

DAXUESHENG XINGWEI

ZHIDAO YU XUNLIAN

主 编 滕建勇

副主编 吴仲钢 胡大伟

大学生 行为 指导与训练 (第二版)

上海大学出版社

大学生行为指导与训练

(第二版)

主 编 滕建勇

副主编 吴仲钢 胡大伟

上海大学出版社

· 上 海 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学生行为指导与训练/滕建勇主编. —2 版. —上海:
上海大学出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-81118-255-2

I. 大… II. 滕… III. 大学生—道德修养 IV. G641.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 077804 号

责任编辑 王悦生

封面设计 柯国富

技术编辑 金鑫 章斐

大学生行为指导与训练

(第二版)

主 编 滕建勇

副主编 吴仲钢 胡大伟

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路 99 号 邮政编码 200444)

(<http://www.shangdapress.com> 发行热线 66135110)

出版人: 姚铁军

*

南京展望文化发展有限公司排版

上海华业装璜印刷厂印刷 各地新华书店经销

开本 890×1240 1/32 印张 10.5 字数 235 千字

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1~8100

ISBN 978-7-81118-255-2/G·464 定价: 20.00 元

CONTENTS | 目 录

绪 论	/1
第一章 大学生活零距离	/ 8
第一节 社区生活全接触	/ 8
一、社区生活：大学生活第一课	/ 9
二、社区学院：助推成才的生活园区	/ 12
第二节 寝室生活万花筒	/ 15
一、生活篇：互谅互让多体谅	/ 15
二、卫生篇：独立自主你我他	/ 18
三、文化篇：特色寝室耀社区	/ 20
四、安全篇：安全防范不能忘	/ 22
第三节 社区生活我成长	/ 25
一、养成合理的消费习惯	/ 26
二、培养良好的生活习惯	/ 28
三、社区生活贴心提示	/ 29

第二章 大学生涯巧规划 / 34

第一节 转变角色,做个 High 大学生 / 34

一、转变角色,适应大学生生活 / 36

二、认识自我,不断完善 / 38

三、了解大学,充分利用大学资源 / 41

第二节 明确目标,扬起理想的风帆 / 43

一、树立远大的志向 / 44

二、设定明确的目标 / 45

三、大学生活四步曲 / 46

第三节 合理规划,我的大学我做主 / 49

一、大学生涯规划的策略 / 50

二、大学生涯规划的内容 / 52

三、大学生涯的有效管理 / 55

第三章 学习与快乐同行 / 58

第一节 了解大学学习特点,把握学习规律 / 59

一、大学学习的特点 / 59

二、一般学习过程与学习规律介绍 / 62

三、合理运用规律进行学习 / 67

第二节 掌握大学学习方法,提高学习效率 / 73

一、好的学习方法让你事半功倍 / 74

二、寻找适合的学习方法 / 75

第三节 提升学习能力,体验大学学习乐趣 / 81

一、学习能力概述	/ 82
二、如何提升学习能力,体验大学学习乐趣	/ 83
第四章 健康心态你做主	/ 93
第一节 塑造健康心态,感悟生命价值	/ 94
一、健康心态新概念	/ 95
二、健康心态的六大标志	/ 97
第二节 学会管理情绪,做自己的发动机	/ 100
一、情绪认知	/ 101
二、几种常见的情绪困扰	/ 104
三、调节情绪的方法	/ 109
第三节 正确应对挫折,提高挫折承受力	/ 116
一、正确认识挫折	/ 116
二、理解逆商,提高挫折承受力	/ 119
三、积极应对挫折的有效方法	/ 121
第五章 与团队共同成长	/ 128
第一节 团队精神:让“三个和尚”有水喝	/ 128
一、解读团队精神	/ 130
二、如何打造高绩效团队	/ 133
第二节 我与团队:不抛弃 不放弃	/ 137
一、“零和游戏”vs“双赢法则”	/ 138
二、接纳和欣赏个体差异	/ 141

