思享会

摆脱“学历焦虑” 重新定义成功

思政热点面对面

主持人：
许子威 中青报·中青网见习记者
嘉宾：
杜玉华 教育部“长江学者”特聘教授、上海交通大学马克思主义学院特聘教授
李乾坤 南京大学马克思主义学院副教授
耿 品 中国农业大学马克思主义学院副教授

编者按

当前，一些年轻人受困于“学历出身”问题，面对部分用人单位对名校和高学历的明显偏好，他们不时陷入自我怀疑与焦虑之中。高学历的人更容易成功吗？青年如何建立与时代发展相契合的成功观？

主持人：没有名校高学历，就是失败吗？思政课如何引导“学历焦虑”的年轻人在国家发展格局中，认识到自身的潜力和优势？

杜玉华：人们往往把“贡献”局限于高精尖行业，而忽视了社会结构多元、分工各异的复杂性。国家的发展离不开亿万普通劳动者的坚守与创造——每一个岗位都具有其独特且不可替代的价值。无论是基层治理、乡村振兴，还是制造与服务一线，每一位劳动者的付出都是国家发展不可或缺的支撑。

在思政课教学中，我注重引导学生从宏大叙事回归微观实践。一是解构“贡献”的多元形态，结合学生所学专业，阐明其行业在国家发展中的实际作用，将抽象使命转化为可感知、可践行的职业目标；二是帮助学生识别并发挥自身优势，许多学生在实践能力、沟通协作与社会适应力等方面具备特长，这些恰恰是社会转型与产业升级所需要的重要素养，应有意识地加以发掘和强化，从而提升就业信心与竞争力；三是强化责任感与使命感，引导学生深入理解个人发展与国家命运之间的内在关联，激发内生动力，走出“学历焦虑”，走向积极有为的人生。

耿 品：在思想道德与法治课上，我会告诉学生，评价人生价值应全面考量——既要看贡献大小，也看努力程度；既尊重物质贡献，也尊重精神贡献；既注重对社会的奉献，也注重对自我的完善。对人生价值的评判，绝不是仅凭学历高低或某一单项指标简单断定。

当前部分年轻人出现的焦虑心态，既源于外界以院校、成绩、奖项等作为单一评价标准，也来自主体意识尚未完全建立的大学生，将这些外部标准内化为自我认知，导致其在角色认同过程中感到困惑与迷茫。

因此，思政课教师可以从两方面着力：一方面，帮助学生全面客观地认识自己，增强自我认同。教师应引导他们认清自身在不同场域中的角色定位，理性看待自身能力、特质与关系网络，鼓励学生以持续发展的心态践行每一种角色；另一方面，引导学生理性看待“镜像反馈”，正确处理外界评价。教师应及时引导学生主动调适心态，在积极回应社会期待的同时，成长为更好的自己。

主持人：思政课如何引导学生树立正确的择业观，特别是将个人理想与国家需要和社会发展相结合？

李乾坤：马克思在《青年在选择职业时的考虑》中写道，在选择职业时，我们应该遵循的主要指针是人类的幸福和我们自身的完美。

如果用高学历、高薪这样的标准来衡量成功与否的话，马克思看起来并不算“成功”。他毕业于柏林大学，拥有博士学位，但并没有“高薪”的工作，甚至在很长一段时间里过着贫困的生活。但马克思一生践行为人类幸福而工作的理想信念，将有限的生命毫无保留地奉献给了无产阶级及全人类的解放事业。因此，马克思主义价值观与追求“名校”“高薪”有着本质区别。

耿品：在大一上学期的思想道德与法治课程中，“如何把握个人价值与社会价值之间的关系”“为什么要坚持‘为人民服务’的人生追求”等内容，既是教师教学的重点，也是学生学习的难点。刚进入大学的学生理论知识储备不足，实践经验较为缺乏，对马克思主义人生观的科学性和正确性难以形成深入理解。针对这一情况，在教学中我会采用“小切口”进入的方式，通过身边人、身边事阐释“大道理”。例如，讲述中国农业大学青年学子扎根科技小院、“自找苦吃”的实践案例，帮助学生感悟理论力量与实践价值。

