

大学生



思想道德行为指南

DAXUESHENG SIXIANGDAODEXINGWEIZHINAN

■ 席国强 ■ 吴桂满 ■ 朱 佶



大学生思想道德行为指南

席国强 吴桂满 朱 佶 主 编

黑龙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生思想道德行为指南/席国强等主编. —哈尔滨:
黑龙江教育出版社, 2005. 9

ISBN 7-5316-4543-2

I. 大... II. 席... III. 大学生—思想政治教育—
中国—指南 IV. G641-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 116451 号

大学生思想道德行为指南

Daxuesheng Sixiangdaode Xingwei Zhinan

席国强 吴桂满 朱 佑 主编

责任编辑:梁 昌

封面设计:张永超

责任校对:姜彦新

黑龙江教育出版社出版(哈尔滨市南岗区花园街 158 号)

哈尔滨市民强印刷厂印刷·黑龙江教育出版社发行

开本 850×1168 1/32·印张 10.0·字数 240 千

2005 年 10 月第 1 版·2005 年 10 月第 1 次印刷

印数:1-1000

ISBN 7-5316-4543-2/G·3455 定价:19.00 元

如有印装质量问题,请与印刷厂联系调换。

爱心汇聚 生命如歌

让我们携手救助正在与
病魔作斗争的吴桂满书记

《大学生思想道德行为指南》编委会

主 编:席国强 吴桂满 朱 佶

副 主 编:吴继锋 刘志强 寇相军

编委会名单(按姓氏笔划为序):

于 佳	王艳春	王瑞红	尤曼娜
兰国强	朱 佶	朱春鹰	李钟颖
刘志强	刘 毅	吴桂满	吴继锋
赵丽明	张永超	张紫鑫	郑 冰
姜彦新	席国强	寇相军	黄久儒
蒋保江			

目 录

第一章	理想信念	(1)
第一节	理想是个人和社会前进的方向	(1)
第二节	信念是人生的发展动力	(13)
第三节	树立科学的人生观、价值观	(19)
第二章	道德行为	(28)
第一节	品格	(28)
第二节	行为自律与道德意识	(34)
第三节	培养良好的道德品质	(45)
第三章	学习考研	(58)
第一节	把学习目的的第一关	(58)
第二节	科学地对待大学学业	(65)
第三节	做好考研的准备	(72)
第四章	思想进步	(79)
第一节	如何把握好自身的政治思想观	(79)
第二节	党员发展程序与注意事项	(87)
第三节	如何成为一名合格的共产党员	(105)
第五章	创业实践	(118)
第一节	大学生创业概述	(118)
第二节	大学生创业教育	(124)
第三节	大学生创业实践	(131)
第六章	人际交往	(136)
第一节	人际交往	(136)
第二节	友情	(146)

第三节	爱情	(159)
第七章	安全自律	(167)
第一节	防火防盗	(167)
第二节	遵纪守法	(190)
第三节	生活安全	(195)
第四节	网络文明	(201)
第八章	心理卫生	(206)
第一节	大学生心理特点与心理保健	(206)
第二节	大学生常见心理问题及自我调适	(213)
第三节	大学生增进自身心理健康和预防心理问题的方法	(233)
第九章	强身健体	(240)
第一节	体育健身功能简介	(240)
第二节	大学期间参加体育锻炼的目的	(242)
第三节	大学期间如何更好地进行体育锻炼	(244)
第四节	体育运动与营养	(249)
第五节	体育锻炼的内容和方法	(252)
第十章	审美	(259)
第一节	美、美学和审美	(259)
第二节	浅谈大学美育	(264)
第三节	引导大学生树立正确的审美观	(268)
第四节	指导大学生开展一些审美活动	(270)
第五节	美的杂感	(271)
第十一章	择业	(276)
第一节	求职准备	(276)
第二节	求职技巧	(290)
附件:普通高等学校学生管理规定		(303)
后记		(313)

