

# 思想政治理论课 整体性教学研究

沈大光 张高臣 主编

Sixiang Zhengzhi Lilunke  
Zhengtixing  
Jiaoxue Yanjiu

山东大学出版社

2013 年教育部人文社会科学研究专项任务项目《大学生文化自觉文化自信培养与高校思政课教育教学研究——以财经类院校为例》(13JDSZ2040)阶段性成果

# 思想政治理论课 整体性教学研究

沈大光 张高臣 主编

山东大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

思想政治理论课整体性教学研究/沈大光,张高臣主编.  
—济南:山东大学出版社,2014.6  
ISBN 978-7-5607-5052-1

I. ①思…

II. ①沈… ②张…

III. ①思想政治教育—政治研究—高等学校

IV. ①G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 131518 号

责任策划:徐 翔

责任编辑:徐 翔

封面设计:张 荔

---

出版发行:山东大学出版社

社 址 山东省济南市山大南路 20 号

邮 编 250100

电 话 市场部(0531)88364466

经 销:山东省新华书店

印 刷:山东泰安金彩印务有限公司印刷

规 格:787 毫米×1092 毫米 1/16

16.5 印张 380 千字

版 次:2014 年 6 月第 1 版

印 次:2014 年 6 月第 1 次印刷

定 价:42.00 元

---

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换

# 前言

大学生是祖国的未来,是全面建成小康社会、建设和发展中国特色社会主义、实现中华民族伟大复兴中国梦的生力军。大学生的素质如何,直接影响到民族的繁荣昌盛和国家的兴旺发达。

关于大学生应该具备怎样的素质,才能成为社会主义事业的合格建设者和可靠接班人,建国以后的历代领导人均有精妙的叙述。早在20世纪50年代,毛泽东同志就提出了培养德智体全面发展的社会主义事业接班人的战略任务。在改革开放的新时期,邓小平同志提出要按“有理想,有道德,有文化,有纪律”的“四有”标准来培养社会主义事业接班人。江泽民结合新的实际,强调从德智体美各方面促进青年一代的全面发展。胡锦涛同志希望广大青年努力成为理想远大、信念坚定的新一代,品德高尚、意志顽强的新一代,视野开阔、知识丰富的新一代,开拓进取、艰苦创业的新一代。党的十八大以后,习近平同志勉励广大青年要勇敢肩负起时代赋予的重任,坚定理想信念,练就过硬本领,勇于创新创造,矢志艰苦奋斗,锻炼高尚品格,努力在实现中华民族伟大复兴的中国梦的生动实践中放飞梦想。

上述国家领导人的叙述,表达了他们对不同时期广大青年的一种殷切期望,希望他们能够发展成为具备全面素质的人,即思想道德素质和科学文化素质全面发展的人。

思想道德素质包括政治素质、思想素质、道德素质,涵盖了人生观、价值观、道德观、法制观、人生理想、社会理想等内容。思想道德素质教育具有对大学生进行价值引导和政治导向的功能。科学文化素质包括科学素质、文化素质,是指人们的科学知识、文史知识、艺术欣赏等方面的综合素质,是人们能力、观念、情感、意志等因素综合而成的一个人的内在品质。相对于思想道德素质而言的科学文化素质涵盖了大学生的人文素养、科学素质、文化品位及审美情趣等。

思想道德素质和科学文化素质是密切联系、不可分割的。其中,思想道德素质是根本、灵魂,主导着科学文化素质的发展,没有良好的思想道德素质,科学文化素质的提升就会缺乏正确的方向。科学文化素质是基础,没有良好的科学文化素质的支撑,思想道德素质也难以提升。列宁强调,“文盲是处在政治之外的……不识字只能有流言蜚语、谎话偏见,而没有政治”。“共产主义是从人类知识的总和中产生出来的”,“只有了解人类创造的

一切财富以丰富自己的头脑,才能成为共产主义者”。<sup>①</sup> 20世纪60年代初,陈毅曾对北京的高校毕业生以开飞机为例说过这样一句话:“不专,就飞不上去;不红,就飞不回来。”这句话十分形象地揭示了思想道德素质和科学文化素质的关系,二者必须全面发展,不能偏废。

在大学教育中,对大学生实施两个素质的全面培养,是一个综合的、系统性的工程,各个方面均承担着全面培养大学生素质的责任。当然,又各有侧重。毋庸置疑,高校开设思想政治理论课的首要目的是加强对大学生思想道德素质的培养。

中宣部、教育部强调,高校思想政治理论课是对大学生进行马克思主义理论与思想品德教育的主渠道。要通过思想政治理论课的开设,引导和帮助大学生确立马克思主义信仰,坚定中国特色社会主义的理想信念,树立正确的世界观、人生观和价值观。

