

东北大学大学生成长成才系列指导丛书

畅享青春之旅

主编 胡旺阳



CHANG XIANG QING CHUN ZHI LV



东北大学出版社
Northeastern University Press

东北大学大学生成长成才系列指导丛书

畅享青春之旅

主编 胡旺阳

东北大学出版社

• 沈 阳 •

© 胡旺阳 2007

图书在版编目 (CIP) 数据

畅享青春之旅 / 胡旺阳主编. —沈阳: 东北大学出版社,
2007.12

ISBN 978-7-81102-484-5

I. 畅… II. 胡… III. 素质教育—青年读物
IV. G40-012

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 193606 号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83680267 (社务室) 83687331 (市场部)

传真: 024—83680265 (办公室) 83687332 (出版部)

网址: <http://www.neupress.com>

E-mail: neuph@neupress.com

印 刷 者: 抚顺光辉彩色广告印刷有限公司

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 140mm×203mm

印 张: 12.125

字 数: 293 千字

出版时间: 2007 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘乃义

责任校对: 刘 丹

责任出版: 杨华宁

ISBN 978-7-81102-484-5

定 价: 15.00 元

《东北大学大学生成长成才系列指导丛书》 编审委员会

主 任 熊晓梅
成 员 孙 雷 季长生 胡旺阳
徐 峰 王 辉 刘海龙

《畅享青春之旅》编写委员会

主 编 胡旺阳
副主编 张玉宝 张 皓 陈晓龙
刘晶玉 苏 建 姜宇飞
常 亮

编 委 (按姓氏笔画排序)

亓红强	王 尧	任 鹏
孙东来	张 凤	张亚男
张 哲	李兴超	李 韬
陈一鸣	姚艾君	唐 寅
徐宝强	谢迎春	鲁 辉

序 言

“祖国的未来，民族的希望。”一直以来，人们都用最美好的字眼来形容青年大学生。当代大学生，应该以什么样的姿态完成学业？应该以什么样的信仰、人格、素质和能力走入社会，担负起祖国赋予这一代大学生的重托？这是在新形势下，每一个青年大学生和学生思想政治工作者都需要思考的问题。

理想信念、思想道德、心理健康、学习能力、就业能力和综合素质是大学生成长路上不可或缺的砝码，缺少任何一个，大学生都不能称为合格人才，大学教育都不能称为合格的教育。面对当代大学生的新情况、新特点，面对社会主义建设事业对人才资源的新要求，迫切需要高校理清思路，整合资源，提高针对性，增强实效性，科学规划大学生日常思想政治教育活动，并从以上六个方面对青年大学生进行系统的指导和教育。正是出于这种考虑，由我校学生思想政治教育工作者编写的《东北大学大学生成长成才系列指导丛书》应运而生。

该系列丛书共包括《扬起理想之帆》《律己修身之道》《勇渡学海之舟》《畅享青春之旅》《完美人格之策》《走向成功之路》六本具有不同指向性的读本。其中，《扬起理想之帆》主要面向一、二年级学生的理想信念教育，向他们讲述什么是理想，为什么要树立理想，树立理想所应该掌握的正确理论和方法，怎样树立和实现理想；《律己修身之道》配合社会主义荣辱观教育，向广大青年学生阐述“八荣八耻”的深刻内涵，引导青年学生提高思想道德素质；《勇渡学海之舟》是大学生学业导航读本，主要面向一年级新生，教会他们课堂学习的正确方法，指导他们顺利完成四年学业；《畅享青春之旅》立足于二、三年级学生，教会他们如何利用文艺、体育、社团等活动平台充分锻炼自我、展示自我、完善自我、提升自我，提高综合素质，使自己成为全面发展的人才；《完美人格之策》面向广泛的学生群体，帮助大学生进行心理调节，疏解心理压力，保持良好的心态，建立和谐的生存环境；《走向成功之路》则主要面向三、四年级学生，为大学生顺利完成职业规划，最终走向成功提供理论指导和方法借鉴。

