

成功品质论

——大学生如何走向成功

许义文 杨子均 编著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

目 录

环境适应论	
——大学生生活的适应	1
理想目标论	
——大学学习目标与计划的确定	24
学习方法论	
——大学学习方法的掌握	49
道德品质论	
——大学生良好道德品质的养成	83
爱国主义论	
——大学生爱国之情的激发	109
心理健康论	
——大学生心理素质的优化	133
创新素质论	
——大学生创新素质的培养	154
人际交往论	
——大学生良好人际关系的形成	186
爱情艺术论	
——大学生对爱情的把握	209
人生态度论	
——大学生对挫折与逆境的应对	231
人生价值论	
——大学生正确人生价值观的树立	256
编写说明	280

图书在版编目 (C I P) 数据

成功品质论 : 大学生如何走向成功 / 许义文, 杨子钧编
著. —成都 : 西南交通大学出版社, 2004.9

ISBN 7-81057-955-X

成... 许... 杨... 成功心理学—青
年读物 . B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 086318 号

成 功 品 质 论

——大学生如何走向成功

许义文 杨子钧 编著

*

责任编辑 刘永淑

封面设计 何东琳设计工作室

西南交通大学出版社出版发行

(成都二环路北一段 111 号 邮政编码: 610031 发行部电话: 87600564)

<http://press.swjtu.edu.cn>

E-mail: cbsxx@swjtu.edu.cn

四川森林印务有限责任公司印刷

*

开本: 850 mm × 1168 mm 1/32 印张: 9.0625

字数: 234 千字

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-81057-955-X / B · 010

定价: 13.50 元

图书如有印装问题, 本社负责退换

版权所有, 盗版必究。举报电话: (028) 87600562

编写说明

本书由许义文、杨子均编写大纲并且负责统稿、定稿。在编写过程中,我们参考并吸收了大量书刊杂志资料的内容以及一些专家、学者的研究成果,在“推荐阅读资料”中列出了一部分。但由于版面所限,难以一一列举。在此我们对本书所参考资料的作者表示诚挚的谢意。本书各部分撰写分工如下:

许义文:前言;胡云霞:环境适应论;杨子均:理想目标论;
许义文:学习方法论;邓翠薇:道德品质论;杨子均:爱国主义论;
乔颖:心理健康论;许义文:创新素质论;张利民:人际交往论;
习洁:爱情艺术论;杨子均:人生态度论;习洁:人生价值论。

由于我们水平有限,加之时间仓促,不妥甚至错误之处可能存在,恳请各位专家以及读者批评指正。

作 者

2004年7月

目录

许义文	前言
胡云霞	适应环境论
杨子均	理想目标论
许义文	学习方法论
邓翠薇	道德品质论
杨子均	爱国主义论
乔颖	心理健康论
许义文	创新素质论
张利民	人际交往论
习洁	爱情艺术论
杨子均	人生态度论
习洁	人生价值论

说明

环境适应论

——大学生生活的适应

成功的科学家往往是兴趣广泛的人。他们的独创精神可能来自他们的博学。多样化会使人观点新鲜，而过于长时间钻研一个狭窄的领域，则易使人愚蠢。

——贝弗里奇

最先和最后的胜利是征服自己，只有科学地认识自我，正确地设计自我，严格地管理自我，才能站在历史地潮头去开创崭新的人生。

——柏拉图

必须记住我们学习的时间是有限的。时间有限，不只由于人生短促，更由于人事纷繁。我们应该力求把我们所有的时间用去做最有益的事情。

——斯宾塞

对环境的适应是成功者所应具备的重要品质。生活与学习是一体的两面，生活推动着人们不断的学习，而学习又让人们懂得如何生活。在经历了六月高考的洗礼后，大学新生带着对未来的向往和对大学生活的美好憧憬迈进了大学的校门，开始了新的生活，这就面临着对大学生活的适应问题。在大学里，有许多新的挑战可能呈现在你的眼前。经过高考拼搏而跨入大学校门的一年级学生，既对大学生活充满憧憬，对自己充满自信，又对大学生

活感到陌生和茫然。大学阶段是一个人成长的重要阶段，是人生道路的一个新起点，新入学的大学生能否顺利度过心理上的适应期，完成从中学生到大学学生的角色转换，是新入学的大学生们必须面对的重要问题。那么，如何适应大学生活，如何树立新的目标使自己不迷失奋斗的方向，如何对待大学生生活中将会遇到的困难和挫折，尽快实现从中学生到大学学生的转变呢？首先必须了解大学生活的新变化，以尽早适应大学在生活环境、学习环境、人际关系等方面的变化；其次还必须在理性地认识自己的基础上确定新的奋斗目标和人生理想，使自己得到进一步的完善和发展，做好充分的心理准备，迎接新的生活。

一、大学生活的新变化

接受大学教育是青年人健康成长、走向成功人生的重要途径。大学生在大学里除了学习知识和培养能力，还要学习做人。与中学相比，大学是人生发展的新起点，生活环境和生活内容都有了十分突出的变化，所以，尽快适应新的环境，有一个良好的开端，对完成大学学业具有非常重要的意义。这就要求刚刚跨入大学校园的莘莘学子尽早认识大学校园的生活环境和生活方式，了解大学教育的目的和内容，尽快适应大学生活，顺利完成从中学生到大学学生的转变。

（一）大学生生活环境的变化

从中学到大学，同学们的生活环境发生了一系列的变化。大学生生活在生活方式、生活习惯、生活范围等方面都与中学时期有了明显的不同。每个大学生都会面临着生活上的自理、管理上的自治、学习上的自觉以及新的人生目标的选择。由于各地的风土人情的不同，求学异地的学子还存在着不适应当地生活习惯的问

