

才修养丛书·

大学生成才的道路



ING CHENGCAI DE DAOLU

玉祥 刘开模 黄玉祥 编著

成都科技大学出版社

编著者的话

在本书正文前面，先讲一讲我们为什么写这本书，你怎样读这本书，是会有好处的。

我们为什么写这本书

我们在高校从事教学、教育、管理工作近 30 年，长期的工作实践特别是近年来目睹的现实，我们深感有许多值得深入研究的问题。

从在校学生的实际情况看，几乎所有的人在一年级时学习成绩都有所下降。一部分人在二年级开始回升并持续上进，相当多的人在整個大学时期学习成绩总是在 60 分左右徘徊，部分人学习成绩大起大落，不少人成绩老是不能回升，不得不留级或被除名。据《中国教育报》披露，1987 年全国高校共有 5000 余名学生被勒令退学，其中有 3300 多人是因学习成绩不合格。有的人在中学时期成绩优秀，高考入学分数也很高，但进入大学后却成绩平平；有的学生在中学时表现很好，进大学后却不断违纪，甚至违法犯罪；有的学生学习很刻苦，但成绩却总上不去。相当一部分人眼高手低，好高骛远，想成大

器，做大事，立伟业，但又不愿脚踏实地，刻苦学习，自觉修养。近年来，大学生中有心理障碍的人不少。据天津市高校体育卫生验收资料统计，全市5万大学生中有16%以上的人存在着不同程度的心理障碍，即有近8千名大学生的心理状态是不十分健康的。最近，浙江某重点大学对24名大学生进行了一次心理咨询抽样调查，结果有37.4%的人认为“自己心理有些不健康。”^①在毕业分配时，愿留大城市的多，愿去中小城市的少；愿在内地的多，愿去边疆的少；愿到事业单位的多，愿去企业单位的少；愿在上层的多，愿到基层的少。

从对毕业生进行追踪调查反馈回来的信息看，几乎所有的人走上工作岗位后都有一个适应过程。这个过程需要的时间有的短，有的长，有的长期不能适应，只得降格使用。有的人在校学习成绩科科优秀，在工作岗位却业绩平平；有的人在校学习成绩并非门门优秀，多数良好，还有的只是及格，在工作岗位却很有创见，硕果累累。有的人离开了本专业便一筹莫展，有的人却能适应社会需要，驰骋于跨学科领域并有所建树。能应付日常工作平淡一生的多，能有独到见解特别是作出发明创造的少。

透过这些表面现象，去从深层次寻找原因，我们认为除社会历史大气候的影响和学校教育、教学、管理存在弊端外，就同学们自身而言，有一个懂得

① 《大学生》杂志，1989年第8期，第18页。

并遵循大学生成才的规律问题，有一个熟悉并坚持大学生成才道路的问题，有一个掌握并实践大学生成才方法的问题。

目前，有从心理学角度讲学习问题的书，有从方法上讲学习问题的书，但从我们自身经验和工作实践表明，大学学习能否获得成功，不是单方面因素决定的，而是取决于政治觉悟、理想抱负、道德情操、个性特征、身体素质、心理状态、智力水平、基础好坏、目标高低、勤奋程度、意志强弱、方法优劣、环境条件、学习动机、学习态度、兴趣爱好等诸多因素。本书以大学生应当在全面发展的前提下侧重发展作为主题，将这些因素融汇在大学生成才三步曲：正确认识自己，充分发展自己，逐步完善自己，贯穿于人生的关键——学会选择和成才的四大内在因素：立志、勤奋、坚韧、得法这样两条线索之中论述。

你怎样读这本书

从中学进入大学，既是人生道路的重大转折，又是一个极其重要的新起点。在这个转折中，既可能踏上成才之道，也可能误入歧途甚至走上毁灭之路；在这个新起点，既可能获得充足的动力，沿着正确方向加速前进，也可能因动力不足而徘徊，或偏离成才之道盲目使劲，甚至背离成才之道瞎撞。本书就是力图帮助你在这个转折中如何寻求最佳成才之

道，在这个新起点找到“助跑器”和“推进器”。

那么，应当怎样读这本书才能达到这个目的呢？首先，耐着性子通读一遍，再逐节逐章细读，最后找出能把你引向前进的理论知识和方式方法；其次，把自己学到的东西付诸实践，对那些说起来简单做起来难的事情，千万不可忽视，那些看起来小的事情，如果能真正做到，对成才往往能起大作用；最后，逐步形成自己的见解，坚持实践，养成习惯。若能这样做下去，是会收到意想不到的效果的。

顺便说明一下，本书限于篇幅，有些内容未能展开详谈，可找有关专著阅读；某些内容一时读不懂或理解不深，毋须烦躁，隔一段时间自然会懂的；为帮助你提高独立思考能力，发展创造力，有些内容我们介绍了各种观点，供思考、探索，希望读后形成自己的看法，倘能提出新的观点，那便更没有白读这本书了。

