

● 雷体翠 / 著

大学 可以这样度过

*Manage Your Life
in University*



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

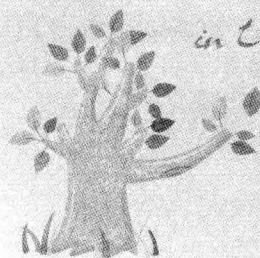
● 雷体翠 / 著

大学

可以这样度过

Manage Your Life

in University



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

内 容 提 要

如何顺利、充实而快乐地度过人生中最宝贵的大学生活?这不仅是每一位大学生需要考虑的问题,也是每一位高等学校教育者和管理者应该认真思考的问题。从小的方面讲,它涉及大学生的个人人格培养、生活态度端正和学习方法选择,以及未来职业生涯规划的确立和知识的准备。从大的方面讲,则与当代中国高等教育的战略问题有关,即大学应该如何为社会服务?大学应该为社会培养怎样的合格公民和人才,以及如何培养?尤其是在中国日益崛起成为世界大国的今天,一个大国的公民,应该具备怎样的人文情怀、生活态度和科学精神?

本书基于“学会做人、学会学习、学会做事、学会生存”的四大教育支柱,分九章对上述问题进行了认真的思考、探讨和解答,希望在道德、精神和行为上指导和鼓舞万千学子,使其人生走向深刻、丰富、绚丽、辉煌!

图书在版编目(CIP)数据

大学,可以这样度过/雷体翠 著. —武汉:华中科技大学出版社,2011.5
ISBN 978-7-5609-7023-3

I. 大… II. 雷… III. 大学生-学生生活 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 056177 号

大学,可以这样度过

雷体翠 著

策划编辑:谢燕群

责任编辑:刘万飞

封面设计:刘 卉

责任校对:朱 玢

责任监印:张正林

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

印 刷:荆州市今印集团有限责任公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:17

字 数:350千字

版 次:2011年5月第1版第1次印刷

定 价:29.80元



华中出版

本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

序·点燃学生心中的灯

大师大智,大道大悟,大学令人神往;绚丽多彩,摇曳多姿,大学生活令人羡慕。然而,在这个金碧辉煌的殿堂里,在这个百花烂漫的花丛中,大学生生活应该怎样度过?《大学,可以这样度过》一书的作者告诉我们:点燃学生心中的灯,照亮自己,照亮人生,破茧化蝶,自由飞翔。

读这本书,先是欣赏作者深邃的立意和独到的编排,然后是佩服作者认真的研究和精辟的概括。读完这本书,除了收获,还有思索和追问:作者用什么点燃学生心中的灯?

翻开第一章,“一生的幸福从心开始”这个命题标新立异,使人眼前一亮,因为每个人都在追求幸福而不知从哪里起步。看看这一章吧,作者总结的“十颗心”,让人逐一品尝幸福的滋味。心态,关乎一个人的品性质量和生活质量,有了良好的心态我们就能超凡脱俗、丰富人生。作者在论述每种心态的表现、情感和践行时,你会觉得作者的见解和读者的体会如两股潮水奔涌而来,先是咆哮撞击浪花飞溅,然后是相拥相融合成一股巨大的潮流奔腾向前。这就是作者与读者的心心相印。

她在用灼热的心灵之火点燃学生心中的灯。

在第二章中,作者归纳大学生生活必须闯过的“九重关”。仔细读来,文中无处不记录着作者对学生思想行为细致入微的洞察,也无处不流淌着作者对学生健康成长体贴温暖的关爱。我们试想,一个原本默默无闻只是在成长道路上匆匆而行的少年,一场考试过后便身价百倍,怀揣着梦想,裹挟着乡亲们祝福的酒香来到了他们向往而又陌生的象牙塔,他们有诸多的不适应。作者在多年的学生工作实践中找到了解决这个问题“罗盘”,用这个“罗盘”扫描学生的喜怒哀乐,测试学生的心脉跳动,不断地修正学生前进的航程。这个“罗盘”就是关爱。我们仿佛看到作者在篝火旁与学生载歌载舞,仿佛看到作者在梧桐树下与学生说长道短,也仿佛看到作者在班会上站在纵横相交的坐标前讲解各自的人生定位。关爱能唤醒朦胧、激活动志,让人奋力前行。

