

扬帆起航

主编 韩学锋

YANG FAN QI HANG

体育大学生入学教育



人民体育出版社

扬帆起航

——体育大学生入学教育

名誉主编 魏万珍 刘建和
主 编 韩学锋

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

扬帆起航：体育大学生入学教育/韩学峰主编. —北京：人民体育出版社，2008

ISBN 978-7-5009-3521-6

I. 扬… II. 韩… III. 体育-大学生-入学教育
IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 143691 号

*

人民体育出版社出版发行
成都新华印务有限责任公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 23.5 印张 330 千字
2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷
印数：1—2,200 册

*

ISBN 978-7-5009-3521-6

定价：38.00 元

社址：北京市崇文区体育馆路 8 号（天坛公园东门）

电话：67151482（发行部） 邮编：100061

传真：67151483 邮购：67143708

（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）

编 委 会

主 编 韩学锋

副 主 编 欧雪松 周克勤

编写成员 傅 皓 韩学锋 文 媛 杨 冰 张 强 张耀红

邬红丽 周克勤 罗兴山 吴谢玲 蒋玲玲 龚茂富

胡 欣 李天林 柳 伟 欧雪松 贺兆轩

序

“优先发展教育、建设人力资源强国”是党中央在新的历史阶段为进一步实施科教兴国战略和人才强国战略作出的重大战略决策。面对时代赋予的使命，体育院校担负着培养专业突出、全面发展的高等体育专门人才的重任。近年来，我院秉承“厚德、博学、睿智、健体”的校训，始终坚持党的教育方针，坚持育人为本、德育为先的办学理念，培养了一大批优秀的体育人才。时代的发展对高等教育工作的途径和方法提出了更高的要求，需要我们在教育工作中牢牢抓住立德树人这一根本任务，不断创新工作途径和方法。

青年朋友们经过十年寒窗和刻苦训练，考入了成都体育学院这个西南地区的高等体育学府，即将在这里度过人生宝贵的大学时光。面对未来几年的高等体育教育，你们充满了期待。但由于对大学生活的未知，也充满了迷茫。你们不知道在体育院校这个全新的领域如何实现自己的人生价值，如何更好地成就自己的人生梦想。从我院以往的新生入学教育实践来看，体育类学生与非体育类学生在进入陌生的大学环境之后，都不同程度地会在学习方式、人际关系、职业规划等方面出现一些不适应。这些不适应如得不到及时的调节，将会影响学生的学业、职业发展，甚至身心的健康。因此，如何搞好新生入学教育，帮助你们尽快适应大学生活，提高学习效率，以获得全面发展，具有较强的现实意义。

为了丰富我院大学教育的内容，提高教育服务的水平和质量，帮助新生适应新的大学生活，一批实践经验丰富、长期从事学生教育与管理的专家编写了《扬帆起航——体育大学生入学教育》这本书。编者们对我院大



学生学习、生活的方方面面进行了认真的总结，结合我院五十多年来人才培养的经验，对大学生新生入学面临的诸多问题进行了深入的研究。通览全书，会发现“针对性强、内容翔实、通俗易懂”是本书突出的特点，也是编者想奉献给我院体育大学新生入学的一份礼物，帮助你们赢在起点。第一，具有较强的针对性。编者都是我院长期从事学生教育与管理工作各个岗位上的专家，具有丰富的实践经验，对学生管理工作有着深刻的认识，对学生大学阶段的学习过程有着深入的研究。第二，内容翔实。本书共十二章，内容涵盖了体育大学生学习、生活、就业的方方面面，从入学到就业，从课内到课外，从学习到实践，从思维到修养，为大学新生展现了一个立体的、全方位的新生入学教育模型。第三，内容通俗易懂。作为体育大学生新生入学的第一本教材，考虑到我院学生的实际情况，力求将深刻的道理通过简单的表述来完成，去掉了许多晦涩的词汇，语言生动、活泼，贴近学生生活，以提高体育大学新生入学的兴趣，帮助学生们更好地理解即将面对的大学生活。相信我院新同学能够从中受益，开启人生新的起点。

