

新大学教育之大学生素质养成

第二分册

综合素质养成

丛书主编 崔伟奇 付国柱

中国质检出版社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

新大学教育之大学生素质养成. 第2分册, 综合素质养成/李海勇, 邹丹杰编著; 崔伟奇, 付国柱主编. —北京: 中国质检出版社, 2011. 8
ISBN 978-7-5026-3472-8

I. ①新… II. ①李… ②邹… ③崔… ④付… III. ①大学生—素质教育—教材 IV. ①G718.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 160355 号

内 容 提 要

本书采用经典案例与点评相结合的方式阐述, 分几方面介绍如何提高大学生的综合素质, 主要包括: 在大学生涯里如何做最好的自己; 如何做一个有品位的人; 如何提高和强化心理素质; 如何做一个有魅力的人。

本书可作为高校素质教育教材使用, 也可作为大学生课外励志读物。

中国质检出版社出版发行

北京市朝阳区和平里西街甲 2 号 (100013)

北京市西城区复外三里河北街 16 号 (100045)

网址: www.spc.net.cn

电话: (010) 64275360 68523946

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 8.875 字数 196 千字

2011 年 9 月第一版 2011 年 9 月第一次印刷

*

定价: 70.00 元

ISBN 978-7-5026-3472-8



如有印装差错 由本社发行中心调换

版权专有 侵权必究

举报电话: (010) 68510107

9 787502 634728 >



一直以来，我庆幸自己目睹和经历了中国改革开放、人才辈出、耀世辉煌的这一伟大时代。30余年的改革发展，中国一跃成为世界第二大经济体，综合国力得到空前提高，人民生活水平有了极大改善，科技、文化、教育各项社会事业都有了巨大进步，十三亿中国人民可以自豪地说，当今中国是近代以来发展最好的历史时期。

但是，看好中国诸方面进步发展的同时，我们又不得不承认，中国的发展更多的还是量的增长，质的提升却显得相对不足，尤其是全社会人的综合素质有待提高。可以说，全面提高国民综合素质已成为全中国社会之共识。

提高国民素质，从全面和战略的意义上说就必须加大教育的投入，改革教育体制，尤其急需改革长期以来通行的应试教育，大力实施适应时代要求的全面素质教育。于是，近年来在我国教育界，从中小学到大学都开展了轰轰烈烈的素质教育改革试验。但经过一段时间的实践，不管是中小学，还是大学，素质教育的成效却并不像人们所预想的那样明显。在实施素质教育过程中，偏颇地把个人才艺学习当作素质教育的全部内容，或简单地用红色教育、政治教育代替综合素质培养的现象却十分普遍，即使对全面的素质教育有正确科学的认识，也大多缺乏有效的方法体系

和实施途径，难有突出成效。人们普遍觉得社会道德水准下降，腐败、暴力、造假事件屡屡发生，青少年群体亦难避其害：云南大学马家爵案，清华学子硫酸泼熊案，北大数起学生跳楼案，中国政法大学教室弑师案……怎样科学认识素质教育，如何有效实施素质教育遭遇了空前挑战！

20世纪有一位科学奇才，在他四五岁时，他的叔叔送给他两件“宝贝”：一只指南针和一套科普读物。拿着那只指南针，他展开了自己想象的翅膀，他想自然界一定被一股人们看不见的力量所控制着，而为了找到这股力量，他如饥似渴地阅读那套科普读物。从此，一粒热爱科学的种子埋在他幼小的心田，慢慢生根发芽，直到长大成材。有一次，一位记者采访他：您成功的秘诀是什么？他拿起笔，略有所思地写下了一道方程： $A = x + y + z$ ，接着解释道： A 表示成功， x 表示勤奋， y 表示良好的方法， z 表示少说空话。

这位科学奇才就是大名鼎鼎的科学巨匠阿尔伯特·爱因斯坦。尽管他离我们当今时代有些久远，但他的故事至少说明这样两个道理：一、人的科学素质不是天生的，而是后天养成的；二、人的成才不是杂乱无章的，而是有规律可循的。

那么，素质养成的学问，人才成功的规律在哪里呢？

常言说得好：“做事先做人”，其含义是说人在做事之前，必须有一个价值取向，也就是说人不可能是为做事而做事，而必定是为一定的目的和意义去做事。

要做好事情必须有良好的技能素养，要做好人必须有优秀的人文素养，只有技能素养与人文素养的有机结合，才能产生综合素质优秀的、全面的、成功的人才。然而长期以来，社会对人文科学相当不重视，“重理轻文”现象十分普遍，造成这一现象的主