学习过程具有阶段性	(25)
✓ 学习生活具有开放性	(28)
✓ 学习生活具有探索性	(29)
学会适应大学学习生活	(30)
心理状态要适应	(30)
优化学习动机 避免“理想间歇”	(31)
调节失落心理 提高心理素质	(32)
正确认识“逆反心理” 自觉接受教育帮助	(34)
得理让人 失理知退	(36)
✓ 生活方式要适应	(36)
✓ 学习活动要适应	(38)
✓ 思维方式要适应	(40)

选 择 篇

认清时代特点 学会正确选择	(45)
人生就是选择	(45)
(1) 要树立正确的人生观	(47)
(1) 掌握比较方法	(49)
(8) 尊重前人经验 吸取前人教训	(51)
(8) 培养勇敢、果断的性格	(53)
时代特点与信仰、理想	(54)
时代特点与信仰选择	(55)
时代特点与理想选择	(59)
时代要求与奋斗目标	(64)
(21) 奋斗目标的确定	(64)
(02) 奋斗目标的实现	(81)

健 康 篇

增进身心健康	(97)
--------------	------

大学生的生理特征	(97)
(121) 身体形态发展特征	(99)
(221) 机能发育特征	(100)
(72) 运动能力发展特征	(102)
大学学习的物质本体	(103)
(021) 大脑的外形	(104)
(121) 大脑的内部结构	(105)
(321) 大脑机能分工	(106)
(721) 脑神经细胞活动的过程	(109)
(021) 兴奋和抑制的活动方式	(110)
(021) 大脑研究的新成果	(111)
(071) 大学生的大脑机能	(112)
人体生物钟	(113)
(171) 从 80/20 法则说起	(113)
(171) 生物钟的种类	(113)
(171) 生物钟之间的关系及其应用	(116)
增进身心健康	(117)
(221) 健康的现代意义	(117)
(221) 合理饮食 保证营养	(119)
(221) 坚持体育锻炼 增强身体素质	(122)
(221) 讲究卫生 预防疾病	(126)
(221) 注重生活规律 戒除不良嗜好	(130)
(221) 注意心理卫生 维护心理健康	(133)
(221) 及时消除疲劳 保证身心健康	(142)
(221)	
(221)	
智 力 篇	
发展智力结构	(147)
(221) 智力的定义	(147)
(002) 智力差异与智力测定	(149)

(30) 大学生的智力及其发展意义	(154)
(22) 韦克斯勒智力发展曲线	(154)
(00) 智力结构理论	(155)
✓ 大学生的观察力及其发展	(157)
(30) 什么是观察和观察力	(157)
(13) 大学生观察力的特点	(159)
(20) 怎样发展观察力	(161)
(30) 科学的观察方法	(166)
(20) 科学观察与社会调查	(167)
✓ 记忆力及其发展	(169)
(11) 记忆是学习的前提	(169)
(21) 记忆是形成个性的条件	(170)
(11) 记忆是智力的基础	(170)
(31) 记忆是成才的保证	(171)
记忆与记忆力	(171)
(31) 记忆的含义与过程	(172)
(11) 记忆的个别差异	(181)
大学生的记忆特点	(183)
(21) 逻辑记忆的发展	(183)
(22) 各种记忆趋于协调	(184)
(20) ✓ 记忆具有创造性	(185)
✓ 如何发展记忆力	(187)
(31) 认识记忆潜力	(187)
(24) 勤做记忆操	(189)
勤寻记忆法	(192)
思维力及其发展	(197)
思维与思维力	(198)
(11) 思维与思维力	(198)
(24) 思维品质	(200)

思维类型.....	(201)
大学生的思维特点.....	(205)
主要运用理论思维.....	(205)
具有明显的独立性和批判性.....	(206)
具有一定的深度和广度.....	(207)
具有高度的灵活性和敏捷性.....	(208)
✓ 如何发展思维力.....	(209)
确定适度的奋斗目标.....	(209)
勤于实践 广猎知识.....	(210)
善用脑 索技巧.....	(211)
想象力及其发展.....	(213)
想象及其分类与作用.....	(213)
想象和想象力.....	(213)
想象的种类.....	(214)
想象的意义和作用.....	(215)
大学生想象力的特点.....	(218)
具有明确的目的性.....	(219)
对理想的憧憬与现实努力相结合.....	(219)
各类想象协调、互促.....	(219)
✓ 如何发展想象力.....	(220)
扩大知识领域、丰富表象储备.....	(221)
学会猜测.....	(221)
锤炼想象品质.....	(222)
非智力因素及其发展.....	(224)
非智力因素及其作用.....	(224)
什么是非智力因素.....	(224)
非智力因素的作用.....	(224)
大学生的情绪、情感.....	(226)
情绪与情感.....	(226)

(10) 大学生的情绪.....	(227)
(20) 大学生的情感.....	(236)
✓ 大学生的意志.....	(238)
(30) 意志及其作用.....	(238)
(40) 大学生应有的意志品质.....	(240)
(80) 大学生的意志锻炼.....	(243)