她在用执着的关爱之情点燃学生心中的灯。

第八章“不断修炼七个度”,不禁让人联想到佛教徒的“修行”和共产党人的“修养”,作者把两者有机结合,给人以神秘和崇高的诱惑,也就自然而然地参与“修炼”的行列。感谢作者把人格的魅力用“七个度”来阐释,使人在修炼的过程中找到有效的切入点。我认为,人格的内涵就是作者归纳的思想、眼界、心胸、境界、见识、处世和立业,魅力的光芒就是作者提炼的与之相对应的深度、长度、宽度、高度、广度、风度和气度。如果我们的大学生从入学的第一天就开始不断地修炼这“七个度”,



完全可以说得上是一个真正受过高等教育的人。让我们记住作者的忠告：当我们匆匆行走的时候，一定不要把灵魂落在了后面。

她在用人格魅力的光焰点燃学生心中的灯。

第九章“梧桐树下的三言两语”，看似聊天和趣言，细细咀嚼，那梧桐树下飘洒的分明是润物的毛毛细雨，荡漾的绝对是爱恋的阵阵涟漪。君不见《忆哥哥》一文中的兄妹情深，《写给卡卡》一文中的母子情长，“开心农场”中老公半夜开荒的夫妻情笃，单看她写给 O、M、Y……的信——《你知道我在想你吗》就让人陶醉其中。在这里，我们不妨采摘两段以飨读者。

写给 X 的：“还记得吗？你熬了多少个夜晚织出的那条情丝万缕的围巾，我已迫不及待地盼天冷了好戴上……昨晚，我想你了，一个激情满怀抱负远大地心地善良懂得感恩的好姑娘。”

写给 Y 的：“‘终于见到了传说中的雷妈妈！’就在那天那时，我们相悦了、相爱了。Y，还记得吗？会后，我们在六教门口倾心长谈了好些时辰，我们一起关注了脚下，一起仰望了天空。”

可以看出，作者与学生似朋友亲密无间，似母女慈爱有加，又似情人情意悠长。

她在用爱恋的暗香点燃学生心中的灯。

点燃学生心中的灯，给他们插上一双隐形的翅膀，乘着青春的气旋，翱翔在理想的彩云之上。

长江大学党委副书记 朱业宏
2010 年 12 月 28 日

学子推崇

这是一本比《杜拉拉升职记》对大学生更有指导意义的宝典。这本书能让你轻松做校园的“司马他”，避免当职场菜鸟，是校园到职场的通关圣经。如何做个“脚踏实地，仰望星空”的新型大学生，本书就是你最好的精神信仰和指南。

——张 毅 中共北京市昌平区委宣传部新闻中心
武汉理工大学 2005 级新闻传播硕士研究生

当代大学生在求知过程中都有困惑和彷徨的时期，如何面对困难和挑战？如何修养身心调整心态？如何确立理想和目标？如何一步步去实现理想？在本书中，作者通过丰富的实践经验及若干案例，指导和帮助大学生科学分析问题和解决问题、构建积极健康乐观的心态、规划人生蓝图并夯实大家人生起飞前的基础。

——万 琪 网之易信息技术(北京)有限公司
长江大学电子信息学院自动化 200302 班

记忆深处，但凡接触过雷老师的学生，都会被她非凡的人格魅力所折服，被她对教书育人的那份挚爱所感动。现在，她将自己教书育人的亲历亲为浓缩成了朴实无华的文字。“读书如读其人”，细细品味《大学，可以这样度过》这本书，字里行间不仅流露出一位辛勤的老师对学生们的谆谆教诲，更像是一位慈爱的母亲对孩子们的殷切期待，相信这本书会成为广大大学生朋友们通往成功的指航灯！

——刘新欣 贵州大学法学院
法律专业 2009 级硕士研究生

我有幸能读到《大学，可以这样度过》，心里备感振奋！振奋的是这样一本书对广大的大学生们，真可谓是救心丸、及时雨。书中，向大学生讲授了做人、做事的道理，学习、生活的方式，告诉大学生应该怎样学习、学什么，如何设计学业规划，怎样提升个人素质，怎样塑造人格魅力……特别是书中的“十颗心”、“九重关”、“七个度”，可谓用心良苦，字里行间流露出的真挚情感、无限关爱和哲理，发人深省，让人受益匪浅。在此，我极力地向即将步入大学的和已经步入大学的学弟学妹们，还有做学生工作的辅导员老师们推荐这本书。

——范世强 渤海钻探工程有限公司钻井技术服务分公司
长江大学电子信息学院自动化 200502 班



《大学,可以这样度过》,对于在校的广大学生、正准备走进大学的高中生以至社会青年,是一本很值得去读的好书。因为她是雷妈妈用自己亲身的经历和体会,把人的一生应该怎样度过,特别是大学生活应该怎样度过,给我们作了淋漓尽致的诠释。

古人云:“书犹药也。”读一本好书,会医治你的无知和迷惘,会使你的人生大道宽阔明亮,不信,你就去试一试,读一读《大学,可以这样度过》这本书吧!

