

大学生综合素质教育系列丛书

雷达白华 主编

大学生 修养实践

DAXUESHENG XIUYANG SHIJIAN

宋美红 赵凤琴 高雁 编著



人民交通出版社

G641.6

S770

大学生 修养实践

DAXUESHENG XIUYANG SHIJIAN

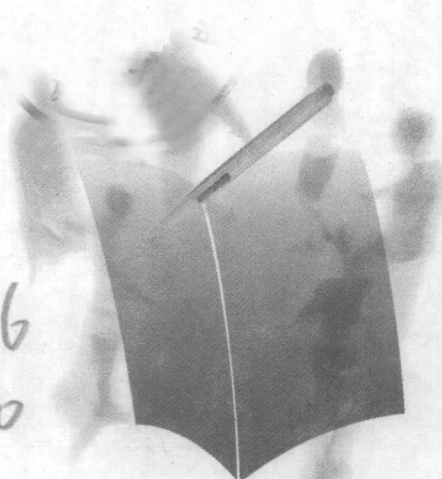
宋美红 赵凤琴 高 雁 编著

大学素质教育丛书主编
主编 雷达 白华

雷
达
白
华

主
编

G641.6
S770



人民交通出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生修养实践/宋美红, 赵凤琴, 高雁编著. —北京: 人民交通出版社, 2002. 8

ISBN 7 - 114 - 04390 - 2

I. 大... II. ①宋...②赵...③高... III. 大学生—修养 IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 051863 号

大学生综合素质教育系列丛书

雷 达 白 华 主编

大学生修养实践

宋美红 赵凤琴 高 雁 编著

正文设计: 彭小秋 责任校对: 刘晓方 责任印制: 杨柏力

人民交通出版社出版发行

(100013 北京和平里东街 10 号 010 64216602)

各地新华书店经销

北京凯通印刷厂印刷

开本: 850×1168 $\frac{1}{32}$ 印张: 8.875 字数: 224 千

2002 年 9 月 第 1 版

2002 年 9 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001—10500 册 定价: 15.00 元

ISBN 7-114-04390-2

G·00125

内 容 简 介

这是一本“思想道德修养”课统编教材配套用书,供学生在课外学习阅读以加深理解,在成长过程中启发思维、注重实践。本书依据教材内容和大学生心理发展规律编写了适应、学习、健康、交往、人生、价值、理想、择业道德、修养等二十篇,引导学生每周重点思考、解决一、两个实际问题,尽快适应大学生活,走好人生之路的关键时期。此书是大学学生的良师益友,又是教师组织好教学的参考书或辅助教材。

大学生综合素质教育丛书

雷达 白华 主编

21 世纪,中国高等学校的战略任务和根本工作就是全面推进素质教育。《中国教育改革和发展纲要》强调指出:“面向全体学生,全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质,促进学生生动活泼的发展”。为贯彻与落实党与国家这一从我国社会主义事业兴旺发达和中华民族复兴的大局出发而作出的重大决定,我校一批长期从事思想政治教育工作的教师倡议出版一套有关大学生综合素质教育的系列丛书,这一设想提出以后立即得到了校党委的有力支持和广大教师的积极响应。经过近两年充分的酝酿和认真的准备,这套丛书即将陆续出版,先期出版的丛书内容主要涉及到大学生的思想政治教育、品德教育、纪律教育、法制教育、择业教育和心理健康教育。然而,丛书内容并不限于此,因为人的素质从结构上讲包括思想道德素质、文化素质、专业素质和身体心理素质四个方面。因此,我们对这套丛书总目不限册数,采用开放式体系,率先由思想政治素质这一重要主题开始,以后随着素质教育论题内容的拓展扩充、教学体系的创新改革、学科发展和社会需要,将陆续出版其他分册。

素质教育的内容是十分丰富的,蕴藏着浩如烟海的知识,但在全面推进素质教育中,尤其是在高等学校实施素质教育,我们强调要“把加强大学生的思想政治素质放在最重要的位置。”在编写过程中,我们要求参与编写的作者始终要以江泽民同志“三个代表”的思想为指导方针,弘扬理论联系实际的学风,实践马克思主义与

与时俱进的品格,在书中要敢于并善于分析回答现实生活和学生迫切关注的问题,增强教育的说服力和生命力,使素质教育真正落到实处。用科学的理论武装人,这对我们民族素质的提高和民族凝聚力的加强具有十分重要的意义,最终还关系到党和国家的命运。因此,我们在编撰中竭力选择体现出先进思想、先进文化和最新的科学发展水平知识的教育内容,自觉地把培养既有创新的能力和较高的文化素质,又有坚定地走建设有中国特色社会主义道路的理想信念,有热爱祖国、报效国家的崇高志向,有辨别是非、抵御腐朽思想文化能力的现代化事业建设者和接班人,当作我们高等学校教育工作者的最崇高的使命。

