

大学学习生活导论

(修订本)

主编 邹富汉

副主编 董文强 高宝营

西北工业大学出版社

【内容简介】本书是就大学新生如何尽快完成适应期，从而在大学四年健康成长而编写的。全书以素质教育为主线，从高等教育的任务、规律和特点入手，运用思想教育理论、社会学、教育学、心理学的知识，采取理论和实践相结合的方法，比较详细地研究和论述了大学新生进校以后需要了解、认识、面对和解决的有关问题。

本书既是大学新生德育课教材，又对高校教师、管理人员及新生家长们具有较好的参考价值。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学学习生活导论 (修订本) 韩富汉主编 西安: 西北工业大学出版社, 2009
ISBN 978-7-315-04100-0

I 韩... II 韩... III 大学生—手册 IV 647.39

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 151000 号

出版发行: 西北工业大学出版社

通信地址: 西安市友谊西路 127 号 邮编: 710072

电 话: 029-88393151 88393152

网 址: www.nwpu.edu.cn

印 刷 者: 陕西向阳印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 360 千字

版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

前摇言

摇摇九月，是收获的季节，大批高中毕业生经过高考的洗礼，终于实现了多年的梦想，从一名中学生成为了人们羡慕的大学生。他们带着 12 余年求学成功的喜悦，满载着家乡亲人们的殷切希望，跨进了大学的校门，开始了大学的学习生活。

古希腊的哲学家柏拉图曾经说过，良好的开端等于成功的一半。我国思想家们也早有“万事开头难”之说。大学新生从中学生到大学生，无论是学习任务、生活环境、人际氛围，还是社会角色、思维方式、价值观念都在发生着巨大的变化。这些变化，既给新入校的大学生们带来了发展的机遇，也带来了严峻的挑战。或者说，大学新生进校以后，既有奋斗成功的喜悦，解除高考压力之后的轻松感和刚进大学时的新鲜感，同时也有困惑、茫然、孤独，甚至痛苦。特别是在社会急骤变革，科学技术突飞猛进，知识经济已见端倪的情况下，更是如此。如何尽快适应这些变化，完成从中学生到大学生的角色转换，是每个大学新生进校以后必然要面对

和思考的现实，也是各高等学校思想教育的一个重要环节。用历届大学生的话说：“大一时期，谁最先转换角色意识，谁就会进步得快”，这时候“我们最需要的，是科学的指导”。多年的教育实践说明，对于这一问题，如果学校重视，及时地给予引导和帮助，加之大学新生自身的努力，绝大多数同学经过半年左右的时间是可以完成的，从而投入紧张愉快的大学生活。相反，如果不能很好地解决，就会影响许多同学后几年的学习生活，甚至会留下“后遗症”，影响一些人毕业后的人生道路。毫无疑问，后一种情况，无论是对个人，对家庭，还是对国家来说都是非常遗憾的事情。

正是基于上述的思想认识和教育理念，从1983年开始，我们选择了“大学新生问题的研究教育”的科研课题，并在1987年编写了《如何适应大学学习生活》一书。现在看来，这项工作还是很有价值的。因为，在研究这一课题和编写《如何适应大学学习生活》一书中，我们不仅较早地提出了素质教育、创造教育、心理教育、文化素质教育等命题，而且对大学新生的环境、学习、生活不适应问题，人际关系、性心理及恋爱等问题进行了比较充分的阐述，给予了及时的指导和帮助。它既符合我国高等教育改革和发展的趋势，也受到了学生们的欢迎。正如许多大学新生所说：“进校以后，我们首先需要看的就是这本书”，“看这本书，就像老师和我们谈心一样”，“一本虽然分量不大的小书，却给了我们很大的帮助”。许多教师及新生家长们也说：“这项工作实在是太有必要了”。然而，我们却仍“知不足”，几年来一直没有停止这一对我国教育改革和发展，特别是对大学生健康成长有用的研究工作：一方面继续收集资料，进行学生调查，以便使研究源于广大学生又服务于广大学生；另一方面坚持走教学与科研相结合的道路，及时将研究成果转化为课堂教学，使学生从中受到教益。现在，奉献给大家的这本《大学学习生

活导论（修订本）》，包括本书的第 1 版，既是原来《如何适应大学学习生活》一书的重新编写，又反映着我们最近几年的研究成果。后者较之前者，具有以下的几个鲜明特点。

第一，主题更加明确。素质教育是 20 世纪末我国教育界推出的一个教育新概念，在 1999 年 6 月的第三次全国教育工作会议上，中共中央、国务院又作出了“关于深化教育改革全面推进素质教育的决定”。要是说对于素质教育前几年我们还处于探索阶段的话，那么现在则更加明确了。换句话讲，《大学学习生活导论》一书，主要是围绕着素质教育这一主题展开的，其内容包括思想道德素质教育、文化素质教育、心理素质教育、业务素质教育、创造素质教育等。它既是我们对第三次全国教育会议精神回应，也可以成为大学生以全面提高素质为目标进行学习生活的向导，以及高等学校教师、管理干部、思想政治工作者的一本参考书。

