

大学生修养



王东莉	主 编
吴红瑛	副主编
马建青	主 审

浙江大學出版社

大学生修

王东莉 主 编

吴红瑛 副主编

马建青 主 审

浙江大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生修养 / 王东莉主编. — 杭州: 浙江大学出版社,
2002.8

ISBN 7-308-03076-8

I. 大... II. 王... III. 大学生 — 思想修养
IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 051034 号

责任编辑 李桂云

出版发行 浙江大学出版社

(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

经 销 浙江省新华书店

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 浙江大学印刷厂

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 20.5

字 数 402 千字

版 次 2002 年 8 月第 1 版

印 次 2002 年 8 月第 1 次印刷

印 数 0001—3000

书 号 ISBN 7-308-03076-8/G·536

定 价 27.00 元

总序

21 世纪是我国社会主义现代化建设进入全面发展的新时期。这是一个在全球化背景下迎接全面挑战的时代。为了回应这一挑战,高等教育必须进一步深化改革,与时俱进,才能肩负起为社会主义现代化建设事业培养德才兼备之人才的历史重任。

高等院校的“两课”教学改革的意义也正是由此而凸现的。近 20 多年来,普通高等学校“两课”课程在不断改革中取得了一次又一次的进展。1998 年,中共中央宣传部和国家教育部联合发文,对“两课”课程设置再次进行大力改革,将大学本科“两课”的课程设置为以下七门:“马克思主义哲学原理”、“马克思主义政治经济学原理”、“毛泽东思想概论”、“邓小平理论概论”、“当代世界经济与政治”、“思想道德修养”和“法律基础”。这一课程设置反映了大学“两课”教学要以邓小平理论为中心内容,对大学生进行系统的马克思主义基本原理以及爱国主义、集体主义、社会主义教育的正确方向。文件同时要求:“要认真贯彻理论联系实际和‘学马列要精,要管用’的原则,全面地反映中国实际和时代发展”,必须“深化教学改革,加强课程建设,着力于提高教学效果”。江泽民总书记在中央思想政治工作会议上也指出:“面对新形势和新情况,思想政治工作在继承和发扬优良传统的基础上,必须在内容、形式、方法、手段、机制等方面进行创新和改进,特别要在增强时代感,加强针对性、实效性、主动性上下功夫。”这一切都深刻地指明了加强“两课”教学实效性问题

的方向并提出了更高的不断改革的要求。马克思主义是与时俱进的理论,马克思主义政治理论课和思想品德课同样要做到与时俱进,不断改革,从而不断增强“两课”教学的实效性。

正是在这一思想指导下,浙江大学城市学院进行了“两课”教学改革的试点,力图对课程设置、教学内容、教学手段和教学方法等方面进行系统改革的尝试。这一改革以课程设置和教材改革为突破口,同时实现课程设置方案、教材体系、课时安排以及各个教学环节,包括:教学方法、考试方式、教学手段,特别是社会实践教学方式等方面的全面改革。

具体做法上,我们将原有“两课”七门课程教学内容通过以下四个大类并依托三个模块、两个体系来完成。四个大类课程包括:1.“马克思主义原理”(含马克思主义哲学原理和马克思主义政治经济学原理);2.“当代中国的社会主义”(含毛泽东思想概论和邓小平理论概论);3.“当代世界政治经济与国际关系”(含形势政策、国际政治和经济);4.“大学生修养”(含大学生思想品德修养、法律修养和心理修养)。这四个大类的教学又依托于以下三大模块的教学手段来实现:1.理论教学模块(包括课堂讲授、讲座、课堂讨论、辅导和自学等);2.实践教学模块(包括各种形式的社会调查、主题讨论、主题报告、专题讲座等);3.总结考核模块(包括论文、调查报告、书面考核等)。与此相联系,还要探索建立一个新的教学评估体系和学生考核体系。

我们认为“两课”教学是否有成效,首先决定于教学内容是否有时代感、针对性和科学性,其次决定于教学的方法和手段是否有效。在教学内容上,一定要做到紧跟时代,与时俱进,否则“两课”教育就会失去时代感,也就失去了生命力。因此,我们这次改革的目的是要通过运用马克思主义基本理论,并力图将马克思主义基本理论与以下四个“实际”相结合,即与“两课”教学实际相结合、与当代大学生实际相结合、与当代中国实际相结合、与当今世界实际相结合;通过更切合实际、更有效的教学手段,充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用,并积极推动学生参与教

