

大 学 生 活 导 论

●陶铁胜 王荣发

●华东化工学院出版社

内 容 提 要

本书以现实社会为背景,从行为方式、心理态势、学习方法、目标选择等四个方面,对当代大学生生活进行了有益的探索,提出了一些新的见解,对大学生生活予以比较具体的指导。全书视野广阔,内容丰富,联系实际,可供操作,共分六章论述。

本书可作为大学生和大学教师的参考用书,也可作为大学新生的生活指导教材,对于高中学生了解大学生活也有一定的帮助。

责任编辑: 袁明辉

责任校对: 潘乃琦

大 学 生 活 导 论

Daxue Shenghuo Daolun

陶铁胜 王荣发

华东化工学院出版社出版

(上海市梅陇路130号)

上海中行印刷厂常熟分厂印刷

开本850×1168 1/32 印张6.5 字数175千字

1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷

印数 1-4500册

ISBN 7-5628-0077-4/C·12 定价2.30元

(试用教材 内部发行)

《新时代丛书》序言

我们面临着一个新的时代。

这是一个建设社会主义商品经济的新时代，一个走向民主和法制的新时代，一个新旧体制转换的时代，一个新旧观念和行为相互摩擦、矛盾乃至冲突的时代。概而言之，这是一个革故鼎新，需要艰苦探索和奋斗的、向现代化迈进的改革时代。

毋庸置疑，对于这个新的时代，当代青年和大学生乃至全体国人的思想心理素质，在总体上是“水土不服”、不相适应的。启动人们行为的，常常是原始的直觉、直观感受的经验和情感，至于“跟着感觉走”这一非理性的口号似乎成了当代大多数中国人行为的重要表征。当然，造成这些现象的原因是深层复杂的，除了传统这一沉重的历史包袱和改革进程中的某些失误之外，一个重要的原因恐怕就在于人们缺乏对自己祖国的历史和国情的科学了解，缺乏对社会主义和资本主义的正确认识和判断，缺乏对自己行为选择的理性思考。

有鉴于此，我校基础教育学院和出版社专门组织了校内外一批中青年学者，在讨论和研究的基础上，撰写出版了这套《新时代丛书》，并将此作为大学公共社会科学课程改革的代用教材。

我们的读者将会看到，《新时代丛书》的每个选题都注重对新时代某一问题的综合研究和比较分析，注重反映今天的时代精神，注重方法论的继承与突破创新的统一，力求给人以合理的知识和思考，使读者能够自主地判断和选择。

值此《新时代丛书》出版之际，我真诚地希望，这套丛书将有助于当代青年和大学生立足时代前沿，正确地认识我国的历史

与国情，科学地理解社会主义道路和现代西方社会，确立理性的、进取的现代意识和价值观念，培育健康的人格、心态和能力，以适应社会主义商品经济为基础的现代化建设。

这套丛书只是作者的某种探索性尝试，在形式上可能还略嫌粗糙，但我相信，它所展现的内容，对我们的读者来说将会有所收获。

陈敏恒

1989年5月于华工园

（作者为华东化工学院院长、教授）

新 时 代 丛 书

顾 问 （以姓氏笔画为序）：

王茂根 卢良梅 乔 林 孙伯鐸 宋承先 陈敏恒
茅家琦 胡福明 姜义华 奚广庆 蒋凌棣

主 编 徐永祥

副 主 编 陶铁胜 尹继佐

编 委 （以姓氏笔画为序）：

于双庆 王荣发 尤 存 尹继佐 石培华 李 海
何金花 张其晖 陈 述 陈文江 陈经璋 邵 琦
赵鸿生 徐永祥 陶铁胜 鲍宗豪

执行编委 （以姓氏笔画为序）：

于双庆 石培华 张其晖 陈 述 邵 琦 鲍宗豪

前 言

我们正处在一个伟大变革的时代。随着改革开放的深入发展，人们的思维方式、价值观念、道德规范、行为准则都发生着剧烈的冲突和变化。经受着这种冲突和剧变的当代大学生应该如何度过他们的大学生活，这是一个颇值得思考而又令人费解、困惑的问题。不少大学生迫切希望我们在这方面给予较为具体的指导。于是，1988年下半学期，我们第一次为刚进大学的一年级新生开设了“大学生活导论”课，受到了学生们的普遍欢迎。为了适应教学的需要，我们又在授课的基础上，作了进一步的研讨，并着手撰写了本书。

