

全部道德文化的主要目的是塑造和培养理性意志，使之成为全部行动的调解原则……它是全部道德的基本条件，是全部人类价值的基本前提。

——包尔生

第一章 掌控自我总论

中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（以下简称《意见》）提出：“大学生是十分宝贵的人才资源，是民族的希望，是祖国的未来。加强和改进大学生思想政治教育，提高他们的思想政治素质，把他们培养成中国特色社会主义事业的建设者和接班人，对于全面实施科教兴国和人才强国战略，确保我国在激烈的国际竞争中始终立于不败之地，确保实现全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化的宏伟目标，确保中国特色社会主义事业兴旺发达、后继有人，具有重大而深远的战略意义。”

《意见》还指出：高等学校思想道德课程是大学生思想政治教育的主渠道，在过去若干年里，对大学生进行思想道德教育一直发挥了不可替代的重要作用。但是在新形势下，如何使思想道德课程在内容和方法上与时俱进，更加紧密地贴近时代、贴近大学生的心灵、贴近大学生生活的现实，在学生心灵上产生吸引力、震撼力和强效力，这不仅是德育教师的重要使命和最高理想，也是高校社会科学研究的重大课题。

本书正是本着这种精神和要求，面向我们的大学生朋友，希望通过我们之间的对话和沟通，在道德教育与品德修养的关键环节上，提高自我掌控能力，对各位同学品德



修养有所助益。

一、本书的目的、思路与观点

本书吸收国内外伦理学、心理学、教育学、可持续发展、道德哲学、环境伦理学等最新科学理论和思想，从教学实践出发，关怀我们大学生的利益与需要，为你们的终身幸福着想，研究大学生道德建设新思路。经过资深德育教师总结多年德育教学的经验认为，思想道德课程在内容和方法上与时俱进，实现“三个贴近”，就要使你们成为德育的主体，成为自身道德修养的主人。我们教师应该成为大家道德修养的指点迷津者，有益于每个学生身心活动的组织者，学生生活心理困惑的咨询人，努力成为每位青年学生的心灵导师。

人是社会动物，人的生存、幸福以及人的一切都是社会和他入所给予的。人类社会制定道德规范就是让人的行为有益于社会的存在和发展，有益于增进每个人的利益。如果人能够遵守道德，才能成为受到社会接纳的人，因此一个人的品德是与其幸福成正相关的因素，有德才能有福，无德就无幸福可言；而德越高福就越大。当然这是一个统计性正相关因素，并非每一个德都相应有一个福，因为幸福的获得还有其他的一些相关因素，例如：才能、努力、命运，等等。简言之，缺德有福的现象是存在的，但其福绝不是由于其缺德而获得的，有德者不幸也是有的，但其不幸也不是由其有德导致的。出现这种情况不会是恒久现象，只能是暂时的、意外的、偶然的。道德导致幸福的规律在伦理学称为“福德一致律”。总体来说，道德、人格决定人一生的幸福和不幸、快乐和痛苦、成功与失败。因此樊浩老师在《伦理精神的价值生态》一书中说：“道德是人类的智慧显现，是人类生命的智慧结晶。生命智慧是道

德的文化本性，也是道德作为一种文化结构与文化设计的历史必然性与现实合理性的内在根据。”^①本书各章从不同的侧面，为同学们展示这个道理。帮助同学们学习做人之道、成功之道、幸福之道和智慧之道。

