



# 大学新生第一课

王苏琪◎主编

由中学进入大学，从封闭的生活圈层到开放的系统  
明确了目标，混沌纠结的情感  
笼罩的定位，茫然无序的打算  
面对世界的求索与拼搏、自由与挣扎……  
此书能帮助大学新生拨云见日，并引导他们坚定前行



中国书籍出版社  
China Book Press

# 大学新生第一课

王苏琪◎主编



大学，从封闭的生活圈层到开放的系统  
大学新生缺少了明确的目标，混沌纠结的情感  
烟笼雾罩的定位，茫然无序的打算  
拼搏、自由与挣扎……  
并引导他们坚定前行



**图书在版编目(CIP)数据**

大学新生第一课/王苏琪主编. —北京:中国书籍出版社,  
2012. 9

ISBN 978 - 7 - 5068 - 3164 - 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(2012)第 208758 号

责任编辑/ 杜乃建

责任印制/ 孙马飞 张智勇

封面设计/ 中联学林

出版发行/ 中国书籍出版社

地 址: 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话: (010)52257143(总编室) (010)52257153(发行部)

电子邮箱: chinabp@vip.sina.com

经 销/ 全国新华书店

印 刷/ 北京天正元印务有限公司

开 本/ 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张/ 21

字 数/ 378 千字

版 次/ 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号/ ISBN 978 - 7 - 5068 - 3164 - 2

定 价/ 39.00 元

版权所有 翻印必究

## 编 委 会

主 编:王苏琪

副主编:张书霞 朱慧玲

编 委:宋秋红 阴雯艳

王 琦 李保民 苗 珍

# 前言

考入大学,以传统教育的目光看来,是十余年面壁图破的终结,是应试教育为引导的成长教育的巅峰。但是,对于受教育者来说,却是全人教育的开始,也是真正全方位打磨人才的起点。在育人为本、德育为先的高校人才培养目标下,高校对大学生综合素质的提升和拔高仍然是重中之重。

然而,面对着一批又一批接踵而至的新生,大学教育者满心欢喜的神情总闪现着如履薄冰的谨慎和欲言又止的担心,大学生们也在升学压力消减的同时,各种困扰纷至沓来:生活似乎没有了明确的目标,学习的动力可有可无,日益复杂的情感混沌纠结,自我定位的烟笼雾罩,未来生计的茫然无序。

对由中学进入大学,从一个基本封闭的生活圈层突然置换为开放的系统,许多大学新生,都存在着一个艰难的生理、心理调适过程。指导他们探索大学,适应变化的环境,厘清自我角色定位,不仅对学生的健康成长至关重要,而且,影响着这一代人感知未来、处理问题的思维方式和行为模式。我们一再强调,大学生的成长有其固有的生态环境和生态链,更有其不可逆的成长规律。大学生活及其生态环境对自我的塑造,正是大学生们世界观、人生观、价值观的修正期和成形阶段。新生入学的第一课教育,每所高校都极为重视,把它作为宣传自己特色、增强校园文化凝聚力的重要方式,这种影响,延续了大学阶段的习得和养成,甚至也决定了终身教育和全人教育的后劲与实效。

凡事,预则立;不预则废。本书从大学新生入校开始,对大学阶段的生活和学习的全过程,包括熟悉环境、军训、心理调适、理财、专业调整、职业规划、就业、素质提升等各方面给予指导。希望通过入学教育,发挥先入为主的优势,启发或疏导大学新生能够较快地进入成长成才的通道。机遇,总是偏爱有准备的人;智者,总当借力而行。相信此书定会为企盼梦想成功的莘莘学子助上一臂之力,也为度过充实、愉快、美好的大学生活提供借鉴路径,更为职业选择和顺利就业引导航向。

王苏琪

2009年获得《河南省青年骨干教师资助项目》资助。

2011年获得全国教育科学规划课题《新形势下地方高校大学生德育研究》立项（批准号FIB110188）。

# 目 录

## CONTENTS

|                   |      |
|-------------------|------|
| 上篇 .....          | 1    |
| 第一章 认识“象牙塔”       | / 3  |
| 一、了解学校的概况和院系设置    | / 4  |
| 二、了解专业和课程设置       | / 6  |
| 三、了解大学学习的特征       | / 16 |
| 第二章 大学从军训开始       | / 20 |
| 一、开设军事训练的目的和必要性   | / 20 |
| 二、军事训练课程的梗概       | / 23 |
| 三、军事训练的注意事项       | / 24 |
| 四、学生军训守则          | / 26 |
| 第三章 没有规矩不成方圆      | / 28 |
| 一、普通高校学生的管理规定     | / 28 |
| 二、高等学校学生行为准则      | / 36 |
| 三、高等学校校园秩序管理若干规定  | / 36 |
| 第四章 认识自我保持心理健康    | / 40 |
| 一、理解健康            | / 40 |
| 二、大学生常见的心理困扰问题及表现 | / 42 |
| 三、不同心理困扰的自我调适     | / 54 |
| 第五章 把握自我合理安排生活    | / 69 |
| 一、把握自我综合规划        | / 69 |

