

方复之 主编

# 大学生成才导论



北京航空航天大学出版社

# 大学生成才导论

主 编 方复之

副主编 赵 平 刘 伟 韩德强  
秦 蓉 王建中

北京航空航天大学出版社

## 内 容 简 介

本书是面向新生开设的公共必修课《大学生成才导论》课的专用教材,由在大学从事新生教育工作多年的专家、教师编写。本书紧紧抓住新生由中学到大学的过渡中遇到的各种问题,如环境的适应、心理的变化、新目标的确立、全面发展、生活方式、学习、形象设计、人际关系、班集体建设、友谊与爱情、自我意识和自我教育、心理健康、价值观念等现实问题,作了全面细致而又深入浅出的阐发,对学生理清头绪、把握重点、提高效率、增强信心从而顺利成才有较大的帮助。本书综合运用哲学、教育学、心理学、青年学、人才学等学科的知识,在研究探索新生由中学到大学的过渡规律方面作出了很有价值的尝试。书中内容贴近新生,语言生动,文字流畅,富有哲理。本书主要适合大学新生、高中临近毕业的学生,大、中学校班主任、辅导员、教师和团干部等学习和参考。

DAGZ 01/10

## 前 言

本书的前身是《大学生活导论》。作为大学生思想品德课的配套教材,《大学生活导论》一版、修订版,共使用了八年时间,受到了广大同学的欢迎。这期间,国家的经济体制和经济增长方式发生着根本变化,市场竞争日益激烈,就业压力更加突出,大学生的成才愿望比以往任何时候都更加强烈。与此同时,大学生中的独生子女的比例越来越高,无论是学习模式、思维特点、人际关系,还是对个人和社会关系的考虑都有新的值得注意的变化。对大学教育培养高素质、强能力人才的要求来说,这些新特点是带有挑战性的新问题。根据这些年来教学实践的经验,我们感到需要更加明确地突出成才主题,才能适应世纪之交的大学生自身的变化。为此,我们总结多年来的教学经验,重新考虑了教材的写作思路,在原书的基础上改编成了这本《大学生成才导论》。

所谓人才,应该是德才兼备之意。有人说德与才是一个矢量,才是长度,德是方向。如果一个人品行不好,那么他才华越大,对社会的破坏越大;反过来,如果一个人没有本事,即使他多么乐于助人,也做不了多大贡献。因此,成才就要始终考虑德和才两个因素。根据这个原则,结合大学生成长的规律和时代特点,特别是针对从中学到大学的适应过渡期的诸多矛盾和困惑,我们有重点地就适应、学习、集体生活、文明形象树立、身心健康、价值探索及理想信念等问题作了阐述。本书力图做到从生活实际出发,又得出有概括力、有指导意义的看法,以供同学们学习、讨论和思考。

本书继续由方复之同志任主编,并由赵平、秦蓉、韩德强、

王建中、秦蓉任副主编,参加编写的有(按姓氏笔划):马喜亭、王建中、方复之、申建军、刘伟、刘杰、刘贵芹、张立成、陆小慧、赵平、赵庆祥、秦蓉、韩宪洲、韩德强。由于水平和经验有限,书中一定还有不少问题,欢迎读者批评、指正。

