

# 大学

## 生活

## 导论

卢  
◆  
思  
◆  
锋  
◆  
主  
◆  
编

时 事 出 版 社

# 大学生生活导论

主 编 卢思锋  
副主编 沈金鹏 吕东燕  
姜 萌 吴立生

时事出版社

## 图书在版目录(CIP)数据

大学生活导论/卢思锋主编. —北京:时事出版社,1997

ISBN 7-80009-437-5

I. 大… II. 卢… III. 大学生—学生生活 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 18556 号

时事出版社出版发行

(北京市海淀区万寿寺甲 2 号 邮编:100081)

新华书店经销

北京昌平东旭印刷厂印刷

---

开本:850×1168 1/32 印张:9 字数:226 千字

1997 年 7 月第 1 版 1997 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—3200 册 定价:12.80 元

# 目 录

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| <b>第一章 扬帆远航 .....</b>      | <b>( 1 )</b> |
| <b>第一节 而今迈步从头越 .....</b>   | <b>( 1 )</b> |
| 一、松驰有度，拼搏不止 .....          | ( 2 )        |
| 二、在新的竞争面前 .....            | ( 3 )        |
| 三、讲究知识结构 .....             | ( 4 )        |
| 四、从头学起，适应生活 .....          | ( 8 )        |
| <b>第二节 不忘历史的重托 .....</b>   | <b>(10)</b>  |
| 一、认清国情，坚定信念 .....          | (10)         |
| 二、文明修身，刻不容缓 .....          | (15)         |
| 三、千里之行，始于足下 .....          | (19)         |
| <b>第二章 政治方向与人生道路 .....</b> | <b>(22)</b>  |
| <b>第一节 坚定正确的政治方向 .....</b> | <b>(22)</b>  |
| 一、坚持中国共产党的领导 .....         | (23)         |
| 二、坚持社会主义道路 .....           | (24)         |
| 三、坚持人民民主专政 .....           | (25)         |
| 四、坚持马克思主义、毛泽东思想 .....      | (27)         |
| <b>第二节 树立正确的人生观 .....</b>  | <b>(28)</b>  |
| 一、树立正确的世界观、人生观、价值观 .....   | (28)         |
| 二、坚持集体主义原则 .....           | (32)         |

|                            |             |
|----------------------------|-------------|
| 第三节 高举爱国主义旗帜 .....         | (34)        |
| 一、继承和发扬爱国主义光荣传统 .....      | (34)        |
| 二、中华民族的爱国主义特点 .....        | (36)        |
| 三、大学生要做忠诚的爱国者 .....        | (38)        |
| <b>第三章 学风校风和文明校园 .....</b> | <b>(40)</b> |
| 第一节 学风和校风概述 .....          | (40)        |
| 一、良好校风是育人的保证 .....         | (40)        |
| 二、良好学风与大学生成才 .....         | (42)        |
| 第二节 优良学风的培育和形成 .....       | (45)        |
| 一、优良学风与育人 .....            | (45)        |
| 二、优良学风的形成 .....            | (46)        |
| 三、优良学风与严格的管理 .....         | (48)        |
| 第三节 文明校园建设 .....           | (50)        |
| 一、文明校园建设的意义 .....          | (50)        |
| 二、文明校园建设的开展 .....          | (51)        |
| <b>第四章 高等教育概述 .....</b>    | <b>(53)</b> |
| 第一节 高等教育的任务和培养目标 .....     | (53)        |
| 一、培养目标 .....               | (54)        |
| 二、教育层次 .....               | (54)        |
| 第二节 我国高等教育改革的发展目标 .....    | (56)        |
| 一、高等教育管理的现状 .....          | (57)        |
| 二、高等教育发展规划 .....           | (59)        |
| 第三节 高等教育的专业与课程 .....       | (62)        |
| 一、专业设置 .....               | (62)        |
| 二、课程的类别 .....              | (63)        |
| 三、学年制与学分制 .....            | (65)        |

