

“跨世纪青年”系列

# 大学生 素质培养

王凌彬 主编  
曹振宇



河南人民出版社

## 本书编委会

主 编 王凌彬 曹振宇

副主编 王建昌 刘玉峰 李 漪

乔民胜 田建伟

编 委(以姓氏笔划为序)

王建昌 王建伟 王凌彬 王曙雅

田建伟 刘 静 刘玉峰 乔民胜

李 漪 李向东 李国建 陈有富

杜鹏娟 胡迎利 高金星 顾国超

曹振宇

# 目 录

## 政治思想修养

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 一、政治品质的修养 .....          | (3)  |
| (一)政治品质修养的内涵 .....       | (3)  |
| (二)大学生政治品质的基本要求 .....    | (4)  |
| (三)政治修养与大学生成才的关系 .....   | (7)  |
| (四)大学生政治修养的方法和途径 .....   | (9)  |
| 二、思想品质的修养 .....          | (14) |
| (一)大学生进行思想修养的目的和意义 ..... | (14) |
| (二)大学生思想修养的内容要求 .....    | (17) |
| (三)大学生思想修养的途径 .....      | (23) |
| 三、道德品质的修养 .....          | (26) |
| (一)大学生道德修养的必要性和可能性 ..... | (27) |
| (二)大学生道德修养的规格要求 .....    | (33) |
| (三)大学生道德修养的方法途径 .....    | (36) |

## 基本素质培养

|                     |      |
|---------------------|------|
| 一、构建合理的知识结构 .....   | (43) |
| (一)知识及其类型 .....     | (43) |
| (二)知识体系及其构成 .....   | (45) |
| (三)知识结构及其特征 .....   | (47) |
| (四)大学生的合理知识结构 ..... | (52) |

|                         |      |
|-------------------------|------|
| (五)大学生构建合理知识结构的途径 ..... | (55) |
| 二、优化科学的智能结构 .....       | (58) |
| (一)智能结构及其特征 .....       | (59) |
| (二)智能结构的类型 .....        | (60) |
| (三)智能各要素及其培养 .....      | (63) |
| (四)个体智能结构的优化原则 .....    | (66) |
| (五)大学生优化智能结构的途径 .....   | (68) |
| 三、培养开放的思维方式 .....       | (71) |
| (一)思维的品质 .....          | (72) |
| (二)思维方式的类型 .....        | (73) |
| (三)开放思维方式的特征 .....      | (75) |
| (四)大学生思维的特征 .....       | (77) |
| (五)大学生开放思维方式的培养 .....   | (78) |

## 基本能力培养

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 一、涉猎知识能力的培养 .....    | (87)  |
| (一)大学生的学习特点 .....    | (87)  |
| (二)学习方式的三大转变 .....   | (92)  |
| (三)科学的学习方法 .....     | (97)  |
| 二、分析和解决问题能力的培养 ..... | (105) |
| (一)分析问题能力的培养 .....   | (105) |
| (二)解决问题能力的培养 .....   | (109) |
| 三、开拓创新能力的培养 .....    | (116) |
| (一)创新能力与智力的关系 .....  | (117) |
| (二)创新的过程 .....       | (117) |
| (三)“创新型”人才的特质 .....  | (119) |

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| (四)妨碍创新的因素 .....         | (123)        |
| (五)大学生开拓创新能力的培养途径 .....  | (125)        |
| <b>四、语言表达能力的培养 .....</b> | <b>(132)</b> |
| (一)语言表达的两种形式的运用 .....    | (132)        |
| (二)口头表达形式举要 .....        | (138)        |
| (三)书面表达形式举要 .....        | (142)        |
| (四)大学生语言表达能力的培养途径 .....  | (144)        |
| <b>五、组织协调能力的培养 .....</b> | <b>(146)</b> |
| (一)组织协调能力的内容 .....       | (147)        |
| (二)培养组织协调能力的方法和途径 .....  | (151)        |

