

大学生生活

主编 张金辉

大学生生活
大学生生活
大学生生活

天津人民出版社

DAXUESHENGHUO

大学生生活导向丛书

大学生活导向丛书

大学生生活

王编 张金辉

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生活/张金辉主编:—天津:天津人民出版社,
2000.8

ISBN 7-201-03635-1

I. 大... II. 张... III. 大学生—学生生活
IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 41335 号

天津人民出版社出版、发行

出版人:赵明东

(天津市张自忠路 189 号 邮政编号:300020)

邮购部电话:27314360

网址:<http://www.tjrm.com.cn>

电子信箱:tjrmchbs@public.tpt.tj.cn

保定友谊印刷厂印刷

*

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

850 × 1168 毫米 32 开本 8.25 印张

字数:200 千字 印数:1-3,000

定价:12.00 元

大 学 生 活

《大学生活》 编辑委员会

主 任 张金辉

副主任 黄庆业 祝志杰 张建军

《大学生活》 主编 张金辉

副主编 苑英科 杨实俊 郭孝峰

序

刘健生

青年是祖国的未来，民族的希望。青年的成长成才，关系到民族的振兴，祖国的富强。

大学时期是青年成长成才道路上的一个重要时期。这一时期，从生理上讲，是青年身体和智力发展的高峰阶段，是刻苦学习，掌握现代科学文化知识的大好时期；从心理上讲，是青年从半幼稚、半成熟逐渐走向全面成熟的阶段，是养成良好的思想品德，树立正确的世界观、人生观、价值观的关键时期；从人生历程讲，是学生时代的最后一站，是为步入社会，走上工作岗位做准备的重要时期。能否走好人生道路上的这段旅程，无论对大学生个人终生的奋斗和成就，还是对培养社会主义事业的建设者和接班人，都将会产生重要而深远的影响。

目前，我们正处在科学技术和知识经济迅猛发展的时代，人才对经济和社会发展的决定性作用越来越明显。大学生是国家高层次人才预备队。在一定意义上讲，即将到来的 21 世纪，各国综合国力的竞争在很大程度上将是高层次人才之间的较量。时代为大学生提供了展示才华、实现志向的广阔舞台，也赋予了大学生重大的历史使命，并提出了新的更高的要求。

青年人富有遐想和抱负，憧憬着美好的未来。但个人的抱负不可能孤立地实现，只有把它同时代和人民的要求紧密结合起来，用自己的知识和本领为“强国富民”服务，才能使自身价值得到充分实现。江泽民总书记在庆祝北京大学建校 100 周年大会的讲话中，从实现中华民族伟大复兴的高度，要求全国青年和大学生要坚持学习科学文化与加强思想修养的统一，坚持学习书本知识与投身社会实践的统一，坚持实现自身价值与服务祖国人民的统一，坚持树立远大理想

与进行艰苦奋斗的统一。这“四个统一”，是党和人民对当代青年和大学生们的殷切期望，也为广大青年学生的健康成长指明了正确的方向和道路。但要真正做到“四个统一”，除了靠青年学生自身的努力外，还有必要根据他们成长成才的规律和特点，给以科学而又具体的指导和帮助，从而使其少走弯路，顺利成长成才。张金辉等同志主编的大学生生活导向丛书，便是一些长期从事大学生教育、管理和这方面研究的同志，出于高度的责任感和强烈的事业心，为此而付出的辛勤努力。

《大学生生活》是该丛书的第一部，它围绕刚进大学的新生如何尽快适应大学生活，增强从中学到大学、从大学到社会的适应能力，从理论和实践的结合上，系统阐述了大学生的思想、学习、工作和生活等方面的问题，具有很强的针对性、指导性和可操作性。相信该书会成为大学生们的良师益友，对从事青年学生教育工作的同志和其他读者也会起到很好的启迪作用。

