

- 教育部人文社会科学研究项目
- 重庆市哲学社会科学规划项目
- 重庆市教委人文社会科学资助项目
- 重庆市政府第五届人文社科优秀成果三等奖

成人·成才·成功 (第二版)

Personality · Intellect · Success

詹培民 许亚非 编著
王顺克 臧小林



西南交通大学出版社

成人·成才·成功

(第二版)

詹培民 许亚非 王顺克 臧小林 编著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

成人·成才·成功 / 詹培民等编著. —2 版. —成都:
西南交通大学出版社, 2008.5
ISBN 978-7-81057-951-3

I. 成… II. 詹… III. 大学生—学生生活 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 074438 号

成人·成才·成功

(第二版)

詹培民 许亚非 王顺克 臧小林 编著

责任编辑	刘永淑
封面设计	周文军
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮 编	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印刷单位	重庆新视野快速印务有限公司
印刷单位电话	023-58226536 58257820
成品尺寸	185 mm×260 mm
印 张	24
字 数	565 千字
版 次	2004 年 8 月第 1 版 2008 年 7 月第 2 版
印 次	2008 年 7 月第 3 次印刷
书 号	ISBN 978-7-81057-951-3
定 价	29.80 元

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

再版序言

《成才·成人·成功》一书自从2004年出版以来,得到了广大读者和使用单位的关心、支持和厚爱。在充分肯定该书的同时,也结合使用中的具体情况反馈了许多宝贵的意见和建议。近几年来,大学生的成人、成才和成功等问题引起了高等学校的普遍的高度重视,也备受社会各界的关注。为更好地推动成人、成才、成功的“三成”教育,促进青年大学生的健康成长,作者结合《成才·成人·成功》一书的使用情况和当前我国高等教育的发展、改革形势,针对当前青年大学生的现状,对原书作了进一步修改,并根据成人、成才和成功三者之间的内在关系,再版时将书名定为《成人·成才·成功》。

青年是祖国的现在,青年更代表民族的未来。党和国家对中国青年的热情关怀,社会和大众对青年的殷切期待,成为一代代青年奋发努力的不竭动力,也促使着中国青年更积极地展现自己的青春本色,与祖国共奋进,与民族共荣辱,在民族复兴、国家发展中勇挑重担,走在时代发展的前列,为国家奉献自己的全部力量。在今年中国共产主义青年团成立八十五周年之际,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席胡锦涛致信中国青年群英会,号召全国广大团员和各族青年牢记党和人民的重托,自觉担负起时代的重任,以英雄模范为榜样,努力成为理想远大、信念坚定的新一代,品德高尚、意志顽强的新一代,视野开阔、知识丰富的新一代,开拓进取、艰苦创业的新一代,让青春在建设中国特色社会主义的伟大事业中焕发出更加绚丽的光彩。四个“新一代”体现了胡锦涛总书记的高瞻远瞩,体现了新时期党和国家对当代青年的新要求,成为当代青年严格要求自己的准则,更应该成为当代大学生成长的准则和成长目标。

大学生是广大青年中的佼佼者,如何使大学生真正成为全面建设小康社会伟大事业的合格建设者和可靠接班人?今天的社会是个国际融合和国际竞争并存的社会,我国正处于多元发展和改革转型的时期,多元的思想、多元的价值、多彩的社会,需要当代大学生更准确地认清时代潮流,判断社会发展中的精华和糟粕,更坚定地担起青年一代在新时期的时代重任。成人、成才、成功是人生紧密相关的三个方面。成人是根本,成才是关键,成功是目标。成人包括着成才,成才也体现着成人,它们共同构成走向成功的目标。成人、成才、成功在人生中相互交织、相互依存,没有止境、没有终结,永远处于动态变化之中、处于不懈追求之中。

成人,就是要学会做人,做好人。作为一名大学生,正处于人生成长阶段,从踏进大学的校园,就对未来充满奋斗的渴望和生活的希望。因此,大家都很关心成人、成才、成功的问题。“成人”重在思想道德修养。每个人从懂事时起,便有一个做人的问题伴随一生。学会做人是人生的根本。做什么样的人、怎样做人,是每个人一生都在回答的答卷。“成人”教育的目的是要使大学生学会做人,懂得做人的道理,形成正确的世界观、人生观、价值观。通过“成人”教育,就是要促使当代大学生成为一个明德尚美、遵纪守法的人,一个学会学习、学会做人做事、学会合作、学会生存和发展的人,一个能够适应竞争激烈并不断变化的

