

主编 柳建营 程六生 袁信

经济日报出版社

思想道德修养教程

SIXIANG DAODE XIUYANG JIAOCHENG



思想道德修养教程

主 编 柳建营 程六生 袁 信
副主编 孙继军 王欣欣 李 伟

经济日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

思想道德修养教程/柳建营主编. —北京: 经济日报出版社, 2001.10

ISBN 7-80127-925-5

I. 思… II. 柳… III. 思想修养—高等学校—教材 IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 071012 号

思想道德修养教程

编 者	柳建营等
责任编辑	龙 吉
责任校对	齐 欣
出版发行	经济日报出版社
地 址	北京市宣武区白纸坊东街 2 号 (邮政编码: 100054)
电 话	(010) 63588446 (编辑部) 63567683 (发行部) 63567687 (邮购部)
网 址	edp.ced.com.cn
E-mail:	edp@ced.com.cn
经 销	全国各地新华书店
印 刷	徐水宏远印刷厂
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	12.75
字 数	343千字
版 次	2001年 10月第一版
印 次	2004年 1月第二次印刷
书 号	ISBN 7-80127-925-5/D · 91
定 价	22.80 元

版权所有 盗印必究 印装有误 负责调换

目 录

导 论	(1)
第一章 世界观	(23)
第一节 世界与时代	(23)
第二节 世界与中国	(31)
第三节 中华民族的崛起与复兴	(36)
第四节 国际主义和爱国主义	(49)
第五节 科学世界观的形成与完善	(55)
第二章 人生观	(61)
第一节 人与社会	(61)
第二节 人与自然	(86)
第三节 人与生命	(91)
第四节 人生与人生观	(107)
第五节 人生设计与人的历史使命	(125)
第三章 价值观	(144)
第一节 价值与人生价值	(144)
第二节 人生价值与人生价值观	(148)
第三节 价值观与理想信念	(158)
第四节 人生价值取向与定位	(165)
第五节 人生价值追求与实现	(169)
第四章 道德观	(172)
第一节 道德概述	(172)
第二节 道德传统与社会主义道德	(177)
第三节 道德规范与道德品质	(191)

第四节 自我道德修养	(199)
第五章 学习观	(205)
第一节 学习与学习观	(205)
第二节 大学的学习特点和规律	(213)
第三节 学会学习	(216)
第四节 努力培养良好素质	(223)
第六章 事业观	(231)
第一节 职业理想与人生	(231)
第二节 职业选择与人生	(236)
第三节 职业道德与人生	(241)
第四节 社会主义职业道德	(254)
第五节 大学生与职业适应	(302)
第七章 友谊观	(310)
第一节 大学生的人际交往	(310)
第二节 大学生人际交往中常见的障碍及原因	(324)
第三节 大学生的真挚友谊	(341)
第八章 爱情观	(348)
第一节 爱情与人生	(348)
第二节 爱情与事业	(355)
第三节 爱情与道德	(360)
第四节 树立高尚的爱情观	(367)
第九章 家庭观	(380)
第一节 婚姻与人生	(380)
第二节 家庭与人生	(387)
第三节 社会主义家庭美德	(391)
参考书目	(402)
后 记	(403)

导 论

进入 21 世纪,走向知识经济社会,思想道德的教育愈益重要,这是关系到我们培养什么人的大问题。知识经济是以智力资源的占有、配置、使用为最主要社会动力因素的经济,其主要特征是把知识作为资本来发展经济。社会财富与闲暇增多,人得到全面发展,生命空间得以拓展。知识经济中的知识不仅仅是一种产业指标、经济范畴,而且还是一种社会导向、价值范畴。知识经济呼唤与之相适应的高素质人才,如何保证人类身心灵魂的健康发展,是当代思想道德教育严峻课题。在深化改革、扩大开放,健全和完善社会主义市场经济的历史条件下,正处在人生新阶段的大学生一定会认真思考人生的许多新课题,为了使自己健康地成长,努力承担起历史的重任,加强大学生的思想道德修养比以往任何时候都更为重要和紧迫。思想道德修养课正是以大学生健康成才问题为主线、以人生观教育为重点,遵循大学生思想道德变化、形成和发展的规律,针对大学生成长过程中经常遇到的思想、政治、道德和心理问题,综合运用马克思主义理论以及其他多种学科知识,旨在培养大学思想道德素质而设立的一门思想品德课。

