

第一讲 适应发展

一、大学是人生发展的新阶段

1. 关键词解读：新（调整、适应、发展；选择、坚持、享受）。
 2. **大学是人的生理心理发展的重要时期；大学是人生进取的新起点；大学是人生观形成的关键时期；大学是人才成长的黄金时期；大学是青年学生走向社会的准备时期。**
 3. **人成熟的标志**：身体长成，体态日趋定型，性意识形成；心理发展完善，以个性稳定为标志；社会化程度提高。大学阶段正是实现这三个目标的重要过渡时期。
 4. **大学生的生理特点**：（1）身体逐渐长成，体态也日趋定型，性意识形成，生理上已属于成人；（2）精力充沛；（3）智力水平发展迅速，记忆力处于最佳状态，思维能力显著增强，尤其是独立性、批判性思维能力突出，开始用批判、审视的目光看待世界，喜欢怀疑和争论，容易形成自己的独立见解，是创造性思维形成的关键时期。
 5. **大学生的心理特点**：（1）情绪变动大、情感日益丰富。情绪的变动和情感的丰富主要不是由于外部压力形成的，而是源于自身内部自我实现的需求；（2）自我意识增强，自我认识较为深刻，个性逐渐稳定，社会化程度有很大提高，具有很强的独立性要求和成人感，但是自主能力还有待完善；（3）精力旺盛使大学生十分自信，有很强的求知欲和自我实现的冲动，但忍耐力和承受挫折的能力较差。
 6. **适应期主要的心理矛盾**：独立性和依赖性并存；优越感和自卑感交织；理想和现实的冲突；强烈的怀旧情绪。
 7. **大学是人生进取的新起点**：新生活的开始；新角色的诞生；新目标的确立。
 8. **新角色对重点大学学生的两重含义**：由中学生向大学生的转变、由佼佼者到普通者的转变。
 9. **大学生的标志**：胡适先生曾经说过，大学毕业生应该有一点与众不同的标志，这个标志就是“一个多少受过训练的脑筋，一个多少有规律的思想方式”。即要有一种看待事物的与众不同的眼光和态度，有独立思维的能力，有见识和鉴别力，不随波逐流。
 10. **有修养的人必须具备的三个品质**：渊博的知识；思维的习惯；高尚的情操。（车尔尼雪夫斯基）
 11. 正如有的学生所说的：也许我不是最优秀的，但我会努力做得更出色，大学学习不再简单的是一个分数，我们追逐的也不该仅仅是一个第一名，最重要的是我们应该学会不断地超越自我。的确，大学应该成为每一个大学生**展示个性**的天堂。
 12. **大学是人生观形成的关键时期**：大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。
 13. **大学是人才成长的黄金时期；青年学生走向社会的准备时期。**
 14. **交往的准备**：降低人际交往的期望值；主动付出，真心交流，用爱心培植友谊；增强自身的人际吸引；保持适当的距离（豪猪原理）。
- ### 二、当代大学生的成才目标、学习理念、生活方式
15. **认识大学生活特点**；提高独立生活能力；树立新的学习理念；培养优良学风；确立踏实做人风格。
 16. **大学何为？**传授知识，创造知识；塑造灵魂，健全人格；影响社会，引领风潮。
 17. **大学的真正理想**：大学不是职业培训所，而应该培养一种善于观察、勤于思考、勇于探索的健全人格，旨在提高社会的思想格调，提高公众的智力修养，纯洁国民的情趣……大学是追求真理、发现真理的圣地，大学肩负着开社会风气之先的神圣职责。
 18. **学习理念的四个转变**：纯接受型学习向接受型和创造型相结合的学习转变；教师指导灌输下的学习向自主独立的学习转变。；一般性学习向个性化学习转变；“要我学”向“我

要学”转变。

19. **大学的学习特点**：专业性——专业兴趣至关重要；独立性——最重要的学习特点；选择性——学习途径和学习内容的选择；创造性——学习的最终目的是有所创造。
20. **学有所成的关键**：(1) 学好基础课程，打好基础，是建筑大学进步阶梯的地基。而打基础是苦功夫，不愿吃苦是修不成正果的；(2) 开掘和发展兴趣有利于开拓视野，提高学习效率，但同时还要记住，生活中有些事情是即便不感兴趣也必须要做的。“选择我爱的，爱我选择的”都要兼顾；(3) 广博与专深也皆须兼顾，如若不能，舍博而求专；学习知识与锻炼能力能兼顾最好，倘若不能，本科期间学习知识、培养思维更为重要。
21. **李开复：给大学生的忠告**：学习知识不能完全依赖老师的好坏，很多知识都要自学获得；不耻下问，养成独立思考的习惯，就能学到最有用的知识和方法。
22. **求知欲和学习能力的培养很重要**：每个大学生不一定要取得最优秀的学习成绩，但一定要有学习的能力和意识。摩根用人的三个核心是：第一，要正直；第二，对知识要有很多的追求和好奇；第三，要知道怎么与人打交道。
23. **创造的动力**：学习不仅仅是读书和上课，也不仅仅是为了分数，为了满足人人会有因此无可指责的虚荣心而谋杀了你生活的快乐。学习不单是要“刻苦”，更要“发现你的热爱”，只有热爱才能激发你的创造性。学习应当是从容的，一种享受，一种生活态度和生活的常态。
24. **李开复的成功标准**：如果每一天都在学习，在进步；如果能够喜欢和享受自己的工作；而且你的工作对世界是有价值的，能产生最大化影响力。这三个都能做到的话，我觉得就是成功。
25. **三商均衡发展，伴你走向成功**：高智商 (IQ, Intelligence Quotient)：高智商不但代表着聪明才智，也代表着有创意，善于独立思考和解决问题。高情商 (EQ, Emotional Quotient)：情商是认识自我、控制情绪、激励自己以及处理人际关系、参与团队合作等相关的个人能力的总称。高灵商 (SQ, Spiritual Quotient)：高灵商代表有正确的价值观，能否分辨是非，甄别真伪。那些没有正确价值观指引，无法分辨是非黑白的人，其他方面的能力越强，对他人的危害也就越大。
26. **“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”**
27. **过好每一天**：所有的过去，都曾经是今天；所有的未来，都将变成今天，所以，人生只有今天，永远都是今天。我们也要期盼明天，但更要珍惜今天。我们应该用丰富细腻的生活，使每天都变得慢一些，变得充实……过好了每一天，生活就会阳光灿烂，人生也就无比圆满。
28. 播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。
29. 约束；塑造；陶冶。
30. 兴于诗，立于礼，成于乐。
31. 即使不是大众眼中成功的人，但也要是不断成长的人，尤为重要的要是一个幸福的人。
32. 有温度，有深度，有风度。

第二讲 理想·信念·信仰

33. **主要内容**：概念厘清：理想、信念、信仰及其关系；林林总总的理想表述和类型；理想和现实、理想的实现以及共产主义理想。
34. **定义 1**：理想是人们在实践过程中形成的、有实现可能性的、对未来社会和自身发展的向往与追求，是人们的世界观、人生观和价值观在奋斗目标上的集中体现。
35. **人生观**：人们在实践中形成的对于人生目的和意义的根本看法。
36. **定义 2**：理想是人生希望的最高形态，是人所有最重大、最持久的希望的结晶与升华，

