

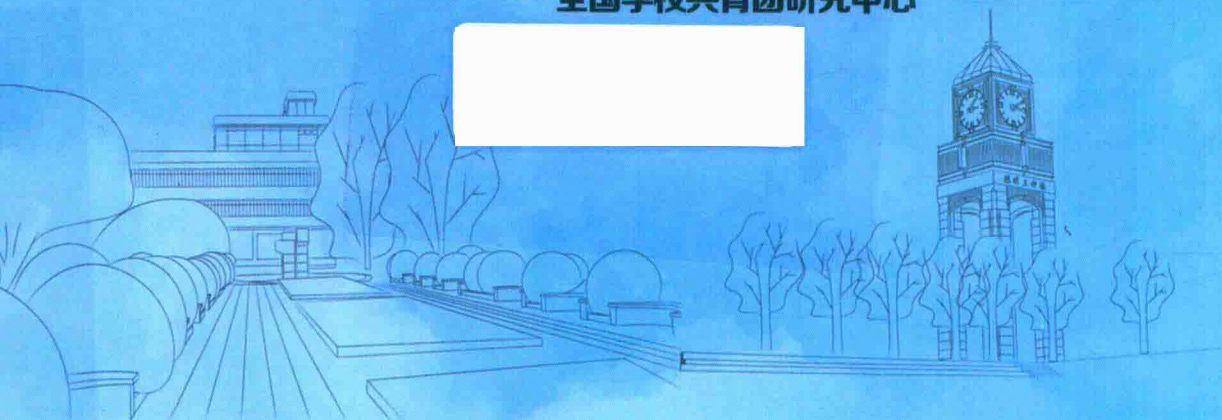
大学生社会化融入辅导丛书



青年之声·新生宝典

(2016版)

共青团中央学校部 编著
全国学校共青团研究中心



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

青年之声·新声宝典

(2016 版)



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

青年之声·新生宝典 / 共青团中央学校部, 全国学
校共青团研究中心编著. — 北京: 中央编译出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5117-3146-3

I. ①青…

II. ①共… ②全…

III. ①大学生—入学—教育

IV. ①G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第239633号

青年之声·新生宝典

出 版 人: 葛海彦

出版统筹: 贾宇琰

责任编辑: 王丽芳

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612349 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 55626985 (读者服务部)

传 真: (010) 66515838

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

字 数: 270千字

印 张: 14

版 次: 2017年1月第1版第1次印刷

定 价: 28.00元

网 址: www.cctphome.com

邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社

微 信: 中央编译出版社(ID: cctphome)

淘宝店铺: 中央编译出版社直销店(<http://shop108367160.taobao.com>) (010) 55626985

本社常年法律顾问: 北京嘉润律师事务所律师 李敬伟 问小牛

凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: (010) 55626985

序 言

让“青年之声”成为大学生成长的良师益友

共青团中央书记处第一书记 秦宜智

在2016级大学新生带着好奇与憧憬步入大学之际，这本满载着共青团组织深情厚谊的《青年之声·新生宝典》正式与同学们见面了。全书以详实的信息和清新的文风为同学们带来关于如何认识大学、如何适应大学、如何在大学成就一段无悔时光的真知灼见，是一本值得反复品读的“口袋书”，也是一本值得时常相伴的“枕边书”。

需要特别指出的是，这本书区别于一般意义上大学生涯指导类书籍的最大特点和价值在于：书中有关大学学业、发展、人际、生活、权益等方面的全部问题都来源于“青年之声”互动社交平台，可以说是对广大青年潜藏在内心中的关于大学、成长等话题真实声音的集中“打捞”，是共青团组织回应青年成长实际需求的生动实践。大学生正处于世界观、人生观、价值观形成和确立的关键阶段，迫切需要提升理论素养、知识涵养和人文修养。“青年之声”所发挥的作用，就在于通过实时互动、耐心聆听、深度指导、线下服务，为大学生的健康成长带来全方位、立体化、实打实的帮助。

