

《内省》课程教学大纲

一、 基本信息

编写依据：2020 版本本科人才培养方案

课程名称（中英文）：内省（Introspection Course）

课程编码：109120900

学时学分：48 学时；3 学分

理论学时与实践学时分配：理论 48 学时；实践 0 学时

课程类别：通识课程

课程性质：必修

适用专业：2020 级所有本科专业

开设学期：第一至七学期（第七学期不计学分）

先修课程：无

开课单位：通识素质教育学院

二、 课程教学目标

本课程是思政课教学的延伸和深化，是一种全新的思政教育模式，以勤学、励志、修身、人生、担当、协作、成功为主题。本课程的主要目的是提升思政课的内化效果，进一步落实立德树人的任务。引导学生深入思考人生的重要问题，帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观，促进学生自觉养成内省习惯、弘扬内省精神、提升道德修养、培树高尚品格，同时注重学生阅读能力、心理素质、演讲能力和写作水平的提升，促进学生综合素质全面发展。

三、 课程教学要求

要求教师按照教学大纲的规定，以教材为依托，深入剖析内省主题和思考题，积极查阅资料，会运用信息化教学手段开展教学。教学中，注重联系时事热点，结合学生实际情况，有效引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观，提高是非分辨能力，养成内省习惯，不断提升学生的道德素质。

要求学生课前认真思考内省主题，在老师的引导和启发下，自觉进行自我对照、感悟和反思，既要在思想和道德修养上实现内在的觉悟和提升，又要通过有计划的培养和训练，学会掌握自身内省和道德实践的科学方法。学生在课程学习时要做到：一方面要增强理论知识的学习，通过阅读书籍，完成线上个人内省思考，做好演讲分享准备，加强自我反思；另一方面要学会独立思考问题，提升思辨能力，通过关注时事、参与社会实践等多种途径，加强实践，不断提升自己的道德修为。

四、 教学内容及学时分配

（一）教学学时分配

教学单元 (开课学期)	教学单元名称	学时 (理论)
第一单元 (第一学期)	主题：勤学 1. 少年辛苦终身事——怎样过好大学生活？ 2. 学所以益才也，砺所以致刃也——怎样完成好大学学业？ 3. 学而不化，非学也——如何理解学习的真谛是内化？ 4. 学而不思则罔，思而不学则殆——如何实现内化学习？	8
第二单元 (第二学期)	主题：励志 1. 志不立，天下无可成之事——如何理解青年应志存高远？ 2. 热爱祖国是立身之本、成才之基——青年为什么要有家国情怀？ 3. 青春是用来奋斗的——怎样拥有无悔的青春？ 4. 功崇惟志，业广惟勤——如何理解“追求卓越、走向成功”？	8

第三单元 (第三学期)	主题：修身 1. 品德是为人之本——如何理解修身立德的重要性？ 2. 吾日三省吾身——怎样从自身内省中提升道德修为？ 3. 人而无信，不知其可也——如何理解诚信的重要意义？ 4. 上善若水，从善如流——如何做到与人为善？	8
第四单元 (第四学期)	主题：人生 1. 投身人民的伟大奋斗——如何实现有价值的幸福人生？ 2. 与时代同步伐——如何看待时代与人生？ 3. 创新决定未来——如何理解创新素质决定人生高度？ 4. 浩渺行无极，扬帆但信风——如何提升人生格局？	8
第五单元 (第五学期)	主题：担当 1. 民族振兴是青年的责任——青年为什么要有担当精神？ 2. 初生牛犊不怕虎、越是艰险越向前——青年如何保持刚健勇毅？ 3. 道有夷险，履之者知——如何理解实践出真知？ 4. 一切幸福都源于劳动和创造——如何看待劳动创造的重要意义？	8
第六单元 (第六学期)	主题：协作 1. 天下事未尝不败于专而成于共——如何认识协作的重要性？ 2. 众人拾柴火焰高——如何理解个人与团队的关系？ 3. 智者求同，愚者求异——如何实现求同存异、合作共赢？ 4. 功成不必在我、功成必定有我——如何依靠团队成就伟业？	8
第七单元 (第七学期)	主题：成功 1. 与时代主题同心同向——青年学生应树立什么样的成功观？ 2. 在创新创业中展示才华、服务社会——青年如何实现人生出彩？ 3. 青春由磨砺而出彩——如何看待挫折与困难？ 4. 长风破浪会有时——如何站稳职场，创造美好未来？	0 (不计学时)

