

de
心灵沟通

大学生思想政治教育漫谈

主编 储建南

军事谊文出版社

心灵的沟通

——大学生思想政治教育漫谈

主 编 储建南

副主编 张富强

编 委 (按姓氏笔划排列)

王越霞 刘 平 刘素平

师全民 张富强 李 彬

肖 建 陈鲁民 徐利剑

储建南 魏俊歧



军事谊文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵的沟通: 大学生思想政治教育漫谈/储建南主编.
北京: 军事谊文出版社, 2006. 8
ISBN 7-80150-567-0

I. 心... II. 储... III. 大学生—思想政治教育—
中国—问答 IV. G641-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 092220 号

书 名	心灵的沟通——大学生思想政治教育漫谈
主 编	储建南
责 编	王 茜
出版发行	军事谊文出版社
社 址	北京安定门外黄寺大街乙一号
邮 编	100011
经 销	新华书店
印 刷	北京市后沙峪印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
版 次	2006 年 8 月第 1 版
印 次	2006 年 8 月第 1 次印刷
印 张	10.375
字 数	250 千字
书 号	ISBN7-80150-567-0/G·94
定 价	22.00 元
版权所有	翻印必究

序

当代大学生思想政治工作研究，是一个非常重要的大课题。军校学员是大学生的重要组成部分，既具有一般大学生的共性，又具有军校学员的独特风格，《心灵的沟通》一书就是军校大学生思想政治工作研究的一本结晶，收录了近年来我院在大学生思想政治教育方面的部分研究成果，反映了我们在进一步落实胡主席关于“开展对重大现实问题研究”的新努力和新探索。

本书的作者，都是来自解放军信息工程大学理学院的政治机关干部、基层干部和教研室教员，由于工作关系，他们和大学生有着密切联系，有的是朝夕相处，有的是师生关系，有的亲如兄弟，非常熟悉大学生的生活，了解学员们的喜怒哀乐，向往追求，并积累了丰富管理经验，因而他们在大学生思想政治工作研究方面最有发言权。他们的研究，从不同侧面、不同角度着手，不仅回答了军校大学生最困惑的问题，最想知道的问题，也对当代大学生思想政治工作研究的基本规律进行了有益的探索，因而对于大学生尽快适应军校生活，对于军校学员队管理干部如何开展工作，有一定的指导意义。

本书在写作中，既注意高屋建瓴，大处着眼，以“三个代表”重要思想和科学发展观为指导，又考虑到阅读对象的不同层次，尽量做到深入浅出，求真务实，小处入手，小中见大。因而本书具有以下三个鲜明特点。

内容广泛，几乎涵盖了大学生的方方面面。从学员入学到毕业分配，从课堂学习到业余生活，从个人爱好到职业选择，本书几乎对军校大学生各个环节中的思想政治工作都有所涉猎，有所研究。譬如《新学员如何克服学习和训练中存在的畏难情绪？》、《如何实现个人爱好与专业兴趣的统一？》、《如何正确对待得失荣辱？》、《如何看待军校“学”与部队“用”的关系？》等等，内容非常丰富，堪称军校大学生思想政治工作研究的“小百科全书”。

针对性强，本书所讲所写的都是大学生最关心的问题。但又不是简单地罗列问题，而是注意从理论与实践的结合上进行正确引导，循着发现问题，分析问题，研究问题，解决问题的正确思路进行。这样，学员读后会受到启发，开卷有益，管理干部读后也能开拓思路，提高管理水平。

知识丰富，可读性很强。优秀的理论思辨读物，应该是“随风潜入夜，润物细无声”，这也是本书作者追求的共同风格，大家在写作中，尽量避免空洞的说教和苍白的口号，尽量用事实说话，用知识开路，因而，在文章中举了许多生动的例子，还有名言警句，历史典故，寓言故事，不少篇目写得文采斐然，美不胜收，还有些篇目读来好像促膝谈心，娓娓道来，很有说服力。另外，本书所选文章，大都短小精悍，言简意赅，十分紧凑。