——在网络时代为大学生带来激浊扬清的力量。习近平总书记指出，共青团要紧跟共产党走在时代前列、走在青年前列；团的工作要把握住广大青年的脉搏。当今时代的一个重要特征，就是网络技术的快速发展和广泛运用。当代青年生来就是互联网空间的“土著居民”，是名副其实的“网络一代”。我们经常讲，青年在哪里，共青团就要出现在哪里，团的工作就要做到哪里。现在，青年在网络上，共青团的工作就要及时跟进。“青年之声”平台就是我们树立互联网思维、运用互联网手段，更好贴近青年、贴近时代的重要举措。当前全国网民数量达到七亿，其中80%是青年；与此同时，青年所获取的信息，又有80%来自互联网。网络空间是充满新奇元素、新鲜观点、新潮文化的一方沃土，但也存在诸多杂音、噪音、靡靡之音。“青年之声”的责任，就是为心怀美好又涉世未深的大学生们注入激浊扬清的正能量，帮助大学生增强辨别力、抵御力和成长源动力，让共青团“好声音”陪伴大学生向善向上。

——在改革时代为大学生带来解疑释惑的光芒。“青年之声”平台既有服务性，也有政治性，而政治性是根本。我们建设这个平台，不是仅仅为了服务而服务，而是要寓引导于服务，为大学生打造思想的灯塔、行动的路标。当前在校的大学生特别是2016级新生，身处于国家全面深化改革的重要时期，人生旅程与实现中华民族伟大复兴中国梦的历史进程高度耦合，有理想、有朝气、有拼搏、有奋斗，也难免会有一些困惑、疑虑甚至担忧、茫然。“青年之声”平台就是要通过主动设置正面话题开展讨论、及时反馈党和政府关心帮助大学生的情况、反映团组织积极解决大学生困难的努力、组织专家学者和青年榜样走进大学生群体等多种方式，把思想政治引领工作潜移默化地渗透在服务活动中，为大学生们带来温暖而明亮的成长光芒。

——在梦想时代为大学生带来保驾护航的希望。为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗，是当代大学生成长的历史背景和时代坐标，也是义不容辞的历史使命。共青团是党领导的先进青年的群众组织，其力量来源于青年，其价值也体现在对广大青年的联系服务、组织动员和团结凝聚上。现在，团组织和团干部中存在不少问题，其中最根本的问题就是离青年太远，不深入青年，不了解青年，不会和青年交流，难以解决青年的困惑。通过“青年之声”反映青年呼声、回应青年诉求、维护青年权益、服务青年成长，是我们打破这一困局的有益尝试。“青年之声”不仅提供优质的“心灵鸡汤”，更会为大学生全面发展带来看得见、摸得着的帮助和服务，努力让每一位大学生的梦想成为可能、未来充满希望。

全国各高校团组织都要深刻认识到，以“青年之声”和“智慧团建”为重点，建设网上共青团，是互联网时代共青团工作的必然要求。办好“青年之声”，旨在引导各级团组织树立互联网思维、运用互联网手段来整合提升团的各项工作，其方向在于融合发展，优势在于线下工作，目的在于服务青年。当前，要注重总结经验、改进提高，推动“青年之声”线上平台与“青年之家”等线下服务阵地深度融合，与共青团日常工作深度融合，把团的各项工作和活动融入“青年之声”链条，把团干部的工作思维理念、方式方法推向互联网时代，形成“互联网+共青团”格局，真正提高服务青年的针对性和实效性，努力把“青年之声”建设成为共青团新的时代品牌。

大学生朋友们，我们生活在一个美好的时代，国家发展蒸蒸日上。愿意奋斗，每个人都能站在舞台中间；相信明天，世界会因我们的努力而改变。早在1983年，时任河北省正定县委书记的习近平同志在全县青年“三热爱”教育大会上讲了一段极富哲理的话，他说：“有些人往往一心想摘取远方的蔷薇，却反而把身边的玫瑰踩在脚下，忘记了一切大事都要先从小事做起，先从自己身边做起。”我们建设“青年之声”，编写专题书目，就是希望帮助和引导包括大学生群体在内的青年人唤起内在的激情和

正能量，一步一个脚印，踏实前行，久久为功，在这个充满希望的时代“敢于做先锋，而不做过客、当看客”，让我们的时代因青年人的朝气蓬勃、锐意进取而熠熠生辉，在未来长长的历史记载中留下你们这一代青年人创造的荣光。希望同学们在“青年之声”的陪伴下，争做“有理想、有追求，有担当、有作为，有品质、有修养”的“六有”大学生，携手出发，追逐梦想！

