


当代大学新生入学教育课堂

总主编 蔡昌卓
主 编 邓志平 周 杰

 中国人民大学出版社

当代大学新生

入 学 教 育

课堂

总主编 蔡昌卓
主 编 邓志平 周 杰
副主编 孙 俊 王西斌

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

当代大学新生入学教育课堂/邓志平, 周杰主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-300-21679-9

I. ①当… II. ①邓… ②周… III. ①大学生—入学教育—高等学校—教材
IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 163233 号

当代大学新生入学教育课堂

总主编 蔡昌卓

主 编 邓志平 周 杰

副主编 孙 俊 王西斌

Dangdai Daxue Xinsheng Ruxue Jiaoyu Ketang

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 [http:// www. crup. com. cn](http://www.crup.com.cn)

[http:// www. ttrnet. com](http://www.ttrnet.com) (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

规 格 155 mm × 235 mm 16 开本

版 次 2015 年 8 月第 1 版

印 张 14.75

印 次 2015 年 8 月第 1 次印刷

字 数 255 000

定 价 29.00 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

当我们走进大学的校门（代序）

蔡昌卓

“东方欲晓，莫道君行早。”无论做什么事情，都要趁早，争取主动。上大学当然也是如此。对即将进入大学或是刚刚进入大学的青年人来说，对大学环境、大学生活等了解得越早、了解得越多，就能够早一点做好准备，在新的挑战面前就有更多的胜算。所以在大学生入学之前及入学之初，学生与高校都在从各自的需要出发接受或是开展入学教育工作。入学教育在小学升初中和初中升高中的时候，都没有在大学入学时这么受到重视；大学新生对入学教育的需求也比小学生和中学生更加迫切。

当我们走进大学的校门，就意味着我们对人生做出了重要的选择。尽管人生的路不只有一条，尽管我们看到的大学未必是最好的选择，但应该坚信我们的选择是自己无悔的选择。这样，我们就能安心、踏实地开启我们的大学之旅。

大学生入学教育到底要“教”什么？我个人以为，重点是以下几个方面：

第一是要知道“高处不胜寒”。高中，尤其是高三冲刺阶段，老师会告诉我们，要咬紧牙关坚持这一段时间，考上大学以后，你们就可以轻松了，可以享福了。他们把大学生活描述得既浪漫又轻松、既自由又美好。这，不过是高中老师望梅止渴的“善意误导”，目的是鼓励大家坚持，不要松懈。事实上，大学比高中提高了一个层次，学习的要求、社会的期待更高，知识的难度更大，如果误以为真可以高枕无忧，那等着你的将是“挂科”、“重修”乃至“肄业”这样的结局。所以，要调整心态、优化状态，积极投入到新一轮的挑战之中。

第二是要学会“给自己当老板”。不要期望老师早晚的督促、时时的辅导和反复的叮咛。大学的生活学习方式是“自我管理、自我教育、自我服务”，要摒弃“等”和“靠”的思想，要靠自主学习，自己管理好自己的时间，认真学好每一门课。专业是要用一些心思来选择，但是在没有深入学习一个专业之前，很难说对专业了解有多深，依据师长的参考和个人的把握，选好专业之后，就不要过于纠结其“冷”与“热”，每个专业学

好了，都会有用武之地。相信“行行出状元”。

第三是要知道“凡事预则立，不预则废”的道理。多向老师和师兄师姐了解大学的各种要求，及早规划自己的大学生活，对大学的奋斗目标、学习内容、每一年要完成的任务和要达到的水平做出规划；对专业学习设想好预期，对课外阅读做出安排，对社会实践能力提出要求，对职业技能和证书设计好目标，包括对交友、运动都可以提出设想；也可以对日常的学习和生活做一个相对具体的行动计划。规划得越可行、越实际就越具有指导作用。在此基础上，对将来的职业发展也要有个人的规划，是就业还是考研抑或是出国深造，宜未雨绸缪，忌临渴掘井。

