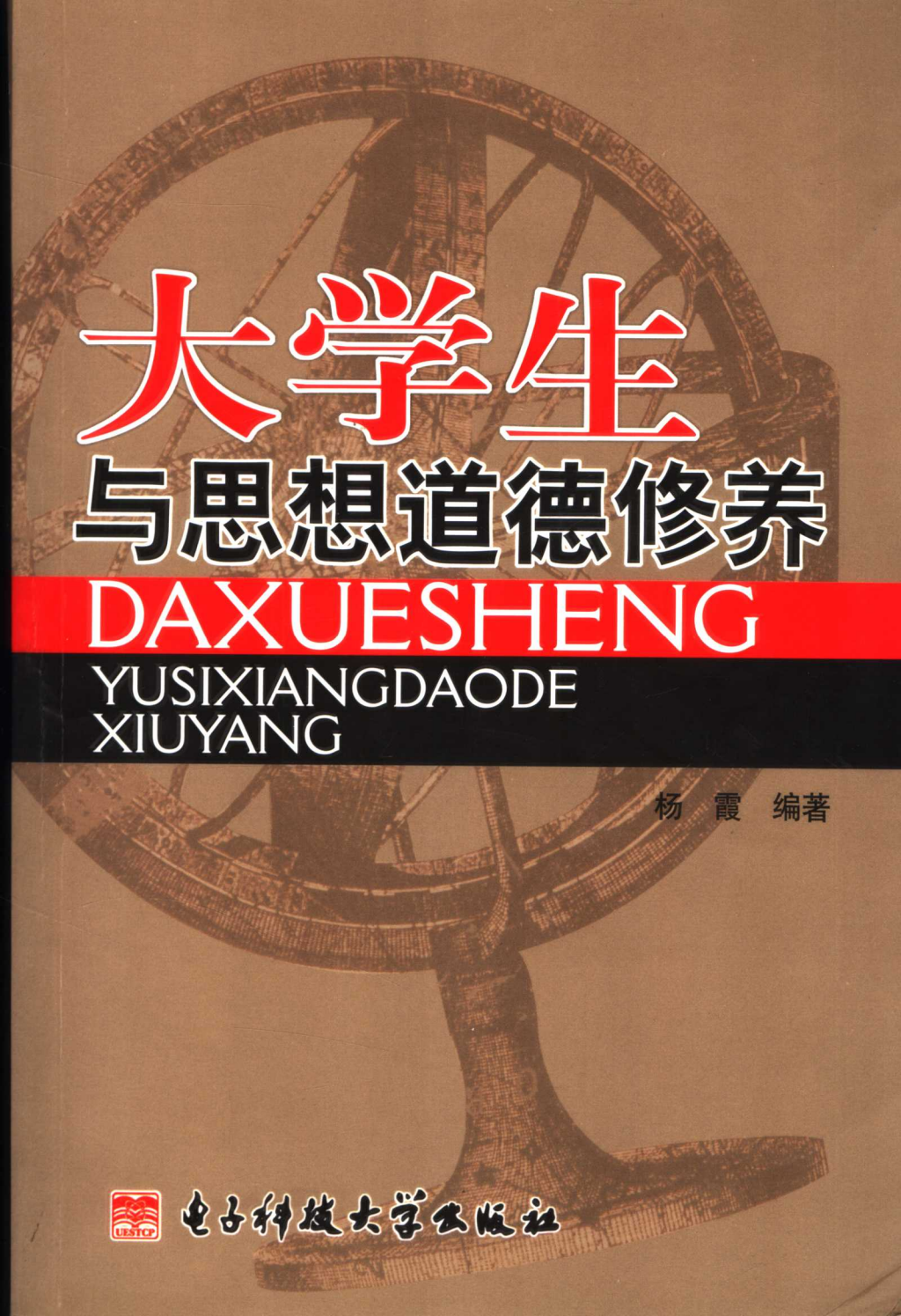




大学生 与思想道德修养

DAXUESHENG

YUSIXIANGDAODE
XIUYANG

杨霞 编著



电子科技大学出版社

大学生与思想道德修养

杨 霞 编著

电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生与思想道德修养 / 杨霞编著.

