



普通高等院校马克思主义理论与思想政治教育教材

思想道德修养与法律基础实践教学教程

主 编 张之启

北京出版集团公司 北京出版社

思想道德修养与法律基础 实践教学教程

主 编 张之启

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

思想道德修养与法律基础实践教学教程 / 张之启主
编. — 北京 : 北京出版社, 2013.5 (2019 重印)
ISBN 978-7-200-09806-8

I. ①思… II. ①张… III. ①思想修养—高等职业教
育—教材②法律—中国—高等职业教育—教材 IV.
① G641.6 ② D920.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 096171 号

思想道德修养与法律基础实践教学教程

SIXIANG DAODE XIUYANG YU FALÜ JICHU SHIJIAN JIAOXUE JIAOCHENG

主 编: 张之启
出 版: 北京出版集团公司
北 京 出 版 社
地 址: 北京北三环中路 6 号
邮 编: 100120
网 址: www.bph.com.cn
总发行: 北京出版集团公司
经 销: 新华书店
印 刷: 定州市新华印刷有限公司
版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2019 年 7 月修订 2020 年 6 月第 7 次印刷
开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张: 10
字 数: 208 千字
书 号: ISBN 978-7-200-09806-8
定 价: 35.00 元

质量监督电话: 010-82685218 010-58572750 010-58572393

绪论 | 1

教学目标与引导	1
教学内容（提要）	2
课内实践教学	2
课外实践教学	7
自我检测与训练	8

第一章 人生的青春之问 | 11

教学目标与引导	11
教学内容（提要）	12
课内实践教学	15
课外实践教学	31
自我检测与训练	32

第二章 坚定理想信念 | 37

教学目标与引导	37
教学内容（提要）	38
课内实践教学	40
课外实践教学	56
自我检测与训练	58

第三章 弘扬中国精神 | 62

教学目标与引导	62
教学内容（提要）	63
课内实践教学	65
课外实践教学	78
自我检测与训练	78

第四章 践行社会主义核心价值观 | 82

- 教学目标与引导 | 82
- 教学内容（提要） | 83
- 课内实践教学 | 85
- 课外实践教学 | 95
- 自我检测与训练 | 96

第五章 明大德守公德严私德 | 100

- 教学目标与引导 | 100
- 教学内容（提要） | 101
- 课内实践教学 | 106
- 课外实践教学 | 119
- 自我检测与训练 | 121

第六章 尊法学法守法用法 | 125

- 教学目标与引导 | 125
- 教学内容（提要） | 126
- 课内实践教学 | 134
- 课外实践教学 | 144
- 自我检测与训练 | 145

附：参考答案 | 149

参考文献 | 152

第一章 人生的青春之问

怎样才能不虚度人生，这是萦绕在每一位大学生心头的青春之问。面对世界的深刻复杂变化，面对信息时代各种思潮的相互激荡，面对纷繁多样的社会现象，面对学业、情感、职业选择等多方面的考量，大学生要学会在科学理论指导下树立正确的人生观，把自己的人生追求同国家发展进步、人民伟大实践紧密结合起来，通过不懈努力实现人生价值。为了学好本章内容，将组织学生观看创业励志故事片《中国合伙人》、文献纪录片《信仰的力量》第9集：红岩英魂。

教学目标与引导

教学理念

坚持理论联系实际的教学原则，采用问题中心式、案例式、情境式、互动式等多种教学方法，引导大学生把理论学习与实践育人结合起来，在积极的生活实践和自身体验中，找到人生青春之问的科学答案。

教学目标

(1) 知识目标：帮助大学生正确理解人的本质问题，正确认识个人与社会的辩证关系，掌握人生观的基本理论；掌握面对和解决人生问题的科学方法，树立正确的人生观，明确人生目的、端正人生态度，掌握人生价值的评价方法和实现条件，在科学高尚的人生观指引下，正确对待人生矛盾，自觉抵制错误观念，提升人生境界，为将来成就出彩人生奠定良好的基础。

(2) 能力目标：培养和提高大学生用发展的、全面的、辩证的观点看问题的思维能力、搜集与整理信息知识的能力、思辨和语言表达能力，引导大学生在解决实际问题的过程中增长才干，提高社会实践能力和创新能力。

(3) 觉悟目标：进一步培养大学生爱党、爱国、爱人民的情感，增强大学生的集体主义观念和社会责任感，教育大学生深入思考人生目的、人生态度、人生价值等问题，不断用真善美来雕琢自己，自觉在服务人民、奉献社会的实践中创造有价值的人生。

教学重点

(1) 帮助大学生理解人生目的、人生态度和人生价值的关系，明确人生目的是人生观的核心。

(2) 帮助大学生明确正确的人生观对人生发展的重要性。

(3) 引导大学生树立正确的幸福观、得失观、苦乐观、顺逆观、生死观、荣誉观，



正确对待人生矛盾，自觉抵制错误的人生观的侵蚀与危害。



教学难点

帮助大学生运用马克思主义关于个人与社会关系的原理，说明人生的自我价值与社会价值的关系。

教学内容(提要)

一、人生观是对人生的总看法

(一) 人生与人生观

1. 正确认识人的本质。马克思指出：“人的本质并不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”这一科学论断主要包含四个层次的内容：(1) 人有自然属性和社会属性两种属性。(2) 人的本质属性在于其社会属性。(3) 人的社会关系的总和决定了人的本质。(4) 人的本质随着社会实践的发展而发展，不是一成不变的。

2. 人生观的主要内容包括人生目的、人生态度和人生价值。这三个方面相互联系、相辅相成，统一为一个有机整体。

(1) 人生目的是指生活在一定历史条件下的人在人生实践中关于自身行为的根本指向和人生追求。人生目的回答人为了什么活着，是人生观的核心，在人生实践中具有重要的作用。首先，人生目的决定人生道路。其次，人生目的决定人生态度。第三，人生目的决定人生价值选择。

(2) 人生态度是指人们通过生活实践形成的对人生问题的一种稳定的心理倾向和精神状态。人生态度回答人应当如何活着，是人生观的重要内容，是人生观的表现和反映。

(3) 人生价值是指人的生命及其实践活动对于社会和个人所具有的作用和意义。人生价值回答什么样的人生才有价值。对人生价值的看法，在整个人生观体系中具有重要地位，它在深层次上影响、制约和指导人们的实践活动，为人们的人生目的和人生态度的选择提供依据。

人生价值包含了人生的自我价值和社会价值两个方面。人生的自我价值，是个体的生活活动对自己的生存和发展所具有的价值，主要表现为对自身物质和精神需要的满足程度。自我价值的实现，是人所共有的追求，也是个体进步的动力和表现。人生的社会价值，是个体的生活活动对社会、他人所具有的价值，主要表现为个人通过劳动、创造对社会和他人所做的贡献。可以说，劳动、创造和贡献，是人生社会价值的基本标志。在这种价值关系中，个人对社会来说，是满足社会需要的手段，谁对社会贡献大，价值就大；贡献小，价值就小；没有贡献，就没有价值；如果是有损于社会 and 他人，就只有负价值，就会被社会、他人所否定。

人生的自我价值和社会价值既相互区别，又密切联系、相互依存，共同构成人生价



值的矛盾统一体。一方面,人生的自我价值是个体生存和发展的必要条件,人生的自我价值的实现是个体为社会创造更大价值的前提;另一方面,人生的社会价值是社会存在和发展的重要条件,人生社会价值的实现是个体自我完善、全面发展的保障。

总之,人生目的表明人的一生追求什么,人生态度表示以怎样的心态实现人生目标,人生价值判定一个具体人生的价值和意义。大学生只有深刻理解这三者间的辩证统一关系,才能准确把握人生,树立正确的人生观。

3. 人生观与世界观。人生观是人们在实践中形成的对于人生目的和意义问题的根本看法。世界观是人们对生活在其中的世界以及人与世界的关系的总体看法和根本观点。人生观与世界观有密切的关系。世界观决定人生观,有什么样的世界观,就会有什么样的人生观;同时,人生观又对世界观的巩固、发展和变化起着重要作用。

(二) 个人与社会的辩证关系

1. 个人与社会的关系问题是认识和处理人生问题的重要着眼点和出发点。
2. 个人与社会是对立统一的关系,两者相互依存、相互制约、相互促进。
3. 个人与社会的关系,最根本的是个人利益与社会利益的关系。在社会主义社会中,个人利益与社会利益在根本上是一致的。

