

新编高职高专“两课”系列教材

思想道德修养

SI XIANG DAO DE
XIU YANG

主编：赵斌



东华大学出版社

高职高专教材

思想道德修养

高职高专“两课”系列教材编委会组成人员

学术顾问:贺善侃、郭太风

主 任:张 怡

常务副主任:赵 斌

副 主 任:朱学铭、吴仁俊、姚钟华、马兴建、徐建明
徐静鏐

委 员:(以姓氏笔画排列)

尤立喜、王 伟、叶 磊、沙国华、李志贤
陈志强、杨呈胜、张健明、张薪泽、黎少青

主 编 赵 斌

东华大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

思想道德修养/赵斌主编. —上海: 东华大学出版社, 2004. 2

ISBN 7-81038-761-8

I. 思... II. 赵... III. 思想修养-高等学校: 技术学校-教材 IV. G641.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 003716 号

总 策 划 孙福良

责任编辑 季丽华

封面设计 林 峰

思想道德修养

赵 斌 主编

东华大学出版社出版

上海市延安西路 1882 号

邮政编码: 200051 电话: (021) 62193056

新华书店上海发行所发行 苏州望电印刷有限公司印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 9 字数: 250 千字

2004 年 2 月第 1 版 2005 年 8 月第 3 次印刷

印数: 10 001—13 500

ISBN 7-81038-761-8/A·07

定价: 17.00 元



绪论	1
一、当今时代大专生面临的机遇、挑战与使命	2
二、争做一名合格的大专生	7
三、认真学好《思想道德修养》课	12
案例与思考	16
第一章 积极适应大专生活	18
一、确立发展的新目标	19
二、大专生活的特点和要求	27
三、以积极的心态投身新生活	32
案例与思考	35
第二章 塑造自身美的形象	38
一、努力提高审美素质	39
二、注重自己的公众形象	45
三、打造自己美的形象	50
案例与思考	58
第三章 建立良好的人际关系	60
一、人际关系和人际交往	61
二、友谊的获得与培养	66
三、正确处理人际关系的几个课题	74
案例与思考	79

第四章 自觉维护心理健康	81
一、心理健康概述	82
二、大专生常见的心理矛盾和冲突	87
三、心理调适的主要途径和方法	95
案例与思考	100
第五章 弘扬社会主义道德	102
一、社会主义道德概述	103
二、社会主义市场经济与道德建设	110
三、培养良好的道德品质	115
案例与思考	122
第六章 继承中华民族优良传统	125
一、民族传统美德与党的优良传统	126
二、正确对待民族传统道德	136
三、继承优良传统与弘扬时代精神相结合	142
案例与思考	148
第七章 争做网络文明的使者	150
一、网络社会与网民行为	151
二、网络文明建设	158
三、健康文明地参与网络社会	163
案例与思考	168
第八章 树立高尚的婚恋道德观	171
一、爱情的真谛	172
二、婚恋与人生	177
三、爱情生活中的道德问题	183
案例与思考	192

第九章 努力追求崇高的人生价值	194
一、树立科学的人生观	195
二、树立正确的人生价值观	203
三、人生价值的创造与实现	209
案例与思考	213
第十章 扬起理想的风帆	216
一、理想的意义	217
二、理想与信念	224
三、理想与现实	231
案例与思考	237
第十一章 做坚定的爱国主义者	240
一、爱国主义的内涵与作用	241
二、新时期的爱国主义	247
三、高举爱国主义旗帜	253
案例与思考	258
第十二章 培养良好的职业素质	260
一、职业观与职业选择	261
二、职业道德与从业态度	271
三、就业准备与事业发展	275
案例与思考	281
后记	282



今天你如果不生活在未来,那么,明天你将生活在过去。

——彼得·伊利亚德

道德是一切的根本,社会上的任何事业,若不依靠道德就不会成功,如果有了道德修养,则将无往而不胜。所以,道德是不可不教,不可不学的。

——福泽谕吉

我们必须全面贯彻党的教育方针,坚持教育为社会主义、为人民服务,坚持教育与社会实践相结合,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创新精神和实践能力为重点,努力造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”的德育、智育、体育、美育等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。