编者

1998. 4. 29

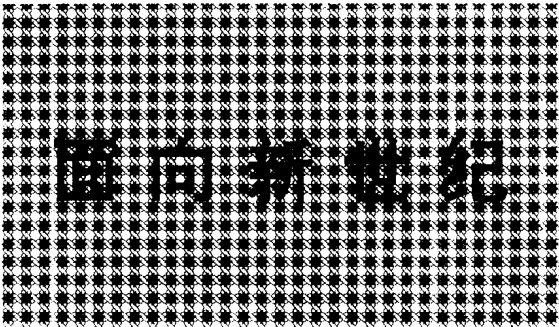
# 目 录

## 前 言

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| <b>第一篇 面向新世纪 .....</b>        | <b>( 1 )</b> |
| 一、迎接新挑战 .....                 | ( 3 )        |
| 二、让我们全面发展吧 .....              | (19)         |
| 三、做生活的主人 .....                | (28)         |
| <b>第二篇 大学生活的主旋律 .....</b>     | <b>(43)</b>  |
| 一、知识 素质 能力 .....              | (45)         |
| 二、学海扬帆 .....                  | (60)         |
| <b>第三篇 跃上新高度 在集体中成长 .....</b> | <b>(77)</b>  |
| 一、希望的航船 .....                 | (79)         |
| 二、重要的在于建设 .....               | (91)         |
| <b>第四篇 大学生文明形象设计.....</b>     | <b>(107)</b> |
| 一、潇洒与自信的源泉 .....              | (109)        |
| 二、进步与成功的阶梯 .....              | (122)        |
| <b>第五篇 交往 友谊 爱情.....</b>      | <b>(137)</b> |
| 一、人际交往 .....                  | (139)        |
| 二、友谊与爱情 .....                 | (160)        |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| <b>第六篇 培养健康人格</b> .....   | (181) |
| 一、摆脱幼稚,走向成熟 .....         | (183) |
| 二、树立自信,培养健康人格 .....       | (191) |
| <b>第七篇 价值探索中的自我</b> ..... | (211) |
| 一、初涉价值世界 .....            | (213) |
| 二、我是谁 .....               | (225) |
| <b>第八篇 做新世纪的建设者</b> ..... | (237) |
| 一、高举理想的火炬 .....           | (239) |
| 二、描绘成长的足迹 .....           | (249) |
| 三、迎接新世纪的曙光 .....          | (258) |
| <b>附 录 学习、生活小资料</b> ..... | (264) |

# 第一篇



## 面向新世纪



## 一、迎接新挑战

人生活在希望之中，旧的希望实现了，或泯灭了，新的希望的烈焰随之燃烧起来。

### 人生新起点

亲爱的新同学，作为跨世纪的一代大学生，我们踏着时代的进行曲，迈进了大学的校门，登上了通向科学殿堂的阶梯，新的生活开始了！

大学，是人生的一个新起点，我们将从这里走向成熟，走向未来。我们将在大学生活中跨入崭新的 21 世纪，这无疑使我们的大学生活具有了更深远的意义，使大学岁月将变得更加激动人心。我们被称作是“跨世纪的一代大学生”。这个称号带给了我们即将到来的新世纪的憧憬，也带给了我们一种深切的责任感和使命感。我们将担负起下个世纪祖国建设的重任，将成为下个世纪的主人。这一切都让我们感到既兴奋又不安。很多同学从跨入大学校门的那一天，就开始关切着自己的未来是什么，将如何面对下一个崭新的世纪。

我们是生长在改革开放中的新一代，欣欣向荣的祖国建设大业使我们具有前所未有的民族自信心，市场经济的发展也赋予我们强烈的竞争意识。同前几代大学生相比，我们这一

代大学生有自己独特的优势：视野开阔，知识面广，有较强的自信心和求实态度；但同时，我们也承受着前所未有的压力。在党的“十五大”和“九届人大”胜利召开后，我国的社会主义市场经济建设进一步深化，国家对大学生统包统分的现象将越来越少，我们将越来越多地被抛入市场，接受市场的挑选和检验，大学的保险箱将彻底被打破，这对我们无疑是一个全面的考验。如果我们对社会发生的深刻变化没有意识，不能及时地调整自己，抱着不切实际的想法走进大学，就会发现一切与自己想象的去甚远。

正像初到海边，诗情画意的大海给予我们的第一次拥抱，往往是又咸又涩的浪头的拍打；初入大学，我们会感到这里并不是想象中的理想乐园。当兴奋的心情稍稍平静，困惑就已盘踞在心头……

