

起点与未来

——大学生生活导论

主 编 乔旺忠

副主编 向广宏 迟宗君

当代中国出版社

起点与未来

——大学生活导论

当代中国出版社

1994年·北京

(京)新登字183号

图书在版编目 (CIP) 数据

起点与未来：大学生生活导论/乔旺忠主编. —北京：当代中国出版社，1994.7

ISBN 7-80092-256-1

I. 起… II. 乔… III. 大学生-学生生活 IV. G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (94) 第06025号

当代中国出版社出版发行

社址：北京地安门西大街旌勇里8号

邮政编码：100009

地质印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 32开 4.375印张 89千字

1994年7月第1版 1994年7月第1次印刷

印数1—6500册

定价：3.95元

顾 问	徐天民	夏 强		
主 编	乔旺忠			
副主编	向广宏	迟宗君		
编委会	乔旺忠	向广宏	迟宗君	朱 萍
	李新实	刘宗绪	张幼林	周永逸

责任编辑 张 永
封面设计 李 姮
版式设计 卜岩枫
责任校对 刘桂民

目 录

第一章 站在新的起点	1
一、上大学是人生的新起点	1
二、站在新起点的精神准备	6
三、站在新起点的技术准备	12
第二章 建立最佳知识结构	15
一、知识类型和知识体系	16
二、知识结构的要素和特征	18
三、建立知识结构的原则和方法	27
第三章 正确认识世界和自己	38
一、正确认识自己	38
二、正确认识形势和大学生的历史责任	42
三、加强修养 完善自己	48
第四章 保持身心健康	56
一、心理健康概述	57
二、大学生心理发展特点	59
三、大学生中常见的心理障碍	62
四、保持心理健康的途径	69
第五章 演好自己的校园角色	79
一、角色意识与角色转换	79
二、做一名好学生	82
三、学会处理人际关系	85

四、在集体生活中塑造自己的校园角色	94
第六章 做好求职择业的准备	98
一、认清分配制度改革的必然性	98
二、面对现实 迎接挑战	101
三、把命运掌握在自己手中	103
四、了解社会需求 调整择业方向	105
五、成功之路就在脚下	110
第七章 走向未来	114
一、你的未来不是梦	114
二、塑造健康的人格	119
三、优化你的素质结构	127
后 记	132

第一章 站在新的起点

亲爱的大学生朋友,此时此刻你可能刚刚跨进大学校门,刚刚佩戴上崭新的大学校徽,或者刚刚开始接受入学的第一课。刚进入大学,一切都是那么新鲜。此时此刻,或许你正沉浸在成功的喜悦和对美好未来的憧憬之中。高考前十余年的寒窗苦读,高考中“黑色七八九”的痛苦煎熬,以及高考后的期待、焦虑,总而言之,为上大学而产生的种种不快和烦恼,都仿佛随风飘去了……。然而,此时此刻,你是否已经清醒地意识到:从现在起,你已经站在了人生的新起点?不管你是否意识到,未来的种种考验、挑战、欢乐、烦恼,都将接踵而来,一种崭新的生活将不以人的意志为转移,不可避免地向你走来。

一、上大学是人生的新起点

亲爱的新生朋友,跨进大学校门,意味着你已经站在人生的新起点。如何迈出第一步,如何度过大学生活,如何走向未来,是大学新生所面临的现实问题。为此,有必要首先认识新起点的内涵是什么。

(一) 上大学意味着站在生活的新起点

亲爱的新生朋友,当你迈进大学校门的时候,你是否已

经意识到：这是你生活旅程的新起点？

跨进大学校门，你可能已经接近或刚刚度过了18周岁。按照共和国宪法的规定，18岁已经是成年人了。18岁是一个沉甸甸的年龄，它意味着从此你已经告别了稚嫩的孩提时代，长大成人。你可以不再依赖父母和亲人的庇护，独立地思考、决定和处理问题；享有一个公民的正当权利，承担一个成年人应该承担的一切社会责任和义务。作为一名刚刚跨入大学校门的新生，你是幸运的。你的同龄人可能多已走上社会，参加工作，有的应征入伍、有的做工务农、有的从政或经商，而你却进入高等学府，获得了进一步深造的机会。虽然你们开始新生活的方式迥然相异，但有一点是共同的：你们同是成年人，同样站在生活的新起点，同样需要用自己的行动向社会证明你们已经承担起成年人的社会义务。当你跨进大学校门，报到注册之后，是否可以自豪地宣告：我已经像一个成年人一样开始生活了！你是否已经设计好了度过成年生活的第一个阶段——大学生活的蓝图呢？

