

大学生

综合素质

培养

丁晋中 张媛媛 著



DAXUESHENG
ZONGHESUZI PEIYANG
山西人民出版社

大学生

综合素质

培养

丁海 主编

教育部推荐教材
《中国大学》系列教材之一
中国人民大学出版社

大学生 综合素质 培养

丁晋中 张媛媛 著

DAXUESHENG
ZONGHESUZH I PEIYANG

山西人民出版社

责 编：张慧君
助理责编：刘晓宇
复 审：王宏伟
终 审：赵建廷

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生综合素质培养/丁晋中, 张媛媛著. —太原: 山西人民出版社, 2003.8

ISBN 7-203-04828-4

I.大... II.①丁...②张... III.大学生-素质教育-研究 IV.G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 062196 号

大学生综合素质培养

丁晋中 张媛媛 著

*

山西人民出版社出版发行

030012 太原市建设南路 15 号 0351-4922102

<http://www.sxep.com.cn> E-mail: sxep@sx.cei.gov.cn

新华书店经销 山西三铁印业有限公司印刷

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 11.125 字数: 270 千字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月太原第 1 次印刷

印数: 1—5200 册

*

ISBN 7-203-04828-4

G·1888 定价: 18.00 元

目 录

CONTENTS

导 论	1
一、素质教育是当代中国教育的伟大走向	1
二、提高大学生综合素质是世界各国高等教育改革都在 探讨的热点	5
三、从当代大学生的现状来看,必须加强综合素质的培养	11
 第一章 思想素质	17
一、思想素质及其作用	18
(一)思想与思想素质的含义	18
(二)思想素质的作用	20
二、优良思想素质的主要内容	22
(一)科学的世界观	22
(二)正确的人生观	26
(三)积极的价值观	30
(四)科学的思维方法	33
(五)正确的思想认识	35
(六)积极的情感意志	37

三、培养优良思想素质的途径和方法	38
(一) 正面教育法	38
(二) 自我教育法	39
(三) 心理咨询法	40
(四) 隐性教育法	41
(五) 奖惩激励法	42
第二章 政治素质	45
一、政治素质及其作用	46
(一) 政治和政治素质	46
(二) 优良政治素质的作用	48
二、大学生应具备的政治素质	50
(一) 正确的政治方向	50
(二) 坚定的政治立场	52
(三) 鲜明的政治观点	54
(四) 正确的民主法制观	55
(五) 高度的政治鉴别力和政治敏锐性	57
三、培养优良政治素质的途径和方法	59
(一) 认真学习政治理论,用科学的思想武装自己的头脑	59
(二) 积极参加社会实践活动,自觉提高政治水平和 参政能力	61
(三) 加强爱国主义、集体主义和社会主义教育	63
(四) 坚决抵制错误思潮的侵袭	64
第三章 道德素质	67
一、道德素质概述	68

(一)道德素质的含义及构成	68
(二)道德素质在大学生成才中的作用	69
二、继承和弘扬中华民族的传统美德	71
(一)崇高的民族气节和强烈的爱国主义精神	72
(二)以天下利益为重的整体主义精神	74
(三)推崇“仁爱”原则与人际和谐	77
(四)提倡人伦价值	79
(五)重视精神境界,追求理想人格	80
(六)重视道德修养,强调道德践履	81
三、大学生应当具备的道德素质	84
(一)诚实守信,正直无私	84
(二)仁爱互助,律己宽人	85
(三)孝敬父母,尊敬师长	86
(四)立志勤学,开拓创新	88
(五)热爱祖国,遵纪守法	89
(六)谦虚谨慎,文明礼貌	90
(七)自立自强,朴素节俭	92
四、如何培养大学生的道德素质	93
(一)培养和提高大学生道德素质的客观条件	93
(二)培养和提高大学生道德素质的主观条件	95

第四章 知识素质	101
一、知识及其作用	102
(一)知识的内涵和特性	102
(二)知识的作用	105
二、21 世纪人才应具备较高的知识素质	109
(一)知识发展的现状与趋势	109
(二)知识经济对人才知识素质的要求	111

