

大学生 修养概论



主 编 谭祜德
副主编 余幼明 齐振宏

DAXUESHENG
XIUYANGGAILUN

中国农业科技出版社

前 言

《大学生修养概论》一书,是根据《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》(1994年8月31日)、《爱国主义教育实施纲要》(中央宣传部拟定,中共中央1994年8月30日印发)和国家教委有关高等学校思想品德课程建设的指示精神组织编写的思想品德课教材。

本书是以马克思列宁主义、毛泽东思想和建设有中国特色社会主义理论为指导,以贯彻党的教育方针,培养适应社会主义现代化需要的“四有”人才为宗旨,紧密结合高等院校大学生的思想实际和发展社会主义市场经济新形势下青年的特点,运用马克思主义哲学、伦理学、心理学、教育学、美学、人才学、思维科学等有关学科的基本理论和知识,吸收了以往同类教材和思想政治教育研究的优秀成果,引用了古今中外名人名家在人生历程中思想修养方面的大量丰富经验,系统编写的一门思想品德课程教材。

本书内容涉及到时代与使命、成才目标、政治思想、道德品质、心理品质、文化、纪律、审美、爱情、人际交往、科学思维等方面的修养以及社会与人生、人生观与人生范畴、成才环境与道路、人生修养途径和方法等诸方面的问题。其目的在于对当代大学生进行比较系统的世界观、人生观和思想品德修养的基础教育,帮助同学们学习理论,加强修养,躬身实践,美化心灵,做一个符合21世纪社会经济发展需要的、合格的社会主义大学生。

《大学生修养概论》的特点是,坚持少而精、要管用的原则,吸收了多学科的基本理论和思想教育研究的最新成果,重点突出了“特色理论”与传统文化教育,在结构和内容上有所创新。与原来的同类教材相比,体系更加合理,内容更加精炼和丰富,针对性更强,具有浓郁的时代气息和较强的可读性。本书虽不算是时代的精品,但凝聚着我们写作群体的心血,是奉献给青年朋友们的一份精神

食粮。惟愿它给你指向,给你力量,给你帮助,为你解忧,助你迅速踏上成才和成功之路。惟愿青年朋友心灵更高尚,品德更完美,气质更理想,人生更辉煌。

本书由谭枯德同志任主编,余幼明、齐振宏同志任副主编。各章作者依次是:绪论、第三章、第六章、第八章,谭枯德;第一章、第十二章、第十五章,齐振宏;第二章,李名家;第四章、第五章,余幼明;第七章,关恒达;第九章,周承早;第十章,顾文卿;第十一章,陈莉霞;第十三章,谭枯德、余幼明;第十四章,孙骥。本书由谭枯德、余幼明、齐振宏审稿修改定稿。本书在编写过程中,得到了华中农业大学教务处、中国农业科技出版社的大力支持,得到了龚祖文、李忠云、唐峻、刘社欣、马子勇等同志的帮助。严正教授承担了本书的主审。在此,谨向他们致以诚挚的谢意!

在编撰过程中,我们参阅了许多有关的书籍和文章,由于篇幅有限,不一一注明,在此一并表示感谢。

由于我们水平有限,加之时间仓促,书中的错误和疏漏之处在所难免,恳请有关专家、学者和广大读者批评指正。

编者

1995年10月1日

目 录

绪论	(1)
第一章 时代与使命	(14)
第一节 时代与时代特征	(14)
第二节 机遇与挑战	(21)
第三节 自觉地肩负历史使命	(29)
第二章 大学生的成才目标	(35)
第一节 大学生的培养目标	(35)
第二节 大学生成才目标	(40)
第三节 大学生成才目标的调控与实现	(46)
第三章 大学生政治修养	(50)
第一节 政治与政治修养概述	(50)
第二节 政治修养的主要内容和要求	(60)
第四章 大学生道德品质修养	(70)
第一节 道德品质概述	(70)
第二节 道德品质修养的基本要求	(75)
第三节 大学生应具备的道德品质	(81)
第五章 大学生文化修养	(89)
第一节 文化修养概述	(89)
第二节 大学生文化修养的主要内容	(96)
第六章 大学生纪律修养	(108)
第一节 纪律与纪律修养	(108)
第二节 纪律与自由的关系	(112)
第三节 大学生纪律修养的基本要求	(117)
第七章 大学生心理品质修养	(125)
第一节 大学生的心理特征	(125)
第二节 心理障碍与心理疾病	(133)
第三节 心理咨询与心理健康	(38)
第八章 大学生思维修养	(45)

