

杨瑞萍 主编

SIXIANG

思想道德修养

SIXIANG

DAODE

XIUYANG



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

思想道德修养

主 编 杨瑞萍
编 者 王 欢 任建东

北京邮电大学出版社
·北京·

内 容 提 要

本书是根据教育部关于两课教学的指示精神,在马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要理论指导下,以人生观、价值观和世界观教育为主线,由从事“思想道德修养”课教学工作多年的教师编写而成。书中内容立足于全面贯彻党的教育方针,反映知识经济的时代特征,结合大学新生这个特殊群体的实际特点,尊重教育规律,运用相关的社会学、心理学、政治学等知识,帮助新生了解和掌握大学生活的特点和目标要求,拥有健康的心理,正确处理交往、友谊和爱情,掌握大学学习特点和规律,积极思考人生,树立崇高理想和信念,培养高尚的道德情操,努力使自己成为国家栋梁之才。

图书在版编目(CIP)数据

思想道德修养/杨瑞萍主编;王欢,任建东编.—北京:北京邮电大学出版社,2004

ISBN 7-5635-0946-1

I. 思... II. ①杨...②王...③任... III. 思想修养—高等学校—教材
IV. G641.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 091305 号

出 版 者: 北京邮电大学出版社(北京市海淀区西土城路 10 号)

邮编:100876 电话:(010)62282185 传真:(010)62283578

E - mail: publish@bupt.edu.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京源海印刷有限责任公司

开 本: 850 mm×1 168 mm 1/32

印 张: 6.75

字 数: 168 千字

印 数: 1—5 500 册

版 次: 2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5635-0946-1/D·20

定价:12.00 元

如有印装质量问题请与北京邮电大学出版社发行部联系

目 录

第一章 迈好大学生活的第一步	1
第一节 把握新人生的要义	1
一、面向社会, 认识时代	2
二、立志成才, 认准学科发展方向	6
三、调整心态, 认同选择	7
第二节 诠释大学之精神	8
一、大学的释义与理解	8
二、大学之精神	10
第三节 坚实地迈好大学生活的第一步	12
一、熟悉环境, 适应生活	12
二、把握心理, 认识自己	14
三、积极修养, 完善人格	17
案例与思考	18
第二章 生存发展的基础——身心健康	21
第一节 身心健康新概念	21
一、健康的含义	21
二、大学生身心发育的特征	22
三、大学生心理健康标准	24

第二节 人与自然的和谐·····	26
一、正确认识人与自然的关系·····	27
二、人类对自然的认识过程·····	28
三、人与自然的和谐是生态道德的必然选择·····	29
第三节 增进心理健康·····	30
一、大学生常见的心理问题分析·····	30
二、增进心理健康的途径·····	32
案例与思考·····	36
第三章 立足社会的条件——人际关系与人际交往 ·····	39
第一节 如何建立和谐的人际关系·····	39
一、人际关系的含义·····	40
二、大学生人际关系的主要表现·····	40
三、人际交往对人的影响·····	41
四、自我中心是人际交往的大敌·····	42
第二节 大学生人际交往规范与技巧·····	44
一、社会交往的方法和技巧·····	44
二、大学生人际交往的基本原则·····	46
三、培养成功的交往素质·····	48
第三节 珍视友谊与爱情 ·····	49
一、珍视纯洁的友谊·····	49
二、建立美好的爱情·····	51
案例与思考·····	53
第四章 学会学习 ·····	59
第一节 学习与人生·····	59
一、学习的意义·····	59
二、学习革命·····	62
三、大学学习的理念·····	63
第二节 大学学习的要义·····	64

一、树立科学的学习观.....	65
二、大学学习的本质与特点.....	66
三、大学阶段学习的基本规律与方法.....	69
第三节 为中华民族的伟大复兴而发奋学习.....	75
一、树立正确的学习目的.....	75
二、认清肩负的历史重任.....	76
三、发掘学习动力, 奋发拼搏前进.....	77
案例与思考.....	78
第五章 科技进步的伦理冲突	81
第一节 锋利的双刃剑.....	81
一、科学让生活更美好.....	81
二、科学技术的负面效应.....	83
三、科技伦理的实现.....	85
第二节 生命科学与生命伦理.....	87
一、生命科学的新贡献.....	87
二、生命伦理学的难题.....	87
三、生命伦理原则.....	89
第三节 基因工程的伦理评价.....	90
一、生物学的革命.....	90
二、基因技术的伦理担忧.....	91
三、人类基因组研究的疑虑.....	93
四、基因伦理.....	94
第四节 网络的伦理挑战.....	95
一、奇妙的网络世界.....	95
二、少年黑客对与错	98
三、网络伦理原则.....	99
第五节 科技事业与人类福祉	101
一、科学的责任	101
二、科学家有无道德责任	103

