



形象改善:

大学生的青春修养



睦依凡 著



价值探寻

理解形象

一物两面

双重责任

形象改善

心理机制

心理视角

人生态度

意志品质

文化修养

文化与青年发展

文化价值观

感召力之源

与环境互动

自我超越

审察现实

望闻切问

自助神助

拨云见日

江西高校出版社

XINGXIANG GAISHAN

DAXUESHENG DE QINGCHUN XIUYANG

江西师范大学文化讲坛书系

形象 改善

大学生的青春修养

眭依凡 著

江西师范大学文化讲坛书系编委

主 编：游 海

编 委：眭依凡 祝黄河 傅修延 蒋凤池 何小平

曹达忠 余 欢 罗来武 欧阳忠详 张 平

熊大冶 徐晓泉 钟志贤

图书在版编目(CIP)数据

形象改善:大学生的青春修养/睦依凡著. —南昌:江西高校出版社, 2005. 10

(江西师范大学文化讲坛书系/游海主编)

ISBN 7 - 81075 - 720 - 2

I. 形… II. 睦… III. 大学生—修养 IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005) 第 119017 号

江西高校出版社出版发行

(江西省南昌市洪都北大道 96 号)

邮编:330046 电话:(0791)8592235、8504319

江西太元科技有限公司照排部照排

江西教育印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

850mm × 1168mm 1/32 7.625 印张 212 千字

印数:1~2000 册

定价:19.00 元

(江西高校版图书如有印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

总序

大学生文化素质教育是人才培养的重要组成部分。基于社会可持续发展对复合型人才的要求,加强大学生文化素质教育日渐成为高等学校普遍关注的焦点之一。所谓复合型人才是指既具有专业技能(指某一专业的业务知识能力),又具有人文技能(指人文社科知识,社交能力,组织、判断、领导工作的能力),还具有观念技能(指价值观念、决策能力、创造性提出新观念,实施所从事的目标的能力)的综合型人才。国家教育部《关于进一步加强高等学校本科教学工作的若干意见》(教高[2005]1号)强调:“加强高等学校本科教学工作的主要任务和要求是:着眼于国家现代化建设和人的全面发展需要……坚持传授知识、培养能力、提高素质协调发展,更加注重能力培养,着力提高学生的学习能力、实践能力和创新能力,全面推进素质教育。”

江西师范大学作为一所省属重点高校,在长期的办学历史中一贯注重大学生文化素质的培育,注重精神内涵的建设。我校前身国立中正大学的奠基石铭文上写着:“(学校)开创于战时,建立于战地断垣破瓦之中,留此轰炸不烂之石奠其基。巍巍乎!我民族复兴之精神堡垒,庄严伟大,百世光辉。”国立中正大学首任校长胡先骕博士在当年开学典礼上指出:“我们在大学中求学,第一要务就是深切了解并勇敢地肩负起这种复兴民族的精神革命的责任。青年学生要适应今天的战时需要,刻苦而简朴的生活,养成战时生活的习惯,造成吃苦耐劳的体格和精神。”国立中正大学首任教务长罗廷光教授在开学典礼上致辞说:“为学做人皆应以诚为主。学生为学者,当抱定诚实之态度,‘知之为知之,不知为不知’,倘有作假取巧,猎取学分,一经察觉,立即令其退学。”近年来,我校更是鲜明地把“文化铸校”作为一大办学理念,以充分继承和

发扬学校办学的优秀文化传统,弘扬大学精神,从多层面、多维度、多途径开展大学生文化素质教育。

固然,课堂教学是学校人才培养的主阵地,但人才培养是一项系统工程,第二课堂是实施大学生文化素质教育的有效组织形式,也是高校整体教育教学活动的有机组成部分。第二课堂是第一课堂的必要拓展和延伸,是实现课程综合化、个性化和实践性的重要途径,是沟通课堂教学与现实社会的重要中介,是培养学生学习能力、创新能力和实践能力的重要平台,也是培养学生健康人格和提高学生综合素质的重要途径。国家教育部在《关于进一步加强高等学校本科教学工作的若干意见》中指出:继续推进素质教育,“要注重第一课堂和第二课堂的有机结合”,“第二课堂要贴近学生的学习和生活,鼓励开展以提高大学生多方面能力和扩展学生专业知识为目标的课余活动,高校教师要重视通过课内教学和课外辅导等方法切实提高大学生的素质,要加强对大学生课外活动的引导。”

