用好“三个课堂”提升“大思政课”吸引力

□ 张石梅

“十五五”规划纲要提出，加强“大思政课”建设。习近平总书记强调：“‘大思政课’我们要善用之，一定要跟现实结合起来。”善用“大思政课”，是推动高校思政教育内涵式发展的内在要求，是构建全员全过程全方位全领域育人体系的有效路径，更是提升思政引领力的重要抓手。“大思政课”涵盖理论主课堂、实践大课堂、网络新课堂三大场域。让“大思政课”在年轻人中火起来，首要任务是推动“三个课堂”活起来，不断增强理论吸引力、提升价值引领力和强化环境熏陶力，引导广大青年学子逐步实现思想认同、情感认同和行为认同，做到知信行统一，自觉把爱国情、强国志、报国行融入强国建设、民族复兴伟业，着力培养担当民族复兴重任的时代新人。

激活理论主课堂，增强理论吸引力，夯实“知”的基础

习近平总书记指出，要用好课堂教学这个主渠道，思想政治理论课要坚持在改进中加强，提升思想政治教育亲和力和针对性。让“大思政课”活起来，首要任务是坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，守正创新推动思政课建设内涵式发展，把道理讲深讲透讲活，持续推动党的创新理论进教材、进课堂、进头脑。一是讲深马克思主义真理之道。思政课本质上是讲道理。讲好道理，核心是引导青年掌握马克思主义立场、观点、方法，做到不仅知其然，更知其所以然、知其所以必然。要坚持思政课建设和党的创新理论武装同步推进，引导青年学子运用辩证唯物主义和历史唯物主义观察时代、剖析现实，深刻理解“中国共产党为什么能，中国特色社会主义为什么好，归根到底是马克思主义行，是中国化时代化的马克思主义行”，在理论认知基础上不断厚植政治认同、思想认同、理论认同、情感认同。二是讲透新时代伟大变革之理。党的十八大以来，党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革，蕴藏着丰厚理论养分与鲜活育人资源，是开展思政教育最生动的现实教材。要推动课程思政与思政课程同向同行，善用新时代伟大变革鲜活案例，将价值引领嵌入知识传授全过程，以故事阐释理论、以事实印证真理，提升教学吸引力与针对性，引导青年学子准确把握世情国情党情大势，理性看待中外发展比较，从非凡发展成就中感悟思想伟力，坚定“四个自信”。三是讲活接续奋斗之情。行业发展史、高等教育发展史，本质上都是一部服务国家战略、矢志报国的接续奋斗史。要深挖校史、行业史中的精神富矿，立足学情、校情、社情开展特色化教学，推动宏大理论与校域实践、行业使命有机融合，引导青年学子在精神传承中锤炼品格、增长才干、勇担使命。

鲜活实践大课堂，提升价值引领力，厚植“信”的认同

习近平总书记指出，要把思政教育“小课堂”和社会“大课堂”有效融合起来，把德育工作做得更到位、更有效。让“大思政课”活起来，核心在于走出教室、扎根社会，推动理论学习向实践体悟延伸，打通理论认同向情感认同的转化路径，做到真学真懂真信。一是依托场馆打造沉浸式思政课堂。依托纪念馆、博物馆、校史馆、科技馆等阵地建设实景课堂，用好红色遗址、文化遗存、重大科技成果等育人资源，开发情景化、体验式、研学型实践教学项目。引导青年依托实物史料、历史场景回望百年征程、感悟初心使命，体悟伟大建党精神、中华优秀传统文化与科技自立自强的时代价值，实现见物、见史、见精神。哈军工纪念馆打造“纪念馆里的思政课”，成为全国红色文化弘扬基地。二是围绕行业打造场景思政课堂。构建行业协同育人共同体，将思政课堂延伸至国家重大工程现场、科技攻关前沿、产业发展一线，把科研实验、专业实践搬到船上、湖上、海上，推动思政教学下沉一线、落地基层。引导青年学子近距离感知行业态势、科技前沿与国家产业需求，明晰时代使命与专业价值，自觉把个人职业规划融入国家和区域发展大局，树牢科技报国志，刻苦学习钻研，勇攀科学高峰。在教育部统筹推动下，一批行业特色高校联合龙头企业、科研院所组建育人共同体，北京科技大学“钢筋铁骨”、华中科技大学“追光逐梦”、南京理工大学“芯火筑梦”、哈尔滨工程大学“强核报国”等育人共同体相继落地，形成行业协同育人新格局。三是立足地域打造行走思政课堂。立足地域资源禀赋、人文底蕴，因地制宜开展实践教学，打造“冰天雪地里的思政课”“乡村振兴一线的思政课”等特色品牌，推出接地气、有温度、辨识度高的实践课程。引导青年行走乡土、体察时代变迁，读懂中国式现代化的地方实践，在扎根中国大地的实践中厚植家国情怀、明晰时代担当。