是源自生命深处的积极的精神趋向，它反映了人对生命的向前运动所怀有的最美的心愿和精神追求。

37. 理想——从“想”说起：意欲（直接的、功能性的目的）；幻想（在超现实的世界中旅行）；理想（理性的远见，趋向改善的谋划）。
38. “想”的会是什么？《尚书·洪范》所谓的五福：一曰寿；二曰富；三曰康宁；四曰攸好德；五曰考终命。
39. 知识分子：大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。道也者，不可须臾离也，可离非道也。
40. 论语·里仁：子曰：富与贵，是人之所欲也；不以其道得之，不处也。贫与贱，是人之所恶也；不以其道得之，不去也。君子去仁，恶乎成名？君子无终食之间违仁，造次必于是，颠沛必于是。
41. 中庸：唯天下至诚，为能尽其性；能尽其性，则能尽人之性；能尽人之性，则能尽物之性；能尽物之性，则可以赞天地之化育；可以赞天地之化育，则可以与天地参矣。
42. 苏霍姆林斯基：道德教育成功的“秘诀”在于，当一个人还在少年时代的时候，就应该在宏伟的社会生活背景上给他展示整个世界、个人生活的前景。
43. 居里夫人：人类的确需要注重自己实际利益的人，他们努力工作，谋取自身的利益，而且与人类普遍利益不相违背；但是，人类也不可缺少具有理想主义的人，他们追求大公无私的崇高境界，毫无自私自利之心，无暇顾及本身的物质利益。——《居里夫人自传》
44. 罗素：三种单纯然而极其强烈的激情支配着我的一生，那就是对于爱情的渴望，对于知识的寻求，以及对于人类苦难痛彻肺腑的怜悯。——《罗素自传》
高尚的生活是受爱激励并由知识导引的生活。——《我的信仰》
45. 丘吉尔：活着的意义是什么？就是为高贵的事业而奋斗，为了使这个混乱的世界更美好，为了死后活着的人。
46. 集思广益：
高尚的理想并不因为默默无声而失去价值；自私的追求不因为大叫大嚷而伟大起来。
Your attitudes decide your altitudes！
你的态度决定你的高度！
生活最大的危险就是一个空虚的心灵。
人最大的悲哀是无聊，患上漠不关心的冷淡症。
我们走的路还很短，所以我们要继续走下去。
47. 爱因斯坦对理想的解答：每个人都有一定的理想，这种理想决定着他的努力和判断的方向（价值更是一种倾向和方向，二者如何区分-引者加）。就在这个意义上，我从来不把安逸和享乐看作是生活目的本身——这种伦理基础，我叫它猪栏的理想。照亮我的道路，并且不断地给我新的勇气去愉快地正视生活的理想，是善、美和真。要是没有志同道合者之间的亲切感情，要不是全神贯注于客观世界——那个在艺术和科学工作领域里永远达不到的对象，那末在我看来，生活就会是空虚的。人们所努力追求的庸俗的目标——财产、虚荣、奢侈的生活——我总觉得都是可鄙的。——《爱因斯坦文集》第3卷，第42页。
48. 叔本华：每个人的世界是贫瘠的、浅薄的和肤浅的，抑或丰富多彩、趣味盎然和充满意义——这视各人的头脑而定。因为一个人精神能力的范围尤其决定性地限定了他领略高级快乐的能力。如果一个人的精神能力相当有限，那么，所有来自外在的努力……都不会使他超越只能领略平庸无奇、夹杂着动物性的快乐的范围。——《人生的智慧》，第4-5页。
49. 理想不仅是人生的必需品，更是人区别于动物的人之为人的本质。可以说，没有精神理

想追求的人甚至不配为人。

50. 理想=欲望? =幸福? 那些艰辛努力, 好多只是 have to, 不是 want to (不幸福?) 人需要的不多, 想要的很多。理想指享受 or 创造? (享受有消费层面和创造层面两个含义, 这里指一般意义上的消费层面)。
51. 课堂讨论:
这种面向自我的思考意义何在?
每个人都会有且必须有理想信念乃至信仰吗?
究竟何谓“理想”? 你有“理想”吗? 你能确实感受到它们对人生的巨大作用吗?
如果没有理想或没感受到理想的作用, 你是觉得生活依然如此还是有所不同?
52. **你的心, 决定你看见的。**
53. **两对基本矛盾:** 理想和现实; 理想主义和现实主义。
54. **理想和现实的矛盾:** 当我们逐渐长大, 会发现自己离最初的梦想越来越远?
55. 抑或螺旋式理想? 憧憬->痛苦->反思->升华。
56. **我理解的现实:** 理想、热情、勇气、脚踏实地 => 生命的光芒。
57. **理想主义:** 理想主义, 通俗点讲就是基于信仰的一种追求。理想主义一定是以精神层面为核心的, 但它并不排斥物质。这个词并不时尚。理想主义跟信仰紧紧联系在一起, 有信仰的地方, 理想主义才会形成, 没有信仰的地方, 理想主义很少。有信仰、有追求的人, 我们一般称之为理想主义者。空想、不切实际之类的词都可以跟理想主义相提并论, 其实这是不对的。
人类的追求可大致分为两种, 精神追求和物质追求。精神的追求通过精神的产品来满足, 而物质的追求通过物质的产品来满足。
但很多人尤其是现代社会的人们, 往往没有树立起一种精神追求, 而是变相地、曲线地通过物质追求来满足精神方面的追求。
而脱离了精神层面的理想主义, 其实都是变相的现实主义。
58. **关于理想的重要问题:** 探讨理想信念问题是要研究生活的技能和内容, 还是关乎人生的意义? 理想只是尘世生活中的使人向前的目标, 还是笼罩在尘世生活上空的催人向上的普照之光?
59. “有理想”是一种状态, 没有则是另一种状态。
“有理想”是一种有方向、有动力、充满充实感与快乐的状态。
个人观点: 人生是否精彩不仅在于做了什么事, 更在于处于什么状态。
与之相关的理科特色比喻: 理想=“人生的预处理”。
60. **值得注意事项 1:** 理想会蜕化的:
英雄失去理想, 蜕作庸人, 可厌地夸耀着当年的功勋;
庸人失去理想, 碌碌终生, 可笑地诅咒着眼前的环境。——流沙河
当然, 理想也可以升华。
61. **值得注意事项 2:** 理想要符合真善美, 满足大多数人的需要 (至少不损害他人利益)。理想更多指精神层面, 而且主要是创造价值而非享受。
涉及理想的定性思考: 理想是褒义词还是中性词?
科学和非科学的理想划分合理吗? “不科学”的理想有实现可能性吗?
生活、职业、道德和政治理想等类型的划分该如何理解?
理想的个人性和社会性关系的理解? (这里的理想是指个人理想)
很显然, 希特勒“宏伟”的称霸世界消灭其他种族的“理想”是“理想”吗?
62. **信念:** 对人的生活来说特别重要, 特别值得相信和恪守的东西, 或者说对人们自身特别有利的观念, 就会转化为信念。如果曾经坚信的东西, 在行动落实中却使自己利益受损,

很难说还会坚持，如果坚持了而且坚定不移，这就是信念了。

一些长期流传的早已内化为集体无意识的人生信条，诸如，“要想人不知，除非己莫为”、“善有善报，恶有恶报”等，就是普通人都有信念，支配着他们的人生。

63. **信仰**：信仰是人的本性，人人都需要信仰，不管人们是否自觉意识到自己有无信仰以及信仰什么，实际上人们都是有所相信和坚持的。因为很简单，信仰缘于人类生存和意义找寻的需要，是人能够生存下去的价值支撑，虽然这些信仰的内容和层次可以差别很大。信仰是人之为人的基本特性，每个人都有追求信仰的需要。但“需要”信仰并不意味着必然“获得”信仰，信仰的发现和确立是一个艰辛漫长的过程，与个人的人生追求有关，也与文化传统、教育引导密不可分。所以，虽然人人都在找寻信仰，但真正有信仰的人又真的很少，大部分人只会拥有信念。
64. **信念与信仰关系**：信仰属于信念，不过是众多信念中的最高信念和核心信念。从相信的执著坚定和一贯性来看，信念和信仰也有共同性，它们都是人们长期实践的结果，都对人生有重要的支撑作用。因此，对不同的人群而言，信念和信仰的作用可能是同等重大的，比如“做一个好人”的普通信念，对一个普通人来说，其人生的支配作用足可以与伟大人物为人类奉献的崇高信仰相媲美。
65. **理想与信念的关系**：理想是信念的根据和前提，信念则是实现理想的重要保障。在很多情况下，理想亦是信念，信念亦是理想。当理想作为信念时，它是指人们确信的一种观点和主张；当信念作为理想时，它是与奋斗目标相联系的一种向往和追求。？

——《思想道德修养与法律基础》2015版，第19页。

66. **理想、信念和信仰关系**：一般理论理解：理想——信念——信仰
人生实际过程：
梦想——信念——理想（指目标）——信仰
梦想——信念——理想（普照之光）和信仰（如共产主义理想和信仰的统一）
67. 大学生理想的实现要注意从小事做起，坚持不懈，日积月累。
68. 理想 VS 学业、职业、事业？热爱生命，享受生活。

