

第三课 恪守道德规范

“无私奉献”离不开“埋头苦干”。如果说“无私奉献”是我们个人品德修养追求的崇高目标,那么“埋头苦干”则是实现这一目标的途径。只要我们在自己的岗位上尽心尽责,务实苦干,把自己的一片诚心、爱心倾注在自己的事业上,那就是在自觉地践行无私奉献的精神。

案例链接

悬空 30 米,跨越 120 多米的溜索,身下是奔腾不息的怒江,耳旁的浪涛风语呼呼而起,他的行医之路与那条溜索紧紧联系在一起。他肩背药箱,手抓索绳,使劲、蹬腿,紧扣在粗粗溜索上的滑轮向彼岸溜去。他就是第三届全国道德模范、云南省福贡县的乡村医生邓前堆。寒来暑往,为了治病救人,他不分昼夜,随时以最快速度奔向大山深处的人家;走过陡峭的山路,他出诊数千次,从来不收出诊费。怒江两岸高耸入云的高黎贡山,记录下了他跋涉的脚印。

19 岁那年,邓前堆通过乡卫生院培训后在村里做起了乡村医生。江对岸山梁上的一个村小组,住着 20 多户人家。过人马吊桥到这个村,得绕路走两三个小时。邓前堆前去看病时,若想不耽搁时间,就得过那条 120 多米长的溜索。工作和责任使他不得不学会过溜索。有一次,由于溜滑速度太快,滑轮刹不住,邓前堆一下子撞到对岸拴溜索的柱子上,致使左腿撞伤,药箱里的玻璃注射剂也被撞得仅剩一支。

过溜索只是行医路上的难关之一,出夜诊走山路更加艰难。某日,江对岸的一位村民不小心摔下了悬崖,他被乡亲们找到抬回家时已是凌晨 3 点。在睡梦中接到求助电话的邓前堆马上背起药箱,打着手电筒过溜索到对岸,



攀爬3个小时山路才赶到伤员家，他的手已被路旁的荆棘划出一道道血痕。天刚蒙蒙亮，邓前堆又赶回村卫生室，因为还有病人在等着他。中午，邓前堆放心不下，又爬了3个小时山路赶到伤员家。有人问他：“夜间出诊爬山路太危险，怎么不等到天亮后再去呢？”他回答道：“伤员的病情等不得。”

多年行医过程中，邓前堆谨记“服务乡亲、奉献家乡”的信念，对病人倾注了满满爱心。超常的付出，邓前堆得到的却是微薄的报酬，过着清贫的生活。这些年，先后有3个人在拉马底村与邓前堆一道工作，但是由于工资低等诸多原因都离开了乡村医生的工作岗位。而邓前堆坚守治病救人的信念，谢绝了当村干部，放弃了去外地打工挣钱的机会。邓前堆说：“我不干，这么贫穷的村寨，有谁愿意来干医生呢？”“过溜索再危险，走山路再辛苦，只要乡亲们身体健康，就值得！”

“人命比天高，救人是第一！”邓前堆以自己的实际行动实践着无私奉献的信念，在平凡的岗位上谱写了一首全心全意为人民服务的华章。

2. 明礼遵规

中华民族历来讲究“隆礼”。古人说“不学礼，无以立”，就是把“明礼”作为一个人的立身之本。这里的“礼”，既是指“礼仪”“礼节”“礼貌”，又是讲“礼让”“中和”“谦敬”。“明礼”就是为人处世要懂得“貌轻则招辱”“礼节为治事之本”的道理，具体而言，就是要做到仪容端庄、举止文明、待人和气、恭谦礼让、尊重他人，不骄傲，不蛮横。

“明礼”还要求人们要懂得礼让。具体表现为多替他人着想，不为个人利益争先恐后，计较盘算。在发生人际矛盾时，豁达大度，多做自我批评，主动沟通，化解矛盾，而不是斤斤计较他人之过。这是维持良好人际交往不可缺少的条件，也是个人具有良好道德修养的表现。

活动天地

有人说，私心太强的人是不会礼让的，因为这类人一天到晚考虑的就

第三课 恪守道德规范

是他自己的利益；愚昧无知的人是不会礼让的，因为这类人不懂规矩，也就不会有什么文明修养了；缺乏同情心的人是不会礼让的，因为这类人对什么都很冷漠，要让他们热情待人，比登天还难；骄傲狂妄的人是不会礼让的，因为这类人目空一切，什么人都不在他的眼里；不懂宽容的人是不会礼让的，因为这类人心胸狭窄，吃一点亏就想报复，根本不可能以德报怨。

