

大学生思想道德修养的

理论与实践

DAXUESHENG

SIXIANG DAODE XIUYANG DE

LILUN YU SHIJIAN

主编 张 敏



西北大学出版社

大学生思想道德修养的

理论与实践

DAXUESHENG

SIXIANG DAODE XIUYANG DE

LILUN YU SHIJIAN

江苏工业学院图书馆

藏书章

主编 张敏 副主编 方明

西北大学出版社

中国·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生思想道德修养的理论与实践/张敏主编. — 西安:
西北大学出版社, 2005.8

ISBN 7-5604-2061-3

I. 大… II. 张… III. 思想修养—高等学校—教材
IV. G641.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 098680 号

大学生思想道德修养的理论与实践

主 编 张 敏

责任编辑 陈晓琳

封面设计 陈晓琳

出版发行 西北大学出版社

社 址 西安市太白北路 1 号

电 话 (029) 88302590 88303042

邮政编码 710069

印 刷 西安市商标印刷厂

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 10

字 数 250 千字

版 次 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印 数 3000

书 号 ISBN 7-5604-2061-3/G · 292

定 价 15.00 元

前言

大学生是十分宝贵的人才资源，是民族的希望，是祖国的未来。改进和加强大学生思想政治教育，提高他们的思想政治素质（课堂教育主要落实在“两课”），把他们培养成中国特色社会主义事业的建设者和接班人，对于全面实施科教兴国和人才强国战略，确保我国在激烈的国际竞争中始终立于不败之地，确保实现全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化的宏伟目标，确保中国特色社会主义事业兴旺发达、后继有人，具有重大而深远的战略意义。

思想道德修养课是高校系统地对大学生进行思想政治教育的主要课程之一。大学阶段是大学生人生成长的重要阶段，也是大学生初步具备自学能力和独立思考问题能力的阶段，本课程根据这一特点，力求解决学生进入大学后如何适应大学学习生活、毕业后如何适应社会生活的两大问题；解决大学生要学习如何做人和做学问的两大人生课题；解决大学生要初步确立人生理想、信念、世界观、价值观、道德观等诸多人生重大问题；并且，本着以健康成长问题为主、以人生观教育为重点，遵循思想道德形成、变化和发展的规律，综合运用马克思主义理论以及相关人文学科知识，引导和帮助学生正确认识和解决成长过程中经常遇到的思想、政治和道德心理等问题。

提高课堂效果，使思想道德修养课更具有针对性、实效性和主动性，更能适应“两课”教学改革的时代要求，教材是至关重要的。在调研、论证和长期探讨的基础上，我校职业技术学院从2004级开

始进行了“两课”教学改革。目的就是改革传统“两课”教学方式单一、手段陈旧、缺少互动的模式，以提高学生兴趣、提高课堂效果；改革传统“两课”教学与学生思想教育脱节的现状，采用将大学生政治思想教育（班主任直接参与的）与“两课”（专兼职教师参与的）教学有机的结合起来的模式；改革传统“两课”教学课时不适应高职培养模式的状况，努力探索高职“3年制改2年制”的工作。基于以上改革的出发点和教学实践，组织编写完成了这本《大学生思想道德修养的理论与实践》教材，以后还将陆续编辑多媒体、音像等系列配套教材。

本教材由七个专题组成，每个专题为一章，每章又分五个部分。“理论知识介绍”是依据国家教委《思想道德修养教学大纲》的要求，对相关理论知识进行系统的阐述；“阅读材料”采撷了从古到今具有教育意义的典型事例或相关材料背景，作为理论知识的补充；“事例分析”收集相关典型事例进行分析，帮助学生运用理论知识分析问题、解决问题，从而对学生进行多方位、多角度的思维方式的训练，以提高学生辨别是非的能力；“案例探讨”采取较为灵活的写作方式，采撷发生在大学生中的人和事，从正反两个方面给学生某种启迪或警示，以引导学生思考和探讨。另外，还为学生推荐了阅读书目及思考题。本书在教学过程中既可采用传统的上课教授办法，也可以采用专题讲座的方式，配合自学、讨论、作业（论文）、辩论等方法进行。