我们力图把大学生活放在现实社会大背景下和整个人生发展过程中加以探讨，密切联系当代大学生生活的时代特点和具体实际，从行为方式、心理态势、学习方法、目标选择四个方面展开论述，提出我们的观点、见解和看法，恳望它能对大学生们有所指导和帮助。

本书共六章。经陶铁胜同志提出了基本思路和观点，并主持了多次研讨，组织编写了提纲，然后分工撰写。其中，王荣发撰写第一章、第二章、第四章部分。邵琦撰写第三章，杨卫国撰写第四章部分和第五章，陶铁胜撰写第六章。全书经陶铁胜同志审阅

定稿。

对大学生生活进行比较系统的研究，我们尚属初步尝试，再加上为教学急需，编写时间仓促，错误缺点在所难免。衷心希望各位同行、专家和广大读者提出宝贵意见，使我们今后对这本书有所补充、提高。

本书的写作，得到了华东化工学院院长陈敏恒教授和党委书记蒋凌棣同志的热情关心和支持；华东化工学院杨晓阳、陈立、张玉峰、费萍萍、张传晓等同志，参加了多次研讨，并提出了许多宝贵意见和建议；华东化工学院出版社的同志对于本书的出版给予了热情的帮助，并做了大量有益的工作；在此，一并表示衷心的感谢。

作 者

1988年5月于华东化工学院

目 录

第1章 大学生生活：背景·角色·方式(代绪论)

1.1 现实的挑战	(3)
1.1.1 科学知识高速度、综合化发展趋势对大学生智 能结构的挑战	(3)
1.1.2 商品经济的迅速发展对大学生成才模式的挑战	(6)
1.1.3 高等教育的综合改革对大学生生活方式的挑战	(9)
1.1.4 “保险箱”已被打破,我们别无选择,只有迎接 挑战	(11)
1.2 角色的置换	(14)
1.2.1 走向独立、走向成熟	(14)
1.2.2 自主与选择	(15)
1.2.3 实现四个转变	(18)
1.3 方式的更新	(21)
1.3.1 标准:文明·健康·科学	(22)
1.3.2 特征:自我管理	(24)
1.3.3 原则:主体参与	(28)

第2章 行为：自律与拓展

2.1 自律——行为的调控机制	(32)
2.1.1 自律:能动中的“制动”	(33)
2.1.2 变“他律”为“自律”	(37)
2.1.3 在“自律”中“自塑”	(40)

2.2 开拓空间 发展自我	(42)
2.2.1 行为空间与生存境界	(42)
2.2.2 教学实施的利用	(44)
2.2.3 交往：人—人之间	(47)
2.2.4 文化·经济·人	(61)
2.2.5 围墙的突破	(63)
2.3 运筹时间 追求效绩	(65)
2.3.1 时间·行为·效绩	(65)
2.3.2 我们拥有多少时间	(69)
2.3.3 时间运筹方法种种	(74)
2.3.4 科学地运用时间	(79)

第3章 心理：开放与优化

3.1 重新获得自我	(85)
3.1.1 依恋与抛弃	(85)
3.1.2 “断乳”与危机	(87)
3.1.3 自我的提高	(88)
3.2 封闭，在心灵投下阴影	(92)
3.2.1 焦虑·抑郁·孤独	(93)
3.2.2 表象背后的冲突	(97)
3.2.3 自我的误区	(101)
3.3 走向开放	(106)
3.3.1 获得友谊	(106)
3.3.2 发展你的创造力	(108)
3.3.3 我好！你好！	(111)

第4章 学习：建构与创新

4.1 树立新的学习观念	(116)
4.1.1 学习不仅仅是接受知识	(117)
4.1.2 学习，人的潜能现实化的过程	(118)

4.1.3 学习, 一种生存方式·····	(120)
4.1.4 学习, 形成更好未来之路·····	(121)
4.2 面向未来的学习方法·····	(123)
4.2.1 自主性学习·····	(123)
4.2.2 结构性学习·····	(133)
4.2.3 创造性学习·····	(145)
4.3 培养科学的学习态度·····	(153)
4.3.1 勤奋·严谨·求实·····	(153)
4.3.2 方法与态度·····	(156)

第5章 目标: 选择与追求

5.1 我们必须选择·····	(159)
5.1.1 人生即是选择·····	(160)
5.1.2 选择的困惑·····	(161)
5.1.3 目标, 在需要中萌生·····	(167)
5.1.4 理想的阶梯·····	(170)
5.2 选择, 在过程中进行·····	(172)
5.2.1 过程选择与终极选择的置换·····	(173)
5.2.2 过程选择的价值透视·····	(175)
5.2.3 过程选择机制·····	(180)
5.3 循序渐进 追求成功·····	(182)
5.3.1 有限与渐进·····	(183)
5.3.2 激发与参与·····	(186)
5.3.3 控制与调节·····	(188)

