



大学生生活导论

DA
SHENGHU
DAOLU

QIAN HUANQI ZHU

钱焕琦·主

大学生生活导论



SHANGHAI RENMIN

大学生生活导论

主 编 钱焕琦

副主编 王 群 刘云林

倪建国 蔡建国

上海 人民出版社

责任编辑 曹利群
封面装帧 王建纲

大学生活导论

钱焕琦主编

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路54号)

盐城师范学校印刷厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 9 插页 2 字数 202,000

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

印数 1—10,000

ISBN/7—208—00825—6/D·146

定价: 3.50元

前 言

我们怀着美好的愿望，向年轻的大学生们，向热望跨进大学校园的朋友们，向中学和大学辛勤培育人才的园丁们，向研究青年问题的学者们，献上这本书，希望它能成为你们的益友！

这本书，由南京师范大学刘云林、张留芳、倪建国、钱焕琦、蔡建国，山西大学郑军强，南京铁道医学院王小玲、刘雅珠，南京粮食经济学院胡建渊，南京林业大学朱晓东，无锡轻工业学院纺织分院王群、沈逸林，无锡教育学院徐玮、倬小燕，南通纺织工学院江应中，淮阴教育学院张纪元，江苏商业专科学校周学东等同志撰写，由钱焕琦担任主编，王群、刘云林、倪建国、蔡建国（按姓氏笔划）担任副主编。

我们这些人中，有五六十年代的大学生，也有七八十年代的大学生。在过去的大学生活中，我们曾走过平坦的大道，也绕过曲折的小径；我们迎送过一批又一批同学，祝贺过他们的成功，也总结过他们的教训。我们感到，大学生活有着它自己的运行规律。我们愿意把自己在经历过的生活中体会到的一些感受，总结出的一些经验告诉刚刚进校或即将进校的年轻的朋友们。使他们知道，在大学生活的道路上，哪里可以疾驰如飞，哪里会有坎坷不平；如何充分利用大学这一段黄金时间，掌握更多的知识与才能。尽管我们认识有限，水平不高，但我

们愿意热心地为希望成才的同学们当一名向导，和大家一道探索大学生活的最理想的道路，寻找通向成功的最好途径。

我们也热忱地希望得到从事大学教育和管理工作的同行们、从事青年研究工作的同志们的批评指教，使“大学生活导向”的教育走上科学化的道路，为培养社会主义的合格人才作出努力。

此外，本书参考并引用了一部分其他同志的研究成果和有关资料，在此一并表示感谢。

作 者

于一九八九年十月

绪论 大学生活导向的科学化

每年莲子结蓬、桂子飘香之际，正值各高等院校送老迎新之时。我们时常听到一些即将离开校园、走上社会的毕业生发自肺腑的感慨：“假如时光能够倒流，我将拥有一个更加完美的大学生活！”“假如一切重新开始，我将不是现在的我！”也处处看到刚踏进大学校门的学生，面对全新的、万花筒般的大学生活茫然失措。这种种信息，将一个在高等学校中具有普遍性的，而由于种种原因尚未作为专门课题研究并切实加以解决的问题——“大学生的校园适应”摆到了我们面前。

对于刚进大学的学生来说，能够自觉地完成从中学到大学的转变，迅速适应大学生活和学习的是少数。多数学生要经过较长时间的摸索，才能逐步适应。有一些学生则要走一段弯路，经过一些曲折之后，才能慢慢地改变过去的某些习惯，适应新的环境。少数人直到毕业离校的前夕，才悟出一点大学学习生活的门道。因此，引导大学生加速从中学到大学的转变进程，缩短不适应的时间，对高校培养目标的实现、促进大学生全面健康地成长有着重要的意义和作用。

大学生活纷繁复杂，俨然一个小社会，然而并非无章可遵，无规律可循。作为教育行政部门的“学校”，归纳起来，总离不开“教”与“学”、“教育者”与“教育对象”之间的

矛盾统一关系。作为教育者来说，有责任帮助和引导教育对象适应新环境，顺利地进入学习过程之中，完满地完成对教育对象的培养工作。作为教育对象来说，进入高一级的学校后，必须首先从宏观上把握认识环境，才能从微观上调整自己，适应并驾驭环境，积极主动地投身于学习活动之中。

