

当代大学生的人生发展

张才君 赵阳 著

陕西人民教育出版社

Dangdaidaxuesheng
Derenshengfazhan

当代大学生 (9110) 日经图书出版

Dangdai daxuesheng
Derenshengfazhan

当代大学生的 人生发展

当代大学生 (9110) 日经图书出版

张才君 赵 阳 著

当代大学生 (9110) 日经图书出版

著：张才君、赵阳

西安电子科技大学出版社

(西安) 710000

西安电子科技大学出版社

西安电子科技大学出版社

西安电子科技大学出版社

陕西人民教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

当代大学生的人生发展/张才君,赵阳著. —西安:
陕西人民教育出版社, 2007.9

ISBN 978-7-5419-9958-1

I. 当… II. ①张…②赵… III. 大学生-人才成长
IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 146648 号

当代大学生的人生发展

张才君 赵阳 著

陕西人民教育出版社出版发行

(西安长安南路 181 号)

各地新华书店经销 煤科院西安分院印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 8.875 印张 220 千字

2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5419-9958-1

定价 20.00 元

前 言

我们身处一个变革的时代，物质生活水平的高度提升，科学技术的迅猛发展，信息革命的遍布全球，使我们每一个人同时面临着前所未有的机遇和压力。中国社会科学院李庆善研究员认为，当前我国经济发展给社会带来四大变化，即转型快、机会多、诱惑大、竞争烈。如果说竞争是我们今天社会生活的必然，那么发展就是永恒的主题。

每一个当代大学生都对自己的美好未来充满着憧憬与期待，并已经为此付出许多辛勤的劳动和汗水；每一个大学生都希望自己有好的发展，发展是一种思想方法，更是激发生命活力的社会标准；发展还是一个美好的前景，但它更是一个奋斗过程。社会的发展依赖于社会成员的发展，个人的发展依托于社会的发展。大学阶段是青年学子世界观、人生观、价值观形成的重要时期，是确定个人发展方向和奋斗目标、提高能力、强化素质的关键阶段。大学生关注自己的发展，社会也为此提供了广阔的空间和舞台，但作为多年从事高校学生教育管理和就业指导工作的老师，我们看到，面对纷繁复杂的社会，许多大学生还是会感到茫然和无所适从；面对怎样来确定自己的发展目标、坚定信念、抵制诱惑、调适心理、提升能力、实现理想这些问题还没有清晰的思路。基于上述方面的认识，我们选择了本课题研究，目的是为了帮助大学生更好地为人生发展做准备。本书从实际出发，结合相关理论、大学生的现实状况和社会发展的现实要求，通过说理和案例相结合的方法，提出了指导性、操作性、应对性较强的原

则、方法和思路，期望对大学生的成长、成才与成功有所助益。

本书是两位作者的合作成果。第一章、第二章、第三章、第九章、第十章、第十三章、第十五章、第十六章由张才君撰写；第四章、第五章、第六章、第七章、第八章、第十一章、第十二章、第十四章由赵阳撰写。

目 录

综合素质发展篇

- 第一章 做一名有灵魂的当代大学生
——加强对大学生理想信念教育的必要性 (1)
- 第二章 素质教育：听起来好听，做起来很难
——关于素质教育的若干问题探讨 (20)
- 第三章 诚信：立身之本 成才之基 成功之源
——高校要培养诚实守信的社会主义劳动者和接班人 ... (40)
- 第四章 和谐社会与当代大学生
——在和谐社会构建中看大学生的历史使命 (55)
- 第五章 礼仪：五千年文明的内核
——加强对大学生进行中华礼仪教育的意义 (74)
- 第六章 至高无上的爱
——当代大学生与爱国主义 (95)
- 第七章 爱拼才会赢
——艰苦奋斗与自强不息 (110)
- 第八章 做一个有魅力的人
——大学生的人际交往与发展 (123)

