



教育部 高职高专规划教材

# 思想道德修养

胡杰林 张兰玲 主编



化学工业出版社  
教材出版中心

教育部高职高专规划教材

# 思想道德修养

胡杰林 张兰玲 主编

化学工业出版社

教材出版中心

·北京·

(京) 新登字 039 号

**图书在版编目(CIP)数据**

思想道德修养/胡杰林, 张兰玲主编. —北京: 化学工业出版社, 2003.4  
教育部高职高专规划教材  
ISBN 7-5025-4306-6

I. 思… II. ①胡…②张… III. 思想修养-高等学校: 技术学校-教材 IV. G641.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 016042 号

---

教育部高职高专规划教材

**思想道德修养**

胡杰林 张兰玲 主编

责任编辑: 高 钰

文字编辑: 李 瑾

责任校对: 郑 捷

封面设计: 郑小红

\*

化学工业出版社 出版发行  
教材出版中心

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

发行电话: (010) 64982530

<http://www.cip.com.cn>

\*

新华书店北京发行所经销

北京管庄永胜印刷厂印刷

三河市延风装订厂装订

开本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 8 字数 213 千字

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5025-4306-6/G · 1181

定 价: 14.00 元

---

**版权所有 违者必究**

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

## 出版说明

高职高专教材建设工作是整个高职高专教学工作中的重要组成部分。改革开放以来,在各级教育行政部门、有关学校和出版社的共同努力下,各地先后出版了一些高职高专教育教材。但从整体上看,具有高职高专教育特色的教材极其匮乏,不少院校尚在借用本科或中专教材,教材建设落后于高职高专教育的发展需要。为此,1999年教育部组织制定了《高职高专教育专门课课程基本要求》(以下简称《基本要求》)和《高职高专教育专业人才培养目标及规格》(以下简称《培养规格》),通过推荐、招标及遴选,组织了一批学术水平高、教学经验丰富、实践能力强的教师,成立了“教育部高职高专规划教材”编写队伍,并在有关出版社的积极配合下,推出一批“教育部高职高专规划教材”。

“教育部高职高专规划教材”计划出版500种,用5年左右时间完成。这500种教材中,专门课(专业基础课、专业理论课与专业能力课)教材将占很高的比例。专门课教材建设在很大程度上影响着高职高专教学质量。专门课教材是按照《培养规格》的要求,在对有关专业的人才培养模式和教学内容体系改革进行充分调查研究和论证的基础上,充分吸取高职、高专和成人高等学校在探索培养技术应用性专门人才方面取得的成功经验和教学成果编写而成的。这套教材充分体现了高等职业教育的应用特色和能力本位,调整了新世纪人才必须具备的文化基础和技术基础,突出了人才的创新素质和创新能力的培养。在有关课程开发委员会组织下,专门课教材建设得到了举办高职高专教育的广大院校的积极支持。我们计划先用2~3年的时间,在继承原有高职高专和成人高等学校教材建设成果的基础上,充分汲取近几年来各类学校在探索培养技术应用性专门人才方面取得的成功经验,解决新形势下高职高专教育教

材的有无问题；然后再用2~3年的时间，在《新世纪高职高专教育人才培养模式和教学内容体系改革与建设项目计划》立项研究的基础上，通过研究、改革和建设，推出一大批教育部高职高专规划教材，从而形成优化配套的高职高专教育教材体系。

本套教材适用于各级各类举办高职高专教育的院校使用。希望各用书学校积极选用这批经过系统论证、严格审查、正式出版的规划教材，并组织本校教师以对事业的责任感对教材教学开展研究工作，不断推动规划教材建设工作的发展与提高。

教育部高等教育司

2001年4月3日

# 前 言

为更好地贯彻落实党的十六大精神和《公民道德建设实施纲要》的有关要求以及中共中央关于加强“两课”教学改革与建设的指示精神,结合目前高职高专院校学生的实际,我们特别组织了一批在教育第一线从事思想教育工作多年,既具备丰富实践经验,又具备一定理论水平的教师完成了本教材的编写,供高职高专院校学生使用。

