

思想品德课示范教材

思想道德修养

编 周之良

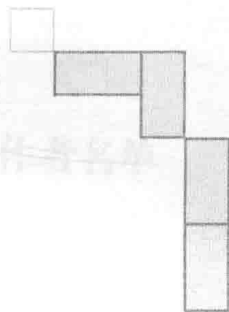
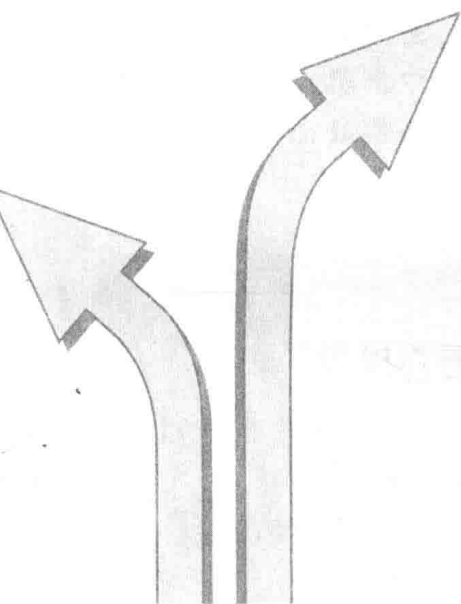
京出版社

[修订版]

A641.6
2-2

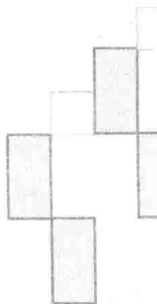
26/30

思想道德修养



□主编 周之良
北京出版社

[修订版]



图书在版编目 (CIP) 数据

思想道德修养 / 周之良主编. —北京: 北京出版社,
1999. 5

ISBN 7 - 200 - 03764 - 8

I. 思… II. 周… III. 品德教育—高等学校—教材
IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 19301 号

思想道德修养(修订版)

SIXIANG DAODE XIUYANG

主编 周之良

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

880 × 1230 32 开本 5.5 印张 129 千字

1999 年 5 月第 1 版 2000 年 9 月第 2 版

2003 年 8 月第 3 版 2006 年 1 月第 5 次印刷

ISBN 7 - 200 - 03764 - 8

G · 1213 定价:10.00 元

发 行:(010)62013123

直 销:(010)62361304

编辑部:(010)62040274

质量投诉电话:010 - 58572393

北京高校马克思主义理论课和思想品德课 教材编审委员会名单

主 任：龙新民

副主任：朱善璐 范伯元

委 员：（按姓氏笔画排序）

王顺生	刘美珣	陈 希	陈文博
陈光中	陈先达	吴树青	沙健孙
张再兴	闵维方	周之良	夏 强
耿学超	钱淦荣	程天权	薛汉伟

《思想道德修养》作者名单

周之良 聂振伟 张立成

“两课”教材 修订说明

1998年,中宣部、教育部颁发了《关于普通高等学校“两课”课程设置的规定及其实施工作的意见》,对高等学校马克思主义理论课和思想品德课的课程设置、教学内容和教学时数等做出新的安排和部署。为落实新的“两课”课程设计方案,中共北京市委教育工作委员会、北京市教育委员会成立了北京高校“两课”教材编审委员会,组织专家编写了北京高校“两课”示范教材《马克思主义哲学原理》《马克思主义政治经济学原理》《毛泽东思想概论》《思想道德修养》《法律基础》。这套教材在实现邓小平理论“进课堂、进教材、进学生头脑”,用邓小平理论教育、武装大学生,提高“两课”教育教学的实效等方面发挥了积极作用。

时代发展对高校“两课”教材建设提出了新的要求。党的十六大把“三个代表”重要思想同马克思列宁主义、毛泽东思想和邓小平理论一道确立为党必须长期坚持的指导思想,实现了我们党指导思想的又一次与时俱进。用“三个代表”重要思想武装大学生的头脑是当前高校“两课”教育教学工作的一项重要任务。为此,中共北京市委教育工作委员会、北京市教育委员会在广泛征求、吸取广大授课教师意见和建议的基础上,组织教材主编

