

# 第一单元

## 感悟道德力量



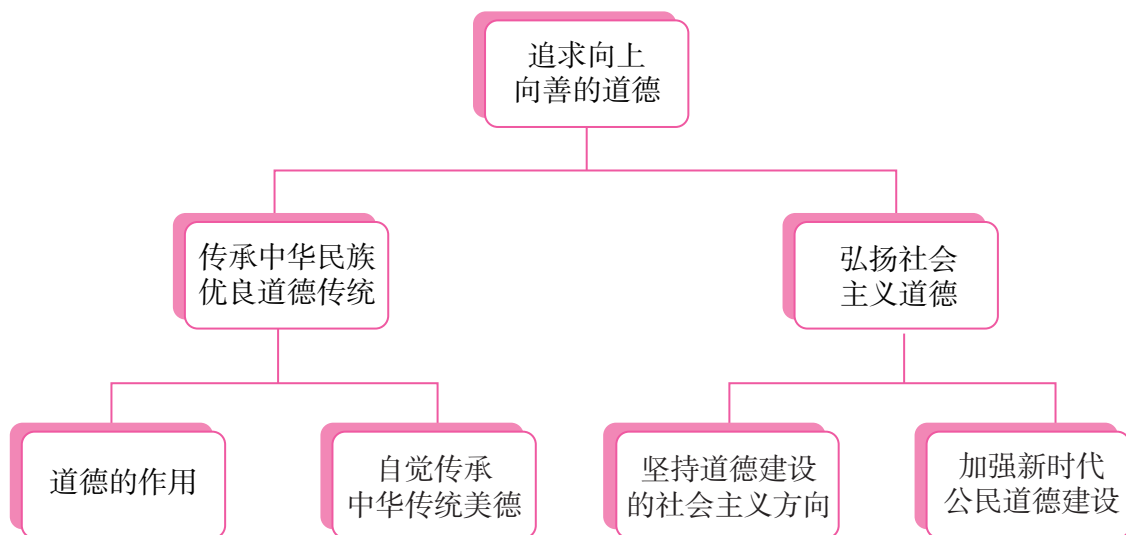
# 第1课

## 追求向上向善的道德

### 学习目标

学习本课，我们将了解道德的作用，认识中华民族优良道德传统，理解社会主义道德深深植根于中华民族优良道德传统之中，始终坚持道德建设的社会主义方向，感悟加强新时代公民道德建设的重要性。

### 思维导图



## 重点知识

**1. 正确理解“国无德不兴，人无德不立”。**这句话深刻形象地揭示了道德对国家治理和社会发展、个人成长成才的重要作用。习近平指出，精神的力量是无穷的，道德的力量也是无穷的。道德对国家治理和社会发展具有重要意义，是实现中华民族伟大复兴的强大精神动力。道德对每个人的人生发展和成长成才具有重要意义。我们要不断追求美好崇高的道德境界，促进自我完善和全面发展。

**2. 正确理解中华传统美德与传统道德的关系。**中华传统美德包含于传统道德中，但不等于传统道德。传统道德既有精华，也有糟粕，对待传统道德要取其精华，去其糟粕。中华传统美德是传统道德的精华部分，是中华文化的精髓，是道德建设的不竭源泉。

**3. 正确理解以礼敬自豪的态度对待中华传统美德。**第一，要从文化自信的战略高度认识中华传统美德，树立高度的文化自觉和文化自信，深入挖掘中华传统美德中蕴含的思想观念、人文精神、道德规范。第二，要从内心深处真正认可、从情感深处真正接受中华传统美德。第三，要大力弘扬古圣先贤、民族英雄、志士仁人的嘉言懿行，努力实现中华传统美德在继承中创造性转化、在实践中创新性发展。

**4. 正确理解中华传统美德、中国革命道德、人类文明优秀道德成果与社会主义道德的关系。**弘扬社会主义道德，推进新时代公民道德建设，必须坚持马克思主义道德观，充分吸收借鉴人类文明优秀道德成果。社会主义道德不是凭空产生的，中华传统美德是中华文化的精髓，蕴含着丰富的思想道德资源，社会主义道德深深植根于中华传统美德；中国革命道德是对中华传统美德的继承和发展，是社会主义道德的红色基因。中职学生应当自觉继承并弘扬中华传统美德和中国革命道德，同时以开放的胸怀和视野吸收借鉴人类文明优秀道德成果，不断深化对社会主义道德的认识并自觉践行。

**5. 正确理解社会主义道德建设要以马克思主义为指导。**马克思主义是科学的理论，它创造性地揭示了人类社会发展规律，是我们立党立国、兴党兴国的根本指导思想。同时，它在人类思想史上第一次科学全面地论述了道德的起源问题，强调道德的社会意识形态属性，为正确理解道德的本质奠定了基础。马克思主义的道德观是科学世界观、人生观、价值观在道德领域的反映和体现。我国是社会主义国家，走中国特色社会主义道路，只有以马克思主义为指导，才能始终保持公民道德建设的社会主义方向。

