



# 建设我们 幸福的精神家园

刘全芳  
吴平编著

陕西人民教育出版社

《建设我们幸福的精神家园》编辑委员会

总 策 划：石兴平

策 划：刘晓霞

编委会主任：吉录怀

成 员：王晓塬 吴 平 雷智学 陈 宁  
刘全芳 张福全 史晓锋 孙文峰

# 聚焦24 字社会主义核心价值观



中国梦,价值魂。努力建设中华民族的共有精神家园,积极培育和践行社会主义核心价值观,是实现中国梦的价值观建设基础工程。党的十八大提出的“三个倡导”的24 字社会主义核心价值观,是马克思主义与社会主义现代化建设相结合的产物,与中国特色社会主义发展要求相契合,与中华优秀传统文化和人类文明优秀成果相承接,是我们党凝聚全党全社会价值共识做出的重要论断。

## 序

2014年11月,在北京参加“第十届中国青少年发展论坛”学术会议上,我与《建设我们幸福的精神家园》作者邂逅了,并有幸阅读学习了这本书的初稿。回西安后,又和作者进行了几次交流,感动于作者的责任与担当。

为什么诗人余光中的《乡愁》会成为中国现代诗歌中的名作?其根本原因,“乡愁”是人们对家园的怀想与寻找,没有一个人不渴望回归自己的家园。这家园,更多指的是精神上的而非地理上的家园。我们的肉体或许可以随遇而安,但我们的灵魂却绝不能随波逐流。《建设我们的幸福精神家园》这本书紧扣“社会主义核心价值观”这一时代脉搏,紧紧围绕“如何建设我们幸福的精神家园”这一话题,从社会主义核心价值观的形成线、传统文化创新的民族精神线以及个人成长过程中的灵魂线这三条线出发,论述我们从哪里来、到哪里去的价值命题:什么样的中国,才是我们引以为豪的伟大国家?什么样的社会,才是令人向往的理想家园?什么样的人生,才有内心的安宁和恒久的幸福?我们追求的精神家园是建立在文化认同基础上的精神文化和价值体系,其核心是共同理想和信念。构建中华民族共有的精神家园,就是要以实现中国梦为目标,以实现国家富强、民族振兴、人民幸福为共同理想,坚守中国道路、弘扬中国精神、凝聚中国力量、坚持和平发展的信念,这个共同的理想和信念就是社会主义核心价值观。在青少年中开展培育和践行社会主义核心价值观活动,就是要传承中华民族自古以来在建设家园奋斗中形成的精神力量、进行的理性思维、创造的文化成果,从延续民族文化血脉中开拓前进,这

种传承和创新是今天我们建设幸福精神家园的必然选择。

两位作者是革命圣地延安的普通中学教师,有着丰富的基层思想政治教育实践经验,他们用感动中国人物的精神力量和陕北黄土气息浓郁的生活故事来诠释社会主义核心价值观的深刻内涵,字里行间透露出活跃的思维和人文情感。编著者引经据典,用生动的语言娓娓道来,深入浅出地把大道理用小故事讲出来,开卷展阅,让读者在品味生活故事、感受黄土文化的过程中,能深切地体会到价值观的力量,比生存的需要更崇高,比血浓于水的亲情更博大。社会主义核心价值观是一个社会的“方向盘”,是一个国家的“稳定器”,是一个民族的“主心骨”,制约着社会发展的基本方向。从这个意义上说,培育和践行社会主义核心价值观实质上就是实现中国梦的“铸魂工程”。

2015年初,我在基层调研与中学德育老师和团干部座谈交流时,大家讲了很多在青少年中传播社会主义核心价值观的生动案例和主题活动,纠结于如何从理论上更系统、更有效、更有说服力地传播社会主义核心价值观,渴望有一本适合中学生的读本。《建设我们幸福的精神家园》就是一本比较系统、全面的学习宣讲参考教材,阅读这本书,能够丰富人们的精神世界,增强人们的道德力量,启迪人们在实现中华民族伟大复兴的中国梦中清心励志,善思善行,共同建设我们幸福的精神家园。

团中央青运史档案馆特聘研究员

中国青少年研究会副秘书长 薛红萍

陕西省青少年研究中心主任

2015年5月于西安

目 录

第一部分 寻找我们的精神家园

第一章 我们从哪里来 ..... ( 3)