能力素质发展篇

- 第九章 大学生要做“顶天立地有本事”的当代青年
——高校学生干部的基本素质与修养 (138)

第十章	品格决定人生	
	——青年大学生人生发展的基本品格	(154)

第十一章	做最好的自己	
	——大学生成功发展的基本素质	(167)

心理素质发展篇

第十二章	性格决定命运	
	——青年性格与大学生人生发展	(189)

第十三章	呵护心灵之花	
	——大学生的心理问题及其应对策略	(202)

职业素质发展篇

第十四章	职业与职业发展	
	——大学生要掌握基本的职业知识	(218)

第十五章	就业，其实是一种心态	
	——应届毕业生要做好择业前的准备	(238)

第十六章	我的未来不是梦	
	——当代大学生的职业生涯规划	(256)

后记		(274)
----	-------	-------

综合素质发展篇

在年轻人的颈项上，再也没有什么比事业心这颗灿烂的珠宝更迷人的了。

——（古波斯）哈菲兹

第一章 做一名有灵魂的当代大学生

——加强对大学生理想信念教育的必要性

毛泽东曾经说过：人是要有一点精神的！这种精神就是方向、就是目标、就是动力，就是衡量我们行动的标杆和尺度。下面两则“效应”就是很好的说明。

皮格马利翁效应：

皮格马利翁效应说的是个人对自己的期望所能产生的力量。该术语源于古希腊的神话。相传皮格马利翁是古希腊神话中的塞浦路斯国王，他善于雕刻。国王对自己所雕刻的少女像产生了热恋之情，一心期望着雕像少女能变成活人，并成为自己的妻子。爱神阿佛罗狄太为他的真诚情感所感动，就给雕像以生命，使两人结为伉俪。后来人们就把“一个人期望什么样的事发生在自己身上，就有可能真的发生那样的事”这种现象称为皮格马利翁

效应。

罗森塔尔效应：

罗森塔尔效应说的是他人的期望所能产生的力量。该术语源于 20 世纪 60 年代的一次心理实验。罗森塔尔是美国的心理学家。某一天他和助手到某一学校的 18 个班级进行一场“学生未来发展趋势”的测验。临走时，罗森塔尔把一份“最有发展前途者”的名单交给了该校的校长及其相关的老师，并嘱咐他们要保密，以确保实验的客观性和准确性。其实这份名单上的名字完全是随意抽取的。8 个月后，罗森塔尔及其助手又对那 18 个班的学生进行复测，结果发现上了名单的学生个个进步显著，而且性格上也有了戏剧性的变化，变得开朗、自信、好学、合群。罗森塔尔的谎言竟然引起了奇迹的出现。后来，我们把“他人的期望使人们的行为发生与期望趋于一致的变化”这一现象称为罗森塔尔效应。

所有这些都说明了一点，即人是一定要有精神的！

一、理想信念概论

（一）理想

关于理想在历史上有诸多的表述。

1. 中国古代称理想为“志”。有志者事竟成；燕雀焉知鸿鹄之志；有志者立长志，无志者常立志。“志”有志气、志向、意志之意，追求上进的决心和勇气，要求做成某事的气概，表达要做什么样的人的意愿和决心，决定达到某种目的而产生的心理状态。

2. 《辞海》中的解释为：符合客观发展规律，经过奋斗能够实现的现象或目标。

3. 《人学辞典》中解释：人为自己设立的人生要为之奋斗的长远目标及所憧憬的美好愿望。

4. 理想是人类所特有的精神现象。

5. 理想就是人们在实践中形成的，具有实现可能性的对于

未来的向往和追求，它是人们的政治立场和世界观在奋斗目标上的集中体现。

6. 理想是人类所特有的精神现象，是对客观现实的一种反映，是人们对美好未来的想象。

理想是人们在实践中形成的、有可能实现的、对未来社会和自身发展的向往与追求，是人们的世界观、人生观和价值观在奋斗目标上的集中体现。所以，所谓理想就是一种理性的对未来的向往和追求。

