



大学生生活导论

DAXUE SHENGHUO DAOLUN

主 编 张 强 王 姮 王笑君 张克武



武汉理工大学出版社

大学生生活导论

主 编	张 强	王 姮	王笑君	张克武
副主编	王 力	周凤生	廖成中	蒋道平
	郑祥江	韩新明	廖方伟	

武汉理工大学出版社

· 武汉 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学生生活导论/张强等主编. —武汉:武汉理工大学出版社,2010.8
ISBN 978-7-5629-3295-6

I. 大…

II. 张…

III. 大学生—学生生活

IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 168110 号

出版发行:武汉理工大学出版社(武汉市武昌珞狮路 122 号 邮编:430070)

<http://www.techbook.com.cn> 理工图书网

印 刷:武汉理工大印刷厂

开 本:787×960 1/16

印 张:11.5

插 页:4

字 数:230 千字

版 次:2010 年 8 月第 1 版

印 次:2010 年 8 月第 1 次印刷

定 价:24.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请向出版社发行部调换。

本社购书热线电话:(027)87394412 87397097 87383695

前言

精彩的大学,精彩的人生。大学是人一生中最重要的成长阶段,大学教育作为个人受教育中最重要的一段经历,意味着一个人将用自己所学在未来独自面对社会,承担更多的社会责任。在终身教育体系中,大学并不意味着人生学习阶段的终结,而是标志着一个新的开始。

来到大学,为了让广大青年学生在认识大学过程中尽快了解学校的办学指导思想、培养目标、办学特色、质量标准和评价方法;为了让广大青年学生在读懂大学过程中更加明确自身的近期目标和长远目标及其之间的关系,科学合理地定位自己的人生目标,规划职业生涯;为了让广大青年学生在大学学习过程中学会学习、勇于创造、甘于奉献、努力成才。我们编写了此书。

相信通过本书的学习,同学们可以了解到西南科技大学的发展历程,并在此基础上分析探讨上大学的目的和意义,明确读大学的目标和任务;可以领悟到大学生生活与中学的诸多不同,以具备主动适应大学生生活的能力,在对比不同学习方法的基础上找到适合自己的学习策略;可以认识到大学学分制管理和生涯规划的重要性,找到制定人生规划的方法和途径;同学们还可以在了解大学丰富多彩的课余文化生活的基础上,激发自己对大学生活的无比热爱,体会到大学生活的内涵,用健康心态去拥抱黄金般的大学生活。

本书在编写过程中始终坚持做到两点:一是整书风格上更加贴近广大学生,站在学生角度讲解具体内容,增加亲和力,使学生乐于阅读;二是整书内容适应教育教学和社会发展变化的需要,不断更新调整。纵观整个编写过程,从实地调研到具体修订统稿,编写团队始终把编写高质量书籍与满足广大同学的切实需要紧密结合,力求出精品。

以西南科技大学党委副书记张强教授牵头的编写团队来自学生教育与管理战线,非常熟悉青年学生的切实需求。我们相信,呈现在广大青年学生面前的这部《大学生活导论》一定会成为广大新同学的良师益友,在充满激情的大学生活中成为一把开启智慧之门的钥匙和一盏通向成功的指路明灯。

编者

2010年7月5日

于西南科技大学



目 录

第一章 我的大学我知晓.....	(1)
第一节 学校历史沿革.....	(1)
第二节 学校建设成就.....	(8)
第二章 我的大学不是梦	(18)
第一节 何谓大学	(18)
第二节 为何上大学	(25)
第三章 我的大学早适应	(32)
第一节 生活的适应	(32)
第二节 学习的适应	(38)
第四章 我的学习循规律	(45)
第一节 学习的概念和任务	(45)
第二节 大学学习过程和影响因素	(49)
第三节 大学学习规律、基本原则与学习观念.....	(60)
第五章 我的学习找技巧	(67)
第一节 在探寻学习方法中学会学习	(67)
第二节 怎样学好理论课	(71)
第三节 怎样学好实践课	(86)
第六章 我的学习有要求	(89)
第一节 大学的培养体系	(89)
第二节 大学的学分制管理	(94)
第三节 网上选课及实验预约.....	(100)
第七章 我的课程网上学.....	(105)
第一节 网络教育概述.....	(105)



