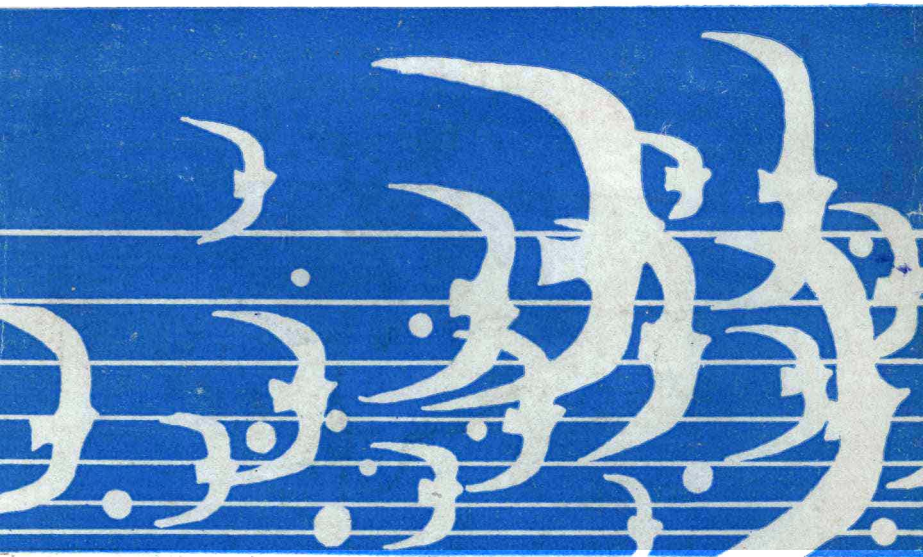


■ 高等学校思想教育课程用书

大学生思想修养

主编 朱深潮 副主编 陈金海 王勤



大学生思想修养

主 编 朱 深 潮

副主编 陈 金 海

王 勤

浙 江 大 学 出 版 社

大学生思想修养

主 编 朱深潮

副 主 编 陈金海 王 勤

责任编辑 李玲如

浙江大学出版社出版

德清第二印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本 787×1092 1/32 印张 10.375 字数 233 千字

1990年8月第2版 1991年5月第3次印刷

印数：18501—24500

ISBN 7—308—00173—3/C·014 定价：3.65元

前 言

“终于成为一名大学生了！”新同学多年来追求的愿望实现了。这是青年同学在成才道路上跨上的一个新的台阶，也是人生旅程中的一个重要转折。

面对新的学校、新的生活环境、新的学习任务、新的同窗伙伴、新的……，每一位新同学都在深深地思考：如何尽快地适应新的情况，开始全新的生活？如何顽强地克服各种困难，攀登成才的目标？如何切实地提高思想觉悟，肩负时代的重任，不辜负国家和人民的期望？在这里，有许多新的问题需要探讨，有许多新的障碍急待跨越。大学时代是一个人一生中的黄金时代，能否顺利地从中学生到大学生的转变，对于青年同学的健康成长，具有十分重要的意义。

本课程作为高校思想教育的组成部分，旨在与刚进大学的新同学一起探求尽快适应大学生生活的要诀，共同思索人生的真谛，使新同学能顺利度过人生历程中的这一重要时期，为今后的发展和成才奠定良好的基础。全书在内容上共分两部分：成才基础篇和人生哲理篇。前者主要是帮助新同学更好地认清时代的要求和学校的培养目标，继承和发扬学校的优良校风，学会在集体中和谐相处，掌握有效的学习方法，重视生理健康和心理健康的统一，培养运筹时间和自理生活的能力，树立牢固的实践观点等。后者则着重探讨人生、理想、爱情和道德等问题，使青年同学懂得：要创造有意义的

人生，必须珍惜青春年华，树立崇高理想，正确处理个人与社会、奉献与索取、求真与求善、爱情与事业等一系列关系，积极乐观地对待生活，在为祖国富强、人民幸福的奋斗中，实现自己的人生价值。

本教材根据总体构思，分别执笔。各讲初稿的作者分别是：陈金海（第一讲）、马建青（第二、四、六讲）、王勤（第三、九、十二讲）、吴星义（第三讲）、吴添羽（第五、十三讲）、余肖枫（第七讲）、汪益民（第八讲）、朱深潮（第九、十讲）、王玲（第十讲）、王东莉（第十一讲）。初稿提出后，陈金海、王勤、马建青三同志做了许多统稿工作，对一些内容作了较大的补充、修改或重写。在成书过程中，贺慧娟、张玉红、乔木、陆泽峰、朱如钢等同志做了许多工作。