当前,高校思想政治理论课开设了“马克思主义基本原理概论”、“毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论”、“思想道德修养与法律基础”、“中国近现代史纲要”四门必修课程。另外要求开设“当代世界经济与政治”等多门政治、经济、人文知识类选修课。应该说,基本形成了以四门必修课为主干,以选修课为枝叶和辅助的完整的课程体系。从整体上看,四门主干必修课的设置结构合理、功能互补,它们之间既互相联系,又相互区别。

首先,四门必修课程对于培养大学生的思想政治素质分别担负着不同的使命。“思想道德修养与法律基础”以人生观、价值观、道德观、法制观为主线,以教育和引导大学新生适应大学生活,培养综合素质为切入点,教育引导大学生加强自身思想道德修养,增强法律意识。“中国近现代史纲要”主要帮助学生了解国史、国情,深刻领会历史和人民怎样选择了马克思主义、怎样选择了中国共产党、怎样选择了社会主义道路、怎样选择了改革开放。“马克思主义基本原理概论”课则是要提高大学生的马克思主义理论素养,使他们学会运用马克思主义的立场、观点、方法去观察和分析问题。“毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论”对学生进行系统的马克思主义中国化理论教育,坚定他们在党的领导下走中国特色社会主义道路的理想信念,增强投身到我国社会主义现代化建设中的自觉性、主动性和创造性。

其次,四门课程又紧密联系,功能互补。其中,“马克思主义基本原理概论”是基础,“毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论”是重点,“中国近现代史纲要”是主线,“思想道德修养与法律基础”是落脚点。“马克思主义基本原理概论”所进行的马克思主义立场、观点、方法教育,可以为其他三门课程的学习奠定坚实的理论基础,提供科学的世界观和方法论指导。“毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论”课的教学内容是马克思主义普遍原理同中国不同时期社会实际相结合产生的理论成果,大学生对这门课程的掌握程度,不仅关系到大学生对党的方针政策和社会现实问题的理解和判断能力,而且关系到大学生对实现中华民族伟大复兴的信心,对党和国家的信任。“中国近现代史纲要”课的主要教学内容以历史为线索,勾画出了近现代中国人民选择马列主义、选择中国共产

<sup>①</sup> 《列宁选集》第4卷,人民出版社1996年版,第590、284、285页。

党、选择社会主义、选择改革开放的历史根源的主线。“思想道德修养与法律基础”课则立足于帮助大学生树立正确的人生观、价值观、道德观和法制观,培养德智体美全面发展的社会主义合格建设者和可靠接班人。这一目标也是全部思想政治理论课的落脚点。因而,四门课程各有侧重,功能互补,虽然具有不同的地位和作用,但是不能替换,缺一不可。

新的高等院校思想政治理论课体系确定以后,国家对于教材内容进行了精心设计,从教育主管部门到高校的一线课堂,许多专心从事思想政治理论课教学的教学管理人员,在各方面也投入了大量的精力,对大学生思想道德素质的提升起了明显作用。然而,在实际教学过程中也凸显出一个不容忽视的问题,即思想政治理论课的教学目的与实际教学效果相去甚远。

2009年3月24日,韩国《中央日报》报道了这样一则消息:“要想在聚集中国精英的北京大学图书馆占座应该怎么做?早去学校,然后在椅子上放上书包或者其他物品,就是上策。但这种方法存在一个致命性问题,那就是丢失物品的危险。于是,点子多的学生会在椅子上放一些谁都不屑一顾的物品。有一种东西用于占座非常好,那就是有关马克思主义的书籍。”外电的这则报道某种程度上反映了我国大学思想政治理论课教育的现状。

在实际教学过程中,根据对思想政治理论课教学情况的实际调研,我们也认为存在着明显的“三个弱化”问题:一是课本难度性的弱化,即教师固守刻板课件倾向讲授简单化的教材内容。不少教师对教材缺乏深度研究,只是固守刻板课件,上课时充当“操作工”,对学生进行“机灌”,从原先的“照本宣科”演变为“照课件宣科”。久而久之,教师自身的马克思主义理论水平下降,影响到对大学生马克思主义素养的培养。二是课堂生动性的弱化,即满足于自我陶醉式的“我讲你听”授课方式。课堂教学过程中,理论讲授和实践感染结合不足,生动性不够。不少教师在理论知识同大学生切身利益和关心的问题的最佳结合切入点上把握不足,用力不够,讲授内容针对性和实效性不强,枯燥乏味的东西多,新鲜诱人的东西少。空洞说教的结果,必然是师生双方均感无趣。三是教学效果性的弱化,即追求效果的表层化,促使学生满足于到课率或者考试及格率。学生对思想政治理论课的厌倦情绪和逆反心理,导致学生缺乏听课的主动性,反映在教学效果上,则仅仅满足于考试是否及格,导致思想政治理论课的内在育人功能不能有效地发挥出来。

