

普通高等教育（校企合作）规划教材

大学生素质教育读本

国脉科技股份有限公司教育培训事业部 主编



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

普通高等教育(校企合作)规划教材

大学生素质教育读本

国脉科技股份有限公司教育培训事业部 主编



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

大学学什么?大学生应具备什么样的素质?大学生素质教育在大学教育实践中应该如何开展?本书以读本的方式,对大学生进入大学校园后在认知、学习、生活、应对挫折、交往、社会实践、就业等方面体现的素质教育内容,针对性地给予一一解读,引导其积极主动地实践素质教育。

本书共分八章。第一章简要介绍了大学生素质教育的基本理论以及典型的素质教育与企业文化结合的案例分析;第二章引导学生建立对大学的正确认识观;第三章引导学生正确地进行大学学习;第四章引导学生学会在大学里健康、活泼地生活;第五章对大学生可能遇到的挫折问题进行心理健康教育,引导其学会应对挫折;第六章引导学生学会与人交往、与社会交往;第七章引导学生学会在校期间有效地进行社会实践;第八章引导学生树立正确的就业观、择业观。

本书适合作为大专院校素质教育的教材或辅导读本,也可供有关教师及研究人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生素质教育读本/国脉科技股份有限公司教育
培训事业部主编. —上海:同济大学出版社, 2009. 9

普通高等教育(校企合作)规划教材

ISBN 978-7-5608-4149-6

I. 大… II. 国… III. 大学生—素质教育—教材
IV. G640

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 159207 号

普通高等教育(校企合作)规划教材

大学生素质教育读本

国脉科技股份有限公司教育培训事业部 主编

责任编辑 曹建 助理编辑 李小敏 责任校对 徐春莲 封面设计 陈益平

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn
(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)
经 销 全国各地新华书店
印 刷 同济大学印刷厂
开 本 890mm×1 240mm 1/32
印 张 9.75
字 数 265 000
印 数 1—3 100
版 次 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5608-4149-6
定 价 26.00 元

普通高等教育(校企合作)规划教材

编 委 会

主 任 隋榕华(国脉科技股份有限公司总裁)

副主任 陈文哲(福建工程学院副院长)

袁明孚(中国通信企业协会通信网络运维

专业委员会副主任)

编 委 (按姓氏拼音为序排列)

陈纪阳(福州海峡职业技术学院)

陈学华(国脉科技股份有限公司)

陈 麓(福建工程学院)

范贵福(中国通信企业协会通信网络运维

专业委员会)

黄家善(福建工程学院)

林 勇(福州海峡职业技术学院)

刘天健(闽江学院)

唐文琴(中国电信股份有限公司福建分公司)

姚锦标(国脉科技股份有限公司)

叶宇煌(福州大学)

于基浏(国脉科技股份有限公司)

前 言

首先谈第一个问题,即编著本书的目的。

本书是一本关于大学生素质教育方面的知识读本。我们在高等学校的教学实践过程中发现,通过高考成功升学的学生进入大学校园后,普遍存在一种对大学四年学习生活阶段的盲目感和无所适从感,对大学期间应该树立什么样的学习目标、生活目标,又要怎样去实现这些目标,基本上是知之甚少,更遑论如何培养独立人格和自主实践的能力了。另一方面,从对企业的调研实践中反馈回来的信息也印证了我们的担忧:许多大学毕业生进入企业之后,发现企业对他们的要求不仅仅是理论功底多么扎实、专业知识学得多么好,更多的是对其综合素质的要求。毕业生往往在入职后的半年到一年左右的时间里要重新调整、学习,提高自身素质以符合企业要求,延长了入职成长时间。本书的目的就是为了让大学生更加深刻地认识、了解大学期间如何成人、成才和成功,认清学习、生活方向,更加积极主动地实践素质教育,促进综合素质的发展。

其次谈第二个问题,即如何来阅读本书。

本书除了第一章系统地讲述素质教育基本理论之外,其余七个章节主要都是围绕章节主题,引用和撷取名人、名家、教育学者、企业家等的文章、案例,通过一篇篇文章、一个个案例,提炼出与章节主题对应的素质要求和教育内容,以贯穿大学生大学时期的“进入大学—学习与生活—应对挫折与人际交往—社会实践—就业”等为主线,全方位地引导大学生认清自身素质发展的水平和特点,明确提高自身素质的目标要求,从而更加有效地自我成长、规划人生。

阅读本书不需要死记硬背,不需要过多的理论理解,而应在用心阅读文章的基础上做到心领神会、融会贯通。学生要结合自身的大学生活实际,去感悟、体会书中表述的观点、思想。能够领悟核心思想,记住主要观点,掌握实施方法,明确行动目标,更重要的是结合自己的社会实践,来学习、修正、检验、丰富和发展。这才是对本书内容的真正理解。

