

青少年不可不知的常识系列丛书

青少年



不可不知的

德育修养常识

QINGSHAONIAN BUKEBUZHI DE
DEYU XIUYANG CHANGSHI

李 超◎主编

本书不仅涵盖了文化、科学，更把艺术和道德修养涵盖进去；
作为青少年课外读物，与课本的枯燥单调相比，
本套书中的知识点言简意赅、通俗易懂，易于被青少年朋友们接受。



APPTIME



代出版股份有限公司
徽文出版社

青少年不可不知的常识系列丛书

青少年

不可不知的

德育修养常识

QINGSHAONIAN BUKEBUZHI DE
DEYU XIUYANG CHANGSHI

李超◎主编

本书不仅涵盖了文化、科学，更把艺术和道德修养涵盖进去；
作为青少年课外读物，与课本的枯燥单调相比，
本书书中的知识点言简意赅，通俗易懂，易于被青少年朋友们接受。



APERTIME

代出版得 股份有限公司
徽文 出版社



图书在版编目(CIP)数据

青少年不可不知的德育修养常识 / 李超主编. — 合肥: 安徽文艺出版社, 2012. 2
(时代馆书系·青少年不可不知的常识丛书)
ISBN 978-7-5396-3956-7

I. ①青… II. ①李… III. ①德育—青年读物②德育—少年读物 IV. ①G41-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第246427号

出版人: 朱寒冬

责任编辑: 徐家庆

装帧设计: 三棵树 文艺

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地址: 合肥市翡翠路1118号 邮政编码: 230071

营销部: (0551) 3533889

印制: 北京富达印刷厂 电话: (010) 89581565

开本: 700×1000 1/16 印张: 10 字数: 180千字

版次: 2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

定价: 16.90元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换)

版权所有, 侵权必究



所谓德育，就是政治思想和道德品质的教育。所谓政治思想，就是社会成员在政治思考中所形成的观点、想法和见解的总称，它是人们对社会生活中各种政治活动、政治现象以及隐藏在其后的各种政治关系及其矛盾运动的自己的系统反映，是政治文化的一种表现形态。

道德品质也称“德性”，简称“品德”，是指个人在道德行为中所表现出来的比较稳定的、一贯的特点和倾向，是一定社会的道德原则和规范在个人思想和行为中的体现，由道德认识、道德情感、道德信念、道德意志和道德行为等因素构成。在我国社会主义时期，最高尚的、最能体现无产阶级和广大劳动人民利益的是共产主义道德品质。这种品质要求人们要诚实守信、文明礼貌、仁慈和善、见义勇为等。

德育是中小学素质教育的重要组成部分，对青少年学生健康成长和学习工作起着导向、动力、保证作用。中小学德育工作的基本任务是，培养学生成为一名热爱祖国，具有社会公德、文明行为习惯，遵纪守法的公民。在这个基础上，引导他们逐步树立正确的世界观、人生观、价值观，不断提高社会主义的思想觉悟，并对他们中的优秀分子将来能够成为坚定的共产主义者奠定了基础。

德育工作是教育工作的一项重要内容。但在目前我们的一些学校里对中小學生德育教育过于程式化，且所涉及的德育内容过于深奥。为便于中小學生更加直观地了解德育内容，不断加强自身的德育修养，本书收集以

德处事的相关资料，结合中小学生的实际理解能力而精心编著了《青少年不可不知的德育修养常识》一书，希望给中小学生在提高德育修养方面提供有益的帮助。

本书共分为“正确对待人生，继承爱国传统，恪守诚实信用，讲求文明礼貌，不做羞耻之事，学会宽厚仁爱，敢于伸张正义，德育从心开始”八篇。从内心环境、社会环境、家庭环境等各方面分层次、分角度地阐释了德育的整体面貌，这有利于中小学生对德育的全面把握。同时，也便于中小学生在日常生活中对德育内容的实践，给出了具体的“应该”的行为方式，很大程度上解决了中小学生在为人处事中所遇到的困难。