第三讲 道德修养

69. **主要内容**：道德释义与常识；道德困境与理论；道德修养与层次。
70. 道德的重要性不言而喻。才者，德之资也；德者，才之帅也。……是故才德全尽谓之“圣人”，才德兼亡谓之“愚人”；德胜才谓之“君子”，才胜德谓之“小人”。
凡取人之术，苟不得圣人、君子而与之，与其得小人，不若得愚人。何则？君子挟才以为善，小人挟才以为恶。挟才以为善者，善无不至矣；挟才以为恶者，恶亦无不至矣。
71. **解读“教育”**：“教”由孝和文构成，孝道的文化传承谓之教。
“育”同“毓”，每个人都是由母亲流血流汗流泪流汗养育大的。
72. 因此，如果说教育是要培养有人性的人，那么，道德教育就更更要使人性升华。
73. 何谓道德？怎样才算是一个有道德的人？
74. 常识问题：道德的起源；人为什么要有道德？（或道德的意义何在？）一个人没有道德能否生存？道德的自觉性源于何处？
75. **道德起源的代表思想**：中国古代：天的依据；西方思想：社会契约论；马克思主义：历史唯物论（历史发展到私有制阶段的产物；阶级观点）；利益最终决定道德的产生及其变化。
76. 中国古代：天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。
诚者，天之道也；诚之者，人之道也。诚者不勉而中，不思而得，从容中道，圣人也。

诚之者，择善而固执之者也。

自然是人类道德的根据，而不是反过来人为自然立法，这是中国古人不同于其他观点的主要之处。

77. 人与人之间，各自追求自己的利益，往往发生矛盾冲突，如果人与人之间的矛盾冲突过于激烈，毫无调和之余地，势必同归于尽。为了保持社会生活的继续存在，必须对于个人利益的冲突加以调节，使人与人之间遵守一定的行为规则。这类规则即是道德。**道德即是调节社会中人与人之间的关系的基本准则。**
78. **马克思主义关于道德本质**：道德作为一种特殊的社会意识形态，归根到底是由经济基础决定的，是社会关系的反映。由经济基础决定的利益关系决定着道德的基本原则和主要规范。这也就必然蕴含着道德的阶级性问题、相对性和绝对性的关系问题。
79. **与道德相关的关键词**：道德与利益；道德与行为；道德与动机；道德与自律。
80. **道德与利益**：利己与利他；动机与效果。(动机和效果都各有利己利他)
81. **利益的两个极端理解**：(1) 人不为己，天诛地灭。(2) 存天理，灭人欲。
82. **争议**：该不该扶老人？拾金不昧该不该要回报？
83. 有轨电车失控 -> **两种主要伦理流派**：后果主义道德推理；绝对主义道德推理。
84. 行为、动机谁为主：一心想救人但没救成。救人是为了金钱回报。
85. **自私与无私**：究竟何为“私”？(动机？行为？)
私德与公德关系(私德→公德←私德？)
好人=好公民？好公民=好人？
86. **道德应不应该法律化？**
87. **利己？利他？囚徒困境。**
88. 叔本华曾宣称没有任何行为可称为道德的，除非它出自纯粹利他的感情，纯粹是为另一个人的幸福和悲哀所激发。如果促使我行动的动机是我的利益，那么我的行动毫无道德价值。
89. 费希特甚至这样说：“只有一个德性，那就是完全忘掉作为一个人的自我；只有一个邪恶，那就是想到自我。无论是谁，即使他在最轻微的程度想到自己的存在，要求生存或无论什么个人享受(除非是为了种的利益)，他都是一个彻头彻尾的渺小的、低级的、可怜和不道德的家伙。”
90. 康德更极端，如果是厌恶人类的人出于义务去帮助他人，那才是道德行为。
91. 说人们只关心自己和只关心别人都是片面的。事实上，每个人都既是利己的又是利他的，既是自私的又是无私的。“个人的使命看来就是自己活着也让别人活着。”
—— 弗兰克·梯利《伦理学导论》
92. 正像行为的效果既可以是利己的也可以是利他的，动机也可以同时是利己的和利他的，认为每个行为只有一个动机的想法是错误的，实际上有很多动机联合起来影响人们的行为。
我们不能因为一个人关心自己的利益就一定称他为不道德的，我们也不能把一个利己和利他混合的动机称为不道德的。
但是，必须明确的是，利己与利他相比，的确是**利他更赋予人生活以价值和意义**。正是通过联合和利他主义，通过感情和行动上的合作，人才开始在这个世界上变得强而有力。
(囚徒困境)
当然，我们并不希望一个人为了别人的些微利益而牺牲自己的重要利益。(真正人性化的真实道德，如见义勇而为)
93. **道德与自律、人性**：道德不能损害人，反过来，不损人的行为都是道德的？
有道德行为的人是不是就是有道德的人？

94. **道德的基础是人类精神的自律。** ——马克思
95. **他律和自律：**二者互相转化，还是本来就独立存在？艳照门；换妻事件。
96. **美德伦理学：**自由地行动=理性地行动=有道德地行动（也即自律）（做正确的事）
有德之人不应该是不能被触动或没有感觉的人。有德之人有着对高尚的爱好感和对卑贱的憎恶感，并以行有德之举为乐。
97. **道德修养的本质要求：慎独。（集体道德与个人道德之悖论）**
98. **道德相对主义：**（女大学生考试作弊案例）。
不同社群不同个体的道德价值和道德观点是相对的，是各种各样的而不是绝对统一的。道德是相对的，是相对于不同的人而言的，或者是相对于不同的社会和群体而言的。无所谓绝对的对和错，无所谓绝对的善和恶，无所谓绝对的道德和不道德。正如不必强求人人有一样的口味那样，也不必强求人人有一样的道德。强求道德上的一致性，反而不道德。
这个世界上没有绝对的对和错，也不存在客观的是非标准。
道德相对主义：就是怎么都行。
99. **道德相对主义的利弊得失：**
道德相对主义注重道德的相对性、层次性，有利于冲破以往道德绝对主义的认知，更显示道德的人性化的一面。
但是，道德相对主义使一切道德标准都处于相对之中，不仅会使学校和社会的道德教育成为不可能，也将使人们陷入茫然、无所依从的境地，并逐渐丧失赖以生存的精神支柱。
100. 在道德标准问题上，我们既要反对以往对人不分层次的“高大全”的完人要求，更要抵制道德相对主义。
道德是有时代性、相对性，但同样也有普遍性、绝对性。不论时代如何变迁，国家制度如何不同，都有一些人之为人和构成社会所需要的基本的道德规范是永恒不变的，如正直、诚实、善良、公平、尊重他人等。每个人只有在不触犯这些基本道德规范的前提下，才有自由选择权可言，即可以选择高的道德要求，也可以选择最低道德要求。（具体分析“见义勇为”和“范跑跑”事件）
101. **人生两件事：做人、做事。**二者其实又是一件事，因为“做人”也就是做人应该做的事。而“应该”就是道德的基本要求。
102. 深入思考：“应该做的事”有哪些？究竟何为“应该”？
103. **让自己和别人都活得更好，而这，就应该成为我们自觉追求道德的充分理由。**
104. 有的同学可能会想：这样看来，自觉去做道德的事不是很容易做到了吗？
自觉做一个道德的人真的很容易吗？
105. **王选的好人观：**一个人要想有所成就，首先要做个好人。“毫不利己，专门利人”，是绝大多数人做不到的。我赞成季羨林先生关于“好人”的标准：考虑别人比考虑自己稍多一点就是好人。不过我认为，这个标准还可以再降低一点，就是考虑别人和考虑自己一样多的就是好人。
一个人，一个好人，他活着，如果能够为社会的利益而奋斗，那么，他的一生才是有趣味的一生。而但凡有成就的人，大多具有这种品质。
106. **道德的程度和层次：**以怨抱怨；以直报怨；以德报怨。
107. **冯友兰的四境界说：**自然境界；功利境界；道德境界；天地境界。
108. **做事：应该的和愿意的。**
109. **道德的最高境界：**把“应该”变为“愿意”，也就是孔子所说的“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”。以道德追求为爱好、乐趣乃至享受，“从心所欲不逾矩”。
110. **如何由“应该”到“愿意”？**