题。比如在饮食上，南方人爱吃米饭，北方人爱吃面食，四川人喜欢麻辣的口味，江浙人喜欢清淡的口味等等；在语言上，来自各地的学生也有不同的口音，粤语与普通话差别就很大，还有江浙话、福建话等等，甚至还有一些来自少数民族的同学，语言差别更大，在初期同学间的交流上和听老师讲课时都可能带来一些不适应的问题；在气候上，四川的冬天室内大都没有安装暖气的习惯，来自北方的同学可能过不惯，觉得四川的冬天阴冷潮湿，而来自南方的同学可能不习惯北方冬天的干燥和寒冷等等。另外，在生活范围上，大学生活也有更大的活动空间，在中学时同学们大多是从家庭到教室的“两点一线”的生活，而大学里，学生活动的空间增大——有教室、宿舍、图书馆、体育场、食堂、实验室、澡堂、水电中心、通讯所、网络管理中心、大学生活动中心，还有一系列的生活管理部门和管理规范需要大学新生去逐渐了解、熟悉和适应。大学的生活环境和生活条件同中学相比发生了很大的变化，大学生活要求学生能够生活自理，能够独立处理生活中的各种问题以及可以与身边来自五湖四海的新同学融洽相处。一般来说，中学生的生活在家里有亲人的细心照顾，在学校有教师的具体安排，与中学相比，大学生的生活自主性明显增强，大学生特别需要生活上的自我管理和自我服务。尤其是近年来独生子女比例在大学生中不断升高，不少学生在中学阶段生活琐事依靠父母，学习上依靠老师，在心理上对家长和老师可能滋生了一定的依赖性，缺乏应有的自理能力，而且在与他人的相处中往往习惯于以自我为中心。在高中阶段，在升学的压力下，中学生们绝大多数时间用于应付繁重的学习，父母忽视了对孩子生活能力的培养，使这些一直在家长羽翼下成长起来的孩子无法面对大学的独立生活，出现生活不适应问题。进入大学以后，大学生处在新环境和新的集体中，衣食住行等个人生活细节都需要自己处理和安排，而且在大学里课余时间增多，生活范围扩大，因此，在生活的自理上，在费用的支出上，在时间的分配上，在劳

动技能的培养上，在休息娱乐的安排上以及对身边所遇到的问题的处理上，都需要自己独立地做出决定，因此，大学生活的独立性对于刚刚离开父母全方位呵护的同学们来说将会是一种新的考验和挑战。

（二）大学教学的变化

在大学生活中，学习目的和动机与中学时期相比较也有所不同。在中学时期，学生的主要目标是考上理想的大学。升学的压力使老师、家长对学生的关注主要集中在学习成绩的提高方面，对学生在书本知识的学习以外的其他素质方面的培养就考虑得较少了。大学是培养高级专业人才的摇篮，学生不仅要学习书本知识和日后踏入社会所必需的职业技能，还要全方位培养个人的综合能力，提高个人的基本素质和学习怎样做人。大学在教与学的方式上都有别于中学，学习内容和要求上也不同于中学教育。大学学习的最大特点就是宽松、自由、自主。大学教育除了对学生进行必备的基础课教育、技术职能的培养外，还特别注重培养学生的探索性和创造性。大学学习的专业性和理论性更强，学习内容更加广泛。大学各个专业虽都有自己的课程设置体系，但这只是规定了学生必须学习和掌握的基础专业知识及必备的素质知识，学生还应该根据自己的兴趣、爱好、发展目标、知识结构和能力选修其他不同的课程。另外，大学学习还要求学生对一些科学前沿的成果和研究动态有所了解，为日后更进一步从事专业学习和科研工作打下基础。由于大学教育更加注重培养学生积极探索、勇于创新的思维方式，这就与中学的教学方式和方法有了明显的差异。大学教育很少采取中学老师“手把手”地个别辅导的方法，更加强调学生学习的主动性，这就要求学生在学习上具有独立性、自觉性和自律性。课堂学习只是学习的一部分，学生必须在课堂外下工夫，去加深和拓展所学的专业知识。大学

教育的特点和宗旨决定了大学生在大学的生活中，不是像中学阶段那样总是有家长或者老师陪伴在学生的身边进行学习上的督导或者随时给予提醒或者建议，而是更多地强调发挥学生在学习上的主动性、自律性和独立性。因此，虽然有的同学在中学期间的学习十分优秀，但是如果不及时适应大学学习的新特点，就有可能在大学的生活中落后。对大学学习的主动性、自律性和独立性给予应有的重视，及时调整自己的学习心态，在学习中强化主人翁的意识，是新入学的大学生取得学习进步的重要前提条件。

（三）大学人际环境的变化

不少大学新生都是告别了熟悉的家乡和朝夕共处的家人，怀着对大学生活的美好憧憬来到遥远的城市求学。然而，在陌生的大学校园里与来自全国各地的新同学相处，不可避免地会觉得有一些不适应，甚至会产生寂寞和想家的情绪。大学生的学习生活、政治生活、文化生活和物质生活，都是在一定的集体中进行的，也就是说，大学生的生活是集体生活，集体生活是大学生活的又一大特点。在大学里，来自天南地北、五湖四海的同学们会聚一堂，对于绝大多数同学来说，这种集体生活既新鲜又陌生，它为大学生相互了解、相互学习提供了条件，同时又为大学生带来了崭新的、多样性的人际关系，大学生之间的交往更加广泛。由于同学们的生活习惯和个人性格都存在差异，在相处的过程中肯定会存在一个磨合期，但大多数同学会逐渐融入新的集体生活。因此，学习在集体生活中与性格有差异和生活习惯不同的同学们互相理解，彼此尊重，和睦相处，培养和锻炼在日常交往中必备的协调和交际能力，克服在以往生活中形成的以自我为中心的不良倾向，是大学生们走进大学生活的必修课程。在大学里，由于学习内容更加广泛，生活环境也大大扩展了，同学们还要和众多的