面对未知，每个人都有陌生的反映，但更应取决于你的态度。希望新生同学能够结合自己的实际，正视大学新的生活，树立正确的学习和生活理念，为实现自己的人生理想搭建好属于你的人生舞台。展望未来，大学教育领域中许多新情况、新问题不断出现，需要我们广大教育工作者以改革心态面对可能出现的各种问题，扎实研究，不断实践，勇于探索，将大学生教育工作水平提升到新的高度。

成都体育学院党委副书记 教授

魏万珍



目 录

第一章 走进体育大学校园	(1)
第一节 入学手续的办理	(2)
第二节 熟悉校园及专业情况	(3)
第三节 角色转变和适应性教育	(5)
第四节 安全及纪律教育	(8)
第二章 体育大学生的军事训练与国防教育	(25)
第一节 大学生参加军事训练的意义	(26)
第二节 中国国防历史启示	(27)
第三节 国际战略格局	(36)
第四节 队列、队形知识	(43)
第三章 体育大学生入学教育	(52)
第一节 体育大学生学习的特点	(54)
第二节 体育大学生学习的基本方法	(57)
第三节 图书馆的利用	(64)
第四节 考试的准备	(70)
第四章 大学生资助体系及奖惩制度	(76)
第一节 大学生资助体系	(77)



第二节	大学的奖励制度	(90)
第三节	大学的违纪处理	(98)
第五章	体育大学生的心理健康	(103)
第一节	大学生心理健康标准	(105)
第二节	大学生常见心理问题	(109)
第三节	大学生心理问题的自我调适	(120)
第六章	体育大学学生干部应具备的素质	(130)
第一节	学生干部应具备的基本素质	(131)
第二节	如何做一名优秀的学生干部	(138)
第三节	学生干部如何处理工作与学习关系	(146)
第四节	大学学生干部的职责	(153)
第七章	体育大学的教学与学生管理制度	(163)
第一节	怎样适应大学教学与学生管理	(164)
第二节	了解本专业教学培养方案	(165)
第三节	入学与注册	(167)
第四节	课程、学分、学制	(168)
第五节	考核与成绩记载	(169)
第六节	免修、重修	(170)
第七节	辅修	(171)
第八节	转专业与转学	(171)
第九节	休学、复学	(171)
第十节	学业提醒与警示、延长学习期限与退学	(172)
第十一节	考勤	(172)
第十二节	毕业、结业、学位	(173)
第十三节	学籍处理程序	(174)



第十四节 学生证管理	(174)
第十五节 学士学位	(175)
第十六节 如何报考硕士研究生	(176)
第八章 体育大学生课余生活	(180)
第一节 体育大学生的课余生活概述	(182)
第二节 科学合理安排课余时间	(189)
第三节 体育大学生的社会实践活动	(192)
第四节 丰富多彩的学生社团活动	(196)
第九章 体育大学生的品德与情感修养	(206)
第一节 确定人生目标	(207)
第二节 正确看待和追求人生价值	(215)
第三节 树立专业思想和职业道德	(222)
第四节 树立正确的恋爱观	(233)
第五节 正确对待性问题	(245)
第十章 体育大学生的人际关系和团队精神	(254)
第一节 人际关系的内涵	(255)
第二节 建立良好人际关系的重要性	(257)
第三节 良好人际关系的建立	(267)
第四节 团队精神的内涵	(277)
第五节 团队精神的建立和完善	(280)
第十一章 体育大学生的创新能力	(287)
第一节 创新能力的内涵及影响因素	(288)
第二节 培养创新能力的主要途径	(293)
第三节 自主学习与学习型组织	(302)



第十二章 体育大学生职业生涯规划	(310)
第一节 认识自我,了解职业——走好求职第一步	(311)
第二节 如何做好职业生涯规划	(315)
第三节 个人职业生涯规划五步法	(325)
第四节 什么是职业锚	(327)
第五节 体育大学生择业的途径和方法	(337)
后 记	(360)