再次谈第三个问题,即如何使用本书。

本书强调的不仅仅是大学生素质教育理论,而是理论指导下的大学生自我实践。本书的理论和观点,来自对实际的调研和社会实践的总结,这就决定了本书的理论观点不是一成不变的,而必然是随着社会的发展变化而变化的。因此,对本书的使用,要讲究辩证性、实践性和历史性。

本书由陈麓主编,其中第一章由陈麓编写,第二章由魏洪茂和曹文娟共同编写,第三章由施达雅编写,第四章由杨景慧编写,第五章由林文豪编写,第六章由林勇编写,第七章由夏副顺编写,第八章由陈纪阳编写。本书在编写过程中,参考和引用了大量的文献。凡是能够查到原作者及出处的,我们均一一列出,不过,由于有些文献来源于互联网,且网上没有注明原作者姓名和文献的原始出处,尽管我们用了能够想到的各种可能的办法进行查找,但仍有一些文献没能查到原作者,我们只好在注明网上来源的网站名称或网址外,以“佚名”或“作者不详”的形式注明,敬请原作者和原出版者予以理解。我

们会按照有关规定,向所汇编、演绎的文献(本书均有改动)的原作者略致薄酬(具体请参见书末“本书版权说明”)。谨此向本书所有参考和引用的文献的原作者致以崇高的敬意和衷心的感谢!另外,本书编写过程中还得到了国脉科技股份有限公司、福建工程学院国脉信息学院和福州海峡职业技术学院领导的大力支持与帮助,在此深表感谢!

由于素质教育是一个博大精深的不断发展的理论体系,关于实施大学生素质教育的新观点、新方法也不断出现,本书的论述只是管中窥豹,如有疏漏之处,敬请批评指正。

编 者

2009年9月

目 录

前 言

第一章 大学生素质教育基本理论	1
第一节 素质的定义.....	1
第二节 素质教育的内涵与特征.....	8
第三节 深刻理解大学生素质教育	19
第四节 实施大学生素质教育的主要途径	25
第五节 素质教育与企业文化	30
第二章 认识大学	50
进入大学的六种心理准备	51
关于大学的疑惑	53
大学应积极成为社会创新文化的引领者	60
学校应该教什么	67
读大学,读什么.....	68
大学八大变化趋势	71

本科教育问题并非考试	75
通才教育应放弃,通识教育应加强.....	77
漫谈中外高等教育之差异	79
没有气派的大学	85
第三章 学会学习	88
爱书的犹太人	88
书为友	89
请多读书	90
无限相信书籍的力量	91
动眼:一本书主义与渗透学习法.....	94
问的学问	96
谈自学能力的培养	99
大学生应如何学习.....	100
大学四年怎样过.....	104
世界著名大学校长:大学生应怎样学习	119
用最自由的方式学习.....	125
古怪课程里学本事.....	126
动手去学.....	128
学习改变命运.....	129
第四章 学会生活	131
认识自己.....	132
给自己树立一面旗帜.....	134
像蘑菇那样成长.....	135
人生贵在磨炼.....	137
四亿美元和一个灵魂.....	138
瑞士人的生活态度.....	142
好生活.....	144
房前种菜,屋后栽花	145

每天抽出一小时·····	147
快乐的真谛·····	150
人性世态·····	151
淋漓尽致地生活·····	153
珍惜生活的恩赐·····	153
让生活之泉涓涓不息·····	157
快乐生活 50 法·····	158
第五章 学会应对挫折·····	162
得与失·····	163
不要为自己找借口而放弃努力·····	163
自卑与自负·····	164
每个挫折都有它的意义·····	165
人生岂能无压力·····	167
改说“下一次”·····	168
人生需要“晴天霹雳”·····	169
懂得放弃·····	171
那条沟是不存在的·····	174
贫穷是一个宝贵的环境·····	175
最好的球员·····	177
14 级台阶·····	184
真正的高度·····	188
奇迹如此发生·····	191
第六章 学会交往·····	194
生命列车·····	195
站出来的总统·····	196
在陌生的环境里学会微笑·····	198
人生一课·····	199
只有你能欣赏我·····	201

心疼别人	202
做别人头上的一缕阳光	203
善良那根弦	205
贪婪的代价	207
与“炫耀”有关的三句话	208
记住什么,忘掉什么	209
为自己负责	211
请尊重自己的价值	213
教你成为一个受欢迎的人	215
第七章 学会社会实践	216
天下没有不劳而获的东西	216
少年壮志不言愁	217
拿出你自己的特色	220
成功者的第一课	221
绝境里的机会	224
从改变自己开始	225
微笑是一种力量	227
快乐是工作的理由	228
张亚勤:成功是自信的争取	230
笨小孩如何赶上来	235
工作的四个好习惯	239
让欲望冷却等四则	241
请给我一分钟	243
事业六忌	245
一个小女孩的梦	246
第八章 成功就业	249
老板要你在大学学的十大技能	250
不同年代大学生的“就业故事”	253

