

Daxuesheng
大学生
● **成功指南**
CHENGGONG ZHINAN

李俊峰 ● 主编



◆ 苏州大学出版社

大学生成功指南

ISBN 978-7-81137-028-1

ISBN 978-7-81137-028-1

大学生成功指南

主 编 李俊峰

副主编 计雪荣 凌正飞 时薇萍



◆ 苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生成功指南/李俊峰主编. —苏州:苏州大学出版社,2008.8

ISBN 978-7-81137-088-1

I. 大… II. 李… III. 大学生-学生生活 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 118432 号

李俊峰 主编

赵强 责任编辑

大学生成功指南

李俊峰 主编

责任编辑 赵 强

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市干将东路200号 邮编:215021)

江苏省新华书店经销

常熟高专印刷有限公司印装

(地址:常熟市元和路98号 邮编:215500)

开本 787×1092 1/16 印张 18.5 字数 462 千

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81137-088-1 定价:30.00 元

苏州大学出版社若有印装错误,本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话:0512-67258835

序 言

大学应该牢记它的使命：人才培养、科学研究和服务社会；大学老师应该牢记他的责任：传道、授业、解惑。无论是在精英教育阶段，还是在大众化教育阶段，提高人才培养的质量，是大学面临的永恒主题。一所大学，把绝大多数学生培养成为德才兼备的人才并获得良好的社会口碑，那时离品牌大学也就为时不远了；一名大学教师，帮助他的学生学好专业知识，明白做人的道理和责任，让学生找到合适的工作，担当起服务社会的责任，那就功德无量。因此，大学教师的成功，大学的成功，最终必须体现为大学生的成功！

但是，在今天这样一个纷纷扰扰的世界，“为什么要上大学”、“大学该怎么度过”这些问题困扰着众多青年大学生的心灵。我们相信，如果大学生早点接受关于学业、职业、就业等方面的知识，从容应对大学生活与未来人生的各种困难与挑战，他们成功的概率就会大大增加。

“责恶勿太严，教善勿太高”，把大学生生活中一些道理综合起来摆一摆、说一说，让大学生们及早接受这方面的教育和引导，应该是有益的。有鉴于此，《大学生成功指南》应运而生。本书可以作为本、专科学生“入学教育”、“就业指导”等课程的配套教材。其主要内容涵盖新生入学教育、心理健康教育、学业生涯设计、就业指导与职业规划等，话题涉及大学目标、时间管理、学习风格、听课记忆、博览群书、考试策略、论文写作、批判思考、信息获取、人际关系、身心健康、个人理财、生涯规划、文化活动等诸多方面，旨在引领年轻的大学生们走上健康、快乐、成功的大学之路。

阅读《大学生成功指南》可以为大学生带来以下益处：

第一，可以为大学生的学业成功与个人发展奠定坚实的基础。

第二，可以让大学生系统而完整地掌握以下知识：明确读大学的目标，学会时间管理，了解自己的学习风格，掌握听课、笔记、阅读、记忆、写作、考试等方面的相关技巧，建立良好的人际关系并保持身心健康，获取重要资源，进行职业规划，积极参与校园文化活动，最终走向成功。

第三，可以引导大学生树立正确的价值观，确定清晰的伦理标准，追求崇高的理想目标，指导大学生合理规划大学生活，让大学生沿着“学业—职业—就业—创业—事业”这条主线，逐步走向人生的辉煌。

我校学生处、就业指导中心以及各院系从事学生工作的教师们,在实际工作中积累了丰富的学生教育管理与学业指导的经验;从2005年开始,学校组织开展了“大学生学业生涯设计”、“职业生涯规划”等系列活动,取得了较好的效果,也为《大学生成功指南》的编写奠定了实践基础;全体参编人员平时还常参加相关培训,并注重科研积累与论文写作,已经具备相应教材的编写能力。有理由相信,学生通过系统学习这本教材,接受来自学生教育管理一线教师的中肯建议,他们能够走向成功。

作为一名长期从事学生教育管理的大学生校长,我乐意推荐此书,也愿意和大家一起来关注21世纪新背景下的大学生成功教育。因为我相信,本书的全体作者都懂得大学生学业成功对于创建品牌大学的重要意义,懂得大学生就业成功对于担当社会责任的重要意义,也希望广大学生结合自己的实际情况,认真思考并且努力实践书中提出的观点与建议,争取让自己早日成为社会的栋梁之才。

