

图书出品人：刘海涛

出版统筹：石松

图书策划：张荣昌

责任编辑：张佳彬 张淼

责任印制：曲静 高波

发行总监：石磊

责任校对：姜婷

封面设计：唐韵设计

卓越之路 大学生综合素养 提升教程



中国民主法制出版社
天猫旗舰店

上架建议：素养提升



定价：39.00元

卓越之路——大学生综合素养提升教程

主审◎仲卫国 刘昌平 邬海明

中国民主法制出版社

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材



卓越之路 大学生综合素养 提升教程

主审◎韦吉锋

主编◎仲卫国 刘昌平 邬海明

中国出版集团 | 全国百佳图书
中国民主法制出版社 | 出版单位

通 识 课 教 育 系 列 教 材
“互联网+”新形态一体化教材



卓越之路

大学生综合素养 提升教程

主审◎韦吉锋

主编◎仲卫国 刘昌平 邬海明



中国出版集团 | 全国百佳图书
中国民主法制出版社 | 出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

卓越之路:大学生综合素养提升教程/仲卫国,
刘昌平, 邬海明主编. — 北京:中国民主法制出版社,
2025. 6. — ISBN 978-7-5162-4023-6

I . G640

中国国家版本馆CIP数据核字第2025UD5092号

图书出品人: 刘海涛

出版统筹: 石 松

责任编辑: 张佳彬 张 森

书 名 / 卓越之路: 大学生综合素养提升教程

作 者 / 仲卫国 刘昌平 邬海明 主编

出版·发行 / 中国民主法制出版社

地址 / 北京市丰台区右安门外玉林里 7 号 (100069)

电话 / (010) 63055259 (总编室) 63058068 63057714 (营销中心)

传真 / (010) 63055259

http: // www.npcpub.com

E-mail: mzfz@npcpub.com

经销 / 新华书店

开本 / 16 开 787 毫米 × 1092 毫米

印张 / 12.5 字数 / 280 千字

版本 / 2025 年 8 月第 1 版 2025 年 8 月第 1 次印刷

印刷 / 北京荣玉印刷有限公司

书号 / ISBN 978-7-5162-4023-6

定价 / 39.00 元

出版声明 / 版权所有, 侵权必究。

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

编写委员会

主 审

韦吉锋

主 编

仲卫国 刘昌平 邬海明

副主编

常 青 陈 龙 李 文 张文志

参 编

(按姓氏笔画排序)

王科园	王佳庆	王欣越	王燕飞
包 洁	卢金佐	田江霞	刘 璇
陈 瑶	陈 营	迟东波	何依灵
李美琳	苏诗琪	张天乐	国鑫垚
金 鑫	唐子林	徐冬月	梁丽媛
雷宁杰	裴 磊	潘露斯	



序

习近平总书记在 2024 年全国教育大会上对职业教育作出重要指示，强调“构建职普融通、产教融合的职业教育体系，大力培养大国工匠、能工巧匠、高技能人才”。党的二十大报告还强调广大青年要成为“有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年”。以上要求，本质上是对职业院校“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”的深刻回答。2022 年 4 月 20 日，第十三届全国人民代表大会常务委员会第三十四次会议修订的《中华人民共和国职业教育法》对职业教育的地位、作用、方针、原则、实施保障等作出明确部署，为新时代职业教育实施提供基本遵循。

中国职业教育的发展，始终与国家命运紧密相连。纵观中国几千年历史，职业教育在不同的历史时期有不同的表现形式，也有不同的历史功能和现实功能。1917 年，职业教育家黄炎培创办我国第一个职业教育社团——中华职业教育社，提出“手脑并用”“做学合一”的教育理念，奠定了职业教育“知行合一”的教育方针。中华人民共和国成立后，“教育与生产劳动相结合”的方针，让职业教育成为工业化建设的人才摇篮。改革开放以来，职业教育历经“科教兴国”“制造强国”等战略的淬炼，形成了“产教融合、校企合作”的中国特色发展路径。党的十八大以来，《国家职业教育改革实施方案》《关于深化现代职业教育体系建设改革的意见》等文件出台，职业教育迎来“类型教育”的黄金时代，从扩张规模转向发展内涵，从以技能提升为主升华到注重综合素质的培养，职业院校成为培养大国工匠的主阵地。

当今世界竞争日趋激烈，人才的竞争成为世界竞争的热点和焦点。截至 2024 年，我国已形成世界上规模最大的职业教育体系，1 万多所职业院校、超 3000 万在校生，构建起支撑产业升级的人才金字塔。但我们也必须清醒地看到，在“中国制造 2025”向“中国智造 2035”迈进的征程中，职业教育仍需应对“产教‘两张皮’”“素养培养碎片化”等挑战。特别是面对人工智能、绿色制造等方面的新产业变革，如何培养既掌握硬核技术，又具备家国情怀、创新思维、人文底蕴的“全素养”人才，成为职业教育发展的核心命题。



职业院校加强对大学生的综合素养的培养，必须以全面提高大学生的思想道德素养、科学文化素养、专业素养、身心素养、创新素养为主要内容，始终把大学生自身综合素养的完善与提高作为根本任务，从整体上提高人才培养的质量。大学生的道德素养是职业能力的“方向盘”，“大国工匠”首先是“有德之匠”，大学生道德素养的培养不仅是筑基工程，更是职业教育落实“为党育人、为国育才”的核心路径。缺乏道德根基的技术技能，终将沦为无根之木。大学生的综合素养是其职业活动的“定盘星”，更是服务社会的“转换器”。任何职业活动都承载着个人的专业素养、人文素养。综合素养是技术技能人才的核心竞争力，在“卡脖子”技术攻关中，技术技能人才不仅需要专业知识，更需要“十年磨一剑”的坚守。大学生只有具备文化理解能力与跨文明对话能力，只有成为“技术精湛、德行高尚、视野开阔”的新时代工匠，才能顺应时代发展，登顶世界技能高峰。

职业教育的特征，决定了大学生综合素养的养成必须遵循“三性统一”的要求：实践性——在“做中学”中淬炼素养；职业性——对接岗位需求重构学习内容；发展性——着眼终身成长设计发展路径。展望未来，职业教育必须在三个维度实现突破：其一，对接“新质生产力”的发展需求，构建“科技素养+人文底色”的培养范式，让技术技能人才既能掌握科学技术，也能理解技术伦理；其二，深化“岗课赛证”融合，将职业标准、真实项目嵌入教材，使课堂成为工匠精神的孵化场；其三，服务“双循环”战略，培养具备国际视野、文化自信的技术技能人才。

职业教育作为与经济社会发展联系最直接、最紧密的教育类型，肩负着培养“德技并修、工学结合”的高素质技术技能人才的历史使命。这本《卓越之路：大学生综合素养提升教程》以响应时代召唤、落实立德树人根本任务为宗旨，为我们构建了“道德为基、能力为本、素养为要”的综合素养架构体系。

1. 道德素养——筑牢精神根基

家国情怀的深度浸润：从“修身齐家治国平天下”的传统美德，到新时代“技能报国”的使命担当，教材通过一个个案例，让学生理解个人理想与民族复兴的同频共振，培养“苟利国家生死以”的赤子之心。

职业伦理的立体塑造：结合“宋氏中医外科传承人”宋兆普的实践，教材引导学生在未来职业岗位上恪守“技术良知”，如引导护理专业的学生理解“健康所系、性命相托”的誓言，引导机械制造技术专业的学生领悟“质量即生命”的内涵。