前言

中共中央办公厅印发的《共青团中央改革方案》明确指出：大力实施“网上共青团”工程，以“智慧团建”和“青年之声”为重点，建设工作网、联系网、服务网“三网合一”的“网上共青团”，形成“互联网+共青团”格局，实现团网深度融合、团青充分互动、线上线下一体运行。共青团中央书记处第一书记秦宜智同志指出，“网上共青团”建设是服务党政中心和国家战略的必然要求，是做好新形势下青年群众工作的必由之路，是共青团深化改革的重要保障，也是团的互联网工作长期探索的必然选择。

“青年之声”的核心价值就是引导各级团组织树立互联网思维、运用互联网手段来整合提升团的各项工作，方向在于融合发展，优势在于线下工作，目的在于服务青年。从共青团服务大学生群体的层面来看，建设“青年之声”不是“选修课”，而是“必修课”，这既是源于“90后”“95后”大学生是互联网空间“土著居民”的现实背景，也是运用网络新媒体拉近共青团与青年学生距离的必然选择。

《青年之声·新生宝典》的编写，是共青团回应青年大学生在“青年之声”平台上关于社会化融入问题的有力举措，是共青团服务和帮助青年大学生认识大学、适应大学、融入大学，实现健康成长成才的有力举措。该书着眼于系统性、指导性、实用性的总体定位，选编了大量深受青年学生认可和信赖的专家名师、公众人物、朋辈榜样所提出的真知灼见，并配以文献节选、资料注解和案例介绍等拓展式内容，力求为广大青年学生特别是今年秋季踏入大学校门的2016级新生们带来思想之源、精神之光、行动之基。全书分为学业篇、人际篇、发展篇、生活篇、权益篇五个篇章，对大学新生经常遇到的典型问题、热点话题、实际难题进行了深入剖析和科学解答，不仅是大学新生认识大学、适应大学、“主宰”大学的“良师益友”，也是广大教育工作者特别是高校团干部、辅导员做好新生教育和服务工作的“参考教材”。

衷心希望大学生朋友们尤其是2016级新生同学们在本书的陪伴下，牢记习近平总书记的殷切嘱托，肩负时代责任，高扬理想风帆，静下心来刻苦学习，努力练好人生和事业的基本功，做有理想、有追求，有担当、有作为，有品质、有修养的大学生，在这个伟大的时代成就无悔大学时光，书写精彩青春篇章！

编者

2016年10月



学 业 篇

案例 1. 大学究竟是什么?	003
回声 1: 大学是发现自己的旅程	003
回声 2: 大学是探究学问的天地	004
回声 3: 大学是掌握机会的基石	004
案例 2. 如何在大学保持学习热情和动力?	006
回声 1: 看清楚前路, 争做“六有”大学生	006
回声 2: 想明白定位, 大学生就是要做大学问	007
回声 3: 动起来追梦, 让内心充满进取正能量	007
案例 3. 如何适应大学老师的授课方式?	009
回声 1: 培养“自学”心态, 明确“我”是主体	009
回声 2: 培养“自学”能力, 明确“会学”是目标	011
回声 3: 养成“自学”习惯, 明确“坚持”是关键	012
案例 4. 学习基础课程是否有用?	013
回声 1: 基础课程重在培养思维潜力	013
回声 2: 基础课程重在积累科学素养	013
案例 5. 为什么要学习思想政治教育类课程?	016
回声 1: 思政课是一剂良药——解决思想困惑	016
回声 2: 思政课是一把钥匙——拓宽理论视野, 提升人生修养	017
回声 3: 思政课是一种养成——扣好第一粒扣子	018
案例 6. 如何处理课程学习与课外活动的关系?	019
回声 1: 学习是大学的根本, “君子务本, 本立而道生”	019
回声 2: 第二课堂是素质拓展的重要平台	020
回声 3: 让第一课堂、第二课堂相辅相成, 相得益彰	021

