

大学生 人文与科学素质教育读本

(高职高专版)

邹渝 刘明华 主编



复旦大学出版社

大学生

人文与科学素质教育读本 (高职高专版)

主 编：邹 渝 刘明华

副主编：黄大宏 幸大学 孙卫平 王官成

任 波 李志丽 李国渝 吴海峰

苟建明

图书在版编目(CIP)数据

大学生人文与科学素质教育读本(高职高专版)/邹渝,刘明华主编.
—上海:复旦大学出版社,2010.11

ISBN 978-7-309-07554-0

I. 高… II. ①邹…②刘… III. 人文科学-素质教育-高等学校:
技术学校-教材 IV. C43

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 166482 号

大学生人文与科学素质教育读本(高职高专版)

邹渝 刘明华 主编

出品人/贺圣遂 责任编辑/陈麦青

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

扬中市印刷有限公司

开本 787×960 1/16 印张 19.5 字数 323 千

2011 年 2 月第 1 版第 2 次印刷

印数 20 001—36 000

ISBN 978-7-309-07554-0/C·160

定价:29.80 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

大学生人文与科学素质教育读本
(高职高专版) 编委会

主 任：邹 渝 幸大学 孙卫平 王官成

副 主 任：任 波 李志丽 李国渝 吴海峰

张 艳 刘 波

编委会成员：万启蒙 季世平 张业平 曾维宽

陈 章 马传松 黄耀五

序

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》明确指出:“坚持以人为本、全面实施素质教育,是教育改革和发展的战略主题。”坚持以人为本,在教育工作中的重要着眼点就是全面提高国民素质。作为以培养高素质技能型人才为主的高职高专教育,应坚定不移地将素质教育贯穿于人才培养工作的始终,不仅要致力于培养学生的专业技能,也要致力于提高学生的科学素养和人文素质。

近几年来,中国高职教育发展取得了令人瞩目的成就,培养了数以千万计的高素质技能型人才,为我国经济和社会发展作出了重要贡献。但高职教育在蓬勃发展过程中,也还存在一些不容忽视的问题,如有些学校在强调技能培养的同时,忽视了高职教育在人文和科学素质培养等方面的重要职责。人非机器,高职教育应当培养“社会人”,而不仅仅是“职业人”。培养符合时代要求、满足社会需要的高素质技能型人才,是现代职业技术教育的基本任务,也理应成为高职教育教学改革的重要目标。

为了适应社会对高技能人才培养的新要求,重庆市高职教育研究会组织西南大学和重庆市部分高职高专院校的专家学者、一线教师和辅导员,精心编写了这本《大学生人文与科学素质教育读本(高职高专版)》。该书作为一本人文与科学素质修养读物,既有思想性又有可读性,既有指导性又有互动性,既有普适性又有针对性,贴近高职高专院校教学和学生的思想实际,既便于教学,也适

合学生自学,有利于提高高职高专学生的人文素质和科学精神,磨砺学生的道德情操、理想信念和职业态度,帮助学生树立健全的人格,成长为高素质的技能人才。

教育贵在潜移默化,贵在入脑入心。积极探索符合教育规律、符合人的成长规律的有效途径和方法,是摆在广大教育工作者面前的一项重要任务。高职高专学生人文与科学素质教材编写工作,无疑是一个极有意义的尝试。我们相信,这个尝试的价值,必将在读本作用的发挥中得以充分体现。

中共重庆市委教育工委书记

重庆市教育委员会主任

彭智勇

二〇一〇年十一月十三日

目 录

序(彭智勇)	1
--------------	---

第一单元 励志修身

第一部分 主题解读	1
一、励志修身的含义	1
二、励志修身的意义	2
三、励志修身的态度和途径	2
四、励志修身与健康人格的培养	5
第二部分 扩展阅读	6
论快乐	6
人生的意义及人生的境界	8
上帝那里没有银行	11
第一个 20 年最好	12
人人皆可为国王	13
没有别人在场	15
人生的幸福问题	16
快乐工作才能快乐生活	17
名言荟萃	19
第三部分 实践体验	20

第二单元 求知明理

第一部分 主题解读	24
一、求知明理的含义	24

二、求知明理的方法和途径	27
三、求知明理与实践	29
第二部分 扩展阅读	30
为什么要读古老的伟大作品	30
人生的紫砂壶	33
论读书	34
培养独立工作和独立思考的人	35
不求甚解	38
被囚禁的章鱼	40
幸福需要五种营养	40
每一个刹那都是唯一	41
勤学故事	42
名言荟萃	44
第三部分 实践体验	45