主持人：有人崇拜高学历，但也有部分年轻人在社交媒体上以“985废物”自嘲，反映出他们怎样的心态？

杜玉华：这两种心态看似矛盾，折射出社会转型期价值评价体系的单一化，以及青年群体身份认同的焦虑。一直以来，名校被视为一种稀缺资源，与个人成功紧密绑定，因此很多家长、学生出现了“第一学历”的担忧。而部分名校学生自嘲为“985废物”，反映出了他们面对现实落差时的无力感——即便拥有光环，仍可能无法实现预期成就。这些年轻人并非失败者，只是害怕辜负社会、家庭的期待。因此，教育的导向不能仅聚焦于“考高分”“上好学校”，更应重视“如何成为更优秀的人”。

李乾坤：这源于用同一把尺子衡量不同人生路径的误区。社会常以量化标准预判个人发展，如分数、学校、排名等，却忽视了高校和专业类型、定位和培养目标的多样性。如果一所高校和相关专业的人才培养目标并非今天的“风口”行业，学生和家长若无法调整预期，就会出现心理落差，也就产生了“985废物”自嘲。

耿品：“985废物”这类自嘲其实是部分青年用一种戏谑的方式来“反讽”自己，由此来释放压力、寻求认同。他们背负着家庭、社会的高期待，当实际成就与之不符，便通过自嘲缓解焦虑，并希望在群体共鸣中获取理解与包容。

主持人：大学生应如何定义“成功”？

杜玉华：名校学历与职业成就、人生发展存在一定关联，但并非决定性因素。真正影响职业高度的，往往是个人的学习与实践能力、对行业机遇的敏锐把握，以及整合社会资源的能力。而人生幸福感的获得，更依赖于个体的价值取向、人际关系的质量以及工作与生活之间的平衡。现实中，许多普通高校毕业生正是通过持续努力，不断实现职业上的突破。

因此，引导青年重新定义成功，需要家庭、学校、社会协同努力，共同构建更加包容、多元的成长环境，支持年轻人在探索中找准人生坐标。这意味着要从追求“外在指标”转向注重“内在体验”——成功不应仅以收入或职位衡量，更应看内心是否充实、自我是否认同、生活是否自主、工作是否有价值，以及人生能否在多重维度中保持平衡。同时，成功也应从注重“占有”转向强调“创造”，其核心不在于获取多少资源，而在于为世界贡献了什么价值。无论是攻克关键技术难题，还是在平凡岗位上尽职尽责，这种由创造所带来的意义感和满足感，远非物质所能替代。

耿品：成功并没有统一的标准。在与青年学生的交流中，我发现他们往往容易受到外界标签的影响，从而形成对“成功”多元而流动的理解。因此，年轻人与其纠结于是否达到外界定义的“成功”，不如更多地思考如何在实现人生价值的过程中获得成功。在这个过程中，思政课教师应当引导学生认识到服务人民、奉献社会的重要价值，帮助他们理解积极进取、务实乐观的人生态度对成功的重要意义。

主持人：不少非名校大学生靠努力实现了突破，这些年轻人的故事有哪些普遍性和可复制性？

杜玉华：现实中，不少非名校毕业生成功实现了“逆袭”——有的投身新兴行业，有的凭借精湛技艺在制造、服务等领域脱颖而出。虽无名校光环加持，但他们往往更善于把握机会、作风踏实、适应力强，不断拓展出自己的职业发展路径。这些故事之所以引发广泛共鸣，正是在于它们打破了“名校即成功”的单一叙事，展现出普通青年同样可以通过努力与创新，赢得社会的认可与尊重。

