

中国梦

与大学生成人成才

ZHONGGUOMENG
YU DAXUESHENG CHENGRREN CHENGCAI

张栋贤 谢爱华 / 著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国梦

与大学生成人成才



张栋贤 谢爱华 / 著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

中国梦与大学生成人成才/张栋贤, 谢爱华著. —广州: 暨南大学出版社, 2013. 6
ISBN 978 - 7 - 5668 - 0615 - 4

I. ①中… II. ①张…②谢… III. ①大学生—思想政治教育 IV. ①G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 119469 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 15.125

字 数: 280 千

版 次: 2013 年 6 月第 1 版

印 次: 2013 年 6 月第 1 次

定 价: 29.80 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

序 一

中国梦是国家的梦、民族的梦、人民的梦，也是当代青年大学生的梦。

习近平总书记寄语全国广大青年：“要志存高远，增长知识，锤炼意志，让青春在时代进步中焕发出绚丽的光彩。”这是党对青年的殷殷期盼，这是国家对青年的深深呼唤。

青年大学生是祖国的未来、民族的希望，是实现伟大“中国梦”的奋进者、开拓者、践行者、奉献者。青年大学生，只有将自己的成人成才与实现“中国梦”结合起来，只有把自己的热情、激情、活力投身于中国特色社会主义伟大事业之中，只有义不容辞地承担起历史赋予的使命和责任，才能让青春在中华民族伟大复兴的征程中焕发出耀眼的光辉，才能共同实现“中国梦”。

青年大学生一定要坚持远大理想，坚定走“中国道路”的信心。如今，中国社会进入了一个快速发展时期。然而，西方思想文化的渗透，各种社会思潮的冲击，扭曲了一些青年的主流价值观和信仰。青年大学生一定要用中国特色社会主义理论体系武装自己，坚定走“中国特色社会主义道路”，增强对中国特色社会主义的理论自信、道路自信、制度自信，努力掌握和运用中国特色社会主义理论体系，树立正确的世界观、人生观、价值观，把个人奋斗同实现伟大中国梦紧密结合起来，与民族同命运、与祖国共奋进、与时代齐发展，敢于有梦，勇于追梦，勤于圆梦，为中国梦增添青春力量。

青年大学生一定要坚持高尚品行，弘扬中国精神。青年时期是形成良好思想道德品质的关键时期。青年大学生应积极践行社会主义核心价值观，自觉

弘扬以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神，自觉传承中华民族传统美德，自觉抵制拜金主义、享乐主义和个人主义思想侵蚀。青年大学生要带头学雷锋，积极参加志愿服务活动，从小事做起，从身边做起，大力传播“我为人人、人人为我”的社会公德。努力做一个精神充实、志向高远的人。

青年大学生一定要紧密团结，“凝聚中国力量”。青年兴则国家兴，青年强则国家强，历史的重任已经落到我们青年大学生身上。我们是一个命运共同体，只有国家好、民族好，我们每个人才会好；只有民族、国家实现科学发展，个人才能实现全面发展。同样，只有每个人都拿出实干的精神和劲头，立足本职，干好自己的事情，13亿个体共同编织的“中国梦”才更美丽，才更坚实。

青年大学生一定要刻苦学习，成就中国栋梁。青年大学生是实现伟大中国梦重要的“后备力量”，一定要胸怀祖国，放眼世界，以时不我待的进取之心，为中华民族的伟大复兴刻苦学习。青年大学生要倍加珍惜在校大好时光，把学习作为主要的任务，作为一种责任、一种精神追求、一种生活方式，树立“梦想从学习开始、事业靠本领成就”的观念，努力成为可堪大用、能负重任的栋梁之才。

千里之行，始于足下。青年大学生，要用“中国梦”丰富自己的价值愿景；用爱国主义情怀提升自己的思想境界；用扎实的专业知识和技能提升自己的本领。只有这样，当自己毕业走入社会后才能为中国梦的实现作出自己应有的贡献。

