



高等教育“十一五”规划教材

思想道德修养与法律基础 实践指导

SIXIANG DAODE XIUYANG YU FALV JICHU
SHIJIAN ZHIDAO

糜红缨 ★ 主编



科学出版社
www.sciencep.com

高等教育“十一五”规划教材

思想道德修养与法律基础 实践指导

糜红缨 主 编

刘建清 姜 燕 副主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

基于对“思想道德修养与法律基础”课实践教学必要性和重要性的思考,我们组织有着丰富教学经验的任课教师编写了本书。本书突出的特点是:定位上的突破,注重职业性;体例结构上的突破,注重实践性;教育过程上的突破,注重体验性。

本书既可作为高校教师思想政治理论课教学的参考书,也可作为大学生培养自己的社会实践能力、进行自我修养、提高自身素质的课外读物。

图书在版编目(CIP)数据

思想道德修养与法律基础实践指导/糜红缨主编. —北京:科学出版社, 2010

(高等教育“十一五”规划教材)

ISBN 978-7-03-028750-2

I. ①思… II. ①糜… 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. ①G641.6
②D920.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第163837号

策划:杨 阳

责任编辑:王纯刚 / 责任校对:耿 耘

责任印制:吕春珉 / 封面设计:艺和天下

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

铭浩彩色印装有限公司 印刷

科学出版社发行

各地新华书店经销

*

2010年9月第一版

开本:787×1092 1/16

2012年9月第七次印刷

印张:17 3/4

字数:393 000

定价:29.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换<骏杰>)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62148322

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

前 言

高等院校思想政治理论课承担着对大学生进行马克思主义理论教育的任务，是大学生思想政治教育的主阵地，如何引导大学生坚定理想信念、正确认识国情，树立正确的世界观、人生观、价值观，增强在党的领导下全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化的自觉性和坚定性，努力成为德智体美全面发展的中国特色社会主义事业的建设者和接班人，是思想政治理论课面对的重大课题。

党中央十分重视思想政治理论课教育。2004年8月，中共中央、国务院印发了《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》。2005年1月，全国加强和改进大学生思想政治教育工作会议召开，胡锦涛总书记作了重要讲话，对加强和改进大学生思想政治教育作了全面部署。2005年3月，中宣部、教育部发出《关于进一步加强和改进高等学校思想政治理论课的意见》及其实施方案。2005新方案明确规定高职高专思想政治理论课开设两门新课程，“思想道德修养与法律基础”是作为其中必修课程之一。

“思想道德修养与法律基础”是一门以马克思主义思想政治教育学科为支撑的，将道德与法律有机融为一体的，具有特定定位、特定内涵、特定任务的崭新的课程。“思想道德修养与法律基础”课程的突出特点是具有鲜明的实践性。强化实践环节，是增强高校思想政治理论课教学针对性和实效性的有效途径。近年来，我们积极开展思想政治理论课实践教学探索和研究，在教学中坚持知行统一的原则，在搞好课堂理论教学的同时，注重和加强实践教学环节。正是基于对“基础”课实践教学必要性和重要性的思考，我们组织有着丰富教学经验的任课教师编写了《思想道德修养与法律基础实践指导》一书，并在教学中组织实施。

本书紧密结合教育部最新修订的《思想道德修养与法律基础》的教学内容和要求，同时也结合大学生的现实生活特点，找准和学生的思想实际、成长成才需要、全面素质提高的最佳结合点，激发学生独立感悟、思考和探索的潜能，从而调动学生的学习积极性和主动性。每章设理论学习导读、背景资料选读、教学案例解析、思维拓展训练、实践方案设计五部分内容。理论学习导读主要介绍每章理论学习的主要内容以及难点重点，理清理论学习的思路；背景资料选读旨在介绍一些与教材内容相关的文献资料、专家解读及领导讲话，加深对教材内容的理解；教学案例解析选取大学生普遍关注的热点难点作为典型案例，加上编者简明扼要的分析点评，引起学生的共鸣，以提高理论教学的实效性；思维拓展训练目的是为了帮助学生检验自己对教材知识点的理解和把握情况，编者还提供了参考答案；实践方案设计，为教师提供了一些操作性强、可在课外安排的实践教学活动方案，任课教师可根据本校的实际情况灵活运用。

本教材突出体现了以下几个方面的特点：



1. 教材定位上的突破,注重职业性。高等职业教育具有鲜明的职业性、实践性和应用性,培养的是具有职业特点的高素质的高技能人才。本教材设计的定位上,自始至终体现的职业教育的特点,有利于培养高职学生树立良好的世界观、人生观、价值观、职业观、就业观、创业观以及法律素质。无论是在案例的选择上、思维拓展训练上,还是在实践方案的设计上,尽量选择与高职教育直接相关的内容来进行取舍。