二、正确的人生观

(一) 科学高尚的人生追求

1. “服务人民、奉献社会”的思想以其科学而高尚的品质,代表了人类社会迄今最先进的人生追求。
2. 当代大学生应当确立服务人民、奉献社会的人生追求。

(二) 积极进取的人生态度

1. 人生须认真。
2. 人生须务实。
3. 人生应乐观。
4. 人生要进取。

(三) 人生价值的评价与实现

1. 正确评价人生价值的根本尺度,是看一个人的实践活动是否符合社会发展的客观规律,是否促进了历史的进步。在今天,衡量人生价值的标准,最重要的就是看一个人是否用自己的劳动和聪明才智为国家和社会真诚奉献,为人民群众尽心尽力服务。
2. 正确评价人生价值的方法,是坚持能力有大小与贡献须尽力相统一、坚持物质贡献与精神贡献相统一、坚持完善自身与贡献社会相统一。
3. 人生价值的实现条件有:(1)实现人生价值要从社会客观条件出发。(2)实现人生价值要从个体自身条件出发。(3)不断增强实现人生价值的能力和本领。



三、创造有意义的人生

(一) 辩证对待人生矛盾

1. 树立正确的幸福观。幸福都是奋斗出来的。首先,幸福是一个总体性范畴,它意味着人总体上生活得美好。幸福总是相对的,不是尽善尽美的,不同的人有不同的幸福标准。追求幸福的过程就是不满足于现状、不断追求和创造更美好生活的过程。人世间的一切幸福都需要靠辛勤的劳动来创造。其次,实现幸福离不开一定的物质条件,物质需要的满足、物质生活的富足是幸福的重要方面,但人的幸福不能仅仅局限于物质方面,精神需要的满足、精神生活的充实也是幸福的重要方面。第三,在追求幸福的过程中,我们不能把自己的幸福建立在损害社会整体和他人利益的基础上。

2. 树立正确的得失观。人生是一个充满矛盾的过程,正确认识人生发展过程中的得与失这对矛盾,体现着一个人的智慧和修养。大学生要以积极进取的态度去面对生活中的成败得失,使一时的成败得失成为人生的财富而不是人生的包袱。首先,不要拘泥于个人利益的得失。其次,不要满足于一时的得。第三,不要惧怕一时的失。

3. 树立正确的苦乐观。苦与乐既对立又统一,又在一定条件下可以相互转化。“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”,奋斗是艰辛的,艰难困苦、玉汝于成。真正的快乐只能由奋斗的艰苦转化而来。不经历风雨怎能见彩虹,不经历人生的苦难,怎能享受到人生的乐趣?大学生在成长过程中,要准确把握苦与乐的辩证关系,努力做迎难而上、艰苦奋斗的开拓者。

4. 树立正确的顺逆观。顺境和逆境是人生历程中两种不同的境遇。顺势而快上,乘风而勇进,这是身处顺境的学问,是善于抓住机遇不断丰富与完善自己的途径;处低谷而力争,受磨难而奋进,这是身处逆境的学问,是将压力变成动力之所为。在人生旅途中没有永远的顺境,也没有永远的逆境。因此,无论是顺境还是逆境,对人生的作用都是双重的,关键是怎样去认识和对待它们。只有善于利用顺境,勇于正视逆境和战胜逆境,人生价值才能够实现。

5. 树立正确的生死观。生命的历程是一个从生到死的过程,有生必有死,这是恒常不变的自然现象。如何认识、对待生与死,体现了一个人人生境界的高低,更直接影响着他的实际生活。大学生要牢固树立生命可贵的意识,倍加爱护自己和他人的生命,理性面对生老病死的自然规律,努力使自己的生命绽放人生应有的光彩。同时,还要认识到人的生命是有限的,而生命的价值却是无限的。我们无法增加生命的长度,但却能追求生命应有的高度。

6. 树立正确的荣辱观。“荣”即荣誉,是指社会对个人履行社会义务所给予的褒扬与赞许,以及个人所产生的自我肯定性心理体验。“辱”即耻辱,是指社会对个人不履行社会义务所给予的贬斥与谴责,以及个人所产生的自我否定性心理体验。荣誉观是人们对荣誉问题的根本看法和态度,是一定社会思想道德原则和规范的体现和表达。荣誉观对个人的思想行为具有鲜明的动力、导向和调节作用。大学生只有树立社会主义“八荣八耻”荣誉观,才会在纷繁复杂的社会生活中明辨是非、对错、善恶、美丑的界限,为自身判



断行为得失,做出道德选择,确定价值取向,提供基本的价值准则和行为规范,从而自觉地向真向善向美。

(二) 反对错误人生观

1. 反对拜金主义。2. 反对享乐主义。3. 反对极端个人主义。

(三) 成就出彩人生

1. 当代大学生要在服务人民、奉献社会的实践中创造有意义的人生,必须努力做到:第一,与历史同向;第二,与祖国同行;第三,与人民同在。

2. 社会实践是青年锻炼成长的有效途径,是实现人生价值的必由之路。

课内实践教学

一、经典视频思考

1. 《中国合伙人》视频简介

《中国合伙人》是一部根据真人真事改编的励志故事,故事讲述教育机构“新梦想”的三位创始人艰辛的创业历程,以及他们的苦尽甘来。

《中国合伙人》以新东方教育科技集团的发展历史为背景,成功再现了由20世纪80年代至21世纪初,改革开放大时代背景下的三个年轻人成东青、孟晓骏、王阳,从大学时代相遇、相识,拥有同样的梦想至一起打拼事业,白手起家,共同创办英语培训学校,最终实现“中国式梦想”的奋斗历程。《中国合伙人》充满正能量,传达了一种青春励志、积极向上的奋斗精神。

(视频来源: <http://www.iqiyi.com/dianying/20130625/998300fe69a925cc.html>)

请思考:

(1) 《中国合伙人》对我们在校高职大学生有哪些启发?

(2) 结合当前我国的就业形势,探讨“先就业,后择业,再创业”就业观的现实可能性。

2. 《信仰的力量》第9集视频简介

“红岩”凝结着革命先辈信仰,红岩烈士是一个史诗般的符号,是亿万中国人民心中的一座丰碑。本集主人公为叶挺、江竹筠等红岩烈士。叶挺是北伐名将,八一南昌起义总指挥,新四军军长,中国人民解放军创始人及新四军重要领导人之一,是闻名国内外的军事家,他参与指挥南昌起义并出任前敌总指挥,参加广州起义时任起义军工农红军总司令,抗日战争中又出任新四军军长,后在皖南事变中被国民党扣押,他拒绝蒋介石的威逼利诱,写出了著名的《囚歌》明志。抗战胜利后,获救出狱,被中国共产党重新接纳为党员,与夫人李秀文以及秦邦宪、邓发、王若飞等同志在返回延安途中,不幸空难。江竹筠,《红岩》中“江姐”的人物原型。江竹筠幼年做过童工,1939年加入共产党。



1940年任重庆新市区区委委员，负责学运工作。1947年4月随爱人彭咏梧去下川东发动武装起义。1948年6月，因叛徒出卖被捕，关押于重庆军统集中营渣滓洞监狱。狱中，她经受了难以想象的酷刑，但坚贞不屈，被难友们誉为“中华儿女革命的典型”。1949年11月14日在重庆军统集中营电台岚垭英勇就义。

红岩烈士的英勇无畏与壮烈牺牲换来了今日新中国的繁荣昌盛。红岩精神就像一面鲜红的旗帜，激励着一代又一代的热血青年为理想和信念奋斗不息。

(视频来源: <http://dangshi.people.com.cn/n1/2016/0713/c85037-28551807.html>)

请思考:

- (1) 信仰对一个人的影响力有多大?
- (2) 人生需要什么样的信仰? 如何坚守你的信仰?

二、经典案例分析

案例 1: 用双脚书写无悔的人生 (青春派)

电脑前,十根脚趾熟练地敲击着键盘;屏幕上,一瓶苞谷酒迅速成交。

在湖北恩施土家族苗族自治州巴东县野三关镇,一个挂着“陈兹方铺子”的临街店面里,人来人往。“我一分钟可以敲出五六十个字。”店主站起身,微笑着向来客介绍。他一米七左右的个头,身材略显单薄,两边空荡荡的袖筒格外引人注目。

小伙名叫陈兹方,今年29岁,是巴东县水布垭镇人。命运对他是残酷的:先天无臂,家境贫困。命运对他又是“眷顾”的:如今,他能够以脚代手,吃饭、洗澡、穿衣,甚至切菜做饭、穿针引线、写字上网、割草劈柴……他都可以应对自如。他开了自己的网店,帮助乡亲们销售大山里的“山货”土特产;他还成了巴东的脱贫“网红”,带动贫困户自力更生、脱贫致富。最近,他还被评为“湖北省劳动模范”。

这个无臂青年,是如何创造了一个又一个人生奇迹的?

