

大学生思想政治教育丛书



做最优秀的 大学生

ZUO ZUI YOU XIU DE DA XUE SHENG

郭玉莲 黄广晋 © 著

人民日报出版社

大学生思想政治教育丛书

ISBN 978-7-811-19251-5

做最优秀的大学生

郭玉莲 黄广晋 著

人民日报出版社

ISBN 978-7-811-19251-5
定价：36.00元

图书在版编目(CIP)数据

做最优秀的大学生 / 郭玉莲, 黄广晋著.

-北京: 人民日报出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5115-1958-0

I. ①做… II. ①郭… ②黄… III. ①大学生—思想
政治教育—中国 IV. ①G641

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第147210号

书 名: 做最优秀的大学生

著 者: 郭玉莲 黄广晋

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 宋 娜 张 扬

封面设计: 视觉揽胜

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路2号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65279846 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530 65273527

编辑热线: (010) 65369521 65369533

网 址: www.peopledaily.press.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 300 千字

印 张: 11.75

印 次: 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-1958-0

定 价: 36.00元

前 言

大学生思想政治教育是我国高校的一项重要任务。大学生是我国社会十分宝贵的人才资源，是民族的希望，是祖国的未来，是社会的栋梁。他们身上肩负着中华民族伟大复兴、国家富强繁荣发展的使命，他们的未来不仅是他们自己的，也是国家的、民族的和社会的。

加强和改进大学生思想政治教育，提高他们的思想政治素质，把他们培养成中国特色社会主义事业的建设者和接班人，是高校思想政治教育工作者的使命。大学生充满朝气和活力，思维敏捷，勇于开拓创新，但有时又不失鲁莽或消沉；大学生有着较强的自我管理能力、自律自强自立意识，但有时不能不被各种环境因素所制约、所影响、所诱惑；大学生会自觉学习、刻苦钻研、奋发向上，但有时又是那样的缺乏自信和果敢……

其实，无论你来自哪里，无论你出身贵贱，上了大学是你实现人生梦想的第一步。而且，在大学里，无论你学习基础怎样、成绩好与坏，也无论你上的是什么样的大学，每个学子都会对大学生活充满无限的憧憬。

当你步入大学之门，开始寻梦的时候，你是否会感觉手足无

做最优秀的 **大学生**

ZHUOZUIYOUXIUDEDAXUESHENG

措，无所事事？当你随着新生报到的大军，挨个去办入学手续，告别了来送行的亲友，找到了自己的宿舍，是否仍然会觉得失魂落魄，无所归依？当你手捧一本本大学教科书，在各个教室间穿梭，领略大师们的风采，旧知还未“温习”，新知接踵而至，是否会觉得毫无头绪、无聊倦怠？

大学是圆梦的地方，也是梦起飞的地方。梦想是人生命的希望，是人生活的动力。爱因斯坦曾经说：“想象是人生的前奏曲。”你想要成为什么样的人，想要拥有什么样的人生，就要先在自己的梦想里把它塑造出来。没有梦想，就是没有追求的目标；没有目标，自然也就不会有前行的动力。没有目标，你就会在原地打转，在你生活的周围一圈又一圈地单调而平庸地转下去。

人没有梦想就像鸟儿没有翅膀。梦想是一种伟大的力量。它能在你失意时，让你坚强；在你怯懦时，给你勇气；在你无助时，使你充满希望；在你就快要放弃时，催促你向前；在你跌倒时，使你很快地奋起。

当你开启大学之旅，安顿好行李，打理好床铺，清扫了教室、宿舍，让自己和同学有了安顿之后，就可让我们匆忙的脚步稍作停顿，让我们气定神闲、从容冷静地思考一下我们的心该放在哪里？下一步我们要做什么，怎么做，目标是什么？在校园里走一走、看一看、听一听、想一想，过滤掉浮躁，沉淀下精华，设定好目标，描绘出蓝图，开始追梦吧！