——江泽民

【内容提要】

高职、高专办学是我国高等教育事业的重要组成部分。国家的经济与社会发展需要一大批大专学历的人才,因此,大专生有着广阔的用武之地。而且,通过“专升本”,大专生还可以进一步深造,同样有宽广的发展空间。但是,必须正视人才市场激烈竞争的严峻挑战。只有按照社会对大专生的素质要求,努力学习,刻苦锻炼,加强修养,成为一名合格的大专生,才能在就业竞争中求得一席之地,并在今后的事业中有所作为和成就,或者在学业发展上有远大的前途,也才能真正担负起神圣的历史使命,成为有益于国家、有益于社会的人

才。所以,大专阶段是人生的重要时期,决不能放松对自己的要求,决不能得过且过。《思想道德修养》课正是为了帮助学生们按照党的教育方针和社会对大专生的素质期望,沿着正确的道路修身成才,提高综合素质(特别是思想道德修养水平)而开设的一门公共必修课。认真学好这门课程,有助于自己认清和把握努力方向,不仅有利于大专阶段健康地成长与发展,也将能终生受益。

大专阶段,年龄一般在18~21周岁,正是一个人生理和心理上进一步趋于成熟,增长知识和才干,确立世界观、人生观、价值观和道德观的重要时期。如何正确把握成长与发展方向,积极努力,奋发进取,充分发挥主观能动性,全面提高综合素质,争取成为一名合格的大专生,这是每个同学在进入大学后必须认真对待的重要人生课题。祖国的建设与发展需要一大批专科层次的人才,大专生同样有广阔的发展前途,也一定大有可为。“天生我材必有用”,关键是要抓住大专阶段的学习机会,加强修养,丰富内涵,掌握真才实学,为将来担当起神圣的历史使命做好充分的准备。而学习《思想道德修养》课程,有助于同学们明确努力方向,也能从中获得有益的指导和帮助,以利于更快更好地成长、发展。

一、当今时代大专生面临的机遇、挑战与使命

1. 更多的发展与成功机遇

大专学历(高专、高职)教育是我国高等教育的“半壁江山”。从上海地区来说,本科与专科的招生比例,已从前几年的58:42,调整为2002年的46:54、2003年的54:46。这种教育结构是根据我国经济社会发展实际需要而确定的。经过20多年改革开放和不断调整经济结构的历程,中国已逐步走上工业化的道路,三大产业结构的比例已从过去第一产业比重过高的不合理状态调整到2002年的15:52:33,从而使第二与第三产业在国民经济中的比重大大提

升。这意味着国家需要更多的技术、管理、生产与服务人才。大专学历的人才正适合这种需要。

我国的经济与社会发展需要一大批不同层次的各类人才,这在宏观上就是人才队伍的结构问题。国家并不是只需要高层次人才,实际上也需要大专层次的人才。如果缺乏大专层次的人才,让高学历的人才去从事大专学历的人才完全可以胜任的工作,就会造成人才资源浪费。因此,在人才使用上要人尽其才,不能追求“高消费”,这是尊重人才的要求使然,也是充分利用我国现有教育资源和人才资源的必然要求。

改革开放以来,中国的经济一直保持快速增长的良好势头。据估算,GDP(国内国民生产总值)每增长一个百分点,可新增就业岗位一百万个。如果今后我国的GDP保持每年有7~8个百分点的增幅,那么就业形势会越来越乐观。而新增岗位中可以有相当一部分归属于大专毕业生。有位经济学家作过统计和预测,在当今逐步趋向知识经济的时代中,大专以上学历以上的人才在新增岗位中所占份额将越来越高,通常可达到20~30%,因而就业比较充分。

另外,专科生在学业上同样有广阔的发展前途。“专升本”、成人高等教育、同等学历报考研究生等政策为专科生进一步深造架设了理想而可行的通道。一位哲人说过,成功的机遇只会降临到那些有充分准备的人身上。所以说,前途是光明的,关键看你在大专三年的学习阶段怎么努力、怎么准备,是否能够具备再深造的条件。

