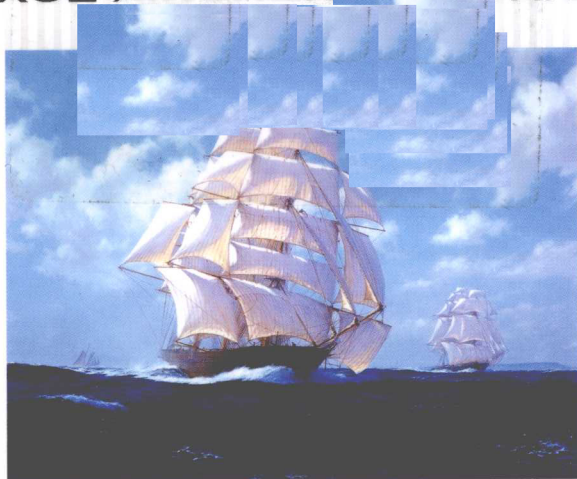




陈发祥 © 编著

大学新生导航

DAXUE XINSHENG DAOHANG



合肥工业大学出版社
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

大学新生导航

编著 陈发祥

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学新生导航/陈发祥编著. —合肥:合肥工业大学出版社,2009.12

ISBN 978-7-5650-0151-2

I. 大… II. 陈… III. 大学生—入学教育 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 238434 号

大学新生导航

编著 陈发祥

责任编辑 孟宪余

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2009 年 12 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2009 年 12 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	889 毫米×1194 毫米 1/32
电 话	总编室:0551-2903038	印 张	9
	发行部:0551-2903198	字 数	225 千字
网 址	www.hfutpress.com.cn	印 刷	合肥星光印务有限责任公司
E-mail	press@hfutpress.com.cn	发 行	全国新华书店

ISBN 978-7-5650-0151-2

定价: 25.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换。

前言

万事开头难。大学新生带着丰收的喜悦心情跨入大学校门,可是面对陌生的环境、全新的学习方式、不同地域的新同学,以及自己的奋斗目标等一系列问题,很多同学兴奋劲儿还没褪去,就被困惑所缠绕,其中有许多人从此一蹶不振。高校每年有一定比例的学生毕业拿不到毕业证或学位证,甚至有不少学生被退学或开除。考大学的历程是很艰苦的,竞争也是极其激烈的,尤其是条件艰苦地区,好不容易考上了大学,却没能完成学业。每每面对这些不幸的遭遇,确实让人心痛不已。为此,我们尝试编写了这本《大学新生导航》,它没有优美华丽的言辞,没有扣人心弦的故事,它描述的是最真实最新鲜的大学生活,讲解的是最朴素最通俗的人生道理,提出和解决的问题都是被普遍关注的大学新生教育的热点,具有很强的现实性和指导性。

这是一本写给大学新生的入学指南。大一新生从紧张的高中学习阶段初入迥然不同的大学生活,一方面有着很多美好的幻想和期待,另一方面对大学生活到底该怎样度过又存着许多迷茫和困惑,需要得到及时的指导和引领。本书对大一新生常见的疑惑进行针对性的解答和指导,帮助新生转变观念,全面科学地认识大学生活,尽早适应大学生活,获得更好的人生发展。

这是一本写给大学生辅导员的工作参考。“以学生为本”是大学生辅导员的基本原则,针对大学新生的不同特点,如何进行有效的教育与管理,帮助他们顺利渡过从高中到大学的“断乳期”,一直是大学生辅导员在不断探索的重要课题。这本书是由从事学生工作多年的资深辅导员根据自身的工作实践创作而成,所有的观点都是多年经验的总结。它为大学新生辅导员提供了基本的工作思路,也是初入行者自我学习和培训的不错

选择。

这是一本写给学生家长的教育向导。在大学生们的成长历程中,家庭教育自有其不可替代的作用。但是很多大学生家长对大学学习、生活缺乏认识 and 了解,有时看着孩子没能上轨道,只能自己着急,苦于没有相应的指导能力。这本书几乎囊括了大学生生活的方方面面,融合教育学、心理学、管理学、哲学的诸多理论,是家长与孩子沟通,有效配合学校教育,履行家庭教育职能的良好参考书。