你认为有礼让精神的人应该具备怎样的品质？

“不以规矩，不能成方圆”，“明礼”还须遵规。这里的“规”，既包括礼仪礼节规范、道德行为规范，也包括国家、社会、企事业单位的各种管理规定、办事规则、制度要求，还包括国家的法律法规。只有做到知规明纪，牢固树立规矩意识，养成遵纪守法的良好习惯，人们才能自觉地控制和调整自己的行为，把外在的他律要求转化为内在的自律意识，时刻遵守各种规范规定和法律法规，真正做到讲礼、用礼、明礼。

媒体聚焦

据《人民日报》报道，有的司机以为不礼让行人只是“不拘小节”，却没意识到其实已经违反了法律规定。《中华人民共和国道路交通安全法》明文规定：“机动车行经人行横道时，应当减速行驶；遇行人正在通过人行横道，应当停车让行。机动车行经没有交通信号的道路时，遇行人横过道路，应当避让。”



据统计，2019年前10个月，全国未按规定让行、违法超车、违法会车、违法停车等10类破坏交通规则的不文明驾驶行为共造成9 656人死亡、58 675人受伤。其中，仅“未按规定让行”一项就造成4 661人死亡、

27 015 人受伤，占到了近半数。

遵守交通规则深层含义，就是尊重他人路权。路权即交通参与者的权利，是交通参与者根据交通法规的规定，在一定空间和时间内进行道路交通活动的权利。“人车争路”之所以在一些地方依然存在，症结就在于不少人长期以来在潜意识里形成的“以车为尊”的路权观念。即使在越来越强调行人路权优先的今天，依然还有人将机动车“优先通行”视为“理所当然”，这种想当然的路权意识，不仅不尊重他人路权，也埋下了恶性交通事故发生的风险隐患。

观察近年来一些机动车“礼让斑马线”蔚然成风的城市，不难发现，文明素质养成的背后，不仅需要包容和理解，更需要引导和监管。一方面，全社会对宣传文明交通的共同参与，让交通法治精神日益入心、规则意识日渐觉醒；另一方面，相关部门也要严格执法，加强巡逻、监控抓拍等措施的利用，并主动向社会曝光典型违法、事故案例，让广大驾驶人不敢心存侥幸。让法治精神、规则意识在越来越多人心里生根、形成共识，“礼让行人”将成为一种文明习惯。

3. 勤劳善良

勤劳就是要热爱劳动，反对懒惰，就是要坚持奋斗，反对懈怠。中华民族是世界上最勤劳的民族之一，历来把热爱劳动作为做人、立身、安家、兴邦的根本。在长期的劳动创造中，总结出了“民生在勤，勤则不匮”的生存道理，认识到“惰农自安，不昏作劳”的巨大危害，积极鼓励人们树立“只可过于勤劳，不可失之怠惰”的劳动态度，大力弘扬“一日之计在于晨，一生之计在于勤”的劳动价值观，教育人们要“克勤于邦，克俭于家”。中华儿女用勤劳和智慧的双手，创造了大量的物质和精神财富，支撑起了个人、家庭和民族的发展。

勤劳的精神内涵，既要求“勤于劳动”，又要求“吃苦耐劳”。因此，弘扬勤劳的美德，首先要做到对待任何事情都要尽心尽力不偷懒，久久为功不懈怠，要做到诚实劳动、踏实工作、不畏苦累、不惧

第三课 恪守道德规范

艰辛。其次要把勤劳作为一种人生态度和生活方式，尊重劳动，崇尚劳动，勤勉做事，勤奋工作。劳动是创造物质财富的必要手段和途径，是推动社会发展最根本的物质力量。当人们用自己的双手，通过诚实劳动，不断改造自然、改造自我，不断创造新的生活时，就会产生强烈的获得感、成就感、自豪感和幸福感，从而实现自身的人生价值。

资料卡片

“撸起袖子加油干！”“幸福都是奋斗出来的！”“伟大梦想不是等得来、喊得来的，而是拼出来、干出来的。”美好生活不是免费午餐，不是天上掉馅饼，更不是一夜暴富、不劳而获，只有埋头苦干、真抓实干才能梦想成真。习近平总书记这些语重心长的话，揭示了在新时代，勤勉劳动、奋发干事所具有的现实意义！

空谈误国，实干兴邦。我们只有不驰于空想、不骛于虚声，一步一个脚印，踏踏实实地干好每一项工作，焕发出勤劳奋进、埋头苦干的精神状态，建设社会主义现代化国家的“中国梦”才能早日实现。“建成社会主义现代化强国，实现中华民族伟大复兴，是一场接力跑，我们要一棒接着一棒跑下去，每一代人都要为下一代人跑出一个好成绩。”