人文精神的持续滋养：教材通过“身心素养与情绪管理”“艺术素养与审美能力”等专题，培养学生的共情能力，如让建筑专业的学生在古建筑修复中理解工匠精神的“文化基因”，让电子商务专业的学生在跨境贸易中掌握“跨文化沟通的审美密码”。

2. 能力素养——锻造硬核本领

专业素养与职业能力的融合：教材打破“重技能轻知识”的误区，构建“专业知识+实践技能+跨学科素养”的培养模型，帮助学生实现综合能力的提升。

创新素养与科研能力的提升：面对“卡脖子”技术挑战，教材强调“从模仿到创造”的思维转型，通过“人工智能时代必备的科技素养”“科研能力的提升路径”等内容，引导学生掌握“问题定义—方案设计—迭代优化”的创新方法论，如引导护理专业的学生研发智能康养设备，鼓励计算机相关专业的学生参与“工业软件国产化”攻关。

为终身学习与职业发展赋能：针对技术迭代加速的现实，教材设计持续提升学习能力的策略、职业认证与继续教育等内容，培养学生主动更新知识图谱的能力，例如，教材通过自我管理的核心技能训练，让学生掌握职业发展策略，成为适应终身学习型社会的新型人才。

3. 发展素养——拓展成长边界

跨文化适应能力：在“一带一路”背景下，教材通过“科技素养与认知能力”专题，培养学生理解不同技术标准、文化习俗的能力，如国际邮轮乘务管理专业的学生能够掌握多语言服务规范，新能源相关专业的学生能够理解全球绿色技术标准。

社会责任感的实践养成：教材通过社会实践与志愿服务、综合素养的评估与反思等内容，引导学生在“家乡文化探寻”“社区服务”中理解技术的社会价值。例如，让农业相关专业的学生在乡村振兴中运用专业技能，体会“把论文写在大地上”的真谛。

审美与心理调适的平衡：针对“Z世代”的心理特点，教材通过艺术素养的培养策略、情绪管理的方法等内容，帮助学生学会在高强度的工作中保持心理韧性。例如，通过“正念冥想”“艺术疗愈”等方法，让智能制造相关专业的学生在精密操作中保持专注力，让医护相关专业的学生在高压环境中守护职业初心。

职业教育是“接地气”的教育，更是“有高度”的教育。当我们的学生走进车间，他们是掌握精密技术的“大国工匠预备队”；当他们步入社会，他们是兼具人文情怀与技术良知的“文明传承者”。这部教材的价值，在于为学生搭建“从技能成才到精神成人”的阶梯，它不仅是知识的载体，更是精神的图谱。真正的卓越，从来不是单一技能的闪耀，而是道德修养与技术能力的交响共鸣；真正的成长，始于对“小我”的超越，成于对“大我”的担当。在职业教育的浩瀚海洋中，大学生应锚定“德技并修”的航向，书写属于自己的卓越之路，让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放光芒！

王扬南

2025年5月



前言

党的二十大报告提出，坚持以人民为中心发展教育，加快建设高质量教育体系，发展素质教育，促进教育公平。中共中央、国务院印发的《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》中提出，加快建设现代职业教育体系，培养大国工匠、能工巧匠、高技能人才。这些指示为推进新时代职业院校的高质量发展提供了基本遵循。

当前，世界正经历百年未有之大变局，中华民族正朝着全面建成社会主义现代化强国的目标迈进。为党育人、为国育才，培养更多高素质的技术技能型人才、能工巧匠、大国工匠，是职业院校的使命。在当前全球化、信息化和科技迅猛发展的时代，社会发展对人才的需求发生了深刻的变化，拥有单一的专业技能的人才已无法满足复杂多变的职业环境和社会需求，大学生综合素养的培养显得尤为重要。大学生要做“执着专注、精益求精、一丝不苟、追求卓越”的工匠精神的践行者、传承者，坚持走技能成才、技能报国之路，就要在道德素养、人文素养、专业素养、创新素养、身心素养、艺术素养、科技素养等方面不断提升，做到德、智、体、美、劳全面发展。

本教材在编写过程中高度关注国家对职业教育的最新要求，注重结合职业院校教学实际；本着理论联系实际的原则，聚焦理论与实际运用的结合，深入探讨提升大学生综合素养的路径和方法，力求体现内容的创新性、科学性、实用性、实践性和针对性。在整个编写过程中，编者前期进行了大量的调研，深入了解当今时代对于大学生综合素养的要求，为本教材内容的构建提供了重要依据；为了确保内容的准确性与前沿性，编者不断查阅最新的研究成果，与职业教育领域的专家、学者交流探讨；后期还对教材进行了反复审读和修改，确保专题结构合理，内容通俗易懂、实用有效。

本教材共九个专题，涵盖道德素养、人文素养、专业素养、创新素养、身心素养、艺术素养、科技素养等多个方面，系统阐述了大学生综合素养提升的路径和方法。本教材通过理论学习、案例分析、实践锻炼等多种形式，帮助大学生树立正确的世界观、人生观、价值观，促使大学生掌握扎实的专业知识和技能，具备良好的道德素养、人文素养，提升沟通协调、团队合作、问题解决等能力，树立创新意识和终身学习理念，努力成为适应新



时代产业发展的高素质技术技能人才。

本教材具有以下突出特色。

1. 注重结合时事，案例丰富

本教材在编写过程中，精选各行各业的典型、真实案例，选取当下最新、最热门的话题作为“案例拓展”的素材，将素质教育的思政内容潜移默化地融入实践案例，不仅能够激发学生学习的兴趣，还能达到启智润心的效果。

2. 注重场景模拟，突出实践

本教材设计了“知识延伸”“实践园地”等板块，增强学生对知识内容的理解和应用。本教材注重专业素养与职业发展相结合，为全面提升大学生综合素养提供了方法和路径。本教材注重多学科内容的融合：立足于新时代对大学生综合素养的要求，涵盖教育、科技、经济、医学、人文、科研、心理、艺术等多领域内容。本教材适合高等职业院校师生使用。

我们希望通过这本教材，为大学生的成长提供有益的指导和帮助。愿每一位学子都能在提升综合素养的道路上坚定前行，成为新时代的高素质技术技能人才，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献自己的青春和力量。本教材在编写过程中参考、借鉴和引用了一些专家、学者的研究成果，在此一并向这些专家、学者表示衷心的感谢！虽然所有参编人员都本着精益求精的初衷，认真编写各自负责的专题，但由于时间和水平有限，教材中如有不妥和错误之处，恳请广大师生提出宝贵意见，我们能以此为依据来完善和改进教材。

此外，本教材还为广大一线教师提供了服务于此教材的教学资源库，有需要者可致电13810412048，或发邮件至 2393867076@qq.com。

编 者

目 录

专题一

道德素养与家国情怀

第一讲 道德素养·····	002
一、道德素养的内涵·····	002
二、大学生道德素养的特征·····	003
三、大学生道德素养的内容·····	004
四、道德素养的培育·····	006
第二讲 家国情怀·····	008
一、家国情怀的内涵·····	008
二、家国情怀的特征·····	009
三、家国情怀的价值意蕴·····	011
四、家国情怀的培育·····	012
实践园地 “家乡文化探寻” 社会实践·····	017

专题二

人文素养与职业操守

第一讲 人文素养·····	020
一、人文素养的内涵·····	020
二、人文素养的价值·····	020
三、人文素养的培养策略·····	023
第二讲 职业操守·····	026
一、认识职业操守·····	026
二、职业操守的价值·····	028
三、在与团队、他人的关系处理中培养职业操守·····	033
实践园地 “人文铸魂，职守筑梦” 演讲·····	036



