

“215”大学生培养系列丛书

总主编
赫坚
孟繁聪

大学生生活指导

DA XUESHENG

HUOZHIDAO

(二)

对于人类来说，没有比为了使
使命活着更可贵的了，同时也
有比不知为何生存而更空虚的
了。没有使命感，没有目的，
便彷徨于人生的十字路口。

有位哲人说过：『你不能
决定生命的长度，但你可以控
制它的宽度；你不能左右天气
，但你可以改变心情；你不能控
制别人，但你可以把握自我』。

吉林大学出版社

大学生生活指导丛书

第二册

主 编 阳 曦 闫 玉
副主编 刘建国 王秀忠
作 者 任传华 苏新于
王洪杰 张秀丽

吉林大学出版社

《大学生生活指导丛书》

编委会

主 任：王栾周 卓越

副主任：杨 明 李伯承 赫 坚 赵骥民 刘保垣
孟繁聪 刘春明

委 员：（以姓氏笔划为序）

王小郢 王秀忠 孙 东 孙正光 李晓飞
刘建国 刘声远 刘术学 杨 福 杨金秀
杨亚庚 张启全 张永宏 邹长春 陈 亮
苑宏光 周国安 郭飞君 桂林军 韩德复
樊丽萍

大学生生活指导丛书(二)

阳曦 闫玉 主编

责任编辑、责任校对：张力文

封面设计：徐扬

吉林大学出版社出版

吉林大学出版社出版

（长春市明德路421号）

长春市南关区太平印刷厂印刷

开本：850×1168毫米 1/32

2005年6月第1版

印张：7.5

2005年6月第1次印刷

字数：151千字

印数：1-3500册

ISBN 7-5601-3255-3

定价：11.80元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

序

有位哲人说过：“你不能决定生命的长度，但你可以控制它的宽度；你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能控制别人，但你可以把握自我”。把握自我，的确是成就一番事业的关键。而要有所成就，良好的教育和素质是必不可少的重要因素。现在在校的大学生，将是新世纪社会主义现代化建设的主力军，关系到我们国家的前途、民族的命运。我们的大学教育也应该紧跟时代的步伐、顺应时代的要求，在注重科学文化专业知识和技能传授的同时，进一步提高大学生的素质，从整个身心的角度保证大学生的健康成长和全面发展，将其培养成为既学有专长又能以良好的身心状态适应社会发展的全面建设人才。因此，如果说高校大学生素质教育在上个世纪末还是一种探索模式的话，那么随着新世纪的到来，实施大学生素质教育的时代紧迫感和历史责任感就成为摆在全体高校教育工作者面前的严峻课题。

在党和国家大力提倡素质教育的今天，在《中共中央关于加强和改进大学生思想政治教育的意见》文件精神的指引下，全国许多高校纷纷根据各自的实际情况，掀起了一场“改善人才培养理念，增强大学生身心素质”的浪潮。长春师范学院就是投入这场浪潮中的积极开拓者之一，多年来学院根据自身发展的特点，在借鉴其它各兄弟院校工作经验的基础上，深入思考、大胆创新，逐渐摸索出了一整套适合本院实际情况的人才培养模式，尤其是“大学生素质养成”工程的实施，突破了以往教育改革重在“教育”的局限性，强调充分发挥大学生的主动性、自觉性。在做好 ze 教学工作的同时，倡导大学生加强自身

修养，积极营造有利于大学生自我修养的氛围。显然这是对传统“教师本位论”的一次重大突破，是长春师范学院实施素质教育的一个带有标志性的亮点工程，是长师全体教育工作者的思想和智慧的结晶。此工程实施以来，已颇具成效，但实践是需要理论作指导的，我们深感需要一本可读性、指导性都很强的教材来配合“大学生素质养成工程”的实施，于是《大学生生活指导手册》这本书就应运而生了。

