

高等学校“十二五”规划教材

# 大学生素质教育教程

DAXUESHENG SUZHI JIAOYU JIAOCHENG

唐玉林 廖世萍 主编

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

高等学校“十二五”规划教材

# 大学生素质教育教程

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 唐玉林 | 廖世萍 | 主 编 |
| 何柳英 | 刘 涛 | 副主编 |
| 马巾凌 | 王 科 | 参 编 |

## 内 容 简 介

本书针对目前大学生在综合素质教育方面存在的问题,根据我国高等教育进入“大众化”教育阶段的实际,结合编者的实践教学经验编写而成。详细地论述了大学生综合素质教育的基本内容,培养学生社会责任感、创新精神、实践能力。编写时借鉴了相关理论、见解。全书共分为六篇二十章,融会了社会学、哲学、管理学、心理学、教育学等各类学科知识,论述中既有较为深入的理论分析,又旁征博引了大量的资料、案例,使其对学生更具吸引力和说服力。

本书适合作为高等学校学生素质教育的教材,也可作为相关人员的参考书。

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生素质教育教程 / 唐玉林, 廖世萍主编. —北:

京: 中国铁道出版社, 2014. 8

高等学校“十二五”规划教材

ISBN 978-7-113-19017-0

I. ①大… II. ①唐… ②廖… III. ①大学生—素质教育—高等学校—教材 IV. ①G640

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 172705 号

书 名: 大学生素质教育教程

作 者: 唐玉林 廖世萍 主编

---

策 划: 王春霞

读者热线: 400-668-0820

责任编辑: 王春霞 鲍 闻

封面设计: 付 巍

封面制作: 白 雪

责任校对: 汤淑梅

责任印制: 李 佳

---

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.51eds.com>

印 刷: 北京市昌平开拓印刷厂

版 次: 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16 印张: 11.75 字数: 274 千

印 数: 1~3 000 册

书 号: ISBN 978-7-113-19017-0

定 价: 29.00 元

---

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社教材图书营销部联系调换。电话:(010) 63550836

打击盗版举报电话:(010) 51873659

提升自主创新能力，建设创新型国家，全面建成小康社会、实现社会主义现代化和中华民族的伟大复兴，归根结底取决于国民素质。随着我国高等教育的大众化，如何提高学生的综合素质成了比较关键的因素。为了全面落实大学生素质教育目标体系，提升大学生的综合能力，教材编写组经过多年的教育教学实践，编写了《大学生综合素质教育教程》一书。

全书分为思想道德、社交礼仪、个人管理、能力培养、身心健康、就业与创业六篇。第一篇包括理想信念与信仰、做忠诚的爱国者、公民基本道德；第二篇包括个人礼仪与交际礼仪、公共场所礼仪；第三篇包括时间管理、学习管理、塑造良好的性格、个人理财管理；第四篇包括自信、语言表达能力、人际沟通与交往能力、团队协作能力；第五篇包括锻炼身体、心理健康概述、网络时代的心理健康、积极有效的情绪管理、挫折应对与压力管理，第六篇包括职业与就业、创业能力培养。

本书的出版是编写团队共同努力的结果，参与编写教材的主要人员如下：本书由唐玉林、廖世萍任主编，何柳英、刘涛任副主编，参加编写的老师还有马巾凌、王科、宫翠萍。全书由刘涛统稿，唐玉林定稿。编写成员在编写过程中，参阅了部分网络资源和其他文献，在此表示衷心的感谢。本书在编写出版过程中，得到了中国铁道出版社的大力支持和帮助，在此表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，编写时间仓促，不妥或错误之处在所难免，欢迎广大读者批评指正。

编 者

2014年6月

## CONTENTS 目录

## 第一篇 思想道德

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第一章 理想信念与信仰 .....      | 2  |
| 第一节 理想信念与大学生成长成才 ..... | 2  |
| 第二节 树立正确的个人信仰 .....    | 5  |
| 第二章 做忠诚的爱国主义者 .....    | 7  |
| 第一节 爱国主义的基本要求 .....    | 7  |
| 第二节 民族精神与时代精神 .....    | 8  |
| 第三章 公民的基本道德 .....      | 11 |
| 第一节 我国公民的基本道德规范 .....  | 11 |
| 第二节 社会公德 .....         | 12 |
| 第三节 职业道德 .....         | 13 |
| 第四节 家庭美德 .....         | 15 |