丛书编写的目的，是让广大青年学生在阅读中汲取成长、成才的营养。可以看出，为了提高学生阅读的兴趣，丛书在以下几个方面进行了努力探索：一是坚持“三贴近”的基本原则，即贴近实际、贴近生活、

贴近学生。参与编写的人员都是我校的学生思想政治教育工作者，包括部分硕士研究生和本科生。他们从学生成长成才最需要的视角出发，结合自身从事学生思想政治教育的丰富经验来认识问题、分析问题、解决问题。特别是各个读本中列举了大量发生在东北大学以及东北大学学生身上的生动事例，增加了读者的亲切感和认同感，从而增强了丛书的针对性、实效性和吸引力、感染力。二是坚持以人为本。丛书的语言运用符合现代大学生的阅读习惯和叙事方式，既讲道理又讲事实，既以理服人又以情感人。特别是丛书各读本的各级标题都根据青年学生的接受特点进行了认真的推敲和润色。三是创新教育模式。丛书在继承中求创新，在坚持传统教育类丛书重视指导性和说理性的基础上，打破了以往单一的说教模式，或以网友评论、漫画的方式开篇，或加入典型事例、名人名言，或以字体的变换旁征博引，独具匠心，恰到好处，使得丛书既闪耀出理性的光芒，又展现出鲜活的时代特点。

该丛书是青年学生日常阅读的参考书，也应该成为班级、团支部学习的重要内容。丛书编委会决定，组织广大青年学生通过主题团日、主题班会对丛书进行系统的学习，并且针对各年级学生的特点和成长成才需要，对主题团日、主题班会学习的内容和形式进行详细的安排和设计，力争以丛书的学习引领班、团

活动，使广大学生能在有限的时间内接受理想信念、道德修养、学业、就业、心理健康教育，走上正确的人生道路。应该说，这是充分发挥该丛书价值，进一步增强丛书教育效果的有效途径。我希望，这套丛书的问世，能够使我校广大学生思想政治工作者的辛勤付出有所收获，能够使我校的青年学生在成长成才道路上有章可循，能够使莘莘学子在愉快的阅读中获取全面发展的丰富营养和强大动力。



2006年11月25日

前 言

《畅享青春之旅》是东北大学学生思想政治工作者编写的一本针对大学生课外活动的教育读本。它以大学生的成长成才需求为出发点，将大学丰富多彩的课外活动变成生动活泼的文字，引导大学生有效利用课外活动平台提高自己的综合素质，从而度过美好的大学生活。

青春，是人类生命激情的赞歌，是人生意识日益觉醒、情感世界逐渐丰富的岁月，是每个人开始理性地追问自己生命旅程方向的季节。大学是一个特殊的生命驿站，成长的快乐与烦恼、人生的感悟与梦想都在这里汇成了一曲独特的青春旋律。处在青年时期的大学生们，应该在青春的旋律中感受生命的多彩，编织人生的梦想，实现自己的理想。

青春，意味着年轻。然而，部分刚进入大学的年轻一代，对大学缺少认知，对人生缺少理想，对知识缺少追求，对科学缺少探索，对社会缺少了解，对团队缺少责任，对网络缺少自制，对未来缺少思考，这些都应当引起每一个思想政治教育工作者、家长和社

会的关注。《中共中央、国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中指出：要发挥团组织在教育、团结和联系大学生方面的优势，发挥学生会和研究生会的桥梁和纽带作用，发挥班集体团结学生、组织学生、教育学生的职能，发挥学生社团的积极作用。

