

大学新生入学教育

(第2版)

Entrance Education for Freshman

主 编 吴长才 王 欢

主 审 金 勇

大学新生入学教育

(第2版)

主 编 吴长才 王 欢

主 审 金 勇

编 委 (以姓氏笔画为序)

吴长才 王 欢 王 胜

任卫华 李 斌 毛洪涛

吴晓莉

武汉理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学新生入学教育/吴长才,王欢主编.—2版.—武汉:武汉理工大学出版社,2008.8

ISBN 978-7-5629-2828-7

I. 大...

II. ① 吴... ② 王...

III. 大学生-入学教育-教材

IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 134431 号

出版发行:武汉理工大学出版社

(武汉市洪山区珞狮路 122 号 邮编 430070)

<http://www.techbook.com.cn> 理工图书网

E-mail: lulip@mail.whut.edu.cn

经 销 者:各地新华书店

印 刷 者:武汉理工大印刷厂

开 本:787×960 1/16

印 张:13

字 数:190 千字

版 次:2008 年 8 月第 2 版

印 次:2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1—3500 册

定 价:24.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请向出版社发行部调换。
本社购书热线电话:(027)87384503 87394412

前 言

大学应是追求理想的净土,而不是贪图享受的乐园;大学应是展示才华的舞台,而不是坐享其成的保险箱。今天,同学们带着年轻的激情与梦想步入校园,几年之后,同学们又将带着大学给予的知识、智慧、自信与力量走向社会。人生的道路很漫长,大学阶段很关键。当同学们身处新的校园环境,面对发展学习的机遇,一定会激动万分,除去了中学时代繁重的学习任务与升学压力,许多同学更是处在兴奋、欢乐之中。但是,当同学们沉浸在对大学生生活和美好未来的憧憬之中时,却有同学可能由于对新环境缺乏心理准备,而感到困惑、迷茫、空虚、无所适从,一时无法确立新的目标,无法找到现实自我的准确定位,以致对过去的自我、理想的自我的否定,从而导致生活学习不适应;由于环境和角色的变化,打破了先前对大学生活所怀有的浪漫梦幻,而丧失信心和斗志。

新生入学教育是大学教育的第一课,也是高校素质教育的重要内容,作为大学生活的第一页,入学教育直接影响到学生四年的努力、追求和受教育的效果,影响到学生个人的成长,也影响到高等教育最终目标的实现。为进一步规范新生入学教育工作,我们组织了部分有理论与实践经验、长期从事学生工作的教师编写此书。本书共分八章,由湖北工业大学商贸学院吴长才、王欢同志担任主编,湖北大学熊德彪教授给予了具体指导,全书由湖北工业大学商贸学院院长金勇教授审定。各章的撰写分工如下:第一章为王欢,第二章为王欢、王胜,第三章为王胜,第四章为吴长才、吴晓莉,第五章为毛洪

涛,第六章为任卫华,第七章、第八章为李斌。这些章节内容涵盖了大学阶段中的学习、生活、心理、人际关系等主要方面。我们希望通过这本书的引导,帮助同学们尽快适应大学生活,顺利完成从中学环境到大学环境的过渡,学会抓住机遇,学会做人、做事、做学问,学会规划自己的大学生涯,走向成功!

编 者

2008年6月于湖北工业大学商贸学院

目 录

第一章 大学的学习和生活环境	(1)
第一节 大学的学习环境.....	(1)
第二节 大学的生活环境.....	(3)
第三节 大学的管理方式.....	(4)
第四节 对大学的感悟.....	(5)
第二章 大学生军事训练与国防教育	(7)
第一节 大学生军事训练的目的和意义.....	(7)
第二节 大学生军训的内容及感受.....	(9)
第三节 军事知识	(12)
第四节 中外有影响的战争	(43)
第三章 大学生的心理调适	(72)
第一节 大学新生可能出现的心理问题	(72)
第二节 大学新生的自我调适	(76)
第三节 培养健康的心理	(79)
第四章 学会学习	(85)
第一节 学会学习的内涵与目标	(85)
第二节 目前大学生学习存在的问题和误区	(90)
第三节 怎样学会学习	(94)
第五章 大学生的安全防范常识	(108)
第一节 提高大学生安全防范意识的必要性.....	(108)
第二节 引起大学生安全事故的原因分析.....	(109)
第三节 大学生日常安全防范常识.....	(113)
第四节 怎样加强大学生安全防范教育.....	(140)

