

甘肃广播电视大学通用教材

电大学生

gansuguangbodianshidaxuetongyongjiaocai

人生修养

andaxueshengrenshengxiuyangjiaocheng

教程

陈炳璋 赵迎新 主 编
张亚君 韩文奇 副主编



兰州大学出版社

电大学生

diandaxueshengrenshengxiuyangjiaocheng

人生修养教程

陈炳璋 赵迎新 主 编

张亚君 韩文奇 副主编



兰州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

电大学生人生修养教程/陈炳璋,赵迎新主编. —兰州:
兰州大学出版社, 2008.12
ISBN 978-7-311-03157-2

I. 电... II. ①陈...②赵... III. 思想修养—电视大
学—教材 IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 197934 号

责任编辑 陈红升 马明祥
美术编辑 张友乾

书 名	电大学生人生修养教程
作 者	陈炳璋 赵迎新 主 编 张亚君 韩文奇 副主编
出版发行	兰州大学出版社 (地址:兰州市天水南路 222 号 730000)
电 话	0931-8912613(总编办公室) 0931-8617156(营销中心) 0931-8914298(读者服务部)
网 址	http://www.onbook.com.cn
电子信箱	press@onbook.com.cn
印 刷	兰州德辉印刷有限责任公司
开 本	880×1230 1/32
印 张	9.5
字 数	235 千字
版 次	2008 年 12 月第 1 版
印 次	2008 年 12 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-311-03157-2
定 价	16.50 元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)

目 录

绪论 / 001

第一章 坚定理想信念 树立正确的世界观、人生观和 价值观 / 011

第一节 理想信念是人生的精神支柱和动力源泉 / 012

第二节 树立共产主义理想 坚定走中国特色社会主义道路 的信念 / 015

第三节 努力用马克思主义中国化最新成果武装头脑 / 019

第四节 认真学习、深入贯彻落实科学发展观 / 027

第五节 树立正确的世界观、人生观和价值观 / 032

第二章 弘扬民族精神 构建和谐社会 / 039

第一节 民族精神的内涵 / 040

第二节 继承和发扬民族精神 / 043

第三节 社会和谐与公平正义 / 046

第四节 人与自然和谐相处 / 056

第三章 增强法律意识 做遵纪守法的模范 / 061

第一节 法的基本理论 / 062

- 第二节 社会主义法制建设的基本问题 / 072
- 第三节 明确公民的权利与义务 正确对待民主与自由 / 080
- 第四章 加强道德修养 培养良好的道德品质 / 090
 - 第一节 道德概述 / 091
 - 第二节 社会主义道德的科学体系 / 103
 - 第三节 树立社会主义荣辱观 / 113
 - 第四节 继承和发扬优良的中国革命传统 / 117
 - 第五节 培养良好的道德品质 / 121
- 第五章 遵守社会公德和职业道德 培养家庭美德 / 128
 - 第一节 社会公德的主要内容与要求 / 129
 - 第二节 各行各业共有的职业道德规范和修养 / 132
 - 第三节 恋爱与婚姻家庭中的道德要求 / 141
 - 第四节 继承和发扬中华民族的传统美德 / 146
- 第六章 重视心理健康 完善个性品质 / 153
 - 第一节 心理健康的内容和标准 / 154
 - 第二节 不良性格与常见的心理疾患 / 159
 - 第三节 维护心理健康的途径和方法 / 166
 - 第四节 人际交往的一般原则和方法、技巧 / 172
- 第七章 确立终身教育理念 提高学习素质 / 182
 - 第一节 终身教育的理念 / 183
 - 第二节 学习型组织和学习型社会的要求 / 192
 - 第三节 电大学生应具备的学习素质 / 199
 - 第四节 培养良好的学习素质的途径和方法 / 202
- 第八章 树立科学精神 培育科学素质 / 209
 - 第一节 科学技术是第一生产力 / 210
 - 第二节 科学技术是推动历史进步的巨大杠杆 / 214
 - 第三节 科学精神是推动社会进步的重要文化力量 / 218

