

大学生 成长成才

指导

主 编 吴新强 李 岚

大学生活规划

文明礼仪与人际交往

理财和学费资助

安全教育与生命保障

网络行为导引

心理健康教育及挫折行为矫正

大学精神与校园文化

创新精神和创业实践



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

大学生成长成才指导

主 编 吴新强 李 岚

编委主任 赵祖地

编 委 (按姓氏笔画排序)

于亚东	丰爱静	冯军民	刘庆华
刘 青	吴新强	张莉莉	李小庆
李 岚	杜光强	周霄佳	郑萌璐
祝月红	翁丽华	黄晓刚	龚文芳
楼 琛	魏 琳		



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书包括我的大学和大学生活规划、大学生文明礼仪与人际交往、大学生法律意识和校规校纪、大学生理财和学费救助等十七章内容。旨在教育和引导青年学生践行社会主义核心价值观,掌握大学生活的基本规律和科学方法,理性规划大学生生活和自身发展,帮助学生增强专业能力和生活能力,促进大学生综合素质的全面提升,确保学生健康成长、顺利完成学业,为今后走向社会打下坚实的基础。

本书可作为应用型本科院校学生教材或参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生成长成才指导/吴新强,李岚主编. —上海:
上海交通大学出版社,2014
ISBN 978-7-313-12036-6

I. ①大… II. ①吴…②李… III. ①大学生—人才
成长 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 207428 号

大学生成长成才指导

主 编:吴新强 李 岚	
出版发行:上海交通大学出版社	地 址:上海市番禺路 951 号
邮政编码:200030	电 话:021-64071208
出 版 人:韩建民	
印 制:杭州余杭人民印刷有限公司	经 销:全国新华书店
开 本:787mm×1092mm 1/16	印 张:14.5
字 数:348 千字	
版 次:2014 年 9 月第 1 版	印 次:2014 年 9 月第 1 次印刷
书 号:ISBN 978-7-313-12036-6/G	
定 价:28.00 元	

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0571-88750786

序

就在2014年9月的新学期即将开学的时候,这本《大学生成长成才指导》终于同大家见面了。

这的确是一件很值得高兴的事情。首先,选题就非常有意义。就其功能而言,这是一本旨在指导在校大学生如何规划大学生活的教材,书中的内容具有很强的针对性,它想要告诉所有走进大学校园的同学们——大学期间应该怎样学习和生活对自己的成长成才最有意义。尤其对于那些刚刚跨入大学之门的新同学来说,在他们还不十分清楚该如何开始大学生活的时候,他们可以从这本书中学到不少有参考价值的东西,相信这些东西对指导他们正确地度过大学时代一定会很有帮助。其次,这本书的编写出版见证了一批年轻人的成长成才。参与编写的同志大多是高校学生工作一线的优秀辅导员,他们常年与学生打交道,把职业当作事业来追求,把工作当作课题来研究,从中积累了许多宝贵的工作经验和生活历练,现在他们把这些感悟写出来并上升到规律性和方法论的高度。就年轻的学生辅导员们来说,这本身就是一个了不起的成熟和进步。现在,我们欣喜地看到了这种成熟和进步。

立德树人永远是高等学府最根本的任务。《礼记·大学》开篇就写道:“大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善。”作为一所现代意义上的高等学府,大学不仅要教会学生如何学习知识、如何掌握一些将来谋生必备的专业技能,还要教会学生如何思考、如何区分对与错,以及如何应对人生道路上遇到的各种艰难曲折。当然光有这些还不够,大学还要给予所有走进校园的人以同样的人文关怀,要让学生在浓厚的师生之爱、同学之情中懂得做人的基本道理,引导学生如何做人、如何做事、如何做学问。唯其如此,当学生走出校门的时候,他们才不至于在光怪陆离的社会万象中迷失方向,才能在激烈的竞争中站稳脚跟。因此,大学不仅要有大楼,要有大师,更重要的是要有大爱。我想,大学的崇高使命和责任义务即在于此。我们编写并出版这本《大学生成长成才指导》的出发点和全部愿望亦在于此。

真正的教育应该是以人为本的教育。第一,以人为本必须始终坚持学生的主体地位。学生是教育的主体,不是被灌输的客体;教育既是社会的要求,同时也是学生自我教育、自我生存的需要;大学的教育还应该是一种体验的教育,所谓体验就是要让学生积极主动地去体验思考、体验快乐、体验成功、体验崇高、体验发展,在不断的体验中培养积极的人生态度、鲜明的价值判断、丰富的思想体系,从而促进大学生全面、健康、和谐发展。第二,以人为本要把教育和人的自由、尊严、幸福、终极价值紧密联系起来,使教育真正成为人的教育而不是机器的教育。在大学校园里,我们要把学生看成一个有血有肉、有