(二) 教学内容

第一单元 勤学

【单元教学目标】

大学是青年学子学习知识，增长才干，提升素质的地方。通过本单元内容的学习，让学生了解大学生生活的重要性，学会珍惜大学时光，明确大学学习目标，学会学习、思考和生活。引导学生树立正确的学习观，做好学业生涯规划，理解内化的内涵、学习的真谛和意义，掌握正确的学习方法，明白学以致用的重要性。通过有效的内化学习，将学习与实践相结合，更好的指导自己的学习、工作和生活，提升自己的素质，为未来的人生发展打下坚实的基础。

【单元教学要求】

要求教师围绕教学目标，查阅相关资料，深刻理解大学学习目标、学习能力、学习方法和学习途径等相关知识，引导学生做好学业生涯规划，珍惜大学时光。指导学生树立正确的学习观，明确学习目标，掌握正确的学习方法，过好大学生活，最终学有所成。在课前向学生推送学习资源，进行案例启发，布置头脑风暴思考题来引导学生预习、思考，并指导学生完成演讲稿的撰写；课中加强教学管理，运用情景教学、参与式教学、案例教学，有针对性地对学生进行启发，开展问题讨论，激发学生的学习积极性；课后让学生对学习内容进行反思总结。同时教师也要进行自我小结，并吸取经验教训，改进教学环节，提高教学质量。

要求学生课前学习推荐的资源，认真完成布置的思考题，熟悉课程内容，撰写演讲稿并做好演讲准备；课中遵守课堂纪律，积极思考，踊跃回答问题，参与教学讨论互动。课后对学习内容进行反思、总结，掌握大学学习方法，做好学业生涯规划；学会学习、思考和生活；学以致用，在学习与实践提升个人素质。

【主要内容】

1. 少年辛苦终身事——怎样过好大学生活？
2. 学所以益才也，砺所以致刃也——怎样完成好大学学业？
3. 学而不化，非学也——如何理解学习的真谛是内化？
4. 学而不思则罔，思而不学则殆——如何实现内化学习？

【重点难点】

重点：

1. 大学生活的重要意义。
2. 明确大学学习的目的。
3. 理解学习与内化的关系。
4. “三习”和“三问”在内化学习中的重要作用。

难点：

1. 如何做好大学规划，珍惜大学生活，在大学中学会学习、思考和生活。
2. 如何提高学习能力，过好大学生活。
3. 如何真正的实现内化学习，做到知行合一。

第二单元 励志

【单元教学目标】

通过本单元内容的学习，学生能够正确理解立志和奋斗对成才成功的意义，从而树立远大的志向和抱负；明白青春需要奋斗，热爱祖国是立身之本，成才之基，进一步厚植家国情怀，激发学生奋斗意志，践行追求卓越，走向成功，从而拥有无悔的青春。

【单元教学要求】

要求教师按照教学大纲的规定，以教材为依托，查阅相关资料，深刻理解有关立志、爱国、青春奋斗以及卓越成功的知识和理论；注重课程思政，有意识有步骤对学生进行价值引领从而使学生能学有所用，报效祖国。教师要求运用讲授法、讨论法等教学方法，能熟练运用信息化教学手段，在课前向学生推送学习资源；课中加强教学管理，运用情景教学、参与式教学、案例教学，有针对性地对大学生进行启发，开展问题讨论，激发学生的学习积极性；课后进行自我小结，吸取经验教训，改进教案设计，提高教学质量。