当前，全国正在进行社会主义荣辱观的教育，这本书的出版，也是对“八荣八辱”荣辱观教育的一个配合与呼应。我们要以此书的出版为契机，进一步落实胡主席关于思想政治工作要增强时代感，加强针对性、实效性和主动性的重要指示，创造性地探索新形势下大学生思想政治教育的有效途径和方法，帮助基层管理干部切实增强做好大学生思想政治教育的责任感、紧迫感

和使命感，熟悉并掌握组织实施基层经常性思想政治教育的基本要求和方法，不断提高军校大学生思想政治教育的质量和效果，以使各项工作百尺竿头，更进一步。

信息工程大学理学院 院长 刘承红
政委 董敬东

二〇〇六年七月

目 录

- 1、军校有什么特点？新学员如何适应军校生活？ (1)
- 2、新学员怎样才能尽快实现“两个转变”？ (6)
- 3、如何看待院校与部队在训练和生活条件等方面存在的
反差？ (11)
- 4、军校学员应如何端正学习目的和动机？ (16)
- 5、军校学员应如何正确对待录取过程中的专业调整？
怎样才能学好调整后的专业？ (21)
- 6、军校学员应该如何看待自己的前途和未来？ (26)
- 7、如何处理好做人与成才的关系？ (31)
- 8、为什么要进行战斗精神教育？如何培养和强化学员的
战斗精神？ (36)
- 9、和平时期的军人价值在哪里？ (44)
- 10、从军报国与追求个人幸福是否矛盾？应如何处理好
二者的关系？ (49)
- 11、当代军人应该具备哪些素质？ (54)
- 12、学员骨干在管理过程中如何做到严中有理，严中有暖，
严而不苛？ (58)
- 13、在学员队建设中应如何发挥学员的积极作用？ (61)
- 14、新学员如何克服学习和训练中存在的浮躁情绪？ (65)
- 15、新学员如何克服学习和训练中存在的畏难情绪？ (70)
- 16、新学员如何养成积极向上的生活态度？ (72)

◆ 心灵的沟通 ◆

- 17、新学员如何调适学习和生活中存在的孤独
寂寞之情? (75)
- 18、“金榜题名”意味着“功成名就”了吗? (79)
- 19、新学员如何处理自豪感与自卑感的矛盾? (83)
- 20、新学员如何处理独立感与依赖感的矛盾? (87)
- 21、大学生如何克服自卑心理? (92)
- 22、大学生如何克服嫉妒心理? (96)
- 23、大学生如何克服猜疑心理? (102)
- 24、如何正确对待得失荣辱? (106)
- 25、指挥类专业与技术类专业相比各有什么特点? (109)
- 26、建功立业有捷径可走吗? (112)
- 27、当代军人怎样才能处理好“忠”与“孝”
的关系? (116)
- 28、怎样做到勇创英雄业绩与甘当无名英雄的统一? ... (121)
- 29、为什么有的人平时非常讨厌违反道德准则的人或事,
可自己做了违反道德准则的事却心安理得? (125)
- 30、如何实现个人爱好与专业兴趣的统一? (129)
- 31、指挥类学员在大学应打好哪些基础,将来才能适应
第一任职的需要? (133)
- 32、如何培养自己的综合能力和创新能力? (138)
- 33、如何缓解考试的心理压力? (141)
- 34、当代军校学员为什么要具备感恩心理? 怎样培养
感恩心理? (145)
- 35、如何看待军校“学”与部队“用”的关系? (150)
- 36、军校学员应如何使用自主支配的时间? (155)
- 37、如何正确看待理想中的大学生生活与现实中的军校
生活之间的差异? (159)