一、从宏观上认识和把握大学生活环境

法国著名思想家狄德罗曾说：知道事物应该是什么样，说明你是聪明人；知道事物实际上是什么样，说明你是有经验的人；知道怎样使事物变得更好，说明你是有才能的人。这段话告诉我们，不仅要正确地认识事物，更要掌握事物的特点，按事物的发展规律办事。不少中学生进入高校后，之所以长时间徘徊于大学生活的门外，正是对“大学”这个新的必然王国缺乏全面、正确的认识，以至于只能以“瞎子摸象”的方式来适应新的环境。因此，从宏观上认识和把握大学生活环境，是科学引导大学生适应高校学习生活的关键所在。所谓“宏观”地认识与把握，主要在于认识社会主义大学的培养目标，认识大学教学活动的特殊规律，认识大学生生活方式的特点，并使之成为大学生设计大学生活的系统工程、塑造自我形象的基本依据。

1. 认识大学社会主义的性质及其培养目标，把握正确的成才方向。

革命先驱李大钊曾告诫青年：“在开始行动之前，应该定方向。比如航海远行的人，必先定个目的地，中途指针，总

是朝着这个方向走，才能达到目的地的那一天。”^① 比起中学生来，大学生处于进一步反躬自省的时期，他们对今后如何立身处世、朝什么目标前进等问题思考较多。认识大学社会主义的性质及其培养目标，对大学生思考和选择“做什么人”的问题，具有方向性的意义。教育作为一种社会现象，是适应社会发展的需要而产生的，它反过来又给社会发展以巨大的影响。学校教育是教育的基本形式，学校教育的根本任务是培养人。培养出来的人既应掌握适应生产力发展所需要的科学知识和生产技能，又应具有适应生产关系所需的思想品德。封建社会培养的是符合封建社会需要的政治思想、道德观念和文化知识的人，资本主义社会培养的是符合资本主义社会所需要的政治思想、品德修养和文化科学知识的人。这是所有社会的教育具有的共同的本质属性，是一切社会中一切教育的共性，任何国家都不例外。

社会主义高等学校肩负着培养社会主义社会所需要的高级专门人才的任务。社会主义大学对学生负责与对人民负责是一致的。它具体表现为鼓励学生努力进取，不主张大面积的自然淘汰。对每一个进入大学的人，都严格要求，耐心培养，循循教导，使之成为一名合格的大学毕业生。所谓“合格”，就意味着他们必定是坚持马克思列宁主义、拥护共产党领导、坚持走社会主义道路、坚持人民民主专政的，必定是具有现代科学文化知识，体魄健全，能够为社会、为人民的事业献身。这是社会主义高等院校培养人才的一个基本目标，也是大学生取得学士、硕士、博士学位的最起码要求。在这一点上，大学生别无选择。

大学生是我国社会主义建设的后备力量，肩负着祖国“四化”建设的历史重任。党的十三大报告中指出：我们的事业是走向未来的事业，党和人民总是把自己最大的希望，寄托在代

^①《李大钊选集》，第185页。

表未来的、蓬勃向上的青年身上。中华民族的振兴，美好未来的创造，社会主义事业现代化的胜利，要靠全体人民的努力，归根到底，要靠广大青年继往开来，脚踏实地，艰苦奋斗。肩负如此重任的大学生，只有站在这样的历史高度，才能正确地把握成才的目标和方向，圆满地完成大学学业，成就未来的事业。

