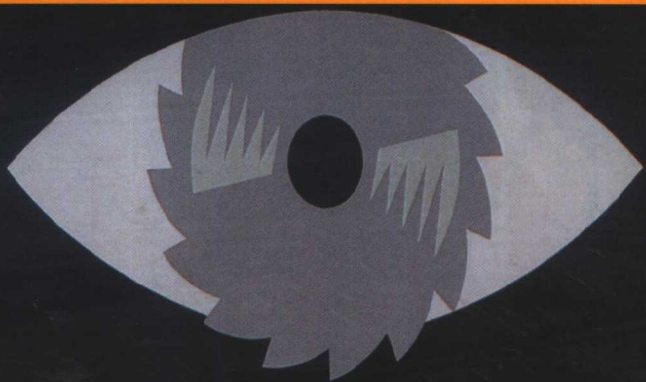


全国职业教育优秀院校推广教材



大学生思想品德修养

主编 陆国市 刘 林 副主编 吴昌盛

北京出版社 文津出版社

全国职业教育优秀院校推广教材

大学生思想品德修养

主 编 陆国市 刘 林
副主编 吴昌盛

北京出版社

文津出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生思想品德修养/陆国市主编. —北京: 北京出版社·文津出版社, 2003

ISBN 7-80554-427-1

I. 大… II. 陆… III. 大学生—思想品德修养 IV. G641.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 008127 号

大学生思想品德修养

DAXUESHENG SIXIANG PINDE XIUYANG

主编 陆国市 刘林 副主编 吴昌盛

*

北 京 出 版 社
文 津 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京朝阳展望印刷厂印刷

*

850×1168 32开本 9印张 221千字

2003年3月第1版 2003年9月第2次印刷

印数 4 001—11 000

ISBN 7-80554-427-1

G·57 定价: 25.00元

目 录

第一章 适应转变 再创辉煌	(1)
第一节 适应大学生活新环境	(2)
一、适应大学的新环境.....	(2)
二、正确认识大学生活的新特点.....	(6)
第二节 认识自身发展的新阶段	(9)
一、生理发展变化的新特点.....	(9)
二、心理发展变化的新特点.....	(12)
三、把握人生的关键时期.....	(16)
第三节 及时确立新目标	(24)
一、确立新目标的主要依据.....	(24)
二、全面素质发展与特长发展兼顾.....	(27)
三、做新生活的主人.....	(34)
 第二章 胸怀寰宇 继往开来	(41)
第一节 和平与发展是当今世界的主题	(41)
一、维护和平与发展是当今世界的主要潮流.....	(41)
二、世界格局呈多极化趋势.....	(49)
三、知识经济初见端倪.....	(50)
第二节 当代中国的基本国情	(54)
一、当前中国处于社会主义初级阶段.....	(54)

二、发展生产力，进行经济建设是中国当前的根本任务	(56)
三、改革开放是中国的时代特征	(57)
四、新世纪、新阶段、新局面	(59)
第三节 当代大学生的历史使命	(60)
一、促进世界和平与发展的历史使命	(60)
二、继往开来的历史使命	(62)
三、开拓创新的历史使命	(62)
四、做文明表率的历史使命	(64)
第三章 善交挚友 把握爱情	(69)
第一节 大学生人际交往的原则	(69)
一、平等互助原则	(69)
二、律己容人原则	(70)
三、互相理解原则	(71)
四、诚实守信原则	(72)
五、豁达大度原则	(73)
第二节 建立和谐的人际关系	(75)
一、人际关系的含义和作用	(75)
二、大学生人际交往的基本技巧	(78)
三、纯真友谊的建立	(79)
第三节 正确对待爱情	(83)
一、什么是爱情	(84)
二、爱情在人生中的位置	(85)
三、大学生与恋爱	(86)
四、树立高尚的爱情观	(88)

