

大学生思想道德与 法治教育实例研究

DAXUESHENG SIXIANG DAODE YU
FAZHI JIAOYU SHILI YANJIU

马克思主义与当代中国文库

张妍妍 著

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社



大学生思想道德与 法治教育实例研究

DAXUESHENG SIXIANG DAODE YU
FAZHI JIAOYU SHILI YANJIU

马克思主义与当代中国文库

张妍妍 著

广西师范大学出版社
GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
· 桂林 ·


图书在版编目(CIP)数据

大学生思想道德与法治教育实例研究 / 张妍妍著. —桂林: 广西师范大学出版社, 2018.4
(马克思主义与当代中国文库)
ISBN 978-7-5598-0763-2

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生—思想政治教育—研究—中国②大学生—社会主义法制—法制教育—研究—中国 IV. ①G641②D920.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 058822 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市五里店路 9 号 邮政编码: 541004)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 张艺兵

全国新华书店经销

济南万方盛景印刷有限公司印刷

(山东省济南市历下区文化东路 59 号 B 座 1-201 邮政编码: 250014)

开本: 720 mm × 1 020 mm 1/16

印张: 17.25 字数: 200 千字

2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

定价: 58.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

大学生活到底是什么样子的？每一名参加完高考的准大学生都会在脑海中无数次地憧憬着它。不管你的中学老师怎样描述它的绚丽多彩，也不管隔壁的哥哥姐姐如何讲述它的点点滴滴，真正的大学生活总是会和你想象的有所不同。当你真正成为一名大学生后，在飞逝的大学时光中，或许你对自己并不满意，但又找不到有效的提升对策；或许你对自己的现状基本满意，但时常有那么一些时刻，你希望自己变得更加强大、更加完美。

我相信，在进入大学之前，你们无一不是老师眼中的好学生，同学羡慕不已的学习榜样，父母心中的骄子。步入大学后，你们中的一部分却往往在面对各种诱惑时迷失了自己。在大学里，你们享受着各种新鲜感和充分的自由，很容易忘记身上的责任。在这里，学业的压力看似减轻了不少，也没有了家长和老师的紧密看管和监督，有的同学却常常在夜深人静的时候感到异常孤寂。

于是，你们不得不思考这样一个问题：如何才能有意义地度过自己的大学生活？它也许不应该成为一个问题，因为寻求生命意义、实现人生价值是人的本能。但由于受自身状况、家庭教育和社会环境等种种因素的影响，对于大学生来说，它已经成为一个问题，尤其是当你们过去已经习惯了别人的赞美，到了大学后却发现自己某些方面的表现并不令人满意之时。怎样才能让自己更加优秀？除了遵照老师和家长千叮咛万嘱咐的去做外，你们还要尽最大努力来打破自我舒适区，挑战自己能力的极限。本书汇集了笔者十几年来在高校思想道德教育工作中遇到的案例。这些案例中的问题对大学生来说带有极大的普遍性。即使你和他们遇到的问题并不相同，我相信，他们的困惑、迷茫、探索和突破也会带给你一些启发，使你找到自我，继而找到解决自己问题的途径。本书想告诉你的是：你必须持有一种积极的人生态度，积攒属于自己的正能量，在关键时刻爆发自己的小宇宙！

本书并不以面面俱到的讲解为目标，而是侧重分析大学生在大学生活中经常遇到的困惑和问题。这些案例中的大学生遇到的困惑，或许就是你将要遇到或正在面对的。

本书第一编就大学生有较多困扰的领域进行了集中探讨，并提出了具有针对性的建议。这些领域的划分主要以学生的行为表现为依据，而非以大学生所处的大学阶段为依据。这些问题在大学生活中的各个阶段都有可能出现。第二编则针对高校中的安全事件、违法乃至犯罪案件，用通俗的语言讲解了相关法律规定。同时，本部分还以真实的案例为切入点，介绍了我国的法律体系和实用法律知识。本编以问题为导向，以违法犯罪行为为主线进行专题性研究，并融入了对法律、制度框架及其具体内容的系统说明，目的是对大学生，尤其是非法学专业的大学生起到提醒和警示作用。第三编则直接以对话形式呈现了咨询案例，以展现学生通过咨询解决问题的思维过程。本书紧紧围绕学生的需求，结合大学生思想道德教育的实际咨询案例，阐释了人类心理或行为选择背后的原理，以加深大学生对大学生活的理解。本书努力将大学生活分析与大学生的具体实际案例相结合，并且加入了笔者的个人工作感悟和学生对咨询效果的反馈。希望本书能够启发你们的思考。请跟随本书中的具体案例，看看那些学子所面临的困惑是不是恰好也是你正在面对的。希望本书能够对你们的学习、生活及就业有所帮助。