只有对于哪怕是最起码的道德底线的尊崇,才会培养起来道德的坚守力,进而使我们慢慢提升道德境界,由“应该”进入“愿意”的自由境地。

儒家道德教育思想为我们进行道德修养、提升道德境界提供了具体可行的路径。

111. **儒家核心范畴**:“仁者,爱人”。“不仁”就是麻木、不动心。
道德上的冷漠,其根源在于情感的冷漠。离心的道德教育是没有效果的。
所以我认为,情感应该成为道德教育和个人道德修养的核心,这也是儒家道德教育的基础和起点。
与一般观点对道德习惯的重要性认识不同,儒家始终认为爱心、同情心才是道德的基础和最终根据,如果你仅仅是出于习惯而“心不动”地做道德的事,在儒家看来也是不好的。也就是说,道德习惯还基本是停在“应该”而非“愿意”的层面。
112. 从孝开始,百善孝为先;至诚不息;
这是道德涉及到的两个基本问题:情感和行动。
113. 道德条目:孝;知仁勇;中庸;诚。
114. 《论语·学而》:有子曰:“其为人也孝弟,而好犯上者,鲜矣;不好犯上,而好作乱者,未之有也。君子务本,本立而道生。**孝弟也者,其为仁之本与!**”
115. 《论语·为政》:孟懿子问孝。子曰:“**无违。**”樊迟御,子告之曰:“孟孙问孝於我,我对曰‘无违。’”樊迟曰:“何谓也?”子曰:“生,事之以礼;死,葬之以礼,祭之以礼。”
孟武伯问孝。子曰:“父母唯其疾之忧。”
子游问孝。子曰:“今之孝者,是谓能养。至於犬马,皆能有养;**不敬,何以别乎。**”
子夏问孝。子曰:“**色难。**有事,弟子服其劳;有酒食,先生馔,曾是以为孝乎?”
116. 程颐释孔子各种“孝”:告懿子,告众人者也。告武伯者,以其人多可忧之事。子游能养而或失于敬,子夏能直义而或少温润之色。各因其材之高下与其所失而告之,故不同也。
117. “父母唯其疾之忧”的**三种解释**:
(1) 父母爱自己的子女,无所不至,唯恐其有疾病,子女能够体会到父母的这种心情,在日常生活中格外谨慎小心,这就是孝。
(2) 做子女的,只需父母在自己有病时担忧,但在其他方面就不必担忧了。
(3) 子女只要为父母的病疾而担忧,其他方面不必过多地担忧。
118. 朱熹释“色难”:盖孝子之有深爱者,必有和气;有和气者,必有愉色;有愉色者,必有婉容。故事亲之际,惟色为难耳,服老奉养未足为孝也。
119. 儒家认为情感来自于亲情,却并没有把道德修养限定在家庭的狭小范围内和狭隘的亲情上,而是在确立了道德修养的坚实的情感基础和人人可为的日常养成后,更强调道德的高远追求和超越情感。
120. **三达德**:天下之达道五,所以行之者三。曰:君臣也,父子也,夫妇也,昆弟也,朋友之交也,五者天下之达道也。
知,仁,勇三者,天下之达德也,所以行之者一也。
或生而知之,或学而知之,或困而知之。及其知之,一也。
或安而行之,或利而行之,或勉强而行之。及其成功,一也。”
子曰:“好学近乎知,力行近乎仁,知耻近乎勇。
知斯三者,则知所以修身;知所以修身,则知所以治人;知所以治人,则知所以治天下国家矣。”
121. **三达德的多种理解**:知,即知此五伦;仁,即体此五伦;勇,即强此五伦。
三知——知也;三行——仁也;三近——勇也。
生知安行者,知也;学知力行者,仁也;困知勉行者,勇也。

三达德又可以解释为一个字“诚”。

122. 人性虽无不善，但由于人的气禀才能不同，所以闻道有先后，行道有难易，然只要能自强不息，就都是一样的。

如果只是期望生知、安行的资质，但又认为不可企及，轻视困知、勉行，认为这样就成不了事，这也就是道所以不明、不行了。

123. **中庸**：高明之处就在于提出了一个“庸”字，亦即提出了对待“中”的看法和态度——是适用于大多数人的体现在日常生活和行为中的，并无特异之处，也唯有如此，才能长久。

124. 极高明而道中庸：飘风不终朝，骤雨不终日。

125. 故至诚无息。不息则久，久则徵，徵则悠远，悠远则博厚，博厚则高明。博厚，所以载物也；高明，所以覆物也；悠久，所以成物也。博厚配地，高明配天，悠久无疆。如此者，**不见而章，不动而变，无为而成。天地之道，可壹言而尽也。其为物不贰，则其生物不测。**天地之道，博也，厚也，高也，明也，悠也，久也。

126. 诚者，天之道也；诚之者，人之道也。诚者不勉而中，不思而得，从容中道，圣人也。诚之者，**择善而固执之者也。**

博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。有弗学，学之弗能，弗措也；有弗问，问之弗知，弗措也；有弗思，思之弗得，弗措也；有弗辨，辨之弗明，弗措也；有弗行，行之弗笃，弗措也。**人一能之己百之，人十能之己千之。**果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强。

127. 伟大来自平凡，伟大和平凡乃至卑下之间的距离并不遥远，**平凡的人是基本能够按照做人的要求去做事，卑下之人恰恰是在践踏这些基本要求，而伟大的人则是在平凡的做人做事中有更高的价值追求，从而在任何情况下都有坚守这些基本做人原则的勇气和毅力，所谓在平凡中见精神、见境界。**

所谓“极高明而道中庸”；“君子之道，譬如行远，必自迩。譬如登高，必自卑”。

128. 子在川上曰：逝者如斯夫，不舍昼夜。一时一事而“中庸”并不难，难的是这样每时每刻、时时处处都能按“中庸”做事，自强不息。试问，能做到这样的人会不成功、不造福他人吗？

129. **所以我始终认为：一个人一时的成功可能是缘于他的聪明才智。但要获得一世的成功必然是做人的成功。**

130. **叔孙豹三不朽**：立德，立功，立言。

131. 爱全人类容易，爱一个人难；去帮助一个人比宣称“爱国爱人民”要困难得多。

——苏霍姆林斯基

没有一种伦理的自我完善只追求内心修养，而不需要外部行动。

——阿尔伯特·史怀泽

132. **奉献的意义**：我们每个人能做的一切，从应该被做的角度来看，虽然只是沧海一粟，但对我们来说，这是能**赋予生命以意义的唯一途径。**

133. 白求恩：我拒绝生活在一个充满腐败与屠杀的世界里，我拒绝与那些贪得无厌之徒同流合污，这世界只要还有流血的伤口，我的心就一刻不得安宁……

林毅夫：只要民族没有复兴，我们的责任就没有完成；

只要世界上有一个饥饿的人，就像我们自己在饥饿；

只要世界上有一个贫穷的人，就像我们自己在贫穷。

这是我们北大人的胸怀，也是我们北大人的庄严承诺！

——2008年北京大学经济中心毕业典礼上的讲话

第五讲 心理健康

134. 你认为“健康”最主要的是指什么？
说说你经历过的重大挫折和痛苦，是靠什么走出来的？
你曾有过的最幸福的感受是什么？
心理问题与**生命意义、责任、道德、价值取向**等有关关系吗？
135. **在校大学生的心理状况**
许多调查显示，30%-40%的学生存在不同程度的心理问题，其中10% -15%的学生存在严重的心理问题(真正有严重心理障碍或精神疾病的人数很少，大约在1%-2%左右)。
整个社会的心理问题
随着社会竞争的加剧，人们的心理问题日益突出，我国抑郁症的人数为3000万，约占总人口的2.3%。所以，自杀已经成为我国的第5位死因，是15到34岁人群的首发死因。我国每2分钟就有1人自杀死亡，8人自杀未遂(06年统计)。09.9的公布数据是每年有25万人自杀死亡，200万人自杀未遂，13年公布28.7万。中国是高自杀率国家，处于社会劣势地位的人自杀最多。14年公布的每年过劳死的人数是60万。
大学生自杀近几年有上升的趋势，但大学生自杀率总体仍低于社会自杀率，不到万分之一。
136. 可见，大学生虽然存在很多心理问题，但并不比其他群体更严重，不过这种“时代病”更提醒大学生要关注自己的心理问题。
137. 这次课的主要目的：我们可能并不能解决每个学生的具体心理问题，但是希望促使大家都来关注心理问题，注意及时调节不良情绪和心理，**并终身坚持下去**。
138. **涂尔干的《自杀论》**：利己主义自杀；利他主义自杀；社会混乱引起的自杀。
139. **现代情绪理论：认知主导情绪。不同的认知必然伴有不同的情感体验。**
140. **两种认知模式：完美型**（恐惧失败）；**智慧型**（享受过程）。
141. **埃利斯“合理情绪治疗”**：诱发性事件（Activity Events）-> 对这一事件的看法、解释和评价（Beliefs）-> 个体的情绪和行为的结果（Consequences）；
142. ABC理论的要点就是情绪不是由某一诱发性事件本身所引起的，而是由经历了这一事件的个体对这一事件的解释和评价所引起的。即事件只是产生情绪的间接原因，而人们对事件所持的看法和解释以及其中蕴涵的价值、信念，才是引起人们情绪和行为反应的直接原因。
143. 综合心理治疗专家思想：心理治疗的大部分努力可说是以矫正观念或想法错误为中心，以期改变病人对事情的**解释方式**。
144. 而每一种心理治疗，实际上都为来访者提供了一个安全的空间，让他们借由治疗师的力量和帮助，以言语或是其他行为方式**表达真实自我、了解真实自我**。
145. 凡人之患，蔽于一曲而暗于大理。——荀况
苏东坡《题西林壁》；瞎子摸象；柏拉图洞穴理论；塞翁失马等等。
146. 心若改变，行为跟着改变；
行为改变，习惯跟着改变；
习惯改变，性格跟着改变；
性格改变，你的人生会跟着改变。
147. 人生的烦恼苦闷，在“心”不在“境”。
148. 君子喻于义，小人喻于利。放于利而行，多怨。
义，“宜”也。做人，就是做人该做的一切。道德的最大受益者是修德者自己。
149. **乐天知命的人生智慧**：
“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。”（《为政》）