和有关专家对全面贯彻十六大精神、实现“三个代表”重要思想进教材工作进行了深入研讨，制订了详细的工作方案，对北京高校“两课”示范教材做了全面的修订，使其既具有鲜明的时代特色，又更加贴近广大师生“教”和“学”的实际。

我们希望北京高校的“两课”教师和广大学生在使用新版教材的过程中提出宝贵意见，以利进一步提高教材建设质量。

编 者

2003年7月

目 录

[1]	第一章 认识自己 提高自己
[1]	第一节 人贵有自知之明
[3]	第二节 我是什么人
[3]	一、大学生的身心特点
[5]	二、大学生生活的时代
[7]	第三节 我将成为什么人
[7]	一、大学生的历史责任
[9]	二、探索成才之路
[18]	第二章 增进身心健康
[18]	第一节 健康新概念
[20]	第二节 心理健康
[21]	一、心理能力
[23]	二、心理健康的标准
[26]	三、提高心理健康水平的方法
[31]	四、学会应对挫折
[35]	第三节 健康的体魄
[35]	一、健康的体魄是生命之根
[36]	二、生命在于运动
[37]	第四节 健康文明科学的生活方式
[37]	一、突出主题
[38]	二、节奏合理
[38]	三、正当消费
[38]	四、讲究卫生
[38]	五、寻求高雅

- [42] **第三章 建构人际之桥**
- [42] **第一节 交往与成才**
- [42] 一、交往是人的社会化的必由之路
- [43] 二、良好的交往是大学生顺利度过大学生活的保证
- [44] 三、良好的交往是成才的需要
- [45] **第二节 平等·有益·互助·宽容**
- [45] 一、平等
- [46] 二、有益
- [47] 三、互助
- [48] 四、宽容
- [48] **第三节 同学·干部·教师**
- [49] 一、正确处理同学之间关系的方法
- [50] 二、正确处理学生干部与普通同学关系的方法
- [51] 三、正确处理师生关系的方法
- [52] **第四节 异性交往与爱情**
- [53] 一、不要错把友情当爱情
- [53] 二、正确理解爱情的内涵
- [54] 三、遵守恋爱道德
- [56] 四、摆正爱情的位置
- [60] **第四章 学会学习**
- [60] **第一节 学习与人生**
- [61] **第二节 更新学习观念**
- [62] 一、终身学习观
- [63] 二、自主创新学习观
- [66] 三、全面学习观
- [68] **第三节 提高学习能力**
- [68] 一、正确处理学与思的关系
- [71] 二、正确处理学与问的关系

[72]	三、正确处理学与习的关系	[72]
[78]	第五章 思考人生	[78]
[78]	第一节 多思必有所得	[78]
[78]	一、生活就是透辟的理解	[78]
[80]	二、正确地思考人生	[80]
[82]	第二节 做有德之人	[82]
[83]	一、利益、责任与人生	[83]
[87]	二、金钱与人生	[87]
[89]	第三节 做有为之人	[89]
[89]	一、天生我才必有用	[89]
[91]	二、创新才能有为	[91]
[94]	第四节 人生的价值追求	[94]
[94]	一、何谓人生价值	[94]
[95]	二、人生价值的定向、定位	[95]
[101]	第六章 志当存高远	[101]
[101]	第一节 点燃生命之光	[101]
[102]	一、现实从何而来	[102]
[103]	二、现实向何方去	[103]
[103]	第二节 走进理想大厦	[103]
[103]	一、生活理想	[103]
[105]	二、职业理想	[105]
[107]	三、道德理想	[107]
[109]	四、社会理想	[109]
[111]	第三节 把理想变为现实	[111]
[111]	一、理想的科学性	[111]
[112]	二、理想与阶段目标	[112]
[112]	三、理想与奋斗	[112]
[114]	四、奋斗与机遇	[114]