第一节	思维的涵义与种类	(145)
第二节	思维方式及其变革	(152)
第三节	加强科学思维修养,培养科学思维品质	(155)
第九章	大学生交往修养	(164)
第一节	人际交往与人生	(164)
第二节	人际交往的原则与艺术	(171)
第十章	大学生审美修养	(184)
第一节	树立正确的审美观	(184)
第二节	塑造真善美的理想人格	(196)
第十一章	大学生爱情修养	(205)
第一节	爱情的涵义与特征	(205)
第二节	爱情在人生中的位置	(214)
第十二章	人生与社会	(222)
第一节	人的本质	(222)
第二节	人生与人生观	(231)
第三节	正确认识个人与社会的关系	(236)
第十三章	人生目的与人生理想	(243)
第一节	人生目的	(243)
第二节	人生理想	(253)
第十四章	人生态度与人生价值	(263)
第一节	人生态度	(263)
第二节	人生价值	(272)
第十五章	大学生修养的途径和方法	(282)
第一节	大学生修养的一般途径	(282)
第二节	人生修养方法	(291)

绪 论

社会主义大学的根本任务,就是培养有理想、有道德、有文化、有纪律的“四有”新人。学校要完成这一根本任务,必须实施德智体全面发展的教育。德育在人才培养中占有重要的地位。思想道德教育是德育的重要内容,是学校教育的重要组成部分,是引导和培养学生学会做人、成才的重要途径。因此,上好思想道德修养课程,对全面贯彻党的教育方针,坚持社会主义办学方向,实现高等学校的培养目标,造就适应建立社会主义市场经济体制和 21 世纪所需要的一代新人,都具有十分重要的现实意义和深远的历史意义。

一、《大学生修养概论》课的性质和任务

《大学生修养概论》是以马列主义、毛泽东思想和邓小平建设有中国特色社会主义理论为指导,遵循新时期社会主义大学的培养目标和社会主义市场经济体制建设中大学生的思想特点、心理特点及演化规律,在长期探索思想政治教育理论和实践经验中产生并逐步发展起来的一门新的课程。

《大学生修养概论》是根据国家教委规定设置的一门思想品德修养课,也是面向全体学生开设的一门必修课。这门课程的开设,是贯彻党的教育方针,加强和改进学校德育工作,为祖国培养和造就德智体全面发展的建设者和接班人的一项重要措施。青年大学生是国家和民族的未来。教育和培养大学生成为优秀人才,是社会主义建设的基础工程,也是广大人民的期望与心愿。国家的强盛和民族的振兴靠人才,人才的成长靠教育。现在和今后一二十年学校培养出来的学生思想道德和科学文化素质如何,直接关系到 21 世

纪中国的面貌,关系到我国社会主义现代化建设战略目标能否实现,关系到能否坚持党的基本路线一百年不动摇,关系到祖国的前途和命运。因此,高等院校的学生必须加强政治品德和思想品德的修养和锻炼。《大学生修养概论》课正是适应这一要求开设的一门必修课。它既面对一年级大学生的思想实际,引导同学们尽快完成从中学到大学的转变,尽快适应大学的成才节律,又注意与后续思想教育课程和马克思主义政治理论课的衔接与分工,着眼于成才的全过程,面向整个人生的发展需要,为大学期间的成长、未来事业的成功和争取美好的人生奠定思想基础。

《大学生修养概论》是学校的德育课程,这门课程,具有鲜明的政治性、很强的针对性和实践性。

政治性是《大学生修养概论》课最根本的特性。这一特性主要表现在:一是它所依据的理论基础是马克思主义。这门课程的内容体系,是以马列主义、毛泽东思想和建设有中国特色社会主义理论为指导建构起来的,具有鲜明的无产阶级党性。二是它的根本目的是为培养教育青年学生树立正确的政治观、人生观、道德观和掌握科学的方法论服务的,也就是为无产阶级的政治服务的,对大学生的人生具有明确的导向性。因此,学好这门课程,就是要解决政治方向、思想道德和成才修养方面的问题,也就是要解决人的一生应该做什么人、怎样做人以及怎样成才的根本问题。