(天命就是指人生一切当然之道义与职责。)

不怨天，不尤人，下学而上达。知我者其天乎! (《宪问》)

仁者不忧，知者不惑，勇者不惧。(《子罕》《宪问》)

君子不忧不惧；死生有命，富贵在天。(《颜渊》)

乐天知命故不忧。(《周易系辞上》)

150. 应无所住而生其心；无所为而为；得之我幸，不得我命；尽人事，知天命；谋事在人，成事在天。
151. **3P理论** (enjoy here and now)：Permission(允许自己是人，接受现实)；Positive(分心转移积极应对)；Perspective(转换角度)。己所不欲勿施于人；人所不欲勿施于己。
152. 马丁·路德·金赞扬教育工作说：“智慧加上品格，这就是教育的真正目标。”(由智仁勇三达德可知，这二者又是相通的。)
153. 心理健康教育的**两个重点**：从**调节认知**的角度增强智慧；注重**价值观**对心理的调适引领作用。(心理健康就相当于宽泛的**精神健康**)
154. **本讲主要内容**：**心理健康、道德健康与精神健康**；**大学生心理健康的主要标准**；**大学生常见的心理问题分析**；**保持心理健康的根本方法**；
- 一、心理健康、道德健康与精神健康**
155. **“健康”的含义及其变化**：我们一般理解“健康”主要是指没有疾病。而1989年世界卫生组织这样定义健康：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”
156. **心理健康** (描述性的和低要求)：一个人对自己的主观评价越接近自己的实际情况，心理健康水平越高。相反，心理健康水平越低。
(质的规定和高要求)：心理健康是指一种**积极而持续**的心理状态。在这种状态下生活的人，心情舒畅，感受到**生命的价值**，**与他人、环境和社会协调一致**，能充分发挥自己的身心潜能。
157. **道德健康**：不得以损害他人為自己谋利；有辨别真伪、美丑、是非的能力；能够按社会规范约束自己的行为；能够为社会的进步做贡献。
158. **心理健康与道德健康的关系**：道德健康的人必然是认知合理的智慧的人，而智慧的人自然能很好地应对各种挫折，保持健康的心态。
但心理健康的人却不必然是一个道德健康的人，心理健康是道德健康的基础，是道德健康的必要而非充分条件，只是决定一个人能否成为道德健康的社会人的基础。
159. **对二者关系的两种认识偏向**：一是过于注重道德问题，经常把有些学生心理不健康的表现看成是不道德的行为。
二是认识到心理问题对人的行为的巨大影响作用，重视对学生行为的心理分析，但又走向了另一个极端，不论学生出现什么问题，做出什么不正当的行为，甚至是极端的犯罪行为，都主要从心理角度来解释和评价，而忽视对社会影响、个人道德品质以及人生价值取向等更高层次问题的全面分析。
160. **精神健康** 精神健康说到底是一种比较正确、全面的认知方式、人生态度和价值取向。
- 二、大学生心理健康的主要标准**
161. **容易产生心理问题的学生类型** 经济困难的；父母离异或家庭不和的；悲观忧郁气质的；生活自理能力差的；人际交往能力差的；期望过高的；对自己要求过于苛刻的；兴趣匮乏的；从未经历过挫折的；社会支持系统支离破碎的。
162. **标准 1.能够保持较浓厚的学习兴趣和求知欲**
一般说来，心理比较健康、成熟，情绪稳定，学习兴趣和效率相对要高，求知的欲望也比较强烈。相反，沉陷于不健康的心理状态中，注意力和身心状况不佳，很难产生学习

兴趣和求知欲。

163. **标准 2. 能够保持正确的自我意识**

自我认知与自己的实际情况相符合,不骄傲自大,也不妄自菲薄,对自我评价公允客观。

164. **标准 3. 能够比较自觉地调节和控制情绪**

用情绪表示心理健康的水平就象用体温计测量体温一样准确。情绪波动大,是心理不成熟的重要表现,而不成熟的心理最容易受各种刺激产生心理障碍。

关注和了解情绪变化, **做情绪的主人**,是每个人保健心理的起点。

165. **标准 4. 能够保持和谐的人际关系**

一个人如果长期生活在关系冷漠、独来独往的自我封闭的环境里,就容易产生心理变态,变得性格内向、谨小慎微、孤僻多疑、冷酷无情,或与外界冲突、对抗等。而良好积极的交往以及和谐的人际关系,会使粗野变得文雅,怯懦变得勇敢,孤独内向变得随和豁达、富有同情心。

166. **标准 5. 能够保持良好的社会适应能力**

在我们走向社会之前,就要尽量对社会保持**全面正确的认知**,尤其对于社会阴暗面,不能熟视无睹,随波逐流,也不能仅限于怨天尤人,更不能采取反社会的行动或自杀,而是要在合理认识和接受的基础上,通过自己和社会力量逐渐加以改变,要相信这种改变是可能的。

167. **标准 6. 能够保持完整统一的人格品质**

完整的人格不是“**完美人格**”,不完美的人恰恰是完整真实的人。

真正的光明决不是永没有黑暗的时刻,只是永不被黑暗所掩蔽罢了。真正的英雄决不是永没有卑下的情操,只是永不被卑下的情操所屈服罢了。

168. **正确理解和运用大学生心理健康标准:**

第一, **是否心理健康与是否有不健康的心理和行为不能等同**。心理不健康是指一种持续的不良状态,偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康。不能以一时一事简单地给自己和他人下心理不健康的结论。

第二, **心理健康和不健康都是分层次的**。上述标准只是反映了大学生个体良好地适应大学生活所应有的心理状态的一般要求,而不是最高标准。

第三, **心理健康并不是心理平衡**。一般把清除过度的紧张不安而达到内部平衡状态称作“消极的”或“低层次”的心理健康,而应该提倡的是“积极的”或“高层次”的心理健康。这种状态意味着总有高尚的目标追求,从事具有社会价值的创造,追求高层次需要的满足,寻求生活的充实。它的实质就是总有追求,始终是一个平衡——不平衡——平衡的过程。

因此, **心理健康是一个动态过程**。即心理健康不是说遭受挫折后没有冲突,没有痛苦,而是能够有效地进行调整,并在这种状态下,保持良好的效率。

三、大学生常见的心理问题分析

169. **大学生常见的不良情绪有:自卑、抑郁、焦虑、恐惧、嫉妒。**

大学生常见的心理障碍有以下四种:逆反心理,情绪障碍,人格障碍,性心理障碍。

170. 我们主要讲与情绪相关的心理障碍,包括**焦虑症、抑郁症、强迫症、恐怖症**等神经官能症或神经症。

神经症患者一般神智清楚,没有严重的行为紊乱,病程较长,有自知力,要求治疗。如有人将神经症定义为“持久的心理冲突,病人觉察到这种冲突,并因之而精神上十分痛苦,但没有任何可证实的**器质性病变**作为基础”。

持久的冲突在3个月以上,3个月内可以完全恢复称神经症性反应。

171. **提醒大家:**产生心理问题后,一定不要讳疾忌医,要及早咨询、治疗,抓住最佳治疗期,

否则,可能会很难治愈,并引发严重行为。严重行为主要是指向自己的自杀、自残,也有指向他人的报复行凶。

172. 高校心理咨询定位在发展性咨询,面对的不仅仅是有问题的学生,而是全体学生,是针对大学生在成长过程中带有普遍性的发展问题给予指导帮助。

173. 问题 1. 自卑、焦虑情绪以及焦虑症

自卑是个体由于某种原因而引起的轻视自我、担心失去他人尊重的心理状态。自卑容易产生压抑、孤独的情感,使大学生多疑敏感,更易遭受挫折感,又担心自己的缺陷被人发现,因而常加以掩饰或否认,有时表现出较强的虚荣心。自卑是大学生中一种比较普遍的情绪。其他的不良情绪也几乎都根源于自卑,或与自卑有密切的联系。