长期以来,高等学校的素质教育主要是通过课堂教学来实施,而且这一教育形式无论在任何时候都难以被其他任何教育方式所取代。然而,进入知识经济时代以来,随着现代经济和社会对人才综合素质的要求愈来愈高,课堂教学也愈来愈难以满足大学生对知识的渴求。一方面,伴随科学技术交叉综合的发展趋势,新兴与边缘学科的不断涌现,现代技术尤其是信息技术的迅猛发展,使得大学生为适应社会需求而要掌握的知识和技能剧增;另一方面,为适应我国市场经济的发展和 WTO 对人才素质的要求,高等教育的教学改革就必须精简课时与减少课堂讲授内容,不断减轻大学生的学习负担,为他们提供更多的社会实践锻炼和适应能力的时间与机会。高等学校是学生知识增长和思想进步的重要场所,大学生的生活完全是在学校里度过的,他们的时间除了在课堂上,其余多是由自己支配和安排,大学生的很多知识和实践能力都需要在课余时间学习获得的,无疑,课外学习活动已是课堂教育的重要延伸。那么,大学生在课外学习什么、实践什么、适应什么,显然不是我们已往的教育教学模式所擅长解决的,也对当前高等教育的教学改革提出了挑战,高等学校的课程建设、教学内容、教学手段乃至课堂形式都亟待进行改革,否则难以适应高等教育发展的新形势。再者,从当代大学生的发展而言,他们是一个承载了社会、家长高期望值的特殊群体,自我定位高,成才的欲望非常强烈,有着

很强的求知欲,课堂教学的知识承载量有限,已难以满足其对新知识的追求,课外教育必然成为其吸取知识营养的重要学习活动;然而现代社会知识信息量的剧增与网络信息的蜂拥而至,加之信息垃圾与不良信息错误的混杂,使得大学生在学习内容上感到难以选择、无所适从,他们迫切需要能够得到帮助,以引导他们选择最为合理的知识内容,不断提高他们辨别是非、鉴别真伪的能力。仍然处在青春期的当代大学生,心理的发展尚未成熟、稳定,而在学校生活中又必须自己管理自己的生活,独立地思考和处理日常的生活适应、人际交往等所发生的困惑和问题。但当面临竞争压力、学习压力、经济压力、就业压力、情感压力等困惑和矛盾时,对于如何安排好生活、合理支配闲暇时间、协调个人与他人的关系以及调节平衡个人的情绪情感等内心深处的矛盾困惑,就显得自立能力不够,自我管理的经验缺乏,这时他们又确实需要良师益友帮助他们解除困惑、排解内心的郁闷,指导他们优化个性心理品质、增强心理调适能力、学会管理自己的生活。尽管当代大学生生活在校园中,但并不是与世隔绝,国内外的经济和社会的发展时时影响着他们,大学生思想活动的独立性、选择性、多变性、差异性明显增加,他们密切关注最新科学技术的发展,关注国内外的形势和国家大事,尤其是注意涉及大学生切身利益的各项改革。但因为他们终究还是处在学校,缺乏深入的社会实践,离社会现实还有一定的距离,对社会现实的认识往往比较肤浅却期望很高,容易过高的估价自己的能力,面对个人成长发展与社会适应的矛盾时往往感到技不如人、力不从心,这时他们急需提高社会认识与实践能力,希望能够正确认识国情和改革的长期性、复杂性、艰巨性,确定适应社会发展的人生定位,树立正确的世界观、人生观和价值观,并能够正确对待成长过程中的困难和问题,为更好的了解、认识和适应社会作好准备。

无疑,正是针对青年学生的需要以及对于高等教育教学过程和特性的深入了解,我们尝试编撰这样一套内容上涉及当代大学生的学习、生活和社会实践的综合素质教育丛书,目的在于为大学