第二，内容更加丰富。西方有一个说法，有一千个演员，就有一千个哈姆雷特。大学生的学习生活是丰富多彩的。《大学学习生活导论》一书在编写过程中，不仅增加了知识经济与科教兴国，大学生的友谊与人际关系，大学生的自我意识与自我实现等章节，而且在大学生学习环境、生活适应问题中增加了如何走出专业困境，如何消除心理障碍、维护身心健康，如何处理好友情与爱情关系等内容，从而使该书的涵盖面更广阔，并且充满着时代的气息。

第三，可读性、实用性更强。理论研究是为实践服务的，理论联系实际也是我们在本课题研究及编写本书过程中遵循的一个基本原则。例如，《大学学习生活导论》一书，不仅有理论分析，而且有调查数据；不仅提出了大学生们在素质培养、学习生活中存在和容易出现的问题，而且用了较多的笔墨向同学们介绍了对这些问题进行调整的途径和方法，进一步增加了该书的可读

性和实用性。

当然，伴随着社会的发展，知识经济的到来，我国高等教育改革的不断深入，大学学习生活的日益多样化，加之水平有限等原因，本书肯定还会有许多不足之处，甚至一些错误的地方。这无疑是我们在今后的学科建设和教学实践过程中，继续发扬理论联系实际的治学风格，需要进一步给予总结和提高了，并诚望同仁、专家、广大读者批评指正，多提宝贵意见。

这次修订，仍由本人担任主编，负责全书的统编和审阅。各讲的分工为：第一、二、三、十一讲及附录，邹富汉；第四讲，徐鹰；第五讲，卢继英；第六讲，王兆强；第七讲，王林绪；第八讲，董文强；第九讲，高宝营；第十讲，张红英；第十二讲，程馨莹。

在该课题的立项研究与本教材的编写和修订过程中，得到了西北工业大学高教研究所的经费资助和出版社许多同志的大力支持，对此一并表示衷心的感谢。

邹富汉

二〇〇四年 缘月

目 录

一、高等教育的概念、职能和发展趋势	1
1.1 高等教育的概念及特征	1
1.2 高等教育的社会职能及演变	1
1.3 中国高等教育的历史和发展	1
1.4 21世纪高等教育的发展趋势	1
1.5 复习思考题	1
二、知识与科教兴国	1
2.1 知识经济的由来和内涵	1
2.2 知识经济的基本特征和意义	1
2.3 科技与教育在知识经济中的重要地位	1
2.4 坚定不移地实施科教兴国战略	1
2.5 复习思考题	1
三、素质教育和大学生的基本素质	1
3.1 为什么要全面推进素质教育	1
3.2 素质与素质教育的内涵	1

当代大学生应当具备的基本素质	缘
复习思考题	源
四、文化素质教育与大学生的人文素质	缘
文化素质教育的历史背景和时代意义	缘
文化素质教育的内涵特征	苑
人文素质教育的途径和方法	愿
复习思考题	愿
五、大学新生的角色转换和适应问题	愿
大学新生的角色转换	愿
大学新生角色转换和适应期的矛盾冲突	缘
如何尽快完成角色转换，适应大学生活	愿
复习思考题	源
六、大学的学习特点和勤奋学习	缘
学习的重要意义	远
大学的教学、学习特点和学习的基本方法	员
新世纪人类将怎样学习	愿
树立新的人生目标和勤奋学习	园
复习思考题	愿
七、创造教育和创造性人才	园
创造教育是我国高等教育改革和发展的重要课题	员
创造和创造力的内涵	缘
创造性思维、创造性人格和创造性人才	愿
如何培养创造性人才和成为创造性人才	远
复习思考题	愿