衷心希望大学生朋友们珍惜并最大程度地利用好大学生活，发愤学习，立志成才，不辜负党和人民的重托，肩负起历史的重任，为中华民族的伟大复兴和社会主义祖国的繁荣昌盛做出应有的贡献。

目 录

第一篇 适应大学生活 确立发展新目标.....	(1)
一、缩短新生活的适应期	(1)
1、大学生活——人生新起点	(1)
2、面临转折——矛盾与困惑	(9)
3、把握原则——缩短适应期	(12)
二、尽快确立发展新目标	(16)
1、三个面向与新目标的确立	(16)
2、当代大学生应具备的素质	(20)
3、合理调整自己的发展需要	(24)
第二篇 熟悉校规校纪 做好自律新课题	(31)
一、没有规矩,不成方圆	(31)
1、学习纪律——完成学业的保证	(32)
2、生活纪律——公共秩序的保证	(34)
3、政治纪律——人生方向的保证	(36)
二、努力做好自律新课题	(40)
1、自律是成熟的标志	(40)
2、自律是发展的保证	(44)
3、遵纪守法重在自律	(48)
第三篇 把握住主旋律 实现学习新转变	(53)
一、大学学习的着力点	(53)
1、了解规章制度,规划学习生活	(53)
2、熟悉所学专业,明确学习目标	(57)
3、打好学习基础,注重能力培养	(59)
二、大学学习的科学化	(65)

1、了解大学的教学特点	(65)
2、利用好学习各个环节	(67)
3、选择最佳的学习方法	(72)
第四篇 着眼素质完善 走进实践新天地	(79)
一、在社团中完善自身素质	(79)
1、校园风景线——大学社团面面观	(79)
2、社团活动是完善素质的重要途径	(82)
3、社团选择要着眼于自身发展需要	(86)
二、在社会实践中锻炼成长	(87)
1、社会实践是大学生成才的需要	(87)
2、大学生社会实践的原则与类型	(90)
3、社会实践应该注意的几个问题	(94)
第五篇 强化集体意识 建设和谐新集体	(98)
一、正确认识集体	(98)
1、在集体中健康成长	(98)
2、群体与集体的异同	(100)
3、大学生集体及功能	(106)
二、建设和谐集体	(109)
1、集体建设基本规律	(109)
2、努力创建先进集体	(112)
3、大学生非正式群体	(116)
第六篇 超越自我中心 营造人际新关系	(120)
一、良好人际关系的建立	(120)
1、人际交往	(120)
2、人际关系	(131)
3、人际策略	(137)
二、不良人际关系的调适	(142)
1、不良人际关系的含义	(142)
2、不良人际关系的成因	(144)

3、不良人际关系的调适	(148)
第七篇 把握消费原则 争做自立新一代	(153)
一、大学生的消费	(153)
1、大学生的消费状况	(153)
2、不合理消费及表现	(159)
3、大学生消费的原则	(160)
二、在贫困中奋起	(162)
1、贫困生及不良心理表现	(162)
2、国家和学校关注贫困生	(165)
3、争做自强自立的大学生	(168)
第八篇 保持心理健康 克服征途新挫折	(175)
一、大学生的挫折	(175)
1、大学生产生挫折的原因	(175)
2、挫折产生后的心理表现	(176)
3、不良反应对健康的影响	(181)
二、保持心理健康	(184)
1、心理健康的标准	(184)
2、心理保健的方法	(188)
3、突破逆境的策略	(195)
第九篇 完善自我意识 塑造完美新自我	(200)
一、大学生的自我意识与自我表现	(200)
1、大学生自我意识的涵义	(200)
2、大学生自我意识的特点	(207)
3、大学生自我表现的形式	(209)
二、深化自我意识,实现自我完善	(213)
1、自我意识在人成长中的作用	(213)
2、在自我管理更新自我意识	(214)
3、在自我培养中完善自我意识	(218)
第十篇 加强自身修养 跃上人生新境界	(224)