高校教育工作者是青年大学生学习知识的传播者、思想进步的引路人和生活的导师，一定要紧紧围绕党的十八大提出的“立德树人”的根本任务，教育引导广大学生为实现国家富强、民族复兴、人民幸福的伟大“中国梦”而发奋学习、不懈拼搏，共同为中国梦的实现而努力奋斗。



汤耀平副书记举行主题报告会，对新生提出要学会做人、学会做事，努力培养好态度、好习惯、好人缘，顺利通过心理关、生活关、学习关、人际关和价值关

作为多年从事高校学生思想政治教育的教育工作者，张栋贤、谢爱华两位老师立足于实际工作，通过大量案例的积累、整理、加工，对大学生思想工作进行较为深入的、多角度的、全面的调查研究分析，将其成果凝聚为《中国梦与大学生成人成才》一书。这是一本走进大学生心灵、解析大学生成长烦恼、引导大学生健康成长的好书。在本书中，我们可以看到大学生们在成长过程中遇到的种种烦恼和困惑，也可以看到大学生们的思考、渴望和憧憬，还可以看到高校教育工作者的爱心、智慧和强烈的责任感！这是张栋贤、谢爱华两位思想政治工作者用心、用情、用智工作的结晶！相信本书能够得到大学生们的真心喜爱，也相信正在体验成长烦恼的大学生们能从本书中获得有益的启示和帮助；相信高校学生思想教育工作者能从本书中得到启迪和教育。

汤耀平
广东工业大学党委副书记、纪委书记、教授
2013年5月

序 二

大学时期是青年大学生的定向期，大都在 18~23 岁这一年龄段，正处于迅速走向成熟而又未真正完全成熟的发展阶段。这个阶段的抉择、努力的程度，都关系着我们未来的人生。

布什曾经说过：“大学生活”这四个字的内涵十分深厚，它既包含丰富的学科知识和学术氛围，也蕴涵着许多支撑人生成败的观念，还有那丰富多彩的生活以及诸多值得结交的朋友。不仅如此，大学生生活还是青年时代最难忘、最具青春活力、最充满幻想的美好时光。人生理想的翅膀将从寻觅知识中展飞，迈向社会的脚步将从求索真理中起步，大学时代的每一步都关系到今后人生的轨迹。

从中学步入大学，学生的社会角色、生活环境、学习特点、学习内容等都发生了很大的变化。许多学生面对大学的学习和生活陷入了茫然的境地：学业压力、生活烦恼、人际困惑、情绪困扰、情感迷思、职业难题等都会成为大学生生活中必须面对和解决的问题。帮助和引导处在青春年华的大学生获得更富色彩、更具内涵、更有质量的大学生活，为他们的青春涂上一抹亮色，为他们的人生打下坚实的基础，是我们每一个高校教育工作者尤其是思想政治教育工作者义不容辞的神圣职责！

胡锦涛总书记曾深刻指出：“全面实施素质教育，核心是解决好培养什么人、怎样培养人的重大问题，这应该成为教育工作的主题。”育人为本、德育为先，我们办的是中国特色社会主义高等学校，培养的是中国特色社会主义事

业的合格建设者和可靠接班人，这是党和国家最根本、最重要的办学宗旨。因此，必须把思想政治教育放在首要位置，把坚持正确的政治方向放在第一位。

作为多年从事高校思想政治教育工作的张栋贤、谢爱华老师，他们用心、用情、用智投身于大学生的思想政治教育工作中，工作中善于观察、善于思考、善于总结、善于积累、善于提高，形成了一套富有特色的思想政治工作管理体系。在繁忙的工作之余，两位老师结合学生工作中大量真实的案例，经过整理和分析，从大学生拓展思想素养、学会做人、学会做事、学会规划、塑造美好心灵、构建和谐校园方面展开了详尽的调查、研究，有着非常重要的教育意义和励志作用。这不愧是一本新时期广大青年大学生、学生家长和教育工作者的良好读物。

