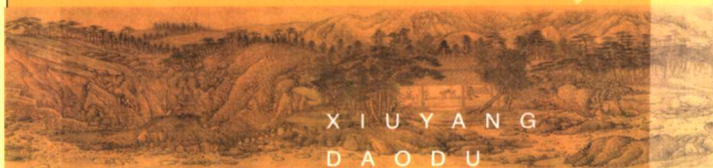


修养导读



XIUYANG
DAODU

李长恒 刘 星 主编

- 做大学生活的主人
- 奏好大学生活的主旋律
- 走出自己的壮丽人生

● 湖北科学技术出版社

修 养 导 读

主 编 李长恒 刘 星

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

修养导读/李长恒等编. —武汉:湖北科学技术出版社, 2005. 6

ISBN 7-5352-2781-3

I. 修… II. 李… III. 大学生—修养 IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 075443 号

修养导读

© 李长恒 刘星 主编

责任编辑:罗炳阳

封面设计:王 梅

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

湖北出版文化城 B 座 12-13 层

邮政编码:430070

印 刷:黄石市祥盛印务有限责任公司

邮政编码:435000

850 毫米 × 1168 毫米

32 开

12.25 印张

290 千字

2005 年 6 月第 1 版

2005 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-5352-2781-3/G · 865

定价:22.80 元

本书如有印装质量问题 可找出版社更换

序 言

我们常讲,祖国的未来、民族的希望寄托在青年人身上。一代代青年人的素质如何,决定了社会未来的发展方向。因此毛泽东同志曾谆谆告诫青年:“你们是早晨八、九点钟的太阳,希望寄托在你们身上。”在一代代青年人中,我们尤其要关注的是,占社会相当比重的大学生这个群体,这是一个思维敏锐、思想活跃、身心处于重要发育时期的群体,他们的人生观、世界观正逐渐形成。应该承认,这个群体是青年中的精萃,他们对社会发展走向影响最大,他们是江泽民同志提出的“三个代表”理论的最积极响应者和实践者。加强对这一群体的思想政治工作和道德修养教育,是我们全社会应予以高度关注的事。党和政府要重视,社会各界要重视,而作为负责教育的高校和在高校从事教育的每个教育工作者,更负有义不容辞的职责。

我们是一个有着几千年文明历史的古国,一向高度重视人的修养问题。指导我们中国文化思想两千多年的儒家经典《四书五经》中的《大学》,就对道德修养问题作了深刻的阐述。提出了凡怀有远大抱负的人,应该“诚其志”,“正其心”,“修其身”,“齐其家”,而后才能“治国平天下”。古人十分强调修养与一个人成就事业的重要性。不仅先秦的古人这样强调修养的重要,两千多年来,中国的一批又一批知识分子,无不自觉地按照中国优秀的传统文化来规范自己的言行,修身养性,并创造了举世瞩目的、令人骄傲的、辉煌的历史文明。即使是近代社会,包括把马克思主义作为自己指导思想中国共产党人,也是高度重视修养对一个党、一个党员的极为重要的作用。毛泽东、周恩来、刘少奇、朱德等党的老一辈无产阶级

革命家对修养都作了许多深刻的论述。刘少奇同志为此还专门写了一本《论共产党员修养》的著作,指导党员进行自我修养。

其实,世界先进文化是全人类的共同财富,不仅我们古老中华文明重视青年的修养,即使是在经济和科技文化高度发达的西方工业化社会里,对一个人的道德修养也是十分重视的。在西方,他们借重宗教的传播,强调做人的道理和处事的原则;他们重视人文政治课程的开设,直接向青年灌输政治思想,宣传他们的价值观念;现在西方广为流行的心理咨询与指导,其实也是引导青年人注意在实际生活中,提高自身各方面修养水平。

可见,重视修养,是古今中外人们的共识。难怪西方有的学者提出:一个事业上的成功者,情商占70%,智商只占30%,这从一个侧面告诉我们,青年人有着良好的修养,对于事业的成功是极为重要的。

