




GAOZHI DAXUESHENG
ZONGHE SUZHI YANGCHENG GONGLUE

高职大学生 综合素质养成攻略

主 编 ○ 崔显艳 魏勇军 李 艳
副主编 ○ 王 维 韩冬梅 王智勇 张英沛

 西南交通大学出版社



高职大学生综合素质养成攻略

主 编 崔显艳 魏勇军 李 艳

副主编 王 维 韩冬梅 王智勇 张英沛

参 编 吴倩霞 祁芬莲 蒲松龄

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据
高职大学生综合素质养成攻略 / 崔显艳, 魏勇军,
李艳主编. —成都: 西南交通大学出版社, 2018.1
ISBN 978-7-5643-5901-0

I. ①高… II. ①崔… ②魏… ③李… III. ①高等职业
教育 - 大学生 - 素质教育 - 研究 IV. ①G640

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 280300 号

高职大学生综合素质养成攻略

主编 崔显艳 魏勇军 李艳

责任编辑 张华敏
特邀编辑 蒋雨杉 唐建明
封面设计 何东琳设计工作室

出版发行 西南交通大学出版社
(四川省成都市二环路北一段 111 号
西南交通大学创新大厦 21 楼)

邮政编码 610031
发行部电话 028-87600564 028-87600533
官网 <http://www.xnjdcbs.com>
印刷 四川煤田地质制图印刷厂

成品尺寸 185 mm × 260 mm
印张 11.25
字数 280 千
版次 2018 年 1 月第 1 版
印次 2018 年 1 月第 1 次
定价 28.00 元
书号 ISBN 978-7-5643-5901-0

课件咨询电话: 028-87600533
图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

序言

人是一个综合体，有着巨大的潜能，人的发展就是综合能力的整体性发展。素质教育不能简单地理解为人文素质教育，也不能片面地强调精神塑形，它包含着丰富多样的内容。立德育人为教育之根本和出发点，有利于人的发展的各项因素必然成为教育应考虑和实施的具体内容。

《高职大学生综合素质养成攻略》一书出版原因颇多。首先，我国的素质教育已从 20 世纪末、21 世纪初的倡导阶段进入到逐步落实阶段，只停留于口号的形式已经不切实际，本科院校、职业院校都在尝试着探索适合自身特点的素质教育路径。其次，全国职业院校基本完成了从评估到示范院校的建设阶段，部分高职院校正在进行甚至已经完成了优质高职院校的建设，而素质教育则成为示范、优质高职院校建设不可或缺的组成部分。再次，素质教育是相对于专业教育和应试教育而言的，属于中国教育的独有现象。在高职教育中，基础课程、综合课程是素质教育的核心内容。重视基础性学习和训练，提高综合运用能力、迁移能力、适应能力，是素质教育的目的。最后，重视能力和素质培养必须寻求具有可操作性、直观具体的考核方式。思想决定行动，行动体现思想。只有将思想和行动落实到直观的、系统的考核体系中，素质教育才能有迹可寻，才能系统反思，才能深入、细化，不断的改进和发展。

本书编写立足于高职院校学生的综合素质教育，立足于学生的职业素质修养和职业能力的培养，立足于学生素质意识的养成。人人都知道素质的重要性，但从何处入手培养素质仍然困扰着很多人。因此，针对职业教育，我国教育界提出了职业素养和职业核心能力两个概念。中国职工教育和职业培训协会常务副会长、人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心副主任毕结礼主编的《职业素质教育》一书中将职业素养定义为：职业素养也称职业素质修养，是人的综合素养的主体和核心，是从业者在一定生理和心理条件的基础上，通过教育培训、职业实践、自我修炼等途径形成和发展起来的，在职业活动中起决定性作用的内在的、相对稳定的基本品质。职业素养从表现形式上可分为内化素养和外化素养。内化素养是职业素养中最根本的部分，包含个人的世界观、价值观、人生观等；外化素养指基本技能，是通过学习、培训获得并在实践运用中日渐提升的。我国劳动和社会保障部在《国家技能振兴战略》中把职业核心能力分为 8 项，称为“8 项核心能力”，包括：与人交流、数字应用、信息处理、与人合作、解决问题、自我学习、创新革新、外语应用。当前社会各行各业对职业素养和职业核心能力的重视，对职业院校的素质教育提出了新的高要求。总体而言，学生综合素质的培养可以从三个方面展开：第一，不断地认知自我（通过素质教育各门课程的学习，准确地定位自我，认识自我的优势与不足，这一层面强调的是意识培养）；第二，不断地管理自我（这一层面强调意识落实到行动上，主要表现在学生自我管理学习和日常生活）；第三，不断地训练和自我提升（无论是精神意识层面还是核心能力培养方面，都必须强调实际操作的反反复复锤炼，只有不断地训练才能提升，才能将素质体现在日常行为之中）。为此，本书包含了思想素