学,提高学生的学习兴趣,使学生变被动学习为主动学习;摆脱过去教条式的、满堂灌的教学方式;改变死记硬背的学习和考试状况,真正提高学生的学习兴趣和研究能力。

作为这一大的系统的改革工程的重要组成部分,四大类课程教材的改革与编撰是我们完成了课程设置方案之后,就开始着手部署的重要工作。通过一年左右时间的努力,我们正式推出这一套教学资料,共分四本:《马克思主义通论》、《中国社会主义进程史论》、《世界政治新论》以及《大学生修养》。

大学“两课”教学的改革是一个系统工程,也是一个需要不断改革、不断完善的过程。我们所进行的改革还只是一个初步的尝试,其中肯定会有许多不足,敬请各位同行专家学者批评指导。在实施过程中肯定还会遇到许多困难,我们真诚地希望与各位同仁一道在不断改革中探索大学“两课”教学的新路子。

本课题的研究以及本套教学资料的编撰和出版得到浙江大学党委童芍素副书记、浙江大学城市学院、浙江大学法学院思想政治教育系以及浙江大学出版社领导的大力支持,在此,表示我们衷心的感谢。

浙江大学城市学院“两课”改革课题组

浙江大学城市学院“两课”教学资料编委会

2002年5月

序

国家竞争集中地表现为经济竞争,经济竞争归根结底是教育竞争,教育竞争实质上是人才竞争,人才竞争的关键是人才素质和修养的竞争。

人才修养乃品行之修养,才学之修养,心理之修养。大学的功能一是培养服务社会、创新科技之人才,二是造就发展全面、富有修养之完人。前者是教育的社会功能,后者是教育的个体功能,两者缺一不可。

由王东莉副教授主编,浙江大学多年从事“两课”教学、具有高级职称的教师编写的《大学生修养》,是一部很有特色的进行思想道德修养和法律基础教学的教材。本书根据教育部相关课程教学大纲的精神,遵循“要精”、“要管用”的原则,以大学生成才和修养为主线,从心理修养、品德修养、法律修养三个维度,精选了与大学生生活和人生发展密切相关的内容,作了理论联系实际、深入浅出的讲解。这是一种有益的尝试。

心理修养、品德修养、法律修养这三块其实是既互相独立又彼此联系的一个有机整体。心理是思想的基础,没有心理修养就不可能有真正意义上的思想修养、道德修养,而心理修养不上升到品德修养的高度,则无法达到高远之境界。心理的健康与心灵的高尚是相辅相成的,实现两者的有机统一,正是现代教育所期望和致力目标。

品德修养与法律修养也是相辅相成的,在依法治国与以德治国相结合的今天,加强法律知识学习,提高知法、守法、用法、护法的自觉性和水平,是21世纪公民的必备素质,更是当代大学生修养的重要组成部分,是大学生成才的基本保证。

品德修养、法律修养的实践过程也就是一个心理修养的过程。一个人拥有再多的道德、法律知识,但心理修养不够,甚至存在障碍,则知识难以有效地发挥作

用,还可能被误用。因此,人的思想心理行为和修养其实是一个不可分割的整体,心理修养、品德修养、法律修养彼此可起到相互补充的作用。三者的侧重面有所不同,但终极目标是一致的,那就是人格的完善。本书正是在这个基点上力图实现三者的内在统一。

《大学生修养》一书把当代大学生的修养问题置于 21 世纪国内外错综复杂的时代背景下,置于轰轰烈烈的改革开放、市场经济氛围下,使之具有了强烈的时代感。修养不是一个孤立的自我修身养性、洁身自好的过程,而是积极参与 21 世纪社会变革和现代化建设的过程。今天的学习、修养是明天参与社会生活、贡献国家和实现人生价值的需要。离开了这一点,修养的价值就狭隘了、有限了,但修养又是从“扫一屋”做起的。修身、齐家、治国、平天下,这就是修养的过程。

本书从大学生最关心、最容易出现困惑、最希望解决的有关内容入手,贴近学生的心理特点和发展需要,并从理论的高度作了回答。把社会需要融入到大学学生成人成才的个体需要中去,较好地实现了两者的统一,这是本书的又一特点。离开了教育对象的内在需要,就不能很好地调动大学生学习的积极性,就难以“入耳入脑”,那么再好的理论也只能束之高阁。这是影响思想政治教育取得实效的关键原因之一。