第一编 你是自己人生色彩的魔法师 / 001

第一章 适应新生活 003

大学的起点，难忘离家前父母的眼神 005

消除外部依赖，享受全新生活 006

你是自己的生涯规划师 007

心怀感恩 010

第二章 心灵导航 013

学会摆脱负面情绪 013

接纳不完美的自己 016

不断成长的勇气 018

构建良好的社会支持系统 019

第三章 挫折应对 021

网瘾 022

学习障碍 024

现实迷失 025

选择困境 028

第四章 人际关系处理 032

信息接收与处理	033
学会倾听	035
关键对话	037
学习一点读心术	039

第五章 打造完美形象，提升自我 042

今天，你讲礼仪了吗？	042
见面礼仪	043
通讯礼仪	045
电梯礼仪	047
微笑的力量	047
演讲技巧	048

第六章 做自己的主人 051

自我暗示的作用	051
寻找成功的榜样	053
管理目标	054
战胜惰性	055
克服拖延	056
管理时间	058
你就是拯救自己的英雄	060

第七章 做团队中的一分子 064

团队合作能力	064
执行力	066
遵守团体规范	068

第二编 做国家的守法公民 / 071

第一章 财产安全 073

校园盗窃 075

校园借贷 087

校园诈骗 091

第二章 人身安全 094

故意伤害 096

正当防卫制度 112

故意杀人 121

交通安全 128

第三章 主动培养法治思维 132

尊重法律 132

诚信考试 133

生活中法治思维的培养 135

第三编 校园中的思想教育咨询案例 / 139

案例1 博士生小罗的案例 141

案例2 高考不理想，我是否应该复读？ 149

案例3 一位新生的心声 154

案例4 一次旷考带来的思考 159

案例5 一则考试不及格的案例 167

案例6 危机关系处理 173

案例7 我也不想这样，但是我做不到 178

案例8 重要时刻，我该如何表现？ 183

案例9 转专业的三则咨询案例 189

案例10	短期目标实现后, 我的动力去了哪里?	196
案例11	我现在还好, 但找不到未来的发展方向	199
案例12	毕业在即两茫茫	203
案例13	出国交流, 我该选哪所学校?	208
案例14	工作的选择	212
案例15	留级窘况归因于何?	216
案例16	考研困惑之一	222
案例17	考研困惑之二	227
案例18	考研困惑之三	231
案例19	一次心理测试引起的生涯咨询	235
案例20	我的未来在哪里?	239
案例21	成功者更需要直面自己的恐惧	242
案例22	我想创业	248
案例23	团体辅导之价值观澄清	253
	给小米的一封信	261

第一编

你是自己人生色彩的魔法师

作为个体，我们每个人都要对自己的命运负责。我们是快乐还是痛苦，谁也不比我们自己更了解。

当开启新的生活时，你可能会遭遇挫折。比如，你想加入一些学生社团，并且认为自己完全可以胜任这些社团的工作，但仍然屡屡被拒。当然，也有可能你在经历某个低谷之后会迎来成功——令人快乐、满足的成就感充斥你身体内的每一个细胞，让你脸颊发热、头脑发胀、飘飘欲仙。

每个人都是自己人生色彩的魔法师。即使你不具备绘画天分，你也可以找出一张空白纸，随意画下你梦想中未来的自己。这样的“白日梦”也许就代表了你对自己某些方面的期望。你还可以将印象深刻的图片打印出来，贴在你的梦想栏里。

对于你们中的大多数人来说，作为社会细胞的家庭已经满足了你们的衣、食、住、行等基本需要。然而，随着社会的发展，你们追求的东西越来越多，包括物质方面的，也包括精神方面的。你们追求的这些东西是有着位阶差别的。美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛于1943年在《人类激励理论》

一文中指出，人的需要就像阶梯一样从低到高按层次分为五种，即生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要和自我实现需要。但是马斯洛没有将人的各层次需要与具体的人所处的年龄或人生中的发展阶段相联系。而实际上这些需要因个体所处的发展阶段不同而不同。当然，这些需要也与每个人的世界观、人生观和价值观紧密相关。大学生树立正确的三观，发展新的本领，认清自我在世界中的位置，是成就美好人生的重要一步。