——张名媛 广西大学动物科学学院
动物科学专业 2009 级硕士研究生

“读万卷书不如行万里路,行万里路不如阅人无数,阅人无数不如高人指路。”本书向我们传授了许多做人、做事的道理和生活的经验。当我们在闲暇之余,翻开本书的篇篇页页,会有心的触动和新的心得!认真地玩味书中的道理,并将其最大限度地消化,你会发现自己的变化……

——贺 芸 北京紫贝龙科技有限责任公司
长江大学电子信息学院仪器 200602 班

这是一本关于人生的宝典,它涵盖了我们成长过程中曾经遇到的、正在经历的和还未曾体验的所有问题并且为我们作了方向性的指引和价值上的导向。它应该成为广大青年的必读之书。

——杨 灏 中南财经政法大学法学院
法律硕士教育中心 2010 级法律硕士 11 班

少年强则国强。这是一本影响当代大学生乃至社会青年的书。

——余 露 长江大学电子信息学院仪器 10801 班

学友推介

“江流天地外，山色有无中。”本书之妙处，在于深入而浅出，用一种“劝勉”、“对话”、“探讨”、“润物细无声”的方式，感染我们的大学生去求取知识的真、去追求德性的善、去创造人生的美。本书立意之高远，在于能让大学生在享受作者思想的芳香时，能从她“梧桐树下”的三言两语中、从作者的“说长道短”中，自然而然地定位自己的人生，自觉地远离浮躁，追求生命的儒雅气度和弘毅豁达的胸襟气宇。

书中的内容来自实践，源于生活。通读该书，我们更感受到，书中每一段文字都饱含着一位思想政治教育工作者强烈的责任意识 and 一位教师美丽的道德情怀。作者从她走过的“一条清凉清新清纯的小路”历练出的思想的厚度和人生境界的高度，以鲜活的语言、生动的故事、思想的魅力，引导着每一个读此书的学生，学会规划学业，学会怎样立业，学会如何和谐对待人、情和事。读好这本书，可以感召和引导大学生去追求人生的宁静与丰盈、快乐与拥有、自由与和谐、尊崇与卓越。

——程幼金 黄石理工学院党委书记

作者爱博览群书，且善于钻研提炼。在自己的工作岗位上，她兢兢业业，呕心沥血。眼前这本书，就是她二十年凝结而成的体验和经历。无论是在职场还是在生活中，她为人、为师、为友、为女、为妻、为母，皆称楷模。我相信，只要读过此书，都会收获多多。

——涂桂生 武汉工程大学高级教师

古人说：读万卷书不如行万里路，行万里路不如阅人无数。说明一个人要有所成就，必须有一定的知识储备、生活储备、人脉储备。做企业十几年，看到新晋员工充满朝气，非常羡慕他们；但回想自己刚出校门时的心浮气躁、眼高手低、好高骛远，也常常为他们担心。本书作者是我的大学同学，毕业后长期耕耘在教育管理学生工作第一线，对学生、对生活、对人生都有很深入的研究，《大学，可以这样度过》是她多年的心得汇集而成，不仅对青年大学生有现实指导意义，也是企业新晋员工很好的培训教材。

——陈绪斌 前程教育中心董事长

不读本书，可能不会后悔；读了本书，一定不会后悔。本书的价值在于为当代大学生走向成功指点迷津。

——黄士华 湖北师范学院党委副书记

这是一部引领学子成就学业、成功职场的思想宝典。她来自于实践升华的晨曦照亮了学子的大学之路,更孕育了人生优秀的性格和品质,后者尤显难能可贵。它令我一个已过不惑之年的石油人如获至宝,相信也会让你受益终生!