道德就是用社会的行为规范来约束自己，限制我们那些不合乎社会规范的欲望、情感和行为。自我约束力强的人就能很好地掌控行为，所以道德修养说到底是培养掌控自我的能力，让你了解掌控自我的意义，给你掌控自我的力量和方法，使你把自我掌握在自己手中，并能够在此生顺利达成自己预期的目标，达到自我实现——实现人生最高价值的境界。掌控自我的美德在希腊四达德“节制、正义、智慧、勇敢”中占有一席之地。古希腊哲学家苏格拉底认为节制比什么都重要。斯宾诺莎也说，真理性即在于纯依理性的指导而生活。因为节制就是使自己成为自己的主人，能够用理智指挥行为，不做明知不应当做的事情。包尔生说：“全部道德文化的主要目的是塑造和培养理性意志，使之成为全部行动的调解原则……它是全部道德的基本条件，是全部人类价值的基本前提。”^②因此，本书抓住全部道德的基本前提和关键部位，着力培养大学生的自我掌控能力。

自我掌控能力又叫做自控力，是指人们控制和支配自己行动的能力，一方面是激励自己，排除各种不利因素去实现预期目标的能力；另一方面是抑制自己，克服不良动机和不良情欲，避免或纠正错误行为的能力。心理学研究表明：自控力是合理地控制自己的情绪、情感和意志具有的良好心理适应能力，这种心理适应能力是保证人们正常调动自己的思维、组织和运用自己行为的决定性因素。这种自我启用的调节控制能力，就是人的自控力。自控力不仅是

① 樊浩.《伦理精神的价值生态》.北京:中国社会科学出版社,2001年,187页.

② 引自王海明.《伦理学原理(第二版)》.北京:北京大学出版社,2005年6月,326页.



重要的心理能力，也是意志力的表现。自控力是对自身的心理与行为进行自我管理和主动掌控的能力。自控力强就能够适应客观环境，主动调节自己的情绪和情感，得体地支配自己的言行举止。在不顺利时避免灰心丧气或意志崩溃；在成功时又能保持清醒的头脑，不失常态，再接再厉。人要健康成才必须善于应用意志的力量，增强这种极为重要的自控能力。

本书坚持以人为本、以开发人力资源的道德潜能和智力潜能为本，促进大学生的全面发展，深入进行素质教育，全面提高人才的综合素质。针对你们亟待解决的伦理道德问题，研究确定“培养什么人”、“如何培养人”的方略。根据加强和改进大学生思想政治教育的主要任务，进行思想道德课程内容创新：以理想信念教育为核心，重视正确的世界观、人生观和价值观教育，包括树立科学发展观、可持续消费观、生态价值观、环境文化观、正确生命观，使学生能为建设和谐社会作出贡献。以爱国主义教育为重点，深入进行弘扬和培育民族精神教育，包括中国优秀文化传统教育、环境意识教育等等。以基本道德规范为基础，深入进行公民道德教育；包括法制教育、文明礼仪教育、广义公正教育、生命道德教育等等。

本书认为大学生道德形成的关键是：道德认知、道德情感、道德意志对道德行为的自我掌控能力建设，实现思想道德教育的根本目的：开发大学生掌控自我行为的精神潜能。道德人格关照人一生的权利与利益、成功与成就、幸福与快乐、健康与生命。从这些内在的需要出发，调动学生德性完善的积极性，并通过道德学习的自我教育、参与实践、自由讨论等过程着力增进大学生对自我的掌控能力，达到德行完善、健康成才之目的。本书作为高校学生思想品德课的补充教材，主要是让大家阅读、自学，与本

书进行心灵沟通，使本书通过明理、立志、导行的过程，培养你们的道德认知能力和道德自控能力。其中道德认知是道德自控的前提。

二、道德完善需要“掌控自我”吗

（一）“掌控自我”是大学生成才的根本需要

美国微软公司全球副总裁李开复，1998年受比尔·盖茨之邀，赴中国创立微软中国研究院。2000年升任公司副总裁，调回总部负责自然界面部。李开复是国际知名的语音识别技术专家，曾先后任美国苹果电脑公司全球副总裁、美国SGI公司全球副总裁等职。现在是微软高层里职位最高的华人。