三、科学家宪章	104
案例与思考	106
第六章 思考人生	109
第一节 人生观与人生选择	110
一、人生目的与人生选择	110
二、人生态度	116
三、人生价值取向和选择	119
第二节 在承担责任中实现价值	122
一、人生价值取向与责任	122
二、个人发展与社会责任	124
三、奉献是人生价值的真谛	125
第三节 人生价值的实现与创造	128
一、人生价值的实现与创造	128
二、社会化的意义	130
三、社会化实现的方式	133
四、职业化——职场的素质与追求	135
案例与思考	141
第七章 理想在奋斗中闪光	143
第一节 理想和信念是人生的精神支柱	143
一、理想的涵义及其对人生的作用	143
二、信念的意义	148
三、理想和信念的作用与价值	149
第二节 我们共同奋斗的理想——中华民族的伟大复兴	151
一、民族精神的涵义	151
二、民族精神的表现特点	155
第三节 理想在奋斗中闪光	156
一、生命在奋斗中才有意义	156
二、学会设计自己的未来	157

三、学会理性地思考问题	159
四、在实践中把理想化为现实	159
案例与思考	160
第八章 成功与大学生素质	162
第一节 成功的含义	162
第二节 做好人与办好事	164
第三节 全面素质——腾飞的基石	165
案例与思考	171
参考文献	176
附录 A 大学生社会实践与实训记录表	179

第一章 迈好大学生生活的第一步

人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。

——柳 青

大学是人生旅途中的一个重要转折点，也是青年学生成才道路上的一个新台阶。新的环境、新的生活，要求大学生尽快地适应，并完成好从中学到大学的转变，为大学期间健康成长，也为今后的发展和成长奠定良好的基础。怎样才能完成这一转变呢？从某种意义上来说，踏进大学校门只是身份的变化，要想真正成为一名名副其实的大学生，必须把握好以下四关：认识关、心理关、生活关和学习关。认识关是把握人生方向的，心理关是稳定人生心态的，生活关是保证人生“秩序”的，学习关是决定人生命运的。

第一节 把握新人生的要义

大学是人生发展的关键阶段，之所以说它是关键时期，就在于，大学时期是大学生学业、身心健康和人生观等方面迅速完善



和趋于成熟的重要阶段，甚至可以说它会深刻地影响大学生未来的人生道路发展方向和生活价值取向。因此，大学生要面向社会，认识时代；立足现实，理解大学；把握环境，认识自己。

一、面向社会，认识时代

德国哲学家黑格尔断言：要理解一个伟大的意义，本身需要有宽广的视野。面向社会，认识时代，这是每一位大学生面临的现实问题，也是大学生们能够迅速成长的基础和要求。它将指导大学生们明确时代、国家和社会对大学生的期望和要求，准确定位，找到适合自己的坐标。

1. 伟大的时代

人们普遍认为，21 世纪是知识经济的时代，是高新技术蓬勃发展的时代。列入 21 世纪开发研究的高新技术领域是生命科学技术，信息技术，航天技术，新材料技术，新能源技术和海洋技术等。对中国来说，情况比较特殊，有人讲，中国同时处在工业时代、信息时代、知识时代几个时代。人类在从工业时代进入信息时代后，正在从信息时代向知识时代过渡。二者的区别在于，信息时代，由于信息对于每个人来说并不丰富，人们需要不断地获取信息；知识时代，信息极大丰富后，人们最需要的不再是获取信息，而是不断地整理、分析信息。

21 世纪是科学技术高度发展的世纪，那么，世界科学技术活动的中心在哪儿呢？

大家知道，近代科学技术中心是从东方转移到西方的，在这个时期，近代科学中心有过五次转移。1962 年，日本神户大学的汤浅光朝教授用统计方法表述了科学中心转移的规律，提出汤浅定义：一个国家的科学成果超过当时世界科学成果总数的 25%，这个国家被称为“科学活动中心”，成果超过 25% 所持续