第二节	网络教育的网络教学·····	(109)
第三节	网络教育学生的学习·····	(117)
第四节	网络资源的学习与利用·····	(120)
第八章	我的心理我调适·····	(123)
第一节	大学生常见的心理问题·····	(123)
第二节	大学生心理问题的识别与调适·····	(136)
第九章	我的前程早规划·····	(144)
第一节	大学生涯规划与实施·····	(144)
第二节	职业生涯规划与人生发展·····	(152)
第十章	我的生活多色彩·····	(157)
第一节	政治追求·····	(157)
第二节	文化熏陶·····	(161)
第三节	感情生活·····	(169)
参考文献	·····	(175)
后记	·····	(177)



第一章 我的大学我知晓

带着对大学的美好憧憬和对新生活的无限向往,又一批新同学走进了西南科技大学。经过最初的直观感受和体验后,你对大学、大学生生活有着怎样的认识 and 理解呢?那么,就让我们从这里、从认识我们的母校开始吧!

西南科技大学是一所全日制多科性普通本科高校,创建于20世纪50年代初。在50余年的办学历程中,学校经历了多次撤并、搬迁。50余年风雨兼程,50余年历经磨练,铸就了“艰苦奋斗,拼搏创新”的西南科技大学精神,学校也在不断的探索和发展中形成了“共建与区域产、学、研联合办学”的鲜明特色。正是这一精神激励着一代又一代西科大人不断进取,努力奋斗;正是这一鲜明的办学特色,为学校的三次跨越和快速发展奠定了坚实基础。

第一节 学校历史沿革*

学校的历史发展大致可以划分为三个阶段(具体见图1-1):创建阶段(20世纪50年代初至1978年);创业阶段(1978年至2000年);快速发展阶段(2000年至今)。

一、创建篇

(一)从重庆建筑工程学校到四川建筑材料工业学院(1953—1978年)

西南科技大学的前身之一可以追溯到创办于1939年的四川江津窑业技术学校,校址在四川省江津县。1949年底川东解放后,学校改名为川东区江津窑业技术学校。1952年7月,国家决定创办西南建筑工程学校,同时决定将江津窑业技术学校并入,校址在重庆市巴县。1950年初,国家决定建设一所业务性的、速成的工业干部学校,定名为西南工业部干部学校,校址在重庆江北区。1952年夏,经西南工业部决定,将西南工业部干部学校的建筑科、地质班、石油班、化工班、采矿班分出单独建校。原学校改名为西南军政委员会工业部第一工业管理干部学校。建筑科调出,成立重庆第一土木建筑学校。原干部学校建筑科师生于1952年9月初迁到沙坪坝区井口乡松堡。

* 本节主要内容来源于西南科技大学副校长朱强研究员任主编,高大海、张厚新、罗慧、毛晓红任副主编的《西南科技大学校史》(电子科技大学出版社,2007年10月出版),在此对校史编写组全体成员表示衷心感谢。