生命尊严的人,尊重学生的人格,尊重学生的个性,尊重学生的基本权利与责任,让每一位学生的个性得到充分发展,让每一位学生的人格受到应有的尊重,让每一位学生同在蓝天下健康成长。第三,以人为本要体现人文关怀和道德情感。爱是教育的核心,情是教育的生命线,教育需要爱、需要人文关怀,也要培养道德情感。爱 and 情具有博大精神和巨大的感召力,可以让学生去感受生命的过程,感受生命的价值。只有感受才能感动,只有感动才会内化为行动。教育是做人的工作,人是有感情的,也是理性的。感情决定思考的方向,理性决定思考的结果。教育要重视情感因素,从思想认识到理想信念、道德人格、伦理规范,都要融入情感。无论现代教育手段多么先进,都不能否定面对面的教育工作;无论现代传媒多么发达,都不能代替人和人之间感情的交流与融合;无论各项制度多么完善,都不能代替人文关怀与道德情感的巨大作用。

认识和把握大学生成长成才的规律很重要。大学的学习和生活是有一定的规律性的,这个规律性就是事物运动之间的内在逻辑关系,掌握了这个规律性就有可能达到事半功倍的效果。大学生成长成才是一项及其复杂的系统工程,尤其在当前校园社会化、文化多元化、生活多样化的大背景下,就算我们“一切为了学生”的初衷很好,但要做到确保大学生能够健康成长、有效成才,也绝不是一件轻而易举的事。这当中成功与否的关键,就在于我们是否能够正确认识和把握这个规律性,准确抓住大学生学习和生活当中的主要矛盾,并恰如其分地利用相互之间的关系,从而有效地化解各种矛盾。这本教材虽然还算不上完美,但它能够从当代大学生的观念、心理、能力、涵养等诸多方面的客观实际出发,着眼于帮助大学生正确认知和规划大学生活,着眼于大学生世界观、人生观、价值观的改造,着眼于引导大学生准确把握大学的学习规律,着眼于帮助大学生利用自己的个性特长增强各种生活能力和人文素养,等等。因此我有理由相信,这本关于大学生成长成才的指导书,虽然还不十分完美,但对于在校大学生来说一定将会是一本很有用的教科书,因为它抓住了当下大学生成长成才的一些基本规律。

十年可树木,百年方树人,教育事业是天底下最光荣最神圣的事业。两千多年前孟子就说过:“所谓故国者,非谓有乔木之谓也,有世臣之谓也。”作为一个历史悠久的文明古国,光有高大秀美的树木是远远不够的,更重要的是世世代代都要有杰出的人才。“江山代有才人出”正是国家和民族赋予我们高等学校的崇高使命。

正如爱因斯坦所说的那样:“大学存在的意义全在于大学精神。”他还说过,“学校向来是把传统的财富从一代传到下一代的最重要的手段。”从这个意义上来说,我们现在正在做的一切,也都是财富。

赵祖地

2014年8月于衢州

目 录

第一章 我的大学和大学生生活规划	(1)
第一节 我的大学	(1)
第二节 大学生生活规划	(7)
第二章 大学生礼仪与人际交往	(13)
第一节 认识礼仪	(13)
第二节 大学生常用礼仪指导	(15)
第三节 大学生人际交往礼仪与技巧	(25)
第三章 大学生法律意识和校规校纪	(30)
第一节 当代大学生的法律意识	(30)
第二节 校规校纪相关规定	(32)
第四章 大学生理财与学费资助	(43)
第一节 大学生理财概述	(43)
第二节 大学生如何理财	(46)
第三节 大学生学费资助	(50)
第五章 大学生安全教育与生命保障	(57)
第一节 人身安全	(57)
第二节 财产安全	(63)
第三节 消防安全	(67)
第四节 交通安全	(71)
第六章 大学生党团建设与政治成长	(74)
第一节 大学生党团建设	(74)
第二节 大学生政治成长	(77)
第三节 成为一名优秀的大学生党员	(82)
第七章 大学的文化:根本使命与崇高精神	(86)
第一节 大学的根本使命	(86)
第二节 大学的文化内涵	(88)
第三节 大学的崇高精神	(91)
第八章 大学优秀班集体的创建与维护	(94)
第一节 大学优秀班集体创建的意义	(94)
第二节 大学优秀班集体创建的主体	(96)



第三节 大学优秀班集体创建的路径	(99)
第四节 大学优秀班集体的量化考评体系	(101)
第九章 大学生网络行为导引	(107)
第一节 网络行为	(107)
第二节 大学生网络行为失范	(108)
第三节 规范大学生网络行为	(112)
第十章 大学生心理健康教育及挫折应对	(118)
第一节 心理健康概述	(118)
第二节 大学生挫折及其应对	(123)
第十一章 大学生宗教信仰和民族政策教育	(133)
第一节 大学生宗教信仰教育	(133)
第二节 大学生民族政策教育	(138)
第十二章 大学生文化生活和学生组织	(144)
第一节 大学生文化生活的内涵	(144)
第二节 大学里的学生组织	(146)
第三节 大学里的学生干部	(151)
第十三章 大学生高雅气质和人文素养	(155)
第一节 大学生高雅气质	(155)
第二节 大学生人文素养	(159)
第十四章 大学生创新精神和创业实践	(165)
第一节 大学生创新精神	(165)
第二节 大学生创业实践	(168)
第十五章 大学生职业素养和就业竞争力	(177)
第一节 大学生的职业素养	(177)
第二节 提升职业素养,增强就业竞争力	(183)
第十六章 大学生就业指导与求职攻略	(189)
第一节 大学生就业指导	(189)
第二节 求职攻略	(192)
第十七章 告别母校开启职业生涯	(203)
第一节 转变角色的意义	(203)
第二节 初入职场的关键	(205)
第三节 事业成功的动力	(212)
附录	(215)
参考文献	(221)
后记	(225)