第四章 爱国献身 忠诚坚定	(98)
第一节 爱国主义概述	(98)
一、爱国主义的科学内涵.....	(98)
二、爱国主义是中华民族优良传统.....	(100)
三、中国优秀知识分子的爱国情结.....	(104)
第二节 社会主义时期的爱国主义	(107)
一、社会主义时期爱国主义的主要内容.....	(107)
二、社会主义爱国主义的基本特征.....	(108)
三、保持清醒头脑,反对两种错误倾向.....	(110)
第三节 做坚定的爱国者	(113)
一、弘扬民族自尊、自信和自强精神.....	(113)
二、维护民族团结,促进祖国统一.....	(115)
三、努力学习,掌握报效祖国的过硬本领.....	(117)
四、热爱祖国,热爱人民.....	(118)
五、将爱国主义升华为共产主义.....	(118)
第五章 勤奋求知 优化创新	(123)
第一节 树立正确的学习观	(123)
一、明确主要任务和目标.....	(123)
二、针对大学学习特点,实现四个转变.....	(126)
三、大学生要树立正确的学习观.....	(131)
第二节 不断更新知识、优化知识结构	(135)
一、知识结构的涵义和特点.....	(136)
二、不断更新知识、优化知识结构的必要性.....	(138)
三、优化知识结构的基本框架.....	(139)
第三节 培养优良的学风	(141)
一、培养优良学风是成才的重要保证.....	(141)
二、优良学风的基本内容.....	(142)

三、大学生要自觉加强学风建设·····	(148)
第六章 思考人生 实现价值·····	(152)
第一节 人生目的·····	(152)
一、人生与人的本质·····	(152)
二、人与社会·····	(156)
三、人生观的树立·····	(159)
第二节 人生价值·····	(163)
一、价值与价值观·····	(163)
二、人生价值定位·····	(167)
第三节 人生态度·····	(170)
一、关于人生态度·····	(170)
二、大学生正确的人生态度·····	(172)
三、人生挫折·····	(174)
第七章 树立理想 坚定信念·····	(178)
第一节 树立崇高理想·····	(178)
一、理想的涵义及特征·····	(178)
二、理想的类型及层次·····	(180)
三、人生理想的重要作用·····	(183)
四、正确认识理想与现实的关系·····	(185)
第二节 树立科学的信念·····	(189)
一、信念的涵义与特征·····	(189)
二、信念对人生具有重要作用·····	(191)
三、坚定共产主义信念·····	(194)
第三节 梅花香自苦寒来·····	(203)
一、贵在立志·····	(203)
二、志当存高远·····	(204)

三、勇于实践·····	(205)
第八章 修身育德 爱岗敬业·····	(208)
第一节 人类文明之光·····	(208)
一、关于道德·····	(208)
二、汲取道德精华·····	(212)
第二节 自我修养·····	(217)
一、关于自我修养·····	(217)
二、自我修养的内容·····	(218)
三、自我修养的方法·····	(221)
第三节 职业道德修养·····	(223)
一、关于职业道德·····	(223)
二、培养良好的职业道德·····	(229)
第九章 适应社会 走向成功·····	(234)
第一节 就业形势·····	(234)
一、未来 20 年中国的就业形势 ·····	(234)
二、知识经济的到来对就业的影响·····	(239)
第二节 就业前的准备·····	(242)
一、就业前的心理准备·····	(243)
二、就业前的思想准备·····	(246)
三、就业前的资料准备·····	(248)
第三节 学会如何推销自己·····	(250)
一、就业信息的获取渠道·····	(250)
二、求职方式·····	(252)
三、成功面试·····	(254)
第四节 转换角色 适应新环境·····	(256)
一、虚心求教，不耻下问·····	(257)

二、诚实守信，平等待人.....	(257)
三、立足岗位，肯于吃苦.....	(257)
四、勇挑重担，乐于奉献.....	(258)
参考文献	(260)
附 录	(264)
后 记	(274)

第一章 适应转变 再创辉煌

人必须认识自己，如若这不能有助于发现真理，至少这将有助于规范自己的生活；没有别的比这更为正确的了。

——帕斯卡尔

带着十余年求学奋斗成功的喜悦，背负着亲人师长的殷切希望，带着对新生活的美好憧憬，同学们跨进了神圣的知识殿堂——高等学府。进入大学，一种全新的生活呈现在面前。大学是人生道路新历程的起点，在这里有新的生活内容、新的生活意义，有新的奋斗目标和新的研究课题。大学是人生道路上的重要转折时期，也是一个人成长的关键阶段，如何顺利完成学业，顺利渡过这段重要的时期，是每个大学生开始就必须要认真思考的问题。在短暂而充实的大学生活中，大学一年级在整个阶段中处于极其重要的地位，它是大学生能否把握大学生活的主动权、能否适应新环境，顺利实现新转折，把自己培养成德、智、体、美全面发展人才的关键时期。在这一年里，如何尽快地适应大学的学习和生活，如何树立新的目标，如何对待在大学的学习和生活中遇到的困难和挫折，成为每个大学新生应该首要面对和解决的基本问题。

