



高职高专“十二五”规划教材
GAOZHIGAOZHUAN “SHIERWU” GUIHUA JIAOCAI

大学生 人文素质 修养

DAXUESHENG
RENWEN SUZHI XIUYANG

主编 孙兴民



中国传媒大学出版社

前言

人文素质是人的基本素质，也是现代文明社会的重要基石。党的十八大报告对教育事业提出了新的要求，要“把立德树人作为教育的根本任务”，“全面实施素质教育”。当前，加强大学生的人文素质修养，以文化人，砥砺德行，已成为高等职业教育教学改革的重要内容。

本书以培养和提高大学生人文素养及社交能力为目标，从理论与实践的结合上让学生了解人文，把握文明，学会生活，完善自我。全书力图通过有针对性的教育和实践，更加有效地端正学生为人处世的态度，提高社会交往的能力，明晰日常行为规范，掌握基本交际技能，从而为走向社会，成为合格的社会主义建设者和良好公民奠定基础。

本书针对学生的学习生活现状及生理、心理特点，根据现实和今后学习与工作的需要，选取了健康人生、能说会写、知性达礼三大角度范围的若干方面作为大学生人文素质修养的基本内容。在内容与教学形式上，除基本理论外，还选用阅读欣赏、案例分析、社会调查、项目训练、情景模拟等多种形式，努力使学生在思想上、理论上、行动上都有所收获。

本书由孙兴民担任主编，芮红、荆秀萍、裴祥喜担任副主编。各章编写分工如下：芮红、裴祥喜（第一章）、宋中展（第二章）、荆秀萍（第三章）、庞进（第四章）、王淑芬、张桂芳（第五章）、金艳、伊淑霞（第六章）、史琳、孙兴民（第七章）、董晓（第八章）。全书由主编设计框架体例、拟定篇目并统稿。

本书在编写过程中，参考和引用了有关书籍和资料，在此表示诚挚的感谢。由于水平有限、时间仓促，书中难免有不足甚至谬误，敬请批评指正。

编者

2013年8月

目 录

前言 / 1

第一篇 健康人生

第一章 励志成长 3

第一节 管住自己 / 3

第二节 Hold住自己的命运 / 7

第三节 走向成功 / 14

思考与练习 / 22

第二章 健康心理 23

第一节 心理健康与成才 / 23

第二节 健康自我意识的培育 / 29

第三节 积极有效的情绪管理 / 34

第四节 人际沟通与交往 / 41

第五节 恋爱与爱的能力培养 / 47

思考与练习 / 50

第三章 陶冶情操 51

第一节 漫谈情操 / 51

第二节 修身养性 历练品行 / 54

第三节 读书益智 / 56

第四节 艺术欣赏怡情 / 65

思考与练习 / 88

第四章 职业人生 90

第一节 迈向成功职业人生的第一步——职业生涯规划 / 90

第二节 成功职业人生的保障——职业准备 / 107

第三节 职业人生的另一个选择——大学生自主创业 / 113

思考与练习 / 120

第二篇 会说能写

第五章 口语表达	123
第一节 说话的技巧 / 123	
第二节 职业场合口语表达 / 134	
思考与练习 / 152	
第六章 应用写作	153
第一节 公文写作 / 153	
第二节 公关礼仪文体写作 / 171	
第三节 学术论文写作 / 179	
思考与练习 / 183	
第三篇 知性达礼	
第七章 文明诉达	187
第一节 文明与成长、成才 / 187	
第二节 政治文明素养 / 194	
第三节 道德礼仪文明素养 / 197	
第四节 宗教文明素养 / 204	
第五节 娱乐文明素养 / 208	
第六节 生态文明素养 / 212	
思考与练习 / 216	
第八章 礼仪要范	217
第一节 大学生的个人形象设计 / 217	
第二节 大学生日常社交礼仪 / 235	
第三节 聚餐礼仪 / 242	
思考与练习 / 247	
参考文献	248

