

中等专业学校 技工学校

学生修养指导

宋恩朝 刘永凤 主编



石油大学出版社

中等专业学校 技工学校

学生修养指导

主 审 赵维东

主 编 宋恩朝 刘永凤

副主编 李顺萱 张凤坤

周 军 魏 莉

石油大学出版社

鲁新登字10号

学生修养指导

宋恩朝 刘永凤 主编

•

石油大学出版社出版

山东省 东营市

菏泽市第二印刷厂印刷

各地新华书店发行

•

开本787×1092毫米 1/32 7.5印张 160千字

1991年12月第1版 1992年2月第2次印刷

印数: 5001—10000册

ISBN 7-5636-0196-1/G7·13

定价:2.80元

编写说明

在山东省教委职教处领导同志的直接关怀下，在许多中等专业学校、技工学校的大力支持下，我们编写了这本《学生修养指导》，奉献给广大普通中等专业学校、职工中专、技工学校的同学们。旨在帮助广大同学增长知识、陶冶情操、提高自我教育和自我管理的能力，进而促进各校思想政治工作和学生管理工作的开展。

本书由赵维东同志任主审，由宋恩朝、刘永凤同志任主编，由李顺萱、张凤坤、周军、魏莉任副主编，其它编委有：（以姓氏笔划为序）王斌、王希圣、王昌铨、左元斌、朱明文、李飏、吴华芳、郝凤鸣、黄发岭、韩秀芬、蔡焕雄。

本书在编写过程中参阅并借鉴了有关资料。在此特向有关人员表示谢意。

由于我们水平所限，书中缺点和不足之处在所难免，请广大读者批评指正。

编者

1992年2月

目 录

理想前途篇	1—18
1、什么是理想	1
2、理想的内容	1
3、理想是人生的指路明灯	3
4、理想是鼓舞人们前进的巨大动力	4
5、理想是幸福生活的源泉和保证	5
6、共产主义理想	5
7、共同理想	7
8、共同理想与最高理想的区别	7
9、共同理想与最高理想的联系	8
10、个人理想和社会理想	8
11、理想与现实	9
12、正确对待现实	10
13、远大理想与具体实践	11
14、什么是前途	13
15、什么是命运	13
16、命运是怎样体现的	14
17、命运是由什么来决定的	14
18、前途与命运的区别和联系	16
19、个人的前途命运与国家的前途命运	17
20、实现远大前程的途径	17
道德品质篇	19—51
1、什么是道德	19
2、道德的社会作用	21

3、共产主义道德的基本原则	23
4、共产主义道德规范	24
5、道德行为	27
6、道德品质	29
7、品德修养的内容	31
8、个人道德修养的意义	35
9、个人道德修养的方法	37
10、树立正确的人生观	39
11、树立高尚的道德理想	42
12、道德评价	45
立志成才篇	52—71
1、立志是成才的大门	52
2、志当存高远	53
3、青年时期是成才的最佳时期	54
4、人才具备的条件	55
5、社会主义人才的基本特征	56
6、人才的自我认识	58
7、人才的设计	61
8、青年人要有强烈的事业心	63
9、坚韧顽强 勤奋努力	64
10、以勤补拙	65
11、机遇、灵感与勤奋	65
12、克服惰性 培养毅力	66
13、周围环境对人才成长的影响	66
14、逆境与成才	67
15、自信与自立	69

16、胜不骄 败不馁·····	70
17、两位名人的成才公式·····	70
学习方法篇 ·····	72—90
1、掌握学习方法的必要性·····	72
2、“主动学习”和“被动学习”·····	72
3、学习的战略与战术·····	73
4、时间需要巧妙运筹·····	74
5、如何提高阅读能力·····	75
6、预习的基本程序·····	76
7、预习的注意事项·····	78
8、听课前的心理准备·····	78
9、上课前的身体准备·····	79
10、读书方法四种·····	80
11、记忆力的锻炼和培养·····	82
12、多种多样的记忆法·····	83
13、学会科学用脑·····	84
14、怎样提高思考能力·····	85
15、记笔记是一个重要的学习方法·····	85
16、记笔记的方法和种类·····	86
17、及时复习和分散复习的方法·····	86
18、自我再现复习法·····	87
19、互助复习法·····	89
20、克服临场怯考和记忆阻滞·····	90
文明礼貌篇 ·····	91—119
1、什么是文明礼貌·····	91
2、文明礼貌是中华民族的传统美德·····	91

