

思想道德修养 读本

● 李雪萍 李婷婷 著

● 中央文献出版社

思想道德修养读本

李雪萍 李婷婷 著

中央文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

思想道德修养读本/李雪萍,李婷婷著. —北京:中央
文献出版社,2005.9

ISBN 7-5073-1965-2

I. 思… II. ①李… ②李… III. 思想修养—中国
—自学参考资料 IV. D64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 098171 号

责任编辑:吴少京

版式设计:郎 杰

封面设计:祝 祝

责任校对:张君龙

中 央 文 献 出 版 社 出 版

地址:北京前毛家湾1号

邮政编码:100017

联系电话:010-83085946

沈阳市北陵印刷厂印刷

中央文献出版社发行

幅面尺寸:787mm×960mm

印张:17.5

字数:323千字

2005年9月第1版

2005年9月第1次印刷

印数:1-5000

定价:22.50元

前 言

思想道德修养包括思想、政治、道德、心理素质以及学习成才等方面的修养。思想政治修养是思想道德修养的核心内容,其目的是使人们树立正确的世界观、人生观、价值观,坚持党的基本理论、基本路线和基本经验,树立中国特色社会主义的共同理想和信念;道德修养是思想道德修养的重要内容,其目的是使人们弘扬社会主义道德,正确处理国家、集体、个人三者之间的利益关系,热爱祖国,全心全意为人民服务,养成自觉遵守社会公德、职业道德、家庭美德的良好行为习惯,并通过正确的方法和途径,完善自身人格,加强自我修养;心理素质修养是思想道德修养的基础内容,目的是培养人们良好的心理素质,保持积极健康的学习、生活心态,正确对待各种人生矛盾,增强自我调适以及承受挫折的能力;学习成才修养是思想道德修养的出发点和落脚点,目的是培养人们勤奋刻苦的学习精神、谦虚好学的求知品德、持之以恒的学习毅力、勇于创新的学习风格和正确的学习方法,为大学阶段的学习以及今后顺利成才打下良好的基础。

本书的立足点是:紧密联系当前我国的现实国情,帮助大学生加强思想道德修养、提高思想道德觉悟、解决思想道德修养中的实际问题。我国正处于并将长期处于社会主义初级阶段,继续实行改革开放的基本国策,建立和发展社会主义市场经济体制,全面建设小康社会,这是我们的中心任务。目前社会生活正发生着深刻的变化,随着市场经济体制的逐步完善,特别是由于经济成分和经济利益的多样化、社会生活方式的多样化、社会组织形式的多样化以及就业岗位和就业形式的多样化等,都对大学生的思想、观念、意识以及道德、伦理产生着重大影响。从国际上看,虽然和平与发展仍是世界主流,但也应注意到,随着经济全球化进程的加快,特别是伴随着我国加入 WTO,将在许多方面与世界接轨。国外敌对势力也会利用一切机会、通过各种途径对我国进行思想文化渗透,输出他们的思想意识、价值观念等。要充分认识到,他

们企图西化、分化我国的野心,从来没有停止过,而且把目光紧紧盯在大学生这个群体上。这些都是我国的现实国情。大学生不仅应当熟知这些现实国情而且必须结合这些现实国情,才能够更深刻地认识到自己在中国特色社会主义的建设事业中、在中华民族伟大复兴的进程中所肩负的历史使命,才能够真正懂得加强思想道德修养、树立正确的世界观、人生观、价值观和道德观,对于自己成为高素质人才的重大意义。同时,大学生在思想道德修养方面的诸多困惑,从政治立场、人生理想、价值观念,到日常生活、为人处世、心理状态等等,都与现实国情有着密切的关系。因此,只有从现实国情出发,才能真正谈得上深入到大学生的内心深处,帮助他们解开种种复杂的思想道德的“扣子”,帮助他们释疑解惑,帮助他们不断校正自己的人生航向。

