

DAXUESHENG SUZHI
TUOZHANZHIDAOGAILUN



大学生

DAXUESHENG SUZHI
TUOZHANZHIDAOGAILUN

素质拓展指导概论

邢宝君 王国辉 编著

辽宁大学出版社

DAXUESHENG SUZHI
TUOZHANZHIDAO GAILUN



大学生

素质拓展指导概论

邢宝君 王国辉 编著

辽宁大学出版社

©邢宝君 王国辉 2008
图书在版编目 (CIP) 数据

大学生素质拓展指导概论/邢宝君, 王国辉编著. —沈阳:
辽宁大学出版社, 2008. 11
ISBN 978-7-5610-5699-8

I. 大… II. ①邢…②王… III. 大学生—素质教育
IV. G640

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 179804 号

责任编辑: 武 瑛
责任校对: 齐 月

封面设计: 本 忠
澄 玥

辽 宁 大 学 出 版 社

地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036

联系电话: 024-86864613 网址: <http://press.lnu.edu.cn>

电子邮件: lnupress@vip.163.com

抚顺光辉彩色广告印刷有限公司印刷 辽宁大学出版社发行

幅面尺寸: 148mm×210mm

印张: 6

字数: 160 千字

2008 年 11 月第 1 版

2008 年 11 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5610-5699-8

定价: 15.00 元



前 言

辽宁工程技术大学作为全国首批重点大学、全国大学生素质拓展计划试点高校和全国第二批大学生创新性实验计划项目高校，一直非常重视大学生素质拓展工作。经过多年的探索和实践，学校创造性地构建了双嵌入素质拓展学分模式，从2006年开始，在全校2006、2007和2008级全体本科生中全面实施大学生素质拓展学分制。为了科学指导学生素质拓展活动，积极推动双嵌入素质拓展学分的实施，学校团委和教务处一同开设了“大学生素质拓展指导课”，该课在学生第一个学期讲授，面向全校大一学生，共10学时，1学分。

为了上好大学生素质拓展指导课，校团委组织全校20多名具有丰富共青团工作经验和教学经验的团干部集体备课，公开试讲。大胆进行授课方式改革，增加了课堂互动环节，在最后一次课安排了主题座谈，整个课程采用多媒体教学，制作了精美的课件。积极改革考核方式，采用“课堂出勤+素质拓展规划书”的考核方式，并大胆将成绩评定放在结课之前，在倒数第二次课对素质拓展规划书进行点评。经过三年的不断探索和完善，大学生素质拓展指导课的内容体系不断完善，授课方式不断创新，考核方式更加灵活，受到了学生的热烈欢迎。在对2008级学生课后进行的调查表明，学生认为开设大学生素质拓展指导课“非常有必要”的占47.2%，认为“有必要”的占45.4%，二者合计达92.6%。学生对大学生素质拓展指导课教学“很满意”的占33.5%，“比较满意”的占33.9%，“基本满意”的占24.3%，三者合计达91.7%。对教学方法“很满意”的占32.6%，“比

较满意”的占 33.0%， “基本满意”的占 26.6%，三者合计达到了 92.2%。

本书就是根据大学生素质拓展指导讲义整理编写的。全书共七章。第一章为绪论，主要介绍开设大学生素质拓展指导课的目的和意义。第二章主要介绍大学生素质拓展计划的相关情况。第三章主要介绍我校实施的素质拓展学分的相关内容。第四章主要讲授如何制订大学生素质拓展规划，重点介绍大学生素质拓展规划的定义、制订大学生素质拓展规划的目的、意义、原则、影响因素、步骤与方法。第五章主要讲授我校素质拓展活动项目，侧重指导大学生如何选择性参加素质拓展活动。第六章主要讲解如何选择学生社团拓展素质。第七章主要介绍如何选定自己的素质拓展导师。

本书由邢宝君、王国辉、周志强、陈明、张慧春、王耕、金国峰、苏海泉等同志共同撰写。本书得到了学校领导和有关部门的大力支持，更得益于全校曾经讲授过大学生素质拓展指导课的全校团委干部的积极努力。在本书撰写过程中还参考了众多国内外高校在第二课堂素质拓展方面的探索和经验，尤其是兄弟高校的许多开创性的做法让我们深受启发，受益匪浅。本书的出版得到辽宁大学出版社武编辑的支持与指导，谨此一并表示诚挚的谢意。

