

全国高职高专规范教材

思想道德修养

**SIXIANG
DAODE
XIUYANG**

唐晓鸣 主编

湖北科学技术出版社
Hubei science & Technology Press

思想道德修养

主 编 唐晓鸣

副主编 陈解生 陈友义

江苏工业学院图书馆
藏书章

湖北科学技术出版社

前 言

高校思想政治教育课是对大学生系统进行思想政治教育的主渠道和主阵地,在培育青年学生具有正确的世界观、人生观和价值观方面起着重要的作用。根据中共中央宣传部和教育部要求全国各高校开设“思想道德修养”课的指导精神,按照教育部社会科学研究与思想政治工作司 2002 年 12 月 4 日关于印发《“两课”贯彻十六大精神教学指导》的通知,为在“两课”教学中全面贯彻党的十六大精神,进一步推进“三个代表”重要思想“三进”工作,我们在深入学习领会党的十六大精神和“三个代表”重要思想的基础上,编写了《思想道德修养》这本新教材。

本书由唐晓鸣任主编,陈解生、陈友义任副主编,各章执笔人为:第一、九章陈友义;第二章潘素娟;第三章唐晓鸣;第四章陈永芝;第五章林扬东;第六、八、十章陈解生;第七章陈超;第十一章黄小铭。

《思想道德修养》教材的编写对于我们是个

全新的课题，也是一项十分重要而又难度较大的工作，在教材的结构、体例，教材的内容、风格上，都有许多值得探讨的地方，更是一个需要不断深入学习、研究和领会的过程。因此，在编写本书的过程中，尽管我们尽了较大的努力，参阅了有关文献、著作，吸取许多同行的研究成果，但限于我们的视野和理论水平，加上时间较仓促，教材中的错误和偏颇之处，敬请使用本教材的教师、学员和广大读者批评指正。

湖北科学技术出版社对本书的出版给予了大力支持，在此表示衷心的感谢。

编 者

2005年3月10日

目 录

第一章 当代大学生的历史使命	(1)
第一节 大学与大学生	(1)
第二节 确立新目标	(14)
第三节 当代大学生的历史使命	(19)
第四节 当代大学生应具备的素质	(25)
第二章 正确对待交往、友谊和爱情	(31)
第一节 建立和谐的人际关系	(31)
第二节 培育真挚的友谊	(49)
第三节 摆正爱情的位置	(53)
第三章 大学生心理健康	(66)
第一节 心理健康的概念	(67)
第二节 大学生中常见的心理异常	(75)
第三节 开展大学生心理健康教育的基本内容、方法与途径	(98)
第四章 正确认识个人与社会、国家的关系	(108)
第一节 个人与社会	(108)
第二节 培养高度的责任感	(115)
第三节 坚持集体主义原则	(126)
第四节 弘扬爱国主义精神	(132)
第五章 树立正确的人生价值观	(147)
第一节 科学的人生目的	(147)
第二节 积极进取的人生态度	(154)
第三节 创造有价值的人生	(162)

第六章 树立崇高的理想和信念	(175)
第一节 理想和信念是人生的精神支柱	(175)
第二节 坚定社会主义的理想和信念	(184)
第三节 为实现崇高理想而奋斗	(197)
第七章 培养健康的审美情趣 树立正确的审美观	(205)
第一节 美的本质	(205)
第二节 审美与审美教育	(214)
第三节 树立正确的审美观	(222)
第四节 塑造美的人生与美的当代课题	(230)
第八章 培养高尚的公民道德	(241)
第一节 公民道德的渊源	(241)
第二节 社会主义道德建设	(254)
第三节 提高道德修养的途径和方法	(268)
第九章 做诚实守信的大学生	(274)
第一节 诚信概述	(274)
第二节 市场经济与诚信	(291)
第三节 大学生与诚信	(295)
第十章 职业道德与职业理想	(304)
第一节 职业与职业道德	(304)
第二节 社会主义职业道德	(310)
第三节 树立崇高的职业理想、科学规划职业生涯	(324)
第十一章 加强自我修养 养成高尚人格	(335)
第一节 自我修养概述	(335)
第二节 自我修养的途径和方法	(350)
第三节 加强修养 完善人格	(362)

第一章 当代大学生的历史使命

①。“大学出人才，人才报国家。立志成才，报效祖国，是当代大学生的历史使命。”

