



青少年成长的指路明灯

胡锦涛总书记关于“八荣八耻”的重要论述，内涵丰厚，概括精辟，意义深远，是中华民族传统美德与时代发展要求的完美结合，体现了社会主义荣辱观的核心要求，是启迪青少年健康成长的指路明灯。

正确的荣辱观是中华民族的传统美德和思想珍宝。恩格斯说：“每个社会集团都有他自己的荣辱观。”以“八荣八耻”为主要内容的社会主义荣辱观，回答的是社会主义社会中，什么是光荣，什么是耻辱。树立社会主义荣辱观，既要发扬优良传统，又要体现时代精神；既要立足本国，又要面向世界；既要把握今天，又要面向未来。

本书以“八荣八耻”为核心内容，旨在帮助同学们从思想上理解、从习惯上培养、从行为上实践社会主义荣辱观。我们衷心希望同学们通过阅读本书，做到以下3点：

第一 深入理解“八荣八耻”的丰富内涵和精神实质，树立是非分明的社会主义荣辱观。通过阅读“经典回放”“当代楷模”中的优秀人物和事迹，以及“身边荣辱事”中的正反事例，帮助我们正确区分是非、善恶、美丑，懂得应该坚持什么、反对什么、倡导什么、抵制什么，做到知荣明耻，旗帜鲜明。

第二 积极参与丰富多彩的道德实践活动。参照“实践活

动’中的活动方案 紧紧围绕“八荣八耻”广泛深入地开展生动活泼的道德实践活动，使我们在实践中牢固树立起社会主义荣辱观。

第三 从小事做起 从身边做起 切实践行“八荣八耻”。“八荣八耻”都是身边能做的事情，它不仅是基本的行为规范 也是心灵的准则。我们要从现在做起 从点滴做起 使实践社会主义荣辱观在青少年中蔚然成风。

第一篇

以热爱祖国为荣

以危害祖国为耻



人生最大的事情莫过于热爱祖国

“八荣八耻”社会主义荣辱观 首先强调的就是“以热爱祖国为荣 以危害祖国为耻”。

把“以热爱祖国为荣”摆在首位 是对中华民族优秀道德传统的继承发展 是对时代精神的鲜明表达 对于振奋以爱国主义为核心的民族精神 凝聚全民族力量 自力更生 艰苦创业 为实现中华民族的伟大复兴而努力奋斗 具有十分重要的现实意义。

在中华民族的历史传统中，热爱祖国主要表现为捍卫国

家的主权和民族尊严 反对民族分裂 维护国家统一和民族团结 创造灿烂的中华文明 顺应历史潮流 改革弊政 励精图治 治国安邦 施利于民。

悠悠岁月 沧桑巨变 无数志士仁人为了祖国的富强和民族的尊严 自强不息 百折不挠 舍生取义 精忠报国 齐心协力 共同奋斗 创造了灿烂的中华文明 谱写了中华民族的光辉历史。特别是近一个世纪以来 中国共产党带领中国人民前仆后继 使我们的祖国走上了富强、民主、文明的发展道路。

在当代中国 祖国与社会主义有机地统一为一体 热爱祖国就是要热爱社会主义的中国。面对复杂多变的国际环境和深刻变化的国内环境，每一个中国人都应该毫不犹豫地站在爱国主义的旗帜下 维护祖国统一 反对祖国分裂 为构建社会主义和谐社会，实现中华民族的伟大复兴贡献智慧和力量。

“以热爱祖国为荣 以危害祖国为耻”不仅是一个普通的道德标准 而且是一个包括了法律、道德和信念 3个层面的公民生活规范。

从法律的角度来看，“以热爱祖国为荣，以危害祖国为耻”从根本上说 是对宪法精神的阐述。宪法所规定的公民的权利和义务是每一个公民生活的准则。热爱祖国既是每个公民的权利，也是每个公民的义务。危害祖国不仅是一种羞耻，而且是一种犯罪。

名言书签

中国人民有自己的民族自尊心和自豪感 以热爱祖国、贡献全部力量建设社会主义祖国为最大光荣，以损害社会主义祖国利益、尊严和荣誉为最大耻辱。

——邓小平

从道德的角度来

看，“以热爱祖国为荣，以危害祖国为耻”就是要唤醒人们的良心，让良心知荣知耻，并让良心看守自己的言行，取荣去耻。作为一种道德要求的爱国主义，要求人们把爱国、报国、兴国、强国、救国看做崇高美德，把卖国、辱国、祸国、乱国、叛国视为对祖国和民族的犯罪。

