

当代大学生 人生修养导论

(试用教材)

DANGDAI DAXUESHENG
RENSHENG XIUYANG DAOLUN

蒙雅森 杨珍妮 主编



暨南大学出版社
Jinan University Press

当代大学生 人生修养导论

（试用教材）

DANGDAI DAXUESHENG
RENSHENG XIUYANG DAOLUN

蒙雅森 杨珍妮 主编



暨南大学出版社
Jinan University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

当代大学生人生修养导论/蒙雅森, 杨珍妮主编. —广州:
暨南大学出版社, 2004. 9
ISBN 7-81079-461-2

I. 当… II. ①蒙…②杨… III. 大学生一个人—
修养 IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 088267 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学
电 话: 编辑部 (8620) 85221601 85226593
营销部 (8620) 85225284 85228291 85220602 (邮购)
传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)
邮 编: 510630
网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心
印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 787mm×960mm 1/16
印 张: 14.5
字 数: 275 千
版 次: 2004 年 9 月第 1 版
印 次: 2004 年 9 月第 1 次
印 数: 1—3000 册

定 价: 23.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社营销部联系调换)

序

让思想鲜活起来

蒋述卓

冬寒夏暑，春华秋实。暨南大学部分社科工作者，在付出了辛勤的劳动和汗水后，迎来了收获的季节——《当代大学生人生修养导论》付梓出版了。

当今世界，国与国之间的竞争集中体现在综合国力上。而综合国力的强弱不仅体现在科技和生产力的发展水平上，也体现在以人的素质为表现形式的思想文化的发展水平上。当前，世界各国都十分重视包括道德在内的文化发展在提升综合国力和民族凝聚力中的重大作用。在我国，思想道德文化的作用虽一直受到重视，但把它上升到综合国力和民族凝聚力以及治国方略高度来认识还是近几年的事。党的十六大更是把文化力量的重大作用写入了党的纲领性文件。《党的十六大报告》指出：“当今世界，文化与经济和政治相互交融，在综合国力竞争中的地位和作用越来越突出。文化的力量，深深熔铸在民族的生命力、创造力和凝聚力之中。”青年是国家和民族的未来和希望，而大学生是青年中的优秀群体。大学生思想品德素质如何，不仅体现了民族的文明程度，而且将直接影响到国家的前途和命运以及未来国际竞争的大格局。近年来，党和国家对大学生成才问题和思想品德教育问题十分重视。1998年5月4日，江泽民同志在北京大学100周年校庆大会上，从成才途径上向广大大学生提出了四点殷切希望：希望你们坚持学习科学文化与加强思想修养的统一；希望你们坚持学习基本知识与投身社会实践的统一；希望你们坚持实现自身价值与服务祖国人民的统一；希望你们树立远大理想与进行艰苦奋斗的统一。2001年4月29日，他又在清华大学90周年校庆大会上，从成才的目标和方向上，向广大大学生提出了五点殷切希望：希望你们成为理想远大、热爱祖国的人；希望你们成为追求真理、勇于创新的人；希望你们成为德才兼备、全面发展的人；希望你们成为视野开阔、胸怀宽广的人；希望你们成为知行统一、脚踏实地的

人。在第三次全国教育工作会议上，江泽民同志更明确地指出：“要说素质，思想政治素质是最重要的素质。不断增强学生和群众的爱国主义、集体主义、社会主义思想是素质教育的灵魂。”最近，胡锦涛总书记在接见新一届团中央领导集体时，向包括大学生在内的广大青年发出号召：要勤于学习，善于创造，甘于奉献。这些都说明，思想品德是人才素质的核心内容，加强人生道德修养是大学生成才的基本路径。

