

北京高等学校
思想品德课示范教材

中共北京市委教育工作委员会
北京市教育委员会 组织编写

思想道德修养

编 周之良

北京出版社

北 京 高 等 学 校
思 想 品 德 课 示 范 教 材

中共北京市委教育工作委员会
北京市教育委员会 组织编写

思想道德修养

主 编 周之良

北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

思想道德修养/周之良主编. — 北京:北京出版社, 1999. 5

ISBN 7-200-03764-8

I. 思… II. 周… III. 品德教育-高等学校-教材 IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 19301 号

思想道德修养

SIXIANG DAODE XIUYANG

中共北京市委教育工作委员会 组织编写
北京市教育委员会
主编 周之良

*

北京出版社出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

北京出版社总发行

北京市新华书店经销

北京朝阳展望印刷厂印刷

*

850 × 1168 毫米 32 开本 5.75 印张 137 000 字

1999 年 5 月第 1 版 2000 年 1 月第 4 次印刷

印数:25 001 - 35 000

ISBN 7-200-03764-8

G·1213 定价:10.00 元

北京高校马克思主义理论课和思想品德课 教材编审委员会名单

主 任:李志坚

副主任:徐锡安 陈大白

委 员:(按姓氏笔画排序)

王顺生	兰宏生	任彦申	刘美珣
陈光中	陈先达	李志祥	李 琮
吴树青	沙健孙	周之良	徐天民
袁贵仁	夏 强	钱淦荣	薛汉伟

《思想道德修养》作者名单

周之良 郑 萼 聂振伟

张立成 祝文燕

目 录

第一章 认识你自己	(1)
一、面对一个古老的课题	(1)
二、我是什么人	(3)
(一) 大学生的身心特点	(3)
(二) 大学生生活的时代	(5)
三、我将成为什么人	(7)
(一) 大学生的历史责任	(7)
(二) 做优秀的大学生	(9)
第二章 增进身心健康	(13)
一、健康新概念	(13)
二、心理健康	(14)
(一) 心理能力	(16)
(二) 心理健康的标准	(18)
(三) 提高心理健康水平的方法	(20)
(四) 学会应对挫折	(25)
三、健康的体魄	(30)
(一) 健康的体魄是生命之根	(30)
(二) 生命在于运动	(31)
四、健康文明科学的生活方式	(32)
(一) 突出主题	(33)
(二) 节奏合理	(33)
(三) 正当消费	(33)

(四) 讲究卫生	(33)
(五) 寻求高雅	(34)
第三章 建构人际之桥	(35)
一、成人与成才	(35)
(一) 交往是人的社会化的必由之路	(35)
(二) 良好的交往是大学生顺利度过大学生活的保证	(36)
(三) 良好的交往是成才的需要	(37)
二、平等·有益·互助·宽容	(37)
(一) 平等	(38)
(二) 有益	(38)
(三) 互助	(39)
(四) 宽容	(41)
三、同学·干部·教师	(41)
(一) 正确处理同学之间关系的方法	(41)
(二) 正确处理学生干部与普通同学关系的方法	(44)
(三) 正确处理师生关系的方法	(45)
四、异性交往与爱情	(46)
(一) 不要错把友情当爱情	(46)
(二) 正确理解爱情的内涵	(47)
(三) 遵守恋爱道德	(48)
(四) 摆正爱情的位置	(49)
第四章 学会学习	(51)
一、开启智慧之门	(51)
(一) 你会学习吗?	(51)
(二) 学习的“三个转变”迫在眉睫	(52)

二、架构成才云梯	(54)
(一) 构造现代人的智能结构	(54)
(二) 培养创造性智能	(57)
(三) 增强学习的原动力	(61)
三、营造良好学风	(63)
(一) 以严谨的态度对待科学	(64)
(二) 梅花香自苦寒来	(65)
(三) 独辟蹊径游学海	(66)
第五章 做时间的主人	(72)
一、惜时是美德	(72)
(一) 一寸光阴一寸金	(72)
(二) 人生有多少时间	(73)
(三) 珍惜青春年华	(74)
二、时间和时效观	(77)
(一) 时间有哪些特性	(77)
(二) 现代人的时效观	(79)
三、运筹时间的方法	(80)
(一) 周密计划	(80)
(二) 提高效率	(81)
(三) 杜绝浪费	(82)
(四) 安排好业余时间	(83)
第六章 思考人生	(87)
一、多思必有所得	(87)
(一) 生活就是透辟的理解	(87)
(二) 正确思考人生	(89)
二、做有德之人	(91)