## **第五章 党的知识 .....** (66)

### **第一节 党的基本知识 .....** (66)

#### **一、中国共产党的性质 .....** (67)

#### **二、中国共产党的指导思想 .....** (68)

#### **三、党的最终目标和现阶段任务 .....** (70)

#### **四、共产党的条件 .....** (72)

### **第二节 怎样才能成为一名共产党员 .....** (75)

#### **一、端正入党动机 .....** (75)

#### **二、按照党员标准严格要求自己 .....** (76)

#### **三、入党需要履行的手续 .....** (77)

## **第六章 团的建设 .....** (81)

### **第一节 高校共青团的工作任务 .....** (81)

#### **一、开展思想政治工作 .....** (82)

#### **二、丰富校园文化生活 .....** (83)

#### **三、开展社会实践活动 .....** (84)

#### **四、创优、评优和推优入党 .....** (85)

#### **五、跨世纪人才工程 .....** (86)

### **第二节 怎样开展团内活动 .....** (87)

#### **一、高校共青团的组织机构 .....** (87)

#### **二、团内选举程序 .....** (87)

#### **三、丰富多采的团内活动 .....** (91)

### **第三节 争优创先活动 .....** (94)

#### **一、争当优秀团员或团干部 .....** (94)

#### **二、争创先进团支部 .....** (96)

## **第七章 学籍管理 .....** (99)

### **第一节 学籍管理概述 .....** (99)

#### **一、学籍管理的基本功能 .....** (100)

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 二、学籍管理的基本原则·····         | (101) |
| 三、学籍管理的体制和程序·····        | (103) |
| 第二节 学籍管理内容·····          | (103) |
| 一、入学与注册·····             | (104) |
| 二、修读课程与成绩考核·····         | (105) |
| 三、升、跳、休、转、退学·····        | (106) |
| 第三节 学籍管理改革·····          | (108) |
| 一、实行学分制·····             | (109) |
| 二、试行双学位与辅修专业·····        | (110) |
| <b>第八章 学生管理</b> ·····    | (111) |
| 第一节 学生管理概述·····          | (111) |
| 一、学生管理的意义·····           | (111) |
| 二、学生管理的指导思想和基本原则·····    | (113) |
| 第二节 学生管理系统·····          | (116) |
| 一、学生管理体制·····            | (116) |
| 二、学生质量综合评价系统·····        | (118) |
| 第三节 学生行政、宿舍管理·····       | (119) |
| 一、学生奖惩管理·····            | (119) |
| 二、学生宿舍管理·····            | (122) |
| 三、学生勤工助学活动管理·····        | (126) |
| <b>第九章 大学里的教与学</b> ····· | (128) |
| 第一节 大学教学特点·····          | (128) |
| 一、大学教学的专业性·····          | (129) |
| 二、大学教学内容的学术性·····        | (130) |
| 三、大学教学方法与学生自学·····       | (130) |
| 四、大学教学形式的多样性·····        | (131) |

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| 第二节 大学学习实用方法·····         | (132)        |
| 一、学习方法的基本类型简述·····        | (132)        |
| 二、师授性学习的“五环”法·····        | (136)        |
| 三、自学——无师自通·····           | (140)        |
| 四、学会利用教学资源·····           | (149)        |
| <b>第十章 社会工作和社会实践·····</b> | <b>(152)</b> |
| 第一节 社会工作·····             | (152)        |
| 一、高校学生组织结构·····           | (152)        |
| 二、高校学生组织的任务·····          | (153)        |
| 三、高校学生组织的作用·····          | (154)        |
| 四、学生会的职权和职责·····          | (155)        |
| 五、学生干部的条件和要求·····         | (157)        |
| 第二节 社会实践·····             | (159)        |
| 一、社会实践的意义和作用·····         | (159)        |
| 二、社会实践活动的主要内容·····        | (161)        |
| 三、社会实践活动的实施·····          | (162)        |
| <b>第十一章 校园文化·····</b>     | <b>(165)</b> |
| 第一节 大学美育工作·····           | (165)        |
| 一、美育的重要性·····             | (166)        |
| 二、美育的现状·····              | (168)        |
| 第二节 社团组织·····             | (169)        |
| 一、学生社团组织的类型·····          | (170)        |
| 二、学生社团组织的作用·····          | (171)        |
| 三、学生社团的管理·····            | (172)        |
| 第三节 广泛参与科技活动·····         | (173)        |
| 一、高等院校开展科技活动的特点·····      | (173)        |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 二、学生科技活动的状况·····        | (174) |
| <b>第十二章 适应集体</b> ·····  | (176) |
| 第一节 怎样处理人际关系·····       | (176) |
| 一、大学生的人际关系·····         | (176) |
| 二、人际交往的原则·····          | (179) |
| 第二节 适应集体生活·····         | (180) |
| 一、正确认识自己·····           | (180) |
| 二、增强集体的凝聚力·····         | (183) |
| 第三节 安全常识·····           | (185) |
| 一、校园治安管理规定·····         | (185) |
| 二、财物安全与适度消费·····        | (186) |
| 三、外出旅行与人身安全·····        | (188) |
| <b>第十三章 军事与体育</b> ····· | (190) |
| 第一节 军政训练·····           | (190) |
| 一、大学生军训的意义·····         | (190) |
| 二、军训的有关规定和制度·····       | (192) |
| 第二节 体育·····             | (196) |
| 一、体育的目的与任务·····         | (196) |
| 二、体育与身体健康·····          | (199) |
| 三、大学生体育合格标准的实施·····     | (201) |
| 四、课外体育活动(群体活动)·····     | (201) |
| <b>第十四章 心理健康</b> ·····  | (205) |
| 第一节 心理健康概述·····         | (205) |
| 一、对心理健康的评价·····         | (205) |
| 二、大学生心理健康的标准·····       | (207) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 三、大学生心理健康水平的意义·····     | (210) |
| 第二节 大学生常见的心理障碍·····     | (211) |
| 一、行为和人格偏离以及不良适应性反应····· | (211) |
| 二、轻度心理异常(神经症)·····      | (212) |
| 第三节 促进心理健康的方法和途径·····   | (214) |
| 一、了解心理常识·····           | (214) |
| 二、培养良好的个性品质·····        | (215) |
| 三、学习负担适量,生活节奏合理·····    | (217) |
| 四、保持健康的情绪·····          | (217) |
| 五、积极参加丰富多采的课余活动·····    | (219) |
| 六、主动参加心理咨询活动·····       | (220) |

