

职业院校学生

通用素质读本

TONGYONG SUZHI
DUBEN

主编 陈洪星



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

类别名称

本书是教育部《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)》和《国家职业教育改革实施方案》(国发〔2019〕16号)的配套教材，旨在提高职业院校学生的综合素质，培养具有工匠精神的高素质技术技能人才。本书可作为职业院校各专业学生必修或选修课程的教学用书，也可供社会人士参考。

通用素质读本

主编 陈洪星



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书针对职业院校学生的特点，以通俗易懂的语言，结合大量故事型案例介绍了大学生应该具备的素质。全书分七篇：第一篇为核心价值篇；第二篇为情感世界篇；第三篇为法纪约束篇；第四篇为阳光心态篇；第五篇为居安思危篇；第六篇为文化传承篇；第七篇为成就梦想篇。

本书可作为高等院校素质教育教学用书，也可作为职业院校学生提高自身素质的教育读本。

图书在版编目(CIP)数据

通用素质读本 / 陈洪星主编. — 上海 : 上海交通大学出版社, 2015 (2016 重印)

ISBN 978-7-313-13460-8

I. ①通… II. ①陈… III. ①素质教育—高等职业教育—教材 IV. ①G718.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 164261 号

通用素质读本

主 编：陈洪星

出版发行：上海交通大学出版社

邮政编码：200030

出 版 人：韩建民

印 制：北京时捷印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

版 次：2016年2月第1版第2次印刷

书 号：ISBN 978-7-313-13460-8/G

定 价：32.00 元

地 址：上海市番禺路 951 号

电 话：021-64071208

经 销：全国新华书店

印 张：13 字 数：263 千字

版权所有 侵权必究

告读者：如发现本书有印装质量问题请与发行部联系

联系电话：010-62137141

前 言

从事职业教育工作十几年，我一直在思考，要如何定位我们的职业教育，教会技能与教会做人，孰重孰轻？看似简单的问题，其实我们从来就没有解决好。长期以来，因为就业的压力，因为转移农村劳动力的需要，因为工业化进程中频频出现的“技工荒”，大多数人往往专注于技能教育，而忽视了这些缺少成功经验，常常被学校、家长甚至社会不太看好的孩子们在价值观、自信心及心理健康、通用能力、文化传承等通用素质方面的培养。这样的职业教育难道不应该反思吗？

带着这样的思考，我们着手编写了《通用素质读本》这本针对职业院校学生的教材。编者从职业院校学生的特点出发，力求少些说教，以平等的态度、平视的目光，将我们想传递给学生的东西用通俗的语言描述出来。教材中选取了很多故事，有的发生在我们身边，有的自网络改编，还选配了一些插图，以求图文并茂，增强学生的阅读兴趣，帮助学生很好地理解一些比较抽象的问题，使他们在快乐阅读的过程中提高自身的通用素质。

教材共七篇三十九节，包括核心价值、情感世界、法纪约束、阳光心态、居安思危、文化传承和成就梦想。编者构思时有以下考虑：一是有针对性，为职业院校学生这一“弱势群体”输送养分；二是有可读性，文笔清新、通俗易懂、趣味性强；三是有延伸性，不强求填充知识，只在乎引起学生的兴趣，使教学效果在课堂外延伸。编写时，由主编撰写提纲，湖南工贸技师学院 60 余位教师提供素材和部分内容初稿，主编在充分参阅有关资料之后，重新编写并统稿。编写过程中，同时在湖南工贸技师学院全院试讲，历时近一年，反响良好。

大规模的职业教育办学实践在我国还处在起步阶段，对其规律的探索和把握应成为所有职业教育工作者的重要使命。假如有一天，就读职业院校不再是学生不得已的选择；职业教育不再需要政府呼吁全社会关注与重视；职业院校毕业生同样可以昂首挺胸欢快地工作，过上有尊严的、体面的生活，到那时，我们才可以说，职业教育是成功的。

