

思想道德修养与法律基础
多维立体辅学读本

(能力训练篇)

高燕秋  主编

苏州大学出版社

思想道德修养与法律基础 多维立体辅学读本

(能力训练篇)

主 编：高燕秋

副主编：李彤彤 周三庆 吴 薇

丁 锴 何茂昌

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

思想道德修养与法律基础多维立体辅学读本. 能力训练篇/高燕秋主编. —苏州: 苏州大学出版社, 2009. 10
ISBN 978-7-81137-379-0

I. 思… II. 高… III. ① 思想修养—高等学校: 技术学校—教学参考资料② 法律—中国—高等学校: 技术学校—教学参考资料 IV. G711

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 186489 号

思想道德修养与法律基础多维立体辅学读本(能力训练篇)

高燕秋 主编

责任编辑 金振华

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市干将东路 200 号 邮编: 215021)

常熟高专印刷有限公司印装

(地址: 常熟市元和路 98 号 邮编: 215500)

开本 787 mm×1 092 mm 1/16 印张 14.5(共两册) 字数 200 千

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81137-379-0 定价: 28.90 元(共两册)

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话: 0512-67258835

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>



Contents

目 录 模 块

模 块 一 1

- ✧ 单元一 主题演讲“我爱健雄”/1
- ✧ 单元二 主题演讲“我与太仓”/2
- ✧ 单元三 任务：学习生涯规划书/3

模 块 二 5

- ✧ 单元一 任务：完成人生规划书/5
- ✧ 单元二 主题演讲“大爱有大成”/7

模 块 三 8

- ✧ 单元一 德商测试题/8
- ✧ 单元二 情商测试题/9
- ✧ 单元三 性格类型测试/13
- 五分钟演讲 我与班团队/18
- ✧ 单元四 专题研讨：大学生如何谈恋爱/19
- ✧ 单元五 专题研讨：我的人生价值观/20

模 块 四 21

- ✧ 单元一 民法刑法案例分析/21
- ✧ 单元二 撰写民事或刑事起诉书/26



模 块 一

单元一 主题演讲“我爱健雄”

单元二 主题演讲“我与太仓”



单元三 任务：学习生涯规划书

一、个人资料

姓名	性别	班级	学号
出生地	出生年月	血型	气质类型

二、大学生活总目标

1. 身体
2. 硬件(专业知识、核心技能、外语、计算机等)
3. 软件(沟通能力、社交能力、团队精神、人文素养、心理素质等)

三、学期目标

1. 第一学期
 - (1) 身体
 - (2) 硬件(专业知识、核心技能、外语、计算机等)
 - (3) 软件(沟通能力、社交能力、团队精神、人文素养、心理素质等)

2. 第二学期

(1) 身体

(2) 硬件(专业知识、核心技能、外语、计算机等)

(3) 软件(沟通能力、社交能力、团队精神、人文素养、心理素质等)

3. 第三学期

(1) 身体

(2) 硬件(专业知识、核心技能、外语、计算机等)

(3) 软件(沟通能力、社交能力、团队精神、人文素养、心理素质等)

4. 第四学期

(1) 身体

(2) 硬件(专业知识、核心技能、外语、计算机等)

(3) 软件(沟通能力、社交能力、团队精神、人文素养、心理素质等)



模 块 二

单元一 任务：完成人生规划书

一、个人基本资料

姓名	性别	班级	学号
出生地	出生年月	血型	气质类型

二、个人 SWOT 分析

优势(strengths)(从知识、能力、性格、爱好、特点等方面分析)	机遇(opportunities)(从社会大环境、行业背景、专业背景分析)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
劣势(weaknesses)(从知识、能力、性格、爱好等方面分析)	危机(threats)(从行业竞争对手方面分析)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

三、确立目标

1. 终极目标

- (1) 生活理想
- (2) 职业理想
- (3) 道德理想
- (4) 社会理想

2. 总目标

你确定的总目标是：

3. 分阶段目标

序号	类别	毕业时	五年	十年	总目标
1	生活目标	薪水 住房 交通 婚恋	薪水 住房 交通 婚恋	薪水 住房 交通 婚恋	薪水 住房 交通 婚恋
2	学历目标	专科 本科 其他	专科 本科 其他	专科 本科 其他	专科 本科 其他
3	职业目标	企业 事业 读书 出国 公务员 其他	企业 事业 读书 出国 公务员 其他	企业 事业 读书 出国 公务员 其他	企业 事业 读书 出国 公务员 其他
4	达成目标 软硬件技能要求				