——李金全 河南油田党政办主任

这是一本用心和实践写成的难得一见的书。本书最关注的是人生走向成功的起点。用心品读、用心去做,会让你的大学时光更璀璨、人生之路更精彩。

——陈昌宏 湖北省委宣传部政研室主任

本书的作者试图让你站在高山之巅,放眼前进的道路。从而使你脚踏实地,努力把握现在,规划未来,尽可能地不走或少走弯路,通向成功的人生目标。该书不可不读,它是当代大学生乃至社会青年不可多得的励志成才指南。

——贾鸿亮 中共中央直属机关党校

著名科学家、中国科学院院士杨福家教授曾提出过三大理论,即“火把理论”、“钥匙理论”和“大观园理论”,《大学,可以这样度过》是这三大理论的实践版本,它足以点燃每个学生的“火把”,足以使学生拿着“钥匙”去打开智慧之大门,足以为学生提供自由自在的观赏、探索的“时空”。

——刘启平 湖北省松滋市第一中学高三班主任 高级教师

学者推荐

经典之作必将永恒！本书以讲述人生中的常理见长，在道德、精神和行为上将指导和鼓舞万千学子，使其人生走向深刻、丰富、绚丽、辉煌！

——王来金 中国人民大学马列学院 教授 博士

当代大学生应该如何健康快乐和顺利地度过人生中最宝贵的大学生活？这不仅是每一位大学生需要考虑的问题，也是每一位高等教育者和管理者应该认真思考的问题。从小的方面讲，它涉及大学生个人的人格培养、生活态度和学习方法的确立，以及未来职业生涯的规划和知识准备；从大的方面讲，则与当代中国高等教育的战略问题有关，即大学应该如何为社会服务？大学应该为社会培养怎样的合格公民和人才，以及如何培养？尤其是在中国日益崛起成为世界大国的今天，一个大国的公民，应该具备怎样的人格涵养、生活态度和科学精神？这些都是当代大学管理者亟待思考和解决的问题。作为大学政工干部，本书的作者对这些问题进行了认真的思考、探讨和解答，这是一件可喜的事情。

——翟志宏 武汉大学哲学学院 教授

“师者，所以传道授业解惑也。”“传道”居于首要地位，意味着教育不仅仅是传授知识，而是要引导年轻人崇尚理想、寻求人间正道——该书作者关注着青年人的成长和“一生的幸福”，点点滴滴无不闪耀着作者作为“师者”“传道授业解惑”的思想火花。“道”之重要也意味着教师的责任重大，大至影响到人的一生。所谓“经师易遇，人师难求”——该书作者从学业到职业直至人生，娓娓道来之间让我们分享了作为“人师”“得以天下英才而育之”的喜悦和成就感。道亦不远人——该书于细腻处见真情，于平凡中悟人生。从书中我们也可以感悟到作者，作为女性的儿女情长、慈母的光辉及师长的“语重心长”。故此，这本书不仅仅是适合于青年学子的“心灵鸡汤”，也是供广大教师和以教育为“志业”的同仁们学习的“样本”。

——高桂娟 同济大学 副教授 高等教育学博士

大学是人一生中最难以忘怀，也是弥足珍贵的教育经历。之所以令人难忘，是因为我们寄予了大学生活无尽的期望与梦想，但这期间也不乏失落与挫折；之所以弥足珍贵，是因为我们在这里不断成熟，增长才干，并从这里走向社会。但大学生活应该如何度过？这的确是一个只有在大学毕业后才真正有所领悟，而在校大学生却一直思考的问题。有幸先睹《大学，可以这样度过》一书，的确为在校大学生感



到兴奋与鼓舞,因为书中对这一问题有了较为系统的求解。通读全书,你可以真切地体会到作者对学生工作的执着与挚爱,以及对大学生成长的殷殷期待与牵挂。我相信,大学生们可以从书中领悟到如何度过大学生活的“秘诀”。

——马廷奇 武汉理工大学 教授 高等教育学博士

本书精彩诠释了大学生的人生三部曲:成长—成才—成功。大学生涯,学子读万卷书,行万里路,不断成长;获得知识,提高技能,增进修养,成为青年才俊;身体康健,品行出众,专业过硬,为成功打下坚实基础。只要细细品读本书,你就会领悟健康成长、探索成才、通向成功的秘诀和快乐!