通过弘扬爱国主义、集体主义和社会主义思想,帮助大学生树立正确的世界观、人生观、价值观,成长为有理想、有道德、有文化、有纪律,德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人,是我国思想道德教育的根本目标,也是本专著要达到的最终目标。根据这样的目标,结合大学生的思想实际,作者在撰写这本专著的过程中,一方面以解决大学生的“现实”问题为重点,力求帮助大学生解决一些他们人生中的困惑或难题,而不是刻意去追求整本书的体系;另一方面又尽可能的努力去构建一个与大学生的思想品德形成规律相一致的逻辑体系。这个逻辑体系是以爱国主义、集体主义、社会主义的教育为主线,以人生观、价值观、道德观的教育为重点,以提高大学生的思想道德修养为最终归宿。

整本书分为十章,四大板块。第一、第二、第三章组成了第一板块,主题是适应大学新生活,尽快实现角色转变。大学,对大学生来说,是人生道路的新起点,面对来自四面八方的“佼佼者”和丰富多彩的大学生活,刚入学的新生,往往在思想、学习、生活上存在着诸多不适应的情况,会产生无所适从的感觉,而这个适应期如果拖得过长,势必影响大学生的健康成长。因此,如何重新定位和调整自己,如何认识新的环境,如何对待成长过程中必然遇到的交往、友谊、爱情等问题,这些都是迫切需要大学生尽快作出正确的回答。这一板块的目的就是帮助大学新生尽快适应大学新生活,顺利完成从中学生到大学生的角色转变,防止和解决由于不适应新的生活、学习环境而产生的各种思想和心理上的问题。第二板块包括第四、第五章,主题是树立正确的人生观。人的本质、人生的价值、人生的意义到底是什么?这是处于不同时代的大学生共同思考的问题。21世纪的大学生成长于改革开放时期,亲眼目睹和亲身感受到我国的巨大变化,他们不断接触来自各个方面的大量的文化思潮和文化现象,思想活跃,富有强烈的时代气息。同时,复杂的社会现实,也给大学生带来了许多的苦恼和困惑,一些人思想上往往存在着片面性,不能对事物作出全面的、客观的评价和判断,还有一些人由于受外界的不良影响,在人生观和价值观方面程度不同地产生了一些问题。大学生在大学期间能否树立全心全意为人民服务的人生目的,能否树立正确

的人生价值观,对于大学期间的成长以及今后的发展都至关重要。因此,这本专著把人生观教育作为重点,内容所占比重也比较大。第六、第七、第八章的内容组成了第三大板块,主题是弘扬社会主义道德,培养良好的道德品德,做坚定的爱国主义者。大学生不仅处于世界观、人生观、价值观确立的关键时期,而且正值道德社会化的关键时期。在人的综合素质中,道德素质居于核心地位。大学生是否具有良好的道德品质,关系到其能否成为社会需要的合格人才。这一部分的内容是在介绍道德的本质及其发展规律的基础上,通过对社会主义道德基本要求的论述,引导大学生继承中华民族的优良道德传统,发扬中国革命道德传统,吸收和借鉴一切人类文明的优秀成果。高举爱国主义旗帜,弘扬民族精神,做坚定的爱国主义者。第四板块是由第九、第十章组成的,其主题是崇尚理想人格,加强自我修养。理想和信念是人生的精神支柱,一个人如果没有这个精神支柱,就不可能战胜人生道路上的艰难险阻,也不能把全国各族人民的力量凝聚起来,实现中华民族的伟大复兴。当代大学生应当正确对待理想与现实的矛盾,发扬艰苦奋斗的创业精神,努力实现自己的人生理想。同时要通过正确的途径与方法,坚持自我修养,培养高尚人格。

本书的一大特点是在每章的后面都附有典型案例,这些案例大都是现实生活中的真实故事,其中正面典型都是可信、可亲的典范,而反面的典型都能发人深省,警人深思,有利于及早防范各种腐朽思想的侵蚀。现实生活中有取之不尽,用之不竭的正反两个方面的道德案例,我们只是选择了其中一些而已。在全面把握,深刻分析这些案例的过程中,大学生融入到特定的道德情景中,一方面能够学到有关道德的理论、知识和规范,另一方面能够针对自己的思想实际,对自己的实践行为有所启迪,能够明辨是非、善恶、美丑。

本书在撰写过程中,参考并引用了其他的相关专著、教材、杂志中的一些内容,在这里恕不一一注明,敬请见谅,特向有关作者表示诚挚的谢意。由于作者水平有限,书中不妥之处,恳请读者批评指正。