本教材内容突出了以下特点:一是具备较强的时代性和与时俱进性。贴紧时代脉搏,紧密联系国际、国内政治、经济发展及我国改革开放和社会主义现代化建设的实际,紧密联系我国社会主义精神文明建设特别是公民道德建设的实际。做到不仅追踪理论前沿的最新成果,而且积极探索社会发展中道德建设领域出现的新问题、新矛盾;二是具有较强的针对性和可操作性。切实做到理论与实践的有机结合,以典型的事例帮助学生分析现实生活中遇到的问题,并提供科学的解决方法,便于学生具体实践。

该教材由胡杰林、张兰玲担任主编。各章的撰写人员分别为:绪论、第五章由张兰玲编写;第一章由胡杰林编写;第二章由徐伟琴编写;第三章、第八章由王立君编写;第四章由马桂芬编写;第六章、第七章由温艳红编写。按照主编负责制的原则,张兰玲参加了部分章节的修改和统稿工作,由胡杰林负责全面修改并定稿。

本教材的编写工作还得到了天津渤海职业技术学院、郑州铁路职业技术学院、开封大学、北京工业职业技术学院、西安铁路职业技术学院、湖南化工职业技术学院、郑州工程学院化工职业技术学院、重庆交通学院职业技术学院、江苏淮安信息职业技术学院、沧州职业技术学院的大力支持,在此表示真诚的谢意。

本教材是面向高职高专院校学生,针对“大学生思想道德修

养”这门课程所进行的新的探索和尝试，尽管竭尽全力，恐仍有不尽人意之处，诚恳希望得到大家的批评和建议，以便我们今后进一步修改和完善。

编 者

2003 年 2 月

## 内 容 提 要

本教材以马克思主义、毛泽东思想和邓小平理论为指导，认真贯彻《公民道德建设实施纲要》的有关内容，全面结合十六大精神和“三个代表”思想的内容，认真贯彻教育部社会科学研究与思想政治工作司《关于普通高等学校两课教学基本要求》和教育部《关于“两课”贯彻十六大精神教学指导》的精神，同时结合大学生活的特点及培养目标，有针对性地阐述了学生在丰富多彩而又陌生新奇的大学生活中，如何保持心理健康，建立和谐的人际关系，提高适应能力，解决好大学生成长过程中所面临的交往、友谊和爱情等问题。同时，本教材还系统地阐述了道德及社会主义道德体系的基本内容，特别强调大学生应如何认真遵守社会道德、职业道德，以及网络时代又该怎样培养适应时代要求的道德品质与道德行为能力。另外，还突出了“五爱”这一公民道德基本要求，概括了新时期大学生爱国的内容和要求，引导学生培养高尚的爱国主义情操，做一名坚定的爱国者。要求学生牢固树立崇高的人生理想、信念，创造有价值的人生。