## 健康身心培养

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| <b>一、良好认知的培养 .....</b>    | <b>(161)</b> |
| (一)认知的基本特征 .....          | (161)        |
| (二)完善自我意识是培养良好认知的关键 ..... | (163)        |
| (三)大学生认知能力的培养 .....       | (165)        |
| <b>二、坚强意志的培养 .....</b>    | <b>(173)</b> |
| (一)意志的基本特点 .....          | (174)        |
| (二)意志的品质 .....            | (175)        |
| (三)大学生意志品质的特点 .....       | (178)        |
| (四)大学生意志的培养 .....         | (179)        |
| <b>三、进取精神的培养 .....</b>    | <b>(183)</b> |
| (一)确立目标,明确方向 .....        | (183)        |
| (二)建立自信,征服自己 .....        | (186)        |
| (三)顺应时代,探索创新 .....        | (189)        |
| (四)抓住机遇,迎接挑战 .....        | (194)        |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 四、健全人格的塑造 .....        | (194) |
| (一)人格的特征 .....         | (195) |
| (二)影响人格完善的因素 .....     | (196) |
| (三)大学生的人格特点 .....      | (198) |
| (四)健全人格的塑造 .....       | (199) |
| 五、健康体魄的培养 .....        | (202) |
| (一)健康体魄——成才的体质基础 ..... | (202) |
| (二)体育——健康体魄的摇篮 .....   | (204) |
| (三)保健——永葆青春的艺术 .....   | (212) |

## 良好习惯培养

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 一、自律意识的培养 .....            | (219) |
| (一)自我意识发展为大学生自律提供了前提 ..... | (219) |
| (二)大学生自律的客观和心理条件 .....     | (222) |
| (三)培养自律意识的方法和途径 .....      | (227) |
| 二、规范交往的形成 .....            | (232) |
| (一)人际交往的特点 .....           | (233) |
| (二)人际交往的原则 .....           | (234) |
| (三)交往的素质要求及规范 .....        | (236) |
| 三、文明习惯的养成 .....            | (245) |
| (一)习惯教育的重要性 .....          | (245) |
| (二)道德行为习惯 .....            | (246) |
| (三)学习习惯 .....              | (251) |
| (四)生活习惯 .....              | (254) |
| 四、有益爱好的培养 .....            | (256) |
| (一)业余爱好与成才的关系 .....        | (256) |

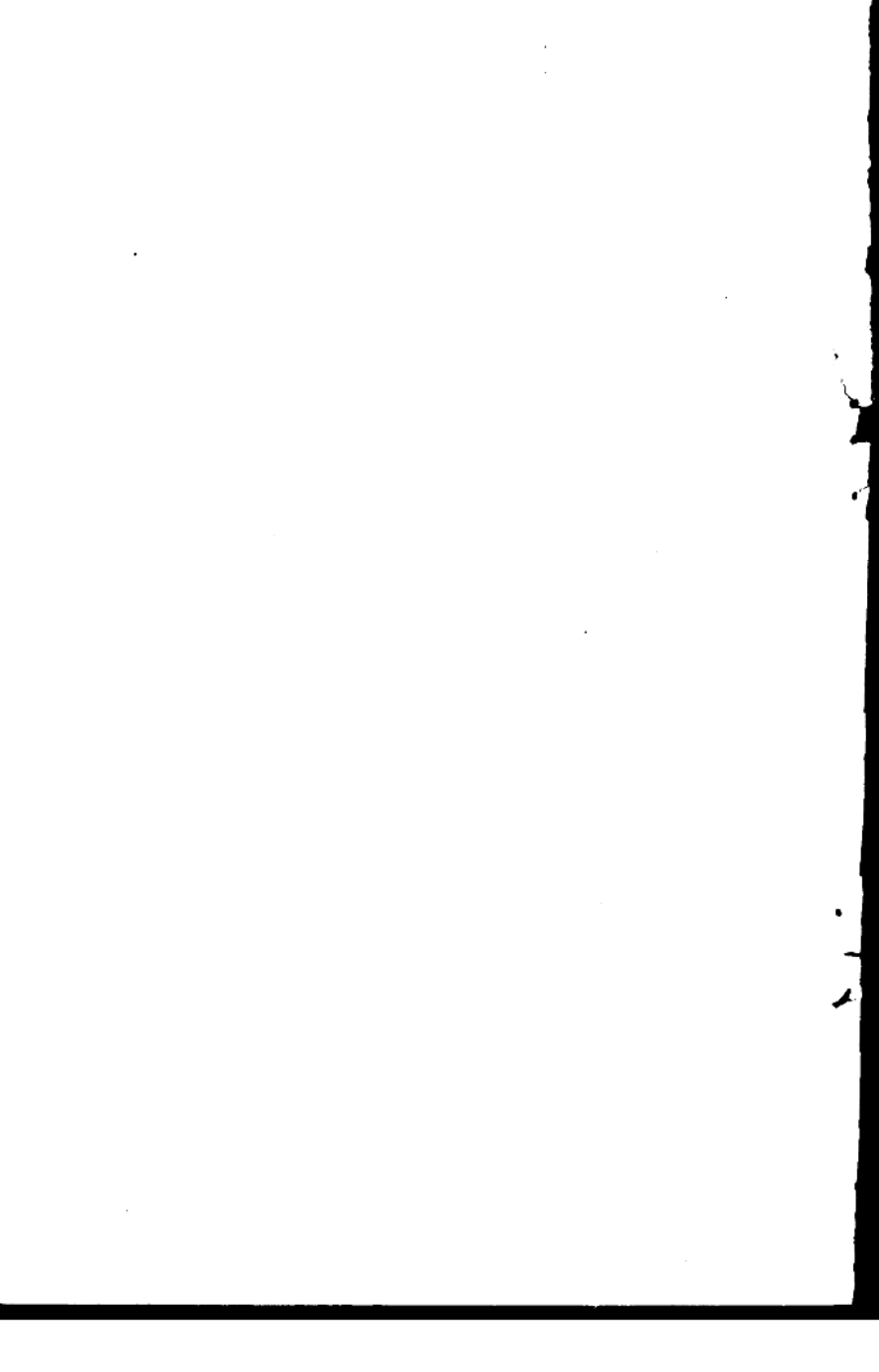
|                    |       |
|--------------------|-------|
| (二)正确对待业余爱好 .....  | (260) |
| (三)培养有益的业余爱好 ..... | (263) |

