

做自信的

中国人

汤炜 / 季小钧 / 孙晶 编著

阐述中国人的自豪特质
聚焦民众自豪感

剖析中国人的自信元素
提升民族自信心



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

做自信的中国人

汤 炜 季小钧 孙 晶 编著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

内容简介

为贯彻党的十八大精神,配合开展形势政策教育、国情教育和革命传统教育需要,本书遵循“换个视角看国情”的原则,系统总结了中国特色社会主义的成功实践,并尝试探索主旋律图书通俗化的具体路径。

本书采用新颖的编写体例,以平实的故事和平白的语言,通过“无与伦比大中华”“谁不说俺祖国好”“气壮山河新步伐”“天翻地覆慨而慷”“橘子金黄杏儿肥”“盛世之举壮国威”等篇章,反映了改革开放以来中国发生的巨大变化。

图书在版编目(CIP)数据

做自信的中国人 / 汤炜, 季小钧, 孙晶编著. —北京: 北京大学出版社, 2015.2

ISBN 978-7-301-23833-2

I. ① 做… II. ① 汤… ② 季… ③ 孙… III. ① 爱国主义教育—中国—学习参考资料 IV. ① D647

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 019495 号

- | | |
|-------|--|
| 书 名 | 做自信的中国人 |
| 著作责任者 | 汤 炜 季小钧 孙 晶 编著 |
| 封面题字 | 魏 哲 |
| 责任编辑 | 陈斌惠 |
| 标准书号 | ISBN 978-7-301-23833-2 |
| 出版发行 | 北京大学出版社 |
| 地 址 | 北京市海淀区成府路 205 号 100871 |
| 网 址 | http://www.pup.cn 新浪微博: @北京大学出版社 |
| 电子信箱 | zyjy@pup.cn |
| 电 话 | 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62756923 |
| 印 刷 者 | 三河市北燕印装有限公司 |
| 经 销 者 | 新华书店 |
| | 650 毫米 × 980 毫米 16 开本 10.5 印张 157 千字 |
| | 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷 |
| 定 价 | 32.00 元 |

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题,请与出版部联系,电话: 010-62756370

目 录

第一章 无与伦比大中华	1
第一节 全世界都在学中国话	2
汉语热升温	2
孔子学院花开遍地	2
孔子学院教什么	4
搭起文化沟通的桥梁	5
第二节 神奇的中医药文化	6
中医看病大不同	6
中医的哲学内涵	6
中医在国外逐渐被看好	8
第三节 中国功夫打遍天下	10
功夫打星“打动”好莱坞	10
中国功夫里的哲学内涵	11
全世界掀起功夫热	12
第四节 华夏文明绵延不绝	14
好莱坞电影中的中国元素	14
亚洲国家看中华文明	15
文化创新与国际化视野	16
第二章 谁不说俺祖国好	19
第一节 锦绣山河	20
八方来客	20
魅力黄山	20
绵延百年的“中国情结”	21
神秘的西藏	21
外国留学生做志愿者的美好记忆	23
第二节 精美饮食	25
荷兰小伙学遍中国菜	25

同是中国菜，还是原味的香·····	26
留学生的年夜饭·····	27
老外所理解的“民以食为天”·····	27
留学生谈中日饮食文化之差异·····	28
第三节 社会习惯·····	30
中国人比日本人更加敢于表达不满·····	30
做什么都得排队·····	31
远亲不如近邻·····	32
中国人很热情·····	34
第三章 气壮山河新步伐·····	37
第一节 改革开放创造崛起奇迹·····	38
这是一个精彩纷呈的年代·····	38
改革创造经济奇迹·····	38
开放催生发展动力·····	40
光荣的荆棘路·····	42
第二节 不断提升党的执政能力·····	43
令外国政客困惑的中国模式·····	43
行政改革助力经济发展·····	44
执政理念进一步深化·····	45
第三节 高科技时代的持续快速发展·····	49
令人艳羡的巨大潜力·····	49
中国离信息高速公路还有多远·····	49
蓬勃兴起的 IT 制造业·····	51
中国太空梦·····	52
世界屋脊上的天路·····	54
一粒种子改变了世界·····	55
创新——中国的阀门·····	56
第四节 统一稳定的国度·····	58
我和我的祖国一刻也不能分割·····	58
稳定压倒一切·····	59
多难兴邦，力图自强·····	60

