

安徽省高等学校“十二五”省级规划教材

9月，又有一批莘莘学子跨入大学校门。从此，他们的人生翻开了新的篇章。告别了高中的生活，离开了温暖的家乡，来到一个新的环境，开始新的生活。每个人都将带着新奇、带着梦想、带着对未来的憧憬，也带着迷茫和不知所措……

本书编写组 / 编

携手青春

——大学生入学教育——

第4版

中国科学技术大学出版社

安徽省高等学校“十二五”省级规划教材

本书编写组 编

携手青春

——大学生入学教育——

第4版



中国科学技术大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

携手青春:大学生入学教育/本书编写组编. —4版. —合肥:中国科学技术大学出版社,2015.8(2016.8重印)

安徽省高等学校“十二五”省级规划教材

ISBN 978-7-312-03774-0

I. 携… II. 本… III. 大学生—入学教育—高等职业教育—教材
IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 139756 号

出版 中国科学技术大学出版社

安徽省合肥市金寨路 96 号,230026

网址:<http://press.ustc.edu.cn>

印刷 合肥市宏基印刷有限公司

发行 中国科学技术大学出版社

经销 全国新华书店

开本 710 mm×960 mm 1/16

印张 9

字数 138 千

版次 2006 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 4 版

印次 2016 年 8 月第 20 次印刷

印数 375601—377600 册

定价 25.00 元

编写指导委员会

(以姓氏笔画为序)

马莉莉	邓一丁	刘 艺	孙 勇	陈 明
陈世虎	陈东旭	周 明	经士湖	欧阳永红
胡善珍	夏 莉	耿金岭	程 思	董庆红

主 审

金 辉

参与本书内容讨论和编写的人员名单

(以姓氏笔画为序)

汤长胜 纪新艳 陆 荣 陈 纲 陈 猛

陈云玲 陈克云 李平权 吴晓光 昌希灿

曹 坤 傅 联 薛卫敏

出版者的话

9月，又有一批批新生跨入大学校门。从此，他们的人生翻开了新的篇章，告别了高中生活，离开了温暖的家，来到一个新的环境，开始新的生活。每个人都带着新奇，带着梦想，带着对未来的憧憬，也带着迷茫和不知所措。他们迫切地了解他们会有一个怎样不同于以往的生活和学习环境，会有一个怎样不同于以往的人生；他们更急切地想知道，要做怎样的准备才能适应新的学习和生活，要怎样去奋斗才能不虚度这花样年华。

为此，我们奉献给新生这样一本书——《携手青春——大学生入学教育》，告诉大家高等职业院校特有的培养目标和人才标准，帮助大家树立信心，勇于奋斗；告诉大家一个合格的大学生应具有的知识、能力和综合素质，帮助大家树立目标，不断前进；让大家熟悉和了解大学的生活环境和学习环境，帮助大家加强自我约束，快乐而健康地成长；让大家深刻体会到在大学里要学会学习、学会做事、学会审美、学会共处、学会生存，把自己塑造成对社会有用的人才，为今后走向社会做好充分的准备。

为了给大家真真切切、实实在在的帮助与指导，我们组织了本书的编写指导委员会和写作集体，参加者都是高等职业学院负责学生及思想政治工作的领导和教师，他们长期工作在大学生中，对大学生的思想状况、学习生活中存在的问题都了然于胸，为本书的写

作奠定了坚实的基础。

在本书中，为了避免空洞的说教，我们要求本书作者使用通俗的语言和大量的实例，极力做到老师易教、学生爱看。为了能够更加贴近高职院校实际、找准定位，我们有幸邀请了安徽省职业与成人教育学会金辉会长对本书进行了审读。

时光如梭，人生如歌，我们期盼着这本书能够引领新生们快速适应大学生活，融入学校的氛围，顺利地完成大学学业，自信地走向工作岗位。

为了使本书能够适应不断发展的教学要求，我们每年都会组织老师开展大学生学生管理工作研讨，并在研讨的基础上对本书进行修订，提高和完善本书，以跟上时代发展的步伐。我们真诚地希望老师和同学们对本书提出宝贵的意见。

