



高等院校素质教育和通识教育读本
云南新世纪教育研究与评估中心策划

DAXUESHENG BIBEI SUYANG

大学生

必备素养

- 大学必读
- 开卷有益
- 青春物语
- 成长智慧
- 学子知交
- 良师益友

► 余建忠 主编



云南出版集团公司
云南科技出版社

作者简介

余建忠，男，云南大学人文学院教授、硕士生导师。曾任云南大学人文学院副院长、云南大学人文素质部主任、云南省人民政府督学。云南省作家协会会员、云南省音乐家协会会员、云南省诗词学会常务理事、中国伦理学会德育专业委员会常务理事、云南省大学国文研究会副会长、云南新世纪教育研究与评估中心副主任。全国优秀教师。

先后在云南、北京、陕西、江苏、山东、广西、香港等省内外报刊或出版社发表教学论文、散文、诗歌、歌曲等数百篇，出版著作、教材及各类教学用书（主编、合编、独撰）数十本。主要著述有《多彩的民族画卷》《中国古代名诗词译赏》《大学国文精读》《语文教学基本功》《五十六个民族五十六朵花》《大学语文》《校园之春》《俄罗斯族》《彩色国度》《语文教学指南》《中华美德故事》《灿灿星光》《中华民族掠影》等。

著作和作品先后获云南省首届精品文化工程奖，中国图书奖二等奖，国家教委、国家文化部二、三等奖，全国西部教育图书二等奖、一等奖、特等奖。



高等院校素质教育和通识教育读本
云南新世纪教育研究与评估中心策划

大学生 必备素养

DAXUESHENG BIBEI SUYANG

余建忠 主编

- 大学必读
- 开卷有益
- 青春物语
- 成长智慧
- 学子知交
- 良师益友



云南出版集团公司
云南科技出版社
· 昆明 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生必备素养 / 余建忠主编. -- 昆明 : 云南科技出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5416-6866-1

I. ①大… II. ①余… III. ①大学生—素质教育
IV. ①G640

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第305965号

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路609号云南新闻出版大楼 邮政编码: 650034)

昆明卓林包装印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 21 字数: 440千字

2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷

定价: 28.00元

编委会

BIANWEIHUI

顾 问：和福生 王永全

主 任：杨崇龙

副主任：王超超 余建忠

委 员：（以姓氏笔画为序）

马 杰	王 资	王 韬	孙成科
李松林	杨红卫	杨金华	和少英
罗明东	段利华	高 亢	黄映旭
彭金辉			

撰 稿

ZHUANGAO

主 编：余建忠

编 写：孙信茹 赵永忠 何 俊 马敏亚

余建忠

序

说到大学生的素质，一般都认为是比较高的。这种看法似乎不错。12年基础教育，加上高等教育，能不高吗？但这话并不全面。因为长期以来，高校教学体系是服务于专业教育，围绕基础课—专业基础课—专业课三段来安排课程和教学的。这样培养的毕业生还不能完全适应日新月异的科学技术发展和瞬息变化的市场经济。相当一部分大学生智商还可以，能应付考试，纯技术工作也还能对付；但情商不高，走入社会不太适应周围的环境。这实际反映了大学生素质教育的缺失，大学生的素养有待提高。

素质的内涵是什么？《辞海》解：素质是人或事物在某些方面的本来特点和原有基础；人们在实践中增长的修养；在心理学上，指人的先天的解剖生理特点，主要是感觉器官和神经系统方面的特点。是人的心理发展的生理条件，但不能决定人的心理内容和发展水平。某些素质上的缺陷可以通过实践和学习获得不同程度的补偿。《现代汉语词典》解：素质是事物本来的性质；素养，心理学指人神经系统和感觉器官上的先天的特点。因此，所谓素质，应当说，两本词典所解的三个含义兼而有之。从人的先天的解剖生理特点看，素质只能是人的心理发展的生理条件，为遗传所决定；从素养的角度看，素质是在社会实践中逐渐发育和成熟起来的，它决定人的心理内容和心理发展水平，我们更看重后天培养的结果。