第三单元 心理健康

第一部分 主题解读	48
一、心理健康的含义	48
二、高职学生心理健康的意义	52
三、高职学生心理健康之路	54
第二部分 扩展阅读	56
独木桥的走法	56
真正的快乐在哪里	57
可怕的“虚假安全”	59
应对负面信息	59
体态秘语	60
虚荣心作福	62
少女带锁的日记	64
芬兰的公务员最怕什么?	65
名言荟萃	66
第三部分 实践体验	68

第四单元 情感天地

第一部分 主题解读	74
一、情感的含义	74
二、情感与高职学生的成长	75
三、高职学生如何构建健康积极的情感天地	78
第二部分 扩展阅读	80
二十四孝故事(节选)	80
请为你的父母骄傲	83
朋友是世界上最美丽的名词	84
关于友情	86
致燕妮	88
幸亏有你	89
你不能没有家	91
名言荟萃	94
第三部分 实践体验	96

第五单元 审美世界

第一部分 主题解读	98
一、审美概述	98
二、自然美、艺术美、科技美和社会美	100
三、审美能力的培养	108
第二部分 扩展阅读	112
美从何处寻	112
美	116
自然	117
苏州赋	117
丑石	119
名言荟萃	121
艺术品鉴	122

第三部分 实践体验	132
-----------------	-----

第六单元 人与自然

第一部分 主题解读	134
一、古往今来的自然观	134
二、生态失衡与环境污染	140
三、构建人与自然和谐相处的生态文明	143
第二部分 扩展阅读	146
上海世博会努力打造成一届低碳的世博会	146
幸福的小草	147
消失的楼兰古国,不消失的水的记忆	149
敬畏自然	152
敬畏生命	154
谁能为一只小鸟下跪	156
假如明天人类从地球上消失	157
名言荟萃	158
第三部分 实践体验	160

第七单元 科学精神

第一部分 主题解读	161
一、科学精神的含义	161
二、科学精神的当代价值	164
三、高职学生如何培养科学精神	165
第二部分 扩展阅读	167
诺贝尔大师京城演练成功风暴	167
不一样的袁隆平,不一样的科学精神	171
任鸿隽的科学人生	174
公众的科学观	180
地球在转动	182
科学万岁	184

应有格物致知精神	185
科学与幻想	187
名言荟萃	189
第三部分 实践体验	190

第八单元 人与社会

第一部分 主题解读	192
一、认识社会	192
二、适应社会	195
三、奉献社会	197
第二部分 扩展阅读	198
欢迎来到现实社会——给初涉社会的学生们的忠告	198
当代中国问题的复杂性(节选)	199
应付环境和改变自己	202
找寻称意的小社会	203
愤怒的葡萄(节选)	204
名言荟萃	211
第三部分 实践体验	213

第九单元 社交礼仪

第一部分 主题解读	217
一、社交礼仪概述	217
二、校园社交礼仪	220
三、社交技巧	222
第二部分 扩展阅读	223
求职面试的举止礼仪	223
礼仪之邦 文明之忧	225
良好的人际关系靠的是人格	227
中国人:你的信任去了哪里?	229
职场从“倒水”开始	231

谈话中的你	233
名言荟萃	240
第三部分 实践体验	242

第十单元 敬业创业

第一部分 主题解读	244
一、敬业	244
二、创业	245
三、职业生涯规划	247
第二部分 扩展阅读	248
青年在选择职业时的考虑	248
敬业与乐业	251
专家与通人	254
赠与今年的大学毕业生	255
大学生职业准备八指标	259
新时期的“铁饭碗”	260
你能做哪些工作?	262
王永庆,卖米卖砖卖木材	264
在时运不济时也永不绝望	265
不走寻常路:成功女性赵万里的创业之道	266
你是人才还是人力?	268
名言荟萃	269
第三部分 实践体验	271

第十一单元 奋斗人生

第一部分 主题解读	275
一、人生的含义	275
二、高职学生与奋斗人生	276
三、高职学生与成功人生	278

第二部分 扩展阅读	280
奋斗的意义	280
烧开一壶水	282
苦难禁锢不了梦想的翅膀	283
在逆境中的成功是真正的成功	285
我奋斗了十八年才能和你一起喝咖啡	286
一个普通人的成功要素	288
成功的沉默法则	290
你奋斗过了,上帝不会抛弃	290
成功的真谛	292
名言荟萃	293
第三部分 实践体验	295
后 记	298

