



课程名称： _____ 《思想道德与法治》（2021版）

第二专题第 2 讲： 创造有意义的人生

学时数： 2 理论学时

一、教学内容

- （一）辩证对待人生矛盾
- （二）反对错误人生观
- （三）成就出彩人生

二、教学目的

情感态度价值观目标：

帮助学生正确认识金钱、消费、享乐；
引导学生用正确人生观指引实践。

知识目标：

了解正确的得失观、苦乐观、顺逆观、生死观、荣辱观的内涵和意义；
理解反对错误人生观的原因；
了解成就出彩人生的具体路径。

能力目标：

用马克思主义辩证法看待人生矛盾；
增强学生明辨是非、抵御不良风气的能力。

三、教学重点与难点

重点：

传承革命乐观主义精神；
新时代大学生如何成就出彩人生。

难点：

什么是拜金主义、享乐主义、极端个人主义；
消费主义与享乐主义的区别；
新时代大学生如何成就出彩人生。

四、学情分析

1. 授课对象

2021 级 专业大一新生

2. 学情一般特征： _____ 专业，授课人数 _____ ，男女比例 _____ ，生源地大多 _____ ，一般兴趣好 _____ ，知识基础 _____ ，求知欲表现：思维活跃，观念更现代化，有互联网基因，追求自我认同和价值实现，对党和国家的方针政策有一定的了解；理论不够系统、知识碎片化，学习目的功利化、政治理论素养不够高。



3. 从授课班级看，

五、教学条件（环境）

多媒体课室，超星泛雅学习通，QQ群，微信群等

六、教学活动设计

（一）主要教学理念：

按照习近平总书记 318 讲话强调的，推动思想政治理论课改革创新，要不断增强思政课的思想性、理论性和亲和力、针对性的教学改革方向，坚持“八个相统一”的教学原则，即坚持政治性和学理性相统一、坚持价值性和知识性相统一、坚持建设性和批判性相统一、坚持理论性和实践性相统一、坚持统一性和多样性相统一、坚持主导性和主体性相统一、坚持灌输性和启发性相统一、坚持显性教育和隐性教育相统一，综合运用理论讲授、案例分析、互动探究、启发诱导等教学理念，并结合信息化手段，不断增强大学生思政课的获得感。

（二）主要教学方法：

- ◇专题式教学
- ◇案例式教学
- ◇探究式教学
- ◇互动式教学
- ◇运用现代信息技术等手段建设智慧课堂

（三）教学准备：在熟悉教材的基础上转化成教学体系，并查阅相关资料和教学视频，丰富教学内容。

（三）课时安排：2 个学时

（四）课前准备：

教师： 三轮集体备课、主讲完善备课，提前了解授课对象的学期情况，进行针对性教学；

学生： 提前阅读专题内容，把不理解或者模糊理解的地方画出来。

七、教学总结

一代人有一代人的责任和担当，青春的底色永远离不开“奋斗”两字。人世间的一切幸福都需要靠辛勤的劳动来创造，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。新时代呼唤新使命，新使命需要新担当。新时代的大学生应当砥砺奋斗、锤炼品格，释放火热青春的奋斗激情，彰显有志青年的人生价值。



第二专题第2讲 创造有意义的人生

教学设计（2学时）

【课程导入】

“你问我，年轻是什么样子的？我说，和你一样啊……”。如果当年的抗美援朝战士们，那些“最可爱的人”，遇到今天的你们，他们会说些什么？一起来听听，关于理想、关于勇敢、关于热爱、关于青春。

视频1：《和你一样》

在一百年的非凡奋斗历程中，一代又一代中国共产党人顽强拼搏、不懈奋斗涌现了一大批视死如归的革命烈士、一大批顽强奋斗的英雄人物、一大批忘我奉献的先进模范，形成了井冈山精神、长征精神、遵义会议精神、延安精神、西柏坡精神、红岩精神、抗美援朝精神、“两弹一星”精神、特区精神、抗洪精神、抗震救灾精神、抗疫精神等伟大精神，构筑起了中国共产党人的精神谱系。