的时间称为科学兴隆期。这样，世界近代科学活动中心转移的顺序和周期大致是：

第一次，科学活动的中心是意大利，在公元 1540～1610 年的大约 70 年间，产生了以伽利略为代表的一批科学家，同时也出现了达·芬奇等伟大艺术家，后来由于反动教会对科学家的残酷迫害，在伽利略之后，意大利科学便走向衰败。

此后，英国成为第二次科学活动中心，从 1660 年到 1730 年间，产生了以牛顿、波义耳、胡克为代表的 60 多位杰出的科学家。牛顿去世后，英国的科学发展也开始衰败。

18 世纪下半叶，法国科学技术迅速赶超过了英国，成为第三次科学活动中心。从 1770 年到 1830 年间，产生了化学家拉瓦锡、天文学家拉普拉斯等一大批科学家，到 19 世纪下半叶，法国已经落到了德国之后。

德国在 1810 年到 1920 年间，成为世界第四次科学活动中心，持续期达 110 年，涌现出了杰出化学家李比希、伟大物理学家爱因斯坦等大批科学家。

20 世纪 20 年代，世界科技活动中心转移到美国，1920 年后美国涌现出物理学家费米、李政道、杨振宁、吴健雄和控制论创始人维纳等大批人才。

五次世界科技活动中心转移周期平均为 80 年左右。因此，汤浅在 1962 年预言，美国的科学兴隆到 2000 年将终止。大量事实为汤浅提供了佐证。随着美国经济的不景气，科学家集团的老龄化，科技新生力量的匮乏，它将逐渐失去在世界科学技术的领先地位。世界科学技术活动中心将发生转移，但将转向何方？近代科学技术是从东方转移到西方的，历史将完成又一个循环，中国有可能成为 21 世纪世界科学技术活动的中心。杨振宁教授预言，21 世纪是中国人的世纪，到 2050 年，中国将在世界科技领域再



度处于领先地位。他的理由是：中国有数不清的优秀人才；有注重人伦，强调勤俭、容忍，重视教育的儒学传统；儒家的僵化曾促成封闭，但现在这个局面已被打破，中国已经开放，有了中外的碰撞系统；有中国大陆、台湾、香港合在一起的经济实力。所以他对 21 世纪中国科学的发展是绝对乐观的。

对于个人，知识时代的挑战在于，个人能否形成“有别于别人的特征”，拥有别人没有的知识和能力。这种能力和力量来自于哪儿？我们能不能做到，很重要的一点就是对大学的理解。只有真正触摸到大学真正的灵魂，我们才能真正知道它与我们命运的关系。因为大学曾经改变了无数人的命运，它也会改变我们中间很多人的命运。对此，对高等教育和大学的认识是我们要上的第一课。

2. 大学生的历史使命

“大学生”一词最早来自拉丁语，意思是“如饥似渴地刻苦学习的人”。随着社会的发展和进步，它的含义也在不断发生变化。前苏联社会学家鲁宾和柯列斯尼柯夫认为：“大学生——这是一个流动性的社会集团，它存在的目的，是为完成物质和精神生产中那些高级的专业任务和社会任务而有计划地做好组织上的准备。”简单地说，大学生既是接受高等教育的群体，也是未来社会建设的生力军。可见，大学生既是一种文化层次的体现，也是一种社会责任的象征。每一代人都有历史赋予他们的使命，当代大学生也不例外，特别是在旧世纪过去、新世纪开始之际，更显得意义重大。

(1) 维护世界和平的历史使命

当今世界比任何时候都需要和平，人民更需要安宁。经过上
世纪 100 年的跌宕起伏，维护世界和平成为各国人民共同的愿望
和要求，更是大学生义不容辞的责任。尽管和平作为我们人类的