第一章 走进体育大学校园

1. 古之学者必有师。师者，所以传道、受业解惑也。人非生而知之者，孰能无惑？惑而不从师，其为惑也，终不解矣。

——韩愈

2. 我尊重亚里士多德如生身之父，因为如果说我的生命属于父亲，那么赋予生命价值的所有一切都属于亚里士多德。

——亚历山大（马其顿王）

3. 他愈是找着了热心的，愈是给得多；于是慈爱的范围愈推广，永久的善也由此增加；天上聚点的灵魂愈多，慈爱的互施愈繁，如同镜子互相反射他们所受的光一般。

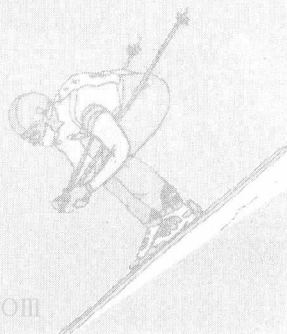
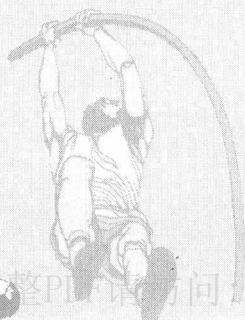
——但丁

4. 在这个世界上取得成功的人，都努力去寻找他们想要的机会，如果找不到时，他们就自己创造机会。

——萧伯纳

5. 只有向后看才能理解生活；但要生活好，则必须向前看。

——克尔凯郭尔



新同学们，欢迎你们来到成都体育学院，欢迎你们加入成都体育学院这个大家庭！

同学们，十多年的寒窗苦读迎来了全新的大学生活，此刻你们的心情一定非常激动。是的，因为你们踏入的是一个充满生机的美丽校园，一片令人眷恋、生生不息、蓬勃向上的热土。在这里，我们全体教师向你们表示由衷的祝贺和热烈的欢迎。

刚刚跨入大学校园，你们可能会问自己这样两个问题，“我来这儿做什么？”“我将成为一个怎样的人？”是的，人生犹如夜航船，一个个始终警醒自己的问题就是一座座塔基，而你的回答，就是点亮自己的灯塔。当思索这两个问题时，你们正是在为大学四年或者更加长远的未来竖一座灯塔。尽管前路漫漫，航灯迷烁，但一步步前行的你们将不断地修正航向，向着那个人生的坐标原点进发。

第一节 入学手续的办理

每年新生入学时，学院和各系都会安排专门人员和学生志愿者负责新生接待工作。火车站设有新生接待点，校车负责运送新生到学院报到处。在报到处新生们就可以见到自己所在系的老师和学生志愿者。由“老生”组成的志愿者服务队，将会为新生提供报到入学咨询、校园向导、搬运行李等各种服务。同时，学院还在报到处设立了新生入学“绿色通道”，帮助家庭经济困难的学生及时入学。热情、周到的接待服务立即就会让新生们感到大家庭的温暖。



入学报到应注意以下事项:

(一) 本人持学院的录取通知书按时到指定地点办理入学手续。

(二) 在各系新生接待处上交个人档案、党团组织关系、团员证。同时领取新生报到注册单,并按要求完成报到注册手续。

(三) 领取学校安排的宿舍钥匙,可将所带行李放入寝室,贵重物品及证件随身保管,出入注意关好房门。

(四) 注意各系的通知,按时参加各系举办的“新生见面会”。

(五) 新生入学后尽快登录校园网填写新生基本情况登记表。

(六) 尽快熟悉校园,同自己系里的同学和老师保持联系,不要轻信陌生人。

第二节 熟悉校园及专业情况

新生在办完入学手续后,应尽快熟悉校园环境,了解学校的校情、校史,尤其是自己专业的学业要求和学校的各种规章制度,熟悉身边的人和事,以使学习和生活顺利、愉快地开展。

一、熟悉校园

通常,学校都会为新生准备校园分布图。借助校园分布图,新生可以很快地了解学校教学楼、图书馆、操场、各类体育场馆、学生宿舍、商店、食堂、澡堂、学生活动中心、校医院等设施的分布情况。同时,也可以通过获取校内电话号码簿的方式,了解各部门的电话号码,以便需要时咨询。另外,新生们还可以通过校园网了解学校各部门情况,建立个人档案,与相关部门联系。相信在师生们的热情帮助下,体育院校所具有的现代化设施和人性化的服务,同学们会很快熟悉新的环境,轻松愉快地开始自己的体育大学生活。



二、专业情况

目前,我国体育院校的专业设置大致分为两大类:体育类和非体育类。体育类专业包括体育教育、运动训练、民族传统体育、竞技体育、舞蹈学等。非体育类专业包括体育医学、新闻学(体育新闻方向)、公共事业管理(体育经营管理方向)、社会体育、英语(体育外事方向)、应用心理学、旅游管理专业(体育旅游方向)、市场营销(体育场馆经营与物业管理方向)等。

例如成都体育学院,其本科教育层次设有体育系、运动医学系、运动系、武术系、经济管理系、新闻系、外语系、艺术系及航空港校区等教学单位,开设有体育教育专业、社会体育专业(旅游与户外运动方向)、运动训练专业、民族传统体育专业、中医学专业(中医骨伤科学方向)、运动人体科学专业(体育保健康复方向)、新闻学专业(体育新闻方向)、公共事业管理专业(体育管理方向)、经济学专业(体育经济方向)、英语专业(体育外语外事方向)、旅游管理专业(体育旅游方向)、表演专业(形体与动作表演方向)、舞蹈学专业(舞蹈、体育舞蹈、健美操)13个本科专业,跨教育学、医学、文学、管理学、经济学5大学科门类。其中,体育教育学、运动人体科学、运动训练学专业为四川省本科人才培养基地;体育教育、中医学、运动训练、民族传统体育专业为四川省本科学校特色专业;9门课程为四川省重点建设课程;运动人体科学实验室为四川省重点实验室;武术、体育保健学、全面健身概论、运动生物力学、体育新闻采访与写作、田径、体操、郑氏伤科推拿学、运动生理学、运动解剖学、乒乓球、排球、足球为四川省精品课程。

学院在体育人文社会学和运动创伤的防治及运动疲劳的恢复研究等方面形成了一定优势与特色。体育史学、中医骨伤科学、武术和运动生理学为国家体育总局的重点建设学科。体育人文社会学、运动人体科学为四川省重点建设学科。



三、师资情况

成都体育学院拥有一支精干高效、素质优良、发展趋势良好的教师队伍。学院现有在编专任教师 546 人。其中,教授、副教授 194 人,占专任教师总数的 35.5%;具有博士、硕士学位的教师 232 人(其中博士后 2 人),占专任教师总数的 42.5%;有博士生导师 4 人,硕士生导师 82 人。有原国务院学位委员会学科评议成员、国家社会科学基金项目体育学科评审组成员、四川省学术和技术带头人,享受国务院政府特殊津贴专家、四川省有突出贡献优秀专家、四川省专家评审委员会评委、国家体育总局中青年学术技术带头人和四川省学术技术带头人后备人选等。

第三节 角色转变和适应性教育

进入高校的大学新生存在着一个转折过渡期,他们必须不断地适应大学新的环境、新的要求。大学生的适应性,是指提高大学生随外界环境条件的改变而改变自身的特性和生活方式的能力,是个体在现实生活环境环境中维持一种良好的有效的生存状态的过程。大学新生适应性教育主要包括五个方面内容:生活适应教育、学习适应教育、人际关系适应教育、心理适应教育和环境适应教育。大学新生应加强学习,提高认识,配合好学院的新生适应性教育,在老师的帮助下顺利地度过适应期,尽快地完成角色转变。

