

思想道德修养与法律基础——实践手册



吉林人民出版社



前言

思想政治理论课是对大学生进行系统马克思主义理论教育的公共必修课,是对大学生进行思想政治教育的主渠道和主阵地。“思想道德修养与法律基础”课是大学生学习的第一门思想政治理论课,是高校思想政治理论课程体系的重要组成部分。本课程以社会主义核心价值观体系为主线,引导大学生树立正确的世界观、人生观、价值观、道德观和法制观,提高思想道德修养和法律素质,促进大学生德智体美全面发展,是一门融理论性和实践性于一体的课程。因此,实践教学是思想政治理论课教学的重要环节,是课堂理论教学的深化,是思想政治理论课教学改革的重要内容。

为全面提高“思想道德修养与法律基础”课程实践教学质量和水平,积极推进十八大精神“进教材、进课堂、进头脑”,现结合“思想道德修养与法律基础”课程的理论教学内容,针对大学生的身心特点,我们组织人员编写了《思想道德修养与法律基础——实践手册》这本书。

在内容上,本书严格按照理论教材的内容进行编写,紧贴理论教材,为配合理论教学和更好地增强理论教学的实效,有意识、有目的地安排体现理论运用的实践教学活动,避免学生脱离自己的学习生活实际而空谈,使其学习不是仅仅停留在单纯的“知”的层面和环节上,力争通过实践来实现大学生在思想道德修养与法律修养方面的“知”与“行”的统一。

在结构上,本书每章都设置了五个板块,即学习目标、阅读案例、研析问题、实践课堂、知识检验。学习目标部分介绍本章的教学目的和要求,阅读案例部分通过对典型案例的分析指导学生理论联系实际,研析问题部分通过对问题的研究分析,写出自己的结论,实践课堂部分选取了配合本章主题的实践活动并附有参考资料,知识检验部分结合本章的教学内容对学生进行客观测验。

在本书的编写过程中,我们选取并吸收了国内思想政治理论课实践教学研究的许多最新成果和最新资料,在此衷心地向辛勤耕耘在思想政治理论领域的各位前辈和专家表示诚挚的谢意。由于时间、经验和水平所限,书中难免存在许多不足之处,敬请广大专家、学者、教师和学生批评指正,以便我们及时修改、完善和创新。

编 者

2015年8月

目录

绪论 珍惜大学生活 开拓新的境界

- 一、学习目标
- 二、阅读案例
- 三、研析问题
- 四、实践课堂
- 五、知识检验

第一章 树立远大理想 坚定崇高信念

- 一、学习目标
- 二、阅读案例
- 三、研析问题
- 四、实践课堂
- 五、知识检验

第二章 弘扬中国精神 共筑精神家园

- 一、学习目标
- 二、阅读案例
- 三、研析问题
- 四、实践课堂
- 五、知识检验

第三章 领悟人生真谛 创造人生价值

- 一、学习目标
- 二、阅读案例
- 三、研析问题
- 四、实践课堂
- 五、知识检验

第四章 注重道德传承 加强道德实践

- 一、学习目标
- 二、阅读案例
- 三、研析问题

四、实践课堂

五、知识检验

第五章 遵守道德规范 锤炼高尚品格

一、学习目标

二、阅读案例

三、研析问题

四、实践课堂

五、知识检验

第六章 学习宪法法律 建设法治体系

一、学习目标

二、阅读案例

三、研析问题

四、实践课堂

五、知识检验

第七章 树立法治观念 尊重法律权威

一、学习目标

二、阅读案例

三、研析问题

四、实践课堂

五、知识检验

第八章 行使法律权利 履行法律义务

一、学习目标

二、阅读案例

三、研析问题

四、实践课堂

五、知识检验

绪

论

珍惜大学生活 开拓新的境界

名言警句

1.大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定；定而后能静；静而后能安；安而后能虑；虑而后能得。物有本末，事有终始。知所先后，则近道矣。古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物。物格而后知至；知至而后意诚；意诚而后心正；心正而后身修；身修而后家齐；家齐而后国治；国治而后天下平。自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。其本乱而末治者否矣。其所厚者薄，而其所薄者厚，未之有也！