（二）信念

人的信念表现为对自己的思想或观念的肯定。信念是人的理性化的结果，是人的最高精神需要。信念是人们对生活的一种执着的精神追求和依托。它是建立在认识和情感的基础之上的一种思想意识，是人类在社会实践中形成的，自己认为正确并坚信不移的一种观念。

信念同理想一样，也是人类特有的一种精神现象。信念是认知、情感和意志的有机统一体，是人们在一定认识基础上确立的对某种思想或事物坚信不疑并身体力行的心理态度和精神状态。

1951年，世界著名游泳选手弗洛伦丝·查威德克成功地只身横渡英吉利海峡，创下了一项非同凡响的记录。1953年，她决定再次挑战人类极限，创造一个新的记录——她要从卡德林那岛游向加利福尼亚。

她果真开始了这次横渡，当她游近加利福尼亚海岸时，她的嘴唇冻得发紫，全身一阵阵颤抖。她已经在水里泡了16个小时，前面雾气霏霏，看不见海滩，而且也难以辨认伴随她的小艇。

查威德克感到自己已经筋疲力尽了，更使她灰心的是在茫茫大海中看不到海岸，她失去了继续向前的信念，她感到再也难以支持了，于是向小艇上的人请求：“把我抱上来吧，我不行了。”

“只有1英里了，目标就在眼前，放弃就意味着失败。”小艇上的人鼓励她坚持下去。

可是浓雾使查威德克看不到海岸，还遮住了她内心的强烈信念，她以为别人在骗她。她再次请求小艇上的人把她拉上来。于是，冷得发抖、浑身湿淋淋的查威德克被同伴拉上了小艇。此时距海岸还不到1英里的游程。

这次横渡的失败，是她自己被大雾挡住了视线，迷惑了心灵。她先是对自己失去了信心，然后才被大雾俘虏了。

两个月后，查威德克又一次尝试着游向加利福尼亚。和上次一样，浓雾依然笼罩在她的周围。海水还是那样的冰冷刺骨，她还是望不见海岸。但这次她坚持了下来，她知道陆地就在她心中。

最后，她成功了。

与信念相关的概念还有信仰。

信仰即是对某人或某种主张、主义或宗教极度相信和尊敬，并以此作为自己的榜样或指南。

信仰是信念最集中、最高的表现形式。信仰有两种基本形式：

一种是对虚幻的世界、不切实际的观念、荒谬的理论的盲目相信、狂热崇拜。

另一种是在社会实践活动中，对以事物发展规律的正确认识为基础的思想见解或理论主张的坚信不疑、身体力行。

理想与信念的关系密切。理想和信念总是如影随形，相互依存。理想是信念的根据和前提，信念则是理想的重要保障。在很多情况下，理想亦是信念，信念也是理想。当理想作为信念时，它是指人们确信的一种观点和主张；当信念作为理想时，它是与奋斗目标联系的一种向往和追求。

（三）理想的分类

以性质分：科学理想和非科学理想。

科学理想不同于人们头脑中的空想。空想尽管也是人们对未来的一种想象，但它是脱离实际的主观臆想，没有实现的可能

性。科学的理想，是人们的主观能动性与社会发展客观趋势的一致性的反映，它是人们在社会实践的基础上，对社会历史发展客观规律的正确认识和把握，因而，对人们有着巨大的感召力，对社会实践具有重要的指导作用。