专题三 专业素养与职业能力

第一讲 专业素养·····	039
一、专业素养的核心要素·····	039
二、专业素养与职业发展的关系·····	047
第二讲 职业能力·····	048
一、职业能力的核心要素·····	048
二、职业能力的评估·····	056
第三讲 专业素养与职业能力的培育·····	057
一、聚焦专业课程·····	058
二、进行实践操作·····	059
三、关注自我提升·····	061
实践园地 智能城市建设方案设计·····	064

专题四 创新素养与科研能力

第一讲 创新素养·····	067
一、认识创新素养·····	067
二、培育创新素养的重要性·····	068
三、创新素养的提升路径·····	069
第二讲 科研能力·····	074
一、科研能力的内涵·····	074
二、必备的科研能力·····	075
三、科研能力的提升路径·····	080
实践园地 微科研挑战赛：24小时探索计划·····	082

专题五 身心素养与情绪管理

第一讲 身心健康·····	085
一、身体健康·····	085

二、心理健康·····	091
第二讲 情绪管理·····	095
一、情绪管理的原则·····	095
二、大学生情绪健康的标准·····	096
三、情绪管理的方法·····	096
实践园地 情绪ABC理论应用工作坊·····	099

专题六

艺术素养与审美能力

第一讲 艺术素养·····	102
一、艺术素养的核心要素·····	102
二、艺术素养的价值·····	103
三、艺术素养的应用·····	104
四、艺术素养的培养策略·····	108
第二讲 审美能力·····	111
一、认识审美能力·····	112
二、审美能力的价值·····	113
三、审美能力的应用·····	116
四、审美能力的培养策略·····	119
实践园地 跨媒介艺术实践·····	123

专题七

科技素养与认知能力

第一讲 科技素养·····	126
一、科技素养的内涵·····	126
二、提升科技素养的必要性·····	127
三、人工智能时代必备的科技素养·····	131
第二讲 认知能力·····	134
一、认知能力的概念·····	134
二、认知能力的发展特点·····	135
三、认知能力培养的重要性·····	136
第三讲 科技素养与认知能力的培养·····	137
一、夯实专业基础与拓展学科视野·····	137



二、加强自主学习与终身学习能力	139
-----------------------	-----

实践园地 “智创未来”科技作品创意市集	141
----------------------------------	-----

专题八 终身学习与职业发展

第一讲 终身学习	144
一、认识终身学习	144
二、终身学习的意义	145
三、持续提升学习能力的策略	146
第二讲 职业发展与就业	149
一、认识就业形势	149
二、职业发展的策略	151
第三讲 职业认证与继续教育	156
一、职业认证的重要性	156
二、职业认证的分类	157
三、提升学历的途径	160

实践园地 职业成长加工坊	163
---------------------------	-----

专题九 综合素养的评估与反思

第一讲 综合素养评估与反馈	166
一、综合素养的评估	166
二、通过反馈和反思提升综合素养	172
第二讲 未来展望与自我规划	175
一、社会发展趋势	175
二、挑战与机遇	176
三、个人持续发展	177

实践园地 “素养逐光行”综合素养评估活动	178
-----------------------------------	-----

参考文献	182
-------------------	------------

后 记	184
------------------	------------

专题一

道德素养 与家国情怀



学习目标

知识目标

- (1) 掌握道德素养与家国情怀的内涵。
- (2) 了解道德素养与家国情怀的特征。

能力目标

- (1) 提高道德分析与判断能力。
- (2) 面对复杂的社会道德问题，能运用所学知识独立分析，准确识别其本质。

素养目标

- (1) 厚植家国情怀，培养对家庭、家乡和国家的热爱之情。
- (2) 增强民族自豪感和国家认同感。



第一讲 道德素养

百行以德为首，做人以德为本。在 2018 年的全国教育大会上，习近平总书记提出“要在加强品德修养上下功夫。人无德不立，育人的根本在于立德。立德为先，修身为本，这是人才成长的基本逻辑”，这一重要论述深刻阐明了提升道德素养的重要意义。

一、道德素养的内涵



道德素养的
古今阐释

“道”本义为道路，也有引导、导向的意思，由道路之义可引申为一切通路。“道”由道路的本义还可引申出抽象的方法、技艺、规律、学说、道义等意义，还可引申出述说的意思。“德”从其古字形（图 1-1）来说有遵行正道之意，也有人认为“德”的本义是登上、升。“德”常指道德、品德，可引申为有道德的贤明之士。“德”是美好的，故引申出恩惠、感恩之意；又可引申出客观规律等意义。“德”在古代文献中还与“得”相通，表示得到。

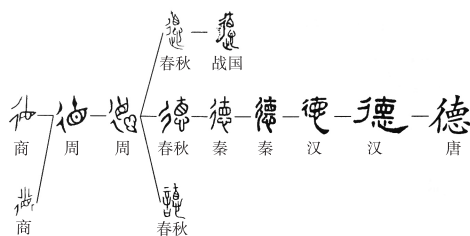


图 1-1 “德”的古字形

道德素养是指社会的道德规范和行为准则在个人思想和行动中的具体体现，是一个人在一系列道德行为中所表现出来的一些具有稳定性的特征和倾向。道德素养属于个人意识范畴，是一种个体现象，是一定社会的哲学世界观、政治思想、道德原则等形式的社会意识在个人身上的具体表现。因而，它通常也可被称为德行或品德。在心理学上，道德素养可分成四个组成部分，即道德认识、道德情感、道德意志和道德行为。人们判定一个人的道德品质的优劣主要依据其比较稳定的行为倾向和生活态度。

大学时期是青年学生道德素养形成和发展的关键期。道德素养的高低，将在很大程度上决定着大学生未来的人生道路。习近平总书记指出：“道德之于个人、之于社会，都具有基础性意义，做人做事第一位的是崇德修身。”他将全社会思想道德建设的重要性与实

现中华民族伟大复兴的中国梦紧密结合，明确提出“德是首要、是方向”。社会主义精神文明建设的重点是提高人们的思想道德素质，社会成员的道德修养水平关乎其成长成才，关乎社会的进步、国家的繁荣。因此，大学生道德素养的提升是涵养优良社会风气的必然要求。良好的道德素养不仅能够使人与人、人与自然和谐相处，还可以完善大学生的人格，促使其实现人生价值，实现自我的完善与提升。

二、大学生道德素养的特征

当代大学生的身心发展相对不成熟，其道德素养存在明显的不确定性，可塑性较强。在当前的社会转型时期，大学生的道德素养不仅表现出青少年道德素养的一般性特点，还具有以下几个特征。

（一）道德自主性较强

在大学阶段，青年学生的道德自主性日益凸显，其自觉的道德追求和道德辨别能力不断增强，这使其能够迅速掌握大量的社会信息资源，思维能力逐渐成熟，视野日益开阔，兴趣爱好选择更具个性，自主精神比以往更为强烈。他们能够根据自己的价值取向对社会上的各种道德问题做出判断，并做出相应的道德行为抉择。

（二）具有明显的社会性和实践性

大学生的道德素养具有鲜明的社会性特征，受到社会环境的多重影响。这种影响既包含积极因素，也包含消极因素，需要大学生主动辨别和选择。同时，道德素养的形成本质上是一个实践过程。根据马克思主义实践观，大学生必须通过持续的社会实践，在实践中体验、践行道德规范，才能逐步提升自身的道德素养水平。