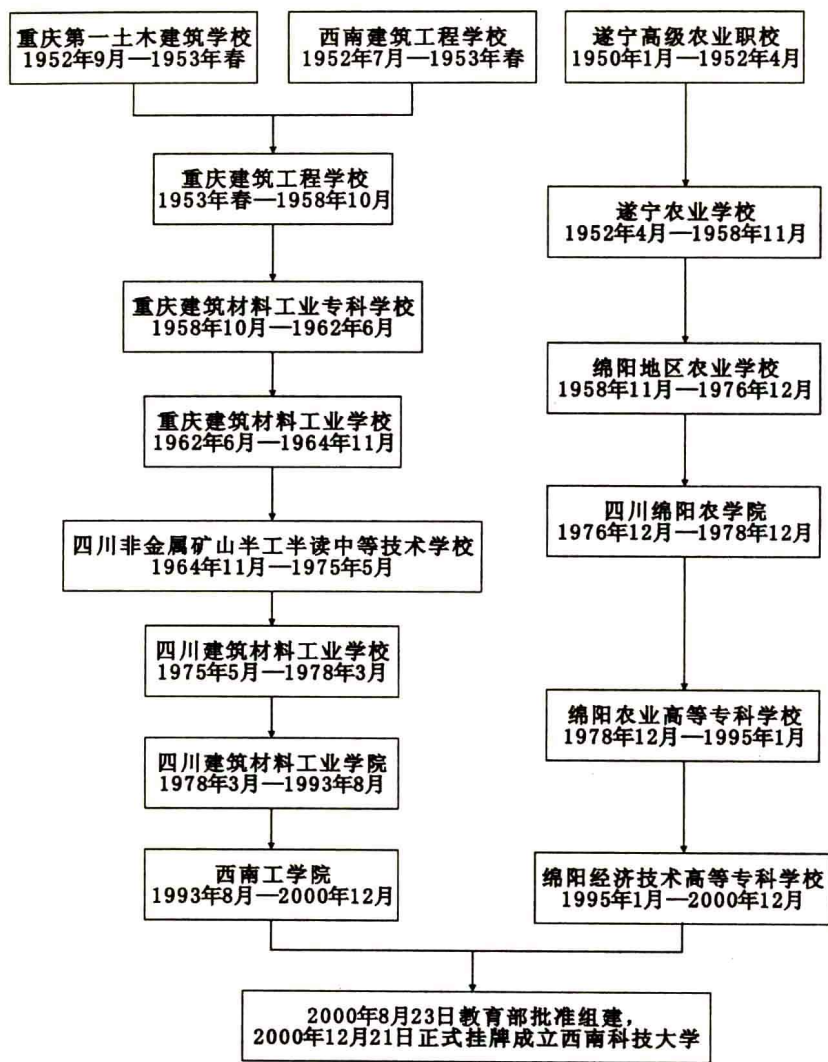


图 1-1 学校历史沿革图

1953年春,建筑工程部根据高等教育部批准的调整方案,决定将重庆第一土木建筑学校与西南建筑工程学校合并,建立重庆建筑工程学校(见图 1-2)。

1958年学校升格为重庆建筑材料工业专科学校。1962年学校再次更名为重庆建筑材料工业学校。

1964年11月7日,建筑工程部教育局、非金属矿局,在给四川石棉矿并抄送徐州技校和我校的信中说:“经部党组研究决定,重庆建材学校和徐州技校合并迁石棉,改为‘半工半读学校’。”

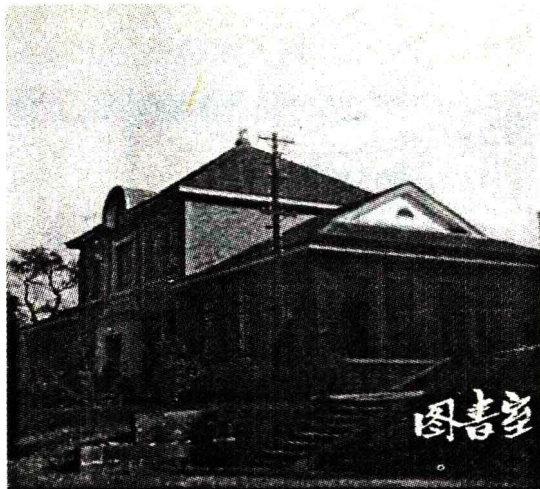


图 1-2 重庆建筑工程学校校址

1974 年初,国家建委下达(74)建发材字 4 号文件,决定学校由石棉县迁至四川省绵阳市的彭家湾(即绵阳师范学院和绵阳职业技术学院现址)。

学校在文化大革命期间,领导体制和学校校名发生几次变更。学校在重庆时全名为“建筑材料工业部重庆建筑材料工业学校”。搬到四川省石棉县后,根据建筑材料工业部指示,更名为“建筑材料工业部四川非金属矿山半工半读中等技术学校”,1968 年底校革命委员会成立,使用的校名为“四川非金属矿山学校革命委员会”。当时党的关系在中共雅安地委,地委委托中共四川石棉矿党委领导。1974 年迁往绵阳后,党的关系在绵阳地委,由工交部分管。1974 年 6 月 1 日国家建委建材局(74)建材综字 287 号通知,将学校正式下放给省,归四川省建筑材料工业局领导。1975 年 5 月 7 日四川省建筑材料工业局川建材(75)办字 098 号:“关于更改中央下放四川九个企业和四个事业单位名称的通知”规定,将原“建筑材料工业部四川非金属矿山学校”改名为“四川建筑材料工业学校”。

文革十年浩劫的终结为学校的发展带来了曙光。1976 年 2 月,四川省建筑材料工业局转告国家建委科教局 2 月 4 日通知,要将学校升格为学院。国家建筑材料工业局也以(76)建材综字 433 号文件正式确认。学校的领导体制仍为国家建材局和省建材局双重领导,以国家建材局为主。改院的筹建工作在国家建材局的领导下开始进行。