## 第二篇 社交礼仪

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第四章 个人礼仪与交际礼仪 ..... | 20 |
| 第一节 仪容与仪表 .....     | 20 |
| 第二节 称呼与介绍 .....     | 22 |
| 第三节 握手与交谈 .....     | 27 |
| 第四节 名片与通信联络 .....   | 32 |
| 第五章 公共场所礼仪 .....    | 35 |
| 第一节 办公室礼仪 .....     | 35 |
| 第二节 参观与会议 .....     | 38 |
| 第三节 公共娱乐场所礼仪 .....  | 41 |

# 目 录 CONTENTS

## 第三篇 个人管理

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第六章 时间管理 .....        | 44 |
| 第一节 大学生时间管理的现状 .....  | 44 |
| 第二节 时间管理技巧与方法 .....   | 45 |
| 第三节 休闲时间管理 .....      | 48 |
| 第七章 学习管理 .....        | 51 |
| 第一节 学会学习 .....        | 51 |
| 第二节 大学生学习的特点与规律 ..... | 53 |
| 第三节 大学生学习能力的培养 .....  | 59 |
| 第八章 塑造良好的性格 .....     | 66 |
| 第一节 了解自己的性格 .....     | 66 |
| 第二节 塑造和培养良好的性格 .....  | 71 |
| 第三节 性格决定命运 .....      | 71 |
| 第九章 个人理财管理 .....      | 76 |
| 第一节 理财概述 .....        | 76 |
| 第二节 个人理财的方法和技巧 .....  | 78 |

## 第四篇 能力培养

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第十章 自信 .....       | 84 |
| 第一节 自信的构成要素 .....  | 84 |
| 第二节 如何建立自信 .....   | 86 |
| 第十一章 语言与表达能力 ..... | 91 |
| 第一节 演讲与口才 .....    | 91 |

## CONTENTS 目 录

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第二节 口才与表达技巧 .....    | 94  |
| 第十二章 人际沟通与交往能力 ..... | 97  |
| 第一节 人际沟通与交往 .....    | 97  |
| 第二节 人际沟通与交往的技巧 ..... | 100 |
| 第三节 良好的友谊的形成 .....   | 103 |
| 第四节 朋友相处之道 .....     | 104 |
| 第五节 工作中的人际沟通 .....   | 106 |
| 第六节 两性交往 .....       | 107 |
| 第十三章 团队协作能力 .....    | 109 |
| 第一节 团队与团队精神 .....    | 109 |
| 第二节 团队精神培养 .....     | 112 |
| 第三节 团队合作 .....       | 114 |
| 第四节 学会感恩 .....       | 116 |

## 第五篇 身心健康

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第十四章 锻炼身体 .....     | 120 |
| 第一节 体育与健康 .....     | 120 |
| 第二节 培养体育兴趣 .....    | 121 |
| 第三节 养成良好的锻炼习惯 ..... | 123 |
| 第十五章 心理健康概述 .....   | 125 |
| 第一节 心理与心理健康 .....   | 125 |
| 第二节 大学生心理健康 .....   | 128 |
| 第三节 亚心理健康 .....     | 131 |

# 目 录 CONTENTS

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第十六章 网络时代的心理健康 ..... | 133 |
| 第一节 网络与大学生 .....     | 133 |
| 第二节 大学生上网心理及调适 ..... | 136 |
| 第十七章 积极有效的情绪管理 ..... | 140 |
| 第一节 情绪与情绪问题 .....    | 140 |
| 第二节 情绪管理及其方法 .....   | 141 |
| 第十八章 挫折应对与压力管理 ..... | 144 |
| 第一节 大学生挫折与应对 .....   | 144 |
| 第二节 压力与压力管理 .....    | 150 |

## 第六篇 就业与创业

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第十九章 职业与就业 .....         | 158 |
| 第一节 职业与职业技能 .....        | 158 |
| 第二节 大学生就业能力的培养 .....     | 162 |
| 第三节 大学生求职技巧 .....        | 165 |
| 第四节 求职过程中的陷阱与规避 .....    | 169 |
| 第二十章 创业能力的培养 .....       | 172 |
| 第一节 大学生创业必备的素质和条件 .....  | 172 |
| 第二节 大学生创业的准备 .....       | 176 |
| 第三节 微型企业创业（以重庆市为例） ..... | 178 |

