

· 马克思主义理论研究和建设工程重点教材 ·

思想道德与法治

(2021年版)

本书编写组

高等教育出版社

我所用，批判吸收其他国家的道德成果。不同道德文明的产生、发展和演化，都要依托一定的社会历史条件。在吸取人类文明优秀道德成果的问题上，既要大胆吸收和借鉴人类道德文明的积极成果，又必须掌握好鉴别取舍的标准，善于在鉴别中吸收、吸收中消化，把人类文明优秀道德成果变成自己道德文明体系的组成部分。

当今世界，人类生活在不同文化、种族、肤色、宗教和不同社会制度所组成的世界里，各国人民形成了你中有我、我中有你的命运共同体。人类文明优秀道德成果是由世界各国各民族共同创造的，中华民族的优良道



习近平在亚洲文明对话大会开幕式上的主旨演讲

德传统和其他各国的优良道德传统都是其重要组成部分。中华民族的优秀道德成果从与其他文明的交流中获得了丰富营养，也为人类文明进步作出了重要贡献。不忘本来，吸收外来，面向未来，中华文明才能同世界各国人民创造的丰富多彩的文明一道，不断为人类社会共同进步作出新贡献。

第三节 投身崇德向善的道德实践

公民道德建设，对于提高人民思想觉悟、道德水准、文明素养，提高全社会文明程度，具有至关重要的作用。弘扬社会主义道德，必须坚持以为人民服务为核心、以集体主义为原则，推进社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德建设。大学生要自觉讲道德、尊道德、守道德，做社会主义道德的践行者、示范者和引领者。

拓展

加强社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德建设

《新时代公民道德建设实施纲要》强调，要把社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德建设作为着力点。推动践行以文明礼貌、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；推动践行以爱岗敬业、诚实守信、办事公道、热情服务、奉献社会为主要内容的职业道德，鼓励人们在工作中做一个好建设者；推动践行以尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、勤俭持家、邻里互助为主要内容的家庭美德，鼓励人们在家庭里做一个好成员；推动践行以爱国奉献、明礼遵规、勤劳善良、宽厚正直、自强自律为主要内容的个人品德，鼓励人们在日常生活中养成好品行。

一、遵守社会公德

社会公德与公共生活密切相关，公共生活需要道德规范来约束和协调。社会公德作为社会公共生活中应当遵守的行为准则，在维护公共秩序方面具有重要的作用。大学生应当自觉培养公德意识，养成遵守社会公德的良好行为习惯。

（一）公共生活与公共秩序

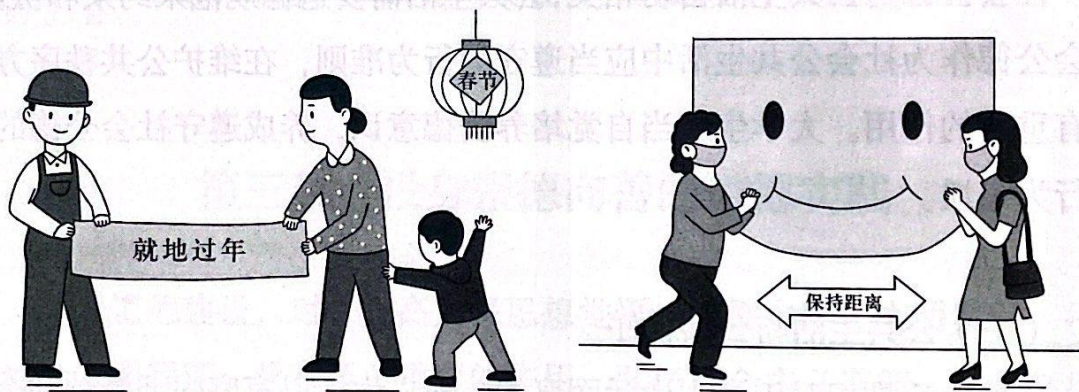
公共生活是相对于私人生活而言的。私人生活以家庭内部活动和个人活动为主要领域，私人空间里人们的行为是相对独立的，因而具有一定的封闭性和隐秘性。在公共生活中，一个人的行为必定与他人发生直接或间接的联系，具有鲜明的开放性和透明性，对社会的影响更为直接和广泛。

当今世界，公共生活的领域更为广阔，公共生活的重要性更加凸显。公共生活具有以下四个方面的特征。一是活动范围的广泛性。公共生活的场所和领域不断扩展、空间不断扩大，特别是互联网技术使公共生活进一步扩展到网络空间。二是活动内容的开放性。公共生活是由社会成员共同参与、共同创造的公共空间，它涉及的活动内容是开放的。三是交往对象

的复杂性。随着科学技术的迅猛发展,人们在公共生活中的交往对象不再局限于熟识的人,而是进入公共场所的任何人,这就增加了人际交往信息的不对称性和行为后果的不可预期性。四是活动方式的多样性。当代社会的发展使人们的生活方式发生了新的变化,人们可以根据自身的需要及年龄、兴趣、职业、经济条件等因素,选择和变换参与公共生活的具体方式。

