

Introduction to the development
Introduction to the development
Introduction to the development
of the College Students
of the College Students
of the College Students

大学生 成长成才导论

金宝莲◎主编

① 辽宁人民出版社

©金宝莲 2012

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生成长成才导论 / 金宝莲主编 . — 沈阳: 辽宁人民出版社, 2012.5

ISBN 978-7-205-07359-6

I . ①大... II . ①金... III . ①大学生—人才成长
IV . ① G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 104561 号

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003

<http://www.lnpph.com.cn>

印 刷: 东煤地质局沈阳印刷厂

幅面尺寸: 170mm × 235mm

印 张: 20.25

字 数: 320 千字

印 数: 1—5000

出版时间: 2012 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 王丽竹

封面设计: 先知传媒

版式设计: 王珏菲

责任校对: 蔡桂娟

书 号: ISBN 978-7-205-07359-6

定 价: 28.00 元

法律顾问: 陈光 咨询电话: 13940289230

编委会

主 编：金宝莲

副主编：赵永吉 许晓辉 王仲德

编 委：（按姓氏笔画排名）

卜 丽	方永辉	王 勇	王丽娟	关宏强
闫 明	张 冰	张美华	李晓安	杨 宇
邹晓军	孟祥龙	赵裕国	唐 雁	袁 玲
郭安宁	章洪丽	董伟英	谭洪波	

前言



一批好的教师会造就一所好学校，一个优秀辅导员会影响一批学生的未来。辅导员是高等学校教师队伍和管理队伍的重要组成部分，具有教师和干部的双重身份，是开展大学生思想政治教育的骨干力量，是学校学生日常思想教育和管理工作组织者、实施者和指导者。辅导员队伍的整体素质在很大程度上决定着思想政治教育的效果和学生的整体素质。因此，全面提高辅导员的素质，是加强学生思想政治工作和管理工作的重要前提。

党的十六大以来，以胡锦涛同志为总书记的党中央高度重视大学生思想政治教育工作，从事关全局的战略高度出发，作出了一系列重大部署和安排。特别是《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》（中发〔2004〕16号文）的出台，对新时期大学生思想政治教育提出了纲领性的要求，大学生的思想政治教育工作得到了加强，取得了可喜的成绩和变化。但是，应该看到，随着社会主义市场经济的深入发展，国际化的扩大以及经济发展方式的转变，给大学生思想政治工作提出了严峻的挑战。这给处在大学生思想政治教育第一线的辅导员提出了新的课题。既需要用政治理论武装自己，又需要思想方法、工作方法和工作思路的改进，特别是大学生思想政治教育的内容必须与时俱进、贴近实际、贴近生活、贴近社会、贴近大学生，以取得实效。

沈阳农业大学的广大辅导员在深入贯彻16号文件的过程中，在继承优良传统的同时，用富有时代感和新鲜感的方式方法，不断增强大学生思想政治教

育的针对性、实效性和亲和力、感染力。他们结合学生实际和成长成才需求，精心搭建育人平台，科学设计活动，拓展育人途径，积极推进大学生思想政治教育深化与发展。本书是经过长期的教育实践，并请一些资深思想教育专家指导，参考了有关资料，总结出一套较科学的教育内容，包括理想信念教育、爱国主义教育、公民道德教育、诚信教育、形势政策教育、综合素质教育、心理健康教育、职业生涯规划、班干部指导、网络教育等方面以及富有特色的教育方法。希望以此为载体，把这些富有成效的教育内容、教育方法进行推广，使得从事学生工作第一线的辅导员老师能够相互学习借鉴，取长补短，切实把大学生思想政治教育工作做到学生的心坎里，推动大学生思想政治教育工作深入开展。

目 录



第一章 理想信念教育	1
第一节 理想信念是成人、成才、成功的基石	1
一、理想信念的含义与特征	2
二、理想信念对大学生成长成才的重要意义	6
第二节 大学生应具有什么样的理想信念	11
一、树立中国特色社会主义的共同理想	12
二、确立马克思主义的信念	13
第三节 怎样才能树立远大的理想	15
一、加强理论学习，夯实共产主义理想的根基	15
二、把个人理想与共产主义远大理想结合起来	16
三、为实现理想而努力奋斗	17
第四节 怎样才能获得坚定的信念	18
第五节 有了正确的理想信念而获得成功的典范	20
一、孙中山	20
二、李大钊	22
三、毛泽东	23
四、周恩来	25
五、李四光	26
六、钱学森	28
七、郭明义	29