——《大学》

2.天行健，君子自强不息。地势坤，君子以厚德载物。

——《周易》

3.我提出五项修养。一为博学而学习，二为独立而学习，三为民主而学习，四为和平而学习，五为科学创造而学习。

——陶行知

4.道德和才艺是远胜于富贵的资产。堕落的子孙可以把贵显的门第败坏，把巨富的财产荡毁，而道德和才艺却可以使一个人成为不朽的神明。

——(英) 莎士比亚

5.核心价值观，其实就是一种德，既是个人的德，也是一种大德，就是国家的德、社会的德。国无德不兴，人无德不立。

——习近平

一、学习目标

明确本课程的重要意义和学习本课程的基本方法。通过本章学习认识到学习本课程与个人成长的关系,认识和适应大学生活,更新学习理念,确立成才目标,不断大学生的思想道德素质与法律素质,培育和践行社会主义核心价值观,提高自身步入社会的各项素质。

二、阅读案例

【案例 1】

新生如何适应大学生活

亲爱的新同学:

你们好!

经过 6 月的洗礼,你们成为了今年高考中的幸运儿,步入了向往已久的大学殿堂。当你们沉浸在对大学生活、对美好未来的憧憬之时,也会感觉到大学与中学有着截然不同的生活、学习方式,面对遇到的种种难题,如何应对和克服,这就需要你们尽快转变角色,适应大学生活。在这里提出如下建议:

(一) 社会角色的转变

大学生与中学生担任的校内角色不同,大学生与中学生所担当的社会角色也不同。中学生的心理和思想正在发展中,职业方向和社会角色不够确定;而大学生的职业方向基本确定,社会地位有了较大提高,社会对大学生的期望和要求标准要比中学生高得多。因此,我们要实现从中学生到大学生这种社会角色的变化,处处用大学生的标准严格要求自己,既学做人又学做事。具体的可以从以下几方面去努力:(1)要学会正确的自我评价。要明白大学里评价人的标准并非是单一的学习成绩,能力、特长也是实际生活中衡量一个人水平的重要因素并且有越来越重要的倾向。(2)要学会自我调节。相信只有自己才能使一切美好愿望实现。面对困难和挫折既要独立思考和解决,也要多与老师、同学交流。

(二) 奋斗目标的转变

大学是人生成才、成就事业的一个新起点。古人云:“有志者事竟成”、“而学必先立志”。我们需要从高考胜利的满足和陶醉中清醒过来,根据学校教学的客观现实和自己的实际,制定出自己在学业、思想道德、心理发育等素质培养方面的奋斗目标和行动方略,以增强进取的内动力,为再创大学阶段的辉煌打下良好的基础。

(三) 思维方式的转变

与中学相比,大学的生活节奏快,活动空间大,结交的人多,面对这些环境条件的变

化,我们的思维方式要做到由“非成人化”向“成人化”转变。在思考处理所遇到的问题时,要力求做到辩证全面而不要唯心片面,要远见务实而不要目光短浅,对人生重大问题的选择要深思熟虑,三思而后行,而不要盲目冲动或感情用事,要加强道德和法制观念,做事要考虑后果。由于思想观念、价值标准的不同,再加上大学生的自我意识很强,因此在遇到实际问题时,观点常常发生冲突,行为的倾向性也有不同,争论甚至争吵在大学校园里屡见不鲜,此时要学会克制自己的情绪,不要强求别人,多包容他人。

(四) 生活方式的转变

在中学时,有些生活琐事依靠父母亲友的帮助,进入大学后,衣食住行等个人生活都由自己处理安排,自主、自立、自律是大学生活的主旋律。大学生应适应这种生活方式的变化,自主而合理地处理好个人的学习和生活问题,注意培养独立生活的能力,主要包括:(1)要学会理财,花钱要有计划性,不要做“月光族”。(2)要有严格的作息时间,并养成良好的饮食习惯,因为生活的高度规律性是身体健康的保证。(3)坚持锻炼身体并保持乐观而平稳的心境。(4)合理安排业余的时间,学会劳逸结合,不要贪玩,耽误了学业。

(五) 交往方式的转变

大学生与中学生的来源不同。中学生大多在家乡附近就读,同学间充满乡音乡情;而大学生来自各个地方,语言、个性、生活习惯有很大差异。我们的交往方式也就需要转变。说起来也简单,相互了解,相互适应,提倡主动交往;相互尊重,相互关心,为人诚恳热情,待人宽、律己严,大事讲原则,小事讲风格;与同学和朋友交往坚持与人为善,搞“五湖四海”、全方位交往,尽量避免存在同乡观念,搞宗派、拉帮结伙的世俗作风,尤其是女生,要注意人际关系的和谐性。这样,你身边的人永远都会喜欢你,你自然也生活得悠闲自在了!