要求学生课前学习老师推荐的学习资源，认真完成布置的习题，熟悉当天的课程内容，带着问题上课，准备好演讲稿；课中遵守课堂纪律，积极思考，主动提问，参与教学讨论互动；课后能加强自我反思，在实践中立志、守志，从小事做起，拥有爱国之情，强国之志，报国之行，追求卓越，不断奋斗。

【主要内容】

1. 志不立，天下无可成之事——如何理解青年应志存高远？
2. 热爱祖国是立身之本、成才之基——青年为什么要有家国情怀？
3. 青春是用来奋斗的——怎样拥有无悔的青春？
4. 功崇惟志，业广惟勤——如何理解“追求卓越、走向成功”？

【重点难点】

重点：

1. 立志的内涵以及青年人要立志的原因。
2. 家国情怀是青年大学生必备的素养。
3. 无悔青春、奋斗青春的内涵。
4. 追求卓越的内涵和方式。

难点：

1. 青年如何实现自己的志向理想。
2. 如何培养家国情怀并践行。
3. 如何实现无悔青春。

4. 如何践行追求卓越，走向成功。

第三单元 修身

【单元教学目标】

通过本单元内容的学习，学生能够正确理解修身立德的重要性，明白以品德为本，学业为重，自觉在生活中将修身立德要求变成日常行为准则。学生能够理解并掌握提升道德的方法是加强自身内省，在自我内省中认识道德修为对自我发展的重要性，知道立什么德做什么人，形成正确的道德认知，达到更高的道德境界。引导学生在生活中注重诚信和友善品质的培养，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，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。

【单元教学要求】

要求教师围绕教学目标，查阅相关资料，能够针对当前重技能忽略品德的现象进行深刻的分析，并在此基础上启发学生重视品德修养，树立崇高的道德品格。了解学生在现实生活中的德行问题比如诚信缺失，不友善的行为等，针对学生在日常生活中遇到的问题，结合课程教学引导学生注重加强个人内省，不断提升道德修为。培养学生养成良好的道德习惯，学会做人，激发学生做社会主义核心价值观的践行者。

要求学生课前学习推荐的学习资源，认真完成布置的习题，准备好演讲稿；课中遵守课堂纪律，积极思考，参与教学讨论互动；课后能进一步正确认识到修身立德的重要性，学会培树高尚的道德品格，加强自我反思，在内省中提升道德修为，同时要充分认识到诚信的作用与友善的意义，积极践行社会主义核心价值观。

【主要内容】

1. 品德是为人之本——如何理解修身立德的重要性？
2. 吾日三省吾身——怎样从自身内省中提升道德修为？
3. 人而无信，不知其可也——如何理解诚信的重要意义？
4. 上善若水，从善如流——如何做到与人为善？

【重点难点】

重点：

1. 修身立德的重要性。
2. 提升道德修为的方法——内省。
3. 正确理解诚信的内涵和意义。

难点：

1. 如何加强自身内省，不断提升道德修为。
2. 如何做诚信的积极践行者。
3. 如何做友善的积极践行者。

第四单元 人生

【单元教学目标】

通过本单元内容的学习，学生能正确理解幸福的内涵，树立正确的幸福观，领悟幸福人生的真谛，了解时代发展，弘扬与时代同步的精神，启发创新意识，加强对创新这一核心竞争力的认识，理解拥有大格局的重要意义，全面提高学生的思想、眼见和格局。要求学生能掌握并内化为自身品质，把自己的人生与时代同步，加强创新素质培养，提升人生格局，投身人民的伟大奋斗，从而拥有真正的幸福人生。

