

大学生道德教育读本

赵金昭 罗国安 著

河南大学出版社

大学生道德教育读本

赵金昭 罗国安 著

河南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生道德教育读本/赵金昭 罗国安著. —开封:河南大学出版社, 2004. 4
ISBN 7-81091-182-1

I. 大… II. 赵… III. 大学生—品德教育
IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 013765 号

责任编辑 纪庆芳
责任校对 何晓林
装帧设计 张伟

出版 河南大学出版社

地址:河南省开封市明伦街 85 号 邮编:475001

电话:0378-2864669(行管部) 0378-2825001(营销部)

网址:www.hupress.com E-mail:bangong@hupress.com

排版 河南大学出版社印务公司

印刷 河南省诚和印制有限公司

版次 2004 年 4 月第 1 版 印次 2004 年 4 月第 1 次印刷

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 4

字数 100 千字 印数 1—8000 册

ISBN 7-81091-182-1/D·160 定价: 8.00 元

(本书如有印装质量问题请与河南大学出版社营销部联系调换)

序

“以德治国”是我国在改革发展迈入新世纪的关键时期，以江泽民同志为核心的第三代领导集体提出的重要治国方略。为此，中共中央于2001年10月颁发了《公民道德建设实施纲要》。党的十六大又明确指出：“要建立与社会主义市场经济相适应、与社会主义法律规范相协调、与中华民族传统美德相承接的社会主义思想道德体系”，要“认真贯彻公民道德建设实施纲要”，这对全面推进建设中国特色社会主义伟大事业，具有十分重要的意义。

道德是调节人与自然、人与人、人与社会、人与自我的基本关系的规范。道德建设是一个体系建设，这个体系以为人民服务为核心，以集体主义为原则，以爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义为基本要求。通过大力倡导文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵纪守法的社会公德，大力倡导爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会的职业道德，大力倡导尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、勤俭持家、邻里团结的家庭美德，在全体人民中形成爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献的行为规范，促进人的全面发展，培养一代又一代有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民。

青少年的道德体系建设是以德治国的基础。根据青少年阶段的成长特点，道德建设从行为习惯养成入手，重点对青少年进行公德教育，进行爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义的教育，进行热爱集体、热爱家乡以及社会生活常识的教育。

在校大学生是我国青年中的优秀部分。他们的素质如何，关系到祖国的未来与希望。虽然我国已放宽了大学生的报考年龄，但大学生群体始终以青年为主。大学阶段的道德教育主要根据青



年人的思维、情感、意志、兴趣、能力等方面的特点,根据大学生学习、生活、社会实践等方面的实际情况来制定。在处理人与自然的关系上,要使大学生自觉地认识到自己是自然环境中的一分子,爱护环境、保护环境是自己的义务和责任,特别是要把生态意识、环保意识,内化到自己的日常行为中去,为了人类的共同命运而当好一名新时代的环保使者。在处理人与自我的关系上,要把握准自我在社会中的位置和作用,做一名新时代的勇于开拓创新的青年。在处理人与人之间的关系上,要认清沟通、合作、竞争三者之间的关系。在处理人与社会的关系上,要理清理想、奋斗、奉献的关系,要打好职业道德基础,做一名对社会有用的合格人才。

赵金昭同志作为我省高校思想政治研究会的创办人之一,20世纪80年代初期就开始从事对大学生的思想政治教育研究、教学和管理工作的,先后出版了《人与社会的探寻——学生和环境》、《大学生成才导论》、《思想道德简明教程》、《德育环境学》、《洛阳文化与洛阳经济》及诗集《步履匆匆》等著作,曾被评为河南省和全国高校“优秀思想政治工作者”。金昭同志现任洛阳大学党委书记、校长,于繁忙的工作中,在与罗国安研究员几次合作的基础上,再次合作编写了这本《大学生道德教育读本》。他们嘱我作序,我阅过书稿,颇有感慨。该书文风清新,体例独特,以诸多典型故事,引入渐入道德的理想王国,不失为大学生修身养性的好读本。同时,高校领导、教师及从事学生管理和思想政治教育的同志们也适合阅读。我衷心希望同志们在这些方面写出更多的好书,以加强大学生的思想道德建设。

