

大学生 人生修养教程

宋 斐 王韶春 李 彪



东北大学出版社

目 录

第一章	历史的责任	(1)
第一节	时代的发展	(1)
第二节	时世与人生	(9)
第三节	做国家的栋梁	(12)
第二章	人的本质	(18)
第一节	人的属性及其历史上的理论探索	(18)
第二节	人的本质是一切社会关系的 总和	(23)
第三节	社会主义社会人的本质	(35)
第三章	人生需要	(41)
第一节	需要是人生的重要课题	(41)
第二节	人生需要在劳动创造中满足	(51)
第三节	正确对待人生需要	(55)
第四章	人生理想	(60)
第一节	理想是永恒的动力	(60)
第二节	理想的体系	(64)
第三节	理想的实现	(69)
第五章	人生观与价值观	(79)
第一节	观念的导向	(79)
第二节	正确观念的形成	(88)
第三节	观念与行动的统一	(95)

第六章 道德品质	(103)
第一节 品德的内涵和作用.....	(103)
第二节 道德自律与道德实践.....	(109)
第三节 社会公德与文明行为.....	(117)
第七章 增强社会实践能力	(123)
第一节 社会实践活动是大学生成长的根本 途径.....	(123)
第二节 大学生社会实践的方式.....	(128)
第三节 社会实践取得成效必备的心理 品质.....	(134)
第八章 恋爱	(141)
第一节 爱情的本质.....	(141)
第二节 恋爱的变奏.....	(147)
第三节 如何面对恋爱.....	(154)
第九章 人生与法制	(163)
第一节 法的重要性.....	(163)
第二节 学法、守法、护法.....	(169)
第三节 如何理解社会主义民主与法制的相 互关系.....	(175)
第十章 适应与发展	(182)
第一节 适应与发展.....	(182)
第二节 适应中的问题与解决.....	(190)
第十一章 情绪调节	(202)
第一节 大学生的情绪特征.....	(202)
第二节 大学生常见的不良情绪和情绪障 碍.....	(209)

第三节	情绪的自我调节·····	(216)
第十二章	大学学习论与方法·····	(222)
第一节	大学学习的特点·····	(222)
第二节	学习观与学习心理·····	(233)
第三节	学习方法与技巧·····	(242)
第十三章	人际交往·····	(258)
第一节	人际交往概述·····	(258)
第二节	大学生人际交往中的障碍与问 题·····	(266)
第三节	交往技巧和方法·····	(276)
第十四章	走向成功·····	(287)
第一节	设定目标·····	(287)
第二节	成功的必备条件·····	(294)
第三节	成功素质自我分析·····	(305)
后 记	·····	(312)

第一章 历史的责任

当代大学生的历史责任是什么？这是由他们所处的时代特征所决定的。大学生的历史使命是由时代所赋予的。一个新的时代正向我们走来。2000，这几个代表着新的千年开始的数字，不再仅仅是未来学家们注视的对象了。面对日益临近的 21 世纪的脚步，我们应当清醒地意识到历史与社会赋予我们的新的标准线。

第一节 时代的发展

一、社会主义——在我国胜利发展

马克思主义诞生后，社会主义在一些国家取得了胜利，开创了人类历史的新纪元。半个多世纪以来，社会主义在探索中前进，经过曲折、坎坷的道路，不断取得新胜利。中国老一辈的革命者把黑暗的中国变成了光明的中国、独立的中国、扬眉吐气的中国。新中国成立后，经过对生产资料私有制的社会主义改造，在城乡建立了崭新的社会制度。人口居世界第一位的中国，走上社会主义的康庄大道，这不仅改变了中国的命运，而且对世界历史的发展产生重大影响。建国 40 年来特别是改革开放以来，中国的经济建设取得了巨大的成就。1985—1995 年，中国国民生产总值年平均增长速度为 9.5%，