——习近平：在党史学习教育动员大会上的讲话

思考：有价值的人生是怎样的？

“看似寻常最奇崛，成如容易却艰辛。”大学生的人生成长之路还很长，未来前进途中，有平川也有高山，有缓流也有险滩，有丽日也有风雨。

一、辩证对待人生矛盾

（一）正确看待得与失

如何认识和对待人生发展过程中的得与失这对矛盾，对一个人走好人生之路、实现人生价值有重要影响。

首先，不要过于看重一时的“得”。

其次，不要惧怕或斤斤计较一时的“失”。

最后，要跳出对个人得失的计较。

“得”：一个阶段的成绩或收获只是继续努力的基础，一个人如果总是满足于一时的“得”，往往会停步在小小的成功和已有的成绩之上，放弃接下来的努力，造成最后的失败。

生活从不眷顾因循守旧、满足现状者，从不等待不思进取、坐享其成者，而是将更多机遇留给善于和勇于创新创造的人们。

“失”：在失意之际坚持不懈，在坎坷之时不断努力，方能有所收获，实现人生目标。

个人利益的得失只能部分地衡量人生价值的大小，每个个体只有在奉献社会中才能实现更大的人生价值。只有跳出对狭隘个人利益的计较，关爱他人，热爱集体，真诚奉献，才能赢得他人和社会的尊重。

（二）正确看待苦与乐

苦与乐既对立又统一，在一定条件下还可以相互转化。真正的快乐只能由奋斗的艰苦转化而来。

【案例】这篇博士论文《致谢》刷屏，句句扎心……

——央视新闻公众号，2021年4月19日

<https://mp.weixin.qq.com/s/Ewlyee5AZrGZo2MCq03DSg>

“我走了很远的路，吃了很多的苦，才将这份博士学位论文送到你的面前。二十二载求学路，一路风雨泥泞，许多不容易……”



近日，一篇博士论文的《致谢》部分内容在多个社交平台热传。该论文写于2017年，来自中国科学院自动化所的一位同学。作者在文中回顾坎坷求学路，感染了许多网友。

这篇文章中提到，作者因为贫穷，时常陷入生活的窘迫中，高中之前靠着抓黄鳝、钓鱼、养小猪崽和出租水牛凑学费。“雨天湿漉着上课、夏天光脚走在滚烫的路上、冬天穿着破旧衣服更是常事。”

在家徒四壁的艰苦岁月里，煤油灯下读书是他晚上最开心的事，考试取得的优异成绩给了他坚持下去的动力。

革命乐观主义精神：井冈山斗争期间，由于敌人“围剿”封锁，加上当地自然地理条件所限，红军的物质生活资料极其匮乏，吃饭都成为大问题。条件虽然艰苦，红军将士却充满了革命乐观主义精神。当时有一首歌谣：“红米饭，南瓜汤，秋茄子，味好香，餐餐吃得精打光。”

2004年8月14日，时任浙江省省委书记的习近平接受延安电视台《我是延安人》节目专访，畅谈自己的生活、工作和家庭等，回忆在延安的插队岁月，吃了很多苦。可慢慢融入那里以后，才发现生活中有很多乐趣，为乡亲们谋福利更是快乐。

我一去最受不了的就是跳蚤，不知道现在还有没有了，当时那个跳蚤，我这个皮肤很过敏，一咬就是成片的红包，最后红包就变成水泡了，水泡就烂掉，哎呀，痛不欲生啊。但是三年以后过去了，那也真是叫“牛肉马皮”了，不怕咬了。

我总感觉到了插队以后，是获得了一个升华和净化。个人确实是一种脱胎换骨的感觉。

——习近平

革命乐观主义，并不是盲目的乐观，而是建立在对社会发展规律和前途远见卓识的基础上，是对实现奋斗目标的必胜信念以及积极乐观的人生态度。

进一步发扬革命精神，始终保持艰苦奋斗的昂扬精神。“人生天地间，长路有险夷。”世界上没有哪个党像我们这样，遭遇过如此多的艰难险阻，经历过如此多的生死考验，付出过如此多的惨烈牺牲。一百年来，在应对各种困难挑战中我们党锤炼了不畏强敌、不惧风险、敢于斗争、勇于胜利的风骨和品质。这是我们党最鲜明的特质和特点。

——习近平：在党史学习教育动员大会上的讲话

（三）正确看待顺与逆

顺境：乘势快上，忧患意识，忌冒进自满。

逆境：涵养心境，积蓄力量，忌自暴自弃、怨天尤人。

小组讨论：

1. 学习通小组讨论：在组内分享自己曾经历的逆境以及应对策略，如高考失利、疾病、家庭变故等等。应对策略可结合刚才所讲的正确的顺逆观。



顺境逆境都是财富：

在顺境中前进，天时、地利、人和等有利因素，使人们更容易接近和实现目标。

逆境的恶劣环境，对于挑战者而言，可以磨炼意志、陶冶品格、积累战胜困难的经验、丰富人生阅历。

【案例】因车祸失去右臂！这名博士一只手敲代码，获奖 30 多项.....