“虽然先天无情,但我脚下有路”

陈兹方的网店里销售苞谷酒、土豆、葛根粉、腊肉等各种恩施土特产。在销售土豆的封图上,是陈兹方用嘴衔着一竹篮土豆艰难前行的照片。下方的“宝贝销售排行榜”上显示,恩施散装苞谷酒已售出133件,土豆已售出40件……

“虽然先天无情,但我脚下有路。我是陈兹方。”网上店铺页面的上方写着几个大字。

1989年3月2日,陈兹方出生在水布垭镇许家湾村。在农村,孩子出生本是天大的喜事,但看到襁褓中没有双臂的“肉疙瘩”,父母差点晕过去。雪上加霜的是,陈兹方出生9个月时,父亲罹患脑中风突然离世,留下他和12岁的哥哥陈兹阶以及体弱多病的母亲鲁冬月相依为命。家庭愈发困难,第二年,陈兹阶辍学,和母亲一起撑起了这个家。

陈兹方一天天长大,他逐渐意识到自己和别的孩子不一样,看到别的孩子跑跳追逐、打闹嬉戏,想和别的孩子一起玩耍的强烈欲望,让他努力站起来。

4岁时,陈兹方开始趁家人不在时练习站立。由于无臂难以掌握平衡,他一次次站起,又一次次摔倒……突然有一天,鲁冬月听到陈兹方大声呼喊:“妈,你看我站起来了!”她欣喜若狂地跑过来,果然看到陈兹方摇摇晃晃站在床上,很快又体力不支倒了下去,



她扶起小兹方，泪如泉涌。

“没有双臂，只能付出比别人多百倍的努力，才能像其他人一样生活。”年幼的陈兹方认识到了这一点。拿筷子吃饭，对常人来说是再简单不过的事情，而对他来说却像登天一样难。用脚趾学夹筷子，不知摔碎了多少碗，一顿饭吃完，往往是满头大汗。学穿衣服，脚得勾成 30 度，再用牙配合。用两只脚先将衣服套在头上，再用双脚拽住衣角往下拉，然后用脚趾扣衣扣，几件衣裤穿下来要一个多小时，扯破了一件又一件……

年复一年地练习，陈兹方的双脚双腿变得像手臂一样灵活，他不仅学会了吃饭、穿衣，还有洗澡、写字、刷牙、切菜……他逐渐习惯了以脚代手来生活，即便是严冬时节，他也从没穿过一双袜子。

9 岁那年，看着同龄的孩子都上学了，陈兹方也萌生了上学的念头。他和母亲来到学校。孩子们都围上来看热闹，吓得他躲在妈妈背后不敢出来。学校觉得他日常学习、生活都有困难，不愿收他。但他不放弃，先后 8 次随母亲去学校恳求老师，当着老师们的面，他用脚穿衣脱衣、喝水、写字，最终感动了老师，同意他上学。

陈兹方的家到学校有近 4 公里山路，掌握不好平衡的他，经常摔得鼻青脸肿。异于常人的艰辛并没有压垮陈兹方，反而让他更加坚强。

双脚“点”开脱贫路，让山里的宝贝“飞出去”

到了初二，陈兹方却再也不想去学校了。

“连上个厕所都要麻烦同学。”原来，从小学开始，上厕所一直是他难以逾越的障碍。随着年龄的增大，他越来越觉得憋屈，便主动结束了自己的学业。回到家后，他立志克服这一困难。一年多后，他成功学会了独立上厕所。

“从那个时候开始，我就更加觉得自己不是废人，还有价值。”陈兹方说。这成为他人生的一个重要转折。

母亲和哥哥在外没日没夜地干活，陈兹方就在家做家务、烧菜做饭，但他并不满足，“我不能成为靠母亲和哥哥养活的‘闲人’！”

2008 年开春，家里的母猪下了 13 个小猪仔。母亲准备卖掉猪仔，却被陈兹方拦住：“我来养！”为了喂猪，陈兹方自己上山割猪草，脚趾差点被割掉。由于市场不景气，亏了 3000 多元。2009 年，好心人送了他一只羊，他如获至宝，转而养羊。到 2015 年，发展到 35 只，当年卖羊赚了 1 万多元。在一家人的努力下，生活一年比一年好，他们掀掉了茅草屋，盖起了两层小楼，还买了一辆小型农用车。

自己富不算富，陈兹方还想带动乡亲们一起脱贫致富。2016 年初，陈兹方看到全县都在开展扫网盲活动，他萌生了开网店的想法：巴东位于鄂西山区，盛产茶叶、核桃等“山货”，但由于地形复杂，交通不便，东西很难运出去。怎样让特色农产品“飞”出大山？互联网不就是最好的路径吗！

“那是文化人干的活，你干起来会困难很多！”听了他的话，哥哥直摇头。但陈兹方不服输：“我脚趾不比别人手指笨，连割草砍柴的活都能干，用手机、电脑开网店也一定学得会！”从一个一个脚趾头练习“敲”键盘，到十根脚趾熟练打字，处理图像、视频，陈兹方学会了用手机、电脑。他又从乡亲们处收来土特产，试着放到网上卖。天麻、腊肉、



核桃、板栗、土鸡蛋……没想到这些“山货”竟然卖得很好,他的网店也渐入佳境。2017年,陈兹方的网店实现近120万元的销售额,纯利润约6万元,顺利实现脱贫的目标。

不仅如此,陈兹方还成立了“陈兹方生态农业专业合作社”,吸引了周边一些农户加入,帮助他们销售土豆、腊肉等土特产,带动20多户贫困户脱贫增收。水布垭镇杨柳池村贫困户刘国龙腿脚不便,陈兹方收购其土豆2000多公斤、鸡蛋2000多个,网销收入达5000多元。

2017年,在巴东县企业服务中心的帮助下,陈兹方的实体店面从水布垭镇搬到了交通发达的鄂西门户野三关镇。“前几年,土豆和本地特产的苞谷酒在网上卖得都不错。今年我希望组建自己的团队,借助线上直播、短视频等更多的形式,帮助老乡们的山‘货’‘飞’出去。”陈兹方说。

从无臂“斗士”到脱贫“网红”

十根脚趾夹着一把弯弯的镰刀,在石头上认真地打磨着,其中一只脚不时伸到旁边的水盆里,舀起一点水擦拭刀身。看着锐利的刀锋,让人不禁为他捏一把汗。好在并没有意外发生。无臂小伙用双肩背起背篓,走到山中,熟练地用脚取出背篓中的坐垫,坐在上面,用一只脚夹住镰刀,另一只脚揪住猪草的上部,再用镰刀割下猪草,最后用两只脚将猪草夹进背篓中……

网上一段“农村无臂小伙是如何生活的?”的视频获得了近40万次播放,2500多个“点赞”。

“坚强,为你点赞!”“虽然没有双手,但你是生活中的强者,小伙子好样的!”视频下面,众多网友留言,为陈兹方叫好。

用双脚采摘金银花、锯柴火……陈兹方还有很多类似的视频,无一不收获了众多网友的称赞。

“人生就是这样,你强了,所有困难就弱了。”陈兹方给一名鼓励他的网友回复。

“你们身体那么好,劳动能力强,儿子在外面工作收入还不错,何必把自己当成贫困户,贫穷并不光荣。”去年7月3日,水布垭镇南潭村一村民准备找村干部理论,要求将自己纳入贫困对象进行帮扶,在陈兹方的劝说下,这位村民惭愧地离开了。

“贫穷不可怕,可怕的是没有一颗坚强的心,可怕的是自己放弃自己。我没有双手,也能依靠双脚,从精神上站起来,更从经济上站起来。”今年3月8日,陈兹方受邀到水布垭镇苦竹溪村演讲。从辍学在家养猪、牧羊,到摸索做电商到走上小康路,他以自己的曲折经历给在场的300多名贫困户“现身说脱贫”。一些贫困户受到感染:“你这样都能活下来,我还有什么脸当贫困户,不说了,回去干活!”

前几年,曾有人劝他:“你这样困难,就睡在村委会大门门口,要政府给你搞救济。”但陈兹方断然谢绝:“没有手,但我有脚,我不信走不出困境。”

在县内各乡镇巡回宣讲,传递精准脱贫正能量,众多村民拜陈兹方为师学习电商知识……陈兹方的励志故事催人奋进,激励着贫困群众不甘贫穷,不等不靠,自力更生脱贫致富。

(资料来源:范昊天:用双脚书写无悔的人生(青春派),人民日报,2018-06-19,19版)



阅读上文，试分析：

- (1) 从陈兹方的奋斗历程中，你得到的最大人生感悟是什么？
- (2) 把苦难理解为人生的另一种幸福，这体现了一种积极的人生态度。你认为大学阶段如何才能树立正确的人生观？

【案例解析】◆…

当我们无法改变现实的时候，我们唯一能做的就是改变自己。陈兹方在面对天生的生理缺陷时，没有自暴自弃，更没有依附他人，而是始终保持积极乐观向上的心态，并以常人难以想象的毅力不断塑造自己自强不息、顽强奋斗的精神。苦难也是一种幸福，这种感受，只有亲自品尝才能深切体会。陈兹方就是这样一个品味了人生甘苦的新青年。