第四章 天翻地覆慨而慷	63
第一节 从“有啥吃啥”到“吃啥有啥”	64
一瓶炼乳折射饮食大不同	64
没有粮票，外国人也得饿肚子	66
饮食变幻中的那些“第一次”	67
“吃饭”成了拉动经济的重要一环	68
从吃饱到吃出健康、吃得放心	69
第二节 服装变化折射时代变迁	71
一件衣服四季穿	71
选择“多彩而时尚”	72
从服装审美看观念开放	74
看重品质和品位	75
第三节 七彩住房谱华章	77
住房面积提升，入住程序简化	77
艰辛房改路	78
住房新时代	80
第四节 天堑变通途	82
时代变迁，沧海桑田	82
关于凤凰牌自行车的琐碎记忆	83
来势如潮的私家车	85
生机勃勃的交通运输网络	86
第五节 通信改变生活	88
打长途要排队，有急事发电报	88
从传呼机到“大哥大”	89
迅速更新换代的手机	90
第六节 文化生活空前繁荣	92
电影与电视	92
从邓丽君到《忐忑》	93
从“无书可读”到“海量图书”	95
从休息到休闲	96
第五章 橘子金黄杏儿肥	99
第一节 生活富足	100
工资节节高	100

收入渠道多	101
手中有余钱	102
家电变化大	104
第二节 法制建设	106
从人治到法治	106
从无法可依到有法可依	107
法治理念的进步	109
第三节 惠农利农	111
农村旧貌换新颜	111
“三农问题”受关注	112
取消农业税	113
“新农保”解决农民养老之忧	114
农村合作医疗不断完善	115
第四节 社保发展迅速	118
从形式普惠走向实质公平	118
教育公平是社会公平的重要基础	119
医疗手段大幅提升	120
医疗卫生体系建立	122
第六章 盛世之举壮国威	123
第一节 北京奥运向世人展示风采	124
百年梦想	124
汗水与荣耀的故事	125
向世界敞开怀抱	126
拉动经济	127
后奥运影响	128
第二节 魅力世博	130
现代“清明上河图”	130
大学生志愿者的一天	131
世界的智慧和中国的力量	132
第三节 援建非洲搭建友谊之桥	134
理性看待中国在非洲的发展	134
在非洲的艰难	135

国产汽车的非洲市场梦	136
最质朴的感恩	138
播撒致富的“菌种”	139
盛开的友谊之花	141
第四节 维和部队彰显国威	143
异国他乡展示中国风采	143
驻黎巴嫩的“扫雷”生涯	144
特殊的“生日礼物”	145
神奇中医浇灌友谊之花	146
血染的风采	147
第五节 索马里护航	149
炊事班的故事	149
护航的难忘岁月	151
军魂与荣誉	152
第六节 外交上展现大国风采	154
破冰之旅	154
国际形象浩然正义	155



| 第一章 |

无与伦比大中华

一直以来，我们引以为傲的中国文化所蕴含的思维方式、价值观念、行为准则已经影响了我们几千年。



绿色城市 陆启辉摄



第一节

全世界都在学中国话

汉语热升温

“如果你想领先别人，就学汉语吧。”《时代》周刊曾用这句话来形容全球兴起的“汉语热”。随着中国经济的迅速增长和国际地位的提高，世界范围内的汉语热持续升温。

汉语学习持续升温的同时，世界各大政府和公司使用汉语的频率也在增加。据不完全统计，在影响世界的国际组织、国际公司、国际媒体和世界知名大学中，有上百家拥有中文网站和网页。美国国务院也设有中文网页，并称“就像中国的重要官方网站不能不设立英文网页一样，美国也不能不设立中文网页”。

