

Sixiang
Daode
Xiuyang

思想道德修养

程森成 主编



武汉理工大学出版社
Wuhan University of Technology Press

思想道德修养

主 编 程森成
副主编 李坚评 曾 蔚 雷五明

武汉理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

思想道德修养/程森成主编. —武汉: 武汉理工大学出版社,
2004.8

ISBN 7-5629-2147-4

I. 思… II. 程… III. 思想道德修养-大学生 IV. G 201

武汉理工大学出版社出版发行

(武昌珞狮路 122 号 邮编 430070)

通山县印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 8.5 字数: 220 千字

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

定价: 13.00 元

目 录

导论	(1)
第一节 思想道德修养课程的任务和性质	(1)
一、思想道德修养课程的任务	(2)
二、思想道德修养课程的性质	(2)
第二节 思想道德修养的内涵和特点	(4)
一、思想道德修养的内涵	(4)
二、思想道德修养的特点	(5)
三、本书的基本结构	(8)
第三节 思想道德修养的意义和作用	(9)
一、思想道德修养的意义	(9)
二、思想道德修养的作用	(11)
第四节 思想道德修养的方法	(12)
一、知行合一法	(12)
二、反求诸己法	(13)
三、见贤思齐法	(14)
四、点滴积累法	(15)
思考题	(16)
第一章 认识大学	(17)
第一节 什么是大学	(17)
一、大学的历史发展	(18)

二、大学的功能	(20)
第二节 大学精神	(22)
一、大学精神的内涵	(23)
二、科学精神	(26)
三、学术自由	(29)
四、独立创新精神	(30)
第三节 大学教育的定位	(31)
一、科学与人文	(32)
二、博雅与通识	(34)
三、终身学习	(39)
思考题	(42)
第二章 适应与成长	(43)
第一节 大学期间是人才成长的黄金时期	(43)
一、大学期间是大学生身心剧变时期	(43)
二、大学阶段是大学生社会化的关键时期	(47)
三、大学是大学生职业化的准备时期	(52)
第二节 适应大学生活	(54)
一、力争良好开端,尽快完成转变	(55)
二、掌握大学特点,适应大学生活	(57)
第三节 当代大学生的成才	(62)
一、当代大学生的成才方向	(62)
二、大学生成才目标的实现	(63)
思考题	(68)
第三章 学会学习	(69)
第一节 大学的教学	(69)
一、教学的专业性	(70)
二、教学的学术性	(71)

三、教学的自主性	(72)
四、教学的实践性	(73)
第二节 大学的学习	(74)
一、大学学习的特点	(75)
二、大学学习的基本环节	(78)
三、大学学习的有效方法	(80)
第三节 科学的学习观	(84)
一、明确学习目的	(84)
二、端正学习态度	(87)
三、培养优良学风	(90)
四、建构终身学习的学习观	(93)
思考题	(97)
第四章 大学生的个人发展与价值实现	(99)
第一节 个人发展与社会发展	(99)
一、人的本质	(99)
二、个人与社会的关系	(101)
三、人的发展与社会的发展密不可分	(102)
第二节 人生与人生观	(106)
一、人生与人生观的确立	(106)
二、大学阶段是人生观形成的关键时期	(107)
三、树立科学人生观的途径和方法	(109)
第三节 大学生的人生价值	(110)
一、人生价值的含义	(110)
二、人生价值的评价	(113)
三、人生价值的实现	(117)
四、市场经济与大学生的人生价值观	(119)
思考题	(123)

第五章 大学生的道德品质修养	(124)
第一节 道德品质和道德修养.....	(124)
一、道德品质及其特点	(124)
二、道德品质修养	(126)
第二节 弘扬中华民族优良的道德传统.....	(128)
一、中华民族优良道德传统的主要内容	(128)
二、正确对待优良的道德传统	(132)
第三节 大学生的道德品质修养.....	(133)
一、大学生道德品质修养的内容	(134)
二、大学生道德品质修养的过程	(139)
三、大学生道德品质修养的方法	(145)
思考题.....	(147)
第六章 坚持集体主义	(148)
第一节 集体主义原则的基本内涵.....	(148)
一、集体及其作用	(149)
二、集体主义原则的内容	(151)
第二节 坚持集体主义的价值观念.....	(154)
一、个人利益与集体主义的关系	(154)
二、集体主义的价值导向	(156)
三、个性发展与团队精神	(160)
第三节 反对个人主义,建设良好集体	(168)
一、个人主义及其表现形式	(168)
二、反对个人主义需要划清的界线	(170)
思考题.....	(171)
第七章 弘扬民族精神	(172)
第一节 民族精神的基本内涵.....	(172)
一、民族精神概述	(172)

