

高等学校通用教材

大学之路

《思想道德修养》课导读

王建中 主编



北京航空航天大学出版社

<http://www.buaapress.com.cn>

高等学校通用教材

大学之路

《思想道德修养》课导读

王建中 主编

北京航空航天大学出版社

内容简介

本书遵照教育部关于《普通高等学校“两课”教学基本要求》中“思想道德修养”课教学的基本要求,总结学生工作的长期实践经验和教学成果,针对大学生在发展过程中的实际问题,从大学适应、学习成才、道德修养、心理健康、综合素质、生涯规划、大学精神、实践教育等方面,系统阐述和回答了大学生所面临的一系列重大的人生发展课题;帮助大学生认识和理解大学教育,客观和理性地评价自我,适应新环境,确立新的发展目标,妥善处理学习、心理、交往、友谊、爱情等方面的问题;正确认识和处理困难和挫折,正确认识和处理个人与集体、国家的关系,确立正确的人生观、价值观。

本书可作为大学生“思想道德修养”课的辅导读物,也可作为学生工作干部、“思想道德修养”课教师和从事高等教育研究工作者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学之路:《思想道德修养》课导读/王建中编著.
北京:北京航空航天大学出版社,2003.6
ISBN 7-81077-343-7

I. 大… II. 王… III. 思想修养-高等学校-教学参考资料 IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 044780 号

大学之路

《思想道德修养》课导读

王建中 主编

责任编辑 乔少杰

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(100083) 发行部电话:82317024 传真:82328026

<http://www.buaapress.com.cn>

E-mail: bhpess@263.net

北京市松源印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本:850×1168 1/32 印张:7.75 字数:208 千字

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷 印数:8 000 册

ISBN 7-81077-343-7 定价:11.00 元

编委会

主 任：赵平

副主任：王建中、符俊辉、乔少杰

编委（按姓氏笔划为序）：马喜亭、王有洪、
王建中、乔少杰、刘德生、李军锋、武力勋、郁树廷、
周燕、赵平、赵瑞君、符俊辉、梁国栋

主 编：王建中

副主编：符俊辉、乔少杰、赵瑞君、王有洪、
武力勋

前 言

大学生正处于从不成熟走向成熟的关键时期,从中学到大学,生活环境、学习状况、人际关系等都发生了很大变化,面临着一系列重大的人生发展课题。如何认识和理解大学教育,如何客观和理性地评价自我,如何适应新环境,如何确立新的发展目标,如何妥善处理学习、心理、交往、友谊、爱情等方面的问题,如何正确认识和处理发展中所遇到的困难和挫折,如何正确认识和处理个人与集体、国家的关系,如何确立正确的人生观、价值观等等,大学生能否很好地完成这些课题,直接关系到大学生能否顺利完成大学学业;关系到大学能否培养出高素质的人才。事实上,每一名跨入大学校门的学生都不可能回避这些课题,都曾经为此彷徨和忧虑过,甚至出现紧张和恐惧情绪,很多学生因不能正确认识和处理这些问题而影响了正常的发展,个别学生甚至偏离了正确的成长轨道。

作为长期从事高校学生工作的教师,我们深深感到有责任帮助大学生正确认识和处理上述问题,引导大学生培养健康的心理、高尚的理想情操和良好的道德品质,树立正确的人生观和价值观,做“有理想、有道德、有文化、有纪律”的社会主义建设者和接班人。为此,我们以“思想道德修养”课为载体,针对大学生在发展过程中所面临的实际问题,提出了“以学生发展问题为中心构造课程体系”的教学原则,进行了多年的探索和实践,得到了

广大学生的一致好评,收到良好的教学效果。本书就是这一教学成果的结晶。

本书涵盖了2003年2月16日教育部关于《普通高等学校“两课”教学基本要求》中“思想道德修养”课教学基本要求中的主要内容,涉及大学适应、学习成才、道德修养、心理健康、综合素质、生涯规划、大学精神、实践教育等方面,其主要特点是:

一、紧扣大学生成长与发展主题,着重回答大学生面临的实际问题

遵循大学生成长的基本规律,综合运用相关学科的理论 and 知识,有针对性地回答大学生在成长与发展过程中面临的问题,从而提高大学生的思想认识和道德修养水平,是“思想道德修养”课最根本的教学任务。本书总结学生工作的长期实践经验,列出了与大学生成长与发展最为密切的七个方面的问题,以每个问题为一章,帮助大学生从多种角度深入分析,提高大学生对这些问题的理论认识,并探索解决这些问题的方法。为了引发大学生结合自身情况进行更加深入的思考,每章都有一个附录,列举了一些具体的问题和事例,以供讨论课使用。