三、在冲突中创造和谐	/ 143
第三节 人际交往：为情感开个“账户”	/ 147
一、人脉是你最大的“存折”	/ 148
二、选择合适的“投资”方式	/ 150
 第六章 让爱永驻心田	 / 153
第一节 亲情友情——伴随一生的情感	/ 153
一、亲友之爱	/ 155
二、感恩亲情	/ 157
三、呵护友情	/ 159
第二节 爱情——大学时代无法回避的情感	/ 164
一、犹抱琵琶不再遮面	/ 165
二、理智选择很重要	/ 167
三、承担责任是关键	/ 169
四、恋爱误区明分辨	/ 171
第三节 广义升华的爱——爱的立体系统	/ 175
一、升华的爱，至美无疆	/ 178
二、多元组曲，奏响爱的乐章	/ 180
三、承担责任，播撒爱的阳光	/ 181
 第七章 塑造你的人格魅力	 / 185
第一节 明礼修身，势在必行	/ 185
一、礼仪教育对当代大学生的重要意义	/ 187

二、大学生礼仪素养的具体要求	/ 189
三、大学生礼仪与内在修养的互动	/ 190
四、提高礼仪素养,构建和谐校园	/ 192
第二节 大道唯诚,无信不立	/ 195
一、诚信教育的内涵及重要意义	/ 196
二、大学生诚信存在的问题	/ 197
三、诚实守信,重在实践,贵在养成	/ 199
第三节 饮水思源,知恩图报	/ 202
一、感恩的内涵	/ 202
二、感恩的内容	/ 203
三、感恩教育的必要性	/ 205
四、回报社会,做一个懂得感恩的人	/ 206
 第八章 在社会实践中成长	 / 208
第一节 快乐实践,大学的第二课堂	/ 208
一、社会实践活动的多样性	/ 209
二、实践活动的参与方式	/ 216
三、在实践中发现自我	/ 217
第二节 多彩社团,丰富的校园文化	/ 219
一、选择适合自己的社团	/ 221
二、社团活动教会你	/ 224
三、有效管理时间	/ 226
第三节 科技创新,激发创业热情	/ 229

一、开辟创新的园地 / 229

二、培养创新意识的 / 233

第九章 科学利用网络信息 / 237

第一节 “虚拟冲浪” 体验网络生活 / 237

一、“网上冲浪”：大学生生活的一道风景 / 239

二、轻松一“点”：网络改变我们的生活 / 240

三、校园网络文化：新型的校园交叉文化 / 244

第二节 “雾里看花” 分辨网络信息 / 247

一、“天堂还是地狱”：网络是柄“双刃剑” / 249

二、网络对大学生的正面效应 / 249

三、网络对大学生的负面影响 / 252

第三节 “借双慧眼” 提升网络素养 / 256

一、遵守网络管理法律法规,规范网络行为 / 257

二、提高网络伦理道德修养,加强网络自律 / 259

三、培养网络应用创新能力,发挥网络功能 / 261

第十章 打造你的职业品质 / 264

第一节 自我探索,了解个人风格 / 264

一、认识自我——“喜欢做什么” / 266

二、结合现实——“能够做什么” / 272

三、选择职业——“做最好的自己” / 275

第二节 融入社会,培养职业素养 / 279

一、树立正确的择业观——“在反思中进步”	/ 280
二、做好职业生涯规划——“随目标成长”	/ 281
三、做好择业准备——“在积累中收获”	/ 284
第三节 预想创业,增强职场竞争力	/ 285
一、创业概述——“掀起盖头”	/ 288
二、创业准备——“高筑墙,广积粮”	/ 289
三、当代中国大学生创业——“沧海逐浪,扬帆起航”	/ 293
 第十一章 树立法制观念	 / 300
第一节 道德与法律	/ 300
一、道德修养无处不在	/ 301
二、提高道德修养是一门艺术	/ 304
三、道德修养与法律意识	/ 306
第二节 法律意识与廉洁观念	/ 307
一、增强法律意识:人才培养的基础	/ 307
二、遵守校纪校规:增强法律意识的起点	/ 308
三、廉洁守法,从你我做起	/ 314
第三节 知法、懂法、守法	/ 316
一、法律就在你身边	/ 316
二、学会用法律维护自己的权益	/ 317
三、遵纪守法是合格大学生的必备素质	/ 318
 后记	 / 322

