

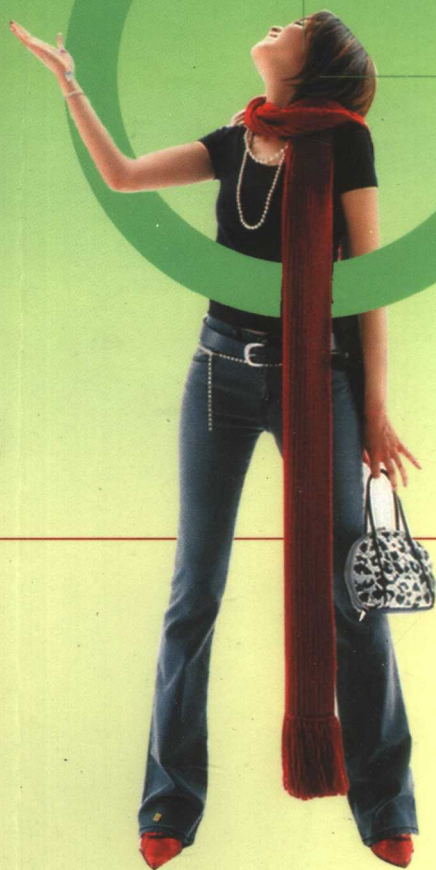
习惯透视

大学生

健康成才丛书

王明旭 主编

陈雪凤



军事医学科学出版社
金盾出版社

XI GUANTOUSHI XI GUANTOUSHI XI GUANTO

◎大学生健康成才丛书

主编 王明旭

习 惯 透 视

作 者 陈雪凤

参编人员 陈文娟 李慧娟 宋吕红 刘焕光

邵文裕 罗说明 任 徽 尹光雅

曾 辉 解武玲 郭利涛 杨金娟

朱晓东 师勇勇 陈 霞 项 瑜

曹 省 盖晓红 张国好 杨振娟

王建丽 周振海 王菲倩 玛丽娅

张 欣 袁 佳 康石清 唐 静

程 葵 曲书霞 琳 李卫清

殷国志

军事医学科学出版社

金 盾 出 版 社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

习惯透视/陈雪凤.

- 北京:军事医学科学出版社,2006

(大学生健康成才丛书)

ISBN 978-7-80121-826-1

I. 习… II. 陈… III. 大学生-习惯-研究

IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 095472 号

出 版: 军事医学科学出版社

发 行: 金盾出版社总发行

地 址: 北京市海淀区太平路 27 号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010)63801284

63800294

编辑部: (010)66884418;66884402 转 6213,6216,6315

传 真: (010)63801284

网 址: <http://mmsp.bmi.ac.cn>

印 装: 京南印装厂

发 行: 新华书店

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 5.125

字 数: 128 千字

版 次: 2007 年 3 月第 1 版

印 次: 2007 年 3 月第 1 次

定 价: 11.00 元

本社图书凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

这是一本大学生感悟生活的文字,他们以独特的视角,透视大学生的行为习惯,真实记录了大学生习惯道德方面存在的问题与瑕疵;他们用自己大学期间点点滴滴的体验与感悟,评析大学生的习惯道德,揭示习惯道德的真谛;他们从自己的经验、教训中探讨大学生习惯道德的成因与后果;用自己的理解与感悟,讲述习惯 - 道德 - 成败的关系,倡导大学生播种习惯,收获未来,做社会文明的践行者和推动者。

序

大学生是我国社会主义现代化建设的生力军,是国家宝贵的人才资源,是民族的希望和祖国的未来,是最富有生命力和朝气蓬勃的一个社会群体。大学生属于社会新生力量的精英。他们重学习、肯思考,对未来充满理想,代表着未来的走向。因此,社会各界对他们充满了关注和期盼。

大学生是一个正在成长的社会群体,有着无限的前途,但也存在着成长中的困惑和问题。大学生群体不是脱离社会发展环境而孤立存在的,社会中的各种风气,社会中的祥和气氛和某些不良因素在他们身上产生各种折射和反映。大学生身上闪烁着各种光环,也存在着各种问题,包括思想政治素质、道德素质、科学文化素质和身心健康素质等各方面的问题。要促使大学生健康成长,我们既要看到大学生的优点,又要注意解决他们成长过程中的问题。只有这样,才能更好地实现科教兴国、人才强国的战略。