编写本教材的实践基础，是我校连续8年来对各届两千多名新生正规开课教学所积累的经验和体会，所以，在此应感谢我校共同为创建本课程作出过努力的同志们和同学们。编写过程中，我们参考了一些研究成果和兄弟院校的有关教材，在此也一并致谢。

我觉得，本教材仅仅反映了这一阶段的教学成果，不久将会被一种新的课程内容体系所取代，本课程的建设将在探索中出现新的突破。发展变化的迅速，加上编者水平的限制，缺点和错误在所难免，欢迎批评指正。

朱深潮

1990年6月于浙大求是园

目 录

成才基础篇

第一讲 时代的召唤 历史的重任…………… (3)

第一节 强国富民与人才竞争…………… (4)

1. 从经济竞争到人才竞争 (4)

2. 巨大的成就腾飞的基石 (9)

3. 走向世界落后受欺 (13)

第二节 警惕“和平演变” 坚持思想防线…………(15)

1. 西方的“和平演变”战略 (15)

2. 坚守思想防线 (18)

第三节 奋发成才 迎接挑战…………… (19)

1. 扑面而来的新技术革命浪潮 (19)

2. 任重道远的中国大学生 (23)

第二讲 适应大学生活 追求新的目标…………… (26)

第一节 新的生活 新的目标…………… (26)

1. 本科大学生的培养目标及基本规格 (26)

2. 大学生活的新特点 (28)

第二节 认识自己 适应变化…………… (30)

1. 思想行为的两重性 (30)

2. “心理断乳期”的强烈反应 (31)

3. 新环境 新冲突 (32)

第三节 把握方向 全面发展…………… (35)

1. 奋发进取 和谐发展 (35)

2. 全面规划 分段实施 (38)	
3. 严格要求 全面锻炼 (29)	
第三讲 建设优良校风 树立良好形象	(45)
第一节 校风的基本要素	(46)
1. 校风是学校的灵魂 (46)	
2. 校风的基本要素 (47)	
3. 校风的基本特征 (51)	
第二节 优良校风与大学生成才	(53)
第三节 优良校风的建设	(57)
1. 校风的心理机制 (57)	
2. 校风的形成过程 (58)	
3. 优良校风的建设 (59)	
4. 优良校风与学生形象 (61)	
第四讲 培育同窗友谊 建好班级集体	(63)
第一节 大学生活的冲突	(63)
1. 发自内心的呼唤 (63)	
2. 共同面临的难题 (64)	
第二节 集体是人才成长的沃土	(68)
1. 满足心理需要的途径 (68)	
2. 塑造优良品格的熔炉 (70)	
3. 培养群体意识的园地 (74)	
4. 社会化的必由之路 (76)	
第三节 集体是我们的集体	(80)
1. 在集体中发展自己 (80)	
2. 良好班集体的特征 (82)	
3. 在集体活动中建设 (84)	
第四节 集体生活中的相处	(86)
1. 加强沟通 增进理解 (87)	
2. 个性与交往 (90)	

3. 从我做起 (91)	
第五讲 认清教学特点 掌握学习方法	(93)
第一节 学会学习	(94)
1. “学会学习”是时代的要求 (94)	
2. 科学的方法是成功的桥梁 (97)	
3. 认清教学特点是“学会学习”的前提 (98)	
第二节 建立合理的知识结构	(101)
1. 立足于打好基础 (102)	
2. 服务于事业目标 (105)	
3. 着眼于整体效应 (107)	
4. 完善于动态调节 (109)	
第三节 处理好学习中的辩证关系	(110)
1. 知识与能力 (110)	
2. 继承与创新 (111)	
3. 自我肯定与自我否定 (112)	
4. 循序渐进与中断跳跃 (113)	
第四节 掌握学习的主动权	(114)
1. 预习与复习 (115)	
2. 变厚与变薄 (117)	
3. 听课与笔记 (118)	
4. 粗做与精做 (120)	
第六讲 重视心理卫生 促进心理健康	(124)
第一节 心理健康与大学生成才	(125)
1. 大学生心理健康状况令人担忧 (125)	
2. 健康是身心健康的统一 (125)	
3. 心理健康与大学生的全面发展 (127)	
4. 影响大学生心理健康的因素 (128)	
第二节 大学生心理健康的标准	(129)
1. 国内外学者对心理健康标准的意见 (130)	