公共生活需要公共秩序。秩序是由社会生活中的规范来制约和保障的,公共秩序是由一定规范维系的人们公共生活的一种有序化状态,如工作秩序、教学秩序、交通秩序、娱乐秩序、网络秩序等。公共生活领域越扩大,对公共秩序的要求就越高。有序的公共生活是社会生产活动的重要基础,是提高社会成员生活质量的基本保障,更是社会文明的重要标志。

图说



在新冠肺炎疫情常态化防控阶段,全国人民加强个人防护,强化个体责任意识,自觉落实居家隔离以及跨地区旅行后隔离等防控要求,严格执行外出佩戴口罩、保持社交距离、减少聚集等防护措施,养成勤洗手、常通风等良好生活习惯。

(二) 公共生活中的道德规范

公共生活中的道德规范,即社会公德,是指人们在社会交往和公共生

活中应该遵守的行为准则，是维护公共利益、公共秩序、社会和谐稳定的起码的道德要求，涵盖了人与人、人与社会、人与自然之间的关系。

每一个社会成员，都应遵守以文明礼貌、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。文明礼貌是调整和规范人际关系的行为准则，与日常生活密切相关，自觉讲文明、懂礼貌、守礼仪，可以塑造真诚待人的良好形象；助人为乐是把帮助他人视为自己应做之事，以力所能及的方式关心和关爱他人，并从中收获实现人生价值的快乐；爱护公物是对社会共同劳动成果的珍惜和爱护，是每个公民应该承担的责任义务，既显示出个人的道德修养水平，也是社会文明水平的重要标志；保护环境要求尊重自然、顺应自然、保护自然，像对待生命一样对待生态环境，为建设美丽中国作出自己应有的贡献；遵纪守法是全体公民都必须遵循的基本行为准则，是维护公共生活秩序的重要条件，每个社会成员既要遵守国家颁布的有关法律、法规，也要遵守特定公共场所和单位的有关纪律规定。

拓展

垃圾清理挑战

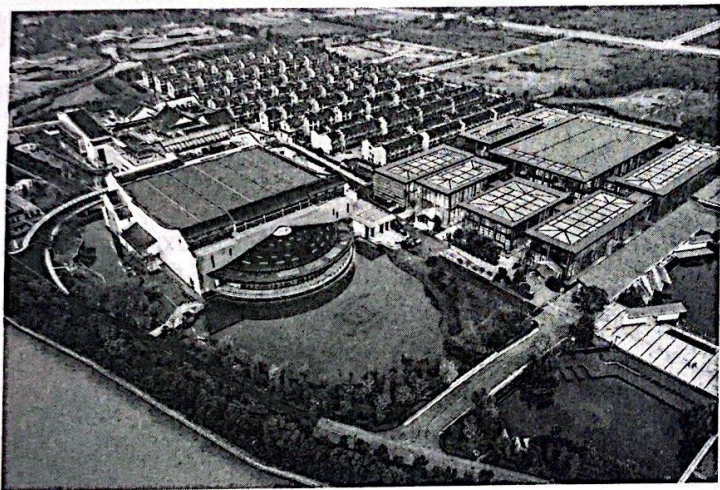
2019年3月，“垃圾清理挑战”成为某网络平台热门话题。这场线上线下结合的挑战活动，号召网友们走到户外清理垃圾，为保护环境尽一份力。这一活动引起热烈反响，反映了人们对于保护环境这一社会公德的关注。每个公民都应当增强节约意识、环保意识和生态意识，用实际行动守护我们共同生活的家园，倡导简约适度、绿色低碳的生活方式，共同建设天蓝、地绿、水净的美丽中国。

（三）网络生活中的道德要求

人类已进入互联网时代，我国已成为网络大国。网络走进千家万户，融入社会生活的方方面面，这既会影响人们的求知途径、思维方式、价值

观念,也会影响人们对国家、社会、人生的看法。从本质上说,网络交往仍然是人与人的现实交往,网络生活也是人的真实生活。网络生活中的道德要求,是人们在网络生活中为了维护正常的网络公共秩序需要共同遵守的基本道德准则,是社会公德在网络空间的运用和扩展。“网络空间天朗气清、生态良好,符合人民利益。”^①大学生应当遵守网络生活中的道德要求,成为营造清朗网络空间的正能量。

图说



2015年12月16日,第二届世界互联网大会在浙江省乌镇开幕。习近平在出席开幕式并发表主旨演讲时指出,互联网虽然是无形的,但运用互联网的人们都是有形的,互联网是人类

的共同家园。让这个家园更美丽、更干净、更安全,是国际社会的共同责任。

正确使用网络工具。当今世界,科技进步日新月异,互联网、云计算、大数据等现代信息技术深刻改变着人类的思维、生产、生活、学习方式,展示了世界发展的前景。人们通过网络获取信息的方式更加方便、多样,大部分人特别是年轻人越来越主要依靠网络获取信息。大学生要提高信息获取能力,加强信息辨识能力,增进信息应用能力,使网络成为开阔视野、提高能力的重要工具。