社会的人。对于如何才算成长为人,并没有统一的标准。中国传统文化强调修身、养性、格物、致知、齐家、治国、平天下。其中修身养性是根本。从当代中国大学生这个特定的社会角色来说,最起码应具备以下三个要素,即健全的人格、高度的社会责任感和强烈的创新精神。如何能够“成人”不是以个人为标准,而是以社会为尺度。离开社会,个人也不成其为社会人。对于我们当代中国的大学生来说,要把个人成长与祖国前途、民族复兴、集体荣誉自觉联系在一起,才能真正成长为人。

成才,就是要学会学习,学习好。大学生正处于人生成长的重要阶段,都具有成才的潜质。考上大学仅仅是为今后成才创造了一个基础性条件。“成才”重在实践磨练。要促使大学生成为基础厚、专业精、技能强、素质高的高级专门人才。也就是说,做一个身心健康的对社会有用的人是成人之根本,是成才之基石。大学生应注重自己实际能力的锻炼和培养,而不能在成才的起点就背上“大学生”的包袱。成才,首先要明确方向定位,积极地、有目的地制定自己的计划,自觉地安排自己的学习和工作,从而发挥自己最大的潜能。毛泽东同志曾说:世界上的知识有两种,一种是书本上的知识,另一种是社会实践知识。大学生的主要任务是学习,因此,学习不仅要学习书本上的知识,还有学习社会实践知识。成大才者必先成小才。成才既包括成大才,更包括了成小才。只要具备一定的素质,能创造性地劳动,对社会有用,这就是成才了。因此,既不要自卑薄、自我贬低,也不要自尊大、自欺欺人。同时,成才是一个过程,这个过程也可能是漫长的、艰苦的。但只要拥有一个健康的体魄和一个健康的快乐的心态,就能承受挫折,才能善待自己,善待他人,保持积极向上的精神,就会有更强大的力量去面对拼搏,充分发挥自己最大的能量。

成功,就是学会做事,做好事。成功不能急功近利,急于求成。每一个大学生都要根据自身的条件和外界环境,认准一个目标,坚定地走下去。只要觉得它是正确的,值得我们为之付出,你就是成功,也就会成功。每个人都渴望成功,大学生更希望取得学习、事业、生活上的成功。但是成功要与当今社会改革发展的潮流相融合。一个大学生只有把自己的事业同中国特色社会主义现代化建设的伟大事业结合起来,同当今构建和谐社会的伟大事业结合起来,才能使个人的事业保持永恒的和持续的活力,才能保持不断进取的精神状态,才能对成功之路充满必胜的信心,相信自己一定能走向成功。

美国著名教育家卡尔·罗杰斯曾说:“谁也不能教会谁任何东西”。要真正掌握知识,并为自己的成人、成才和成功之路奠定坚实的基础,只能靠自己。学校、家庭、父母、教师、书本的作用只是把你带到一个馆藏丰富的博物馆,如何欣赏、如何思考、如何实践,最终还在每个年轻的大学生自己。

谨以此为序,祝每一个大学生,祝每一位年轻的朋友:

在成人之路上走向成熟!

在成才之路上走向杰出!

在成功之路上走向辉煌!

詹培民

2007年7月于万州

再版前言

正如本书初版时,我在前言中写到的那样:《成人·成才·成功》,旨在尽绵薄之力,教学生学会做人、做事、做学问,为大学生素质教育的神圣殿堂添砖加瓦。

成人,就是要学会做人,做好人。作为当代中国大学生,要从时代的要求、国家的需要和个人的实际出发,努力培养自己良好的品德、高度的责任感和健康的身心。

成才,就是要学会学习,学习好。大学生正处于人生成长的重要阶段,都具有成才的潜质。立志成才,是当代大学生的共同愿望。所以,大学生要学好专业知识、加强实践锻炼,努力提高自身的科学素质和人文素质。

成功,就是要学会做事,做成事。每个人都渴望成功,大学生更希望取得事业的成功。成功不仅仅体现在结果上,更体现为成功是一种始终坚持不懈的精神,是一种总结失败教训的升华,是一个不断积累努力的过程。毕业生都面临考研深造、直接就业、自主创业的选择。因此,毕业生要加强职业规划,提高就业技能,为通向成功之路打下坚实的基础。