2. 体例结构上的突破,注重实践性。实践的观点是思想政治理论课的首要的基本的观点,同时也是职业教育的鲜明特点。本教材在体例结构上专门设计了“实践方案设计”,突出该课程的实践性,把课堂延伸到社会,做到课内课外相结合,校内校外相结合,思想道德及法律素养和职业教育相结合,做到知行统一。力图克服单纯传授知识,空洞说教,说一套做一套的倾向,体现了贴近生活、贴近学生情感,贴近学生思想实际,贴近职业教育实际的原则。

3. 教育过程上的突破,注重体验性。体验教育的主体是学生,教师则是引导者、组织者。体验教育,教师的着力点不是把书本上的、自己头脑中已有的条条框框“灌输”给学生,而是要突出学生的主体地位,时刻注意培养学生的参与意识、参与能力,调动学生的积极性、主动性和创造性。本教材就如何创造性地让学生进行体验性学习,进行了有益的探索和尝试。如教学案例解析和思维拓展训练,均可通过学生直接参与和体验,体验到实践中出现的问题的多样化,解决问题方法的灵活性,体验到社会生活中应该承担的责任和使命。

总之我们认为本教材富有突破和创新精神,既可作为高校教师思想政治理论课教学的参考书,也可作为大学生培养自己的社会实践能力、进行自我修养、提高自身素质的有益课外读物。

本书由糜红缨担任主编,负责拟定大纲、统稿定稿,刘建清、姜燕担任副主编。各章的具体分工如下:绪论(高蕾)、第一章(王焕成)、第二章(余波)、第三章(姜燕)、第四章(陈学凤)、第五章(边婧)、第六章(糜红缨)、第七章(赵伟)、第八章(刘建清)。本书在编写过程中,得到了有关专家的悉心指导和热情关怀,并得到了科学出版社的大力支持,为此我们深表谢意。在编写过程中,我们还参阅了大量书刊及网络资料,吸取了有关论著的最新成果,在此一并向有关作者表示衷心的感谢。

尽管我们主观上希望编写出一本有一定水准的实践教学指导用书,但由于我们对新方案、新课程、新教材的理解还处于不断的研究和探讨过程中,加之时间紧促,水平有限,恳诚希望使用本讲义的老师和同学们,对我们提出意见和建议,帮助我们不断改进,使之在教学实践中不断充实和完善。

本书编写组

2010年7月1日

目 录

绪论 珍惜大学生活 开拓新的境界	1
第一章 追求远大理想 坚定崇高信念	28
第二章 继承爱国传统 弘扬民族精神	53
第三章 领悟人生真谛 创造人生价值	79
第四章 加强道德修养 锤炼道德品质	105
第五章 遵守社会公德 维护公共秩序	133
第六章 培养职业精神 树立家庭美德	161
第七章 增强法律意识 弘扬法治精神	188
第八章 了解法律制度 自觉遵守法律	213
思维拓展训练答案	240
实践报告	265
参考文献	278

绪论 珍惜大学生活 开拓新的境界



理论学习导读

【教学目的与要求】

帮助大学生了解大学学习生活的新特点,认清肩负的历史责任,树立明确的成才目标;认识社会主义核心价值体系在大学生成长成才中的重要意义和在本课程中的主线作用;了解本课程的特点、内容及学习方法,激发起学习本课程的兴趣和热情。

【本章教学重点、难点】

1. 认识当代大学生历史使命,明确成才目标,塑造大学生的崭新形象;
2. 提高思想道德素质和法律素质要学习和践行社会主义核心价值体系;
3. 本课程的特点和作用,学习本课程的意义。

【本章主要内容】

“思想道德修养与法律基础”(以下简称“基础”)课中的绪论,是“基础”课开宗明义的第一课,成功地讲授这一课,对于增强“基础”课乃至其他思想政治理论课的吸引力、向心力和凝聚力,具有举足轻重的意义。

通过绪论部分的教学,要使学生明确“基础”课的性质和目的,认识到学习“基础”课与自己的成长成才密切相关,能否学好这门课关系到自己的未来前途和人生价值的实现,从而激发起努力学习的兴趣和热情。

绪论共分四节。第一节针对刚刚迈进大学校门的大学生在生活学习上面临的不适和困难,分析了大学生活的特点,引导大学生提高独立生活的能力,树立新的学习理念,培养优良的学风,尽快适应大学生活。第二节是依据大学生肩负的历史使命,明确当代大学生的成才目标和应有的形象。这两节的内容从分析新入学的大学生迫切需要解决的现实问题出发,为他们走出生活学习的困惑指明了路径,为他们确立大学阶段的奋斗目标提供了方向,这两节的内容,涉及大学新生普遍面临而又亟待解决的问题,既具有对大学新生进行入学教育的功能和作用,又容易使课程一开始就产生很强的亲和力和吸引力。第三节主要论述社会主义核心价值体系的科学内涵及其对于提高思想道德素质和法律素质的重要意义和在课程中的主线地位,使大学生认识到,要不辱使命,不负众望,就必须学习、实践社会主义核心价值体系,牢固树立社会主义荣辱观。第四节论述了学习“基础”课的意义和方法。这两节的内容与前两节的内容紧密相连,前两节的内容强调的是大学生成长成才目标问题,后两节的内容强调的是成长成才的根本要求问题,也