如何使思想政治理论课的教学效果由表层向深层转化,使大学生由被动接受转为主动要求接受,使思想政治理论课真正成为提升大学生“三观”的主渠道,把大学生培养成为德智体美全面发展的社会主义合格建设者和可靠接班人,是当前思想政治理论课教学中必须认真研究解决的重大而紧迫的课题。

我们在思想政治理论课教学改革的探讨中逐渐形成了一种共识:要加强思想政治理论课教学的整体性研究。唯有如此,才能真正做到中共中央、国务院要求的“以理想信念教育为核心,以爱国主义教育为重点,以思想道德建设为基础,以大学生全面发展为目标……坚持以人为本,贴近实际、贴近生活、贴近学生,努力提高思想政治教育的针对性、实效性和吸引力、感染力”的教学目标,才能真正提高思想政治理论课教学的实效性。

在展开整体性教学研究的过程中,我们的总体考虑是首先厘清四门必修理论课究竟

各自应着力培养大学生哪些方面的素质;其次从培养这些素质入手,结合各门课的基本内容,确定教案;最后组织各教研室教师具体组织教案的编写。本书就是我们整体性教学研究的成果。总的来说,本书具有两个明显的特点:一是整体性;二是实效性。我们希望通过思想政治理论课的整体性教学研究,切实改变以往四门必修课各自为政、内容重叠、口号式说教、脱离大学生基本素质教育需求的局面。

需要特别说明的是,本书是以四门主干必修课的基本内容为基础展开编写的,同时也借鉴了众多学者的研究成果。书中的引文,凡属未作页下注说明出处的,皆引自:《马克思主义基本原理概论》、《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》、《思想道德修养与法律基础》、《中国近现代史纲要》四本教材。

邓小平同志曾经说过这样一段话:“在我们的社会里,广大劳动者有高度的政治觉悟,他们自觉地刻苦钻研,提高科学文化水平,从而必将在生产中创造出比资本主义更高的劳动生产率。”<sup>①</sup>期待我们的整体性教学研究能为实现这一目标产生些许裨益。

本书在编写过程中,错漏难免,恳请同行批评指正!

编 者

2014年2月

---

<sup>①</sup> 《邓小平文选》第2卷,人民出版社1994年版,第88页。

# 目 录

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 第 1 章 集体主义品质培养.....    | (1)   |
| 1.1 明确角色 .....         | (1)   |
| 1.2 树立理想 .....         | (9)   |
| 1.3 自觉爱国.....          | (17)  |
| 1.4 积极奉献.....          | (22)  |
| 1.5 珍惜生命.....          | (26)  |
| 1.6 敬畏道德.....          | (35)  |
| 1.7 诚信做人.....          | (41)  |
| 1.8 懂法守法.....          | (45)  |
| 1.9 培养格调.....          | (54)  |
| 第 2 章 爱国主义情感培养 .....   | (64)  |
| 2.1 懂得愤怒.....          | (64)  |
| 2.2 学会感慨.....          | (71)  |
| 2.3 走出困惑.....          | (76)  |
| 2.4 养成佩服.....          | (83)  |
| 2.5 敢于征服.....          | (87)  |
| 2.6 弘扬尊严.....          | (91)  |
| 2.7 体谅纠结.....          | (98)  |
| 2.8 理性赞美 .....         | (106) |
| 2.9 避免折腾 .....         | (112) |
| 2.10 展现自豪.....         | (117) |
| 第 3 章 马克思主义理论思维培养..... | (124) |
| 3.1 理论思维 .....         | (124) |
| 3.2 求实思维 .....         | (132) |
| 3.3 整体思维 .....         | (141) |



## 2 思想政治理论课整体性教学研究

|                |       |
|----------------|-------|
| 3.4 辩证思维 ..... | (149) |
| 3.5 实干思维 ..... | (156) |
| 3.6 历史思维 ..... | (164) |
| 3.7 批判思维 ..... | (170) |
| 3.8 建设思维 ..... | (177) |
| 3.9 远景思维 ..... | (185) |

## 第4章 中国特色社会主义信念培养..... (191)

|                |       |
|----------------|-------|
| 4.1 善于创新 ..... | (191) |
| 4.2 活学活用 ..... | (199) |
| 4.3 把握机遇 ..... | (206) |
| 4.5 研判准确 ..... | (220) |
| 4.6 讲求实效 ..... | (225) |
| 4.7 整体布局 ..... | (232) |
| 4.8 手法巧妙 ..... | (242) |
| 4.9 执政合法 ..... | (249) |

# 第1章 集体主义品质培养

大学生是民族的希望、祖国的未来,肩负着人民的重托、历史的责任。在大学阶段,引导大学生提升集体主义品质,保持积极的人生态度、良好的道德风尚、健康的生活情趣,努力做中华民族传统美德的传承者,做体现时代进步要求的新道德规范的实践者,做新型人际关系和良好社会风气的推动者,是“思想道德修养与法律基础”课教学的首要任务。