我们认为,成人、成才、成功是人生中心不可分的三个方面。成人是根本,成才是关键,成功是目标。成人包含着成才,成才也体现着成人,它们共同构成走向成功的目标。成人、成才、成功在人生中相互交织、相互依存,没有止境、没有终结,永远处于动态变化之中,处于不懈追求之中。

这本《成人·成才·成功》自2004年出版后,受到了广大专家、学者的好评和众多读者的欢迎,他们充分肯定了本书的长处,同时也指出了其中的不足。因此,为了进一步提高本书的质量,使之更适应大学生素质教育的要求,在本书初版发行三年之际,我们顺利地完成了本书的修订工作。今逢此书再版,我们要向关心并给予帮助的有关部门、学术界同仁和热心的读者表示最诚挚的感谢。

本次修订,我们充分吸纳了专家的建议和读者的意见,主要表现在:

第一,书名的调整。第一版的书名为《成才·成人·成功》,再版的书名为《成人·成才·成功》。因为先成人后成才,成人比成才更重要。众所周知,重智轻德培养半个人,德才兼备造就接班人。做人先于做事,情感重于智力,也就是我们常讲的育人为本、德育为首。

第二,材料的补充。本版补充了职业规划的知识,比较系统地阐释了职业生涯规划的类型与设计、职业目标定位、职业规划与大学生就业,以提升大学生的竞争能力;补充了创业的基本知识,比较全面地论述了创业需要的客观条件、当代大学生的创业实践和创业失败的误区,以提高大学生的创业素质。

第三,封面的更新。该书的封面更新了版式装帧设计,力求以全新的面目与广大读者见面。

第四,错误的纠正。这次本书由西南交通大学出版社再版,我们对全书又重新做了校

订,对错误不当之处加以修正,尽力改正第一版中的错误,错字改之,漏字补之,包括作者疏忽、排印错误等。

第五,内容的增删。对于全书内容,我们并未作过多的增加或删减。但对新形势下具有理论意义和实践价值的内容,适当给予增加。譬如强化了诚信教育,详细论证了诚信是立足之本,诚信源于责任的思想,以引导学生着力培养自己的诚信意识。同时,删去了心理测试部分的内容,因为各高校都建立了大学生心理咨询中心,而且形成了一套实际的操作系统。

第六,栏目的增设。每一章的章尾增加了思考题,包括简答和论述题目。其目的在于进一步突出章节的主要知识点和重点,以加强读者对主要内容的把握,从而提高学习的针对性和实效性。

《成人·成才·成功》第二版仍坚持第一版所强调的特点,即立足吸纳性,突出导向性,强化实践性。本书既可以作大学生学习、生活、做人和就业指导的教科书,又可以作高校思想政治教育工作者学习的参考书。

《成人·成才·成功》的主要内容分四篇,共十六章。第一篇学习篇,第二篇生活篇,第三篇做人篇,第四篇就业篇。修订工作基本遵循第一版的分工,尽管大家其他任务繁重,但还是拨冗完成了各自的修订。在修订过程中,西南交通大学出版社和重庆新视野印务公司给予了多方面的支持。尤其是三年来,不少热心读者、特别是高校的老师们对该书修改提出了良好建议。对于所有这些支持和帮助,在此并致由衷的谢忱!借此机会,衷心希望读者、尤其是使用该书的同行老师们,把该书作为自己创新性教学、研究的一个出发点,而尽情去发挥、去创造、去扬弃、去提高。学生们应该不畏名家名论,积极思考、勇于挑战;老师们应该善于发现学生的思想火花,砥砺学生的锋芒,鼓励学生的“怪论”,这些“怪论”也许日后会熠熠生辉,成为真理。

在修订工作中,我们的心中时时铭记着鲁迅先生的名言,“记得三四年前,有一个学生来买我的书,从衣袋里掏出钱来放在我手里,那钱上还带着体温。这体温便烙印了我的心,……”(《鲁迅全集》,人民文学出版社,1981,第1卷第285页)。正是广大读者充满热忱的支持和期待,激励着我们集思广益、群策群力去打造更好的版本,激励我们倾心投入此次修订工作。