虽然追逐梦想的过程充满艰辛，梦想成真的刹那间却可以体验生命极致的喜悦。

梦想成真不是想出来的，而是抱着坚强的意志做出来的。做

前 言

最优秀的大学生才能担当起历史的使命，做最优秀的大学生就要克服各种各样的缺点和毛病，多方面地修炼自我：首先要做一个最优秀的人，就是要具有最优秀的道德品质和最强壮的身心，爱生活、爱大家，孝父母、敬他人，尊师长、执事敬，有品味、有追求；强身健体，心灵健康，达到身心合一，追求完美自由。其次要创造最出色的学业，使知识与德性一道增长。再次要确立最美好的理想，并积极寻找实现理想的途径和动力。第四，还要拥有最纯美的爱情、最完美的大学生活。积极应对大学生活、学习、交往中的困惑、困难和矛盾，正确处理学习与生活的关系、学习与交友、恋爱的关系、爱情与事业的关系等等。最后，大学生还要塑造出最美自己，给社会留下最美好的印象。大学生充实地度过了大学生涯的每一天，你必然会在毕业之际，踌躇满志，走向明天，唱响嘹亮的毕业歌，拥有最美好的未来！

作者

2013.2

目 录

前 言 /1

第一章 最优秀的品质 /1

一、爱生活,爱大家 /1

二、孝父母,与人忠 /11

三、尊师长,执事敬 /26

四、有品味,有追求 /39

第二章 最强壮的身心 /51

一、强身健体,美好生活的基石 /52

二、心理健康,走向和谐与成长 /61

三、身心合一,完美自由的境界 /83

第三章 最出色的学业 /89

一、学会学习才是学生本色 /90

二、知识与道德、政治觉悟一道增长 /115

三、在实践中锻炼成长——社会是最好的大学 /127

第四章 最美好的理想 /139

一、理想解读 /140

二、理想的目标 /152

三、理想的力量 /159

四、理想的实现 /171

五、隐形的翅膀 /180

第五章 最纯美的爱情 /188

一、爱情解读 /188

二、我的爱情我做主 /192

三、爱我所爱,无怨无悔 /201

四、网聊网恋,梦幻爱情 /209

五、假如失恋 学会面对 /214

六、追寻幸福纯美的爱情 /219

第六章 最完美的大学生活 /239

一、课程学习主旋律 /240

二、快乐课堂 你我同行 /254

三、丰富多彩的课外活动 /263

四、人际交往巧梳理 /278

第七章 最美丽的形象 /288

一、形象与大学生形象 /289

二、良好形象之现实需要 /294

三、美丽形象基于优良素质 /299

四、塑造最美自己 /312

第八章 最美好的未来 /340

一、我的未来不是梦 /340

二、踌躇满志,走向未来 /350

三、唱响毕业歌 /355

后 记 /367

第一章 最优秀的品质

好学生首先是一个好人，即要具有良好的道德品质。不论你的家庭出身多么富有，不论你在家里多么得受宠爱，不论你学习多么的优秀，甚至也不论你长得多么的漂亮，如果没有良好的道德品质，都不能成为一个好人，成为一个好学生。现代社会衡量人才的标准是德才兼备，德永远放在才的前面；优秀大学生的标准仍然是德智体美劳，德也在首位。因此，我们一定要养成良好的道德品质，要想成才，先把人做好。

也许有的同学会说做人的基本道理我们都懂，在中小学阶段已完成这个任务。不错，经过基础教育、中学教育，我们已经懂得很多知识和做人的道理。但是，上了大学，生活翻开了新的一页，有了新的学习任务，也有了新的做人标准，新我在不断挑战着旧我。因此，争取做一名最优秀的大学生是我们进入大学后的首要的追求目标，也是最基本的目标。做最优秀的大学生，首先要从日常生活做起，爱生活，爱大家；孝父母，与人忠；尊师长，执事敬；有品位，有追求……

爱生活，爱大家

做最优秀的 **大学生**

ZHUOZUIYOUXIUDE DAXUESHENG

生活就像一个向导，你虔诚地追随她，她就会为你打开一扇又一扇的门，而门外的世界各有不同，无比精彩，今天我退役了，一扇门关上了，而另外一扇门正在徐徐打开，而门外有崭新的生活等着我认真地去品读。我虽然离开了赛场，但是我不会离开篮球……感谢生活，感谢所有的人……

——姚明退役演讲词

走进了大学，开启了大学生活之门和成就未来之门，你会怎样去品读？

穿越高考的隧道，我们来到大学校园，成为高等教育大众化过程中的普普通通一份子。虽然大学也并非是自己理想的大学，专业也不一定是自己的最爱，但是，我们来了，我们成为了大学生！大学是我们成人的标志，是我们新生活的开始。也就是说，从上大学开始我们就是大人了，说话、办事别人就会拿“大学生”的标准衡量我们。如果我们所说的、做的达不到这个标准，人们就会批评我们，“什么大学生呀！”“还大学生呢，连这点小事都做不了”。言外之意，就是我们离大学生的标准还有一定的距离！离最好的大学生更遥远！但这并不可怕，只要我们端正心态，努力追求，一定会成为最好的大学生。