要原因：一是科学技术的实用性、功利性相当突出，使得“学好数理化，走遍天下都不怕”的观念有了生存现实的支撑；二是人文科学长期以来的极端泛政治化和泛意识形态化，又让人们认为它不是真本事，没多少实用价值。其实，人文科学虽然少有直接的功利性，但其思想的深刻性和普遍指导作用却是无可争议的。人文科学最主要的功用就是教化，它总要设立一种理想的人格目标，引导人们去思考人生的目的、意义和价值，去追求人的完美化。爱因斯坦是大科学家，但他喜欢音乐、文学、哲学，他认为自己的小提琴造诣比自己的理论物理水平更高。建筑大师贝聿铭也说：“我经常读老子，我相信他的著作对我建筑想法的影响可能远胜于其他事物。”

亲爱的大学生朋友们，已故伟大领袖毛泽东主席说：“世界是你们的，也是我们的，但归根结底是你们的……”。你们欣逢盛世，当自强有为，但只有那些热爱生活、品行优秀、素质全面的人，才能成就自己的人生。在你们大学生活短暂而最重要的历史时期，我以一个父辈的责任及对你们成材成功的热切期待，送一段人生格言与你们共勉：

我们无权轻漫人生只有一次的蓬勃生命；我们无法儿戏改革开放、人才辈出的这一伟大时代；我们无需在尚不如意的人生际遇中沉湎彷徨。调整纷繁的意念，迈出坚实的脚步，以一种幡然开朗的清醒，以一种必挑重担的责任，追求卓越，自律自强！

握手为友，相勉励志，是以拙文为序！

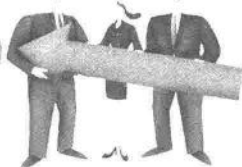
编者

2011年7月3日

Contents

目录

导语	1
第一章 做最好的自己——自我管理	11
第一节 发现最好的自己——认识自我	13
一、如何重新找回自己	13
二、如何避免“颓废”的大学生活	15
三、如何发现自己的兴趣所在	19
四、如何避免大学里“瞎忙活”	21
第二节 我的时间我做主——时间管理	25
一、计划原则	26
二、张弛有道——灵活性原则	29
三、优先法则	30
四、分清主次抓重点——80/20法则	31
五、专注法则	33
六、顺其自然法则	35
七、聚零为整和化整为零法则	36
第三节 看我七十二变——自我调节	40
一、克服以自我为中心	40
二、摆脱自我贬低	43



三、和“习得无助”再见	46
四、学会悦纳自我	49
五、怎样调节内心的矛盾	52
第四节 心理测验	54
 第二章 做一个有品位的人——自我塑造	81
第一节 阅读与思考	83
一、阅读打开世界	83
二、读书是一门艺术	88
三、读万卷书如行万里路	93
四、网络时代的阅读	96
第二节 倾听与理解	99
一、倾听是一种沟通	99
二、做一个倾听“达人”	104
三、理解为沟通打开一扇窗	110
四、分享也是一种沟通	115
第三节 逻辑与表达	119
一、生活中的逻辑表达	119
二、表达的学问	125
三、完美表达的秘笈	132



第三章 迅速成熟的捷径——心理素质强化训练	139
第一节 越压越有力——压力管理	141
一、化解考试压力	141
二、如何理解父母的期望	145
三、“完美主义”的束缚	148
四、摆脱“悬而未决”的折磨	150
五、莫因选择左右为难	153
第二节 让心灵充满阳光——情绪管理	157
一、让焦虑随风而去	157
二、为何郁闷总相伴	161
三、与其自卑不如自强	163
四、扫除人际关系中的阴霾	166
五、我的爱情有点涩	172
第三节 用挫折点亮人生——抗挫折训练	175
一、无法实现目标让我很挫败	176
二、为何找不到施展才华的舞台	179
三、让我能自由地飞	181
四、缺憾给我的力量	184
五、失去教会我懂得珍惜	186
六、在无奈中认清社会	188
七、自我挫败才是“大败”	191



第四节 心理测验	195
第四章 做一个有魅力的人——自我提升	201
第一节 人格魅力展示	203
一、怎样才算有魅力?	203
二、如何让自己更有魅力	214
第二节 社交活动塑造魅力	220
一、社交准则，不能跟着感觉走	220
二、得体的礼仪让你更受欢迎	228
三、可以展现“魅力”的个性特点	233
四、与损害“魅力”的行为绝缘	237
第三节 完美演绎生命的魅力	241
一、我的人生我做主	242
二、什么样的人更具魅力	247
三、人生魅力的目标	253