加强网络文明自律。网络行为主体的文明自律是网络空间道德建设的基础。要建立和完善网络行为规范,明确网络是非观念,培育符合互联网

^① 《习近平谈治国理政》第二卷,外文出版社2017年版,第336页。

发展规律、体现社会主义精神文明建设要求的网络道德。大学生要文明上网，尊德守法、文明互动、理性表达，远离不良网站，防止沉迷网络，自觉维护良好网络秩序。首先，进行健康网络交往。大学生应通过网络开展健康有益的交往活动，重视个人信息安全，树立自我保护意识，避免给自己的人身和财产安全带来危害。其次，自觉避免沉迷网络。大学生应当合理安排上网时间，约束上网行为，避免因沉迷网络而耽误学业。最后，加强网络道德自律。网络空间同现实社会一样，既要提倡自由，也要保持秩序。如果说享受互联网的自由是网民不可被剥夺的权利，那么加强道德自律就应该成为网民不可推卸的义务。在这种情况下，个体的道德自律成为维护网络道德规范的基本保障。大学生应当在网络生活中培养自律精神，在缺少外在监督的网络空间里，做到自律而“不逾矩”，促进网络生活的健康与和谐。

营造良好网络道德环境。良好的网络环境需要网民的共同努力，纷繁复杂的网络言论如果得不到正确引导，势必会引发各种社会问题。大学生一方面要加强网络道德自律，自觉抵制网络欺诈、造谣、诽谤、谩骂、歧视、色情、低俗等内容，反对网络暴力行为，维护网络道德秩序；另一方面应当带头引导网络舆论，对模糊认识要及时廓清，对怨气怨言要及时化解，对错误看法要及时纠正，促进网络空间日益清朗。

二、恪守职业道德

随着现代社会分工的发展和专业化程度的提高，市场竞争日趋激烈，整个社会对从业人员职业观念、职业态度、职业纪律和职业作风的要求越来越高。职业生活中的道德规范，不仅对各行各业的从业者具有引导和约束作用，而且也是促进社会持续健康、有序发展的必要条件。

图说



吴孟超院士被誉为“中国肝胆外科之父”。他曾说：“即使有一天，倒在手术室里，也将是我一生最大的幸福！”从医70多年，吴孟超推动中国的肝病医学从无到有、从有到精，使我国肝脏疾病的诊断准确率、手术成功率和术后存活率均达到世界领先水平。吴孟超信守职业道德，游刃肝胆，精准无误，满腔热忱，彰显了对人民群众生命健康的医者仁心。

（一）职业生活与劳动观念

职业是指人们由于社会分工所从事的具有专门业务和特定职责，并以此作为主要生活来源的社会活动。职业生活则是人们参与社会分工，用专业的技能和知识创造物质财富或精神财富，获取合理报酬，丰富社会物质生活或精神生活的生活方式。

人类是劳动创造的，社会是劳动创造的。劳动没有高低贵贱之分，任何一份职业都很光荣。正确的劳动观念是维系人们职业活动和职业生活的思想观念保障。在职业生活中，必须牢固树立“劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽”^①的观念，通过劳动创造更加美好的生活。无论从事什么劳动，都要干一行、爱一行、钻一行。只要踏实劳动、勤勉工作，在平凡岗位上也能干出不平凡的业绩。

幸福源自奋斗，成功在于奉献，平凡孕育伟大。事实上，只要有志气有闯劲，普通劳动者都可以在宽广舞台上实现自己的人生价值。许多劳动模范平凡而感人的事迹，就充分地说明了这一点。“蓝领专家”孔祥瑞、

^① 《习近平谈治国理政》第一卷，外文出版社2018年版，第46页。

“金牌工人”窦铁成、“新时代雷锋”徐虎、“知识工人”邓建军、“马班邮路上的信使”王顺友、“白衣圣人”吴登云、“中国航空发动机之父”吴大观等一大批劳动模范和先进工作者，带动人们锐意进取、积极投身改革开放和社会主义现代化建设，为国家和人民建立了杰出功勋。

（二）职业生活中的道德规范

职业生活中的道德规范即职业道德，是指从事一定职业的人在职业生活中应当遵循的具有职业特征的道德要求和行为准则，涵盖了从业人员与服务对象、职业与职工、职业与职业之间的关系。

爱岗敬业、诚实守信、办事公道、热情服务和奉献社会是职业生活中的基本道德规范。爱岗敬业就是要干一行爱一行，爱一行钻一行，精益求精，尽职尽责，体现的是从业者热爱工作岗位、对工作极端负责、敬重自己所从事职业的道德操守，是从业者对工作勤奋努力、恪尽职守的行为表现；诚实守信要求从业者在职业生活中诚实劳动、合法经营、信守承诺、讲求信誉，体现着从业者的道德操守和人格力量，也是在行业中扎根立足的基础；办事公道要求从业人员做到公平、公正，不损公肥私，不以权谋私，不假公济私，无论对人对己都要出于公心，遵循道德和法律规范来处事待人；热情服务要求每个人无论从事什么工作、能力如何，都应该在本职岗位上通过不同形式为群众服务，形成人人都是服务者、人人又都是服务对象的良好秩序与和谐状态；奉献社会要求从业人员在工作岗位上兢兢业业地为社会和他人作贡献，是社会主义职业道德中最高层次的要求，体现了社会主义职业道德的最高目标指向。爱岗敬业、诚实守信、办事公道、热情服务，都体现了奉献社会的精神。

