

汪永高 邹光华 主编
刘国林 潘银忠 主审

大学生

学习生活指

南

煤炭工业出版社

大学生学习生活指南

主 编 汪永高 邹光华
副主编 韩红利 仇中海 蔡召义
主 审 刘国林 潘银忠

煤炭工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生学习生活指南/汪永高, 邹光华主编. —北京:
煤炭工业出版社, 2002

ISBN 7-5020-2211-2

I. 大… II. ①汪… ②邹… III. 大学生—学生生
活 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 054679 号

大学生学习生活指南

主编 汪永高 邹光华
责任编辑: 翟刚 袁筠

*

煤炭工业出版社 出版发行
(北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
利森达印务有限公司 印刷

*

开本 $850 \times 1168\text{mm}^{1/32}$ 印张 13 插页 2
字数 328 千字 印数 1—3,200
2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷
社内编号 4982 定价 20.00 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换

首外平主
为先从为展
育育理字发
通教管以全
刘研卫

华北科技学院党委书记刘咸卫教授题词

睿智·实践
应用·创新

杨庚宇

华北科技学院院长杨庚宇教授题词

大学生活对每位大学生来说既漫长又短暂，从手拿大学录取通知书兴致勃勃地汇集到向往已久的大学校园，到怀揣毕业证书意气奋发地奔赴祖国的四面八方去建功立业，经历了无数的曲折与坎坷。其中既有对大学生活的憧憬，也有不适应大学生活的苦恼；既有读书的乐趣，也有学习负担重的烦恼；既有同学间的尊重与友爱，也有相互间的矛盾与冲突；……。如何尽快地适应大学生活，更好地创造生活，是摆在每一位大学生面前的重要任务。编写这本《大学生学习生活指南》，旨在帮助大学生尽快地了解学校的情况、学校的教学管理制度，以便自觉地遵守学校的各项制度，顺利地完成大学学业；从全面提高素质的角度出发，探讨了大学生学习方法、品德修养、思想素质、安全养成、心理素质、课余生活等方面的培养与提高。同时，我们有针对性提供了国内外院校群星录和资料备忘录，以供学生进行参考和扩大知识面。我们期待你毕业的时候，有丰硕的收获，迈着青春的步伐，奔向未来，为中华民族的伟大复兴和社会主义祖国的强盛作出贡献！

本书由汪永高、邹光华任主编，韩红利、仇中海、蔡召义任副主编，其中大学生入学、大学生品德修养、院校群星录、资料备忘录、助学与就业、考研与留学由邹光华编写；学分制制度、大学生学习方法由汪永高编写；大学生素质培养、大学生课余生活由韩红利编写；大学生心理健康由仇中海编写；大学生安全养成由蔡召义、邹光华编写。全书由邹光华进行了统稿工作，刘国林、潘银忠对本书进行了严格的

前

言

审定。本书在编写过程中广泛参考了有关专家、学者的论著，在此，谨向有关作者表示真诚的谢意。由于水平和经验有限，书中一定还有不少问题，欢迎读者批评指正。

编 者

2002 年 7 月

大学生入学教育

学校概况	1
专业介绍	4
新生入学教育	15
适应新环境, 确定新目标	17

学分制管理制度

学分制学籍管理办法	22
课程重修管理办法	42
选修课管理办法	43
辅修专业管理办法	45
考试管理制度	47
教材管理办法	49
实习管理规范	53

大学生学习方法

大学教学形式的基本特点与学习方法	58
自学的方法与技巧	72

大学生品德修养

树立正确的人生态度	84
大学生应具备的基本道德品质	86
大学生修养	92
大学生自我设计	96
树立正确的法制观念	100
如何在生活中养成文明行为	105

大学生素质培养

思想政治素质的培养	112
-----------------	-----

目

录

专业素质的培养	117
人文素质的培养	126
能力素质的培养	129
道德素质的培养	138
身心素质的培养	143

大学生安全教育

交通安全	154
消防用电安全	156
体育运动安全	161
实验实习安全	165
生活安全	166
治安安全	174

大学生心理健康

心理素质教育与心理健康标准	179
心理疾病现状、原因及种类	182
心理适应不良及其调适	184
大学生常见心理疾病及其防治	188
大学生的良好情绪与培养	199
如何对待人生挫折	203
如何在逆境中成才	209