——蒋硕亮 上海师范大学 教授 博士

这是一本健全又实用的书,追随作者思想的人会使成功不期而至。

——袁 铖 中南财经政法大学法学院 教授 博士

大学是人生的一个重要阶段,是一个人成长的重要时期。如何引导大学生规划好大学的学习和生活,如何面对各种困难和挑战,如何把现实和未来有机结合,是我们每一个大学教育工作者应该认真思考的问题。《大学,可以这样度过》一书对这些问题做了很好的回答。该书的出版不仅能引领大学生度过四年多彩的大学生活,也为他们规划未来的人生道路指明了方向。这无疑是一本值得大学生和高校学生管理工作一读者一读的书。

——程庆华 长江大学物理科学与技术学院 教授

这是一个社会渴求人才、个人渴望成才的时代。大学的天职就是造就人才。这是一本教诲大学生如何学习、如何做人、如何成才、如何幸福地度过大学时光乃至整个人生的教科书!值得细心地品读!

——周成当 北京石油在线研究院院长 教授 博士

我们如何做公民

在日本,学生不完全在学校上课,他们会经常被带出去学习。到风景名胜、文化遗产地去旅游,去看看、听听祖先是如何打拼的;到企业里去参观,了解企业是怎么发展壮大的,再审视自己能不能跟得上。学生出去不是由学校老师带队,而是由出租车司机负责;一个司机带四个学生,这是司机必须做的,而且很职业化了。日本的这种做法,实际上是很地道的国情教育和公民意识教育。

不只是日本,还有法国、美国等一些西方国家,一直很重视对学生的社会公民意识教育,这也是当今世界教育面临的共同课题。我国社会科学院的李慎之教授就曾忧虑地说过,千差距、万差距,缺乏公民意识是中国与先进国家最大的差距。公民意识是公民素质的集中体现,公民意识的教育与养成,对于提升民族素质和软实力,对于建设法制国家和和谐社会具有重要意义。作为当代的大学生,我们是社会主义现代化建设的中坚力量和宝贵的人才资源,理应站在中国与世界交汇的最前列来培养现代公民意识。

公民意识,是我们对自己在国家中的社会地位、社会权利和社会责任的一种自觉认识。从整体上看,大学生这个群体的思想积极健康,关注社会发展和改革开放,具有一定的民主、平等、法律、环保等现代意识。但我们中也有不少的同学公民角色还处于不自觉状态,公民意识还十分淡薄,公民行为还很不到位。主要表现在以下几个方面。

一是主体精神和责任意识缺乏,呈现出“无兴趣、无所谓、无意义”的“三无”现象。相当一部分同学处世冷漠,情绪低沉,对什么都不感兴趣。对学习无所谓,对成败无所谓,对奖赏与惩罚无所谓,对信仰和榜样无所谓,学习无目标、无动力,没有自主意识,很少把自身的发展与国家、集体和家庭的发展联系起来,没有意识到自己作为主人的地位、身份和作用,缺乏应有的责任感,处于事不关己、高高挂起的状态。对身边人、身边事存有主观偏见,把一切都看得世俗和灰暗,认为自己的所作所为毫无价值。

二是对权利、义务对等性的认识存在偏差。表现为只注重个人权利的获得、个人价值的体现、个人享受的满足,认为社会、家庭对自己的付出是理所当然的,很少考虑自己对社会、对家庭的义务和责任的担当,甚至放弃自我,逃避责任,比如,一些同学心安理得地做着“啃老族”。

三是做人的礼仪和社会公德意识欠缺。表现为不了解一个现代公民所必须懂



得和遵守的“礼节”，自我中心意识强，不注重公共卫生，不遵守公共秩序，不爱惜和节约公共资源。口头上说的是一套，行动上做的是另一套，理论和实践严重脱节，知、情、意、行不统一。概括起来讲，就是“十个缺少”，即缺少责任意识，缺少奋斗意识，缺少双赢意识，缺少艰苦意识，缺少奉献意识，缺少感恩意识，缺少公德意识，缺少敬业意识，缺少合作意识，缺少助人意识。

大学生是“高智”、“高知”群体，却缺乏普通的公民意识，这是一个令我们不得不深思的问题。其一，这里有历史传统文化的原因。具体讲，我国千百年来的奴性、愚昧、虚伪、为我、怯懦等“臣民”观念造成了中国人的人格缺失，导致国人缺乏作为主体的权利意识和责任意识。其二，教育本身的某些缺陷也导致了公民意识的淡薄。家庭教育存在观念与方法的偏颇；学校教育内容与现实脱节。在基础教育阶段，学生疲于应付“应试教育”，大多被动接受一些条条框框的大道理；到了高等教育阶段，虽然学校开展“两课”和思政教育，但方法单一，形式呆板，也没有系统性和专门性的公民意识教育。再加上一些同学对于这些课程的学习停留于“捞学分”的认识层面，这使得已成年的大学生们仍然不懂得“规矩”，不明确自己该享有什么权利、该承担什么义务，也不知道对自己的社会行为该负什么责任，对他人和社会的责任也就无从谈起了。其三，西方文化的入侵、我国政治经济生活中的腐败没有得到有效遏制、社会治安状况不太理想、传媒低品位的内容也弱化了大学生的公民意识，甚至对大学生公民意识的养成形成一种阻碍和抵消。其四，人的社会化的实现和公民意识的养成，一方面靠教育，另一方面更是一种自觉、自主、自发的行为；然而，对这方面的教育与养成，个体的主观能动性没有充分发挥，无论接受和转化都处于被动状态。