八、大学生的人际交往、人际关系和友谊	员怨
摇 队人际交往、人际关系、友谊及其在人生中的意义	员园
摇 队大学生人际交往、人际关系特征和观状	员苑
摇 队如何培养交往能力、建立良好的人际关系、获得真正友谊	员苑
摇 复习思考题.....	员园
九、大学生的性心理和恋爱问题	员园
摇 队大学生的性心理问题	员猿
摇 队爱情的内涵及大学生的恋爱问题	员源
摇 复习思考题.....	员怨
十、心理教育与大学生的心理健康	员园
摇 队心理和心理健康	员员
摇 队大学生心理健康的现状与影响因素	员园
摇 队维护和增进大学生心理健康的主要途径	员员
摇 复习思考题.....	员园
十一、大学生心理健康能力的培养和自我调适的主要 方法	员员
摇 队调整认知结构,学会与压力共处	员园
摇 队重视情绪智力,学会做情绪的主人	员怨
摇 队把握个性优劣,塑造健康人格	员园
摇 复习思考题.....	猿园
十二、大学生的自我意识和自我实现	猿员
摇 队自我意识的涵义以及发展历程	猿园

摇圃大学生的自我意识与自我调整	猿远
摇猿大学生的自我完善和自我实现	猿缘
摇复习思考题.....	猿远
附摇录	猿苑
摇圃中共中央·国务院关于深化教育改革全面推行素质教育的 决定（第一部分）	猿苑
摇圃蔡元培：就任北京大学校长之演说	猿员
摇猿大学生活从“心”开始	猿猿
摇灞哈佛人成功指南：如何创造最好的大学生活？	猿愿
摇缘一位哈佛博士给您的英语学习建议	猿圆
摇灞苏霍姆林斯基给儿子的一封信	猿缘
参考文献	猿员

一、高等教育的概念、职能和发展趋势

摇摇每年金秋季节，数以万计的大学新生、满怀着一
余年求学成功的喜悦，满载着家乡亲人殷切的希望，从祖国的四面八方来到向往已久的高等学府——大学，将开始新的学习生活。

在崭新的学习生活开始之际，首先需要了解高等教育究竟是什么？它有哪些主要职能？我国现在究竟有多少所大学？在 21 世纪将如何发展？这些都是同学们普遍关心和需要了解的问题，也是大学新生进一步树立奋斗目标，明确学习生活意义的重要一课。

一 高等教育的概念及特征

同学们要了解高等教育的概念，首先应该了解教育的含义。因为，高等教育是教育的一种特殊形态，也是整个教育体系的重要组成部分。

马克思主义认为，人类的进步离不开物质资料的再生产和人类自身的再生产，而“人本身是他自己的物质生产的基础，也是他进行的其他各种生产的基础”

(《马恩全集》第 3 卷 I，人民出版社 1955 年 7 月版，第 349 页)。因此，“要改变一般人的本性，使它获得一定劳动部门的技能和技巧，成为发达的和专门的劳动力，就要有一定的教育或训练”（《马恩全集》第 3 卷，人民出版社 1955 年 7 月第 1 版，第 349 页）。这就是说，教育是物质资料生产和人类自身生产的重要手段，是培养人的一种社会实践活动，是促进人的全面发展的根本措施，它贯穿于人类历史的整个过程和社会生活的各个领域，并使人类社会得以延续和发展。邓小平同志深刻指出：“科学技术是第一生产力”，“科学技术人才的培养，基础在教育”，进一步丰富和发展了马克思主义的教育思想。

关于教育的含义，通常有广义和狭义两种理解。从广义上说，凡是有目的地增进人的知识技能，影响人的思想品德的活动，不论是有组织的或是无组织的，系统的或是零碎的，都是教育。例如，学校教育、社会教育、家庭教育等。从狭义上说，教育是教育者根据一定社会（或一定阶段）的要求和年轻一代身心发展的规律，对受教育者所进行的一种有目的、有计划、有组织地传授知识技能，培养思想品德，发展智力和体力，以便把受教育者培养成为为一定社会或一定阶级服务的人的活动。它主要指的是学校教育。本书着重讨论的就是狭义上的教育——学校教育。

“高等教育”也是一个历史的概念，即在不同的历史时期，在不同的国家，人们对它的定义是不完全统一的。当然，其基本特征又是大家所共识的。例如 1960 年，联合国教科文组织在非洲举行的关于高等教育的国际会议曾提出如下定义：“高等教育是由大学、文理学院、理工学院、师范学院等机构实施的各种类型的教育。基本的入学条件是受完中等教育（普通、技术、职业、中等教育或中等师范教育）；通常入学年龄为 15 岁；修完课程即授予相应的学位、文凭或高等学习证书。”在美国