正确对待人生

形成正确的人生观·····	1
人生观的主要内容·····	1
实现人生的价值·····	5
树立崇高理想·····	7
要有责任感·····	8
正确看待自身·····	9
追求自我的完善·····	10
培养良好的意志·····	11
坚韧不拔的品质·····	12
正确对待困难·····	13
顺境中戒骄戒躁·····	15
逆境中勇往直前·····	16
正确看待顺境与逆境·····	16
学会理智处事·····	17
做事要踏实·····	19
保持兴趣爱好·····	20
改变怯懦的性格·····	21
拥有充分自信·····	22
赢得好人缘·····	24

珍惜友谊·····	25
-----------	----

继承爱国传统

理解爱国主义·····	27
培养爱国主义精神·····	29
做忠诚的爱国者·····	30
维护国家尊严·····	31
维护国家形象·····	32
国家利益和个人利益·····	34
保护国家利益·····	35
维护国家安全·····	36
重视国家秘密·····	37
理性地表达爱国热情·····	38
尊重国旗·····	39
关心国家大事·····	41

恪守诚实信用

了解诚信的重要性·····	44
正确看待不诚信行为·····	45
诚实不会过时·····	47
言行一致守信用·····	48

得到别人的信任	49
面对多批了分数	51
追求真理做真人	51
言必信，行必果	52
敢于承认错误	53
犯错之后求信任	53
说实话要有分寸	54
正确对待朋友的错误	55
改掉说谎的习惯	56
撒谎后要弥补	58
树立自己的威信	59

讲求文明礼貌

尊师敬长	61
学会孝敬父母	62
服侍生病的长辈	63
重视父母生日	64
正确与外国人交谈	66
时刻尊重他人	67
懂得尊重老师	68
不喊别人的绰号	69
避免对人发火	70
尊重乡下人	71
尊重少数民族	73
善待家中来客	74
热情对待新邻居	75
串门要有规矩	77
懂得谦虚礼让	78
公共生活礼仪	80

家庭生活礼仪	85
遵守《学生守则》	87
遵守展览馆、纪念场所的 纪律	88
遵守交通规则	89

不做羞耻之事

吃喝玩乐有节制	90
不吸烟、不酗酒	91
坚决避免吸毒、贩毒	92
与“黄色”绝缘	93
杜绝说有关性的脏话	95
避免出入舞厅、酒吧	97
断然不做“三陪”	98
克服占小便宜的不良欲望	99
避免虚荣和炫耀	100
杜绝偷窃行为	101
避免对人“恶作剧”	103
不乱扔废物、乱吐痰	104
避免浪费食物	104
正确对待来路不明的物品	105
不做违反纪律的事	106
预防和纠正犯罪心理	107

学会宽厚仁爱

宽容、善待他人	109
拥有非凡的气度	110
做心胸开阔的人	111
帮残疾人却遭误解	112



正确解决争吵·····	113	见到小同学受欺负·····	133
面对朋友的谎言·····	115	遇到车祸事故·····	134
关心残疾同学·····	116	面对好朋友受人欺辱·····	135
学会安慰他人·····	118	正确对待义气·····	136
正确对待乞讨者·····	119	维护自己的肖像权·····	137
帮助他人不求回报·····	120	维护自己的隐私权·····	138
帮助学习差的同学·····	121	面对家长偷税漏税·····	139
敬老节献爱心·····	122		
在公共场所敬老爱幼·····	123	德育从心开始	
帮助贫困的失学儿童·····	124	消除嫉妒心理·····	140
积极捐款救灾·····	125	克服悲观情绪·····	141
开展学雷锋活动·····	125	打破自我隔绝·····	142
		消除恐惧情绪·····	143
敢于伸张正义		克服紧张情绪·····	145
见义勇为非多管闲事·····	127	消除自卑心理·····	146
正确认识社会的阴暗面·····	128	拒绝贪慕虚荣·····	147
面对行凶、敲诈的行为·····	129	避免无端猜疑·····	148
面对抢劫行为·····	130	消除交往中的偏见·····	149
面对车上的偷窃行为·····	131	淡化报复心理·····	150
面对盗贼作案·····	132	避免自傲自大·····	152



❖ 正确对待人生 ❖

形成正确的人生观

人生观是人们对人生的根本看法，是世界观的组成部分。其主要内容有三个方面的：一是人生的目的，即人究竟为什么活着。二是人生的价值，即怎样的人生才算有意义。三是人生的态度，即怎样做人，做一个什么样的人。