我国自上个世纪以来,处于重大的转型期,传统的政治、经济及文化正在发生巨大的变化。开放,在引进先进的东西时,一些不良的东西难免也会随之而来。改革,在调整了那些束缚生产力的旧体制的同时,也必然会产生新的矛盾和问题。在这个变化多端、丰富多彩的社会里,各种社会现象和文化思想,对处在学习阶段和身心发育时期的大学生来说,影响是很大的。因而,在这个极为重要的历史阶段,加强思想政治工作,加强对青年大学生的道德修养教育,显得犹为重要。如何引导青年学子,在这种社会现象面前,辨别方向,加强道德修养,使每个青年人经过几年高校学习,不但能掌握一定的科学知识,而且还提高道德思想水平,成为社会有用的人才,这是我们每所高校和每一个从事高等教育工作的同志必须认真思考的重要问题。

令人感到高兴的是,我们党和政府对青年大学生的思想政治和道德修养教育给予了高度的重视,采取了一系列的有效措施。各高校也结合自己的实际,创造了开展思想政治工作和道德修养

教育的好办法,并取得了很大的成效。我们一批又一批的青年大学生主流是好的,他们继承了中华民族优秀知识分子的优秀品德,好学上进,爱国爱民。但是我们也应该看到,我们的教育与飞速发展的社会形势还有很大的距离。不少同志对加强思想政治工作和道德修养教育认识还不高;面对新形势开展这一工作的创新不够,方法陈旧,实效性不强。我们应按党的十六大提出的与时俱进的要求,高度重视并不断推进我们对青年大学生的思想政治工作和道德修养教育。

我校部分从事思想政治教育工作的同志,将他们多年的教学积累,汇编成这本《修养导读》这是一件非常有意义的事情。为规范和提高高校思想政治工作和道德修养教育作了一些有益的探索。在这本书中,有大学生在学习和成长过程中所遇到的困惑和思想冲突;有专家学者、事业成功者畅谈人生感悟和成才之道;有在世界政治经济潮起潮落中,“胜似闲庭信步”的弄潮儿的成功与失败;有如何处理好人际关系、搞好心理调适的小窍门;有审美情趣的启迪与对美好事物的感悟和追求;还有在人生旅途中具有哲理意义的凡人小事。这些文章语言生动流畅,很适合青年人的阅读口味。通过指导学生阅读这些有意义的文章,然后引导他们去思考,组织他们去讨论,这不失为一种新的尝试。这本书不仅适合大学生在学习《思想道德修养》课程时作参阅,而且也适合广大青年朋友做修身养性的参考。我把此书介绍给青年朋友们,希望能对青年朋友们进行修养锻炼有所帮助。

关于高校的德育教育,关于这本书,本人感触颇多。承老师们的美意,让我为这本书作序,只得将自己在从事思想教育工作中的一点研究和体会,草拟成篇,权当是抛砖引玉吧。

2004年8月于黄石市青龙山

(本文作者系湖北黄石理工学院党委书记)

丁杰

目 录

第一篇 把握自我,做大学生活的主人	1
一、浮光掠影看大学	2
二、校园里的不和谐音符	17
三、成才启示录	25
第二篇 学会学习,奏好大学生活的主旋律	56
一、掌握科学的学习方法	57
二、树立正确的学习态度	66
三、水到自然渠成	74
第三篇 健康的心理使你的人生更辉煌	86
一、心理健康浅说	86
二、塑造健康的个性	91
三、直面人生,驾驭自我	97
四、大学生的主要心理问题及调适技巧	115
第四篇 人际关系,人生的必修课	138
一、如何改善你的人际关系——待人有道,处世有本	139
二、向成功者学习人际交往	148
三、人际关系警示录	165
第五篇 走出自己壮丽的人生	173
一、追求——成功人生的基石	173
二、正确驾驭自己——成功人生的秘诀	191
三、敢问路在何方? 路在脚下	199
第六篇 人贵有德 做一个高尚的人	216
一、我国公民应该遵守的基本道德规范	216
二、经典格言警句	224

三、道德思考	233
四、举止文明,处事得体	240
第七篇 未来的伦理学——美学	260
一、审美的现代意义	262
二、五彩缤纷的美的世界	268
三、审美人格	277
四、欣赏美、感悟美	285
第八篇 永远的中国心	302
一、爱国之情	302
二、树立爱国之心	312
三、践履报国之行	322
第九篇 顺应潮流,做时代的弄潮儿	338
一、社会潮流的风向标	338
二、市场经济面面观	346
三、成功往往青睐有准备者	355
四、世界风云聚焦	366
后记	380
参考书目	381