针对性是《大学生修养概论》的一个鲜明的特性。针对性也叫指向性。这门课程的针对性主要表现在它是以特定的对象以及对象的具体特点和活动方式为依据的。它所讲的不是所有人的思想道德品质教育,而是具有青年特点的、以学习为主要活动方式的在校大学生的思想道德品质修养。它不仅传播思想道德相关的一般规律和基本知识,而且要有目的地分析和解决大学生思想道德修养的特殊矛盾。这一特性还要求广大同学在学习这门课的过程中,要善于抓住自身思想道德修养过程中的主要问题,从理论与实践的结合上既解决思想认识问题,又要解决行为规范和行为准则

问题。

实践性是《大学生修养概论》课的又一特性。实践性也叫应用性。这是本课程区别于某些基础理论课的特性。这门课始终坚持理论与实践相统一,既要阐述马克思主义的基本原理、观点和方法,又要论述这些基本原理、观点和方法的具体运用;既要帮助同学们认识世界,更要注意指导学生改造主客观世界。因此,要求同学们在学习这门课程时,必须运用思想品德方面的基本知识与方法,自觉修养,付诸实践,做到从严自律,知行统一。

《大学生修养概论》课的政治性、针对性和实践性是相辅相成,缺一不可的。政治性是该课程的灵魂,针对性是发挥课程功能、提高教学效果的关键,实践性是该课程的目的所在。我们要正确认识和把握这门课的性质,认真地学好这门课程。

《大学生修养概论》课的主要任务是:

第一,在世界向多极化方向发展,各种力量重新分化组合,旧的国际秩序已经打破,而新的国际秩序尚未形成、各种矛盾错综复杂、综合国力的较量日趋激烈的国际形势下,帮助同学们清醒地认识所处时代的特点,把握时代的脉搏,适应时代的要求,跟上时代的步伐,自觉地肩负起时代赋予的历史重任,迎接各种挑战,为开创美好的未来作出自己的贡献。

第二,在国内经济体制发生重大变化,以公有制为主体,其它各种经济成分并存的条件下,帮助同学们坚持社会主义意识形态的主导地位,自觉地学习和掌握马列主义、毛泽东思想和邓小平建设有中国特色社会主义理论,确立为建设有中国特色社会主义而奋斗的政治方向。

第三,在进一步扩大对外开放,学习国外先进科学技术和管理经验的条件下,帮助同学们正确认识国情,继承和发扬中华民族优秀传统文化传统和中国共产党领导下的优良革命传统,树立民族自尊、自信、自强、自立的精神,培养深厚的爱国主义情感,为祖国的统一、繁荣和富强作贡献。

第四,在新旧体制转换过程中,在社会生活中还存在各种矛盾和消极现象的情况下,正确引导同学们逐步树立正确的世界观、人生观和价值观,树立崇高的人生目的和人生理想,培养良好的道德品质和心理素质。

第五,在人民生活水平有了较大改善和提高的情况下,培养同学们自力更生、艰苦奋斗的精神和坚强的意志品质。

第六,在科学技术迅速发展,社会主义市场经济体制逐步建立的情况下,帮助和指导同学们明确成才目标,自觉地增强文化修养、纪律修养、审美修养、公共关系修养、科学思维修养和方法论修养,选择正确的成才道路,全面提高自身素质,以更好地适应 21 世纪战略任务的需要。

《大学生修养概论》课,为同学们进行思想道德修养提供了正确的理论和方法,教学内容丰富,针对性强,形式多样,方法灵活,同学们能否积极主动地参加学习,并取得良好的效果,主要取决于同学们对思想品德课的认识和态度,取决于同学们在理论与实践的结合上自觉修养的程度。我们相信,只要教与学密切配合,是一定能够达到其应有效果的。

