

大学生成长、成才、成功丛书

王富强
孙丽娜
主编

绿色

大学生生活



黑龙江人民出版社

绿色

大学生生活



副主编：高京平 李海涛
主编：王富强 孙丽娜

累
面
效
出
质
学
也
发
要
生
的
热
可
副主

黑龙江人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

绿色大学生生活 / 王富强主编. —哈尔滨: 黑龙江人民出版社, 2005. 11

(成长·成才·成功丛书; 1)

ISBN 7-207-06491-8

I. 绿... II. 王... III. 大学生—学生生活
IV. G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第136137号

王富强 孙丽娜 主编

出 版 者 黑龙江人民出版社
通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼
邮 编 150008
网 址 www.longpress.com E-mail hljrmcbs@yeah.net
印 刷 廊坊市文峰档案文用品有限公司
责任编辑 夏晓平
封面设计 孙丽伟
印 张 11.06 开 本: 850×168毫米 1/32开.
字 数 271千
印 数 5000
版 次 2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷
书 号 ISBN 7-207-06491-8/G·1521

定价: 13.80元

(如发现本书有印制质量问题, 印刷厂负责调换)

人类社会进入 21 世纪,科学技术突飞猛进,知识经济初见端倪,世界各国综合国力的竞争日趋激烈。而综合国力的竞争越来越取决于劳动者的素质,取决于各类人才的质量和数量。无疑,21 世纪是一个素质较量的时代,提高国民素质的任务已经历史性地落在了教育工作者的肩头。于是,素质教育作为时代的大趋势,被提到了教育改革的议事日程上。中共中央、国务院决定:“全面推进素质教育,构建一个充满生机的中国特色社会主义教育体系,为实施科教兴国战略奠定坚实的人才和知识基础。”从而昭示着中国教育树起了新的里程碑。

党的十六大指出:“教育是发展科学技术和培养人才的基础,在现代化建设中具有先导性、全局性作用,必须摆在优先发展的战略地位。”高等教育要不断深化教育改革,努力实现人才培养、科学研究和社会服务三大功能,为经济与社会的持续健康发展提供智力支持和人才保障,为实现全面建设小康社会宏伟目标发挥更大的作用。

党的十六届三中全会提出了“坚持以人为本,全面、协调、可持续发展的科学发展观”。“以人为本”的科学发展观的科学性就在于其以人为出发点和归宿,关注人的内在需求和个性,调动人的主观能动性和积极性。“以人为本”的科学发展观坚持社会和人全面发展,把人的发展

作为一切发展的基础。

2005 年中央召开了全国大学生思想政治教育工作会议，胡锦涛总书记在讲话中指出：“全国高校都要始终不渝地贯彻党的教育方针，坚持学校教育以育人为本，德智体美、德育为先，充分发挥大学生思想政治教育主阵地、主渠道的作用，全方位推进大学生思想政治教育，多方面促进大学生全面发展。”面向现代化、面向世界、面向未来的教育目标是培养全面发展的人。因此，教育就要育人为本，要全面贯彻党的教育方针，始终把培养人才作为高等学校的根本任务；要以学生为主体，一切为了学生、一切为了学生的成人成才，一切着眼于调动和依靠学生内在的积极性。育人为本，要德育为先，把思想政治教育摆在学校工作的首要位置。育人为本，要促进学生全面发展。要全面推进素质教育，深化课程、教材、考试评价等制度改革，强化创新精神和实践能力的培养，把学生培养成德智体美全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。

人的素质是政治、思想、道德品质、知识及其创造精神和实践能力的综合反映。素质可以体现在许多方面，如政治素质、思想道德素质、文化 and 专业素质、身心素质等。其中文化专业素质是基础，身心素质是本钱，思想政治素质是根本、是灵魂。当代大学生应该以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想作为自己的行动指南，树立马克思主义的世界观、人生观和价值观。

“思想道德修养”课是对大学生进行思想政治教育的主渠道，具有较强的理论性和实践性，注重以科学的理论和知识帮助大学生提高思想道德修养水平，既注意将马克思主义基本理论应用于大学生修养这个领域，又注意吸收相关的科学知识和我国高校德育工作探索学生成长规律的理论成果，使学生的思想道德修养与文化知识融为一体。本书关注了当前大学校园里的热点问题，尽量