第一章 我的大学和大学生生活规划



学习目标

- (1) 学习何为“大学”。
- (2) 了解进入大学的目的。
- (3) 了解成为一名大学生应具备的基本能力和素质。
- (4) 了解大学新生可能出现的不适应情况。
- (5) 学习如何科学地自我定位。
- (6) 学会合理地规划大学生生活。



学习建议

- (1) 学习、认识、走近大学更需要的是同学们自己对大学的感知。
- (2) 结合教材,对照自我,及早发现自身的不适应症状。
- (3) 把握时机,及早规划自己的大学生活。

第一节 我的大学

本节将要带领同学们全面地认识什么是“大学”以及如何成为一名合格的大学生。大学并非仅指高等教育的场所——一个大校园,而应是富有其独特的“大”内涵的教育机构。所谓“环境造就人才”,只有正确地认识大学,了解自己所处的环境,才能真正明确自己将要成为一名怎样的大学生。

一、何为大学

关于大学的论述古今中外各有不一。在中国古代,“大学”一词有两种含义:一是“博学”的意思;二是相对于小学而言。古人八岁入小学,学习“洒扫应对进退、礼乐射御书数”等文化基础知识和礼节;十五岁入大学,学习伦理、政治、哲学等“穷理正心,修己治人”的学问。由此可知古人所说的“大学”,不是指学校的级别,而是指学生学习所达到的程度。古时聚集在特定地点传播和学习高深领域知识的机构被称之为“上庠”“太学”“国子监”等。

现代的大学,是国家高等教育的学府,综合性地提供教学和研究条件并授权颁发学位的高等教育机关。大学通常设有多个院系,每个院系再由几个相近的专业组成。所以,从规模上来讲,大学较之中学要更加广阔,硬件设施也更加齐全。有些大学校园甚至美丽得让初见者感到震撼,如我国的武汉大学、德国图宾根大学、美国斯坦福大学、瑞典哥德堡大学等。但是大学之“大”,并非在于校园之大、楼宇之高,而应是在于学问之大、精神之大、魅力之大。



(一)大学之“大”在于学问之大

浙江大学的校歌：“大不自多，海纳江河；惟学无际，际于天地……”，将“大学”的概念分为“大”和“学”来理解。大学之“大”在于海纳百川，而不是自满于学问的积累；“学”是指“学问”，学问的道路无边无际，学海的边际一直延伸到整个宇宙。大学里的学问涵盖各个专业和领域，包括哲学、经济学、法学、教育学、文学、历史学、理学、工学、农学、医学、军事学与管理学等，可见其学问汇集之广。

大学里学问之大在于“大家”的孜孜不倦和精益求精。蔡元培的“大学者，囊括大典，网罗众家之学府也”，就把大学形容为集聚了各大学者的知识库。早在20世纪，北大有蔡元培、马寅初等杰出教育家，清华有梅贻琦、王大中等著名专家，浙大有竺可桢、潘云鹤等著名科学家，引领各大学府走向百家争鸣。时至今日，国内许多著名大学为莘莘学子所追慕与推崇，仍因有一批才高八斗、品学双馨的著名专家学者，如季羨林之于北大、启功之于北师大、程千帆之于南大、刘道玉之于武大、杨叔子之于华中科大……然而学问之大并不仅限于有杰出学术研究或卓著社会贡献者，还在于平凡的大学教师，以其敬业的精神、认真的态度、高尚的品德、端正的学风，默默深耕于教书育人岗位，做出的业绩看似无名无利，实则崇高非凡。

(二)大学之“大”在于精神之大

“大学精神”是大学自身存在和发展中形成的具有独特气质的精神形式的文明成果。中山大学教授徐长福认为，中国大学精神的种子是由两个人播下的：一个是北京大学的前校长蔡元培，他主张“思想自由，兼容并包”的办学精神；一个是清华大学的前教授陈寅恪，他主张“独立之精神，自由之思想”的治学精神。这两种精神是一颗种子的两瓣，相合于“思想自由”或“自由之思想”。

大学的精神之“大”，主要在于其独立自由的精神。大学是探讨高深学问的学术机构，而“学术在本质上必然就是独立自由的，不能独立自由的学术，根本上不能算是学术，学术是一个自主的王国，它有它的大经大法，它有它神圣的使命，它有它特殊的广大的范围和领域，别人不能侵犯”。这应该是与大学培养的独立行动和独立思考的人这一目标具有一致性，更与自由的精神相统一。