二、《大学生修养概论》的主要内容

《大学生修养概论》课是在运用教育学、伦理学、心理学、人才学等有关学科的基本理论及新的研究成果的基础上,从学校教育和学生思想实际出发,把原开设的《大学生思想道德修养》和《人生哲理》两门课合并,重新组建的一门新课。与原来两门课相比,课程体系更加合理,针对性增强,内容更加精炼而丰富,避免了不必要的重复。这是思想品德课改革的一次新的尝试。该课是以一年级大学生的政治品质、思想品德状况和 21 世纪对人才素质的要求作为确立课程内容的出发点。其教学内容除了回答同学们关于人生、社会、政治、思想、道德、成才等方面普遍关心和迫切需要解决的问题外,还特别增加了文化修养、思维修养等方面的内容,以利于同

学们具有更完善的品质修养,更快地踏上健康的成才之路。要有效地进行自我修养,必须掌握修养的科学方法。本书将原来每章分别讲述修养方法的教学法改为放在本书的最后一章集中讲授,从方法论的高度系统介绍古今中外自我修养的主要方法,这样内容集中,减少重复,效果更好。

《大学生修养概论》课的内容由绪论和十五章组成。其主要内容可归纳为六个方面的问题:

第一部分,阐述本课程的性质、任务、内容以及开设这门课的目的、意义、学习原则及方法。重点是解决为什么要学习这门课,如何提高学习的积极性和自我修养的自觉性问题。一个人要想取得事业上的成功,离不开严格的自我修养。周恩来总理之所以受到全世界人民的爱戴和敬仰,成为伟大的马克思主义者、杰出的无产阶级革命家,其中一个重要原因就是 他一生十分注重自我修养。他在中学读书时,以中华崛起为己任,处处严格要求自己,特别是在读书、交友、学业、习师、光阴五个方面加强修养。在他经过长期的锻炼和修养成为马克思主义者之后,还制订了七条自我修养原则,身体力行,努力实践,终身恪守着“活到老,学到老,改造到老”的信条,为后人作出了光辉的榜样。美国林伯特就称他是“东方和西方最美好的最优秀的品格的化身”。每个大学生都应有自爱、自尊、自重、自强之心,以周总理为楷模,认真学好这门课,自觉地进行锻炼和修养。

第二部分,进行时代、国情和历史使命的教育。当今世界,我们面临的挑战是紧迫的、严峻的。如果对所处时代的特点和错综复杂的国际形势缺乏认识,不加倍努力,发展自己,我们就更加落后,世界上就没有我们应有的地位。作为社会主义大学的学生,必须清醒地认识到我们所处时代的特点,自觉地肩负起振兴中华、实现四化的伟大使命,勤奋学习,急起直追,把握时机,迎接挑战。

第三部分,进行社会主义合格大学生的素质教育,明确大学生应具有的思想修养、政治修养、道德修养、心理品质修养、文化修

养、纪律修养、审美修养、爱情修养、交往修养、思维修养等。大学生修养,着眼于提高大学生全面发展的素质。通过大学生的素质教育,同学们要自觉地规范自己的行动,在实际生活中努力修炼自己。

第四部分,进行人生观的教育。主要是帮助同学们科学地了解人的本质、人与社会的关系,掌握最基本的人生规律,树立正确的人生目的、人生理想、人生态度和人生价值观,正确认识和处理可能遇到的各种矛盾和问题,并在社会实践和努力成才中实现自己的人生价值。一个人树立了正确的人生观,就有了精神力量和源泉。它必将对同学们的健康成长起导向、保证、激励作用。

第五部分,进行成才道路的教育。主要是帮助同学们学习当代知识分子成长道路的历史经验,自觉地坚持在马克思主义指导下走与实践相结合、与工农相结合的道路,深入社会实践,虚心向工农群众学习,养成密切联系群众、理论联系实际的优良作风,学习工农的优秀品质,在任何情况下都不动摇全心全意为人民服务的方向。

第六部分,进行自我修养的途径和方法的教育。主要是帮助同学们通过认真看书学习,掌握马克思主义的科学的 worldview 和方法论,积极投身于社会实践,并且在日常生活中修身养性,运用行之有效的修养方法,自觉地修炼自己,不断提高修养水平,做一个思想品德高尚、素质修养全面、有益于社会、有益于人民的人。

三、开设《大学生修养概论》的重要意义

《大学生修养概论》课,是指导大学生适应大学生活,树立正确的世界观和人生观,坚定正确的成才道路的一门养成教育课。这门课的开设,对于培养德智体全面发展的合格大学生,具有十分深远的意义。