有一位新生曾这样描述此时的心情：

“初入大学，一直以为大学校园是一个极富思想和学术气息，极具责任感的地方，但当自己真正深入到大学生活中去，那随即而来的无聊、孤独和失落感却让我始料不及。开始我以为这只是我个人的感受，后来和身边的人接触多了，才发现这是许多新生的一致感受。我虽不甘在寂寞中沉沦，却又无力在寂寞中奋起，难以突破自己的世界，难以走出扰人的怪圈。”

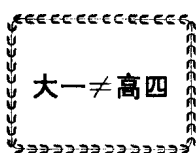
当困扰的雾霭笼罩了刚刚开始的新生活，许多新同学就像失去了方向和动力的小船在大海中飘荡。原以为十年寒窗已为自己成为一个大学生做好了各种准备，而一旦进入了大学，竟还有如此之多的不适应。欣喜之后，随之而来的是忧虑；新奇刚过，失望又涌上心头……一个新的开端，并非自然，而平淡的学习生活的延续，许多新的感触和疑惑将会产生。旧日希望的实现或泯灭，会引起更深的思索。正如一位新同学

写道：

“我们曾为自己编织过无数美丽的理想花环，曾为自己设想各种美妙的未来。但是一旦走进大学校门却徘徊起来。”

“我常常问自己：我究竟是怎样一个人？我有多大的抱负？我要怎样安排我的一生？”

可见，从中学到大学是一个重大的转折。如何完成这个由中学到大学的过渡期和适应期，是摆在每一位新生面前的现实课题。本书愿意引领新同学从理想的“乐园”回到现实的校园，尽快走出困惑之谷，尽早掌握打开成功之门的钥匙，迈好第一步，进入人生新天地——这就是我们的一致心愿与共同目标。



大一 ≠ 高四

在英文中，大学新生叫“Freshman”，这个词孕含着多少新鲜。它表达出大学新生会有许多新的体验、新的希望。

可是，为什么有的新同学却有这样的感觉：

“最初的新鲜过去之后，一切都无所谓了，似乎大学生活与高中没有什么不同，甚至比高中更紧张、更单调、更乏味。”

是的，中学生如果没有对未来大学生活的实际了解，就会把美好的希望建立在幻想之上，期望越高，失望就越大。而刚进校门的新同学，尽管身临其境，尝到了个中滋味，也需要对各种体验和消息加以综合整理，通过由表及里，去伪存真的加工，对大学生活有一个全面而又正确的认识。不然，仅凭某方面的体验，就得出“大学与高中没什么区别”的结论，或者认为“大学生活更加无聊”，那自然就看不到由中学到大学的这一重要转折，把大学一年级当做了“高中四年级”，使自己仍停留在高中生的水平上。

有些同学认为,考上了大学自己就自然是一个合格的大学生了,其实不然。通过高考仅仅意味着我们获得了作为一名大学生的资格,而能否成为一名合格的大学生,还要看我们在大学四年中的努力。事实上,有的同学入学不久就退了学;有的离毕业只差一个月而被学校除名;还有的在中期考核后被降为大专生;也有的同学虽然能够遵守学校纪律,认真学习,可是仍像高中一样,老师教什么学什么,没教的一点也不多学,老师让做什么就做什么,不越雷池一步,规规矩矩,老老实实,到了大学毕业时仍像一个大龄中学生,思想简单,缺乏主见等等。这些人显然不是合格的大学生。假如我们不了解大学与中学有着怎样的本质区别,不能自觉地调整自己的目标、心态和行为方式,就不可能主动地完成从中学生到大学生的转变。在起步阶段落后于他人,以致于往往在几年后回头望着自己歪歪斜斜的足迹时,有的同学无比感慨地说:“要是早认识到这些变化就好了。”