大学的精神之“大”还在于其自身形成的办学理念与治校精神。在大学校园里，一砖一瓦，一草一木，甚至一条道路的命名都可以影响整体的氛围。当新生入学，接受高等教育时能有一份归属感，在毕业生毕业离校时能牢记一份情怀，这便是这所学校一直所传递的校园精神。这种精神，凝聚成话语，就是“校训”。

校训是一所大学精神气质的写照，体现了一所学校的办学传统，代表着校园文化和教育理念，是人文精神的高度凝练，是学校历史和文化的积淀。以耶鲁大学为例，“真理和光明”是其校训。耶鲁大学法学院的门口有一组浮雕，入口一侧描绘的是老师试图唤醒课堂上正在酣睡的学生，出口一侧的浮雕则正好相反，描绘的是学生在台下争辩得不可开交，试图唤醒伏在讲台上的老师。这正是他们追求真理的体现。然而又有多少大学生只是入了大学这扇门，却没有真正从这扇门走出来呢？

大学精神有着丰富的内涵，对大学的生存与发展起着至关重要的作用。世界上任何一所大学都有自己独特的精神，这不仅是一笔宝贵的财富，也是大学魅力所在，更是大学持续

发展的动力。在我国建设世界一流大学的道路上,竞争愈演愈烈,大学精神的塑造是必不可少且尚需加强的一个重要环节。

(三)大学之“大”在于魅力之大

大学的魅力,在于物,也在于景。大学有宽敞的教室、丰富的图书资源、先进的实验设备,这些都是中学无法比拟的,给同学们的学习生活创造了优越的条件。大学的自然环境和校园建筑也各有特色。以厦门大学为例,校园环绕厦门湾,依山傍海,背靠五老峰,与闽南古刹南普陀寺为邻,风景秀丽;校园建筑独特,清水墙、琉璃顶极富特色,被喻为“穿西装、戴斗笠”(比喻中西建筑风格结合)。

大学的魅力更在于人,在于教师、学生之间互相交往的点点滴滴。大学的魅力,来源于青春飞扬的学生和博学洽闻的老师。品味其魅力,品味的正是每位师生自由的思想 and 独立的人格,他们不人云亦云,有自己坚定的理想追求。

在思考我的大学是否有魅力时,首先要思考的应是,自己有没有魅力?是不是一个有自我主见的人?是否清楚地知道自己的兴趣,并知道在何处发展自己的理想?每一个小小的“我”,都是组成大学的一个因子,个人的言行可能在潜移默化中影响着周围的同学,所以打造魅力校园,应从塑造魅力自我开始。

二、进入大学的目的

自1977年恢复高考以来,参加高考的人数几乎是每年递增,尤其是自2006年以来,每年都有近千万学子参加高考。高考,已经成为大部分学生必过的一道门槛,经过这道门槛,一边是通往大学的求学之路,一边是通往社会的求生之路。那么,选择上大学的目的是什么呢?

(一)获取知识,提升个人修养

大学,不仅能帮助年轻人获得了解事物发展规律的综合知识,还能帮助年轻人获得安身立命的专业知识。高等教育往往决定着多数人终生的专业方向和职业领域,它帮助学生形成专业化的劳动能力。在今天这样分工高度专业化的社会,大学的专业知识教育起着关键作用。每个专业都有不同知识体系和特点,专业的不同能让学生学会用专业的思维方式思考问题,能形成特有的专业素养。

大学,不仅仅是学习知识的地方,更是一个令学生增长智慧、提升修养的场所。由于大学学习环境的宽松,学生可以选择做自己喜欢做的事情,在不断摸索后了解自己的长短之处,合理地安排课余时间选择提升自我的活动项目,如参加社团、参加娱乐活动、阅读书籍、筹备活动等,锻炼自我独立的能力,不再人云亦云。在校期间,大学充当了很好的培训所与初步培养机构的角色,学生一直处于校园浓厚的文化氛围之中,对其潜移默化的影响会表现在谈吐、喜好与修养上。

(二)获取文凭,丰富谋生手段

文凭是大学生走向社会的最重要的通行证,它不仅是年轻人自身社会地位的标志,也是求职和晋升的手段。随着社会的发展进步,国民文化水平和素质的不断提高,企事业单位对人才的文化水平的需求也不断提升,学历和文凭也就成了衡量人才的主要硬件指标。放眼



当下的企事业单位招聘,专科或本科学历是基本要求,如果有更高的文凭,在以后的任职或升职考核中就会有加分。如果达不到规定的学历,应聘者将会在资格审核阶段就被招聘单位拒之门外。

重视文凭是人们尊重知识的一种表现,但是文凭仅能证明一个人的一段学习经历,不能代表一个人的知识能力。在校大学生不能以拿到学历和文凭为最终目标,而是应该努力提高自己在面对问题时的分析能力和解决问题的实践能力。

(三)获取人脉,拓展人际关系

人脉资源是一种潜在的无形资产,是一种隐性的财富。斯坦福研究中心曾经发表一份调查报告,结论指出:一个人赚的钱,12.5%来自知识,87.5%来自人脉。一个人事业的成功,80%归因于与别人相处,20%才是来自于自己的心灵。如果说血脉是人的生理生命支持系统,那么人脉则是人的社会生命保障系统。拓展良好的人际关系,不仅仅有利于处理和同学之间的人际关系,对未来的事业发展乃至终生都有着至关重要的作用。