河南省教育厅厅长 薛荣远

2003年11月8日

目 录

序言	(1)
第一章 关爱自然 保护环境	(1)
一 我们只有一个地球	(2)
1. 从校园美说起	(2)
2. 回眸地球风光	(7)
二 保护环境 关爱地球	(10)
1. 可持续发展——人类的明智选择	(10)
2. 保护环境从身边做起	(11)
3. 关爱生态从我做起	(14)
4. 行动起来,为了共同家园的美丽	(15)
活动:写一份环保宣言	(18)
第二章 沟通合作 诚信守法	(19)
一 了解与沟通	(20)
1. 己所不欲,勿施于人	(20)
2. 从了解到关心	(21)
3. 学会与人沟通	(24)
4. 善于沟通,事业成功	(26)
二 竞争与合作	(27)
1. 竞争的目的是为了发展	(27)
2. 在合作中创造双赢	(29)
三 诚信与守法	(31)
1. 诚信是做人的美德	(31)
2. 做遵纪守法的时代青年	(35)



活动:理解万岁	(37)
第三章 高尚的情感 纯洁的爱情	(39)
一 爱情是什么	(40)
1. 爱情是心灵相撞的火花	(40)
2. 爱情是纯真的情感交流	(42)
二 大学生生活中的爱情道德	(44)
1. 在荡起学习与爱情的双桨时,必须要用道德来做舵	(44)
2. 鱼和熊掌,怎样兼得	(47)
活动:爱情辩论	(50)
第四章 慎独自律 开拓创新	(53)
一 把握好自己的人生	(54)
1. 树立人生尊严	(54)
2. 要有自信的勇气	(56)
3. 自强不息,奋斗不止	(59)
二 慎独自律 塑造理想人格	(61)
1. 从小事做起,吾日三省吾身	(61)
2. 练就慎独自律的功夫	(62)
三 敢于开拓 勇于创新	(64)
1. 抓住机遇,敢于进取	(64)
2. 积极探索,善于开拓	(66)
3. 坚忍不拔,勇于创新	(68)
活动:创新擂台赛	(72)
第五章 与时代共发展	(73)
一 迈出时代的步伐	(74)
1. 刻苦学习,勤奋钻研	(74)
2. 不畏挫折,锲而不舍	(76)
3. 崇尚科学与文明	(79)

二 做时代的弄潮儿	(81)
1. 报效祖国,报效人民	(81)
2. 让理想在建设家乡的实践中闪光	(83)
3. 做时代的弄潮儿	(86)
活动:为家乡发展描绘蓝图	(89)
第六章 择岗敬业 奉献社会	(91)
一 社会在召唤	(92)
1. 三百六十行,行行出状元	(92)
2. 设计好自己的职业生涯	(95)
二 准备着 迎接社会的挑战	(98)
1. 爱岗敬业,追求卓越	(98)
2. 办事公正,服务周到	(101)
3. 尽责尽力,敬业奉献	(103)
活动:求职生存锻炼	(105)
 附录 1 中共中央通知要求认真贯彻执行	
《公民道德建设实施纲要》	(107)
附录 2 公民道德建设实施纲要	(109)

第一章

关爱自然 保护环境

社会公德是全体公民在社会交往和公共生活中应该遵循的行为准则,涵盖了人与人、人与社会、人与自然之间的关系。在现代社会,公共生活领域不断扩大,人们相互交往日益频繁,社会公德在维护公众利益、公共秩序,保持社会稳定方面的作用更加突出,成为公民个人道德修养和社会文明程度的重要表现。要大力倡导以文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵纪守法为主要内容的社会公德,鼓励人们在社会上做一个好公民。

——《公民道德建设实施纲要》

一 我们只有一个地球

1. 从校园美说起

说起大学校园,人们自然想到风景如画、绿树成阴的情景。如清华大学的清华园、北京大学的未名湖、天津大学的青年湖、湖南大学的岳麓书院、广西大学的碧云湖、洛阳大学的大明湖等等,都美不胜收,让人流连忘返。朱自清先生脍炙人口的名篇《荷塘月色》,写的就是清华园的一



我们不要过分陶醉
于我们对自然界的胜利,
对于每一次这样的胜利,
自然界都报复了我们。

——马克思

景。作为大学生,我们每天在环境优美的校园里学习和生活,老师的培育、馆藏丰富的图书馆及教学实验室对我们的成才固然重要,但是,学校优美的自然环境陶冶着我们的身心,对我们心旷神怡、精力充沛起着不可忽视的作用。

大学是一个出人才、出成果的地方。最近,《中国青年》杂志评选了100位可能影响21世纪中国的青年人物,其中来自大学或与大学有关系的单位占有很大的比例。在成才的因素里,当我们把目光聚焦在大学时,我们不要忘了学校环境的作用。