二、中华民族的民族精神	(173)
三、民族精神的时代价值	(177)
第二节 中华民族的民族精神的核心——爱国主义	(181)
一、什么是爱国主义	(181)
二、爱国主义的基本内容	(182)
三、爱国主义的特征	(185)
第三节 民族精神与当代大学生的品德修养	(187)
一、勤于学习,从民族精神中吸取精神动力	(187)
二、勇于实践,做民族精神的践履者	(189)
三、勇于创新,为民族精神增添新的内涵	(191)
思考题	(192)
第八章 大学生的心理健康	(193)
第一节 健康新概念	(193)
一、健康观的演变	(193)
二、心理健康的标准	(195)
第二节 大学生的心理特征	(196)
一、大学生的心理特点	(196)
二、大学生的心理发展	(199)
第三节 大学生常见心理问题及其动因	(202)
一、大学生常见的心理问题	(202)
二、大学生心理疾患的动因分析	(206)
第四节 优化心理品质,增进心理健康	(209)
一、更新健康观念,重视心理卫生	(209)
二、学习心理知识,优化心理品质	(210)
三、及时排解和宣泄不良情绪	(211)
四、主动寻求心理辅导和心理咨询	(215)
思考题	(216)

第九章 大学生的人际交往与人际关系	(217)
第一节 人际关系概述	(217)
一、什么是人际关系	(217)
二、人际交往及其意义	(219)
第二节 人际关系的影响因素	(222)
一、大学生人际关系的特点	(222)
二、大学生人际关系的影响因素	(223)
三、人际交往中的认知偏差	(226)
第三节 大学生人际关系的内容与特点	(227)
一、师生交往	(228)
二、同学交往	(231)
三、家庭交往	(234)
四、恋人交往	(236)
第四节 建立良好的人际关系	(241)
一、建立良好人际关系应遵循的基本原则	(242)
二、建立良好人际关系的技巧	(243)
思考题	(245)
第十章 大学生的职业生涯规划	(246)
第一节 专业定位与职业选择	(246)
一、专业、职业与事业	(246)
二、个性特点与职业选择	(247)
第二节 职业生涯规划与人生发展	(256)
一、人生发展的阶段	(256)
二、职业生涯及其规划	(258)
三、大学生如何进行职业生涯规划	(260)
思考题	(262)
后记	(263)

导 论

面向 21 世纪,整个人类社会正在发生结构性变化,科学技术突飞猛进,世界经济一体化趋势日渐明显,社会现代化进程加速推进,中国也正处在变革的关键时期。中华民族能否在激烈的竞争中实现再度辉煌,可以说挑战与机遇并存,竞争与希望同在。我们要在本世纪中叶达到中等发达国家的水平,基本实现现代化的宏伟蓝图,关键在人,特别是我们这些刚刚进入大学的青年人。我们当代大学生是中华民族的未来,是振兴科技的希望所在。我们的思想道德水平和科学文化素质的状况将关系到国家的前途和命运。对此,我们应有高度的社会责任感、历史使命感和时代紧迫感,全方位锤炼自己,加强思想道德修养,树立远大的学习目标,选择正确的人生道路,养成良好的生活习惯,积极主动地完善自己,不断提高自身素质,以担当起实现中华腾飞的庄严使命,为全面建设小康社会贡献力量。

第一节 思想道德修养课程的任务和性质

思想道德修养课是以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,以人生观、价值观、道德观教育为主线,综合运用相关学科知识,依据大学生成长的基本规律,教育、引导大学生加强自身思想道德修养的一门课程,也是教育部明文规定所有大学必须开列的一门公共必修课程。

