

2018 版思修教材知识点整理

第一章 人生价值

一、人生观

1、人生与人生观：人生观是人们关于人生目的、人生态度、人生价值等问题的总的观点和总的看法。

1) 人的本质：人的本质不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，是一切社会关系的综合。

➤ 任何人都是处在一定社会关系中从事社会之间的人，社会性是人的根本属性。人的社会关系的总和决定了人的本质，认识人的本质，需要立足于具体的、历史的社会关系中从事社会实践的人，而不是抽象的人性论。

2) 人生观的主要内容：人生观包括人生目的、人生态度和人生价值。人生目的回答人为了什么而活着，人生态度回答人应当如何活着，人生价值回答什么样的人才有价值。

a) 人生目的：生活在一定历史条件下的人在人生实践中关于自身行为的**根本指向和人生追求**。其作用在于：人生目的决定人生道路，人生目的决定人生态度，人生目的决定人生价值选择。

b) 人生态度：人们通过生活实践形成的对人生问题的一种稳定的心理倾向和精神状态。人生观和人生态度相互影响

c) 人生价值是人的生命及其实践活动对于社会和个人所具有的作用和意义

- 人生价值包含了自我价值和社会价值两个方面，自我价值是个体的人生活动对自己的生存和发展所具有的价值，主要表现为自身物质和精神需要的满足程度。人生的社会价值，是个体的实践活动对社会、他人所具有的价值。

- 自我价值和社会价值的关系：相互区别相互联系的矛盾统一体。自我价值是个体生存和发展的必要条件，自我价值的实现是个体为社会创造更大价值的前提；人生的社会价值是社会存在和发展的重要条件，人生社会价值的实现是个体自我完善、全面发展的保障。

d) 人生态度、目的和价值的关系：人生目的**决定**人们对待实际生活的基本态度和人生价值的评判标准，人生态度**影响**着人们对人生目的持守和人生价值的评判，人生价值**制约**着人生目的和人生态度的选择。

3) 人生观和世界观

a) 世界观的含义：人们对生活在其中的世界以及人与世界的关系的总的看法和根本观点。

b) 世界观决定人生观，人生观对世界观的巩固发展和变化起重要作用。

2、个人和社会的辩证关系：对立统一，相互依存相互制约相互促进。社会是由一个个具体的个人组成的，离开了个人就没有社会，社会是人的存在形式；同时，人是社会的人，离开了社会人也无法生活。社会成员素质不断提高是社会发展的基础，推动和实现人的全面发展是社会发展的根本目标。个人与社会的关系：最根本的是个人利益与社会利益的关系。在社会主义社会中，个人利益与社会利益根本上是一致的。人的社会性决定了人只有在推动社会进步的过程中，才能实现自我的发展。

二、树立正确的人生观

1、人生态度：服务人民、奉献社会

2、人生态度：

- 1) 人生需认真：严肃思考人的生命应有的意义，清醒地看待生活，积极地面对生活。
- 2) 人生当务实：从人生地实际出发，以科学地态度看待人生，以舞是地精神创造人生。
- 3) 人生应乐观：乐观豁达，热爱生活，对人生充满自信。
- 4) 人生要进取：适应历史发展的趋势，以开拓进取的态度迎接人生的各种挑战。

3、人生价值的评价与实现：

- 1) 正确评价人生价值：坚持能力有大小和贡献须尽力相统一；坚持物质贡献和精神贡献相统一；坚持完善自身和贡献社会相统一。
- 2) 人生价值的实现条件：实现人生价值要从社会客观条件出发；从个体自身条件出发；要不断增强实现人生价值的能力和本领。

三、创造有意义的人生（如何转变为现实）

1、辩证对待人生矛盾：

- 1) 树立正确的幸福观：幸福都是奋斗出来的。幸福是一个总体性范畴，意味着人总体上生活得美好；幸福离不开一定的物质条件；追求幸福的过程中，我们不应该把自己的幸福建立在损害社会整体和他人利益的基础上。
- 2) 树立正确的得失观：首先，不要拘泥于个人利益的得失，个人利益的的是只能部分地衡量人生价值的大小，在奉献社会中才能实现更大的人生价值；其次，不要满足于一是的得；再次，不要惧怕一时得失
- 3) 树立正确得苦乐观：苦与乐既对立又统一，在一定条件下可以相互转化。
- 4) 树立正确得顺逆境：善于利用顺境，勇于证是逆境和战胜逆境
- 5) 梳理正确的生死观：爱护自己和他人的生命，理性应对生老病死的自然规律，努力使自己的生命绽放人生应有的光彩。人的生命是有限的，价值是无限的，我们无法增加生命的长度，却能增加生命的高度，大学生应服务任命，投身民族复兴伟大事业。
- 6) 梳理正确的荣辱观：荣辱观是人们对融入问题的总的看法。坚持八荣八耻。

2、反对错误的人生观：反对拜金主义、享乐主义、极端个人主义

3、成就出彩人生：与历史通向，与祖国同行，与人民同在。

第二章 坚定理想信念

一、理想信念的内涵及其重要性

1、理想信念的含义与特征

1) 理想的含义与特征

a) 含义：理想是人们在实践中形成的、有实现可能性的、对未来社会和自身发展目标的向往和追求，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

b) 特征：超越性：产生于现实又超越现实，是和奋斗目标相联系的未来的现实；实践性：在实践中产生，在实践中发展，在实践中实现；时代性：受时代条件制约，虽时代发展而发展。

2) 信念的含义与特征

a) 含义：信念同理想一样，是人类的一种精神现象。信念是人们在一定的认识基础上确立的对某种思想或事物坚信不疑并身体力行的心理态度和精神状态。信念是认知、情感和一只的有机统一体，是人们追求理想目标的强大动力。

b) 特征：执着性：信念一旦形成，就不会轻易改变；多样性：不同的信念，不同层

次的信念，科学的和盲目的信念

- 3) 理想和信念的关系：理想和信念相互依存，理想是信念所指的对象，信念是理想实现的保障。而折是目标和追求、向往的关系。

2、理想信念的重要意义

- 1) 理想信念昭示奋斗目标
- 2) 理想信念提供前进的动力
- 3) 理性信念提高精神境界：衡量人们精神境界高下的重要标尺，同时又能引导人们追求更高精神境界

