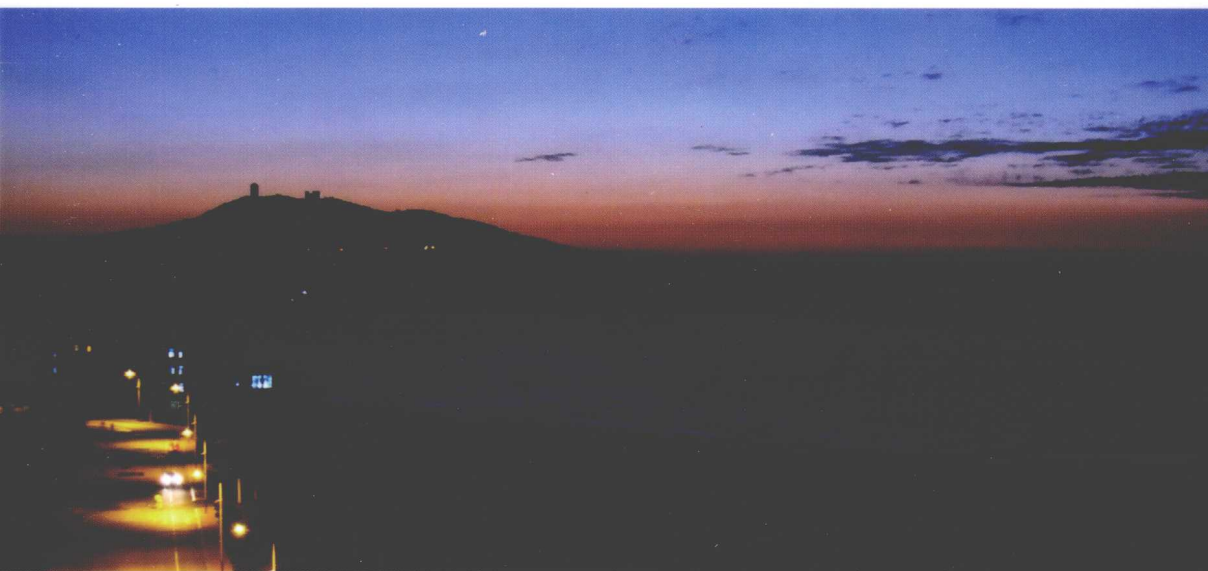


Da Xue
大学 Wu Hui
无悔

——送给新同学的礼物

主编 王建文
张步先
赵国亮



哈尔滨工业大学出版社
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

大学无悔

——送给新同学的礼物

主 编 王建文 张步先 赵国亮

副主编 黄 蕊 吴 琼 迟春霞

谢芳琳 张学伟

哈尔滨工业大学出版社

内容简介

本书分为大学路线图、插上起飞的翅膀、身边的故事三编。主要包括从中学到大学面对新的学习挑战,能否应对自如;面对诸多的诱惑,能否保持清醒;面对困难和挫折,能否坚强地挺过;面对困惑和心理的不适,能否正确地认识和调节;面对未来,是否有明确的目标和具体的计划,本书将为新同学这些问题作逐一讲解和引导,以期对大学新生树立正确的方向和奋斗目标有所助益。

本书是大学新生教材,也可供大学低年级学生和高中生阅读。

图书在版编目(CIP)数据

大学无悔/王建文主编. —哈尔滨: 哈尔滨工业大学出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5603-3082-2

I. ①大… II. ①王… III. ①大学生—入学教育
IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 172130 号

策划编辑 姜春龙

责任编辑 常 雨

封面设计 吴金燕

出版发行 哈尔滨工业大学出版社

社 址 哈尔滨市南岗区复华四道街 10 号 邮编 150006

传 真 0451-86414749

网 址 <http://hitpress.hit.edu.cn>

印 刷 哈尔滨石桥印务有限公司

开 本 787mm × 960mm 1/16 印张 17.25 字数 330 千字

版 次 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5603-3082-2

定 价 25.00 元

(如因印装质量问题影响阅读,我社负责调换)

前言

莘莘学子,系着丰收的喜悦,怀着拼搏的豪情,带着对未来的美好憧憬,走过了中学时代,来到了梦寐以求的大学,即将开始新的生活,展开新的人生画卷。

这是一所有着近百年历史的学府,你们的正确选择将让你们从此感受着近百年积淀的深厚文化,从此烙上“规格严格、功夫到家”的印记,从此受到“爱国、奋进、求实、团结”精神的洗礼,从此得到老一代“八百壮士”的激励和新一代“八百壮士”的熏陶,从此在理想的指引下前进,在知识的海洋中遨游,在求知的奋进中收获,在实践和创新中成长,从此挥洒青春,指点江山,激扬文字。