一、生活适应教育

新生进入大学生活,由父母照顾转到自我照顾,在学习的同时还要学会处理日常事务;自由支配时间增多,可以与社会进行广泛接触,对社会



现象更加了解；价值观的冲突更加激烈，也面临更多的诱惑和选择。

新生刚刚离开父母羽翼的庇护准备独立生活之际，开展自立、自强、自尊、自理教育和团结、友善、互帮、互助教育，可提高自主意识和合作意识，为成为合格人才做好准备。

对新生进行良好生活习惯的培养，不仅能促进个人的身心健康，为将来的发展奠定基础，还会保证宿舍、集体形成一致的、良好的作息制度、体育锻炼制度和学习风气，确保班集体朝着健康向上的方向发展。

二、学习适应教育

大学教学不同于高中阶段。高中阶段，有老师在学生身边关心、提醒，有父母的关怀和叮咛。到了大学就不一样了，教师的教学方法、教学模式和学生的学习环境、学习方法等方面都发生了变化。学生学习环境的变化主要表现为学习目的的多样性；学习内容的专业性、探索性；学习方式的全方位性；学习态度的自主性、自觉性。师傅领进门，修行在个人。大学是以学生自主学习为主，老师上完课除了安排答疑时间外一般难见踪影。除了课堂学习，学生们更多的时间是在自习室、图书馆等地度过，因此改变自己的学习方式和学习习惯，对于新生来说尤为重要。新生应注重培养自主学习的能力，掌握良好的学习方法，养成良好的学习习惯，提高学习效率，不断提高发现问题、分析问题、解决问题的能力，积极树立终生学习的理念，为今后个人发展奠定基础。

三、人际关系适应教育

学习掌握人际沟通技巧。大学是以集体生活为特征的，与来自五湖四海、兴趣爱好各异、生活习惯不同的同学共同生活，难免产生矛盾，尤其对没有过住校经验的学生而言，这是不小的变化。大学生交往不再受父母老师的制约，交往的范围扩大，但是心理的闭锁性特点使得大学生相互之



间的交往不如中学融洽，处理人际关系相对困难。同时，恋爱问题也提上议事日程。同学的恋爱以及自己面临的恋爱，使人际关系变得更加复杂。所以需要把握交往机会，学习沟通技巧，采取积极主动的方式与他人交往。大学新生应积极参加学院组织的团体辅导，提高人际交往能力，建立良好的人际关系；树立正确恋爱观，正确处理感情问题。只有在良好和谐的人际环境中，才能体会到校园生活的愉快，乐于学习，激发出热爱学校、热爱人生的社会责任感，进而增强荣誉感、进取心。处理好同学之间的关系，要做到对人宽，对己严，切忌以我为中心。在平时的生活中，做到三主动：即主动与同学打招呼，主动和同学讲话，主动帮助别人。在帮助别人时，不要过于计较别人能不能、会不会报答你。

此外，要主动去做一些公共的工作，以增加同学们对你的好感，同学间的关系也就会融洽了。

四、心理适应教育

进入大学，新生所面临的首要问题是角色转换。人的社会角色是在不断发生变化的，角色转变，相应的角色意识就应该跟着转变，因而，首先学生在心理意识上要做到角色的认可，做好这一步是完成大学心理适应期的重要环节。及时调整自己的心态，学会发现自己的长处，适当降低自己的期望值，懂得低姿态进入的道理。积极配合学院心理咨询室工作，积极参加各种以“适应大学新生活”为主题的心理健康专题教育，配合老师做好新生的心理健康普查工作，建立全面、系统的心理健康档案。如有任何心理方面的问题，及时与辅导员或心理辅导老师联系，争取及早得到有效帮助，将问题解决在萌芽状态之中。

五、环境适应教育

一是适应新的参照环境。新生朋友闯过“黑色的六月”，他们都是高

