

LIANJIE
XIUSHEN

廉洁修身

高中版

广东省教育厅教研室 编

广东高等教育出版社



国家财产
循环使用



八荣八耻

以热爱祖国为荣，以危害祖国为耻；
以服务人民为荣，以背离人民为耻；
以崇尚科学为荣，以愚昧无知为耻；
以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻；
以团结互助为荣，以损人利己为耻；
以诚实守信为荣，以见利忘义为耻；
以遵纪守法为荣，以违法乱纪为耻；
以艰苦奋斗为荣，以骄奢淫逸为耻。



前言

广东省人民政府副省长

廖海

廉洁文化是我们中华民族优秀文化的重要组成部分，是我们国家倡导的主流文化。这种文化存在于社会的各个方面，自古至今影响着人们的道德行为，对于人们正确的世界观、人生观和价值观的树立，对于加强公民道德建设，都具有很大的促进作用，是一种人们共同认可的以廉洁为导向的认知模式和行为模式，是一种在不断发扬光大的先进文化。一个国家的生存、发展、壮大，离不开这种文化，一个人的成长、进步、发展、成功，同样也离不开这种文化。

我国廉洁文化历史悠久，源远流长。古代贤哲所倡导的“大道之行，天下为公”、“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”、“富贵不染其心，利害不移其守”、“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”等，都充分体现了这种文化的特质和伟大的民族精神。

中华人民共和国成立以来，党和国家领导人毛泽东、邓小平、江泽民、胡锦涛等也一直十分重视廉洁文化的传承和发扬，重视公民的思想道德建设，倡导廉洁奉公、爱国守法、勤俭自强、奉献为民，并上升为治党治国的方略。

2006年3月，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席胡锦涛同志提出了社会主义荣辱观，在祖国大地引

起了强烈的反响，为我们进一步加强廉洁教育和廉洁文化建设指明了方向。当前，廉洁修身已成为青少年思想道德教育的重要内容，党中央要求我们采取多种形式，在青少年学生中大力普及和弘扬廉洁文化，树立以廉为荣、以贪为耻的社会主义道德观，打好勤劳节俭、廉洁奉公的思想基础。这是摆在学校、家庭和社会面前的一项重要教育任务。

根据国家教育部关于廉洁文化“进校园、进教材、进头脑”的要求，我们组织编写了《廉洁修身》系列教材，供未来几年九年义务教育四年级、七年级和高中一年级的同学循环使用。这套教材形式新颖、图文并茂、简明易懂。教材通过典型事例分析和事理阐述，教育引导同学们明辨是非，激浊扬清，反贪倡廉，追求真善美，抵制假恶丑，达到陶冶高尚情操的目的。

同学们，祖国的未来在你们脚下延伸，你们肩负着祖国的嘱托和时代的重任，你们一定要不辱使命，尊荣弃耻，廉洁自律，见贤思齐，胸怀大志，在家做个好孩子，在校当个好学生，在社会做个好公民，为民服务，为国效劳，做一个合格的社会主义事业的建设者和接班人。

言正身正行方正，脑清手清心自清。祝同学们好好学习，天天向上！

2006年8月

编者说明

《廉洁修身》系列教材是由中共广东省教育纪工委组织编写、广东省财政资助出版、免费提供给同学们循环使用的中小学教材，属于国家财产。

这套教材分小学版、初中版、高中版共三册，从2006年秋季开始，分别提供给九年义务教育四年级、七年级和高中一年级的同学使用。这是我省重视环保、节约教育资源、培养学生爱护公物的品格和责任心的新尝试。

为确保本书的循环使用，在管理上，由各校图书馆统一发放和收回并消毒，对使用之后的整洁情况进行检查评比，培养同学们爱护公物的集体荣誉感；在使用上，任课老师要提醒同学们爱护书本，做到不在书本上写字、勾画，不折叠书页，保持完整干净，丢失或损坏的要赔偿，把廉洁修身首先落实到爱护书本的行动上。