第二章 爱国主义、民族精神和时代精神教育	31
第一节 什么是爱国主义	31
一、爱国主义的科学内涵	31
二、爱国主义的基本要求	32
第二节 什么是民族精神	35
一、民族精神的科学内涵	35
二、中华民族民族精神的基本内容	36
第三节 弘扬民族精神，做坚定的爱国者	39
一、弘扬民族精神，做坚定爱国者的时代意义	39
二、如何践行爱国主义和民族精神	40
第四节 著名爱国主义运动、事件	43
一、辛亥革命	43
二、五四运动	44
三、“一二·九”运动	45
四、反对“二十一条”	46
五、新文化运动	47
六、《八一宣言》	48
七、抗日战争	48
第五节 爱国诗文鉴赏	50
一、《岳阳楼记》	50
二、《中国人失掉自信力了吗》	51
三、《洗衣歌》	51
第六节 爱国主义者的典范	52
一、文天祥（1236—1283）	52
二、林则徐（1785—1850）	53
三、张学良（1901—2001）	54

四、闻一多 (1899—1946)	55
五、王进喜 (1923—1970)	56
六、彭加木 (1925—1980)	57
 第三章 公民道德教育	58
第一节 道德是成人成才的基本条件	58
一、大学生公民道德现状凸现加强教育的重要性和 必要性	59
二、加强道德修养是大学生自我发展的需要	60
第二节 大学生应具有的道德素质	61
一、孝敬父母、勤劳节俭	61
二、尊师敬长、团结和睦	62
三、立志勤学、谦虚礼让	63
四、律己宽人、诚实守信	64
五、见义勇为、公正无私	65
第三节 大学生要牢记“八荣八耻”	66
一、“八荣八耻”的内涵及意义	66
二、大学生应牢记“八荣八耻”	70
第四节 道德素质的养成要从一点一滴做起	72
一、道德素质修养的基本途径——社会实践	72
二、道德素质养成的基本方法	73
三、以科学发展观为指导, 实现道德实践方式与载体 的创新	78
第五节 古往今来, 成其大事者必有高尚的道德情操	79
一、爱国教育家——张伯苓	79
二、全心全意为人民服务——焦裕禄	81

