

COLLEGE STUDENTS TO DEVELOP EDUCATION

大学生 养成教育



康春丽 宋文琼◎主编

黑龙江人民出版社

大学生 养成教育

康春丽 宋文琼◎主编

黑龙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生养成教育/康春丽,宋文琼主编. —哈尔滨:
黑龙江人民出版社,2014.9
ISBN 978-7-207-10143-3

I. ①大… II. ①康… ②宋… III. ①大学生—养成
—教育 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 223750 号

责任编辑:李 珊 李智新
封面设计:恒润设计

大学生养成教育

Daxuesheng Yangcheng Jiaoyu

康春丽 宋文琼 主编

出版发行 黑龙江人民出版社
通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼
邮 编 150008
网 址 www.longpress.com
电子邮箱 hljrmcbs@yeah.net
印 刷 黑龙江艺德印刷有限责任公司
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 17
字 数 258 千字
版 次 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-207-10143-3
定 价 29.80 元

网络出版支持单位:东北网络台(www.dbw.cn)

本社常年法律顾问:北京市大成律师事务所哈尔滨分所律师赵学利、赵景波
(如发现本书有印制质量问题,印刷厂负责调换)

编委会

主 审：白晓东 关晓冬

主 编：康春丽 宋文琼

副主编：周启新 刘信义

姜 琳 刘守佳

前 言

大学生文明修身工程是结合时代特点和民办高校学生群体的思想、学习与生活状况,在传承传统文化的基础上,通过丰富的社会实践活动营造出来的一种良好的自律教育氛围。构建与实施大学生文明修身工程将在增强大学生社会适应能力,指导和激励他们奋发有为、自觉成才方面发挥出不可小觑的作用。

《大学生养成教育》一书结合新时期特点和民办高校学生的实际需求,依托大学生心理健康和文明养成两大主线,围绕大学生环境适应、自我认识与情绪管理,大学生校园学习生活礼仪规范,大学生学习心理、恋爱心理与人际交往,大学生人际和谐与社交礼仪四大知识模块,分八个章节阐述文明素质养成、心理健康状态在生活中、工作中的重要性,进而激发学生自觉培养诚信做人,礼貌待客、正心明性、修身养德的意识。全书知识连贯,内容丰富,指导性、实用性较强。

承担本书撰写工作的教师是:哈尔滨华德学院学生工作处康春丽(第一、三章);哈尔滨华德学院大学生心理健康教育中心宋文琼(第二、六章);哈尔滨华德学院学生工作处周启新(第七章);哈尔滨华德学院团委刘信义(第四章);哈尔滨华德学院团委姜琳(第五章);哈尔滨华德学院团委刘守佳(第八章)。

本书中所阐述的观点,选用的资料、数据和案例等主要来自编者的工作实践积累;同时也借鉴和参阅了部分大学生心理健康和文明礼仪方面的论著、文献资料及出版物,实属集体智慧的结晶,在此向相关作者表示感谢,此外本书的出版,得到了黑龙江人民出版社的大力支持,一并深表谢意!

由于编者队伍较为年轻,工作资历及学术水平有限,书中难免有疏漏和不妥之处,敬请广大读者给予批评指正。

编 者

2014年9月

CONTENTS 目 录

第一章 大学——我该怎么读? /1

- 第一节 认识大学/3
- 第二节 大学与高中的不同/4
- 第三节 新环境里的新问题/7
- 第四节 正确认识自我/11

第二章 做情绪管理的主人/27

- 第一节 情绪概述/29
- 第二节 大学生常见的情绪问题与自我调适/36
- 第三节 大学生良好情绪的培养/52

第三章 做知礼、明礼、尚礼、习礼的大学生/65

- 第一节 校园基本礼仪/67
- 第二节 校园语言礼仪/68
- 第三节 大学生宿舍礼仪/69
- 第四节 大学生学习的礼仪/77
- 第五节 大学生就餐礼仪/80