（二）上大学意味着站在事业的新起点

亲爱的新生朋友，当你坐在大学的教室里拿起崭新的课本时，你是否已经意识到：这是你事业发展的新起点？

毋庸讳言，你们是幸运者，是同龄人中的佼佼者。在争取接受高等教育的激烈竞争当中，你们胜利了。现今的中国，高等教育的发展受多种因素制约，高等教育的承受能力与亿万青年渴望接受高等教育、继续深造的要求相比还具有相当大的差距。在高考竞争中，往往只是一两分之差，就使得众多青年学子不得不怀着难以言状的心情吞咽下落榜的苦果。即使是随着改革开放和社会主义市场经济的发展，自费生、

代培生比例扩大，高等教育的规模有了很大发展，参加高考的人中仍然有一半以上不能进入大学。而这种结果还是在我国国家80年代以来对中学教学进行改革，把初中毕业生分流为高中、中专、技校、职业高中生四个部分的基础上得到的。如果再加上初中毕业后流失的学生，在你们的同龄人中能够有机会接受高等教育的人就更少了。要知道，并非我们的国家不需要那么多大学生，恰恰相反，科技要发展，经济要腾飞，国家要富强，需要众多的大学生。设想一下，如果客观条件允许，我们的适龄青年都能接受高等教育，中国公民的素质将会有多么大的提高！中国的面貌将会发生多么巨大的变化！然而，遗憾的是，客观现实做不到。因此，在你们身上承担着祖国和人民的厚望，承担着中华民族未来的希望！

诚然，不能说上大学是青年的唯一出路，没上过大学的人就一定没有出息。但是，能够上大学，毕竟是一次难得的机会，毕竟为你们今后的成材和发展创造了优越的条件，而这种机遇和条件是许多人梦寐以求而又不可及的。所以，此刻最要紧的是尽快地从胜利的陶醉中醒来，立即着手开创你的事业。一个人应该有一个终生追求的事业，这个事业应该寄托着自己的最高的人生理想，倾注着自己毕生的精力和心血，具有崇高的社会价值。没有事业的人生，不能算是真正的人生。而与你的同龄人不同的是，你将在大学里迈出事业的第一步。考上大学只能说明你在人生竞争的一个阶段取得了成功，而最后的胜利还远远没有到来，真正的竞争才刚刚开始。当你高兴地坐在大学窗明几净的教室里的时候，你是否敏锐地意识到：你的事业从入大学的第一天就已经开始？你能否胸有成竹地宣布：在未来的事业中我一定能够成功？

（三）上大学意味着站在迈向21世纪的新起点

亲爱的新生朋友，当你顺利地开始了在大学的新生活的时候，是否已经意识到：作为90年代的中国大学生，你已经跟我们的祖国和民族一道站在了迈向21世纪的新起点上？

你们是在一个特定的历史时期开始大学生活的，与此同时，我们的国家和民族以及整个世界的发展都进入了一个新的起点和关键时期。

从国际局势来看，全球性的突出问题可以概括为三个。第一是两种社会制度的较量。80年代末以来，世界上发生了本世纪以来最为触目惊心的变化——东欧剧变和苏联解体，社会主义国家与资本主义阵营之间的冷战宣告结束，由此而引起了世界格局的重大变化。西方资本主义国家加强了对包括中国在内的社会主义国家的攻势，社会主义与资本主义两种制度的较量必将会日益激烈和尖锐起来。第二是世界经济发展的竞争。目前世界各国都已清醒地认识到，经济实力是一个国家赖以生存和跻身世界前列的关键，因而都在不遗余力地发展自己的经济，把发展经济作为头等大事。第三是人类与自然关系的调整。随着人类社会的发展，已给人类赖以生存的自然环境带来了前所未有的压力。工业污染，人口激增，对自然资源的掠夺性开采……都已对全球生态系统带来了严重损害。如何增强全球公众的环保意识，各国统一协调，共同采取有效的预防措施，解决好人类发展与自然环境之间的矛盾，已成为人类面临的紧迫任务。生活在地球上的人们将带着这三个突出问题迈入21世纪，中华民族未来的生存和发展所面对的就是这样的外部环境。

从国内来看，改革开放是当前中国社会的主旋律。回顾

十多年的发展历程,我国的改革开放事业经历了两次飞跃:一次是中国共产党十一届三中全会,确定了我国改革开放的总方针;第二次是1992年邓小平同志的南方重要谈话和中国共产党十四届三中全会,确定了我国改革开放的总目标,即建立社会主义市场经济体制。15年的改革开放,特别是刚刚开始的第二次飞跃,使我们国家的面貌发生了根本性的变化:经济发展迅速、人民生活水平提高、综合国力迅速增强、国际影响日益扩大……中国的改革已充分显示出,它不仅是一场经济变革,更是一场人们思想观念的深刻变革、社会的深刻变革。尽管在改革与发展的道路上,还可能出现曲折和低谷,社会的变化形态可能有多种表现,但社会发展的总趋势是清楚的,社会发展对新一代大学生的要求是清楚的,即中国的经济一定会大发展,中国的开放一定会扩大,人们的积极性和创造性一定会有更广阔的发挥天地,中国的建设和发展急需大批政治素质好、专业素质过硬的大学毕业生。历史将会证明,虽然社会上仍然存在着各种各样的问题,中国终将在给人们以更多的发展机会的同时也对人们的素质提出更高的要求。中国必将以经济腾飞,国家昌盛的雄姿跨入21世纪。这就是我们中华民族发展的趋势。