三、科技工作者的典范——邓稼先·····	82
----------------------	----

四、艰苦奋斗，领着妹妹上大学——洪战辉·····	84
--------------------------	----

第四章 诚信教育 ····· 87

第一节 诚信是大学生成人、成长的重要因素····· 88

一、从诚信本身的内涵来讲，诚信是真善美的统一体·····	88
------------------------------	----

二、从现实环境来看，诚信是大学生成人成才的保障·····	89
------------------------------	----

第二节 诚信是与人交往必须遵守的规则····· 91

一、从中国传统文化背景看，诚信是立身处世之本·····	91
-----------------------------	----

二、从人自身的发展来看，诚信是人的需要·····	92
--------------------------	----

三、从日常人际交往的实际来看，诚信是建立良好 人际关系的基石·····	94
--	----

第三节 大学生诚信的现状及其诚信缺失的原因····· 95

一、大学生诚信现状·····	95
----------------	----

二、大学生诚信缺失的原因·····	97
-------------------	----

第四节 大学生怎样才能做到诚信····· 100

一、加强大学生诚信教育的指导原则·····	100
-----------------------	-----

二、加强大学生诚信教育的对策·····	102
---------------------	-----

第五节 诚信要从小事做起····· 109

一、诚信并非小节·····	109
---------------	-----

二、诚信要从小事做起·····	110
-----------------	-----

第五章 形势政策教育 ····· 115

第一节 改革开放教育····· 115

一、正确认识改革开放的伟大意义·····	115
----------------------	-----

二、深刻理解改革开放经验的理论内涵·····	118
------------------------	-----

三、中国改革开放 30 年最具影响力的 30 件大事·····	122
第二节 学习国民经济和社会发展的第十二个五年规划纲要·····	132
一、了解制定“十二五”规划的指导思想·····	133
二、明确“十二五”时期经济社会发展的主要目标·····	134
三、掌握“十二五”规划纲要的主要内容·····	136
第三节 密切关注国际国内形势，努力开展形势与政策教育·····	149
一、“形势与政策”教育坚持的基本要求·····	149
二、加强大学生“形势与政策”教育的若干对策·····	149
三、国内“形势与政策”教育要点·····	151
四、国际形势教育要点·····	161
 第六章 大学生素质教育·····	165
第一节 大学生应具备的综合素质·····	166
一、新时期对大学生素质教育的紧迫要求·····	166
二、大学生应具备的综合素质·····	168
第二节 加强大学生素质教育的途径·····	172
一、加强大学生素质教育的原则·····	172
二、加强大学生政治思想品德素质教育的途径·····	174
三、加强大学生科学文化业务素质教育的途径·····	177
四、加强大学生人文艺术素质教育的途径·····	178
五、加强大学生身心素质教育的途径·····	181
六、加强大学生创新素质教育的途径·····	184
 第七章 帮助大学生制定职业生涯规划·····	187
第一节 帮助大学生认识职业世界·····	187

一、职业的分类·····	187
二、职业发展的特点及未来趋势·····	189
第二节 帮助学生认识自身的兴趣、性格和能力·····	195
一、要认识自己——兴趣、性格、能力·····	196
二、如何做好职业生涯规划中的自我定位·····	197
第三节 帮助学生规划职业发展目标·····	202
一、做好大学生活规划·····	202
二、大学生职业生涯规划的基本任务·····	204
三、大学生职业生涯规划的基本过程·····	207
四、大学生职业规划应注意哪些问题·····	210
第四节 大学生择业的心理障碍与调适·····	212
一、常见的心理障碍·····	213
二、择业过程中产生心理问题的原因分析·····	216
三、择业心理问题的自我调适·····	218
第五节 沉着机智应对面试·····	224
一、面试及其形式·····	224
二、面试的一般内容·····	225
三、面试的准备·····	226
四、回答问题的技巧·····	227
五、常见问题的回答艺术·····	230
六、面试时需要注意的事项·····	234
第六节 求职材料的编写和投送·····	237
一、求职择业材料编写的一般原则·····	237
二、就业推荐表的准备·····	239
三、简历的编写和制作·····	239
四、自荐信的编写和制作·····	242

五、如何投送简历	247
第八章 班干部工作指导	250
第一节 如何营造浓厚的学习氛围	250
一、大学教育需要浓厚的学习氛围	250
二、目前高校学风建设存在的问题	251
三、加强学风建设，营造浓厚的学习氛围	253
第二节 开展兴趣小组活动，培养学生专业兴趣	256
一、专业学习兴趣缺乏的原因	257
二、开展丰富多彩的课外教育活动，培养学生专业 兴趣	258
第三节 在分析学生思想动态中把握工作契机	259
一、把握当代大学生思想动态的必要性	259
二、在分析大学生思想动态中把握工作契机	260
第四节 在民主沟通中学习民主	264
一、高校教育中的民主沟通模式	264
二、当前高校教育中民主管理存在的问题	265
三、在民主沟通中学习民主	266
第五节 身教重于言教	268
一、言传身教，平等沟通	268
二、辅导员应争做榜样模范，真正起到示范教育的 作用	269
第六节 开好主题班会、团会	271
一、主题班会、团会在高校思想政治教育和德育教育 中的功能	272
二、主题班会、团会的构思与设计	274

第九章 心理健康教育	276
第一节 心理健康教育概要	276
一、当代大学生心理健康现状	276
二、开展心理健康教育	279
三、理解和运用心理健康的标准	282
第二节 大学生常见心理问题的识别及矫正	285
一、一般性心理诊断	285
二、大学生常见心理问题及一般对策	286
第三节 加强心理疏导,防止发生意外事故	289
一、正确认识辅导员工作中的心理疏导	289
二、心理学在辅导员思想教育工作中的运用	290
三、辅导员心理疏导的工作思路	291
四、关注重点人群,防止发生意外事故	293
 第十章 网络与思想政治教育	 295
第一节 网络时代的思想政治教育	295
一、加强大学生网络思想政治教育的引导具有重要的 现实意义	 295
二、高校网络思想政治教育效果显著	297
三、高校网络思想政治教育存在的问题	299
第二节 网络思想政治教育工作思路	300
一、大力发展网络思想政治教育,构建网络思想政治 教育新时代	 300
二、构建高校网络思想政治教育的工作新模式	302
三、大学生网络思想政治教育的基本策略	303
四、加强大学生网络道德教育	305