尽管具体个案难以简单复制，但其成功逻辑具有普遍参考意义。我认为以下几个要素尤为关键：一是实践导向。他们更贴近现实，更愿意从基层做起，注重将知识转化为实用技能，并在真实环境中积累经验；二是韧性心态。面对社会偏见与压力，他们通常更能放下身份包袱，较早学会承受挫折，并主动寻求差异化成长路径；三是社会感知力。他们大多善于观察社会、深入基层，深刻理解社会运行机制与大众需求，从而更敏锐地捕捉转型中出现的新机遇。

主持人：越来越多的青年学子自觉选择到基层受锻炼、长才干、作贡献。思政课如何帮助学生正确理解“到祖国最需要的地方”的意义，并坚守这类选择？

李乾坤：“扎根基层”“到祖国最需要的地方去”体现的是一种超越个人功利层面的价值追求。它意味着青年主动将个人成长与国家战略、人民需要紧密结合，真正把青春奋斗融入家乡改造、乡村振兴和民族复兴的伟大进程中。这不仅是对人生意义的深层理解，更是对“成功”定义的重新校准。事实上，基层一线是国情社情最真实的地图，也是青年成长最肥沃的土壤。在那里，年轻人能在解决实际问题的过程中获得真正的能力提升与价值实现，进而获得持久、坚实的成就感和幸福感。

认识到这一点，学历焦虑自然得以缓解。名校背景或高薪职位只是人生一个阶段的标签，并不能定义人的全部价值，真正重要的是能否找准自己的坐标，在现实土壤中生长出不可替代的能力。因此，年轻人选择基层不是放弃追求，而是换一种方式更好地成就自我、服务社会。它代表了一种清醒的人生规划，一种将“小我”融入“大我”的成长智慧。

耿品：无论是革命战争年代的冲锋陷阵，还是和平建设时期的默默奉献，到基层去、到一线去、到祖国最需要的地方去，始终是青年成长成才的重要途径，也是推动国家发展和社会进步的源泉。

在思政课堂上，我常常通过历史与现实的对话，展现这种选择的时代意义。如在新中国成立初期，青年响应号召奔赴北大荒，使昔日的“北大荒”变成了“北大仓”。如今，青年学子选择成为一名西部计划志愿者，将个人理想与国家需要同频共振。

不同时代的青年都作出了同样的青春选择。当前，乡村振兴战略、区域协调发展战略等政策的实施，为青年深入基层提供了新的历史机遇。在这个过程中，青年既能锤炼解决实际问题的能力，又能培养对人民群众的深厚感情，从而更好地认识自身在国家发展中的定位和价值。

（中青报·中青网见习记者 **许子威** 记者 **王聪聪**整理）

图片新闻

9月21日，一位教师在思政课上就传承弘扬红色娘子军精神品格进行一体化“同题异构”教学展示。 视觉中国供图

特色主题如何串起思政育人“一条链”

2025年黑龙江省大中小学思政课一体化“同题异构”教学展示活动决赛暨教学观摩会现场，“粮食安全”主题思政课团队正在进行展示。 哈尔滨工程大学供图

中青报·中青网记者 **孟佩佩**

丰衣足食的今天，我们为何依然要守护粮食安全？在“北大仓”黑龙江省，一堂别开生面的思政课以不同形式回应了这一时代之问。

哈尔滨市铁岭小学校教师张鑫将课堂搬进食堂，从诵读《悯农》切入，带领学生体会“一粒米的旅程”；在哈尔滨市虹桥初级中学校，教师陈晨引导学生从日常生活出发，思考节约习惯如何养成；黑龙江省实验中学教师鲁加欣组织了一场精彩辩论——中国粮食安全应优先追求产量还是质量；在哈尔滨工程大学，马克思主义学院教师金璐璐带领大学生走进生产加工厂，走进田间地头，沉浸式讲解如何用专业知识赋能农业新质生产力，保障粮食安全。

近日，这4位教师组成的一体化教学团队，凭借独具龙江特色的“粮食安全”主题思政课，在2025年黑龙江省大中小学思政课一体化“同题异构”教学展示活动决赛中获一等奖。

当前，全国大中小学思政课一体化建设正持续深化、稳步推进，不同学段的思政育人路径也已被清晰界定：小学阶段重在启蒙道德情感，初中阶段重在打牢思想基础，高中阶段重在提升政治素养，大学阶段重在增强使命担当。

