



大学生思想政治教育读本

DAXUESHENG SIXIANGZHENGZHI
JIAOYU DUBEN

大学生思想政治课



目标训练手册

刘玉娟

王向明 主编

石效民



东南大学出版社
Southeast University Press

大学生思想政治教育读本

大学生思想政治课 目标训练手册

主 编 刘玉娟 王向明 石效民
副主编 陈文坤

东南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生思想政治课目标训练手册/刘玉娟,王向明,
石效民主编. 南京:东南大学出版社, 2006. 8

(大学生思想政治教育读本)

ISBN 7-5641-0430-9

I. 大... II. ①刘... ②王... ③石... III. 大
学生—思想政治教育—手册 IV. G641-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 083144 号

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼 2 号 邮编 210096)

出版人:宋增民

江苏省新华书店经销 溧阳市晨明印刷有限公司印刷

开本: 850 mm×1168 mm 1/32 印张: 49 字数: 1418 千字

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—5300 册 定价: 74.00 元(共 3 册)

(凡因印装质量问题,可直接向读者服务部调换。电话:025—83792328)

目 录

思想道德修养部分

第一讲	学会学习,走向成功人生	3
第二讲	大学生形象管理	10
第三讲	大学生的交往艺术与能力	19
第四讲	斑斓的情感世界	24
第五讲	大学生道德修养	31
第六讲	树立正确的人生观、价值观.....	36
第七讲	大学生心理健康与成才	40
第八讲	培育高效沟通力	54
第九讲	时间管理	60
第十讲	创新思维	67

法律基础部分

第一讲	宪法	75
第二讲	民法	92
第三讲	物权法.....	106
第四讲	债法.....	121
第五讲	婚姻家庭法.....	130
第六讲	继承法.....	147
第七讲	知识产权法.....	164
第八讲	公司、合伙、独资企业法.....	184
第九讲	刑法.....	205
第十讲	诉讼法.....	227

毛泽东思想邓小平理论 和“三个代表”重要思想概论部分

导 论	255
第一讲 毛泽东思想是马克思主义中国化的第一大理论成果	264
第二讲 邓小平理论是马克思主义中国化的第二大理论成果	271
第三讲 “三个代表”重要思想是马克思主义中国化的第三大理论成果	279
第四讲 解放思想、实事求是、与时俱进是中国化的马克思主义的理论特色	288
第五讲 新民主主义革命的理论	297
第六讲 中国特色的社会主义改造道路	307
第七讲 中国特色的社会主义道路的传承与创新	315
第八讲 邓小平对社会主义本质的新概括	322
第九讲 社会主义的根本任务	340
第十讲 社会主义初级阶段理论	352
第十一讲 对外开放开辟社会主义现代化建设新局面	359
第十二讲 中国特色社会主义经济	371
第十三讲 中国特色社会主义政治	390
第十四讲 中国特色社会主义文化建设	404
第十五讲 “一国两制”与祖国的和平统一	415
第十六讲 中国的对外关系和外交政策	428
第十七讲 社会主义事业的领导核心和依靠力量	435
第十八讲 构建社会主义和谐社会	446
第十九讲 全面落实科学发展观	452
第二十讲 建设社会主义新农村	462
参考答案与要点提示	471
后 记	567

思想道德修养部分

第一讲

学会学习,走向成功人生

学习目标

通过教学,使学生了解大学学习的目的和特点,掌握大学学习的方法,懂得如何对自己的学习进行自我激励。随着学习型社会的到来,作为大学生应该树立终身学习的观念,学会学习,享受学习。

本讲重点

大学生学习的主要方法。

本讲难点

树立新的学习理念。

参考资料

1. 李开复先生告诉大学生如何学习

问题:时间好像很多,但是一下就都浪费掉了,怎么办?

答案:我的“第四封信”里的回答:

一位同学是这么描述大学生活的：“大学和高中相比似乎没有什么太大的区别，每天依旧是学习，每次依旧是担心考试成绩……不同的只是大学里上网的时间和睡觉的时间多了很多，压力也小了很多。”

这位同学不明白的是：“时间多了很多”正是巨大的差别。时间多了，就需要自己安排时间，计划时间，管理自己。

安排时间并不代表做一个时间表。在《高效能人士的七个习惯中》，作者史蒂芬·柯维提出“重要事”和“紧急事”的差别是浪费时间最大的理由之一。人的惯性是先做最紧急的事，但是因为这么做而致使重要的事被荒废。例如，我认为这篇文章里的学习都是“重要的”，但是因为它们不见得是老师要求的或课业中必修的，认同我的建议的同学们依然很可能因为月考、作业等紧急的事，而荒废了培养自己的素质或积极性的重要事。每天管理时间的一种方法是早上立定今天要做的紧急事和重要事，睡前回顾这一天又没有做到两者的平衡。

