

DAXUESHENGXIUYANG

大学生 修养

主 编 张 钠
副主编 王朝晖 谭 程



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生修养 / 张钠主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2006.8

ISBN 7—81114—234—1

I. 大... II. 张 ... III. 大学生—修养 IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 091819 号

大学生修养

主编 张 钠

副主编 王朝晖 谭 程

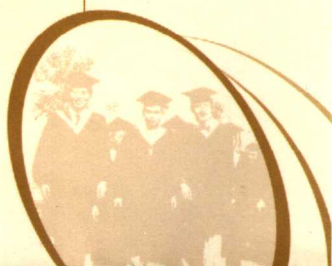
出	版: 电子科技大学出版社(成都建设北路二段四号)
编	辑: 朱 丹
发	行: 新华书店经销
印	刷: 成都金星彩色印务有限责任公司
开	本: 850 × 1168 1/32 印张 11.75 字数 295 千字
版	次: 2006 年 8 月第一版
印	次: 2006 年 8 月第一次印刷
书	号: ISBN 7—81114—234—1/G · 79
定	价: 21.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 邮购本书请与本社发行科联系。电话: (028) 83201635 邮编: 610054
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

DAXUESHENGXIUYANG

修养



序

学校是培养人才的地方。人才的首要标准是这个人的道德品质、修养程度，然后是知识与能力的构成。我们深知一个人的道德品质的形成是一个相当复杂而又相对漫长的过程，而学校是影响这一过程的重要场所，学生在接受良好教育的同时，道德品质的教育犹如春风化雨般地浸润着每一名大学生的心灵。应该如何利用大学这段美丽的时光，去塑造大学生阳光般的灵魂，是学校与老师们一直在探索的课题。

在中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中明确指出，大学生思想政治教育要“坚持以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和‘三个代表’重要思想为指导，深入贯彻党的十六大精神，全面落实党的教育方针，紧密结合全面建设小康社会的实际，以理想信念教育为核心，以爱国主义教育为重点，以思想道德建设为基础，以大学生全面发展为目标，解放思想、实事求是、与时俱进，坚持以人为本，贴近实际、贴近生活、贴近学生，努力提高思想政治教育的针对性、实效性和吸引力、感染力，培养德智体美全面发展的社会主义合格建设者和可靠接班人”。要求学校教育要坚持育人为本、德育为先，把人才培养作为根本任务，把思想政治教育摆在各项工作的首要位置。阐明了大学生思想政治教育的重要性和紧迫性。

对大学生进行全面的素质教育，使其具有良好的思想政治素质，要求他们树立正确的世界观、人生观、价值观，树立共产主义的远大理想，确立马克思主义的坚定信念；增强民族自尊心、自信心、自豪感，做到以热爱祖国、贡献全部力量建设社会主义祖国为最大光荣，以损害社会主义祖国利益、尊严和荣誉为最大



耻辱。使其具有良好的道德品质素养，要求他们自觉遵守爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献的基本道德规范，进行道德自律，做一名合格人才和合格公民。使其具有良好的科学文化素质，要求他们掌握作为具有中国特色社会主义事业的合格建设者的本领，具有人文素质和科学精神，既要学会做事，又要学会做人。使其具有良好的健康素质，要求他们有健强的体魄、良好的心理品质，始终保持积极、健康、向上的心理状态，具有能克服各种困难、经受考验、承受挫折的能力。这也是大学生思想政治工作者的工作目标。

大学生理想信念的树立、思想品质的培育、道德情操的培养、文明习惯的养成、美好心灵的塑造，是学校育人工作的主要内容，更是学生思想政治工作者的职责。在长期的学校工作实践中，我们有了一些关于大学生修养的心得。根据中共中央国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》的精神，结合学生实际，张钠副教授组织部分长期从事学生思想政治工作和管理工作的同志，编写了《大学生修养》。该书以讲座的形式，结合大学生的特点，用通俗易懂的语言、大量的信息，理论与实际相结合，深入浅出地介绍了思想道德、职业道德、法律法规、人文素质、心理健康、职业指导等六个方面的基本知识和对学生的基本要求，内容涵盖了大学生品德修养和生活的方方面面，融知识性和实用性于一体。目的在于：一是明确大学生思想政治教育、全面素质教育的基本内容和目标；二是为学生提供做什么样的人、怎样做人的基本答案；三是为高等院校从事学生思想政治工作的老师提供一些参考。