在这场全省教学“大比拼”中，“冰雪淬炼家国情”“弘扬东北抗联精神、赓续红色血脉”“北疆筑生态屏障、两山育绿色心田”等一系列扎根地域文化的主题，成为连贯各学段思政课堂的鲜明主线。但与此同时，如何跨越学段壁垒，真正共同上好一堂连贯有序、层层递进的思政课，仍是一体化教学面临的重要课题。

“总体国家安全观的相关内容已涵盖在大中小学各学段的教材中。结合黑龙江的地域特色，我们计划从粮食安全主题切入，逐步开发维护国家‘五大安全’的系列课程。”金璐璐告诉记者。

不过，在集体备课过程中，他们发现大学与高中学段所选用的部分数据与案例重复了。“即便高中和大学课程相隔几年，我们也不应让学生反复听到相同的内容。”金璐璐说。经过调整，团队明确区分了重点：高中学段侧重讲解黑龙江的粮食总产量及其对国家粮食安全的贡献；大学学段则转向全球视野，引入世界粮食计划署等国际机构的数据与分析。“这样既避免了内容重复，也更贴合不同学段学生的认知特点和学习需求。”

这也正是团队通过多轮“磨课”所体现出的优势。“教师自身知识储备较深，但有时容易忽略实际学情。”金璐璐说，发现问题后，他们及时对小学阶段的课程难度进行了适当调整，在保证趣味性的同时，确保教学内容更贴合该学段学生的认知水平。“每一个学段的案例选择、数据呈现和课堂语言，都经过了反复推敲，真正契合学生的理解能力。”

经过数十次精心打磨，这套以“粮食安全”为主题的一体化思政课程最终成型：小学课堂走进食堂，从“一粒米的旅程”讲起，让孩子理解粮食安全与日常幸福息息相关；初中阶段强调“粮食安全是国家安全的重要基础”，打牢思想基础；高中课堂引入“新发展理念”与科学思维，深入阐释粮食安全的战略意义；大学阶段则立足全球视野、结合社会实践，引导学生思考百年变局下中国的粮食安全之路。贯穿各学段的，正是从“北大荒”到“北大仓”的黑土地上的故事。

“从校情到市情，从省情到国情，再到全球视野——这是一个层层拓展、贯通一致的育人逻辑。”金璐璐认为，思政课首先要引导学生热爱家乡，才能自然生发家国情怀。“只有真正理解脚下的土地，学生才会认同家乡在国家发展中的价值。思政课融入东北抗联精神、北大仓历程等特色资源，让学生知道，东北是一片英雄的土地、富饶的土地，值得他们留下来建设家乡。”

如何将学生们习以为常、随处可见的地域资源，有效转化为不同学段课堂上的生动教学内容？冰雪不仅是哈尔滨得天独厚的自然宝藏，更是一种精神资源，天然承载着“家国情怀”的思政内核。哈尔滨学院马克思主义学院教师周海波谈到，“在设计教学内容时，我们既要紧扣各学段教材中有关家国情怀的要点，也要始终以冰雪为主线，贯穿案例选择与课堂呈现”。

在“冰雪淬炼家国情”主题思政课中，各学段教学被分解为：小学阶段的“雪花里的家”，初中阶段的“零下30摄氏度的温暖坚守”，高中阶段的“黑土地上的冰与火之歌”和大学阶段的“破冰人的时代答卷”。从热爱家乡到感悟奉献精神，到透过“尔滨热”看背后的城市精神与民族品格，再到推动学生结合专业与未来规划，思考新时代青年的爱国责任与使命担当。

不过，在备课过程中周海波发现，大学和初中都在讲“责任与担当”。怎么避免重复？经过讨论，他们拆解为初中强调“我想成为这样的人”，大学则结合专业与实践，强调“如何成为这样的人”。