请记住：你就是自己人生色彩的魔法师！

第一章 适应新生活

和其他大学新生一样，晓皓经过十多年的寒窗苦读，如愿以偿地进入理想中的大学。迎接大学新生的第一课是军训。每天起床后他要跑早操，有时整个上午或下午都在训练一个单调的动作，要把软软的被子折成教官要求的“豆腐块”……于是，他不禁开始疑惑：这难道就是我想要的大学生活吗？为什么将宝贵的时间都“浪费”在这么初级的动作上？这种生活有什么意义呢？在连续多次彻夜难眠之后，他给远在千里之外的父母打了电话，声称自己找不到进大学的意义，坚持要退学。

子敏是大一新生。在其他同学看来，有着艺术特长的她长相甜美、气质出众，但她却有苦说不出。在大学里，身边的同学要么成绩优异，要么在辩论赛、学校征文等活动中表现突出。她突然感觉高中时代自己身上的光环骤然消失。面对全新的大学生活，她不知道如何延续之前的辉煌。

方柔考入的大学离家千里之外，她高中时的好朋友分布于天南地北。身边忽然没有了亲密无间的老朋友，又暂时没有交到要好的新朋友，她感觉特别孤单。进入大学后，她身边的同学都有为之忙碌的小世界，都有自己的事情要做。她由于交不到性情相投的朋友，只能一个人孤独地去上晚自习和逛街。对于这种感情空虚的大学生活，她不知道还能坚持多久。

晓铭从记事开始到上初中、高中，一直梦想着能当一名新闻记者。哪怕在炎热的夏天要扛着笨重的摄影器材四处采访，她也觉得那是很令人向往的。每当看到《新闻联播》，她就感到莫名的激动。但是在填报高考志愿时，家里人不同意她报考新闻专业，认为另一个专业更有利于她今后的就业和

生活。于是，她听从家长的意见，报了另一个专业并被录取。进入大学之后，尽管周围的同学普遍认为自己所读的专业不仅是热门专业，而且很有意思，但她对所学专业却提不起什么兴趣，而对新闻专业的热情却与日俱增。于是她决定参加转专业考试。在面试时她感觉良好，本以为会被录取，然而事与愿违——她失败了。这使她在很长一段时间里感到非常失落。

以上案例只是对大学生可能会遇到的一些问题的简单列举，也许真实生活中的问题要比这些案例复杂得多。这些问题给大学生带来很多烦恼。为此，不少学生食不甘味、夜不能寐，失望、沮丧、懊悔、痛苦等负面情绪折磨着他们，甚至在很长一段时间内他们不能自拔。你如果不幸也深陷某种痛苦，没有及时找到适当的机会或妥当的方法来应对，就会虚度本应美好的大学时光。我给大家的建议是：转变思考问题的角度。我们与其自寻烦恼，反复思考“我怎么会变成这样”等消极负面的问题，不如想一下“我如何才能有效利用现在的时光来做点改变”。这是面向未来的、具有建设性的想法。所以，换一个视角来看问题，你就更容易成为一个善于掌握并管理自己情绪和生活的人。

面对丰满梦想与骨感现实之间的矛盾，你该何去何从？首先，你需要明白，很多问题的出现带有一定的必然性。按照舒伯的职业生涯理论，十八至二十一岁是生涯探索阶段中的过渡期。这个时期恰好是大学生所处的青年时期，是大学生世界观、人生观和价值观还未定型的时期。可以说，在这一时期，人们所遭遇的大多数烦恼都源于对自我、他人和社会认识不清。因此，对内加强对自我的探索，对外加深对世界的探索，在很大程度上可以带给我们一种成长感和成就感。而在此过程中，以一种怎样的心态来对待人生旅途中的困难、烦恼和困惑，直接决定了我们未来会朝哪个方向发展。我们首先需要明白：以积极的心态看待问题，对于问题的处理意义非凡。在很多时候，某些问题的出现恰恰暴露出我们在某一个或某几个方面的能力或素质需要提升。逃避问题，问题就会永远摆在你面前，成为你始终绕不过去的一块大石头；正视问题，理性梳理出应对的策略，你便会发现，困难就会迎刃而解。把问题转化为新资源的能力，将使你受益终生。

