

主编

陈国祥

大学生

DAXUESHENG XIUSHEN YAOLAN

修身要览

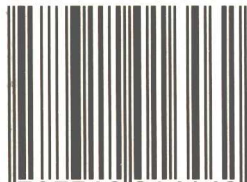
中国科学技术大学出版社



责任编辑 / 张善金

封面设计 / 陈 浩

ISBN 7-312-01646-4



9 787312 016462 >

ISBN 7-312-01646-4/G

定价：3.80元

大学生修身要览

主 编 陈国祥

副主编 苏益南 郭礼华

中国科学技术大学出版社

合 肥

图书在版编目(CIP)数据

大学生修身要揽/陈国祥主编. —合肥:中国科学技术大学出版社,
2004. 10

ISBN 7-312-01646-4

I. 大… II. 陈… III. 大学生—素质教育—教材 IV. G640

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 117521 号

书 名:大学生修身要揽

著作责任者:陈国祥

责任编辑:张善金

标准书号:ISBN 7-312-01646-4/G·202

出版者:中国科学技术大学出版社

地 址:合肥市金寨路 96 号中国科学技术大学校内 邮编:230026

网 址:<http://www.press.ustc.edu.cn>

电 话:发行部 0551-3602905 邮购部 3607380 编辑部 3602910

电子信箱:press@ustc.edu.cn

印刷者:中国科学技术大学印刷厂

发 行 者:中国科学技术大学出版社

经 销 者:全国新华书店

850mm×1092mm 1/32

印张:2 字数:36 千

2004 年 10 月第 1 版

2004 年 10 月第 1 次印刷

印 数:1—30 100 册

定 价:3.80 元

献
给

成
长
中
的
大
学
生

修身要揽

- 大学生修身必须达到一定的水平,否则很难为自己的发展搭建坚实的平台;大学生修身必须规避一定的盲点,否则必然给自己的成长带来极大的障碍。
- 习惯是人生之基,常常可以决定一个人的成败。
- 准确地说,大多数大学生的爱情实际上处于一个“准”恋爱阶段。
- 在高等学校,作弊绝对是“高压线”,是碰不得的。
- 陋习反映一个人的道德修养和人格素质。
- 每一个渴望成功的大学生,都应该成为诚信的忠实卫士。

目 录

导言	(1)
第一章	
习惯,走向成功的基础	(5)
第二章	
爱情,请把脚步放慢一点	(17)
第三章	
作弊,拿前程作赌注	(27)
第四章	
陋习,玷污形象的瑕疵	(37)
第五章	
诚信,走遍天下的资本	(47)
后记	(57)
参考文献	(58)



导 言

我们正在构建“以修身为基础,以学业为中心,以就业为导向”的人才培养体系。这不仅是一种理念,而且是一种实践,是当代大学生在大学期间,实现自身奋斗目标和理想追求,必须认识和努力的一个过程。

“修身齐家治国平天下”,这是前人留给我们的经典之言。古今中外的浩瀚理论和无数实例早已昭示了修身在成人、成才中的重要作用。一个有德性的人,才有可能找到自己成长和发展的广阔空间。

但在事实上,修身之重要并没有引起大学生的足够重视。他们中间的相当一部分人,并没有真正意识到修身在个人成长中的基础作用,以致忽视或放松了自己的道德要求和修炼。一些大学生“人格缺失”的现象已经引起了社会的担忧,“人格本位”的教育已经成为大家关注的热门话题之一。

这本篇幅不大的小书题为“修身要揽”,旨在为在

校的大学生作两个方面的提示：一是大学生修身应该而且必须达到的水准，否则很难为自己的发展搭建坚实的平台；二是大学生修身应该而且必须规避的盲点，否则必然给自己的成长带来极大的障碍。这也是本书编写的逻辑基础，我们把不在一个层面，甚至是交叉的内容，单列出来，专门阐述，这样更能引起大家的重视和思考。

全书内容共分五章。

第一章：习惯，走向成功的基础。这是大学生修身的逻辑起点，是成人、成才的基础。当今在校的大学生都是在上个世纪 80 年代出生的，他们中间绝大多数是独生子女，即使出身于农村多子女家庭的，也受到各方面的优待。这样的环境犹如一个暖房，要使学生走出暖房去经风雨、见世面，必须对自己、对人生、对社会充满信心；要在知识的海洋里畅游，必须养成读书的习惯；要在风雨中茁壮成长，必须懂得节俭。这一切不仅是一种信念，而且应该成为一种习惯。

第二章：爱情，请把脚步放慢一点。这是大学生生活中不可回避的一个存在。但准确地说，大学生的爱情实际上是处于一个“准”恋爱的阶段。性格的展示、

事业的追求、生活的前景等等，一切都处在朦胧和变动之中。希望大学生把恋爱的脚步放慢一点，把更多的时间和精力投入到学习中去。

第三章：作弊，拿前程作赌注。2004年6月教育部对考试作弊作了严厉的处分规定。尽管如此，依然有少数学生执迷不悟。因此，必须专门劝诫：第一，作弊很难蒙混过关；第二，作弊代价太大，一时的侥幸可能换来终身的遗憾。

第四章：陋习，玷污形象的瑕疵。除了少数恶意者之外，不少学生视之为游戏、好玩。其实不然，这是大学校园中的反文化现象，是一种不健康的宣泄和表达方式。这不仅破坏了校园宁静、有序的氛围，而且对学生今后的思维方式、行为方式都会带来不良的影响。