诚然,本次修订还是局部和调整性的,由于受时间、人力所限,我们深知本书难免存在不尽如人意的地方,甚至错误之处,敬请广大读者海涵,并请提出宝贵意见,以期精益求精。

许亚非

2007年仲夏于三余斋

第1版序言

一个个经过高考的洗礼而步入向往已久的大学殿堂的年轻大学生们,作为一个承载着社会、家长高期望值的特殊群体,他们的自我定位比较高,成才愿望强烈,家长们也期望他们成龙成凤,但他们的社会阅历比较浅,心理发展尚不成熟、稳定。随着社会经济的发展和生活、学习环境的日益复杂多样,大学生的学习、就业、经济、社交等压力增加,由此引发的问题也随之增多。

每个人都希望自己能成才,特别是我们青年学生,更是抱负满怀。那么什么样的人才是人才呢?怎样才能成才呢?在成才的道路上怎样才能取得成功?人才是“人”和“才”的统一,人才都是德才兼备的,只有先“成人”才能“成才”。上大学是人生成才、成就事业的一个新起点。古人云:“有志者事竟成”,“而学必先立志”。一个人要成才,必须有远大的志向和坚持不懈的拼搏精神。我们是唯物主义者,必须树立正确的成才观和人才观,必须用辩证唯物主义观点来分析人生成才道路上的“逆境”、“顺境”、“挫折”、“成功”和“机遇”,等等。

(一)

成才的一个先决条件是必须有才能。没有才能或只有一点点才能的人是难以成才的。才能是通过学习、实践来获取的。迈入大学校园,大学生们面临的是全新的学习和生活环境,学习任务十分繁重。大学里所学知识由基础课、专业基础课、专业课和其他各类选修课所组成,循序渐进,一环扣一环,前面任何一处没有学好都将会影响后面课程的学习。大学与中学相比,有许多不同点:①学习任务不同。大学以培养各类高级专门人才为目标,学生既要学习专业知识,又要掌握专门技能,这与整个社会需要紧密地结合在一起,具有很强的实践性和针对性。②学习内容不同。大学的学习是一种基础性和专业性都很强的学习过程,都紧紧围绕一个中心,就是为培养专门人才服务。此外,大学还根据培养专门人才的要求,开设大量的选修课,专题讲座和实验、实习及社会调查等反映现代化科学技术发展的新知识和新内容的课程。③学习方式和学习方法不同。大学学习充分体现出学生学习的主动性、积极性和自觉性,需要学生自己不断探索和总结适合自己的有效的学习方法。因而,大学的教学过程更富有研究性、探索性。学生应有更多的主动性、独立性和创造性,决不能满足于老师教的书本知识,要加强对自己的动手、动脑能力,多参加社会实践;同时要充分利用校园网络、图书馆等便利条件,扩大自己的知识面,使自己能够适应将来工作的需要。

从小到大,我们每个人都在学习新的知识,但有的人学得很好,而有的人却学得不太好。其实,人与人之间本来没有差距,只是每个人从小所树立的成才观不同,才导致现在人们之间知识水平的差异。21世纪的大学生知识水平相对较高,但缺乏社会实践

能力,也就是适应社会的能力。这就要求我们当代大学生应时刻认清自我,找出自己的缺点,并及时改正,同时要加强自我锻炼。学习上,要学会安排时间。大学中很多时间是留给自己掌握的,要把课前预习、做作业、锻炼身体、娱乐及休息时间安排好。现在生活条件越来越好,我们的学习环境也更好了。我们要抓住机会,努力学习科学文化知识,为成才而努力!

(二)