第一章 理想信念

亲爱的同学们,首先祝贺你们胜利完成中学学业,成功地步入大学的殿堂,向新的目标迈进。

对我们每一个人来讲,在人生目标的追寻中,始终需要理想和信念的支持与帮助。如果在我们的人生路途中丧失或缺乏必备的理想和信念,我们就会失去前进的动力和勇气,就会停滞不前甚至倒退。正如名言中所说:理想是石,敲出希望之火;理想是火,点燃生命之灯;理想是灯,照亮脚下之路;理想是路,可以引领我们走向灿烂的明天。下面就让我们一起在学习中共同领悟和诠释理想和信念的真谛,以其帮助我们向更高的目标不断迈进。

第一节 理想是个人和社会前进的方向

理想是人类特有的一种精神现象,是人的本质和主体性的鲜明表现,是人们对未来社会的追求和向往。正如俄罗斯著名作家列夫·托尔斯泰所指出的那样:“理想是指路明星。没有理想就没有坚定的方向,而没有方向,就没有生活。”所以,理想作为人生的精神支柱,是人们的政治立场和世界观在人生目标上的集中体现。

一、理想的形成和作用

(一)理想的形成

理想作为人的一种主观的精神现象,既不是从天而降,也不是头脑中固有的,而是随着人们对社会认识的不断深化,以及他所参与的社会实践活动的发展而逐步形成巩固起来的。一般来说,人的理想萌发于少年,确立于青年,而大学求学期正是青年理想形成的

关键时期。

1. 萌发于少年时期。作为小学高年级学生和初中生的少年来讲,他们的理想正处于朴素的理想阶段,憧憬未来,追求美好的人生。但是由于受到年龄和人生阅历的限制,他们无法深刻理解社会本质,把握社会发展规律,科学而真实地构建人生未来的发展蓝图,因而他们的理想是不巩固的,容易发生变化。一般来说是受家长、教师和社会、影视、图书、体育竞赛中的名人影响,是在学校学习、行为模仿过程中形成的,并且带有一定程度的幻想和空想成分。可是,这种朴素的、感性的憧憬和向往却是科学理想确立的重要条件。

2. 形成于青年时期。高中生和大学生已步入青年时期。这一时期是人们的理想由感性到理性的转变阶段。青年学生在学习科学文化知识,接受校园内外环境的文化熏陶,在与人民群众、与社会结合的过程中,加深了对社会特征和本质的认识,从理性高度把握社会发展规律,明确肩上所担负的人生责任,在学习中成才,自觉地创造实现人生理想的条件,把确立人生理想目标作为成才的动力。但是,这一时期的青年学生尚未完全走向社会的人生舞台,对人生道路上的理想与现实、自我价值与社会价值、索取与贡献等矛盾冲突缺乏亲身的体验,因而,人生理想的认识和理解大多停留在理性层面上,对如何转化为现实缺乏足够的思想准备,对现实生活中的矛盾与冲突、风险和挑战的心理承受能力、调适能力也有待加强。

3. 步入理想的成熟期。大学高年级学生和毕业后的大学生处于这一时期。这一时期青年的世界观、人生观、价值观逐步走向成熟,形成的理想比较稳定,特别是能够正确认识和处理理想与现实的关系,直接体验理想变成现实的喜悦,把握人生发展的机遇,表现出强烈的实现人生目标的欲望。但是,对人生发展的顺境和逆境、个人与集体、成功与失败、个人成就与社会责任感等一些矛盾和冲突还不善处理,尚需要在实践中逐渐积累人生经验,在与自然、他人、社会的和谐发展中实现自我价值和社会价值的统一。

(二)理想的作用

理想是人生的目标、人生前进的方向。它是一把尺,能量出人见识的长短;它是一杆秤,能称出人灵魂的轻重。正如著名科学家爱因斯坦所说:“每个人都有一定的理想,这种理想决定着他的努力和判断方向。就在这个意义上,我从来不把安逸和快乐看做生活目的的本质,这种伦理基础,我叫它猪栏的理想。”所以,一个人的理想越崇高,生活越充实,热情更高涨,永远不会孤独。