—成都: 电子科技大学出版社, 2005. 10

ISBN 7-81094-988-8

I. 大... II. 杨... III. 大学生—思想修养—研究—中国 IV. G641.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 125732 号

大学生与思想道德修养

杨 霞 编著

出 版: 电子科技大学出版社(成都建设北路二段四号 邮编: 610054)
策划编辑: 谢应成
责任编辑: 张蓉莉
发 行: 电子科技大学出版社
印 刷: 四川省地质矿产局测绘队印刷厂
开 本: 850×1168 1/32 印张 10 字数 316 千字
版 次: 2005 年 10 月第一版
印 次: 2005 年 10 月第一次印刷
书 号: ISBN 7 - 81094 - 988 - 8/G · 231
印 数: 1—1000 册
定 价: 18.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 邮购本书请与本社发行科联系。电话: (028)83201495 邮编: 610054。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

序

青年大学生是国家未来的建设者和社会主义事业的接班人，是祖国和民族的未来，是我们事业兴旺发达的希望。目前，我国在校大学生包括本科生、专科生和研究生约有 2000 万。他们的思想政治状况如何，直接关系到我们党的事业的成败，关系着我国社会主义建设的兴旺、关系着我们民族的未来。青年兴则国家兴，青年强则国家强。马克思主义的政党只有赢得青年，才能赢得未来。应该看到，当代大学生思想政治状况的主流是积极、健康、向上的。他们热爱党，热爱祖国，热爱社会主义，对中国特色社会主义道路、实现全面建设小康社会的宏伟目标充满信心。另一方面，随着国际形势的深刻变化和改革开放的深入，大学生思想政治教育既面临有利条件，也面临严峻挑战。大学生面临着大量西方文化思潮和价值观念的冲击，某些腐朽没落的生活方式对大学生的影响不可低估。他们思想活动的独立性、选择性、多变性和差异性日益增强。这有利于大学生树立自强意识、创新意识、成才意识、创业意识，同时也带来一些不容忽视的负面影响。一些大学生不同程度地存在政治信仰迷茫、理想信念模糊、价值取向扭曲、诚信意识淡薄、社会责任感缺乏、艰苦奋斗精神淡化、团结协作观念较差、心理素质欠佳等问题。面对新形势、新情况，大学生思想政治教育工作还不够适应，存在不少薄弱环节。因此，加强和改进大学生思想政治教育是一项极为紧迫而重大的战略任务。

中共中央、国务院高瞻远瞩，发出《关于进一步加强和改进

大学生思想政治教育的意见》(以下简称《意见》)(中发[2004]16号)。2004年1月17~18日,中央又召开全国加强和改进大学生思想政治工作会议,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席胡锦涛同志在会议上发表了重要讲话。

这是继《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》发布后,中央作出的又一重大部署,是我们党高瞻远瞩,审时度势,顺应时代要求,为提高大学生思想政治素质,促进大学生全面发展而采取的重大举措。以党中央、国务院名义下发加强和改进大学生思想政治教育的文件,这在我们党和国家历史上还是第一次。举全党之力抓大学生思想政治教育,深刻体现了党和国家对广大青年大学生的高度重视和殷切希望,对于我们党的事业的兴旺发达、国家的长治久安,对于全面实施科教兴国和人才强国战略,全面建设小康社会、实现中华民族的伟大复兴,具有重大而深远的战略意义。

当代大学生风华正茂,带着令人神往的理想走进校园,充满激情的走上了新的人生旅程。大学生在学习掌握专业知识技能的同时,认真学习和践行思想道德修养与成才的知识,这不仅是社会主义大学基本特征的体现和肩负中华民族伟大复兴的使命要求,而且也是大学生提高综合素质和健康成才的政治导向、精神动力、智力支持和思想保证。我国古代哲人孔子早就说过:“大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善。”可见,自觉修养成有高尚品德的人仍是做人立业的根本。

大学生在日常学习、生活和成才如何激发自我教育和修养的需要和动机,如何拓宽和深化思想品德与成才修养的有关知识,如何在纷繁复杂的环境下提高分析和解决实际问题的能力,如何克服自我意识发展中的思想困惑和障碍,使自己科学健康成才和超越自我……这些都是大学生普遍关心和迫切解决的理论和实际问题。本书在这方面为做了创新的尝试,为大学生们提供了很好

