
从这小小的水滴中间穿过温暖的阳光  
折射出一道美丽的彩虹  
陪我度过这艰难的时光

只不过我在里头它在外头  
我在这头它在那头  
我在冬天它在春天  
我用眼神告诉它我愿意为你融化

为了爱我不怕这死亡的召唤  
我说过我早已见过喜马拉雅的雪  
我甘愿忍受这焚心烛骨的痛  
就算我炙烤干涸也会变成甘露和你在一起



学生在诵读王甲的诗作《燃冰》

## 活动探究

1. 谈谈这首诗给你带来什么启示？

2. 王甲以什么样的态度面对人生？

3. 在你的人生中，你曾遇到的最大的挫折是什么？你是如何面对的？在了解王甲的故事后，你将如何面对以后的人生？（回答问题）

---

---

---



学生在分享这首诗带给他们的启示



人生态度表明人应当怎样对待生活，大学时期是人生特定的成长阶段，面对学习、就业、恋爱等各种实际问题，许多事情都不会总是尽如人意、一切顺心。所以，面对各种困难和挫折要有坚强的承受力。王甲身患重病，尚且能积极进取，身体健康的我们，还有什么理由浪费生命，有什么资格游戏人生呢？因此，我们每一个都应确立积极进取的人生态度，即人生须认真、人生当务实、人生应乐观、人生要进取。



人生的旅途并不是一帆风顺的，逆境、失意经常会伴随我们，当苦难来临时，我们不必怨天尤人，更无需自怨自艾，只要我们以认真、务实、乐观、进取的态度面对人生，就一定会赢得比别人更加美丽的人生！

### 实践活动三：欣赏作品，感悟奉献社会的人生价值

学生展示王甲设计的作品并讲述作品背后的故事

曾经几分钟就能轻松做好的一个设计，现在犹如一座座耸立的高山，让王甲难以逾越。在家人和朋友的帮助下，他只能用眼神一点点示意鼠标移动到合适的位置，眨眼为“是”，不动则是“否”。经过千百次地猜测挑选设计的元素。以前只需半天就能完成的设计，却需要倾尽全力花费数周时才能完成。

就这样王甲选择继续艰难地坚持着，从2008年至今，他完成了各类设计作品近百件，有为北京奥运会设计的“荣耀中国”、为“5·12地震”设计的两幅公益海报“泪”和“中国的脊梁”，这两幅作品被一家广告杂志采用了，给他寄来3000元稿酬，王甲高兴极了，因为，他觉得他的作品还能得到认同，他的价值依然存在。开心过后，他决定把钱捐给灾区，尽管当时为了给他看病，家里已经非常拮据，但父母依然坚定地支持他。还有在每年的“6·21世界渐冻人日”设计的公益海报，他说他想用自己的设计为和他同样不幸的人呐喊，期望他们得到更多的关爱和帮助。还有南方旱灾时设计的海报“祈舞”和“母亲的眼泪”、为玉树地震行动而设计的“希望”、“守护”和“为了生命”，为关爱脑瘫儿童行动设计的“儿童星光”活动标志，2011年10月王甲一家参加了中国民营企业家协会举办的慈善晚会，这次晚会的LOGO由他来设计。在晚会现场，他的两幅作品拍卖了30万元，他全部捐给了儿童星光基金。

他在书中写道：“每当我用一根手指愚公移山般完成一幅作品时，都会由衷地感谢命运，感谢我还能用设计实现自己的梦想。同时，我也相信仅凭这份坚持，我不足以应付今后遇到的一切困难，设计不会成为阻碍我前进的羁绊，反而会成为我的翅膀，载着我的梦想继续前行。”

他这样写下：“我知道我是个病着的穷人，我试着让灵魂更加丰富，做个精神富翁。”

#### 活动探究

1. 从王甲的作品中你看到了什么？
2. 王甲是否实现了他的人生价值？他的人生价值是怎样体现出来的？
3. 作为当代大学生，请联系实际说一说你将如何实现自己的人生价值？



学生在展示王甲的作品



学生在全神贯注地欣赏王甲的作品



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。社会属性是人的本质属性，这就决定了人生的社会价值是人生价值的最基本内容。一个人的生活具有什么样的价值，从根本上说是由社会所规定的，而社会对于一个人的价值评判，也主要是以他对社会所作的贡献为标准。当代大学生应正确理解人生价值的内涵，树立正确的价值观，用自己的劳动和聪明才智为中国特色社会主义真诚奉献，为人民群众尽心尽力服务，在创造社会价值的同时实现自我价值。



人性的光辉往往在不如意中才会显现出来。王甲虽是病弱之躯，但他找到生病后存在的价值，他用一颗感恩的心回报每一个关爱他的人，他用自己的行动鼓舞了每一个遇到挫折的人，他用一双眼睛和一根手指为我们这个社会尽着微薄的力量，并因此而快乐着，他的人生虽然残缺，但他依然实现了他的价值。



老师在谈上这节课的感受

## 实践课结语

这节课通过角色扮演、诵读诗歌、欣赏作品三个实践环节，深入思考了人为什么活着、人应该怎样活着、怎样的人生才有价值三个人生问题，作为当代的大学生，社会的责任要求我们，在艰苦与坎坷的环境中，我们不能放弃与彷徨，应该追求科学高尚的人生观，确立积极进取的人生态度，为社会做出应有的贡献，在实现中国梦的伟大进程中实现自己的人生价值。

## 兴趣尝试

1. 请给王甲写一封信。（写好后寄给王甲）
2. 想一想三年后的你最希望看到自己在做什么？把这个目标倒算回来，第二年该做什么？第一年该做什么？直至一个星期内该做什么？
3. 阅读拓展资料中习近平主席在同各界优秀青年代表座谈时的讲话，想一想如何在实现中国梦的伟大进程中实现自己的人生价值。

## 理性思考

★王甲之所以能以一根手指舞动不屈的灵魂，是因为他有一颗感恩的心，面对疾病带来的痛苦，他没有自怨自艾，反而对那些帮助过他的人心怀感恩，虽然他的能力有限，但他却竭尽所能去回报父母、回报社会，因为他深知滴水之恩是难以割舍的伟大。

★在我们的人生旅途中，我们常会遇到这样或那样的挫折，每当遇到挫折，我们常会抱怨，甚至一蹶不振。而王甲的世界是一个不抱怨的世界，他用自己生命的力量去化解命运的遗憾。相比他的痛苦，我们曾经遇到的挫折真的不算什么。以后，一定要坚强乐观的面对一切。

★生命的力量不在乎长短，而是看它是否绽放出可以穿越时空的力量，这种力量是永不放弃的精神、永不褪色的爱心。因为爱，让王甲坚强；因为爱，王甲的人生才如此精彩！

★看到王甲的父母那么无怨无悔地付出，我不禁泪流满面，母爱如水，父爱如山，所以，无论遇到什么样的困苦，都不要轻言放弃，因为，我们的生命是父母所赐，我们没有资格说放弃。

★王甲把生命的每一天都当成与世界告别前的最后时刻，因此，他珍惜每一秒，想想自己曾经荒度的日子，真是浪费了宝贵的人生。从这一刻起，认真、积极地活好每一天。

★我曾经认为为人民服务是高不可攀的，现在看来，王甲以一个病弱之躯尚能为他人、为社会做出那么多贡献，我这样一个健康的人、一个未来的白衣战士，还有什么可退缩的呢？王甲用他挚爱的设计工作奉献着自己，我也同样会在我的工作岗位上，无私奉献，在为人民服务的过程中实现自己的人生价值。

★身处厄运用不着沮丧，厄运不过是生命长河中一颗小小的绊脚石，踢开它才能有机会走在更广阔的通途上。

★人的一生，不知道要遇到多少艰辛和坎坷，有时甚至还要遭受各种厄运和不幸。全身僵硬躺在病床上不能翻身，不能表达苦楚，不能吞咽食物，这是怎样的痛苦啊？可是，王甲并没有被打垮，因为在他心中有那熊熊火焰般燃烧着的希望，他不甘心被眼前的困难所吞噬，不甘心让暂时的挫折束缚了前行的脚步。在希望的牵引下，他锲而不舍地追求，他让自己的人生焕发了生机与活力。

★挫折有时就像雷霆一击，让我们从此永远消沉下去，成功不再有希望。然而有时它就像一方砥石，能把我们磨砺得更加锋利。而在面对失败时，每个人都有选择和决定权，命运是掌握在自己手中的。

★我们需要梦想点缀人生，我们的生活也因有了梦想而变得精彩！也正因有了这些梦想的指引，追随它们的人们才会在人生道路上披荆斩棘，创造生命中的一一次又一次奇迹。

★王甲面临那么大的痛苦，依然能够坚强地抬起头，微笑地面对人生。我们何必为暂时的失败而一蹶不振呢？因为，希望是激励我们前进的巨大的无形的动力，即使在面对死亡的时候，我们仍可以选择微笑。

★既然人的根本属性是社会性，那么，一个人的人生目的，就不可能局限于自我的范围。一个人的人生只有在奉献的过程中，才会变得充实起来，伟大起来。

★曾有人说：死是解脱。的确，死对死了的人来说是一种解脱，而对留下的人呢？放弃生命，这是一种不负责任的行为，属于你的苦你就要承担，无论是生是死，你都不要把它们加到那些爱你，关心你的人身上，因为，活着是一种责任。

★生命不是坦途，它是高山、是险径。厄运每时每刻向你伸出魔爪。但在勇士的眼中，这不过是螳臂。直面厄运总比步步退却更有出路，经历了阴霾的人更容易看到朝霞的光辉。

## 我的精彩人生



## 知识延伸

习近平总书记在“五四”青年节上的讲话摘抄

在同各界优秀青年代表座谈时的讲话（节选）

（2013年5月4日）

习近平

青年朋友们，人的一生只有一次青春。现在，青春是用来奋斗的；将来，青春是用来回忆的。人生之路，有坦途也有陡坡，有平川也有险滩，有直道也有弯路。青年面临的选择很多，关键是要以正确的世界观、人生观、价值观来指导自己的选择。无数人生成功的事实表明，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。青年时期多经历一点摔打、挫折、考验，有利于走好一生的路。要历练宠辱不惊的心理素质，坚定百折不挠的进取意志，保持乐观向上的精神状态，变挫折为动力，用从挫折中吸取的教训启迪人生，使人生获得升华和超越。总之，只有进行了激情奋斗的青春，只有进行了顽强拼搏的青春，只有为人民作出了奉献的青春，才会留下充实、温暖、持久、无悔的青春回忆。

青年朋友们，我坚信，在党的领导下，只要全国各族人民紧密团结，脚踏实

地、开拓进取，到本世纪中叶，我们必将建成富强民主文明和谐的社会主义现代化国家，我国广大青年必将同全国各族人民一道共同见证、共同享有中国梦的实现！



### 教师心语

十二年前，在中国的大地上兴办了这样一所学校，纯慈善、全免费、全寄宿民办高级中学。学生全部来自全国各地贫困家庭的孩子，凡是进入这所学校的学生，直到大学或研究生毕业，其学习、生活、交通等一切费用全部由学校承担，学校投入已达数亿元之多。这所学校的名字叫做国华纪念中学，在“立志、修身、博学、报国”的校训面前，让我们共同走进一位“大爱”者的心田。



### 实践活动说明

**【活动主题】**大爱者的启示

**【活动目的】**

1. 通过视频资料，让学生认识一个善举的大爱之人，从他的事迹中，让学生懂得人生的得与失。
2. 通过研讨交流，让学生认识到自我价值的实现，是“为绝大多数人谋利益”，助人为乐，造福人民，献身社会为终生追求的目标。
3. 通过本节课的学习，让学生在“大爱”精神的感召下，学会在日常生活中，用自己点点滴滴的爱，践行创造有价值的人生的过程。

**【课时安排】**2 学时

**【课前准备】**

让学生在网上海查阅“国华纪念中学”及创办人杨国强的资料

**【活动设计】**

**实践活动一：学奉献者事迹 弘扬中华美德**

通过杨国强兴办慈善学校的事迹，让学生树立正确的人生观、世界观、价值观。

**实践活动二：听受益者故事 确立人生使命**

通过国华纪念中学优秀毕业生的真实故事，思考现代大学生应确立什么样的人生使命。

### 实践活动三：互相交流研讨 在实践中创造有价值的人生

通过交流研讨活动找差距，认真规划，用积极行动创造有意义的人生。



你若要喜爱你自己的价值，你就得给世界创造价值。

—— 歌德

人生的价值，并不是用时间，而是用深度去衡量的。

—— 列夫·托尔斯泰

一个人的价值，应该看他贡献什么，而不应当看他取得什么。

—— 爱因斯坦

### 实践活动体验

#### 导入——观看视频资料《国华纪念中学简介》

十三年前，在中国的大地上兴办了这样一所学校，纯慈善、全免费、全寄宿民办高级中学。学生全部是来自全国各地贫困家庭的孩子，凡是进入这所学校的学生，从高中开始，直到大学或研究生毕业，其学习、生活、交通等一切费用全部由学校承担，学校投入已达数亿元之多。这所学校的名字叫国华纪念中学，在“立志、修身、博学、报国”的校训面前，让我们共同走进一位“大爱”者的心田。



学校创办人杨国强

#### 实践活动一：学奉献者事迹 弘扬中华美德

## 讲故事

国华纪念中学的创立者是广东碧桂园控股有限公司董事局主席杨国强。杨国强曾是一个农家孩子，从小家庭非常贫困，他在中学时因为没钱交学费而退学一年，政府最后给他免了7元的学费并发给了2元的助学金，他才能中学毕业，这让他深怀感激，称这是他一生中最重要的9元钱。1992年，杨国强创建了碧桂园控股集团公司，开始了房地产创业之路。经过不懈的努力，碧桂园发展成为全国房地产知名企业集团，杨国强从一个穷孩子成长为身家过百亿的富翁。他决定要用自己的爱心和财富做崇高而有意义的事业。从2002年开始截至到2011年7月，碧桂园及杨国强已向教育、医疗、扶贫、赈灾等慈善事业捐款近14亿元。

早在1997年，杨国强就出资创立了“仲明助学金”寄托对母亲的思念，每年匿名捐赠100万元资助贫困大学生，当时他的可支配财富也就几百万元。2006年以后这笔捐款增加到了每年200万元。这笔助学金已帮助近6,000名学子完成大学学业。

杨国强的哥哥杨国华在临去世前对他进行嘱托，希望他将来有能力的时候，帮一帮那些处在贫困当中的穷孩子。为了完成大哥的遗愿，2002年9月，杨国强筹办了一所全免费的慈善学校。希望为那些没钱读书的穷孩子们提供继续求学的机会。因此，在国华纪念中学中的校碑上刻着这样一段话：“我不忍看天地之间仍有可塑之才因贫穷而隐失于草莽，为胸有珠玑者不因贫穷而矢志，方有办学事教之念。我敬爱的兄长杨国华一生勤励睿勉，业学品性为世所景仰，在我的成长过程中对我颇多教导和携助。父亲达则兼济天下之教诲令我终生感铭。国华纪念中学的创立，或可告慰我父兄在天之灵。”



国华纪念中学校碑

## 活动探究

1. 杨国强是一个什么样的人？

2. 杨国强的“大爱”源自于什么？
3. 你在他身上学到了什么？



学生们在谈体会



在市场经济人们思想多元化、多样性、多层次的格局面前，如何创造人生价值，是值得大学生认真思考的问题。杨国强的“大爱”缘自于“小爱”，他爱自己的母亲，爱自己的父兄，这是一种小爱，他把对亲人的“小爱”升华为对贫寒学子的“大爱”，并将这份爱心不断传递。我们学习杨国强“大爱”精神的实质，就是要用他的思想、境界指导我们的人生。推己及人，感念他人的恩情，体量他人的苦处，尽自己所能去回报他人、去帮助他人。



因为自己曾深受贫困之荼毒，不忍再看到其他有志而无奈的年轻人在贫穷的苦海里挣扎前行。杨国强能够感同身受的理解别人，说明他是一个大爱之人，而“不忍”二字道出了杨国强的仁爱之心。常怀仁义之心，是人性中的一种光辉，一种难能可贵的美德，是一种博爱的精神。

## 实践活动二：听受益者故事 确立人生使命

观看视频《国华纪念中学毕业生访谈录》

国华纪念中学的一位毕业生丘取权曾说：“感谢命运，在那么关键的一个时候拨正了你的航向，让你驶向一个原本不可能的港湾……”是什么改变了他们的命运？是国华纪念中学。

视频中的女孩叫黎庆群，她后来考入了广州中医药大学，现在在一家外企工作。男孩叫黄华庚，他后来以佛山市地理单科状元的好成绩，顺利地考入了吉林大学法学院，现在是一名检查官。和黎庆群、黄华庚一起来到国华的还有许多命运坎坷却不甘沉沦的孩子。在这里他们原本黯淡的人生开始看到希望的光芒，他们的命运开始出现转折。截至 2012 年，国华中学已输送了 1117 名濒临失学的贫困学子，100%考入本科，2013 年，95.5%的学生考入了重点大学。而为了给学生提供良好的学习生活环境，国华每年投入高达 4000 多万。



国华纪念中学毕业生黎庆群



国华纪念中学毕业生黄华庚

### 活动探究

1. 为了帮助贫困学子，国华纪念中学每年投入 4000 多万，这样做值不值？
2. 你认为作为当代大学生应该确立什么样的人生使命？（请回答）

---

---

---

3. 分享一下你曾经为别人奉献爱心的经历和奉献了爱心之后的心情。



谈价值就必须弄清一个问题，“值不值得”，这就是一种价值判断，是一个人价值观的体现。价值观是人们关于什么是价值，怎样判断价值，如何创造价值等问题的根本观点。一方面表现人的价值取向，价值追求，从而形成价值目标；另一方面表现出人的价值尺度和准则，成为人们判断事物有无价值及价值大小、光荣还是可耻的评价标准。杨国强追求的不是金钱，而是让更多的穷孩子可以继续求学，他深知自己的财富来源于社会，因此，他将对社会所做的贡献作为人生价值的评价标准。在奉献社会的过程中，他得到了国华学子的爱戴，改变了国华学子的命运，为社会培养了德才兼备的人才，实现了自我价值和社会价值的最大化。



奉献爱心不仅能体现自身的存在价值，实现个体生命的超越和人格的提升，同时也会体会到乐善好施，不求任何报酬的快乐与满足。付出一份爱心，就会收获一份幸福与希望。当代大学生，肩挑实现中华民族伟大复兴的历史重任，只有正确理解人生价值的内涵，明确自己的人生使命，将个人之梦融入国家之梦，才能明是非、辨善恶、知荣辱，才能在实践中，把乐于助人，善爱敬业，作为追求人生快乐的动力，才能最大限度地创造人生价值，成就人生辉煌。



国华纪念中学外景



杨国强和学生们在一起

### 实践活动三：互相交流研讨 在实践中创造有价值的人生

观看视频《国华学子毕业后参加公益活动》

正是在国华的这种教育下，国华的毕业生黎庆群在读大学期间，加入了国际义工组织，参加了超过 2000 小时的公益活动，甚至深入几十年无外人进出的麻风病村进行医疗援助，而毕业后也仍然用自己不多的收入资助着麻风病村的孩子继续读书。她说：“这是国华对我们一种潜移默化的教育，自己内心就是觉得这些事情我有能力去做，我就想去做，我觉得自己能帮助别人，我就很开心。就是这样，其他没想那么多。”

为什么国华学生毕业后都投身到公益活动中呢？这与国华的教育息息相关。

国华首届毕业生丘取权回忆说：“刚进国华的时候，吃穿花用等全免费的物质层面东西给了我很大的震撼，但同时有那么多种精神层面的东西展示给你，那种震撼更是无以复加的。”

杨国强曾强调：“立校办学的目的，是让年轻俊彦从拥有知识开始，继而拥有高尚的品格和灵魂，以建设国家和回报社会为终点。我真诚希望每一个走出‘国华纪念中学’的学生，铭记本校‘滴水之恩，涌泉相报’的价值观，既受助于社会，当以奉献社会为终生追求。”

仲明助学金也是如此，它要求受助人签署一份没有任何经济抵押和惩处规定的“道义契约”。受到社会帮助并渡过难关的学子们，必须承诺“受惠社会、回报社会”，愿意将本人所获得的资助本息在毕业后有能力时全部偿还给仲明助学金，用来帮助更多的人。杨国强在谈及还款事宜时表示：“我希望的不是受助人把钱还给我，而是希望受助的人可以转而将这笔钱用于帮助像他一样需要帮助的人，我们需要的是传递爱心，和感恩回报这个社会。”

## 活动探究

1. 杨国强为社会和他人贡献了什么？
2. 有人说慈善是富人的事，富人才能做出“大慈善”的事业，而普通老百姓是无法创造出人生价值的，你怎么看？
3. 作为一名大学生，你将如何实现自己的人生价值？



学生纷纷发言



杨国强对社会的贡献不仅仅是财富，也不仅仅是爱心，更是以奉献社会为终生追求的价值理念，这种价值理念给国华学子带来精神上的鼓舞与鞭策，给社会带来了不断传递并发扬光大的正能量。而这种力量是无穷的、永续的。可见，人生价值的评价既要看到一个人对社会做出的物质贡献，也要看到其对社会做出的精神贡献。



许多人认为，慈善就是大额的捐款，其实这种认识是片面的。奉献社会的方式多种多样，它可以是最宏大的行动，也可以是最微小的善意。任何人只要坚持不懈地从我做起，从小事做起，从现在做起，在自己的岗位上尽职尽责，兢兢业业，就是回报了社会，就是创造与实现了人生价值。如果我们经常能做到：力所能及、帮助别人、乐在其中，其实这样的“小爱”，积淀一辈子同样是一种无疆的“大爱”。



师生共同畅谈如何创造有价值的人生

## 实践课结语

“滴水之恩，涌泉相报”，杨国强为了回报父母、兄长之恩，而对贫寒学子奉献爱心；为了回报社会之恩，而要求国华学子“以奉献社会为终生追求”。通过学习让我们懂得，拥有感恩之心，我们会体会生命的富足；拥有报恩之心，我们会不断努力，将“大爱”之心转化为实际行动。在感恩、报恩的过程中，我们才会实现自我价值和社会价值的完美融合；在服务人民和奉献社会的实践中，我们才会体会到人生的快乐，找到人生的价值所在。

## 兴趣尝试

1. 每周至少为别人奉献一次爱心，让奉献爱心成为一种习惯。
2. 发起或参与志愿者活动。

## 理性思考

★也许我这辈子都不可能成为富翁，但我愿意将自己的爱心奉献给更多的人，让他们在接受我的爱心时感受到世间的温暖，人心的善良。

★曾经以为我这一生只会做一名普普通通的护士，一生平平淡淡，默默无闻，但现在，假若我一生都能像爱自己的家人一样爱患者，安慰他们，照顾他们，让他们早日康复，那么，我将会让多少个家庭过上幸福的生活，而如果这些家庭中的每个成员，都能将我的爱心传递别人，那么这个社会就会充满爱与温暖，这样想来，我的职业真的是太崇高了，我的价值真的是太大了！

★要想服务人民和奉献社会，就必须不断提高自身的能力，增强实现人生价值的本领。否则，只能是空有奉献之心，难酬奉献之志，因此，我们当前的任务

就是尽快使自己成长起来，为服务人民和奉献社会打下坚实的基础。

★真正的富有不是金钱上的富足，而是精神上的富足，杨国强之所以让我们佩服，不是因为他贡献了多少财富，而是因为他奉献社会的价值理念，他是一个精神富翁。

★我曾认为一个人事业有成，有豪宅，有名车，才算是成功人士，现在，我觉得，真正的成功，不是看你从社会中赚了多少，而是看你为社会贡献了多少。

★一个人是否能实现他的人生价值，与财富无关，最重要的是心，我希望我也能像他们那样为他人贡献我们全部生命的价值，找到生命的意义。

★我曾经的人生目标就是找到一份好的工作，好好孝顺我的父母，现在想来，这只是一种“小爱”，我也应该将这种“小爱”升华为“大爱”，将爱心奉献给更多的人，我也将从中体会到奉献的快乐。

★杨国强穷过，但他没有被贫穷击垮斗志；杨国强富了，但他没有被富有腐蚀心灵，相反，正因为他穷过，他才更体谅贫寒学生的苦处，正因为他富了，他才想到“达则兼济天下”的父训。做人就该如此，富贵不能淫，贫贱不能移。

★我们曾指责富人为富不仁，我们曾抱怨社会中人情冷漠，现在想想，我们自己做了什么？“奉献社会”对于我们学生来讲，似乎太空太大太遥远，杨国强和国华学子的故事，让我看到有那么多人默默地奉献自己，不图回报的付出，我明白了，“奉献社会”不是一句口号，而是实实在在的行动！

★我没有那么多的钱可以帮助别人，但我一颗赤热的爱心，我将用我的这份爱心给别人送去关爱，送去支持，用我的实际行动去传递爱心。

★作为一名未来的护士，对每一位患者细致耐心的护理都是在奉献爱心，对每一位患者点点滴滴的爱心都能汇集成无疆的大爱，我们本来平凡的人生将会因为大爱的滋润变得伟大而有意义。

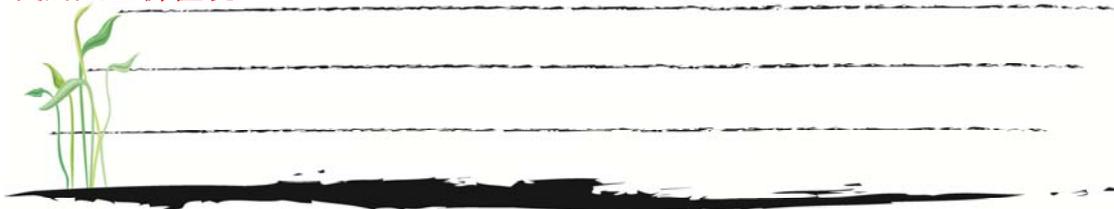
★奉献爱心并不仅仅意味着付出，在付出爱心的同时，我们得到了别人的感动，社会的尊重，最重要是我们得到了一份难以言表的快乐。

★有时候，一个小小的善行就会铸就大爱的人生舞台。所以，大爱之心并不是无法企及的，作为大学生，能够帮助遇到困难的同学，能够做一名志愿者，能够向落难者伸出援手……这些都不过是举手之劳，但却能给别人带去力量与温暖，因此，常怀仁爱之心，必成大爱之人。

★成功的定义，不一定是用地位和财富来界定，“达则兼济天下”才是真正的成功，真正完美的人生。

★以奉献社会为终生追求，这是国华学子的目标，也应该是当代所有大学生的目标，如果我们每个大学生都不辱使命，勇于担当，那么，我们不仅会成就自己的人生，更会把中国梦变成伟大的现实！

## 我的人生价值观



## 知识延伸

### 故事

#### 石油大亨洛克菲勒

石油大亨洛克菲勒靠他刽子手般的垄断手法敛积了大量财富，建成了一个庞大的跨国公司。但美国人都恨他，称他为刽子手。在他 54 岁那年，美国实施反托拉斯法，为了避免垄断公司太强大了影响竞争，要肢解他的公司。那段时间他整天生活在焦虑之中，活着感觉不到一丝快乐。医生告诉他，再这样下去他会活不了多久。一天他遇见了一位牧师，牧师说：“你认为人生真正的幸福快乐是什么？你用尽心血将企业办得这么大，但美国人还是恨你，你这样生活有什么意义？”洛克菲乐听后，思想上发生了变化，他改变了自己的价值观，认为帮助别人才是最大的快乐。此后，他开始大量做慈善，随着慈善事业的进行，“爱”又重新回到了他的心中，他的心胸也开始宽阔起来，活着也越来越有滋味。

#### 好人郭明义

2011 年，郭明义被评为“感动中国”十大人物之一，颁奖词中这样写道：他总看别人，还需要什么；他总问自己，还能多做些什么。他舍出的每一枚硬币，每一滴血都滚烫火热。他越平凡，越发不凡，越简单，越彰显简单的伟大。

郭明义是辽宁鞍山人。1994 年以来，他为希望工程、身边工友和灾区群众捐款 12 万元，先后资助了 180 多名特困生，而自己的家中却几乎一贫如洗。他

20 年献血 6 万毫升，是其自身血液的 10 倍多。2002 年，郭明义加入中华骨髓库，成为鞍山市第一批捐献造血干细胞志愿者。2006 年，郭明义成为鞍山市第一批遗体眼角膜自愿捐献者。在他的号召下，1700 多名矿工和居民参与捐献造血干细胞，200 多人成为捐赠遗体志愿者，2800 多人参与希望工程助学。