步入大学读书是人生旅途中的一个重要转折点。大学与中学有很大区别，怎样尽快适应大学生生活，迅速实现从中学生到大学生的转变，尽早掌握打开成功之门的钥匙，是每一个跨入大学校门的大学生所面临的第一个人生课题。解决好这一问题，对于顺利完成大学学业乃至今后的发展都具有重要的意义。而 21 世纪复杂多变的国际形势，贯彻“三个代表”重要思想，全面建设小康社会的伟大事业，向当代大学生提出了更高的素质要求，赋予了新的历史使命。

第一节 大学与大学生

大学是科学的殿堂，大学是培养高素质人才的摇篮。大学里较完备的教学体系，先进的科研设施，丰富的图书资料，以及优秀的师资等，为大学生成才提供了良好的外部条件。而大学生正处于青年期，是人一生中生命力最旺盛、精力最充沛、思维最活跃、最富有青春活力的时期，是人学习知识和掌握技能的最佳时期。因此，大学阶段是人才成才的黄金时期，大学生要把握机遇，把握自己，珍惜宝贵的大学时光，努力学习，奋发进取，在新的起跑线上腾飞！

一、大学为人才成长提供良好条件

就世界历史看，大学的诞生最早可追溯到 800 年前的欧洲。

在我国,真正意义上的大学最早的是戊戌变法时期的京师大学堂(即北京大学)。大学“不仅仅是研究场所,不仅仅是谈论科学、技术、工业、商业和由国家确定的场所。大学与所有类型的研究机构不同,它原则上是(当然实际上不完全是)真理、人的本质、人类、人的形态的历史等等问题应该独立、无条件被提出的地方”。^①

随着科学技术的发展,现代社会中的大学地位和作用越来越重要。1998年5月4日江泽民同志在庆祝北京大学建校100周年大会上的讲话中指出:“为了实现现代化,我们要有若干所具有世界先进水平的一流大学。这样的大学,应该是培养和造就高素质的创造性人才的摇篮,应该是认识未知世界、探求客观真理、为人类解决面临的重大课题提供科学依据的前沿,应该是总是创新、推动科学技术成果向现实生产力转化的重要力量,应该是民族优秀文化与世界先进文明成果交流借鉴的桥梁。”^②2001年4月29日在清华大学90周年校庆大会上,江泽民同志又指出:“大学应该成为科教兴国的生力军……应该站在国际学术的最前沿,紧密结合先进生产力的发展要求,依托多学科的交叉优势,努力进行理论创新、制度创新、科技创新,特别要抓好科技的源头创新,并推动科技成果加速转化为现实生产力……应该成为继承传播民族文化的重要场所和交流借鉴世界进步文化的重要窗口,成为新知识、新思想、新理论的重要摇篮,努力创造和传播新知识、新理论、新思想,不断促进社会主义文化的发展……应该成为培养人才的重要基地,不断为祖国为人民培养出具有正确的世界观、人生观、价值观,具有创造精神和实践能力的全面发展的人才。”^③江泽民同志的这两段话言简意赅,概括指明了现代大学的使命与责任。

① 读书. 三联出版社. 北京:2001.12(5)

② 江泽民:在庆祝北京大学建校一百周年大会上的讲话. 人民日报. 1998.5.5

③ 江泽民. 在清华大学九十周年校庆大会上的讲话. 人民日报. 2001.4.30

从某种意义上说,现代大学已成为科学与民主、文明与自由的代名词,已成为青年学子们梦寐以求的殿堂。迈进大学校门,就意味着登上了通往文明顶峰的阶梯,加入了栋梁之才的后备队。

尽管各个大学因其历史传统、地理位置、专业设置的不同而各有特色,呈现不同的精神和风貌,但就其实质而言,大学之所以被称为“大学”,被称为“培养和造就高素质的创造性人才的摇篮”,是因为大学具有人才成长的良好条件。

