

《内省》课程教学大纲

通识素质教育学院

二零一九年十月

《内省》课程教学大纲

一、基本信息

编写依据：2016 版本科培养方案

课程名称（中英文）：内省（Introspection）

学时学分：48 学时，3 学分

理论学时与实践学时分配：理论学时 48，实践学时 0

课程类别：思政类课程

课程性质：必修

适用专业：所有本科专业

开设学期：1-7 学期

先修课程：无

开课学院系部：通识素质教育学院

二、课程教学目标

本课程是思政课的延伸，以励志、修身、内化、人生、协作、成功、就业主要内容。学习本课程的主要目的是提升思政课的内化效果，引导大学生深入思考人生的重大问题，帮助学生树立正确世界观、人生观和价值观，养成内省的习惯，提升思想水平，提高学生思辨能力，培育和践行社会主义核心价值观，帮助大学生成人、成才、成功，进一步落实立德树人的任务，同时加强学生阅读能力、提高心理素质、演讲能力、写作水平，促进学生内在和外在的改变，知行合一。

三、课程教学要求

在本科课程教学过程中，要求教师必须紧密围绕教学目标，在深刻吃透主题思考题，联系最新发生的社会现实问题，以及结合信息化教学手段进行备课和组织教学。要根据学生的具体情况，对其进行正确的世界观、人生观和价值观的引导和指导，帮助其提升分辨善恶是非和增强自我修养的能力，不断内省的习惯。

学生在学习本课程的时候，一方面要增强理论知识的学习，通过阅读书籍、完成网上讨论、头脑风暴等多种方式，加强学生自我反思；另一方面要更多关注社会现实问题，通过关注热点新闻、社会实践等多种途径，尽可能多地了解社会现实问题，进而形成对现实问题的分析和判断，从而积极努力的学习，加强实践，以实现中华民族的伟大复兴为己任。

四、教学内容及学时分配

（一）教学学时分配

教学单元	主题	思考题	学时
第一学期	励志	1、如何走出“高中拼命学，大学拼命玩”的误区？ 2、为什么革命先烈能够为了共产主义理想抛头颅，洒热血？ 3、如何理解考研对人生成功的重大意义？ 4、“少壮不努力，老大徒伤悲”有何启示？ 5、为什么说学业成功是事业成功的基础？ 6、上什么大学与实现成功有必然联系吗？	8
第二学期	修身	1、为什么说“做人第一，修业第二”？ 2、为什么说良好的习惯会使人终身受益？ 3、为什么要“德能配位”？ 4、为什么说“诚信是立身之本”？ 5、为什么要友善待人？	8

		6、什么是正确的恋爱观？	
第三学期	内化	1、如何通过“三问”提升自己的批判、质疑和创新精神？ 2、为什么说“三习”是内化的关键？ 3、如何理解“学的真谛在于内化”？ 4、如何理解“开发内化”是教育的真谛？ 5、如何理解特长素质和创新素质决定人生高度？	8
第四学期	人生	1、人生的价值是什么？人怎样生活才有意义？ 2、为什么说“追求真理、献身科学”是人生的最高境界？ 3、如何理解“格局有多大，舞台就有多大”？ 4、如何理解“人的一生中关键的就那么几步，特别是年轻的时候”？ 5、如何理解思想和眼光有多远，事业就能走多远？	8
第五学期	协作	1、如何理解“团结就是力量”？ 2、为什么说没有团队的协作，任何人都难以取得成功？ 3、如何理解博大胸怀是团队协作成败的关键？ 4、如何理解“不怕狼一样的对手，就怕猪一样的队友”？	8
第六学期	成功	1、如何理解失败是成功之母？ 2、为什么成功与否在相当程度上取决于眼光和胆识？ 3、如何理解“追求卓越，走向成功”的深刻含义？ 4、如何理解“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨”？	8
第七学期	就业	1、什么是正确的就业观？ 2、怎样才能站稳职场？	2 不计入 总学时

