

大学生

马桂新主编

当代

成材修养

NG DAI D
ENG CH
J YANG

当代大学生成材修养

马桂新 主编

G641/29

圖書

辽宁教育出版社

1995年·沈阳

图书在版编目 (CIP) 数据

当代大学生成材修养/马桂新主编. -沈阳: 辽宁教育出版社,
1995. 12

ISBN 7-5382-4284-8

I. 当… II. 马… III. 大学生-修养-高等学校-教材 IV
.G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 16528 号

当代大学生成材修养

马桂新 主编

辽宁教育出版社出版

(沈阳市北一马路 108 号)

七二二二工厂印刷发行

字数: 233, 000 开本: 850×1168 $1/32$ 印张: 10 $\frac{7}{8}$

印数: 1—4, 000

1995 年 12 月第 1 版

1995 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 王之江 杨晓非

封面设计: 谭成荫

版式设计: 王珏菲

责任校对: 冯幽君

ISBN 7-5382-4284-8/C · 154

定价: 10.00 元

如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换

前 言

《大学生思想道德修养》是国家明文规定的高校德育必修课，在大学第一学期开设。这门课对指导大学生健康成长与成材有着不可缺少的重要作用，所以受到各个高校的极大关注。几年来，在这门课教材建设当中，各个不同专业、不同类别的院校对其任务宗旨、内容体系和教学方法都有见仁见智的新建树，产生许多极有价值的研究成果。我们组织编写的这本《当代大学生成材修养》是我校专兼职德育教师从我校学生实际情况和具体需要出发，进行该课程教学改革的经验总结，在其中我们着力研究了面向 21 世纪新型人才应具备的伦理道德精神、道德能力和行为习惯，并使教材建设与教学方法的改革相适应，突出了实践性、实用性、针对性和超前性。

本书具备以下特点：

一、以马克思主义理论和邓小平同志建设有中国特色的社会主义理论为指导；以爱国主义、集体主义和社会主义为主旋律；遵循时代的要求和大学生成材的需要；来提高大学生的道德素质和自身修养。本书体现“身修而家齐，家齐而国治”的逻辑顺序，改变了开卷首篇就是“坚定正确的政治方向”的传统模式。

二、突出了实践性和实用性，淡化了理论色彩。表现在

把德育目标具体化,着眼于培养学生的道德能力和行为习惯,也体现在教材内容上,突出了实例教育,使教材具有较强的可读性,便于学生自学。我们在全书的每一章体现人生观和道德观的教育,而不把人生观和道德观的理论设专章来阐述,我们在每一章都力图把传统美德和现代道德有机结合,而不专设传统道德一章。我们在每一章后,留有实践作业,要求并指导学生学以致用,进行行为训练。

三、本书还体现为明日世界培养今日青年的精神,探索21世纪大学生的道德伦理体系。因此我们增加了培养环境道德,树立21世纪时间观,树立马克思主义性别观以及培养选择能力和创造能力等章节。

我们在教材内容的改革上有很多的创意,在写法上也力争有新的突破,但由于时间的仓促和水平有限,不一定把良好的创意转化为优秀的作品。谬误和疏漏之处在所难免,恳请广大师生给予批评指正。

编 者

1995年5月

目 录

前言	(1)
----------	-----

第一章 肩负使命 立志成材

一、我们所处的时代	(1)
1. 时代发展的总趋势	(2)
2. 信息社会使我们产生紧迫感	(3)
3. 高科技对我们的新要求	(5)
4. 市场经济对人的挑战	(7)
二、现代化建设者必须首先现代化	(8)
1. 人的现代化的内涵	(9)
2. 人的现代化的基本要求	(11)
三、我们要修养自身超越自我	(14)
1. 超越自我的涵义	(14)
2. 超越自我的范例	(15)
3. 怎样超越自我	(17)

第二章 适应变化是成材的起点

一、大学生活的启示	(22)
1. 大学生成材和失败的启示	(22)
2. 大学生活对人生的影响	(24)
二、如何适应大学生活	(26)

1. 适应新的学习模式 (27)
2. 学会利用图书馆 (30)
3. 适应新的生活环境 (33)
4. 打工与自立的思考 (34)
5. 把大学的培养目标作为自己的奋斗方向 (36)

