



全国普通高等学校“两课”推荐教材

思想道德修养 与法律基础

郑宝霞 主编

航空工业出版社

③ 全国普通高等学校“两课”教学用书

思想道德修养 与法律基础

第三版 上册

高等教育出版社

全国普通高等学校“两课”推荐教材

思想道德修养与法律基础

主编 郑宝霞

航空工业出版社

北 京

内容提要

本书包括上篇思想道德修养和下篇法律基础两部分,两部分内容各成系统又相互渗透、相互联系、相辅相成。

思想道德修养部分主要包括政治、思想、道德、心理素质和成才等方面修养的内容。这部分内容针对大学生学习、生活中遇到的诸如政治态度、思想意识、人生理想、伦理道德、心理品质、综合素质等实际问题,从大学生的成长规律和现代社会对人才的要求出发,积极探索大学生健康成长的有效途径,对大学生的身心发展提出全面准确的指导性意见。

法律基础部分涉及到我国社会主义法的基本理论、宪法、民法、行政法、刑法、诉讼法等各个方面,包括基本概念、基本知识、基本原理、基本法律制度、基本操作方法等。它是学习和理解法的产生和发展的一般规律、法的性质、内容、对象与范围、法律制度与法律规范、法律功能与调查方法的基础性知识。

本教材注重法学理论和知识的思想性、实用性、科学性和针对性的统一,以培养大学生的社会主义法律意识,真正做到学法、懂法、用法、依法办事。

图书在版编目(CIP)数据

思想道德修养与法律基础 / 郑宝霞主编. —北京: 航空工业出版社, 2007.6

ISBN 978-7-80183-959-6

I. 思… II. 郑… III. ①思想修养—高等学校—教材
②法律—中国—高等学校—教材 IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 071228 号

思想道德修养与法律基础 Sixiangdaode Xiuyang Yu Falv Jichu

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

发行电话: 010-64978486 010-64919539

北京市科星印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经售

2007 年 6 月第 1 版

2007 年 6 月第 1 次印刷

开本: 787×960

1/16

印张: 17.25

字数: 319 千字

印数: 1—5000

定价: 19.8 元

编者的话

“思想道德修养与法律基础”课程是高等院校“两课”教育的重要课程之一，是高等院校对大学生进行系统的马克思主义理论和思想道德教育的主要渠道和基本环节。它是一门以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，以世界观、人生观、价值观、道德观、法制观念为主线，综合运用相关知识，教育引导大学生加强自身思想道德修养，强化法制观念、法律意识的一门课程。

本书包括上篇思想道德修养和下篇法律基础两部分，两部分内容各成系统又相互渗透、相互联系、相辅相成。

思想道德修养部分主要包括政治、思想、道德、心理素质和学习成才等方面修养的内容。这部分内容针对大学生学习、生活中遇到的诸如政治态度、思想意识、人生理想、伦理道德、心理品质、综合素质等实际问题，从大学生的成长规律和现代社会对人才的要求出发，积极探索大学生健康成长的有效途径，对大学生的身心发展提出全面准确的指导性意见。

法律基础部分涉及到我国社会主义法的基本理论、宪法、民法、行政法、刑法、诉讼法等各个方面，包括基本概念、基本知识、基本原理、基本法律制度、基本操作方法等。它是学习和理解法的产生和发展的一般规律、法的性质、内容、对象与范围、法律制度与法律规范、法律功能与调查方法的基础性知识。本教材注重法学理论和知识的思想性、实用性、科学性和针对性的统一，以培养大学生的社会主义法律意识，真正做到学法、懂法、用法、依法办事。