陈洪星

2016年1月20日

主 编 陈洪星

参 编 黄智勇 肖炎坤 沈朝晖 傅伟民 陈艳红

李会明 程满凤 宋祎华 李洪娟 暴亚丹

吴文娟 吴 晴 陈碧玉 秦 岚 汪大庆

左美霞 肖 沙 吴新景 陈夕明 易 婷

凌 魁 陈小娥 杨伟凤 万志坚 谢 穗

胡 权 陈开梅 李卓越 严 妍 全 瑶

毕曼曼 陈永健 曾平平 袁见平 廖 剑

段湘如 王 斌 冯 涛 张京昌 罗 芳

王 益 李舒林 刘婷婷 余 琳 匡 赞

段颖馨 李 旭 刘 贵 肖丽昆 何 风

于雪梅 赵 刚 王 滔 刘季冬 贺红妮

王定勇 杨孝珍 刘慧琼 于英杰 方 立

郭伟清 马步智

目 录

第一篇 核心价值

第一节	信仰缺失——当代中国社会的危机	2
第二节	社会主义核心价值观的产生与要义	4
第三节	社会主义核心价值观在国家层面的凝练	7
第四节	社会主义核心价值观在社会层面的凝练	12
第五节	社会主义核心价值观在个人层面的凝练	20
第六节	校园文化核心要素案例解读	28

第二篇 情感世界

第一节	情商知多少	36
第二节	时间都去哪儿了	39
第三节	被手机“冷落”的亲情	41
第四节	儿不嫌母丑——接纳不完美的父母	43
第五节	朋友 or 损友	46
第六节	你会交友吗?	48
第七节	经典友谊故事	51
第八节	比友情多,比爱情少——异性同学应如何交往	54
第九节	爱情,你好!	56
第十节	互联网爱情——爱情快餐靠谱吗?	59
第十一节	情商(EQ)自我测试	61

第三篇 法纪约束

第一节	不守法纪的代价	68
第二节	自由与纪律	69
第三节	普法基础知识介绍	71
第四节	职业道德	74
第五节	学会“打官司”	77

第四篇 阳光心态

第一节	一生气你就输了·····	84
第二节	心态影响人生·····	86
第三节	心理测试·····	92
第四节	如何调整心态·····	102

第五篇 居安思危

第一节	人的生命是第一位的·····	108
第二节	校园安全面面观·····	111
第三节	谨防诈骗·····	122
第四节	自然灾害等恶劣环境下的逃生安全·····	125

第六篇 文化传承

第一节	中国人开始看不懂中文了·····	130
第二节	传统文化重点介绍·····	134
第三节	儒释道浅说·····	149
第四节	经典故事选读·····	158

第七篇 成就梦想

第一节	梦想的力量·····	166
第二节	让梦想照进现实·····	168
第三节	创业，我的未来我做主·····	191
第四节	人人可以成功·····	195
第五节	成功人士案例解读·····	198



第一篇

核心价值



第一节 信仰缺失——当代中国社会的危机

信仰的力量

三只青蛙掉进牛奶桶，第一只青蛙不一会就绝望了，认为这是上帝的安排，自己无法改变命运，于是选择放弃，很快被淹死了。第二只青蛙拼命挣扎，筋疲力尽时万念俱灰，没能坚持下去，也被淹死了。第三只青蛙始终没有放弃希望，它告诉自己，“我要活下去！哪怕没有人帮助，也要自己救自己”。为了这个念头它不停地跳。奇迹慢慢出现了，青蛙长时间的跳动居然把牛奶搅拌成奶油而变得结实起来，它有了支撑点，然后奋力一跃，小青蛙得救了。



这则寓言告诉我们有信念才有勇气，才有机会。这就是信念的力量。

什么是信念？何谓信仰？信念是人们在一定认识基础上确立的对某种思想或事物坚信不疑并身体力行的心理态度和精神状态。而信仰是信念最集中、最高的表现形式，简单地说，它就是一个人做什么和不做什么的根本准则和态度。信仰犹如灯塔，是前进的方向、行动的指针、精神的支柱，也是人类对造物主的心灵回归。

