

思想道德修养 与法律基础 微课录

王清平
王星明
韦静
等著



合肥工业大学出版社
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

思想道德修养
与法律基础
微课录

王清平
王星明
韦静
等著



合肥工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《思想道德修养与法律基础》微课录/王清平, 王星明, 韦静等著.
—合肥: 合肥工业大学出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-5650-3577-7

I. ①思… II. ①王…②王…③韦… III. ①思想修养—高等学校—教学参考资料②法律—中国—高等学校—教学参考资料 IV. ①G641.6②D920.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 242632 号

《思想道德修养与法律基础》微课录

王清平 王星明 韦 静 等著

责任编辑 疏利民

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2017 年 9 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2017 年 11 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	710 毫米×1010 毫米 1/16
电 话	综合编辑部: 0551-62903018 市场营销部: 0551-62903198	印 张	17.75
网 址	www.hfutpress.com.cn	字 数	273 千字
E-mail	hfutpress@163.com	印 刷	安徽昶颜包装印务有限责任公司
		发 行	全国新华书店

ISBN 978-7-5650-3577-7

定价: 38.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题, 请与出版社市场营销部联系调换。

《思想道德修养与法律基础》微课录编委会名单

(按照所著内容先后排序)

王艳萍 孙 蕾 王星明 朱贵平

姜 波 李文姝 何 丽 李华华

许在荣 韦 静 周丹萍 王清平

目 录

绪 论 篇

王艳萍

如何适应大学生活	(003)
怎样完成大学学业	(010)
大学生为什么要提升思想道德素质与法律素质	(016)
为什么要特别强调培育和践行社会主义核心价值观	(019)

思想素质篇

孙 蕾

人为什么要有理想和信念	(025)
怎样在生活中认识理想和信念	(032)
大学生如何践行理想和信念	(037)

王星明

中国精神的当代内涵是什么	(042)
为什么仍要强调爱国主义	(050)
怎样做一个忠诚的爱国者	(059)
如何做改革创新的实践者	(064)

朱贵平

人生观是什么	(070)
--------------	-------

为什么要树立正确的人生观	(077)
人生价值如何评价	(083)
如何创造有价值的人生	(089)
如何促进身心和谐	(094)
如何促进个人与他人的和谐	(100)

道德素质篇

姜 波

什么是道德	(109)
为什么要强调道德的作用	(115)
为什么要弘扬中华传统美德	(120)
中华传统美德“美”在哪里	(126)
中国革命道德的主要内容有哪些	(131)

李文姝

为什么要强调社会公德	(137)
网络生活中的道德要求有哪些	(143)

何 丽

为什么要爱岗敬业	(148)
如何提升就业的竞争力	(153)

李华华

什么是正确的恋爱观	(160)
什么是正确的婚姻观	(169)

许在荣

为什么要孝敬父母	(176)
为什么要对大学生进行诚信教育	(181)
怎样提升个人的品德	(188)

法治素质篇

韦 静

什么是法律	(197)
什么是法律渊源和法律部门	(203)
什么是法治	(208)
为什么要实行法治	(214)
我国法治建设面临的障碍如何解决	(219)

周丹萍

为什么要特别突出宪法的权威性	(223)
宪法规定了公民的哪些权利和义务	(229)
法律权利如何维护	(236)
如何增强法治观念	(242)

王清平

法律调整社会关系的机制是什么	(246)
法律行为有效性如何判断	(255)
法律责任如何认定	(263)