二、突出实践教学环节,着重提高大学生解决实际问题的能力

坚持理论与实践的结合,坚持道德认识与道德行为的统一,是进行“思想道德修养”课教学的基本原则。为了使大学生学以致用,切实将所学理论和知识应用于解决实际问题,提高学生的认识能力、分析能力、适应能力

和实践能力,本书结合大学生具体学习生活,设计了一系列实践教学环节,贯穿于整个教学过程,使学生广泛参与到教学活动中。如结合班集体建设,开展创建优秀班集体活动比赛,以培养学生的集体主义精神,提高人际交往和团结协作能力;结合大学一年级学习生活特点,开展新生演讲比赛,以提高学生的自我意识和沟通能力等等。本书第八章系统阐述了实践教学环节的意义和实施方法。

本书在编委会领导下集体完成,编委会主任赵平教授对本书的结构和写作进行了具体指导,各章分工如下:前言,王建中;第一章,符俊辉;第二章,王有洪、李军锋;第三章,郁树廷;第四章,王建中、马喜亭;第五章,乔少杰、刘德生;第六章,赵瑞君;第七章,周燕、武力勋;第八章,梁国栋。最后由王建中同志统稿。

王建中

于北京航空航天大学

2003年5月

目 录

第一章 迎接新的挑战——大学是人生发展的新阶段····· 1

第一节 融入大学校园——大学校园生活的特点与适应····· 1

一、大学是人生发展的新阶段····· 2

二、积极适应新环境····· 3

第二节 与时代同行——树立新的成长目标····· 9

一、认清当今时代····· 9

二、确定新的成长目标····· 11

第三节 续攀高峰——提高自身的素质和能力····· 16

一、成才靠自己····· 16

二、成才的方法····· 17

附录 构造成长的新起点——如何适应大学生活····· 20

一、如何看待大学的学习任务繁重····· 20

二、如何培养独立生活的能力····· 22

三、如何处理人际关系、爱情等问题····· 24

四、大学新生适应的主要任务有哪些····· 26

第二章 锤炼优良的学风——学习是大学学生的主要任务····· 28

第一节 勤奋、严谨、求实、创新——学风是为学之本····· 28

一、学习是大学的主要任务····· 28

二、勤奋、严谨、求实、创新····· 30

第二节 开启知识的大门——掌握学习的方法····· 36

一、培养自学的精神和能力····· 36

二、实践是最好的课堂····· 42



第三节 面向未来发展——大学本科的培养目标	46
一、大学教育的阶段性	46
二、本科教育阶段的培养目标	47
附录 构建合理的知识结构——如何开展大学学习	53
一、如何看待专业的“冷”、“热”	53
二、如何看待基础知识学习的基础性地位	55
三、如何掌握大学学习方法	56
第三章 加强个人修养——道德是大学学生的基本素质	63
第一节 道德概述	63
一、道德的含义与特征	63
二、道德行为和道德品质	66
三、道德评价	67
第二节 弘扬社会主义道德——社会主义道德的基本要求	70
一、为人民服务是社会主义道德建设的核心	70
二、集体主义是社会主义道德建设的原则	73
第三节 提高文明素质——大学生的道德品质	75
一、继承和借鉴古今中外的道德文明	75
二、社会主义道德规范对大学生的要求	80
三、树立学术道德——治学的态度与准则	83
附录 做一名文明大学生——如何加强个人修养	86
一、如何看待道德与个人成长的关系	86
二、如何在日常生活中提高个人的道德水平	87
三、如何看待大学生抄袭作弊等现象	88
第四章 关注心理健康——健康心理是大学学生的成才基础 ...	90
第一节 审视内心——心理健康的基本知识	91



一、什么是心理障碍	91
二、什么是心理健康	93
第二节 关注自我——大学生的心理特点	96
一、大学生的心理年龄	96
二、大学生的心理发展课题	97
三、大学生心理障碍的主要类型	99
第三节 寻求咨询——增进心理健康	103
一、什么是心理咨询	103
二、如何寻求心理咨询	107
附录 寻求发展辅导——如何解决成长中的困惑	109
一、如何判断自己的心理状态	109
二、如何调整自己的心理状态	110
三、什么是发展辅导	115
四、如何看待成长中遇到的各种困难	116

第五章 提高综合素质——全面发展是大学生的成才目标

.....	121
第一节 认识素质、知识和能力——塑造完美的自我	122
一、什么是素质、知识和能力	122
二、做一个完整的人	125
第二节 树立人生理想——思想政治素质是全面发展的基础	129
一、理想信念是人生的精神支柱	129
二、以理想信念为核心的思想政治素质是全面发展的基础	131
第三节 培养创新品格——创新是全面发展的重点	133
一、创新是全面发展的重点	133
二、培养创新能力	136