步入大学校园,就面临着各种交错的人际关系网:授课老师、同班同学、学生组织同事、宿舍室友、志同道合的朋友等。大学如同一个小型社会,涵盖各种交际网。建立起良好的人际关系网能使同学们保持良好的心态,并推动同学们向积极方向发展,使同学们更好地适应大学生活。

三、合格大学生的养成

(一)大学生应该具备的基本能力

大学是人生中的重要阶段,大学校园中的各种组织活动是锻炼一个人能力的精致舞台。大学生具备什么样的能力才能在这个大舞台上将自己的闪光点发挥得淋漓尽致呢?

1. 自主学习能力

自主学习能力是指学习者在学习活动中表现出来的一种综合能力。这种能力不仅有利于大学生主动驾驭学习活动,而且有利于激发自己的主观能动性和创新精神。自主学习能力已经成为当代大学生必备的基本能力,对大学生的学习成效起着决定性的作用。

大学学习与中学学习最重要的区别是以主动地自觉学习为主,减少对教师的依赖。大学所学知识的深度和广度相比中学要明显扩展。大学课堂教学往往是提纲挈领式的,教师在课堂上通常只讲难点、疑点、重点或者是教师最有心得的一部分,其余部分就要由学生自己去攻读、理解和掌握。这就需要同学们有较强的学习自觉性,而不能像中学生那样由老师布置、检查和督促。因此,培养和提高自主学习能力,是大学生必须具备的本领。这种本领将贯穿于大学学习的全过程,并反映在大学生活的各个方面,如学习的自主安排、学习内容和学习方法的自主选择等。

2. 自我管理能力

自我管理能力是大学生从步入大学这个“小型社会”起就应该具备的基本能力,是学生日后走向社会实现自我价值的基本素质。大学生的自我管理能力对于促进大学生自我发展起到不可或缺的作用,主要表现在以下几方面:

第一,良好的自我管理能力有助于提高大学学生的学习效率。独立性极强的大学学习特点

使得大学生对自己的学习方法、学习计划的制定等能够自我决定、自主安排,所以良好的自我管理能够提高学习效率。

第二,自我管理能力的提高有利于提高大学生的自身修养。当代社会对人才的需求不仅在于要有扎实的专业知识,更要具备诚实、责任感、合作意识等现代化社会所要求的品质。大学生通过加强自我管理,不断地进行自我教育和自我内化,从而提升自我修养,适应现代社会发展的需求。

第三,自我管理能力的提高能够促进大学生自我发展,不断走向成熟。自我管理能力的培养,有利于大学生正确认识矛盾和困惑,明确发展的方向;能有针对性地进行自我教育和自我约束,能将自我发展和社会要求相统一,进而促进自身的发展与提高。

3. 人际交往能力

人际交往能力是指妥善处理组织内外关系的能力。包括与周围环境建立广泛的联系和对外界信息的吸收、转化能力,以及正确处理各种关系的能力。

伟大的革命导师马克思曾经说过:人是各种社会关系的总和,每个人都不是孤立存在的,他必定存在于各种社会关系之中。如何理顺好这些关系,如何提高生活质量就涉及了社交能力的问题。大学生进入学校的那一刻就已决定了其交往需要,良好的人际交往能力以及良好的人际关系是学习和生活的必要条件。建立良好的校园人际关系,有助于保持开朗的性格、热情乐观的品质;正确认识、对待各种现实问题;化解学习和生活中的各种矛盾;形成积极向上的优秀品质;迅速融入大学生活。相反,如果缺乏积极的人际交往,不能正确地对待自己和别人,心胸狭隘,目光短浅,则容易形成精神上、心理上的巨大压力,难以化解心理矛盾。严重的还可能导致病态心理,如果得不到及时的疏导,很可能形成恶性循环而严重影响身心健康。

4. 问题解决能力

大学校园的生活环境丰富多彩,学生也可能遇到各种各样的问题,如学习问题、情感问题、生活问题等。初入大学的新生在面对这些问题时需要逐渐养成自己积极面对问题、解决问题的习惯。在日常学习和实际工作中,遇到问题时,首先要从纷繁复杂的各种现象中,发现问题的真正矛盾,抓住关键;其次要在正确发现问题的基础上,分析矛盾的主要方面、次要方面,分析它们如何形成、发展,分析矛盾所处的环境以及环境的发展变化;最后要在正确分析的基础上,找出解决问题的方法,把问题解决掉。

遇到复杂情况,要学会将问题分解,通过解决每个小问题最终解决整个大问题。一定要相信自己有能力解决,并勇于尝试,不怕失败。可以试着提出多种解决问题的方案,然后从中选择一种最好的解决办法,这就是我们通常所说的“过程比结果更重要”,即便最后没有产生一种最优化的解决办法,但是在这个过程中进行的解决问题能力的训练,更有价值。