做活网络新课堂，强化环境熏陶力，涵养“行”的自觉

习近平总书记指出，网络已成为广大青少年学习生活的重要空间，要提高网络育人能力。让“大思政课”活起来，必须主动抢占网络阵地，发挥网络环境育人作用，弘扬主旋律、传播正能量，推动互联网这个最大变量转化为思政育人最大增量。一是创新主体内容供给。官方网站和新媒体是网络育人的主体力量。要持续建强用好这一主阵地，依托短视频、图文故事、情景短剧等青年喜闻乐见的表达形态优化内容供给，推动严肃理论转化为生动叙事、深刻道理转化为通俗表达，打造兼具思想深度、情感温度、青年热度的网络文化产品，引导青年学子愿意看、看得懂、主动学、照着做，推动思政教育融入青年日常网络生活。北京理工大学开发“重走长征路——理想信念教育”虚拟仿真课程并向全国开源，依托数字技术拓展课堂时空边界。二是扩大社会正向声量。网络大V、自媒体创作者是网络育人的重要社会力量。要充分发挥家校社协同育人优势，构建全员参与的网络育人格局，引导各类主体依托新媒体平台共同讲好新时代伟大变革故事，不断壮大主流舆论声势，涵养爱党爱国浓厚氛围，让青年学子在网络空间中更多接触主流声音、感悟主流价值。三是调动专业力量参与。公安、网信、平台等主体是网络育人的衍生力量。要推动各方协同发力、密切配合，健全网络综合治理机制，持续净化网络空间，共同守护青年成长的网络精神家园。高校也要立足自身育人职能，建强网评员队伍，教育引导青年学子强化斗争精神、锤炼斗争本领，面对各类错误观点勇于亮剑、明辨是非、站稳立场。

办好“大思政课”，根本目的是落实立德树人根本任务，培养堪当民族复兴重任的时代新人。高校要统筹建好理论主课堂、实践大课堂、网络新课堂，推动“三个课堂”活起来，让“大思政课”真正在年轻人中火起来，引导青年学子把个人理想融入时代主题，与国家民族同向同行，在以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业中不断绽放青春光彩。

（作者系哈尔滨工程大学党委副书记）

君子内省不疚

□ 杨朝明

《论语·颜渊》记曰：“司马牛问君子。子曰：‘君子不忧不惧。’曰：‘不忧不惧，斯谓之君子已乎？’子曰：‘内省不疚，夫何忧何惧？’”这则对话被视为孔子论君子之心的枢要文字，表面谈的是“忧惧”的有无，而究其根本，则直指人之为人的内在根基——心之无愧，方能身之不惧。

要读懂这章，应先从训诂入手。这里的“省”，读若“醒”，《说文解字》训为“视也”，引申为自我省察、反观内视之意。“疚”，《尔雅·释诂》曰“病也”，段玉裁解为“久病为疚”，引申指内心因过而生的愧疚不安。《说文解字》释“疚”为“贫病”，古注多谓“内病为疚”，盖指心中有亏、如负重疾。两字连文，“内省不疚”即反观自心而无所亏欠、无所愧怍之意。此章之眼，正在这“疚”字：忧惧不在外境，而在内疚；外物可扰，而疚由己生。