【单元教学要求】

要求教师能够准确把握教学目标，深刻理解人生发展与幸福、时代、创新和格局的关系，并能够联系最新发生的社会事件和新闻热点，对当下涌现出的人物典型进行剖析和正向引导，让学生能够在讨论和发言中，思考自己对幸福人生、与时俱进、创新创造和格局内涵的理解，从而更好的直面自己面对的现实问题，规划自己的人生。同时，教师通过信息化教学手段进行备课和组织教学，在课堂上能够根据学生的具体情况，对其进行指导，引导学生能够将个

人的幸福与人民的伟大奋斗相融合，将个人发展与时代步伐相统一，将创新创造与个人成长成才相结合，将人生格局与未来蓝图共谋划。

要求学生在课前认真阅读推荐书目，观看视频资源、准备好演讲稿；课中积极参与课堂活动，加强反思，深刻理解有价值的幸福人生的内涵，真正做到与时代同步伐、与祖国同呼吸，认真领会创新创造对于个人发展、世界进步的重要意义，通过提升人生格局把握自己的人生。课后注重加强自我反思，在实践中践行，用科学的方法去分析、处理问题，提升人生格局，获得真正的幸福人生。

【主要内容】

1. 投身人民的伟大奋斗——如何实现有价值的幸福人生？
2. 与时代同步伐——如何看待时代与人生？
3. 创新决定未来——如何理解创新素质决定人生高度？
4. 浩渺行无极，扬帆但信风——如何提升人生格局？

【重点难点】

重点：

1. 正确的幸福观内涵。
2. 时代与人生的关系。
3. 创新素质对人生的重要性。
4. 格局的内涵和意义。

难点：

1. 树立正确的幸福观，自觉投身为人民的奋斗中。
2. 树立正确的时代观，将个人命运同时代使命相结合。
3. 如何培养创新素质。
4. 如何提升人生格局。

第五单元 担当

【单元教学目标】

通过本单元内容的学习，学生能够理解担当的内涵，树立正确的责任和担当观念，培养学生刚健勇毅的良好品质，让学生明白成长过程中遇到艰难险阻的必然性，强调培养迎难而上、愈挫弥坚的必要性，只有千锤百炼才能增长才干与本领。让学生理解实践出真知的原因，提升自身实践能力的重要性。培养学生理解新时代劳动精神的内涵，提升自己的劳动创造力，做勤于劳动、善于劳动的高素质劳动者。进一步明确青年应肩负的责任与担当，在成长过程中注重处理好个人与国家关系，从而更好地担当起时代重任，实现中华民族的伟大复兴。

【单元教学要求】

要求教师能够围绕教学目标，课前查阅资料，针对当前出现的担当意识不足，责任意识不强等问题进行准确的分析，并在此基础上针对大学生群体容易出现的担当问题进行有目的、有计划的组织教学。启发学生树立正确的责任与担当观念，并激发学生能主动担当时代重任。

要求学生能够正确理解担当的内涵，树立正确的责任和担当观念，明确自我应肩负的责任。根据本单元学习任务提前进行“三习”。学生在课前主动查阅相关学习资料，认真完成布置的思考题，熟悉课程内容，撰写演讲稿并做好演讲准备；课中积极参与讨论互动；课后加强自我反思，注重践行，在日常生活中积极参与劳动和社会实践活动，全面提升担当精神，主动担当有所作为。

【主要内容】

1. 民族振兴是青年的责任——青年为什么要有担当精神？
2. 初生牛犊不怕虎、越是艰险越向前——青年如何保持刚健勇毅？
3. 道有夷险，履之者知——如何理解实践出真知？
4. 一切幸福都源于劳动和创造——如何看待劳动创造的重要意义？