本章通过对《思想道德修养与法律基础》教材内容的解读,确定大学阶段主要应该培养大学生九种品质。

## 1.1 明确角色

### 【教案视角】

1. 大学及大学精神(90 分钟)
2. 大学生应该承担的角色与责任(90 分钟)
3. 大学生如何适应大学生活(90 分钟)
4. 大学生道德素养与法律素养的培养(90 分钟)

### 【本讲视角】 第3视角

【教学目的】 通过本讲教学,使大学新生全面直观地认识大学,了解大学生生活,明确社会对大学生的期望以及大学生应该承担的角色,帮助他们尽快适应大学生生活,实现从中学到大学的完美转变。

### 【本讲内容】

### 大学生如何适应大学生活

告别中学时代,迈进大学校门,人生的历程翻开了新的一页。能否迅速适应大学生生活,顺利实现人生角色的转变,是莘莘学子首先要面对的问题。而要成功实现角色的转变,则首先要对大学及大学生生活有一个全面的了解。

## 一、大学及大学理念

### (一) 导入

请同学们思考并回答两个问题:

1. 步入大学前,你心目中的大学是什么样?
2. 步入大学后,你眼前的大学是什么样?

在同学们回答的基础上进一步引导学生思考:什么是大学?

### (二) 大学理念

大学不在于一定要有大大的校园、高高的教学楼,大学有其深邃的精神和理念。

《大学》开篇写道:“大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善。”<sup>①</sup>蔡元培指出:“大学者,研究高深学问者也。”<sup>②</sup>大学的“大”在于:真理为大;学术为大;育人为大;要有大师。

大学就是大师、大学生和大学问的紧密结合,是大学生成长成才的重要阶段和平台。

## 二、正确认识大学生生活

一位大学生在网上发表感受,认为大学是“培养人的殿堂,这里的同学文明程度很高,这里的学习气氛很浓厚,这里的环境很优美……”而在另一位学生的眼里,“大学还不如过去的中学,老师上完课就走,就连辅导员也是一两个星期才能见一次面……”显然,由于每一个大学生接触的都是一定时期、一定际遇下特定的学校,因而对大学都会有着不尽一致的感受。但是,作为一种独特的社会机构,大学在人们这种丰富多彩的感受背后又有着自己的共性和个性。为了更好地体会并利用大学的美好时光,了解大学生生活的特点无疑是大学生实现自我发展和成才的一个重要环节。

### (一) 学习要求的变化

大学学习知识的广度和深度都大大增加,有确定的专业方向,需要大学生发挥主动性,在课余时间广泛涉猎相关知识,掌握科学的学习方法,培养自学能力和独立思考问题、分析问题、解决问题的能力。同时,学习环境的弹性也很大。第一,大学实行的是学分制,除了公共科目、专业基础知识属于必修之外,各专业都开设选修课,大学生可以根据个人兴趣和能力选择选修课程。第二,在大学课表上,由老师讲授的课仅占一部分时间,其余都是自修时间,大学生可以自由支配。第三,大学老师所讲内容信息量大,不局限于书本,还常涉及本学科研究的最新动态和成果,并且许多问题尚无结论,这就要求大学生上课时不仅要认真听课、做好笔记,还要开动脑筋,主动参与,积极思索。第四,教师有时会布置大量课外阅读书目。第五,图书馆和网络的作用凸显出来,如何利用图书馆和互联网搜索资料和掌握信息成了现代大学生必备的技能之一。

### (二) 生活环境的变化

大学生生活有着许多特点,绝大多数新生都不同程度地存在一个适应过程。尽管大学生活向每一个新生展现着通向理想彼岸的曙光,但是如果学生不能适应大学生活,那么一切美好的前景便是海市蜃楼,转瞬即逝。

上大学对于绝大部分大学新生来说意味着告别家庭,开始独立生活。例如,从生活方

<sup>①</sup> 孙培育:《中国教育史》,华东师范大学出版社1991年版,第156页。

<sup>②</sup> 蔡元培:《蔡元培教育文选》,人民教育出版社1980年版,第23页。

式看,上大学之前,大部分同学都是走读,也没有完全脱离家庭和父母,虽然不至于衣来伸手,饭来张口,但生活中的衣食住行却不用自己操心。但上大学后,生活上就失去了家庭的照顾,衣食住行得完全靠自己。从生活习惯上看,饮食方面的显著差异、语言环境的变化、作息制度和卫生习惯的不同、经济安排不当等,也会给新入学的大学生带来很多麻烦;从生活范围看,中学时代生活领域较窄,学习是生活的中心内容,课余时间少,但进入大学后,生活的领域大大拓展,除了学习外,参加丰富多彩的校园文化活动则是锻炼自己的好机会。因此,大学的独立生活会给每一个大学生带来全方位的挑战。<sup>①</sup>