(一)开设《大学生修养概论》,是促进大学生健康成才的需要
同学们刚刚步入大学,从对家庭的依附转向独立生活,从中学

基础教育转变为专业定向教育,在思想、心理、学习、生活、人际关系等多方面都存在着诸多不适应的情况,十分需要正确的引导,以便顺利完成从中学向大学的过渡。同时,大学生除接受专业素质培养的任务外,还要着重塑造正确的世界观和人生观,坚定正确的成才方向,走正确的人生道路,因而十分需要科学理论的指导和修养实践经验的启示,以便实现大学的培养目标和要求。本门课程开设,正是为同学们实现上述要求服务的。

当代大学生由于社会的、政治的、经济的、文化的发展变革,以及家庭、学校、历史、现实的多种影响和大学生自身的生理、心理发展的综合作用,呈现出一些新的特点。从整体上讲,当代大学生的思想倾向是积极向上、奋发图强的。同学们爱祖国,思改革,好学习,想成才,立志为社会主义现代化建设事业建功立业。这是当代大学生的主流。但是,同学们的思维特征、价值选择、行为趋向和社会心理,都呈现出一种繁杂的不成熟状态,表现出极大的矛盾和冲突。开设《大学生修养概论》,目的就是密切联系学生的思想实际,帮助同学们加强政治品质和思想品德的修养和锻炼,能够正确对待人生,正确对待自己,扬长避短,从而健康成才,早日成才。

(二)开设《大学生修养概论》,是培养可靠的社会主义事业接班人的需要

过去,高等院校普遍开设了马克思主义理论课,对学生进行系统的马克思主义理论教育,这是思想教育的基础。但是,很难要求也很难做到把学生的各种思想认识问题都能包括进去讲授,具体加以解决。对学生进行个别的思想教育很有必要,但由于种种原因,其工作面也是有限的。多年来的实践证明,针对学生普遍存在和普遍关心的问题有计划地开设几门思想品德教育课程,在时间上、制度上加以保证,是十分必要的。因此,搞好思想品德课的教学,是加强和改进大学生思想政治工作,促进社会主义事业接班人的培养的有力措施。

我国高等学校面临着国际新技术革命的挑战与和平演变的挑

战。高等学校不仅需要为21世纪的社会主义现代化建设提供必要人才和智力支持,而且要从反和平演变的战略高度出发,为坚持和发展社会主义制度,培养一大批德智体全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。因此,从这个意义上说,办什么样的教育,培养什么样的人,向学生灌输什么样的世界观和人生观,这是关系到社会主义事业将由一代什么样的人来接班,关系到党和国家的前途和命运的大问题。改革是一场空前的革命。在改革过程中,由于新旧体制、新旧观念的同时并存,同时在起着作用,就难免泥沙俱下、鱼目混珠,容易使一些同学认识模糊,思想波动。处在对外开放形势下,外国的先进科学技术、管理经验和有益的文化,我们都可以借鉴和吸收。但不容忽视的是,资产阶级的一些腐朽没落的东西也会乘机而入,侵蚀一些意志薄弱的人。西方敌对势力时刻不忘实施和平演变战略同我们争夺接班人。面对如此错综复杂的国际国内形势,开设《大学生修养概论》,可以帮助同学们认清形势,明确肩负的历史使命,提高政治觉悟和人生修养,增强抵制剥削阶级思想的腐蚀和反对和平演变的自觉性,坚定不移地把自己锻炼成为坚持党的基本路线的社会主义事业的建设者和接班人。

(三)开设《大学生修养概论》,是建设社会主义精神文明的需要

以马克思主义为指导的社会主义精神文明,是社会主义的重要特征。社会主义精神文明建设的一个基本任务,就是要塑造人们的社会主义政治品德和思想品德,振奋全国人民的巨大热情和创造精神,努力为建设社会主义现代化强国而奋斗。社会主义大学不仅担负着为“四化”建设培养和输送各类专门人才的重任,而且又是建设社会主义精神文明的阵地和摇篮。大学办的好坏,毕业生质量的高低,将直接关系到党和国家新时期总任务的实现和社会主义精神文明建设的成效。开设《大学生修养概论》,不仅能促进大学生成为“有理想、有道德、有文化、有纪律”的人才,推动学校的社会主义精神文明建设,而且对推动社会的精神文明和物质文明建设