成为亚太地区乃至世界上经济增长速度最快的国家之一。经过治理整顿和深化改革，中国将恢复持续、稳定的经济增长。预计到2000年，中国的国民生产总值将达到1.1万亿美元以上，居世界第5位。

， 社会主义取代资本主义是人类历史发展不可逆转的总趋势。但是，前进的道路是曲折的。面对当前社会主义在国际上遇到的挫折，西方有人预言，20世纪兴起的社会主义，将在20世纪内灭亡。但是，事情的发展偏偏是这样：中国共产党领导的占世界人口五分之一的中国，社会主义旗帜高高飘扬，整个国家生机勃勃。改革开放十几年来，我国政治稳定，经济发展，民族团结，社会生产力、综合国力和人民生活都上了一个大台阶。尽管在我们面前还有不少问题和困难，我们的工作也有过某些失误，但是所取得的成就是举世瞩目的，巨大的变化也是人们普遍能感受到的。社会主义中国巍然屹立在世界东方。

社会主义中国所以能够站得住，在于我国的人民政权是经过长期人民革命战争打出来的，在于我国的社会主义建设坚持了独立自主、自力更生的方针，而最根本的在于我们有一个深深扎根于人民群众的久经考验的中国共产党，在于我们党十一届三中全会以来形成了最符合广大人民利益和要求的邓小平建设有中国特色的社会主义理论和党的基本路线，这是把我国建设成为富强、民主、文明的社会主义现代化国家的最可靠保证。

但应该看到，中国至今仍未完全摆脱贫穷落后的状态。第二次世界大战以来，科学技术、文化教育的巨大发展改造着整个世界，一些经济发达国家不再满足于工业化；有的国家

人均国民收入达数万美元；电脑不仅是生产的有力助手，而且正在走向家庭；在我们的电缆行业还在发展之时，有些国家已完全停止了电缆生产，改用光缆代替……这一切，为我们设定了新的标准线，我们要有只争朝夕的紧迫感，并把这种紧迫感化为踏实的行动。中国的地位，中华民族的历史命运，最终要靠自己的实力来决定。正基于此，国家寄厚望于青年，寄厚望于今天和明天的大学生们。

二、中国与转换着的国际格局

在国际风云变幻的形势下，东方的中国高举社会主义旗帜、高举改革开放旗帜，初衷不改，坚定不移，以自己坚持不懈的努力，推动世界和平与发展的神圣事业。

苏联的瓦解最后宣告了雅尔塔体系的寿终正寝；仅就“山姆大叔”自身实力而言，在迈向新世纪时，建立“由美国领导”的国际新秩序，不过是一个神话；德、日的经济实力令人瞩目。两极格局已经打破，新的多极化格局正形成。广大发展中国家认为，在一个多样化的世界里应建立“公正、合理、平等、和平的世界新秩序”，即尊重各国人民文化、价值观念以及选择适合本国情况的政治制度 and 经济模式的权利，尊重各国的主权和领土完整，大小国家不分强弱贫富一律平等地参与国际事务。中国在这种转换着的世界政治格局中发挥着独特的作用。

今天的世界，发达国家无论从人口还是从幅员来说都是少数，发展中国家是多数。中国作为最大的发展中国家，与广大第三世界国家同呼吸、共命运，有着共同的发展国民经济、维护国家主权的使命。因此，中国的经济发展与社会进

步一直为发展中国家所瞩目。我国进行中国特色的社会主义建设,第三世界的许多国家对此深感欣慰并从中吸取经验。他们也曾向西方学习,但在许多时候,得到的不是发展,而是无休止的内乱。他们也曾,当然现在也还有人把希望单纯寄托在外援上,但结果往往是负债累累、恶性循环。中国的经济腾飞使他们看到了自力更生为主又面向世界发展本国经济的曙光。发挥自己的优势,把外部经验同本国实际相结合,在开放的条件下进行经济建设,中国这条振兴民族经济之路受到了广大发展中国家的赞誉。