生的课外教育提供参考资料。素质教育必须通过多种途径落实教育内容,实现教育目标。我们这套丛书在内容上区别于教科书,轻理论阐述,重资料事实,从历史和现实生活中采撷大量丰富生动的典型事例,主要用于大学生的课外阅读和思考,书中有很多需要讨论、分析和判断的问题,需要大学生通过自学的方式用课堂中学到的理论精华去不断思考当代科学技术的发展和社会发展中的热点和焦点问题,消解思想的迷惘,通过强化学生的自我教育以满足大学生对知识的渴求,提高大学生科学分析和价值判断的能力。这套丛书以对大学生的人文关怀为主线索,非常关注他们的生活、健康和未来的发展,书中竭力介绍和提供许多日常生活经验和常识、心理素质锻炼与提高的方法、社会交往的技能以及如何规划自己学习与职业生涯的策略等等,希望能够为在校大学生自我教育、自我管理、自我服务提供参考指导。我们的教师在长期的教学实践中认识到,任何一种教育仅从理论上灌输是不够的,理论脱离了实际,脱离了教育对象的特点,那么这种教育就是一种形式,是失败的教育。因此,在编撰中始终注意两点:一是让科学的理论贴近现实,使正确的人生观、价值观、世界观在现实生活中得到诠释,焕发理性的生命力;二是书的内容始终贴近学生生活实际,关注学生的切身利益,解决他们的思想困惑,使我们的教育更加具有亲和力和吸引力;三是力求体现高等学校素质教育的发展水平,尽量反映出国内外最新研究成果,突出书的针对性、实践性、操作性和实用性,使书本能够切实成为主动为学生生活服务的实践指南。

素质教育是一项长期而复杂的工作,丛书的编撰并不意味着以一劳永逸地开展好素质教育了。素质教育是全方位的教育工作,涉及学校工作的方方面面,尤其在教学方面不仅是学生学什么和怎样学的问题,还在于教师教什么和怎样教。参与编撰这套丛书的作者是我校长期工作在教学第一线的中青年教师骨干,他们在长期的教学活动中积累有丰富的教学经验,善于运用行为学、心理学、教育学、哲学等多学科方法从受教育者的角度换位思考,了解学生思想动态和学习需求;面对教学中的现实热点难点,能够主

动深入了解社会实际,大量开展许多丰富多彩的教学改革活动如模拟法庭、课堂讨论、演讲比赛、互联网文化的探讨等,积极从教学内容、教学形式、考核考试办法上不断探索与寻找具有创新性的有效的互动教学机制,这些都为在素质教育中引进现代教学技术手段,尤其是多媒体互联网技术,为开辟新的素质教育途径和开展教学实践、教学方法、手段与形式方面的创新研究积累了一定的经验和基础。可见,编撰这套丛书不仅仅是一项科研的尝试和探索,更重要的是通过撰写工作更深入开展调查研究,总结成功的教学经验,促进我们在教学模式和教学内容、方法和手段上不断进行创新和改进,使我们学校的素质教育不断适应深刻变化的国内外形势、迅猛发展的现代信息技术以及不断深化改革与发展的高等教育。我们亦只有在教育内容上,力求把体现时代精神的新鲜内容及时吸收进来,增强思想政治教育的时代特色;在教育形式和方法上,根据教育对象的不同情况,探寻有效的教育方法和载体,提高教育的实效,才能使我们的教育教学在全面推进素质教育的进程中发挥重要作用,才能为培养具有创新精神和实践能力的高素质人才提供有力保证。无疑,素质教育中的教与学的互动促进将始终是高等学校全体教职员工必须面对且不容回避的问题,亦是我们必须下工夫认真探索的重要课题。

长安大学党委书记 雷达

2002年5月31日

前言

QIANYAN

“思想道德修养”课是高校“两课”的主要课程之一,是对大学生进行系统思想政治教育的主渠道和基本环节。从20世纪80年代初到现在,经过多年的教学实践和探索,课程体系基本形成,教育部社政司于2001年重新修订并颁布了教学基本要求。在理论体系确定后,如何在教学过程中体现课程特色,突出针对性和实践性,提高教育的实效性则成为至关重要的问题,本书力求在这方面有所突破。

我校十分重视“思想道德修养”课建设,将本课程列入第一批重点建设课程。我们在进行了大量调查研究和多年教学实践的基础上编写了这本《大学生修养实践》。这是一本统编教材配套用书。本书根据教学计划、课程进度和大学生成长规律、心理发展进程编写了阅读资料、案例分析和启发思维、调整心态的各类短文、名言警句,并结合教材内容设计了形式多样的思考问题、巩固训练和实践活动等。对教师来说,它是教学参考,又是教学基本要求的拓展,对统一组织教学将起到重要作用;对学生来说,它是一本辅导教材或同步练习,又是一本课外读物,同时也是一部大学一年级成长录,对尽快适应大学生活和健康成长将起到一定作用。

本书由宋美红提出总体思路与编写大纲,并与赵凤琴、高雁共同编写,具体分工为:环境篇、适应篇、立志篇、学习篇、健康篇、交往篇、爱情篇、实践篇、择业篇由宋美红编写;社会篇、爱国篇、人生篇、价值篇、理想篇由赵凤琴编写;社团篇、道德篇、公德篇、职业