同是就业难,看美国大学生怎样求职	257
就业小故事	259
大学生薪酬报告	262
就业前先读两个小故事	266
小故事树立科学就业观	268
成功者学堂	272
新毕业生就业故事	274
缝布偶 开创人生路	278
七个令人奋进的创业就业故事	279
3 分钟典藏故事	284
您要看哪个文凭	285
职场寓言幽默小故事	289
本书版权说明	295

第一章

大学生素质教育基本理论

第一节 素质的定义

1998年10月,联合国教科文组织在巴黎召开的首次世界高等教育大会上,明确提出高等教育首先要“培养高素质的毕业生和负责的公民”。此前,该组织曾在北京召开了面向21世纪教育国际研讨会,对21世纪人才的素质构成提出了“三张证书”即“学术证书”、“职业证书”和证明事业心与开拓技能的证书(有人称为“素质证书”)的要求。这表明,全世界的高等教育更加关注人才综合素质的培养,素质教育已经成为教育界关注的焦点。^①

自20世纪90年代以来,素质教育在我国已经受到全党和全国

^① 赵作斌.大学成功素质教育理论与实践[M].武汉:武汉大学出版社,2009.

人民的广泛关注和重视。它不仅使人们突破了传统应试教育的羁绊,探索新的教育模式,而且引起了人们消费观念的更新。人们自觉地将下一代的教育和自己的继续教育,纳入个人的消费之列,给予了很大的投入。但这种变化并不意味着人们对素质教育有了本质的认知。究竟什么是“素质”和“素质教育”,在高等教育阶段如何实施素质教育,还有待于进一步的研究和探索。

要回答何谓素质教育,首先要弄清何谓素质。因此,“素质”是我们进一步探索素质教育理论、创新素质教育模式必须首先厘清的基本概念。素质概念是整个素质教育理论的基石。

一、理论界对素质概念的不同定义^①

“素”指事物的组成要素,“质”指事物的性质。素质一词,就其本义而言,即“指事物本来的性质”。后被引入心理学,并长期作为心理学的概念使用。在心理学中,素质是“指人生来具有的某些解剖生理特点,特别是神经系统、脑、感觉器官和运动器官的解剖生理特点。它是能力形成和发展的自然前提”。如苏联一部心理学教科书中将素质定义为:“人不是生来就具有某些能力的。天生的东西只能是机体的某些解剖和生理的特点,其中具有最大意义的是神经系统、脑的特点。这些形成人们之间的天生差异的解剖生理特点,叫做素质。”又如朱智贤主编的《心理学大词典》中将素质解释为:“一般是指有机体天生具有的某些解剖和生理特性,主要是指神经系统、脑的特性,以及感官和运动器官的特性,是能力发展的自然前提和基础。例如,有的人听力发育得较好,可以认为其音乐素质较好。”潘菽主编的《中国大百科全书·心理卷》中提出:“素质是能力的自然前提,人的神经系统以及感觉器官、运动器官的生理结构和功能特点,特别是脑的微观特点,与能力的形成和发展有密切的关系。”林传鼎主编的《心理学

^① 石云霞,“两课”教学法研究[M].武汉:武汉大学出版社,2008.

词典》也有类似的表述：“素质通常指人生来具有的某些解剖生理特点，特别是神经系统、脑、感觉器官和运动器官的解剖生理特点。它是能力形成和发展的自然前提。”以上定义的特点是强调素质的先天性和主体后天发展的可能性。

随着教育和社会的发展，素质一词被广泛引入其他学科，并赋予丰富的内涵。在官方文件、新闻媒体乃至日常生活中，人们越来越多地使用诸如“人口素质”、“民族素质”、“军人素质”、“教师素质”、“职工素质”和“干部素质”等词语。生活中，人们常说“某人没素质”、“某人素质很高”。20世纪80年代中期，“素质”概念受到教育学界的关注，并被引申到教育领域。从教育学意义上讲，“素质”不是仅指狭义的先天禀赋，而是具有丰富的广义内涵。顾明远主编的《教育大辞典》指出：“素质，是先天具有的解剖生理特点，包括神经系统、感觉器官和运动器官的特点，其中脑的特点尤为重要……是人的心理特征形成、发展不可缺少的生物前提，但不是唯一的因素……是指公民或某种专门人才的基本品质。如国民素质、民族素质、干部素质、教师素质等，都是个人在后天环境、教育影响下形成的。”周远清认为：“素质是在人的先天生理基础上，经过后天教育和社会环境的影响，由知识内化而形成的相对稳定的心理品质。”可见，教育学意义上的素质综合了人的与生俱来的生理属性和后天养成的基本品质，是主体人的先天特性与后天特性的统一。