二、崇高的理想信念：马克思主义信仰，共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想

1、为什么要信马克思：

- 1) 马克思主义体现了科学性和革命性的统一：基本原理是科学真理，以人类解放为己任。
- 2) 马克思主义具有鲜明的实践品格：不仅致力于科学的解释世界，还要积极的改变世界。
- 3) 马克思主义具有持久的生命力：与时俱进的理论品格，不断发展完善
 - 背弃马克思主义，就会失去灵魂，迷失方向。马克思主义是共产党人的精神支柱，大学生要坚定马克思主义信仰，学习和掌握马克思主义的立场、观点、方法，梳理正确的世界观和历史观，准确把握时代发展潮流，以科学的信念指引人生前进的道路和方向。

2、中国特色社会主义共同理想

- 1) 地位：共同理想将国家、民族和个人紧密联系，把各个阶层、群体的共同愿望集中到一起，具有令人信服的必然性、广泛性和包容性。
- 2) 形成：改革开放以来党的全部理论和实践的主题，坚持了科学社会主义的基本原则，又根据时代条件赋予其鲜明的中国特色。
- 3) 中国特色社会主义理论体系是和中国特色社会主义道路，中国特色社会主义制度和中国特色社会主义文化相结合的。
- 4) 中共的领导是中国特色社会主义最本质的特征。

3、共产主义远大理想

共产主义是未来社会的理想状态

- 1) 共产主义是现实运动和长远目标相统一的过程，“共产主义是飘渺的理想”是错的
- 2) 共产主义远大理想的实现是一个漫长、艰辛的历史过程，需要一代代人的艰辛努力。
- 3) 共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想之间的关系：
 - a) 坚持和发展中国特色社会主义，就是向着共产主义远大理想所进行的实实在在的努力。
 - b) 心中有理想，脚下有力量，共产主义远大理想是指引我们前进、发展和完善中国特色社会主义共同理想的前进动力；
 - c) 大学生要增强中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信和文化自信，自觉做远大理想和中国特色社会主义共同理想的坚定信仰者和忠实实践者，为崇高理想信念而矢志奋斗。

三、在实现中国梦的实践中放飞青春梦想、

1、理想和现实的关系：

- 1) 辩证看待理想和现实的矛盾：理想和现实是应然和实然的关系，现实是理想的基础，理想是未来的现实。一方面，现实中包含着理想的因素，孕育着理想；另一方面，理想中也包含着现实，既包含现实中必然发展的因素也包含由理想转变为

现实的条件。一定条件下，现实必然要转变为理想；一定条件下，理想也可以转化为未来的现实。

- 2) 实现理想的长期性、艰巨性和曲折性
- 3) 艰苦奋斗是实现理想的重要条件

2、个人理想和社会理想的统一

- 1) 个人理想以社会理想为指引：追求个人理想的实践都是在社会中进行的，正确的个人理想从根本上说是由正确的社会理想规定的，个人理想的实现必须以社会理想的实现为前提和基础。个人理想从属于社会理想。
- 2) 社会理想是对个人理想的凝练和升华：建立在众人的个人理想之上

3、为中国梦注入青春能量

立志当高远，立志做大事，立志须躬行。

第三章 弘扬中国精神

一、中国精神民族精神

1、重精神是中华民族的优秀传统：

- 1) 对物质生活和精神生活关系的独到理解
- 2) 对理想的不懈追求
- 3) 对道德修养和道德教化的重视
- 4) 对理想人格的推崇
- 5) 中国共产党是中华民族重精神优秀传统的重视继承者和坚定弘扬者。

2、中国精神是民族精神和时代精神的统一

- 1) 民族精神：一个民族在长期共同生活和社会事件中形成的，为本民族大多数成员所认同的价值取向、思维方式、道德规范和精神气质的总和，是一个民族赖以生存发展的精神支柱。

- a) 民族精神以爱国主义为核心。爱国主义：千百年来人们在社会事件中形成的对自己祖国极其忠诚和热爱的深厚情感。
- b) 民族精神的具体内容：伟大创造精神、伟大奋斗精神、伟大团结精神、伟大梦想精神

2) 以改革创新为核心的时代精神

- a) 时代精神：一个国家和民族在新的历史条件下形成和发展的，体现民族特质并顺应时代潮流的思想观念、价值取向、精神风貌和社会风尚的总和。是一种对社会发展具有积极影响和推动作用的集体意识。时代精神反映社会发展进步的方向，引领时代的进步潮流，是社会的主旋律和时代的最强音。
 - 感动中国的先进典型、先进事例，道德楷模等等，都是中国时代精神的生动写照。他们的价值追求、职业品格、科学精神、英雄情怀，都是在改革开放的伟大实践中呈现出来的崭新精神风貌和高尚精神品格，是建设新时代中国特色社会主义、实现中国梦的强大动力。
- b) 改革创新的时代精神：贯穿于改革开放的全部实践，改革是破除社会障碍，激发社会发展活力的引擎，创新是民族进步的灵魂、国家兴旺发达的动力。时代精神是当代中国人民精神风貌的集中写照，也是激发社会创造活力的强大力量。

3) 民族精神和时代精神的辩证统一

- a) 民族精神和时代精神紧密关联，都是一个民族赖以生存和发展的精神支撑。民族精神都曾时代精神，时代精神都必将融入民族精神
- b) 民族精神和时代精神共同构成了我们当今时代的中国精神。民族精神赋予中国

精神以民族特征，是中华民族的精神独立性得以保持的重要保证；时代精神赋予中国精神以时代内涵，是中国精神引领时代前行，是中国精神引领时代前行、拥有鲜明时代性和强大生命力的重要根源。中国精神既具有鲜明的民族性，又洋溢着强烈的时代性，成为中华民族共有的精神家园、奋力实现复兴的强大精神力量。