综合而言，本教材具有以下几个较为鲜明的特点：

一、紧紧围绕大学的培养目标，着重论述了如何将大学生培养成为具有创新精神和实践能力，德、智、体全面发展的有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义事业建设者和接班人。

二、紧紧联系社会实际，深刻反映了当今时代的特征和要求。面对蓬勃发展、充满机遇和挑战的21世纪，论述了现代社会对人才规格的新要求，为大学生成才指明了努力的方向。

三、紧紧围绕“两课”的教学改革。“思想道德修养课”从 20 世纪 80 年代初到现在经过多年的教学实践和探索，课程体系基本形成。在理论体系确定后，如何在教学过程中体现课程特色，突出针对性和实践性，提高教育的实效性则成为至关重要的问题，本材料在这方面做了有益的探索。

四、注重理论联系实际。遵循大学生的成才规律，从理论上进行由浅入深、由表至里、由低到高、由近及远的具有说服力的论述，又有很强的指导作用和操作性。

五、突出了当代大学生的共性和个性特点。尊重学生在思想道德修养培养中的主体地位，尽可能在语言风格上、思维方式上、理论体系上贴近学生。

六、具有很强的可读性和趣味性。通过典型实例与思考练习，不仅为教师与学生互动提供了素材，同时也增加了学习本课程的兴趣和积极性。

本书由张敏副教授和万明教授拟定编写提纲，经集体讨论后由刘丽、万明、张惠、黄海峙、胡西民、张敏、王耀辉、张彧、杨友谊等（以编写章节先后排序）分工编写完成。在统稿过程中，万明对部分章节进行了必要的修改和调整，以更符合“两课”教学改革的目的和提高可操作性。全书由张敏统稿并担任主编，万明担任副主编。

本书在编写过程中，采用了有关文献资料和专家学者的部分研究成果，参阅了近几年我国各种版本的相关教材，并得到了西安工程科技学院职业技术学院的大力支持和帮助，在此一并表示感谢。

由于编者水平有限，加之时间较紧，不足之处在所难免，敬请各位专家批评指正。

编 者

2005 年 8 月

目 录

第一章 大学人生道路的新历程·····	(1)
第一节 创造美好的大学生活·····	(1)
第二节 大学是青年发展的重要阶段·····	(10)
第三节 担负历史使命 立志成才报国·····	(13)
第二章 努力发奋学习 优化智能结构·····	(39)
第一节 树立正确的学习目的 建立终生学习观·····	(39)
第二节 优良学风的建立与培养·····	(55)
第三节 建立合理的智能结构·····	(61)
第三章 正确处理大学生的人际交往、友谊与爱情·····	(82)
第一节 大学生人际交往的作用与发展·····	(82)
第二节 友谊的培养与获得·····	(94)
第三节 树立正确的恋爱观·····	(101)
第四章 优化心理素质 保持健康心理·····	(125)
第一节 更新健康观念 增进身心健康·····	(125)
第二节 了解心理特点 维护心理健康·····	(132)
第三节 学会心理调适 促进心理健康·····	(140)

第五章 树立正确的人生态度 努力实现人生价值…………… (162)

第一节 人的本质…………… (163)

第二节 确立乐观进取的人生态度…………… (171)

第三节 努力实现人生价值…………… (178)

第六章 加强道德修养 成就你我未来…………… (214)

第一节 道德品质的形成与发展…………… (214)

第二节 弘扬社会主义道德继承中华优秀传统文化…………… (224)

第三节 大学生应具备的道德品质…………… (238)

第七章 弘扬爱国主义 坚定理想信念…………… (258)

第一节 爱国主义概述…………… (258)

第二节 崇高理想与科学信念…………… (269)

第三节 大学生应正确处理理想与现实的关系…………… (281)

大学人生道路的新历程

最先和最后的胜利是征服自己，只有科学的认识自我，正确的设计自我，严格的管理自我，才能站在历史的潮头去开创崭新的人生。

——柏拉图

大学是大学生人生历程中新的一页，是人生道路上新的起点。在这色彩斑斓的天空下包含着许多的内容：梦想与现实、发展与进步、激情与卓越。人生的希望将在这里奠定，事业的发展将在这里起步，美好的生活将在这里开拓。对于刚刚迈进大学校门的大学生，也许心目中对大学生活的憧憬与现实的差异，使自己产生困惑、孤独、自卑、无助和失落，甚至对自己的能力产生了怀疑。这是许多大学生进入新环境中都必然产生的不适应现象。带着对崭新世界、陌生环境的新奇、兴奋、困惑、迷惘，用你们的勇敢和智慧去奏响自己最华美的青春乐章！创造美好的大学生活！

