

高中生“中国梦”爱国主义教育读本
根据国家教育部最新精神编写

ZHONGGUOMENG · WODEMENG

中国梦·我的梦

· 高中卷 ·

时事理论读物编写组



红旗出版社

高中生“中国梦”爱国主义教育读本
根据国家教育部最新精神编写

ZHONGGUOMENG · WODEMENG

中国梦·我的梦

· 高中卷 ·

时事理论读物编写组◎编著

徐浩浩 高丽芳◎主编



红旗出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国梦·我的梦. 高中卷 / 徐浩浩, 高丽芳编写.

-- 北京: 红旗出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5051-2842-2

I. ①中… II. ①徐… ②高… III. ①爱国主义教育

—中国—青年读物 IV. ①D647-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第220443号

书 名 中国梦·我的梦 (高中卷)
编 著 徐浩浩 高丽芳
出 品 人 高海浩 责任编辑 赵春霞
总 监 制 徐永新 装帧设计 张 应 郑祥玲
出版发行 红旗出版社 地 址 北京市沙滩北街2号
邮政编码 100727 编 辑 部 010-84017280
E-mail hongqi1608@126.com
发 行 部 010-64024637
经 销 全国新华书店
印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司
开 本 710毫米×1000毫米 1/16
字 数 128千字 印 张 8
版 次 2013年9月北京第1版 2013年9月北京第1次印刷
印 数 1-5000
ISBN 978-7-5051-2842-2 定 价 16.00元

欢迎品牌畅销图书项目合作 联系电话: 010-84026619

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 本社发行部负责调换。



实现中国梦必须走中国道路，必须弘扬中国精神，必须凝聚中国力量。国家主席习近平3月17日发表重要讲话，深入阐释实现中国梦的正确方向，深刻揭示实现民族伟大复兴的必由之路，为全国各族人民满怀信心走好中国特色的社会主义道路注入了强大的正能量。

为了积极响应实现中国梦伟大构想的号召，激发中华儿女爱国立志、追求梦想的热情，我们特意编纂了《中国梦·我的梦》励志校园读本，本套丛书共分五本，小学卷、初中卷、高中卷、中职卷、高职卷。

本册为高中卷，适合高中生阅读学习。全书分为三部分：

第一章“民族梦·复兴路”，回顾中华民族的起源、从兴盛到衰败、从被侵略到复兴的历程，通过讲述伟大的中华民族追求梦想的艰难历程，激发高中生的爱国热情。第一节“文明滥觞 华夏辉煌”，讲述古代中华民族及其代表人物的伟大梦想及古代中国在政治、文化、思想、科技、经济等各方面的造诣及伟大成就；第二节“风雨来袭 国耻难忘”，讲述中华民族百年基业逐步被蚕食鲸吞，饱受外敌入侵，被凌辱、被压迫的惨痛历史！以及在这危急时刻，中华儿女团结一心、一致对外，准备向恶势力反抗斗争的蓄力过程；第三节“伟业复兴 梦想启程”，讲述面临不断被瓜分的政治局面，涌现出一批批救亡图存的志士为民族的伟大复兴前赴后继的丰功伟绩，讲述从中国共产党成立

至今的伟大探索，历史的经验证明：只有中国共产党才能救中国，也只有在党的领导下，人民才能过上幸福生活，奔向梦想的明天。

第二章是“中国梦·人民梦”，通过讲解中国梦的内涵，引导高中生关注自己的梦想，树立明确的奋斗目标。个人梦想的实现将大大地推动中国梦的早日实现。第一节“伟大的中国梦”，通过解读习近平主席的讲话，让高中生明白中国梦的内容及实质，了解中国梦与个人梦的关系；第二节“中国梦是人民的梦”，从改善民生、教育公平和环境保护等方面，通过具体实例告诉学生，人民的梦想实现了，中国梦才能得以实现；第三节“见证中国梦”，通过一个个实实在在的梦想铸造伟大的中国梦，看似遥不可及，其实就在脚下、在身边。