在学习“思想道德修养与法律基础”这一课程中，必须重视和加强理论学习，坚持理论联系实际的原则，注重交流，勤于思考，做到知行统一。

本书在编写过程中，由于我们的水平有限，时间仓促，书中难免有缺点、疏漏、错误，敬请各位读者在使用本教材过程中，提出宝贵意见。

编 者

2007年6月

目 录

第一章 走进大学生活 开创美好未来.....	1
第一节 适应人生的新阶段.....	1
一、大学生活的特点.....	1
二、积极适应大学生活.....	2
三、尽快确立成长新目标.....	3
第二节 大学生的心理健康.....	4
一、树立科学的健康观.....	4
二、大学生心理健康的标准.....	5
三、大学生常见的心理问题.....	5
四、保持心理健康.....	8
第三节 构建良好的人际关系.....	10
一、人际交往与人际关系.....	10
二、人际关系建立的原则和方法.....	11
三、大学生应建立良好的人际关系.....	14
思考题.....	18
第二章 树立远大理想 坚定人生信念.....	19
第一节 树立人生的理想和信念.....	19
一、理想.....	19
二、信念.....	23
第二节 坚定共产主义理想和社会主义信念.....	25
一、坚定共产主义理想.....	25
二、坚定社会主义信念.....	26
第三节 架起通往理想彼岸的桥梁.....	29
一、当代大学生应树立远大的理想和志向.....	29
二、充分认识实现的艰巨性.....	31
三、在实践中把理想转化为现实.....	32
思考题.....	33
第三章 社会基本道德规范.....	35
第一节 我国社会主义道德体系.....	35
一、道德概述.....	35

二、为人民服务是我国社会主义道德体系的核心.....	37
三、社会主义道德建设要以集体主义为基本原则.....	41
第二节 社会公德.....	45
一、社会公德的含义及特点.....	45
二、社会公德的主要内容.....	46
第三节 职业道德.....	48
一、职业与职业道德.....	48
二、职业道德的基本要求.....	48
三、加强职业道德修养.....	51
四、职业道德修养的途径和方法.....	52
第四节 家庭美德.....	54
一、家庭美德的含义.....	55
二、家庭美德的主要规范.....	55
三、家庭美德建设的重要意义.....	57
思考题.....	60
第四章 继承爱国传统 弘扬民族精神.....	61
第一节 中华民族的爱国主义传统.....	61
一、爱国主义概述.....	61
二、爱国主义优良传统的科学内涵.....	62
三、爱国主义的优良传统.....	63
第二节 新时期的爱国主义.....	65
一、爱国主义的时代内容.....	65
二、新时期爱国主义的基本特征.....	66
三、新世纪爱国主义的时代主题.....	67
第三节 做忠诚的爱国者.....	69
一、爱国主义的时代价值.....	69
二、爱国者的概念和特征.....	70
三、做坚定的爱国者.....	72
思考题.....	76
第五章 树立正确的人生价值观.....	77
第一节 人生价值的特点和取向.....	77
一、人生价值的内涵和基本内容.....	77
二、人生价值的基本特征.....	79
三、社会主义经济条件下青年学生的人生价值取向.....	81

第二节 人生价值的评价与选择	82
一、人生价值的正确评价	82
二、人生价值的科学选择	85
第三节 人生价值的创造与实现	86
一、实现人生价值的主客观条件	86
二、实现人生价值的基本途径	90
思考题	92
第六章 法律的基本理论	93
第一节 法律的基本特征、本质和历史发展	93
一、法的基本概念	93
二、法律的特征	93
三、法律的本质	96
第二节 我国社会主义法律的制定与实施	98
一、我国社会主义法律的制定	98
二、我国社会主义法律的实施	101
第三节 社会主义法律意识	105
思考题	108
第七章 宪法	109
第一节 宪法的概述	109
一、宪法的基本概念	109
二、宪法的基本特征	109
三、宪法的基本原则	110
第二节 我国的基本制度	112
一、人民民主专政制度是我国的国体	112
二、人民代表大会制度是我国的政体	113
三、我国的民族区域自治制度和特别行政区制度	115
四、我国的基本经济制度	117
第三节 我国公民的基本权利与义务	118
一、公民及其相关概念	118
二、我国公民的基本权利	120
三、我国公民的基本义务	124
第四节 我国的国家机构	127
一、国家机构的概述	127
二、我国国家机构体系	128