大学生课余活动

大学生课余活动的类型	212
校园文化建设	214
学生社会实践活动	225
大学生科技活动	228

院校群星录

中国普通高等学校通讯录	232
-------------------	-----

普通高等学校合并调整情况一览表	302
国家重点实验室名录	318
国家理科基础科学研究和教学人才培养基地	326
国家文科基础学科人才培养和科学研究基地	328
国家经济学基础人才培养基地	329
国家大学生文化素质教育基地	330
国家工科基础课程教学基地	331
高等学校重点学科点名单	332
高等学校重点学科点联合情况	352

资料备忘录

国家自然科学基金	353
国家社会科学基金	354
诺贝尔奖	354
国家科学技术奖	356
国家级教学成果奖	357
中国图书奖	357
建设世界一流大学	358
普通高等学校本科教学工作评价	362

助学与就业 考研与留学

大学生就业指南	366
关于助学贷款管理的若干意见	372
关于助学贷款管理的补充意见	376
助学贷款管理办法	378
报考攻读硕士学位研究生的有关规定	380
公费出国留学选派办法	388
自费留学须知	393
国外著名大学简介	397
参考文献	404

大学生入学教育

学校概况

华北科技学院是国家安全生产监督管理局（国家煤矿安全监察局）惟一直属的普通高等学校，始建于1984年，其前身是华北矿业高等专科学校，1997年被原国家教委确定为“全国示范性普通高等工程专科重点建设学校”；2002年初，经教育部批准（教发函〔2002〕44号）升格为本科院校。学院面向全国招收普通全日制本、专科学生。

学院地处北京东燕郊经济技术开发区，距天安门35公里，距首都机场24公里，北京市930路公共汽车直达学院，地理位置优越，交通便利，通信便捷。

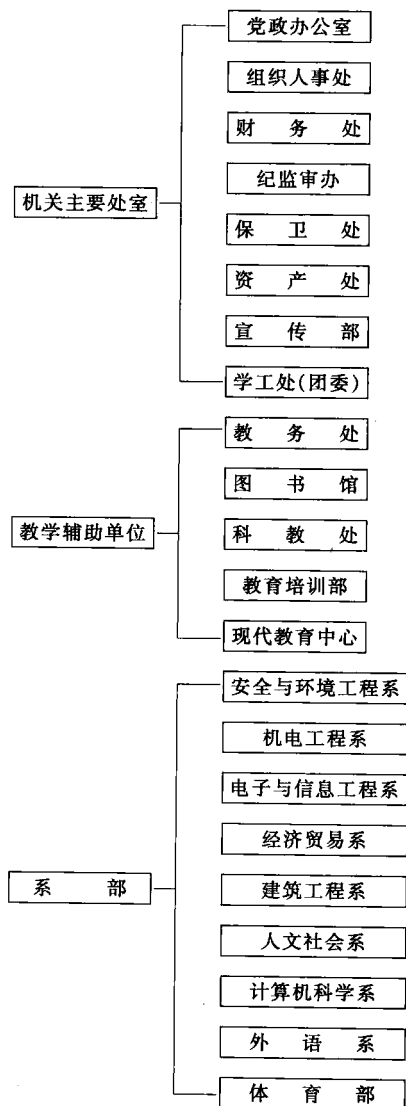
学院占地面积781亩，建筑面积23万多平方米。两栋教学楼建筑面积近4万平方米，现代化教学手段齐备，设有多功能教室、闭路电视教学系统、多媒体语音教学系统和外语教学发射台。全院拥有微机1000多台，建有覆盖全院、千兆为骨干、百兆到桌面的先进校园计算机网络，通过校园网可以便捷的访问因特网资源，实现多媒体远程教学、VOD点播等各种综合网络应用系统。专业和基础实验楼建筑面积1.4万平方米，教学实验仪器设备总值4000多万元。图书馆建筑面积6551平方米，馆藏图书30万多册，中外文报刊1100余种及多种多媒体出版物，拥有投资近百万元建成的自动化管理系统、CNKI知识网络服务站和多媒体阅览室。投资近千万元的高标准田径运动场，铺设有人造草坪和塑胶跑道，看台可容纳6000多人，篮、排、网球场、体