公民意识是一个由目标和内容构成的理论体系，并且在目标和内容上有层次的差别，其实质就是要全体公民明确自己的社会角色，了解自己的社会责任。对所有的公民而言，人人都应该具有国家意识、权利意识、责任意识、法治意识、公德意识，这是共性的、普遍性的公民意识，是基础层次的公民意识。而对于当代的大学生来说，大学生不仅仅是“文化人”的代名词，还是承载着国家和人民的重托、受社会普遍关注的群体，是精神文明建设的表率。这种特殊的地位和身份，使得我们行为中积极或消极的示范性都会在人们心目中引起震动、产生影响。因此，我们除了具备普通公民应具有的“基础层次”的公民意识外，还要具有与国家、社会对我们的角色期望和责任托付相对等的“高级层次”的公民意识。概括起来讲，我们的公民意识内涵至少应该包括以下九个方面。

国家意识。公民是与国家相对应的概念，离开国家就无公民可言。因此，公民意识首先且必须培养国家意识，包括对国家的认同与归属感、对国家宪法的遵从与敬畏感、对祖国的热爱与自豪感、对国家的忠诚与信心；把维护国家的尊严、形象和声誉，守护领土和主权的完整，推动社会的发展与进步，服务与回报国家，建设小康

社会作为自己义不容辞的责任；认同社会主流价值观；自觉抵制和远离邪教，自觉揭露和批判一切分裂祖国的反动组织和非法活动，等等。“为中华之崛起而读书”，是少年周恩来在亲眼目睹了中国人在租界受到不公正的待遇后立下的远大志向和爱国情怀，而“为中华民族的伟大复兴而求知创新”，则是我们当代大学生迫切需要具备的国家情怀和国家意识。

全球意识。21 世纪的震撼，就是全球化。如果我们今天仍旧对公民只谈如何爱自己的国家，就犹如在一株大树的顶端全力筑巢，浑然不知大树的中间已冒烟起火，大树的底端树干正被一把天一般大的钢锯锯着。所以，今天的我们，面对一个人类前所未有的新局面，需要做什么样的准备？仅仅具有强烈的民族感和国家观念已远远不够了，需要以一种国际视野或大时空观——链接过去、立足现在、着眼未来，突破国家地区的界限、超越不同的历史文化背景、把握世界各国相互依存的关系等方面——去认识和把握现实世界，去分析全球形势的变化发展趋势，去审视中国在全球的地位与作用，并以中国的发展来促进世界的进步。需要思考并积极行动，人类社会如何通过合作来保障地球环境与资源的永续可能，通过协商来解决涉及整个人类利益的环境污染、人口膨胀、资源枯竭、贫富差距和地区性冲突、疾病、人权、多元文化价值冲突等问题。需要具备开放的、跨文化的交流、传播能力和素养，主动增进对国际社会的了解，主动吸收世界科学技术最新成果，推动中华文化走向世界。思考全球化的责任，落在了每一个公民身上。我们的期许和愿景，显然不能局限于自己的国家而必须以“全球村”来思考，因为今天的问题不再是某一个国家的问题，今天问题的解决也不再是单一国家来解决，它需要世界各国人民的相互协作，共同努力。以单一国家为范围的公民意识要与时俱进为“同一个世界，同一个梦想”、“中国是世界的中国，世界是中国的中国”。