2. 心理健康的一般标准 (130)	
3. 心理健康状态是发展的、有层次的 (134)	
第三节 大学生中常见的变态心理	(135)
1. 变态认识 (135)	
2. 变态情绪 (135)	
3. 变态行为 (136)	
4. 神经症 (137)	
5. 精神病 (139)	
第四节 维护和增进心理健康的要诀	(140)
1. 新生的心理适应与心理卫生 (140)	
2. 讲究心理卫生的若干要诀 (141)	
第七讲 科学运筹时间 探求用脑艺术	(147)
第一节 惜时还须会运时	(148)
1. 揭开时间的奥秘 (148)	
2. 跳出时间的“魔圈” (152)	
3. 运筹时间的科学方法 (156)	
第二节 讲究用脑艺术	(159)
1. 大脑的功能 (160)	
2. 科学用脑 (163)	
第八讲 注重社会实践 培养劳动习惯	(170)
第一节 成才的重要课题	(170)
1. 值得重视的反馈信息 (170)	
2. 教育者的深沉反思 (173)	
3. 成才的共同规律 (174)	
4. 来自实践的真切体会 (175)	
第二节 未来属于会劳动的人	(180)
1. “教劳结合”的大趋势 (181)	
2. 劳动——成才的中心环节 (185)	

人生哲理篇

第九讲	珍惜美好人生 树立崇高理想	(197)
第一节	生命的启示	(198)
1.	生命是有限的 (198)	
2.	人生不能再版 (200)	
3.	珍惜美好人生 (202)	
第二节	人生的追求	(205)
1.	理想的涵义 (206)	
2.	理想的内容 (206)	
3.	理想的作用 (209)	
4.	共同理想与最高理想 (211)	
第三节	理想的沃土	(212)
1.	理想与现实的矛盾及统一 (213)	
2.	站在现实的沃土上 (215)	
第十讲	理解人的本质 提高人生价值	(219)
第一节	人的本质	(220)
1.	人性——人的各种属性 (220)	
2.	人的本质 (222)	
第二节	人的价值	(226)
1.	人的价值的两重性 (226)	
2.	人生价值观 (229)	
第三节	人生的价值实现	(232)
1.	人生的价值取向与价值评价 (232)	
2.	实现人生价值的途径 (236)	
第十一讲	做生活的强者 当命运的主人	(240)
第一节	多色多味的生活	(241)

1. 痛苦与欢乐 (241)	
2. 成功与失败 (245)	
3. 得到与失去 (248)	
第二节 驾驭命运之舟	(251)
1. 人生究竟有无命运? (251)	
2. 科学认识人生命运 (252)	
3. 正确对待人生命运 (254)	
4. 及时抓住人生机遇 (256)	
第三节 强者的人生态度	(258)
1. 强者的精神实质 (258)	
2. 强者的生活态度 (259)	
第十二讲 把握爱的真谛 升华爱的境界	(263)
第一节 爱的真谛	(263)
1. 爱情——人类美好、圣洁的情感 (263)	
2. 爱情——心与心的理解和共鸣 (266)	
3. 爱情——道德情操的试金石 (269)	
4. 爱情——人生的伟大导师 (274)	
第二节 爱的哲理	(276)
1. 爱情的位置 (276)	
2. 爱情的思辨 (286)	
3. 让我们拥有更多的爱 (291)	
第十三讲 实践道德行为 加强道德修养	(293)
第一节 人生与道德	(294)
1. 道德使人生崇高 (294)	
2. 知识填补不了道德的缺陷 (295)	
3. 道德的本质 (296)	
4. 道德与法律 (298)	
第二节 扬善抑恶的动力	(299)
1. 道德评价的形式 (299)	

2. 道德评价的标准 (302)

3. 动机和效果的关系 (303)

第三节 道德行为选择..... (306)

1. 道德行为和非道德行为 (306)

2. 选择是人生的一种权利 (308)

3. 道德行为选择的模式 (308)