绪 论

很多同学从中学甚至小学时候起,就开始憧憬自己的大学生活,甚至探讨自己未来的大学生活如何度过。而等自己大学四年转眼过去的时候,很多同学会发出这样的感叹:“如果可以重来,我的大学一定不会这样度过!”我们有理由相信,如果让每一位同学再上一次大学,也许他们可以做得更好。

那些刚刚踏进大学校门的学生,希望能跟他们讲一些学习、做人的经验之谈,了解读大学到底学什么,大学四年应该如何度过;那些低年级的学生,在大学里生活一两年之后,面对一些思想和道德困惑,思考怎样确定一个正确的方向,促进人格更完美;那些高年级的学生则更多考虑考研、择业以及职业生涯发展方面的问题,希望得到一些解答,以使自己在未来的工作或创业过程中生活更顺利,事业更成功。

所以,我们一直在思考,如何才能让大学生从一开始就走好大学生生活中的每一步。于是,就有了大学生行为指导与训练课,也就有了本书。

一、谁将从本书中获益

本书回答大学生应该走什么样的人生路,如何实现全面发展的
问题。

尊敬的钱伟长校长提出:“我们培养的学生首先应该是一个全面发展的人,是一个爱国者,是一个辩证唯物主义者,是一个有文化艺术修养、道德品质高尚、心灵美好的人,其次才是一个拥有学科、专门知识的人;一个未来的工程师、专门家。”育人为本,德育为先。德育教学上也要

不断推进课内教育与课外教育的变革,不仅要深化在课内学习中获得智慧的德,更要帮助学生从实践中得来行为的德。

2000年初,上海大学学生工作系统针对新世纪大学生普遍性特点,结合大学生德育的客观规律,开始探索新的德育教学模式。即把50个学时的大学生思想品德课(思想道德修养课),在教学方式上作了适当的分解,其中30个学时仍按照传统的班教模式开展理论教学,另外20个学时作为行为指导和训练课(思想道德修养实践课),以小组团队的方式由辅导员组织教学。

而本书正是思想道德修养与法律基础实践课的指导性教材,是在2006年第一版《大学生行为指导与训练》的基础上,结合当今大学生行为普遍规律和社会发展现实的再修订。

开卷有益,本书对每一位在校大学生来说:

是可亲的良师益友。为你指点迷津,解除思想困惑。

是精彩的大学宝典。为你规划学业,提高能力素质。

是宝贵的人生财富。为你指导成才,成就美好人生。

二、本书编写特点

本书编写,以帮助和引导大学生适应大学生活为切入点,针对大学生成长过程中经常遇到的思想、道德、心理、学习、生活、行为规范等诸多人生问题,联系当代大学生实际与当前社会现实,综合运用多学科知识,研究和探索当代大学生成才的规律,侧重理论与实践相结合,课程内容与社会现实相结合,强调知行统一、知行转换,引导大学生自我教育,帮助大学生在实践感悟中实现高校德育目标。

1. 案例分析,切入大学生活

本书每章都有从近几年的网络、报纸、杂志等渠道选取源自大学生活或者社会现实的真实案例,从案例分析入手,切入大学生生活,开展专题探讨。

2. 行为指导,促进认识提升

通过对各主题的案例分析,结合各方面的经验总结,归纳提炼出切

实可行的处世方法或做事办法等,为大学生行为提供指导,提供方法论意义上的帮助,促进大学生认识上的提升。

3. 实践感悟,实现自我教育

本书着重提供大学生普遍性行为规范的理论指导,更侧重实践训练,毕竟很多事情做过的才真正懂得。每个章节的最后,我们都安排了小练习,有的是自测题,有的是思考题,有的是修身方案,还有很多实践策划,等等,帮助大学生在实践中感悟,在感悟中指导实践,促进认识上的两次飞跃,实现大学生自我教育。