大学新生入学前后应知应会的东西还有不少，这在本书中大都有所涉及，希望大家尽早熟悉。

一位刚刚毕业的大学生感叹道：“我最大的遗憾是，等到我明白了在大学应该干些什么的时候，已经快毕业了。如果让我重新读一次大学，我会少很多遗憾。”然而，有多少事可以重来，有多少青春可以让我们等待？为了避免这种情况，在入学教育阶段，要好好地思考和规划大学生活，力争做到大学生活充实而又有意义，让大学四年为人生的成长发展打下坚实的基础。

了解一个新的人生阶段，一般有认知——熟悉——适应——融入的过程，本书按照这个思路，分为“认知篇”、“熟悉篇”、“适应篇”和“融入篇”，从大学生的学习、生活、交友、恋爱、专业选择、心理健康、社团活动、消费理财、网络生活和课外阅读等多个方面展示了大学生活的实景和特点，也指出了大学生生活中容易出现的问题，提出了一些一般性的要求，应该能为大学新生顺利融入大学生活提供有益的帮助。

对本书中存在的不足之处，恳请大家多提宝贵意见。

蔡昌卓，教授，博士，硕士生导师；现任广西壮族自治区教育厅副厅长。

目录

认知篇

第一讲 中外大学的沿革与发展	3
一、什么是大学?	4
二、什么是大学精神?	7
三、大学精神对大学存在与发展之作用	10
四、如何塑造、发扬大学精神	12
第二讲 新的生活新的境界	19
一、大学生活: 一切都是新的	20
二、认知新环境过程中的常见问题	21
三、认知过程中要注意自我调适	25
第三讲 大学生活速写	37
一、大学: 人生的“第一次”与“最后一次”	38
二、自修之道: 从举一反三到无师自通	38
三、不可忽视的基础课程	40
四、实践贯通: “做过的才真正明白”	41
五、兴趣培养: “选你所爱”与“爱你所选”	42
六、积极主动: 态度决定一切	43
七、掌控时间: 事分轻重缓急, 人应自控自觉	44
八、为人处世: 培养友情, 融入群体	44

熟悉篇

第四讲 大学生需要科学合理的规划	49
一、大学生涯的阶段特点	50
二、多视角看大学生涯规划	51
三、规划大学生涯的步骤与事项	57
四、规划大学生涯的具体方法	58
五、大学生涯规划书范文参考	61
第五讲 学会学习是大学的第一要务	69
一、当代大学生学习观基本现状	70
二、学会学习：当代大学生的成才之道	74
三、当代大学生的学习特点	75
四、大学生网络学习策略	81
五、树立良好学风	82

适应篇

第六讲 专业选择与专业学习	91
一、专业的才是难以替代的	92
二、专业有冷热吗?	97
三、专业冷就业热与专业热就业冷	101
四、热爱你的专业	103
第七讲 以深刻的内容充实大学的课余生活	107
一、值得借鉴的读书方法	108
二、教育部推荐大学生必读书目 100 本	113
第八讲 合理消费与科学理财	133
一、当代大学生消费的基本状况	134
二、当代大学生消费的特点	137
三、当代大学生的消费心理分析	140
四、当代大学生的消费趋势预测	143
五、树立健康消费观的建议	145

融入篇

第九讲 大学生社团，校园里的七彩舞台	153
一、大学生社团沿革及特征概述	154
二、七彩社团，撑起大学生另一片天空	155
三、大学生社团的基本类型	157
四、大学生社团在学生成长过程中的作用	158
五、在社团中成长	163
第十讲 真正的强大是内心的强大	167
一、大学生的基本心理特点及变化	168
二、大学生常见心理问题产生的原因	173
三、经济贫困可能造成心理贫困	175
四、优化大学生的心理素质	179
第十一讲 大学生的交往与恋爱	187
一、大学生的“交际圈”	188
二、大学生人际交往的一般功能	192
三、大学生人际交往的一般法则	195
四、恋爱——大学生生活的美丽插图	202
第十二讲 警惕网络这把双刃剑	211
一、网络对大学生的吸引力	212
二、网络在大学生生活中的基本用途	212
三、网络对大学生的“双刃剑”效应	214
四、大学生如何走出网络心理误区	220