|               |       |
|---------------|-------|
| 二、自如掌控理财有道    | / 72  |
| 三、精彩校园我的热爱    | / 79  |
| 中篇 .....      | 99    |
| 第六章 重新认识学习    | / 101 |
| 一、学会学习        | / 101 |
| 二、百炼钢成绕指柔     | / 110 |
| 第七章 独立思考创新    | / 119 |
| 一、观察和分析       | / 119 |
| 二、思考和反省       | / 123 |
| 三、创新和研究       | / 129 |
| 第八章 校园资源为我所用  | / 136 |
| 一、挖掘图书信息      | / 137 |
| 二、驾驭网络资源      | / 141 |
| 三、把握信息为我所用    | / 157 |
| 第九章 强健体魄打好基础  | / 163 |
| 一、培养健康的体质     | / 165 |
| 二、掌握正确的原则和方法  | / 166 |
| 三、科学饮食和睡眠     | / 168 |
| 第十章 修身养性知礼仪   | / 173 |
| 一、礼仪与修养       | / 173 |
| 二、诚信德之先       | / 186 |
| 三、吃“亏”是福      | / 192 |
| 下篇 .....      | 197   |
| 第十一章 踌躇满志谋划职业 | / 199 |
| 一、职业生涯规划      | / 199 |
| 二、职业生涯规划步骤    | / 199 |
| 三、职业生涯规划的方法   | / 210 |
| 第十二章 条条大道适我而行 | / 218 |
| 一、成为这样的一个人    | / 218 |
| 二、留学国外        | / 221 |
| 三、更上一层楼：考研    | / 226 |

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 四、在实践中成长                     | / 230 |
| 第十三章 好风借力上青云                 | / 259 |
| 一、国家助学贷款的管理规定(试行)            | / 259 |
| 二、普通本科高校、高等职业学校国家励志奖学金管理暂行办法 | / 267 |
| 三、《普通本科高校、高等职业学校国家奖学金管理暂行办法》 | / 271 |
| 四、普通本科高校、高等职业学校国家助学金管理暂行办法   | / 275 |
| 五、高等学校学生勤工助学管理办法             | / 279 |
| 第十四章 阳光总在风雨后                 | / 286 |
| 一、了解国家的就业政策和就业形势             | / 286 |
| 二、了解用人单位的选择倾向                | / 287 |
| 三、准备书面材料                     | / 288 |
| 四、笔试和面试                      | / 291 |
| 五、签约                         | / 295 |
| 六、自我创业                       | / 299 |
| 第十五章 蓦然回首灯火阑珊                | / 311 |
| 一、我的大学记录                     | / 311 |
| 二、做过的事                       | / 314 |
| 三、留下美好的回忆                    | / 317 |
| 参考文献 .....                   | 321   |
| 后 记 .....                    | 322   |

# 01

上篇



## 第一章

### 认识“象牙塔”

收到大学录取通知书的那一刻,是一种告慰,更多的是一种告别。经过数载寒窗苦读的洗礼,以优异的成绩跃入大学龙门,有时甚至还来不及欣喜,就要告别,告别熟悉可爱的母校,告别可亲可敬的父母和老师,告别朝夕相处的同学,来到一个可能完全陌生的地方读大学。针对这两年大学生报到时全家人送一个人的壮观场景,许多大学在录取通知书内放进了报到倡议书,如河南郑州大学的倡议书这样写道:

“……来郑州大学学习,意味着你们在实现从中学到大学的阶段性跨越。为了培养你们主动、独立、自立、自强的学习与生活能力,为了使你们尽快适应和实现人生发展阶段的转换,尽早确立新的人生奋斗目标,健康成长,顺利成才,我们发出倡议:自己的事情自己来承担吧!

我们真的期待你们独立搭车问路,骄傲地来到校园,自己搬运行李,自己办理手续,自己整理床铺,自己购置用品……

你们可能会担心:离亲人那么远,社会那么复杂,我行吗?我具备独立处理事情的能力吗?

亲爱的同学们:雄鹰总有展翅飞向浩瀚天空的时候,你们总有独自面对问题的时候,从报到开始培养自己独立解决问题的能力吧。在报到中,要看管好自己的行李,统筹各个办理手续的细节,在一个不熟悉的环境探途问径,还要学会怎样与陌生的同学、老师打交道,处理好宿舍室友的关系……好的开始等于成功的一半,我们坚信你们能够处理好入校中的一切问题,完成好大学交给你的第一份考卷。

亲爱的同学们,请参考我们的建议,并且传达我们对你家长的问候和祝福。祝你们初战告捷,再接再厉!”