就是说,大学生要成长为社会主义“四有”新人,就必须以社会主义荣辱观为指导,把握“基础”课的性质和特点,学习好“基础”课。



背景资料选读

一、2008年全国高等教育发展现状

高等教育稳步发展。2008年,全国共有普通高等学校和成人高等学校2663所。其中,普通高等学校2263所,比上年增加355所,成人高等学校400所,比上年减少13所。普通高校中本科院校1079所,高职(专科)院校1184所。全国共有培养研究生单位796个;其中高等学校479个,科研机构317个。

高等教育招生数和在校生规模持续增加。2008年全国各类高等教育总规模达到2907万人,高等教育毛入学率达到23.3%。

全国招收研究生44.64万人,比上年增加2.78万人,增长6.64%;其中博士生5.98万人,硕士生38.67万人。在校研究生128.30万人,比上年增加8.80万人,增长7.36%;其中博士生23.66万人,硕士生104.64万人。毕业研究生34.48万人,比上年增加3.3万人,增长10.58%;其中博士生4.37万人,硕士生30.11万人。

普通高等教育本专科共招生607.66万人,比上年增加41.74万人;在校生2021.02万人,比上年增加136.12万人,增长7.22%;毕业生511.95万人,比上年增加64.16万人,增长14.33%。成人高等教育本专科共招生202.56万人,在校生548.29万人,毕业生169.09万人。全国高等教育自学考试报考988.82万人次,取得毕业证书55.19万人。普通高等学校本科、高职(专科)全日制在校生平均规模为8679人。

普通高等学校教职工205.10万人,比上年增加7.65万人;其中专任教师123.75万人,比上年增加6.92万人,生师比为17.23:1。成人高等学校教职工8.99万人,比上年减少4.64万人;其中专任教师5.32万人,比上年减少2.7万人。

二、江泽民在庆祝清华大学建校九十周年大会上的讲话(节选)

纵观世界,经济全球化正在深入发展,科技进步日新月异,综合国力竞争日益激烈。科学技术的重要性从来没有像现在这样突出。科学技术越来越显示出第一生产力的巨大作用。我们必须坚持实施科教兴国战略,不断提高全民族的思想道德素质和科学文化水平。

到本世纪中叶,我们要基本实现社会主义现代化,实现中华民族的伟大复兴。离开科学教育事业的发展,离开全民族科学文化水平的提高,这一光荣而艰巨的任务是不可能完成的。大学应该成为科教兴国的强大生力军。要继续提高高等教育的质量,加快高

等教育事业的发展,努力在全国建设若干所具有世界先进水平的一流大学。清华大学提出要建设成世界一流大学。希望你们向着这个目标不懈努力。

一流大学应该坚持正确的办学思想,注重形成优秀的办学传统,形成鲜明的办学风格,发展优势学科,努力建设一支高素质、高水平的教师队伍,为国家和民族的兴旺发达作出贡献。

一流大学应该站在国际学术的最前沿,紧密结合先进生产力的发展要求,依托多学科的交叉优势,努力进行理论创新、制度创新、科技创新,特别要抓好科技的源头创新,并推动科技成果加速转化为现实生产力。

一流大学应该成为继承传播民族优秀文化的重要场所和交流借鉴世界进步文化的重要窗口,成为新知识、新思想、新理论的重要摇篮,努力创造和传播新知识、新理论、新思想,不断促进社会主义文化的发展。

一流大学应该成为培养人才的重要基地,不断为祖国为人民培养出具有正确的世界观、人生观、价值观,具有创造精神和实践能力的全面发展的人才。

一个国家的大学水平如何,从一个方面反映着这个国家科技文化发展的水平,也是这个国家综合国力的重要体现。我国建设具有世界水平的一流大学,需要党和政府以及全社会的大力支持,需要优化配置和充分利用教育资源,更需要广大大学师生员工的艰苦努力。

中国要实现繁荣富强,中华民族要实现伟大复兴,中国人民要对人类作出更大贡献,必须培养和造就千千万万的人才。要做到这一点,教育战线上的同志们责任尤为重大啊!党和国家殷切希望你们履行好这一光荣的责任。

这里,我想向在座的大学生,并通过你们向全国的大学生提出几点希望。

从20世纪进入21世纪,你们是承前启后、继往开来的重要一代。我国现代化建设的第三步战略目标将在你们这一代手中实现。你们树立什么样的理想,学到什么样的知识,具有什么样的能力,对于祖国和民族的未来关系重大。你们要成为祖国和人民需要的人才,既要靠老师们的辛勤培育,更要靠自己的刻苦努力。

希望你们成为理想远大、热爱祖国的人。始终以国家富强和人民幸福为己任,坚定建设有中国特色社会主义的信念。闻一多先生说:“诗人主要的天赋是‘爱’,爱他的祖国,爱他的人民。”要成为一个有志和有为的青年,爱祖国、爱人民是首要的要求。