从1998年以来，李开复来中国做的演讲、报告超过300场，内容涉及纯学术的计算机研究，科学、教育和人文的关系，但更多的则是关于中国大学生如何做人、做事。从2000年4月以来，李开复给中国大学生写信并开办了针对中国大学生的个人网站——开复学生网。现在他的网站上每月有10000人来访。他经过这个网站回答了1500封信提出的问题。

一个技术领域的总裁会对大学教育，特别是大学德育如此热心，令人惊诧和不解。据一位见到李开复本人后的记者说：“你会发现他的所作所为都是那么合情合理，并且你会发现他身上所有这些光环和成绩，与他的儒雅和谦和比较起来都显得黯然失色。”

李开复在《中国青年报》撰文说：近日，我回复了开复学生网开通以来的第1000个问题。关掉电脑后，始终有一封学生来信萦绕在我的脑海里，挥之不去：



开复老师：

就要毕业了。

回头看自己所谓的大学生活，我想哭，不是因为离别，而是因为什么都没学到。

我不知简历该怎么写，若是以往我会让它空白。

最大的收获也许是……对什么都没有的忍耐和适应……

这封信道出了不少大三、大四学生的心声。大学期间，有许多学生放任自己、虚度光阴，还有许多学生始终也找不到正确的学习方向。当他们被第一次补考通知唤醒时，当他们收到第一封来自招聘企业的婉拒信时，这些学生才惊讶地发现，自己的前途是那么渺茫，一切努力似乎都为时已晚……

大学是人生的关键阶段。这是因为，进入大学是你一生中第一次放下高考的重担，开始追逐自己的理想、兴趣；这是你第一次离开家庭生活，独立参与团体和社会生活；这是你第一次可以有机会在学习理论的同时亲身实践；这是你第一次脱离被动，有足够的自由处置生活和学习中遇到的各类问题，支配所有属于自己的时间。

大学是人生的关键阶段。这是因为，这是你一生中最后一次有机会系统性地接受教育和建立知识基础。这也可能是你最后一次可以将大段时间用于学习的人生阶段，也可能是最后一次可以拥有较高的可塑性、可以不断修正自我的成长历程。这很可能是你最后一次能在相对宽松的、可以置身其中学习为人处世之道的理想环境。

大学是人生的关键阶段。在这个阶段里，所有大学生都应当认真把握每一个“第一次”，让它们成为未来人生道路的基石；在这个阶段里，所有大学生也要珍惜每一个“最后一次”，不要让自己在不远的将来追悔莫及；在这个

阶段里，为了在学习中享受到最大的快乐，为了在毕业时找到自己最喜爱的工作，每一个进入大学校园的人都应当掌握七项学习：包括自修之道、基础知识、实践贯通、培养兴趣、积极主动、掌控时间、为人处世。

只要做好了这七点，大学生临到毕业时的最大收获就绝不会是“对什么都没有的忍耐和适应”，而应当是“对什么都可以有的自信和渴望”。^①

这是李开复给大学生的第四封信，他提出的这七项学习除了基础知识不属于大学德育内容以外，其他六项都不属于智育和技术。而且李开复先生也明显地主张我们大学生要培养掌控自我的品性和能力。

有一个真实的故事也说明，“自我掌控”对青年成才的重要性：清华大学第15食堂的一名切菜工是一位来自赣南山区的青年农民工张立勇，因为家贫上高二时辍学开始打工。当他一看到令人羡慕的校园和那些幸福的学子时，就暗下决心，要做一个勤奋好学的年轻人，配得上“清华”的名字。他心想：贫富不能选择，可是好学与懒做全在于自己。

于是在他的床头前，贴上了自我激励的座右铭“在年轻人的辞典里永远没有失败这个单词”，他开始学习一直酷爱的英语了。他天天早上起来学1小时，午休时学40分钟，晚7时半下班一直学到凌晨一两点钟。为了克服疲劳，他发现喝烫水能医治瞌睡，就故意把舌头烫得钻心痛。寒冬腊月，没有暖气，他围着炉子学。酷暑炎夏，蚊子嗡嗡，他也坚持着。打工生涯的苦和累，在英语学习的陪伴下，化作了家乡那条条清甜的小溪，流淌在异乡游子的心头。他利用清华、北大、人大的英语角来学口语，风雨无阻。就这样8年如一日，终于，他托福考试的成绩得了630分！他还从北京大学修得学位，被清华大学聘为后勤处工作人员。张立勇自