# 第一篇

## 思想道德

---

- 第一章 理想信念与信仰
- 第二章 做忠诚的爱国主义者
- 第三章 公民的基本道德

# 第一章

## 理想信念与信仰

理想、信念、信仰是超越现实，对未来美好远景和远大价值目标的自觉的价值追求，是超越自我、塑造自我、发展自我、面向未来、努力实现更高价值的自我意识。自我意识是以自我为对象意识，反映自我价值关系、价值追求，努力实现更高价值的意识。在信念、信仰、理想的关系中，信念是信仰的基础，信仰是理想的基础，理想则是在信念、信仰的基础上设计的远大价值目标体系。

### 第一节 理想信念与大学生成长成才

#### 一、理想、信念与理想信念

##### （一）理想

“理想”一词，最初来源于希腊语 ideal，意思是人生的奋斗目标。在中国古代，理想叫作“志”，即志向。孔子讲“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也”。今天，理想从一般的意义上讲，是人们在实践中形成的、有可能实现的、对未来社会和自身发展的向往与追求，是人们的世界观、人生观、价值观在奋斗目标上的集中体现。

理想作为一种精神现象，是人类社会实践的产物。理想，是人们超越现实、超越自我、追求未来远大价值目标的高度自觉的自我意识，是对经过预测而设计的人们为之奋斗的未来最完美的远大价值目标体系。理想也体现了主体对真、善、美的自觉追求，对未来美好目标的追求。理想立足于现实，又是对现实的超越。理想是人们追求的远大价值目标，是对自我的超越，也是高度自觉的自我意识。理想也有科学与非科学之分。科学的理想是真理与价值的统一，是客观规律与主体长远利益的统一。

从人类对社会理想的追求来看，只有共产主义理想是建立在科学基础上的真的理想，因而是真正正确的崇高的社会理想。共产主义理想是“真”的理想。过去的社会理想都很美好，但却脱离实际，不符合社会发展规律。要么寄托在来世，要么幻想统治阶级良心发现，慈悲为怀。马克思从复杂的社会现象中发现了推动社会发展的根本动力——生产力和生产关系的矛盾运动，在阶级社会主要表现为阶级斗争。一方面，以生产劳动推动生产力的不断发展；另一方

面,以阶级斗争推动生产关系的变革,从私有走向公有,走向共产主义。共产主义理想是“善”的理想。评价一种社会制度是否完善的标准就是看它是否实现了平等、自由和正义。消灭各种差别,人人平等;从必然王国进入自由王国,人类全面自由发展;各尽所能,按需分配;共产主义理想是“美”的理想。

## (二) 信念

信念,是在对真理的坚信与价值认同的基础上超越现实、超越自我,坚信未来美好结果的稳定的自我意识,是坚信正确并必能产生良好结果的稳定、持久的观念。信念建构的条件:一是对真理的坚信;二是对价值的认同。科学的信念是真理与价值的统一,体现了对美好未来的追求,体现了对真、善、美的追求。

理想与信念是密切相关,相互依存的。理想是信念的延伸和体现,信念是理想的基础和支撑。信念是人们在实践生活中形成的建立在一定的认识和经验基础上的对某种观念和理想坚信不疑并身体力行的精神状态。

## (三) 理想信念

理想信念是人们对未来的向往和追求,是一个人世界观和政治立场在奋斗目标上的集中体现。大学生是祖国和民族的希望,是社会发展的关键力量,他们的理想信念如何,政治思想观念如何,直接关系到党的事业和社会主义建设的兴衰成败。

党中央从战略和全局出发,高度重视大学生思想政治教育,专门下发了《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》,提出要以理想信念为核心,深入进行树立正确的世界观、人生观和价值观教育。要坚持不懈地用马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观武装大学生,使大学生确立在中国共产党领导下走中国特色社会主义道路、实现中华民族伟大复兴的共同理想和坚定信念,使他们中的先进分子树立共产主义的远大理想,确立马克思主义的坚定信念。