认知篇



第一讲 中外大学的沿革与发展

当你怀揣着憧憬和梦想，走进大学校园的时候，你准备怎样迈好大学生活的第一步？你可曾想过读大学，到底读什么？

有的同学说，为了拿一个文凭，以后找一份好工作；有的同学说，为了父母的心愿，他们希望我读大学；有的同学说，为了光宗耀祖，不丢面子；也有的同学说，为了实现自己的梦想；还有的同学说，想来看看大学好不好玩。形形色色的想法，折射出许多学生不同的理想和生活追求。当然，读大学，它能够满足你诸多的需求、带来不少的光环。但如果你只带着个人的功利和物质追求来读大学，而不是从社会需求的角度树立全面发展的方向和目标，那么，你的大学将会在碌碌无为中度过、在急功近利中失去原有的价值。

敬爱的周恩来总理“为中华之崛起而读书”的故事人们早已耳熟能详。虽然崇高的动机并不是每个人都具有，更不是每个人都能做到的，但大学新生应该认识到，大学是培养人才、追求理想和真理、开拓创新的知识殿堂，是社会发展的“助推器”，是知识、文明和时代精神的传播源。大学生的素质和追求有多高，很大程度上决定了一所学校的发展和声誉，也影响着自身的学习和成长。那么，我们要成为一名真正意义上的大学生，使自己的大学生活有一个成功的开始，就让我们先来认识了解一下大学。

本讲导读

《大学》中说：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”道出了大学的宗旨。一所大学校歌唱道：“大不自多 海纳江河 唯学无际 际于天地。”意思是说，大海浩瀚而不自满，所以能容纳千江万河。大学学问广阔无际，延伸到整个宇宙天地。这些对大学的认识都给大学新

生以无限的遐想。等到同学们深入了解大学以后就会发现，大学的发展其核心是大学精神的发展，这一讲，我们首先来简单认识一下中外大学的历史沿革与发展，侧重讲讲大学精神及其在大学发展中的作用。

一、^①什么是大学^①？

大学何以为“大”，有人说，大学就是一幢幢现代化的大楼、宽敞的图书馆、先进的实验室、绿树成行的美丽校园、学识渊博的教授、丰富多彩的生活……看起来的确如此，但那只是大学华丽的外衣。

（一）《大学》与大学

中国作为一个文明古国，其传统的儒家教育理念孕育了丰富的教育思想。儒家基本经典之一《大学》原为《礼记》第四十二篇，它全面总结了先秦儒家关于道德修养、道德作用及其与治国平天下的关系。南宋朱熹把它与《论语》、《孟子》、《中庸》合称为“四书”。宋朝程颢、程颐兄弟把它从《礼记》中抽出，编次章句。至于《大学》的作者，程颢、程颐认为是“孔氏之遗言也”。朱熹把《大学》重新编排整理，分为“经”一章，“传”十章。他认为：“经一章盖孔子之言，而曾子述之；其传十章，则曾子之意而门人记之也。”就是说，“经”是孔子的话，曾子记录下来；“传”是曾子解释“经”的话，由曾子的学生记录下来。

《大学》的版本主要有两个体系：一是朱熹编排整理，划分为经、传的《大学章句》本；二是按原有次序排列的古本，即《礼记》中的《大学》原文。而以朱熹《大学章句》本，流传最广、影响最大。

“大学”是大人之学，“大学”是对“小学”而言的，它不是讲“详训诂，明句读”的“小学”，而是讲治国安邦的“大学”。《大学》为“初学入德之门也”。“经”一章提出了明德、亲民、止于至善三条纲领，又提出了格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下八个条目。八个条目是实现三条纲领的途径。在八个条目中，修身是根本的一条，“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本”。十章分别解释明明德、新民、止于至善、本末、格物致知、诚意、正心、修身、齐家、治国平天下。明明德是指弘扬光明正大的品德。亲民是指让人们除旧布新。止于至善是指要达到最好的境界。本末是指做事要分清主次，抓住根本。格物致知是指穷究事物的