第三章 身体健康是成材保障

- 一、健康与道德的关系 (40)
 1. 健康长寿的前提是道德高尚 (40)
 2. 道德滑坡带来身心损伤 (41)
 3. 身体健康是道德义务 (42)
- 二、了解我们的身体 (43)
 1. 人体的结构与功能 (43)
 2. 大学生的生理特点 (45)
- 三、健康身体的方法与途径 (47)
 1. 生命在于运动 (47)
 2. 注意饮食卫生 (49)
 3. 情绪影响健康 (52)
 4. 气功与健身 (54)

第四章 心理健康是成材的基础

- 一、大学生心理健康的基本标准 (58)
 1. 健康新概念 (58)
 2. 大学生心理健康的基本标准 (59)
- 二、大学生常见的心理问题 (62)
 1. 心理适应问题 (62)
 2. 心理障碍问题 (66)
- 三、如何保持心理健康 (68)
 1. 创设良好的环境 (68)

2. 建立良好的认知	(70)
3. 心理宣泄	(71)
4. 树立远大目标与陶冶性情	(72)

第五章 培养选择能力

一、现代生活中选择的意义	(75)
1. 除了选择, 别无选择	(75)
2. 正确选择, 使你走向成功	(76)
3. 未来中国的命运取决于当代人的选择	(78)
二、大学生选择能力的现状与误区	(78)
(一) 选择能力的现状	(79)
(二) 选择存在的误区	(80)
三、培养选择能力	(82)
(一) 人格选择	(82)
1. 人格和人格选择	(82)
2. 选择健康人格的标准	(84)
3. 人格选择的原则与方法	(87)
(二) 行为选择	(89)
1. 行为和行为选择	(90)
2. 行为选择的动因	(92)
3. 行为选择的方法	(93)

第六章 培养创造能力

一、创造的意义	(97)
1. 创造推进了人类社会的发展与进化	(97)
2. 创造是综合国力竞争的关键	(98)
3. 创造是企业活力的源泉	(98)
4. 创造是人才成长的内在动力	(99)

二、如何学会创造	(101)
(一) 创造性人格的培养	(101)
1. 培养自控性	(102)
2. 培养为科学而献身的精神	(103)
3. 培养顽强的意志力	(104)
4. 培养科学道德	(105)
(二) 创造能力的自我开发	(105)
1. 记忆力	(105)
2. 想象力	(108)
3. 创造性思维能力	(111)

第七章 提高审美能力

一、美的本质和形态	(115)
1. 什么是美	(115)
2. 美的特征	(117)
3. 美的形态	(118)
二、审美标准	(119)
1. 审美与审美标准	(119)
2. 把握正确的审美标准	(120)
三、提高审美能力和创造美的能力	(121)
1. 审美和提高审美能力	(121)
2. 创造美的人生	(124)

第八章 提高人际交往能力

一、现代人际关系的意义	(131)
1. 什么是人际关系	(131)
2. 现代人际关系的意义	(132)
二、大学生人际关系的困惑与原因	(135)

1. 不适应“三自”的集体生活	(136)
2. 不善交往导致自己与集体、与他人的不和谐	(136)
3. 自我封闭带来的孤独感和冷落感	(137)
三、如何提高人际交往能力	(137)
1. 注意人际交往中的道德修养	(137)
2. 提高交往技巧	(141)
3. 提高交往素质	(146)
4. 人才成长与交友之道	(147)

第九章 树立正确的恋爱观

一、对爱情的认识	(150)
1. 什么是爱情	(151)
2. 爱情的基础	(152)
3. 爱情的特点	(153)
二、爱情的道德要求	(154)
1. 爱情是一种责任	(155)
2. 爱情要忠贞专一	(156)
3. 尊重人格相互信任	(157)
4. 讲究恋爱文明	(158)
5. 恋爱与集体	(158)
三、怎样追求美满幸福的爱情	(161)
1. 正确处理爱情与事业的关系	(161)
2. 避免早恋	(162)
3. 科学的择偶标准	(163)
4. 正确对待爱情的挫折	(167)

第十章 培养社会主义性道德

一、性是人生的重要组成部分	(171)
二、大学生性心理适应不良与调适	(174)

1. 大学生性心理的基本特征	(174)
2. 大学生性心理适应不良与调适	(176)
三、培养社会主义性道德	(179)
1. 什么是性道德	(179)
2. 培养社会主义性道德要解决的几个问题	(180)
3. 尊重异性	(183)
4. 树立现代“贞操”观	(185)

