

赢在新起点

——高职新生入学教育

主编◎高润霞 许迪楼

Ying Zai Xinqidian
Gaozhi Xinsheng Ruxue Jiaoyu

一个现代大学生最重要的精神品格是：精神独立，思想自由。上大学，是人生的一次飞跃，是精神成人的一次质变。上大学意味着开始了“二自”的职业学习生涯。“二自”就是自由和自主，自由的学习就是独立思考，自由思想；自主学习就是我要学，我要自己学。自由才能创造，自主才能成才。

高职科学人文艺术素质教育丛书

赢 在 新 起 点

——高职新生入学教育

主 编 高润霞 许迪楼

副主编 王瑞兰 李五一 朱宜娟

张 宏 桂 骏

编 委 （以姓氏笔划为序）

王瑞兰 朱宜娟 许迪楼 李五一

张 宏 吴德启 高润霞 桂 骏

程宜春 彭金德

合肥工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

赢在新起点：高职新生入学教育/高润霞，许迪楼主编. —合肥：合肥工业大学出版社，2010.8

ISBN 978-7-5650-0260-1

I. ①赢... II. ①高... ②许... III. ①高等学校：技术学校—学生—入学教育
IV. ① G718.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 168312 号

赢在新起点——高职新生入学教育

主编 高润霞 许迪楼

责任编辑 章建 王钱超

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2010 年 8 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2010 年 8 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
电 话	总编室：0551-2903038	印 张	17
	发行部：0551-2903198	字 数	342 千字
网 址	www.hftpress.com.cn	印 刷	合肥现代印务有限公司
E-mail	press@hftpress.com.cn	发 行	全国新华书店

ISBN 978-7-5650-0260-1

定价：28.00 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。

高职科学人文艺术素质教育

丛书编委会

主 任 江 洪 孙晓峰

副主任 张旺牛 余祖文 施运华

毕明生 方天祐

委 员（以姓氏笔画为序）

方天祐 方 莉 王 诚

江 洪 孙晓峰 朱松节

朱重生 毕明生 张旺牛

余祖文 余永虎 施运华

高润霞 徐北平 谭维奇

迈好大学的第一步

——写给大学新生朋友

(代序)

孙晓峰

新生朋友们，当你们站在大学的校门口，面对即将到来的大学生活，你们做好准备了吗？你们能否尽快实现从一个中学生到一个大学生的转变，迅速适应大学生活？有的同学由于在进入大学时准备不够充分，导致入学后在生活、学习、交往等方面不适应，甚至造成比较严重的后果。因此，帮助你们顺利过渡到大学生活，使你们的大学生活有一个良好开端，这不仅是你们个人的事，也是学校对你们应尽的责任。

人生的道路很漫长，但关键的就是几步。大学是人生发展的新阶段，“新”的重要表现就是同学们面临着一个全新的生活、学习环境。大学生活不同于中学，具有鲜明的特点：生活的集体性与自立性；学习的选择性与自觉性；课余生活的丰实性与多样性；人际关系的重要性与广泛性。

大学是人生成才、成就事业的新起点。学习、生活、社交等各方面都需要从这里开始去摸索、去思考、去实践。大学时期是人生最美好最难忘的时光，是热情似火、激情燃烧的岁月。每一位大学生都应该有勇气对自己说：“放飞青春理想，我相信我自己，我要成为我自己！”

大学是追求理想的净土，而不是贪图享受的乐园；大学是展示才华的舞台，而不是坐享其成的保险箱。大学是用来读的，不是用来玩的。大学不应该是考试本位，而应该是就业本位。读高中是为了考大学，读大学则是为了有足够的能力去适应社会、胜任工作，为了能够有一个美好的职业生涯。杨叔子院士认为上大学主要四件事：第一，学会如何自立；第二，学会如何做人；第三，学会如何思维；第四，学会必要的知识与运用知识的能力。知识、方法可以很快掌握，但是良好的习惯，优秀的品质，高尚的品德却不是朝夕可就的。只有把求知与做人完美地结合起来，才能成长为一个对社会有用的人，才能真正实现自己的价值。