第四章 塑造优雅的自我/85

- 第一节 仪容礼仪/87

第二节 仪表礼仪/90

第三节 仪态礼仪/91

第五章 用最好的心态面对学习/117

第一节 学习与学习心理的概述/119

第二节 大学生常见的学习心理问题与自我调适/126

第三节 大学生学习能力的培养/139

第六章 探索爱的真谛/151

第一节 大学生性心理/153

第二节 大学生常见恋爱问题与心理调适/160

第三节 培养健康的恋爱心理与恋爱行为/175

第七章 沟通你我他/187

第一节 什么是人际交往/189

第二节 大学生人际交往的特点/194

第三节 大学生人际交往障碍及其原因/201

第四节 大学生如何建立良好的人际关系/206

第五节 大学生人际交往的基本礼仪规范/211

第八章 世界通用的语言/223

第一节 称呼的礼仪/225

第二节 介绍的礼仪/227

第三节 握手的礼仪/231

第四节 会晤、交谈、电话礼仪/244

第五节 名片的礼仪/250

第六节 乘车的礼仪/252

第七节 用餐的礼仪/254

第八节 服饰的礼仪/258

第一章

大学—我该怎么读？



■ 导读 ■

大学是知识创新和人才成长的摇篮,一代代有志之士从大学走向社会,以自己的智慧和创造,点燃文明的火炬,推动社会的进步,成为社会的栋梁,大学是青年学子们进步的阶梯、成才的园地和成功的桥梁,大学是青年学子们磨砺品质、积累知识、开阔视野的平台,在这里,年轻的你们可以遨游知识的海洋、品味人类的优秀文化、感受青春的活力。

每一个大学新生入学后都会因生活环境、学习方式和社会角色等方面的转变,而经历一个从不适应到适应的过程。同学们要完成的这种角色转换与适应的过程,在心理学上被称为“大学新生心理失衡期”。在此期间若有些问题处理不当或认知错误,就会出现心理问题,甚至形成心理障碍或心理疾病,因此能否顺利度过适应期,对新同学的成长和成才至关重要,本章内容将教会同学们如何在开始美好大学生活之际,做好适应大学新环境的心理准备和生活准备,以便更快更好地适应大学生活。

第一节 认识大学

一、什么是大学

大学的释义有三：一、泛指实施高等教育的学校，指提供教学、研究条件和授权颁发学位的高等教育机关，包括综合性大学、学院、高职高专等。二、特指多科系的高等学校，一般设有哲学社会科学（文科）和自然科学（理科、工科）方面的各种专业。三、太学。《礼记·王制》：“小学在公宫南之左，大学在郊。”《大戴礼记·保傅》：“束发而就大学，学大蓺焉，履大节焉。”卢辩注：“大学，王宫之东者。束发，谓成童。”《汉书·礼乐志》：“古之王者莫不以教化为大务，立大学以教于国，设庠序以化于邑。”

二、大学精神

“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，它是科学精神的时代标志和具体凝聚，是整个人类社会文明的高级形式。面临知识经济的机遇和挑战，建设“大学精神”不仅是高等教育自身发展的需要，同时也是社会进步的需要。“大学精神”的本质特征概括为创造精神、批判精神和社会关怀精神。

三、大学的职能

大学职能是大学与社会关系的集中反映。伴随社会进步，大学职能呈现出

由单一性到多元化、由经院性到社会化的发展轨迹。现代以高科技为基础的新经济的兴起,进一步要求大学从社会的外围、边缘走向中心,从而赋予大学职能以新的内涵,对大学结构变革提供了新的动力。但无论社会怎样发展,所有大学都肩负着培养高素质人才、发展高科技、服务社会的三项基本职能,这是大学的基本使命和责任。