育馆、游泳池等体育活动设施齐备。绿树掩映中的 7 栋公寓（可容纳近万名学生，每间宿舍都配备程控电话）为学生生活、休息提供了优越的条件。整个校园教学、生活设施配套，服务网络完善，构成了较为完整的教学和生活体系。学院坚持两个文明一起抓，先后荣获“中央国家机关文明单位”、“全国贯彻《学校体育工作条例》优秀高等学校”、“全国造林绿化 400 佳单位”、国家煤炭工业局“双文明先进单位”、河北省“普通高校招生工作先进集体”等荣誉称号。

学院经过多年的教学实践，积累了较丰富的教学、科研、管理经验，拥有一支实力雄厚的师资队伍。目前学院有教职工 608 人，其中教授 17 人、副教授等其他高级职称 132 人，讲师及其他中级职称 169 人，具有博士、硕士研究生学历 54 人，在校學生 7500 多人。

学院现设机电工程、电子信息工程、计算机、建筑工程、安全与环境工程、经济贸易、人文社科、外语八个系和教育培训、体育两个部。设置有机械设计制造及其自动化、电子信息工程、计算机科学与技术、采矿工程、安全工程、英语等六个普通本科专业和计算机应用与维护、计算机网络与软件应用、会计与审计、工商管理、电子商务、广播电视新闻学等 27 个普通专科专业（其中有四个专科专业已被教育部确定为全国教学改革试点专业），涉及经济学、文学、工学、管理学等四大门类 11 个科类，逐步形成以全日制本科教育为主，专科教育、成人学历、岗位培训、函授教育并存的多学科、多层次、多形式的办学体系。学院具有“聘请外国文教专家单位资格”和“招收来华留学生资格”。

学院设有三个国家级的“中心”，一是作为全国煤矿安全培训龙头地位的“中国煤矿安全技术培训中心”，该中心与联合国开发计划署长期合作并得到 122 万美元的援助，引进了一大批先进的教学、实验设备，先后派出了 40 多名教师出国考察进修，接待了 30 多位外国专家来院讲学，并与美、英、俄、德、法、



学校主要处室

澳、日、波、印等国家的相关部门和院校建立了长期稳定的学术交流与合作关系；二是作为国际劳工组织职业安全卫生信息中心中国分中心的“中国煤炭职业安全卫生信息中心”，与设在日内瓦的总部保持日常工作联系；三是与澳大利亚成功合作的“中澳管理培训中心”，得到了 941 万澳元的援助，派出 30 多名教师赴澳学习，聘请了 20 多名澳方专家来院讲学，目前承担国家经贸委授权的工商管理培训任务。

面对 21 世纪高等教育发展的新形势，学院坚持“更新观念、抢先发展”、“活力来自改革、质量重在管理”的工作方针；坚持“立足行业、面向社会、服务地方”的办学方向；坚持“能力本位”的思想和“合格+特长”的教育原则，构建了专业实践能力培养为主线的人才培养模式；深化教学改革，全面推进具有本院特色的专业建设、课程建设和教材建设，构建了新形势下培养人才所必须的信息化、实践教学、国际化三大平台；实行全方位、全过程的教学督导，构建了教学质量保证体系、评价体系和监控体系。力争在较短的时间内建成以工为主，兼有文、理、经、管等多学科，具有安全科技特色的现代大学。

专 业 介 绍

一、本科专业简介

1. 机械设计制造及其自动化专业

本专业主要学习机械设计制造的基本理论以及微电子技术、计算机技术和信息处理技术的基本知识。通过理论学习与实践环节，受到现代机械设计制造工程技术人员的基本训练，具有进行机械产品设计、制造及设备控制、生产组织管理的能力。毕业后可在国家机关、科研院所、高等院校、企事业单位从事机械设计制造及自动化领域内的设计制造、科学研究、科技开发、组织管

理和教学研究等工作。

修业年限：4年。

授予学位：工学学士。

2. 电子信息工程专业

本专业主要学习电路理论、低频电子电路、高频电子电路、数字电子电路、计算机技术系列课程、信号系统、通信原理、网络与通信、数字信号处理、电磁场理论、自动控制原理、感测技术等知识。通过理论教学与实践环节，使学生掌握信号的获取与处理，电子设备与信息系统等方面的专业知识，得到电子与信息工程实践的基本训练，培养具备各类电子设备和信息系统的设计、开发、应用及集成电子设备和信息系统的基本能力的高等工程技术人员。毕业后能从事各类电子设备和信息系统的研究、设计、制造、应用和开发的技术与管理等工作。