目 录

出版者的话 / i

第一章 我的大学 / 1

第一节 从高考谈起 / 1

第二节 我们为何要读大学 / 3

第三节 我们是大学生 / 5

第四节 我们将接受什么样的高等教育 / 7

第五节 给大学新生的几点建议 / 11

第二章 学会学习 / 15

第一节 读大学,究竟读什么 / 16

第二节 了解大学学习的特点 / 18

第三节 高职学生技能的学习 / 22

第四节 学会利用学习资源 / 24

第五节 关于学习的其他建议 / 26

第三章 学会做事 / 28

第一节 学会做事的四项原则 / 28

第二节 做事的基本价值观与态度 / 34

第三节 做事的基本要领 / 46

第四节 大学生的核心能力 / 51

第四章 学会审美	157
第一节 学会审美的现实意义	158
第二节 培养自己的审美能力	159
第三节 追求完美的人生境界	161
第五章 学会共处	166
第一节 人际交往原则	167
第二节 个人修养	172
第三节 学会感恩	175
第四节 注重心理健康	179
第五节 大学生恋爱	186
第六章 学会生存	192
第一节 求职从大一开始	192
第二节 个性必须符合社会规范	195
第三节 大学生安全	199
第四节 勤工助学	114
附录 李开复写给中国学生的信	117
附录一 大学四年应该这么度过	117
附录二 你真的输不起,别“孩子”了	132

第一章 我的大学

金色的9月，一群洋溢着青春笑容的大学新生，离开了朝夕相处的父母和生活中十几年的家，离开了让他魂牵梦绕的中学，离开了曾经在一起的同学和玩伴，千里迢迢地从祖国的四面八方来到了高等院校读书学习。同学们有的怀着憧憬和理想，有的带着兴奋和好奇，有的还带着迷茫和些许自卑……更多的同学因为高考冲刺后的惯性，还沉浸在高考的得与失之中，推演出许多个“假如……”。

第一节 从高考谈起

高考自1976年恢复以来，就被国人称为“中国第一考”。它承载了太多的责任、期望与梦想，老师和家长更是把能否考上好大学与考生未来的命运挂钩。看看这些迎考标语：“零抬头，无声音”（某高三自习室标语），“为理想，早起三更，读迎晨曦，磨枪锉剑，不惧兵临城下；为目标，晚卧夜半，梦别星辰，敛神养气，以备全力以赴！”……

高考其实已经过去3个月了，可是很多同学仍然无法释怀，他们反刍回味、舔舐伤口，徘徊彷徨、心神不定，患得患失、内心纠结。

其实，高考只是我们谋求成功的途径之一，有许多同学通过高校的自主招生也走进了高校的大门，我们完全没有必要在这个问题上纠缠不休，自寻苦恼。

作家刘诚龙曾经做过一个有趣的调查，他把两份名单给10个人看，问他们是否熟悉。第一份名单是：傅以渐、王式丹、毕沅、林召堂、王云锦、刘子壮、陈沅、刘福姚、刘春霖。第二份名单是：李渔、洪升、顾炎武、金圣叹、黄宗羲、吴敬梓、蒲松龄、洪秀全。结果，10个被调

行一件好事，心中泰然；行一件歹事，衾影抱愧。
· 为世界进文明，为人类造幸福，以青春之我，创建青春之家庭，青春之国家，青春之民族，青春之人类，青春之地球，青春之宇宙，资以乐其无涯之生。

——李大纲

——申涵光

查者多数对第一份名单中的人一无所知，而对第二份名单却耳熟能详。谜底最后揭开：原来第一份名单里的人，全是清朝的科举状元；第二份名单里的人，全是当时的落第秀才！

想当年，第一份名单上的人多么显赫啊！他们赢得了科举考试，独占鳌头，披红挂彩，春风得意。反观第二份名单中的人，他们考场失利，门庭冷落，与高官厚禄无缘。但是，他们很快调整心态，在逆境中奋起，有的成为思想家，有的成为文学家，有的成为农民领袖，有的声名远播，载入史册。