以层次分：崇高理想和一般理想。

以理想的内容分：

1. 社会理想。例如，世外桃源（陶渊明所想象的理想社会）；太平社会；太阳城；大同世界；共产主义等。

2. 道德理想。也就是在道德修养上想达到的要求和目标，也就是向往的理想人格。

3. 职业理想。就是对将来从事什么样的工作的考虑。

4. 生活理想。就是对将要过一种怎样的生活的思考。

以时序分：长远理想和近期理想。

以对象分：个人理想和社会理想。

（四）理想信念的作用

1. 理想信念是指引人生奋斗的目标。要在社会实践中有意义，就必须确立奋斗目标，从而沿着奋斗目标不断前进，理想信念对人生历程起着导向作用，是人们思想和行动的定向器。理想信念一旦确立，就可以使人方向明确、精神振奋，不论前进的道路如何曲折，人生的境遇如何复杂，都可以使人透过乌云，看到希望的曙光，永远不会迷失方向。

罗杰·罗尔斯是美国纽约州的第五十三任州长，也是纽约州历史上的第一位黑人州长。他出生在纽约声名狼藉的大沙头贫民窟。在这儿出生的孩子，长大后很少有人获得较体面的职业。然而，罗杰·罗尔斯是个例外，他不仅考入了大学，而且成了州长。在他就职的记者招待会上，罗杰·罗尔斯对自己的奋斗史只字不提，他仅说了—个非常陌生的名字——皮尔·保罗，是他小学的一位校长。

1961年，皮尔·保罗被聘为诺必塔小学的董事长兼校长。当

时正值美国嬉皮士流行的年代。他走进大沙头诺必塔小学的时候，发现这儿的穷孩子比“迷茫的一代”还无所事事，他们旷课、斗殴，甚至砸烂教室里的黑板。当罗尔斯从窗台上跳下，伸出小手走向讲台时，皮尔·保罗说，我一看你修长的小手拇指就知道，将来你是纽约州的州长。当时，罗杰斯大吃一惊，因为长这么大，只有奶奶让他曾经振奋过一次，说他可以成为5吨重的船的船长。这一次皮尔·保罗先生竟说他可以成为纽约州的州长，着实出乎他的意料。他记下了这句话，嘴里不再夹杂着污言秽语，挺直腰杆走路。在以后的40多年间，他没有一天不按州长的身份来严格要求自己。51岁那年，他真的成了州长。在他的就职演说中，有这么一段话。他说，信念值多少钱？信念是不值一钱的，它有时甚至是一个善良的欺骗，然而你一旦坚持下去，它就会迅速地升值。在这个世界上，信念这种东西任何人都可能获得，所以成功者最初都是从一个小小的信念开始。

2. 理想信念是提供人生的前进动力。这是激励人们前进的动力和力量的源泉。一个人有了坚强的信念理想，就会不懈地努力，奋斗，创造人生的辉煌。所有的成功都是努力得来的，这不是没有道理，而努力的动力就在于理想信念的支持。

鲁西南深处有一个小村叫姜村，这个小村子因为这些年几乎每一年都要有几个人考上大学、硕士甚至博士而闻名遐迩。方圆几十里以内的人没有不知道姜村的，人们会说，就是那个出大学生的村。久而久之，人们不叫它姜村了，大学村成了姜村的新名字。

在惊叹姜村奇迹的同时，人们也都在问，都在思索：是姜村的水土好吗？还是姜村的老师会点金之术？

假如你去问姜村的人，他们不会告诉你什么，因为他们对于秘密也似乎一无所知。

在二十多年前，姜村小学调来了一个五十多岁的教师，听人说这个教师是一位大学的教授，不知什么原因被贬到了这个偏远

的小村。这个“问题老师”教了不长的时间以后，就有一个传说在村里流传了。这个老师能掐会算，他能预测孩子的前程。原因是，有的孩子回家说，老师说了，我将来能成为数学家；有的孩子说，老师说了我将来能成为作家；有的孩子说，老师说了我将来会成为音乐家；有的说，老师说了我将来会成为钱学森那样的人，等等。

不久，家长们又发现，他们的孩子与以前大不一样了，他们变得勤奋而好学了，好像他们真的是数学家、作家、音乐家的材料了。老师说会成为数学家的孩子，对数学的学习更加刻苦；老师说会成为作家的孩子，语文成绩更加出类拔萃。孩子们不再贪玩，不用像以前那样严加管教，孩子们也都变得十分自觉。因为他们被灌输了这样的信念，他们将来都是杰出的人，而贪玩、不刻苦的孩子都是成不了杰出人才的。