亲爱的新生朋友,世界将以这样的姿态进入21世纪,中国将以这样的姿态进入21世纪,21世纪对于世界上的每一个人,对于包括你我在内的中华民族的每一个成员,都是一个崭新的起点。当你走出大学校门的时候,你将如何进入这新的世纪?生逢盛世,任重道远。作为身负重任的青年大学生,面向未来,面向21世纪,应当想得更多、更深、更远。

亲爱的新生朋友,站在新的起跑线上,我们相信:你将

能够以令人信服的成绩向对你们寄予厚望的祖国和人民、向你们正将经历的伟大时代交出一份出色的答卷。

二、站在新起点的精神准备

亲爱的新生朋友，仅仅了解或懂得了新起点的意义，并不等于必然会很好地从新起点起步，成功地抵达终点。那么，怎样才能很好地从新起点出发，大步流星地奔向成功的彼岸呢？我们将着重从两个方面讨论，力求对新生朋友有所启示。

正确的行动离不开正确思想的指导，坚定正确的精神支柱永远是一个人取之不尽用之不竭的力量源泉。新生朋友，要想高质量地完成自己的大学生活，在你刚刚从新的起点起步的时候，需要做的第一件事就是建立起坚固的“精神堡垒”。然后，就是在未来的岁月里，牢牢地坚守住你的“精神堡垒”，让来自各个方面形形色色的、企图损害和瓦解你的精神支柱的“敌人”永远匍伏在你的“精神堡垒”下面。

概括而言，站在新的起点，面向未来，从思想上、精神上首先需要做好三个方面的准备。

（一）选择和坚定科学的人生理想

人生的力量源于何处？大学生学习和奋斗的力量源于何处？来源于正确的奋斗目标和崇高的理想。青年学生是最关心未来的，而理想就是人们对未来的向往和追求的体现，是世界观在人生奋斗目标上的表现。理想不是空的、虚的、不切实际的幻想。我们今天的现实就是昨天先辈们理想的部分实现，我们现在的每个人都在享受着前人为理想而奋斗的成果。一个青年人不可能不对自己的生活理想做出选择，只不

过有些人是无意识地选择的。即使是嘴上说不做任何选择的人，实际上也做出了选择。因为不选择本身就是一种选择。对于大学生来说，选择科学而崇高的人生理想的重要性更是不言而喻。那么，什么样的人生理想才是崇高的呢？我们认为，要树立崇高理想，必须明确下列几个问题。

第一，理想必须符合社会的发展规律。就是要求人生的理想要具有科学性，要以对社会的科学认识为基础。我们每个人都生活在社会中，都不可能脱离社会而独立存在和发展，而科学的社会理想是建立在对社会发展的正确认识基础上的，是现实合乎规律的延伸。它是能够反映社会发展方向和趋势，符合大多数人利益的科学认识。因此，大学生的人生理想应该建立在对社会发展规律的正确认识上，应该有益于社会进步、符合社会发展的需要，并且在现有条件下通过努力能够变为现实。大学生应该根据社会发展的需要来确立个人的人生理想，并主动协调好个人理想与社会的关系，在社会中确定自我的方位。应该坚定不移地相信，真正科学和崇高的理想是实现社会主义和共产主义的理想，因为它符合社会发展的客观规律，符合人类文明进步的大趋势。

第二，个人价值只有在对社会的贡献中才能实现。应当承认，改革开放以来，人们（特别是青年一代）的自我意识、主体意识有了明显增强，个人价值的实现问题日益引起人们的重视。从某种意义上说，这是一件好事，因为它毕竟有利于个人积极性和创造力的发挥。但如果过分强调了自我，甚至把自我价值的实现建立在损害他人、损害社会的基础上，就走到了事物的反面，不可避免地会遭到失败。那么，什么是个人价值？应当如何去实现个人的价值呢？价值，是一个

关系性的概念，个人价值与社会的关联是不可分割的。个人不能脱离社会而存在，个人价值不仅包括个人的自我价值，更重要的是他的社会价值，即他对社会的意义和作用，他能在多大程度上满足社会的要求，为社会做出了多大的贡献。所以，一个人的个人价值体现在他所创造的社会价值之中，个人价值的高低取决于他对社会是否有贡献或贡献的大小。因此，作为一个大学生，要想使自己的个人价值得到体现，得到增值，办法只有一个，就是贡献。在向社会和人类贡献的同时实现自我，得到社会的承认。