2. 认识大学教学活动的特殊规律，在知识的海洋中择善而从。

大学生的活动基本上不属于创造物质财富的范畴。大学生活动的主要内容是学习，参加科学实验和社会实践，参加以教学和教学为目的而进行的各种特定活动。对大学教学活动的不适应，是大学生校园不适应的主要方面。许多人长时间掌握不了学习上的主动权，甚至影响了学习兴趣及情绪。大学生对教学活动的不适应，首先是由于专业兴趣和专业思想还没有真正形成。其次，是对大学教学活动的规律缺乏了解，依旧沿袭中学的学习方法。大学新生虽然在记忆力、理解力方面达到了青年期的高峰值，但对于大学教学方法的高度理论性、概括性和教学内容的大容量、大跨度，往往一时不能适应。他们还不能摆脱中学课堂教学的模式，不习惯由自己来制定学习计划、选择选修课程、分配学习时间。因此，大学生首先必须认清本专业在社会主义建设中的地位和作用及其发展趋势，以培养专业兴趣，巩固专业思想，端正学习动机，提高学习的自觉性。其次，必须明确大学教育是建立在中等教育基础上的高级基础教育和各种专业教育这一性质，认识由这一性质而导致的知识与智能并举、教学与科研并举、授课与自学并举的特点，继而认识由这一特点决定的、在继承学习向创造学习的过程中形成的递增知识链，在专业发展明确方向性的同时，注意广泛性、

适应性、渗透性的知识增长规律。在学习过程中，通过不断比较，选择一套适合于大学生个体的学习方法。在此基础上，逐步构筑起基础、专业、综合三位一体的合理的知识结构，并注意优化智能结构，培养独立获取知识与信息的能力、敏锐的观察与考察能力、独立思考与提出问题的能力、创造性的想象能力和较强的实际动手能力。

（“大学”的名称由拉丁语而来，原意为教者与学者的总汇，其后演变为知识的总汇。这里书籍似林，知识如海，信息畅通，思想活跃，向来是多种思潮汇集的前沿。它是大学生求学的宝地。但是，在知识的海洋中有闪光的宝珠，也有具有腐蚀性的毒素。对大学生来说，这是一种不易觉察并难于对付的干扰。这就要求大学生能在教师的指导下，自觉地排除干扰，择善而从，学会在比较中鉴别真伪，在知识的海洋中朝着健康的方向搏击、奋进。）

3. 认识大学校园独特的生活方式，理智地驾驭生活之舟。

生活方式是指在一定生产方式和其他社会客观条件制约下的有关物质生活和精神生活的典型形式和总体特征，它包括人们的衣食住行、休闲娱乐、社会交往等物质生活和精神生活的价值观、道德观、消费观、时间观以及^{（2）}与这些观念相适应的行为模式和生活习惯。受大学教育制度和教学活动的特点所制约，大学有着自己的物质消费方式、精神活动方式、社会交往方式和时间支配方式。大学新生在度过了苦行僧般的赶考岁月，挤过了狭窄的“独木桥”之后，宛若鲤鱼跳进了龙门。他们对大学课程表上大块的自修时间，选课、听课所具有的自由度，相对松散的师生关系和班集体，起居安寝的灵活性，以及丰富多彩的学生社团，五花八门的艺术沙龙等等，感到陌生、

激动，不能自主。一些学生只感受到大学表面舒缓的生活节奏，却疏忽了内里高度紧张、激烈的无声竞争。人是有惰性的，一旦放纵，要收敛尤觉不易。不少学生陷入了“一年玩，二年松，三年之后更消沉”的境地而不能自拔，甚至发展为随心所欲，我行我素。这种懒散、拖沓、杂乱无章的生活方式，对大学生有着消磨生机的腐蚀作用。青年人的朝气、锐气、进取心、责任心、义务感都将在其中逐渐地消磨殆尽。荀子在《劝学篇》中曾言：“怠慢忘身，祸灾乃作。”美国科学家富兰克林曾说：“懒惰象生锈一样，比操劳更消耗身体。”因此，大学生要认识大学表面舒缓、内里高度紧张之生活方式的特点，分清大学生生活的主次，提高自觉性，增强自制力，学会理智地驾驭生活，形成张弛有度、有节奏、有规律的生活方式，以达到学习、生活、休息的和谐统一。对高校教育和管理工作者来说，应该考虑大学生的学习目标和生活特点，改革教学体制，增加生活设施，建立一定的规章制度，并辅以相应的督促、检查，以促其勤奋、紧张、有度、守纪，从而促进大学生生活方式的更加合理化。

二、从微观上重新认识，调整自我

“宏观”上的把握旨在给大学生提供一个思考问题的出发点和基本依据。但仅此是不够的。大学生要适应与掌握大学生生活的环境与内在规律，以达到高校确定的培养目标，还必须通过大学生自身的积极活动与实践才能实现。大学生，特别是大学新生，他们经历了或正在经历从中学到大学的特殊转变期，这个转变期使他们产生了特殊的心理矛盾以及特殊的需要。因此，还须从“微观”上重新认识，调整自我，全身心地投入到