在许多大学生悠然自得的时候，陈兹方以双脚为武器，投入生活的战斗中。靠双脚吃饭、穿衣、行走、学习。在困苦生活的磨炼中，他更多地体会到了自身能力的增强，自己人生态度的达观，以及兼济他人的愉悦。苦难，使他的人生更加丰富。所谓苦难，并不一定会觉得苦，它只是一个坎，是你前进路上的一块石头，搬走了，一切便得以改观。穷则思变，陈兹方凭借自己的聪明智慧努力改善家庭生活，更是通过电商为家乡的发展开了一扇窗。

不管过去、现在与未来，只要意志坚定，积极向上，就没有过不去的坎儿。陈兹方在努力地生活着、奋斗着，同样，很多人跟他一样在克服困难、奔向幸福的人生路途上努力着。这一过程，这种态度，就是人生的另一种幸福。

陈兹方靠自己的双脚不仅走出了属于自己的路，而且带领父老乡亲踏出了奔向致富的第一步。同时，更以自身的经历影响了身边的人和事，为社会传递了正能量。

【案例活动设计】◆…

- (1) 指导学生课前以小组为单位，围绕本案例中设置的问题进行讨论。
- (2) 小组代表上台向全班汇报本组的讨论情况和结论。
- (3) 教师对学生的发言进行点评，并按百分制记入平时成绩。
- (4) 教师做好案例活动的总结。

【教学建议】◆…

本案例适用于本课程第一章第二节“正确的人生观”内容的辅助教学，可以让学生明白人生的道路不会永远一帆风顺，但面对苦难，不同的人生态度将会引领你体会到不同的人生幸福。

案例 2：盲人女教师刘芳：“中国大山里的海伦·凯勒”

整整十年，她从光明走向黑暗。

都说后天失明的人最痛苦，可她不仅没有被黑暗吞没，反而用一颗热诚的心照亮了身边无数人。

在她平凡的人生中，为什么有那么多不平凡的故事？

她叫刘芳，贵州农村中学一名女教师，被称为“中国大山里的海伦·凯勒”。



在黑暗中抓住光明

2007年,一纸命运判决从天而降,医生说刘芳的眼病叫视网膜色素变性,发病率只有百万分之一。那年她26岁,在贵阳市白云区第三中学刚工作四年,跟相爱的人结了婚,8个月大的儿子在襁褓中咿呀学语……

刘芳的视野一天比一天变窄,视力一年比一年模糊。

2001年,她读了最后一本纸质书,是《笑傲江湖》。

2006年,她看到的最后两个字,是课本封面上的“语文”。

2007年,她完全被黑暗包围。

但是,初见刘芳的人,很多都不相信这是个盲人。

在家,她扫地、洗衣服、倒开水、冲咖啡、炒菜、在跑步机上锻炼,动作熟练得几乎与常人无异。借助盲人软件,她发短信比很多明眼人还快。在学校,她可以独自走近百米,下两层楼,转5个弯,轻松找到公厕。

很少有人了解,这些年她是怎样挺过来的。

2008年初冰雪灾害时,小区停水停电,她拎着大桶,摸索着下6楼去提水。巨大的冰坨子在头顶摇摇欲坠,天寒地冻,一步一滑,最后她累得晕倒在地……

不知多少次绊倒、磕伤、撞墙、烫出水泡、碰碎杯子,现在她小腿上还满是青一块紫一块的伤痕。绝望、沮丧、灰心,她想过放弃。但转念一想,又释然了:“哭也是一天,笑也是一天。生活不能改变的话,就改变生活的态度。”

有人建议她病退或休息,她婉拒了:“那样我的生命就真的终止了。”

一个盲人要想留在讲台上,无疑要付出超过常人几倍的努力。

写板书,她有时会写歪,有时重叠到一起。一次,没留意走到了讲台边缘,一脚踏空,摔在垃圾桶上。学生奔过去扶她,说:“最后两个字都写到墙上去了。”

眼睛沉入了黑暗,唯有心能抓住光明。

她尚未全盲时,有一次学生们发现,刘老师把课本拿倒了,照样侃侃而谈,这才知道,她根本没有看书,而是在背诵课文。

为了教好书,刘芳把初中三年的文言文全部背了下来,其他重点、难点也一一记牢,把几大本厚厚的讲义全都装在了心里。视力越来越差,课却讲得越来越精彩。

说、学、逗、唱,她几乎变成了相声演员,课堂上充满欢声笑语。“眼睛不好,上课就一定要生动,才能把几十双眼睛吸引到我这儿来。”

她用耳朵批改作文。学生朗读,她和全班同学一起即时点评。听、说、读、写,多种训练同时进行,比单向的教师批阅效果更好。

在她的视力不断衰退时,她的班级成绩不仅没有退步,反而教出了两个语文单科中考状元,在白云三中至今无人超越。

学生越来越喜欢她。听说她可能不再担任班主任,学生们跑去求校长,哭着说:“一定要把刘老师留下啊!”毕业了,他们把自己的弟弟、妹妹牵到刘芳手上,点名要进她的班。

打开一扇心之门

由于受到视力衰退的严重影响,从2008年起,刘芳接受学校安排,转型担任学生的



心理辅导教师，为学生“引路”。让一个盲人去宽慰明眼人，这的确很少见。

2009年的一天，年轻老师章玉嘉向刘芳求助，声音都颤了：“我们班有个女生想自杀。”

找到那个女生，刘芳一伸手，摸到了纤细手腕上厚厚的纱布。这个平常很文静的小姑娘来自一个重组家庭，她觉得自己是个多余的人。

刘芳用一块布蒙上她的眼睛，说：“你就这样跟着我一天，试试我是怎样生活的。”

一天之后，刘芳问：“容易吗？”

“不容易。”

“我天天都是这样生活的。我都能好好活着，你有眼睛，又漂亮又可爱，完全可以比我活得更精彩，为什么要放弃自己呢？”

姑娘的眼泪大滴大滴落在刘芳手上。

刘芳又去姑娘家家访。她看不见路，只能让章玉嘉牵着自己。天黑了，她们坐一个多小时的车，又深一脚浅一脚走过狭窄的乡间小道，数着电线杆，才找到那个偏远的村子。

刘芳告诉家长，孩子什么都不缺，缺的就是一点爱。她把母亲的手拉到了女儿手腕的伤疤上：“你不爱女儿吗？”

“爱。”质朴的农家妇女一辈子都没有这样袒露过感情，而当“爱”字出口，尘封已久的心门终于打开了，母女俩抱在一起，痛哭失声。

那时，贵州农村学校的心理辅导基本是空白。白云三中地处城乡接合部，青春期与社会转型期交织，千余名学生心理问题丛生。

刘芳把自己的工作概括成四个字——用爱倾听。

在她建立的“成长档案袋”中，学生塞进了各种各样的纸条，把不愿告诉别人的“秘密”向刘芳倾诉——“我无法克制住对她的好感。我的心总是上下浮沉，不知如何是好。”或者，“今天，最疼爱我的奶奶去世了，我想坚强一点，可是怎么也止不住泪水。”还有，“现在的父母对我恩重如山，但我渐渐长大，突然很想回到亲生父母身边去……”

学生全部来自农村和进城务工家庭的白云三中，贫困生很多。对穷孩子，刘芳总会多尽一分心力。

不久前的教师节，已大学毕业并也成了一名老师的袁凤梅发来短信：“刘妈，感谢命运中出现了您。”

读初三时，袁凤梅的父亲病逝，刘芳把她当女儿来照顾。袁凤梅回忆：“我最难的时候，刘妈始终陪在身边。她很少触碰我的伤心事，像阳光一样包容着我。”

中考前，刘芳抱着袁凤梅问：“还有什么问题吗？”

“你要相信女儿。”袁凤梅说，“你眼睛看不到了，还把我们教得这么好。我有什么理由学不好？”

那一点一滴的爱，在孩子们心里留下了长久的温暖。

爱和力量

刘芳最后一次看清儿子阿牛的脸，他才七八岁，现在都读大学了。十多年来，关于儿子的每一缕记忆，都伴着甜美与刺痛。

才3岁，阿牛就会说：“妈妈不抱，宝宝自己走。”那时在白云区，常有人看到这个场景：



一个小不点的孩子牵着妈妈的手，左右张望着过斑马线。有车，他就说：“妈妈不要动。”可以过了，就喊：“妈妈快跑快跑快跑！”

刘芳的丈夫常年在外打工。在母亲搬来同住之前那些年，刘芳都是独自带孩子。因磨砺而早熟的孩子，对妈妈有着更深的爱。

“我妈妈是个很平凡的人，但是做了很不平凡的事。”在小学作文中，阿牛写道，“她的眼睛看世界是黑暗的，可她的心在什么地方都会发光。”

自打刘芳坚持站在讲台上，就非议不断：“一个盲人，还教什么书啊？”但她有一种倔强的自尊——压力越大，越要站得直！而来自身边的爱和支持，则是她的力量源泉。

很多同事都当过刘芳的“秘书”，帮她打印资料、整理教案，领着她去吃饭、逛街、聊天。学生们都争着去搀扶她，把她牵到讲台上，还把粉笔、黑板擦放在固定位置，这样她一伸手就能拿到。