(二)大学生应该具备的基本素质

大学生是国家的栋梁,是中华民族的未来。大学生作为青年群体的先锋力量,是思想最为敏锐、思维最为活跃、个性最为突出的高智能群体,是青年群体的核心,是国家和民族的希望。大学生的基本素质不仅决定着大学生个人生涯的走向,还将大大影响我国未来发展的方向。

1. 思想道德素质

思想道德素质是指人在一定的社会环境和教育的影响下,通过个体自身的认识和社会



实践,在政治倾向、理想信仰、思想观念、道德情操等方面养成的较稳定的品质。思想道德素质是人的综合素质的灵魂,也是其他方面的素质的基础。大学生应该具备的思想道德素质至少包括以下几方面:

(1)较高的政治素质。

政治素质是指政治主体在政治社会化的过程中所获得的对他的政治心理和政治行为发生长期稳定的内在作用的基本品质。政治素质不仅表现在政治立场、观念方面的远见和洞察力,还表现为对社会发展趋势的敏锐性,对国家宏观政策的预测把握能力及具有一定的政治理论修养。

政治素质是大学生素质的核心和灵魂,是大学生必须具备的政治条件。当代大学生的政治素质如何,不仅直接影响着高校的政治和谐与稳定,而且直接关系到党和国家的前途命运,关系着中国的未来与发展。大学时期是大学生政治观形成和确立的关键时期,也是大学生参与社会政治生活的开始。因此,大学生提高自身政治素质具有十分重要的意义。

(2)良好的道德品质。

大学生养成良好的道德品质,是大学生做人的根本,也是现代化人才优秀素质的基础。大学生良好的道德品质是我国社会主义道德的原则、规范和要求在大学生身上的具体体现和凝结,也是中华民族传统美德在大学生身上的继承和弘扬。大学生应做到以下几点要求:

第一,知礼。孔子曰:“不知礼,无以立。”“礼”,强调的是社会的规范和秩序。而“知礼”则是一个人自处于社会的一个行为准则,大学生作为将来建设祖国的新生力量,“知礼”自然是其必备的素质之一。

第二,守信。诚信,是做人的最基本准则,也是现代社会良性运行的基本保障。如果说“知礼”的教育强调的是对社会秩序的遵守,那么诚信的教育强调的是一个人内在道德感的培养。只有内诚于心,才能外信于人。大学生只有养成诚实信用的道德品质,才能真正忠诚于国家和民族的事业,牢固树立为实现中华民族伟大复兴而终生奋斗的理想信念。

第三,担当。敢于担当,是一个大学生社会责任感的体现,孙中山先生对大学生“做大事”的期待,正在于“担当”二字,他亲笔题写的中山大学校训中强调“笃行”的意义也在于此。一个有担当有责任心的大学生,进入社会就是社会的建设者,而不是社会发展的观望者。这种责任心,是一种爱国精神,是一种勇于将责任放在自己肩头的勇气。

2. 身心素质

健康的体魄、良好的身体素质已经成为人才竞争的物质资本。德、才、学、识、体是人才的内在因素,而体是最基本的,是一个人成长成才的基本前提。

在社会经济飞速发展的今天,多种文化的激荡、新旧价值观念的冲突、激烈的社会竞争、物质生活的悬殊、社会发展和经济发展不协调等因素,无不冲击着青年的心灵,引起了部分学生认知偏颇和行为失范。因此,拥有健康向上的心理素质十分重要。健康的心理素质能使学生正确地认识自我和评价自我,能够正确对待挫折,以良好的心态迎接各种挑战。

3. 专业素质

在现代科学技术飞速发展、生产的发展越来越多地依靠科学技术的今天,劳动者科学文化素质的高低,对生产的发展、社会的进步有着决定性的影响。现在社会对从业人员的文化素质、知识结构的要求越来越高,不仅要具备宽厚扎实的基础知识,还需具有广博精深的专

业知识和大量的新知识储备。

专业素质是大学生学习的专业知识、基本理论和技能,及自我学习能力、创新能力等。我国高等教育的职能主要是培养高级专门性人才,是高层次的专业化教育。但这样的专业素质是全面的,即在牢固掌握综合理论知识的基础上培养各种专业人才。大学生只有具备了融会贯通的专业知识结构和综合知识结构,才能真正地提高自身的科学文化素质。

第二节 大学生生活规划

大学时代的学习是为迈入社会做好各项的工作准备。同学们在校期间不仅要完成基础知识和专业知识的学习,还要不断培养适应社会的能力。如果新生能够从入学初就对接下来的大学生活有一定的规划,使自己在整个大学期间能够有目的、有针对性地完成学业,同时完成自己进入职场前的规划,这将在很大程度上提高自己将来进入工作领域的适应能力。

一、初入大学,诸多不适

大学是人生成长过程中的一个重要阶段,是从不成熟到成熟,从不了解社会到逐步了解社会的一个重要过渡阶段。刚入学的大一新生,由于生活环境、学习环境、人际交往、生活方式等方面的变化,其心理也会发生一系列的变化。部分大一新生由于缺乏对这些变化的心理准备,一时间会产生各方面的不适应,甚至不知所措,将自己陷入一种孤独、苦闷、压抑的状态中。作为一名大学新生,应该正视以下问题,才能帮助自己尽快地调整并适应新环境。