没有信仰的人必定空虚迷惘，没有信仰的集体必定形同散沙，没有信仰的民族必定危机四伏。

对个人而言，信仰关乎生死，正如罗曼·罗兰所说，“整个人生是一幕信仰之剧。没有信仰，生命顿时就毁灭了”。对于国家，信仰关乎存亡。中日甲午战争爆发时，中国的经济、军事实力其实并不比日本差，有的方面如经济总量还略占优势，但由于清朝末年政府腐朽、社会动荡，颓废思想充斥朝野，满清水师在脱离生产劳动、养尊处优、骄奢淫侈、纸醉金迷中已完全丧失战斗力，不知为谁而战，成了一群没有理想、没有信仰的乌合之众，结果一触即溃，全军覆没。今天，我们可以从不同角度去分析这场战争失败的原因，但整个国家信仰的缺失才是导致战争失败的主要原因。

当前中国社会的信仰缺失

当前的中国，物质生活日益丰富，但很多人的精神世界却变得空虚起来。信仰失重、行为失规、心理失衡、道德失范现象越来越严重。有些人唯利是图，是非概念混淆不清，有的甚至连基本的良知和人性也丧失了，于是各种社会问题浮出水面。



2010年10月20日，西安音乐学院大三学生药家鑫驾车将被害人张妙撞倒后，恐张妙记住车牌号找其麻烦，即持尖刀将张妙杀死，后在其父母陪同下到公安机关投案。2011年1月，药家鑫被西安市检察院以故意杀人罪提起公诉，法院以故意杀人罪判处其死刑，剥夺政治权利终身，6月7日被执行死刑。



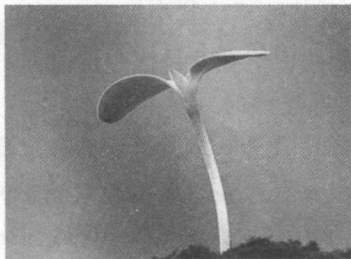
这类报道还有很多。李一道长一人骗得万千追随者；商业领袖唐骏学历造假；江西宜黄县暴力拆迁让一个普通家庭失去生存底线；一句“我的父亲是李刚”就能逍遥法外；湖北等地有多人输血染上艾滋病；山西100多个孩子打过疫苗后非死即残；还有多如牛毛的假货和有毒食品案件：三聚氰胺奶粉、地沟油、苏丹红鸭蛋、毒水饺、染色馒头……可谓东西南北中，无处不毒，无处不假。

中华大地近年来发生的道德沦丧事例比比皆是，不仅全社会“谈虎色变”，也让政府高层十分震惊。前总理温家宝就曾公开发出当今社会“诚信的缺失、道德的滑坡已经到了何等严重的地步”的忧虑。以上问题的出现，说到底就是因为对传统文化自我否定过度而传承不及，信仰混乱又引导不够，甚至无根可寻。缺失信仰，就没有顾虑、没有限制、没有善与恶的分辨，做任何事都没有底线；缺失信仰，就没有精神约束，也没有良心的谴责，就会为所欲为，毫无道德上的担忧；缺失信仰，就没有情感，人与人之间不再相互帮助与关心，没有诚信与友善，只有争斗与仇恨，毫无安全感和幸福感可言。

中国已经陷入了信仰的危机，它从根本上危及中华民族的未来前景，这绝不是危言耸听。我们应该清醒地认识到真正影响中国社会发展的根本原因，了解信仰之于人、之于一个民族的重要作用。一个没有信仰的人是可怕的，一个缺乏正确信仰的民族是没有前途和希望的。

树立信仰，承载中国的希望

尼克松在《1999年：不战而胜》这本书里，有一句针对中国年轻人且意味深长的话：“当有一天，中国的年轻人不再相信他们老祖宗的教导和他们的传统文化，我们美国人就不战而胜了……”