三、本书的内容体系

本书保留了多年来广泛受到师生好评的第一版内容,同时又增加了很多新的元素,增加了许多现代观点、方法和特点,全书的每章内容都进行了更新,体系上也进行了调整。

第一章 大学生活零距离

走入大学生活,社区欢迎你。大学生活第一课从社区开始,钱伟长校长提出“学生的培养更重要在课外”,在上海大学你不用走出生活园区,就能享受到全方位、个性化的教育服务,并在集体生活、卫生、文化、安全、个人理财等方面得到锻炼和帮助。

第二章 大学生涯巧规划

大学四年如何度过?这就需要全面认识自我,了解环境,制定生涯发展计划。制定生涯发展计划,帮助每一位大学生设计个人的学业计划和今后生涯发展规划,并协助进行定期评估,以此将个人在高校的学习和个人今后的发展紧密联系在一起。开展生涯规划,我的大学我做主。

第三章 学习与快乐同行

在大学中,需要树立新的学习理念——学习与快乐同行。进入大学,毕竟学习才是第一位的。不过学习也是快乐的,这就需要了解大学学习特点,把握学习规律;掌握大学学习方法,提高学习效率;提升学习能力,体验大学学习乐趣。

第四章 健康心态你做主

也许你无法改变事实,但是你可以改变看问题的角度;也许你改变不了环境,但你可以改变自己;也许你不会样样顺心,但你可以事事尽力。

快乐其实就这么简单,健康心态你做主,在经历中塑造阳光心态,感悟生命价值;学会管理情绪,做自己的发动机;正确应对挫折,释放压力,拥抱幸福。

第五章 与团队共同成长

我们生活在群体之中,只有做出更好的表现,才能得到更多的收获,与团队共同成长。我与团队:不抛弃,不放弃。在与他人分工合作、分享成果、互助互惠的过程中,体会团队精神的重要性。人脉是你最大的“存折”,请选择合适的“投资”方式。

第六章 让爱永驻心田

爱是什么?你理解爱的意义吗?爱是一种责任,爱是多元组曲奏响的乐章,有浓浓无私的亲情、真诚可贵的友情、令人憧憬的爱情,更有广义的升华的爱。成长与和谐源于爱的滋养,请承担责任播撒爱的阳光。

第七章 塑造你的人格魅力

一个人的人格能折射出一个人的内涵,一个人的人格就像一面镜子一样,把你的一切都毫无遗漏地反映出来。你有人格魅力吗?塑造人格魅力是大学生活的精彩篇章。明礼修身,从礼仪学起;诚实守信,贵在养成;饮水思源,让我们在感恩中成长。

第八章 在社会实践中成长

在大学里,学习之余还有丰富多彩的校园文化活动等着你,社会实践是成才发展的第二课堂。在社会实践中成长,在实践中发现自我;参与社会活动,选择适合自己的社团;同时,大学里事分轻重缓急,要学会有效管理时间;开辟创新的园地,培养创新意识的。

第九章 科学利用网络信息

网络素养:信息时代大学生必备素质。网络改变了我们的生活,“网上冲浪”是大学生活中的一道风景。网络也是一把双刃剑,需要我们不断提升信息素养,科学利用网络信息,遵守网络管理法律法规,提高网

络伦理道德修养,培养网络应用创新能力。

第十章 打造你的职业品质

职场人生:你准备好了吗?如何打造你的职业品质,培养你的核心竞争力?自我探索,从了解个人风格开始:我喜欢做什么,我可以做什么,如何做到最好的自己。就业竞争日趋激烈,我们需要树立正确的择业观与创业观,不断培养职业素养,增强职场核心竞争力。