第一单元 励志修身

第一部分 主题解读

我们每个人都有巨大而又无穷的潜能,现在的我们之所以还不够强大,是因为我们还没有把自己那巨大而又无穷的潜能充分发掘出来,利用起来。怎样发掘和利用我们身上的无穷潜能呢?磨砺我们的意志,修炼我们的品格,应该是我们的选择。

修身就是陶冶身心,培养我们的品格,这品格包括一些高尚的品格,如助人为乐、奉献社会等;同时,也包含有促使我们进步的基本素质,如坚韧、包容、合作等。志向,是我们人生的指南针,没有它,我们很可能迷失方向,而无法登陆美丽的理想彼岸,志向也是我们生命的灵魂和力量的源泉。所以励志自强,对我们发掘和利用自己的天赋和潜能有着极其重要的作用。所以我们要刚健有为,不断追求,不懈拼搏,以积极、主动、顽强的精神投身于生活、工作。只有这样,我们才能有所作为,为国家和社会奉献自己的聪明才智。

翻开人类的历史,凡是有所作为的人,无不胸怀远大的理想,无不注重修养的提高和意志的磨砺。有理想才会有目标,有目标才会有动力;坚韧的意志,是走向成功必不可少的前提;坚持自我修养,才能不断提高思想道德素质和科学文化素质。因此,作为当代高职学生,应该主动加强励志修身教育,点燃理想的明灯,迈着坚实的步伐前进!

一、励志修身的含义

“励”是激励、鼓励、勉励的意思;“志”就是志气、志向、意志,是追逐理想的决心和勇气,是为达到某种目的而应有的心理状态。因此,“励志”就是振奋精神,始终保持昂扬向上的精神状态,以追求远大的理想和实现宏伟的目

标。“修身”则是用社会伦理道德规范进行自我改造,就像加工玉器一样去打磨自己,努力成为一个真正的人。

在儒家看来,无论是圣人还是普通人,其先天本性都是相近的,是善的,但这种善的本性会因为后天的习染和环境的影响而有所改变。因此,孟子指出人应加强后天的修养,以使先天的善性得以扩充和发挥,最终成为一个为社会所需要的人。因此,所谓“励志修身”,就是通过修身进德,励志图强,成为一个善的人,一个有所作为的人。

二、励志修身的意义

传统的修身思想在古代人民的生活中发挥了重要作用,使中华民族成为举世闻名的礼仪之邦。近代以来,无数仁人志士以注重自我修养为改造社会、改造国家的基础,他们扬弃了传统的腐朽保守成分,对其注入新的时代内容,使修身传统得以传承并发扬光大。

墨子说:“志不强者智不达。”励志修身对我们个人的成长具有重要意义,可以激励我们战胜自己的怯懦,战胜在学习和生活中的坎坎坷坷。同时,又利于我们组成一个富有活力和战斗力的团队。对我们的民族而言,没有振奋的精神和高尚的品格,就不会有强烈的进取精神,就不可能立于世界民族之林。一个人,没有振奋的精神和高尚的品格,就不会有顽强的学习精神,也就不可能成就一番事业。古今中外有无数取得巨大成功的先贤,他们是我们学习的榜样,是我们激励自我的楷模。从他们的经验里,我们不仅要培养对专业知识的热爱,也要学会修正自己的行为,善于和他人相处,并适应社会的需要;还要学会正确对待自己的优缺点,有成绩时不骄傲,遇挫折时不气馁,积极调整心态,乐观地面对人生。事实上,励志修身贯穿于我们的日常生活和学习过程之中,坚持真善美,摒弃假恶丑,就是确立良好的道德品质和行为素质,这是成为一个有所作为的人的基本途径。

三、励志修身的态度和途径

(一) 励志修身的态度

励志修身的目的是要激发内在潜能,唤醒自主意识和成就动机,培养自我规划和自我管理能力。为了达到这样的目的,应当有正确的态度。

1. 立志为先

所谓励志,当以立志为先,否则一切都无从谈起。其实,今天的学习是为了以后的工作打基础,而无论干什么工作,都要以利人在先,利己在后,通过利人,达到为国家、为社会做贡献的远期目标。那么,我们现在应当怎么做呢?那就是刻苦学习,掌握知识和技能,使自己成为一个社会需要的有能力的人。

2. 自强不息

“天行健,君子以自强不息”。成功的道路没有捷径可走,而且充满了艰难和风险,如果没有坚强的意志和顽强的精神,就很难坚持到最后,成功也必将与你遗憾地擦肩而过。孟子说:“故天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤。”这是对自强不息的内涵的诠释,也是实实在在的人生经历。荀子也说:“锲而不舍,金石可镂。”要相信,只要我们有奋发上进、永不懈怠的进取精神,有面对困难不退缩、不放弃的精神,就没有达不到的目标、做不成功的事。