20多年来，中央的重要文献对提高全民族的素质有过多次论述，1993年《中国教育改革和发展纲要》指出，要提高学生的思想道德素质、文化科学素质、劳动技能素质、身体心理素质。思想道德素质要特别注重人格养成、职业道德和现代文明修养；文化科学素质要特别注重现代人文素养和现代科技、专业知识；劳动技能素质要特别注重专业技能和动手能力；身体心理素质要特别注重有健康的体魄、健全的智力、完善的人格、一定的情商和正确的择业心态。这为我们开展素质教育指明了一条路径。

与此相关的是1999年高校扩招后，大学生成倍增加，出现了毕业生就业难的问题。用人单位不但要看所学专业，更注重职业能力。2003年，国家劳动和社会保障部提出，职业技能有三个层次，特定技能1838种，行业通用技能约300种，核心技能8种。所谓核心技能，系上个世纪70年代初，德国劳动力市场与职业研究所所长梅腾斯提出。梅腾斯注意到在西门子等大公司，碰到产品、设备、工艺更新，一部分工人很不适应，另一部分工人却能较快适应。两部分工人的区别不在于专业技能，而



在于一些重要方法能力和社会能力，这就是核心技能。它是可携带、伴随人终身可持续发展的、跨职业的基本能力。我国劳动和社会保障部归纳的8种核心技能是，交流表达，数字运算，革新创新，自我提高，与人合作，解决问题，信息处理，外语应用。我把它释为9种能力：即学习能力；收集、分析和组织信息的能力；分析和解决实际问题的能力；与他人交流和合作的能力；道德领悟（正直、诚实、责任感）与自我管理的能力；运用科学工作方法的能力；批判与创新、创业的能力；语言（母语、外语）沟通与表达的能力；运用现代科学技术的能力等。不同学者还有其他不同的归纳方法，但是，主要内容差别不大。培养大学生的核心技能，（也有的称为关键能力、核心能力），应当成为我们教学改革的一把钥匙。

云南新世纪教育研究与评估中心是去年创办的一个教育服务机构，配合高校教学改革，围绕培养大学生的核心能力，策划编了这么一本高等院校素质教育和通识教育读本，把它称为《大学生必备素养》，即不管学什么专业的大学生都应当具备的素养。高等院校本、专科学生、研究生，都可以作为读本，也适合班主任、辅导员使用，学生家长也不妨读读，有利于对学生的教育。本书称为读本，各学校根据自己的实际情况也可以选用作为教材，按内容、分学期安排教学或讲座，作为推进高校素质教育、教学改革的一个尝试。当然，大学生的职业素质、核心能力是一个复杂的系统工程，不是一个部门、一门课就可以解决的，需要政府、社会、学校、家庭重视、配合；需要学校内部各个部门重视、协作；需要通过对各门课程及整个教育教学活动综合、全面、系统地研究，组织实施。这本教材的出版，希望能对大学生有一点小小的帮助。

