

大学生思想道德修养

杨绍维 主编



机械工业出版社

PDG

编写说明

本书是根据高等工科院校思想政治教育课程的教学需要而编写的。

思想政治教育课程是高校学生德育教育的必修课程，而《大学生思想道德修养》是高校思想政治教育课程的重要组成部分。在新形势下，如何引导和教育大学生树立正确的人生观、价值观和道德观，很大程度取决于《大学生思想道德修养》这门课程的质量；而这门课程的质量又与是否有高水平的教材密切相关。为此，我们结合多年教学实践经验，根据当前大学生的思想特点和道德状况，依据国家教委关于教材建设的要求，编写了本书。

本书共十章。第一、七、八章由李明芳编写；第五、九章由孙金生编写；第三、四章由王玉容编写；第二章由赵丽萍编写；第六章由赫连华巍编写；第十章由杨绍维编写。

本书由杨绍维统审。

由于水平所限，书中缺点和疏漏在所难免，恳请读者批评指正。

编 者

1998年1月

目 录

编写说明

第一章 人才成长的重要抉择	1
第一节 适应大学生活	1
一、完成由中学到大学的转变	1
二、大学生活特点	3
三、适应大学生活	10
第二节 大学——青年成才的重要阶段	12
一、新环境、新冲突、新要求	12
二、明确目标、全面规划、立志成才	17
三、当代大学生的历史重任	19
第二章 确立为人民服务的人生目的	22
第一节 人生的目的及作用	22
一、人生目的的涵义	22
二、人生目的的形成与种类	23
三、人生目的的作用	26
四、对几种错误人生目的的剖析	27
第二节 为人民服务的人生目的	30
一、为人民服务人生目的的客观依据	30
二、为人民服务人生目的的基本要求	33
三、为人民服务人生目的的培养和确立	35
四、在实践中实现为人民服务的人生目的	37
第三章 树立科学的人生价值观	39
第一节 人生价值观概述	39
一、人生价值和人生价值观	39
二、人生价值观的形成和发展	41

三、人生价值观的基本内容	42
第二节 科学人生价值观的树立	45
一、人生价值评价	45
二、当代大学生价值观透视	48
三、树立崇高的价值目标	49
四、在社会实践中实现人生价值	52
第四章 树立正确的人生理想	54
第一节 理想在成才中的作用	54
一、理想的涵义及基本特征	54
二、理想的类型及层次	56
三、理想对人才成长的作用	59
第二节 社会理想和职业理想	60
一、社会理想和职业理想	60
二、职业理想与职业选择	63
三、共同理想与最高理想	65
第三节 为实现理想而奋斗	68
一、正确认识理想与现实	68
二、理想之路就在脚下	70
第五章 大学生的心理发展与心理健康	73
第一节 大学生的心理发展	73
一、心理现象及其实质	73
二、大学生心理发展的一般特征	74
三、大学生情绪的控制与调节	77
四、锻炼坚强的意志	81
五、陶冶良好的性格	86
第二节 克服心理障碍、保持心理健康	89
一、心理健康的概念及其作用	89
二、心理健康的标准	92
三、大学生常见的心理障碍与心理疾病	95
四、心理障碍和疾病产生的原因及对策	101

二、大学生人际交往类型	163
三、影响人际交往的因素	165
第三节 在实践中提高交往能力	169
一、交往能力及构成要素	169
二、在实践中提高交往能力	170
三、开展健康文明的交往活动	172
第九章 探究爱的真谛	175
第一节 爱情、恋爱与婚姻	175
一、爱情的内涵	175
二、友谊与爱情	180
三、爱情与恋爱、婚姻家庭	183
第二节 正确对待爱情与婚姻问题	187
一、确立正确的择偶标准	187
二、遵循恋爱与爱情生活中的道德准则	190
三、摆正爱情婚姻在人生和事业中的位置	193
四、端正恋爱动机, 正确选择恋爱时期	194
第十章 提高审美情趣、培养高尚人格	199
第一节 加强审美修养、塑造美的形象	199
一、美与审美	199
二、审美修养与大学生成才	206
三、培养审美能力、塑造美的自我	209
第二节 掌握人格发展规律、培养高尚人格	212
一、人格及其形成和发展的规律	212
二、现代社会对人格素质的基本要求	215
三、大学生的社会化和人格的自我塑造	219

第一章 人才成长的重要抉择

大学阶段是人生的重要阶段,也是青年成才的重要时期。因此,处在人生新起点上的大学生,满怀成才的渴望,面对新环境、新使命,要充分认识大学阶段在自身成长中的重要地位,了解大学生活、学习的特点,抓住成才的契机,适应转变、奋发成才。