一、思想道德修养课程的任务

德育是大学教育的有机组成部分,也是我国高等教育社会主义性质的体现。任何一个国家的高等教育都包含着德育,并力图通过这一途径把反映特定生产关系的信念、思想意识和道德规范内化为教育对象的政治信仰、思想观念和道德品质。高等学校通过帮助大学生确立科学正确的世界观、人生观、价值观,来确保培养出的学生符合国家建设与发展的需要,确保大学生具有符合社会现实要求的整体素质。因此,我国高校德育的任务包括以下内容:加强马克思主义的基本理论教育,帮助大学生树立正确的世界观、人生观、价值观;指导学生学习邓小平理论和“三个代表”重要思想,学习党的基本路线和社会主义建设的总任务,结合国情指导大学生的社会实践,使学生立志献身于社会主义现代化建设事业;对学生开展爱国主义、集体主义和社会主义教育,使学生热爱祖国、热爱社会主义、热爱党;培养学生高尚的道德品质,矫正其不良行为与生活方式;提高大学生的自我教育能力,使其能自觉地抵制不良思潮与风气的侵蚀。

大学德育的主渠道是马克思主义理论课和思想品德课。思想道德修养课是思想品德课的主干课程,也是大学德育的基础课程,它通过对学生的思想道德素质的培养、教化,使学生按照社会主义的思想原则和社会的基本道德规范学习和生活,从而促进学生的全面发展和素质的提高。

二、思想道德修养课程的性质

1. 政治性

思想道德修养课具有鲜明的政治性,这是思想道德修养课的根本特性。这一特性,是由它所依据的理论基础和本身的职能决定的。教育决定于一定社会的经济基础和政治制度,并通过培养

人才,为发展社会生产力和巩固社会的政治经济制度服务。因此,在阶级社会中,任何学校教育都有一定的阶级性,都要为一定的社会政治、经济制度服务。我国是共产党领导的社会主义国家,高等教育的社会主义性质要求高校要坚持社会主义的办学方向,坚持引导学生把坚定正确的政治方向放在首位,努力使学生成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义事业的建设者和接班人。这是大学德育的核心内容。中共中央、国务院发布的《中国教育改革和发展纲要》指出:“用马列主义、毛泽东思想和建设有中国特色的社会主义理论教育学生,把坚定正确的政治方向摆在首位,培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人,是学校德育即思想政治和品德教育的根本任务。”因此,思想道德修养课体现了社会主义高等教育鲜明的社会主义性质。要帮助学生用马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想武装头脑,坚定地把确立为建设中国特色的社会主义事业而奋斗的政治方向放在首位。

2. 理论性

思想道德修养课具有较系统的理论性。以科学的理论和系统的知识引导大学生加强思想道德修养,是思想道德修养课的第二个特性。这一特性,使它相对于日常思想教育和行为管理更显示出理论性和系统性。因此,思想道德修养课的目的:一是把马克思主义的基本理论应用于大学生思想道德修养这个具体领域,用马克思主义的基本原理引导学生正确看待社会 and 人生,并回答学生普遍关心的重大理论和现实问题,帮助学生掌握科学的思维方法;二是充分运用高校对大学生进行德育教育的经验,来引导学生遵循人才成长规律,努力塑造健康完善的人格,提高自己的思想道德境界;三是运用社会学、教育学、心理学、伦理学等多学科知识,在立足中国现实,继承历史文化优秀传统文化,吸取世界各国文化有益成果的基础上,系统地探讨大学生在思想道德修养中所遇到的和可

能涉及的一些具体问题。

3. 实践性

思想道德修养课具有较强的实践性,这一特性,使思想道德修养课也与其他课程相区别。在我国古代,“修”是“切磋琢磨”,“养”是涵养性情、陶冶情操。因此,思想道德修养课要坚持理论与实践的统一,既要注意帮助学生认识主客观世界,又要注重指导学生改造主客观世界,使学生通过知行统一进行自我锻炼、自我教育和自我完善,达到较高的思想道德境界。思想道德修养课的实践性使其不是一门单纯的知识、技能教育课,而是针对大学生成长中普遍存在的实际问题进行现实指导的应用课。一句话,既要给学生灌输科学的理论观点,传授知识,还要引导学生坚持从我做起,以主人翁精神进行自我教育,身体力行,勇于实践,将吸取的理论、知识内化为自己的品质,外化为自觉的行动,并不断在实践中检验。