有的同学志存高远,但高考失利,未能考入理想的大学。进入大专(高职)后,感到悲观失望,认为大专生前途渺茫,将来少有出息,因而失却了学习动力,得过且过。这是一种十分有害的心态。有远大的志向和抱负是难能可贵的,但要脚踏实地,要正视现实。俗话说得好,路在脚下。只有踏踏实实、认认真真地走好脚下的每一步路,才能朝着理想的方向迈进。而放弃当前的努力,在怨天尤人中虚掷光阴,最终只能一事无成,走进人生的“死胡同”。

2. 严峻的人才市场挑战

据《组织人事报》报道,2002年上海市高校毕业生的就业率分别为:专科生82.2%,高职生77.1%,本科生92.7%,硕士生97.8%,博士生100%。全国的情况大致也如此。这表明,在当前的人才市场中,学历越高,就业率越高。这种状况有一定的合理性,但也隐含着人才高消费的现象。近几年,随着产业结构和产品结构的不断调整,一大批新兴的高新技术产业迅速崛起,如信息通讯、新型材料、生物工程等,这类企业一般需要引进和充实高学历的人才。但同时,有些企业为了提高自己的身价,在用人上搞攀比,不惜追求无谓的人才高消费,甚至积压高学历的人才,还美其名曰“构筑人才高地、进行人才贮备”。这无疑是部分专科生(包括本科生)遭到冷落的一个重要原因。

从目前我国的人才队伍结构来看,大专生决不是过剩,而是尚有一定的市场缺口。尤其是高职教育,今后还会进一步扩招。事实上,我国现在人才市场发育还不够完善,某些单位的用人观念还存在误区,因而才会造成专科生过剩的假象。我们应当相信,随着国家人才政策的进一步调整,人才市场的更加完善,大专毕业生将会被逐步充分地认可,今后,专科生一定能够日益受到欢迎,就业率会越来越高。

当然,不可讳言,在未来的几年中,大专生面临的人才市场挑战依然会相当严峻。如果对此抱消极观望和牢骚埋怨的态度,定然无济于事。只有激流勇进,苦练内功,全面发展,掌握真才实学,或争取进一步深造,才能在今后的人才市场竞争中立于不败之地,才能经受住人才市场大浪淘沙般的挑选,才能获得事业发展与成功的一片天地。因此,冷静理智地直面人才市场的严峻挑战,抓住当前,只争朝夕,奋发进取,才是大专生应有的人生态度。

3. 神圣的历史使命

党的十六大提出了全面建设小康社会的宏伟目标,未来50

年将是中国跨越式大发展的辉煌年代。当代大学生风华正茂,适逢其时,从毕业到退休的几十年将正处于这个时期。这意味着大学生将大有用武之地,也意味着大学生将要肩负沉甸甸的历史责任。

江泽民同志曾经强调指出:“我国的社会主义现代化建设,是一项宏伟的、艰巨的事业。……知识分子作为工人阶级队伍中主要从事脑力劳动的一部分,在社会主义现代化建设中发挥着不可替代的作用,承担着更大的社会责任。……没有知识分子的参加,建设和改革的胜利更是不可能的。”他还说过:“现代化建设在本质上是世界上国家和民族之间的经济竞争,而现代经济竞争本质上又是科技竞争,智力竞争。……没有知识分子的参加,不充分发挥知识分子的积极性,社会主义现代化建设的胜利也是不可能的。”江泽民同志的这些论断充分说明了知识分子在社会主义现代化建设中的地位和作用,以及与之相对应的更大的社会责任。

当今社会,充满机遇与挑战,高新技术突飞猛进,知识经济初显端倪,知识、信息、管理技术等要素已成为重要的资本和财富来源。因此,掌握和运用这些要素的知识分子在经济建设与社会发展中的作用更加凸现。过去那种靠人海战术、靠简单劳动就可以获得经济进步的年代已一去不复返了。

我国加入 WTO(世界经济贸易组织)以后,正逐步广泛地、更紧密地与世界经济接轨,融入到世界经济全球化的大潮中,直接参与国际经济竞争。而当今国际经济竞争归根结底是科技竞争,是人才竞争。在邓小平同志“科学技术是第一生产力”的思想指导下,我国大力实施科教兴国战略,正是为了适应现代经济发展的客观要求。

大专生是知识分子队伍的重要组成部分,应当担负起神圣的历史使命。具体地说,要我国的“三大文明”建设做出应有的贡献。其一,为我国社会主义物质文明建设建功立业。前面已经提到,专科(高职)生是国家经济建设所需要的人才队伍结构中一个