这份倡议书简单明了,就是要求大学生自己的事情自己承担。为了在陌生的环境中游刃有余,培养和检验自我的生存能力,以下方面是要了解的:

## 一、了解学校的概况和院系设置

任何一所高校都有自己的独特之处,呈现出不同的校园氛围和优势,新生要通过各个渠道进行了解。上大学之前,有条件的学生,就会在网上查询自己所上的学校信息,还有一部分学生可能从招生简章上大概了解到要就读的大学的基本情况,如学校所在城市、具体方位、历史、规模、师资、生源、专业设置以及在全国高校中的位置等,这些信息主要是学校的综合概括,也是一份简单的介绍信。进入学校后,应了解更全面更细致的学校情况。主要从以下这些方面开始:

第一,学校处于所在城市的哪个位置,详细的地址和邮政编码是什么,哪些公交车可以到达。

第二,学校里面和附近有哪些银行、邮局、商场、超市或量贩、医院。

第三,学生餐厅、浴室、开水房、理发店、操场、书店等,离你宿舍有多远,及他们的营业时间。

第四,学校的主要机构,如图书馆、校党委、校团委、教务部、宿管部、保卫部、学生工作部、研究生院等这些办公机构的方位。

第五,学校的教学楼、宿舍区是如何分布的。

第六,图书馆的开放时间、借阅规定以及各借阅室的位置和布局。

第七,学校为学生制订的一系列规定,如关于转系(专业)、休学、退学的规定,关于奖励和处罚的规定等。

第八,宿舍管理制度、设施使用制度等。

这里列举的很多情况,不必刻意去打听。每一所高校在迎接新生时,《新生手册》、《学生手册》之类的书籍会给予指点,也有热心的老师和同学相告,或者会有学生志愿者热情地帮助你,学校也会在 BBS 上将详细信息提供给你。只要稍微留心并作记录,那么以后的日常生活就会减少很多不必要的麻烦。当然,如果很快就办完了入学登记手续,不妨和父母或者同学一块在校园里走走,让自己对学校多一些感性认识。如果学校面积太大的话,最好和同伴带一张校园地图,小范围地逡巡一周,否则新来乍到,可能会“沉醉不知归路”呢。

如果不转系的话,你将在你的院系至少待三到四年。了解所在院系的情况自然是必不可少的。

掌握院系基本信息。院系具体在哪里,院系的机构设置有哪些,院党委、团委、教务办公室、财务办公室、学生管理部门的具体办公地点,自己所在班级的

辅导员办公室等等,这是首先要熟悉的。因为在以后的三年、四年乃至更长的时间里,学习生活等一系列事情的处理要与这些部门的老师打交道。如果能碰到老乡、熟人,还可以与他(她)聊聊,从而得到更多关于院系的信息。

熟悉院系的氛围。大学不同,院系不同,氛围就不会完全一样。一个院系的氛围是由教职工、行政管理部门和各年级学生共同培养形成的,要了解所在院系的氛围,可以从以下几个方面入手:

第一、全体教职工是否和颜悦色,友好相帮。

第二、院系领导是否平易近人,把师生的反映的事情放在重要位置。

第三、行政管理部门是否热心、真诚地为老师和同学服务。

第四、老师和同学间的关系是否和谐愉快。

第五、各年级同学之间是否能很好地交流、沟通,有没有高年级带动低年级的良好风气。

这些看起来有些抽象,但可以从一些具体的活动中体会到所在的院系是否既温暖又融洽。比如说迎新会,各个院系都会在新入生入学后组织一次迎新活动,如果院系的氛围好,你会在迎新会上听到院系领导热情洋溢的讲话,看到老师和蔼的微笑和学友们友善的面孔。有的院系还会请自己系的知名教授来给新生致辞。通过教授亲切的话语来向新生介绍大学生活的一些轶闻趣事,鼓励大家克服困难,愉快地度过大学生活。这种方式会拉近老师和同学之间的距离,让你在温馨的气氛中,很快地融入新的团队中。

### 小贴士:北京大学简介

北京大学创办于1898年,初名京师大学堂,是中国第一所国立综合性大学,也是当时中国最高教育行政机关。辛亥革命后,于1912年改为现名。

作为新文化运动的中心和“五四”运动的策源地,作为中国最早传播马克思主义和民主科学思想的发祥地,作为中国共产党最早的活动基地,北京大学为民族的振兴和解放、国家的建设和发展、社会的文明和进步做出了不可替代的贡献,在中国走向现代化的进程中起到了重要的先锋作用。爱国、进步、民主、科学的传统精神和勤奋、严谨、求实、创新的学风在这里生生不息、代代相传。