从信念的角度来看，“以热爱祖国为荣，以危害祖国为耻”实质上关系到人的信念和理想。信念和理想在根本上支配着道德和行为。“以热爱祖国为荣，以危害祖国为耻”就是要视祖国为神圣不可侵犯的家园，视祖国的利益高于一切。为了祖国的利益，可以牺牲个人利益。

一个民族，要讲民族大义，每个公民都要将国家利益置于首位。这样的民族才能自立于世界民族之林，这样的国家才能繁荣昌盛、走向富强。

知荣明耻，热爱祖国，对于广大青少年来说，就是要切实加强道德修养，时时处处都以热爱祖国为荣，以危害祖国为耻，特别是要自觉地把个人的前途命运与祖国的前途命运紧密地联系在一起，把爱国热情凝聚到建设有中国特色社会主义的伟大事业上来，凝聚到为祖国的繁荣富强、统一大业而努力学习上来，从一言一行、点点滴滴做起，形成热爱祖国、忠于祖国、奉献祖国的好风尚，在全社会营造出“以热爱祖国为荣，以危害祖国为耻”的良好氛围。



经典回放

JINGDIAN HUIFANG

1. 精忠报国的岳飞

岳飞是我国南宋时期的著名抗金将领。他出身贫寒却心忧国家,20岁应募为“敢战士”身经百战,屡建奇功。

公元1126年,南宋突遭金国大敌入侵,战火弥漫,狼烟四起,战争阴云笼罩神州,敌寇铁蹄遍及黄河以北大片国土。

岳飞的母亲洞察国难,忧心如焚,对身怀绝技的岳飞寄予无限的报国期望,毅然忍痛在岳飞脊背上刺下“精忠报国”4个大字。岳飞遵从母训,矢志报国。他一生作战120多次,经常以少胜多。因此,敌人十分害怕岳家军,哀叹道:“撼山易,撼岳家军难!”岳飞和众多抗金英雄用鲜血和生命书写出“还我河山”的壮丽篇章。

“怒发冲冠,凭阑处、潇潇雨歇。抬望眼,仰天长啸,壮怀激烈。三十功名尘与土,八千里路云和月。莫等闲、白了少年头,空悲切。靖康耻,犹未雪。臣子恨,何时灭。驾长车、踏破贺兰山缺。壮士饥餐胡虏肉,笑谈渴饮匈奴血。待从头、收拾旧山河,朝天阙。”岳飞的这首《满江红》是他爱国主义激情的真实体现,更成为激励后人爱国、救国的传世之作。

名言书签

我们爱我们的民族,这是我们自信心的源泉。

——周恩来

2. 中国人光荣得很

吉鸿昌将军是我国抗日战争时期的著名将领。有一次，他被国民党政府派往美国考察。那时，中华民族被西方权贵污蔑成“劣等”民族，有些在外华人也为此自卑不尊。吉鸿昌却在胸前佩戴着一块小牌，上面写着5个字：“我是中国人”，昂首挺胸于美国人之中。

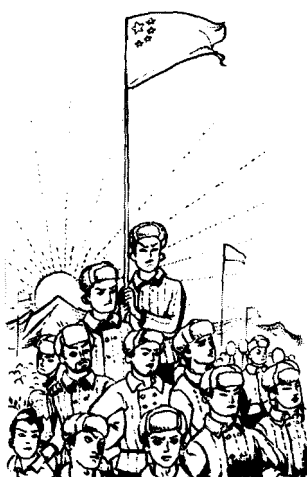
吉鸿昌为什么要戴这块独特的牌子？原来有一天，他和国民党使馆的一名官员去一家邮局往国内寄包裹，邮局的工作人员知道他是中国人时，便轻蔑地说：“中国，我不知道中国，哈哈……”随行的使馆官员埋怨吉鸿昌：“你为什么说自己是中国人呢？你可以说自己是日本人，这样就能受到礼遇。”吉鸿昌怒不可遏，一把抓住那个官员的衣领，大声说道：“你觉得做一个中国人丢脸吗？我觉得做一个中国人光荣得很！我吉鸿昌誓不当洋奴！”他回到住处，当即写了这块牌子，并戴在胸前。