（三）可塑性较强

大学生正处于道德素养形成的关键期，在心理上处于自主性与依赖性并存的矛盾状态，一般表现出好探索、易冲动、理性欠缺的心理特点。在外界各种因素的刺激影响下，大学生原来的道德观念容易被另一种道德观念所取代，呈现出道德素养形成的不稳定性。大学生的道德素养随时可能因道德环境的变化而变化，大学生可能会自觉地或不自觉地受到各种因素的影响，或多或少地补充、修正自己已经建构好的道德素养模式。这说明大学生的“三观”还处在形成阶段，并没有真正地确立起来，其道德素养的可塑性较强。

（四）差异性显著

大学生在社会实践中形成的道德素养不可能都是一样的，必然存在着一定的差异。大学生的遗传素质、自我意识程度不同，智力、意志品质不同，世界观、人生观、价值观不同，其所成长的家庭、学校、社区不同，这些不同的自身条件、不同的成长环境、不同的教育方式等都会造成大学生在气质、性格、能力、情感等方面的差异，从而使得他们在道



德素养形成的过程中呈现多样化轨迹和不同的发展水平。

三、大学生道德素养的内容

党的二十大报告提出：“实施公民道德建设工程，弘扬中华传统美德，加强家庭家教家风建设，加强和改进未成年人思想道德建设，推动明大德、守公德、严私德，提高人民道德水准和文明素养。”大学生是新时代人才培养的主要对象，其道德素养是国家和民族时代精神和道德水平的集中体现。大学生道德素养的内容包括以下六个方面。

（一）理想信念

理想信念是精神基石，能为新时代大学生铺就前行的道路；理想信念是航标灯，能为新时代大学生照亮前行的方向。一代又一代的革命先辈们，怀揣着发愤图强的信念，将革命理想的种子撒在了中国大地上，最终实现了民族独立、国家富强。“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”，理想信念的种子悄悄地在新时代青年心中生根萌芽，使他们既有坚定的马克思主义信仰，也有坚定的社会主义和共产主义的信念。因此，新时代大学生应当志存高远，积极地投入全面建成社会主义现代化强国的事业，并为之奋斗终身。

（二）学识本领

新时代大学生不但要有实现中国梦的理想信念，还应掌握科学文化知识、练就真本领。真学问和真本领是新时代大学生实现中国梦的前提与基础。没有真才实学，就不能担负新时代的使命与重任。新时代大学生想要把远大理想信念变成现实，就得“求真学问，练真本领”，持之以恒，孜孜不倦，日积月累，反复琢磨，最终厚积薄发。新时代急需新人才，这就要求大学生要有勤奋求知的好奇心，善于思考与分析，达到博学而精专的境界。此外，大学生还要德才兼备、博学笃行，将所学知识运用于社会实践，为实现中华民族伟大复兴贡献智慧和力量。

（三）爱国情怀

爱国是新时代大学生道德素养中的首要品质，同时也是维护国家统一与民族团结的重要精神纽带。正如习近平总书记所说：“对每一个中国人来说，爱国是本分，也是职责，是心之所系、情之所归。”中华优秀传统文化强调的是“家国天下”的文化格局与政治理想。家与国，始终紧密地联系在一起，家是国的缩影，国是家的延续。在历史上，无数先驱谱写了一首首爱国史诗，树立了一座座爱国丰碑。巴黎和会上的顾维钧，以公理对抗强权，发出中国声音；“立志成才，报效祖国”是钱学森一辈子的坚守。新时代大学生的爱国情怀表现在爱国、爱党和爱人民的高度统一上。只有爱国，才会报国与兴国。新时代的大学生要时刻牢记自己是中华民族的一分子，是新时代的参与者和建设者。

案例拓展

青年大学生在推进中国式现代化中信仰坚定、自信自强、挺膺担当

大学生是青年群体的中坚力量，肩负着国家和民族未来发展的希望，他们的理想信念、道德情操、价值选择不仅关系到自身成长成才，更关系到党和人民事业发展后继有人这个根本大计。基于此，2019年以来，国家社会科学基金重点项目课题组连续5年对当代大学生思想道德状况进行跟踪调查，通过问卷调查、实地访谈、走访调研等形式，抽样“一流大学”建设高校、“一流学科”建设高校、省属高校、民办院校和高职高专院校等的155323名学生，进行了一次较为全面的深入调研。

调研结果显示，自2018年全国教育大会和2019年学校思想政治理论课教师座谈会召开以来，高校全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，不断推动思想政治理论课创新发展，党的创新理论入脑入心成效明显，青年大学生高度认同中国共产党领导和中国特色社会主义道路，文化自信显著增强，网络素养和法治意识持续提高，为实现中华民族伟大复兴挺膺担当的奋斗精神持续高涨。

调查数据显示，近年来，青年大学生入党愿望显著增强。各地高校紧抓重大活动、新生入学等契机，积极引导青年学生坚定理想信念，使越来越多的青年学生向党组织靠拢，新生提交入党申请的比例超过学生总数的六成，并逐年攀升。国内各高校图书馆阅读报告数据表明，《共产党宣言》等理论类、思政类经典图书近5年的借阅量增长了一倍有余，受关注度更是持续居于前列。这表明青年大学生在接受高等教育的过程中，信仰选择更加坚定，与时代脉络相通的主流价值取向更加明确。

调研发现，在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中，当代大学生很好地感知到了历史战略机遇，坚定理想信念，立志在肩负起民族复兴时代重任的历史进程中实现人生价值，成为有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年。我国正处于实现中华民族伟大复兴的关键时期，广大青年踔厉奋发，不断用奋斗书写青春、用奉献实现价值，勇做走在时代前列的奋进者、开拓者、奉献者。

调研结果显示，青年大学生对在民族复兴伟业中实现个人价值的信心坚定，85.8%的受访大学生认为“每个人的梦想都应该被善待，奋斗才是青春最亮的底色”。越来越多的大学生主动报名“西部计划”志愿服务，在奋斗的“大熔炉”中淬炼、成长，敢担当、肯吃苦、讲奉献。90.5%的受访大学生认为，“参与志愿活动能够增长见识、锻炼能力，奉献青春、服务社会”。根据人力资源和社会保障部数据，截至2023年底，55.2万名大学毕业生主动投身“三支一扶”，到基层从事支教、支农、支医等工作……奋进中的青春身影，激励和影响更多青年大学生追求卓越。调查结果显示，96%的受访大学生赞同“在打拼中演绎芳华，在奋斗中实现价值”。

（资料来源：《光明日报》，2024-09-24。有删改）



（四）创新意识

开拓进取的创新意识同样是新时代大学生不可或缺的精神品质。创新能够推动社会的发展与国家的繁荣富强。新时代大学生除了需要有广博的知识外，更应该具备创新意识与创新精神。习近平总书记指出：“我们要坚持创新是第一动力、人才是第一资源的理念，实施创新驱动发展战略，完善国家创新体系，加快关键核心技术自主创新，为经济社会发展打造新引擎。”中国高铁、“中国天眼”、神舟飞船、北斗卫星等方面的创新都取得了世界性成果，让我国跻身世界强国之列。因此，大学生的创新意识和创新精神的培养是新时代大学生综合素养培养的核心，它维系着国家的发展、民族的未来。

