

主 编 俞 涛

副主编 赵 猛 竺 剑 陈民骅

大学生

行为指导与训练

DAXUESHENG XINGWEI ZHIDAO YU XUNLIAN

上海大学出版社

大学生行为指导与训练

主 编 俞 涛
副主编 赵 猛 竺 剑 陈民骅

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/俞涛主编. —上海: 上海大学出版社, 2006. 6

ISBN 7-81058-971-7

I. 大... II. 俞... III. ①德育-高等学校-教材②思想政治教育-高等学校-教材 IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 054461 号

责任编辑 傅玉芳 王悦生

封面设计 柯国富

大学生行为指导与训练

主编 俞 涛

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

*

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 10.75 字数 268 千

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印数: 00001-16000 册

ISBN 7-81058-971-7/G · 389

定价: 20.00 元

这是一门关于认识人生和认识自我的课,可能刚开始时不能全部领会,但是随着时间的推移,你会感到收获颇丰。

这是一本协助你走好大学生涯的宝典,而且读了它你可能就不会轻易地放下。

你也许会说:“我从小学读到大学,什么课没上过?”你也许会想:“德育课,很枯燥的。”

可是,我说:你错了。德育课应该是这样的——

她是一段特殊的经历。你在其他课程中不会拥有,你在其他场合也难以拥有。

她是一种特殊的体验。你是课堂的主人,老师成为你学习的助手。

她是一份特殊的感受。为什么一堂课的时间会如此短暂,我希望每一门课都这么有趣。

她是一笔特殊的财富。伴随你的一生,永不过时,而且越积越多。

一、大学生行为指导课是怎样一门课程

回答这个问题需要从大学培养什么样的人这个问题出发。

尊敬的钱伟长校长很早就提出了“培养全面发展的人”的教育理念,他指出上海大学培养的学生首先应该是一个全面的人,是一个爱国者,是一个有文化艺术修养、品德高尚、心灵美好的人,其次才是一个拥有学科、专业知识的人,一个未来的工程师、专门家。所以,培养

以德育为核心的综合素质成为了学校教育的重要内容,同时也是行为指导课所希望达成的目标。

考察一名大学生的德育素质,必须从两个方面入手:一个是他的思想观念和道德境界,另一个是他的言行举止,缺一不可。而学生在自身道德修养方面,总是依据思想和行为相互转化、相互促进的规律螺旋上升的。长期以来,学校比较重视学生的理论教育,并且取得显著成效,但在学生日常行为指导和训练方面的重视相对不足,尚不能形成双管齐下的综合效应。

从2000年起,学校把50个学时的大学生思想品德课(思想道德修养),在教学方式上作了适当的分解,其中30个学时仍旧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。通过几年的尝试,已经形成了基于学生宿舍社区和基于校园团队修身的两种教学方案。这门课程将通过小组交流、模拟竞标、情景小品表演、团队游戏、宿舍内务技能训练等形式开展互动式教学,从而帮助学生面对日常学习、生活中特定的情景场景,以正确的观念形成主动判断的意识和遵循正确判断做出行为模式选择的意识。

二、《大学生行为指导与训练》究竟是怎样一本书

首先我们必须说明,知识包罗万象,经历各有不同,不可能在一本书中将所有方面罗列穷尽。为此,我们确立了如下三个原则:第一,本书只涉及青年大学生在四年大学生涯中可能碰到的比较典型的问题;第二,本书只涉及我们已经形成探讨思路的问题;第三,本书强调对问题的思维逻辑,不追求所谓的“标准答案”。

本书的内容是这样分布的:

第一章 走进大学生活

本章是关于走入大学校门后,如何面对离开父母,独立面对社区生活、经济生活和网络生活的问题。

第二章 适应大学学习

指导学生探索大学学习规律,掌握学习方法和技巧,特别是自学能力的养成等问题。

第三章 设计大学生涯

大学生活的目标是什么?如何规划?如何制定?是本章想要讨论的内容。

第四章 保持健康心态

用积极的心态面对大学生活、面对不断变化的环境,如何培养和保持良好的心态是本章的具体内容。

第五章 学会交往协作

如果想了解如何在社会交往中感受朋友的力量、在集体环境中体会集体的魅力、在团队中发现自己的价值,你能在这里找到答案。

第六章 理解爱的意义

亲情、友情、爱情是人生最重要的组成部分,如果你在这些方面有困惑的话,请阅读此章。

第七章 参与社会活动

多彩的校园,多彩的生活,本章将为你介绍参与各类社会活动的方法。

第八章 提升人格魅力

你是一个高尚的人吗?你是一个有魅力的人吗?如果你想成为这样的人,推荐你阅读此章。

第九章 培养职业素养

你了解你的职业潜质吗?你知道如何准备个人职业规划吗?你想学习一些择业的技能与方法吗?请关注此章。

第十章 激发创新潜能

创新意识培养、创新思维的训练、创新创业的准备是本章想要告诉你的。

此外,本书在编著过程中,强调理论与实践的结合、书本与生活实际的统一,因而采用案例教学的论述逻辑,每一章节均分为以下若干部分:

(1) 引文。简要介绍每一章节的主要内容

(2) 案例导入。本书涉及的十个专题,各选取二至四个侧面,从在大学校园中真实发生的事件案例展开。案例中的人物都隐去了真实的姓名和身份,有的案例为了突出典型性,也进行了适当的艺术加工,但基本人物和情节都是真实的。同时,分析导致事件结果的各种因素,并从中找出关键因素,供学生思索与借鉴。

(3) 理论分析。详细介绍若干行之有效的处世法则,并提供这些法则的适用范围,作为学生今后解决问题的思维逻辑出发点。

(4) 思考与练习。光知道这些抽象的法则是是不够的,也不符合本书“通过知行转换达成知行统一”的指导思想。因此在每个章节的最后,我们还提供了一些修身方案,或是训练方法,或是思考题和自测题,作为学生的修身途径。

三、如何使用这本书

在这本书中始终贯穿着两条主线,即“知行转换”的原则和“自我修身”的法则,掌握了这两个要点,就可以充分地使用本书,使其成为大学生活的“百宝箱”和“智囊团”。

(一) 知行转换——贯穿全书的理念

“知行转换”是从人的心理学角度出发,遵循道德思维形成——意识强化——行为实践的一般规律,以知、情、意、行四个阶段的发展过程为研究对象的行为方法。

所谓“知”,就是认识,也是道德认识。人对于客观事物的道德认识是人们对所处社会的道德体系及其理论、原则、规范的感知、理解和接受的能力与程度,是人们明辨是非、善恶的水平。这种认识能力越全面、越深刻,则认识水平越高,其道德观点也就越明显和坚定。对于大学生而言,“知”不是难点,经过长期系统的学校教育,每个人在其道德规范的最深层都已经建立起了社会所要求的道德高度。

所谓“情”,即情感,也就是道德情感。道德情感是人们对客观事

物和现象爱憎、好恶等一系列具有价值取向的个体态度体系。在个体的社会化过程中,社会的价值取向不断地与个体的意识领域发生联系,个体在观察、理解、内化的过程中,逐步接受许多社会的价值取向,个体的心理世界也积极地参与意识领域的这一活动过程,在对自身利益关切的前提下,逐步形成并不断丰富具有明显价值取向的感情,即态度体系。当代大学生面对多元的社会文化,应该要懂得取舍,形成高尚的社会道德情感。

所谓“意”,即意识,也就是道德意志。个体的道德意志是个体调节其行为的内在的强大精神力量。道德意志,可以来源于个体深刻的理性认识和坚强信念,也可以来源于个体在现实生活中与各种挫折和困难作斗争而得到的磨炼。大学生要注重道德意志方面的培养,这是“知行转换”过程的关键。缺乏坚强的道德意志是很多学生“知行不统一”的症结所在。孟子云“天将降大任于斯人也,必先苦其心智,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行弗乱其所为,所以动心忍性增益其所不能”就是这个意思。

所谓“行”,即行为,也就是道德行为。道德行为是我们衡量一个人道德水准、思想觉悟的惟一尺度。学生所表现出来的道德行为是评价学校教育成功与否的依据,也是社会对于学生接受程度的判断标准。现今社会已从以往“唯才论”的思维模式中走了出来,而更为关注学生的综合能力,特别是道德水准。从“知”到“行”是一个过程,但只有“行”是关键所在。因此,当代大学生不应该仅仅停留在“知”“情”“意”的阶段,关键是要忠实履行“行”的外在体现,获得社会的认同。

要做到“知行转换”必须遵循“知一行一、身体力行”的原则,不仅把知识停留在理性认识的层面上,而是在内化、升华的基础上付诸具体实践,并在实践中弘扬真理。设想若没有这样的精神,人类社会对于客观世界的认识将永远停留在空想阶段,即使知道“火”的存在,也不会用来烧烤食物;即使知道“电”的存在也不会有电灯、电视。人类社会不可能发展到现在如此发达的程度。知行统一,知行转换,符合

当代大学生思想品德形成的规律,它可以让将获得的理性认识与感性认识较好地结合起来,增强对理性知识的认知和认同。“知行转换”也成为德育教育的重要环节。

正是基于这样的想法,本书将更加注重对学生行为实践的指导,而不是理论的灌输。重实践轻理论,培养知行统一的当代大学生是本书的最大的特点。

(二) 自我修身——贯穿全书的方法

自我修身是一种能力,更是一种技巧,也是本书倡导的一种态度。

下面是一些发生在我们校园中的真人真事,看一看,想一想,如果你是他们,结果会怎么样?