第三章是“我的梦·你的梦”，通过讲述名人规划梦想、追求梦想、实现梦想的故事，鼓励高中生要怀揣梦想，更要勇于实现梦想。第一节“少年强则国强”，剖析青少年在助推中国梦实现过程中所占据的重要地位，阐述只有青少年鼓足信心、奋力向前，才能实现伟大的中国梦；第二节“从小小梦想启程”，梦想是伟大的，过程是一步步的，通过讲述几个无稽梦想的一步步实现，让高中生明白梦想并不是遥不可及；第三节“离梦想有多远”，有了梦想就要有计划，然后一步一步实现，讲述针对高中生的生涯规划、职业规划、认识自我的方法以及实现梦想的方法、步骤等。

编委会

2013年9月



目录

CONTENTS



◎第一章 民族梦·复兴路

✱第一节 文明滥觞 华夏辉煌	2
一、政治制度引领先河	2
二、汉字符号书写文明	3
三、思想文化闪耀世界	5
四、科技成就遥遥领先	6
五、商贸活动贡献突出	8
✱第二节 风雨来袭 国耻难忘	10
一、大国衰落	10
二、西方崛起	13
三、外患频起	14
四、逆境重生	16
五、新生号角	19
✱第三节 伟业复兴 梦想启程	23
一、中国新生	23
二、风雨苍黄	25
三、改革新风	27
四、世纪跨越	30
五、盛世华章	32

◎第二章 中国梦·人民梦

✱第一节 伟大的中国梦	38
一、透析中国梦	38
二、同心共筑中国梦	52
✱第二节 中国梦是人民的梦	61
一、理论基础	61
二、现实表现	65
✱第三节 见证中国梦	77
一、那些以前遥不可及的梦想	77
二、那些不一样的教育场景	79
三、既要金山银山又要绿水青山	80
四、做最美的西部志愿者	82

◎第三章 我的梦·你的梦

✱第一节 少年强则国强	88
一、青少年需要中国梦	88
二、从小拥有中国梦	91
三、助推中国梦的实现	92
✱第二节 从小小梦想启程	95
一、每个梦想都伟大	95
二、梦想贴地而行	99
三、坚持梦想才有出路	103
✱第三节 离梦想有多远	108
一、做好你的职业规划	108
二、为梦想养成好习惯	112
三、为梦想储备内涵	116

第一章 民族梦·复兴路



梦想导读

中华民族有着灿烂辉煌的历史，是世界文明的发祥地之一，四大发明的伟大成就至今仍对世界有着深远影响。五千年来，中华文明以其独有的特色和辉煌走在了世界文明发展的前列，为世界文明进步作出过巨大的贡献。而也正因此，这个伟大的国度一度做着“天朝之梦”，并以为其福泽可以庇佑整个民族。至今，回顾中华文明古国的那段历史，我们仍不免骄傲和自豪。但是近代的中国却遭受了内忧外患，落后反动的封建主义、盘剥垄断的官僚资本主义和侵略成性的帝国主义三座大山使中国人民生活在水深火热之中，中华民族伟大的文明进程受到阻扰。英雄的中华儿女并没有屈服，一大批先驱筚路蓝缕，上下求索，积极探索救亡图存的道路，新中国的成立开启了崭新的篇章，使中国走上中华民族的复兴之路，梦想之路。

第一节 文明滥觞 华夏辉煌



梦想阶梯

中华民族有着五千年的文明史，创造了众多举世闻名的辉煌成就，为世界文明做出了重要贡献。为此，古中国与古埃及、古巴比伦、古印度被世人并称为“四大文明古国”，是世界文明的重要发源地之一。更为重要的是，四大文明古国中，其他三大文明古国都由于外族的入侵而失去了独立和延续，中断了古代文明。而中国文明却绵延不息、充满活力，是世界上唯一文明传统未曾中断的古国，对人类文明的进步发挥了重要作用。中华民族创造并积淀了璀璨辉煌的人类文明，是世界文明的滥觞。

一、政治制度引领先河

政治制度主要是指国家政权的组织形式及与之相关的政治领域的各项制度，它由社会的经济基础所决定并为之服务。古代中国的政治制度早早确立，并经历了不断改革、发展和完善的过程，对中国社会乃至世界历史的发展都产生了深远的影响。