大学是人生中最美好也是最重要的阶段,把握好了大学就很大程度上把握了人生。“人生舞台上没有彩排,每一天都是现场直播。”大学的道路虽然充满了阳光,但也不会一帆风顺,也会有急流险滩,也会有薄雾阴霾。在这个道路上不仅需要个人的努力与奋斗,也需要向导和航标。

大学的征程已经启航,你们要尽快地做好准备。从中学到大学,有一个重要的过渡阶段。面对新的环境,能否尽快地适应;面对新的生活,能否很好地融入;面对新的学习挑战,能否应对自如;面对诸多的诱惑,能否保持清醒;面对困难和挫折,能否坚强地挺过;面对困惑和心理的不适,能否正确地认识和调节;面对未来,是否有明确的目标和具体的计划。这些问题都与你们的大学生活息息相关。

为了让新同学在刚刚进入大学就对大学有一个基本的认识,我们编写了这

本书。本书分为大学路线图、插上起飞的翅膀、身边的故事三编。参加本书编写的人员都是有着多年学生工作经验的老师,我们把自身对大学的认识,结合实际工作中的经历,凝炼成为文字,希望新同学从中有所收获,对自己在大学阶段的成长有所帮助。王建文、张步先和赵国亮负责了本书的策划、内容的把握和统稿工作;黄蕊、吴琼、迟春霞、张学伟等负责具体的章节编排和文字修订。各章具体编写分工如下:第一章、第十一章由王建文、迟春霞、李华生编写,第二章、第五章由张步先、吴琼、杨薇编写,第三章、第四章由赵国亮、黄蕊、李磊编写,第六章、第七章、第十章由张学伟、谢芳琳、丛薇编写,第八章、第九章由谭军华、刘健、刘利军编写。

由于作者的水平有限,在编写的过程中难免出现一些不足和疏漏,请读者批评指正。

目 录

第一编 大学路线图

第1章 大学大变化	3
1.1 大学生活的新变化	4
1.2 大变化带来的新问题	8
1.3 大学新生的自我调试	11
第2章 心理健康:打开窗户,阳光就会跳进来	19
2.1 晒晒大学生常见的心理问题	22
2.2 刨根问底——常见心理问题产生的原因	26
2.3 阳光照进心田——解决心理问题的建议	29
2.4 重视情商的培养	36
2.5 案例	37
第3章 学习:不能弱化的主流	41
3.1 学习:大学四年的根本任务	41
3.2 在大学里为了什么而学习	42
3.3 适应大学学习的转变	45
3.4 掌握科学的学习方法	48
3.5 基础课的学习有什么用	52
3.6 正确看待考试成绩	55
3.7 我们的口号是:快乐学习	56
第4章 我的集体:起航的支点	61
4.1 大学班级的特点	62
4.2 班级对个人成长的重要性	64
4.3 用共同的奋斗目标来凝聚班级	66
4.4 什么样的班级能够称为优秀的集体	68
4.5 我能为班级做什么	71
4.6 基础学部——班级建设平台	72

CONTENTS

第5章 创新与实践:优秀者脱颖而出的机会	77
5.1 大学生科技创新的意义与现状	77
5.2 大学生应该怎样参与科技创新	82
5.3 社会实践,体验责任的重要方式	86
第6章 恋爱:大学中的一门选修课	97
6.1 校园爱情的特点	97
6.2 大学生的恋爱误区	102
6.3 树立正确的恋爱观	110
第7章 网络:想说爱你并不容易	123
7.1 网络对大学生的吸引力	124
7.2 网络世界很精彩	125
7.3 网络对大学生的“双刃剑”效应	128
7.4 大学生如何走出网络心理误区	134
第8章 树立正确的消费观:做自己的财务主管	141
8.1 大学生消费的基本状况	142
8.2 大学生消费的特点	143
8.3 理财是一种生活态度	145
8.4 建立自己的理财观	153

第二编 插上起飞的翅膀

第9章 基于责任:独立,成长的第一步	159
9.1 认清自身责任	160
9.2 独立,基于责任	161
9.3 责任心是成功的基石	164

CONTENTS

9.4 独立,大学生成长的第一步	165
9.5 自信、自律为独立保驾护航	168
第10章 学会长大	177
10.1 感恩常在	177
10.2 诚信立身	184
10.3 宽容为本	192
第11章 大学生能力培养	199
11.1 人际交往能力培养,大学的必修课	200
11.2 人生规划,为大学生活引航	211
11.3 培养你的执行力	217
11.4 我的时间我做主	224