第一篇 把握自我,做大学 生活的主人

漫漫的考试,焦虑地等待,你终于一路艰辛地走进了大学校园,一个新的梦在升腾。然而,走进了大学校门,也就走进了新的迷惘。一开始忙乱,繁杂而且又是必需的各项入学手续让你茫然不知所措,好在有热心的老生和老师们的无处不在的帮助,这才把晕晕乎乎的你送进宿舍安顿下来,还没等弄清东西南北,紧张严格的军训又开始了……真的好累啊。

一声叹息之后大学生活的序幕才徐徐拉开,正剧这才正式上演。往往就在这个当口,“围城”般的困惑接踵而来。难道这就是大学?我在这里呆几年究竟能干什么?这就是大学生活的第一章,入学后的迷惘。

无疑,上大学是为了成才,我们前辈教育家蔡元培先生曾说过:“大学者,研究高深学问者也。”什么是高深学问?就是启迪人的心智,追求人的全面发展,造福于社会。为此,大学以她特有的务实创新的精神,高尚典雅的格调,点点滴滴地去“育”人,“化”人,因此,一个立志成才的青年,如何尽早地溶入大学这种特有的人文氛围,适应校园文化,是你实现梦想的第一步。

当然,迷惘不是自报自弃,相反,恰恰是本质上进取的反弹。从主观上说,任何一个刚刚入学的大学生对待这一次人生进阶,都持有认真严肃、向前向上的态度。他们在把大学校园想象得美妙神奇的同时,也将她看得神圣庄严。他们渴望在这个追求已久的天堂学府之中锻造充实自己,使自己变成有用的栋梁之材。甚至可以说,每一个大学生都有一份对于未来人生的长远设计,都有一

颗勃勃雄心。然而,他们太书生气和孩子气了,太理想化和模式化了,于是有了寻求的失落和向往的贬值。从客观上说,刚刚入学的大学生,对校园的所有体验还都是直观的、感性的、局部的、表面的,他们想充分表现自己的志趣愿望,理想决心,但客观条件的差距使他们感到缺少道具,于是在想演好一台戏时表现了种种为难。客观环境中的种种优势,不可能在他一进入校门时便一目了然,如果说校园是一首诗,那么,刚刚读完第一行,还不足以领会这诗的情采韵致。他们在徐徐展开的客观内容面前过于心急了。因此,大学生入学之后的迷惘,仅仅是他们在适应过程中表现出来的现实疑问。走出迷惘,便是放飞。

一、浮光掠影看大学

(一)潮起潮落,改革开放中的大学校园

现在,很少有人再称大学生为“天之骄子”了。这曾闪耀在大学生头上的光环,如今,光彩不再。时代变了,社会变了,生活变了,人们的观念变了,大学生也变了,大学更是变了。我国自改革开放以来,社会涌起多少潮流?有多少卷进校园?又有多少大学生以自己独特的浪花回应着社会?追寻这潮起潮落的轨迹,回眸大学校园里曾经发生过的一切,大学生能够从中更清楚地了解自己,了解学校,世人也能更为冷静、客观地理解今天的大学生。

1. 三点一线

1978年2月,大学校园走来了“文革”后恢复高考录取的第一批大学生。他们给大学校园带来了宁静、平和。教室、饭厅、宿舍,三点一线,是他们大学生活的真实写照。他们当中许多人当时已过了而立之年,插过队、下过乡、去过工厂,他们珍惜迟来的学习机会,求知如饥似渴。自习室里经常找不到座位,星期天揣着两个馒

头在图书馆呆一天。两耳不闻窗外事，一心只读大学书。

然而，大学不是真空的象牙塔，反思“文革”，改革开放的浪潮很快冲击着大学校园，给大学校园带来生机和活力。

2. “潘晓”讨论

1980年5月《中国青年》杂志发表署名潘晓的文章《人生道路为什么越走越窄？》，尽管这是一个不真实的开端，但引起的讨论都是实实在在的。在社会上引起了极大的反响。这是中国人在政治反思“文革”噩梦的同时，对人生价值的思考，掀起了一场全国范围的大讨论。参与这场讨论表明80年代的大学生经历了一场价值观的重大转折，宣告过去那种全体人民只有一个理想的普遍价值的终结和自由选择人生道路时代的到来。