    第一节 价值观的产生 ..... ( 3)

    第二节 价值观的作用 ..... ( 11)

    第三节 价值判断和价值选择 ..... ( 21)

第二章 中国人的价值追求 ..... ( 26)

    第一节 家风家训的规范作用 ..... ( 26)

    第二节 职业道德的社会实践 ..... ( 32)

    第三节 中国人的价值追求 ..... ( 37)

第三章 我们的“民族之魂” ..... ( 41)

    第一节 民族精神与延安精神 ..... ( 41)

    第二节 传统文化与核心价值观 ..... ( 57)

    第三节 社会主义核心价值观的发展历程 ..... ( 60)

第二部分 审视我们的精神家园

第四章 我们精神家园的现状 ..... ( 69)

    第一节 精神家园的“喜” ..... ( 69)

    第二节 精神家园的“忧” ..... ( 82)

    第三节 精神家园的“危机” ..... ( 92)

第五章 精神生活中的选择 ..... ( 104)

    第一节 提高眼力、拒绝污染 ..... ( 104)

第二节 奏响文化主旋律 ..... ( 107)

第六章 共产党的历史使命 ..... ( 122)

第一节 中国梦与共产党的历史使命 ..... ( 122)

第二节 社会主义核心价值观与共产党的历史使命 ..... ( 137)

第三部分 培育我们的精神家园

第七章 培育和践行国家层面的价值目标 ..... ( 143)

第一节 富强:何以居首位 ..... ( 144)

第二节 民主:不是西方的专利 ..... ( 152)

第三节 文明:是国家实践 ..... ( 159)

第四节 和谐:处理好三对关系 ..... ( 167)

第八章 培育和践行社会层面的价值取向 ..... ( 172)

第一节 自由:社会主义社会的价值追求 ..... ( 173)

第二节 平等:社会主义社会的重要准则 ..... ( 180)

第三节 公正:社会主义社会的内在要求 ..... ( 184)

第四节 法治:社会主义社会的重要保障 ..... ( 193)

第九章 培育和践行公民个人层面的价值观 ..... ( 200)

第一节 爱国:公民最基本的价值准则 ..... ( 201)

第二节 敬业:在平凡中铸就非凡 ..... ( 207)

第三节 诚信:为人之本、兴国之基 ..... ( 211)

第四节 友善:必须着力倡导的价值观 ..... ( 216)

习近平在北京大学师生座谈会上的讲话(节选) ..... ( 222)

参考文献 ..... ( 225)

后记 ..... ( 228)

## 第一部分 寻找我们的精神家园



我是谁？我从哪里来？我到哪里去？我们生命的价值和意义是什么？

精神家园作为人的一种精神生活方式，是人之为人、民族之为民族以及人类安身立命的根本所在。因此，守望和建设中华民族共有精神家园，于国于民都具有深刻的理论意蕴和迫切的实践需求。

人们要生活得有意义、有价值，就应该对自己生活的世界和生活本身进行审视和思考，去追求幸福的精神家园。



## 第一章 我们从哪里来

人和动物不同,动物只是本能地“活着”,而人的生活应该是经过思考的、有明确目标的、有意义的生活。

### 第一节 价值观的产生



埃及金字塔斯芬克斯之谜:

斯芬克斯是希腊神话中一个长着狮子躯干、女人头面的有翼怪兽,它坐在忒拜城附近的悬崖上,给过路人出了一个谜语:“什么东西早晨用四条腿走路,中午用两条腿走路,晚上用三条腿走路?”如果路人猜错,就会被害死。俄狄浦斯猜中了谜底——是人,斯芬克斯最后羞惭跳崖而死。

这是神话里的斯芬克斯之谜“谜底”,在现实生活中我们应该对斯芬克斯之谜的“谜面”和“谜底”予以这样的语言学置换、颠倒:谜面

应该是——人是什么？谜底才是——这种动物早晨四条腿，中午两条腿，晚上三条腿走路；腿最多时最无能。——“谜面”和“谜底”的置换、颠倒，是正确地理解、解读俄狄浦斯悲剧的一把钥匙。