大学时期无疑是人生成长过程中一个极为重要的阶段。因此这一阶段素质教育具体任务是：培养大学生学会认知、学会做事、学会共处、学会生存。大学不同于小学、中学的地方，比较突出的一点应该是学生独立意识的增强和自学能力的提高。但伴随这些特点而来的是大学新生对新的学习和生活环境的不适应，以及大学生在各个学习阶段对一些问题所产生的迷茫和困惑。这些问题涉及到大学生生活和学习的各个方面，使众多莘莘学子饱受在学习领域、人际关系、自我方面诸如抑郁、焦虑、自卑、恐惧、压力和适应不良等情绪问题和行为问题的折磨。它不仅直接影响到同学们的学习和生活，而且还将对他们以后的就业乃至婚姻家庭都会产生深远地影响。因此《大学生生活指导手册》所要解决的正是这些大学生朋友极为关心而又百思不得其解，甚至处理失当的常见问题。为了更好的配合“大学生素质养成工程”的长期性、复杂性和阶段性的特点，这本书贯穿于四年大学教育的始终，依据大学生成长的基本规律，从生理、心理、思想文化等多种角度对不同阶段大学生所存在的常见问题进行了深入的分析和探讨，并给出解决问题的办法和建议，俗话说，“授人以鱼仅供一饭之需，授人以渔则终生受用无穷”。仅仅给予学生解决问题的方法是不够的，透过这些方法达到举一反三的作用，以增强大学生承受挫折、适应环境的能力，引导他们以一种积极、乐观的健康心态愉快的度过大学

生活，这才是此书的最终目的。

本书力图把思想政治教育与心理健康教育有机结合起来，在探讨一些具体问题时，没有停留在只对问题的简单罗列上，而是坚持从大学生的学习、生活实际出发，使生动具体的实例与感性经验相结合，进而把实践问题升华为理论原则，把感性认识科学地上升到理性思维，既注重实例表述，又有理论概述。对教师来说，它有利于教师准确认知、掌握大学生在不同阶段的心理特点，顺利解决各阶段所存在的问题；对于学生来讲，它又是一本集针对性、全面性、指导性、实用性于一身的大学生活百科全书。

在知识经济迅猛发展的今天，培养高素质的创造性人才显得尤为重要，我想这本书将会起到它应有的作用，它在普及社会学、教育学、心理学、心理健康理论与知识的同时，指导大学生如何提高心理素质水平、如何适应大学生活、如何适应不断变化的环境。避免出现心理失衡和心理障碍，保持和促进心理健康，这对于促进大学生的全面发展，具有十分重要的意义。同时，它对于指导全体大学生朋友的日常生活、学习、工作，培养健康的心理与行为，消除不良习惯，更好地适应社会，也是非常有帮助的。千里之行，始于足下，我相信在广大读者的积极支持下，这本书将会得到不断的充实和完善，发挥更大的作用。

是为序。

王业周

2005年6月

目 录

前 言	1
-----------	---

第一讲 开发智慧之源 提升创新能力

一、构筑智慧的粮仓—增强记忆力	6
(一) 增强记忆力的途径	7
(二) 增强记忆力的方法	9
(三) 便于记忆的九条法则	16
二、培育“地球上最美的花朵”—发展思维力	20
(一) 从观察力的训练入手	20
(二) 培养创造性思维	21
(三) 克服各种思维障碍, 培养“创造个性”	26
三、“思接千载”、“视通万里”—发挥想象力	29
(一) 借助回忆, 加强中介联想	29
(二) 综合运用表象, 发展想象能力	29
四、鼓励“独出心裁”、“异想天开”—开拓创造力	32
(一) 提高创造力的方法	32
(二) 创造力训练方案的制定	35

第二讲 拉紧生命纤绳 科学管理时间

一、时间是什么?—揭开时间的面纱	40
(一) 时间的本质—从自然神到马克思主义 的时空观	41
(二) 时间的特征—时间似箭一样飞行	42
(三) 时间的价值—时间是不是金钱?	46

