

大学生

# 思想道德修养读本

● 卢黎歌 主编 ● 李霞 副主编 ●

西安交通大学出版社



G641  
L84

453974

大 学 生

# 思想道德修养读本

主 编 卢黎歌  
副主编 李 霞

西安交通大学出版社



D102/34

## 内 容 提 要

本书针对大学生新生特点,以大学生关注的成才问题为主线,以人生观教育为重点,就大学生成长过程中经常遇到的思想、政治、道德、心理、学习、人际交往、生活等问题,分为九章进行阐述。每章都有四个部分。“理论园地”介绍理论知识,“热点透析”剖析大学生关注的热点问题,“学海了望”纪述发生在大学生身边的故事,“思维空间”提供一些耐人寻味的问题。

本书为大学生思想道德修养课教材,可供大学本专科生和教师使用,也可供学生工作者参考。

**(陕)新登字 007 号**

### 大学生 思想道德修养读本

主 编 卢黎歌 副主编 李 霞  
责任编辑 李升元 李勤

\*

西安交通大学出版社出版发行

(西安市咸宁西路 28 号 邮政编码:710049 电话:(029)2668316)

西安华宇印刷厂印装

各地新华书店经销

\*

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:11.125 字数:275 千字

1997 年 9 月第 1 版 1999 年 8 月第 3 次印刷

印数:10 001~12 000

ISBN 7-5605-0942-8 /G·91 定价:12.00 元

---

若发现本社图书有倒页、白页、少页及影响阅读的质量问题,请去当地销售部门调换或与我社发行科联系调换。发行科电话:(029)2668357,2667874

## 前 言

二十世纪的帷幕正在悄然降下，新世纪的钟声正在敲响。跨世纪的大学生，肩负着繁荣祖国和振兴民族的神圣使命。高校培养的大学生，其思想道德和科学文化素质的状况，将直接关系到二十一世纪中国的面貌，关系到我国社会主义现代化事业能否实现，关系到能否坚持党的基本路线一百年不动摇。坚持用马克思主义、列宁主义、毛泽东思想和邓小平建设有中国特色社会主义理论教育学生，坚持进行社会主义、集体主义和爱国主义教育，帮助学生树立科学的世界观和正确的人生观、价值观，形成良好的道德品质，是社会主义现代化建设事业赋予高校德育工作的重大而紧迫的历史任务。

大学阶段是大学生成长的重要阶段。在这一阶段，要完成进大学时适应大学生活和毕业时适应社会生活两大转变；要面临学做人 and 做学问两大人生课题；要初步确立自己的人生理想、信念、世界观、人生观、价值观、道德观。“思想道德修养”课，正是针对大学生即将面临的这些新的问题，以大学生关注的成才问题为主线，以人生观教育为重点，综合运用马克思主义理论以及相关人文学科的知识，帮助大学生认识 and 解决成长过程中经常遇到的思想、政治、道德、心理等问题。

根据大学生已经初步具备了自学能力和独立思考问题的特点，为了配合思想品德课的教学改革，我们组织部分从事学生德育工作的同志，编写了这本《思想道德修养读本》。每个专题为一章，每一章由四大部分组成。“理论园地”，是依据国家教委思想政治教育司组织编写的《思想道德修养教学大纲》的要求，有重点地、系统地就某一方面的专题进行阐述。“热点透析”是根

据作者所收集的学生比较关心的有代表性的观点，进行理论分析，意在帮助学生学会如何运用理论原理、理论观点来分析思考社会热点问题。虽然这些分析不一定都正确、合理、科学，但是作为思维方式的训练是有必要的。“学海了望”是作者采取较为灵活的写作方式，用记实的手法，采撷发生在大学中的人和事，以给大学生某种启迪或警示。“思维空间”是将一些思想观点、事实、“案例”加以介绍，以引起大学生的思考探讨。之所以称它为《读本》，是因为本书集可教性与可读性为一体，既可采用传统的教授办法，也可采取学生自学后进行讨论、辩论的办法，使教学更具有灵活性，针对性更强。本书可以作为教材，亦可作为教师的教学参考书和学生的课外阅读材料。