两相比较，反差巨大，令人不胜感慨！

成功不是赢得一场考试。能赢得一场考试的人，不一定能赢在终点。蒲松龄、曹雪芹都是落魄文人、落第秀才，但历史记住了他们。

一时显赫并不能保证终身辉煌，赢在起点并不能保证赢到终点。未跑到终点之前，我们谁也别说输赢。永不懈怠的奋斗，是所有成功者的不二法门。

“不要为打翻的牛奶哭泣。”这是戴尔·卡耐基在事业上遇到烦恼时，他的中学老师乔治·约翰逊告诫他的话。牛奶被打翻了，漏光了，怎么办？是看着被打翻的牛奶哭泣？还是去做点别的？记住，被打翻的牛奶已成事实，不可能被重新装回瓶中，我们唯一能做的就是找出教训，然后忘掉这些不愉快。

是的，我们该去做点别的，从现在开始我们得有自己的规划，至少有一个大致的规划。我们可以把人的一生划为两个重要阶段：

第一阶段：在校系统学习阶段。以高考为界，第一阶段又可以分成基础学习阶段（小学、中学）和专业学习阶段（大学）。可见，高考处于第一阶段的中间，而不是终结。第一阶段的最终目的是打好基础、增强实力，夯实专业本领，以便更好地进入第二阶段。

第二阶段：工作阶段。用第一阶段所学的知识为社会服务。当然，我们要树立终身学习的观念，这样划分是为了更好地说明高考所处的位置。

有同学一拿到高考分数就开始叹气：“唉，我输惨了，我上不了本科了！”

名岂丈夫？

白发无凭吾老矣！青春不再汝知乎？年将弱冠非童子，学不成

青春啊，永远是美好的，可是真正的青春，只属于这些永远力争上游

的人，永远忘我劳动的人，永远谦虚的人！

雷锋

考上了本科或考取了名校，毕业后就一定具有过人的专业实力吗？专科院校学生毕业后专业能力就一定比本科院校的差吗？否！一个人的工作能力的评价标准不是看你是哪所学校毕业的，而是看你的工作业绩。这正如你对授课教师的评价，不会考虑他的文凭或毕业于哪所名校，而是根据他的教学水平来评价。某院校10年前的教师学历结构是以本科为主的，却毫不犹豫地辞退了一名来自南京某知名高校的硕士研究生，因为他连续两学年的学生评教排名均处末位。由此可见，读名牌大学和读一般大学乃至读本科还是读专科的选择并不是最重要的，不管在哪里求学，对于就业而言，最关键的还是自己的才能和内在综合素质。文凭充其量不过是就业的敲门砖，进门后那块砖头就没多少用场了，个人能力不行，进了门也有可能被撵出来。

学习犹如打球，小学、中学阶段就像球赛的上半场，大学阶段就像下半场，我们现在是高考后的中场休息，下半场马上开始。在上半场有领先和落后，但还不能确定终场是输是赢，在上半场比分稍稍落后的情况下，如何在下半场赶超，以取得最后的胜利，才是我们最需要考虑的。下半场与上半场在“打法”上有什么不同？以什么样的心态来面对这下半场？如何把心态调适到最好？这是我们目前需要关心的话题。

第二节 我们为何要读大学

随着国家对高等教育的重视，高校的扩招和适龄人口的减少，考大学不再像科举考试那么困难了，高等教育也由精英教育过渡到了大众教育，可新的问题——就业难问题也随之而来。

“毕业即失业”——对很多国家的大学毕业生而言，这是不得不挂在嘴边上的抱怨。据说，西班牙年轻人的失业率已经超过了50%，爱尔兰的年轻人几乎1/3“在家赋闲”。欧洲的就业形势原本就不乐观，欧债危机又在溃烂的伤口上撒了一把盐。美国的经济形势虽说有所好转，但年轻人的失业率仍然高达16.5%，奥巴马和罗姆尼不得不频繁呼吁“拯救失业青年”。