后 记	(273)
-----------	-------

◀ 绪 论 篇 ▶

一、确立人生新阶段的目标

人生旅途中，大学看起来只不过是短短四年的时间，但这四年却是一个人从依附于家庭到自立于社会，变成一个社会人的重要的转折阶段，是一个人进入社会前的训练场。同时，大学也是为未来的人生获取能量、积累资源的最重要的时期，大学赋予了我们终身受用的再学习的能力。人生理想将在这里确立，未来的发展将在这里奠基，美好生活将在这里开始。然而，一些在中学阶段勤奋学习，终于来到了梦寐以求的象牙塔的年轻人，在进入大学校门之后，却“马放南山，刀枪入库”了。他们失去了人生下一个阶段奋斗的目标，进入了人生“理想的间歇期”。对此，面对崭新的学习生活环境，为了尽快适应大学新生活，为今后的健康成长打下良好基础，同学们面临的首要问题就是重新选择和确立人生新阶段的目标。先给大家说一个故事：

1926年，英国皇家学院院士肯·莱文发现一个大

沙漠中有一个叫比赛尔的小村庄。它紧靠一片绿洲，从这里走出沙漠只要三天时间，可是奇怪的是，这里却没有一个人走出过沙漠。肯·莱文问那里的人：为什么不出去？得到的回答是：走不出去。原来他们尝试过多次，无论向哪个方向走，每次都回到了原地。肯·莱文当然不信，他雇了一个叫阿古特尔的当地人，让他带路，走了十天，果然又回到了原地。但他由此弄清了他们走不出去的原因：原来他们不认识北斗星，在茫茫大漠里没法准确地判断方向，所以他们走的路线实际上不是直线而是一条弧线。肯·莱文告诉阿古特尔，你白天休息，晚上朝着那颗星星的方向一直走，就能走出去了。后来，阿古特尔就成了那里第一个走出沙漠的人。如今的比赛尔成了著名的旅游胜地，每年都有数以百万计的游客前去参观和游览，那里竖立着一座阿古特尔的铜像，铜像的底座上刻着这样一行文字：新生活是从选定方向的那一天开始的。

因此，大学里我们要做的第一件事就是重新选择和确立人生的目标。其实，人生无非也就是做两件事：一是不断地选择目标，二是不断地冲向这个目标。高中的学习目的明确——上大学；上了大学后目标是什么？确立了新的目标，可以避免由于没有方向感而导致的空虚生活及其给我们带来的浮躁、焦虑及迷茫心理，从而使我们更好地适应大学新生活。新生写大学生活规划也是旨在于此。

二、重视大学生的情商与心理健康

习近平主席曾说过，做实际工作情商很重要。那么，究竟情商是什么呢？所谓的情商或情感智商（EQ）是指一种心灵力量，是一种为人的涵养、性格的因素。它包含了如何控制自己情绪的能力，包括了如何建立良好的人际关系、如何培养自我激励的心灵动力、如何形成良好的人格等方面的能力。这是由美国著名心理学家斯滕伯格提出的。那么，情商对于我们的生活又有哪些用处呢？举个最简单的例子来说，在里氏8级的汶川大地震中，我们在废墟之上，见证了72小时后的生命奇迹——被埋79个小时的女孩获救后，擦了擦头发，对着摄像机说，“我没事，大家放心”；另一名男孩开口说的第一句话，居然是“叔叔，我要喝可乐”。从这里可以

看出他们是高情商的代表。可见，情商高的人更容易成功，也更容易走出困境。情商高的人不仅能清醒了解并把握自己的情感，而且能敏锐地感受他人情绪的变化。而且这种“察言观色”的能力有助于你建立良好的人际关系，使你成为社会的佼佼者，在生活和职业发展中处于不败之地。人的情商是一个长期养成的过程，而大学时期的养成往往会影响你的一生。大学生的情商作为一种社会适应能力与大学生的心理健康状况是密不可分的。