焦虑情绪及焦虑症。焦虑是由紧张、不安、焦急、恐慌、忧虑等感受交织而成的情绪状态,是一种没有明确对象和内容的恐惧,即预期到一些可怕的事情要发生,但又不知如何预防和应对,可以用“杞人忧天”的感觉去形容它。

经常性的焦虑情绪即会演变成焦虑症。焦虑症发作时,患者多是坐立不安,四肢颤抖,甚至出现头疼、口干、出汗、眩晕等。

焦虑和焦虑症在大学生中比较常见。焦虑症患者一般心理承受能力较弱,遇事总是放心不下,过低估计自己能力,过高估计客观困难,因而总是对还未发生的事丧失信心,对现实采取回避态度。焦虑症患者也有明显的个性特点。一般来说,易于紧张、焦虑,对躯体微小的不适应容易引起很大注意,遇到挫折易于过分自责,谨小慎微、优柔寡断、多愁善感、依赖性强的人,易于患焦虑病。

174. 问题 2. 抑郁情绪及抑郁症

抑郁是一种过度忧愁和伤感的情绪体验,常感到无力应付外界压力,表现为情绪低落、苦闷、心境悲观等,它与焦虑常常同时出现。

感情上受到强烈打击,自尊心和自信心受挫,产生强烈的失落感,以及不良性格和遗传等因素的影响,都容易使人产生抑郁情绪和抑郁症。

抑郁心境是大学生一种非常常见的情绪状态。

临床病例证明,越是对自己定位高、要求完美的人,越容易产生抑郁症。

其基本特征可以再简单概括为“三低”、“三无”和“三自”(情绪低、思维迟滞(低)、意志低;无助、无用、无望;自责、自罪、自杀)

175. 问题 3. 恐惧情绪及恐怖症

心理学上的恐惧是指对常人一般不害怕的事物感到恐惧,或者恐惧体验的强度和持续时间远远超出常人的反应范围。这种恐惧情绪伴有各种焦虑反应和逃避行为,如紧张不安、出冷汗、颤抖以致晕厥等。

由恐惧情绪导致的恐怖症有很多种类,如特殊境遇恐怖症(恐高症、广场恐怖、利器恐怖、黑暗恐怖及对雷电、风雨的恐惧等)、动物恐怖症、疾病恐怖症和社交恐怖症等。恐怖症带有明显的强迫性的特点,即自知这种恐惧是过分的、不必要的,但却难以抑制和克服。

常见的大学生恐怖症主要是社交恐怖症。这是一种在大学生人际交往,特别是与异性交往中产生的极度紧张和畏惧的情绪反应。

产生社交恐怖症的主要原因是与人交往时心理负担太重,太在意自己在别人心目中的形象。心理压力增大,而社交经验不足,在交往和讲话时难免心情紧张、心慌意乱。如果一次交往失利,这种不愉快的交往经历就会在他们追求完美的心理上投下阴影。

也有的是由于在青春期时萌发了对异性的好感,继而由于各种原因出现与异性交往的羞耻感,这种羞耻感的不正常发展造成了他们以后与异性交往时的恐惧心理。

176. 问题 4. 强迫症

反复出现患者并不愿意出现的某些观念、意向和行为而不能自控。因此,强迫症常伴随激烈的内心斗争和强烈的焦虑与恐惧,内心十分痛苦。

强烈的或持久的精神因素的作用及激烈的情绪体验的影响,容易产生强迫症。另外,也与人的个性有关,一般是胆小怕事、优柔寡断、遇事过于谨慎、缺乏自信心、墨守成规、生活习惯比较呆板的人,容易有强迫意向和动作。

177. **这些情绪障碍的共同特征:**

从产生原因来看,都与个人的挫折经历和自卑心理有关,也与人的不合理认识观念密切相关,而后者更关键。

从主要症状表现来看,焦虑、抑郁、恐怖和强迫等情绪经常是互相交织的,而且都有思虑过多的特点,习惯在头脑中对一些不愉快的经历加以主观想象或联想,从而不断增加自己的心理负担。另外还有明显的消极不行动的特点,即掩饰、逃避、对生活失去兴趣和追求等。

178. **心理问题产生的复杂原因:**

个人原因:

A.身心素质;B.性格;C.生活经历;D.抱负层次和期望值;E.认识状况;F.意志力与信念。其中,对挫折的认识合理与否,以及人生价值取向如何,是产生心理问题的主要原因。

家庭和社会原因

179. 因此,针对患者的认知偏差或认知曲解,最好最简单的治疗方法就是**改变认知**。

我国古代“杯弓蛇影”的故事就生动说明了认知曲解可以导致心理疾病,而一旦领悟了认知失真,病情就会迅速好转。

子绝四:毋意,毋必,毋固,毋我。

180. **要形成合理的认识观念,大学生要反对三个认识误区:**

第一, **绝对化的认识误区**。这是一种从自己的意愿出发,认为事情必定发生或必定不会发生的不合理认知倾向。这种思维非此即彼,缺乏弹性,对生活的认识简单、机械,从而极易陷入情绪的困扰中。

第二, **过分概括化的认识误区**。这是一种以偏概全的不合理思维方式。一次考试失利或遇到挫折,就导致其对自我价值和人生意义的全盘否定。

第三, **糟糕至极的认识误区**。这种不合理的认识以夸大失败或痛苦的体验为特征,认为一件事情发生了,其后果必定不堪设想。(马加爵案例)

四、保持心理健康的根本方法:树立正确的人生价值观

181. **保持心理健康的一般方法:**

初级阶段:构建心理防御机制

消极防御机制:文饰(酸葡萄心理——贬低目标;甜柠檬心理——夸大已取得的成绩)、冷漠(内心焦急不安,却不积极寻找方法,茫然地适应产生痛苦的情境)、**压抑**(把不愉快的经历压下去)、**推诿**(把自己的失误转嫁他人)、**逃避**(从构成挫折的情境中退却,避免再接触)。

积极防御机制:补偿(设法以新的目标代替旧的目标,以现在的成功体验去弥补原来的失败痛苦)、**认同**(效仿他人获得成功的经验和方法,增强自信心)和**升华**(把不为社会所认可的动机或需要转化成符合社会要求的动机或需要。如将削高就低的嫉妒心理和行为转化成拔低就高的竞争心理和行为)。

中级阶段:确立合理观念

确立合理观念或者说形成合理认识法至少包括以下**三种途径:**

善于发现生活中美好的东西,重新鼓起勇气;

善于发现自己身上的闪光点 and 长处,增强自信;

经常从他人面对挫折的经历中汲取力量。

182. 中国古代独特的“情绪认知疗法”：悲胜怒、怒胜思、思胜恐、恐胜喜、喜胜悲。
——《内经·素问》（以情胜情疗法）

183. 最后阶段：由观念转化成行动

日本森田正马创立的**森田疗法**。

接受原则，即所谓**顺其自然**：什么事你在乎它，它就是重要的；你漠视他它，它就是云烟。

184. 正反例子对比：追逐自己尾巴的猫；被风吹走的帽子。

185. 在积极进取的过程中，还要注意以下问题：

一是要牢记增进对自我的客观认识，调整自我，关键要自信，不要自卑，要**敢于暴露**自己的短处。

二是要选择适合自己的奋斗目标，**敢于放弃**。

三是赶上别人不要急于求成，要允许自己经历一个慢慢成功的过程，及时肯定自己的努力和成绩。

186. 根本的方法——信念的魅力。欧·亨利《最后一片叶子》

187. 的确，在生命的旅途中，我们常常会遭受各种挫折和失败，会身陷某种意料之外的困境。这时，请不要轻易地说自己什么都没有了。**生命本身就是一切**。

任何人**只要活着**，就有理由去怀抱希望。因为每个人都是与众不同、独一无二的，每个人的价值和地位都不可替代。

188. 意义治疗法：

奥地利精神医学家维克多·弗兰克创立。

利用人们在巨痛境地赖以生存的哪怕是极微小的理由，为伤心人编制出**意义和责任**。

即教导濒于绝望的人认清一个事实：**真正重要的不是我们对人生有何指望，而是人生对我们有何指望**。

189. 《活出意义来》：

我要大胆地说，这世界上并没有什么东西能帮助人在最坏的情况中还能活下去，除非人体认到他的生命有一意义。

信心丧失与全然放弃之间，有着密切的关联。

——维克多·弗兰克

190. 尼采：参透“为何”，才能迎接“任何”。

懂得为何而活的人，几乎任何痛苦都可以忍受。

191. 马加爵案例：如果人们处于某种心灵空虚状态，甚至连自己的生命都无所谓了，他们便最有可能倾向于相互残杀。事实也是，攻击性冲动在生存空虚的地方更易滋生。

“姐，我跟你说一句真心话，我这人最大的问题就是在于**我不明白人生的意义是什么？**我始终想不明白这个事情，我总觉得人早死晚死都是死，那么人活着是为了什么？”