一、要树立当代大学生的道德规范	(224)
1、在价值世界中寻找立足点	(224)
2、树立社会主义的人生道德	(231)
3、知行结合，展现时代风范	(237)
二、让共产主义理想之光照亮征程	(240)
1、理想是人生的航标	(240)
2、树立共产主义理想	(244)
3、投身实践实现理想	(247)
后 记	(251)

第一篇

适应大学生活 确立发展新目标

亲爱的新同学,当你经历了七月流火的高考,当你渡过了焦灼难耐的等待,当你面对手中的“大学录取通知书”时,意味经过十年寒窗苦读,你已变成了“时代骄子”。接踵而至的鲜花、赞誉、祝贺,无不使人对即将开始的大学美好生活充满了憧憬和向往。然而,当你迈进大学校门时,你是否冷静地思考过:上大学意味着什么?怎样度过未来几年的大学生活?大学生活将给你的一生带来什么?……

无疑,大学生活开始了人生发展的黄金时代,如何适应从中学生到大学生角色变化,如何适应崭新的不断变化的大学生活,这是摆在每一位大学新生面前的重要课题。

一、缩短新生活的适应期

1、大学生活——人生新起点

1)大学生活在人生历程中的意义和作用

从中学到大学,人生的历程掀开了新的一页。大学阶段是青年学生思想观念形成时期,是学生基本知识 with 能力素质的奠基时期,是生理和心理发育的高峰时期,它对人的一生发展起着非常关键的作用。我们不妨从以下三个方面可以看出:

(1)大学阶段是大学生身心剧变时期

在大学期间,大学生身心将完成人生一系列重要的变化,这些变化对大学生人生的影响,无论是从质还是从量上,都是中学阶段所无法比拟的。从生理发展来看,人的一生从出生到成熟,一般要经历两次生长的高峰期。第一次为婴儿期,即从出生一个月后到一周岁左右,在这段时间内,婴儿的体重、身高、大脑的发育非常迅速。到一周岁时,婴儿已能用简单的词语和丰富的表情来表达自己的意识了。第二次生长的高峰期就是青年期,特别是青年期初期在生理上变化极

为显著,表现为身体形态的急剧变化。这一变化有人把它称为人的第二次诞生,人的生理大革命。当代大学生的年龄一般在16—23岁之间,正处于青年发展的重要时期。一年级大学生一般处于由青年期初期向青年期中期的过渡时期,各方面的变化虽然不像中学期间那么迅速,但仍然处于发展和趋于成熟的阶段。进入到青年期中期的大学生从生长发育期进入生长稳定期,身体各部分长度、宽度、围度的生长发育基本完成,各个器官的机能也日益成熟,从“豆芽菜”式的学生样发育成具有从事社会生活和体力、脑力劳动能力的成人。随着大脑发育逐渐成熟,大脑皮层的兴奋与抑制更具有平衡性,使大学生能够在意识控制与调节下坚持较长时间的脑力劳动,并较为客观地分析和综合外界的刺激,作出理智的判断,从而为他们的观察力、记忆力、想像力、逻辑思维能力和操作能力的发展,奠定了物质基础。

从心理发展来看,就大学生心理发展的总体水平而言,表现为心理成熟前倾而心理成熟后倾的两极矛盾。具体来说,大学期间,从大学生思维发展来看,与大脑的成熟相适应,大学生的思维水平发展到了一个新的阶段,已逐渐从经验性思维转向逻辑性理论思维,表现出独立思考的能力,求新、求异、独立性、批判性和抽象思辩性等思维特点,思维的灵活性和敏捷性都有很大提高,但这时期的大学生的思维带有强烈的自我意识,是以自我为中心的思维方式。另外对事物抽象的看法和思考方法,也易于远离现实、流于空想。这使大学生的思维具有一定的片面性。