质、人文素质、科学素养、身心素质四个方面的内容，每个章节都包含“阅读材料”和“实践写作”，要求学生学习后对自我认知和行动进行反思和评估。

本书由崔显艳老师整体设计和统稿。其中：第一章由魏勇军老师编写；第二章的“毛泽东思想和中国特色社会主义体系概论”部分由韩冬梅老师编写，“形势与政策”部分由祁芬连老师编写；第三章由张英沛老师编写；第四章由李艳老师编写；第五章由吴倩霞老师编写；第六章的“应用数学”部分由王智勇老师编写，“大学生体育与健康”部分由崔显艳老师设计。

本书在编写过程中得到了内江职业技术学院谢婧副院长和素质教育部王维主任的大力支持，在此深表谢意！由于编者能力水平和时间所限，书中不足之处在所难免，恳请读者批评指正。

编 者
2017年9月

目 录

第一章	“思想道德修养与法律基础”课程实践	1
第一节	阅读材料	1
第二节	推荐阅读书目	12
第三节	实践写作	14
第二章	“毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论”和“形势与政策”课程实践	32
第一节	“毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论”课程实践	32
第二节	“形势与政策”课程实践	57
第三章	“职业人文素质”课程实践	67
第一节	阅读材料	67
第二节	推荐阅读书目	80
第三节	实践写作	81
第四章	“大学生心理健康教育”课程实践	100
第一节	阅读材料	100
第二节	心理学量表测试(网址)	111
第三节	实践写作	112
第五章	“音乐欣赏”课程实践	127
第一节	阅读材料	127
第二节	实践写作	140
第六章	“应用数学”与“大学生体育与健康”课程实践	155
第一节	怎样学好“应用数学”课程	155
第二节	“应用数学”课程实践写作	158
第三节	“大学生体育与健康”课程实践	164
后 记		170
	高职大学生素质教育实践学习自我分析总表	171
	个人综合素质自我评价与未来设计	173

第一章 “思想道德修养与法律基础”课程实践

“思想道德修养与法律基础”课程包含思想修养、道德修养与法律基础知识三大部分内容。因此，本章中的阅读内容、推荐书目及实践写作设计都遵循该课程的内容标准。本章课程实践更加强调与日常生活实际相联系，更加注重从生活出发、从小事做起、从行动上体现。

第一节 阅读材料

一、思想阅读选文

(一) 毛泽东诗词选

沁园春·雪

北国风光，千里冰封，万里雪飘。
望长城内外，惟余莽莽；大河上下，顿失滔滔。
山舞银蛇，原驰蜡象，欲与天公试比高。
须晴日，看红装素裹，分外妖娆。

江山如此多娇，引无数英雄竞折腰。
惜秦皇汉武，略输文采；唐宗宋祖，稍逊风骚。
一代天骄，成吉思汗，只识弯弓射大雕。
俱往矣，数风流人物，还看今朝。

沁园春·长沙

独立寒秋，湘江北去，橘子洲头。
看万山红遍，层林尽染；漫江碧透，百舸争流。
鹰击长空，鱼翔浅底，万类霜天竞自由。
怅寥廓，问苍茫大地，谁主沉浮？

携来百侣曾游，忆往昔峥嵘岁月稠。
恰同学少年，风华正茂；书生意气，挥斥方遒。
指点江山，激扬文字，粪土当年万户侯。
曾记否，到中流击水，浪遏飞舟？

忆秦娥·娄山关

西风烈，长空雁叫霜晨月。
霜晨月，马蹄声碎，喇叭声咽。
雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。
从头越，苍山如海，残阳如血。

七律·长征

红军不怕远征难，万水千山只等闲。
五岭逶迤腾细浪，乌蒙磅礴走泥丸。
金沙水拍云崖暖，大渡桥横铁索寒。
更喜岷山千里雪，三军过后尽开颜。

清平乐·六盘山

天高云淡，望断南飞雁。
不到长城非好汉，屈指行程二万。
六盘山上高峰，红旗漫卷西风。
今日长缨在手，何时缚住苍龙？

（二）屡败屡战，永不放弃——林肯的一生

1809年，出生在寂静荒野上的一座孤独的小木屋里。

1816年，7岁，全家被赶出居住地。经过长途跋涉，穿过茫茫荒野，终于找到一个窝棚安顿下来。

1818年，9岁，年仅34岁的母亲不幸去世。

1826年，17岁，已经什么农活都能干了，经常帮人打零工。

1827年，18岁，自己制作了一艘摆渡船。

1831年，22岁，经商失败。

1832年，23岁，竞选州议员，但落选了。想进入法学院学习法律，也没能如愿。

1833年，24岁，向朋友借钱经商，不到一年破产。接下来花了16年时间才把这笔债还清。

1834年，25岁，再次竞选州议员，竟然当选了。

1835年，26岁，订婚后即将结婚时，未婚妻死了，因此心也碎了。

1836年，27岁，精神完全崩溃，卧病在床6个月。

1838年，29岁，努力争取成为州议员的发言人，但没成功。

1840年，31岁，争取成为被选举人，落选了。

1843年，34岁，参加国会大选，又落选了。

1846年，37岁，再次参加国会大选，这次当选了。

1848年，39岁，寻求国会议员连任，失败了。

1849年，40岁，想在自己的州内担任土地局长，被拒绝了。

1854年，45岁，竞选参议员，落选了。

1856年，47岁，在共和党的全国代表大会上争取副总统的提名，得票不到100张。

1858年，49岁，再度参选参议员，再度落选。

1860年，51岁，当选美国总统。

自己对自己的总结：家境贫寒，母亲早亡，孤独奋斗，厄运不断；两次经商两次失败，十一次竞选八次失败，为此也曾心碎过、痛苦过、崩溃过。有好多次都绝望之极，担心自己会不会再爬起来。

