

西藏高校思想政治理论公共课“教习”丛书

思想道德修养 与法律基础

扎西◎编著



西藏藏文古籍出版社

西藏高校思想政治理论公共课“教习”丛书

思想道德修养与法律基础

扎 西◎编著

西藏藏文古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

思想道德修养与法律基础 / 扎西编著. — 拉萨 :
西藏藏文古籍出版社, 2016. 12

ISBN 978-7-80589-888-9

I. ①思… II. ①扎… III. ①思想修养—高等学校—
教材②法律—中国—高等学校—教材 IV. ①G641.6
②D920.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 277846 号

思想道德修养与法律基础

编 著 扎 西

责任编辑 曾 恒

装帧设计 刘彦莹

出 版 西藏藏文古籍出版社 (拉萨市色拉路 22 号) 邮政编码: 850000

第二编辑部: 拉萨市林廓北路 20 号

打击盗版: 0891-6930339

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 16 开 (710×1000)

印 张 10.5

版 次 2017 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80589-888-9

定 价 22.00 元

版权所有 翻印必究

编委会

主 编	曾 燕	扎 西
副 主 编	桑德杰布	卓 拉
编委成员	康 玉 环	安玉琴

编写说明

本书既是马克思主义科学世界观的重要组成部分，也是西藏自治区高校思想政治教育的特色课程，是西藏高等学校对大学生进行爱国主义教育的主渠道和主阵地之一。本书以马克思主义理论研究《思想道德修养与法律基础》（2015年修订版）为依托，在“课前导读、学习要点、西藏部分、励志讲堂、实践活动、课后练习及推荐阅读”等方面作了凝练概括，结合西藏的历史与现实，凸显中国特色、西藏特点，是利于教师备课和学生自主拓展学习的综合性系列教辅用书。全书各章由“课前导读、学习要点、西藏部分、励志讲堂、实践活动、课后练习及推荐阅读”六部分内容组成，内容梗概如下：

1. 课前导读。从当前社会生活热点和学生感兴趣的话题出发，自然贴切地引入课程，提高课堂学习的趣味性、实效性和针对性。
2. 学习要点。各章教学要点，方便师生对各章知识框架的了解，从而提高教学效果、学习效率。
3. 西藏部分。各章西藏部分与各章教学内容紧密结合，凸显中国特色、西藏特点，便于师生对中国国情和西藏区情的立体把握和纵深理解。
4. 励志讲堂。各章分为名人名言与经典案例两部分，与授课内

容紧密契合，促进教学相长，提高教学效果。

5. 实践活动。通过社区实践、志愿者活动、观看爱国主义教育电影等丰富的活动来引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观，引导学生自觉践行社会主义核心价值观。

6. 课后练习及推荐阅读。各章巩固习题，由选择题、辨析题、简答题和论述题组成，便于学生巩固学习成果。

全书由扎西设计、曾燕统稿。其中，安玉琴承担了绪论部分的编写工作，曾燕承担了第一章和第二章的编写工作，康玉环承担了第三章和第四章的编写工作，桑德杰布承担了第五章和第六章的编写工作，扎西承担了第七章和第八章的编写工作，卓拉承担了校对工作。

由于成书仓促，难免有纰漏和不当之处，敬请广大师生批评指正！

编 者

2016年6月

目 录

绪 论.....	1
一、课前导读.....	1
二、学习要点.....	2
三、西藏部分——祖国的瑰宝“地球第三极”西藏.....	3
四、励志讲堂.....	12
五、实践活动.....	14
六、课后练习及推荐阅读.....	14
第一章 追求远大理想 坚定崇高信念.....	17
一、课前导读.....	17
二、学习要点.....	17
三、西藏部分——在西藏高校培养“靠得住、用得上、留得下”的实用性人才.....	19
四、励志讲堂.....	23
五、实践活动.....	25
六、课后练习及推荐阅读.....	25
第二章 弘扬中国精神 共筑精神家园.....	34
一、课前导读.....	34
二、学习要点.....	34
三、西藏部分——在西藏实施文化强区战略，共筑精神家园.....	35
四、励志讲堂.....	40
五、实践活动.....	45
六、课后练习及推荐阅读.....	45

