

高校人文素质教育新课程教材

大学生成才素质 与学习方法

熊笃 石玲 编著

 重庆出版社

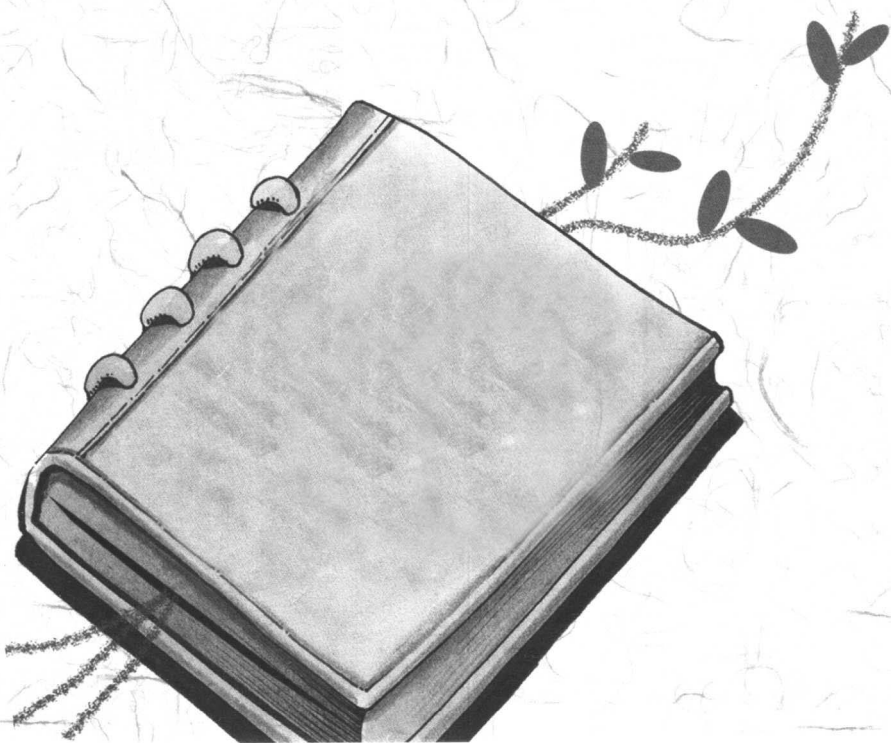


高校人文素质教育新课程教材

大学生成才素质 与学习方法

熊笃 石玲 编著

重庆出版社



图书在版编目(CIP)数据

大学生成才素质与学习方法 / 熊笃, 石玲编著, - 重庆: 重庆出版社, 2005

ISBN 7-5366-7051-6

I. 大… II. ①熊… ②石… III. ①大学生-素质教育 ②大学生-学习方法 IV ① G640 ② G642.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 120095 号

大学生成才素质与学习方法

熊 笃 石 玲 编著

责任编辑 陈 慧

封面设计 向 洋

技术设计 聂丹英

责任校对 周玉平

重庆出版社出版、发行

(重庆长江二路 205 号)

新华书店经销

重庆科情印务有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 8.75

字数 197 千 插页 2

2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1-6 000

ISBN 7-5366-7051-6/G·2336

定价: 16.00 元

前 言

实现中华民族的伟大复兴，中心任务在发展经济，增强综合国力；而要发展经济，关键在科技兴国，提高生产力；而要科技兴国，根本则在人才。高等教育的主要任务，就是为国家培养输送高素质人才，以适应社会主义建设的需要。近年来高校连年扩招，固然是适应社会形势发展、实施人才战略的需要；但是，由于教育管理体制、办学条件等诸多因素的制约，方方面面未能协调同步，特别是市场经济大潮对人的世界观、人生观、价值观的巨大冲击，急功近利、浮躁侥幸的社会风气对大学生“三观”的影响，使学风每况愈下，大学生的综合素质令人堪忧，高等教育质量正面临前所未有的严峻挑战和考验。同时，调查研究还表明：目前高校普遍缺乏学习方法的系统教育，大学生不具备学习方法的基本素养，很多学生仍用中学的学习方法在学习。