(一) 利益、责任与人生	(92)
(二) 金钱与人生	(95)
三、做有为之人	(99)
(一) 天生我才必有用	(99)
(二) 创新才能有为	(101)
四、人生的价值追求	(104)
(一) 何谓人生价值	(104)
(二) 如何定位人生价值	(105)
(三) 人生价值何处寻	(107)
第七章 志当存高远	(110)
一、点燃生命之光	(110)
(一) 现实从何而来	(111)
(二) 现实向何方去	(111)
二、走进理想大厦	(112)
(一) 生活理想	(112)
(二) 职业理想	(114)
(三) 道德理想	(116)
(四) 社会理想	(118)
三、把理想变为现实	(120)
(一) 理想的科学性	(120)
(二) 理想与阶段目标	(120)
(三) 理想与奋斗	(121)
(四) 正确看待机遇	(122)
第八章 从善如登	(125)
一、道德——人类文明之光	(125)
(一) 什么是道德	(125)

(二) 道德的社会功能·····	(128)
二、社会主义道德建设·····	(130)
(一) 社会主义道德的核心和原则·····	(130)
(二) 道德建设的三大领域·····	(133)
三、品德——立身之本·····	(136)
(一) 道德认识·····	(136)
(二) 道德感情·····	(137)
(三) 道德意志·····	(138)
(四) 道德行为·····	(139)
第九章 以振兴中华为己任·····	(143)
一、全面地多角度地正确地认识祖国·····	(144)
二、增强民族自信心自尊心·····	(146)
(一) 中国人失掉自信力了吗? ·····	(146)
(二) 国格与人格·····	(149)
三、铸就报效祖国的责任心·····	(151)
(一) 位卑未敢忘忧国·····	(151)
(二) 爱的表现是给予, 而不是索取·····	(152)
四、做时代需要的爱国者·····	(154)
(一) 爱国之心与兴国之路·····	(154)
(二) 勇于改革是新时期爱国者的优秀品格·····	(155)
第十章 成才与修养·····	(159)
一、坚持“四个统一”, 争做合格人才 ·····	(159)
(一) 坚持学习科学文化与加强思想修养的统一·····	(159)
(二) 坚持学习书本知识与投身社会实践的统一·····	(160)
(三) 坚持实现自身价值与服务祖国人民的统一·····	(161)
(四) 坚持树立远大理想与进行艰苦奋斗的统一·····	(162)

第一章 认识你自己

一、面对一个古老的课题

在古希腊的德尔菲神庙，刻着一则名言：“人啊，认识你自己。”

苏格拉底曾经认为，这句话的意思是告诫世人，在全能的神的面前，认识人的无知。但是后世的学者已把这个命题的内涵极大地拓宽了。几千年来，人们广泛地研究了什么是人？什么是人性和人的本质？以及人生遇到的种种课题。这个研究本身就体现着人的自我觉醒。

如果我们忙着观察世界、获取财富，却忘记了了解自己、审视自己，那岂不是太粗心了吗？还有的人被人说了几句：你不行！就长时间抬不起头来。责任在谁呢？与其说在别人没能正确地了解你，倒不如说是自己也并未能正确地了解自己。