在这位对中国颇有了解的美国前总统看来，中华文明比现代武器更有力量，即使像美国这样的超级大国，也不敢小觑。人民有信仰，国家才有力量。一个国家的强盛，离不开精神的支撑；一个民族的进步，有赖于文明的成长。国家的发展可以带给人民物质的满足，但衰落往往是从精神信仰开始的。中国拥有13亿多人口，如果没有信仰约束人们的行



为，人与人之间不能互相信任和帮助，人与人之间不能平等对待，实现国家富强、民族振兴、人民富裕的中国梦只能是一句空话。对全体国民进行正确的信仰教育，重建信仰大厦，已经成为摆在我们面前一个十分严峻的问题。

党中央已经充分意识到这个问题的严重性，从战略高度强调坚定理想信念的重要意义。目前，正在全社会积极培育和践行社会主义核心价值观，引领社会思潮，凝聚社会共识，在中国重新树立人民的正确信仰，为国家发展长盛不衰构建不可动摇的精神支柱。中国的年轻人是共产主义事业的接班人，承载着中国未来的希望。年轻一代重拾信仰、坚定信念，我们就能弘扬中国精神，凝聚中国力量，中华民族伟大复兴的中国梦就一定能够实现。

第二节 社会主义核心价值观的产生与要义

什么是价值观？

什么是价值观？我们先来看一则有趣的故事。

渔夫在沙滩上晒太阳，一富翁走过来，对他说：“你不该在这个时候晒太阳啊，现在正是捕鱼的好时光，此时出海，你可以捕到很多很多鱼。”渔夫说：“捕到很多很多鱼，又怎么样？”富翁说：“那样你就可以赚到很多很多钱。”渔夫问：“赚到很多很多钱，干什么？”富翁说：“那样，你就可以雇到很多很多人，帮你打鱼，还可以买到大渔船了啊。”渔夫问：“雇到人，买了大渔船又怎么样？”富翁道：“那样，你就不用出海打鱼，就可以在沙滩上晒太阳了啊。”渔夫回答：“你看我现在在做什么？”

从渔夫和富翁对话中，我们不难看出，渔夫所要的生活就是捕够了一天生活所需的鱼就停下来，舒服地晒太阳，平淡悠闲，这是他所要的幸福；而富翁一生以赚钱为快乐，到死也不去或很少去享受简单如渔夫的生活，他把追求幸福视为幸福。两人追求的结果看似相同，其实内心选择迥异，这就是我们所说的价值观不同。

所谓价值观，也叫价值取向。人们常说做某件事值或不值，就是一种价值选择。在长期生活过程中，人的不同价值选择就形成了各种各样的价值观及其体系，其中处于主导地位或核心地位的价值体系就是核心价值体系，起主导和支配作用的价值观就是核心价值观。

社会主义核心价值观的形成过程

社会主义核心价值观是如何形成的？它既不是天上掉下来的，也不是自古就有的，而

是在批判继承人类历史优秀文化传统基础上建立和发展起来的。

在人类历史上，不同时代有不同的价值观。

古希腊哲学家亚里士多德宣称，世界上有些人有天赋自由的本性，另一些人则天生就是奴隶，公然把奴隶社会合法化。这就是典型的奴隶主价值观。

在我国封建社会，主要形成了以儒家思想为主、以“三纲五常”为主要内容的封建社会核心价值体系，即：君为臣纲、父为子纲、夫为妻纲。父子有亲，君臣有意，夫妇有别，长幼有序，朋友有信。在当时，它们体现了历史的进步，但其主旨是为封建统治阶级服务的，仍然充斥着糟粕。