青少年正处在人生观形成的阶段，其可塑性是很大的。思想政治课的教学，对于同学们奠定科学人生观的基础，无疑有很大的作用。大多数同学都能正确地理解科学人生观的道理，愿意为人民服务，知道如何正确处理个人和社会、个人和他人的关系，懂得应该在现代化建设中为祖国建功立业，以实现和提高自身的人生价值。

但是社会上的不正之风、腐败现象、利己主义、一切向“钱”看的思想，也给同学们带来了很坏的影响，使他们对科学人生观的道理产生了怀疑，或者认为那些正确

道路只是“说说而已”，在社会上“行不通”，实际上“做不到”。追求个人利益、计较个人得失、追求物质享受，是一些同学表现出的思想倾向。

正确的人生观就是共产主义人生观，是无产阶级对人生的目的、内容和意义的根本看法、态度。它是人类历史上最进步、最高尚的人生观；它是建立在马克思主义对人类社会发

人生观的主要内容

一、公私观

公私观是人们对于个人和集体、个人和社会的关系的看法。生活在社会中的个人，总是以一定的方式与集体、国家等社会组织形式相联系。个人怎样看待自己在社会中的位置，怎样处理公私矛盾，是人生哲学中的一个重要问题。

公，一般是指集体的、社会的共

同事业和公共利益或公有观念，即公心；私，是指个人生存发展所需要的物质对象和精神对象的总和，是指个人利益或私有观念，即私心。以自我为核心的个人主义是资产阶级道德的一个特点，这也是资本主义经济关系所决定的道德的本质特征。

在社会主义条件下，公与私虽然仍然存在矛盾，但由于个人和集体、社会根本利益一致，因此一般说来这个矛盾是非对抗性的，只要正确处理，就可以达到和谐、一致。每个社会成员都应自觉使个人利益与社会利益统一起来。既然个人总是在一定的集体中工作和生活，集体和国家是个人得以生存发展、个人利益得以实现的根本条件和保证，那么，不论个人能力大小，总应该为集体、为国家和社会做有益的事情，即作贡献，必要时甚至牺牲个人利益乃至生命来维护集体和国家的利益。因为集体和国家的利益受到损失和破坏，也就是集体和国家中的每个成员，即个人的利益受到损失和破坏。所以，一切公而忘私、大公无私的行为都应得到全社会的赞扬和肯定。

另一方面，集体和社会也要保障和关心每个社会成员合理的个人权利和利益，尽可能地满足人们不断增长的物质文化需求，为每个人自由、全面发展的理想的实现创造

良好的条件。因为这正是个人和集体、国家和社会全部活动的最终目的。

二、荣辱观

荣辱观是人们对待社会、他人给予自身的肯定评价和否定评价的主观态度，也是对自己行为所产生的社会后果的反思。它的客观基础和对象是社会舆论等形式构成的正、反两方面的评价系统，即荣誉和耻辱。

荣誉和耻辱的本身就包含着特定的社会价值尺度，这种尺度是一个社会历史范畴。社会依据这一尺度对个人的行为作出明确的判断，从而构成个人实际的荣辱特性和对荣辱的意识或观念，但这种判断并不总是与个人的行为及效果相一致。

荣辱观是人生观的一个重要体现，在社会成员之间，不仅荣誉观的对象、内涵不同，而且在人们观念中的地位和意义也不尽相同。荣辱观的形成是个体不断接受社会评价，并对社会评价作出内心反映，从而形成稳定的主观意向的过程。

在阶级社会里，不同的阶级有着不同的荣辱观，剥削阶级的荣辱观是以财产和特权为基础的，谁有财富和特权，谁就有荣誉，反之则是耻辱。封建地主阶级把高贵的门第、显赫的官爵看成是最大的荣誉，资产阶级把拥有金钱和财富看成是最大的荣誉，而把体力劳动和贫穷看成是耻辱。



无产阶级荣辱观是人类最崇高的荣辱观，它是建立在对人民、对祖国、对人类进步事业的社会义务的基础上，建立在集体主义的基础上，主张个人荣誉和集体荣誉的紧密结合。集体荣誉包含了个人荣誉，只有关心集体、热爱集体，才能获得荣誉。