作 者

2005年6月于吕梁高等专科学校

目 录

第一章 大学是人生发展的新阶段	1
一、大学与大学教育	2
二、适应大学新生活	5
三、确立新的目标 树立新形象	12
第二章 培养健康的心理	24
一、健康的心理是成才的必备条件	24
二、大学生的生理和心理特点	26
三、大学生心理健康的标准	28
四、大学生常见的心理问题和成因分析	32
五、增进心理健康的途径和方法	34
第三章 正确处理交往、友谊与爱情	48
一、建立和谐的人际关系	49
二、友谊的获得与培养	58
三、树立正确的爱情观	61
第四章 树立正确的人生目的和态度	80
一、人生与人生观	81
二、树立高尚的人生目的	88
三、确立进取的人生态度	97
第五章 树立正确的人生价值观	110
一、人生价值的含义	110
二、人生价值的评价	115
三、人生价值的实现	123
第六章 《公民道德建设实施纲要》解读	136
一、加强公民道德建设的意义	137

二、公民道德建设的指导思想和方针原则	139
三、公民道德的基本规范	143
四、加强公民道德教育	147
第七章 弘扬社会主义道德	152
一、道德的一般问题	153
二、社会主义道德体系	161
三、正确认识和对待传统道德	168
第八章 做坚定的爱国者	180
一、爱国主义是宝贵的精神财富	181
二、新时期的爱国主义	183
三、做坚定的爱国主义者	191
第九章 树立崇高的理想信念	212
一、理想和信念是人生的精神支柱	212
二、坚定社会主义理想信念	221
三、理想的确立与实现	228
第十章 加强自我修养 培养高尚人格	241
一、中国传统道德中的修养理论	241
二、大学生进行自我修养是时代的要求	248
三、大学生自我修养的途径和方法	250
主要参考文献	265

第一章 大学是人生发展的新阶段

最先和最后的胜利是征服自己,只有科学地认识自我,正确地设计自我,严格地管理自我,才能站在历史的潮头去开创崭新的人生。

——柏拉图

一个生活平庸的人带着对命运的疑问去拜访禅师,他问禅师:
“你说真的有命运吗?”

“有的。”禅师回答。

“是不是我生命中注定穷困一生呢?”他问。

禅师就让他伸出他的左手指给他看说:“你看清楚了吗? 这条横线是爱情线,这条斜线是事业线,另外一条竖线就是生命线。”

然后禅师又让他跟自己做一个动作,把手慢慢地握起来,握得紧紧的。

禅师问:“你说这几根线在哪里?”

那人迷惑地说:“在我手里啊!”

“命运呢?”

那人恍然大悟,原来命运是在自己的手里,而不是在别人嘴里。

——无名

经历了“黑色6月”,苦熬了悠长缓慢的7、8月,终于在9月明媚的阳光下跨进

了大学的校园,一切的辛苦和劳累都已过去,所有的付出都得到了补偿。终于实现了自己的梦想,成为一名令人羡慕的大学生。在人们的想象中,大学生是最自信、最快乐的人,理应满怀信心地新的起点、新的坐标上攀登,但我们接触到的一部分学生,在经历了最初的兴奋之后,却又感到深深的失落、困惑。有的同学感到时间过得很慢,很想自己的亲人和朋友;有的觉得读了现在的学校和现在的专业与自己曾有过的翻译家、政治家、科学家、艺术家等等梦想相去甚远;大学的课程虽然有些陌生,却又有些似曾相识,一下子又不知道从何下手;有的觉得自己从农村来,生活习惯与城市来的同学格格不入,对以后能否处好关系心存疑虑,等等。

任何人在新的环境中都会产生某种程度的不适应,这没有什么奇怪的。在英语中,大学一年级学生被叫做 freshman(新鲜人),新鲜人在新环境中要面临许许多多的变化,自然就有一个从不适应到适应的转变过程。按照我们以往的经验观察,一年后,在这些学生中间,就会出现明显的分化:各方面崭露头角的优秀生;成绩和各方面表现平庸的学生;甚至还有考试不及格,自由散漫的问题学生。

在同一录取分数线上招收来的学生,为什么会在短短的一年期间拉开距离?排除智力方面微小的差异,我们认为主要的原因在于对大学新的环境的认识和对新的环境的自我调适能力的不同。因此,每个大学生都应当对自己所处的新环境有一个明确的认识,尽快确立新的生活目标,实现从中学到大学角色的转变。