第四节 培育科学素质的主要途径 / 224

第九章 增强人文素养 培养人文精神 / 231

第一节 人生的价值与意义 / 232

第二节 人文精神与人生的完善 / 238

第三节 增强人文素养的途径和方法 / 251

第十章 提升审美能力 创造美的生活 / 264

第一节 美的本质及特征 / 265

第二节 社会美与自然美 / 270

第三节 艺术美 / 278

第四节 美感 / 282

第五节 按照“美的规律”创造生活 / 290

参考文献 / 294

后记 / 297

绪 论

《电大学生人生修养教程》为广播电视大学“思想道德修养”课程而编写。“思想道德修养”课程是一门以马克思主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,以现阶段我国社会主义精神文明建设的基本指导方针为总则,以人生观、价值观、道德观、法制观教育为主线,以伦理学、法理学、教育学、心理学、人才学等相关学科为依托,综合运用相关学科知识,依据电大学生的特点和全面发展的要求,教育引导电大学生加强政治、思想、法律、道德、文化、科学、审美修养的一门理论与实践紧密结合的综合性课程,其主旨就在于教育、指导电大学生自觉地成为适应中国特色社会主义建设需要的,有较强的法制观念和道德意识,崇尚民族精神和时代精神,具有一定的科学素养、人文素养和审美修养的应用性人才,成为思想道德素质和科学文化素质较高的优秀公民。

一、加强人生修养的意义

在社会生活中,修养主要是指个人在政治思想、道德品质、知识技能等方面所进行的勤奋学习和教育修炼的功夫,以及经过长

期的主观努力所达到的一种工作能力和思想品质。修养包括思想修养和行为修养(或行为养成)两个方面,二者相辅相成,相互促进又相互制约。

当代电大学生的人生修养主要是思想、道德、科学、文化等方面的修养,这不仅仅是社会和时代的要求,也是社会成员个体健康生活、和谐发展所必需的。当代中国,正在经历着前所未有的大发展大变革,中华民族正站在新的历史起点上,全面建设小康社会、实现中华民族伟大复兴是全国人民的共同理想,走中国特色社会主义道路是全国人民的共同信念。那么,电大学生人生修养的要义就是要坚持正确的政治方向,爱祖国、爱人民、爱中国共产党、爱中国特色社会主义,就是要树立辩证唯物主义的世界观和方法论,树立正确的人生观、价值观,树立正确的理想、信念,就是要确立正确的道德原则、道德规范,在实践中逐步形成高尚的道德情操和境界,自觉地把个人的奋斗同国家和民族的前途命运联系起来,努力实现自我价值,做到无愧于祖国、无愧于时代、无愧于人民。

加强人生修养,可以锤炼品德,磨炼意志,完善人格;可以获得真、善、美的心灵启迪,知晓思想、道德、修养的各种正确的观念,培养明辨是非、善恶、美丑的能力。加强人生修养,有利于处理好个人与社会的关系,有利于实现人的个体价值,有利于将个人追求融入全民族的共同奋斗中,激发出巨大的精神力量。加强人生修养,有利于坚持学习科学文化与思想道德修养的统一,有利于坚持学习书本知识与投身社会实践的统一,从而更好地成长为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人,更好地肩负起中华民族复兴的历史使命。

——《思想道德修养与法律基础》

《思想道德修养与法律基础》是普通高等学校思想政治理论课的核心课程之一,是大学生必修的课程。本书是依据《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发〔2004〕16号)和《教育部关于进一步加强和改进高等学校思想政治理论课的意见》(教社政〔2005〕5号)等文件精神,结合当前大学生思想实际,参照《普通高等学校思想政治理论课教学大纲》(2005年修订)的要求,在充分吸收近年来思想政治理论课教学研究成果的基础上编写而成的。本书力求做到观点正确、内容翔实、重点突出、语言精练、可读性强,力求成为大学生思想政治理论课教材中一本具有特色的教材。

二、人生修养的途径和方法

人生修养的途径和方法可以概括为以下四个方面：

第一，勤于学习，自觉学习。勤于学习、自觉学习的程度越高，修养的质量就越好，对自我修养的实践就越有益。一是知之，这是克服愚昧、求得知识的行为过程；二是好之，表现为安贫乐道，笃志好学，学而不厌；三是乐之，这是一种全身心投入的审美体验，是自身人格世界向“善”的升华，是在对“真”的发现与领悟中产生的愉悦，是学道相融、浑然而一的境界。

第二，学思结合，严于解剖自己。学习和掌握各种有用知识和做人的道理，并对各种知识和人生哲理予以深入思考，才能不断完善自我。按照马克思主义认识论的观点，人有两个自我，一个是事实上的自我，一个是自己认识上的自我，这两个自我往往差距较大，因此人们经常说，人贵有自知之明。理性反思、自我反思是进行自我修养的最佳途径。每一个人都会有这样或那样的缺点和不足，认真开展自我批评，严格要求自己，自觉解剖自己，才能使自我修养达到理想的境界。