三、义利观

义，指道义；利，指利益、功利。所谓义利观，就是人们对道义原则和功名利禄关系的看法。作为人生观的重要部分，它主要是对个人利益与社会道德要求、道德标准关系的认识。

形而上学的思维方式脱离了社会历史，抽象地谈论义、利，并且往往把两者对立起来，看不到它们的一致性。中国伦理思想史上，就始终存在着义利之争，争执的双方或强调超功利的道义原则，或过分强调物质利益，以“利”释“义”。18~19世纪，盛行于英国的功利主义则把行为的功利作为道德的标准。这些都是片面的。

道义原则作为人的行为规范不是离开人的物质利益，甚至与之根本对立的。恰恰相反，之所以制定道义原则，正是为了维护人们正当的权益和功利，所以应当肯定正当的个人利益的合理性与道德性。物质利益和精神情操都是社会成员的

需要。高尚的道义精神不是排斥任何功利，而是超越个人利益的界限，以实现和维护人民群众的根本利益。

四、美丑观

美丑观是人们对客观对象的审美评价。其中包括美学意义上对事物本身的感性审美评价，也包括伦理意义上对人的行为、品德等社会历史现象的内在审美评价。

美丑观中包含着强烈的赞赏和厌恶的感情倾向。作为人生观的一部分，美被赋予了善的含义，丑则内在包含了恶。凡是与历史发展规律相一致的，能推动社会发展和人类进步的社会目的或具有正确的道德价值的思想和行为，一般认为是美的；反之则是丑的。这是美与善、丑与恶的内在一致性。美和丑的标准既有客观性，也有主观认识的相对性。美和丑的判断虽然往往以感性直观的形式出现，但实际上它是在对理想、人生、社会等的理性思考的基础上所形成的美丑观的具体体现。所以，对美和丑的看法从特定的角度反映着人们的道德水平和文化修养的境界。

不同的时代、不同的文化和不同集团的人具有不同的美丑观。美丑观具有时代性、民族性，在阶级社会里还具有阶级性。马克思主义认为，在阶级社会里，不同阶级有着不同的甚至根本对立的美丑观，但同时又承认人类对待某些事物有共同的审美观。

马克思主义的美丑观强调审美的可能性、实践性，同时重视审美的强烈的情感特征和丰富的个性特征。

五、幸福观

幸福是人由于目的和理想的实现而产生的满足感，是对整个生活状态的愉快感受。幸福观则是对这种满足和感受的内涵、意义、地位，个人幸福与社会（集体）、他人幸福的关系以及追求幸福的道路、方法等的理性认识。

幸福不是由偶然因素引起的短暂感受，而是对生活各方面的综合评价，是对人生的深刻体验。因而对人生目的、意义、价值的理解直接制约着人们对于幸福的看法。禁欲主义思想家用道德抗拒幸福；相反，享乐主义者主张“幸福即道德”，两者在这一问题上都有片面性。

马克思主义的幸福观认为，每个人都在谋求幸福，个人的幸福和大家的幸福是不可分离的。马克思主义的幸福观有以下三个特点：

1. 认为幸福范畴是整个历史发展的结果，各个阶级的幸福观是由与各个阶级的经济形态相适应的生产方式所决定的。幸福范畴随着社会的发展而不断地发展和完善。

2. 认为幸福的关键是人的志向、生活目的。真正的幸福在于铲除剥削制度，改变不合理的社会关系，创造全新的、合理的社会主义制度。

3. 认为个人幸福和集体幸福是紧密结合的，强调集体幸福，但从来不会否认个人幸福，而是把个人幸福融于集体、民族、阶级和人类的幸福之中。

六、友谊观

友谊观是人们关于在社会生活中形成的自我与他人的友好交往、情感、思想交流等的一般看法。

人的物质和精神需求的满足都不是孤立进行的，人际交往是人生中的重要部分，也是人的存在方式之一。积极的社会交往对于建立和谐的人际关系和良好的社会秩序，具有重要意义；对个人来说，它有助于实现人生目的，促进人格的健康和完善。

友谊观历来为思想家们所重视，例如亚里士多德就曾经认为友谊是社会成员之间相互交往的纽带。怎样看待友谊，也是人生观的重要体现。友谊不是狭隘功利性的相互利用，平等、尊重和关心才是建立友谊的基本要素。友谊是人类文明的重要体现。