1. 理想是创造美好人生的奋斗目标。人生的意义在于创造。然而,创造有意义的生活,首先要明确什么样的生活是值得创造的,理想便是有志者为自己设定的奋斗目标和人生导航器。古往今来,凡是有作为的人无不注重人生理想的确立。三国时代的诸葛亮倡导人们要“立大志”、“志当存高远”;我国著名诗人流沙河也曾写到:“理想是石,敲出星星之火;理想是火,点燃熄灭的灯;理想是灯,照明夜行之路;理想是路,引你走向黎明。”无数事实证明,人有了崇高的理想,就会在黑暗中看到光明,在平凡中创造伟大,在挫折中充满信心,在暂时的失败中坚信胜利。如果没有理想,就会像一条没有明确航向的小船,在人生的海洋里随波逐流,不是被大浪抛向礁石,就是被潮水弃在沙滩。

2. 理想是人生前进的动力。人理想反映了人们不安于现状、要求变革现实、创造适合于自己更高需要的现实的强烈愿望。人类发展的历史,就是一部在“理想动力”推动下的创造史。理想所提供的动力的大小与理想的层次密切相关,一般来说,理想的层次越高,其所提供的动力就越大,反之则越小。“伟大的精力只是为了伟大的目的而产生的”,从根本意义上说,树立了远大理想或崇高理想的人,在任何艰难困苦的条件下都会充满必胜的勇气和信心,从而一往无前,最大限度地实现自己的人生价值。如果没有崇高的理想,人就没有明确的奋斗方向与动力来源,只能得过且过,庸庸碌碌地虚度一生。

3. 理想是人生的精神支柱。人的生活由两部分组成:一是物质

生活,一是精神生活。一方面,物质生活是人类生活的基础,其水平制约着人们的精神生活,正如管仲所言:“仓禀实而知礼节,衣食足而知荣辱。”另一方面,精神生活对物质生活又有强大的反作用,它是物质生活发展的巨大推动力量。在人的精神生活中,理想是核心,它贯穿于人们精神生活的全过程,是人们的精神支柱。

精神生活丰富的人生才是完美的、有意义的人生,这样的大学生才能自觉摒弃享乐主义的人生观,把自己的人生同国家的发展,社会的责任联系起来,成为推动人类社会进步的有生力量。

二、理想的内涵与类型

(一)理想的涵义和特征

“理想”一词,最初来源于希腊语,意思是指人生的奋斗目标。在中国古代,理想叫做“志”,即志向。理想包含三个基本要素:第一,人们的向往和追求,是理想的实质;第二,现实生活的可能性发展趋势,是理想的科学性所在;第三,人们对未来发展的形象化构想,是理想的表现形态。理想是这三要素的内在联系和有机统一,缺一不可。

理想的基本涵义构成了理想的主要特征:

1. 超前性与预见性。理想包含着人们对社会发展前景的构想,具有超前性与预见性。理想来源于现实,又高于现实,它是对社会发展未来目标的预见、向往和追求。今天的理想是“明天的现实”,今天的现实是“昨天的理想”,理想这种反映现实、面向未来的特性,激发了主体不懈追求的精神。

2. 主体性与实践性。理想是主体需求、愿望、价值、人生追求,是人们发自内心的自觉要求,尽管是主观的精神现象,但反映客观的发展规律,因而,它能成为人们的行动指南,为人们的行动提供强大的精神动力。理想的实践性,一方面,表明理想产生于实践,实践是理想的惟一来源;另一方面,表明实践是实现理想的桥梁和纽带,人们只有通过身体力行的实践,才能从现实到达理想的彼岸。