“思想道德修养课”具有较强的理论性和知识性，注重以科学的理论和知识帮助大学生提高思想道德修养水平。既注意将马克思主义基本理论应用于大学生修养这个具体领域，又注意吸收相关的人文科学有关的知识，使思想道德修养与文化知识修养融为一体。同时，还注意吸收多年来我国高校德育工作者探索学生成长规律的理论成果。

“思想道德修养课”同时又具有突出的针对性和实践性。本书所涉及的九个专题，都是大学生在大学阶段，有的甚至在今后的人生历程中都会面临的实际问题。认真地进行学习思考，并且在实践中进行修养，相信对每一位大学生都会大有裨益的。不去积极地认识、思考社会和人生，不去主动地解决现实中存在的各种矛盾和问题，就会妨碍我们前进的步伐。加强修养，需要身体力行。只学不干，只说不干，言行不一，是无法达到提高思想道德素质的目的的。学习“思想道德修养课”，关键在于学会以辩证唯物主义和历史唯物主义的观点分析和解决现实生活中有关思想道德方面的问题，切忌死记硬背某些概念、观点和结论，通过学习和实践，真正有所收获。

本书由卢黎歌副教授担任主编，李霞副教授担任副主编。以下同志参加本书的编写（以编写章节先后为序，各篇均在结尾署作者姓名）：王书占、梁莉、苏玉波、李霞、申小莹、罗能勤、陈红、柴渭、郭丽丽、任望旭、赵金胜、张学堂、卢黎歌、董春泓、郑齐仁、蒋鸿、余海红、张建民。此外，杨洲同志也参加了本书编写的前期工作。在统稿过程中，卢黎歌对本书初稿的部分章节进行了大的改动和调整，李霞进行了文字处理。本书在编辑、出版过程中，得到西安交通大学出版社李升元、李勤同志的大力支持。本书在撰写过程中，参阅了我国近几年出版的各种版本的《思想道德修养》以及《心理学》、《教育学》、《伦理学》等教材，它们对于本书的完成有着重要的参考价值。在此，一并表示衷心的感谢。

以这种新的形式编写《思想道德修养读本》，是我们编者的一次大胆尝试，意欲在教材改革与教学改革的领域有所创新。由于主编及编者水平有限，特别是有些编者还是刚从事德育工作不久的新兵，错误在所难免，希望教师和大学生读者们提出宝贵意见。

卢黎歌

1997.7.1 于西安交大青年之家

# 目 录

## 前言

### 第一章 大学是人生发展的重要阶段

|                     |    |
|---------------------|----|
| ·理论园地·              | 1  |
| 第一节 人生道路的重要转折       | 1  |
| 一、人生的大学阶段           | 1  |
| 二、大学生活的新特点          | 4  |
| 三、面向大学新生活           | 6  |
| 第二节 当代大学生的历史使命与成才目标 | 10 |
| 一、当代大学生的历史使命        | 10 |
| 二、当代大学生的成才目标        | 13 |
| 三、努力实现成才目标          | 16 |
| 第三节 树立崇高的理想和科学的信念   | 16 |
| 一、理想是人生的精神支柱        | 17 |
| 二、信念是巨大的精神力量        | 20 |
| 三、为实现崇高的理想信念而奋斗     | 21 |
| ·热点透析·              | 24 |
| 保险与风险               | 24 |
| 会学与会玩               | 26 |
| 理想与务实               | 27 |
| 学做人与做学问             | 28 |
| ·学海了望·              | 30 |
| ·思维空间·              | 36 |

## 第二章 为社会主义现代化事业而努力学习

|                       |    |
|-----------------------|----|
| ·理论园地·                | 38 |
| 第一节 树立正确的学习目的, 培养优良学风 | 38 |
| 一、树立正确的学习目的           | 38 |
| 二、增强学习动力              | 41 |
| 三、培养优良的学风             | 42 |
| 第二节 掌握科学的学习方法         | 46 |
| 一、大学阶段学习特点            | 46 |
| 二、几种科学的学习方法           | 51 |
| 第三节 建立合理的知识结构         | 54 |
| 一、知识结构及其特征            | 54 |
| 二、知识结构模式              | 55 |
| 三、知识结构优化              | 59 |
| ·热点透析·                | 61 |
| 平而不尖                  | 62 |
| 高分低能                  | 63 |
| 一窄二板                  | 65 |
| ·学海了望·                | 67 |
| 一次收获颇丰的对话             | 67 |
| ·思维空间·                | 73 |