第6章 结语: 迎接明天的选择

主要参考书目·····	(196)
-------------	---------

第 1 章

大学生活：背景·角色·方式

(代绪论)

- 大学生的智能结构、成才模式和生活方式，正面临着科学综合趋势、商品经济发展和教育体制改革的严峻挑战。
- 大学生必须作为一个独立的角色，自主地生活，努力实现行为方式、心理态势、学习方法和理想目标的转变。
- 自我管理是大学生活的方式特征，主体参与是大学生活的基本原则，大学生应根据文明、健康、科学的标准选择自己的生活方式。

个人的全面发展，
只有到了外部世界对个人才能的实际发展所起的推动作用为个人本身所驾驶的时候，才不再是理想、职责等等。

——卡尔·马克思

在中学生的视野里，大学是一个深不可测的谜，一个迷人心魂的梦，一个梦寐以求的理想。他们一次又一次地憧憬着，孜孜不倦地力争着的理想梦。

一场高考，一场激烈的角逐。

多年的学海拼搏、书山攀登，如今终于如愿以偿，一个个新同学手持着录取通知书，带着亲人的嘱托，带着老师的期待，带着求知的渴望，带着新的美好的向往，走进了大学校门。中学阶段的理想，如今变成了身临其境的现实。面对眼前这神奇而又陌生的大学校园，兴奋激动的心情慢慢平静下来，一个个问号随之在脑海中升起：我将如何度过四年的大学生活？我将从大学学到什么？我将把自己培养成怎样的一个人？

是的，这是一个大学新生应该考虑的问题，并且，几乎每一个

大学生都是带着这一连串或隐或显的问号开始他（她）的大学生活的。我们写作本书的目的，就是试图帮助那些已进入大学的青年朋友们解开这些问号，当然，我们并无意也不可能为大学生活设立一个统一的范式，而只是力求为大学生活提出一些可供思索和选择的理论背景，为大学生的健康成长提供有益的指导。

我们认为，一种新生活开始，作为生活的主体，首先应该了解自己生活的现实背景，了解自己作为一个新的角色所具有的特点和面临的任务，寻求并确立自己提高生活质量的方法论原则。我们的话题就从这里开始吧。

1.1 现实的挑战

大学生活，无论对个体来说，还是就人类而言，都是社会生活的重要组成部分，都受着特定的社会时代在政治经济、科学技术、文化教育等方面发展状况的影响，因此，社会时代发展的现实状况和特征，就构成了大学生活的现实景背。

我们所处的时代是一个体制转换、充满竞争、迅速发展的时代，是一个创造与思考呼应、挑战与机会同在、有序与无序并存的时代。可以说，这个时代无论在哪一方面的突破和发展，都直接或间接地冲击着大学的围墙，震荡着大学校园，影响着大学生们的生活。

1.1.1 科学知识高速度、综合化发展趋势对大学生智能结构的挑战

当代科学知识的发展呈现出两个显著的趋势，一是科学知识的加速度发展趋势，一是科学知识整体化、综合化发展的趋势。现代科学知识的发展速度，快得惊人。一方面，人类的知识总量按指数规律迅速增长，据统计，从1750年至1900年的150年间，人类的知识总量从2倍（设公元前的知识总量为1）增长到4倍；1900至1950年的50年间，则从4倍增长到8倍；1950年至

1960年的10年间,又从8倍增长到16倍。而最近十年增长的知识总量,超过了过去两千多年所有的知识总量。美国《现刊目录》周刊曾经公布过一个统计,在1961年至1982年的20年时间内,全世界共发表科学论文接近二千万篇,平均每天就有近三千篇科学论文问世。如果每篇论文平均五千至一万字,一个人一天能读十篇的话,那么一天内发表的论文就足够一个人读三百天才能读完!另一方面,知识领域的横向拓展和纵向掘进迅猛异常。以人们对物质结构的认识为例,微观发展加速如下表:

综 向 发 展 线 索	发 展 年 代	间 隔 时 间
古代留基伯、德漠克利特的朴素原子论	公元前5—4世纪	}2300年
↓		
近代道尔顿的科学原子论	19世纪初	}100年左右
↓		
打破原子壳、发现电子和原子核	19世纪末20世纪初	}30年左右
↓		
打开原子核,发现质子、中子	20世纪30年代	}30年左右
↓		
进入层子(或夸克)和胶子层次	20世纪60年代	