自己对自己的评价：虽然心碎，但依然火热；虽然痛苦，但依然坚定；虽然崩溃，但依然自信。因为我坚信，对付屡战屡败的最好办法，就是屡败屡战，永不放弃。

他就是林肯，美国第十六任总统，一个令全世界都为之叹服的伟人。

文章来源：成功励志网

（三）张海迪的故事

1970年，她十岁的时候，随父母到农村生活。在农村，她处处为别人着想，为人民做事。她发现小学校没有音乐教师，就主动到学校教唱歌。课余还帮助学生组织自学小组，给学生理发、钉扣子、补衣服。她发现村里缺医少药，就决心学习医疗技术，用零花钱买医学书籍、体温表、听诊器和常用药物。她先后读完了《针灸学》《人体解剖学》《内科学》《实用儿科学》等医学书籍。学针灸时，为了体验针感，她在自己身上反复练习扎针。

短短的几年，她居然成了当地的年轻“名医”，为群众无偿治疗达一万多次。只要有人求医，她就热情接待。重病号不能行动，她就坐着轮椅，登门给病人扎针、送药。有一位姓耿的老大爷，因患脑血栓后遗症，六年不能说话，并瘫痪了三年，一直没治好。张海迪一面在精神上鼓励耿大爷增强战胜疾病的信心，一面翻阅大量书籍，精心为耿大爷治疗。后来，耿大爷终于能说话了，也能走路了。

张海迪身患高位截瘫，而她在病床上通过镜子反射来看书，最后张海迪以惊人的毅力学会了4国语言，并成功地翻译了16本海外著作。

1983年，《中国青年报》发表《是颗流星，就要把光留给人间》，宣传张海迪怀着“活着就要做个对社会有益的人”的信念，以保尔为榜样，勇于把自己的光和热献给人民的故事。她以自己的言行，回答了亿万青年非常关心的人生观、价值观问题。张海迪名噪中华，获得两个美誉，一个是“八十年代新雷锋”，一个是“当代保尔”。1983年5月，中共中央发出《向张海迪同志学习的决定》，党和国家领导人邓小平、叶剑英等八位老一辈无产阶级革命家先后为张海迪题词，表彰她积极进取、无私奉献的精神。邓小平的亲笔题词是：“学习张海迪，做有理想、有道德、有文化、守纪律的共产主义新人！”

1991年，张海迪在做过癌症手术后，继续以不屈的精神与命运抗争。她开始学习哲学专业研究生课程，经过不懈的努力，她写出了论文《文化哲学视野里的残疾人问题》。1993年，她在吉林大学哲学系通过了研究生课程考试，并通过了论文答辩，被授予硕士学位。张海迪以自身的勇气证实着生命的力量，正像她所说的“像所有矢志不渝的人一样，我把艰苦的探询本身当做真正的幸福。”她以克服自身障碍的精神为残疾人进入知识的海洋开拓了一条道路。

张海迪多年来还做了大量的社会工作。她以自己的演讲和歌声鼓舞着无数青少年奋发向上，她也经常去福利院、特教学校、残疾人家庭，看望孤寡老人和残疾儿童，给他们送去礼物和温暖。近年来，她为下乡的村里建了一所小学，帮助贫困和残疾儿童治病读书，还为灾区和孩子们捐款，捐献了自己的稿酬六万余元。她还积极参加残疾人事业的各项工作和活动，呼吁全社会都来支持残疾人事业，关心帮助残疾人，激励他们自强自立，为残疾人事业的发展做出了突出的贡献。

张海迪曾三次应邀出访过日本、韩国，举办演讲音乐会。她自强不息的奋斗历程也鼓舞着不同民族的人民。1995年，她曾作为中国政府代表团成员参加了第四次世界妇女大会。1997年被日本NHK电视台评为世界五大杰出残疾人。

张海迪曾当选共青团第十一届中央委员，并长期担任中国残疾人福利基金会理事，中国残疾人联合会主席团委员，山东省残疾人联合会副主席，山东省青年联合会副主席等职务。张海迪在本职岗位上和社会工作中自强不息，以满腔的热忱和高尚的品格服务社会，奉献人民，在广大人民群众中拥有很高的声誉和威望，是一个经得起时间考验的好典型。她是中国一代青年的骄傲，也是中国残疾人的杰出代表。

2008年11月13日，张海迪当选新一届中国残联主席。

2017年6月19日，国际残奥委会宣布，中国残联主席、北京冬奥组委执行主席、中国残奥委会主席张海迪获得提名，将作为候选人之一与来自加拿大、巴西、丹麦的另外三名候选人共同角逐国际残奥委会主席。