## 第十五章 汉语写作 ····· (221)

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 第一节 大学生学习汉语写作课的重要性·····        | (221) |
| 一、增强人文精神的培育·····               | (222) |
| 二、看到人和人格的力量·····               | (222) |
| 三、有助于突破思维定势,获得启发,<br>利于创新····· | (223) |
| 四、优秀文学作品为我们提供了美感和享受·····       | (223) |
| 第二节 汉语写作能力的训练·····             | (224) |
| 一、写作具有鲜明的目的性·····              | (225) |
| 二、写作具有明显的综合性·····              | (225) |
| 三、写作具有很强的实践性·····              | (226) |
| 四、文章写得好,每个人的得力点并不完全一致·····     | (227) |
| 第三节 要重视应用文写作·····              | (229) |
| 一、什么是毕业论文·····                 | (229) |
| 二、毕业论文的写作·····                 | (230) |

|                            |                  |
|----------------------------|------------------|
| <b>第十六章 考核管理 .....</b>     | <b>(233)</b>     |
| 第一节 考核的目的和方法.....          | (233)            |
| 一、考核的目的.....               | (233)            |
| 二、考核的方法.....               | (233)            |
| 第二节 管理制度.....              | (235)            |
| 一、制定管理制度.....              | (235)            |
| 二、部分院校考核管理制度例举.....        | (236)            |
| 第三节 考核管理任重道远.....          | (238)            |
| 一、抓好考风是学校学风建设的重要环节.....    | (239)            |
| 二、加强思想教育,丰富教学内容.....       | (240)            |
| <br><b>第十七章 就业准备 .....</b> | <br><b>(241)</b> |
| 第一节 职业概述.....              | (241)            |
| 一、职业的涵义.....               | (241)            |
| 二、职业的历程.....               | (243)            |
| 三、职业的特点.....               | (244)            |
| 四、职业的作用.....               | (245)            |
| 五、人生与职业.....               | (246)            |
| 第二节 打好知识基础.....            | (248)            |
| 一、顺利就业的基点.....             | (248)            |
| 二、社会对人才的要求.....            | (249)            |
| 三、就业准备从入学开始.....           | (250)            |
| 第三节 增强竞争实力.....            | (251)            |
| 一、就业制度的改革.....             | (251)            |
| 二、就业市场中的竞争.....            | (251)            |
| 三、增强竞争实力.....              | (252)            |
| 第四节 适应社会需求.....            | (253)            |
| 一、确定自己的择业观.....            | (253)            |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 二、了解社会的需求·····         | (254) |
| 第五节 就业决策·····          | (255) |
| 一、就业所要考虑的因素·····       | (255) |
| 二、择业的程序·····           | (256) |
| <b>第十八章 考研指导</b> ····· | (258) |
| 第一节 立志考研·····          | (258) |
| 一、选择专业和研究方向·····       | (259) |
| 二、打好基础·····            | (260) |
| 第二节 研究生的招生与录取·····     | (262) |
| 一、招生原则和办法·····         | (262) |
| 二、报考和录取·····           | (264) |
| 第三节 硕士研究生考试·····       | (267) |
| 一、关于英语统考·····          | (268) |
| 二、关于政治统考·····          | (269) |
| 三、关于数学统考·····          | (269) |
| <b>后记</b> ·····        | (272) |