特殊而必不可少的层次,一般作为技术、生产、管理、服务等第一线的骨干和中坚力量而发挥不可替代的重要作用。如果缺乏这样一支队伍,国家的经济建设与发展是不可想像的。所以,作为大专生,根本不必妄自菲薄,而应当有光荣感和使命感,要充分认识到自己的地位与作用,明确自己的定位,找准位置,这样就一定能够大有作为,不负历史赋予的光荣使命。其二,为我国的社会主义精神文明建设身先士卒、身体力行。江泽民同志在1990年5月3日首都青年纪念“五四”报告会上的讲话中曾指出:“我们还面临着建设社会主义精神文明的任务。知识分子作为人类科学文化知识的重要继承者和传播者,作为先进科学技术的重要开拓者,作为美好产品的重要创作者,在精神文明建设中是一支骨干力量。我们要提高全民族的思想道德和科学文化素质,培育一代又一代有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人,在这方面,广大知识分子负有重要职责。”青年大学生要深刻领会江泽民同志的这一讲话精神,担负起建设社会主义精神文明的历史责任,既要做好表率,身先士卒,又要有所作为,身体力行。其三,为我国的社会主义政治文明建设发挥积极作用。发展社会主义民主政治,建设社会主义政治文明,是全面建设小康社会的重要目标。大专生今后不论作为公民、作为社会主义劳动者,还是作为特殊层次的人才,都应当在政治体制改革、民主法制建设、维护社会稳定、加强制度建设等社会主义政治文明的建设中发挥积极的推动作用。

总之,在把中国建设成为富强、民主、文明的社会主义现代化国家的过程中,当代青年知识分子将大有可为,也责任重大。在校期间,勤奋刻苦地学习和锻炼,努力提高自身素质,为今后承担历史使命作好充分准备,这才是大学生具有强烈的社会责任感的表现。请记住著名科学家钱学森的一段箴言:“这一代青年是中华民族历史上最有知识的一代,是最幸福和自豪的一代,同时也是肩负历史重任而最需要有使命感和拼搏精神的一代。”

二、争做一名合格的大专生

1. 社会对大专生的素质要求

大专生走上社会,不管处于什么岗位,最基本的社会角色还是一个公民。我国公民的素质要求就是邓小平同志指出的“四有”——有理想、有道德、有文化、有纪律。培育“四有”的社会主义公民是建设社会主义精神文明的根本目标。高校青年学生接受的是高等教育,应当更有鸿鹄之志,更加知书达理,掌握更多的科学文化知识,更能自制自律,总之,更应该成为“四有”新人。

同时,大专生毕业后必将作为一定层次的人才接受用人单位的挑选和社会的考验。而用人单位在选用人才时,一般不会单纯地看文凭、看学历,更会注重综合素质的考察。如拥有“飘柔”、“潘婷”等著名品牌的美国宝洁公司招聘人才,除特殊岗位,一般不管文科、理科,也不管专业是否对口,只要应聘者通过素质测验的笔试和面试,就可被录取。该公司的用人观念是:在学历、专业和素质的关系上,素质起决定作用。有优良素质就能很快适应岗位要求的知识 and 技能,就有发展潜力;反之,学历再高也不会真正有用。上海市大学生就业指导中心的一份报告指出,具有宝洁公司那种用人观念的单位已是多数,约占 2/3。这对大专生来说,既是机遇也是挑战。说是机遇,大专生可以在人才市场上有与本科生乃至研究生平等竞争的机会;说是挑战,要求大专生必须具备良好的综合素质。

那么,用人单位对人才究竟有哪些素质要求呢?虽然这难以精确表述,不同的用人单位往往有多元的用人尺度,而且其用人标准也会根据实际需要有一定的移变性,但是,我们还是可以大致归纳出最主要的几条。

第一,具有良好的实践能力。这一点对大专生来说尤其重要。因为,大专生一般必须从最基层的第一线工作做起,幻想“一步登天”,一下子进入高层次的岗位,是不可能的。著名的石油大王洛克