当历史的车轮轰然驶入二十一世纪时，新时代的大学生已经能很冷静地对待诸如“天之骄子”的美誉，或者说这种称号像是过时的流行歌曲，再也不能激起当代大学生的自我陶醉。市场经

济大潮的奔流、未来工作就业的压力已使大学生们难以轻松自得。当看到科学家和企业家，各行各业的杰出人才群星争耀；看到创业的艰辛和成功后丰富的享受；看到知识经济、信息时代给知识阶层带来的广阔发展空间以及将要承受的巨大压力，大学生们是否能尽早意识到正在做着和将要做出怎样的人生选择愈发凸现出其重要性。

第一节 适应大学生活新环境

一、适应大学的新环境

新生入学以后，在生活环境、教学方式、学习方式、人际关系等诸方面与中学相比发生了显著的变化。从中学到大学的转变，就宛如初到海边，第一次扑向大海，波澜壮阔、诗情画意的大海给予你的，往往是又咸又涩的浪头的拍打。初入大学，有的同学会感到这里并不是你通过十年寒窗苦读，冲过千军万马的独木桥，在梦中苦苦追求的理想乐园。当兴奋、好奇的心情稍稍平静以后，困惑、孤独、郁闷等情绪就已萦绕在你的心头。有些同学由于不能适应这种突然的变化，结果影响了自己的学习和生活，有的甚至为此付出了痛苦而昂贵的代价。所以，大学一年级的学生应该充分认识大学生活的新特点，在适应转变上下功夫，切实担负起大学生的角色责任，尽快地完成从中学到大学的转变。大学新生应尽快确立新的奋斗目标，以使自己有一个明确的前进和追求的方向。诚如有些人所说的那样，人生活在希望之中，旧的希望实现了，或泯灭了，新的希望的烈焰随之燃烧起来。

（一）积极适应新环境

对于刚进校的大学生来说，都需要有一个从中学到大学转变的“适应期”。只有尽快地超越“适应期”，积极完成对新环境的

适应，才能在人生新起点上迈出坚实的一步。

1. 学习环境的新变化

首先，生活环境的变化。大学生活与中学生活相比，无论是生活方式、生活习惯还是生活范围、生活管理等，都有明显的不同。就像有些大学新生在描述这种变化时写道：“金秋之际，怀着美好的憧憬，开始了我的大学生活。回想起来，那时的我，充满幻想。可一开学，失望便接踵而至，出现在我眼前的是一个与过去完全不同的世界，大学校园环境并不像想象中的那么美好、浪漫。吃饭是在拥挤嘈杂的集体大食堂，而且饭菜味道远不如家里父母做得那么可口；睡觉、休息是在七、八个人的集体宿舍，每个人的生活习惯、作息时间、脾气秉性都不相同；上课没有固定教室，每天都在变动，需要提前去占座位，好多课程有几个不同班级、不同系别、不同专业的同学合班上课，一百多人的大教室真是不适应。我从小到大几乎未离开家，都有父母照顾，自立能力较差，依赖性很强，上大学才体会到万事靠自己的艰辛。”

大学生生活环境与中学生相比犹如一个“大世界”，其领域大大拓宽了。大学生生活的最大特点就是要求学生独立自主，日常生活起居、衣食住行都要自己安排和选择。所谓腹饥自择食，冷暖自加衣，患病自投医，学习自选师，从一个方面反映了大学生活对大学生独立性的要求。

其次，学习状况的变化。从小学到中学，基本上是家长、老师“抱着走”、“领着走”的状况，进入大学应该是“自己走”的阶段了。大学学习与中学学习相比，无论是学习任务、学习内容还是学习方法、教学管理等都明显不同。大学是培养高级专门人才的场所，既要学习专门知识又要掌握专门技能，还要学习和了解科技最新发展的成果和社会人文方面的诸多知识，其内容多、范围广、要求高是中学阶段所远远不能比拟的。比较而言，大学在学习方面更强调学生的自学能力、实践能力和创新能力的培养。

