

八

QINGSHAONIANJULECHENGZHANGFANGAN

边涛 吴玉红 主编

十一世纪是中国
少年是中国新世纪



21世纪的青少年，面临着生存能力、

中国物资出版社

青少年快乐成长方案

学会做人

边 涛

主编

吴玉红

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会做人/边涛, 吴玉红主编. —北京: 中国物资出版社, 2005. 1

(青少年快乐成长方案)

ISBN 7-5047-2309-6

I. 学… II. ①边… ②吴… III. 人生观—青少年读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 141842 号

责任编辑 钱 瑛

责任印制 衣 薇

责任校对 齐 岩

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

北京英杰印刷有限公司印刷

开本: 850×1168mm 1/32 印张: 268 字数: 3270 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5047-2309-6/G·0470

印数: 0001—3000 册

定价: 690.00 元 (全 30 册)

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

目 录

心中有祖国	(1)
做一个豪迈的中国人	(1)
心中有祖国	(9)
弘扬民族传统美德	(13)
矢志爱国	(14)
立志勤学	(14)
谦虚礼让	(21)
勤劳善良	(23)
崇尚节俭	(26)
慎独律己	(35)

知耻近乎勇	(37)
见义勇为	(38)
孝敬父母 尊敬师长	(42)
自尊自爱	(48)
爱护环境	(59)
遵纪守法,遵守社会公德	(62)
真诚友爱	(68)
信守诺言	(76)
提高学会做人的自觉性	(79)
坚持长期自我修养	(82)
不断优化自己的性格	(85)
努力提高社交水平	(96)
做文明青年从现在做起	(102)
增强自己的责任感	(108)

对自己有责任感	(109)
对家庭有责任感	(113)
对他人和集体有责任感	(115)
对社会有责任感	(116)
对国家有责任感	(118)
培养自己的责任感	(120)
追求做人的更高境界	(124)
树立科学的人生观	(124)
树立崇高的理想观	(128)
追求真理,奋斗进取	(130)
完善理想的人格	(132)
不断追求,自强不息	(138)
奉献——走向人生的辉煌	(140)

做一个合格的现代公民 (143)

自立——人生第一要义 (143)

做一个意志坚强的人 (170)

做一个能适应社会需要

和发展的有用的人 (211)

做一个正直的、有益于人民的人 (215)

附：道德因素自我评估细则 100 条 (220)



心中有祖国

在世界的东方，巍然屹立着一个文明古国——中国。

中国——我们的祖国，中华儿女的母亲！

祖国，山河壮丽，物产丰富；祖国，历史悠久，文化灿烂；祖国，历经苦难，不屈不挠；祖国，奋发图强，繁荣兴旺……

作为中华儿女，我们感到骄傲和自豪！

我们要努力学习，奋发向上，报效祖国！

做一个豪迈的中国人

悠悠五千年，中国历史上涌现出了无数的政治家、思想家、军事家、科学家、文学家，他们与普通劳动人民一起共同创造了中华民族灿烂辉煌的文明。他们以自己的业绩，更以自己的精神向全世界证明：“中国人，了不起！”



一、我是中国人

有这样两个故事。

著名爱国将领和抗日民族英雄吉鸿昌为蒋介石所逼,被迫前往美国“考察”有一次,他和一名使馆参赞去邮局往国内寄东西,邮局职员看了邮单之后故意问:“你是哪国人?”吉鸿昌理直气壮地回答道:“我是中国人!”那职员冷笑道:“地球上已找不到中国了。”吉鸿昌无法忍受这种侮辱,正要发作,同行的使馆参赞低声劝道:“吉先生,你为何要说自己是中国人呢?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,转身一把抓住参赞的衣领,大声斥道:“你觉得中国人丢脸吗?我却觉得当中国人很光荣。”回到寓所,吉鸿昌越想越气,当即找到一块一二十厘米长的硬纸板,亲自用毛笔在上面用英文写了几个大字:“我是中国人!”无论是外出还是出席宴会,他都把它佩戴在胸前。

1935年,爱国记者戈公振为了投身抗日救国斗争,不顾朋友的劝阻,毅然中止在苏联的考察,强扶病体,回到灾难深重的祖国。刚刚回到上海,便一病垂危。在弥





留之际，他断断续续地说：“我是中国人，当然要回来参加抵抗侵略者的工作……”语犹未了，便停止了呼吸。邹韬奋在为他写的悼文中，将此爱国赤诚诉诸笔端。沈钧儒先生读了邹韬奋的悼文，感慨至深，当即挥泪赋诗：