从中学到大学,是人生道路上的一次腾跃,这不仅是指要在学业方面能跃过高考的“横杆”,而且还指要在大学生活的各个方面,跃过随着生活环境变化、自身心理变化以及人生目标变化而升高的“横杆”。当然,如果你根本就没有意识到这些变化,就不可能跃过新的高度;如果你不能正确地认识和对待这些变化,也不可能具有突破新的高度的信心。这是每个新生都无法回避的新课题。

这是一些怎样的课题,又是怎样的“新高度”?我们就从以下三个方面作些简要分析。

### 1. 生活环境的变化

一进入大学,新同学首先感到的是生活环境的变化。一位

女同学在描述“我的第一步”时写道：

“金秋之际，怀着美好的憧憬，我从遥远的小城来到了祖国的首都，开始了大学生活。回想起来，那时的我，最富幻想……可一开学，失望便接踵而来，出现在我眼前的是一个完全不同的世界。吃饭是在集体食堂，睡觉是在集体宿舍，上课是在一百多人的大教室。南方人的口味与这里不大相同，六个人的小屋非常拥挤。我从小到大从未离开过父母，自立能力较差，依赖性很强，头一次体会到了万事靠自己的艰辛。”

虽然，新同学并不都像这位女同学那样缺乏生活自理能力，但作为高考阶段家里的特殊照顾对象，不少同学的日常生活往往是衣来伸手，饭来张口，不需自己照料。缺乏一些起码的锻炼和生活常识，不能不说是某些新生的先天不足。因此，离开家庭的“襁褓”，过独立的而且是集体的生活，是生活道路上遇到的第一个新课题。这也正是大学新生急需补上的一门“基础课”。

生活自理能力通过一定的实际锻炼不会成大问题；而适应以寝室为单位的集体生活，看似简单，却大有学问，就是在中学有过住校经历的同学，也会感到与以往有很大变化。

大学新生来自天南地北，四面八方，从繁华的都市到偏远的山乡，从西北边疆到沿海特区，每个人的生活习惯都不相同，大家共居一室，就像组成了一个特殊的家庭。不同个性的成员之间如何和谐相处是另一个新的课题。

无数繁琐的生活小事组成了一曲和美的生活旋律。从起居作息时间的调整以使互不相扰，到轮流值日保持室内清洁与开水的供应；从个人衣物的放置以使狭小的空间整洁优雅，到言谈话语中相互尊重礼让，不同个性间的相互兼容、相得益彰……看似平凡小事，却时时都在对每个大学生进行着待人

处世,品德修养的检验。不像在家时,享有较多被人照顾的权利而较少履行照顾他人的义务,在寝室中,集体生活赋予每个人同等的权利与义务。如果不尽快进入新的角色,不能与人和睦相处,就会引起许多不愉快的事情。在紧张的学习生活中,如果每天生活在室友形同路人、寝室就像旅店的冰冷气氛中,你怎么会不感到孤独和寂寞?

在食堂就餐也往往是新生很不习惯的变化。尽管学校后勤部门作出了努力,比起家中小灶,食堂的饭菜总是难尽人意。价格高,口味差,似乎是各大学的普遍现象。同时人多拥挤,买饭排长龙,加上有的食堂管理不善,环境卫生较差,“夹塞”现象时有发生,由此产生了不满情绪。

更令人不习惯的是在大学公共基础课阶段,往往是上百人的大班课。学生没有自己班级的教室,没有固定座位,为了在大教室中坐在前排,只能轮流起早占座;晚自习时图书馆和教室常座无虚席。此外,同班同学在一起开展班级活动的机会比中学少了,不仅相互之间不易熟识,班级观念又容易淡化,这为一个新的班集体的建立增加了难度,此时,各自忙碌的同学,会有一种“失群的孤雁”般的失落感。

在招生简章上,大学的建筑看起来颇有气派,但到了眼前却又十分平常,有的甚至已经陈旧。大学的校园由于时常要进行新的扩建,往往不像想象中那么整齐、雅静。有的校园中正在进行着施工,使人体味不到它应有的诗情画意,加上管理上的疏漏,使新生眼前的校园黯然失色。