第三章 领悟人生真谛 创造人生价值.....	52
一、课前导读.....	52
二、学习要点.....	53
三、西藏部分——实现“六个西藏”的新目标.....	54
四、励志讲堂.....	56
五、实践活动.....	61
六、课后练习及推荐阅读.....	63
第四章 遵守道德规范 锤炼高尚品格.....	71
一、课前导读.....	71
二、学习要点.....	72
三、西藏部分——西藏的民俗礼仪.....	74
四、励志讲堂.....	78
五、实践活动.....	89
六、课后练习及推荐阅读.....	90
第五章 学习宪法法律 建设法制体系.....	96
一、课前导读.....	96
二、学习要点.....	96
三、西藏部分——西藏“法律”的历史沿革与依法治藏.....	101
四、励志讲堂.....	107
五、实践活动.....	113
六、课后习题及推荐阅读.....	114
第六章 树立法治观念 尊重法律权威.....	121
一、课前导读.....	121
二、学习要点.....	122
三、西藏部分——在西藏加强法制建设、树立法律权威.....	123
四、励志讲堂.....	129

五、实践活动.....	132
六、课后练习及推荐阅读.....	133
第七章 行使法律权利 履行法律义务.....	139
一、课前导读.....	139
二、学习要点.....	139
三、西藏部分——坚持和完善民族区域自治制度.....	142
四、励志讲堂.....	148
五、实践活动.....	150
六、课后练习及推荐阅读.....	151
后 记.....	158

绪 论

一、课前导读

《思想道德修养与法律基础》是一门以马克思主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导，对大学生进行思想道德修养和法律基础知识教育的必修课程。本课程的教学能帮助学生逐步形成高尚的道德情操，树立正确的人生观、价值观、道德观和法制观，增强社会主义法制观念，提高思想道德素质，树立体现中华民族道德传统和时代精神的价值标准和行为规范，有助于让学生注重从自己做起，从小事做起，努力把自己培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。思想道德修养课是大学生的必修课程，它体现着社会主义大学的本质特征，在培养社会主义事业的建设者和接班人方面具有不可替代的作用。大学阶段是人生充满活力而又至关重要的阶段。作为大学生，我们已经褪去了高中时的青涩，人生观、价值观已初步形成，开始逐步确定自己的人生目标并开始为之奋斗，但是，大学生的身份本质上依然是学生，虽然与社会有了一定的接触，我们依然处在校园的庇护之下，并没有完全暴露在社会之中。缺乏社会实践经验的我们对正确合法的社会行为规范一知半解，一旦我们脱离校园进入社会，如果没有任何法律常识作指导，很有可能犯下严重的错误，并有可能在自身合法权益受到侵犯的时候不知道怎样使用法律武器保护自己。这些都会对我