### (三) 社会活动的变化

大学生生活还具有社会性的特色。进入大学后,各种校园组织都会热忱欢迎新成员加入以扩大组织力量、提高活动水平。除了有正式的组织,如党组织、团组织、学生会、班委会、校园广播台、网络管理服务中心等之外,也有业余的由志趣、爱好相同的学生自愿组织起来的各种学生社团。这些社团有各种类型:①专业学术型:如马克思主义哲学研究会、毛泽东思想研究会、邓小平理论及“三个代表”重要思想学习小组、党的基本知识学习小组、科普协会、电子爱好者协会等。②文体娱乐型:如文学社、合唱团、艺术团、演辩协会、足球协会、集邮协会、摄影协会、书法协会等。③社会服务型:如电子系的家电维修小组、法学系的法律咨询服务队等。

同学们可以根据自己的特点和爱好,经过慎重考虑之后,选择一两个社团参加,可以丰富自己的课余生活,锻炼自己的组织和交往能力。值得提醒的是,参加各种校园文化活动,仅仅是帮助自己得到锻炼的途径之一,学习才是大学生的主要任务,千万不要主次颠倒,贻误了大好时光。

## 三、如何适应大学生生活

### (一) 心理的适应

#### 1. 角色改变与自我评价

许多大学生在中学里是佼佼者,深得老师的关注和同学的羡慕,是家长的宠爱对象,是生活里的中心和重心。然而,在大学里,几乎每个人都有着辉煌过去,人人有奇才,个个是高手,在激烈的竞争中只有少数人保持原来的中心地位和重要角色。多数学生在从中心角色向普通角色转变的过程中,自我评价会受到不同程度的冲击。这种冲击基本上来自于两个方面:学习成绩和能力特长方面的比较。

成绩一直是中学生评价自我和他人的重要标准,可是在新的集体里,原来的市级甚至省级高考状元可能学习成绩落后于一个高考成绩一般的同学。这里有学习方法的因素,也有心理压力的因素。原来以学业成绩优秀而建立起自信心的大学生,用原有的信念推论出“学习成绩不好,个人价值就低”的结论,这个结论沉重地打击着他们的自尊心和自信心。许多人因此出现了失眠、神经衰弱和抑郁症。

大学里评价人的标准并非是单一的学习成绩,能力特长成为实际生活中衡量一个人水平的重要因素,并且有愈来愈重要的倾向。比如,一个大学生知识面很宽,或者社会交往能力很强,或者能歌善舞,或者有体育专长,这些都能令人刮目相看。这会使那些只看

<sup>①</sup> 参见罗国杰:《思想道德修养》,中国人民大学出版社2002年版,第25~26页。

重学习成绩而缺少能力或特长的学生心理上产生不平衡感:自己成绩优秀却得不到掌声,而学业不如自己的人却在校园里如鱼得水。如果这种困惑迷茫的心理状态调整不好,就容易产生心理障碍。

### 2. 重要丧失与挫折感

在人的一生中的每个特定阶段,重要丧失的内容也有所不同。即使在大学时期,入学之初与后期,也有较大差别。

大学新生最重要的丧失是丧失了对家庭的完整依赖。从事事由大人做主到常常要自己拿主意,包括选修课程到买生活用品等,这使得初次离家者顿生无助之感。所以,常常有学生流着泪给父母写信或打电话,哭诉自己的不适应。近几年的报道中就有大学生因无法独立生活而退学回家的事例。的确,家庭是一个人最重要的社会关系,在依赖了十几年后一下子断开直接的频繁的联系,会给很多大学生的心理造成一些影响。这对于那些在家庭中接受独立训练较多的学生来说,适应起来比较容易。

第二种是指对教师的依赖减少。中学教学更多地强调教师的主导作用,由教师制订学习目标、学习计划并监督执行。而大学更多强调学生的能动作用,原来由教师完成的许多工作要由学生自己完成。失去了学习中的拐棍,大学新生常有茫然不知所措的感觉。如果不能及时调整自己就可能导致学习成绩下降,由此带来的心理问题是不言而喻的。

第三种是指朋友的分离。中学时代许多人都结交了非常要好的朋友,这种友谊是青春时代重要的精神支柱和财富。有许多问题不能讲给家长和老师,但可以说给朋友听。这种朋友关系是影响心理健康发展的一个外在因素。但升学使多数好朋友各分东西、身处异地,新的环境中又难以短时间内觅到挚友。一旦遇到困难、受到挫折,孤独感和失落感就会油然而生。

大学新生面临着众多的丧失,由丧失所带来的挫折感围绕着他们,那么怎样才能走出困境,走向心理健康,走向成功呢?