附录 树立正确的人才观——如何提高自身综合素质·····	139
一、大学阶段要培养哪些素质·····	139
二、如何看待各方面素质提高之间的关系·····	141
三、社会需要什么样的人才·····	143
四、如何看待继承和创新之间的关系·····	145
第六章 规划美好人生的航向——职业生涯设计是大学生的重要任务·····	147
第一节 社会职业是人生的最终归宿——大学生需要职业生涯设计·····	148
一、职业生涯设计的概念·····	148
二、大学生职业生涯设计的意义与作用·····	154
第二节 树立正确的人生观和价值观——大学生职业生涯设计的基础·····	156
一、何谓职业生涯成功·····	157
二、职业生涯设计应遵循的原则与树立的观念·····	159
第三节 在竞争中成长——职业生涯设计的方法·····	164
一、大学生如何明确自己的职业目标·····	165
二、大学生如何选择职业生涯路线·····	167
附录 展望未来——如何做好生涯设计·····	173
一、如何进行职业选择和确立职业目标·····	173
二、如何处理当前学习与职业选择之间的关系·····	175
三、如何看待专业特长、兴趣和能力与职业选择之间的关系·····	177
四、如何树立正确的职业道德·····	178
第七章 大学精神与校园文化·····	181
第一节 从象牙塔走来·····	182



一、大学的起源与社会职能的演化	182
二、知识经济时代,大学在社会中扮演着越来越重要的角色	186
第二节 大学理念与大学精神	189
一、大学兴衰与国运兴衰	189
二、什么是大学理念	190
三、什么是大学精神	192
四、校风、校训是大学精神的集中体现	194
五、大学理念与大学生的责任观	196
第三节 在丰富的校园文化中成长	198
一、大学理念与校园文化	198
二、校园文化的形成、发展及其时代性	200
三、校园文化对大学生健康成长的重要作用	202
附录 历史的传承——大学生如何把握与学校、社会的关系	204
一、“天下事”要不要管	204
二、学生助理的困惑	206
三、还要艰苦朴素吗	208
第八章 在实践中成长——《思想道德修养》课的实践教育	210
第一节 在集体中成长——创建优秀的班集体	211
第二节 自我管理、自我教育、自我服务——实践独立成长	219
一、在自我管理的实践中推动自身的发展	220
二、在自我教育的实践中实现自身素质的提高	224
三、在自我服务的实践中锻炼自己的生存能力	225
附录 《思想道德修养》课教学实践环节的目标、形式、内容	



与要求	227
一、新生最佳班集体活动答辩赛	228
二、新生主题演讲赛	230
参考文献	232

第一章 迎接新的挑战

大学是人生发展的新阶段

经过高考的奋力拼搏,带着对新生活的憧憬,带着掩饰不住的跃跃欲试的激情,我们跨进了大学的校门。大家用新奇的眼光打量着既陌生又似乎熟悉的大学校园,想象着自己即将在这里度过的青春岁月,编织着自己未来的梦想。我们希望能够在大学获得更多、更新的知识,将来能有所作为;希望能够在大学发展自己的兴趣爱好,提高自身的修养,做一个有情趣、会生活的人;希望能够在大学找到真挚的友谊,使大学成为生命中一段闪光的日子。

诚然,大学装载着我们的梦想,但并不是每一个人都能在这里圆梦;大学是一个宝藏,但并不是每个人都能获得开启大门的钥匙;大学是一个色彩斑斓的世界,但并不是所有的人都能投入其中而不迷路。是的,大学对于我们来说,是人生发展的新阶段,这里仍然充满挑战——求学的艰辛、生活的磨砺——这就是我们的大学。

第一节 融入大学校园

——大学校园生活的特点与适应

我们曾经在头脑中千百次地想象大学的校园——那是神圣、



激扬的象牙塔。但当我们真的进入这座殿堂,我们看到了什么呢?也许我们会发现,大学没有我们想象中的悠闲,而是活泼中更透着紧张;大学没有我们想象中的浪漫,严谨才是她的真本色;大学不是我们想象中的天堂,她只是通往“天堂”的阶梯。著名的教育家蔡元培曾说:“大学者,研究高深学问者也。诸君须抱定宗旨,为求学而来。”