事实上，大学应届毕业生失业率大幅飙升的现象已经不再是少数国家面临的“紧急状况”，而是世界多数国家不得不面对的“普遍状况”。找工作难的严峻现实同时还意味着已就业的大学毕业生收入锐减，而且，许多人被迫选择的职业多半与其所学专业无关。难怪一些美国人要问：学费普遍大幅上涨，负债求学的年轻人还要不要迈入高校？明知毕业后难以找到专业对口的工作，大学还要不要念？

高等教育的普及必然造成其在劳动力市场上的贬值，这是整个世界都要面对的“灾难”。一些人就此断言，读书未必有用，大学可以不念。然而，在那些对年轻人失业现象早已司空见惯的欧洲国家，人们仍然固守对大学的传统观念——大学的功能不只是传授知识，而且是对治学方法的领悟，是对治学精神的修炼。读大学当然要有求职就业、赚钱谋生的打算，即便是全球最受追捧的一流学府，也要对“本校毕业生的高就业率”进行定期或不定期评估。但提供“就业本钱”仅仅是大学功能的一个方面，大学肩负的使命绝不仅仅是“让你挣到钱”那样简单。

大学该有更丰富的内涵。它不该，也不能被单一的“就业率”所困扰、诋毁和摧残。不错，大学意味着一张金光闪烁的文凭，一种找到体面工作的可能，一块实现超越自我的跳板，但它更意味着能力的提升、眼界的开阔、能量的挖掘和高品质人生的实现。如果有机会和条件，大学是年轻人不该放弃的人生阶段。如果你在可以读大学的情况下选择了不读大学，那你的人生肯定会留下难以弥补的遗憾。李开复说：“我从来不以为学历有什么重要，天才都不是科班，但，不是科班，连龙套都跑不了。”大学教育是一个起点，一个在求学方法、处事方式、认知能力、人生态度等方面都对走向成熟的年轻人具有奠基意义的起点。这个转瞬即逝的起点对当代年轻人来说是一个不可轻易抛弃的关键阶段。

大学毕业文凭是走进职场的通行证，但更是享受优质生活的前提条件。不错，在经济疲软时期，大学文凭未必比高中文凭值钱。鹰偶尔会比鸟飞得低，但我们不该忘记，小鸟永远不可能像苍鹰那样翱翔在云端。不念大学的人生也许可以更省钱，但恐怕不会更精彩。对于自学能力不强的年轻人来说，获取音乐、诗歌、绘画等方面的知识和素养一定

在人生的任何场合都要站在第一线战士的行列里。

——奥斯特洛夫斯基

为能担历史使命的两件法宝。

斗争的生活使你干练，苦闷的煎熬使你醇化；这是时代要造成青年

茅盾

要经历大学生活的历练。大学培养的是通才，除了专业知识和技能之外，它还传授品味和享受人类顶尖文明成果的能力，还让你对“工作之外的生活”兴趣盎然。正如周作人先生所言：“我们于日用必需的东西之外，必须还有一点无用的游戏与享乐，生活才觉得有意思。我们看夕阳，看秋河，看花，听雨，闻香，喝不求解渴的酒，吃不求饱的点心，都是生活上必要的。虽然是无用的装点，但却是愈精炼愈好。”大学里那些如何赏析中国古典诗词、如何聆听西方交响乐的讲座恰是生活中必需的“无用的装点”。

大学不能不念。不能因大学生找工作难就认同“读书无用”“上大学无用”之类的叫喊。面对年轻人失业现象严重的困境，奥巴马和罗姆尼都呼吁美国年轻人还是要“意志坚定、勇往直前地进入大学校园”，哪怕是贷款、借钱。因为“大脑的能量不可随意浪费”，年轻人不能因一时的经济压力而牺牲自己的前途和未来。