党的十六届四中全会号召，在新的形势下要不断研究新情况，解决新问题，创建新体制，增长新本领。高等院校扩招以来在素质教育和学习方法教育方面存在的问题，正是“新情况”“新问题”，需要我们高度重视和积极认真应对。

目前，高校素质教育虽然开了一些人文素质教育方面的选修课，以介绍中外文、史、哲名著和提高艺术（音乐、舞蹈、美术、体育、戏剧、影视等）鉴赏者居多。这些具体知识的课程，当然必需和重要；但据我们了解，几乎没有专门开设学习方法

的课程。很多科学家都认为：“最有价值的知识是关于方法的知识”（达尔文），“成功=勤奋+正确方法+少说空话”（爱因斯坦）；美国未来学家托夫勒说：“如果现在人们用80%的时间来传授知识，用20%的时间来获得学习方法和研究方法的话，这种比例一定要改变，甚至可以说应该倒过来。”当代著名学者熊德基认为：“念大学最重要的是学会研究方法，不学会这一手，等于白念大学。”

大学生的学习方法的确重要，但如果没有高质量的素质作基础，就不可能有雄心壮志的高尚目标追求和宽广的胸襟气量修养，那么，再好的学习方法因为缺乏动力支撑也未必奏效。在当前高校的素质教育中，真正专门系统地从事素质理论对成才作用的关系上开设的课程，至今鲜见。只有把成才素质和学习方法系统地、有机地结合起来，才是解决学风和方法两个“新问题”的有效途径。

有鉴于此，笔者在对大一新生开了数届《学习方法论》课程的实践基础上，更广泛收集古今中外成才素质和学习方法的相关理论和案例，结合本身从事高等教育数十年的教学心得，经过爬罗剔抉，归纳分析，编写了这本新教材，分上下篇厘为八章。初衷是力图创新填补素质教育中一个空白点，但因毕竟是无所依傍的初步尝试，加之学识见闻所限，故难免多有纰漏，甚至错误，诚望方家不吝批评教正。

本书一、二、四、五、六、七章由熊笃撰写，第三、第八两章由石玲撰写，最后由熊笃负责统稿，石玲负责打印校对。

编著者

2004年国庆节前夕于重庆工商大学

目 录

前言	(1)
----------	-----

上篇 大学生成才素质

第一章 思想道德素质	(3)
-------------------------	------------

一、传统伦理道德	(3)
(一) “五德”：温、良、恭、俭、让	(3)
(二) “五常”：仁、义、礼、智、信	(4)
二、政治思想道德	(12)
(一) 以人为本、为民造福的政治信念	(13)
(二) 热爱祖国、报效祖国的政治责任	(15)
(三) 光大人性、修身慎独的自律精神	(19)
三、职业岗位道德	(27)
(一) 高度的岗位责任心和社会责任感	(27)
(二) 遵纪守法、廉洁公正的处事原则	(29)
(三) 坚持真理、实事求是的工作作风	(32)
(四) 善于团结、注重协作的团队精神	(33)

第二章 科学文化素质 (36)

- 一、学：学养，一专多能，读万卷书，走万里路 ... (38)
 - (一) 合理地确立近期和长远的奋斗目标 (38)
 - (二) 形成适合自己的“一专多能”的知识结构 ... (41)
 - (三) 学而不厌、持之以恒的勤学精神 (45)
 - (四) “走万里路”：丰富社会阅历实践 (53)
 - (五) 克服十种不良学风，坚持五个结合 (54)
- 二、才：才能，智力和能力的最佳结合 (58)
 - (一) 智能概论 (58)
 - (二) 说话才能 (60)
 - (三) 写作才能 (65)
 - (四) 组织才能 (68)
 - (五) 处事才能 (71)
 - (六) 艺术才能 (75)
- 三、识：远见卓识，是发挥“才”、“学”的关键 ... (76)
 - (一) “识”是有效发挥才学的关键 (76)
 - (二) 远识：富有前瞻性的预见 (78)
 - (三) 深识：富有学术性的创见 (81)
 - (四) 鉴识：观察鉴别人的卓见 (87)

