

# 青年道德教育读本

主 编 潘 琦

副主编 余益中 郑作广

编 写 罗国安

广西民族出版社



# 说 明

“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。最近，中共中央印发了《公民道德建设实施纲要》，这对全面推进建设有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。

虽然我国已放宽了大学生的报考年龄，但大学生始终以青年为主。大学阶段的道德教育主要根据青年期人的思维、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，在进行道德教育时，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环境中的一员，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，为了人类的共同幸福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，做一名新时代勇于开拓创新的青年。在处理人与人之间的关系上，要处理好沟通、合作、竞争的关系，处理好恋爱中的道德关系。在处理人与社会的关系上，要解决好理想、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。

本丛书在编写过程中，参考了许多书籍，特表示谢意。由于水平有限，本丛书还不尽完善，欢迎批评指正。

丛书编委

2002年3月



## 目 录

第一章	关爱自然 保护环境 .....	(3)
一、	我们只有一个地球 .....	(3)
二、	保护环境 关爱地球 .....	(12)
第二章	沟通合作 诚信守法 .....	(25)
一、	了解与沟通 .....	(25)
二、	竞争与合作 .....	(35)
三、	诚信守法 .....	(39)
第三章	高尚的情感 纯洁的爱情 .....	(51)
一、	爱情是什么? .....	(51)
二、	大学生活中的爱情道德 .....	(56)
第四章	慎独自律 创新开拓 .....	(69)
一、	把握好自己的人生 .....	(69)
二、	慎独自律 塑造理想人格 .....	(78)
三、	敢于开拓 勇于创新 .....	(83)



第五章	要与时代共发展 .....	(97)
一、	迈出时代的步伐 .....	(97)
二、	做时代的弄潮儿 .....	(105)
第六章	迎接社会的挑战 .....	(119)
一、	社会在召唤 .....	(119)
二、	准备着，迎接社会的挑战 .....	(126)

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》





## 第一章

### 关爱自然 保护环境

#### 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，绿树成荫。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，或者广西师范大

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

学的王城风景，广西大学的碧云湖，等等，都让人流连忘返，美不胜收。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景。作为大学生，我们每天生活在优美的校园环境里，在那里读书、学习、攻关，老师的培育，大学的图书及科研手段对我们的成才固然重要，但是，我们也不要忘了学校优美的自然环境，给了我们良好的身心陶冶，让我们心旷神怡，精力充沛。

大学是一个出人才，出成果的地方。最近，《中国青年》杂志评选的 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联系的就占有很大的比例。在成才的领域上，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的成才上也起着重要的作用。现在是凤凰卫视节目主持人的窦文涛曾这样回忆校园给自己留下的印象：

我对母校最深印象，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，春天有全国闻名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次大约有 20 万，人们在静静地赏花观花，无不沉浸在校园的美景之中。

为什么校园需要湖光山色？需要优美安静？需要绿树环抱？事实上，人居环境都有这样的要求。不过，对于校园来说，因为它是一个读书、学习、创造的地方，所以就有更高的要求。因为湖光山色中的绿色环境、绿色植物能放出大量的氧气，吸收二氧化碳，更有利于空气的净化；绿化环境更有利于人的安静，安静的环境更



优美的环境理想的家园

有利于人的思考与创造。很难想象在一个喧嚣的噪音环境里，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，我们能听到一个最强声源的音量，有可能是一个最弱的声源的 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和超声的范围，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，会引起耳朵部分或严重失聪。比如，我们有的同学不顾影响他人，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，更是令人难以忍受。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到的最小声为 1 分贝。轻声耳语约为 30 分贝。使人耳痛的声压级界限叫人耳阈，数值为 120 分贝。大炮轰鸣、喷气机起飞约为 130 分贝。如果一个人不讲文明突然在别人学习的地方大吼一声，就会打断许多人的学习研究思路，并且很难马上得到恢复。

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，噪声对睡眠的干扰。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：连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，40分贝连续噪声可使10%的人受到影响；70分贝可影响50%；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来休息？

其次是噪声对语言交流的干扰。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，还会引起其他人身损害。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，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性加剧。现在的大学校园里，这些疾病在明显增多，这与噪声的影响有一定的关系。

环境与相关因素很多很多，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，显著的印象是文明与安静。大街上稀疏的人群静静地遛狗、散步，酒吧很少满座，几对情侣、几桌朋友静静地喝酒、聊天，地铁无论人们在等车或坐车，都在静静地看书等待，就连一般来说最热闹的超市，人们也在静静地挑选，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，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。不是吗？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，并大踏步成为欧盟最大的渔业生产国。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。

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，更有利于人们的文明礼貌，更有利于人们的生活愉快，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，那么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

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，它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，而且养育人类，人类在地球繁衍生息，创造了一个个文明的同时，人类却又愚蠢地用自



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，那是人类过度的开采开发，使大地千疮百孔，荒漠加剧的结果；为什么可爱的地球母亲没有了从前的欢歌，那是人类对森林的乱砍滥伐，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，而又不给滋润和营养的结果；为什么本应体壮的地球母亲在不断的患病呻吟，那是因为人类无情地把保护母亲健康温暖的被褥捅烂——大气层被破坏的结果。我们还有什么比自己用绳索亲自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 1/4。咸海的水位在过去 30 年间下降了 16 米；周围环境严重被污染，儿童死亡率为独联体国家之冠。美国的科罗拉多河被用来灌溉 150 万公顷的农田，因其受农业垃圾的污染严重，昔日绿色覆盖的下游，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，只有南美的亚马孙河、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，将有 2500 万人成为世界环境难民。就说我们校园，没有水，一天也难以维持，先不说人们每天生活离不开水，就说学校的许多实验和科学研究，一刻也离不开水的帮助。

人类该用自己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？

## 二、保护环境 关爱地球

### 1. 可持续发展——人类的明智选择

1968年，来自10个国家的30位科学家、人类学家、教育家、经济学家、实业家以及国际文职人员相聚在意大利罗马林西研究院，共同探讨一个课题：人类目前和未来的极限。罗马俱乐部就此诞生。时隔4年后，罗马俱乐部公开发表了它的第一个研究报告《增长的极限》。这一报告是关于人类困境的讨论，其目的是要考察那些给人类和所有国家造成不安的各种复杂问题。

我们应该学会尊重自然界本身，而不是单纯地让自然满足我们的需要。

——雅克·德洛示

人类在创造了一个个文明，经历了千百年来发展，才第一次开始审视自己，对自己提出一个既严峻又