郭明义之所以让我们感动，正是因为他给我们带来的精神力量。他能始终如一，不图名利，不畏清贫地帮助别人，他所代表的精神力量和道德高度，让我们受到了心灵的洗礼和震撼。在这个价值多元化的社会中，他成为社会主义核心价值观的实践者和推动者。

### 图片新闻



全国第一所全免费慈善职业院校——广东碧桂园职业学院外景

全国政协委员杨国强，连续两年在全国政协会议上提交了《关于加强职业教育以实现中华民族伟大复兴》《关于鼓励和引导民营企业积极参与教育扶贫》的提案，被列为重点提案。2014 年，他再次投资亿万元资金建立了中国第一所民办全日制全免费慈善的高职院校。占地 300 亩，招生 300 人。与 2014 年 9 月 28 日，在孔子诞辰纪念日这一天，正式开学。

## 我 的 中 国 梦

——关于加强职业教育以实现中华民族伟大复兴的提案

全国政协委员 杨国强

祖国，我们称之为母亲。哪个母亲不爱自己的孩子？不重视自己孩子的教育？昔有孟母三迁，画荻教子，父母哪怕节衣缩食，也会把孩子的教育摆在首位。

若将一个国家看成一个“家”，这个“家”也应该将经费优先用于供孩子读书，其次才是用于改善生活。国家有能力开展“家电下乡补贴”，有能力开展“节能汽车补贴”，怎么会没有能力让国民、让自己的孩子接受更好的教育？

更好的教育包括两个方面，一是现在的大学教育，二是高水平的职业教育。因受制于传统观念，现在我国职业教育社会地位较低。事实上，任何国家亦不可能让所有人都接受大学教育，社会同样需要大量高素质劳动者和技术技能型人才。

设想一下，如果我们的年轻人都能接受到良好的职业培训，我们将拥有大量具备专业技能的人才，各行各业都有足够娴熟的工人，任何类型国际企业都会更加愿意来华开厂。国家的经济增长方式亦会随之转到依靠创新驱动的轨道上来，国家经济也将实现持续发展。

就算是种田，也要接受了系统的职业教育，从而懂得施肥的道理和使用现代化的生产工具。

加强职业教育还是将我国巨大人口压力转化为人力资源优势的重要途径。现在有相当部分年轻人，中学毕业便去工作，其知识并不能满足工作所需，而很多企业又面临技能型、实用性人才匮乏的窘况。若能让所有行业、所有岗位的劳动者都接受系统教育，那么社会劳动生产率得到大大提升。

在职业教育方面，德国便是成功的典范。其职业教育的发展，在全球处于领先地位。据权威组织的统计，德国大学毕业生占同龄人的比例仅为 20%，将近 80% 的年轻人接受的则是职业教育，并以此走上工作岗位。

正是通过成功的职业教育，为“德国制造”提供了大量优秀的产业工人，也成为德国国家竞争力的重要源泉。

基于此，本人建言：

第一，国家立法对职业教育采取强制性措施。

在新加坡、韩国等国家立法要求年轻男性都要服兵役，我们国家在职业技能教育方面也要立法，制定强制化措施保证二十岁之前的青年人都得到相应的学习，才允许出来工作。

具体而言，让大约三分之一的人读大学，约三分之二的人高中毕业后直接不用考试就能进入技工学校，期间不少于一年在所学专业的岗位上进行实习锻炼，一出来就能熟练工作。

另外，职业教育的专业设置既要符合今天各行各业的需要，也要超前培养明天的优秀人才。

## 第二，加大对贫困学生的资助

要建立足够合适的职业学院，将这些与地方政府的政绩挂钩。贫困人群的学杂费、生活费，国家可以先行垫付，对这些家庭给予一些补助，这样可以让他们子女不至于未满 20 岁就参加工作，当这些家庭有能力偿还的时候，再偿还给国家。另外，还要加强职业学校的师资力量建设，请更多有实践经验、有技术技能的人做老师。

国家扶贫也花了不少钱，但“授之以鱼不如授之以渔”，最重要的还是教育扶贫，这也体现社会的公平正义，不论贫富，都能平等接受教育。受到好的教育，找到好的工作，也可以脱贫了。

试想一下，如果这些人是我们自己的孩子，我们又有这个支付能力，为何不将其培养成有一技之长的人？

## 第三，全方位提高职业教育社会地位

国家还应该加强宣传、动员全社会参与，从而全方位提高职业教育的社会地位。

“问渠那得清如许，为有源头活水来”，如果未来所有年轻人都 20 岁以后才出来工作，都接受良好的职业教育或大学教育，十年、二十年、三十年后我们的国民素质，我们的生产力，必能达到超级强国的水平，也定是世界第一的强国。

那天饱含泪水看习总书记在参观《复兴之路》展览时提及的中国梦，中华民族的伟大复兴，很感动。相信有这些英明领导，我们勤劳聪明的中国人民，定能实现我们的中国梦，实现中华民族的伟大复兴。



## 教师心语

“不独亲其亲，不独子其子，使老有所终，壮有所用，幼有所长，鳏寡孤独废疾者，皆有所养”，这是中国古人对人类和美生活的憧憬与向往，而林秀珍——一位普通的中国农村妇女，用了她大半生的善行践行了这句古语。她凭道德自觉所做出的努力，无不让人敬仰这样一种理想社会。感动中国十大人物评选委员会给她的颁奖词中这样说“富人做这等事是慈善，穷人做这等事是圣贤，官员做这等事是本分，农民做这等事是伟人，这位农妇让九州动容。”



## 实践活动说明

**【活动主题】**普通人的大德

**【活动目的】**

1. 通过本案例的教学，使学生深刻理解和体会林秀贞之所以感动国人的深层次原因，是身体力行，自觉继承、弘扬和践行中华民族的优良传统。
2. 通过真实、生动、形象的故事——林秀贞爱心奉献的事迹，引导学生进行道德反思，唤醒灵魂，触发其深刻的道德体验，在感动的同时，看到自身的差距，学会爱，从自我做起，从小事做起，不断培养自己“爱国家爱学校爱集体，爱亲人爱朋友爱自己”的感恩情怀，不断提升道德境界
3. 道德学习的关键是将道德知识转变为道德行为的过程，也就是如何实践社会的道德规范，培养自己的道德品质。

**【课时安排】** 2 学时

**【课前准备】**

1. 课前上网搜索 2006 年中央电视台感动中国十大人物林秀贞的事迹。
2. 将全班同学分成 4 个讨论小组，每小组选出一名组长负责组织小组讨论，同时每小组还要选任一名书记负责小组讨论记录等工作。

## 【活动设计】

### 实践活动一：故事引领——感知爱

重在“感受”上，通过视频资料与教师讲解，提高对中国优良道德传统的认知度。

### 实践活动二：大家讨论——学会爱

通过分组讨论进一步深入剖析林秀贞行善的深层次原因，了解林秀贞的无私胸怀与道德境界，培养自己“爱国家爱学校爱集体，爱亲人爱朋友爱自己”的感恩情怀。

### 实践活动三：实践体验——奉献爱

以实际行动践行道德，规划现在能给与他人的博爱，以及在未来的生活和工作中如何帮助他人，奉献社会。



道德的基础是人类精神的自律。

——马克思

对一个人的评价，不可视其财富出身，更不可视其学问的高下，而是要看他的真实的品格。

——裴多菲

人民的伟大不是以他的数量来衡量，正如一个人的伟大不是以他的身高来衡量一样。衡量伟大的唯一标尺是他的精神发展和道德水平。

——雨果

## 实践活动体验

导入——人生在世能有几十载风雨兼程只为活的更好，可是总有一些人，为了每个人都活的更好将自己的珍贵气质更加绽放，这就让人性的光芒更加灿烂，让人更加膜拜，无论贫穷富贵，都有大爱的权利。

## 实践活动一：故事引领——感知爱

观看视频《感动中国人物——林秀贞》

讲故事：

林秀贞是衡水市枣强县王常乡南臣赞村农民，30年如一日，像亲生女儿一样照料赡养村里8位孤寡老人，她给智障老人喂饭，给大小便失禁的老人换洗尿布；为去世的老人送终……被她赡养悉心照料的孤寡老人，度过了幸福的晚年，享年都超过了八十岁。林秀贞学科技、学经济，带头创办个体企业，并把经营企业作为扶贫济困奉献社会的基础。多年来，先后为10名残疾人安排就业岗位，使他们拥有了新房、拖拉机等，过上了幸福的生活；出资4万多元改善乡村教育条件，并资助18名贫困家庭子女步入大中专院校，目前有14名毕业。她还为村里修路，打井等公益事业捐款2.2万元，救治并收养了一名出生仅40天的患病弃婴。她先后荣获优秀共产党员、全国“三八”红旗手、全国“五好家庭”、河北省优秀共产党员、2005年“感动河北十大人物”、衡水市优秀共产党员、衡水市“双十佳”文明市民标兵、衡水市十星级文明家庭“标兵户”、2006年“感动中国十大人物”等荣誉称号。2007年，当选为中国共产党第十七次代表大会代表。



学生们在认真地听故事

### 活动探究

1. 思考林秀贞是一个什么样的人？
2. 林秀贞的奉献精神表现在哪些方面？



林秀贞是一位普通的不能再普通的中国农村妇女，然而她却执着地用她的善良去展现了中华民族优秀的道德品质，从而使这个普通又朴素的中国女性用行动践行了中国传统伦理的天人和谐、人际和谐、身心和谐，用“仁爱”之举拥有了震撼人心的人格力量。她的善行代表了我们的社会发展方向、社会价值观取向及时代精神，体现了中国传统美德和良好社会风尚。



赡养孤寡老人、接济贫困学生、乐于公益事业，在林秀贞看来，这些都不是什么大事，都是应该做的；在很多人眼里，这桩桩件件也多是家长里短，算不上惊天动地。然而，一个人做一件好事不难，难的是一辈子做好事。林秀贞年复一年、日复一日，通过一件件平凡而又实实在在的好事，让我们看到了她的执著与坚持。正是这些小事，塑造了一个将好事做到极致的好人。平凡之中见伟大，林秀贞的故事再次告诉我们：任何一个人，在任何平凡的位置上，都可以也应该为一个社会的温暖、完善做出自己的贡献。在这个过程中，“小事”其实并不小，小事同样可以展示人格，检验人格，并且铸造人格。她代表了我们的一种心愿追求和理想：平等、和谐、向上、温暖。

## 实践活动二：大家讨论——学会爱

**步骤 1：** 问卷调查：当代社会大学生对道德困惑的问题

第一组讨论题目：慈善义举是不是只是富人们的专利或只有靠金钱才能做到的行为？

第二组讨论题目：奉献有无时代性？

第三组讨论题目：当我有困难时会不会也有人来帮助我？

第四组讨论题目：大学生做公益有益吗？



同学们在热烈的讨论

**步骤 2：** 分组讨论

四个讨论小组，在各组组长带领下进行分组讨论，书记员负责记录本组成员发言交流情况。组长控制每位同学的发言时间，做好总结。小组讨论结束后，每组选派一名代表在班内分享交流的结果。陈述结束后，其他小组可以提出问题或者发问，也可以争论、辩论，教师从中引导。



有了争执才碰出了火花

## 活动探究

1. 像林秀贞这样的普通人为什么能够坚持一生行善？
2. 像林秀贞这样的普通人坚持一生行善给我们成长中的青年学生带来了什么启示？



人世间最宝贵的是什么，雨果说得好：善良。“善良是历史中稀有的珍珠，善良的人几乎优于伟大的人。”美国作家马克·吐温也称善良为一种世界通用的语言，它可以使盲人“看到”、聋子“听到”。中国传统文化历来追求一个“善”字：待人处事，强调心存善意、向善之类；与人交往，讲究与人为善、乐善好施；对己要求，主张独善其身、善心常驻。心存善良之人，他们的心滚烫，情如火，可以驱赶寒冷，横扫阴霾。善意产生善行，同善良的人接触，往往智慧得到开启，情操变得高尚，灵魂变得纯洁，胸怀更加宽阔。播种善良，才能收获希望。一个人可以没有让旁人惊羡的姿容，也可以忍受“缺金少银”的日子，但离开了善良，却足以让人生搁浅和褪色——因为善良是生命的黄金。多一些善良，多一些宽容，多一些理解，让人们在生活中感受到美好和幸福，这是善良的人们向往和追求的，也是我们勤劳善良的中华民族所提倡和弘扬的。



林秀贞是个普通的劳动妇女，若是将她置身于普通的人群当中，她会像一粒沙子一样见不出特别。可是，林秀贞却实在不是一粒普通的沙子，而是一粒具有金子般心灵和英雄般行动的金沙。三十年来，不是一个说着如此简单的时间，它让她本年轻的生命日渐衰老，它让她本就贫困的生活更加艰难，但她没有喊累，没有说怨，三十年过去了，她仍在坚持着像女儿、母亲一样将精神情感的关爱和物质的帮助时时不断地送给孤老、残疾、贫穷的人们。所以，林秀贞对于弱者的付出，首先不是源于金钱的恩赐，而是纯洁诚恳的情感的表现，是一个无私高尚的人的表现。林秀贞是用“大爱”书写着自己美丽的人生。

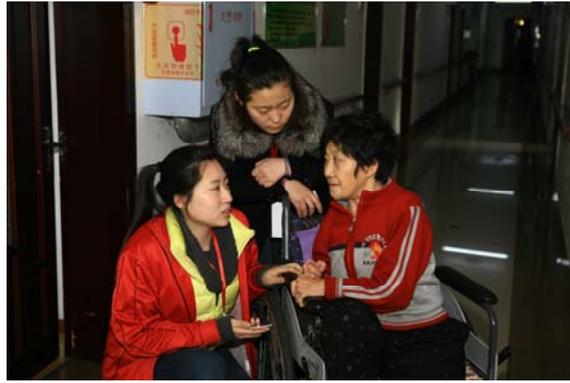
### 实践活动三：实践体验——奉献爱

奉献爱不是一个即时过程，传递爱是一项可持续的活动，是一项真正需要落实的行动。请以体验践行的方式完成以下内容：

1. 分成四个“义工”组分别到福利院、孤儿院、养老院、社区孤寡老人家庭开展一次实践活动，并写出实践体会。

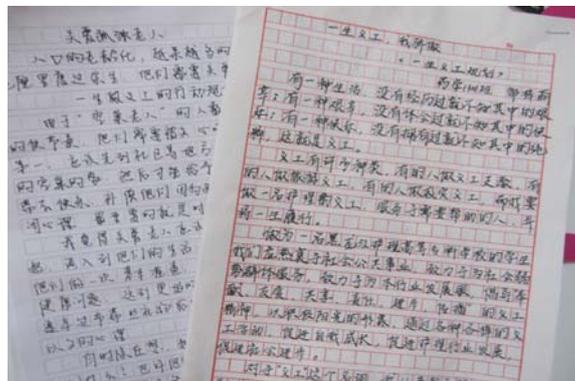


学生在养老院义务为老人量血压



做义工的学生关心老人的冷暖

## 2. 每人做出一份一生做“义工”的行动规划



学生做义工的规划书

### 活动探究

1. 林秀贞的事迹给了我们一种心灵上的震撼，让人从内心深处受到一次洗礼，一种如何做人的洗礼，一种精神上的升华，……”谈谈你的感动？

2. 感动之后要行动，不能“感动一阵子，麻木一辈子”。结合自己的本专业，谈一谈现在能给予他人的博爱，以及未来在专业上如何帮助他人，奉献社会。（回答问题）

---



---



---



社会公益事业是人道、博爱、奉献的事业，是至情至性充满感动的事业，这需要我们每个人来参与和推动。不要认为慈善义举只是富人们的专利或只有靠金钱才能做到的行为，如大学生徐本禹义务执教，宋育华、崔彩云义务献血，徐伟冰窟窿救人的举动和众多普通人的慈善义举都用事实证明每个人都能够凭借自己的能力为社会的发展做一些事情，使更多的人会因此而改变命运，社会也因此更加和谐美好。



行善的方式很多，只要你愿意。如果你现在还没有更多能力做得更多，你还有微笑可以给予。试试看，对身边的人微笑三次，把快乐传递下去；悄悄做一件帮助他人的事；原谅一个伤害过你的人，让痛苦的能量到你这里为止（宽容）；想想自己已经有的，试着去感恩；给父母一周打一个电话……日行一善，心里充满善良的阳光，照亮别人，也温暖自己。

对他人奉献的爱，是我们对社会的责任与贡献，但这绝不仅仅是付出，我们同样也收获了无比宝贵的爱的体验。中国古人说得好：赠人玫瑰，手留余香。同学们，你感受到爱了吗，感受到爱的洪流激荡着你的内心了吗？让我们通过感知爱、学会爱、奉献爱，共同创造一个有爱的世界，让我们的世界充满爱。



教师在谈对善良的理解

## 实践课结语

通过这节课我们大家看到了，林秀贞是一位既普通又不普通的农村妇女。说她普通，是由于她与成千上万的农村妇女并没有两样，有自己的亲人和家庭，过着普普通通的农村生活，经受过所处社会的动荡和农村生活的苦难。说她不普通，是因为作为一个普通的农村妇女，她有着 35 年的党龄，从上世纪 70 年代开始，几十年如一日，作出了无私的奉献，而且做得如此真诚、如此完美。可以说，林秀贞是一个伟大的农村妇女、一个理想坚定的共产党人。

有人说：爱自己亲人的人，是人；爱别人亲人的人，是神！我们被这个普通农村妇女感动着，让我们记住着朴实的语言——有爱就不会平凡，让我们实践着这个朴实的语言——有爱就不会平凡，从小事做起，从身边事做起，去传承世间伟大的爱心吧！

## 兴趣尝试

1. 课堂践行：心灵体验——师生共唱《爱的奉献》
2. 课后践行：将自己的爱传递给身边人：父母、同学、朋友、陌生人。
3. 开放式践行：参加志愿者服务等公益事业和社会实践活动了解社会、拓展实际工作能力，尤其是增强社会责任感，为以后的职业活动培养良好的道德素质。

## 理性思考

- ★让爱幻化作七彩的虹，让每一个善举都播洒人间折射为无边的霞彩。
- ★她用 30 年如一日的坚守，诠释了人间有爱。身为医学生的自己、就毅然要为患者解除病痛、让爱继续延伸……
- ★林秀贞，一位普普通通的农民，用 30 年的热心去温暖世道，让人间充满

爱，让周围的人老有所终，幼有所长，这位农妇让九州动容，作为一名临床医生，我们更应该用仁心仁术去温暖世界，解救世界。

★三十年如一日的坚守，成就大爱之举，感动你我，感动中国。

★“老吾老以及人之老，鳏寡孤独者皆有所养”，孔子的大同社会思想在她身上完美体现，超越了血缘，却是另一番催人泪下的感动，在关爱老人方面，她为我们上了永生难忘的一课。

★她，用朴实无华书写仁者爱人；她，用一如既往沉淀优秀品格…走进医学院的我们，就早已准备好用仁心仁术兼爱他人，做“拥”医而非“庸”医…

★她的奉献精神是人类文明的一种深化，推动了人类文明的进程，值得所有人学习。

★对于这样淳朴的女人，她的善良感化我们每个人，她用她那温暖的，真挚的心，美丽的心，去感动每一个人。让我们挖掘人性的一丝善良，让大爱灌满整个中国。

★心里的感动往往来自内心最深处的触动，一种平凡但却震撼的真情。

★易感的心常常会被一些平凡的人和事感动。

★善良在村庄流淌，三十年的热心，去温暖人间世道。

★林秀贞照顾孤寡老人三十多年，没有一句怨言，使自己平凡的生命变得更加璀璨。相信以后的日子里，会涌现越来越多的林秀贞，她不止来自乡村，更来自城镇。她的名字叫中国人。

★林阿姨她侍奉孤寡老人三十年，用实际行动证明了什么是大爱，什么是无私，她不仅仅是温暖了孤寡老人，她更温暖了中国人，她是中国的好女儿！

★我觉得这是一种可敬可畏的精神，对社会的无私奉献，对传统美德的优良继承，她一人努力在社会上建立一个小家，却成为老人们的“大家”，她的行动感动了大家，感动了社会，感动了整个中国。没有这份责任，没有这项义务，但她默默坚持了三十年，她，就是林秀贞，一个普通中国女人，一个中国社会新榜样的女人。

★孝顺，互帮互助，一直是中华名族的传统美德，而出生为农民的林秀贞，对孤寡老人三十年如一日的照顾，正是继承了这种传统美德，值得我们每个人去学习。

★林阿姨的无私是我们每个人的榜样，她的行为反映了社会公德中好的一面，以及身为中国人得内在美，反映了中国国民的良好素质和美好品德，无私照顾孤寡老人的行为应是全世界人们的榜样，是维护世界未来和谐共处的美好品质与行为，值得每个人学习，也是中国人得表率，也是全世界的榜样。

★林阿姨的这种关心孤寡老人是我们学习的榜样，她的坚持证明了她高尚的道德和公德水准。她默默无闻的付出了三十多年，她虽然经济上贫穷，但在道德上她是富有的。

★林阿姨，您的无私让我很感动，您的坚持，您的无私奉献都让我们看在眼里，记载在心里，是因为您的信念，让我懂得了孝敬是多么重要，我也知道了，当父母老了，我应该尽我最大的努力让他们过上更好的生活，安享晚年。

★林秀贞只是村里的一个普通村民，连个村官都不是。如果说她有职务的话，那就是生活在乡里乡亲中间的一个共产党员。党员，这就是她的神圣的“职务”。每个共产党员都肩负着责任和义务。正是这个出生在乡间泥土小屋里、大半辈子做着庄稼活的普普通通的乡村党员，做出了让人敬仰的感动中国的事。

★我读了林秀珍的感人至深的事迹，读出了她乐于帮贫济残的爱心、尊老敬贤的孝心、不图功名的善心。她的这种千金难买的爱心、孝心和善心，展现给人们的是一个真正的共产党员“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的高尚而美好的责任心和宽阔而赤诚的胸怀。我也要成为她那样的人。

## 小善大德



## 知识延伸

### 道德小故事

1. 一场暴风雨过后，成千上万条鱼被卷到了一个海滩上，一个小男孩每捡到一条便送到大海里，他不厌其烦的捡着。一位恰好路过的老人对他说：“你一天也捡不了几条。”小男孩一边捡着一边说道：“起码我捡到的鱼，它们得到了新的

生命。”一时间，老人为之语塞。

2. 十年前一个穷苦大学生郝武德，为了付学费，挨家挨户地推销货品。到了晚上，发现自己的肚子很饿，而口袋里只剩下一个小钱。他在大街上犹豫徘徊了半天，终于鼓起勇气，敲响了一户人家的门，准备讨点饭吃。然而当一位年轻貌美的女孩子打开门时，他却失去了勇气。他没敢讨饭，却只要求一杯水喝。女孩看出来他饥饿的样子，于是给他端出一大杯鲜奶来。他不慌不忙地将它喝下，然后问道：“我应付您多少钱？”而女孩的答复却是：“你不欠我一分钱。母亲告诉我们，不要为善事要求回报。”他怀着感恩的心，向女孩深深地鞠了一躬，真诚地说道：“那么我只有由衷地谢谢您了！”当郝武德离开时，不但觉得自己的气力强壮了不少，而且对人生的信心也增强了。他本来已经陷入绝望，准备放弃一切的。十年后，有个女人病情危急。当地医生都已束手无策。家人终于将她送进大都市，以便请专家来检查她罕见的病情。他们请主任医师郝武德博士亲自来诊断。当他听说，病人是自己的家乡某某城的人时，他的眼中充满了奇特的光芒。他立刻走向医院的病房。当他来到病人的床前时，他一眼就认出了她。他决心尽最大的努力来挽救她的生命。从那天起，他特别观察她的病情，查阅了所有的文献，并发帖向全世界同行咨询。经过不懈的努力，终于让她起死回生，战胜了病魔。最后，批价室将出院的帐单送到郝武德手中，请他签字。医生看了帐单一眼，然后在帐单边缘上写了几个字，将帐单转送到她的病房里。她不敢打开帐单，因为她确定，她可能需要一辈子才能还清这笔医药费。当她打开帐单看到帐单边缘上的一行字：“一杯鲜奶已足以付清全部的医药费！”签署人：郝武德医生，她的眼中顿时盈满了泪水。

3. 在黑龙江的一个风雪交加的夜晚，一位名叫李四的年轻人因为汽车“抛锚”被困在郊外。正当他万分焦急的时候，有一位骑马的男子正巧经过这里。见此情景，这位男子二话没说便用马帮助李四把汽车拉到了小镇上。事后，当感激不尽的李四拿出不菲的钞票对他表示酬谢时，这位男子说：“这不需要回报，但我要你给我一个承诺，当别人有困难的时候，你也要尽力帮助他人。”于是，在后来的日子里，李四主动帮助了许许多多的人，并且每次都没有忘记转述那句同样的话给所有被他帮助的人。许多年后的一天，李四被突然暴发的洪水困在了一个孤岛上，一位勇敢的少年冒着被洪水吞噬的危险救了他。当他感谢少年的时候，

少年竟然也说出了那句李四曾说过无数次的话：“这不需要回报，但我要你给我一个承诺……”李四的胸中顿时涌起了一股暖暖的激流：“原来，我穿起的这根关于爱的链条，周转了无数的人，最后经过少年还给了我，我一生做的这些好事，全都是为我自己做的！”

## 道德实践

### 黑龙江护理高等专科学校为田心同学献爱心捐款倡议书

全校广大师生员工：

你们好！

当我们安然有序地学习、安康幸福的生活之时，你可曾知道，就在我们身边，有这样的一名同学，此刻正奄奄一息的躺在床上与病魔做抗争。

我校 2012 级高护 2 班的田心同学不幸患上 M3 型急性白血病入院。田心同学家住在五大连池市的一个偏远农村，父母是勤恳的农民，父亲在杭州打工。家中的爷爷奶奶和她八岁的弟弟由母亲辛勤的照顾。怀揣着美丽的梦想，她来到我校开始了她美好的大学生活。然而，美好的大学生活才刚刚开始，她却被病痛击倒，而每天六至七千元的高昂医疗费用对这个原本贫寒的家庭无疑是雪上加霜。田心同学因并发症脑出血导致右眼将近失明，并陷入了昏迷状态。同学们，生命是可贵的，面对如此的不幸，我们怎能不闻不问，听之任之？我们相信，有了大家的帮助和支持，田心一家一定能够度过这个难关！

为此，我们发出倡议：人人献出一份爱心，人人奉献一份力量，“一方有难，八方支援”这是中华民族的美德，伸出你爱心的手，即便是微笑，都是一份无尽的力量。

2012 年 11 月 15 日黑龙江护理高等专科学校隆重举行爱心捐款仪式，学校全体师生共为田心同学捐款 13000 元人民币。



## 第十课

## 诚信，尊严的象征



### 教师心语

诚信是道路，随着开拓者的脚步而延伸；诚信是智慧，随着博学者的求索而积累；诚信是成功，随着奋进者的拼搏而临近；诚信是财富，随着播种者的耕耘而收获。

诚信不仅是一种责任的恪守，更是一种自律的承诺；不仅是一种价值理念的体现，更是一种民族文化的沉淀。



### 实践活动说明：

**【活动主题】** 诚信，尊严的象征

**【活动目的】**

1. 通过诚信故事使学生了解“诚信”的内涵，认识失信的危害，理解“诚信”的基本要求，感受诚信是立足社会的通行证，树立以诚信为本的理念，从小事做起，从现在做起，自律自爱，完善自我。

2. 通过案例分析培养学生观察、分析问题的能力，强化高职学生的诚信意识，培养诚实守信的优良品质，引导学生践约守信，诚实做人。

3. 通过实践活动，让学生在思想上对诚信的重要性及意义有所认识，在行动上有所落实，努力去做一个诚实守信的人。

**【课时安排】** 2 课时

**【课前准备】**

1. 教师：准备 2010 年感动中国“信义兄弟”孙东林、孙水林的视频

2. 学生：阅读教材第四章内容

3. 以小组为单位，收集诚信故事、格言、古训

**【活动设计】**

**实践活动一：故事引领话“诚信”**

用意大利故事“皮斯阿司的结局”和中国“信义兄弟”孙东林、孙水林的视

频开篇，引领学生提高对诚信的认知。让学生了解“诚信”的基本含义和“对人守信，对事负责”的基本要求，理解诚信是交友之基，做人之本。

### 实践活动二：正反对比辩“诚信”

让学生用自己喜欢的方式展示古今中外诚信故事，印证诚实守信的重要意义；让学生正视高职生的诚信问题，并结合自身实际交流感受；让学生真正理解诚信是立人之本、齐家之道、交友之基、为政之法、经商之魂。