总之,在新的环境中,在新的挑战下,大学新生只要充分调动起自我的力量来迎接新的一切,入学适应的阶段就会顺利通过,为今后的大学生活奠定良好的基础,从而有效而成功的度过大学时代。

案例解析:

大学生活和高中生活是两个不同的概念,其一,社会对两者的期望值是不一样的。大学生更多的意味着责任,你要对你自己的行为负责,你要有自己的思想。其二,你要学会怎样学习。在高中时你需要解决的是“学会”,大学你要解决的问题是“会学”,这不是一字之差,而是有着质的区别。其三,对于我们高职大学生来说还需要解决一个问题,怎样看待自己的学校,要有既来之则安之的良好心态。由于种种原因大家来到高职院校,心中可能有各种各样的想法,这些都是很正常的,也是可以理解的,关键是你自己怎样办?

【案例 2】

学会分解目标

1984 年,在东京国际马拉松邀请赛中,名不见经传的日本选手山田本一出人意料夺得了世界冠军。当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时,他说了这么一句话:“凭智慧战胜对手。”当时,不少人都认为这个偶然跑到前面的矮个子选手是在“故弄玄虚”。

10 年以后,这个谜底终于被解开了。他在他的《自传》中是这么写的:“每次比赛之前,我都要乘车把比赛的路线仔细看一遍,并把沿途比较醒目的标志画下来。比如第一个标志是银行;第二个标志是一棵大树;第三个标志是一座房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后,我就以跑百米的速度,奋力地向第一个目标冲击,过第一个目标后,我又以同样的速度向第二个目标冲去。起初,我并不懂这样的道理,常常把我的目标定在 40 公里以外终点的那面旗帜上,结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了。我被前面那段遥远的路程给吓倒了。”

山本田一的成功给了我们这样的启示:学会把大目标分解成若干个易于实现的小目标,不失为实现成功的有效方法。有些同学之所以在毕业时没能实现既定的目标,其中的原因往往不是因为自己没有努力,而是因为没有学会分解目标,在向目标奋进的征途中因为倦怠、看不到成功的希望而半途而废。

有些人误以为自己能一步登天,一口吃个胖子,所以常梦想一举成名,一下成为一个成大事者。实际上,这是不可能的。一是由于你的能力并不够,二是由于成大事必须经过长久磨炼。因此,真正的成大事者善于化整为零,从大处着眼,从小处着手。

著名的现代教育学家卡耐基用了一个很浅显的日常生活经历解释了这样一个问题:一个人爬楼梯,分别以六层为目标和以十二层为目标,其疲劳状态出现的早晚是不一样的。卡耐基总结了人们生活的经验,认为:把目标定在十二层,疲劳状态就会晚出现些,当爬到六层时,你的潜意识便会暗示自己:还有一半呢,现在可不能累,于是就鼓起勇气继续上行……

让我们听听一位高考状元的心得:“很多时候,好东西是强求不来的。它总在无意之中降临。不必太在意结果,只要曾经努力,曾经付出,就可以问心无愧了。这中间有一个道理,是我在长跑之中悟出。当我定下一个目标,比如说是 10 圈吧,如果我总想着尽快达到这个目标,那么我就总会问自己,怎么还不到啊?马上就觉得很累了,并产生了要放弃的念头。相反,如果我完全不去想那个目标,而只是想,让我跑到前面那棵树吧,让我跑到前面那块石头上吧,或者只是看着蓝天或是自己的脚下,只顾一步一步地向前赶去,那个预定的目标不知不觉地就到了。事实上,前面心浮气盛,自己觉得很累,努力的绝对值还是很小的。而后面那种状态时很平稳,在不知不觉中,努力的绝对值就已经很大了,他却不觉得累,甚至在成功之后,还有浑然不觉的感觉,知其然,不知其所以然。”

