

大学生成才教程

主 编 赵忠令
副主编 周荣华
江 鸿

兵器工业出版社



大学生成才教程

主 编 赵忠令
副主编 周荣华
江 鸿

兵器工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生成才教程/赵忠令等编著. —北京:兵器工业出版社, 1996. 8

ISBN 7-80132-014-X

I. 大… II. 赵… III. 大学生—人才学—教材 IV. C960

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 09668 号

兵器工业出版社出版发行

(北京市海淀区车道沟 10 号)

各地新华书店经销

北京隆华印刷厂印装

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 12.625 字数: 281 千字

1996 年 8 月第 1 版 1996 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-11000 定价: 14.00 元

内 容 简 介

本书在作者多年教学经验的基础上,面向未来,放眼世界,立足时代和国情,针对大学生的思想和行为实际,从生活目标、学习态度、智能结构、生活方式、行为控制、社会实践、人际关系、心理健康、伦理道德、审美修养、人生观等方面,对大学生的行为进行引导,使他们把握时机,走向成才。全书共14章,内容丰富,文字清新,事例生动,贴近生活,有较强的时代感。本书可作为高校思想政治教育教材,也可供广大青年学生和思想政治教育工作者阅读参考。

前 言

打开时代的画卷，我们面临的是和平发展、激烈竞争、观念冲突、革故鼎新的伟大时代。

（时代的浪潮冲击着大学的校园，激荡着大学生们的心灵。刻苦学习，努力成才，为社会主义现代化建设建功立业，这已成为时代的号角，它给同学们的大学生活指明了方向。）

进入大学，展现在同学们眼前的是一幅绚丽多姿的画卷，它给同学们带来了欢欣、鼓舞和希望。但是，生活的画卷，又是那样复杂，那样深奥，让你一眼看不透。鲜花丛中可能隐匿着杂草和毒刺，前进途中也常常遇到歧路和曲折。许多生活的新课题也会给你困惑、迷惘、烦恼，大学生活迫使你作出选择、探索和开拓。

《大学生成才教程》正是为同学们从中学到大学转折时期适应大学生活，克服生活上、学习上、思想上可能遇到的种种困难而提供的课程教材。它虽然不像其他基础理论课那样使你获得系统的、完整的一门学科的理论体系和知识，但它以马列主义毛泽东思想，特别是邓小平关于建设有中国特色社会主义理论为指导，以时代和国情为现实背景，以大学生的思想和生活实际为出发点，强调针对性、应用性和实效性。它对同学们在成才道路上的顺利前进和健康成长将起着不可替代的独特作用。它运用许多相关学科（如人生哲学、心理学、伦理学、人才学、美学、创造学等）的新知识、新信息和新成果，帮助同学们在前进中拓宽视野，开阔思路，获得启迪，增强力量，从而使同学们尽快实现从中学生到大学生

的角色转变，实现生活方式的更新，完成新的生活目标的建构和学习方法的转变，并进而为你今后的成才立业打下良好的思想基础。

《大学生成才教程》的结构和思路是这样的：全书十四章按三个部分进行组合，第一部分是时代背景和时代对大学生的总体要求，包括第一和第二章，是全书的立足点和总目标；第二部分是大学生生活与成才方方面面的具体引导，包括第三至第十二章，目的在于对同学的学习观念、智能培育、生活方式、自我行为、社会实践、爱情、人际关系、心理健康、伦理道德、审美修养等进行具有可操作性的指导，是全书的基本内容；第三部分是人生观，包括第十三、十四两章，目的在于在深层面上引导学生树立正确的人生态度，确立真善美的科学人生观，树立远大的理想，坚定正确的信念，是本书第二部分内容的升华，也是全书的思想基础。

由于大学生的生活是多方面的，大学生的成才环节是多维的，尽管本书进行了多角度、多方面的探讨和论述，但由于时间紧，编写仓促，水平有限，不妥甚至错误之处在所难免。衷心希望读者和同学们提出宝贵意见，以使我们以后对本书的修订有所增益。