第十一章 树立马克思主义性别观

一、树立马克思主义女性观	(188)
1. 马克思主义女性观	(188)
2. 做现代新女性	(189)
3. 男大学生怎样面对两性平等的挑战	(194)
二、女性的智力潜能	(195)
三、女性创造潜能的自我开发	(197)
1. 调高生活目标	(198)
2. 培养专注力	(199)
3. 培养独立人格	(200)
4. 优化思维方法	(201)

第十二章 培养环境道德

一、正确认识人类与生态环境的关系	(205)
1. 人对环境的依赖性	(205)
2. 自然环境对人类的限制性	(207)
3. 人类对环境的能动性	(207)
二、环境问题及其产生根源与后果	(208)
1. 人口增长与土地和资源的矛盾	(208)
2. 环境污染	(209)
3. 生态平衡的破坏	(210)

4. 当代环境问题产生的根源	(211)
三、培养环境道德	(212)
1. 培养环境道德的必要性	(212)
2. 环境道德的基本规范	(215)
3. 优化校园小环境	(220)

第十三章 树立 21 世纪的时间观

一、时间观的进化	(224)
1. 农业社会的时间观	(224)
2. 工业社会的时间观	(225)
3. 树立 21 世纪的时间观	(226)
二、大学生支付时间的现状与误区	(229)
1. 大学生支付时间的现状	(229)
2. 大学生支付时间的误区	(230)
三、提高时间的利用率	(233)
1. 让学习和生活富有计划性	(234)
2. 让学习和生活富有科学性	(236)
3. 合理利用时间的策略性	(237)

第十四章 深化对人的认识

一、人与人生	(241)
1. 人的科学概念	(241)
2. 什么是人生	(242)
二、人的本质	(246)
1. 人性	(246)
2. 人的本质	(248)
三、人生的责任	(251)
1. 什么是人生责任	(251)

- 2. 人生有什么责任 (252)
- 3. 如何践履人生责任 (254)

第十五章 追求人生的意义

- 一、对人生价值的认识 (258)
 - 1. 人生价值的涵义 (258)
 - 2. 人生价值的特点 (262)
- 二、人生价值的评价 (263)
 - 1. 个人的劳动及其对社会的贡献是评价人生价值的
外在尺度 (265)
 - 2. 人的自身完善和发展的程度是评价人生价值的
内在体现 (268)
- 三、人生价值的实现 (269)
 - 1. 树立正确的人生价值目标 (269)
 - 2. 创造良好的社会条件 (271)
 - 3. 个人的努力实践和创造 (273)
 - 4. 在集体中实现人生价值 (274)

第十六章 建设生命的家园

- 一、人生态度是人生的内环境 (279)
 - 1. 人生态度及其形成 (279)
 - 2. 人生态度的特点 (282)
- 二、建构科学进取的人生态度 (285)
 - 1. 科学进取的人生态度的内容 (285)
 - 2. 把握自己的命运, 走好人生之路 (287)
- 三、“生于忧患、死于安乐”与磨砺教育 (292)
 - 1. 保持危机感, 切勿乐而忘忧 (292)
 - 2. 自觉磨炼, 在奋斗中成材 (294)

第十七章 培养爱国主义情感

一、什么是爱国主义	(298)
1. 爱国主义的光荣传统	(298)
2. 爱国主义的具体体现	(302)
二、爱国主义的时代含义	(305)
1. 爱国主义与社会主义	(305)
2. 爱国主义与社会主义现代化建设	(308)
三、中国的未来与青年的使命	(310)
1. 自觉维护祖国的安定团结	(311)
2. 民族自信心的确立	(312)
3. 立志成材, 报效祖国	(315)

第十八章 实现中国特色的政治社会化

一、青年政治社会化的一般概念	(320)
1. 人的社会化	(320)
2. 什么是青年政治社会化	(320)
二、中国特色政治社会化的主要内容	(322)
1. 坚持爱国主义	(322)
2. 爱党爱社会主义	(322)
3. 坚定不移地坚持党的基本路线	(323)
4. 以建设有中国特色的社会主义理论为指导	(324)
5. 树立全心全意为人民服务的人生目的	(324)
6. 树立坚定的共产主义信仰	(325)
三、大学生如何实现政治社会化	(326)
后记	(331)