从情绪发展看,大学生容易情绪激动。虽然与中学生相比,他们有一定的调节和克制自己情绪的能力,但较之成人还显得动荡多变,具有不稳定性。他们有着丰富、复杂而又强烈的情感世界,情绪体验来得快而强烈。对外部的刺激反应迅速、敏感,喜怒哀乐表现得比较充分和具体,心境变化比较复杂,情绪有较大的起伏性,常出现“急风暴雨”式的激情状态。情绪的爆发,情境性强,感染性大,特别是在群体活动中表现得更为突出,容易受到群体活动的影响。

从自我意识发展来看,大学生会对自我有一种扑朔迷离的感觉,

较多地把观察的注意力转向自我,自己成了观察探索的对象。虽然与中学生相比,大学生有了较为稳定的自我形象、自我认识。但与成人相比,又有明显的不能客观认识自我的倾向及缺乏自我控制的能力。因而大学生自我意识还没成熟,还处于不断完善的过程中。

(2)大学阶段是成才的黄金时期。从大学生生理、心理和社会化发展过程来看,大学生处在人生的十分关键而又十分重要的时期。主要因为:

一是大学时期是人生发展的高峰期。从生理、智能、情感和社会需求四个方面来衡量人一生的发展,结果这四条曲线的高峰值都落在大学阶段。大学生由于身体的各种机能的健全和成熟,总觉得浑身有使不完的劲,并从中体验到自己的青春活力,深信自己的能力,感到没有任何力量可以阻碍自己前进。他们血气方刚、精力旺盛,对未来充满信心,能够勇往直前。

二是大学阶段是学习知识和技能的最佳时期。知识和技能的取得同个体不同时期智力发展状况有密切的关系,大学生正处在智力发展的鼎盛时期。人的智能是多方面的,其中记忆能力、认识能力、思维能力和创造能力是智能的四大支柱,据研究测定,人的记忆能力大致与年龄成反比,认识能力大致与年龄成正比。记忆能力与认识能力两条曲线的相交点,是人生最富活力、创造能力得以迅速发展的时期,而这个交点正好落在大学生这个年龄阶段上,因而,也就决定了大学阶段是学习知识和技能的最佳时期。

三是大学阶段是人生个性心理品质逐步成熟的时期。个性心理特征是指人在各种心理过程中经常而稳定地表现出来的心理特点,它包括气质和性格等方面。气质是一个人表现在心理活动和动作方面的动力特征。所谓动力特征,主要指的是神经活动的速度、强度和指向性。它主要是与生俱来的。气质的特性虽然是天生的,但是人具有主观能动性,在适应和改造客观环境的同时,完全可以自觉地发展自身气质的某些积极方面,改造自身气质的某些消极方面,有意识地使自身气质完善化。性格是一个人较稳定的对现实的态度和与之相

适应的习惯化的行为方式。人的性格是一个人在生理素质基础上、在社会实践中逐步形成的。随着年龄的增长、环境的变化和个人阅历的日益丰富,性格也会不断有所变化。一般地说,人的性格发展分为四个年龄阶段:3—6岁为性格形成初期,7—17岁为性格发展期,18—25岁为性格定型期,青年后期和中年期为性格成熟期。成熟的性格是一个人独特的稳定的“标记”。总体上说,大学生的性格是丰富多彩的。因此,在大学阶段,大学生的个性心理还处于积极的发展变化过程中,表现在有敏锐的认识能力,但认识还不成熟;有强烈的自我意识,然而自控能力和自控意识较差;有很丰富的情绪情感,但往往又不能处理好自我同他人和社会之间的关系;意志水平较少年稳定,然而意志的稳定性又与多变性交织在一起;性格特征日趋稳固,但人生观表现出动荡多变的特点,具有明显的矛盾性、可塑性和不稳定性。所以大学时期是人的个性心理逐渐成熟时期,一生心理发展的重要时期。他们所处的学习环境和社会的期望,使大学生都有塑造一个良好性格的愿望,并为之而做出努力。