杨崇龙

2012年7月30日

〔杨崇龙：云南新世纪教育研究与评估中心主任，曾任云南省人大常委、教科文卫工作委员会主任，中共云南省委高校工委书记、云南省教育厅厅长〕

目 录

第一章 修养篇

第一节 跨进成人的门槛——学生角色的重要转换·····	1
一、新起点、新生活、新角色、新航程 ·····	1
二、重新认识自我 ·····	3
三、绽放人格的魅力 ·····	6
四、做好科学的调整 ·····	9
第二节 做好青年精英——大学生自我形象的定位和塑造·····	13
一、大学生自我形象塑造的重要性 ·····	14
二、大学生自我形象的定位 ·····	15
三、大学生个人形象塑造的内涵 ·····	16
四、大学生个人形象塑造应避免的方面 ·····	19
第三节 “玉不琢，不成器”——励志、感恩、责任 ·····	21
一、志不立，天下无可成之事 ·····	21
二、做出样来给自己瞧瞧 ·····	23
三、随时不要忘了父母关切的眼睛 ·····	25
四、你是一个有责任感的人吗 ·····	26
第四节 “马太效应”的启示——心态决定成败 ·····	29
一、心态剖析 ·····	30
二、快乐是一种能力 ·····	32
三、拒绝平庸 ·····	33
四、让人生充满热情 ·····	35
第五节 “给我一双慧眼”——大学生审美修养 ·····	38
一、美还是丑——从审美观说起 ·····	38
二、世界有多美——谈谈审美形态 ·····	40
三、高尚的审美情趣——大学生的审美境界 ·····	42
四、让美貌永恒——塑造美好的心灵 ·····	43



第六节 雕塑健美的自我——大学生身心健康修养	45
一、良好的生活习惯	45
二、合理的生活方式	47
三、得体的服饰	48
四、适当的文艺娱乐兴趣和特长	50
五、必要的体育健身运动	51

第二章 知识篇

第一节 走进知识的殿堂——大学时期的知识学习	54
一、苦干不如巧干——大学生要会学	54
二、垒积建造大厦的基石——大学生应该掌握的知识	56
三、擦亮你的双眼——知识就是力量吗	58
四、守住财富——管好你自己的知识	60
五、盘活手中的“资本”——知识的使用和创新	62
第二节 汲取精神的食粮——感知文化	66
一、什么是文化	66
二、什么是中国文化	68
三、中国文化在世界上的影响	70
四、中国人的文化特质	71
第三节 中国文化根基——“国学”概说	76
一、“国学”概念的由来	77
二、“国学”的含义	79
三、“国学”的分类	84
四、古代“国学”教育	85
第四节 打开窗子看世界——西方文明一窥	88
一、希腊与罗马	89
二、中世纪——欧洲封建时期	90
三、文艺复兴、宗教改革和扩张	92
四、启蒙、战争与革命	93
五、透视20世纪	95
第五节 让科学的种子发芽——自然科学知识概说	97
一、理性之光——自然的探索	97

二、智慧之光——自然科学的历史演进	99
三、日新月异——现代科学技术的迅猛发展	100
四、爱护家园——人类活动与地球环境	102

第三章 能力篇

第一节 我的大学我做主——自主学习能力的培养	105
一、自主学习——终身受用的能力	105
二、工欲善其事，必先利其器——增强自己的学习能力	108
三、“好学近乎知”——如何提高自主学习能力	110
第二节 “社会人”的第一能力——自立能力的培养	115
一、自立能力概述	115
二、如何增强自立能力	118
三、自我管理能力的培养	120
四、增强自身的心理调适能力和抗压能力	124
第三节 张口能讲，提笔能写——表达能力的培养	128
一、口头表达能力	128
二、口头表达能力的训练	129
三、学好普通话	132
四、书面表达能力	133
五、写作能力的培养	134
第四节 文秘基本功——常见应用文体选介	138
通知	139
启事	140
申请书	141
会议记录	143
报告稿	144
请示	145
总结	147
企业经济计划	149
第五节 不走寻常路——创新能力的培养	151
一、变革的力量——创新能力概述	151
二、坚持“四项原则”——创新能力的培养原则	154



三、铺筑成功的桥梁——提升大学生创新能力的途径	155
四、真金不怕火炼——大学生创新能力的检验	158
第六节 插上信息的翅膀——媒介使用能力的培养	162
一、认识“媒介大家族”	162
二、媒介与社会	164
三、学会使用媒介	166