## 第三章 大学生身心健康

|                  |    |
|------------------|----|
| ·理论园地·           | 77 |
| 第一节 身心健康是成才的重要保证 | 77 |
| 一、健康的新观念         | 77 |
| 二、生理健康和心理健康的辩证关系 | 78 |
| 三、大学生心理健康的标准     | 79 |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 四、身心健康是成才的重要保证 .....   | 81  |
| 第二节 大学生的生理心理特点 .....   | 83  |
| 一、大学生的生理特点 .....       | 84  |
| 二、大学生的心理特点 .....       | 85  |
| 三、大学新生常见的心理矛盾 .....    | 90  |
| 第三节 增进身心健康的途径和方法 ..... | 92  |
| 一、养成良好的生活习惯 .....      | 92  |
| 二、加强身体的锻炼 .....        | 93  |
| 三、树立科学人生观 .....        | 95  |
| 四、培养健康的情绪 .....        | 96  |
| 五、科学地对待疾病 .....        | 98  |
| ·热点透析· .....           | 100 |
| 接受心理咨询者一定有心理疾病吗? ..... | 100 |
| “心药”能起些什么作用 .....      | 101 |
| 心理健康有无客观的量化指标 .....    | 103 |
| ·学海了望· .....           | 104 |
| 看护好自己的心灵 .....         | 104 |
| ·思维空间· .....           | 112 |

#### 第四章 人际交往与人际关系

|                      |     |
|----------------------|-----|
| ·理论园地· .....         | 113 |
| 第一节 社会交往 .....       | 113 |
| 一、人际交往与大学生发展 .....   | 113 |
| 二、人际交往的原则与艺术 .....   | 117 |
| 第二节 建立和发展友谊 .....    | 121 |
| 一、友谊的涵义 .....        | 122 |
| 二、友谊是实现共同事业的基础 ..... | 123 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 三、建立和发展友谊的原则·····       | 125 |
| 四、交友应注意的几个问题·····       | 127 |
| 第三节 摆正爱情的位置·····        | 130 |
| 一、爱情与人生·····            | 130 |
| 二、大学生与恋爱·····           | 132 |
| 三、树立高尚的恋爱观·····         | 134 |
| ·热点透析· ·····            | 137 |
| 多个朋友多条路吗·····           | 137 |
| 浅析“哥们义气”·····           | 139 |
| “害人之心不可有，防人之心不可无”析····· | 140 |
| ·学海了望· ·····            | 141 |
| 温馨的情谊·····              | 141 |
| 警钟·····                 | 143 |
| ·思维空间· ·····            | 149 |

## 第五章 培养集体主义精神

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| ·理论园地· ·····                | 151 |
| 第一节 弘扬集体主义，反对个人主义·····      | 151 |
| 一、什么是集体主义·····              | 151 |
| 二、什么是个人主义·····              | 154 |
| 三、正确认识个人与集体的关系·····         | 155 |
| 四、社会主义市场经济条件下仍然要坚持集体主义····· | 156 |
| 五、大学生集体主义精神的培养意义更大·····     | 158 |
| 第二节 加强校风建设，创造良好育人环境·····    | 159 |
| 一、校风及校风建设·····              | 159 |
| 二、在社会主义市场经济形势下加强校风建设·····   | 160 |
| 三、优良校风在大学生集体意识形成中的作用·····   | 162 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第三节 建设良好班风, 争创先进班集体····· | 165 |
| 一、良好班风的作风·····           | 165 |
| 二、良好的班风需要集体主义精神来创建·····  | 167 |
| 三、创建优良班集体的途径·····        | 168 |
| ·热点透析· ·····             | 170 |
| 市场经济条件下还要不要集体主义精神·····   | 170 |
| 集体主义会妨碍人的个性发展吗·····      | 173 |
| “成才三部曲”析 ·····           | 174 |
| “读书”要不要闻“窗外事” ·····      | 176 |
| ·学海了望· ·····             | 178 |
| 众手托起这轮太阳·····            | 178 |
| ·思维空间· ·····             | 187 |