第二节 大学与高中的不同

经历了高考的历练,同学们成功地进入了大学,准备开始自己丰富多彩的大学生活,然而大学与高中存在着较大的差异,有太多的不同,需要同学们尽快去适应。例如,大学里没有班主任,有的是辅导员;大学里虽然也是集中授课,但是上课的教室却不固定;同学们虽然也有课间休息,但是短暂的休息时间几乎都用于赶往下一节课的授课地点;大学里老师也是按照章节讲课,但是却经常没有教材;大学里老师也会布置作业,如果你没有按时完成,老师不会像中学阶段那样找你的家长,但却会将作业的完成情况与考试成绩直接挂钩;大学里,总会有那么一些课程可以根据你个人的喜好选择是否要学;上了大学后你也会回家,但却不是一天一次或一周一次,可能需要一个月甚至一个学期才能回家一次,上了大学,周围的人不再把你看成是孩子,独立生活,独立学习,独立思考,独立规划,成了同学们必须要面对的实际问题,大学比高中更宽松,更灵活,更自主,更复杂。

一、社会角色的不同

大学生与中学生担任的校内角色不同,在中学时,不少人是在校内或班内

担任一定职务、受人尊敬的学习尖子,而在人才荟萃的大学校园里,他们中的大多数可能成为不担任任何职务的普通学生。大学新生须适应这种由出人头地到默默无闻,由高才生到一般学生的转变。此外,大学生与中学生所担当的社会角色也不同,中学生的心理和思想正在发展中,职业方向和社会角色不够确定;而大学生的职业方向基本确定,社会地位有了较大提高,社会对大学生的期望和要求标准要比中学生高得多。因此,大学新生要实现从中学生到大学生这种社会角色的变化,处处用大学生的标准严格要求自己,既学做人又学做事。

二、奋斗目标的不同

大学是人生成才、成就事业的一个新起点。古人云:“有志者事竟成”,“而学必先立志”。大学生应从高考胜利的满足和陶醉中清醒过来,根据学校教学的客观现实和自己的实际,制定出个人在学业、思想道德、心理发育等素质培养方面的奋斗目标和行动方略,以增强进取的内动力,为再创大学阶段的人生辉煌打下良好的基础。

三、思维方式的不同

与中学相比,大学的生活节奏快,活动空间大,结交的人多,面对这些环境条件的变化,大学新生的思维方式要做到由“非成人化”向“成人化”转变。在思考处理所遇到的问题时,要力求做到辩证全面而不要唯心片面,要远见务实而不要目光短浅,对人生重大问题的选择要深思熟虑,三思而后行,而不要盲目冲动或感情用事,要加强道德和法制观念,做事要考虑后果。

四、生活方式的不同

在中学时,有些生活琐事依靠父母亲友的帮助,进入大学后,衣食住行等个



人生活都由自己处理安排,自主、自立、自律是大学生活的主旋律。大学生应适应这些生活方式的变化,自主而合理地处理好个人的学习和生活问题,注意培养独立生活的能力,要自觉遵守学校的规章制度和作息时间,养成良好的生活习惯;要积极参加学校、班级组织的文体和第二课堂活动。

五、交往方式的不同

在人际交往方面,中学里同学们大多在家乡就读,同学间充满乡音乡情;接触最多的是同班同学、班主任,每天朝夕相处,在同一间教室里上课和自习,有固定的座位和同桌,接触新同学、新老师、新朋友的机会相对较少,彼此都很熟悉,然而大学生与中学生的来源不同,来自全国各地,其语言、个性、生活习惯有较大差异,这就要求交往方式要有所转变。新生们要注意从以“自我”为中心向以“集体”为中心的转变,在班级里要多关心他人,在宿舍里要相互礼让。大学里没有任何一位老师可以给你连续任课四年,一起上课的同学也经常发生着变化,可以接触到的同学范围广,经常会因为参加一些活动或在同一间教室里上同一门公共课而结识到新朋友,可见,大学里接触的人流动性很大,存在着不稳定性,甚至彼此之间容易产生陌生感,这就要求同学们首先要做到相互了解,相互适应,要提倡主动交往;其次,同学间要相互尊重,相互关心,为人要诚恳热情,待人宽律己严,大事讲原则,小事讲风格;三是与同学交往要坚持与人为善,要搞“五湖四海”、全方位交往,而不要有老乡观念,搞宗派、拉帮结伙等庸俗作风,注意人际关系的和谐性。交往中注意要给人以良好的印象。比如衣着整洁大方,言谈举止要文明礼貌,待人诚恳,不卑不亢,讲信用,守时间等。还要消除交往中羞怯情绪,培养交谈中“说”与“听”的技能。注意提高个人修养水平,养成良好的行为习惯。培养全方位的交际能力和处事艺术。