她的善良、乐观与坚强又感染着身边每一个人。有个同事的女儿要做手术，血浆不够，她第一个报名献血。全校师生都知道她的存折密码，谁有急需都可以借用。

“刘芳给我们很多力量。”同事毛艳红说，“她都认真地活，我们有什么理由随便过？”

刘芳爱读书。甚至失明之后，她也常去逛书店。打开一本书，把脸埋进去，深深吸一口，当墨香弥漫胸腔，那字字句句就仿佛飞了出来，如萤火虫般环绕着她，让她沉醉不已。

她小学五年级写了第一首诗，后来在报刊上发表过一些小作品。电脑装了盲人软件后，经常敲点东西就成了她最大的乐趣。令人惊叹的是，她先后完成了两部长篇小说，一部17万字，一部28万字，其中一部已经出版。

其中历时8个月写成的《石榴青青》，80%以上的内容是真事——一群“70后”年轻教师坚守西部农村的酸甜苦辣、悲欢离合。这本书色彩明丽、幽默风趣，很多细微观察比其他作家更敏锐。

在小说的前言中，她写下一句话：“一条河，在地面奔腾时是一条河，在地下流淌时还是一条河，最后它们都奔向了大海，在那里它们的灵魂是平等的。”

（资料来源：李柯勇、李春：盲人女教师刘芳，“中国大山里的海伦·凯勒”，新华网贵州频道，2015-10-15）

阅读上文，试分析：

- (1) 后天失明，刘芳如何面对困难、走出困境？
- (2) 支撑刘芳不断前进的动力是什么？
- (3) 有人说“苦难是一所大学”，试分析苦难对人生的影响。

【案例解析】◆…

刘芳因病失明后，经过了从视力到心理的黑暗，克服了种种恐惧与障碍，作为一位失明教师重新走向讲台，不仅没有被黑暗吞没，反而活出了前所未有的光彩。

我们无法预知未来的各种意外。面对困境有时候我们怨别人，有时候我们恨自己，甚至恨命运，恨这无情的人生。然而，不论你恨或不恨，苦难就在那里，不走，不灭。面对苦难，究竟该持什么样的心态，以什么样的行动来渡过难关，这是我们每一个人不



得不面对和思考的问题。

刘芳的故事告诉我们，生而为人，面临着各种困难和挑战，经受着各种风浪的冲击，遍尝着人间的苦痛与欢乐，过着或幸福或悲伤，或富足或贫穷，或顺利或挫折的生活，但无论如何，直到呼吸停止的那一刻，我们都无法停止与生活争斗，与命运抗争，我们誓用努力奋斗来追求更为完美的人生。这个改变的过程，就是磨炼我们灵魂和心性的苦难历程。也只有把这种经历当作磨炼的机会、提升的机会，才能在有限的人生里让自己的生命绽放光彩。

面对苦难，此时正当修炼时。

【案例活动设计】◆…

- (1) 指导学生课前以小组为单位，围绕本案例中设置的问题进行讨论。
- (2) 小组代表上讲台向全班汇报本组的讨论情况和结论。
- (3) 教师对学生的发言进行点评，并按百分制记入平时成绩。
- (4) 教师做好案例活动的总结。

【教学建议】◆…

本案例适用于本课程第一章第一节“人生观是对人生的总看法”和第二节“正确的人生观”内容的辅助教学，有助于大学生思考人生问题，树立正确的人生观、价值观。还能激励大学生面对困难挫折时不轻言放弃，勇往直前追求人生梦想。

案例 3：用奋斗筑就新时代青年出彩人生

——记“河南省最美大学生”、河南理工大学学生刘相臣

摘要：刘相臣说：“其实我也能理解，都是刚入校的大学生，我用军人的标准要求他们也确实有些强人所难。”几年来，刘相臣的学习成绩一直在河南理工大学该专业名列前茅。坚持内心的真诚，守望人生的信仰，刘相臣在筑梦的道路上风雨兼程、一往无前。

“奋斗的青春最美丽，逐梦的人生最幸福。”这是“河南省最美大学生”、河南理工大学学生刘相臣的座右铭。入伍 2 年，他忠心报国，获团级嘉奖一次，并被授予优秀士兵、内务标兵等殊荣。退役归来，他好学力行，获国际奖励 2 项、国家级奖励 13 项、省级奖励 5 项，并被保送中科院读研（直博）……多年来，刘相臣用奋斗书写着筑梦人生的华彩乐章。

携笔从戎成就报国梦想

2011 年 9 月，刘相臣怀揣梦想走进河南理工大学，开始了他期待已久的大学生活。同年 12 月，他积极响应国家征召大学生入伍政策，点亮内心深处生根发芽的从军梦、报国梦，暂别校园，携笔从戎，开启了他的军营追梦之旅。祖国在召唤，好男儿，当兵走！军令如山，因为走得突然，离开前他仅和父母打了个电话，与正在开班会的同学简单道个别，便踏上了一路向北远行的火车。

刚到部队的刘相臣，被新兵营里整洁的内务深深震撼，这也更坚定了他从军的选择。3 天后，他开始了近乎于严酷的训练。当地部队要求每天早上 5 点半出操，他便提前 1



小时起床整理内务。出完早操，他的第一件事依然是内务整理。为此，他经常前脚拿着抹布从卫生间出来，后脚就加入到开饭前的队列里。

“为更好地完成组织交代的任务，对一个边防战士来说，脏点累点不算什么。”刘相臣说。有一次，因为被子没有叠好，班长让他抱着被子在走廊里站着“示众”了一个中午，这让刘相臣对部队里高标准、严要求的作风有了更加深刻的认识。从那以后，他把午休时间全部用来练习叠被子。功夫不负有心人。刚下连一个星期，他就被评为中队内务标兵。看着荣誉公示栏里自己的照片，他由衷地感激班长对他的“严苛”。

北国的冬天，户外低温常达零下30摄氏度以下，在漫天飞雪中，最常听到的是战士们响彻云霄的口号声和整齐划一的脚步声。队列训练、战术训练、打靶训练、军体操，不断磨砺刘相臣的意志，让他完成了从一名普通大学生到合格边防战士的蜕变。在吉林省边防总队某训练基地，刘相臣度过了他军旅生活中最难忘的99天。由于在新兵训练中的优异表现，他被授予团级嘉奖一次。

砥砺前行书写精彩华章

“我希望能够到边防一线去，守卫界碑，守护国门。”刘相臣真诚地说。新兵集训结束后，刘相臣选择到吉林省公安边防总队艰苦偏远的某基层单位锻炼。

“我永远都忘不了第一次看到界碑时，内心难以言表的荣誉感、归属感和使命感。”刘相臣说。碑无言，人有情。小小的一块界碑，承载了边防战士的家国豪情。

刚到基层不久，家中传来噩耗，外公去世了。自古忠孝难两全，刘相臣把没能送外公走完最后一程的遗憾装进心里，把对亲人的思念和愧疚化为成长的动力，扎根边防，以营为家，严格训练，不断提升综合素质能力。

“没有什么岁月静好，只不过有人在为我们负重前行。”刘相臣说，“在万家灯火的背后，是无数边防战士对祖国的热爱和付出，这种情怀悲壮且厚重。”

刘相臣所在的连队驻守在大山深处，因为岗哨偏远，水源不足，水窖里的水总是混着泥沙，需要沉淀一段时间才能喝。冬天，他每天要在寒风中站3班岗，长达6小时，往往站得双腿麻木。凛冽的北风吹到脸上，像刀割一样疼。执勤时，陪伴刘相臣最久的是那边关冷月。但每次看到飘扬的五星红旗和挺立的界碑时，作为一名边防战士的自豪感又会在他心中油然而生，所有的苦和累都会被抛到九霄云外。

战友情，浓似酒。训练时的意外受伤，让刘相臣的一个战友住进了医院，日常起居无人照料。得知这个情况后，刘相臣主动申请到医院照顾他，整整一个星期，不分昼夜。每每提及此事，这位战友眼里仍是满满的感激。

欲奋进，跟党走。2013年11月11日，在庄严的宣誓声中，刘相臣光荣地加入了中国共产党，成为当时连队里唯一入党的义务兵。自入党以来，他一直以一名优秀共产党员的标准严格要求自己，志存高远，砥砺前行，在平凡的岗位上书写出精彩的人生华章。