## 第六章 培养良好的道德品质

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| ·理论园地· ·····               | 188 |
| 第一节 道德与道德品质·····           | 188 |
| 一、道德及其涵义·····              | 188 |
| 二、中华民族的优良道德传统·····         | 189 |
| 三、道德的功能与评价·····            | 191 |
| 四、道德品质及其构成要素·····          | 194 |
| 第二节 道德品质的形成和发展·····        | 195 |
| 一、社会道德建设与个体道德品质的形成与发展····· | 195 |
| 二、道德知识的学习·····             | 197 |
| 三、道德情感的培养·····             | 198 |
| 四、道德意志的锻炼·····             | 199 |
| 五、道德信念的确立·····             | 199 |
| 六、道德行为的选择·····             | 200 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第三节 大学生应具备的道德品质·····    | 201 |
| 一、大学生应具备的道德品质的基本特点····· | 201 |
| 二、大学生应具备的道德品质的具体内容····· | 202 |
| ·热点透析· ·····            | 208 |
| “扫一屋”与“扫天下” ·····       | 208 |
| “门前雪”与“瓦上霜” ·····       | 209 |
| “人格尊严”与自立精神 ·····       | 211 |
| 社会主义市场经济与为人民服务·····     | 213 |
| 李军龙救人值与不值·····          | 215 |
| ·学海了望· ·····            | 216 |
| 从一首讽刺诗想到的·····          | 216 |
| ·思维空间· ·····            | 226 |

## 第七章 做坚定的爱国者

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| ·理论园地· ·····              | 227 |
| 第一节 爱国主义的内容及结构·····       | 227 |
| 一、当代中国爱国主义的时代内容·····      | 227 |
| 二、爱国主义的结构·····            | 234 |
| 第二节 爱国主义的特征及作用·····       | 240 |
| 一、爱国主义的基本特征·····          | 240 |
| 二、爱国主义的作用·····            | 244 |
| 第三节 爱祖国、爱社会主义、爱中国共产党····· | 246 |
| 一、爱国主义与社会主义·····          | 246 |
| 二、爱国主义与中国共产党·····         | 249 |
| ·热点透析· ·····              | 250 |
| 科学无国界，科学家有祖国·····         | 250 |
| 以正确的态度继承和发扬中华民族传统美德·····  | 253 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 外国也是讲爱国主义的····· | 255 |
| ·学海了望· ·····    | 256 |
| 魂系桑梓·····       | 256 |
| 黄土情深·····       | 257 |
| 拳拳学子报国心·····    | 261 |
| 家贫国穷自当努力·····   | 264 |
| ·思维空间· ·····    | 265 |

## 第八章 树立正确的人生观

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| ·理论园地· ·····                       | 267 |
| 第一节 个人与社会的关系·····                  | 267 |
| 一、人的属性·····                        | 267 |
| 二、人的本质·····                        | 268 |
| 三、个人与社会的关系·····                    | 270 |
| 四、人生和人生观·····                      | 271 |
| 第二节 人生目的与人生态度·····                 | 272 |
| 一、人生目的·····                        | 272 |
| 二、人生态度·····                        | 276 |
| 第三节 人生价值·····                      | 279 |
| 一、人生价值的基本内容·····                   | 279 |
| 二、人生价值的选择·····                     | 280 |
| 三、人生价值的实现·····                     | 281 |
| 四、社会主义市场经济条件下价值观念的几个问题·····        | 283 |
| ·热点透析· ·····                       | 289 |
| 是“我为人人，人人为我”还是“人人为我，我为人人”<br>····· | 289 |
| “人生在世，‘吃穿’二字”的观点正确吗·····           | 290 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| “大利大干，小利小干，无利不干”剖析 ..... | 291 |
| 正确认识“崇尚自我” .....         | 292 |
| ·学海了望· .....             | 294 |
| 一个优秀毕业生的选择 .....         | 294 |
| 为挽救农民而献身的大学生 .....       | 296 |
| 佼佼者的堕落 .....             | 297 |
| 一位女大学生的辛酸泪 .....         | 299 |
| ·思维空间· .....             | 302 |