任课老师、生活服务部门的员工相处。另外，与院系的党政领导、公共课的老师、专业课的老师、选修课的老师、班级辅导员、实验室的老师、图书馆的老师、网络中心的管理人员和宿舍管理人员等相处也需要一个互相熟悉和了解的过程。在大学学习过程中还有一些课外社会实践和校外专业实习的活动，同学们需要和各行各业的人接触。大学的人际环境相对复杂得多，需要大学生在复杂的人际环境中学会与人融洽相处。社会化是使自然人转变为社会人的过程。社会化的含义包括两个方面：其一是需要具备个人生存的能力和社会生产的能力；其二需要了解和遵守社会规范。大学阶段是大学生从不完全社会化走向完全社会化的阶段。大学生活可以说是整个社会生活的缩影，在大学的各种生活体验和人际交往的经历将会成为宝贵的人生经验，有助于大学生在走出校门、踏上社会工作岗位后成为一名合格的社会成员和进一步成才。

（四）大学管理制度的变化

大学的管理制度与中学相比也有很大的变化。从教学管理来看，中学实行学年制，学生必须读满规定的学年，修完所有的课程，考试合格才能毕业；大学实行学分制与学年制相结合的体制，有的大学实行弹性学分制和完全学分制。在大学里，学分是衡量学生是否完成教学要求的标准，学生可以不受学年的限制，根据自己的实际情况提前修满学分，提前毕业，也可以延长学习时间。从管理方法上看，中学时代，学校老师对学生的管理采取直接管理，事事由老师安排；而大学对学生的管理往往分为直接管理和间接管理，在学生管理体制上，学生有更多的机会参加学校的民主管理，学生会、班委会、团支部在与学生切身利益相关的管理活动中发挥着重要作用。大学对学生的管理还采用了外部督促与自我激励相结合的方法，要求学生严格要求自己，着重培养学生自我教育、自我管理、自我服务、自我约束的能力。这种给予学

生更大自由度的管理方式，有利于学生能力的提高，符合大学生培养社会化的需要，也对大学生的自我控制能力提出了更高的要求。从管理系统上看，中学的管理都是通过班主任实施；而大学的管理属于“全面管理”、“网络管理”，除了与学生密切接触的任课老师和辅导员的管理外，学校各个职能部门也直接参与学生管理，如思想教育管理、教学管理、学籍管理、宿舍管理、课外活动管理等。进入大学的新生还需要熟悉学校的一系列大学微机管理模式，大学生选课、提交作业、查阅成绩和老师布置作业、发布通知、回答学生问题等教学活动和其他许多师生间的交流，都是通过大学的校园网络来进行的，这也是今天大学管理的一大特点。

（五）大学生活更加丰富多彩

大学较之于中学，生活领域大大拓宽，不仅是生活环境发生了变化，生活的内容也更加丰富多彩。大学生的学习场所不只局限于课堂，还有图书馆、阅览室、宿舍等广阔的领域；大学生的学习空间不仅仅是学校，还包括校外其他很多领域。大学为学生提供的接触社会、参加社会实践的机会，有助于学生增长知识、扩大视野、积累生活经验。大学的课外活动也比中学丰富，各种形式的社会实践活动、社团活动、文化娱乐活动、勤工助学活动以及思想和文化交流活动等等，为大学生提供了更加广阔的学习和生活领域。丰富的大学生活为大学生在各方面完善和发展自己提供了一个重要的平台，为莘莘学子创造了更多展示自己才能的机会，有助于大学生全面和谐地发展个性，为大学生最终离开学校进入社会从个性上、能力上、素质上奠定坚实的基础。在丰富多彩的大学生活中，合理安排生活内容，有计划地扬长避短，会给大学生们带来更多的自信心和成就感，从而帮助大家获得更加积极和充实的大学生活体验。

（六）大学生角色身份的变化

新入学的大学生从客观上经历了从中学到大学的变化，在心理上也会经历一个对自我的再认识过程，环境的变化也需要学生们对自我进行重新定位。客观理性地评价自我是大学新生需要面对的重要课题。

刚刚进入大学，由于生活环境和社会角色的改变，对大学生的评价标准也发生了变化。在中学期间，学习成绩的优劣是评价学生最重要的标准；在大学里，评价学生的标准变得多元化，学习能力、交往能力、组织能力、活动能力、表达能力等综合能力和基本素质都是考察大学生的重要标准。新入学的大学生们大多是中学时的佼佼者，有着强烈的求知欲和上进心，考进大学是他们中学生活的奋斗目标和全部内容。而进入大学以后，竞争更加激烈，中学时的尖子，到大学后与大家相差无几，必然会使一部分同学感到失落、自卑。因此，大学新生往往对自己的评价表现出两种片面性：一是“高估自我”，一是“低估自我”。

在进入大学后，面对陌生的老师、同学和校园环境，大学生开始重新审视自我、评估自己，关注他人对自己的评价。但是因对自我的认识不够客观、全面，往往造成对自我认识和评价的偏颇，导致自傲或者自卑情绪的产生。大学生的自我期望值都比较高，而其自我约束、控制能力又比较弱，因而常常感到力不从心。所以，在入学后的一段时间里，一部分同学常常感到苦闷和迷茫。

二、大学新生不适应新环境的典型表现

（一）心理调适不当导致自卑或自傲等不良情绪产生

能够从竞争激烈的高考中脱颖而出，应该说大多数步入大学校门的学生在中学阶段都是学习尖子和同龄人中的佼佼者，习惯于老师的赞扬、同学的羡慕和父母的宠爱，自我感觉良好。大

学是各方优秀人才的汇聚之地,学生进入大学以后,竞争更加激烈。在这个人才荟萃的新的集体中,不少学生在学习上乃至多方面的优势会削弱甚至丧失。这种从“佼佼者”到“平常人”的地位转变和心理落差,将会引发大学生对自我的再认识与重新评价。这种对自我的思考和对自我的重新评价对大学新生自身的成长具有积极的影响,但是也有可能给大学新生带来一些困惑。

自卑问题在当今大学新生中表现得相当严重。大学新生产生自卑的原因很多。从外部环境来看,大学新生来自全国各地,不同地区的文化差异、生长的环境差异,使大学新生本身就存在着在知识面、语言表达能力、接受能力等方面的差异,这种由客观因素带来的差异,使来自边远地区的大学新生很容易产生自卑。有些大学新生由于适应新环境困难造成的学习上的失败,以及由理想和现实的冲突所带来的优势感的丧失是常见的大学新生自卑的原因。此外,恋爱上的挫折,以及对自己外部条件的不满也是常见的促发自卑产生的因素。