写好一本“精而管用”的思想道德修养教材一直是高校广大德育工作者孜孜以求的目标。何谓“精而管用”？这涉及到对道德教育和思想自身的认识问题。教育专家鲁洁教授曾指出，道德教育的基础是人对人的理解。狄尔泰说：“自然需要说明，而人需要理解。”理解所要把握的是人的本质属性，即人的定义与价值，人与人之间的定义关联。理解的过程就是两个主体之间双向交流的过程，即在理解中，主体之间相互开放，两个人的心灵实实在在相遇、碰撞、融合。弗洛姆说：“通向认知具有灵性的人的路只有一条：经由和谐相融而非理智所能提供的任何知识，我捧出自身，我融入他人，由我找到自己，发现自己。”由此推演可以得出，思想不仅萌生于灵魂，而且其只有在人们的心弦上奏响，才会产生无与伦比的人格力量，才会变得无比鲜活起来。作为思想和知识载体的教材，其内容必须能触及和震撼人的心灵，才能真正实现人对人的理解，进而收到教育效果。这就要求，教材建设同样必须贴近生活，贴近实际，贴近青年学生。正是基于对这一要求的深刻认识，本着高度的历史责任感，暨南大学《当代大学生人生修养导论》编写组全体成员宵旰劬劳，潜心笔耕，昼夜不舍，几易其稿，终于顺利完成了《当代大学生人生修养导论》一书的编写任务。纵观该书，可以概括出以下三个特点：

(1) 着重在启智。从思想内容体系上看，该书以人和人生为经，以社会与自然为纬，从理论与实践的结合上，系统地探讨了人的本质、人的需要、人的自由等人生基本理论问题；论述了人生真谛、人生目的、人生价值、人生态度、人生理想等人生范畴；分析了人生与社会环境、人际环境的关系；揭示了爱情、人格、心理、成才等重要人生课题的内蕴；指出了正确选择人生道路的原则、途径和方法。该书力图为大学生展示出一幅完整的人生画卷，以激发他们探索人生奥秘，思考人生哲理，开启人生智慧，掌握人生艺术，实现人生价值。从方法体系上看，该书深刻认识到思想品德教育（作为一门独立学科）综合性强的特点，充分挖掘和运用现代社会科学理论成果，从多学科（伦理学、心理学、教育学、社会学、管理学、美学、哲学、法学等）对人生问题进行阐释，并结合具体个案进行深入分析，举一反三，重在启发，将哲思寓于对现实人生的分析与思考当中，给学生留下更多思考的空间。

(2) 沟通在于情。“感人心者，莫先乎情。”列宁说：“没有人的‘感情’，就从来没有也不可能有对于真理的追求。”要实现人对人的理解，关键在于“情”。只有心灵碰撞，情感交融，方能产生沟通、共鸣、体验、理解和认同。就德育教材而言，其优劣评价的根本标准，在于其思想内容能否成为作者与读者之间情感交流的共鸣器，能否触动读者情感的心弦。可以看出，《当代大学生人生修养导论》在“情”字上是下了一番工夫的。该书通篇以人为本，以情动人，以情育人，努力做到情理交融，情理并茂，充分体现了现代教育民主思想。让思想在“情”中鲜活起来，不仅是该书编写的最大风格，也是该书的最大亮点。

(3) 能体现时代特征和大学生的特点。该书紧密联系时代特征以及现代社会对人才的新要求，结合大学生思想特点和实际，深刻探讨了当代大学生关注的许多热点、难点问题。该书尊重学生在教育中的主体地位，注重以平等的态度与学生交流，并尽可能在语言风格上、思维方式上贴近学生，力避空洞说教和枯燥的模式。