3. 升旗仪式不寻常

1952年10月1日，在异国他乡的韩国济州岛上，6000名在抗美援朝战争中被俘的志愿军战士为庆祝祖国的生日，举行了一次特殊的升国旗仪式。在同敌人的斗争中，56名战士献出了宝贵的生命，109名战士护旗受伤。撼人心弦的往事，永远铭记在祖国人民的心中。

1950年~1953年的抗美援朝战争，是中华人民共和国政府应朝鲜民主主义人民共和国的请求，为粉碎以美国为首的“联合国军”对朝鲜民主主义人民共和国的侵犯，保卫中国安

全 赴朝进行的一场正义战争。历时 3 年多的朝鲜战争，中朝军队取得了彻底的胜利。但是，在抗美援朝中因受伤、疾病原因与部队失散而被俘的志愿军战士，一直被敌人关押在人烟稀少的济州岛上。6000 名怀着赤子之心的中华儿女，深深地爱着年轻的中华人民共和国。敌人的严刑拷打、迫害 动摇不了他们返回祖国的决心。他们决定在 1952 年 10 月 1 日红日升出海面时 在集中营里同时升起 10 面五星红旗。这是



多么激动人心的决定啊！9 月 30 日夜 他们用军用雨布蒙在烧得滚烫的汽油桶上烤化雨布上的胶，然后把胶刮净，用红药水把雨布染成红布，做成一面面红旗。另一些战友用帐篷的支架做成了 10 根 15 米长的国旗杆 并挖了 10 个 3 米深的土坑，把旗杆埋在里面。护旗的队员围坐在旗杆周围，彻夜守护着。

10 月 1 日清晨 6000 名中华赤子早已站在旗杆下，脸上闪着晶莹的泪花，他们朝着北京的方向，唱起了国歌。在异国的孤岛上，在直冲九霄的悲壮歌声中，灿烂光辉的五星红旗整整飘扬了 90 分钟 这是受难的英雄儿女对祖国的爱 对祖国的忠诚！



当代楷模

DAIYU DAI KEXIMO

1. 我属于中国人民

“我本人只是沧海之一粟 渺小得很。真正伟大的是中国人民 是中国共产党 是中华人民共和国!”这是钱学森——一位人民科学家的真诚心声。

辛亥革命爆发两个月后 钱学森在上海出生 民族的危难成为他人生最初的记忆。为了救国 中学毕业的钱学森和当时许多有志青年一样，选择工科作为人生奋斗的方向。1934年夏 23 岁的钱学森完成在上海交通大学机械专业的学业，考取清华大学留美预备班。1年后 他远渡重洋 赴美国麻省理工学院攻读航空专业硕士学位。

贫弱的祖国 常沦为被耻笑的对象。带着为国争光的一股冲劲儿 钱学森只用 1 年的时间就拿下了硕士学位。1936 年，钱学森转学到加州理工学院，3 年后获得航空、数学博士学位。随后 钱学森在他的老师、世界力学大师冯·卡门的指导下 开始了高速飞机的气动力学、固体力学、火箭和导弹的研究 参与了大量工程实践 并和同事一道为美国设计、研制出可以用于作战的第一代导弹，为世界航空工业的建立奠定了可靠的理论基础。

钱学森声名鹊起 成为和冯·卡门齐名的著名科学家。美国军队邀请他讲授火箭和喷气技术 美国空军以他的《喷气推进》为内部教材。1947 年 36 岁的钱学森已成为麻省理工学院

年轻的教授，拥有了许多人一辈子梦寐以求的名誉、地位和舒适的生活。

然而，钱学森却从未准备在美国长期生活，他清楚地知道，这里只是他人生的一个驿站，遥远的祖国才是他永远的家。多年以后，钱学森说：“我在美国前三四年是学习，后十几年是工作，所有这一切都在做准备，为了回到祖国后能为人民做点事。因为我是中国人。”中华人民共和国成立不久，他就舍弃了国外优裕的工作和生活条件，冲破重重阻力，毅然回国。