——中国青年报公众号，2021 年 7 月 9 日

<https://mp.weixin.qq.com/s/1PG-hy04Wpm4RfVRFsmXsQ>

3 岁时因车祸失去右臂，他学会左手写字并考入大学，靠左手敲代码，7 年获奖 30 多项！大二学习 C++ 语言时，袁鑫经常一个人去图书馆敲代码，由于单手敲键盘，他需要付出比常人两到多倍的努力，最终考试拿到 94 分的成绩。在学习之外，只要有竞选、比赛等活动，袁鑫都积极报名参加。学校举行运动会，学院无人报名参加 10000 米长跑。袁鑫毛遂自荐，并跑完全程，独臂男孩雨中长跑的场景一时感动不少师生。

青年在成长和奋斗中，会收获成功和喜悦，也会面临困难和压力。要正确对待一时的成败得失，处优而不养尊，受挫而不短志，使顺境逆境都成为人生的财富而不是人生的包袱。

——2017 年 5 月 3 日，习近平在在中国政法大学考察时的讲话

（四）正确看待生与死

生与死是贯穿人生始终的一对基本矛盾。在人类历史的长河中，个体的生命相对而言是短暂的。从一定意义上说，正是因为生命短促，每个人只有一次生命才更显示了人生的弥足珍贵。

生死自然：不忧死不惧死。

追求不朽：崇尚奋斗、讲道德、讲责任、讲有为。

【案例】王进喜：要当一辈子老黄牛

——共青团中央公众号，2021 年 5 月 1 日

<https://mp.weixin.qq.com/s/KNitTwxQgDo03gc5YA3jbQ>

王进喜刚到大庆时脚下荒原一片朔风呼啸，滴水成冰吃的是苞米面炒面，住的是四壁漏风的马棚，没有公路，吊车、拖拉机不足，设备在火车上卸不下来他带领全队 30 多个人用绳子拉，撬杠撬，木块垫将 60 多吨重的钻机一寸一寸地运到井场打井需要水，为了抢时间他决定用脸盆端，硬是用脸盆端来了几十吨水开了钻，他与工人们日夜奋战在井场上，饿了就啃几口冻窝头，困了就躺在钻杆上睡一觉。由于长期奋战在一线，他积劳成疾，身患胃癌，在病床上仍然关心着油田建设，直到生命最后一刻。

【案例】生死之间，有“一道墙”

——共产党员公众号，2021 年 8 月 19 日

<https://mp.weixin.qq.com/s/J0DkxDfrBLqxr5wPicUA1A>



生活中，我们处处面临选择，甚至不少人患有“选择恐惧症”，然而，有这样一群人，面对选择，他们毫不犹豫，只因……他是医生，披上白衣，逆行救人，是他的选择。

7月20日晚，郑州暴雨地铁5号线一列车停运，500多名乘客被困，于逸飞是第一批从车厢里跑出来的人，可当他听见有人喊“有没有医生，有没有医生”时，毅然披上刚发的“白大褂”，逆行救人，决定折返救人那一瞬间，于逸飞的心，坚定又有力量。从下午6点到晚上12点，于逸飞一直跪在地上做心肺复苏救了十几个人，“挺骄傲的……只要是医生，我觉得都会这样做”。

个体生命的长度总是有限的，但为人民服务、为人类进步事业贡献力量是无限的。大学生应珍爱生命、珍惜韶华，在服务人民、投身民族复兴伟大事业中发掘出生命所蕴藏的巨大潜能，努力给有限的个体生命赋予更大的意义。

（五）正确看待荣与辱

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。

荣辱观是人们对荣辱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。

荣辱观对个人的思想行为具有鲜明的导向和调节作用。不同社会有不同的荣辱追求。

二、反对错误人生观

思考：错误的人生观有哪些？

拜金主义、享乐主义、极端个人主义。

（一）反对拜金主义

拜金主义是一种认为金钱可以主宰一切，把追求金钱作为人生至高目的的思想观念。被认为起源于资本主义鼓励人类追求自我利益的思想主张。拜金主义是引发自私自利、权钱交易、行贿受贿、贪赃枉法等丑恶现象的重要思想根源。