你身边是否也有过这样的事呢？

现在你认识自己了吗？

历代思想家都很关注“认识你自己”的问题，提出的见解也是多种多样的：

有人说：“知人者智，自知者明。”^①

有人说：“人必须认识自己，如若这不能有助于发现真理，至

① 《老子》第33章。

少这将有助于规范自己的生活；没有别的比这更为正确的了。”^①

也有人说：“人要对自己进行观察，那他就必须同时既在自己之内，又在自己之外。”^②

还有人说：“你看不见你的真相，你所看见的，只是你的影子。”^③

又有人说：“每个人和他自己之间的距离是最远的”，“要了解你自己，可以说近乎是一种嘲讽罢了。”^④

主张克己修身的人认为，认识自己重在认识自己的不足，以求更加谦虚谨慎。

主张开发潜能的人认为，“我们绝大部分人现在就比自己所认识的更美好、更聪明、更强大、更有能力”，要解除自设的枷锁。^⑤

作家塞万提斯则说：“请把认识自己看做你们的职责，要知道，这是世界上最难学的一门课程。”或许他创作《唐·吉珂德》，就是想在这方面进行一番又悲又喜的探索。现在是否就没有唐·吉珂德式的人物呢？是否还有人在把风车视为巨人、把理发师的铜盆当做头盔、把羊群看做军队，干着类似的荒唐事呢？人，认识自己了吗？

根据自身的体验，你能够认同上述的哪些观点呢？

要与其他同学商议一下吗？当然可以。不过也许你与你的同学的选择是不一样的。这并不奇怪。因为人与人既有共性，又有个性。世上没有两片完全相同的树叶，当然也没有完全一样的人。

“认识你自己”不要脱离现实，脱离现实的关于“抽象的人”

① 帕斯卡尔：《思想录》。

② 霍尔巴赫：《论灵魂与灵性的体系》。

③ 泰戈尔：《飞鸟集》。

④ 尼采：《快乐的科学》。

⑤ 马尔兹：《你的潜能》。

的空洞议论是无益的。要从“现实的人”出发——恩格斯说：唯物史观就是“关于现实的人及其历史发展的科学”。^①要正确地认识人，就要研究人的劳动和人的社会，研究具体的历史地变化着的人性。这个根本出发点的问题，正是马克思主义同旧唯物主义的**根本分歧**。

我们不可能在这里详细讨论人的理论，只是希望能以马克思主义为指导，共同探讨一下如何认识现实中的自己，争取在两个问题上有所收获：一是“我是什么人”，二是“我将成为什么人”，以期能更自觉地在现实生活和未来生活中准确地定向定位，敏锐地把握机遇，最大限度地发掘潜能，创造光辉灿烂的人生。

二、我是什么人

（一）大学生的身心特点

大学生正处在由未成年向成年的过渡阶段。从生理上讲，学生的身高、体重、肩宽等继续发育，内脏器官趋于成熟，精力旺盛，情感日益丰富，性意识也逐渐孕育成熟。随着大脑的发育，辩证思维能力和创造思维能力都得到发展和提高，记忆能力进入最佳状态。

随着生理的发展，心理也出现了一些特点。

首先，独立性显著增强。大学生正处于青春期，这正是人的自我意识和独立人格形成与发展的时期。自我意识的强化，标志着一个人开始走向成熟。刚入学的大学生，自我意识迅速增长，自我感觉良好。高考的成功，激发了未来感和自信心，随之自尊、自立、自强意识明显增强。

独立意识的增强，使大学生感到自己是“大人”了，希望显

^① 《马克思恩格斯选集》第4卷，人民出版社1972年版，第237页。

示自己的力量与才华，乐于独立处理自己的事情，这本是一种进步。但是由于涉世不深，阅历浅薄，世界观还没有成熟，办事容易主观武断，听不进别人的意见和忠告，有时还会干出自以为得计，实则幼稚荒唐的事情。

其次，富有理想，但又有一定的盲目性。随着自我意识的逐渐强化，对人的价值的思考和追求，对社会问题的关注和参与，已成为大学生相当强烈的心理欲望。但是，由于缺乏经验，不成熟，再加上思维方法偏激，求新心切而又急于表现自己，往往容易被各种思潮所诱惑，盲目随从和盲目反对的倾向时有表现；求知欲望的强烈而又缺乏鉴别，有时会饥不择食，良莠不分，表现出一定的冲动性。

再次，感情丰富，但波动性较大。由于身心都处于迅速发展时期，但生活经验不足，心理发育还不成熟，感情容易波动，而自我控制的能力不强。在学习、生活和工作中，急于求成，取得一点成绩便可能沾沾自喜，稍遇挫折就可能悲观失望。青年渴望别人的关怀理解，但由于青年期特有的闭锁心理，又不肯主动打开心扉，主动与陌生人交往，所以激情奔放的青年又时有孤独感。