六、教学的方法不同

大学更加注重培养学生的能力,教会学生如何学习,怎样学习,在向学生们

传授知识的同时也更加注重培养和开发学生们的创造能力和创新意识,而在高中我们做的更多的是接受知识,提升考试能力。

七、学习方法和学习的内容不同

高中阶段我们主要进行的是通识性教育,应试与灌输的内容较多,课余时间也多用于做与考试有关的练习,几乎没有时间可以选择自己喜欢的学科、书籍或感兴趣的课外活动。然而进入大学后,这种被动式的学习方式在向主动的方向转变,学习的内容也融入了更多的专业色彩,老师在课堂上发挥着教育和思想引领的作用,给学生们正确的引导,同学们需要有较强的自主意识,主动学习,可以根据个人喜好选择喜欢的学科,在时间方面由于可支配的自由时间较多,因此可以做更多自己喜欢的事情,看更多自己喜欢的书籍,可以更好地进行学科领域的研究。

八、教育的最终目的不同

高中阶段人们更看重它的直接目的——升学,甚至有的家长和学生将升学率作为衡量一所学校教学水平的唯一标准,然而大学是培养高级专门人才,进行科学研究和技术开发的地方,面向社会服务,实现教育与科学研究相统一的目的,简言之,大学既要培养出人才又要出成果。

第三节 新环境里的新问题

从小学、中学一路走来,终于实现了自己的大学梦,从进入大学校门的那一



刻开始,同学们就渴望在大学这一神圣的殿堂里,张扬自我,展现个性,渴望学会做人、学会做事、学会学习、学会独立、学会生存、学会共处;渴望成为对自己、对他人、对国家和社会有贡献的人,但是理想与现实总会存在差距,大学是学生追求理想的“净土”,而不是同学们想象中的“乐园”,终于置身其中,却发现眼前的这个全新世界,无论是自然环境还是学习方法,无论是个人的目标还是社会的期望,都在发生着变化,面对全新的学习生活环境和陌生的人群,大一新生是真正意义上的 freshman(新手),大多数新生都会产生一种孤独无助的感觉,而这都是新环境新群体不适应症候群的表现。

一、大学新生的关键心理问题

(一)环境适应性问题

适应能力恰恰是心理健康的重要指标,它包括自然环境和社会环境两个方面。大学生的适应不良主要是后者,是指对大学生活和学习诸方面的不适应。诸如:想家,处理不好个人的生活事务,处理不好同学关系。许多新生不知自己该干什么、干什么好,不善于自主地安排自己的生活和学学习,导致焦虑、挫折、茫然和无聊的心态,有些同学甚至以过度的娱乐和恋爱来填补此阶段心灵的空虚。大学生的适应期一般是半年左右,如果超过半年还是没有好转,那就要考虑向专业的心理咨询机构寻求帮助。

(二)学习的适应问题

中学阶段,同学们奋斗的目标非常明确与强烈,即一切围绕高考而拼搏,平时还有老师的指导和家长的陪同,生活琐事可以由家长全部承当,面临严峻的升学压力,每个学生的生活都是高效、专注、充实的,个体的潜能被最大限度地挖掘。但是考入大学后实现了目标,学习内容和形式都发生了变化,曾经的目标是为了考大学而学习,现在上了大学,目标又是什么?比如:什么时间该学什



么？怎么学？众多的学科中哪些是重要的？我在学习中有困难该到哪里去找老师给我辅导？如果我想考研是不是只要重点学习公共考试科目就行了……大学的学习就像是对科学研究的一种客观描述一样，我们每天都在努力地学习和研究，还经常遇到困惑和苦恼，不知道学到什么程度才算学好了，学习的方式和方法也发生了很多变化，虽然有老师指导，但是更多的却是要靠自己的主动与自觉。