是为序。

傅大友

2008.5

目 录

90	第一章 大学目标	1
90	第一节 大学目标一:学会学习	1
90	第二节 大学目标二:学会做事	6
90	第三节 大学目标三:学会共处	8
90	第四节 大学目标四:学会生存	12
90	第五节 大学目标五:学会改变	15
90	第二章 时间管理	22
90	第一节 时间管理的概念和误区	22
90	第二节 时间管理的基本原则	27
90	第三节 时间管理的方法与技巧	34
90	第三章 学习风格	43
90	第一节 学习风格的定义和要素	43
90	第二节 学习风格的类型	46
90	第三节 大学学习的特点和基本方法	49
90	第四节 大学的自主学习	52
90	第五节 重视非智力因素的培养	56
90	第四章 科学记忆	64
90	第一节 记忆的概述	64
90	第二节 记忆的规律	68
90	第三节 记忆的方法	72
90	第四节 记忆能力的提高	76
90	第五章 认真听课	82
90	第一节 课堂学习是大学生最重要的学习途径	82
90	第二节 记好课堂笔记助你有效学习	87
90	第三节 课后复习是课堂学习不可缺少的环节	95

第六章 博览群书

第一节 大学生与博览群书	99
第二节 掌握有效的阅读方法	102
第三节 培养阅读能力	108
第四节 充分利用资源博览群书	110
第五节 大学生读物的选择	112

第七章 考试策略

第一节 平时学习与考前准备	117
第二节 考试的心态与考试方法	119
第三节 杜绝考试作弊	122
第四节 大学英语学习与过级考试策略	124
第五节 计算机的学习与过级考试策略	126

第八章 论文写作

第一节 学术论文的基本知识	129
第二节 学术论文的选题、资料搜集	134
第三节 学术论文的撰写	140
第四节 学术论文的完善	145

第九章 批判思考

第一节 什么是批判思考	149
第二节 批判思考的意义与现状	153
第三节 培养大学生的批判精神	157
第四节 掌握批判思考的技巧和策略	160

第十章 信息获取

第一节 信息素养与大学学习	168
第二节 信息资源的检索	171
第三节 常用信息检索工具	177

第十一章 人际关系

第一节 人际关系概述	185
第二节 人际交往的产生和发展	189
第三节 保持良好人际关系的途径	193
第四节 真诚交友与慎对恋爱	198

第十二章 身心健康	
第一节 健康与心理健康	207
第二节 大学生常见的心理问题	211
第三节 大学新生适应问题及其调适	215
第四节 大学生身心健康的维护	219
第十三章 个人理财	
第一节 个人理财的产生与发展	225
第二节 个人理财的基本内容	227
第三节 树立正确的理财观	232
第四节 大学生的消费状况分析	234
第五节 常用的理财方式	238
第十四章 职业生涯规划	
第一节 职业生涯规划概述	244
第二节 职业生涯规划的制订	249
第三节 职业生涯规划常用的测评方法及理论	254
第四节 职业生涯规划的程序与方法	261
第十五章 文化活动	
第一节 校园文化活动的特点、功能及内容	270
第二节 校园文化活动方案的设计	275
第三节 大学生社团	279
参考文献	284
后记	287

第一章 大学目标

正前幾周首姓。來出與委武計量快而難。一升少前國內熱出。引委前向廟建代道查內著長學最
和館校視已自依難前動以。建辦會學。與千前讀取排茲。區學會學。十前魚突其里區學小基博
主會學。計合計置中區哥共友計書處部前美入此零區。人前已變以。容其公學。師部中汽銀
更已自動。裝風件谷。期會更前區。委前會學。區前美其主前果如區學師三前最。容
學亦最只不也。容內區學。區學自前前前。更其前前。區學中育博對

一个县国联来。表州路长前会林。然自部出。界出數主其以自类人形身象以而因
。與千前感來而。研以館既真來能。既未審科中夏有期天前因以味與更升。竟然天而京區查只
升命多年来,国际社会对未来人才培养目标一直在进行规划和思考,其中联合国教科文组织
提出的“五大学习支柱”成了新世纪人才培养的目标。这五大学习支柱是:学会学习(learning
to know),学会做事(learning to do),学会共同生活(学会共处)(learning to live together),学会
生存(learning to be),学会改变(learning to change)。大最由對科區學。購得已學前效育科數。來