**6. 正确理解社会主义道德建设要以为人民服务为核心。**“为什么人服务”是道德的核心问题，决定并体现着道德建设的根本性质和发展方向。为人民服务作为社会主义道德的核心，是社会主义道德区别和优越于其他社会形态道德的显著标志。为人民服务，不仅是

中国共产党践行的根本宗旨，也是社会主义道德观的集中体现，是全体中国人民共同遵循的道德要求。中职学生践行为人民服务，就是要弘扬为人民服务的精神，为人民、为社会、为国家多做好事、多作贡献。

## 生活感悟

1. 中国传统建筑富有文化内涵，嵌入道德教化的作用。比如传统建筑的门庭、梁柱上，一般都有匾额、对联等，上面会镌刻、撰写“天下为公”“明镜高悬”“忠厚传家”等道德名言、警世佳句，身在其中的人自然而然受到一种无声的教育，起到了“德润人心”的作用。

**简析：**道德为人类社会所特有，遍及生活的各个角落。中华传统美德深深融入中华民族的思维方式、风俗习惯、生活起居中，成为社会主义道德建设的源头活水。

**感悟：**

2. “一纸书来只为墙，让他三尺又何妨。长城万里今犹在，不见当年秦始皇。”这段“让墙诗”出自六尺巷的一段历史典故。六尺巷，位于安徽省桐城市的西南一隅，是一条看起来极为普通的城镇小巷子，但因为它有着一个仁义礼让的故事而变得不普通。“桐城文庙—六尺巷”是国家3A级旅游景区，经常有来自各地的游客慕名前来参观。

**简析：**我们要以礼敬自豪的态度对待中华传统美德。人们参观“六尺巷”体现了社会崇德向善的价值取向，体现了人们对谦和、礼让等中华传统美德的认同。

**感悟：**

3. 中华民族的传统文化强调“民惟邦本”“天人合一”“和而不同”，强调“天行健，君子以自强不息”“大道之行也，天下为公”，强调“天下兴亡，匹夫有责”，强调“君子喻于义”“君子坦荡荡”，强调“言必信，行必果”“人而无信，不知其可也”，强调“德不孤，必有邻”“仁者爱人”“与人为善”“己所不欲，勿施于人”“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”……这些思想和观念，不论过去还是现在，都有其鲜明的民族特色，成为中华民族独特的精神标识。

**简析：**中华民族在长期实践中培育和形成了独特的思想理念和道德规范，源远流长的中华传统美德在几千年的历史长河中熠熠生辉。我们要以礼敬自豪的态度对待中华传统美德。

**感悟：**

## 知 识 素 养

### 一、单项选择题

1. ( ) 都是基本的社会规则体系，它们以不同的方式规范人们的交往行为，调节个体之间（或个体与社会之间）的关系。

- A. 道德和法律                      B. 法律和法规  
C. 规章和公德                      D. 品德和制度

2. ( ) 由一定的社会经济关系决定，以善恶标准评价，依靠人们的内心信念、社会舆论和传统习惯来维系。

- A. 法律                                  B. 道德  
C. 规章制度                          D. 国家政策

3. ( ) 是由国家制定或认可并依靠国家强制力保证实施的，反映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。

- A. 国家政策                          B. 道德  
C. 规章制度                          D. 法律

4. ( ) 与 ( ) 相辅相成，共同维持着社会的稳定。两者既有区别又有联系，既可以相互支持，又可以相互补充。

- A. 国家政策 规章制度              B. 国家政策 法律  
C. 道德 法律                          D. 道德 规章制度

5. 在 ( ) 难以规范的领域， ( ) 可以发挥作用；对 ( ) 无力约束的行为， ( ) 可以践行惩戒。

- A. 法律 道德 道德 法律          B. 道德 道德 法律 法律  
C. 道德 法律 法律 道德          D. 道德 法律 道德 法律