## 二、理想信念的作用

### (一) 崇高的理想信念为大学生指明了奋斗目标

我们知道,人的生命是有限的。要使有限的人生过得有意义,就必须具有明确的人生奋斗目标,并且在这一目标的指引下沿着正确的道路前进。所以,人生的目标问题解决得如何,对人的一生具有决定的意义。古往今来,凡是有作为的人无不注重人生理想,即人生目标和志向的确立。许多事实证明,理想一经确立,就可以使人方向明确,少走弯路,不致盲目、迷惘和空虚。而如果缺乏崇高理想或者没有理想,就会像失去航标的无舵小船,在生活的海洋里随波逐流,不是被大浪撞毁在礁石,便是被潮水搁浅在沙滩。

### (二) 崇高的理想信念为大学生人格和道德的完善提供了精神支柱

人不仅有自然属性,还有精神属性和社会属性,因此,人不仅需要物质享受,而且还要有充实的精神生活。如果没有充实的精神生活,纵然有丰裕的物质生活,也不会感受到人生的真正意义。而精神生活的充实,很重要就是表现在有理想。理想是人生的精神支柱,是人区别于动物的重要标志。如果一些人仅从自然的生理需要出发,沉湎于物质享受,饱食终日,无所用心,那就把人降低到了一般动物的水平。可见,人是要有点精神的。有没有精神,有没有理想,人的思想境界、精神面貌、情操志趣、生活态度和生活质量就会大不相同。人如果有

崇高的理想作为自己的精神支柱,就不会被生活中的一些消极现象所迷惑,就不会被前进中的一些暂时的困难、挫折所压倒;就能始终以坚定的信念、高昂的热情和旺盛的斗志奋勇向前;就能在道德发展的阶梯上不断攀登,成为一个道德高尚、人格完美的人。

### (三) 崇高的理想信念为大学生实现人生价值注入了巨大动力

伟大的人生源于伟大的目标,伟大的目标产生伟大的动力。有位心理学家曾提出过一个著名的公式,即动力=目标价值×期望概率,形象地揭示了个人拼搏的动力与理想之间的正比例关系。当一个人为了具有巨大目标价值的理想而奋斗时,就会产生强大的内在动力。反之,如果目标价值不大或期望概率较低,就会因丧失信心而缺乏动力。历史上,凡是为人类进步事业做出贡献的人,无一不是胸中燃烧着崇高的理想,受崇高理想所鼓舞、所激励。

## 三、理想信念与大学生

当代大学生肩负着祖国和民族的希望,承载着家庭和亲人的嘱托,满怀着对未来美好生活的向往。同学们在大学期间,不仅要提高知识水平,增强实践才干,更要坚定科学、崇高的理想信念,明确做人的根本,这对于同学们成长、成才具有重要的意义。

### (一) 引导大学生做什么人

人的理想信念,反映的是对社会和人自身发展的期望。因此,有什么样的理想信念,就意味着以什么样的期望和方式去改造自然和社会、塑造和成就自身。在有理想、有道德、有文化、有纪律的“四有”新人的目标中,“有理想”具有更加突出的位置,这表明理想信念与做什么人关系重大。在大学阶段,“做什么人”是同学们在学习生活中会时时面对的人生课题,只有树立起高尚的理想信念,才能够很好地解答这一重要的人生课题。

### (二) 指引大学生走什么路

大学时期,同学们都面临着一系列人生课题,如人生目标的确立、生活态度的形成、知识才能的丰富、发展方向的设定、工作岗位的选择,以及如何择友、如何恋爱,如何面对挫折、如何克服困难,等等。这些问题的解决,都需要有一个总的原则和目标,这就要确立科学、崇高的理想信念。大学时期确立的理想信念,对今后的人生之路将产生重大影响,甚至会影响终身。因此,同学们应当高度重视对理想信念的选择和确立,努力树立科学、崇高的理想信念,使将来的人生道路越走越宽广,使宝贵的一生富有价值,卓有成就,充满自豪。

### (三) 激励大学生为什么学

对当代大学生而言,为什么学的问题,是与走什么路、做什么人的问题紧密联系在一起。全面建成小康社会和实现社会主义现代化的艰巨任务需要同学们努力学习,中华民族伟大复兴的历史使命需要同学们努力学习,个人的成长成才也需要同学们努力学习。大学生只有树立崇高的理想信念,才能明确学习的目的和意义,激发起为国家富强、民族振兴和自身成才而发愤学习的强烈责任感与使命感,努力掌握建设祖国、服务人民的本领。同学们不论今后从事什么职业,都要把个人的奋斗志向同国家和民族的前途命运紧紧联系在一起,把个人今天的学习进步同祖国明天的繁荣昌盛紧紧联系在一起,使理想信念之花结出丰硕的成长之果。