第三，积善成德，努力做到“慎独”。“慎独”是一种崇高的思想道德境界，是衡量一个人道德觉悟和思想品质的试金石。其基本内核是：作为一个人，一定要有坚定的道德信念，不因他人监督而行善，也不因无人监督而作恶，即不管何时都不做坏事，它要求人们必须有高度的自觉性。人生修养特别是道德修养，应从实际出发，大处着眼，小处着手，重“大节”也重“小节”，积善成德，努力成为一个素质卓越、品质高尚的人。

第四，身体力行，提高人生修养的自觉性。要达到人生修养的目标，功夫全在行上。身体力行能克服自我修养认知的不足，在实践中可以坚定进行自我修养的意志。通过实践，提高认知能力，磨炼意志，提高自身素养。人生修养的过程，本质上是一种自我教育、

自我改造、自我提高的过程。自觉性是进行人生修养的关键环节。

三、本教材的编写要旨、体例

马克思主义的指导思想,中国特色社会主义的共同理想,以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神,以“八荣八耻”为主要内容的社会主义荣辱观,构成社会主义核心价值体系。“思想道德修养”课程的主要任务是以社会主义核心价值体系为统领,充分考虑社会和时代对人的素质的基本要求,引导和帮助电大学生树立马克思主义的世界观、人生观和价值观,做有中国特色的社会主义事业的合格建设者和接班人。由此,决定了这门课程的主要特点:一是综合性。课程从广阔的文化背景出发,包括政治、思想、道德、心理素质和学习成才等多方面、多层次修养的内容,融会了政治学、社会学、哲学、心理学、教育学、美学等多学科知识,立足崇美扬善、陶情怡性、荡涤心灵、协调发展。二是时代性。人生修养涉及政治、法律、道德、文化等诸多社会问题,作为一门课程,其内容必须汲取富有鲜明时代感的社会科学理论成果,课程内容本身具有较强的时代性。三是针对性。课程的主要内容根据电大人才培养目标和电大学生的思想实际而提出,既有宏观层面对党和国家路线、方针、政策的解读,也有微观层面力图帮助学生解答在现实生活和人生追求中遇到的疑问和困惑。旨在帮助电大学生认识自己肩负的历史使命和时代责任,解决好他们在学习、生活、工作中带有普遍性的思想认识问题和现实问题,提高政治思想觉悟和道德水准,沿着正确的方向和道路修身成才。

遵照中央关于加强和改进高等学校思想政治理论课的精神,依据课程的主要任务和特点,本教材在编写中体现出以下几方面特色:

一是以党的十七大精神为指导,深入落实科学发展观。本教材

力求正确理解和准确把握我国经济社会发展对公民个体的素质要求和文明期待。党的十七大提出,要大力弘扬爱国主义、集体主义、社会主义思想,以增强诚信意识为重点,加强社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德建设,发挥道德模范榜样作用,引导人们自觉履行法定义务、社会责任、家庭责任;加强和改进思想政治工作,注重人文关怀和心理疏导,用正确方式处理人际关系,形成男女平等、尊老爱幼、互帮互助、见义勇为的社会风尚。十七大报告还提出,要加强中华优秀传统文化教育。中华文化是中华民族生生不息、团结奋进的不竭动力。要全面认识祖国传统文化,取其精华、去其糟粕,使之与当代社会相适应、与现代文明相协调,保持民族性,体现时代性。本教材的编写始终以十七大精神为指针,力图全面、准确地体现和贯彻十七大精神。

二是突出社会主义核心价值体系的要求。核心价值体系,不仅作用于经济、政治、文化和社会生活的各个方面,而且对于每个社会成员的世界观、人生观、价值观都施加着深刻的影响。党的十六届六中全会审议通过的《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》提出,要建设社会主义核心价值体系,形成全民族奋发向上的精神力量和团结和谐的精神纽带。党的十七大进一步提出,社会主义核心价值体系是社会主义意识形态的本质体现,要切实把社会主义核心价值体系融入国民教育和精神文明建设全过程,转化为人民的自觉追求。积极探索用社会主义核心价值体系引领社会思潮的有效途径,主动做好意识形态工作,既尊重差异、包容多样,又有力抵制各种错误和腐朽思想的影响。社会主义核心价值体系,是党在思想文化建设上的一个重大理论创新,是在新形势下,凝聚和统一社会各阶层、各利益群体思想的有力武器,是社会主义制度的精神之魂。本教材的主要篇幅即围绕社会主义核心价值体系,鲜明地提出了在社会思想日益多元、多样、多变的