去衣前區學。會學繼掌。三

一前區學繼掌。則區區。第一節 大学目标一:学会学习。學學人前目合格
會學學式前辦以而。區學已參也主課教育學自前成主學。學繼又前信有與自會學。去衣難
區學丁

第一节 大学目标一:学会学习

21 世纪的文盲不是不识字的人,而是没有学会学习的人。

——《学会生存:教育世界的今天和明天》

不会学习,是一种罪恶。

——麦克卢汉

一、认清学会学习的意义

1. 学会学习是 21 世纪每个公民的义务

学会学习是每个现代人都要面对的时代课题,是当代大学生素质拓展、提升的内在需要,更是大学生在事业上能够大有作为的“金钥匙”、“教育护照”和“通行证”。高等学校的主要目标之一就是引领大学生以学会学习为主题,使大学生真正把学会学习作为自己的一种觉悟、一种修养、一种境界和一种责任,做到既肯学爱学,又勤学苦学,更乐学会学,实现大学生学习素养的新发展、新跨越。

2. 学会学习,将不只限于获取高的分数,而是当今社会发展对大学生的要求。落后就要被淘汰,我们学习的对象不再仅仅是教师布置的作业,也不仅是考试的重点难点,而是在学习过程中习得的学习习惯,是要找到一条普遍适用的行为方式。正如前联合国教科文组织助理总干事纳伊曼所指出的:“‘学会学习’的概念意味着受过教育的人将会知道从哪里能很快地和准确地找到他所不知道的东西。”

二、明确学会学习的内容

1. 学习,词典中泛指从阅读、听讲、研究、实践中获得知识或技能

皮连生等认知心理学派认为,学习是学习者经过一定的联系后出现的某种变化,其实质

是学习者内在能力或倾向的变化,当然内隐的变化一般由外显行为表现出来。教育围绕的五种基本学习里其实包含了:学会学习,获得理解的手段;学会做事,以便能够对自己所处的环境产生影响;学会共存,以便与他人一起参加人类的活动并在这些活动中进行合作;学会生存,是前三种学习成果的主要表现形式;学会改变,以便适应更快发展的各种局势,使自己更具创新力。学习已经不只是停留在学科知识的学习,而有更广泛的学习内容;也不只是在学校教育中学习,而是通过更多的途径进行学习。

2. 学会学习,也即学会求知,这是一种广义上的认识

认识的对象包括人类自身及其主观世界,也包括自然、社会的外部世界。求知则是一个只有起点而无终点、在实践和认识的无限往复中探索未知、追求真理的过程。而求知的手段,从口头传授到文字印刷,从广播电视等声像技术到“信息高速公路”,已经发生了多次革命性的变化;求知的环境,则从家庭、学校扩展到整个社会;继之出现了“网上一代”痴迷的“虚拟学习环境”。另外,学习材料的多样化、学习环境的多元化也让大学生们的学习过程更加复杂,选择有效的学习资源、学习环境也是大学生面临的新问题。

三、掌握学会学习的方法

结合目前大学学习实际,学生学会学习主要表现为养成良好的学习习惯、掌握学习的一般方法、学会自我评价和反馈等。学生如能自觉有效地主动参与学习,就可以被认为是学会了学习。

1. 养成良好的学习习惯

(1) 习惯是一种长时期逐渐养成的并内化为主体自身的主动自觉行为。

养成好的学习习惯在学会学习中占有重要地位。入世谈判专家龙永图对于西方的教育感触很深,尤其是少年儿童养成的习惯。他曾说过,有一次在瑞士谈判的时候,碰见一件事情让他终生难忘。他到瑞士的公园里散步,上厕所的时候,听到隔壁的那个盥洗室里唧唧、唧唧的,不知道里面发生什么问题,打开门一看,看见一个七八岁的小男孩在那里忙活。小男孩说这个抽水马桶坏了,不知道怎么把水冲下来,这让龙先生非常感动。这个小男孩有一种社会责任感,有一种规则意识,这是 he 从小就在心灵上培养起来的意识、责任感,这种规则意识是非常重要的。

(2) 善于利用一切机会学习,以主动学习为乐。学校生活是一个大舞台,求知的、做完整的事、与伙伴共同参与的以及社会自下而上的能力等,学校处处为学生提供各种学习知识、培养能力的机会。认识到这些都是学习,善于抓住这些机会,可以化枯燥为生动,化辛劳为欢乐,化挫折为机遇。尽管人们都在研究如何激发学生的学习兴趣,但是大多数情况下,学习仍然不是一件人人喜欢的事。通过各种方式,包括内在的激励机制,促进学生养成利用一切机会学习的习惯,以不断学习为乐,将使他们终身受益。

(3) 善于自我安排学习,以自学为乐。

学生应该优化自己的学习环境,把自己的空间尽量安排得适于学习,能把自己的书桌安排得有条有理,随时找到自己所需要的东西;形成良好的时间观念,能区别轻重缓急,安排好自己的学习、休息、锻炼、工作等;能自我调控,主动安排,获得成功。