通过对斯芬克斯之谜“谜面”和“谜底”的语言学置换、颠倒，我们发现，俄狄浦斯仅仅说出了“人”的“表象”或“假象”，仅仅说出了“人”的“动物性”本质。这充分证明，俄狄浦斯并没有真正地“认识自己”，因为，所谓“认识自己”，最起码应该像马克思所说的：“人的本质，在其现实性上，是一切社会关系的总和”。更进一步，人必须认识到，自己首先需要走一条“人——从——众”的“社会化”之路，然后再走一条“众——从——人”的“个体化”之路。

神话中的斯芬克斯“一半是天使，一半是野兽”正象征了人，而人正是现实社会中“一切社会关系的总和”。一个真正地认识了自己的人，他会向一次次阻碍自己前进的“斯芬克斯”献上自己最由衷的敬意。

人是动物性和社会性的统一体。人的动物性像达尔文所提出的是由古猿进化而来的，是由生物遗传基因决定的。人的社会性是人在动物性发展基础上形成人所特有的智能，以及人在集体活动中作为个体或作为社会的一员而活动时所表现出的特征。人的社会性是由文化基因决定的，也就是说人出生后在文化环境和文化活动中形成了人的社会性。

社会性是人的本质属性。人性是由本性、感性、理性等三部分组成的，人性的形成过程是这样的：

## 一、孩子一岁之前的发育特点

### 1. 刚出生

人类数百万年的进化，使得婴儿在出生时，就“天生”地具备了为适应环境，并能在环境中学习的本能，以及实现本能必需的脑细胞。

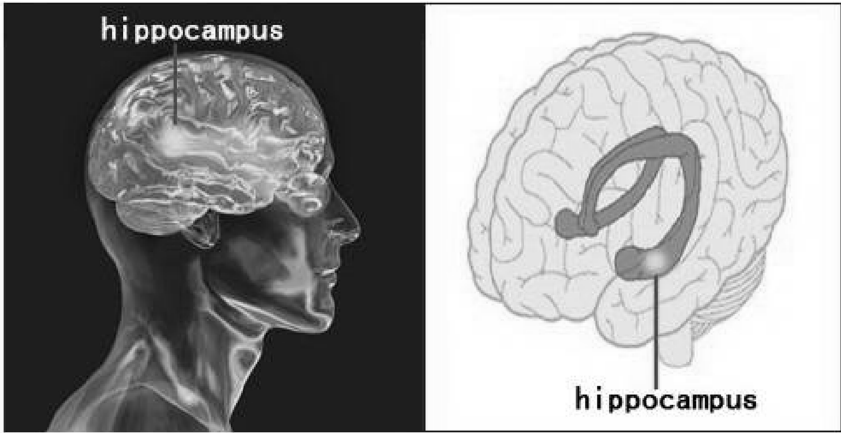
这些脑细胞在大脑逐步成熟的过程中，发育成“突触”而连接起

来后,就能互通信息了。

2.1 ~2 个月

人的大脑中主管记忆的“海马”区,在婴儿出生后不久就开始发挥一定的作用了。

所谓大脑海马区 (hippocampus),即是指医学上大脑皮质的一个内褶区,它位于“侧脑室”底部绕“脉络膜裂”形成一弓形隆起,本身是由两个



扇形部分所组成,通常被称为海马结构。

20 世纪50 年代,科学家发现大脑中的“海马区”在存储信息的过程中,扮演着至关重要的角色。海马区的神经细胞可以把人类所遇到的各类信息固定下来,令一些脑细胞分子参与记忆的形成。从理论上讲,记忆其实就是神经细胞之间的连结形态。然而,储存或抛掉某些信息,却不是出自有意识的判断,而是由人脑中的海马区来处理。海马区在记忆的过程中,充当转换站的功能。当大脑皮质中的神经元接收到各种感官或知觉讯息时,它们会把讯息传递给海马区。假如海马区有所反应,神经元就会开始形成持久的网络,但如果没有通过这种认可的模式,那么脑部接收到的经验就自动消逝无踪。

美国哈佛大学( Harvard University) 与纽约大学( NYU) 的科学家经过多年研究,共同发现了大脑海马区的运转机制——大脑海马区是帮助人类处理长期学习与记忆声光、味觉等事件的主要区域。如果人类的大脑海马区受损,那么这些人除了记忆力不好之外,想象能力也会变差,他们甚至无法自己在大脑中形成具体的形象,取而代之的将是一堆支离破碎的图像片段。更有甚者,受损的大脑海马区会导