本教材适用于高职高专学生。

# 目 录

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 绪论 .....                     | 1  |
| 一、开设大学生思想道德修养课的意义和必要性 .....  | 1  |
| 二、《公民道德建设实施纲要》与思想道德修养课 ..... | 7  |
| 三、《大学生思想道德修养》的基本内容 .....     | 8  |
| 四、学习大学生思想道德修养课的方法与要求 .....   | 11 |
| 第一章 人生的新起点 .....             | 13 |
| 第一节 面对现实, 正确评价自我 .....       | 13 |
| 一、超越自我, 迎接新起点 .....          | 13 |
| 二、迎接挑战, 全面筹划大学生生活 .....      | 15 |
| 第二节 积极适应大学生生活新环境 .....       | 18 |
| 一、大学生生活的特点 .....             | 18 |
| 二、在大学生生活中可能遇到的问题 .....       | 20 |
| 三、珍惜美好的大学生生活 .....           | 21 |
| 第三节 弘扬大学生生活主旋律 .....         | 23 |
| 一、立志为振兴中华而学习 .....           | 24 |
| 二、大学时期学习的特点 .....            | 25 |
| 三、树立科学的学习观念, 提高学习效率 .....    | 26 |
| 第二章 肩负历史赋予的使命 .....          | 29 |
| 第一节 当代大学生的历史使命 .....         | 29 |
| 一、21 世纪的世界与中国 .....          | 29 |
| 二、当代大学生的历史使命 .....           | 34 |
| 第二节 努力培养自身素质 .....           | 37 |
| 一、素质的形成与发展 .....             | 37 |
| 二、完成历史使命应具备的素质 .....         | 41 |
| 三、努力培养良好素质 .....             | 43 |
| 第三章 身心健康与心理调适 .....          | 51 |
| 第一节 心理健康概述 .....             | 51 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 一、心理与心理素质 .....               | 51  |
| 二、树立健康新概念 .....               | 54  |
| 三、心理健康及标准 .....               | 57  |
| 第二节 大学生心理健康现状及影响因素 .....      | 61  |
| 一、大学生心理健康现状 .....             | 61  |
| 二、影响大学生心理健康的因素 .....          | 69  |
| 第三节 大学生提高身心健康的方法和途径 .....     | 72  |
| 一、培养良好的人格品质 .....             | 72  |
| 二、提高承受挫折能力 .....              | 75  |
| 三、学会调节和控制情绪 .....             | 78  |
| 四、形成心理自我保健意识 .....            | 81  |
| 五、参加心理咨询活动 .....              | 82  |
| 第四章 建立和谐的人际关系 .....           | 86  |
| 第一节 树立正确的交往观 .....            | 86  |
| 一、人际交往的含义及功能 .....            | 86  |
| 二、人际交往的吸引因素及原则 .....          | 89  |
| 三、人际交往的主要障碍及提高人际交往能力的途径 ..... | 92  |
| 四、优化大学生的人际关系 .....            | 97  |
| 第二节 树立正确的友谊观 .....            | 98  |
| 一、友谊的含义及特征 .....              | 98  |
| 二、友谊对人生的意义 .....              | 100 |
| 三、友谊的建立与发展 .....              | 101 |
| 第三节 树立正确的恋爱观 .....            | 106 |
| 一、爱情的本质与特征 .....              | 106 |
| 二、大学生与恋爱 .....                | 109 |
| 三、树立崇高的恋爱观 .....              | 112 |
| 第五章 培养良好的道德品质 .....           | 116 |
| 第一节 道德品质概述 .....              | 116 |
| 一、道德品质的基本内容 .....             | 116 |
| 二、道德品质的作用 .....               | 118 |
| 三、道德品质的形成 .....               | 119 |
| 第二节 弘扬社会主义道德 .....            | 120 |
| 一、社会主义道德的基本含义 .....           | 120 |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| 二、社会主义道德体系与道德评价 .....                    | 123 |
| 三、中华民族优秀的道德传统 .....                      | 133 |
| 四、弘扬社会主义道德 .....                         | 137 |
| 第三节 认真遵守社会公德 .....                       | 139 |
| 一、社会公德的含义 .....                          | 139 |
| 二、市场经济条件下传统公德的发展 .....                   | 142 |
| 三、大学生要努力做遵守社会公德的表率 .....                 | 144 |
| 第四节 网络时代与大学生思想道德修养 .....                 | 147 |
| 一、网络时代与网络道德 .....                        | 147 |
| 二、大学生应具备的网络道德品质与道德行为能力 .....             | 155 |
| <b>第六章 培养良好的职业道德</b> .....               | 161 |
| 第一节 职业道德的基本内容 .....                      | 161 |
| 一、职业道德的特点及其社会意义 .....                    | 161 |
| 二、职业道德的基本规范 .....                        | 164 |
| 第二节 职业理想与职业选择 .....                      | 167 |
| 一、职业理想的含义及其在人生中的作用 .....                 | 167 |
| 二、职业选择的原则、方法 .....                       | 170 |
| 第三节 职业道德行为养成的途径和方法 .....                 | 174 |
| 一、社会主义初级阶段职业道德建设中的问题 .....               | 174 |
| 二、职业道德行为养成的途径和方法 .....                   | 175 |
| <b>第七章 树立正确的人生观、价值观和崇高的人生理想、信念</b> ..... | 180 |
| 第一节 树立为人民服务的人生目的 .....                   | 182 |
| 一、人的本质 .....                             | 182 |
| 二、个人与社会的辩证关系 .....                       | 183 |
| 三、树立为人民服务的人生目的, 做有益于人民的人 .....           | 185 |
| 四、自觉摒弃错误的人生目的 .....                      | 188 |
| 第二节 树立积极进取的人生态度 .....                    | 190 |
| 一、人生态度概述 .....                           | 190 |
| 二、树立积极的人生态度 .....                        | 192 |
| 第三节 坚持正确的价值取向 .....                      | 194 |
| 一、人生价值概述 .....                           | 194 |
| 二、集体主义是正确的价值取向 .....                     | 198 |
| 第四节 树立崇高的人生理想、信念 .....                   | 204 |

