

学生素质教育丛书

学生素质 · 培养读本

梁水长 编写

新疆青少年出版社

学生素质教育丛书

学生素质培养读本

梁水长 编写

新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生素质培养读本/木金主编. —修订本. —乌鲁木齐:
新疆青少年出版社, 2005

(学生素质教育丛书)

ISBN 7—5371—3293—3

I. 学... II. 木... III. 全面发展(教育)—中学
IV. G630

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115177 号

学生素质教育丛书

主编 木金

新疆青少年出版社出版发行

(乌鲁木齐市胜利路 100 号 邮编:830001)

新华书店经销 北京市朝教印刷厂印刷

2005 年 10 月第 2 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:40

印数:1000 册

ISBN 7—5371—3293—3/G · 1493

定价:128.00 元(共 10 册)

如有印装质量问题请直接同承印厂调换

目 录

● 树立公民意识,提高自身素质	(1)
什么是公民和公民意识	(1)
做一个合格公民的基本要求	(2)
爱祖国,爱人民	(3)
爱劳动,爱科学	(6)
爱社会主义	(8)
遵纪守法	(10)
青少年,法律这样说	(13)
公民的基本权利和义务	(25)
● 遵守道德规范,做新世纪主人	(30)
培养共产主义道德品质	(30)
遵守社会公德	(31)
维护集体利益	(32)
发扬革命传统	(33)
遵守职业道德	(34)
培养文明行为	(36)

学生素质教育丛书

待人接物的基本要求	(37)
争当“四有”人才	(40)
互相尊重,平等相待	(41)
诚实待人,言而有信	(42)
尊师敬老爱幼,助残恤孤	(43)
遵守公共秩序,创造文明环境	(45)
助人为乐,奉献爱心	(48)
修身立德,勇于进取	(50)
公而忘私,热心公益	(52)
艰苦奋斗,勤俭节约	(53)
见义勇为,挺身而出	(54)
●明确人生观念,矢志奋斗成才	(56)
胸怀祖国,放眼世界	(56)
没有理想,生命就会黯淡无光	(57)
我要终生为人民服务	(59)
培养和坚持高尚的人生价值观	(60)
人生真正幸福哪里找	(62)
不知荣辱未成人	(65)
能真正推动一个人努力的, 一定是人内心更本质的东西	(67)
如果对于别人的长处十分敏感, 真乃是一件大好事	(69)

在人群中,要清楚地认识自己的个性·····	(70)
人的体力与心力成正比·····	(71)
油,不榨不出;人,不锻炼不成材·····	(72)
名人的启示——自古雄才多磨难·····	(73)
人总是为一个奋斗的目标而活着·····	(77)
永不服输,力争上游才是人的精神·····	(78)
●加强身心锻炼,塑造健全人格·····	(81)
注重心灵和理性的培养·····	(81)
青春飞跃,慎防危机·····	(82)
青少年健康心理标准·····	(86)
青少年身心健康是祖国新世纪的福气·····	(88)
融洽的人际关系,会使你更成功·····	(90)
扬起自信的风帆·····	(92)
在挫折教育中成长·····	(93)
●名言警句启迪,思想智慧升华·····	(97)
珍视人生的价值·····	(97)
爱祖国就要首先为祖国服务·····	(102)
生命短促,美德长存·····	(103)
没有理想就等于没有灵魂·····	(109)
知识就是力量·····	(111)
劳动是一切欢乐和美好事物的源泉·····	(114)
要善于从美的事物中找到美·····	(117)

树立公民意识，提高自身素质

什么是公民和公民意识

什么是公民？按照现代法学，公民是指自然人，是个人而不是群体的一种身份或资格；公民是一个反映个人与国家之间关系的概念，公民的权利和义务，都是与国家相关的；公民资格以一个人的国籍为转移；公民概念反映了公民之间在法律上的平等关系。

那么怎样划分中国公民呢？我国宪法明确规定，凡具有中华人民共和国国籍的人都是中华人民共和国公民。我国公民是指我国社会的一切成员，它包括成年人、未成年人和儿童，也包括被剥夺政治权利和违法犯罪的人。也就是说，只要具有中国国籍，不论年龄、性别、出身、职业、民族和种族、政治倾向和状态等，都是中国公民。