（五）责任担当

为人民谋幸福、为民族谋复兴是新时代大学生的责任与担当。新时代大学生应有一颗胸怀天下的心。“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”“天下兴亡，匹夫有责”等，都深深地表达了一种对国家负责的精神。这种强烈的责任意识与担当精神是中华儿女的优秀品质，也正是在这种责任担当意识的驱动下，中华儿女才能实现国家的富强与民族的振兴。作为新时代大学生，我们每一个人都应肩负起属于自己的责任，每个人都有担当、负责任，才能建设好祖国，服务好人民，从而使社会更和谐、国家更富强。因此，新时代大学生要勇挑重担，知难而进，肩负历史使命，在担当中历练，在尽责中成长。

（六）奋斗精神

在纪念五四运动 100 周年大会上，习近平总书记指出：“新时代中国青年要勇于砥砺奋斗。奋斗是青春最亮丽的底色。‘自信人生二百年，会当水击三千里。’民族复兴的使命要靠奋斗来实现，人生理想的风帆要靠奋斗来扬起。没有广大人民特别是一代代青年前赴后继、艰苦卓绝的接续奋斗，就没有中国特色社会主义新时代的今天，更不会有实现中华民族伟大复兴的明天。”一往无前、顽强拼搏的奋斗精神是新时代大学生道德素养提升的时代要求。新时代大学生只有百折不挠、砥砺前行、敢于斗争、勇于奋斗，才能成就更好的自己，才能建设好祖国的未来。如今，新时代大学生要把实现个人理想与实现中国梦的奋斗目标相结合，顺应时代的呼唤，做开拓进取、充满奋斗精神的时代新人。

四、道德素养的培育

道德素养是衡量人才的重要评价标准，道德品质的好坏对大学生成才具有十分重要的影响，甚至是决定其是否为人才的基本标准。这正如唐代的政治家魏徵所说：“设令此人不能济事，只是才力不及，不为大害；误用恶人，假令强干，为害极多。”因此，大学生要充分认识到道德素养的培育对自身成才具有极其重要的影响。

（一）道德素养培育的重要性

1. 道德素养对大学生成才具有导向作用

俗话说，美德出良才。要想有力地促进大学生成才，就必须注重大学生道德素养的培育，关注当代大学生的道德现状。在当前社会，有些大学生不关心自己的道德修养，以致自己的道德行为偏离社会发展的方向，影响自己的成长。因此，大学生应该时刻注意自己的道德修养，养成高尚的人格和道德品质。只有这样，大学生才能将道德品质转化为成人成才的精神动力，才能在成才的人生道路中不畏艰难、持之以恒，努力实现自己的人生目标。

2. 道德素养对大学生成才起着激励作用

大学生的成才目标，往往受自己道德水平的影响。有无良好的道德素养直接影响到大学生的成才。因为有着良好道德素养的大学生，对社会以及他人有一种强烈的责任感，具有坚定的人生奋斗目标，表现出莫大的勇气和决心。这些都激励着大学生不断自我提升，最终使大学生成才。作为新时代青年，大学生一定要具备良好的道德素养，确保自己在正确的人生轨道中成才，才能在今后的社会中大有作为，为社会造福。

（二）道德素养的培育路径

大学生道德素养的形成，是外在的教育和内在的自我修养共同作用的结果。提升道德素养，是大学生成才的一个前提条件。大学生道德素养的培育可从以下三个方面着手。

1. 提高道德践行意识

大学生做出道德行为的自觉性不是与生俱来的，而是通过后天的学习、实践逐步培养和建立起来的。提高道德践行意识是大学生自我提升道德修养的一个至关重要的环节，也是大学生自觉做出道德行为的必要前提。《新时代公民道德建设实施纲要》《高等学校学生行为准则》等对大学生的道德行为做出了基本的要求，有效地引导着大学生的思想，规范着大学生的行为。例如：当代大学生要举止有礼貌，严格遵守校纪、校规，珍惜学校荣誉，维护校园的安全和秩序；大学生要爱护公共设施，不乱丢弃废物；大学生与舍友要团结，互相关心、互相爱护、互相帮助，相邻宿舍的同学要互相尊重、友好交往。

当代大学生应形成良好的道德风尚，将道德规范融入日常的学习和生活。在面对社会上发生的是非、善恶、美丑界限混淆，拜金主义、享乐主义、极端个人主义有所滋长等情况时，大学生要能做出正确的价值判断和道德选择。因此，大学生应当提高道德践行意识，具备强烈的社会责任感，把道德践行当成一种强烈的道德需要，进而积极主动地投身于道德践行活动，从而自觉做出正确的道德行为。

2. 加强道德自律

大学生加强道德自律先要做到慎独。儒家经典《礼记·中庸》中就提出“君子慎其独”的思想。慎独指的是人们在独处的时候，也能够自觉地严于律己，谨慎地约束自己的



所思所行，防止有违道德的欲念和行为产生。慎独作为自我修身的方法，不仅在古代的道德实践中发挥过重要作用，而且对现在的社会主义道德建设仍具有重要的现实价值。在日常学习和生活中，慎独应该成为当代大学生的精神追求。大学生只有做到慎独，才能提高自控能力，才能够从根本上提高道德素养，进而解决道德践行中发生的知行脱节问题，形成良好的道德行为习惯。

3. 提高道德践行能力

目前，部分大学生的道德践行能力较弱，主要表现在两个方面——道德认知模糊和道德行为失范。在现实生活中，大学生只有积极参加道德践行活动，才能在实践中获得源源不断的精神能源和动力，才能提升道德践行能力。比如，大学生可以积极参加辩论赛，辩论赛的辩题多数是日常生活中的道德“两难”问题。大学生参加辩论活动，一方面能放松自己，另一方面能使自身在认知上存在的错误得到纠正，提高道德认知能力。大学生的道德认知能力提高，其道德践行能力也就相应提高。

同时，大学生参加道德践行活动时要善于反思。大学生可参考曾子提出的“吾日三省吾身”的具体办法，学会端正自身，严格要求自己，每天检查自己在对人、对事等方面是否存在不妥之处，如果存在过失则需要进行自我教育，努力改正过失，提高自我修养。对当代大学生来说，自我反省是一种从认识到实践，然后再从实践中汲取经验，进而提高认识和修正道德行为的过程。倘若一个人不善于自我反省，就不会有真正的提高，就会一次又一次地“在同一个地方跌倒”。大学生内省的过程，不仅是检验自身言行是否规范的过程，还是积累道德行为经验和提升道德践行能力的过程。大学生只有在实践中才能获得源源不断的精神动力，不断进行自我教育、自我提升。

第二讲 家国情怀

家国情怀是一种对家庭、家乡和祖国的深沉大爱，是中华优秀传统文化的精华和宝贵的精神财富，在中华文明发展的历程中不断发展。中华民族自古以来就高度重视家国大义，无论是从历史背景还是从现实情况来看，家国情怀始终是能够凝聚人心和汇聚民力的强大精神动力。

一、家国情怀的内涵

家国情怀，由“家国”与“情怀”组成。《说文解字》将“家”定义为“居也”，把

“国”定义为“邦也”。《现代汉语词典（第7版）》对“情怀”的解释为“含有某种感情的心境”。因而，家国情怀是指人们对家与国所表达出来的稳定、持久的思想心境，是对国家、家乡不可取代的深厚感情，是一种超越种族和民族、宗族和地域、阶级和阶层、政党和意识形态而形成的特有信仰。家国情怀源于个体对中华民族传统美德的继承，内含“修身齐家治国平天下”的思想，是中华优秀传统文化的重要组成部分，主要表现为个体对父母、伴侣、孩子的牵挂、对大好河山的眷恋和对国家民族的认同。