(4) 善于选择和获得信息,以合作为乐。知道获得与自己学习任务有关的信息渠道,选择订阅必要的学习资料,熟悉资料的查询

空间,能建立必要的研究和讨论空间,善于及时搜集、记录和整理资料。法国数学界有一个非常著名的布尔巴基学派,就是一些当时名不见经传的年轻人,在平时的讨论和争论中不仅不断地提出问题,而且自己动手解决问题,其中一些问题还成为世界上许多数学家奋斗终身的世纪性问题,为数学的发展建立了不朽的功勋,成为数学史上的美谈。著名物理学家费米年青时就是一个每周组织聚会讨论问题的年青人,其中很多人组成了物理学界著名的意大利学派,其中还出了好多诺贝尔奖获得者,形成了所谓专家人才链。要不,与自创学生会要相同,去科目(5)勇于质疑和实践,以探索为乐。并新迎的:将家好向群与自研量意士国决用,“求要心”表现为对自己喜欢、感兴趣的现象、内容保持持久的兴趣。这是孩提时代的天性,青少年时期尤其明显。如果能通过创造条件,保护年轻人质疑和探索的天性,使少年特征转化为习惯,维持到青年时期乃至终身,无疑是极好的习惯。重视养成实践和体验的习惯,步行登泰山与缆车上泰山,体会是完全不同的。那区学附自好得来宝城附科学育余不从疑”长

2. 掌握学习的一般方法

(1) 获取信息的方法。

阅读。学生主要是善于利用字典、词典,结合插图、表格、图线、装置、各种说明等,抓住信息的要领,包括必要的笔记,来进行阅读,在阅读中提出问题。在各种学习活动中勇于提出问题,善于集中自己的注意力,不断明确和简化问题。而就不木学,就不然自,就不文人好平半都搜索。知道从哪儿、如何搜集有用的信息,包括课堂和课外学习,自己和同学的家庭藏书,学校和社会图书馆,电视和网络以及其他媒体的信息;通过动手实践和体验,通过环境;通过与各方面多层次的人的联系和交往交流获得的信息。因而,附研心人勤,就不然自附好平代则整理。把通过阅读、搜索获得的信息进行整理,建立索引,沟通知识之间的联系。自学方法的关键是学会记忆和思维的常用方法,学会通过整理建立索引、建立卡片,有利于以后信息的调用和处理。自学,是普遍提高学生学习能力的根本途径。学附益音书附认附而而合附特谷

(2) 理解和掌握学科学习方法。

理解学科建立的规律与方法。如理科概念的形成,规律的探索、发现和表述,学科观念的形成,问题解决的思路,实验方法和模拟,一般方法和特殊方法的运用与技巧,重要知识之间的联系和区别等。文科也各有自己的规律,掌握一般规律通常是提高学习能力的有效途径。而味代掌握问题解决的规则、程序和策略,问题联系的渠道。如问题解决过程一般包括:问题表征,即形成问题空间,如审题,理解题意;设计解题计划,即确定解决问题的一般过程,如重新描述问题,使之转化为更类似于熟悉的问题,建立子目标层级;执行解题计划,即贯彻计划,进行运算或其他操作;监控,即分析解决问题的过程并确定采取的行动是否适合解题计划。

重视建立学习档案,便于复习反馈。学生应该学会作必要的课堂笔记。应该记录的:一是要点。把主要精神、基本内容清楚地列出。二是重点、难点。记教师补充的、书上没有的、你认为比较重要的内容;对教师分析与解决问题的思路,重点记录解题方法、思路、解题规范、所用原理、重要的板书;系统整理的知识,如几部分知识的比较、对照,重要内容的概括汇总。三是总结性的语言。上完一节课教师对本节课内容的总结,学好一个单元或比较综合的知识点,教师常常有总结性语言,在一般场合是适用的。这些话要记下来,并且理解意义,认真运用。

(3) 掌握观察和实验的基本方法。

知道如何独立地开展实验,进而自行设计和开展实验。

(4) 掌握交流与沟通的方法。

非个主要是掌握口头语言、文字、艺术和专业交流的方法等。

3. 学会自我评价和反馈 学会学习的学生在学习方法、目标、重点、习惯、策略上,都与众不同,其自我评价,常常更有独到的方法。学会学习要求学生知道对于自己在学习活动中最需要培养的能力及综合素质,知道怎样评价自己的学习和效果,主要包括学习方法的评价、学业评价、学习成果展示的方法,同时要学会鼓励自己,不要过分自责。那些追求绝对完美的学生看起来是对自己的“严格要求”,但实际上总是把自己推向没完没了的应激状态,不仅心理压力沉重,而且也会因目标太高难以达到而感到沮丧。尤其是在学习成绩方面如果过分追求完美,则易造成紧张的心理,不利于大学生身心的健康发展。在自我评价的基础上,形成自己行之有效的学习方法。正如邱吉尔所说:“我不愿意别人指点来指点去,但是,我自己时刻在学习。”马克·吐温也说过:“我从不允许学校的规定来妨碍我自身的学习兴趣。”