（三）自我认知的矛盾问题

大学生一般在高中阶段都属于学习上流者，有的是尖子生，得到的光环较多，经常被老师赞扬，自我感觉良好。进入高校后，却发现山外有山，天外有天。这种学习和能力位置的重新排列造成很大的心理落差，由于对角色地位的变化缺乏足够的认识和准备，盲目地比较自己与别人某一（些）方面，如：成绩、能力、出身、外貌、气质、经济、社会地位、所在环境等等，由于不了解自己加之不当的比较，使很多同学过度看低自己，觉得自己在各方面都一无是处，有的学生对未来抱有很大的期望，但是由于目前不知道采用何种方式能达到目标，进而会造成“理想我”和“现实我”的矛盾。有些学生觉得他人看到了解到的自己和自己对自我的评价不一致，产生矛盾，不知如何使自我被大家认同。这些已不如人的心理状态，往往导致他们自我评价失真，从而产生自卑心理，自卑的结果既可以使人沉沦，也可以导致补偿和超越。因此作为新生，要注意正确地全面地认识和评价自己，不要陷入错误比较的痛苦之中而导致自卑，更要认清自己的长处，发挥自己的长处，以长补短，以在新的环境建立新的自信。

（四）人际交往的困惑

在大学新生中，人际交往的困惑主要指的是与同学交往方面的问题。如同学之间的沟通障碍，生活习惯的格格不入，人际矛盾。个人原因常常与以自我为中心、人际交流技巧缺陷等有关。在人际关系中，最要紧的是天天不能回避的“室友关系”。从过去以自我为中心到学校集体生活，尤其要面对室友间的情

兴趣爱好、饮食习惯、家境状况、作息习惯等方面的差异,有人感到无所适从,甚至彼此无法相容。比如一位同学就说过:自己对一个室友特别反感,不管她做什么说什么,都极想对她大吼,让她闭嘴。像这样同学之间关系处理不好,往往导致自我孤立。严重者还会出现心理问题。此时,需要同学们相互协调,不断调试,形成一种共同的约束,达成一致意见,大家共同遵守,不可以将自己的标准强加于人,此外还要正确地看待同学之间的小矛盾、小摩擦,生活在同一个屋檐下,同学之间产生小摩擦是正常的,不可避免的,正确看待这些问题,努力通过交流和沟通来解决矛盾才是十分重要的。要想尽快适应大学生活,首要的是处理好人际关系。不论是生活还是学习,人际关系都是容易产生心理问题的主要因素。必要的话,可以向师兄师姐老师同学请教,向学校有关部门如心理咨询中心或朋辈辅导室寻求帮助。

(五) 期望与现实不相符的困惑

期望与现实不相符的困惑往往起源于失落心理,这是一种对自己某种行为后果或境遇与预期相差甚远而感到失望的一种消极心态。其产生与两种因素有关:一是:感到学校或专业不理想,这是一种较普遍存在的、影响新生情绪的消极心理。自认为未考好或志愿未填好,产生对高考结果的失落。上大学只是一种无奈,是抱着权宜之计上学。带着沮丧、遗憾、无奈等复杂情绪入学,也有考虑退学或转系的意念,更谈不上学习的目标与动力了。由于对录取学校所学专业不接纳、不认同,导致对前途的茫然、失望,心理上的抵触情绪和失落感比较严重。二是:所上大学与理想中的大学差距太大 由于入学前将大学生活过分理想化,把大学生活想象得很浪漫、神秘和多姿多彩;加上对所上学校优势的不了解,入学后却发现现实并非完全如此或感觉相差甚远,这种差距使得大学新生产生了很大的心理落差,而且新生往往很容易从校园环境等表面现象得出结论。过高的期望值与大学的现实生活反差较大,导致部分新生入学出现情绪波动和失落。有失落心理的新生要注意尽快从这种状态中摆脱出来,认识到想象与真实的大学生活之间的区别,并以乐观、积极向上的态度面对现实,客观地看