^① 李开复。《大学里最重要的七项学习》。《中国青年报》，2005年2月22日。



掌控自我

学成才的故事有力地证明“掌控自我”，对青年成才的重要性：自控改变命运、勤奋成就未来。

还有一个真实的故事可能已经人人皆知：云南大学生命科学院的大四学生马加爵，于2004年2月，在距离大学毕业仅有120多天的时候，残忍地杀害了四名同学，被判处了死刑。这样的惨剧发生在大学毕业的前夕，令人惋惜，更令人遗憾。马加爵一向缺少理想和目标，当他内心出现落差时，没有东西去支撑，去平衡。马加爵更不知道什么是正确的行为，以及犯罪的后果会是什么。尽管他曾经得过奥林匹克物理奖二等奖，只能说明他的才智并不差。但做出这种事情，肯定是长期行为的愚昧和道德的无知所应得的必然结果。他的家庭虽然贫穷，但父母一直在拼命劳动供他读书，并没有使他受过太多的挫折。当生活上、思想上的疑难问题都得自己去解决的时候，发现学校、家庭并没有教会他如何与人沟通，如何面对挫折和生活中的不如意，在心理上更没有掌控自我的能力。这个故事从反面说明，我们每个人自我掌控的重要意义。大学思想品德课就应该义不容辞地把引导学生学会掌控自我作为己任。

(二) “掌控自我”是网络时代对我们提出的道德约束

随着网络时代的到来，网络对社会政治、经济、文化的影响日益深刻而广泛。据《中国互联网络发展状况统计报告》，截至2002年12月31日，在我国网上用户中，大中专以上学历的学生占总用户的89.8%，其中大部分是在校大学生。国际互联网使咨询空前快捷，大大缩短了空间的距离，从网上下载各种学习资料，对增长知识开阔视野有很大帮助。网上也有许多健康的娱乐性的功能，例如网上影院、外国建筑艺术欣赏、国际名画欣赏、音乐艺术欣赏、万维网环游世界等等，网上的世界真的很精彩。但是由于

网络空间的匿名性和虚拟性，目前还没有强有力的法律和道德约束力。在这种全新的伦理环境当中，大学生能否提高道德判断能力，自我掌控高尚人格的原则就非常必要。2005年9月中央文明办秘书组、未成年人工作组，中宣部宣教局与中国精神文明网联合人民网、新华网等多家网站，开展了“网络十大不文明行为征集与评选活动”。评选结果如下：传播谣言、散布虚假信息；制作、传播网络病毒；“黑客”恶意攻击、骚扰；传播垃圾邮件；论坛、聊天室侮辱、谩骂；网络欺诈行为；网络色情聊天；窥探、传播他人隐私；盗用他人网络账号，假冒他人名义；强制广告、强制下载、强制注册；炒作色情、暴力、怪异等低俗内容。看来网络的负面影响还真不小。在失范的网络环境中，缺乏自控力的大学生又是主要网民，其道德风险真是令人担忧。大学生受到网络危害的例子不胜枚举。有位叫小许的大二女生，在半年的时间里，过起了虚拟网上生活：和另一个男生组成了虚拟的“恋爱”、“结婚”、“生子”的关系。后来他们反目成仇了，互相指责、彼此伤害。现在小许感到这种不必负责任的爱，更使人身心疲惫。可见科技进步如果没有人的较高道德素质相匹配，其负面的影响将抵消其正面的作用。也就是说互联网对网民的道德素质和自我掌控能力提出了严峻的挑战。