第三章 身体心理素质 (92)

- 一、身体健康对大学生成长的影响 (92)
 - (一) 均衡营养，远离不良嗜好 (93)
 - (二) 适度锻炼，并持之以恒 (93)
 - (三) 作息规律，讲究卫生 (94)
- 二、心理健康对大学生成才的影响 (94)

(一) 个性心理特征	(95)
(二) 态度的重要性	(102)
三、大学生心理健康的主要内容	(103)
(一) 正确的自我意识	(103)
(二) 积极的人生态度	(104)
(三) 浓厚的学习兴趣和较高的成就动机	(104)
(四) 坚忍不拔的意志	(105)
(五) 良好的情绪调控能力	(106)
(六) 良好的社会适应能力与和谐的人际关系	(106)
四、大学生常见的心理问题、原因及自我调适	(107)
(一) 大学生常见的心理问题	(107)
(二) 大学生心理问题的产生原因	(110)
五、大学生自我调适心理的方式	(111)
(一) 树立崇高理想, 培养科学人生观	(112)
(二) 端正学习态度, 激发学习兴趣	(112)
(三) 学会心理调适, 增强心理调控能力	(113)
(四) 增强适应性和人际交往的能力	(114)
(五) 摆正恋爱的适当位置	(116)

下篇 大学生学习方法

第四章 学习方法绪论

一、为什么要强调学习方法	(122)
二、大学生学习不力的原因分析	(123)
(一) 环境原因	(123)
(二) 目标原因	(124)

(三) 专业、课程原因	(124)
(四) 就业原因	(125)
(五) 方法原因	(125)
三、课堂学习的有效方法	(126)
(一) 课前一定要预习	(127)
(二) 听课要集中注意力	(127)
(三) 积极参加讨论, 踊跃发言	(128)
(四) 做好课堂笔记	(129)

第五章 自学读书方法(132)

一、读书中加强记忆的作用和方法	(133)
(一) 记忆的作用和分类功能	(133)
(二) 加强记忆力的八种方法	(135)
二、对前人读书方法的梳理综述	(140)
(一) 目录读书法	(140)
(二) 目标读书法	(142)
(三) 八面受敌法	(144)
(四) 精细熟读法	(145)
(五) 提要钩玄法	(147)
(六) 博采群尖法	(148)
(七) 博以返约法	(150)
(八) 同类合并法	(152)
(九) 主动交叉法	(154)
三、对“五层塔型读书法”的构想	(156)
(一) 泛读	(157)
(二) 通读	(158)
(三) 精读	(158)

(四) 熟读	(159)
(五) 背诵	(159)

第六章 思维研究方法(162)

(一) 博取实证法	(163)
(二) 披沙拣金法	(164)
(三) 分析综合法	(166)
(四) 多向思维法	(168)
(五) 质疑求证法	(170)
(六) 类比异同法	(172)
(七) 定量分析法	(174)
(八) 触类旁通法	(176)
(九) 进入跳出法	(177)
(十) 层层递进法	(180)

第七章 书目文献检索方法(183)

一、目录索引和工具书的作用	(183)
(一) 答疑解惑的良师益友	(183)
(二) 读书治学的入门途径	(184)
(三) 科学研究的必由之路	(184)
(四) 文化风尚的盛衰之志	(185)
二、综合类书目检索	(186)
(一) 有提要的书目	(186)
(二) 无提要的书目	(190)
三、单科类书目检索	(195)
(一) 文学艺术类	(195)
(二) 历史文博类	(200)

(三) 哲学、宗教类	(203)
(四) 法学法律类	(205)
(五) 经济管理类	(207)
(六) 理工农医类	(210)
四、专题类资料检索	(211)
(一) 文学类专题资料举例	(212)
(二) 作品专题研究资料, 如	(215)
(三) 历史类专题资料举例	(217)
(四) 经济类专题资料举例	(219)

第八章 论文文献检索方法(223)