（三）树立正确的择业观和创业观

就业是最大的民生。就业牵涉大学生自身和千家万户的利益，也影响国家和社会的发展。每个大学生都要面临就业的现实。树立正确的择业观

和创业观，对于大学生顺利走进职业生活具有重要的现实意义。

树立崇高的职业理想。职业活动不仅是人们谋生的手段，也是人们奉献社会、完善自身的必要条件。青年马克思在谈到职业理想时曾经写道：

“如果我们选择了最能为人类而工作的职业，那么，重担就不能把我们压倒，因为这是为大家作出的牺牲；那时我们所享受的就不是可怜的、有限的、自私的乐趣，我们的幸福将属于千百万人，我们的事业将悄然无声地存在下去，但是它会永远发挥作用，而面对我们的骨灰，高尚的人们将洒下热泪。”^① 马克思这种崇高的职业理想，值得大学生择业和创业时去学习和追求。

服从社会发展的需要。择业和创业固然要考虑个人的兴趣和意愿，同时也要充分考虑现实的可能性和社会的需要，把自己对职业的期望与社会的需要、现实的可能结合起来。目前，许多地方的基层单位特别是中西部地区人才需求十分强烈，能够为大学生提供施展才华的广阔空间。大学生应该积极响应国家号召，适应社会发展需求，面向基层、面向国家建设第一线去选择自己未来的职业，为经济社会发展贡献智慧和力量。

拓展

大学生村官群体的优秀代表

张广秀 2009 年考取山东烟台的大学生村官后，扎根基层，虚心学习，吃苦耐劳，服务群众，以实际行动赢得了当地干部群众的好评。2010 年 9 月，张广秀被确诊为急性白血病，但她一直保持积极乐观的态度，坚持同疾病作斗争，同时仍然惦记着工作，挂念着群众。2014 年 1 月 15 日，张广秀致信习近平，详细汇报了自己的工作生活情况，表示自己一定努力工作，服务群众，勤奋学习，不断进步，为实现中国梦作出自己的贡献。习近平回

^① 《马克思恩格斯全集》第一卷，人民出版社 1995 年版，第 459—460 页。

信鼓励她，希望所有大学生村官热爱基层、扎根基层，增长见识、增长才干，促农村发展，让农民受益，让青春无悔。

做好充分的择业准备。素质是立身之基，技能是立业之本。大学生有了真才实学，才能在未来适应多种岗位。要有真才实学就要勤于学习，不断提高综合素质，练就过硬本领；既要向书本学习，也要向群众学习、向实践学习。大学生应认识到，任何一名劳动者，无论从事的劳动技术含量如何，只要兢兢业业、精益求精，就一定能够造就闪光的人生。

培养创业的勇气和能力。创业是通过发挥自己的主动性和创造性，开辟新的工作岗位、拓展职业活动范围、创造新业绩的实践过程。大学生不仅要树立正确的择业观，还应当树立正确的创业观，要有积极创业的思想准备，积极关注经济社会发展的趋势，了解国家鼓励大学生自主创业的有关政策，为今后自主创业打下良好的基础。大学生既要敢于创业，又要善于创业，努力提高自主创业的能力，做一个真正的创业者。

三、弘扬家庭美德

事业成功，往往与美好的爱情和美满的婚姻家庭密切相关。从恋爱到缔结婚姻和建立家庭，是人生需要经历的阶段。注重家庭、注重家教、注重家风，遵守恋爱、婚姻家庭生活中的道德规范，树立正确的恋爱观和婚姻观，有利于大学生的健康成长、顺利成才。

（一）注重家庭、家教、家风

家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校。不论时代发生多大变化，生活格局发生多大变化，都要重视家庭建设，注重家庭、家教、家风。



无论时代如何变化，无论经济社会如何发展，对一个社会来说，家庭的生活依托都不可替代，家庭的社会功能都不可替代，家庭的文明作用都不可替代。无论过去、现在还是将来，绝大多数人都生活在家庭之中。我们要重视家庭文明建设，努力使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点，成为人们梦想启航的地方。

——习近平

注重家庭。家庭和睦则社会安定，家庭幸福则社会祥和，家庭文明则社会文明。历史和现实告诉我们，家庭的前途命运同国家和民族的前途命运紧密相连。我们要认识到，千家万户都好，国家才能好，民族才能好。国家富强、民族复兴、人民幸福不是抽象的，最终要体现在千千万万个家庭的幸福美满之上，体现在亿万人民生活的不断改善之上。同时，我们还要认识到，国家好，民族好，家庭才能好。只有实现中华民族伟大复兴的中国梦，家庭梦才能梦想成真。

注重家教。家庭是人生的第一个课堂，父母是孩子的第一任老师。家庭教育涉及很多方面，但最重要的是品德教育，是如何做人的教育，也就是古人说的“爱子，教之以义方”“爱之不以道，适所以害之也”。家庭环境对下一代的影响很大，往往可以影响一个人的一生。注重家教，应该把美好的道德观念从小就传递给孩子，引导他们有做人的气节和骨气，帮助他们形成美好心灵，促使他们健康成长。

注重家风。家风是指一个家庭或家族世代相传的风尚、作风，即一个家庭当中的风气。家风是社会风气的重要组成部分。良好的家风，对家庭成员的个人修养产生着重要的作用，也对整个社会道德风尚的形成产生着重要的影响。家风好，就能家道兴盛、和顺美满；家风差，难免殃及子孙、贻害社会，正所谓“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃”。诸