目标，但是战争和冲突、流血和暴力从来也没有停止过，特别是随着科技革命的迅猛发展，科学技术这把双刃剑在我们的头上挥舞着，随时威胁着人民的利益和权利。美国仰仗其经济、科技和军事实力，肆意妄为，充当国际警察的角色，干涉别国的内政，挑起事端；国际恐怖分子，利用并制造化学武器，用极端残暴的手段滥杀无辜，让人民生活不得安宁；还有新的纳粹分子和战争狂们，丧心病狂地搞种族歧视和迫害，惟恐天下不乱。大学生是国家的栋梁和社会发展的希望，因此，大学生必须具有较高的思想道德修养，才能使人类社会向着美好的目标前进。爱因斯坦曾把科学家的道德修养分为三类不同的境界：第一类是把科学研究作为谋生的手段，纯为功利而进入科学界；第二类是热爱科学，科学给他精神上的满足，就好比运动员好表现自己的技能一样；第三类是科学的真正的献身者，他们对科学的贡献最大，他们是科学殿堂中的栋梁。作为新时期的大学生，应该自觉地把自已的学习和今后从事的事业与造福人类、社会进步紧密地联系起来，为建立和平、公正、有序的国际政治经济环境而奋斗。

(2) 为中国崛起与腾飞的历史使命

当人类翻开新世纪一页的同时，整个世界在发生着重大的变化，人类继第一次、第二次科技浪潮之后，又迎来了科技革命的第三次、第四浪潮。知识经济时代的到来，把每一个国家放到时代的浪潮中，接受多极化、新技术革命挑战。中国作为国际多极化当中的重要一分子，经过改革开放 20 多年的努力奋斗，完成了发达国家几十年，甚至更长时间的发展，缩短了与他们的距离，当我们面对这样的世界局势时，我们既有挑战，更有机遇。当代大学生时逢盛世，拥有青春，拥有知识，也拥有未来。时代创造人才，人才推动时代。时代赋予我们继往开来、迎接挑战、推动中国走向世界的历史使命。这是当代大学生的光荣，也是大

学生的重任。因此，当代大学生必须要有强烈的责任感和使命感。当代大学生的社会责任表现为刻苦学习、全面发展，努力成为中国先进生产力的开拓者，先进文化的弘扬者，最广大人民利益的维护者。

二、立志成才，认准学科发展方向

俗话说：人无远虑，必有近忧。立志成才是每一位大学生的愿望和追求。大学生经过自己的努力奋斗，终于如愿以偿，圆了大学梦，让每一个大学生带着理想和愿望走进了一座座科学的殿堂，走进了一个个新的学科领域，大学教育不同于中学的基础教育，它带有很强的专业特点和学科性，因此，走进不同领域的大学生们首要的任务就是认清各自学科发展的国际前沿和趋势，找准自己发展的方向。

知识经济的发展，要求我们无论人才培养，还是科学研究，都应多学科地综合与交叉，这种“学科生态环境”促进着新兴学科、交叉学科和边缘学科的蓬勃发展。在现代科学中综合趋势和发展迅速的新学科，将在很大程度上影响正在形成的新的自然观。对于一个国家，重点学科是根据国民经济建设和社会发展对高级专门人才的需求而设立的，科技发展和国家财力的可能成为确定重点学科建设的依据。一个国家难以保持在所有科学领域上的全面优势，必须根据学科发展的国际态势，并结合本国国情，进行力所能及的发展，以开拓掌握的领域或方向，作为本国学科发展的优先或重点领域。这是每一个有能力国家的选择和做法。对此，在大学学习期间，不仅要掌握必要的基础知识和专业知识，还要站得高，看得远，要对自己所在涉足的学科领域的发展有着战略的认识和把握，这样才与时代同步，借时代浪潮，推波事业的发展，北大王选教授就是很好的榜样。

王选一生中有九次重大的选择，而大学二年级的第一次人生选择最为重要，最有意义。因为，从那次开始，他学会了站在时代的前面选择目标，学会了把个人的前途与国家的前途和发展联系在一起。他并没有选择当时最热门的纯数学，而是选择了计算数学，他之所以这样选择，是因为他看到了我国 1956 年 1 月刚刚制定的十二年科学发展远景规划，看到规划中把原子弹、自动控制、计算技术列为重点学科，站在事业的起跑线上，他感到一种使命感，因为他还明白这样的一个公式： $I + We = \text{fully } I$ ，即个人只有和国家的前途结合在一起才会有大好前程。因此，大学生必须具有开拓创新精神和积极向上的进取心。要善于掌握新知识，拥有取得成功的胆识和气魄，要敢于开拓新领域，还要善于把握形势发展的动向和趋势，做到游刃有余，对未来充满必胜的信心和斗志。实践证明，一个人的创新潜能的开发，是有一定的规律的，那就是，要有敢为人先的先锋意识，能够很好地把握成功与失败的辩证法，具有丰富的想象力，张扬奔放的个性和永不满足的进取心。人的进取心体现在他的成就感和责任心。成就感是一个人达到追求目标时的满足和快乐。一个人所追求的目标越高，目标达到后的成就感就越大。但是认准学科发展的方向，对于一个成功者来说，只有成就感而无责任感，成就感也就会变成一种虚荣心。对此，成就感与责任感是进取动力的两个风轮，必须同时发挥作用，否则会因一方的衰弱，而偏离了继定的方向，丧失了前进的斗志。