一、新世纪思想道德修养的新课题

(一) 充满挑战和机遇的新世纪

当今世界,科学技术突飞猛进,知识经济已见端倪,国力的强弱越来越取决于劳动者的素质,取决于各类人才的质量和数量,这对于培养和造就我国 21 世纪的一代新人提出了更加迫切的要求。新世纪,世界正在经历和将要经历全球性的政治格局的重大变化,

经济手段已成为实现国际政治目的的重要方式并直接导致国际政治经济化的趋势，随着世界多极化格局的发展，经济发展成为各国的主要关注点，国与国之间的竞争已集中在经济实力和科技水平上的竞争。这种竞争不仅仅反映在某一项或几项经济指标的名次上，而是表现在综合国力的强弱上。我国是一个发展中的国家，我国的综合国力与发达国家相比，还存在较大的差距，我们必须面对这一严峻的挑战，要想使我国立于世界民族之林，还需要我们在党的领导下，奋发图强，提高自身素质，为实现振兴中华的宏伟目标而奉献当代大学生的青春和力量。

知识经济时代的出现是现代科学技术迅猛发展的必然结果。科学技术的发展推动了社会生产力的进步，引起了世界经济和政治的深刻革命。科技、知识和信息对经济、国力的重要作用越来越明显，并深刻地改变着人们物质生产、精神生产和日常生活的节律与面貌。首先，知识经济引起产业结构和职业结构的变化。知识经济把知识引入生产要素，整个企业的生产已向知识化倾斜，低素质员工已不符合生产的要求。其次，知识经济给人们的生活方式和工作方式带来重大影响，知识带来更为理性化、更加便捷的生活方式，以电脑为代表的信息时代正逐步影响我们的学习、生活、工作等各个领域。再次，知识经济改变了社会价值观。在知识经济社会中，知识不断更新，人们为了寻求自身的发展必须不断提高和更新自己的知识结构。知识就是财富已成为人们价值观的共识。知识的“升温”，使人们感到压力和挑战，这种紧迫感和危机感让人们更体会到知识和创新的重要性，并达到前所未有的地步。在新世纪里，世界的变化节奏将更快，幅度将更大，影响将更为深远，世界将变得越来越小，国际事务将变得越来越复杂。一方面，超越国家、地区范围的国际竞争日趋激烈；另一方面，一系列全球性的威胁日益严重，生态危机、环境恶性化、人口爆炸、资源短缺等全球性的难题，又向人们提出了严峻的挑战。

就目前我国的具体状况而言，要实现振兴中华的宏伟目标还是

非常艰巨的。这种艰巨性主要来自我们发展中的差距：一是生产技术基础低下；二是劳动生产力落后；三是富裕程度偏低，对支撑国家竞争难以有足够的经济实力；四是我国国民的整体素质偏低，科技人员数量严重不足，不能适应科技现代化的需要。江泽民同志针对新的历史时期和现实形势，发展性提出了“三个代表”的重要思想。中国共产党作为中国工人阶级的政党，始终代表中国先进社会生产力的发展要求。无论是在革命、建设时期，还是在改革开放时期，党一直站在时代的前列，不断为解放和发展社会生产力而奋斗。正因为这样，我们党始终保持了工人阶级先锋队性质，始终代表了中国先进文化的前进方向和中国最广大人民的根本利益。

先进文化的发展为先进生产力的发展提供思想保证和精神动力，是实现广大人民根本利益的一个重要方面。

马列主义、毛泽东思想和邓小平理论是我们党的指导思想，也是中国先进文化的核心和灵魂。我们党代表中国先进文化的前进方向，就是要领导全国人民建设以马列主义、毛泽东思想和邓小平理论为指导的有中国特色社会主义文化，从而创造良好的文化环境，保证改革开放前进方向的正确性，更好地发展社会生产力。