早在奴隶制国家形成前，黄帝、尧、舜、禹等就先后形成了势力集团，在黄河流域开始了农耕、治理河道、战争等活动。中国第一个奴隶制国家政权“夏”的建立，开创了真正意义政治制度的先河。经过商、西周、春秋，到公元前 476 年，奴隶制度经历了 1600 年的独立发展期，这是别的文明古国所无法比拟的。公元前 475 年，中国进入封建社会，比西欧国家（公元 476 年）早了 1000 年。公元前 221 年，秦兼并六国，秦王嬴政自称始皇帝，建立统一的、多民

族的中央集权制国家；而西欧的英法则到 1453 年英法百年战争结束后才开始走上中央集权的民族君主国的道路，比中国晚了 1600 多年。

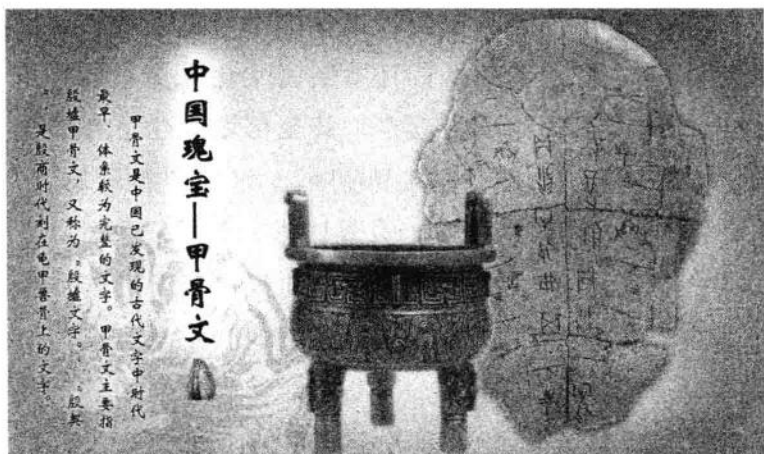
政治制度的不断完善和发展，有利于多民族封建国家的建立、巩固和发展；有利于维护国家的统一和领土的完整；能有效地组织人力、物力和财力进行大规模的经济建设和生产活动；有利于社会经济的发展；在统一的社会环境下，有利于民族大融合；有利于各地区经济、文化的交流、发展和提高，使我国古代人民创造了领先于世界的古代文明。

中国政治制度曾在相当长的时期内对周边国家和地区产生了深刻影响。有很多来华使节和留学生来中国学习包括政治制度在内的各项制度和礼仪。在东亚地区，日本制度文化深受唐朝影响，他们的“大化改新”以唐朝制度为蓝本，甚至都城的建造都完全仿照长安的样式。长安等地设有专门接待朝鲜商旅的“新罗坊”、“新罗馆”。新罗立国，参用唐朝制度，设立国学，教授儒学，新罗文化带有浓重的中华文化色彩。在中亚、西亚地区，东汉的甘英曾出使大秦，行至波斯湾，加强了双方的交流。隋朝和波斯互遣使节，唐朝时波斯人在中国还开设波斯店。唐高宗时，大食与中国通使，持续了一个半世纪。166 年，大秦安敦王朝派使者来到东汉，这是中欧直接往来的最早记录。后来畏兀儿族人列班·扫马前往西亚、欧洲，成为我国第一位访问欧洲各国的旅行家，对传播中国政治理念和文化有促进作用。在相对宽松的政治制度下，大量波斯人、阿拉伯人在元朝时期迁入中国，和汉、蒙、畏兀儿等民族长期杂居通婚，形成新的民族——回族。