“家”与“国”
及其关系演进

家国情怀是将个人与国家紧密相连的命运共同体意识，是个人对家乡、祖国血浓于水的深厚情感。综合来看，家国情怀涵盖了个体对家庭、家乡、国家及民族的深厚情感，具体包括对家庭的依恋之情、对家乡的眷恋之情、对国家民族的热爱之情等，表现为个人对家乡文化的强烈认同感、对国家民族的强烈归属感等。

家国情怀作为中华民族的精神基因，承载着中华优秀传统文化的核心价值，始终贯穿于中华民族的发展历程并不断得到传承与发展。正确理解家国情怀的内涵，准确把握家国情怀在新时代的意义，是新时代大学生家国情怀培育的必要前提。

二、家国情怀的特征

中华民族历经数千年的历史变迁，凭借家国情怀这一强大的精神动力而屹立不倒。尽管在不同的历史时期，家国情怀的表现形式有所不同，但其在漫长的历史长河中也呈现出一些鲜明的特征。

（一）民族性

作为中华优秀传统文化的赓续，家国情怀始终流淌在中华儿女的血脉之中。从古至今，中国人在语言和行为上所展现出来的家庭责任意识和忧国忧民意识都是深层次家国情怀在中国人民身上的具体表现，这是一种经过长期社会实践和历史变迁而形成的精神特质和心理素质，它产生、形成于中国独特的历史背景之中，是中华民族特有的概念，具有鲜明的民族特色。

（二）传承性

家国情怀贯穿中华文明发展的历史进程，与中国传统儒家思想的内容相契合，是中华民族精神的继承和延续。从历史发展的角度来看，家国情怀的内涵在历史发展的进程中不断地得到充实和丰富，并被仁人志士们不断地传承与发展。不管是中国古代的封建时期，还是近代的救亡图存时代，或是社会主义现代化强国的新征程，家国情怀历经时代冲刷依然被不断传承和发扬。



（三）时代性

家国情怀在不同时代被赋予不同含义，并随着时代的发展而不断变化。从封建时期到中国特色社会主义新时代，虽然家国情怀的核心始终表现为家国同构、家国一体等思想，但在不同时代展现出不同的时代特征和内涵。家国情怀的时代性体现在其既是对中华民族五千多年文明历程的全面总结，也是对新时代家国情怀的内涵的进一步丰富。正是因为时代性特征，家国情怀才在中华民族的历史发展进程中成为强大的精神动力和价值引领。

（四）实践性

一方面，家国情怀是在实践中生成的，它深深植根于从古至今中华儿女的勤劳与实践之中。通过一代又一代人的辛勤劳动和不懈奋斗，家国情怀得以传承和发扬，成为中华民族独特的精神标识。另一方面，家国情怀的丰富内涵对指导家国情怀的实践行为具有重要意义，它倡导的爱国爱家、忠诚担当、无私奉献等核心思想，引导我们在不同的历史时期正确看待个体和共同体的关系，使我们做出正确的实践行为。

在面对国家和社会发展的重大问题时，大学生应以家国情怀为指引，积极投身于国家建设和促进社会发展的事业，以实际行动践行家国情怀的核心思想，为实现中华民族伟大复兴贡献自己的力量。



案例拓展

发展现代职业教育，用技术技能点亮学生未来的路

职业教育是培养高素质技术技能人才的基础工程。党的二十届三中全会提出，加快构建职普融通、产教融合的职业教育体系。2024年7月30日，深化现代职业教育体系建设改革现场推进会在福建省晋江市召开，对加快发展现代职业教育，着力培养高素质技术技能人才作出部署。近年来，福建省持续深入推进现代职业教育体系建设，潜心培养大国工匠、能工巧匠，引导青年学生勤修一技之长，立志报效国家。

“掌握一门技能，打造一流产品，不仅是我个人的责任与使命，更是践行工匠精神、融入国家发展大局的重要途径。”漳州职业技术学院智能制造学院2022级退役大学生士兵潘财德，将在部队中学到的取芯钻生产研发技术与学校所学知识相结合，成功研发出一款高效、耐高温、使用寿命长的金刚石取芯钻。

2023年，潘财德将该产品带到了中国国际大学生创新大赛上，获得铜奖。2024年暑假，潘财德成立了一家金刚石取芯钻研发公司，和团队成员一直“泡”在学校，在老师的指导下备战2024年的中国国际大学生创新大赛。

在2023年举办的第九届中国国际大学生创新大赛总决赛中，《运鸿科技——助

力国际大循环，创业践行丝路梦》(以下简称《运鸿科技》)项目经过激烈角逐，斩获金奖。这是福建省高职组院校获得此赛事的第一个金奖。《运鸿科技》项目是漳州职业技术学院2020届优秀毕业生张钊的创业项目，项目成员为该校近三届的电子商务、市场营销等专业的学生。

大二期间，张钊开办信息科技公司，成为一名专业的跨境电商综合服务商。2020年，在学校的支持下，张钊把公司的店铺运营项目引进本校电子商务专业学生的跟岗实习项目当中。“校企合作，不仅让学弟学妹在真实的跨境电商运营岗位上学习、锻炼专业能力，也为他们未来走进社会、适应社会提供了更多帮助。”张钊说道。

梦想可以很大，但追寻梦想的第一步总是很小。在漳州职业技术学院的统筹指导下，《运鸿科技》项目的指导老师、项目成员对商业计划书、网评PPT(演示文稿)、路演PPT、视频等材料进行了上百次的修改。通过大家不懈的努力，该项目最终实现了历史性的突破。团队成员刘喆锴说道：“我们追求的不是比赛获奖，而是实现从1到N，拓展更多的创业项目分支，响应‘一带一路’倡议，助力国际大循环。”

具备一技之长，不唯学历凭能力。胸怀技能报国、技能成才的志向，一大批职业院校的学生勤学专业知识，提升专业技能，在拼搏奋斗中成长成才，绽放风采。

(资料来源：福建省教育厅网站，2024-08-22。有删改)

三、家国情怀的价值意蕴

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视青年的家国情怀的培养工作，这已成为新时代党和国家的一项基础性、长期性、战略性的工程，关系到国家的兴旺发达、长治久安。在“两个大局”的时代背景下，厚植青年的家国情怀，既是应对世界百年未有之大变局的应然体现，也是贯彻落实立德树人根本任务的必然要求，更关系到中华民族伟大复兴的中国梦的顺利实现。

(一) 培育新时代好青年

习近平总书记在党的二十大报告中寄语广大青年“立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年”。家国情怀在本质上是一种对家庭、家乡、国家的高度认同和责任意识。厚植家国情怀，有利于青年群体提高对国家、民族的认同，进而更加清晰地认识到自身承担的历史责任，从而提高担当历史使命与重任的主动性，使青年自觉地将思想意识转化为具体行动，成为适应时代发展的青年。此外，在厚植家国情怀的过程中，大学



生可以将历史人物的生动的爱国事迹，与生活实际相结合，运用生活化、形象化的语言，活灵活现地向人们讲述与家国情怀相关的内容，引发情感共鸣，促使家国情怀内化于心、外化为行。

（二）增强青年的国家认同感

家国情怀蕴含的家国同一性思想，将个体对自我、家庭和国家的情感融合在一起，将“小我”逐渐发展为“大我”。这个层层递升的发展过程，为增强国家认同感奠定了坚实基础。此外，家国情怀是联系个人和国家的最简单的情感纽带。在历史发展过程中，祖国的壮丽山河使人们逐渐形成对祖国博大文明的亲近感。当国家处在危急关头、家园被摧毁时，人们的心灵无处安放，这更增强了个体与国家的联系，突出了个体对国家的依赖、国家对个体的保障。家国情怀，当前已经成为民族身份的强有力的价值表达。因此，厚植家国情怀，将不断增强青年的国家认同感。