大学有适应时代要求和社会需要而设置的门类齐全的学科。每一学科又有按照特定的培养目标和职业要求而形成的培养层次、规格和要求,以及与此相适应的知识结构、能力结构及其培养方案,并且有在此基础上精心设计、综合设置的包括公共课、专业基础课、专业课在内的合理的课程体系。随着改革开放的深入,社会主义市场经济的发展,面向 21 世纪知识经济时代的到来,教育思想观念的更新,各个大学都在不断地调整和更新专业设置、专业方向和教学内容,以使大学教育更加适应素质教育和创新型人才的培养,进一步适应市场经济和社会发展的要求。与大学专业设置、教学计划相适应,大学还有包括课堂教学、实验室操作、教学实习、生产实习、社会实践、毕业实习(设计)在内的严格的教学环节,这些都为大学生系统知识的学习提供了保证,使大学生不仅能够系统地掌握本门学科知识,掌握外语、计算机等各种实用技能,而且也拥有包括中国传统文化在内的广博的文化知识和深厚的文化底蕴。不仅要求学生成为专才,而且要求学生成为通才。实践证明,大学教育、大学里系统知识的学习和基本技能的训练是培养全面发展的高素质合格人才的重要途径。

大学里有一大批知识渊博,具有丰富的教学经验和较高的科研能力的教授、学者。大学是传播知识和文明的圣地,聚集着各门学科的杰出人才。作为培养高级专门人才的大学教师,他们不仅精通本门学科的基础理论和专门知识,具有丰富的教学经验和科

学的教学方法,而且还承担着大量的研究工作,许多科技发明和创造都来自大学。在世界上,获得诺贝尔奖人数的多少,往往被看做是衡量一个国家科学发展水平的标志。从1957年至1970年,美国获得诺贝尔奖的人数达37人,其中90%的科学家来自高校。英国诺贝尔奖获得者的人数仅次于美国,其中绝大多数人也是在高校工作。我国“七五”、“八五”、“九五”重点研究项目,代表国家最高科技水平的“863”攻关项目,以及各个省市、各个部委、各个行业所组织的研究项目,大多是由大学承担的。我国的第一台电子计算机、第一台质子加速器、第一台亿次巨型计算机,也都是最先在大学问世的。正是这些研究工作使得大学教师总是处于本门学科研究的最前沿,掌握着最新的研究成果和最新的研究动态。在教学活动中,这些最新的研究成果和最新的研究动态又随着大学教师而走进了大学课堂,使大学生能够在最短的时间里掌握最新的科学技术,尽快地接近现代科学文化知识的前沿。显然这是大学为人才成长所提供的得天独厚的条件。大学教师作为大学的财富,作为大学的支柱,不仅以其渊博的知识、高深的学问支撑着大学,显示着大学的水平,而且也以其爱国、爱校、爱生的高尚品德和献身教育与科学,追求真理的不渝情怀,胸襟豁达、脱尘出俗的独立人格以及“做人第一,学问第二”的人生准则而深深地感染着学生,成为促使大学生成才的又一个条件。

大学里先进的现代化设备、丰富的图书资料、畅通的科技信息、必要的生活设施,为大学生学习和成才提供了良好的物质基础。与这些物质条件相对应的大学传统、大学校风、大学校训的名言警句、文化长廊和雕塑石刻以及由此构成的高品位的大学文化氛围,则是一道独特的大学风景,为大学生学习和成才提供了精神食粮和精神保证。科教救国,科教兴国,沉重的历史责任感和严谨、勤奋、求实、创新的大学精神,默默而执着地熏陶和造就着青年学子,使得每一个青年学子一踏上这方净土,即感受到历史文化巨

人、科学大师遥远而深切的关怀与希望、感召与激励,这种由几千年的时间和几万里的空间在大学校园里凝聚而成的压力和张力,在促使大学生学习和成才方面的作用和意义是难以估量的。大学以其先进的实验室、著名的教授、出色的研究成果、重学重才的精神和儒雅的风格、深沉的文化内涵令人肃然起敬。大学培养了一代又一代的栋梁之才。大学是“探究高深学问,传递高级文化,培养高级人才”的场所,大学教师的职责是教书育人,大学生的任务是求知成才,这已成为人们的共识。每一个有幸进入大学的学生都应当充分利用大学所提供的优越条件,珍惜大学时光,立志成才。