希望你们成为追求真理、勇于创新的人。马克思说过,在科学上没有平坦的大道,只有不畏劳苦沿着陡峭山路攀登的人,才有希望达到光辉的顶点。要热爱科学,崇尚科学精神,特别要善于从马克思主义理论中汲取营养,树立科学的世界观,把握正确的方法论,努力做科学探索和创新的先锋。

希望你们成为德才兼备、全面发展的人。要努力使自己既具有优良的政治素质,又具有过硬的科学文化本领,既有强健的体魄,又有健全的心智。全面认识自己、提高自己,不断在学习中增长知识,不断在人生旅途中陶冶情操,不断在社会实践中磨炼意

志，为承担起建设祖国的神圣职责做好一切准备。

希望你们成为视野开阔、胸怀宽广的人。要学会以宽广的眼光观察中国，观察世界，善于用中华文明的优秀传统文化和世界文明的先进成果来丰富自己。要坚持向历史和现实学习，向人民和社会学习，既勇于开拓，又谦虚谨慎，善于在集体的奋斗中开创新的事业。

希望你们成为知行统一、脚踏实地的人。认知只有付之实践，才具有彻底的意义。古人说：“道虽迩，不行不至；事虽小，不为不成。”你们一定要发扬从自己做起、从现在做起的精神，既富于崇高理想，又始终脚踏实地，诚诚恳恳地为祖国和人民做好每一件有意义的事情。

“长江后浪推前浪，世上新人换旧人。”这是一条不可抗拒的客观规律。我相信，在祖国改革开放和现代化建设的广阔舞台上，年轻一代一定会干得很好，一定能创造出无愧于时代和人民的业绩。

中华民族的将来是美好的！

中国青年的将来也是美好的！

三、六中全会解读：建设社会主义核心价值体系（节选）

党的十六届六中全会通过的《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》（以下简称《决定》）指出：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睦的精神纽带。这是党中央适应我国社会思想道德建设的新形势，向全党提出的重要任务。任何社会都有自己的核心价值体系。核心价值体系是社会意识的本质体现，决定着社会意识的性质和方向。《决定》提出建设社会主义核心价值体系，对于巩固马克思主义在意识形态领域的指导地位，对于团结、引领全体社会成员在思想上、道德上共同进步，具有重大意义。

深刻认识建设社会主义核心价值体系的重要意义

建设社会主义核心价值体系，适应了社会主义市场经济发展的要求，适应了社会主义先进文化建设的要求，适应了现阶段社会主义思想道德建设的要求。

提出建设社会主义核心价值体系，再次向世人展现了我们党思想上精神上的旗帜。改革开放以来，我们党成功探索出一条中国特色社会主义道路，使古老的中华民族以崭新的姿态屹立于世界民族之林，中国特色社会主义显示了巨大的优越性。我们坚持中国特色社会主义，从经济体制上说，要坚持社会主义市场经济体制，坚持公有制为主体、多种所有制经济共同发展的基本经济制度，坚持按劳分配为主体、多种分配方式并存的分配制度；从政治体制上说，要坚持人民民主专政、人民代表大会制度、中国共产党领导的多党合作和政治协商制度；从意识形态上说，要坚持马克思主义的指导地位。与这些根本性的制度和要求相适应，必然要有一个主导全社会思想和行为的价值体系。这个价值体系是什么样的？具有什么样的内容？呈现什么样的特征？随着改革开放和社会

社会主义市场经济进一步发展,随着中外文化交流和碰撞进一步扩大,随着人们思想活动独立性、选择性、多变性和差异性进一步增强,对社会主义价值体系的核心部位作出清晰的界定显得越来越迫切。核心价值体系就是一面旗帜,鲜明地亮出这面旗帜,就是要昭示人们不论在社会思想观念如何多样多变的情况下,不论在人们价值取向发生了怎样变化的情况下,我国社会主义意识形态的核心部位是不能动摇的。提出建设社会主义核心价值体系,有利于我们更清醒、更坚定地把握和坚持社会主义意识形态的本质,有利于我们更清醒、更坚定地把握和坚持社会主义先进文化的前进方向。

提出建设社会主义核心价值体系,是巩固全党全国人民团结奋斗的共同思想基础的需要。共同的思想基础,是一个党、一个国家、一个民族赖以存在和发展的根本前提。没有共同的思想基础,党就要瓦解、国家就要分裂、民族就要解体。我们党历来重视共同思想基础的建设。毛泽东同志强调党要有“共同语言”,社会主义国家要有“统一意志”,讲的是共同思想基础建设。邓小平同志指出:我们这么大一个国家,要团结起来、组织起来,一靠理想,二靠纪律,否则建设就不能成功,强调的是要加强共同思想基础建设。江泽民同志指出:“一个民族、一个国家,如果没有自己的精神支柱,就等于没有灵魂,就会失去凝聚力和生命力。”这强调的还是共同思想基础建设。胡锦涛同志多次指出:要增强“民族精神”,巩固“精神支柱”、形成“共同理想信念”。这强调的仍然是共同思想基础建设。既然共同思想基础建设如此重要,就需要对它作出科学的概括和清晰的界定,明确其基本内涵和基本要求,使之易于为全党全社会更加全面地理解和更加准确地把握。为什么我们党长期以来一直强调共同思想基础建设,而在今天产生了对共同思想基础作出科学概括和清晰界定的需要?原因就在于,在社会思想观念和人们价值取向日益多样的情况下,根本的、原则的东西有些时候却容易被自觉或不自觉地疏忽、淡化。提出社会主义核心价值体系,就明确揭示了我们共同思想基础的基本内涵和基本要求,将会推动全党全社会更加自觉地维护我们共同的思想基础。