最伤感，离别时。在基层一线，刘相臣度过了他军旅生涯中的大半时间。每一次紧急集合，每一次5公里越野，每一次站岗执勤，都是他最难忘的光阴。相逢有时，离别



亦有时。当那一刻真正来临时，他向战友、国旗、界碑敬了最后一个军礼。“实在舍不得那群战友，也舍不得那身军装。”在军营里的热血青春，将是他宝贵的人生经历。

风雨兼程筑梦人生向往

军营生活结束后，刘相臣重返校园。2015年10月，他任河南理工大学测绘学院2014级本科生党支部组织委员。任职期间，他积极配合上级党组织，认真履行岗位职责，确保支部活动顺利开展。此外，他还组织学生举办走进焦作市烈士陵园缅怀革命先烈、“墨香飘逸，爱心留存”回收旧书、赴武警焦作市某单位开展学习当代革命军人核心价值观、“师恩难忘，教师节卫生大清扫”等主题党日活动，并带领预备党员、发展对象、积极分子开展课外实践教育活动等10余次，每次都取得了理想成效，多次获得学院优秀共产党员、党建活动先进个人等称号。

2017年2月以来，刘相臣担任学院2014级本科生第一党支部书记。除支部工作外，他还积极参与班级建设，担任测绘14-1班班长。

“刚开始开展班级工作时并非一帆风顺。因为我要求很严格，班里同学一开始不适应，所以当时班里有一部分人反对我的做法。”刘相臣说：“其实我也能理解，都是刚入校的大学生，我用军人的标准要求他们也确实有些强人所难。”

谈起管理班级方法，刘相臣说：“第一，要以身作则，只有自己先做好，再管理别人才有底气；第二，多和同学们谈心，知道他们所思所想才能对症下药。”他积极创新班级工作方法，形成了“1234”工作思路，即以学习为工作主线，以班委和入党申请人为核心，增强服务意识、纪律意识、责任意识，发扬勤勉求是、传递正能量、崇尚荣誉、感恩的心4种工作精神。在其任职期间，他所在班级班风正、学风浓、纪律性强，同学们勤奋、务实、上进。大学4年来，测绘14-1班共获得河南省先进班集体等荣誉称号11项。

“我们班一直是学院里的尖子班，考研也是学院中最好的！”刘相臣自豪地说。

“非学无以广才，非志无以成学。”几年来，刘相臣的学习成绩一直在河南理工大学该专业名列前茅。此外，他还热衷科研，负责开发了《基于正态分布时间函数地表沉陷动态预测系统》，并且登记软件著作权1项，撰写高质量学术论文多篇。正因为学术和科研方面的卓越表现，他被保送到中科院读研（直博）。

当谈及未来打算时，刘相臣说：“如果可能的话，我希望重回部队，继续为祖国国防和科技事业贡献力量！”坚持内心的真诚，守望人生的信仰，刘相臣在筑梦的道路上风雨兼程、一往无前。

（资料来源：王森峰，徐春浩，刘家宝：用奋斗筑就新时代青年出彩人生——记“河南省最美大学生”、河南理工大学学生刘相臣，中国产经新闻，2018-05-29）

阅读上文，试分析：

（1）为什么刘相臣被称为“河南省最美大学生”？

（2）你认为当代大学生怎样才能正确选择人生方向？如何将自己的人生梦想与中国梦联系在一起？



【案例解析】◆…

积极进取的人生观、价值观指引人生前进的方向。

心怀从军梦、报国梦的刘相臣大一刚入学，便响应国家征兵政策，成为了一名边防战士。服役期间表现出色，他被授予团级嘉奖、优秀士兵等荣誉称号。重返校园后，刘相臣依然以军人的标准严格要求自己，退伍不褪色，在学习与科研上勇登高峰。他还热心于公益事业，紧张学习之余，积极参加支教、义务劳动等各类志愿活动。并且有着强烈的集体意识和奉献精神，潜心班级建设，在同学中起到了较好的模范带头作用。刘相臣用红色赤子心谱写了一曲新时代大学生的青春之歌。

他乐于奉献自立自强，为集体不辞辛苦。刘相臣是全面发展的典型，自觉践行社会主义核心价值观。他自信乐观，待人诚恳，积极传递正能量，举止间体现着新时代大学生的良好精神风貌。大学生要以刘相臣为榜样，树立积极正确的人生观、价值观，学习他身上的优秀品质，努力成为新一代的优秀大学生。

【案例活动设计】◆…

- (1) 指导学生课前以小组为单位，围绕本案例中设置的问题进行讨论。
- (2) 小组代表上讲台向全班汇报本组的讨论情况和结论。
- (3) 教师点评学生的发言，并按百分制记入平时成绩。
- (4) 教师做好案例教学活动总结。

【教学建议】◆…

本案例适用于本课程第一章第三节“创造有意义的人生”内容的辅助教学，可以让学生明白美好的人生目标要靠社会实践才能转化为现实，大学生要在科学高尚的人生观指引下，正确对待人生矛盾，自觉抵制错误观念，努力提升人生境界，成就出彩人生。

三、经典歌曲学唱

1. 《你鼓励我》简介

《你鼓励我》(You Raise Me Up) 亦译为你鼓舞了我，原是题为“沉默的故事”(Silent Story) 的器乐演奏片断。其旋律源自英国律师、作家、词人、电台主持人佛德里克·韦舍里(Frederick Edward Weatherly) 在 1910 年所作的爱尔兰传统歌曲《丹尼男孩》(Danny Boy)，与北爱尔兰国歌相似。这首歌由在挪威音乐界享有盛誉，曾为不同的音乐家担任作曲、监制并身兼键盘师、神秘园的两位主要成员之一的罗尔夫·拉夫兰(Rolf Lovland) 作曲。当罗尔夫阅读了爱尔兰作家兼词人布兰登·格瑞翰(Brendan Graham) 所著的畅销小说《最白的花》(The Whitest Flower) 后，颇受感动，力邀布兰登为曲子填词。

2001 年，神秘园发行的《游忆红月》(Once in a Red Moon) 专辑中收入此歌，由当时做客于神秘园的爱尔兰歌手(《大河之舞》(River dance) 的主唱) 布莱恩·肯尼迪(Brian Kennedy) 和黑人歌手翠茜·坎柏奈勋(Tracy Campbell-Nation) 担纲演唱，并在爱尔兰和挪威热销。此歌曾在纽约市纪念 9·11 的仪式上为彰显消防员英勇救人的事迹而唱响，随



后，美国各家电台、电视台不断播放此歌长达一年之久，据称超过 50 万次以上。2002 年，神秘园到亚洲巡回演出，布莱恩因病未能同行，由挪威歌手坚·沃纳（Jan Werner Danielsen）演唱此歌，但录音从未发行。亚洲之行让神秘园的成员们大为惊讶的是：这首歌其实已经传遍了中国大江南北。

自 2001 年以来，爱尔兰经典励志歌曲《You Raise Me Up》已被全球 100 多位艺人翻唱过，这首经典歌曲已经在世界上用不同的语言录制了 125 次以上。其中，公认的最好的翻唱版本收录于 Westlife（西城男孩）的专辑《Face To Face》中。西城男孩是第 100 个翻唱这首歌的艺术家。西城还与神秘花园在 2005 年诺贝尔和平奖音乐会上共同演出了这首歌。

你鼓励我 YOU RAISE ME UP

1= bE $\frac{4}{4}$

[爱尔兰]布伦丹·格瑞厄姆词

[挪威]罗尔夫·勒夫兰德曲

薛

范译配

中速 稍慢

(05 5 1 | 3 · 1 2 · 1 1 6 | 5 1 0 7 1 3 | 5 · 1 6 · 5 5 3 | 2 - 05 5 7 |

$\dot{1}$ · 4 7 6 5 4 | 5 1 0 7 1 2 | 3 · 5 3 2 1 6 | 1 - 0 5 5 1 |

1. 人 生 受

||: 3 · 1 2 · 1 1 6 | 5 1 0 7 1 3 | 5 · 1 6 · 5 5 3 | 2 - 05 6 7 |

挫，精 神 会 疲 惫 软 弱，前 途 坎 坷，身 心 不 堪 重 荷，在 这 一

(3 2 | 1 5)

命，就 会 去 上 下 求 索，每 颗 心 脏，总 有 跳 动 脉 搏，在 你 跟

$\dot{1}$ · $\dot{1}$ 7 6 5 4 | 5 1 0 1 5 4 | 3 · 4 3 2 1 7 | 1 - 0 5 6 7 |

刻，沉 住 气 守 住 静 默，静 心 等 候 你 来 我 身 边 坐，有 你 鼓
前，我 不 断 有 精 彩 纷 呈，有 时 感 到 似 乎 永 恒 在 握。

$\dot{1}$ · $\dot{1}$ 7 6 5 4 | 5 3 0 5 2 7 | $\dot{1}$ · $\dot{1}$ 7 6 5 4 | 5 - 0 5 5 7 |

励，我 敢 上 山 巅 放 歌，有 你 鼓 励，敢 下 海 战 风 波，有 你 支

$\dot{1}$ · $\dot{1}$ 7 6 5 4 | 5 1 0 1 5 4 | 3 · 4 3 2 1 7 | 1 - (5 1 | 3 · $\dot{1}$ 2 1 1 6 |

