

塑造成功的

自我

——大学生修养教程

姜起华 主编



中国
农业
出版
社

塑造成功的自我

——大学生修养教程

姜起华 主编

阎宏伟 周守语
吴丽萍 刘志苏 副主编

中国农业出版社

塑造成功的自我
——大学生修养教程

姜起华 主编

阎宏伟 周守语 吴丽萍 刘志苏 副主编

* * *

责任编辑 白洪信

中国农业出版社出版 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
新华书店北京发行所发行 中国农业出版社印刷厂印刷

787mm×1092mm 32开本 6.5印张 140千字
1998年7月第1版 1998年7月北京第1次印刷
印数 1~4 000册 定价 13.50元

ISBN 7-109-05365-2/G·287

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

主 编	姜起华			
副主编	阎宏伟	周守语	吴丽萍	刘志苏
编 者	姜起华	阎宏伟	周守语	吴丽萍
	刘志苏	李 伟	苏燕羽	马永春

开篇的话

大学生朋友：

当你进入大学——这一人才的摇篮，就应为将来成材做好准备。你不仅要学习许多专业知识和技能，还应培养自己融入社会、处世为人的能力和本领。

首先，你应该认识你自己，弄清人的本质、树立人生理想、选择适合自己的人生道路。

其次，你应当懂得一些必要的礼仪，以便在未来的各种社交活动中树立你的良好形象。

第三，你应当掌握人际沟通的艺术，培养良好的职业道德。

第四，你应当了解必要的法律知识，因为它是衡量人们行为是非的尺度和标准。

第五，你应当对当代中国和世界有一个概括的了解，对未来的社会发展胸中有数。

你们作为新一代大学生，对于新事物的感觉敏锐、对于市场经济有较强的适应能力，我们几位编者——都是从事德育教育和学生工作多年的教师，愿与你们一起去探索新的问题，去迎接新的世纪。

编 者

1998年5月

目 录

第一篇 认识你自己	1
第一章 我是谁	1
一、人与动物	1
二、人的本质是“社会关系的总和”	3
第二章 我为什么活着	4
一、人生目的	4
二、人生理想	5
三、人生价值	6
第三章 我能做什么	8
一、认识自身特点	9
二、适应所处环境	12
三、奠定坚实基础	13
四、选择完美人生	18
第二篇 礼仪为你添风采	22
第一章 仪表礼仪	22
一、给人良好印象的仪容	22
二、文雅的姿态	26
三、充满魅力的表情	29
四、令人不安的小动作	31

第二章 服饰礼仪	32
一、着装的基本原则	32
二、西装 A.B.C	35
第三章 会面礼仪	40
一、如何进行介绍	40
二、握手的规范	44
三、合乎礼节的称呼	45
四、名片的用法	47
第四章 交谈礼仪	48
一、怎样选择话题	48
二、做一个好的听者	49
三、不伤人的拒绝法	50
四、善于赞美别人	51
五、接打电话的礼节	53
第五章 各种社交活动中的礼仪	56
一、餐饮礼仪	56
二、舞会礼仪	67
三、在剧院、音乐厅的礼仪	69
四、拜访礼仪	70
五、送礼的讲究	72
第三篇 人际关系与职业道德	75
第一章 人际沟通艺术	75
一、应树立什么样的信念	75
二、如何有效沟通	80
三、如何解决矛盾	83
第二章 职业道德建设	87
一、什么是职业道德	87

二、职业道德的核心内容	90
三、我国职业道德建设的现状	97
四、青年学生职业道德培养	98
第四篇 法是规、是矩	103
第一章 法学基础理论	103
一、法律规范和法	103
二、法的本质	107
三、法律关系	109
四、社会主义法	114
第二章 宪法	118
一、宪法的基本原理	118
二、我国的国家性质	120
三、我国的政权组织形式	123
四、我国公民的基本权利和义务	126
五、我国的国家机构	127
六、我国的国旗、国徽和首都	132
第三章 刑法	133
一、我国刑法的概念、任务及适用范围	133
二、犯罪	135
三、刑罚	146
第四章 民法	151
一、民法的概念及调整对象	152
二、民事法律关系	155
三、民事权利	158
第五篇 今日之中国	176
第一章 人与社会	176
第二章 今天的中国特色社会主义实践	178