- [119] 第七章 从善如登
- [119] 第一节 什么是道德
- [123] 第二节 社会主义道德建设
- [123] 一、社会主义道德的核心和原则
- [126] 二、道德建设的三大领域
- [128] 三、公民基本道德规范
- [131] 第三节 道德品质的培养
- [131] 一、道德认识
- [132] 二、道德感情
- [133] 三、道德意志
- [134] 四、道德行为
- [143] 第八章 以振兴中华为己任
- [144] 第一节 全面地多角度地正确地认识祖国
- [146] 第二节 弘扬和培育民族精神
- [147] 一、民族自信心与自尊心
- [150] 二、国格与人格
- [151] 第三节 铸就报效祖国的责任心
- [151] 一、位卑未敢忘忧国
- [153] 二、爱的表现是给予，而不是索取
- [155] 第四节 做时代需要的爱国者
- [155] 一、爱国之心与兴国之路
- [157] 二、勇于改革创新是新时期爱国者的优秀品格
- [164] 修订后记

第一章

认识自己 提高自己

第一节 人贵有自知之明

在古希腊的德尔菲神庙，刻着一则箴言：“人啊，认识你自己。”

苏格拉底曾经认为，这句话的意思是告诫世人，在全能的神面前，认识人的无知。但是后世的学者已把这个命题的内涵极大地拓宽了。几千年来，人们广泛地研究了什么是人，什么是人性和人的本质，以及人生遇到的种种课题。重视研究人自身体现着人的自我觉醒。

如果我们忙着观察世界、获取财富，却忘记了了解自己、审视自己，那岂不是太粗心了！江泽民曾对大学生提出殷切希望：“全面认识自己、提高自己，不断在学习中增长知识，不断在人生旅途中陶冶情操，不断在社会实践中磨炼意志，为承担起建设祖国的神圣职责做好一切准备。”^①

认识自己是提高自己的前提。渴望进步成才的大学生当从正确地认识自己开始起步。

^① 载《人民日报》，2001年4月30日。

现在你认识自己了吗？

历代思想家都很关注“认识你自己”的问题，提出的见解也是多种多样的：

有人说：“知人者智，自知者明。”^①

有人说：“人必须认识自己，如果这不能有助于发现真理，至少这将有助于规范自己的生活；没有别的比这更为正确的了。”^②

也有人说：“人要对自己进行观察，那他就必须同时既在自己之内，又在自己之外。”^③

还有人说：“你看不见你的真相，你所看见的，只是你的影子。”^④

又有人说：“每个人和他自己之间的距离是最远的”，“要了解你自己，可以说近乎是一种嘲讽罢了。”^⑤

主张克己修身的人认为，认识自己重在认识自己的不足，以求更加谦虚谨慎。

主张开发潜能的人认为，“我们绝大部分人现在就比自己所认识的更美好、更聪明、更强大、更有能力”，要解除自设的枷锁^⑥。

《歌德的格言和感想集》的第一段话是：“一个人怎样才能认识自己呢？绝不是通过思考，而是通过实践。尽力去履行你的职责，那你就会立刻知道你的价值。”

作家塞万提斯说：“请把认识自己看做你们的职责，要知道，

① 《老子》，第33章。

② 帕斯卡尔：《思想录》。

③ 霍尔巴赫：《论灵魂与灵性的体系》。

④ 泰戈尔：《飞鸟集》。

⑤ 尼采：《快乐的科学》。

⑥ 马尔兹：《你的潜能》。

这是世界上最难学的一门课程。”或许他创作《堂·吉珂德》，就是想在这方面进行一番又悲又喜的探索。现在是否就没有唐·吉珂德式的人物呢？是否还有人把风车视为巨人、把理发师的铜盆当做头盔、把羊群看做军队，干着类似的荒唐事呢？人，认识自己了吗？

根据自身的体验，你认同上述的哪些观点呢？

“认识你自己”很重要，也很难。探讨这个问题不要脱离现实。脱离现实的关于“抽象的人”的空洞议论是无益的。要从“现实的人”出发——恩格斯说：唯物史观就是“关于现实的人及其历史发展的科学”^①。要正确地认识人，就要研究人的劳动和人的社会，研究具体的、历史的、变化着的人性。这个根本出发点的问题，正是马克思主义同旧唯物主义的根本分歧。