七、自由观

自由观是人们在社会实践中，通过对个人与他人、个人与社会联系的观察与思考，逐步形成的关于自由的内涵与意义、自由的限度、自由对人生的意义、自由与人生责任、实现自由的条件和途径以及个人自由与社会人类自由的关系等一系列问题的根本观点。



在自由问题上，绝对意志自由论者认为，人不受任何外在必然性的限制，完全自主。因此，个人要对自己的一切行为负责。相反，机械决定论者认为，人没有任何自由，一切都是被决定的，人只是客观因果关联锁链中的一环。这两种观点都是片面的，都只看到了问题的对立方面。事实上，任何人都无法彻底摆脱必然性的限制，但人具有在必然性提供的可能范围内选择、决定的自由。

自由是人对必然性的认识和对客观世界的能动改造。只有正确认识事物发展的客观规律并在此基础上正确发挥自觉的能动性（包括主体的自主性、积极性、创造性），在改造客观世界的实践中达到了预想的目的，人才能获得真正的自由。人在一定条件下所具有的自由，是以人对自己的行为及后果负有责任为前提的。自由实现的程度取决于对客观必然性的认识和把握程度，是人们自觉主体性力量的展示。

实现人生的价值

学生时代是人生发展的最关键时期。时代要求我们要在学习生活各方面，全方位面对和思考如何正确处理个体与社会的关系等一系列重大问题。我们要学会生存、学会学习、学会创造、学会奉献，这些

都是我们将来面向社会和生活所必须具有的最基本、最重要的品质。

其中，最核心的就是学会如何做人，学会做一个符合国家繁荣富强与社会不断进步发展所需要的人格健全的人；学会做一个能正确处理人与人、人与社会、人与自然的关系并使之协调发展的人；做一个有理想、有道德、有高尚情操的人。一句话，做一个有利于社会、有利于人民、有利于国家的人。这就要求我们每个在校的学生，必须从现在做起，牢固树立正确的人生价值观。

一、正确地对待权力、地位、金钱

“我哪有什么财富呀？作为一个学生，买不起车，买不起房，有时学费都交得紧张张张，日子过得紧巴巴的，你看人家……”经常有人发出这样的感慨，其实我们对财富的理解是片面的。财富并不只是权力、金钱，它们只是财富中比较引人注目的一种而已。

人的一生如潮起潮落，起伏难定，在潮头风光时要看到落到潮底的危险性，在潮底的时候则要有向高峰冲击的信心和行动。世界上什么样的奇迹都可能发生，其前提只有一点：我还活着，我要努力行动，我有信心，这是人的一生中最宝贵的财富。你没什么大出息，可是你毕竟在上学，前途光明。家很温暖——这份亲情是财富，终生值得珍惜。虽然你

没有发财却又很想发财，但没有去偷、去抢、去骗、去胡作非为，勤俭持家；虽然不富裕，可还是乐于助人，亲戚关系融洽，同学、朋友们喜欢与你在一起——这种善良品德、气节操守、为人处世也是你弥足珍贵的财富。我们也许没觉察到它们的重要性，但它们终究会给你一份回报。

你的抱怨表示你对现状有所不满，你在试图努力改变它们，在追求你想要的东西——这种欲望、上进心也是财富。也许现在的不如意、逆境、挫折乃至苦难都让你觉得难过，但这都是你的财富。人们常说，苦难是最好的学校，古今中外，凡成就大事业者，无一不是从苦难中走来的。在逆境中，我们会经受各种考验与锤炼，百炼成钢，成就我们非凡的意志品质和能力，“苦其心志，劳其筋骨”、“增益其所不能”。逆境并不可怕，可怕的是，你把它看成结局而不是过程。

二、正确处理理想与现实的关系

人是生活在现实和理想、物质和精神的世界之中的。现实世界、物质世界是人得以生存和发展的基础，理想世界、精神世界则是人生活的动力和价值取向。脱离任何一个世界，都不能算是真正的人的生活。我们主张每个人都应该有一定的物质利益，反对将个人利益置于

社会利益之上，唯利是图、损人利己。我们提倡的是将理想和现实、精神和物质统一起来，将个人利益和集体利益结合起来，把个人理想融入全体人民的共同理想当中，把个人的奋斗融入到为祖国社会主义现代化建设事业的奋斗当中。