# 第一章 扬帆远航

在这收获的季节，在这宜人的 9 月，你们，几十万大学新生带着胜利的喜悦，带着对美好的大学生活的向往，带着对下个世纪的憧憬，跨进大学的校门。从此，你们踏上了人生新的起点，肩负起为祖国繁荣昌盛和人类社会进步而苦读书、学本领的重任；从此，你们将开始一轮新的竞争，争做又红又专的有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设者和接班人。

作为绝大多数是 18 岁的大学新生，昨天还是一名普通的中学生，刚刚接受过成人仪式的洗礼，成为共和国的新公民，今天又面临着两种角色的转换，一是刚刚成为公民，二是刚刚成为大学生，公民有公民的权利和义务，大学生有大学学生的荣耀和责任。在这有重要特点和重大责任的新角色面前，我们该怎样尽快地转换和适应呢？还是让我们先来听一听兄长们的意见吧。

## 第一节 而今迈步从头越

从中学生成为大学生，从形式上看是一瞬间的事，但从里到外都要像一个大学生，短的需要几十天，长的则可能需要三五个月的时间，那么，应当从哪些方面去作努力，使之尽快地完成角色转换，适应大学生活呢？

## 一、松驰有度，拼搏不止

一般地说，大学新生刚入学时，最需要克服两种思想倾向：一是过分松驰，不求上进；二是嫌弃专业，不务正业。

### 1. 过分松驰要不得

在高中时，社会的压力，学校的压力，老师的压力，家长的压力，层层加码。为了高考，许多高中生几乎放弃了所有的兴趣和爱好，只是一个劲儿地看书、做题，背诵、记忆。可以想像，在交上了最后一张高考答卷时，那是多么大的一次解放！不仅是学生本人，即使那些曾经一再向他们施加压力的教师和家长们，似乎也都松了一口气，无一例外地对孩子施行一次前所未有的“大赦”。

拼搏之后，适当地休整和调节一下是必要的。“一张一弛，文武之道”，有松有紧才有节奏，而节奏又是正常生活和“长效动力”的保证。但是，如果在拼搏之后，特别是考上大学之后，就以为万事大吉了，再也不必拼搏了，再也不用那么刻苦地学习了，那就大错特错了。有的大学新生以为进了大学就意味着跨入了未来人才的行列，今后前程似锦，从而放松了对自己的要求，只求60分过关，因而导致留级或退学。这些大学新生的行为告诫我们，不要陶醉在过去的成功之中，是昨天的心血浇注了今天，今天来之不易，如果放弃了今天，昨天的心血就会白流。

### 2. 正确看待专业和院校

大学新生中不乏考试高手，但即使高手，也难免有时失手，有的想考重点，却被普通学校录取；有的想考本科，却被专科录取；有的想学这种专业，却进了那个专业……

大学新生中不乏幻想奇才，把高等学校想像成美丽的花园，舒适的安乐窝，未曾想到大学校门也如此一般，买饭也要排队，水龙头也要用手拧，教授们也不都是万事通……

应当说，人人都有兴趣和爱好，希望所学之所愿，但是，有志气的大学新生当第一个志愿没实现时不是泯灭愿望，而是正视现实，在现实中萌生新的愿望。再说专业或职业，这只是社会分工，并无贵贱之别，构筑社会这个大厦，需要各种专业人才去支撑，如果大家都去奔热门专业，那这个大厦就难以建成，难以坚固。即使从将来就业的角度看，三四年之后，谁也不能独领风骚。我们切不可因所学非所愿，而自讨烦恼，自我放弃或不务正业。至于院校之区别决不是决定个人是否能够成才的决定性因素，因为外因只有通过内因才能起作用，决定一个人之能否成才的关键在于内因，在于你自己。

## 二、在新的竞争面前

大学是群英荟萃，强者如林之地。在中学时，你可能是学习的尖子，校园的才子，但凡是能进入大学的新生，人人都是尖子，在这尖子林立之中，必将产生新的竞争，切不可总是回忆过去的声声赞誉，张张奖状，而要知道，山外有山，天外有天，需要加倍的努力和追求，站在新的起点上，从零开始。