### 实践活动三：亲身体践“诚信”

进行问卷调查分析；欣赏诗歌朗诵；背诵道德基本规范；进行诚信宣誓；宣读诚信倡议书等体验活动，实现诚信由感性到理性的升华。让学生学会在日常的生活、学习和工作中努力践行诚信，用实际行动做诚实守信的人。



进学不诚则学杂，处事不诚则事败，自谋不诚则欺心而弃己，与人不诚则丧德而增怨。

——程颢、程颐《二程集·论学篇》

诚实是力量的一种象征，它显示着一个人的高度自重和内心的安全感与尊严感。

——艾琳·卡瑟

## 实践活动体验

### 导入

同学们，在人生漫长旅途中，每个人都会舍弃很多东西，但有一种东西要永远珍藏不能舍弃，它就是一个人的“诚信”。

“诚信是金”。讲诚信的人，生命才会绽放耀眼的光辉。诚信如一根火柴，可以照亮心灵。诚信如一片绿叶，可以装点季节。诚信如一朵浪花，可以激荡海洋。诚信是无穷的力量，可以点石成金，触木为玉。中华民族悠悠五千年文明历史，明礼为先、诚信为本千古流传。古人将明礼之人称为“谦谦君子”，将诚信之人赞为“一诺千金”。作为炎黄子孙、龙的传人，继承优良道德传统是我们高

职生责无旁贷的使命。

高尔基曾经说过：“让我们做一个大写的人吧”！诚和信就是这大写“人”字的一撇一捺，它支撑起的是我们每个人的道德准则。让我们坚信：拥有诚信，才会飞得更高，飞得更远！

## 实践活动一：故事引领话“诚信”

### 步骤一：讲诚信故事《皮斯阿司的结局》



认真聆听感人故事

公元前4世纪，意大利人皮斯阿司触犯了法律被判处绞刑，将被择日处死。身为孝子的皮斯阿司想与远在百里之外的母亲见最后一面，请求国王满足他的心愿。国王准许了，但交换条件是必须有人替他坐牢。假如他不能如期返回，替他坐牢的人要被处绞刑。

消息一出，皮斯阿司的好朋友达蒙挺身而出住进牢房，换出皮斯阿司回家与母亲诀别，人们静静等待事态的发展……

刑期临近，皮斯阿司音讯全无。一时间人们议论纷纷，有人嘲笑达蒙“傻”，竟用自己的生命担保友情，悲叹他交了不讲信用的朋友。刑车上的达蒙坚信皮斯阿司的人品，愿慷慨赴死。

风雨中，达蒙被带上绞刑架，绳索套在他的脖子上，追魂炮被点燃了。

千钧一发之际，从远处飞奔而来的皮斯阿司高喊着：“我回来了，我回来了！”转眼间冲上绞刑架，兄弟俩紧紧地拥抱在一起。这场景感天动地！

消息迅速传到王宫，喜悦万分的国王要亲眼看看自己如此优秀的子民，他亲赴刑场为皮斯阿司松绑，赦免了他的死罪，并且重重地奖赏了他的朋友达蒙。

### 步骤二：观看感动中国“信义兄弟”孙东林、孙水林的视频



观看感动中的诚信视频

哥哥孙水林发薪路上遭遇车祸撒手人寰，弟弟孙东林忍悲“接力”送薪。这对儿被称为“信义兄弟”的湖北建筑商人，用行动诠释了诚信的教义。

孙水林、孙东林都曾饱尝打工的艰辛，当老板后，不拖欠农民工一分钱，已经成为兄弟俩的诚信约定。

为抢在大雪封路前给已回武汉的农民工发工资，建筑商哥哥连夜从天津驾车回家，途中一家五口不幸因车祸遇难。为替哥哥完成遗愿，弟弟在没有帐单的情况下，让农民工们凭着良心领工钱，“大家说多少，我就给多少！”弟弟孙东林在大年三十前一天，拿出哥哥遗留在事故车中的26万元，又从银行取出了自己的6.6万元，再加上母亲拿出的1万元养老金，将33.6万元工钱发到60多名农民工手上。

“新年不欠旧年薪，今生不欠来生债”。信义兄弟带给人们的不仅是几十万元的工钱，而是比工钱更加珍贵而又沉甸甸的一份诚信！

### 活动探究

1. 从故事《皮斯阿司的结局》中感受什么是诚信？怎样理解诚信？
2. 观看视频后讨论，信义兄弟为什么能感动中国？在他们身上学到了哪些做人的道理？弟弟孙东林在哥哥一家出车祸，没有帐单的情况下，接力送薪，信守承诺，做为高职生应如何践行诚信？



老师和同学在讨论问题



同学在发表自己的观点



诚信是一种美德、一种品质。所谓“诚”，就是内诚于己。诚实做人做事，言行一致，表里如一，不说谎话；所谓“信”，就是外信于人。做人做事言出必行，说到做到，有责任心。

诚信的基本含义是守诺、践约、无欺。通俗地表述就是说老实话、办老实事、做老实人。诚信是做人做事的基础，是人类道德的基石。

诚信建立在对人尊重的基础之上，诚实是守信的基础，守信是诚实的外在表现和评判诚实的重要标准。责任心的大小对诚信产生极大的影响。

孔子在《论语》中说过：“人而无信，不知其可也。诚信是“交友之基”、“立人之本”、“齐家之道”、“经商之魂”，在传统道德中占有非常重要的位置。”而孔子的“民无信不立”更把诚信提高到关系国家兴亡的重要地位。



故事《皮斯阿司的结局》让我们懂得——达蒙活下来了，是因为皮斯阿司的如期归来，体现了诚信是交友之基；皮斯阿司也活下来了，是因为他的言而有信，体现了诚信是做人之本；皮斯阿司的诚信行为不仅拯救了自己，也拯救了好朋友，更感动教育了所有的人。

“新年不欠旧年薪，今生不欠来生债。”信义兄弟用生命和信义谱写的感人颂歌，展现出诚信和自律的力量，放大了“信义兄弟”诚信之举所产生的意义。

## 实践活动二：正反对比辩“诚信”

**步骤一：**以小组为单位，用自己喜欢的方式讲诚信故事



小组同学交流诚信故事

**步骤二：**对比正反案例进行思考，展开交流

**案例一：**北京同仁堂

全国中药行业著名的老字号。创办于1669年（清康熙八年）的北京同仁堂，自1723年开始供奉御药。至今虽经历了300多年的风风雨雨和时代变迁，但历代同仁堂人始终恪守“炮制虽繁必不敢省人工，品味虽贵必不敢减物力”的祖训，倡导“修合无人见，存心有天知”的自律意识，造就了制药过程精益求精的严细精神，确保了同仁堂金字招牌的长盛不衰。产品享誉海内外，行销40多个国家和地区。为中国第一个驰名商标，品牌优势得天独厚。受到国际组织的保护，在世界50多个国家和地区办理了注册登记手续。

就是因为坚持诚信的祖训，同仁堂集团被推荐为最具冲击世界名牌的16家

企业之一，荣获“2004年度中国最具影响力行业十佳品牌”、“影响北京百姓生活的十大品牌”，“中国出口名牌企业”。2006年同仁堂中医药文化进入国家非物质文化遗产名录。

### 案例二：南京冠生园

冠生园品牌的创始人广东商人洗冠生，最早经营粤式茶食、蜜饯、糖果。1925年前后，在南京、天津、成都等地开设分店，在武汉、重庆投资设厂。冠生园生产的月饼，倾动大江南北。

1993年，南京冠生园引进台资，年年获利，累计上交利税1560万元，成为南京市政府核定的240家大中型企业之一。不但在南京成为月饼品牌中的领头羊，而且已成为全国性品牌产品，在日本、韩国以及东南亚地区都很有口碑。然而，2001年中秋节前，南京冠生园用“旧馅”做月饼，坑害消费者事件被中央电视台《新闻30分》披露曝光后，影响了60%消费者购买月饼的意愿。而且不只月饼，其它产品如元宵、糕点等也处于滞销状态。情况越来越糟，2002年3月，南京冠生园食品有限公司申正式向南京市中级人民法院申请宣告破产，一个有着近百年经营历史的老字号品牌，就这样被一块小小的月饼击溃了。

### 活动探究

同是百年老店，为什么同仁堂会名扬四海、生意兴隆？而冠生园则声誉扫地申请破产？（回答问题）

---

---

---



冠生园宣告破产的原因是丢掉了诚信



诚信是构筑品牌的基础，信誉是打造品牌的前提；品牌要依靠质量和诚信文化支撑。品牌是企业的形象，有了它，企业才能有市场和后劲；诚信是企业的灵魂，有了它，企业才能生存和发展。企业要创品牌，要实现做大做强，必须始终把诚信放在首位，才能良性发展，长久不衰。



诚信是中华民族的传统美德，做人需要诚信，诚信赢得尊严，经商同样需要诚信，诚信赢得市场。在我国传统的儒家伦理思想中，诚信被视为“立身之本”、“经营之道”。一个人想在社会上立足，必须具有诚实守信的品德，一个企业要生存发展，必须诚实无欺，恪守信誉。否则，个人会失去立身之本，企业会失去生存之源，社会会失去运行之规。

同仁堂因诚信名扬四海、生意兴隆；冠生园因失信名声扫地，终告破产。失落的南京冠生园，留给我们的就是永久的明鉴。

## 实践活动三：亲身体验践“诚信”

### 步骤一：问卷调查分析



学生们在认真答卷

#### 1. 高职学生存在哪些不诚信现象？

学习层面的行为表现：学习自由散漫，上课迟到、早退、旷课、替他人签到；考试作弊、作业抄袭、数据造假；在老师同学面前说谎；借阅图书馆资料不归还或撕走、涂毁资料等。

就业层面的行为表现：毕业推荐信、求职简历、各种证书造假、说假话、欺骗用人单位，不履行就业协议等。

经济层面的行为表现：伪造“贫困生”证明；拖欠助学贷款、欠贷不还；恶意透支信用卡，托赖通信费和网络费；荒废学业，欺哄家人在校吃吃喝喝，不务正业，花钱如流水等。

其他层面的表现：沉迷网络；不遵守学校日常管理规定；对朋友不真诚等。

#### 2. 不诚信的危害

交往中不兑现自己的承诺，就会失信于人，产生信任危机；不讲诚信会在社会上难以立足，害人害己，会受到社会惩罚；

考试作弊破坏了公平竞争的规则，使考试的衡量功能无法正常发挥，养成冒险和侥幸心理，严重败坏学校的学风；考试作弊被抓会给个人带来严重后果，如处分，记录在档，不能取得毕业证，影响个人发展等等；

不诚信也会影响心理健康，导致人际关系的缺失。对自己不诚实的人，虚荣、侥幸、回避，对自己轻视，放任自己的行为，不能真实面对自己，产生心理问题；对他人不守信的人，人人避而远之，导致人际关系缺失，被孤立。

### 3. 诚信对高职学生的成长有何意义？

对个人而言，诚信乃立人之本，是做人处世的基本准则，是每个人正确的道德取向；从修身而言，诚信是人内心升起的太阳，可以照亮自己，也可以温暖别人；对自己诚实，是自我成长成才、自我完善的起点；对他人守信，能够建立良好的社会支持，增强自我力量。

所以，诚信是树立理想信念的基础；是大学生全面发展的前提；是进入社会的通行证。



诚信树上结硕果

#### 步骤二：欣赏诗朗诵：

##### 我们呼唤诚信

参天大树挺拔耸立；靠的是深扎大地的根默默支撑；  
凌云高楼气势撼人；靠的是厚重坚硬的基石无语的支撑；  
那么，人又是靠什么来支撑无比睿智的人生呢？  
那就是——诚信！  
诚信是一朵馨香的花朵；让他人快乐，使自己陶醉；  
诚信是一首古老的诗歌；让他人品味，使自己高尚；  
面容上有自尊；眼睛里有自信；  
行动中有把握；生活中有朋友；  
一个人可以没有财富，只要他活得坦荡；  
一个人可以没有名望，只要他问心无愧；  
但一个人不能没有诚信，否则一无所有；  
学习，因为诚信而进步；工作，因为诚信而成功；  
人生，因为诚信而精彩；社会，因为诚信而和谐；

莘莘学子，诚信为本；言而无信，不知其可；  
诚自心，信自行，心行合一；  
让我们用心灵呼唤诚信；  
让我们的人生以诚信为基石；  
让我们的风采以诚信为旗帜；  
让诚信成为你寒冷时身边红红的炉火；  
让诚信成为烈日下你头顶的一片绿荫；  
身沐一片灿烂；心系一份执着；  
带着诚信上路；踏着一路风光；  
我们呼唤诚信，拥抱诚信，坚守诚信！

**步骤三：背诵道德基本规范**

依据《公民道德建设实施纲要》我国公民基本道德规范的内容是：爱国守法，明礼诚信，团结友善，勤俭自强，敬业奉献。

**步骤四：宣读诚信倡议书，进行诚信宣誓**



宣读诚信倡议书



诚信宣誓

我宣誓，我承诺：

言必行，行必果。知之为知之，不知为不知。

以诚信换取诚信，以诚信收获成功。

用诚信开启知识之窗，用诚信鼓起上进之帆。

我诚信，我光荣；我诚信，我自尊；我诚信，我成功。



诚实守信是公民道德建设的重点。大学生的诚信意识，诚信行为，诚信品质，关系到良好社会风尚的形成，关系到社会主义和谐社会的构建，在某种意义上也关系到中华民族的未来。

肩负全面建成小康社会和社会主义现代化建设伟大使命的大学生，必须自觉加强诚信道德建设，把诚信作为高尚的人生追求，优良的行为品质，立身处事的根本准则。掌握并践行公民基本道德规范，加强诚信道德建设，增强道德修养的自觉性，是提高自身道德素质，锤炼道德品质的重要途径。



诚信虽没重量，但能让人轻如鸿毛，也可让人重于泰山；诚信虽没标志，但能让人灵魂贬值，也可让人心灵高尚。也许我们只是一株路边的无名小草，不能与鲜花的迷人艳丽同日而语；也许我们只是一条山间流淌的清泉，不能与大海的奔腾浩瀚并驾齐驱；也许我们只是芸芸众生中的平常之辈，不能与名人的万人瞩目相提并论。但无论如何绝不能丢弃诚信这一做人之本，立命之魂！

## 实践课结语

“人无信则不立”、“诚信是人生永远最美好的品格”……诚信是立人之本，诚信是齐家之道，诚信是交友之基，诚信是经商之魂，诚信是心灵良药。千百年来，诚信已被中华民族视为传统美德。

让我们用诚信的力量点燃心灵的火炬，照亮每一个角落；融化每一寸坚冰；用诚信培养美好品质，征服人生艰险，铺平人生坎坷，奉献人生之爱，构建诚信社会。愿同学们都携带诚信之心走好人生之路，让诚信的人生散发人格的光芒，构筑人生坚不可摧的铜墙铁壁！

## 兴趣尝试

1. 书面作业：查阅古今中外诚信故事，结合今天的交流内容，写出自己对诚信的认识和感悟

2. 践行性作业：用自己的一生去完成——做一个诚实守信的人

## 理性思考

★“诚信”是处理个人与社会，个人与个人之间相互关系的基本道德规范。诚信是立身的根本，人无信不足以立命。

★诚信是多种多样的，对国家的诚信叫“忠”，对父母的诚信叫“孝”，对朋友的诚信叫“义”，对真理的诚信叫“德”。有诚信，世界才有美丽；有诚信，世界才有真情；有诚信，世界才有明天。我想考试也应该是这样。

★不讲信用的人可以欺人一时，但不能欺人一世，一旦被识破，就难在社会立足，其结果既伤害别人，也伤害自己。

★诚信是沙漠里的绿洲，给人生命的活力；诚信是冬日里的阳光，给人温暖的照耀；诚信是黑夜里的明灯，给人光明的指引。

★承诺是一件严肃的事。轻易承诺而不兑现是不良品质。践约守信是我们诚实做人的核心！



同学们在书写诚信的感悟

★在中国传统道德中，诚信占有非常重要的地位，古人把它看成是道德的基础和修养的前提，是做人做事的根本。诚信就是要真诚、要诚实，不自欺，不欺人，讲究信用，遵守诺言。一个没有信用的人，得不到他人的信赖，最终也无法在社会上立足。

★对于政府来说，诚信就是要坚持依法行政，说话算数；对于企业来说，诚信就是要重合同守信用，公平交易；对于公民来说，诚信就是要诚实劳动，说到做到；对于高职学生来说，诚信就是要遵守承诺，考试不作弊，作业不抄袭。

★对人守信，对事负责，是诚信的基本要求。实实在在做事是个人得以立足，事业得以成功的保障，我们要“做老实人，说老实话，办老实事”。

★在现代社会，商人在签订合同时，都会期望对方信守合约。讲诚信是各种商业活动的最佳竞争手段，是市场经济的灵魂，是企业家真正的“金质名片”。

★近年来，诚信日渐成为社会缺失的资源。国家需要有真才实学的栋梁之材，不需要滥竽充数的南郭先生。因此，我们都要珍惜自己的信誉，守住一片纯净的心灵！

★记得一位在北大执教的美国教授曾对一个作弊的学生说：“孩子，你的信誉价值连城，你怎么舍得用一点点考分把它出卖了呢？作弊的代价太高昂了，实在划不来……一个作弊的民族不可能进步和强大！”

★诚信是我们中华民族的传统美德。从古代商鞅“立木取信”到今天林海燕将彩票巨款如数奉还，从百年同仁堂到海尔真诚到永远，无不给我们做出榜样。

★不讲诚信，最终受伤的是自己！试想，如果在学生时代就随意糟蹋自己的信用，用虚假的成绩怎能参与明日的竞争？

★如果你手里的所谓的高分是通过丢失自己的尊严、违背自己的人格而窃取

来的，有意义吗？有价值吗？不觉得耻辱吗？考试如果考砸了，下次可以努力；但如果品行上沾上了污点，那将是一生的遗憾无法弥补！

★诚信，乃做人之本。在社会主义市场经济建设中，诚信显得越来越重要，人一旦失去“诚信”，将会变成“孤雁”之行，事业将会变成“断水之源”、“无本之木”。

★“信义兄弟”之所以能够感动中国，除了他们的义举赢得了人们的尊敬之外，还有就是对社会诚信和责任的呼唤。因为当今社会诚信和责任的缺失，才使这对兄弟的诚信之举更具深远意义。

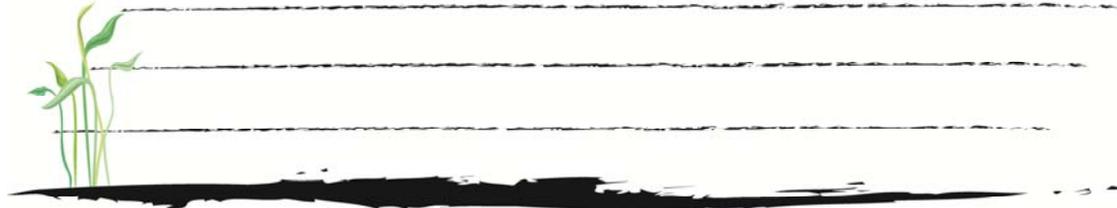
★“信义兄弟”用他们的义举告诉我们什么是诚信？什么是责任？什么是良知？什么是值得我们坚守和尊敬的品德，让我们高职生肩负起历史的责任！

★“信义兄弟”之所以能够感动中国，一方面是因为他们自身的义举成为当今社会弘扬的品质；另一方面是因为当今社会诚信和责任的稀缺，提醒我们要对诚信进行反思。

★古往今来，诚信一直被视为“立人之本”、“齐家之道”、“交友之基”、“经商之魂”。诚信在传统道德中占有非常重要的地位。孔子说过：“人而无信，不知其可也。”诚信是做人的基础，诚信是道德的基石，信义兄弟诠释了这一切。

★从信义兄弟身上，让我感受到诚信的基本要求就是对人守信、对事负责！做为高职学生一旦有所承诺，就应该努力兑现。信义兄弟坚守“新年不欠旧年薪，今生不欠来生债”。做为高职生的我们更应该言必行，行必果。

## 我的尊严



## 知识延伸

### （一）诚信故事

诚信自强，报效祖国

——全国诚实守信模范河南中医学院学生王一硕

王一硕出生在一个贫穷的农民家庭，家里唯一的经济来源就是十几亩地的收入。2000年，王一硕接到大学录取通知书时，面对每年6000元的学费，父母愁眉不展。为了减轻家里的负担，也为了不使两个妹妹失学，他决定放弃上学，去西安打工。学校了解到情况后，迅速为他争取了国家助学贷款，他带着万分的感激迈入大学校门。

在学校里，领导、老师们一直十分关心王一硕，不仅为他安排勤工助学岗位、为他捐衣捐钱，更激励他自强不息、不畏艰苦。无论在教室、图书馆，还是实验室，王一硕抓紧一切时间刻苦学习。导师张振凌教授为了帮助他，特地安排他到她的实验室打工、做助理、做课题，协助她完成国家“十五”科技攻关课题。王一硕不仅学到了更多的系统的科学知识，也学到了许多做人做事的道理。他深信，贫困只是暂时的，知识会改变命运。

当学校号召动员大学毕业生积极参加志愿服务西部计划时，他下定决心参加，他说：“是国家的助学贷款和学校领导和老师的帮助圆了我的大学梦，在国家西部建设急需人才的时候，我不能无动于衷”。在即将奔赴西部之际，王一硕带着一封感谢信来到给他贷款的银行行长的办公室，向支持他完成学业的银行表示感谢，并告诉行长，“母校不仅教给我丰富的科学文化知识，更教会了我做一个诚实守信的人，我已被批准成为一名西部志愿者，请你们记下我的联系方式，我保证尽早还清贷款”。

在西部期间，他充分发挥所学专长，服务于当地经济建设，积极带领当地群众发展中药材种植，自费为种植农户印发资料，帮助三家制药企业通过了GSP认证，高票当选陕西省杰出青年志愿者，还光荣地加入了中国共产党。服务期满后，为了早日还清贷款，他决定一边打工一边复习参加硕士研究生考试。凭借自身的知识和在西部帮助企业做认证时积累的经验，王一硕顺利地在一企业找到了工作。他的诚实守信和工作能力得到了业内广泛认可，许多企业邀请他帮助做认证工作。随着收入不断增加，王一硕归还国家贷款的能力也日渐增强。终于提前10个月把大学期间的助学贷款26770元钱还给银行，成为河南省第一个还清国家助学贷款的大学生。他靠诚信赢得了就业机会的感人故事，他自强不息，回报社会的精神，引起了强烈反响。

## （二）诚信倡议书

亲爱的同学们：

诚实守信是中华民族的传统美德，是我们的立身之本。转瞬期末到来，我们将面临一次学习成果的检阅，一场道德与诚信的考验。在此，学生会郑重向广大同学倡议：

1. 正确认识考试对评价自己的重要性，排除外界干扰，积极备考。充分利用时间，认真复习，满怀信心迎接考试。

2. 以诚信的态度对待每一场考试，以提高自身修养，做诚信学生，考出真实水平。

3. 实事求是，杜绝考试作弊现象，严肃考风考纪，端正考试态度，严守考试制度。

4. 树立与不良风气作斗争的信心和勇气，弘扬诚信正义，检举揭发考试作弊行为。

树道德之新风，立诚信之根基。积极践行“八荣八耻”的社会主义荣辱观，以诚信考试为荣，以考试舞弊为耻。从我做起，从现在做起，严肃考风考纪，还考场一片纯净的天空，杜绝舞弊行为，为了我们的声誉，让我们行动起来，营造健康良好的考风，互相提醒，互相督促，交上诚信合格的答卷，为促进学风建设尽一份力量！

衷心祝愿所有同学能在一个公平、公正的环境中竞争，在期末考试中取得优异的成绩！

黑龙江护理高等专科学校 学生会

### （三）诚信调查问卷

你的性别：男\_\_ 女\_\_ 你所在年级：大一\_\_ 大二\_\_ 大三\_\_

1. 你对诚信问题重视的程度（ ）  
A. 很重视      B. 一般      C. 无所谓
2. 你认为自己是讲诚信的人吗？（ ）  
A. 当然      B. 说不清楚      C. 视具体情况而定
3. 你认为目前我国公民的道德现状如何？（ ）  
A. 很好      B. 一般      C. 很差
4. 你对考场作弊行为持何种态度？（ ）

- A. 不能接受      B. 可以理解      C. 只要不被抓
5. 目前社会的诚信状况是否影响你对他人的信任? ( )
- A. 影响      B. 不影响      C. 有一定影响
6. 在考试过程中你是否有过作弊行为 ( )
- A. 经常作弊      B. 偶尔作弊      C. 心动但未行动
7. 有些科目老师要求学生写论文作业, 你经常 ( )
- A. 全部个人完成      B. 大部分自己写, 引用少量资料      C. 用别人的文章拼凑
8. 若要申请困难补助, 你会对自己的家庭经济状况 ( )
- A. 实话实说      B. 对家庭困难大肆渲染      C. 基本上实话实说, 稍加渲染
9. 你是否恶意拖欠过手机话费 ( )
- A. 经常有      B. 从没有      C. 偶尔有一两次
10. 你觉得在什么情况下不讲诚信是可以原谅的 ( )
- A. 善意的      B. 迫不得已时      C. 其他\_\_\_\_\_
11. 不少学生申请助学贷款, 却不按期归还。使国家蒙受损失。对此认为 ( )
- A. 是个人信用问题, 讲借讲还, 再借不难。应该加强学生的诚信意识
- B. 助学贷款是国家帮助贫困生求学的, 不还也可以理解
- C. 不太清楚, 我没贷过
12. 遭遇到无诚信情况, 你会如何处理 ( )
- A. 注意小心防范      B. 诉诸法律      C. 借助媒体舆论谴责
13. 你认为对不诚信的人该不该以诚相待 ( )
- A. 该      B. 不该      C. 视情况而定
14. 你对朋友“诚信”要求的底线是 ( )
- A. 言行一致      B. 对别人无所谓      C. 允许其在特殊情况下偶尔失信
15. 你认为, 导致目前诚信缺失的原因是 ( )
- A. 社会风气所致      B. 相关部门缺少宣传教育      C. 社会上没有树立起诚信观念
16. 如果撒谎能使你获得利益, 你会怎样 ( )
- A. 说谎      B. 不说谎      C. 视情况而决定
17. 当你没有兑现自己许下的诺言时, 你会觉得惭愧吗? ( )
- A. 会      B. 偶尔会      C. 不会

18. 你觉得现在社会上的总体诚信状况如何? ( )

A. 很好            B. 一般            C. 较差

19. 你认为未来社会的诚信度会怎样 ( )

A. 不断进步      B. 和现在持平      C. 一直走下坡路

20. 你认为导致大学生诚信缺失的原因是 ( )

A. 社会大环境的影响      B. 家长、老师、朋友的影响      C. 自身素质问题

## 第十一课 做遵纪守法的好公民



正值青春年少、意气风发的我们，常常对学校纪律存有一些小小的反感：你不让干这不让干那；也常常对国家的法律存有一些神秘的敬畏：你哪来这么大威力扬善除恶。其实，纪律根本没有我们想象的那么令人反感，法律也远没有我们想象的那般神秘。它们作为社会生活中的行为规范或是在维持我们生活秩序，或是在保护我们健康成长。当今社会是一个法治社会，在我们社会生活的各个领域都存在着各种各样的纪律、法律，正是因为它们的存在，我们这个社会的安全、秩序、和谐才有了保障。所以我们每一个人都应该自觉做一个遵纪守法的人，这样才能建立起良好的学习生活秩序，才能收获健康快乐的成长，享受现代生活的美好阳光。

### 实践活动说明

**【活动主题】** 做遵纪守法的好公民

**【活动目的】**

1. 通过课堂讨论和问题探究，深刻认识规则在日常学习、工作和生活中所发挥的重要作用，从而树立正确的规则观念，增强规则意识。
2. 通过案例分析，感受违纪违法的严重后果，认清违反纪律、法规的危害性，懂得养成遵纪守法的好习惯要从我做起，从小事做起，从现在做起的道理。
3. 通过赏析《被告山杠爷》片段和问题探究，加深对依法治国的认识，进一步增强法治精神和遵纪守法意识。