致大脑对人体自身健康运行功能的不同程度“忘记”，致使人类产生失眠、抑郁、强迫、疑病症、神经官能症、神经衰弱、心理障碍、精神障碍等精神类疾病。因此，研究人员认为：21 世纪，人类大脑海马区的康复和保健工作，将是保障人类精神健康的又一重大课题！”

### 3. 3 个月大

最早发育的区域之一——主管视觉和听觉的“皮质”，基本达到峰值水平。婴儿可能开始对外界产生最初的反应(耳濡目染)，对周围人的声音和表情感兴趣，有时会转过头来看，有时会微笑。从这个时候起，孩子如果遭到负面体验，就会有不安、失望、嫉妒或受挫等消极情绪的出现。可以说，他们在如此幼小的阶段，就要注意尽量减少或避免父母不在身边导致孩子感受不安或失望等不良因素的影响。要通过亲子互动，使之多体验成功，以培养良性心态。

### 4. 4 个月大

脑袋里帮助识别的“梭状回”区域开始发育，使婴儿学会认人(第一印象)，建立与他人的关系。

### 5. 5 ~6 个月

随着辨别能力的加强及与外部交往的增多，婴儿的表情慢慢多样化了，时不时地流露出快乐、失望、惊讶等表情。

### 6. 7 ~8 个月大

负责语言的“角回”区域里的“突触”数量达到峰值，幼儿不能只是接受父母的影响，不然会妨碍此功能的完善。因此，婴、幼儿的成长过程里，需要多个亲人的参与。另外，在大脑中构筑心灵图像的区域——背外侧的额叶前部皮质，此时开始大幅度地增长，父母等亲人要随时轮换地关照婴儿，以免其产生焦虑情绪或只认某一个人的现象或养成不良习惯。

### 7. 9 个月大

婴儿的气质差异就初步显示,或大方开朗,或羞怯自闭,可以从其左额叶活动是否剧烈显露端倪。

## 8. 10 个月大

辨别能力增强,会用眼睛或声音表示意图,或探出身子想要人抱,跟踪父母的视线,主动示好。

## 二、科学早教是决定孩子如何成长的关键

人类新生儿是在脑发育未成熟的状态下出生的,出生后还要继续生长发育,完善大脑的功能。婴儿大脑的神经细胞从第3个月开始迅速增长,每分钟超过25万个,1岁时的大脑重量已达到成人的1/2。0~3岁是人的一生中大脑发育最快的时期。在这个阶段应该完成的功能就应该完成,错过了就可能终生难以弥补。

婴、幼儿脑组织的发育需要丰富多彩的环境,父母必须给予婴、幼儿各种刺激及教育、训练机会,否则,孩子的大脑缺乏早期生活经验的熏陶和训练,就将会受到永久性的损害。在此关键期内,越早给孩子进行教育和训练,孩子的智商就能得到最好的早期开发,其大脑就越聪明,灵活,如:孩子4~6个月是吞咽咀嚼关键期;8~9个月是分辨大小、多少的关键期;7~10个月是爬的关键期;10~12个月是站立和行走的关键期。

此外,人生来就有九种不同的智能,如:2~3岁是口头语言发育的关键期,也是计数发展的关键期;2.5岁~3岁是立规矩的关键期;3岁是培养性格的关键期;4岁以前是形象视觉发展的关键期;4~5岁是开始学习书面语言的关键期;5岁是掌握数学概念的关键期,也是儿童口头语言发展的第二个关键期;5~6岁是掌握语言词汇能力的关键期。

在此期间,父母应该给予孩子符合大脑发育特点的各种刺激及教育机会,让孩子的各种能力,包括视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉等方

面的感觉、知觉、语言都在相应的阶段得到及时的发展,如:听音乐,听故事,学习唱歌、绘画、舞蹈,去公园、动物园、植物园,看文艺表演、体育比赛,学会自理、帮助做家务、参加社区活动等,或郊游、旅游,到大自然与社会中去观察千姿百态的事物与现象。以此通过他们的感知觉器官,将听到的、见到的、感知到的大量健康信息注入到大脑里,打下良好的“底子”,让孩子的大脑中储存尽可能多的各种生活、学习、劳动等方面的必要信息。学龄前的孩子应该多去玩乐和训练,引导孩子观察世界,同时动手体验生活,促进想像力、思维能力及实践能力的发展,培养孩子的独立精神,拓展孩子的创新思维。