## 第二节 树立正确的个人信仰

信仰是人的最基本、最深刻的精神活动，体现着人对价值理想的建构或最高价值的承诺，融系着人对精神家园和终极关怀的寻觅，因而在根本上影响人的精神生活和社会活动，凝聚或整合着人的世界观、价值观、人生观。

然而，信仰危机已认为现代社会普遍存在的基本问题之一，被视为一种“现代性”(modernity)现象。美国著名哲学家、神学家保罗·蒂利希认为“在我们时代，对怀疑与无意义的焦虑压倒了一切”。英国当代著名社会理论学家和社会学家安东尼·吉登斯指出：“在晚期现代性的背景下，个人的无意义感，即那种觉得生活没有提供任何有价值东西的感受，成为根本性的心理问题。”现实或物化了的“实在”被理想化，而理想和精神(心灵)则被现实化和物利化。随着市场经济及其功利化价值取向的横冲直撞，人们冲破了所谓“传统道德”的束缚，涌入了一个多元价值观相互冲撞、道德理想被挤为碎片的所谓“后现代”的生活方式。虚无、迷惘、绝望、焦虑、没意思、荒诞性、反道德、无深度、丧失自我、礼崩乐坏、垮掉的一代、中心解构、过把瘾就死……人们用很多新创的话语来描述世界。没有了信仰，就没有了终极关怀和价值根基。正如没有了道德信仰，道德没有了存在的最终理由和精神支柱，道德的大厦就会倒塌，神圣和崇高就会遭到冷落乃至鄙弃。因而，如何整合人们信仰的碎片，如何支撑起人生价值大厦，就成为时代呼唤的一个最强音。

作为新世纪的大学生，承担着全面建成小康社会，实现社会主义现代化，振兴中华的伟任。与此同时，也在提升着自身的价值，而要达到这双重目标，没有崇高及坚定的信仰是不可能的。那么，如何确立科学正确的人生信仰？

### 一、用知识武装自己

各种形式的迷信和盲从都以蒙昧为条件，科学文化越落后的地方，迷信和盲从就越严重。历史证明，科学知识是驱除非科学信念的强有力的武器，人们对自然规律和社会规律了解得越广泛越深入，那些无中生有的幻想，牵强附会的妄断，对外部力量的恐惧以及由此产生的毫无根据的迷信就会越少。只有用科学的知识武装头脑，才能有科学信仰充实心灵。同样，我们要树立马克思信仰不会自发确立起来的，一个对马克思主义基本理论一无所知的人，是不可能对马克思主义极度尊崇的。因此，要确立马克思主义科学信仰，就必须懂得马克思主义，认真学习马克思主义。那种根本不懂马克思主义而又轻言“马克思主义过时了”的人，是极其浅薄与无知的。

### 二、提倡积极思考，反对盲目崇拜

积极的思考是科学信仰形成和发展的重要条件。社会主义、共产主义学说的形成，首先是马克思、恩格斯积极参加革命实践的结果，是他们积极思考的结果，也是脑力劳动的结果。同时，科学的信仰又为积极思考提供正确的价值取向。因此，科学信念是与积极思考有机统一的，没有经过自己的思考确立起来的信念往往是不牢靠的。这种思考是要掌握科学的方法与观点。马克思主义的实事求是的思想路线、实践的观点、辩证的观点、发展的观点、群众的观点和具体问题具体分析的方法，是我们观察、思考的最好思想武器和方法论。

### 三、积极参加社会实践

社会实践是信仰建立的最深刻的基础。信仰内容的性质、信仰的强度、稳定性以及建立信仰的方式,都跟社会实践的具体状况密切相关。正如实践是检验真理的唯一标准,对信仰科学性的鉴别和对既定信仰的反思,也只能在社会实践的背景下展开,并由实践提供鉴别和反思的标准。只有在实践中不断获得对真理的肯定性体验,对真理的情感深入才能完成,从而使真理性认识深入人心,成为坚定不移的信仰。马克思主义不是封闭的思想体系,而是在实践中不断发展的开放体系。我们确立马克思主义的信仰,并不是把马克思主义作为教条的口号,而是要运用马克思主义来探索和解决中国社会的实际问题,解决人生发展中的现实课题。信仰马克思主义,不仅是坚持马克思主义,而且要在实践中发展马克思主义,丰富马克思主义。