第三编 身边的故事

第12章 身边的故事	235
12.1 青春的理想在创新中翱翔 ——记全国先进班集体哈工大(威海)0201101班	236
12.2 从平凡走向辉煌 ——记全国先进班集体哈工大(威海)0503101班	243
12.3 践行,青春之歌 ——记哈工大(威海)赴贵州社会实践	249
12.4 自信自立自强,知恩感恩报恩 ——记“2009年度中国大学生自强之星”评选候选人李学良 ...	257
12.5 坚持理想,把握成功 ——记哈尔滨工业大学(威海)“2010年十佳大学生”付国庆 ...	262



第一编

大学路线图





第1章

大学大变化

在经过“黑色六月”的洗礼和漫长的等待之后,莘莘学子终于步入了向往已久的大学殿堂。在这里,每一位新同学将迎来人生新的起点。也许你们心潮澎湃想象自己在大学校园里成为叱咤风云的人物,也许你们暗下决心一定要尽情畅游在知识的海洋……无论想象将怎样渡过自己的大学生活,新同学们首先必须清醒地了解自己所在的大学。那么大学到底是什么?它与我们熟悉且习惯了的中学是否一样?它是中学老师描述的“自由殿堂”吗?

其实,大学是一个阶段,是在有人呵护下你能自主成长的又一个历程;大学是一个准备室,是你为走向社会充实自己人生的驿站;大学是一



哈尔滨工业大学 Harbin Institute of Technology (HIT)

哈尔滨工业大学隶属于工业和信息化部,是由工信部、教育部、黑龙江省共建的国家重点大学,是首批进入国家“211工程”和“985工程”建设的若干所大学之一,是一所特色鲜明、实力雄厚,居于国内一流水平,在国际上有较大影响的多学科、开放式、研究型的国家重点大学

个熔炉,是不同背景的青年聚集成成长的地方;大学是一个殿堂,是让你成为一个更完善的人的地方。大学是一个人生舞台,对你而言,你既是导演,又是主角。

在英语中,大学一年级学生叫“freshman”,意思是“新鲜人”。一个“新”字,蕴含着初来乍到的大学生,面临着生活上的自理、管理上的自治、目标上的自我选择、学习上的自觉、思想上的自我教育等一系列问题,心理和思想将发生急剧变化。迅速适应这一转变,顺利完成从高中到大学的过渡,是每一个大学新生独立面临的第一个人生课题。

1.1 大学生生活的新变化

“天才不是一生下来就是天才”。换一个角度讲,学生不是一走进大学校门就注定是合格的大学生,期间有一个适应过程。车子转弯的时候,一些人把握不好平衡从车子上掉下去,为了避免掉下去,必须提前做准备。从中学到大学的过渡也是这样,必然会面临许多新变化,在这些变化中,有些变化顺理成章,自然缓慢;有些变化则是急剧的,许多人可能不会较快地适应。只有在思想上和行为上适应环境的改变,才能更快地融入大学生活。

1. 生活环境的变化

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,即使是寄宿制的中学,学生离家也不太远,一般不会超出百里范围,一个月总可以回家一次。而大学生活则是完全的集体生活,住宿舍吃食堂,远离父母的照顾,一切靠自己处理。也许这种改变对缺乏独立生活能力的学生是一种严峻的挑战。在大学,宿舍是大学生日常生活的重要居所,或4人或6人或8人共处一室,按年龄大小进行排序,一个寝室的几个同学就像是一个家庭的几个孩子一样,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,也大多不叫名字,而是以兄弟、姐妹相称,“老大”“小幺”等不离口,宿舍门上贴着各种室名:“卧龙居”、“淑女屋”、“博雅斋”等,这是大学新生名副其实的“新家”。夜晚临睡前召开



“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。食堂里几个舍友一起吃饭，互吃对方的饭菜，也是常见的现象，特别是精于算账的女生，总会寻找投合的舍友一起就餐，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。

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，课余活动被压缩得很少，近乎没有。到了大学，除了学习外，生活的选择一下子多了许多。大学生活丰富多彩，各种名目繁多的社团纳新，各种精彩纷呈的文化艺术活动，各类专家学者的讲座，令你眼花缭乱，恨不得有分身术，将你的爱好和特长发挥得淋漓尽致，充分锻炼展现你的才能。同时，各个学校在寒暑假都开展社会实践，或去贫困山区考察义务支教，或去企业参观交流了解就业动态等，这些都为大学生们提供了广阔