3、中国精神的重要作用

- 1) 凝聚中国力量的精神纽带（精神引领，凝聚力量）
- 2) 激发创新创造的精神动力（中国精神中创新的内涵）
- 3) 推进复兴伟业的精神定力（四个自信）

二、核心：爱国主义

1、爱国主义的基本内涵

爱国主义：人们对自己祖国的深厚感情，揭示了个人对祖国的依存关系，是人们对自己家园以及民族和文化的归属感、认同感、尊严感和荣誉感的统一。

- 1) 爱祖国的大好河山
- 2) 爱自己的骨肉同胞
- 3) 爱祖国的灿烂文化
- 4) 爱自己的国家政权

2、新时代的爱国主义（不同的时代有不同的具体内涵）

- 1) 坚持爱国主义和爱社会主义相统一
- 2) 维护祖国统一和民族团结
- 3) 尊重和传承中华民族历史和文化
- 4) 必须坚持立足民族又面向世界

3、做忠诚的爱国者（怎么做）

- 1) 维护祖国统一：和平统一，一国两制
 - 坚持一个中国原则，九二共识
 - 推进两岸交流合作
 - 促进两岸同胞团结奋斗
 - 反对“台独”分裂图谋：《反分裂国家法》
- 2) 促进民族团结：认清藏独疆独的险恶用心，不信谣不传谣
- 3) 增强国家安全意识：确立总体国家安全观（内外，国土国民，传统非传统，发展安全）；增强国防意识；履行维护国家安全的义务

三、改革创新时代精神

1、创新创造是中华民族最深沉的民族禀赋：古代、近代、建国后，正反面举例

2、改革创新是时代的要求（改革的必要性、原因）：创新始终是推动人类社会发展的第一动力；创新能力是当今国际竞争新优势的集中体现；改革创新是我国赢得未来的必然要求。

3、做改革的生力军（如何创新）：

1) 树立改革的自觉意识：

- 增强改革的责任感（不甘落后奋勇争先的使命感）；
- 树立敢于突破陈规的意识（质疑定论，打破……，开拓……）；
- 树立大胆探索未知领域的信心。

2) 增强改革的能力本领

- 夯实创新基础（专业知识的积淀和积累，前人成果）
- 培养创新思维（不同于收旧思维，求异，不落窠臼，发现问题，异想天开。

勤于思考善于发现勇于创新)

- 投身创新实践（全面深化改革的伟大实践）

第四章 社会主义核心价值观

一、社会主义核心价值观

1、社会主义核心价值观的基本内容

- 1) 核心价值观的含义：核心价值观是一定社会形态社会性质的集中体现，在一个社会的思想观念体系中处于主导地位，体现着社会制度，社会运行的基本原则和社会发展的基本方向。
- 2) 核心价值观的内容：富强民主文明和谐（建设什么样的国家），自由平等公正法制（建设什么样的社会），爱国敬业诚信友善（培育什么样的公民）。
- 3) 社会主义核心价值体系：马克思主义指导思想、中国特色社会主义共同理想、民族精神和时代精神、社会主义荣辱观。
- 4) 核心价值观和核心价值体系的关系：紧密联系、互为依存、相辅相成
 - a) 社会主义核心价值观是社会主义核心价值体系的精神内核，体现了社会主义核心价值体系的根本性质和基本特征，反映了社会主义核心价值体系的丰富内涵和时间要求，是社会主义核心价值体系的高度凝练和集中表达。
 - b) 社会主义核心价值观和社会主义核心价值体系具有内在的一致性，都体现了社会主义意识形态的本质要求，体现了社会主义制度在精神和思想层面的质的规定性，是建设中国特色社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴中国梦的价值引领。
 - c) 推进价值观和价值体系建设，就是要凝聚精神力量，形成精神纽带，弘扬中国精神，坚持中国道路。

2、社会主义核心价值观的重要意义和作用

- 1) 坚持和发展中国特色社会主义的价值遵循：中国特色社会主义在精神层面的体现，有利于坚持价值立场，坚持四个自信，为社会提供有序运行、良性发展的价值准则，保证中国特色社会主义正确方向前进，是中国特色社会主义的铸魂工程。
- 2) 提高国家文化软实力的迫切要求：核心价值观是文化软实力的灵魂、建设的重点。当今世界，文化成为综合国力……，国际对中国的理解，中华文化影响力，国际形象，意识形态的竞争力话语权主动权，打破西方垄断。
- 3) 增进社会团结和谐的最大公约数：共同的价值观目标，凝聚社会的纽带，凝聚社会共识，引领、整合纷繁复杂的社会思想意识，避免利益格局调整带来的思想对立和混乱，形成团结奋斗的强大力量。

二、坚定价值观自信

1、价值观自信的地位：道路自信、理论自信、制度自信和文化自信的价值内核。

2、鉴定价值观自信的理由：

- 1) 社会主义核心价值观的历史底蕴：集中体现在社会主义核心价值观根植于中华优秀传统文化。传统文化是涵养核心价值观的重要源泉、是中华民族的精神命脉。
 - 培育核心价值观，必须扎根于优秀传统文化，同时也要弘扬时代精神，继承传统推陈出新。
- 2) 社会主义核心价值观的现实基础：核心价值观同我们正在进行的奋斗相结合，同我们需要解决的时代问题相适应，具有建时的现实基础，即，中国特色社会主义建设实践。
 - 中国特色社会主义实践是核心价值观的实践依据。价值观建设要立足于伟大实践，同当代的时代主题相适应。
 - 价值观的反作用：促进我国改革发展稳定，对我国综合国力、民生水平、国际竞争力和影响力的提高又重要作用

3) 社会主义核心价值观的道义力量：先进性、人民性和真实性

- a) 先进性：社会主义制度所坚持和追求的核心价值理念。社会主义制度是人类迄今为止最先进的制度，并在不断完善过程中。社会主义核心价值观反映中特社的本质要求，是社会主义制度的内在精神之魂，是最先进制度的本质规定在价值层面的集中反映，代表当今时代人类社会的价值制高点。
- b) 人民性：代表最广大人民的根本利益，反映最广大人民的价值诉求，引导广大人民为实现美好社会理想而奋斗。广大人民的立场是马克思主义最根本的政治立场，也是中国共产党的初心和使命。
- c) 真实性：人民当家作主的社会主义制度为核心价值观的真正实现奠定了根本的制度前提和制度保障，使核心价值观能够成为真切、具体和广泛的现实。