们以后的发展产生十分不利的影响，所以大学生在学习自身专业的同时去学习一些基础法律知识也是十分必要的。

二、学习要点

1. 认识大学生生活的特点，引导新生尽快从各方面适应大学生活。
2. 依据时代大背景和社会大舞台确立自己新的成长与发展目标，把个人立业成才的追求与复兴中华民族的伟大事业结合起来。
3. 认识学习“思想道德修养与法律基础”课的意义和方法，准确理解社会主义核心价值观的基本内涵。
4. 正确认识思想道德素质与法律素质的含义，自觉培养并践行社会主义核心价值观。
5. 德是人才素质的灵魂，智是人才素质的基本内容，体是人才素质的基础，美是人才素质的综合体现。
6. 中国特色社会主义思想道德为中国特色社会主义法律体系提供价值基础。第一，社会主义思想道德为社会主义法律的规定、发展和完善提供价值准则，是社会主义法律正义性和合理性的重要基础；第二，社会主义思想道德能够促进人们自觉尊法、学法、守法、用法，维护法律权威；第三，社会主义思想道德调整的社会关系更加广泛，与社会主义法律共同促进和谐社会的形成。中国特色社会主义法律为中国特色社会主义思想道德建设提供制度保障。一是社会主义法律通过对社会思想道德的基本原则予以确认，为思想道德建设提供国家强制力保障；二是社会主义法律的颁布和实施，能够有力地推动社会主义思想道德的传播和践行；三是社会主义法律对违法犯罪的制裁，有助于惩罚和遏制严重违背社会主义思想道德的行为，引导和促进人们自觉履行道德义务、社会责任和家庭责任。
7. 党的十八大明确提出了培育和践行社会主义核心价值观的根本任务，从国家层面强调倡导富强、民主、文明、和谐的价值目标，从社会层面倡导自由、平等、公正、法治的价值取向，从个人层面倡导爱国、敬业、诚信、友善的

价值准则。这三个层面 12 个范畴 24 个字的凝练，概括了中国特色社会主义的价值目标、社会的价值取向和公民的价值准则，是社会主义核心价值观的基本内容。

8. 思想道德素质和法律素质代表人的基本素质，体现着人们协调各种关系、处理各种问题时所表现出的是非善恶判断能力和行为选择能力，是政治素养、道德品格和法律意识的综合体，决定着人们在日常生活中的行动目的和方向。思想道德素质是人们的思想观念、政治立场、价值取向、道德情操和行为习惯等方面素养和能力的综合体现，反映着一个人的思想境界和道德风貌。良好的思想道德素质是促进个体健康成长、社会发展进步的重要保障和基础。法律素质是指人们掌握和运用法律的素养和能力。掌握必备的法律知识，树立必需的法律观念，拥有必要的用法、护法能力，构成了法律素质的基本要素。良好的法律素质对于保障人们合法地实施行为，依法维护各种正当的权益，履行法定义务，弘扬社会主义法治精神等具有重要的意义。

三、西藏部分

——祖国的瑰宝“地球第三极”西藏

（一）面积、人口和行政区

1. 面积：西藏自治区位于中国的西南边疆，青藏高原的西南部。全区两个地区、五个市，面积共 122.84 万平方公里，约占全国总面积的 1/8。西藏西边与印控克什米尔地区接壤，西北同新疆南部接壤，东北紧靠青海省，东部连接四川省，东南连接云南省，南面与境外的缅甸、印度、不丹、尼泊尔等国家毗邻，21 个边境县形成了中国与上述国家全长 3842 公里的边境线，是我国重要的边疆省区。

2. 人口：全区总人口为 320 万人。人口出生率为 17.4‰，死亡率为 5.7‰，自然增长率为 11.7‰。人口密度每平方公里不到 3 人。西藏人口分布很不均衡，多数人口集中在南部和东部河谷地带。人口平均预期寿命已由 1951 年和平解放前的 35.5 岁提高到了目前的 67 岁。西藏是以藏族为主体的民族自治区，

区内还有汉族、回族、门巴族、珞巴族、白族、纳西族、蒙古族等其他民族。在林芝市的察隅县和日喀则市的聂拉木县部分边境地区还分布有国家还未识别民族的夏尔巴人和僜人，其人数较少。