一、大学与大学教育

大学是社会政治、经济、文化综合发展的产物,它不仅是现代高层次国民教育的基地、培养社会所需要的各类人才的场所,而且是思想文化的摇篮、知识创新的前沿和推动社会文明进步的重要力量。科学地认识大学的内涵、大学学习的特点是大学生走向成功人生的第一步。

(一)大学的内涵

对于什么是“大学”,这不仅是新大学生们应该关注的问题,也是当代国内外高等学校研究的重要课题。对于大学生而言,正确地理解和科学地认识大学,是大学生进入大学后适应大学生活的第一步,也是大学生充分利用大学教育各方面的优势,立人生志向、扬理想风帆的关键一步。1998年我国学术界借北大百年校庆之际,开展了一场关于大学的讨论,这场讨论的核心就是大学精神与大学使命。大学作为一个存在的实体,它的教学大楼、科研仪器设备、图书馆等都直观地展现在人们的眼前。但是,蕴含于这一实体中的大学精神却不是一眼就能够看出来的。任何一所大学,都有其独特的大学精神,它不仅是一笔丰富的精神财富,也是一所大学的魅力所在,更是一所大学持续发展的动力。从历史和现实发展看,“大学”包含

着丰富的内涵。

1. 大学是高等教育的场所,培养高层次的各类人才是大学教育的核心

这里的“高层次”具有多方面的含义,一是指教育内容的高层次。与中小学教育相比,大学传授的不再是最基础的科学文化知识,而是具有专业性质的较为高深的理论和技能,研究生层次的教育则往往更是涉及本学科的前沿领域。二是指教育对象的高层次。能够进入大学学习的人,一般都接受过良好的基础教育并经过严格的选拔程序,具有较高的智能和知识水平。三是指教育目标的高层次。高等教育承担着推动科学进步、社会发展、文化创新的重要职责。

2. 大学具有学科覆盖的广泛性

海纳百川、博大精深是大学教育的本质特征之一。

随着社会生产力的进步,人类社会分工的日益精细,对各个专业领域高层次人才的需求也日益扩大。现代大学顺应了这一时代发展的潮流,建立了覆盖面极广的学科群,分门别类地培养社会所需要的各类人才。同时,但凡一流的大学,总是学科分化与学科渗透互为影响,使得单一专业的学生能够融会到多学科的氛围中。此外,作为正处在生理、心理成长期的大学生,在大学不仅学习科学文化和专业知识,也同时培养道德、意志、人格等各方面的品质,以便尽快实现个人的社会化。

3. 大学教育是有标准的

经过在大学数年的艰苦学习和一定程序的考核,学校最终以授予某学科学位的形式对学生的学习给予某种肯定,并赢得社会的承认。需要特别指出的是,随着社会的发展,尤其是知识经济的崛起,大学教育的观念也在不断深化和发展,人们越来越清醒地认识到,大学教育是培养高层次人才不可或缺的重要过程,但并不是终极过程。终身教育、继续教育的理念愈来愈被人们所认可和接受。从这个意义上讲,大学依然是一个打基础的过程。面对 21 世纪人类社会面临的种种挑战,大学生的创新意识、创造精神和创造能力的培养显得尤为重要。

(二)大学的要素

1. 大学要有大文化

大学要具备大文化的底蕴,充满着大文化的氛围,熏陶每一位学人;大学要有一种气势,兼容并蓄,吸引着每一位学人。这正如蔡元培先生所言,大学者,研究高深学问者也。大学者,囊括大典、罗网百家之学府也。说到底,这是大学理念的问题。面向 21 世纪,着眼于中国的发展,必须深入思索大学教育的理念。大学不仅是获取知识技能的场所,更是传播理想的殿堂。因此,大学生在这里学到的不仅是将来赖以谋生的专业知识与技能,更重要的是受到深厚文化的熏陶与思维的训练,