有的大学新生由于过分追求完美而引起自我适应障碍。过分追求完美是相当一部分大学新生的特点,大学新生对现实自我的评价往往不能满足所期望的理想自我的标准,容易产生消极的自我意识,失去自信心。

由于自我意识的发展,不少大学新生对自己的外貌、能力、自我价值、个性品质等各个方面,以及别人对自己的评价有了更多的关注。有的学生看不到自己的长处,过分关注自己的缺点和他人对自己的评价,从而直接影响到自己的情绪和心情,影响正常的学习与对新环境的适应。

(二) 奋斗目标的丧失导致学习动力不足

刚刚进入大学校园的莘莘学子,应该说在人生道路上已经跨过了十分重要的一步。高考的压力使大多数中学生只考虑到考上

大学这个近期目标,进入大学后,高中时期的奋斗目标已经变成了现实,新的目标尚未确立,不少大学新生对未来感到茫然。由于缺乏目标,有的学生在学习上出现松劲情绪,认为考上了大学就已经是大功告成,放松了对自己各方面的要求。有的同学在校园里无心学习,一味追求享乐;有的同学夜夜在舞厅流连忘返,成为“舞林高手”;有的同学讲哥们儿义气,与同学一起抽烟喝酒,自诩为“烟酒生”;有的同学摆不正学习与恋爱的关系,每日里徘徊于花前月下,沉溺于爱河,荒废了自己的学业;还有的一些同学醉心于扑克麻将,甚至沾染上赌博的恶习;还有的同学迷上了电脑游戏、网上聊天,在网吧通宵逗留,彻夜不归……这种种不良表现正是由于他们缺乏奋斗目标所致。一位著名的诗人曾经说过:人生的道路虽然漫长,但紧要处就那么几步。在人生的征途上实现了一个目标后,必须及时确定下一个奋斗目标,才能使自己有新的前进动力。因此,及时确立新的奋斗目标,切实规划好自己的大学生活,显得十分紧迫和必要。

(三) 对大学的独立生活不适应

独立性是大学生活的一大特点。有的大学新生由于习惯于在家中被父母全方位的关怀和照顾,缺乏独立生活的能力,外地上学后远离了父母亲人的照顾,不但感到孤独寂寞和想念亲人,而且被生活中吃、穿、住、行等琐事搞得焦头烂额、心烦意乱。有的学生甚至刚刚上学就要求退学回家。大学生活的独立性还不仅仅表现在日常生活中,还体现在对学生学习能力的要求上。有的学生在中学时代就习惯于在父母的陪伴监督和老师的安排指导下学习,在行为上缺乏自制力,无法独立完成大学里的学习任务,甚至要求父母辞去工作到身边陪读。还有的同学对生活费用安排不当,在月初就开支掉整个月的生活费用,只能频频向父母求援,甚至勒紧裤带借债度日,严重影响了自己的学习和生活。虽然这

些同学在大学新生里属于极少数，但是大学新生在独立生活能力上的薄弱确实普遍存在，只是程度不同而已。

（四）由于方法不当而跟不上学习进度

大学的教学方法与中学差别很大，大学不再像中学时期对学生采取“填鸭式”、“满堂灌”以及个别辅导等教学方式，而是注重培养学生在学习上独立思考的习惯和自学的能力，注重培养学生对科学的创新精神和对未知事物的探索精神。大学课堂的教学只是学生学习的部分内容，还要求学生在课堂外下工夫消化吸收老师讲解的知识。在大学里老师与学生的接触也不像中学时期那样密切，往往几天才见一次面，更不可能像中学老师那样常常在课余和自习时间对同学们进行课外辅导。一些学生一时难以适应大学的教学方法，不懂得如何安排学习时间，总觉得紧张、忙乱。例如大学老师往往只在课堂上提纲挈领地讲授主要内容，而且每堂课的信息量非常大，有的学生在课前没有很好的预习，课堂上跟不上老师讲课的进度，在教室里“坐飞机”，课后又没有严格要求自己及时通过复习来弄懂所学的课程，时间长了就出现跟不上学习进度的问题，而且造成了恶性循环，又影响了下一步学习任务的完成，进而失去学习的信心。

（五）与同学相处不融洽导致人际关系紧张

跨入大学校门后大学生们将会在大大小小的集体中学习和生活，同学之间的接触更加密切。校园生活的多姿多彩，一方面给大学生结交新朋友、建立新友谊提供了众多的机会，另一方面又可能会使一些交际能力差的学生感到难以与群体融洽相处。从各地来的同学素昧平生，重新组成新的班级，生活在同一个宿舍，脾气习惯各不相同，常常难以适应。新的环境、新的伙伴，要求大学生必须积极主动地与新同学交往。大学新生往往对友谊的渴

望更加强烈，但是，有些同学由于缺乏人际交往的技巧或者性格上的原因，或者在日常生活中总是习惯于以自我为中心，不愿为他人着想，与同学难以建立良好的人际关系，自己觉得生活得不快乐，对同学也满怀怨气，影响了集体团结和自己的学习生活。同学之间的小矛盾如果不能及时化解，还可能导致人际冲突。震惊全国的云南大学马家爵杀人案，就是同学之间的小矛盾逐渐发展成为大冲突的典型案列。

三、积极适应新的大学学习生活

德国哲学家雅斯贝尔斯在谈及大学时说：“大学应始终贯穿这一思想观念：即大学生应是独立自主、把握自己命运的人。他们有选择地去听课，聆听不同的看法、事实和建议，为的是自己将来去检验和决定。真正的大学生能主动地替自己订下学习目标，善于开动脑筋，并且知道工作意味着什么。”迈好大学第一步是很关键的，进入大学后，要使大学的新生活有一个良好的开端，刚刚进入大学校门的新生们应该积极主动地适应新生活，尽快适应新的学习、生活环境，缩短对大学生活的适应期，早日进入大学生生活的最佳状态。那么，怎样才能尽快适应新环境呢？