第一篇 健康人生



第一章 励志成长

第一节 管住自己

一、只有认识自己、改变自己，才能改变命运

有眼界才有境界，有实力才有魅力，有思路才有出路，有作为才有地位。政从正来，智从知来，财从来，位从立来！只有认识自己，改变自己、才能改变命运。

1. 如果想改变命运，最重要的是改变自己

在相同的境遇下，不同的人会有不同的命运。一个人的命运不是由上天决定的，也不是由别人决定的，而是自己。一个人若想改变自己的命运，最重要的是改变自己、改变心态、改变环境，这样，命运也会随之改变。

2. 改变命运，先要改变内心

想改变自己的命运固然是件好事，但不可只追求表面形式上的改变，应该先要改变自己的内心。只有改变了自己的内心，才能真正地改变自己的命运，否则只能是越改变命运越坏。

3. 有什么样的看法，往往就会有怎样的命运

在每个人的一生中，都有很多次可以改变自己命运的机会，是往好的

学习目标：

1. 理解励志对大学生成长的意义，帮助大学生树立远大的理想和信念。
2. 了解大学生积极进取的途径。
3. 能够克服自己的不良习惯，向着成功的目标迈进。



方面改变，还是往坏的方面改变，完全有赖于一个人对当时情形的认识。

4. 用正确的方式审视自己，一切都会改变的

如果总是顾影自怜、孤芳自赏，其结果就是你走不进别人的心里，别人也走不进你的心里。只要用一种正确的方式审视自己，生活将变得轻松愉快，事业将变得一帆风顺，而且一切都会改变。

5. 习惯都是自己养成的，我们有能力改变它

我们经常做一件事就会成为习惯，而一旦成为习惯，它就会控制我们。但是我们每个人也有一股不小的缓冲能力。我们既然有能力养成习惯，当然也有能力改掉我们认为不好的习惯。

6. 很多事情的结局，往往在一念之间就已决定

人生有时很奇怪，很多事情在一开始就已经决定了结局，这完全是当时的一念之间的认识所造成的。所以，在遇到决定命运的大事时，不要仓促做决定，应该多想想。

7. 要想获得果实，就必须先播种

一分耕耘，才能有一分收获。我们只有脚踏实地地付出努力，才能改变命运，才能过上幸福美满的生活。

8. 求人不如求己，靠自己才能拯救自己

寻求别人的帮助，解决问题固然可以轻松一些，可这并不是长久之计，因为别人可能帮你一时，但帮不了你一世。况且，求人也不是件容易的事。所以，在遇到困难时，不要轻易去求人，要知道，求人不如求己，靠自己才能拯救自己。

9. 只有真正认识自己，才能拯救自己

在很多时候，很多人并不知道自己是个什么样的人，这不仅是人们常常存在的一种误区，而且往往也是人类很难超越的人性的弱点。要解决这个问题其实也很简单，照照镜子，你或许就能找回自信，找回那个真正的自己。

10. 保持自己的本色，因为本色就是最美

这世上没有绝对的美与丑，美与丑通常是可以相互转化的，但有一点可以肯定——最美的往往都来自本色、来自自然。所以，不要在乎别人挑剔的眼光，保持自己的本色，你就是最美的。

二、每天做一件小事，重新确定自己的目标和追求

每天一件小事，改变自己的坏习惯；每天一件小事，改变自己的未来。让我们用自己的行动来改变现在这个不够如意的自己，重新开始新的生活。



第一天：早睡。

最近有一种流行病称之为“晚睡综合症”，症状是守在电脑或是游戏机前，即使没有帖子更新，即使游戏早就通关，也还是无所事事地守在那里；或是干脆从卧室到客厅再到厨房，最后再回到卧室，摸一摸书架上的书，看一看冰箱里的胡萝卜，就是不肯躺到床上合目而眠。而且，压力越大、心事越多，晚睡综合症的表现就越是明显。所以，想要改变自己，从减压开始，减压从早睡开始。