历代注家于此多所发明。何晏《集解》引苞氏曰：“君子内省其身，无愧于心，故不忧不惧。”朱熹《集注》则申之曰：“内省不疚，则无人欲之私，故不忧不惧。”二说相较，朱熹更进一层：把“疚”落在“私欲”上，谓人能克己复礼、无人欲之累，则心镜澄明，天理流行，自无戚戚之忧。这与《论语》同篇紧接其后的“克己复礼为仁”一章血脉相通——内省之所以不疚，其功夫正在一个“克”字、一个“仁”字。

“内省不疚”绝非自以为是、闭目塞听的自满。孔子所说的“内省不疚”，前提是先有“省”的自觉功夫。曾子说“吾日三省吾身”（《论语·学而》），正是把“省”化为日课、刻刻存心。《论语》又载“见贤思齐焉，见不贤而内自省也”（《论语·里仁》），可见内省是与“见贤”“见不贤”动态进行的过程：有对照，方有省察；有省察，方能去疚。倘若缺少真切自省，纵然表面上“不疚”，也只是浑噩麻木；唯有经过切实省察而后达致的“不疚”，才是孔子所说的君子境界。

这一由“省”而察疚、由去疚而心安的内在理路，在出土文献中可得印证。清华简《心是谓中》以心为五官之主，重心对言行的裁断省察。郭店楚简《五行》两引诗，提出“能为一，然后能为君子，君子慎其独也”；马王堆帛书《五行·说》解云，“慎其独也者，言舍夫五而慎其心之谓也。独然后一，一也者，夫五为一心也，然后得之。一也，乃德已”，又谓“独也者，舍体也”。这里的“独”，是超脱外在的形仪表象，使仁、义、礼、智、圣“五行”融会于心，德行由内在生发，无须借助外界的褒贬来获得证明。这与《中庸》“莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也”互为表里：《五行》主德行在心的自证合一，《中庸》主隐微之初戒慎不欺，同属思孟一系向内省察的修养传统，与“内省不疚”的本心之安一脉贯通。君子慎独，便是在人所不见处持守自律，而“内省不疚”正是慎独功夫的归宿，独处无愧，方能于众人之前无所忧惧。

由此可进而推究孔子此言之深意：君子之忧惧，非在得失荣辱，而在“德之不修，学之不讲，闻义不能徙，不善不能改”（《论语·述而》）。故君子所求者，“内省不疚”而已；所求既在内而不在外，则外境之顺逆、穷通，皆不足以动摇其心。《周易·履卦》曰：“履道坦坦，幽人贞吉。”《论语·述而》曰“君子坦荡荡，小人长戚戚”，正与“内省不疚，夫何忧何惧”相为呼应：坦荡者，内省无愧之征；戚戚者，内疚不安之象。一个人内心的从容，往往并非外物所赐予，而是自我本心证得的。

于此我们又当辨明：“内省不疚”并非取消忧惧，而是将忧惧导向应当忧惧之处。君子非无所惧，所惧者，己之有过而不自知；君子非无所忧，所忧者，道之不行而德之不进。孔子“畏天命，畏大人，畏圣人之言”（《论语·季氏》），此“畏”非怯懦，乃敬心；敬心常存，则邪念自消。故而“内省不疚”，绝非一味自我宽慰的孤芳自赏，而是通过严以责己的反躬省察，换来坦荡平和的内心境界。严于内者，故能宽于外；无愧于心者，故能无愧于天下。

这份古老的修养智慧，于今日之世，尤具现实启迪意义。现代社会节奏飞快、诱惑纷呈，人心极易为外物所牵引、为功利所裹挟。公职人员若不能“内省不疚”，则难守清廉、难免权钱之累；学者若不能“内省不疚”，则难存真知、难免名分之扰；至于寻常为人，若内疚丛生，则忧惧萦绕，寝食难安。孔子“内省不疚”四字，正是一剂对症良药：与其汲汲于外、患得患失，不如反观自省、荡涤内疚。内无疚累，则外患何惧？

“内省不疚”还可以指向一种文化的自信与人格的独立。儒家向来讲“为己之学”，所学不为炫示于人，而为成己之德。《荀子·劝学》云“君子之学也，以美其身”，正与“内省不疚”同源。一个人若能以自省立身、以内安立命，则无论穷达、无论毁誉，皆能持守本心而不摇。这种“不因外境而移其志”的定力，正是今天所谓“文化自信”的人格根基，也是人格养成中最可贵的传统。