编 者

1996年3月

目 录

前 言

第一章 把握时代脉搏 担负历史重任	(1)
第一节 我们面临的是改革开放的时代.....	(1)
一、 我们面临的国际经济、政治环境.....	(1)
二、 以经济建设为中心是时代的主题.....	(6)
第二节 我们面临的是新科技革命的时代	(11)
一、 世界新科技革命的潮流	(11)
二、 科学技术在现代社会发展中的地位	(19)
第三节 振兴中华的历史重任	(23)
一、 爱国主义是振兴中华的精神支柱	(23)
二、 做新时期坚定的爱国者	(26)
第二章 明确培养目标 找准成才方向	(31)
第一节 认识大学,确立目标	(31)
一、 认识大学,掌握生活主动权	(31)
二、 我国大学的培养目标	(35)
三、 实现培养目标是大学生成才的根本方向 ..	(40)
第二节 社会主义市场经济对人才素质的新要求 ..	(41)
一、 社会主义市场经济条件下人才培养模式 ..	(41)
二、 当前人才市场对人才素质的新要求	(43)
第三节 把握成才规律,努力成才	(47)
一、 人才及其成长的时代条件	(47)

二、	人才成长的内在因素	(53)
三、	确立新目标, 努力成才	(60)
第三章	树立敬业精神 完成学习任务	(66)
第一节	学业与成才	(66)
一、	完成学业是成才的基础	(66)
二、	热爱学业, 培养学习兴趣	(68)
第二节	树立正确的学习态度	(71)
一、	影响大学生学习态度的因素	(72)
二、	大学生学习态度的类型	(74)
三、	明确学习目的, 端正学习态度	(76)
第三节	掌握科学的学习方法	(79)
一、	大学学习的特点	(80)
二、	大学新生对学习方式的适应	(82)
三、	掌握科学的学习方法	(87)
第四章	打好知识基础 优化智能结构	(93)
第一节	正确地对待知识	(93)
一、	知识是能力的基础	(94)
二、	知识在于积累和更新	(97)
三、	优化知识结构	(98)
第二节	大学生能力结构及其优化	(101)
一、	能力的价值	(101)
二、	优化能力结构	(103)
三、	提高综合运用能力	(104)
第三节	创造力和创造型人才	(107)
一、	什么是创造	(107)
二、	创造能力的结构	(109)

三、	创造型人才的基本特征·····	(111)
四、	了解和掌握基本的创造技法·····	(113)
第五章	完成角色转变 建构新的生活方式 ·····	(116)
第一节	大学生生活方式的特点与类型·····	(116)
一、	大学生生活方式的特点·····	(117)
二、	大学生生活方式的类型·····	(120)
第二节	大学生生活方式的建构·····	(123)
一、	生活方式的标准·····	(124)
二、	生活方式的原则·····	(125)
三、	科学地运筹时间·····	(127)
第三节	大学生的课外活动·····	(130)
一、	课外活动对大学生全面发展的意义·····	(130)
二、	积极参加各类课外活动·····	(133)
第四节	大学生的消费生活·····	(134)
一、	大学生消费的特征·····	(134)
二、	合理地安排消费生活·····	(137)
第六章	强化行为调控 加快自我完善 ·····	(142)
第一节	大学生的行为·····	(142)
一、	大学生的行为特征·····	(143)
二、	大学生的规范行为·····	(149)
三、	大学生的问题行为·····	(152)
第二节	大学生行为的控制·····	(156)
一、	大学生行为的社会控制·····	(157)
二、	大学生行为的自我控制·····	(160)
第三节	自我意识及其价值取向·····	(163)
一、	自我意识的含义·····	(163)

二、	位置规则·····	(224)
三、	理性规则·····	(227)
第九章	加强感情交流 和谐人际关系·····	(231)
第一节	人际关系及其功能·····	(231)
一、	人际关系的含义·····	(232)
二、	人际关系的功能·····	(233)
第二节	大学生人际关系的类型与特点·····	(239)
一、	大学生人际关系的类型·····	(239)
二、	大学生人际关系的特点·····	(245)
第三节	和谐人际关系的建立·····	(248)
一、	人际交往的原则·····	(248)
二、	人际交往的艺术·····	(251)
第四节	合作与竞争·····	(255)
一、	合作的意义·····	(255)
二、	树立积极健康的竞争意识·····	(257)
三、	正确处理竞争与合作的关系·····	(262)
第十章	学会心理调适 培养健康人格·····	(264)
第一节	大学生的心理特点与常见的心理问题·····	(264)
一、	大学生的心理特点·····	(264)
二、	大学生常见的心理障碍与心理疾病·····	(270)
第二节	培养健康的心理品质·····	(278)
一、	大学生心理健康的标准·····	(278)
二、	培养良好的个性心理品质·····	(281)
第三节	大学生自我心理调适的方法和态度·····	(288)
一、	大学生自我心理调适的方法·····	(289)
二、	大学生自我心理调适的态度·····	(291)