《大学新生导航》是一本面向大学新生、为其答疑解惑,帮助大一新生更好地了解大学学习、生活的各个方面,尽早适应大学生活的一本好书。本书以指导大学新生全面了解、尽早适应和融入大学学习、生活为根本目的,参与编写的同志都是学生工作一线的大学生辅导员,本书汇聚了他们多年的经验和研究成果,同时也是高校辅导员队伍专业化、职业化的有益探索。全书共分为环境适应、目标规划、大学学习、人际交往、爱情友谊、考试考证、实践活动、网络学习、兼职自助、安全知识等十章。全书由陈发祥负责拟定提纲和统稿,陈发祥撰写第一章、第六章、第九章,沈鹏、张勇撰写第二章,牛姗姗、汤雪银撰写第三章,刘梅、李艳撰写第四章,朱峰、陈思撰写第五章,陈刚、孙建海撰写第七章,叶绍灿、崔健撰写第八章,柯韵徽、张胜贵、王庆撰写第十章。由于这是一项具有开创性的工作,可能还存在许多有待今后进一步完善的地方,欢迎广大读者、同行和专家多提宝贵意见,我们将视为对自己的鞭策。

编 者

2009. 12 于斛兵塘畔

目 录

第一章 环境适应	(1)
第一节 唯有爱校才会有家的感觉	(2)
第二节 让学校历史说话	(6)
第三节 熟悉即将生活四年的校园环境	(7)
第四节 了解学校机构	(8)
第五节 图书馆是学生的乐园	(11)
第六节 优化学习场所,美化生活场所	(12)
第七节 为心中的理想奋发学习	(14)
第八节 勇敢面对经济压力	(16)
第九节 活动设计:组织学生参观校园	(21)
第二章 目标规划	(23)
第一节 做一名快乐的大学生	(24)
第二节 让兴趣爱好引领前行	(29)
第三节 做一艘有航向的帆船	(34)
第四节 确立大学的奋斗轨迹	(37)
第五节 实现大学的奋斗目标	(40)
第六节 活动设计:我的大学 我做主	(44)

第三章 大学学习 (47)

- 第一节 大学学习很特别 (48)
- 第二节 目标明确巧用劲 (52)
- 第三节 科学用时重效率 (55)
- 第四节 顺顺利利拿学位 (59)
- 第五节 内容丰富多手抓 (63)
- 第六节 模式多样要选择 (67)
- 第七节 考证、考研别太急 (68)
- 第八节 活动设计:学习心得交流会 (73)

第四章 人际交往 (75)

- 第一节 人际交往很重要 (75)
- 第二节 网络交友正逢时 (81)
- 第三节 维护家庭避风港 (86)
- 第四节 建立和谐师生情 (90)
- 第五节 选择朋友有秘诀 (93)
- 第六节 对待朋友有技巧 (97)
- 第七节 维系友谊助长久 (101)
- 第八节 走出误区获真情 (104)
- 第九节 活动设计:有缘千里来相会 (108)

第五章 爱情友谊 (111)

- 第一节 大学恋爱正当时 (112)
- 第二节 大学生恋爱误区多 (116)
- 第三节 恋爱背后有责任 (120)
- 第四节 恋爱不成友谊在 (124)
- 第五节 活动设计:他/她会喜欢怎样的我? (130)

第六章 考试考证	(132)
第一节 大学生也要认真准备考试	(132)
第二节 让考证成为实现理想的阶梯	(134)
第三节 为了学习而考试	(141)
第四节 以积极的心态面对考试	(143)
第五节 多种途径进行考试减压	(145)
第六节 认真复习,精心备考	(147)
第七节 让我们都来鄙视作弊	(148)
第八节 活动设计:考前减压团体活动设计方案	(154)
第七章 实践活动	(158)
第一节 参加课外活动,提高综合素质	(159)
第二节 了解学生组织,寻求发展机会	(164)
第三节 实践活动形式多样	(169)
第四节 实践活动慎重选择	(172)
第五节 努力成为一名优秀学生干部	(174)
第六节 认真做好活动策划	(180)
第七节 给自己的青春盖个章	(184)
第八节 活动设计:如何组织策划一项活动	(186)
第八章 网络学习	(189)
第一节 网络时代已悄然来临	(190)
第二节 大学网络生活	(197)
第三节 网络学习渐时髦	(202)
第四节 网络陷阱知多少	(206)
第五节 活动设计:网络陷阱你了解多少	(213)