在社会生产力诸要素中，掌握生产工具和生产技能，具有一定劳动能力的劳动者是最重要、最活跃的要素。发展先进社会生产力，必须培育具有较高思想道德水平和科学文化素质的劳动者。有中国特色的社会主义文化将有利于培养有理想、有道德、有文化、有纪律的“四有”公民，有利于促进广大劳动者科学、文化、思想、道德等各方面素质的提高，为发展先进生产力提供强大的精神动力，建设有中国特色社会主义文化，丰富人民群众的精神文化生活，促进人民的全面发展和社会的全面进步，是人民群众根本利益的重要体现，党无论是代表先进社会生产力的发展要求，还是代表先进文化的前进方向，归根到底都是为了更好地实现、发展和维护最广大人民的根本利益。

经济全球化是当今世界发展的一大潮流。经济全球化是一把

“双刃剑”，对包括中国在内的实力较弱的广大发展中国家来说，一方面为借鉴和吸收人类社会的一切优秀文明成果，加快自身发展创造了良好的条件，提供了可贵的机遇，另一方面，在旧的不平等的国际政治经济秩序没有根本改变的情况下，参与激烈的国际竞争，势必又将面临各种压力和风险。社会主义的根本任务就是发展生产力，从各方面真正体现先进社会生产力的发展要求，是我国参与经济全球化进程必须始终把握的根本方向。社会主义只有创造出更好的条件来发展先进的社会生产力，才能证明其优于资本主义的影响力、吸引力和感召力。随着世界各国文明成果的迅速传播，各种思想文化不断相互激荡、交流和碰撞，使精神生活和思想观念产生了深刻变化，充分显示了文化作为上层建筑对经济基础的反作用力，能否拥有先进的文化，能否代表先进文化的前进方向，能否扶正祛邪、激浊扬清，能否正确处理合作和斗争、容纳和排斥、继承和创新，与党、国家和民族的命运休戚相关。只有具备发展先进文化的能力，才能抵御各种错误思潮的入侵，才能避免深刻的文化危机。

在新世纪之初，如何使我们党始终保持自己的先进性，始终具有旺盛的生命力、凝聚力和战斗力，始终顺应世界发展潮流，走在时代前列，在复杂的国际环境中立于不败之地，抓住机遇，迎接挑战，使领导建设有中国特色社会主义事业充满生机与活力，使中华民族巍然屹立于世界民族之林，成为一个极为重要的课题，可以说，新的形势对高等学校培养跨世纪人才的素质提出了更高的要求。

（二）思想道德修养面临的新课题

处在新世纪的大学生，面对机遇与挑战并存、希望与困难同在的新时代，肩负着努力成为德智体全面发展的社会主义建设者和接班人的伟大历史使命。当代大学生不仅要在大学里努力学习、掌握现代科学文化知识，而且要不断加强思想道德修养，提高自己的综合素质，成为社会主义“四有”人才。

— 改革开放以来，人们的思想得到了解放，特别是打开国门，各

种思想影响着今天的人们，使人们的思想观念和价值观发生了新的变化。20 世纪以来，虽然科学已经高度发达，但传统社会向现代化转型时期，由于生产方式和生活方式的转变，造成了精神的迷茫、失落，社会规范的失衡，道德标准的紊乱等等，使人们的精神焦虑并未减轻。尤其在世纪之交，人们对生命价值的反思和对生存环境的担忧，渴望被拯救的情结很迫切。而现实社会给人们提供解决这些问题和困惑的理论宣传的力度不够，宣传的方式、方法尚待探讨。现存社会所谓思想多样化、价值观多元化，实际上也是呈现出泡沫状况，真正具有可操作性的很少。因此，在人们的心灵深处出现了“空白点”和“盲区”。由于我们宣传科学不够有力，给各种歪理邪说钻了空子。