### 3. 学会自我调节

每个大学新生,在升学喜悦之外,要接受这样的现实:一切都只能说明过去,必须接受眼前的一切,开始新的生活。大学生活是一段全新的生活,每个人站在起点上都要自己来决定未来。谁都可能成功,谁都可能遇到坎坷,唯一可以确定的是:只有自己才能使一切美好的愿望得以实现。面对难题,可以向老师请教,也可以与同学探讨,但更重要的是自己独立思考,自己确定而不是单纯地依赖别人告诉你做什么和怎么做。面对挫折,可以伸出求援的手,可以自己咬紧牙关独立解决,可以把一切愁苦留给自己,把欢笑留给别人,也可以向朋友倾诉,寻求理解……总之,在新的环境中,在新的挑战下,大学新生只要充分调动起自我的力量来迎接新的一切,入学适应的阶段就会顺利通过,在未来会不断留下成功的足迹。<sup>①</sup>

#### (二) 环境的适应

大学新生面临的另一个巨大的变化就是环境的变化。多数学生从中小城市、乡镇农村到大城市读书,在家庭所在地就读的大学生也从走读变成住校。能否适应新环境,就成

<sup>①</sup> 参见龙建成:《大学生心理健康向导》,西安电子科技大学出版社2001年版,第32~37页。

了大学生们必须迎接的一个挑战。

### 1. 自然环境的适应

校园是大学生生活中最重要的场所,对校园环境是否熟悉和充分了解决定了大学生能否在这个环境中自如地生活、学习。有的人入校后一经安排好行李,马上就到校园各处熟悉情况,办公室在什么地方,教室、图书馆的使用规定,食堂的开饭时间,如何购买澡票,甚至学校有几个门,商店、电话亭的位置等,都能在短时间内了解清楚。这样,在办理各种手续、解决各种问题时就会比别人更顺利、更节省时间、更早适应新环境,而且还可以给那些对周围环境不熟悉的同学以指点和帮助。与他们相反,一部分同学刚到新的环境中,非常拘谨、胆怯,缺乏方向感,生怕走远一点儿就迷路,又不好意思开口向别人求援,所以尽量少走动、少说话,遇到一定要办的事则只能跟在别人后面,或者结伴而行。

对新环境适应快的学生,很快就成为班级中的重要人物,担任一些班级工作。与老师、同学接触多,掌握的信息多,锻炼的机会也多,能力提高很快,自信心也就逐渐建立起来了。

如何尽快熟悉新的环境呢?除了自己摸索以外,比较方便的方法是向高年级同学或者同乡请教。多数老生都愿意把他们的经验、教训介绍给新生,以帮助他们尽快适应、少走弯路。

### 2. 人际环境的适应

相对来说,中学生的人际环境简单些,对处理人际关系的能力要求不高。进入大学后,人际关系的类型、交往方式都发生了相当的变化。

(1)师生关系。在中学里,学习内容、学习时间和学习计划都由老师安排,学习效果由老师随时检查,师生关系比较密切。而在大学里,班级设班主任或年级设辅导员,最多与学生一周见一次面。到了高年级,具体工作大多由学生自己或班干部组织完成,学生得做自己的老师。难以适应这种师生关系的学生,表现为事事等着老师决定、安排,保持着对老师的依赖和顺从,缺乏主动性和独立性,老师没安排的课不主动选,老师没指定的书不主动读。这些大学生以完成基本学分为目的,缺少与教师的主动交往,对自己没有进一步发展、提高的要求。而那些能够较好适应这种师生关系的学生,则能自己确定学习和发展的目标,自己制订学习计划,自己安排时间表,自己选课,自己检查学习效果,主动找教师征询意见,请教师帮助解决困难,定期向教师汇报学习状况,提出自己的计划与教师共同探讨。

(2)同学关系。人际环境的适应中问题最多的还是同学之间的关系。许多同学都为处理不好与其他同学的关系而深深苦恼,甚至出现神经衰弱和失眠等症状。

#### ①同学关系紧张的原因:

首先是思想观念、价值标准的不同。有的人看重能力,有的人看重品行;有的人信奉“人之初,性本善”,有的人相信人在潜意识里总有犯罪的动机;有的人追求学业上的成就,有的人追求人际关系的和谐。这样,在遇到实际问题时观点常常发生冲突,行为倾向性也有不同,争论甚至争吵在大学校园里屡见不鲜,因为大学生的自我意识很强,都想证明自己的观点并坚持自己的立场。

其次,大多数同学曾经在学习、工作方面有出色成绩,这样,同学们聚集在一起,谁都

不服别人,或者害怕落后于别人而有一种紧张感,心理压力很重,于是,明争暗斗使每个人绷紧了神经。嫉妒、不公平就造成更多人际关系的紧张。

另外,生活方式、习惯的不同也是大学生人际适应的障碍。最明显的是南北方的差异:南方人谨慎、细心,北方人直率、坦诚;南方人含蓄,北方人外露;南方人吃辣、喜食米饭,北方人口味重、喜面食;等等。对于每个人来讲,生活习惯也是千差万别的:有的人外向,整天说个不停,有的人内向,少言寡语;有的人早起早睡,有的人早上不起,晚上不睡;有的人独善其身,有的人广交朋友。这样一来,晚上看书的人影响早睡的人休息,爱卧谈的人搅扰不善言辞的人,爱静的人被朋友多的人搞得烦躁。而每个人的生活习惯又一时难以改变,所以,有相当一部分人因生活习惯相差太多而互相排斥。