我国著名的心理学家丁瓚先生曾经说过：人类的心理适应，最主要的就是对人际关系的适应，所以人类的心理病态，主要是由于人际关系失调。每次面对一年级的新生，在向你们揭开大学生活的面纱的时候，我都想送给大家一句话：不要有太多的焦虑，怀着好奇心，好好地玩吧！所以，首要的就是大家要保持健康的心理状态。可以毫不夸张地说，当代大学生的心理健康状况不仅影响到自身发展的好坏，还关系到全民族素质的提高、新世纪人才的培养，更关系到我们整个国家的发展前途和未来。在现在的大学生人群中出现了一些令人很担心的问题和现象，例如校园内近几年不断增加的持刀伤人事件、由于情感问题或生活中小挫折而自杀的事件等等。但其中最多的还是对你们的担心，对大学生心理健康问题的思考、对高校心理健康教育的思考、对全民身心健康的思考。从丁瓚先生的话中，我们似乎找到了解决问题的办法。对，那就是拥有良好的人际关系。人际关系协调，心理状态就健康。大家可以想想啊，当你心里有烦恼和苦闷，有那么一两个知心朋友，不就有了倾诉的对象了吗，你可以把你的朋友当成情感的“垃圾箱”，这样郁闷就不会堆积，心态就会越发地好；而相反，如果你的人际关系失调，苦闷无处倾诉，久而久之，就会郁积成疾了。我们先来了解一下当代大学生常见的精神障碍。

（一）强迫症

强迫症是一组以强迫症状（主要包括强迫观念和强迫行为）为主要特征的神经官能症。每 50 个人中就有一人患有不同程度的强迫症。患者其实明明知道他们重复了一些毫无意义的行为，比如反复洗手，可是就是控制不住自己。我这里举两个和我们大学生有关的案例。

我曾经的一个学生，就对我这样说过：老师，我最近每次走进寝室，都要左脚先迈进去，进去之后，脱了鞋子，鞋子非要朝东头摆放，否则我觉得就会给我带来某种灾祸。这就是一起强迫症患者很典型的案例。

再举一例：一个来自北京外国语学院的学生，他患了一种强迫症，行为表现是每向前走两步，就要向后退一步。这种状态让他自己既尴尬又痛苦。后来，我国著名的心理诊疗大师李维榕老师用一种“学会欣赏”的方法治愈了这个孩子的强迫症。李老师对他说，走两步退一步，有些像社交舞中的慢四步，你就当你是大街上跳舞，所有人异样的目光就把它当作在欣赏你的舞步！就这样，这个男孩慢慢克服了自己的心理障碍。

（二）抑郁症

抑郁症是以情绪低落、思维迟缓、运动抑制为特征的一种精神障碍。据统计，全世界共有 3.5 亿抑郁症患者，我国抑郁症患者已达 5000 万，抑郁症发病率约为 2%~5%，正是因为这么高的发病率，因此，抑郁症在西方又被称为“精神上的流行性感冒”。由于得不到及时、专业的治疗，抑郁症病的复发率高达 85%，其中 50% 的患者有自杀倾向，15% 的患者不堪忍受折磨选择自杀，而就医率却不足 10%！在我国，每年约有 25 万人死于自杀，自杀人群中一半以上患有不同程度的抑郁症，抑郁症后期自杀风险更高！据统计，到 2020 年抑郁症将成为仅次于心脑血管疾病的人类第二大疾病。

（三）物质依赖症

物质依赖症是指对某种特定的物体从精神上的依赖进而发展为躯体上的依赖。譬如：烟、酒、毒品。而在我们大学生群体当中更为常见的一种叫作“网络依赖症”。

“网络依赖症”指患者往往没有一定的理由，在互联网上无节制地花费大量时间和精力，以致影响生活质量，降低工作效率，损害身体健康，并出现各种行为异常、人格障碍、交感神经功能部分失调。其典型症状表现为情绪低落、无愉快感或兴趣丧失、睡眠障碍、生物钟紊乱、食欲下降和体重减轻、精力不足、精神运动性迟缓和激动、自我评价降低和能力下降、思维迟缓、有自杀意念和行为、社会活动减少、大量吸烟、饮酒和依