第一章 理想信念教育



理想信念是人们对未来的向往和追求，是一个人世界观和政治立场在奋斗目标上的集中体现。大学生是祖国和民族的希望，是社会发展的关键力量，他们的理想信念如何，政治思想观念如何，直接关系到党的事业和社会主义建设的兴衰成败。

党和国家领导人历来重视理想信念教育。邓小平曾指出：“我们一定要经常教育我们的人民，尤其是我们的青年，要有理想。”江泽民也指出：“理想信念教育，是党的思想政治工作的核心内容。只有在全党和全体人民中树立正确的理想信念，才能不断地增强凝聚力和战斗力，我们的事业才能不断取得成功。”以胡锦涛同志为总书记的党中央从战略和全局出发，高度重视大学生思想政治教育，2005年专门下发了《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》，提出要以理想信念为核心，深入进行树立正确的世界观、人生观和价值观教育。要坚持不懈地用马克思主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想武装大学生，使大学生确立在中国共产党领导下走中国特色社会主义道路、实现中华民族伟大复兴的共同理想和坚定信念，使他们中的先进分子树立共产主义的远大理想，确立马克思主义的坚定信念。

第一节 理想信念是成人、成才、成功的基石

国以才立，政以才治，业以才兴。大学生是国家宝贵的人才群体，青年关系祖国的未来，青年强则国家兴。我们党历来重视

对青年学生进行理想信念教育，特别是进入改革开放时期以来，党的领导人多次强调青年必须坚定理想信念，坚持正确的政治方向。

一、理想信念的含义与特征

（一）理想的含义与特征

理想作为一种精神现象，是人类社会实践的产物，它是人的价值意识的最高形态，表现了人们在实践中形成的具有现实可能性的、对未来价值目标的向往和追求，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。

1. 理想的特征

第一，超越性。理想是对现实的超越，它高于现实。理想是关于未来“应怎样”的设想，而现实是现在实际“是怎样”。事实与应当、“是怎样”与“应怎样”之间总是有一定的差距。理想是指向未来的价值目标，是现实生活中尚未存在的东西。人不仅生活在现在，而且生活在对未来的追求之中；人们根据自己对未来的设计蓝图不断地推动着现在的变化，改造着现实。理想以预见的方式反映未来，把握未来，“将来如何如何……”。因而，理想具有超前性，它高于现实，超越现实。这正是人高于其他动物之处。马克思曾指出，蜘蛛织网与工人的纺织相似，而蜜蜂建造蜂房的本领甚至使建筑工程师感到惭愧；但最蹩脚的建筑师也比最灵巧的蜜蜂更高明，因为建筑师在动手建造一个建筑物之前，已经先在自己的头脑中把它建成了。同时，与现实相比，理想是更为美好的，人们对理想的向往和追求，体现了人们对美好的向往和追求。而与理想相比，现实则显露出其缺陷。正因如此，理想对人们具有巨大的感召力，它吸引着人们通过自己的奋斗，不断地改造现实，从而推动了历史的进步。

第二，可能性。真正的理想，又需要具有实现即变成现实的可能性。理想是立足于现实基础之上、经过努力可能实现的志向和抱负。这是理想和空想、幻想的根本区别。空想也是人们对未来的一种想象，反映了人们所追求的一定目标。但它脱离实际，违背客观，因而是一种永远也不可能实现的主观臆想。幻想也是人们对未来的一种想象。有些幻想是不切实际的空想，有些则是符合