修养,修犹切磋琢磨,养犹涵育熏陶。因此,修养不仅仅限于学习和掌握知识,更是自我实践的过程。本书在重点突出地阐述有关知识的同时,还重视提供相关的自我修养、自我塑造的方法,使之具有可操作性。本书既可以作教材,也可以作修养读物。不仅适合学生,也可供教育工作者和家长阅读。

说上面这些,一方面是对《大学生修养》一书作个简要的评价,同时也是谈谈我对这门课程和大学生修养问题的看法,供大学生学习和教师教学时参考。

马建青

2002 年 6 月

目 录

心理修养篇

第一章 适应心理修养	3
第一节 新生活 新挑战	3
第二节 新变化 新冲突	8
第三节 新目标 新发展	14
第二章 学习心理修养	22
第一节 学习与成才	22
第二节 学习心理问题的调适	29
第三节 创造性人才的培养	34
第三章 交往心理修养	42
第一节 人际交往与人生发展	42
第二节 大学生人际交往现状	48
第三节 人际交往的心理修养	54
第四章 健康心理修养	62
第一节 身心健康与人的发展	62
第二节 日常生活中的心理调适	67
第三节 提高心理健康水平	72

第五章 恋爱心理修养	81
第一节 学会异性交往	81
第二节 把握爱的真谛	86
第三节 提高爱的修养	91

品德修养篇

第六章 追寻生命意义	101
第一节 直面人生的思索	101
第二节 珍惜美好的人生	112
第三节 创造生命的价值	121
第七章 把握人生选择	125
第一节 选择充满了人生	125
第二节 选择伴随着矛盾	132
第三节 选择意味着责任	138
第八章 创造人生价值	145
第一节 理解人生价值	145
第二节 评价人生价值	153
第三节 实现人生价值	159
第九章 树立人生理想	164
第一节 理想是人生的灯塔	164
第二节 崇高理想的确立	168
第三节 开辟通往理想的航道	174
第十章 完善道德境界	180
第一节 道德的人生意义	180
第二节 人生的道德要求	187

第三节 做人以修身为本	194
-------------------	-----

法律修养篇

第十一章 法的基础理论	202
第一节 法的一般原理	202
第二节 我国法的创制和实施	210
第三节 我国社会主义法律关系的建立	219
第十二章 宪法法律制度	223
第一节 宪法概述	223
第二节 我国的基本国家制度	228
第三节 我国公民的基本权利和义务	237
第四节 我国国家机关的设置及职权	245
第十三章 民事法律制度	248
第一节 民法概述	248
第二节 民事主体与民事法律行为	250
第三节 民事权利	258
第四节 婚姻与继承法律制度	266
第五节 民事责任与诉讼时效	277
第十四章 刑事法制制度	283
第一节 刑法概述	283
第二节 犯罪	287
第三节 刑罚	303
后 记	311

心理修养篇

日新月异、飞速发展、充满竞争的现代社会,对人的心理素质和心理健康水平提出了巨大的挑战和更高的要求。现代社会的竞争既表现为经济实力的竞争、科学水平的竞争,同时也表现为心理素质的竞争。一个人如果没有健康的心理、良好的心理素质,就难以立足社会,求得生存和发展,更难以成为社会所需要的人才。良好的心理修养也是大学生正常学习、生活的基本保证,它对大学生的思想品德素质、智能素质乃至身体素质的发展都有着广泛和深刻的影响。

无数事实表明,只有心理健康、心理素质良好的大学生,才能更好地树立科学的世界观、人生观,更正确地认识社会发展的规律,遵守社会的法律和道德规范,自觉地承担社会责任,为社会作贡献;才能有效学习,丰富智慧,开发潜能;也才能促进身体健康,获得健全的身心。因此良好的心理素质是大学生成人、成才的基本素质。

一个人的心理健康水平和心理素质的提高主要是通过自我的心理修养达到的。本篇选择了新生适应、学习、人际交往、两性交往与恋爱、心理健康等几个角度,探讨如何做一个既能够创造生活,又懂得感受生活,有快乐感、成就感、价值感、幸福感的人。

智慧的本质就是适应。

——皮亚杰

第一章

适应心理修养

“大学生”这个称谓凝聚着莘莘学子多少的辛勤和汗水,为了考上大学,同学们经过了多年的拼搏。然而,考上大学是否就意味着船到码头车到站?其实,大学只是人生发展的一个新的起点,今后的人生是否有作为、有价值,大学阶段的发展是一个关键。而大学新生生活又是大学生活的关键,可谓“良好的开端,是成功的一半”。为此,充分认识自己所处的人生阶段,全面了解大学生活的特点和要求,顺利适应大学新的生活,迈好大学生活的第一步,是每一个大学新生面临的重要课题。