3、坚持价值观自信怎么做：

- 充分认识核心价值观的优越性及其及其在中华民族实现自己梦想的奋斗中所具有的重大意义，自觉以核心价值观引领我们接力前行；
- 以核心价值观引领多样化的社会思潮，用马克思主义辩证分析各种错误价值观的实质，增强抵御错误价值观侵蚀的能力，不断增强社会凝聚力和价值观共识。
- 在发展的进程中虚心学习借鉴人类社会创造的一切文明成果，同时不能数典忘祖，不照抄照搬别国的发展模式，更不收外国颐指气使的说教。

三、做价值观的积极践行者

- 1、大学生要始终走在时代前列，成为社会主义核心价值观的坚定信仰者、积极传播者、模范践行者
- 2、扣好人生的扣子（把握好价值观塑造的关键期）：坚持正确价值观的引领，由易到难，由近到远，从现在做起，从自己做起，努力把核心价值观的要求变为日常行为的准则。为实现国家富强民族振兴人民幸福的中国梦凝聚强大的青春能量
- 3、勤学修德明辨笃实：勤学以增智，修德以立身，明辨以正心，笃实以为功。勤学，勤奋学习；修德，培养道德；明辨：明辨是非，知其黑守其白，辨明善恶美丑；笃实：立足时间，迈稳步子，久久为功。

第五章 明大德守公德严私德

一、道德及其变化发展

1、什么是道德：

作为人类社会特有的一种社会现象，道德使人类社会发展到一定阶段的必然产物。

1) 道德的起源：物质生活的生产方式制约着社会生活、政治生活或者精神生活的过程。

- a) 劳动是道德起源的首要前提：劳动创造了人、社会和社会关系，道德根植于社会分工和逐渐确定下来的社会关系
- b) 社会关系是道德赖以产生的客观条件。社会分工导致利益冲突，需要道德加以规范，道德陈盛于条节社会关系尤其是利益关系的需要。
- c) 人的自我意识是道德产生的主观条件：意识是道德产生的思想认识前提。人在社会实践中充分意识到自我作为社会成员与其他动物的根本区别，意识到自我在社会中的角色和地位，一是自我和他人的不同利益关系，才得以产生道德。
 - 马克思主义道德理论在人类思想史上第一次科学而全面地论述了道德的起源问题，为正确认识和理解道德的本质奠定了基础。

2) 道德的本质：

- a) 道德是反映社会经济关系的特殊意识形态：

- 道德的性质和基本原则反映了与之相应的社会经济关系的性质和内容
- 道德随着社会经济关系的变化而变化。
- 道德作为一种社会意识，在阶级社会中具有阶级性，反映一定阶级的利益；同时也有普遍性，即不同阶级的到的之间或多或少有一些共同之处。
- 作为社会意识的道德一经产生，便有相对的独立性：既表现为历史继承性，也表现为能动的反作用。

- b) 道德是社会利益关系的特殊调节方式：是一种非制度化的、柔性的规范，通过社会的道德风尚和个人的道德风范来调节利益关系。
- c) 道德是一种实践精神：道德是一种以指导人的行为为目的，以形成人的正确行为方式为内容的精神，本质上知行合一的精神。

2、道德的功能与作用

1) 道德的功能：

- a) 认识功能：反映人们的道德实践活动，从道德关系中揭示社会道德发展的趋势，为人们的行为选择提供指南，使人们的道德行为和选择建立在明辨善恶的基础上。
- b) 规范功能：在正确善恶观的指引下，规范社会成员在社会公共领域、职业领域、家庭领域的行为，并规范个人品德的养成，引导人们崇德向善。
- c) 调节功能：道德通过评价等方式，指导和纠正人们的行为和实践活动，协调社会关系和人际关系的功效与能力。使个人、社会和他人的关系更加和谐。
- d) 导向功能、激励功能等

2) 道德的作用

- a) 为经济基础的形成、巩固和发展服务，是一种重要的精神力量
- b) 对其他社会意识形态的存在有重大的影响
- c) 通过调整人们之间的关系维护社会秩序和稳定
- d) 是提高人们的精神境界，促进人的自我完善，推动人的全面发展的内在动力。
- e) 阶级社会中，道德是调节阶级矛盾和对立阶级之间开展阶级斗争的重要工具。
 - 反对道德万能论和道德无用论
 - 注意道德作用的多种性质

3、道德的发展变化

五种社会，五种道德。社会主义社会中的共产主义道德。每个社会都有其经济形态相适应的占统治地位的道德，以及不同阶级和不同人群的道德。

- 总趋势：曲折向上，道德发展的历史过程和社会生产方式的发展进程大体一致。
- 道德进步的主要表现：道德在社会生活中所起的所用越来越重要，积极作用越来越突出；道德调控范围不断扩大，手段方式不断丰富，更加科学合理；道德的发展和进步是衡量社会文明程度的重要尺度。
- 社会主义和共产主义道德是新型道德，是对人类传统道德的批判和继承，并随着社会进步和实践的发展与时俱进。

二、吸收借鉴优秀道德成果

1、中华传统美德：

- 1) 中华传统美德的基本精神：重视整体利益，强调奉献责任；推崇仁爱原则，注重以和为贵；提倡人伦价值，重视道德义务；追求精神境界，向往理想人格；强调道德修养，注重到的践履。
- 2) 中华传统美德的创造性转化和创新性发展：
 - a) 加强对中华传统美德的挖掘和阐发：去粗存精，结合现代生活赋予时代内

涵，创造性转化和创新性发展。

- b) 用中华传统美德字样社会主义道德建设
- c) 反对错误思潮：复古论和虚无论（历史虚无主义）

2、中国革命道德

1) 革命道德的形成和发展：略

2) 革命道德的主要内容：

- a) 为实现社会主义和共产主义理想而奋斗
- b) 全心全意为人民服务
- c) 始终把革命利益放在首位
- d) 树立社会新风，建立新型人际关系
- e) 修身自律，保持节操

3) 革命道德的当代价值：

有利于加强和巩固社会主义和共产主义的理想信念，有利于培育和践行社会主义核心价值观，有利于引导人们树立正确的道德观，有利于培育良好的社会道德风尚。

3、借鉴人类文明优秀道德成果

1) 人类道德的多样性

2) 处理好共性和个性、一般和个别、抽象和具体的关系

3) 以我为主为我所用，吸收鉴别，批判利用。

三、遵守公民道德准则

1、社会主义道德的核心和原则

1) 核心：为人民服务

- a) 为人民服务是社会主义经济基础和人际关系的客观要求：每个劳动者同时都在为自己、他人和社会服务
- b) 为人民服务是社会主义市场经济健康发展的要求：通过对他人的服务实现市场主体的利益
- c) 为人民服务是先进性要求和广泛性要求的统一：既伟大又平凡，既高尚又普通，病废高不可攀远不可及。