本书还附有“循环使用登记表”。要求同学们在借用和归还本书时，认真填写，以示负责。

本书的顺利编写和出版，是各级领导重视支持的结果，是编写人员集体智慧的结晶。在编写过程中，我们参考并引用了一些出版物和网上资料，在此向出版单位和作者表示衷心的感谢！



循环使用登记表

使用时间	借用时 有无涂写或破损	签名	归还时 有无涂写或破损	签名
2006—2007 学年				
2007—2008 学年				
2008—2009 学年				
2009—2010 学年				
2010—2011 学年				



目录



第一课 日三省吾身/1

- 1.1 勤劳节俭 乐于奉献/3
- 1.2 诚以修身 信以立世/17
- 1.3 淡泊明志 宁静致远/33
- 专题活动/45



第二课 行崇德守法/47

- 2.1 善小当行 恶小莫为/49
- 2.2 绳墨取直 规矩方圆/62
- 2.3 君子厚德 容载万物/72
- 专题活动/90



第三课 养浩然之气/91

- 3.1 知行合一 求真务实/93
- 3.2 壁立千仞 无欲则刚/110
- 3.3 百折不挠 自强不息/121
- 专题活动/136



第四课 立强国之志/137

- 4.1 国家兴亡 匹夫有责/139
- 4.2 胸怀天下 报效祖国/156
- 4.3 以民为本 共铸和谐/168
- 专题活动/182

第一课

日三省吾身

我国古人十分重视人格的修炼和道德品质的自我养成。《论语·学而》曰：“吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”意思是说，我每天反省自己的思想和言行举止，思想是否有私心杂念？言行是否符合道德规范？举止是否温文尔雅？《论语·里仁》也强调内省：“见贤思齐，见不贤而内省也。”意思是说，看见贤人，要向他看齐；看见不贤的人，应以其缺点为鉴，内心反省自己，看有无类似的缺点，以便不要犯类似的错误。

在改革开放的新时代，随着社会主义市场经济的确立，经济多元化、文化多样化的局面呈现在我们面前。在我们社会主义国家，我们有社会主义核心价值体系，其基本内容是马克思主义指导思想，中国特色社会主义共同理想，以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神，社会主义荣辱观。但是，社会上也存在一些与社会主义核心价值体系背道而驰的腐朽的思想观念，必须革除。

为了促进全民族的思想道德建设，胡锦涛同志强调：“在我们的社会主义社会里，是非、善恶、美丑的界限绝对不能混淆，坚持什么、反对什么，倡导什么、抵制什么，都必须旗帜鲜明。要在全社会大力弘扬爱国主义、集体主义、社会主义思想，倡导社会主义基本道德规范，扶正祛邪，扬善惩恶，促进良好社会风气的形成和发展。”廉洁修身，要求我们弄清是非、善恶、美丑的界限；廉洁修身，要求我们懂得坚持什么、反对什么，倡导什么、抵制什么。

本课将告诉我们，自省是个人廉洁修身的基本途径。它要求我们在勤劳节俭、乐于奉献，诚以修身、信以立世，淡泊明志、宁静致远等方面加强自省，正如毛泽东同志在《纪念白求恩》中说的，做一个高尚的人、一个纯粹的人、一个有道德的人、一个脱离低级趣味的人、一个有益于人民的人。

1.1

勤劳节俭 乐于奉献

【引言】

我国自古就以勤俭、奉献作为修身齐家治国的美德训语。《尚书》说：“惟日孜孜，无敢逸豫。”《左传》引古语说：“民生在勤，勤则不匮。”《周易》提出“俭德辟难”之说，《墨子》有“俭节则昌，淫佚则亡”之论。古人认为，能否做到勤俭，是关系到国家生存衰亡的大事，不可轻视。司马迁提出：“常思奋不顾身，而殉国家之急。”诸葛亮感言：“鞠躬尽瘁，死而后已。”古人这些箴言，充分反映了中华民族甘于奉献的精神。