到了资本主义社会，以“自由、民主、平等、人权”为标志的价值观推动了社会的进步，有着积极的历史意义。但是，资本主义价值体系中凸显的个人主义、享乐主义、功利主义、拜金主义、利己主义，又有极其消极的一面。特别是一些西方资本主义大国将自己所推崇的价值观作为普世价值，用强权政治、霸权主义推销其价值观，动辄兵戎相见，弄得世界总不太平。美国中央情报局前局长艾伦·杜勒斯 1945 年发表的《我们如何对付苏联》这篇演讲就直言不讳地把他们所认可的价值观作为武器，他宣称——

战争将要结束，一切都会有办法弄妥，都会安排好。我们将倾其所有，……把他们（指苏联人）塑造成我们需要的样子，让他们听我们的。

只要把他们的脑子弄乱，我们就能不知不觉改变他们的价值观念，并迫使他们相信一种经过偷换的价值观念。

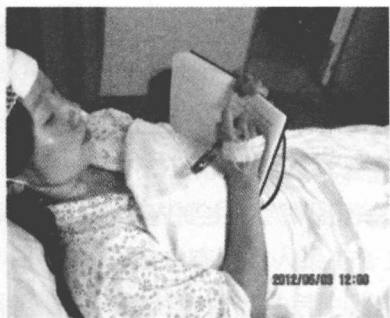
一场就其规模而言无与伦比的悲剧，一个最不屈的民族遭到毁灭的悲剧，将会一幕接一幕地上演，他们的自我意识将无可挽回地走向消亡。……

44 年后，在西方的所谓普世价值与和平演变攻势下，第一个社会主义国家苏联消亡了。那么，社会主义核心价值观的内容是什么呢？

党的十八大第一次明确提出：“倡导富强、民主、文明、和谐，倡导自由、平等、公正、法治，倡导爱国、敬业、诚信、友善，积极培育社会主义核心价值观。”用三个倡导、24 个字从国家、社会、个人三个层面进行了高度概括，提炼出社会主义核心价值观。

社会主义核心价值观一经提出，便得到了全国上下的充分响应，从机关企事业单位到个人，都在广泛宣传和践行核心价值观。如这几年出现的全国道德模范、最美乡村教师，最美医生、最美护士等，成为我们时代的典范与激励我们前行的正能量。湖南株洲最美护士何遥，就是践行社会主义核心价值观的榜样之一。

何遥，24 岁，株洲市二医院的普外科护士。2012 年 5 月 1 日下午 1 点，何遥第三次巡视病房时，发现 80 多岁的病人杨大爷情绪不太稳定，冲向窗户意欲跳楼。见此情形，何遥赶紧上前阻止老人，谁知老人不分青红皂白，接连几脚把她踹翻在地，并且拔出病床护栏，朝她挥打过来。何遥不假思索地上前阻止，结果被神志不清的病人用护栏暴打至头



破血流、两次晕厥。在醒来的瞬间，何遥强忍剧痛，拖着孱弱的身体，不顾一切拼命抓住了跳窗病人后背的衣服，一秒，两秒，三秒……直到闻讯赶来的医护人员及陪护一起把病人拽了回来。

事后，杨大爷的家人为表示感谢，给她送来 2 万元慰问金，何遥当即谢绝，说老人家不是有意的，自己只是尽自己的本份而已。

社会主义核心价值观的基本要义

以“三个倡导”为主要内容的社会主义核心价值观，从不同层面规范了国家、社会和公民的核心价值追求。

“富强、民主、文明、和谐”体现了中国特色社会主义的价值目标，是立足国家层面概括出来的社会主义核心价值观。其基本要义是：

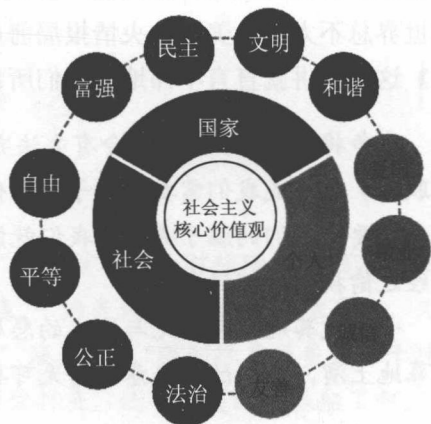
通过经济建设，科学发展，促进国家越来越富强；坚持和完善党的领导，依法治国，人民当家作主，民主选举，民主决策，民主管理，民主监督，促进政治上越来越民主；人民文化权益得到保障，文化生活丰富多彩，文化素质全面提高，整个社会越来越文明；社会和生态越来越和谐。