(二) 教学内容

第一学期 励志

【教学目标】

通过本学期内容的学习，学生能够走出“高中拼命学，大学拼命玩”的误区，尽快适应大学生活，学生能够领悟时代新人要以民族复兴为己任，以有理想有本领有担当为根本要求。

帮助大学生找准自己在大学的方向，确定自己大学奋斗目标。在目标的实现过程中引导学生形成坚强的意志力，养成良好的思维习惯和学习习惯，树立积极的生活态度。

让广大学生把学习当作天职，把激情化为动力，把理想变成现实。勉励学生树立远大志向，培养学生吃苦耐劳、坚忍不拔的毅力，教育学生从现在做起，从身边小事做起，正确对待挫折，自立自强自信，努力实现以下方面的转变：学生学习上由“要我学习”到“我要学习”的转变；品行上由“不敢犯错误”到“不愿犯错误”的转变；管理上由“我被管理”到“我管自己”的转变；发展上由“要我成才”到“我要成才”的转变，促进学生健康成长和全面发展。

【教学要求】

1. 要求教师能够正确引导学生适应大学生活，帮助学生转变学习观念，变被动学习为主动学习，让学生成为“学”的主体。

2. 立鸿鹄志，做奋斗者。要求学生珍惜大学时光，不虚度年华，并在教师的引导下树立正确的世界观、人生观、价值观，做新时代的奋斗者，知行合一，做实干家。

3. 同时结合我国全面建成小康社会、实现中华民族伟大复兴的现实国情，激发学生以民族复兴为己任的志气，树立勇于担负社会责任、为国家繁荣富强、为社会建设添砖加瓦的远大志向。

【主要内容】

1. 如何走出“高中拼命学，大学拼命玩”的误区？
2. 为什么革命先烈能够为了共产主义理想抛头颅，洒热血？
3. 如何理解考研对人生成功的重大意义？
4. “少壮不努力，老大徒伤悲”有何启示？
5. 为什么说学业成功是事业成功的基础？
6. 上什么大学与实现成功有必然联系吗？

【重点难点】

1. 习总书记在北大师生座谈会上发表讲话，专门谈到青年问题，习总书记对新时代青年提出了“十六字诀”新要求，即志存高远、德才并重、情理兼修、勇于开拓，新时代青年是历史的创造者，要做到爱国、励志、求真、力行，本次教学要深入学习习总书记重要讲话。

2. 培养学生的远大理想，做有理想有本领有担当的时代新人。远大理想要从现实做起，要脚踏实地、知行合一、求真务实，做实践者、做实干家。

3. 如何引导学生认识到励志和奋斗的重要性，并让学生结合目前的学业情况，制定自己学习目标和职业规划，要结合我校成功素质教育理念，培养学生的成功素质，奠定成功基础。

第二学期 修身

【教学目标】

通过本学期内容的学习，学生能够明确正确的价值取向，自觉培育和践行社会主义核心价值观，从一开始就扣好人生的扣子，立德树人，成为社会主义核心价值观的坚定信仰者、积极传播者、模范践行者。

培养学生德行，让学生明白学会做人是做一切其他事情的基础与前提，在做人、做事、做学问中首先要学会做人。引导学生结合内省课对照自身进行思考，进一步认识自我，明确目标，增强自我完善、全方位提升自己的意识，培养良好的品德，发展良好的个性，为今后步入社会，能更好的立足社会打好基础；并借此加强班风建设，增强集体的凝聚力。帮助同学们更好的养成良好的习惯，让同学们认识到良好习惯的作用。让同学们搭上习惯这里成功的快车，实现自己的理想目标。

【教学要求】

1. 教师在授课之前要紧围绕践行社会主义核心价值观的具体事例进行备课，在授课过程中要讲清楚社会主义核心价值观的基本内容，强调社会主义核心价值观同社会主义核心价值观体系的关系，并且激发学生做社会主义核心价值观的践行者。

2. 教师要了解学生在现实生活中的德行状态，针对学生在日常生活中遇到的问题，结合内省课提高学生的整体素质。

3. 教师要指导学生在生活中将会遇到的问题，引导学生如何积极去解决问题，培养学生养成良好的习惯学会做人。

【主要内容】

1. 为什么说“做人第一，修业第二”？
2. 为什么说良好的习惯会使人终生受益？
3. 为什么要“德能配位”？
4. 为什么说“诚信是立身之本”？
5. 为什么要友善待人？
6. 什么是正确的恋爱观？

