

思政课如何帮助年轻人从容应对“不确定性”

思政热点面对面

主持人：中青报·中青网见习记者 许子威
嘉宾：李伟 天津大学马克思主义学院副院长
刘亚琼 中央财经大学马克思主义学院副教授
徐榕榕 厦门大学社会与人类学院助理教授

主持人：近些年，一些年轻人热衷于塔罗牌、星座运势，在考试、求职或做重大决定时诉诸“玄学”。您如何看待这类现象，反映了年轻人的哪些心态？

刘亚琼：对一些年轻人而言，在线求签、敲电子木鱼等方式，更像是精神解压工具，体现了实用性与伦理性的混合动机。青年群体面临升学、就业、成家等关键人生议题和角色转变，容易感受到压力与迷茫。

另外，“玄学热”也与商业资本、社交媒体的刻意营造相关，有关星座解读、情感预测、命理运程等网络视频和帖子，成了“流量密码”；一些有着禅意氛围的文创产品，让“上香”打卡兼具时尚与社交属性，逐渐变成朋友圈展示个性的方式。

需要警惕的是，诉诸“玄学”固然可以起到一定的解压效果，但过度沉迷甚至迷信，却可能将人引向歧途。其实，放松心情的方式还有很多，不管是在运动“暴汗”中释放压力，还是在与三五好友的社交中倾诉心事，都有助于舒缓压力。

徐榕榕：青年处于从未成年到成年、从学生到“社会人”的转型期，他们面临着诸多选择，同时也需不断调适自我认知与社会关系，情绪问题与精神压力有时候随之增加。随着网络的发展，他们处理情绪问题的方式也更加丰富。据我观察，接触“玄学”的年轻人，大都是抱着试一试的心态。我曾访谈过多位接触过“玄学”的年轻人，这些活动在一定程度上能帮助他们重新认识自我、调适社会关系。

然而，青年大学生也需要清醒认识到，玄学只能提供暂时的心理慰藉，过度依赖反而会削弱直面问题、解决问题的能力。真正能够帮助我们把握人生方向的，是建立在理性认知基础上的奋斗精神。与其将希望寄托于不可预测的外部力量，不如脚踏实地提升自身能力，通过持续学习和实践来增强应对“不确定性”的本领。因此，学会用科学的思维方式分析问题，用积极的行动解决问题，在服务社会、贡献国家的过程中实现个人价值，才是真正把握人生方向的“硬核”本领。

主持人：“不确定性”是部分年轻人诉诸“玄学”的重要原因，对此，思政课如何起到引导作用，帮助青年在“不确定性”中确定目标，并为之

编者按

当前，一些年轻人面临升学、就业、成长等多重压力，面对未来的“不确定性”，部分青年借助塔罗牌、星座、占卜等方式寻求情绪缓解与心理安慰，一些人则陷入“优绩主义”、缺乏目标等困境。这些现象背后，既有着青年群体在人生转型期的迷茫与焦虑，也体现出他们对确定性和意义感的渴望。青年如何在“不确定性”中寻找确定？思政课又该如何帮助青年在认识时代、融入社会的过程中，书写属于自己的人生篇章？

努力？

李伟：青年要想清楚“为谁奋斗”“为什么奋斗”，以及“怎样坚持奋斗”。这不仅关乎个人的成长，更关系到一代人的精神底色和价值取向。因此，思政教育不能停留在课堂理论，更要贴近青年、回应现实——既帮助年轻人理性看待社会、缓解成长焦虑，也要创造更多实践机会，让他们在真实的社会中理解理论、坚定信念。

要想实现以上目标，思政课教师必须真正走进年轻人的世界。这一代青年成长于快速发展、信息多元的时代，既有更开阔的视野，也面临更复杂的选择。思政教育不能靠单向灌输，而要真诚倾听青年的困惑与渴望，真正读懂青年的表达。此外，思政教育的关键在于“点燃”青年内在的动力。面对未来的不确定性，他们需要的不是标准答案，而是持续前行的勇气和能力。思政课应帮助他们设立清晰、可行的目标，唤醒每个人心中那份“我想努力，我能贡献”的自觉。最后，奋斗要有方向、有价值。如果只盯着个人利益，路只会越走越窄；而把“小我”融入“大我”，才能在贡献社会的同时实现真正的成长。