有那么多“紧急事”和“重要事”，想把每件都做到最好是不实际的。建议你吧“必须做的”和“尽量做的”分开。必须做的要做到最好，但是尽量做的尽力而为就行。建议你要用良好的态度和胸怀接受那些你不能改变的事情，多关注那些你能够改变的事情。还有要注意生物时钟的运行规律，按时作息，劳逸结合，才能在学习时有最好的生理状态。

大学四年的关键时刻是最容易迷失的时候。你必须有自控的能力，让自己交些好的朋友，学习些好的习惯，不要沉迷于对自己没有帮助的习惯（像网络游戏）里。一位自主积极的中国同学在我的网站上劝告其他同学：“不要玩游戏，至少不要玩网络游戏。我认识专业比较好的大学朋友中没有一个玩游戏的。沉迷网络游戏的同学是一种对于现实的逃避，不愿意面对自己不足的一面。我认为，要脱离网络游戏，就得珍惜自己宝贵的在大学的时间，找到自己兴趣的方向，做一些有意义并能给自己满足感的事情。”就算

对自己有帮助的事情(像上网看资料、新闻),也要适当,不可太过。对诱惑一定要坚决抵制,多余的时间应该让自己不断提高。

问题:自从上了大学之后,我就没有了目标和动力,整天只是吃、喝、睡觉,对自己所学专业也没有兴趣,我该怎么办?

答案:缺乏激情的生活不精彩,但是还是应该好好过,不能只是吃、喝和睡觉。世上的事没有十全十美的,怎能因为不完美就放弃呢?街上的清洁工有几个喜欢扫地?海岛上驻守的士兵有几个喜欢与世隔绝?街上的出租车司机有几个喜欢成天满城市跑?如果按照你的想法,他们是否应该整天灰心丧气,只有吃、喝和睡觉?

只有不完美的存在,才有追求的存在;只有追求,才能体验幸福。你对专业不感兴趣,这是一种人生中的不完美。但是,我相信除了本专业之外,你还有很多路可走,问题的关键就在于你主动不主动。坦白地说,如果你这种被动的性格,就是让你学计算机或经济学,也不会学得很好。因为即便是学,你也许会认为遇到很多困难,或发现很多东西和原来想象的不一样,然后,就又会回复到吃、喝和睡觉了。

主动,是指没有条件的时候努力创造条件。比如,你有没有考虑过通过报考研究生进入计算机或经济学专业?我所知道的通过考研来转专业的同学很多。如果有这个打算,你能否为了那个目标把数学、外语学好,并且把本科成绩提升上去?又比如,能否业余自学计算机或寻找到一个计算机与你工业工程专业的结合点而去深入学习和研究?

——摘自开复和他的学生网的 BLOG

<http://blog.sina.com.cn/m/kaifulee>

2. 总有一样拿得出手

电影《小英雄雨来》曾名震天下,剧中雨来的扮演者孟旭也因该片获得广泛赞誉,被称为“天才小影星”,成为许多人眼中未来的“电影大明星”。

遗憾的是,孟旭不但没有发扬表演天赋,反而书也没读好,落得非常尴尬的境地。进入社会后,他父亲送他到日本学厨艺,并告诉他:“人活在世上,总要有一样东西拿得出手!”

在日本留学的几年里,孟旭尽管非常努力,厨艺硬是拿不出手。

20岁那年,孟旭回国学杂技,舌头穿针。他终于找到了人生的突破口,总算有一样东西拿得出手。他在短短两分钟之内,不拿手摸,无需眼看,只用舌头就一根线上穿成了17根缝衣针,创造了一个奇迹。

这样的“偏门”杂技和热门的影视表演相比,当然是不可同日而语的,但是只要有一样东西拿得出手,人生就充盈如歌。孟旭不演电影,照样活出真我风采。

人活于世,可以有无数个追求,但你总要有一样东西拿得出手,哪怕这东西是不起眼的。否则,人生路上难免不留下一片片空白。

——摘自2003年1月《杂文报》

3. 勤奋遭到斥责

现代原子物理学的奠基者卢瑟福对思考极为推崇。一天深夜,他偶然发现一位学生还在埋头实验,便好奇地问:“上午你在干什么?”学生回答:“在做实验。”“下午呢?”“做实验。”卢瑟福不禁皱起了眉头,继续追问:“那晚上呢?”“也在做实验。”卢瑟福大为光火,厉声斥责:“你一天到晚都在做实验,什么时间用于思考呢?”