3. 校园竞选、参政热

1980年9、10月间，北京17所高校近百名大学生宣布参加区人民代表竞选。他们演讲、辩论，各种观点交锋异常激烈。涉及了政治、经济以及社会生活的各个方面。既有对中国现状的理性分析，也有哗众取宠的高谈阔论，还有不少偏激的自由化观点。校园竞选表明了学生们积极参与社会实践的良好愿望。但是由于没有及时正确的引导，一些学生以出格的言论刺激掌声和赢得选票，对“文革”历史缺乏理性分析，把一些不满情绪发向党和社会主义制度，在社会上带来负面影响。

4. 西方哲学热

1982年，中宣部《宣传动态》转上海团市委研究室关于西方思潮对大学生影响的材料，称西方学术译著在大学校园流行是继青年穿喇叭裤、听邓丽君歌曲之后的第二次冲击波。当时上海一家出版社出版了一本名为《尼采——在世纪的转折点上》的书。因其文笔流畅、通俗易懂，深受大学生们欢迎，四次重印仍不能满足需求。一位来自北京的女大学生写信请父母代买，而且一买就是

十几本。吓得两位老布尔什维克疑心自己的孩子怎么了？西方思潮强烈冲击着大学校园。这是中国开放的大门打开，在大学校园的最先反应。

5. 自信、骄傲、雄心勃勃

“83级”来了，“84级”来了，他们是年轻的一代，他们是全新的一代，他们带来了鲜明的个性，他们以一种骄傲的姿态审视着大学校园。与新中国成立后几十年历届大学生相比，他们被看做是赶上了好时候。能考上大学的人数不多，社会对大学生的需求量也很大，他们被称之为天之骄子。他们自信、骄傲、令人羡慕。与此同时，社会上新老干部交替，使大批青年人走上领导岗位，更激发了大学生们的勃勃雄心。从当时的校园流行诗中就可以看出当时大学生的优越感：“中国，我的钥匙丢了；我是一名年轻的总统；我骄傲，我是中国的大学生。”

6. 人生价值讨论

1984年，解放军第四军医大学学生张华为救落入粪池的老农民献出年轻的生命，引发了大学校园又一次人生价值的大讨论。这次讨论与以往不同。以往几十年里，在人生价值问题上只有一种声音：为人民服务高于一切。而今两种观点鲜明对立：一种认为人生价值在于对社会的奉献。另一种认为人生价值在于以奉献为手段，以索取为目的。甚至有同学质问，用一个年轻的有文化的大学生的生命换一个老农民的生命值不值得。这种观点在过去是想不到的，即使想到也没有人敢提出来。现在被大学生们鲜明地提了出来。这场人生价值的讨论，表明大学生们探索中的困惑。

7. 热、热、热，浮躁病

1985年，我国农村改革取得巨大成功，城市改革也逐渐展开。改革浪潮冲击着大学校园，大学校园被各种热浪裹挟着：改革热、从政热、文化热、理论沙龙热、党章学习热、入党热、参政议政热、特

区热、边疆考察热、读书演讲热、西方文化热等等。学生社团比比皆是,各种新观点、新见解、新思维、新名词如走马灯似的。热点变迁、观点更迭之快,常使人顿感今是而昨非。大学生们忙于追浪、急于求成,既表现出大学生的热情,也反映出大学生在当时特有的浮躁情绪。

8. 改造社会靠我们

1986年,中国的改革开放取得初步成果,社会矛盾和问题暴露得少。由于开放大门的打开,西方文化涌入。看发达国家,比自己,大学生们更多关心的是,国民素质、中西文化对比等等。课余时间读的书多是文学、历史、哲学。他们对未来充满种种幻想,做事脱离实际,更多的是天真、浪漫。由于自信,他们更强调自己能为社会做什么贡献。有的学生提出“改造社会靠我们”的口号,甚至有同学说,自己加入中国共产党是为了改造它。

9. 读书无用论、校园经商热

1988年,全国高校考研人数大大下降。用人单位的拒绝、社会的评价,对大学生影响很大。他们还没有来得及去思考、去学会适应。他们片面地理解了改革的成果,以幼稚的做法去模仿那些先富起来的人。大学校园中出现了经商热,超前择业,转系、退学、在校谈恋爱等成为时髦。这是后来大学生颓废的开始。