牡丹江市开展了围绕“弘扬东北抗联精神 赓续红色血脉”主题的大中小学一体化思政课。“小学阶段需侧重人物故事，中学需梳理历史脉络，大学则要深化责任担当。”牡丹江市教育教学研究院思政一体化教研负责人曾宏谈到，如何做到教学目标不缺位、不占位、不越位，避免内容重复或断层也成为各学段教师备课时的争议焦点。“比如，4个学段的教师在选取教学资源时都涉及‘八女投江’，我们需要多次集体备课和联合教研”。

牡丹江市第十七中学教师许国荣谈到，如何让历史讲述既有深度又不失温度，是他们重点琢磨的问题，“既要讲清抗联历史的时代背景、精神内涵等硬核内容，又要通过英雄的真实故事、情感细节拉近与学生的距离，避免变成生硬的理论灌输，这需要在史料选取和表达方式上不断权衡”。

曾宏告诉记者，“在实际摸索中，我们也发现解决教学衔接难题的关键，在于构建‘目标分层-资源贯通-动态反馈’的协同机制。”许国荣认为，要兼顾不同学段的衔接，既避免内容重复又要防止关键信息遗漏形成认知断层，“这就需要我们针对小学、中学、大学等不同阶段的认知特点，对本地抗联资源进行梯度化梳理，确定各学段的侧重点”。

跨学段集体备课为教师们带来了全新的教学视角和启发。哈尔滨市第三中学校教师张奕鑫参加工作不久，对大学阶段的思政课比较熟悉，而对小学、初中课程内容了解有限。他坦言，“以往我们都是‘单兵作战’，这次集体备课让我真正理解了什么是教学的‘螺旋上升’，也更清楚了如何既衔接初中知识，又为大学课程作好铺垫”。如今，在他的日常备课中，更加注重“承上启下”的教学设计，通过组织学生开展演讲、辩论等活动，增强他们的参与感和思辨能力。

从一个人到一群人：一支『红笔』写就的金课实践

□ **朱佳怡 张子航**
中青报·中青网记者 **雷 宇**

不久前，在孝感鲁迅高级中学新任教师岗前培训中，00后何义灵摩拳擦掌，带来一种新颖的教学设计——将紧跟时事热点的网络评论融入高中思政课堂，变成启迪学生的“思想火花”。

这位汉江师范学院（以下简称“汉师”）马克思主义学院2025年应届毕业生，今年成为一名高中思政课老师。而他这份志向的萌发与生长，离不开一支“红笔”。

这支笔正是汉师的“红笔网友俱乐部”。“红笔”之名源自汉师校友，当代马克思主义哲学家、理论家、教育家，原中共中央高级党校党委书记兼校长杨献珍的名言：“把自己的历史用红笔写到底”，旨在引导师生用手中的“红笔”继承革命先辈遗志，传播社会正能量。

2014年，该校思政课教师胡文江牵头创建“红笔网友俱乐部”，以“传播红色文化、激扬青春正气”为核心理念，打造思想政治教育新阵地。该校流传着这样一句话：从汉师毕业，没在红笔网发表过评论，大学经历是不完整的。红笔网创始人胡文江表示，网络评论纳入了思政课的教学一线，也走进了青年学生的现实生活。

一支“红笔”点燃思想火种

在红笔网创办十周年主题分享会上，教育学院小学教育（专升本）2302班学生许洁感慨道：“在这里，一支笔能撬动思想，改变人生。”她从“写作小白”成为评论大赛获奖者，从评论创作者成长为红笔网的初审编辑，一个个蜕变背后，是汉师人十一年如一日进行“网络评论育人”的探索与坚守。

红笔网成立初期，胡文江也面临一些质疑：有人认为网络评论没什么“实用价值”，也有人质疑“传播正能量”的可行性。但胡文江坚信，“好内容永远能打动人心”。从时事热点到红色故事，从思政理论到青年成长，红笔网坚持“接地气、说人话、致良知”的创作理念，逐渐形成“短、平、快、暖”的文风。一大批带着烟火气的文字，让思政教育从“高台教化”走向“草根共情”。