回顾哈工大创建时期

哈尔滨工业大学始建于一九二零年，当时校名为“哈尔滨中俄工业学校”，建校的宗旨是为中东铁路培养工程技术人才，当时设铁路建设和电气机械工程两个科。1922年学校改名中俄工业大学校，原设两个科分别改为铁路建筑系和机电工程系。毕业生经考试委员会答辩合格，授予工程师称号

的对社会现实的认识平台。

2. 学习状况的变化

从紧张的中学阶段过渡到自由度较高的大学阶段,学习的目标与动力、教学形式、学习内容、学习条件、学习方法都有了很大的变化。

在中学里,同学们都有很明确而又一致的奋斗目标,那就是要考上一所理想的大学,这不仅是你自己的目标,也是家长和老师的期望,为了进入大学,每个人都背负着沉重的学业负担和令人窒息的升学压力,在中学,你没有时间或者没有精力去考虑其他的事情。一旦接到录取通知书,多年积攒在身上的压力一下子释放了,进入大学,同学们之间不再拥有一致的学习目标,有的想考研,有的想就业,有的想出国,有的什么也不想,得过且过。

从教学形式上看,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,下课各分散。不仅课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去架构、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五六倍,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。

学习条件的转变。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、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。

学习方式不同。大一刚开始,每个人都保持着较高的学习热情,早早起床占位,认真听课,晚自习也在教室认真学习。尽管积极性很高,但学

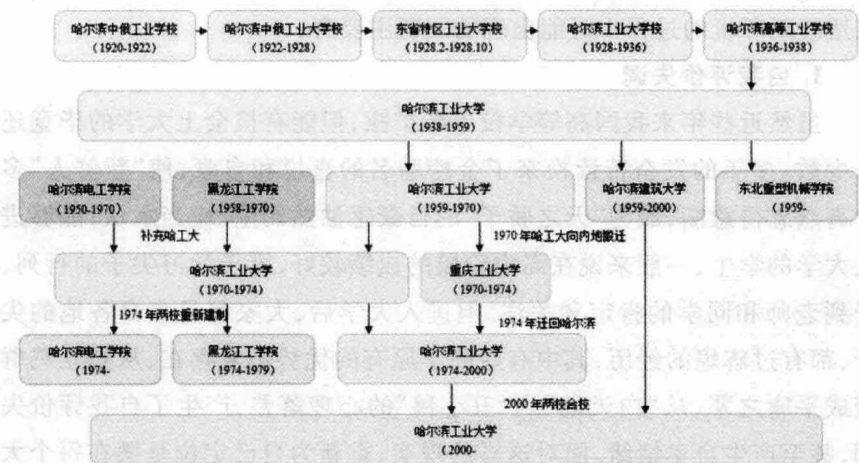


习方法衔接不上,不知怎么学习,或者对于自己的学习状况没有底气。学习上的不适应主要表现在:大学老师不如中学老师讲得仔细,一节课讲十几页内容,还说进度太慢;上课听不懂,作业不会做,学习成绩总上不去,尤其是高数最感头疼;大班上课,教师对于课堂纪律似乎不太在意,课堂上玩个手机发个短信或趴在座位上睡觉问题也不大。

3. 人际关系的变化

人际关系的变化主要体现在人际交往的对象、人际交往的要求等方面。

从人际交往的对象看,中学时代的交往对象是父母、亲戚、同学。中学时的同学大多来自同一个地区,虽然家境不同,但大都是在同一地区生活,有相似的价值观和生活方式。但大学同学来自“五湖四海”,每个人的价值观念、生活方式、行为习惯都有所不同,开始大家还不习惯说普通话,操着方言交流,生活在同一个寝室的同学,脾气、习惯各不相同,常常难以适应,特别是由于生活习惯不同,同室而居可能会出现矛盾,如有的同学习惯早睡,有的同学则是越晚越有精神,男生被称为“夜猫子”,女生



哈工大的历史变迁

历经中苏共管阶段、伪满洲国时期、中长铁路管理时期,哈尔滨工业大学在新中国成立后,迎来了新的历史发展时期。1950年哈工大回到新中国怀抱并进入全面改造和扩建的新阶段,1951年被国家确定为我国高等教育学习苏联的两所院校之一,成为国内各高校培养优秀人才的基地