葛亮诫子格言、颜氏家训、朱子家训等，都是在倡导一种优良家风。大学生要继承和弘扬优良家风，促进家庭和谐。

图说

“怒发冲冠，凭栏处，潇潇雨歇。”抗金名将岳飞留给我们的，除了气吞山河的壮烈，莫须冤死的悲戚，还有一段精忠报国的热血家训。习近平曾多次讲过岳母刺字的故事，强调家风是社会风气的重要组成部分，父



母应引导孩子成为对国家和人民有用的人。岳母刺字的故事流传千古，激励后人在危急关头挺身而出，保家卫国。

（二）恋爱、婚姻家庭中的道德规范

爱情是一对男女基于一定的社会基础和共同的生活理想，在各自内心形成的相互倾慕并渴望对方成为自己终身伴侣的一种强烈、纯真、专一的感情。男女双方培养爱情的过程或在爱情基础上进行的相互交往活动，就是人们日常所说的恋爱。恋爱作为一种人际交往，也必然要受到道德的约束。恋爱是建立幸福婚姻家庭的前奏，恪守恋爱中的道德规范关系到未来婚姻家庭生活的幸福。

恋爱中的道德规范主要有尊重人格平等、自觉承担责任和文明相亲相爱。一是尊重人格平等。恋爱的双方在人格上都是独立的，如果把对方当作自己的附庸或依附对方而失去自我，都是对爱情实质的曲解。恋爱双方在相互关系上是平等的，都有给予爱、接受爱和拒绝爱的自由。放纵自己

的情感,束缚或强迫对方,都不符合恋爱的道德要求。二是自觉承担责任。自愿地为对方承担责任,是爱情本质的体现。爱一个人或接受一个人的爱,就要自觉地为对方承担责任。责任常常体现在生活的点点滴滴之中,责任的担当是需要见诸行动的自觉。三是文明相亲相爱。文明的恋爱往往是恋爱双方既相互爱慕、亲近,又举止得体、相互尊重。恋人出入公共场所,要遵守社会公德,不要对他人生活和公共生活造成不良影响。

婚姻是指由法律所确认的男女两性的结合以及由此而产生的夫妻关系。家庭是指在婚姻关系、血缘关系或收养关系基础上产生的亲属之间所构成的社会生活单位。婚姻是家庭产生的重要前提,家庭又是缔结婚姻的必然结果。婚姻的成功体现为家庭的幸福,家庭的美满又彰显出婚姻的意义。

家庭美德以尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、勤俭持家、邻里互助为主要内容,在维系和谐美满的婚姻家庭关系中具有重要而独特的功能。其一,尊老爱幼。我国自古以来就倡导“幼有所养,老有所终”,形成了尊老爱幼的良好家庭道德传统。子女要孝敬、赡养父母及长辈,父母要抚育、爱护子女,这不仅是每个公民必须遵守的道德准则,也是应尽的社会责任和法律义务。要保护老人、儿童的合法权益,坚决反对虐待、遗弃老人和儿童的行为。其二,男女平等。家庭生活中的男女平等既表现为夫妻权利和义务上的平等、人格地位上的平等,又表现为平等地对待自己的子女。坚持男女平等,特别要尊重和保护妇女的合法权益,反对歧视和迫害妇女的行为。其三,夫妻和睦。夫妻关系是家庭关系的核心。夫妻和睦是在男女平等基础上的互敬互爱、互助互让。其四,勤俭持家。勤俭是家庭兴旺的保证,也是社会富足的保证。勤俭持家既要勤劳致富,也要量入为出。大学生要尊重父母劳动所得,体谅父母的辛苦操劳,在日常生活中注意节俭,尽量减轻父母和家庭的生活负担,这就是对父母和家庭最实际的贡献。其五,邻里互助。邻里互助重要的是相互尊重,尊重对方的人格、民族习惯、生活方式、兴趣爱好等,做到互谅互让、互帮互助、宽以待人、团结友爱。

拓展

《中华人民共和国民法典》第 1043 条

家庭应当树立优良家风，弘扬家庭美德，重视家庭文明建设。

夫妻应当互相忠实，互相尊重，互相关爱；家庭成员应当敬老爱幼，互相帮助，维护平等、和睦、文明的婚姻家庭关系。

大学生作为家庭的重要成员，也要积极弘扬践行家庭美德，感念父母养育之恩，感念长辈关爱之情，孝敬父母、尊重长辈、回报家庭、回馈社会，推动形成爱国爱家、相亲相爱、向上向善、共建共享的社会主义家庭文明新风尚。

（三）树立正确的恋爱观与婚姻观

爱情的艳丽花朵，只有精心照料才会绽放得更加绚烂多彩。对大学生来说，如果在大学时代与爱情相逢，那就要用心呵护，倍加珍惜。处理好恋爱中的各种关系，是对爱情的祝福，也是对自己的祝福，更是对未来人生幸福的祝福。