2019年，胡文江入选教育部“高校网络教育名师”培育支持计划项目，他带领团队成立“红笔网名师工作室”，邀请专家授课，引导多名骨干师生深度参与评论文章撰写，打造了一支由马克思主义学院、文学院教师及学生，汉师党委宣传部教师等20余名师生组成的核心评论作者团队。就这样，“从一个人到一群人”，手握“红笔”举旗亮剑、激浊扬清的人越来越多了。

面对学生们“机不离手、耳不离塞”的现状，红笔网与校园广播站共享资源，打响“注意力争夺战”：广播站每日精选红笔网的时评作品，经口语化改编后通过广播覆盖全校。《今天，我们谈一谈爱国》等作品，通过校园广播传播后，引发更多学生热议。一名学生在校广播台微博留言：“我路过图书馆时，听到广播里的时事热点，突然理解了思政课讲的‘小我与大我’。”

打造全国首家网络素养教育思政金课

2023年，红笔网名师工作室与杭州电子科技大学程振伟名师工作室签署协议，“汉师红笔”与“杭电叙事”深度合作，联合开发网络评论写作素养课程，将“叙事系统理论”引入时评创作，推出短视频、漫评等多模态作品。课程上线一年，便入选湖北省一流本科课程，成为全国首个以网络素养为核心的省级思政金课。

经过一个学期的学习，“敏于观察、善于思考、勤于动笔、精于表达”的课程理念，让汉师文学院汉语言文学2305班学生何远珂感触颇深。她在课业总结中写道，学校网络评论写作素养课是一门实现求学问道与关注社会相统一的课程。通过这门课程，自己学会了如何将个人的思考融入社会的大背景中，用理性的视角看待问题，用温暖的笔触传递正能量。

目前，《网络评论写作素养》在多个平台上线运行，学生作品也多次荣获全省“网络宣传好作品奖”。汉师马克思主义学院副院长王君介绍，该课程依托“红笔”网络素养教育研究中心，把“小时评”融入“大思政”，在探索“互联网+思政”新赛道上形成了线上线下混合式教学模式。未来，汉师还将编写网络评论校本教材，谋划开设网络素养教育微专业。

用青年话语解构时政热点

网络思政教育实践助推了时评创作、评论育人方面的课题研究。如今，以“探索青少年网络素养提升路径”等为选题的省部级课题纷纷落户汉师，“红笔”平台正在成为网络素养教育研究新的发力点。

为了激励更多学生参与时评写作，该校逐步构建起“思想引领-实践转化”的闭环，汉师团委副书记毛晶玥说：“当学生用脚步丈量过革命老区，再写党史评论时，文字里自然带着温度和信仰。”

“网络思政不是简单的说教，而是用青年话语解构时政热点。”在毛晶玥看来，一篇直击痛点的网络评论、一则生动的警示视频，能让学生自发传播，形成更为深远的“辐射效应”。

华中师范大学学生杨睿华本科阶段就加入了“红笔”时评小分队。融入日常的思辨训练，让她在复旦大学硕士阶段研究马克思主义理论时，总能从现实热点中找到理论落点。她说：“时评创作培养的不仅是写作能力，更形成了用马克思主义基本立场观点方法观察社会的自觉。”

汉师党委副书记、校长肖德认为，学生通过主动参与红笔网的评论创作，实现了从思政教育客体向主体的转变；教师角色也由单纯的课程讲述者，转变为思想政治教育实践的动员者，师生站在了弘扬社会正能量的共同立场。

社址：北京海运仓2号 邮政编码：100702 电报挂号：5401 国内统一连续出版物号CN 11—0061 邮发代号1—9 报价：每月33元 零售：每份1.8元 广告许可证：京东工商广登字20170074号 客户订阅电话：11185 中国邮政报刊在线订阅网址：BK.11185.CN