总之，《当代大学生人生修养导论》一书在诸多方面做了新的有益尝试，这是难能可贵的，也是值得充分肯定的。是为序！

2004年6月10日

于暨南园

目 录

让思想鲜活起来 (序)	(1)
第一章 走好独立人生第一步	(1)
第一节 梦圆后的困惑与迷茫	(1)
一、圆梦后的迷茫	(2)
二、光环过后的失落	(3)
三、“失拐”后的无助	(4)
第二节 适应中的环境与角色	(5)
一、大学——“有大师之谓也”	(5)
二、大学生——独特的群体	(7)
三、大学生活——七彩的调色板	(8)
第三节 转变中的适应与超越	(10)
一、点亮一盏航标灯	(10)
二、要“学会”，更要“会学”	(13)
三、你才是自己的主人	(15)
第二章 拥有良好的心理素质	(18)
第一节 心理健康的标准	(18)
一、心理健康标准众说纷纭	(18)
二、心理健康的表现	(20)
三、理想的心理健康状态	(22)
第二节 建立积极的认知模式	(25)
一、不能改变天气，但可以改变心情	(25)
二、天堂和地狱在哪里	(26)
三、不合理认知的识别	(28)
四、无论发生什么总是有助于我	(29)
第三节 做情绪的主人	(31)
一、驾驭情绪，不仅是为了健康	(31)

二、揭开快乐的面纱	(33)
三、欲穷千里目，更上一层楼	(34)
四、微笑面对生活	(35)
第三章 建立良好的校园人际关系	(38)
第一节 当代大学生的人际困惑和表现	(38)
一、天底下真是“知己难觅”吗	(38)
二、大学生人际困惑的主要表现	(40)
三、造成大学生人际困惑的主要原因	(42)
第二节 正确认识校园人际关系	(44)
一、校园人际关系的内涵	(45)
二、校园人际关系的特点	(46)
三、校园人际关系的基本功能	(47)
四、大学生交际群体再认识	(49)
第三节 走出人际关系的误区	(52)
一、在与“对手”的竞争中甩掉嫉妒的阴影	(52)
二、坦然面对与异性朋友的交往	(54)
三、在人际交往中摘下“功利”的有色眼镜	(56)
四、正确把握处理人际关系的一般原则	(58)
第四章 谱写人生理想乐章	(62)
第一节 人生的困惑与理想的缺失	(62)
一、理想的翅膀折断了吗	(63)
二、从“哀莫大于心死”说起	(64)
三、保尔与比尔，谁令你更倾心	(65)
四、理想的崇高与现实的无奈	(66)
第二节 人生理想解读	(68)
一、理想与人生	(68)
二、人生理想的基本内容	(69)
三、人生奋斗的动力之源	(74)
第三节 谱写人生理想的乐章	(76)
一、播撒真、善、美的理想种子	(76)
二、有志者“志当存高远”	(78)
三、永不干涸的一滴水	(80)

四、躬行实践, 奔向理想的彼岸	(81)
第五章 解读人生价值	(85)
第一节 人生价值之真谛	(85)
一、感悟生命之要义	(85)
二、成就崇高的生命	(87)
三、人生终极意义之思考	(88)
四、人生价值之真谛	(91)
第二节 人生价值之形成	(93)
一、自我价值与社会价值的对立统一	(94)
二、实用性价值与超越性价值的辩证关系	(95)
三、人生价值从潜在价值向现实价值的转化	(97)
四、人生价值从现实形态向理想形态的升华	(99)
第三节 人生价值的创造与实现	(100)
一、人的伟大、不朽在于创造价值	(100)
二、新一代大学生的人生价值取向	(102)
三、人生价值的创造与实现	(104)
第六章 感悟责任人生	(108)
第一节 慎独自省 驾驭自我	(108)
一、“1+1=?”告诉我们什么	(108)
二、跨越人生旅途中一道最大的障碍	(110)
三、尽快远离人生“灰色地带”	(113)
四、让警戒线时刻连接你的生命线	(115)
第二节 以诚相见 善待他人	(117)
一、紧紧把握凝聚亲和力的支点	(117)
二、请在乎人生路口的红灯警示	(119)
三、人生旅途中一个必不可弃的“行囊”	(121)
四、冬夜里一把燃烧生命热能的火炬	(123)
第三节 尚礼兴邦 匹夫有责	(125)
一、人生“辞海”里的一个关键词	(125)
二、你自觉站在“一米线”外了吗	(127)
三、他被三“炒鱿鱼”说明了什么	(129)
四、高扬我们心中那面神圣的旗帜	(132)