一、跨越资本主义“卡夫丁峡谷”的实践	178
二、社会主义建设道路的探索	180
三、邓小平理论	181
第三章 明天的中国与世界	187
一、世界趋势	187
二、21 世纪的世界社会主义	190
三、21 世纪的社会主义中国	194

第一篇 认识你自己

第一章 我是谁

“我是谁”，这是一个历史的追问，自从人类开始把自我与对象区别开来，即有了自我意识之时，“我是谁”，我与物如何相区别”这一问题就诞生了。

一、人与动物

我是谁，我是“人”。人字是由人的外形直接演化来的，首先规定了我外形区别于他物的特征，而我的内在因素区别于他物的是什么，特别是与人类最接近的物——动物相区别，从而形成人的本质的东西是什么？这是认识自己要解决的首要问题。

人是动物，是一种高级动物。人首先是自然有机体的存在，具有生命力和自然力，因而受生物规律的普遍制约，也具有生命机体所不可缺少的自然需要：吃穿住行、饮食男女、繁衍后代，是人类所必须，也是人性的重要组成部分。苦行僧式的生活是对人性的践踏，对人生的歪曲，因为他们违背了“人是动物，而动物都要饮食，故所有的人都要饮食”这个基本推论。

人又不是动物，人是人。人不仅仅是动物，动物只是被动地适应自然，人则能主动地认识自然，能动地改造自然，故哲学家称“人在本质上是对象性的存在”。人性也不仅仅是动物性，人性就是区别于动物的人的本性，这就是人不仅仅受生物规律的支配，还受社会规律的制约。表现人的现实本质的是人的社会属性，社会是人类所特有的，人的社会性也是人所特有的，因为人有群居的本能，他需要结成家庭、村庄和国家，作为其中的一员过着社会生活。社会是人的社会，人是社会的唯一有机构成要素，社会完全是人类出于自身需要，自编自导、自演的“创作历史剧”；人也是社会的人，社会是人类与自然进行物质和能量交换、进行生产活动的场所，人们的物质生活和精神生活也必然具有社会性。人的思想也具有社会性：人脑只是思维的器官，社会存在才是思维的来源，与社会实践隔离的人脑便丧失了人的思想，印度“狼孩”即是证明。所以社会是人的社会，人是社会的人。

人就是自然属性与社会属性的统一，人既是自然场所中的自然颗粒，又是社会场所的分子，既具有自然性又具有社会性，是“自然—社会”的二重存在物。“人一半是天使，一半是野兽”，这种复杂的画面最恰当的体现是埃及金字塔前的狮身人面像，它传达着人对人自身两面性的真实感受：“狮身人面”既有动物的凶猛，又有人面的慈祥，既是动物又是人。这里，人的自然属性是社会化了的自然属性，人的衣食住行、饮食男女都受社会关系的制约，从而区别于动物；而人的社会属性是以自然属性为基础的社会属性，人类社会活动的根本目的，是最大限度地满足人的自然生存的需要。人既有动物性，又有人性，因而既有物质需要、又有精

神需要，物质需要不仅仅是动物性的表现，而精神需要却是人性的表现。生理需要是物质需要，但也具有层次性，越到高层次、越是人所特有的，带有社会性。且不说大家所熟知的婚姻史上乱婚制、群婚制、一夫一妻制的演变是受历史发展及社会需要的制约，即使当今的社会，持不同的价值观念、不同的生活目的的人们在恋爱、婚姻、家庭观念和行动上也大相径庭。物质需要是维持生存的需要，是必不可少的，但人之为人的需要却是精神需要。

二、人的本质是“社会关系的总和”

每个人从呱呱落地那一天起，就置身于一定社会关系之中。人首先接触的是家庭关系，随着年龄的增长、生活内容丰富，又置身于地缘关系、业缘关系、生产关系、政治关系、法律关系、道德关系之中，这些社会关系的长期影响、陶冶和制约，使一个自然人转变为一个具有一定知识技能、道德素养、生活本领的社会人，这个过程是社会化过程，也是人的本质形成的过程。正是在这种社会关系体系、社会关系网络中形成了人的本质，人成为社会关系之网上的交叉点、纽结，成为多种社会关系的总汇和承担者，在这些社会关系之网中，人们在生产实践中所形成的生产关系是最重要的关系，成为把握人的本质的根本。