单元二 主题演讲“大爱有大成”

模 块 三

单元一 德商测试题

想知道你的德商(MQ)指数吗?做做下面的测试,看看你的MQ究竟如何:

(1) 当看到朋友受伤害时,你会:

- A. 理解朋友的痛苦并去安慰他们
- B. 陪着朋友流泪或者心烦意乱
- C. 表现出无动于衷的态度

(2) 面对别人的需要和感情表达时,你会:

- A. 正确解读别人的非言语暗示(如手势、面部表情和语调等)
- B. 很会留意观察别人的面部表情,并给予恰当的反应
- C. 无法共享别人的感情表达

(3) 当看见有人作弊或者以强欺弱时,你会:

- A. 不惧威胁,帮助弱者,告发不正当行为
- B. 知道应该怎样正确行事,但不会多管闲事
- C. 内心虽有波动,但仍然无动于衷

(4) 每当做错事后,你会:

- A. 对自己的错误或不妥当的行为感到愧疚
- B. 承认错误,勇敢说声“对不起”
- C. 想方设法狡辩或者掩饰错误

(5) 渴望去做某件事而未被允许,你会:

- A. 管住自己的冲动和欲望
- B. 考虑后果,忍耐一下,克服行为上的冲动
- C. 固执行事,不达目的不罢休,或者阳奉阴违

(6) 在工作时,某人有急事要约你出去,你会:

- A. 婉言拒绝或者答复人家忙完之后再与其联络
- B. 会出去,但心里总惦记着手头的事情
- C. 无论忙闲,坚决调班,且不计后果

(7) 每当遇到老年人或残疾人时,你会:



- A. 不自觉地主动过去帮助他们
- B. 言语和行为上对他们保持尊重
- C. 远离、回避或从心里厌恶他们

(8) 当有同事遭到捉弄或者冷遇时,你会:

- A. 不计回报地阻止别人的恶意行为
- B. 拒绝参与侮辱和嘲笑的行为
- C. 感情上麻木不仁,甚至有点幸灾乐祸

(9) 当遇到长相难看或者举止怪异的人,你会:

- A. 对他们表现出宽容、友好和坦诚
- B. 不随便对他们评判、分类或抱有成见
- C. 嘲笑他们的缺点和差异,甚至参与对其谩骂

(10) 针对某件事,同事发表意见或看法时,你会:

- A. 在提出自己的看法之前,认真倾听对方的意见
- B. 客观地评价对方的观点
- C. 经常打断同事的话,自说自话

测试结果

A: 5 分; B: 3 分; C: 1 分

总分 38 ~ 50 分: 你的 MQ 优秀,只需在保持现有道德品质的基础上,多交一些高德商的朋友,以求与他们互补;

总分 19 ~ 37 分: 你的 MQ 一般,需要有针对性地提高自己的德商,使你的品格更进一步;

总分 19 分以下: 你的 MQ 已经严重影响到你的工作和生活,建议立即去看心理医生,或者考虑对现状来一次根本性的改变。

单元二 情商测试题

第 1—9 题:请从下面的问题中,选择一个和自己最切合的答案,但要尽可能少选中性答案。

1. 我有能力克服各种困难: _____
 A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
2. 如果我能到一个新的环境,我要把生活安排得: _____
 A. 和从前相仿 B. 不一定 C. 和从前不一样
3. 一生中,我觉得自己能达到我所预想的目标: _____
 A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
4. 不知为什么,有些人总是回避或冷淡我: _____
 A. 不是的 B. 不一定 C. 是的