刘亚琼：当今世界正经历百年未有之大变局，新时代青年身处其中，既拥有前所未有的机遇，也面临更为复杂的挑战。部分年轻人热衷于塔罗牌、星座运势，并非缺乏奋斗的能力与热情，而是在多元选择与快速变化中，难以找准清晰而坚定的方向。

因此，我认为，青年首先要锚定“为什么”，再思考“做什么”。只有将个人价值融入更广阔的社会需要，才能获得持久的意义感。例如，很多大学生选择投身基层服务、科技创新等领域，正是在回应国家所需的同时，找到了个人成长的路径。同时，要主动参与实践，在实践中调整认知。很多时候，迷茫源于“想得太多，做得太少”。通过实习、志愿服务、项目制学习等方式，青年可以在真实场景中感受社会需求、认识自身能力，从而避免陷入空想或自我怀疑。最后，一定要培养韧性，学会接受进程中的曲折。“不确定性”意味着进步未必是线性的，重要的是保持心理韧性，不把阶

段性的停滞视为失败。平常心和持续努力，比追求“完美”更重要。

主持人：大学生如何建立与国家、社会相连接的“大意义感”？思政课在帮助青年“锚定”人生方向上起到了哪些作用？

李伟：大学生建立与国家、社会相连接的“大意义感”，是实现个人成长与社会价值统一的重要途径。思政课是帮助青年树立正确世界观、人生观、价值观的“必修课”，对青年学生的成长和人生选择起到至关重要的作用。

因此，思政课首先要帮助学生在认知上打破“小我”局限，主动关注国家战略与社会需求。例如，结合“乡村振兴”“碳中和”“科技自强”等发展战略，思考自身专业和能力如何与之对接，从而在更宏大的框架下确定个人目标。其次，要带领学生多接触历史、政策类内容，增强青年对国家和民族的认同感。例如，通过了解抗战历程、改革开放史等，认识到自身发展与时代进步的同频共振，形成“我与国家共成长”的深层情感联结。此外，青年还可以通过志愿服务、社会实践、专业实习、社区调研等方式，走入真实社会。只有亲身参与，才能体会到哪些是真实的社会需要、自己能贡献什么，从而在现实中寻找自己的目标。

刘亚琼：在与学生接触的过程中，我发现有同学认为，贡献一定要轰轰烈烈。事实上，真正的伟大常出于平凡——革命英雄、科学家、劳动模范大多起步于普通人。每一份看似微小的努力，都在助力时代前行，汇聚成改变世界的力量。因此，思政课要将解决思想问题与解决现实问题相结合，强化理想信念的引领作用，引导青年将迷茫、焦虑、压力转化为奋斗动力。

在思政课上，好的故事自带传播力。思政教师应善于运用叙事的力量，融事实、形象、情感与道理于一体，以贴近青年思维的方式讲述，增强共鸣和认同。以构建“大意义感”为例，思政课教师可以通过历史与形势教育，唤醒个体与国家的深层联结，培育家国情怀。就像最近这段时间，纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年的盛大阅兵仪式让无数国人感到激

动、振奋，不仅激活了集体记忆，还强化了“有国才有家”的共识。值得欣慰的是，多名学生在那天与我分享，“有国才有家”已成为他们内心的真实信念。

此外，思政课教师也要提供可操作的路径，将“为国增光”与“为己添彩”相统一。例如，通过设立榜样案例教学，展示那些在平凡岗位上作出卓越贡献的普通人，帮助学生认识到任何岗位都能成为服务国家、实现自我的舞台。更重要的是，帮助学生辨别真正的奋斗与无效“内卷”的区别，让他们理解只有那些有助于个人成长、致力于社会贡献的努力，才能带来真正的成就感和持久的意义感。

主持人：针对部分青年用“玄学选择”替代人生规划等现象，您有哪些切实可行的建议，帮助青年掌握自己的人生？

徐榕榕：据我观察，部分青年以“玄学选择”替代人生规划的现象，是他们在发展过程中进行自我调节的一种方式。借助“玄学”来缓解理想与现实之间的张力，并尝试接纳自身与人生的多样性，是他们认识自我、调整预期、灵活应对不确定性的一种努力。