第十一章	发扬优良传统 培养高尚品德	(293)
第一节	发扬中华民族的优良道德传统	(293)
一、	继承祖国的优良道德传统	(293)
二、	批判腐朽的封建主义、资本主义道德	(297)
第二节	大学生应该具有的道德素质	(299)
一、	社会主义道德对大学生的基本要求	(300)
二、	大学生应该具备的道德品质	(305)
第三节	在实践中加强道德修养	(310)
一、	道德修养的目标	(310)
二、	道德品质的形成过程	(312)
三、	道德修养的方法	(314)
第十二章	加强审美修养 塑造美的心灵	(317)
第一节	美的本质与审美标准	(317)
一、	人类研究美的脚步	(318)
二、	美是人的本质力量的感性显现	(322)
三、	审美的标准	(326)
第二节	美育与人格	(331)
一、	美育培养美的人格	(331)
二、	美育净化人的心灵	(334)
三、	培养和提高审美能力	(336)
第三节	形象美与心灵美	(338)
一、	形象美	(339)
二、	心灵美	(341)
第十三章	端正人生态度 创造人生价值	(345)
第一节	大学是人生道路的新阶段	(345)
一、	大学时期是人生发展的关键时期	(345)

二、	珍惜人才成长的好条件·····	(349)
第二节	人生应有的态度·····	(352)
一、	人生观与人生态度·····	(352)
二、	树立正确的人生态度·····	(354)
第三节	人生价值及其评价·····	(356)
一、	人生的价值在于贡献·····	(356)
二、	人生价值的自我评价与社会评价·····	(359)
三、	人生价值的实现·····	(363)
第十四章	认准人生航向 扬起理想风帆·····	(368)
第一节	理想是人生的精神支柱·····	(368)
一、	理想的真谛——科学性、进步性、创造性 ·····	(368)
二、	理想对人生的作用——航向、动力、支柱 ·····	(372)
三、	理想的分类和层次——生活、事业、人格、 社会·····	(376)
第二节	人类追求理想的脚步·····	(377)
一、	中国的大同理想·····	(378)
二、	社会主义理想从空想到科学·····	(379)
三、	共产主义是人类历史上最科学最进步最美 好的理想·····	(381)
第三节	正确认识和处理理想中的几个关系·····	(384)
一、	个人理想与社会理想的关系·····	(384)
二、	共同理想和最高目标的关系·····	(385)
三、	理想与现实的关系·····	(387)
后记	·····	(391)

第一章 把握时代脉搏 担负历史重任

世界正在告别 20 世纪，进入 21 世纪，新旧世纪之交，全人类都处在伟大的历史转折中。世界正在和平与发展和新科技革命的浪潮中阔步前进，今后的几十年，将是中国发展的最关键时期。当代大学生应把握机遇，继往开来，把中国的社会主义伟大事业推向前进，这是时代赋予我们的使命，人民对我们的期望。

第一节 我们面临的是改革开放的时代

时代的浪潮必然冲击着大学的校园，必然激荡着我们大学生的心灵。大学生要有所作为，成为合格的社会主义建设者和接班人，就要把握时代的脉搏，找准成长的方向。

一、我们面临的国际经济、政治环境

争取和平，发展经济已经成为各国人民的共同心声，也是当今世界的主流。

（一）和平与发展是当今世界的两大主题

20 世纪上半叶，发生过两次世界大战。下半叶出现持续 40 多年的“冷战”。到 80 年代末、90 年代初，国际形势发生重大变化。以美国和苏联两个超级大国和“北大西洋军事条约”、“华沙条约协约国”两大军事集团为标志的两极格局宣

告终结，由大国或大国集团之间的对抗和“冷战”决定国际形势基本走向的时代结束了。目前，各大国都在调整战略，世界进入了一个深刻而复杂的变化时期。国际形势出现了缓和的趋势。这是因为经过两次世界大战的浩劫，人民渴望和平，反对战争。国际形势的缓和表现在本世纪下半叶出现了“冷战”，世界性的战争短期内不会爆发。许多长期得不到解决的世界热点问题在降温。比如，中东和平进程虽然曲折，并且有不少困难，但已取得突破性的进展。新南非的诞生结束了长达 300 多年的南非种族统治。通过谈判解决国际争端和热点的趋势在继续发展。大国间相互制约增强，对话和接触增多。但霸权主义和强权政治依然存在，国际形势中不稳定、不确定的因素增加。在欧洲，原苏联一分为十五，原南斯拉夫一分为五，捷克与斯洛伐克分裂，德国实现统一。由于形势的变化，原来掩盖的一些矛盾显现出来，领土争端、种族矛盾和宗教冲突引起的动乱甚至战火在一些地区此起彼伏、连绵不断。这些冲突绝大多数规模有限，对全局影响不大。