5. 在大街上,我常常避开我不愿打招呼的人:_____

- A. 从未如此 B. 偶尔如此 C. 有时如此

6. 当我集中精力工作时,假使有人在旁边高谈阔论:_____

- A. 我仍能专心工作 B. 介于 A、C 之间 C. 我不能专心且感到愤怒

7. 我不论到什么地方,都能清楚地辨别方向:_____

- A. 是的 B. 不一定 C. 不是的

8. 我热爱所学的专业和所从事的工作:_____

- A. 是的 B. 不一定 C. 不是的

9. 气候的变化不会影响我的情绪:_____

- A. 是的 B. 介于 A、C 之间 C. 不是的

第 10—16 题:请如实选答下列问题,将答案填入右边横线处。

10. 我从不因流言蜚语而生气:_____

- A. 是的 B. 介于 A、C 之间 C. 不是的

11. 我善于控制自己的面部表情:_____

- A. 是的 B. 不太确定 C. 不是的

12. 在就寝时,我常常:_____

- A. 极易入睡 B. 介于 A、C 之间 C. 不易入睡

13. 有人侵扰我时,我:_____

- A. 不露声色 B. 介于 A、C 之间 C. 大声抗议,以泄己愤

14. 在和人争辩或工作出现失误后,我常常感到震颤,精疲力竭,而不能继续安心工作:_____

- A. 不是的 B. 介于 A、C 之间 C. 是的

15. 我常常被一些无谓的小事困扰:_____

- A. 不是的 B. 介于 A、C 之间 C. 是的

16. 我宁愿住在僻静的郊区,也不愿住在嘈杂的市区:_____

- A. 不是的 B. 不太确定 C. 是的

第 17—25 题:在下面问题中,每一题请选择一个和自己最切合的答案,同样少选中性答案。

17. 我被朋友、同事起过绰号、挖苦过:_____

- A. 从来没有 B. 偶尔有过 C. 这是常有的事

18. 有一种食物使我吃后呕吐:_____

- A. 没有 B. 记不清 C. 有

19. 除去看见的世界外,我的心中没有另外的世界:_____

- A. 没有 B. 记不清 C. 有

20. 我会想到若干年后有什么使自己极为不安的事:_____

- A. 从来没有想过 B. 偶尔想到过 C. 经常想到

21. 我常常觉得自己的家庭对自己不好,但是我又确切地知道他们的确对我好:_____

- A. 否 B. 说不清楚 C. 是



22. 每天我一回家就立刻把门关上：_____
- A. 否 B. 不清楚 C. 是
23. 我坐在小房间里把门关上，但我仍觉得心里不安：_____
- A. 否 B. 偶尔是 C. 是
24. 当一件事需要我作决定时，我常觉得很难：_____
- A. 否 B. 偶尔是 C. 是
25. 我常常用抛硬币、翻纸、抽签之类的游戏来预测凶吉：_____
- A. 否 B. 偶尔是 C. 是

第26—29题：下面各题，请按实际情况如实回答，仅须回答“是”或“否”即可，在你选择的答案下打“√”。

26. 为了工作我早出晚归，早晨起床我常常感到疲惫不堪：是_____否_____
27. 在某种心境下，我会因为困惑陷入空想，将工作搁置下来：是_____否_____
28. 我的神经脆弱，稍有刺激就会使我战栗：是_____否_____
29. 睡梦中，我常常被噩梦惊醒：是_____否_____

第30—33题：本组测试共4题，每题有5种答案，请选择与自己最切合的答案，在你选择的答案下打“√”。

答案标准如下：1—从不，2—几乎不，3—一半时间，4—大多数时间，5—总是

30. 工作中我愿意挑战艰巨的任务。1 2 3 4 5
31. 我常发现别人好的意愿。1 2 3 4 5
32. 能听取不同的意见，包括对自己的批评。1 2 3 4 5
33. 我时常勉励自己，对未来充满希望。1 2 3 4 5