菲勒,钢铁大王卡耐基等都是从生产第一线逐步成长起来的。大专毕业生立足基层,打下扎实的事业基础,才能有发展和成功。而基层工作更需要有良好的动手能力和操作技能。所以,大专生在校期间要特别重视参加社会实践、生产实践和实验操作,努力提高实践能力。

第二,具备合理的知识结构。专科教育虽然只有三年,却也是一定的专业教育。所以,大专生首先要掌握专业知识和技能,要体现专业特长,尽管不可能达到专业上精深的程度,但也要力争具备一定的专业优势。同时,要积极拓宽知识面,广泛涉猎相关领域的学科知识,要利用闲暇时间多看一些书报杂志;如有条件,要积极地多读一些选修或辅修课程。这样,经过三年努力,可以使自己的知识结构得到充实和趋于完善,也才有可能成为社会所广泛需要的复合型的通用人才,在人才市场上有更强的竞争力。

第三,具有创新精神与创新能力。江泽民同志曾强调提出:“创新是一个民族进步的灵魂,是国家兴旺发达的不竭动力,一个民族缺乏独创能力,就难以屹立于世界民族之林。”当今社会,科学技术迅速发展,市场竞争日益激烈,与时俱进、开拓创新已成为一个国家、一个民族,乃至一个企业的“生存法则”。因此,现在用人单位在选用人才时十分注重创新精神和创新能力的考察。我们要认清形势,努力培养自己的创新思维品质(如独立性、批判性、独特性等)和创新精神气质(如求实、求是、进取、顽强等),也要努力提高自己的实际创新能力(如提出新的思想、观点,创造新的方法与技术等)。

第四,具有良好的思想道德素质。作为知识分子,作为一定层次的人才,大专生总是被社会要求具备更好的思想道德素质。有理想,有鲜明的政治立场,有正确的世界观、人生观、价值观,有崇高的道德品质,有美好的公众形象,才能受欢迎、被悦纳,也才能垂范于世人,成为精神文明的楷模,符合知识分子的身份。古人云,德之帅也。这就是说,一个人的思想道德品质是最根本、最重要、最具决定性的因素。大专阶段正处于青年中期,这一时期恰恰是树立世界观、人生

观、价值观和道德观的关键时期,因此,青年学生要特别重视思想道德修养。

第五,具备良好的个性心理品质。个性心理品质(诸如:意志力、自信心、进取心、竞争意识、人际沟通与交往能力、应变适应能力、人格特征等等)被称之为非智力性因素。人才学研究表明,非智力性因素相对于智力性因素(诸如:记忆力、逻辑力、想像力、理解力等)而言,对一个人的成才和事业成功更为重要。外国学者推蒙曾对 800 个男性被试者中成就最大的 20% 与成就最小的 20% 的人进行比较研究,结果发现这两组人最明显的差别不在于智力性因素,而在于非智力性因素,成就最大者在非智力性心理品质上远远优于成就最小者。从这一个研究结论中我们应当得到有益的启示,增强心理素质修养的意识和自觉性。

社会对人才的素质要求是多方面、多层次的,也是十分具体的,上述几条只是一般的普遍性的要求。在校大学生要着眼于全面发展,提高综合素质,要努力实践江泽民同志在北大百年校庆大会上的讲话中提出的“四个统一”的要求——坚持学习科学文化知识与加强思想修养的统一;坚持学习书本知识与投身社会实践的统一;坚持实现自身价值与服务祖国人民的统一;坚持树立远大理想与进行艰苦奋斗的统一,自觉地把自已培养成为高素质的社会主义事业的建设者和接班人。

2. 学会有效地学习

学习是青年学生最根本的任务。而学会学习比单纯地学会知识更重要。美国学者通过大量的研究得出结论:一个人在大学期间能够学到的知识充其量是事业所需要的知识量的 20%,更多的知识必须在工作中进一步学习,逐步地充实和丰富。当今社会,新知识、新技术、新信息层出不穷,被称为“知识爆炸”时代或信息社会。在此条件下,知识老化率和老化速度会迅速加快。如果不进行不断地学习,就会很快落伍,不进则退。所以,现时代的人必须终生学习,正如朱



德同志所倡导的,要活到老,学到老。这并不是说大学的学习不重要,而恰恰说明大学学习中注重学会学习的重要性。在校期间,有老师的指导和其他良好的学习条件,而毕业后要更多地靠自己独立学习去掌握知识和新技术,这对学习能力的要求自然会更高。