3、文明礼貌是做人的美德	92
4、待人以礼	93
5、尊敬老人	94
6、尊敬师长	95
7、同学相处应以礼相待	97
8、遵守社会公共生活准则	98
9、加强文明语言的修养	99
10、仪表整洁 举止庄重	100
11、培养文明礼貌习惯的重要意义	101
12、从大处着眼 从小处做起	102
遵纪守法篇	103—119
1、什么是法律	103
2、法律是怎样产生的	103
3、法律与道德的区别	104
4、什么是法制	104
5、民主和法制的关系	105
6、什么是法律意识	106
7、社会主义法的作用	107
3、青年学生为什么要学点法律知识	108
9、纪律及其特点	109
10、纪律的作用	110
11、无产阶级纪律的基本原则	112
12、学校纪律的主要内容	114
13、自觉遵守集体生活准则	114
14、世界上为什么没有“绝对自由”	115
15、自由和纪律的辩证统一关系	117

16、培养自觉遵守纪律的良好习惯·····	118
审美知识篇 ·····	120—144
1、爱美与审美·····	120
2、审美要有正确的审美观·····	121
3、什么是美育·····	122
4、什么是自然美·····	123
5、什么是社会生活美·····	124
6、什么是艺术美·····	→ 126
7、心灵美·····	130
8、意志美·····	130
9、语言美·····	132
10、行为美·····	135
11、风度美·····	138
12、形体美·····	141
演讲口才篇 ·····	145—173
1、什么是演讲·····	145
2、学习演讲的重要性·····	146
3、如何确定主题·····	148
4、收集和整理材料·····	150
5、演讲的开头要巧妙·····	151
6、演讲的结尾要精彩·····	156
7、演讲结尾的常见病·····	160
8、重点突出与层次清楚·····	160
9、出场要大方自然·····	161
10、演讲者的仪表、眼神和手势·····	163
11、吐字清楚 发音正确·····	165

12、语调要抑扬顿挫·····	167
13、富有幽默感·····	167
14、提高应变控场能力·····	167
15、即兴演讲·····	169
16、即兴讲演的特点·····	169
17、做好即兴讲演应具备的素质·····	170
18、即兴演讲的技巧·····	172
人际交往篇 ·····	174—188
1、人际交往的客观必要性·····	174
2、人际交往的原则·····	175
3、微笑——交际技巧之一·····	176
4、谦逊、热情——交际技巧之二·····	177
5、知趣——交际技巧之三·····	178
6、“闲谈莫论人非”——交际技巧之四·····	179
7、恪守信义——交际技巧之五·····	179
8、乐于助人——交际技巧之六·····	180
9、争辩要有理智——交际技巧之七·····	181
10、因人而异——交际技巧之八·····	182
11、不卑不亢——交际技巧之九·····	184
12、礼貌访友——交际技巧之十·····	184
13、礼貌待客——交际技巧之十一·····	185
14、恰到好处地握手——交际技巧之十二·····	186
友谊爱情篇 ·····	189—213
1、友谊的含义·····	189
2、友谊是精神生活的重要内容·····	189
3、友谊是事业成功的必要条件·····	190

4、人人需要友谊·····	191
5、友谊的类型·····	192
6、广交朋友好处多·····	193
7、应该如何“择人交友”·····	194
8、为友之道‘诚、厚、信’·····	196
9、同学友谊中的道德·····	198
10、‘哥们义气’是真正的友谊吗·····	201
11、怎样交异性朋友·····	203
12、什么是爱情·····	204
13、爱情的无私性·····	205
14、爱情的真挚性·····	206
15、爱情在人生中的位置·····	206
16、爱情与友谊·····	207
17、社会主义恋爱准则·····	209
18、珍惜青春，以学业为主·····	210
19、紧紧抓住人生第一目标·····	211
20、正确处理爱情中的矛盾·····	212
附录：学生管理的有关制度规则·····	214—226

理想前途篇

1、什么是理想

理想是一个令人向往、闪闪发光的美妙字眼。它具有非凡的魅力。人们赞美它，向往它，追求它，因为它是促使人们奋发向上、不断进取的强大动力，是人生的精神支柱。所谓理想，就是指人们对美好未来的向往和追求，是人生的富有现实性的奋斗目标。理想不是空想和幻想，它是经过努力可以实现的良好愿望。

理想具有历史性与阶级性的特点。理想做为一种奋斗目标，一种精神现象，不是人们头脑中主观自生的，它是在一定的社会物质生活条件下产生和发展起来的。也就是说，理想受社会历史条件的制约。因此，在不同的历史条件下，会有不同的理想。在阶级社会里，理想受到阶级的制约。任何理想都是一定的阶级利益的反映，不同阶级，由于阶级的利益和世界观不同，就会形成不同的理想。理想的阶级性和历史性是互相联系的，考察某种阶级的理想是否是进步的，则必须将其放在一定的历史条件下，看它是否符合社会发展的方向，客观上能否体现人民的愿望和要求。一切反映人民的要求、符合社会发展的规律、促进社会向前发展的理想，都是伟大的崇高的理想，反之则是渺小的卑微的理想。