6. 只有坚持 ( )，才能更好地发挥其在国家治理和社会治理中所产生的治理合力，提高国家治理和社会治理的现代化水平。

- A. 依法治国                          B. 以德治国

- C. 依法治国与以德治国相结合      D. 道德与法律相结合
7. “爱国、敬业、诚信、友善”是社会主义核心价值观中（ ）。
- A. 公民个人层面的价值准则      B. 社会层面的价值取向  
C. 国家层面的价值目标      D. 民族层面的价值精神
8. “自由、平等、公正、法治”是社会主义核心价值观中（ ）。
- A. 公民个人层面的价值准则      B. 社会层面的价值取向  
C. 国家层面的价值目标      D. 民族层面的价值精神
9. 某中职学校开展活动，要求“全员育人、全程育人、全面育人”，把德育工作当作学生终身发展的奠基性工程。该学校的做法表明（ ）。
- A. 良好道德有助于促进人生发展和事业成功  
B. 道德不良的人必将一事无成  
C. 道德能促进生产力的发展  
D. 道德能促进社会和谐
10. 在我国古代，老中医在学徒期满时要赠送弟子两件礼物——一把雨伞和一个灯笼，代表了对弟子的期望和祝福。你认为师父赠送这两件礼物所表达的含义是（ ）。
- A. 为了给弟子个人生活提供方便  
B. 为了让弟子能风雨无阻、不分昼夜地为患者服务  
C. 为了让弟子不被雨淋  
D. 为了让弟子能经常到师父家看望
11. 道德贯穿于人类社会的各个领域，渗透在各种社会关系之中，调整各种人际关系，这体现了道德的（ ）。
- A. 广泛的社会性      B. 行业性  
C. 时代性      D. 影响的传承性
12. 在阶级社会，不同时代、不同阶级的人们具有不同的道德观，遵循不同的道德标准，此时的道德具有（ ）。
- A. 层次性      B. 鲜明的阶级性  
C. 特殊的规范性      D. 约束性
13. （ ）代表了一个国家或民族的发展水平和文明程度，也代表了一个人的素质水平。
- A. 法律      B. 规章制度      C. 道德      D. 国家政策
14. （ ）是中华文化的精髓和道德建设的不竭源泉。
- A. 品德      B. 道德      C. 传统道德      D. 中华传统美德
15. 社会主义道德建设以（ ）为指导。
- A. 马克思主义      B. 科学理论  
C. 社会实践      D. 法治理论

16. 社会主义道德建设以（ ）为核心。  
A. 平等                      B. 经济建设              C. 理想信念              D. 为人民服务
17. 社会主义道德建设以（ ）为原则。  
A. 个人主义                      B. 集体主义  
C. 英雄主义                      D. 爱国主义
18. 社会主义道德建设以（ ）为基本要求。  
A. 解放思想、实事求是、与时俱进、求真务实  
B. 生产发展、生活宽裕、仪容整洁、管理民主  
C. 爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义  
D. 爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献
19. 中共中央、国务院于（ ）年印发了《新时代公民道德建设实施纲要》。  
A. 2001                      B. 2006                      C. 2015                      D. 2019
20. 下列选项中不属于新时代公民道德建设的着力点的是（ ）。  
A. 社会公德建设                      B. 理想信念建设  
C. 家庭美德建设                      D. 个人品德建设

## 二、多项选择题

1. 道德与法律都具有的特征包括（ ）。  
A. 规范社会行为                      B. 调节社会关系  
C. 维护社会秩序                      D. 存在于人们的认识和社会舆论中
2. 在国家治理中道德与法律是相辅相成的，因为（ ）。  
A. 法律是成文的道德                      B. 道德是内心的法律  
C. 法律实施有赖于道德支持                      D. 道德践行离不开法律约束
3. 下列属于社会主义核心价值观中国家层面的价值目标的有（ ）。  
A. 富强                      B. 民主                      C. 文明                      D. 和谐
4. 广义的法律是国家所制定或认可的所有法律文件的总称，包括（ ）等。  
A. 宪法                      B. 基本法律                      C. 行政法规                      D. 地方法规
5. 治国理政必须坚持（ ）、（ ），实现法律和道德相辅相成，法治和德治相得益彰。  
A. 一手抓法治                      B. 一手抓德治  
C. 行政法规                      D. 道德教化
6. 提高职业道德素质和法治素养对学生成长成才的意义包括（ ）。  
A. 促进学生选择正确的成才之路  
B. 有助于学生掌握丰富的职业道德和法治知识  
C. 增强学生应对现实中各种挑战的能力  
D. 有助于学生真正做到德才兼备、全面发展

7. 下列表述中,属于道德的作用的有( )。
  - A. 规范人们行为和调节人际关系
  - B. 维护社会秩序和促进社会和谐
  - C. 为经济社会发展提供精神支撑
  - D. 有助于个人的人生发展和成长成才
8. 下列关于传统道德的说法中,正确的有( )。
  - A. 传统道德其实就是传统美德
  - B. 传统道德既有精华,也有糟粕
  - C. 传统道德是对道德实践经验的总结
  - D. 传统道德体现了人们的行为、风俗、观念和心里
9. 下列选项中属于中华传统美德的有( )。
  - A. 自强不息
  - B. 见义勇为
  - C. 扶正扬善
  - D. 明哲保身
10. 下列关于社会主义道德及其建设的说法中,正确的有( )。
  - A. 以为人民服务为核心是社会主义道德的本质要求和显著标志
  - B. 社会主义道德建设无法保证国家利益、集体利益和个人利益的一致性
  - C. 社会主义道德体系为我国不断开创新局面提供了思想保证和精神力量
  - D. 社会主义道德建设以“五爱”为基本要求,为我们确立了道德目标和人生价值取向
11. 下列关于加强新时代公民道德建设的说法中,正确的有( )。
  - A. 加强新时代公民道德建设是适应社会主要矛盾变化的需要
  - B. 加强新时代公民道德建设是促进社会全面进步的必然要求
  - C. 加强新时代公民道德建设是满足人民对美好生活向往的需要
  - D. 加强新时代公民道德建设是促进个人全面发展的必然要求
12. 加强新时代公民道德建设,必须坚持以社会主义核心价值观为引领,将国家、社会、个人层面的价值要求贯穿到道德建设各方面,以主流价值建构道德规范、强化道德认同、指引道德实践,引导人们( )。
  - A. 明大德
  - B. 讲文明
  - C. 守公德
  - D. 严私德