贴近大学生的学习、生活及思想、情感实际,有较强的针对性,都是大学生在大学阶段,有的甚至是今后的人生历程中都会遇到的问题。认真地进行学习与思考,并且在实践中身体力行,相信对每一位大学生都会大有裨益的。

撰著《绿色大学生活》,是一项开拓性的研究工作,也是一项政治性、思想性、理论性、实践性很强的工作,撰著者是长期在我校教学、科研第一线从事思想道德教育的教师。它的体系、结构、内容,还要随着我国高等教育德育工作的加强和改进而得到修正、补充和完善。相信《绿色大学生活》一书的出版,对促进我校思想政治教育课的教学改革,推进素质教育和和谐校园的建设,将产生积极作用和影响。

河北工业大学党委书记

马树强

2005年8月28日

目录

Contents

校园篇

五光十色的校园调色板

大学,大学生	(3)
形形色色的校园热	(6)
“三点一线”式的生活要不得	(9)
“家”和万事兴	(11)
另一种声音	(13)
明天的竞争从现在开始	
没有硝烟的人才大战已经打响	(16)
未来就业形势依然严峻	(18)
要扬长先避短	(20)
社会青睐什么样的大学生?	(21)
敢问路在何方?	(23)

学习篇

学习,学习,再学习

《学习的革命》革命了学习	(27)
为学习而学习	(29)
我要学——做学习的主人	(32)

学而有道 方能得道

大学生? 大龄中学生?	(34)
自学方略	(36)
惜时如金	(38)
活在目前, 安住当下	(39)
开卷未必有益	(42)
读书既要精又要博	(44)

创新篇

创新初识

创造性思维不一般	(49)
创造过程阶段划分	(52)
要创新, 从观念开始	
唤醒你沉睡的“宝藏”	(55)
突破常识才能开启道路	(57)
创新型人才自非凡	
创造型人才的个性特征	(59)
破除创造力的个性障碍	(60)
培养富有创造性的良好品质	(61)

心理篇

关注健康 身心相依

重新审视“健康”	(65)
天之骄子心理弱 心理问题何其多	(67)

主动咨询 寻求良策

苦恼诉说终有道	(71)
之所以感到巨人高不可攀,那是因为你跪着	(73)
胆量是练出来的	(77)
解铃还需系铃人	(79)
别让魔鬼到麦地里种稗子	(82)
合适调试,健康身心	(85)

情商篇

智商诚可贵 情商价更高

给你一个教育新概念——情商	(91)
---------------------	------

我存在,我精彩

认识你自己	(93)
-------------	------

消除认识自我的障碍	(95)
-----------------	------

强者没有时间嘲弄自己	(98)
------------------	------

控制情绪创造新境界

制怒	(100)
----------	-------

防恐	(101)
----------	-------

克服抑郁和烦闷	(103)
---------------	-------

激励推动我们变得比本来更好

自我激励	(105)
------------	-------

引爆自己体内的巨大潜能	(107)
-------------------	-------

自我激励的黄金步骤	(108)
-----------------	-------

“人”字的结构就是相互支撑

人际沟通——走向成功的通行证	(110)
----------------------	-------

吸引力——人际交往的磁场	(112)
让谈话成为一种艺术	(114)
会说还得善听	(116)
从逆境中崛起	
逆境是飞跃的踏脚石	(118)
面对逆境依然笑容灿烂	(119)
跌倒后不要空手站起来	(120)

休闲篇

丘比特冲击波

爱情——一个永恒的人生课题	(125)
恋爱的智慧, 智慧的恋爱	(128)
情融还需理通	(130)
爱情的不和谐音符	(132)
爱河还是迟涉为好	(134)
未有“红豆”也相思	(135)

享受闲暇

休闲是一种艺术	(138)
捡了芝麻, 丢了西瓜	(141)
大学生消费——一个并不轻松的话题	
大学生消费支出一览	(143)
冲破迷雾把消费看清楚	(145)
提起消费不轻松	(148)
大学生“负翁”凭什么潇洒?	(149)

人生篇

破解斯芬克斯之谜

追问人生·····	(155)
追问价值·····	(160)
追问信仰·····	(166)
未经省察的人生没有价值	
热爱生命·····	(170)
时刻不忘生活的真谛·····	(172)
扮演好你的角色·····	(174)
记住你的责任·····	(175)
心中永存希望·····	(177)
追求人生的极至·····	(179)