把大的目标分解,经常检查自己实现目标的状况,经常体验实现目标的快乐,用这样的方法,即使是遥远的马拉松,也可以跑的很轻松。

案例解析:

在现实生活中,有时候我们会半途而废,觉得成功离得太遥远。成功真的离我们很远吗?如果我们能学习山田本一智慧,巧妙地安排做事和学习的进程,把自己想要实现的大目标分解成几个小目标逐个完成,就会觉得一个又一个成功离我们是那么的近。巧妙的分解目标,分步实现,就像为我们的成功铸造阶梯,你会发现成功在一步步靠近,你在体验成功的同时,一定会充满自信和前进的力量。

【案例3】

规划好你的大学生涯

相信许多人都说过这样的话,“如果时间可以倒流的话,我会选择另外的方式度过大学生活”。的确,大学是一生中知识储备、性格成熟、人生成长关键的时期。在那里本该度过的人生中最值得回忆,最有价值的几年。可为什么却让许多人不堪回首?透视如今的大学校园,“天之骄子”们往往是在彷徨、呐喊、朝花夕拾中日复一日,年复一年地重复“前辈”们走过的路。大学对他们来说,最大的好处就是可以混一张管用的文凭。只可惜这张文凭如今也不怎么管用了。于是,许多年以后他们再发出那样的感慨,也就不足为奇了。他们本可以“活”得更好,收获更大的成功。可是为什么没能做到呢?回头看他们走过的路,不难发现他们中的许多人,都没有规划或者没有很好地规划他们的大学生活。试问:不以规矩,何以成方圆;没有远大的抱负,何以成就伟业;偏离航向,又怎能抵达成功的彼岸。

那么,什么是大学生活规划呢?一般的讲,大学生活规划是从目前比较流行的职业生涯规划中演变而来的,是一种假定在一定程度上人可以掌握自己的命运,通过对未来大学生活道路的预期设计,并采取相应的措施,谋求在大学生活中取得更大成功的一种新型的大学生活管理活动。科学的生活规划,可以帮助确立在大学期间的发展目标、发展前景、以及发展道路;可以帮助管理时间和精力,使之用于最具回报率的事情上去,以获得更大的成功。那么,如何进行大学生活规划呢?一般大学生活规划的流程是分以下八个步骤进行。

1.产生规划意识。

你是否觉得现在的大学生活没有什么意义呢?你是否觉得每天都在忙碌,却没有收获呢?你是否觉得,自己老比别人慢半拍呢?你是否觉得应该利用大学宝贵的时间和有限的资源做点什么呢?你有没有想过改变自己的现状呢?如果你的回答是“yes”的话,那么恭喜你:你已经开始对现状不满,已经产生了规划的意识了。产生规划意识是开始进行大学生活规划的开端。

2.进行自我评估。

自我评估就是对自己进行科学、全面、彻底的解剖,包括对现在的我,过去的我的剖析,对将来的我的设想。自我评估的目的,是认识自己、了解自己。因为只有认识了自

己,才能对自己的大学生生活做出正确的选择,才能选定适合自己发展的路线,才能对自己的大学生生活目标做出最佳抉择。自我评估包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式、思维方法、道德水准以及自己今后想从事的职业等等。自我评估可以通过回答以下三个最古老的问题来进行。

(1)“我是谁?”(2)“我从哪里来,到哪里去?”(3)“我要做什么?”

3.确立目标。

在大学生生活规划中确立目标是最关键也是最难把握的一步。能不能正确地确立大学期间的发展方向和发展道路,直接关系到在大学取得成果的大小。芸芸众生,有许多人成功了,也有许多人失败了。分析成功与失败者之间的差距只在于:成功者在他们成功之前,都准确确立了远大的理想。他们的成功只不过是坚持不懈地朝着目标不断努力的必然结果。而失败者,他们往往没有目标或者是目标比较低,他们只是“做一天和尚,撞一天钟”,而从来没有仔细考虑过自己要做什么,不要做什么,所以他们没有能成功。所以在确立目标的过程中一定要慎重行事。