四、拓宽学会学习的途径

1. 创造学习化的环境 美国、香港、台湾合称,典同,典气出降(善)文主生等。美国

(1) 学校环境 学校环境建设,是教育的重要组成部分,是学校办学水平的重要标志。

学校人文环境、自然环境、学术环境的建设可以为学生学会学习提供广阔的空间。不少学校利用校内的墙、石、走廊、书画,赋予其人文的内涵,使学生置身于祖国五千年文明的精华之中,置身于整个人类文明的精华之中,这样,通过耳濡目染,学生能够受到经常性的熏陶。学校的自然环境,使人心旷神怡,而所有的植物、建筑设施都有名称甚至说明,不知不觉中为学生提供了学习的机会,有的还可能提供了激发学生兴趣的机会。创造学术环境,则可以为不同爱好、不同年龄的学生提供讨论、参与、探索的条件,为激发学生的创造愿望和培养学生各种社会活动能力提供有益的学习环境。

(2) 班级环境和宿舍环境。

在学校大环境之下,班级和宿舍可以营建方便学生学习和有利于学生自我展示的空间。日本不少学校为了鼓励学生阅读,把书架就摆放在走廊里、班级里,让学生随时随地可以取书阅读。而在我国的高校里,学生因为没有固定的教室,很难看到书桌上堆放大量的书籍;相当多学校的阅览室只在一小段时间里开放;不少学校的图书馆只是摆设。我们学校可以充分利用宿舍的空间,宿舍集体或个人都可订阅一些有意义的报刊,同时根据专业特色布置学生宿舍,并且有意识地建设学生社区这一讨论问题的空间。

(3) 家庭环境。

家庭学习环境对学生学习习惯的养成具有重要的作用。不少学生学习困难,主要是因为缺乏必要的家庭学习环境。有条件的家庭可考虑安排家庭的学习空间,包括阅读、作业和娱乐空间的确定(有条件的半开放的书房),灯光选择,学习用具安放,以及根据家庭的生活规律安排包括学习和娱乐、休息等在内的学生家庭作息时间表,提醒家长的示范作用,等等。学习环境的创设要求创设者做到处处留心,做到既积累发扬本校的优秀传统,又能跟上时代的发展。通过学习环境的创设,可以激发学生学会学习的动机,使学生养成乐于学习的习惯。

2. 创造民主化的教学情境

(1) 首先要鼓励学生质疑。

要努力创设学生充分提问的教学环境,不管学生提问正确与否,不管学生提问的方式如

何。有的学校做到了让学生可以随时自由提问,甚至可以坐着提问。鼓励学生质疑,要让学生感到教师的诚意,尤其是大学,要倡导一种民主的氛围,让学生有充分发挥的余地。

(2) 其次要指导学生不断提高质疑的能力。提高学生质疑的水平要求给学生足够的时间思考。实际上,教师也想让学生探究,但是总感觉课堂上时间不够,于是一个问题刚提出,如果几秒钟内学生想不出,便只好自己代讲,探究也变成了教师自问自答了。

(3) 要提倡民主的讨论交流。

要重视开放式的问题讨论,开放的教学模式,促进学生充分思考,应根据学生的年龄,有些问题不应急于下结论。要多举行学术讲座,鼓励学生进行讨论和交流。研究性学习的成果展示就可以成为很好的学术讲座。甚至可以鼓励学生自己承办学术讲座,真正体现一种学术自由的大学氛围。

创设民主的教学情境,教师首先应成为学会学习的典范,要有良好的学习习惯;要热爱自己所从事的工作,热爱自己所任教的学科,掌握所任教学科的基本学习方法,掌握常见教学方法;同时,要善于处理棘手的驾驭课堂纪律问题,真正做到教书育人。

3. 课堂教学中渗透学会学习

课堂是学校教育的主渠道,教师应通过课堂教学指导学生掌握学习的一般方法。根据不同的教学内容,教师们往往选择不同的教学方式,如讲授式、讨论式、发现式、自学式等。其实上述教学模式在同一课时运用时也常常是相互渗透的。课堂渗透学习方法指导,最重要的是指导自学。教师在课堂教学中要主动灵活地运用教育学、心理学的最新成果,通过不断地强化,使之内化为学生的学习方法。