第二天：戒掉网络。

戒掉网络的意思，不是说从此和社会脱节、再不上网了，而是不要再整日泡在网上聊天游戏，给自己一个呼吸的时间。网络的信息量太快、太杂乱，不利于养成思考的习惯。暂时告别网络，你会发现，除了整天待在电脑前，可以做的事情还有很多，而且多数节奏不那么快。

第三天：收拾房间。

你有多久没有整理凌乱的房间和同样凌乱的抽屉了？即使杂物被井然有序地放在一起，你还记不记得它们？其实我们每天都在改变，惰性和旧习惯都是联系在一起的，尝试着把尘封的旧物找出来，对它们分类整理并选择淘汰一些。

第四天：晨读或夜读。

不管你的习惯是早起还是晚睡，请在清晨或夜晚这两个最安静的时段任选其一，进行两小时左右的阅读。不要读那些艰涩的书，如《民主与专制的社会起源》，而是读一些故事或是一些游记，读一些读起来不累、又可以让你有所收获的好书。当然，如果你选择了夜读，记得别超过晚10点。

第五天：学会记录。

昨天看的书、今天看的电影……试着把自己纷涌的思绪整理成文字，别担心自己是不是文笔华丽，你需要做的，只是学会用语言以外的方式表述自己的想法，这也是优雅的开端。

第六天：释放情绪。

释放我们压抑了许久的情绪，如愤怒、悲伤。给自己一个释放的出口，在无人的房间里尽情喊出自己的怒意；看一部催泪电影让自己和剧中人一同被感动……最后给镜子里的自己一个大大的微笑，是不是觉得宛如重生？

第七天：什么也不做。

标题没有寓意，就是什么也不做地过一天。人总是不得闲的，只需一天足够，好好体验一下时间一分一秒如指间沙般地匆匆流逝的感觉，这是



否让你感觉到寸寸光阴的珍贵？告诉自己：从明天开始，即使是每天做一件小事，也不要让自己这样地无所事事。”

第八天：整理衣橱。

整理衣橱和整理房间不同，所以第八天才交给你这个任务。女孩子的衣橱除了藏有通往异世界的通路，还有无数的故事。记得那件吊带裙吗，你欣喜若狂地买下了它，妈妈却不允许正在上高中的你穿出去哪怕一天；记得那件价格不菲的针织衫吗，是你曾经的男朋友买给你的生日礼物，如今早已物是人非。整理衣橱其实就是整理自己的故事，和它们重又相逢，然后道别。

第九天：打电话给母亲。

记得很久以前，有报纸做过类似的专题，题目至今还记得，叫做“你有多久没亲吻妈妈了？”那个把笑颜遗传给我们，把最好的一切无偿送给我们的人，你有多久没和她联系了呢？每次通话时间保持在5分钟以内，寒暄过后就去和心上人约会了吗？试着把这次通话时间延长一些，你会发现其实她有那么多想和你说的话，还有你不了解的她的事情。

第十天：做一件好事。

做好事，是为了让自己快乐。不信你也可以试一试，做一天义工、为流浪动物救助站捐一次数目不大的款项、把零钱放在街头艺人的帽子里……这些都是能让自己、也让别人获得快乐的小事情。

第十一天：和朋友聚会。

主动邀请朋友们聚一次。以“我们去吃火锅吧”开头，也为自己的号召力陶醉一次。

第十二天：运动。

愿意的话就去报一个瑜伽班吧，记得坚持下来。如果对自己的耐性还是没有太大的信心，做一些力所能及的运动总是可以的。从今天开始，每天晚上慢跑30~60分钟，让自己出汗，不但能排出体内毒素，还能给自己一个充足的深眠。

第十三天：和陌生人交谈。

不做过多的接触，只是鼓起勇气，和以前从未见过的陌生人交谈，这是一个提升气质的步骤，这个小小的行为包含了勇气、直觉、亲和力和理性等很多东西。试着做一次搭讪的人，和夜班便利店的职员、学校的陌生老师、其他部门的陌生同事聊一会儿天，看看自己的交际能力是不是又有所提高了呢？