和谐生存意识。人类社会及其生存其间的大宇宙，是一个充满各种矛盾的生生不息的统一体，所遵循的法则是“和而不同”，实际上，就是“和谐”的法则。有位哲人说过：“在这个世界上，唯有一种性格是永远无法言败的，那就是和谐。”在这个世界上，人类孜孜以求的生存和发展的理想状态也是和谐。在和谐的状态下，人被当做人看，人活得有尊严；人的愿望、劳动、才能和创造成果得到尊重和肯定；社会各方面的利益关系通过公平正义得到协调；人与人之间诚实守信，平等友爱，互帮互助，融洽相处；整个社会管理规范，安定有序，充满活力；生态良好，生活富裕，人们安居乐业。然而，现实的生存状态如何呢？从全球范围看，动乱、民族宗教矛盾大量存在并时时激化，贫富差距越来越大，多元文化的交融和冲突并存，各种分裂主义、恐怖主义的活动此消彼长，少数国家利用军事打击、经济制裁和文化侵略等方式推行霸权主义，边界、领土争端局部突出……再看看国内：贫富差别、城乡差距在扩大，劳资关系矛盾突出，区域发展不平衡，道德滑坡，世风日下……哥本哈根气候大会西方国家对我国无端指责，美国宣布对台军售，越南企图以武力夺取我南



海主权……世界存在着太多的不和谐与不协调。对此,我们既要有危机、忧患意识,又要正确认识客观事物的“不同”,自觉清醒地发现矛盾,因势利导地解决矛盾,巩固和发展已有的“和”。要有社会责任感和社会正义感,大力倡导和谐、和平、合作,反对霸权主义和强权政治,担当构建持久和平、平等互利、共同繁荣的和谐世界的历史使命。当下最重要的是,要努力把自己培养成全面和谐发展的人。如果我们的身心不和谐,我们的人生追求、价值观念、思维方式、行为准则同外部环境不和谐,那创建和谐世界、和谐社会又从何谈起呢?培养和谐生存意识,构建和谐世界,还“路漫漫其修远兮”,但这是当今世界的共同追求。

节能增效意识。我国工业化高速发展,能源和资源总需求迅速扩大,资源紧缺矛盾日渐凸显,使得现有资源已经难以承受经济快速发展之重。如何合理开发、利用、保护和节约资源是我们不能回避的问题。要建设资源节约型和环境友好型社会,就必须从每个公民自身做起,牢固树立科学发展观和节能增效意识。在日常生活中,崇尚节约,从自己、从小事、从身边做起。比如,节约用电用水,用电子邮件代替纸质信函,合理使用电脑、打印机,纸张双面打印和复印,变废为宝。要利用全国节能宣传周、全国城市节水宣传周及世界环境日、地球日等活动,自觉宣传我国经济社会发展的态势和能源存在的危机,宣传国家有关节能的方针、政策、法律法规、标准规范和节能增效知识,把节能增效的理念渗透到人们的生产生活中,提高全民节能增效意识。

环境保护意识。现在,无论是地震、火山喷发、洪涝、干旱、滑坡,还是生态破坏、环境污染和资源浪费等,这些不利于人类生存和发展的原生环境问题和次生环境问题已日益严峻,就像一个重磅压在人类与自然的天秤之上。环境保护成为每一个地球人义不容辞的责任。为保护环境,我们该做些什么?首先,要提高环保意识,这没有捷径可走,要靠政府、企业、学校、社区和公民自身各尽所能,并持之以恒。这种环保意识,不仅仅只关注本国、本地区的环境污染,还要关注全球环境问题;不仅仅只关注日常生活中近期的“自家门前雪”的环境问题,还要关注远期的“他人瓦上霜”的环境问题;不仅仅只关注现在全球性的经济与社会发展,还要关注子孙后代和全人类的未来发展。要懂得环境保护的重要意义,是为了我们能更持久地利用自然资源,与自然界和谐共处,最终改善自身生存的环境。要懂得如何去亲近自然,了解自然和保护自然。要身体力行从小事做起,比如,尽量少开空调电扇、自备购物袋、吃饭打包不用一次性饭盒、少开车、不乱扔垃圾、分类处理废旧物、尽量购买带有绿色环保标志的产品、使用环保电池、慎用洗涤剂减少水污染,培养科学、文明、健康、低碳的生活习惯和生活方式。同时,要主动了解环保资讯,积极参与环保的义务宣传和植树种草等环保活动,制止身边有违环保的事情发生,大胆投诉污染环境的行为,用自身的行为带动和增强全民为人类社会和经济可持续发展承担义务的责任感。