我建议青年在保持开放心态的同时，要学会更主动地把握人生方向。一是设立基于现实的可执行目标，通过分解步骤降低迷茫感；二是培养辩证思维，理解规划不是一成不变的蓝图，而是动态调整、持续迭代的过程，要拥有在不确定性中持续前行、不断自我更新的能力。

刘亚琼：求助于“玄学”，往往是在面对复杂又充满不确定性的选择时，寻求内心的确定性。但是，年轻人需要认识到，与坚定的科学信仰相比，这只能提供一时的心理安慰，无法指导人生。

因此，我建议年轻人首先要摆脱心理上的依赖性，明确“我的人生我做主，我的选择我负责”。其次，用理想信念指引人生方向，取得更大、更稳定的意义感。最后，避免“想多做少”。人生意义与理想信念的建立是渐进过程，人在青年时期有迷茫情绪是正常的，不妨多读一些书、做些有意义的事，在实践中逐渐摸索、明确方向。

同时，不管是思政教师、学者，还是有关部门、青年工作者，都有必要“看见”青年的真实困惑和需求，深入研究当下年轻人的行为和心里特点，从而形成合力，有的放矢地帮助青年解决现实问题，激发更大的奋进动力。

李伟：帮助青年破解现实中存在的纠结和困境，我有以下几个建议。一是要加强学习。社会和人生都是动态发展的过程，每个人都需要不间断地进行理论学习和社会实践。二是要注重社会调研。走进现实世界是应对“信息茧房”的最好路径，要学会通过深入调研开阔视野、找到解决问题的办法。三是要磨炼自我韧性。突破人生困境有赖于多方面的努力，但保持韧性永远重要，年轻人需要培养一种以坚定毅力和积极态度面对挫折和困难的勇气。

（中青报·中青网见习记者 许子威 记者任冠青整理）

见地

□ 张永刚

思政课要“把道理讲深、讲透、讲活”，关键在于能否真正触及学生的思想实际，激发其内在的求知欲和思考力。一堂思政课是否成功，重要标志在于学生能否从课前的“沉默无语”，逐步转变为课中的“若有所思”，并最终实现课后的“主动追问”。这一从被动接受到主动探索的转变过程，正是思政课实现价值引领与思维训练的生动写照。因此，思政课教师不仅要具备敏锐的问题意识，更应善于点燃学生心中的“问题火花”，引导他们在发现、提出和探索问题的过程中，实现理论认同、思维深化与价值塑造的有机统一。

诊断症结：课堂为何“寂静无声”

深入剖析学生“无问题可问”或“不愿提问”的背后成因，是实施有效教学的前提。原因之一，是理论存在“距离感”。思政课涉及的理论体系宏大，若教学仅停留在概念阐释，未能与学生生活建立有效连接，学生便容易产生“隔岸观火”之感。他们会认为这些理论是“悬浮”于现实之上的抽象存在，导致运用理论审视现实的自觉性缺失，从而“无问可提”。原因之二，是教学存在“答案预设”。长期应试教育使学生容易形成寻找标准答案的思维定式，当他们预判教师的提问背后已然存在一个既定结论时，便担心自己会显得“幼稚”或“偏离正确方向”，无形中扼杀了提出真问题、探索真知的勇气。原因之三，是缺乏心理“安全感”。大课堂环境中，学生普遍存在“评价顾忌”，担心所提问题不当会招致同学侧目或打断教学节奏。缺乏宽容、鼓励的课堂氛围，使许多问题被沉默掩盖。

教师主导：于“无疑”处“设疑激思”

要破解“寂静课堂”问题，教师必须转换角色，从知识的“传授者”转变为思维的“引导者”，于学生“无疑”处巧妙“设疑”，激发其深入探究的欲望。

比如，要实施情境化设问，将抽象理论置于具体情境中，展现其理论解释力。举例而言，在讲授“矛盾的普遍性”原理时，直接阐述概念不如创设一个真实困境，通过提出“如何看待AI技术既提升效率又冲击就业的矛盾”等具体问题，将原理嵌入鲜活的现实情境，认知冲突即刻产生，思考与疑问便随之而来。