我校在办学过程中始终以社会对人才培养要求为重要参照,结合学校实际,在人才培养模式改革和大学生文化素质教育方面进行了长期探索。近年来,学校明确提出“以生为本,全面发展”的育人思想,强调了培育和拓展大学生文化素质和综合素质的必要性和重要性,强调了第一课堂与第二课堂的良性互动,并在新的人才培养方案中,通过学分化管理的方法,明确把“学术讲座、创新研究、社会实践和艺术教育”等有关文化素质教育课程模块纳入到整体的课程体系之中,为有效培养大学生文化素质提供了课程制度保障。

“文化铸校”是我校始终坚持的一大办学理念。一所大学的文化内涵决定一所大学的品位。先进文化是大学的制高点,是大学核心竞争力的体现。为推进高品位的文化建设,形成文化育人的环境,我们认为,“文化铸校”必须注重如下四个方面的文化内涵建设。

一是大学精神的塑造。大学精神是大学文化的内核,必须在继承传统的基础上进一步凝练、重塑大学精神,使之成为广大师生员工共同追求的基本理念和行为规范,使大学精神真正产生导向与规范、凝聚与

激励、熏陶和感染的重要作用,丰富师生员工的精神世界。

二是人文精神的培育。人文精神是以弘扬人的主体性和价值性、对人的权利的平等尊重和关怀为特质的。大学最能体现先进文化和人文精神,有优良的文化精神和传统,要通过学术讲座、报告座谈等系列活动,重视人文知识的教育、人权意识的培养和人文关怀氛围的营造。

三是思想文化的教育。大学是先进文化和思想的集散地。要用科学理论构筑师生员工的精神世界;认真开展积极有效的思想政治工作,努力使师生树立科学的人生观、世界观和价值观;加强道德教育、法制教育和心理教育,切实提高师生的思想境界、法治意识,塑造师生的健康人格。

四是文化载体的建设。任何文化都是有反作用的,要加强创建品牌社团和打造精品文化的力度,加大文化设施的投入,设计高雅文化情景,丰富校园文化的底蕴,使学校各种物化的文化载体都能体现出个性和精神。

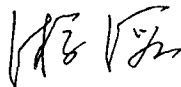
多年来,我校教师在“文化铸校”方面做了许多扎实有效的工作,他们或举办学术讲座,或在青年刊物开设专栏,或与大学生直接对话,或在课堂教学中融合人文素质教育精神,打造了丰富的“文化铸校”产品,对大学生文化素质和综合素质的发展产生了积极而深远的影响。为了切实体现“文化铸校”的办学理念,为了营造高品位的文化氛围,使更多青年学子吸取精品文化养分,也为了展示我校在“文化铸校”方面的成就,推动和引领我校“文化铸校”的进一步发展,在我校宏观办学理念的指导下,经过精心策划,我们推出了“文化讲坛书系”系列丛书。编辑这套丛书的目的、意义有五:其一,培育高品位的大学文化,推进大学生文化素质教育;其二,发现和挖掘对我校大学生高品位文化素质教育有突出贡献的学者群体与精神产品;其三,凝练大学生高品位文化素质教育主题,编辑和出版具有代表性的著作;其四,突显我校多年来的办学特色,将特色做大做优做强,为打造我校优质本科教育服务;其五,营造我校高品位文化素质教育氛围,引导和推动我校高品位文化素质教育上层次、上水平,从而在我省乃至全国高校界产生影响。

在选题和写作方面,“文化讲坛书系”有自己独特的定位和要求,具体说来有以下五点:第一,有益于帮助大学生了解我校的发展历史、著名学者的治学经验、轶事和我校的文化符号与象征;第二,有益于帮助大学生认识我校的办学指导思想、办学理念、办学定位和办学目标;第三,有益于引导大学生锻造适应社会发展和促进自我价值实现的综合素质;第四,有益于丰富第二课堂,作为校园文化素质教育的重要载体与内容;第五,适应当代大学生的成长与发展需求,符合大学生的阅读心理,既有现实性、思想性,又有可读性、趣味性,强调品位、叙事、哲理、视觉化和散文化的风格。