学校的教育环境、科研环境等对人的成才固然重要,但校园的自然环境同样在一个人成长的道路上起着重要的作用。凤凰卫视节目主持人窦文涛曾这样回忆母校给自己留下的印象:

我对母校的最深印象,就是她的风景。这样的地方,每一

天都有不同的风景，每一天都有不同的颜色和味道。就像电影残留的胶片，主角突出，影像剥落，只留下了背景：湖、山、树、樱花、那一场雪、看电影的地方、小酒馆……



窦文涛的母校是武汉大学。这是一所全国重点大学，它背靠苍翠古朴的珞珈山，依傍烟波浩淼的东湖，春天有闻名全国的武大樱花和娇艳的桃花，夏天有青青的草坪和茂密参天的古树，秋天有满园飘香的桂花，冬天有临雪傲立的梅花。据报道，每年樱花节来武汉大学游览的人大约有 20 万，人们静静地赏花观花，无不沉浸在校园的美景之中。

为什么校园需要优美安静，需要绿树环抱？事实上，人对环境都有这样的要求。校园是一个读书、学习、创造的地方，所以就应有更高的要求。校园中的绿色植物能

释放大量的氧气，吸收二氧化碳，有利于空气的净化；安静的环境更有利于人的思考与创造。很难想像在一个喧嚣嘈杂的环境里，

优美的环境
理想的家园



人们还能去学习、思考与创造。据科学考证：人类的听觉领域是极为广阔的，我们听到的最强声源的音量，可能是一个最弱的声源音量的 20 万倍。我们生活的空间，充满各类声音。有的声音弱如虫鸣，有的则强如炮轰；有的声音尖如汽笛，有的又沉如闷雷；有的声音悦耳动听，有的却吵闹难忍。那么，声音的性质是如何确定的呢？原来声音的大或小，与“声压”有关；声音的尖或沉，与“音频”高低有关；声音是悦耳还是嘈杂，与“音调”是否和谐有关。

而所谓音频就是声音的频率。一般地说，振动频率在 20 赫兹到 20000 赫兹之间的波动人类是可以听到的，因此称为声波，声波的振源叫做声源。20 赫兹以下和 20000 赫兹以上分别属于次声波和超声波的范围，人耳不能听到。在声波范围内，随着频率的增加音调由低变高，但是在不同频段，人耳的感受力并不一致。一般情况下，音频在 1000 赫兹以下，随频率降低，听觉会逐渐迟钝。因此，人耳对低频噪声较容易忍受，而对高频噪声则感觉较敏锐，耐受力差。若长期生活在偏高频率的巨响环境中，会引起耳朵轻微或严重失聪。比如，我们有的同学不顾是否影响他人，在校园的休息区或学习区内又弹、又唱、又跳，并伴随着阵阵的尖叫，这样的嘈杂声，各种频率兼而有之，令人难以忍受。所谓声压，就是在声波传播过程中，空气压强相对于大气压强的压强变化。声压级的单位为分贝。我们日常生活中所听到的声音，其声压级在 0~140 分贝之间。噪声的强度也是用声压级来表示的。正常人的听觉所能感受到的最小声音为 1 分贝；轻声耳语约为 30 分贝；使人耳痛的声压级，数值为 120 分贝；大炮轰鸣、喷气式飞机起飞约 130 分贝。如果一个人突然在别人学习的地方大吼一声，就会打断许多人的学习思路，并且其思路很难马上得到恢复。

科学家们已经全面研究了噪声对生物和人类的影响，概括起来有以下几个方面：

首先，噪声对睡眠有干扰。人类有近 $1/3$ 的时间是在睡眠中

度过的。睡眠是人类消除疲劳、恢复体力、维持健康的一个重要条件。但环境噪声会使人不能安眠或被惊醒,当睡眠被干扰后,工作效率和健康都会受到影响。研究结果表明:持续噪声可以加快熟睡到轻睡的回转,使人多梦,并使熟睡的时间缩短;突然的噪声可以使人惊醒。一般来说,连续噪声在 40 分贝时可使 10% 的人受到影响;到 70 分贝时可使 50% 的人受到影响;而突发噪声在 40 分贝时,可使 10% 的人惊醒;到 60 分贝时,可使 70% 的人惊醒。长期干扰睡眠会造成失眠、疲劳无力、记忆力衰退,以致产生神经衰弱症等。在高噪声环境里,这种病的发病率可在 50% 以上。在大学校园,老师忙了一天的教学和科研,学生忙了一天的学习,谁不想有个安静的环境好好休息?