再如，要进行前瞻性引导。思政课教学不能滞后于时代，而应主动引导学生关注前沿问题。对于“新质生产力”“中国式现代化”等新概念、新论断，教学不能止步于解读文本，更应引导学生向前看。课堂中，可以引导学生思考：面对新质生产力带来的产业变革，大学生应如何调整知识结构，从而占据主动？此类问题将国家战略与个人发展紧密相连，促使学生从“被动接受”转向“主动谋划”，激发其深层次的求知欲。

同时，要引导学生开展思辨性追问。思政课不回避重点性问题与争议性难题，教师不妨通过设置对立观点，引导学生在思辨中接近真理。例如，在探讨集体利益与个人利益的关系时，可以引入经典的“电车难题”及其变体，组织学生进行角色扮演和分组辩论。在此过程中，教师不必急于给出答案，而是要巧妙设问，引导讨论走向深入，让学生在自我推理、反駁、建构的过程中，实现思维的深化。

构建情境：营造敢问愿问的课堂氛围

问题的火花需要适宜的空气才能持续燃烧。构建一个心理安全、鼓励探索的良好课堂氛围，是让学生从“敢问”到“愿问”的重要基础。

为此，首先要推动教学语言的转化。教材语言追求严谨准确，但直接用于课堂讲授易显刻板。教师需担当阐释者的角色，将抽象的理论术语转化为贴近学生生活经验和话语体系的教學语言，善用学生熟悉的“梗”、关注的案例和身边的故事，以“青言青语”阐释党的创新理论。

其次，要建立平等对话关系。教师需淡化“知识权威”的形象，展现出开放、包容、谦和的学术姿态。面对一些00后学生更加熟悉的热点话题或当下难以解答的复杂问题时，教师应坦承认知的局限，表达“这个问题我也在思考，我们可以一起来研究”的态度。这种“教学相长”的真实呈现，容易营造师生共同探索的良好氛围。

最后，要完善激励评价机制。对学生的有效课堂，教师不仅要肯定问题的价值，更要分析问题背后的思维亮点，尤其要重视那些看似“刁钻”甚至颇具“挑战性”的问题，将其视为学生独立思考的可贵尝试。持续的正向教学激励，有助于营造“敢于提问、乐于提问”的良好氛围。

掌握方法：从“敢于提问”到“善于提问”

教学的更高层次目标，是让学生不仅敢问、愿问，更会问、善问，实现从“被动应答”到“主动探究”的跃升。对此，笔者总结了以下几点经验。

第一，示范提问方法，为学生思维框架。比如，善用对比法，引导学生比较中国式现代化与西方现代化的差异中提出问题；巧用溯源法，鼓励学生追问重要理论产生的时代背景与现实根源；妙用逆向法，引导学生思考“如果人人认为中华民族伟大复兴与我无关，那与谁有关”等问题。通过这些方法，能有效提升学生提问的深度和质量。

第二，巧用现代技术，拓展提问的渠道与形式。结合00后学生的“屏幕思维”特质，充分利用在线课程平台、匿名提问小程序等工具，为学生开辟“第二课堂”，让更多“真问题”得以浮现。

第三，注重价值引领，将个人之问汇入时代之问。思政课激发问题意识的落脚点，是引导学生将思考的视角从“小我”延伸至“大我”。当学生提出“我该如何进行职业选择”的困惑时，教师应顺势引导，将其升华至“新时代的中国呼唤怎样的青年担当”“我的专业如何服务于国家战略需要”等层面，让学生的个人困惑在与时代命题的同频共振中寻找答案。

总之，思政课的魅力，不在于给出多少确定答案，而在于能启发多少源自内心、指向未来的真问题与深层思考。当课堂能够成功点燃学生心中的“问题火花”，让他们眼中有关、脑中有问、口中有言时，思政课的理才能真正入耳、入脑、入心，最终转化为学生认识世界、改造世界的强大精神力量 and 自觉行动指南。

（作者系华南师范大学马克思主义学院教授、博士生导师）

打破静默，点燃学生的『问题火花』

师者

何畏：守护思政课的“真”