本书试图对大学生素质拓展的相关内容进行全面的总结和介绍，对大学生科学地进行素质拓展提供全面而有效的指导。但由于大学生素质拓展指导在高校还处在探索阶段，目前还没有公开出版的教材和公开发表的论文，尤其是如何制订大学生素质拓展规划更是查不到任何资料，可借鉴的经验很少，再加上课题组成员研究能力有限，本书不可避免地会有这样或那样的缺点甚至错误。对此，我们诚恳地希望学术届的同仁、广大高校团干部、各方面的专家和广大读者批评指正。

本书作者

2008 年 11 月



目 录

第一章 绪论	1
一、大学生素质拓展指导课课程简介	3
二、开设大学生素质拓展指导课的意义	4
第二章 什么是大学生素质拓展计划	10
一、大学生素质拓展计划概述	10
二、大学生素质拓展计划的实施	25
第三章 什么是大学生素质拓展学分化	32
一、大学生素质拓展学分化简介	32
二、辽宁工程技术大学素质拓展学分评分标准	34
三、辽宁工程技术大学素质拓展学分的组织、 评定和管理	40
四、辽宁工程技术大学素质拓展学分化的保障	43
五、辽宁工程技术大学素质拓展学分化的激励	51
第四章 如何制订大学生素质拓展规划	56
一、大学生素质拓展规划的重要意义	57
二、制订大学生素质拓展规划的影响因素	62
三、制订大学生素质拓展规划的原则	63
四、制订大学生素质拓展规划的步骤和方法	67
第五章 如何参加大学生素质拓展活动	80
一、大学生素质拓展活动类别	81
二、大学生素质拓展精品活动介绍	87
三、大学生如何参加素质拓展活动	121

第六章 如何选择学生社团进行素质拓展·····	123
一、学生社团的类别·····	123
二、学生社团的作用·····	126
三、学生社团组织的特征·····	130
四、学生社团的选择策略·····	131
第七章 如何选定自己的素质拓展导师·····	141
一、导师制与素质拓展导师制·····	141
二、本科生导师制的重要作用·····	143
三、国外高校本科生导师制的成功经验·····	145
四、国内高校本科生导师制的经验借鉴·····	148
五、如何选择素质拓展导师·····	150
附件 1: 关于在 2008 级学生中实施素质拓展学分的通知 ····	157
附件 2: 辽宁工程技术大学素质拓展学分实施细则 ·····	160
附件 3: 辽宁工程技术大学第二课堂培养计划(试行) ·····	173
附件 4: 辽宁工程技术大学本科生素质拓展导师制 实施细则(试行) ·····	180
参考文献·····	185



第一章 绪 论

一心向着自己目标前进的人，整个世界都为他让路。

——十九世纪美国哲学家、诗人爱默生

背景材料 1-1:

大学的“大石块”

在对大一新生做入学教育时，老师拿来一个大广口瓶，然后往里面装入鸡蛋大的鹅卵石，装满后问同学们：“满了吗？”同学们答：“没满。”老师又往广口瓶里装入黄豆大的小石子，装满后问同学们，同学们回答说“没满”。老师再往广口瓶里装细沙，装满后还用力晃了晃，同学们的回答仍然是“没满”。老师又把容器里的水倒入广口瓶，一直到水往外溢。这次同学们回答说“满了”。老师说：“我不是问同学们满不满这样简单的问题，而是要告诉同学们这样一个道理，如果我开始不加入大石块，后面就加不进去了。”

支撑大学生活或人生的“大石块”是什么？如果不在迈入大学这个人生观确立的关键时刻把它装入，是否以后也不好装入了呢？这是一个关系到同学们为什么上大学、怎样上好大学、能否在大学阶段交出一份满意答卷的根本问题。在你们的师哥师姐迈入大学校门后，曾出现过两种截然不同的情况：有的同学上大学

的目的明确，学习态度端正，思想、心理、身体等方面准备充分，进入大学后学习刻苦，要求进步，团结同学，乐于助人，积极参加课外科技活动和文体活动，就像上满发条的钟表那样，浑身有使不完的劲儿，在他们身上充分展现了新时期大学生那种朝气蓬勃的精神面貌。可是，也有的同学进了大学门，就认为是“船到码头车到站”，出现“目标间歇期”，精神萎靡不振，学习缺乏动力，缺少恒心耐力，上课迟到走神儿，下课麻溜走人儿，有的迷恋于网络游戏而不能自拔，再加上环境、生活等方面有许多不适应，心情郁闷、心理失衡，久而久之走向了反面……