在解放战争即将取得全面胜利的时候，毛泽东同志告诫全党：“中国的革命是伟大的，但革命以后的路程更长，工作更伟大，更艰苦。这一点现在就必须向党内讲明白，务必使同志们继续地保持谦虚、谨慎、不骄、不躁的作风，务必使同志们继续地保持艰苦奋斗的作风。”这“两个务必”已经成为中国共产党人的信条。在市场经济条件下，胡锦涛同志告诫广大青年：“奉献是崇高的精神境界，是美好人生的追求，也是成就事业的前提。”无论是“抗洪精神”、“抗‘非典’精神”，还是“‘两弹一星’精神”，核心都是奉献精神。这些优良作风和精神需要我们青年学生学习和发扬。

改革开放以来，我国经济发展了，国力增强了。随着社会主义现代化的推进，我们的生活会越来越好。但在这种情况下，我们依然要提倡和发扬勤劳节俭、乐于奉献的精神。对自己要勤劳节俭，使用他人的东西尤其是使用国家、集体的资源要厉行节约，对他人要慷慨，对国家、集体要乐于奉献。

地球的资源是有限的，而且越来越少，我国的情况更是如

此。我国的发展正面临着资源紧缺的危机，为此，我国政府提出建设节约型社会的目标，这需要我们共同努力，珍惜自然资源和劳动创造的财富，不浪费一粒米、一滴水、一度电。经济发展了，人民享用的物质成果丰富了，在这种情况下，要正确处理好人与人、个人与集体、个人与社会、人与自然的和谐关系，需要以乐于奉献的精神为纽带。

“成由勤俭败由奢”。贪图享乐、奢侈浪费会摧毁一个人的思想意志，毁掉一个家庭甚至一个国家。勤俭建国，人人有责。“见利思义，见危授命”。看到利益的时候，要想到道义；祖国有危难的时候，要想到自己的责任，必要时要用自己的生命捍卫祖国的利益。

勤劳节俭、乐于奉献，能够培养人们坚忍不拔的意志和毅力，能够培育一个民族自强不息的精神，能够促进一个国家的繁荣昌盛，因此，让我们共同努力，为了民族和国家，从身边的点滴小事做起，养成勤劳节俭的习惯，培养乐于奉献的精神。

【案例一】

毛泽东的菜谱

毛泽东，一个领导着地球上四分之一人口的国家领袖，在丰收的年代里，他的日常饮食是每餐四菜一汤：一个荤菜（普通鱼或红烧肉），一个半荤半素的菜，两个素菜（辣椒、白菜、萝卜、苋菜等市场上常见的蔬菜），一碗清淡的汤。再看毛泽东请客，通常也是四菜一汤，他自己点一个菜，请客人点一个菜，然后再配两个蔬菜、一碗汤。在经济困难时期，毛泽东曾有过一星期不吃米饭，七个月不吃肉、不喝茶的记录，毛泽东当年提的一句口号是：“忙时吃干，闲时吃稀。”

毛泽东的菜谱，反映了他个人的品质、修养以及他多年养成的节俭、爱惜粮食的饮食习惯。



1958年8月7日，毛泽东主席视察河南省长葛县玉米地

相关链接

建设和谐社会中青少年节约意识的培养

梁 涛

青少年思想道德建设是一项常抓常新的工作，随着和谐社会的到来，培养青少年的节约意识也应该是青少年思想道德建设的重要内容。由于受同辈群体和传媒的影响，青少年与上一辈出现不同的消费观是很正常的。不同的时代在衡量浪费和节约时有不同的标准，要把握好它们之间的平衡，很重要的一点就是要量入为出，可持续地消费。

据有关调查，大学生的享受意识最强，以35.1%的比例高于初中生、高中生和已参加工作的青年。他们既不像中学生那样在经济上直接受家庭的束缚和影响，也不像工作后的青年那样要面临生活的压力，节约意识较其他两个群体差一些。一些青少年把消费看成快乐的来源，这实际上是消费观念的一种畸形发展。有的青少年互相攀比，追求名牌，出门不愿意坐公交车而要坐出租