大学的最基本功能之一就是为国家培养心智健全的、身体健康的、具有较高素质的公民。人是社会的人，你们必须好好利用大学时光学会如何融入社会、如何和别人合作，在社会活动中培养领导能力、人际交往能力、沟通协调能力等。更重要的是要形成正确的人生观、价值观、世界观，这样你们才不会在这个多元



化的社会里迷失自我，以致产生心理问题。你们处在一个伟大的时代，物质生活如此丰富，精神生活如此多彩，你们要养成健康向上的生活习惯，在为明天奋斗的同时，尽情享受今天的生活。不但要具有健全的人格，还要具有服务社会的一技之长，前者是你们感受幸福人生的保证，而后者则是你们立足社会的基础。学会做事，不是高谈阔论，是“绝知此事要躬行”的注释。要在博览群书、通晓古今、融会中西的前提下，勇于实践，在实践中提高做事的能力，要有敢为人先的气概，要有不怕失败的勇气。社会是一所真正的大学，要多参加社会实践活动，要敢于到社会当中去磨练自己。

一个现代大学生最重要的精神品格应该是：精神独立，思想自由。上大学，是人生的一次飞跃，是精神成人的一次质变。上了大学首先就意味着开始了“二自”的职业学习生涯。“二自”就是自由和自主。所谓自由学习，就是独立思考，自由思想。自由才能产生创造，才能成为人，成为人才。所谓自主学习，就是我要学，我要自己学。为自己的行为负责，为自己的人生负责，为自己的使命负责。一个现代大学生还应当有强烈的自省精神，强烈的危机感、紧迫感。一定不可以把自己不当人，一定不可以把自己当成物。每个同学都要充分认识自己的浅陋、无知和不洁，从内心深处生出对知识、思想、真理的敬畏、热爱与渴求。在当下的中国，一个大学生应该有精英的责任感，从上大学的第一天起就应该意识到，我们正在一步一个脚印地走进对社会和时代有更多担当的精英队伍。“我们今天是桃李芬芳，明天是社会的栋梁”。一个现代大学生，还必须具有真真正正的平民态度。“树高千尺也忘不了根。”我们来自大地，也必将回归大地。我们应该具有永不褪色的“草根意识”与“大地情怀”。

这里，我想提出如下几点建议，供同学们参考。

第一，要珍惜生命、感悟人生。有三件事人类都要经历：出生、生活和死亡。生命对于每个人来说都只有一次，因而是最宝贵最神圣的。任何时候都不能绝望。遇到一点挫折就轻生，是最无能的表现。有句谚语讲，失败是成功之母，阅历和挫折都是宝贵的财富。必须树立“生命至上、安全第一”的理念，尊重生命、爱惜生命、保护生命。人生在世，总要有所追求、有所作为，否则，毫无意义；没有意义的人生等于提前死亡。人生的悲剧在于糊里糊涂地来到这个世界，又糊里糊涂地离开这个世界。

第二，要热爱生活、感受快乐。微笑着面对一切，学会快乐地生活（鲁迅语）。热爱是最好的老师，要做生活的有心人，只要用心去感觉，快乐就会无处不在。心态决定命运。保持乐观的心境，迎接你的每一天都是新鲜的太阳。人的生命对于物质的需要是非常有限的，更多的物质并不能让你的生命感到真正快乐。只有物质上的富裕，没有精神上的丰富，这是很可悲的。契科夫说：“生活这般美好，活它一千辈子吧！”生活独立是一种快乐，学习思考是一种快乐，工作实践是一种快乐。知足常乐、自得其乐、助人为乐、创造最乐。要学会以开阔的胸襟去团