引用：马斯洛需求层次理论、中国青年报发布的关于00后找工作的那些秘密。

金钱作为物质财富，为人所创造并为人服务。

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寻。

树立正确的金钱观。承认金钱与人生有着密切的关系，对个人来讲，是人生幸福的重要条件，是实现人生价值的重要物质保证。获得金钱的手段和途径，应当是正当的、合法的。金钱不是人生价值的全部内容，人生还有更高尚的追求。

金钱本身没有对错，关键在于人的态度。

（二）反对享乐主义

享乐主义通常与极端个人主义、拜金主义等挂钩，其实质为狭义的享乐主义是极端享乐主义。

极端享乐主义不符合人的本性。

享乐主义的错误实质：从人的自然本性出发，把吃喝玩乐作为人生的唯一



目的和最大的乐趣，把人与动物完全等同起来。只讲生活享受，不讲财富创造，把享受与创造对立起来。把自己的快乐建立在他人受苦的基础上。

辨析：正当享受与享乐主义不是一回事

享受：人们在物质生活和精神生活上得到满足。人们通过自己劳动获得的物质和精神方面的满足是正当的。

物质生活的享受与精神生活的享受是统一的。

享乐主义：把物质上无止境的个人满足作为享受的全部内容和生活的唯一目的。仅凭感官的快乐和满足就能使人幸福，把物质生活需要和精神生活需要割裂开来，把享受与劳动对立起来。

（三）反对极端个人主义

个人主义是以个人利益为出发点和归宿的一种思想体系和道德原则，它主张个人本身就是目的，具有最高价值，社会 and 他人只是达到个人目的的手段。

极端个人主义是个人主义的一种表现形式，它突出强调以个人为中心，在个人与他人、个人与社会的关系上表现为极端利己主义和狭隘功利主义。

概念辨析：个人主义

个人主义是西方所能选择的伦理原则，是西方价值观的核心和“第一语言”。

作为术语最初由圣西门主义者创立；作为系统的理论在托克维尔《论美国的民主》首次出现。

在资产阶级革命的早期，在争取个人权利和自由、反对封建专制方面，个人主义具有一定的积极意义，但是一些敏锐的资产阶级思想家很早就已经意识到它同时还具有销蚀社会的一面。

造成拜金主义、享乐主义、极端个人主义的根本原因：割裂了个人与社会，贡献于索取的关系。

1. 贡献与索取是相辅相成的两个方面。

2. 片面强调索取，只讲索取权利，不讲贡献是十分错误的。

三、成就出彩人生

“所有知识要转化为能力，都必须躬身实践。要坚持知行合一，注重在实践中学真知、悟真谛，加强磨练、增长本领。”

——习近平

（一）与历史同向

当代大学生要正确认识世界和中国发展大势，尊重顺应历史的选择和人民的选择，准确把握中国发展的重要战略机遇期，提升民族自信心，增强时代责任感，与历史同步伐，与时代共命运。

【案例】禾下乘凉梦，一梦逐一生

——新华网公众号，2021年5月24日

<https://mp.weixin.qq.com/s/J0DkxDfrBLqxr5wPicUA1A>

他以祖国和人民需要为己任，以奉献祖国和人民为目标，一辈子躬耕田野，脚踏实地把科技论文写在祖国大地。

那一年，26岁的袁隆平开始了农学试验。不久后，他的研究从红薯育种转向水稻育种。这一转身，改变了他的一生，也影响着中国乃至世界的生存境遇。



反饥饿，不仅是中国人的斗争，也是全世界人民的斗争。挨饿，曾是最深最痛的民族记忆。新中国成立前，少年袁隆平，因路遇饿殍，而立志学农。

“作为新中国培育出来的第一代学农大学生，我下定决心要解决粮食增产问题，不让老百姓挨饿。”1953年，从西南农学院遗传育种专业毕业后，袁隆平立下誓言。蓬勃向上的新中国给袁隆平提供了践行农业报国誓言的广阔舞台。

回望袁老一生，宏愿并非一时头脑发热，而是一代中国知识分子对家国命运的情怀和担当。

（二）与祖国同行

回溯历史，五四运动时期，青年学生勇立时代潮头，为救亡图存奔走呐喊；新民主主义革命时期，为国捐躯的青年典范不胜枚举；中华人民共和国成立以来，更有无数青年学生积极投身社会主义现代化建设事业，展现时代风貌，勇于开拓进取。

