

# 大学生 学习生活

# 指南

肖行定 主编



# Guide



Daxuesheng  
Xuexishenghuo  
Zhinan



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

# 大学生学习生活指南

主编 肖行定

华中科技大学出版社  
中国·武汉

## 内 容 简 介

《大学生学习生活指南》内容包括大学生入校后如何适应大学学习、生活,立志向、定目标,如何构建新的学习观念,掌握学习方法;提高综合素质,当好学生干部;培养健康心理,如何进行文体活动和社会实践活动;如何择职就业,成功走向社会;如何增强安全意识,遵纪守法做合格大学生。

本书既是一本新生入学教育教材,又是一本帮助大学生成为一名优秀人才的指导教材。无论是青年大学生还是教育工作者,都能从中受益。

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生学习生活指南/肖行定 主编. —武汉:华中科技大学出版社,2012.9  
ISBN 978-7-5609-8316-5

I. 大… II. 肖… III. 大学生-学习生活-指南 IV. G645.5-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 200732 号

**大学生学习生活指南**

肖行定 主编

策划编辑:钱 坤

责任编辑:刘 烨 殷 茵

封面设计:范翠璇

责任校对:刘 竣

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321915

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:华中科技大学印刷厂

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:9.875

字 数:300千字

版 次:2012年9月第1版第1次印刷

定 价:20.00元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究

# 选择将伴随我们一生(代序)

刘献君

我们时时面临选择,选择将伴随我们一生。譬如,你到食堂买饭时,打什么菜,荤的还是素的,你要选择;像听讲座,来还是不来,来了之后,是听完还是听一部分,是集中精力听还是边听边看书,需要选择;谈朋友,终身大事,需要选择;政治信仰,需要选择;各种书籍浩如烟海,读什么书,需要选择;毕业后的就业,面对众多的用人单位,要反复比较、选择;走上工作岗位,同样面临众多选择。

从某种意义上说,社会和个人的关系,是一种相互选择的关系。人选择了社会,社会又反过来选择人的需要和行为,人就不得不去适应社会,选择自己。

那么,为什么说,“选择”伴随人的一生呢?这就要从人的需要说起。马克思曾经十分精辟地指出:任何人如果不同时为了自己的某种需要和为了这种需要的器官而做事,他就什么也不能做。这就是说,人类的全部活动,不管以何种形式、何种方式出现,其动作、目的和归宿都是出自人的需要。人的需要是多层次的,人的欲望是无穷的,但是由于生活环境和人类自身能力为人们提供的条件与人们的需要之间总是存在着差距,因而人们不得不根据客观条件,在多种需要之间因其迫切性和重要的程度而依次进行选择。这就是说,有什么样的需要,一般而言就有为满足这种需要的选择。就个人而言,人们为了生活,必须选择劳动来作为谋生手段;为了找到理想的伴侣,必然会对对方的年龄、相貌、性格、气质、能力等作出选择;大学生追求自我完善、自我实现,必然会在择业的问题上苦费心机,寻找适合自己能力与特点的理想职业。就生活而言,人们首先要选择基本的生存资料,解决衣食住行,在基本生存条件得到满足之后,人们才又选择发展资料和享受资料。社会发展也是如此。

社会越向前发展,人们选择的范围越广,选择的自由度越大。原始社会,人们只为基本生存而活动,选择的方式直接而单一。在自然经济社会,经济总是社会的第一选择,经济本身的活动没有什么太大的选择余地,由经济所决定的生活,同样没有多大选择余地。随着市场经济的发展,商品丰富,经济生活进入了互相选择的阶段,因而选择的功能改变,选择的范围扩大,选择的形式也随之发生变化。过去的单向选择,被多向的随机选择所代替。多向随机选择大大提高了社会选择的自由度。因而,在现代社会,个人的选择自由度也越来越大。

我们应该怎样对待选择呢?我认为个人对社会的选择和适应,决不是消极被动的,而是积极、主动并具有创造性的。正是人们的这种主动性和创造性,推动着历史的前进和社会的发展。