结他人，学会承受和忍耐，也学会去展示自己去赢得机会，同时要体会到快乐和幸福并不都要最终的结果，往往快乐就在付出和奋斗的过程之中。

第三，要常怀感恩、关爱别人。感恩心理常使人快乐无比，感恩语言常让人充满微笑。“滴水之恩当涌泉相报”应成为我们的道德准则。感恩父母，感恩老师，感恩生活，感恩生命，感恩自己拥有的一切，辩证地看待事物，以宽容的心看待世界。要真诚地感谢别人所给予的那怕一丁点儿的帮助，真诚地感谢每一缕阳光、每一次关爱、每一份收获。中国有句谚语：送人玫瑰之手，始终留有余香。西方也有句谚语：向贫困的人施舍，就是施舍给命运女神。被人爱与爱别人都是幸福的事。帮助他人也就是帮助自己，宽容他人等于提高了自己。有一首歌叫《爱的奉献》，歌词说“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间”。亚当·斯密在《道德情操论》（与《国富论》齐名）中强调同情心是人类所共有的一种人文良知，是一切文明的基础。建议同学们争做快乐的“五心上将”，即把忠心献给国家、把孝心献给父母、把热心献给社会、把爱心献给他人、把信心留给自己。

第四，要树立理想，明确目标。列夫·托尔斯泰说：“理想是人生的指路明灯，没有理想，就没有坚定的方向；没有方向，就没有生活。”理想就是精神生活的寄托，是自己设定的奋斗目标，具有超越性，也具有可行性和时代性。做好人生规划，确立成人成才成功的新目标，点燃心中新的灯塔。既要仰望星空，又要脚踏实地。每个人都有自己的理想，但起决定作用的是脚踏实地的行动。人生最困难的可能是战胜自己，要挑战自我，就要让心远离浮躁，远离各种诱惑，以平常心投入到学习和日常的工作中去，在平凡小事中成就大事。经历风雨才能终见彩虹，有危机才有动力，有挑战才有斗志，有追求才有发展，有付出才有收获。同学们应该从心理上独立起来，思考世界，去规划自己的未来和人生。

第五，要珍惜时光，学会学习。珍惜时间等于延长生命，浪费时间就是浪费生命。光阴似箭，一去不返，要有“一天等于二十年”（马克思语）的紧迫感。抓住今天，胜似十个明天。要充分利用学校丰富的资源，发挥好图书馆和互联网的作用。从现在开始要从内心深处，时时提醒自己不能痴迷网络游戏，要坚决抵制任何一种严重干扰正常学习生活的举动，因为玩物终将丧志。树立正确的学习观：自主学习、全面学习、选择学习、创新学习。专博并举，中西融通；自由思想，创新思维；学思结合，学以致用。知识不等于能力，如果只是机械地学知识，那永远只能是一个善于考试的好学生，而不可能是一个真正的人才。真正的人才需要把知识上升为能力，具备独立思考的能力，能够独立地发现问题，解决问题。要善于把知识转化为能力，把能力内化成素质，把素质升华至境界！

第六，要修心养性，学会做人。锻造自己的思想和品质，夯实未来发展的基础。良心是立人的准则，诚信是做人的根本，慎独是为人的美德，守恒是成人的关键。陶行知先生说：千教万教，教人求真；千学万学，学做真人！有容德乃大，无求品自高；德为才之帅，才为德之资。人的品德是可贵的。成功源于品格。知

识和技能都有过时或者被淘汰的时候，但品格是永恒的，将伴随着我们每一个人的终身。对同学的宽容度，与人交往的和谐度，与人协作的能力……这些品质在当今社会显得越发重要。世事洞明皆学问，人情练达即文章。心中无私天地宽，腹有诗书气自华。每个人都能够找到自己不同的乐趣，每个人都能找到他生活中最美的境界。找到自己的思想，自己的生活，德才兼修，才是真正的成功。要树立责任感，对自己的将来负责、对家庭负责、对国家的建设和发展负责。

第七，要加强锻炼，健全体魄。身体是一切的基础，运动是生命的源泉。没有比身体健康更重要的。每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。要树立健康意识和理念。生命至上、安全第一，平安即福、健康是宝。要有保持健康的科学方法。选择适合自己的运动，增强体质，提高免疫力；改善饮食结构，养成良好生活习惯。

能进入大学，是一件多么令人欣喜和自豪的事情！如果你们能走好大学生活的第一步，无疑将会为你们整个大学阶段的学习生活奠定良好基础，也会为你们以后的人生创造一个良好的开端。