1978 年 3 月 9 日,国务院批准了由教育部转报的国家建筑材料工业总局关于将四川省建筑材料工业学校改建为四川建筑材料工业学院的报告,并于同年 4 月 19 日由教育部发文通知国家建材总局和四川省。同年 6 月 12 日,国家建材总局行文学校和有关单位,说明四川建筑材料工业学院已获国务院批准成立,学院保留



中专部(见图 1-3)。



图 1-3 四川建筑材料工业学院

(二)从四川省遂宁农业学校到绵阳农业专科学校(1950—1978 年)

四川省遂宁农业学校的前身——四川省立高级农业职业学校 1939 年 9 月创建于遂宁棘子坝“齐山书院”旧址,隶属省教育厅领导。1947 年大竹农校并入,校址迁往遂宁城北福生庄。

1949 年 12 月 8 日遂宁正式解放。1950 年 1—2 月,遂宁专署军管会文教处派阳西垣同志负责接管“四川省立高级农业职业学校”。1950 年 2 月四川遂宁师校、遂宁高农校暂时合并,校址设在遂宁南坝四川省遂宁师校内。1950 年 3 月,四川省高农校合并后,即取消校名。

1951 年 1 月,原“遂宁高级农业职业学校”从遂宁师校分出来单独办学,校址迁入遂宁玉丰外街原私立“精一中学”遗址,重定校名为“川北遂宁高级职业学校”。

1952 年 3 月,校名又改为“四川省遂宁农业技术学校”。

1953 年,学校更名为“四川省遂宁农业学校”,隶属四川省农业厅领导(见图 1-4)。



图 1-4 四川省遂宁农业学校校址

1958 年秋,遂宁专署并入绵阳专署,学校曾一度并入“绵阳大学”。不久,绵阳大学迁绵阳,学校又分开,部分干部和教师调绵阳大学。同年 12 月,又将成都农校



四川建材工业学院更改校名“西南工学院”后,社会各界关注西南工学院的焦点集中到一个重要内容上,那就是办学体制和联合办学。

学院联合办学实践受到了中央领导、国家教委、国家建材局、四川省委、四川省政府、四川省教委的高度重视,四川省政府把这一改革称作省内办学体制改革的三种形式之一,即“西南工学院模式”。1994年12月,在上海举行的全国高等教育体制改革座谈会上,国家建材局副局长黄书谋、四川省副省长徐世群先后在大会上发言,介绍了西南工学院办学管理体制改革的的情况,国务院副总理李岚清在大会总结时对学院在如此短的时间取得的成绩给予了肯定的评价和赞扬。国务院领导同志对“西南工学院模式”的肯定,使学院办学管理体制改革走进了全国高校管理体制改革的先进行列,在全国产生了很大的影响。

1998年6月,学院成为硕士学位授予单位。1998年8月以后,学院由原来的国家建材局主管划转为四川省管理为主,实行“中央和地方共建,以省管理为主”的办学体制。

(二)从绵阳农业高等专科学校到绵阳经济技术高等专科学校(1978—2000年)

1978年12月28日,经国务院批准正式建立了绵阳农业高等专科学校,直接隶属四川省高教局领导。1983年底,按照四川省人民政府川府函(1983)109号“关于新建绵阳地区农校”的批复,撤销牌坊沟分部,将牌坊沟分部全部校园、校舍、固定资产及部分教职工移交绵阳地区举办“绵阳地区农业学校”(见图1-6)。从此结束了40多年中专办学历史。

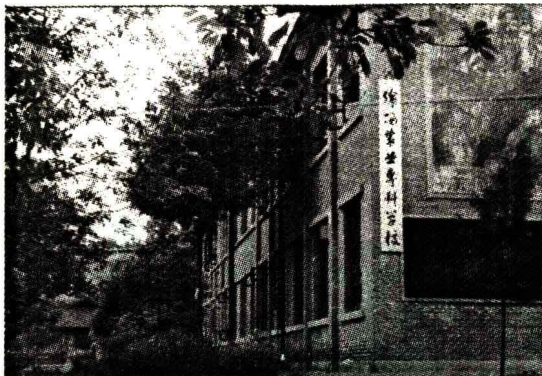


图 1-6 绵阳农业专科学校

从1980年起,学校进行了一系列主动适应农村经济建设需要、办出高等农业专科教育特色的改革与实践。党的十一届三中全会以来,学校在努力改善办学条件、加强师资队伍建设和积极探索高等农业专科教育办学特色的过程中,始终面向经济建设的需要,按照“切实办好普教,积极开创成教,积极探索职教”的总体办学