另外,大学的选修课制度也可拓宽学生的学习空间,使学生的个性得到更好的发挥,而教材的改革则有利于提高学生学会运用所学知识解决实际问题的能力。

4. 提供实践和体验的机会

许多知识和能力靠教师的讲授是不可能使学生完全掌握的,只有通过学生自身的体验和实践才可能内化为学生的能力和理念。通过各种形式提供学生体验和实践的机会,不仅应该成为学校的重要任务,而且也是学生积极参与从而学会学习的基本权利。增强综合实践活动,也为学生提供了学会合作、学习探究实践体验的机会。

(1) 提高学生在校内动手实验的机会。

完整地独立地完成实验,是学生学会做事、学会探索学习的基本形式。目前的现状是在校学生实验机会仍很少。据调查,多数实验课,通常教师讲十几分钟甚至20多分钟,然后学生动手十几分钟,最后教师作讲评,一节课学生只做了十几分钟,如果是几个学生一组,有的学生甚至没有机会动手。实验室除了实验课一般也不向学生开放。

让学生多动手实践目前比较有效的方法:一是改进学生实验,增加演示实验,推广微型实验,开放学校实验室,改革实验考核评价方法;二是加强劳动技术课教育,课内课外提供实践环节并要求学生完成,通过学生多动手,让学生学会实验方法,提高实验兴趣和能力;三是利用校外资源。

(2) 提供学生参与各种学习活动的机会。

鼓励学生主动参与学校的管理活动,作为劳动实践、管理实践、创新实践。这不仅增加了学生的实践机会,培养了管理的才干,而且有利于培养学生的主人翁精神,培养集体主义精神。让学生参与评价:对教师的教学评价,可以促进教师改进教学,促进因材施教,融洽师生

关系;让学生参与对自己的评价,有利于指导学生学会自我反馈,正确评价别人。让学生参与主办、主持大型活动,团组织、学生会的例行会议,团队学生会领导成员的选举,学校广播,大型节目的组织,大型的各种校内科技、文体活动都可以由学生参与,甚至全部都由学生组织,以充分挖掘学生的潜力。让学生参与问题解决,有利于学生认清问题产生的原因,明确责任,选择正确的解决问题的途径和方法,培养学生解决实际问题的能力。

(3) 提供研究性学习的机会。

不是用生硬的说教,而是在学习的过程中处理现实问题的同时给学生体验和感悟。

第二节 大学目标二:学会做事

多做事,做大事,做成事。

——未名

一、学会做事的意义阐释

1. 学会做事与学会学习是“知”与“行”的统一。很多时候,我们不能达到“我是我之所想”的境界。大学生心理学指出,目前大学生发展的很大的障碍就是“知”与“行”的不统一,问题出现的根源是很多大学生缺乏自控能力。尽管我们知道玩游戏会影响学习、睡眠和身体健康,不应该上课缺席等,但学生们还是控制不了欲望,而朝着“正确的知”的反方向走。

2. 学会做事是自我锻炼成才的必经之路

学会做事,要在掌握理论的基础上积极实践。如果获得的知识不能在实践中得到运用,那么再多的知识也无助于改变个人的命运,更谈不上为社会作贡献,所以,学会做事就至关重要。如果不学会做事,就不能在自己的能力限度之内尽可能地发挥自己的个性、热情与创造力,去做自己力所能及的事,去实现自己的理想。在变化日剧的世界,不经过系统的学习,而且学不能致用,就难以成事,难以成才。

二、学会做事的内容

“学会做事”就是要努力学习提高自己的能力,要学会将来能胜任专业岗位的能力,要培养自己的创新素质。

1. 适应变化的思考力。有位专家说:“做事的第一要务是思考,然后就是踏实,做实事。”当代大学生面临新情况、承接新任务时,更需要三思而后行,在事前和事中做到深思熟虑。“学而不思则罔”,大学与中小学很大的差异之一就是要学会自己思考,学会自己解决问题。

2. 分析、判断与解决问题的综合力

大学生在学习、工作、生活过程中会面临很多实际问题,要具备善于分析、善于判断、合理解决问题的综合能力。这种能力的造就,一要靠实践经验的积累,二要在理论学习中带着问题学习,三要有团队合作精神,互动求解。在实际锻炼过程中,这三者是息息相关的。

3. 持久与忍耐能力

要真正学会做事,必须学会坚持,具有持久与忍耐能力。只有这样,才能在做事中、学习中战胜艰难,冲破险阻。此外,为了做好事、做成事,还应具有观察力、记忆力、想象力以及言语理解等能力。