祝愿你们的大学第一步，都能迈得扎实和快乐！

（作者系安庆职业技术学院院长、教授，安徽省高校教学名师，安庆师范学院硕士生导师）

2010年8月

目 录

大学适应篇

第一章 认识新环境·····	(3)
第一节 自我提升的新平台——大学·····	(3)
第二节 教育发展的新热点——高等职业教育·····	(10)
第三节 生活学习的新环境——大学校园·····	(16)
第二章 开辟新生活·····	(21)
第一节 自主的大学生活·····	(21)
第二节 奋进的大学生活·····	(25)
第三节 平安的大学生活·····	(33)
第三章 接受新挑战·····	(45)
第一节 苦乐交融的军事操练·····	(45)
第二节 受益终身的内务整理·····	(51)
第三节 心系祖国的国防意识·····	(55)

校园生活篇

第四章 高职学生人际交往·····	(67)
第一节 同窗朋友是永久的财富·····	(67)
第二节 交八方友造就快乐人生·····	(70)
第三节 师生情谊山高水长·····	(79)
第五章 高职学生爱情观·····	(85)
第一节 异性交往有分寸·····	(85)
第二节 青涩爱情纯且真·····	(90)
第三节 莫把情感当儿戏·····	(97)
第六章 理性消费·····	(102)
第一节 花钱莫忘父母恩·····	(102)
第二节 理财有术益终身·····	(109)

第三节 寒门子弟志向高·····	(121)
------------------	-------

学业导航篇

第七章 更新学习观念·····	(133)
第一节 我的学习我做主·····	(133)
第二节 破解难题有妙招·····	(139)
第三节 专业学习根基牢·····	(148)
第八章 善用校园资源·····	(157)
第一节 图书馆是学习的殿堂·····	(157)
第二节 互联网是知识的海洋·····	(166)
第三节 实验(训)室是技能的摇篮·····	(173)
第九章 正确对待考试·····	(179)
第一节 大学考试知多少·····	(179)
第二节 考试成功有技巧·····	(187)
第三节 诚信考试须做到·····	(195)

素质拓展篇

第十章 热爱班级立根基·····	(203)
第一节 我的班级我的家·····	(203)
第二节 班级文化是共同的需要·····	(206)
第三节 我与班级共成长·····	(211)
第十一章 融入组织正航向·····	(221)
第一节 党团学组织是大熔炉·····	(221)
第二节 学生团体是大舞台·····	(230)
第三节 学生干部是领头雁·····	(233)
第十二章 参与实践促发展·····	(238)
第一节 多姿多彩的第二课堂·····	(238)
第二节 显山露水的第三课堂·····	(243)
第三节 习技强能的顶岗实习·····	(250)
参考文献·····	(259)
后记·····	(261)

大学适应篇

象牙塔、避风港、娱乐场、加油站、大熔炉……我们心目中的大学是怎样的呢？我们心目中的大学生活又是怎样的呢？刚从高考硝烟中走出的年轻学子，在经历短暂的兴奋与幻想之后，又将开始崭新的学习生活。理想与现实、困难与希望、机遇与挑战，众多的矛盾在这里碰撞、交融，需要我们勇敢地、智慧地去面对。

如果要用简短而又通俗的语言来阐明“大学是什么?”，可以用一句古语来表达，就是“大学是探索普遍学问的场所”。——纽曼

第一章 认识新环境

大学是智慧的象征，是精神的家园，是人生发展的新阶段，是在一生的黄金时期里发展完善自我的黄金资源。

第一节 自我提升的新平台——大学

大学是由国家批准的，提供教学和研究条件，并授权颁发学历学位证书的高等教育机构。大学分综合大学、专科大学或学院。大学以本科为基本组成部分，有的设研究生机构，以几种相近的专业组合成系，再以大类组合成学院，招收高级中学及同等学校毕业生或具有同等学力者进行教育和培训，并以考试考核的方式检验其所学知识与技能。高等专科学校和高等职业院校属于大学范畴。