就这样过去了几年，奇迹发生了。这些孩子到了参加高考的时候，大部分都以优异的成绩考上了大学。

这个老师年龄大了，回到了城里，但他把预测的方法教给了接任的老师，接任的老师还在给一级一级的孩子预测着，而且，他们坚守着老教师的嘱托：不能把这个秘密告诉给村里的人们。

我的几个好朋友都是从姜村走出来的，他们说，他们从考上大学的那一刻起，对于这个秘密就恍然大悟了，但他们这些人又都自觉地坚守起了这个秘密。

听说了这个故事，我一直被这位可敬的老师所感动。人世间还有什么力量超过信念的力量？他通过中国最传统的方式，在这些幼小孩子们的心灵栽种了信念啊！

3. 理想信念是提高人生的精神境界。人生是物质生活与精神生活相辅相成的统一过程。理想信念作为人的精神生活的核心内容，一方面使人的精神生活的各个方面统一起来，使人的内心世界成为一个健康有序的系统，保持心灵的充实与安宁，避免内心世界的空虚和迷茫；另一方面，又引导人们不断地追求更高的

人生目标，提升精神境界，塑造高尚的人格。一个人的理想信念越是崇高，越是坚强，精神境界和人格就会越是高尚。

有一次听收音机，节目主持人讲了一个圆梦的故事。古时候有个书生赴京赶考，临行前夜，做了三个梦。他不知道这三个梦吉凶如何，于是去向一位圆梦大师请教。

书生匆匆地来到这位圆梦大师家中，大师正好出门未归，只有他的小女儿在家。听书生说是来圆梦的，她就自告奋勇，要书生把梦中所见讲给他听听。

于是书生告诉她第一个梦：梦见墙上一棵草。她不假思索地说：“你这个人是个墙头草，根底浅。”书生心中不悦，但还是讲了第二个梦：梦见自己戴着竹笠又撑着雨伞。那姑娘哈哈大笑，说：“这不是多此一举吗？”书生一听垂头丧气，觉得此次上京赶考没有必要了，但书生还是把第三个梦：梦见自己与意中的姑娘背靠背地睡在一张床上。那姑娘一听，瞪了他一眼，没好气地说：“这不是背运吗？你不要痴心妄想了！”

书生灰溜溜地走回家去，刚走到半路上，遇上了圆梦大师。大师拦住了书生，说：“书生你垂头丧气的样子干什么呀？”书生把刚才的情况与大师说了一遍。大师说：“你把三个梦告诉我，我来给你圆一圆”。书生说：“小姐圆过了，还有必要说吗？大师笑笑说：“圆梦没有固定的说法，各人有各人的解法。”

书生只能又把三个梦告诉大师。大师一听，惊喜地大叫：“大吉大利，大吉大利呀！”书生惊疑地问道：“怎么解？”大师说：“墙头草，高高在上，意为高人一筹，出人头地；戴着竹笠又撑着雨伞，意谓冠（官）上加冠（官）；与意中女子背向卧，意谓终有翻身之日。此次赴京赶考，必中必中！”

书生大喜过望，连声感谢大师。但转而大惑不解：“小姐那么说，大师这么讲，叫我究竟信谁的？”大师莫测高深地向他笑笑道：“到底信谁？问得好！你这三个梦，如果问更多人，还会有更多的解法，你到底信谁，此乃天机，不要泄露。”

这个故事想要告诉我们：“要相信自己！”相信自己什么呢？相信自己的人生体验和对人生的理解。

4. 理想信念是检验目标是否实现以及实现程度的重要标准。理想信念是一种通过奋斗可以实现的目标，因此与空想是完全不一样的。所以我们可以把理想信念看作是一种“理性”的目标。人们在生活工作实践中所确立的目标究竟如何，实践是最能说明问题的，也就是说实践是检验目标是否实现的标志。