苏联解体，东欧剧变，西方世界实现了几十年来梦寐以求的战略目标。海湾战争后，美国有些人极力推行以美国为主导的“世界新秩序”。但是，国际形势的发展并没有以某些人的意志为转移。“冷战”结束以后，不仅没有出现美国一家主宰世界的局面，反而由于共同敌人的消失，美、欧、日之间本身利害矛盾突出起来。世界在向多极化的方向过渡。

国际形势的另一重大变化是各国都把战略重点转向经济发展。经济利益成为各国决定对外政策的基本出发点。美国把经济安全列为其外交的首要目标。美、欧为迎接新挑战，相继推出亚洲战略，主要目的是谋求最具有经济活力的亚洲，特

别是企图在东亚经济中占据更多的份额，争得发言权。现在各国领导人出访带领大批企业家随行，直接参与、推动经贸关系成为一种时尚。一些重大的国际问题往往既是经济问题又是政治问题，两者相互联系，密不可分。

近年来，全球经济一体化和区域化、集团化的趋势同时发展。1994年春，123个国家和地区签署关贸总协定乌拉圭回合谈判的最后文件和关于建立世界贸易组织的协议是全球经济一体化进程的重要里程碑。欧洲联盟统一大市场和北美自由贸易区相继正式启动，亚太经合组织走向机制化，确定了2010年、2020年分阶段实现贸易和投资自由化的目标。在当今世界经济中，美、日、欧盟三大经济力量鼎足而立，东亚地区成为推动世界经济发展的第四个火车头，其它区域性和次区域性经济组织相继建立或在孕育之中。这种趋势反映了“冷战”结束后各国人民加强经济合作的愿望，同时也意味着经济集团之间竞争加剧的开始。

世界经济在90年代后半期开始进入一个新的增长期，同时，国际经济竞争和摩擦更趋激化。当前各国之间，特别是大国之间的经济和科技为核心的综合国力竞争方兴未艾。这场竞争实际是推动国际关系格局转变的基本力量。世界各国和各个民族在下个世纪的兴衰命运，在很大程度上将取决于这场竞争的结果。

（二）我国在世界上的地位和作用

在党中央的正确领导下，对内，我们坚持“一个中心、两个基本点”的基本路线，不断深化改革，扩大开放。对外，我们坚定不移地执行独立自主的和平外交政策。几年来，中国不仅经受住了考验，而且迅速向前发展。我国政治稳定，民

族团结，经济实力增强，呈现了一派欣欣向荣的景象。我国打破了西方国家对我国的制裁，同我们建交的国家由 1988 年的 130 个增加到 160 个。我国的外交阵地不断扩大，我们的朋友越来越多。一个充满生机和活力的社会主义中国以崭新的面貌活跃在国际舞台上，在国际事务中发挥着越来越重要的作用。

首先，我国的经济增长速度高于世界平均水平和发达国家。1992 年我国国民经济的增长率是 12.8%，1993 年是 13.4%，1994 年是 11.8%，从而使中国与发达国家的经济差距相对缩小，经济实力显著增加，主要工农业产品居世界的位次前移，占世界的份额上升。尽管人均水平不高，但整体实力增强，中国在国际上的经济地位提高了。

其次，对外贸易发展迅速，大大提高了中国对世界经济的参与程度。对外贸易迈上新台阶。1992 年进出口贸易额达 1656 亿美元，其中出口 850 亿美元，进口 806 亿美元。从 1979 年实行改革开放起至 1992 年的 14 年间，进出口贸易额平均每年增长 16%，其中出口平均每年增长 16.8%，进口平均每年增长 15.4%。我国外贸出口额在世界上的位次，已由 1978 年的第 32 位上升到第 11 位。

第三，外交工作取得了巨大成功。我国奉行的是独立自主的和平外交政策。这一政策的根本目标是维护中国的独立、统一和领土完整，反对霸权主义和强权政治，维护世界和平，促进共同发展。我们主张在和平共处五项原则基础上所有国家建立和发展友好合作。由于坚持了这一政策，我们打破了西方国家对我国的制裁，顶住了西方国家反华的浪潮。我国同西方发达国家的关系已走上正常发展的轨道。由于坚持了