第三节 我们是大学生

从中学到大学，是在校系统学习阶段的一次重大转折，大学生活的重要特点表现在：生活上要自理，管理上要自治，思想上要自我教育，学习上要高度自觉。尤其是在学习的内容、方法和要求上，比起中学的学习发生了很大的变化。要想真正学到知识和本领，除了继续发扬勤奋刻苦的学习精神外，还要适应大学的教学规律，掌握大学的学习特点，选择适合自己的学习方法。大学的学习既要求掌握比较深厚的基础理论和专业知识，还要求重视各种能力的培养。大学教育具有明显的职业定向性，要求大学生除了扎扎实实掌握书本知识之外，还要培养研究和解决问题的能力。因此，要特别注意自学能力的培养，学会独立地支配学习时间，自觉地、主动地、生动活泼地学习。还要注意思维能力、创造能力、组织管理能力、表达能力的培养，为将来适应社会工作打下良好的基础。

大学学习与中学学习截然不同的特点是依赖性学习减少，代之以主

如果自尊而轻人，自信而自满，即是对自己关门，不向外面吸取可贵的精神食粮，也即是对朋友们关门，拒绝朋友们批评和贡献意见。

——徐特立教育文集

青春虚度无所成，白首衔悲补何及！

——权德舆

动、自觉地学习。大学教学的目的是培养德、智、体全面发展的社会主义事业的建设者和接班人，教育的内容是既传授基础知识，又传授专业知识。教育的专业性很强，还要介绍本专业、本行业前沿知识和技术发展状况。知识的深度和广度比中学要大为扩展。课堂教学往往是提纲挈领式的，教师在课堂上只讲难点、疑点、重点或者是教师最有心得的一部分，其余部分就要由学生自己去攻读、理解、掌握，大部分时间是留给学生自学的。因此，培养和提高自学能力，是大学生必须具备的本领。大学学习不能像中学那样完全依赖教师的计划和安排，学生不能只单纯地接受课堂上的教学内容，必须充分发挥主观能动性，发挥自己在学习中的潜力。这种充分体现自主性的学习方式，将贯穿于大学学习的全过程，并反映在大学生活的各个方面，如学习的自主安排、学习内容和学习方法的自主选择等。

自学能力的培养，是适应大学自主性学习的一个重要方面，每位大学生都要养成自学的好习惯。正如钱伟长所说：一个人在大学里能不能学会自学、养成自学的习惯，不但在很大程度上决定了他能否学好大学的课程，把知识真正学通、学活，而且影响到他大学毕业以后，能否不断地吸收新的知识，进行创造性的工作，为国家做出更大的贡献。当今社会，知识更新越来越快，3年左右的时间，人类的知识量就会翻一番。大学毕业了，不会自学或没能养成自学的本领，不会更新知识是不行的。因此，培养和提高自学能力，是大学生必须完成的一项重要任务，也是进行终身学习的基本条件。在学习方法的选择上，大学生更应发挥自主性。一般来说，大学生学习活动的主要形式有四种：按教育大纲规定的课堂学习活动，补充课堂学习的自学活动，独立钻研的创造性活动，相互讨论、相互启发的学习活动。在各种不同的学习形式中，学生都要发挥学习的自主性，可根据自己的情况，选择适合于自己的最有效的学习方法。大学学习不再是死记硬背老师所讲的内容，而是按照自己的学习目标和专业要求，选择、吸收有用的知识。在方法上要自主选择，靠自己理解和消化所学的知识。

央视著名节目主持人撒贝宁曾做客北京第二外国语学院，畅谈他在

无限的「过去」都以「现在」为归宿，无限的「未来」都以「现在」为渊源。「过去」「未来」的中间全仗有「现在」以成其连续，以成其永远，以成其无始无终的大实在。一瞥现在的铃，无限的过去未来皆遥相呼应。