三、学会做事的方法

1. 做事首先要讲诚信

在中国传统文化中,诚和信分别是两种美德。诚,古人解释为真实的;信,解释为语言真实。诚与信的共同点就是真实。孟子说:“诚者,天之道也;思诚者,人之道也。”他从天人合一的高度确定了诚的无上地位。诚信教育重在实践,重在体验。在考试中,有些学校设立“荣誉试场”,无人监考,倡导不自欺,不欺人,这是一种很好的培养学生诚信的方式。言行一致,实事求是,唯有诚信之人,才能做出诚信的事,唯有诚信之人,才能追求科学,探索真理。

2. 做事其次要讲礼仪

礼仪是一种修养,一种气质,更是一种文明。学校开展各类竞赛,评优秀班集体和先进个人、文明宿舍(雅室竞赛),目的是营造礼仪校园、文化校园,建立真正的和谐校园。我们尤其要大力弘扬修身为本的人格追求观,加强人文素质和社会道德品行的修炼。目前,在校园内部分学生日常行为有所消极,不讲礼仪,如乱丢、乱扔废物,不爱护绿化,损坏公物,发生小矛盾缺少谦让,甚至偷盗他人财物等。作为社会力量中最活跃的青年一代,什么是该遵循的,什么是该肯定的,什么是该重建的,许多人还茫然无知,而对五彩缤纷的社会,人性中的善恶、美丑、真假,还缺乏选择能力、判断能力、自控能力,这就需要我们回归教育启蒙,需要导师点拨,人只能由人来培养,心灵只能由心灵来感召。做事勿以善小而不为,勿以恶小而为之。目前社会上出现的道德失范、诚信缺乏会给大学生的成长带来一定的负面影响。大家都应学会辨别,虽说“人无完人”,但是天之骄子就是要追求“完人”的境界。有了缺陷不可怕,可怕的是发现缺陷不纠正。

四、学会做事要处理好几对关系

1. 教师讲授与自主学习的关系

大学和中学的最大差别是大学生需要更多地依靠自己。离开了家庭,没有了父母的约束,教师一般也不会像中学时那样直接监督学习,学习主要是靠自己的主动性。大学生要认真听教师讲课,更要主动利用学校的资源,包括图书、设备、基地、网络去积极学习,提高自己的知识水平。反之,如果放松懈怠,虚度光阴,几年的大学生活也会在不经意间糊里糊涂地结束,那样也就不能真正地学会做事。

2. 基础课和专业课的关系

很多高校提出“深基础,宽口径”的要求。“深基础”是要求基础课程和基本素质要扎实,“宽口径”是希望专业内容有较强的适应宽度以面对社会和个人需求的各种变化。本科和专科的重要差别就是基础的差别。根深才能叶茂,基础牢固才有创新的可能。目前,每个专业的基础课和专业基础课占了全部学时数的四分之三左右。基础课和专业基础课往往是有较大难度的,过去拿不到学士学位或不能够毕业的学生也多是因为基础课不及格。每个学生既要学好专业课,也要学好基础课,打好坚实的理论基础才能在做事的时候游刃有余。

3. 必修课和选修课的关系

选修课是学生为了能够更好地在学习中结合自己的奋斗目标、个人的爱好和特长而选择的课程。这样可以克服千人一面的培养方式,适应社会的各种需要,培养出具有多种可供选择的人才。很多学生在选修中有以课程难易为选择依据的倾向,这一点应当注意克服。

4. 课堂内和课堂外的关系

首先要重视按教学计划组织的学习,同时也要注意通过社会调查、科技下乡、参加各种社团、公益劳动、社区活动、勤工助学、体育锻炼、业余比赛、科技讲座、参与学生管理等途径让学生更好地了解社会,培养集体主义精神,陶冶高尚情操,发挥自己的潜力。

第三节 大学目标三:学会共处

21 世纪的成功者将是全面发展的人,富于开拓的人,善于与他人合作的人。

——卡耐基

一、学会共处的意义

学会共处的含义并非仅仅是与他人生活在一起,还应该包含与人交往、与人合作的意义。

1. 人际交往是现代人不可缺少的生活内容

现代的人生活在一个开放、互动的社会网上,每人每天要接触各种各样、形形色色的人,每个人总是在与他人不断的交往中从事工作、学习和其他社会生活的。因此,人际交往便成为现代人不可缺少的生活内容。作为跨世纪的一代,大学生肩负着国家和人民赋予的重任,不仅要学会学习,学会在困难的情况下做出成绩,更要学会与人交往、与人合作,要能组织、协调各种力量,调动各方面的智慧,使单独的、孤立无援的个体结成一个强有力的集体来共同攻克难关,到达成功的彼岸。作为新一代的年轻人,如果不善于与人交往,用简单的方法处理复杂的问题,就可能惹出许多麻烦。没有良好的人际关系的氛围,工作、学习的情绪会影响到工作和学习效果。因此,良好的人际关系对于人们完成各种任务,对于集体的形成和巩固,对于人在德、智、体、美、劳等诸方面的发展,具有深远的影响。由此可以看出,交往对于个人的发展和社会的进步有重大的意义。