## 基本技能培养

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 一、科学研究技能的培养 .....            | (269) |
| (一)大学生培养科学研究技能的意义 .....      | (269) |
| (二)科学研究的特点 .....             | (272) |
| (三)科学研究的方法 .....             | (276) |
| (四)科学研究的程序 .....             | (279) |
| 二、图书馆利用技能的培养 .....           | (284) |
| (一)图书分类及分类法 .....            | (285) |
| (二)图书目录知识 .....              | (287) |
| (三)工具书的利用方法 .....            | (288) |
| (四)文献信息的检索方法 .....           | (292) |
| 三、因特网(Internet)运用技能的培养 ..... | (301) |
| (一)因特网的概况 .....              | (301) |
| (二)因特网的联接方式 .....            | (302) |
| (三)因特网的服务功能及方式 .....         | (303) |
| (四)因特网在中国的发展 .....           | (305) |
| 四、求职技能的培养 .....              | (309) |
| (一)大学生求职前准备 .....            | (309) |
| (二)大学生求职技巧 .....             | (313) |
| (三)大学生求职后注意事项 .....          | (321) |
| 后记 .....                     | (323) |
| 主要参考文献 .....                 | (325) |

# 政治思想修养





## 一、政治品质的修养

培养成千上万的具有坚定正确的政治方向的社会主义事业的建设者和接班人,是高等学校担负的艰巨而光荣的任务。依据党和国家的培养目标和要求,自觉加强政治品质修养,不仅有助于大学生确定正确的信念和理想,而且还有助于提高大学生的政治思想素质和政治工作能力,促进他们沿着正确的成才道路健康成长。

### (一)政治品质修养的内涵

政治品质修养,简称政治修养,指的是人们在社会实践中,依据一定的政治观念和政治要求,进行自我学习和自我锻炼,并经过长期不懈地努力,提高自己的政治思想素质,确立坚定的政治方向和正确的政治观点,增强政治敏锐性和政治鉴别力的过程。

人们生活在一定的社会环境中,受着一定经济关系的影响和制约,从而产生不同的政治观念、政治态度和政治思想倾向。在社会主义社会里,随着社会主义物质文明和社会主义精神文明建设的发展,代表无产阶级和广大劳动人民根本利益的社会主义政治观念和政治思想不断深入人心,并影响着整个社会的思想意识形态。但是,由于在社会主义初级阶段,阶级斗争还在一定范围内长期存在,这必然反映到政治领域中,影响人们的政治生活。同样,也将对大学生的政治方向的确立和政治观念、政治态度的形成产生直接的影响。因而,对每个人来说,关于政治态度和政治方向的问题,不管个人对它感不感兴趣,都是要碰到的问题。这是因为在现实生活中,你想摆脱政治关系是不可能的,只不过

关系程度不同罢了。对大学生来说，更是如此。这不仅因大学生同样生活在一定的社会环境里，而且还因为在党和国家规定的培养目标中，把德育放在了首位，对大学生的政治信念和政治方向有着具体的要求。