据了解，目前我们大学生的主要网络活动有：查资料，如果不能正确控制，就会有通过下载来应付老师作业的问题，使网络替代学习，用电脑替代人脑，造成个人道德异化、能力退化；沉迷网络游戏，不加自控，容易成瘾，浪费大量学习时间，荒废学业；网上聊天，导致不慎的交友和不负责任的网恋；沉溺于网络色情，诱发不健康的性心理，甚至导致色情犯罪。解决上述问题，要靠完善网络建设，形成法律法规机制，严格的网络监督管理和制约机制。但最为根本的对策是培养大学生网络道德，提高自律、自觉、自我管理能力。



掌控自我

(三) “掌控自我”才能改善独生子女弱项

根据国内外大量研究，独生子女与非独生子女相比，有自我中心、不合群、任性、易冲动、自控力差等特点。有研究表明：与日本的独生子女比较，上海的独生子女自我控制和协调性还要差，在自我控制方面，经统计检验，差异显著。

有一项关于自控能力的合作研究，研究者向中国和澳大利亚的小朋友出示两种玩具：一辆大的救火车和一辆小的卡车，问小朋友：“你喜欢哪一辆？”小朋友都表示喜欢大的救火车。然后研究者告诉小朋友，老师要到别的屋子后面去工作，如果你要玩那辆大的救火车，就要等老师做完事回来后才能玩，得坚持15分钟。如果等不了，就按铃，老师听到铃声就回来，可是你就不能玩那辆大的救火车了，只能玩那辆小卡车。

实验结果表明，我国儿童等待时间不如澳大利亚小朋友长，能坚持15分钟的人数不多。结论：我国儿童表现出的自控能力较弱。

独生子女已成为当前我们大学生的主体构成，所以称为独生子女大学生。在你们身上普遍存在共同的弱点就是：自我中心意识强，独享所有家庭成员的爱，拥有各种优越条件，于是希望别人爱自己，以自己为中心，养成个性极强的性格。你们独立生活能力差，经不起挫折，遭到挫折容易焦躁失落，无法掌控自己的精神状态。在独生子女大学生身上存在着许多矛盾冲突：集自主精神与依附心理于一身；自我期望值高而自我控制能力弱；好强与脆弱相伴。你们的具体状况给当前的道德教育提出新课题和新挑战，应对这种挑战的对策之一就是，培养你们的自控力。对于独生子女大学生来说掌控自我是道德完善的关键所在。大学应该把培养独生子女大学生掌控自我的能力作为一项重

要任务。

(四) “掌控自我”才能有效地自我管理

自我管理能力是一个人最为重要的素质，体现一个人的综合智慧。自我管理的实质是自身资源的自我组织，使其发挥最大效用。有效的自我管理就是自身资源综合利用的最优化以及行为决策的最佳化。自我管理的管理内容首要的就是道德品行和心理素质。自我管理的过程就是组织、控制个人行为调节系统，经过信息分析、价值判断、行为选择的一系列过程形成最优决策。大学生这个群体的学习生活特点，最需要自我管理。首先是因为从中学到大学，学习方式发生巨大变化，中学时期，学习完全靠老师和家长监督、提醒、管理和控制，到了大学这些外在的约束力量完全不存在了，让人感觉时间有的是，如何打发这些时间，就需要有良好的时间管理，才能不虚度光阴。其次，大学是一个人成长和社会化的关键时期，选择也是多样化的，道路有多条，如何选择就需要付出努力和艰辛。大学生由天之骄子变成连就业都有难度的普通劳动者，由前途光明到变幻莫测，大学生成才就需要有更好的自我管理。再次，大学生所接触的事物、接触的知识和本身技能的发展和中学相比要复杂和高级得多，其中包含很多的挑战，当然也存在更多的机遇，如果没有良好的自我管理，很容易失去本应抓住的机遇。同时由于和中学生相比，大学生的知识能力增长了许多，如果不能有效地自我管理，也将给社会带来更大的危害和不良影响。最后大学是实现人生目标的重要阶段，为今后一生奠定良好的基础，然而自身却处在生理成熟和心理不成熟的矛盾冲突之中，身心发展的失衡为自我管理带来了难度，若要真正打下良好基础，必须重视良好的自我管理。