【重点难点】

重点：

1. 担当的内涵。
2. 青年保持刚健勇毅的积极意义。
3. 实践出真知的内涵与意义。
4. 新时代劳动精神的内涵和意义。

难点：

1. 青年如何具备担当意识和践行担当精神。
2. 青年如何保持刚健勇毅品质。
3. 培养新时代青年实践精神的方式方法。
4. 如何加强劳动创造和社会实践活动。

第六单元 协作

【单元教学目标】

通过本单元内容的学习，学生能够了解团队的内涵，理解协作的重要性及要求，形成较为系统的协作观。正确理解个人和团队的关系、个人和团队成员的关系，掌握开展有效协作的方式，尊重团队目标，发挥团队成员作用，实现个人发展和团队全面发展的有机结合。理解协作对事业成败的影响，提升思想境界，增强思维广度，提高自身素质，将小我融入国家发展的大局，树立正确的事业观、得失观、利益观，为事业发展和人生成就奠定基础。

【单元教学要求】

要求教师围绕教学目标，查阅相关资料，深刻理解团队、协作等基本知识和理论，结合历史和现实，围绕事业成败讲解个人利益与集体利益的关系、个人成就与团队发展的关系，使学生深入思考自身发展和时代所需，避免狭隘的个人主义、利己主义的影响，学会有效协作，成为有大局观有集体意识的新时代青年。在课前向学生推送学习资源，进行案例启发，布置头脑风暴思考题来引导学生预习、思考，并指导学生完成演讲稿的撰写；课中加强教学管理，运用情景教学、参与式教学、案例教学，有针对性地对学生的学习进行启发，开展问题讨论，激发学生的学习积极性；课后指导学生对学习内容进行反思总结。

要求学生课前学习教师推荐的学习资源，认真完成布置的思考题，熟悉课程内容，撰写演讲稿并做好演讲准备；课中遵守课堂纪律，积极思考，踊跃回答问题，通过信息化教学平台和课堂讨论及时和同学、教师开展互动；课后对学习内容进行反思、总结、提升，完成课后反思，认识自己的不足，尊重团队和团队成员的利益，了解正确的团队协作方式，践行科学的协作观、利益观。

【主要内容】

1. 天下事未尝不败于专而成于共——如何认识协作的重要性？
2. 众人拾柴火焰高——如何理解个人与团队的关系？
3. 智者求同，愚者求异——如何实现求同存异、合作共赢？
4. 功成不必在我，功成必定有我——如何依靠团队成就伟业？

【重点难点】

重点：

1. 协作的意义。
2. 团队的内涵。
3. 个人与团队成员关系的处理。
4. 团队成长与事业发展的关系。

难点：

1. 如何做到有效协作。
2. 如何处理好团队和个人发展的关系。
3. 如何加强功成不必在我，功成必定有我的担当和精神的践行。

第七单元 成功

【单元教学目标】

通过本学期内容的学习,学生能够正确理解成功的基本内涵,正确对待生活中的各种挫折与困难,自觉树立正确的成功观,树立正确的就业观,并进一步引导学生把自我成功与时代和国家的发展紧密结合起来,积极投身社会实践,在创新创业中展示才华,在职场中磨砺自我,在为社会服务中提升自我,从而学会应对挫折的方法,掌握站稳职场的技巧,正确面对成败得失,不断实现人生出彩。

【单元教学要求】

要求教师在授课之前要认真查阅成功相关理论和论述,弄清楚成功的基本定义,在授课过程中要向学生讲清楚成功的内涵,并针对当前社会上关于成功的消极片面定义进行分析,引导学生树立正确的成功观和价值观。要了解创新创业相关内容和政策,引导学生正确认识当前的创新创业形势,特别是我国目前在创新创业方面取得的成就和成果,结合典型案例,启发学生积极投身创新创业,服务社会。通过学习励志人物事迹,引导学生深刻认识到挫折与困难对人生的积极作用,教会学生勇敢面对挫折,处理挫折的方法。引导学生树立正确的就业观和择业观。积极站稳职场,不断提升就业能力和职业素养。