案例 7. 对所学专业不感兴趣怎么办?	022
回声 1: 专业选择要拒绝功利心态	022
回声 2: 兴趣是最好的老师, 如果可以, 及时做出改变也是明智之举	022
回声 3: 专业是一种载体, 真正意义在于教会我们如何学习	023
案例 8. 如何调节心理落差?	024
回声 1: 向外看, 承认“天外有天”	024
回声 2: 向前看, 坚信“天道酬勤”	025
案例 9. 如何正确看待“读书”?	027
回声 1: 正本清源看读书	027
回声 2: 平平淡淡真读书	028
回声 3: 开开心心读好书	029
回声 4: 循序渐进善读书	029
案例 10. 如何正确看待“考研”?	030
回声 1: 考研是路径, 不是终点	030
回声 2: 考研是选择, 不是寄托	031
回声 3: 考研是取经, 不是旅行	032
案例 11. 如何看待学业诚信?	033
回声 1: 不忘读书初心, 坚守学问本真	034
回声 2: 追求进德修业, 历练健全人格	034
回声 3: 恪守行为底线, 远离法律红线	035

人 际 篇

案例 1. 怎样把握交友的原则和标准?	039
回声 1: 建立良好人际关系意义深远	039
回声 2: 人际关系的良好状态使身心愉悦	040
回声 3: 不盲目追求数量: 满意度 > 数量	040
回声 4: 与善人居, 择友要慎重	041
回声 5: 化繁为简, 人际从人品开始	041
案例 2. 怎样提高人际交往能力?	042
回声 1: 开始微笑, 重视给别人的第一印象	042
回声 2: 开启话题, 眼里只有别人, 没有自己	042

回声 3: 开放心态, 不要轻易给对方定性·····	043
回声 4: 开创新模式, 帮助和赞美练就“中国好同学”·····	043
案例 3. 怎样融入宿舍生活? ·····	045
回声 1: 不要以偏概全, 人都是整体的·····	045
回声 2: 换一个角度, 乐观是可以学习的·····	046
回声 3: 给舍友戴高帽, 放下偏见去欣赏·····	046
回声 4: 别越来越沉默, 避免成为少数派·····	047
回声 5: 可以特立, 但不要独行·····	047
回声 6: 如何靠近对方, 看看别人怎么做·····	048
案例 4. 跟宿舍同学作息时间不一致怎么办? ·····	051
回声 1: 我是我, 你也是你: 个性 vs 尊重 ·····	052
回声 2: 求大同, 存小异: 合作 & 折中 ·····	052
回声 3: 共商议, 齐遵守: 我 vs 我们 ·····	053
回声 4: 取之长, 补其短: 三虎居 vs 独行侠 ·····	053
案例 5. 如何解决跟朋友之间的冲突? ·····	055
回声 1: 冷静思考, 多从自身找问题·····	055
回声 2: 换位思考, 多考虑对方的感受·····	056
回声 3: 化干戈为玉帛, 冲突也有美好的一面·····	056
案例 6. 怎样当好班干部? ·····	058
回声 1: 抱团取暖 vs 众口难调: 集体意味着什么? ·····	058
回声 2: 志同道合 & 百花齐放: 班委意味着什么? ·····	059
回声 3: 服务态度 & 工作方法: 做同学“友”, 不做同学“官” ·····	060
案例 7. 如何跟老师沟通交往? ·····	065
回声 1: 大学老师是老师, 亦是朋友·····	065
回声 2: 学会与老师相处的方法·····	066
案例 8. 如何拒绝对方的追求呢? ·····	066
回声 1: 敢于明确拒绝·····	067
回声 2: 给一个理由·····	067
回声 3: 选择合适的时机·····	068
回声 4: 语气要委婉·····	068
案例 9. 如何处理情侣之间的冲突? ·····	069
回声 1: 你是对的, 我也是对的, 我们只是不同·····	069
回声 2: 男女有别, 从差异中学习沟通·····	069

回声 3: 在冲突中反思你的恋爱类型·····	070
回声 4: 在冲突中成长·····	071
案例 10. 如何面对同性恋? ·····	072
回声 1: 正确认识同性恋现象·····	073
回声 2: 同性恋不是精神疾病或精神障碍·····	073
回声 3: 正确和同性恋同学相处·····	074
案例 11. 我特别想家怎么办? ·····	075
回声 1: 分离焦虑是一个挑战, 你需要为自己负责·····	076
回声 2: 分离焦虑是一个契机, 只想此时此刻的事·····	076
案例 12. 如何正确对待网络交往? ·····	077
回声 1: 网络中的人际交往利弊皆存·····	078
回声 2: 在人际交往中“利用”网络·····	078