车，喜欢光顾洋快餐店，一天花上 100 多元钱比较平常。同学聚会，朋友相逢，出手阔绰地唱卡拉 OK、喝酒，不懂什么是节约。中国人民大学社会学系教授周孝正曾经提出：从社会学角度讲，美是超越功利的，简洁生活即是美。我们应当对“爱面子”、“讲排场”等不良文化现象进行反思，摒弃“以浪费为荣”的陈腐文化理念。因此，我们青年学生应当树立“节约光荣，浪费可耻”、“节约资源，人人有责”的观念，从自己做起，从现在做起，从小事做起，自觉投身到节约行动中来；通过实践进行自我教育，使节约意识点滴入心，成为我们的自觉行动。

和谐社会的建设，归根结底是要提高人的综合素质。青少年是国家的未来，是我们建设和谐社会的主人。只有造就一代具有勤劳节俭、乐于奉献精神的大批人才，才能真正建成和谐社会。

建设“节约型校园”倡议书

亲爱的同学们：

改革开放以来，我国经济的快速发展与资源不足的矛盾日益突出。资源短缺在某种程度上已经阻碍了经济的发展和社会的进步。党中央、国务院已发出了建设节约型社会的号召。建设资源节约型、环境友好型、人际和谐型社会已被越来越多的人所认同和接受。勤俭节约是中华民族的传统美德，建设节约型社会是全新的社会发展战略。作为当今的中学生，祖国未来的建设者，我们更应积极响应党的号召，担负起青年人的责任，为建设节约型社会、创建“节约型校园”贡献力量。下面，我们代表学校政教处、团委、学生会向全校同学发出如下倡议，并希望同学们努力做到：

1. 树立正确的价值观。崇尚节约光荣，增强节约意识，做到身体力行，自觉杜绝浪费行为。

2. 节约用水。珍惜水资源，洗刷不用“长流水”；合理、循环使用自来水；爱护节水设施，发现水龙头损坏及时报修，严防滴漏；随身带走未饮用完的瓶装矿泉水，以避免浪费。

3. 节约用电。上自习课提倡人员集中，白天尽量不开灯，减少日光灯耗电；做到人走灯灭，避免“白昼灯”、“长明灯”；充完电后电池要及时取下；离开教室、宿舍时，检查所有电源是否切断。

4. 节约用纸。纸张最好两面使用，提高利用率；减少纸张用量，提倡使用电子邮件进行书信往来。

5. 节约用餐。不提倡聚餐和生日聚会，不追求奢华；倡导餐桌文明之风，就餐打饭要适量，做到不剩饭菜，杜绝浪费。

6. 节约用钱。要精打细算，合理消费、适度消费，不乱花钱，养成善于理财的好习惯，珍惜父母的血汗钱。

7. 提倡利用可再生资源。尽量少用餐巾纸、纸杯、一次性筷子、不可降解的塑料袋等，提倡使用手绢、水杯、可重复使用的木筷子，提倡自带餐具；大力开展废旧电池、各类纸张及物品的分类回收利用；爱护图书，提倡赠书和捐书，鼓励图书的循环利用。

8. 养成健康的出行习惯。提倡步行、骑自行车或乘坐公交车出行，尽量不乘坐出租车。

9. 广泛宣传节约意识。为建设“节约型校园”献计献策，争做节约先锋；学生干部、共青团员要以身作则，广大学生要互相监督，做到厉行节约、人人有责。

亲爱的同学们，节约是美德，节约是义务，节约是责任，节约更是一种境界。继承和发扬传统，培养勤俭节约的好习惯，不仅有利于节约型社会的建设，也有利于个人的全面发展。同学们，让我们做勤俭节约风尚的传播者、实践者、示范者，从节约做起，积极参与到建设“节约型校园”的行动中来，为学校和社会的发展做出应有的贡献。