回国后，钱学森和同事们承担起研制中国自己的导弹的历史重任。困难激发起的只能是强者的斗志。多少个白天、黑夜，多少次测算、试验，凭着中国人的志气、勤奋和智慧，我国第一枚导弹终于在1960年11月5日发射试验成功。这一天，离钱学森回国仅仅5年，离我国正式启动导弹计划不过4年。而美国为了这一步，花费了近10年时间。

导弹试验成功不久，钱学森就开始思考我国导弹事业的长远发展规划，着手进行原子弹和导弹“两弹”结合的飞行爆炸试验。1965年1月，他又向中央正式建议早日制订人造卫星研究计划，我国第一颗人造卫星工程因此被代称为“651工程”……

进入20世纪80年代，他和其他科学家一道，推动了“863计划”的实施。90年代，他建议组建科技公司促进科技成果转化，主张发展第四产业——科技和情报信息业，关注祖国的煤炭地下气化技术，倡导建立精神文明学。国家启动西部大开发战略，他以一个科学家的

名言书签

我是中国人，当然属于中国人民。

——钱学森

责任提出：虽然开发是全面的、综合的，仍然要以农业发展为基础。

1991年10月16日，人民大会堂灯火辉煌，国务院、中央军委授予钱学森“国家杰出贡献科学家”荣誉称号和一级英模奖章的仪式隆重举行。80岁高龄的钱学森身着深蓝色中山装，许下他晚年的心愿：在有生之年建立一套系统科学体系，用来研究、解决社会主义现代化建设中出现的新问题。

从研究应用力学、创立工程控制论到提出系统科学、思维科学、人体科学，从参与研制“两弹一星”到晚年积极建议发展沙产业、草产业、林产业，钱学森广泛的科学研究始终贯穿着一条醒目的红线——把自己的科研与祖国和人民的利益紧密相连，为祖国的需要而攻关，为人民的未来而思索。

殷殷赤子情，拳拳报国心。这是一位老科学家对祖国、对人民热爱之情的独特表达。

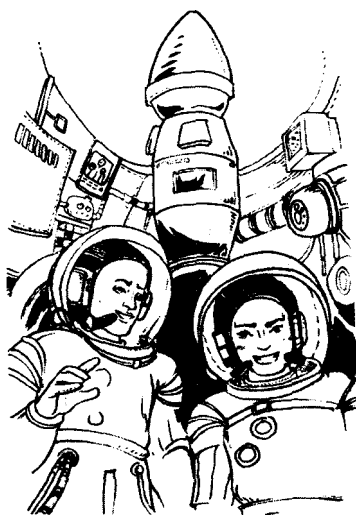
2. 龙游太空耀神州

“谁能让全世界 $1/5$ 的心灵随着他们的节奏跳动 5 天 5 夜，谁能从前所未有的高度见证中国实力的飞跃。他们出征苍穹，画出龙的轨迹，升空日行八万里，巡天遥看一千河，他们是中国航天的黄金一代。”这是对中央电视台“感动中国 2005 年度人物”获奖者费俊龙、聂海胜的颁奖词。

2005 年 10 月 12 日至 17 日，在神舟六号为期 5 天的太空飞行中，费俊龙和聂海胜环绕地球飞行 77 圈，行程 325 万公里，期间首次穿越轨道舱与返回舱，顺利完成一系列空间科学实验。“事实证明，中国航天员的素质是一流的。”中国航天员训练中心主任陈善广说。从杨利伟到费俊龙、聂海胜，他们在

太空中的表现都大大超出了专家们预期的水准。

航天员的杰出表现，源自平时超出标准的训练。航天员大队的所有航天员，训练水平都远远高出了航天员训练中心制订的标准。比如 承受 8 倍于自身体重的加速度，标准是 40 秒，聂海胜每次都能坚持做到 80 秒。2 分钟至 5 分钟的转椅训练，费俊龙每次都会做足 15 分钟。低压缺氧训练 要航天员经受以每秒 15 米的速度 迅速提升到 5000 米高空所带来的缺氧和减压的考验——这种情况下，氮气会在血管中形成气泡，在人体中乱窜，一旦形成气栓还可能危及生命。训练中，14 位航天员全部超越了 30 分钟的极限。



当年同加加林一道入选的苏联航天员阿列克谢·列奥诺夫，曾把航天员的训练阶段称为“上天的阶梯”。他的同伴瓦列里·贝可夫斯基则补充说：“这绝不是一个短的阶梯。”