在宏观方面,直到上个世纪末,人们的视界还局限在银河系10万光年的空间之内,而今已达到150亿光年的宇宙尺度了。再一方面,科学从研究到应用的周期不断缩短,参见下表:

科学技术项目	开始研究年代	开始应用年代	周 期
第一台机器	1680	1780	100
电 话	2820	1876	56
无 线 电	1867	1902	35
X 射 线 管	1902	1920	18
原 子 弹	1939	1945	6
激 光 器	1958	1960	2

在科学知识的创造周期缩短，更新速率加快的同时，知识的陈旧周期也相应缩短。国外有一个统计资料，以每五年为一个统计阶段，以十年后的状况为考察结果，勾画出知识陈旧率加速的趋势，如下表所示：

知识现状年代	10年后知识陈旧率
1945年	41%
1950年	40%
1955年	53%
1960年	59%
1965年	68%

在科学知识高速发展的同时，整体化、综合化地发展也已成为不可逆转的大势。19世纪末20世纪初，科学发展既高度分化，又出现了高度综合的势头，但第二次世界大战后，整体化、综合化的趋势就占了主导地位。各学科间互相渗透、互相交错日趋密切，原先那些非此即彼的严格的传统界限正在被打破，出现了一系列的边缘学科、综合学科和横断学科，甚至形成了各学科之间的共同语言、共同概念和共同方法。这些彼此渗透的状况不仅出现在自然科学，而且出现在技术科学领域、社会科学领域，甚至自然科学、技术科学、社会科学之间。被人们称为“老三论”（系统论、信息论、控制论）和“新三论”（协同论、耗散结构论、突变论）中所通用的整体性原理、有序原理、和反馈原理，以及系统、结构、功能、要素、信息等概念，不仅可以在自然科学中通用，而且可以在技术科学、社会科学中通行。这种相互渗透和融合的趋势，预示着一个自然科学、技术科学、社会科学、哲学一体化的现代科学知识体系正在形成。

大学是为社会培养人才、输送人才的，不能不顾及到科学发展的特点。大学生是科学研究的后备大军，他们的自我设计、自我培养、自我成才，不能不适应科学发展的特点。现代科学知识

加速度、综合化发展的特点和趋势，向大学生们表明，仅仅掌握狭隘的专业知识远远不能适应科学技术发展的需要。提高自己的学习能力，建立合理的智能结构，是比掌握知识更为重要的战略任务。这就要求当代大学生不仅要学好专业知识，而且要兼顾其他各科知识，不仅注重知识的贮存和积累，更要注重自我学习能力的锻炼和培养，使自己不仅具有接受性记忆性知识处理功能，而且具有再现性探索性知识处理功能和发现性创造性知识处理功能，不仅能书橱式地占有知识，而且能蜜蜂式地酿造知识，从而建立起从事现代科学研究所需要的文、科、哲一体化的知识结构和知识、智力、能力一体化的智能结构，形成自我学习、自我更新的“自我造血”功能。

1.1.2 商品经济的迅速发展对大学生成才模式的挑战

商品经济的大潮，在短短几年中，就不可阻挡地席卷了中国大地的每一个角落，猛烈地冲击着各种传统的生活观念、文化观念、价值观念和人才观念，改变着人们的生活方式、行为方式、价值取向和自我塑造模式。

我国正处在商品经济不可逾越的阶段。随着改革开放的深入发展，经济模式由计划型向商品型转变，企业模式由生产型向生产经营型转变，生产部门由条块分割型向纵横联合型转变。商品经济的迅猛发展，呼唤着大量人才的涌现。大学毕业生是高等院校向社会输送的人才，理应受到社会用人单位的欢迎和接纳，但是，近几年来，在大学毕业生的分配派遣工作中，却出现了不少用人单位退毕业生的现象。这表明，大学培养的人才与社会需要的人才出现了明显的落差，退毕业生的现象，正使这种落差更加显性化。过去那种扼杀人的个性和创造精神，专业窄化，标准统一，规格单调的人才培养模式，受到了严峻的挑战。人才既是教育的产品，更是自我塑造的结果。面对商品经济的挑战，高等教育理所当然地要进行反思，进行改革，但作为大学生，自我设计，自我塑造的主体，同样必须根据社会的需求，对自我的成才