第二节 思想道德修养的内涵和特点

一、思想道德修养的内涵

在我国古代的典籍中,“道”和“德”最初是分开使用的。“道者,路也”,古人用“道”来表示事物运动变化的规律和做人的道理、规则。《老子》第五十二章说:天下一切生命都有自己的源头,这个源头就是一切生命的根基。一旦掌握了万物的根基——母,就能认识世间的万事万物——子。即使已经认识了万事万物,已经掌握了一切生命,还必须坚守着生命的根基——道。说明“道”是人生的根基。“德”则是“道”在现实生活中的具体表现。“德者,得也”,古人把认识了“道”,内得于己,外施于人,称之为“德”。所谓“道德”,是由一定的社会经济关系决定的,依靠社会舆论、传统习俗和人们的内心信念维系的,表现为善恶对立的社会意识和行为

规范的总和。“德”则是万物呈现出来的“道”的特性。万物由“道”而生,由“德”而长,“道”与“德”是万物发生和发展的根据。《老子》五十一章说:道生成万物,德养育万物,所以万物没有不尊崇道而珍贵德的。“修养”一词是一个意义广泛的概念,是指人们在政治、道德、学术及各种技艺方面所进行的勤奋学习和涵养锻炼的功夫,也是人们通过长期学习、磨炼所达到的一种能力和思想品质。我们大学生要想在政治思想、道德品质等方面达到一定的境界,就需要不断地自觉磨炼、自我教育、自我改造,经常用良好的道德标准来衡量自己、审视自己、优化自己的行为。

所以,可以将思想道德修养理解为人们在社会生活中按照一定的思想原则、道德规范,对自己的思想意识和道德行为进行自我教育、自我改造和自我锻炼,从而提高思想觉悟和道德水平,形成和确立正确的思想道德观念。

二、思想道德修养的特点

思想道德修养概括起来,主要有以下几个特点:

(一)思想道德修养的自觉性

我们在学习和生活过程中,将会遇到许多需要我们作出明确抉择的生活事件。在这个选择过程中,思想道德修养的水平起着至关重要的作用。在同样的环境中生活的我们,面对同样的问题,可能会作出差别各异的选择。也正是这不同的选择,决定了我们每一个人的人生价值实现程度的不同。而之所以如此,与我们平时在进行思想道德修养时的自觉程度有着十分密切的关系。如前所述,“修养”的涵义在于学习和锻炼的功夫,在这个学习和锻炼的过程中,需要我们每一个人克服自身的情性和不良习性,按照社会所倡导的行为规范去生活和学习,这个过程也是不断克服、战胜旧的自我的过程。从人的思想形成与发展规律中我们可以知道,面对十分复杂的外界环境,如果缺乏高度的自觉意识,思想道德境界

是不会有大的提高的。也就是说在我们的头脑中,时刻都进行着激烈的思想斗争,这种思想斗争不是社会上的、外部的两种对立的观念或势力的斗争,而是在一个人头脑中进行的两种不同道德思想的斗争。我们只有深刻认识到这一点,才能积极主动地加强自身各方面的修养。这里的思想斗争,实际是指修养者自己“跟自己打官司”,自己当“被告”,自己当“律师”,自己当“法官”。这里讲的“律师”,就是正确的道德原则和规范;“被告”就是不符合这些原则和规范要求的思想和行为;“法官”就是我们大学生本人。我们自己当“法官”,经常在思想上自觉地检查、反省自己的行为,纠正错误。如果不自觉严格要求自己,这种斗争就开展不起来;即使开展斗争,“官司”也打不赢,自己的思想行为就不能向正确的道德规范转化。

(二)思想道德修养的严格性

毛泽东同志曾指出:世界上怕就怕“认真”二字,共产党人最讲“认真”。这里的“认真”,实质上就是严格要求。就是靠这认真的态度、严格的作风,我们党的事业取得了一个又一个的胜利。同样,在我们的思想道德修养过程中,如果缺乏这样严格的作风,思想道德修养就不可能有所收效。它是我们做成一切事情的本钱。在修养过程中,向内追求、增加知识、完善人格,得靠自己严格要求;向外追求、干点事业、有点成就、服务社会,还得靠自己严格要求。所以,人生在世,最重要的就是严格思想道德修养。在修养的过程中,修养者是认识的主体,也是行为的主体。无论是错误的认识和行为,还是正确的认识和行为,归根到底都发生在个人身上,所以,要经常严于解剖自己。严于解剖自己,就是对自己要高标准、严要求,敢于检查、承认自己的缺点与错误。这不但需要自觉,而且需要勇气。一个人的思想和行为总是要受主客观条件的限制。在现实生活中,一个人难免存在这样或那样的缺点、错误,这就需要我们在进行思想道德修养时,要从大处着眼,小处着手,从