二、做时间的主人——个人时间管理技巧	49
(一) 种瓜得瓜 种豆得豆——时间管理中的目标选择	50
(二) 不向蚂蚁讨粮食的办法——制定时间计划	52
(三) 切记! 要选一条粗绳子登山——抓住现在才能拥有明天	53
(四) 如何把玻璃罐装满——时间管理的“优先顺序法”	54
(五) 了解自己的生物钟——选择最佳的状态学习	56
(六) 缓解压力的办法——找回休息和娱乐的时间	58
三、大学生人生成功的关键——掌握学习时间的艺术	61
(一) “学习曲线”与“高原现象”	62
(二) 有关学习中的注意力问题	62
(三) 用计划来捕捉时间	64

第三讲 正确解读爱情 摆正恋爱位置

一、最甜蜜的事业与莫大的痛苦——解读爱情的涵义	71
(一) 爱情的涵义	71
(二) 爱情的真谛	72
二、橘子红了吗? ——大学生恋爱剖析	75
(一) 大学生恋爱的几种类型	75
(二) 大学生恋爱心理的三个阶段	76
(三) 当代大学生恋爱的基本特点	78
三、1+1=爱情+事业——树立正确的恋爱观	79
(一) 大学生恋爱观的形成和发展	80
(二) 大学生选择谈恋爱的最佳时间	80
(三) 摆正爱情的位置	82

四、天涯何处无芳草—正确处理恋爱中出现的问题···	83
(一) 要端正异性交往·····	83
(二) 区别好感与爱情·····	84
(三) 情与理的高度融合·····	86
(四) 冷静对待失恋·····	88
(五) 正确对待性问题·····	90
五、警惕! 生命如此脆弱—艾滋病的危害与预防····	93
(一) 艾滋病的出现·····	93
(二) 艾滋病病因及症状·····	94
(三) 艾滋病的传染途径·····	95
(四) 艾滋病的预防·····	96
六、网恋, 想说爱你不容易—以理性的眼光	
看待网恋·····	96
(一) 网恋的两种“悲剧”结局·····	96
(二) 网恋—逃避现实的法宝·····	98
(三) 虚拟的世界, 虚假的网恋·····	98

第四讲 开辟网络资源 构建网络道德

一、你能守住底线吗? —道德对网络文化的作用····	101
(一) 精神动力功能·····	102
(二) 评价功能·····	103
(三) 指向功能·····	104
(四) 规范功能·····	105
(五) 调节功能·····	106
二、以刃利剑—让我欢喜让我忧·····	107
(一) 网络文化对道德生活的积极影响·····	107
(二) 网络文化对道德生活的消极影响·····	108

(三) 互联网对大学生而言是一个挡不住的精彩诱惑	108
三、百花齐放的背后—网络素质不平衡及其原因	115
(一) 网络的超时空性扩大了交往面, 但网络的虚拟性造成青少年社会化的不足	115
(二) 我国大学生网络素质的不平衡性	116
(三) 造成我国大学生网络素质不平衡的原因	117
四、正确运用, 风景这边独好—构建网络平台 开辟教育新风	122
(一) 顺时应势, 更新观念, 充分认识新时期开展网络道德教育的重要意义	123
(二) 以校园网和学校资源平台为依托, 加强网络德育平台建设, 进一步丰富网络教育资源	123
(三) 合理利用网络教育平台, 积极开展形式多样的团员教育活动	124
(四) 全社会都行动起来加强网络德育教育	128

第五讲 强化诚信教育 规范道德行为

一、大学生诚信缺失的表现	131
(一) 考试作弊—大学校园里无法禁绝的现象	131
(二) 手机号—每十天一换的背后	133
(三) 大学生恶意逃债现象—真能读“免费”大学吗	133
(四) 就业捷径—“逢人只说三分话”是否灵验	135
二、大学生诚信缺失的原因	138
(一) 社会环境的不良影响—对“市场经济”的曲解	138