第一节 适应大学生活

从中学到大学是人生道路上的一次跨跃。这不仅是指要在学业方面跃过高考的“横杆”,而且还指要在大学生活的各个方面,跃过随着生活环境的变化、自身心理变化以及人生目标的变化而升高的“横杆”。当然,如果没有意识到这些变化,就不可能顺利跃过新的高度。不能正确地认识和对待这些变化,也不可能具有突破新高度的信心和决心,这是每个大学新生都不可回避的新课题。

一、完成由中学到大学的转变

告别了中学时代,大学生们昂然跨入了大学校门,进入了一个崭新的生活天地。伴随着迈入大学的脚步,也开始了人生的重要过渡——由中学到大学的过渡。

实现由中学到大学的转变是摆在每一位大学生面前的重要任务。大学一年级既是大学生由中学到大学转变的适应阶段,也是为成才打下全面基础的阶段,如何尽快适应大学生活,走好大学生成才的第一步,直接关系到今后的成才。有

的大学新生认为，考上了大学自己就自然是一个大学生了。其实不然，大学生中不乏昔日的“小状元”成了今天的末等生，甚至有人入学不久就退了学。这就是没有看到从中学到大学这一重要转折，仍然使自己停留在高中生的水平上。还有的自以为适应了大学生活的新生，在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、心理和行为方式时，也不可能主动完成从中学到大学的转变。以致于在几年后回头望着自己歪歪斜斜的足迹，不无惋惜地感到，“要是能早些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。这不仅要求学生在学业方面能跃过高考的“横杆”，而且还要在生活、心理、思维方法、行为方式等方面有个质的飞跃。

首先，必须尽快从成功后的陶醉和拼搏后的懈怠中解脱出来，使自己尽快进入新的“战斗状态。”无论曾是怎样的优胜者和佼佼者，无论付出了多少艰辛和努力，那只能说明过去。如今，必须把自己放在新的起跑线上，确立新的目标，开始新的征程、一分耕耘才能有一分收获，否则，自己将被远远的甩在后面、逐渐被残酷地淘汰。

其次，脱离家庭来到大学，迈开了独立生活的第一步。此时，既要在思想上锻炼自己的独立意识、生活上增强自理能力、心理上摆脱依赖感，同时也要通过大学生活的窗口接触社会、了解人生、丰富知识、增长才干，加速自身社会化进程。

再次，一年级大学生正处于从幼稚向成熟转变的过渡时期，这个时期必须摆脱中学生的影子，实现社会角色的转变。

总之，一年级大学生必须无条件地、尽快地跨越学习的适应期、生活的独立期、理想的选择期和人生观的确立期，顺

利完成从中学生到大学生的转变，尽快踏上成才之路。

二、大学生活特点

1. 学习、生活上的特点

大家在中学时，学校、家庭以至学生个人，都只有一个主攻方向，就是千方百计考上大学。在激烈的高考竞争中，大多数学生都成为学校和家庭的“重点保护对象”。进入大学后，许多人远离家乡、亲人，开始有些不习惯是自然的。在课余生活中，无论是时间支配，还是费用支出，都需要自己安排决定；在管理生活、安排休息娱乐上，也更多地由自己独立抉择。能否尽快掌握大学生活特点，学会处理生活方面的问题，不仅关系到能否完成好学业，而且关系到能否成才的大问题。

在大学学习期间，同学们的交往范围广阔了，交往对象广泛了，人际交往环境复杂了，在校内外的广泛交往中，使大家视野更加开阔、信息更加灵通，新的思路和新的情感体验更加深刻。同时也给大家带来许多新的人际关系矛盾。因此，大学生应该很好地解决和处理好各方面的关系。

大学生活除以上几方面客观条件的特点外、大学生本身也存在一些特点，如大学生在生理和心理上日趋成熟，知识和阅历不断丰富，人生观和世界观逐步树立等，除此以外，大学学习、生活还有如下特点：

高等教育目的在于造就德、智、体、美、劳全面发展的各种专业人才。由于专业课程具有鲜明的递进性、连续性和阶段性，使得各教学阶段的学习内容、学习环境和学习方法各不相同。加上学生年龄的增长和生理的变化，使得学生心理特点也发生阶段性的变化。大学教育的全过程，可以按照学生年龄和年级的增长，教学阶段的特点和学生的心理特点，