三、大学生知识素质的提高	115
(一)当代大学生知识素质的特征、现状和评价	115
(二)构建科学合理的知识结构	118
(三)发挥大学生的主观能动性	123
第五章 能力素质	129
一、能力素质概述	130
(一)能力及能力素质	130
(二)能力素质在大学生成才中的作用	131
二、大学生应具备的能力及培养途径	132
(一)学习能力	132
(二)创新能力	135
(三)合作能力	138
(四)人际交往能力	140
(五)组织管理能力	144
(六)表达能力	145
(七)适应能力	148
(八)实际操作能力	152
(九)抗挫折能力	155
第六章 思维素质	163
一、思维与思维素质	164
(一)思维及其类型	164
(二)思维素质及其结构	168
二、当代大学生具备良好思维素质的重要性	173
(一)良好思维素质是现代社会对人才的基本要求	173
(二)良好的思维素质是大学生成才的基础	180

三、大学生思维素质的培养·····	182
(一)要有正确的思维态度·····	182
(二)养成良好的思维习惯·····	184
(三)着力于创造性思维的培养·····	185
(四)科学用脑·····	189
第七章 创新素质·····	191
一、创新的概述·····	192
(一)创新·····	192
(二)创新的根源和动力·····	194
二、创新意识·····	198
(一)创新意识的概念·····	198
(二)创新意识的功能·····	200
三、创新的智力因素·····	202
(一)观察力·····	203
(二)记忆力·····	204
(三)想像力·····	206
(四)思维力·····	208
(五)操作力·····	210
四、创新思维·····	211
(一)创新思维的对象·····	211
(二)创新思维的一般特征·····	213
(三)创新思维的运行过程·····	215
(四)破除思维定势,培养创新思维能力·····	216
第八章 身体素质·····	223
一、健康新概念·····	224

(一)WHO 的健康观	224
(二)健康是生理健康与心理健康的辩证统一	225
(三)“完满康强”的健康观	226
二、大学生生理发展的特征	226
(一)大学生生理发展的特点	227
(二)身体素质良好的具体体现	228
三、影响身体素质的因素和行为	230
(一)影响身体生长发育的因素	230
(二)个体危害健康的行为	232
(三)不良生活方式	238
四、增强身体素质的途径	241
(一)合理营养,平衡膳食	241
(二)体育锻炼	246
(三)积极的休息与睡眠	248
(四)心理平衡	250

第九章 心理素质	253
一、大学生心理健康的标准	254
(一)大学生的心理发展状况	254
(二)大学生心理健康的标准	258
(三)心理问题和心理疾病的层次	261
(四)正确理解和运用大学生心理健康的标准	262
二、大学生常见的心理问题和心理疾病	263
(一)大学生常见的心理问题	263
(二)大学生常见的心理疾病	265
(三)精神病	270
三、影响大学生心理健康的因素	271

(一)社会因素	272
(二)学校文化氛围中的消极因素	273
(三)个体因素	275
四、优化心理素质的途径	278
(一)加强心理健康教育	278
(二)创建文明的校园文化环境	280
(三)培养良好的人格品质	282
(四)寻求心理咨询的帮助	284
第十章 社交素质	285
一、社会交往的功能	286
(一)交流信息	286
(二)促进自我认知和个性发展与完善	288
(三)相互激励	289
(四)增进大学生身心健康	289
二、大学生的社会交往	290
(一)大学生社会交往的特点	290
(二)影响大学生社会交往的因素	294
(三)大学生社会交往的心理态度	297
(四)大学生社会交往的个性品质	299
三、社交艺术	302
(一)优化人际关系的策略	302
(二)大学生社交技能	306
第十一章 审美素质	313
一、美的概述	314
(一)什么是美	314

(二)美的基本形态及其特征	318
二、审美及审美素质	320
(一)审美标准	321
(二)审美情趣	324
(三)审美能力	328
三、审美素质与人生	331
(一)有助于人们世界观、人生观的确立	332
(二)可以培养人们高尚的道德情操	333
(三)可以促进人的智力发展	334
(四)实现人格完善的必由之路	335
四、大学生应努力提高审美素质	336
(一)端正审美态度	337
(二)树立正确的审美观	338
(三)树立崇高的审美理想	341
(四)培养审美能力	343
(五)塑造审美人格	344
后 记	346