大学生在恋爱中要避免以下误区。第一，不能误把友谊当爱情。有些同学在与异性的交往中，不能准确区分友谊与爱情两种性质不同的感情体验，给双方增添许多烦恼。异性之间要理智地把握好友谊与爱情的界限，异性之间完全可以建立和保持健康的友谊。第二，不能错置爱情的地位。有些同学把爱情放在人生最高的地位，奉行爱情至上主义，沉湎于感情缠绵之中，很容易导致对人生目标的误解，对需要将主要精力用于学习上的大学生来说危害尤大。第三，不能片面或功利化地对待恋爱。无论是在自己心中勾画出一个脱离现实的恋爱偶像，还是只追求外在形象，或者只看重对方的经济条件，或者仅仅把恋爱看成是摆脱孤独寂寞的方式，都无法产生真挚的感情，也得不到真正的爱情。第四，不能只重过程不顾后果。

责任是爱情得以长久的重要保障,是坚贞爱情的试金石。自愿担当的责任,丰富了爱情的内涵,提升了爱情的境界,如果“不在乎天长地久,只在乎曾经拥有”,把爱情当成游戏,既会伤害对方,也会伤及自己。第五,不能因失恋而迷失人生方向。恋爱过程是恋爱双方互相熟悉和情感协调的过程,恋爱成功与失败都是正常现象,大学生应该正确对待失恋,做到失恋不矢志,失恋不失德,不影响学业和生活,不丧失对爱的憧憬和追求。

树立正确的恋爱观,大学生还要处理好几种关系。一是恋爱与学习的关系。学习是大学学生的主要任务,大学生应把爱情作为奋发学习的动力,同时还应把是否有利于促进学习作为衡量爱情价值的一个重要而特殊的标准。二是恋爱与关心集体的关系。恋爱中的双方不应把自己禁锢在两个人的世界中。如果脱离集体,疏远同学,就会妨碍自身的全面发展与进步。三是恋爱与关爱他人和社会的关系。爱的情感丰富博大,不仅有恋人之间之爱,还有对父母之爱、对兄弟姐妹之爱、对社会和国家之爱。如果只专注于对恋人的爱而忽视对他人和社会、国家的爱,这样的爱情就会显得自私和庸俗;相反,如果对他人和社会具有爱心则会使爱情变得高尚和稳固。

在校大学生如果符合我国法律规定的结婚条件可以结婚,但对结婚成家需持谨慎、理性的态度。大学时期的根本任务是完成学业、不断提升和完善自我,在尚未走向社会时就草率地结婚成家,会对学业和生活产生许多负面影响。婚姻不仅代表两情相悦,更代表责任和义务,因而一旦结婚成家,就要及时调整和转换角色,承担起相应的责任和义务。由于大学生在校生活期间基本上还是一个消费者,大量的开支难免要从大家庭获得,结婚成家的大学生还要合理筹划,量力而行,勤俭节约,尽量不给父母增加过多的负担,也不能因此影响自己的学业。

四、锤炼个人品德

个人品德在社会道德建设中具有基础性作用。在现实生活中,社会公

德、职业道德和家庭美德的状况，最终都是以每个社会成员的道德品质为基础的。社会公德、职业道德和家庭美德建设，最终都要落实到个人品德的养成上。

（一）涵养高尚道德品格

个人品德是通过社会道德教育和个人自觉的道德修养所形成的稳定的心理状态和行为习惯。它是个体对某种道德要求认同和践履的结果，集中体现了道德认知、道德情感、道德意志、道德信念和道德行为的内在统一。无论是社会的和谐有序，还是个人的人格健全，都有赖于个人品德的不断提升。大学生要自觉践行爱国奉献、明礼守法、厚德仁爱、正直善良、勤劳勇敢等个人品德要求，形成善良的道德意愿、道德情感，培育正确的道德判断和道德责任，提高道德实践能力尤其是自觉实践能力，向往和追求自觉讲道德、尊道德、守道德的生活。



青年要把正确的道德认知、自觉的道德养成、积极的道德实践紧密结合起来，不断修身立德，打牢道德根基，在人生道路上走得更正、走得更远。

——习近平

形成正确的道德认知和道德判断。道德是人类社会生产实践和交往实践的产物。在不同的民族、不同的文化、不同的社会发展阶段，道德的基本要求具有显著的差异，道德因此具有历史性、民族性和时代性的特征。形成正确的道德认知和道德判断，最根本的就是要坚持以唯物史观的基本原理来看待道德。一方面，要认识到道德的发展是一个曲折上升的历史过程，既要认识到历史上各种道德形态的进步性和局限性有客观准确的认知和判断，又要充分认识到社会主义道德作为崭新类型道德所具有的历史优越性和时代进步性；另一方面，要认识到在国际国内形势深刻变化、我国经济

社会深刻变革的大背景下，道德领域存在着各种错综复杂的现象和问题，需要我们保持清醒的认识，学会理性地辨析并形成正确的判断。

激发正向的道德认同和道德情感。大学生在道德修养中激发正向的情感认同，总体而言就是要亲近真善美，抵制假恶丑，体验道德的愉悦，追求高尚的快乐。通过对美德的尊崇，真正把外在的社会道德规范内化为心悦诚服的自律准则。具体而言就是要自觉涵育对家庭成员的亲亲之情，对他人、集体的关心关爱，增强社会责任感、国家认同感、民族归属感、时代使命感，在与祖国同呼吸、与民族同步伐、与人民心连心的高尚情怀中，陶冶道德情操。