通过认真阅读此书，我们最想看到的是每一个大学生都能穿过青春的迷雾，跨越青春的路障，化解成长的烦恼，生活得更健康、更快乐、更成功，使大学生活成为他们一生美好的记忆和人生重要的路基！感谢张栋贤、谢爱华两位老师为了青年大学生健康快乐成长所付出的辛勤劳动和无私爱心，感谢两位老师用自己的专业知识和人生阅历为大学生排忧解难！

王秀明

广东金融学院党委副书记、纪委书记

2013年5月

为人处世教学。简而言之，老师能做的和要做的只是在大家离开学校之前，帮助大家增强生存的技能并告诉大家“人应该怎样走才会更好”。大家所作的每个决定和选择都是对自己责任的承诺。大学是青春与成长的代名词，在这个阶段里，所有大学生都应当认真把握好成长中的每一个“第一次”，让它们成为未来人生道路的基石，对自己践行成长的承诺！

有人曾用鲁迅的作品来形容大学生活，那就是“迷茫的大一、彷徨的大二、呐喊的大三、朝花夕拾的大四”。大学是很短暂的，一眨眼，时间就悄无声息地溜走了，四年后，当我们走出校门的那一刻，再回首时，我们会突然发现，自己好像昨天才刚刚走进大学校园一样。在这样的岁月回眸中，我们已经走过了自己的大学生涯，是后悔、是憧憬，还是充满无限的留恋？如果在大家跨出大学校门的那一刻，可以用坚定的语气对自己说：我无悔于我的大学生活。那么我要恭喜你，而且敬佩你，因为很少有人可以这样充满自信地无悔于自己的大学生活。而此时大学生涯的历史才刚刚开始，这样的历史就是我们每个人一步一个脚印“写”出来的！我希望大家在几年以后，在走出大学校门的那一刻，都可以响亮而自信地宣告：我无悔于我的大学！

那么，如何才能能够做到这一点呢？

第一，要学会做人。

做人是最根本的。大学，不仅是学习知识、技术的地方，更是学习做人的地方。诚信、正直是为人之本，也是我们中华民族优秀传统文化的根基。个人人品直接决定了这个人对于社会的价值，而在与人品相关的各种因素之中，诚信又是最为重要的一点。一个诚信的人，是一个有品德的人、一个心胸坦荡的人、一个正直的人。这样的人即使没有金钱，没有荣誉，也会活得很坦然。古时讲究三立：立德、立功、立言。立德为首，可见品德的重要，作为当代大学生，我们正处于塑造人格和积累诚信的关键时期。一些贪小便宜、耍小聪明的行为只会把自己定性为一个贪图小利、没有出息的人，并最终因小失大。因此，正处于成长阶段的我们应该培养诚信、正直的崇高品德，这是做人的根本。

第二，要学会珍惜。

校园生活是人生的美好时光，是生命长河中难忘的记忆，要学会珍惜校园生活。作为学生，学习是我们的首要任务。苏霍姆林斯基说过：“教师获得教育素养的最好途径是读书，读书，再读书。”我认为作为学生亦然：读书，对



对于我们来说是获得精神文化财富的最好途径，有着重要的人生意义。大学是学习理论知识最为关键的时期，这是一个对知识进行系统化、理论化、深入化的重要阶段，是大学时期理论知识的最后积累和储备阶段。这个阶段的准备工作，对于我们毕业走出社会，或是继续升学都有着决定性作用。大学是一个学习和进步的平台，而这个平台的地基就是大学里的基础课程。在大学期间，同学们一定要学好基础知识，其中包括数学、英语、计算机和互联网的使用，以及本专业要求的基础课程（如金融学、经济学等）。如果没有打下良好的基础，我们就很难真正理解高深的应用技术。所以，在短暂的大学时光里，我们不仅要在在学习上抓紧时间，充分利用学校里的各种资源，从各种渠道吸收知识，也要对自己的未来进行规划，只有对自己的未来有明确的规划，才能有前进的目标，而目标是人生的重要导航。没有目标的人生，就像大海中没有指示灯的航船，只会随波逐流。