导 论

当今世界，科学技术突飞猛进，知识经济已见端倪，国力竞争日趋激烈。国力竞争归根到底是人才的竞争。随着中国经济走向世界，走向现代化，中国教育也将走向世界、走向现代化。中共中央、国务院做出了《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，确立了中国素质教育的方向。素质教育是亿万学子茁壮成长的旗帜，是中国教育走向未来的旗帜，是实现中华民族伟大复兴的旗帜。从当代青年中优选出来的接受高等教育的大学生是祖国的未来，民族的希望，事业的中坚，他们都渴望早日成为高素质的人才，都在思考自己的人生战略。鉴于此，我们研究大学生综合素质的培养具有重要的理论意义和现实意义。

一、素质教育是当代中国教育的伟大走向

何谓素质，素质就是知识加能力，再加上能使知识和能力发挥作用的动力品格——做人。素质实际上是人的品格、智力、知识、能力的综合。实施素质教育的真谛，在于培养学生树立正确的世界观、人生观和价值观，培养学生的创新精神和实践能力，使学生树立热爱祖国、振兴中华的使命感，增强奉献社会、报效祖国的责任感。

素质教育是全面发展的教育，而不是片面发展的教育。要改变那种只重视智育，轻视德育、体育和美育，在智育中只重视知识传授、忽视能力培养的倾向，促进学生德、智、体、美

全面发展。

素质教育是以学生为主体的教育，而不是学生被动学习的教育。要改变那种忽视学生身心发展特点的教育规律，简单灌输知识，让学生死记硬背的弊端。针对个性差异，因势利导，因材施教，使学生生动活泼地发展。

素质教育是鼓励创新和重视实践的教育，而不是与经济社会发展相脱节的教育。要改变那种只重视书本知识、鄙薄实践技能、轻视发明创造的状况，面向实际需要，加强实践训练，鼓励创新探索，促进教育与经济建设和社会发展紧密结合。

推进素质教育是高等教育思想观念的一场深刻的变革。这场变革的核心既不在于与“应试教育”的对立，也不在于与“知识和能力”的对立，而在于教育的根本目的。

共产主义的教育强调人的全面发展，把人培养成“自由”的人。这种“自由”人是掌握了社会存在与发展规律的、克服了盲目性的人。素质教育所注重的正是人本身的全面发展，使人成为高度自觉的完善的人。这是一种以人为本的教育观。这种教育观要求通过教育使人的个性及其天生的优势和潜能得到充分的、全面的发展。培养这样的人必然有利于未来社会，当然这是一种更高级的社会需要。这样的教育不仅使人全面发展，还要帮助人实现自己的价值。因此，教育要发展人们天生的智力与体力，给人以多方面的知识和能力(生存、学习、交流、共处、做事和创造)的武装，促进人的个性潜能的发挥，而且还要培养人健康的体质、丰富的情感、正确的世界观、人生观和价值观。这样的人不仅能达到个人全面的高质量的生活水准，而且通过发挥自己的特长和创造性的工作造福于集体和社会，从而赢得集体和社会的尊重。这样，人就能和社会、自然协调发展。

人的全面发展问题，马克思、恩格斯早年就提出来了。马克思、恩格斯一生致力于批判资本主义异化劳动，追求人的自由而

全面的发展，把它作为共产主义社会的主要内容。他们认为，共产主义社会是“以每个人全面而自由的发展为基本原则的社会形式”。人与社会是一个问题不可分割的两个方面，社会是人的集合体。全面发展的社会，要求有全面发展的人，并为人的全面发展创造条件。马克思、恩格斯早年提出人的全面发展，主要是针对旧式分工所造成的体力劳动和脑力劳动的对立，强调人的全面发展是人的体力和智力的结合。

在我国，以毛泽东思想、邓小平理论为指导确立的“教育必须为社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培养德、智、体、美等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人”的教育方针，是对马克思关于人的全面发展思想的继承和发展。近年来，江泽民同志关于人的全面发展问题讲得也很多，丰富了马克思主义人的全面发展思想。

江泽民同志说，社会主义社会是全面发展、全面进步的社会。社会主义现代化事业是物质文明和精神文明相辅相成、协调发展的事业。因此，没有人的全面发展，就不可能有社会的全面发展，同时，人的全面发展也只有在全面发展的社会中才能实现。他还说，随着素质教育的全面推进，素质教育的观念更加深入人心，越来越多的地方，越来越多的学校，越来越多的教师、家长及大学生，更加自觉地将实施素质教育的要求付诸实践，也不断地丰富着素质教育的思想内涵。特别是促进人的全面发展，也就是促进人民素质的提高。我们建设有中国特色的社会主义各项事业，我们进行的一切工作，既要着眼于人民的现实物质文化生活，同时也要着眼于促进人民素质的提高，也就是要努力促进人的全面发展。