二、大学生及大学生活的特点

我国大学新生的年龄一般在18~20岁,正处于青年期。这一时期正是人个性品质形成、身体和智力发育的高峰期。

(一) 大学生的个性特征

沐浴着改革开放春风成长的这一代大学生,有两个最鲜明的特征。一是特别注重个人能力的培养。市场经济的用人机制和高校收费体制的改革,使得当代大学生深刻地认识到,当今社会是一个能力较量的社会。因此,大学生们空前地注重个人能力的培养,求知欲望强烈,学习已经转化为自觉的行动。大学校园里涌动着“考研热”、“考证热”就是这一特征的直接体现。许多学生往返于几个大学间选听有关课程,不少学生利用寒、暑假参加各种学习班,充分利用大学的时间和空间,为自己“充电”、“加油”。二是特别强调个人的独特性。随着社会主义市场经济体制的建立,对外开放的进一步加强,经济主体多元化,就业方式多元化,生活方式多元化,使得青年大学生处于多重价值观念体系之中,面临多种价值选择,崇尚自我,突出个性和独特性,是青年大学生在多重价值选择中的特征。

大学生大多处于青年中期的年龄阶段(18~22岁),其生理和心理发展正处于迅速成熟又未真正成熟阶段。在思维方面,抽象思维已居主导地位,呈现出一定的独立性、批判性、求异性、求新性,但在思维活动中仍然具有一定程度的具体形象性。这些特征使得青年学生在其思想上和行为中都表现出明显的二重性。比如在对当代中国社会的认识上,一方面渴望正确认识中国的国情和中国的改革开放,另一方面又因脱离社会实际,缺乏辩证思维能力,而未能全面准确地理解和认识改革开放中出现的一些问题;在自我意识方面,一方面已形成了强烈的自我意识,渴望独立、渴望得到社会和他人的尊重,另一方面又因心理发育不成熟,残留着少年时期的幼稚,面对社会现实则表现出过分的依赖性;在成才方面,一方面具有强烈的成才愿望,另一方面又抵御不了现实利益的诱惑,缺乏攀登科学技术高峰的决心和勇气;在价值观念的形成上,一方面容易接受新鲜事物,形成与社会发展相适应的新思想、新观念,另一方面又因缺乏对个人与社会、物质与精神、长远与近期关系的辩证分析,在价值观方面表现出明显的价值主体自我化、价值取向功利化、价值目标短期化的现象。这些现状表明,大学生在其成长和成才的过程中,还存在着明显的不成熟性和摇摆性。

(二) 大学生的生理发育特征

处于青年期的大学生,在经历了人生第二次快速生长期后,生理各方面变化正处于迅速发展和趋于成熟的阶段。现代生理学调查资料表明:18~23岁的青年人,体格发育已趋成熟,身高已接近峰值,各器官各系统的机能日益完善。大学生生理发育的成熟不仅为自己独立生活和学习提供了必要的生理前提,而且直接影响心理的发展,使大学生“成人感”增强,强烈要求自主独立。大学生精力充沛,朝气蓬勃,运动能力强,愿意处处显示自己的能力。性意识的觉醒、生理的发展也为整个人生健康发展以及人生观的形成奠定了基础。

从其智力发展看,处于青年期的大学生,其智力发展进入了高峰期。智力是人在先天生理基础上通过后天的学习和实践所形成的在认识方面的稳定的心理特点的综合,它包括观察力、记忆力、想象力、注意力、思维力等五个基本因素。其中,观察力是智力的门户,记忆力是智力的仓库,想象力是智力的翅膀,注意力是智力的警卫,而思维力则是智力的核心。应当指出的是,智力与知识是两个不同的概念,智力不表现为知识本身,而是掌握知识的条件,表现在获得知识的能力和活动上。所谓智力水平就是指掌握知识的快慢、深浅、难易以及巩固的程度。可以说,大学生正处于获得知识的能力强、速度快、程度深、记忆清的阶段。其显著特点是:思维能力明显提高,已由感性的经验型思维转向理性的逻辑型思维,思维批判性和思维独立性大大增强;观察力和注意力增强,对问题的认识已不再局限于表面,而能够由浅入深,由表及里,进行深入地分析和抽象,得出规律性的认识;创新意识和创造心理进入高度发展时期,求知欲强,想象力丰富,对新生事物充满了热情,反应敏捷,思维活跃,对传统观点、经典理论往往持怀疑态度,易形成新的观点和看法;记忆力强,各种动作技巧能力进入一生中最佳状态。由此可见,大学阶段是人一生中生命力最旺盛、精力最充沛、最具有生机和活力的时期,是大学生学习知识、掌握技能的最佳时期,也是青年大学生充实自我、奠定成才基础的关键时期。每一位大学生都应当牢牢地把握住自己,充分利用自身智力发育高峰期的优势,刻苦努力,把聪明才智用到学习上,用在知识的积累上。