应当知道,确立科学信念,不是一蹴而就的事,也不是一劳永逸的事,它是一个漫长的追求真理的过程。它不仅需要知识,需要思考,更需要有在实践中探索真理、坚持真理的勇气与大无畏的精神。人生需要理想,人生更需要信仰,愿我们每个大学生都能确立起崇高的信仰。

## 第二章

# 做忠诚的爱国主义者

爱国主义是中华民族的宝贵精神财富和优良传统，是中华民族生生不息、发展壮大的精神动力。一个民族需要民族精神，一个时代需要时代精神，爱国主义是民族精神和时代精神的结合。

### 第一节 爱国主义的基本要求

爱国主义体现了人民群众对自己祖国的深厚情感，反映了个人对祖国的依存关系，是人们对自己故土家园、种族和文化的归属感、认同感、尊严感与荣誉感的统一。它是调节个人与祖国关系的道德要求、政治原则和法律规范，也是民族精神的核心。

#### 一、爱祖国的大好河山

毛泽东在他的《中国革命和中国共产党》一文中，是这样概括我们祖国的伟大形象的：“我们中国是世界上最大国家之一，它的领土和整个欧洲的面积差不多相等。在这个广大的领土之上，有广大的肥田沃地，给我们以衣食之源；有纵横全国的大小山脉，给我们生长了广大的森林，贮藏了丰富的矿产；有很多的江河湖泽，给我们以舟楫和灌溉之利；有很长的海岸线，给我们以交通海外各民族的方便。从很早的古代起，我们中华民族的祖先就劳动、生息、繁殖在这块广大的土地之上。”<sup>①</sup>

毛泽东对祖国的山河进行了热情的讴歌，如此壮美的祖国，怎能不深深激荡起我们炽热的情感呢？试想，当我们泛舟西湖，欣赏那“欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜”的美丽景色时，当我们置身戈壁，感受那“大漠孤烟直，长河落日圆”的广袤辽阔时，当我们登临泰山，领略那“会当凌绝顶，一览众山小”的磅礴气势时，我们的心中怎能不油然而升起一种“江山如此多娇”的情怀呢？在很早的时候我们的前人就把祖国大地称为“神州”，这是对祖国的热爱。所以爱国主义首先是对祖国山河的热爱。

#### 二、爱自己的骨肉同胞

我们祖国之所以可爱，不仅仅因为她拥有幅员辽阔、物产丰富、山河壮丽的国土，更重要的是因为她拥有世代代生存在这片国土上勤劳、勇敢、善良、智慧的亿万人民。各族人民是

<sup>①</sup> 选自《毛泽东选集》（第二卷）第621页，人民出版社1991年6月版。

伟大祖国之本，是伟大祖国的创造者，祖国和人民是密不可分的。因此，热爱祖国最根本的是热爱那些创造悠久历史和灿烂文明的各族人民，所以邓小平在1981年英国出版的《邓小平文集》序言中情真意切地写道：“我荣幸地以中华民族一员的资格，而成为世界公民。我是中国人民的儿子，我深情地爱着我的祖国和人民。”

### 三、爱祖国的灿烂文化

人们在现实生活中，或许会背井离乡，或许会彼此隔绝，但对祖国灿烂文化和历史传统的认同总会把人们的心连在一起，爱祖国的灿烂文化就应该认真学习和真正了解祖国的历史，深入了解祖国优良的历史文化传统。

### 四、爱自己的国家

人们在谈论爱国主义时，常常容易把“国家”和“祖国”当作同等概念来理解。实际上，在阶级社会里，国家和祖国的含义并不完全重合。祖国由国土、国民和国家机器等基本要素构成。国家则指阶级社会中，为了维护社会共同体的秩序、安全、主权和稳定，而由占统治地位的阶级实施阶级统治的强大政治机构。