第九章 兼职自助	(218)
第一节 自立自强觅兼职	(218)
第二节 千方百计寻兼职	(221)
第三节 兼职种类何其多	(227)
第四节 兼职成功有技巧	(230)
第五节 家庭教师人人爱	(232)
第六节 优秀家教有窍门	(234)
第七节 细节决定成败	(236)
第八节 家教解决问题有章法	(237)
第九节 活动设计:兼职模拟面试	(240)
附录:兼职面试模拟测试题及思路	(241)
第十章 安全知识	(244)
第一节 防盗	(246)
第二节 防火	(250)
第三节 防诈骗	(255)
第四节 防传销	(258)
第五节 防抢劫	(261)
第六节 防突发事件	(262)
第七节 防滋扰	(263)
第八节 防性骚扰	(265)
第九节 国家安全	(270)
第十节 防网络陷阱	(272)
第十一节 活动设计:初期火灾的扑救与 火场逃生自救演练	(274)



第一章 环境适应

2001年，一本由斯宾塞·约翰逊写的小书在全球销量超过两千万册，书名是《谁动了我的奶酪》，讲述了两个小人哼唧与唧唧、两只小老鼠嗅嗅与匆匆的故事。核心观点是：环境总是在改变，变化总是在发生，既要预见变化又要追踪变化并尽快适应环境，做积极的改变，尝试冒险并享受变化！还有一个故事，讲述同样的道理。有一个人总是落魄不得志，于是去向智者请教。智者先舀起一瓢水问他：“这水是什么形状？”没等他问答，智者又把水倒进杯子。这人连忙回答：“水的形状像杯子。”智者无语，把杯中水倒入一旁的花瓶。这人悟道：“我知道了，水的形状像花瓶。”智者摇摇头，轻轻地把水倒入沙土中，水倏然消失在沙土里。这人沉思了一会，高兴地说道：“我知道了，您是告诉我，社会处处像一个个容器，盛进什么容器就是什么形状，人也有可能就像这水一样在某处消失，迅速、突然，而且一切无法改变！”“是这样。”智者说到，“又不是这样！”说完，他走到屋檐下，俯下身子在青石板台阶上摸了一会。然后顿住，这人也伸手去摸，发现一个小窝。智者说：“这是雨天雨水从屋檐滴下来逐渐形成的。”这时，此人恍然大悟道：“我明白了，人可能像水一样被装入容器，但也该像这小小水滴，击穿这坚硬的青石板。”

记住：你既要尽力适应环境，又要努力改变环境，实现自己的人生价值。

第一节 唯有爱校才会有家的感觉

进入大学，首先面临环境的巨大改变。由高中生到大学生的转变，不仅仅是学习层次的转变，更重要的是学习环境的变化。你要有对变化敏感的预见、积极的追踪、良好的适应。比如，在中学时代，你也许出类拔萃，可能在大学时代你只是一名普通的大学生；也许，你对大学生生活五彩斑斓的梦想与现实有一定的差异；也许，你期望与预期的学业成绩与现实有一定距离……所有这些，都需要积极地调整。大学以前，绝大多数同学在相对稳定的学习环境中成长，共同的地域文化、一致的文化认同与行为准则，学生的成长具有共通性。进入大学以后，来自不同地域、不同家庭背景、不同教育观念的年轻大学生走到一起来，你面临一个全新的环境，从地理环境、生活环境、学习环境到人际关系环境都将发生根本性的变化。

你做好了准备了吗？

一位入学三个月曾萌发退学念头的女生说：“我喜欢高中时那种充实的学习状态。而进入大学后，我每天都不知道自己该干些什么，而且我也不喜欢现在的专业，所以我决定回去复读，明年再参加高考，选择新的学校和专业。”浙江某学院曾有一学生，因“恋家”而退学。她认为：上大学，应该每人一间宿舍，每天都能回家，学校和家里一样宽松。

另外，还有气候（南北差异）、军训（苦）、洗衣服（从没做过）、洗澡（南方一般没热水）和空调（多数南方学校没安装）等等问题。

对如此多的环境问题你都准备好了吗？

When You are in Rome, Do as Romans Do.