文章来源：360 百科网

（四）“天价”习惯

1992年的某个周四的下午，比尔·盖茨来到纽约的一所小学，看望那里的师生，并且给全体小学生做了一场励志报告。临走时，盖茨表示，自己会在某个周四的下午再次来学校看望大家，如果到时发现谁的课桌收拾得最整洁，最有条理性，谁就将获得他免费赠送的一部个人电脑，电脑在当时还非常昂贵和稀有，大家自然都希望能得到。

因此，当盖茨走后，每逢周四的下午，大家会不约而同地将课桌收拾得整整齐齐，因为这是盖茨承诺来访的时间，而其他时候则不愿意动手收拾。但有一个学生却觉得盖茨有可能会在周四的上午就来，于是，每个周四的上午他就开始动手收拾课桌。

之后，他又觉得，盖茨也许会在除周四之外的其他日子里来访，于是他又决定每天都要收拾一次课桌，可是，每次收拾后不久，桌子便又乱了，他想，如果刚好这个时候盖茨恰巧来了，那么自己之前付出的劳动和坚持岂不是白费了。

于是，他又决定，必须要让自己的课桌每时每刻都保持整洁，这样就万无一失了。可遗憾的是，盖茨此后却一直没有再来，其他的同学早就忘记了要继续收拾课桌，但这个学生却因此养成了一个随时保持整洁的习惯，并且从此学会了做事一定要有条理性和坚持性，这让他后来的人生中受益颇丰。

多年后，他终于再次见到了盖茨，但这次见面，盖茨并不是为了兑现当年的承诺——送他一台电脑，而是来送给他一件更大的礼物——用2.4亿美元购买他公司1.6%的股权，这还是因为他感激当年盖茨对他的无形影响而做出的让步。不错，他创立的公司就是FACE BOOK

(脸谱网), 世界第一的社交网站, 而他则是马克·扎克伯格。

习惯是一个人思维和行动的真正领导者, 从小培养起来的良好习惯, 将会影响一个人的一生, 坚持下来就意味着能踏上成功的列车。

文章来源: 励志一生网

(五) 尼克·胡哲: 上帝背着我

我待在水里可以漂起来, 因为我身体的 80%是肺, “小鸡腿”则像是推进器; 因为这两个趾头, 我还可以做 V 字, 每次拍照, 我都会把它翘起来。

第一次见到尼克·胡哲, 人们都难掩震惊——他就像一尊素描课上的半身雕像, 没有手和脚。面对人们讶异的表情, 尼克自我介绍时常以说笑开场。“你们好! 我是尼克, 澳大利亚人, 今年 28 岁, 周游世界分享我的故事。我一年大概飞行 120 多次, 我喜欢做些好玩的事给生活添色。当我无聊时, 我让朋友把我抱起来放在飞机座位上的行李舱里, 我请朋友把门关上。那次, 有位老兄一打开门, 我就‘嘣’探出头来, 他当时被我吓得跳起来。我心想, 他们能把我怎么样? 难道用手铐把我的‘手’铐起来吗?”

“我喜欢各种新挑战, 例如刷牙, 我把牙刷放在架子上, 然后靠移动嘴巴来刷, 有时确实很困难, 也很挫败, 但我最终解决了这个难题。我们很容易在第一次失败后就决定放弃, 生活中有很多我没法改变的障碍, 但我学会积极地看待, 一次次尝试, 永不放弃。”

尼克的生活完全能够自理, 独立行走, 上下楼梯, 下床洗脸, 打开电器开关, 操作电脑, 甚至每分钟能击打 43 个字母, 他对自己“谜”一般的身体充满感恩。“我父母教我不要因没有的生气, 反而要为已拥有的感恩。我没有手脚, 但我很感恩还有这只‘小鸡腿’(左脚掌及相连的两个趾头), 我家小狗曾误以为是鸡腿差点吃了它。(大笑) 我用这两个宝贵的趾头做很多事, 走路、打字、踢球、游泳、弹奏打击乐……我待在水里可以漂起来, 因为我身体的 80%是肺, ‘小鸡腿’则像是推进器; 因为这两个趾头, 我还可以做 V 字, 每次拍照, 我都会把它翘起来。”说着说着, 他便翘起他的两个趾头, 绽放出满脸笑容——Peace!

尼克的演讲幽默且极具感染力, 他回忆出生时父母和亲友的悲痛、自己在学校饱受歧视的苦楚, 分享家人和自己如何建立信心、经历转变。“如果你知道爱, 选择爱, 你就知道生命的价值在哪里, 所以不要低估了自己。”在亲友的支持下, 他克服了各种困难, 并通过奋斗获得会计和财务策划双学士学位, 进而创办了“没有四肢的人生”(LifeWithoutLimbs) 非营利机构, 用自己的生命见证激励众人, 迄今他已走访了 24 个国家, 赢得了全世界的尊重。

文章来源: 励志一生网

二、道德阅读选文

(一) “孝顺妹”刘春: 淡定面对“飞来”40万

400 866.72 元!