首先,我们要认识到,能否自主、成功地进行选择,是一个人是否成熟的标志之一,是一个人能否走向成功的重要关键性因素之一。社会千姿百态,人的能力各色各样,能否选择适合自己的能力、水平、性格的职业、机会、发展方向,对一个人能否取得成功影响极大。看看我们周围的情况,有的人听任父母安排,随波逐流;有的人一生都处在举棋不定、盲目发展的状态;有的人高瞻远瞩,经过反复思考、比较,自主作出决定。不同的对待方式,将产生完全不同的后果。回顾我自己的情况,有两次自主选择,都影响了我的一生。第一次是小学毕业时,学校保送我上附近一所小学的附设初中班,是听从学校为我做好的安排,还是自己去考正规的中学?我选择了后者。由于考上了师资、教学条件比较好的中学,我受到了良好的中学教育,为考上大学和以后的学习打下了良好基础。第二次是20世纪70年代末,我从业务岗位上抽出来,从事政治思想工作。作为一个党员,应该服从组织分配。但是,如何对待工作,做好工作,是可以选择的。在当时业务不吃香的情况下,我在做好工作的同时,坚持抓住业务不放。起初搞本专业,后来及时改为与工作联系十分密切的社会学、教育学。二十多年来,几乎从来没有节假日,利用业余时间学习、研究,因而在业务上取得了一定成绩,而且对工作也极为有利。台湾著名人士朱高正先生在和我交谈时,谈到他的两个同学由于两种不同的选择态度,产生了两种截然不同的人生结果。其中一位中学毕业时保送上了台北医大,大学毕业后,父母帮他找到了待

遇颇丰的职业，又为他物色好了对象，结了婚。但这位同学感到生活毫无意义，非常苦恼，决定自己来一次选择。他给父母写了一封信，称自己从小听从父母安排，现在要自己做一次决定，望父母理解。他的决定是自杀。而另一位同学，中学毕业时，学校也保送他上台北医大，但他没有去，自己考上了台大，选择了自己满意的专业，毕业后选择了自己满意的职业，现在事业有成，心情也很舒畅。这样正反两方面的例子很多，大家在现实生活中随处可见。

其次，选择的前提是判断。正确进行选择，要掌握有关选择对象全面的知识，要有开阔的视野，要有一种穿透力，对事物作出比较准确的判断。对事物进行分析的方法多种多样。我认为著名记者艾丰在《新闻采访方法论》一书中所介绍的方法值得借鉴。艾丰认为，对事物要从纵、横、变三个维度进行分析：从纵向考察其历史和未来；从横向考察其现状；从变化中观察发展趋势，总结规律。在判断时，还要考虑事物所处的客观条件、环境，既要考虑“应该”，又要考虑“能够”。世界上“应该”的事多得很，还要看它是否“能够”。每个人都会受历史、时代的局限，只能在既定的历史条件下创造历史。在现实生活中，不少人不懂得这一简单道理，能够做的事不去做，不能够做的事总在做，一辈子辛辛苦苦，一事无成。

再次，选择的方法是比较。哲学家苏格拉底的三个弟子向他请教如何选择女朋友。苏格拉底让他们沿着两旁长满各色各样花的小路，从中摘取一朵最大的来。第一个学生只走了一小段路，看到其中一朵大花，就摘下来，交给老师。老师说不行。第二个学生吸取教训，不急于摘，边走边看，总觉得不够大，一直走到尽头，大的错过了，只好从中摘了一朵交给老师。老师说不行。第三个学生吸取前面两个学生的教训，边走边观察，走到中间，从比较中摘下一朵自己认为最大的花，交给了老师。老师说行。苏格拉底教导学生，谈女朋友就要像第三个学生摘花那样，从比较中选择。这个例子的真实性我无从考察，但其中揭示的道理是深刻的。我们的大学生，思考问题常常是追求有百利而又无一弊。例如，选择职业，最好是有利于事业发展、待遇高、名声好、大城市、离家近……世界上哪有这样十全十美的好事呢？比较和选择时，可本着“两利相争取其长，两弊相争取其短”的原则行事。只要利大于弊

的事,就可以干。当然选择里面也会包含风险。因为选择是对未来的选择,未来是发展变化的。选择时,没有风险意识也是不行的。

注:《选择将伴随我们一生》,原载《大学之思与大学之治》一书,华中理工大学出版社,2000年出版。

刘献君教授:中国高等教育学会院校研究会会长、华中科技大学学术委员会副主任、博士生导师、华中科技大学文华学院院长。

# 目 录

## 适 应 篇

第一章 尽快完成角色转换	3
一、熟悉新环境	3
二、适应新角色	10
三、确立新志向	12
附 俞敏洪:用坚定的信念书写相信未来	16
第二章 及早树立专业思想	21
一、培养专业兴趣	21
二、巩固专业思想	24
附 四位院士与文华学子谈专业学习	25
第三章 抓紧学会料理生活	28
一、大学生活的特点	28
二、建立科学、文明、健康的生活方式	30
附 俞敏洪谈大学必做的四件事	34