(一)生活环境的不适应

面对全新的生活环境,大学新生普遍存在适应性问题,需逐步实现自身与新环境的协调与平衡。大学新生适应新的生活环境,主要是适应大学校园环境,也包括适应大学所在地的自然环境和社会环境。有调查表明,部分新生不能很好地适应新的生活环境,主要表现在对学校所在地气候、学校食堂饮食、集体宿舍生活的不适应。45.95%的新生表示不适应或不太适应学校所在地气候,38.29%的新生表示不适应或不太适应学校食堂饭菜。另一项调查表明,11.94%的新生表示不适应或不太适应集体宿舍生活。不少大学新生第一次体验集体宿舍生活,由于各自生活习惯不同,在作息时间等方面容易同其他室友冲突。在集体宿舍生活方面,不同类别新生的适应状况存在差异:

- (1)女生更不适应集体宿舍生活。
- (2)非农业户口的新生更不适应集体宿舍生活。
- (3)独生子女的新生更不适应集体宿舍生活。

(二)学习的不适应

大学教育旨在为社会培养专业人才,学生在校期间要学习多门主要课程,因此大学的课题教学内容密集、信息量大,教师往往只作提纲式讲解,更多地是要求学生通过课外自学,整合教授的内容将知识融会贯通。这对学生的学习自觉性及自学能力要求较高,对习惯了灌输式教学的新生来说是个挑战,也是产生学习不适应现象的主要原因。新生在学习方面的不适应还表现在:



- (1)学习目标不明确,缺乏计划性。
- (2)学习动力不足,缺乏学习意愿。
- (3)学习动机过强,成就动机明显。
- (4)专业兴趣缺乏,对不理想的专业表现出犹豫不定、委曲求全。
- (5)不能达到预期目标,产生焦虑情绪。

(二)心理的不适应

1. 理想与现实差距大的失望心理

对大学美好生活的向往是许多学生努力考取大学的重要原因,但往往现实是残酷的,和理想中的大学大相径庭。更有甚者认为,大学生活只是从中学的“两点一线”变成“大学的宿舍、教室、食堂”三点一线,枯燥乏味令人失望。

2. 实现目标、完成任务的松劲心理

许多学生经历高考,进入大学后,便有了实现目标、完成任务的感觉,大大放松了对学习和生活的要求。部分学生也因此产生了无拘无束的消极放松状态,对学习失了兴趣,少了动力,学习强度大不如前。

3. 对未来和前途的迷茫心理

大学生入学前对大学怀着美好的憧憬,心中充满了“指点江山、褒贬时政”的豪情壮志。然而,入学后由于一系列不适应问题,加之对自己所学专业不太了解,心中对未来感到迷惘,对自己的前途和未来发展产生怀疑。

(三)课余生活的不适应

相对于中学,大学提供了更多供学生自由支配的课余时间。对于新生而言,能否合理安排课余时间,关系其大学发展的前景。课余时间的增加,给新生合理安排这些时间提出了挑战。

不少新生缺乏合理安排课余生活的能力,且不同类别的新生差异明显。由中学到大学,课余时间大幅度增加,作为“第二课堂”,课余生活质量直接影响大学生的学习和生活质量,因而应予以足够重视。

(四)人际交往的不适应

大学生来自五湖四海,明显的地域差异导致了语言、生活习惯及性格等方面的差异,所以新生将要面对更加复杂的同学关系、师生关系、异性关系和寝室关系等,这些都对新生的心态与人际交往方法提出重要的要求。每个学生都是一个独立的个体,有着个性鲜明的自我意识,但同时又热切地希望被新同学认同并互相建立友谊。在这一矛盾的过渡期容易出现暂时的人际空缺,个别新生容易产生不同程度的困惑和迷茫。

1. 部分新生不善于处理与室友之间的关系

来自不同地方的学生生活习惯不尽相同,日常生活中容易与室友发生矛盾。

2. 部分新生不善于与异性同学交往

腾讯—麦可思 2010 级大学新生月度跟踪调查(2010 年 11 月 16 日—2011 年 3 月 4 日)的结果显示,18.3%的新生与异性同学交往困难。

3. 部分新生过于依赖原有社会支持系统

大学新生由熟悉的环境到陌生的环境,原有人际关系不能迁移到新环境,新的人际关系尚未建立,这样便比较依赖原有社会支持系统,主要表现为恋家,经常与以前的同学、朋友保持联系,表现出怀旧倾向。

二、科学定位,目标明确

如果把大学生涯比作一次旅行,那么出发之前最好先设定旅行的行走线路和目的地,这样才能保证既不会走弯路也不会错过沿途的风景。大学生合理的自我定位,就像是这一场旅行出发前选择的行走路线,引领自己走向正确的目的地。