（一）尽快完成从中学生到大学生的角色转换

进入大学后，大学新生就存在着一个从中学生到大学生的角色转换问题。比如从一个生活受到家长照顾的孩子，转变到生活中的吃、穿、住、用都需要自己料理的成人；从学习上需要老师具体安排和指导的中学生，转变到主要依靠自己自主学习的大学生；从中学时代的佼佼者到大学里的平凡人等等。这样，不少学生初进大学校园就会因为心理上的落差，产生深深的失落感。另外大学对大学生的评价标准也发生了变化。大学生活要求学生尽

快完成社会角色的转换，客观全面地认识自我，找准前进的基点和努力的方向，树立人生的信心。

要正确客观地设计自己，首先要客观理性地认识自我。处在从中学到大学这一人生急剧变化中的新同学，要理智地把握自己，保持清醒的头脑，既不要盲目自傲，也不要盲目自卑，要正确认识自己的长处和短处。每个人都有自己的长处，看不到自己的长处，就容易失去信心。在生活中，许多人在某些事情上的失败，并不是因为能力不足，而是因为信心不足。当然每个人也有自己的短处。大学生在自我评价时，只有清醒地意识到自己的长处和短处，了解自己的优势和劣势，才能确立合理的奋斗目标，胜不骄，败不馁，最终实现自己新的人生目标。

（二）培养生活的自理能力，养成良好的生活习惯

新入学的大学生应该逐步树立和强化自己的独立自主精神，在学习上培养自己的主动性和创造性，在生活上培养自己的自立性和自律性。新入学的大学生虽然没有了父母和家人在身边的关爱和照顾而感到若有所失，但更多的应该是为自己成为生活的主人而感到喜悦，自我管理是大家走向独立人生的必修课程。熟悉大学的生活环境和学习环境，了解大学的生活管理规范和管理规范，是大学生开始独立生活的必要前提。在自我管理方面，要学会“理财”，根据自己家庭的经济承受能力制定消费开支计划，合理安排自己的衣食住行，避免那些盲目和不恰当的消费，不要养成同学之间互相攀比的虚荣心理。在生活中不能因为没有父母家人的监管便放纵自己，大学生应该培养良好健康的生活习惯，遵守学校的作息时间表，积极锻炼身体，把自己的生活和学习安排得井井有条。身心健康是确保事业成功的重要基础，而良好的生活习惯是身体健康的保证，所以饮食起居要有规律，坚持适度地锻炼身体，增强体质。保持乐观而平和的心态，培养积极向

上的精神也是至关重要的。大学生在培养独立生活能力的过程中，逐渐形成自我管理、自我服务、自我教育等自我控制能力和管理方式，有利于大学生能力的提高，符合大学生社会化的需要，为大学生最终成为受社会欢迎的人才做好相应的准备。

（三）学习掌握人际交往技巧，树立团队精神

良好的人际交往所形成的凝聚力将会为大学生走向成功的人生创造良好的氛围。人们在轻松、和谐的人际关系中，可以产生愉悦的情绪，人的思维也会变得更加积极活跃，会对个人能力的培养和个人综合素质的提高起到促进作用。新进校的大学生刚刚离开了熟悉的生活环境，告别了昔日的中学好友和家乡的亲人们，来到一个陌生的生活环境和新的集体，一定会有暂时的不适应；面对陌生的面孔和新的环境，难免会想念家乡的亲朋好友，感到有些寂寞和孤独，因此要努力适应新的环境。要大胆热情地与新同学、新老师交朋友，主动参加学校和班级组织的集体活动，在活动中学会结交新朋友，扩大自己的交往范围。在日常的学习和生活中，要关心身边的同学，克服以自我为中心的不良心理，热情帮助他人，一定会很快得到大家的承认和尊重，在同学中成为受欢迎的人，思乡之情、孤独之感很快就会被结交到新朋友的喜悦所冲淡。另外，良好的人际交往还会帮助大学生在与他人的交往过程中学会调节个人和集体的关系，帮助大学生成功实现个体的社会化，适应当今社会对新型人才的要求。当今世界，由于科技的飞速发展，各门知识既高度分化又高度综合，只有靠团体的力量和智慧才能取得较大的进展。大学生在新的集体中，要学会与他人合作，不断完善自我，注意个人与集体的融合，培养团队精神，提高适应社会生活的能力。

（四）摸索大学学习方法，积极发挥学习的主动性

大学新生对大学学习生活的不适应，主要是对大学学习特点的不适应，如学习内容多、范围广、专业性强、任务重、要求高，而大学新生又缺乏独立思考、融会贯通、举一反三的能力等等，在高中阶段以高考为中心的强行灌输式教学给大学新生带来了不良的后遗症。这些学习障碍给新生带来了许多思想压力和精神负担。培养自学能力是提高学习适应力的有效方法。大学学习是运用科学的教学形式及方法，培养学生独立地学习知识、掌握专业理论、从事科学发现的实践活动。教师在课堂上提纲挈领地讲授固然重要，但是大学学习更重要的是学生在课堂外对教学内容的消化和吸收，以及在老师的指导下通过自学创造性地思考和解决问题。因此，新入学的大学生一定要注意在学习中培养自己的学习自主性、自觉性和选择性。另外，大学教育强调对学生的探索精神和创新能力的培养，大学生应有意识地去了解国内外本学科最新研究动态和成果，使自己在专业学习的过程中减少盲目性，有助于自己尽快确定努力的方向。在大学学习中还应该注重将抽象的专业理论知识运用于具体的实践活动，认真对待大学学习中的实践环节，提高自己的实际动手能力，使自己最终成为能够学以致用用的专门人才。老师对学生的学习和思想状况的熟悉和了解有助于老师在恰当的时候给予学生及时的指导和建议，因此在大学学习过程中学生积极与老师交流和沟通是非常重要的。

（五）合理安排时间，在丰富的大学生活中全面提高自身素质

大学生活是丰富多彩的，学校有丰富的图书、资料、各种科学实验基地以及各种形式的文化活动。除了正常的教学活动外，同学们还有大量的业余时间参加各式各样的学生组织和社团，参加各种讲座、学术报告会、文体活动、社交活动、公关活动等等，