修业年限：4年。

授予学位：工学学士。

3. 计算机科学与技术专业

本专业主要学习数字逻辑与数字系统、计算机组成及汇编语言、接口技术、数据通信与计算机网络、程序设计语言、算法与数据结构、操作系统、编译原理、数据库系统、专家系统及建造等课程。通过理论教学与实践环节，使学生掌握计算机科学与技术方面的基本理论和知识，接受研究与应用计算机的基本训练，培养具有从事计算机系统软件的分析和维护、计算机应用软件的开发、计算机网络的管理、维护，计算机硬件及接口调试、安装与维修的能力，获得计算机科学与技术领域工程师基本训练，具有创新精神和实践能力的高级技术人才。毕业后可在科研部门、教育单位、企业、事业和行政管理部门从事计算机教学、科学研究和应用、技术开发与维护管理等方面的工作。

修业年限：4年。

授予学位：工学学士。

4. 采矿工程专业

本专业主要学习高等数学、英语、计算机应用与语言、岩体力学、工程力学、采矿学、矿井通风与安全、井巷工程、电工与电子技术、矿山机械、矿山企业管理与技术经济分析等方面的知识。通过理论教学与实践教学环节，掌握其基本理论和基本技术，获得采矿工程师的基本训练。培养具有矿区规划、矿山开采设计、矿山安全技术及工程设计能力的高等工程技术人才。毕业后从事矿区开发规划、矿山（露天、井下）设计、矿山安全技术及工程设计、监察、生产技术管理等工作，也可在市政、隧道部门从事技术与管理工作。（不招女生）

修业年限：4年。

授予学位：工学学士。

5. 安全工程专业

本专业主要学习计算机基础与应用、燃烧与爆炸学、通风空调与净化、安全监测与监控、安全工程学、灾害防治理论与技术、安全法规等课程。通过理论教学与实践环节，使学生掌握矿山与地下建筑、交通、航空航天、工厂、物业、商厦与地面建筑的灾害防治技术和安全监测与监控、安全原理、安全系统工程、安全监察和管理等专业知识。毕业后可在政府管理部门、科研机构、企业等单位从事安全技术工程、安全科学与研究、安全监察与管理、安全健康环境检测与监测、安全设计与生产、安全教育与培训等方面的工作。

修业年限：4年。

授予学位：工学学士。

6. 英语专业

本专业主要学习基础英语、高级英语、视听、口语、英语写作、报刊选读、翻译理论与实践、语言学概论、英美语言与文化、英美国家文学史选读、商务英语、市场营销、外贸函电、口译、涉外谈判、旅游英语、第二外语等课程。使学生具有扎实的

英语语言基础和比较广泛的科学文化知识,受到英语听、说、读、写、译等方面的良好的熟巧训练,具有从事翻译、研究、教学与管理工作的较强能力。毕业后能在外事、经贸、文化、教育、科研、旅游等部门从事翻译、研究、教学、管理等工作。

修业年限:4年。

授予学位:文学学士。

二、专科专业简介

(一) 机电工程系

1. 机电一体化专业

本专业主要学习电路、电子技术、电机学、电力拖动与控制、厂矿供电、变流技术、综采机械、机械设计基础、提升运输、机械制图与 AUTOCAD、计算机原理与应用、办公自动化设备 etc 知识。通过学习和实践,可以掌握矿山生产过程中主要机电设备的结构、使用、操作与故障分析处理的基本知识和能力。毕业后可以从事机电设备的运行、维护、检修安装、调试及一般机电工程的设计、管理等方面的工作。

2. 供用电技术专业

本专业主要学习电路理论、电力技术基础、电机学、供变电工程(厂矿供电)、电力系统及自动化、计算机监控、电气设备绝缘试验、工业用电设备、电能计量、用电管理与监察、计算机应用以及其他设置的相应课程与知识。通过学习和实践,可掌握电气工程的基本理论,供用电工程技术知识及运行、监察、管理及一般工程设计、改造的知识和能力。毕业后可从事用电监察、供电管理、中小型电力网运行、变配电站电气设备运行、检修以及一般电气工程设计、改造及施工组织等工作。

(二) 电子与信息工程系

1. 工业电气自动化技术专业

本专业主要学习电工基础、机械基础、模拟电子技术、数字