在新时代，“爱劳动”是对社会主义建设者和接班人的基本要求，也是现代公民的基本素质。为此，习近平总书记在2018年的全国教育大会上强调指出，要在学生中弘扬劳动精神，教育引导学​​生崇尚劳动、尊重劳动，懂得劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的道理，长大后能够辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动。2020年3月，中共中央国务院印发《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》，明确提出：要有目的、有计划地组织学生参加日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动，让学生动手实践、出力流汗，接受锻炼、磨炼意志，培养勤俭、奋斗、创新、奉献的劳动精神，具备满足生存发展需要的基本劳动能力，形成正确的劳动价值观、良好劳动品质和劳动习惯。

技能人才是建设社会主义现代化事业的重要力量，作为技工院校学

生应该自觉反对懒散依赖、不劳而获、投机取巧、好逸恶劳、贪图享乐的思想，摒弃劳动观念淡漠、不愿吃苦耐劳、不肯踏实苦干等各种不良习气的影响，继承和弘扬劳动精神、劳模精神、工匠精神，认真学习和掌握专业技能，广泛开展社会实践活动，不断提高自己岗位成才、服务社会的能力，通过诚实劳动来实现人生的梦想、改变自己的命运，做一名新时代的奋斗者！

善良和勤劳一样，都是中华民族的传统美德。善良作为做人的基本要求，一直以来都是中华文化所强调和推崇的重要内容，是中华儿女代代相传的宝贵精神财富。善良就是指为人要心地纯洁，真诚和善，富有爱心，对人没有恶意。如心存善意、与人为善、善解人意、友善待人等都是善良的具体表现。

善良要求人们要用真挚热情的态度对待他人，做到为人真诚，重情义、不虚伪，做到“己所不欲，勿施于人”，懂得“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之”的道理，在社会生活中始终存善意、讲善言、重善行。

善良还要求人们要富有同情心、感恩心，愿意帮助他人。古人说“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼”“君子成人之美，不成人之恶”“恻隐之心，人皆有之”“滴水之恩，涌泉相报”等，这些都是要求人们要关心爱护他人，心里装着他人，做事肯为他人着想，使自己成为一个温暖的人、乐于助人的人、懂得珍惜和感恩的人。

活动天地

友善待人表现在生活中的方方面面，体现在细微之处，下列几种行为在你身上是否存在？哪些是需要坚持的，哪些是需要改正的？

◇生活在一个集体里，难免会发生一些磕磕碰碰的小事，每当出现这种情况时，我总是先说“对不起”。

◇我认为家人和朋友给予我帮助是理所应当的，即使给他们带来很多麻烦和不便，这也没什么。

◇在生活中当我遇见认识的人时，我总会微笑着打招呼。

第三课 恪守道德规范

◇假如同学无意中弄坏了我的书本，或者在雨天行走，有人不小心溅了我一身泥，我会非常生气，还会骂上他两句。

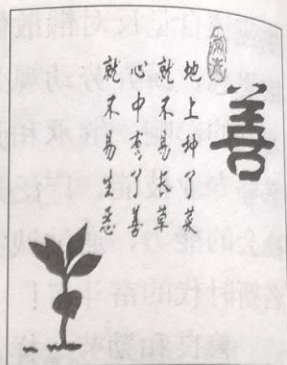
◇当别人遇到困难时，如果向我求助，我就帮一下；如果不求助，我认为和我没什么关系。

◇与他人产生纠纷时，我总是先自我反省是不是自己错了，而不是总说别人的问题。

在友善待人方面，你有哪些做得不错的地方？

(1) _____

(2) _____



4. 宽厚正直

宽厚是指心胸宽阔，做人厚道，有气量，不刻薄。宽厚与善良紧密相关，宽厚之人也一定是善良之人。但宽厚的道德要求更强调要善待矛盾、求同存异、容人过错、团结为重。

宽厚是一种团结的力量。“厚德载物”是人们对品德修养的一种追求，就是要求人们能像大地一样深厚宽广，容受万物，并促进万物和谐地生长。这就是“宽厚”所表现出的作用和力量。“惟宽可以容人，惟厚可以载物”，要做到为人宽厚首先要懂得理解、尊重别人。善于换位思考，能设身处地地站在对方的角度想一想，体会别人的感受。其次就是要学会欣赏他人。当我们用欣赏的眼光去看待周围的同学、朋友时，就会发现每一个人都有自己的长处和优点，彼此之间就会相处融洽，形成一个团结的集体。为人宽厚还要学会宽容共存。俗话说“尺有所短，寸有所长”，每个人都有缺点与不足之处，倘若不能宽容他人的弱点和缺点，人与人之间就无法正常交往。

宽厚是一种坦荡的胸襟。俗话说“宰相肚里能撑船”，说的就是做