分为几个阶段。

(1) 低年级——转变适应时期

1) 转变适应时期

一年级大学生面对新的大学生活，他们充满理想和幻想，决心奋斗一番。然而，这些刚刚结束了中学生活的大学生，心理上还残留着“依赖性”、“理想化”、“盲目自信”等心理特征。要改变这些弱点和缺点，还需要时间和一个过程。中学时期，他们生活上依赖父母家庭的安排，学习上依靠长辈、老师的耐心引导。进入大学后，生活环境、学习方式都发生了根本性的变化，各种矛盾摆在他们面前，他们一时不适应新的环境。尽早成才的强烈愿望促使他们去思考、去感受、去寻找适应新环境的方法。因此，这个时期称为转变适应时期。

2) 低年级大学生的心理特点

新升入大学的学生，一般处于16~18岁的青年初期阶段。这个时期其生理发展已经趋向成熟，而心理发展则处于迅速走向成熟而又未完全成熟阶段。此时青年学生独立性明显增强、精力旺盛、朝气蓬勃，在他们身上既有青年大学生的热情，同时又存在着自控能力差、想做坚强的人，而实际表现脆弱等弱点。由于从中学到大学生活环境的变化、教学方式的改变及社会地位的变化，造成了低年级学生特有的一些心理特点。

自豪感与失落感并存。有幸进入高等院校的大学生，往往会产生高考竞争胜利者的自豪感与优越感。但是，从竞争优胜者组成的新的集体中、大家处在同等位置上，不少人感到失去了在中学时受宠的地位，原来的优势也并不明显了，这种无形的压力，使自尊心受挫，同时在心理上萌生了失落感。

学习上的急迫感和厌倦情绪并存。刚进入高等院校的学生，内心极度兴奋、喜悦，不但想象着美丽的大学生活，而且还在憧憬着未来。一进入大学就十分明确自己所承担的责任，从内心激发出尽快掌握专业知识的强烈愿望，对学习产生了巨大的积极性和紧迫感。同时，有的学生进入大学后会产生松口气的思想，有的学生对大学教学方式不适应，在部分学生中出现了对学习厌倦情绪。

生活上的新鲜感和孤独感并存。中学生刚踏入大学校门，往往把大学生活想象得过于神秘。入学之初，离开了父母的约束，在同龄人之中学习和生活，感到愉快和自由。面对新的环境、新的老师、新的同学、新的学习内容有说不出的新鲜感。但是没过多久，一向学习上依赖老师、生活上依赖父母的小年龄大学生，很快就对周围的环境感到不适应。生活需要自己独立安排，每天重复地来往于宿舍、教室、食堂三点一线之间，同学间的关系生疏，有的很难一下子密切起来。这些又易使新生心理上产生孤独感。

3) 尽快实现三个转变

尽快适应学习方式的转变。由过去被动地接受老师所教内容转变为根据目标需要主动地学习各种知识、适应大学阶段以自学为主的学习方式。

努力实现活动方式的转变。积极参加各种校园文化活动，扩大信息输入渠道，在学习文化知识的同时通过各种活动来丰富生活、锻炼能力。

重视思维方式的转变。大学的教学方式促使学生改变过去死记硬背的学习方式，积极思考问题、研究问题，逐步养成发现问题、分析问题、解决问题的思维方式，促使自己逐渐形成创造性的立体思维方式。

(2) 中年级——成才的关键时期

到了中年级，学习内容有了变化，开始进入专业基础课的学习。大学生已经逐步适应了大学生活特点和学习规律，并感到可以应付自如了，自信心也增强了。在心理上和学习上都表现出新的特点。

随着年龄的增长，他们不再象低年级学生那样盲目和单纯、变得自信、复杂和善于思考，开始显示出独立性的特点及活动能力。这一阶段，大学生们朝气蓬勃、充满热情、兴趣广泛、思维敏锐、追求创造，自身各方面的能力都得到充分的发展和锻炼。

中年级大学生经过探讨、思考，逐步确立了稳固的事业心。通过一段时间的学习、比较和分析，专业思想逐渐巩固，他们关心学术动态、积极参加学术活动，并表现出对某一方面学术问题的兴趣。而这种兴趣往往直接影响其终身专题研究的选择。由于专业思想的稳定，此时大学生开始有意识地培养自己的专业能力，注意收集专业信息和积累专业知识，这些都为将来在业务方面的进一步发展打下良好基础。