归根结底，孔子答司马牛之问，非空谈心性，而是示人以一条“由省入安”的修养路径：始于省，成于无疚，终于无忧无惧。省是功夫，无疚是状态，而坦荡安和是境界。三者一以贯之，其枢纽在一“省”字，其归宿在一“仁”字。能时时自省、刻刻克己，则心无所亏，行无所愧，自然“不忧不惧”而近于君子矣。

今人读此章，不必悬之高阁，而当反求诸己。每临事，先问心；每自处，先自省；有过则改，无过则守。如此，则内省不疚，其心自安；其心既安，夫复何忧何惧？孔子之言，历两千五百年而常新，其生命之所寄，正在此不欺己、不愧心、不惧外的一念之中。

（作者系山东大学特聘教授）

我看君子文化

找准娱乐解压与健康成长的平衡点

——从青少年热衷玩梗现象谈起

□ 孙宏艳

数字时代，玩梗成为青少年网络聊天、同伴交流的常见方式和社交习惯，网络热词层出不穷。中国青少年研究中心对近7000名未成年人使用“emo”等网络梗的调查（以下简称“调查”）显示，随着学段升高，未成年人使用这类网络梗的频率逐渐增高。对于当代青少年而言，玩梗不再是简单的娱乐消遣、跟风猎奇，而是其朋辈交往、情绪宣泄、自我表达的重要载体，是青少年心理发展、社交需求、媒介环境与时代文化共同作用的结果。适度使用良性梗可以丰富日常交流语言、缓解青少年成长压力，但沉迷低俗梗、烂梗或无底线玩梗，则会造成青少年语言能力和独立思考能力弱化、价值认知偏差等问题。因此，我们要正视青少年的玩梗现象，探索科学合理的引导路径，更好地提升青少年语言素养、助力身心健康发展。

玩梗是青少年的“社交货币”与“情绪出口”，青少年通过玩梗获得了归属感和认同感。青少年期正处于同伴群体主导、自我意识觉醒的阶段，归属感的需求格外强烈。网络梗像是一张圈层通行证，懂梗、接梗、抛梗、造梗，意味着“我们是自己人”。网络梗新潮多变、迭代迅速，也恰好契合了青少年彰显个性、追逐潮流的需要。而不懂梗、不会玩梗，在与同辈社交中易陷入茫然或尴尬，甚至被边缘化、被排除在群体之外。为了获得认可，青少年会主动追逐网络热梗，把玩梗作为常态化社交方式。

同时，学业竞争、亲子摩擦、成长焦虑带来的压力，使心理负荷沉重的青少年迫切需要一个情绪出口。相较于“我很失落”“我压力很大”等简单直白的情绪表达，“破防”“emo”等梗语言，以幽默、简洁的方式委婉传递心境，消解负面情绪，符合青少年内敛且渴望被理解的心理特质。“调查”发现，未成年人使用“emo”“芭比Q了”等热梗的首要目的是表达心情，其次是好玩有趣、发泄情绪、大家都用等。而且研究还发现，学业负担重、亲子关系差的未成年人更喜欢用“摆烂”“废柴”“人间不值得”等热梗。青春期天然的“反成人”倾向也使青少年习惯把规整的语言归于课堂和考卷，让鲜活、快速迭代的热梗属于自己。

数字媒介的技术赋能与传播特性，对梗文化的传播与扩散起到放大作用。当下短视频、社交平台、自媒体飞速发展，梗文化借助数字媒介即时性、交互性、共享性等特点，快速向青少年群体弥漫。“调查”显示，短视频平台是未成年人了解网络梗的首要平台，占比超七成。平台的算法推荐逻辑以用户兴趣为中心，用户爱看什么就精准投喂，从而形成信息茧房效应，使青少年持续接触、被动吸收各类热梗，同时也重塑了青少年的语言习惯和表达偏好，使青少年逐渐对热梗形成依赖，从而替代深度思考和完整表达。