第六章 大学生的社会活动	(143)
第一节 学生社团组织.....	(143)
第二节 积极参加学生社团活动.....	(145)
第三节 怎样当好学生干部.....	(149)
第四节 争取早日加入党组织.....	(153)
第七章 大学生的人际交往	(159)
第一节 人际交往概述.....	(159)
第二节 大学生交往中的心理障碍.....	(162)
第三节 大学生与父母的交往.....	(163)
第四节 保持良好人际关系的途径.....	(165)
第八章 大学生职业生涯规划	(171)
第一节 大学生职业规划及其意义.....	(171)
第二节 人生发展与职业规划.....	(172)
第三节 大学生职业生涯规划的步骤.....	(174)
附录 1	(177)
附录 2	(178)
附录 3	(188)
附录 4	(195)
参考文献	(201)

第一章 大学的学习和生活环境

经过 12 年的寒窗苦读和几个月的等待,我们终于迎来了录取通知书。多少向往,不尽期盼,往昔拼搏的汗水已悄然消逝,胜利的欢呼犹在耳畔,我们挥手告别昨日荣誉,怀揣着五彩斑斓的梦,从全国各地齐聚在美丽的大学校园。

大学,对于无数莘莘学子是一个熠熠生辉的字眼,一个令人魂牵梦萦的地方。跨进大学校门,我们往往沉浸在激动和兴奋之中,此时,很多同学对即将开始的大学生活充满神秘感,对自己的前途和未来满怀着美好的憧憬。大学虽然是人生中短暂的几年,但因自然生命上会聚了人们青春最炽热的年华而影响深远,在精神成长上继往开来,在学业与事业上面对的是社会的无限风光。毫无疑问,只要我们努力,都能圆满完成大学学业、顺利走上工作岗位,为祖国建设建功立业。然而,毋庸讳言,也会有人在经历了考上大学的喜悦之后,没能在大学里继续这份快乐,而陷入人生的迷惘。大学生活,包含了青春的骄傲与沮丧,也充满青春的美好与苦恼,大学风景线,永远是人生中最动人的篇章。

第一节 大学的学习环境

从中学到大学,是人生道路的转折,大学新生面临的是一个崭新的世界。中学与大学是教育发展中的两个不同阶段,初入大学校门将面临许多重大的变化,如学习方法、人际关系、生活环境、社会地位、理想目标等与中学迥然不同。正确认识这种变化,适应新的角色,是我们迈向大学生活的第一步。

从紧张的中学阶段过渡到自由度较高的大学阶段,教学形式、学习内容、学习条件、学习方法都有了很大的变化。总的来讲,中学的“应试教育”以教师课堂教学为主,学生依赖教师和课本;大学教育的显著特

点是在教师的指导下以自学为主,学生有更多的学习自主权。而且,大学上课几乎是堂堂换老师,节节换教室,上课同争议,下课各东西。不仅课堂上所学的内容要靠你自觉消化吸收,而且整个知识体系也要靠自己架构、填充和完善。

学习内容不同。中学的内容重在打基础,不外乎语、数、外、理、化、政、史、地、生等十来门课。对一些天资聪慧的学生,这些课程的课本内容都能全部记诵下来,什么章节的什么内容,在哪个课本的哪一页都能牢牢记住。大学学习的内容特点是宽、深、新:“宽”指所学的课程门数比中学要多5~6倍,一般达到四五十门之多,涉及的领域十分广泛;“深”指内容比起中学要深得多;“新”指大学的学习要把握科技文化发展前沿的最新知识和最新成果。在中学,学生的学习内容主要是课本知识,基本上在课堂中进行,时间也安排得非常紧凑。大学阶段则不同,课程有选修、必修之分,学习场所有教室、多媒体教室、实验室、图书馆、资料室等。怎样合理安排时间,是对大学新生的一大考验。