其次,噪声对语言交流有干扰。噪声主要是影响人们的思维和听力。这种影响,轻则降低交流效率,重则损伤人们的语言听力。如果老师在上课时,突然被噪声打断了讲课,就会直接影响到教学质量。

第三,噪声损伤听觉。人短期处于噪声环境时,即使离开噪声环境,耳朵也会造成短期的听力下降;如果长年无防护地在较强的噪声环境中工作,在离开噪声环境后听觉敏感性的恢复就会延长,经数小时或十几小时,听力才可以恢复。这种可以恢复听力的损失称为听觉疲劳。随着听觉疲劳的加重会造成听觉机能恢复不全。因此,预防噪声性耳聋首先要防止听觉疲劳的发生。在校园环境里,学生天天都在听老师讲课,听觉正常对学生来说实在是太重要了。

第四,噪声可引起多种疾病。噪声除了损伤听力以外,还会引起其他身心损害。噪声可以引起心绪不宁、心情紧张、心跳加快和血压增高。噪声还会使人的唾液、胃液分泌减少,胃酸降低,从而易患胃溃疡和十二指肠溃疡。许多研究表明,生活中的噪声是造成心脏病的原因之一。长期在噪声环境下工作,对神经功能也会

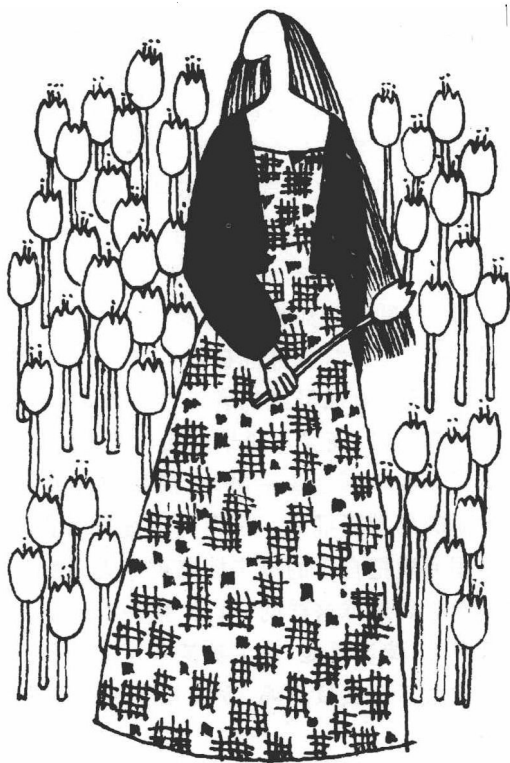


造成障碍。有的患者会引起顽固性头痛、神经衰弱和脑神经机能不全等症状,并伴有易激动、睡眠失调、头晕、记忆力减退,甚至会发生恐惧和全身神经系统紧张。现在的大学校园里,这些疾病明显增多,这与噪声的影响有一定的关系。

与环境相关的因素很多,噪声仅仅是一个方面。由此可见,环境问题,不仅是一个自然问题,也是一个道德问题。我们不仅要建设好环境,而且还要保护好环境,因为这与大家的工作、学习、生活息息相关。如果随意地破坏校园环境的清洁、安静与美丽,就会影响他人的学习、思考与创造,带来危害师生健康的各种疾病,就会影响到人才的成长与科研成果的取得。

哥本哈根是丹麦的首都,是北欧最大的城市,在那里,大街上稀疏的人们静静地遛狗、散步,酒吧很少满座,几对情侣、几桌朋友静静地喝酒、聊天。地铁站里,无论人们在等车或坐车,都在静静地看书。就连最热闹的超市,人们也在静静地挑选物品,轻轻地询问……沿街建得朴素但质量很好的百年老楼,家家户户窗门紧闭,阳台也不见一件衣服,好像没人居住一般,这更增添了哥本哈根的静谧与神秘感。有人感慨地说,哥本哈根,看似一幅画,读如一首诗,诗画虽静,但意境无穷。如果人们稍为留意,就会听到寂静背后那攀登科学高峰的哒哒脚步声:丹麦的石油开采、造船、化学、纺织等工业红红火火,船用主机、水泥生产设备、啤酒和人工胰岛素等产品在世界享有很高声誉,农业科技水平和生产效率更是居世界先进国家行列,小麦良种世界闻名,并大踏步地成为欧盟最大的渔生产国。多年来,丹麦人对科学做出了重要贡献:在仙后座中发现一颗新的恒星;发现了人体里的淋巴系统;测定了光的速度;发现维他命 K……大批杰出人物涌现,11 人摘取了诺贝尔桂冠。