思路,坚持以专业改造为突破口,不断拓宽服务范围,不断进行专业学科建设,进一步增强了办学的生机与活力。

1995年1月,学校正式更名为绵阳经济技术高等专科学校(见图1-7)。



图 1-7 绵阳经济技术高等专科学校

三、崛起篇

2000年6月初,受四川省教育厅的委托,四川省高等学校设置评议委员会对西南工学院与绵阳经济技术高等专科学校合并组建西南科技大学,绵阳市政府、四川长虹电子集团公司、中国工程物理研究院、中国空气动力研究与发展中心参与联合组建和共建西南科技大学的方案实地进行了考察和评估,向省教育厅和教育部提交了“联合组建和共建西南科技大学的时机和条件均已成熟,建议教育部批准联合组建和共建西南科技大学”的建议。2000年6月底受教育部委派,教育部高等学校设置评议委员会专家组对联合组建和共建西南科技大学进行了考察和评估,向教育部提交了“联合组建和共建西南科技大学是一件好事,时机和条件均已成熟,建议教育部批准联合组建和共建西南科技大学”的评估报告。联合组建和共建西南科技大学的构思框架方案在省政府、省教育厅的领导下,在参与合并联合组建和共建西南科技大学的单位的共同努力下,教育部于2000年8月23日正式批准,同意合并组建和联合共建西南科技大学。至此,学校进入了跨越式发展时期,迈开了崛起的步伐。

西南科技大学组建成立后,学校秉承历史传统,弘扬“厚德、博学、笃行、创新”之校训,坚持走内涵建设与联合办学并举的发展之路,实现了健康、快速发展:

2000年,西南科技大学正式组建成立,吴坚教授任党委书记,林祥棣院士任校长。

2001年,学校被教育部确定为国家西部重点建设的14所高校之一。

2002年,学校被教育部批准为全国67所开展远程教育试点大学之一。



图 1-8 学校东校区



图 1-9 学校西校区



图 1-10 学校西山校区

中国工程物理研究院等开展联合培养博士研究生。学校现有国防基础学科 1 个、省级重点学科 11 个；国家级特色专业建设点 4 个、国防紧缺专业 1 个、国防重点专业 1 个、省级特色专业 15 个；省部共建国家重点实验室培育基地 1 个、国防重点学科实验室 1 个、省部共建教育部重点实验室 2 个、教育部工程研究中心 1 个，省级重点实验室 1 个、省级工程技术研究中心 1 个、省级高校重点实验室 6 个、省级哲学社科重点研究基地 2 个、省级人文社科重点研究基地 3 个，校级科研机构 21 个。表 1-1 是西南科技大学学院设置、博士学位建设点、硕士学位授权、本科专业设置汇总表。表 1-2 是国家大学科技园与学校重点科研机构。



表 1-1 西南科技大学学院设置、博士学位建设点、硕士学位授权、本科专业设置汇总表

学院(部)	立项建设的博士学位学科授权点		硕士学位学科授权点	专业学位授权点		本科专业
	授权学科点	支撑学科点		学位类别	工程领域	
材料科学与工程学院	材料科学与工程		材料科学与工程(一级学科)、材料学、材料加工工程、材料物理与化学、分析化学、应用化学、无机化学	工程硕士	材料工程、化学工程	材料科学与工程、材料物理、应用化学
环境与资源学院	环境科学与工程		环境工程、安全技术及工程、地质工程、矿产普查与勘探	工程硕士	环境工程、地质工程、矿业工程、安全工程	安全工程、采矿工程、测绘工程、交通工程、地理信息系统、地质工程、环境工程
信息工程学院	控制科学与工程		检测技术与自动化装置、控制理论与控制工程、通信与信息系统、电路与系统模式识别与智能	工程硕士	控制工程、电子与通信工程、集成电路工程	电子信息工程、生物医学工程、通信工程、自动化电气工程及其自动化
土木工程与建筑学院		土木工程	供热、供燃气、通风及空调工程、城市规划与设计	工程硕士	建筑与土木工程	城市规划、工程管理、工程力学、建筑学、建筑环境与设备工程、土木工程