马加爵如果能够掌控自我、进行有效的自我管理，就



掌控自我

不会选择那样愚蠢到弱智的行动，云南大学的悲剧也就不会上演，五个悲剧性家庭也就不会产生，社会就少了许多不和谐的音符。

“掌控自我”就是最佳的自我管理，而不是依赖教师或他人来管理。自我管理的优越性在于有利于形成良好自我管理能力 and 提高内在的品德和心理素质。显然自我管理的初始阶段，会经历错误，反复认识与评价的磨炼过程，但是却提供更多的自我摸索、自我发现的机会。为了培养自我管理的能力，教师应该给学生提供更多的参与高选择性、高综合性、高实践性的活动。同时大学也有很多学生社团供学生选择，积极参与志愿者活动。我们应该相信做事才能受锻炼，经受锻炼才能有提高。提高自我管理的能力，也就提高了自我潜能开发的能力，为个人可持续发展奠定重要的基础。

三、自我掌控道德完善的主要内容

根据《意见》的要求：“加强和改进大学生思想政治教育必须体现时代性、把握规律性、富于创造性。要按照全面建设小康社会、推进现代化建设对高素质人才的要求，不断提高大学生的思想政治素质，促进大学生全面发展。”本书的内容主要包括：掌控潜能，打造创新人格；掌控交往，实现人际和谐；掌控生态观，实现人与自然和谐；掌控消费，树立生态文明观；掌控道德选择，培养高尚人格；掌控时间，提高学习效率；掌控自我生命，培养社会责任感；掌控行为，提高依法律己意识；掌控归属，弘扬爱国精神等专题。

在“掌控潜能，打造创新人格”一章，从创造是人类历史发展的源动力；创新是国家兴旺发达的灵魂要素；创新是企业活力的源泉；创新是个人成才的必由之路；创新

是我们应对全球化时代挑战的必然选择；创新是知识经济时代的必然要求；建设生态文明、实现可持续发展呼唤人类创新等多方论证掌控潜能，培养创新人格的历史意义。并从培养创造型品德和培养创造性才能的具体方法探讨创造性人格的自我培养。

在“掌控交往，实现人际和谐”一章，包括人际交往对大学生人生发展的意义、如何提高大学生的人际交往能力、如何构建和谐的人际关系等方面的问题。指出提高大学生的人际交往能力，必须要遵循人际交往的原则；了解人际吸引的规律；克服人际交往的障碍；掌握人际交往的技巧。我们要通过建构民主的师生关系；发展友爱的同学关系；确立纯洁的恋爱关系；建设和睦的家庭关系来构建和谐的人际关系。

在“掌控生态观，追求人与自然和谐”一章，包括科学生态观的蕴涵是生态学原理、自然价值观、自然权力观、以人为本观；正确自然观的现实意义在于它是根本解决环境问题的内在自觉动力，是树立科学发展观的深层思想基础。在行动上落实正确的自然观，就要建立和明确环境道德规范、自觉接受环境教育、塑造生态人格、向环境保护榜样人物学习、养成环保行为习惯、实现生活方式的绿色化、树立生态科技观。

在“掌控消费，树立生态文明观”一章，包括我们为什么要掌控消费，我们所要坚持的可持续消费有什么道德价值，目前我们大学生消费中的误区是什么以及怎样掌控消费行为等问题。主要从转变消费观念、远离香烟消费、遵守道德规范、在生活中践行垃圾伦理、坚持适度消费的统筹原则、借鉴欧洲可持续消费的具体做法等几方面帮助大学生掌控消费道德。