2) 原则：集体主义

- a) 集体主义强调国家利益、社会整体利益和个人利益的辩证统一：在社会主义社会中，几种主体不可分，几种利益不可分，故几种道德不可分。
- b) 集体主义强调国家利益、社会整体利益高于个人利益：这样说既是为了维护国家社会的共同利益，也是未来维护个人的长远利益和根本利益。
- c) 集体主义重视和保障个人的正当利益：和集体主义不矛盾，而且是集体主义的应有之义。保护个人的正当利益而不是任何性质的个人利益。
 - 为什么什么市场经济条件下也要讲集体主义，反对个人主义？
因为集体主义有助于克服市场自身的弱点和消极方面，有助于形成追求高尚、激励先进的良好社会风气，保证社会主义市场经济的有序健康发展。
 - 集体主义的三个层次的要求：
最高层次：无私奉献，一心为公——共产党员、先进分子
先公后私，先人后己——已经具有较高社会主义道德觉悟的人
顾全大局、遵纪守法、热爱祖国、诚实劳动——公民基本的道德要求。

2、社会公德

- 1) 公共生活与公共秩序：
 - a) 公共生活：相对于私生活而言的，与他人发生直接或间接的联系，开放性和透明性
 - b) 公共生活的特征：活动范围的广泛性、活动内容的开放性、交往对象的复杂性、活动方式的多样性。
 - c) 公共生活需要公共秩序：有序的公共生活是社会生产活动的重要基础、提高社会成员生活质量的基本保障、社会文明的重要标志。
 - 2) 公共生活中的道德规范：
 - a) 文明礼貌
 - b) 助人为乐
 - c) 爱护公物
 - d) 保护环境
 - e) 遵纪守法
 - 3) 网络生活中的道德要求
正确使用网络工具、健康进行网络交往、自觉避免沉迷网络、加强网络道德自律、积极引导网络舆论
- ### 3、职业道德
- 1) 职业生活与劳动观念：
 - a) 职业：职业是人们由于社会分工所从事的具有专门业务和特定职责，并依次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，丰富物质和精神生活的的生活方式。
 - b) 劳动：劳动创造了任何社会，是劳动者的权利也是义务，最光荣最伟大最崇高最美丽，干一行爱一行钻一行，无高低贵贱之分。
 - 2) 职业生活中的道德规范
爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会
 - 3) 树立正确的择业观和创业观
树立崇高的职业理想（最能为人类而工作）、服从社会发展的需要、做好的充分的择业准备（素质、技能）、培养创业的勇气和能力。
 - 4) 自觉遵守职业道德（怎么做）
学习职业道德规范，提高职业道德意识，提高践行职业道德的能力
- ### 4、家庭美德
- 1) 注重家庭家教家风
 - 2) 恋爱、婚姻家庭中的道德规范：
 - a) 恋爱中的道德规范：
 - 尊重人格平等，自觉承担责任，文明相亲相爱
 - b) 婚姻家庭中的道德规范：
 - 尊老爱幼，男女平等，夫妻和睦，勤俭持家，邻里团结
 - 3) 树立正确的恋爱观：
 - 不能误把友谊当爱情
 - 不能错置爱情的地位
 - 不能片面或功利化地对待恋爱
 - 不能只重过程不重结果
 - 不能因失恋而迷失人生方向。

- 此外，还要处理好恋爱与学习的关系、恋爱与关心集体的关系、恋爱与关爱他人和社会的关系
 - 在校大学生符合婚姻法规定条件，且双方都有成家的强烈愿望，可以结婚。但是也要对结婚成家持谨慎、理性的态度。

5、个人品德

- 1) 个人品德及其作用：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。
 - 作用：对道德和法律的发挥具有重要的推动作用；是个体人格完善的重要标志；是经济社会发展进程中重要的主体精神力量。
- 2) 掌握道德修养的正确方法：
学思并重、省察克治、慎独自律、积善成德
- 3) 锤炼高尚道德品格
 - 形成正确的道德认知和道德判断：正确认识
 - 激发正向的道德认同和道德情感：分辨何为真善美，何为假丑恶
 - 强化坚定的道德意志和道德信念：实际行动，规范坚守

四、向上向善，知行合一（如何实践）

- 1、向道德模范学习
- 2、参与志愿服务活动
- 3、引领社会风尚：做社会主义道德的示范者和引领者
 - 具体要求：知荣辱、讲正气、作奉献，促和谐

第六章 遵法学法守法用法

一、社会主义法律的特征和运行

（一）法律及其历史发展

- 1、法律的含义：
 - 1) **法律的定义**：由国家制定或认可并以国家强制力保证实施的，反应由特定社会物质生活条件所决定的统治阶级意志的规范体系。
 - 2) **法律是由国家创制和实施的行为规范**：两种方式，一是国家机关在法定的职权范围内依照法律程序制定、修改、废止规范性法律文件的活动；二是国家机关赋予某些寄存社会规范以法律效力，或者赋予先前的判例以法律效力
 - 3) **法律由一定的社会物质生活条件所决定**：物质生活条件：物质资料生产方式，地理，人口。四种社会形态，四种性质的法律
 - 4) **法律是统治阶级意志的体现**：统治阶级的整体性，统治阶级自己也要遵守，只有上升为国家意志的那部分意志才是法律。
- 2、法律的历史发展：随着阶级国家的产生和消亡而产生和消亡。四种社会，四种法律，前三种都是建立在私有制经济上的剥削阶级类型法律，社会主义法律是人类历史上唯一以公有制为基础的新型法律制度。

（二）我国社会主义法律的本质特征

本质：中特社会主义制度的重要组成部分，党的领导和人民当家作主的制度保障

- 1、**党的主张和人民意志的统一**：鲜明的阶级性和广泛的人民性的统一。党的领导和人民意志的统一体现在社会主义法律维护人民的根本利益，巩固中共的领导地位。党的领导体现在党领导人民制定、实施法律，自身必须在法律范围内活动。
- 2、**科学性和先进性**：坚持马克思主义世界观和方法论的指导，尊重和反映社会发展规