“自由、平等、公正、法治”是立足社会层面概括出来的社会主义核心价值观。其基本要义是：

自由就是要保证人民依法享有广泛的权利和自由，充分保障人身权、财产权和基本政治权利，促进人的全面发展；平等、公正就是要克服特权思想，并从根本制度上保证公民在法律和制度面前人人平等，党员在党章和党纪面前人人平等，保证权利公平，规则公平，机会公平，教育公平，分配公平等；法治是治国理政的根本方式，要坚持有法必依、执法必严，违法必究的基本原则，弘扬科学立法、严格执法、公正司法、全民守法的法治精神。任何组织或者个人都不得有超越宪法和法律的特权，绝不允许以言代法、以权压法、徇私枉法。

“爱国、敬业、诚信、友善”体现了社会主义国家公民的基本价值追求和道德准则要求，是立足公民层面概括出来的社会主义核心价值观。

当前，在我们弘扬社会主流价值的同时，出现了一些与社会主义核心价值相背离的现象。对此，《人民日报》曾将这些不以荣为荣，不以耻为耻的现象进行了归纳：



热爱祖国被视为“假做作”，危害祖国成了“斗士”；
服务群众被视为“爱逞能”，背离人民成了“本事”；
崇尚科学被视为“书呆子”，愚昧无知成了“时尚”；
辛勤劳动被视为“没本事”，好逸恶劳成了“潇洒”；
团结互助被视为“冒傻气”，损人利己成了“能耐”；
诚实守信被视为“老古板”，见利忘义成了“聪明”；
遵纪守法被视为“不开窍”，违法乱纪成了“勇敢”；
艰苦奋斗被视为“老保守”，骄奢淫逸成了“荣耀”。

这些现象充分说明，加强公民道德和价值体系建设已刻不容缓。

曾经看过这样一个故事：

一个五岁的孩子用两分钟就把撕碎的世界地图完整拼摆好了。父亲看到孩子拼图速度这么快，惊呆了。儿子对惊诧的父亲说：“地图背面是一个人的脸像，只要把人拼对了，世界就对了。”

是的，人对了，世界就对了。

那么，你想成为一个什么样的人？你该如何践行社会主义核心价值观，并将之融入一生呢？

第三节 社会主义核心价值观在国家层面的凝练

富强民主——中国人的世纪之梦

中国人对富强道路的艰苦探索

寻找国家富强、人民幸福的道路，是近代以来中国历史发展的一条主线。1840年，鸦片战争的炮声彻底击碎了中国人“天朝上国”的旧梦，面对“千年未有之变局”，无数志士仁人抛头颅、洒热血，苦苦探寻救国图存、富民强国的道路。太平天国运动、洋务运动、戊戌变法和辛亥革命，农民、封建地主阶级开明派、资产阶级改良派和民族资产阶级纷纷登上历史舞台，但都未能取得最终的胜利。

以毛泽东为核心的中国共产党人历经28年艰苦奋斗，推翻“三座大山”，建立了新中国，中国人民从此站起来了，在旧中国一穷二白的基础上探索建设社会主义新中国的道路。1978年党的十一届三中全会后，以邓小平为核心的中国共产党人作出了改革开放的重大决策，中国人民逐步富起来了；以江泽民为核心的中国共产党人继往开来，带领全国人民走



进了新时代；以胡锦涛为总书记的党中央坚持聚精会神搞建设，一心一意谋发展，使中国走上了强国之路；以习近平为总书记的党中央顺应民意，深化改革，依法治国，正领导全国各族人民朝着实现“国家富强、民族振兴、人民幸福”的中国梦这个伟大目标不断迈进。