**【课时安排】** 2 学时

**【课前准备】**

1. 留意十字路口的交通运行，观察红绿灯在维持交通秩序中发挥的作用
2. 搜集生活中、职业活动中因不遵守规则，纪律和相关法规而酿成事故的案

例，分析原因，总结教训

### 3. 上网欣赏法制教育影片《被告山杠爷》

#### 【活动设计】

#### 实践活动一：课堂大讨论：谁动了我的自由？

围绕“规则是限制了我们的自由还是保障了我们的自由”这一话题展开课堂大讨论。探讨规则的存在与否产生的差别，总结规则的作用。

#### 实践活动二：案例分析——违纪违法的危害知多少

分析因为违纪违法而酿成事故的案例材料，总结日常生活中，特别是职业活动中不遵守劳动纪律，相关法规的危害性后果主要有哪些。

#### 实践活动三：赏析电影《被告山杠爷》（片段）

探讨影片中冲突产生的深层原因，进一步加深对弘扬法治精神，建设法治国家的认识和理解。



不以规矩，不能成方圆。

——孟子

以遵纪守法为荣，以违法乱纪为耻。

——胡锦涛

谁把法律当儿戏，谁就必然亡于法律。

——拜伦(英)

#### 实践活动体验

#### 导入——名人遵纪守法小故事二则

#### 故事一：割发代首

我国历史上一些著名的政治家、军事家，为了保持内部的一致统一，增强战斗力和凝聚力，都非常重视纪律并带头遵守执行，三国时期著名政治家、军事家曹操就是一个非常典型的例子。

有一次曹操带兵出征，路过一片麦田，他当即下令：“任何人不得践踏麦田，违者斩！”命令一下，大家都小心起来。恰好在这个时候，曹操的马受惊了，一下子冲进了



麦田，官兵见状，都站在田埂上、路旁边，默默地看着。曹操勒回了马，立即把行军主簿叫到马前，让其议罪。主簿言引《春秋》说：“法不加于尊”，意思是干脆睁一只眼闭一只眼，这件事就算了。可曹操却说道：“法不加于尊，立法何用？”意思是说我自己下的命令，自己却带头去破坏它，怎么让三军执行？此时众人开始苦苦劝解。最后曹操才说，今念我是全军之主，也不好自杀，但必须以发代首，执行刑罚，并传示三军。说着，他拔出宝剑，割下须发。古人是不割须不理发的，这是当时的一种刑法。曹操自刑，全军震动。此后，曹操的威望更高，曹军的纪律也更严明了。

### 故事二：不要以为我是总理

周恩来总理生前从来不认为自己是国家总理就可以置身法纪之外，并且他总是时时处处带头遵纪守法。有一次，他乘车去政协礼堂开会，司机不小心违反了交通规则，交警批评司机的时间很长，耽误了开会时间。同车的干部想去和民警



交涉，总理严厉制止说：“这怎么行？交通规则是政府颁布的，政府总理应带头遵守。总理不遵守，就是带头破坏法制。”结果一直等到警察放行，总理一行才离开那里。此后，总理常常叮嘱司机，不能违反交通规则，他说：“不要以为我是总理，就可以特殊，可以违章。”想一想：古今众多名人志士，他们身居高位却不凌驾于法纪之上，从不搞特殊，这是多么强的法纪意识！名人尚且如此，我们又该如何做呢？

## 实践活动一：课堂大讨论：谁动了我的自由？

全班同学分四个小组，每个小组确定一个主持人，负责组织讨论议题 1、2，全班确定一个总主持人，负责组织讨论议题 3。对于每一讨论议题，主持人要组织好整个讨论过程，包括交代背景、提出问题、引导大家思考问题、组织同学交流讨论、安排同学发言阐述自己的观点等，同时还要根据议题实际需要作出评价和总结。讨论议题：

1. 遵纪守法，顾名思义就是我们每个人都要遵守纪律和法律。而纪律和法律从根本上讲都属于规则范畴。提到规则，我们大家都很熟悉，因为它无处不在。举例说明现实生活中都有哪些规则？这些规则对人有什么要求？

例如：考试时有考场规则，它要求考生不能作弊，不能说话、吵闹，不能打开手机，不能随意出入等等。

2. 对规则的认识，主要有两种观点：一是认为讲规则纪律就没有自由，讲自由就不能受规则的约束；另一种观点则认为恰恰是规则保障着人们的自由。



对此，你持有什么样的观点，为什么？（阐述自己的观点和看法，说明原因和理由，列举现实生活中的实例加以论证。）

3. 一部分同学可能会认为，规则或多或少限制了人们的自由，真的是这样吗？下面我们以交通规则为例，进行全班讨论。

提到交通规则，我们往往首先会想到红绿灯、十字路口等，红绿灯多出现于城市街道中繁华的十字路口，在这里交通规则显得尤为重要。



图 1



图 2

当我们穿行于城市街道的十字路口时，多数情况下我们会看到图 1 这样的情形：南来北往的车辆和行人如流水一般畅行无阻。偶尔，我们也会遇到图 2 这样的情形：南北走向与东西走向的行人交叉在一起，形成交通堵塞，这时谁都走不了，而且此时此地也非常危险，轻则发生车辆刮擦，重则酿成交通事故。

那么，发生图 2 中的情形可能原因是什么？（思考、交流讨论、发言）

实际情况是，此时此刻，该十字路口的红绿灯出现了故障。

### 活动探究

1. 红绿灯正常时道路往往通畅，红绿灯故障时为何却发生了交通堵塞？
2. 红绿灯在这里代表着什么？这说明什么道理？
3. 经过交流讨论和问题探究，你对规则的认识是否有所变化，这种变化是什么？（回答问题）

---

---

---



十字路口的红绿灯其实恰好代表着交通规则，表面上看，它限制着人们的自由，尤其是红灯亮的时候，意味着我们不能通行，需要等一段时间，绿灯亮了方可通行。而事实上，正是因为红绿灯的存在指挥着人们按照一定的次序通过十字路口，确保道路畅通。而当红绿灯出现故障的时候，意味着此时此地没有了规则，各个方向的车辆和行人都不知道自己什么时候该停，什么时候该走，最终纵横交错在一起，造成交通堵塞。

所以我们说，没有规矩，不能成方圆。规则不是限制和束缚了人们的自由，恰恰相反，它是秩序和安全的保障。它维护着我们学习、生活和工作的正常秩序，它保障着人们的自由和安全，保障着整个社会的稳定与和谐，让我们得以健康快乐的成长。



规则是秩序和安全的保障，这正是我们应该树立的正确的规则观念。我们必须增强规则意识，自觉遵守社会生活中的各种规则，认真遵守各项纪律和法规，真正从自我做起，从点滴做起，做一个遵纪守法的人。对于一名中职生来讲，我们应该意识到：当我们走近课堂，人人遵守课堂纪律，我们才能更舒心的学习；当我们回到宿舍，人人遵守宿舍纪律，我们才能友好的相处，安静的休息；当我们走向社会，人人遵守法律法规，我们才能享受安全与和谐；当我们走向工作岗位，人人遵守劳动纪律，我们才能愉快的工作实现人生价值。

## 实践活动二：案例分析——违纪违法的危害知多少

**案例一：**学生张某和刘某周日外出逛街，过马路时因为不愿意走远路，没有到有红绿灯和斑马线的十字路口绕行，而是选择了跨越马路中央的隔离栏杆，结果张某被正常行车的一辆小货车撞成重伤。



**案例二：**某工厂在进行生产设备检修过程中电工钟某违反工厂《维修安全操作规程》，在事先没有确认维修人员全部都已离开车床的情况下，擅自推上机床电闸，将正在清理维修杂物的工友李某、贾某卷进机床，李某当场死亡，贾某被机床碾成重伤。当地法院根据《中华人民共和国刑法》第 134 条相关规定，以重大责任事故罪判处贾某有期徒刑两年。

**案例三：**2005 年 5 月 26 日，患者高某诉某集团有限公司第二医院因输入变质(含絮状物)药物奥迪金致使老人陷入亚植物状态一案，被当地人民法院一审判决医院赔偿残疾赔偿金、护理费、医疗费等各项损失 13 万余元。而损害发生的直接原因是实习护士违规独立操作输液，违反“三查



七对”诊疗常规。

据原告病历《危重患者护理记录单》证实，被告实习护士杜某独立操作，并冒签护士吕某的姓名，自2004年12月2日上午11:40为原告输入变质的奥迪金药物长达1小时50分。

### 活动探究

1. 简要概述以上三个案例。

	谁	因为什么原因	造成哪些后果
案例一			
案例二			
案例三			

2. 列举生活中、工作中因规则意识淡薄，不遵纪守法而酿成不良后果的事件，并做出评论。

3. 总结日常生活中，特别是职业活动中如果不遵守劳动纪律，相关法规都会造成哪些危害性后果？



不论是在日常生活中，还是在职业活动中，很多人对遵纪守法的重要性认识不足，往往存有侥幸心理，甚至对违规违章习以为常。殊不知违纪违法的危害大都有这样一个特点，那就是原本犯下的是一个很不起眼的小错误，却会酿成很惨重的灾难性后果，尤其是在职业活动中，如果不遵守劳动纪律，相关法规，轻则影响产品质量，耽误生产进度，造成经济、财产损失，重则伤害生命和健康，违规者还要承担相应的法律乃至刑事责任。所以我们必须清醒的认识到，只有人人守法纪，事事依法纪，我们的学习、工作和生活才能安定有序，稳定和谐。



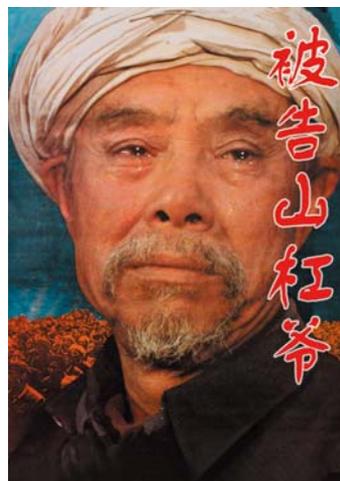
尽管人们能够意识到违纪违法行为有很强的危害性，但在现实生活中，任然有很多人铤而走险，以身试法，究其根源还在于各种不良心理和不良行为习惯在作祟。我们要从根源上杜绝违规、违纪、违法行为，首先必须克服各种不良心理，不要因为“一般不会有事”而抱有侥幸心理；不要贪图省事安逸而抱有享受心理，私自简化操作程序；不要一时头脑发热，失去理性而抱有斗狠、逞强、叛逆等心理。同时还应注意遵纪守法行为习惯的养成，不要只讲大话空话，要从点滴小事做起；不要只要求别人，要从自我做起；不要说将来以后在怎么样，要从现在做起。通过实实在在的行动，用点点的细微之事，切实养成遵纪守法的良好行为习惯。

### 实践活动三：赏析电影《被告山杠爷》（片段）

《被告山杠爷》是1994年上映的一部法制教育影片。影片中的故事发生在群山环抱中的一个偏远小山村“堆堆坪”，而山杠爷则是“堆堆坪”的老村长。山杠爷作为村里的最高领导人，他全心全意为村民办好事，用他一套独特的村规约束村民孝敬老人、友善相处，使落后的“堆堆坪”成为当地远近闻名的模范村。山杠爷本人也因此而在村里有着极高的威望，而且深得村民的拥戴。

但就是这样一个好村长，却因为在治村的过程中采取了一些“非常”甚至是有些极端的措施而酿成诸多不良后果。比如，山杠爷为催在外打工的明喜回家种责任田，命令私拆了他给妻子的信，以证实地址；王禄不按时交公粮，又拒绝受罚，被山杠爷派民兵关押；腊正带头反对摊款摊劳力修水库，被山杠爷当众打了耳光，还被停止了党员登记……更有甚者还闹出了人命案。

观看《被告山杠爷》片段1：一个雨夜，夯娃的婆娘，脾气倔犟的强英吊死在山杠爷的门前，在平静的堆堆坪激起了波澜。（强英因虐待婆婆引起公愤，山杠爷为惩治歪风邪气，当众



处罚了她。强英既不服处罚，又不改正，被捆绑游街示众。)

山杠爷的确是一心为村子好，为村民好，但出发点好，事情不一定就办得好，他所采取的的一系列“非常”措施，造成了的不良后果，而且已经触犯了法律，他要去服刑。山杠爷平静地接受了这个事实，临走前，他到学校安排好学生过冬的事，又安排了家中的事。夜晚，山杠爷被带上了手铐，衣着整洁地走出祠堂。所有的这一切，归根结底还在于山杠爷脑子里有一套错误的法制观念，也就是他所谓的“村规国法论”。

观看《被告山杠爷》片段 2：山杠爷与孙子在田里刨地的时候，谈论起了“村里的事”和“学堂里的事”，孙子根据法律课上的内容质疑了爷爷的做法，爷爷用自己的“村规国法论”驳斥了孙子：国有国法，村有村规，如果把一个村看成是一个国家，那村规就是国法，把国家看成是一个村，那国法就是村规，国法和村规是一回事……。

### 活动探究

1. 村规和国法是否是一回事？治村能否用村规代替国法？为什么？
2. 通过剖析山杠爷“村规国法论”的错误之处，我们有何启示？
3. 经过欣赏影片和问题探究，你对我国“党领导人民治理国家的基本方略——依法治国”有何新的认识？对“弘扬社会主义法治精神，崇尚社会主义法治理念，维护社会主义法制尊严”有何见解？请把你的认识和见解下在下面的横线上。

---

---

---



所谓依法治国，就是广大人民群众在党的领导下，依照宪法和法律的规定，管理国家，管理经济和文化事务，管理社会事务。在我国，宪法和法律从根本上是人民意志的体现，依法治国的本质是依照人民的意志和社会发展规律来治理国家，而不是依照任何个人的意志、主张治理国家。实行依法治国必须维护社会主义法治的统一、尊严和权威。村规无论如何不能和国法相提并论，它与国法根本不是一回事，治村绝不可以用村规代替国法。

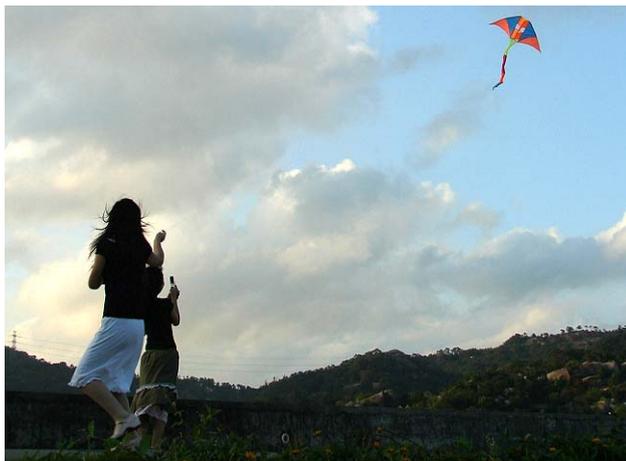


法治是治国理政的基本方式，也是人类社会文明进步的重要标志。我们国家实行依法治国，这是党领导人民治理国家的基本方略，它有四个基本要求：有法可依，有法必依，执法必严，违法必究。对于一名中职生来讲，一方面我们要认真学习法律知识，不断增强法治意识，同时还要积极向身边的人宣传法律知识，形成崇尚社会主义法治理念的良好氛围；另一方面，我们还要自觉运用法律武器同违法行为作斗争，用实际行动维护社会主义法律权威。

### 实践课结语

没有法纪约束的自由，就像风筝断了线，不是潇洒的在天空中飞翔，而是一头栽进泥塘里。“以遵纪守法为荣，以违法乱纪为耻”，身为青少年的我们只有牢牢树立这样的法治理念和社会主义荣辱观，才能真正实现健康的成长。我们要重新认识我们周围的各种纪律、法规，不要总是仅仅看到它们如何限制了我们的自由，更要看到它们在如何保护着我们的安全和秩序。只有当我们这样去看待法纪

的时候，我们才会自觉的遵守法纪。当然这还不够，真正做一个遵纪守法的好公民还要求我们认真分析现实中各种违规违纪违法行为发生的深层原因，尤其是各种不良心理和不良行为习惯。我们要时刻提醒自己，努力克服这些不良心理，并从实际的行动中，



从生活的点点滴滴中，从今天现在的自我做起，养成遵纪守法的良好行为习惯，让法治精神植根心田。

### 兴趣尝试

#### 父母遵纪守法访谈

访问父母在日常生活中，特别是在职业活动中，是否有不按规定办事，不遵守劳动纪律，单位规章，甚至违法的情况。向他们宣传按规定办事，增强遵纪守法意识的重要性，然后以“做一个遵纪守法的人”为主题写一段话送给父母。

---

---

---

### 理性思考

★我们的先人说过，“没有规矩不能成方圆”。对于一个国家，对于整个社会来说，这个规矩就是法律。作为国家和社会的一员，每个人都应该遵守法律，维护法律。我们青年学生是国家的未来，所以更应该认真学法、懂法、守法、护法，真正做一个遵纪守法的好公民。

★我们要特别注重自身的品德修养和法制学习，全面提高自身道德素质，树立正确的世界观、人生观和价值观，以崇高的理想信念、良好的道德情操、健全的人格品质，自觉抵制个人主义、享乐主义等腐朽思想的侵蚀。

★我们中职生应该从遵守学校规章制度做起，从小事做起，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”要养成学法懂法、守法用法的良好习惯，增强辨别真伪、抵制诱惑和依法保护自我的能力；要注重责任意识的培养，从以个人为中心的思

想中脱离出来，树立起对自己、对家庭、对学校、对社会负责的意识。

★违纪违法行为害人害己，很多时候明明只是犯了一个小错误，却造成非常严重的后果。尽

管如此，还是有很多人规则意识和法制观念极其淡薄，为了一己私利或一时小利铤而走险，究其根本原因还是不良心理和不良行为习惯在作祟。所以，做遵纪守法的人必须克服各种不良心理，养成良好生活和行为习惯。

★慎重交友、抵制诱惑，严以律己、宽以待人，自觉遵守学校各项纪律规范，遵守社会各项法律规章，遵守岗位劳动纪律、操作规程，远离违规、违纪、违法，做遵纪守法的好公民。

★在日常生活、学习和工作中，时时处处要遵守国家法律、法规以及社会公共规范，遵守社会公德，养成良好习惯，加强自我修养、自我调节、自我完善，自觉抵制违法犯罪行为的引诱。如果我们每个人都能做一个遵纪守法的公民，做自己该做的事，那么我们的生活质量将会越来越高，我们的社会将变得更加和谐，我们的家园将会越来越美好。

★正是有了法律，这个社会才变的有序，正是因为法律的存在，才使我们的权利得到应有的保障。作为中职生的我们，现在的主要任务是掌握知识和技能，但前提是必须要遵纪守法。遵纪主要是遵守学校纪律，这和守法一样重要，不要抱有“现在违反一下学校纪律没什么大不了，只要我以后不违法就行”这样的错误思想，更不要等受到法律制裁才后悔。我们现在只有从一个合格的中职生做起，将来当我们走向社会，踏上工作岗位后，才能真正成为一名知法、懂法、守法的好公民。



## 健康成长



## 知识延伸

### 小故事：哈佛的理念

在哈佛大学的图书馆大楼里，曾经珍藏着哈佛牧师捐赠的 250 本珍贵古书。当时立下一项规定：这些书只能在馆内阅读，不得携出馆外。谁料 1764 年的一天深夜，一场大火烧毁了图书馆，很多珍贵的古书毁于一旦，让人痛心疾首。

恰好在这场大火之前，有一名 学生违反图书馆规定，将一本哈佛牧师捐赠的书悄悄带出馆外，准备慢慢读完再归还。突然之间，这本书成为珍本。一番激烈的思想斗争后，惴惴不安的学生敲开了校长



办公室的门，说明理由后郑重的将书还给了学校。霍里厄克校长接下来的举动另人吃惊，他收下书表示感谢，并对学生的勇气和诚实予以褒奖，然后把将这名学生开除学校。

哈佛的理念是：让校规看守哈佛，比用其他方法看守哈佛更安全有效。

也许有人会说这位校长做的太过分了，既然学生已经还书了，并且也道歉了，就不应该再开除学生了，应该给他一次机会。而从另一个角度去想，如果校长这样做的话校规岂非名存实亡了呢？试想如果没有了校规！没有了规则，还会有今天的哈佛吗？这就如同江河一样，如果没有了堤岸的约束，便不能称其为江河；有了堤岸，江河才能自由的奔腾，脱离了约束的自由不是真正的自由，让规则看守的自由才是真正的自由！

### 倡议书：做遵纪守法的文明中职学生

亲爱的同学们？你可曾想过，我们之所以每天能够生活在一个清洁、卫生，安全、有序，和谐、平安的校园里，那是因为有着众多的



同学认真遵守学校的各项规章制度、纪律条令。然而也有一小部分同学因为自制力还不够高，或因一时任性，违反了学校纪律。随着我们不断长大，我们应该意识到，我们所犯的这些错误的确是学校优美旋律中不和谐的音符，给我们平安、和谐的校园造成了损害，更重要的是这对我们的成长和发展是多么不利啊。

所以我们发出倡议，倡议大家遵纪守法，做一个文明的中职学生，从自我做起，从小事做起，从现在做起，告别所有的违纪违法和不文明行为，养成良好的日常行为习惯。具体内容如下：

1. 遵守校纪校规，遵守法律法规，服从学校管理。自觉遵守《中职生日常行为规范》，不吸烟、不酗酒、不打架斗殴、不沉迷网络、不看不健康的书报、不参与封建迷信活动，抵制黄、赌、毒。

2. 遵守社会公德，维护公共秩序。加强自我管理，提高社会公德意识，杜绝在校园内的各种不文明行为，教学楼内不乱跑，不拥挤，上下楼梯轻声靠右行，不大声喧哗，不损坏公物，不在墙壁和课桌上乱写乱画、乱扔垃圾、随地吐痰、践踏草坪。

3. 明确学习目的，端正态度。按时上课、不迟到、不早退、不旷课，遵守课堂纪律；上课专心听讲，勤于思考，按时、独立完成作业，诚信考试。

4. 树立团队意识，倡导协作精神。与同学友好和睦相处，互相尊重，互相关心帮助，团结协作。

5. 自尊自爱，文明交往，增强自我保护的意识。穿着整洁，修饰得体，同学之间文明交往，不早恋；加强锻炼，陶冶情操，增强身心健康，注重个人品德修养；不与不明身份的社会人员交往，抵制诱惑，提高警惕。

6. 遵守职业道德，端正实习实训态度。遵守劳动纪律，严守安全操作规程，圆满完成生产实训任务；勤学苦练，虚心向指导老师学习，努力掌握专业操作技能，爱护生产设备，节约能源和材料，注重经济效益。

7. 为人正派，生活简朴。尊老爱幼，助人为乐，诚实守信，勤俭节约，言行一致，表里如一，弘扬正气，敢于并善于同不良行为作斗争。

冰冻三尺非一日之寒，一个人的行为久而久之会成为一种习惯，一种习惯久而久之会形成一种性格，一种性格久而久之会成就一种命运。作为二十一世纪的中职学生，在学习、生活中，都应树立以遵纪守法为荣、以违法乱纪为耻的牢

固观念，摆正自己的位置，端正自己的态度。我们的法制观念，我们遵纪守法的行为习惯能够促进我们人生的发展，并且有利于我们实现自己的人生价值。一个真正有教养的人，是一个爱自己，爱他人，爱社会，爱国家，爱民族的人。严于律己，宽以待人，生活才会更加地美好。让我们从现在做起，从身边做起，一起携起手来，共同营造一个美好的明天，做一个遵纪守法的合格的中职学生。

### 校园违纪违法行为调查

尝试做一次校园调查：调查同学们在学校里，都存在哪些违反学校班级纪律甚至是违法的行为。选择其中某一类违纪违法行为，分析这类违纪违法行为的危害性及其不良后果，与同学探讨解决对策；整理调查分析材料，独立撰写一份“校园违纪违法行为调查报告”，在班会上向同学公布自己的调查报告。

违纪违法行为参考类别：

1. 不遵守课堂纪律，如上课迟到、早退；课堂上睡觉、说话、玩手机。
2. 旷课、私自外出、夜不归宿。
3. 拉帮结伙，打架斗殴，敲诈勒索，校园暴力。
4. 吸烟、饮酒。
5. 早恋，公共场合不文明交往。
6. 考试作弊。

### 构建和谐平安校园，中职生遵纪守法歌

莫斗狠，莫行凶，付出代价不轻松；  
莫盗窃，莫抢劫，犯罪生财干不得。  
莫诈骗，莫勒索，胡乱伸手必被捉；  
莫窃密，莫入侵，智能犯罪火烧身。

不瞎编，不谣传，信息发布讲安全，  
不酗酒，不滋事，文明修身好情趣。  
不涉黄，不沾毒，身心健康才是福，  
不赌博，不传销，学子取财要有道。

戒虚荣，忌狭隘，心理健康才自在；



学楷模，树新风，修身立德建品行。

讲规则，懂法纪，遵纪守法记心里；

促和谐，强防范，平安校园大家建。

### 尝试制作“做遵纪守法好公民”公益广告

查阅搜集遵纪守法教育相关资料，加工整理为具有宣传教育意义的文字材料，以生活活泼的形式，如黑板报、手抄报等形式进行宣传。



## 第十二课 宪法就在我们身边



有人说她离我们很远，几乎感觉不到她的存在。其实她就在我们身边，她与我们的每一个人的日常生活息息相关，她时时处处都在保障着我们的权利。她就是宪法，治国安邦的总章程，一个国家的根本大法。对于这样一部法律，任何一个合格的公民都应该亲密的走近她，了解她，遵守她，捍卫和维护她。我们大家应该携手并肩，共同努力，自觉维护宪法的尊严，让宪法的阳光高照大地，让每个角落、每个人都能感受到她温暖的光芒！

### 实践活动说明

**【活动主题】**宪法就在我们身边

**【活动目的】**

1. 通过开展宪法知识学习、宣传和竞赛活动，进一步了解宪法、掌握宪法，增强宪法观念，树立宪法权威，切实担负起宣传宪法的责任。
2. 通过举办十八岁成人宣誓仪式，增强社会责任感，提高宪法意识，提高将遵守宪法、维护宪法尊严的决心付诸实际行动的自觉性。
3. 通过“电话风波”情景剧表演和解决矛盾纠纷的探究增强权利意识、义务观念，提高依法行使公民权利，依法履行公民义务的自觉性。

**【课时安排】**2 学时

**【课前准备】**

1. 查阅有关宪法基本知识，制作宪法知识宣传卡片；整理宪法知识竞赛试题，制定知识竞赛规则流程
2. 排练十八岁成人宣誓活动，教师、学生代表整理撰写发言稿
3. 与同学排练“电话风波”情景剧

**【活动设计】**

### 实践活动一：开展宪法知识学习、宣传和竞赛活动

重点是整理宪法基本知识，制作宪法知识宣传卡片，安排好卡片的交流和宣传活动。

### 实践活动二：举办十八岁成人宣誓活动

增强维护宪法尊严自觉性。

### 实践活动三：表演情景剧“电话风波”

增强坚持权利与义务相统一的意识。



一个团体要有一个章程，一个国家也要有一个章程，宪法就是一个总章程，是国家的根本大法。

——毛泽东

宪法是法律的法律。

——马克思

宪法是什么？宪法就是一张写着人民权利的纸。

——列 宁

### 实践活动体验

#### 导入——案例思考：究竟是谁从根本上保障着我们的人权？

**案例 1：**2000 年，山东姑娘齐某初中毕业考上了某商校，却被同村同学陈某盗用姓名就读直至毕业。毕业后，陈某继续冒名使用齐某的名字参加工作。齐某得知真相后，以姓名权、受教育权受到侵犯为由将陈某等人告上了法庭。2001 年 6 月 28 日最高人民法院作出的司法解释（〔2001〕25 号批复），明确指出以侵犯姓名权的手段侵犯他人依据宪法规定享有的受教育权，应承担相应的民事责任。根据最高法院的批复，山东省高级人民法院对此案作出终审判决：判被告陈某停止对齐某姓名权的侵犯，并赔偿齐某因受教育权被侵犯所造成的经济损失 5 万余元。

**案例 2：**2004 年 4 月 1 日清晨，推土机的轰鸣声打破了小区居民平静的生活。房地产开发商在没有与被拆迁户达成拆迁补偿协议的情况下试图对小区居民楼

进行强制拆迁。此时，63岁老人黄某拿着一本新《宪法》进行抵制，这本《宪法》中有一页被老黄特意折起一只角，又用蓝色圆珠笔画出这样一句话：“公民的合法的私有财产不受侵犯。”最终使得这座建于清朝的院落暂时保留了下来。

**案例3：**2003年3月17日晚，某厂职工孙志刚在前往网吧的路上，因未携带任何证件被民警带回派出所，对其是否为“三无”人员进行甄别，后被作为拟收容人员送至公安分局待遣所。3月20日，孙志刚死于这家收容人员救治站。此案发生后，专家分析，1982年制订的《城市流浪乞讨人员收容遣送办法》作为行政法规其中有关限制人身自由的内容违反了我国宪法关于公民的人身自由不受侵犯的规定，应予改变或撤销。2003年6月20日，国务院正式公布了《城市生活无着的流浪乞讨人员救助管理办法》，同时废止了《城市流浪乞讨人员收容遣送办法》。

请思考，我们国家哪一部法律从根本上保障着我们的人权？她有什么特征？查阅相关资料，看一看该部法律对人权的尊重和保障具体指哪些条文，是如何表述的？

## 实践活动一：开展宪法知识学习、宣传和竞赛活动

### 1. 制作宪法知识宣传卡片



同学们制作的宪法知识宣传卡片

在班委会的组织下每人制作2~3张宪法知识宣传卡片，内容可参考课本、《宪法》全文、网络上的相关资料或本课“同龄人相伴”中的“宪法知识宣传卡内容集锦”，板式、图画可根据自己的创意进行设计。将宣传卡片与班上其他同学进行交流学习，通过自己的卡片向身边的人宣传宪法基本知识。

### 2. 评选张贴宣传卡

班委会组织评选出最精美的宣传卡 50 张，张贴在班级宣传栏内，供大家长期学习。

### 3. 开展宪法知识竞赛

以在同学们中普及宪法知识，提高同学们的宪法意识，促进宪法的贯彻实施为根本目的开展宪法知识竞赛活动。竞赛的命题范围要以《中华人民共和国宪法》和宪法相关知识为主，试题全部采用选择题，每题只有一个正确答案。竞赛要合理设立相应奖项，以调动同学们的参与积极性。

竞赛现场将全班同学分成四个小组，利用多媒体技术，采用竞赛答题的方式进行，班委会做好组织协调与准备工作。



同学们在开展宪法知识竞赛

## 活动探究

1. “全国法制宣传日”以及“国家宪法日”的设立对加强法制宣传，维护宪法权威有何作用？

2. 为什么说宪法是治国安邦的总章程，是国家的根本大法？

3. 通过对宪法知识的学习，我们对宪法的认识和了解得到了深化，我们还可以通过哪些方式和途径更进一步的了解宪法，增强宪法观念？

---

---

---



在整个法律体系中，宪法是国家的根本法，是治国安邦的总章程，这主要体现在宪法的内容都是规定国家生活中最根本性的问题，宪法具有最高的法律效力，是制定普通法律的基础和依据，宪法的制定和修改程序更加严格这三个方面。我国实行依法治国，其核心就是要依宪治国，全面贯彻实施宪法，是全面推进依法治国、建设社会主义法治国家的首要任务和基础性工作。



作为国家根本大法的宪法只有得到认真贯彻和实施才能在保障人民权益，促进社会发展中发挥她的威力和作用，所以她必须高调的存在。我们作为中职生要有学习宪法、宣传宪法的热情，带头学习了解宪法知识，掌握宪法理念，增强宪法观念，同时也要通过各种形式和途径向社会向周围的人宣传宪法。

### 实践活动二：举办 18 岁成人宣誓活动

以班级为单位，由班级团支部组织，团支书主持，举办一次小型成人宣誓活动。



18 岁的成人礼

## 18 岁成人宣誓活动程序

- (1) 唱《国歌》;
- (2) 教师祝愿;
- (3) 成人的心声 (18 周岁学生代表);
- (4) 宣读成人誓词 (面对国旗, 左手持宪法, 右手握拳举起);
- (5) 同学们谈感受;
- (6) 开展“我为社会尽一责”志愿服务活动 (课外进行)。

### “教师祝愿”参考稿

亲爱的同学们:

今天我们举行十八岁成人宣誓活动,这将是你们生命中的一座里程碑。在这个非同寻常的日子里我代表学校和所有老师们向你们表示热烈的祝贺,祝贺你们步入成年!祝贺你们加入到共和国成人公民的行列!