和日本，把中学后的教育都称为高等教育；而具有高等教育悠久历史的一些欧洲国家，它的含义较为严格，并不把中学毕业后所受的各种形式的教育都称为高等教育。其中，英国在 1870 年以前，高等教育只是指大学（~~大学~~）而言，中学毕业后学习某项专业技术，只能称为进一步教育，而不能算受高等教育。在我国《高等教育法》中，把在中等教育基础上实施的各种专业教育称为高等教育。它分为专修科、本科，研究生及继续教育。实施高等教育的机构为全日制大学（专门学院）、专科学校、半工（农）半读大学、业余大学、管理干部学院、广播电视大学、函授大学、夜大学、研究生院、成人教育学院、继续教育学院等。同时，我国《高等教育法》还把符合现定标准并尚未就业的青年作为主要培养对象，以全日制为主要施教形式的各级高等教育称为普通高等教育。全日制普通高等学校，是我国高等教育的骨干力量。

从高等教育的含义中不难看出，高等教育是培养高级专门人才的教育，属于教育体系的最高层次，它的基本特征是：

第一，从性质任务来看，高等教育是建立在普通教育基础上的专门教育，以培养专门人才为目标，具有职业倾向性。

第二，从教育对象来看，一般全日制高等学校本科学生的年龄是 18 岁左右的青年，他们的身心发展趋于成熟。

以上两点是高等教育的基本特征，也是高等教育区别于普通教育的基本特征。通过以下的比较可以说明问题。

高等教育同国家经济建设和社会发展有着直接的具体的关系，而普通教育只是同政治、经济、科学文化、社会发展存在着总体上的一般关系。国家社会主义现代化建设需要各级各类专门人才，高等学校要根据社会和学科发展需要设置文、理、工、管、法等各类系科和专业，要根据社会进步和未来发展需要，提出培养目标和进行教学设计，建立各专业人才培养的课程体系和

培养目标。也就是说，高等学校为人才培养所进行的教学设计，无论是基础课还是专业课，必修课与选修课，都是根据培养某种专门人才直接或间接的需要而设置的。

高等教育的教学过程与教学方法，不同于普通学校的教学过程和教学方法。如创造性与独立性在高等学校教学中占有重要地位，即随着年龄的增长，大学生在校期间，要着重培养自学能力，动手能力，科研能力等。这既是培养专门人才的需要，也是由于大学生的抽象思维能力比中、小学具有较高的水平所决定的。同时，由于大学生的定向注意力较强，理解能力较强，教学内容较专深，从而对大学生的教育方法也就不同于中、小学生。

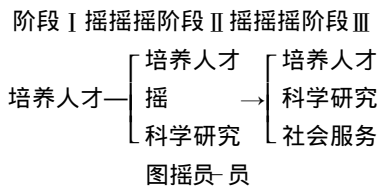
此外，高等教育又是大学生社会化的重要阶段。人的发展是个社会化的过程。从自然的人转化为社会的人的根本途径在教育。高等教育是普通教育的继续和发展，也是学校向社会输送人才的最后一站（这里不包括继续教育）。大学生在校期间，不仅可以学习到比较高深的科学文化知识，培养业务能力，而且还可以通过学习和实践，进行道德规范和行为的训练，完善人格，从而逐渐摆脱在学习上对学校、在生活上对家庭的依赖，成为科学研究、工程设计、技术开发、生产管理、思想道德文化建设和社会服务等方面的高层次专门人才。

■ 高等教育的社会职能及演变

职能是指一个组织、团体或社会系统应有的作用。高等学校社会职能的实质就是高等教育本身应该具有和发挥的作用。就目前来说，我国高等教育理论界一般认为高等学校的社会职能包括以下三个方面：培养人才、发展科学技术与直接为社会服务。培养人才是高等学校的主要职能，开展科学研究是其重要职能，直接为社会服务是第三职能，并且三者相互联系，相互渗透，相互

促进，综合发展。

高等学校的这些职能并不是一开始就有的，它有一个发生、发展的演变过程，大体经历了三个阶段，如图 1-1 所示。



高等学校职能的不断演变，既是其自身的变革和进化，也带来了社会的进步和发展。一般说，大学的第一发展阶段可以上溯到中国的先秦，西方的希腊和罗马，下限可以定在欧洲中世纪的末期或 1094 年德柏林大学创建之前。同时，这一阶段又有古代高等教育和现代意义的大学。在古代社会，由于生产和科学技术落后，学校教育还未能分化。所以，学校基本是一统的，政教不分、吏师不分、层次不分，也没有专业科目之别，它集启蒙教育、专业教育和高等教育于一身，这是符合当时社会生产发展水平的。现代大学的直接源头是欧洲中世纪的大学，它最初产生于意大利、英国和法国。最早的大学是 11 世纪产生于意大利南部的萨莱诺医科学学校（1085 年改为大学）。其后有意大利北部的波罗那大学（1098 年），英国的牛津大学（1167 年）和法国的巴黎大学，其中巴黎大学最负盛名，学生最多时达数万人。