4.制定方案。

在确立了大学期间的发展目标后,就要制定切实可行的方案,把目标分解成若干个小目标,一段一段的去实现。成功的人最难能可贵的就是,能够客观地分段实现他们的目标。而不是像我们有些同学,总想一口吞个“大烧饼”,结果反而被噎着了。所以懂得制定方案,阶段性地朝着目标奋斗的人是很容易取得成功的。

5.执行计划。

制定方案过程中必然会产生一个具体性的、细节性的计划,那就是平时行动的指南。它会帮助你分配和管理你的时间、精力,指导你在什么时间该做什么。同时还会告诉你在哪个阶段你会取得什么样的成功。在执行计划的过程当中,一定要严格要求自己,同时要坚持不懈、持之以恒。切不可马虎了事,“三天打鱼,两天晒网”。

6.调整修正。

人非圣贤,孰能无过。当然你不是圣贤,所以在上面的步骤中有时会犯错误。那么这个时候,要能冷静地思考,分析问题到底出在哪个环节,同时要有推翻以前重来的勇气。

7.继续计划。

在第六步中,如果不是致命性的错误,只要略做修改。以后,你就要坚定不移地继续你的计划,直到取得成功。

8.收获成功。

进行到这一步的时候,可以真正的恭喜你了:在你的苦心经营和不断努力下,收获的季节你终于抵达了成功的彼岸。你可以无悔地给你的大学生生活交上一份完美的答卷。

案例解析:

职业生涯规划具有严谨的科学性、管理性和计划性。大家可以通过职业心理测评,全面系统地了解个人的知识、性格、气质、兴趣,正视自身发展中的优劣,制定出有利于

实现个人人生价值的职业生涯规划。它不是一个空洞的概念,而是无数个中、短期目标的积累过程。大学生应合理分配时间,有意识地努力实现每天、每星期、每个月的目标和任务。职业生涯规划目的在于引导大学生在新的环境中确定适合自己的人生坐标,并在自己的潜能方面不断地发掘和拓展,进而完善自我。年轻的朋友们,大学生活是令人羡慕的年华,年轻是你们最雄厚的资本,年轻不怕失败,但不能盲目和草率地去失败。你们有什么理由不好好规划你们的大学生活呢?相信通过科学的规划,在大学的舞台上你们将展示与众不同的个性,收获属于你们自己的成功。

【案例 4】

写成文字的目标更有威力

1953 年耶鲁大学的一个研究组进行了一项调查,内容是当年毕业的大学生有多少人把自己的生活目标写成了文字。结果发现只有 3%的人这样做。

20 年以后的 1973 年,研究组对这些毕业生进行跟踪调查。发现把生活目标写成文字的 3%的毕业生所拥有的财富,比其余 97%的人加在一起的财富还要多得多。

哈佛大学的研究成果也与此相类似。80%的学生没有专门设定目标,15%的学生只是在脑子里想过这个问题,只有 5%的学生具有明确的目标,定下了目标的实现时间,并把它写成文字。从这 5%的学生获得的成就来看,他们不仅超过了自己的目标,而且其成果大大超过了其他 95%的学生加在一起的成果。

(刘欣摘自《1%的改变就改变你的全部》,中国青年出版社)

案例解析:

耶鲁大学与哈佛大学针对人生目标与人生成就关系的研究成果表明。现实社会中,仅有 3%或 5%的人有明确的人生目标,并且把人生目标写成文字。而仅仅是这部分人超越了自己的人生梦想,成就了比其它人总和还多的财富或成果。

那个人来到人世间,没有对美好生活的憧憬,渴望过上幸福的生活,渴望实现最大的人生价值,渴望创造更多的财富回报社会。但现实是残酷的,实现梦想的道路是曲折的,成功的往往是少数。那个少数就是不仅有的人生目标,更重要的是把目标写在了纸下,定下了时间,更重要的是写进了自己的心里,有一种不达目标不罢休的人生情怀,有一种为梦想而奋斗的坚持。要不人们怎么会说,成功的路上并不排挤,因为为目标而坚持的人并不多,也就是人群中仅的 3%或 5%。青年大学生们,行动起来吧,争做那个 3%或 5%吧,以实际行动圆梦一个梦想。

【案例 5】

我是谁? 我从哪里来? 我要到哪里去?