现实中的大学生活环境与美好的想象间存在着相当大的反差,这是引起新生不适应的重要原因之一。特别是近些年来,学生家庭的生活水平大都有了提高,有的在饮食、住房、家用电器方面已达到较高水准,这种反差就更加强烈。而我们的

国家暂时还拿不出更多的资金来改善大学的生活设施,这就要求我们能充分体谅国家的困难,并自觉地在实际生活中磨炼自己的适应能力,培养自己的艰苦奋斗精神。

在简陋的生活设施中生活着的毕竟是一群朝气蓬勃的文化青年。大学校园里特有的文化氛围,吸引着有志求知,发奋进取的青年人,在这里如饥似渴地学习与研究。从那一幅幅充满青春活力的生活场景,你会想到正是这些在灯火通明的教室中孜孜不倦的学子,明天将成为社会主义宏伟大厦的建筑师;正是这些活跃在操场上、晚会中的矫健而潇洒的身影,以后将会出现在国际讲坛上,出现在攻关的实验室里,出现在祖国所需要的各个岗位上。

在新的变化面前,从不适应到适应,从不满意到能正确对待,从情绪低落到态度积极,这就是我们在生活中要迈出的第一步,要跃过的新高度。

## 2. 自身心理的变化

十八九岁的年龄是心理急剧变化和成熟的时期。随着自我意识的深化和生活领域的扩展,眼中的世界日日常新,自我形象又在不断改变。这时,我们由中学迈进了大学这一全新的天地,生活的变迁加剧了我们心理的变化,我们的内心体验一下子丰富起来,需要处理的问题也一下子增多了。调整好自己的心态,处理好自身的心理矛盾,是我们必须面对的又一个课题。

新生入校后常见的心理变化和矛盾主要表现在以下几个方面:

其一,在高中阶段,为了迎接高考,许多同学学习非常紧张,老师也经常加码,书本之外的活动几乎都被取消,高考的

弦绷得不能再紧了。一些中学老师为了安慰同学，常常说大学里很轻松，只要熬过高考关就好了。这使一些同学产生了不恰当的期望，以为大学学习是非常轻松自在的，对学习方面可能出现的问题毫无思想准备。事实上，一年级是基础课阶段，课程量虽不如高中，但也还是比较重的。一些一心想进大学喘口气，轻松轻松的同学，由于自身心态的原因一下子适应不了，加上大学学习方法方面的变化，顿时感到学习上压力很大，甚至不堪重负，情绪一落千丈，整个生活变得灰暗起来，心情十分压抑。当这些同学找不到问题的原因，从而不能主动调整自己的心态时，就会严重影响他们的学习和生活。

其二，进大学后许多同学的自我评价也都在经受一次冲击。上大学以前，许多同学都是各自中学乃至省市地县的佼佼者，大都习惯于领先和胜利，手捧录取通知书迈进大学校门时更多的是自信和得意。但一进大学情况就不同了，比较的参照系发生了变化，原有的自信受到了不同程度的挑战。原来总是班里前几名，现在可能排到中游甚至下游了；原来总是习惯于90分、95分、甚至满分，现在却80分、70分都出现了。一种天外有天，山外有山的境界展现在我们面前，给我们带来了一种失落感。还有一些同学上大学前生活闭塞、经历简单，一进入繁华的大都市，现代文明的强大冲击使他们产生了精神眩晕，没打过电话，看不懂地图，毫无社会经验，这使他们感到十分自卑。还有一些同学看到其他人有的会弹琴、唱歌，有的会写诗、画画，有各种文体专长，兴趣爱好众多，待人接物成熟老练，相比之下，自己似乎一无所有，十分苍白，一下子就觉得自己矮了几分，自卑感油然而生。

重新自我评价有助于我们更全面更客观地认识自己。但这一重新评价是否具有积极意义，还要看我们在获得新的自