当你们举起右手,面向国旗庄严宣誓时,你们将不再是被呵护和照顾的孩子,你们在享有《宪法》所赋予公民的一些权利的同时,也将承担起《宪法》所规定的所有义务,承担起相应的社会责任。十八岁来得悄无声息却又意义非凡:它意味着你们将告别稚嫩走向成熟,作为一个崭新的开始,从此你们要更加自立、自强。

今天我们在这里举行这样的活动,还有特别的意义。作为即将踏上实习岗位的学生,这是你们完成学业的关键一步,也是走向社会的一个重要起点。在这成人的时刻,我预祝同学们在实习岗位上能出色发挥,圆满完成实习任务。

同学们,十八岁如旭日东升,朝气蓬勃,希望无限。让我们永远铭记这美好的一刻,充满信心不断去迎接新的机遇和挑战。今天的活动,是你们成为一名优秀公民的开始,是你们去独立品味和解读生命价值与意义的开始,是你们修炼人生美德的新起点,是你们向新时代中国人迈出的第一步,也是你们开始寻找成功与幸福的开端。愿你们朝着自己坚定的目标,远大的理想顽强拼搏,不懈努力。愿你们张开青春的臂膀,去拥抱美好的明天!我坚信,成功一定属于你们,幸福和美好一定属于你们!

### “成人的心声”参考稿

尊敬的老师,亲爱的同学们:

今天，我们迈进了成人的行列，成为中华人民共和国一名成人公民。在此，我代表全体同学，向辛勤养育我们的父母和精心培育我们的老师表示衷心的感谢！

作为新世纪的青年，我们一直在幸福中成长。我们之所以有今天，离不开党和国家的关怀，离不开父母和老师们的呵护教导，我们承载着多少人的希望。昨天，我们还躲在父母的羽翼下，享受温暖的爱抚，昨天，我们还在因一次失败，偷偷地擦眼泪。然而从今天起，我们已经不再是懵懂无知的孩子，我们已经步入了成人的行列，我们不再是未成年人，而是一个法律意义上的成人，我们的人生将从此拉开新的序幕。

跨入成人行列之后，我们就要接受社会的考验，独自去经历风雨，独自去承担自己肩头的那份责任。我们只有严格要求自己，努力学习，不断充实自己，提高自己的素质，才能走好自己的人生道路，担负起对他人、对家庭、对社会的责任，才有可能更好地回报祖国，回报社会。

同学们，展现在我们面前的是广阔的人生舞台，我们应该坚定地踏着先贤的足迹，一步一个脚印，坚实的走下去。我们是民族的希望与未来，立即行动起来吧，同学们，为祖国的繁荣富强而努力拼搏、奋斗终生。让我们牢记今天的誓言，执着信念，以自己无悔的青春，描绘祖国的明天，以自己无尽的活力谱写一首青春的壮歌！

谢谢大家！

成人宣誓仪式誓词

我是中华人民共和国公民，在十八岁成年之际，面对国旗，庄严宣誓：

我立志成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民。我将捍卫神圣的宪法，维护宪法的尊严，遵守宪法和法律，正确行使公民权利，积极履行公民的义务，自觉遵守社会公德。服务他人，奉献社会；崇尚科学，追求真知；完善人格，强健体魄，为中华民族的富强、民主和文明，艰苦创业，奋斗终生！

宣誓人：×××

## 活动探究

1. 步入成年人行列之后，我们在承担社会责任方面发生了哪些变化？
2. 作为一名中职生，我们应该如何以实际行动维护宪法的尊严？

3. 结合自己日常的实际状况，谈一谈在今后学习和生活中应该做出哪些调整。（回答问题）

---

---

---



我们作为一名中职生，步入成年人行列之后，应该意识到自己不仅享有着各种各样的权利，还要勇于承担起肩负的光荣使命和责任，我们是祖国的未来，我们是中国特色社会主义事业的建设者，我们要有此丈夫之勇、浩然之气和责任担当，我们要对自己的人生负责，要对自己的家庭负责，要对社会负责。同时，我们作为中华人民共和国的一名公民，还应该自觉增强自己的公民意识，提高宪法意识，维护宪法尊严，争做合格公民。



“我成人了!”、“我长大了!”,这绝不仅仅是一句句的口号;我们要勇于承担责任,我们要自觉维护宪法的尊严,这也绝不能仅仅停留在思想上,它要求我们用实际的行动去体现。学习中我需要更加努力,不再无节制的贪玩;生活中我需要严格要求自己,不再什么都无所谓;社会交往中,我们应该增强公共意识,遵守社会公德;将来走上工作岗位,我们还要履行岗位职责,服务奉献社会,切实负起对自己的人生和国家社会的使命责任,在对社会的无私奉献中实现自己的人生价值。

### 实践活动三：情景剧表演 电话风波

“电话风波”是发生在同学们学校生活中的一个小事件。大体情节是：女生宿舍小红经常在晚上熄灯以后打电话，影响了大家的休息，大家都很不满，但碍于面子一直没有说出来。终于有一天宿舍长小杰忍不住了就说了小红几句，意思是打电话侵犯了大家休息的权利。

但没想到的是，小红非但不承认自己的错误，还认为自己很有理，说自己也有打电话的权利。小杰一时不知道怎样辩驳，怒气一下子爆发出来，后来就扭打了起来。



这虽然是一件小事，但它确实涉及到了很多基本的法律常识，如果我们能结合所学的法律知识加以思考，还能发现生活中在矛盾纠纷的处理上有不少的奥妙之处呢！

“电话风波”情景剧的表演就是要让同学们通过参与展示，再现矛盾纠纷的真实场景，同时观看者也能获得更真实的感受，从而激发对问题深入思考的兴趣。情景剧表演要求以宿舍为单位进行，以增强竞技性，看哪个宿舍再现的更为生动形象。

情景剧的故事情节内容可参考本课后面拓展资料中的内容，具体台词可以自由发挥。各宿舍成员表演前注意分配好角色，并进行排练。

#### 活动探究

1. 宿舍长小杰说小红打电话侵犯了大家休息的权利，小红却说自己有打电话的权利，你认为谁对谁错？请运用本课所学法律常识说明理由，为她们作出评判。

2. 小杰怒气之下与小红扭打起来，她这种解决矛盾纠纷的方式有何不妥？请认真预习下一课内容“崇尚程序正义，依法维护权益”。



我国宪法规定公民享有广泛的基本权利和自由，这充分体现了社会主义国家人民当家作主的本质；与此同时，宪法也规定了公民必须履行的义务。打电话的确是公民的一项权利和自由，但在行使这项权利的同时也必须意识到不能侵害别人休息的权利。我国《宪法》第三十三条规定：“任何公民享有宪法和法律规定的权利，同时必须履行宪法和法律规定的义务。”这就告诉我们，任何权利和自由都不是绝对的，毫无限制和边界的，在一定的边界之内，权利是正当的权利。超越了一定的边界，侵害到他人的正当权利和自由了。



现实生活中，我们应时刻牢记，公民权利和义务是有机统一的，我们在行使宪法赋予的权利和自由时必须依法进行，不能将权利绝对化，只讲权利，不讲义务。所以我们在行使自己权利时，要想一想是否侵害到别人或集体的合法的正当的权利。

### 实践课结语

宪法就在我们身边，她作为国家的根本大法，治国安邦的总章程，实实在在的保障着我们每一个人的基本权利。我们中职生，作为中华人民共和国公民的一员，有义务认真学习宪法，领会宪法的精神，同时更要通过实际行动积极的宣传宪法，维护宪法的尊严。特别是我们已经步入成人行列，我们在充分享有宪法保障的各项权利的同时，还要积极履行起宪法所规定的各项义务，担负起一个合

格公民所应承担的社会责任。同学们，积极行动起来吧！

## 兴趣尝试

报名参加学校团委组织的青年志愿者活动队伍，积极参与团委组织的各类社会志愿服务活动，用实际行动服务社会，为社会尽自己力所能及的一份责任。

## 理性思考

宪法知识宣传卡内容集锦

★宪法是国家的根本大法。宪法规定一个国家最根本、最重要的制度和原则；宪法具有最高法律效力，是制定其他法律依据；宪法的制定和修改程序比普通法律更为严格。

★中华人民共和国的一切权力属于人民，人民行使国家权力的机关是全国人民代表大会和地方各级人民代表大会。

★中华人民共和国各民族一律平等。

★中华人民共和国实行依法治国，建设社会主义法治国家。

★一切法律、行政法规和地方性法规都不得同宪法相抵触，任何组织或者个人都不得有超越宪法和法律的特权。

★国家保障自然资源的合理利用，保护珍贵的动物和植物。禁止任何组织或者个人用任何手段侵占或者破坏自然资源。

★社会主义的公共财产神圣不可侵犯，公民的合法的私有财产不受侵犯。

★国家厉行节约，反对浪费。

★国家推广全国通用的普通话。

★国家组织和鼓励植树造林，保护林木。

★中华人民共和国公民在法律面前一律平等。

★国家尊重和保障人权。任何公民享有宪法和法律规定的权利，同时必须履行宪法和法律规定的义务。

★中华人民共和国公民的人身自由不受侵犯。

★中华人民共和国公民的人格尊严不受侵犯。禁止用任何方法对公民进行侮辱、诽谤和诬告陷害。

★中华人民共和国公民有劳动的权利和义务。

★中华人民共和国劳动者有休息的权利。

★中华人民共和国公民有受教育的权利和义务。

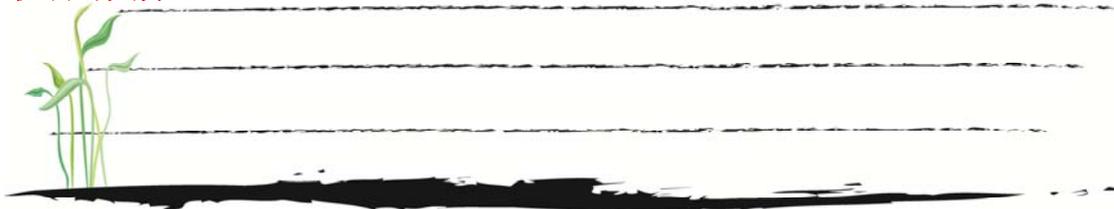
★保卫祖国、抵抗侵略是中华人民共和国每一个公民的神圣职责，依照法律服兵役和参加民兵组织是中华人民共和国公民的光荣义务。

★中华人民共和国公民有依照法律纳税的义务。

★中华人民共和国全国人民代表大会是最高国家权力机关。

★中华人民共和国国旗是五星红旗。中华人民共和国国歌是《义勇军进行曲》。中华人民共和国国徽，中间是五星照耀下的天安门，周围是谷穗和齿轮。

## 权利与义务



## 知识延伸

### 中国宪法的由来

宪法是国家的根本大法，应该体现全体人民的意志。1949年9月，中华人民共和国即将成立，中国人民政治协商会议通过并公布了《中国人民政治协商会议共同纲领》。《共同纲领》总结了1840年以来中国人民



反帝反封建斗争的经验，指明了中华人民共和国建立初期的革命和建设目标，确立了中国的社会制度和国家制度，起到了临时宪法的作用。

建国后，根据周恩来的建议，1953年1月中央人民政府决定成立宪法起草委员会。1954年3月23日，毛泽东代表党中央在宪法起草委员会第一次会议上提出宪法草案初稿。宪法草案初稿经各大行政区、省、自治区和直辖市组织的75个讨论组，计8000多人进行两个月的讨论后，提出8000多条修改意见。修

改后的宪法草案于 1954 年 6 月公布，交付全国人民讨论。根据各方面的意见，宪法起草委员会进行了再次修改，并经中央人民政府委员会进行过两次讨论，最后提交全国人民代表大会审查。1954 年 9 月 15 日，在第一届全国人民代表大会第一次会议上，刘少奇代表宪法起草委员会作了《关于中华人民共和国宪法草案的报告》。9 月 20 日，出席会议的代表以无记名投票方式一致通过了《中华人民共和国宪法》。

12 月 4 日，“国家宪法日”



在首个国家宪法日到来之际，国家主席习近平就深入开展宪法宣传教育，大力弘扬宪法精神，切实增强宪法意识，推动全面贯彻实施宪法作出重要指示。他强调：宪法是国家的根本法，是治国安邦的总章程，是党和人民意志的集中体现，具有最高的法律地位、法律权威、法律效力。我国宪法是符合国情、符合实际、符合时代发展要求的好宪法，是我们国家和人民经受住各种困难和风险考验、始终沿着中国特色社会主义道路前进的根本法制保证。

教育部要求各级学校组织学生集体晨读宪法、举行特别升国旗仪式，要求校长要主持一次教职工宪法学习活动或者为学生讲授一次宪法教育课。

刚刚结束的十八届四中全会，把“完善以宪法为核心的中国特色社会主义法律体系，加强宪法实施”，作为全面推进依法治国重大任务之一。强调“坚持依法治国首先要坚持依宪治国，坚持依法执政首先要坚持依宪执政。”宪法作为国家的根本大法，其他任何法律都不能违背宪法精神，都只能在宪法原则框架内进行制定，绝不能与之相悖离。

### “电话风波”事件原始情节

小红经常在晚上熄灯以后打电话，影响了大家的休息，但迫于同学面子，大家一直都没有去说她。时间长了就引起了宿舍其他成员的公愤，终于有一天舍长小杰忍不住了，就风趣的说了她一句：“小红，你看咱们刚学了法律，你打电话是不是应该算是侵害了大家的休息权了？”没想到小红却很不高兴的说：“可我

也有打电话的权利啊，还是受宪法保护的呢！这应该叫‘通讯自由权’。”她这一说大家真的恼了，性子本就急的舍长小杰更是按耐不住怒火，于是上前一把夺过小红的手机摔在地上：我让你再打！之后两个人就动了手，拉扯中小林的胳膊被划伤，衣服也被撕破了。

### 对“电话风波”事件的理论分析与思考

在此事件中，应该说小红和小杰都有错，但她们各自错在不同的地方。小红错在她忽略了权利的边界性，任何权利都是有边界的，在此边界之内行使，权利是正当的，超越了边界，权利就成了不正当的。我国公民依照宪法和法律规定享有广泛的政治权利和自由，但是公民在行使这些权利和自由的时候应当意识到，任何权利和自由都不是绝对的、毫无限制的，我们必须严守权利的界限。

那么这个权利的边界该如何来确定呢？“这个边界的具体位置，是以不侵害他人的正当权利和自由作为衡量尺度来加以确定的。”小红打电话影响了别人的休息，所以她打电话的权利此刻超出了边界，已成为不正当的权利。权利有边界，在此边界之内，它能造福于人；超过此边界，只会为祸于人。公共生活需要严守权利的边界，我们在脑海里必须牢固树立权利的边界意识，才能同大家和睦相处。而小杰错就错在没有通过合法的方式来维权。维权这是每一个人都应该做的，是法制意识提高的表现。但是维权要通过正当的途径，合法的方式来实现，即“依法维护权益”。否则我们只能得不偿失，搬起石头砸自己的脚——本来我们是受害者，最后反倒成了违法者。所以，当我们的合法权益受到不法侵害的时候，我们要善于、勇于和智于拿起法律的武器来保护自己。

维护自己的合法权益，解决矛盾纠纷合法的方式有很多，如调解、仲裁、行政复议和诉讼等，它们各有其特点，但有一点可以确定：无论什么样的矛盾纠纷，最终肯定都能得到一个合理的解决。比如说，上述事件，完全可以通过调解的方式得到解决，同学中如果有威望较高的、有说服力的就可以出面来协调，没有这样的同学还可以找班主任，班主任管不了还有学生科，总之孰是孰非终能理清。但是如果我们放着这些合法的方式不去用，非要通过它们之外的其他方式去解决，比如大打出手自行了断，甚或拉帮结伙、勾结社会闲散人员进行打击报复，轻则加深矛盾纠纷，使问题复杂化扩大化，重则走上违法甚至犯罪的道路。如上述事件，小杰试图自行了断矛盾纠纷结果反受到处分，试想如果打人严重致伤，

或者出现其他意外的话，恐怕还要受到法律追究甚至承担刑事责任。

### 宪法知识竞赛参考试题

1. 列宁指出：“宪法是什么？宪法就是一张写着人民权利的纸。”这说明我国宪法 [ ]  
A. 规定国家生活中最根本的问题 B. 是全体公民的最高行为准则  
C. 具有最高的法律效力 D. 是人民权利最重要的法律保障
2. 中华人民共和国国徽中间是五星照耀下的天安门，周围是 [ ]  
A. 镰刀和斧头 B. 锤子和斧头 C. 镰刀和齿轮 D. 谷穗和齿轮
3. “宪法是法律的法律”，马克思的这句话告诉我们 [ ]  
A. 宪法是一切国家机关的最高行为准则  
B. 宪法是一部普通法律  
C. 宪法是我国的根本大法，它规定公民的基本权利和义务  
D. 宪法制定和修改程序比普通法律严格
4. 习近平总书记在纪念宪法施行 30 周年大会上强调指出“依法治国，首先是依宪治国；依法执政，关键是依宪执政。”这主要是因为 [ ]  
A. 宪法规定国家生活中的具体问题 B. 宪法是普通法律的总和  
C. 只有宪法才具有法律约束力 D. 宪法是国家的根本大法
5. 当我们的合法权益受到侵害时，有权向人民法院起诉讨回公道。说明公民的权利有 [ ]  
A. 立法保障 B. 司法保障 C. 经济保障 D. 行政保障
6. 我国宪法规定，我国的根本制度是 [ ]  
A. 人民民主专政 B. 生产资料公有制  
C. 社会主义制度 D. 人民代表大会制度
7. 宪法规定，中华人民共和国是工人阶级领导的，以工农联盟为基础的 [ ] 的社会主义国家。  
A. 无产阶级专政 B. 民主共和 C. 多党合作 D. 人民民主专政
8. 我国宪法规定的公民在法律面前一律平等原则的含义是 [ ]  
A. 18 周岁以上的公民在法律面前平等 B. 人民在法律面前平等  
C. 凡具有中华人民共和国国籍的人在法律面前平等

D. 居住在中国境内的人在法律面前平等

9. 行使国家立法权的机关是[ ]

A. 全国人民代表大会 B. 全国人民代表大会常务委员会

C. 全国人民代表大会和全国人民代表大会常务委员会

D. 全国人民代表大会、全国人民代表大会常务委员会和国务院

10. [ ]是公民应履行的最根本的法律义务。

A. 遵守宪法和法律 B. 维护国家的安全、荣誉和利益

C. 维护国家统一和民族团结 D. 依法纳税

参考答案：1. D 2. D 3. C 4. D 5. B 6. C 7. D 8. C 9. C 10. A

## 第十三课 不可逾越的底线



### 教师心语

年轻的朋友，当你戴着天之骄子的冠冕，欣然漫步大学校园，接受科学知识和高度文明教育的同时，你是否听到一丝不和谐的声音悄然袭来？当你面对人际矛盾难以调和时，你是否反思过自身的问题，并去积极地面对？当你的合法权益受到侵害时，你是否想到运用法律手段保护自己？同学们，法律是保障自己与他人合法权益的有效途径，学习更多的法律知识，树立社会主义法治理念，是当代大学生的一门必修课程。

### 实践活动说明

**【活动主题】** 法律案例分析——不可逾越的底线

**【活动目的】**

1. 通过分析讨论近年来真实的、贴近学生的经典案例，增强学生学习法律的热情，帮助学生理解抽象的法律知识。
2. 通过指导学生分组搜集案例分析的相关资料，扩展学生思考问题的深度和广度，帮助学生树立辩证、客观、理性的法律视角。
3. 通过新媒体在教学中的运用，使学生增强对该课程的学习热情，提高学生理性参与社会热点问题分析的能力。

**【课时安排】** 2 课时

**【课前准备】**

1. 将学生分成三组，分别上网查阅马加爵案、药家鑫案、林森浩案的案件背景、案发经过、人物成长经历等相关资料
2. 指导学生将所查阅的资料制作成 PPT，每组选一名代表，在课堂上做案例陈述
3. 在新媒体“微博”或“微信”上，设立案例分析讨论专区，每名学生在评论区发布 140 字以内的案例分析论点，使学生做好充分的课前准备

## 【活动设计】

### 实践活动一：逾越底线的马加爵

通过对马加爵案的分析，使学生了解故意杀人罪的构成要件及其量刑。同时，使学生认识到构建和谐寝室关系对提升大学生生活质量的促进作用，以及正确处理人际矛盾对大学生成长的积极作用。

### 实践活动二：走到边缘的药家鑫

通过对药家鑫案的分析讨论，使学生懂得人生不仅需要法律，更需要自律，唯有做到“暗室不欺”，时刻保持慎独的作风，才能迷途知返。

### 实践活动三：陷入泥潭的林森浩

一个玩笑，两条人命，留给两个家庭无尽的悲伤。通过对林森浩案的分析，使学生明白拿生命开玩笑的结果注定是悲剧收场，优秀的大学生要有健全的人格，莫使羡慕变成嫉妒、恨，只有相互学习、取长补短、良性竞争才能使自己在人生的道路上越走越远。



法律是最低限度的道德。

——《法律的目的》

若无德则虽体魄智力发达，适足助其为恶，无益也。

——蔡元培

## 实践活动体验

### 导入——电影《翻滚吧阿信》片段

电影故事概要：生长在台湾宜兰小镇的阿信，家中经营水果行，年纪小小的他加入学校体操队，为达到国手志愿，再艰辛的练习都不以为苦，直到青春叛逆的荷尔蒙茫然了他的志向，阿信放弃从小喜欢的体操，和死党菜脯混起帮派，街头打群架时，他倒也能将体操身手学以致用，每每在乱斗中出奇制胜。

两人无意间招惹到黑道老大之子，染上毒瘾的菜脯铸下大错，双双逃亡到台

北，孰知翻身不成，反而痛失挚友，孑然一身的阿信，只剩幼时谨记心底的那句话：“想哭的时候只要倒立，眼泪就不会流出来。”他回到家乡，重拾对体操率真的热情与信念，他向自己立下战书，誓言再奋力一搏。

有时，对与错、成功与失败就在一念之间，年轻的生命总有一段叛逆的时光，甚至你的青春也会迷失方向。别怕，坚守住那份人性的光芒，法与理、德与情的保护下，让青春永远充满正能量，让青春在奋斗中闪光。

### 实践活动一：逾越底线的马加爵

由“马加爵案”组学生代表结合课前准备的PPT，为同学们介绍案件经过，主要内容如下：

马加爵，男，云南大学生化学院生物技术专业2000级学生，曾获得全国奥林匹克物理竞赛二等奖，被预评为“省三好学生”；2004年2月，先后杀害四名同学后出逃。2004年3月被公安部列A级通缉犯；2004年6月被执行死刑。案件经过：2004年2月23日云南省昆明市公安局接报后，在云南大学学生公寓一宿舍柜子内发现4具被钝器击打致死的男性尸体。4名受害学生唐学李、龚博、杨开红、邵瑞杰都是来自农村的贫困学生，均为马加爵的同学。

经调查，马加爵杀人的起因是因为打牌争执。2004年寒假马加爵因为打工没有回家留在学校住宿。邵瑞杰和唐学李提早回到了学校。案发前几天，马加爵和邵瑞杰等几个同学打牌时，因邵瑞杰怀疑马加爵出牌作弊两人发生争执。曾被马认为与其关系较好的邵瑞杰说“没想到连打牌你都玩假，你为人太差了，难怪龚博过生日都不请你……”。马认为他的这番话伤害了自己的自尊心转而动了杀机。2月13日晚，马加爵趁唐学李不备，就用石工锤砸向唐学李的头部，将其砸死后，用塑料袋扎住唐的头部藏进衣柜锁好，并认真处理好现场。14日晚，在邵瑞杰洗脚的时候，马加爵用石工锤将邵瑞杰砸死。15日中午，马加爵正在宿舍里处理头夜杀死邵瑞杰时留下的血迹。这时，杨开红来到317宿舍找马加爵打牌，已经杀红了眼的马加爵做贼心虚，一不做二不休，用同样手段夺走了杨开红的性命。当晚，马加爵找到龚博的宿舍，说317室里打牌正三缺一，叫龚博过去打牌。结果，龚博就在当晚惨遭马加爵的毒手。

2004年6月17日上午9时，云南省高级人民法院裁定核准了昆明市中级人民法院以故意杀人罪判处马加爵死刑，剥夺政治权利终身的刑事判决。宣判结束，

马加爵即被押赴刑场执行死刑。



同学们在讨论案例

### 活动探究

1. 马加爵的行为构成什么罪？其定罪依据是什么？
2. 结合马加爵的成长背景，分析马加爵走上犯罪道路的主客观因素。
3. 作为大学生的你认为该如何构建和谐寝室以及如何有效解决人际沟通中的矛盾？（回答问题）

---

---

---



故意杀人，是指故意非法剥夺他人生命的行为，是中国刑法中少数性质最恶劣的犯罪行为之一。马加爵从曾经学习成绩优异的大学生，到双手沾满鲜血的杀人犯，真正决定马加爵犯罪的心理问题，是他强烈、压抑的情绪特点，是他扭曲的人生观，还有“自我中心”的性格缺陷。马加爵案告诉我们，作为当代大学生，应该积极促进自身的全面发展，形成健全的人格，培养良好的沟通能力，化解好人际沟通中的矛盾，构建和谐的人际关系。在处处焕发生机与活力的大学校园里，尽力书写多彩的人生。