我们不可能在这里详细讨论人的理论，只是希望能以马克思主义为指导，共同探讨一下如何认识现实中的自己，争取在两个问题上有所收获：一是“我是什么人”，二是“我将成为什么人”，以期能更自觉地在现实生活和未来生活中准确地定向、定位，努力提升自己，创造光辉灿烂的人生。

第二节 我是什么人

一、大学生的身心特点

大学生正处在向成年人的过渡阶段。从生理上讲，大学生的身高、体重、肩宽等继续发育，内脏器官趋于成熟，精力旺盛，情感日益丰富，性意识也逐渐孕育成熟。随着大脑的发育，辩证思维能力和创新思维能力都得到发展和提高，记忆能力进入最佳状态。

^① 《马克思恩格斯选集》第4卷，人民出版社，1972年版，第237页。

随着生理的发展，大学生的心理也出现了一些特点。

首先，独立性显著增强，但自立能力较差。青春期是人的自我意识和独立人格形成与发展的关键时期。自我意识的强化，标志着一个人正在走向成熟。大学生感到自己是“大人”了，希望显示自己的力量与才华，乐于独立思考和处理问题。这本是一种进步。但是，由于涉世不深，缺乏经验，又不善于与人合作，做事容易主观武断，有时还会干出事与愿违的事来。独立意识同自立能力的矛盾常常引发出许多心理困惑。

其次，富有理想，但又有一定的盲目性。大学生善于畅想未来。对知识的渴求，对人生价值的思考，对社会问题的关注，已成为大学生强烈的心理欲望。但是，由于思想不成熟、思维方法偏激，往往容易被流行的思潮所诱惑，盲目随从或盲目反对的倾向时有表现；接受新事物快，但鉴别新与旧、是与非的能力差，因而会使选择缺乏理性、奋斗缺少毅力、冲动多于行动、思想和行为上具有明显的不确定性。

最后，感情丰富、兴趣广泛，但波动性较大，自我控制的能力不强。在学习和工作中，欲望强烈而恒心较差，取得一点成绩便可能沾沾自喜，稍遇挫折就可能悲观失望。大学生不甘寂寞平淡，可有时又经不住变动冲击；大学生渴望别人的关怀理解，但由于青年期特有的闭锁心理，又不肯主动打开心扉、主动与陌生人交往，所以激情奔放的大学生有时也会有孤独感。

这些成长中的矛盾和特点，本不足怪。只要有自知之明，就可能主动地调节它、改善它，扬长避短，培养起积极向上的心理。

进行自我剖析是正确认识自己、提高自己的前提。要全面、辩证地评价自己，既要认识自己的弱点和不足，更要认识自己的潜力和优势，如年龄优势、智力优势、机会优势等，甚至于人的某种特殊经历，也能形成某种优点。例如，吃过苦的人就可能比

常人更不怕吃苦；生过病的人就可能比常人更懂得如何增进健康。聪明人不是没有缺点，也不是生活中没有困难，而只是能够比较自觉地发扬积极因素，克服消极因素。

对自身的积极因素、消极因素了解不清的人，生活就会带有较大的盲目性了。提高自己，努力成才，要力争减少盲点。

二、大学生生活的时代

共和国的历史是在曲折中前进的。不同时代的人有着各自的特点和烙印，他们都曾以不同的方式对国家做出了贡献，也都经历了人生的酸甜苦辣。改革开放以后成长起来的新一代人，也应分析一下自己的特点，从更广阔的角度来“认识你自己”。

当代大学生是伴随着国家改革开放的步伐成长起来的，视野比较开阔，乐于接受新思想、新文化。但是，有的人惯于进行跨国越洋的横向比较，惯于向发达国家“看齐”，分辨良莠的能力较弱，相对来说，有的人对中国文化和中国国情的了解更显不足。

当代大学生是改革的受惠者，至少大多数人是这样的，所以大学生拥护改革、拥护建设中国特色社会主义，较少保守思想。但是，大学生并不熟悉改革前后的历史变化，对改革的艰难也体察不深，对改革的成就感不如父辈强烈。