第一章

肩负使命 立志成材

当今时代,科学技术革命迅猛发展,改革大潮汹涌澎湃,社会面临着深刻的变革,中国的历史也正在发生着伟大的转折。在新技术革命的严峻挑战面前,了解时代发展趋势,明确自己肩负的历史使命,是跨世纪大学生健康成长的前提。社会的发展对人的发展提出了挑战,人的发展与社会的发展是一致的,社会的现代化,首先要求人的现代化。大学生只有充分认识自我,成功地超越自我,实现自身素质的现代化,才能成为跨世纪的合格人才。

一、我们所处的时代

时代是社会发展的较大的一个阶段。每个时代都有每个时代的特点,每个时代都有每个时代的发展趋势。当代大学生只

有顺应时代发展的潮流，勇敢地迎接时代的挑战，才能成为时代骄子。

1. 时代发展的总趋势

当今世界正处在和平发展时期，纵观国内外形势，我们正面临着难得的发展机遇，也面临着严峻的挑战。

从国际形势发展的趋势来看，当今世界正处在一个大变化的历史时期。苏联解体，东欧剧变，世界两极格局终结，各种力量重新分化组合，旧的国际秩序已被打破，新的国际秩序尚未形成，各种矛盾错综复杂，综合国力的较量日趋激烈，经济越来越成为当今国际关系中首要的因素，和平与发展仍然是当代世界的主题。但我们也应清醒地看到，两极对峙虽然消失，但霸权主义和强权政治犹存。以美国为首的西方国家并不希望看到中国的强大，他们在与我国发展关系的同时，会继续从多方面牵制我们。面对错综复杂的国际形势，坚定地把握好时代的发展趋势，做到审时度势，趋利避害，这对当代大学生提出了更高的要求。

从国内形势来看，当今中国正处在一个历史性的伟大变革时期。党的十三大报告明确提出了我国经济建设战略部署大体分三步走。第一步，实现国民生产总值比1980年翻一番，解决人民的温饱问题，这个任务已基本实现。在本世纪末，我们要初步建立起社会主义市场经济体制，实现人民生活达到小康水平的第二步发展目标；到下个世纪中叶，建国一百周年的时候，达到第三步目标，基本上实现社会主义现代化。这就是说，从现在起到下个世纪中叶，对于祖国的繁荣昌盛和中国特色社会主义事业的兴旺发达，是至关重要的关键时期。

总之，无论是世界的大变化，还是中国的伟大变革，都

将是复杂、深刻的长期过程，尤其是国际形势会出现许多我们难以预料的问题。中国能否在世界范围的大变化中抓住机遇，发展自己，取得比较主动的地位，始终立于不败之地；能否在国内改革开放和现代化建设的伟大变革中，使社会主义制度逐步完善和发展起来，实现社会主义现代化，最终取决于当代大学生能否肩负起历史的重任，为中华的崛起而奋发成材，成为适应时代需要的现代化建设者和接班人。

2. 信息社会使我们产生紧迫感

人类社会经过了农业社会、工业社会，现在已经步入了信息社会。在信息社会里，除了各种自然资源、生产工具外，信息是国家的重要资源和财富，是科学技术、经济和社会发展不可缺少的基础。当今社会是竞争的社会，竞争的胜负在很大程度上取决于对信息的掌握。谁掌握了信息，谁就掌握了竞争的主动权。生产者掌握了正确的市场信息就能以比竞争对手更优惠的价格，更优良的品质、更合适的规模提供商品，占领市场；投资者掌握了股票、期货、汇率、利率的走向就能获取高额利润；指挥员掌握了战场的地形、气象及敌我双方态势就能克敌制胜。相反，如果不掌握信息，或者依赖错误的信息，就会导致灾难性的失败。80年代末在一些发达国家中，计算机系统进行信息服务所产生的价值已经占国民生产总值的10%。即使在经济不发达的国家，信息对经济及社会其他方面的影响也不可忽视。在我国，据有关方面统计，在电信方面每投入1元，给其他各行业带来的经济效益就是18元。

面对21世纪信息时代的挑战，世界各国都无一例外地将信息技术列为国家科技发展的重要内容，并制定相关的发展计划。美国早在60年代就把信息技术与通讯产业视为保持综