（三）增进社会凝聚力

新时代青年厚植家国情怀有助于其自觉地将个人的成长融入社会的发展，从而促进社会的安定、发展。一方面，家国情怀具有强大的价值指引性，不仅体现了个人对国家、社会、民族和人民的责任，也体现了一个民族对自身存在状态的认知和判断。家国情怀暗含“家国一体”的价值观念，是中华民族奋勇前行的精神信念，在提升个人素质的基础上，推动家庭和谐，推动社会和谐稳定。另一方面，家国情怀可以凝聚为推动社会主义现代化强国建设的坚强力量。在“两个大局”的时代背景下，国家需要一批全面发展的新一代人才，为走好新时代的赶考路、实现中华民族伟大复兴提供坚实的保障。家国情怀深刻体现了个体与国家的密切关系，有效地增进了整个社会的凝聚力。

四、家国情怀的培育

家国情怀贯穿于中华民族发展的历史进程之中，为中华儿女的奋进提供着生生不息的精神动力。大学生正处于思想价值观念形成的关键时期，作为社会主义的建设者与接班人，肩负着实现中国梦的时代使命。大学生的家国情怀的培育对于国家的长远发展、社会的平稳运行、家庭关系的构建、个人品德的提升都起着极大的作用。

（一）家国情怀培育的重要性

家国情怀培育的重要性主要体现在以下三个方面。

1. 能够强化责任担当意识

国家的前途，民族的命运，人民的幸福，是当代中国青年必须和必将承担的重任。青年兴则国家兴，青年强则国家强。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。当前，大部分大学生对国家具有较强的认同感，能够为社会、国家做出力所

能及的贡献,但仍有部分大学生受到西方“拜金主义”“享乐主义”“极端个人主义”等错误思潮,以及国内“躺平文化”“丧文化”等的影响,开始出现不作为、不负责、不担当的现象,这不利于个人的成长成才和全面发展。所以,强化大学生的责任担当意识变得十分重要。家国情怀的培育有助于完善大学生的内在价值观,引导大学生树立家国意识,激发大学生建设家乡、报效国家的责任心,从而使得大学生自觉地将个人的未来与国家的前途命运相连接,进而肩负起实现中华民族伟大复兴的时代责任。

2. 能够强化大局意识

家国情怀强调家国一体思想,注重对家庭和国家的热爱、维护、担当与奉献,是中华儿女内心的情感共识,更是维系全国人民持续团结奋斗的精神纽带。大学生作为社会主义现代化事业的参与者,其家国情怀是影响国家未来发展走向的重要因素。大学生要在接受高校思想政治教育的过程中培育家国情怀,激发自身爱家爱国的情感,强化为建设国家而奋斗的积极性,成为具有大局意识、为国无私奉献的卓越人才,为我国达成发展目标奉献青春力量。

3. 能够助力中国梦的实现

中国梦是实现中华民族伟大复兴的梦想,中国梦的本质是实现国家富强、民族振兴、人民幸福,中国梦的实现最终在千千万万个家庭的幸福美满上得以体现。对于中国梦的实现,习近平总书记指出:“实现中国梦是一场历史接力赛,当代青年要在实现民族复兴的赛道上奋勇争先。”教育部印发的《完善中华优秀传统文化教育指导纲要》指出:“开展以天下兴亡、匹夫有责为重点的家国情怀教育。着力引导青少年学生深刻认识中国梦是每个人的梦。”这体现出大学生作为青年群体中最具朝气的中坚力量,肩负着实现中国梦的时代使命。因此,大学生须具备家国情怀以强化对国家的责任担当意识,从而将个人理想与国家前途紧密联系,并为之持续奋斗。

中国梦将“小家”与“大家”紧密相连,是家国情怀的鲜明体现。对大学生进行家国情怀教育,能够为其实现中国梦提供精神动力。大学生厚植家国情怀,有助于其明晰个人与家国之间的密切关系,使之树立爱家报国之志,进一步深化爱国情感,激发其担当意识,促使大学生积极投身于民族复兴的伟大征程,并贡献自己的聪明才智,进而助推中国梦早日实现。

(二) 家国情怀的培育路径

在新时代背景下,家国情怀的培育是大学生成长中的重要课题,需要从以下三个方面入手。

1. 深化理论学习

(1) 学习历史与文化。大学生要系统学习党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史(以下简称“四史”),理解国家发展的艰辛历程与成就,增强历史认同感,树立正确



的历史观和使命意识。大学生在学习“四史”时要着重把握三个要素。一是弄清历史、现实、未来的内在联系。当代中国是历史中国的延续和发展，大学生要在学习的过程中系统研究中国历史和文化，感受中华儿女的光荣与梦想；要认清历史本质，从历史、现在以及未来这三个角度分析，把握三者之间的内在联系，更加全面地认识和理解中国特色社会主义的发展历程和方向。二是把准政治方向。学习历史、观察历史、理解历史是大学生学好“四史”的核心要求。学习过程中，要站稳人民立场，运用历史唯物主义方法论分析历史进程，进一步理解社会主义制度的优越性，牢记自己的使命和责任。三是坚持以马克思主义为指导。大学生可以通过学习马克思主义中国化的最新理论成果，深刻领会中国特色社会主义的理论体系和实践路径，把握好新时代党的使命任务。

（2）研读传统文化经典著作。从《诗经》《楚辞》的浪漫与忧思，到《论语》《孟子》的仁政与担当；从《史记》的磅礴史观与民族气节，到唐宋诗词的壮阔山河与家国情怀；从《资治通鉴》的历史兴衰，到《岳阳楼记》“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的胸怀……传统文化经典著作是家国情怀、民族精神的鲜活载体。大学生可以在《论语》“士不可以不弘毅，任重而道远”中，感受责任与道义的力量；通过感受《岳阳楼记》中“不以物喜，不以己悲”“居庙堂之高则忧其民，处江湖之远则忧其君”的忧患意识与博大情怀，自然而然地激发出对这片土地和人民的深情。大学生通过研读传统文化经典著作，与古圣先贤进行跨越时空的对话，在理解他们的思想、情感与选择中，逐渐清晰“我是谁”“我从哪里来”的身份坐标，从而建立起对中华民族这个“文化共同体”的深刻认同。这种认同，正是家国情怀最深厚、最稳固的根基。

（3）弘扬传统文化，挖掘红色资源。传统文化与红色资源是涵养大学生家国情怀的深层精神源泉与情感纽带。大学生可以通过学习传统技艺（书法、戏曲等），参与校园文化节、传统节日活动，关注文化遗产保护，感受文化的魅力；还可以通过参观革命纪念馆、烈士陵园，参与“红色故事”宣讲，感悟先辈的家国情怀。它们能够以历史的厚重与信仰的力量，唤起青年学子对民族根脉的认同，激发其肩负国家命运的使命担当。例如，参与古建筑修复实践的学生，在亲手拂去古楼梁枋上的尘埃、解读精妙的榫卯结构时，不仅会惊叹于祖先的智慧，更能够深刻理解“守护”的重量——守护的不仅是物质遗产，更是民族的文化身份与精神家园。这种浸润式的体验，让“家国”从抽象概念化为可感可知的文化血脉，激发大学生对民族身份的自豪感与守护文明薪火的责任感。