篇、家庭篇、修养篇由高雁编写。牛跃平帮助统稿,特邀魏常林教授审阅。

我们希望通过这本书的使用,使“思想道德修养”课的理论学习和修身实践有效地结合起来,使有限的教学时数和无限的修养实践有效地结合起来,使计划学时中的课外学时有效地利用起来,使考核方式改革的尝试有效的启动起来。

《大学生修养实践》是重点课程建设的成果,是教学改革的探索,是推进素质教育的实践,是落实《公民道德建设纲要》的实际行动。我们希望这本书在使用过程中能达到我们的初衷。希望各位教师、同学多提宝贵意见和建议,以便修改、提高。

本书的编写包含着教师们多年教学经验的积累和教学实践中的感悟、创新,体现了教研室全体同仁的辛勤劳动和老一代思想教育者的心血,得到了校领导及各方面的关心和支持。我们在此向所有以各种方式帮助过我们的人们表示真诚的谢意,特别感谢人民交通出版社的同志对本书出版发行所作的努力。在本书的编写过程中参考、吸收了国内外一些学者专家的文献资料,我们也在此向他们谨呈诚挚的感谢和深深的敬意。

宋美红

2002年7月

目 录

MULU

第一学期

环境篇.....	3
一、了解你的学校	3
二、高等学校的职能	4
三、校园精神文明建设常用语	5
四、课程表(表1)	6
五、介绍你的名字	7
作业.....	8
适应篇.....	9
一、修养课课堂要求	9
二、阅读之一	9
三、选择.....	12
四、人生的十大财富.....	13
五、对坏习惯说“NO”	14
六、实践活动.....	17
七、阅读之二.....	18
作业	20
立志篇	22
一、阅读感悟.....	22
二、目标、灯塔	25

三、名人警句·····	28
四、实现人生目标必须从一点一滴做起·····	29
五、目标量化·····	30
作业·····	31
学习篇·····	32
一、阅读感悟·····	32
二、人的学习能力与年龄的关系(见表4)·····	36
三、浪费时间的主要原因·····	36
四、阅读·····	38
作业·····	43
健康篇·····	44
一、阅读之一·····	44
二、正确认识自我·····	48
三、实践活动·····	50
四、阅读之二·····	52
作业·····	62
交往篇·····	63
一、人际交往中三种心理状态的相互作用·····	64
二、退一步海阔天空·····	64
三、交往中十五种不受欢迎的人·····	66
四、人缘好坏自测题·····	67
五、“人缘”不好该怎么办·····	68
六、名人警句·····	70
七、阅读·····	71
八、风度必须由自己创造·····	75
爱情篇·····	77
一、爱情·····	77
二、文、理科学生谈爱情·····	78
三、阅读·····	79
四、爱情的特点·····	80

五、他的友谊是否过界了.....	81
作业	85
社团篇	86
一、大学生喜欢的活动.....	87
二、校园文化竞赛活动.....	88
三、爱心社.....	89
作业	89
社会篇	91
一、名人警句.....	91
二、阅读思考.....	92
作业.....	100
实践篇.....	102
一、20 年最具影响的 10 句口号.....	102
二、善于做读书笔记	103
三、自己建造的房子	103
四、调查报告的写作	104
五、举例	106
作业.....	115

第二学期

新学期寄语.....	119
爱国篇.....	122
一、名人警句	123
二、阅读思考之一	123
三、阅读思考之二	132
作业.....	134
人生篇.....	136
一、名人警句	137
二、阅读思考之一	137
三、阅读思考之二	145

作业	147
价值篇	149
一、阅读思考之一	150
二、阅读思考之二	162
理想篇	175
一、名人警句	175
二、阅读思考之一	176
三、阅读思考之二	188
择业篇	195
一、写好你的自传	195
二、重视建立“个人档案”	196
三、求职成功有窍门	198
四、表达能力	201
五、自我介绍或介绍他人	201
六、面试命中五问	203
七、演讲知识概述	204
作业	208
道德篇	210
一、哲人名言	210
二、思想火花	210
三、阅读	214
作业	221
公德篇	222
一、名人警句	222
二、社会公德	222
三、阅读之一	223
作业(一)	225
四、阅读之二	226
作业(二)	226
职业篇	229

一、职业道德的定义、内容和基本范畴·····	229
二、小测验·····	231
三、成功的要素·····	234
四、阅读·····	234
作业·····	242
家庭篇·····	244
一、家庭·····	244
二、家庭美德风范·····	247
三、阅读·····	249
作业·····	251
修养篇·····	253
一、名人警句·····	253
二、修养·····	254
三、我国古代儒家道德修养理论·····	254
四、你的座右铭是什么·····	256
作业(一)·····	258
五、阅读·····	259
作业(二)·····	265
主要参考文献·····	267

第一学期

DIYI XUEQI