“个体的人与集体的人”是人的动物性与社会性的体现。人是以生物个体为基本单位，所以每个人必然有自己的特殊利益，且这种特殊利益是一个人努力奋斗的最原始动力；但每个人又生活在社会之中，维护集体存在，维护集体利益，为了集体利益而牺牲个人利益是社会所必须。只顾个人损害集体的个人主义最终导致“我损人人，人人损我，你受损，我受损，大家受损”。

人的本质是随着历史发展而发展的，是带有一定的历史时代烙印的“全息胚”。在生产力低下的原始社会，人们具有共同的经济利益、风俗习惯和道德观念，因而形成共同劳动、平等相待、互相保护的社会关系；而阶级社会生产资料私人所有，一部分人占有生产资料，剥削另一部分人的劳动，形成奴隶主和奴隶、地主和农民、资产阶级和无产阶级的阶级对立，因而形成不同的政治态度、思想观念、心理活动、生活习惯，所以人的社会关系主要表现为阶级关系，人的本质则带有阶级性。社会主义及其高级形态的共产主义社会，消灭剥削、消灭阶级，阶级性在人的本质中将消失。社会全体成员将共同劳动，共同享受，社会全体成员将形成共同自由劳动、互相关心、互相爱护的人类共同本质。

第二章 我为什么活着

这是在搞清“我是谁”之后的第二次追问，每个人活着都树立了一定的人生目的，人生理想，时刻感受着自己活着的意义、价值。

一、人生目的

人都为一定目的而活着，这目的从量上看或大或小，或近期或长远；从质上看，或崇高或渺小，或高尚或低贱，但都必须具有一定目的。概括地讲，主要有“两种人”：一种人是自己活着是为了使别人活得更好，第二种人自己活着就使别人不能活。自己活着是为了别人活得更好的人，对国家尽忠、对父母尽孝、对兄姐尽悌，对他人尽爱，因而有黄香温席、孔融让梨、岳飞精忠报国，更有孙中山天下为公、毛泽东解放民众、邓小平强国富民。自己活着是为了他人活

得更好的人，人们尊重他、怀念他。自己活着别人不能活的人，追求权钱、一生吃喝玩乐，为满足自己的享乐，不惜采取各种手段，把别人的劳动果实据为己有，使别人无法生活，历朝的剥削者皆属此类，更有新时期以权谋私、贪污腐化者。自己活着别人无法活的人，人们唾弃他、咒骂他，即使活着已被众人的唾沫所淹埋，死后更是遗臭万年。这两种人在精神和物质上的获得是截然不同的，第一种人，把自己创造的财富贡献给他人，在物质生活上相对贫乏，但都具有丰富的精神生活，人们更是以精神上的鼓励来报答他对社会、对他人的贡献；第二种人抢夺了别人的物质财富，他虽然占据相对丰富的物质生活，精神世界却是一片空白，人们所给予他的也是唾弃和不齿。这就是“有的人活着他已经死了、有的人死了他还活着”的真正含义。

我们提倡的是为人民服务的人生目的，为国家、集体、他人的利益不惜牺牲个人利益，“先天下之忧而忧、后天下之乐而乐”的人生目的。每个人的觉悟程度不同，帮助他人、牺牲自己的程度会有所不同，“毫不利己、专门利人”是共产主义人生目的，我们新时代的青年最起码也应做到利己不损人的中间派，决不能损人利己，否则就发生了质变，成为第二种人了。

二、人生理想

人总是为一定的理想而活着，理想就是人生所向往、追求的奋斗目标，是人们对生活、对未来的一种具有现实性的展望与设想。理想既包括人们对社会制度、政治结构规划和设想的社会理想，如共产主义理想，也包括人的崇尚、向往、理想人格、做人标准的道德理想，如做一名高尚的人、纯洁的人、脱离了低级趣味的人，还包括人们对事业成就、

职业种类的职业理想，如立志做一名合格人民教师，更包括人们对生活方式规划和向往的生活理想，如建立美满幸福的家庭等等。

人生的这些理想都很重要，缺少任何一种理想都是人生的憾事，而其中尤为重要，起主导作用的是社会理想，只有确立了远大社会理想的人，才会具有高尚的道德理想、崇高的职业理想和生活理想。当然，处于人生的不同阶段，不同理想的地位是不同的，如即将毕业的大学生，职业的选择、职业理想的确立尤为重要，工作确定之后，寻找理想的“另一半”，建立幸福家庭的生活理想更加突出。在这些转折时期，如何处理好这些关系，正确解决有关问题，是人生理想的重要内容。