### 三、简答题

1. 简述道德与法律的关系。

2. 我国坚持依法治国与以德治国相结合有何意义?
3. 简述提高职业道德素质和法治素养对成长成才的意义。
4. 道德的作用有哪些?
5. 如何理解社会主义道德建设?

#### 四、理解说明题

“贞观之治”是唐朝初年唐太宗在位期间出现的政治清明、经济复苏、文化繁荣的治世局面。唐太宗在位期间爱才若渴、知人善任、广开言路、虚心纳谏，采取了以农为本、厉行节约、休养生息、文教复兴、完善科举制度等政策，同时大力平定外患，尊重边疆民族风俗以稳固边疆，并强调国家立法要简约、执法要宽简、杜绝执法混乱，在执法时要铁面无私，量刑时要慎之又慎，做到“王子犯法，庶民同罪”。唐太宗的治国之道使得当时的社会安定和谐，开创了天下大治的理想局面。

唐太宗在位时期采取了德治与法治相结合的治国之道，开创了天下大治的理想局面。根据上述材料总结唐太宗德治与法治的措施类型，简述这些措施类型带来的影响，并说一说为什么要坚持依法治国与以德治国相结合。

## 拓展阅读

### 青年要自觉践行社会主义核心价值观（节选）

人类社会发展的历史表明，对一个民族、一个国家来说，最持久、最深层的力量是全社会共同认可的核心价值观。核心价值观，承载着一个民族、一个国家的精神追求，体现着一个社会评判是非曲直的价值标准。

广大青年树立和培育社会主义核心价值观，要在以下几点上下功夫。

一是要勤学，下得苦功夫，求得真学问。知识是树立核心价值观的重要基础。古希腊哲学家说，知识即美德。我国古人说：“非学无以广才，非志无以成学。”大学的青春时光，人生只有一次，应该好好珍惜。为学之要贵在勤奋、贵在钻研、贵在有恒。鲁迅先生说过：“哪里有天才，我是把别人喝咖啡的工夫都用在工作上的。”大学阶段，“恰同学少年，风华正茂”，有老师指点，有同学切磋，有浩瀚的书籍引路，可以心无旁骛求知问学。此时不努力，更待何时？要勤于学习、敏于求知，注重把所学知识内化于心，形成自己的见解，既要专攻博览，又要关心国家、关心人民、关心世界，学会担当社会责任。

二是要修德，加强道德修养，注重道德实践。“德者，本也。”蔡元培先生说过：“若无德，则虽体魄智力发达，适足助其为恶。”道德之于个人、之于社会，都具有基础性意义，做人做事第一位的是崇德修身。这就是我们的用人标准为什么是德才兼备、以德为先，因为德是首要、是方向，一个人只有明大德、守公德、严私德，其才方能用得其所。修德，既要立意高远，又要立足平实。要立志报效祖国、服务人民，这是大德，养大德者方可成大业。同时，还得从做好小事、管好小节开始起步，“见善则迁，有过则改”，踏踏实实修好公德、私德，学会劳动、学会勤俭，学会感恩、学会助人，学会谦让、学会宽容，学会自省、学会自律。

三是要明辨，善于明辨是非，善于决断选择。“学而不思则罔，思而不学则殆。”是非明，方向清，路子正，人们付出的辛劳才能结出果实。面对世界的深刻复杂变化，面对信息时代各种思潮的相互激荡，面对纷繁多变、鱼龙混杂、泥沙俱下的社会现象，面对学业、情感、职业选择等多方面的考量，一时有些疑惑、彷徨、失落，是正常的人生经历。关键是要学会思考、善于分析、正确抉择，做到稳重自持、从容自信、坚定自励。要树立正确的世界观、人生观、价值观，掌握了这把总钥匙，再来看看社会万象、人生历程，一切是非、正误、主次，一切真假、善恶、美丑，自然就洞若观火、清澈明了，自然就能作出正确判断、作出正确选择。正所谓“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金”。