3. 行政区划：西藏全区共划分成5个地级市、2个地区和73个县、市辖区，1个国家一级口岸。拉萨市下辖2个市辖区、6个县，分别为：城关区、堆龙德庆区、当雄县、尼木县、曲水县、林周县、达孜县、墨竹工卡县；山南市下辖1个市辖区、11个县，分别为：乃东区、扎囊县、贡嘎县、桑日县、琼结县、曲松县、措美县、洛扎县、加查县、隆子县、错那县、浪卡子县；日喀则市下辖1个市辖区、17个县，分别为：桑珠孜区、江孜县、白朗县、拉孜县、萨迦县、岗巴县、定结县、定日县、聂拉木县、康马县、亚东县、仁布县、南木林县、谢通门县、吉隆县、昂仁县、萨嘎县、仲巴县以及1个国家一级口岸（樟木口岸）；林芝市下辖1个市辖区、6个县，分别为：巴宜区、工布江达县、米林县、墨脱县、波密县、察隅县、朗县；昌都市下辖1个区、10个县，分别为：卡若区、江达县、贡觉县、类乌齐县、丁青县、察雅县、八宿县、左贡县、芒康县、洛隆县、边坝县；阿里地区下辖7个县，分别为：噶尔县、普兰县、札达县、日土县、革吉县、改则县、措勤县；那曲地区下辖11个县，分别为：那曲县、安多县、聂荣县、比如县、嘉黎县、索县、巴青县、申扎县、班戈县、尼玛县、双湖县。

（二）地理气候

西藏自治区平均海拔在4000米以上，素有“世界屋脊”“世界第三极”之称。西藏以其雄伟壮观、神奇瑰丽的自然风光闻名。它地域辽阔，地貌壮观、资源丰富，有险峻的深山峡谷和茂密的原始森林，有雄伟壮观的雪山和激流汹涌的江河，有典型的垂直地带性区域和广阔的戈壁草原，有绚丽多姿的众多湖泊和陡峭险峻的土林地貌。唐古拉山绵延其北，喜马拉雅山耸立其南，东有横断山，西有昆仑山，中有念青唐古拉山和冈底斯山。喜马拉雅山脉是地球上最高也是最年轻的山系之一，全长2400公里，7000米以上的山峰有50多座，超过8000米的有11座。这种巍峨高峰汇聚一起的现象，是世界

山区绝无仅有的奇观，其中尤以珠峰独领风骚。呈巨型金字塔状的珠穆朗玛峰，高 8848.43 米，为世界最高峰。由于地貌效应，在珠峰顶上常出现旗云现象，一片白云犹如旗帜一般挂在峰顶，时而像汹涌的海浪，时而像袅袅的炊烟，刚刚似奔腾的骏马，过会儿又仿佛似女神的面纱，这一切给珠峰增添了不少神秘色彩。为观赏这种旗云现象，不少旅游者在珠峰脚下耐心守候。

在雪域高原的众山之中，遍布着众多大大小小的江河湖泊，约占中国湖泊总面积的三分之一。被藏族视为“摇篮”和“母亲河”的雅鲁藏布江，是西藏最大的河流。雅鲁藏布江意为“高山流下的雪水”，发源于喜马拉雅山北麓宗巴县境内的杰马内宗冰川，沿途汇集了许多支流，一并形成了宽阔的河谷，流到藏东米林县和墨脱县的交界处，被喜马拉雅山东段最高峰南迦巴瓦峰挡住去路而被迫改向，形成了世界上极为奇特的“马蹄形”大拐弯峡谷，其峻峭奇丽的地形地貌，使它与珠穆朗玛峰一样为世界瞩目。高原湖泊星罗棋布，大都是内陆湖，西藏最大的湖为藏北神湖纳木措，世界最高的湖为阿里的玛旁雍措，羊卓雍措则以风景秀丽著称，这就是人们常说的三大圣湖。

藏北草原有 40 万平方公里，是中国的五大牧场之一，古称“羌塘”（北方高地）。这里地广人稀，是野生动物的乐园，见得最多的是藏野羚羊、野牦牛和藏野驴，此外还有黑颈鹤、雪豹、盘羊、棕熊等 100 多种珍奇野生动物。

西藏气候具有西北严寒干燥、东南温暖湿润的特点。由于地势高、气压低、空气密度小，含氧量比内地平原少 25% ~ 30%。西藏日光强烈，年平均日照长达 3000 小时，同时西藏的年降水量少，多夜雨，气候干燥，尤其是在冬季。西藏属高原气候，垂直变化显著，昼夜温差大，但也有对人有利的方面，因其紫外线强、气温低，使许多种细菌难以繁殖，一定程度上也防止了某些疾病。由于日照时间长，太阳辐射强，拉萨素有“日光城”的美称。