一、大学的由来与发展

(一) 西方大学

“大学”最早出现在8世纪末，它是社会找到全方位知识的进路。“大学”的拉丁文名字Universitas，是由Versus“趋向”和Unum“一”合成，是“合众为一”的含义。当时的先知先觉之士，意识到长久以来的“养士”之风，固然可以集结“知识分子”，但是，如何聚集“知识”？“知识”究竟有多少？如何能有全方位的知识进路？是他们常常思考和要解决的问题。当时的学者们认为知识应该包括“人与自己”、“人与人”、“人与物”三个面向，并因此界定“大学”的统一知识，从而形成大学三学院：人文学院、社会学院、科学学院。不过学者们发现，在人类历史的潮流中，尚有两大行业没有包含到“大学”之中，那就是“教士”和“医生”，前者关怀人的灵魂，后者关怀人的肉体。于是除了人文、社会、科学三学院之外，再加上神学院和医学院，就成了综合大学的模型。

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“Academy”，教授哲学、数学、体育，这被一些人认为是欧洲大学的先驱。

大学是一个不断发展的概念，在中世纪的西欧，已经产生了大学的雏形。当



时的大学就是一个具有行会性质的由学者组成的社团（主要指教师和学生共同组成的旨在探索学问、追求真理的社团“universita magistrorum et scholarium”）。通过建立社团，学者们可以设置行业标准，保护自身利益，共同切磋学问。

11世纪在意大利诞生的博洛尼亚大学，堪称西方世界第一所大学。12世纪，法国巴黎大学和英国牛津大学诞生，再到13世纪剑桥大学诞生，之后大学蓬勃发展，到1500年，欧洲已有六十余所大学。此后美国也诞生了最早的两所大学，哈佛大学和后来的耶鲁大学，以及其他包括常青藤名校在内的许多大学。大学和高等教育的蓬勃发展极大地推动着西方文明进步的步伐。在近代西方大学发展的基础上，1810年洪堡在德国创立柏林大学，确立独立治校与自由教学的大学原则，更明确倡导学术研究的大学职能，现代大学由此诞生，远远落后的德国也在科技文明上迅速赶超英法强国。1876年仿柏林洪堡大学而进一步新创的美国约翰·霍普金斯大学，也是现代大学的重要里程碑，此后研究型大学在美国蓬勃发展，美国的社会与科技文明也迅猛发展。

（二）中国大学

现代大学产生于西方，我国大学的产生是西方大学理念舶入的产物。西汉时，汉武帝从大儒董仲舒之请，创立太学，设置五经博士，为当时的最高学府，其太学生在东汉极盛时，达3万人。从汉代的太学，到隋朝、魏晋、明、清的国子学（国子监），可以说是中国古代意义上的大学，都是当时的最高学府。宋代书院的出现意谓中国民间高等学校的诞生。

我国在近代和西方交流以来，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，我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（现天津大学）是我国近代第一所大学，成立于1895年；京师大学堂于1898年在戊戌变法时期应运而生，它是光绪帝变法设立的清朝最高学府，1912年改名为北京大学；清华大学始于1911年庚款兴学而创立的清华学堂，初期为留美预备学堂；国立安徽大学（现安徽大学前身）是安徽省第一所大学，于1928年成立于安庆（现安庆师范学院老校区内的红楼即为国立安徽大学旧址）。

建国后我国大学进入发展期，1949年，全国共有高等学校205所，在校生11.65万人；1978年，共有高等学校598所，在校生86万人；1993年，高等学校已达1075所，在校生279万人。上世纪80年代中期，曾有每三天出现一所大学、年增100多所的盛况。2009年，全国全日制普通高校一共1553所，其中，本科院校642所，专科院校911所，在校生共计2000余万人。

（三）大学为何又称为象牙塔

人们通常把大学比作象牙塔。根据圣经《旧约雅歌》，睿智富有的以色列王所罗门曾作诗歌1005首，其中《雅歌》都是爱情之歌。在第五首歌中，新郎是这样赞美新娘的，“……我们的颈项如象牙塔；我们的眼目像希实本巴特那拉并门旁