第四章 交际篇

第一节 珍惜同窗之谊——大学生集体中的人际关系	170
一、人际关系概述	170
二、大学生集体中的人际关系	172
三、怎样建立良好的人际关系	175
第二节 “与朋友交而不信乎”——大学生人际交往之道	178
一、把握交往中的几种类型	179
二、交往中应注意克服的心理状态	181
三、大学生人际交往技巧	183
四、怎样处理好同学间竞争与友谊的关系	188
第三节 “不学礼，无以立”——大学生礼仪	190
一、礼仪概述	190
二、大学生的尊师敬学礼仪	192
三、大学生如何做到“知书达礼”	196
第四节 不可或缺的历练——走近社交	199
一、漫谈社交	199
二、社交礼仪	200
三、日常生活礼仪	203
四、民间社交	206
第五节 红豆的采撷——树立正确的恋爱观	210
一、珍惜宝贵的大学时光	210
二、我们需要恋爱吗	211
三、应该树立什么样的恋爱观	212
四、保持爱情的本色和纯真	212
五、勿尝“禁果”——避免非婚性行为的发生	213

第五章 实践篇

第一节 实践出真知——大学生社会实践·····	217
一、大学生社会实践概述·····	218
二、大学生实践的范畴·····	220
三、大学生实践的主要类型·····	221
四、大学生社会实践存在的问题·····	222
第二节 校内实践——学校各类学生组织和学生干部平台的利用·····	225
一、围绕第一课堂的实践·····	225
二、围绕兴趣爱好及技能拓展的实践——学生组织·····	227
三、学生活动可以促进大学生综合素质的提高·····	230
四、参加校内实践活动的注意事项·····	231
五、“当官的尝试”——学生干部·····	232
第三节 校外实践——社会兼职与实践活动·····	234
一、社会兼职概述·····	235
二、社会兼职对大学生的利与弊·····	238
三、选择社会兼职的基本原则·····	239
四、大学生如何做好兼职·····	240
第四节 面向未来的实践——在实践中留下“脚印”·····	242
一、让实践成为自己迈步向前的“砒码”·····	243
二、在“考证”中积累资本——各类技能证书的准备·····	244

第六章 就业篇

第一节 规划美好人生——大学生职业生涯设计·····	253
一、大学——职业生涯的起点·····	253
二、走好漫漫人生路——设计好大学职业生涯·····	255
三、利人利己——大学生职业生涯设计的准则·····	257
四、路在脚下——职业生涯设计的基本步骤·····	258
五、他山之石，可以攻玉——职业生涯设计的标准、途径和误区·····	258
第二节 天生我材必有用——职业理想和大学生择业心理·····	261
一、找好人生的坐标——职业理想·····	261



二、寻找生活的“另一半”——职业抉择	262
三、走出误区——大学生择业心理分析	263
四、打好心理战——大学生择业心理偏差及其调适	264
第三节 知己知彼，百战不殆——大学生就业面临的问题分析	267
一、找准命脉——大学生就业市场的特点	268
二、僧多粥少——大学生就业面临的主要矛盾	269
三、看风使船——影响大学生就业的因素分析	270
第四节 把自己推销出去——大学生的就业过程	272
一、信息就是机遇——做好就业信息的搜集及使用	272
二、到何处去——就业方式及选择	273
三、过关斩将——求职过程	275
四、经验之谈——面试技巧	277

附录——链接篇

▲中国古代文化经典选介	281
▲中华民族概述	290
一、民族与人口	290
二、分布地域	291
三、民族地区特点	292
四、各具特点的语言文字和宗教信仰	293
五、异彩纷呈的风俗习惯	294
▲中国传统节日一览	297
▲中外历史大事对照表	300
▲公务员考试知识介绍	307
▲怎样做读书笔记	309
▲学术论文的撰写	311
▲如何写好自荐信	317
▲青年歌曲曲目推荐	320
参考书目	321
后 记	323

1.你做好当一名大学生的准备了吗

怎么样？试着回答一下上面这个问题吧。

俗话说，“一年之计在于春，一日之计在于晨。”一个好的起点，对于正要展开漫漫航程的大学新生来说是十分重要的。

刚刚跨出了以高考成绩为最后衡量标准的高中教育，大学的一切显得那么不同。首先，你已经跨进了成人的门槛，你已经是个“成人”的学生了！而且，你周围也全都是“成人”的同学。父母不会再整天跟在你的身边操心这操心那，老师也不会随时“盯”着你做这做那，再也没有人像中学时那样“管”你了。你应该怎么办？