第七章 培育圣洁的爱情之花	(135)
第一节 爱的期待与困惑	(135)
一、爱情是青春的亲密伴侣	(135)
二、恋爱风的盛行与恋爱观的迷误	(136)
三、社会转型与当代青年婚恋道德的危机	(138)
第二节 爱的真谛与本质	(138)
一、爱情是生活中的诗歌和太阳	(138)
二、爱情与性爱不能画等号	(140)
三、为金钱而爱,无疑是在出卖自己	(142)
四、心灵的结合才能历久常新	(142)
第三节 驾驭爱情之舟	(143)
一、适时打开爱的闸门	(143)
二、爱情只是人生交响曲中的第二主题	(144)
三、游戏或欺骗感情必酿成苦果	(145)
四、失恋并不等于失去人生的价值和意义	(146)
第八章 完善理想人格	(148)
第一节 解开我们的人格之谜	(148)
一、关于“面具”一词所引起的话题	(148)
二、我们的人格从哪里表现出来	(150)
三、“人之为人”的哲学寓意	(153)
第二节 展示人格的风范:气质	(156)
一、我们属于哪一种气质	(156)
二、从气质看人格	(158)
三、“是金子就必然会发光”	(161)
第三节 人格之美的塑造	(165)
一、改变我们自己的可能	(165)
二、生命的和谐与发展	(167)
三、人格就是力量	(169)
第九章 重塑全新的人生素质	(173)
第一节 “天之骄子”面对素质的困惑焦点	(174)
一、听得见却辨不清时代的呼唤	(174)

二、摸得着却抓不住素质之“重心”	(176)
三、跃跃欲试又不敢驾驭素质之“野马”	(178)
第二节 当代大学生必备的三大素质	(179)
一、以“真”为本的科学素质	(180)
二、以“善”为魂的人文素质	(181)
三、以“强”为托的身心素质	(183)
第三节 “天之骄子”素质培养的途径	(185)
一、学会学习——在学习中汲取养分	(185)
二、学会实践——在实践中增长才干	(187)
三、学会做人——做全面发展的现代人	(188)
 第十章 锻造新世纪的优秀人才	(192)
第一节 树立正确的人才观	(192)
一、人才鉴别之标识	(192)
二、专才与通才，谁是社会的宠儿	(195)
三、当代大学生如何在未来人才坐标中定位	(197)
四、成才对人生的意义	(199)
第二节 构筑成才的知识与智能阶梯	(200)
一、学会掌握大学教育与学习的规律	(201)
二、建立合理的知识结构	(203)
三、加强基础能力的培养	(205)
四、重视创造力的开发和培养	(206)
第三节 汇集促我成才的动力源	(209)
一、对时下“领族”知识青年回炉热的反思	(209)
二、切莫低估非智力因素的影响	(211)
三、扬鞭策马，实现追求的目标	(213)
 主要参考书目	(217)
 后记	(219)

第一章 走好独立人生第一步

最先和最后的胜利是征服自己，只有科学地认识自我，正确地设计自我，严格地管理自我，才能站在历史的潮头去开创崭新的人生。

——柏拉图

（春去夏又来。一路“拼杀”后终于脱颖而出，跨进高校“凯旋门”的学子们，带着金榜题名的荣耀，揣着亲朋好友的嘱托，怀着未来美好的憧憬，相会在九月的阳光下。入校、办手续、熟悉环境、认识新同学、开展入学教育……兴奋、忙碌、紧张。好奇的眼睛望着校园，望着校园的人群，心中无比自豪——我终于成了一名名副其实的大学生了。