“文化讲坛书系”(第一辑)推出了三部著作:《形象改善:大学生的青春修养》、《演绎自我:当代青年成功素质发展报告》、《教育的事:一个观察者的散点透视》,主要内容关涉当代大学生如何塑造自我形象、如何理解成功的意义和塑造成功的素质、如何培育创新精神和做一个有责任感的中国人。这些著作融思想性和可读性于一体,具有鲜明的时代性、针对性和指导性。

我们深信,好的开头是成功的一半。我们将一如既往地做好“文化讲坛书系”的选题、撰写和编辑工作,为广大学子提供丰富多彩的精神套餐,为加强“文化铸校”的内涵建设,推进我校大学生文化素质教育发展做出应有的贡献。

江西师范大学校长



2005年9月19日于江西师范大学瑶湖校区

序

每个人迟早都会形成一种反映他自己特征的形象,而且人们常常通过特征形象把自己介绍给他人、介绍给社会。作为一种客观的实在,凡人都有其形象,这是一种与生俱有的自然产物。然而,如果我们要给人们传达一个可被认同和悦纳的良好形象,仅仅靠自然形成的自我形象显然是不够的,非得有清醒的自我意识去努力塑造、去刻意改善并形成良好形象不可。尤其在现代人际交往愈加密切的社会,即便我们在以独特的方式表现自己的个性,也应当警醒自己:由此导致的自我形象,能否被人理解?被人接受?因为我们并不是生活在一个与人隔绝的世界,更不能仅仅为自己的存在我行我素地生活。然而,令人遗憾的是,很多人还未强烈地意识到这一问题,青年朋友尤是。而这正是使他们常陷入不被理解、难被认同之困惑的原因之一。

形象是魅力之源,最易被人直观和感受到。如果说,你被某个人或某种环境吸引,那就意味着他或它的形象使你折服、使你倾倒、使你叹喟,以至使你产生灵魂的颤动、灵魂的净化、灵魂的升华……,这就是形象的魅力所在。

当一个人塑造了一种良好形象后,其实他也在为自己人生的成功孕育着种种机会。因为良好的自我形象不仅使人自信,而且会感染并影响与他发生联系的人们,从而使人们真诚地信赖和帮助他。当然,塑造和改善自我形象并不能狭隘地理解是为了自己。因为,正是美好的个体形象的组合,才构造了一个具有美好形象的社会。即使是一个适当打扮自己的姑娘,我们也能看到她在美化自己的过程中,实际上也在为美化社会尽了一份努力。在一个有着物质文明和精神文明双重追求需要的成熟社会里,人们更希望展现在眼前的是一幅层次丰富、色彩明

丽的生活图景。就我个人的体会而言,形象良好的人,常使你感到心悅、激动甚至是精神的升华。是的,正如每个人的工作都对社会具有某种贡献一样,每个人的形象对他人、对社会也要发生某种效应。这种认识甚至使我坚信,形象的影响范围,包括对个体的微弱影响乃至促进社会文明的整个进程。

当然,我对形象的思考并未停留在浅表的外在形象方面,我理解的形象是多层次的,是受个体的文化、道德、心理素养等内在特质影响,并通过言行等外部行为反映出来的综合表现。也正是这样一种理解,使我认识到形象改善必须从个体最深层次的文化、道德、心理素养的改善着手,亦即从内在形象改善中获得仪态、言行等外在形象改善的物质基础和精神动力,从而达到外在形象和内在形象高度和谐的统一。这种形象的美,必然是永恒的。培根曾说:“把美的形貌与美的德行结合起来吧。只有这样,美才会放射出真正的光辉。”

因此,本书所强调的是追求内外和谐一致的形象,它与不少诸如教人如何获得社交成功的著译有着本质的区别。在我看来,形象应当是一个人内心真实的、诚纯的反映,只此才能赢得人们的信任和理解。过分地运用技巧和绝招,尤其是带有虚伪成分的技巧和绝招,只能把人引向做作和表演,其结果只能是适得其反、事违意愿。