政治修养与思想修养、道德修养、文化修养、审美修养等有着密切的联系。然而在这些修养中，政治修养处于特别重要的位置。这是因为，“政治是统帅，是灵魂”。政治修养关系着一个人成才的方向、道路问题，关系着一个人在业务学习和其它修养方面能否获得持久的动力。因此，对大学生来说，政治修养是第一位的。其他方面的修养，如思想修养、道德修养等，对政治修养有着直接的积极的影响，它们与政治修养的关系是互相促进、互相影响的。

一个人的政治修养的历程不可能是绝对孤立的，也不可能是一蹴而就的。相反，需要人们通过参加社会实践，在深入了解政治修养的内涵和意义的基础上，加强自我学习，加强自我锻炼，积极投身到社会的大风大浪中去，经受长期的磨炼和考验，才能成为一名具有高度的无产阶级政治坚定性的社会主义事业接班人。

## （二）大学生政治品质的基本要求

毛泽东同志曾经指出：“不论是知识分子还是青年学生，都应该努力学习，除了学习专业以外，在思想上要有所进步，政治上也要有所进步，这就需要学习马克思主义，学习时事政治。没有正确的政治观点，就等于没有灵魂。”因此，良好的政治品质对大学生来说是第一位的，它是大学生树立政治立场、观点、信仰、信念，具有坚定的政治方向和持久的精神动力的保证。

### 1. 坚定持久的政治信念

当代大学生正处在风华正茂的青年时期，其思想观念、价值体系均未成熟，政治判断能力也尚未走向成熟。其价值观念的不稳定性、易变性均要求大学生必须树立正确、坚定的政治信念，在自

己的政治追求中融入科学和理性的力量,从而为自己的政治品格提供持久的精神动力。

①**坚定社会主义信念。**社会主义作为一种先进的社会思想和社会实践运动,其产生和发展的数百年历史彻底改变了人类社会的面貌。社会主义从空想到科学,从理论到实践,从弱小到强大的发展历程,倾注了数代先烈的心血。社会主义的前途就在于马克思主义与各国实际的有机结合。有中国特色社会主义的理论和实践,形成了邓小平理论,使中国经济飞速发展,就是强有力的证明,向人类昭示了社会主义制度无比的优越性。

②**坚定共产党领导。**坚定社会主义信念的同时,必须坚信共产党领导的正确性。因为中国共产党是社会主义建设事业的领导核心。首先,共产党对社会主义建设事业的领导作用,是历史的必然选择,纵观中国近代以来的悲壮历史,回顾近五十年来经济建设,放眼二十多年来改革开放的现实成果,我们都能得出一个结论,那就是中国共产党作为社会主义建设事业的领导核心,是历史必然的选择和亿万中国人民的民心所向。其次,共产党的领导作用,是社会主义现代化建设事业的客观实际需要。中国共产党是用马列主义、毛泽东思想和邓小平理论武装起来的无产阶级政党,具有科学的世界观和方法论,因而能够从总体上把握历史发展的规律和趋向,为中国社会主义现代化建设提出正确的路线、方针、政策。因此,坚持和加强党的领导,是社会主义现代化建设事业尤其是改革开放伟业的客观要求。

当然,坚定社会主义信念也好,坚定共产党领导也好,首先要坚信马克思主义。马克思主义是已经被亿万人民的革命实践证明了的科学的世界观和方法论,是无产阶级和广大人民群众认识世界,改造世界的强大思想武器。党和社会主义建设的指导思想和理论基础就是马克思主义。只有坚信马列主义,才能保证正确的政治方向。

## 2. 严谨端正的政治态度

严谨端正的政治态度是大学生培养良好政治品质的保证。因此,大学生必须做到:

①严谨切忌浮躁。政治问题是关系到祖国前途和民族命运的大事,也是关系到我们健康成长的敏感问题,因此,大学生对待政治问题必须采取严肃谨慎的态度。要在高度重视的前提下,以端正的态度进行深入的学习与思考,方能形成较为正确的结论,切忌那种不关痛痒,随心所欲的浮躁现象。

②冷静切忌冲动。各种复杂的政治现象和政治问题往往有其深刻的社会历史根源、阶级根源和思想根源。政治的进步与发展也往往是一个成功与失败、前进与挫折相交织的复杂而又漫长的过程。因而无论是在表达政治主张,还是参与政治活动,都必须采取冷静的态度,客观地阐述政治主张,理性地参与政治活动,切忌那种头脑简单,不善于克制感情,急躁冲动的错误态度。