为了促进大学生健康成长,使其在成长过程中实现心理素质、道德素质、文化素质和身体素质的全面协调发展,促进良好的个性心理品质的形成,使他们成为高素质的创新人才。为了实现这个崇高目的,西安交通大学的王明旭教授与军事医学科学出版社的王国晨社长经过精心策划,由西安交通大学王明旭教授、陕西中医学院李兴民教授、滨州医学院李一鸣教授等,共同组织了一些长期从事大学生思想教育的教师和大学生骨干,并与校内外有关专家学者合作,根据大学生的实际情况,包括闪现在他们身上的各种光环和存在的各种问题,本着不粉饰现状,不回避问题,把优点说够,把缺点说透的原则,采取学生自己写自己,主管学生的干部和相关教师写学生的方式,编写了这套旨在促进大学生身心健康

成长的丛书。

在写作过程中,他们针对困惑大学生的各种现实的难点、疑点和热点问题,以饱满的热情,以大学生喜闻乐见的语言和风格,通过各种正面和反面的案例及大量的触目惊心、震撼人们心灵的事实,对大学生存在的实际问题和思想问题进行了全面的分析和阐述。这些状况中有的令人敬佩、令人赞扬,有的令人惋惜、令人惊心动魄。大学生的心理素质、道德素质,既有阳光灿烂的一面,也有亟待改进和提高的一面。这套丛书,像一面镜子,读它不能不引起深思,不得不考虑如何改善大学生培养工作,如何使大学生的生长环境更加优化,以增强他们的亮点,消除存在于他们中间的各种问题。这套丛书对大学生应当怎样看待自己、看待社会,怎样清醒地认识自我、把握自我、丰富自我、改善自我和跨越自我提供了有益参考,鼓励他们利用顽强的意志打造自己的未来,迅速走出不能适应生活环境的各种误区。

这套丛书采用大学生自己的语言,写大学生自己的生活,从中引出问题,引出哲理,引出解决问题的方法和理论。它的语言活泼、故事生动、贴近大学生的生活实际,既看到了大学生的生机,也看到了大学生的稚嫩;既看到了大学生的理想,也看到了大学生生活经验和能力的欠缺;既看到了大学生的发展空间,也看到了大学生存在的不足。大学生是一个成长的阶层、发展的阶层,他们的幼稚,也正是他们成长为国家栋梁的一个基本生长点。

这套丛书在编写中注意理论与实践的结合;调查研究与案例剖析的结合;教育者与受教育者的结合;严肃的热点问题与轻松活泼的表现形式的结合;叙事与说理的结合;平等沟通与心理互动的结合;大学生直接参与与教师专家指导的结合;继承与创新的结合。特别是动员了一大批学生直接参与写作,直接探讨促使他们健康成才的道路和方法,这是一项很成功的经验。

本书的总编王明旭教授,为本丛书的编写付出了辛勤的劳动。他对每本书的编写提纲和主导思想,组织相关老师、专家反复进行

讨论,初稿形成后,又多次组织大家提意见,反复推敲,精益求精。为完善丛书的编写,他主持相关编写人员讨论会议不下20次。我与毛磊教授也多次被邀请参加他们的讨论,与会人员的认真态度,使我们深受感动。他还利用节假日和繁忙的工作之余,通读了全部书稿,提出了许多补充修改意见。经过近2年的努力,这套丛书总算完成了,可以说整套丛书里都渗透着他的汗水。

我在阅读这套丛书时,为书中写的故事喜,为书中写的故事悲,为大学生得以施展才华而高兴,又为某些大学生误入歧途,青春过早地凋落而惋惜。这些故事深深地打动了我的心,使我深深感到这套丛书的分量,感到它的力量和启示。我想,广大的大学生、大学生教育工作者、大学生家长和关怀大学生成长的社会各界人士读了这套丛书,一定会有和我同样的感想。

西安交通大学 张 文

2007年2月20日

前 言

俄罗斯教育家乌申斯基说过：“良好的习惯是人在其思维习惯中所存放的道德资本，这个资本会不断增长，一个人毕生可以享受它的‘利息’。另一方面，坏习惯在同样的程度上就是一笔道德上未偿清的债务，这种债务能以其不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步……”习惯——道德——成败，这一被人类意识到但又缺乏高度重视的链条作用在当今社会中越来越凸现出它的重要意义。