对于每一个新生而言，最首要的是应该明确自己已经“独立自主”了。你必须认真思索一下自己作为一名大学生的全新生活：怎么样认识自己的大学生身份，怎么样理解大学教育的目的，怎么样面对大学几年的生活，怎么样有意义地度过每一个学期每一周每一天？一句话，怎么样规划自己的未来人生？

在这里，没有一个标准答案在等着你，在评判你，在考验你，因为你的人生，正把握在自己手里。也正是因为没有一个标准答案来限定你，没有“高考”这样的形式来对你的大学生涯打分，你的大学，才需要你自己做主，开创出只属于自己的未来。

2. “我荒废了整整一年的时光”

如果要选大一结束时同学们最想说的一句话，那么这句“我荒废了整整一年的时光”一定位列榜首。

对于突如其来的、截然不同的大学生活的不适应，使得很多同学在大学第一年茫然不知所措。虽然也做了很多，学了很多，但总觉得没有着落，没有走上正轨。也有为数不少的同学自觉不自觉地成了“逍遥派”，开始了一年无所事事的漫无目的的“逍遥游”。因此，最后发出了“我荒废了整整一年的时光”这样无奈的感慨。

喂，喂，作为本书的读者，一年之后，但愿你可千万不要得出这样失败的结论啊。希望你们可以在本书的帮助下，顺利开启大学生活新的一页。

进入大学第一年，最明显的不同之处在于：课少了，自由了。相对高中每周四十课时以上紧锣密鼓的学习，大学的课时安排显然比较轻松。同时，由于离开家庭独立生活，少了高考紧箍咒，大学生活的自由度也提高了不少。因此，对这种课程以外的“真空”状态的不知所措，就是造成“我荒废了整整一年的时光”这样的感慨的主要原因。

因此，对于一年级而言，明确自己的大学规划、丰富自己的大学体验、探索自己的人生方向，是帮助新生充实地度过大学第一年的金玉良言。现在就着手做吧。

3. 惬意的大学生活是什么样的

如果说到什么才是惬意的大学生活，那答案可能是因人而异的。但新鲜、灵动、憧憬、有趣味、有意义、富有挑战性，每一步都充满魅力，每一样事物都想尝试，每登上一级台阶就好像接近了南天门，每转过一个山坳就好像找到了藏金洞，这应该是每一个进过大学学堂的人的共同感受。大学生活会让你变得青春、美丽、有知识、有见识、有才干、有涵养、有力量。大学生活像一个奇妙的熔炉，会让你脱胎换骨，有了观察世界的不一样的眼光；大学生活像经历一场重要的人生洗礼，经过这场洗礼的人会变得睿智和成熟。

举个例子：当大学毕业后，你遇上了没有读大学的中小学同学，从言谈举止中你会发现你们之间的明显变化，你会为他们的“沧桑”而感慨，为自己的“新生”而欣喜；当十年之后，你遇到大学的老同学，你们会一起回忆起大学生活的时光，有说不完的精彩故事，有讲不尽的美好岁月，并且都感谢大学的这几年为你的事业和生活，埋下了宝贵的种子，打下了坚实的基础——这就是惬意的大学生活。

我们从中可以看到几个关键点：首先，惬意的大学生活是充实的，在这里，你过得丰富多彩，有所得，有所悟，有所获，在拼搏中留下了你坚实的脚印。其次，惬意的大学生活是美丽的，你经历着美好的青春，丰富的情感，你对未来充满理想，你的天空闪耀着浪漫的星辰，你敢爱敢恨，你结下一生的友谊。再者，惬意的大学生活是扎实的，你在这几年中的所学所知所识所长，积累了一生的财富，无论是事业还是生活，无不受到你这几年扎实学习、踏实前进的益处，你用自己的汗水，浇筑了美好未来生活的基石。