几天前, 结束了上午的学习后, 重庆工业职业技术学院的大二女生刘春拿着自己的农业银行储蓄卡到位于学校食堂的自动柜员机, 准备支取 100 元做生活费。插卡、按下密码, 柜

员机上显示出的余额让她一下子惊呆了。

天哪！原本只有 800 多元的银行卡，突然生生多出 40 万元！

面对自己卡上的这笔“天上飞来的横财”，这个不到 20 岁的女孩本能地选择了放弃据为己有。“哇，我一看，直接多出了 40 万元，赶紧把卡退了出来！”

“这是家里给我寄生活费的卡，本来只有 800 多块钱，不可能有这么多！”在该校计算机系计算机应用技术专业学习的刘春说，自己的账户上不可能突然就变成了 40 多万元，最初她以为是自己看错了，但反复看了几遍以后，她确认，自己的卡上真的整整多出了 40 万元。

陪她一同前去的室友周容当场被“吓得”尖叫了起来：“快点取卡！”

“肯定是别人汇错了，主人肯定很着急。”刘春赶紧将卡取出来，连计划中的 100 元也没有支取，及时向班主任麻灵老师咨询求助。就在刘春为这笔意外飞来的巨款该如何找到主人发愁时，当天中午，她接到一个陌生电话，对方焦急万分地说，自己刚才将钱错汇到了刘春的卡上。

“她的声音听上去非常着急，我能听出来她可能就是这笔巨款的主人，但是我不能仅凭这样就把钱马上还她。”刘春说，自己当时非常“淡定”，唯一的念头就是把钱还给真正的失主。

顾不上吃饭，刘春和周容一起找到班主任麻灵老师商量后，到渝北区双凤桥派出所报了案，希望通过警方确认失主身份，将钱物归原主。最终，经过银行、警方多方确认，将这笔钱错汇到刘春卡上的是某通讯公司财务负责人刘女士。

原来，刘春大一时曾在该通讯公司做过促销员，因为都姓“刘”，刘女士在网上转账点击账户时，一时疏忽，将原本要转账到自己卡上的钱转给了刘春。在经银行出具相关手续及警方核实相关情况 after，刘春将这笔巨款归还了主人。

“是别人的就是别人的，”回忆起当时的场景，刘春说，“我当然不能动这笔钱，这和到别人家里拿别人的东西一个道理。”

“爸爸妈妈一直教育我，不能在别人家拿东西。”刘春说，虽然自己出生在农村，家里有 70 多岁的老奶奶，母亲因为骨质增生，行走不便，只能长期“窝”在家里，还有正念初二的弟弟，全家人都靠父亲在福建打工争取生活费和学费，生活得很窘迫，“但无论我的家庭有多困难，我都不能动不属于我自己的东西。”

“她是我们班上家庭最贫困的几个学生之一。”麻灵老师介绍，刘春每月的生活费只有 400 元。

刘春回忆说，自己接到录取通知书时，曾经很犹豫，因为所需要的学费对自己的家庭而言，是难以承担的支出。后来在高中老师的帮助下，办理了农行助学贷款，自己才得以顺利入学。“我念大学靠贷款，每个周末都会坐 20 多分钟的公交车，到乡村基（一家中式快餐连锁店——记者注）打工，以减轻家庭的经济负担。”刘春说。

因为家庭贫困，学习成绩较好，没有违反各种制度和纪律的记录，刘春获得了国家助学金，这在一定程度上减轻了家庭的负担。“这样的孩子，能在 40 万元巨款进入自己的银行卡后毫不动心，实在难能可贵。”麻灵老师说。

“班上的同学给刘春取了个绰号：‘孝顺妹’。”麻灵老师说，刘春虽然家境不宽裕，但她的孝心却让人非常感动。“有一次，她哭着来找我请假，说妈妈生病了，奶奶也无人照顾，需要请假 3 天，回去照料病人。本来，按规定请假 3 天需要系党支部书记批准才行，但我当时为她的孝心而感动，就‘擅自’给她准了假。”

“她的勤俭节约，班级同学有目共睹。”麻灵老师说，懂事的刘春很少跟人提及自己不富裕的家庭，总是默默地为家里减轻负担，利用课余时间在外做临时工补贴自己的生活费，回家后，会早起为父亲准备早餐、为母亲按摩、为奶奶讲历史故事、为弟弟耐心补习。“她对我说，‘我感谢父母赐予我生命，不管我的家庭背景如何，不论我的父母从事何种职业。’看得出，这是她内心的真实表达，因为当她说这些话的时候，眼睛是明亮的、有神的，嘴角是扬起的、微笑的。”

“我们为她在40万元巨款前的‘淡定’表现而自豪。”麻灵老师说，根据刘春的表现，学校授予她“最佳诚信学生”称号。

文章来源：《中国青年报》

（二）梓庆鬼斧神工

春秋时，有一个叫梓庆的木匠，他技艺高超，制作出的木器精巧而耐用。这天，他雕琢了一把木头锯子。这把锯子造型美观，上面的花纹精巧细致，每一个见过这把锯子的人无不叹为观止。大家都不相信是梓庆做的，都认为只有鬼神才能做出这种极品。

鲁国国君听说后，也跑来欣赏。他很惊奇，也不相信这是人工做出来的，于是问梓庆：“你是不是会法术？这把锯子是不是用法术做成的？”

梓庆笑了笑，说：“我不过是一个普通人，怎么会懂法术呢？”