养。

与高中阶段以学习基础知识为主不同，大学阶段的学习主要是以划分不同的专业来进行和实施的。一个大学，通常由上百个专业、数十个院系构成。在大学阶段，由于既要掌握扎实的过硬的专业技能，又要具有广博的综合知识，因此，学习任务较为繁重，需要获取的知识量激增。这样，仅凭机械记忆和在课堂上认真听取老师的讲授的途径来积累知识，已远远不够，还必须积极利用课余时间到图书馆、网络中心查取资料，主动思考，同时通过实践等手段，来扩充自己的知识面，为将来的发展打下良好的基础。

第三，人际关系的变化。大学中人际交往与中学的人际交往相比，其交往的方式和对象、交往的要求等都存在着不同。刚进入大学，同学间素昧平生，各人的兴趣爱好、脾气习惯均不相同，“尊师爱生”的内容和形式都有了新的变化。在中学阶段，学生大多不善主动与他人交往，学习的压力使之对友谊的渴望也不那么强烈；进入大学后对新伙伴、新的环境，其自身对友谊的渴望变得强烈，开始主动地与各种人进行交往。

2. 大学生对新环境的不良适应

首先，“现实”与想象的差距。中学生对大学的期望值往往很高并富有浪漫性色彩。但是，当付出巨大努力、进入大学后，发现想象中的高等学府与现实的大学并不完全一样，因而随着兴奋和冲动之后而来的常常是一些郁闷和不满。这种郁闷和不满使大学新生的心理失衡，使有的人情绪低落，抱着“混日子”的想法打发自己的大学生活，更有甚者进校不久便提出了“退学”等要求。

其次，“群星荟萃”中的自我失落。许多大学生，他们从小学到中学都是“一贯”的学习尖子和各种竞赛的“优胜者”，从而便形成了其“鹤立鸡群”的优越的心理定势。进入大学之后，

他们才发现“天外有天”、“人外有人”，面对高手云集、群星荟萃的新集体，不少人很快便发现自己以前的优势已不复存在，摆在面前的则是一种重新分化的竞争局面。随着优越感、自豪感的失落，有的人遂转而产生自卑和焦虑，有的人甚至因此而一蹶不振。

第三，人际交往中存在诸多问题。在人际交往中，有的大学生在集体场合会感到一种莫名其妙的紧张；有的整日郁郁寡欢，搞自我封闭，不愿与别人接触；有的在与人的交往中不以诚相待；有的自命清高、盛气凌人而使别人感到讨厌；有的大学生对比自己强的人常报以嫉恨和冷嘲热讽；有的人难以掌握人际交往技巧而在交往过程中屡屡碰壁；有的则不遵守交往规范或讲无原则的“哥们儿”义气，这些都造成了大学生的某种不良适应。

3. 积极适应新的环境

面对以上存在的诸多问题，大学生该如何以积极而健康的心态来对待大学生活呢？以下几点可供大学生在学习和生活中加以参考。

首先，大学生应该充分认识大学校园独特的生活方式，理智地驾驭生活之舟。由于受大学教育制度和教学活动特点的制约，大学有着自己独特的物质消费方式、精神活动方式、社会交往方式和时间支配方式。大学生应充分认识到大学表面舒缓、内里紧张的生活方式的特点，分清大学生活的主次，提高自觉性，增强自制力；学会自己照顾自己，虚心学习，大胆实践，自觉主动地参加集体活动；学会理智地驾驭生活，形成张弛有度、有规律的生活方式。其次，认识大学教学活动的特殊规律，在知识的海洋中奋进。大学生活动的主要内容是学习和参加以教学为目的而进行的各种特定活动。大学生要正确认识大学学习的特点，从个人实际出发，逐步掌握科学的学习方法。另外，大学中书籍汗牛充栋、知识如海，信息畅通、思想活跃，向来是多种思潮汇集的前

沿。大学一方面是大学生成长的沃土，另一方面又要求大学生在比较中鉴别真伪、择善而从，在知识的海洋中朝着健康的方向搏进。

第三，认识大学人际关系的要求，学习和掌握人际交往技巧。大学生应当把客观需要和主观愿望结合起来，在人际关系的网络中用心学习、不断实践，要承认客观差异而学会满足他人需要，要主动加强人际沟通并力求互相靠拢，要掌握自我介绍、受人欢迎等技巧，要“巧用”心理、学会倾听和劝说并注重给他人以良好的“第一印象”，要学会幽默以及在尴尬局面出现时的随机应变，要在集体生活中塑造自我、在健康的人际关系中开拓前进。