我国著名教育家叶圣陶先生指出：有两种习惯养成不得，这两种习惯就是：不养成什么习惯的习惯和妨害他人的习惯。叶圣陶先生用日常生活中的某些习惯的养成来说明“不养成什么习惯的习惯”的害处。他说，“坐要端正，站要挺直，每天要洗脸漱口，每事要有头有尾，这些都是一个人的起码习惯。有了这些习惯，身体和精神就能保持起码的健康，但这些习惯不是短时间内就形成的，要逐渐养成。在没有养成的时候，多少需要一些强制功夫，自己得随时警觉，直到‘习惯成自然’，就成为终身受用的习惯。可是如果在先没有强制与警觉，今天东、明天西，今儿这样，明儿又那样，就可能什么习惯也养不成。久而久之，这就成为一种习惯，牢牢地在身上生了根。这就是‘不养成什么习惯的习惯’，最要不得。这种习惯与其他种种习惯冲突，一旦养成，其他种种习惯就很少有养成的希望了。”他又举例对“妨害他人的习惯”予以了说明。他说，“走进一间屋子，砰的一声把门推开，喉间一口痰上来了，扑的一声吐在地上，这些好像是无关紧要的事。但这既影响他人学习和工作，又可能传播病菌，一旦习以为常，就成为一种妨害他人的习惯。”某些人的不良品质的形成，一个重要的病根在养成了妨害他

人的习惯。如果一个人不明白自己与他人的密切关系,不懂得爱护他人,一切习惯偏向妨害他人的方面,就极有可能成为一个恶人。

我们在工作实践中发现大学生中有的人有上述“养成不得的习惯”苗头,尽管属于个别现象,但不可忽视。大学生是民族的希望,祖国的未来,他们的行为习惯、道德修养,既体现着个人修养,也承载着社会文明,关系到民族的素质、国家的兴衰。当代大学生中独生子女居多,特殊的生活环境对他们产生了一定的影响。心理学界有一种观点在众多的行为因果观中独具特色,即:行为、环境、个人内在诸因素三者相互影响、交互决定,构成一种三角互动关系。从这一观点出发,要培养良好的习惯不可以等待“习以为常”,也不可以“习焉不察”,更不能“习是成非”,而应该能动地以社会的价值取向引导学生有意识地加以训练,以形成良好的行为习惯,使他们成为社会的栋梁而不是“恶人”。这是教育的责任,也是社会的需要。

现代著名遗传学家相信对人类来说,进化的最好方法是学会在从事于必须去做的事情中获得乐趣。把一个信念播种下去,收获到的是一个行动;把一个行动播种下去,收获到的是一个习惯;把一个习惯播种下去,收获到的是一个性格;把一个性格播种下去,收获到的是一个命运。用科学的方法培养良好习惯,才能使智力更有效地发挥作用。我们希望通过透视大学生中的不良行为习惯,督促大学生随时警觉,实现养成良好行为习惯的教育目的,播种习惯,收获未来!

这是一本大学生感悟生活的文字,他们以独特的视角评析大学生的习惯道德,揭示习惯道德的真谛;从自己的经验、教训中探讨大学生习惯道德的成因与后果;用自己的理解与感悟,把大学生习惯道德养成与大学生的成长成才以及中国社会发展的需要融为一体。通过实证分析,帮助大学生修正行为习惯,提高道德修养,深入浅出地讲述着习惯——道德——成败的关系,提倡大学生

“勿以善小而不为,勿以恶小而为之”,呼吁大学生在日常的学习、生活、工作中,从小事做起,从身边做起,养成良好的习惯道德,成为文明修养的践行者、传播者,成为社会文明的推进者。

本书由西安交通大学医学院 2002 级、西北大学 2004 级部分本科生用自己课余时间,凭借真诚合作、团队的力量创作而成,文笔稚嫩却真实。在写作的过程中大学生也在不断地反思,自己的习惯道德如何?怎样提高大学生的道德修养、培养良好的道德习惯?我们也希望与所有的读者一起探讨,一起思考,期望这本书能够引起学生、学校、家长、社会对大学生良好习惯养成的关注,能为教育工作者提供参考,能为大学生、准大学生以及家长提供借鉴,能成为大学生健康成长的朋友。

由于时间仓促,作者的水平有限,书中不足之处在所难免,希望读者予以谅解,也欢迎读者不吝赐教,为我们提出宝贵的意见!