发展篇

案例 1. 上大学究竟是为了什么? ·····	081
回声 1: 上大学是为了内心的充盈·····	081
回声 2: 上大学是为了脚步的踏实·····	082
回声 3: 上大学是为了诗和远方的曼妙·····	083
案例 2. 如何提升自身修养? ·····	085
回声 1: “德者, 本也” ·····	085
回声 2: 精彩大学从读书开始·····	086
回声 3: 静以修身, 俭以养德·····	088
回声 4: 在艺术熏陶中修身养性·····	091
回声 5: “不学礼, 无以立” ·····	092
案例 3. 为什么要追求入党? ·····	093
回声 1: 发展党员重在“质” ·····	093
回声 2: 申请入党问真心·····	094
回声 3: 做好党员看担当·····	095
案例 4. 如何提升自己的能力素质? ·····	096
回声 1: 勤于练, 实践出本领·····	096
回声 2: 敢于磨, 发现新自己·····	097

回声 3: 善于融, 找到大舞台·····	097
案例 5. 如何选择参加“第二课堂”活动? ·····	099
回声 1: 根据职业梦想选择“第二课堂”活动·····	100
回声 2: 着眼“素质短板”选择“第二课堂”活动·····	102
回声 3: 结合兴趣爱好选择“第二课堂”活动·····	103
案例 6. 我该怎么选社团? ·····	104
回声 1: 志同道合的集聚——周恩来与觉悟社·····	104
回声 2: 素质拓展的平台——撒贝宁与戏剧社·····	106
回声 3: 智慧灵感的港湾——吴敬琏与音乐社·····	107
案例 7. 应该为就业做哪些准备? ·····	109
回声 1: 感受就业现实·····	109
回声 2: 确定发展目标·····	110
回声 3: 提升自身技能·····	111
回声 4: 培养兴趣特长·····	113
案例 8. 如何正确对待创业? ·····	115
回声 1: 莫要心急, 厚积薄发·····	116
回声 2: 冷静分析, 客观评估·····	116
回声 3: 敢于梦想, 小心行动·····	116
案例 9. 如何正确对待网络? ·····	118
回声 1: 让网络充分“为我所用”·····	118
回声 2: 与网络适当“保持距离”·····	119
回声 3: 为网络注入“青年力量”·····	119
案例 10. 如何看待宗教活动? ·····	120
回声 1: 听主张, 保持警惕, 依法行事·····	121
回声 2: 察本质, 正确认知, 崇尚科学·····	121
回声 3: 看现象, 了解常识, 加强学习·····	122