四是要笃实，扎扎实实干事，踏踏实实做人。道不可坐论，德不能空谈。于实处用力，从知行合一上下功夫，核心价值观才能内化为人们的精神追求，外化为人们的自觉行动。《礼记》中说：“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”有人说：“圣人是肯做工夫的庸人，庸人是不肯做工夫的圣人。”青年有着大好机遇，关键是要迈稳步子、夯实根基、久久为功。心浮气躁，朝三暮四，学一门丢一门，干一行弃一行，无论为学还是创业，都是最忌讳的。“天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。”成功的背后，永远是艰辛努力。青年要把艰苦环境作为磨炼自己的机遇，把小事当作大事干，一步一个脚印往前走。滴水可以穿石。只要坚韧不拔、百折不挠，成功就一定在前方等你。

核心价值观的养成绝非一日之功，要坚持由易到难、由近及远，努力把核心价值观的要求变成日常的行为准则，进而形成自觉奉行的信念理念。不要顺利的时候，看山是山、看水是水，一遇挫折，就怀疑动摇，看山不是山、看水不是水了。无论什么时候，我们都要坚守在中国大地上形成和发展起来的社会主义核心价值观，在时代大潮中建功立业，成就自己的宝贵人生。

（选自习近平：《青年要自觉践行社会主义核心价值观》，《人民日报》，2014年5月5日）

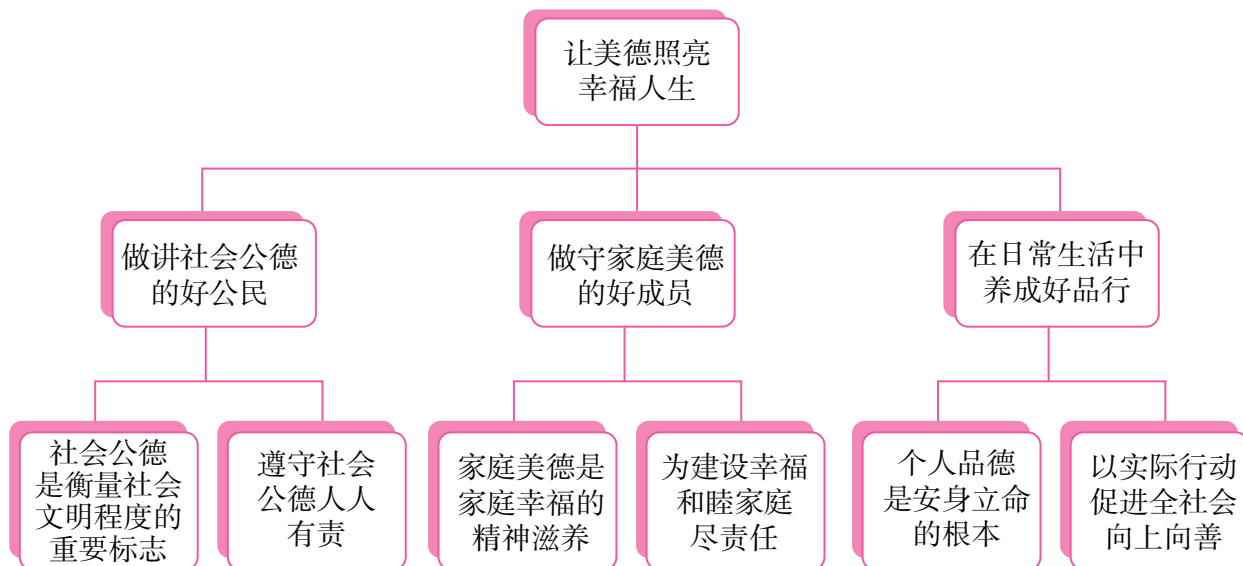
## 第2课

# 让美德照亮幸福人生

### 学习目标

学习本课，我们将懂得美德对社会文明、家庭幸福、人生发展的重要性，明确社会公德、家庭美德、个人品德的主要内容，自觉在社会上做一个好公民、在家庭里做一个好成员，并在日常生活中养成好品行。

### 思维导图



## 重点知识

**1. 理解社会公德与公民道德建设的关系。**社会公德是新时代加强公民道德建设的四个着力点之一，社会公德是社会公共生活领域的一般道德规范，是社会主义道德规范体系中不可缺少的有机组成部分。公民道德建设需要每个社会成员遵守最起码的道德准则，如讲究卫生、文明礼貌、遵守公共秩序等规范，这也是社会为维护公共生活而提出的基本的道德要求。

**2. 充分认识社会公德的重要性。**社会公德建设是新时代公民道德建设的重要内容。社会公德是衡量社会文明程度的重要标志。良好的社会公德能够促进公共生活和谐有序、助力经济社会健康发展、提升国家文明形象。随着社会主义现代化建设进程的深入推进，科学技术快速发展，对外开放不断扩大，人们的社会交往和公共生活的领域不断扩大，社会公德的内容更加丰富，加强社会公德建设，对于提升公民个人道德修养和社会文明程度的重要性更加突出。