一、大学是人生发展的新阶段

在我们的人生历程中,大学不是我们的终极目标,它仅是我们人生道路上的一个阶段,而且仍然是一个学习的阶段。在大学以前的基础教育阶段中,我们学习的主要目的是掌握基础知识、培养基础素质;到了大学这一高等教育阶段,我们则要学习科学理论和科学研究的方法,还要学习工程实践知识,把自己培养成为高级的专门人才。基础教育阶段的学习特点是改述性、转述性,注重的是对所授知识的理解和直接应用,而大学阶段的学习特点则是综合性、创造性,注重的是对所授各方面知识的综合理解和创造实践。基础教育和大学教育性质上的差别决定了学生学习方式的不同。在基础教育阶段,学生的学习在某种程度上主要是被动地接受知识。而在大学阶段,学生的学习必须是主动的,即积极主动地探求知识,通过对知识的综合运用和创造实践完成对知识的全面深入的理解与创新。

在学习强度上,大学所需学习的知识总量要远大于中学,数十门课程要在短短几年间完成,不仅要有知识的掌握,还要有工程的实践。因此,大学的授课方式是研究式的,教师注重的是培养学生的对知识的理解能力和实践能力,大量的具体知识则交由学生通过自学去自主掌握。密集的课程安排和研究式的授课方式要求学生善于独立学习,而不是依靠老师亦步亦趋地安排好学习的日程。可见,大学的学习强度无论在量上、还是在质上要大于中学。所



以,在大学阶段,我们将面临更为艰巨的学习任务。这也正是许多同学进入大学之后,感叹“大学真累”的原因。

从大学校园生活的特点来看,大学被喻为“小社会”,因为大学的环境已具备了许多社会的特点。大学强调学生已初步具备成人的思想和行为能力,突出对学生自我管理、自我教育、自我服务能力的培养,鼓励学生拥有更大的自主空间和培养更强的自主能力。大学尊重学生的个性发展,根据学生的不同情况,采取多目标、多层次的培养体系,要求学生不断认识自我并学会规划人生,自主地树立成长目标。大学在学习、生活各方面处处存在的激烈竞争,要求个人树立强烈的进取精神及坚定的信念。

大学还是我们迈入社会的最后一道门槛。进入大学,意味着我们将逐渐脱离家庭的襁褓,独立地承担家庭和社会责任,独立地实现人生的价值。大学还是各种社会思潮汇聚、碰撞的思想熔炉,营造了一个复杂的、接近于社会实际的思想环境,使大学生必须通过自主的甄别和选择,才能确立自己正确的世界观、人生观和价值观。

可见,大学不仅是人生发展的新阶段,而且是非常重要的阶段。如果说,基础教育阶段是我们的启蒙阶段,那么大学就是我们人生路上的奠基阶段。许多大学生在回顾自己的大学生活时都说:“我感到今天借以生活的知识基础和思想基础,绝大部分是在大学阶段打下的。”一些科学家在谈到自己的成长经历时,也认为在大学中所获得的扎实的知识基础、科学思维、勤奋刻苦的作风为后来事业的发展奠定了基础。

二、积极适应新环境

大学的学习生活明显地不同于中学,对于我们来说,是一个全新的环境。进入大学后的第一项任务,就是积极适应大学新环境。



每个人总是生活在特定的社会环境中,并形成一定的思想意识和行为方式,可以统称为某种习惯机制。当我们进入大学,不仅学习生活的环境发生了变化,而且我们的发展需求也发生了变化。此时,中学时形成的习惯机制往往不能适应于大学的情况,我们因此需要调整思想意识和行为方式,以顺利开展大学生活。人的一生中,适应是无所不在的,因为我们总要面对无数的变化,也正是在对变化的适应中,我们才实现了不断的进步。面对大学的新环境,我们主要做好两方面的适应。

1. 社会关系适应

人总是生活在特定的社会关系中,形成特定的思想意识和行为方式,承担特定的责任、期望,犹如舞台上的特定角色。随着我们所处其中的社会关系的变迁,我们的思想意识和行为方式也要发生变化。这种由于所处社会关系的变迁而导致的适应问题就是社会关系适应,或称为角色适应。

一个人的生活环境时常变化,每一个不同的生活环境都有特定的社会关系。一个孩子在家庭中经常处于受“保护”的地位,事事有家长为其操劳,是家庭内部社会关系的中心,可以说是扮演着王子或公主的角色。而到了学校,其则不再是社会关系的中心,而是众多普通学生中的一员。但学生在整个社会中依然是受保护的,学生的独立只是相对独立。当进入社会以后,每个人都要独立承担起所有义务,当然,也独立享受所有权利,则其需要新的社会关系中重新确定自己的位置。我们设想,如果家长对孩子溺爱,不注重培养其独立的能力和人格,使其习惯于总是处于“中心”的感觉,则这个孩子进入大学后会有很大的不适应。一些家长送孩子上大学,还为孩子提行李、铺床、洗衣服,甚至帮孩子打扫宿舍卫生,始终让孩子保持处于“中心”的感觉。一旦家长走了,这个孩子马上会无所适从,不知道如何处理自己的个人事务,更谈不上独立