也有着非常重大的意义。大学生是社会的希望,是亿万青年心目中的榜样,是社会主义精神文明的主要建设者和传播者。因此,大学生不仅要掌握先进的科学技术,而且要有良好的品德修养,以便在走向社会后,能用自己的高尚品德和模范行为影响整个社会,用自己的聪明才智报效祖国。

同学们从小学、中学跨入大学,年复一年地紧张学习,基本上无暇顾及社会上的许多事情,也很少有机会参加社会实践和生产实践,很少接触工农群众,因而往往缺乏社会经验,缺乏对国情的深切了解,思想认识漂游性大,不少人难以抵制各种错误思想的影响或流行思潮的诱惑,思想、政治、道德和行为等修养与社会主义精神文明的要求还有较大距离。因此,加强对大学生政治思想和道德修养的教育和训练显得尤为重要。《大学生修养概论》课,贯彻社会主义精神文明建设的基本指导方针,从大学生的思想实际出发,着眼于经济建设,着眼于改革开放,着眼于坚持四项基本原则,切实培养学生具有高尚的思想、感情、品德、情操,具有高尚的心灵美、人格美、行为美。帮助同学们在面对狂风毒雾的冲击时,能自觉地识别与抵制,不盲从,不越轨,不做危害社会、危害集体、危害他人的蠢事。在公与私发生矛盾时,能自觉地牺牲个人利益,为社会无私奉献,为人民增添幸福。

总之,开设《大学生修养概论》,具有广阔而深远的社会意义,是社会主义精神文明建设的需要,也是大学生成才的需要。在精神文明建设中,同学们不要忘记全社会对大学生的期盼,应对自己有高层次的精神要求和训练有素的文明修养,绝不能把大学生的思想道德标准降低到普通公民的水平。

四、学习《大学生修养概论》的原则与方法

“工欲善其事,必先利其器。”学习《大学生修养概论》课,不但要明确学习目的、学习内容和意义,而且要掌握正确的学习原则和方法。

(一)坚持理论联系实际的原则和方法

理论联系实际是党的三大优良传统作风之一,也是我们学习这门课的基本原则和方法。理论联系实际,是要求我们在任何时候和任何情况下都要从实际出发,以马克思主义基本原理为指导,根据党的路线、方针和政策,紧密联系自己的思想实际和社会生活实际,学习和运用大学生修养的基本理论,加以科学分析、比较、判断、评价、鉴别,以分清是非、善恶、美丑和真伪,自觉地扬善弃恶,爱美除丑,去伪存真,不断提高自己思想品德修养水平,并不断升华为科学的世界观和人生观,养成良好的行为习惯、辩证思维习惯和作风。

要做到理论联系实际,首先必须认真学习和掌握马克思主义理论。马克思主义是无产阶级革命的科学,是我们建设社会主义和共产主义的理论指南,是我们观察社会现象、处理社会问题、改造主观世界的强大思想武器。如果我们不能真正掌握马克思主义理论武器,我们就不能正确认识和处理革命和建设中所遇到的种种问题,也不可能真正养成良好的思想品德和行为作风。在学习这门课程时,同学们一定要坚持以马克思主义作指导,正确运用辩证唯物主义和历史唯物主义的立场、观点和方法,来分析和研究解决自己成长道路上遇到的有关思想品德和人生观方面的种种现象和问题,锻炼和养成高尚的道德情操和人生观。其次,人生观的形成和思想品德修养有其自身的规律,必须以马克思主义为指导,运用科学的人生哲理和思想修养的基本理论,紧密联系社会和个人思想实际,批判资产阶级自由化思潮,尤其要批判否定四项基本原则、否定集体主义道德原则的种种谬论,在社会实践中不断提高自己的认识能力和思想修养水平。

良好的思想品德,必须以坚定的理论信念作指导,以思想认知、道德情感为基础,以坚强的意志和毅力作保证,经过反复的磨炼才能形成,并须经过长期的实践考验才能巩固。因此,我们在学习中,不仅要懂得大学生修养的基本原理,更重要的是见诸行动,