中国富强是炎黄子孙的骄傲

新中国成立后，古老的中华民族焕发出新的活力，科学技术、经济文化飞速发展，各个领域取得令世人瞩目的辉煌成就。香港和澳门顺利回归；青藏铁路成为世界高原铁路建设典范；全世界规模最大的水电工程长江三峡工程圆满竣工；第 29 届奥运会在北京成功举行；神舟飞天、蛟龙入海、航母远行……这一系列成就无不让每一个中国人感到自豪和骄傲。同时，随着综合国力的增强和国际影响力的上升，在面对自然灾害和动荡战乱的时候，中国政府有能力为每一个中国公民提供更加强大的安全保障。

2011 年 2 月，北非国家利比亚安全局势急转直下，身处那里的 3 万多名中国公民的安全牵动着全国人民的心，一场前所未有的国家救援行动也由此展开。



自 2 月 23 日起，中国政府派出由多部门组成的 3 个工作组分赴利比亚首都、突尼斯边境地区以及南部城市组织撤离工作，仅用 9 天时间，有回国意愿的 35 860 名驻利比亚中国公民就全部安全撤出。

这是新中国成立以来规模最大的撤离海外中国公民行动，也是一场集中了军队和民用海陆空力量的跨国大营救。中国政府共动用 91 架次中国民航包机，35 架次外航包机，12 架次军机，中远、中海货轮 5 艘，军舰 1 艘，租用外国轮船 11 艘。中国效率和中国信誉让世界瞩目。

党和政府这次调动各方力量，千方百计、争分夺秒地撤离海外同胞，让人深深体会到作为中国人的尊严和骄傲。祖国富强，才能为维护公民的合法权益提供有力保障，才能成为全体国民的坚强后盾，才能不断增强公民的民族自信心、自尊心和自豪感。正如一位从利比亚撤回的人员所说，祖国的强大让我们充满自豪，看到了国家富强、民族复兴的希望。

民主的出发点和归宿是人民当家作主

在旧中国，由于剥削阶级和剥削制度的存在，广大人民处于被剥削、被奴役的地位。解放后，在中国共产党的领导下，我们建立起人民民主专政的社会主义国家，从根本上保障了人民当家作主的权利，人民成为国家和社会的主人。

“民主”一词最基本的含义是“人民的权利”“人民的统治”。民主在中国实践的出发点和归宿就是人民当家作主。具体包括两个方面：一是作为整体存在的人民掌握国家权利，

“中华人民共和国的一切权利属于人民”，人民决定国家事务；二是作为人民一员的个体拥有自由权利，在国家领域中实现全面发展。前者解决国家权利归属，后者保证公民权利的实现。“人民民主是社会主义的生命”“人民当家作主是社会主义民主政治的本质和核心”，这些论述是中国共产党对民主理论的高度概括与本质揭示。人民当家作主就是全体人民通过各种途径和方式，管理国家事务、社会事务，管理经济和文化事业，成为国家、社会和自己的主人。

说到民主，有一个“历史周期律”的理论和一段著名对话不仅广为流传，而且经常被中共历任领袖提起，时刻警示着执政党。所谓“历史周期律”是指中国历史上几乎所有政权都会经历兴衰治乱、往复循环的周期性现象。即一个朝代从建立到崩溃，大都会经历一个从相对公平，到逐渐不公平，再到极端不公平，最后使下层人民无路可走，以至于不得不奋起反抗、推翻政权这样一个过程。而历朝历代总是周而复始地重复着这一过程，成为一种规律性的现象。这个历史周期律的理论，是1945年爱国民主人士黄炎培先生在延安向毛泽东提出的，史称“历史周期律谈话”或“窑洞对话”。