强化坚定的道德意志和道德信念。道德修养重在践行，但有些大学生存在知而不行的现象，也就是尽管掌握了许多道德知识，却没有落实在自己的实际行动上，导致知行脱节。在道德认知向道德行为转化的过程中，道德意志和道德信念是关键环节。道德意志和道德信念是人们在践履道德原则、规范的过程中表现出的自觉克服一切困难和障碍的毅力，通过道德意志和信念的坚守，道德行为才能体现出稳定性。大学生需要明白“从善如登、从恶如崩”的深刻道理，磨炼道德意志，坚定道德信念，在砥砺中前行，在拼搏中进取，并做到持之以恒、久久为功，从而成就高尚的道德品格。

（二）道德修养重在践行

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”高尚道德品格的形成重在实践，贵在坚持。大学生投身崇德向善的道德实践，就要自觉加强道德修养，向道德模范学习，培养志愿服务精神，大力弘扬时代新风。

掌握道德修养的正确方法。道德修养作为人类道德实践活动的重要形式之一，是指个体自觉地将一定社会的道德规范、准则及要求内化为内在的道德品质，以促进人格的自我陶冶、自我培育和自我完善的实践过程。加强道德修养，提升个人品德，应借鉴历史上思想家们所提出的学思并重、省察克治、慎独自律、知行合一、积善成德等各种积极有效的方法，并结

合当今社会发展的需要身体力行，不断提高自己的道德素质和精神境界。

“不矜细行，终累大德。”加强个人品德修养不可能一蹴而就，更不可能一劳永逸。只有按照有效的品德修养方法去做，并长期坚持下去，才能使自己不断进步、不断完善，从而成为品德高尚的人。

拓展

中国古代思想家提出的五种代表性道德修养方法

学思并重，即通过虚心学习，积极思索，辨别善恶，学善戒恶，以涵养良好的德行；省察克治，即通过反省检验以发现自己思想与行为中的不良倾向，并及时对它们进行抑制和克服；慎独自律，强调在“隐”和“微”上下功夫，是对个人内心深处比较隐蔽的意识、情绪进行管理和自律的一种修养方式；知行合一，即把提高道德认识与躬行道德实践统一起来，以促进道德要求内化为个人的道德品质，外化为实际的道德行为；积善成德，即通过积累善行或美德，使之巩固强化，以逐渐凝结成优良的品德。

向道德模范学习。道德模范主要是指思想和行为能够激励人们不断向善且为人们所崇敬、模仿的先进人物。道德模范是群众身边看得见、摸得着的榜样，是可以学、能够学的标杆。榜样的力量是无穷的。道德模范用自己的行动诠释着道德的内涵，展示着道德的力量。大学生学习道德模范，就是要学习他们助人为乐、关爱他人的高尚情怀，在关心他人、帮助他人的过程中创造人生价值；学习他们见义勇为、勇于担当的无畏精神，在危难和紧急关头挺身而出；学习他们以诚待人、守信践诺的崇高品格，老老实实做人、踏踏实实做事；学习他们敬业奉献、勤勉做事的职业操守，干一行爱一行，钻一行精一行；学习他们孝老爱亲、血脉相依的至美真情，常怀感恩之心、敬爱之情。优良的品质、高尚的人格并非一蹴而就，而是逐渐积累的结果。在我们这个社会、我们这个时代，先进人物不断涌现，他们的业绩、精神和品质是我们取之不尽、用之不竭的力量源泉。大学生

应积极向道德模范学习，见贤思齐、崇德向善，争做崇高道德的践行者、文明风尚的维护者、美好生活的创造者。

明辨

道德模范太高大，不可学吗？

一些人认为，道德模范固然可敬可爱，但不可学，因为他们太高大。其实，道德模范既包括在一定社会道德实践中涌现出的符合特定道德理想类型的人物，又包括人们日常生活中能够近距离感受到的具有积极道德影响的人物。道德模范的可贵之处在于，他们不仅做了普通人愿意做和能够做的事，并且主动做了许多人应该做却没有做的事，而且把大多数人能够做的事做得更好。道德模范都是从自我做起，从身边事做起，从小事做起，以此实现由现实自我向理想自我的飞跃。

参与志愿服务活动。志愿服务是指志愿贡献个人的时间及精力，在不求任何物质报酬的情况下，为改善社会、促进社会进步而提供的服务。志愿服务是培育和弘扬社会主义核心价值观的重要载体。志愿服务的精神是奉献、友爱、互助、进步。其中，奉献精神是精髓。参与志愿服务活动，一方面，帮助了他人、服务了社会，推动了社会道德水平的提高；另一方面，也把为社会和他人的服务看作自己应尽的义务和光荣的职责，从服务社会和帮助他人中获得成就感和幸福感。当前，志愿服务已经成为大学生参与社会实践、成长成才的重要舞台，成为大学生关爱他人、传播青春正能量的重要途径。大学生志愿服务活动已经遍及农村扶贫开发、城市社区建设、环境保护、大型活动、抢险救灾、社会公益等领域。新时代的大学生应结合自身的能力、专业、特长，在最需要的地方提供优质高效的服务，为最需要关爱的群体送温暖、献爱心，并在志愿服务中长知识、强本领、增才干。互联网为道德实践提供了新的空间、新的载体。大学生可以随时、随地、随手积极参与形式多样的网络公益活动，加强网络公益宣传，形成