鲁国国君不相信他的话，接着又问：“那好，你告诉我他的制作过程。”

梓庆回答说：“做这把锯子之前，我先养神静气。斋戒三天，以获得内心的平静。在这三天里，我使自己摒弃掉对荣华富贵的渴求；然后再斋戒五天，使自己去掉杂念，忘掉技巧；接着再斋戒七天，这时我已经忘记了自己的存在，已经能做到‘不以物喜’。”

我的眼中已没有朝廷和家庭，外界没有任何东西能够影响到我的技艺了。斋戒过后，我会去森林中寻找制作锯子的原料。我仔细观察各种树木，以选择与锯子外形最匹配的木料。而这时锯子的样子我已经成竹在胸了。

只要选择好木料，锯子也差不多完成了，只需要加工就可以了。做任何木器，我都要经过这样一个过程。我想这大概就是制作出来的木器好像鬼斧神工制作出来的一样的原因吧，以一颗纯真的心，加上木料的自然天性，制作出精巧的木器也就不奇怪了。”国君听完，恍然大悟，这才明白何为“鬼斧神工”。

文章来源：无忧考网

（三）第五届全国道德模范——吴永秀

吴永秀，女，汉族，1958年2月生，四川省成都市成华区青龙街办白莲社区居民。

自幼生长在东风渠边的她，40年来勇救24名落水者，用生命演绎一出惊心动魄的救人故事，被人们冠以“救水女侠”“救水110”的美称，带动了更多的人加入到见义勇为的行列。

东风渠表面风平浪静，实则波涛暗涌，每年都会有很多鲜活的生命被它吞噬。1975年冬天，东风渠岸边寒风瑟瑟。当时还是17岁小姑娘的吴永秀行色匆匆，“救命啊！救命啊！”忽然，一声凄厉的尖叫声划破凛冽的天空，此时围观的人群已经挤满东风渠的岸边，大伙儿焦急地商量着对策。忽然一个小小的身影“扑通”一声就跳进水渠里，奋力向水中挣扎的落水

者游去，这人正是吴永秀。当吴永秀在 12 月寒冷刺骨的水渠中，将奄奄一息的落水者救上岸的时候，已经被冻得唇紫脸青。

此后 40 年间，吴永秀救起了一个又一个的生命，有青年、有老人，有失足落水者，有轻生者……就在 2011 年 9 月，50 多岁的她还与儿子一道，救起落水的婆孙二人。

40 年间，吴永秀共拯救了 24 名溺水者，但她认识到，单凭一人之力，很难阻止东风渠溺水悲剧的发生。2004 年，她组织成立“义务阻泳队”，劝阻人们不要下水，远离危险。10 多年来，“阻泳队”力量逐渐壮大，队员已从过去的几个人增加到了几十个人。有人劝她：“吴老太，一把年纪的人了，该歇歇了。”“这是责任！就算我体力跟不上，最多把命送给东风渠。”57 岁的吴永秀掷地有声。

吴永秀荣获第三届四川省见义勇为模范荣誉称号，荣登“中国好人榜”。

文章来源：四川新闻网

（四）用美德占据灵魂

一位哲学家带着他的学生漫游世界归来。在进城之前，哲学家在郊外的一片草地上坐了下来，对他的学生说：“10 年游历，你们都已经是饱学之士，现在学业就要结束了，我们上最后一课吧！”

弟子们围着坐下来。哲学家问：“现在我们坐在什么地方？”弟子们答：“旷野里。”哲学家又问：“旷野里长着什么？”弟子们说：“长满杂草。”哲学家说：“现在我想知道的是如何除掉这些杂草。”弟子们非常惊愕，他们没有想到，一直在探讨人生奥妙的哲学家，最后一课问的竟是这么简单的问题。

一个弟子首先开口说：“老师，只要有铲子就够了。”其他弟子接着说：“用火烧。”“撒上石灰。”“斩草除根，只要把根挖出来就行了。”

等弟子们讲完了，哲学家说：“课就上到这里，你们回去，按照各自的方法除去一片杂草。一年后，再来相聚。”

一年后，他们都来了，不过原来相聚的地方已不再是杂草丛生，它变成了一片长满谷子的庄稼地。可是哲学家始终没有来。几十年后，哲学家去世，弟子们在整理他的著作时，私自在书的最后补了一章：要想除掉旷野里的杂草，方法只有一种，那就是在上面种上庄稼。同样，要想让灵魂无纷扰，唯一的方法就是用美德去占据它。

文章来源：豆丁网

（五）素质和修养太差，二十名大学生被重庆某公司开除

据《中国青年报》报道，重庆某公司在本年度 7 月，招聘了 21 名大学生。令人惊讶的是，在随后不到 4 个月的时间里，该公司陆续辞退了其中的 20 名本科生，仅仅留下了 1 名大专生。

第一批被公司辞退的是 2 名来自某重点大学计算机专业的学生。他们在第一次与客户谈完生意后，将三万多元的设备遗忘在出租车上。面对经理的批评，他们说：“对不起，我们是刚毕业的学生。学生犯错是常事。你就多包涵吧。”第三个被公司辞退的是一名本科毕业的女生，喜欢睡懒觉，上班经常迟到，还在工作时间上网聊天。另有 3 名大学生与客户吃工作餐时大声喧闹。席间，一名男生张嘴吐痰，一口痰刚好吐在了客户的脚边。有一次，公司领导