情况下,必须坚持马克思主义的指导地位,树立中国特色社会主义的共同理想,弘扬以爱国主义为核心的民族精神,培育以改革创新为核心的时代精神,牢固树立正确的荣辱观。

三是以教育和引导公民个人加强自我修养为立足点。加强社会主义精神文明建设,是党的路线、方针、政策的重要组成部分,也是建设中国特色社会主义的重要任务之一。电大学生属于社会中具有较高文化的层次群,是社会精神文明发展程度的重要代表,对社会文明、社会风貌的演进有着很大影响。历史的使命、时代的重托,要求电大学生全面发展,各方面都要具备较高的素质。因此,教育和引导电大学生加强自我修养是十分必要的,进行包括政治思想、道德、法纪观念、学习与交往、人文精神、审美意识等在内的人生修养,不仅是促进社会主义精神文明建设的需要,也是按照党和国家的教育方针培养人才不可缺少的重要内容。本教材力图促进电大学生通过以法为则、以德为范、陶情怡性、进德修行来立身处世,其意义在于促进电大学生比较系统地了解国家和社会对公民个体思想、政治、道德、法律和心理素质等方面的基本要求,明确努力方向和奋斗目标,明确认识自己肩负的历史使命。

四是从电大学生的特点和发展需要出发,增加了“确立终身教育理念,提高学习素质”的内容。与普通高校的学生相比,电大学生具有自身的特点:生源来自社会各阶层,成分复杂,在年龄、知识背景、社会阅历、个人能力、学习目的、学习方式等方面,存在较大差异;电大学生的主体以成人为主,具有相对成熟的世界观、人生观、价值观,有较强的思维能力,学习过程的自主化与个别化趋势强;大多数电大学生具有多重身份,担负着多重社会角色,学习过程中的“工学”矛盾比较突出;由于学习时间和学习方式不固定,学生与教师处于一定程度的分离状态,学导结合的教学模式和系统运作的教学管理模式等都与普通高校不同,也与电大学生原有的学习、

工作经验不同,致使部分学生对远程教育存在一定程度的不适应。这些特点和特殊性,决定了电大远程开放教育实施思想道德和科学文化教育更具有艰巨性和复杂性。就电大学生个体来说,我们认为,无论在怎样一个年龄段,无论出于怎样的学习动机,能够走入广播电视大学进行学习,都是难能可贵的。基于保护和延伸电大学生学习积极性的初衷,基于对电大学生特点和远程开放教育教学规律的认识,本教材增设了有关学习修养的篇章。

除绪论部分外,课程共分十章。

第一章,坚定理想信念,树立正确的世界观、人生观和价值观。本章主要讲授理想和信念及其特点,坚定共产主义理想和中国特色社会主义信念,树立马克思主义的世界观、人生观和价值观。

第二章,弘扬民族精神,构建和谐社会。本章主要讲授以爱国主义为核心的团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的民族精神与社会主义和谐社会的基本特征。

第三章,增强法律意识,做遵纪守法的模范。本章主要讲授法的基本理论、社会主义法制建设的基本问题,以及公民的权利与义务,如何理解民主与自由。

第四章,加强道德修养,培养良好的道德品质。本章主要讲授道德的概念、本质、特点、社会作用,社会主义道德的基本原则、核心内容、基本规范,社会主义荣辱观。

第五章,遵守社会公德和职业道德,培养家庭美德。本章主要讲授社会公德的重要内容和要求,各行各业共有的职业道德规范,个人职业道德修养的基本内容,恋爱与婚姻家庭中的道德要求,以及中华民族的优良道德传统。

第六章,重视心理健康,完善个性品质。本章主要讲授心理健康的内容和标准,不良性格与常见的心理疾患,维护心理健康的途径和方法,以及人际交往的一般原则和方法、技巧。

第七章,确立终身教育理念,提高学习素质。本章主要讲授终身教育的理念和主要观点,学习型组织和学习型社会的要求,电大学生应具备的学习素质,以及培养良好的学习素质的途径和方法。

第八章,树立科学精神,培育科学素质。本章主要讲授科学技术作为第一生产力是推动历史进步的巨大杠杆,科学精神是推动社会进步的重要文化力量,培育科学素质的主要途径。

第九章,增强人文素养,培育人文精神。本章主要讲授人生的价值与意义何在,人文精神的价值、意义和人的发展,以及增强人文素养的途径和方法。

第十章,提升审美能力,创造美的生活。本章主要讲授美的本质及特征,社会美、自然美与艺术美,美感的特征、差异性、共同性及审美评价的客观标准,按照“美的规律”创造生活。