对费俊龙、聂海胜等中国航天员来说 攀上 345 公里高的太空 确实走过了一条长长的“天梯”。从飞行员到航天员 他们在短短几年中完成了基础理论、体质、航天环境适应性、心理、专业技术、飞行程序与任务模拟、救生与生存、大型联合演练等 60 个科目的专业训练。

他们要挑战的 是一项项人体耐受力的极限 他们要适应

的，是根本不适合人类生存的环境；他们要面对的，是随时会不期而至的生死考验。

头低位训练 是航天生理适应性训练的关键内容。早在训练开始前 1 个月，费俊龙在睡觉时就去掉了枕头，还常常把脚抬高 增强自己对血液重新分布的耐受力。

尽管如此 在整整 5 天脚高头低的训练中，费俊龙和战友们仍经受了近乎极限的考验：喝水要用吸管；吃饭更是难以下咽 随着血液向头部分布时间的持续 脸部充血 眼睛刺痛 鼻塞头痛 胸闷气短……

费俊龙说 到第五天结束时，一站起来 感觉血“哗”地一下就流到了脚底，心仿佛要跳出来。

曾与杨利伟一道入选首飞航天员梯队的聂海胜，同样在“上天的阶梯”上攀爬得异常努力。神舟五号飞船的首飞航天员梯队成员，并不意味着能够顺理成章地拿到进入神舟六号飞船的“通行证”。用聂海胜的话说是“重新洗牌 大家站在同一条起跑线上 接受祖国的挑选”。

成千上万个数据要倒背如流，成百上千个仪器和操作系统要烂熟于心，每项训练中的每一个动作要千百次地重复；飞行时间要由 1 天增加到 5 天，并要预防太空运动病和航天适应综合征。所有这些，对航天员的训练提出了更高的要求。

一个动作不到位 就无数遍地做下去 直到完美为止；一个问题不清楚 就不停地问下去 直到完全明白……因为体重容易超标，为了保持 67 公斤的体重，聂海胜的空余时间常常是在跑步机上度过的，有时竟会一连跑几个小时。双休日难得回家一趟 晚上也要拉上妻子、女儿出去散步 不到两个小时决不回家。如苦行僧一般的饮食 不免常常引来女儿聂天翔的

抗议：“爸爸一回家 我就没好东西吃了。”

传奇般的太空生活是短暂的，枯燥的生活，严格的纪律，超负荷的训练 才是航天员生活真实的一面。

正当神舟六号训练的关键时刻，2004年11月6日，聂海胜远在湖北枣阳的母亲突发脑溢血。匆匆赶回老家的聂海胜仅侍候了母亲3天就返回北京，留下妻子照料老母。

对于个人和家庭生活上的巨大牺牲，聂海胜说：“唯有不懈努力，才能在祖国需要时发挥最大的潜能。”事实正是如此。

5天的飞行中 费俊龙、聂海胜以完美无缺的操作 赢得了北京飞船控制中心专家们的一致赞许。飞船上备用的操作指南手册 两个人谁都没动过。费俊龙说 那是因为他们“闭着眼睛也能说清舱里所有仪表、电门的位置，连颜色、作用都能随时背出来”。

5天的飞行中，费俊龙、聂海胜每次向地面报告状态都是“感觉良好”。聂海胜说，那是因为超标准的训练为他们打下了良好的身体基础。

5天的飞行中 他俩配合得如同“左手和右手一样”。细心的观众会记得，在飞船发射的一刹那，费俊龙和聂海胜的手不约而同地握在了一起。

起；而在成功返回后，

他俩一只手挥动鲜花，另一只手又不知不觉地握到了一起。这种超常的默契，来自航天员彼此的信任、

名言书签

这次我们在太空当中 特别是飞临祖国上空的时候，能够深切感受到祖国和民族的强盛，我们作为中国人是多么光荣和自豪。

—— 费俊龙

无私的支持与相互理解。

在 5 天的太空遨游中，费俊龙、聂海胜在狭小封闭的飞船里经历了超重、失重交替的过程，经受了噪声、振动、低压、缺氧等考验，完成了各种操作和科学实验任务。“这不是一份轻松的工作。”专家们说。仅加热食品就有 60 多个动作，吃一顿饭要花 1 个半小时，每一个动作都不能掉以轻心。