有才能的人不一定就是人才。学校里的学生都有大大小小的才能,但他们尚未毕业,还没有为社会做贡献。新中国建立初期,许多科学工作者靠自己的才能在一穷二白的中国做出了一番惊天动地的事业,他们为的是人民的富强、国家的强盛。可也有这样的人,只想如何使自己的生活会过得舒适,不关心群众疾苦,不积极投身祖国建设。这种人,就算才高八斗,也不算是人才。可见,仅有才能是不够的,你还必须有一种正确的人生观,根据自己的实力去定位自己,并随时监督自己,防止自己走向斜路,做出对社会有害的事情来。德是人才的根本和统帅,一个人如果没有道德,他不仅不会成为社会和人民所需要的人才,还可能成为一个歪才,即使有本事,也可能会因其更高的智力和才能而对社会造成更大的危害。一个道德不高尚的人,即使有才也会“行之不远”,因为他没有成为一个对社会和人民有用的杰出人才的持久动力和方向。因此,加强自身的道德修养是大学生成才的关键和根本。当代大学生在努力成才的过程中,不能仅仅以丰富自己的知识、提高自己的智力为目标,还要不断加强自身的道德修养,陶冶自己的情操,不断增强自己的社会责任感,不断提高自身的道德品质并升华道德境界。如果说知识是一种力量的话,那么,道德对于我们的人生、成才、事业、成功更是一种原动力。

“大学者,由科学而达至修养”。作为一名大学生,不仅要刻苦钻研专业知识,而且应特别注重个人的修身养性,努力做德才兼备、内外兼修的新青年。因此年轻的大学生要注意磨炼自己的意志,能经受各种考验和挫折,勇于面对和善于处理各种关系。进入大学,生活环境会发生很大的变化。大学生生活是集体生活,同学来自五湖四海,生活习惯、脾气秉性和个人爱好会有所不同,所以产生一些矛盾是难免的,但重要的是要怀着宽容理解的心去妥善处理好这些矛盾。要学会独立生活,树立正确的生活观念。大学生生活是丰富多彩的,应该做到有效地学习,有序地生活,有益地娱乐,有心地交往,有度地消费。有哲人指出:请留心你的行动,因为行动能变成习惯;请留心你的习惯,因为习惯能成为性格;请留心你的性格,因为性格能决定你的命运。

(三)

大学生需要有良好的心理素质。心理问题是现代社会的共性问题,每个人都或多或少地存在着心理障碍,这些问题不是什么主要问题,但如任其发展下去,将不只是对个人的发展会产生不良影响,对社会的发展也会造成恶劣的影响。从大学生的全面发展和健康成长的迫切需要出发,加强大学生心理健康教育,努力促进人的全面发展,是马克思主义关于建设社会主义新社会的本质要求。伴随着经济和社会的发展,特别是涉及大学生切身利益的各项改革,大学生面临的社会环境、家庭环境和成长过程中遇

到的问题更加复杂、多样和具体,大学生的发展压力特别是竞争压力、学习压力、经济压力、就业压力、情感压力等普遍增大,由此引发的心理问题增多,对大学生心理素质提出了更高的要求。据有关部门对京、津、沪、鄂等八省市七十余所高校近两万名大学生的调查表明,当前大学生的总体心态是健康的,但很多学生心理压力增大,特别是大学生在环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、理想与现实、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面反映出来的心理困惑和问题日益突出。大学生中除了不少人对就业、学习、竞争、经济困难等问题感到苦恼外,还有不少人因“社会变化快,难以适应”而苦恼。近年来,大学生中由于心理问题或由心理因素引起的休学、退学等情况,甚至自杀、凶杀等恶性事件增多。这些心理问题已严重影响了少数学生的健康成长。每一个大学生对此应有清醒的认识,要加强自我修养,善于自我调节,保持一种健康的心态。

不少人在逆境中不能自拔就以各种各样的理由辩解。难道成功人士都是在顺境中成才的吗?恰恰相反,大多数的成功人士都是在逆境中成才的!——“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤”。每当人们受到巨大失败的打击或讽刺、凌辱,就会产生一种强大的反抗力量,做从前不能做的事情。处在逆境中的奋斗,最能激发人潜伏的内在力量;没有这种奋斗便永远不会突破逆境,不会成为真正的人才。如果拿破仑年轻时没有遇到和产生过什么窘迫、绝望,那么他决不会如此足智多谋,如此镇定,如此勇敢。如果林肯是生活在一个庄园里,上过大学,他也许永远也不会当上美国总统,也永远不会成为历史上的伟人。年轻的大学生是未来社会的主人,也是创造者,如果我们没有一种良好的心理,是根本不可能有所作为的,也就是不可能成才。其实,社会也没有那么可怕,只是要求我们做什么事都要多想想,做多方面的考虑,以培养自己良好的心理素质,相信自己,相信天生我才必有用。只有这样,才能更好地为社会做贡献,才能被称为“人才”。

(四)