**3. 全面把握社会公德的主要内容。**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涵盖了维护社会关系、促进社会和谐的基本道德要求，有着重要的现实针对性和实践指导性。其中，文明礼貌，是社会道德水平、生活习俗和社会风尚的显著标志，中国素有“礼仪之邦”的美誉。新时代，文明礼貌更应成为每个公民的基本素养。助人为乐，是中华民族的传统美德，是新时代公民道德的重要内容。爱护公物，是每个公民应承担的法律义务和道德责任，也是社会主义集体主义原则在社会公德领域的体现和要求。保护环境，是指在尊重自然规律的基础上合理开发自然资源，实现人与自然和谐共生，体现了人对自然环境的道德责任。遵纪守法，是社会公德最基本的要求，是全体公民都必须遵循的基本行为准则，是维护公共利益和公共生活秩序的重要保障。

**4. 理解家庭美德与公民道德建设的关系。**家庭美德是公民道德养成的起点，是公民道德建设的四个着力点之一，对良好社会风气形成具有重要作用。加强新时代公民道德建设，必须重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风。

**5. 充分认识家庭美德的重要作用。**家庭是人生的第一个课堂。家庭美德不仅是塑造公民良好品德的起点，是家庭幸福美满的保障，还是社会和谐的基石。家庭美德建设是社会主义精神文明建设的重要内容。

**6. 理解优良家风在家庭美德中的作用。**家风是社会风气的重要组成部分。推崇与恪守良好家风对家庭成员心灵的塑造、人格的养成、操守的培养起着潜移默化的作用，对整个社会道德风尚的形成也产生着重要的影响。加强新时代家庭美德建设，必须弘扬优良家风，鼓励每一位家庭成员成为优良家风的建设者和弘扬者。有千万家庭的好家风，就会有爱国爱家、相亲相爱、向上向善、共建共享的社会主义家庭文明新风尚。

**7. 理解个人品德与公民道德建设的关系。**个人品德是加强公民道德建设的四个着力

点之一，在公民道德建设中具有基础性作用。职业道德、家庭美德、社会公德的建设，最终都是要落实到个人品德的建设上来。加强个人品德建设，可以使每位社会成员进一步加强道德修养，端正自身行为，促进整个国家和全社会文明程度提高，从而广泛推动社会发展进步。

**8. 理解爱党爱国爱社会主义相统一。**爱国奉献是个人品德的重要内容，习近平指出：“当代中国，爱国主义的本质就是坚持爱国和爱党、爱社会主义高度统一。”在中国共产党领导的社会主义中国，国家的前途命运和党的前途命运、社会主义的前途命运紧密地联系在一起，在现阶段，爱国主义主要表现为在中国共产党的领导下，投身于建设新时代中国特色社会主义伟大事业，投身全面推进中华民族伟大复兴的伟大实践。新时代，中职学生要以实际行动体现对祖国的热爱、对党的热爱、对社会主义的热爱，扎根人民，奉献国家。

## 生活感悟

1. 网络文明是伴随互联网发展而产生的新的文明形态，是现代社会文明进步的重要标志。加强网络文明建设，是加快建设网络强国、全面建设社会主义现代化国家的重要任务。

习近平强调，要加强网络伦理、网络文明建设，发挥道德教化引导作用，用人类文明优秀成果滋养网络空间、修复网络生态。2021年9月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于加强网络文明建设的意见》，进一步明确了加强网络文明建设的总体要求、工作目标、主要任务、保障措施，为新时代网络文明建设提供有力指导。

**简析：**抓好网络空间道德建设，是新时代公民道德建设的重要内容，要求我们文明互动、理性表达，维护良好网络秩序，共建共享网络文明。

**感悟：**

---



---



---

2. 在三年抗击新冠疫情的斗争中，许多民众投身公益事业，积极参加抗疫志愿工作。他们不仅要协助核酸检测、发放试剂、分发物资工作，还要帮助社区里的老弱病残人群，解决好这些特定群体的每日生活及医疗需求。由于工作繁重、头绪复杂，他们经常忙到凌晨，但面对高强度的工作负荷，却始终坚守岗位，默默付出。

**简析：**遵守社会公德人人有责，抗疫志愿者用奉献和坚守诠释助人为乐的高尚道德情操，以实际行动为群众排忧解难，为守护万千家庭贡献力量。

感悟：

---



---



---

3. 近年来，很多学校组织学生参加各种志愿服务活动，比如，到敬老院为老人送上问候与祝福，陪老人聊天，带老人开展娱乐活动；以党员带领团员的形式，发挥学校各专业技能优势，为博物馆、纪念馆等提供引导接待及电话咨询等特色志愿者服务；为当地举行的公益活动提供志愿服务，负责完成接待、布置场地、维持现场秩序等工作。