- 38、学员应如何提高自己的组织管理能力? (164)
- 39、如何处理好知识的“专深”与“广博”之间的关系? (170)
- 40、军校学员在道德修养中如何做到“慎独”、“慎微”? (175)
- 41、如何对待网络游戏? (179)
- 42、如何看待“网恋”现象? (183)
- 43、如何自觉遵守全国青少年网络文明公约? (187)
- 44、如何看待“超级女声”现象? (191)
- 45、“复旦一研究生虐猫受谴责”说明了什么? 大学生应该从中吸取什么样的教训? (196)
- 46、大学生应该树立什么样的消费观念? (200)
- 47、当代大学生应该树立什么样的择业观? (205)
- 48、如何看待当代大学生中存在的公德缺失问题? (209)
- 49、怎样挖掘自身的学习和成才潜力? (213)
- 50、大学生为什么要强化诚信意识? 如何做到诚实守信? (216)
- 51、大学生应如何处理虚拟网络与现实社会的关系? ... (221)
- 52、大学生如何处理长远目标和阶段性目标的关系? ... (224)
- 53、大学生如何实现爱国情感与爱国行动的统一? (228)
- 54、大学生应当培养什么样的审美情趣? 如何提高自己的审美能力? (231)
- 55、如何做到崇善与耻恶的统一? (236)
- 56、如何做到知与行的统一? (239)
- 57、如何看待当今社会中存在的腐败现象? (242)
- 58、如何处理在校学习与社会实践的关系? (248)
- 59、如何正确对待学习和生活中的苦与乐? (253)

◆ 心灵的沟通 ◆

- 60、如何正确对待和维护自尊心? (257)
- 61、如何正确看待教育管理中的以人为本问题? (261)
- 62、理工科学员如何强化人文素质? (266)
- 63、如何正确认识立大志与做小事的关系? (269)
- 64、基础学习阶段如何培养学员的创新精神? (274)
- 65、大学生如何克服虚荣与攀比心理? (279)
- 66、如何正确看待心理咨询? (284)
- 67、大学生如何克服“网瘾”? (288)
- 68、大学生如何提升全面认识自我和他人能力? (293)
- 69、如何看待大学校园中的时尚用语? (298)
- 70、大学生如何提高社交礼仪能力? (303)
- 71、如何提高军校学员对网络文化的分析和
 鉴别能力? (307)
- 72、当代军校大学生如何认识和履行我军新世纪
 新阶段的历史使命? (312)
- 73、当代大学生为什么要树立社会主义荣辱观? (317)
- 后 记 (321)

军校有什么特点？ 新学员如何适应军校生活？

1

很多人都懂得：好的开始是成功的一半。可有些人也会叹息：万事开头难啊！对于带着青春梦想迈入军校大门的新学员来说，眼前的一切都是那么新鲜。从家庭步入院校，从社会进入军队，从地方高中生转变为军校大学生，如何适应军校特点，尽快尽早地投入到学习、训练和生活中去，是摆在每一名新学员面前的新课题。

首先，要了解军校的特点。军校是部队人才培养的基地，是部队干部队伍建设的源头。军校的学习、训练和生活具有鲜明的特点。

第一，人才培养的目标性和艰巨性。军校的任务是培养高素质军事人才，发展军事理论和军事科技，为军队建设服务。因此，院校人才培养的过程必然具有鲜明的目标性和艰巨性。培养德智军体全面发展、具有复合知识结构和综合能力、具有创新精神和创新能力的高素质军事人才，是院校教育的中心任务。根据院校教育条例有关规定，初级指挥生长干部学员的培养目标，是部队现代化建设所需要的军队基层军事、政治、后勤指挥官和从事机关工作的各类干部。专业技术生长干部学员的培养目标，是

部队、军队科研单位、军队院校所需要的各类专业技术人才。军校教育要完成这一艰巨任务，就要按照军队建设和现代战争的需要培养各级各类人才。离开了这一目标，军校教育就会偏离正确的方向，失去存在的意义。

第二，日常管理的组织性和纪律性。军队是一个战斗的集体，严密的组织性和严格的纪律性是胜利的保证。这也是军校区别于地方院校的显著标志之一。军校对学员采取的是全方位管理，管理贯彻于军校生活的始终，教养结合，寓教于管，目的是培养符合部队建设需要和现代战争需要的有用之才，培养学员严格的组织纪律性、优良的作风和指挥管理能力。

第三，日常生活的集中性和自主性。军校是一个高度集中的院校，封闭式管理是军校的显著特点。从学习、训练到就餐、休息，军校学员都处于集体生活之中，属于个人的生活空间比较狭窄。同时，军校生活又具有高度的自主性。学习训练任务的完成、个人物品的整理、个人生活的规划都需要每一名学员高标准地自我管理。

第四，日常生活的紧张性和严肃性。处于“直线加方块”的军队院校生活显得格外紧张和严肃。无论是图书馆、教室训练场，还是宿舍、饭堂都有很多条条杠杠、规章制度，都有干不完的事情、做不完的工作。