大学的心路历程和人生体验，我们在这里分享一下：

刚进入北大时，班主任就曾经告诉我：“学习从今天开始便与过去完全不一样了，如果说之前的学习是为了高考，是为了完成父母的心愿，那么现在则是真正为了自己。你的学习将融通在生活的每一个角落，而不再是简单地背书、背单词、做试卷。”班主任的这番话，给了我不少启发，因此，我广泛地参加学校各种文艺社团和活动。我参加过戏剧社，拍过校园电视剧，曾经以合唱团团长的身份，带领北大合唱团赴西班牙参加国际合唱比赛，并在26个参赛国家中脱颖而出，勇夺第一。丰富的社团活动对我个人能力的提升起到了非常大的作用。我的经历告诉我，在大学里要把学习和实践活动结合起来，以提升个人能力为第一要务。

第四节 我们将接受什么样的高等教育

高等职业教育在西欧和美国的发展已经成熟，在中国台湾地区，高等职业教育亦步入了良性发展的轨道。在中国内地，政府于10余年前就大力提倡发展高等职业教育，特别是近5年来，国家在政策倾斜、财政支持、媒介宣传上都投入了较大力量。中国的高等职业教育也从无到有，迅速壮大。高等职业技术教育的办学宗旨就是要把学生培养成为能够面向基层、面向生产、面向服务和管理第一线的高等技术应用型人才，这种教育被称为能力教育。

随着社会的进步，经济成分、组织形式、就业方式、利益关系、分配方式都呈现多元化，对人的素质提出了更高的要求。高等职业教育就是通过专业和课程的合理设置，重视每一个学生的“潜质”，注重学生综合能力的培养，使学生成为基础扎实、动手能力强、综合素质高、适应社会发展需要、掌握高技术的应用型人才。

一、高等职业技术教育的特色

职业技术教育不属于学科教育，而是一种技术技能教育。它注重职业能力培养，在学习基本理论和基础知识的同时更加强调基本素质、基

一个人从另一个人的净言中所得来的光明比从他自己的理解力、判断力中所得出的更干净、纯粹……

——《培根论说文集》

合抱之木，生于毫末；九层之台，起于垒土；千里之行，始于足下。

——老子：《道德经》

本技能和基本方法的培养。专业理论以培养技术应用能力为主线，具有较强的针对性和实用性。

职业技术教育以技术应用为主，以能力教学为核心。课程教授突破传统模式，注重学生动手操作能力的培养，要求学生用所学知识去实际操作，使学生具有生存、自我发展和创新的能力。

职业技术教育的专业设置不是按学科而是按适应社会职业分工和岗位群的职业能力要求来安排的，专业核心课程突出了本专业的核心技术和主流技术。

职业技术教育按照实践活动体系相对灵活地安排教学内容。教学内容坚持三条主线，即理论与知识教育、技术与技能教育、全面素质教育。技术基础课以“必需”和“够用”为度，技术专业课设置在注重基础知识和实际操作的同时，更加突出客观实际需要，课程不仅综合化，而且与国家的职业资格标准和高等教育层面相衔接。

职业技术教育强调学科与职业、知与做、动脑与动手之间的关系，以强化实践教学、注重职业能力、加强基本技能与培养综合素质为切入点，将技术成果应用于实践，解决“做什么”“怎么做”的问题，使学生一学就能用，一学就会用。

二、高等职业技术教育的基本要求

高等职业技术教育从层次上讲是高等教育，从类型上讲是职业教育。它既强调理论教学，又注重实验、实训、实习。教学的基本要求有以下两点：

第一，在高职的学习中所要掌握的理论知识层次较高。高职的技能、技术教育是建立在坚实的理论知识之上的。高职专业培养目标及课程体系都体现出对理论知识及素养的要求。

当然，高职专业理论学习主要是使学生达到知道“是什么”和学会“怎么做”的层次，应用性知识以“有用、够用、必需”为度。因此，理论教学突出基本性和综合性，打破传统学科、课程设置，围绕学生未来岗位需求和社会发展需要，以教给学生最基础的知识为核心，筛选知识，设置综合课程。

像屋檐滴水一样，一点一滴，滴穿险沿岩石。点滴的创造固不如整体的创造，但不要轻视点滴的创造而不为，冥望着大创造从天而降。

《陶行知教育论文选辑》

过于求速是做上最大的危险之一。

《培根论说文集》