小时候看《西游记》,除了孙悟空,印象最深的就是唐僧了,他每次路过一个国家,总

会向国王这样介绍自己：“贫僧唐三藏，从东土大唐而来，要往西天取经”当时没听出特别的含义来，觉的就是普普通通的几句话，甚至觉得唐僧罗嗦了，直到有一天读管理培训的书，其中有一句话：每个人都要问清楚自己三个问题：我是谁？我从哪里来？我要到哪里去？唐僧的自我介绍不正是回答这三个问题吗？他的自我介绍不仅是讲给国王听的，更是讲给自己听的。他清楚自己是谁、从哪里来、要到哪里去，清晰地规划了自己的“取经之路”，并坚持走下去，不管路上有多少的艰难和诱惑，妖魔、金钱、权力、美女都没有动摇他西天取经的决心，于是他成功地实现了目标。

我们来分析唐僧的这几句自我介绍，第一句：“贫僧唐三藏”。唐僧是个和尚，是和尚就要受佛家戒律的约束，不杀生、不偷盗、不邪淫、不饮酒，行善积福，他做到了；第二句：“从东土大唐而来”。大唐人给他性命，养育了他，教会了他佛法，他谨记着；第三句：“要往西天取经”。这是唐王赋予他的使命，也是他做为佛门弟子的理想，他时刻坚持着。

唐僧修成正果的最主要因素不是因为有了神通广大的孙悟空，如果唐僧忘记了自己是谁，要到哪里去，而在女儿国和女王成了亲，就算有10个孙悟空也没用，也不是因为唐王给了他多少物资，他如果不清楚自己从哪里来，唐王把整个国家给他也没用。唐僧取得真经的最主要原因恰恰是因为他对“我是谁？我从哪里来？我要到哪里去？”的理解和坚持！

从唐僧的自我介绍想下去，这三个问题究竟对我们来说意味着什么？

首先，“我是谁？”问的绝不仅仅是“叫什么名字？”这么简单。名字只是人的一个代码，可以更改，但人的本质绝不会因为名字的改变而改变。所以，他真正问的是更深层次的一连串问题——第一，我的价值观是什么？第二，我的缺点是什么？这些缺点在未来哪个时间段会阻碍我哪一方面的发展？哪些缺点可以克服？我怎样来克服它？哪些缺点不能克服？我怎样来避免他？第三：我的优点是什么？哪些优点将会是未来我成功的关键因素？哪些优点将成为我的核心竞争力？我怎么来扩大它们？

其次，“我从哪里来？”也可以拆分为一连串问题：我来自哪里？我的父母是谁？我将需要为我的父母和家庭承担什么样的责任？我在公司中处于什么样的岗位？我的职责是什么？我的工作和公司战略的哪一方面有关？我在这个社会中是什么样的角色？

如果你回答了“我是谁？”“我从哪里来？”这两个问题，接着就是“我要到哪里去？”了，它其实也包含了若干小问题：我的使命是什么？我要如何完成它？我在公司里应该如何进步？怎样提升自我来达成进步？

<http://wenku.baidu.com/view/91e59750e87101f69e3195f2.html>

案例解析：

这三个问题是相互关联、互为前提的，回答好它们，就是结合自身特点为脚下的道路做了规划，就可以清晰自己的目标，看到通往目标的路径，明了一步一步怎么去走，知道自己大概走多远，知道自己所做的事情是为了什么，知道在此过程中会遇到很多障碍，更知道为了逾越这些障碍我需要相应地改变自己。

人生需要思考，职业需要规划。只有现实地弄清楚上面的问题，才能走得更稳、走得

更远,并且在遇到瓶颈时,有着坚韧而平和的心态。唐僧正是因为对那三个问题的答案了然于心,才能一关一关地克服那九九八十一难,最终取得真经。

也许我们想像唐僧一样取得真经、修成正果,也许我们想如古人那般“修身、齐家、治国、平天下”。

【案例 6】

二分之差的人生

3 个人的两分之差,经过十几年时间的孕育发酵,却膨胀为 3 种迥然不同的人生。

如果不是今天很巧地得到那与我同龄的两个女人的消息,今晚我一定仍会心满意足地大吃酣睡,虽然我承认我原来绝对讨厌猪一样没有目标的生活。这两个女人,是我的高中同学和我单位曾经的同事。我的不平静,来源于我知道了她们现在正走在辉煌的人生之路上,而我在 15 年前,与她们的区别,只是两分的距离。