大学的起点，难忘离家前父母的眼神

有一个关于爱的承诺的故事，我在这里分享给大家。美国迈阿密的爱德华达·欧贝拉十六岁时因患糖尿病而昏迷。昏迷前她对母亲说：“答应别丢下我。”母亲回答：“我永远不会。”母亲信守承诺直到八十岁高龄辞世。之后，妹妹辞职对她全心照料。2012年11月21日，这位世界上昏迷时间最长的病人辞世，终年五十九岁。一个爱的承诺，她的家人坚守了四十三年。照顾昏迷病人的辛劳可想而知。可以想见，她的家人是怀着多大的爱心承受这份痛苦，用一生履行自己的承诺。

当我们累了、烦了、倦了，或者哪里都不能去了的时候，我们还有母亲的怀抱。想一想：父母有没有跟你提起过他们对你的大学生活的期望？有的话，花几秒钟回忆一下。如果没有也没关系——也许他们不善言辞。现在就打个电话与他们交流一下吧！现在就率直地表达出对父母的感恩和爱吧！

我问你一个问题：你认为自己是重要的、有价值的吗？也许你会毫不犹豫地地点头。非常棒！只有认识到自己的重要性和价值，才能做自己的主人。很多学生在提起父母对自己上大学的期望时，都说父母希望他们能照顾好自己。所以，你们首先要自爱。父母已无法继续待在你身边照顾你，因此，照顾好你自己就是让他们放心的最好方式。爱自己，你可以按照自己的意愿做事，同时不强求他人按照你的意愿行事，更不必依赖他人抬高你的价值。这样，你就会拥有泰然、自主的心态。

对于你的重要性，如果你心里稍微有一丝不确定，那么请接着回答一个问题：你是独一无二的吗？卢梭曾经说：“我独一无二，我知己知人，我天生与众不同；我敢说我不像世界上的任何人。如果我不比别人好，那么我至少跟别人两样。大自然创造了我，然后就把模型打碎了。”对于卢梭的这一段自我评价，很多人都说他太过狂妄。事实上，从生物学上讲，每个人真的都是独一无二的。正如世界上没有两片完全相同的树叶，世界上也没有两个完全相同的人。不仅如此，今天的你和明天的你也是不一样的。生命的意义正在于此。明天对于我们每一个人而言，都是全新的、充

满希望的。

既然每个人都是这个世界上独一无二的自由个体，我们就要珍视自己、爱护自己、善待自己。我们还需要思考的另一个问题是：既然别人和自己一样都是充满独特魅力的个体，那么我们能强求别人完全按照我们的意愿来行事吗？试想，如果这个世界上存在的都是有着相同配置、相同功能、相同模样的机器人，那该是一幅多么可怕的场景！因此，在做到爱自己的同时，我们还要做到尊重别人，而且要多帮助别人。我们选择帮助别人，不是为了获得别人的称赞或奖赏，很多时候仅仅是因为帮助别人能使自己内心感到快乐。从这个意义上讲，帮助他人无疑是释放自身不良情绪的一个妙方。此方法在心理治疗实践中已经早有应用。尤其是当他人接受我们的帮助后，他们对我们表达出的真心感谢，对于我们治愈自身的不良情绪乃至激发成就感都颇有功效。这也从另一个方面证明，爱自己和爱他人是相辅相成的。

现在，你也许明白了，在大学阶段要做的就是爱你自己，就是让你自己愉快而有意义地度过大学时光。此外，如果你还能将成长中的喜怒哀乐与家长分享，那么你的表现就更棒了！我认为，这就是中国传统孝文化在大学生身上的新表现。认真对待自己的生活，让自己的大学生活丰富而有意义，是父母对你们最大的期待。

消除外部依赖，享受全新生活

有这样一个故事。有一群孩子连续几天在一位老人家门前嬉闹，叫声连天。老人难以忍受。于是，他想了一个办法。他出来给了每个孩子十美分，并对他们说：“你们让这儿变得很热闹，让我觉得自己年轻了不少。这点钱是对你们的谢意。”孩子们很高兴。第二天他们又来了，一如既往地嬉闹。老人再出来，给了每个孩子五美分。孩子们仍然兴高采烈地走了。第三天，老人只给了每个孩子两美分。孩子们勃然大怒：“才给两美分？知不知道我们多辛苦！”他们向老人发誓，他们再也不会为他玩了！

在这个故事中，老人的方法很简单：他将孩子们的内部动机——“为自己快乐而玩”，变成了外部动机——“为得到美分而玩”，他通过操纵这

个外部动机，达到了操纵孩子们行为的目的。这个故事表明，对于一项愉快的活动，如果提供外部的物质奖励，反而会减少这项活动对参与者的吸引力。这一规律是心理学家德西发现的，被称为德西效应。