的参考。

本书遵循求实创新、虚实并举的原则，突出了以下特点：

时代性强，本书坚持马克思主义列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，始终把握思想道德修养教育的要求，坚持以育人为本，学会做人，以人生观为主线，以品德和成才修养为切入点与归宿点等，贯彻落实党中央关于加强和改进大学生思想政治教育的精神，突出了我国社会主义现代化建设“以德治国”的主旋律的时代特征；同时，还紧密围绕社会主义市场经济条件下对人才的要求，突出了人才的生产力特征。

创新性强。本书根据大学生的社会历史与生活特征，用大量的篇幅来讨论大学生高尚品德养成的具体方式方法。根据外因是变化的条件，内因是变化根据的辩证原理来讨论大学生的成才之路，强调了自我教育在成才中的作用。同时把目标管理引入成才的自我管理。这是很有新意的写法。

可操作性强。广大大学生不仅需要掌握一定的思想道德修养理论和规律，更希望学到具体的成才方法。该书根据大学生这一成才实际，尽量把成才方法写得生动具体。比如如何制订自己的职业规划？如何安排自己的时间等具体方法，书中都有论述和案例。

针对性强。本书针对当代大学生的实际水平使其能学以致用；同时针对社会主义市场经济条件下对人才需要的实际；还针对当代大学生思想与生活的疑点、难点、热点的实际，在专题设计、资料选择、论述方式、实践参考等方面都注意遵循青年大学生思想认识和行为发展规律和特点，从而使大学生能虚实并举，学用结合，见效快、收益大，迅速成才。

本书每个专题大体包含典型事例、学术视野、问题探索、专题讨论、实践活动、名人箴言等几部分，有案例、有分析、有论述，具有较强的思想针对性和知识百科性以及时代性、实用性和

可读性，在论述和分析中观点正确，论述简明，语言生动，以情感人，以理服人，以导促行。

总之，本书对广大大学生和思想政治教育的教师有很强的使用价值和参考价值。虽然现在论著如海，但是以通俗的语言耐心说理的文字并不多。教育要面向大众，需要通俗的语言文字，更需要广大教师和大学生朋友们在教学实践中，对本书提出批评和建议。

廖朝纪教授
2005年秋

目 录

序	唐朝纪
第一专题 和谐心理素质的培养	1
典例剖析	1
我从低谷中走了出来	1
学术视野	3
大学生心理健康的基本观点	3
香港高校学生心理咨询的经典方法	5
疑难点播	7
心理是否异常的判断标准	7
大学生的心理发展会遇到五大压力	9
大学生的心理发展面临着六对心理矛盾和五大机遇	9
大学生有效提高心理健康水平的方法	11
专题讨论	14
大学新生在适应环境中通常表现出哪些心理问题?	14
怎样有效调适心理压力?	17
自我评价该如何进行?	20
问题探索	21
上了大学我不再优秀	21
老天为什么就这么不公平?	22
爱因斯坦的镜子	23
实践活动	24
名人箴言	25
第二专题 友好人际交往的建立	27

典例回放	27
采访罗斯福夫人	27
水均益采访加利	29
学术视野	31
社会心理学家舒茨 (W.Schutz, 1958) 人际交往理论	31
马克思主义的交往观	34
人际交往的心理基础	35
疑难探究	40
“交友难”为什么是大学新生的感叹?	40
同室同学常见有哪些人际摩擦?	42
如何认识和对待大学生交往的误区	44
与室友难处, 怎么办?	45
踏着铃声进出课堂、宿舍里面不声不响、互联网上倾吐 衷肠	47
专题讨论	48
人际交往有技巧吗?	48
人和人之间为什么会发生误解?	52
如何培养人际交往的能力	53
问题探索	53
口齿伶俐却遭冷遇	53
择业, 你感到欠缺什么?	55
神奇的小卡片	55
实践活动	56
测测你的社交能力如何?	56
名人箴言	58
第三专题 现代学习观的培养	60
案例点击	60
哪国学生最会读书	60