《辞海》认为，素质即：①人或事物在某些方面的本来特点和原有基础；②人们在实践中增长的修养，如政治素质、文化素质等；③在心理学上，指人的先天的解剖生理特点，主要是感觉器官和神经系统方面的特点，是人的心理发展的生理条件，但不能决定人的心理内容和发展水平，某些素质上的缺陷可以通过实践和学习获得不同程度的补偿。《现代汉语词典》所列素质含义有：①事物本来的性质；②素养；③心理学术语，专指人的神经系统和感官上的先天特点。从这些释义来看，除一、三义项倾向于指人的本来具有的根本属性（先天特性）外，对素质的界定还包含了第二项“素养”义项。很明显，素养指

人的后天养成的基本品质,是根本有别于先天的解剖生理特征的。由此可见,现代汉语中“素质”一词的含义也是包括先天生理特征和后天养成品质的,这与教育学意义上的素质概念不谋而合。人们一般理解的素质也包括先天遗传素质和后天开发素质。

这些关于素质的界定,虽然表述不尽相同,却有着一致和共通的地方,就是都认为素质是人在先天基础上,通过后天环境的影响和实践活动而形成的一种综合品质。^①

二、本书对素质概念的定义^②

我们认为素质是人在先天生理基础上,经过后天学习、实践及社会环境的影响而逐步形成的内在的基本的心理品质,是主体适应社会发展,融入社会群体,做好具体工作的必备条件,是人将所获得的知识自觉地内化和升华为一系列相对稳定的为人处世的品质的总和。它表现为主体对自然、社会、他人及自己的行为倾向、能力、责任和态度。这一概括包含四层意思:其一,素质的形成。素质是人的先天禀赋和后天教化相结合的产物;其二,素质的作用。素质是主体适应社会发展或自身生存发展的必要条件;其三,素质的内核。素质是人类文明成果在人的心理中的积淀和内化;其四,素质的表现形式。素质通过主体的行为、能力、责任和态度表现出来。随着人们认识的提高,素质的外延和内涵还会不断扩展和深化。

素质是人的基本品质,“内在性”和“稳定性”是其基本特征。素质是在先天遗传的基础上,经过后天的开发,使社会物质、文化因素等与人的潜质凝结而形成的品质或本质。这种内在本质不是表象的存在,而是一种对表象起决定作用的内在因素。素质既然是内在的基本品质,则一定是相对稳定的。不仅外在的物质、能量等不是素

① 赵作斌.大学成功素质教育理论与实践[M].武汉:武汉大学出版社,2009.

② 同上。

质,而且人的外在属性,如学历、资历、地位等也不是素质,甚至那些偶发的、未经内化的观念、行为方式也不能算是素质。一句话,只有通过主体潜质的开发,内化为其身心结构的组成部分,并且能持久地发挥作用的基本的特点和品质才是素质。

素质以先天遗传为基础,以一种潜质的形式存在,有待于后天的开发与发展。人的素质源于先天的遗传因素,表现为人的多项发展潜质。这些遗传因素和潜质为后天的开发与发展提供了可能性,是后天开发的基础。例如人的大脑是人智力发展的基础,生来大脑健全的人都存在智力上的巨大潜质。而在某一方面存有生理缺陷的人,就没有与之相应的素质基础。如生来双耳失聪的人就难以开发其音乐方面的潜质。同时,人的先天遗传是有差异的,因而表现出发展潜质的千差万别。对不同人的潜质进行开发,最终造就了富有个性的个体人。

素质必须开发,后天开发内化是素质发展的基本机制和根本途径。素质不开发就只能以潜质的形式存在,也就失去了人之为人的社会价值和意义;再好的潜质,倘若不开发,久而久之也会慢慢地退化甚至消失,丧失其生来的素质本质,众所周知的“狼孩”就是如此。只有对潜质加以大力开发,以内化的方式将外在事物加以“摄入”、“消化”,并与个体潜质“化合”而形成足以调控外在行为的稳固结构,才算得上真正形成和发展了某种素质。比如体育冠军都是在先天良好的体能潜质的基础上,经过后天的开发培养出来的。后天开发内化是素质发展的基本机制和根本途径,这也正是教育的作用和意义所在。

素质影响或决定人的言行,言行是素质的外在表现形式。素质一经形成,就对人的言行起着支配和调控作用,深刻、普遍、持久地影响着人的言行。一个人的素质如何,或高或低,通过其言行表现得淋漓尽致。正是通过观察一个人的言行,才能判断其看不见、摸不着的素质水平。只有“征于色,发于声”,通过“听其言,观其行”,然后“能喻”,其内隐性的素质优劣才能为他人所知晓和考量。

人的素质与其进步和发展密切关联。在一般意义上,言行总是