当代大学生是在发展商品经济、建立市场经济的条件下成长的，“财商”较高，价值观念比较务实，竞争意识较强，但尚不善于正当竞争；自主自立意识较强，但有的人名利思想浓重；有的人法纪观念不强，面对形形色色的诱惑，难以抵制，物欲型犯罪、智能型犯罪也在增多。

当代大学生成长在改革的攻坚阶段，有些人对前进中的困难和问题缺乏足够的思想准备；有些大学生的家庭负担较重；还有些人对大学毕业后步入人才市场、自主择业不适应，感到压力较大，不知如何应对；大学生对实施科教兴国战略备感兴奋，但有

的人对承担重任又准备不足。

当代大学生多数是独生子女，家庭生活条件较好，受到过较好的教育和关心爱护，但不少人缺乏艰苦的磨炼，缺乏独立生活的能力，还缺乏集体生活的经验，有的人心理比较脆弱。如何把独立意识转化成为自立能力仍待磨炼。

此外，国际形势的发展变化也对大学生产生着多种影响。学习经济发达国家的先进科学技术是必要的，维护祖国的利益和尊严是义不容辞的，反对霸权主义的任务是艰巨的。这些都是成长在开放时期的大学生面临的新课题。

总的来说，当代大学生是大有作为的，从历史上看，也确实是一代素质较高的一代。但是，用即将承担的历史重任来衡量，差距仍是明显的。

人在独立走上社会之前，很大程度上是处于被塑造的位置。大学生身上的种种特点（包括优点与缺点）主要的都是家庭、学校、社会影响的结果，具有明显的时代烙印。其中有些是本人无法选择、无法左右的。如今，大家渐渐地长大成人了，开始有了自主生活、自主判断和自主选择的基本能力，今后有必要也有可能自觉地塑造自己，探索适合于自身特点的发展道路。

发展是人的高层次需要。

如何发展？《矛盾论》中讲到有两种宇宙观、发展观。形而上学的发展观认为，发展只是数量的增减和场所的变更；发展的原因不在事物的内部，而在于外力推动。唯物辩证法的发展观认为，事物的发展包括量变和质变；其根本原因在于事物内部的矛盾性，外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因通过内因而起作用。这对我们探讨人的发展同样具有指导意义。

我国的教育方针是：坚持教育为社会主义现代化建设服务，为人民服务，与生产劳动和社会实践相结合，培养德智体美全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。改革为青年的成长开辟

了广阔天地。至于我们每个人如何成长，如何发展，如何实现时代提出的要求，越来越取决于自己的努力。

这一点，正是素质教育与“应试教育”的重要区别，也正是我们探讨“认识你自己”的目的。

“认识你自己”不是一次努力可以完成的。人是发展变化的，人的潜能是逐渐发挥出来的，这都会增加认识自己的难度。带着“认识你自己”的课题上路远行吧，这不会增加你的负担，而只会使你更加清醒。

“我是什么人”不是仓促能够回答的问题，只有经常思考，才会有所收获。请记住剧作家易卜生的名言：“你的最大责任是把你这块材料铸造成器。”

第三节 我将成为什么人

一、大学生的历史责任

青年学生总是与祖国同呼吸、共命运的。确立成才理想，要了解社会需求，倾听时代呼声。个人努力的方向与时代前进的步伐一致，才可能大有所为。

我们生活、成长在一个深刻变革与迅速发展的新时期，建设中国特色社会主义已成为全国人民的共同理想。我们的目标是在本世纪头 20 年，全面建设惠及十几亿人口的更高水平的小康社会，使经济更加发展、民主更加健全、科教更加进步、文化更加繁荣、社会更加和谐、人民生活更加殷实；到本世纪中叶基本实现现代化，把我国建成富强民主文明的社会主义国家。我们生逢此时是幸运的，但也要深知目标是宏伟的，机遇是难得的，任务是艰巨的。你为此做好准备了吗？！

开创中国特色社会主义事业新局面，必须高举邓小平理论伟大旗帜，坚持贯彻“三个代表”重要思想。“三个代表”指中国