在大学生活中，你很可能接触一个新的城市，一种新的地域文化。简单地用“喜欢”或“不喜欢”去评判可能会过于武断，尝试着去适应它，学会欣赏它，也许更为理智，因为这是

人生经历中遇到的重要一关。同样的环境，同样的机会，不同的人会有不同的作为。这里的每个环境都可能成为你扬帆远航的理由。大学阶段是人生航程的重要港湾，你是由此将人生之帆驶进充满希望和憧憬的人生海洋，还是被卷入危机四起的漩涡，关键在于你自己对环境的适应。了解环境是适应环境的前提，适应环境是利用环境的条件。从什么角度对环境进行了解，可能因每个人的个性差异而不同，但有些共性的东西应该是值得关注的。

麦可思 2009 年 9 月的统计数据显示，初进大学，有三成以上的新生出现落差：35% 的本科新生和 54% 的高职高专新生对就读学校“很不满意”和“不满意”，对学校“很满意”和“满意”的本科和高职高专新生分别只占 25%、8%，而持中立态度者则分别占 40%、37%。如果你是属于“不满意”或“很不满意”之列，那么可以肯定地说，你的大学生活有了一个较为郁闷的开端。实际上，产生这种感觉的原因很多，包括因为没有进入当初理想的学校、专业问题导致的，也有现实与期望不同等等。不论何种原因，只有调整心态，将学校的特点、优势详尽了解，坦诚对待自己已然是其中一员的事实，培养对学校的热爱之情，才能度过一个令人羡慕、自己受益的大学时光。

让求学的期望引出爱校的情节

叔本华说：“人生过程的景观一直在变化，向前跨进，就看到与初始不同的景观，再上前去，又是另一番新的气候。”不论你以前是怎么规划你的人生，当大学招生录取结束，你的大学梦也就有了答案。如果你选择了求学路，那么从你拿到大学录取通知书的时候起，你就可以延续一个新的梦想，即大学生之梦。首先你要关注即将就读的大学处在一个什么样的地理位置，在中国的东西南北中的大致方位，交通状况等，要为你的求学征途做好计划。对于很多同学来说，这可能是人生第一次体验独自远行，因此做一个周密的计划是完全必要的，做到

有备无患，顺利到校报到，给大学生活一个完美的开始。综合路途远近、时间要求和经济状况等因素，你要确定是坐火车、飞机、汽车还是轮船。

首选乘火车。大学生只有坐火车才能享受国家的优惠政策。大学新生可凭《录取通知书》购买一次从家庭所在地到学校所在地的半价硬座火车票；学生硬卧票的价格就是卧铺全票价减去硬座价格的一半，相当于8折优惠；动车组列车二等座车也发售学生票，票价为全价的75%。这里还应了解一些关于火车的小常识。火车车次等级分为D—动车组，Z—直达特快列车，T—特快列车，K—快速列车，N—管内快速列车，L、A—临时旅客列车，Y—旅游列车和没有字母（仅数字）的车次——普通列车；席别分为硬座、硬卧、软卧。一般情况下，学生火车票只能在火车站购买，火车票代售点是出不了学生票的，但有的代售点能接受预定。学生乘火车应注意以下几点：一是注意人身、财产安全。火车上人多手杂，会有人顺手牵羊，新同学是他们最喜欢的目标，因此最好按照学校给的银行账号将学费等存入银行卡中，以降低旅途中的风险。二是上车前备足旅途生活所需。列车上的物品价格很贵，事先准备一些食物、饮料既方便又安全。适当带些清凉油等解暑药物，以备急需。三是不要随意与陌生人搭话攀谈，要提防一些不怀好意的人，谈话过程中注意不要泄露家庭情况及联系方式，以免被不法分子钻空子，以你生病或遭遇不幸的谎言向家人索要钱财（每年尤其是军训期间时有这种情况发生，所以打电话让父母防患于未然无疑是个明智的选择）。四是学会求助，一旦出现什么意外或冲突，要及时向乘务员或乘警求助，切不可惊慌失措。五是提前做好下车准备，不要错过了站或因慌张下车遗漏物品。六是可以从一些网站上了解火车时刻表：<http://train.tielu.org>，<http://www.huoche.com.cn>，<http://qq.ip138.com/train>。