不能搞“花架子”、“化妆戏”，一定要通过真学、真信、真做、真修，方能收到实效。学而不做，等于白学。正如现代教育家叶圣陶说：“1982年考作文题《先天下之忧而忧，后天下之乐而乐》，要是有一位考生写得头头是道，有理论有发挥，准能得高分。但是，当他离开考场，挤上公共汽车时，就抢着靠窗坐下，明明有一位白发老太太提着菜筐挤在他的膝前，他只当没看见。你说这位考生作文卷该不该给高分？依我说，莫说高分，我一分也不给。他给老太太让个座位这样起码的好习惯都没养成，还有什么资格谈什么‘先天下之忧而忧，后天下之乐而乐’呢？……在公共汽车上给不给老太太让座，这才是真正的考试，要紧的在乎做人。”叶圣陶先生的这段话，见微知著，发人深省。由此可见，大学生修身养性一定要坚持理论联系实际的原则和方法，重在实践，贵在坚持，知行统一。要高标准要求自己，在人生实践中认真体验、思考、探索、追求，努力使自己站得高一点，看得远一点，想得深一点，做得实一点，切切实实把学习与做人结合起来。

（二）坚持自我教育的原则与方法

一个人良好的思想品德的形成和发展，是在家庭、学校、社会的教育和影响下，依靠自身的内在思想矛盾运动，通过自身思想认识、情感、意志、行为诸因素相互作用与转化的结果。学习《大学生修养概论》课，必须坚持自我教育的原则和方法，努力增强自身修养的自觉性。同学们要特别注意发挥自我教育的内驱效应，自觉地提高自我评价、自我监督、自我调节和自我控制的能力。中国古代教育家都十分重视自我教育在思想品德修养中的作用，强调“自省”、“慎独”、“躬行”。曾子说过“吾日三省吾身”，这是说要经常自我反省，做到自省自律。子思在《礼记·中庸》中说：“莫见乎隐，莫显其微。故君子慎其独也。”意思是说，要在没有任何监督的条件下，在有可能做坏事而不为人知的情况下，依然洁身自好。唐代诗人李商隐在《明神》诗里说：“莫为无人欺一物，他日须虑石能言。”意思是说不要在没有人知道的地方干不好的事情，到一定的时候

那是连石头也会证明你的错误的。刘少奇同志指出：“一个人要求得进步，就必须下苦功夫，郑重其事地去进行自我修养。”^①共产主义战士雷锋生前时时处处高标准地严格要求自己，他每晚入睡前都在脑中“放电影”，回顾和反省一天中的优点和不足，确立第二天前进的起点。正因为雷锋严于律己，无私奉献，他才能成为国内外都崇敬的做人的光辉榜样。同学们在学习这门课时，一定要重视自我教育的作用，努力提高自我修养的自觉性，严格要求自己，严于解剖自己，经常鞭策和砥砺自己，不断地向高尚的道德境界攀登。

（三）自觉地调适心理承受能力的原则和方法

一个人在人生历程中总会遇到许许多多不顺心的人和事，真正的“万事如意”是很少的。当你进入一个新的环境和岗位时，就会有新的目的，新的任务，新的起点和新的人际关系，必然在思想上、心理上产生许多新的矛盾和问题，如不及时地进行心理调适，增强自己的心理承受能力和自我调节能力，就有可能成为前进道路上的严重障碍。因此，自觉地提高心理承受能力，是进行自我修养的一项重要原则和方法，也是加速修养进程的一条宝贵经验。

据历届学生思想反映，刚进大学的一年级学生普遍存在两种值得注意的问题：一种是目标迷茫了。有的学生说，中学时代的奋斗目标是考大学。升入大学之后，追求什么新的目标，不那么明确了。有的认为，中学苦了好几年，身心一直处于极端紧张的状态，考上了大学该松口气了。有的在中学时对高等学府抱有不切实际的幻想，把大学想得十分浪漫和神圣，进入大学后，感到生活单调死板，非常失望，渐渐产生厌学情绪。有的认为考上大学就一辈子大功告成了，有的耳闻目睹社会上存在的某些体脑倒挂、分配不公的现象，读书的热情减弱了。因此，有些同学一开始就放纵自己，散漫疲沓，无心向学。这些思想和心态如不及时纠正，势必造成学业上的荒废。二是对大学的学习、生活环境不适应。大学生在生理发育

^① 《刘少奇选集》（上册），第109页。