这些成长中的矛盾和特点，本不足怪。只要有自知之明，就可能主动地调节它，改善它，扬长避短，培养起积极向上的心理。

在认识自己身心特点时，重要的是认清自身的优势。十八九岁的年龄，令人羡慕的大学生，流光溢彩的年华，这是你的优势；有一个发育成熟的大脑，眼界开阔，思维敏捷，思想开放，这是你的优势；自主意识强，充满想象，富有理想，善于学习，敢于实践，勇于进取，不怕失败，有一颗年轻的心，这是你的优势；经过“黑7月”的奋战，十多年寒窗之后脱颖而出，成为同龄人中的幸运儿，中学生里的佼佼者，从而有了坚忍不拔，锲而不舍，知难而进的品质，这是你的优势；进入大学后，高水平的专家教师、良好的教学环境和文化氛围，这也是你的优势。

或许大学的校园、所学的专业、所处的生活环境，与你原来的梦想有些差距，但这一切都不应使你悲观，重要的是从实际出发，把握优势，最大限度地利用它、“盘活”它，使它为自己的成长和钟爱的事业产生出最大的价值。

（二）大学生生活的时代

在1998年举行的“我与改革开放同龄”的演讲比赛中，不少人说，参加比赛才知道我是改革开放的同龄人。

共和国的历史是在曲折中前进的。不同时代的人有着各自的特点和烙印，他们曾以不同的方式对国家做出了贡献，也都是有喜有忧的。改革开放以后成长起来的新一代人，应该总结一下自己的特点，从更广阔的角度来“认识你自己”。下面列出几个“共性”问题，以供“认识你自己”参考：

1. 当代青年是伴随着国家改革开放的步伐成长起来的，视野比较开阔，乐于接受新思想、新文化，但却惯于进行跨国越洋的横向比较，惯于向发达国家“看齐”，分辨良莠的能力较弱。相对来说，有些人对中国文化和中国国情的了解更显不足。

2. 当代青年是改革的受惠者，至少大多数人是这样的。所以青年拥护改革，拥护建设有中国特色的社会主义，较少保守思想。但是青年并不熟悉改革的历史，缺乏改革前后的新旧比照系，对改革的艰难也体察不深，对改革的成就感不如父辈强烈。

3. 当代青年是在发展商品经济、建立市场经济的条件下成长的，竞争意识较强，但尚不善于竞争；自主自立意识较强，价值观念比较务实，但有的人名利思想浓重；有的人法纪观念不强，面对形形色色的诱惑，难以抵制，物欲型犯罪增多，而且日益低龄化。

4. 当代青年成长在改革的攻坚阶段，又面临新世纪知识经济的挑战。有些人对前进中的困难和问题缺乏足够的思想准备；有些青年的家庭负担较重；还有些人对大学毕业生步入市场、自主

择业不适应，因而感到压力较大，不知如何应对。大学生对实施“科教兴国”战略备感兴奋，但有的人对承担重任又准备不足。

5. 当代青年多数是独生子女，家庭生活条件较好，受到过较好教育和关心爱护，但不少人缺乏艰苦的磨炼，缺乏独立生活和集体生活的经验和能力，有的人情感比较脆弱，性格比较孤僻，不善于与人交往合作。

此外，国际形势的发展变化也对大学生产生着多种影响。总的来说，当代青年是大有作为的。从历史上看，也确实是素质较高并比较全面的一代。但是，用即将承担的跨世纪历史重任衡量，差距仍是明显的。

人创造环境，环境也创造人。人在独立走上社会之前，很大程度上处于被塑造的位置。青年身上的种种特点（包括优点与缺点）主要的都是家庭、学校、社会影响的结果，具有明显的时代烙印。其中有些是本人无法选择、无法左右的。如今，渐渐地长大成人了，如同出茧之蛹，开始有了自主生活、自主判断和自主选择的基本能力，今后有必要也有可能自觉地塑造自己，求得发展。