差异是客观存在的,每个大学新生都必须面对它,接受它。对待新的环境要以一种积极的态度去适应。首先要承认的是每个人都有各自的生活习惯和价值体系,如果你与别人生活在一起,你就得连同他的生活方式一起接受。如果别人的生活方式有碍于你的生活,你需要委婉地提出意见,适当地进行自我调整。

#### ②同学关系紧张的常见情况:

处理不好同学关系的人大致有两类:一是过分求全,处处忍让。这种人一味迁就别人,别人对的他接受,别人不对的他也接受。有了意见也不肯提,怕伤了和气,怕别人对自己印象不好,怕别人“报复”自己。看起来这种人与世无争,与人为善,其实内心里多有压抑,容易出现抑郁症的症状,如少言寡语、不爱与人交往、退缩,或者出现少数极端不理智的行为,如伤害他人、自杀等。另一种是过分维护自己,对别人缺少宽容,以自我为中心,言谈举止不考虑别人的利益。这种人在群体中不容易被接纳,常常不受人欢迎,是群体孤立的对象。

要想处理好同学关系,必须动脑筋,讲究方法技巧。比如,舍友爱卧谈,直接提意见制止他们难以奏效,那么可以相应地调节自己的计划,或推迟上床的时间,或听英语磁带等。给别人提意见一定不能当着众人的面,以免使对方难堪、丢面子。

#### (三)生活的适应

高中生的大部分时间和精力都用于学习上,生活上的事绝大多数是由父母包办代替的。到大学后,生活有了较大的变化,没有了父母、长辈悉心的照料,真正的独立生活需要做好充分的准备。

##### 1. 生活自理能力的培养

独立生活能力的一个重要方面体现在对钱的管理上。除了交学费买学习用品,一般大学新生没有太多“理财”的经验。由于一般家长每月或几个月给学生一次生活学习费用,大学生就要自己独立计划如何进行消费。计划不当甚至没有计划的学生常常在最初的时间里大手大脚——“过度消费”、“超前消费”。现在的大学生“超支”现象很严重,赶时髦、讲排场的风气对大学新生也有相当的影响,往往一次娱乐的开支就能用掉生活费的一大半,加上伙食开销,父母每月固定的汇款就所剩无几了,于是以各种名义要求父母追加费用的学生越来越多。

花钱是要有计划的,这首先要考虑在整个生活中哪些开支是必需的、基本的,哪些是可有可无的,还要了解自己父母的经济能力和自己挣钱的可能性。有了这些基本情况的

分析,再确定自己的“花钱计划”,使之切实可行。

## 2. 良好生活习惯的培养

生活习惯代表着个人的生活方式,它不仅影响个人的身心健康,而且对人的未来发展有间接的作用。大学生正处于长身体、长知识的阶段,身心健康是确保顺利、成功度过大学阶段的一个重要基础。为了达到身心健康的目的,从一进大学起,就该切实重视这个问题,培养良好的生活习惯。

第一,每天要有严格的作息时间,生活的高度规律性是身体健康的保证。大学生自己可以安排和利用的时间较多,生活内容较为丰富多彩,如果不能妥善计划,生活的杂乱无章就会使人精疲力竭。

第二,要有良好的饮食习惯。大学生中胃病患者较多。原因主要有二:一是饮食不规律。很多人早晨起床较晚,来不及吃早饭便去上课,有的就索性取消了早饭,有的则在课间饿时随便吃些零食。二是暴饮暴食。个别学生有饮酒的习惯,这不仅影响身体健康,而且也会增加开支。

第三,要坚持锻炼身体。因为读书而使身体垮掉的大有人在。近几年,高校中因病休学、退学的人很多;尽管校方经常开展各种体育活动以促进学生增强体质,但真正重视身体锻炼的学生却并不多。

第四,保持乐观而平稳的心态。生活中难免有各种各样的挫折、坎坷与困境。面对困难,要有乐观的态度。遇到逆境,不要失去信心。要学会自我调整,学会寻求帮助,学会向别人倾诉。倾诉不仅能宣泄、化解心中的郁闷,而且还会得到别人的帮助,迅速走出不良心境。

## 3. 业余时间的安排

大学生活的内容是丰富多彩的。除了教学活动以外,还有多种讲座、讨论会、学术报告会、文体活动、社交、公关活动等。这些对于大学新生来讲,的确是令人目不暇接的,到底该怎样安排业余生活,心中无谱。如果完全凭兴趣,随意性太大,就很难有效地利用高校的环境,也就不能更好地调动和发挥自己的潜能了。