撑，我 变 得 充 实 坚 强，有 你 鼓 励 敢 去 超 越 自 我。

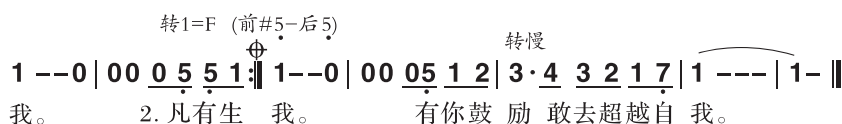
5 1 0 7 1 3 | 5 · 1 6 5 5 3 | 2 - 0 5 6 7 | $\dot{1}$ · 4 7 6 5 4 | 5 1 0 5 1 2 |

3 · 5 3 2 1 7 | 1 -) 0 5 6 7 | $\dot{1}$ · $\dot{1}$ 7 6 5 4 | 5 3 0 5 2 7 | $\dot{1}$ · $\dot{1}$ 7 6 5 4 |

有 你 鼓 励，我 敢 上 山 巅 放 歌，有 你 鼓 励，敢 下 海 战 风

5 - 0 5 5 4 | 3 · 3 4 3 4 6 | 5 1 0 1 1 2 | 3 · 4 3 2 1 7 |

波，有 你 支 撑 我 变 得 充 实 坚 强，有 你 鼓 励 敢 去 超 越 自



请回答:

- (1) 从这首歌中, 我们获得了哪些思想上的启发?
- (2) 人生态度与人生观是什么关系? 如何端正人生态度?

2. 《为了谁》简介

《为了谁》由邹友开作词, 孟庆云作曲, 祖海原唱。此词曲昭示着人们: 生命当珍重、大爱铸青春, 堪称一首经典红歌。这首歌曲写于1998年, 是为了纪念和歌颂在1998年特大洪水中奋不顾身的抗洪英雄们而写的, 是送给所有的用自己身躯抵挡洪水的抗洪勇士们的。这首歌曲深情讴歌了人民子弟兵的英勇无畏、坚强不屈, 让人们仿佛又回到了1998年那令人难忘的抗洪夏天。“烈火炼真金, 危难见真情”, 人民子弟兵永远无愧于“最可爱的人”的称号, 他们的英雄壮举会永远铭刻在共和国的历史上。这首歌唱遍了祖国的大江南北, 感动了无数的华夏儿女。这感人肺腑的旋律让人们体会到人民子弟兵奋不顾身为人民的崇高品质, 能够激发我们热爱共产党、热爱解放军、热爱大中华的炽热情感。

为 了 谁

1= C $\frac{4}{4}$
♩=120

邹友开 词
孟庆云 曲





请回答:

- (1) 爱是人生的春风, 爱是生命的源泉。新时代大学生应该确立怎样的人生目的?
- (2) 为什么说人生的价值在于责任和奉献?

3. 《春暖花开》简介

《春暖花开》由梁芒作词, 洪兵作曲, 最初是为最美女教师张丽莉而创作的, 因为张丽莉老师最喜欢的诗是海子的《面朝大海, 春暖花开》。当然, 著名歌手那英在春节联欢晚会上演唱这首歌就有更深层次的意义了, 它既指大自然的春天, 更是指人们内心的春天。

张丽莉, 女, 中共党员, 大学本科学历, 中学教师。2006年毕业于哈尔滨师范大学, 分配到佳木斯市第十九中学任教。2012年5月8日的一次交通事故中, 她为救学生而受重伤, 致使双腿截肢。

春 暖 花 开

1 = C $\frac{4}{4}$

梁 芒 词
洪 兵 曲





2 3 3 6 5 5 6 3 0 3 1 6 | 2/4 4 5 6 5 5 | 5 - - 5 2 |
需 要 有 人 同 行， 我 陪 你 走 到 未 来。 反 复 少 两 拍 春 暖

3 5 5 5 0 1 1 6 6 | 5. 3 3 - 5 1 | 2 1 6 6 0 2 2 2 3 4 |
花 开， 这 是 我 的 世 界， 每 次 怒 放， 都 是 心 中

8 花 开， 这 是 我 的 世 界， 生 命 如 水， 有 时 平 静 也

6. 6 6 3 2 2 5 2 | 3 5 5 5 - 0 5 5 6 | i. 7 7 5 6 3 6 5 |
喷 发 的 爱， 风 儿 吹 来， 是 我 和 天 空 的 对 白， 其 实

6 5 5
微 弱 的

有 时 澎 湃， 穿 越 阴 霾， 阳 光 洒 满 你 窗 台， 其 实

1. (i - b7 i | 2.
3. 2 2 0 2 2 3 | 6 5 5 5 - 2 3 1 | 1 - - 0 | 5 - -) 0 1 1 6 :|| 2/4 1 - |
幸 福 一 直 与 我 们 同 在。 如 果 你 待。

3 2 2 2 2 3 1
声 音， 唱 出 最 闪 亮 的 期
幸 福 一 直 与 我 们 同 在。

转 1=D 调 || 3.
0 0 0 5 2 || 1 - - 0 | 2/4 0. 5 3 2 4 | 4 - 4 3 3 | 5 - - - ||
春 暖 D.S. 我 的 世 界 春 暖 花 开。

请回答：

- (1) 你知道海子的《春暖花开》吗？请朗诵一遍。
- (2) 这首歌表达了作者什么样的思想感情？什么是幸福？大学生应该树立的幸福观是什么？

四、推荐活动主题

1. 讨论

- (1) 为什么要树立正确的人生观？如何创造有意义的人生？
- (2) 如何理解人生目的、人生态度和人生价值的关系？为什么说人生目的是人生观的核心？
- (3) 怎样理解人生的自我价值与社会价值的关系？为什么说当代大学生的人生价值目标要与社会主义核心价值体系相一致？

2. 演讲

- (1) 微笑着走向未来
- (2) 幸福都是奋斗出来的
- (3) 我的人生观



3. 辩论

- (1) 正方观点：人为自己活着快乐
反方观点：人为别人活着快乐
- (2) 正方观点：努力在人生价值实现过程中更重要
反方观点：机遇在人生价值实现过程中更重要
- (3) 正方观点：追寻人生价值，新时代大学生更应去远方就业创业
反方观点：追寻人生价值，新时代大学生更应回家乡就业创业

课外实践教学

实践项目一：尊重（珍惜）生命，热爱生活

1. 实践目的

通过实践活动，引导同学们探讨生命的价值，树立积极向上的生活观念，在实践中创造有价值的人生。

2. 实践内容

(1) 生命的涵义。(2) 生命具有坚强的韧性。(3) 厌世情绪产生的原因。(4) 如何消除厌世情绪。(5) 有关不同国家和地区的各种生活方式。(6) 评价当代中国大学生的生活方式。(7) 积极的生活方式对生活的影响。

3. 实践形式

(1) 小组座谈会。(2) 观看视频《唐山大地震》。(3) 社会调查。(4) 图书馆查阅资料。

4. 时间安排

课余时间完成，课堂时间交流体会。

5. 组织方式

各班支部负责主持，组织同学们开展实践活动，任课教师进行指导。

6. 实践成果

(1) 个人作业：许多人以“戒”的格式指导自己的人生，美国第三任总统、《独立宣言》的起草人托马斯·杰弗逊就是其中一个。他的人生十戒包括：第一，今天的事绝不拖到明天；第二，自己能做的事绝不麻烦别人；第三，绝不花费还不曾到手的钱；……等等。请你仿照他也给自己制定一个人生十戒的计划。

(2) 小组上交讨论记录、人物访谈记录、视频鉴赏观后感各一份。

实践项目二：观看心理剧——幸福从心开始

1. 实践目的

通过视频鉴赏活动，帮助同学们了解大学生心理健康的含义和标准，正确分析大学



生常见的心理问题，掌握心理问题的调试方法，提高自身的心理素质。

2. 实践内容

(1) 大学生心理健康的含义和标准。(2) 大学生常见的心理问题。(3) 心理问题的调试方法。(4) 正确认识和处理个人与他人、个人与社会、人与自然的关系。

3. 实践形式

(1) 小组讨论。(2) 撰写视频鉴赏观后感。(3) 图书馆搜集资料。

4. 时间安排

课余时间完成，课堂时间交流体会。

5. 组织方式

各班班长负责主持，组织同学们开展实践活动，任课教师进行指导。

6. 实践成果

(1) 个人上交实践日记一篇。(2) 小组上交视频鉴赏观后感一份。(3) 小组代表实践汇报。

自我检测与训练

一、单项选择题

1. 马克思说：“人的本质不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”这一论断告诉我们，() 是人的本质属性。

- A. 自然属性
- B. 社会属性
- C. 自然属性和社会属性
- D. 自私本性

2. 在现实生活中，由于人们的立场和观点不同，对人活着的意义的理解也不同，存在着各种不同的人生观。人生观是()。

- A. 人们对美好未来的向往和追求
- B. 人类社会中人们之间的相互需要关系
- C. 人们对整个世界最根本的看法和观点的总和
- D. 人们在实践中形成的对于人生目的和意义的根本看法和态度