2 本书旨在引导大学生认识并了解大学校园的课外活动全貌。全书共分8章，第一章引导大学生认识大学；第二章至第七章从思想教育、文化艺术、学术科技、社会实践、社会工作和网络应用6个方面呈现了完善的大学生课外活动体系，按照是什么、为什么、怎么做3个层面将大学生课外活动进行了详细的分析和介绍，系统地指导大学生在认识自我的基础上，有针对性、有选择性地参加各类课外活动，全面提升自身综合素质；第八章就大学生如何度过大学时光以及如何适应社会发展需求进行了探讨，引导大学生从成长角度深入认识大学生素质拓展计划的意义，引发大学生对自身成长愿望和社会期待的思考，提醒和建议大学生合理规划好自己的大学生活。如果把大学生丰富的课外活动比做一个宝库，那么本书就是打开这个“宝库”大门的一把“金钥匙”，它可以帮助大学生寻找到属于他们的宝藏。

在我国，党和国家历来十分重视青年工作，十分关心青年的成长进步，始终把希望寄托在代表未来的

青年身上。胡锦涛总书记曾经指出：“一个有远见的民族，总是把关注的目光投向青年；一个有远见的政党，总是把青年看作推动历史发展和社会前进的重要力量。”当前，我国正处在全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化建设的新的发展阶段，对人才的需求更加强烈，对青年的健康成长更加关注。共青团组织围绕最有潜力、最具有可塑性的大学生群体提出了素质拓展计划。从一定意义上讲，大学生素质拓展计划就是共青团组织适应新形势的人力资源开发宣言。本书把党对青年一代的要求贯彻落实到字里行间，牢固树立政治意识、大局意识、责任意识和服务意识，大力宣传青年一代的时代主流作用和精神风貌，用生动的事实和鲜活的文字，谱写青年一代理想远大、发奋成才、艰苦创业、自觉奉献的时代篇章。

本书的编写是东北大学全面落实《中共中央、国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》精神的重要举措，字里行间饱含着领导和老师们对大学生的殷切期望，凝聚着广大校友对大学生的关爱之情。他们把自己在大学参加课外活动的经历和经验凝练成精练的文字，展现在大学生朋友们面前，希望能够对大学生的课外活动有更多的指导意义。

人生因为梦想而伟大，追逐梦想的青春饱含了五彩斑斓的颜色。法国文学巨匠雨果曾经说过：“春天是一年的青春，青春就是生命的春天！”大学生们只有把

握住青春的珍贵时光，勤勉奋斗，才有可能成就一生的伟大梦想。我们希望，本书能够激发大学生的奋斗激情，指导他们发挥聪明才智，充分利用课外活动的丰富资源，提高自身的本领，拓展全面素质，成为社会主义建设事业的合格后备力量。

本书编委会

2007年8月

目 录

序 言

前 言

第一章 大学·放飞希望 1

一、大学，挥别我的青涩岁月 2

(一) “梦工厂”的魔力 2

(二) 汲取“象牙塔”的养分 5

(三) 放飞梦想的摇篮 8

二、规划青春，走近成功 10

(一) 青春不停步 10

(二) 社会标准，量体裁衣 15

(三) 第二课堂，为青春之旅护航 21

三、畅享青春，闪亮年华 24

(一) 开辟理想新天地 24

(二) 通往成功的“彩虹桥” 27

(三) 弹奏青春最强音 31

第二章 思想·插上翅膀 33

一、从善思到善行的蜕变 34

(一) 道德修养，思想花开 35

(二) 解读思想道德修养 36

(三) 思想雨露滋润和谐之美	38
二、德以彰化,道以行远	39
(一) 让思想鲜活起来	39
(二) 舞动的青春与责任同行	41
(三) 思想相伴,飞得更高	42
三、感受思想的力量	43
(一) 让我去远航	43
(二) 愿做祖国的一片绿叶	50
(三) 品格高尚自风流	56
经典活动回放	64
精品社团推介	71
菁英成长感言	78