二、汉字符号书写文明

文字的发明是人类文明的重要标志。中国早在殷商时期就已经

出现了成熟的甲骨文，迄今已有 3000 多年的历史。如果从龙山出土的黑陶尊外部表示太阳初升景象的合体字来看，汉字最晚在距今约 5000 年的新石器时代晚期就已经创造出来了。汉字的起源之早，足以表明中华民族早在 5000 年以前就已经从茹毛饮血、穴处野居的蛮荒状态进入了世界文明之林。汉字历史的悠久性是中华文明历史悠久性的最直接、最有力的证明。汉字是世界上历史最悠久的文字之一，而且是当今世界上仅有的仍在通行使用的最古老的一种文字。中国的汉字，古老而精深，历久而弥新。它是一座见证中华文明，传承中华文化的历史丰碑，是一个超越时空、生生不息、青春永驻的文化精灵。



世界各民族的文字创造伊始，莫不以描摹实物的形体轮廓为起点，在其发展的起始阶段大都显示出一定程度同步行进的轨迹，汉字的古今嬗变也走过了一段与世界其他民族文字相同的历程。然而，由于种种原因，各国文字的最终结果却迥然不同，印欧文字最终都演变成拼音文字，文字形体与语词意义之间失去了直接的联系，字母成了只是记录说话的符号。唯有汉字在沿着特殊轨道发展，几千年之后仍然保留了初始时期的特质，成为以形表意的独特文字。这一点至今令很多国家的语言研究者惊叹不已，出现了很多研究汉字

和汉文化的学者。

同时，汉字能够被中国不同的方言地区和不同民族的人们所接受和认同，成为汉民族乃至整个中华民族共同使用的书写符号。随着影响力的扩展，也波及到中国周边国家和地区，形成了汉字文化圈。

在漫长悠久的岁月里，汉字作为中华文化的载体，灵光四射，照亮了中华文明前行的道路。数千年来，从文字图画到图画文字，再到甲骨文、金文、大篆、小篆、隶书、楷书、草书、行书、宋体汉字的形体虽多有变异，但又一脉相承，忠实地记录了中华文明的光辉历程。从诗经民歌、先秦诸子散文、两汉经学、魏晋玄学，隋唐佛学、宋明理学、清代朴学，到古代文史典籍中的楚辞汉赋、二十四史、唐诗宋词、明清小说，都得仰仗古今一脉的汉字系统才得以保全。数千年来，历史悠久的中华文化层峦叠嶂、代有高峰，以其连续性、持久性闻名于世，但能够完整地流传到今天，靠的全是汉字的记录与传承。因此，可以毫不夸张地说，汉字是中华文明之光，汉字是中华文化之母。没有汉字，就不会有光辉灿烂的中华传统文化。

三、思想文化闪耀世界

中华文化源远流长，思想博大精深，几千年来中华民族为人类文明做出了重要贡献。春秋战国时期是中国一个承上启下的转折时代，社会正经历着深刻变化，特别是文化上出现了多元化发展的盛况，产生了一大批思想家、理论家，形成了众多学派，历史上称为“诸子百家”。他们纷纷著书讲学，游说立传，宣传自己的思想，被称为人类历史上一次史无前例的“思想大解放”。这就是我国历史著名的“百家争鸣”。

以孔子、孟子、荀子为代表的儒家学派提倡“亲亲”“尊尊”的

立法原则，维护“礼治”，提倡“德治”，重视“人治”，迎合了封建统治者的需求，被封建社会长期奉为正统思想，儒家学说成为了国家信仰，中国由此进入了儒家社会。

儒家学说后来传播到朝鲜、日本、越南等地区，在这些地区发展，并成为官方学说。在欧洲，著名的启蒙运动从中国儒家学说中汲取了营养。直至今今，在国外各地以教授汉文化为主的孔子学院的大量建立，仍可看到儒学在全世界的影响力。

中国哲学在其两千多年的发展过程中，出现了许多的哲学家和哲学流派，他们各自体现了时代的精神面貌，成为中华民族精神文化的不同基因，至今仍然有着广泛而深远的影响。

中国古代哲学重人生、重践履、重道德、重和谐、重直觉。哲学家们主张虽异，却也存在着一个共同点，那就是“天下一家”。一家就是一个整体，个人看问题、处事情都应以整体、以天下为根本，为了这个整体，个人可以舍生成仁、赴汤蹈火，因此养成了后世的中国人强烈的集体主义和爱国主义思想，这一点在很多国家也有所体现。