衡量一个人是否成才的最终标准是他是否为社会做贡献和贡献的多少。人生的真正价值在于对社会的奉献,最终还是要落实到我们为社会主义现代化建设、实现中华民族伟大复兴做出贡献上。人是社会化的产物,做一切事情都必须以社会为标准,而不是以自我为标准。如果人脱离了社会,他是不可能生存的,也就更谈不上成才的事了。

新世纪呼唤新型的人才,中华民族的伟大复兴寄希望于青年。广大青年学生要有为建设中国特色社会主义而奋斗的远大理想和志向,要满腔热情地投入到建设祖国的伟大事业中去,在现代化建设的伟大实践中刻苦学习,经受磨炼,立志成才。只有这样才能在改革开放和发展市场经济的复杂环境里,把握正确方向,奋发向上,健康成长,为祖国、为人民贡献自己的青春和才智。大学生不仅要以一个知识群体承担国家建设的重任,成为“社会栋梁”,而且要以一个道德高尚的群体成为“国民表率”,这是历史赋予大学生群体的重任。新时期的伟大历史实践为我们大学生人生价值的实现提供了广阔的舞台,大学生要担当起民族复兴的历史重任,“从自己做起,从现在做起”,努力学习各种科学文化知识,掌握建设国家的本领,加强自身的道德修养,真正成为“有理

想、有道德、有文化、有纪律”的社会主义新人。

当今的时代是一个丰富多彩的时代,是一个充满生机和活力的时代,是一个充满希望的时代,如何让年轻的大学生成长得更好,成长得更快,《成才·成人·成功》为我们年轻的大学生提供了成才、成人、成功方面的精神食粮。《成才·成人·成功》一书是我院部分长期从事学生管理的教育工作者的一部力作,他们积多年的教育、管理经验,结合时代的特点,从大学生做人、做事、求学、择业等方面做了系统、全面的探索。该书既注重理论性,又突出实践性,同时也具有一定的可读性。当然,任何一本著作都如同任何一件产品一样,总有它不完美的地方。特别是处在教育改革如潮涌的今天,大学生的教育、管理面临的新问题、新矛盾很多,需要广大教育工作者在实践中去不断探索、不断总结,以不断进步。

詹培民

2004年8月15日于万州

第1版前言

国家教育部在《2003—2007年教育振兴行动计划》中高瞻远瞩地指出：“加强学生素质教育和校园文化建设，提高大学生的思想道德素质、人文素质、科学素质和身体心理素质。”众所周知，高等院校就是对大学生进行素质教育的主课堂、主阵地、主渠道。可以说，在学校、社会、家庭教育的三个环节中，学校是龙头。

摆在我们面前的这本《成才·成人·成功》，旨在加强大学生素质教育，教学生学会做人、做事、做学问。

在本书中，我们首先要教学生学会做人。因为在构成人才的要素中，有比知识、能力更为重要的东西存在，那就是品德，其核心就是一个人的为人之道，就是做人。书中的“做人篇”，其目标是做人，其任务是教学生做人，其要求是要学生做品德高尚的人。

毋庸讳言，中国高等教育在人才的培养上，经历了一个漫长的历史过程。20世纪50年代提倡的是知识型，80年代提倡的是知识加能力，90年代提倡的是知识、能力、素质的高度和谐与完美统一。换句话说，要想成为一名优秀的大学生，必须要德才兼备。《大学》里记载：“大学之道，在明明德，在新民，在止于至善。”《资治通鉴》里说：“才者，德之资也；德者，才之帅也。”教育家斯霞说：“有德无才是次品，有才无力（强壮的身体）是废品，有才无德是危险品。德智体都好，但心理不健康，则是易碎品。”也就是说，大学首先要重视品德、知识、能力相统一的素质教育，培养学生人格和心智的完善。无论是历史还是现实都证明：有德无才，难以担当大任；有才无德，才足以助其奸。总而言之，一个人要成才，必须先成人。

其次，我们要教学生学会学习。从中学到大学，由于文化环境、教学内容和方式的变化，每个同学都面临着一个从盲目到自觉、从被动到主动、从不适应到适应的过程。所以，本书就是要引导学生勇敢地迎接这些挑战，去自觉地学习、主动地学习、刻苦地学习；就要引导学生学会大学的学习方法，做到真正的学有所思、学有所获、学有所长；就要引导学生学会培养自己获取知识和信息的能力，树立人人都可以成为人才的理念。