赖药物等。

“网络依赖症”就和癌症一样，有发病的早、中、晚三期。在网络性心理障碍的早期，患者先是感到上网其乐无穷，随之不断延长上网时间，有些人晚上起床解手时都会情不自禁地打开电脑到网上“溜达溜达”。也就是说，最开始他们是表现为精神上的依赖——渴望上网，而后到了中期，可发展为躯体依赖，表现为每天起床后情绪低落、思维迟缓、头昏眼花、双手颤抖、疲乏无力和食欲不振，上网以后精神才能恢复至正常状态。到了该病的晚期，患者会出现与生理因素无关的体重减轻、外表憔悴，一旦停止上网还会出现急性戒断综合征，甚至有可能自残或自杀，危害生命安全。

（四）恐惧症

恐惧症分为两种。一种叫“单一恐惧症”，表现为对某一特定物体如动物、昆虫、自然环境、血、注射等产生不合理的害怕；另一种叫“社交恐惧症”，表现为厌恶、不敢与人交流、不敢到人多的场所等。我们大学生身上比较常见的是后者。有的男同学说，老师我天不怕地不怕，可是为什么一见到漂亮的女孩，脸就红了呢？这便是“社交恐惧症”了。2004年的诺贝尔文学奖得主艾尔弗雷德·耶利内克在知道得奖消息后，立即表示不会去领奖，因为她忍受不了被一大群人围着的场面，“我有社交恐惧症，这就是我为什么不会去斯德哥尔摩领奖的原因”。代替她领奖的将是她的出版商。在维也纳的家中，耶利内克接受采访时说诺贝尔奖将破坏她的私人生活：“我的第一个想法是‘太棒了，你得奖了’，紧接着第二个想法是‘这将给我的生活带来巨大的变化’。在公众的目光下，你不再是本来的你了。”同时她表示也不会因得奖而做任何的庆祝。后来果然由于“社交恐惧症”，她没有出席12月7日在斯德哥尔摩举行的诺奖颁奖典礼。瑞典学院只得要求她按照惯例发表书面获奖演说，并预先派人到奥地利制作录像带，颁奖当日在瑞典学院大厅播出。

世界卫生组织（WHO）将健康定义为：“健康不仅是没有身体的欠缺和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”全世界完全没有心理疾病的占全世界人口的9.5%，完全有心理疾病的占6%，剩下的84.5%都处于亚健康状态，那么究竟应如何培育大学生的情商，如何培养

大学生健康的心理状态以适应当前的新生活?

为此,在大学期间,建立有效的人际支持系统、追求友谊显得尤为重要。

三、控制自己的情绪,追求友谊

(一) 重视第一印象,加强道德修养

心理学上把人与人初次见面前七秒钟留下的感觉称为“第一印象”。大学生不光是在交友,在未来面临的各种面试、招聘、求职等社交活动中,都可以利用这种效应,给人展示一种美好的形象,向别人推销自己。

曾经有一个新闻系的毕业生正急于寻找工作。一天,他到某报社对总编说:“你们需要一个编辑吗?”“不需要!”“那么记者呢?”“不需要!”“那么排字工人、校对呢?”“不,我们现在什么空缺也没有了。”“那么,你们一定需要这个东西。”说着,他从公文包中拿出一块精致的小牌子,上面写着“额满,暂不雇用”。总编看了看牌子,微笑着点了点头,说:“如果你愿意,可以到我们广告部工作。”这个大学生就是用自己的机智给总编留下了美好的第一印象,为自己赢得了一份满意的工作。

同时,在我看来,第一印象和自我修养也是息息相关的。一个自我修养很高的人,他待人接物给人的第一印象一定不会很差。然而,随着物质生活水平的提高,新一代的大学生需要什么父母就给什么,大多数父母忽视了对孩子的思想道德教育,造成一部分大学生在自我修养方面出现了一些问题,如自我修养意识不强、自我修养动力不足、自我修养缺乏持续性等,这些问题不仅严重阻碍了大学生的自身完善和发展,也不利于国家和社会的发展。因此,无论从社会发展还是从自我发展来看,大学生都必须加强自我修养,给人留下好的第一印象,也为自己的社交活动加分。