其次，要努力做到“四要”。军校大学生首先姓“军”，是一名军人。要尽快适应军校生活，就必须从军校的实际出发，把握特点规律，调整心理状态，自我正确定位，勇敢面对挑战，在军校这个大熔炉里锻炼成长。

第一，要自我正确定位。新学员步入军校之初，怀着多姿多彩的梦想和憧憬。然而遇到的最大困惑，就是现实与理想的冲突。严格的组织纪律、艰苦的学习训练，使新学员容易产生受挫

心理。要充分认清军校的特点，特别是认清军校大学生虽然具有“军人”和“大学生”的双重身份，但军人身份是首要的。有了正确的定位和清醒的认识，才能面对现实，面对挑战。“逆水行舟，不进则退。”面对刚入校的各种不适与困难，新学员要树立积极向上的进取心。进取心是每一个有志青年的天性，是鞭策我们前进的动力，是鼓励我们开拓的勇气。它就像一架天平，如果你勇于迈出第一步，命运的砝码就会倒向你这一边；如果你畏首畏尾，在机遇和挑战面前不敢做、不敢为，那么天平的另一端就会因你心中的锁链而越来越沉，成功的机遇也就不会向你垂青。摆正了自我位置，树立了积极进取的心态，就能把自身的潜能充分释放出来。

第二，要勇敢面对挫折。步入校园以后，在处处高标准、严要求的环境下，在强手如云的新集体里，昔日优越感的减弱容易让人产生心理上的失落，使一些学员对能否实现自我价值感到困惑。军校的课程多，进度快，难度高，压力大，要求严。与高中时那种老师“抱着走”、依附性较强的学习方式相比，军校的学习自主性较高、独立性较强。许多新学员一时感到不适应，遇到困难容易急躁、发脾气，甚至一蹶不振，打退堂鼓。尤其是战士考生经过长时间以军事训练为主的部队生活，入校后容易出现学习不安心、注意力不集中、记忆力不强等情况，以至于产生厌烦情绪，进而减少了学习动力。面对新的环境，与其消极被动地适应，不如积极主动地面对，发奋图强，尽快适应。要树立正确的学习动机，确定明确的学习目标，探索适合自己的学习方法，不断激发自己的求知欲和上进心。面对各种困难，每一名新学员都要积极伸出援助之手，在做好自己工作的同时，帮助同学、战友，鼓励他们把困难和挫折当作“垫脚石”，勇敢地踩上去。挫折是弹簧，你弱它就强，你强它就弱。挫折的双重性给刚入学的

学员带来了考验。只要鼓足勇气，坎坷终会变成坦途。

第三，要提高自理能力。新学员大多是独生子女，自理能力和适应能力相对较弱。生活是门“必修课”，每名学员都要独立完成这道“家庭作业”。提高自理能力与做学问一样，都有一个从不会到会的过程。不是不行，而是我们不愿去做；只要用心去做，就一定能做到“我能”。军校的组织性、纪律性很严格，封闭式的管理是新学员面临的一个挑战。再加上新学员入学后，生活在一个重新组合的陌生集体中，学员之间不同的经历、性格、社会背景、生活习惯等，容易造成人际关系紧张、敏感等现象。尤其是独生子女，在家中更多的是面对父母亲人，所处的是单一的、熟悉的人际关系环境，而到了军校以后却要面对众多的陌生面孔，人际关系也会变得多方位、复杂化，致使新生一时难以适应。另外，新学员入校后，也要面对由家庭中的亲情关系向部队中的上下级关系转变。在克服依赖情绪走向自立、自强、自信的过程中，会出现孤僻、懦弱、委屈等不良情绪；在从宽松、散漫的社会环境向紧张、严格的军营生活的转变中，会出现迷茫、紧张、不安等心理；由充满幻想到面对现实的磨砺，会出现矛盾、焦虑、抑郁、失望、抵触等倾向。要正确对待一系列角色和周边环境的变化，首先要学会承认各人有各人的价值体系，学会接受适应他人的生活方式，学会自我调整，如调整生活习惯、日常喜好等。同时要**加强自我心理调适和引导，积极营造融洽的人际氛围。**