的水池；……”很显然这里的“象牙塔”只是用来描述新娘美丽的颈项。19世纪法国诗人、文艺批评家圣佩韦·查理·奥古斯丁（Sainte-Beuve Charles Augustin 1804-1869）在书函《致维尔曼》中批评同时代的法国浪漫主义诗人维尼（Vigny, Alfred Victor 1797—1863）作品中的悲观消极情绪，主张作家从庸俗的资产阶级现实中超脱出来，进入一种主观幻想的艺术天地——象牙之塔。后来，这个词被逐渐运用到社会生活的各方面，主要是指“与世隔绝的梦幻境地、逃避现实生活的世外桃源”。在汉语中，象牙塔原指忽视现实社会丑恶悲惨之生活，而自隐于其理想中美满之境地以从事创作，意为超脱现实社会，远离生活之外，躲进孤独舒适的个人小天地，凭主观幻想从事写作活动；外延含义主要是“比喻脱离现实生活的文学家和艺术家的小天地”。大学、研究院正是这种地方。

二、大学是自我提升的新平台

（一）大学是我们真正独立的开始

对于大多数学生来说，大学是第一个要求我们逐步独立的地方。进入大学，我们终于放下高考的重担，第一次开始追逐自己的理想和兴趣。这是我们离开家庭生活，第一次独立参与社会生活；这是我们不再单纯地学习或背诵书本上的理论知识，第一次有机会在学习理论的同时切身实践；这是我们第一次不再由父母与老师安排生活和学习，而是有足够的自由处理生活和学习中遇到的各类问题，支配所有属于自己的时间。因而，大学是我们独立的起步。

（二）大学是我们第一次系统性地接受高等教育的机会

所谓学习是指自由探索，自我思索的过程。大学这段宁静的时光，正是我们自由学习，自我塑造的宝贵时机。潜心钻研我们的专业，同时博览群书，再学习我们一直梦寐以求的业余爱好，这也是我们第一次系统地接受高等教育机会。对大多数同学而言，也可能是最后一次将大段时间用于学习的人生阶段，最后一次在相对宽容的理想环境下学习为人处世之道。这个机会，是大学给予我们最宝贵的机会，我们必须要学会珍惜，好好把握；我们要主动地去充实完善自我，全面打造提升自我。

（三）大学是体会梦想实现的地方

大学是实现我们理想的工场，更是酝酿崭新人生的作坊。她将滋养我们的思想与人格，激荡我们的灵魂与心智，孕育我们新的精神与智慧。在这里，一本书、一场讲座、一席肺腑之言，都可能会改变我们的一生；在这里，我们可以大胆质疑书中的观点，自由地表达出自己的思想；在这里，我们可以勇敢地第一次走上舞台、第一次走上演讲台、第一次进入工厂、第一次……大胆接触，勇敢尝试，让我们一次次体会到成功与失败，助推我们一步步去实现青春飞扬的梦想。

（四）大学是探索求新的实验室

比起社会来，大学有很强的宽容度。“大学是走向社会前的彩排”，考试挂了



科还可以重修，做错了事老师可以包容……但是我们应当学会为自己的行为负责，一点点地在错误中成长起来。大学是人生的一个实验室——在大学里，我们可以尝试一切新的东西，可以做人生的试验，最终清楚我们想要什么、需要什么、适合什么、擅长什么。

总之，大学是我们自主学习的地方，是我们自主成长的地方。未来我们想要成为什么样的人，过怎样的生活，就在于我们大学里的选择与追求。

三、大学里学什么

三年的大学生涯，转瞬即逝。这期间我们要做到会从思考中确定目标，从学习中探求真理，从独立中体验自主，从交友中感受快乐，从实践中锻炼才干，从追求中增加自信。对个人而言，大学学习时期是人生最关键、最重要的阶段，是培养我们具备独立生活能力，学会与人相处，学会做人，学会做事，学会承担责任，掌握专业基本知识和技能的重要时期，她可为我们今后的工作和学习夯实基础。

（一）学会独立生活

跨入大学的大门是我们每位新生真正独立生活的开始，此后我们将逐步摆脱家庭的依赖走向独立的生活，因此，良好的生活习惯及各类生活常识是我们独立生活不可或缺的保障，也是我们学好专业知识和技能的重要基础。

1. 按时作息

如果我们能坚持早起，拒绝睡懒觉，该睡觉就睡觉，该起床就起床，该上课就上课，该上自习就上自习，那么我们就走好了大学生活的的第一步，否则，我们会失去许多机遇。因为，不良的生活习惯会扰乱我们的生物钟，使我们不能完全吻合大学的学习节律，同时还会破坏我们的身体健康，影响我们的公众形象。

