

学校与教育 丛书

学生生命教育与心理培养



Xue Sheng Sheng Ming Yu Xin Li Pei Yang

学生的生命 与社会教育

学生生命与心理教育指导小组◎编

辽海出版社

学校与教育 丛书

学生生命教育与心理培养



Xue Sheng
Jiao Yu
Yu Xin Li Pei Yang

学生的生命 与社会教育

学生生命与心理教育指导小组◎编

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目 (CIP) 数据

学生的生命与社会教育/学生生命与心理教育指导
小组编. —沈阳：辽海出版社，2011. 4

(学生生命教育与心理培养：4)

ISBN 978-7-5451-1133-0

I. ①学… II. ①学… III. ①生命哲学—中小学—教
学参考资料 IV. ①G634. 213

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 047403 号

学生生命教育与心理培养

学生的生命与社会教育

学生生命与心理教育指导小组/编

出 版：辽海出版社

地 址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

印 刷：北京海德伟业印务有限公司

字 数：1280 千字

开 本：640mm × 940mm 1/16

印 张：150

版 次：2011 年 5 月第 1 版

印 次：2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5451-1133-0

定 价：296.00 元 (全 10 册)

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

生命教育是以生命为核心，以教育为手段，倡导认识生命、珍惜生命、尊重生命、爱护生命、享受生命、超越生命的一种提升生命质量、获得生命价值的教育活动。让青少年学生认识生命和珍惜生命成为这一活动的重中之重。心理素质则是生命整体素质的组成部分，是以自然素质为基础，在后天环境、教育、实践活动等因素的影响下逐步发生、发展起来的。



生命教育是一切教育的前提，同时还是教育的最高追求。因此，生命教育应该成为指向人的终极关怀的重要教育理念，它是在充分考察人的生命本质的基础上提出来的，符合人性要求，是一种全面关照生命多层次的人本教育。生命教育不仅只是教会青少年珍爱生命，更要启发青少年完整理解生命的意义，积极创造生命的价值；生命教育不仅只是告诉青少年关注自身生命，更要帮助青少年关注、尊重、热爱他人的生命；生命教育不仅只是惠泽人类的教育，还应该让青少年明白让生命的其它物种和谐地同在一片蓝天下；生命教育不仅只是关心今日生命之享用，还应该关怀明日生命之发展。

在对学生进行生命教育的同时，我们还不能忘记对学生心理素质的培养。心理素质是先天和后天的统一体。学生心



理素质培养不仅是素质教育的重要组成部分，也能够促进其它方面素质的形成和提高，在学生个性和谐发展过程中起着基础性的、动因性的作用。中小學生正处在身心发展的重要时期，在学习、生活、人际交往和自我意识等方面会遇到和产生各种心理问题，有些问题如果不能得到及时有效的解决，不但会对学生的健康成长产生不良影响，还会给学校正常的教育工作带来困扰。

为了帮助青少年探索与认识生命的意义、尊重与珍惜生命的价值，提高综合心理素质，我们特地编辑了这套“学生生命教育与心理培养”图书，包括《学生的生命与自我教育》、《学生的生命与他人教育》、《学生的生命与自然教育》、《学生的生命与社会教育》、《学生的生命与创造教育》、《学生非智力因素的培养》、《学生智力因素的培养》、《学生能力因素的培养》、《学生心理现状因素的培养》、《学生社会适应因素的培养》10册。本书包括学生生命教育和心理培养的各个方面的内容，具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性，非常适合教育机构人士和大中小学教师阅读，也是各级图书馆收藏和陈列的最佳版本。



目 录

第一章 生命与社会教育指导	(1)
1. 社会公德教育的重要性	(2)
2. 弘扬奉献精神的时代意义	(6)
3. 学生慈善公益精神的教育	(16)
4. 学生参加社会实践的重要性	(20)
5. 学生社会责任意识的培养	(27)
6. 学生公民意识的培养	(30)
7. 学生社会权利意识的培养	(33)
8. 如何加强学生的社会公德教育	(39)
9. 怎样指导学生参加社会实践	(45)
10. 培育学生社会责任意识的方法	(49)
11. 培养学生具有公民意识的方法	(54)
12. 加强学生社会权利意识的方法	(61)
13. 学生的社会奉献精神培养	(65)
14. 学生的慈善公益精神培养	(72)
第二章 学生与社会相处原则	(77)
1. 加强修养, 做人高风亮节	(78)