教学方式不同。大一刚开始时,每个人都保持着较高的学习热情,早早起床占位,认真听课。尽管积极性很高,但学习方法衔接不上,不知怎样学习。学习上的不适应主要表现在:大学老师不如中学老师讲得详细,一节课讲几十页内容,还说进度太慢;上课听不懂,作业不会做,学习成绩总上不去,尤其是“高等数学”和“英语”最感头疼;在多媒体教室中上课,拉上窗帘后一片漆黑,在内容枯燥难懂的前提下,加上温度适宜,最容易做的事就是睡觉。大学的学习更多的是依靠学生的自觉学习,在这里没有老师无所不在的督促,没有家长每时每刻的检查和提醒,也不会有密集的考试。但是,正因为如此,才更需要我们自觉的学习方式和学习习惯的养成。大学的学习相对中学而言更注重能力的培养和锻炼。课外活动的开展可以培养人的组织能力、协调能力、开拓能力、人际交往能力,拓展知识面。所以,上课是学习,下课也一样是学习。

第二节 大学的生活环境

生活环境的变化体现在生活方式、生活范围等方面。

从生活方式看,中学阶段普遍是就近入学,吃住在家,拥有自己的独立空间。即便寄宿制的中学,学生离家也不太远,一般不会超出县城范围,一个月总可以回家一次。而大学生活则是完全的集体生活,几位同学住在一个房间里共同起居,生活习惯难免会有不同,也会出现步调不一致的时候。每个同学的日常生活需要自己照顾,例如,整理房间、床铺,洗衣物等。同时,个人的经济开支也需要自己掌握。这种改变对缺乏独立生活能力的学生是严峻的挑战。宿舍是大学生日常生活的重要居所。大一时,宿舍关系融洽、亲热,一间寝室的几位同学就像一个家庭的几个孩子一样,按年龄大小进行排序,谁是大哥、大姐,谁是小弟、小妹,分得很清楚。舍友间平时的称呼,也不叫名字,而是以兄弟、姐妹相称,“老大”、“幺丫头”等不离口。宿舍门上贴着各种室名:“博雅斋”、“文轩亭”、“淑女屋”、“卧龙居”等。这是大学新生名副其实的“新家”。“回家”的感觉,一度令大家陶醉。每夜临睡前都召开“卧谈会”,摆“龙门阵”,或谈家乡风情,或臧否人物,真是不亦乐乎。入学一个月左右,到国庆节临近的时候,盼望回家一趟,见见亲友同窗,说说自己在大学里经历的新鲜事。这种迫切回家的心情,有时候还带有一种或浓或淡的炫耀成分。食堂里几个同窗一起吃饭,互吃对方的饭菜,也是常见的现象。特别是精于算账的女生,总要寻找投合的好友一起就餐,每顿一个好菜一个普通菜,AA制,很划算,可以把节省下来的钱买几件时髦的新衣服,把自己打扮得更漂亮。同学们有时还幽默地用食堂的大锅菜——从来都不炒(吵)来形容宿舍同学关系之好。

从生活范围看,中学时代的生活领域较窄,中心任务是好好学习考大学,课余活动被压缩得几乎等于零。大学生活丰富多彩,各个学校都有种类繁多的社团,如果你有什么爱好和特长,可以加入这些社团,从中学到很多东西。各个社团都有自己的特点,都举办有特色的活动,如果你拿不准参加哪个,你可以找到自己感兴趣的社团,问问学哥学姐以

前组织的活动,再作决定吧!毕竟,大学里的社团太多,应选择一个足够锻炼自己能力的。同时,各个学校在寒暑假都开展社会实践活动,如去贫困山区考察和义务扶贫,从中提高自己对社会现实的认识。