## 学 习 篇

第四章 构建新的学习观念	39
一、怎样构建新的学习观念	39
二、重视课内、外的学习	40
三、学会自主、主动学习	41
第五章 掌握科学的学习方法	42
一、大学生的学习特点和规律	42
二、确定明确的目标	43
三、大学学习的基本方法	44

附 谈大学生学习方法 ..... 47

## 教 学 篇

**第六章 大学生学籍与学习管理** ..... 55

    一、大学生学籍管理 ..... 55

    二、学生学习管理 ..... 61

**第七章 考试与准备** ..... 63

    一、怎样做好考前准备,诚信应考 ..... 63

    二、各种等级或职业认证的考试与要求 ..... 65

    三、大学生可参加的全国、省、市各种学科竞赛 ..... 66

**第八章 注重科学研究 培养创新意识** ..... 70

    一、如何进行科研选题 ..... 70

    二、如何进行科研设计 ..... 76

    三、如何进行调查研究和撰写学术论文 ..... 78

## 素 质 篇

**第九章 提高思想素质** ..... 85

    一、良好的政治品质是对大学生的基本要求 ..... 85

    二、良好的思想修养是对大学生的必然要求 ..... 88

    三、如何提高自身的政治思想素质 ..... 92

**第十章 注重文化修养** ..... 94

    一、注重文化修养 ..... 94

    二、重视能力的培养 ..... 99

    三、加强审美素质的培养 ..... 103

**第十一章 追求志趣高雅** ..... 107

    一、志趣高雅是大学生精神追求的体现 ..... 107

    二、培养文明行为是实现远大理想的重要条件 ..... 109

    三、自我设计与实现,培养独立的人格 ..... 113

    四、追求正确的人生价值 ..... 114

## 心 理 篇

第十二章 大学生心理发展特点·····	119
一、大学生心理发展的一般特点·····	119
二、大学生心理发展的阶段性特点·····	122
三、大学生心理发展的矛盾性·····	123
第十三章 大学生常见心理问题·····	126
一、什么是心理问题·····	126
二、大学生常见心理困扰·····	128
三、大学生常见心理障碍·····	130
第十四章 大学生心理健康调适·····	134
一、什么是心理健康·····	134
二、影响大学生心理健康的因素·····	135
三、大学生心理健康的调适方法·····	137
附 揭开心理咨询的神秘面纱·····	139

## 交 际 篇

第十五章 大学生的人际交往·····	147
一、人际交往的含义及重要性·····	147
二、现今大学生人际交往中经常出现的问题·····	148
三、大学生人际交往的基本原则·····	150
第十六章 大学生的人际交往技巧·····	153
一、大学生人际交往的技巧·····	153
二、学会与不同的人交往·····	155
三、大学生人际交往技巧的提高·····	159
第十七章 大学生交际礼仪·····	161
一、交际礼仪概述·····	161
二、礼仪的实施原则·····	165
三、社交的基本礼仪·····	167
四、社交中的礼仪类文书·····	173

## 文 体 篇

<b>第十八章 如何培养个人业余爱好</b> ·····	179
一、业余爱好与成才的关系 ·····	179
二、正确对待业余爱好 ·····	182
三、培养有益的业余爱好 ·····	184
<b>第十九章 怎样过好课余时间</b> ·····	187
一、科学合理地安排课余时间 ·····	187
二、利用课余时间培养自己的特长,挖掘自身的潜能·····	190