（三）自然资源

1. 土地资源。西藏土地资源丰富，土地总面积 120 多万平方公里，其中牧草地 65 万公顷，占总面积的 53.79%；耕地集中分布在藏南河谷及河谷盆地中，东部和东南部也有少量分布，总面积达 36 万公顷，约占土地总面积的

30%。全区土地资源一大特点是未利用土地多，占土地总面积的 30.71%，可利用潜力很大。

2. 水资源。西藏是中国河流与湖泊最多的省区之一。据不完全统计，河流域面积大于 1 万平方公里的有 20 余条。这里湖泊星罗棋布，面积大于 1 平方公里的湖泊有 612 个，其中，面积超过 50 平方公里的有 104 个，超过 100 平方公里的有 47 个，超过 500 平方公里的有 7 个，超过 1000 平方公里的有 3 个，湖泊总面积为 24183 平方公里，约占全国湖泊面积的 30%，湖泊率 2.01%，为全国湖泊率平均值的 2.5 倍。西藏河流众多，水资源丰富。据《中国水资源评价》资料显示，西藏多年平均降水量为 7132 亿立方米，径流量为 4482 亿立方米。水能理论蕴藏量在 1 万千瓦以上的河流有 356 条。

3. 森林资源。西藏是中国西南林区（我国第二大林区）的重要组成部分，全区有林地面积 10754.93 万亩，木材积蓄量达 17.03 亿立方米。西藏药物资源十分丰富，目前已知的药用植物有 1000 多种，其中常用的中草药 400 多种，具有特殊用途的藏药 300 多种。

4. 能源资源。西藏能源资源主要有水能、太阳能、地热能、风能、林草和畜粪等可再生能源。石油、天然气和煤炭等非可再生能源发现较少。西藏水能资源理论蕴藏量达 2 亿多千瓦，年电能可达 17600 亿千瓦时，占全国的 29.7%；其中初步调查可开发水能 5660 万千瓦，年发电量约 3300 亿千瓦时（折合标准煤 13200 万吨），占全国的 17.1%。水能资源绝大部分集中于藏东南地区。西藏太阳能资源居全国首位，是世界上太阳能最丰富的地区之一，年日照时数在 1500～3400 小时之间，辐射总量大部分地区为 6000～8000 兆焦/平方千米。具有直射比例大、年际变化小与水能在地域分布上有互补的特点。

5. 物产资源。西藏主要有青稞、小麦、水稻、玉米、高粱、荞麦、鸡爪谷、花生、芝麻、蚕豆、豌豆、油菜、马铃薯、圆根、籽粒苋、苹果、梨、桃、核桃、茶叶等 70 多种作物。家养动物主要有牦牛、黄牛、犏牛、马、驴、骡、绵羊、山羊、猪、鸡、鸭、兔等，这些动物大多是原始品种，长期以来自然选择起着主导作用，适应高原环境，具有较高的经济价值和科学研究价值。

（四）饮食文化

藏族有着自己独特的食品结构和饮食习惯，其中酥油、茶叶、糌粑、牛羊肉被称为西藏饮食的“四宝”。此外，还有青稞酒和各式奶制品。

藏餐是中国餐饮系列的流派之一，历史悠久，品种丰富。藏餐分为主食、菜肴、汤三大类，其口味讲究清淡、平和，很多菜除了葱蒜，一般不放辛辣的调料。

糌粑是藏族的一种重要食品，制作很简单，将青稞炒熟后磨成面便成了糌粑。糌粑食用方式多样，最常见的是用手在小碗中把茶汁、酥油与糌粑、奶渣拌匀并捏成小团而食。

风干肉是西藏非常有特色的一种食品。初冬时节，将牛羊肉割成小条，挂在阴凉通风处，任其冷冻并逐渐自然风干，到来年二三月份食用时，其肉质松脆，口味独特。

藏式宴席上食品的烹制及摆席方式很多，最古老的方法是根据客人社会地位的高低来决定用膳形式，还有素宴、荤宴之分。在食肉方面，藏族禁忌较多，一般只吃牛羊肉，不吃马、驴、骡，尤忌吃狗肉。鱼、虾、鳝等水产海鲜类食品，除部分城镇居民外，农牧区群众一般不习惯食用。随着社会经济和文化生活的改善，藏餐在菜肴烹制技术和用膳形式上也在不断地改进和丰富。