2. 人是整个社会关系的总和

每人每天要接触各种各样的人,取得成绩时,愿意与他人分享;抑郁苦闷时,希望向他人倾诉。人们日常的工作、学习和各种社会生活,就是与他人的不断交往中进行的。人生来带有以自我为中心的倾向,但离开他人,任何人都无法生存。然而来自政治、宗教、文化、风俗等方面的限制,在一定程度上对个体的生活造成了制约。来自自然的、科技等方面的约束也使人们不能够随心所欲地生活。与他人共同生活和交往意味着对世界大同与和谐的理解及认同,以及个体通过获得自身的生活而达到为人类自由与解放作贡献的目的。

3. 没有别人的协助与合作,任何人都无法取得持久性的成功

我们生存在一个充满竞争的时代,生存似乎变得越来越艰难,然而正因为如此,我们才更

需要与别人合作。最有效地运用合作法则的人生存得最久,而且这个法则适用于任何动物。一个人的才能和力量总是有限的,唯有与别人合作,才能最省时省力、最高效地完成一项复杂的工作。没有别人的协助与合作,任何人都无法取得持久性的成功。合作与竞争看似水火不容,实则相依相伴。在知识经济时代,竞争与合作已经成为不可逆转的大趋势,合作与团队精神变得空前重要,只有承认个人智能的局限性,懂得自我封闭的危害性,明确合作精神的重要性,才能有效地通过合作来弥补自身的不足,以达到单凭个人力量达不到的目的。

【哲理故事】“卧薪尝胆”的故事告诉我们,只有经过艰苦的磨炼,才能成就大业。

合作才能生存

一位生前经常行善的基督徒见到了上帝,他问上帝天堂和地狱有何区别。于是,上帝就让天使带他到天堂和地狱去参观。到了天堂,在他们面前出现一张很大的餐桌,桌子上摆满了丰盛的佳肴。围着桌子吃饭的人都拿着一把十几尺长的勺子。不过令人不解的是,这些可爱的人们都在相互喂对面的人吃饭。可以看得出,每个人吃得很愉快。天堂就是这个样子呀!他心中非常失望。接着,天使又带他来到地狱参观。出现在他面前的是同样的一桌佳肴,他心中郁闷:天堂怎么和地狱一样呀!天使看出了他的疑惑,就对他说:“不用急,你继续看下去。”过了一会儿,用餐的时间到了,只见一群骨瘦如柴的人来到桌前入座。每个人手上也都拿着一把十几尺长的勺子。可是由于勺子太长了,每个人都无法把勺子内的饭送到自己的口中,这些人都饿得大喊大叫。

二、学会共处的内容

1. 全面了解并获得信息。通过与人共处、与人交往可以更好地去认识我们所在的地球,加深自己对各个国家、地区、民族、风俗等的全面了解,理解他人,消除无知、偏见与仇恨,从而加速和谐社会的形成。通过人际交往获得信息同通过书本获得信息相比有内容更广泛、渠道更直接、速度更迅速等特点。随着交际范围的扩大和友情的深厚,我们能认识更多的人,听到更多的事,交换更多的思想,获得更多的信息。

2. 学会认识自我

人可以在与他人的交往中,与别人的比较中,以及别人对自己的态度和评价中认识自己,调整和改进自己,提高自我认识的水平。

3. 学会协同合作

通过交往,相互促进、取长补短,使单独的、孤立无援的个体结成一个强有力的集体来共同战胜困难,完成任务。

4. 获得身心保健

交际时空较大的人往往可以获得更加丰富的精神生活,身心更健康;反之,那些孤僻、不合群的人,往往有更多的烦恼和难以排遣的忧虑,因而也会有更多的身心健康问题。

三、学会共处的方法

1. 待人宽宏大度

处理人际关系时,要气量宽宏,能够容人。古语说:“大度集群朋。”

江南某名利一尊弥勒佛之前,有一副发人深省的对联:“大肚能容,容天下难容之事;开口便笑,笑世上可笑之人。”这副对联道出了人际交往的一个原则——豁达大度。豁达大度还表