思考题	133
第八章 民法	134
第一节 民法概述	134
一、民法的含义	134
二、民法的调整对象	134
第二节 民法基本原则与民事法律关系	134
一、民法的基本原则	134
二、民事法律关系	137
第三节 民事权利	140
一、物权	141
二、人身权	144
三、债权	147
四、继承权	152
五、知识产权	156
第四节 民事责任	158
一、民事责任的概念和特征	158
二、民事责任与其他法律责任的区别	159
三、民事责任的种类	160
思考题	163
第九章 行政法	165
第一节 行政法概述及基本原则	165
一、行政法的概念	165
二、行政法的调整对象	165
三、行政法的渊源	166
四、行政法的基本原则	166
五、行政法在法律体系中的地位和作用	168
第二节 行政主体和国家公务员	170
一、行政主体概述	170
二、国家公务员	173
第三节 行政行为与行政法制监督	175
一、行政行为	175
二、行政法制监督	181
思考题	183

第十章 刑法	185
第一节 刑法的概述	185
一、刑法的概念	185
二、刑法的任务	185
三、刑法的基本原则	186
四、刑法的使用范围	186
第二节 犯罪与犯罪构成	190
一、犯罪的概念和特征	190
二、犯罪构成	191
第三节 正当防卫与紧急避险	199
一、正当防卫	199
二、紧急避险	200
第四节 故意犯罪的停止状态	201
一、故意犯罪停止状态的概述	201
二、犯罪既遂	202
三、犯罪预备	203
四、犯罪未遂	204
五、犯罪中止	206
第五节 共同犯罪	207
一、共同犯罪的概念	207
二、共同犯罪的构成特征	207
三、共同犯罪的形式	209
第六节 刑罚	210
一、刑罚的概念	210
二、刑罚的种类	211
三、刑罚的具体运用	213
思考题	218
第十一章 诉讼法	219
第一节 诉讼法概述	219
一、诉讼法的概念和种类	219
二、诉讼法的基本原则	219
三、诉讼证据与举证责任	219
四、诉讼管辖	222

第二节 民事诉讼法	228
一、民事诉讼法的概念、基本任务和特殊原则	228
二、民事诉讼参加人	229
三、民事诉讼中的强制措施	230
四、民事诉讼程序	231
第三节 行政诉讼法	234
一、行政诉讼法的概念、基本任务和特殊原则	234
二、行政诉讼受案范围	235
三、行政诉讼参加人	236
四、行政诉讼程序	238
第四节 刑事诉讼法	240
一、刑事诉讼法的概念、基本任务和特殊原则	240
二、刑事诉讼参与人	241
三、刑事诉讼中的强制措施	242
四、刑事附带民事诉讼	245
五、刑事诉讼程序	245
思考题	250
附录 思考题参考答案	252
第一章思考题参考答案	252
第二章思考题参考答案	252
第三章思考题参考答案	253
第四章思考题参考答案	254
第五章思考题参考答案	255
第六章思考题参考答案	256
第七章思考题参考答案	257
第八章思考题参考答案	258
第九章思考题参考答案	260
第十章思考题参考答案	262
第十一章思考题参考答案	264

第一章 走进大学生活 开创美好未来

大学，是人生道路的新起点。世界观、人生观将在这里形成、确立；事业的成功将在这里奠基、起步；美好的人生将在这里扬帆、起程。进入高等学府学习深造的新同学，面对新的环境，我们不仅要明确时代赋予我们振兴中华的伟大历史使命，而且要尽快适应大学的学习生活，确立科学的成才目标，构建合理的成才素质，开发、培养自己的创造能力，使自己的脚步与时代前进的步伐合拍，使自己的成才与祖国的振兴同道。

第一节 适应人生的新阶段

一、大学生活的特点

何谓大学？蔡元培先生曾对此有过精辟论述，他说：“大学者，研究高深学问者也”；“大学者，‘囊括大典，网罗众家’之学府也”；30年代任大学校长的梅贻琦先生认为，“大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也”。大学是知识的海洋。这里有浓厚的学习研究和成才氛围，有丰富的图书资料和先进的仪器设备，能使大学生接触到广博的知识，培养必要的专业技能。这里是知识创新、传播和运用的基地，是培育创新精神的摇篮。

大学是人生发展的新阶段，“新”的重要表现就是我们面临着一个全新的生活、学习、工作环境。在这个转折时期，同学们既会充满好奇和兴奋，也容易遇到不适和困难。能否尽快适应大学新生活，将关系到我们在大学四年的顺利成长。这是同学们面临的首要问题。如果不能适应大学的学习生活环境，成才就无从谈起。那么大学生活有什么特点呢？