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 一、理想、信念概述 .....                 | 204        |
| 二、理想、信念的作用 .....                | 207        |
| 三、理想的升华与现实的实践 .....             | 209        |
| <b>第八章 弘扬爱国主义精神 .....</b>       | <b>215</b> |
| 第一节 爱国主义的形成及其内涵 .....           | 215        |
| 一、爱国土、爱人民和爱国家的统一 .....          | 216        |
| 二、爱国主义是中华民族的优良传统 .....          | 219        |
| 三、爱国主义精神的内在结构 .....             | 221        |
| 第二节 社会主义时期的爱国主义 .....           | 227        |
| 一、社会主义时期爱国主义的基本特征 .....         | 227        |
| 二、新时期爱国主义的时代内容 .....            | 234        |
| 第三节 弘扬爱国主义精神 .....              | 239        |
| 一、爱国主义情感的培养 .....               | 239        |
| 二、自觉维护祖国安定、团结和统一 .....          | 241        |
| 三、为祖国的富强而努力学习,成为建设祖国的栋梁之才 ..... | 242        |
| 四、投身社会实践,从爱国主义走向共产主义 .....      | 243        |
| <b>主要参考书目 .....</b>             | <b>245</b> |

## 绪 论

[学习目的] 明确开设大学生思想道德修养课的意义和必要性。明确思想道德修养课是在大学生中落实《公民道德建设实施纲要》的重要途径和具体内容之一。了解思想道德修养课的基本内容、学习要求及学习方法。

坚持学习科学文化与加强思想修养的统一，坚持学习书本知识与投身社会实践的统一，坚持实现自身价值与服务祖国人民的统一，坚持树立远大理想与进行艰苦奋斗的统一。

——江泽民同志在北大百年校庆大会上的讲话中对青年大学生的希望和要求

不断培养大批合格的有中国特色的社会主义建设者，不断造就大批具有丰富创新能力的高素质人才，不断提高全民族的思想道德素质和科学文化素质。这是实现中华民族伟大复兴的必然要求，也是我国社会主义教育事业的历史任务。

——江泽民同志在北师大百年校庆大会上的讲话摘要

大学生，一个特定的青年群体，体现着国家的活力和生机，关系着民族的前途和命运。当代大学生，是中国在 21 世纪走向繁荣昌盛的希望，是中国立足于世界强国之林的栋梁。成为“四有”新人，是祖国和人民以及时代对大学生的殷切期望，也是当代大学生努力成长的目标和方向。“有理想、有道德、有文化、有纪律”是大学生必须具备的基本素质，是包括思想道德素质和科学文化素质两个方面的统一整体。而提高思想道德素质的有效途径之一就是学习大学生思想道德修养课。