## 第九章 加强修养 立志成才

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| ·理论园地· .....                                | 305 |
| 第一节 成才与自我修养 .....                           | 305 |
| 一、当代大学生成才的基本素质要求 .....                      | 305 |
| 二、加强自我修养的重要意义 .....                         | 309 |
| 三、大学生成才应加强自身修养 .....                        | 311 |
| 第二节 自我修养的内容 .....                           | 312 |
| 一、思想政治修养 .....                              | 313 |
| 二、品德修养 .....                                | 314 |
| 三、人文修养 .....                                | 315 |
| 四、审美修养 .....                                | 317 |
| 第三节 自我修养的方法 .....                           | 318 |
| 一、认真学习马列主义，毛泽东思想和邓小平建设有中国特<br>色社会主义理论 ..... | 319 |
| 二、“克治”——“慎独”与“自省” .....                     | 319 |
| 三、力行 .....                                  | 321 |
| 四、向他人学习，向社会学习 .....                         | 322 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| • 热点透析 • .....        | 324 |
| 为何党员走俏人才市场 .....      | 324 |
| 只要智商高就一定成才吗? .....    | 325 |
| 、“复制羊”的诞生意味着什么? ..... | 329 |
| • 学海了望 • .....        | 331 |
| 唐文治与交通大学早期的素质教育 ..... | 331 |
| 钱学森与人文修养 .....        | 333 |
| 获美国“总统奖”的才女刘奕路 .....  | 334 |
| 美国青少年的道德教育 .....      | 336 |
| • 思维空间 • .....        | 339 |

# 第一章 大学是人生发展的重要阶段

## 理论园地

多少年的梦想，多少年的追求，多少年的艰辛，多少年的奋斗，今天终于结出了果实。进入大学深造，为人生的奋斗历程又揭开了新的一页。崇高理想的风帆将在这里扬起，建功立业的基石将在这里奠定，时代赋予的使命将在这里启动。大学生生活是令人向往的，但同时又是紧张而艰苦的，充满着机遇与挑战，存在着成功与失败。人生的道路是漫长的，紧要处常常只有几步。面对新的环境新的竞争，大家需要尽快熟悉大学环境，适应大学生生活，努力解决好学会学习和学会做人这两个重要的人生课题，保持旺盛的拼搏精神，向祖国和人民交一份合格的答卷。

## 第一节 人生道路的重要转折

### 一、人生的大学阶段

#### 1. 身心的发展成熟阶段

青年时期正处在生理、心理剧烈变化的时期，是身体生长发育成熟的关键时期，生理状态处于一生中的黄金时期。这个时期青年大学生的生理发展为学习和独立生活提供了必要的条件，也对心理发展有直接重要的影响。身体成熟使大学生具备了承担繁



重脑力劳动的物质基础。心理成熟使大学生智力、思维等方面得到较快发展，并处于学习的最佳时期。身心发展的新特点使大学生“成人感”和“独立感”明显增强。他们朝气蓬勃，精力充沛，最积极，有生气，肯学习，不示弱，愿意处处显示自己的力量和能力。情感、意识、性意识趋于成熟，为大学生步入社会、完成社会化提供了前提条件。

青年时期生理发育必然带来心理特征的一系列变化。一是智能发展达到高峰。在这个年龄阶段，各项智力因素已趋于成熟水平，观察力、注意力、想象力、理解力不断增强，思维的独立性、批判性和创造性也日益增强，但易于片面固执，脱离实际。二是情感日益复杂丰富。随着教育不断深化、各种需求日益增多和校内外各种环境的熏陶，大学生情感日益丰富和强烈，道德感、理智感和审美意识与年龄俱增。但遇事不够冷静，易于激动，情绪不够稳定。三是自我意识明显增强。由于脱离了父母的保护照管，生活空间扩大，独立意识明显增强，自我认识和评价能力提高，形成较强的自尊心和自信心，好胜心比较强，追求自主，渴望他人和社会的关心和尊重。但意志性格尚处于形成之中，情绪波动较大。四是性意识进一步得到发展。他们渴望结交异性，追求美好爱情，与此相适应的感情欲望逐渐增强。但往往过早陷入感情纠葛，有的严重影响了学业，甚至步入了歧路。

大学生从青春期向成人期的转变，这一发展特点决定了大学生活将是他们逐渐走向成熟走向独立的一个重要历程，是身心的发展成熟阶段。

## 2. 成才的重要奠基阶段

大学是培养社会主义事业建设者和接班人的重要基地，是研究、传播、攻克基础理论和尖端科学技术的重要场所，是大学生发展成才的重要阶段。

大学不仅要对学生进行专业方向性教育 and 研究性学习教育，