鉴于当今世界形势纷繁复杂，各种思想文化潮流相互激荡日益激烈，各种社会问题充满矛盾和斗争，在扩大开放、加强国际交流与合作，积极吸收人类优秀文化成果的同时，抵制西方敌对势力“西化”、“分化”图谋的任务依然艰巨；由于国际互联网、多媒体等现代传媒的迅速发展，各种信息的大量涌入，增加了大学生正确鉴别是非和选择行为的复杂性；波澜壮阔的改革开放和现代化建设，把建设有中国特色社会主义的事业全面推向 21 世纪的伟大实践，一方面为当代大学生展示才华，实现志向，提供了广阔的舞台，但另一方面，由于我国正处在社会主义初级阶段，封建主义的残余势力、资产阶级思想和价值观念都还有较大的影响，会在理想、信念、人生观、价值观等方面腐蚀、毒害青年大学生；由于社会主义市场经济体制建立过程中，社会生活各方面发生了复杂和深刻的变化，造成社会经济成分和经济利益多样化、社会生活方式多样化、社会组织形式多样化、就业岗位和就业形式多样化，使人们的思想观念和取向也呈现了多样化的特点。这一切又给当代大学生的思想道德修养提出了许多新课题。

江泽民同志在庆祝北京大学建校一百周年庆祝大会上，向高等学校的大学生和各界青年提出了坚持学习科学文化与加强思想修养

的统一，坚持学习书本知识与投身社会实践的统一，坚持实现自身价值与服务祖国人民的统一，坚持树立远大理想与进行艰苦奋斗的统一的希望和要求。这“四个统一”具有极大的现实针对性，为当代大学生和当代青年的健康成长指明了正确的道路。大学生要按照江泽民同志提出的“四个统一”的要求，不仅要努力掌握现代科学文化知识，具有真才实学，还要努力学习马克思列宁主义、毛泽东思想和邓小平理论，确立献身于有中国特色社会主义的政治方向，拥护党的基本路线，逐步确立科学的世界观、方法论，而且应当坚定信念，加强思想修养，投身社会实践，树立远大理想，自觉艰苦奋斗，以“胸怀祖国、服务人民”为座右铭，在全心全意为祖国、为人民服务中实现自身价值，健康成长。“四个统一”概括了德与才、理论与实践、个人与社会、理想与现实等诸多方面的矛盾关系，正确处理这些矛盾就能找到青年大学生成长的光明大道。“四个统一”不仅给人们提供了认识和处理人生种种课题的正确方法，而且引导人们防止和纠正各种片面性。它告诉我们，只要学习、掌握了唯物辩证法，能够正确地分析矛盾、解决矛盾，我们就一定能争得主动，走向崇高，走向成功。

二、大学是人生成长的新阶段

（一）大学生活的新变化

告别中学时代，进入大学，对于青年大学生来说，意味着进入人生成长的新阶段。理想将在这里奠定，事业将从这里起步，美好生活将在这里开始，面对崭新的世界，面对学习、生活、环境的新转变，大学新生们既充满新奇与兴奋，也容易产生困惑与迷惘。因此，怎样尽快完成从中学到大学的过渡，迅速适应大学生活，为大学期间健康成才以及今后事业腾飞打下坚实的基础，是每一个大学生面临的第一个重大课题。