10. 不该发生的“学潮”

1989年,矛盾、浮躁最终导致了那场不该发生的学潮。大学生们出于良好愿望打起民主大旗。然而他们忘记了中国的实际情况。中国是一个拥有十几亿人口的大国,而且大多数国民的文化与科学素养还比较低,在中国首先要解决的是温饱和提高物质生活水平的问题。学潮被坏人利用,使大学生遭受了前所未有的沉重打击。

11. 反思,中国传统文化热

90年代初,在经历了大的政治动荡之后,大学生进入思考、反

省时期。他们头脑中浓重西方色彩的价值体系被摧垮了。刚巧在这时“亚洲四小龙”的发展引起了中国人的注意。大学生们发现,不同于欧美文化的东方文化在现代化进程中同样有意义。而这个东方文化的核心恰恰是中国传统文化。大学生们积极地参与到传统文化的讨论中,反映出他们没有被自己的幼稚所拖住,仍然在积极进取,继续探索。

12. 新一轮校园经商热

1992年,邓小平视察南方讲话揭开了社会主义市场经济的序幕,大学校园,特别是南方的一些大学出现了新一轮经商热。学子经商了,教授下海了。这其中的是非功过有待评论,但大学生对市场经济观念在社会中普及起了领先和促进作用。

13. 寻找毛泽东热

1993年,在纪念毛泽东诞辰100周年的时候,年轻的大学生开始用自己的眼光寻找、发现毛泽东。因为过去他们对毛泽东的认识几乎完全源于长辈们的评价。而且由于对“文革”的反思,对毛泽东晚年失误的宣传多于对他功绩的宣传。因此在青年人的眼里,毛泽东只有晚年的失误和“文革”的错误。大学生们要用自己的眼光重新审视毛泽东。他们发现了毛泽东的全部,他的功绩,他的失误,他的学识,他的人格,他的魅力。大学生们认识到,毛泽东的伟大在于他了解中国国情,选择了适合中国的革命道路,而他们自己却如此幼稚。

14. 不再自信

90年代中期,由于改革的步步深入,社会竞争激烈,人们的社会压力增大。随着市场经济成分的扩大,大学生也被毫不留情地推到市场面前。尤其是分配制度改革使大学生在面临着社会需要与自身能力之间的选择。他们不再像他们的师哥师姐们那样自信、骄傲,而是多了几分担忧和焦虑。由于不自信,这时他们很少

说自己能为社会做什么,而是更强调自身怎样才能适应社会,甚至对社会有惧怕心理。

15. 走向理性、务实

90年代末,改革深入发展,社会矛盾和问题暴露明显了。下岗失业现象日趋严重,直接影响了大学生的就业。扩大高教规模,考入大学的人多了,他们不再被看做天之骄子。现实是严酷的,但为了生存,他们必须面对。理性、务实在大学生中呈主要倾向。他们做事变得实际,多一些世故和变通。他们不再热衷于西方哲学,不再热衷于传统文化沙龙和社团活动。他们不再读什么历史、哲学。他们注重外语、忙于四、六级,学电脑,考驾照,忙于考各种证,忙于做好进入社会、寻找职业的准备。

(二)我所看到的英美高等教育

先简单介绍一下英美高等教育的悠久历史。英国最古老的大学是牛津大学,成立于1167年,800多年的历史;剑桥大学成立于1209年,也快有800年了,所以历史非常悠久。美国历史较短,才200多年的历史,但美国最古老的大学比美国还老,成立于1636年的哈佛大学比美国成立早140年,这所美洲最古老的大学也有300多年了。英美的高等教育在这么久的年代里积累了无数成功的经验与失败的教训,在他们的历史中走过了不少弯路,也取得了辉煌的成就和成熟的办学思想与方法。英美高等教育在经历了这么久的历史后,形成了多元化、全方位的system。多元化的一方面是门类齐全,数量众多。美国有世界一流大学25所,在220多所National Universities中分4个等级,即使是第四等级也是相当不错的。这200多所大学在美国只占不到1/30。美国共有3600多所大学,最好的和最差的相差很大。最差的相当于街道办事处和社区大学,两年大学毕业,拿大专文凭,副学士学位。录取新生要参考SAT,即Scholastic Aptitude Test,学习能力倾向测试的成绩,满