在历史发展过程中,一个时代有一个时代的主题。针对变化中的世界形势,我们党早在十三次代表大会上就明确提出:和平与发展是当代世界的两大主题。战争与和平,落后与发展已成为当今世界的主要矛盾。这个论断符合当今世界的实际情况和发展趋势。把握了这一主题,就会对纷繁复杂的国际形势有一个清晰的了解和认识。

在和平与发展的关系上,发展需要和平,和平离不开发展。霸权主义、强权政治的存在,始终是解决和平与发展的主要障碍。世界的发展也决不能长期建立在广大发展中国家贫穷落后的基础上。国际形势的剧变和动荡促使世界人民进一步觉醒,具有共同历史遭遇的发展中国家维护独立主权,团结合作的趋势正在加强。世界要和平,国家要发展,社会要进步,经济要繁荣,生活要提高,已成为全世界人民的普遍要求,致力于和平与发展的事业已成为各国人民的共同愿望和大多数国家政治行为的准则。这说明争取和平与发展的时代已经到来。

三、迎接新技术革命的挑战

我们不仅面临着资本主义在政治上、经济上的挑战，而且也面临着新技术革命的挑战。我们所处的时代是世界新技术革命蓬勃发展的年代。以微电子技术为主导的新技术革命，是一次“脑力的革命”、“知识的革命”、“信息的革命”，这场新技术革命，将会对社会生产力产生大的突破；将会极大地影响与改变世界范围内的产业结构，乃至社会面貌。新技术革命对世界各国都是一次挑战。

70年代以来，连一些工业发达国家也都不约而同地用“危机感”、“紧迫感”激发人们奋斗竞争，迎接挑战，去开拓国家、民族、企业、部门的发展道路。拿美国来说，无论经济和技术能力都居世界第一位，但他们的一些报刊还不时地发表一些警告性文章，提醒本国国民：“美国在面临着选择，是敢作敢为地占领技术革命的前沿，还是抱残守缺，看着日本人表演，西欧人复兴？”

西欧各国更感到岌岌可危，惴惴不安，正在采取各种措施对待新技术革命的挑战。1985年4月法国总统密特朗提出的“欧洲研究协调机构”的计划，就是对付新技术革命挑战的产物。这项计划旨在使西欧协调一致地组织科研和发展活动，特别是在高速微电子、光电子学、大型电子计算机、高等激光及粒子束、新材料和人工智能等六个高技术领域的研究和活动，以对付日本、美国，迎接21世纪新技术发展的挑战。

日本的科技虽然先进，工业产品已打入美国、西欧市场，而且代替美国成了世界的黄金最大储备国。但他们的危机感也是很强烈的。他们建立了条件完善、技术密集的研究基地

筑波科学城。他们正以高度的警惕，顽强的努力来保持与发展他们在新技术方面的领先地位。在应用科学方面也是这样，如他们的钟表已超过瑞士，但他们还总是警惕自己的失败。日本精工商社是石英钟的首创者，开辟了钟表电子化的新道路，从而成为世界钟表巨头，占领了世界市场。但他们也懂得这种优势是暂时的，始终保持警惕，从不放松对对手企业的研究。它的科学技术情报部门的任务之一，就是要及时反映新技术发展情况，制造危机感，成为推动企业改革更新产品的巨大动力。

我国的科技在建国后 40 多年来，特别是“863”计划实施以后，有长足的发展，不仅应用科学，而且在高技术领域中，例如在计算机、生物工程、高能物理、原子能和平利用、航天领域等也有了很大进步，某些方面甚至接近或达到了国际水平。但总的看来，与发达的国家还有 10 至 20 年的差距。在世界范围内有不少领域也刚刚起步，因此新技术革命对我们既是一种挑战，也是一次机会。在我们肩负着人民的希望，走进大学开始学习时，应充分认识世界新技术革命挑战的这种形势，把危机感变为对学习的一种压力和动力，增加使命感和责任感，去奋力拼搏，努力学习掌握新的科学技术知识，为迎接新技术革命的挑战打下坚实的基础。