提出建设社会主义核心价值体系,有利于引导全社会在思想道德上共同进步。思想道德是经济基础的反映,而不是脱离历史发展的抽象观念。同我国还处在社会主义初级阶段相适应,同我国多种所有制经济并存相适应,同我国多种分配方式并存相适应,同对外开放的环境相适应,人们的思想观念、道德意识、价值取向越来越呈现出层次性。这种层次性要求我们,在思想道德建设上一定要从实际出发,既要鼓励先进,又要照顾多数,把先进性要求同广泛性要求结合起来,对不同层次的人们提出不同的要求。我们不能因为存在着多层次的思想道德而降低甚至否定先进性的要求,对于共产党员来说,要坚定不移地身体力行共产主义道德。我们也不能不顾人们思想道德的客观差异,用一个标准要求所有的社会成员,而是要倡导积极的,支持有益的,允许无害的,改造落后的,抵制腐朽的。我们还要针对人们思想道德上的层次性,坚持用先进的思想道德来引领全体社会成员在思想道德上不断提升、共同进步。用什么样的思想道德来引领人们在思想道德上不断提升和进步?提出社会主义核心价值体系,集中回答了这个问题。社会



主义核心价值体系，既体现了思想道德建设上的先进性要求，又体现了思想道德建设上的广泛性要求；既坚持了先进文化的前进方向，又符合不同层次群众的思想状况；既体现了一致的愿望和追求，又涵盖了不同的群体和阶层。社会主义核心价值体系具有广泛的适用性和包容性，具有强大的整合力和引领力，是联结各民族、各阶层的精神纽带。

提出建设社会主义核心价值体系，抓住了和谐文化建设的根本。《决定》鲜明地提出，构建社会主义和谐社会必须建设和谐文化。我们建设的和谐文化，是以社会主义核心价值体系为根本、为内在规定性的和谐文化。建设和谐文化，就是建设社会主义先进文化。社会主义核心价值体系，不断汲取中华民族优秀传统文化，不断吸收世界优秀文明成果，不断在实践中创新发展。这就决定了社会主义核心价值体系有很强的创造力、感召力和包容性、整合性。在和谐文化建设中，抓住了社会主义核心价值体系这个根本，才能形成全社会共同的理想信念，增强全社会的凝聚力；才能树立全社会的和谐理念，培育全社会的和谐精神；才能形成全社会的良好道德风尚，形成全社会的和谐人际关系；才能营造全社会的和谐舆论氛围，塑造全社会的和谐心态。



教学案例解析

一、大学是人生新的起点和转折点

【案例导入】

大学，是信息的海洋，是知识的殿堂，是栋梁的摇篮，是良师的故乡，是成才的沃土，是精神的家园，是青春的舞台，是年轻的天堂……每一名即将步入大学校园的学生，都曾有过一系列关于大学生活的美好想象。李月也不例外，她带着新奇和喜悦，带着父母的期望，带着亲友的祝福，进入了自己理想的大学。可是这种高兴和喜悦在李月的心中很快就消失了，随之而来的是失落和自卑。因为开学没几天，李月知道了自己是班级30名同学中的最后一名，要知道，自己在高中阶段可是全年级第一名啊。李月就读的高中是在一个非常偏僻的小县城里，教学条件和师资力量都比较薄弱，但是李月非常用功，高中三年一直保持着全年级第一名的成绩，是整个学校的希望，当然李月不负众望，终于考取了自己所在省份第一批录取中的一所省属大学。但是她没想到自己现在竟然是所属班级的最后一名。而且她还了解到，班主任和全班同学都知道录取的这个名次。曾经在众人注视的目光中学习上骄傲的佼佼者，仿佛从珠穆朗玛峰的顶端一下子跌到了谷底，她甚至开始怀疑自己的智商，开始怀疑自己曾经的好成绩。生活的窘迫和学习的压力让她开始变得沉默寡言，她此时最想做事情就是回到家乡，回到亲人的身边，回到曾经的高中时代，她无比地思念自己的亲友，怀念高中时候的老师和同学。

在苦闷、自卑、彷徨和孤独中，时间并没有因此而停止，相反，很快上大学一个月

了，一次班会，班主任让每个同学总结自己一个月来对大学生活的所思、所想、所感。李月做了认真的准备，稿纸写了满满两页，但是曾经开朗的她，因为怀疑自己比别人差，怀疑别人觉得她家境和学习差而瞧不起她，当她站起来发言的时候，她结结巴巴，语无伦次，手和腿都在颤抖，满脸通红，无比的紧张。从此，她更加自卑了，她不参加集体活动，只是偶尔和同寝室的同学说几句话，每次上课总是坐在最后一排，是班上最默默无闻的一个，除了上课、吃饭和睡觉以外，她所做的唯一的事情就是给亲人、以前的老师和同学写信，倾诉她孤独和苦闷的心声。