美国最权威的财经报纸《华尔街日报》、英国的《金融时报》和美国《国家地理》杂志都开设了中文网页。《华尔街日报》的英文网站网管说，中国文化对全世界的影响将会越来越大，世界上任何一个主流媒体都不可能忽视中国文化的影响。据了解，《财富》杂志所评出的世界 500 强的跨国公司有大约 2/3 已经在中国开设了分支机构，并大部分开设了中文网站。

为什么一时间曾经号称最难学的语言之一的汉语，竟然有这么大的魅力，在世界各国大放异彩，吸引着无数人学习呢？

首先是汉语自身有着独特的美感，汉语是中华民族之根、中华民族之魂。汉语记录了中国几千年的文明史，汉语凝聚了世世代代华夏儿女的智慧，丰富的词汇意蕴，抑扬顿挫的语音语调，音形义的完美结合，构成了汉语独特的美。

其次，随着中国经济的发展和国际地位的提高，使得古老的汉语变成一种崭新的“时髦”。中国的国际影响日益扩大，使得全球范围内的民众更想直接了解当代中国。而且，随着中国经济和对外贸易的快速发展，世界各国对通晓汉语的技术人才的需求量有了较大增加。伴随着中国经济走向世界，中国文化撩开了以往神秘的面纱，走到各国友人的面前，汉学也因此成为“显学”。

孔子学院花开遍地

自 2004 年 11 月全球首家孔子学院在韩国成立以来，已有 300

多家孔子学院遍布全球近百个国家和地区，数量最多的为美国及欧洲。孔子学院成为推广汉语教学、传播中国文化及国学的全球品牌和平台。

那究竟什么是孔子学院呢？孔子学院是我国在借鉴英国文化委员会和法、德、西等国歌德学院、法语联盟、塞万提斯学院等机构推广本民族语言经验的基础上，探索在海外设立以教授汉语和传播中国文化为宗旨的非营利性公益机构。从这个意义上讲，孔子学院并不是一所普通的大学。

其章程明确规定，作为非营利性教育机构，孔子学院的宗旨是增进世界人民对中国语言 and 文化的了解，发展中国与外国的友好关系，促进世界多元文化发展，为构建和谐世界贡献力量。

中国国家领导人非常重视孔子学院的建设发展，许多孔子学院的授牌、挂牌仪式都有相关国家领导人参加。2009年习近平同志亲自参与挂牌仪式的就有3个。有人预测，未来中国向世界出口的最有影响力的产品不是衣服、鞋子、彩电、汽车等有形物，而是中国文化及国学。

孔子学院（课堂）采取因地制宜、灵活多样的办学形式，面向大中小学、社区和企业教授汉语，推介中华文化。某位教育学者在分析孔子学院的意义的时候，这样讲道：“一方面，要教育我们华裔的子女传承和保护中国的语言和传统文化，保持民族特性；另一方面，华裔青少年也是美国民众、尤其是美国年轻人了解中国的重要渠道，有助于中美之间的民间交流。近几年学习汉语的需求正在不断上升。随着中国国际地位的提高，海外侨民的民族自信心也日渐提升，因此，他们更想把中国的文化和悠久的历史传承给后代，同时也介绍给更多的美国民众。”

几年来，经过快速发展，孔子学院已成为世界各国人民学习汉语和了解中华文化的园地、中外文化交流的平台和增由中国人民与世界人民友谊的桥梁，受到各国人民的欢迎。2013年12月，第八届孔子学院大会在北京召开。来自120个国家和地区的2000多名大学校长、孔子学院代表出席了会议。国务院副总理、孔子学院总副理事长会主席刘延东发表主旨演讲，并为全球孔子学院先进个人和先进单位颁奖。

孔子学院教什么

孔子学院并非一般意义上的大学，而是推广汉语和传播中国文化与国学的教育和文化交流机构，是一个非营利性的社会公益机构，一般都是下设在国外的大学和研究院之类的教育机构里。孔子学院最重要的一项工作就是给世界各地的汉语学习者提供规范、权威的现代汉语教材；提供最正规、最主要的汉语教学渠道。孔子学院总部设在北京，2007年4月9日挂牌。境外的孔子学院都是其分支机构，主要采用中外合作的形式开办。孔子是中国传统文化的重要代表人物，因此选择孔子作为中国孔子学院的标识。世界各地的孔子学院并不是只教授孔子的思想，而是根据各地特色，教汉语，办活动，传播中国文化。