树立正确的、科学的价值观，不仅要有马列主义、邓小平理论、“三个代表”重要思想等正确的理论为指导，更要勇于实践，在具体的学习生活实践中培养、形成和提升自己崇高的人生价值观。

学生是未来社会建设者的一支重要生力军，影响学生的人生价值观的形成和发展的因素必然是多方面的，不仅需要调动社会、学校、家庭等各方面的积极性，共同做好工作，更需要我们每个学生自觉实践、勇于探索、读书好学、多思好问、革新创造。特别是注意从点滴做起，从身边小事做起，求真务实，把学校和党组织的思想政治教育渗透到我们的日常学习、生活的各个环节之中。加强社会价值的行为规范，经过价值实践的反复强化，锻炼敏锐的思维，形成良好的判断能力，进而确立正确的人生价值观，努力使自己成为21世纪社会发展需要的会生存、善学习、勇于创新复合型人才。这样才能在整体上有效地帮助我们每个学生树立正确的价值观，摆正社会价值和个体价值、道德价值和功利价值的关系，切

实地肩负起建设中国特色社会主义现代化的伟大使命，真正实现人生的价值。

树立崇高理想

青少年富于幻想，具有远大的理想和信念，对未来充满美好的向往。但是他们又是急躁的理想主义者，不能够正确地估计现实生活中可能遇到的困难和阻力，以致在学习、情感等问题上遭受挫折，或见到生活中的一些丑恶现象，就容易引起激烈的情绪波动，产生严重的挫折感。有的青少年甚至感到悲观、失望，严重的更是陷入绝望境地而无法自拔。

首先我们必须认识到理想应该是崇高的，崇高的理想是人从事一切活动的支柱。有时理想碰到实际问题，人们会感到理想与现实的矛盾很大。理想和现实确实存在着矛盾，因为理想本来就是人们对未来的美好目标的合理想象。它源于实践，高于实践，又能指导实践。从某种意义上说，这种矛盾正是历史前进的动力。因此要辩证地看待现实。

首先应该承认矛盾，正视现实中所存在的种种不合理的现象。目前，社会上确实存在着个人主义、金钱万能、享乐至上的腐朽思想，在国家机关和干部中存在着官僚主

义、以权谋私、索贿受贿等丑恶现象，但这绝不是我们党、我们社会的本质和主流。恰恰相反，正因为社会上还存在这些腐朽思想和丑恶现象，才更需要我们坚定信念、不懈追求，为人们向往的人与人之间的团结友爱、赤诚相见、风雨同舟、患难与共的局面的形成做出巨大的努力。此外，我们还应该看到今天的社会主义祖国，光明的、积极的、奋发向上的一面毕竟是主流，代表现实社会的主导方面。因此，我们要正视现实，又不屈从现实，坚信真理定能战胜谬误，正义终将战胜邪恶。

理想境界的实现要靠我们去奋斗。理想应该是崇高的，而崇高理想又是包含在活生生的现实中。理想与现实的最佳结合就是放眼未来、立足现实、搞好本职、尽力贡献，以我们的创造性劳动来缩短理想与现实的距离，努力将理想逐渐变为现实。对于中学生来说，就是应该珍惜时间、刻苦学习，掌握实现理想的实际本领，做到德、智、体、美全面发展，努力使自己成为在知识上有力量的人。

青少年学生是祖国的未来和希望，建设高度文明的社会主义现代化强国的重任已经历史地落在青少年一代的肩上。每一个有理想、有抱负、有志气的青少年都应从我做起、从现在做起、从小事做起，积极投身于改革实践，为实现生活的理想而理想地生活，追上未来，把未来变为现实。



要有责任感

责任感，它是健全人格的重要组成部分。它是指个人对自己和他人、对家庭和集体、对国家和社会所负责任的认识、情感和信念，以及与之相应的遵守规范、承担责任和履行义务的自觉态度而产生的情绪体验。

责任感的培养是一个人健康成长的必由之路，也是一个成功者的必备条件。一个人的学识、能力、才华很重要，但缺乏责任感、责任意识、责任心，就不堪入用。那么，怎样培养自己的责任感呢？