2. 关注国情与政策

关注国情与政策，是大学生培育深厚家国情怀不可或缺的基石。通过了解国家所处的历史方位、面临的复杂挑战以及正在推进的重大战略，大学生得以超越个体局限，将目光投向国家发展的宏大图景与民族复兴的壮阔征程。对国情和政策的深入了解，能使大学生有效打破认知隔阂，使抽象的国家发展的概念具象化为可感可知的现实进程。无论是脱贫攻坚的艰辛与成就、科技创新的瓶颈与突破，还是国际舞台上的博弈与合作，都可成为大

学生理解国家命运、体认人民福祉的生动教材。这种认知上的明晰，为情感上的认同与归属奠定了牢固深厚的根基。

关注本身便是深度参与的开端。当大学生主动追踪政策演变历程、思考社会议题时，便不再是置身事外的旁观者，而是逐渐与国家发展同频共振的思考者。对政策的理解越深入，对国情的把握越全面，那份源于血脉的对家园故土的热爱，就越能升华为一种理性的、深沉的责任感与使命感。在此过程中，大学生能够逐步意识到个人的学业规划、职业选择乃至人生价值，都与国家的前途命运紧密相连。这种由认知深化而催生的情感升华与实践自觉，正是家国情怀最核心的体现。它激励青年一代将个人理想融入时代洪流，在深刻理解并积极投身于国家建设与民族复兴的伟业中，最终实现个体价值与集体荣光的统一。

3. 投身于社会实践

大学生投身于社会实践，是家国情怀从认知走向认同、从情感转化为行动的关键桥梁。当大学生真正深入中国社会的广阔天地，那些抽象的国家叙事便化作眼前真实的人与事。社会实践如同一座熔炉，将书本上的国情认知、政策理解，与个体的情感体验、价值选择融为一体，最终锻造出扎根大地、心系家国的赤子情怀与责任担当。这份情怀，源于用脚步丈量、用双手创造的深切体认，指向的是青年一代主动将个人奋斗融入国家发展蓝图的坚定选择。

(1) 在“家乡探寻”中凝聚乡情。大学生可以在暑假、寒假和其他节假日，积极参加探索家乡的实践体验活动。一是领略“乡景”，了解家乡的地质地貌、自然气候等自然环境特征，探寻家乡的名胜古迹，感受家乡的历史积淀；二是体验“乡语”，口音是家乡鲜明的特征，也是乡愁的重要代表，通过学习家乡语言，了解生动、特别的方言词语，感受家乡的独特文化；三是品味“乡食”，探寻家乡的味道，结合传统节日、特殊时间点等了解家乡的美食文化，探寻美食背后的生活习俗或者历史文化；四是传承“乡俗”，探寻家乡独特的民俗文化，传承优良民俗习惯；五是寻访“乡人”，探寻家乡历史中涌现的名人故事，寻访新时代乡村建设中的优秀人物，建立名人榜单，增强家乡自豪感；六是了解“乡建”，搜寻近年来家乡的建设发展情况，体验“乡村艺术美学”，并以此为契机，凝聚自身的乡土乡情，激发对家乡的依恋之情，树立建设家乡的意识，增强对家乡、国家和民族的自信、骄傲和责任感。

(2) 在志愿服务中提升责任感。一方面，大学生可以积极参加暑期“三下乡”“西部计划”等官方活动，也可以参加志愿者协会组织的保护环境、慰问孤寡老人等社会活动，走进基层，深入社会，了解社会发展现状，感受新时代的伟大成就。另一方面，大学生可以积极参加校园、社会、生活中的志愿服务活动，在细微的事情中提升自身责任感，为建设美好校园、和谐社会贡献力量，从而深切认识到自身的价值。

(3) 在专业实习中增长才干。大学生为国奉献的才能要在实践中不断积累。大学生可



以以就业实习为平台，深入企事业单位、社区乡村等开展专业实习实践。在实习过程中，不断拓宽知识视野，培养发现问题、解决问题的能力，进而为中国梦的实现储备更加丰富的专业知识，不断提升自身专业素养。此外，大学生是最具闯劲的群体，要积极参与到创新创业的浪潮之中，了解创新创业服务措施，提升创新创业热情，激发创新创业活力，不断增强创新创业的本领、才干。

大学生道德素养的提升与家国情怀的培育绝非一日之功，要努力把提升道德素养与培育家国情怀变成日常行为习惯，进而形成自觉践行的意识。大学生是社会主义事业的接班人、实现中华民族伟大复兴的主力军，不仅要有坚定的理想信念、过硬的知识技能，更要具备高尚的道德素养。大学生只有努力培养深厚的家国情怀，明大德、守公德、严私德，才能成为担当中华民族伟大复兴大任的时代新人。

实践园地



“家乡文化探寻”社会实践

📋 活动目标

- (1) 将道德素养与家国情怀的相关知识应用于实践，加深对理论知识的理解。
- (2) 培养社会责任感、团队协作能力和实践动手能力，提升综合素养。
- (3) 激发爱国情感和民族自豪感，增强对家庭、家乡和国家的热爱，树立正确的世界观、人生观、价值观。

📁 活动准备

- (1) 前期准备：明确活动目标、活动流程；搜集与道德素养、家国情怀相关的资料，如相关的故事案例、视频片段等。
- (2) 学生分组：依据专业、性格或特长，分成若干小组，每组 5 ~ 7 人，确保小组成员具备多元化的能力，便于开展各项活动任务。
- (3) 物资材料：准备活动所需的物资，如宣传海报制作材料等；提前联系活动场地。

📅 活动过程

利用周末或课余时间，以小组为单位在家乡开展文化探寻活动。

(1) 领略“乡景”。实地走访家乡的自然景观、名胜古迹，拍摄照片，录制视频，并做好记录；了解家乡的地质地貌、自然气候等自然环境特征，感受家乡的历史文化积淀。

(2) 体验“乡语”。与家乡的长辈交流，收集独特的方言词汇、俗语，了解其背后的文化内涵，并制作方言文化手册。

(3) 品味“乡食”。探寻家乡特色美食，了解美食的制作过程、历史渊源和相关的民俗文化，拍摄美食制作过程，撰写美食文化报告。

(4) 传承“乡俗”。参与家乡的传统民俗活动，如庙会、节日庆典等，记录活动过程，采访当地居民，了解民俗活动的意义和传承情况。

(5) 成果展示与分享。活动结束后，各小组在班级内进行成果展示，通过 PPT 演示、视频播放、实物展示等形式，分享探寻家乡文化的收获和感悟。其他同学进行提问和交流，共同感受地域文化的魅力。



活动要求

(1) 全体学生需积极参与各项活动，严格遵守活动的时间和纪律；在活动中展现出良好的精神风貌和团队协作精神，尊重他人，服从安排。

(2) 各小组要按照活动计划认真完成各项任务，保证活动质量；制作的宣传资料要内容准确、形式新颖；家乡文化探寻成果的展示要内容丰富、逻辑清晰。

(3) 全体学生在活动过程中要时刻注意自身安全，遵守交通规则和活动场地的安全规定。

活动评价

活动结束后，根据自己的活动表现完成活动评价表（表 1-1）。

表 1-1 活动评价表

评价标准		分值	自我评价	小组互评	教师评分
活动参与情况	积极参与活动	10			
	主动解决问题	15			
	活动成果优秀	15			
成果展示情况	主题明确，内容充实	25			
	展示材料清晰美观	15			
	表述清晰、有逻辑	20			
总分		100			
评语					
自我总结					