1. 社会角色的新变化

当一个中学生走进大学校门成为大学生后，这是人生道路上的

一次角色转换，伴随着这种角色转换，大学生的自我期望值和社会角色期望值都发生了变化。中学生往往把成才的期望值确定在争取考上大学这一价值目标上，而大学生的成才目标是沿着自己选择的专业方向发展，把成才的期望值确定在争取成为本专业领域中的专家、研究人员等价值目标上。同时社会对大学生也提出了更高的要求。从未成年的中学生角色到不仅有文化意义而且也有社会责任意义的大学生角色，必然使社会的角色期望和个人的角色意识等都发生变化，这就要求新入学的大学生能够在短期内尽快完成个人角色的转变，在各方面做出相应的调整，要从不自觉角色变为自觉角色。自觉角色是指角色承担者明确意识到个人应承担的责任，并尽力地用行动去实践。而不自觉角色是指角色承担者未明确意识到个人所应承担的责任，或有明确的角色意识却有意无意地不去实践该角色，例如，当代大学生应当刻苦学习、奋发向上、文明自律，为将来成为现代化建设的合格人才而不断提高自己的专业水平和道德修养。但是，现在有不少数大学生以“混张文凭”为目标，对学业敷衍了事，得过且过，毫无责任感和时代紧迫感；有的还精神颓废，追求“有闲阶级”的生活方式等。因此，从进校的第一天起，大学生就应该认真学习行为规范，自觉实践“新世纪大学生”这一社会角色的各项规范和要求。

2. 大学环境的新变化

(1) 生活环境的改变。大学生活与中学生活相比较，最大的特点是要求学生必须自主、独立，不论衣食住行还是学习、交友乃至认识社会和人生，都需更多地依靠自己的知识、能力去思考、判断、选择和行动。

生活环境的变化体现在生活方式、生活习惯、生活范围等各个方面。以生活方式看，中学生大多居住在家里，不少人拥有属于自己独立的生活空间，起居由父母安排，进入大学后是集体生活，住集体宿舍，凡事要靠自己安排处理。从生活习惯看，饮食方面存在差异，气候与语言环境存在变化，作息制度与卫生习惯也均有不

同。从生活范围看，中学生生活的中心内容是学习，基本上是从家门到校门，而进入大学则如闯进“大世界”，生活领域大大开拓，宽松的环境将大学生推入一个广阔而自由的时空中，给大学生的个性发展提供了良好的条件。

(2) 学习环境的改变。学习环境的改变主要体现在学习任务、内容和学习方法的变化。大学的学习内容与中学相比，有着明显的差异。中学教育是基础教育，主要任务是向学生传授科学文化的各种基础知识，其学习方式主要是课堂学习，大量知识由老师讲授和演示，学生识记即可。大学教学则是高等教育、定向教育，是在普通的文化教育基础上给学生以高级的、专门的教育，大学教育不仅要使学生掌握基础理论、基本知识、基本技能，同时要使学生掌握反映现代科学的最新成果，培养学生独立探求知识和独立分析问题、解决问题的能力，把他们培养成德才兼备的专门人才。因而，大学的学习内容增加了广度与深度，老师不仅要向学生讲授与专业有关的基础知识，还要讲授高、精、尖理论和最新的科学技术成果，不仅要介绍科学发展史上已有的定论，还要介绍尚在探索和争论的问题。这就要求培养学生的认识能力与综合分析能力，充分培养创造性思维，发展有效的创造力。随着世界科学技术的发展，科学技术向高度分化和高度综合发展，大量新兴学科、边缘学科、交叉学科和综合性学科不断涌现，现代科学呈整体化发展趋势，大学的培养目标必然是培养一专多能型的人才。因此，大学要求学生既要掌握广博知识，又必须具备必要的专业理论。

(3) 人际关系的变化。人际关系的变化主要体现在人际交往的方式与对象、人际交往的要求等方面。从人际交往的方式与对象看，中学阶段大多处于同一社区、地域，比较集中，受同一种城市文化、社区文化的影响，可供交换的信息量较少，价值观念差异小，对成才的心理趋向一致。中学时代，人际交往的对象主要是同窗好友、父母亲朋、老师，大多以家庭为根据地，群体关系比较简单，接触的同学在语言、生活习惯等方面没有多大差别，相互间充

满了单纯、坦诚的气氛。进入大学后，从各地来的同学素昧平生，重新组成班级，共同生活在集体宿舍里，地域的差别，语言、生活习惯、性格的差异，形成了比较复杂的群体关系。由于地域跨度增大和社区文化不同，可供交换的信息量大幅度提高，学识水平、价值观念在一个更高层次上表现出地域文化的差异性。这种群体环境的变化带来人际交往方式的变化，也有利于对社会更全面了解，推动社会化进程的实现。从人际交往的要求看，中学生大多依赖性较强，不善于交往，有父母的照顾和学习的压力，对友谊的渴望不那么强烈。进入大学后，新的生活环境要求大学生独立地、主动地与各种陌生人交往，社会化要求急速提高，但由于大学生缺乏社会阅历，缺少人际交往的技巧等，建立起友好协调的关系并不容易，甚至会发生人际冲突。