**简析：**助人为乐是社会公德的重要内容，是一种高尚的道德情操，体现了对他人的关爱，有助于形成团结互助的良好社会风尚。中职学生参加志愿服务活动，主动承担社会责任，正是在践行助人为乐的社会公德。

感悟：

---



---



---

4. 放学回到家中，我们可以帮家长尽可能分担一些家务，与家人一起劳动；尽可能多与父母沟通交流，聊一聊学习、工作、生活上的事情；还可以与家人一起锻炼身体、一起旅游。如果父母不在身边，可以与父母约定好时间，进行视频、语音通话。

**简析：**家庭美德是家庭幸福的精神滋养，每个家庭成员都有责任促进家庭和顺美满。良好的亲子沟通能够促进家庭和睦。

感悟：

---



---



---

5. 爸爸罹患脑瘤，奶奶身体孱弱，妈妈因家务繁重无法正常出门工作，家庭收入不稳定，一家四口挤在 60 平方米的小屋……这就是女孩姚沁雯的家。从记事起，姚沁雯就帮着大人撑起这个家。她学会了照料爸爸的起居日常，学会了料理一家四口的晚餐，学会了陪伴年迈的奶奶，学会了宽慰失意的妈妈，更学会了纾解自己的困顿。“我怎么不害怕，可是，真的没什么时间给我害怕”，姚沁雯的事迹感动着无数人，她品学兼优，孝老侍亲，还常常关爱社区老人。她作为上海市唯一代表，入选了 2020 年度“最美孝心少年”。

**简析：**尊老爱幼是中华民族的传统美德，也是新时代家庭美德的主要内容。我们要从小事做起，从点滴做起，将孝心化为孝行，用孝行诠释孝道，以实际行动关爱家人，给他们带去温暖和希望。

感悟：

---

---

---

6. 王萌，一位普通的中职学生，从小就养成了勤俭的好习惯，穿衣打扮不和人攀比，不追求名牌，从不铺张浪费。在家庭日常生活中他也很注意节约，洗衣服、洗菜用过的水被放进桶里用来拖地、冲厕所，进行二次利用；注意随手关灯，不用的电器把电源拔掉，还经常学习一些废物利用的好方法，节省了许多不必要的开销。

**简析：**勤俭节约是一个优秀家庭所必须具备的品格，也是一个进步社会所应当倡导的家风，更是一个普通公民应当具备的基本素质。

感悟：

---

---

---

7. 在湖南有一位名叫龚玉姣的“00后”女孩，是当地最年轻的农机手。她经常在田间地头大展身手，头顶骄阳劳作十多个小时，不怕辛苦和劳累。龚玉姣继承了父母对土地的热爱，从小就对“驾驶农机”有着特殊的向往，为此，她从小跟着爸爸学习种田的本事，还经常自己找来机械方面的书看，持续地学习技能、考取证书、参加比赛。未来，龚玉姣还想学习修理农机和田间管理，她相信通过自己的努力，日后一定会成为管理农田的高手，实现自己的梦想。

**简析：**龚玉姣勤劳勇敢，热爱生活，努力追求梦想，做自己喜欢的事，并且能够努力去把它做好。她的经历彰显了勤劳善良、自强自律的个人品德，向身边的人传递正能量，唤醒每个人内心积极向上的力量。

感悟：

---

---

---

8. 河北省迁安市河流口村附近有一段明长城，吴海龙是这里负责巡查工作的专职长城保护员，他守护的是7.5千米长的套城部分，包括了22座楼台。这段长城路途漫长、道路坎坷，吴海龙每次巡查，从家到最远的楼台要四个小时，但他从不抱怨，自2007年起，多年如一日，尽职尽责地保护着长城，防止文物遗迹被破坏，坚守住中华民族传承下的宝贵遗产。