同学们随着年龄的增长，逐步形成了一种责任能力，能从自己在社会生活中所处的地位，认识到自己所承担的社会责任，辨认出自己行为的后果，并能控制自己的行为。人们一旦正确地认识和理解到自己应负的社会责任，就会在思想上把它当做分内的事，从而产生了一种强烈的情感，并逐步形成了意志和信念，自觉自愿地、积极主动地、创造性地去担负起自己的社会责任来。

同学们在求取知识与技能过程中的积极的心态，就是对学习的责任感。它体现在把学习知识、掌握技能认定为是对社会应尽的义务和责任，并形成一种持久而稳定

的心理与行为特征。

在家庭里也应培养自己的责任感，首先应该让自己成为家庭的主人。学生也是家庭中的一员，完全可以承担自己该承担的家庭劳动任务，如扫地、拿碗筷、抹桌子、整理自己的小房间等。自己的事情自己做，家里的事情帮着做。明确了自己作为家庭中的一员，为家里出一份力，这也是培养责任感的重要方面。

人们自觉履行自身的义务，合乎道德的需要，是为了有价值的生活，即对社会有所贡献。所以在平时，我们要注意培养自己热爱劳动、爱护公物，遵守社会公德和秩序，保守国家机密，拥护中国共产党和社会主义制度，维护国家的尊严，保卫和建设祖国，敬老爱幼、赡养父母等责任。这些都是培养自己责任感的重要途径。

另外，我们必须注意从点滴做起，以培养社会责任感，如认真完成老师布置的作业，认真复习并预习好下次课程的内容；懂得学习责任感与学习目的是一致的；经常去做对他人、对集体尽责的实事；通过社会活动、社会实践的陶冶，强化学习责任感和道德责任感，达到自觉、自愿地产生责任感的良好效果。

没有独立于社会之外的人。责任感是我们成人意识的重要组成部分，真正融入社会的基本前提之一，就是培养自我的责任感。



正确看待自身

在现实生活中，我们会看到：有的同学在学习或工作中取得了一点成绩，就沾沾自喜，认为自己“聪明过人”、“智力超常”，导致骄傲自满、故步自封；而有的同学遇到一点困难或挫折，就灰心丧气，认为自己什么都不行，“前程无望”，甚至于甘居下游。为什么会出现这些现象呢？归根结底，是因为这些同学未能正确地看待自己。

我们应怎样正确看待自己呢？

一、辩证地看待自己

唯物辩证法的根本观点是承认矛盾，主要用联系的、发展的、全面的观点来看问题。青少年学生在成长过程中，要学会全面地看问题，即运用一分为二的观点，既看到这面，又看到那面。对自己也要一分为二，既要看到自己的优点和长处，不妄自菲薄，又要看到自己的缺点和不足，不盲目骄傲。辩证地看待自己，才能真正地把握自己。

二、正确地认识自己

既要了解自己的长处和不足，不过分自夸和自责，又不以自我为中心，更不追求过分的赞许，不随意附和、盲从，不要别人曲意取悦于自己。对自己估计过高的人，往

往自尊心过强，容易产生虚荣心理，变成自我满足和自我陶醉。这种人往往以自己的长处去比别人的短处，以为自己处处比别人强，一旦别人超过了自己就不高兴，进而产生嫉妒心。别人的幸福和自己的不幸也将使他感到不快，以致心情沮丧、牢骚满腹。

相反，对自己估计过低的人，又常常会产生自卑心理，事事处处都觉得自己不行，一味地自我贬低和逃避退缩。在身体上，嫌自己长得太矮、太胖或太瘦，怀疑自己的健康而郁郁寡欢；在学习上，毫无进取之心，甘居中游、下游；在人际交往中总是一副惭愧、羞怯、畏缩、低人一等的样子。这种人对外界的反应十分敏感，稍稍受到挫折就会心灰意冷，甚至产生厌世、轻生的念头，最终结果不堪设想。

三、正确地对待成绩

“满招损，谦受益”。当我们在学习和工作中取得了一些成绩时，既要肯定自己曾经付出的努力，也要看到党和团的培养、老师的教导、家长的关心支持和同学们的帮助。这样，我们就不会处于盲目状态、自以为是。最好回顾和总结自己现在所取得的成绩、获得荣誉的前因，得出今后该如何去做的正确结论。俗话说，一份耕耘，一份收获。现在的辉煌必是因为你已经付出了大量的时间、精力和汗水才得到的。那时候的你可曾沉