大学生的精神生活领域不断扩大。积极参加大学中的各种社团和各种活动，有助于全面提高大学生的综合素质，提高大学生的各种能力。但是大学生要合理安排时间，处理好学习和课余活动的关系，要首先保证完成学校规定的学习任务，不能喧宾夺主地把主要精力和时间用在课外活动中去，影响了正常的学习，以致得不偿失。

（六）确立新的学习生活目标

科学地确定新的目标，是大学生走向新生活、适应新环境的重要任务。新的人生目标是激发人的积极性使其产生自觉行为的必要前提，人没有奋斗目标就没有前进的方向和力量，也就难以步入成功的殿堂。刚刚进入大学校园的莘莘学子，应该说在人生道路上已经跨出了十分重要的一步，在接下来的人生道路上，需要继续走好人生的每一步，为自己在大学期间健康成长和今后的事业腾飞打下良好的基础。在新的环境中，大学生要客观评价自我，正确认识和把握自我，根据学校的现实条件和自己的实际情况，制定出个人在文化、政治、思想、道德、身心等素质培养方面的奋斗目标和具体规划，有计划、有步骤地实现自己的预定目标。古人云：“有志者事竟成”，“学必先立志”。大学生生活中需要自己学习和实践的东西很多，要制定一份适合自己的远景规划和学期计划，踏踏实实地走好每一步。因此，目标、理想就恰如人生征途上指引人们前进的罗盘和灯塔。把握住今天的光阴，就等于拥有了明天的辉煌。

四、典型案例

（一）我简直呆不下去了，成天想家

小王，18岁，成都某高校大学一年级新生，来自北方某城市。

小王是家中的独生女儿，在父母的关爱与呵护中长大。中学时期她一直在父母身边，家中的生活琐事均有父母料理。父母只要求她努力学习，不要她承担家中的任何家务劳动，甚至连衣服鞋袜也不用她自己洗。进入大学后，她非常想家，不适应大学生活，无法安心学习，后悔不该来成都上大学，还产生了转学回家乡的想法。她对所在班级的辅导员说：“我简直呆不下去了，成天想家。早上一睁眼就想到不是在自己的家里，真不想起床，不想吃饭，但又怕身体垮了父母着急，便强迫自己起床锻炼、吃饭。在操场上跑步，听见广播里放的音乐里有‘妈妈’之类的歌词就要哭，一边跑，一边哭。课间休息和课余在宿舍，到处都听见本地人的口音，总觉得自己是被抛弃到异地来的外乡人，总感觉到是别人的地方，好不自在，孤独极了。班上组织出去玩，我无论如何也高兴不起来，反而愈玩愈伤心，觉得到处都不如家乡。而且，看到落叶想到归根，想到归根又想到家。每天晚上熄灯后都在被窝里哭，也不知道什么时候才入睡。周末，看见寝室的本地同学回家了，更伤心，更难过。”对大学生活新环境的严重不适应以及强烈的思乡情绪严重地影响了小王在学校的学习和生活。她说：“我虽然知道父母家人肯定希望我在大学里有快乐的学习生活，希望我好好读书。我也强迫自己快乐起来，忘掉家里的一切，强迫自己好好学习。但是，基本上学不进去，又怕自己被淘汰，怕别人笑话自己，只能抱着无可奈何的心态整天将自己塞进课本里面。看不进去书，却不敢不看。就是看着书发呆，晚自习也要在图书馆坐两三个小时才能坦然一点。好多作业没做，现在我整天提心吊胆，担心期末考试不及格，担心家里人失望，害怕大家的眼光。从内心深处来说，我后悔上大学，也不知道学了以后干什么。我父母都没有上过大学，不也照样工作和生活得挺好吗？在这个大学生活中，我感受不到快乐，我完全没有了中学时代的活跃，我很怀念中学时代的丰富多彩，现在的生活我感觉不到充实，只觉得空虚和忧愁。我实在呆不下去了，我想转学回去。开学后这两

个多月里，我是靠着回忆和写信支撑过来的。我靠自己发出的 80 多封信（其中 48 封给家人）和收到的 70 多封信支撑着自己的精神。”

针对小王的情况，班级辅导员对她进行了及时的开导和劝慰。辅导员告诉小王新生不适应大学生活是普遍现象，并不是只有她一个人才存在这种心理状况，只是不适应的程度不同而已；重要的是自己努力去认识新环境，适应新生活，确立新目标，塑造新自我。辅导员还给小王提出了几点具体的建议：

（1）了解大学校园里对自己有吸引力的环境和事物，了解本专业的的前景，怀着对明天的希望，以愉悦的心情融入到大学新生生活中去。了解成都这座城市。成都是一个有众多名胜古迹的城市，在假日里可以与同伴去附近的旅游景点游览观光，去发现成都的魅力；并在家信中与家人分享自己的新发现，介绍成都的名胜古迹和风土人情以及自己所在学校、所学专业的优势，培养自己对成都、对学校的感情。

（2）在学习上，认识目前所学专业的性质、意义，从社会的发展、人才的竞争角度来认真思考自己的学习任务，根据自身的情况和专业的特点制定新的目标，按照新的目标和计划进行学习和生活。

（3）在人际交往上，学会和身边的同学交朋友，扩大交往的圈子，认识新朋友，让自己被人了解、理解；同时也努力去认识和理解他人，与新朋友一起分享大学生活中的喜怒哀乐。

（4）积极参加班集体组织的各种活动，如学习经验交流会、扫盲舞会、圣诞晚会、元旦晚会、知识竞赛、文娱表演等。这些活动是发挥自己的长处、认识他人和结识新朋友的好机会，积极参加这些集体活动，可以与同学交流思想，增进友谊，增强班集体的凝聚力，冲淡思乡情。