年龄是一次性资源,在人的一生中,身体和智力发育的高峰期,学习成才的最佳期,都将会随着时间一次性地流失,在人生的长河中转瞬即逝。如果在人生的长河中,一个阶段该做的事没有做,或没有做好,在另一阶段一定会受到惩罚,必然要付出代价。大学光阴是不以人的意志而驻足或阔步的,它一寸一寸地流逝,挽不住、留不下。每年大学毕业时,都有不少学生面对生活了几年的

大学校园流露出追悔之意。请珍重大学每一刻时光,珍重大学每一次的拼搏和辉煌。

大学生活丰富多彩。清晨可以跑步、做操、晨读;傍晚可以打球、散步、做实验;晚上有各类学术报告、各种专题讲座;双休日可以选修吉他、绘画,可以应聘做“家教”;寒暑假可以参加社会实践活动,深入农村、企业,到广阔天地开阔自己的视野……大学的课堂深奥广阔,既可以专心致志学习本专业课程,也可以旁听、选修外专业课程;既可以参加老师的研究课题,也可以选修第二外语,还可以参加各种演讲比赛、诗歌大赛。校园里几乎每天都有海报,每一张海报都具有强烈的诱惑力;校园里几乎每周都有活动,每一个活动都十分有意义。这对于一个刚刚跨入大学校门的人来说,难免会感到眼花缭乱,无所适从。因此,尽快熟悉大学生活,掌握大学生活的特点,尤其是大学的学习特点和大学的生活环境,对于大学新生来说,是十分必要的。

(三)大学学习的特点

大学的学习生活与中学相比较,无论是在学习目的、学习内容,还是在学习方法、学习管理上都有许多新特点。从学习目的看,中学的学习目的既简单又明确,主要是通过对各门科学文化基础知识的学习,为升学做准备。而大学主要是通过对专业知识和技能的学习,把大学生培养成为掌握现代科学技术的高级专门人才。从学习内容看,中学开设课程少,一般为十几门课程,内容较为浅显,多为基础理论知识,学生对所教内容没有任何选择的余地。而大学开设课程多,一般为三四十门,学习内容多、任务重、范围广、要求高,大学生不仅要学习经典理论,而且要掌握科技最新发展信息。从学习方法上看,中学学习的主要形式是以课堂讲授、灌输为主,学生巩固知识的主要方式靠做题,各个教学环节老师安排具体,督促检查严格,学生对老师依赖性较大。大学强调启发式教学,课堂讲授时间相对少,内容

多,速度快,跨度大,抽象性强,教师讲解是提纲挈领式的,往往只讲授有关内容的重点或难点,介绍有争议的问题和学科发展的趋势,较多的内容则要求学生通过自学掌握,对学生学习的自觉性提出了更高的要求。从学习管理上看,中学的每一节课、每一章内容甚至每一道作业题都由教师来安排,课外学习受家长的监护,学生学习的自由度非常小。大学生的学习自由度比较大,学生自己安排自习、阅读、钻研学问的时间相对较多,教师只是把学生领进门,具体内容的组织、巩固、吸收等都需要大学生自己安排,要求学生独立思考,融会贯通,举一反三。总之,大学的学习内容增多了,难度加深了,自由度增大了,这既是对大学新生的一种挑战,也为大学生自觉能动性和创造性的培养提供了客观环境。

(四)大学生生活环境的特点

大学生和中学生的基本生活环境都是学校,但大学的生活环境较之于中学在空间、内容、方式上都发生了很大变化。中学生大多不住校,过着走读的生活,基本上是从家门到校门,接触的对象局限在老师、同学、家庭成员之间,生活空间比较狭小。而大学生则走出了家门,来自天南地北的同学聚集在一起过上集体生活,交往的对象不仅有老师、同学,而且还有同乡等,生活空间扩大了。中学生有巨大的心理压力,生活的中心内容是学习,在学校有老师的严格管理,在家有家长的严密监督,社会交往被限制在极小的范围之中,生活内容比较单一和贫乏。而进入大学犹如从“小天地”来到“大世界”,自习时间增多了,生活自由度增大了,除了学习以外,大学生还要安排自己的业余生活,进行内容广泛的社会交往,采用丰富多彩的文体活动,生活领域大大拓宽。中学生接受的是直接的“保姆式”的管理,衣、食、住、行等生活起居都由家长安排,基本上过着“衣来伸手,饭来张口”的生活,因而必然在心理上养成一种依赖性,缺乏独立自主的生活能力。而大学生在集体生活