永远不会忘记 15 年前那个黑色的 7 月,短短的 3 天高考,打破了我对未来所有的美好憧憬和向往,也使我忽然有了命运的概念。在鲁北的这个教育质量还算上乘的县级重点中学,当时我应该算是“知名人士”,因为我在同级的学生中,排名从来没下过前三名,据说老师曾在校长面前豪情万丈地保证我不上北大清华也绝对上个一流的重点大学。然而,高考前我却大病一场,虽然勉强坐到了考场上,却在面对第一场我很拿手的语文试卷时,如看天书,连题目要求都茫然不解其意,考试后的沮丧可想而知。

得知成绩的那天,我正在我那时的同桌静家里。令我们都颇为震惊的是,我居然只比她高了两分。而一直以来,她在我们班里只是中等以下的水平,能否考上大学她并不抱太大希望。可是,可是,太意外了!她考了个对她来说相当不错的成绩,而我,成绩直落,欲哭无泪。

我们都只达到了中专分数线。收到来自河南某中专学校的录取通知书,我把自己关在房里哭了 3 天。农村的孩子,在街坊邻人看来,能有学上,将来有个工作,告别脸朝黄土背朝天的乡下生活,跳出农门,就已经不错了,虽然大家也都为我感到惋惜。父母亲知道我的难过,告诉我,他们再苦再累也会全力支持我的选择。可是看着一贫如洗的家,看着双亲风霜雕刻的粗糙凄苦的脸,我说,我不想再考了,这个中专,我上!

上的是个水利学校,学的是我没有任何兴趣的专业,但却并不妨碍我在上学的两年里,轻轻松松地一直稳拿一等奖学金。毕竟,我是基础超扎实的学生。虽然我的高考成绩极不理想,但就是这个极不理想的成绩在这个来自黄河上下诸多省份同学组成的班级里依然遥遥领先。

中专毕业,又一次面临人生道路的选择。鬼使神差地,我被分配到了现在这个被连绵不断的群山包围的水库管理单位。四周的大山像一堵堵厚重的墙,挤压得我几乎窒息。在挣扎无果后,我再一次选择接受。在大山围成的井中,我成了那只只看到头上一丁点儿天空的浅陋青蛙。

应该说,我并不是甘于平庸的人。在这封闭的大山里,我尽量保持我的进取,虽然周

围多是浑浑噩噩的人。然而,直到现在我终于发现,环境的力量有多么强大。远离了全速前进的城市生活,感受不到外面世界残酷竞争的压力,终日生活在充斥慵懒气氛,小富即安的山乡一隅,慢慢地,要强的我终于被环境同化,感觉越来越变得迟钝。工作后参加的大专自考,我经过了5年才拿到毕业证,而直到现在,我的本科自考也仅仅过了6门,这样的成绩,在参加工作以前的我,简直不可思议。而我,竟然没有失败的感觉。直到我确切地知道了我那个同桌静的消息,还有,我那个叫峡的女同事现在的生活,我才感到了痛。

当年高考后,静出乎意料的好成绩使她增添了信心和勇于进取的勇气。因为家境较好,她选择了读委培的大专。多交了3000元钱,处在中专线上的她走进了山东某重点大学的校门,读大专班的市场营销专业。两年后,她又以优异的成绩专升本。在青岛某外贸公司工作几年后,不安分的她进入了美国某大学留学,一路昂扬,所向披靡。当年的两分之差,没想到经过15年的裂变,已经放大成天文数字。如今的静,经过了人生多级跳,已经是美国纽约某公司的高级职员。

听到峡的更多消息,是我到她原来办公室时无意间聊起的。屈指算来,峡离开我们这个单位已经10年了。因为工作中接触较少,加之她在这个单位工作了仅一年,我对她的情况并不十分了解,只大约知道她先是办了停薪留职,跑到北京一心复习考研,后来经过3年努力终于考上了梦寐以求的北京大学。这在我们这个单位当时也确实轰动了一阵子,在我的心中也曾激起过巨浪,但慢慢地一切重又归于平静。今天,从她办公室同事口中听到的关于她的消息,最令我震惊的,是她与我竟然也是同年参加高考,而她的分数,只比我高了两分!在她所在的省份,她的这个仅比我高两分的成绩,却让她轻松进入了她所在省的财经学院,读了4年本科。