## 实 践 篇

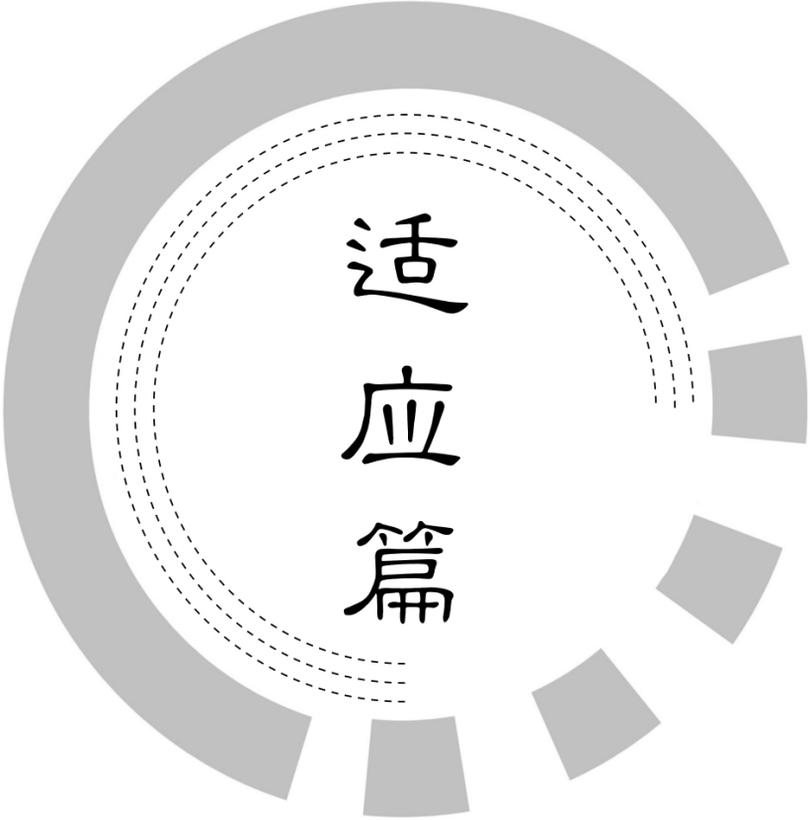
<b>第二十章 注重实践环节</b> ·····	195
一、大学生应积极投身社会实践 ·····	195
二、大学生社会实践活动的类型 ·····	198
三、不同时期大学生社会实践活动的特点 ·····	200
四、合理利用学生社团,开展社会实践活动·····	201
<b>第二十一章 当好学生干部</b> ·····	206
一、学生干部的素质要求 ·····	206
二、树立良好的工作作风 ·····	210
三、具备较强的工作能力 ·····	211
四、建立科学的工作方法 ·····	212
<b>第二十二章 大学生择业准备</b> ·····	219
一、认识自己,了解职业·····	219
二、广泛联系,寻找机会·····	221
三、择业成功的心理准备 ·····	223
四、择业成功的材料准备 ·····	225
<b>第二十三章 大学生择业技巧</b> ·····	232
一、面试技巧 ·····	232
二、笔试技巧 ·····	235
三、女大学生就业谋略 ·····	239

## 谋 职 篇

第二十四章 以积极心态择业·····	247
一、不要单纯地依靠他人·····	247
二、分析自我心理特征,寻找人生航向·····	248
三、注意克服不正确的择业态度·····	248
四、择业中的烦恼及解除·····	251
第二十五章 大学生创业指导·····	255
一、创业意识的培养·····	255
二、创业能力·····	258
三、创业的一般程序·····	267
四、创业的政策与法律·····	270
五、创业中的问题及对策·····	275
附 让绿色照明照亮千家万户·····	281

## 安 全 篇

第二十六章 大学生安全教育·····	287
一、安全教育的重要性·····	287
二、大学生安全教育的主要内容·····	288
三、如何增强大学生安全意识·····	289
附 谈谈大学生怎样注意安全·····	291
第二十七章 纪律教育·····	296
一、树立法律观念·····	296
二、遵守《高等学校学生行为准则》·····	297
三、遵守《华中科技大学文华学院学生手册》·····	298
附 《高等学校学生行为准则》·····	299
后记·····	301



# 适应篇

重要是相信道路选择得正确。

——列宁



# 第一章 尽快完成角色转换

人是社会关系的总和,每个人都是由社会关系决定的各种身份-地位的综合体;而且,一定的身份便意味着一套由社会具体状况决定并由公众认定的行为模式和规范。对于这种由身份决定的行为模式和规范,社会学上称之为“角色”。生活有如一座舞台,每个人都要在台上扮演各种不同的角色。跨进大学校门,如同拉开了人生舞台新的一幕,从此你便拥有了一个令人羡慕的新角色——大学生。尽快完成角色转换,是你“演出”获得成功的关键因素之一。这里将是你们人生的一个全新开始。

## 一、熟悉新环境

许多新同学刚进入大学时感到手足无措、无所适从,这主要是由于他们对新环境不够了解。为了帮助新同学尽快地适应环境,完成从高中生到大学生的角色转换,首先要从认识和熟悉环境开始。

### 1. 了解高等学校的基本任务和培养目标

#### 1) 高等学校的基本任务

在我国,高等学校的基本任务主要包括以下几个方面。

##### (1) 为社会主义的政治、经济制度服务。

在我国,大学生终将要成为社会主义建设领域的骨干力量,其中一部分人还要成为党和国家的领导干部。他们的思想道德和科学文化素质如何,直接关系到我国社会主义现代化建设战略目标能否实现,关系到能否坚持党的基本路线一百年不动摇。所以,高等学校一定要坚持党的领导,坚持社会主义办学方向,把培养社会主义建设事业的合格建设者和可靠接班人作为自己的根本任务。