### 一、开设大学生思想道德修养课的意义和必要性

#### (一) 意义

##### 1. 明确努力方向

开设大学生思想道德修养课，首先是为了让刚入大学的同学明确自己的努力方向。

随着科学技术的飞速发展，各类知识的相互融合和高度综合化，现代社会、政治、经济问题的高度复杂性和综合性，要求人类能够从整体上认识和把握世界。科学和社会的发展也要求大学生成为文理知识兼备、能够综合创新的复合型人才。大学生的努力方向则是尽快地、尽可能高质量地提升自身的综合素质，成为适应社会发展要求的“四有”人才。而思想道德素质正是每个大学生综合素质的核心，它渗透于个人素质的各个方面，是大学生学会做人，成为社会主义事业“四有新人”的根本所在。因此，思想道德建设是大学生素质教育的灵魂。如果说，思想道德建设是一个长期系统的工程，那么“两课”就是这项工程的主体构架；如果说，思想道德教育是全方位、多层次、全过程的主体式教育，那么“两课”就是教育的主阵地、基础性层次和关键性环节。它能够系统地从事理论和实践相结合的角度向学生宣传社会主义初级阶段对人才培养的思想、政治、道德和行为要求，为学生做到“四有”打下深厚的思想基础和理论指导基础。使大学生通过思想道德修养这一入门课，学有方向，进有目标。

## 2. 获得人生启迪

大学生活，是人生的黄金年华，也是个人人生观、价值观形成、转变的关键时期。大学生活标志着新的人生旅途的开始，怎样迈好人生关键的一步，做一个优秀的大学生，是每个学生都需要认真思考的重要问题。

《中国青年》1995年第5期刊登了一篇题为《困扰中国青年人的十个伦理问题》的文章。十个问题可分为三大类。第一类，什么是善，什么是恶，善恶的界限是什么。第二类，对于千百年来人类所确立的一些基本的道德信念产生了动摇，产生了疑惑，一些青年认为，为了生存什么手段都可以采取，不管道德与否。第三类，对人生价值、人生目的、人生道德有疑惑。其中包括如何对待金钱？如何对待享乐，要不要追求崇高理想？如何对待命运？如何看待奋

斗、成功与失败等等。社会的飞速发展、竞争的日趋激烈，使人愈益感到人生处世之艰辛、复杂，在如何追求人生价值方面也有很多困惑和歧路。大学生要按照“学会生存、学会做人、学会求知、学会劳动、学会创造、学会健体、学会审美、学会共同生活”的要求，成为品德高尚、身心健康、知识丰富、学有专长、思路宽广、实践能力强的“四有”新人，就必须勇敢地面对和恰当地解决这些有关人生的重大问题。

大学生思想道德修养课，要系统地讲述大学生在学习和社会实践、工作生活中如何为人、如何做事、如何处世，也是一门包含着许多人生艺术的学问。是大学生思想道德建设工程的理论基础。

### 3. 创造美好人生

当代大学生在促进国家民主、富强、文明诸方面的作用日益重要，这不仅是由于大学生将构成建设祖国的劳动大军之骨干力量，还因为大学生是社会中最富有朝气的、最具开拓精神的、满怀理想和激情的生力军。如何将美好的理想与复杂的现实密切地结合使之得以实现，如何将满腔的热情与理智的思考有机地统一而益于行动，如何将开拓创新的精神同严谨科学的态度恰当地融合用于指导学习、工作，如何既肩负起祖国和人民的重托，为祖国的繁荣富强做出贡献，又同时实现自身的价值，获得家庭幸福和美好的人生，这是我们从入学起就面对的，而且必须在大学阶段就解决好的一系列问题。《思想道德修养》结合实际，与大学生讨论，明确上述问题，使大学生在正确理论的指导下，不断提高分析问题、解决问题的能力，积极实践，努力创造应当属于你们的美好人生。

由中共中央宣传部和教育部 1998 年联合颁布的、以解决邓小平理论“进教材、进课堂、进头脑”为核心任务的普通高校思想品德课，课程设置包括“思想道德修养”、“法律基础”和“形势与政策”三门课。2001 年，中共中央又颁布了《公民道德建设实施纲要》，党的十六大召开后，教育部社政司又及时制定了《“两课”贯彻十六大精神教学指导》对包括《思想道德修养》在内的七门课程如何贯彻十六大精神提出了要求，可见开设大学生思想道德修养课