中,自己的衣、食、住、行、经济开支、待人接物等都靠自己处理,这就对大学生的自我管理能力提出了很高的要求。

总之,大学生活是一个全新的天地。学习、生活的新变化,既是对大学生的严峻考验,也为大学生系统知识的学习、能力的培养、人格的塑造等提供了有利的条件。

二、适应大学生活

新的生活环境是每一个大学新生必须面对的客观现实,为了尽快适应新环境,缩短转变所需要的适应期,掌握大学生生活的主动权,形成积极向上的心态,为整个大学阶段的成长奠定良好的基础,大学生应从以下几个方面积极适应新环境。

(一) 尽快掌握大学的学习方法

学习是大学生们的中心任务。大学新生对大学生活的不适应主要表现在对大学学习生活和学习方式的不适应。所有考上大学的同学,在十几年的学习过程中,差不多都总结出一套适合中学学习和自己特点的学习方法。这套学习方法经过高考考验,被证明是成功的。但由于大学的教学与中学有很大不同,往往在中学奏效的学习方法并不适应于大学,这就要求大学新生必须改变中学学习方法,尽快掌握大学的学习规律,形成适应大学的学习方法。摸索适应大学的学习方法,除了向有经验的高年级同学请教,接受任课教师的指导与辅导员的帮助外,大学生自身首先要正确认识大学学习的特点,特别是本专业学习的特点,全面了解本专业的课程设置,根据自己的发展方向,在学好专业基础课的条件下,初步确定好选修的课程目录。其次要掌握好预习、听课、复习这三个环节,既要养成课前预习、课后复习的习惯,又要学会听课。听课是学习的“牛鼻子”,要掌握学习的主动权,就要牵住学习的“牛鼻子”,认真听课,紧紧跟着老师的思路边听边想,另外还要善于记笔记。记笔记是要讲究方法的。我国著名物理学家钱伟长在求学

时就极为注意不断改进方法,记好笔记。他主张首先要认真听,而且教师问什么问题,就动什么问题的脑筋,听懂了就记。他还特别提到,下课后要先想一想,这堂课都讲了什么问题,它有几层意思,每层意思的中心思想是什么,这样用不到一分钟的时间去思考一下,就可以巩固这一堂课的内容。此外,每天晚上还要根据课堂上听到的和下课后想到的,写出一个摘要来,一个月后再把摘要重新整理一次,把所有的内容综合起来,删掉废话,整理出一个阶段的学习结果,每学期结束时,一门课的笔记经过综合整理后,只有薄薄的一本。这种记笔记的方法,就是要把教师和别人的东西,经过自己的思考、消化、加深理解而变成自己的东西。

在大学阶段,学习方法的一个显著特点就是自学占很大比重,因此,必须注重自学能力的培养,养成自学习惯,这不仅是学好大学课程的需要,而且有助于毕业后的继续学习。在自学时应该注意,一要有选择地学习。大学学习任务繁重,并且随着社会科学技术的发展,很多学生希望扩大自己知识的广度和深度,想学和需要学的东西很多,只选择那些对自己的发展最有价值的东西,不能贪求面面俱到,要知道有所不学才能有所学。二要有计划地学习。学习是一种复杂的劳动,自学要有严密的计划。要依据学校的教学大纲,从个人的实际出发,结合自己的专业发展方向,就学习内容、知识结构、能力培养、时间安排和学习方式、方法等制定符合实际、切实可行的计划。在学习的过程中要坚持执行计划,也要根据实际情况和自己的条件不断修改和完善自己的计划。三要学会科学支配时间。根据自己的身体和用脑习惯,安排好每日的时间作息表,并严格执行,养成“今日事今日毕”的习惯。有些学生喜欢说“今天算了,从明天开始吧”,结果一事无成。“明日复明日,明日何其多。我生待明日,万事成蹉跎。”在自学中一定要紧紧抓住时间,抓住今日,从现在做起。

总之,大学中行动课程的教学内容、讲授方法、学习思路都与