为将来继续学习和开创事业培养良好的素质。

2. 大学要有大师

大师即一种文化的支撑者、缔造者、拓展者,同时是大学生长知识、长智慧、乃至长道义的依靠。大学不仅仅是有大教室、大操场、大食堂、大实验室,更重要的是要有大师。竺可桢先生曾说:教授是大学的灵魂,一个大学学风的优劣,全视教授的人选为转移。陈岱孙先生认为,一个大学的教育家,一要保证学生跟随你长知识,否则不成其为先生;二是使学生跟随你长智慧,否则是个教书匠;三是令学生从你身上长道义,否则不配做教师。大师不仅传播知识,而且肩负着知识创新,推动文化永不停止、永远向前、不断创新的历史责任。所以,大学生在这里既学习知识,也陶冶情操。

3. 大学要有大学生

大学生是大学培养的对象,是大学教育的核心,而大学生要学习的便是为人的品质、学术功底及实践能力。陶行知先生认为,大学生要做到“六个解放”:解放眼睛,敲碎有色眼镜,教大家看事实;撕掉精神的裹布,使大家想得通;解放双手,甩掉无形的手套,使大家可以执行头脑的命令,动手向前开辟;解放嘴,使大家可以享受言论自由,“摆龙门阵”,谈天、谈心、谈出真理来;解放空间,飞进大自然,使大家有点空闲,想想问题,谈谈国事,看看书,干点于老百姓有益的事,还要有空玩玩,才算有点做人的味道。有了这六大解放,创造力才可以尽量发挥出来。因此,所谓大学就是使大学生成为进步文化的主人和创造者,成为社会建设的后备军。

总之,大学有着她自己的魅力。她不仅能够让她学子充分享受她的资源,为学子提供足够的知识,培养开拓创新的能力,而且能够提供给学子一种伴随一生的信念,并锤炼其意志品质,最大可能地回报社会。大学,学之大者,学的内容是丰富的,但仅仅是知识的大还不够,思想、道德的“大”亦是必须的。大学应该培养一个人的综合素质,应该塑造一个人的心灵。

(三)大学学习的特点

从我国的教育现状来看,可以说中学教育是以应试教育为主,而大学教育则是以专业素质教育为主。为此,中学教育以严格著称,大学教育则相对宽松自由。中学教育包办一切,而大学教育则放开手脚,给学生以更多的自由和选择。这体现在教育活动及相关的各个方面。

1. 学习环境的社会性

从中学到大学,环境发生了显著的变化,不少大学生从偏僻乡村和市井街巷来到政治、经济发达的城市,从寄宿走读到住校求学,大学生生活的社会化进一步加深了。同窗来自五湖四海,教师来自国内国外,接触的社会面更广泛了,生活也比中

学复杂多了。因此,大学生要自觉参加各种各样的校园文化和社会实践活动,一方面认识社会,增长知识,发展能力;;另一方面要服务社会,发挥作用,完善人格。

2. 学习任务的专业性

中学教育是一种基础教育,学生的主要任务是掌握科学文化基础知识,为升学或就业做好一般性的准备。而大学教育则侧重于专业教育,学生要掌握所学专业的系统知识和多种技能,以便在毕业后能胜任专门职业。因此,大学生在大学期间,要明确学习目的,培养职业兴趣,准备在毕业后成为本职业的行家里手。

3. 学习方式的独立性

中学生的学习活动,基本上是由教师安排的,具有很大的依附性。在大学虽然仍强调发挥教师的主导作用,但更重视学生的主动性和独立性。所以,大学生应在老师的指导下,根据社会需要、科学态势和自身的特点,科学安排学习计划,有效利用学习时间,学会主动自觉地获取知识,独立自主地研究创造。

二、适应大学新生活

(一)新环境遇到的新课题

1. 生活上的不适应

(1)不会料理日常生活:以往我们是“饭来张口、衣来伸手”衣食住行全然不用自己操心。许多同学从来没有远离过父母,入学报道也由父母、兄长护送,到了宿舍整理床铺、收拾东西,也有一些同学请家长代劳,而自己则袖手旁观。进入大学后,失去了原有的种种照顾,一切生活只能自己去料理,这就给生活能力较差的同学带来了许多困难。