编 者

2007 年 3 月 10 日

目 录

第一篇 大学生活之序曲

一、苦乐交织说志愿	(1)
十字路口慎重选	(2)
风物长宜放眼观	(6)
二、喜忧参半看新生	(8)
入学画面剪辑	(9)
初掌财权点滴	(11)
走近陪读母亲	(12)
新生问题分析	(14)
走过迷惘,拥抱未来	(16)

第二篇 不和谐的旋律

一、求学路上众生相	(18)
大学课堂写真	(19)
解读考试作弊	(23)
学习方法体会	(33)
二、校园生活启示录	(36)
大学生生活谁买单	(37)
大学生宿舍透视	(42)
三、亲情友情与爱情	(48)
亲情撼心灵	(48)

相逢是首歌	(62)
玫瑰不羞涩	(72)
四、道德修养与文明	(81)
不和谐的校园风景	(81)
不文明的行为习惯	(96)

第三篇 远离不良习惯

一、酗酒与戒除	(105)
酒啊酒,多少遗憾杯中留	(105)
愁啊愁,酗酒未必能解愁	(107)
想啊想,戒除酗酒避烦忧	(110)
二、赌博与禁赌	(112)
触目惊心观赌局	(113)
都是贪欲惹的祸	(115)
大学禁赌莫迟疑	(117)
三、迷失信念与破除迷信	(118)
精英也干荒唐事	(118)
象牙塔里也迷茫	(120)
崇尚科学破迷信	(122)

第四篇 警钟常鸣

一、避免斗殴,文明做人	(125)
都是冲动铸的错	(125)
斧正磨砺方成材	(130)
二、“窃”失道德,找回美德	(131)
手莫伸,伸手必被捉	(132)
反偷窃,教育加防范	(135)

三、“毒”染心灵与净化心灵	(137)
一失足成千古恨	(138)
禁黄毒净化心灵	(144)
参考文献	(147)



第一篇

大学生活之序曲

在那一张高考答卷上,为寒窗苦读的十余年作一个诠释,
在那一张高考志愿表上,为未知的未来勾勒一个轮廓,
十余年,
两个瞬间,
大学生生活之序曲响起……

一、苦乐交织说志愿

1

走出考场,挤过拥挤的人群,任凭那曾经用课本堆砌起来的城堡在身后凌乱的倒塌,任凭那夜深人静灯下拼搏的身影渐渐的模糊……高考已经在历史的记载中重重地写上了一笔。满怀信心的迎接人生第一个重大的选择——填报志愿。填报志愿是否得当,关系到能否被录取,也关系到自己未来的发展。虽然专业并不能完全决定将来从事的职业,却基本上确定了未来职业的范围,从某种意义上来说选择专业就是选择职业,就是选择未来。报志愿不仅是信息搜集、整合能力的大拼比,也是考生、家长、老师通力合作确定目标的一搏,更是对考生客观评估自己实力的考验。有投资家这样比喻:以高考的分数为成本,以大学毕业后的薪酬和前途为收益,填报志愿就是在做一生中最重大的投资抉择。





十字路口慎重选

虽然人生中充满了各种选择,但是关键时刻的重要抉择关系着一个人能否成功,高考填报志愿就是人生中的关键抉择之一。

这次抉择不仅关系到人生的职业生涯,而且关系到一生的苦与乐,甚至影响到人生的成败。“兴趣是最好的老师”,选择了自己喜欢的专业,就能够快乐地学习,可以达到事半功倍的效果;“人生的辉煌,莫过于最大程度地发挥自己的潜能”,选择了适合自己的专业,就能最大限度地发挥自己的潜能,做出超乎寻常的贡献。然而在高考志愿的选择中有多少人做出了正确的选择,实现了快乐学习,愉快工作的夙愿?又有多少人因为种种原因而做了不如意的选择,以至苦不堪言甚至遗憾终生!大学可以成为一个人享受学习、体验人生幸福的开端,也可以成为痛苦的开端。让我们先读几则事例吧!

某高校已经被保送读研究生的小李,仍然在不喜欢的所学专业中担心、努力、痛苦,无法自拔……小李当初填报高考志愿时并不知道自己到底喜欢什么。在妈妈的人生里,做一位医生是她没有实现的心愿,既实用又好找工作,还可以自己开小门诊。这没有实现的夙愿就顺势落在小李的肩上。顺着妈妈的心愿,小李报考了一所医学院校。胆小的她在第一学期的系统解剖实验室中被吓得晕了过去;在动物实验时不小心切断了血管,血柱升起时她因晕血而倒下……她对医学从不喜欢到惧怕,但是为了不让妈妈失望,她努力调整心态,逼着自己刻苦学习。在极其痛苦的学习中她凭借顽强的意志与聪慧取得了优异的成绩,毕业时她被保送读研,但她并不高兴,为接下来的两年还得学这个不喜欢的专业感到更加痛苦,陷入“不喜欢——担心——努力——痛苦——更不喜欢”的循环中,痛苦不堪,无法自拔。