(3) 高年级——职业准备时期

高年级大学生经过几年的艰苦学习，学完了全部基础课程，内心有一种经过一番奋斗即将到达终点的复杂心理，对即将结束的学习生活有一种轻松感，对即将开始的新生活有愉快感。另一方面，他们对将来的工作又有一种忧虑感，他们担心自己的工作去向、对从事的工作往往感到信心不足。这时考虑的问题要比过去实际得多，他们不但考虑分配的地区、单位对自己专业发展的影响，还要考虑所去单位的工资、待遇、出国和晋升等情况，以及这个单位在人们心目中的地位等多种因素。毕业前的择业教育、以及如何处理好国家利益

和个人利益之间的关系问题，是高年级毕业生必须解决好的大问题。

2. 教学特点

大学与中学同属学校教育的不同阶段。大学是继中学而又高一层次的教育，即高等教育。它是高级的专业教育，以培养各个领域的高级专门人才为目的。它在教育任务、教学内容和教学方法上都发生了很大的变化，提出了更高的要求。

(1) 教育目标的高层次性

作为高等教育，就思想道德教育而言，中小学主要是进行道德常识和做人的基本道理教育，而大学则重点是进行世界观、人生观教育，培养并树立辩证唯物主义世界观和共产主义品德，树立起为党为人民奋斗终身的远大理想和志向，把社会需求作为自己的愿望，自觉地把自已的学习活动同祖国的发展、民族的兴旺紧密联系起来，成为社会需要的合格人才。

作为高等专业教育，是通过有关课程的设置和教学环节的安排、传授有关的先进科学技术、生产业务和管理方面的知识，培养学生具有较高的研究能力和工作能力，特别是分析、综合、决策能力，还必须学习和掌握驾驭新的科学技术的本领，为国家科技进步和发展起到带头和促进作用。

(2) 教学内容的专业性与丰富性

中学的教学内容是多科性的、全面的、不定向的，是一种比较成熟的、固定的基础知识教育。大学教学则是一种定向的专业教学，是向学生传授某种专业知识和专门技能的。为此，随着科学技术的新发展，大学的教学内容不但要有深度的专业性，还要体现出多方面知识的丰富性。

目前，我国大学分为理、工、农、医、林、文、史、哲等多种类型，不同种类的大学所设置的不同专业，需要不同的教学计划，不同的课程要求、教学环节，所设课程都是根据专业人才培养目标要求而安排的，既体现专业特点，又适应我国经济发展、科技发展的需要。

在学习内容方面、大学较中学广博丰富得多，随着现代科学的发展，各种不同学科之间的相互关联、相互渗透，要求教师授课不仅要面向学生讲授与专业有关的基础知识，还要向学生讲授高、精、尖的理论，学术动态和最新科技成果；不仅要向学生介绍学科中已有的定论、还要向学生介绍尚在探索和争论的问题；不仅要传授知识，还要培养学生理性思维、创造思维、掌握科学的学习方法，教师不仅要教书、教好书，更重要的是要育人。结合专业进行社会实践也是大学教学必须安排的学习环节，学生们不但向书本学习，而且要向实践学习。不只在校内，而且走向社会，在接触社会、了解社会中学习知识、增长才干。

(3) 教学方式的多样性

在科学技术高度发展的今天、大学教学中注重教学法的改革、破除了就书本讲书本的“填鸭式”满堂灌的教学方法，而注重采用启发式、讨论式、参与式等各种教学方法，培养学生独立思考、调动学生学习的主动性、积极性、充分发挥学生在教学中的能动作用。在授课中注意把课堂教学同学生自学、讨论相结合；理论同实践结合，课内教学与课外学习相结合。通过课堂讲授、现场教学、专题讲座、专题讨论、学术报告会等各种教学形式，逐步提高教学质量和教学效果。目的在于，不仅要使学生真正学到知识、学懂知识，还要充分发展学生智力，培养学生独立思考和探索新知识的自学能力，

创造性地解决实际问题的能力和动手能力。使高等教育培养出来的是符合社会发展需要的具有时代特色和开创精神的合格人才。

(4) 学习生活的自主性

大学阶段，学生的学习有一个由以教师传授为主向以自学为主转变的过程。这样教师讲课的时间相对减少了，学生自学时间相对增大了，学生在学习中的自主性增强了。

从教上看，教师主要是引导，帮助学生以独立自觉地学习为前提来调动学生学习积极性、主动性，指导学生在已掌握的已知知识基础上去探索未知的东西，使学生在在学习过程中逐渐摸索出符合自己情况的、适合于自己的学习方法。