(二) 与家庭教育有关—如何理解“望子成龙”	140
(三) 对诚信缺失追本溯源—教育体制与方法不完善	141
(四) 大学生自身方面的原因—最坚决的“学而优则仕”者	142
三、大学生诚信缺失的危害	145
(一) 影响大学生的顺利成才—失去的不仅仅是“今天”，还有“未来”	145
(二) 玷污大学生的整体形象—背负别人的债	146
(三) 破坏了公平竞争的规则—无法“共同富裕”	146
(四) 增加了社会不稳定因素—牢记经济决定政治	147
四、大学生诚信缺失的对策建议	148
(一) 面向大学生开展诚信教育—十万火急	148
(二) 加强正面宣传—形成“重诚信、守诚信”的舆论氛围	152
(三) 建立和健全规章制度—将“诚必有善果”记入诚信档案	155
(四) 提高整个社会的诚信水平—形成重诚信守信的大环境	157

第六讲 学子犯罪剖析 研讨预防对策

一、大学生犯罪的一般类型	159
(一) 不义之财怎可取—财产型犯罪	159
(二) 你究竟为了什么？—大学生暴力型犯罪	161
(三) 可知“万恶淫为首”？—大学生性犯罪	165

(四) 聪明反被聪明误—大学生网络计算机犯罪	166
二、大学生犯罪的一般态势及特点	167
(一) 大学生犯罪在整个社会刑事犯罪中的比例上升	168
(二) 大学生违法犯罪的广泛性	168
(三) 大学生违法犯罪的复杂性	169
(四) 大学生违法犯罪的突发性	170
(五) 大学生违法犯罪的凶残性	170
(六) 大学生违法犯罪的团伙性	172
(七) 大学生违法犯罪的高智能性	173
(八) 女大学生违法犯罪的严重性	173
三、大学生犯罪的心理剖析	175
(一) 大学生心理障碍—成长的烦恼	175
(二) 心事重重为哪般—大学生心理冲突面面观	178
(三) 其实你不懂我的心—影响大学生犯罪的心理因素	181
四、大学生犯罪的预防和对策	186
(一) 加强学校的德育教育	186
(二) 搞好校园文化建设, 创造良好的育人氛围	188
(三) 开展心理健康服务, 进行正确的性健康教育	188
(四) 切实搞好大学生心理咨询服务活动	189
(五) 强化学校管理机制, 提高管理水平	191

第七讲 探究生死真谛 擢升生命价值

一、生命对每个人只有一次—关爱生命	194
-------------------------	-----

目 录

(一) 生命不能承受之痛——对大学生自杀现象剖析	194
(二) 象牙塔中的不和谐音符——大学生杀人犯罪现象透视	202
(三) 世界不能没有你、我、它——对大学生残害动物的思索	207
二、花开自有花落时——直面死亡	211
(一) 死亡教育势在必行	212
(二) 死亡教育的形式与内容	213
(三) 死亡教育的基本目的	215
三、超越生命——生命价值教育	215
(一) 追求生命的质量	215
(二) 高校大学生生命价值教育的涵义	216
(三) 我们只拥有生命的“用益权”	219
四、让生死不再两茫茫——生命教育探寻	220
(一) 积极培育大学生的生命情感	221
(二) 充分滋养生命之趣	221
(三) 引导生命信仰教育	222
后 记	225