(二) 讲究语言艺术

人与人之间的交往主要是靠语言的沟通。俗话说“良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒”,这句话也告诉了我们在交往时要注意运用语言艺术。如果在人际交往中正确地运用了语言艺术,就能够优化人与人之间的交

往。相反，如果在人际交往中不注意运用语言艺术，往往在交往中就会出现一些矛盾，不利于交流顺利进行，也就不利于人际关系的发展。

（三）主动交往

在现实生活中，有许多人尽管与人交往的欲望很强烈，但仍然不得不常常忍受孤独的折磨，他们的友人很少，甚至没有友人，因为他们在社交上总是采取消极的被动的退缩方式，总是等待别人来首先接纳他们。因此，虽然他们同样处于一个人来人往、熙熙攘攘的世界，却仍然无法摆脱心灵的孤寂。要知道，别人是不会无缘无故对我们感兴趣的。因此，我们要想获得别人的青睐，同别人建立良好的人际关系，创立起一个丰富的人际关系世界，就必须做交往的始动者，处于主动地位，少担心，多尝试。当你主动与陌生人打招呼、攀谈时，当你在舞会上想去邀请舞伴时，你会发现你的努力几乎都是成功的。当你的成功经验越来越多，你的自信心也会越来越充分，你的人际关系处境也会越来越好。

随着新型人际关系的建立，在友谊与爱情界限的把握上，给更多的年轻人带来了新的困扰。异性友谊往往产生爱情，当然，爱情同样也是人生重要的内容。今天，走在大学校园里，几乎随处可见手拉手、肩并肩的青年恋人，在当今社会，大学生之间发生恋情几乎已经是再正常不过的事情了。中国的大学新生年龄大部分为18~20岁，正是青春年少、如花似玉的年纪，找一个心仪的人分享生活是生理和心理发展决定的，没有任何理由去阻止或者压抑大学生们对感情的追求和向往。但是，我想有必要讨论的一个话题是，如何在大学期间，让学业与爱情共赢？

我想，每一位同学都一定要记住，自己是为了学习和成长，才来到大学。大学阶段是装载我们人生“知识之车”的黄金时期，是决定未来发展的关键阶段，所以，我们首先强调的是追求知识！当然，大学生也应该勇于追求自己的幸福，虽然有可能做出错误选择，但永远不做选择的人无疑是没有幸福可言的。同时，要学会认真对待爱情，学会承担责任，并且理性对待和勇于承担。爱情应该是加法，它使双方更独立、更坚强。大学期间，大家应慎重把握爱情，不要在爱情中迷失方向。恋爱期间，应定位好自己的恋爱观，让学业和爱情共赢。

怎样完成大学学业

王艳萍

一、树立新的学习理念

在大学，我们与其说是需要追求知识，倒不如说是需要拓展追求知识的能力。美国著名哲学家、教育家，实用主义哲学的创始人之一杜威说：教育要区分两种人。一种是拥有许多知识的人，这些人通常拥有一大堆“间接知识”和“外在的公共经验”，而这些知识非但无助于智慧的增长，反而会妨碍智慧灵光的闪现；另一种是睿智的人，这种人可能拥有的知识有限，但是他能运用自身所有的知识来处理遇到的各种问题，这是一种思考能力。因此，杜威认为，现代教育的目的应该是培养“睿智的人”。也就是说，在大学期间，我们不仅要追求知识本身，更要使自己善于运用这些学到的知识，使自己成为一个拥有智慧、善于思考的人。

思考是决定人生胜负成败的关键，要想成大事，必须把思考的时间留出来。最早完成原子核裂变实验的英国著名物理学家卢瑟福，有一天晚上走进实验