学会有效地学习,首先要学会驾驭时间,合理安排学习时间。充分利用时间于学习,这是前提,但只有在适当的时间做适当的学习活动才是更有效的。毫无选择地埋头苦读,虽说精神可嘉,却往往事倍功半。时间是有限的,况且大学生要全面发展,除了学习还有很多事要去做,如果不讲效率,无谓地耗费时间,就会觉得时间不够用,要么冲击学习,要么冲击全面素质的培养。所以,要学会统筹合理地安排时间,不要随心所欲,脚踏西瓜皮般地滑到哪儿算哪儿。一般地说,在自己精力充沛、大脑清醒的时间段中,要用于对记忆力要求高的学习内容(如学外语);在平缓的状态下,要用于做作业;在比较疲劳的时候,要用于体育锻炼或做一些社会工作和一些日常生活事情(如洗衣服等);在早上课前最好预习,晚上睡前适宜复习。一个人生理上有生物节律现象。每天有三个生理高峰期和三个生理低谷期,高峰期和低谷期所处的时间段因人而异,自己要留意去摸索和把握。在生理高峰期进行学习效果更好,效率更高,正可谓事半功倍,千万不可把这样的宝贵时间白白浪费掉。为了能够明确在何时做什么事,最好制订一张符合自己生理、心理和行为习惯特点的日程表。

学会有效地学习,还要掌握科学的学习方法和不断提高学习能力。记忆力、理解力、想像力、推理归纳综合能力、举一反三能力、接受力、思维力等等,都是学习能力的构成要素。而每一种学习能力的提高不仅要在学习实践中不断地锻炼,也可以按照一定的科学理论指导走“捷径”。现在,学习心理学对学习能力和学习方法有大量的研究成果,读一读这方面的书,一定会受益匪浅,茅塞顿开。列宁曾经说过:“没有理论指导的实践是盲目的。”科学有效地学习,也离不开理论的指导。

学会有效地学习,也要健全学习心理。学习心理对于学习效率

和学习效果具有直接的影响和制约作用。良好健全的学习心理,有利于提高学习效率和学习成绩,反之会阻碍学习。学习上自信、自律、积极进取、勇于竞争、不迷信、好独立思考、锲而不舍、孜孜以求、严谨治学、认真踏实等心理品质,是促进学业进步的重要保证。而自卑、懒散、不思进取、焦虑、唯书唯师、马马虎虎、依赖等不良的学习心理,是学习的大敌。因此,在学习中要注意克服不良的学习心理,要增强优良的心理品质。

3. 学会积极地立身处世

著名数学家华罗庚先生曾告诫青年学生:“要学会做学问,首先要学会做人。”应当说,学会做人是青年人的重要人生课题。而所谓学会做人,就是要学会积极地立身处世,就是要使自己从一个生物性的人逐步地完成社会化,使自己的精神境界、道德品质、行为方式、人格特征等符合社会主导文化的要求,成为一个社会性的人,一个高尚的大写的人。

任何一个人总是处于一定的社会关系中,不可能游离于社会之外,所以,人的根本属性是社会属性,而不是自然属性;衡量做人的尺度也只能是社会主导文化的尺度。在不同的国家、不同的历史时期,对于不同的阶级,有着不同的社会主导文化,因而也有不同的为人尺度。比如,中国古代,以儒家思想作为社会主导文化的时期,具备仁义、慎独、谦恭、忠恕、气节、诚信、良知等品行的人,就被看作是君子、贤人、圣人——高尚的人;反之,邪恶、不孝、不恭、失节、失信、虚伪、狂妄的人,就被认为是小人、恶人——卑劣的人。在近代西方,则把勇敢、善、道德、良知、求真等作为做人的崇高境界。

社会文化是一个十分宽泛的概念,包含极其丰富的内容,政治、宗教、哲学、艺术、道德等等,不一而足。我国现在社会主导文化所认同的做人准则主要是政治的和道德的尺度。具体地说,政治上坚持四项基本原则,积极地维护社会稳定和社会主义民主与法制,坚持与党中央保持高度一致;道德上模范践履社会公德、职业道德、家庭美