前 言

告别中学时代，带着对美好生活的向往，开始了令人期盼的大学生活——你们已经是大学的主人了。这是向着成才目标迈出的重要一步，也是人生道路上的一个关键性的转折。可以想象，同学们想要迫切了解大学生活的心情有多么的强烈。我们在多年大学教育工作中和一届届大学生朋友朝夕相处，目睹一群群天真烂漫的青年大学生踏进大学校门时的情景。有喜悦、满足，也有因对大学生活的陌生和不适应而产生的苦恼、迷茫，甚至不知所措。除此之外我们也注意到了不同年级的学生所存在问题的复杂性和多样性。这些和大学生所处年级相对应的问题常常困扰着他们，处理不当将会成为他们前进过程中的障碍。我们深感有为大学生排忧解难的责任，有为帮助你们顺利、愉快的度过大学生活而进行指导的必要。多年来，结合本校学生实际和德育课教学实践的需要，我们认为缺少一套贴近生活、贴近学生，可读性、指导性、针对性都很强，老师和同学都乐于接受的好教材。为此，经过充分准备、妥善分工，长春师范学院组织长期从事学生教育与管理的老师们精心编写了这本《大学生活指导》丛书，奉献给全体大学生朋友们。

求学、成才是每个同学的愿望。国家的强盛、民族的振兴，建设有中国特色的社会主义，需要大批适应社会主义市场经济体制的高素质人才。新世纪之初的大学生，是处于一个特殊而又崭新的历史坐标上，你们将就学、工作于世纪之初，作为跨世纪的一新代人。面对时代带来的机遇与挑战，任重而道远，建设祖国、实现民族复兴的历史重任将落到你们肩上。

确实，大学生活对一个人是极为重要的，科学的世界观、人生观要逐渐树立，合理的知识结构要在这里打好基础，良好的思想品德要在这里培养。踏进大学校门，就意味着一种崭新生活的开始，一个全新社会角色的诞生。总之，顺利完成角色转变、使大学生成为建设有中国特色社会主义事业的高素质人才，这既是高等学校的主要任务，又是大学教育的一个重要课题，更是我们全体大学生的共同愿望。宋代司马光说：“……夫聪察强毅之谓才，正直中和之谓德。”德与才，是大学教育中的两大支据点。在传授专业技术知识的同时，如何教育、引导学生健康成长，这正是大学思想政治工作和德育课教学的中心环节。因此帮助同学们正确地思考和处理在大学生活中所可能遇到的问题，排除他们成长道路上的障碍，更好发挥个人的社会价值正是本书的宗旨之所在。通过对大学生活的指导，使青年学子们能够从不同的角度去看待自己和社会，能够用全新的方式去体验和表达他们的思想情感，从而创立一种全新的思维方

式，来改变他们不适应社会的世界观、人生观、价值观。具体说，本书的目的就是要帮助大学生认识到自身的问题，培养大学生通过改变自身的价值冲突、观点冲突，来获得真正意义上的成长。

本书的特点是理论联系实际，所列问题，都是大学生在生活、学习、成长中最关心的问题。有直截了当的回答，有深入浅出阐述，具体说全书有以下几个特点：

一、 阶段性

本书以大学各个年级的不同特点为写作主线，弥补了以往有关大学生活指导性论著缺乏阶段性这一特点的缺憾。对于大学各年级的学生都有很强的适用性，是一部对全体大学生都具有普遍指导意义的好教材。

二 、全面性

本书依据大学生成长的基本规律，吸收了几乎就大学生在四年大学教育中的所存在的主要问题都进行了细致、深入的分析、考察和论述。含盖面之广是以往任何一部有关大学生活指导性论著或者教材所无法比拟的。可以作为一本帮助大学生顺利完成学业、愉快度过大学生活的百科全书。

三 、针对性

本书始终贯穿具体问题具体分析的原则，分析问题一针见血，对于各年级学生所存在的不同问题给出的建议和解决办法

透彻明白，具有很强的实践性。

四、指导性

本书的目的就是给在校大学生提供一个正确、合理的指导方法，具有极强的导向作用。在为大学生排忧解难的同时，鼓励、培养他们树立正确、积极、乐观、健康的心态。相信，我们德育工作者辛勤劳作酿成的花蜜，能够成为大学生朋友的良师益友。