2、理想的内容

理想是具体的，有层次的。按其内容来说有社会理想、道德理想、职业理想、生活理想。

社会理想是指一定阶级的政治理想，是人们对于未来社

会制度和政治结构的要求和设想，也包含对即将到来的社会面貌的预见和想象。对社会的经济体制改革的设想和组织社会生活的新的方案，也属于社会理想的内容。社会理想是时代的产物，鲜明地反映了时代的特征和历史的趋势。所以，社会理想的具体内容不是一成不变的，而是随着社会关系的变革而不断地发生变化。例如，在封建社会，地主阶级的社会理想是使封建等级制度万古长存，而广大农民从其社会地位出发，则向往自给自足、安居乐业的社会。在资本主义社会，资产阶级是以占有更多的剩余价值、拥有更多的资本为其社会理想，而无产阶级的社会理想则是消灭阶级和剥削，实现共产主义。

道德理想，就是指人们依据一定社会或阶级的道德原则和道德规范的要求，向往、追求并力求实现的完美人格。道德理想是一定历史条件和社会关系的产物，并随着历史条件和社会关系的变化而不断变化。理想人格是时代精神的体现与反映，离开社会历史条件和社会实践，理想人格便不会形成。

职业理想，是指人们对未来工作行业和工作部门以及所达到的成就的向往和追求。人们为了实现某种社会理想，根据社会分工的需要和个人的具体条件，选择某种职业或专业，并希望在自己所从事的职业中，努力为社会做出贡献。要干一番大事业，就必须有正确的职业理想并为之努力。职业理想是成就事业、推动社会进步的精神力量。成就事业是实现职业理想的桥梁，是职业理想付诸行动的具体实践过程。

生活理想，是指人们对于个人生活条件、生活方式的向往与追求，主要表现为对物质生活和精神生活向往和追求。它是个人生活中追求的具体目标，如对于未来的衣食住行、文

化娱乐以及婚姻家庭等等的向往与追求。如果对生活理想不能正确对待或处理不当，就会影响或妨碍一个人社会理想和职业理想的实现，甚至影响整个人生。生活理想也是社会历史发展的产物。在阶级社会里，生活理想也具有鲜明的阶级性，不同的阶级、阶层或集团，它们的生活理想也不一样。生活理想随着生产的发展和社会的进步，从内容到结构也不断地由低级向高级发展。

上述四种类型的理想，相互联系，相互影响，相互制约，构成了人生态度的整体。但它们又不是并列的，其中，社会理想是最根本的理想，起着主导和支配的作用。有了崇高的社会理想，才会有高尚的思想道德境界和强烈的事业心，从而各种理想才能实现。

3、理想是人生的指路明灯

作为社会的人，总是依据自己的理想蓝图，改造着自然，改造着社会，同时也改造着自己。因此，在人生浩瀚的生活激流中，人不能没有理想。理想决定着一个人努力的方向，并且在很大程度上决定着一个人的生活道路及其存在价值。19世纪俄国伟大的作家列夫·托尔斯泰说：“理想是指路明灯，没有理想，就没有坚定的方向，而没有方向，就没有生活。”古今往来，凡是有所成就的人，大都是在他青少年时代就立下了远大志向。毛泽东同志在湖南长沙第一师范学校读书时，就强调“要立一理想，此后一言一行皆期合此理想。”他立下了“指点江山”的宏誓大愿，为劳苦大众，为主中国之“沉浮”，正是在这伟大理想的指引下，和其他老一辈无产阶级革命家一起，领导全国人民取得了革命的胜利。

相反，一个人失去了远大理想，就不会有前进的动力，只

能是浑浑噩噩、庸庸碌碌、随波逐流、虚度年华。这样的人生是苍白的，毫无意义的。没有了理想，就没有了前进的方向。人生的方向不定，就会象随风飘转的船，随时都可能有沉没的危险。

4、理想是鼓舞人们前进的巨大动力

理想是来自现实又能变为现实的美好未来。人们正是为了使这个美好的未来变为新的现实，才以坚强的毅力、顽强的斗志、拚搏的精神去奋斗的。人们正是在美好的追求中，才迸发出改造世界的巨大力量。翻开中国现代革命史，我们可以看到，革命前辈前赴后继、英勇奋斗、流血牺牲，在反动派的皮鞭、刺刀、枪弹面前，他们视死如归，在风雪弥漫的长征路上，他们不怕艰难险阻，一往无前。正是有着坚定的共产主义信仰和理想，李大钊同志在敌人的绞索套在脖子上时，毫无惧色，厉声斥敌：“不能因为你们今天绞死了我，就绞死了共产主义！”方志敏烈士利用被关在囚笼里游街的机会，沿途向人们宣传革命道理，临刑前还引亢高歌：