某知名高校法律专业在读本科生小波,想用功课不及格的方式达到退学目的。小波喜欢管理学,但是高考填报志愿时,父母和老师都以文科里法律专业比较实用,毕业后出路好而建议小波填报法律专业。入学后,小波发现自己不仅不喜欢法律专业,而且对于法律缺乏最起码的学习能力,读一条法律条文要好久才能看得懂。相反在课余时间他对管理方面的书籍爱不释手,喜欢读企业家的传记等,总是梦想有一天能像李嘉诚一样拥有自己的产业。大一结束时,他四门功课不及格,但是他并不在乎,甚至希望有更多的课程不及格。他想用这种极端的方式来争取掌握自己的命运——退学,重新报考自己向往的管理专业。

某电信学院计算机科学与技术专业学生小林,在填报高考志愿时自己选报了当时的热门专业。上学后发现该专业根本不像想象中的那样有趣,高等数学、C语言让她痛苦了整整一个学年,学习的压力几乎全部来自于对所专业的没有兴趣而产生。入学一年以后小林仍然在困惑中徘徊,不知道何时才能摆脱!

某名牌大学电机与电器专业学生小李至今仍为片面追求名牌而后悔不及。小李非常喜欢工商管理专业,但是他的高考成绩当时达不到名牌学校工商管理专业的录取线,他想报考一所普通高校的工商管理专业,但是上名牌大学的虚荣心最终促使他违心地服从调整上了这所名牌大学的电机与电器专业。入学后满腔的热情被不喜欢的专业浇灭了,设法转专业成为他生活的主要内容。他一遍又一遍地询问有关转专业的消息,参加了一次次的转专业考试,最后专业没有转成,本专业课程的学习成绩一塌糊涂。面临留级、休学,自尊心受到了严重的伤害,为当初片面追求名牌学校而造成的损失与心理伤害追悔莫及,使精神处于崩溃的边缘!

某高校五年制学生在大三、大四仍然有因为不喜欢所学专业而申请自动退学者。例如学生小叶,由于不喜欢所学专业,经过几年努力依然无法改变自己的爱好,在大三结束时选择自动退学而从事与网络有关的工作,而且很快有了成就。学生小赵因为不喜





欢所学专业,入学不久便提出退学,在家长、同学、老师的劝导下也曾试图调整心态、改变自己,但是经过痛苦的挣扎最终无效,不得不在大四学年退学。他在退学后第二年考上自己心爱的专业,而且学习成绩优良。

原本应该是美好的大学生活为何会是这样呢?问题究竟出在哪里?追根求源,就在于当时的志愿填报陷入了各种误区!

估分是填报志愿的第一步。一个合理、确切的分数区间是填报志愿的基石。而决定这一环节的因素除了考生本人的素质外,旁人的意见也会起很大的影响力。估分固然有不少技巧,但更重要的是考生的素质与能力。各种因素综合下来估出的分数与实际分数相比有三种可能:相当、过高、过低。

出现“相当”这样的情况当然是最好不过的了。这时考生的自主发挥是至关重要的,主要由考生自己完成,旁人帮不上多少忙,还很有可能帮倒忙。家长正确的做法是让考生自己安静地估分,而不是指手画脚;考生也要争取自主权,摒除外界的干扰后,认真地对着标准答案,凭借记忆力来回忆自己当时所做的答案。考生的记忆在此时派上了用场。但再好的记忆力也有记不清的情况出现,这就要看考生的判断能力了。

估分要实事求是。有的学生平时成绩不突出,高考却考得很好,然而估分却不高,原因是他怕估高了,会被别人笑话。这样做的后果是:他可能错过了最理想的大学。有的考生正好相反,他们平时学习好,高考却考得不好,但碍于“面子”,硬将分数往高估。还有的考生,为了老师、家长一时的高兴,故意把分估高,这样做,后果可想而知。所以,估分时不要受以往成绩的影响,要坚持实事求是的原则。

大连十二中学,一位老师根据她近三十年管理高三年级的经验,建议学生在估分时要来回估6遍,把“可得可不得的分”转化成最有效值,而不要盲目操作使这部分分数成为填报志愿时的最大障碍。