带领员工到外地搞促销，在海边租了一套别墅，有二十多间客房，但员工有一百多人，很多老员工、甚至领导都只能睡在过道上。而有些新来的大学生却迅速给自己选定好房间，然后锁上房门独自看电视。这些大学生好几次走出房门看见长辈睡在地上，却视而不见，不吭一声。最后被开除的是一名男生，他没有与对方谈妥业务就飞到南京，让公司白白花了几千元的机票钱。当领导问及此事，他却说：我没错，是他们变卦，你是领导我也不怕。”

就这样，三个多月下来，公司招聘的 21 名大学生中，有 20 人因责任心不强、缺乏敬业意识等问题被公司辞退。该公司仅留用了一位女大专生，其原因是该生工作责任心强，爱岗敬业、工作勤奋，职业道德素质较高。

文章来源：中国青年报

三、法律阅读选文

（一）依法治国上升为国家战略

依法治国就是依照体现人民意志和社会发展规律的法律治理国家，而不是依照个人意志和主张治理国家；要求国家的政治、经济运作、社会各方面的活动统统依照法律进行，而不受任何个人意志的干预、阻碍或破坏。

简而言之，依法治国就是依照法律来治理国家，是中国共产党领导人民治理国家的基本方略，是发展社会主义市场经济的客观需要，也是社会文明进步的显著标志，还是国家长治久安的必要保障。依法治国，建设社会主义法治国家，是人民当家做主的根本保证。

2014 年 10 月，中国共产党第十八届中央委员会第四次全体会议首次专题讨论了依法治国问题。10 月 28 日，《中共中央关于全面推进依法治国若干重大问题的决定》发布。

依法治国是中国共产党领导全国各族人民治理国家的基本方略：

1. 依法治国的主体是中国共产党领导下的人民群众；
2. 依法治国的本质是崇尚宪法和法律在国家政治、经济和社会生活中的权威，彻底否定人治，确立法大于人、法高于权的原则，使社会主义民主制度和法律不受个人意志的影响；
3. 依法治国的根本目的是保证人民充分行使当家做主的权利，维护人民当家做主的地位。依法治国是一切国家机关必须遵循的基本原则；
4. 全面推进依法治国基本方略的新方针：“科学立法，严格执法，公正司法，全民守法。”
5. 立法机关要严格按照立法法制定法律，逐步建立起完备的法律体系，使国家各项事业有法可依。有法可依是实现依法治国的前提条件。
6. 行政机关要严格依法行政。依法行政就是要求各级政府及其工作人员严格依法行使其权力，依法处理国家各种事务。它是依法治国的重要环节。
7. 司法机关要公正司法、严格执法。总之，依法治国要求各级国家机关切实做到有法必依、执法必严、违法必究。

文章来源：互动百科网

（二）内蒙古呼格吉勒图冤杀案

1996 年 4 月 9 日，内蒙古呼和浩特市卷烟厂发生一起强奸杀人案，警方认定 18 岁的呼

呼格吉勒图是凶手，仅 61 天后，法院判决呼格吉勒图死刑，并于 5 天后执行。2005 年，轰动一时的内蒙古系列强奸杀人案凶手赵志红落网，其交代的第一起案件便是当年这起“4·9”杀人案。

2014 年 11 月 20 日，呼格吉勒图案案进入再审程序，再审不进行公开审理。2014 年 12 月 15 日，内蒙古自治区高院对再审判决宣告原审被告人呼格吉勒图无罪。

2014 年 12 月 30 日，内蒙古高院依法作出国家赔偿决定：支付李三仁、尚爱云国家赔偿金共计 2059621.40 元。

2015 年 1 月，中共新华社党组决定，对在推动呼格吉勒图案重审过程中做出突出贡献的新华社内蒙古分社记者汤计予以表彰，记个人一等功。

2015 年 1 月 23 日下午，内蒙古自治区人民检察院证实：呼格吉勒图父母李三仁、尚爱云夫妇向内蒙古检察院递交对办案人员控告举报书。

呼格吉勒图案案经内蒙古自治区高级人民法院改判无罪后，有关机关和部门迅速启动追责程序，依法依规对呼格吉勒图错案负有责任的 27 人进行了追责。

2015 年 3 月 12 日，在第十二届全国人民代表大会第三次会议上，首席大法官、最高人民法院院长周强和首席大检察官、最高人民检察院检察长曹建明作工作报告，都提及了呼格吉勒图案案。周强在报告中称，对错案“深感自责”，曹建明则表示，“对冤错案件首先深刻反省自己”。

公正是法治的生命线。呼格吉勒图案案之所以引发舆论关注，与“一案两凶”的悬疑有关，更与疑案持续 8 年得不到重审密不可分。媒体和公众所期望看到的，是案件真相的还原，是重审程序一拖再拖的因由调查。期待通过这一案件，向公众彰显法律的公道正义。