学院(部)	立项建设的博士学位学科授权点		硕士学位学科授权点	专业学位授权点		本科专业
	授权学科点	支撑学科点		学位类别	工程领域	
制造科学与工程学院		机械工程	机械制造及其自动化、机械电子工程	工程硕士	控制工程、机械工程	工业设计、工业工程、过程装备与控制工程、机械设计制造及其自动化、材料成型及控制工程
生命科学与工程学院		生物学	植物学	工程硕士	化学工程	农学、生物技术、园艺生物工程、制药工程、食品科学与工程、动物科学
计算机科学与技术学院			计算机应用技术、教育技术学	工程硕士	计算机技术	计算机科学与技术、软件工程、信息安全
国防科技学院			应用化学、无机化学、结构工程			应用化学(含能材料)、辐射防护与环境工程、核工程与核技术、信息对抗技术、特种能源工程与烟火技术
经济管理学院			企业管理情报学	工商管理硕士		工商管理、公共事业管理、国际经济与贸易、会计学、经济学、电子商务、信息管理与信息系统、市场营销、物流管理
法学院			经济法学、刑法学	法律硕士		法学、应用心理学



表 1-2 国家大学科技园与学校重要科研机构

国家大学科技园	挂靠学院	省部共建国家重点实验室、培育基地	省部级重点学科(12个)	省部级重点实验室和工程中心(11个)	四川省哲学、社会科学重点研究基地和四川省教育厅人文社会科学重点研究基地
西南科技大学国家大学科技园	国防科技学院			核物理与环境安全国防重点学科实验室	
	信息工程学院		控制理论与控制工程	控制技术四川高校重点实验室	
			通信与信息系统	机器人技术及应用四川高校重点实验室	
	计算机科学与技术学院		计算机应用技术	智能电器与智能系统四川高校重点实验室	
	制造科学与技术学院		机械制造及自动化	反求工程与快速制造四川高校重点实验室	
	环境与资源学院		矿产普查与勘探	国体废物处理与资源化省部共建教育部重点实验室	
			环境工程	环境工程自控技术四川高校重点实验室	
	材料科学与工程学院	四川省非金属复合与功能材料重点实验室	材料学	生物质材料教育部工程研究中心 先进建筑材料四川重点实验室	
			材料物理与化学	四川省生物质改性材料工程技术研究中心 生物质化学衍生物四川高校重点实验室	
	经济管理学院		企业管理		四川省循环经济研究中心
	法学院				四川省犯罪防控中心
	外国语学院		英语语言文学		四川省外国语言文学研究中心
	生命工程与技术学院		生物化学与分子生物学(国防基础学科)		
			植物学		



生课外科技作品竞赛(见图 1-12)、“挑战杯”全国大学生创业计划大赛、全国大学生电子设计竞赛、全国大学生数学建模大赛等都取得了较好成绩,特别是学校机器人小组在 2004 年 7 月第三届全国大学生机器人大赛中获得冠军和最佳技术奖,同年 9 月代表中国参加亚太地区大学生机器人大赛夺得亚军和最佳技术奖。



图 1-12 我校代表队参加“挑战杯”全国大学生课外科技作品大赛

四、科学研究

(一) 科研成果

学校获各类科技成果奖 357 项,省部级以上科技成果奖 110 项,其中国家科技进步奖 5 项。获国家授权专利 50 余项,出版学术著作 254 部。

(二) 科研项目

2000 以来申报各类项目 6876 项,立项 1758 项。其中国家级项目立项 116 项,省部级项目立项 223 项,地市级项目立项 541 项,横向项目 877 项,军工项目 27 项。2000 年至 2009 年科研项目总经费达 2 亿元。

(三) 科研成果转化

学校成立了经营性资产管理委员会,以优势学科为依托发展特色产业,构建和完善区域产、学、研体系,促进科技成果转化和产业化,覆盖了材料、电子信息、农学、环境与资源、制造、土建等学科领域(见图 1-13)。学校现有参控股企业 15 家,2009 年完成营业性收入 3000 余万元;2009 年实现转化科技成果 13 项,产生社会经济效益 7.83 亿元。

五、师资队伍

学校现有教职工 2200 余人,其中专任教师 1600 余人,高级职称 700 余人,具有博士研究生学历 210 余人,外聘教师 400 余人。中国工程院院士 1 人,享受国务