然而，龙门跃后，你往哪儿游？从中学到大学，仅一个暑假之隔，环境、地位、角色都发生了巨大的变化。生活方式、学习内容、老师、同学等，一切的一切都进入了一个全新的天地。俗话说：良好的开端是成功的一半。如何走好第一步，适应新环境，确立新目标，迎接新挑战，实现新跨越，将是每一位进入大学的新生首先必须面对和亟待解决的新问题。）

第一节 梦圆后的困惑与迷茫

带着古老的光环和现代的辉煌，凝聚着青春的心智和久远的坚韧，大学梦联结着几代人的孜孜以求。千军万马奔腾，竞挤独木孤桥。在中国，以传统的眼光看，进入大学就好比新科举人进了翰林院。一张大学录取通知书，可以使一个城里并不富裕的市民家庭大张旗鼓地摆宴席庆祝，也可以使一个相对落后的小村庄将报喜的鞭炮放得震天响。然而，历史总是习惯于以它那迅雷不及掩耳之势顽皮地朝你一笑，就像川剧里的“变脸”绝活，只留一秒钟，那个红脸关公便变成了一张长有白鼻子的青脸。当大学生活开始后，揭开看似神秘而

事实上并不神秘的大学面纱时，才发现大学园内也有苦涩的青苹果。在大学生活展现出不同以往的多元层面里，也会掺杂着大一新生的许多困惑。五味杂陈的心情、矛盾迷茫的心态、何去何从的徘徊，甚至会使学生迷失坐标，找不到新的自我。

一、圆梦后的迷茫

大学，多么神圣的字眼！在中学生的心目中，那简直就像一个神话的世界。十载寒窗，目的就是为了圆这个大学梦。

古人云：“天子重英豪，文章教尔曹，万般皆下品，唯有读书高”，民族传统的读书观中，“读书、进学、中举、得士”、“学而优则仕”是古时读书人光宗耀祖、出人头的唯一途径。“读！读！读！书中自有千钟粟；读！读！读！书中自有黄金屋；读！读！读！书中自有颜如玉”已成为读书人广为流传的“座右铭”。以至古人不惜头悬梁，锥刺股，留下了“凿壁偷光”、“映雪读书”、“孟母三迁”等千古美谈。“人不读书，其犹夜行；二毛之叟，不如白面书生”。隋唐以后实行千年之久的科举制度更是把读书和做官两者直接连在了一起。一个读书人通过了考试，就可以脱掉布衣，换上官服，如果有幸中了状元，荣誉和特权更是达到极致。这一制度，使上学不仅意味着人的学问深浅，而且是提高社会地位的重要手段，而对于普普通通的老百姓而言，更是唯一可以摆脱低下地位和贫苦状况的相对公正的合法捷径。

中国人是热爱传统、崇尚传统的民族。这种读书至上、“读书做官”的读书观，根深蒂固地影响着一代又一代读书人。虽然我们今天的高考与读书的目的，已与古时的科举制不可同日而语。高考，已成为我国发现人才、培养人才的一条重要途径，成为实施科教兴国战略的重要组成部分。但在人们的心目中，希望通过高考而出人头地的思想依然存在。直到今天，依然继续着这样的事实，那就是上了大学，我们就不必担心自己的生活和未来，似乎一切都有了根基。农村的孩子可以跳出农门，跳出面朝黄土背朝天的生活；城镇的青年若考上了大学，也会脱离待业青年的行列。上大学深造，仍是谋生的重要手段，更是美好人生不可或缺的一个阶梯。因此，“再苦也不能苦孩子，再穷也不能穷教育”就成了绝大部分家长的共识，即使砸锅卖铁也要让孩子念大学。我们曾在学生家长和部分大学新生中做过调查，绝大部分学生家长和学生都认为，在考入大学以前，学生读书的目的都非常之明确，那就是为了“升学”。读小学的目的是升初中，读初中的目的是升高中，而升高中的目的就是为了考大学。考大学就是中小學生心中唯一的目标，至于考上大学以后干什么，则没有多少人想过。家长“望子成龙”，“盼女成凤”。学校为了提高升学率，在中