四是大学阶段是大学生社会情感得到充分发展的时期。情感是人们对客观事物是否符合自己的需要而产生的态度及心理体验,是人们对客观现实的一种特殊的反映形式。人类社会物质生活和精神生活水平的提高,社会道德风尚的完善及完美的艺术享受,都能给人以诸如愉快感、满意感、赞赏感、幸福感等肯定的情感,而社会生活的破坏现象,如凶暴行为、侵略战争等,则会使人们产生忿恨、恐怖、不快的否定的情感。心理学家把人的复杂的社会情感称为高级情感,并划分为道德感、理智感和美感。大学生随着知识的积累和经验的丰富,一些高级的社会性情感也逐步在他们身上展现出来,并开始的情感中占据主导地位。是社会情感得到充分发展的时期。

(3)大学阶段是大学生人生社会化的准备时期

社会化过程就是人适应社会、改造社会的过程,从这个意义上说,人的一生就是一个社会化过程。青年社会化过程,主要是指青年特别是大学生适应社会,形成自己独特世界观和人生观的过程。大学

生社会化的特点表现在：一是与中学毕业以后直接进入社会、参加社会劳动的人相比，大学生比同龄人成熟要晚一些；二是由于大学生在大学这样一个社会环境里，接受了更多的专业技术知识，使他们更能适应未来社会，更好的社会化。因此，大学期间形成的观念对人的一生特别重要，有些观念甚至影响人的一生。因此，大学生在大学期间应抓紧宝贵时间学好文化知识，促进各种思想的形成和人格的成熟，树立独立自主的进取意识，树立马克思主义世界观、人生观、价值观、道德观，提高在社会主义市场经济中的适应能力，学好本领、建功立业，做新世纪的优秀建设者和接班人。

2) 大学生生活方式和特点

大学生的生活方式包括学习、工作、日常生活、闲暇娱乐、社会交往及消费六个基本方面。这六个方面都有各自的内涵和特点：

(1) 学习——有兴趣

在大学生活中，学习占据中心位置，正像劳动在人的生活方式中占据决定性的地位一样。大学学习是艰辛的脑力劳动，所以，对学习的态度决定了你的生活的态度。学习上那种永不枯竭的动力来自于远大的抱负；来自于学习的兴趣和对科学事业的热爱。认为大学生活枯燥无味的人，其重要的原因是缺乏明确的奋斗目标与对学习（科学和社会）的无兴趣。“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，这一句名言是对求学者的最好激励。因此，英国科学家贝弗里奇指出：“对于研究人员来说，最基本的两条品格是对科学的热爱和难于满足的好奇心。——最有成就的科学家具有狂热者的热情，而且在面对挫折失败的时候，只有热爱科学才能不屈不挠，百折不回。”

学习，是大学生活的主旋律，这调子是低迴还是高亢，是沉重还是欢快，在于你的志趣如何。学习生活并不似一杯苦味的咖啡需要加上娱乐的“糖”来调剂。学习使人知识丰富，情调高雅，决定了大学生活的其他方面有着更高的质量和格调。

(2) 生活——有规律

日常生活都是有关衣食起居的平凡小事，许多人对此不屑一顾。

殊不知,这些所谓的小事,如果处理不好,就会使你的生活乱了套。高中阶段,特别是高考前,一般家庭为了保障孩子能有充足的时间,幽静的环境,提供一切可以使你安心学习的条件,以便你专心致志地复习、学习、考试,特别是家庭条件较好的更是竭尽全力,父母包揽了全部事务,这固然为你创造了更优越的条件和环境,但无形中也养成了一些不良习惯,诸如:晚睡晚起、不叠被子、不注意卫生等等。而到了大学之后,学校有一整套的管理制度,如:统一的作息时间、统一的熄灯时间、统一的早锻炼活动及室内卫生和物品的摆放整齐等。如果你不及时主动调整生活习惯,不仅自己不适应,还会影响其他同学。