作家柳青曾经说：“人生的路虽然漫长，但紧要处只有几步，特别是在人年轻的时候。”有些青年大学生阳光灿烂，朝气蓬勃，在大学生活的舞台上驰骋纵横，一展风采，赢得了社会的认可和赞誉。然而也有不少大学生，或是上了不如意的大学，或是家庭的贫困，或是交友的烦恼，使他们心中阴云密布，烦躁不安，低沉消极，自暴自弃，蹉跎岁月。甚至在所谓现代西方思潮的影响下，躲避崇高，贬抑伟大，追求平淡和世俗，无视规则，漠视亲

第一章 最优秀的品质

情，人与人之间连起码的信任也无法建立，更不用说真诚付出、无私奉献了。这与优秀大学生的所作所为相差甚远。优秀大学生能够很好地调适自我，应对环境，乐观向上，对生活充满了无限的热爱，同时自身像太阳一样能够温暖周围的人们。

有一所学校，我们要就读一生；有一门功课，我们要一生学习。这所学校叫社会，这门功课叫爱心。爱心是人生的根，根深才能叶茂。也许爱心无法使你在世俗的意义上获得更多，但她能给你良好的食欲、安稳的睡眠和如花的笑靥。大学是社会的一角，也是我们一生中最为宝贵的人生阶段。在这短暂的几年中，我们是否能演奏出最美的华章？

古语道：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”不管你在大学里学到多少知识，但最重要的是首先要学会做人！

1. 以阳光心态对待生活

学会做人首先要热爱生活。父母给予了我们生命，社会哺育了我们灵魂，让我们享受生活的快乐和承受生活的苦痛。也就是说，懂得生活这正是人所高贵的地方。哲学家说，“动物生存，人却生活”。然而生活的道路并不都是一帆风顺的。生活中也许会有许许多多的不如意，但无论坎坷与顺畅，生活总是美好的。因为即使是处于某种生活困境，或是生活充满了艰辛，我们也能从中品味出人生的意义！懂得生活，热爱生活，是大学生走向成熟的标志，也是最优秀大学生的首要标志。

好多同学进入大学以后不能很好地适应生活环境的变化，把自己的一切不顺都归结于命运的不公，怨天尤人，不能很好地处理与老师、同学、甚至与家庭的关系，不能正确地对待学习与生

做最优秀的 **大学生**

ZHUOZUIYOUXIUDE DAXUESHENG

活的关系，等等，说到底就是不能以阳光心态对待生活。比如有的同学以为上了大学就达到了人生的最高境界，以为不论怎样对她，她都会走过，以为平平淡淡才是真，何不潇潇洒洒过一生。因此，对生活没有激情，得过且过，暮然心态。有的同学以为放纵自己就是潇洒，不守规矩就是个性，“标新立异”就是“酷”或“炫”。其实，看似潇洒的背后必定有某种心累。事实上，那些真正潇洒的人生也必有种种辛苦和付出，世上没有免费的午餐。上了大学，崭新的生活才刚刚开始。让我们怀抱自己的人生梦想，用我们的爱心去开启幸福生活的征程吧！

热爱生活，首先要以阳光心态对待生活。心中只要有爱，生活才能总是那么美好。贝多芬曾经说：“生活太美好了，活它一千辈子吧！”只有经过人生大坎坷或大灾难的人才能真正体验到生活的美好。从学校到学校，简单的生活阅历，使大学生形成了对生活的肤浅理解，也遮蔽了我们的双眼，使我们看不到生活的意义。但可贵的是上了大学，我们就走上了一条寻求智慧之路。智慧让我们学会反思人生，使我们用不一样的眼光，不一样的角度来看待生活，生活从此变得丰富多彩。

一个对生活充满无限热爱的人，绝不会觉得生活无聊，日子无味。相反，他会把自己的生活安排得井井有条，并努力把每一件事情都尽可能地做好。他关心身边的每一个人，他不仅能够出色地完成老师交给的每一项任务，而且他会对周围的同学“有求必应”。他会为生病的同学送上一支鲜花，也会为贫寒的同学送去声声问候，还会为夜读晚归的同学留一杯热开水。走出校园，他会为路边乞丐捐上一枚硬币，也会为寻求帮助的人们助上一臂之力。高尔基有一句名言：“给永远比拿愉快。”他曾经写信告诉