**简析：**爱国奉献，不仅仅是一句口号。吴海龙的事迹告诉我们，要尊重和传承中华民

族历史和文化，自觉把自己的人生理想同祖国的前途、民族的命运紧密联系在一起，扎根基层，奉献国家。

感悟：

## 知 识 素 养

### 一、单项选择题

1. 人们在公共生活和社会交往中应当遵循的行为准则是指（ ）。  
A. 社会公德      B. 职业道德      C. 家庭美德      D. 个人品德
2. 小军在学校爱护校园的一草一木、教室墙面等，出门旅游时不在名胜古迹上乱写乱画，细心保护古建筑和历史雕塑等。小军的做法体现了社会公德主要内容中的（ ）。  
A. 遵纪守法      B. 爱护公物      C. 文明礼貌      D. 保护环境
3. 小李在学校里穿戴整洁、言行得体，见到老师主动问好，与同学交流说话和气、委婉含蓄。小李的行为体现了社会公德主要内容中的（ ）。  
A. 保护环境      B. 助人为乐      C. 遵纪守法      D. 文明礼貌
4. 新时代公民在家庭生活中应当遵守的行为准则是指（ ）。  
A. 社会公德      B. 职业道德      C. 家庭美德      D. 个人品德
5. 下列选项中不属于家庭美德主要内容的是（ ）。  
A. 尊老爱幼      B. 勤劳善良      C. 男女平等      D. 邻里互助
6. 小萌住校期间经常给爸妈打电话谈心，暑假期间还主动陪爷爷散步，与小侄女玩耍。这属于家庭美德主要内容中的（ ）。  
A. 邻里互助      B. 男女平等      C. 尊老爱幼      D. 勤俭持家
7. “淌自己的汗吃自己的饭，自己的事情自己干，靠天靠地靠父母，不算是好汉。”这句话主要体现了家庭美德主要内容中的（ ）。  
A. 勤俭持家      B. 尊老爱幼      C. 男女平等      D. 邻里互助
8. （ ）是指一个人道德品质和思想境界的总和。  
A. 个人自尊      B. 个人自信      C. 个人人格      D. 个人品德
9. 小明在十字路口闯红灯，被警察拦住。他的行为违背了个人品德主要内容中的（ ）。  
A. 爱国奉献      B. 明礼遵规      C. 宽厚正直      D. 自强自律

10. 公民在乘车、登机、坐船时，应主动购票，自觉排队；在图书馆、影剧院等公共场所，不喧哗吵闹；游览、购物、提款时应按先后顺序，不插队。这体现了社会公德主要内容中的（ ）。

- |         |         |
|---------|---------|
| A. 文明礼貌 | B. 助人为乐 |
| C. 爱护公物 | D. 遵纪守法 |

## 二、多项选择题

1. 社会公德涵盖的关系包括（ ）。

- |              |               |
|--------------|---------------|
| A. 人与人之间的关系  | B. 人与社会之间的关系  |
| C. 人与自然之间的关系 | D. 社会与自然之间的关系 |

2. 下列选项中能体现家庭美德的有（ ）。

- |              |                |
|--------------|----------------|
| A. 高山仰止，景行行止 | B. 事父母，能竭其力    |
| C. 妻子好合，如鼓琴瑟 | D. 生当作人杰，死亦为鬼雄 |

3. 在人际交往中，我们要做到文明礼貌，因此需要（ ）。

- |         |         |
|---------|---------|
| A. 衣冠整洁 | B. 举止文雅 |
| C. 言谈得体 | D. 以礼待人 |

4. 萍萍用勤工俭学的钱买了一套衣服送给奶奶作为生日礼物，她还亲手做了几道菜。这体现了家庭美德主要内容中的（ ）。

- |         |         |
|---------|---------|
| A. 尊老爱幼 | B. 男女平等 |
| C. 勤俭持家 | D. 邻里互助 |

5. 一个 20 岁左右的小伙子在某旅游景点的雕刻建筑上照相，当周围有人指责他时，他不仅没有意识到自己的错误，还破口大骂。这个小伙子的做法反映出他在（ ）方面出了问题。

- |         |         |
|---------|---------|
| A. 社会公德 | B. 家庭美德 |
| C. 个人品德 | D. 职业道德 |

6. 下列行为中，没有遵守社会公德的有（ ）。

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| A. 随意横穿马路、铁轨  | B. 观看演出时，边吃东西边说话 |
| C. 乘公交车时，插队抢座 | D. 传播垃圾电子邮件、私密照片 |

## 三、简答题

1. 社会公德的主要内容是什么？它有什么重要作用？

2. 如何做一个讲社会公德的好公民?

3. 家庭美德的主要内容是什么? 它有什么重要作用?

4. 个人品德的主要内容是什么? 它有什么重要作用?

5. 如何提升自己的个人品德?

#### 四、理解说明题

近年来,媒体不时报道一些有人做好事却被冤枉的事例。例如,2021年,山西省某市一位老人自己摔倒后被三个小孩扶起,而老人却坚称是其中一个小孩推倒了自己,后经警方调查,三个小孩才被还以清白。又如,近日常做好事的周先生,主动让一位八旬老人进店避寒,并送上热水和问候。可老人却趁着周先生不注意,把放在桌上的手机偷走了。事后,周先生称:“感到很心痛!”但考虑到老人年纪较大,最终周先生没有报警。

人们常说“做好事不留名”“做好人不图报答”等，但如果让“做了好事却总是自己吃亏”成为一种社会常态，做好事的人就会越来越少。

你认为出现上述情况的原因是什么？该如何改善这种情况？结合上述材料，谈谈你的看法。

## 拓展阅读

### 关于优秀家风的格言

爱子，教之以义方，弗纳于邪。

——《左传》

勤俭，治家之本；忠孝，齐家之本；谨慎，保家之本；诗书，起家之本；积善，传家之本。

——金缨《格言联璧》

治家严，家乃和；居乡恕，乡乃睦。

——王豫《蕉窗日记》

不要空言无事事，不要近视无远谋。

——陈毅《示儿女》