她觉得在这个大学里没有人会注意到她，直到有一次中国革命史课结束以后，任课老师走到她面前，拿起她记的笔记认真地看起来，她都没敢抬头多看老师一眼。看完她记的笔记，董老师亲切和蔼地和她交谈起来，董老师夸奖她的笔记记得详细，重点和难点把握得很好，而且字体非常优美，字迹也很公正，等等。她没想到老师会主动和她交谈，一个多月以来积压在心头的难过和郁闷一下子爆发出来，她竟然哭了。董老师问明事情的缘由后，耐心安慰和劝导她，帮她分析了自身的优势和不足。经过董老师一个小时的开导和鼓励，她好像一下子又看到了希望。

那天夜晚，天空的月亮格外明亮，李月躺在床上翻来覆去无法入睡，耳边总是浮现出董老师的话语：“大学是一个新的起点和转折点，同学们来自全国各地，都是成绩上的佼佼者。原来的不管是成功还是失败，过去的都已经过去了，过去不代表现在更不代表将来，每个人都是从头开始，谁是真正的佼佼者，要看大学四年毕业的时候或者是更远的将来。相信自己，一定可以和其他同学做得一样好甚至更好。”仔细地咀嚼着董老师的这些话语，李月想了很多很多。

接下来的日子，李月开始试着和同学们交往，开始参加班集体的活动，她觉得同学们并不像她想象的那样瞧不起她，同学们都愿意和她交流，喜欢听她说家乡话，喜欢听她讲家乡的各种趣事和风俗习惯。渐渐地，李月的脸上开始有了笑容，学习也更加勤奋。因为家境贫困，李月需要利用周末的时间出去做家教，所以她特别珍惜平时的学习时间，不断摸索大学学习的方法，而且经常向老师和同学请教。第一学期期末考试，李月的成绩已经上升到班级的第10名，这给了李月极大的信心和鼓舞，原来自己并不比别人笨。

从此，李月学习的劲头更大了，自信再次在她身上展现，她的学习成绩不断进步，班级活动也表现得很踊跃，成了班上的生活委员，在班级活动中，李月不仅提高了自己的各种能力，而且加深了和同学们的了解、沟通和交流，同学们发现她非常乐于助人，在班上年龄也是最大，因此，很多同学亲切地称呼她为月月姐姐。一学年下来，她的成绩已经跃居班级第二，被评为校三好学生。大二第一学期，她又以班级第一的成绩通过了英语四级考试。此时，她对自己的要求更高了，希望自己成为一名中共党员，因此，她向党组织提交了入党申请书，各方面更严格要求自己，在各种严格地考察之后，她光荣地加入了中国共产党。

生活在继续，努力也在继续，大学的生活对于李月来说，尽管艰苦依然，压力依然，

但是梦想更高,理想更远。她想考研究生,这个想法一旦产生,就如一股巨大的力量推动着她更加勤奋、更加踏实。功夫不负有心人,2000年,她考取了本校的研究生。此时,她已经是一个成熟、懂事的大姑娘了。学习、生活、工作安排得有条不紊,而且她有了更明确的奋斗目标。研究生三年的生活愉快而充实,研究生毕业她没有选择参加工作,而是选择了继续深造,2003年,她成了一所名牌大学的博士研究生。

2006年6月30日,李月激动而兴奋地从校长手中接过博士研究生毕业证书。她知道,这一张毕业证书对她来说意味着什么。曾经的失落、自卑、彷徨、苦闷,此时想想又算得了什么。给一生难忘的董老师打完报喜的电话,李月迎着希望的光芒,踏上了新的征程,再次向着梦想的地方进发。现在,李月已经是一所高校的一名思想政治理论课教师。

【问题思考】

结合案例谈谈如何认识大学是人生新的起点和转折点?

【分析指南】

大学是人生的新阶段,新生在中学阶段,一般都是成绩的佼佼者,有着一一种心理优越感。而进入大学以后,同学们来自全国不同的地方,都是成绩上的佼佼者,此时还会发现各个方面都比自己优秀的同学,曾经的优势和骄傲不再拥有,而是要面对自己是大学中普通的一员的事实,许多新生心理很难接受这一角色,从而导致心理失衡。案例主人公一开始就出现了这样的情况,产生了失落感和自卑感。

对此,新生首先要逐步接受已成为普通一员的事实,能够接纳自我。毕竟能进入大学的都是强手,强手在一起,应该说大家都在同一条起跑线上,都已成为普通一员,都应从头开始。新生应为成为胜利者的一员而高兴,而不是相反。