人们可能会迷惑不解：同是各地高考来的品学兼优的学生，同在一所学校、一个专业学习，同是一样的老师教，同在一起学习生活，为什么会出现那么大的差别？问题的症结在哪里？毛泽东同志说过，外因是变化的条件，内因是变化的根据。造成同学之间这种截然不同情况的一条重要原因，就是同学们的志向有所不同，自我设计的奋斗目标不同，追求的价值观念不同，因而学习的热情和动力也不同。也就是说，差别在于头脑里装没装一个正确的大学四年期间如何进行学习和个人素质拓展这个支撑人生的“大石块”。有的同学说得好：“没有理想、没有目标是可怕的。我们年轻，我们应当抓住一个梦想；我们年轻，我们应该奋斗，为梦想插上翅膀。”

如何在一入学就装好大石块，需要科学的指导。

初闻这门课程的人都会产生这样的疑问：大学生素质拓展指导课是一门什么样的课程？开设这门课程有什么样的目的和意义？本章就帮助大家解答这些问题。



一、大学生素质拓展指导课课程简介

(一) 课程性质

大学生素质拓展指导课是辽宁工程技术大学的一门特色选修类课程，是大学生素质拓展学分化的理论推介课，是大学生合理规划大学生涯、有计划参加素质拓展活动的实践指导课。本课程面向全校大一学生，共 10 学时，1 学分。

(二) 授课内容

本课程共有七讲。第一章为绪论，主要介绍开设大学生素质拓展指导课的目的和意义。第二章主要介绍大学生素质拓展计划的情况。第三章主要介绍素质拓展学分的情况和我校实施的素质拓展学分的相关内容。第四章主要讲授大学生素质拓展规划的相关内容，重点介绍大学生素质拓展规划的定义、制订大学生素质拓展规划的目的、意义、原则、影响因素、步骤与方法。第五章主要讲授大学校园文化和我校素质拓展活动项目，侧重指导大学生如何选择性参加素质拓展活动。第六章主要讲解如何选择学生社团拓展素质。第七章主要介绍如何选定自己的素质拓展导师。

(三) 考核方法

本课程考核方式为“课堂出勤+素质拓展规划书”的方式。主体是学生制订并上交大学素质拓展规划书。成绩评定后由主讲教师或各学院团委组织团支部召开一次主题团会，邀请高年级学生干部共同参与主题探讨，交流素质拓展规划的作用和意义，在轻松的氛围中，通过身边的事例告诉学生拓展自身素质的重要性，引导学生树立正确的人生目标。

二、开设大学生素质拓展指导课的意义

开设大学生素质拓展指导课，对于大学新生来讲具有非常重要的现实意义，主要体现在五个方面。

（一）可以帮助大学生正确认识大学与大学生生活的主题

进入大学校园首先要认识什么是大学？什么是大学？这是百年追问的一个命题。有人把大学视为“神话”，一座超凡脱俗的“象牙之塔”。中国古代四书之一《大学》的开篇之语就是：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善”。在现代社会，大学被认为是知识生产力的源泉和基地，被称为是一座无穷变化的城市。其实对于在校大学生来讲，大学不是安逸舒适的星级宾馆，大学更不是卿卿我我的爱情乐园，成才、成长永远是大学生生活的主题，学习、奋斗是大学生大学生活不变的主旋律。开设这门课程就是要帮助大学生正确认识大学与大学生生活的主题，通过讲解，帮助大学生珍惜宝贵的青春年华和金子般的大学时光，指导大家有目标、有计划地在大学期间参加素质拓展活动、进行素质拓展，引导大家有意识、有准备地在大学校园中学会学习、学会合作、学会创造、学会奉献，更好地阐释人生的意义和价值，更全面地拓展自身素质和能力、更准确地唱响大学时代的主旋律。