(二) 励志修身的途径

学习和实践,是励志修身的基本途径。要在激烈竞争的社会中立足,不仅需要突出的竞争能力和高效率的行动能力,还需要具备公平正义、团结合作、敬业奉献、道德良知等精神品质。今天的时代不仅对人的能力提出了要求,也对人的思想道德提出了要求。要达到这些要求,不仅要向前人、向身边的人学习,还要通过亲身实践去体会和巩固,直到成为自觉的要求。

1. 修身慎独 强化自律

清雍正年间,有一位名叫叶存仁的官员即将离任,下属们却一直等到深夜才来给他送行。原来叶存仁平时从不收礼物,下属们为了表达心意,特意选择在深夜送行,以避人耳目,向他送上临别馈赠。而叶存仁看到此番情景,却即兴写下一首诗说:“月白风清夜半时,扁舟相送故迟迟。感君情重还君赠,不畏人知畏己知。”其实,叶存仁的意思,司马光就曾说过,所谓“天知,地知,我知,子知,何谓无知者!”这就是修身所应达到的“慎独”境界。

所谓“慎独”,就是在别人看不见的地方也要严格要求自己,在大家听不到的地方也要小心谨慎,自觉按照道德标准规范言行,达到“独行不愧影,独眠不愧衾”的境界。“慎独”也是一个人有清晰的自律意识的表现,而自律又是自我管理的结果,我们现阶段的学习和生活都与中学时代明显不同,没有父母常在耳边叮咛,远离了我们所熟悉的家庭,而是融入到学校,融入到社会。在这种情况下,我们就应该加强对我们自己的管理,让父母、老师放心。

同时,修身应当是对心灵的自我净化和自我提升,而不是因为外在压力才要去做的事。在任何情况下都不能为私利而放弃做人的原则,是个人修养的真实流露,更是人格魅力的外在体现,这是取得成功最基本的条件。

2. 注重节操 保持品格

从大处说,节操就是为了捍卫真理不惜牺牲生命的精神。孔子曰:“志士仁人,无求生以害仁,有杀身以成仁。”也就是孟子所讲的“富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈”。看起来似乎与我们普通人无关,事实上,要做到不受金钱的诱惑,不为改变贫穷低贱的状况放弃做人的原则,不在强权面前弯腰,不仅是非常困难的事,而且是会不断遇到的现实考验。小到贪图小利,大到犯罪害人,无不是丧失节操的结果,最终会使自己陷入各种困境。能不能始终坚持做正确的事,做有益于他人的事,就是是否具有节操和品格的具体体现,而这正是我们应当具备的重要素质。做一个有节操、有品格的人,需要我们不断坚持,时刻提醒自己,最终成为行为的习惯,它将成为你成功的保障。

3. 磨砺意志 迎难而上

意志,指的是实现理想的自制力和顽强性。要做一个有意志力的人,必须培养坚强的自制力,也就是善于控制自我欲望的能力。为什么要有自制力呢?因为意志不仅体现在我们应当做的事情上面,还体现在我们不应当做的事情上面。人的时间和精力是有限的,不可能什么都做,而且有很多的事不能做,这就需要自制力来控制。通俗地说,就是要学会“舍得”,要“舍”去不重要的、不应该的,才能“得”到最珍贵的、最有价值的。在现实生活中,我们必须排除内心世界的各种干扰和杂念,控制情绪,抵御各种与目标不相容的诱惑,约束和节制行为,保持冷静的头脑和进取的态度,督促自己去实现目标。此外还要有顽强性,如果不能克服学习和生活中的种种困难,而是被困难所压倒,理想就无异于空想。

在自制力和顽强性之上,还有一个自觉性,就是要清楚地知道自己想做一个什么样的人,从而应该如何去成为这样的人。有了自觉性,就能不断调节自己的行为,而不是事事依赖他人的督促和命令。有了自觉性,就不会轻易受到外界的干扰,不管处在顺境还是逆境,都不会轻易改变初衷,就会把握住自己,向既定的目标坚定地迈进。

事实上,要做一个有意志力的人绝非易事。因为意志不会凭空获得,而要经过艰苦的磨砺才能培养出来。每一次意志的进步,都是与自我搏斗的结果。每一次战胜自己,就获得了每一次的进步。每一次进步都是我们迎