### 1. 防止三种现象

第一，大学老师讲课，通常只注重体系的严谨，较少注意学生的反映。因此老师非但从不在同学面前捧你、夸你，而且很可能在一百多人的大教室中未注意过你。这往往使在许多中学里被老师宠惯了的同学不知不觉地怀有几分失落感，有些人甚至因此而无精打采，厌倦学习。第二，大学老师除了讲课而外，很少有机会和同学交流，学习中的疑点和难题，主要靠同学们之间切磋探讨。而以往作为学习尖子总是指点别人，往往放不下架子，和别人平等讨论，更不愿开口向同学求教。于是，一个人苦思冥想，不仅事倍功半，而且枯燥无味，渐渐对学习失去兴趣。第三，大学的同学均非等闲之辈，要想继续“拔尖”，不仅需要具有一定的

先天条件，而且需要一番艰苦的攀登。在这力争上游的过程中，难免会出现成绩起伏，甚至一时落伍。对此，那些以往一直乘顺风船的同学，往往自尊心过强、心理承受力脆弱。一旦考试成绩不理想，先是大惑不解，接着便自暴自弃，认定自己不过是凡夫俗子，能上大学就是很侥幸了，还追求什么呢？混个文凭算了；有的甚至万念俱灰，从此一蹶不振。

## 2. 超越自卑，战胜自卑

从“黑色七月”拼杀出来的胜利者们，大都有优越感，有极强的自尊心，希望得到别人对他的“天之骄子”地位的认可。但是，当他们跨进大学校门不久就会发现，“强中自有强中手”，过去一直站在学习塔尖的人可能被压在底座上，这是自卑感的根源之一；除此之外，自己家庭经济的拮据、所在地区的闭锁、个人生理上的缺憾等都可能使你产生自卑感。

超越自卑，战胜自卑的途径主要有三点：一是客观地认识自我，包括自身的优点和缺陷、长处和不足；二是接纳自我。要认识到每个人身上许多的特征都具有两面性，认识的目的是要接受这一客观事实，包括自身不可克服的缺陷和不足；三是要有适当的抱负水平，不切实际的成就欲望和抱负水平是产生自卑的根源。如果你只能跨越两米的横沟，却偏偏要想跨过五米甚至更宽的横沟，只能会遇到挫折，更加重自己的自卑感；如果一味求稳，连一米的沟都不敢跳，你就会错过许多发展的机会，使自己总是在原有的水平徘徊。因此，适当的抱负水平可以消除自卑。当然适当的抱负水平不是排斥抱负、排斥奋斗，而只是说明为适当的抱负而奋斗才有意义，才更能战胜自卑。

## 三、讲究知识结构

大学生学习方法与中学有着明显的区别，最主要的就是由中学时的抱着走，赶着走，到大学里的引着走和自己走。关于学习

方法的问题，本书后面有专门的章节加以论述，本章不再赘述，此处着重介绍关于知识结构问题。

### 1. 知识结构的要素

知识是无穷无尽的，构成人才知识结构的因素也是多方面的，但一般认为构成人才知识结构的最基本的要素是基础知识、专业知识和哲学知识。

(1) 基础知识。基础知识是专业知识的理论基础，是人才必须具备的基础文化素质和修养。

基础知识的主要内容是：

语言文字知识。语言是人类交际的工具，是思维的细胞，是获取知识的基本工具。各种人才都必须较好地掌握和熟练地运用本国的语言文字。对于大多数人才，还需要掌握必要的外语，因为外语在当代科技活动中是必不可少的。

科学技术基础知识。当代人才，必须具有科学技术的基础知识。据联合国公布的基础科学的分类，它包括数学、逻辑学、天文学和天体物理学、地球科学和气象科学、物理学、化学、生命科学七大类。每一类科学又包括一定数量的相关学科。

文化修养。这也是人才必须具备的基础知识，如历史学、伦理学和社会学等。人才对人类社会发 展规律的常识要有比较广泛、深入的认识；对人类道德、人才的优秀品格、社会知识要有比较深刻的了解；要有进行创造活动必须具备的文化基础素养。一个理工科大学生，如果缺少人文社会科学知识，他的知识结构就是残缺不全的。一个人如果是为了从事职业劳动而学习知识，除此之外概不涉猎，一无所知或知之甚少，那么，这个人的生活就会变得十分单调、沉闷。其实，知识是有双重作用的，既作为改造世界的工具，又能够使人享受到一种丰富多采的、健康向上的精神生活。人的一生中所学的许多知识，并非都是生产劳动的工具，而有相当一部分是自己的精神财富，使“学海无涯苦作舟”成为