线上线下踊跃参与公益事业的生动局面，推动形成关爱他人、奉献社会的良好风尚。

图说

在2008年北京奥运会闭幕式上，12名志愿者代表接受鲜花致敬，这是国际奥委会首次在奥运会闭幕式上增加向志愿者代表献花仪式，以表示对广大默默付出的志愿者们的感谢。此后，



志愿服务在北京及全国各地大范围普及，志愿者也在众多重大国际国内活动中发挥了重要作用，生动诠释了奉献、友爱、互助、进步的志愿服务精神。

（三）积极引领社会风尚

良好的社会风尚是人们在社会道德实践中逐渐形成的。大学生投身崇德向善的道德实践，要弘扬真善美、贬斥假恶丑，做社会主义道德的示范者和引领者，促成知荣辱、讲正气、作奉献、促和谐的社会风尚。



青年是引风气之先的社会力量。一个民族的文明素养很大程度上体现在青年一代的道德水准和精神风貌上。

——习近平

知荣辱。荣辱观对个人的思想行为具有鲜明的动力、导向和调节作用。社会风尚同荣辱观紧密相连，两者相互影响、相互作用。一个社会有什么样的荣辱观，也必然有什么样的社会风尚；反过来，一个社会有什么样的社会风尚，生活于其中的人们也就会形成什么样的荣辱观。大学生应知荣

辱、辨善恶、明是非、鉴美丑，形成正确的价值判断，助推全社会形成知荣辱、明是非的良好道德风尚。

讲正气。讲正气，就是坚持真理、坚持原则，坚持同一切歪风邪气作斗争。大学生须有一腔浩然正气，才能无所畏惧地前进，才能不屈不挠地为国家、为社会建功立业。要做到讲正气，在日常生活中就要洁身自好、严于律己，自觉远离低级趣味；积极维护社会公共秩序，抵制歪风邪气，敢于伸张正义、见义勇为，坚决同践踏社会道德风尚的一切行为作斗争。

作奉献。奉献精神是社会责任感的集中表现。社会是由一个个的人所构成的集合体，脱离了个体，便没有社会。社会需要人们对其负起责任。有责任，就意味着要奉献。奉献精神传递社会温暖，能够拉近人与人之间的距离，建立和谐的人际关系和稳定的社会秩序，促进社会健康有序地发展。热心公益、爱心资助是奉献精神，在危难关头挺身而出、牺牲小我是奉献精神，以职业与事业为人生目标的爱岗敬业是奉献精神，以服务国家科学技术创新进步或捍卫国家安全为己任是奉献精神。选择奉献也就选择了高尚。“德厚者流光”，大学生要在奉献社会中积极发光发热，使我们的社会更加美好和谐。

促和谐。民主法治、公平正义、诚信友爱、充满活力、安定有序、人与自然和谐相处的社会，是国家富强、民族复兴、人民幸福的重要保证。对于大学生来说，促和谐就是要促进自我身心的和谐、个人与他人的和谐、个人与社会的和谐、人与自然的和谐等。大学生要用和谐的态度对待人生实践，使崇尚和谐、维护和谐内化为自己的思想意识和行为习惯，推动人与人之间、人与社会之间融洽相处，实现人与自然之间友好共生。

社会文明状况是社会风尚的重要体现。各种创建文明城市、文明村镇、文明单位、文明家庭、文明校园的活动，就是要在全社会推动形成知荣辱、讲正气、作奉献、促和谐的社会风尚。新时代的大学生作为实现中华民族伟大复兴重任的中坚力量，其道德状态和精神风貌在很大程度上影响着整个社会的道德状态和精神风貌。大学生要以高度的主人翁精神，积极参与

各种精神文明创建活动，为家庭谋幸福、为他人送温暖、为社会作贡献，不断引领社会风尚，提升道德境界。

思考讨论

1. 道德的力量是无穷的，国无德不兴，人无德不立。结合实际，谈谈道德的作用。

2. 社会主义道德是人类道德发展史上一种崭新类型的道德，谈谈社会主义道德为什么要以为人民服务为核心、以集体主义为原则。

3. 中华传统美德是社会主义道德建设的源头活水，中国革命道德是社会主义道德的红色基因。结合实际，谈谈新时代大学生如何传承中华传统美德和弘扬中国革命道德。

4. 社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德是新时代公民道德建设的着力点。结合自身实际，谈谈如何理解社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德的基本要求。

文献阅读

1. 中共中央文献研究室：《习近平关于社会主义文化建设论述摘编》，中央文献出版社 2017 年版。

该书内容摘自习近平 2012 年 11 月 15 日至 2017 年 7 月 26 日期间的讲话、报告、演讲、指示、批示、贺信等 70 多篇重要文献。其中“提高全民族思想道德水平”专题，系统全面体现了新时代我们党对社会主义道德建设的规律性认识。

2. 《新时代公民道德建设实施纲要》，人民出版社 2019 年版。

《新时代公民道德建设实施纲要》明确了新时代公民道德建设的总体要求、重点任务，强调要深化道德教育引导、推动道德实践养成、抓好网络空间道德建设、发挥制度保障作用及加强组织领导。