【重点难点】

1. 让学生了解做人的准确定义，做人的基本原则。
2. 了解做人与修业的关系。
3. 如何做社会主义核心价值观的积极践行者。

第三学期 内化

【教学目标】

素质教育的本质规定性是以内化为目的的教育，内化是素质教育的本质要求。通过对素质、成功素质教育、成功素质教育的“开发内化”教学模式和自主学习模式的讲解、讨论，使学生形成正确的学习观念，正确认识学习的最终目的在于人的全面发展和素质的提升。让学生理解素质的形成关键在于内化，学的真谛和最后目的都是为了内化，理解内化的含义，掌握“自主学习”的学习方法，具备“善于提问”的发现问题和解决问题的能力，掌握内化的基本途径和方法，最终不断培养和提高个人的基本素质和特长素质、创新素质。

内化是将看、听、想等思维观点经过内证实践，所领悟出的具有客观价值的认知体系。内化通过“同化”和“顺应”两种机制来完成。内化对于德育工作具有重要的指导意义。内化可以强化优秀品德，弘扬坚韧品质，鼓励学生从内心深处改变自己，摒弃恶习，真正做到言行统一，内外兼修。但是内化是基础，外显才是目标，教师通过对内化含义的剖析，如何有效将内化和行为相结合，以内化为动力促进学生的德智体美全面发展，是教学的重要目标。

【教学要求】

1. 本课程主要通过学生课前内省、课中教师引导和学生讨论演讲以及教师点评、课后学生自我反思等环节来达成教学目标，要求教师对素质、素质教育、成功素质教育的相关知识和理论有全面的理解，课前引导环节，教师要对思考题进行剖析、布置预习任务和参考书籍，课中教师要用案例法等教学方法以及设计科学的教学环节，引导学生积极思考、发言、讨论、点评，互相启发，课后要求学生在生活学习实践中运用“三问”“三习”的学习方法，提高内化的能力和水平。

2. 教师要用浅显易懂的案例，话语，鲜明的观点深刻透彻的剖析内化的基本内涵。

3. 教师要指导学生把内化这一内因动力和具体的日常行为相结合，真正促进学生品质的质的飞跃。

【主要内容】

1. 如何通过“三问”提升自己的批判、质疑和创新精神？
2. 为什么说“三习”是内化的关键？
3. 如何理解“学的真谛在于内化”？
4. 如何理解“开发内化”是教育的真谛？
5. 如何理解特长素质和创新素质决定人生高度？

【重点难点】

1. 让学生理解素质的形成关键在于内化，“内化”是素质形成的标志，培养“三问”“三习”的良好学习习惯，提升自我素质内化的水平和能力。

2. 如何让学生“会问”，如何有价值的提问，如何通过提问提高自身素质而不仅仅是获得知识，达到何种程度的“三习”才是有效的“三习”，才有助于素质的内化，特长素质创新素质和一般素质的区别和联系。

3. 怎样内化？如何引导学生将观念、品格、知识、能力与方法内化为自身素质。认识内化的重要性，理解并学会内化。“内化”与“获得”、“记忆”的区别导致的学习效果的不同。

4. 要求学生从课堂走向实践，将理论和实践结合，真正明白内因是事物发展的决定因素，

能够沉下心来提升自我。

第四学期 人生

【教学目标】

通过本学期的学习，学生能够系统地掌握科学人生观的基本理论，科学认识“人的本质是什么”“人为什么活着”“人生的最高境界是什么”“什么样的人生才有意义”等问题，结合个人实际和社会现实，确立科学高尚的人生追求，保持积极进取的人生态度，成就出彩人生。

【教学要求】

1. 学生正确人生观的树立和对错误人生观的批判，因此，教师在本单元教学中要除了运用一般的讲授型方法之外，还可以采用演讲、辩论、视频动画等多种教学手段，强化学生对本单元涉及知识点的全面认知。教学中要特别结合当前社会问题和现象以及出现的价值观多样化趋势进行讲解，突出正确的人生观是什么，为什么要树立正确价值观，如何树立等观点，以及错误的人生观是什么，如何批判摒弃错误的人生观。

2. 要求学生能够列举当前主流人生观有哪些？通过讲解形成对各种人生观的正确认知。并且要求学生能够根据本单元学习任务单提前进行学习和预习，完成课后的测试和作业，并通过蓝墨云班课及时同教师进行互动。

3. 通过分析价值观的正确与否，科学价值观对人生的积极引导作用，促使学生能够立足现实，从当前出发，从实际出发，用书本知识武装头脑，端正行为，真正做到知行合一。

【主要内容】

1. 人生的价值是什么？人怎样生活才有意义？
2. 为什么说“追求真理、献身科学”是人生的最高境界？
3. 如何理解“格局有多大，舞台就有多大”？
4. 如何理解“人的一生中关键的就那么几步，特别是年轻的时候”？
5. 如何理解思想和眼光有多远，事业就能走多远？