第一节 新生活 新挑战

从中学到大学是人生的一个重大转折,每个大学生都将面临一系列新的机遇和挑战。了解新生活的特点,明确新角色的要求,是大学生获得新发展的重要前提。

一、新生活的新特点

大学生活虽然是中学生活的延续,但与中学生活有着很大的差异,这些差异无疑会给每一个大学新生带来新的要求和压力。

1. 独立的生活环境

不少同学中学时的生活基本上还是依赖于家长和老师的一种“他律”生活。在

家里,父母把生活安排得细致周到,自己是“重点保护对象”,基本上过着“饭来张口,衣来伸手”的生活,只要能抓紧学习,其他什么事情都不用管;在学校,老师也像保姆一样把学习生活安排得井井有条,自己只要按部就班学习,其他也不用太操心。而到了大学,每一个学生都必须独立面对新的生活,无论是衣食住行,还是学习、交友,乃至认识人生与社会,都需要依靠自己的知识和能力,去思考、判断和选择。要独立地处理好大学生活,对于那些习惯于依赖别人的同学来说,无疑是一个需要作艰苦努力才能解决的问题。

2. 间接的管理模式

中学时家长和老师的管理是直接而细致入微的,而大学则强调间接管理,即通过学校的规章制度对广大学生的行为施加影响,进行规范。老师与学生的直接接触远不如中学那么频繁,因而学生的自我管理能力显得十分重要。然而,长期的依赖心理使得不少同学对大学里这种间接、宽松的管理方式很不适应,正如有的同学所说:“面对大学的学习和生活都觉得无从下手,整天像个无头苍蝇。”

3. 灵活的学习方式

在中学,学生多依赖老师的课堂讲授,重记忆,而相对缺乏自学、独立思考、自我管理能力的培养。中学的学习内容多半是一些基础知识,并多限于课本。而大学的学习内容则要丰富得多,无论在广度上还是深度上都大大增加了。因此,大学生发挥学习主动性,掌握科学的学习方法,培养独立思考、自己解决问题的能力以及科学运筹时间的能力就显得非常重要了。

4. 自由的课余时间

中学教学中的一切活动基本上都由老师安排,从早自修到晚自修,无不围着老师的指挥棒转,学生很少有自由支配的时间。大学里,尽管学习内容很多,但供学生自由支配的时间也大大增加了,学生能够体验到以前从未有过的“自由”。然而,这种“自由”对于学生的自我管理能力的要求提高了,大学生只有学会了科学运筹时间,提高时间利用率和学习实际效率,才能真正成为时间的主人。对于那些自控能力较差、独立性不足的大学生来说,自由意味着茫然和困惑。

5. 复杂的人际关系

中学生多是走读,以家庭为根据地,独生子女往往是家庭的中心,学校接触的同学又都来自同一区域,语言、观念、风俗、生活习惯等都没有太大的差别,因此人际关系比较简单。然而,大学生来自五湖四海,地域的差别,语言、观念、生活习惯、个性特点的差异以及新的竞争关系等,形成了较中学复杂多样的群体关系。家庭中的中心角色和中学里受人关注的地位消失了,加之集体生活中难免会有这样或那样的矛盾冲突,因此,十分需要同学们的相互宽容、理解,以及彼此适应。否则,

同学纠纷和人际烦恼在所难免。

6. 激烈的竞争氛围

如果说中学同学之间也存在着一一种竞争关系,那到了大学,这种竞争将会更为激烈。大学校园人才济济,每个人都有自己的特点,同学之间不仅在学习上相互竞争,在能力、交际等其他方面也同样存在着竞争关系。许多同学发现,要想在高手云集的大学群体中继续保持自己的优势已经不那么容易了,从而明显地感觉到激烈竞争所带来的心理压力和失落感。

7. 丰富的校园生活

在中学,同学们的目标都是为了考大学,考一所好大学。为了能够考上大学,绝大多数同学只是埋头于学习,很少有机会参加其他活动。到了大学,发展自己的空间大大扩展了,大学生生活中除了学习以外,还有许多其他的内容,如各种学生社团组织,各式文体学术活动,都极大地丰富了大学校园生活,为大学生的全面发展提供了相应的机会。然而,面对众多有吸引力的目标,一些同学会觉得忙乱不堪。