第十四天：参加一次集体活动。

网络给我们带来了许许多多的便利，如陌生人组织的一些同城活动。有时候你需要这样的一次尝试体验。比如，读书会、观影会、试吃行动



等，与一些有交流愿望的人相处，也会让你的生活更加丰富。安全起见，只建议你参加集体活动而不是陌生人发出的单独邀约。

第十五天：写日记。

最后一天，用一篇日记来结束。写日记是个好习惯，它能够记录我们自己都记不住的那些过往，还有当时的心情。所以，请为纪念自己的青春心得开始写日记。

人总是会在不经意间丢失自己，自己的理想、自己的信念和当初无故消失的那些梦想。每天做一件小事，便能帮你重新确定自己的目标和追求。

三、管住自己的三大心理技巧

好习惯谁都想坚持，但90%的人都因为缺乏意志力而无法坚持。心理学家总结出的三个增强意志力的妙招，不妨一试。

(1) 转移视线。心理学家麦戈尼格尔建议，当恶习袭来时，轻握拳头能将注意力转移到握拳动作及感觉上。

(2) 确立切实可行的小目标。大量研究表明，接受较小改变（如坐直身体等）的人在自控力测试中成绩更好。目标越小，实现的可能性就越大。麦戈尼格尔建议，将自己制定的目标减半，有助于提高意志力。

(3) 不饿肚子，不剥夺睡眠。佛罗里达州立大学研究人员发现，与吃饱肚子的人相比，由于不吃饭而导致低血糖的人，在自控力测试中得分更低。每晚睡眠不足6小时的人，也有同样糟糕的表现。

坚持3周时间。一种新习惯的养成必须通过大约21天的过渡期，这样大脑才能将新习惯视为日常活动。另外，偶尔一次未能坚持并不代表计划失败。

第二节 Hold住自己的命运

一、成功为人处事的20个人脉智言

(1) 为人处事，必须能屈能伸、可方可圆，外表大度圆融、内心见棱见角，二者相辅相成，缺一不可。

(2) 在人海中，如果我们不想被孤立，就要学会如何与人相处。社会很复杂，什么人都有，因此，并不要求你喜欢所有的人，但同时世上也

没有什么最牛的人。以和为贵，就要互相留台阶、互相给面子。

(3) 平常心看待平常人。摘下你的有色眼镜，你看到的天空才是蓝色的。心胸要大些，要求自己严格些；小事清楚些，大事糊涂些。

(4) 精神饱满，嘴角上翘。将痛苦、忧愁与失望藏于微笑后面。有人在面前说某人坏话时，你只需微笑。

(5) 人际互动，应着眼于未来，不念旧恶。原谅别人也是对待自己的最好方式。为你的仇敌而怒火中烧，烧伤的是你自己。做人做事，心胸不可太狭隘。海纳百川，靠的就是一颗宽容的心。

(6) 如果长得不好，就让自己有才气；如果才气也没有，那就总是微笑。

(7) 急事，慢慢地说；大事，清楚地说；小事，幽默地说；没把握的事，谨慎地说；没发生的事，不要胡说；做不到的事，别乱说。

(8) 好听的话谁都爱听，它能给人自豪、自尊、自信，而赞美正是让人获得心的满足。听到别人的反面意见，要特别注意冷静。与人同行，不要走得太快，不要离得太近，给别人一些进退的空间。

(9) 坚持在背后说别人好话，别担心这好话传不到当事人耳朵里。不听、不传、不信小道消息。定一条规矩，不背后说人，除非说好话。

(10) 最好不要跟熟人做生意。可能有人会纳闷，都说熟人多了好做事，你怎么害怕熟人呢？这是实践经验的结晶。

(11) 做人难、做事难，面对千难万阻，要提升自我。如果事有勉强，应该敢于说“不”；如果是正当利益，则应当仁不让，甚至有时还得来点强硬手段。要有“脸皮厚”的时候，也要有“头皮硬”的时候。