第三节 大学的管理方式

我国的大学实行党委领导下的校长负责制,校党委主要对学校工作全面负责。大学校长担负着领导大学常规管理的责任,而且负有领导大学各种重要学术活动,如大学的教学改革、科学研究与自主创新、对外交流、组织学术会议、师资队伍建设等方面的任务。根据管理工作需要和学科建设发展的要求,学校设立一些职能处(部)室,处理日常党务和行政工作,并按学科的不同,建立了专门学院(系),集中一个或几个学科或专业的教师,开展本学科、本专业相关的教学、科研和直接为社会服务的活动。关于学院的定义,“一般指跟大学平行的以实施单一性专业教育为主的高等学校”或“在大学内按科分设学院的是介于大学与系之间的教育管理机构”。就是说,“学院”是社会的一类教育组织,或者是大学组织结构里的中间层次、内部的一个建制单位。在我国,由于办学形式的多样化,被称作“学院”的学校很多,可归纳为三种情况:第一类是具有法人资格的教育事业单位,如师范学院、工学院、职业技术学院、专修学院等,其基本特征为社会的一类实体组织,可以开展独立的办学活动。第二类是隶属学校法人、在学校统一领导下的内部二级教学、科研和行政管理的机构。第三类是具有法人资格的高校与高校,或高校与地方政府,或高校与其他企事业单位,或国内高校与国外高校合作、联合组建成立的学院,现在通常称为“独立学院”。这类学院的特点是从社会的现实需要出发,办学上充分考虑培养应用型人才,引进国外高等教育的办学理念,推进国内高等教育的改革。第一、三类学院,其组织结构和管理模式与称为大学的高校基本相同,只是对应管理层名称不同。所以,这里说的学院(系)是中国大学内部管理体制的中间层次的机构。

在大学,校学生工作部(学生工作处)、校团委是直接从事学生思想

政治工作、学生事务性管理及指导学生社团活动的职能部门。与学生教育教学、就业有关的职能部门还有教务处、招生及就业指导机构等。

大学生的日常管理主要集中在各个学院(系)。学院(系)之间的横向联系不多,主要表现为相互开设选修课程和少量的科研合作。学院(系)一般指定一名副书记或副院长分管学生思想政治教育和事务性工作。而直接与学生亲密接触的应是学生辅导员。学生辅导员是为大学生服务的专职老师。辅导员的工作任务很重,一个辅导员要带四、五个班级。大学生的管理主要依靠学生干部或学员自我管理,用一句流行的话说,颇有点“自己当老板”的味道,全权安排自己的时间、金钱,决定自己的发展方向。但是,大学生有他特殊身份所规定的内涵。要当好“自己的老板”,必须有一种责任意识,对自己的行为和选择负责。做每一件事前,都要多想一想,这样做会带来什么后果,不要“跟着感觉走”,做到思维指挥行动,而不能以行动影响思维。有的时候,在我们感觉“占了便宜”时,实质上是“吃了亏”,比如庆幸自己旷课没有被老师发现,其实没去上课,损失最大的是自己。

第四节 对大学的感悟

有人说:“大学,大学,大致学习一下!”也有不少人说“大学里学不到什么,学的东西在工作中根本没用,重要的在于能力的培养”。这些不负责任的说法,导致不少同学对知识和能力有了错误的认识,甚至将它们视为对立的两个方面而完全放弃了求知,一味追求提高自己的“能力”。

的确,大学生需要通过各种途径,比如参加各种活动,来提高自身的组织能力,领导能力,与人交流、沟通、相处的能力。但这些绝不是大学生生活的全部,而只是大学生活的一部分。大学生的另一部分,而且是重要部分,是学习理论知识,提高理论素养。

如果大学仅仅是上述那些活动,提高某些方面的能力的话,又何必花那么多的钱来上大学?不如干脆直接进入社会算了,那是一个锻炼谋生能力、积累人生经验的最好的大学。有人说:男人最大的魅力是从容;女人最大的魅力是自然。而这份从容,这份自然,应该来源于他们

所具备的丰富的理论知识,也就是他们的内涵。只有一个具备丰富知识的人,才会具有深邃的思想和独特的思维方式;无论面对什么情况,都能从容冷静。学习、求知是一个长期的不间断的过程。求知,就如同给生命不断地注入新鲜的血液,使其永远保持青春活力,而不至于苍白无力。做过“英语”家教的同学,有这样的体会,当把“英语”那些语法知识全部讲出来之后,突然觉得自己再没有什么可以讲的了,一下子有一种被掏空了的感觉,原来自己的知识竟是那样的贫乏。大学校园,是一个求知的最好场所,而且这个年龄阶段,是最年轻、最有生命力的时候,是求知和思考的最佳时机。