该书的编写是他们为加强和改进大学生思想政治教育所做的一点尝试，希望读者朋友、广大学生朋友提出宝贵意见，便于他们及时总结，不断改进，使该书在育人方面发挥更大作用。

钟 健

2006年6月



目 录

思想道德篇

第一讲 树立科学的人生观	3
一、人生观的含义、形成及特点	3
二、人生观与世界观	5
(一) 人生观与世界观的关系	5
(二) 人生观在人生中的意义	6
三、树立科学人生观	6
第二讲 人生价值	8
一、人生价值的含义	8
(一) 价值、人生价值、人生价值观	8
(二) 人生价值的基本特征	10
二、人生的价值在于贡献	11
(一) 人生价值是自我价值与社会价值的统一	11
(二) 人生的价值在于贡献	12
三、人生价值的取向与实现	13
(一) 人生价值的评价	13
(二) 人生价值的实现	15
第三讲 人生目的	16
一、人生目的的形成及作用	16



(一) 人生目的的形成	16
(二) 人生目的的作用	17
二、人生目的的类型	18
(一) 为个人求权力、求享乐的人生目的	18
(二) 为个人和全家求温饱的人生目的	19
(三) 为人民群众求解放谋求幸福的人生目的	20
三、人生目的的选择与确立	21
(一) 人生目的的层次	21
(二) 人生目的的确立	22
第四讲 人生理想	23
一、理想的含义及特征	23
(一) 理想的含义	23
(二) 理想的特征	23
二、理想的形成及作用	24
(一) 理想的形成	24
(二) 理想的作用	25
三、理想的内容	26
(一) 实现现阶段共同理想	26
(二) 追求崇高的人生理想	27
第五讲 科学信念	28
一、信念的含义及特征	28
(一) 信念的含义	28
(二) 信念的特征	29
二、信念的作用	29
三、确立科学的信念	31
(一) 信仰是信念的最高表现形式	31



(二) 科学信念与非科学信念	32
第六讲 崇高理想的追求和实现	34
一、正确认识理想与现实的关系	34
二、追求崇高理想需要坚定的信念	35
(一) 认真学习马克思主义理论	36
(二) 积极参加社会实践	36
三、把理想变为现实的条件	37
第七讲 社会主义荣辱观	39
一、八荣八耻的思想价值	39
二、“八荣八耻”为当代大学生荣辱观的培养提供了新的契 机和保障条件	41
三、“八荣八耻”是当代大学生思想政治教育实践的指导	42
四、社会主义荣辱观与大学生成才	44
五、大学生如何正确理解“八荣八耻”	45

职业道德篇

第一讲 职业道德概述	49
一、职业道德	49
(一) 什么是职业	49
(二) 什么是职业道德	50
(三) 职业道德的特点	51
(四) 职业道德的社会作用	52
二、汲取传统职业道德精华和借鉴外国职业道德的合理因素 ...	53
(一) 中华民族传统职业道德精华	53
(二) 外国职业道德中可以借鉴的合理因素	57



第二讲 社会主义职业道德的特征和作用	59
一、社会主义职业道德与旧社会职业道德的主要区别	59
(一) 建立的经济基础和社会目的不同	59
(二) 指导思想和道德原则不同	60
(三) 职业道德规范与职业活动目的的关系不同	60
(四) 所处的社会地位不同	61
二、社会主义职业道德的基本特点	61
(一) 社会主义职业道德是社会主义道德体系的组成部分	61
(二) 社会主义职业道德的内容具有不同层次性	63
(三) 社会主义职业道德的核心是为人民服务原则, 是集体主义, 重点是树立社会主义主人翁劳动态度问题	64
(四) 社会主义职业道德是从业人员在职业活动中接受教育与自觉修养而成	65
三、社会主义职业道德的社会作用	65
(一) 有利于建立新型、和谐的人际关系	66
(二) 有利于调节党和政府与人民群众的关系	66
(三) 有利于规范各行各业的行为, 促进生产力的发展	67
(四) 有利于提高全民族的道德素质, 促进全社会道德风貌的好转	67
第三讲 社会主义职业道德的核心 —— 为人民服务	68
一、为人民服务的意义	68
(一) 为人民服务的提出	68
(二) 为人民服务是共产党人的根本宗旨	70
(三) 为人民服务体现的是一种新的人与人之间的关系	71
(四) 为人民服务含义的发展	72
二、为人民服务是社会主义职业道德的核心	73
(一) 为人民服务是社会主义道德的集中体现	73