学生面前把大学生生活描绘得那么充满激情与浪漫，把考入大学后的前程设计得那么充满光明与锦绣，以此来刺激中学生的升学欲望。在中学生心目中，大学简直就是一个诱人的“天堂”。把一枚大学校徽佩戴在胸前，漫步在校园小道，成了中学生们多少回梦中的向往。然而如今，当这一切都已经成为现实的时候，他们却因为对如何过好大学生活缺乏必要的心理准备而显得无所适从，普遍存有“船至码头车到站”的念头。因为一直以来，家长也好，教师也好，包括学生本人都把所有的精力和思维高度集中在如何考上大学这一问题上，对大学生生活和将来的打算都缺乏必要的思想准备。加上考上大学以后，虽有相对的专业选择，但由于工作的相对不确定性，在大学一年级学生当中往往会形成目标的断层，或叫“大学新生空虚期”，使大部分学生会感到无所事事，或被表面的“轻松”所迷惑，放松对自己的要求而虚度光阴；或沉湎于牌桌，醉心于舞池，浪费了好时光，从而严重影响到今后的学习和生活。

二、光环过后的失落

随着文明的高度发展，知识对于人类已显得越来越珍贵，人们已深刻地感到：“愚昧和无知从未给人类带来过幸福美满的生活，只有知识才能建组成幸福的源泉。”大学生成为时代的宠儿，成为社会突出、特殊、又令人神往的一群，就是源于大学生与知识的密切关系。因此，曾经有一段时间，人们毫不吝啬地对大学生赋予了太多的桂冠，寄予了无数的希望，编织了许许多多的光环套在大学生身上。誉大学生为“天之骄子”、“时代宠儿”，使他们显得超凡脱俗，不同凡响，既神圣得令人向往，又崇高得让人敬而远之。有幸进入大学殿堂的学子们，因“大学生”的头衔而骄傲，因“天之骄子”的称号而踌躇满志。他们无论走到哪里，都会拥有鲜花，拥有人们羡慕的眼神。时至今日，虽然大学生曾经拥有的“辉煌”已逊色，人们不再赋予大学生太多的青睐，但在教育资源仍很缺乏的中国，能叩开大学校门的人依然是幸运的。尽管推行市场经济和教育机制的转变褫夺了大学生曾拥有的“骄子”、“宠儿”的桂冠，但形式的变化并未太大改变社会给他们提供更多机会这个事实，大学生仍是社会生活中特殊的一群。

〔大学是群英荟萃、高手林立之地〕闯过“黑色六月”踏进大学校园的大学新生，个个都有一段引以骄傲的辉煌过去。他们作为中学的尖子，一直受到教师的偏爱，家长的宠爱，不少还是各类学科竞赛中的优胜者。“优秀学生干部”、“三好学生”等各种桂冠应有尽有。正由于他们是中学生中的“佼佼者”，而常常被赞扬声和掌声包围，听到的都是夸奖和恭维的声音，接受的是无数的鲜花与荣誉，无形中，大学新生也会对自己的未来抱有过高的角色期

望，对自己形成过高的自我评价。然而，进入大学以后才知道，自己身边全都是“鹤”，中学时期“鹤立鸡群”的优势已不复存在，淹没在“鹤”群中，自己是如此的平凡与渺小。甚至走在路上都没人多看自己一眼，变成“一棵无人知道的小草”，“前朝为将，是朝为兵”，一夜之间，由“皇帝”变为“平民”。巨大的反差，会让大学新生们产生心理失衡，造成一些大学新生情绪低落，思想苦闷，锐气顿挫，甚至有个别新生因对自己失去信心而产生自卑心理和失落感，变得狭隘、好嫉妒甚至颓废，给以后的身心健康与学业带来诸多负面的影响。