在老师和同学们的帮助下，经过一段时间的努力，小王终于逐渐适应了大学生活，还爱上了成都这座美丽的城市，不再要求

转学回家，学习进步了，性格也恢复了过去的开朗与活泼。

点 评：

小王的情况比较典型，属于大学新生对大学生活不适应的一种反映。大学新生的“适应”问题是一个普遍的问题，有的新生随着对大学环境的了解、熟悉以及自我调节，经过一两个月的时间便能基本适应大学生活。但是有的学生由于没有在外独立生活的经验，独立性较差，情感依赖性较强，心理脆弱，适应起来比较困难。如果出现这种情况，应该有意识地克服自己的消极情绪，努力适应新环境和新生活。每个人最终都需要自己独立地面对自己的生活，不可能永远在父母和家人的关爱和呵护中过一辈子，大学生活为我们最终独立走向人生旅途提供了锻炼的机会。当然，如果自己实在无法适应新环境，还应该及时与同学和老师沟通、交流，寻求帮助，切忌任由自己沉浸在消极的情绪中不能自拔，严重影响自己的大学生活和学习。

（二）及时进行心理调适

小李，男，18岁，成都某重点大学一年级新生，来自四川省某一县立重点中学，父亲是该县某一工厂的负责人。小李中学时在班上名列前茅，初中时担任班级的团支部书记，高中时担任班级的班长，深受老师的信任和同学的羡慕。他高考成绩突出，数学满分，被录取在学校的一个热门专业。接到录取通知书后，他非常兴奋，并决心在大学学习中大显身手，保持在中学时的优越地位。入学近一个学期的学习中，小李学习成绩在班上处于中等位置，人际关系也一般。入学后，小李在班上未能担任班干部，只担任了一个团小组的组长。他主动担任了寝室的室长，经常主动打水、扫地。可是宿舍里有的同学从不扫地和打水，别人打回水来就心安理得地使用，小李就觉得很不舒服，于是提醒同学自己去打水。提醒的次数多了，同学们对小李就不满了，还议论他

爱指挥别人。小李在军训时因为动作不够标准受过多次纠正，他自己也觉得自己的动作难看，心里很不是滋味。他还觉得宿舍中对自己有意见的同学因此嘲笑他，心里更加难受。与中学时代担任班长、受同学羡慕和老师赞赏的情况相比，他感到很失落。大学里老师每堂课都讲授很多内容，但却没有中学时代那种大量的课后辅导，小李也感到不适应。期中考试成绩平平，他更是觉得自己成了不受重视的学生，于是决心在期末考试中与班上的同学一决高下，证明自己的能力。期末考试一天天临近，小李的心情越来越迫切，为了争一口气，连连开夜车学习，唯恐期末考试失败。在英语考试中，由于他中学时代对听力不够重视，听力较差，影响了英语考试的成绩，于是心情就更紧张了。宿舍熄灯后，他还要打着手电筒在床上学习。因为晚上睡不好，白天精力不集中，晚自习也看不进去书，脑子里很乱，一会儿想这儿，一会儿想那儿，担心数学和外语要是都不及格，怎么回去面对中学时的老师、同学以及对自己寄予厚望的家长。他越着急越看不进去，看过了脑子里依然是一片空白。越是这样，小李就越着急，晚上失眠，白天萎靡不振，到后来晚上基本无法入睡，造成心动过速和失眠，不得不到校医院接受治疗。

点 评：

虽然在饮食和起居方面小李已经习惯了大学的生活和环境，但是小李的问题主要是在心理上对于大学生活的不适应，心理上失去了平衡。他在中学时期所处的尖子地位，与大学的成绩平平形成心理上巨大的落差，是他心理上失衡的根本原因。要解决他的心理问题，及时调整失衡的心态，应该帮助他正确认识自我，调整心理落差。在大学里，身边的同学来自全国各地，都是中学时期的佼佼者，甚至还必然有一些同学各方面都更加出色。进入大学后，由于学习基础、学习方法、学习动机、适应能力以及个性特征的不同，在大学的班集体中学生的学习名次会有一个新的组合和排列。每一个班级都有几个同学学习更加突出些，多数同

学会排在中等位置，但事实上这些所谓的中等同学在各方面也都不错，同样是优秀青年，因为大学生的总体水平是较高的。一时的成绩不理想也是暂时的现象，中学时期学生独立性较差，对老师的依赖性较强，到大学后存在着一个适应的过程。小李从过去的自负跌到现在的自卑，心理上形成了巨大的心理落差，一时难以承受。另外，在大学生活中还要学会安排好自己的学习和生活，要按时作息，坚持锻炼，培养好的生活习惯，因为“磨刀不误砍柴工”。要正确认识自己，认识到每个人都有自己的优点和不足，调整好心态，稳定自己的情绪。对学习成绩的期望值不能太高，过重的心理负担，反而会成为学习中的阻力，使自己失去信心。在制定适合自己的学习计划和奋斗目标的时候，要量力而行，循序渐进。这样，一定会取得进步，逐渐适应大学生活。

（三）清华的“馒头神”

2004年6月10日的《人民日报》报道：清华大学的食堂里出了个“馒头神”。

“馒头神”，何方神圣？乃是凡人一个。他大名叫张立勇，是清华大学食堂里一位为学生切菜卖饭的农民工。此人在最近的“托福”英语考试中考了630分。630分是一个什么概念？“托福”的满分是670分，清华的高才生考600分也不易。一日三餐为学生卖馒头的农民工，居然能考出这样好的成绩，真是难能可贵。于是，他被清华学子誉为“馒头神”。

据介绍，1996年，21岁的张立勇在他叔叔的帮助下，到清华大学当了一名切菜工。他每天早上4点多起床，在菜台、窗口前要站上八九个小时。但他在工作完后，坚持自学看书，到课堂里听课。为了看书，有时要赶走那些讨厌的“瞌睡虫”，他便不停地往嘴里灌开水，给自己提神。坚忍不拔的努力终于得到了回报。