(二) 为人民服务是社会主义经济基础的客观要求.....	74
(三) 为人民服务是建立和发展社会主义市场经济的需要....	74
(四) 为人民服务是履行职业职责的精神动力和衡量职业行 为是非善恶的最高标准.....	74
(五) 为人民服务体现了社会主义职业道德建设的先进性要 求和广泛性要求的统一.....	75
第四讲 社会主义职业道德的基本原则.....	76
一、集体主义的科学含义.....	76
(一) 集体的含义.....	76
(二) 集体和个体的辩证关系.....	77
(三) 什么是集体主义.....	78
(四) 集体主义的产生及其发展.....	78
(五) 社会主义的集体主义是真实的集体主义.....	81
二、集体主义是社会主义职业道德的基本原则.....	82
(一) 集体主义是社会主义社会的客观要求.....	83
(二) 集体主义原则是社会主义职业活动获得成功的保证....	83
三、集体主义原则的基本内容.....	84
四、坚持集体主义, 反对个人主义.....	86
(一) 个人主义的产生及其含义.....	86
(二) 个人主义的表现及危害.....	88
(三) 个人主义的主要特征.....	89
(四) 坚持集体主义, 反对个人主义.....	90
第五讲 社会主义职业道德的基本规范.....	92
一、爱岗敬业.....	92
(一) 什么是爱岗敬业.....	92
(二) 爱岗敬业要求每个人干一行爱一行.....	94



(三) 如何做到爱岗敬业	95
(四) 爱岗敬业是为人民服务精神的具体体现	96
二、诚实守信	96
(一) 什么是诚实守信	96
(二) 诚实守信不仅是做人的准则,也是做事的原则	97
(三) 诚实守信是每一个行业树立形象的根本	99
(四) 怎样才能做到诚实守信	100
三、办事公道	101
(一) 办事公道的含义	101
(二) 怎样才能做到办事公道	103
四、服务群众	104
(一) 服务群众的含义	104
(二) 怎样做到服务群众	105
五、奉献社会	105
(一) 奉献社会的含义	105
(二) 奉献社会精神与市场经济的关系	106
(三) 奉献社会精神对于纠正社会不良倾向的作用	108
(四) 奉献社会是职业道德中的最高境界	109

法律道德篇

第一讲 法律意识和法律常识	113
第二讲 高校的权利和义务	115
一、高等学校的权利	115
二、高等学校的义务	116
第三讲 大学生的权利和义务	116
一、大学生的基本权利	116



二、大学生的基本义务	122
第四讲 常用的《刑法》知识	124
第五讲 常用的《民法》知识	139
第六讲 常用的《治安管理处罚法》知识	144
第七讲 常用的《劳动法》、《合同法》、《妇女权益保障法》、 《安全生产法》知识	151
一、解读《劳动法》相关法律条款	151
二、解读《合同法》相关法律条款	154
三、解读《妇女权益保障法》相关法律条款	157
(一) 关于家庭暴力	158
(二) 关于劳动保障权益	158
四、解读《安全生产法》部分条款	160
第八讲 解读《高等教育法》、《职业教育法》、《学生伤害事故 处理办法》部分条款	166
一、解读《高等教育法》、	166
《职业教育法》部分条款	166
(一)《高等教育法》	166
(二)《职业教育法》	169
二、解读《学生伤害事故处理办法》部分条款	170
第九讲 解读《普通高等学校学生管理规定》	172
第十讲 解读《国家赔偿法》	179

人文素质篇

第一讲 塑造健康的人格	185
-------------------	-----



第二讲 关于文化素质、语言 and 文史	190
一、关于文化素质	190
二、关于语言	192
三、关于文史	195
第三讲 换个角度看人生	197
一、人生其实很简单	197
二、做自己的主人	199
第四讲 谈谈创新性学习	203
第五讲 懂一点文艺鉴赏	208
一、诗歌	209
二、散文	210
三、小说	211
四、戏剧	213
五、影视	215
第六讲 谈谈写作	216
一、关于写作的一般规律问题	217
二、关于写作的技巧	218
三、要有一点写作积累	218
第七讲 公文的基本常识	219
一、公文的含义	219
二、几种主要行政公文的写作要点	220
(一) 命令 (令)	220
(二) 决议	222
(三) 决定	223