人都是善恶并存的，我们要懂得警觉人性中的恶，避免恶的方式很多，最简单的就是立刻脱离刺激环境，以及绝不在情绪冲动时做决定。马加爵的冲动行为已经逾越了做人的道德底线，在生命面前，马加爵没有觉醒，一步步走向罪恶的深渊。我们每一个人都应时刻提醒自己，做人做事绝不能逾越道德的底线，具备做人的道德底线有助于形成道德焦虑，也就是会使人在考虑是否伤人的时候产生强烈的担心、害怕和不安，这种感觉往往可以有效制止一个人的恶行。

另一方面，马加爵在处理寝室同学关系中的失败教训也时刻警醒着大学生们，寝室生活是大学时代最为珍贵的回忆之一，矛盾无时不在、无处不在，正确看待寝室集体生活中的小矛盾，培养自己良好的人际沟通能力和化解矛盾的能力，是处理好寝室矛盾的基石，也是大学生适应社会和职场必备的能力。

## 实践活动二：走到边缘的药家鑫

由“药家鑫案”组学生代表结合课前准备的 PPT，为同学们介绍案件经过，主要内容如下：

药家鑫，西安音乐学院大三的学生。2010年10月20日深夜，药家鑫驾车去事发地附近的西安外国语大学长安校区看望女友。在自己返回途中，药家鑫边开车边用车上的影碟机看滨崎步的演唱会，在行至翰林路中段时，道路突然变得有些漆黑，药家鑫想这样的路应该很少有人经过，于是加速前进，当时张妙骑着电动车和药家鑫同向行驶，药家鑫把受害人张妙撞倒在地。此时张妙并未死亡，伤势是左腿骨折、后脑磕伤，如抢救及时不至于丧命。药家鑫不但没有救人，而且用携带的一把八寸长刀连捅张妙8刀，致其死亡。此后驾车逃逸至郭杜十字路口时再次撞伤行人，逃逸时被附近群众抓获。后被公安机关释放。2010年10月23日，被告人药家鑫在其父母陪同下投案。据药家鑫供述，药家鑫向警方称，之所以杀人，是因为受害人试图记住他的车牌号，因此杀人灭口。

2011年1月11日，西安市检察院以故意杀人罪对药家鑫提起了公诉。同年4月22日在西安市中级人民法院一审宣判，药家鑫犯故意杀人罪，被判处死刑，剥夺政治权利终身，并处赔偿被害人家属经济损失45498.5元。5月20日，陕西省高级人民法院对药家鑫案二审维持一审死刑判决。2011年6月7日上午，药家鑫被执行死刑。

### 活动探究

1. 药家鑫的行为构成什么罪？其定罪依据是什么？
2. 结合药家鑫案，谈谈自律的作用。
3. 作为医学大学生，应如何尊重生命？



同学踊跃回答问题



药家鑫为什么能被判死刑，其主要原因是犯罪动机极其卑劣，主观恶性极深，手段特别残忍，虽有自首情节，仍不足以从轻处罚。

本案中，药家鑫的辩护人提出的一个观点引起社会的广泛关注，在庭审中，药家鑫的辩护人提出，药家鑫撞人后杀人的行为属于激情杀人。激情杀人一般是指由于被害人的不当言行引起被告人的激愤而实施杀害被害人的行为。被害人张妙在本案中从被撞倒直至被杀害，没有任何不当言行，并无刺激药家鑫的行为和言语，故药家鑫的故意杀人行为不属于激情杀人。



在黑暗里，面对倒地呻吟的受害人，药家鑫并没有给予及时的救助，没有尽力弥补自己犯下的错误，却为了怕“麻烦”而结束了一个人的生命，药家鑫漠视法律，忘却自律，在“暗室”中自欺，缺乏对生命最基本的敬畏。他缺乏最起码的“敬畏生命”的观念，才是他真正的可怕之处。作为一种人性教育的缺失，“漠视生命”就像一个处处潜伏的恶魔，已成为随时有可能伤害社会的短板。悲剧不止，源于“敬畏生命”缺失，在质疑凶手的同时，我们更应该从自身出发，寻找防止悲剧再次发生的良药。

### 实践活动三：陷入泥潭的林森浩

由“林森浩案”组学生代表结合课前准备的PPT，为同学们介绍案件经过，主要内容如下：

林森浩，学习成绩优秀，高考时以780多分的高分考入中山大学。学生会副主席，中山大学免推生，得到过第一三共制药奖学金。研究趋向是肝脏，业绩相

当优秀。2010年，林森浩因成绩优异被中山大学推荐，免试进入复旦大学医学院攻读研究生，并在中山医院见习。2013年4月16日，上海复旦大学2010级硕士研究生黄洋同学因急性肝损伤经抢救无效去世。警方通报在学生的饮水机残留水中检测出有毒化合物——N-二甲基亚硝胺，2013年4月16日上午，上海警方证实，中毒研究生同寝室的林森浩有重大作案嫌疑。经查，2013年3月31日中午，林决定下毒。目标是他的室友、复旦大学医学院研究生黄洋。林取出试剂瓶，里边是从实验室偷带回来的N-二甲基亚硝胺溶液。这是一种浅黄色油状液体，高毒、无味，易溶于水。这瓶致命的毒药，林储藏已久。他熟悉这种试剂，过去3年里，林先后将这种试剂注入数百只大鼠体内，制造肝脏纤维化的样本，然后处死它们，以采集数据。毒药被注入寝室门边饮水机的水槽，致死的将不再是大鼠，而是同窗黄洋。2014年2月18日，上海二中院一审宣判被告人林森浩因故意杀人罪被判处死刑。

### 活动探究

1. 林森浩的行为构成什么罪？其定罪依据是什么？
2. 是什么使林森浩走上了杀人凶手的道路，谈谈你对大学生树立正确价值观的理解？
3. 当你身边的同学比你优秀或比你幸运而屡屡创造佳绩时，你该如何去做？



同学在小组讨论林森浩的人生观问题



林森浩系医学专业的研究生，又曾参与用二甲基亚硝胺进行有关的动物实验和研究，明知二甲基亚硝胺系剧毒物品，仍故意将明显超过致死量的该毒物投入饮水机中，致使黄洋饮用后中毒。在黄洋就医期间，林森浩又故意隐瞒黄洋的病因，最终导致黄洋中毒死亡。这起故意杀人案给了我们很多的启示，我们且不去探究犯罪过程，而警醒大学生的是，在珍惜美好时光的同时，切记把生命放在第一位。一起矛盾、一切困惑、一切不顺心与生命相比都是九牛一毛。看上去是林森浩杀害了黄洋，其实是他举起了屠刀杀害了自己。



由于不分是非、善恶和对昔日同窗的嫉妒，林森浩从一个天之骄子走向了杀人凶手，结束了别人年轻的生命，也使自己走向了罪恶深渊。一个愚人节的玩笑，让两个人，两条命，两个家庭的希望和未来，都毁于一旦。在林森浩的性格中，自尊、上进、好强、善良的一半，始终没有停止与苦闷、自责、充满挫败感的那一半的战争。他以自己的方式努力与外界沟通，却始终难觅出口。这场一个人的战争最终以毁灭的方式结束。一个真正优秀的大学生，不但要有高智商更要有高情商和宽广的胸怀，做事先做人，不懂宽容，心胸狭隘的人，在社会上必定走不远。



学生纷纷发表自己的观点

## 实践课结语

三位高等学府的高材生，为什么会犯下杀人的重罪？在这些案发生之后，震惊中的人们猜测和分析着各种原因。避免悲剧再次发生的强烈呼声，迫使我们必须不断思索，三个看似走在正常生活轨迹上的年轻人，是什么让他在瞬间远远冲出底线，这种犯罪行为的背后，隐藏着怎样的人格，这种人格又如何在这二十多年的成长中养成，怎样导致他漠视生命，逃避必须面对的责任。寻找原因，在法与德中寻觅，从悲剧中学习，是不应该停下的反思。

## 兴趣尝试

1. 简述故意杀人罪的犯罪构成要件。
2. 请结合上述案例写一篇论文，谈谈如何成为一名优秀的大学生？

## 理性思考

★作为医学生，首先要学会的是尊重生命，今天学到的案例中的三位高材生，从天之骄子走向罪恶的深渊，归根结底是对法律和生命的漠视，这为我们每一位医学生敲响了警钟。

★最初约束人们的是道德，道德有高有低，我认为法律是每一个人都应该遵守的，所以可以说，法律是最低限度的道德，连法律都不能自觉遵守的人就是连最低限度的道德都不能遵守的人，那么他也不能称之为“人”。

★作为大学生，不但要有聪明的头脑，还要有健全的人格，要将所学的知识回馈社会，而不是危害社会，要做一个对社会有用的人。

★人际关系是我们面临的重大问题，处理好人际关系已经成为融入社会最为重要的能力之一。

★寝室生活是大学生生活中最美好的回忆之一，在寝室，我认识了人生后几十年最重要的朋友、闺蜜，可为什么有些人要为一己私欲，破坏人与人之间的这份宝贵的感情，不懂得珍惜友情的人也不值得被别人珍惜。

★作为医学生，更应该医者仁心，我要培养自己的爱心和责任心，绝不会做第二个林森浩，也绝对不会让我身边出现第二个林森浩，如果面对问题，每个人都能站出来，那么会不会少发生一些悲剧呢？

★人活在世上，就要遵守生存的规则，我们必然会遇到比我们强的人，要学会珍惜、学会感恩，感恩生命中遇到的每一个人，要知道，他们每一个人都是我们的老师，都教会我们人生的道理，即使从熟悉到陌路，也教会了我们什么叫放手。

★任何情况下，我们都没有权利去结束别人的生命，包括我们自己。

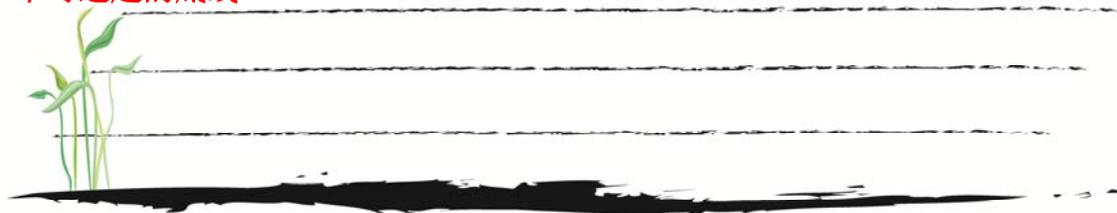
★活着，不但要对自己负责，更要对父母负责、对身边每一个关系过我、帮助过我的人负责，活要活得有意义，努力去报答那些帮助过我的人。

★即使我将来不能成为一个所谓的成功人士，我也至少要成为一个合格的人。

★人要学会敬佩那些比我们强的人；人也要学会帮助那些比我们弱的人。

★法律面前人人平等。

## 不可逾越的底线



## 知识延伸

### 医疗纠纷案例一：

因牙疼做完手术后，在十几年的时间里总是流黄绿色鼻涕，并且伴有头痛、呕吐、憋气等症状。直到有一天从鼻子里抽出一根纱条，患者才恍然大悟，自己这么多年来病痛都是由它造成的。患者将给她做手术的医院起诉至法院。日前，天津市和平区人民法院经审理后，判令医院赔偿患者各项损失 17 万余元。

2000年11月，焦女士（化名）因牙疼难忍来到一家医院治疗。医生经诊断，确认为“右上颌囊肿”，并为其做了“右上颌囊肿袋形术”。焦女士称，此次手术后十多年，她一直感觉鼻部不适，而且经常流出黄绿色鼻涕，还伴有咳嗽、打鼾、头痛、恶心、呕吐、憋气等症状。在这十几年中，焦女士反复前往医院检查和治疗，但都未能彻底治愈。

2012年12月的一天晚上，焦女士从鼻孔里抽出一根纱条，次日其前往医院就诊，医院专家进行会诊。2013年1月，医院出具意见为：慢性右鼻鼻窦炎。同年3月，焦女士在医院做了右侧上颌窦根治术和右鼻息肉摘除术。出院诊断为：右侧上颌窦霉菌病，鼻息肉。出院情况为：治愈。同年5月，焦女士再次住院治疗并做了二次手术。

2013年11月，焦女士将1997年为她治疗的医院起诉至法院，称被告医生在为她做手术时违反治疗常规，将“碘仿纱条”遗留在她体内，导致遭受十几年的病痛折磨，且病情不断加重，造成其逐渐患上多种疾病。

被告医院的代理人辩称，原告提交的“碘条”与他们医院使用的不同。所以焦女士鼻孔中取出的“碘条”不是在他们医院治疗期间残留的。原告主张的因“碘条”残留产生的各项费用，均与他们医院无关。

在案件审理过程中，原告提出医疗损害因果关系鉴定。鉴定机构的意见为，被告医院对焦女士的诊疗行为存在医疗过错。该过错与焦女士的损害后果之间存在因果关系。被告医院应承担异物存留的完全责任。焦女士右上颌窦内“碘仿纱条”存留十多年，构成十级伤残。

最终，鉴定机构的鉴定意见客观、明确，法院予以采信。因被告存在医疗过错，故对原告由此产生的损害后果承担全部赔偿责任。

### **医疗纠纷案例二：**

年轻女子张某患病上医院治疗，熟料病情反复无常，后来发现“罪魁祸首”竟是使用了过期的注射液。于是张某将医院告上了法庭。近日，广西某县人民法院对该起医疗损害赔偿纠纷作出了一审判决，被告某县某医院被判赔偿原告张某医药费、误工费、护理费、住院伙食补助费共计15321.65元。

2012年8月26日，张某因腹痛到被告广西某县某医院处就诊，经医生确诊原告患有急性胃炎及急性上呼吸道感染，后住院观察治疗。入院后，张某经治疗

病情有所好转。2012年8月28日，某县某医院对张某注射了有效期至2012年7月的5%葡萄糖氯化钠注射液250ml+肌昔注射液+氯化钾，张某在注射过程中再次出现头疼等症状，体温再度升高，停止注射之后原告的症状有所减轻。此后，张某在该医院住院治疗，病情时有反复，共住院51天，花费医疗费9140.5元。在其住院期间，主要由其丈夫护理。2012年9月20日，某县某医院就错误使用过期药物作出了调查报告，并与张某协商解决，但双方未能达成一致意见。无奈之下，张某将医院告上了法庭，要求医院对给其造成的损失承担全部赔偿责任。

被告某县某医院则认为，造成原告损失的主要原因并不是由于使用了医院的过期药品，而是由于其自身所患疾病。被告只有一部分过错，故只应当承担80%责任。

法院审理后认为，医疗损害赔偿纠纷是指医务人员在诊疗工作中因医务人员的过失，直接造成患者组织器官损伤而引起的对受害人的赔偿纠纷。医务人员作为治疗患者疾病的专业工作者，在为患者治疗过程中负有高度的谨慎注意义务。被告在为原告治疗的过程中，为原告张某注射过期注射液致使其病情反复，被告未尽谨慎注意义务，存在明显过错，故被告某县某医院对给原告造成的损害后果应承担全部责任，原告不承担责任。原告作为受害人，请求被告赔偿医疗费、误工费、护理费、住院伙食补助依法有据，予以支持。依照有关法律的规定，法院作出了上述判决。判决后，双方均表示服从判决，不上诉。

（课外链接：三查八对）

## 第十四课 加强法制修养、全面健康成长



### 教师心语

青少年是祖国的未来，社会主义宏伟事业的建设者和接班人，青少年的法制修养关系到个人能否全面健康成长，不但对个人的前途有着深远的影响，更将对我国社会主义的法制建设进程有着深刻的影响。如何预防青少年犯罪，如何使当代大学生成为知法、懂法、守法的合格的社会主义建设者和接班人，成为摆在大学生面前的重要课题。

### 实践活动说明

**【活动主题】** 加强法制修养、全面健康成长

**【活动目的】**

1. 通过多个类型的青少年犯罪案例，使学生生动、立体的了解法律知识，预防犯罪的发生。
2. 通过对青少年犯罪案例的学习，增强学生的防范意识，加强自我保护能力。

**【课时安排】** 2 课时

**【课前准备】**

1. 组织学生观看法制节目《今日说法》
2. 上网查阅青少年犯罪的相关案例
3. 组织学生排演情景短剧

**【活动设计】**

#### **实践活动一：青少年犯罪常见类型——激情犯罪案例两则**

通过两则青少年激情犯罪案例，使学生了解什么是激情犯罪，并自觉抑制与消解生活中可能出现的各种不稳定因素、摩擦、矛盾，避免激情犯罪的发生。

#### **实践活动二：青少年犯罪常见类型——物质诱惑犯罪案例两则**

通过两则因物质诱惑引发的青少年犯罪案例，使学生了解如何保护自己的财

产不受侵害,不做引诱他人犯罪的事,更不能因物质诱惑导致自身从事犯罪活动,从而预防物质诱惑引发的犯罪。

### 实践活动三：青少年犯罪常见类型——无知犯罪案例两则

通过两则因无知引发的青少年犯罪案例,使学生树立“法律无处不在、法律无时不有”的法律意识,促进大学生主动学习常见法律知识,唯有知法才能懂法,唯有懂法才能守法。



自由是做法律所许可的一切事情的权利。

——孟德斯鸠

由于有法律才能保障良好的举止,所以也要有良好的举止才能维护法律。

——马基雅弗利

## 实践活动体验

### 导入——现场表演情景短剧

学生表演情景短剧,该情景短剧是发生在北京一所美术学校里的真实案件。

情景再现:

A:“你为什么插队?”中午喧闹的学校食堂,一位插队的同学戏谑地反问身后的同学。

B:“我插不插队你管着啊?”

A:“你插队影响我吃饭,耽误我事,影响大家,你有没有点公德心啊?你妈没教过你什么叫先来后到啊?”

B:“你说就说,别带上爹妈,就你这态度,今天这队我插定了,你还能把我怎么地!”

话音刚落,两同学厮打到一起,最终,一个19岁的生命终结在另一个同学的刀下。



同学们在课堂上表演短剧

也许你觉得一个年轻生命的陨落怎会如此玩笑，其实，剧情总是来源于生活而高于生活的，在现实生活中，这类案例并不鲜见，从复旦大学给同学投毒的高才生到药家鑫、马加爵，在这些年轻人身上，青春的不理性冲动总是来的猝不及防。

### 实践活动一：青少年犯罪常见类型——激情犯罪案例两则

#### 激情犯罪案例 1：

2012年，山东青岛某高校学生张某（男，20岁，该校大一学生）与董某（男，19岁，该校大一学生）同时追求该校女生谢某，并想与谢某发展恋爱关系。二人于一日傍晚时分相约在校内喷水池边谈判，谈判期间张某侮辱董某，董某认为人格受到极大的侮辱，因而恼羞成怒，拿出刚帮室友从超市购买回来的水果刀，一刀捅进张某的要害，导致张某抢救无效死亡。董某因故意杀人罪被判处死刑，剥夺政治权利终身。

#### 激情犯罪案例 2：

北京一专科学校学生郭某（男，18岁）在放学回家途中，偶遇四名同校经常逃课上网、欺负同学的男生，四名男生向郭某索要钱财，郭某极力反抗，其中三名男生看形势不妙急忙逃窜。郭某看当时只剩一名男生，遂捡起路边的一个砖头，追打该男生，并在追上该男生后，挥起砖头砸向该男生，最终导致该男生头负重伤，不治身亡。郭某因故意杀人罪被判处死刑，剥夺政治权利终身。

### 活动探究

1. 从案例中分析激情犯罪的特征是什么
2. 大学生应如何防止激情犯罪（回答问题）



“激情犯罪”是指人在受到强烈刺激和挫折后，由于情绪异常激动而产生行为的异常冲动，在发生难以控制的暴烈行为时不计后果也不择手段。激情犯罪可分：1. 突发性激情犯罪，2. 积蓄型激情犯罪。根据犯罪行为人的主观意识，激情犯罪可以分为：1. 主动型激情犯罪，2. 被动型激情犯罪。根据引起激情的时间，激情犯罪可以分为：1. 事先引起型激情犯罪，2. 事中引起型激情犯罪。

大学生较比中学生有相对的独立性，有一定分辨是非的能力。所以在遇到刺激时应该理智冷静地处理问题，有效反映问题。遇到积怨已久的矛盾时，应注意平时的自我心理疏导，如主动找父母、同学、辅导员、心理辅导老师聊天，找到解决问题的好办法。



处于青春期的少年反应往往比较激烈，猝不及防，自己控制不住自己的情绪。尽管近年来不少学校都开设了心理课和心理咨询室，但这类案件仍不时见诸报端。如何让青春期多些快乐少一些遗憾？是大学生自己、学校、家庭和社会共同的责任。

## 实践活动二：青少年犯罪常见类型——物质诱惑引发犯罪案例两

## 则

### 物质诱惑引发犯罪案例 1:

黑龙江省某高校公共自习室内，正在上自习的该校大三学生路某（女，22岁）见前桌的学生王某将手机、笔记本电脑和钱包放在桌子上出去上厕所，遂起歹念，将王某的手机、笔记本电脑和钱包装进自己的书包，迅速离开自习室。王某回到自习室发现自己的财物不翼而飞，及时报警。经警察联合该校辅导员老师暗中调查，发现路某存在重大作案嫌疑，后经同学及时举报，警察在二手电脑市场内将正在销赃的路某逮个正着，路某对作案事实供认不讳。路某最终因盗窃罪被判处有期徒刑一年，并被学校开除。

### 物质诱惑引发犯罪案例 2:

吉林省某专科学校大二学生李某（女，22岁）看见同学都背名牌包、使用高档手机，而自己家庭拮据，无力购买奢侈品。李某听说同学的姐姐卖高仿名牌包很赚钱，于是自己产生了创业的想法。李某利用微信开起了网络商店，并以十分低的价格进了一批高仿名牌包高价出售，获取暴利，后经消费者举报，公安机关将李某抓获，在其租用的库房内查处还未出售的高仿名牌包 100 余个。

最终，一审法院以销售假冒注册商标的商品罪判处李某有期徒刑 10 个月，并处罚金 5000 元。缴获的违禁物品予以没收。李某被学校开除。

## 活动探究

1. 物质诱惑引发犯罪的危害是什么？
2. 从案例中应吸取哪些教训？



学生说：“平时生活的贪心是物质诱惑犯罪的根源”



在物质生活极大地丰富的今天，大学生生活水平显著提高，生活费提高了，使用手机、笔记本电脑、穿名牌，使大学生形成了攀比的风气。过高价值的物质奖励和过高的生活费使大学生养成了大手大脚、生活奢靡、不思进取的生活作风，久而久之玩物丧志，从而养成了部分大学生不劳而获想法，近年来，物质诱惑引发犯罪更是屡见不鲜。物质诱惑引发的犯罪，犯罪人和被害人都是受害者，犯罪一方为了眼前的利益，很可能要在监狱里度过本该多姿多彩的青春，而被害人也因自己的疏忽大意，给别人犯罪创造了必要条件，既损失了钱财，又断送别人的一生。



大学生朋友们，要养成勤俭节约的生活习惯，树立自强自立的意志，不受物质的诱惑，也不因自己的疏忽引诱他人犯罪。请相信通过勤劳双手创造的财富才是属于自己的财富，始终铭记“奋斗的青春最美丽”！

### 实践活动三：青少年犯罪常见类型——无知引发犯罪案例两则

#### 无知引发犯罪案例 1：

四川某高校大一学生周某（男，19岁），在当地酒吧认识其女友刘某（女，19岁），两人交往两个月后，周某女友刘某提出让周某带自己及自己的两位朋友到周某家乡玩儿，周某答应了女友的要求。结束一天的游玩儿后，周某将三人带回家住留宿，三人趁周某洗澡时，在周某的房间内吸毒，被回来的周某父母撞破。

周某父母报警。最终，一审法院以容留他人吸毒罪判处周某有期徒刑 6 个月，并处罚金 3000 元。李某被学校开除。

#### 无知引发犯罪案例 2:

北京某职业院校大三学生丁某（男，21 岁）与女友姚某分手后心有不甘，借同班同学党某（女，20 岁）之名约女友姚某去学校旁边酒店一房间内谈判，丁某、党某出校时巧遇寝室同学吴某（男，21 岁），说明去意，三人决定共同赴约。丁某、吴某、党某、姚某先后来到约定房间。丁某与姚某谈判未果，姚某执意分手，丁某遂起歹念，伙同吴某将姚某轮奸，唆使党某将被害人被害过程拍摄下来，用于日后要挟姚某，党某照做。

最后，法院以强奸罪分别判处丁某、吴某、党某三人有期徒刑八年、有期徒刑八年、有期徒刑三年。

### 活动探究

1. 无知引发犯罪的后果是什么？
2. 如何防止无知犯罪？



无知者无畏。许多青少年犯罪都是因为无知引起的，所以说知法才能懂法，懂法才能守法。周某虽然没有吸毒行为，但是周某在不知情、不懂法的情况下，为其他三人吸毒提供了场所，依然构成犯罪。党某虽是女性，无法作为实施强奸行为，但她的行为使她成为了强奸罪的共犯。许多女性认为自己的性别决定了自己在强奸行为发生时，尽管自己在场，仍可置身事外，这是大错特错的。根据刑法规定，强奸罪，是指违背妇女的意志，以暴力、胁迫或者其他手段强行与妇女发生性关系的行为，这一犯罪的主体一般是男子。但教唆、帮助男子强奸妇女的女子，也可以成为强奸罪的共犯。



青春是一段激流，需要正确引导。引领少男少女健康、安全地度过青春期，是个人、家庭和学校应当承担的责任。青少年自己唯有积极主动学习法律知识，了解法律常识，才能有效的保护自己和他人的的人身财产安全。



学生在讨论案情

### 实践课结语

青少年激情犯罪背后隐藏的是多重社会问题，我们必须正确认识当前青少年激情犯罪的特征，分析其产生的原因，尽快建立健全预防和调控激情犯罪的运行机制，探索正确处理青少年激情犯罪的策略和方法，自觉抑制与消解可能出现的各种不稳定因素，确保社会长治久安，维护社会的稳定和发展，维护青少年的合法权益。成长的过程应该是快乐的，青少年要学会正确处理成长过程中遭遇的挫折，学会尊重多元文化，学会与人相处，尊重他人，尊重想法的差异，不追求过度的自由，不追求过度的物质，丰富自己的精神世界，让自己健康快乐的成长。青年朋友们，应该努力培养自己的法律意识，提高自身的法律修养，在学校、家庭和社会的帮助下，主动完成自身的全面健康成长。

### 兴趣尝试

1. 课后观看一期中央电视台栏目《今日说法》，谈谈你对如何预防犯罪的看法。
2. 自行通读我国《宪法》，谈谈你对公民权利和义务二者关系的认识。
3. 以“我要的自由”为主题，自拟题目撰写论文，谈谈你心中的自由？（论点清晰，不少于 1500 字）

## 理性思考

★无知者无畏，无畏者更容易在无知的前提下犯罪。所以，我要更好的学习法律知识，加强自我保护。

★不要对不属于自己的任何东西产生贪念。

★法网恢恢，疏而不漏。

★我要告诉我身边那些开微信店的同学，多学习些法律知识，不钻法律的漏洞，做到知法、懂法、守法。

★通过今天的学习，我才知道买卖仿名牌也是犯法的。

★通过今天的学习，我知道了容留他人吸毒是犯法的，过去我经常去些陌生的地方，认识的那些朋友经常在一起喝酒、抽烟，我觉得那样挺酷的，其实交友须谨慎，否则，哪天自己也沦陷了干了犯法的事儿都不知道呢！

★大学时期的恋爱缺乏理性，很容易因为过早的恋爱或者失当的恋爱行为引发一些同学间的矛盾，我们要把有限的时间放到有意义的事情上。

★同学之间产生矛盾纠纷时，我们不该盲目“帮忙”，应该帮助他们冷静下来，理智的处理问题，切勿讲究哥们义气，意气用事只会坑害了同学，要用法律手段去解决问题。

★人生活在一个社会里，就应该遵守里面的规则，法律就是社会最基本的规则，依法治国是一个国家文明的标志，以德治国是一个国家公民素质的体现。

## 做守法公民



## 知识延伸

### 倒卖全国大学英语四六级答案被控泄露国家机密罪

2011年12月，全国大学英语四六级考试开考半小时前，部分试题和答案已在聊天群、空间上传开。这一个泄露、贩卖四六级英语考试试题、答案的大案，涉及省内十多所高校。令人唏嘘的是，涉案的8名年轻人中，其中6人具有本科学历，包括3名法学科班生，有一人还通过了司法考试，原本前途不错。而他们，被指控涉嫌故意泄露国家秘密罪，接受刑事处罚。