在“掌控道德选择，追求高尚人格”一章，包括道德选择的基本蕴涵、心理学解释和原则；我们大学生掌控道



掌控自我

德选择的必要性；通过不断提高自身的道德修养、转换观念与认识、掌控道德选择的实现、营造有效道德环境、提升大学生掌控道德选择的能力等途径来实现道德选择的自我掌控。

在“掌控时间，提高学习效率”一章，包括惜时是美德；指出大学生支付时间的现状与误区；通过掌握运筹时间的基本法则、让学习和生活富有计划性、让学习和生活富有科学性、利用时间的策略性等途径来掌控时间、做时间的主人。

在“掌控自我生命，增强责任意识”一章，主要内容是：介绍生命的内涵；说明为什么要掌控自我生命；并从正确认识生命、增强生命意识、加强生命教育、做命运的主人几方面指出如何掌控自我生命。

在“掌控归属，弘扬爱国精神”一章，包括了解爱国主义的科学内涵、特征、作用；中华民族的爱国主义优良传统；社会主义时期的爱国主义；通过增强民族自信心和自豪感、大力弘扬民族精神、促进民族团结、祖国统一和以振兴中华为己任等途径培养自己做坚定的爱国主义者。

在“掌控行为，培养法律意识”一章，包括大学生的行为特点；掌控行为需要提高大学生的法律意识；大学生应当具有法治意识、民主意识、权利义务意识、公民意识、平等意识、契约意识等；大学生法律意识的自我培养主要通过宏观和微观两方面实施。

四、如何进行道德完善 实现自我掌控

自我掌控就是自制、节制，就是用理性控制情欲，无自制力的人才为情感所驱使去做明知不当做的坏事。人的理智和情欲为什么常常发生冲突？因为人有两种情欲，一种是合理的情欲，有利于他人和自己，例如身体健康胸怀

坦荡、为人正派办事公道、事业心强追求成就等等；另一种就是不合理情欲，对他人和自己有害，例如自夸浮躁华而不实、沉溺酒色不思进取、贪婪专横巧取豪夺等等。如果人人都有合理情欲，理智与情欲就没有冲突，不存在节制问题。如果人有不合理情欲，理智行事只做那些应当做的事情、不做不应做之事，就要压抑情欲。如果一个人培养了全部的合理情欲，克服了不合理情欲，那么节制就成为一种完全按情欲行事的自觉行动，那就实现了真正掌控自我、随心所欲而不逾矩的完满状态。所以培养合理的情欲是掌控自我的关键。合理的情欲又可称为道德情感，是来自正确的认知（道德认知），有一个故事可以隐喻道德认知的重要性。

弟子问释迦牟尼：“不知者无罪”是真的吗？释迦牟尼回答，一把被烧得火烫的火钳，表面却看不出来，你去拿这把火钳时，如果不知道它是火烫的，毫无戒备，就会被烫伤。如果你事先知道它是火烫的，就会小心翼翼，不致身受其害。人类就是因为无明才身陷苦海呀。”^①

其实德育就是让你知道为什么要道德，怎样才道德。这个故事告诉我们，正确的情欲产生于正确的认知。我们必须要通过多种途径的道德学习，了解做人的道理。

（一）道德学习，不可忽视

道德学习的途径有多种，大学开设的德育课程就引导学生进行道德学习，开展讨论进行价值辨析、自我的道德反思、参加道德实践活动进行实践体悟等等。

价值辨析。尊重你们大学生的自主意识，促进你们的道德理性思维能力，特别是独立思维和批判性思维的发展。比如本书每章书后都列出一些讨论题，对这些讨论题，你们要

^① 肖惠心.《佛道人生》.北京：中国民航出版社，2004年，14页。



掌控自我

作出多种选择，不同的人持有不同的观点，这是正常现象，然后大家要进行价值判断，分析每一种选择的后果。从而认识什么是真正值得珍视和宝贵的，并且在日常生活中，按着这种价值观去行动、去作为、去生活，并养成行为习惯。经常进行这种价值辨析就会不断提高价值判断能力和道德选择能力。同时，价值辨析的讨论还可以引导价值分析和价值论证，从而提高你们的道德理性力量，增强自我掌控能力。