3. 人生观的主要内容包括人生目的、人生态度和人生价值。其中，() 是人生观的核心。

- A. 人生目的
- B. 人生态度
- C. 人生价值
- D. 人生道路

4. 人生目的是指生活在一定历史条件下的人在人生实践中关于自身行为的根本指向和人生追求。它所认识和回答的根本问题是()。

- A. 人为什么活着
- B. 人如何对待生活
- C. 怎样对待人生境遇
- D. 怎样选择人生道路



5. 马克思中学毕业时即表示要“为人类福利而劳动”，毛泽东年轻时期便立志“以天下为己任”，周恩来在南开读书时就决心“为中华之崛起而读书”。这表明，革命领袖志存高远，在年轻时就（ ）。

- A. 形成了正确的人生目的
- B. 完成了人生修养的过程
- C. 实现了自己的人生价值
- D. 达到了人生奋斗的目标

6. 人生价值内在包含了人生的自我价值和社会价值两个方面。以下备选项中不属于这两者之间正确关系的是（ ）。

- A. 两者完全对立
- B. 两者共同构成人生价值的矛盾统一
- C. 人生的自我价值是个体生存和发展的必要条件
- D. 人生的社会价值的实现是个体自我完善、全面发展的保障

7. 人生价值是自我价值和社会价值的统一。人生的自我价值主要表现为（ ）。

- A. 个体的社会存在
- B. 个体对自身物质和精神需要的满足程度
- C. 个体的自我完善和全面发展
- D. 个人通过劳动和创造，对社会所做的贡献

8. 个人与社会的关系问题是认识和处理人生问题的重要着眼点和出发点。个人与社会的关系最根本的是（ ）的关系。

- A. 个人生活与社会生活
- B. 个人利益与社会利益
- C. 个人活动与社会活动
- D. 个人理想与社会理想

9. 人类社会迄今最先进的人生追求是（ ）。

- A. 诚实劳动，合法经营
- B. 为个人和世界的美好打拼
- C. 服务人民、奉献社会
- D. 主观为自己，客观为他人

10. 全国劳动模范徐虎说过：“你不奉献，我不奉献，谁来奉献？你也索取，我也索取，向谁索取？”这句话的意思是，社会需要每个人的奉献，只有先有奉献才能有索取。这说明人生价值的本质在于（ ）。

- A. 个人的社会存在
- B. 个人需要的最大满足
- C. 个人对社会的责任和贡献
- D. 社会对个人的尊重和满足

11. 下列说法中，对人生价值的评价，正确的是（ ）。

- A. 个人的能力越强，其人生价值也就越大
- B. 个人行为的动机越高尚，其人生价值也就越大
- C. 个人对社会的贡献越多，其人生价值也就越大
- D. 个人从社会得到的满足越多，其人生价值也就越大

12. “看似寻常最奇崛，成如容易却艰辛。”习近平总书记《在 2018 年春节团拜会上的讲话中》说：“奋斗本身就是一种幸福。只有奋斗的人生才称得上幸福的人生。”这充分说明（ ）。

- A. 幸福都是奋斗出来的



- B. 幸福是精神需要的满足和精神生活的充实
- C. 幸福是别人给予的
- D. 幸福是物质需要的满足和物质生活的富足

13. 毛泽东在《七律·长征》一诗中,用“红军不怕远征难,万水千山只等闲”,形象地写出了红军长征的艰苦卓绝,用“更喜岷山千里雪,三军过后尽开颜”的豪迈诗句,生动描述了红军夺取胜利的喜悦心情,阐明了()的辩证统一关系。

- A. 苦与乐
- B. 成功与失败
- C. 生与死
- D. 顺境与逆境

14. 孔子谓“杀身成仁”,孟子曰“舍生取义”,司马迁认为“人固有一死,或重于泰山,或轻于鸿毛”,这些千古名句说明()。

- A. 人的生命是有限的,生命的价值也是有限的
- B. 我们能够增加生命的长度
- C. 人的生命是有限的,而生命的价值却是无限的
- D. 我们无法追求生命应有的高度

15. 孔子提出“知耻近乎勇”,孟子认为“无羞恶之心,非人也”,管仲提出“礼义廉耻,国之四维”。以下备选答案中不符合题意的一项是()。

- A. 这说明中国古人向来注重荣与辱,并通过“知耻”来进行道德评价和判断
- B. 这说明中国古人把知耻之心与人的文明程度、社会的治乱安危紧密联系在一起
- C. 这说明荣辱观对个人的思想行为具有鲜明的动力、导向和调节作用
- D. 这说明荣辱观是中国古代统治阶级最主要的统治术和管理手段

16. ()是资产阶级人生观的核心。

- A. 拜金主义
- B. 享乐主义
- C. 个人主义
- D. 利他主义

17. ()是人的存在和活动的本质属性。

- A. 自然性
- B. 社会性
- C. 实践性
- D. 斗争性

18. 拜金主义、享乐主义、极端个人主义等错误的人生观,没有正确把握个人与社会的辩证关系,对人的需要的理解极端、狭隘和片面,其出发点和落脚点都是()。

- A. 一己之私利
- B. 一己之恩怨
- C. 高估自己,低估别人
- D. 为达目的,不择手段

19. “主观为自己,客观为别人”是合理利己主义的代表性观点,它是一种消极的人生价值观,其错误的理论依据是()。

- A. 人具有社会性
- B. 人的社会性和自然性是统一的
- C. 人的本性自私论
- D. 人的本质是一切社会关系的总和

20. 伟大的德国音乐家贝多芬相貌平平,但他给人们留下了许多美妙的乐章。尤其是他在耳聋以后继续作曲,完成了一生中最著名的《第九交响曲》。贝多芬这种顽强拼搏、



与厄运抗争的精神，赢得了人们广泛的尊敬，向世人展示了一种（ ）。

- A. 自然美
- B. 社会美
- C. 人生美
- D. 艺术美

二、多项选择题

1. 人生观与世界观有密切的关系，主要表现为（ ）。
 - A. 世界观决定人生观
 - B. 有什么样的世界观，就会有什么样的人生观
 - C. 正确的人生观对世界观的巩固、发展和变化起着积极促进作用
 - D. 错误的人生观对世界观的巩固、发展和变化起着消极破坏作用
 - E. 人生观对世界观具有反作用
2. 树立积极进取的人生态度，对大学生的基本要求是（ ）。
 - A. 人生须认真
 - B. 人生当务实
 - C. 人生应乐观
 - D. 人生要享受
 - E. 人生要进取
3. 要客观、公正、准确地评价社会成员人生价值的大小，除了要掌握科学的标准外，还需要掌握恰当的评价方法，其主要有（ ）。
 - A. 坚持能力有大小与贡献须尽力相统一
 - B. 坚持物质贡献与精神贡献相统一
 - C. 坚持完善自身与贡献社会相统一
 - D. 坚持动机和效果相统一
 - E. 坚持经济效益和社会效益相统一
4. 新时代大学生正确把握人生价值实现的条件，要努力做到（ ）。
 - A. 从社会客观条件出发
 - B. 从个体自身条件出发
 - C. 合理地向他人和社会索取利益
 - D. 从家庭的经济条件和社会地位出发
 - E. 不断增强实现人生价值的能力和本领
5. 挪威剧作家易卜生说“金钱能买来食物，却买不来食欲；金钱能买了药品，却买不来健康；金钱能买了熟人，却买不来朋友；金钱能用来奉承，却带不来信赖。”这说明（ ）。
 - A. 人应当是金钱的主人，而不是金钱的奴隶
 - B. 人应当依靠自己的劳动创造财富，合理合法获取金钱
 - C. 金钱不是万能的，生活中还有许多远比金钱更有意义的东西值得我们去追求
 - D. 金钱的作用很大，金钱是衡量人生价值的唯一标准。
 - E. 金钱作为物质财富，为人所创造并为人服务



三、判断题

1. 真正认识人的本质，既要立足于具体的、历史的社会关系中从事社会实践的人，又要参考人性善恶论和神的启示。()
2. 人生价值是指人的生命及其实践活动对于社会和个人所具有的作用和意义，所以人生价值就是人生的社会价值。没有人生的社会价值，人生的自我价值就无法存在。()
3. 个人与他人的关系，在本质上是社会关系尤其是社会利益关系的表现形式。所以，处理个人与他人的关系，关键是要处理好个人与他人的利益关系。()
4. 人生目的表明人的一生追求什么，人生态度表示以怎样的心态实现人生目标，人生价值判定一个具体人生的价值和意义。()
5. 社会实践是科学理论、创新思维的源泉，是检验真理的试金石，也是新时代青年锻炼成长和实现人生价值的必由之路。()

北京出版社