一到考试前，大学里都会出现很多有关“助考四六级”的小广告。所谓的“四六级助考”信息，说白了就是买卖考试答案。只要花数百元就能买到考试答案，这对一些学生来说，是一件充满诱惑的事。可这些信息是真是假呢？2011年10月，绍兴一所高校向警方报案，希望能查一查。此后，江苏警方也向绍兴警方移送了一条线索：绍兴有人涉嫌泄露、贩卖四六级英语试题和答案。

经调查，警方抓获了8名犯罪嫌疑人，他们获利数千元至数万元不等。

这8人，都很年轻，最小的1990年出生，其中6人具有本科学历，包括3名法学科班生，有一人还通过了司法考试，已在一家律师事务所上班。

而购买过答案的考生，不仅有绍兴本地的高校，还牵涉到宁波、嘉兴、杭州等10多所高校。案发时，汪某还是山东某重点大学的大三学生。2011年，他的母亲生病急需用钱。

汪某听说，贩卖四六级英语考试答案很赚钱，就通过玩网游时结实的朋友，在YY聊天网站上找到了一个卖答案的人。“答案是通过空间传递的，空间设有密码，只有付了款的人才会有密码。”一开始，汪某怕试题和答案不正确，所以，第一次买来的答案，他并没有进行转卖。没想到，考试结束，他把买来的答案和标准答案一对，结果大部分是正确的。这下，他放心了。于是，从2011年12月的英语四六级考试开始，汪某买来答案后，就进行转卖。他一共转卖了4次考试试题及答案。

“我知道大学英语四六级考试都是国家级的考试，泄露答案被抓的话会坐牢的，但我家里急着用钱，所以就冒险去做了。”面对讯问，汪某泪流满面。

林某是汪某的下线。案发时，大学毕业的他已在一家驾校做教练。2008年，还在读大学的林某，因为要参加大学英语四级考试，便去网上买了答案，后来顺

利通过了考试。有了这次成功的经历，林某觉得用这样的方法赚钱挺快。他在网上找到了汪某。为了能招揽“生意”，林某到杭州、绍兴、宁波、舟山等地的高校里面去贴小广告。

此外，为了更好的“服务”考生，在贩卖试题和答案的同时，他们还会向有需要的考生出售无线电作弊装备。案发后，绍兴警方缴获了一批对讲机、线圈、橡皮擦、微型耳机、手表，甚至大功率的发射器。这些作弊设备最便宜的100元，贵的几百元到上千元不等。

绍兴越城警方将汪某等8人以涉嫌非法获取国家秘密罪移送越城区人民检察院审查起诉。然而，检察机关在审查过程中，发现汪某等人不仅贩卖考试答案，还存在考前泄露考试试题的证据线索，而大学英语四、六级考试试题在考试前系机密级国家秘密，这将很有可能涉及故意泄露国家秘密罪。经教育部考试中心出具的相关文件证实，大学英语四六级考试试题在考试开始前系机密级国家秘密。因此，汪某等8人涉嫌故意泄露机密级国家秘密。据《刑法》第398条规定，故意泄露国家秘密罪的，处三年以下有期徒刑或拘役；情节严重的，处三年以上七年以下有期徒刑。

## 第十五课 公德之心在于行

### 教师心语

公德作为调节人际关系、人与社会关系的行为规范总和，是一个社会安定和谐的理性约束，是一个民族兴旺发达的精神基石。正如没有阳光，就没有生活温暖；没有水，就没有生命的奇迹；没有雨露，就没有五谷丰登；没有社会公德，就没有我们和谐的中国一样。因此，为了让我们新一代人看到未来发展的曙光，为了不让世界人失望，我们每个人都应不断的规范自己，从小事做起，从小节做起，将公德认知转化为公德行为。

### 实践活动说明

**【活动主题】**公德之心在于行

**【活动目的】**

1. 通过大学生公德素质自测，帮助学生了解、检测自身的公德素质水平，反省以往的公德行为，以促进其未来做出更多符合公德要求的行为。
2. 通过角色扮演，正确认识校园内外的公德现状，提高大学生自身公德意识，规范大学生道德行为。
3. 通过座谈讨论及自我公德行为规范展示，使学生明白公德就在我们身边，从小事做起，从身边做起，将公德认知转化为公德行为。

**【课时安排】**2 学时

**【课前准备】**

1. 课前以班级为单位，填写 60 道大学生公德素质测试题，并根据题后的得分标准计算分数
2. 以班级为单位，将班级同学分为 2 个小组，每个小组自编、自导、自演一个以公德为主题的小品，在课堂上进行表演

**【活动设计】**

**实践活动一：生活再现 讲公德**

通过角色扮演，情景再现，让我们身临其境，感受一下身边的公德故事，看看哪些是我们该做的良好行为，又有哪些行为是我们必须摒弃的不良行为。

## 实践活动二：规范行为 树公德

通过座谈交流，引领学生从理性上把握遵守社会道德的重要意义，正确认识公共生活有序化对社会发展的重要意义，自觉践行公民道德规范，遵守网络生活的道德规范；遵守公共生活中的法律法规，做守法公民。

## 实践活动三，模范带头 践公德

通过学生对自我行为规范方案的设计，使学生参加社会公德的宣传活动中，普及社会公德规范、传播文明新风，做社会公德的传承者。



应当重视你在街头的行动，一个国家教育程度，最能从他们的行为和举止中体现。你在街上的表现，说明了你的教养。

——米契斯

不要在别人的痛苦泪水中去驾驶自己的快乐之舟吧。当你在行使“恋爱自由”权利的时候，请不要忘记遵守起码的社会公德。

——陈玉蜀

## 实践活动体验

### 导入——展示好公民形象（扫天桥老人）

北京丰台区万芳桥西侧有一座南北向的铁路过街天桥，被附近居民称为“连心桥”。因为这里有一位老人，默默无闻地义务清扫天桥，一扫就是十一年。他不为名不为利，用他的行动展示了人性中善良的光辉——公德至上。



清扫 196 级天桥台阶是老人每日的工作



老人在擦拭扶手



老人荣获“志愿者服务之星”称号

## 实践活动一：生活再现 讲公德

情形剧表演《插队》

场景：学校食堂

A: 这场球赢的太帅了，饿死了，快打饭去，这排队的人太多了。

B: 人多怕啥，插个队不就行了么？看我的！

A: 就吃这个。(A、B 挤到女生 C 的前面)

C: 同学，你俩怎么插队啊？打饭是要排队的！

A: 我们两个这不正在排着呢么？

B: 我们俩是校队的，刚打完比赛，饿了，想先吃饭，你就体谅一下吧。

C: 你看后面排那么多人，插队多没有公德啊！

A: 多大个事儿啊，不就插个队这个事儿么？至于大惊小怪么？

B: 再说，我们也是学生干部，平时为你们服务，今天我们就用点特权呗。

众人甲： 学生干部就可以无视校规么？

众人乙： 学生干部就可以欺负女生么？

众人丙： 学生干部就可以搞特权么？

众人丁： 学生干部就可以没有公德么？

(A、B 自愧，到后面去排队了)



学生在表演情景剧插队

## 活动探究

1. 我国当前社会公德的基本现状怎样？
2. 情景剧的表演说明了什么问题？



公德是社会和谐的保障，在社会公共生活中自觉遵守社会公德，才能净化社会风气，促进社会文明。同时，自觉遵守和维护社会公德也是一个人修养的重要体现。所以，作为新时代的大学生，我们在日常道德行为养成上，要敢喊“看我的”；在社会公德建设的众人前，要敢喊“跟我上”；在破坏社会公德的现象面前，要敢于仗义执言，扶正压邪。公德是社会和谐的保障，空谈没有意义，关键在行动，细节体现了一个人的公德之心，要从我做起，从点滴做起，从小节做起，从日常养成做起，才能让公德的光芒穿越迷雾与黑暗，照亮人心。公德关乎每个人，涉及到公德的事情无小事。



作为人类从诞生的那一刻起，我们就进入了这个绚丽多彩的世界，这也意味着我们将不再孤单。为了更好地融入这个社会，处理好人际关系，我们必须遵守社会公德。只有遵守社会公德的人，才会被人们所尊重。那些违反社会公德人，将被人们所不齿。

## 实践活动二：规范行为 树公德

讨论会：如何做有公德的人



学生说：对人有礼貌，互相尊重是公德



学生说：助人为乐，爱护公物是公德



学生说：保护环境，遵纪守法是公德

## 活动探究

1. 大学生如何在校园和社会中做公德模范？
2. 如何规范网络秩序，做一个文明的“网络人”？
3. 公共生活中法律规范的作用是什么？



社会公德所规范的行为包括社会生活中的微小细节，而这些细节往往容易被人们所忽视，而形成不良的社会风气。中国古训云“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，又谚有“窥一斑而见全豹”。如果我们能把祖先的教诲记在心间，无论我们走到哪里，都能平顺安乐。而对于这样好的教导，全然遗忘甚至漠视的时候，地球再大，也没有行得通的路。大学生要做社会公德的模范，带头“独善其身，兼济天下”，做到开风气之先，创时代业绩，加强自身修养，传承中华美德，努力做社会公德的传播者和践行者。



我们从呱呱坠地到进入大学校门，都在不同领域内与“大家”、“公共”发生各种各样的联系。这种联系从某种意义上构成了我们生活的重要内容。从人类历史上看，正是在公共生活的训练、实践和反复博弈中，产生和升华了以自治、自律、人道、公益、责任、互助、个性自由为底蕴的公共精神。因此，大学生的成长是不能独立于公共生活之外的，只有在公共生活这个广阔的舞台上得到锻炼，才能尽情地释放自我，全面的展示自我。

### 实践活动三：模范带头 践公德

1. 心灵体验——集体朗诵《社会公德“四字歌”》
2. 课堂践行：请写一份“我的公德准则”

### 活动探究

你心目中理想的公共生活是什么样的？你可以做些什么？（回答问题）



高等学校是建设社会主义精神文明的重要阵地和辐射源。大学生具有较高的文化知识和科学素质，对宣传、维护社会公德负有义不容辞的责任。社会公德与人们在公共生活中的实践活动有着紧密的联系。因此，大学生应该培养社会公德意识，努力做社会公德规范的传播者和践行者。为此，就需要我们引导学生去思考如何培养和树立自身的公德意识，并如何用自己努力去影响他人一起去做社会公德践行者与传播者。



有了社会公德，我们的生活才得以正常运行；有了社会公德，国家才可以繁荣安定；有了社会公德，社会才能和谐发展。高素质与高修养可以造就完美的形象，完美的形象可以使人在社会的激流中搏击前进，健康的姿态可以让您在广阔的天空中翱翔，时代赋予我们大学生新的使命，新的使命要求新的素质、新的形象。相信自己，战胜一切，让我们在完美中塑造自己，在自信中开辟成功。

## 实践课结语

令人欣慰的是，我国社会公德的流失已经引起了各方面的关注，党和国家领导人也为此提出了新的社会主义荣辱观——“八荣八耻”，并以此引导青少年树立正确的社会主义道德观念。因为大学生是国家未来的主人，时代的希望。2009年6月28日，中华社会公德志愿者活动协会发出《中华社会公德志愿者倡议书》，

为了推动全社会文明建设的健康发展，重塑中华民族文明古国光辉形象，为使我国全社会文明程度和全民素质进一步提高，使“营造美好和谐社会”真正成为现实，全社会各阶层都要积极行动起来，争做中华民族文明建设的使者，把雷锋精神 and 为人民服务的宗旨贯彻到生活的每一个角落，为推动全社会整体文明程度的快速提高和全民素质的全面提升做出应有贡献！

## 兴趣尝试

1. 课后践行：从我做起，从点滴做起，从日常养成做起，用自己的公德行动去影像感染身边人：父母、同学、朋友、陌生人。

2. 开放式践行：参加志愿者服务等公益事业和社会实践活动了解社会、拓展实际工作能力，尤其是增强社会责任感，为以后的职业活动培养良好的道德素质。

## 理性思考

★莎士比亚曾说过：没有德行的美貌是转瞬即逝的；可是因为你的美貌之中有一颗美好的灵魂，所以你的美貌是永存的。

★公德是盏灯，它可以驱赶人性的黑暗，给我们带来心灵的光明。“我为人人，人人为我”是构建和谐社会的重要基石。

★道德是一面镜子，有良知的人将会被照射出光辉的一面。相反，良知败坏的人将会被照射出邪恶丑陋的一面。因此，让我们做一个有良知的青年，让我们在道德这面镜子前是光芒万丈的形象。

★“人无德不立，国无德不兴”，公民道德的好坏体现着一个民族的精神状态，影响一个民族事业的兴衰。社会公德，依靠社会舆论的监督，但更依靠人们心灵的力量和信念。

★总的来说，当代社会的主流精神风貌是好的，但在社会生活的一些领域和人群中确实存在不明是非、不知荣辱、不辨善恶、不分美丑、把腐朽当神奇的群众，或是做与社会主义道德公德要求格格不入的行为。因此我们应严格遵守社会主义荣辱观，因为这是对社会主义思想道德体系的全面、系统、准确、通俗的表达，同时也是对中华民族的传统美德的继承与发扬。

★国家社会公德的好坏，这与我们每个人都是息息相关的。社会公德必须与时俱进才能满足社会进步需要，促进社会发展。

★社会公德是人在社会交往中必须遵守的社会准则。社会公德能维护社会团

结，生活安定，促进社会发展。

★社会公德作为一种无形的力量，约束着我们的行为。只有遵守社会公德的人才会被人们所尊重，违反社会公德的人必会被人们所不齿。

★社会公德是一个国家精神文明重要的一部分，既体现了一个人的道德修养，也标志着一个国家的文明程度。社会公德就是一个国家的脸面，国民社会公德意识的高低直接影响国家在国际交往中的国家形象、声望和地位。

★社会公德是社会道德体系的基础，是社会风尚和文明程度的基本标准。遵守社会公德是对每个社会成员最基本、最起码的道德要求。

★公德的解释是大家的心中存在的标准。公德的“公”字是众人的众，“德”字中有人、有一、有心。这便是公德需要存在于我们大家每个人的心中。

★“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”公德体现在每件小事之中，每天做一点，积少成多，就会传播社会公德正能量。

★遵守社会公德是利国并且利己的好事情。对于个人来说，是否讲社会公德，关系到他是否能建立良好的人际关系。对于孩子而言，有没有接受良好的社会公德教育会影响孩子今后的身心成长与发展，因此，培养良好的社会公德需要从娃娃抓起。

★社会公德无小事，从点滴做起，从现在做起，让我们一起点亮社会公德之光，营造美好的社会环境，创造美丽中国。

## 我的公德行动



## 知识延伸

### （一）社会公德“四字歌”

#### 社会公德“四字歌”

锦绣中华，礼仪之邦。文明古国，屹立东方。  
时逢盛世，改革图强。社会公德，再谱新章。

人在社会，敬业乐群。同舟共济，自重敬人。  
将心比心，推己及人。己所不欲，勿施于人。  
自爱爱人，自立立人。严于律己，宽以待人。  
先公后私，后己先人。人人为我，我为人人。  
与人交往，谦诚礼让。人敬一尺，我敬一丈。  
良言一句，三冬亦暖。恶语伤人，六月犹寒。  
山披草木，人着衣装。整洁得体，焕发荣光。  
举止谈吐，文雅大方。秽语污言，自损形象。  
公众场合，严守规章。无序则乱，有序则畅。  
公共安全，牢记心上。高空抛物，他人遭殃。  
交通规则，切实遵守。横冲直撞，如入虎口。  
绿过红停，人车分道。宁让三分，莫争一秒。  
影视娱乐，顾及四邻，声音宜控，莫成噪音。  
业余兴趣，各有所爱，喧哗吵嚷，变为公害。  
左邻右舍，和睦共处，守望相助，患难相扶。  
男女老少，互相关照，群防群治，防火防盗。  
天有风云，人有祸福，见危遇困，援手宜速。  
一处有难，八方相助，雪中送炭，暖人心房。  
尊老爱幼，助残恤孤，人道精神，共同倡树。  
见义勇为，当仁不让，拾金不昧，品德高尚。  
公共财物，人人爱惜，公私分明，一毫莫取。  
贪手莫伸，贪念莫起，得逞一时，终归害己。  
文物古迹，无价之宝，祖先遗泽，后人善保。  
园林名胜，画栋雕梁，浏览休憩，勿损勿伤。  
惜食有食，惜衣有衣，蓄水防旱，积谷防饥。  
奢侈挥霍，好景不长，婚丧喜庆，切勿铺张。  
金山银山，吸毒耗光，沾染恶习，家破人亡。  
黄是祸水，赌若深渊，洁身自爱，品正行端。  
公共场所，切勿吸烟，吞云吐雾，害人不浅。

病从口入，疾由脏生，卫生习惯，自觉养成。  
乱丢乱扔，乱涂乱贴，陋习不除，心灵不洁。  
随地吐痰，堆垢积污，传播病菌，人人憎恶。  
黎明即起，洒扫院庭，门前“三包”，务求洁净。  
绿化大地，净化环境，美化城乡，怡情悦性。  
天地万物，相克相生，物链失序，生态失衡。  
保护环境，功在当代，造福子孙，利在千载。  
资源宝藏，全民共珍，取之有度，毁不再生。  
一丝一缕，物力维艰，慎采节用，不宜暴殄。  
空气清新，益寿延年，莫污碧水，莫染蓝天。  
废水废气，依法治理，变废为宝，化害为利。  
计划生育，应成风尚，优生优教，国泰民强。  
好铁打钉，好儿当兵，筑起长城，祖国安宁。  
国家兴亡，匹夫有责，报效祖国，民之大德。  
对外交往，不卑不亢，国格人格，至高无上。  
园丁辛劳，育李栽桃，尊师重教，强国之道。  
崇尚科学，破除迷信，移风易俗，社会前进。  
文明常讲，德言常诵，倡导“五爱”，贵在行动。  
日行一善，有始有终，从我做起，蔚然成风。



集体朗诵社会公德“四字歌”，遵守公德，从我做起

## （二）公德素质测试题

1. 在家里，你帮助家长做家务吗？

A、经常做，而且体会到劳动的快乐； B、不做，有人伺候何必让自己受苦；  
C、家长要求时才做，不大情愿。

2. 对于父母的唠叨，你的感受是：

A、全是废话，讨厌之极； B、说那么多干吗，我又不是不懂； C、这是对自己的关心和爱护，心存感激，认真聆听。

3. 如果看到别人没有关紧水龙头，自来水哗哗淌着时，你会：

A、平平常常小事，无所谓； B、只是非常生气，但不是自己开的，不去管它； C、马上去把水龙头关掉。

4. 你与同学约定一个时间去做某件事情，你会：

A、有其他事去不了，向他（她）解释道歉； B、有时去得晚一些，或者根本不去也无所谓； C、不管什么情况，一定按时赴约。

5. 下列对道德的理解哪一个更符合你的观点：

A、是现代文明社会对公民的要求，是一个人立足社会的根本，是一个人自我发展的基础； B、是社会对人的约束，是不得不遵守的公约；

6. 你考试做过弊吗？

A、有过偶尔的一次； B、两次或更多； C、从来没有。

7. 如果有位朋友请你帮忙打架，你会：

A、问明情况，看该不该帮忙； B、重朋友义气，欣然应允； C、断然拒绝并说明利害，予以劝阻。

8. 网络为我们提供了广阔空间的同时也对网民提出了更高的道德要求，但是虚拟社会不象现实社会一样有监督、有制裁，对此，你的想法是：

A、自觉遵守网络文明公约，做一个文明的网民； B、反正谁也不知道我是谁，

搞个恶作剧也无所谓； C、网络正好为我提供了为所欲为的平台。

9. 你经常检点或注意自己的言行举止（比如坐、立、行、待人接物等）是否文明、是否符合礼仪要求吗？

A、一般不去注意，比较随意； B、有时不注意； C、是的，非常注意。

10. 一个残疾人在路边请求你的施舍，你通常做法是：

A、尽可能给予同情和帮助； B、绕道走开或视若罔闻； C、给予同情，但不给予帮助。

11. 在遇到有人请求你的帮助时，比如推车、抬东西等，你会：

A、毫不犹豫，尽力相助； B、婉言谢绝，不去理会； C、看具体情况而定。

12. 在学校倡议为患病同学或失学儿童捐款时，你捐过吗？

A、是的，每一次都捐； B、很少参与或者基本不捐； C、看具体情况捐。

13. 你偷看过别人的日记、信件吗？

A、有时觉得好奇，偷看过一点，心里一直过意不去； B、从来没有，那样不道德； C、经常这样做，感觉无所谓。

14. 你的学校里，有一位不相识的同学瘸着腿上楼很困难，你看到了会怎样做？

A、让开路，让他先走； B、嘲笑、躲避； C、走上前扶一把。

15. 下面列举的这些行为，你有过吗？在墙上乱写乱划、攀折树枝，践踏草坪、用脚踹门。

A、偶尔有过其中某一项； B、从来没有过其中任何一项； C、有过多次或者多项。

16. 你需要吐痰时，通常是：

A、吐在手绢或纸中，扔到垃圾箱； B、找个脏的地方吐； C、随便哪里，张口

就吐。

17. 你骑车或走人行道遇到红灯，而两边又没有横行车辆，你会：

A、如果没有警察看到，就闯过去；B、不管怎样，先过去再说。C、停在路口，等绿灯亮时再过；

18. 在公共场合与别人交谈时，你通常：

A、轻声言谈，举止稳重；B、如果不至于影响他人，就会大声说笑；C、毫不顾及，放声说笑。

19. 对学校制定的纪律、规章制度，你的看法是：

A、很有必要；B、不得不遵守；C、是对个性发展的约束，应该多给一些自由。

20. 在公交车上遇到老人、抱小孩的乘客上车，你会：

A、回过身去，装做没看见。B、主动让座，搀扶上下车；C、实在没人让座，我才让。

21. 如果遇到坐车、买票等需要排队的情况时，你通常是：

A、找个熟人代买或者插到队伍里；B、无论如何也自觉排队等候；C、挤到前面。

22. 如果你受了批评或者被误解，你会：

A、反省自己，虚心接受批评或心平气和地解释；B、有些激动，但过后会平静下来；C、绝对受不了，要么报复要么沉沦。

23. 对于自己的事情，比如收拾你的房间、洗衣服等，你能独立去做而不依靠父母吗？

A、当然能；B、有时不能；C、基本不能。

24. 在生活中，经常会有心烦意乱不顺心的时候，你一般会怎样处理？

A、无法平静，要么爆发，要么沉沦；B、需要别人帮助，才能平静； C、自我调节心理平衡，尽快恢复平静。

25. 当别人在某些方面超过你时，你会：

A、认为他没有什么了不起，自己也行；B、为他祝贺，为自己加油；C、嫉妒、怨恨他，想办法给他捣乱。

26. 在公交车上，你会主动给老弱病残者让座吗？

A. 经常      B. 偶尔      C. 从不      D. 视自己情况而定

27. 在公共场所你会吸烟吗？

A. 经常      B. 很少      C. 从不

28. 一般情况下，你会随地扔垃圾吗？

A. 从来不会      B. 偶尔会      C. 从不

29. 路边老人跌倒你会扶吗？

A. 会扶      B. 不扶      C. 找个路人一起去扶      D. 视情况而定

30. 你会为了抄近路而践踏草坪吗？

A. 会      B. 很少会      C. 从不会

31. 你上班或上学会迟到吗？

A. 会      B. 偶尔      C. 从不      D. 其他

32. 需要排队时，你会插队吗？

A. 有熟人就会      B. 偶尔会      C. 经常会      D. 从不会

33. 在公共场所，遇见有人插队你会怎么做？

A. 上前制止            B. 大声叫骂            C. 视而不见            D. 心里抱怨

34. 你会为了赶时间而闯红灯吗?

A. 从来不会            B. 偶尔会            C. 经常会

35. 在公共场所，你会文明用语吗?

A. 偶尔会            B. 从来不会            C. 不会            D. 一定会

36. 买东西时，你收到假币会再次用出去吗?

A. 会            B. 不会

37. 你怎样看待在借来的书上批注勾画这种行为?

A. 强烈谴责            B. 无所谓            C. 自己偶尔也会这样做            D. 很正常的事

38. 社会上举行爱心募捐活动，你会怎样做?

A. 有钱就捐            B. 漠不关心            C. 坚决不捐

39. 当你拾到别人财物时，你的想法是?