● 小张的“抉择”

小张是一位品学兼优的好学生,学生党员,系团总支副书记,曾经被评为市“三好”学生。可是由于英语基础较差,一直未能通过 CET-4 考试。毕业前的最后一次 CET-4 考试,将直接影响他是否最终能获得直升研究生和留校的资格。在这“抉择”面前,他终于失去了理智,请人代考,被查出后,落得个勒令退学和党纪处分的结局。

● 小李的“出走风波”

小李是一位勤快的女孩,每天都要去泡两次热水。而同寝室的其他女孩就比较懒惰,经常不去泡水,用她的热水。久而久之,小李觉得不公平,在言行中时有表露。其他同学觉得她小气,关系就渐渐地疏远了。在一个中秋节的晚上,其他同学存心撇开她到外滩去看灯,回来后故意在她面前议论玩得怎样开心。当天半夜里一位同学起床上厕所,发现小李不见了,赶紧报告辅导员。师生们立即动员起来寻找,直到早晨才发觉她一个人坐在校园角落的石凳上发愣。

● 小刘的“打工心情”

小刘天资聪颖,在高中时代就是一位高才生。当她以高分考入计算机专业后,一方面以为大学阶段的学习不会很紧张,另一方面想

体现自己的独立性,就应聘到麦当劳快餐店打工。由于时间分配不合理,成绩一落千丈,“红灯”高悬,打工的收入还不够支付重修课程的费用。后来她痛定思痛,辞去了工作,专心学习,终于迎头赶上。

● 小杨的“护花倾情”

小杨交上了一位女友,两人几乎形影不离。一次,当两人在一间教室内卿卿我我时,恰逢其他系的学生进教室上课,对他俩的亲密举止嘲讽了两句。他送走女友回到寝室后,觉得扫了女友和自己的面子,越想越想不通,操起一个写字台的铁质桌腿,去找那些同学“算账”。结果把一名学生打伤,受到勒令退学的处分。

● 小王的“就业遭遇”

小王以优异的成绩完成了大学学业,并且获得了一份待遇优厚的工作。在工作中,由于自身业务素质较高,业绩显著,得到了上司的器重和同事的尊敬。同时,隐藏在身上的傲气和没有时间观念的弱点也暴露出来了。一次,由于睡懒觉误了飞机航班,使公司丢失了一个重大项目,经济利益受到惨重损失,公司老总在盛怒之下,将他辞退了。而他正式工作还不到一个月。

大学生活是绚烂多姿的。每一位过来人,都会对这段经历留有一个难忘的回忆。这些事件中的主人公都是悲剧人物,他们几乎都碰上了一个“两难问题”,而且都没有选择好。其实质是修炼得不够。

在大学阶段或多或少都会碰到一些类似的“两难选择”,你都能做出正确的选择吗?前人的教训,应该成为宝贵的财富。

对大学生的行为指导和训练,最终是要将教育效果辐射到大学生的整个人生。因此,课程训练是给学生自我修身的一个原始动力,大学阶段的行为指导是对学生自我修身的一种习惯养成,而教育的最终目的是学生踏上社会后能不断地自我完善。三者环环相扣,具有紧密的内在联系。而本书的内容和方法或许能成为学生自我修身的最好方案。