但谈起太空生活的感受时，航天英雄费俊龙、聂海胜却再一次异口同声地说道：“确实非常美妙！”

3.用青春写就忠诚

这是一条海拔 1800 米的山路，左边是不知道什么时候会掉下石块的山坡，右边是探头方可望到底的山谷。这里地无三尺平，天无三日晴，经常走 1 个小时也碰不到 1 个人。

宋芙蓉在这样的路上一走就是 6 年。

1988 年，15 岁的土家族妹子宋芙蓉初中毕业后，因家境贫寒不得不放弃了学业。当年，她考取了乡里的代课老师，被分配到湖北省五峰土家族自治县后河乡后河村顶坪单人教学点任教。

顶坪人烟稀少，大山深处散居着几十家土家族农户，不远处便是原始森林，常有熊和野猪出没。乡里曾经在这里设过教学点，但由于教学条件艰苦，生活环境寂寞，老师来了又走了。

顶坪教学点实际上只是一座破旧的吊脚楼，楼上一间 20 多平方米的房子，用木板隔开，里间是寝室，外间是教室，楼下养着猪、牛、羊。没有黑板，没有课桌。

看到这样的情景，15 岁的宋芙蓉打了退堂鼓，准备第二天就打道回府。然而，当她一早打开门，发现外面已站了一群孩

子和背着桌凳的家长。孩子们渴望的目光让宋芳蓉留了下来，大山里又响起琅琅的读书声。

十几个孩子 最大的 13 岁 最小的才 4 岁半 从学前班到四年级 5 个班级，宋芳蓉既当老师，又当保育员。虽然只有她一个老师 但语文、数学、体育、音乐、美术、自然、思想品德一科都不少。宋芳蓉让不同年级的孩子背靠背坐着，一批一批地上课，一门一门地教。她在讲台上一站就是好几个小时。

没有黑板 捡块木板刷黑 没有跳绳 上山砍来葛藤。吃的粮食要到山外去背，背不动了，宋芳蓉就把粮食放在路旁的山洞里，第二天再带着学生一起扛回去。喝的水要到 3 里外的“天坑”挑 宋芳蓉一天来回五六趟。宋芳蓉说 那条山路是哭出来的。

五峰是省级贫困县，山里的孩子常常交不起学费，买不起课本。宋芳蓉每月只有代课工资五六十元，为了资助这些孩子 她利用课余和假期时间开荒种地、进城打工。她扫过马路，洗过盘子 贩过水果 卖过社会福利彩券。

从 20 多平方米的顶坪吊脚楼，到用自己打工的钱租用的三坪小学，到社会投资 12 万元建成的三坪希望小学，再到有了篮球场和教学楼的新三坪希望小学，宋芳蓉坚持了 17 年，坚持在大山深处播撒知识和希望的种子。

她的坚持感动了很多。由团组织和社会各界捐资设立的“三坪希望基金”已超过 40 万元 每年可解决几十个孩子上学的后顾之忧。江苏张家港市骏马集团捐款 50 多万元对三坪希望小学进行扩建。湖北宜昌市的一家宾馆设立了募捐箱，每年分两次把捐款送到三坪希望小学。

宋芳蓉的坚持不仅改变了大山里孩子们的命运，也改变

了自己的命运。1996年宋芳蓉荣获第七届“中国十大杰出青年”称号；1997年获得“国际消除贫困奖”；1998年她又荣获首届“五四青年奖章”。

1996年宋芳蓉被湖北教育学院教育管理系破格录取，两年后获得本科文凭。目前，宋芳蓉正在北京大学跟读公共管理硕士班，所有的交通费、学费、生活费都由团中央组织部帮助解决。

从昔日的代课老师到今日的小学校长，从连话都不敢说的15岁小姑娘到今日的团中央委员，宋芳蓉的身份变了，所处的环境变了，但她投身山区教育的心没变。出名后，武汉市有好几个单位想调她去工作，广州、珠海的几所私立学校也高薪聘请她任教。面对这些诱惑，宋芳蓉依然留在了大山。

名言书签

人民不仅有权爱国，而且
爱国是个义务 是一种光荣。

—— 徐特立