有一艘船，1886年下水，在大西洋中142次遭遇冰川，127次触礁，15次起火，234次被风暴扭断桅杆。然而它从没有沉没过。先后驾驶这艘船的船长，不仅技术娴熟，经验丰富，而且都抱有一个坚定的共识：只要人的信念不沉没，船就不会沉没。现在这艘船被当成国宝收藏在英国萨伦船舶博物馆里，每年都有大批的游客慕名来此参观。据英国《泰晤士报》说，截至到2000年底，已经有3540万游客参观过这艘船，仅参观者的留言就有260多本。

有一个人，他22岁做生意失败；23岁竞选议员失败；24岁重入商海再次失败，而且赔得一无所有；29岁再次竞选国会议员，再次失败；46岁，竞选参议员失败；47岁竞选副总统失败；49岁竞选参议员再次失败。但他的信念永不丢失，他始终相信有一天他会成功的。最终，他在51岁的时候竞选总统成功，干成了一番永垂史册的伟业，成为美国历史上与华盛顿齐名的最伟大的总统。他就是亚伯拉罕·林肯。

有一支球队，用了长达44年的时间冲击世界杯。这44年，几乎就是一部失败史，兵败汉城，折戟大阪，翻船吉隆坡，梦断巴格达，不是“黑色星期五”，就是“黑色星期一”。然而他们立愚公移山之志，跌倒了爬起来，失败了再重来，默默忍受着失败的痛苦，舆论的批评，不冷静球迷的讽刺、误解甚至谩骂，忍辱负重，刻苦训练几十年如一日，从不放弃信念，从不放弃努力，屡战屡败，然而又屡败屡战，历经九九八十一难，拼搏四十四个

春秋，终于迎来了胜利的曙光。这支球队就是中国的足球队。

有一个组织，成立时只有几十个人，连个开会的地方都没有，最后跑到南湖的一只船上，才把会开完。7年后，辛辛苦苦发展了10多万成员，可是一场大屠杀，死的死，散的散，几乎回到了起始点。他们不怕失败，“擦干了身上的血迹，掩埋了同伴的尸体”，又艰苦奋斗了7年，有了几十万的军队和几大块根据地。可是敌人疯狂的围追堵截，加上自己又犯了路线错误，军队一下子损失了百分之九十，根据地全盘覆没。但他们的信念永远不沉没，他们相信自己的事业一定会走向辉煌。果然，28年后，他们夺取了全国政权，拥有几百万军队，几千万党员。这就是伟大的中国共产党。

西哲卢梭有言：“信念，是抱着坚定不移的希望与信赖，奔赴伟大荣誉之路的热烈感情。”的确如此，大千世界，古今中外，无论一个人，一艘船，一支球队，一个组织，要创业，要前进，要实现自己的奋斗目标，要干一番惊天动地的伟业，就好比船行在风浪滔天的大海上，飓风、恶浪、海啸、潮涌、冰川、暗礁都会不时光顾，坎坷、挫折和失败也将会不期而至，甚至一连串的不幸足以将人击倒击沉，但只要你始终“抱着坚定不移的希望与信赖”，永不屈服于失败的厄运，坦然面对困难与挫折，并在坚定信念的支撑下勇敢地战胜各种风浪、困难和艰险，你就一定能乘风破浪万里浪，驶向成功的彼岸，“奔赴伟大荣誉之路”。

二、理想的确立

对大学生进行理想信念教育，就是对大学生进行的励志教育。励志，就是指要振作精神，奋发志气，始终保持昂扬向上的精神状态，去实现远大目标。励志主要表现为下列几个方面：

（一）有志

这里的志主要是指志向、志气、意志等含义。

（二）尚志

尚志就是对人的志向、志气及意志的追求和提倡，要求人要