第三，人生理想的实现要靠艰苦奋斗、脚踏实地的工作。“一分汗水，一分收获”，“成功等于一分天才，加上九十九分汗水”，“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”，历史上杰出人物类似的名言不胜枚举。劳动创造了人类，创造了世界，是整个人类社会赖以存在和发展的基础。中华民族的生存和发展，基于前辈们的忘我劳动；我们今天得以坐在高等学府的教室里学习，也是基于父辈的辛勤劳动。同样，作为新一代大学生，要想实现人生理想，就不能靠坐享其成，也不能靠凭空想象，更不能靠投机取巧，只能靠脚踏实地的劳动，一点一滴地积累，一步一个脚印地前行。为此，在为人生理想而努力时应该特别强调艰苦奋斗的精神，明确树立劳动的观点。艰苦奋斗、辛勤劳动、刻苦学习，将是你实现崇高人生理想的必由之路。

（二）紧紧围绕成材的目标而奋斗

亲爱的新生朋友，你是否清楚地知道，大学阶段的根本任务是什么？大学生活的主旋律是什么？上大学最重要的事情是什么？答案应该是一个：为振兴中华立志成材。我们的

国家和你们的父母亲人，把你们送到高等学府的目的只有一个：把你们培养成为一个真正对社会有用的专门人才，一个未来事业的接班人。几年以后，你们是否成为对社会有用的优秀人才将成为评判你们大学生生活成败的唯一标准。因此，从现在起，“为振兴中华而立志成材”应该成为时刻萦绕在你脑海中的核心问题，“兴奋点”应该始终集中在成材上，几年的大学生活应该紧紧围绕成材的目标来展开。

那么，怎样才能成材呢？怎样才能丰富多采、吸引源众多的大学生活中不迷失方向、不丧失志向呢？我们认为，最重要的在于牢牢把握以下三个方面：

第一，刻苦学习，力争成为专业学习上的佼佼者。学生，学生，以学为生。学生学习好，就像要求工人做好工，农民种好地，政治家治理好国家一样天经地义。学习过硬，是对大学生的最基本要求。抓紧学习，勤奋刻苦，取得优异成绩，是大学生时刻不能放松的基本任务。术有不同，业有专攻，大学教育是专业教育，每一个同学都要树立明确的专业意识，时刻牢记自己是学什么的，将来要干什么，扎扎实实学好自己的“看家本领”，力争成为专业学习的佼佼者。

第二，锻炼能力，全面发展。一个真正的人才，不仅要有渊博扎实的知识，而且要有全面多样的能力。在某种意义上讲，能力可能比知识更重要，因为它可以把人所学的知识应用于实践。大学的生活丰富多采，大学生的内心世界也应该是充实的，大学生不能成为只会念书的“两脚书橱”。一个优秀的人才应该学有专长，全面发展。除了学习能力，大学生还需要具有较强的独立生活能力、人际交往能力、组织能力、口头和书面表达能力、分析和解决问题的能力、自我约

束能力以及文体方面的才能。大学生不应该单向地、平面地发展，而应该多向地、立体地前进，以血肉丰满的形象适应社会发展对人才的要求。提高能力必须通过实践，也就是说要多参加社会活动，多进行锻炼，多进行交流。大学期间，只要精力充沛、时间允许，就不要放弃任何学习锻炼的机会。这样你才能在与外部世界的碰撞中，在与其他人的交往中，不断地增长才干，走向成熟。这里特别需要指出的是，锻炼能力与学习知识并不矛盾，而是相辅相成的，关键在于协调好两者的关系。

第三，树立宏观意识，提高整体素质。一个合格的大学生，一个真正的人才，不应该仅仅盯着自己眼皮底下的一点点事情，只满足于读好几本书、学好几门课、把自己的生活过得舒服快乐一点，而对身外的事情一概不闻不问。从某种意义上讲，大学教育既是知识教育、能力教育，更是一种素质教育。我们说大学生水平高，不仅意味着他们有知识、有能力，而且意味着经过了高等教育的造就，他们具有较高的整体素质。而良好素质则是他们学以致用的重要保证。宏观意识是整体素质的重要方面。对于一名大学生来说，宏观意识就是要立足校园，在注重学习知识和提高能力的基础上，对自己的成材计划和人生道路有一个长远的总体设计，这样就会做到对每天、每周、每月、每学期的日子应该怎样度过胸有成竹；还要关心班集体、关心学校的建设和发展、关心国内外大事，这样就会清楚地找到自己在生活中的正确位置。培养和增强自己宏观意识的方法是多参加实践，多接触社会，多学习时事政治，及时准确地把握时代的脉搏。这样日积月累，天长日久，就能够使自己站得高，看得远，避免出现急功近利的