学习与创新意识。人类社会已经发展为知识型社会和学习型社会,学习与创新成为每个人一生的要义,是一个国家在竞争激烈的世界之林站稳脚跟的必备条件。建设创新型国家是中国面临的重大战略任务,实现这一战略任务的希望就寄托在我们年轻的大学生身上。一个国家科技创新能力的强弱,取决于我们这些正在接受和掌握现代科技知识和文化的青年一代。因此,我们当居安思危、未雨绸缪、高瞻远瞩,把创新作为自己必备的素质,而不只是集体的精神和国家的灵魂。科学创新,来自于对科学知识的痴迷和热爱,一个空洞的大脑是不能进行思维的,只有知识的积累达到了一定的“量”,才有可能实现创新这个“质”的变化。我们要发愤读书,不断进取,向书本学习、向社会学习、向实践学习、向外界学习,以学习求发展,以学习促创新。要懂得为什么要创新、该如何去创新。要培养自己的创新思维,对那些司空见惯、习以为常的事物和观点要大胆质疑和批判,想问题办事情不要思想僵化、墨守成规,不要把书本当法宝、把教条当财富,要敢于打破限制我们眼界、束缚我们心智的思维定势,学会独辟蹊径、独具一格。不要怕失败,要敢闯敢干,历史上那些重大发现、重大发明和重大贡献,大多都是科学家们在他们年轻时代取得的,而且都是沿着陡峭山路攀登的。要勤于实践,在实践中探索未知、发现问题、提出问题、验证问题,唯有实践,才是创新的真正源动力。

权利责任意识。权利意识是公民意识的具体化,也是公民意识的核心。我们应该知晓和理解依法享有哪些权利以及这些权利的意义;掌握有效行使与捍卫这些权利的方式、方法;懂得行使这些权利的行为必须限定于法律规范之中,以免损害其他主体的合法权利。只有充分享有和行使了自由、平等、参与、知情、表达等权利,才能真切地意识到自己作为公民的主体地位,才会去了解和承担我们对国家和社会应该承担的责任和义务。权利和责任是对等的,有多大的权利就有多大的责任,不落实公民的权利,公民义务和责任只能是一句空话。但是,享受了权利却不履行责任的现象依然存在,比如,有些人不能自觉纳税,甚至偷税漏税,有些人在其位而不谋其政。我们的责任意识主要表现在:对国家的未来、对社会的发展充满信心,自觉将自身的前途和命运与国家和社会的发展紧密联系在一起;有强烈的忧患意识和危机感,勤奋好学,注重自身素质和能力的培养与提升,时刻准备投身到社会主义现代化建设的伟大实践中;积极关注国家的发展和社会的进步、自觉维护社会的稳定;力所能及地服务社会,热心参与公益事业,对他人给予伦理关怀,等等。

法治意识。有无法治意识,首先体现在我们是否自觉尊重、遵守和执行学校的校纪校规,尊重和遵守学术道德。未来的我们,无论是普通的民众还是掌握着大权的统治者,都要对法律有共同的认知;培养信任法律、尊重法律的思想意识;确立法律至上、法律面前人人平等的观念;自觉维护和遵守法律;自觉依法判断、衡量自己和他人的行为是否合法;自觉依法抵制他人的违法行为,自觉抵制政治腐败、道德败坏和各种不公正现象,以维护社会公意和法律的尊严;自觉自愿成为法律的义务



宣传员、倡导者和援助者,用法律引导人们的行为,用法律捍卫公理和正义,用法律为人民维权和服务,用法律营造和谐和安宁。

公德意识。据报道,2009年建国60周年大庆期间,天安门广场上留下了60万块口香糖,这反映出了什么呢?这难道不是公德意识缺失的“杰作”吗?公德,是全体社会成员在处理人与人、人与社会、人与自然的关系时必须共同遵守的最基本、最起码的生活准则、行为规范和约定俗成的礼仪。包括以“五爱”为内容的国民公德;以文明礼貌、诚实守信、遵守公共秩序为主要内容的社会公德;以爱护环境、保护自然资源、和谐共生为主要内容的自然公德;以爱岗敬业、无私奉献为主要内容的职业道德;以尊老爱幼、夫妻恩爱、邻里和睦为主要内容的家庭美德。我们作为社会主义建设的栋梁,社会当然会对我们有更高的公德期望,我们理所当然地要具备良好的公德意识和更高的公德践行要求,成为社会公德的引领者。同时,要积极参与校园文化、社区文化建设,参加社会公德宣传活动,普及社会公德规范,传播文明新风。

特殊的地位和历史使命,决定了我们应该这样做公民:学会自尊、自主、自律、自立、自强、文明,成为能够担当历史重任的现代公民,为中国走向现代化、走向世界作出力所能及的贡献。