哀哉韬奋作，壮哉戈先生！

死犹断续说，我是中国人！

沈先生写完“我是中国人”这句，激情满怀，竟不能止，再写，仍为此5字，此诗的最后一节便是：

我是中国人，我是中国人，

我是中国人，我是中国人！

写毕，沈先生“泪滴满纸，不自禁其感之深也”。

“我是中国人！”多么平凡的语言，但是其中包含了多么崇高的民族自豪感，包含着对我们祖国和人民多么强烈的热爱和坚定信念！在那祖国积弱不振的年代，在那神州受人欺凌的岁月，在那民族饱受屈辱的日子里，谁能不对庄严宣告自己是中国人的人肃然起敬？谁能不对拥有这样人民的国家肃然起敬？中华民族正是有了无数这样的对祖国引以为荣的好儿女，才能够绵绵延续，顶天立地，才能够昂首挺胸，屹立于世界民族之林。



二、我是豪迈的中国人

我们有理由感到自豪。因为我们中华民族是世界上最具有聪明才智、最富于创造精神的民族之一。祖国丰富的文化遗产和卓越的古代科学技术证明了这一点。“江山代有才人出”，我国历史上先后出现了老子、孔子、墨子、孟子、荀子、韩非子、王充、王夫之、龚自珍、康有为、梁启超、孙中山等一大批思想家，毫不逊色于世界各国的思想家。我国古代天文、农业、水利、医药、建筑、冶炼等方面的不少发明创造，更是推动了人类文明的进步。数千年来，中华民族涌现了无数的优秀儿女，他们是中华民族的杰出代表，他们和所有的炎黄子孙一道，共同创造了中华民族的文明。

我们有理由感到自豪。中华大地经过大自然的雕琢和中国人民的精心装点，正如方志敏烈士在《可爱的中国》中所说：“我可以说，不但是雄伟的峨嵋，妩媚的西湖，幽雅的雁荡，与夫‘秀丽甲天下’的桂林山水，可以傲睨一世，令人称羨；其实中国是无地不美，到处皆景……”





我们有理由感到自豪。历史上,无数的爱国志士不辞劳苦,不怕抛头颅、洒热血,探求救国救民的道路。在中国共产党的领导下,我们建立了人类历史上全新的社会主义制度。“中国人民从此站起来了!”这庄严的宣告,洗刷了100多年来帝国主义强加在中国人民身上的耻辱,砸碎了中国人民身上的重重锁链。

我们有理由感到自豪。我们以自己的勤劳,用仅占世界7%的耕地,养活了世界上1/4的人口;我们凭着自己的智慧,成功地研制出了原子弹、氢弹,把人造地球卫星送上了天;我们靠自己的勇敢,一次又一次地经受住并战胜了天灾人祸。

我们的祖国正在一步步走向更加繁荣昌盛的明天。

三、国家兴亡,匹夫有责

热爱自己的祖国,是我们每一个炎黄子孙最朴素的情感。那么,作为一名中学生,如何爱自己的祖国呢?

首先,要有民族自信心。

有民族自信心,就是要坚信中华民族的力量和光明前途。民族自信心,发源于对自己民族的深沉的爱。周



恩来说：“我们爱我们的民族，这是我们自信心的源泉。”我们并不否认，我们在某些方面还比较落后，但从世界近代发展史来看，一些经济比较落后的国家，完全能在一个较短的时间内跳跃赶上和超过经济上比较发达的国家。日本在第二次世界大战后，经济完全瘫痪，但经过几十年奋斗，成为世界经济大国。我国有优越的社会主义制度，有自强不息的民族精神，有较为雄厚的物质基础，我们的前途不可限量。

其次，要有民族自尊心和民族自豪感。

有民族自尊心，就是要自觉维护民族的尊严和祖国的荣誉，不做有损民族气节和有损国格的事。中华民族素有“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”的民族精神。祖国是神圣不可侵犯的，当祖国的尊严受到损害时，我们要挺身而出，坚决斗争。在日益频繁的国际交往中，对外国人要讲礼貌，但要不卑不亢，不崇洋媚外，保持民族气节，维护祖国的尊严。有民族自豪感，就是要为自己的民族的发展和伟大祖国的成就感到骄傲和光荣，自觉地把命运和前途同祖国、人民的利益联系起来。





其三,要练就一身过硬的本领。

有报国之志,还要有报国之力。倘无报国之力,则虽有报国之志,那就像乞儿志于孝母,难以有所奉献。50年代末,赫鲁晓夫武断地预言:“20年你们(指中国)也搞不出原子弹。”这个时候,争辩是无益的,空谈爱国也无济于事,只有拿出真本事,做出实际成绩来,才能对国家有实际的贡献。1964年10月16日,我国自行研制的第一颗原子弹爆炸成功,给了赫鲁晓夫有力的回击。一个真正的爱国者,一定要具有真才实学。我们正处在掌握知识的黄金时代,一定要勤学苦练,掌握一身过硬的本领,千万不要做那种“无能食国惠”的碌碌之辈!