(一)对社会角色的定位

大学阶段是学生社会化的预备阶段,是大学生通过学习、实践等活动掌握综合基础知识和专业知识,努力形成自己的人生观、价值观,完成从学生到社会人转化的阶段。可见,大学生的社会角色既是在校学生,又是社会后备力量。

作为大学生,首先应明确的是“学生”这一基本角色,主要体现在“学”的定位上,即要求学生在校学习期间具备优秀的道德品质,扎实的学业知识和创新的实践能力;其次应明确的是,作为社会后备主力军的角色。大学生的身心发展还未完全成熟,很容易受到来自社会各界自由思潮的影响,因此极具可塑性。大学生应积极地根据国家社会的需要,积极主动地去实现社会化。

(二)对生活方式的定位

生活方式是一个很广泛的范畴,是在一定社会形态中,人们的物质生活和精神文化生活的方式和行为习惯的总和。这里生活方式指的是狭义上的日常生活方式。合理、科学的生活方式能促进一个人的身心健康。大学生作为社会群体中整体素质较高的人群之一,他们的方式与习惯对当前社会有着重要影响,也对他们未来的发展有着深远的意义。

第一,大学生要学会合理安排作息时间,形成有规律的作息制度。这样能使大脑和神经系统的兴奋和抑制交替进行,在大脑皮层上形成动力定型,有利于身心健康。

第二,大学生要进行适当的体育锻炼和文娱活动。学习之余参加一些文体活动,不但是放松、解压的好方法,而且有利于提高学生的人际交往能力、提高责任心及团队合作精神。

第三,要养成良好的饮食习惯,保证合理的营养供应。大学生“饮食不良”的主要表现是饮食不规律和暴饮暴食。健康的体魄是快乐学习和生活的基础,也是大学生为国家社会贡献力量基本前提。

第四,要防止或纠正吸烟、酗酒、沉迷于网络游戏等不良的生活习惯。不良的生活习惯是健康的最大威胁,保持健康是正常学习和生活的基本前提。

(三)对学习方式的定位

大学的学习内容、方法和要求与中学相比发生了很大的变化。学生除了要继续发扬勤奋刻苦的精神外,还有适应大学的教学规律,掌握大学的学习特点,选择适合自己的学习方式。大学的学习是在教师的指导下进行的一种探索性学习,要求学生能把握重点、融会贯通、灵活运用。在探索形成自己的学习方式的过程中,要注意以下几个特点。



1. 大学学习的主动性特点

大学学习的特点是依赖性减少,代之以主动自觉地学习。课堂知识学习只是学习的一小部分,其余的就要由学生自己去攻读、理解和掌握。因此,培养和提高自学能力,是大学生必须具备的本领。

2. 专业性与综合性相结合的特点

大学的学习是一种高层次的专业学习,这种专业性是随着社会对专业要求的变化和发展而不断深入的,知识不断更新,知识面也越来越宽。因此,大学在进行专业教育的同时,还要兼顾到适应科技发展的特点和社会对人才综合性知识要求的特点,尽可能扩大综合性,以增强毕业后对社会工作的适应性。

3. 全面发展和注重能力培养的特点

广博的知识积累,是培养和发挥能力的基础,而良好的能力又可以促进知识的掌握。人才的根本标志不在于积累了多少知识,而在于其是否具有利用知识进行创造的能力,二者是相辅相成的。

(四)对人际交往的定位

每个成长中的大学生,都希望自己生活在良好人际关系的环境中,但良好的人际交往能力不是与生俱来的,它是在社会交往实践过程中通过不断学习、锻炼和提高而形成的。大学生在交往过程中要遵循正确的交往原则才能建立起和谐的人际关系,才能在交往中掌握和创造更好的人际交往的艺术。

1. 平等原则

平等原则主要是指在交往过程中双方人格上的平等。它包括:尊重他人和保持他人的自我尊严两个方面。彼此尊重是友谊的基础,是两心相通的桥梁。交往必须平等,平等才能深交,这是人际交往成功的前提。

2. 诚信原则

诚信原则主要是指在人际交往中,以诚相待、信守诺言。在与人交往时,一方面要真诚待人,既不会当面奉承,也不在背后诽谤,要做到肝胆相照、胸怀坦荡;另一方面,言必行,行必果,承诺的事情要尽量做到,这样才能赢得别人的信任,建立起深厚的友谊。

3. 宽容原则

在与人相处时,应当严于律己,宽容待人,接受对方的差异。俗话说,“金无足赤,人无完人”。交往中,对别人要有宽容之心。斤斤计较,苛刻待人,或者得理不让人等行为都是不可取的。

三、全面规划,扬帆梦想

有人说,大学四年就好像鲁迅先生的四部著作,大一《彷徨》,大二《呐喊》,大三《伤逝》,大四《朝花夕拾》。大学阶段是我们人生中最为重要的时光,如果学生能及时对自己的生活、学习和实践做出有序的规划,相信能够更加充分有效地利用这段时光,并且留下美好的青春回忆。

(一)生活管理规划

大学时期是学生人生观、价值观和世界观的逐渐成熟时期,大学生要树立起坚定的理想