③公正切忌偏颇。对待任何政治问题的是非曲直都必须采取公正的态度,权衡利弊,分析其好坏,切忌那种或把事情捧上天的大肆吹嘘或把事情说得一无是处的偏颇态度。如当前的腐败问题是影响党和政府声誉和威胁改革开放的一个毒瘤,但个别人认为腐败是一种普遍现象,并发表许多危言耸听的言论,这是一种否定事物主流,以偏概全的极为偏激的态度,这是当代大学生应当彻底摒弃的。

## 3. 善辨是非的政治鉴别力

政治鉴别力是形成政治思想、政治主张、政治信念、政治操作的初始条件。在社会发展日益呈现复杂化、多元化的社会背景下,当代大学生必须依靠自己的聪明与智慧和所达到的理论水平,形成以冷静的头脑分析和辨别各种政治现象与现实的敏锐性和政治鉴别力,从而以辩证的、实事求是的眼光去正确地看待纷繁复杂的政治世界。

提高鉴别力,就是要分清一些基本界限。比如:马克思主义同反马克思主义的界限;社会主义公有制为主体多种经济成份共同发展同私有制的界限;社会主义民主同西方议会民主的界限;辩证唯物主义同唯心主义形而上学的界限;社会主义思想同封建主义、资本主义腐朽思想的界限;学习西方先进东西与崇洋媚外的界限;文明健康生活方式同消极颓废生活方式的界限等。

大学生要提高政治鉴别力和政治敏锐性,一是要多读书、多看报。二是要坚持不懈地学习马列主义、毛泽东思想和邓小平理论,提高政治水平、理论水平。三是要参加社会实践,通过调查研究,掌握从政治上观察形势、考虑问题的方法。

#### 4. 严明的政治纪律

现阶段政治纪律主要是指在上层建筑、意识形态领域中坚持四项基本原则,坚持以马列主义、毛泽东思想和邓小平理论为指导,从思想上、政治上、组织上与党中央保持一致,执行党的路线、方针和政策,保证我们党和人民的事业沿着正确的方向发展。

遵守政治纪律的习惯,是一个养成的过程,不是一朝一夕、一蹴而就的事情,要靠日积月累。大学生必须通过长期的政治学习,增强政治意识,不断提高自觉抵制各种不良影响的能力,从而培养起自觉遵守纪律的高尚情操。

### (三) 政治修养与大学生成才的关系

#### 1. 政治修养是检验大学生成才合格与否的根本标准

培养什么样的人,怎样培养问题,是教育领域的根本问题。大学生如何成才?成为什么样的人?与他们的政治修养息息相关。党和国家赋予高等学校的根本任务是为社会主义事业培养具有坚定正确的政治方向的建设者和接班人,因而,政治修养是检验大学生成才合格与否的根本标准。

在仍然存在阶级斗争的社会环境里,教育无可否认是有阶级

性的。任何一种社会制度都要以它所要求的意识形态来教育和影响学生的。我国作为一个社会主义国家,理所当然地要求教育必须为社会主义服务,必须坚持社会主义方向,必须坚持用马列主义、毛泽东思想和邓小平理论教育学生,必须坚持对学生进行思想政治工作,把他们培养成为社会主义事业的接班人。正由于如此,我们党和国家一直要求我们学校培养出来的学生必须又红又专,德智体美劳全面发展,并把这些要求具体列入《高等学校学生守则》及其他正式文件中,作为评价学生的重要依据。在党和国家提出的所有标准中,政治标准始终是第一位的。实践证明,不把坚定正确的政治方向放在第一位,必然要偏离社会主义的办学方向,就难免要培养出一些所谓的“民主个人主义者”,甚至培养出反党反社会主义的人。把政治修养作为检验大学生成才合格与否的根本标准,是一项十分重要的措施。学校通过组织对大学生政治修养状况的考核,不仅可以帮助大学生树立牢固的政治观念,加强政治学习和政治锻炼,还可以培养他们的政治敏锐性和政治鉴别力,保证青年大学生沿着党和人民指引的道路健康成长。