律，适应时代发展要求，不断提高立法水平。

- 3、**中特社会主义建设的重要保障**：法的社会作用从法在社会生活中要实现的目的来认识。经济政治文化社会生态方面，我国法律的社会作用体现了社会主义的本质要求。

(三) 我国社会主义法律的运行

法律制定、法律执行、法律适用、法律遵守等

- 1、法律制定：有立法权的国家机关依照法定职权和程序、制定规范性法律文件的活动，是法律运行的起始性和关键性环节。
- 2、法律执行：广义上，是指国家机关及其工作人员在国家和公共事务管理中依照法定职权和程序，贯彻和实施法律的活动；狭义上指国家行政机关执行法律的活动，也称为行政执法。行政执法的主体是各级行政机关及其公职人员。
- 3、法律适用：国家司法机关及其公职人员依照法定职权和程序适用法律处理案件的专门活动。
- 4、法律遵守：国家机关、社会组织和公民个人按照法律规定行使权力、权利，履行职责和义务的活动。意味着一切组织和个人严格依法办事的活动和状态。守法是法律实施和实现的基本途径。

二、以宪法为核心的中国特色社会主义法律体系

(一) 宪法：国家根本法

宪法是治国安邦的总章程，是党和人民意志的集中体现，是中特社会主义法律体系的核心，在全面依法治国中具有突出地位和重要作用。

1、我国宪法的形成和发展

- 1) 1949，共同纲领
- 2) 1954，中华人民共和国宪法
- 3) 1982-12-04，现行宪法公布施行
- 4) 2018年一月，党的十九届二中全会通过修宪建议，3月，人大通过宪法修正案
 - 宪法建设史的结论：制定和实施宪法，推进依法治国，建设法治国家，是实现国家富强、民族振兴、社会进步和人民幸福的必然要求；我国现行宪法是在深刻总结我国社会主义革命、建设、改革的成功经验基础上制定和不断完善，是党领导人民长期奋斗的历史逻辑、理论逻辑、实践逻辑的必然结果；只有中国共产党才能坚持立党为公、执政为民，充分发扬民主，领导人民制定出体现人民意志的宪法，领导人民实施宪法；党高度重视发挥宪法在治国理政中的重要作用，坚定维护宪法尊严和权威，推动宪法完善和发展，只是我国宪法保持生机和活力的根本原因。

2、我国宪法的地位：

- 1) 国家的根本法，治国安邦的总章程，党和人民意志的集中体现
- 2) 国家各项制度和法律法规的总依据：社会主义法律体系中处于统帅地位，根本性全局性长期性稳定性。
- 3) 规定了国家的根本制度：国体政体基本政治制度经济制度

3、我国宪法的基本原则：

- 1) 党的领导
- 2) 人民主权
- 3) 尊重和保障人权
- 4) 社会主义法治
- 5) 民主集中制

- 4、我国宪法确立的制度
 - 1) 国体和根本政治制度（政体）
 - 2) 基本政治制度（3个）
 - 3) 基本经济制度（所有制制度+分配制度）

(二) 我国法律的实体部门

- 1、宪法相关法：与宪法配套，直接保障宪法实施和国家政权运作的法律规范
- 2、民法商法：民法是调整平等主体的自然人、法人和非法人组织之间的人身关系和财产关系的法律规范。商法是调整平等主体之间商事关系的法律规范。商法遵循民法的基本原则，同时秉承保障商事交易自由，等价有偿，便捷安全等原则。
- 3、行政法：关于行政权的授予、行使和对行政权监督的法律规范，调整行政机关和行政管理相对人之间因行政管理活动发生的关系。保障行政机关依法行使职权，又注重保障公民、法人和其他组织的权利。
- 4、经济法：国家从社会整体利益出发，对经济活动实施干预、管理或者调控的法律规范。不是调整平等市场主体之间的民事商事关系，而是对市场经济进行适度干预和宏观调控的法律手段，旨在防止市场经济的自发性盲目性滞后性导致的弊端。
- 5、社会法：调整劳动关系、社会保障、社会福利和特殊群体权益保障等方面的法律规范。遵循平等和谐和国家适度干预的原则。
- 6、刑法：规定犯罪和刑罚的相关法律规范，通过规范国家刑罚权，惩罚犯罪，保护人民，维护社会秩序和公共安全，保障国家安全。

(三) 我国的程序法律部门

- 1、诉讼法：刑事诉讼法、民事诉讼法和行政诉讼法
- 2、非诉讼程序法：仲裁法、人民调解法和引渡法、劳动争议调解仲裁法等。

三、建设中国特色社会主义法治体系

(一) 建设中特社法制体系的重大意义：

- 1、中特社的本质要求和重要保障
- 2、推进国家治理体系和治理能力现代化的重要举措
- 3、全面依法治国的总抓手

(二) 建设中特社法治体系的主要内容

- 1、完备的法律法规体系：立法先行，提高立法效率，立法和改革决策相衔接
- 2、高效的法制实施体系：宪法、政府、司法、公民
- 3、严密的法制监督体系：宪法实施和监督、对行政权力的监督、对司法活动的监督、多种监督方式、**深化监察体制改革**
- 4、有利的法制保障体系：组织保障、人才保障、物质保障、法制意识和精神保障
- 5、完善的党内法规体系

(三) 全面依法治国的基本格局

- 1、科学立法
- 2、严格执法
- 3、公正司法
- 4、全民守法

四、坚持走中国特色社会主义法治道路

(一) 坚持中共领导：坚持中共领导是全面依法治国的题中应有之义。不是一句空话，具体体现在党领导立法，保证执法，支持司法，带头守法

(二) 坚持人民主体地位：坚持能够保证人民广泛参与的各项基本政治制度；坚持人民

主体地位，法制建设为了人民依靠人民造福人民，体现人民意志，保证人民充分发表意见，保障人民的程序性权利；用法律保障人民的权利，人民维护法律权威；（为了人民依靠人民造福人民保护人民）