2002年2月1日，江泽民同志发表了《关于教育问题的谈话》，从国运兴衰、民族振兴和实施科教兴国的战略以及现代化建设全局的高度，对我国教育发展方向、教育方针、教育思想和

教育改革等一系列重大问题作了深刻的阐述。他明确指出：“正确引导和帮助青少年学生健康成长，使他们能够德、智、体、美全面发展，是一个关系我国教育发展方向的重大问题。”“一定要有正确的指导思想和教育方法”，“把家长希望子女成才的迫切愿望、教师教书育人的心情和学生学习的积极性，引导到正确的方向上来，全面提高青少年的素质”。《谈话》意义重大，影响深远，为切实加强和改进教育工作指明了方向。

2001年6月，国务院召开了改革开放以来第一次全国基础教育工作会议，做出了《关于基础教育改革与发展的决定》，明确指出：“实施素质教育，必须全面贯彻党的教育方针，认真落实中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，端正教育思想，转变教育观念，面向全体学生，加强学生思想品德教育，重视培养学生的创新精神和实践能力，为学生的全面发展和终身发展奠定基础。”

江泽民同志在庆祝清华大学建校90周年大会上的讲话中，对青年大学生提出了殷切希望：希望他们成为理想远大、热爱祖国的人；成为追求真理、勇于创新的人；成为德才兼备、全面发展的人；成为视野开阔、胸怀宽广的人；成为知行统一、脚踏实地的人。这是对素质教育目标的高度概括和深刻阐述。

素质教育作为一个口号提出，在国内已有近10年的历史，而在实践层面上比较扎实地推进是近5年的事。新中国成立50多年来，中国教育取得了巨大成就，但无论如何没有这样一个结论来得实在和深刻，对未来的影响力巨大和深远，这就是素质教育。中国确立素质教育的方向，可以说是当代中国教育的最大成就。任何其他结论都不能反映当代中国教育的伟大走向。

素质教育这面旗帜向人们宣告：中国教育已开始摆脱其受落后经济相牵制的状态。

素质教育是中国当代教育的标志，它使教育比以往任何时候

都更具价值和社会地位。在浮躁心理弥漫、功利意识加剧的时候，坚持素质教育是需要有勇气，需要有献身精神和聪明才智的。

二、提高大学生综合素质是世界各国高等教育改革都在探讨的热点

据说在 1988 年 1 月，当代 2/3 的诺贝尔奖的得主聚集在巴黎开会，会上发表宣言，第一句话就是：如果人类要在 21 世纪生存下去，必须回首 2500 年去吸取孔子的智慧。这句话很值得深思！也有的哲学家提出，光明从东方来。这说明中国的优秀传统文化传统，不仅在中国，而且在世界上都有很大的影响。现在世界上一些高度发达的国家，虽然经济上得到很大发展，物质生活得到很大改善，但是精神生活衰落，社会面临许多危机。过去大家都认为，日本从 1868 年明治维新后的教育是成功的。但是最近有人指出：日本的教育是忽视另一半的教育，这另一半就是指伦理道德。

早在 20 世纪初，一些西方著名大学（如哈佛、麻省理工学院）就注意克服这种片面性，探索文理汇通之路。哈佛的学生在一、二年级要上“通识课程”，广泛涉及人文、社会和自然科学的各个方面。麻省理工学院（MIT）的工科学生要学占总课时 22% 左右的人文课程。

美国国会 1994 年 3 月通过了克林顿政府提出的《2000 年目标：美国教育法》，在美国历史上第一次将艺术与数学、历史、语言、自然科学并列为基础教育核心科学，即相当于我们中学的主科或大学的必修课程，这引起了很大反响。

俄罗斯很强调文化教养、艺术教育，不用说中小学阶段，就是对大学生也是如此。莫斯科大学有一位校长说过：“在莫斯科大学，我们努力扩大大学生的知识面，其中包括把人文学科的知