【重点难点】

1. 剖析人生观的核心内容。
2. 个人人生价值的实现与社会进步的辩证关系。
3. 如何实现人的价值？提高个人格局？
4. 如何永葆认真、务实、乐观、进取的人生态度？
5. 人生价值的实现条件。

第五学期 协作

【教学目标】

团队合作是职业核心能力课程体系中的基础核心能力，通过对团队合作过程原理、技巧的剖析和活动实践，使学员掌握团队合作的主要步骤与方法，认知和感受团队的魅力，通过团队信任和团队精神的塑造让学生融入团队，掌握团队沟通、冲突处理的技巧，学会和理解团队培育的方法，提升团队执行力和领导力，掌握团队激励的原则和方法，从而培养学生团队合作的意识和理念，学会与人合作。

让学生明白到团结合作是现代社会所需要的精神。学会与他人合作，发挥团队精神在具体生活中的运用，可以使我们达到事半功倍的效果，可以使我们的工作更加良好的向前发展，让学生在在学习和日常生活当中学会愿意与人团结合作，乐于合作。通过学习使学生明白到：

同学之间要团结友爱，不争吵，不打架，营造一种团结、互助、共进的学习氛围。知道现代社会是充满竞争，也是充满合作的社会。理解合作共享与公平竞争的内涵，认识竞争的重要作用。培养敢于竞争善于合作的能力。使学生乐于竞争合作，产生竞争合作的欲望。更好的适应社会、融入社会，通过团结协作交流经验、提高效率、扩大交往、推动进步。

【教学要求】

1. 以能力目标、案例分析、过程训练和效果评估相结合的形式，注重学员在教学过程中的主导性和参与度，以能力提升和素养培训为目的，逐步提高学员的团体合作能力，并培养与人合作的实用技巧。

2. 教师要合理、灵活的运用教学方法：情景设计法、活动教学法、案例分析法。

3. 通过学生思想的交流与碰撞，使学生认识到合作的重要性，帮助学生建立一种良好的合作意识。

【主要内容】

1. 如何理解“团结就是力量”？

2. 为什么说没有团队的协作，任何人都难以取得成功？

3. 如何理解博大胸怀是团队协作成败关键？

4. 如何理解“不怕狼一样的对手，就怕猪一样的队友”？

【重点难点】

1. 以团队合作水平等级标准为目标，以真实、典型的职场生活和案例为补充，学习过程以学员小组协作式讨论、调研、活动、模拟实训等为主，教学重点在于理论与实践的结合与应用。

2. 使学生明白到为什么团结起来力量大。认识竞争、合作的重要性。

3. 培养良好的合作意识。激励学生树立团结协作、自我牺牲等可贵的合作精神。

第六学期 成功

【教学目标】

让学生正确全面认识成功的正确概念和定位，并结合我校成功素质教育人才培养制度，深化学生对“成功”的认识。成功素质教育旨在培养学生的“成功素质”，而培养的途径和手段为“三维人才培养”方案，即通过通识素质、专业素质、创新创业素质三方面的培养和教育，使学生具备成功的基本素养。

通过教学让学生明白“成功的意义并不是战胜了别人，而是战胜了自己。”让学生正确认识成功，学会如何正确面对失败和成功，增强抗挫折的能力，树立正确的人生观和世界观，明白成功的要素，培养自身的成功素质。要有坚定的信念和持之以恒的精神。在为理想奋斗的路上总会面对很多的诱惑，但是切记不要让沿途的风景迷了自己的眼睛，让我们恍惚了前进的方向。

了解实现成功的条件并且学会创造条件，任何成功都不是一蹴而就的，而是靠不断的坚持和耐心，坚持自己的目标和规划，不盲从、不随波逐流，不要轻易改变初衷，不为停滞不前找理由。

【教学要求】

1. 教师要合理、灵活的运用教学方法：情景设计法、活动教学法、案例分析法。

2. 通过学生思想的交流与碰撞，使学生正确认识失败与成功，培养成功素质，走向成功。

3. 每个人的成功都需要经历许多次人生的考验，只有通过了不同的考验人才能证明你的实力，成功包括精神与物质两方面，它需要天时、地利、人和相互配合，其实只要每个人根据自己的目标，不断的去奋斗，体现出自我的价值。