(12) 对待爱你的人一定要尊重，爱你是有原因的，不要问为什么，接受的同时要用加倍的关爱回报，但是千万不要欺骗人家的感情，哪怕你对人家没兴趣，哪怕人家长得丑一点，这是你用钱买不来的财富。

(13) 人生不等、不靠。天上不会掉馅饼，守株待兔饿死人，但一点不靠也不行，亲戚、朋友、同学、老乡，这是一种“人力资源”。

(14) 真的英雄，何必气短，善始善终，方为不败。忍能保身，忍能成事，忍是大智、大勇，更是大福。忍是厚、忍是黑，忍小人、忍豪强、忍天下难忍之事，不做性情中人，成常人难成之事。

(15) 要学会大事化小、小事化了，把复杂的事情尽量简单处理，千万不要把简单的事复杂化。掌握办事效率是一门学问，要控制好节奏。

(16) 遇事不要急于下结论，即便有了答案也要等等，也许有更好的解决方式，站在不同的角度就有不同答案，要学会换位思考，特别是在遇到麻烦的时候，千万要学会等一等、靠一靠，很多时候不但麻烦化解了，

说不准好运也来了。

(17) 人要面子树要皮。人存在于社会上，要扮演各种各样的角色，特别是在互相的交往中，需要一定的尊严来支撑，这是人性的弱点。明白了这点，才能体会到“敬”字的必要性。

(18) 相处时需要包容，相恋时需要真心，争吵时需要沟通，孤独时需要陪伴，难过时需要安慰，生气时需要冷静，快乐时需要分享。

(19) 遇到矛盾冷静些，碰到困难坚强些，了解情况全面些，处理问题慎重些，遭到讽刺忍耐些，受到委曲克制些，工作繁忙细致些，待人接物热情些。

(20) 坚定但不固执，活泼但不轻浮，勇敢但不鲁莽，沉着但不寡断，机警但不多疑，豪放但不粗鲁，老实但不愚昧，忍让但不软弱，谨慎但不胆怯，自信但不自负，自谦但不自卑，自爱但不自骄。

二、决定我们一生的不是我们的能力，而是我们的选择

一生很长，长到你想不到要多么勇敢才能承受所有的挫折与煎熬；

一生很短，短到你想不到要怎么珍惜才能不负所有的关爱与祝福。可是，该淡然的，就必须释怀。因为一生再长，你也终将老去；一生再短，此刻你还鲜活。你要达到一个什么样的高度，不是由你具备什么样的能力来判定，因为决定我们一生的，不是我们的能力，而是我们的选择。

(1) 任何事情都应该去尝试一下，因为你无法知道，什么样的事或者什么样的人将会改变你的一生。

(2) 用完美的笑容迎接新的一天，人生不怕失败，在哪里跌倒，就在哪里崛起，即使再一次失败，也不后悔，因为你已经用尽全力。不在乎别人的冷嘲热讽，你要记得，始终会有那么一些人一直在你的身旁支持着你。

(3) 艰巨的工作、艰难的生活、悲惨的世界，生活不总是充满甜蜜，然而这就是生活！

(4) 当你不再急于否认错误时，你就学到了重要的一课。

(5) 上天不给我的，无论我十指怎样紧扣，仍然走漏；给我的，无论过去我怎么失手，都会拥有。

(6) 相信自己很坚强但别拒绝眼泪；相信金钱能带来幸福但别为它付出一生；相信缘分但别盲目等待；相信爱情但别求全责备；相信人性本善但别忘记锁门。

(7) 无论夜多么深沉，夜色终究会褪去，拂晓必定会到来。只是最



早见到光明的永远是少数人，而更可悲的是，那些迟迟才睁开眼睛的人，却不相信光明早已划破暗夜。只有醒于世者，才不为陋世所困！

(8) 生活中会有很多聚散离合，我们都不愿意分别，但分别之后才会再聚。

(9) 距离，从不会分开两颗真正在乎彼此的心。

(10) 原以为放弃一段感情，是暂时的泪滴，而非痛苦的延续，可是当你真正放弃的时候，才发现，原本快乐的心，从此闯入了忧伤的领地，等真正清醒的时候，才明白，曾经的放弃，却成为了一生的悔意。