作为中国的公民，我们应从小就培养自己的公民意识。什么是公民意识呢？它主要包括了道德意识、纪律意识和法律意识。要树立公民意识，即奠定做人、做事、作普通劳动者，以及作领导干部的思想基础。青少年时期是人生理想成

型的重要阶段，若公民意识树立不好，则后果不堪设想。青少年是祖国未来的主人，我国宪法和法律规定：“凡具有中华人民共和国国籍的人都是中华人民共和国公民……在法律面前一律平等……享有宪法和法律规定的权利，同时必须履行宪法和法律规定的义务。”公民也“包括未成年人在内”。由此可见，教育青少年树立公民意识，培养公民素质，其意义是极为深远的。

做一个合格公民的基本要求

做一个合格公民，就必须具有公民意识，最重要的就是树立和发扬社会主义的道德风尚。它要求我们做到“五爱”，即我国宪法规定的中华人民共和国公民要“爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义”。这是我国公民的公德的基本要求。“五爱”既是道德评价标准，也是全体公民必须遵守的道德行为规范。

在现阶段，我们爱祖国。就应该具有强烈的爱国热情，把自己的理想实现和祖国的前途联系起来，把自己的命运和民族的兴衰联系起来。我们决不可忘记历史，绝不可以忘记国情，要全面关心祖国的统一和建设大业，随时准备为保卫祖国、建设祖国、统一祖国的伟大事业贡献自己的力量，实实在在为中华的腾飞而拼搏，即使牺牲生命也在所不惜。爱人民，就是要把人民当作社会的主人，自觉地做人民的勤务员，全心全意为人民服务，这是我们社会主义道德建设的核心；也就是要关心人民的疾苦，努力使人民摆脱贫困走上共

同富裕的幸福道路，敢于同人民的敌人和危害人民利益的违法行为作斗争。爱劳动，就是要把劳动看成是自己的光荣职责，在各种不同岗位的劳动中发挥主动性、创造性和开拓进取精神，为社会主义现代化建设事业添砖加瓦。请记住，劳动创造了世界，也创造了我们人类自己。爱科学，就是要做到相信科学、破除迷信、学习科学、运用科学，为迅速提高中华民族的科学文化水平，为使我国走向世界文明发展的最前列而奋力拼搏。爱社会主义，就是要坚定对建设美好的有中国特色社会主义的信念，坚持社会主义方向，自觉履行保卫社会主义制度和保护社会公共财产的神圣义务。

“五爱”应该成为青少年成长的一面镜子。要作一个合格的公民，就必须时时处处遵守这一社会主义道德规范，努力提高自己的公民素质。这是祖国和人民的希冀，也是每一个青少年的愿望。

爱祖国，爱人民

爱祖国，爱人民，这是公民精神的根本所在，是最重要的素质。任何一个优秀的公民必定是深深地爱着自己的祖国，爱着自己的人民。热爱祖国，热爱人民是公认的高尚的道德情操，也是评价一个人思想和行为的重要标准。一代伟人毛泽东缔造了中华人民共和国，而他整个一生都与“全心全意为人民服务”分不开；人民的总理周恩来，从青少年时代开始就立志“为中华之崛起而读书”，把自己的一生都贡献给祖国和人民；社会主义现代化的总设计师邓小平是中国

人民的儿子，他深深地爱着自己的祖国和人民，把整个一生都托付给祖国和人民。古今中外的人们对爱国者都充满了敬仰、爱戴之情，歌颂他们的业绩，使其流芳百世。正如我国的民族英雄岳飞、郑成功，波兰的肖邦等，世世代代的人们都缅怀他们；相反，那些卖国贼、民族败类、内奸式的人物，总是遭到人们的唾弃。爱国爱民是一种深厚的感情，但只有把这种深厚的感情落实为行动，才称得上一个真正的爱国主义者。因此，爱祖国爱人民就要：