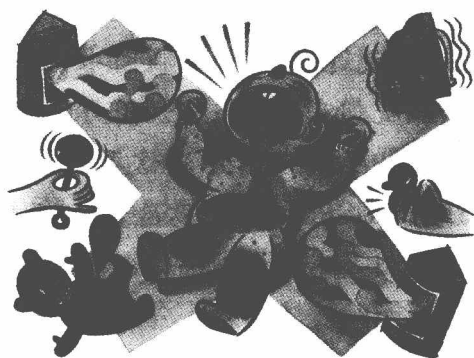
第五章：诚信，走遍天下的资本。这是修身的核心，也是应该达到的道德境界。有人说，“诚信与市场成正比，诚信与寿命成正比”。有了诚信，你就可以得到你应该得到的一切。如果失去了诚信，那么你将一无所有。

这一代大学生有更多的机遇，但也面临着更激烈

的竞争；会有更大的成功，但需要更多的付出。这一切都需要个人的综合素质作基础。但千万不要忘记，这基础的基础就是每个人的为人之道、修身之路。

愿这本小册子能陪伴着同学们度过美好的大学生活。

习 惯



- 与所有一切相比，自信是最重要的东西。
- 读书是读书人必须具备的习惯。
- 节俭能够磨炼人的意志，培养克服困难的良好品质。

人应该支配习惯，而决不能让习惯支配人，一个人不能去掉他的坏习惯，那简直一文不值。

——奥斯特洛夫斯基

一位哲人说过，信心是克服困难的金钥匙。就是说拥有自信，就拥有了克服一切阻力的法宝。而在通往成功的道路上，再没有比自信更重要的了，否则一遇险阻就会退缩下来，心灰意冷，因为没有信念的支撑，成功的大门是不会向失去信念的人敞开的。

——憨氏

书籍是寂寞时的朋友，读书可以使人心旷神怡。

——杜柯美

谁在平时节衣缩食，在穷困时就容易度过难关；谁在富足时豪华奢侈，在穷困时就会死于饥寒。

——萨迪

第一章 习惯,走向成功的基础

成功是一种与生俱来的品质,但能否取得成功,往往取决于人生历程中形成的各种习惯。前苏联宇航员加加林,坐“东方”号宇宙飞船进入太空遨游了108分钟,成为世界上第一位进入太空的宇航员。他在二十多名宇航员中脱颖而出,完全是一个偶然事件。主设计师罗廖夫在确定人选时发现,在进入飞船前,只有加加林一个人脱下鞋子,只穿袜子进入座舱。这个细节赢得了罗廖夫的好感,他感到这个27岁的年青人如此懂得规矩,又如此珍爱他为之倾注心血的飞船,于是决定让加加林执行人类首次太空飞行的神圣使命。

从更深刻的意义上讲,习惯是人生之基,常常可以决定一个人的成败。

自信是成功的力量

自信是取得成功最主要的习惯。与所有一切相



比,自信是最重要的东西,自信能帮助人们排除各种障碍,克服各种困难,使人生获得完满的成功。

日本有个青年名叫乙武洋匡,是个先天缺少四肢的人。可他与普通孩子一同上到了大学毕业,并取得了早稻田大学的经济学硕士学位,现为某电台的主持人。令人们难以想像的是:他在上学期间,学会了跳绳、游泳和打篮球等多项活动。在他看来,残疾只是人生的“记号”,只要以悦纳的态度,保持住舍我其谁的勇气,就能在心理上、行动上表现出强者的姿态。

当同学们跨进自己所梦寐的大学校园时,是否对自己的学业,对自己的前程也充满着舍我其谁的自信呢?是否自觉地意识到:不管我以前如何,只要从现在开始,我努力,我奋斗,我就会成为一位成功者呢?

以江苏大学为例,在学生中不乏有令人自豪的佼佼者。他们中有全国百名优秀青年志愿者李炳龙,有江苏省十大杰出青年学生吴强,有数以百计的省三好学生、优秀团学干部,有数以千计的校三好学生、国家奖学金获得者。尽管他们每个人的起点、奋斗目标、努力方式各不相同,但他们都有一个共同的品格,那就是对自己的学习生涯和努力方向充满着自信。他们坚定地相信:我能成功!因此,他们不畏困难,他们

集中精力,他们努力克服学习过程中一个又一个障碍,不断地取得一个又一个的成功。

江苏大学的学生中也有一些自由自在的混混者,他们或者毕业时拿不到毕业证书、学位证书,或者受到这样那样的处分,有的甚至被劝退回家。他们并不是弱智,也不是无能,除了少数确实因个人品质的原因之外,其中的绝大多数是“无目标、无兴趣、无动力”,对自己的学业、前程缺乏充分的信心,对自己的努力缺乏足够的勇气。

车尔尼雪夫斯基有一句名言:“假如一个人尽想着‘我办不到’,那他果然就办不到。”这就是消极暗示的结果,它使人失去了奋斗和努力的勇气,掉进了自己设计和挖掘的陷阱。

认识自我、超越自我是自信的灵魂。在希腊帕尔纳索斯山南坡上的神殿门上面,写着这样一句话:“认识你自己”。古希腊哲学家苏格拉底最爱用这句格言教育别人。认识自我、超越自我就是认识自己的优势,正视自己的不足,明确自己的努力方向,规划自己的奋斗历程,敢于向自我挑战。当你发自内心地想实现什么、创造什么的时候,你就会有不可估量的能力,强烈的愿望一定会支持你实现神奇的目标。