(4) 管理制度的变化。管理制度的变化主要体现在教学管理、管理方法与管理系统方面。从教学管理看，中学实行学年制，学生必须读满规定的学年，修完所有的课程，考试合格才能毕业；大学已开始实行学分制，学生不受学年限制，可根据自己的实际情况，提前修满学分提早毕业，也可以延长学习时间；从管理的方法上看，中学时代，学校、老师对学生采取直接管理，事事由老师安排，大学则更多地强调学生自我管理、自我教育、自我约束；从管理系统上看，中学的管理都是通过班主任实施，而大学的管理属于“全面管理”，学校各个部门都直接参与学生管理，如思想教育管理、学籍管理、宿舍管理等。

3. 大学生生活的新要求

(1) 思想上要自立。大学教育非常强调培养学生坚强的自立意识和自强不息的精神。自立，是现代社会对每个青年提出的基本要求，也是每个希望能立足于社会的大学生所应具备的素质，表现为能以自身的能力、独立的思考和决断存在于社会。

心理学的研究表明，在青年人的内心常常涌动着一种“自我意向性”，这种心理活动是萌发自立意识的原始动力，但并不是明确

的自立意识。明确的自立意识包括必须有摆脱依赖的倾向，有承担责任的准备以及有相对明确的行为目标。

随着改革开放和经济体制改革的深化，大学生要想在事业上获得成功，必须尽早树立自立意识，认真反省自己的自立意识。大学环境是一个培养自立观念十分理想的场所。无论是教学环境，还是生活环境，都为大学生留下了宽阔的发展空间，在这个准社会里，可以成功也允许失败。当然，培养和增强自立意识是一个渐进的过程，是对个人意志的磨炼，这个过程要受到所处社会环境的影响，作为一个具有理性思考能力的大学生，要能够在环境氛围的影响中，作出正确的判断。

(2) 学习上要自觉。对大学生而言，学习的自觉性有着极其重要的作用。进入大学后，大学生的学习内容增多，但老师在上课时只偏重讲重点、难点，课外作业和课堂测验都比中学相对减少，课外时间几乎全由学生自己掌握。由于许多同学在中学已养成了严重的依赖心理，整个学习过程全依赖老师安排，很难适应大学的这种宽松式的学习生活，上课时总感觉到老师讲课太快，思路跟不上。下课后，又觉得时间太多，无所适从，尤其是在高等教育体制改革的浪潮冲击下，学分制在部分高校试点以来，学生学习的自由度增大了，可以比较自由地安排学习计划，也可以根据自己的志趣、特长，在较大范围内选择课程、上课时间和授课教师。这对于在中学里基本上由老师“拉着走”的学生来说，一进大学就必须由自己来自主安排自己的学习进程，难度是相当大的。当然，这也给大学生们提供了一个能广泛地接触较多的学科，培养自己的自我选择、自我负责、自我教育能力迅速提高的机遇。这就要求大学生不仅要提高学习的自觉性，而且要尽快适应大学学习的规律，摆脱依赖心理，积极主动地去学习。

(3) 生活上要自理。自理，是指自我料理生活的能力。自理能力又是社会承认一个人成熟程度的标准。对于大学生来说，其必要的自理能力应当包括基本的个人生活料理能力，个人财物的使用能