大学的学习生活之中去。)

1. 重新找到自己在生活中的位置

“认识你自己。”这是古希腊哲贤苏格拉底的著名箴言。大学新生确实有一个重新认识自己的问题。跨进高等学府门槛的莘莘学子，几乎在一瞬间之际，即完成了社会地位的急剧转化。他们突然强烈地感受到作为一个独立的社会成员，社会与家庭对他们的尊重以及厚望。为此，他们感到自豪，自我意识明显增强，同时也感到莫名的恐慌：主观上想做得漂亮一些，以获得社会的承认；然而由于社会经验和能力的缺乏，常常出差错，甚至出洋相，因而得不到社会的充分理解。由于家长长期无微不至的关怀，使他们在独立生活开始时手足无措；由于中学教师环环节节细致入微的督促与指导，使他们在大学急风暴雨式的课程教学和浩如烟云的图书资料面前一筹莫展。许多新生在中小学是一贯的竞赛“优胜者”、学校的“种子选手”、乡邻中数一数二的“状元”，因此而造成了鹤立鸡群的优越的心理定势。进入大学，面对“高手云集”、“群星荟萃”的新集体，一时找不到自己的位置，陷入无法解脱的自卑之中。据此，大学生应该正确地认识以往的“光荣史”，从优越的心理定势中解脱出来，老老实实地做一只“丑小鸭”，扎扎实实地从零起步。在学习上，改变自以为知识甚多、满足于一知半解、陶醉于浅薄之见的不良学风，虚心求教于老师、学友，取人之长，补己之短，以开阔视野，培养严谨、踏实的学风；在待人接物上，改变以自我为中心、过于自尊、盲目自信的作风，学会以尊重换取尊重、以关怀去赢得关怀、以快乐去创造快乐；在生活上，改变要求过高、吃穿过于讲究、花费不大吝惜的作风，懂得体谅和尊重家长的劳动所得，在可能的情况下，以自己的劳动来争取经济的独立。

2. 养成健康的生理与心理素质

大学生正处在长知识、长身体、追求真知与真理的青春旺盛时期。其生理和心理的健康应该受到特别的关注，这是保证大学生在学习取得成就的基本素质条件。经过青春发育期后，大学生的身高几乎接近最终水平；身体匀称，不同性别在体型和姿态方面差别明显；动作协调，智力发达，内分泌系统的发展与性机能趋向成熟。这些生理条件，为大学生担负繁重的脑力劳动和各种体力消耗，为其心理的发展，奠定了物质基础。除了生理机能发育成熟以外，大学生心理上的发育也在加速进行。他们的成人感和独立意识迅速强化；自尊心和自信心进一步加强，观察力和想象力显著发展，记忆力达到高峰，其思维从经验型转向理论思维型。他们的社会情感也得到充分发展，思想活跃，兴趣爱好广泛，个性逐渐形成。但是，（由于社会生活所使然，大学生的生理发育与心理发展并非同步，生理发展往往超前于心理发展，认识能力往往落后于活动能力。因此，他们总感觉浑身有使不完的劲，深信自己的力量和才能，处处欲显示自己的精力和能力。他们不善于客观评价自己，常常过高地估计个人的作用，出现知、情、意、行脱节的现象；在表现出强烈的独立意识的同时，往往产生独立自主与遵纪守法的矛盾；要求别人尊重自己与自己不尊重别人的矛盾；开拓创新与脚踏实地不脱离现实的矛盾；强烈的成人意识与仍然须接受家长、教师、领导的指导和教育的矛盾；要求表现才能和力量与阅历浅、经验少、辨别能力低、分析和解决问题能力差的矛盾等等。这些心理矛盾，如通过有意识的自我训练及一定的疏导，可以得到缓解并逐步地达到统一。）在此过程中，大学生慢慢地成熟起来。而心理矛盾如得不到及时的缓解，则可能造成心理障碍。心理障碍得不到消除，很可能演变成诸如心理