大学并不是一个终点，它更像是一个起点，一个港口。人生的远航纵将波澜万丈，在港口的悉心准备是必不可少的。港口的大小不会决定你航行的距离，但铸造出万里航船的工程却已然开始。在未来的时间里，你将学到什么知识，遇到什么困难，交到什么朋友，经历何等冒险，成为什么样的人，这一切都等着你一一体会，年轻的朋友们，当你们为了理想并肩而立，彼此帮助携手共进时，未来的世界，属于你们。

跋涉每一条河流，
翻越每一座山峰。
跟随每一道彩虹，
寻找属于自己的梦！

◎ 二、重新认识自我

大学生角色的转换，最重要的部分，在于重新认识自我。什么叫重新认识自我呢？简而言之，就是要明确自己的大学生身份，审视自己的人生理想，进而发掘自己的潜在能力，开拓自己未来无限的可能。

对一名大学生而言，认识到自己已然跨入了人生的另外一个阶段，这一点非常重要。这其中包括了年龄上的增长、未成年到成年人的跨越、学习和认知层次上的不同、理想与心智的成熟、社会向你敞开了大门和开启自主把握人生的机遇等几个关键点。

1. “我是谁”——在更高层次上认识自己

有效的重新认识自我的方法，便是当自己独处的时候，试着回答“我是谁”这个问题。

抛开哲学意义上“我是谁”的形而上的拷问，现实生活中对于这个问题的解答，一般而言，是一个对过往记忆和既有经验进行重新审视的过程。比如说，你可能回答出：“我是某某家的儿子/女儿”，“我是某某学校的学生”，“我就是我自己”，“我是过往的各种经历造就的结果”——“不，我已是一个不能再依赖别人活着的即将挑起家庭和社会责任的成年人”。所涉及的答案，几乎都是对于过往记忆及既有经验的一种梳理。

这样的回答，能够帮助自己对于过往的人生经历进行重新考量，也有助于认识自己的得失，明确自己的方向。

我们不妨借用精神分析心理学派的人格三结构说来重新认识一下自我。精神分析心理学派大师、奥地利心理学家弗洛伊德和他的弟子荣格，共同构建了“本我、自我、超我”的人格三结构。在这个理论体系中，遵循着快乐原则的“本我”，代表着人格中所潜伏着的原始欲望、本真状态和自然诉求；而遵循道德原则的“超我”，代表着人格为社会及理性所期待的人生价值、崇高取向及自律自强；而遵循现实原则的那个“自我”，就是夹在“本我”和“超我”之间的那个现实的，活生生的，在原始欲望和崇高取向之间不停博弈，不停成长的“自我”啦。

是不是这样呢？我们是不是一方面制定了远大高尚的理想，明确有效的目标，又常常因为贪玩贪睡的普通欲望，而一次又一次地遗憾，一次又一次地错过呢。了解了现实的“自我”是什么样的，是不是让你在找到自我平衡的同时，更了解“理想”和“欲望”的区别了呢？那么，在这个层面上追问“我是谁，我的人生意义是什么”的时候，你能不能给出更明确的答案，及进一步实现理想的具体步骤了呢？

换言之，我们是不是能重新换一个角度来回答“我是谁”这个问题。既然刚才提到，我们的回答是依靠过往的记忆和经验来回答，那我们也可以反其道而行之，试着回答“我未来会是谁”，也就是“我想要成为什么样的人”这个问题。这样，可以帮助大家在更高层次上重新审视自我，审视自己的大学生活，审视自己的理想，审视自己未来的人生。

2. “只要想得到，就能做得到”

近些年在世界各地开始流行起来的成功学成为了大学生们喜闻乐见的读物。同学们希望通过阅读这些关于成功及成功人士的研究探讨，寻求到自己的成功之道。