知 识 篇

✓ 建立知识结构.....	(249)
知识结构及其功能.....	(249)
知识.....	(249)
(81) 知识的分类.....	(250)
(81) 知识的属性.....	(250)
(4) 知识的功能.....	(253)
✓ 知识结构.....	(256)
(81) 知识结构及其作用.....	(257)
(41) 知识结构的现代意义.....	(259)
(61) 建立知识结构的依据.....	(263)
(61) 建立知识结构的原則.....	(263)
(31) 知识结构的类型.....	(266)
✓ 大学生的知识结构.....	(268)
✓ 知识结构是成才的前提和基础.....	(268)
大学生知识结构上的缺陷.....	(269)
大学生的有效知识结构.....	(270)
(18) 现代人才的特点.....	(271)
(38) 几个比喻.....	(273)
(✓) 要有自己独特的知识结构.....	(274)
建立有效知识结构的途径.....	(275)
明确要求 打好基础.....	(275)

明确知识要求指标	(276)
打好基础	(276)
✓ 主动地从课堂获取知识	(283)
了解高校教学组织形式	(284)
✓ 坚持预习	(287)
✓ 认真听讲	(289)
✓ 抓好复习	(297)
要懂点应考艺术	(302)
毕业设计与毕业论文	(306)
✓ 自觉地从课外获取知识	(310)
从课外阅读获取知识	(311)
从交友中获取知识	(314)
从生活实践中获取知识	(316)

能力篇

开发潜在能力	(321)
能力及其属性	(322)
能力的涵义	(322)
能力的特性	(324)
✓ 大学生的能力结构	(326)
✓ 独立生活能力及其开发	(327)
做自己的主人	(328)
自力更生 艰苦奋斗	(334)
善于独处 耐得寂寞	(337)
慎择友 善交友	(340)
✓ 获取知识的能力及其开发	(343)
✓ 善于获取信息	(344)
✓ 慎重选择书籍	(345)
✓ 充分利用图书馆	(346)

(8) 掌握外语艺术.....	(348)
✓ (6) 掌握科学的学习方法.....	(353)
(1) 训练快速阅读.....	(366)
(1) 烧开水的启示.....	(370)
✓ 独立工作能力及其开发.....	(371)
(48) 各种语言表达能力.....	(372)
(59) 亲自动手操作能力.....	(376)
(50) 适应能力和应变能力.....	(378)
(60) 与人交往的能力.....	(380)
创造潜能及其开发.....	(384)
(11) 凡人创造的启示.....	(384)
(41) 创造的一般知识.....	(387)
(61) 学会并训练创造性思维.....	(397)
掌握一些创造技法.....	(406)

就 业 篇

✓ (158) 作好就业准备.....	(419)
积极作好就业准备.....	(420)
(15) 就业心理准备.....	(420)
(6) 把握择业原则.....	(424)
(52) 提高择业能力.....	(431)
✓ 主动选择工作单位.....	(434)
(48) 学会“推销”自己.....	(434)
(52) 写好自传和求职信.....	(435)
(10) 准备顺利通过面试.....	(437)
(21) 积极作好离校准备.....	(442)
成功地步入社会.....	(442)
(24) 尽快适应新的生活.....	(443)
(48) 注意搞好人际关系.....	(444)

克服困难 做好工作.....	(447)
继续学习 不断前进.....	(448)
正确看待人才流动.....	(450)
主要参考书目.....	(453)
后记	

开 卷 篇

謝

卷

天

欢迎你

同学们在完成了中学阶段的学习之后，通过高考角逐，取得了优异成绩，接受党和人民的挑选，接到了录取通知书，这是值得高兴的事，也是应当祝贺的。

成为大学生了，可知道什么是大学生吗？大学生一词源于拉丁语，其本意是勤奋学习，勤奋工作。它绝不是一个可供炫耀的称号，而是意味着要准备去挑时代的重担。因此，当亲朋好友向你祝贺时，当看到同龄人向你投来羡慕的目光或听到长辈的赞扬声时，可绝对不能飘飘然。当手持入学通知书，怀着兴奋的心情跨入高校时，可千万不要忘记所肩负的历史使命和时代重任，随时随地都应当告诫自己：我上大学是来学习献身社会、造福人类的本领的。

有句英文谚语：“Well Begun Is Half Done”，翻译成汉语便是：“良好的开端等于成功的一半”。因此，一进校便应力求有一个良好的开端。

同学们进入大学后的第一个感觉可能是“大学生好自由啊！”是的，在大学里没有人象中小学时家长、老师那样对你管得那么严、那么细了，学习、生活主要靠自觉性。

从力学的角度讲，一个物体解除约束之后，必须代之以约束反力，方能保持平衡或朝着预定的轨道运动。同样，一个人减少了管束之后，必须代之以自我约束或自制力，才能保持心理平衡，沿着正确的道路前进。这便需要——