从大一开始就注意学习的同学,到了大三,他们和一般同学的差距就很明显地拉开了,他们已经初步具备了专业方面的基本知识和技能,通过经常与老师交流探讨,他们的思维方式发生较大的变化,这就是一种通过学习知识而转化的思维能力,一种获取创业机会的通行证,一种捕获商机、发展事业的才能。

对于刚刚走入大学的新生,对于大学的认识可能是肤浅的,对于未来四年的大学学习生活,也可能束手无策,不知如何规划,这都是正常的。但大家应尽快了解大学,熟悉大学生生活,掌握大学学习规律,规划发展方向,用较短的时间使自己进入角色。

第二章 大学生军事训练与国防教育

军事训练是新生进入大学的第一课,是实现由中学生到大学生角色转换的起点,是增强国防观念、竞争与合作意识,培养军事技能、意志品质,养成良好的卫生习惯和文明生活方式极为重要的途径和形式。

第一节 大学生军事训练的目的和意义

一、军训的目的

军事训练最首要的任务是帮助同学们通过接受包括言行举止、作风纪律、国防观念等内容的军事训练,培养同学们团结、协作、吃苦耐劳的精神和品格。通过军事化的强化锻炼和军事理论课程的学习,让同学们了解更多的军事的、国防的知识,在亲身体验与理论知识的学习过程中树立起科学的国防观念,增强国防意识。特别是在当前我国面临的复杂国际形势下,大学生更应该有一种忧患意识,要树立心系祖国、心忧天下、立志报国的志向。希望经过短暂的 15 天军训,达到如下目的:

(1)促进大学生政治成熟。和平与发展虽是当今时代的主题,但世界并不太平,国际恐怖主义事件时有发生,美国、日本等国家始终想以各种方式和手段来威胁我国的领土完整和国防安全,台独分子也一直没有放弃把台湾分裂出去的图谋,铸剑为犁的时代还很遥远。因此,为了确保国家安全,青年大学生们一定要增强忧患意识和国防观念,构筑起坚不可摧的精神长城,自觉履行建设和保卫祖国的神圣义务。

(2)增强大学生团队意识。在军事训练的过程中,要充分利用集体活动多的特点,调动参训学生积极参与各种集体训练和评比竞赛活动,如会操、合唱、板报、内务,样样都要比。要抓住这些有利时机和活动,

使其自身体会到个人为集体获得荣誉的责任和义务,以此不断增强团队意识。

(3)培养同学们良好的作风。军训期间,同学们要严格要求自己,按部队的条令和条例规范自己的言行,做到令行禁止,一切行动听指挥,培养吃苦耐劳的精神和守纪律、听指挥的良好军事作风。

二、军训的意义

大学生接受军事训练,是最实际的国防教育,同时也是依法履行兵役义务的一种基本形式,对国防建设具有重要的战略意义。

(1)学生参加军事训练是履行兵役义务的一种基本形式。《中华人民共和国兵役法》(以下简称《兵役法》)第43条规定:“高等院校的学生在就学期间,必须接受基本军事训练。”大学生是国家兴旺发达的希望所在。国家为了保证学生在校期间能够集中精力学习,培养造就出大批建设祖国、保卫祖国的高素质优秀人才,《兵役法》规定“可以缓征”其服现役,但必须接受基本的军事训练。这既是国家法律赋予在校学生的一项保卫祖国的光荣使命,又是履行兵役义务,依法服预备役的一种形式。因而,积极参加军训,圆满完成训练任务,是每个参训学生自觉履行兵役义务的最实际的行动。

(2)学生参加军事训练是加强国防后备力量建设的重要战略举措。为了保卫国家安全、抵御侵略,国家在加强常备军现代化建设的同时,必须加强国防后备力量建设。强大的后备力量既是建设跨世纪现代化国防的坚实基础,又是威慑和遏制战争的重要力量。学生通过军训,不仅能够树立牢固的国防观念,而且可以培养爱国主义精神和报效祖国的理想信念,同时也学到了军事知识,掌握了一定的军事技能,加深了对人民军队的理解,为国家战时兵员动员打下了坚实基础。目前,我们国家有各类高校一千余所,各校搞好军事训练,并长期坚持下去,就等于储备了一大批具有高素质的后备兵员和军官。这种寓兵于民、寓官于校,是我国富国强兵的一项重大战略决策。