参考答案及计分评估：

计时时请按照记分标准，先算出各部分得分，最后将几部分得分相加，得到的那一分值即为你的最终得分。

第1—9题，每回答一个A得6分，回答一个B得3分，回答一个C得0分。计_____分。

第10—16题，每回答一个A得5分，回答一个B得2分，回答一个C得0分。计_____分。

第17—25题，每回答一个A得5分，回答一个B得2分，回答一个C得0分。计_____分。

第26—29题，每回答一个“是”得0分，回答一个“否”得5分。计_____分。

第30—33题，从左至右分数分别为1分、2分、3分、4分、5分。计_____分。

总计为_____分。

近年来，EQ——情绪智商，逐渐受到了重视，世界500强企业还将EQ测试作为员工招聘、培训、任命的重要参考标准。

看我们身边，有些人绝顶聪明，IQ很高，却一事无成，甚至有人可以说是某一方面的能

手,却仍被拒于企业大门之外;相反地,许多 IQ 平庸者,却反而常有令人羡慕的良机、杰出的表现。

为什么呢?最大的原因,乃在于 EQ 的不同!一个人若没有情绪智慧,不懂得提高情绪自制力、自我驱使力,也没有同情心和热忱的毅力,就可能是个“EQ 低能儿”。

通过以上测试,你就能对自己的 EQ 有所了解。但切记这不是一个求职询问表,用不着有意识地尽量展示你的优点和掩饰你的缺点。如果你真心想对自己有一个判断,那你就不应施加任何粉饰。否则,你应重测一次。

测试后如果你的得分在 90 分以下,说明你的 EQ 较低,你常常不能控制自己,你极易被自己的情绪所影响。很多时候,你容易被激怒、动火、发脾气,这是非常危险的信号——你的事业可能会毁于你的急躁。对于此,最好的解决办法是能够给不好的东西一个好的解释,保持头脑冷静,使自己心情开朗,正如富兰克林所说:“任何人生气都是有理的,但很少有令人信服的理由。”

如果你的得分在 90 ~ 129 分,说明你的 EQ 一般,对于一件事,你不同时候的表现可能不一,这与你的意识有关,你比前者更具有 EQ 意识,但这种意识不是常常都有,因此,需要你多加注意、时时提醒。

如果你的得分在 130 ~ 149 分,说明你的 EQ 较高,你是一个快乐的人,不易恐惧担忧,对于工作你热情投入、敢于负责,你为人更是正义正直、同情关怀。这是你的优点,应该努力保持。

如果你的 EQ 在 150 分以上,那你就是个 EQ 高手,你的情绪智慧不但是你事业的助力,更是你事业有成的一个重要前提条件。



单元三 性格类型测试

相对于生理特点来说,人的性格本质似乎是流动性的。它随着周围环境的变化而发生微妙的变化,以致于对它的测验使心理学家们费尽心机。

下面的选择题,各有若干可选择项,请你在认真思考的基础上,以最快速度诚实地完成,每题只选一项。

请记录你答题所用时间!

1. 你的选择与你的朋友的选择常常一致吗?

☐ 不一致。 ☐ 一致。

2. 对于交际,你的态度或自我认识是:

☐ 希望自己健谈,并且正在为此努力。

☐ 很健谈,并且在伙人中居领先。

☐ 恐怕自己不太健谈。

☐ 与其说喜欢谈,不如说喜欢听。

☐ 发觉自己在谈话时总处在一种局促不安的境地。

3. 你使用电话的态度或情形是:

☐ 能在电话里很好地交谈,不过有可能的话还是喜欢面谈。

☐ 不喜欢电话交谈,因为看不到对方。

☐ 必要时也使用电话,但电话是有局限性的通讯工具。

☐ 能愉快地进行电话交谈,并且能表达很深奥的情绪。

☐ 一打电话就感到局促不安。

4. 假如你赢得了一次公费度假机会,你喜欢哪种度假方式:

☐ 在豪华的度假场所,伴以阳光、海浪、音乐、聚餐,与伴侣度过。

☐ 在偏僻、宁静的乡间一个很小却是上等的旅馆,以散步、钓鱼等优雅的方式度过。

☐ 在富有的艺术家朋友那里度过,并积极参与朋友举行的各种社交活动。

☐ 做自己一心想做,但没有时机去做的事情。

☐ 和家人或朋友一起在一个宁静的旅馆度一个宁静的假期。

☐ 游历全国文化和历史中心。

5. 在上题中,你最不喜欢的是哪种度假方式:

☐ 在豪华的度假场所,伴以阳光、海浪、音乐、聚餐,与伴侣度过。

☐ 在偏僻、宁静的乡间一个很小却是上等的旅馆,以散步、钓鱼等优雅的方式度过。

☐ 在富有的艺术家朋友那里度过,并积极参与朋友举行的各种社交活动。

☐ 做自己一心想做,但没有时机去做的事情。

☐ 和家人或朋友一起在一个宁静的旅馆度一个宁静的假期。

☐ 游历全国文化和历史中心。

6. 在晚间电视节目中,最喜欢下列哪些节目:

☐ 老故事片。