

# 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人次。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，激励他们自强不息，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，这让他在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，反而要为己拥有的感恩。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，赶紧把卡退了回来！”

“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后，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