热梗具有较强的流量效应，更吸引用户眼球，这使一些内容创作者为博取流量，不断炮制新奇、猎奇的热梗、烂梗，甚至形成了造梗的产业链。网络热梗良莠不齐，正能量、趣味化的良性梗能丰富青少年的语言文化和表达方式，低俗化、恶意娱乐的烂梗则暗含着恶搞、嘲弄、讥讽等不良价值倾向。青少年长期反复接触此类不健康的烂梗，会弱化表达能力和逻辑思维能力，使同伴交往圈层化加剧，甚至扭曲价值认知，不利于身心健康与长远发展。一些不健康的烂梗甚至借助商业资本蔓延到青少年的日常生活中，如商家在营销中为吸引流量加入玩梗元素，使青少年趋之若鹜。

分析玩梗现象的形成机理，有利于立足青少年的成长规律与特点，将网络烂梗的负面影响降到最小，帮助青少年涵养积极向上的精神状态。

尊重青少年的话语表达。懂梗、玩梗是青少年进入同伴圈层的“社交密码”，一味禁止实质上是在剥夺网络一代的社交工具，我们要先读懂青少年再做引导。学校不妨把青少年玩梗转化为课程资源，请学生梳理一份热梗清单、讲讲最近流行的梗、辨析在什么场合可用，在这个过程中学生的价值判断就已经开始形成了。家长也需要调整姿态，当孩子说“我真的会谢”时，家长不要急着纠正他们的用词，而要先了解孩子遇到哪些困难。平台也需要“读懂”青少年，为他们提供符合其心智水平又尊重其趣味的产品，并切实降低靠烂梗、谐音梗、审丑内容博取流量的推荐权重。

培养青少年语境切换能力。语言能力成熟的标志之一是知道什么场合说什么话。与其禁止青少年玩梗，不如着力培养他们的语境切换能力，使网络语言与规范表达各归其位。例如，教师可引导学生找出多个与“绝绝子”“芭比Q了”等热梗含义相近的词语，启发学生对比区分热梗、规范语言不同的效果与边界。这种亲身体验比任何说教都更能促成青少年的行为自觉。家长要在日常交流中做好榜样，使用的语言要符合不同语境。平台可以把这种边界设计成产品功能，针对公开评论、正规场景使用侮辱性、攻击性表达的情况及时提示和降权。

调动青少年的正向审美自觉。长期处于算法引导下的青少年，习惯跟风“消费”他人制造的热梗。我们不妨把引导的方向变成鼓励青少年创作正能量的良性梗，如为校园活动编个段子、做个短视频脚本，给某段古诗词改个当代说法，使青少年感受传统语言与网络语言的不同魅力，感受积极正向语言的魅力。当青少年由热梗的消费者变成创作者，他们会调动起审美自觉，主动抵御劣质梗。

主动观照青少年的成长困惑。青少年玩梗背后是真实的压力与无处安放的情绪。当遇到困难压力、产生焦虑烦闷时，青少年更想通过玩梗自嘲或释放情绪。我们要主动关心青少年的成长烦恼与困惑，帮助其解决成长中的具体问题。如多办实事减轻学业压力、关心其心理感受与发展需求，增加青少年成长中的获得感与幸福感等。现实中缺乏丰富的表达渠道，任何语言禁令都只能把青少年的情绪逼回暗处，所以引导的关键是把玩梗之外的“路”铺好，使青少年有更多机会参加戏剧社、辩论队、校园广播站等。一次成功的演讲、一篇传阅的随笔、一场校园小辩论，带来的成就感远胜于一个网络热梗。

媒介文化建设与媒介素养提升并举。我们不仅要重视主流媒体的意识形态建设，也要关注非主流媒体的导向。要加大治理力度，强化平台责任，严格落实青少年模式，主动过滤不良内容，用青少年喜欢的方式把积极向上的网络内容嵌入到媒介文化建设中。但也要认识到，平台不可能替青少年过滤一切，真正可持续的引导是使青少年具备自我防护能力。因此要持续加强媒介素养教育，提升青少年的内生免疫力。

青少年玩梗是数字时代语言生态变化的一个切面，其中既有值得珍视的活力与创造，也有需要警惕的槽点与问题。家庭和学校要多一分耐心与尊重，平台和社会要多一分责任与宽容，使青少年在娱乐解压与健康成长之间找到平衡。

（作者系中国青少年研究中心少年儿童研究所原所长）

“教育论坛”