3. 科学性与合理性。科学理想建立在对客观规律的正确认识

基础上,没有实现可能性的想象,不能称为理想。一般地说,人们对社会发展的本质特征和发展规律认识越深刻,不切实际的成分越少,理想的指向性越清晰,越坚定。故此,把握了理想的现实可能性,也就把握了理想与幻想、空想的区别。空想虽然也是对未来的想象和向往,但缺乏客观依据和现实基础,纯粹是人们的主观臆想,它违背事物发展的客观规律,是永远不可能实现的。幻想有两种:一种是完全不切实际的想象,带有病态的性质。第二种是科学幻想。这种幻想在现实存在一定依据,但不充分,在当时条件下没有实现的可能,但随着时代的演进和科学技术的发展,条件具备后,就有可能成为现实。如嫦娥奔月、精卫填海、女娲补天,只是古代人的神话和幻想,但是到了今天,人类登上月球,大海造出良田,臭氧层的空洞逐步得到控制等都已变成了现实。在现实生活中幻想并不总是消极的,列宁曾精辟地指出:“幻想是极其可贵的,没有它,甚至不可能发明微积分。”在某种意义上可以这样讲,没有幻想就没有思想的放飞,没有幻想就没有诗人,没有幻想就没有科学的发明。

(二)理想的类型

理想是一个系统,它和任何复杂的系统一样具有多样性和多层次性。认识理想的类型,有助于我们青年学生在社会的各个方面树立明确的奋斗目标。

1. 从理想的主体上划分,理想可以分为个人理想和社会理想。个人理想是指作为个体对自己未来所产生的种种向往和设计。由于个人所处的环境、所受的教育以及知识结构、社会地位、思想觉悟和认识水平的不同,人们在理想的内容、深度、广度上也必然存在差异。社会理想是指社会主体乃至社会全体成员的共同奋斗目标,是对未来社会政治制度和结构的要求与构想,对未来社会面貌的预见。

个人理想与社会理想是辩证统一的。一方面,社会理想决定、制约着个人理想。个人理想的建立要有社会理想作指导,个人理想的实现有待于社会理想的实现,个人的理想只有同国家的前途和民

族的命运相结合,同社会的需要和人民的利益相一致,才可能变为现实。忽视这种必然性,个人的理想或者流入幻想,或者误入歧途。另一方面,个人理想体现着社会理想,对社会理想具有能动作用。只有千百万人具有崇高的个人理想,并进行着艰苦卓绝的具体实践,整个社会美好而崇高的理想才能最终确立,青年在社会理想的形成中具有重要的作用。总之,我们要把个人理想与社会理想有机结合起来,使之互相协调,互相促进。任何只讲个人理想,不讲社会理想,或只讲社会理想,不讲个人理想的观点,都是片面的、错误的。

2. 从理想的根源——人的需要划分。人的需要可以概括为四大类,即对生活条件的需要——生活需要;对劳动的需要——职业需要;对人与人之间相互交往的需要——道德需要;对建立能够提供实现需要条件的社会需要。从这个角度来认识,人生理想也可分为四类:生活理想——人们对自身物质生活、精神生活、婚姻生活的向往和追求,生活理想处于人生理想的初级层次,是其他理想赖以确立的基础;职业理想——对未来合乎自己意愿的职业以及事业上所达到的成就的向往和追求;道德理想——对理想人格和社会伦理风尚的向往和追求;社会理想——对社会物质文明与精神文明的总体向往和追求。

以上四种类型的理想是相互联系、相互影响和相互制约的,其中起主导和支配作用的是社会理想,它从根本上决定了其他理想的发展,即其他理想能否实现及其实现的程度,归根到底,要受到社会经济发展水平、政治制度、意识形态等方面的限制。

3. 从理想的时间上划分,有远大理想和近期理想之分。其中远大理想由若干个近期理想组成,远大理想的方向性较强,近期理想的实践性更突出,这反映了个人和社会追求的最终目的和具体目标的关系。

4. 从理想的性质上划分,有科学理想和非科学理想、崇高理想和庸俗理想之别。前者是正确与错误的根本界限,后者是境界高低的分野。凡是符合客观事物发展规律、反映人民群众根本利益的理

想,就是科学的理想;否则,是非科学的理想。对祖国的繁荣、人民的幸福以及人类的彻底解放的向往和追求,是崇高的理想;对个人的狭隘私利、贪图享受的钻营和追求,则是庸俗的理想。