(三) 坚持法律面前人人平等

- 1、要求：要求公民不分民族、种族、性别、职业等，平等地享受公民权利，平等履行义务，平等地适用法律；一方面要求违法必究，另一方面要求非歧视，无差别地保护合法权益；要坚决反对特权思想和特权现象，把权力关进制度的笼子。
- 2、意义：充分地体现了中国特色社会主义制度的优越性；鲜明的反对法外特权，法外开恩，对掌握公权力的人进行制约；鲜明的反对法律适用上的各种歧视；要求人人都严格的依法办事，充分享有法律规定的各项权利，切实履行法律规定的各项义务。

(四) 坚持依法治国和以德治国相结合

- 1、正确认识法治和德治的地位：法治是治国理政的基本方式，依法治国是基本方略，法治具有根本性、决定性和统一性，它强调对任何人都一律平等，任何人都必须遵守法律。德治是治国理政的重要方式，以德治国就是通过在全社会培育、弘扬社会主义核心价值观和社会主义道德，对不同的人群提出有针对性的道德要求
- 2、正确认识法治和德治的作用：两者约束作用的内在要求和外在表现形式不同。法治约束外在行为，德治约束内在精神世界；法治发挥作用要以国家强制力为后盾，依靠法律的预测作用、惩罚作用、威慑作用和预防作用对公民和社会组织的行为进行约束，并对违反法律的行为追究法律责任。德治发挥作用主要通过人民的内心信念、传统习俗、社会舆论等进行道德教化，并对违反道德的行为进行道德谴责；法律是最低底线，道德是最高要求；道德更广，法律更窄。
- 3、正确认识法治和德治的实现途径：法治主要依靠制定和实施法律规范的形式来推进和实施，德治主要依靠培育和弘扬道德等途径来推进和实施
- 4、推动法治和德治的相互促进：一是强化道德对法治的支撑作用。重视发挥道德的教化作用，同时在道德体系中体现法治要求，发挥道德对法治的滋养作用，在道德教育中突出法治内涵。二是把道德要求贯彻到法治建设中，以法治承载道德理念，道德才有制度支撑。三是用法制手段解决道德领域突出的问题，加强相关立法工作。

(五) 坚持从中国实际出发

- 1、立足国情，当前中国社会的主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。建设法治中国，需要从实际出发，同完善和发展中特制度，推进国家治理体系和国家治理能力的现代化相适应。
- 2、坚持从实际出发，突出法治道路的中国特色、实践特色、时代特色，构建富有中国特色，体现社会发展规律的社会主义法治理论的话语体系
- 3、从我国实际出发，不等于关起门来搞法治。坚持走中特社会主义法制道路，必须借鉴和学习世界上优秀的法治文明成果。

五、 培养法治思维

(一) 法治思维及其内涵

1、法治思维的含义及特征

含义：法治思维是指以法制价值和法治精神为导向，运用法律原则、法律规则、法律方法思考和处理问题的思维模式。包含以下几层含义：

- 1) 法治思维以法治价值和法治精神为指导，蕴含着公正、平等民主、人权等法

治理念，是一种正当性思维；

- 2) 法治思维以法律原则和法律规则为依据来指导人们的社会行为，是一种规范性思维
- 3) 法治思维以法律手段与法律方法为依托分析问题，处理问题，解决纠纷，是一种可靠的逻辑思维；
- 4) 法治思维是一种符合规律、尊重事实的科学思维，因此，法治思维是一种融法律的价值属性和工具属性于一体的特殊的高级法律意识

2、法治思维和人治思维的区别：

- 1) 在依据上，法治思维认为国家的法律是治国理政的基本依据，处理法律问题要以事实为根据，以法律为准绳，而任职思维的本质是主张权大于法、人高于法。
- 2) 方式上，法治思维以一般性、普遍性的平等对待方式来调节社会关系，解决矛盾纠纷，坚持法律面前人人平等的原则，具有稳定性和一贯性；而任职思维模式规则的普遍性，按照个人一枝和感情进行治理，具有极大的任意性和非理性
- 3) 价值上，法治思维强敌哦集中社会大众的一枝来进行决策和判断，任职思维则是个人说了算的专断思维
- 4) 标准上，法治思维和人治思维的分水岭在于最高权力究尽是在法律还是个人。

3、法治思维的基本内容

- 1) 法律至上：在国家或社会的所有规范中，法律是地位最高，效力最广，强制力最大的规范
- 2) 权力制约：权力制约是指国家机关的权力必须受到法律的规制和约束
- 3) 公平正义：社会的政治、经济和其他利益在全体成员之间合理、公平的分配和占有、
- 4) 权利保障：对公民权利的法律保障，具体包括公民权利的宪法保障、立法保障、行政保护和司法保障
- 5) 正当程序：表现在程序的合法性、中立性、参与性、公开性、时限性等方面。

(二) 尊重和维护法律权威

- 1、法律权威的含义：法律在社会生活中的作用力、影响力和公信力，是法律应有的尊严和生命。法律是否有权威，取决于四个基本要素：一是法律在国家和社会治理体系中的地位和作用，二是法律本身的科学程度，三是法律在实践中的实施程度，四是法律被社会成员尊崇或信仰的程度
- 2、尊重和维护法律权威的重要意义：是社会主义法治观念的核心要求和建设社会主义法治国家的前提条件；对于推进国家治理体系和治理能力现代化、实现国家的长治久安极为重要；实现人民意志、维护人民利益、保障人民权利的基本途径；维护个人合法权益的根本保障
- 3、组别那种和维护法律权威的基本要求：信仰法律、遵守法律、服从法律、维护法律