(2)不会处理新的人际关系。中学是扩大化了的家庭,而大学则是缩小了的社会,面对各种新的人际关系,有些同学茫然不知所措,面对师生间那种近乎纯属“教与学”的关系感到人情冷漠,在新的环境中一时难以找到新的朋友,感到寂寞、苦闷。进入大学后,大学生将独立面对各种人际关系,在很大程度上要独自处理与教师与同学的关系,构建新的人际关系网络。师生之间的接触仅限于一个学期课堂上的讲授、探讨以及课后有限的交流,很难形成中学时期师生间的那种亲密关系。同学之间大多数忙于各自的学习,多在课堂和宿舍相见,缺乏交往的时间与机会。同学间因在一个宿舍生活产生的磨擦、矛盾,也只能自己去调适解决。这就给一部分不善于处理复杂人际关系的同学带来了暂时的困难。

(3)不能适应新的集体生活。中学生活是比较简单的,主要内容是学习,从家庭到学校,活动范围小,接触人也少。而且因为大多是走读,和同学接触也不深。进入大学后,学习、吃、住比较集中,同学之间交往比较频繁。有些同学以往养成了

以自我为中心的心理习惯,家长、老师围着自己转,很少考虑其它人的要求,来到新的环境中这种心态还一时难以改变;再加上同一个集体中各地来的同学原本素昧平生,生活习惯、脾气爱好各不相同,难以很快相互适应,因此在班、宿舍、上下铺之间经常会发生矛盾。有些同学对学校的严格管理难以理解,也难以适应,难免要与宿舍管理员、卫生管理员、食堂大师傅等发生一些冲突。以上这些问题处理不好,会影响今后的学习和生活。

(4)不会安排课余生活。大学不像中学,从家门到校门,生活的中心是学习,起早贪黑钻课本,课余时间少,有也是学习,校园生活非常单一。而大学生虽然同处一片校园,但受到的影响各异。课堂、食堂、图书馆、宿舍四点一线的生活,构成了大学生生活的基本框架,但每个人对此的感受不同。一些同学满足于这样的生活方式,一些同学则感到单调乏味;一些同学常参加各种活动,加入多个社团,有些同学还走出校园,参加社会上的活动,进行社会实践,而有一些同学则一头埋在书本里,对集体活动不闻不问。还有一些同学精力充沛,但对剩余精力和时间的支配却处于盲目状态,带有很大的随意性,不善于发挥自己的业余爱好,生活圈子过于狭小,久之,就感到生活的乏味,到了星期天、节假日就感到寂寞、无聊,时间一长,生活就没有了质量。

因此,大学生进入校园后,随着其社会角色的转变,对新环境中的许多方面会感到不适应,在享受大学生活自由的同时,也会对大学复杂多变的生活环境感到手足无措。

2. 学习上的不适应

中学的教学方法主要是“老师牵着走”,学什么,怎么学,老师基本上都有规定,学生只要跟着老师的节奏就行了。而大学的学习则不一样,虽然也有课本,但在大多数老师那里,课本只是参考书;课堂的学习只是学习的一部分,要掌握更多、更广、更深的知识,必须课下自己去钻研、拓展;大学里老师也留作业,但不再有简单的答案,要完成需学会自己去思考、判断;大学里不再有人像中学老师那样轮流跟班,时时检查、督促你,一切靠个人的自觉与努力。所有这一切,给学习上缺乏独立性的学生带来了困难。如上课听不出重点,记笔记时不知道那些东西该记、那些东西不该记,对于老师布置的作业无从下手,等等。为此,有些同学就产生了焦虑心理。

3. 心理上的矛盾性

由于生活、学习环境的陡然变化,面对这一切产生了从未有过的心理体验,内心产生了强烈的矛盾冲突。

矛盾是两种以上的事物构成的一种最普遍的社会关系。而为何人也会产生矛

盾,因为人本身就是一个矛盾的综合体,大学生处在人生的转折点,正是矛盾的高峰期。

(1)理想与现实的矛盾。由于受电影、小说等传播媒介的影响,大学对中学生来说,充满了一定程度的神圣感和神秘感。想象中的大学是一个金碧辉煌、令人神往的科学殿堂,是一个人才荟萃、情调浪漫的伊甸园。但当跨入校门以后,突然发现自己梦寐以求的大学生活是那样的平淡,周围的人是那样的普通;生活设施还不够理想,教室也没有想象中的那么宽敞,图书资料、教学设备也不是应有尽有;业余生活也并非丰富多彩;学校满腹经纶的教授屈指可数,有些教师的讲课不对自己的口味;再加上有些同学所学的专业并不是自己所喜欢的,而是出于各种无奈。而且所有的这一切,都是在毫无准备下的状态下降临的,很难一时接受这个现实,于是理想和现实、期望与失望的天平发生了倾斜,形成了极大反差,引进了心理失衡。