上述内容组成有机的统一整体,构成这门综合性的教育课程。

四、本课程教学方法与要求

从教的方面讲,第一,思想道德修养课的综合性特点,决定了它必须运用多种学科的理论知识来阐明做一个优秀公民的道理。但本课程既不是一般的政治理论课,也不是通识类课程,不必就学科内容本身做更多、更深入的研究。第二,根据思想道德既可以作为知识来教而又具有局限性的特点,教师首先要坚定对思想道德教育必要性的认识。因为在今天这样一个经济体制深刻变革、社会结构深刻变动、利益格局深刻调整、生活方式深刻变化的社会,人们的价值观念是多元的,思想认识有较大差异,确实有许多的人不知道什么是真善美,也不知道为什么一定要坚持这一价值取向。其次,进行思想道德教育,要允许学习者有疑惑、困惑,甚至有错误的观念存在,不回避现实矛盾。我们说,好的教育效果恰恰是让受教育者在质疑、反思甚至于斗争中认同正确的观念,或者在现实实践

中承认我们所秉持的教育理念的向善性,并践行美德以及正确的思想、观念和意识。再次,进行思想道德教育,要坚持学校教育、家庭教育、社会教育与自我教育相结合。诸要素有机统一,形成合力,提高教育效果。

从学的方面讲,这是一门知行统一的课程,教育效果是检验这门课程质量的最重要标准,即要落实在电大学生良好的思想行为上。因而我们提出,学习这门课程,以及在现实实践中践行人生修养的基本原则。第一,必须坚持马克思主义,必须要有严肃认真的态度。因为作为科学的世界观和全人类精神文明伟大成果的马克思主义,是社会主义事业和党的领导的理论基础,是社会主义意识形态最重要的组成部分,对整个精神文明建设起着重大的指导作用。我们的理想建设、道德建设、文化建设、民主法制建设,都离不开马克思主义的指导。马克思主义也是本课程的理论基础和指导思想。因此,进行人生修养的学习和实践,必须在马克思主义理论的指导下,正确理解和把握各种人生修养原则规范的精神实质和基本要义。第二,要善于学习,勤于思考。只有重视和加强理论学习,并且将课程内容内化为自己的东西,才能促进内心的自觉,真正指导思想和行动。求知与修养相结合,也是中华民族的一个优秀传统。只有注重思想修养、陶冶情操,才有可能有所作为,才有可能将所学的知识奉献给祖国和人民。第三,要理论联系实际,学以致用。理论联系实际既是马克思主义的基本原则,也是马克思主义的正确学风。对于这门课程的学习来说,坚持理论联系实际的原则,更具有特别突出的意义和要求。事实上,坚持人生修养的过程,就是以科学的世界观、人生观、价值观指导自己言行的过程,是不断学习、进步,坚持真理和修正错误的过程。理论联系实际就是联系自己的思想实际和现实表现,努力提高认识,充分发挥自己作为在职成人学习者社会实践丰富的优势,使自己的人生修养在理论与

实践的结合上,做到主观和客观、知和行的辩证统一。第四,是要提高自身修养的自觉性。一门课程、一本教材,是做不了人生导师的,课程所讲授的道理也是大家耳熟能详的,没有更多的创新。但对于课程的学习者或曰各种人生修养原则规范的践行者来说,学习的目的是为了提高自身修养的自觉性。只有具有了加强修养的内在动力,才会自觉地运用马克思主义的立场、观点和方法来指导自己的思想和行动,才能积极主动地利用一切学习机会提高自己、改造自己、完善自己,也才能认同课程所阐释的“大道理”,顺利地接受教育和指导。

第一章 坚定理想信念 树立正确的世界观、人生观和价值观

[内容提要]

理想和信念是人生的精神支柱和动力源泉。共产主义理想和中国特色社会主义信念,是建立在马克思主义揭示的人类社会发展规律的基础之上的,因而是科学的理想信念。实现个人志向与抱负,就要牢固树立共产主义理想,坚定跟党走中国特色社会主义道路的信念。

中国特色社会主义理论体系是包括邓小平理论、“三个代表”重要思想以及科学发展观等重大战略思想在内的科学理论体系。中国特色社会主义理论体系,坚持和发展了马克思列宁主义、毛泽东思想,是马克思主义中国化的最新成果,是全国各族人民团结奋斗的共同思想基础。

坚持和发展中国特色社会主义理论体系,就要深入贯彻落实科学发展观。立志为发展中国特色社会主义事业终身奋斗,就要树立马克思主义的世界观、人生观和价值观。