被客气地称为“夜莺”。往往会出现“白天不懂夜的黑”——怎么别人就是不了解我?“热闹是他们的,我什么也没有”——身处集体之中,却感到孤独和寂寞。

从人际交往的要求来看,中学时代有父母的照顾和强大的学习压力,心无旁骛,无暇他顾,对友谊和感情的渴望不那么强烈,在中学,人际关系的概念更多的是友谊的扩展,彼此间的利害冲突、矛盾相对要少得多,交往双方是根据个人的好恶来做取舍的。进入大学后,没有了学习的重压,远离了父母的照顾,时间上又比较自由和宽裕,迫切希望走进社交场合,结交更多的朋友,而且大学是个浓缩的小社会,文化、行为、习惯及价值观念的冲突都会呈现出来,在很多情况下,你必须学会与不同背景的同学相处,学会处理同学间的矛盾和冲突,提高交往能力,构建健康和谐的人际关系。

1.2 大变化带来的新问题

对大学新生而言,面对着学习、生活、人际关系等方面的重大变化,在适应新环境的过程中可能出现的问题主要有:

1. 自我评价失调

虽然近些年来我国高等学校不断扩招,但能有机会上大学的毕竟还是少数。多年的发奋苦读换来了金榜题名的喜悦和自豪,使“新鲜人”多少有点志得意满,成为“天之骄子”的自豪感油然而生。应当承认,能够进入大学的学生,一般来说在高中阶段的成绩较好,属于学习尖子的行列,受到老师和同学的肯定和关注。但进入大学后,大家都是来自各地的尖子,都有过辉煌的经历,其中有些同学原有的优势不复存在,从鹤立鸡群变成平庸之辈,从“白天鹅”到“丑小鸭”的心理落差,产生了自我评价失调,甚至产生自卑情绪。面对这样的现实,重新为自己定位是摆在每个大学新生面前的首要问题。

2. 理想与现实矛盾

对大学的现实生活,大学新生普遍缺乏了解和心理准备,把大学想象得过于理想化,编织着一幅幅大学生活的美好图画,心中充满了对大



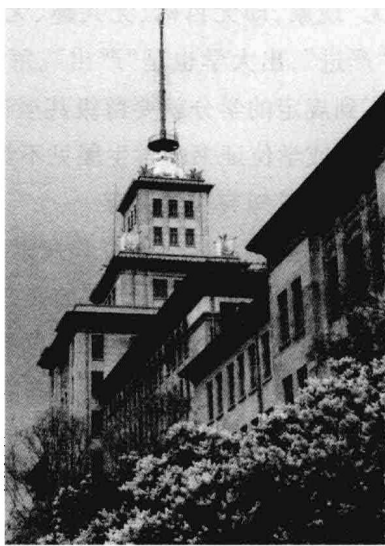
学生活的好奇和向往,其想象往往融入了各种各样的诗情画意。一旦亲身感受大学生活后,就会发现大学的现实情况与自己原来的想象相差甚远。特别是当有的大学新生遇到一些现实矛盾时,便会有一种被欺骗、上当的感觉,觉得大学不过如此,抱怨“大学,真是无聊,还没高中有意思”。

3. 孤独感和恋群感交织

在全新的环境中,面对的都是一些生疏的面孔、陌生的身影,虽然彼此都有新鲜感,也渴望交流、沟通,但最初阶段的交往还是处于礼貌、客气的范围内,过头的话不说,过分的玩笑不开,谦让多,嬉闹少,都在“试探”对方的性格,大学新生普遍感到孤独压抑。不少新生都有过这样的经历,比如说话太直不留情面而得罪人;由于很少主动与人打招呼而让人觉得“酷”,难以接近;事事喜欢得到别人的认同反而让人反感等等。事实上,大学新生对新的人际关系适应远比对学习和生活环境的适应困难,特别在与周围同学的交往中,因缺乏经验技巧不善交往,因担心别人看不起自己不愿交往,因不好意思与异性相处甚至不敢交往,因性格内向不敢交往等种种缘故,在人际交往中,不少同学存在较强的防范心理,常常小心翼翼。对此,许多同学会产生一种失落、无奈的感觉,转而怀念起过去的中学时代,甚至感觉大学不如中学,进而把情感投向旧时的同学、朋友,频频与异地的老同学打电话、上网聊天。

4. 放松与紧张同在

中学时,老师常以“好好学吧,到了大学就好了,可以随便玩了”来激



哈工大精神

“哈工大精神”的表述是在我校原党委副书记顾寅生同志关于“哈工大精神”论述的基础上凝练而成。具体为:铭记责任,竭诚奉献的爱国精神;求真务实,崇尚科学的求是精神;海纳百川,协作攻关的团结精神;自强不息,开拓创新的奋进精神