道德反思。人是一种高级自组织系统，具有反思自己的认知能力，道德反思是人的主体力量的集中体现，也是道德学习的基本环节之一。道德反思是我国传统道德的精髓，主张通过调动道德主体内在的道德需要，克服自身弱点，控制自己的行为，使行为合于道德规范。儒家很重视主动修养的功夫，其中包括自得、自省、自克、知耻、求放心、反求诸己、改过迁善。中国传统道德强调道德自律，自觉维护个人的人格尊严。道德反思是一种自我调节学习，强调反省、内察、体悟，以亲身经历为基础，进行理性思考，反躬自检，以求道德提升。^①我们可以通过道德日记，进行道德反思。

（二）生态审美，学习自然

大自然是美的源泉，自然性是美的本然属性。道德美也是自然美的核心，中国大哲学家老子、庄子都有过这方面精辟的论说，例如，自然之道具有玄德；上善若水；天地有大美而不言，等等。在道德教育的实践层面上，生态美育在我们大学生道德审美和人格塑造中起着独特的作用。优美而神奇的大自然给人以美好的心境、美的感受、道德的熏陶和不竭的求知欲。如果我们离开喧嚣的都市，走进绿意盎然的草原、田野、森林、海滩等自然怀抱中，感受自然生命的蓬勃与律动，体验生命的意志、自由与爱心；用健康、审美的

^① 王建敏：《道德学习论》，杭州：浙江教育出版社，2002年，146-147页。

生态意识占领我们年轻、善良而淳朴的心灵，就会受到道德的震撼和感动，培养我们的生态道德情感和意志，从而产生抵制残生害性的丑恶与病态的反自然意识。

老子以“上善之水”和“上德之谷”为例，说明“道”演生了万物，万物都按自然规律运行。道具有玄德，那些依循道的万物也都有着高尚的道德。《老子》第78章中说：“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜。以其无以易之。”^①水柔弱不争，又能无坚不摧，水滋养万物，泽及蝼蚁，不求回报。说水具有上等的德性：虽然水有无可比拟的贡献性、坚强性和不可替代性，但却能够有功不争、谦虚处下、不恃强凌弱。综上，水之德行接近道的标准了。《老子》第41章讲的“上德若谷。”^②是说高尚的道德就像山谷，虚怀若谷。山谷的品格是悟得光荣高贵，而始于侮辱贱下，因为它空旷虚待，能包容众物，回复到自然本初的素朴纯真状态。

因此老子主张人要向大自然学习，“人法地地，法天天，法道道，法自然”。人应该做到以德的姿态面对天下，以道的方式对待万物。这种哲学思想已经在中国传统文化中发挥了深远的影响力，使中国人以自然物为道德楷模的精神文化具有悠久的历史。竹的外直中空，莲的出污泥而不染，梅的不畏严寒艰险，老黄牛的吃苦耐劳和千里马的奋斗精神等等，都已构成了道德经典。其实植物和动物以及无生命的自然物都以不同的道德形象在精神层面长期影响人类。我们也应该克服现代化生活造成的人与自然的疏离，不妨找机会接触动物和植物，接触户外的自然景物，去发现自然之美、自然之德，体味回归自然的心灵抚慰。

美国文学家和思想家亨利·梭罗在《瓦尔登湖》等作品中，也反映了类似的自然主义思想。他认为自然是有生命的，也是有人格的。自然和人类在身体和精神方面都有着交

① 转引自蒋沛昌。《老子今读》。湖南美术出版社，2004年出版，210页。

② 转引自蒋沛昌。《老子今读》。湖南美术出版社，2004年出版，210页。