二、正确认识大学生生活的新特点

大学生活与中学生活相比有很大的差异，这些差异无疑会在大学新生的思想和心理上产生一系列的反应，并引发出各种心理矛盾和冲突。对变化了的现实环境只接纳是不够的，必须采取积极的态度，去主动了解环境。因为，感觉到的东西并不一定理解，而只有理解了的东西才能够更深刻地感觉它。因此，要尽快适应大学生活，就需要对大学生生活的特点有一个清醒的认识和较为深刻的理解。

1. 相对独立的生活环境

长期以来，多数学生是在父母的庇护下长大的，无论是在生活上还是在心理上都养成了对家庭的严重依赖。特点是随着独生子女的增多，家长溺爱程度的加深，这种依赖性有日益加深的趋势。新生中不少人缺乏必要的生活自理能力，缺乏应有的独立自主精神。然而大学生活意味着要独立地安排自己的生活，无论是衣、食、住、行，还是交友、处事，乃至认识人生与社会，都需要更多地依靠自己的知识和能力，去思考、判断和选择。

2. 相对宽松的间接管理

中学生在家里有父母直接管理，衣、食、住、行，实行的是“全面承包”，在小学、中学则有老师特别是班主任的督促检查，实行“贴身紧逼”。而在大学更多地强调间接管理，即通过学校的规章制度对广大学生的行为施加影响，进行规范。由于绝大部分学生远离家长，与老师的直接接触也远不如中学那样频繁，因而对学生自我管理的能力要求就显得更为重要。

3. 灵活的学习方式

在中学，学生较多地依赖老师的讲授、重记忆，而相对缺乏自学、独立思考、自我管理学业等能力的培养。学习的内容多为基础知识，且限于课本。大学的学习内容主要是专业知识、专业技能，其知识的广度和深度增加，此外还有许多其他知识需要广泛涉猎。因此，要求大学生应充分发挥学习主动性，掌握科学的学习方法，培养独立思考的能力和解决、解决问题的能力。

4. 较为自由的课余时间

中学教学中的一切活动基本上都由老师安排，同学们很少有可供自由支配的大块课余时间。而大学里尽管学习内容很多，求知的领域广，但自学的时间长，供学生自己支配的时间大大地增加了。这就要求大学生尽快地从“一切依赖老师”的习惯心理中解脱出来，树立起学习主要靠自己的主动观念，能科学地运筹时间，提高时间利用率和学习的效率。

5. 较为复杂的群体关系

中学生大多数是以家庭为根据地，独生子女往往是家庭的中心；中学里接触的同学虽多，但来自同一区域，语言、生活习惯差异不大，因此人际关系相对比较简单。然而大学生来自五湖四海，地域的差别，语言、生活习惯、性格的差异以及新的竞争关系等形成了较中学复杂的群体关系。家庭里中心角色的位移，中学中佼佼者地位的消失，加之朝夕相处的群体生活中难免的矛盾纠纷，这都需要同学之间相互谦让、相互帮助、团结友爱和更多

的付出。

6. 较为激烈的相互竞争

能跨入大学校门的学生都有一段较为辉煌的历史，多为各类竞争的胜利者。然而进入大学以后，中学中那种广义上的竞争在竞争内容上变得更加丰富，竞争对手也变得更加强劲。许多过去的胜利者用不了多久就会发现，要想在高手云集的群体中继续保持优势，就远不像过去那样容易了，从而明显地感觉到激烈竞争所带来的压力和失落感。

7. 较多的社会接触面

中学时，为了能考上大学，大多数学生埋头苦读，很少有机会去广泛接触社会。到了大学，大学生的活动范围和交际领域则大大地扩展了。除了完成学习任务之外，还要开展各种各样的社会实践活动以体验生活、了解社会、丰富阅历、培养能力，再加上耳闻目睹来自四面八方的社会现象和各种信息，这些都极大地丰富了大学生的社会接触面，从而加深了他们的社会化程度。

8. 充分的个性发展条件

大学的活动范围和接触天地要比中学更广阔、更丰富，加之同学们正处于自我意识迅速发展的时期，这些都为同学们的个性发展提供了良好的条件。在与师生和社会的接触中，在学海的遨游中，在学校的文艺、体育等社团中，在各种实践和锻炼中，同学们都可以从方方面面不断的汲取有益的养料，使自己的个性得到全面、和谐的发展。

清醒地认识大学生活的特点，就是主动地了解环境、适应环境。要适应环境，就必须脚踏实地面对现实，这比被动地接受环境的影响要更快、更好，更让人心情愉快。