四、植根于时代大地

当今中国的改革、开放为广大青年学生创造了任何时代无可比拟的外部成才环境。

从个体所处的小环境来说，或许有种种不利因素存在，但从整体、从全局，从历史发展来看，时代已为我们的成才创

造了良好的条件。

其一，改革开放大势所趋，深入人心，不可逆转，已经洞开的国门，不会也不可能重新关闭。站在世界潮流的交汇点上，每个立志成才的青年将能更好地把握时代脉搏，认清发展方向，这就在宏观上为我们大显其能提供了切实的保证。

其二，以经济建设为中心，以振兴中华为目标，辽阔的神州古国从未象今天这样急切地需要各种专门人才，从而为青少年一代创造了越来越多发挥聪明才智的实践机会。

其三，立足于当今信息时代，知识总量急剧增加，横向交流日益频繁，为青年激发创造火花提供了种种便利，而互相合作，共同进步的社会主义新型人际关系的建立，荡涤了旧时代以邻为壑、尔虞我诈的污泥浊水，更进一步为人才的崛起营建了智力勃发的良好氛围。

其四，党和政府从政策和措施上鼓励广大青年敢想、敢说、敢为，奋发进取，努力成才，创新者要褒扬，冒尖者得保护，破除大锅饭，反对平均主义，这一切为立志成才的青年创造了理想的大气候。

令人惋惜的是，有些同学并没有看到有利条件，或者看到了又不善于利用。他们常常为生活中某些消极现象所困惑，稚嫩的心灵经不起轻微的波折，当处在一种不健康氛围时，就不免痛苦彷徨，心灰意懒，情绪起落，甚至幻想逃避现实，去寻觅更为轻松、更为平坦的成才之路。

这当然是一种幼稚的想法。

不是说要重新认识我们的国情吗？在如何成才这个问题上，我们也不能不从现实的国情出发。

国情有客体与主体之分。

我们面临的客体国情是：旧的传统观念根深蒂固，体制不灵活，以及由此带来的种种人为消极因素。

虽然从发展来看，国情是个动态概念，但它的变化却是一个缓慢的、渐进漫长的过程，不可能在短时期内发生根本性的改变。这就注定我们这一代人，只能在现有的基础上去生活、奋斗、创造、成才，而不可能获得一条尽善尽美的理想捷径。

确实，我们现在的条件很艰若，无论在物质上还是精神上都过得并不轻松。我们这一代经历的种种磨难和曲折，或许并不亚于我们的先辈。但仔细想一想，什么时候，什么地方，又有哪一个杰出的人才选择了平坦易行的道路呢？既然我们面临着重重困难，我们就无权回避现实。对于已经步入90年代、跨世纪的一代大学生来说，我们首先应该顺应时代需要，自觉地做新世纪的主人，主动挑起建设现代化强国的重担，以毕生的精力和创造性的工作去开拓生活的新天地，就一定能在实践中使才能的火花大放异彩。

尽管历史发展如大河东去迂回曲折，但人才的崛起一旦成为社会的需要，就必将成为不可逆转的大趋势，这是谁也难以抗拒，也是无法用人为的限制所能阻挡的。今后，也许命运女神还会把阳光洒给那些生活的幸运儿。然而，以追求子孙万代的出路，也即以寻求祖国和社会的繁荣为己任的青年，对此并不羡慕。因为他们深深懂得，立志成才，这是时代对青年的召唤。他们已经没有时间坐在沉寂的海岸上继续去徘徊叹息。一种崇高的历史紧迫感和使命感正跃动在心间，新世纪的成才之歌已经铿锵回响在地平线上，还有什么比这更诱人的呢？

第二节 时世与人生

一、面对 21 世纪的呼唤

来自 21 世纪的呼唤是诱人的，而呼唤即是挑战。

当代大学生是跨世纪的一代。那么，如何面对人生，这是每一位大学生所思考的主题。一个人如果没有正确的人生观，青春就会枯萎衰败，生命就会黯淡无光。要真正地做人，有意义地生活，就要认真探索人生的真谛。