案例主人公作为大一新生,在与其他人的比较中认识自我本身并没有错,但问题是她不是积极全面地与他人做比较,是拿自己的缺点和其他人的优点相比,是拿过去和现在相比,从而不可避免地产生了心理失衡。作为大一新生,正确的做法是:在认识自我的过程中,应积极全面地与他人做比较,通过比较发现自己的优缺点,恰当地评价自我,发挥自身的长处,克服弱点,发展自身,这样会获得自信,减轻心理压力。对自己的评价不要太高,也不要太低。只有对自己有一个清楚全面的认识,才能准确地对自己进行新的角色定位,也才能很快地适应新环境,克服心理失衡。

但是令人欣喜的是,案例主人公在任课教师的开导和鼓励下,很快重新认识了自己,积极调整了心态,进行了新的角色定位,对自己有了一个再认识,不再因生活环境不适应而产生失望感;不再因人际关系不适应而产生孤独感;不再因在中学时的优势消失而产生失落感,很快适应了大学生活。

大学是人生的新阶段,是人生新的起点和转折点,无论中学阶段有多优秀,无论中学阶段有多落后,这些都已经过去了,进入大学,所有的同学都在同一起跑线上开始起跑,只要尽快调整好心态,认清自我,确立一个新的学习、奋斗目标,便能够很好地完

成学业，成为有用之才。

二、让灵魂永远保持站立姿势——北大女生刘默涵和她的“默涵助学金”

【案例导入】

刘默涵的故事在北京大学学生中广为流传——这位来自河北无极县农村贫困家庭的历史系三年级本科生，创立了用自己名字命名的助学基金，一年多来已帮助了 37 个贫困家庭的孩子上学。

一个“实在了不得”的学生

“实在了不得！”说起刘默涵，她的老乡、北大计算机系学生马秀娟说，“默涵很有主意，特别能闯。”虽然身高只有 1.57 米，刘默涵却能够在全校学生运动会上拿到 5000 米长跑第六名；她勤奋好学，常受到老师们的称赞；在繁忙的学习、打工之余，她还担任了北大阳光志愿者协会的会长。

与刘默涵住同一个宿舍的樊华对她非常佩服：“我们后来才知道她家里特别困难。她一个柔弱的女孩，却一声不吭，自己扛过去了，根本没让我们察觉到有什么异常。”

同学们说刘默涵“特牛”：靠勤工俭学，不仅完全养活了自己，承担了母亲和妹妹的生活费用，还资助了那么多穷孩子上学。叹服之余，很多人困惑：“她是怎么做到的？”

“你可以做最幸福的一个！”

谁能想到，刘默涵曾经是一个被中学开除的“坏学生”。

默涵 12 岁那年，父亲病逝，剩下她与常年卧病在床的母亲和年幼的妹妹相依为命。从此，贫穷和饥饿像影子一样不离左右。上初中时，因为没能按时凑够学费，默涵与老师发生口角，被学校开除了。病弱的母亲四处奔波，终于使默涵在另一所中学复学了，但一向性情温柔的她变得敏感、狭隘，像只刺猬，动辄便向他人发起攻击。

“如果不是遇到了老师，当时已经厌学的我根本考不上大学，甚至很可能仍然在仇恨和怨忿中挣扎。”提到新初中的班主任丁俊芬老师，刘默涵心中充满感激之情。

当丁老师了解到这个女孩的辛酸生活经历时动情了：“年龄那么小就失去父亲，默涵太可怜了，被学校开除对她的打击太大了！对于贫困和心理有问题的孩子，做老师的应该付出更多的心血。”

丁老师决心为孩子重树自信。刘默涵说她一辈子都不会忘记丁老师那句改变了她人生的话：“这个世界上比你苦的人有很多，你永远都不是最苦的那一个，但是通过努力，你可以做最幸福的一个！”

丁老师鼓励同学们同默涵交往；说服学校减免了默涵每年数百元的学费，却一直没告诉她，“我觉得贫困孩子的精神压力很大，做老师的应该特别注意保护他们脆弱的心灵”。

心里的恨淡了，默涵爱上了学校生活，学习变得很有劲头。她的成绩突飞猛进，两



年后，她考上县里最好的高中，荣获了全县演讲比赛大奖，担任了学生干部。开朗的笑容开始挂在她的脸上。

“自尊、自信对于在贫困和苦闷中挣扎的人来说太重要了。”刘默涵说，在她“溺水”的刹那间，是丁老师递来了爱的“救生圈”。

“生活苦不是放弃的理由”

2003年，19岁的刘默涵考上了北大，这个喜讯却成了对她的严峻考验。母亲说：“把房子卖了吧，说什么我也要供你读大学。”刘默涵抹着眼泪坚决反对。

关键时刻，一双手援助之手从四面八方伸出：河北省福利彩票中心向她捐助了3000元，左邻右舍和亲戚朋友从各自本不宽裕的收入中拿出一大堆各种面值的零钞。数千元学费奇迹般地凑齐了。