^① 大学：<http://baike.baidu.com/view/4410.htm>

原理来获得知识。诚意就是“勿自欺”，不要“掩其不善而著其善”。正心就是端正自己的心思。修身就是加强自身修养，提高自身素质。齐家就是管理好自己的家庭、家族。治国平天下是谈治理国家的事。要治理好国家，首先要作表率；要得众、慎得、生财、举贤；“得众则得国，失众则失国”；“有德此有人，有人此有土，有土此有财”；见贤能举，举而能先。可见，中国传统的儒家教育，强调训练学生的礼仪、风度、德行，对中国近代大学制度和大学理念产生了重要影响。

（二）大学发展的基本脉络

1854年，都柏林天主教大学校长约翰·亨利·纽曼（John Henry Newman）给大学下了这样一个定义：一所大学就是一个群英会集的殿堂，天下各处各地的学子到这里来，以寻求天下各种各样的知识。

1859年，美国密歇根大学课程表的开场白：没有任何一个机构配得上称为大学，除非这个机构能够为想要学习任何一门科目的学生提供自由广阔的天地，令他乐此不疲。

现代化刚刚起步时，西方主导思想认为：大学应该是一个教化的机构，目的是培养颇有学问的青年绅士。爱因斯坦将大学作了最为通俗的理解：所谓的大学，就是“学校的目标始终应当是，青年人在离开学校时，是作为一个和谐的人，而不是作为一个专家”。我国著名教育家、清华大学老校长梅贻琦有一句关于大学的名言：“大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。”

在英文中，大学一词为“University”，是由单词“universe”（宇宙）的前身派生而来的。“Universe”的前身，在拉丁文中为 universus，是由表示“一”的 unus 和表示“沿着某一特定的方向”的 versus 构成的，Universus 字面上的意思因此就是“沿着一个特定的方向”。Universum 是 universus 的中性单数形式，用作名词时指“宇宙”，同样派生词 universitas 也指“一群个人的联合体，社团”。在中世纪，拉丁文在政府、宗教和教育等领域得到使用，universitas 这个词被用来指由教师和学生所构成的新联合体，比如在萨勒诺、巴黎和牛津出现的这种联合体。这类联合体即是今天的大学的最初形式。今天的“university”这个词可以上溯到拉丁词，它首次被记录下来大约是在1300年，当时就是用来指这种联合体。

在更早期，希腊哲学家柏拉图于公元前387年在雅典附近的Academos建立了“Academy”，教授哲学、数学、体育，这被一些人认为是欧洲大学的先驱。

欧洲中世纪的大学是从教会办的师徒结合的行会性质学校发展起来

的。在 11 世纪时，“大学”一词和“行会”一词同样被用来形容行业公会，但是到了 13 世纪时，“大学”一词就被用来专指一种学生团体。

中世纪的大学主要有三种形式：教会大学，学生和教师在一个校长领导下形成一种密切配合的团体，像巴黎、牛津和剑桥等大学；公立大学，由学生选举出来的校长总揽校务，如波伦亚和帕多瓦等大学；国立大学，由帝王征得教皇认可而建立的，如西西里的腓特烈二世成立的那不勒斯大学，卡斯蒂拉的斐迪南三世成立的萨拉曼卡大学。

1088 年在意大利 Bologna 建立的波隆那大学，被认为是欧洲第一所大学，这所学校先由学生组织起来，然后再招聘教师。而有“欧洲大学之母”之称的巴黎大学，则是先由教师组织起来，之后再招收学生。

1810 年，威廉·冯·洪堡建立柏林大学，将研究和教学结合起来，并确立了大学自治和学术自由的原则，这被认为是现代大学的开端。这种模式在美国最早被约翰斯·霍普金斯大学所效仿，到现在被世界各地的大学广泛采用。

我国大学的成长远远早于西方。在中国古代，类似于大学的高等教育机构有国学（太学、国子监）以及后来的高等书院等，是聚集在特定地点整理、研究和传播高深领域知识的机构。中国古代的高等学校可以追溯到公元前两千多年。如虞舜之时，即有上庠，“上庠”即“高等学校”的意思。不过，中国古代的高等学校和西方现代的大学存在差别，尤其官办学校以培养治理政府的仕人及从事文化教育的文人为主，自然科学尤为缺乏，所以到近代整个传统教育体系都面临着转型、革新。