中国古代其它文化元素也对世界发展做出了重要影响。中国的书法、绘画、文学作品、建筑、饮食、服饰、音乐、武术体育等其他文化元素对今天的日本、朝鲜半岛、东南亚、中亚地区以及世界都产生了深远的影响。其他诸如兵法、民俗文化等方面，也都对人类发展产生了举足轻重的推动作用。

中国传统文化有着如此深厚的积淀，难怪美国哈佛大学教授杜维明曾经给予这样的赞誉，他说：“世界上有古无今的文化很多，有今无古的文化也很多，而有古有今的文化则很少，像中国这样波澜壮阔的文化传统简直是独一无二的历史现象”。

四、科技成就遥遥领先

中国是世界文明古国之一，其中一个重要的标志就是古代四大发明——造纸术、印刷术、火药、指南针的创造，四大发明是中华民族奉献给世界的伟大技术成果，对世界历史的进程产生了巨



大影响。现代实验科学的始祖培根曾说：“我们若要观察新发明的力量、效能和结果，最显著的例子便是印刷术、火药和指南针了……历史上没有任何帝国、宗教或显赫人物能比这三大发明对人类的事物有更大的影响力。”马克思更精辟地指出：“火药、罗盘、印刷术——这是预示资产阶级社会到来的三项伟大发明。火药把骑士阶层炸得粉碎，罗盘打开了世界市场并建立了殖民地，而印刷术却变成新教的工具，并且一般地说变成科学复兴的手段，变成创造精神发展的必要前提的最强大的推动力。”四大发明在欧洲文明产生以前陆续传入西方，成为“资产阶级发展的必要前提”。

据有关资料记载，中国历代重大科技成就在世界重大科技中比例为：公元前6世纪前为57.4%；公元前6世纪到公元前1世纪为50%；公元前1世纪到400年为62%；401年到1000年为71%；1001年到1500年为58%。明朝以前的世界重要发明和伟大的科技成就有300多项，其中有175项是我们中国人发明的。英国学者罗伯特·坦普尔在《中国：发明与发现的国度》一书中用简明通俗的文字介绍了中国的100个“世界第一”。他在书中动情地写道：“中国文献清楚地向我们展示了一个又一个不平凡的发明和发现，考古证据或绘画实物证实中国的发明与发现比欧洲的或照搬采用的发明或发现一般往往领先很长一段时间。无论是二项式系数排列，还是旋转运动与直线运动相互转移的方法，或是第一台时钟中的擒纵装

置，或韧性铸铁犁铧，或植物学与土壤学的开创，或皮肤与内脏的关系，或天花痘苗接种的发现——不管你探究哪一项，中国总是一个接一个地居世界第一……如果诺贝尔奖在中国的古代已经设立，各项奖金的得主，就会毫无争议地全都属于中国人。”

中国的科技发明在很长一段时期使西方望尘莫及，作为古代四大文明古国之一，中国古代文明包括物质文明和精神文明等方面特别是科学文化方面，长期处于世界领先地位。而且中华文明向世界各地传播，对世界科学技术的发展作出了重要的贡献，对于西方近代文明的发展有很重要的意义。

南朝祖冲之精确地算出圆周率是在 $3.1415926 \sim 3.1415927$ 之间，这一成果比欧洲早 1100 年。

《齐民要术》是北魏时期的中国杰出农学家贾思勰所著的一部综合性农书，也是被英国学者李约瑟誉为“中国整部科学史中最卓越的人物”；沈括所著《梦溪笔谈》，反映了北宋的科学发展和作者的研究心得，成为“中国科学史上的里程碑”，明朝的科学家宋应星所著《天工开物》，是世界上第一部关于农业和手工业生产的综合性著作，外国学者称它为“中国 17 世纪的工艺百科全书”。

五、商贸活动贡献突出

公元前 138 年至公元前 115 年间，汉武帝派遣大使张骞两度出使西域，开辟了联结中国与西方的第一座桥梁——陆上丝绸之路。通过丝绸之路，中国与中亚、西亚进行了频繁的经济文化交流。中国的铁器、丝绸和养蚕缫丝技术，以及铸铁术、井渠法、造纸法等西传。

