

<<扬帆导航>>

图书基本信息

书名：<<扬帆导航>>

13位ISBN编号：9787532845019

10位ISBN编号：753284501X

出版时间：2005-09-01

出版时间：山东教育出版社

作者：谭晓防

页数：312

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<扬帆导航>>

### 内容概要

《扬帆导航：大学生成才指导200问》是献给大学生的丰厚礼物，是提高大学生综合素质的精神园地，是解答大学生疑惑和热点问题的有效形式，是帮助大学生成长成才的可读书籍。

《扬帆导航：大学生成才指导200问》面向正在求知的大学生，面向风华正茂的青年群体，有其独特的用意。

扬帆，意在激励青年大学生扬起弘扬中华民族精神的爱国主义风帆，扬起为祖国贡献智慧的理想风帆；导航，意在引导大学生坚定人生航向，找准人生坐标，努力拼搏奋进，立志锤炼成才。

本书着眼于高等学校的育人功能，着眼于大学生的成才需要，立足于以人为本的新理念，以期达到引导大学生构筑理想信念，提升综合素质，领略校园风采，拓展成才之路的目的。

## 作者简介

谭晓防，女，1951年生于济南。

1968年参加工作，1975年山东师范大学中文系毕业后到山东省教育厅工作，1998年调任山东师范大学党委副书记、研究员。

长期从事山东高等教育规划布局和干部人事等宏观管理工作，在《中国高等教育》、《山东经济战略研究》、《发展论坛》等刊物上发表论文数十篇，主编参编著作10余部。

著有《走向二十一世纪的山东高等教育》等。

1998年主持完成山东省“九五”软科学重点课题《山东省高等教育发展战略研究》，获1999年山东省第十四次社会科学优秀成果一等奖。

2003年承担的山东省教育厅重点课题《高校创新人才培养研究》获2004年山东省第十八次社会科学优秀成果二等奖。

主要社会兼职：全国高师学生工作研究会理事、山东省妇女人才开发促进会委员、山东省领导科学研究会常务理事、山东省高校学生教育与管理研究会副会长、山东省高校毕业生就业管理专业委员会副会长等。

## &lt;&lt;扬帆导航&gt;&gt;

## 书籍目录

- 前言理想篇找准成才的时代坐标——与大学生谈政治与形势1.如何认识和平与发展是当今时代的主题？
- 2.本世纪前20年是我国经济社会发展的重要战略机遇期，对此应当怎样理解？
  - 3.大学生应如何把握“三个代表”重要思想写入宪法的重大意义？
  - 4.大学生应如何正确理解科学发展观？
  - 5.在当前国际形势下，怎样理解中国在处理国际关系中的外交策略？
  - 6.在中华民族伟大复兴的历史进程中，当代青年的使命是什么77.怎样认识社会主义市场经济发展进程中我国社会出现的新变化？
  - 8.当前和今后一个时期判断人们政治上先进和落后的标准是什么？
  - 9.“依法治国，建设社会主义法治国家”对大学生有哪些新要求？
  - 10.为什么要在大学生中大力弘扬和培育伟大的民族精神？
- 任尔东西南北风——与大学生谈理想与信念11.为什么要加强大学生的理想信念教育？
- 12.大学生应当树立什么样的人生观和价值观？
  - 13.如何把握理想与事业的关系？
  - 14.如何将个人理想与社会需要紧密结合起来？
  - 15.在经济社会快速发展、物质利益更受重视的现实条件下，青年大学生还要不要树立崇高的理想？
  - 16.在实现理想的道路上，艰苦奋斗的说法真的过时了吗？
- 为什么说理想的实现是一个曲折的过程？
- 17.为什么说民族凝聚力也是一个国家综合国力的重要内容7 18.我们应当从中华民族优秀传统文化中汲取哪些营养？
  - 19.社会经济成分、组织形式和分配方式的多样化对大学生思想有哪些影响？
  - 20.社会主义市场经济的发展要求大学生必须确立哪些新的观念？
  - 21.如何看待大学生积极要求入党的政治热情？
  - 22.大学生入党需要经过哪些程序？
- .....素质篇校园篇成才篇后记

## 章节摘录

但有一部分同学则坚持以自我为中心,不考虑周围环境和人际关系的变化,我行我素,在现实我和理想我之间撞个头破血流,产生严重的心理问题。

对大学生来说,在通往理想我的道路上善于总结自己的经验教训,不断丰富对理想自我的内容,删除理想自我中不切合实际的部分,加强理想我和现实我之间的比较和调整,对自我意识的建立都是积极有益的。

那么应该如何培养健全的自我意识呢?

(1) 正确全面地认识自我。

古希腊戴尔菲神庙的柱子上镌刻着这样一句话:认识你自己。

大学生要经常反省自己,对自己作一分为二的分析,经常检查自己行为和动机正确与否,行为过程中有什么不足,结果如何,有哪些收获和缺憾,从中发现长短得失,以便有的放矢地进行自我调整。

(2) 提高自尊水平。

高自尊者意味着能自我接纳、自我展示、自我赞许、自我超越,他们具有较强的独立性,不易受暗示的影响。

而低自尊者对自己往往持否定态度,看不起自己,不喜欢自己,甚至自轻自贱。

因此提高自尊水平极为必要。

(3) 积极地悦纳自我。

“尺有所短,寸有所长”,心理健康者更多地表现出对自我的接受和认可。

要懂得“失之东隅,收之桑榆”,正视自己的短处,既努力扬长也注意补短,以最大的决心和最顽强的毅力去克服这些缺陷,往往能取得更大的成功。

(4) 科学地塑造自我。

立足于现实,选择适合自己的人生道路,确立正确的自我目标,做一个“自如的我,独特的我,最好的我,社会欢迎的我”。

充分实现自己的人生价值。

64.怎样塑造健康的人格?

健康的自我意识的形成,除了要有对自我的正确认知外,还要有健全人格的支持。

培养积极、和谐、健全的人格,对大学生健康的自我意识的发展,将起到良好的生成和促进作用。

.....

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>