第三，要学会超越。

从进入大学的第一天开始，我们就必须从被动转向主动，必须成为自己未来的主人，必须积极管理自己的学业和将来的事业，理由很简单：“让大学生生活对自己有价值”是我们义不容辞的责任。一个主动的学生应该从进入大学起就开始规划自己的未来，要在回首以往生活的基础上，更好地规划自己、超越自己。学会超越意味着要不断地挑战自我、开发自身潜力，不断地锻炼和提高自己。而为了成为最好的自己，最重要的是要发掘自己所有的潜力，不断地全方位地发展自己，例如为人处世、理论知识的学习、实践能力的培养等。美国著名作家威廉·福克纳说过：“不要竭尽全力去和你的同僚竞争。你更应该在乎的是，你要比现在的你更强。”成功者需要有足够的勇气来面对挑战。任何事业上的成就都不是轻易就可以取得的。一个人要想在工作中出类拔萃，就必须面对各种各样的艰难险阻，必须正视事业上的挫折和失败。只有那些有勇气正视现实，有勇气迎接挑战的人才能真正超越自我，达到卓越的境界。我非常赞同保尔的这段名言：“人最宝贵的东西是生命，生命对人来说只有一次。因此，人的一生应当这样度过：当他回首往事的时候，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻……”所以，不断地挑战自我、完善自我，充实地度过宝贵的大学生活，让自己的一生过得精彩而充实，是我们的责任与义务。

作为一名平凡的老师，我有无尽的盼望、热切的希望，希望大家在走出大



学校门的时候，回首自己的大学生活时，能够自豪而骄傲地说：“我无悔于我的大学生活”；面对未来，请带着和四年前同样的希冀和梦想、激情和期待开始大家的新生活吧！

张栋贤 谢爱华

2013 年 4 月



目 录

序 一	1
序 二	1
前 言 规划大学生活, 描绘精彩人生	1
一、拓展思想素养篇	1
篇首语 诠释青春魅力, 扬起生命风帆	2
案例一 明确使命, 勇担责任	4
案例二 青春献祖国, 永远跟党走	7
案例三 服务西部, 成就辉煌人生	11
案例四 赠人玫瑰, 手有余香	16
案例五 素质拓展, 提升自我	20
案例六 万里之路始于书, 尽享读书之乐	23
案例七 团结就是力量, 希望就在前方	26
案例八 增强社会责任感, 实现人生价值	29
案例九 树立科学发展观, 促进大学生成长	34
二、学会做人篇	39
篇首语 中国大学生要学会做人	40
案例十 德才兼备, 以德为先	42
案例十一 爱我身边的人, 做好身边的事	46
案例十二 懂得感恩	51
案例十三 体悟亲情, 拥抱亲情	56



案例十四 诚信立德	63
案例十五 学会宽容	67
案例十六 重品格, 强技能	70
案例十七 朋友, 友谊	74
案例十八 感谢每个指出自己缺点的人	79
 三、学会做事篇	85
篇首语 吴孙华同学先进事迹简介	86
案例十九 爱岗敬业	88
案例二十 态度决定一切	92
案例二十一 实践出真知	95
案例二十二 学会反省, 学会总结	98
案例二十三 勇于竞争, 敢于拼搏	101
案例二十四 热情, 责任	105
案例二十五 坚持就是胜利	108
案例二十六 挑战自我, 提升自我	111
案例二十七 学会创新	115
案例二十八 服务同学, 提升自我	118
 四、学会规划篇	123
篇首语 一封致学弟学妹的信	124
案例二十九 规划大学生活	125
案例三十 机会青睐有准备的人	128
案例三十一 放飞理想, 追逐梦想	131
案例三十二 学会选择	135
案例三十三 欣赏自己的专业	139
案例三十四 明天, 由今天创造	143
 五、塑造美好心灵篇	147
篇首语 爱我所过的生活——陈斯琪同学事迹简介	148
案例三十五 学会独立	150
案例三十六 珍爱生命, 善待自我	153
案例三十七 天行健, 君子以自强不息	161
案例三十八 自尊、自爱、自强、自立	165