维护祖国的统一，促进民族的团结。我们的祖国是一个有着悠久历史的、多民族的统一国家，中华民族是一个由56个民族组成的大家庭。这个大家庭是5000年来民族融合的结果，它反映了历史发展的规律，体现了所有炎黄子孙的心愿。在历史上，许多民族英雄为了促进祖国的统一、民族的和睦团结做出了不朽的功绩，如两次出使西域的张骞，深受西藏人民爱戴的文成公主，远嫁塞外的王昭君，精忠报国的岳飞，吟出“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的千古绝唱、视死如归、赤心报国的文天祥，收复台湾的郑成功，虎门销烟、誓死反侵略的林则徐……上下五千年，爱国爱民的仁人志士不胜枚举。历史证明，只有一个团结、统一的民族，才能成为一个强大的民族。实现民族团结，是全国各族人民的共同心愿。在邓小平“一国两制”的构想下，香港澳门终于回到祖国的怀抱，举国上下无不为之扬眉吐气。然而宝岛台湾的台独分子还在竭力阻挠台湾回归，这是中华民族绝不允许的。因此，维护包括香港、澳门、台湾省在内的国家统一，反对民族分裂，无论今天还是下个世纪，都是每个爱国青年的神圣职责。

维护国家独立，抗击外国侵略者。中华民族近代百年历史，是一部写满屈辱的历史，也是一部中华儿女保卫祖国、抗击外国侵略者的英勇斗争史。昨天的历史耻辱不能在未来重演，已经强大起来的社会主义中国决不能再容忍任何国家的欺凌。虽然和平与发展将成为 21 世纪的主旋律，但是地区性的战争还可能发生，霸权主义还会存在。因此，对于任何窥视我国领土、侵犯我国主权的行径，我们都应提高警惕，并给予坚决打击。作为青少年，国家的未来靠我们来保卫，我们应从小增强国防意识，长大了要踊跃参军，为保家卫国贡献力量。

具有民族自尊心、自信心和自豪感。民族自尊心、自信心和自豪感，就是对自己民族的尊重和热爱，表现为维护祖国的尊严和荣誉，坚信自己民族的伟大力量，相信自己的民族具有光明的前途，为自己民族的发展和取得的成就感到骄傲和光荣。具有民族自尊心、自信心和自豪感，是爱祖国爱人民的首要的、基本的要求，是每个人在处理个人和祖国关系时所应有的道德境界，是精神建设的根本反映，是作为一个中国人最起码、最基本的条件。

处处为国家为人民着想。在邓小平建设有中国特色的社会主义理论指导下，在改革开放过程中，我们的祖国日益强大，人民生活水平不断提高。但和发达富裕的国家相比，我们还是落后的，还只是发展中的国家。摆在祖国“四化”建设中还有许多困难，况且因祖国幅员辽阔，东南沿海和西北内陆经济发展差异很大，城乡差别也很大，许多老百姓还正努力摆脱贫困走上致富道路。我们是国家未来的主人，应该时时处处为国家为人民着想，事事要精打细算，不要讲奢侈

享受，不能“今朝有酒今朝醉，明日愁来明日忧”。我们应该立志为国家的富强，为人民生活水平的提高而努力奋斗。

奋发图强，振兴中华。真正的爱国主义者不是把爱国的豪言壮语停留在口头上，而是要落实到行动中。在未来的世纪里，国家之间的竞争将主要是科技方面的竞争，一国的经济水平将成为决定其国际地位的关键因素。作为新世纪的主人，爱国首先就要为祖国的社会主义建设事业添砖加瓦，为祖国的繁荣昌盛、为振兴中华贡献青春和热血。我们没有任何理由因为祖国目前还比较贫穷落后就厌弃她，忠诚的爱国主义者不应悲观叹息，而应发奋图强，立志为彻底改变祖国的落后面貌而艰苦奋斗。作为新世纪的公民，从现在起就要立下报国之志，掌握建国之技，只有这样，才能成为下个世纪当之无愧的国家主人。

爱劳动，爱科学

中华民族以自己的勤劳勇敢著称于世界，几千年的文明史都是劳动人民辛勤谱写的，其间的一切发明创造都是劳动人民的血汗结晶。世界的历史同样是世界劳动人民所创造的，没有劳动就没有世界，劳动创造了世界，也创造了人类本身。劳动是一切物质财富和精神财富的源泉。没有劳动，人类就不能生存。任何轻视劳动的思想和行为都是危险的。