神经症、精神分裂症、变态人格等心理疾病。无论哪一种心理疾病，都可能影响大学生的身心健康。所以，大学生对生理健康和心理健康要同样地重视。锻炼身体素质，以培养健全的体魄，经得起风雪寒暑的袭击；训练心理素质，以提高应变能力，经得住各种复杂环境的考验。）

3. 充分利用“延缓偿付期”

“延缓偿付期”是经济学用语，译作延缓付款或延缓期间，是指战争或天灾等非常事件时，为了防止金融危机引起银行倒闭，政府在一定期间停止债权、债务清账。美国精神分析学家E·H爱利克森借用这一术语，给青年期下定义为：青年因其特殊性，他们处在社会的延缓偿付期。因为青年尽管在生理上已表现出成熟，但社会还是暂缓让他们履行成人的义务和责任。）大学时代正是处在“延缓偿付期”。大学生靠父母或政府养活，经济上得到援助，不直接参加生产活动和社会活动，一心一意埋头于学习。正如拉丁语中对“大学生”一词的解释为，“如饥似渴地刻苦地学习”。这可谓是一个“特权”时期。有些大学新生由于从应试前的紧张学习中解脱出来，感到自由时间太多了，甚至觉得大学生活是人生中的停滞期，故而“享受”起“延缓偿付期”来，这不能不说是一种极大的、不负责任的浪费。（因此，大学生必须了解“延缓偿付期”的意义，充分利用这一时期，利用大学的环境，掌握好专业知识和技能，做好就业的各种准备工作；进一步了解社会，了解人生，锻炼为人处世的能力，逐步实现个体社会化；从性格、气质、情操、意志等诸方面全面塑造自己，形成并确立符合社会发展需要的人生观、世界观和道德观，成为有理想、有道德、有文化、守纪律的社会主义建设所需要的合格人才。

目 录

前言.....	(1)
绪论 大学生生活导向的科学化.....	(3)
第一章 大学教育的一般概述.....	(1)
第一节 大学的特征、意义与发展历史.....	(1)
第二节 社会主义大学的任务及培养目标.....	(9)
第三节 大学的组织管理与制度.....	(12)
第二章 大学生个性发展的一般特征.....	(23)
第一节 大学生个性发展的生物学特征.....	(23)
第二节 大学生个性发展的心理学特征.....	(32)
第三节 大学生个性发展的社会学特征.....	(44)
第三章 大学生的政治素质.....	(52)
第一节 政治素质的内涵及其构成.....	(52)
第二节 对大学生政治素质的要求.....	(60)
第三节 大学生政治素质的特点及提高的途径.....	(68)
第四章 大学生的道德素质.....	(74)
第一节 大学生道德素质的内容.....	(74)

第二节	道德素质在大学生成才中的作用	(80)
第三节	大学生道德素质的状况与评价	(85)
第四节	大学生道德素质的培养	(89)
第五章	大学生的学习活动	(96)
第一节	大学生学习活动概述	(96)
第二节	大学生的学习动机	(101)
第三节	大学新生对学习方式的适应	(108)
第四节	大学阶段的主要学习方法	(113)
第六章	大学生的知识结构 with 智能发展	(120)
第一节	知识与智能	(120)
第二节	大学生合理的知识结构	(128)
第三节	大学生的能力结构及其优化	(133)
第七章	大学生群体	(141)
第一节	大学生群体概述	(141)
第二节	大学生班级群体	(146)
第三节	大学生非正式群体	(152)
第四节	大学生群体意识的优化	(157)
第八章	大学生的人际交往	(163)
第一节	人际交往的定义及功能	(163)
第二节	大学生人际交往的类型及特点	(171)
第三节	大学生良好人际关系的建立	(177)
第九章	大学生的课余生活及社会实践	(189)
第一节	大学生的课余生活	(189)

第二节 大学生的社会实践	(200)
第十章 大学生的爱情生活	(207)
第一节 爱情的真谛	(207)
第二节 大学生恋爱现状评价	(211)
第三节 大学生爱情生活指导	(216)
第十一章 大学生的生理与心理健康	(226)
第一节 大学生的生理健康	(226)
第二节 大学生的心理健康	(239)
第十二章 大学生的就业准备	(253)
第一节 大学生择业价值观透视	(253)
第二节 大学生就业的咨询与指导	(259)