三、“失拐”后的无助

（远离父母，远离家庭，对于已经独立生活的人来说，只不过是一种生活环境的改变，心理变化小，适应也快。但是，对于从未离开过父母而独立生活的大学新生来说，面对大学全新的生活环境和生活方式，却是一场考验。如今入学的大学新生，都是20世纪80年代以后出生的，无论是来自城市，还是农村，这一代人中不少都是独生子女。父母只有一个孩子，从小对他们的呵护、照顾可以说是无微不至的，甚至有时到了溺爱的地步。“含在嘴里怕噎着，捧在手心怕化了”，都是爷爷、奶奶和父母的心肝宝贝、掌上明珠，从童年时代到中学毕业，几乎都是在家长和教师的嘘寒问暖中度过的。尤其是上了高中以后，为了让自己的子女能减少后顾之忧，全力以赴投入高考，父母可以不惜牺牲自己的时间和精力，包揽了许多孩子们本来应该也完全可以自己完成的生活事务，助长了他们饭来张口、衣来伸手的依赖性；而且还造成了中学生事事以自己为中心，习惯于接受别人关怀的心理。每当九月新生入学报到时，各大学的迎新工作人员到车站码头接回来的，有一半以上是新生的家长和亲朋。有的甚至是三代“同陪”。这些家长千里迢迢送子女上学，就是因为子女未经世故，初出远门，怕出差错。大学新生虽有了自主、自立意识，但自理能力较差，上了大学，离开了父母、家庭，就好像失去了平时赖以支持行走的“拐杖”，没了依靠，总感到步履蹒跚，举步维艰。

来到大学以后，多数大学新生都想让自己尽快地成熟起来，都希望和同学搞好关系。但对于从小就习惯于接受他人关怀而从未想过怎样去关心他人的大学新生来说，在与人相处时往往只注重完善自己而忽略了尊重别人，有时根本就意识不到自己在与人交往中的责任。在中学时代，学生们独立生活的机会不多，在家有父母，在校有老师和同学，交往也局限于课堂外的个体或群体活动，无须对自己的处世方式进行反省和评价，家长、教师对学生的要求就是读好书、考好试，这使得中学生的处世方式大多显得单纯而朴素。进入大学以

后,离开了熟悉的环境、熟悉的人,同班的同学来自全国各地,素昧平生。陌生的校园、陌生的人,环境不适,水土不服,风俗民情各异,同学之间的沟通与交流也变得不如先前畅通。尤其是生活范围扩大、生活方式改变后,随着从中学以血缘为纽带、以家庭和学校为中心的依赖性生活方式向以学校集体生活为中心的独立性生活方式转变,由父母照料为主的生活方式向一切靠自主、自理的生活方式转变,新生们思亲恋乡的心情比较强烈。加上入学后不久就是中国传统的中秋节,“每逢佳节倍思亲”,使大学新生更感孤独和寂寞。他们大都以串老乡、上网聊天、打电话、逛街等方式来解脱内心的苦闷,盼望着寒假,盼望着回家。茫然之中,不知不觉就已失去了许多大好的时光。不少学生适应不了大学独立、自主、平等的校园氛围,常常怀疑自己的能力、性格,常在人际交往中主观臆断地采取一些不恰当的处世方法,使自己在人际交往中显得被动、尴尬和失意。由于难以克服对家庭的依恋心理,他们的内心总感到惶惶不安,出现了心理上的“断乳期”。这在所有进入大学的新生中都会有所反映,并因应变能力强弱有别,而使每个人的态度和行为出现不同程度的变化,从而也影响到大学新生对大学生活的适应和转变。

第二节 适应中的环境与角色

要让大学新生尽快实现由中学生到大学生的转变,克服因环境的改变和角色的转换而带来的各种心理失衡和不适,首先要让大学新生走出幻想与迷茫,回到现实的大学生活中来,认识所处的新的生活环境,熟悉大学生活,认清自己肩负的责任,并尽快摆正自己的角色定位,找准奋斗的目标,才能较快完成角色的转变,实现新的跨越和突破。