2. 克己利人，常怀仁爱之心 (80)
3. 克服偏狭不良心理 (85)
4. 克服可怕的骄傲心理 (89)
5. 克服嫉妒心理 (92)
6. 克服多疑的不良心理 (95)
7. 克服偏激心理 (98)
8. 克服自私自利心理 (101)
9. 克服自卑心理 (105)
10. 过分羞怯影响正常发展 (109)
11. 克服虚荣心 (114)
12. “哥们儿义气”讲不得 (117)
13. 杜绝小心眼 (120)
14. 不要耍面派 (123)
15. 错误的“英雄观” (126)
16. 对事情不敏感 (131)
17. 人而无信，不知其可也 (134)
18. 和消极心态告别 (137)
19. 用积极的心态对待社会 (141)

第三章 学生与社会相处方法 (145)

1. 正确地认识自我 (146)
2. 做事三思而后行 (149)
3. 自我反省，自我提高 (153)
4. 懂得感恩，懂得报恩 (155)
5. 勇于承担责任 (158)
6. 克服心理障碍，塑造人格魅力 (162)



7. 善于倾听，赢得人心 (164)
8. 微笑，可以化解一切不快 (168)
9. 帮助他人，美丽心灵 (172)
10. 善于赞美他人，为人际关系加分 (176)
11. 心存善意，快乐成长 (178)
12. 以诚待人，平等交往 (181)
13. 信守承诺，绝不食言 (184)
14. 宽容与尊重的美德 (186)
15. 学会欣赏他人 (190)
16. 用适当的方式处理友谊 (193)
17. 不怀忌妒与狭隘之心 (197)
18. 学会换位思考 (201)
18. 执着心态可以滴水穿石 (205)
19. 包容心态会让心胸开阔 (209)
20. 诚信心态使你立足于世 (213)



第一章

生命与社会教育指导



1. 社会公德教育的重要性

当代大学生是肩负推动社会发展使命的重要群体，是国家和民族的未来和希望，加强大学生社会公德教育具有重要的社会现实意义。

俗话说，人无德不立，国无德不兴。2001年1月在全国宣传部长会议上第一次提出“以德治国”的科学论断，2002年11月召开的党的十六大，以德治国的思想写入了十六大报告，把思想道德建设作为治国的基本方略，把德治提高到与法治并举的高度，在我们党的历史上还是第一次。



社会主义道德建设是发展先进文化的重要内容，加强社会公德教育连续被写入了党的十五大、十六大和十七大报告。道德建设对新世纪全面建设小康社会，加快改革开放和现代化建设步伐，顺利实现第三步战略目标具有十分重要的意义。社会公德教育是道德建设的核心内容，已经成为当前影响经济和社会和谐发展的一个不容忽视的问题。学校是进行系统道德教育的重要阵地，而大学生社会公德教育是思想道德教育的重要内容。

社会公德的内涵

社会公德就是指适用于社会公共领域中的道德规范或者道德要求，即社会公共生活的道德。社会公德是一定社会的大多数公民或者全体公民在社会公共生活和交往中都应该自觉遵循的行为准则，它涵盖了人与人、人与社会、人与自然之间的主要关系。



社会公德的突出特点是它的社会公共性质，即它作为一种行为规范的社会普遍性质，在一定的社会中，它对大多数成员，是一种一般的道德要求。这就是说，社会公德并不是哪一个社会集团、社会阶层、社会阶级所特有的道德要求，而是该社会各个社会集团、社会阶层所特有的道德要求，而是该社会各个社会集团、社会阶层、社会阶级都应当遵循的共同道德要求。正是在这个意义上，我们可以说社会公德是没有阶级性的，它具有全人类性的特点。

但是，这并不意味着在阶级社会中或者在有阶级的社会中，社会公德与社会上的阶级道德是没有任何联系的。一定社会中的各个阶级、阶层或集团虽然都公开承认共同的社会公德，但是由于各个阶级自己具有不同的态度。这说明，在阶级社会中或者在有阶级的社会中，纯粹的超阶级的道德是不存在的，甚至连没有阶级性的社会公德，也会有阶级道德影响的痕迹。



当前中国大学生社会公德现状

从总体上看，当代大学生的社会公德意识有了一定程度的提高，大多数学生具有较强的社会公德意识和社会责任感，他们热爱祖国，关心国家的前途和命运，热心公益活动，乐于助人，能够在行为层面上很好地践行社会公德，这是当代大学生的主流。但也有相当一部分大学生的社会公德意识淡薄，甚至漠视社会公德，只讲个人享乐，无视国家、集体和他人的利益，具体表现在以下两个方面：

(1) 社会公德意识淡化。

有的学生对爱国、守法、遵守社会公德等观念不以为然，



忽视自己的公共形象,缺乏应有的公德意识,如不注意公共卫生,乱扔废物;在公共场所大声喧哗、吸烟、打架等也时有发生;上课交头接耳、谈恋爱、接打电话等现象也屡见不鲜;不珍惜公共财物甚至破坏公共财物现象也随处可见;参加集体活动时特立独行、滋扰活动秩序等等也时有发生。