理想虽与幻想相区别，但仍是抽象可能性与现实可能性的交杂，甚至还有不可能性的成分，要在实现的过程中剔除不可能性，并使可能性转变为现实性，使理想成实现实，这一现实过程是复杂的，包含许多制约因素。在确立理想的过程中，需在正确的人生观和世界观的指导下，树立崇高的人生理想，根据社会需要，根据自身条件构造自己的理想，并且在实践的过程中不断调整、修改和补充；在实现理想的过程中，更应有积极进取、勇于献身的精神，用汗水、泪水甚至血水浇开理想之花。

三、人生价值

人生价值是人生目的的延伸，不同的人生目的体现了人生价值的有无、正负。所谓价值就是客体的自身属性，满足主体某种需要的一种效益关系，就人的价值而言是内在价值与外在价值的统一，个人价值与社会价值的统一。人的内在价值即个体价值是人体满足人的自由、幸福和全面发展的属

性，即体魄、知识、能力和品格这四个方面；人的外在价值即社会价值就是人在多大程度上满足社会 and 他人存在及发展的需要，表现在为他人和社会创造的物质财富和精神财富两个方面。人价值的两方面——内在价值与外在价值是相互联系的：内在价值是基础、外在价值是具体体现。人的内在价值即个体人的自由、幸福和全面发展的需要，是人的价值的内在动力，从实质上说外在价值也就是全部人的内在价值，是社会主体内在需要的总和，所以人的内在价值、人的潜能的提高，是提高人的创造才能，体现人对社会对他人价值的前提。但评价人价值的大小最终取决于社会价值，即一个人对社会所做的贡献。

正如爱因斯坦所讲：“一个人对社会的价值首先取决于他的感情、思想和行动对增进人类利益有多大作用”，“一个人的价值，应当看他贡献什么，而不应当看他取得什么”。人因为有了价值，才能引起人们的尊敬，才具备人的尊严，没有价值的人，不可能受到人的尊敬。在实现社会价值中更好地体现个体价值，只要真正为同时代人的幸福和完美而工作，才能使自己也趋向完美，只有真正为同时代人创造了幸福的人，他自己才能得到真正的幸福，这就是马克思主义的价值观。人生价值评价是引入了主体的内在尺度，不同于真理评价的评价方法，认识的真理性评价是对“是什么”的追问，是“真”的问题；而价值评价是关于“应该怎样”、“不应该怎样”的价值要求，是善和美的问题，人生价值评价就是关于人生价值有无大小的评价。人生价值的有无取决于他在社会生活中的作为，如果所为对社会、对他人、对自己都起进步与促进作用，这就在质上说对社会有价值。生活于社会中的绝大多数都不同程度的有价值，而价值量的大小则因

人而异，它主要取决于一个人外在价值的大小。对社会贡献的大小；不可否认，人的内在价值即知识和能力的高低、品格和体魄因素是外在价值显现的基础，这种内在价值评价否定了以封建社会的地位、权力为尺度，衡量人的价值及资本主义社会以金钱为尺度衡量人的价值，体现了社会主义社会以“劳动”作为内在价值评价尺度的标准，但内在价值并不是人所追求的最终目的。人的价值创造的根本目的，是为了在劳动创造中去满足社会和他人的需要，为社会作贡献，促进全人类的进步和发展。如果社会中的每一个人只追求个人的幸福、追求自我需要的满足，而不愿为社会、为他人作贡献，那么社会一天也无法维护下去，更谈不上向前发展了。凡劳动都有贡献，常规性劳动维护了社会的存在，意义重大，值得尊重和承认；而创造性劳动是贡献最大的劳动，它使人的内在价值充分外化，创造出较高的外在价值，从而使人的价值得到增值，是人生价值的更大体现。

随着市场经济的发展，社会正处在剧烈变动的历史性转型时期，人们的人生价值观念也在发生变化，主要表现在集体本位的人生价值观向个人本位的人生价值观的转变；从重义轻利向义利并举转变——既崇尚奉献，也追求时代功利；从一元价值取向向多元价值取向转变。这种转变一定意义上是积极的，但要避免“自我中心”、“拜金主义”、“享乐主义”等消极价值观的影响。

第三章 我能做什么

我活着是为了有所作为，我能有何作为？它不仅取决于我自身的特点，我具有的品德、知识、能力，也受社会环境