一、纸质记载的论文目录检索	(223)
(一) 综合类论文目录索引	(223)
(二) 单科类论文目录索引	(226)
二、光盘检索与网络信息检索	(245)
(一) 光盘检索	(245)
(二) 网络信息检索	(247)

附 录(263)

附录一 高等学校人文社会科学研究学术规范(试行)	(263)
附录二 教育部规定大学生素质教育必读书目 40 本	(266)

上

篇

大学生成才素质

“素质”一词，狭义上本来是心理学名词，指人先天性的解剖生理特点，主要是感觉器官和神经系统方面的特点。素质只是人的心理发展的生理条件，不能决定人的心理内容和发展水平。人的心理来源于社会实践，因此，人的素质也是在社会实践中逐渐发育成熟起来的。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。

随着社会的发展，素质的内涵和外延得到了进一步的发展和延伸，现在人们通常提到的“素质”不再是指单一的成分或因素，而是多方面的构成体。广义上的“素质”则指人在品性、学识、才能、身心等诸方面的基本素养和品格；它包括思想道德素质、科学文化素质、身体心理素质等等。它概括了古今成才的六大要素：即德、学、才、识、身、心六个方面。

以下就分章节论述这三类素质六大要素。

第一章

思想道德素质

“德”，就是道德。道德既有阶级性，也有人类的共同性；既是历史传统的发展积淀，也受时代精神的濡染更新。针对我国大学生当前的实际状况，这里不准备对道德作求全的铺叙，而只重点强调传统道德、政治道德、职业道德三个方面的修养。

一、传统伦理道德

渗透到华夏民族血液中的儒家伦理道德，事实上已成为我们3 000年历史文化在国民心理上积淀而成为集体无意识。所以，《论语·学而》中强调的“温、良、恭、俭、让”五德和“仁、义、礼、智、信”五常，一直是作为传统士人“修、齐、治、平”的重要道德内容，也是当今大学生普遍缺乏的人伦修养。如果我们扬弃封建时代的糟粕成分，取其当今仍然适用的精华成分，那么，“五德”、“五常”仍是当代人理应弘扬的伦理规范。

（一）“五德”：温、良、恭、俭、让

1. 温：意指温和待人，不急躁、不生硬粗暴

宋代学者邢昺注疏（以下简称“邢疏”）：“敦柔滋润谓之

温。”

2.良：善良，不邪恶，不伤害他人和物

邢疏：“行不犯物谓之良”

3.恭：恭敬、庄重，不傲慢轻狂

邢疏：“和从不逆谓之恭。”

4.俭：节俭、朴素，不奢侈浪费

邢疏：“去奢从约谓之俭。”

5.让：谦虚礼让，不蛮横自私

邢疏：“先人后己谓之让。”

以上“五德”，都是讲宽人律己的一种仁爱精神，与当前倡导建设社会主义精神文明的要求毫不矛盾。这“五德”已成为东方人礼仪文明特征的共识。

（二）“五常”：仁、义、礼、智、信

1、仁：就是博爱

待别人要像对待自己一样同等的爱；对家人要孝敬父母，友顺兄长；对自己要善于克制，使言行合乎传统的礼；具备庄重、宽厚、诚实、勤敏、慈惠、刚强、果断、质朴、谨慎、博学、笃志、切问、近思等修养；要爱憎分明，为正义而奋进甚至牺牲。《论语》中论及“仁”的（地方）共有55处，但直接对“仁”的含义作解说的主要有12处，可归纳为五个方面：

（1）博爱。《颜渊》篇：“樊迟问仁。子曰：爱人。”而且爱别人的程度要像爱自己一样，所以当“仲弓问仁”时，孔子回答说：“己所不欲，勿施于人。”（同上篇）自己所不喜欢的事物，就不强加于别人；当子贡问仁时，孔子又说：“夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人。”（《雍也》）认为“仁”，就是自己想立身，同时使别人也能立身；自己想事事通达，同时使别人也事

事通达。后来孟子又发展为“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。”（《孟子·梁惠王上》）就是把尊敬自家的长辈推广到尊敬别人家的长辈；爱护自家的儿女，推广到爱护别人家的儿女。故韩愈在《原道》中直接解释为“博爱之谓仁。”