一个国家的政治前途如何，直接关系到国家与民族的荣辱兴衰，因而爱国主义也必然包含着爱国家的政治内容。

#### 案...例

#### 美国人的爱国主义

美国人崇尚肯尼迪的一句名言：“不要问国家能为你做些什么，先问你能为国家做些什么！”他们富有很强的民族自尊心和自豪感，总是自恃“我作为一个美国人是幸福的，是值得骄傲的”。他们不仅一贯对国民、包括对儿童灌输这种思想，还采取多种形式不断强化。就拿国旗来说，每逢节日、庆典或集会，家家户户，包括汽车上都挂着国旗。2001年“9·11”事件后，国旗的销售量大幅度地增加。他们在很多产品，包括开心果、杏仁等小商品包装上都印有美国国旗的标志，连儿童的电子游戏，都有组合国旗的类似项目。

## 第二节 民族精神与时代精神

民族精神，是指一个民族在长期共同生活和社会实践中形成的，为民族大多数成员认同的价值取向、思维方式、道德规范、精神气质的总和。

对于一个民族来说，民族精神是其成员所认同的世界观、人生观和价值观，所遵循的思维方式和行为方式，所体现的心理素质、理想信念和性格特征的总和。相对于其他民族来说，民族精神是一个民族的自我意识与自我认同，是一个民族的集体人格的体现，一个民族区别于其他民族的精神特质的总和

### 一、中华民族精神的内涵

在五千多年的发展中，中华民族形成了以爱国主义为核心的团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的伟大民族精神。

### （一）爱国主义是中华民族精神的核心

中华民族在五千多年的发展中，爱国主义始终发挥着民族精神的核心作用，不仅创造了举世闻名的灿烂文明，而且经过了一个个使民族濒临危亡的历史关头。正是出于对祖国的热爱，对祖国主权和利益的捍卫，才有我们今天繁荣稳定的局面。

### （二）团结统一

团结统一是中华民族的立身之本。中华民族素以重视整体利益而著称于世。在漫长的历史发展过程中，中华各民族人民共同劳动、生活，一起维护着祖国的大好河山，进而形成了团结统一的民族精神。

“四海之内皆兄弟”和“四海之内若一家”这两个为中国人熟悉而偏爱的成语，正是中华民族偏重团结、呼唤统一的最好体现。

### （三）爱好和平

几千年来，中国人始终重视“与人为善”“推己及人”，建立和谐友爱的人际关系。始终重视“亲人善邻、协和万方”，形成平等相待、互相尊重的睦邻友好关系。“和”的思想不仅深深地融入到中华民族的血脉里，而且得到了世界上许多民族的尊重和赞同。热爱和平是中华民族精神的崇高体现。不管是过去还是现在，中国人民都秉承了这种精神，正因为如此，中华民族在世界上享有“和平的民族”之誉，中国人民享有“和平的使者”之称。

### （四）勤劳勇敢

勤劳勇敢是中华民族的优良品格。中国人民历来视勤劳为安身立命之本，强调“民生在勤，勤则不匮”，同时又主张勇往直前。正是这种勤劳勇敢的创业精神和传统美德，夯实了中华民族绵绵不绝的生存根基。在几千年的发展中，她以繁荣的经济、灿烂的文化艺术和光辉的科学技术成就自立于世界民族之林，形成了自己丰富独特的民族文化传统。今天我们倡导这种精神，就是要充分调动全体人民的积极性、主动性和创造性，艰苦奋斗，开拓创新，再造辉煌。

### （五）自强不息

《易经》有云：“天行健，君子以自强不息。”从古至今，自强不息的精神深深熔铸于中华民族的灵魂之中。长征精神、香港和澳门的回归、战胜“非典”疫情和“神州十号”的成功发射等都充分体现了中华民族的勇气智慧和自强不息的强大精神力量。

## 二、时代精神的内涵

时代精神的内涵十分丰富，其中改革创新居于核心地位。时代精神，是一个民族进步的精神动力。中国革命和建设的每一次胜利，都与其形成的时代精神密切相关。在90多年奋斗的各个历史时期，先后形成了井冈山精神、延安精神、雷锋精神、焦裕禄精神、孔繁森精神、“两弹一星”精神、航天精神等一系列闪烁着时代光芒的伟大精神，影响和激励着一代代中国人，深刻地改变了一个个时代的面貌。

## 三、民族精神与时代精神的关系

民族精神和时代精神既相互区别，又相互联系。民族精神集中表现在一个民族的生活实践和精神生活中，是一定民族的社会存在的反映。而时代精神则体现在一个时代的生活实践和