三、理想的追求和实现

(一)科学的把握共同理想和最高理想

理想的核心内容是社会主义理想。我国人民的社会理想从总体上分为两个层次:一是现阶段我国各族人民的共同理想;二是我们党建立共产主义社会的最高理想。

1. 建设中国特色社会主义的共同理想。

现阶段我国各族人民的共同理想是建设中国特色社会主义,把我国建设成为富强、民主、文明的社会主义现代化国家。这个共同理想,既包括全面建设小康社会、统一祖国的社会理想内容,又包括民族团结、社会进步、人民生活幸福的道德理想内容,还包括诚实劳动、勤劳致富、共同富裕的职业理想和生活理想内容。

实现现阶段的共同理想,符合我国社会生产力发展的客观要求,反映社会经济发展的客观规律,代表中国最广大人民的根本利益,是建设社会主义物质文明、政治文明、精神文明、实现中华民族伟大复兴的迫切需要。

实现现阶段的共同理想,反映社会发展的规律,是建设共产主义社会的必经阶段。对于共产党人和先进青年学生来说,坚持中国特色社会主义共同理想和坚持共产主义理想是一致的。为建设中国特色社会主义而奋斗,也就是为实现党的最高目标而奋斗。对于多数青年学生来说,实现现阶段共同理想,才能发展面向现代化、面向世界以及面向未来的、民族的、科学的、大众的社会主义文化,才能不断丰富青年学生的精神世界,增强他们的精神力量。

党的十六大报告指出:“我们要在本世纪头二十年,集中力量,全面建设惠及十几亿人口的更高水平的小康社会,使经济更加发展、民主更加健全、科教更加进步、文化更加繁荣、社会更加和谐、人民生活更加殷实。”全面建设小康社会的目标是中国特色社会主义

经济、政治、文化全面发展的目标,是与加快推进现代化相统一的目标,符合我国的国情和现代化建设的实际,符合各族人民的共同愿望,对实现共同理想意义十分重大。

2. 憧憬美好的共产主义理想。

共产主义社会是人类最为美好的社会,是人类文明发展的理想境界。马克思指出,未来共产主义是“集体财富的一切源泉都充分涌流”的社会。

共产主义不是凭空产生的,也不是某些人的善良愿望,它是马克思和恩格斯在19世纪中叶,根据马克思主义的世界观,特别是其唯物史观和剩余价值学说,深入研究当时的社会经济、政治状况,总结工人运动的经验,批判地继承人类优秀文化遗产的成果后创立的科学理论。在今天,共产主义作为理论,早已磅礴于全世界;作为运动推动着世界历史向前发展;作为制度,其第一阶段的社会主义已经实现;作为精神,激励和影响着一代又一代青年学生的光辉实践。共产主义主要有以下几个基本特征:物质财富,充分涌流;各尽所能,按需分配;人人自由,全面发展;阶级消灭,国家消亡。共产主义是我们党乃至全人类的远大理想,虽然它还不够十分具体,但也并不渺茫,它已经存在于社会历史与现实之中。

3. 共同理想与最高理想的辩证统一。

共同理想和最高理想具有相同的方向,但又有不同的特点:共同理想是阶段性的近期理想,最高理想是总的长远理想;共同理想是局部范围的理想,最高理想是整个全人类的理想;共同理想偏重于具体的可实现性,最高理想偏重于目标的指向性。共同理想和最高理想是辩证统一的关系。首先,共同理想是最高理想在当前和今后一个时期内的具体表现,最高理想是共同理想的思想基础和最高原则。我们在为全面实现小康社会目标而奋斗的过程中,决不能忘记共产主义远大理想。其次,最高理想决定和制约着共同理想的方向,凡是妨碍或不利于最高理想实现的因素,都应适时适地地坚决予以抛弃。因此,对于一些腐朽思想在社会主义初级阶段存在的历