欧洲中世纪大学在成立之初都是单科大学，以后随着知识的普及，科学的发展，才渐渐有了综合性大学。这种综合性大学，一般分为 3 个学院，即文学院、法学院、医学院和神学院。中世纪的大学已经具有了现代高等教育的特征，有较为完善的教学体系和管理体系，有了专业和课程之分，建立了基础课、专业课等不同类型的课程体系，并且已有了制度。学生修完大学课程，可

以获得“硕士”、“博士”或“教授”的学位。

从中世纪大学的产生及其办学模式可以看出，这一时期大学的主要职能是培养人才。尽管此时的大学直接或间接受到教会的控制，教学内容，教学方法，生活方式等无不受到宗教的影响，体现为宗教服务的倾向。但是，通过专业教育和人才培养，它对当时欧洲文化的普及，毕竟起了推动作用。正如恩格斯在《自然辩证法》中所说：中世纪“因为有了大学，所以一般教育，即使还很坏，却普及得多了”。

高等教育社会职能进化的第二阶段与 14 世纪德国大学的改革相联系。1348 年，德国在普法战争中失败，国土丧失，著名的哈雷大学，哥廷根大学随之解体，“国内的手工业、商业、工业和农业极端凋蔽”，“没有教育，没有社会舆论，甚至连比较大宗的贸易都没有”。1349 年签定的提尔西特和约更使德意志蒙受“奇耻大辱”。但是，多难兴邦，从此普鲁士开始励精图治，在经济、军事、教育方面实行全面改革。在教育改革中，广大知识分子走在最前列，他们或撰写文章，或发表演讲，总结德国失败的教训，主张向法国学习，依靠大学的力量，培养具有创新精神和独立思考的人才，恢复经济。国王威廉三世基于“国家必须用精神力量去补偿物体上的损失”的思想，很快接受了上述的主张，他任命威廉·冯·洪堡为内务部长改革普鲁士的教育制度。洪堡上任后不负重望，在著名哲学家费希特等人的支持下于 1810 年建立了柏林大学。该大学的办学指导思想是“学术自由”、“教学与研究相统一”及强调追求科学发展是大学的中心任务。为了贯彻这一办学指导思想，洪堡等人对聘请的大学教授进行了精心的选择。他们在教学技能，学术研究方面都颇有造诣，“足以代表当时全德意志的精华”。柏林大学关于“大学应当同时进行科学研究和教学两项工作”的办学思想，一方面促进高等教育进一步摆脱了宗教的控制，确立了科学与学术民主在

大学的地位。另一方面又开创了大学集教学、科研于一身的先例，成为其他大学的榜样。它不仅吸引了黑格尔（哲学教授）、翁德（心理学教授）、塔斯尔（法律学教授）、李泌（实验化学教授）等知名学者云集柏林大学，而且培养了一大批具有真才实学的理论家和科学家。例如，马克思、恩格斯都是柏林大学的学生，爱因斯坦的相对论是他在瑞士苏黎世任高工和德国的柏林大学任教授时开始研究和完成发表的，普朗克的量子论也是他在柏林大学任教授时发表的。从而使德国的科学技术和国家经济发生了巨大的变化，使其继法国之后 19 世纪成为世界科学和高等教育的中心。

柏林大学的办学思想及科研职能的确立，还极大地影响了世界其他国家高等教育的发展模式。美国的约翰·霍普金斯大学就是以柏林大学为榜样而设立的。日本各大学的科学研究人员几乎占全国科研人员总数的 1/3。英国剑桥大学的卡文迪什实验室成立 150 多年来，人才辈出，先后有 12 人获诺贝尔奖金。在这个实验室，麦克斯韦创立了电磁波理论，汤姆逊发现了电子，卢瑟福击破了原子核，布拉格开创了生物分子结构的研究，摩特则是全世界研究固体物理的先驱。这些重大的科学成就，在人类科学发展史上写下了光辉的篇章。

高等教育社会职能进化的第三阶段与美国颁布《莫里尔法》后一批赠地学院的建立相联系，尤其是与威斯康星大学相联系。美国高校接受了德国科学与民主办学的思想，重视科研的作用，形成了一批诸如霍普金斯型的研究大学。但历史还不太长且正处在经济发展初兴阶段的美国并未把兴办“学府”性大学作为惟一追求，实用和功利性的教育价值观对美国高等教育的发展起了重要的导向作用。为了促进美国高校为经济发展和社会进步培养实用人才，尤其是培养农业和技术人员，1862 年美国国会通过了《莫里尔法案》。规定：① 联邦政府每州至少资助一所学院从