我们并不需要特别看重630分，也不是提倡人人都去考“托福”，只是觉得张立勇刻苦好学的精神可以给当代许多人以很多的启发。人可以没有文凭，但不能没有知识；人可以不进大学，但不能不发奋学习。学习的大门是向每一个矢志不渝的人敞开着的。知识可以改变一个人的命运，在食堂的窗口卖馒头的农民工，也可以获取大学生一样的知识。路，就在自己的脚下；路，就是这样一步一步走出来的。张立勇没有抱怨时运的不济，更没有自暴自弃，而是更加奋发。培根说过：“一个人的幸运主要还是在他自己手里”。所以诗人说：“人人都可以成为自己的幸运的建筑师。”“馒头神”的成绩，为培根的这段话做了一个生动的注释。从这个意义上说，生命一开始就和生存环境作斗争的草，才是坚韧的草，也只有这样的草，才有资格傲然面对那些玻璃棚中养育的盆花的嘲笑。

毋庸置疑，张立勇的成绩，是和他处于一个极好的学习氛围分不开的。他的工作、生活的周围，有一大群学习尖子。他们的出现对张立勇是一种无声的鞭策，也给了他许多帮助和激励。如果没有排队到张立勇的窗口买馒头并和他用英语对话的大批清华学子，张立勇的英语口语水平，也难以取得如此飞速的进步。一颗种子落在一片肥沃的土地上，终于发芽、抽枝、开花、结果了。一个人的成长，离不开社会的帮助。努力造就一个学习型的社会环境，对人才的成长有多么的重要。

张立勇对当代许多青年人来说，是一个学习的榜样。许多各方面条件比张立勇好的青年人，没有理由不好好读书。那些用父母亲的大把的钱到外国去混一张“洋文凭”的人，那些考上了大学便不努力学习的人，那些感觉工作不“理想”，便整天怨天尤人的人，都可以以“馒头神”为镜子，照见自己的不足。

一个人干什么工作、在什么岗位上并不特别重要，重要的是你是否有理想，有作为。平凡的岗位、平凡的工作，也可以有不平凡的人生。

点 评：

张立勇只是一个在大学食堂里切菜、卖饭、打杂的民工，然而就是这样一个普通的民工，利用业余时间，到课堂听课，向大学生请教，充分利用清华大学良好的学习氛围，发奋苦读，最终通过自学成才，获得了英语“托福”考试 630 分的优异成绩。

报道中的这段话尤其引人深思：“许多各方面条件比张立勇好的青年人，没有理由不好好读书。那些用父母亲的大把的钱到外国去混一张‘洋文凭’的人，那些考上了大学便不努力学习的人，那些感觉工作不‘理想’，便整天怨天尤人的人，都可以以‘馒头神’为镜子，照见自己的不足。”的确，与张立勇相比，我们一些在校的大学生应该感到惭愧。大学为每一位在校学生提供了良好的学习条件和环境，以读书学习为主要任务的大学生们没有理由不好好完成自己的学业。能否成才成功，关键还是需要理想，并且严于律己，朝着自己的目标有计划地、坚持不懈地努力前进。“世上无难事，只怕有心人”，说的就是这个道理。

推荐阅读资料

- [1] 黄湖滨. 人生成功学. 北京：海潮出版社，2001
- [2] 王荣发. 大学与人生. 上海：华东理工大学出版社，1996
- [3] 张先智. 大学生成才导论. 成都：西南交通大学出版社，1996
- [3] [美] 吉拉尔德·科瑞等. 大学生最不能逃避的课. 北京：群言出版社，2003
- [4] 陈大柔. 心路. 上海：上海人民出版社，1987

理想目标论

——大学学习目标与计划的确定

立志是一件很重要的事情。工作随着志向走，成功随着工作来，这是一定的规律。立志，工作，成功，是人类活动的三大要素。立志是事业的大门，工作是登堂入室的旅程。这旅程的尽头就有个成功在等待着，来庆祝你的努力结果……

——巴斯德

古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。

——苏轼

凡是新的事情在起头总是这样的，起初热心的人很多，而不久就冷淡下去，撒手不做了。因为他已经明白，不经过一番苦工是做不成的，而只有想做的人，才忍得过这番痛苦。

——陀思妥也夫斯基

一个成功的人，必然是执著追求目标和理想的人。执著追求目标和理想，是成功人士的重要品质。但今天似乎是一个理想“失落”的时代。不少人过分看重实惠，躲避崇高与理想。许多大学生也没能逃脱理想迷失的悲剧。那么，理想还有没有存在的价值？大学生还需不需要理想？大学生需要什么样的理想？我们如何去实现理想？这是我们大学生需要认真思索的重大课题。

一、大学生要追求崇高远大的理想

理想是人生追求的目标，是激励人们奋斗的精神动力，因此理想在任何时候都有存在的价值，理想永远也不会过时。一个没有理想的时代将是堕落、罪恶的时代，一种没有理想的生活也将是苍白、乏味的生活。作为受过较多教育、追求美好生活、渴望实现人生价值的大学生来说，不能没有理想，丧失生活目标，相反，应该树立崇高远大的理想，并为之奋斗拼搏。

（一）理想的特征与类型

1. 理想的概念与特征

理想，顾名思义，就是对未来的合理“设想”或“想像”。理想所设想的是个人或社会的“美好未来”，如设想自己将来要成为一个科学家，设想自己将来家庭富裕幸福，设想自己的国家民主富强，设想自己的社会和谐公正等。由于理想所设想的是个人和社会的美好未来，所以个体对理想都十分向往和追求。对未来美好生活（个人生活和社会生活）的设想、想像、向往与追求，这是理想的第一层含义。

理想所设想的美好未来，还必须是“合理”的设想或想像。所谓合理的设想，就是合乎理性、合乎规律的设想，也就是具有实现可能性的设想，不是幻想、妄想、臆想和空想。设想“成神成仙”、“长生不死”，或者设想制造“永动机”，就是一些不切实际的、根本不可能实现的幻想和空想。而设想自己将来成为宇航员、制造出机器人等，就是一些具有实现可能性的合理的设想，即只要自己努力，上述设想就有可能得到实现。所以，理想是个体根据自己的主客观条件以及自然社会规律，对自己和社会的未来所作的合理设想，它具有现实可能性。这是理想的第二层含义。

为此我们可以把理想界定为：理想就是人们在生活 and 实践中