生 活 篇

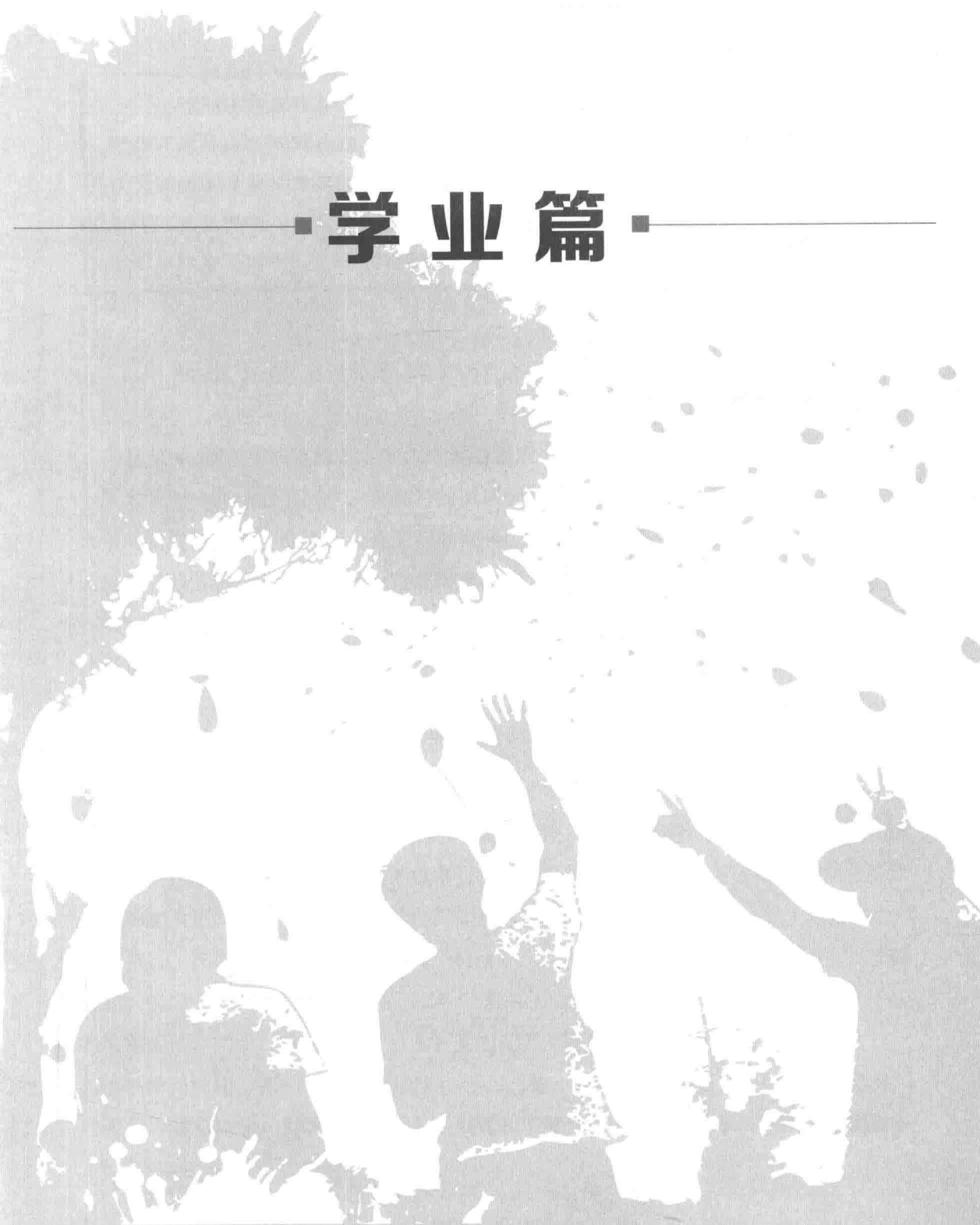
案例 1. 应该以怎样的心态迎接大学生活? ·····	127
回声 1: 培养积极心态·····	128
回声 2: 建立新“朋友圈”·····	129

回声 3: 我的情绪我做主·····	129
案例 2. 我还是“小孩子”吗? ·····	130
回声 1: 从“给自己最好的照料”开始·····	131
回声 2: 学会对自己负责·····	131
回声 3: “永远用自己的脑袋思考” ·····	131
回声 4: 奋斗的青春最美丽·····	132
案例 3. 如何合理安排课余时间? ·····	134
回声 1: 从“新”开始, 我的大学我做主·····	135
回声 2: 大学的课余生活要有节奏感·····	135
回声 3: 别让课余时间从“指缝中”溜走·····	138
案例 4. 如何培养健康的生活习惯? ·····	139
回声 1: 沉溺网络使部分大学生学业、身心受冲击·····	140
回声 2: 新生同学, 还不早点洗洗睡吗? ·····	141
回声 3: 不吃早餐危害大·····	142
回声 4: 让科学运动成为一种习惯·····	143
案例 5. 大学生还需要参加体育锻炼吗? ·····	147
回声 1: 有健全之身体, 始有健全之精神·····	147
回声 2: 少年强、青年强则中国强·····	150
回声 3: 走下网络, 走出宿舍, 走向操场·····	152
案例 6. 如何管理生活费? ·····	155
回声 1: 消费有“度”, 量财而为·····	158
回声 2: 消费有“数”, 量入为出·····	158
回声 3: 消费有“源”, 量力而行·····	158
案例 7. 如何自觉抵制不良“校园贷”? ·····	161
回声 1: 揭开“校园贷”的神秘面纱·····	161
回声 2: 树立理性消费观, 切勿盲目攀比·····	163
回声 3: 自觉抵制不良“校园贷”, 弘扬青春正能量·····	164
案例 8. 经济上有困难, 新生应该怎么办? ·····	165
回声 1: 贫困是一笔财富·····	167
回声 2: 家庭经济困难学生都能上得起大学·····	170
案例 9. 如何正确认识与预防艾滋病? ·····	174
回声 1: 象牙塔中的艾滋病, 离你并不遥远·····	174
回声 2: 同性性行为是大学生感染艾滋病的主因·····	175
回声 3: 行动起来, 向“零”艾滋迈进·····	176