三、调整心态，认同选择

高等教育的学科性、专业性的特点还是很突出的，尽管我们现在很多学校进行着教育教学的改革，实行大专业录取，到大学



三年级时再进行专业选择，但由于我们并没有实行完全的学分制，学校及专业的自主灵活性还不能满足所有同学的愿望，仍然有一些同学对自己的学校或专业不满意，以至于进入大学后，不满的心态会影响到对学习的热情和主动。甚至极端的同学自暴自弃，这都是不可取的。对于专业的不认可也分不同情况，有的是没有去成自己填报的学校或专业，就盲目地断定，这个学校或专业一定不好；还有的是听别人说的某某专业或某某学校不行，自己就有抵触心理；还有的同学仅从某专业的就业去向来断定自己去的专业没前途而不愿意上等等。实际上我们可以静下心来做认真的思考与分析，调整好心态，我们会发现，学校所设立的专业是有它存在的价值和意义的。在当今各学科互相渗透、综合移植日益成为重要科学方法的前提下，仅有某一方面专业知识而缺乏广博基础的话，是很难有更大的发展的。而且从现在就业的发展来看，人的一生需要从事的职业和工作不只一个，知识经济时代对大学生的要求，不仅是要他具有某一门专业知识和技术，而是要他能够随着社会发展的需要不断地调整自己的知识结构和能力结构。因此，大学生不仅不要使自己的学习仅限在某一个专业和一个领域，而且还要树立终身学习的观念。如果从长计议，就不会被眼前的迷茫所困惑，即使有，也要尽快调整心态，精神饱满地投入新的大学生活和学习。

第二节 诠释大学之精神

一、大学的释义与理解

英文“大学”这个词和“宇宙”是同一词根。大学的含义本

身即是：尽可能广泛，尽可能普遍。正所谓，大学，继历代之技艺，承千古文脉，秉民族之精魂，引文化之风气，壁立千仞，海纳百川。一位西方教育家也讲过，大学的本质，在于把一群优秀的年轻人聚在一起，让他们的创造力互相激励，产生使他们终身受益的智慧。总之，大学根本的任务是培养人。人们在对大学所承担的传播知识、培养人才和为社会服务之功能的认识过程中，诠释着大学之理念，大学之精神。

现代意义的大学是在 12、13 世纪产生于西欧的中世纪大学，中世纪大学的开放性，使整个欧洲在 16 世纪都有了大学。最早产生的中世纪大学是意大利的萨莱诺大学、波隆那大学，法国的巴黎大学、英国的牛津大学、剑桥大学等。当大学刚出现时，它不过是知识职业的行会，对他们来说，保存和传递知识，培养训练有素的官吏、通晓教义的牧师、懂得法理的法官和律师以及精通医术的医生是其根本目的。因此大学带有较强的专业性，虽然中世纪大学仅有文、法、神、医四科，但这四种办学模式却为后来的欧洲等大学广为效法。中世纪大学主要是培养专业人才的职业学校。也就是说它的职能基本上是培养专门人才，而科学研究在大学中并没有找到存在的位置和理由。中世纪大学产生后到 19 世纪初，大学一直沿着培养人才这一办学方向缓慢发展。由于大学的保守，正在兴起的自然科学没有与大学联姻，科学家或在自己的试验室，或在沙龙、书信中讨论科学问题，在科学世纪到来的最初两个世纪（17、18 世纪）大学仍没有摆脱中世纪单一职能的影响，新的科学知识不能进入大学，大学课程没有根本变化，科学研究工作在大学中没能取得地位。直到 19 世纪初，德国柏林大学的诞生才宣告这一黑暗时代的结束。1810 年，洪堡以新人文主义思想指导建立柏林大学，柏林大学把培养学者和学术发展看成自身的目的，从而确立了大学发展科学的职能，为