导 语

素质教育是一个常谈常新的话题，素质教育的每一次自我更新都能引起关注，它承载了国人对教育的殷切期望。改革开放至今，我国的高等教育在软硬件上都取得了长足的进步，招生规模在不断扩大，功能和学科门类齐全的综合性和旗舰型大学相继出现。而与之相伴的却是，毕业生逐年增多，就业压力逐渐增大，高等教育在供给关系上出现了结构性、地区性不平衡，甚至出现了社会对“大学生”认可度降低的情况。纵向的历史比最直观的评判“现在的大前了”。最近还有媒体报道，部分高校开设的就业指导课成了摆设¹。这其中固然有多方面的原因，但这里最需要反思的是高等教育本身。



¹ 王培莲.部分高校就业指导课成摆设[N].中国青年报, 2011-5-16(3).

一、素质教育的全面实施

提高国民的综合素质，促进全面发展是素质教育的根本宗旨。伴随着我国经济社会的高速发展，无论从数量还是从质量上来看，我国高等教育都已经步入“大众化”教育阶段。但就整体发展水平来说，我们与发达国家尚有差距。受历史条件的影响和制约，我国高等教育大致经历了通才教育、专才教育、以素质教育为导向的通专结合教育三个主要阶段¹。在经济全球化日益加剧的大背景下，我国传统的专才教育思维下所产生的重专业教育、轻通识教育，重理工、轻文史等带来的负面效应正在显现，我们要在国际化的人才竞争中赢得主动权，进一步巩固和提高我国高等教育人才培养质量刻不容缓。为此，回归教育的根本宗旨，进一步强化以促进人的全面发展为目标的素质教育从国家层面得到重视。

我国素质教育全面推进的标志是1999年《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》（以下简称《决定》）的颁布。《决定》把人才培养的目标定位为：造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”的、德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。这也是新世纪的人才评价标准。

然而，在当前我国大众化教育的背景下，民众却对高等教育人才培养工作给出了近乎否定的评判。难道“大众化教育”就意味着质量的降低？这是高等教育本身的问题，还是我们走错了“素质教育”这步棋？

¹ 李治，杨杏芳. 我国大学人才培养模式历史演进的“四阶段论”——兼及“后素质教育阶段”的提出与开启[J]. 黑龙江高教研究，2010，（2）.

二、对素质教育的误解

其实，早在20世纪80年代，素质教育就已经逐渐进入我国教育体制改革的视野中。其间经历了若干发展阶段¹。如今，在多数教育工作者看来，“素质教育”已经成为一门教育领域中的显学。在谈及教育体制改革的问题时，人们习惯将素质教育与应试教育放在一起比照分析，且结论多以肯定素质教育者居多。然而，对素质教育的误解又令民众对当今学生素质产生质疑。

1. 认识上的误区

就素质教育的实施而言，认识是行动的先导。只有对国家关于推进素质教育的相关政策进行认真解读，才可能形成正确的认识，指导具体的素质教育活动。但在实际操作层面，往往存在着各种认识上的偏差，以至于影响到素质教育本身的积极作用。

有学者就素质教育在实施过程中的认识误区进行了如下概括²：

误区一，素质教育是一种取消考试的教育；

误区二，素质教育是一种以培养技能为主的才艺教育；

误区三，素质教育是一种急功近利的工具性教育；

误区四，素质教育是一种无约束的自由教育。

这些认识误区所导致的负面影响及其纠正，学者已有论及，在此不予赘述。此外，对于素质教育的基本内容同样存在认识上的偏

¹ 燕国材. 素质教育的回溯、成就与思考 [J]. 上海师范大学学报（哲学社会科学版），2009，（2）.

² 苏君阳. 素质教育认识论的误区及其超越 [J]. 北京师范大学学报（人文社会科学版），2008，（6）.

差，最典型的表现是，盲目的混淆了素质教育在不同教育层次中的主要内容，出现了“本末倒置”。如：个体的学习、创新以及社会交往等应在初等和中等教育中进行的素质培养，如今在高等教育中被大力宣扬，并与在高等教育中应该着力培养的专业能力、心理健康和职业生涯规划等素质教育混杂在一起，高等教育本应承担的素质教育使命难以实现。

2. 方向上的误判

我们为什么要实施素质教育？对于这个问题，从提出推行素质教育的那一起，社会上对其必要性的论证就从未停止过。毋庸置疑，素质教育的实施有效地带领我们走出了传统应试教育模式下人才培养的困境，作为一种新的育人理念，素质教育也为人的各方面综合发展提出了较为完善的理论预期。为此，有人认为从应试教育向素质教育的转轨是必要的、紧迫的也是科学的，对于“转轨”带来的潜在隐患，也有学者从教育质量的角度给予了批判¹。