从怀孕、出生到8岁,是训练孩子本体觉与平衡觉的关键期。这时与学习能力有关的更重要的感觉训练,将决定孩子注意力专注度、动作的协调性和孩子反应的灵巧度,影响孩子的逻辑思维能力。此外,早期的触觉训练会影响孩子的情绪稳定性,家长一定要根据人的“成长科学”对孩子进行各方面的早期训练,以促进孩子的全面健康发展。

### 三、一个人成长的各个阶段特点

1. 三岁前是被动的潜意识记忆,基本不会产生具体印象,此时决定人的性格。

2. 三岁到六岁会留下模糊记忆,已经有部分刺激比较深的情景留在脑海里,此时对人格的形成产生影响。

3. 六岁至十二岁开始主动记忆,自己认为需要的就会记得比较深刻,直接导致人格的固化,这一阶段是最重要的道德品行形成期。

4. 十二岁至十八岁在性格与人格的导向下,选择性地追求,如选择正确,人格健全,语言和行为就比较规范,价值追求就科学合理,人生目标就正确;如性格有缺陷、人格不健全,就会选择不良的语言、行为及生活方式,成为问题青少年。

综上所述,我们可以将人性的形成过程概括为以下三个特点:

**本性特点:**本能天性, 遗传因素( 基因, 身体条件, 智商和智能) 。这一特点是指人的动物性, 是在本能和基因遗传的条件下形成人类的男女身份、健康状况、仪容仪表、高矮胖瘦、智商高低、智能大小等先天具有的身体基本状况。

**感性特点:**感觉习性, 环境影响( 第一学习阶段, 被动学习阶段, 要给孩子最佳的第一印象) 。这一特点是指人出生后在环境和活动的共同影响下, 人的感觉器官产生的感觉、知觉和表象等直观认识。是环境和活动形成的人的感觉习性, 所以, 有什么样的环境决定有什么样性格的人, 环境决定一切。环境决定人的性格, 环境也可以改造人的性格。

感性的外在表现为人的性格和人的生活习惯。人的行为习惯是有惯性特征的, 行为习惯的惯性可能是长期的、惯性的, 正向引导孩子就会形成正确的良性生活习惯, 反向误导孩子, 孩子的生活习惯就必然走向良性习惯的反面。



人的情感是可以相互传染的, 孩子出生后在父母感情的传染和环境的共同影响下就一步步由本性走向感性, 有什么样的感性生活就会形成什么样的性格。

性格与一个人事业的成功与否无关, 但决定一个人生活的幸福

度与成功度。

人类有两种不同的情感：

一种是健康情感(积极情感)，包括：阳光心态、开朗大度、谦逊包容等。

一种是不健康情感(消极情感)，包括：怨恨、痛苦、害怕、恐惧、妒忌、焦虑、仇恨等。

情感有“传染”的特点，所以我们必须要学会用健康情感去感染他人，构建和谐生活，做好自己，让我们的生活自我和谐、家庭和谐、社会和谐。

**理性特点：**明理知性，学而知之(理性是由感性升华而来的——就看我们怎么去引导)。这一特点是指能够识别、判断、评估实际理由以及使人的行为符合特定目的等方面的智能。理性通过论点与具有说服力的论据发现真理，通过符合逻辑的推理而非依靠表象而获得结论、意见和行动的理由。理性是人们主动学习而获得的真理性的知识。理性是人们把握客观事物本质和规律的能力活动。

理性特点的人——懂事、自控、平衡。明白要回报父母所付出的爱。

理性爱是指：感性 + 理性 = 真爱(在现实生活中真爱表现为：懂得父母对自己的期望，考虑父母双方的期望，考虑父母双方的需求而回报，好好学习就是对父母的爱，父母晚年需要照顾)。

动物主要是靠物质维系生命，而人类靠物质与精神维系生命——这里所说的精神主要是指理性的思维方式，非理性的思维方式会危害人的寿命。

**所以，理性(人格)就是我们人的道德和人的价值观。**

理性(人格)让我们成为真正的人，真正的人才会有人的价值观。

人格的主要组成部分——人生价值观和自觉责任感，人格的三种表现形式是：