第一章 最优秀的品质

儿子，“要是你在任何时候，任何地方，自己一生留给人们的都只是美好的东西——鲜花、思想、对你非常美好的回忆——那你的生活将会是轻松愉快的。那时你会感到所有的人都需要你，这种感觉会使你成为一个心灵丰富的人。要知道，给永远比拿愉快。”只要你给予这个世界一份真、一份善、一份美，那么，你就会活在别人美好的记忆里。

其次，热爱生活要勇于担当社会责任，对生活负责。作为一个社会的人，必然要承担一定的社会责任。大学生更应明确自身的责任。马克思指出：“作为确定的人，现实的人，便就有规定，就有使命，就有任务，至于你是否意识到这一点，那都是无所为的。”^①也就是说，只要我们生活在社会中，就必然会有种种使命和责任。对家庭的责任、对朋友的责任、对社会的责任、对国家的责任等等。因为人总是处在一定关系中的。也正是因为在社会关系中，人才真正成为人。马克思说：“人的本质并不是单个人的所固有的抽象物。在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”^②看似独立的个体，其实并不孤立，在他身上体现着各种各样的社会关系，其中生产关系是其他社会关系的基础。人的社会关系包括经济关系、政治关系、阶级关系、伦理道德关系等。人的本质受这些关系的规定，而主要是受生产关系、经济关系的规定。所以，人生活在社会中，必然会有种种义务和责任。在社会生活中，人们承担着不同的社会角色，因而就有不同的责任，农

① 《马克思恩格斯选集》第3卷，人民出版社1995年版，第35页。

② 《马克思恩格斯选集》第3卷，人民出版社1995年版，第135页。

做最优秀的 **大学生**

ZHUOZUIYOUXIUJUEDAXUESHENG

民，工人，父母，兄弟姐妹，不是简单的荣誉称号，而是一种责任。比如，我是一个农民，我的社会责任就是种好地，生产出更多的粮食，同时，我还是父母的子女和子女的父母，所以我的责任或义务，还应有抚养子女，赡养父母。我作为社会的一员，作为人的一类，对我的同类——人，我都有尊重他们、帮助他们的责任等。作为一个学生，我的责任就是学习，掌握各种知识和本领，同时我又是父母的子女，虽然无力在经济上尽孝道，但可以以最好的学习成绩来报答父母，报效社会和国家。相反，如果蹉跎岁月，得过且过，只求混上个文凭，能毕业就行，就没有尽到做学生的责任；另一方面，作为学生，这一社会角色还会遇到处理同学关系、师生关系，以及与社会上其他人及群体等诸多关系，有关系就有责任和义务。认识自己的使命，履行自己的责任是作为社会的人所应该做到的。大学不是世外桃源，大学生在担当各种社会责任中走向成熟，实现价值。

个人是生活在社会关系之网中的。他的价值在社会生活中呈现出来，即他在处理社会关系中显现出他是一个好人还是一个坏人。好人和坏人不是先天的命定的，而是在社会生活中形成的。每个人都希望自己是好人，成为一个好人，在家成为一个好孩子，在学校成为一个好学生，在社会成为一个好公民，在工作岗位上成为一个好工人、好农民……但是希望成为，不等于能够成为，也不等于已经成为，只有付诸行动和努力，才有可能真正成为一个好人。当然好与坏的标准不是自己制定的或取决于自己的感觉，而是有社会的公认标准，取决于社会的认可。聪明的大学生一定会理清各种社会关系，认识自身的社会角色，承担自己的使命，争取做社会认可的好人、好学生。

第一章 最优秀的品质

当然，过去是一个好学生，不等于永远是一个好学生；现在是一个好学生，不等于永远是一个好学生。因为社会关系是不断变化发展着的，人的本质也是变化着的。张三原来不是坏人，后来他变坏了，成了坏人；李四原来不是资本家的时候，他不具有资本家的本质，后来是资本家了，那就有了这种本质。赵五原来很坏，后来经过社会教育与改造加上自己的努力现在变好了。没有人注定会成为一个好人还是坏人，好人和坏人都是自己追求的结果，社会环境也在某种程度上造就人，但最根本的还是取决于自身的努力。

好人与坏人的区别不在每个人的脸上写着，而是体现在做具体的事情上，体现在人们的行动中。诚然，在大是大非面前、在矛盾和冲突面前，困惑与迷茫在所难免，但是那些信念坚定、品质善良的人会成为人们称道的好人，所谓“威武不能屈，贫贱不能移，富贵不能淫”者即是；而那些意志薄弱、品行不良，不受伦理道德规范约束的人就成了所谓的坏人。生活造就人不同的品质，品质也影响着人们的生活。当我们付出了，努力了，生活就会因为我们的存在而更加美好。