【主要内容】

1. 如何理解失败是成功之母？
2. 为什么成功与否在相当程度取决于眼光和胆识？
3. 如何理解“追求卓越，走向成功”的深刻含义？
4. 如何理解“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨”？

【重点难点】

1. 成功是相对于失败而言的，常言道“失败是成功之母”，爱迪生发明灯泡失败了无数次，但他说只不过是证明了很多种材料不合作灯丝而已，所以要用正确的眼光看待成功与失败，不要因为所谓的失败陷入深渊无法自拔。

2. 前途是光明的、道路是曲折的，事物发展呈现否定之否定规律，要学会用辩证的眼光看待暂时的“不完美”或“缺陷”。

3. 引导学生正确认识专业素质、通识素质、创新素质培养的目标和关键，使之塑造成为适应社会需要的新型人才，具备成功的潜质，为实现自身成功奠定基础。

4. 通过案例分析，知道成功贵在坚持，培养学生做事坚持到底的恒心和毅力，在受到挫折有放弃念头时，能自我激励坚持不放弃并最终实现成功。

第七学期 就业

【教学目标】

帮助大学生树立正确的就业动机，使大学生更加深刻的了解我国就业形势，熟悉大学生就业、创业政策，科学的引导大学生认识社会，服务社会，端正就业态度，客观的认识自己，给自己一个准确的定位，发展自己有兴趣、爱好的专业，能根据自己的特点和社会发展的需要，做出切合实际的科学的正确的职业规划，建立相应的专业知识基础，选择能发挥自己才能的职业，实现大学生的个人价值和社会价值。帮助学生做好从业前的准备，把成才方向同知识的学习、素质的发展、能力的提高协调起来，把个人的追求与社会的需要结合起来，为今后的就业、创业做好准备。

【教学要求】

1. 教师要了解就业政策和形式，积极正确引导学生树立正确的就业观。
2. 教师要指导学生职场将会遇到的问题，引导学生如何积极去解决和调整，适应职场。

【主要内容】

1. 什么是正确的就业观？
2. 怎样才能站稳职场？

【重点难点】

1. 指导学生树立正确的就业动机，职业对人生的重要意义。
2. 如何提高学生的就业能力。
3. 要求学生从实践中锻炼自己，提高自己的能力，站稳职场。
4. 引导学生在毕业前做好心理准备和心理调适。

五、测评方式

1. 测评方式及权重

- (1) 个人内省：蓝墨云平台完成资料学习及内省讨论，各 50 分，总分 100，权重 20%；
- (2) 演讲：内省程度 40 分、演讲内容 20 分、语言表达 20 分、普通话水平 20 分、综合印象 10 分、总分 100，权重 40%。

- (3) 课后反思：观点表述 50 分、内省程度 50 分。
2. 总评方式：出勤 20%、个人内省 20%、班级演讲 40%、课后反思 20%
- 总成绩=出勤*20%+个人内省平均分*20%+班级演讲得分*40%+课后反思*20%

六、选用教材

无

七、参考资料（部分）

1. 赵作斌，大学成功素质教育理论与实践，武汉大学出版社，2009.1
2. 《左手哈佛校训 右手西点军规》 [英]雅瑟 华中科技大学出版社 2010.8
3. 《在绝望中寻找希望》 俞敏洪 中信出版社 2014.5
4. 《傅雷家书》 傅敏 辽宁教育出版社 2006.1
5. 《遇见未知的自己》 张德芬 湖南文艺出版社 2008.1
6. 《人生的意义与价值》（德）奥伊肯 新星出版社 2013.1
7. 《如何阅读一本书》 [美]莫提默·J·艾德勒 [美]查尔斯·范 多伦商务印书馆
8. 《大学生成功素质教育理论与实践》 赵作斌 武汉大学出版社 2009.1
9. 《离开团队，你什么也不是》 李珊 中华工商联合出版社 2015.7
10. 《从优秀到卓越》 [美]柯林斯 俞利军 中信出版社 2006.7
11. 《做最好的自己》 李开复 人民出版社 2005.9
12. 《决定你薪水的 28 个关键》 周文敏 北京工业大学出版社 2012.3
13. 《赢得高薪 1000 法》 阿浩 中华工商联合出版社 2004.10

编写人：

审核人：

编写时间： 年 月