1. 大学生活的集体性和自理性。在大学里，同学们不像过去在中学，大部分同学都是走读，现在，同学们都生活在一起，多个同学住在一个房间里，共同起居，生活习惯难免会有一些不同，也会出现步调不一致的时候。在大学里，每个同学的日常生活需要自己照顾，例如，整理房间、铺床、洗衣物等。同时，个人的经济开支也需要自己掌握。

2. 大学学习的选择性和自觉性。学习是大学生生活的主要内容，也是重要任务，相对中学而言，大学的学习有自己的特点，每个同学的学习具有很大的自主选择的空间。例如，课程的选择、课外的讲座学术报告的选择、阅读内

容的选择等。在学习的方式上,大学的学习更多的是依靠学生的自觉学习,在这里没有老师无所不在的督促、没有家长每时每刻的检查和提醒,也不会有密集的比赛,但是,正因为如此,才更需要我们养成自觉的学习方式和学习习惯。

3. 课余生活的丰富性和多样性。大学中,课余生活是非常丰富和多样的,因为,大学的学习相对中学而言更注重能力的培养和锻炼。课外活动的开展可以培养人的组织能力、协调能力、开拓能力、人际交往能力,拓展知识面。所以,上课是学习,下课也一样是学习。这也是大学众多的社团组织参加人数很多的原因。

4. 人际关系的重要性和广泛性。大学生独立在学校中生活,如果人际关系不和,就不可能有一个成功的大学生活。大学生应十分重视人际关系的发展和人际交往能力的锻炼。在大学里,大学生的人际交往已经不局限在本班和本年级中,而是校内、校外,同学、同乡,高年级、低年级、师生间广泛交往。交往的内容也日趋丰富。

大学生活与中学相比,其显著的特点就是要求学生必须自主独立,不论衣、食、住、行还是学习交友乃至认识社会和人生,都需要更多地依靠自己的认知能力去思考、判断、选择和行动。了解大学生活有哪些新变化,有助于缩短适应过程。

二、积极适应大学生活

为了尽快适应新环境,缩短适应期,要积极培养和提高独立生活能力,掌握大学生生活的主动权,形成积极向上的心态,大学生应从以下几个方面做出努力。

第一,提高独立生活能力。大学生应该看到自身在生活自理方面能力不足,是由于过去的依赖心理和环境造成的。上大学后应该从头做起,虚心学习,不怕失败,大胆实践,不断积累生活经验,学会自己照顾自己,独立处理生活、学习中的问题,还可以在辅导员、班主任和任课老师的指导下,学习处理生活自理方面一些具体问题的方法,要坚持从小事做起,反复实践,在实践中学习,在学习中实践。另外还要注意向高年级优秀学生学习,听取他们介绍自己成长的经验和体会。

第二,客观全面认识自我。由于环境和社会角色的改变,对大学生的评价标准也发生了变化,过去以单一的学习成绩评价人,现在以综合能力和素质评价人,每个人都有自己的长处和不足,正确对待别人给自己的评价,客观地认识自我,悦纳自我,找到自信。

第三,学习人际交往的方法。人际交往是大学生社会化的基本途径,也是

大学生健康成长的根本保证，特别是大学一年的学生，如何建立和谐的同学关系、师生关系，已成为同学们的必修课。要建立和谐的人际关系，首先要及参加集体活动，创造交往的氛围和条件，其次要主动交往，交往总要有的一方主动才能开始，不能处处等着别人给你打招呼。再次要尊重他人，诚实守信，光明磊落，宽容待人，讲正气，重大义，才能获得真正的友谊。

三、尽快确立成长新目标

当代大学生肩负的历史使命是继往开来，迎接挑战，把我国建设成为富强、民主、文明的社会主义现代化国家，实现中华民族的伟大复兴。完成如此重大的历史使命就要按照我党的教育方针和高校的培养目标要求自己，尽快成才。社会主义市场经济和知识经济的发展，对人才素质提出了全面发展的新要求。

1. 德是人才素质的灵魂。兴邦安国，教育为本；教书育人，德育为先。牢固树立社会主义荣辱观，以理想信念为核心，以爱国主义为重点，以公民基本道德规范和遵纪守法观念为基础，以全面发展为目标，建立社会主义道德和法制观念。