爱劳动就是要养成自觉劳动的习惯，在劳动中发挥主动性和创造性，为社会创造物质财富和精神财富；就是要尊重劳动人民，珍惜劳动成果，厉行节约，不计报酬。爱劳动还

要培养共产主义的劳动态度，积极参加不计报酬的劳动，自觉自愿地为社会和人民作贡献。

在热爱劳动方面，蒋筑英、罗健夫、时传祥、张秉贵等一批模范人物，给我们树立了学习的榜样。蒋筑英是中国科学院长春光学精密机械研究所的研究人员，他热爱本职工作，以饱满的热情和进取精神从事科学研究，不计名利，发奋工作，为发展我国光学事业作出了重要贡献。他逝世后，被追认为吉林省特等劳动模范。罗健夫是航天工业部陕西骊山微电子公司的工程师。1969年，他接受了研制图形发生器的任务，带领研制人员艰苦奋斗，顽强攻关，废寝忘食地工作。经过艰苦努力，终于成功研制出I、II、III型图形发生器，受到全国科学大会奖励。他逝世后，陕西省政府追认他为特等劳动模范。时传祥是北京崇文区清洁队的掏粪工人。他热爱自己的工作。不怕脏，不怕臭，风里来，雨里去，背着粪桶，穿街走巷，以一人脏换来万人净。他常常一天工作十几个小时，成为清洁工人的一面旗帜。张秉贵是北京百货大楼的售货员。他为了提高劳动效率，更好地为人民服务，日以继夜地练“一抓准”、“一口清”。他天天晚上对着路灯，用瓦片练习包点心。抓了称，称了抓，背了算，算了背，终于练成真功夫，成为全国商业战线的模范。

青少年要向劳动模范学习，从小养成热爱劳动的良好习惯。不娇气，不懒惰，自己能做的事情自己做，不会做的事情要学着做。积极参加学校劳动、家务劳动和公益劳动。尊重和热爱工人、农民、解放军和其他劳动者，爱惜劳动成果，知道衣食住行等各种劳动成果来之不易。鄙视不劳而获或少劳多获的行为，以勤奋劳动创造财富为荣。锻炼好劳动

本领，立志为建设祖国、为祖国创造更多财富而奋斗。

青少年爱科学，首先要明白科学技术是第一生产力。建设社会主义祖国，实现四个现代化，实现共产主义理想，离不开科学技术。

青少年必须从小努力学习科学文化知识，立志为祖国的科学事业贡献力量。要懂得只有学好科学文化知识，长大后才能建设祖国、保卫祖国；要知道认真刻苦、不怕困难、虚心好学、勤于思考、勇于实践才是掌握科学文化知识的途径。

爱社会主义

热爱我们的社会主义祖国，就要热爱我们的社会主义制度。只有中国共产党领导下的社会主义制度，才有我们今天的幸福生活，才有祖国的日益强大。热爱社会主义，是我们今天爱国主义的本质。

江泽民同志指出：“在当代中国，爱国主义和社会主义，本质上是统一的。”爱国主义和社会主义之所以是统一的，是因为社会主义是中国社会发展的必然产物；是因为只有社会主义才能救中国，才能为伟大的中华民族复兴开辟道路；是因为否定社会主义必然复辟资本主义，使中国丧失民族的独立，滑向卖国主义。

我们国家由民主革命发展到社会主义革命和进行社会主义建设，是历史发展的必然趋势。中国人民从 100 多年的革命和切身体验中，早已得出了不可动摇的历史结论：在中国走资本主义是行不通的，只有社会主义才能救中国。社会主

义比资本主义具有更大的优越性。消灭了剥削制度，人民当家作主，人们之间互相平等，相互爱护，逐步走向共同富裕。目前，我们还是一个经济不发达的国家，如果放弃社会主义制度，就会再次沦为殖民地。我们社会主义现代化建设虽然

爱科学包括了这么几方面的内容：学科学，努力掌握科学文化知识，勇攀科学高峰，在改造世界的实践中力求有所发现，有所发明，有所创造，有所前进；应用科学文化知识为现代化建设服务，造福子孙后代，造福人类社会，为实现共产主义远大理想作出贡献；尊重科学，尊重知识，尊重人才。此外，爱科学还表现为追求真理，反对迷信，坚持实事求是，按客观规律办事。