第十一章 树立法制观念

走在人生的大路上,我们要把握社会规则,树立法制观念。明确道德与法律的辩证关系,知荣辱,继承和弘扬中华民族优良道德传统。不断增强法律意识和纪律观念,知法、懂法、守法、用法,廉洁奉公,服务社会。

四、大学生行为指导与训练课的学习体验

以往几届的同学在课程结束后,有着这样的感受:

这不是一般的德育课,为什么一堂课的时间如此短暂?

这是一次创新的实践课程探索,让学生在教师指导下自主选择课程内容和形式;

这是一次教育方式的尝试,学生成为课堂的主体,让学生给学生指导,颠覆了传统授课模式;

寓教于乐的同时也锻炼了学生的能力,给予学生激励和启发,在学习中体会乐趣;

让自己看到了进步与成长,看到了自己的实力与潜力,看到了自己的优秀和不足;

体现学生自我教育与自我管理的最佳典范,让老师从学生身上看到了自主与创新,看到了希望与发展的方向。

原来,德育课也可以如此的精彩!

在总结以往教学经验和成效的基础上,行为指导课的学习应该是学习与快乐同行,乐在其中,为自己而学;你是课堂的主体,师生互动,老师将成为你学习的助手;知行转换,励志修身,一以贯之。

1. 为自己而学,乐在其中

如果问你们为什么而学?也许大多数人会回答:为考研而学习,为证书而学习,为及格而学习,为父母而学习,为老师而学习,为找工作而学习……于是我们在学习中体会不到乐趣,也许只是被动地拖着疲惫的身心。

然而,你错了,你应该是为自己而学。在行为指导课中,学习的面貌焕然一新。这里有着多样的大学生喜闻乐见课程形式:小组交流、主题分享、训练营、模拟竞标、情景小品表演、团队游戏、宿舍内务技能训练等,通过情景参与、模拟训练等,帮助大学生树立正确的行为意识,为今后学习生活提供正确的行为导向。

所以,行为指导课寓教于乐,在行为指导课中你是为自己而学,学习与快乐同行。

2. 学生主体、师生互动

大学生行为指导与训练,切入大学生的人生课题,紧密联系当代大学生人际关系与行为规范,突出大学生的自我教育。

从管理心理学的角度来说,一般情况下个人对自己参与决策的工作最感兴趣。一旦学生对德育教学有了更强的参与感和更多的自主性,他们学习的责任感就会大大增加,学习的积极性也会空前激发出来,参与热情和兴趣都将非常浓厚。

所以,行为指导课中会给学生充分的激励和自主权,在教师帮助下,加强师生互动,发挥学生的主体作用。

你是课堂的主体,老师将成为你学习的助手。

3. 知行转换,励志修身

“大学生行为指导与训练”课的德育内容是智慧的德和行为的德的有机结合,是知和行的统一。认识活动的基本规律决定大学生行为指导与训练不仅要知行统一,更要实现知行转换。

本书编写的指导思想突出对大学生普遍性行为的指导,更侧重帮助大学生在实践中感悟:做过的才真正懂得。本课程的教学是根据“思想道德修养与法律基础课”理论教学的基本内容,密切联系社会和学生实际,要求学生将思想道德修养方面的各项要求,通过特定的社会实践活

动,以从思想上和行为上强化思想道德修养的养成。

成才发展首先要大学生立志高远,有明确的成才目标;同时不断开展自我激励,有成才的动力和成才的保障;能在大学期间养成良好的道德修养和行为习惯,并能延续今后走入社会的人生中,走好走稳人生的每一步,这是成才的智慧。

唯有知行转换、励志修身,才能在学习中享受,在历经中不断成长,在成长中实现全面发展。一路走来,轻舟已过万重山。