再次，我们要教学生怎样就业。社会发展日新月异，就业竞争日趋激烈，身在校园中的大学毕业生群体，盼望着自己能迈好通向成功人生的第一步。显然，高等院校有义务帮助毕业生走好这一步，增强毕业生的就业能力、创新能力和创业能力；有责任为毕业生修建一条就业的高速路，让毕业生到达理想的目的地。即要帮助毕业生认清就业形势，了解就业动态，转变就业观念，掌握就业技巧，拓宽就业渠道。

我们认为，高等院校教育的目的就是要让大学生具备成功者的素质，到社会上成就一番事业，做一个成功的人。培养人的良好素质、培养成功的人，是大学教育的至高境界，是高等教育的崇高使命。高等院校的水平高低是以能否培养成功的人才，以及培养成功人才的多寡为标志的。能否培养出成功的人才，也是检验高等院校合格与否的基本标准。

《成才·成人·成功》这本书以当代大学生的现实和未来的需要为出发点，较为系统地

阐述了当代大学生的学习方法、校园生活、为人处世和就业技巧等,目的是尽绵薄之力,为大学生素质教育的神圣殿堂添砖加瓦。本书既可以做大学生学习、生活、做人和就业指导的教科书,又可以做高校思想政治教育工作者学习的参考书。

归纳起来,本书的特点有:一是立足吸纳性。在选材过程中主要以大学生普遍欠缺而又普遍需要和关注的知识为侧重点,强化其可读性,让大学生把阅读本书的过程变为自我言行与客观标准的自我对照、自我反省的认识过程,同时也把这个过程变为言行的自我校正过程和自我教育过程。二是突出导向性。本书从道德修养的角度提出大学生应当具备怎样的修养素质才能符合社会对人才的需要,并明确提出应当怎样做,不应当怎样做,或禁止怎样做。三是强化实践性。本书以理论探讨为切入点,以通俗的语言向大学生明确阐述应当培养怎样的能力,应当怎样培养能力,使之对大学生的学习与生活有一定的参照性和指导性,并将总结的成功的经验运用到实践中去。

《成才·成人·成功》的主要内容共分四编、十七章。第一编“学习篇”,主要引导大学生怎样理性认识现实中的大学,并着重论述大学生怎样适应大学的学习和生活环境。第二编“做人篇”,比较系统地论述了大学生做人应具备的素质和能力及技巧。第三编“就业篇”,从职业生涯规划出发,全面阐述了培养大学生就业能力应具有的心理素质和技能技巧。第四编“创业篇”,针对大学生创业特点系统论述和分析了大学生创业优势、劣势和大学生应具备的综合素质。最后用一个章节的内容专门让大学生对自己的综合能力和素质进行测试,以增强大学生自我心理和素质调节的能力。

本书的问世,是集体智慧的结晶。第一章至第十三章的初稿由王顺克撰写,第十四章至第十七章的初稿由臧小林撰写,许亚非负责此书的拟纲、修改和定稿工作。

本书的编著得到了重庆三峡学院科研处的大力资助,也得到了西南交通大学出版社的积极支持。在此,一并表示衷心的感谢。

“挑黄不敦比魏紫”,本书虽然经多次讨论和修改,但是相对于大学生素质教育这一宏大系统工程而言,仍然属于急就之篇。加上我们水平有限,时间仓促,书中疏漏和缺陷在所难免,恳请专家学者不吝赐教。然而,“一朵忽先变,百花皆后香”。假若我们的不成熟之作可以为高校大学生素质教育提供一些参考,那么必将给我们带来欣慰。

许亚非

2004年7月26日于重庆

目 录

学习篇

第一章 学习环境	3
第一节 对大学的理性认识	3
一、大学是什么	3
二、现实中的大学	4
三、对大学的理性认识	5
第二节 适应大学环境	6
一、对“自由”的适应	6
二、对专业的适应	9
三、对生活的适应	10
四、心理方面的适应	11
第三节 学习的心理特点及心理偏差	13
一、新生学习的心理特点	13
二、新生学习的心理偏差	16
三、改进学习	17
第二章 学习技巧	19
第一节 大学学习的适应性技巧	19
一、掌握学习特点	19
二、学会学习方法	22
三、掌握学习技巧	25
第二节 文科大学生学习方法	25
一、学习特点	25
二、目的与兴趣	26
三、观点与材料	27
四、理论与实践	27
五、广博与精深	28
六、继承与革新	29
七、知识与能力	30
第三节 理工科大学生学习方法	31
一、在课堂教学中学习基本理论	32
二、在实际运用中磨炼过硬的基本技能	34