(2) 促进生产力的发展。

高等教育促进生产力的发展主要是通过两条途径实现的：一是培养脑力劳动者或高层次人才，二是利用科研成果服务于社会。高等学校是培养造就高级专门人才的重要基地。良好的学习和生活环境，博学多识的师长，先进的教学和科研设施，大量的知识和最新科学技术信息的传播渠道，各种专业技能的特殊训练，系统的思想教育，都为人才成长起着促进作用。新中国成立 60 多年来，高等教育得到了很大的发展，为全国各条战线输送了大批的优秀人才，有力地推动了社会主义经济的发展。科学技术是生产力，而且是第一生产力。高等学校有着比较雄厚的教学、科研实力，理工科专业可以承担国家建设中的某些攻关课题，研究新材料、新工艺、新产品等，直接为经济建设服务，而基础研究虽然不能直接带来经济效益，但可以为国家经济发展提供后劲；文科专业则可以通过承担国家政治、经济、教育等方面的理论和政策研究课题，为有关部门提供决策信息，间接推动生产力发展。

(3) 促进科学文化的发展。

科学研究一方面能促进生产力的发展，另一方面也能推动科学文化自身的发展。高校在促进科学文化发展方面具有许多得天独厚的条件，大有作为。

(4) 促进人的自身发展。

影响人的发展的因素既有个体的遗传因素、主观能动性 etc 内在因素，也有社会环境、学校教育等外在因素。在外在因素中，学校教育对于人的发展起着主导作用，高等教育也不例外。在基础教育阶段，学生初步形成了科学的人生理想，初步确立了劳动观点、群众观点、集体主义观点、实事求是和一分为二的观点；知识方面尚未定向，具有广泛的适应性；智能方面未专门化，具有较强的可选择性。因此，单纯的基础教育不能满足现代社会对教育的全部需求，更不能完成人的全面发展。高等教育作为对基础教育的深化和发展，在人的身心发展方面有着多种有利条件：设备齐全、先进，学术气氛浓厚，学生自主选择余地增大，学生素质较好，重视能力培养和综合素质的提高。在这样的环境里接受教育更有利于人的自我完善、自我发展。

## 2) 高等学校的培养目标

高等教育的上述任务是相互联系的,最终要统一在育人上,统一在培养社会主义事业的建设者和接班人上。高等学校为政治、经济、科学文化和人自身的发展服务都是通过培养人来实现的。那么,高等学校的培养目标是什么呢?

为社会主义事业培养德、智、体全面发展的建设者和接班人是社会主义大学的一项重要战略目标。

### (1) 在政治素质方面。

胡锦涛在清华大学百年校庆上的重要讲话中指出:“全面提高高等教育质量,必须大力提升人才培养水平。高等教育的根本任务是人才培养。要坚持把促进学生健康成长作为学校一切工作的出发点和落脚点,全面贯彻党的教育方针,坚持育人为本、德育为先、能力为重、全面发展,着力增强学生服务国家服务人民的社会责任感、勇于探索的创新精神、善于解决问题的实践能力,努力培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。要注重更新教育观念,把促进人的全面发展和适应社会需要作为衡量人才培养水平的根本标准,树立多样化人才观念和人人成才观念,树立终身学习和系统培养观念,造就信念执著、品德优良、知识丰富、本领过硬的高素质人才。要注重培养拔尖创新人才,积极营造鼓励独立思考、自由探索、勇于创新的良好环境,使学生创新智慧竞相迸发,努力为培养造就更多新知识的创造者、新技术的发明者、新学科的创建者作出积极贡献。”

### (2) 在业务素质方面。

《中共中央关于教育体制改革的决定》指出:“要造就数以亿计的工业、农业、商业等各行各业有文化、懂技术、业务熟练的劳动者。要造就数以千万计的具有现代科学技术和经营管理知识,具有开拓能力的厂长、经理、工程师、农艺师、经济师、会计师、统计师和其他经济、技术工作人员。还要造就数以千万计的能够适应现代科学文化发展和新技术革命要求的教育工作者、科学工作者、医务工作者、理论工作者、文化工作者、新闻和新闻出版工作者、法律工作者、外事工作者、军事工作者和各方面党政工作者。”

### (3) 在身体素质方面。