道德篇

道之以德 有耻且格

谈道论德·····	(185)
德者,得也·····	(188)
横看成岭侧成峰	
“冰点”话题·····	(192)
“雷锋塔”不倒·····	(194)
大道之行,天下为公	
越狱的囚徒·····	(203)
集体主义·····	(206)

咬定青山不放松

校园你、我、他·····(209)

闻之、知之、行之·····(212)

诚信篇

人无信不立

诚信者,诚实守信也·····(219)

诚信为道德之本·····(221)

诚信是人际交往的基石·····(223)

“狼来了”——诚信危机·····(225)

失落的“绿地”·····(225)

国人诚信观·····(227)

不信东风唤不回·····(229)

李嘉诚——“诚”的神话·····(229)

让别人永远信赖你·····(233)

追寻诚信赢明天·····(236)

国无信不强

网络篇

网络网住你我他

网络:“我来了”·····(247)

今天你上网了吗?·····(248)

网络——大学生的最爱·····(253)

网络:“我本无辜”

从“人造人”到“网造人”	(256)
完了,网恋了!	(259)
悲哀的聊天室	(261)
何不网游人生	(263)
游戏也要有规则	
网络伦理:填补智慧的缺陷	(267)
农夫与魔鬼	(268)
该不该去网吧?	
网吧的由来	(270)
网吧问题多多	(271)
问题出在哪?	(273)
我们怎么办?	(274)

生态篇

生态环境与人

人为的生态环境危机	(277)
人应该是宇宙的主宰、万物的尺度吗?	(282)
可持续发展观	(286)

科技活动造福莫造祸

科学技术运用给人类带来了福祉	(290)
科学技术运用给人类带来的负面影响	(291)
科技伦理——21世纪人类应注重解决的重大问题	(293)

造福人类——大学生的责任

善用科技之道	(296)
履行道德义务,保护生态环境	(299)

时代篇

和平与发展——当今世界的两大主题

时代主题的变换	(305)
世界进步的主流	(306)
步履维艰的进程	(307)
不懈追求的目标	(308)

经济全球化——跨世纪的热门话题

什么是经济全球化?	(311)
一把“双刃剑”	(314)
如何趋利避害?	(318)

反恐——全人类的共同责任

一场新的战争	(322)
恐怖与反恐的军事化时代	(322)
恐怖集团军事化	(323)
全世界联合起来打反恐战	(325)
切莫养虎遗患	(326)
国际反恐路在何方	(329)

知识经济——人类社会的新时代

知识经济时代:一个无规则的擂台	(331)
迎接未来:大学生要树立新观念	(334)
主要参考文献	(338)
后记	(341)

校 园 篇

生活,由于朦胧而美丽;更因为清晰而真实。

—— 作者题记



大学，是令人神往的地方，大学生是众人瞩目的骄子。当新同学们带着对未来的憧憬，满怀喜悦心情步入大学校门时，你已作为一个大学人，开始了你的新生活。古希腊的哲学家苏格拉底说过，只有理解了的生活，才是值得过的生活。让我们一起在生活中认识生活，在认识中体会生活，在体会中热爱生活。看啊，我们正成为新生活的主人！

五光十色的校园调色板

大学，大学生

坐在宽敞明亮的课堂里聆听著名教授的演讲；或是在球场上挥汗如雨，在辩论桌边振振有辞；或是抱着吉他在校园里边走边唱……校园外的学生总是这样憧憬着大学生活，然而这些只是其中很小的一部分。

900年前创办世界上第一所大学的意大利人波洛尼亚的大学是“大学大学，大家来学”。而回首百年，在刚刚与我们擦肩而过的100年的历史洪流源头，我们隐约可以听到一位中国教育圣人穿越百年的声音：“大学者，研究高深学问也；大学者，囊括大典，网罗众家之学府也。”在这洪流的中岸，我们又听到一位忧国忧民的学士在呼喊：“大学者，非谓有空表之谓也，有著华之谓也，有国家前途之谓也。”

百年历史浪潮渐息，百年风雨冲刷着我们的大学。新世纪的大学不同于波洛尼亚创办的初衷——她是圣地，是精神与灵魂、是命运与财富的圣地；新世纪的大学不同于那位圣人所想——她不再仅仅是高深学问、囊括大典之地；新世纪的大学也不同于那位学士的呼喊——她不再是只用考虑菁华，只用考虑国家前途。