其四,做好身边事。

爱国不是空谈,总是要落实到具体行动上。有人说:热爱祖国,这没说的,但是,“报国欲死无战场”,我没有赶上那轰轰烈烈的战争年代,纵有为国献身的理想抱负也难以实现呀!这种想法是片面的。诚然,在大敌当前、民族危难之时,效命疆场、置生死于不顾是爱国。同样,在和平时期,在日常生活中,把个人的目标和祖国



的前途联系在一起,脚踏实地做出成绩也是爱国。德国大诗人歌德说过:“我们为祖国服务,不能都采用同一方式,每个人应该按照资本,各尽所能。”今天,我们在学校勤奋学习,努力掌握为人民服务的过硬本领,同样也是爱国。

其五,热爱社会主义制度。

爱国主义是一个历史范畴,在不同的历史时期有着不同的内涵和要求。在社会主义新中国,热爱祖国和热爱社会主义制度在本质上是一致的。通过学习历史,我们可以懂得:中国走社会主义道路是历史的必然选择。“只有社会主义才能救中国,只有社会主义才能发展中国。”这是经过历史检验的真理。民族要独立,中国要富强,只有在社会主义制度下才能实现。我们今天谈爱国,就是指热爱社会主义新中国。

最后,要有国际主义精神。

我们说热爱自己的祖国,不是鼓吹狭隘的民族主义,不是不顾其他国家和民族,只考虑本民族的利益。我们要把对祖国和人民的热爱扩大到全世界,和世界上其他各民族相互尊重、相互支持中共同谋求发展,真正





做到“太平世界，环球同此凉热”。

心中有祖国

作为公民，我们首先要热爱自己的国家，维护国家的尊严，自觉维护国家主权和领土完整。

在八国联军侵占中国期间，沙俄趁机派兵侵占了中国东北三省，还想迫使清政府签订出卖东北的条约。当时，清政府任命杨儒为全权大使，处理同沙俄政府谈判签约问题。沙俄谈判代表知道杨儒的重要性，于是对杨儒软硬兼施，然而，杨儒拒不签字。沙俄财政大臣诱骗杨儒说：“您不签字，想必是怕贵国政府以后加罪于您。这您不用担心，如果将来发生这种事，俄国一定出面干涉，好好保护您。”

杨儒沉下脸，严正地说：“我是中国官员，为什么要俄国保护？这样说可太不要脸了！”

谈判陷入僵局。正在这时，李鸿章收受俄国贿赂，拍电报给杨儒，要他按沙俄政府的要求签字。杨儒接到电报，气得浑身发抖，说：“我是全权大使，决不做卖国大使！”



由于杨儒的强硬态度和清政府迫于国内舆论的压力,最后,杨儒没有签约,维护了国家领土的完整。杨儒不畏权势、不畏强暴的品格,体现了强烈的国家意识。

国家意识还体现在对国旗、国歌和国徽有一种神圣、庄严的尊敬和热爱,自觉地维护她们的尊严。我们看到,每次世界性运动会上,当获得金牌的运动员站在领奖台上,国旗伴着国歌冉冉升起的时候,运动员眼里总是噙满泪水。这泪水就反映了体育健儿“为国争光”的国家意识。

国旗、国徽和国歌是一个国家的象征和标志。中华人民共和国国旗是五星红旗,旗面的红色象征革命,五颗五角星的黄色象征着光明,五颗五角星代表着中国共产党领导下的全国各族人民的大团结,更是中华人民共和国的象征。

中华人民共和国国歌是《义勇军进行曲》,由田汉作词,聂耳作曲,诞生于1935年的抗日烽火中。那时正是中华民族生死存亡的危急关头,《义勇军进行曲》曾激励一批批爱国志士投身于抗日救亡运动,曾鼓舞无数先烈冒着敌人的炮火,在争取民族自由解放的道路上奋