良好形象作为人们一种内在品质的外观,是人们旷日持久的修养之果,它需要长期的、艰苦的努力方能陶冶养成。一方面,首先要明确一个良好形象的追求目标,另一方面要学会限制自己,使自己在追求努力目标的过程中坚定地、持久地与各种顽习作斗争,限制自己的懒惰,限制自己的随意,限制自己的放纵,限制自己的轻诺等等。不善于自我有所限制的人,想要作艰苦的形象改善几乎是不可能的。为此,黑格尔强调,一个人只有“自己设定界限和有限性,并且就在这界限和有限性内使自己受到教养。”

西塞罗说:“大事业的成就不是靠筋肉、速度、或身体的灵巧,而是靠思想、人格或判断……”青年人不仅处在身体定型期,也处在思想、人格、心理定型期,而上述因素都极大地影响着青年人形象的定型。这种

形象的定型,必将极大地影响着青年人未来的人生胜负。因此,在青年人的形象定型阶段提出形象改善的人生任务,其重要性是不言而喻的。

关于青年形象改善,这是我十几年前就思考的问题,并为此与几位青年学者合作写过一部相关的青年读物。十几年过去了,我从青年步入了中年,然而对此问题的思考却一直萦绕在我脑海。时值江西师范大学推出《文化讲坛书系》,我将《青年形象改善》和《走出精神沼泽》两本书重新整编、修改和润色,从而诞生了读者手中《形象改善:大学生的青春修养》。两本书都写于20世纪90年代初,那是一个正从“封闭”走向“开放”,从“传统”走向“现代”的时期,年青的大学生们面对急剧的社会变革既憧憬又彷徨,他们在新生活的选择中渴望人生观和价值观的正确引导,渴望以自己的人格魅力和自我形象赢得他人的赞赏并由此树立自信。令我欣慰的是,在那个激情和理性交织的时代,不少大学生是带着我的书走进大学之门的,有些还把它们作为与自己思想对话的枕边之物。作为读书人我总觉得,一部书的最动人之处,就在于它使人点燃在茫茫大海航行的灯火……

在重新整编这本书的过程中,我要感谢王恺和皇甫鸣先生,他们分别撰写过《青年形象改善》一书的第二和第三部分。这两部分经过适当的删节和修改,已经纳入本书。我要特别感谢江西师大课程与教学研究所所长、教授钟志贤博士,他不仅对《青年形象改善》的第二和第三部分做了较大幅度的删改和修饰,而且全部的整编工作都是他完成的。无疑,这是一项极为艰苦的工作。我相信,没有对人的真诚和对事业的高度责任感,像他这样成就很大、工作又很忙的学者是不可能为他人做嫁衣的。当然,我必须感谢课程与教学研究的研究生毛宏云、胡强、熊频、李小琴同学,他们为本书的录入与校对等做了必不可少的工作。

十几年前,我在《青年形象改善》一书自序中曾经写道:“好在改善是一项长期的工作,本书的改善我想也是不能停止的。”这么多年来我的确一直想履行这一承诺,然而每每念此,我无不感到愧疚,因为繁重的公务和教学、研究工作使我已经无力顾及此事。因此,展现在读者手中的东西依旧是让我忐忑不安的……



作者简介

眭依凡，男，1956年8月出生，江苏镇江市人，中共党员。先后担任江西省外语培训中心副主任（主持工作），江西师大党委委员、江西省外语培训中心常务副主任（正处），校长办公室主任，商学院首任院长等职。现任江西师范大学党委副书记，常务副校长，教授，教育管理、高等教育学硕士研究生导师，华东师范大学兼职教授、博士生导师，清华大学伟伦特聘访问教授，北京大学教育学院兼职教授。江西省高校中青年学科带头人，江西省重点建设学科带头人，江西省普通高校人文社科重点研究基地“教师教育研究中心”主任。国务院特殊津贴享受者。江西师院理学士（物理学）、美国俄克拉荷马市大学教育学硕士（教育行政方向）、华东师大教育学博士（高等教育学）、北京师大教育学博士后（比较教育方向）。2001-2002年英国伦敦大学教育学院任客座研究员，2004年起任加州伯克利大学研究员。社会兼职：全国高等教育学研究会常务理事、中国高等教育管理研究会常务理事、中国教育未来研究会副会长、江西省教育学会副会长等。