(四) 指示	225
(五) 批复	226
(六) 通知	227
(七) 公告	229
(八) 通告	230
(九) 通报	231
(十) 请示	232
(十一) 报告	233
(十二) 议案	234
(十三) 函	235
(十四) 会议纪要	235
第八讲 不要轻易地放弃努力	236

心理健康篇

第一讲 处理好人际关系轻松度过大学生生活	245
一、大学生人际关系概述	246
(一) 什么是人际关系	246
(二) 大学生人际关系的构成要素	246
(三) 大学生人际关系的特点	247
(四) 大学生人际关系的意义	248
(五) 大学生人际关系的心理诊断	251
二、大学生人际交往及其影响因素	252
(一) 大学生人际交往存在的问题	252
(二) 影响大学生人际交往的因素	254
三、注意交往方略, 营造良好人际关系	257
(一) 大学生人际关系的基本原则	257



(二) 运用人际交往的基本技巧.....	261
第二讲 飞扬青春 写意人生 —— 维护青春期心理健康.....	264
一、青春期生理特征.....	264
(一) 青春期的基本生理特征	264
(二) 大学生的性心理发展	265
二、正确对待性问题.....	267
(一) 不断升华性的观念	267
(二) 要增强自我控制能力, 培养良好的意志品质.....	267
(三) 增进两性正常交往	267
(四) 避免性的挑逗	268
(五) 运用法律, 与性侵犯做坚决的斗争.....	268
三、大学生情感问题的困扰.....	269
(一) 什么是爱情	269
(二) 大学生爱情的类型	270
(三) 大学生爱情心理的困扰	270
(四) 大学生恋爱心理的误区	272
四、培养正确的恋爱心理.....	275
(一) 大学生谈恋爱是否合适	275
(二) 正确对待失恋, 增强挫折承受能力.....	277
第三讲 走出困惑, 调适心理.....	278
一、大学生心理健康标准.....	278
(一) 智力正常	278
(二) 情绪健康	279
(三) 意志健全	279
(四) 人格完整	280
(五) 自我评价正确	280

(六) 人际关系和谐	280
(七) 适应能力强	281
二、大学生常见心理疾病	281
(一) 神经衰弱	281
(二) 焦虑性神经症	282
(三) 强迫性神经症	283
(四) 癔病性神经症	284
(五) 抑郁性神经症	284
(六) 疑病性神经症	285
(七) 恐怖性神经症	285
三、大学生心理咨询简谈	286
(一) 心理咨询的含义	286
(二) 大学生心理咨询的原则	286
(三) 走出误区, 正确认识校园心理咨询室	288
四、常用心理测验量表	290
(一) 抑郁自评量表 (SDS)	290
(二) 焦虑自评量表 (SAS)	292
(三) 气质类型自测量表	293

职业指导篇

第一讲 职业与职业生涯	299
一、职业指导的概念及意义	299
二、职业的概念、特点和作用	300
三、职业生涯及其规划	302
(一) 职业生涯的概念及分期	302
(二) 职业生涯规划	303
第二讲 就业形势及就业政策	308



一、目前的就业形势.....	308
(一) 毕业生的就业竞争越来越激烈、就业压力越来越大、 就业岗位越来越难寻找,这已成为不争的事实.....	308
(二) 就业的潜在市场仍很广阔.....	310
二、现行就业政策.....	311
三、毕业手续与就业手续.....	312
第三讲 就业准备	314
一、树立正确的就业观.....	314
(一) 影响毕业生择业的因素.....	315
(二) 毕业生的传统就业观念.....	315
(三) 毕业生应更新就业观念.....	317
二、做好知识和能力准备.....	318
(一) 知识准备.....	318
(二) 能力准备.....	319
(三) 经验准备.....	321
三、就业信息的准备.....	322
(一) 收集就业信息的渠道.....	322
(二) 求职信的准备.....	323
(三) 个人简历准备.....	326
(四) 推荐表准备.....	329
(五) 面试准备.....	329
(六) 面试前的心理准备.....	330
四、用人单位常提的问题.....	331
第四讲 网上求职	332
一、网上求职的利与弊.....	333
(一) 网上求职的优势.....	333