分1600分,哈佛要求1400分,不够1400分,其余6项表现不看。国家级大学要求800-900分,社区大学要求300分。只要有SAT,人人都可以上大学,所以上大学很容易。

第二个多元化特点是私立公立并举。在国外,95%以上的好大学都是私立的。美国国家办的、州办的大学,在前50名中的很少。State Universities是为解决普及高等教育办的学校,好坏不一,只满足美国公民要求,有的只象征性地一学期收取1000多美金的学费。在清华90周年校庆时,一位同学问杨振宁教授:“清华何时可以办成世界一流大学?”因为清华的口号是2011年时要迈入世界一流大学的行列,同学们都希望清华早些迈入。杨振宁回答说:“清华大学的本科教育已经是世界一流的。”因为我国公立的大学都是统一的,水平较齐,要求较高。所以多元化现在英美大学中更加明显。在英国,有些“三明治大学”就相当于地方工业大学,学生在校学习两年,实习一年,再回校读一年,相当于高职,但学生的实践能力很强,能满足实际需要。

可以说,英美高等教育已经取得了辉煌成就。美国哈佛培养出了6位美国总统,他们高等教育的成就主要和他们的人才培养目标有关。过去我们只说培养普通劳动者,现在讲培养高级专门人才,其实是培养人才的毛坯。在美国,哈佛培养出了34个诺贝尔奖获得者,肯尼迪政府管理学院招生简章上写的是培养各国领导人,不是专门人才而是综合性人才。美国500强的企业家有一半是哈佛商学院毕业的,就是毕业生扮演重要角色。而英国,首相都是牛津的毕业生。里根本是电影明星,连任两届美国总统,1986年被邀参加哈佛350周年校庆讲话时,提出的条件是授予荣誉博士学位,但哈佛校方坚决不同意。这从侧面说明它取得了辉煌的成就,不稀罕一名总统是否肯来讲话。

第二部分是演讲的重点,介绍世界一流大学的特点。

第一个特点是通识教育体制,即培养通才的体制。举例来说,

剑桥的物理化学系,没有本系的学生,是给全校学生上课的。全校只分两种学生,文科和理科。毕业时只获得两种学位:文学学士和理学学士,因为它采取通识教育的体制。MIT 一年级的学生不分学院。麻省理工学院分工学院、理学院、建筑学院、管理学院、设计学院、人文社科学院 6 个学院,课程随意选修。二年级的学生才选择进入哪一个学院,才有自己的 Inajot(主修)。如果还拿不定主意,可以拖到三年级开始再确定。经过充分考虑和适应后,再确定所学专业。在此以前,是通识教育。在哈佛,很少有人四年级以前开始专业教育,通识教育是哈佛 1945 年提出的具有世界影响力的教育体制。现在中国的素质教育,就是在向通识教育方向发展。

第二个特点是人才培养目标。培养目标之一,是复合型人才。例:MIT 中研究生 5600 人,本科生 4400,音乐系给本科生开课 35 门。MIT 绝大部分学生主修理工,音乐课开给谁? 就开给学习理工的本科生。MIT 的学生一般获得双学士学位,或主修加辅修(major and minor)。学校要求主修与辅修的专业差距尽量大,达到培养复合型人才的目的。所以主修理工的一般辅修人文、社科或音乐。

为何培养复合型人才呢?

原因之一是就业面宽,适应性强。我有一个学美术的美国朋友,因为找不到工作,没费多大力气考上了生物化学的研究生,获得博士学位,最后当了生化教授。解决了生活问题后,他办了一个水平很高的画展。二是“MIT”是培养科学家的地方,而所有科学家都爱音乐。”这是 MIT 音乐系主任给我的回答。听到后我大吃了一惊。因为当时我印象中中国好像只有钱学森、李四光等少数科学家爱音乐。回国后,才看到袁隆平用小提琴与中国国家交响乐团的首席刘云智一起,合奏李四光作曲的《行路难》,上了中央电视台的《新闻联播》。科学与艺术是相通的,跨学科的研究在 20 世纪末已经成为科学发展的动力。所有学科的创新、新技术