现实发展要求的想象，如科学幻想，只是目前还没有足够的根据和实现的条件，一旦条件具备，就有实现的可能。所以，理想不是脱离实际违背客观的空想，也不是还没有足够条件和根据的幻想，而是立足于现实基础上、经过努力可能实现的志向和抱负。从这一意义上来说，理想又是以现实为基础的。贺麟先生说过，“离开现实而言理想，理想就会成为幻想和梦想；离开理想而言现实，现实就会成为盲目的命运和冷酷无情的力量……事实上，有许多人淹没在现实之中，为现实所束缚，做现实的奴隶，更有许多人，沉溺于幻想中，不认识现实，极力逃避现实。”因此，理想的形成，不仅体现了人们向往美好的情感，而且需要人们理性地认识现实的客观条件及其发展的规律和趋势，从而把自己的理想建立在现实的基础之上，使之具有实现的可能性。

第三，差异性。理想的差异性，或者说理想的多样性，首先是说在不同的社会生活中，在不同的历史阶段，人们会产生不同的理想。人的理想会随着社会发展历史的发展而发生变化。比如，中国古代儒家的社会理想，是一个君仁臣忠、父慈子孝、夫义妇听，长惠幼顺、亲亲尊尊，依礼而行的有序社会。封建士大夫向往的是升官发财：光宗耀祖；而劳动人民向往的是没有剥削、没有压迫的生活，“三十亩地一头牛，老婆孩子热炕头”的小农生活理想。而近代启蒙思想家的社会理想，则是一个自由、民主、平等、博爱的社会。其次，一个人在其人生的不同阶段，会产生不同的理想，或者对自己的理想进行各种调整。一个人童年时期的个人理想也许是做一个歌唱家，到了青年时期其理想则可能变成了做一个文学家，成年以后，其理想又可能会变成要做一个成功的商人。不同的人会有不同的理想，同一个人不同的阶段也会有不同的理想，这些都是正常的。

第四，实践性。真正的理想不只是对未来目标的主观想象，它要变为现实，还要人们在实践中付出自己的主观努力。

2. 理想的本质

人生理想是一种主观意识，是人类所特有的一种精神现象，是人类区别于动物的重要标志。

3. 理想的类型

由于人的本质的社会性、人类社会生活的多样性以及人们对现实的认知和

对未来想象的多层次性，人们对理想的追求表现在社会生活的各个领域和人类活动的各个方面。因此，理想又是多方面的、多类型的。从横向来说，可分为个人理想与社会理想，个人理想又可分为生活理想、职业理想与道德理想。从纵向来说，则又有近期理想与长远理想之分。

（二）信念的含义与特征

理想与信念是密切相关、相互依存的。理想是信念的延伸和体现，信念是理想的基础和支撑。信念是人们在实践生活中形成的、建立在一定的认识和经验基础上的、对某种观念和理想坚信不疑并身体力行的精神状态。

1. 信念的主要特征

首先，信念具有复合性。信念是人的认识、情感、意志的复合体或统一体。一个人的信念首先是在一定的认识和经验的基础上形成的。这些认识和经验，可以是直接有关他所相信的对象的认识和经验，也可能只是与他所相信的对象有间接的关系。而且，这些认识可能是正确的，也可能是错误的。同时，信念又不是单纯的认识现象，它还与人的情感因素密切相关，需要人的情感上的认同，特别是坚定的信念，往往伴随着强烈的情感。另外，信念和意志也不能分开。人的信念不是仅仅藏于内心深处的东西，它最终是通过他的行为和实践意志表现出来的。在信念的鼓舞下，人们的意志会更为坚强。

其次，信念具有稳定性。人的信念一旦形成，就会具有相当的稳定性，而不会轻易改变。因为，人的信念的形成本身，就不是一件轻易的事情，而是在人的长期生活实践过程中逐步形成的，其中积淀了一个人多年的人生经验，包含了社会环境对他的长期影响。而且，如前所述，一个人的信念不仅基于长期的认识和经验因素，而且受制于其稳定的情感认同，并与其生命意志和人格特点有着密切的关系。所以，一个人的信念形成以后，不会因为某个个别事件就发生改变。斯大林曾说过，手帕都不是轻易更换的，更何况人的信念呢！当然，信念的稳定性只是相对的，而不是绝对的。一般来说，经过时间和现实变迁的考验，一个人的信念会变得更为合理和坚定。

再次，信念具有科学性。科学信念是建立在关于对象的正确认识的基础上的，是有科学根据的信念。关于科学，我们可以从科学精神、科学方法、科