要求学生理解成功的基本内涵和创新创业的意义,了解挫折与困难的积极作用,树立正确的就业观择业观。课前认真学习教师推送的学习资源,完成教师布置的头脑风暴任务,不懂的问题要做好记录;课中积极参加教师提问和小组讨论等课堂互动,认真聆听其他同学的演讲,虚心学习好的观点和建议,积极进行演讲点评和探讨;课后加强个人反思,完成课后作业,在实践中能积极践行正确的成功观,处理好挫折与困难,站稳职场,实现出彩人生,创造美好未来。

【主要内容】

1. 与时代主题同心同向——青年学生应树立什么样的成功观?
2. 在创新创业中展示才华、服务社会——青年如何实现人生出彩?
3. 青春由磨砺而出彩——如何看待挫折与困难?
4. 长风破浪会有时——如何站稳职场,创造美好未来?

【重点难点】

重点:

1. 成功的基本内涵。
2. 创新创业的意义。
3. 辩证看待挫折与困难。
4. 正确的就业观、择业观。

难点:

1. 如何在融入时代主题中实现成功。
2. 在创新创业中实现人生出彩。
3. 正确应对挫折的方法。
4. 站稳职场的方法和技巧。

五、 测评方式

1. 测评方式及权重

- (1) 出勤:按照学生出勤情况计分,总分100,权重10%。
 - (2) 个人内省:资料学习50分,内省讨论50分,总分100,权重20%。
 - (3) 课堂表现:根据学生课堂情况计分,总分100,权重10%。
 - (4) 班级演讲:根据学生演讲情况,从内省程度40分,演讲内容20分,语言表达20分,普通话水平10分,综合印象10分五个方面评分,总分100,权重40%。
 - (5) 课后反思:根据学生课后反思作业计分,总分100,权重20%。
2. 总评成绩:出勤10%,个人内省20%,课堂表现10%,班级演讲40%,课后反思20%。

六、 选用教材

赵作斌，《大学生内省教育简明教程》，北京师范大学出版社，2021年

七、 参考资料

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年
2. 覃彪喜，《读大学究竟读什么》，广东南方日报出版社，2012年
3. [美]本尼迪克特·凯里，《如何学习》，浙江人民出版社，2017年
4. 成甲，《好好思考》，北京联合出版有限公司，2019年
5. 俞敏洪，《立志要趁早》，陕西师范大学出版社，2000年
6. 季羨林，《沧桑阅尽话爱国》，鹭江出版社，2016年
7. 罗永浩，《生命不息，折腾不止》，天津人民出版社，2015年
8. 采铜，《精进：如何成为一个很厉害的人》，江苏凤凰文艺出版社，2019年
9. 林语堂，《孔子的智慧》，湖南文艺出版社，2021年
10. 老子，《道德经》，中国华侨出版社，2013年
11. 若木，《凡事换位思考》，中国画报出版社，2010年
12. [美]丹尼尔·吉尔伯特，《哈佛幸福课》，中信出版社，2018年
13. 吴晓波，《激荡三十年》，中信出版社，2017年
14. 周宏桥，《半面创新：实践者的创新制胜之道》，机械工业出版社，2000年
15. 高岩，《格局：领导的修为》，时事出版社，2018年
16. 孙运德、韩育萍，《做担当民族复兴大任的时代新人》，国家行政学院出版社，2019年
17. 肖东发、李奎，《刚健有为：自强不息与勇毅力行》，现代出版社，2015年
18. 毛泽东，《实践论》，人民出版社，2019年
19. [美]帕特里克·兰西奥尼，《团队协作的五大障碍》，中信出版社，2013年
20. 李珊，《离开团队，你什么也不是》，中华工商联合出版社，2015年
21. 于俊道，《中南海里的博大胸怀-红墙里的领袖们》，中国社会科学出版社，2013年
22. [德]奥伊肯，《人生的意义与价值》，上海译文出版社，2015年
23. 周苏，《创新创业：思维、方法与能力》，清华大学出版社，2017年

编写人:黄文姬

审核人:李芳

编写(修订)时间:2021年2月