学术视野	65
现代认知心理学的学习观	65
人本主义心理学的学习理论	68
前苏联的学习理论	69
疑难点播	70
怎样认识大学的学习——主要是靠教师教，还是靠自学？	70
“苦高中、耍大学”的说法对吗？	71
大学生如何管理好自己的时间，处理好工学矛盾？	76
专题讨论	77
大学生主要的学习心理问题与辅导	77
问题探索	83
童年的疑团	83
高斯的话柄	84
大学生阅读中的“快餐文化”现象	85
实践活动	86
学无止境	86
名人箴言	87
第四专题 正确人生观的树立	90
典例回放	90
从拾金索酬案到白衣战士的奉献之歌	90
学术视野	93
中西方思想史上关于人本质的思考	93
大学生价值取向的构成要素	95
疑难点播	96
如何正确地对待几个人生课题	96
人生观与大学生成才有什么关系？	101
专题讨论	104
人生责任	104

人生目的有几种类型?	105
问题探索	110
生命最后时刻的选择	110
生活挑战我, 我亦挑战生活	114
“道德储存”的思考	117
蔷薇的启示	118
实践活动	119
名人箴言	119
第五专题 立志——高扬理想的风帆	121
典例回放	121
理想与人生之路	121
学术视野	126
关于理想信念的见解	126
疑难点播	132
“不想当元帅的士兵不是好士兵”对吗?	132
成功就是得到认可吗?	133
专题讨论	133
常立志还是立长志?	133
认识理想与现实的矛盾, 努力使理想变为现实	139
应该处理好两个关系来为实现远大志向	141
大学生人生理想的形成和发展	143
创新创业人才理想结构	144
问题探索	147
科学, 不能失去理想	147
我的理想, 我的梦	148
实践活动	150
根在中国, 事业在中国, 我应该为自己的祖国服务	150
四川省某县发现高考试卷被盗!	151

名人箴言	152
第六专题 做一个坚定的爱国者	154
典例回放	154
光荣与梦想	154
学术视野	158
爱国主义的科学内涵	158
关于民族主义的论争	159
疑难点播	163
中华民族的爱国主义优良传统是什么?	163
大学生成才需要首先成为爱国者吗?	165
如何培养大学生的爱国主义修养?	168
专题讨论	171
大学生在加强爱国主义修养方面有哪些误区?	171
大学生如何加强爱国主义修养?	172
问题探索	175
实践活动	179
名人箴言	181
第七专题 科学道德观的培养	183
典例回放	183
道德楷模——查文红	183
学术视野	187
中国古代伦理思想简介	187
西方伦理思想简介	189
疑难点播	193
《公民道德实施纲要》(以下简称《纲要》)的特点是 什么?其颁布的时代背景是什么?	193
曾经过去是先进或模范的人,为什么现在变成腐败官 员呢?	194

专题讨论	196
为什么公民道德建设的重点是诚实守信?	196
从“安然事件”和“安达信事件”看诚信	198
“明礼”的内在涵义是什么? 如何做文明大学生?	200
问题探索	201
“天之骄子”变成“逃单一族”	201
与人为善	204
居里夫人的三克镭	205
实践活动	206
“争做文明大学生”道德建设实践活动	206
名人箴言	208
第八专题 高尚品格的塑造	210
典例回放	210
“最后的”藏羚羊	210
学术视野	215
对道德品质的各种认识	215
环境道德的发展	219
疑难点播	220
为什么社会上有不正之风, 为什么有一些行业不少人	
职业道德日趋淡薄呢?	220
在日常生活和交往中为什么现在很多人都程度不同地	
感受过被骗、被坑的滋味?	223
为什么要努力遵守社会公德、职业道德和家庭美德?	225
专题讨论	226
让美德的光芒照亮成才之路	226
思索像哲学家, 行动像实干家	227
问题探索	231
实践活动	232

名人箴言	233
第九专题 在集体中竞争与合作	235
典例回放	235
奥运冠军——中国女排	235
丹尼尔·卡纳曼笑颜中的阴霾	237
学术视野	241
原苏联教育学家马卡连柯关于集体主义教育的论述	241
日本人的集体价值观	244
疑难点播	246
与人合作如何消除褊狭的竞争心理?	246
竞争非得残酷吗?	249
个人只有在集体中才能获得全面发展吗?	251
大学生班集体的特征与大学生向往的班集体模式	254
专题讨论	256
怎样看待利己主义和集体主义?	256
大学生如何培养团队精神	257
大学生自我意识的发展有何特点?	261
问题探索	262
君子之争	262
团队精神等于集体主义吗?	264
实践活动	267
名人箴言	269
第十专题 就业——做一个有准备的人	271
典例点播	271
寻找“微软”风格的聪明人	271
学术视野	275
关于职业生涯设计原则的“三定”说	275
哈佛校长的职业生涯行动法则	276