第一节 创造美好的大学生生活

教育活动的开展不仅是社会、学校、家庭的共同责任，更是一个人进行价值塑造、人格成型和知识积累的终身工程。高等教育作为学校教育的最高层次，承担着人才培养、科技创新和服务社会三

大职能，而育人的任务尤其重要。所以，大学生科学认识大学教育的特征，迅速适应大学要求，完成人生新阶段的转变，自觉承担起历史赋予的重任，使自己成为一名合格人才，以迎接时代的挑战，这是每一个大学生面临的首要问题，也是大学生走向成功的第一步。

一、适应新的环境

伴随着新世纪的脚步，一批莘莘学子怀着对未来的美好憧憬进入大学学习，揭开了人生奋斗历程中新的一页。大学生面对崭新的校园、陌生的环境，怎样尽快适应大学生活，完成由中学到大学的转变，尽快地熟悉并掌握大学学习和生活规律，在新环境中找准自己的位置，缩短大学适应期，是进入大学生活的第一课。

（一）大学生活新变化

1. 思维方式变化体现社会性

与中学相比，大学的生活节奏快，活动空间大，结交的人多，面对这些环境条件的变化，大学生的思维方式逐渐由“非成人化”向“成人化”转变，即是从行为规范向理论体系的飞跃，从朴素情感向自觉信念的升华。大学生的思维方式更具思想性、政治性和社会性。大学生在思考处理所遇到的问题时，开始树立辩证全面、远见卓识、深思熟虑以及三思而后行的意识，树立了道德和法制观念，做事考虑后果和责任。同时在大学阶段开始树立正确的人生观、价值观、世界观，并逐渐从成长到成才，顺利就业，服务社会，完成社会化角色转换。

2. 生活环境变化体现独立性

大学生生活环境的变化主要表现在生活方式、生活习惯、生活范围等方面的变化。从生活方式上来看，从过去的独立生活空间转变为集体生活，对独立生活的能力要求提高了；从生活习惯上来看，在饮食、气候、语言环境、作息制度和卫生习惯等方面都发生了变化；从生活范围上来看，从较窄的生活领域、单一的校园生活转变为较广的生活领域和丰富的大学生活。大学通过社团活动、科技活

动、文化娱乐、专题讲座、体育比赛等多种形式的校园文化活动和社会实践，为大学生锻炼各种能力、促进全面发展提供了良好的环境。大学生可以根据自己的爱好和特长自行组织和参加，丰富自己的课外生活。自主、自立、自律是大学生活的主要特征，这对于缺乏生活能力的同学将是严峻的挑战。

3. 人际关系变化体现广泛性

人际交往是人的一种存在方式，是社会发展的基本前提和必然产物。大学生的人际交往以学习为中心，涉及学习、生活的各个领域，在深度和广度上都有很大的发展和提高。同时与社会交往的范围也在不断扩大，社会化的程度在不断提高。人际关系的变化主要体现在人际交往的方式、交往的对象和交往的要求等方面的变化。从人际交往的方式看，从中学阶段比较单一的交往方式，向大学阶段多样化的交往方式转变。从人际交往的对象看，大学生与中学生的来源不同，中学生大多在家乡就读，同学间充满乡音乡情，而大学生来自全国各地，其语言、个性、生活习惯有较大差异；从人际交往的要求来看，中学生大多依赖性较强，不善交往，有父母的照顾和学习的压力，对友谊的渴望不那么强烈，而大学生无论从人才素质的培养，还是自身生活的需要，离开亲人的寂寞，都表现出对友谊强烈的渴望。同时由于缺乏交往的技巧，也有不能和同学友好相处的苦恼。独立自主地和各种人打交道，成为大学的必修课，对自身人际交往的能力提出了较高的要求。