发展是人的高层次需要。

如何发展？《矛盾论》中讲到有两种宇宙观、发展观。形而上学的发展观认为，发展只是数量的增减和场所的变更，发展的原因不在事物的内部，而在于外力推动。唯物辩证法的发展观认为，事物的发展包括着量变和质变，其根本原因在于事物内部的矛盾性，外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因通过内因而起作用。这对我们探讨人的发展同样具有指导意义。

我国的教育方针是培养德、智、体全面发展的社会主义建设者和接班人。改革为青年的成长创造了广阔天地。至于我们每个人如何成长，如何发展，如何达到时代提出的要求，越来越取决于自己的努力。

这一点正是素质教育与“应试教育”的重要区别，也正是我们探讨“认识你自己”的目的。

用个譬喻的说法，“认识你自己”是人成长的起跑线。不过这个譬喻也不十分确切。因为任何竞赛的起跑线只有一个，而人生却有无数个起跑线，所以“认识你自己”也不是一次性的。人是发展变化的，人的潜能是逐渐发挥出来的，这都会增加认识自己的难度。带着“认识我自己”的课题上路远行吧，这不会增加你的负担，而只会使你更加清醒。

“我是什么人”不是仓促能够回答的问题，只有经常思考，才会有所收获。请记住剧作家易卜生的名言：“你的最大责任是把你这块材料铸造成器。”

三、我将成为什么人

（一）大学生的历史责任

大学生是我国人口中为数不多有机会接受现代科学技术教育的一部分人，是我国未来迎接世界科技挑战的主要力量，肩负着振兴中华、实现社会主义现代化的重任。

应该看到，面对 21 世纪的曙光和风云变幻的世界，中华民族依然面临紧迫而严峻的挑战。综观当代世界，各国经济之间的竞争取决于科技之争；而科技的竞争又取决于人才之争；归根结底，问题的核心还是人的素质。

提高人民素质的观点早已被世人认同，这些年也总是呼声不断。不过其中也有些人，只看见别人的素质不高，却未察觉自身的素质有缺陷，这对实际克服落后状况未必能有多大益处。提高人的素质是涉及全民的系统工程，要从小处着眼，又要从小处着手，从每个人自身做起。受到高等教育的学生，理应当当先锋。

知识分子是工人阶级的一部分。知识分子要努力成为先进思

想的传播者、科学技术的开拓者、“四有”公民的培育者和优秀精神产品的生产者。

只从“五四运动”说起，民主的思想、科学的精神都是由青年知识分子带头传播开来的。特别是一大批年轻的马克思主义者，在中国撒下了真理的种子，与广大民众相结合，改写了中国的历史。毛泽东思想、邓小平理论哺育了一代又一代新人，积聚在建设社会主义的旗帜下团结奋进。我们要靠社会主义振兴中华，靠振兴中华发展社会主义。理论研究和传播工作任重而道远。

科学技术是第一生产力，其重要性为人所共知，但还要同时认识发展科学技术、发展生产力的艰难性。过去留下来的基础，现在面临的激烈竞争，都必须正视。在当前这样一个特定的复杂环境中，要成为科学技术的开拓者，不仅要流汗，甚至要呕心沥血。攀登科技高峰犹如入地狱之门的说法并非夸大其辞。

教育和文化生活是已进入小康生活的人们的重要需求，在某些方面甚至强于物质的需求。此时，教育质量和精神产品的质量已逐渐成为公众关注的焦点。医治文化的贫困，提高文化教育工作质量，可能并不比医治物质的贫困、提高物质生活质量容易。这些年就有文化拖了现代化建设的后腿的议论。这当中既有客观因素，又有主观因素——灵魂工程师是用“灵魂”工作的，它必须首先具有高尚的灵魂。腐化、迷信，以及黄赌毒的蔓延，令人愤慨，又使人从中看到改造社会的艰难，看到灵魂工程师的责任重大。

做合格的知识分子是不容易的。这一方面是因我国的知识分子数量少、任务重；另一方面是因知识分子自身也处在复杂的社会文化环境中。改革引起的巨变，新与旧、义与利、历史与现实、国情与世界的种种矛盾，都构成对人的心灵冲撞。知识分子首先要提高自身素质，明辨是非，增长才干，并善于深入实际，与群众结合，才能接受人民的重托，承担历史赋予的重任。