力，个人时间、精力的支配能力。进入大学，就意味着离开家庭，失去对家长的依赖，生活上必须自立和自理。长期在生活上依赖父母，缺乏独立生活经验的同学，很快就发现，大学生活从简单的穿衣戴帽，到认识人生与社会，一切都需要依靠自己的能力去思考、判断、选择、处理。这对缺乏自理能力的大学生来说，一切都显得杂乱无章，情绪上很难稳定下来，直接影响到生活和学习，甚至对大学生活失去兴趣。因此，每个大学生都应尽快适应大学生活的新要求，学会在生活上自立和自理，有计划地安排自己的日常生活。古人强调“修身、齐家、治国、平天下”，把实现盖世伟业的起点，放在身边的自理上，可见其重要性。

(4) 行为上要自律。自律，是指个体对自己行为的约束或制约的能力。自律要求的是个体主动地根据社会的规范和准则来约束自我行为，即不是依靠社会的强制力量来纠正个体的行为。因此，自律能力的强弱，是衡量一个人成熟程度的尺度，表现在一个人对其行为后果的社会认识，自觉承担起根据自己行为后果来选择行为的判断，并能在没有外力的直接作用下，自觉地调节自我行为，使之符合社会生活的规范与准则。作为一个大学生，其思维的深刻性和判断能力都应该达到较高的水平。但是，在商品经济大潮的冲击下，大学校园也不是世外桃源，大学生难免要受到各种影响。进入大学后，家长的经常督促不可能了，大学生管理、老师的教导也不可能那么具体细致，由于大学生具有青年人不安现状、不甘落后的心理特点，很容易“一失足成千古恨”，因此，培养大学生们在行为上的自律能力就显得十分重要。

(二) 适应新环境、树立新形象

1. 适应大学新环境

为了尽快适应大学生活，大学新生应根据大学生活的客观现实和未来人生发展的要求，努力实现心理、学习、评价、目标等“四大转变”。

(1) 心理状态的转变。大学，是中学生十分向往的地方，在他

们的心目中，大学就像一个充满诗情画意的“神圣殿堂”、“世外桃源”。在激烈的高考竞争中有幸考入大学的学生中，多数人在中学时期是学习尖子，老师称赞，家长夸奖，同学羡慕，使他们自我感觉良好，自认为是天之骄子，人之精英，优越感、自豪感油然而生。可进了大学校门后，立即发现，所有的同学都与自己一样，都是历尽了千军万马过独木桥的艰苦努力之后获胜的佼佼者。自己的优越不存在了，面对与中学完全不同的大学式教育，紧张、激烈的竞争，单调、枯燥的课外生活，固定不变的宿舍——食堂——教室三点一线的重复，与理想中大学生生活形成强烈的反差，一种高期望值的落空感和奋斗目标的失落感悄然而生。许多学生因此在新的学习生活中找不到自己的坐标，旧的动力消失了，新的动力还未产生；旧的目标实现了，新的目标尚未确立。面对大学生生活严格恪守的“优胜劣汰”的原则，一些学生发现自己当初的优势不复存在了，感到自己似乎由一条“龙”突然变成了一条“虫”，尤其是那些尖子意识过强的学生，很难接受这个现实。另外，从多年高考的压力下解脱出来进入大学这个较为自由和开放的环境，大学新生们有一种说不出的新鲜感和轻松感，但很快就面临重新结识他人，确定人际关系的过程，随着大学生独立意识的增强，他们急需求得被人理解和承认，但由于社会经验缺乏，长期形成的依赖感难以摆脱，面对复杂的环境，交往机会的缺少，一些人因担心别人轻视自己而不愿交往，或因羞于异性相处而不敢交往，因性格内向而不会交往。久而久之，强烈的孤独感使一部分学生整日沉湎于过去或幻想之中，而在现实的生活中放任自流，自暴自弃。这种理想与现实衬托出的巨大反差，从而产生的不良印象直接影响“大一”学生对大学生活的适应和学习兴趣。在新的环境中，调整自己的心理态势很有必要，应该以积极正确的心态重新认识这一问题，大学生生活是客观的，值得改变的是原先的认知定势，使自己现实地审视大学生生活及其要求，在与性格、特点各不相同的同学的交往中，要注意调整自己的心理态势，要求同存异，树立自信心，主动勇敢地与人交