比如，美国纽约州立宾汉顿大学戏曲孔子学院依托大学艺术系，吸引热爱中国戏曲的学生前来学习，邀请中国表演艺术家赴美授课，组织巡演团到美国各地和加拿大演出，其影响力远远超出了学校。此外，美国各地的孔子学院还定期举办“开放日”活动，邀请社会各界品尝中国小吃、欣赏中国音乐，展示中国艺术。一些孔子学院还举办中国文化夏令营，寓教于乐地向当地少年儿童介绍中国文化。

英国伦敦中医孔子学院把汉语和中医有机结合，开展中医研究、翻译中医教材、主办养生讲座和中医医疗展示，设立中医教学诊室，每年10月定期深入社区，进行多场中医养生理念宣讲，2011年更是把宣讲办到了滑铁卢等3个著名的火车站。这些举措奠定了该校在英国的中国医学知识文化中心的地位，英国南岸大学毕业生的起薪水平更是在全英国排在前15名之列。该校副校长贝弗利·朱丽安说，向所有南岸大学的学生提供汉语教育，是为了让他们能够对中国的文化和语言有一些了解，使其将来在就业市场上更具竞争力。

泰国朱拉隆功大学孔子学院得到了热爱中国文化并精通汉语的诗琳通公主的大力支持。2012年，在中泰方的大力支持和密切合作下，朱拉隆功大学孔子学院开设了多层次汉语课程，举办了丰富多彩的文化活动，圆满完成了总部多个重大项目，取得了丰硕的办学成果，为创办全球示范孔子学院打下了坚实基础。

正如国家汉办主任、孔子学院总部总干事许琳所说，孔子学院

是中外共同培育、浇灌的美丽鲜花，理应是五颜六色的。

除了传播中国文化，孔子学院还为学生就业保驾护航，校园公告栏中张贴的企业招聘公告中也可以印证这一点，即会母语又会汉语的留学生特别受用人单位欢迎，“在 APU 孔子学院，日本、韩国的学生占了相当的比例，其他还有马来西亚、泰国、挪威等世界各国的学员。”日本孔子学院的工作人员明显感受到，在孔子学院里汉语水平好的外国学生往往找工作时很抢手。

搭起文化沟通的桥梁

孔子的学说传到西方，是从 400 多年前意大利传教士把记录孔子言行的《论语》一书译成拉丁文带到欧洲开始的。而今，孔子学说已走向了五大洲，各国孔子学院的建立，正是孔子“四海之内皆兄弟”“君子以文会友，以友辅仁”思想的现实实践。

汉语在全球继续升温，越来越多关注中国、与中国进行各种交流的外国人开始学习汉语。“所有的孔子学院都是应外方强烈要求开办的。”国外为何对开办孔子学院表现出如此热情？英国有关方面开展的一项调查得出的结论是：10 年后，今天在校读书的学生，没有人可以避免同中国打交道。

孔子学院在世界各地落户，激发了很多国家探索中国文化的热潮。如今，孔子学院依然供不应求。许多国家和机构排着队申请设立孔子学院，要求开办孔子课堂的更是不计其数。

2012 年 3 月，来自《人民日报》的报道显示，外国人对于孔子学院的热情源于学习汉语的强劲需求。在吉尔吉斯斯坦，有几十万人在做与中国有关的转口贸易。“学到汉语马上就能赚钱。”在英国，很多用人单位希望招聘对中国语言、文化有一些了解的大学毕业生。土耳其的伊斯坦布尔地跨欧亚大陆，是一个国际旅游城市，这些年中国旅游者越来越多，需要很多的汉语导游。当地学校纷纷开设汉语课。近几年，土耳其政界、企业界、文化教育界人士都提出了学习汉语的要求。在土耳其，学习汉语正成为一种社会时尚。