黄炎培说：我生六十多年，耳闻的不说，所亲眼看到的，真所谓“其兴也勃焉，其亡也忽焉”，一人，一家，一地方，乃至一国，一般都没有能跳出这周期率的支配力。大凡初时聚精会神，没有一事不用心，没有一人不卖力，也许即时艰难困苦，只能从万死中谋取一生，既而环境渐渐好转了，精神也就放松了。……一部历史，政怠宦成的也有，人亡政息的也有，求荣取辱的也有，总之没有跳出这周期率。“中共诸君从过去到现在，我略略有了解。就是希望找出一条路，来跳出这周期率的支配”。



毛泽东当即回答：我们已经找到了新路，我们能够跳出这个“周期率”，这条新路就是人民民主。只有让人民来监督政府，政府才不敢松懈。只有人人起来负责，才不会人亡政息。

一个国家、一个社会、一个政党，乃至一个地方、一个单位或一个人，在发展过程中都可能有其“周期律”。我们只有认识了“周期律”，弄清楚“周期律”产生的原因并找出应对办法，才能避免重蹈覆辙。建设和完善民主政治，实现人民真正当家作主，正是当前以及未来党和国家努力追求的核心价值。

文明和谐——理想的社会状态

文明是一个民族的精神之花

在泱泱五千年的历史长河中逐步形成了中华民族灿烂的文化。从夸父追日、精卫填海、



女娲补天、愚公移山等古老的神话故事到春秋战国的诸子百家，从《四书五经》、《史记》到唐诗宋词、明清小说，从我国古代造纸术、活字印刷术、火药、指南针“四大发明”到今天的“九天揽月、五洋捉鳖”梦想的实现，中国人民凭借勤劳智慧和自强不息的民族精神，创造了璀璨的中华文明。

文明是个多义词，拥有多重含义。从国家层面讲，文明是指国家发展的状态，即国家创造的物质财富和精神财富的总和，物质文明、精神文明、政治文明、社会文明、生态文明，都包含于国家发展的状态之中。

从社会层面讲，文明是社会秩序的确立，意指社会文教昌达、文德彰显而形成的民风淳朴、风调雨顺的和谐景象。在社会主义现代化建设过程中，我们不仅要发展经济，促进物质文明的发展，也要不断加强科学文化建设和思想道德建设，促进精神文明的发展，不断提高中国人的科学文化修养和思想道德修养，让整个中华民族以更加自尊、自信、自强的姿态自立于世界民族之林。

从人的层面讲，文明是指人的教养和开化状态。文明是一盏灯，给人以光明和希望。它不可能照彻整个黑暗，但灯亮一些，黑暗就会少一些。我们每个人要成为文明传承的使者，就要从自己做起，从身边的小事做起。一个微笑，一个小小的善举，都能闪耀文明的光芒，都能为生活增添更多美好，为社会主义和谐社会建设作出自己的贡献。

人与自然和谐

人与自然的关系体现在两个方面，一是人类对自然的影响与作用，二是自然对人类的影响与反作用。工业化以来，在人与自然的关系中，人类已处于主动地位。不断改造自然，创造大量财富，造福人类。但同时又掠夺自然，破坏自然，招来自然对我们的报复。如果生态环境恶化，人们会没有干净的水源、清洁的空气、放心的食物，资源能源供应会高度紧张，经济社会的可持续发展便难以为继，还会引发严重的经济社会问题。大量事实表明，人与自然的关系不和谐，会影响人与人以及人与社会的关系。

可喜的是，近年来，人与自然和谐共处已逐渐成为全社会的共识。青藏铁路为藏羚羊修建专门通道就是一个人与自然和谐相处的范例。

举世瞩目的青藏铁路在 2006 年 7 月 1 日正式运营，铁路沿线设置了 33 处野生动物通道，这在中国铁路建设史中尚属首次。据新华社报道，从 2006 年 5 月开始，藏羚羊已经适应青藏铁路专设的野生动物通道，已有 800 多只藏羚羊安全顺利通过通道，成为“巅峰之旅”的美景。