(2) 社会公德行为失范。

由于应试教育的影响,一些学校片面追求高升学率,忽视学生道德教育,造成一些学生知识水平高但道德观念缺失。一些学生在网上聊天时谎话连篇,有的在 BBS 论坛上发表一些不健康的言论,在网上散布一些有害信息,浏览一些不健康的黄色网站。



同时,也有一些学生不讲学术道德,剽窃他人学术成果,有的甚至弄虚作假抄袭或购买网上论文当作自己的论文发表。对于教育工作者来说,一定要重视学生道德行为的养成与规范,要科学地规划和培养大学生道德修养和建设。

加强大学生社会公德教育的必要性

马克思主义指出:“人的本质不是单个人所固有的抽象物,在其现实性上,它是一切社会关系的总和。”因此,确立和谐社会主题下大学生社会公德建设的目标离不开对人的探讨,必须坚持以人为本,提高综合素质。马克思主义指导我们注重从人的本质角度思考公民道德建设问题,注重对人和人性的探讨,从而改变了传统的高校思想政治教育的内容。

(1) 和谐社会各个基本特征的需要。

胡锦涛总书记从六个方面归纳出社会主义和谐社会的基本特征,即民主政治、公平正义、诚信友爱、充满活力、安



定有序、人与自然和谐相处。因此，我们要实现社会的和谐，就需要公民道德建设发展到一个较高的程度，特别是作为社会公德教育主要载体的大学生，要在社会公德方面体现出先锋模范作用，形成以点带面的社会公民道德教育的局面，赋予一切社会关系以道德教育的功能，从而造就社会的和谐氛围。

(2) 社会转型时期社会公德的丧失或异化。

目前，我国正处于社会发展的转型时期，人们的思想道德观念也随之转变，传统的伦理道德观面临社会现实的考验。在市场经济体制下，社会上一部分群体贪图小利，违背社会公德的束缚，甚至不惜牺牲自己的尊严和人格来获得经济利益，而思维活跃的大学生最易受这些负面现象的影响。

马克思主义全面发展的理论认为，社会公德教育的目的在于人的全面自由、和谐发展。这就为和谐社会主题下大学生的社会公德教育提供了理论依据。因而，和谐社会大学生的公民道德教育目标，是通过以社会实践为基础的道德教育，全面地提升大学生的政治素质、思想素质、道德素质和心理素质，培养符合党和国家要求的、顺应社会主义市场经济发展的、人格健全的公民。



(3) 大学生综合素质提高与和谐社会建设的内在要求。

随着科学技术的发展，网络日益普及，但网络道德弱化、诚信观念缺失、整个社会道德价值和伦理观念趋于多元化，使大学生处于迷茫和困惑之中。面对错综复杂的社会局面和互相冲突的道德价值观，思想道德素质低和综合素质差的大学生就无法适应社会生活形势的变化，更谈不上构建和谐社会。



只有加强大学生公民道德建设,使当代大学生能够站在时代发展的前列,传播中华民族传统文化中的崇尚道德、重视智慧、强调文化修养、注重人文素质培养等精华内容,深刻地影响公民的品德、性格、心理和行为取向,形成符合和谐社会发展的民族品格和民族精神。

2. 弘扬奉献精神的时代意义

伟大的共产主义战士雷锋,一生共渡过了22个春秋,在他短暂的一生中,曾是一名普通的学生、普通的乡务员、普通的推土机手、普通的汽车运输兵。在这些普普通通的身份和角色里,他成就了不普通的人生。他是平凡的,又是伟大的。因为他的所作所为,作为行为个体,是一般人都能做到的,而作为人生追求,又必须通过努力的探索、艰苦的磨砺、不懈的追求才能实现。



学习中探求真知

学习,是为了探求真知。学习的真知,包涵知识和技能、态度和标准、目的和追求,因此,只有探求真知的学习,才能使人得到充实、提高、改造和完善。雷锋从一个有着“报恩思想”的普通一员,成长为与世长存的楷模,同他在修身治学上追求真知的精神是分不开的。正是通过不断的学习和求索,确立了正确的世界观、人生观、价值观,把个人与社会、与人民、与祖国紧紧联系在一起。

(1) 学习就为“对社会有用”。

人之所以学习,是为了获得知识或技能,认知世界,改



造世界。雷锋正是把握了这样一个学习的真谛，因而“时刻牢记着马克思的教导：不学无术，在任何时候、对任何人都无所帮助，也不会带来利益。”他懂得，只有多学点本领，才能更好地为人民服务，因此，不放过任何学习机会，努力学习政治、军事、文化，成为一个有利于人民，有利于国家的人。