可见，素质教育的实施所带来的美好预期冲昏了一些人的头脑。解决这一问题的关键还是要理清应试教育和素质教育之间的关系。其实，素质教育也好，应试教育也罢，二者只是教育的不同层面，不应厚此薄彼，不可分而治之，更无优劣之分。就人才选拔而言，考试是迄今为止相对更公平、客观的方式，是当前我国经济社会发展阶段下人才选拔的一种有效途径；就人才培养而言，素质教育所强调的人的全面发展与应试教育也有内在的一致性。素质教育不是一种“后应试时代”的教育，更不是“抛开眼下教育模式的另起‘炉

¹ 王策三. 保证基础教育健康发展——关于由“应试教育”向素质教育转轨提法的讨论[J]. 北京师范大学学报(人文社会科学版), 2001, (5).

灶’”¹。这些问题搞清楚了才不会悖离我们实施素质教育的初衷。

3. 角色上的误读

作为生活在社会中的独立个人，我们每个人都扮演着个体和群体的双重角色。个人的素质也有个体和群体之分，每个人的具体情况千差万别，如道德素质、身体素质、知识能力等高低优劣各不相同，这是素质的个体层面；但又有一些基本素质在社会中被普遍认可，并被作为通用的行为规范，如社交礼仪、心理健康、责任等，这是素质的群体层面。因此，就个人而言，素质教育至少应涵盖个体和群体两方面的角色属性，二者有机统一。

遗憾的是，现行的绝大多数素质教育模式在上述两方面都有偏差。按照1999年《决定》要求，学校教育、家庭教育和社会教育都应把素质教育贯彻始终，即使在今天，我们稍加留意就会发现，素质教育“个体-群体”的两个层面在个人的双重社会角色中发生了分离。如，在学校教育领域，科研导向比重的日益加大，使越来越多的高校更重视学生的专业知识和科研水平的提高，道德、责任以及心理抗挫折能力等方面的教育逐渐被忽视，由此产生的极端现象就是学术造假（如唐骏学历门）、道德沦丧（如药家鑫案）、责任淡漠（如大学生轻生行为）。在社会教育领域，受经济利益驱使，近年来涌现出了一大批各类教育培训机构，它们虽经过了行政许可，但基本都以帮助培训者通过某一特定考试为导向，教育内容固定，教育目标单一，有悖教育事业的初衷，对整个社会而言，这将进一步助长功利主义氛围，造就更多的“考试机器”。综合来看，个人层面的素质在素质教育中过多被重视，而群体层面的素质在素质教育中被逐渐淡化，没有真正

¹ 张楚廷. 素质教育不是额外的一种教育——简论素质教育与知识教育的关系 [J]. 中国教育学报, 2006, (6).

理解素质教育“个体-群体”两方面的角色属性是产生上述问题的主要原因。

由此看来，民众眼中的素质绝非单单指学生的专业素质和专业水平，它是囊括了个人在德智体美劳等方面的全面发展，涵盖了个体和群体层面的综合素质。而这正是素质教育的旨归。

三、大学生素质养成教育

素质养成教育并不是对以往素质教育体系的否定，而是对其在理论和实践上的推进。它建立在“素质教育”、“职业教育”理念基础之上，以大学生成才教育为主导，并结合目前我国高等教育领域内的人才培养、思想教育、学风建设、养成教育、素质拓展、文体竞赛、学术创新、实习创业等实践经验，借鉴现代思想教育理论、社会学、心理学、管理学知识，以及社会职业机构和用人单位对“职场新人”、“职场达人”的职业素养训练培训、评价和反馈的有效手段，形成的全新大学生素质教育观点、理念和方法，是一项系统的工程体系。应用到学生的素质培养过程中，重点不是素质的给予，而是素质的锻炼养成。围绕上述问题，我们编写了“新大学素质养成教育”系列图书，分别阐述了大学生素质养成教育如下三个主要方面。

1. 融入励志发展阶段

很多大学毕业生，在走上社会时才发现“书到用时方恨少”。这里的“书”显然不单指专业知识。这些学生不仅遗憾没有认真地学好自己的专业，而且也没有参加有益的社会实践的经验，由于本专业学得不好，又没有实际工作能力，在求职中“屡战屡败”，这类学生已经错过了人生最具意义的起点，此后需要花费更多时间去弥补。可是他们的教训，并没有成为后来者的经验，他们的师弟师妹们依旧一再

导
语