职业生涯设计的经济学准则	277
疑难点播	279
什么是理想的工作?	279
大学生择业的几个误区	282
遇到以下问题,你该怎么办?	283
大学生如何为就业做准备?	284
树立就业竞争的新观念	286
问题探索	289
从精英到普通劳动者“80后”大学生陷就业恐慌?	289
大学毕业当了养路工	292
一个青年的精神突围	293
大学毕业生要不要“先就业,后择业”?	295
仅有灵活的头脑是不够的	295
实践活动	297
他们求职的感受	297
名人箴言	303
后 记	304
参考文献	306

“比海洋更大的气象是天空，比天空更大的气象是人的内心活动。”

——罗曼·罗兰

第一专题 和谐心理素质的培养

心理素质影响和制约着个体与外部世界的这一互动过程。保持健康的心理素质是我们适应现代社会，迎接人生挑战的基本保证。

典例剖析

我从低谷中走了出来

我是一名大三的学生，读的是计算机专业，这个专业不是我的选择，而是我父母的选择。我真正喜欢的是物理，在高中时我曾获得省奥林匹克物理竞赛奖。但我父母认为物理学是基础学科，很难找到好的工作岗位，作研究也未必有多大出息。我知道计算机很热门，找一份高薪的工作不难，但我真的对计算机不大感兴趣。上大学后，看到课程学习离自己的志向越来越远，我越来越觉得郁闷、失落，活着没意思。后来我迷上了网络，几乎每天必上网，就是考前也难以控制。我的成绩自然好不到哪里，不仅基础课有不及格的，甚至计算机专业课也挂起了红灯。系领导、班主任曾多次找我谈话，要我珍惜大学的学习时光。父母更是苦口婆心，要我不要毁了自己的前程。这些道理我都知道，我也恨自己意志薄弱，管不了自己。但现在怎么办，想要改变已非常困难，

往事不堪回首，现实一片狼藉，唯有在网络中我才能获得一些慰藉，我知道自己快完了。

后来辅导员老师建议我去学校的心理咨询中心寻求帮助。我半信半疑地去找了一位咨询老师。第一次咨询，这位老师并未批评、教育我，而是对我的境遇表示理解和同情。我觉得这位老师不一般，我向她倾诉了自己抑郁多年的痛苦。

后来的咨询，老师和我一起分析了我沉陷网络的原因。一是专业不合兴趣，在学习中找不到成就感。因此借助网络获得虚幻的满足；二是自恃清高，不愿意将自己的心思与他人诉说，造成长期的抑郁，使自己更加依赖网络；三是看不到未来的希望，对自己失去了信心，从而更加郁闷，更加留恋网络，形成恶性循环。通过咨询，我对自己有了更客观的认识，可是怎样改变自己，怎样改变目前的处境呢？正如咨询老师所说，要一下子彻底改变自己是很难的，首先面临很多问题的自己，给自己一个转变的时间和过程。她根据我的兴趣和志向，提醒我不妨先学好目前的专业，将来可能的话去报考物理专业的研究生，即使毕业后不马上考研，至少也能在社会上立足，为将来打下基础，否则连生存都很困难，根本谈不上追求理想。咨询老师还和我一起讨论和制定了一个我认为可以执行的学习目标和计划，如果学习计划得到落实，作为奖励我可以上网，但必须有时间限制，而且还要看计划完成情况、情绪状况。上网情况与咨询老师定时联系。刚开始的几天我信心十足，学习计划也能基本完成，但时间长了，我又出现了反复。后来咨询老师建议我找一位值得信赖的同学经常提醒和监督我，跟我一起自修，有时也一起上网，待自己情况好转后再单独行动。慢慢地我发现自己有了转变，每周能固定时间学习了，成绩也不再滑坡，人也变得精神了。对了！我还捡起扔了很长时间的篮球。

我对自己开始有了信心。虽然因为我以前欠债太多，可能拿