(2)自豪感与自卑感相交织的矛盾。由于我们目前具体条件的限制,高考招生的数量还是有限的,能够上大学的学生大都是中学的佼佼者,所谓“天之骄子”,时代的幸运儿,深受老师的器重,家长的爱护,同学的关注,在长辈的夸奖中,复读同学的羡慕中,心中就升起了一种自豪感和幸福感。但进入大学之后,在由中学的“尖子”、“状元”荟萃成的大学集体中,多数同学发现自己昔日的辉煌已不复存在。原来的第一名可能到期终考试时不及格,在中学时任班干部,指挥过别人,现在却被别人指挥。此外,又同考入理想院校的同学相比感到自愧不如,情绪低落。在这种形势下,有的同学能正视现实,奋发图强,寄希望于未来;也有的同学感到自卑,逐渐消沉,表现为孤独、嫉妒等心理状态。

(3)自立与依赖的矛盾。进入大学后,自我意识进一步加强,独立性日渐增大,自以为“我是一个有独立人格和地位,有各种能力的大学生,而不是一个处处受人照顾的中学生。”对教师的监督感到厌烦,不想过多地依赖家庭,也不希望家长过多地过问、插手甚至干涉自己想做的事。但同时在这个时期,又患有“社会经验缺乏症”,必然对教师、家庭又有依赖性。生活上对家庭有经济依赖,不会安排自己的生活。学习上面对教师有时漫无天际、海阔天空的讲授,一次课就能翻过教材几页,甚至十几页;书上有的,教师不讲,教师讲的书上反而没有,听课时不会记笔记,去了阅览室不知看什么书,不会合理安排课余时间,以至有的同学出现“闲得发慌”的感觉,这一切希望有人给予指点或帮助。这种希望独立又不能脱离他人的矛盾心态,会使部分新生处于被动地位,产生苦闷和烦恼。

(4)需要友谊与不善交际之间的矛盾。刚入校门,失去了以往的人际关系圈,我们渴望在新的环境中,建立和谐的人际关系,寻觅“知音”、“知己”,以获得情感上的共鸣,使自己的价值能得到他人认可。但有些同学又不善于交际,一方面是一部

分同学性格内向,对人际关系过于敏感,恐言多有失或人心难测。另一方面一部分同学不会处理具有不同生活背景、个性特征、行为习惯条件下的新的人际关系。因此出现了既渴望建立和谐、平等、真诚的人际关系,又戒备、封闭的交际心态。致使许多新生在入学之初,热衷于给亲朋好友打电话、写信或找老乡。少数情感脆弱的同学还悄悄地抹眼泪,有的同学还用写日记等形式,把交往的对象直接指向自我,以转移自己孤独的心理。

(5)再奋斗与安逸感之间的矛盾。在高考的压力下,许多同学的高中生活过得十分艰苦,教师和家长的督促使他们放弃了许多业余爱好,为了考上大学“卧薪尝胆”苦苦拼搏了好几年。如今目标实现了,相当一部分同学都觉得如释重负,获胜后一种轻松感油然而生。“船到码头车到站”,该松口气,歇歇脚了,从思想上放松了。于是有的同学自以为考上大学就像进了保险箱,以生平无大志、但求六十分自慰,这就使考上大学的幸福感发展成为安逸感,进取心不强,混混噩噩过日子。

“老师,请你告诉我,我现在该干什么,哪怕是错的,今后再去改。”有的同学对我这样讲。不知该干什么,没有生活的目标和努力的方向,使许多同学备感茫然。这不能怪你们,你们过去的目标都是别人给安排的,上小学是为了上中学,上中学是为了上大学,上了大学又该干什么,又为什么呢?“不知道”。在中学时,大学是黑暗中的一盏明灯,一进大学天就亮了,不知道该往哪儿去。跳出“龙门”的鲤鱼,你该游向何方?