一、大学——“有大师之谓也”

(大学,是校园式教育的终点)每一个人在未进入大学以前,都对大学有过许许多多美好的想象:幽深广阔、幽雅恬静的校园;满头银发、满腹经纶、风度翩翩的教授;新颖别致、红墙绿瓦的教学楼;舒适明亮、温馨宁静的学生宿舍;琳琅满目、汗牛充栋的图书馆藏书;背上书包、引吭高歌的浪漫郊游;激扬的爵士鼓,忧郁的萨克斯,凝重的古筝……脱离红尘俗世的纷扰,无忧无虑地幸福着、快乐着……大学是那样的美好而令人神往。然而,当大学新生进入大学校园以后,触目的依然是陈旧、低矮的楼房,要过的依然是“三点一线”、枯燥单调的生活,还有,站在讲台上的却是稚气未褪、穿着一套休闲

服、满头乌丝的年青教师……想象中的情景并没有出现，理想中的大学与现实的巨大反差，不由得让大学新生发出感慨：大学也不过如此。

尽管大学是青年学子们心中的一块圣地，然而，如今站在这块平实的校园里，如何客观、全面、现实地看待大学，认识大学，如何通过涌动在大学校园中的种种现象，去思索、去追求、去探索隐藏在现象背后的大学精神、大学灵魂，从而抓住大学生活的每一天、每一刻，为自己赢得知识，赢得智慧，赢得能力，赢得主动，使大学成为每一个大学生人生旅途中的“加油站”、“变速器”，这将是每一个大学新生入校后需要认真审视和思考的问题。）

大学是什么或者说什么是大学？一般来说，大学就是实施高等教育的学校。我国著名教育家蔡元培先生认为：“大学者，研究高深学问者也”、“大学者，囊括大典、网罗众家之学府也”。梅贻琦先生在担任清华大学校长倡导清华改革时也曾说：“大学者，非有大楼之谓也，有大师之谓也”。900多年前，意大利波洛尼亚建立第一所大学时的格言就是“大家来学”，北京大学副校长、著名教育家王义遒教授认为：大学、大学，大家来学，“学”不只是学习，还有研究、探讨、切磋的意思；“大家来”就是许多人（而不是一个人）走到一起来，组成集体来互相学习、共同研究、协调工作。可见，大学是教育、学习、研究学问、传承和创造文化的圣地，与知识、文化、文明、正义、真理是共存的。）大学应有一群群睿智的学者，文化的积淀会使他们儒雅翩翩；大学是理想的集散地，智慧的火花在这里碰撞、闪烁和生长；大学也是学术争鸣的百花园，真理长着自然的翅膀在这里升华，在自由地翱翔；大学有可供年轻人遨游的知识海洋，古今历史和宇宙万物都在与你对话。现代大学已具备了教学、科研和社会服务三大职能，大学提供一个场所、一种环境、一套条件，让青年学子在这里交流思想，切磋技艺，碰撞思想，激荡感情，从而使学生增长智慧和经验，锤炼意志和能力，陶冶精神和品德，为服务社会、建设国家打下扎实的基础。大学也是文化传承的“枢纽”，通过传道、授业、解惑、批判、吸收、提炼、总结等，使文化在这里得以继续和发展。

对于刚入大学的新生而言，大学是青年时期学习知识的最后一所学校，是大学新生脱离家庭、开始独立生活的第一步。同时，也是从青年早期逐渐走向生理、心理全面成熟的时期。大学和中学最大的区别主要体现在：生活上从中学的依赖型向大学的独立型转变，生活层面由单一向多元扩展；学习上由中学的被动学习向大学的主动学习转变，由中学注重分数向大学的注重素质与能力的培养转变；教师授课由“鱼人”向“渔人”转变，即教师由中学的知识传授者向大学的知识“引导者”角色转变；人际关系由中学的以自我为中心向大学的集体生活方式转变。因此，全面认识大学并认清大学的特点，对于帮助