自中国近代与西方交流以来，西方的“University”早期被翻译成“书院”等，后又称为“大学堂”、“大学校”，民国以后“大学”成为正式的称呼。1894 年中日甲午战争后，中国开始大量兴办近代学堂，日本的学校成为官办学堂最主要的借鉴对象。北洋大学（今天津大学）是中国近代第一所大学，成立于 1895 年。1912 年中华民国成立，则转为效法美国的大学制度，而延续至今。

新中国成立以后，中国的大学则为苏联式的教育。1978 年改革开放以后，我国的大学开始恢复重建，逐步走上了深化改革、稳步发展、建设有中国特色社会主义高等教育体系之路，在大学的办学体制、管理体制以及招生和毕业生的就业制度改革方面取得明显成效，已实现高等教育由“精英教育”向“大众教育”的转变。

二、什么是大学精神^①？

大学阶段，是人生的关键时期，也是一个重要的转折点，是世界观、人生观、价值观形成的主要阶段，在学习专业知识的同时，能在成人、成才方面明确正确的方向，坚定崇高的信仰非常重要，这需要在大学精神的熏陶下，锤炼自己。“大学精神”是大学自身存在和发展过程中形成的独特气质和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。了解“大学精神”，有助于我们真正领悟大学的理想和追求，并可以从中获得启发，明白自己该在里面学点什么。

“大学精神”的本质特征可以概括为创造精神、批判精神和社会关怀精神。

（一）创造精神

创造精神是大学存在的价值所在，是大学在社会有机体中保证自身地位的根本生命力。文化的继承不能依赖遗传，只能通过传递方式继承并发展下去。教育从一开始就成为传递和保留人类文化的重要手段。爱因斯坦正是在这个意义上理解学校的：“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。”与过去相比，这种论断更加适用于今天。

由于经济现代化的作用，作为传统的教育的传递者——家庭，其作用已经削弱。因此，比起以前，人类社会的延续和健康，要在更高程度上依靠学校。大学教育通过确立教育内容，对人类文化进行选择，对人类文化进行整理；通过更新教育观念，更新价值观念、价值取向，改变思维方式，实现文化的再生。

洪堡是柏林大学的创始人，从洪堡提出教学与研究相结合的原则看，在办学思想上强调发展科学是大学的一个重要职能，现在大学的科研成果的多少也标志着大学对社会的贡献的大小。如果把大学为社会培养的创造性人才称为高素质的劳动者，那么，大学的科研成果则是对社会生产力的又一直接贡献，二者共同构成了大学的生产力与生命力的标志。“斯坦福精神”之所以被世人称道，关键在于她拥有众多的诺贝尔奖及全美科学奖的获得者，拥有把科学研究转化为生产力的“硅谷效应”。

大学是以人才培养为己任的，而创造性恰恰是人才的核心特质。曾任

① 大学精神：<http://baike.baidu.com/view/1055067.htm>

哈佛大学校长 40 年之久的艾略特认为，大学文化最有价值的成果是使学生具有开放的头脑，经过训练而谨慎的思考态度，谦恭的行为，掌握哲学研究方法，全面了解前人积累的思想。爱因斯坦更直接地认为“学校的目标应该是培养有独立行动和独立思考的个人，不过他们要把社会服务看作自己人生的最高目的”。“一个由没有个人独创性和个人志愿的规格统一的个人所组成的社会，是一个没有发展可能的不幸的社会。”另一方面，大学也创造社会理想，并把这些理想传递给社会成员，通过人们的实践，使理想变成现实的文化实体。社会理想是社会需要的具体反映，这种需要是反映社会发展规律并以社会发展规律为基础的。由于在文化积累方面的特殊优势，知识分子，特别是集中在大学校园里的知识分子比其他社会成员更能认识社会发展规律。有了对社会规律的认识，就能够提出符合社会发展规律的社会理想。