乘飞机最快捷、舒适，但费用也最高。针对大学新生入学，各大航空公司会为新生和家长推出机票优惠政策，具体的

折扣则因提前购票的时间、路途和各个航空公司的政策而不同，可到各个航空公司的网站浏览相关信息。新生及其家长可凭录取通知书、户口本或亲属关系证明等有效证件购买优惠机票。例如 2007 年 9 月，南方航空公司就对提前 15 天购买机票的新生和家长分别提供了 3.5 折和 4 折的票价优惠。有时你也可以和旅游公司联系，提前预订打折票。乘坐飞机时每位旅客免费托运行李定额为头等舱 40 千克，商务舱 30 千克，经济舱 20 千克。超出部分每千克按经济舱票价的 1.5% 加收费用。

学生乘坐汽车没有购票优惠，但一般行李也不会受到限制，而且班次多、发车快，当乘客较多时汽车站还会临时增加班次，路程较近的新生可以选择搭乘汽车。汽车上如遇拥挤或可疑对象晃来晃去，应提高警惕，防止钱财遭遇损失。

乘坐轮船同样没有优惠政策，一般只有地域比较特殊的新生会选择此种方式，如从海南出发到广州的新生。乘船出发前半个月要开始关注天气预报，因为船经常会受天气影响停运，若遇到这种情况要及时更换交通工具。

不论你选择哪种交通工具，都应该早做决定并预订好票。因为全国各个高校报到的时间相近，迟疑时间长容易耽误行程；另外要到正规售票点购票，如火车站、汽车站、有资格认证的票务代理机构等，千万不要到私人售票点购票或听信小广告，以免上当受骗，扰乱你良好的求学心志。

学校生活就像巧克力盒，你永远都不知道下一颗会是什么样的滋味！让好奇的翅膀带你到那美好的第二故乡。爱校也可以从学校所在地域找到理由，对你即将生活的城市进行一番了解是必要的。它可以培养你对这个第二故乡的情感，所在城市的历史、环境、规模、经济、文化等，都可能让你产生兴趣，让你对新生活产生向往之情，从而一个好的开端自然形成。你可以从网上、书中得到关于这座城市的丰富信息，以前你可能不曾有如此深刻的印象。从这些信息中不难找出你感兴趣的部分，然后再进一步进行挖掘，它们可以使你的未来生活变得丰富多彩。当然，你还可以进一步扩大视野，大学生是活跃的一

族，到了假期总会有热情倡导者，鼓动云游祖国大好山河。读万卷书，行万里路。游览祖国山河的美好向往，也能增加你对学校的热爱。

第二节 让学校历史说话

历史是生动的。所有学校都有着自己的历史，它或使你产生荣誉感，为学校的辉煌历史而骄傲；或使你产生一份责任，为学校的发展尽一份微薄之力；或使你拥有一份警醒，为学校错失时机而惋惜。从学校成立开始了解，成立的背景、创始人、花絮、著名事件和杰出人物等。在学校发展中，学校变迁历史，校名一直引用至今吗？中国高校经历了诸多变革，许多学校几经更名，你拿到通知书时可以对即将进入的学校进行一番考察，来个“追根求源”。

江山英雄代代出。学校的杰出代表一般以重墨书写正面人物居多，这是学校文化传承主线，一些历史上反人民反国家的反面角色，均会被有意无意地忽略掉。杰出人物是你和所有校友的共同财富，也是很好联系你们的纽带。现代社会交往中，学缘关系是一个重要的社会关系，了解学校目前的一些杰出人物，对你提升对学校的信任和爱校情节都是非常有益的，对你将来在社会上打拼更是添加获胜筹码。比如某高校学生有出国的传统，每年三分之一以上学生出国深造，其中很多人都是通过校友的推荐或提供的信息完成申请过程的，在国外也会相互联系，一般以校友会的形式固定下来。国内学术上也是这样，很多学校在某些领域形成了独特优势，它会将其优势发挥至极致，其纽带往往是通过学缘关系进行的。