(11) 女人，感情细腻丰富，很容易被感动，爱一个人会奋不顾身，不计较任何事，遇到这样的女人，不管怎样，请疼惜她、不要冷落她、不要让她失望，因为一旦失去就再也找不回来。

(12) 职场警句：①管理是盯出来的，技能是练出来的，办法是想出来的，潜力是逼出来的；②没做好就是没做好，随便找借口，成功没入口；③不是没办法，而是没有用心想办法；④经常赞美别人=复制别人的优点；⑤先计划再行动，先策划再沟通；⑥执行力不讲如果、只讲结果。

(13) 人本是人，不必刻意去做人；世本是世，无须精心去处世；淡看人生，善待生命，独品人生百态。

(14) 世界如一个山坡，只要你没站在顶点，就永远有人比你高，当你仰望久了，要适时向下看看。我们都是平凡人，不必有太多卑微；当别人疏忽或遗忘你的时候，无须悲观难过，大家都在一门心思往上爬，没人可以一直陪着你；当你看到别人得意微笑的时候，不要羡慕嫉妒，他也有泪，只不过掩饰得比你好看。

(15) 青春不是人生的一段时期，而是心灵的一种状况。

(16) 只要你勇敢地说出再见，生活一定会给你一个的开始！

(17) 人生是一张单程车票，一去无返。事情是这样的就不会那样，藏在痛苦泥潭里不能自拔，只会与快乐无缘。痛苦的手得由自己来挥动，要得到解脱的捷径只有一条：坚决与过去分手。

(18) 圆的东西是堆不高的，总得方方正正的才可以堆得高。其实，做人也是如此。

(19) 人，生下来就是一场旅行，童年的天真烂漫、少年的反抗莽撞、成年的甘苦杂糅，如岁月的不可往返，最终都会消失于漫漫旅途，而一路风景、人事却烙印在心。有多少艰辛和挫伤，就有多少美好铺陈在我们面前，有激情飞扬亦有困倦满怀，有挫败和无力，也会找到爱和勇气的鼓励。

(20) 不要以为从不争吵就是甜蜜，不要以为对方什么都顺着自己就

是安枕无忧。争吵是沟通，不同的意见是对你表达他的真正意愿。从不在乎其实就是从沟通，从没有不同的意见说白了就是一直在压抑自己的本性。千万别说刚好你们想的一样，这不可能，世界上压根就没有想法永远相同的两个人。



三、成功做人必须保留的七张底牌

■第一张底牌

忍——有容乃大，忍者无敌。

- (1) 忍是一种做人的大智慧。
- (2) 忍耐并非软弱。
- (3) 忍辱负重，厚积而薄发。
- (4) 骨气不能无，傲气不能有。
- (5) “利”字面前，三忍而后行。
- (6) 遇强示弱，消灾避难。
- (7) 好汉不吃眼前亏，惹不起躲得起。
- (8) 争狠斗恶匹夫勇，理让三分也无妨。
- (9) 与小人相处要讲究策略。
- (10) 小不忍则乱大谋。
- (11) 在人屋檐下，该低头时要低头。
- (12) 经得起“寒冰床”，练得成真功夫。
- (13) 表面上吃亏，暗地里得利。

■第二张底牌

藏——藏锋藏巧，胜者总是笑到最后。

- (1) 真人不露相，做人不能太单纯。
- (2) 抱头藏尾，待机而动。
- (3) 锋芒毕露，必会四处碰壁。
- (4) 隐而不发，让对手捉摸不透深浅。
- (5) 任何时候都别把软肋露出来。
- (6) 将大智寓于“大愚”之中。
- (7) 外敛内修，不该出头时莫出头。
- (8) 藏与露，关键在于“度”。
- (9) 紧要关头用好障眼法。
- (10) 关系再好，也不可全抛一片心。