峡跟我一样也是学校分到这里的不幸者。她觉得这小小的天地不能让她呼吸,会扼杀她的激情和青春,所以她决意要走110年前,放弃一个效益还算不错的单位,把自己重新置于风雨中,的确需要足够的勇气。

她以自己的果敢放弃了稳定的工作,以不屈不挠的执著和坚忍不拔的毅力赢得了命运的转机。她考上了北大的MBA,现在已经成为事业有成的女强人。3个人的两分之差,经过十几年时间的孕育发酵,却膨胀为3种迥然不同的人生。15年来,我的不进取,不抗争,使命运也藐视我,我几乎沦为了命运的奴隶,听从了它对我庸常人生的安排。我是3人中的失败者。好在,我终于看清了命运的面目,我终于清醒了,虽然,这种清醒也许来得迟了些。

(于慧中摘自《中国青年》2006年第15期)

案例解析:

人生需要努力毅力,同时更需要规划,盲目的生活对于年轻人来说,可能结果大相径庭。

【案例7】

跳起来摘苹果

在心理学中,有一个著名的摘苹果理论,意思是说,一个渴望成功的人,应该永远努力去采摘那些需要奋力跳起来才能够得着的“苹果”——目标。这样的人,总是为自己设置更高的人生目标,总是在创造人生新的辉煌,总是在收获更大的成功,总是在期冀更美好的未来。这样的人,即使未必一定能够实现自己渴望的目标,到达理想的彼岸,但他们后来的成功,往往超过那些总是采摘伸手可及的苹果的人。这已为无数有作为有成就的成功人士所证明。

跳起来摘苹果,一个多么生动形象的比喻,一个多么深刻的人生哲理,实在太富有启示和激励意义了。

跳起来摘苹果,是为自己设置一个又一个更高的人生目标,是不甘于在平平庸庸碌碌无为中虚掷人生,这无疑是一种高远的人生目光、人生态度、人生境界。

跳起来摘苹果,是在人生旅程中不断挑战自我,不断超越自我,不断砥砺自己,用更高的目标激励自己的潜志,激发自己的潜力,激活自己的潜能,永不满足,永不懈怠,永不疲倦,永不怯懦,始终保持坚定的意志,良好的状态,执著地向人生的更高目标攀登!

跳起来摘苹果,为自己设置更高的人生目标,并不意味着盲目的不切实际的好高骛远,沉湎于空想空谈。恰恰相反,跳起来摘苹果,攀登更高的人生目标,需要清醒的头脑,需要理智的思想,需要科学的态度,需要丰富的知识,需要务实的精神,需要坚定的意志,需要坚实的力量,需要脚踏实地持之以恒一步一步地向更高的目标迈进。

能不能跳起来摘苹果,决定了人生状态、人生质量和人生价值。跳起来摘苹果,攀登更高的人生目标的新高度,并不仅仅是收获丰硕的果实,享受成功的喜悦,也是体验人生奋斗过程的快意,还有经历失败的磨难。而战胜失败,使人生达到新的升华、新的境界、新的高度,又何尝不是一种宝贵的人生财富和人生阅历呢!

案例解析:

为自己设置更高的人生目标,跨越更高的标杆,你的生活因此而灿烂,人生因此而美丽,生命因此而富有价值。

三、研析问题

(一) 研析要求

任选下列题目中的2个问题,要求在阅读教材所学内容和案例材料的基础上,通过查阅相关资料,独立思考完成对问题的研析。

1.什么是大学?

- ## (二) 研析结论

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

四、实践课堂

(一) 深思省身

1. 自己在学风上存在哪些问题？

2. 自己在独立生活上存在哪些问题？

(二) 实践项目

实践项目一

制定大学生活规划

【实践目的要求】

通过制定大学生活规划，旨在帮助大学新生尽快熟悉和适应大学生活，明确大学三年成长成才的目标和路径。