(3)学生军训是培养“四有”新人,使其德、智、体全面发展的重要途径。培养既有坚定正确的政治方向,又有真才实学,既有扎实的理论基

础,又有勇于开拓的进取精神,既有良好的道德风尚,又有健康体魄和勤劳朴实工作态度的优秀人才,是我国新时期赋予教育战线的根本任务,也是国家强盛、民族发达的战略目标。学生通过军训,不仅可以磨炼意志,增强斗志,培养组织纪律性,树立起修身立人的标准,同时,也丰富了头脑,拓宽了知识,增强了体魄,促进了专业学习。所以说,学生参加军事训练,是实现学生德、智、体全面发展,为国家造就经济和国防现代化建设优秀人才的重要途径。

第二节 大学生军训的内容及感受

要在短短的十来天时间里按照准军事化要求训练,达到一个真正军人所具备的条件是不现实的,同学们也是吃不消的。因此,在大学生军训的内容上尽量考虑到大学新生的特点和感受,科学、合理地制订军训计划尤为重要。

一、军训内容及相关规定

军事课(含军事理论教学和军事技能训练)是普通高等学校本专科学生的必修课,列入学校的教学计划,成绩记入学生档案,按照《大纲》组织实施军事课教学,严格考勤考核制度。大学生军事课的内容要求比较广泛,鉴于时间较短,目前我国高校所进行的军事课,主要是与国防教育内容相关的军事知识与军事技能的学习和掌握。其中军事知识主要包括军事思想、军事理论、军事科技等,是通过课堂向学生进行传授的。军事技能主要是通过军事训练来掌握,其内容包括队列、战术、射击、拉练、三防、战场救护等。

为保证军训工作的顺利进行,需要各位同学的全力配合,也会安排辅导员跟班配合教官做好军训工作,并制定相关的规章制度,如《军训纪律》、《队列考核细则》、《内务考核细则》、《军训安全制度》、《军训优秀学员评比条例》等。为帮助同学们了解军训人员职责及一日生活管理规定,现摘录一段某高校大学新生军训实施细则,希望同学们做好吃苦受累的思想准备。

××大学新生军训实施细则(摘录)

(一)各级人员职责

1. 连长职责

①根据方案,制定训练安全措施,严密组织全连训练,防止事故发生。

②说话和气,为人师表,严格要求,严格训练。

③经常召集会议,分析训练形势,总结经验,改进方法,开拓前进。

2. 排长职责(军事教员)

①在连长领导下,努力完成军训和管理工作的,对本排负责。

②严格要求,严格训练,讲究训练方法,提高训练质量。

③言传身教,举止文明,遵守纪律,防止事故。

3. 副排长职责(学生班长)

①协助排长搞好本班训练和管理工作的。

②督促本排人员按时集合、清点人数、向排长报告。

③了解本排人员思想状况,做好思想政治工作。

4. 参训学生职责

①尊重教员、尊重领导、服从命令、听从指挥。

②不怕艰难、不怕苦累、勇敢坚定、锐意进取。

③安全措施严格执行,规章制度不得违反。

(二)几点要求

在训练期间力争做到作风纪律好、队列动作好、内务卫生好。

1. 作风纪律:不迟到、不早退、不旷课、遵守一日生活制度。

2. 队列动作:精神振奋、姿态端正、军容严整、整齐划一。

3. 内务卫生:卫生清洁、铺面平整、物品放置有序。

(三)军训着装和仪容规定

1. 军训期间统一着制式服装,佩戴帽徽。

2. 戴正军帽,扣好领钩、衣扣,不得挽袖、卷裤腿、披衣敞怀。

3. 内衣下摆不得外露。

4. 不准戴耳环、项链、戒指等装饰品,不准描眉、涂口红、染指甲,