——马加爵

192. 是否对生命和人生价值有正确的认识，是判断一个人心理和精神是否健康的主要标尺。

道德上的冷漠，其根源在于情感的冷漠；而心理问题的频发，**其根源在于精神的贫乏，在于对生命的漠视**。

193. **敬畏生命**：生命就意味着欠恩。

敬畏生命就是要充分挖掘生命潜力，**绝不允许个人放弃对世界的关心**，始终促使个人同其周围的所有生命交往，并感受到**对他们负有责任**。

194. 人在效力于某事或热爱着某人之中实现着他自身。他越是在他的使命中升华、越是献身于他人，他就越是成为一个人，越是成为他自身。这就如同人的眼睛一样——它目力程度的好坏取决于**放弃专注于自身的程度**。
195. **所以，我始终认为：**
承受挫折，保持心理健康的**根本方法**是树立正确的人生观价值观，具有坚定正确的信念。
只要你勇敢地面对挫折，艰苦努力、拼搏到底，就一定会取得胜利，这是人生的铁的法则和真理。
这也就是乐观主义。只要我们能决心乐观地生活下去，就会从容面对人生的种种逆境和苦难。
而对生活的乐观态度，来自完全了解生活的智慧和勇气。因为挫折本来就是生活不可或缺的一部分。
乐观对待挫折的勇气更来自爱——对自己、家人和人类的爱。因为有爱，人就不会很轻易退却乃至放弃自己。(爱，是人类一切渴望的终极。)
爱也就是懂得珍惜，懂得敬畏，而值得珍惜和敬畏的首先就是生命。
可见，正确的人生观价值观对人的生活和心理的积极作用不是教条的说教，而是千真万确的真理，愿大家都能在正确人生价值取向(珍惜生命，勇敢担当)的指引下——**风雨兼程，尽享生命之美！**

第八讲 学习法律原理，增强法治观念

196. **本讲的主要内容：法的概念、本质、特征及历史发展；社会主义法律体系与法的运行；社会主义法治观念与法律思维；增强国家安全意识。**

一、法的概念、本质、特征及历史发展

197. 现代民众参与审判的形式：
普通法系陪审团式(陪审团)(抗辩式)
大陆法系参审式(陪审员)(纠问程序)
人民陪审员式
(强化了审判的公正、自由、平等和人道等价值。)
198. **现代法的概念：**法是由国家制定或认可并以国家强制力保证实施的、以权利义务为内容的行为规范的总称。
199. **法的本质：**法的本质就是被奉为国家意志的统治阶级意志的体现，它的内容是由统治阶级的物质生活条件所决定的。
我国当代社会主义法的本质就是上升为国家意志的**无产阶级意志**的体现，它代表的是**广大人民群众**的意志(通过人民代表大会立法机制)，它的内容是由社会主义初级阶段的物质生活条件所决定的。
200. **法的特征：**法是调整人们行为的规范；法由国家制定或认可；法以权利(权力)、义务为内容；法由国家强制力保证实施。
201. **法与道德的关系：法与道德相互渗透**
法律是社会主流道德的载体，是道德的外化，是道德的底线；
道德素养的提高，有助于法律的推行，守法的习惯可以内化为一种道德修养。
202. **法与道德相互区别：**表现形式不同；存在时间不同；调整范围不同；规范内容不同；调整方式不同。
203. **依法治国与以德治国的关系？**(法治属于政治建设、属于政治文明，德治属于思想建设、属于精神文明。)

204. **法的历史发展**：奴隶制法律 -> 封建制法律 -> 资本主义法律 -> 社会主义法律。
205. **我国封建正统法律思想的特点**：(1) 以“三纲”为核心：“臣事君，子事父，妻事夫，三者顺则天下治，三者逆则天下乱。此天下之常道也。” (2) 主张德主刑辅：“德礼为政教之本，刑罚为政教之用。” (3) 维护等级特权：“礼不下庶人，刑不上大夫。” (4) 坚持秋冬行刑：顺应天意，秋后算账。
206. **资本主义法律**
- 大陆法系**：又称罗马法系、民法法系、法典法系等，是承袭古罗马法律的传统，仿照《法国民法典》和《德国民法典》的样式而建立起来的国家法律制度的总称。欧洲的法国、德国、意大利、荷兰、西班牙、葡萄牙等国和拉丁美洲、亚洲许多国家的法律都属于大陆法系。
- 英美法系**：又称英国法系、普通法系和判例法系，是承袭英国中世纪的法律传统而发展起来的各国法律制度的总称。英国、美国、澳大利亚、新西兰等国的法律制度均属于英美法系。
- 两大法系区别**：法律渊源不同、法官权限不同、法律形式不同、诉讼程序不同。
207. **社会主义法律**
- 社会主义法律是人类历史上唯一以公有制为基础，以消灭剥削、消除两极分化、实现共同富裕为历史使命的法律制度。虽然社会主义法律在消除资本主义法律“物的依赖性”和实现“以个人全面发展为基础的自由个性”方面，还仅仅处于历史起步阶段，但是，社会主义法律为实现普遍意义的平等、自由开辟了广阔的空间，它所承担的历史使命和所追求的历史目标是对以往各种历史类型法律制度的超越。
208. **中西方法律文化的差异**：中国古代的法律（中华法系）的首要特征是“诸法合一，以刑为主”的公法文化，而西方大陆法系则是以民法为核心而发展起来的私法文化。
209. **法与自由的关系？（自由是法的目的所在，法是自由的边界和屏障）**
- 二、社会主义法律体系与法的运行**
- 我国社会主义法律体系**：
210. **法律部门**：又称部门法，指的是一个国家根据一定的原则和标准划分的本国同类法律的总称。
211. **划分标准**
- 根据法的调整对象**：例如调整财产关系、人身关系属于民法；调整行政关系的属于行政法；
- 根据法的调整方式**：例如刑法调整对象非常广泛，但调整的方式（利用刑罚方法）具有特殊性，因此也归属于一个特殊的法律部门。
212. **法系、法学体系和法律体系**
- 法系**：具有共同法律传统的若干国家和地区的法律，它是一种超越若干国家和地区的法律现象的总称。
- 法学体系**：指由法学的各个分支学科所组成的有机体系。
- 法律体系**：由现行法律部门所构成的具有内在联系的统一整体，叫做法律体系。
213. **我国社会主义法律体系（见下页表）**
- （注：与程序法相对称，其它 5 个法律部门又被称为实体法）
214. **我国社会主义法的运行**
- 法的指定（立法机关）-> 法的执行（行政执法机关）& 法的遵守（机关、组织、个人）-> 法的适用（司法机关）**
215. **法的制定机关（见下页表）**

法律部门	内涵	外延
宪法	规定国家的根本制度和根本任务,具有最高法律效力	《宪法》《立法法》《全国人民代表大会组织法》等
行政法	调整行政活动的法律规范的总称	《公务员法》《行政处罚法》《治安管理处罚法》等
刑法	规定犯罪、刑事责任和刑罚的法律规范的总称	《刑法》及其修正案
民商法	调整民事和商事活动的法律规范的总称	《民法通则》《合同法》《婚姻法》《公司法》等
经济法	调整国家在监管与协调经济运行过程中发生的经济关系的法律规范的总称	《反不正当竞争法》《消费者权益保护法》《产品质量法》《个人所得税法》等
程序法	调整关于诉讼活动关系的法律规范的总称	《刑事诉讼法》《民事诉讼法》《行政诉讼法》等

法的制定机关	法的称谓	效力等级	举例
全国人大	宪法	最高法律地位和效力	《宪法》
全国人大及其常委会	法律	效力仅低于宪法	《刑法》《婚姻法》
国务院	行政法规	效力仅低于法律	《长城保护条例》
国务院各部委	部门规章	效力低于行政法规	《零售商供应商公平交易管理办法》
省自治区直辖市的人大;省会城市及国务院批准较大市的人大	地方性法规	效力低于行政法规,针对本行政区的具体情况和实际需要	《北京市信访条例》
省自治区直辖市人民政府;省会城市及国务院批准较大市的人民政府	地方政府规章	效力低于同级地方性法规	《北京市节能监察办法》
民族自治地方的人大(自治区、州、县)	自治法规	自治条例和单行条例,效力低于法律	《甘孜藏族自治州自治条例》