之必要。

## （二）必要性

1. 社会主义道德建设是发展先进文化、实现“依法治国”和“以德治国”相结合的重要内容

《公民道德建设实施纲要》指出：“在新世纪全面建设小康社会，加快改革开放和现代化建设步伐，顺利实现第三步战略目标，必须在加强社会主义法制建设，依法治国的同时，切实加强社会主义道德建设，把法制建设与道德建设以德紧密结合起来，通过公民道德建设的不断深化和拓展，逐步形成与发展社会主义市场经济相适应的社会主义道德体系。”大学生道德教育本身正是发展先进文化的重要内容，大学生道德教育中必须注意体现出社会主义文化的先进性。也必须加强将“依法治国”和“以德治国”紧密结合起来意识，并在社会主义建设的实践中时刻注意将二者紧密结合，为社会保持良好的秩序和风尚，营造高尚的思想道德基础。大学生道德教育是符合广大大学生的成长和发展需要的，是“功在当代，利在千秋”的为民造福的工程。

2. 加强公民道德建设是一项长期而紧迫的任务

《公民道德建设实施纲要》指出：中华民族的传统美德与体现时代要求的新的道德观念相融合，成为我国公民道德建设发展的主流。但道德建设仍然面临不少问题，社会的一些领域和地方道德失范现象严重存在，而面对社会经济成分、组织形式、就业方式、利益关系和分配方式多样化的趋势，面对全面建设小康社会，人民群众的精神文化需求不断增长，面对世界范围各种思想文化的相互激荡，更有许多新情况、新问题和新矛盾需要研究解决。必须适应形势发展的要求，抓住有利时机，巩固已有成果，加强薄弱环节，积极探索新形势下道德建设的特点和规律，在内容、形式、方法、手段、机制等方面努力改进和创新，把公民道德建设提高到一个新的水平。

大学生要成为综合素质较高的“四有”新人，就要先做一个好公民。社会道德中存在的一些突出问题，也同样反映在大学生中。

全国与各高校开展的道德教育活动是相互联系的，而道德教育活动与思想道德修养课又是密切结合在一起的，大学生必须认真学习思想道德修养课及各种道德教育活动，紧密结合自己思想道德实际，提高自身的道德修养水准，促进自身的健康全面的成长。

### 3. 思想道德修养是新形势对高校跨世纪人才素质的要求

21 世纪是知识经济的时代，学习化、知识化的社会已经形成。作为知识承载者的大学生将在社会的各个领域发挥日益重要的作用。社会主义现代化建设要建设高度发展的物质文明和精神文明，不仅需要先进的科技和物质设备，而且需要能够掌握科技，并具有社会主义和共产主义觉悟的建设者和接班人。作为科教兴国的骨干力量，大学生必须具有良好的综合素质和修养，而其综合素质的核心就是思想道德素质，因此，当前大学生的人才标准强调两个方面，一是全面发展，以德为先；二是突出创新，突出能力。大学生作为未来的建设者，是否具有崇高的理想，是否对社会主义伟大事业怀有必胜的信念和百折不挠的奋斗精神，无论是对社会主义的两个文明建设的加强、民族素质的提高，还是对祖国未来的命运都是极其重要的。

### 4. 思想道德修养是大学生提高自身素质的必修课

(1) 人的本质是他的社会性。个人生存价值的获得、个人才能的发展、事业的成功、家庭的幸福等等，都必须在一定的社会中实现和完成。经社会化而成为社会人，是获得发展自己、实现自我价值的起点。思想政治教育本质上就是由一定社会所承担的、旨在促进个体实现社会化的一种教育活动。它体现了社会对人的要求，代表着社会对个体进行的教育。其中，思想品德修养课就是要告诉大学生社会所需要的价值观念和行为准则以及应如何内化为大学生的思想行为。因此，思想道德修养课的必要性就在于帮助大学生确定人的社会化的方向，使人的社会化过程沿着健康的轨道前进。

(2) “四有新人”是对大学生全面发展的要求。人的全面发展与教育活动有着密切的关系，因为，教育是自觉地以人的全面发展为其方针的，而思想政治教育作为教育的一个重要方面，对人的全