第四节 道德的自我修养..... (310)

1. 在实践中加强道德修养 (310)

2. 吾日三省吾身 (311)

3. 慎独 (312)

4. 积小善成大德 (313)

5. 俭以养德 (314)

成才基础篇

第一讲

时代的召唤 历史的重任

我们向科学技术现代化进军，要有一支浩浩荡荡的工人阶级的又红又专的科学技术大军，要有一大批世界第一流的科学家、工程技术专家。造就这样的队伍，是摆在我们面前的一个严重任务。

——邓小平

时代呼唤着大批人才，历史的重任将落在新一代新人的肩上。

在迎接21世纪到来的时候，我们中华民族在党中央的领导下，开始了自己悠久历史中又一次真正的复兴。她强烈地需要大批人才的涌现，热切地呼唤中华儿女去搏击时代的风云，去肩负历史的重任。

有幸能进入高等学府就读的青年朋友们，已满怀激情地投入了充满追求的大学生活，在这兴奋欢乐的时刻，你们那一颗颗年轻的心在激烈地跳动。“奋发成才，振兴中华！”

成了全体新同学的共同心声。

第一节 强国富民与人才竞争

1. 从经济竞争到人才竞争

众所周知，我们是在开放的国际环境中进行社会主义改革和现代化建设的。仔细研究一下国际范围内从经济竞争到人才竞争的发展流向，对增强我们的时代责任感和历史使命感，是颇有益处的。



美国独立于1783年，至今仅有200余年的历史，而欧洲从出现近代科学算起已有400多年的历史，现在欧洲的科学技术反而不及美国。一个时期以来，有些专家对此进行了分析研究。他们按认识的不断深化可分为4个阶段（1）在于科学——（2）在于技术——（3）在于管理——（4）在于人才培养（教育）。总而言之，关键在于人才。

人才，有着特定的含义和时代特征，不同社会制度的国家对人才有着不同的规格要求和衡量标准。西方国家的人才规格与社会主义高等学校所培养的人才规格当然不能同日而语，即使是自然科学家和工程技术人员，也是如此。

然而，不同国度里的人才对本国的经济发展和科技繁荣的作用无疑都是至关重要的。经济实力雄厚的美国，拥有人数绝对优势的科学家和工程技术人员。1940年，美国受过高等教育的专业人员390万人，到1964年上升到860万人，1975年又进一步上升到1320万人，全国人口总数中，此类人员的人数仅次于半熟练工人。专业人员的增长率是普通劳动力增

长率的2倍，而科学家和工程师的增长率则是普通劳动力的3倍。1975年美国有科学家（包括自然科学家和社会科学家）55万人，工程师150万人。（见湖南科学技术出版社《迎接新的技术革命》上册第161页）到1980年则拥有科研人员64.35万人，是联邦德国、英国和法国科研人员人数总和的2倍多。从1945—1980年，美国有102位科学家获得诺贝尔奖金，远远超过其他国家（英国39人，联邦德国13人）。

美国不仅重视本国人才的培养，而且还十分重视引进人才。30年代，从欧洲流亡出来的2000多名著名科学家中，大部分都定居在美国。在当时到美国定居的移民中，科学家和工程师占8.5%。1940年~1945年期间，美国引进科学家和工程师16万人，医生6万人。在美众议院外交委员会的一份报告中，评论道：“他们（指移居美国的外国科学家和工程师）的贡献是不可估量的。他们的贡献和带来的经济利益使美国变得更加富强。”苏联出版的《美国的科学潜力》一书认为，从1952年~1975年美国引进外国专家22万人，节约教育投资和有关开支200亿美元。（见湖南科学技术出版社《迎接新的技术革命》上册第173页）。资料表明：在美国获得诺贝尔奖金人员中，外国的美籍学者占1/3；美科学院院士中外国人竟占22.3%。

有人已把这种“悄悄的”的争夺，称为“人才头脑争夺战”。但当人们开始意识到这场争夺战的严重性时，第三世界已经失去了几十万名高级工程师和科学家。正是由于美国重视人才的培养和引进，加上足够的科研经费，使其在世界新技术领域的争夺战中遥遥领先。其高技术密集产品，如电子计算机和工业电子产品、人造卫星、数控机床、高分子化合物等一直称雄于世界市场，从而维护了美国的金融资本在