(三) 怎样培养法治思维：学习法律知识，掌握法律方法，参与法律实践，养成守法习惯，守住法律底线

六、 依法行使权利和履行义务

(一) 法律权利与法律义务

- 1、法律权利的含义与特征：法律权利是指反映一定的社会物质生活条件所制约的行为自由，是法律允许的权利人为了满足自己的利益采取的、由其他人的法律义务所保证的法律手段。特点是：一是法律权利的内容、种类和实现程度都受社会物质生活条件的制约，不能脱离社会经济发展阶段而空谈权利的实现；二是法律权利的内容、分配和实现方式因社会制度和国家法律的不同存在差异，同样一种权利，在不同的社会制度下和不同的国家法律中表现形式有所不同。三是法律权利不仅由法律规定认可，而且受法律维护或保障，具有不可侵犯性。四是法律权利必须依法行使，不能不择手段地行使法律权利。
 - 2、法律义务的含义与特征：法律义务是指反映一定的社会物质生活条件所制约的社会责任，是保障法律所规定的义务人按照权利人要求从事一定行为或不行为以满足权利人的利益的法律手段。两种表现形式：一种是作为，即义务人实施积极的行为；另一种是不作为，是指义务人不得实施某种行为。法律义务的特点：第一，法律义务是历史的，法律义务律性的方式和内容随着社会经济的发展和人权保障的进步而不断调整 and 变化。第二，法律义务源于现实需要。第三，法律义务必须依法设定。第四，法律义务可能发生变化。
 - 3、法律权利和法律义务的关系
 - 1) 法律权利和法律义务相互依存的关系，法律权利的实现必须以相应的法律义务的履行为条件，法律义务的设定和履行必须以法律权利的行使为依据
 - 2) 法律权利和法律义务目的和手段的关系：权利是目的，义务是手段
 - 3) 最后，有些法律权利和法律义务具有复合性的关系，即一个行为可以同时是权利行为和义务行为。
 - 4) 法律权利和法律义务平等，是现代法治的基本原则。具体体现在：法律面前人人平等，权利和以无的具体设定上平等，权利和义务的实现要体现平等（权利人按照权利的内容行使权利，义务人按照法律的要求承担义务。）在法律权利和义务相一致的情况下，一个人无论是行使权利还是履行义务，实际上都是对自己有利的。
 - 5) 大学生要正确把握依法行使权利、履行义务的要求，既珍惜自己的权利又尊重他人的权利，既善于行使权利又善于履行义务。
- (二) 依法行使法律权利：
依法行使法律权利是体现权利正当性和保障权利实现的充分必要条件。
- 1、我国宪法规定的法定权利：政治权利（选举权被选举权，表达权，民主管理权），人身权利（生命健康权，人身自由权，人格尊严权，住宅安全权），财产权利（私有财产权，继承权），社会经济权力（劳动权，休息权，社会保障权，物质帮助权），宗教信仰和文化权利：宗教信仰自由、文化教育权利等，文化权利有个人的文化权利和集体的文化权利之分。）
 - 2、行使法律权利的界限：
 - 1) 权利行使的目的：不得违反立法意图和精神
 - 2) 权利行使的限度：法律规定的限度
 - 3) 权利行使的方式：口头方式、书面方式和行为方式
 - 4) 权利行使的程序：程序正当原则，按照法律规定的程序行使。
- (三) 履行法律义务：
 - 1、公民应履行的基本法律义务：维护国家统一和民族团结；遵守宪法和法律；维护祖国荣誉、利益与安全；依法服兵役和参加民兵组织；依法纳税
 - 2、违反法定义务应承担的责任：

民事责任、行政责任和刑事责任。民事责任补偿性，刑事责任指因犯罪行为必须承担否定性法律后果。

第七章 心理健康

一、心理健康、道德健康与精神健康

1、心理健康

- 1) 描述性的水平和低要求：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。
- 2) 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。

2、道德健康：

- 1) 不得以损害他人为自己谋利；
- 2) 有辨别真伪、美丑、是非的能力；
- 3) 能够按社会规范约束自己的行为；
- 4) 能够为社会的进步做贡献。

3、心理健康和道德健康的关系：

- 1) 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。
- 2) 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。
- 3) 反对两种错误倾向：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。

4、精神健康

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：根本标准是人对生命和人生价值是否有正确的认识。

- 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。
- 2、能够保持正确的自我意识：自我认知和自己的实际情况相符合，不骄傲自大也不妄自菲薄。
- 3、能够比较自觉地调节和控制情绪：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。
- 4、能够保持和谐的人际关系：良好积极的交往，和谐的人际关系
- 5、能够保持良好的社会适应能力：走向社会之前就要尽量对社会保持全面正确的认知。尤其是对于社会的阴暗面，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。
- 6、能够保持完整统一的人格品质：完整的人格不是完美的人格，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。

➤ 如何判断大学生是否健康？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。

第四，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

1、大学生常见的心理问题：

1) 不良情绪：自卑、抑郁、焦虑、恐惧、嫉妒。主要是神经官能症和神经症。

a) 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”。持节的冲突在三个月之上，三个月以内可完全恢复的为神经症性反应。

b) 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。

c) 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)

d) 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。

e) 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。

➤ 这些情绪障碍的共同特征：

- a) 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。
- b) 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。

2) 心理障碍：逆反心理，情绪障碍，人格障碍，性心理障碍

2、心理问题产生的复杂原因：

- 1) 个人原因：身心素质、性格、生活经历、抱负层次和期望值、认识状况、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。
- 2) 家庭和社会原因
- 3) 人的不合理认识观念：针对认知偏差或认知去接，最好的方法就是改变认知。形成合力的认知观念要反对三个认识误区：绝对化、过分概括化概括化、糟糕至极
- 4) 根源：精神的贫乏、对生命的漠视。

四、保持心理健康的根本方法

1、初级阶段：构建心理防御机制

- 1) 消极防御机制：文饰（贬低目标或夸大已取得的成就，酸葡萄，甜柠檬）；冷漠（茫然适应痛苦）；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）
- 2) 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)

2、中级阶段：确立合理观念

有三种途径：

- 1) 善于发现生活中美好的东西，重新鼓起勇气；
- 2) 善于发现自己身上的闪光点 and 长处，增强自信；
- 3) 经常从他人面对挫折的经历中汲取力量。

3、最后阶段：由观念转化为行动

1) 森田疗法，顺其自然

2) 积极进取，其中要注意：

- a) 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。
- b) 二是要选择适合自己的奋斗目标，敢于放弃。
- c) 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。

4、根本方法：信念的魅力。意义治疗法：编制出意义和责任，明白人生对我们有何指望，我们应该完成哪些该做的事。不明白人生的意义，就可能出现空心病，他们对自己和他人生命的珍视程度就较低了。

- 根本是要树立正确的人生观价值观，有坚定正确的信念。这也就是乐观主义：坚定乐观地生活下去，从容面对苦难和逆境。
- 敬畏生命，懂得珍惜和爱。