到学校的第二个月，默涵便在学姐的帮助下找了一份家教工作。

她开始了边上学边打工的生活。默涵教学生特别认真，花很长时间备课，还常常超时传授学习方法，因此她成了家教中心最抢手的小老师，最多时同时兼了3份家教。

为了省钱，默涵“规定”自己一天只吃3元钱的饭菜。她利用周末到博物馆做解说员，晚上顾不上回宿舍又匆匆赶去做家教。冬天，骑车返回的路上，凛冽的寒风打在脸上、灌进衣服里，胃饿得直痛，她流着泪告诉自己：“生活苦不是放弃的理由。”

同学樊华说：“默涵让我既敬畏又心疼。我很少听她抱怨什么，和她在一起总能感受到强大的精神能量。”

刘默涵不仅解决了自己上学的各种费用，而且还每年带回1500元钱供家里用，并给妹妹攒够了上大学第一年的几千元学费。放假回家成了她最骄傲和兴奋的节日。当舅舅用粗糙的大手接过她用打工钱买的豆浆机时，这个稳重、刚强的庄稼汉哭了。

让心灵走出贫困

北京大学助学工作办公室主任杨爱民说：“贫困群体往往要面临比富裕群体更多的挫折。刘默涵的经历最令人深思的是：在被不幸击中时，灵魂如何保持站立的姿势；在走出物质贫困的同时，如何让心灵也走出贫困？”

人们对于自强不息的品格总是怀有真诚的敬意和爱护。女同学说穿着朴素的刘默涵是《大长今》中女主角的饰演者李英爱那样的“氧气美女”，不靠外包装；而相识的男同学对她比对那些外表漂亮的女生还要热情、礼貌。

马秀娟说：“默涵最吸引人的地方是她的善良和永远为别人着想。她自己受过苦，所以特别不希望别人也受苦。”

家境优裕的北京女孩樊华说：“像刘默涵这样的朋友特别值得珍视，她让我看世界有了新的眼光。”

“眼前的天地变得很宽、很大”

2005年寒假回家，刘默涵在无极县中学的大力支持下，通过办学习班筹到了4110元，为14名家境贫困的高中生分别发放了100元、200元不等的助学金。这次行动成为

“默涵助学金”的发端。

当地媒体报道了这件事后，刘默涵接到了千余条手机短信和上百个电话。很多人表示要直接捐助刘默涵本人，一位女士在电话里说：“默涵，我不想让你这样的好孩子太苦自己，我希望你能过得轻松点儿。”

刘默涵说：“他们的好意常常感动得我直想哭，可我不能接受。”她婉言说服人们将善款投入到“默涵助学金”上。

迄今，她用“默涵助学金”筹到的1.27万元资助了37名同学，同时还为4名同学找到了长期资助人。

“默涵助学金”的影响越来越大，许多企业与刘默涵接洽参与助学金。她感到了前所未有的压力：“我连一个合格的合同都不会写，如何与企业合作，使基金长期维持下去呢？”她认识到，个人是渺小的，要做好这件事应依靠一个成熟的团队。于是，她加入了北大阳光志愿者协会，“默涵助学金”也成为该协会的重要执行项目。

对于捐款、资助，刘默涵也有了深一层的认识。她说，我能给贫困孩子们的经济帮助很有限，而重要的是，这会让他们感到温暖、感到自己并不孤独。我还希望通过这个行动告诉家境贫寒的弟弟妹妹们，他们的今天就是默涵的昨天，只要努力，他们就能像今天的我一样，过上有希望的生活。

自立并能帮助他人是一种什么样的感觉？默涵回答：“就是压抑了很久的心突然明亮了，觉得终于能站直了，眼前的天地变得很宽、很大。”

【问题思考】

谈谈自己如何在大学生活中展示自我形象，“让灵魂永远保持站立姿势”？

【分析指南】

贫困是可怕的敌人。没有被贫困击倒，并走出自己的一片天地的人，是灵魂站立起来的人。父死母病，生活无着，加上学校、老师的歧视，曾经使年幼的刘默涵变得尖锐、狭隘，“像只刺猬”；而丁老师对她的关怀和循循善诱，社会的慷慨相助，进入大学后老师、同学的理解和友爱，造就了今天的刘默涵——一个活泼宽厚、乐于助人，各方面都“不得了”的当代大学生形象。刘默涵这个在贫困的生存环境中自立自强的故事，透露出的更深层意蕴则是：贫穷，可能扭曲人格，使人变得自暴自弃，也可能成为奋发向上的动力，使人变得坚强、仁慈。从这个故事中我们可以看出，走出心灵的贫困比走出物质的贫困更为重要。站直了，你就是一个大写的“人”，你的世界就会变得阔大而多彩——贫穷会成为你前进的助推器。

刘默涵在自立之余，没有满足于一己之足，而是怀着感恩的心，将社会对自己的捐助与关爱反哺社会，救助更多的尚在贫困线上挣扎的兄弟姐妹，也在向社会昭示着一种知恩图报的感恩之心，引导更多人向善，这在感恩文化薄弱的社会是一次难得的“精神洗礼”。

刘默涵视野开阔、胸怀宽广，用灵魂感动中国，让更多的人的灵魂站起来。她向社