4. 学习状况变化体现自主性

大学的学习是运用科学的教学形式及方法，培养学生独立地学习知识、掌握专业理论和从事科学发现的实践活动。大学学习是将高度抽象的专业理论知识运用于具体实践活动，以发展学生应用技能与改造世界能力为目的的过程。大学生学习状况的变化主要体现在学习任务、学习内容、学习方法等方面的不同，具有专业性、独立性、创造性和实践性。从学习任务看，中学的学习主要是学习科学文化的基础知识，而大学是培养高级专门人才的场所，既要学习

专门知识，又要掌握基本技能；从学习内容看，大学不仅要学习基础理论知识，而且要了解 and 掌握科学发展的最新成果，内容多，范围广，要求高；从学习方式看，中学学习的形式是以课堂教授、灌输为主，学生对老师依赖性较大，而大学学习强调启发式教学，课堂讲授时间相对较少，学生自己安排学习，自由支配的时间较多，学习上更多地强调的是自主性、自觉性和选择性。大学学习是学生在掌握前人积累的专业理论知识基础上，从事探索活动、发展创造能力、获得科学方法和创新精神的过程，以激发学生的创造热情。目前，许多学校也在积极创造条件，通过科技发明竞赛和开辟学生创业与创新园等形式，鼓励学生发明创造，并将这些成果转化为生产力，直接为社会主义现代化建设服务。

5. 管理模式变化体现民主性

管理模式的变化主要体现在教学管理、管理方法和管理系统方面。从教学管理上来看，大学较之中学更加严密，专业性更强，知识的广度和深度有了很大提高，学生除了完成本专业的课程之外，还可以通过辅修或选修其他专业的课程来扩大自己的知识面，改善自己的知识结构，在学籍管理上，大学实行学分制与学年制相结合的体制，有的学校正在试行弹性学分制和完全学分制；从管理方法上看，大学更强调学生的自我管理、自我教育、自我约束，学生有更多的机会参与学校的民主管理，学生会、班委会、团支部在与学生切身利益相关的管理方面，发挥着重要作用，这种给学生更大自由的管理方式，有利于学生能力的提高，符合大学生社会化的需要，同时，对大学生的自我控制能力也提出了更高的要求；从管理系统上看，大学更强调全面管理，网络化管理，学校各个职能部门直接参与学生管理，如思想教育、日常管理、学籍管理、宿舍管理、课外活动管理等。

（二）积极适应新环境

1. 培养与新环境相适应的自我意识

大学新生入学后，在一段时间内，大多数同学对新生活都会有

不适应感。这不仅仅是指因生活习惯、生活方式的改变而引起的不适，而更多的是对新的评价标准的不适。由于环境、社会角色的改变，人们对大学生的要求已不同于对中学生，随之评价人的标准也发生了变化，由过去单一靠学习成绩的优劣来评价人，转变为由人的学习能力、交往能力、组织能力、活动能力、表达能力等构成的综合能力来评价人。这样就对过去埋头只读“圣贤书”而没有其他兴趣爱好和特长的同学形成了挑战，甚至会有一些同学陷入深深的自卑，进而造成自我认识的混乱。因此，客观全面地认识自我、悦纳自己，成为适应环境中关键的一环。树立正确的自我意识，包括：自我认识、自我定位、自我评价、自我控制、自我反省、自我调整、自我接纳、自我保护等等。客观地认识自我，首先是在与他人的比较中进行的。有了清醒的认识，才能心平气和地悦纳自己、接纳他人，树立起对自己的信心，找准前进的基点和努力的方向。其次是客观地认识自我，这也是在与自我的比较中实现的。因为谁也不能挡住别人前进的脚步，要赶超别人，超越自我，就只能加快自己的步伐。必要时，回头衡量一下自己前进的步伐，有助于增加自信，促进成长。再次客观地认识自己，也需要从他人的评价中获得。从现在与你接触的人到过去熟悉你的人对你目前的评价中，可以看到他人眼中的自己及变化，帮助自己更好地认识自我，形成正确的自我意识。大学生正是在这种对自我认识全面客观的评价中，不断调适自己，适应环境、融入环境，并取得进步的。