1917年,著名教育家蔡元培出任北京大学校长,他“循思想自由原则,取兼容并包主义”,对北京大学进行了卓有成效的改革,促进了思想解放和学术繁荣。陈独秀、李大钊、毛泽东以及鲁迅、胡适等一批杰出人才都曾在北京大学任职或任教。

1937年卢沟桥事变后,北京大学与清华大学、南开大学南迁长沙,共同组成

长沙临时大学。不久,临时大学又迁到昆明,改称国立西南联合大学。抗日战争胜利后,北京大学于1946年10月在北平复学。

中华人民共和国成立后,全国高校于1952年进行院系调整,北京大学成为一所以文理基础教学和研究为主的综合性大学,为国家培养了大批人才。据不完全统计,北京大学的校友和教师有400多位两院院士,中国人文社科界有影响的人士相当多也出自北京大学。

改革开放以来,北京大学进入了一个前所未有的大发展、大建设的新时期,并成为国家“211工程”重点建设的大学之一。

1998年5月4日,北京大学百年校庆之际,国家主席江泽民在庆祝北京大学建校一百周年大会上发表讲话,发出了“为了实现现代化,我国要有若干所具有世界先进水平的一流大学”的号召。在国家的支持下,北京大学适时启动“创建世界一流大学计划”,从此,北京大学的历史翻开了新的一页。

2000年4月3日,北京大学与原北京医科大学合并,组建了新的北京大学。原北京医科大学的前身是国立北京医学专门学校,创建于1912年10月26日。20世纪三、四十年代,学校一度名为北平大学医学院,并于1946年7月并入北京大学。1952年在全国高校院系调整中,北京大学医学院脱离北京大学,独立为北京医学院。1985年更名为北京医科大学,1996年成为国家首批“211工程”重点支持的医科大学。两校合并进一步拓宽了北京大学的学科结构,为促进医学与人文社会科学及理科的结合,改革医学教育奠定了基础。

近年来,在“985工程”和“211工程”的支持下,北京大学进入了一个新的历史发展阶段,在学科建设、人才培养、师资队伍建设、教学科研等各方面都取得了显著成绩,为将北大建设成为世界一流大学奠定了坚实的基础。今天的北京大学已经成为国家培养高素质、创造性人才的摇篮、科学研究的前沿和知识创新的重要基地和国际交流的重要桥梁和窗口。

## 二、了解专业和课程设置

我国按照教育部的规定,设置了哲学、经济学、法学、教育学、文学、历史学、理学、工学、农学、医学和管理学11大划分门类。在这些大门类下设置一级学科和二级学科,在学科下设置专业,具体专业的开设课程依照国家规定和各个学校的实际情况而定,所以尽管专业相同,但不同的高校在专业课程上会存在不同,总的来说,大同小异。

具体的专业列表如下:

|     |                 |                                            |
|-----|-----------------|--------------------------------------------|
| 哲学  | 哲学类             | 哲学<br>逻辑学<br>宗教学                           |
| 经济学 | 经济学类            | 经济学<br>国际经济与贸易<br>财政学<br>金融学               |
| 法学  | 法学类<br>马克思主义理论类 | 法学<br>科学社会主义与国际共产主义运动<br>中国革命史与中国共产党党史     |
|     | 社会学类            | 社会学<br>社会工作                                |
|     | 政治学类            | 政治学与行政学<br>国际政治<br>外交学<br>思想政治教育           |
|     | 公安学类            | 治安学<br>侦查学<br>边防管理                         |
| 教育学 | 教育学类            | 教育学<br>学前教育<br>特殊教育<br>教育技术学               |
|     | 体育学类            | 体育教育<br>运动训练<br>社会体育<br>运动人体科学<br>民族传统体育   |
| 文学  | 中国语言文学类         | 汉语言文学<br>汉语言<br>对外汉语<br>中国少数民族语言文学<br>古典文献 |

|     |                 |                                                                                                                                                            |
|-----|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | 新闻传播学类          | 新闻学<br>广播电视新闻学<br>广告学<br>编辑出版学                                                                                                                             |
|     | 艺术类             | 音乐学<br>作曲与作曲技术理论<br>音乐表演<br>绘画<br>雕塑<br>美术学<br>艺术设计学<br>艺术设计<br>舞蹈学<br>舞蹈编导<br>戏剧学<br>表演<br>导演<br>戏剧影视文学<br>戏剧影视美术设计<br>摄影<br>录音艺术<br>动画<br>播音与主持艺术<br>书法学 |
| 历史学 | 外国语言文学<br>历史学类  | 英语<br>历史学<br>世界历史<br>考古学<br>博物馆学<br>民族学                                                                                                                    |
| 理学  | 数学类<br><br>物理学类 | 信息与计算科学<br>数学与应用数学<br>物理学                                                                                                                                  |