第三章 文化·积蓄力量	87
一、有知识,更要有文化	88
(一) 人文修养之于人,就像水之于鱼	89
(二) 参加课外文体活动,练就“第三只眼”	90
(三) 课外关怀,改变不知从何时开始	94
二、文化的力量,积聚“软实力”	98
(一) 大学生,传递文化火炬	98
(二) 文化滋养,润物无声	99
(三) 荆棘鸟的蜕变	102
三、“象牙塔”中的必修课	106
(一) 兼具传统与时尚的载体	106
(二) 传播高雅艺术的平台	108
(三) 健康的身体,革命的本钱	112
经典活动回放	116
精品社团推介	121
菁英成长感言	136

第四章 创新·引领时尚	144
一、探索科学，勇于创新	145
(一) 创新的内涵	145
(二) 创新精神的魅力	147
(三) 人人是创造之人	150
二、点燃灵感，拥抱未来	152
(一) 科学灵感不留给懒汉	152
(二) 一个苹果引发的思考	154
(三) 科技常青，人才先行	156
三、科技创新，一路风光无限	158
(一) 科普活动，与科学亲密接触	158
(二) 科研训练，成长进行时	160
(三) 科技大赛，“秀”出真我风采	163
经典活动回放	170
精品社团推介	179
菁英成长感言	186
第五章 实践·闪烁光芒	194
一、实践的脚步，跃动的青春	195
(一) 从《乡村八记》说起	195
(二) 揭开实践的面纱	196
(三) 丰富多彩的社会实践	198
二、纸上得来终觉浅，绝知此事须躬行	199
(一) 接受实践教育的洗礼	199
(二) 在实践的光芒下感受成长	204
(三) 社会与学生的双赢	210
三、收获，我的社会实践秘籍	213
(一) 社会实践面面观	213

(二) 风景这边独好·····	215
(三) 实践必备全攻略·····	219
经典活动回放·····	226
精品社团推介·····	231
菁英成长感言·····	238
第六章 菁英·点燃梦想 ·····	246
一、未来，为我而来·····	247
(一) 追寻飞翔的足迹·····	247
(二) 学生，干部，学生干部·····	248
(三) 选择合格还是选择优秀·····	249
二、欲成大木柱长天 ·····	251
(一) 志强为国，智达为民·····	251
(二) 送人玫瑰，手有余香·····	254
(三) 君子博众善以辅其身·····	256
三、沃土育才，匠心琢玉·····	258
(一) 高手云集群英会·····	258
(二) “社”取营养，我能飞得更高 ·····	262
(三) 落华收实，选择平凡的菁英之路·····	265
经典活动回放·····	270
学生组织推介·····	272
菁英成长感言·····	276
第七章 e路·充满阳光 ·····	284
一、虚拟空间演绎现实精彩·····	285
(一) 网络，掀起你的盖头来·····	286
(二) 网络新呼吸·····	287
(三) 网络，明天会更好·····	289
二、一“网”情深几许·····	292

(一) 学海无涯“网”为帆·····	293
(二) 生活因网络而美·····	296
(三) 我的地盘我做主·····	303
三、触摸灵动,网罗天下·····	305
(一) 古今多少事,尽在网络中·····	306
(二) 半亩方塘一“屏”开,天光云影共徘徊·····	307
(三) 他山之石,可以攻玉·····	310
经典活动回放·····	311
精品网站推介·····	315
菁英成长感言·····	326
第八章 青春·畅享成长 ·····	334
一、经营大学美好时光·····	335
(一) 时代召唤:大学生需要拓展素质·····	336
(二) 一探究竟:大学生素质拓展计划是个啥? ·····	338
(三) 质量认证:百分之百“无害产品” ·····	341
二、有目标的人生,天空任翱翔·····	343
(一) 我将怎样:伟大的目标产生伟大的动力·····	344
(二) 认识自己——我是谁? ·····	345
(三) 宝贵四年,不留遗憾·····	350
三、梦想之光,照亮前行的路·····	357
(一) 有所为,有所不为——冷静选择·····	357
(二) 我选择,我执著·····	359
(三) 合理有序,张弛有度·····	361
参考文献 ·····	364
后 记 ·····	367