2. 培养生活自理能力，养成良好的生活习惯

大学生虽然同处一片校园，课堂、食堂、图书馆、运动场、宿舍五点一线的生活，构成了大学生活的基本框架，但每个人对此的感受不同，做法也不同。一些学生满足这种几点一线的生活方式，一些同学感到单调乏味；有些同学一心只读圣贤书，有些同学参加多个社团，有的甚至走出校园，进行社会实践。不同的做法有不同的收获。大学生在享受大学生活自由的同时，也认识到自己当家作主时需要做的判断、选择以及需要承担的后果。因此大学生培养生活自理能力，养成良好的生活习惯是拥有健康快乐的大学生活的重

要保障。良好的生活习惯是身心健康的保证，身心健康是确保成就事业的重要基础，要遵守学校的作息时间和锻炼计划，饮食起居要有规律，坚持适度地锻炼身体，增强体质。另外培养并保持乐观、积极向上的精神状态也是良好生活习惯的关键内容。而且要学会“理财”，要根据自己的承受能力，制定出合理的消费开支计划，使之切实可行。

3. 尽快适应大学的学习方法，学会合理安排业余时间

大学学习的最大特点是宽松、自由、自主。在大学里正确的方法是成功的捷径。英国著名的哲学家怀特海先生这样说过：“在中学阶段，学生伏案学习；在大学里，他需要站起来，四面观望。”大学生需要正确认识大学的学习特点，吸取高年级优秀同学的学习经验，制定适合自己特点的学习计划，不断摸索适合自己的学习方法。课堂学习只是学习的一部分，要掌握更多、更广、更深的知识，学生必须课下自己去钻研、拓展。学会利用工具书、利用图书馆、利用校园网来不断获得新的知识和信息。大学生生活的内容是丰富多彩的。除了正常的教学活动外，同学们还有大量的业余时间参加各式各样的学生组织和社团，参加各种讲座、学术报告会、文体活动、社交、公关活动等等。要合理安排、利用这些业余时间，充分运用高校的有利条件，全面地提高自身的综合素质。但是，一定要处理好学习和课余活动的关系，首先要保证完成学校规定的学习任务，不能把主要精力和时间用在各种活动中去。

4. 尽快找到新的朋友，学会掌握人际沟通技巧

大学生刚刚离开昔日的中学好友和师长及家乡的亲人，来到新的集体中生活，面对陌生的面孔，同学们产生一些寂寞感和孤独感是正常的。进入大学后，大学生们将独立面对各种人际关系，构建新的人际关系网。师生之间的接触一般仅限于课堂的讲授、探讨，课下有限的交流，很难形成中学时师生间的那种紧密关系。同学之间大多忙于各自的学习，多在课堂和宿舍相见，缺乏交往的时间与机会。同学间产生的矛盾、摩擦，也只能靠自己独立协调解决。所

以大学生要学会迅速适应新环境，结交新朋友，要树立自信心，大胆热情地与别人交往，主动参加集体活动，热情帮助他人，扩大自己的交往范围，从而结识新同学，结交新朋友，冲淡思乡之情，消除孤独感。

二、培养驾驭大学生活的基本能力

（一）思想上要自立

自立，是现代社会对青年提出的基本要求，它要求大学生要逐渐摆脱依赖家庭生活的传统习惯，靠自己踏踏实实努力去获得成功，表现为能独立地思考和决断，学会独立地面对生活，学会以尊重换取尊重，以关怀赢得关怀。当然，自立，并不意味着不受任何约束和限制的“自主”，不是想干什么就干什么，而是必须在充分遵守有关规章制度的前提下，不断开拓，发挥主观能动性，做出对社会、对他人、对自己有益的事情。

（二）学习上要自觉

进入大学，学习的对象、内容、方式都发生了很大的变化，学生必须摆脱依赖心理，自主的安排自己的学习进程，在学习中培养自我选择、自我负责、自我教育的能力。只有这样，才能尽快适应大学的学习生活，发挥自己学习的积极性和创造性，培养较强的自学能力和分析能力，学会怎样学习，为将来走向社会，打下坚实的基础。