主要研究方向为教育基本理论、高等教育管理。代表性著作有《大学校长的教育理念与治校》（人民教育出版社）、《教育发展理论研究》（高等教育出版社）、《高等教育学》、《大教育：21世纪教育新走向》等，发表论文170余篇，代表作有《论培养教授》、《改造社会：未来大学新职能》、《高层次人才素质研究》、《大学校长的教育理念及其与治校的关系》、《一流大学校长必须是教育家》等，70余篇被《新华文摘》、中国人民大学《复印报刊资料》等转载、复印、摘要，40余篇（部）获省级学会以上及政府优秀论文（著）奖。在全国高教理论界有较大影响并有一定知名度。

目录

序.....	1
第一部分 社会意义:青年形象改善的价值探寻	1
第1章 理解形象:从形象本题说起	1
一、心中的卓玛	1
二、形象的魅力	3
三、形象释义	7
四、形象层面	9
五、角色与形象	15
六、改善形象还是装假面具?	17
第2章 一物两面:青年形象特征解析	19
一、我们为什么不被信任?	19
二、木桶理论	21
三、睿智老人对青年的概说	23
四、人“身”的转折	24
五、成熟中的心理未确定	26
六、困惑中的社会参与	34
七、自我的认识和重塑	36
第3章 双重责任:在自我改善中塑造社会	37
一、人:社会的动物	38
二、社会互动	39
三、从我做起	41
四、永远的叔叔	43
五、人格与国格	46

六、青年的社会形象	50
第4章 形象改善:追求人生成功的必然选择	51
一、仪表确实重要	52
二、美德的馈报	55
三、调变角色方位	57
四、真才实学:最光彩的形象	59
五、从微到巨	63
六、还情于民	66
第二部分 心形于外:青年形象改善的心理机制	69
第1章 审视形象的心理视角	69
一、形象的内核	69
二、形象的气质基础	72
三、形象的性格基础	74
四、形象的自我认知与评价	78
第2章 人生态度与形象改善	80
一、立志:充满人生的希望	81
二、平凡:每一行都能辉映生命风采	83
三、真诚:朴实可信的人格要素	85
四、勤俭:助你抵达理想彼岸的双桨	87
五、谦虚:海纳百川的力量	89
六、自信:一种超凡迷人的风采	91
第3章 意志品质与形象改善	93
一、自觉:成功人生尽在掌握	94
二、守纪:在安全航道中畅游	95
三、果敢:将帅之才的品格要素	97
四、坚韧:攀登意志的顶峰	99
第三部分 文化修养:青年形象改善的根本依托	102

第1章 文化与青年发展	102
一、形象:青年发展的文化课题	102
二、文化:青年发展的催化剂	105
三、各种文化对青年的影响	108
第2章 建构文化价值观	111
一、价值观:文化的核心	112
二、寻找形象的支点	113
三、个人的现代化	115
四、现代价值观与现代人形象	116
第3章 智慧:感召力之源	124
一、智慧:魅力之源	125
二、知识:智慧的基础	128
三、语言:形象的窗棂	132
四、艺术:心灵的净化剂	134
第4章 在与环境互动中成长	137
一、环境:塑造形象的文化土壤	137
二、家庭:形象培育与改善的温床	140
三、学校:教化青年的高级场所	143
四、人以群分:谈友群环境	146
第四部分 凤凰涅槃:青年形象改善的自我超越	148
第1章 审察现实:精神家园的尴尬	148
一、约拿情结	149
二、第四代人	154
三、达摩克利斯之剑	161
四、虚妄的自我	165
第2章 望闻切问:年轻学子的迷茫	169
一、世纪末情绪	169
二、地震情绪	174

三、自卑:一条束缚人的界线	178
四、排他:一种很有腐蚀力的内扰	182
第3章 自助神助:走出精神沼泽	187
一、不要陨落那颗心中的太阳	188
二、重要的是开始行动	193
三、如果你能为别人做些什么	197
四、永远举着自信的火炬	202
第4章 拨云见日:一片蔚蓝的天	209
一、回归人群	209
二、换个思路	214
三、读书之益	218
四、豁达之美	223