史必然,我们青年大学生决不能视其自然或漠然处之,应拿起批判的武器坚决予以回击。第三,共同理想加速或制约着最高理想的实现。共同理想的目标越远大,实现的速度越快,就会对最高理想的实现起加速作用,反之,则会起制约和阻碍作用。

中国共产党是最低纲领和最高纲领的统一论者,中国共产党人坚信人类社会必然走向共产主义。但是,党更注重把马克思主义基本原理与中国现实相结合,与各个历史时期特殊的历史任务相结合,与最广大人民的根本利益和要求相结合,不断提出符合实际、符合人民共同意愿的阶段性的奋斗纲领,在新世纪未来的50年中,党的最低纲领是建成中国特色社会主义,转化为党的历史使命就是中华民族的复兴。青年学生必须把这一历史使命作为人生的精神支柱,并转化为自己认同的自觉行为,并为实现共产主义的远大理想做好准备。

(二)正确认识理想与现实的关系

1. 理想与现实的辩证统一。

理想与现实是一对矛盾,二者是对立统一的。理想是人们为之奋斗、求其实现的目的,现实是向目的进发的立足点和出发点,也是前人理想和今人理想的结合点,起着承前启后、继往开来的作用。实现理想的路径表述如下:现实—理想(现实)—现实(理想)—……理想—

首先,理想不等于现实。如果用数学公式可以表述为:理想 = 真善美,现实 = 真善美 + 假恶丑,因而,理想不等于现实。这一公式一方面说明理想就是现实,现实就是现实。认识到这一点,我们也能够回答关于“为什么有时理想的不现实,现实的又不理想”的疑问,避免对现实社会的求全责备与怨气冲天,走出只看阴暗面的误区。另一方面,正是因为现实存在假恶丑,理想才有存在的意义。

其次,现实是理想的基础和摇篮。理想离开了现实,就成了无源之水,无本之木。科学的理想不可能是主观臆想,必须根植于现实的土壤。理想产生的动机、水平,实现理想的手段、途径,都必然

受到现实的影响和制约。正所谓无限的未来以现实为归宿,无限的过去以现实为渊源。理想与现实的矛盾运动使人类生活具有永恒的魅力,使人与社会的发展成为一个无限的过程。

第三,理想高于现实是现实的升华,但又不脱离现实。理想是真善美的结晶,是科学价值、道德价值与审美价值的统一。然而,现实本身是真善美与假恶丑并存的多元状态科学的理想对现实的反映,是对现实的扬弃和升华。没有对现实的超越,把起点与目标混为一谈,理想不复存在。当然,理想是现实的升华,并不等于说“理想应该等于现实”,认识到了这一点,我们就能避免空谈和毫无作为的憧憬,自觉投入实现理想的社会实践中。

第四,理想转化为现实,需要一定的条件。第一,理想必须有现实的根据,是合理的。第二,必须具备坚强的意志性格。第三,要根据对客观、主观条件的认识,找出正确的实践途径和方法,设计可靠的计划方案,扎扎实实地保证理想的实现。

2. 理想与现实的矛盾。

在现实生活中,如何认识和正确处理理想与现实的关系,是一个永久的难题。一般来说,人生理想与现实的矛盾,主要集中在以下几个方面:

首先,社会理想与社会现实的矛盾。社会理想作为对未来社会的总体设想,反映了人类社会发展的理想形态。如果人们用社会理想与社会现实作简单的比较,就会导致或者否定理想、或者否定现实的结论。我们常听到这样的议论:共产主义的理想是美好的,但社会现实却有如此多的弊端。于是,有人得出“怀疑论”,有人得出“渺茫论”。其实共产主义与其说是一种形态,不如说首先是一种运动,一般来说,运动过程的每一个里程碑虽然都在逐渐接近理想目标,但从现实的横断面看,二者又总有一定的距离,而且这种距离在某些时候、某个方面甚至会表现得尤为突出。把一个运动的过程进行简单的、静态的评价,违反了认识的客观规律,结果必然是片面的。