一点一滴做起,在思想、言论、行动上严格地约束自己,解剖自己,分析问题产生的原因,总结经验教训。这样,才能使自己的思想道德修养达到较高的境界。雷锋一生干的都是一些平凡的工作,然而,正是他在每一件事情上严肃认真、默默无闻地工作,刻苦地进行思想道德修养,从而成为一个伟大的共产主义战士。

(三)思想道德修养的长期性

人之修身养性,还必须有无常性,必须持之以恒,行之不辍。正如雕刻,锲而舍之,朽木不折,锲而不舍,金石可镂。学习知识也是这样,不可作辍无常,只有持之以恒,方能日有所进。干任何一桩事都是这样,这是必然之理。人的思想道德修养也是如此,绝不是一朝一夕可以成就。常言道:“积善成德”,这积便在于日积月累,假若心无恒心,性无常性,最终必然功亏一篑。

毛泽东同志曾经说过这样一句话:一个人做一件好事并不难,难的是一辈子做好事不做坏事。我国民间也有这样一句谚语:学好千日不足,学坏一日有余。这就说明思想道德修养的长期性。进入大学以后,我们没有理由认为自己已达到了奋斗目标而放松对自己的要求。要知道,不坚持思想道德修养就会出现各种问题。那些犯了错误而被开除学籍的同学,那些走上犯罪道路的同学,是我们的前车之鉴。我们都是从高考中被择优而录取的,在德智体等方面取得了较好的成绩,我们要以此为基础,满怀信心地提高自己的思想道德素质。思想道德修养是一个复杂、曲折的过程,需要我们长期努力,绝不能指望一蹴而就,一劳永逸。在生活、学习、工作中,我们会不断遇到新旧事物的矛盾,各种矛盾错综复杂,如何处理需要在思想上认真考虑,乃至进行思想斗争。在激烈的思想斗争中,反复是常有的事,有时受到环境影响而改变看法,有时因为认识不深而反复。反复性是思想道德修养曲折性的表现。我们大学生要提高自己的道德认识水平,使自己的思想道德修养朝着正确的方向发展,需要有自觉性,需要勇气,而且要有坚持不懈的

精神。在这里,高度自觉性是基础,勇气和坚持不懈的精神又是使自觉性贯彻到底的重要体现和保障。同时,我们大学生还要认识到,思想道德素养的形成,除了靠自身修养外,还需要同学、老师的关心,还要接受长期的思想道德教育。教育是思想道德品质形成的外部条件,个人自觉的修养是思想道德品质形成的内在动力。我们大学生只有将道德教育与道德修养结合起来,使内因和外因相统一,才能提高自己的思想道德水平。

三、本书的基本结构

本书的结构分为三个部分:第一部分为适应篇,包括第一、二、三章的内容;第二部分为修养篇,包括第四、五、六、七章的内容;第三部分是发展篇,包括第八、九、十章。编者认为,对于初入大学的学生而言,必须首先适应大学生活,而对大学生活的适应应当从认识刚刚进入的大学的本质开始,因此第一章“认识大学”从大学的历史、大学的精神、大学的任务等角度介绍大学教育,帮助学生思考接受高等教育的真正价值与意义。第二章“适应与成才”描述了大学新生生活的特点,提出大学生应当据此转变观念,并在此基础上确立自己的成才目标。第三章“学会学习”介绍了大学的教学、学生学习的特点,树立正确的知识观和学习观是本章的侧重点。第四章“大学生的个人发展与价值实现”针对大学新生开始关注人生价值这一现实问题,在分析个人与社会关系的基础上,提出实现个人价值的正确途径与方式。第五章“大学生的道德品质修养”分析了道德品质修养在个人成才中的重要作用,并提供了增强道德品质素养的基本途径和方法。第六章“坚持集体主义”在论述了集体主义原则的基础上,提出应当将坚持该基本原则的重点落实到自身团体精神的培养方面。第七章“弘扬民族精神”以爱国主义为核心介绍了民族精神的基本内容,提出弘扬和培育民族精神既是每一个大学生的责任,也是个人全面发展的根本前提。第八章“大