有规律的生活可以使你养成良好的生活习惯。养成良好的行为习惯,可以使你的日常生活井然有序,有劳有逸,这样才能保持良好的精神面貌,提高时间的利用率,保证身体健康及充沛的精力。不良的生活习惯,却可能形成相反的作用。不少大学生往往在生活中我行我素,并错误地认为这种行为是时尚。长期下去,积习难改,导致懒、散、脏等不良生活习惯,扭曲了大学生的形象。所以,新生一入学,就要从小事做起,持之以恒培养自己良好生活习惯,要自觉地做到遵守学校的有关规章制度,按时作息,遵守公共秩序,讲究卫生,合理地安排生活支出,避免浪费,坚持体育锻炼。特别注意身心健康,这是调节生活节奏,保持旺盛精力,预防疾病的有力手段。

总之,生活有序是各项活动的保证,也是良好行为习惯的养成主要环节,长期形成的好习惯,必然会对未来几年的大学生活,以至于工作以后都会产生积极深远的促进作用。

(3)娱乐——有品位

大学生可以自由支配的时间比中学时多了许多。每到周末也有一些闲暇时间。怎样在学习生活中安排有益的闲暇娱乐活动,这是新生所关心的问题,有品位的娱乐活动要体现在以下几个方面:

第一,劳逸结合。生活中闲暇娱乐是必要的。不要轻松时只想消遣,而考试前紧张的通宵达旦。适当的娱乐是为了消除疲劳,重新振奋精神,提高学习效率。心理学的研究认为,疲劳的产生有以下三种

原因：一是生理上的，如眼睛疲劳；二是精神上的，大脑神经系统的功能降低，反应迟钝，记忆下降；三是意识上的，长时间持续某种活动产生了单调、乏味的厌烦情绪。娱乐可以对这三方面起到积极的调节作用。例如：音乐优美的旋律能调节大脑皮层的兴奋与抑制过程的不平衡，恢复脑细胞的功能，加速血液循环，从而消除疲劳。学习中间短暂地改变一下活动方式往往比疲劳之后再长时间休息的效果更佳：比如：听音乐、唱歌、体育活动等，往往能使人心情愉悦，避免厌烦心理产生。

第二，培养兴趣。闲暇时光是无聊乏味，还是情趣盎然，取决于人对文化生活的认识。过去人们讲的娱乐消遣，就是指玩、打扑克、下棋、看电影等。改革开放以来，随着生活、文化水平的提高，校园内学生的娱乐活动已经从观赏型的消极娱乐到参与型的积极娱乐，从文化层次低的消遣到智能型的活动。例如：从欣赏音乐到热衷于学习各种器乐以及声乐；从观赏文艺节目、电影到周末舞会和卡拉OK；从喜好读书到踊跃参加知识智力竞赛、演讲辩论；从浏览各种艺术展览到开展美术创作、摄影、集邮活动；从观看风光影视片到身临其境去旅游饱览祖国的大好河山……。但是现实中，为什么有许多新同学却置身于这丰富多彩的活动之外，总感到大学生生活平淡无味？主要原因在于高中期间，这些同学被迫放弃了种种兴趣和爱好，在应试教育指挥棒下，高中生活几乎排斥了正常有益的各种娱乐活动。特别是兴趣爱好的萎缩，造成了入学以后大学新生的文化素养偏低，生活中缺乏高雅的情趣，这是需要弥补的人生的一大缺憾。因此，开展有益的娱乐活动，从而更广泛地培养文化修养，充实人的精神世界，熏染出良好的气质品格是十分必要的。

(4)工作——有益

刚进入大学的年轻朋友们，你是否想到，大学生生活开始的时候，你将确定在哪些方面发展自己？也许你会脱口而出，“当然是好好学习啦”。这样的回答，当然不错，但不全面。因为大学期间应完成的人生课题是很多的。有些大学生，功课学得非常好。但因为只顾埋头