好了,就让我们把学习这门课程、阅读这本书当成一次远足,从而来探索丰富多彩大学生活的真谛。

目 录

Mu Lu

绪论 / 1

第一章 走进大学生活

第一节 新的生活家园 / 3

- 一、此社区非彼社区 / 4
- 二、社区生活小贴士 / 5

第二节 做好理财规划 / 11

- 一、你是“月光族”吗 / 12
- 二、你不理财，财不理你 / 15

第三节 共享互联网络 / 21

- 一、掌握网络技能 / 22
- 二、体验网络生活 / 22
- 三、遵守网络规范 / 27

第二章 适应大学学习

第一节 探索学习规律 / 33

- 一、大学学习的特点 / 33
- 二、探索科学的学习规律 / 36

第二节 掌握学习方法 / 45

- 一、好的方法让你事半功倍 / 46
- 二、寻找适合的学习方法 / 47

第三节 提高自学能力 / 54

- 一、自学是一辈子的事情 / 55

二、学会学习 / 58

第三章 设计大学生涯

第一节 明确大学目标 / 65

- 一、我是谁 / 65
- 二、认识大学 / 67
- 三、我的大学我做主 / 71

第二节 制定大学计划 / 74

- 一、全面规划大学生涯 / 75
- 二、大学四年四步曲 / 78
- 三、计划的制订和落实 / 82

第三节 利用大学资源 / 86

- 一、充分利用设施资源 / 87
- 二、开发利用人力资源 / 89
- 三、选择利用活动资源 / 91

第四章 保持健康心态

第一节 心态是一种力量 / 95

- 一、健康心态新概念 / 96
- 二、健康心态的六大标志 / 97

第二节 挫折也是一种财富 / 102

- 一、正视挫折 / 102
- 二、形成挫折感的原因 / 105
- 三、提高挫折承受力 / 107

第三节 健康的情绪——生命的基石 / 113

- 一、情绪是什么 / 114
- 二、不良情绪面面观 / 115

三、做自己情绪的主人 / 117

第五章 学会交往协作

第一节 朋友啊,朋友 / 127

一、什么是真正的朋友 / 128

二、交友之道——“友”间道 / 130

第二节 感受集体的魅力 / 136

一、在集体中成长 / 137

二、集体进步我出力 / 138

三、个人与集体的共赢 / 139

第三节 团队和小团体 / 146

一、团队——奇迹诞生的地方 / 147

二、小团体与集体行为

——容易迷失的地方 / 154

第六章 理解爱的意义

第一节 珍视家庭亲情 / 159

一、不忘父母养育恩 / 160

二、学会与父母沟通 / 161

三、相亲相爱的一家人 / 166

第二节 犹抱琵琶不再遮面

——大学时代的爱情 / 170

一、无法回避的情感——爱情 / 170

二、当爱的来临不可避免时 / 172

三、做理想爱情的智者 / 175

第三节 爱的升华 / 182

一、广义的爱 / 183

二、爱的多元组曲 / 184

第七章 参与社会活动

第一节 了解社会活动 / 193

一、社会活动的重要性 / 194

二、社会活动的参与方式 / 196

第二节 多彩的校园 青春的我们 / 200

一、丰富多彩的社会活动 / 200

二、异彩纷呈的大学社团 / 207

第三节 有限的精力 无尽的收获 / 211

一、正确认识时间 / 212

二、有效管理时间 / 215

三、避开时间管理的误区 / 217

第八章 提升人格魅力

第一节 明礼修身 / 223

一、“不学礼,无以立” / 223

二、礼仪在日常交往中的体现 / 225

三、注重内在修养,提升礼仪水平 / 228

四、修身明礼,从身边做起 / 230

第二节 诚信守诺 / 233

一、诚信无价 / 234

二、诚信危机 / 237

三、生活因诚信而美丽 / 240

第三节 勇敢正直 / 243

一、正直的内涵 / 244

二、正直的力量 / 246

三、做一个正直的人 / 249

第九章 培养职业素养

第一节 认识你的职业潜质 / 255

- 一、个性特质和兴趣 / 256
- 二、培养兴趣,开拓视野 / 257
- 三、兴趣与职业 / 259

第二节 成功的职业准备 / 264

- 一、为什么要进行职业准备 / 266
- 二、职业准备的原则 / 267
- 三、职业生涯规划 / 271

第三节 择业技能与技巧 / 276

- 一、树立正确的能力观 / 277
- 二、培养择业能力从自我认知开始 / 279
- 三、培养择业能力从市场需求出发 / 281
- 四、择业能力与技巧 / 283

第十章 激发创新潜能

第一节 创新意识培养 / 291

- 一、培养创新意识的意义 / 292
- 二、创新意识的培养方法 / 294

第二节 创新思维锻炼 / 298

- 一、创新就在身边 / 298
- 二、创新思维方式 / 299
- 三、创新思维技法 / 301

第三节 创新创业准备 / 307

- 一、创业的概念 / 308

二、创业的准备 / 308

三、创业项目的选择 / 314

四、创业计划书的撰写 / 315

后记 / 323

第二章
走进
大学生生活

Diyizhang

Zoujin daxue shenghuo