（二）可以教会学生实现与学校的有效互动

学校是一个舞台，演出成功与否的重要因素在演员。近十多万名莘莘学子从辽宁工程技术大学的校园走过，这里培养了四位煤炭工业部部长，培养了“神七”、“嫦娥奔月工程”的副总指挥、中国航天科技集团总经理马兴瑞，孕育了“朴实无华、坚韧顽强、无私奉献”的太阳石精神。一些同学进入大学校园以后，对学校的软硬件设施有一些不满或者抱怨，其实与其临渊羡鱼，不如退而结网；与其抱怨我们这所大学的一些缺点和不足，还不如



尽快确立自己的大学阶段使命和人生奋斗目标。这门课程也将讲授大学校园文化的特点，指导同学如何扬长避短，吸收学校文化、教师、学生组织等各方面的养分，实现与学校的有效互动。

（三）帮助大学生尽早确立自己大学阶段的使命和人生目标

人生有限，成功需要早定目标并尽早围绕目标积累知识和拓展能力。然而，应试教育耗尽了人生前 18 年的精力。最糟糕的是，这 18 年中没能发展出必要的选择能力，没有机会发现自己的长处与潜力，没有确立与兴趣和能力都相符的人生目标，因而导致个体在选择专业的关键时刻常常因为缺乏选择能力而选错方向。即使选对了方向，从 18 岁才开始围绕一定的目标打基础，还是比国外的同龄人晚了很多年。总之，我国学校设立的统一目标只适用于极少数人，绝大多数学生在这种划一的教育中，不仅耗尽自己全部的时间和精力，而且还在做着远离自身潜力发展方向的负功。

待到大学毕业后才开始确立人生目标和事业目标，显然是太晚了。中外人才差距正是因为我国青年人在学生时代只忙于升学、考试、文凭，没有及早确立人生目标并围绕这个目标进行必要的积累而形成，所以在以后的事业发展方面，中国年轻人起步就晚了很多年。本门课程就是帮助大家尽早确立自己大学阶段的使命和人生目标。

（四）指导大学生明确素质拓展的内容和策略

原微软亚洲研究院院长李开复博士在写给中国大学生的第七封信中，详细论述了 21 世纪人才最需要的基本能力。即融会贯通的能力，创新与实践相结合的能力，跨领域的综合性人才，IQ + EQ + SQ（高智商、高情商和高灵商），沟通与合作能力，从事热爱的工作和积极乐观的人生态度。

还有一些教育学家从另外一个角度进行了总结归纳，指出大学阶段应特别注重六种素质和能力的培养：自我开发能力，即能

够合理配置自身的各种知识与技能,使自身潜能得到最大限度的发挥;社会生存能力,即能适应不同的社会条件,具有足够的环境应变能力;与他人合作的能力,即具备协作意识与团队精神;人际沟通能力,即具有清晰表述个人观点、让别人理解自己的意图、说服别人与自己共同合作,并能与他人交流和相互理解的能力;信息能力,即能够合理判断、筛选、组合、加工、利用有效信息的能力;终身学习能力,即善于根据工作所需和自身所缺而运用有效的方法学习并掌握新知识、新技术的能力。

这两种说法都证明了一个问题,大学阶段要不断拓展自身的素质和能力,而大学生素质拓展指导课将帮助大家通过大学生涯规划与活动选择,具体策划如何实现这些能力的提升与素质的拓展。辽宁工程技术大学的人才培养目标是培养应用创新型人才,应用创新型人才的具体体现就是创新与实践的完美结合。要成为应用创新型人才,仅仅依靠第一课堂的培养是远远不够的,更需要第二课堂的素质拓展。

(五) 指导大学生合理规划自己的第二课堂生活

大学生活是有一定规律可循的,大学生活是可以规划的。这门课程最重要的意义就在于帮助大学生在入学伊始就认真规划自己的第二课堂生活,让自己的课余活动更有目的性和计划性,进而提高大学生第二课堂生活的品味和质量,让自己成为大学生活的主宰。此外,这门课程还有助于培养学生的危机意识和责任意识,帮助大家带着获得学分的成就感和责任感去选择素质拓展活动,帮助大学生有效完善个人的素质结构,增加同学们获得成功的可能性。

背景资料 1-2:

史上最早关于第二课堂素质拓展重要性的论述

大学之教也，时教必有正业，退息必有居学。不学操缦，不能安弦；不学博依，不能安诗；不学杂服，不能安礼。不兴其艺，不能乐学。故君子之于学也，藏焉修焉，息焉游焉。夫然，故安其学而亲其师，乐其友而信其道，是以虽离师辅而不反也。