勤奋的学生却遭到斥责,看似委屈,实际上大师是在传授真经啊。很多时候人们宁可让岁月淹没在仿佛很有价值的忙碌之中,却极不情愿拿出时间进行思考,以至于思维总是在低水平的层次上徘徊,最终一无所获。

——摘自2003年3月《中国青年报》

本讲练习

一、简答题

1. 大学学习和高中学习有哪些不同?
2. 在专业课的学习上你还存在哪些困惑? 从自身实际谈谈如何解决这些困惑。
3. 我们应当如何迎接学习型社会带来的挑战?

二、案例分析题

1. 目前中国大学生在学习上的心理问题主要是以下四种类型:

环境适应不良 在学生的学习环境中,存在某些不太容易克服的消极因素,或者他们不善于利用学习环境中的有利因素。在日常学习中,这类学生对学习的客观环境和人际环境怨气较多,他们中有的反复抱怨所学专业没有前途,有的则经常指责所在院、系的教育、教学条件不如意;有的认为,不太和谐的寝室或班级同学关系、淡薄的师生友情以及种种人际冲突对自己的学习形成了明显的干扰。

学习策略失调 学生尚未探索出科学的学习策略体系,有明显的不适应学习的倾向。他们不是在听讲、笔记、作业、复习和应考等常规学习环节中存在种种技术失当,就是在制定学习计划、安排学习时间、监控学习过程以及评价学习效果等方面表现出无认知策略的缺失;他们要么在专业课程的学习上存在具体的学习方法和技术欠缺,要么对基础课和工具课的学习不对路子。比如,他们中有人诉说:“一提英语就头疼,单词总也记不住,上课老怕老师提问。”“高等数学太难学,我简直拿它没办法。”

情意品质欠佳 这类学生具有较为明显的情意品质发展弱势。一方面,学习所必需的自觉性、独立性、创造性和毅力等心理品质在他们身上表现得较弱。比如,在这类学生中,有的从入校时

起就没有明确的奋斗目标或学习计划,成天惰性十足,缺乏学习自觉性;有的虽然能够确立目标和制定学习计划,却未能按之执行并坚持;更多的学生在学习上一遇到困难便知难而退,在研究问题时浅尝辄止。另一方面,这类大学生的学习与考试焦虑程度超高。有的学生因为学习方法不得要领,学习成绩下降,对日后的学习和前途感到过分忧虑不安,长时间得不到有效的自我调适;有的则因为过分担心考试失败而产生高度忧虑。

学习动力不足 这类学生的典型表现就是不想学习。他们或是因为不明确专业学习的意义,未能将自己的学习与国家、民族的振兴相联系,对专业学习缺乏兴趣;或是由于错误与消极的归因,学习动机不强,缺乏学习热情。学习动力不足的学生在上课时表现出明显的厌学情绪,课外自习时间也抓得不紧,很少“泡图书馆”,较为严重者甚至有放弃专业学习的念头。

这些问题,你遇到过吗?你是如何解决的?

2. 以下选自某一位人力资源经理在博客上的文字:

最近收到几位面临毕业的应届毕业生和一位大学新生的信,大都是咨询同一类问题:“HR到底看重应届生哪些方面的能力?”“在校期间是重点培养社会实践能力还是重点学好专业课?”“有没有必要花心思进学生会?”等等。针对这些具有普遍性的问题,今天集中地谈谈自己做HR四年来的一点心得感受,希望对在校大学生有一点借鉴价值。

现在我发现很多人都有一個误区:和社会经历相比,大学生专业课不是很重要,过得去就行。于是,很多在校学生把心思放到赚钱、兼职、组织各类活动上,而导致学业荒废。这样一个直接恶果就是,应届毕业生的理论基础太差,尤其是理科类学生,使得原本对大学生期望比较高的用人单位发现应届毕业生专业素质太差,而不敢招应届毕业生了。所以,很多用人单位拒绝应届生的出发点并不是你的经验不够,而是你基础理论储备达不到企业培养你的高度。

还有,现在太多的证书该拿的你还是应该一个不落的全部拿到,如英语类、计算机类必备证书。做 HR 的对本科毕业的没有拿到英语四级、英语专业的没有拿到六级的没有好感。如果你能够证明你的专业课成绩在全班能排到前五名,经常拿奖学金,你是被尊重的。相反,如果作为学生虽然你的社会经验很丰富,但成绩太差,再多的借口都显得苍白——你也不能博得 HR 的青睐。做学生你的成绩不好,很难说服 HR 你作为一个职员能把手头的工作做得很出色。