三、社会主义法治观念与法律思维

216. 法制和法治：

法制：国家法律和制度的简称，也称法律制度，属于制度范畴。例如“健全民主与法制”。

法治：“依法办事”的原则，强调通过法制对国家和社会事务的管理，它是与“人治”相对应的概念，是一种治理国家的原则、理念和方法，属于意识形态范畴。例如“法治观念”。

217. 法治与人治：

法治是相对于人治而言的。在法治社会中，法律是至高无上的，领导人或统治者都必须服从法律。而在人治社会中，领导人或统治者具有超越于法律的权力。人治所依赖的是领导人或统治者个人或少数人的智慧和能力。

两者对应的政治和观念基础也有所不同。法治一般是以民主为政治基础的，并且往往与自由、平等和人权等价值相联系。而人治则总是以专制集权为政治基础。

218. 依法治国：

依法治国于1997年9月中共十五大首次提出，是“法治”作为一种治国方略的更为完整的表述，指广大人民群众在党的领导下，依照宪法和法律规定，通过各种途径和形式管理国家事务，管理经济文化事业，管理社会事务，保证国家各项工作都依法进行，逐步实现社会主义民主的制度化、法律化，使这种制度和法律不因领导人的改变而改变，不因领导人的看法和注意力的改变而改变。

219.



220. 社会主义法治观念：民主法治观念（依法治国）；公平正义观念（实体正义与程序正义）；自由平等观念（法律面前人人平等）；权利义务相统一观念（权利义务对等性）。

221. 社会主义法律修养：确立法律信仰，维护法律权威；培养社会主义法律思维方式。

222. 确立法律信仰：法律信仰是社会主体对法律在认知基础上油然而生的一种体验，是对法心悦诚服的认同感和依归感。

一个人只有从内心深处真正认同、信任法律，才会自觉守法用法，维护法律的权威。

223. 维护法律权威：“依法治国的核心就是要确立和实现以宪法和法律为治理国家的最具权威价值的取向。”

——罗干：《开展法治理念教育 加强政法队伍思想政治建设》

维护法律权威体现在：维护宪法和法律的统一与尊严；严格依法办事，做到有法可依，有法必依，执法必严，违法必纠！

224. 途径：自觉学法用法守法：自觉学法用法守法，既是确立法律信仰，维护法律权威的表现，也是确立正确法律信仰，有效维护法律权威的途径。

“深入开展法制宣传教育，弘扬法治精神，形成自觉学法守法用法的社会氛围。”

225. **自觉培养法治思维**：“提高领导干部运用法治思维和法治方式深化改革、推动发展、化解矛盾、维护稳定能力。党领导人民制定宪法和法律，党必须在宪法和法律范围内活动。任何组织或者个人都不得有超越宪法和法律的特权，绝不允许以言代法、以权压法、徇私枉法。”——党的十八大报告

226. **法治思维具有以下基本内容：法律至上；权力制约；公平正义；人权保障。**

227. **法律至上：**

法治思维强调法律是治国理政的最高准则，治国理政必须奉守法律至上原则。任何人都不得违反法律，违反法律就要受到法律的惩罚。不管涉及什么人，不论权力大小、职位高低，只要有违法犯罪行为，就要依法追究和承担法律责任。

228. **权力制约：**

国家权力是人民所赋予的（权力来自于权利），应为人民而行使，因此权力运行必须受到有效制约和监督。“不受监督的权力必然产生腐败”、“将权力关进制度的笼子里”。

229. 我国人民代表大会领导下的“一府两院”，分别执掌立法、行政和司法的权力。该制度与西方的三权分立有什么区别？

人民代表大会制度

我国的“一府两院”由人大产生，对人大负责，受人大监督。各国家机关之间是分工而不是分权，权力的源头还是唯一的，即人大（来自于人民）。人大享有对国家机关领导人的罢免权。人大与“一府两院”类似垂直关系。

三权分立制度

西方的三权分立则是指立法权、行政权和司法权这三种国家权力，分别由三个不同的国家机关掌握（议会、政府、法院），相互独立，互相制衡。三者类似平行关系。

三权分立本身有缺陷：三权分立带来的权力中心之间的互相掣肘和拆台，会导致效力低下和内耗，三机关运行一旦卡壳“死机”，谁来按“重启键”激活？！权力分立的“防腐”功能并非理论上那么完美，权力的内耗本身就是对国家资源的巨大浪费，台湾地区的“五权分立”照样没有阻止阿扁的腐败。

评论：无论从三权分立创立的初衷来看，还是从“追随者”对三权分立的期望来看，都是为了更好的限制行政权力。人民代表大会制度恰恰是将行政权置于立法权之下，是对行政权最彻底的限制。即便如此，中国政治实践中尚存在行政权过大的问题，如果在现有的背景下再倡导三权分立，将行政权从立法权下解放出来，则无疑是开错了方，抓错了药！中国政治体制改革的当务之急不是效仿西方用所谓的权力来制约权力，而是将人民代表大会的职能落到实处，用“权利”来制约“权力”。

230. **公平正义：**

“正义是社会体制的第一美德，就像真实是思想体系的第一美德一样。一种理论如果不真实的，那么无论它多么高雅，多么简单扼要，也必然会遭到人们的拒绝或修正；同样，法律和体制如果不正义的，那么无论它们多么有效，多么有条不紊，也必然会为人们所改革或废除。”（【美】罗尔斯）

“正义具有着一张普罗透斯似的脸，变化无常，随时可呈现不同形状，并且具有极不相同的面貌。”（【美】博登海默）正义令人向往，但难以界定。人们只能试图对正义进行不同的分类，法治实践中最熟知的分类就是实体正义和程序正义的划分。

231. **实体正义：**

古希腊哲学家亚里士多德指出：“法治应包含两重意义：已成立的法律获得普遍的服从，而大家所服从的法律又应该本身是制订得良好的法律。”简而言之，法治就是“良法之治”，本身应体现公平正义的价值。

232. **程序正义 (正当程序) :**

程序具有独立的价值和意义, 程序问题与实体问题同等重要。人们应当通过正当程序追求实体公正的结果。只有按照正当程序处理问题, 处理结果才具有公信力和权威性。违反正当程序处理问题, 往往会导致实体不公正的处理结果。程序正义也被称为“看得见的正义”。

233. **我国程序法举例 : 重证据讲程序**

对一切案件的判处都要重证据, 重调查研究, 不轻信口供。只有被告人供述, 没有其他证据的, 不能认定被告人有罪和处以刑罚; 没有被告人供述, 证据确实、充分的, 可以认定被告人有罪和处以刑罚。(第 53 条)

采用刑讯逼供等非法方法收集的犯罪嫌疑人、被告人供述和采用暴力、威胁等非法方法收集的证人证言、被害人陈述, 应当予以排除。收集物证、书证不, 可能严重影响司法公正的, 应当予以补正或者作出合理符合法定程序解释; 不能补正或者作出合理解释的, 对该证据应当予以排除。(第 54 条)

234. **人权保障 :**

人权是人作为人所享有或应当享有的权利。法律的重要使命就是充分尊重和保障人权, 不得以任何借口侵犯人权。我国宪法规定“国家尊重和保障人权”。公民权利是人权的具体化、法律化。

235. **国家权力与公民权利的关系 :** 权力来源于权利; 权力服务于权利; 权力应以权利为界限; 权力必须受到权利的制约。

236. **培养法律思维方式 :** 法律思维方式, 指按照法律的规定、原理和精神, 思考、分析、解决问题的习惯与取向。

四、增强国家安全意识

237. “国家兴亡, 匹夫有责。” ——清·顾炎武

要根据新时期的特点, 重视现代国防教育, 增强全民的国防意识和国家安全意识。

教育全体人民同一切出卖祖国利益、损害祖国尊严、危害国家安全、分裂祖国的言行, 进行坚决的斗争。 ——中共中央《爱国主义教育实施纲要》

238. **确立新的国家安全观 :** 传统国家安全: 政治安全和国防安全;

经济安全; 科技安全; 文化安全; 生态安全; 社会公共安全。

239. **履行维护国家安全的法律义务 :** 依法服兵役和参加民兵组织; 保守国家秘密; 提供便利条件或其他协助义务; 如实提供证据; 及时报告危害国家安全行为; 不得非法持有、使用专用间谍器材。

240. 如何认识德治与法治的关系。

如何理解法治与人治的关系。

如何认识实体正义与程序正义。

为什么我国不能照搬西方的三权分立?

(未完待续)