——选自《礼记·学记》

译文：大学教育管理的办法是：按照一定的时间或季节进行正课的教学，休息的时候也必须有各种课外作业。课外不操弄乐器，练习手指，课内就调不好琴弦；课外不广泛学习歌咏杂曲，课内就不能谙熟诗文；课外不学习洒扫、接待、处理杂事等，就学不好礼仪。总之，如果不提倡学习课外的各种技艺，学生就不会乐于学习，正课也就学不好。所以，善于学习的人，学习的时候全力以赴地专心学习，休息的时候尽兴地玩弄杂艺。这样，他们才能爱好学习，亲近师长，乐于交友，坚持信念，日后离开了师友，也不会违背老师、学友的教诲和期望。

背景资料 1-3:

尽早确立目标重要性的一则童话故事

唐太宗贞观年间，长安城西的一家磨坊里，有一匹马和一头驴子。它们是好朋友，马在外面拉东西，驴子在屋里推磨。贞观三年，这匹马被玄奘大师选中，出发经西域前往印度取经。十七年后，这匹马驮着佛经回到长安。它到磨坊会见驴子朋友。老马谈起这次旅途的经历：浩瀚无边的沙漠，高入云霄的山岭，凌峰

异。驴子惊叹道：“你有多么丰富的见闻呀！那么遥远的道路，我连想都不敢想。”“其实”，老马说，“我们跨过的距离是大体相等的，当我向西域前进的时候，你一步也没停止。不同的是，我同玄奘大师有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以我们打开了一个广阔的世界。而你被蒙住了眼睛，一生只围着磨盘打转，所以永远也走不出这个狭隘的天地。”

背景资料 1—4:

哈佛大学校长德鲁·福斯特就职演讲中 关于大学精神的论述

一所大学的精神所在，是它要特别对历史和未来负责——而不完全或哪怕是主要对现在负责。大学关乎学问，影响终身的学问，将传统传承千年的学问，创造未来的学问。就其本质而言，大学培育的是一种变化的文化甚至是无法控制的文化。这是大学为未来承担责任的核心。教育、研究、教学常常都是有关变化的——当人们学习时，它改变了个人；当我们的疑问改变了我们对世界的看法时，它改变了世界；当我们的知识运用到了政策之中时，它改变了社会。

典型案例 1—1:

薛强——从学生科协负责人到年轻的 国家自然科学基金获得者

薛强：1977年生，1995年考入我校交通土建专业，1999年免试推荐为我校硕士研究生，在校期间，非常珍惜大学学习与锻炼机会，曾担任校科协负责人、校学生会副主席、校研究生会主席。2001年被确定为免试攻读博士研究生，2003年提前获得工



学博士学位，同期进入中国科学院进行博士后研究。2003 年获得国家自然科学基金青年基金资助，成为历史上获得该基金资助最年轻的学者之一。2007 年，同时接到美国与澳大利亚两所大学做高级访问学者的邀请。现为武汉工业学院最年轻的教授、硕士生导师。

第二章 什么是大学生素质拓展计划

用专业知识教育人是不够的。通过专业教育，他可以成为一种有用的机器，但不能成为一个和谐发展的人。使学生对价值有新的理解并产生强烈的感情，那是最基本的。

——阿尔伯特·爱因斯坦

一、大学生素质拓展计划概述

(一) 我国素质教育思想的历史渊源

教育伴随着人类社会的形成而产生，社会政治经济的变革推动着教育不断向前发展。同时，各个历史时期的教育发展也必须以满足社会政治经济发展的需要为前提。无论古今中外，这是一条亘古不变的基本规律。

1. 西周时期的“六艺教育”

以“礼、乐、射、御、书、数”为主要内容的“六艺教育”的基本内涵为：“礼教”灌输道德观念，培养行为习惯；“乐教”是综合性艺术教育，主要陶冶情操。礼教行于外，乐教行于内，共同对年轻一代进行道德行为教育。“射”是射箭技术训练，“御”是驾驭战车技术训练，“射”、“御”教育既能加强国家武备，又能锻炼学生体能。“书”和“数”是文化知识教育。周人在“六艺教育”中特别注重能力训练，“六艺”中的“艺”就是能的意思。“六艺教育”把知识传授与技能训练结合在一起，而