权 益 篇

案例 1. 如何维护自身的饮食权益?	181
回声 1: 沟通方式畅不畅, 让理性打通对话渠道	181
回声 2: 解决办法多不多, 让吐槽变得可爱而有用	182
案例 2. 如何保障宿舍财物安全?	183
回声 1: 保障宿舍安全, 先从自己做起	183
回声 2: 安全问题突发, 学会冷静处理	184
案例 3. 校内超市商品价格不合理该怎么办?	186
回声 1: 理性看待, 区别解决	186
回声 2: 多元比较, 优化选择	187
案例 4. 助学金评选结果不公平该怎么办?	187
回声 1: 保持冷静, 重新审视自身是否符合评选条件	188
回声 2: 通过正当渠道解决问题	188
案例 5. 遭遇处分不公该怎么办?	190
回声 1: 找到“代言人”	190
回声 2: 走好“程序图”	191
回声 3: 做个“耐撕人”	192
案例 6. 大学教师“磨洋工”该怎么办?	193
回声 1: 大学课堂“无趣≠变水”	194
回声 2: 没有一次真诚沟通解决不了的问题, 如果有, 那就两次	194
回声 3: 大学育人的一个重要目标就是“学会学习”	195
案例 7. 遭遇兼职被骗该如何维护权益?	196
回声 1: 遇事别逃避, 维权有途径	196
回声 2: 风险要防范, 合同是关键	197
案例 8. 遭遇电信诈骗该怎么办?	199
回声 1: 遇事多一心, 损失少一分	200
回声 2: 识破骗局有诀窍, 民警专家来支招	200
回声 3: 人生不止眼前苟且, 还有诗和远方	201
案例 9. 女大学生应该如何提高安全防范意识?	202
回声 1: 谨慎独自夜跑, 增强防范意识	203
回声 2: 女大学生保护自己的“四喊三慎喊”	203
后 记	205

· 学 业 篇 ·



1. 大学究竟是什么？

小研同学在高中阶段过得“很郁闷”，自己有很多想法和特长，却被高考的“五指山”死死压住。如愿考进大学后，他认为终于得到“解放”了，打算在丰富多彩的校园活动中充分释放自己。然而，进入大学后，他又听到老师们反复强调“在大学，学习依然很关键”，听到学长学姐们不断叮嘱“一定要争取高分考研”。小研感到非常困惑。

💡 新生究竟应该怎样认识大学呢？

从公元 1088 年西方最古老的大学博洛尼亚大学建立，到公元 1895 年我国近代第一所大学——北洋大学诞生，再到当前国家统筹推进世界一流大学和一流学科建设，大学的发展见证着、推动着人类文明的进程，也与我们中华民族近代以来苦难而辉煌的复兴之路紧密相连。面对具有如此厚重历史感和鲜明时代感的大学，同学们不可能在短时间内就形成全面、深刻的认知，不妨静下心来品读如下几种观点，为自己打开几扇理解大学的智慧之窗。

▶▶ 回声 1：大学是发现自己的旅程

进入大学，同学们应当更加懂得：考试和文凭只是检验教育效果的一种方式，并非教育的终极目的。在大学阶段过度关注考试和文凭，会使人沉迷于分数、奖励、名气这些虚荣和诱惑中，禁锢自己的好奇心和创造力，影响自己的成长成才。那么大学会给你带来哪些真正的价值呢？北京大学校长林建华教授说：大学，就是让你去“发现自己、认识自己、选择未来将成为怎样的人”的地方。大学，应当是一次激动人心的自我发现之旅，追随你的好奇心，以继承、批判、创新的态度去丰富自己、去探索奥秘、去挑战自我的极限；大学，应当是一个启迪智慧的自我发现之旅，倾听并追随自己仁厚之心，摒弃骄傲与狂躁，学习倾听，学习分享，学习选择，学习放弃，学习如何变得更加聪明，也要学习难得糊涂；大学，就是要不断发现和了解自己的兴趣、才华、禀赋，发现和了