虽然，一个偶然的机机会会使你成为一个好人，但真正使人成为一个好人的并不是那个“机会”，而是你骨子里沉淀的精神，是你的品质。2011年7月的一天，在杭州滨江区的白金海岸小区，一名两岁女童突然从10楼坠落，刚好从楼下经过的吴菊萍奋不顾身地冲过去，徒手接住了孩子。在生死进退的一刹那，吴菊萍奋勇救女孩的义举，显现了她可贵的精神品质和道德风范。吴菊萍被网友们亲切地称为“最美妈妈”。

“最美妈妈”美在何处？美在她平凡而又非凡的“母爱”，美

做最优秀的**大学生**

ZHUOZUIYOUXIUDE DAXUESHENG

在她朴实无华的真情。美在她真实可亲的人格。有媒体在采访吴菊萍的时候问她，为什么能在危急关头冒着生命危险去救那个小孩子。她淡淡地回答：“这是我的第一反应，当时就只想着去救人……”没有华丽的辞藻，没有空洞的说教，有的只是内心的真实、淡定和纯朴。还有什么理由能比她的回答更好地解释、展现一个普通人的精神境界？^①让高贵的精神品质沉淀在我们的血液中，成为我们生命中的一部分，这正是当代大学生的精神追求。

上大学给了我们成就好人的最好机会，不能因为年轻就可以轻易地去试错。虽然上帝赋予年轻人犯错误的权力，但不能以此为借口而“屡试不爽”。错误犯多了会成为一种习惯。当错误成为一种习惯时，生活就会被阴影所笼罩。大学生不能不犯错，问题在于怎样从错误中总结教训。错误与失败可能成为你成功的磨刀石。因此，不要抱怨你的专业不好，不要抱怨你的学校不好，不要抱怨你住的宿舍条件差，不要抱怨你没有一个好爸爸，不要抱怨你的工作环境不好，工资少，不要抱怨你空怀一身绝技没人赏识你，现实有太多的不如意，就算生活给你的是垃圾，你同样能把垃圾踩在脚底下，登上世界之巅。这个世界只在乎你是否到达了一定的高度，而不在乎你是踩在巨人的肩膀上上去的，还是踩在垃圾上上去的，踩在垃圾上上去的人更值得尊重。

2. 生活的享受和创造

热爱生活，并不意味着就是享受生活。我们不反对享受生

^① 秦树星：《“最美妈妈”：小人物引发大感动》，《光明日报》2011年7月7日第2版。

第一章 最优秀的品质

活，但享受生活与享乐主义是两码事。享受生活只要在合理的限度是正当的，社会允许的。马克思主义认为，享乐是人生幸福的重要内容，但不是人生幸福的全部，也不是唯一。享乐仅仅是人生追求的一种。而享乐主义则是片面追求个人物质生活享受，追求感性物质欲望的满足，把享乐、安稳和舒当作唯一的全部的最高的生活需要，认为人生的目的就在于追求享受。在中国历史上，魏晋时代的《列子·扬朱篇》把享乐主义推向极端，认为人的本性就在于满足“耳、目、口、鼻、体”的欲求，以得到快乐。而且认为人的欲望无穷，人生有限，真正能够享受的时间并不多，更何况“十年亦死，百年亦死；仁圣亦死，凶愚也死”。死后都是一堆腐骨，并无什么好坏、贤愚的不同。因此，人生唯一的价值就在于满足享乐的物质欲望。在西方，享乐主义也早已有之，尤其是十七、十八世纪的唯物主义者，代表上升时期的资产阶级利益，认为人生的目的就是追求享乐，趋乐避苦是人的自然本性。但实质上，在当时的社会中，真正能享乐的仅仅是少数人，而且这种享乐是以多数人的痛苦为前提的。正如马克思所指出的：“享乐哲学一直是享有享乐特权的社会知名人士的巧妙说法……”^①

在现实生活中，享乐主义者大有人在，如醉生梦死，“今朝有酒今朝醉，哪管明日有几何”，“人生在世，吃穿二字”等等。在他们眼里，生活就是吃喝拉撒，此外别无他意。人活在世上不能不享乐，人生在世，固然离不开吃、穿、住、行等基本需求，

^① 《马克思恩格斯全集》第3卷，人民出版社1979年版，第489页。