2. 保持良好的卫生习惯，坚持体育锻炼

良好的卫生习惯就是保持良好的个人卫生，衣着整洁大方，不穿脏衣服，不留隔夜的脏衣服、裤子、鞋子。床上用品及时折叠、摆放整齐，定期换洗床单、枕巾。主动保持寝室清洁卫生，和寝室成员共同拥有一个小而温馨的学习环境。坚持体育锻炼是强身健体、保持旺盛学习精力的有效途径，我们最好要有一项体育爱好或体育特长。即使没有，也可以培养，兴趣是最好的老师，篮球、足球、长跑、健身操、太极拳等都可以是我们的选择，只要我们不“睡懒觉”，做什么运动都是有益的。

（二）学会与人相处

良好的人际关系是人生幸福和取得成功的关键。进入大学之后，我们的活动空间、接触层面比高中要广泛得多，能否与同学、室友乃至老师和谐相处，也是我们能否快乐度过大学三年的重要因素。如果我们所处的集体是一个团结、和睦、奋发向上的班集体或寝室，那么同学之间就会互相帮助、互相取长补短、互相激

励、共同进步。反之如果同学之间矛盾重重，摩擦不断，势必导致我们的集体人心涣散，我们身在其中就会有如坐牢笼，毫无愉悦之感。

1. 学会理解、尊重他人

以寝室为例，我们寝室里的六个成员来自省内不同地区，语言、生活习惯、个性会有很大的不同，理解尊重他人就是承认差异，求同存异。在语言方面，大家要养成用普通话交流的习惯，这不仅有利于相互间的交流，也为我们将来进入社会打下好的基础。

2. 主动沟通

古人云：“五百年修来同船渡”，能有幸成为同学，将一块共度几年美好时光，那么不是千年万年修得么？同窗之间应敞开心扉，主动沟通，这样才能得到成绩与人分享，困难同舟共济，好的学习方法和各种有益信息相互传播、放大，为建立深厚的友谊，做个良好的开端，打下坚实的基础。社会学研究表明，人际关系中最为普遍、维持得最恒久、往来最频繁、最能相得益彰的友情存在于大学同学之间。沟通首先从自我介绍开始，家庭状况、个人爱好、家乡景色、风土人情等都可以是自我介绍的内容；其次是自我形象展示，尽量把自然、真实的自我展示给同学，同时又不是放浪形骸，要修正自己不良的一面，尽量达到一个大学生应有的形象：青春、大方、开朗，有点幽默，整洁、朴实。

3. 豁达的心怀

我们会发现豁达的年轻人总是表现为健康向上的思想和心理状态，潇洒、坦荡、热情、开朗是他们明显的特征。听到逆耳忠言心生感激之情，听到同学的讥讽也会一笑置之，勇于承认其他同学的长处，善于发现和调整自己的短处。奉行“吃亏是福”的古训，从不在同学关系上斤斤计较，这样不仅能给自己带来愉快，也能在自己周围营造和睦的氛围，很容易很自然地与同学友好相处。

4. 丢弃自卑心态，树立自信之心

心理学家认为，自卑是一种精神现象，是一个人由于生理或心理缺陷而轻视自己，因而认为自己在某些方面落后于别人的一种心态。自卑的人往往会有寻求别人帮助的愿望，希望以某种优越感来弥补自己的不足，以维护自己的尊严。如果自卑情绪得不到控制或解除，便可能因自卑加重而影响身心健康，增加与人友好相处的难度。无论是家庭经济的贫困，还是学业上的落后，无论是有生理缺陷，还是情感上的失落都要正视它，克服自卑心态，时时记着“金无足赤、人无完人”这句老话。

（三）学会做人

联合国教科文组织“国际 21 世纪教育委员会”在《学习：内在的财富》的报告中阐述了关于教育的四大“支柱”：学会求知，学会做事，学会共处，学会做人。而学会做人是建立在前三种学习基础之上的一种基本进程，是教育和学习的根本目标。学会做人的含义是通过教育的改造和社会的合作，使我们成为真正意义上