2. 智是人才素质的基础。智是大学生从事社会主义现代化建设的实际本领，是能否成为对国家、对人民有用的人才的重要基础。德国著名作曲家家门德尔松认为：“智慧是知识的善于运用”。同学们需要努力掌握科学文化知识，掌握本专业比较系统扎实的基本理论和应用技能，不断拓展自己的科学文化知识，培养解决理论和实际问题的能力。

3. 体是人才素质的条件。体育是社会发展与人类文明进步的一个标志，体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础，也是一个民族和国家强盛的基础。毛泽东在《体育之研究》一文中指出，“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体。无体是无德智也。”还指出，“体者，载知识之车而寓道德之舍也。”在体育方面，同学们要了解体育运动的基本知识，掌握科学锻炼身体的基本技能，积极参加体育锻炼。

4. 美是人才素质的重要内容。美可启真；美可储善；美可怡情；美可净化灵魂。有一位专家曾说过：智育一旦走向极端，只能生产出毫无个性的机器人。马克思说：“如果你想得到艺术的享受，那你必须是一个有艺术修养的人”。美育不仅能陶冶情操、提高素养，而且有助于开发智力，对于促进大学生全面发展具有不可替代的作用。近代学者王国维认为，“真者知力之理想，美者感情之理想，善者意志之理想也。完全之人物，不可不备真善美之三德。”美育通过熏陶、感发人的精神，激励、净化、升华人的精神境界，培养和提高学生对美

的感受力、鉴赏力和创造力，帮助学生树立美的理想，发展美的品格，培育美的情操，形成美的人格。在美育方面，同学们需要提高文化艺术素养，养成良好的审美观念，加强审美修养。

大学培养目标所要求的德、智、体、美方面的素质是相互联系、相互制约的统一体。大学生的全面发展，就是德智体美的全面发展，是思想道德素质、科学文化素质和健康素质的全面提高。当代大学生应努力成长为健康发展、和谐发展的一代新人。

第二节 大学生的心理健康

大学生涯对每一位大学生来说，都是一个无法割舍的人生体验。在这里，不管他们愿意与否，他们都要开始独立地面对真实的生活，都要自主地解决自己的人生难题。但是，当他们以极大的热情去直面生活、实现自己的理想之梦时，会发现生活之舟是那么的复杂，有时甚至是那么的难于驾驭。在痛苦的反思之后，有人开始调整目标、重塑生活，以积极的心态去迎接新的生活；有的人则选择了逃避与自暴自弃，以消极的心理与行为去对抗生活。积极的接纳与奋进是美好人生的起点，而消极的对抗则有可能一事无成。因此，在大学阶段，树立良好的心理健康观关系着每一位学子的成长。

一、树立科学的健康观

健康是人生的第一财富，在传统观念中身体无病既是健康，把躯体的完好状态当作健康的唯一标志。这种认识是否科学呢？随着社会的发展和人类对自身认识的深化，人们对健康的观念有了重要的改变。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。”这个关于健康的定义包含了三方面的内容：第一，身体无疾病，无体弱状态；第二，精神康乐的完整状态；第三，社会适应能力的良好状态。因此，健康在现代意义上，实际是一个人有良好的身体、心理和社会交往状态的一种综合判断。

根据世界卫生组织对健康的新定义，人们要提高健康水平，不但要注意均衡营养、加强体育锻炼、形成健康的生活方式，以保证自己的躯体健康，还需要在心理健康、社会适应、道德健康方面下功夫。而且躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德良好等构成健康的最基本要素也是相互促进、互为前提的。具体说来，躯体健康是健康的重要前提和基础，躯体不健康不仅会使健康的总体水平下降，而且对心理健康、社会适应和道德健康也可能构成威胁；心理健

康是个体健康的最主要表现,心理健康不仅能调节躯体健康,而且也直接影响个体的社会适应性及道德发展水平;社会适应良好是个体身心健康的长期动态表现,也与道德良好密切相关;而道德良好则是健康的最高境界,对个体的身心健康和社会适应水平也起到统帅作用。如果说身体健康、心理健康更多关注的是个体单独的健康状况,社会适应更多关注的是个体与社会环境协调的健康状况,而道德健康关注的则是个体奉献社会、促进社会进步的健康状况。因此,身体健康、心理健康、社会适应良好和道德良好是衡量一个现代人是否健康的不可或缺的重要标准和条件。