（三）生活上要自理

自理能力是一个人走向社会成熟程度的标志之一。进入大学就意味着离开家庭，失去对家长的依赖，生活上必须自立和自理。从简单的衣食住行到复杂的人生社会问题，都需要依靠自己的能力，独立去思考、判断、选择和处理。因此，培养个人生活的料理能力，个人财物的使用能力，个人时间的支配能力，有计划地安排自己的日常生活，对适应大学生活具有极其重要的意义。

(四) 行为上要自律

自律是指个体对自己行为的约束和制约。自律要求的是个体主动地根据社会的规范和准则来约束自己的行为，而不是依靠社会、法律的强制力量来纠正个体的行为。表现为一个人对其行为的性质和后果有完全的认识，在没有外力的直接作用下，自觉地调节自我行为，使之符合社会的规范要求。人的一切活动都是有目的有意识的行为，无论是物质消费、时间消费还是精力消费，不论是情感还是行为，都是受人的思想支配的，因而也是可控制的。自律能力对大学生的成才有着十分重要的作用，这也是在未来社会立足的基本素质之一。

总之，充满生机的大学校园为每一位立志成才的大学生提供了发展自己的广阔天地和人生舞台。生活并不等于活着，生活既是一门学问，又是一门艺术。大学生活，既需要有奋斗目标的人生动力，又需要有对大学阶段学习生活的有效把握；既要从小处着眼又要落实到日常学习生活的方方面面，体现在各个环节的行为习惯中，形成一种符合大学学习规律，又符合自己实际情况的学习生活方式。把握学习，学会自我培养、自我教育；惜时如金，合理安排并充分利用时间；遇事多思考，学会做人、做事、做学问；促进自身的全面发展，创造美好的大学生活。

三、科学确立新的目标

大学生进入大学后，迈好第一步是很关键的。选准参照系统，科学地确立新的目标，是大学生走向新生活、适应新环境的重要任务。

(一) 科学确立新目标的意义

古人云：“有志者事竟成”，“而学必先立志”。大学生活一般要有四五年时间，但转瞬即逝，很快就会过去。因此，确立目标，切实规划好自己的大学生活，十分紧迫而必要。在新的环境中，要客观估价自我，正确认识和把握自我，根据我党提出的全面建设小康社会的奋斗目标，根据学校的现实条件和自己的实际情况，制定出

个人在文化、政治、思想、道德、身心等素质培养方面的奋斗目标和大学的具体规划，有计划有步骤地实现自己的预定目标。

大学里需要自己学习和实践的东西很多，要制定一份适合自己的远景规划和学期计划，做到“有所为有所不为”，踏踏实实地走好每一步，既学到了东西，又丰富了我们的大学生活。德国哲学家雅斯贝尔斯在谈及大学观念时说：“大学应始终贯穿这一思想观念：即大学生应是独立自主、把握自己命运的人。他们有选择地去听课，聆听不同的看法、事实和建议，为的是自己将来去检验和决定。真正的大学生能主动地替自己定下学习目标，善于开动脑筋，并且知道工作意味着什么。”

看看成功者的足迹，同学们不难发现：建立一个正确、切实可行的目标对于他们成功的意义。因此，目标、理想就恰如我们人生征途上指引我们前进的罗盘和灯塔。把握住今天的光阴，就等于拥有了明天的辉煌。

（二）如何确立新的目标

大学生应当如何确定新的目标呢？

首先，社会的发展需要是制定个人成才目标的基础。在十六大报告中，江泽民在谈到全面建设小康社会的目标时强调指出，未来的小康社会是“全民学习、终身学习的学习型社会”，是“促进人的全面发展”的社会。这不仅是我们现阶段全面建设小康社会的基本目标，更为大学生的成才目标指明了方向。社会需要高水平的人才，尤其是科学技术的飞速发展，对创新精神和实践能力的要求越来越高。大学生必须适应社会的要求，自觉地把自己的目标调整到与社会目标一致的方向上来，把个人的发展纳入到民族振兴、国家富强和社会进步的伟大实践之中，在实现社会价值的过程中实现自己的个人价值。

其次，正确地定位自己是制定个人成才目标的核心。人的能力有差异，优势劣势各有不同，选择目标就要根据自身的因素，全面辩证地分析、评价自己。从了解自己的实力以及能力极限出发，并