无论是纠正错案，还是推动制度建设，无疑都需要极大的勇气和决心。虽然过程一波三折，也离不开外界推动，但毕竟是法院系统在法律框架内部通过正常法律程序完成，这与有人治色彩的“平反”相比，法治是最终的赢家。

反思这起错案的形成以及依法纠正的过程和结果，对于推动法制建设的意义非常重大，甚至可以说是一个里程碑式的案例。

文章来源：360 百科网

（三）大学生在 QQ 群共享淫秽视频种子被刑拘

广西新闻网南宁 10 月 24 日讯（记者潘晓明，通讯员林琳），有网友在 QQ 群上求淫秽视频，“好心”的大学生将非法下载的一部视频“种子”放在了群上“共享”。这随手一举，可能很多人都做过，但是否想到，这可能被刑拘，甚至酿成犯罪呢？

南宁市某职业技术学院 21 岁的大学生韦某，常“流连”于各 QQ 群上，与各地的网友“谈天说地”。而在一些 QQ 群中，不时有一些网友发布一些露骨的图片或视频供大家“欣赏”“探讨”，韦某也常常“围观”。2012 年 4 月，韦某发现一网友在群上询问“谁有日本某某明星的黄色影片？”时，发现自己正好有这样一部“匹配”的视频，便立即将该视频的种子复制粘贴在了 QQ 群上。韦某的“共享”之举，立即受到群里网友的追捧和点赞。而出乎韦某意料的是，这鼠标的几次点击，却触犯了法律。6 月，有网友向浙江省诸暨市公安局反映，发现该群大量出现淫秽图片和视频，诸暨市公安局立即立案侦查。而曾在该群上发布过淫秽视频的韦某，也

被列为网上追逃人员，并于2013年10月23日被南宁市公安局青秀分局刑事拘留。

警方提示，有传播淫秽物品行为，并不意味着构成犯罪，必须“情节严重”才构成犯罪。即使传播淫秽物品数量不大、次数不多，但被传播的对象人数众多，造成后果严重的也可能构成犯罪。

文章来源：广西新闻网

（四）江苏：90后女孩发微博称要炸学校被警方拘留5天

90后淮安女孩小周，在网络上发布了一条微博，称要把学校炸了。微博经过网络多次传播，近期淮安警方对小周进行了为期五天的治安拘留。

10月30日上午9点55分，19岁的小周在自己的微博上表示，“我过段时间去学校，把学校炸了。”微博中小周还用脏话表示了自己对学校的不满。原来，早在9月份，小周的母亲给她报名上某大学，但她并不喜欢，随后让母亲到校退回报名费，但学校扣除了200元生活用品费。母亲责备她，她因此事生气，引发对学校的不满，随手发了这条微博。

“我以为我朋友会去评论，他们评论以后，我就可以跟他们聊这个事情了。”小周解释说，自己只是想在网络上跟朋友们倾诉这件事情，并不是真想去炸学校，“没有胆炸学校的。”这条微博发出后，先后有100多人阅读，目前这条微博已经被删除。淮安警方表示，根据《治安管理处罚法》第二十五条第三款规定，扬言实施爆炸，危害社会秩序的将予以五日以下治安拘留，警方表示：“希望广大网友不要在网络上发布恐怖言论和相关谣言，以免给社会造成不稳定的影响。”

文章来源：腾讯网

（五）药家鑫案

2010年10月，西安音乐学院学生药家鑫将张妙撞倒并连刺数刀致受害人死亡的事件引发舆论热议；10月23日，药家鑫在父母的陪同下到公安机关投案。2011年4月，西安市中级人民法院对此案作出一审判决，以故意杀人罪判处药家鑫死刑，剥夺政治权利终身，并赔偿被害人家人经济损失费；药家鑫随后提起上诉。2011年5月，二审判决宣布维持原判；2011年6月7日，药家鑫被依法执行注射死刑。

药家鑫说，当日他开车行至事发地时，正在给车里的音响换碟，不清楚车是否在走直线，突然听见“嗵”的一声，感觉出事了，便下车察看。结果发现车后有一个女的侧躺在地上，发出呻吟声。“天太黑，我不清楚她伤的程度，心里特别害怕、恐慌，害怕她以后无休止地来找我看病、索赔。”于是，两秒后，“一念之差”下，药家鑫从随身带的包里取出一把单刃刀，向张妙连捅数刀，然后驾车逃跑。

开出一段路后，因为“心里发慌，手打战、脚也不听使唤”，药家鑫又撞上两名行人。这次，他没能跑掉，被赶来的村里人堵住了。之后，肇事车辆被交警大队暂扣，药家鑫和父母赶往医院处理后来的两名伤者治疗事宜。在经历了警方的两次询问后，2010年10月23日，药家鑫向父母说出实情，并向警方投案。

在一审最后陈述时，药家鑫边哭边说：“我知道我的行为深深伤害了两个家庭，我和我的家人将会尽最大的努力赔偿张妙的家人，希望张妙的家人、父母还有孩子能好过一些。”说到这里，药家鑫的声音颤抖不停：“我会怀抱着一颗忏悔的心、感恩的心，回报社会给我的机会，向受害人的家属赎罪。如果有可能的话，我愿意给张妙的父母养老，给他们当牛做马，请求他