从这些可以看出,人类确实需要生活在一个文明安静的环境里。因为这样更有利于人们讲文明礼貌,更有利于人们的成长,提高学习和工作效率,更有利于人们去思考、创造。我们有理由相



信,随着人们道德水平的不断提高,校园环境的不断改善,大学将是人们摘取科学桂冠最多的地方之一。

2. 回眸地球风光

“我看到咱们美丽的家了,非常好!”这是我国的航天英雄杨利伟在太空与家人通话时,描述从太空看地球的感受。美国的《时代》杂志是全球最具影响力的杂志之一,每年都评选全球风云人物。1988年,该杂志却把“全球风云人物”的称号授予了地球。可



是这位“全球风云人物”并不是春风得意,而是被绳索紧紧地捆绑着,吊在《时代》杂志的封面上。

这不能不说是人类的悲哀,被誉为人类母亲的地球,不仅孕育了人类,而且养育着人类。人类在地球上繁衍生息,在创造了一个个文明的同时,却又愚蠢地用自己的双手,把自己的母亲捆绑起来,让她无法呼吸、无法爱抚自己的孩子——人类。有人说,为什么美丽的地球母亲的皮肤过早地衰老,那是人类过度地开采开发,使大地千疮百孔,荒漠化加剧的结果;为什么可爱的地球母亲没有了从前的欢歌,那是人类对森林乱砍滥伐,没有了涛鸣,没有了鸟语所致;为什么年轻的地球母亲的乳汁在干涸,在变涩,那是因为人类拼命地吸取和污染,而又不给予滋润和营养的结果;为什么本应强壮的地球母亲在不断地患病呻吟,那是因为人类无情地把保护母亲健康的温暖的被褥捅烂——大气层被破坏的结果。世上还有什么比自己用绳索把自己的母亲捆绑更令人心痛的事情呢?

我们更不愿听到地球这样的“风云”报告:

秋风刚至,黄沙泛起,沙尘暴笼罩××城、××城……

××核电厂发生核泄漏,方圆几十平方千米将遭到核污染……

××化工厂向环境排放污水,成千上万的人死于事故之中……

××河流断流,生产生活用水告急……

……

人类最担心的问题终于发生了,那就是关于水危机的报告。因为水是生命活动的基础,人类同样如此,没有了水,将会导致人类的死亡。

联合国环境计划署“面向 21 世纪的世界水资源委员会”的调查报告指出,世界的大江大河的水质欠佳。世界多半河流的水量日益减少,而污染程度日渐加重。

该委员会对流域面积最大的 25 条世界大河进行了调查,其中有 6 条水质极差。中国的黄河 1997 年枯竭达 226 天;流入中亚咸海的锡尔河、阿姆河的河水流量减少到了原来的 $\frac{1}{4}$;咸海的水位在过去 30 年间下降了 16 米,周围环境被严重污染;美国的科罗拉多河被用来灌溉 1.5 万平方千米的农田,因其受农业垃圾的严重污染,昔日被绿色覆盖的下游,如今变成了盐碱沼泽。此外,印度的恒河、墨西哥的莱尔马河也被评为最不卫生的河流。

在 25 条大河当中,只有南美的亚马逊河、印度支那半岛的湄公河和北美的圣劳伦斯河被评为“健康”河流。

造成这些大江大河污染严重的原因,主要是过度用水、污水排入和森林乱砍滥伐致使植被遭到破坏。报告指出,如果这种状况得不到控制,到 2025 年因缺水和干旱,将使 2500 万人成为世界环境难民。拿我们的校园来说,没有水,一天也难以维持,且不说人们每天生活离不开水,就连学校的许多实验和科学研究,一刻也离不开水的帮助。

人类该用道德的眼光审视自己的行动了,我们的所作所为对得起地球母亲吗?我们自己的过错,又给他人的生存造成了多大的危害?我们应该用人类的良知,解开绑在地球母亲身上的重重绳索,让地球母亲成为真正意义上的“风云人物”。



1. 为什么我们要在一个安静的校园环境里学习?

2. 作为当代青年,我们如何肩负起保护地球母亲的责任?