英国《金融时报》、美国有线电视网等不少外国媒体都相继发表文章称，孔子学院在推进世界了解中国文化方面很成功，是迄今中国出口的一个最好最妙的产品。



第二节

神奇的中医药文化

中医看病大不同

在中国，提起中医来，大家都不会陌生。曾经有一段时间，关于中医是立是废的争论也一度甚嚣尘上。存在几千年的中医药文化，不管是诊疗方法还是内涵精髓，在今天都因其独特的魅力而有一定的借鉴意义。

也许是因为离我们太近了，以至于连我们自己都说不清楚到底什么是中医。只知道一把草药、一根银针就能治好很多疑难杂症。事实上，中医既不是神，也不是巫，就是一门科学，既有理论根基也有几千年的临床实践。

中药、针灸、推拿、按摩、拔罐、气功、食疗等多种治疗手段是中医的重要组成部分，它们的最终目的就是使人体达到阴阳调和而康复。什么是阴阳呢？阴阳是中国自古以来的一种自然观，是阴气与阳气的合称。对于观察到的自然界中各种对立又相联系的自然现象，如天地、日月、昼夜、寒暑、男女、上下等，古人认为，事物普遍存在着相互对立的两种属性，阴阳相辅相成是事物发生、发展、变化的规律和根源。于是，古人以哲学的思想方式，归纳出阴阳的概念。

中医学就是以阴阳五行作为理论基础，将人体看成是气、形、神的统一体，通过“望、闻、问、切”四诊合参的方法，探求病因、病性、病位，分析病机及人体内五脏六腑、经络关节、气血津液的变化，判断邪正消长，进而得出病名，归纳出症型。

在现今世界的医疗体系中，日本的汉方医学、韩国的韩医学、朝鲜的高丽医学、越南的东医学都是以中医为基础发展起来的。

中医的哲学内涵

早在两千多年前，中医专著《黄帝内经》问世，奠定了中医学的基础。现今中医的一切发展，其根源都是我们老祖宗的这本《黄帝内经》，还有《神农本草经》《伤寒杂病论》等一系列专著。时至

今日，中国传统医学相关的理论、诊断方法、治疗方法等，均可在《黄帝内经》中找到根源。

中医具有完整的理论体系。古人认为阴阳是宇宙中相互关联的事物或现象对立双方属性的概括；最初是指日光的向背，向日光为阳，背日光为阴。阴阳的交互作用包括：阴阳交感、对立制约、互根互用、消长平衡、相互转化。人也由阴阳两大类物质构成，阴阳二气相互对立而又相互依存，并时刻都在运动与变化之中。

中医的另一个独特之处在于“天人合一”“天人相应”的整体观，认为人是自然界的一个组成部分。在正常生理状态下，两者处于一种动态的平衡之中，一旦这种动态平衡受到破坏，即呈现为病理状态。而在治疗疾病、纠正阴阳失衡时，中医并非采取孤立静止的方法看问题，而是多从动态的角度出发，认为人的生命活动规律以及疾病的发生等都与自然界的各种变化（如季节气候、地区方域、昼夜晨昏等）息息相关，人们所处的自然环境不同及人对自然环境的适应程度不同，其体质特征和发病规律亦有所区别。因此在诊断、治疗同一种疾病时，多注重因时、因地、因人制宜，并非千篇一律。此外，中医认为人体各个组织、器官共处于一个统一体中，不论在生理上还是在病理上都是互相联系、互相影响的。因而从不孤立地看待某一生理或病理现象——“头痛医头，脚痛医脚”，而多从整体的角度来对待疾病的治疗与预防，特别强调“整体观”。

另外就是五行学说。这也是中国古代哲学的重要成就。五行即木、火、土、金、水，但是这并不代表五种物质，而是五种属性。五行于中医则体现了具备这五种属性的人体五大系统的相互关系。木、火、土、金、水这五个符号分别代表肝、心、脾、肺、肾所统领的五大系统。通过调节各个系统之间的平衡保持身体健康。五行的交互作用包括相生、相克、制化、胜复、相侮、相乘、母子相及等。