海上丝绸之路主要是指广东、福建、浙江沿海港口（广州、泉州、明州、宁波、福州等）与印度支那半岛、马六甲海峡、孟加拉沿岸、印度半岛南端等国家的交流沟通。加强了同东南亚、南亚各

国的联系，从水路，沟通了东西外交圈之间的联系。明朝时期，郑和七下西洋，与亚非 30 多个国家和地区直接贸易，最远到达红海沿岸和非洲东海岸，增进了中外友好往来和经济文化交流。

随着丝绸之路的兴旺，中国的养蚕、造纸、丝织技术渐渐西传大食，再传到欧洲和非洲，也把中国的诸多古代发明传到了阿拉伯国家，之后又传到了欧洲，传到了世界各地。中亚、波斯的商品也从这条路线把胡椒、波斯枣、药品、香料、珠宝等输入中国。各民族互相交流融合，推动了世界文明的发展进程。

陶瓷，曾被人们称为中国的第五大发明。瓷器从唐朝中晚期开始已列入大宗外销货物之一。北宋年间的中国陶瓷在欧洲市场上与黄金等价。明朝在青花瓷的基础上，烧制出彩瓷，中国的制瓷技术达到顶峰，那个时期的中国瓷器在美洲市场上贵如白银。清代时发明了珐琅彩。江西的景德镇，在元代发展为全国制瓷中心，明清时是全国的瓷都。欧洲人见到瓷器就想到中国，提到中国就想到瓷器，甚至把瓷器当作中国的代名词。英国人称中国为 China，原意就是瓷器。

在漫长的中外交流历程中，马可波罗是中外交流史上极为重要的人物，既是中西文化交流的先驱，也是中西文化交流的象征。他在《马可·波罗游记》中盛赞了中国的繁盛昌明：发达的工商业、繁华热闹的市集、华美廉价的丝绸锦缎、宏伟壮观的都城、完善方便的驿道交通、普遍流通的纸币等等。的确，中国是一个多民族、多人口的国家，幅员辽阔，延绵不息。古代中国的经济、文化、科技、政治制度等在相当时期内都一直领先世界其他地区，为世界文明发展做出了不可磨灭的贡献。



梦想拓展

通过翻查材料，想一想，你认为还有哪些中华文明或者杰出成就就是享誉世界的，对人类进步作出了哪些巨大的贡献？

第二节 风雨来袭 国耻难忘



梦想阶梯

在世界文明发展史上，中华民族曾经创造过灿烂辉煌的文明，对人类社会的发展作出过巨大贡献。英国学者李约瑟在《中国科学技术史》一书中指出：在15世纪前，中国在科学技术方面的发明和发现“往往超过同时代的欧洲”。然而在清朝乾隆末期，封建统治逐渐显现出了其落后性。落后就要挨打，变局随之而来。从1840年英国用坚船利炮打开中国大门后，第一次鸦片战争、第二次鸦片战争、中法战争、中日甲午战争、八国联军侵华……灾难接踵而至，通过一系列侵略战争，西方列强强迫中国签订各种各样的不平等条约，勒索巨额赔款，鲸吞中国领土，划分势力范围。“长夜难明赤县天”，列强的入侵，使古老中国山河破碎、国将不国，神州故土“失养于祖国，受虐于异类”；使华夏大地农村荒芜、城镇凋敝，社会生产力发展受到沉重打击；使中国人民备受压迫和剥削、蒙受巨大屈辱，被戴上“东亚病夫”“劣等民族”的帽子。那些风雨来袭的耻辱日子令人难忘。

一、大国衰落

明清时期，是中国封建社会由盛转衰的时期。曾经的强盛国势，从乾隆末年就呈现出江河日下之势，在政治、经济、军事、思想、对外关系、内部治理等方面都出现了不同程度的危机。而几乎与此同时，西方国家先后发生了资产阶级革命和工业革命，科学技术和生产力加速发展。而清朝封建统治者并没有看到外部世界的变