## 2. 政治修养决定着大学生成才的目标和方向

政治修养对一个人的生活和成长的道路产生着重要的影响,决定着一个人成才的目标和方向。

一个人成才的目标和方向往往是由一个人的政治信仰、理想追求决定的,而信念、理想的确立又是由一个人政治修养的状况决定的。高尔基说过:“一个人追求的目标越高,他的才能就发展的越快,对社会就越有益,我确信这也是个真理。”一个具有崇高人生目的的人,他应该在道德上是高尚的,在政治上是进步的,并自觉地把党和人民的事业需要作为自己应尽的义务和奋斗的目标。这些从雷锋、焦裕禄、孔繁森等英模人物的人生轨迹中可以得到印证。

当代大学生生活在改革开放的社会环境里,政治修养同样决

定着他们成才的目标和方向。一个大学生只有自觉地坚持政治修养,努力学习马列主义、毛泽东思想和邓小平理论,努力学习时事政治,才能形成科学的世界观和人生观,才能确立正确的社会理想、职业理想、生活理想和道德理想,才能有正确的人生目标和成才的方向。在这方面,正反两方面的例子都是不胜枚举的。

### 3. 政治修养是大学生成才的动力源泉

在大学生锻炼成才的历程中,会有许多困难和曲折,需要有顽强的意志和坚韧不拔的毅力,需要有本身内在的成才动力和外部环境条件的影响和帮助。内在的成才动力来自于成才的理想、意识和追求,而理想、意识和追求的形成、确立和发展又来自于社会实践和政治修养。

外部环境的影响和帮助主要包括社会、家庭、学校的教育影响和帮助。这些来自外部的因素主要通过内因而起作用。正如毛泽东所说:“外因是变化的条件,内因是变化的根据,外因通过内因而起作用。”一个人自身有无成才的理想、意识和追求,有无成才的内在动力,是一个人能否成才的主要依据。

自我修养主要包括政治修养、思想修养、道德修养、文化修养、审美修养等各方面。其中政治修养是最主要的。对一个人来说,政治修养决定着一个人的政治立场、政治觉悟、政治方向、政治态度等内容,也是一个理想、意志、动力产生的基础和源泉。对于一个大学生来说,通过参加社会实践,了解社会、接触工农、体验生活,不仅可以拓宽自己的视野,增长自己的才干,而且可以促进自身的政治修养。而政治修养的进步,又成为激发大学生成才意识的基础,成为推动大学生锻炼成才的力量源泉。

## (四)大学生政治修养的方法和途径

### 1. 加强马克思主义基本理论的学习

马克思主义是一百多年来无产阶级革命斗争的实践证明了的



人类科学文化思想的结晶,是指导无产阶级革命和共产主义运动的锐利武器。马克思主义的辩证唯物主义和历史唯物主义的学说、科学社会主义学说、国家学说、建党学说等,反映了自然界和人类社会发展的规律,因而是客观真理。列宁主义和毛泽东思想,根据具体的社会和历史条件,丰富和发展了马克思主义。作为毛泽东思想的继承和发展的邓小平理论,是指导中国人民在改革开放中胜利实现社会主义现代化的正确理论。邓小平理论是当代中国的马克思主义,是马克思主义在中国发展的新阶段。马克思列宁主义,毛泽东思想、邓小平理论作为中国共产党的行动指南在党的十五大已写进了党章,成为亿万中国人民的行动指南。

马克思主义也是我们青年大学生健康成长的行动指南和思想保证,是我们进行政治修养的理论基础。在新民主主义革命时期,一批批青年学生正是通过学习马克思主义,才找到了救国救民的道路。也正是在马克思主义的指导下,一大批像毛泽东、周恩来、刘少奇、朱德那样的老一辈无产阶级革命家在革命斗争中的长期的艰苦考验中脱颖而出,成长为国家的栋梁之材。今天,我们的国家已进入了社会主义现代化建设的新的历史时期,要实现党和国家确立的建设有中国特色的社会主义的宏伟目标,同样需要包括大学生在内的青年一代艰苦奋斗,作出自己应有的贡献。青年一代的成长过程同样不可能是一帆风顺的,需要有正确的思想指导,需要有科学的方法论作思想武器。这一思想武器来自于努力学习马克思主义的基本理论。

现实告诉我们,青年大学生如果没有科学的思想作指导,就很难在复杂的社会环境中保持清醒的头脑,也很难探索到有利于民族振兴和发展的道路,更无法继承和发展代表全国人民的根本利益和光明前途的社会主义事业,相反,却可能迷失方向,甚至走向社会主义事业的反面。加强马克思主义基本理论的学习,是摆在我们青年大学生面前亟待解决的一项重要任务。