一个人的生命是短暂的，生命对任何人来说只有一次，因此，它是人生最宝贵的。刚刚跨进大学殿堂的青年同学，正处在人生的“早晨”，正处在人生观形成的重要阶段，在这个人生的黄金时节，确立正确的人生方向，是关系到一生的大问题。青春是美丽的，而美丽的青春是属于为实现崇高的人生追求而奋斗的人们。因此，青年学生要认真地寻求自己的人生奋斗目标。

树立了崇高的生活目的，就会正确地对待生活，就会经受生活的考验，就会在社会选择面前，挺起自己的胸膛。没有崇高的生活目的，没有崇高的人生理想，就没有了前进的方向。人生的方向不定，就会象随风飘转的船，随时都有沉没的危险。

十四届五中全会确定了我国 2010 年远景规划。在这个新的历史时期，青年学生要认识到，社会主义道路是当代中国的最佳选择，是中国强盛、富强的必由之路。能不能在改革中做出贡献，其主要基础在于对改革的本质——建设中国特

色社会主义——的把握，离开了这一根本点，不仅没有中国的强盛和独立，也没有青年学生自身的价值实现。

还要认识到，我们仍需要共产主义作为我们的精神支柱。因为她是人类历史上最伟大的社会实践，她又是先锋者从内心升华出的崇高和壮美。这种理想和信念，应当成为我们不懈追求、不断进取的动力。不错，“托福”的目标、“博士”的目标、“金钱美女”的目标也都可以作为某种激励因素。但这一切同新时代人们远大的理想和抱负相比，显得极为渺小和世俗气。一经失败，这种种“激励”则很快为灰心沮丧的心境所覆盖。而社会主义、共产主义事业是千秋伟业。当然，在我们的奋斗目标中，也会遇到困难、挫折，甚至写下悲剧般的史诗，然而这种悲剧不同于小儿女的哀怨，而是生命的绝唱！是真正的人的精神！这种精神是过去任何时代的人们所不能企及的。

青年学生要懂得，改革，包括社会主义民主政治的建设，将是一个相当长时期逐步完善、逐步发展的过程。路要一步步地行走，山要一座座地攀越。对此应有积极和求实的态度。一味地抱怨于国无益，于己无益。

还要充分认识到，社会所欢迎的，不是大学生的牌子，而是大学生的知识、能力、毅力、热忱和实干精神。眼高手低，夸夸其谈的作风，无论有多少时兴的词句为其润色，都将为历史所无情的淘汰。

二、时代对人才的要求

90年代乃至21世纪将是中国经济与社会稳定协调持续发展的新时期。现代化的宏伟大业以及更为深入的改革召唤

着大批基础扎实、头脑清楚、埋头苦干、发愤进取的新人，明天的大学生将在各自的岗位上充分发挥自己的睿智才华，在奋斗与奉献中实现人生的价值，带着新的风貌走向未来。

祖国的四化建设事业需要大批人才脱颖而出，同时也对人才提出了新的标准。过去很长一段时期里把“德”和“才”作为衡量人才的尺度，而且在这两者之中，往往又把“德”放在“才”之上。所谓的“德”，混杂着伦理、思想、政治、观念的成分。看一个人是不是人才，首先要看是不是群众关系好，嘴巴子活不活，喊的调子高不高，什么个人利益也不许讲，如果是这样，即便“才”欠缺一大块，也可以作为人才被重用。如果不是这样，就是有天大的发明创造，充其量只不过是“歪才”。目前，随着国内体制改革和国际新技术革命的深入发展，“创造性”从内涵丰富的“才”的概念中被提炼出来，作为人才的本质特征之一，放到显著地位，“创造性”成了时代对人才的最主要的要求。在今天的经济建设中，不论是搞科研，搞企业管理，还是搞生产，搞教育，搞文艺，看一个人是不是人才，其中很重要的一条就是看他的工作有没有“创造性”。这种人才观将会使很多苦于所谓的欠于“德”的人迅速作出成绩。当然，把“创造性”理解为不遵循科学，不要思想品德方面的修养，从而否定“德”的重要性，也是不对的。恰恰相反，一个思想道德品质败坏的人是很难做出什么科学创新的。