要合理地安排业余活动,一定要首先对自己有理智的分析。看看自己本阶段要达到哪些目标,自己最迫切需要的是什么,长远目标是什么,各种活动对自己发展的意义又有多大。然后做出最好的计划,并且在执行中不断地修正计划。值得注意的是,一部分大学生常常过多地娱乐,对学业抓得不紧,考试只求60分及格即可,每天玩的时间多于学习的时间。虽然这些人多数能拿到毕业文凭,但因基础知识不扎实,缺乏学术、科研能力,毕业后,往往难以胜任本职工作。

## (四)学习的适应

学习是大学生生活中最重要的一部分,大学的教学体制、教学方法都与中学有着明显的不同。能否尽快适应全新的大学学习生活,直接影响着四年的学业,并间接影响着以后的工作、生活。而且,心理咨询工作者发现,大学生心理疾病的一个重要原因就是学业适应不良造成的心理压力和紧张。

### 1. 充分了解学习环境

一般来讲,大学的校园规模都比较大,教学设施比较齐全。新生入学后,在思想上要有这样一种认识:要想在学业上获得成功,一定要在发扬勤奋刻苦精神的同时,充分利用



现有的学习条件。“能干加巧干”是成功的保证,这里的“巧干”就有熟悉利用周围环境的意思。有了初步的认识后,就要在最初的几个月里,迅速熟悉学校可以提供的一切教学及辅助设施,如教学、办公地点,图书馆的使用时间和方法,教学辅助设施包括实验室、复印室、录音室、书店等。大学中,教学内容所包含的信息量越来越大,单凭坐在教室里苦读书是难以适应的。大学生必须通过多种渠道获取大量的信息,并充分利用现代多种高科技教学手段来掌握、运用自己所学的知识,提高自己的能力。

另有一部分大学生,对学习环境、教学设施的意义理解不够、重视不足,认为只要把老师讲的掌握了就行,所以,他们除了课堂以外,很少利用各种有利条件来发展自己、提高自己,这是对有限的教育资源的浪费。从个人角度来看,这也是对个人潜能的一种极大的浪费,因为在正确的态度指导下,充分利用环境中的优势,个人的能力与潜力将得到最大限度的促进与提高。

### 2. 适应新的学习气氛

同样是一种竞争的学习气氛,但大学与中学相比是截然不同的。这里很少有人监督你,很少有人主动指导你;这里没人给你定具体的学习目标,但这里绝不是没有竞争。每个人都在独立地面对学业;每个人都该有自己设定的目标;每个人都在和自己的昨天比,和自己的潜能比,也暗暗地与别人比。这里一切都看似轻松、自由,但实际上却充满了紧张与竞争。大学新生入校后,刚刚从高中紧张得透不过气来的竞争中松绑,一下子被表面上轻松的大学气氛所包围,若时间长了不能体会到这种激烈竞争的氛围的话,不久就会在许多方面落伍。

### 3. 调整学习方法

学习方法对学习效果的影响是不言而喻的。而大学的学习方法又与中小学的方法差别很大,许多学生一时难以适应。以教师为主导的教学模式变成了以学生为主导的自学模式。课堂讲授知识后,学生不仅要消化理解课上学的内容,而且还要大量阅读相关方面的文献资料。自学能力成了影响学业成绩的最重要的因素。这种自学能力包括:确定学习目标,对教师所讲内容提出质疑,查询有关文献,确定自修内容,将自修的内容表达出来与人探讨,写学习心得或学术论文等。

从旧的学习方法向新的学习方法过渡,这是每个大学新生都必须经历的过程。及早做好思想准备,就能较好地、顺利地度过这一阶段,少走弯路,减少心理压力,促进学业成绩的提高。在高校心理咨询中心,一些大学生心情沮丧、神态忧郁,主诉的内容多与学习上的挫折有关。究其原因,不难发现,承袭过去的学习方法,虽勤奋用功,亦难以获得能力的全面提高,这是相当普遍的现象。尤其对于那些以往的学习尖子来说,这种挫折带给他们的是自信心的丧失,严重者可导致精神障碍。所以,学校在新生入学时应有学习方法上的辅导与经验介绍,新生本人更应该在学习方法上勤观察、多思考,以应付可能出现的学习危机。

**【结语】** 生活与学习是一体的两面,生活推动着人们不断地学习,而学习又让人们懂得如何生活。大学阶段是一个人成长成才的重要阶段,是人生道路的一个新起点,可能会面临许多新的挑战。只要我们做好充分的准备,就能很快适应大学生活,明确自己将要承担的社会角色,为将来成为一个有责任、能担当的人才奠定良好的基础。

(张瑞)