优势学科助你成才。我国目前拥有近 2000 所普通高等院校，每个学校的学科优势各不相同。新同学在规划自己的大学学习时非常有必要对这方面的知识有较全面的了解，即使因为高考分数或填报志愿时的限制，不能如愿进入你所心仪的院校深造，但是你仍然可以关注相关院校这方面的信息，并结合自

己学校和导师的实际情况，进行最优化的设计和规划。正所谓“世上无难事，只怕有心人”，只要你用心谋划，刻苦勤奋，力求上进，目标总会在不知不觉中向你靠近。关于各普通高校的学科优势，教育部学位中心会定期进行评估并进行排名，结果会在该中心网站上公布。

第三节 熟悉即将生活四年的校园环境

寻找你最喜欢的校园元素，包括校园景观、文化或同学老师等。当你提着行李，进入大学校园时，自然会对学校产生一个第一印象，同样的学校对于不同学生，一定会产生不同的评价，甚至是截然相反的。这是为什么呢？首先每个同学成长的环境不同，导致你们的期望值和评价尺度不同。大城市、名校的同学对校园环境的要求自然会高一些，相对而言，来自农村的学生在这方面的期望会容易满足一些。其次每个同学到校后接受的信息肯定不同，必然导致判断上的偏差。比如入学手续办理非常顺利的同学认为学校办事效率很高，为新同学考虑很周到，也有同学遭遇到某个环节的不顺利，缴费、注册、入住等，这时你可能就会对学校产生不良的反应。因此，你对校园的了解会经历一个从片面到全面的过程，力争克服心理学上说的先入为主现象，带着一颗宽容的心，尽快找到自己满意的元素。

校园功能多齐全。新生进校会有学兄学姐们热情的关照，他们会带领你办理各种入学手续，介绍学校的面貌，讲述学院的情况。为了能尽早独立生活，你需要对校园作一番了解，最好是步行绕校园进行参观，实际体会一下校园的空间和方位。同时，学校一般是按照教学、科研和生活等不同功能对校园进行规划，这对学校发展产生重要影响。占地面积相差无几的学校，由于规划不同，达到的办学规模可能差别很大，除了学校实力等因素，校园规划自然是权重较大的因素。作为新同学的你，可以结合学校校园地图，在老同学的指引下，对学校进行

一次全面考察，这样做肯定会为你今后的学习生活带来诸多便利，将少走很多弯路。如果你是一个愿意为大家提供服务的志愿者，这样做在有些时候会给你一个展示能力的机会。其他同学还处于模糊状态时，你的能力就可以在上课、活动和办理一些必要手续的过程中凸现出来，利用你事先掌握的信息，为同学们提供快速便捷的服务。

第四节 了解学校机构

对于学校机构设置，一般学生可能不会在意。其实它对于你的大学生生活有着很大帮助，不仅可以使你全面了解学校的结构，而且有助于你在多方面的发展。在中国，一所高校一般由党政职能部门、办学实体、群众团体、直属单位、后勤机构和校办产业等部分构成。党政职能部门一般包括：党政办公室、纪委监察处、组织部、宣传部、党校、统战部、研究生工作部（处）、学生工作部（处）、审计处、教务处、国际合作与交流处、人事处、科研处、研究生培养处、实验室与装备处、学位与学科建设处、保卫处、财务处、基本建设计划处、后勤与资产管理处、产业处、离退休工作处等。办学实体是指各个学院（系）和相关教学单位。群众团体主要指：工会、团委、学生联合会、社团联合会、研究生会等。直属单位主要是一些服务部门和科学研究机构：档案馆、校医院、信息与网络中心、图书馆、学报杂志社、出版社、附属中小学和学校批准成立的研究院。后勤机构主要是后勤服务部门，现在一般称之为“乙方”的各个后勤单位。校办产业是指学校控股成立的各个经济实体。

学校各部门都有自己的职责。学校党政部门主要分为两块：一是党务工作，主要负责全校师生员工的思想政治工作和路线方针教育。包括组织学习、宣传和执行党的路线、方针、政策，坚持社会主义办学方向，推进学校的改革和发展；讨论决定关系学校生存和发展的重大问题；按照干部管理权限负责