西藏的青稞酒是用青稞直接酿成的，度数较低，藏族群众无论男女老少都喜欢喝，是喜庆过节所必备的。藏族饮酒的礼仪和习俗极为丰富，每酿新酒，必先以“酒新”敬神，然后依循“长幼有序”的古训首先向家中的长辈敬酒，其后家人才能畅饮。在节日婚庆或众人聚会的场合，饮酒一般是先向德高望重的长者敬献，然后按顺时针方向依次敬酒。敬酒者一般应用双手捧酒杯举过头顶，敬献给受酒者，特别对长者更是如此。而受酒者先双手接过酒杯，然后用左手托住，再用右手的无名指轻轻地蘸上杯中的酒，共弹三下，表示对天、地、神的敬奉和对佛法僧三宝的祈祝，有时口中还要轻声念出吉祥的祝词，然后再饮。聚会饮酒时，歌是必不可少的。藏族酒歌曲调悠扬，优美动听，内容多为祝福、赞美之辞。一般酒宴上，男女主人都会唱着酒歌敬酒，

盛大宴会上，有专门的敬酒女郎，她们穿着华丽的服饰，唱着迷人的酒歌，直到客人尽兴为止。

酥油茶是藏族人不可缺少的饮品，做酥油茶离不开酥油、盐和茶，酥油是从牛羊奶里提炼的奶油，以夏季牦牛奶里提炼的金黄色酥油为最好，从羊奶里提炼的则为纯白色。藏民族饮茶时讲究长幼、主客之序。客人饮茶不能太急太快，一般以三碗为最吉利。

（五）服饰文化

藏族服饰是青藏高原一道亮丽的文化景观，而蕴涵其间的工艺技术、生活情趣、审美观念、道德伦理、宗教信仰都可成为研究西藏文化的活化石。由于地理气候和物产的不尽相同，西藏不同的区域在穿着打扮方面也各不相同，呈现出五彩缤纷的风貌。藏袍是藏族人的主要衣着，它大襟广袖，用氍毹、呢料、动物皮毛等面料缝制，宽体长身，用带束于腰间。

藏东康巴服饰大气而粗犷，在头、颈、耳、手等处佩戴金、银、象牙、珊瑚、玛瑙、玉石等首饰，腰间挂藏刀、火镰、钱包、鼻烟壶、针线盒等生活用具，既方便实用，又富有装饰效果，整套装束豪气凛然，尽显康巴人桀骜不驯的民族性格。

藏北是广阔的草原和砾石戈壁，那里盛产的羊皮是制作藏袍的主要材料。这种羊皮袍宽大厚重，白日作衣，夜晚当被，就是凭借这种藏袍，那里的人们抵御了藏北高原上严酷的高寒气候。羊皮袍大多是光皮的，有的在袖口、衣襟、下摆等处缝制黑平绒的镶边。夏季牧民们戴着红缨毡帽，腰间佩挂制作精美的火镰、鼻烟壶、腰刀、火枪、护身符等。这些物品既是他们赖以生存的用具，也是他们的装饰以及财富的体现。

羊皮袍也是藏北牧女们的主要服装。她们的羊皮袍上还缝制红、蓝、绿三色绒条作为装饰，平时腰间挂满奶桶钩、针线盒和牧鞭之类的物件。遇到喜庆节日的时候，还挂起串串项链和金银饰品，头发梳理成多股小辫，戴上缀满绿松石、贝壳、银币等的呢绒或氍毹长披。在蓝天、白云的衬托之下，整套服饰色彩鲜艳动人，极富民族特色。