学习，就要真正地学知识、学本领，而不是为学习而学习，更不是为“装门面”，包装自己，或往脸上贴金，提高自己的身价。要实实在在掌握文化知识、理论知识和工作技能。充实自己，提高自己，以适应社会要求。

以此为目的，才能做到“学习虚心，不懂就问，不装懂”，绝不会夸夸其谈，满足于一知半解，而是“打破砂锅问到底”。学文化、学理论、学技术，最终都是为了指导实践，用于实践。同时，实践过程本身又是学习的过程。学而不用，等于没学；学以致用，“边学、边想、边改、边运用”，才能实现学习的目的，才能实现学习者的价值，实现“更好地为人民服务”的最终目标。



（2）学习必须善于“挤”和“钻”。

“善于挤和善于钻”，就是雷锋在学习上的“钉子”精神。一个人的生命是短暂的，知识也是有限的。所以，要顽强地挤出时间学习，要拼命地钻研学习难题。学习提高，既是一种人生追求，又是一个艰苦的过程，如果没有“挤”劲和“钻”劲，时间紧就放弃了，遇难题就退却了，学习的果实将永远与你隔岸相望，遥不可及。

只有具有强烈的探求真知的欲求和渴望，把学习当作探求真知的必由之路，把学习当作人生重要组成部分，才会战



胜艰苦，战胜寂寞，才会抵挡住外面“精彩世界”的诱惑，才会体会到苦中有乐，乐在其中。也就会自觉地挤时间，主动地钻难题。没有压力，钉子也挤不出空隙、钻不进木板。学习上的压力，来自探求真知的欲求、人行价值的追求、社会发展的要求。

雷锋从一个只有小学文化程度的人提高到能够深刻领会毛主席著作，能够学习马克思主义哲学等理论著作，并能写出相当质量的日记、诗歌、散文和理论文章，还能很快地学会各种专业技术，就在于他孜孜以求的学习态度和勤奋刻苦的学习精神，就在于他“走到哪学到哪”的挤劲和“不懂就问”的钻劲。别人上街，他在学习，别人看电影，他也在学习，别人回家过节，他还在学习，因而也就能够干一行，爱一行，钻一行，精一行。



(3) “永做小学生”。

学习上探求真知，必须有谦虚好学、永不满足的学习态度。社会是发展的，宇宙是无限的，为人类的求知和发展提供了广阔、无尽的空间。人的求知欲又是与掌握知识的程度成正比增长的。

“学尔后知不足”，越学习越能知道到自己的不足，越懂得学习的紧迫性。世界上从来没有一劳永逸、终生坐享的学问，主观世界如果不随着客观世界一道前进，就只能抱残守缺、孤芳自赏。正如雷锋所言“装知识的碗，就像神话中的‘宝碗’一样，永远也装不满。”因此，要虚心学习。

“骄傲的人，其实是无知的人，好比一个瓶子装水，一瓶子不满，半瓶子晃荡。”刻苦学习，在知识上不断丰富、更新，才能不断地超越自我。自我否定某些片面、过时的东西，

正是为了完成新我、雕塑人生。雷锋在他短暂的人生征途上，时时有目标，处处有追求，始终朝着坚定的方向不懈努力。

在学理论上，做到理论联系实际，“用学习的理论、观点对照联系自己的思想劳动和周围的一切实际。”在思想上，他注重“学习毛主席的立场、观点、方法”，并“与改造自己的思想相结合”；在工作上，他像“点灯加油”一样处理工作和学习的关系；在学习他人上，他要求自己“虚心向群众学习，永远做群众的小学生”。

雷锋能够完美地处理好人生道路上的一系列重大问题，离不开他的刻苦学习，离不开他在学习逐步树立的“辩证唯物主义世界观”。

实践中完善自我

“思想根本不能实现什么东西，为了实现思想，就要有使用实践力量的人”，离开了实践这个根本，任何先进的生死观、苦乐观等等都是空的。雷锋不但有先进的思想，他还深刻理解实践的意义。

雷锋的一生，就是不断付出劳动，不断实践进步，不断完善自我的一生。他干一行钻一行，干一行精一行，使人生认识与自我实践实现了完美的统一，在身体力行中实践着“为人类最美好的幸福生活而斗争”的理想，他光辉的思想在实际行动中开了花，结了果。

(1) 精益求精的标准意识。

最高标准，既是雷锋劳动实践的准则，也是对自身的要求。有标准，才有目标，才有追求。用高标准要求自己，就有压力，就能促使自己进步。人的思想意识、精神境界、道