■ 第一部分

社会意义：青年形象改善的价值探寻

第1章 理解形象：从形象本题说起

人类也依照美的规律来造形。

——马克思

一、心中的卓玛

多年来，尽管我一直爱好文学，偶尔也写点作品，但我的剪报袋里几乎不曾有过文学类的“存盘”。个中原因，恐怕与我固执地认为文学创作有太重的饰造痕迹有关，而我更喜欢真实。近日，抖落一只尚未严格分类的剪报袋，跃入我眼帘的是陈士濂先生几年前发表在《光明日报》上的一篇散文：心中的卓玛。我依然清晰地记得，当时我之所以珍藏这篇散文，是因为它讲述了一个很动人的真实故事。于是，我决定就用《心中的卓玛》作为本书的开始。我虔诚地以为，这个能勾起人们回忆美好往事的故事，会把我们带进关于“形象”的思绪氛围中去。

一席话，一番回忆，似一阵暖风吹皱了一池秋水。都是五十上下的人，都已“知天命”了，却突然心里火辣辣地。枯井生波，死水微澜。

是你心中也有个卓玛？

是人人人心中都有自己的卓玛？

是岁月的流逝，总抹不走那心中的卓玛？诗人洛宾创作的那首歌，早在40年代就被冠以青海民歌传遍国内，远扬海外。“在那遥远的地方，有个好姑娘，人们走过她的身旁，都要回头留恋地张望……”多么引人遐想，多么富有诗意。蓝天、白云，似蓝天般的青海湖，如白云般的羊

群;鲜花、草地,似鲜花般的姑娘,如草地般的小伙子。

聆听着那优美的曲调,人们会自然地发问。作曲者倾注如许深情的姑娘,到底是谁?

在我,是我心中的卓玛——将近50年前,我来到青海湖畔三角城牧场,在这儿遇见当地头人的女儿卓玛。真漂亮哪,那张通红的小脸,就像红太阳;那明媚动人的眼睛,就像会说话的月亮;一头乌黑的小辫,缀满了银盾银钩,保护着自己却勾去了对方的魂魄,她甩动“抛索”追赶羊群,骑着骏马在草原上奔驰。一连几天,我成了她柔顺的羊羔,追随在她身旁。那时导演郑君里正在那里拍片,天天晚上为藏胞放电影,银幕就张在大草滩上。放映了什么片子我已全然记不清,我只记得,在那些夜晚,面对着银幕,我和她总是骑在一匹马上。

同样在青海,却不是西汉王莽所建的三角城,而是相传大唐薛仁贵屯过兵的峨堡遗址。我们剧团在那里为牧民演出。给我们烧茶送饭的是奶粉厂收购牛奶的临时工。内中有一个姑娘,瓜子形脸庞,瘦削的身子,每到晚上就拎着只大铅桶蹒跚地去泉边提水。不知怎么引起我的爱怜,悄悄跟了上去,帮她提着水桶的另一端。她朝我笑笑,羞赧地默许了。那条洒满月光的小路,是那么短,一刻钟就能走完。那条洒满月光的小路,又是那么长,居然无语中就能让两个少男少女把感情传递给对方。分手时,我们放下了水桶,却捧起了手。我像捧起一颗早熟的樱桃,轻轻地吻了她一下。

只可惜,第二天她突然被抽调到另一个更远的收奶点去。来不及告别,我们从此再没有见面。

我也再没见过卓玛,但她的笑脸却总在我眼前闪现。我用哈萨克民歌素材,编出《在那遥远的地方》,寄托对她的思念。那收购牛奶姑娘的情影也一再闯入我的笔端,融进我所创造的女性形象中。20年后,我又到过峨堡草原。我曾去寻找那洒满月光的小路,寻找我心目中永远稚气的姑娘,寻找那失落的纯真的感情。

这感情是珍贵的,它完全属于个人。只是我已经75岁了,今天才敢在朋友面前,公开了我心中的卓玛。