老百姓日常生活中还是采用传统的中医疗法来治疗和改善身体状况。如在寒冷的天气里，我们通常会喝姜汤御寒，因为生姜味辛性温，长于发散风寒；当感到咽喉疼痛、口腔溃疡的时候，常常喝冰糖绿豆汤，因为绿豆性味甘凉，有清热解毒之功效；当暴饮暴食后消化不良时，很多人会吃几片山楂片来助消化，因为山楂味酸，所含脂肪酶有助于脂类食物的消化。

北京中医药大学的教授郝万山认为大自然创造的东西都是应季的，都是悉心安排、多年沉淀已久的。例如，性寒的西瓜上市在暑热的夏季，大热的附子出产在寒冷的深山。这也论证了中医的整体观念来源于自然本身规律的观点。

中医在国外逐渐被看好

2001 年上映的电影《刮痧》以中医技法刮痧为主线，描述了中西文化的冲突。实际上，中医学已被归类为替代医学中的一支，越来越引起国外的重视。

中医的针灸引起了国际医学界极大兴趣，世界卫生组织认为，针灸已被证实在减轻手术后疼痛、怀孕期反胃、化疗所产生的反胃和呕吐、牙齿疼痛等方面是有效的，且其副作用非常低。然而，对慢性疼痛、背部疼痛及头痛，数据显示出模棱两可或者争议性。世界卫生组织认为很多针灸和一些草药的有效性得到了科学双盲研究的较强支持，但是对于其他的传统疗法还需要进行进一步研究，而且不能忽视未经研究的传统疗法存在的安全性及危险性等问题。世界卫生组织在 2002 年 5 月 26 日发表“2002—2005 年传统医药研究全球策略”，邀请全球 180 多个国家将替代医学纳入该国的医疗政策。

2012 年 4 月，在 14 个部门联合制定的《关于促进中医药服务贸易的若干意见》发布会上，声明我国中医针灸在大多数国家都已获得合法地位，纳入医疗保险体系。我国中医针灸服务已经由世界卫生组织权威认可并发布相关技术性指南，也被联合国教科文组织列入人类非物质文化遗产代表名录。此外，中医服务先后在澳大利亚、奥地利、加拿大、新加坡、越南、泰国、阿联酋和南非等国家确定了法律地位。还有一些国家和地区通过建立行业组织对中医药服务进行自律管理，并将中医药治疗纳入医疗保险体系鼓励使用。

据介绍，迄今承认中医合法化、将其纳入医保的有新加坡、澳大利亚的维多利亚省。美国 50 多个州中，已经有 42 个州承认中医合法化，超过 2/3 的美国医疗保险公司开始支付针灸治疗的部分费用。

针灸治疗的适应范围很广，举凡内、外、伤、妇、儿、五官、皮肤等各科的许多疾患，大部分都能应用针灸来治疗。世界上已有

170 多个国家设有中医诊所、研究所、院校等；世界各地开展中医药相关活动从业人员已经超过了 30 万人。

今天的外国人究竟如何看待中医？有一位应邀到荷兰行医的中医专家，讲述了他的经验：许多发达国家的患者来中医诊所多是来治疗戒烟、戒毒、痤疮、不孕症、电脑综合征、抑郁症、肥胖症、慢性疲劳综合征等疑难杂症。而且随着人体长期使用化学药品所产生的依赖性和耐药性的增加，导致后化药时代的到来，西方的医界已经开始寻找补充医学和替代药品，而中医中药药食同源的特殊性恰好为上述需求提供了可选择性。有人指出，目前西方发达国家对于中国传统医学养生之道的认识“远在我们之上”，如气功和针灸就在美国大行其道。

在医疗保障体系严谨的德国，学习中医导引养生法是可以报销的，因为他们的医疗保险公司做过统计：将慢性病患者人群分为两组，一组只用西药，另一组辅以学习中医养生之道，结果发现后一组用药量明显减少，花费少。在德国，看中医的患者都是比较“小资”的有钱人，如艺术家、商人和属于“白骨精”之列的高管、高薪白领，都是中医的“粉丝”，还有一些小孩也被父母带来看中医。目前，德国的 7 万多家药店中，有德国药剂师执照者便可经营中药。



碧霞晚照 王苏摄