热爱科学，钻研科学，为科学献身，这是古往今来许多科学家的共同特征。我国历史上为科学献身的科学家不胜枚举。明朝地理学家徐霞客，从小热爱科学，为了考察许多江河的水源和流向。他“不避风雨，不惮虎狼，不计程期，不求伴侣”地踏遍青山，以毕生的精力考察和研究中国地理，为中国地理学作出了重大贡献。现代气象学家竺可桢为了开创中国的气象研究，留学美国时便立下志向，要在中国创办气象研究机构。他回国后，在东南大学创办了中国自办的第一个气象测候所。竺可桢深知科学人才对于科学研究的重要性，他除致力于研究气象学外，一生从事教育，广泛团结科技人才，为祖国培养了大批既有爱国之心又有科学知识的优秀人才。

培养爱科学的精神，最重要的还是要培养创业敬业精神。在科学发展史上，许多著名的科技专家为科学事业无私

奉献，乃至献出自己的宝贵生命，这正是这种强烈的创业和敬业精神的真实写照。没有创业和敬业的献身精神，就无法去开发具有极大潜能的科技力量，就没有科技的进步。“第一流人才对时代和历史进程的意义，在其道德品质方面，也许比单纯的才智方面的成就更大”。可能出现曲折甚至失误，但通过社会主义制度本身的自我完善是可以克服前进道路上的艰难与曲折的。我们广大青少年更应该懂得，社会主义是我们成才的保证，坚持社会主义道路才能使自己成为社会主义事业真正有用的建设者和保卫者。

既然在当代中国爱国主义的本质是热爱社会主义，那么，全力投身于社会主义建设事业，就是把爱国热情化为爱国行动的具体要求。

热爱社会主义，必须要坚持四项基本原则：坚持社会主义道路，坚持无产阶级专政，坚持共产党领导，坚持马列主义毛泽东思想。热爱社会主义，必须要无限忠诚社会主义事业，为建设有中国特色的社会主义努力工作，多做贡献。热爱社会主义是当代中国公民的最基本要求。

遵纪守法

关于公民意识，最重要的是法律意识。青少年应该了解清楚什么是法律和法律意识。法律是客观、公正的象征。它是约束人们行为的规范。道德作为人的行为规范，具有自知、自择、自律的特点，是发自内心而非强制的。但是，法律明确告诉人们哪些行为是错的，哪些行为会对社会造成危

害。它是由国家立法机关制定或认可的，并且通过国家的强制力量如警察、监狱、法庭等来保证实施。因此，法律具有国家意志性，对人们的行为的约束具有强制性。

守法、护法是公民应有的美德，也是法律的要求。青少年应当树立守法护法的观念，自觉地、严格地用法律规范自己的行为，不做违法犯罪的事，同时，积极地、勇敢地维护自己的合法权益，维护国家和人民的利益，同违法犯罪作斗争。要做到这样，就必须增强法律意识，提高自身素质，使自己具有预防违法犯罪和自我保护的能力。概括起来，我们必须做到下面几个方面：

一、必须具备优良的思想品质。而思想品质的基本因素包括道德修养、气质修养、文化修养、人生价值观、情操情趣、心理性格。这些品质要素集中起来，就是要求我们不断提高自己的思想觉悟，使自己有一个正确、健康而崇高的人生目标。它形成了人健康的精神面貌和健全的人格。这些良好的品质是作为一个合格公民所应具备的基本条件，它们综合反映出公民素质的高低。任何一个当代的好市民、好村民、好工人、好农民、好战士、好干部、好学生……都应具有这些品质。

二、要不断提高自己的道德水平。道德和法律都是规范人们行为的准则，两者的关系十分密切。在我们国家，凡是对社会主义法律禁止的行为都是应受到社会主义道德谴责的行为；凡是社会主义法律所要求的行为，必然是社会主义道德提倡的行为。一个人道德水平高低，与能否自觉遵守守法相关。一个有道德的人是不会故意去干违法的事的，“见恶如探汤，为善恐不及”。