案例三十九 健康恋爱	169
案例四十 善待挫折	172
案例四十一 我自信,我快乐	176
案例四十二 拥有积极的心态就成功了一半	180
案例四十三 学会融入集体	185
案例四十四 追星,就要学习偶像为了成功所付出的努力	189
案例四十五 缩短磨合期,争取尽快到达成功彼岸	192
 六、构建和谐校园篇	197
篇首语 构建和谐校园,从我做起	198
案例四十六 知礼、懂礼、行礼	200
案例四十七 提高警惕,拒绝传销	204
案例四十八 绿色网络,远离网瘾	208
案例四十九 构建和谐校园	212
案例五十 勤俭节约,从我做起	216
案例五十一 学法、懂法、守法、用法	219
案例五十二 珍爱绿色,珍爱家园	224
 后 记	228



一、拓展思想素养篇





篇首语 诠释青春魅力，扬起生命风帆

对于对大学充满幻想的人来说，大学是神秘的；对于向往高校生活的人来说，大学是富有挑战性的；对于热爱绿色军营的我们，每每看到绿色的身影，听到雄壮的军号，都会产生一种莫名的悸动……终于，我们迈进了大学，未知的一切将从军训开始。立定、稍息、跨立、齐步等训练项目，让我们体会到严格的军纪和军人的风范；国防教育课、拉歌等活动，激发了我们对祖国、对生活的热爱和乐观向上的进取心；严格的管理、严谨的训练也增强了我们的自我约束力、时间观念和纪律观念。

军训很辛苦，这是每个经历过军训的人的切身感受；军训也很有收获，这也是每个过来人的共识。在军训之前，我们对于苦累已有准备，但无法立即体会其中收获。毕竟前者具体而后者抽象。对于刚从家庭这一避风港中走出来的我们，大学军训意味着新鲜与刺激：前几天我们的脑海中不断闪现射击场上瞄靶扣扳机的飒爽之姿；而今，我们汗流浹背，迎着太阳苦训时心中想的只有如何才能做到步调一致、排列整齐、口号响亮、军姿正确……当我们带着晒得通红的面颊，迈着酸痛的腿脚，喊着嘹亮的口号时，没有人把自己当成刚入学时娇气的孩子；当汗水流入眼睛，流过脖颈，流下背脊，我们感到值得，因为我们对得起这汗水，它是我们辛勤付出的见证。

半个多月来，我们严守纪律，不怕困难。有同学带病坚持训练，甚至没有主动喊过一声报告或请教官让自己休息；有同学因高强度训练脚肿得厉害，但坚决不做逃兵，每次都是忍住疼痛，坚持与大伙一起训练；有同学被挑选到军体拳表演方队，他们刻苦训练，动作认真，终于功夫不负有心人，他们的表现得到了教官的肯定与赞扬……军训带给我们的不仅是晒得黝黑的脸庞，更是坚持到底的勇气和做到最好的信念；军训带走的也不只是几滴汗水和些许的体重，还有那些不堪重负的懦弱性格。

经过骄阳烈日的炙晒，经过狂风暴雨的洗礼，我们身穿迷彩服，迈着“一二一”的步伐，每一个动作，每一个细节都力求做到最好。几天下来，教官的嗓子沙哑了，而我们也让在场的所有人刮目相看。当获知入选检阅方队时，大伙尽情地喊，大声地唱，开怀地笑，愉悦的心情让大家忘却了疲劳和紧张。当晚的训练强度更大，但所有同学的心都不自觉地向同一个主题靠拢：集体荣誉。训练中，我们保持高度一致，不让一个人落伍，相互督促，相互勉励；阅兵日，在激昂澎湃的军乐声中，我们正步行进，经过主席台，接受大家