第四，要培养健康心理。心理素质是青年学员成才的重要保证。乐观的人生态度、稳定的情绪、良好的意志品质是良好心理素质的基础。面对各种心理压力，新学员要及时调节，摆正自己的心态。要通过参加各种集体活动缓解忧郁、焦虑等情绪，主动去做一些公益工作，增加同学们对你的好感。要注意劳逸结合，有张有弛，业余时间可选择一些轻缓愉快的音乐来放松自己的身心。

接受一次新的锻炼和考验，就是面对一次成功和进步的机遇。新学员要面对现实，迎接挑战，满怀信心地在军校这个大熔炉锻炼成长，全面提高自己的素质，争取早日成为部队建设需要的有用之才。

新学员怎样才能尽快实现“两个转变”？

2

第一次穿上崭新的军装，佩带领章、帽徽的军校学员，一定会在镜子前照个不停。这时你的心情一定是激动的，为自己成为一名当代军校大学生而感到由衷的自豪和喜悦。但是，穿上军装并不等于就是一名合格的军人。从地方青年到当代军人，从高中生到大学生之间，还有一段不小的距离。要尽快度过“适应期”，实现“两个转变”，成为一名合格的军校大学生，就要经过一个艰苦的磨炼过程和转变过程。

第一，要实现思想上的转变。尽管不少学员是怀着保卫祖国的豪情壮志报考军校的。但是，对于走进军校、穿上戎装的莘莘学子来说，却并不一定了解军队，了解自己人生舞台上的这个新角色。所以，对于军校新学员来说，第一门必修课就是要了解我们这支人民军队。要认真学习毛泽东军事思想、邓小平新时期军队建设思想、江泽民国防和军队建设思想，学习胡锦涛主席关于新世纪新阶段我军历史使命的重要论述，学习我军的光辉历史和优良传统，明确我军的性质、宗旨、根本职能和根本原则，增强对军队的认同感、荣誉感、自豪感和使命感，牢固树立听党指挥、爱国奉献、立志成才、献身国防的思想，忠实履行好“为党巩固执政地位提供重要的力量保证，为维护国家发展的重要战

略机遇期提供坚强的安全保障，为维护国家利益提供有力的战略支撑，为维护世界和平与促进共同发展发挥重要作用”的神圣使命。同时，要树立科学的世界观、人生观和价值观。军校学员正处于世界观、人生观、价值观逐步确立的时期。要认真学习马克思主义理论，特别是学习党的创新理论，掌握辩证唯物主义和历史唯物主义的世界观、方法论，树立崇高的理想信念，树立“人民送我上军校，我上军校为人民”的思想，使自己从军旅生涯的第一步开始，就能有一个正确的方向。这对于新学员的成长进步和日后的建功立业，将具有十分重要的作用。

第二，要实现生活上的转变。军校生活与高中生活有很大的不同。高中生活以个体生活为主，相对比较自由。而军校生活则以集体生活为主，要求集中统一。在家时有父母照顾，早上不想起床可以多睡一会儿，想吃什么家里给做，想穿什么父母给买，想开个“夜车”就晚睡一会儿。但是，军校学员吃在一起，住在一起，学习在一起，要求统一起床，统一着装，统一出操，统一就餐，统一上课，统一就寝，不允许各行其是。正规化、统一化、一体化是军校生活的一个突出特点。因此，新学员要改变个人生活习惯，树立集体生活观念，提高独立生活和自我管理的能力，始终把自己融入和置于集体之中，力戒擅自行动。另外，同学之间生活上要互相关心，学习上要互相帮助，待人上要互相礼让，使集体成为团结友爱、共创佳绩的大家庭。

第三，要实现作风上的转变。新学员对军校的第一印象往往是两个字：“紧张”。每天起床、早操、吃饭、上课、自习、就寝都有一定的时间和规定，往往是早上起床衣服还没穿好，还没来得及“方便”一下就该排队出操了，早饭还没吃完就要集合站队去上课了，晚上还没有洗漱完毕熄灯号就响了。有的学员甚至埋怨军校是刻板、枯燥加紧张的“三点一线”式生活。要适