（二）批判精神

与社会其他机构相比，大学具有自身的优势。具体表现在：一、大学是知识聚集的场所。大学是继承传统科技文化遗产、不断创造新科技文化的场所，聚集了古今中外各种知识，具有很强的知识容量。二、大学是思想观念和学术思潮的交汇处。大学产生新思想，包容新观念，在这里不同的学术观念可以并存，不同的思想可以通过学术交流相互影响，具有良好的争鸣传统，追求理想的永恒特性。从欧洲中世纪早期的大学开始，就有了自治的传统，并以传播知识和研究学问为最高理想，相对超越于社会现实。

大学的批判精神首先表现为大学教师在教学和科研过程中能够以科学的态度对待传统与现实，否定非科学的内容，破除迷信与保守主义，建立科学的知识体系。可以这样说，大学的教学与科研发展史就是科学史重要过程的展开史，是一个肯定与否定相结合的扬弃过程。

大学批判精神的另一方面是对社会现实的理性反思和价值构建。进入科技时代后，技术性淡化了人性，使人失去了对他人的热情和敏感，结果，人性变成了技术的牺牲品。同时，人性又屈服于技术，把技术崇拜为神。科学与人文分离的结果就两个极端而言，出现了两种畸形人，一种是只懂技术而灵魂苍白的“空心人”，一种是不懂技术、奢谈人文的“边缘人”。现实社会改变这种“技术毒害”是无力的，而大学教育者，特别是人文社会科学教育却将其作为应有的内容。

早在本世纪初，西方一些著名的大学就注意克服这种片面性，探索科技与人文的汇通之路。哈佛的学生在一二年级开设“通识课程”，广泛涉

及人文、社会和自然科学的各个方面。麻省理工学院的工科学生要学占总课时 22% 左右的人文课程。我国现行被一再呼吁的人性教育、全人教育、通识教育、道德教育、心理教育等无不是针对技术对人的异化进行批判的结果。

批判精神还表现在大学知识群体对政府决策的参谋和建议。科学决策是政府决策的关键，但是由于决策者自身素质的限制，做到科学决策并不容易，所以要倾听专家意见，请专家参与决策成为决策机制中的一环。专家之所以成为专家，就是因为他们职业所特有的对问题的科学态度和客观的批判精神。

（三）社会关怀精神

高等教育是社会发展的必然产物，社会需要是第一推动力。在工业化、信息化的社会里，大学已经被越来越深入地卷进社会机器的运转之中。关注现实、服务社会成为高校的第三职能，高等教育通过科学研究直接转化为社会第一生产力——科学技术；通过人才培养，为社会提供生产力中最活跃的因素——高质量的人力资源。

社会关怀精神表现在大学对社会精神文明的参与和建设。除了在生产力方面对社会的贡献外，大学通过直接的人文社会科学的研究和宣传为社会提供精神产品，包括哲学研究、文学创作与批判、思想道德建设等。知识分子在提炼和批判社会生活的同时，又把各种精神产品投送到社会，为社会主义建设提供直接的内容。

大学通过校园文化建设为社区文明提供示范作用。担当示范角色必须具备两个条件：一是超前性，走在时代的前列；一是完美性，具有理想价值。大学的创造力为其走在时代前列提供了无限的动力源泉，而大学特有的思想兼容、百家争鸣的学术氛围又保证了各种思想观念的撞击，有利于形成较为和谐的精神环境。如果说示范作用是综合的、显性的，那么价值引导则是深层的、久远的。

社会的现实价值存在总是多元的，而且具有短期性、易变性等特征，但大学的价值观念由于受到历史文化积淀的影响，具有摆脱短期功利狭隘性的特质，因此它可以借助于批判精神，制衡社会负价值的发展，担当起引领主流价值的形成和推广的作用。布鲁贝克认为，60 年代以来的美国大学“不仅是美国教育的中心，而且是美国生活的中心，它仅次于政府成为社会的主要服务者和社会变革的主要工具”。它是新思想的源泉、倡导者、推动者和交流中心。

大学精神维系着大学未来的命运；教育的理念决定着学生综合素质的