二、大学生心理健康的标准

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。”可见,健康不仅指人的生理健康,而且还包括人的正常心理状态和对社会环境良好的适应能力。我国学者认为,健康应该包括下列因素:身体各部位发育正常,功能健全,没有疾病;体质坚强,对疾病有高度的抵抗力,并能刻苦耐劳,担负各种艰巨繁重的任务,经受各种自然环境的考验;精力充沛,能经常保持较高的效率;意志坚定,情绪正常,精神愉快。

1946年第三届国际心理卫生大会曾确立了心理健康的标准:身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中彼此谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

我们认为心理健康的标准有以下八个方面:(1)智力正常;(2)善于控制和协调情绪,心境良好;(3)能较好地适应和改进现实环境;(4)具有较强的意志品质;(5)人际关系融洽和谐;(6)保持人格的完整与和谐;(7)心理行为符合年龄特征;(8)能了解并恰当地评价自己。

三、大学生常见的心理问题

(一)生活适应问题

大学生来到新的校园后,有许多人因对环境和专业不满而产生失落感;因对自己及他人认识的片面性而产生深深的自卑感;因不善于人际交往、与他人关系淡漠而感到孤独;因暂时的目标迷失、学习失去动力而觉得无聊;因热心参加社团活动而又处理不好学习与这些活动的矛盾而深感苦恼。凡此种种反应,都属于新生活适应问题。

良好的环境适应能力意味着个体能与社会环境保持动态的平衡,随着环境

的变化及时调整和改变自己，以适应时代发展和环境要求；能以积极的心态和合理的方式接受环境变化、应对困难挫折，不逃避现实，不怨天尤人；积极挖掘和充分利用环境所能提供的机遇和条件，发展自己的综合素质；不满足于环境所能提供的条件，不被环境中的消极因素同化，能根据自己的理想和奋斗目标改造环境，变不利因素为有利因素。

（二）学业问题

在入学后的一段时间里，相当多的同学学习失去了动力和目标，处理不好专业学习与兴趣爱好、社团活动、外语学习等之间的矛盾，学习方法不当，缺乏自学的能力、合理建构知识体系的能力。因此，一些同学虽整天忙忙碌碌，却收获甚少；有些人除上课外，对所学知识不知如何进行扩展深化。

（三）人际交往方面的问题

进入大学，远离原来熟悉的生活与学习环境，面对新的人际群体，学生多少有些不适。部分学生对大学的师生关系、同学关系、异性之间的关系显得很不适应。一位新生感叹说：“在大学，没有一个可以谈得来的朋友，心里真的感到好孤独。”有的学生从未离开过家庭，在父母的呵护下成长，对于如何关心别人，得到朋友的关心想得较少；而另一方面，学生又希望别人的认可。

大学生活在一定程度上给学生创造了一个小社会的环境，可以充分地展示自我，展示大学生的风采。部分学生缺乏在公众场合表达自己思想的能力与勇气，面对各种各样的活动，充满了兴趣，却又担心失败，只是羡慕而积极参与的不多，久而久之，开始回避参与，感叹“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈”，特别是到了周末，学生普遍感到无处可去，甚至出现了“周末恐惧症”，“盼周末，又怕过周末，那种孤寂的感觉真难受”，直接影响了学生潜能力的充分发挥。

（四）情绪问题

情绪良好是心理健康的晴雨表。处于青年中后期的大学生，情感丰富、情绪富于变化。心理健康的大学生，并不意味着没有消极的情绪，而是能正确感知、适度表达和有效调整自己的情绪变化，喜怒有常、哀乐有节，积极情绪多于消极情绪，经常保持愉快、满足、平和的心境，对生活充满希望，对未来充满信心。大学生经常的消极情绪有郁闷、情绪失衡等。

抑郁表现为个体心中持久的情绪低落，常伴有身体不适、睡眠不足等，心情压抑、沮丧、无精打采，什么活动都懒于参加，什么事也提不起精神来，逃