时代对人才提出的第二个要求就是“开放性”。以往我国的人才多半是在一种封闭状态下进行学习和工作的。封闭式的成才有几方面缺陷。一方面，信息的缺乏，使我们很难迅速了解外界的变化，不能作出相应的调整和对策。另一方面，

在封闭环境下从事某项事业的人，所花费的时间和精力太大，事倍功半，划不来。第三方面是很难走在某一领域或某学科的前头。开放性就是扩充信息渠道，对外广泛联系，与他人多方合作，博采众长。这种人才特性在对外开放中更显得异常重要。

第三节 做国家的栋梁

大学生对于我们的国家十多年改革所取得的举世瞩目的伟大成就的喜悦心境，对于中华民族命运与前途的深深关注，对于继续高扬共产主义大旗的坚定信念，构成了大学生瑰丽年华的主旋。但也应看到，时代又客观形成了大学生明显区别于他们父兄一辈独特的心态特征。这个特征，无论在价值取向、人生目标、行为趋势等等，都显得十分的鲜明而个性化，常常出现许多失衡，青年大学生要想成为明天国家的栋梁，就必须重新领会自主意识的深刻含义，改变自我中心的价值取向，用马克思主义关于人的自由个性与全面发展的理论指导实践。只有这样，才有可能既超越老一代，也拒绝庸俗功利主义的诱惑，形成反映时代精神的现代完美人格。

一、树立理想，立志抱负

青年要顺应历史潮流，确立共产主义的远大理想，立志为振兴中华，建设四化而奋斗终生。在这方面，一要解决人究竟为什么活着，怎样度过一生才有意义的问题；二要解决为祖国振兴大业作贡献的使命感和责任感；三要解决立志为祖国繁荣进步，为推进人类前进而学习的目的性。自觉地培

养自己的认识能力、操作能力、表现能力、解决问题能力、创造发明能力……。应该知道，只有真才实学才能在社会主义革命和建设中发挥作用；四要从青少年时期就注意培养对生活抱有严肃态度，不盲从、不起哄、不随大流，独立思考，回答人生对你提出的各种问题，如政治问题、生活问题、学习问题、爱情问题等等。

青年时期要确立正确理想。有人说：现时是此岸，理想是彼岸，中间是激湍的河流，行动是架在河流上的桥梁，即奋斗是理想实现的保证。50年代有一首歌：“樱桃好吃树难栽，不下苦功花不开，幸福不会从天降，社会主义等不来”。还是马克思说得对，只有不畏劳苦沿着陡峭山路攀登的人，才有希望达到光辉的顶点。应该说，人世间，对每个人成功与失败的机遇是相同的，“上帝”和大自然是不会恩赐任何人的。选准目标，持之以恒的奋斗吧。曹雪芹修《红楼梦》整整10年；门捷列夫花20年发现元素周期表；托尔斯泰《战争与和平》写了37年；歌德写长诗《浮士德》花了60年；孙治方是我党1924年入党的老党员，文革中被非法投入狱中，他用指甲在《资本论》的空隙下了《社会主义经济论》。自古雄才多磨难，经历磨难出雄才。

二、热爱祖国，忠于人民

爱国是每一位公民的最基本条件，地球上任何国家的英雄与伟人都是热爱自己祖国的，在世界上没有不热爱祖国的英雄。在我国几千年的历史中，出现过屈原、岳飞、文天祥、林则徐、方志敏等众多的爱国英雄和民族英雄。岳飞“精忠报国”的崇高气节，浩然正气，世世代代激励着中国各族人