在学生从小到大的生活中，德西效应有着多种多样的表现。比如，父母经常对孩子说：“要是你能考进前五名，就奖励你一个新玩具。”或者说：“如果你能考上理想的大学，就奖励你一部手机。”也许家长并没有意识到，这种不当的奖励，会让孩子的学习兴趣一点点地减少。这种教育方法是不恰当的。对于以成年人或准成年人的身份迈入大学校门的大学生来说，大学生活意味着全新人生历程的开始。这一改变意味着，在专业学习方面，树立远大的理想，增进学习的兴趣，以收获学习的乐趣，将会非常重要。重要的是，你要对自己负起责任。其关键之处在于变外在激励为内在激励，形成激发自身成长的内在机制。

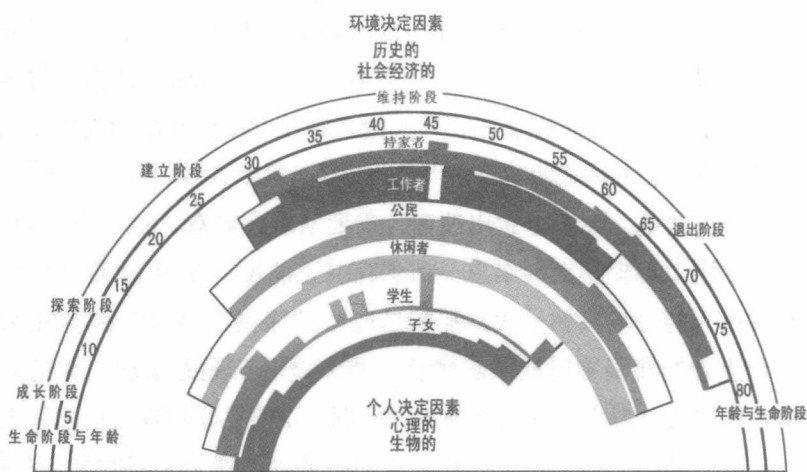
还有一点就是，你要想做出改变，需要从现在做起。这一点适用于本书的任何主题。心理学大师韦恩·戴尔在《正能量》中说：“你在一生中，可以有所作为的时候只有一次，那就是现在。”很多大学生，特别是大二、大三的学生会花费很多时间来思考自己将来是考研还是参加工作的问题，甚至刚入校的大一新生就开始考虑这一问题，以便更好地规划自己的人生。然而，我看到的是，很多学生在对未来的担忧中浪费了大好时光。在踌躇的时候，他们陷入了无限的、恼人的思虑，白白浪费了许多时间和精力。因此，能否利用好现在的时光，在很大程度上决定着大学生未来能否成功。做好将来事情的第一前提是活在当下。在下面的篇章中，我还会针对性地讨论如何高效利用当下的时光这一问题。

你是自己的生涯规划师

著名职业生涯规划大师萨柏的生涯彩虹图在全球范围内得到了广泛传播。生涯彩虹图形象地展现了个体生涯发展的时空关系，更全面地诠释了生涯的定义。

在生涯彩虹图中，每个人的生涯都由一组角色组成，即子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者六个不同的角色。它们交互影响，交织出

每个人独特的生涯类型。除了上述由一系列角色所组成的“生活空间”外，最外的层面代表横跨一生的“生活广度”，又被称为“大周期”，包括成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段和衰退阶段。随着年龄的增长，我们会扮演不同的角色。各种角色之间是相互作用的：一个角色，特别是早期的角色，如果发展得比较好，将会为其他角色提供良好的关系基础。但是，如果一个人在某一个角色上投入过多的精力，而没有平衡协调各角色的关系，则会导致其他角色的失败。



萨柏的生涯彩虹图

大学生正处于从探索阶段到建立阶段的过渡期。在这个时期探索自我兴趣，树立职业发展目标，对于个人的成功具有重要的意义。萨柏认为人的行为方向受到三种时间因素的影响：对过去成长痕迹的回顾，对目前发展状况的审视，对未来可能发展方向的展望。这三种时间因素是相互影响的：过去是现在的成因，现在又是未来的基础。对于大学生而言，生涯彩虹图最大的意义是将其审视人生的视角拉长，使其具体而清晰地了解不同的角色如何构建个人特有的生涯类型，不同的角色如何在不同的发展阶段出现，以及怎样合理安排角色的组合才能使自我价值得到最佳的实现。预先设定下一步的生涯发展任务，研究清楚具体的实施步骤，可以使得未来显著的角色得到充分的发挥。