从学上看，大学生学习生活自主性较强，有更多的自学时间由自己安排，如何充分利用好这些时间是大学生们必须认真考虑的。大学必修课是学生们获取专业知识的主要途径。文理渗透的交叉学科和其他学科的选修课是大学生扩大知识面、获取信息、开扩视野不可缺少的，同时大学生还要有目的有计划地进行选择学习。在学习自由度大的情况下，谁能把握住自己，尽快掌握大学的学习方法和学习特点，进而能合理支配时间，按着大学的规律来运筹和安排自己的学习生活，谁就能尽快地占有知识，培养能力，成长更快。

从人才培养的目标看，大学生在校的主要任务不仅是要获取知识，更重要的是培养获取知识和运用知识进行创造性活动的的能力。这种能力是多种知识、多种智力和实践活动能力的综合统一。因此，就要求每个大学生要把握住学习生活的自主权，在课堂上和课余时间、刻苦学习、获取多方面的知识以扩大知识面，培养多方面的能力以提高自身综合素质，进而促进自己全面发展。

三、适应大学生活

刚刚结束中学生活的大学新生,来到一个陌生的环境中,即将开始新的生活,这里的一切都是既陌生又新鲜,既好奇又需要尽快熟悉的。因此,为了能够顺利开始学习和生活,必须尽快熟悉和适应校园生活。

1. 适应环境

同学们离开家乡、远离父母、来到一个陌生的环境中开始新的生活,为了提高生活的质量,必须尽快熟悉客观环境,了解校园内外的商店、医院、教学楼、教室、食堂、图书馆等的地理位置、功能及其中的规章制度、各个教学机构及辅助单位的位置,只有熟悉了地理环境,人们才能尽快地开始工作、学习和生活。

2. 适应新的人际关系

上了大学进入了人地两生的新环境,同在亲人身边的生活大相径庭,大学生的人际环境发生了很大的变化。中学期间,固定教室、小班上课,师生之间接触较多,多数时间是和本班同学一起学习、生活,所以同学之间感情深厚、密切。进入大学后,一个班同学来自四面八方,风俗、习惯、语言、兴趣爱好等都有很大差别。大家都是刚刚离开自己久已熟悉的环境,人际交往能力还较差。一方面期盼别人的理解和友谊,一方面对生疏的同学又显得不知所措,互相之间相处不好常常发生矛盾。孤独、寂寞、思念家乡亲人、留恋中学等加重了新生的孤独感。不仅如此,由于大学里多数采用合班上大课的方式进行教学,师生之间联系相对减少。即使是辅导员、班主任也不可能每天与学生在一起,许多同学感到师生之间的感情也不如中学密切,人际环境的变化给新生带来许多苦恼。因此,大学生必须尽快适应人际环境的新变化,协

调好人际关系，否则不仅影响学习，还要影响身心健康。

3. 适应新的教学方式

适应大学生活的核心就是要适应新的教学方式，以达到学习成才的目的。然而大学教学方式与中学相比有了明显的差别。从教育的性质看，中学是不定向的普通教育，大学则是定向的高等专业教育。从教育的内容看，由于中学是没有专业方向的多科性的基础教育，因此，课程门类不多，教学内容也几乎都是在同一层次上的基础知识、学生以接受知识为主。大学专业性强、学科门类多，教学内容深度、广度加强，学生不但要接受现成知识，而且要注重创造性思维能力的培养。从教育形式看，中学教学活动基本上由教师安排，而在大学的教学中，虽然教师仍旧发挥主导作用，但对学生学习过程已经不可能管得象中学那么具体，那么细致了。因此，新入学的大学生要积极探索大学的学习规律和教学方式，树立科学的学习观念、掌握科学的学习方法，学习和借鉴高年级同学成功的学习经验，努力加快学习方式的转变。新生不能适应新的教学、学习方式，常常表现在一是面对大学教师新的讲课方式、面对众多的知识和书籍，感到无从下手，不能有计划、有目的的扩大自己的视野和完善自己的知识结构。二是时间过剩。大学里给学生自行支配的时间较多，而对这“充足”的时间，部分新生不会利用，特别是有的专业一年级开的基础课比较容易懂，并且课节也较少，这就更会造成同学的错觉，认为大学的课程也比较容易学，觉得时间过剩，不知做什么才好。因此，处在适应期的大学生，应尽快地适应大学学习生活，并掌握其学习规律和方法，大学生学会学习方式、适应新的教学方式不仅是顺利完成学业的需要，更是促使自己迅速成才的需要。