A. 赶紧联系失主            B. 自己留下            C. 等失主来找

## 第十六课 爱在深处



### 教师心语

爱情是一个古老而常新的话题，是人类永恒不朽的生命样态，因此许多人想躺在美好的“梦床”享受爱情，但爱情的本质不仅仅是浪漫的感情体验，更是一种责任与道德。这样一个严肃的人生课题，时常以一种毫不客气的姿态在考验着爱情，大学生们你们做好接受考验的准备了吗？

### 实践活动说明

#### 【活动主题】爱在深处

#### 【活动目的】

1. 通过观看电影《那些年，我们一起追过的女孩》让同学们了解爱情，懂得爱情不仅仅需要激情，而更加需要谨慎与理性的思考。
2. 通过《爱情天梯》的故事让学生明白爱情不仅是浪漫和占有，而更多的是奉献 责任与担当。
3. 通过案例讨论等实践活动，使同学们能够遵从恋爱道德，正确地树立正确的恋爱观。

#### 【课时安排】4 课时

#### 【课前准备】

1. 组织学生看电影《那些年，我们一起追过的女孩》
2. 上网查阅有关爱情的故事、案例与文章

#### 【活动设计】

##### 实践活动一：看同龄人的爱情故事，准确把握爱情本质

通过《那些年，我们一起追过的女孩》这部电影一起唤起青春年少时爱情，真正认识到，爱是一种能力，年少时的情感更多的是喜欢而不是爱情。

##### 实践活动二：听长辈的爱情故事，懂得爱情需要责任与担当

6000 个爱情台阶是 20 世纪最浪漫的爱情故事，两位老人的“天梯情缘”，宣告的是真诚与责任心的回归，朴质的无私与静默的奉献。

### 实践活动三：讲身边人的爱情案例，树立正确恋爱观

通过通过真实的故事帮助学生树立正确恋爱观，处理好学业与爱情的关系，促进学生身心健康。



爱情确实有一种高尚的品质，因为它不只停留在性欲上，而且显出一种高尚优秀的心灵，要求以生动活泼，勇敢和牺牲的精神和另一个人达到统一。

——黑格尔

爱是神奇的，它使得数学法则失去了平衡：两个人分担同一个痛苦，只有半个痛苦；而两个人共享一个幸福，却有两个幸福。

——托尔斯泰

## 实践活动体验

### 导入—歌曲《栀子花开》

爱情究竟是什么？就像歌词中写的一样，

栀子花开如此可爱，挥挥手告别欢乐和无奈，光阴好像流水飞快，日日夜夜将我们的青春灌溉，栀子花开啊开，栀子花开啊开，象晶莹的浪花盛开在我的心海，栀子花开啊开，栀子花开啊开，是淡淡的青春 纯纯的爱。

### 实践活动一：看同龄人的爱情故事，准确把握爱情本质

播放电影《那些年，我们一起追的女孩》片段

这是一部描写青春爱情的故事，故事的主人公，柯景腾是学校坏孩子的代表，沈佳宜是班级里很多男生追求的对象。在一次外语课上，外语老师准备惩罚没有带书的同学，柯景腾把自己的书给了沈佳宜，并且替代沈佳宜受罚，沈佳宜很感动。课后沈佳宜告诉柯景腾自己不喜欢笨男孩，柯景腾为了不被沈佳宜笑话，他们两个人共同努力，柯景腾的成绩逐渐提高。考上大学后，他们每晚通电话，柯景腾认为男生都要在女生面前表现自己最强的一面，于是举办了一场“自由格斗

赛”。赛后，沈佳宜怪柯景腾幼稚，不能理解为何柯景腾要办比赛把自己弄伤；而柯景腾则认为，沈佳宜不能理解他想在她面前表现出勇敢的一面，两人因此大吵一架。在大雨中，柯景腾痛苦地放弃追求沈佳宜。分手后的柯景腾在心里仍然喜欢沈佳宜，但是他始终没有勇气再回到沈佳宜面前，一直等到沈佳宜结婚的消息，他才知道自己是真的错过了。



二条轨迹的爱情能重合吗？

这是一部清新浪漫的纯爱电影，情节让人觉得很真实、很动人。电影故事很普通，普通到像是我们每个人青春的投影。有人说年少的爱情像一场大雨，虽然我们曾被淋得感冒了，但我们还是想要再来一次。还有人说年少的爱情像辽阔的大海，我们像大海中的鱼儿，借着青春自由自在的游荡，欢笑和泪水都淹没在海洋里，海水是咸的，那是我们为了年少的爱情流过的眼泪，海水是蓝色的，那正是我们青春清澈的心灵。

### 活动探究

1. 喜欢与爱情是一回事吗？
2. 为什么沈佳宜和柯景腾的爱情最终以失败告终？



准确的说激情和喜欢只是爱情的一部分，爱情都是从山盟海誓的激情，慢慢演变成执子之手，与子偕老的手足之情。激情是一种原始的情感，激情是一种瞬间的情愫不包括任何理性的成份，只是一种钟情与痴缠，像瞬间爆发的烟火炙热而耀眼，激情我们每个人都能做到。而爱需要一种能力，爱情是在理性的参与漫长时间的考验下去把握感情的一种能力，他经过思考并包含生活的物质成分，是一种经营，像太阳的温暖持久而有力。



关于 love（爱）的解释：love=L+O+V+E

“L”代表 listen(倾听)，爱就是要无条件无偏见地倾听对方的要求，并且予以协助。

“O”代表 obligate(感恩)，爱需要不断地感恩，付出更多的爱，灌溉爱的禾苗。

“V”代表 valued(尊重)，爱就是展现你的尊重，表达体贴，真诚的鼓励，发自内心的赞美。

“E”代表 excuse(宽恕)，爱就是仁慈的对待，宽恕对方的缺点和错误，接受对方的全部。

因此，爱情不仅仅是激情的释放，而是尊重、感恩、倾听、宽恕的总和。

## 实践活动二：听长辈的爱情故事，懂得爱情需要责任和担当

讲述《爱情天梯》的故事

这是一个真实的故事，故事男、女主人公分别叫刘国江和徐朝清。16岁姑娘徐朝青嫁人了，可是10年后，徐超清的丈夫患病去世，她成了寡妇，独自带

着四个孩子，最大的9岁，最小的1岁，生活一下子变得异常艰难。刘国江出于善良和助人的心里帮助徐超清，担水劈柴，照顾小孩，渐渐地双方感情的心火陡然升起。然而在一个封闭且封建的小山村中，世俗的压力可想而知，他们默默承受着各种流言蜚语。终于有一天，刘国江走进了徐超清的家里，明确的告诉她，“我要娶你”，看着这个比自己小10岁的小伙子，再望望自己的四个孩子和四壁涂炭的茅舍，她只能摇头拒绝。可是因为爱，他们终于鼓足勇气在深山老林中找到了一个岩洞住下。后来他们在岩洞旁盖起了属于自己的房子，他们一住就是56年。

56年来，刘国江从来不在外面过一夜，他说不能让老伴自己留在山上，她会害怕。下山去赶集，不论多晚，他都要在天黑前赶回家陪伴老伴。而老妈子徐朝清必然在天梯的头上一直眺望，直到看到她的小伙子出现了，才开心的进屋梳洗打扮一番迎接小伙子归来。晚上吃着老妈子亲手做的饭菜，喝着自制的米酒，他们听着山间小溪，用朴实而浪漫的爱情唱起了响彻半个世纪的情歌……

为了生活，为了出行方便，更是为了老伴和孩子们的安全，刘国江从上山那年起，就在悬崖峭壁 荆棘丛生的山崖间，一锹一凿地打造他们爱的天梯。绝壁上凿洞打槽，断崖间搭桥铺路，年复一年，刘国江从一个年轻的小伙子变成了老头子，半个多世纪的风雨，50多年的打凿，6000多级台阶爱情天梯从山上延伸至山下。



这6000多级台阶是真挚爱情的见证

## 活动探究

1. 你认为这个故事是不是一个浪漫的爱情故事？
2. 这个看似平淡的故事带给你怎样的启迪？（回答问题）



学生们对爱情问题的讨论很热烈



6000 个爱情台阶是 20 世纪最浪漫的爱情故事，故事的浪漫不是“姐弟恋”也不是“私奔”而是他们对爱情的诠释。他们越过苦难与贫寒，镂刻出真正的人性伟大。没有热烈的山盟海誓，只有平淡的相濡以沫；没有红酒西餐玫瑰花，只有粗茶淡饭；没有豪华的大房子和华丽的服饰，只有爱意满满的茅草屋和真情实意地面对。他们的爱情纯净透明，质朴平凡，就像凡间珍宝，6000 级台阶是他们爱的见证。



爱的禅意，其实就在生活里。就在那一粥一饭里，就在琐碎的日子和相濡以沫的神情里。真正的爱不是浪漫的相遇，热烈的吸引，醉人的甜蜜和澎湃的激情，也许更应该是宽广的宽容，细微的疼惜，淡远的关爱和无声的表达。爱情天梯的主人公已双双离世，留下千古绝唱，他们的爱情没有消失在历史的喧嚣中。在人们心中，虽然没有激情上演，但有责任的诠释，有真爱的回味；更有道德的力量。“半世风雨恩爱长，相濡以沫在草堂。白首偕老三生梦，爱情天梯六千行。何忍阴阳两相隔，几回梦里独彷徨。今赴黄泉把君伴，来世再续恩情长”

### 实践活动三：讲身边人的爱情案例 树立正确恋爱观

#### 案例讨论会

**案例 1：**她是个独生女，在家里的时候，很多事情依赖父母，去年刚刚考进了大学，在大学里她遇到了自己的老乡，比自己大两届的大哥哥，同时他也是个非常外向和乐于助人的男孩，在学校里她很多事情都依赖这个大哥哥，觉得他是自己男朋友。在女孩 19 岁的生日的时候，她决定请好朋友参加自己的生日会，就在这一天，男孩带着自己的女朋友来了，当他把女友介绍给大家的时候，她突然大哭起来，指责他欺骗了她的感情……



学生说：“友谊与爱情是两种情感，不能误把友谊当爱情”

**案例 2：**她和他是在大三的考研辅导班认识的，两个人可以说是一见钟情，在一起的时候有说不完的话，真是有种相见恨晚的感觉。没有多久两个人就开始在外面租房子同居，同居的生活开销很大，但是同居的事情在家长面前难以启齿。

他认为，他有义务承担这个“家”的全部开销，他在外面打了好几份工，由于打工占用了太多上课的时间，他的功课一天天的落下，最后他被学校开除了，此时他的脾气开始变得暴躁起来，他们之间恋爱的甜蜜一点点消失了，在考研的前几天竟然动手打了她，考研的结果出来了，女孩如愿以偿的考取了北京的学校，就在他送她去北京的那天，她提出了分手…….



学生说：“大学生的首要任务就是学业，错过的青春一去不返……”

**案例 3：**她是个 90 后的独生女，爸爸妈妈手上的掌明珠，家庭十分优越，从小到大生活的很是幸福，22 岁那年，她如愿的从一所艺术院校毕业，她拒绝了很多男孩的追求，她找男友的标准就是“高富帅”“其个人住房面积必须在 300 平方米以上，固定资产必须在 1000 万以上，现金流在 200 万以上”…….



学生说“爱情不该是一种交易，应该是彼此相互的付出……”

**案例 4：**他是个热爱摇滚乐的男孩子，他高大俊朗的微笑，让很多大学女生着迷，她从小学习芭蕾舞，不仅舞蹈跳得好，成绩也是很好。由于两个人都热爱文艺，很快的成为了男女朋友，他们经常约会去看电影，爬山，吃西餐，一起在学校组织排练节目，日子过得既充实又幸福。寒假很快到来了，考完试之后，大家结伴出去聚餐，聚餐后男孩略带酒意的向女孩提出去酒店过夜，在酒精的作用

下女孩有点动摇了，但是最后还是拒绝了。

第二天男孩来到女孩的宿舍楼下，郑重的提出了分手，分手的原因是他觉得女孩不是真的爱他，此时的女孩真是很委屈，她问自己我真的做错了吗？



学生说：“真爱不仅仅是占有，更多的是付出……”

**案例 5：**他们是大学里的恋人，从大一开始两个人形影不离，两个人有着共同的目标，一起去美国读研究生。一晃就到了毕业的时间，两个人抓紧时间准备 GRE 的考试。考试结果出来了，男孩考上了，女孩没考上。最初他们鸿雁传情，一晃两年过去了，女孩去美国留学的希望很渺茫了，她很是希望男孩能够回到中国工作，但是就在这个时候，男孩提出了分手，女孩突然觉得自己的世界坍塌了，她变的不喜欢和人交流，整天把自己关在屋子里，她总觉得自己是被这个世界遗忘的人，最后她选择离开这个世界……



学生说：“人的一生有许多种爱，有对爱人的爱，对父母的爱，对亲人的爱，对朋友的爱，不能因为失去爱情，就否定其它的爱……”

## 活动探究

1. 案例（1） 如何区分爱情与友谊？
2. 案例（2） 大学生应该把主要精力放在哪里？

3. 案例（3）爱情与利益孰重孰轻？
4. 案例（4）大学生谈恋爱如何做到对自己对他人负责与承担？
5. 案例（5）大学生应该如何处理好恋爱的过程与结果的关系？



师生共同探究爱情的真谛



现代大学生不同的恋爱观，表现出不同的世界观。爱情至上者，往往是把爱情放在第一位，学业放在第二位，当年华老去时，为错过了最好的读书时机而抱憾终生；利益至上者，一切朝“钱”看。“男人追求的是“白富美”，女人追求的“高富帅”，在利益面前，讨价还价，斤斤计较，车子、房子、票子都成了谈情说爱的砝码；激情至上者，不思考和遵守恋爱中的道德，缺乏对爱情真谛的把握，到头来即伤害自己，也伤害别人。



爱情是世界上最复杂的感情之一，因为爱情可以让人体验酸，甜，苦，辣，咸的滋味。我想送给同学们一句话，当爱情的精灵没有敲门的时候，请你静心而耐心的等待，当爱情的精灵站在面前的时候，请你热情而认真的对待，当爱情的精灵要离开你的时候，请淡定而从容，因为爱情还会再次光临。



爱情这个学生热门的话题课间还在延续

## 实践课结语

爱，其本身的性质是人性中善意的表达方式。爱情是男女双方不断付出与给予，而得到对方的信任与欣赏。同时相濡以沫，相互尊重，志同道合，在共同创造新生活，共同开创新事业的过程中，互相学习，从对方身上吸取精神“营养”。互相之间的精心呵护，在珍惜包容中，共同培植爱情的小苗，使爱情在真诚中成长。

## 兴趣尝试

1. 阅读古代、近代、现代爱情小说及故事，结合今天的课程内容，写出你对爱情的观点。
2. 认真填一份爱情调查表

## 理性思考

★喜欢是一种感觉，也可以说是直觉，但是爱不仅要喜欢更多的是责任。喜欢可以变换，一个人可以喜欢很多人，喜欢很多东西。但是爱是唯一，不能轻易改变的情感。

★当你不见她时茶饭不思，是激情；总是想见到她，想和她在一起做白日梦，是激情；当你和她在一起的时候，脑子里不自觉的规划实实在在的将来，是爱情；当你们争吵到很凶，火很大时，也不忍心说一句伤害她的话，是爱情；当你们有分歧时，你总能清楚的知道她是怎么想的，能理解她的初衷，是爱情。

★我看到过这样一个故事，有人问禅师，喜欢与爱有什么区别？禅师指了指一个孩子，只见他站在花前，被花的美丽迷醉，不由的伸出手把花摘下来。禅师说，这就是喜欢。接着，禅师指了指另一男孩，只见他满头大汗的在给花浇水，又担心

花被烈日晒着,自己站在花前挡光.上帝说这就是爱.喜欢是为了得到,而爱却是付出.

★爱其实很平凡,是很伟大的平凡.爱情就是当你知道了他(她)并不是你所崇拜的人,而且明白他(她)存在着种种缺点,却仍然选择了他(她),并不因为他(她)的缺点而抛弃他(她)的全部,否定他(她)的全部。

★《那》电影的爱情很简单,也很纯洁,但是他们却没有能力去将爱继续下去。这部电影就像是我们自己的爱情故事,我们每个人都希望自己能拥有童话般的爱情,但是我们当真正碰到爱情的时候,总是在不断的向对方索取,忘记了爱是需要互动的。准确的说沈佳宜和柯景腾之间的情感更多的是喜欢,而不是真正的爱情。

★《那》电影让我们很感动有心痛,感动的是柯敬腾对沈家宜的爱既热烈有纯洁,沈家宜是柯敬腾年少时的梦。心痛是柯敬腾因为年少,面对爱情不能把握,简单的争吵,年轻的气盛,最终导致他们的分手。沈佳宜在面对爱情的时候,过于的追求完美,没有宽容的心态和仔细的思考。

★《爱情天梯》的故事是让我们这代人内心震撼的,很多人评论刘国江傻,但我认为刘国江是真正顶天立地的男人,他没有花言巧语,没有惊天动地的誓言,但是他有一颗对爱至死不渝的决心,将爱情放置到每一天中,最终为心爱的女人和家人打造出6000级台阶。这个爱情故事是20世纪最浪漫的爱情故事。

★听完这个故事心里很是感动,这个故事没有鲜花,没有红酒,没有钻戒,没用那么多海枯石烂的誓言,但是却很完美的诠释了爱的真谛,你若不离我便生死相依。

★这个故事让我懂得爱情珍贵就是能够和相爱的人过平凡的每一天,平淡的生活中始终坚持对爱的承诺。

★这个故事让我懂得爱情珍贵就是能够和相爱的人过平凡的每一天,平淡的生活中始终坚持对爱的承诺。

★有句歌词叫相爱容易相处难,看看二位老人我们就知道,爱情不是要用甜言蜜语说出来的,而是在简单的生活中,一点一滴的为对方考虑。现代人的婚姻过于形式化,把一些和爱无关的东西加了进来,比如金钱,地位等等,而忽略了爱的本意。

★我们是看童话长大的孩子，我们每个人都希望自己能拥有童话般的爱情，但是我们当真正碰到爱情的时候，总是在不断的索取，忘记了爱是需要互动的。

★社会中有太多的负能量向我们袭来，男人要找白富美，女人要找高富帅，其实这都反映出了，人性的贪欲，这种贪欲和爱情是背道而驰的，爱情里需要真心换真心，需要共同的扶持，需要珍惜彼此，需要宽容和谅解。

★《那》电影让我们很感动有心痛，感动的是柯敬腾对沈家宜的爱既热烈有纯洁，沈家宜是柯敬腾年少时的梦。心痛是因为柯敬腾因为年少，面对爱情不能把握，简单的争吵，年轻的气盛，最终导致他们的分手。

★《那》电影让我们认识到，初恋是美好的，他是你人生中最美的梦，但是梦终于要醒的，但是我们要在初恋中吸取经验。

★爱情天梯的感人之处是他们的爱超越了世俗，现代人总是把爱情和地位、金钱、外貌仅仅联系在一起，总是希望自己的爱情是惊天动地，但是真正的爱情是平凡的每一天的积累。爱情天梯里的爱情既平凡又伟大，既低调又奢侈。

★作为大学生很向往爱情，但是我们经常为了爱情而放弃了学业，这样是不对的。还有再面对失恋的时候，总是心灰意冷，认为这辈子都不会再恋爱，这种观点也是不对的。

★那五个故事真切的描述了很多大学生错误的爱情观，把友谊当爱情；把爱情放在了第一位，学习放在了第二位；择偶观扭曲；把性当作真爱的体现；失恋的时候选择自杀。这些错误的爱情观让我们错过了爱情也荒废了青春。

★社会中有太多的负能量向我们袭来，男人要找白富美，女人要找高富帅，其实这都反映出了，人性的贪欲，这种贪欲和爱情是背道而驰的，爱情里需要真心换真心，需要共同的扶持，需要珍惜彼此，需要宽容和谅解。

★友谊和爱情是两种不同的感情，在与异性交往中，友谊是爱情的基础，这种感情随着时间的推移可以产生爱情，案例中男孩只是像妹妹一样照顾女孩，女孩一厢情愿的认为是爱情，这是一种情感误解。如果双方只是简单的互相帮助，没有更多的情感诉求应该视为是友谊。

★都说大学生是社会的栋梁，我们也应该珍惜青春，不能将最好的光阴全部投放在个人感情的缠绵中，更应该把主要精力放在学业上，同时爱也会有很多种，爱社会爱他人，爱父母、兄弟、姐妹。不能只片面的看重男女之爱，否则这种爱

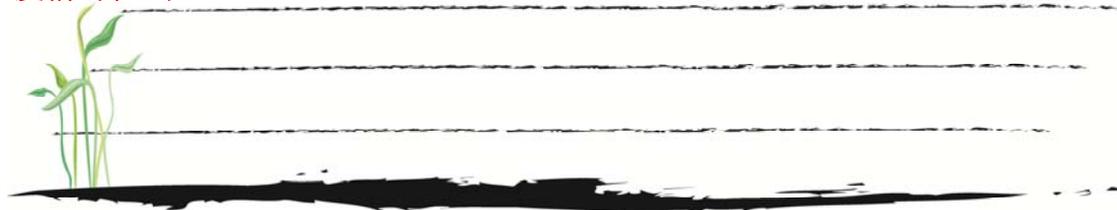
就会变质，变得庸俗和自私。

★爱情不应该直接和金钱地位挂钩，否则这种爱情就变了味道，变成了一场赤裸裸的交易，让自己沦落为一种商品，这是大学生和全社会的悲哀。在今天有太多的金钱至上者，认为学的好不如嫁的好，我们不否认金钱能带给人物质上的享乐，但是我们更应该注重精神上的共鸣，人类最美好的感情是金钱根本买不到的。

★这个案例是把爱情当成一种游戏，很多人经常把“不在乎天长地久，只在乎曾经拥有”，很多这样的感情到头来是即伤害了对方，也伤害了自己。大学生不应该把性看做是爱的表现，应该认识到爱情是责任和担当。

★恋爱可以说是我们每个人的必修课，应该学会从爱情中去品味人生，有时一段恋情的结束可能让我们能看到自己很多不足，但是不能全盘的否定自己的人生价值。因为我们绝不是单单只为一个人而活，我们还有父母、亲人和朋友，所以爱别人之前一定要学会爱自己。

## 爱情与担当



## 知识延伸

### （一）故事与诗歌

#### （1）卓文君与司马相如的爱情故事

话从《凤求凰》这首曲子说起，当时司马相如是有名的才子，而卓文君当时因为丈夫去世返回娘家过着寡居的生活。有一天，卓文君的老爹卓王孙听闻司马相如的名气，请他到家里做客，此前司马相如就知道卓王孙家中有个女儿，长得是眉如远山，面如芙蓉，通晓琴棋书画。于是乎他弹奏一曲《凤求凰》

“凤兮凤兮归故乡，游邀四海求其凰，有一艳女在此堂，室迩人遐毒我肠，何由交接为鸳鸯。”

这种在今天看来也是直率、大胆、热烈的措辞，自然使得在帘后倾听的卓文

君怦然心动，当夜，卓文君收拾细软走出豪门，与早已等在门外的司马相如会合，从而完成两人生命中最辉煌的一件事。

汉武帝即位后，对司马相如原来随梁王时所写的《子虚赋》十分赞赏。于是司马相如再次来到京师，在杨得意的引荐下，武帝召见了司马相如，司马相如更竭尽才智写了一篇《上林赋》，汉武帝一见之下，惊觉司马相如的才华，拜他为郎官。之后司马相如的官越做越大，而他的爱也再次迷离，他写了封十三字家书托与文君：

“一，二，三，四，五，六，七，八，九，十，百，千，万”。文君看后，悲伤之情，无语言表。因为她知道，数中没有“亿”，表明丈夫对她无意，只是不好言明。悲愤之余，文君复信，托来人带回，信曰：

“一别之后，两地相思，说的是三四月，谁知是五六年，七弦琴无心弹，八行书无可传，九连环从中折断，十里长亭望眼欲穿，千般念，万般无奈把郎怨。万语千言道不尽，百无聊赖十凭栏，重九登高看孤雁，八月中秋月圆人不圆，七月半烧香秉烛问苍天，六月伏天人人摇扇我心寒，五月榴花如火偏遇冷雨浇花端，四月枇杷黄，我欲对镜心意乱，三月桃花随流水，二月风筝线儿断，噫，郎啊郎，下一世你为女来我为男。”

司马相如看后，终是羞愧交加地亲自回乡，用驷马高车接妻子返回长安。

卓文君是聪明的，她不用哭哭啼啼的方式来挽回自己的婚姻，而是潇洒的和司马说再见，到头来还是司马相如惭愧不已，想当年的患难相随，柔情蜜意的种种好处，他终于取消了纳妾的念头，两人白首偕老，安居林泉，又度过了十年恩爱岁月，司马相如终因病与世长辞，第二年深秋，卓文君也追随司马相如于九泉之下。

## (2) 真正的爱情是灵魂上的同步

美国史书上这样评价华盛顿夫妇：在美国历史上，再也找不到象乔治·华盛顿和玛莎·华盛顿这样德高望重的天生一对了”。

华盛顿 24 岁时，邂逅了年轻美貌的寡妇玛莎·卡斯蒂斯，二人一见如故坠入爱河。1759 年，华盛顿在同法国打完仗之后便与玛莎结婚了。他们虽然十分富有，但不铺张。穿的衣服、袜子、手套等，都是玛莎亲手制作的。他们相敬如宾，过着平静而安逸的庄园生活。

在独立战争中，玛莎毅然随同作为大陆军总司令的丈夫出征，她热爱自己的丈夫，把他视为生活中不可缺少的伴侣。她对艰苦的军旅生活毫无怨言，什么困难在她看来都是无所谓的。玛莎衣着朴素，平易近人，就像一个普通士兵的妻子一样。她的营帐里经常挤满了军官家眷，她组织她们为战士编织衣物，做针线活。在战争进行到第三年的时候，华盛顿撤军到优基谷以度寒冬。在那些最艰难的日子里，玛莎始终跟随在丈夫身边。她每天都抽空去帐篷看望伤员，给他们送去可口的食物，并真诚地安慰他们。

玛莎是个不喜欢官场生活的女人，她一直向往着芒特弗农庄。所以，战争一结束，她就怀着愉快的心情返回庄园。两年后，英国终于和美国签订和约，正式承认美国独立。华盛顿功成身退，也回到了庄园。

1789年华盛顿开始担任美国第一任总统，他偕同玛莎住进了总统官邸。华盛顿连当了两届总统，他坚决拒绝连任第三届总统，因为他决定陪着自己的妻子回到芒特弗农庄。华盛顿原想在卸任后能平静地过几年安闲的晚年生活。但由于长年积劳成疾，他隐退后不久就病倒了。1799年12月14日，华盛顿在他那只有20平方米的简朴卧室里去世。玛莎当时坐在丈夫的床边，她茫然失神地问在场的医生：“他去了吗？那么一切都结束了，我很快就会随他而去。我没有更多的考验要经受了。”

华盛顿征战困苦的时候，玛莎勇敢的选择和他站在一起；玛莎喜欢山庄生活，华盛顿就坚决拒绝连任第三届总统而回到夫人身边。从他们二人的身上我们可以看到真正的爱情不是轰轰烈烈的山盟海誓而，而是灵魂上的相依相偎和共同成长。

### （3）诗歌

#### 致橡树（舒婷）

我如果爱你——  
绝不像攀援的凌霄花，  
借你的高枝炫耀自己：

我如果爱你——  
绝不学痴情的鸟儿，

为绿荫重复单调的歌曲；  
也不止像泉源，  
常年送来清凉的慰藉；  
也不止像险峰，  
增加你的高度，衬托你的威仪。  
甚至日光。  
甚至春雨。  
不，这些都还不够！  
我必须是你近旁的一株木棉，  
做为树的形象和你站在一起。  
根，紧握在地下，  
叶，相触在云里。

每一阵风过，  
我们都互相致意，  
但没有人  
听懂我们的言语。  
你有你的铜枝铁干，  
像刀，像剑，也像戟，  
我有我的红硕花朵，  
像沉重的叹息，  
又像英勇的火炬，

我们分担寒潮、风雷、霹雳；  
我们共享雾霭流岚、虹霓，  
仿佛永远分离，  
却又终身相依，  
这才是伟大的爱情，  
坚贞就在这里：

爱，不仅爱你伟岸的身躯，  
也爱你坚持的位置，足下的土地。

## （二）大学生恋爱调查表

### 关于大学生恋爱观的调查

#### 一、你的基本情况：

- 1、你的性别是：男                      女
- 2、专业科类是：文科                      理科
- 3、你的学历是：专科                      本科                      研究生                      其他
- 4、你的年级是：大一                      大二                      大三                      大四

#### 二、调查部分：（按真实情况填写，帮你保密啦）

##### 1、你正在恋爱吗？（    ）

A、是    B、没有 → 那你渴望谈一次恋爱吗？（    ）

A、渴望                      B、不渴望

##### 2、你的初恋是什么时候？（    ）

A、16 岁以下                      B、17~18 岁                      C、19~20 岁                      D、20 岁以后  
E、没谈过

##### 3、你选择男（女）朋友的主要依据是什么？【单选】（    ）

A、相貌好                      B、人品好                      C、能力好                      D、和自己志趣相投  
E、其它（请说明）

##### 4、假如让你选择，你会选择：（    ）

A、你喜欢的人    B、喜欢你的人

##### 5、你心中最喜欢的异性类型是【限选两个】

（女生）你心中的男性伴侣：（    ）

A、活泼健谈                      B、稳重成熟                      C、风趣幽默                      D、关怀体贴  
E、学识渊博                      F、浪漫诗意                      G、有威慑力                      H、内敛沉默

（男生）你心中的女性伴侣：（    ）

A、温柔体贴                      B、活泼大方                      C、时髦靓丽                      D、独立性强  
E、家庭观强                      F、学识渊博                      G、沉默保守                      H、个性鲜明

J、冰清玉洁

- 6、你想在大学里谈恋爱或者你在大学里谈恋爱最初动机是？【单选】（ ）
- A、看到大家都有男朋友或女朋友，觉得自己单身没面子
  - B、弥补内心空虚，寻找精神寄托
  - C、对方追求激烈，自己不好意思拒绝
  - D、彼此被对方的某些有四暗锁吸引
  - E、其他（请说明） \_\_\_\_\_
- 7、就大学谈恋爱对自身的影响，你怎么看？（ ）
- A、学习、生活更有动力
  - B、分散精力、浪费时间、成绩下降
  - C、只有“两人”的世界，脱离集体
  - D、影响正常的血·同学交往
  - E、因人而异
- 8、你对恋爱的态度是？（ ）
- A、共同努力、坚持到底
  - B、顺其自然
  - C、有了更好的就换
- 9、当你遇到喜欢的人时，你会大胆主动的追求吗？（ ）
- A、会大胆主动的追求
  - B、觉得不好意思，把情感藏在心里
  - C、怕被拒绝，还是在追求自己的人中找个算了
  - D、会有一些暗示
- 10、你对大学生谈恋爱的态度是？（ ）
- A、支持
  - B、是自己的事，自己理
  - C、正常现象
  - D、反对
  - E、没想过
- 11、你觉得在大学里谈恋爱与婚姻挂钩吗？（ ）
- A、只是单纯地找一个男（女）朋友
  - B、精心挑选，最后发展为结婚对象
  - C、顺其自然
- 12、如果你有男/女朋友，你们恋爱的未来是什么？（ ）
- A、尽量朝同一个目标奋斗
  - B、两人一起考研或找工作，直到走向婚姻
  - C、未来有太多的变数
  - D、管不了那么多，现在快乐第一
  - E、其他（请说明） \_\_\_\_\_
- 13、就业时，你有可能获得一份理想工作，但是必须在恋人和工作之间做出选择，

你会：（        ）

- A、以工作为重，终止爱情                      B、以爱情为重，牺牲工作  
C、不知道该怎么办                              D、其他（请说明） \_\_\_\_\_

14、如果当恋爱失败时，你认为对你以后的学习/生活意味着什么？（        ）

- A、生活没有意义，学习没有动力              B、经验的积累              C、无所谓，再  
找一个  
D、从此可以解脱，集中精神去学习              E、其他（请说明） \_\_\_\_\_

15、你认为恋爱的本质是什么？（        ）

- A、一种心灵的寄托，感情的慰藉              B、是一种向别人展示魅力的方式  
C、爱就是自然而然的情感，不带任何其他的东西                              D、找一个  
懂你的人  
E、其他（请说明） \_\_\_\_\_

16、你怎么看恋爱中的大学生同居或婚前性行为？（        ）

- A、很正常，支持              B、不反对，不支持              C、反对              D、无所谓

## 参考文献

思想道德修养与法律基础. 高等教育出版社. 2013