三、在自学中提高思维能力	35
第四节 把握学习主要环节的技巧	39
一、预习是基础	39
二、听课是中心	40
三、复习是桥梁	41
四、实验是保障	44
五、实习是关键	45
第五节 主要课程的学习技巧	47
一、学习外语的技巧	47
二、对基础课的认识和学习	52
三、对专业课的认识和学习	54
四、选好选修课的方法	56
第六节 毕业论文和毕业设计的撰写及答辩技巧	57
一、毕业论文的撰写技巧	57
二、毕业设计的撰写技巧	62
三、毕业论文答辩存在的问题及答辩技巧	63
第七节 大学生考研的方法与技巧	66
一、考研的难度	67
二、考研与平时成绩的关系	67
三、开始准备考研时	67
四、正式考研前应该做的事	68
五、复习的安排	68
六、推荐书目	69
七、复习的基本技巧	70
八、几个常见的方向性错误	71
九、考试和复试应注意的问题	71
十、换专业考研究生常见的问题	72
第八节 大学生对学习资源的合理利用	73
一、对图书馆学习资源的运用	73
二、对网络的运用	76
三、对时间的充分利用	78

生活篇

第三章 校园生活	89
第一节 高校的学生组织机构	89
一、高校党团组织的建制	89

二、学生自治组织	89
三、学生社团组织机构	90
四、学生干部	91
第二节 社会实践	92
一、大学生社会实践的主要内容	92
二、大学生社会实践的主要特点	93
第三节 文体活动与体育锻炼标准	94
一、高校文体活动的主要形式	94
二、大学生体育锻炼标准	95
第四章 心理健康	99
第一节 心理健康的标志	99
一、世界卫生组织提出的健康十条标准	100
二、心理健康的四项特征	101
三、大学生心理健康的六个特点	101
第二节 大学生心理障碍的具体表现	103
一、心理异常的类型	103
二、大学生常见的心理卫生问题	104
三、影响大学生心理健康的因素	106
第三节 大学生克服心理障碍的方法	108
一、保持良好心态的三种措施	108
二、心理咨询是心理保健的有效手段	109
第五章 日常消费	112
第一节 大学生消费的特点及误区	112
一、大学生消费的特点	112
二、大学生消费的误区	112
第二节 大学生消费形态及原则	114
一、大学生消费形态	114
二、大学生消费的原则	116
三、大学生应学会理财	117
第六章 谈“情”说“爱”	118
第一节 爱情的本质和特征	118
一、爱情的本质	118
二、爱情的特征	119
第二节 大学生恋爱的特点与利弊	120
一、大学生恋爱的动因	120
二、大学生恋爱的特点	121
三、大学生恋爱的利弊	122

四、大学生恋爱的归宿	124
第三节 恋爱难题的处理技巧	125
一、爱情与学业关系的处理方法	125
二、理性把握恋爱中的亲昵度	126
三、拒绝求爱的技巧	126
四、摆脱“单相思”的技巧	127
五、摆脱失恋痛苦的方法	128

做人篇

第七章 人格完善	131
第一节 常见人格缺陷及其弥补	131
一、自卑	131
二、敌意	132
三、嫉妒	133
四、虚荣	134
五、依赖	135
六、退缩	136
第二节 人格障碍及其矫正途径	136
一、人格障碍的主要类型	136
二、人格障碍的修复途径	137
第三节 构建健全人格	138
一、健全人格的特征	138
二、获得健全人格的途径	139
第八章 健全品格	140
第一节 宽严品格	140
一、严于律己,宽以待人	140
二、宽厚平和,谦虚待人	141
三、豁达宽宏,以德服人	142
四、摒弃狭隘,忍小谋大	143
第二节 独立品格	144
一、认真是独立思考的前奏	144
二、要有自己的主见	145
三、独立思考生活	146
四、独立的品格是成功者的必备条件	147