（2）孝悌。“孝悌也者，其为人之本与！”（《学而》）谓孝顺父母、尊敬兄长，这是“仁”的基础。

（3）“克己复礼为仁。”（《颜渊》）就是克制自己，使言语、行动都回复到传统的礼制所允许的范围，孔子所说的“礼”指周公制定的“周礼”，而春秋时期，列国纷争，犯上作乱，“礼崩乐坏”，故孔子力主恢复“周礼”。周礼讲等级制度，各安其位，不得僭越，有其具体的阶级内容；今天时过境迁，当然应当扬弃。但如撇开“周礼”的具体内容，而把“复礼”从一般意义上阐释为回复到符合传统“礼”的规范上来，在今天也仍有部分合理的内核：传统的“礼”中，合理有用的部分应当继承，不合理的过时的部分应当发展更新，与时俱进；但一般而言，这种沿革过程是渐进的，不可能将传统的“礼”全盘废弃，也不应该死守一成不变。

（4）具备几种“仁”德的修养：《阳货》篇载：“子张问仁”，孔子说：“恭、宽、信、敏、惠。恭则不侮，宽则得众，信则人任焉，敏则有功，惠则足以使人。”强调为人要庄重、宽厚、诚实、勤敏、慈惠。庄重就不致遭受侮辱，宽厚就能得到大众的拥戴，诚实就会得到别人的任用，勤敏工作，效率就会提高，做出大的贡献，慈惠就能够使唤人。《子路》篇“樊迟问仁”时，孔子说：“居处恭、执事敬，与人忠。虽之夷狄，不可弃也。”意谓平时容态端正庄严，工作严肃认真，对别人忠心诚意。即使到了野蛮人的国度，也是不能废弃的。在回答子贡时又说：“刚、毅、木、讷近仁。”谓刚强、果断、质朴、说话谨慎的人近于仁

德。此外，《子路》篇子夏说：“博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。”谓广泛地学习，坚守志向，恳切地发问，多考虑当前的问題，仁德就在这中间了。《雍也》篇回答樊迟说：“仁者先难而后获可谓仁矣。”认为仁人必须自己付出努力后才收获，这可算是仁德。在这一点上，孔子是反对不劳而获的。

(5) 爱憎分明，为正义而奋进、而牺牲。《里仁》篇说：“唯仁者能好人，能恶人。”谓只有仁人才能够爱憎分明，喜爱什么人，厌恶什么人。《卫灵公》篇说：“当仁，不让于师。”谓面临仁德之事，即使是老师，也不同他谦让。这与西方哲言“吾爱吾师，吾尤爱真理”意思相通。同一篇孔子还说：“志士仁人，无求生以害仁，有杀身以成仁。”强调志士仁人，不能贪生怕死，必须勇于牺牲来成全仁德。

2. 义：“义”就是合理，适宜，言行合于规范，能行善憎恶，守正直之道

适合于理的就叫义。《礼记·礼运》说：“何谓人义？父慈、子孝；兄良，弟恭；夫义，妇听；长惠，幼顺；君仁，臣忠。十者谓之人义。”合称“十义”。十义是处理父子、兄弟、夫妇、长幼、君臣五种关系，使双边关系都能讲信修睦；因为人皆有七情：喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲，这是不学而能的天性，必须要有适度节制，故用“十义”来约束“七情”，使人际关系诚信、和睦、谦让，而避免“争夺相杀”的祸患。这种合于“礼”的行为就叫“义”。但须注意：父与子、兄与弟、夫与妇、君与臣的关系都是双向配合，即“父慈”，子才“孝”；“君仁”，臣才“忠”；……反之亦然。这与后代“君叫臣死，臣不敢不死，父叫子亡，子不敢不亡”的单向绝对服从关系是完全不同的。“礼”和“义”的关系是：“故礼也者，义之实也，协诸义而协，则礼虽先王未之有，可以义起也。”“礼”是根据“义”来确定