8. 多元的评价标准

当今,中学生的一切活动都围绕着高考的指挥棒进行,中学里对于学生的评价标准主要是学习成绩,那些学习成绩拔尖的学生甚至可以“一俊盖百丑”,即使其他方面有明显的不足也很难引起他人和自己的关注,只要学习成绩好,就能得到老师的欣赏、同学的倾慕、家长的宠爱,因而学习成绩成了一个学生最看重的事情。然而到了大学,评价学生的标准已不再局限于学习成绩了,而变成包括各种能力和素质的多元化的价值标准。在大学里,一个只会学习而不会交往的学生,并不一定能受到别人的欢迎,甚至还会被排斥在群体之外;一个学习成绩拔尖而个性乖僻的学生,可能会遭到冷遇。因此,大学生在校期间不仅要顺利地完学业,还要培养和锻炼自己各方面的能力,全面提高自身的素质。因为今天的社会也是一个重视素质、强调能力的社会。

二、新角色的新要求

考上大学意味着一个新角色的诞生,即“大学生”角色的诞生。如果说昨天还是一个为考大学而奋斗的中学生,那今天已经变成了一个肩负更重要使命的大学生了。“角色”一词的原意,是指演员在戏剧舞台上依据剧本的要求,化装戴上面具扮演某一特定的人物。社会学把它引申为一个专门的术语,特指一个人在复杂的社会关系和社会结构中所处的特定地位、所拥有的特定身份,它客观地规定了一个人的活动范围、应承担的义务、能享受的权利和行为方式等等。在现实生活中,不论人们是否愿意,每个人都在扮演着各种不同的社会角色,都时时处在某个社会角

色的位置上。比如,大学生,在校园中可能担任着学生干部,成为某人的挚友,以勤工俭学的方式参加学校的某些方面的工作;走出校门,既可成为公交车、书店和娱乐场所的消费者、顾客,也可成为街头巷尾助人为乐的志愿者,甚至进入寻常百姓家充当孩子们的家庭教师;回到家乡,又成了父母的孩子、街坊邻居的熟人、中学师生的故友,等等。所有这些角色,都不可能是孤立的自我表现,而总是以他人的角色存在作为前提和参照的。因而,角色是一定社会关系的体现,它必须承担相应的社会责任,而且,不同的角色有着不同的角色规范和角色要求。

那么,大学生这一新的角色意味着什么呢?它给我们提出了什么角色要求?

1. 大学生的角色义务

“大学生”一词,最早来自拉丁语,意思是“如饥似渴地刻苦学习的人”。随着社会的发展,它的含义也变得更丰富、更明确。苏联社会学家鲁宾和柯列斯尼柯夫认为:“大学生——这是一个流动性的社会集团,它存在的目的,是为完成物质和精神生产中那些高级的专业任务和社会任务而有计划地做好组织上的准备。”也就是说,大学生是接受高等教育的群体,是社会建设未来的生力军。大学生的称号不仅是一种文化层次的体现,更是一种神圣的社会责任的象征。大学生的社会责任在不同的时代有着不同的内涵。在20世纪上半叶,大学生肩负着反帝反封建,进行民主革命的重任。当代中国大学生的社会责任主要表现为刻苦学习,全面发展,努力成为中国先进生产力的开拓者,先进文化的弘扬者和最广大人民利益的维护者。这种高层次的角色义务,体现了祖国和人民对大学生的殷切期望,也深刻地揭示了大学生的社会责任。为了无愧于这一角色,大学生必须努力提高自己的综合素质,使自己成为既具有较高的思想道德境界,又具有较高的科学文化水平和健康身心的人才。

2. 大学生的角色要求

如果说大学生的角色义务是社会赋予大学生的历史使命,那么,大学生的角色要求,则反映了社会和他人对这一角色行为的具体期待。大学生的角色已不同于中学生,这一角色的要求也随之发生了很大的变化。这一角色不仅要求大学生在政治上具有坚定正确的方向,热爱祖国,热爱社会主义,拥护共产党的领导,努力学习马克思主义;在思想上热心中国的改革开放事业,具有艰苦奋斗的精神,努力为人民服务,为把中国建设成为一个现代化强国而努力奋斗;在道德上严格要求自己,遵纪守法,具有良好的道德品质。而且还提出了大学生生活中的具体要求:第一,生活上要自立与自理。大学生所面临的独立生活环境,要求大学生在生活中处处依靠自己,对自己负责,克服已往生活中所形成的依赖心理。第二,学习上要自主与主动。中学学习更多的是依靠老师的指导和安排来学习,而大学则强调自主学