青年只有自觉将人生目标同国家和民族的前途命运紧紧联系在一起，才能最大程度地实现人生价值。当代中国正处于中华民族伟大复兴的关键时期，建设社会主义现代化强国任重道远。当代大学生要正确认识国家和民族赋予的历史责任和使命，自觉与国家和民族共奋进、同发展。

【案例】《觉醒年代》爆哭完结！这个梗所有人都未发现……

——中国青年报公众号，2021年4月4日

https://mp.weixin.qq.com/s/_R1G7ow7c4AHNX1G1IjYkw

1927年，陈延年当街被捕，“革命者只能站着死”，他宁死不跪，当场牺牲，年仅29岁。

1928年，陈乔年受尽酷刑，宁死不屈，光脚走在血水和泥水里，遍体鳞伤，从容赴死，年仅26岁。

近日，9.2分的《觉醒年代》完结，电视剧将陈独秀送延年、乔年出国与他们牺牲的画面平行剪辑，让人直呼“破防”，但有个“梗”，知道的人很少……

牺牲前，狱中的战友，为陈乔年即将被害十分难过，他却乐观地说：“让我们的子孙后代享受前人披荆斩棘的幸福吧！”

如今，我们已然享受披荆斩棘换来的幸福，走在通往美好的繁华大道。

青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途、民族就有希望。代表广大青年、赢得广大青年、依靠广大青年是我们党不断从胜利走向胜利的重要保证。中华民族伟大复兴的中国梦终将在一代代青年的接力奋斗中变为现实。

——习近平

（三）与人民同在

人民群众是历史的创造者，是国家的主人。

在《习近平的七年知青岁月》中，曾与习近平同志一起在延安插队、现在企业工作的陶海粟先生谈了一段往事——习近平同志到正定工作之前曾与他有过一番长谈，有几句话让他至今记忆犹新，这就是习近平同志说的“这次下去，干得好，将来成就一番大事业，干得不好，就在下面给老百姓做些实事，也没什么”。

在书中，他就此评述道：“习近平不愿意走捷径，他觉得自己虽然做过大



队支部书记，但积累的到底是最基层的工作经验，历练和视野还不够全面，从县一级起步会打下更坚实的基础。虽然这样做，前面的路不确定性很大，但这里又一次显示了习近平在人生道路抉择和自我设计上的不同常人之处，因为不管从政道路的前景如何，在基层为群众做实事的权利总是不会被剥夺的。”

大学生要在为人民群众服务、实现人民群众利益的过程中实现人生价值。只有走与人民群众相结合的道路，向人民群众学习，从人民群众中汲取营养，做中国最广大人民根本利益的维护者，才能使自己的人生大有作为。人的一生只能享受一次青春，当一个人在青年时就把自己的人生与人民的事业紧密相连，就可以让青春在为祖国、为民族、为人民的不懈奋斗中绽放绚丽之花。

总结：一代人有一代人的责任和担当，青春的底色永远离不开“奋斗”两字。人世间的一切幸福都需要靠辛勤的劳动来创造，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。新时代呼唤新使命，新使命需要新担当。新时代的大学生应当砥砺奋斗、锤炼品格，释放火热青春的奋斗激情，彰显有志青年的人生价值。

八、作业与思考

人的一生中总会遭遇各种各样的困难和挑战，如何正确认识和处理人生矛盾？

九、阅读书目推荐

《海魂：两个人的哨所与一座小岛》：1986年，民兵王继才经群众推荐，组织考察，奔赴开山岛，由此，王继才开始了他一生漫长、艰辛、孤独的守岛生涯。随后，王继才的妻子追随王继才，与其一同驻守开山岛。两人克服了常人难以想象的困难，守卫孤岛整整32年，直到2018年7月27日，王继才在守岛的过程中突发疾病，不幸离世，将他的一生奉献给了祖国的海防事业。

十、教学评价与反思

1、教学评价

本专题的知识点大部分同学都能较熟练掌握，教师对课堂教学点的把控上还有待于加强。

2、教学反思

由于本专题的教学内容关系学生人生规划，在教学过程中，应注重结合学生实际情况分析，布置实践作业以便让学生能够深刻理解并掌握相关知识点。