中青报·中青网记者 杨宝光

国庆假期后，南京航空航天大学一门名为“习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论”的课程即将与同学们见面。这是该校马克思主义学院何畏教授团队开设的“理解中国”课程三部曲的最新课程。

在南京航空航天大学，很多学生对“理解中国”课程都不陌生，这门“现象级”思政课自开课以来连续数年选课“秒空”，甚至吸引了众多同学在本科四年反复旁听。这门“不回避、不敷衍”的热门课程背后，是何畏十几年如一日对授课理论的钻研，以及对讲台下学生们的尊重与坦诚。

解答学生的真实困惑

何畏是80后，2010年来到南京航空航天大学成为一名思政课教师。

从学生到老师的角色转变，让何畏打开了新大门。学生时期很多从没被当作问题的“问题”摆在了她的前面，比如“大国崛起和个人尊严的关系”“全人类共同价值和‘普世价值’的区别”“不同社会制度下的生态环境问题”等。

“学生阶段并没有这类思考，可当自己站上讲台以后，就有了使命感和责任感，要为学生讲清楚问题，解答他们真实的困惑。”何畏认为，真正的信仰不是单纯的政治冲动或情感冲动，而是基于对科学理论的深入认识。理解了理论的科学性，才能转化成信仰的坚实力量，才会想要去跟其他人分享。“自己都不信，还给学生讲，既没底气，也没说服力。”她说。

从教之初，和大多数年轻老师一样，何畏最先想到的是从学生感兴趣的案例故事入手，吸引学生的注意力。可随之而来的问题是：如何让学生感兴趣的内容与思政课理论融合起来？

何畏反思，课堂上的精彩案例不能只为了吸引学生，而必须有典型性和启发性、与理论相贴合，让案例服务于思政教学。

为此，她开始有意识地设计案例，“同一个案例，课堂上的呈现方式不同，对学生的启发效果完全不一样”。



2025年，课程课后何畏（前排右四）与学生合影。

受访者供图

在讲授中国共产党领导人民打赢脱贫攻坚战的历史时，不少思政课教师都会选择电视剧《山海情》的片段，在课堂上作为案例展示。但连续几年播放下来，学生们早就对视频内容“不感冒”了。

于是，何畏就在教学设计上下功夫。播放视频前，她会先给同学们设问：中国的脱贫攻坚战与西方的社会福利制度有何区别？学生们带着这个问题观看视频，并在课后继续思考，寻找答案。

“视频已经引起了他们的兴趣，同学们更愿意去网上查找资料。”何畏说，等到了课堂上，自己便会请学生用关键词总结。

她发现，对于同样的问题，几乎每届学生都能精准总结出背后的原因：“西方是输血，中国是造血”；“中国是‘扶智’与‘扶志’”；“驻村干部们有着无私奉献的大无畏精神”……待学生们发言结束，何畏才会展示自己的课件，很多内容与大家的总结不谋而合。

“思政课教师不能总是一味迎合，要在互动中引领学生，让同学们在学习的过程中完成自我教育和相互教育，这才是思政课的高阶形式。”何畏说。

此外，在授课过程中，何畏还特别注意循序

渐进地呈现问题。在一次讲授我国发展不平衡不充分的内容时，她没有直接让学生“看图说话”，而是通过一段30秒的视频，先让大家对比自己家乡十年来GDP数据的变化，并分析全国第一名和最后一名的占比变化。通过引导学生剖析变化背后的原因，让同学们在主动思考的过程中，真正理解课本内容。

不回避，不迎合

在何畏看来，“思政课贵在‘真’”。“对学生一定要真，没必要矫情，更没必要装，最真实的样子反而更容易打动学生，要与学生共情。”她说。

想要坚守好思政课的“真”，何畏首先需要直面的就是学生们的困惑和疑问。“一堂思政课如果不能回应学生的问题，不能解答他们的疑问，那么这堂课就是空洞无味的。”她解释说。

为此，2019年年初，何畏带着一支90后青年思政团队，推出了一门批判错误社会思潮的“理解中国”课程。

事实上，想要上好这门课并不容易。难以拿捏好授课“分寸”，是一些老师不敢正面回答学