别把学生干部不当官。其实做一个让同学和辅导员都满意的干部是件很难的事情,没有一定的组织协调能力,不花心思,你这个干部也只不过是“花瓶”。做一个体育委员你组织了几场体育比赛,作为文娱委员你组织了几场舞会,等等。这些都是 HR 关心的问题。我就经常问那些简历上写着当过什么什么干部经历的应届毕业生“请你从头到尾表述一下你组织过的某次活动过程”,这应该说还是一个很简单的问题,两个考点:一,你有没有真的做过?二,你的逻辑思维能力和语言表达能力如何?而能很有条理把一次活动从前期策划、构思、实施,到过程中的细节安排、突发事件的出现和处理,到结束总结、检讨、善后这么一个流程能清楚表达的“学生干部”寥寥。所以,我认为在校大学生一定要培养自己“把一件事情说清楚”的能力。如果你能做一个让同学们都称道的干部,那么恭喜:无论是考公务员还是进企业,你都是做主管的料。而现状好像是很多大学生大一的时候拼命表现让自己进学生会,混个“一官半职”,而并没有做好自己的本职工作,只是把它当作评优、入党的一个筹码,这样的学生干部在学生中的口碑极差。

就上面这段文字中提到的问题,谈谈你的想法。

第二讲

大学生形象管理

学习目标

通过教学,使学生重视日常形象的管理,注重内在素质的提升,并能自觉地从仪表、语言等方面维护自己的外在形象,充分展现现代大学生的素质与风采。

本讲重点

塑造良好的外在形象。

本讲难点

模拟训练。

参考资料

1. 文明礼貌用语

- (1) 初次见面说:您好。
- (2) 客人到来说:欢迎。
- (3) 好久不见用:久违。

- (4) 欢迎购物用:光临。
- (5) 求人解答用:请教。
- (6) 赞人见解用:高见。
- (7) 看望别人用:拜访。
- (8) 陪伴朋友说:奉陪。
- (9) 等候客人用:恭候。
- (10) 请人帮助说:请多关照。
- (11) 表示歉意说:对不起。
- (12) 麻烦别人说:拜托。
- (13) 与人分手说:再见。
- (14) 中途先走说:失陪了。
- (15) 表示答谢说:谢谢。
- (16) 表示礼让说:您先请。
- (17) 接受感谢说:这是我应该做的。
- (18) 助人为乐说:我能帮您做什么。
- (19) 征求意见说:请指教。
- (20) 表示慰问说:给您添麻烦了。
- (21) 见面问候语:您好;早上好;晚上好。
- (22) 分手辞别语:再见;再会。
- (23) 求助于人语:请;请问;请帮忙。
- (24) 受人相助语:谢谢。
- (25) 得到感谢语:别客气,不用谢。
- (26) 打扰别人语:请原谅;对不起。
- (27) 听到致歉语:不要紧;没关系。
- (28) 接待来客语:请进;请坐;请喝茶。
- (29) 送别客人语:再见;慢走;欢迎再来。
- (30) 无力助人语:抱歉;实在对不起;请原谅。
- (31) 提醒别人语:请您小心;请您注意;请您别着急。
- (32) 提醒行人语:请您注意安全;过路请走人行道。

(33) 提醒乘客语:人多车挤,请大家让一让。

(34) 提醒旅客语:请您再仔细检查一下,看有没有遗忘什么东西。

(35) 提醒顾客语:时间快到了,没选好商品的同志请您抓紧时间。

(36) 提醒让路语:请借光;请您让一让好吗?

(37) 提请等候语:请稍候(等),我马上就来。

(38) 提请排队语:请大家自觉排队;请您排队好吗?

——摘自《现代礼仪大全》,王琪,地震出版社,2005

2. 日常举止

日常生活中大家应注意自己的行为举止,它是自我尊重和尊重他人的表现。

[站姿]



说明:正确的站姿是抬头,目视前方,挺胸直腰,肩平,双臂自然下垂,收腹,双腿并拢直立,脚尖分开呈V字形,身体重心放到两脚中间;也可两脚分开,比肩略窄,将双手合起,放在腹前或腹后。

[坐姿]



说明:入座时要轻,至少要坐满椅子的2/3,后背轻靠椅背,双膝自然并拢(男性可略分开)。身体稍向前倾,则表示尊重和谦虚。

[男生]



说明:可将双腿分开略向前伸,如长时间端坐,可双腿交叉重叠,但要注意将上面的腿向回收,脚尖向下。