“敌人只能砍掉我的头颅，决不能动摇我们的信仰，因为我们信仰的主义，乃是宇宙的真理。”瞿秋白、周文雍、陈铁军烈士，高唱《国际歌》走向刑场。无数共产党人高呼“共产主义万岁！”英勇就义。有的烈士在狱中作曲、填词、著书立说、写标语、绣红旗，以表示对共产主义的无限忠诚。烈士的光辉事迹动人心魄，烈士为实现共产主义而英勇献身的精神气贯长虹。在夺取政权的英勇奋战中，理想是鼓舞人们前进的巨大动力，在社会主义建设中，同样需要有远大的理想。北大荒的第一批建设者们之所以心甘情愿地把自己宝贵的青春献给茫茫的草原，就是因为他们内心憧憬着这里将

会成为塞外江南,成为繁荣富庶的鱼米之乡;战斗在石油战线上的英雄们之所以能头顶蓝天、脚踏草地、“一口炒面一把雪”、“头戴铝盔走天涯”,就是他们一心向往着要把祖国贫油的帽子抛到太平洋里去,向往着“石油滚滚流成河”,“祖国有石油,我的心就乐开了花!”这些事例充分说明,一旦共产主义的美好前景和祖国兴旺发达的壮丽蓝图变为人们的崇高理想之后,就会迸发出无比的勇气和无限的力量。

5、理想是幸福生活的源泉和保证

幸福包括物质生活的幸福和精神生活的幸福,而精神生活的幸福则是更高层次的幸福。精神生活幸福的重要源泉和保证是崇高的理想。人有了崇高的理想,在精神上就会感到充实,在感情上就会愉悦。在为实现崇高理想的奋斗中,就会产生无穷的乐趣。爱因斯坦说:“不管时代的潮流和社会风尚怎样,人总可以凭着自己高贵的品质,超脱时代和社会,走自己正确的道路。现在好多人为了电冰箱、汽车、房子而奔波、追逐、竞争。这是我们这个时代的特征。但是也还有不少人,他们不追求这些物质的东西,他们追求理想和真理,并且得到了内心的自由和安宁。”爱因斯坦说得对,一个人没有比实现自己的崇高精神追求更幸福的了。正因为理想对人生有如此巨大的作用,所以,我们每一个人,都要树立起崇高的理想。

6、共产主义理想

共产主义是造福全人类的最崇高的理想,它是根植于现实之中、建立在科学基础之上、顺应人类社会发 展规律的理想。它对社会历史的发展起着巨大的促进作用,是人类历史上最科学、最进步、最美好的理想。

马克思主义认为，一部人类社会的发展史，就是一部生产力与生产关系、经济基础与上层建筑矛盾运动发展的历史。生产力决定生产关系，经济基础决定上层建筑。它们之间的矛盾叫做社会基本矛盾。社会基本矛盾运动推动着人类社会由低级向高级发展。这是不依人们的意志为转移的客观规律。这一规律决定了资本主义必然要被社会主义所代替。共产主义一定要实现。

共产主义社会是怎样的呢？无产阶级革命导师马克思曾描述了共产主义社会的壮丽图景。他写道：“在共产主义社会高级阶段上，在迫使人们奴隶般地服从分工的情形已经消失，从而脑力劳动和体力劳动的对立也随之消失之后；在劳动已经不仅仅是谋生的手段，而且本身成了生活的第一需要之后；在随着个人的全面发展，生产力也增长起来，而集体财富的一切源泉都充分涌流之后，——只有在那个时候，才能完全超出资产阶级法权的狭隘眼界，社会才能在自己的旗帜上写上‘各尽所能，按需分配！’”按照马克思的这个描述，未来的共产主义社会的一些基本特征是：生产资料的共产主义全社会所有制；生产力高度发展，物质财富极大丰富；实行“各尽所能，按需分配”的原则；全体社会成员都具有高度的共产主义思想觉悟和道德品质；人们的科学文化水平高度发展，成为全面发展的新人；劳动不仅仅是谋生的手段，而成了生活的第一需要；三大差别（脑体差别、城乡差别、工农差别）和旧的社会分工彻底消灭；阶级彻底消灭，国家完全消亡，取而代之的将是管理社会的新的更有效的形式。这是人类历史上最科学、最进步、最美好的社会，我们所为之奋斗的就是这个社会。