大学生上述心理矛盾的产生有三个原因:一是因心理的变化而必然产生的阶段性现象;二是由生活环境的变化而出现的暂时情景性反应;三是由中学阶段家长和老师“保姆式”的管理而产生的负面效应。一般说来,这种心理上的不适应,会随着时间的推移和环境的熟悉而逐渐消失。

(二)尽快适应大学新生活

大学生活中有许多新鲜的元素,但需要学生们自己去整合才能成型。因为大学的主体不再是学校和老师,而是我们自己。德国哲学家雅斯贝尔斯在谈及大学观念时说:“大学应始终贯穿这一观念:大学生应当是独立自主、把握自己命运的人。”他们有选择地去听课,聆听不同的看法、事实的建议,为的是自己将来去检验和决定。真正的大学生能主动地替自己订下生活目标、善于开动脑筋,并且知道工作意味着什么……这是一种精神上的升华,每一个人都可以感受到自己将被召唤成为最伟大的人。由此可见,大学是一个全新的环境,每个大学生都需要改变自己以往的许多东西去适应这个新的环境

1. 生活上要自立

自立,就是自我意识开始确立,或自我意识开始强化,就是要求大学生提高独

立生活的能力即自理能力,包括生活安排、时间安排、个人开支安排等。

(1)培养自理能力。在中学阶段,相当一部分同学生活上靠家长,学习上靠老师,从心理上滋生了一种很强的依赖性,缺乏应有的自立能力。走进大学这个新的天地,就意味着离开家庭、父母,独立地安排自己的学习与生活。这就需要更多地依靠自己独立地思考与选择。大学当然也重视管理,但这种管理只是强调规章制度对大学生行为施加影响的间接的开放型管理,而且在实施管理的过程中要求学生积极参与和配合,在自我教育、自我服务、自我约束、自我管理中提高自我意识,培养自理能力。

(2)增强自律意识。要想成为一名合格的大学生,应该首先成为一名合格的公民。大学生所处的年龄,做事往往不大考虑后果,遇事往往不够冷静。但是国有国法,校有校规,大学生活同样要受到各种规章制度的约束,而要自立,就要化这种被动的约束为主动适应和遵守,变“他律”为“自律”。这二者之间有本质的不同,自律促使人积极创造,而被动适应纪律只能使人产生抵触情绪。正像有人讲的,纪律是专门约束那些不遵守纪律的人的,对那些遵守纪律的人毫无用处。

(3)树立集体观念,过好集体生活。自立,并非独立于人世之外,而要行走于人群之中,并且尽可能不妨碍大家的利益,这就需要树立集体主义观念。

集体是社会的缩写,而人如果是离开集体去追求一种独立,那将是一条歧路,一个误区。换言之,谁要尊重集体,谁就会受到集体的尊重,谁就生活的很顺利,谁就能自立。道理很简单,大家远离家乡、父母,班集体就成了新的大家庭。在这个大家庭中的每一个成员,都需要从生活上相互关心,学习上相互帮助,工作上相互支持,思想感情上相互交流,把自己溶入集体中去。要使集体这个大家庭中的成员和睦相处,首先,每个人都要学会关心他人。每遇事情,要设身处地地为他人着想,当别人遇到困难时,及时伸出援助之手。其次,要学会尊重他人。人各其样,每个人的习惯、脾气、爱好都各有不同,同学相处时,要以集体生活制度和行为公约为准则,互相尊重彼此的人格和习惯。再次,待人要热诚。热情、诚恳最容易在同学之间建立真挚的友谊。总之,要改变以往那种以自己为中心的习惯,以关怀去换取关怀,以尊重去换取尊重,以快乐去创造快乐,自觉承担起集体生活赋予自己的权利和义务。给别人以温暖者,自己也会得到温暖,生活在团结友爱的集体中,每个人都会感到愉快;对别人漠不关心的人,自己也得不到别人的关心,生活在涣散、冷漠的氛围中,每个人都会感到孤独、寂寞。

(4)积极参加各种有意义的活动,丰富自己的课余生活。中学阶段,特别是在高中阶段,在高考的压力下,学生们忙于应付高考,几乎把所有的时间的精力都投入到学习中去,除了必要的体育活动,中学生组织和参与课余活动的时间是很少