××中学政教处、团委、学生会

×年×月×日



思考

勤劳节俭是中华民族文化中突出的传统美德。勤劳，是指人们对待劳动的态度和劳动表现，它要求人们热爱劳动，用自己的双手创造和丰富自己的生活；节俭，指的是人们对待个人生活欲望的态度，它要求人们节制自己的生活欲望，约束自己的消费行为，生活节俭。毛泽东是中华民族艰苦奋斗、勤俭朴素优良传统的继承者和代表者，早在中学时的读书笔记就写下“惟安贫者能成事”的名言。新中国成立后，毛泽东常对身边的工作人员说：“现在国家还穷，不能开浪费的头。”“我们活在这个世界上不是为了吃世界，而为了改造世界，这才是人。人跟其他动物就有这个区别。”毛泽东身为国家领袖，却只有几套灰色中山装，一件毛巾布睡衣从20世纪50年代一直穿到去世。

“以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻”、“以艰苦奋斗为荣，以骄奢淫逸为耻”是中华民族勤劳节俭的传统美德在当代的演绎和提炼，是青少年廉洁修身的基本要求。作为当代中学生，培养勤劳节俭、艰苦奋斗的精神，要从以下两个方面加强修养。

首先，应该了解和继承中华民族这一传统美德的内涵：(1)“成由勤俭败由奢”是治国安邦的经验。春秋战国时期，齐桓公、晋文公、秦穆公等都提倡俭朴而摒弃奢华，从而达到了富国强兵、称雄列国的目的。西汉文帝、景帝躬修节俭，思安百姓，选贤治国，大度安邦，与民休息，轻徭薄赋，由此出现了社会安定、生活安宁的景象，出现了历史上著名的盛世之一“文景之治”。隋文帝、唐太宗、明太祖等，都是以勤俭治国，而使国富民强、社会繁荣的开国明君。(2)“克勤克俭，开源节流”是治家的法宝。“一夫不耕，或为之饥，一妇不织，或为之寒，生之有时，而用之无节，则物力必屈。”一个家庭一方面要辛勤劳作，创造财富；另一方面要节衣缩食，减少开支，以丰补歉，这样才能使家庭富裕。(3)“勤以立志，俭可养德”是做人的美德。俭是

德的体现，是道德的根基之一；奢会诱人入歧途。只有倡俭尚廉，鄙弃奢侈，克己奉公，才会为人景仰。东汉杨震，安贫乐道，身无余财，给子孙留下的遗产是“清白”。宋代名臣包拯，以刚直廉正、不畏权贵著称，他训诫子孙“任宦有犯赃者不得放归本家，死不得葬大茔中，不从吾意，非吾子孙也”。这些历史上的人物，无论居朝在野，不管士农工商，其勤劳节俭的美德，万古流芳。

其次，要以实际行动继承勤劳节俭、艰苦奋斗的传统美德。勤劳节俭、艰苦奋斗并不是一种模式化的生活方式，它是一种人生态度、价值取向和伦理观念。在社会主义市场经济条件下，人民生活水平虽然有所改善和提高，但我国现代化建设还任重道远。我国是发展中国家，我们的消费原则只能是量入而出，提倡合理消费，但并不是鼓励浪费。从这个意义上说，勤劳节俭、艰苦奋斗，不仅是发扬民族优良传统的要求，也是时代发展的要求。我们青年学生应当懂得，它不仅是现代化建设不可缺少的精神动力，也应是我们的经济行为和生活方式。特别是作为经济还不独立的青少年更应以实际行动去发扬艰苦奋斗的精神。不讲究吃穿，不乱花钱，不摆阔气，爱惜劳动成果，节约用电、用水、用粮，养成艰苦奋斗和勤俭的习惯。



自主探究

1. 毛泽东同志生活简朴，你怎样评价这种品质呢？勤俭是中华民族传统美德，试搜集有关材料加以说明。
2. 如果说改革开放以前的中国还不富裕，那么改革开放以后的中国逐步进入小康社会，你怎样看当今生活中的俭朴与奢华？
3. 指出一种浪费现象，开展一项抵制浪费行为的实践活动。