

WO DE DAXUE

我的大学

大学生思想文化素养培育读本



何茂羽 主编



广西教育出版社

WO DE DAXUE

我的大学

大学生思想文化素养培育读本

主 审 陆宇兰

主 编 何茂羽

副主编 邱远望 黄结政

 广西教育出版社

南宁

图书在版编目 (CIP) 数据

我的大学：大学生思想文化素养培育读本 / 何茂羽主编. —南宁：广西教育出版社，2016. 11

ISBN 978-7-5435-8177-7

I. ①我… II. ①何… III. ①大学生—思想政治教育—高等学校—教学参考资料 IV. ①G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 268921 号

责任编辑：韦 玮

装帧设计：梁伟琪

责任校对：刘汉明

出 版 人：张华斌

出版发行：广西教育出版社

地 址：广西南宁市鲤湾路 8 号 邮政编码：530022

电 话：0771-5865797

本社网址：<http://www.gxeph.com>

电子信箱：gxeph@vip.163.com

印 刷：广西民族印刷包装集团有限公司

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：14.25

字 数：170 千字

版 次：2016 年 11 月第 1 版

印 次：2016 年 11 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5435-8177-7

定 价：29.80 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。

编委会

主任：陈俊伟 唐春生

副主任：陆宇兰 伍耿清 王智力 钟畅武

委员：何茂羽 张海燕 许秀群 谭永平

黄结政 李洪丽 梁燕群 粟元福

陈丽华 李裕永 曾云辉 邓婷婷

禰展铭 钟丽娟 邱远望 陈创新

前言

大学象征着知识、智慧和希望；大学是青少年心驰神往的神秘殿堂；大学寄托着青年学子的青春和梦想；大学是人生极为珍贵又最值得回味的美好时光……

大学重要的不是因为校园优美宁静、教学楼气势宏伟，重要的是大学具有现代化的图书馆和先进的教学、实习、实验设备，更重要的是大学集中了众多专家、学者、技师……他们具有广博的专业学识、精湛的专业技能和丰富的教学、科研、生产实践经验，他们了解最新的科技成果，他们履行着传道、授业、解惑的职责。

习近平总书记在北京大学纪念五四运动 95 周年师生座谈会上勉励大学生们说：“有信念、有梦想、有奋斗、有奉献的人生，才是有意义的人生。”外因是变化的条件，内因是变化的根据，大学生能否成长、成才，个人的努力奋斗是关键。如何面对和正确处理个人与集体、权利与义务、自由与纪律、理想与现实的关系；如何做人，做什么样的人，追求什么样的人生，等等，需要大学生们去思考、去选择、去实践、去探索。习近平总书记还指出：“广大青年要牢记‘空谈误国、实干兴邦’，立足本职、埋头苦干，从自身做起，从点滴做起，用勤劳的双手、一流的业绩成就属于自己的人生精彩。”实现“两个百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的“中国梦”，需要每个青年脚踏实地干好事业，兢兢业业地做好工作。国家有“中国梦”“强国梦”，个人有“成才梦”“报国梦”，确立正确的人生观，脚踏实地付诸行动是个人成才的前提。

大学时光是短暂的，三五年时间不过是人生长河的一瞬，除去节假日及平时休息时间，真正用在学习、工作上的时间非常短暂。大书法家颜真卿“黑发不知勤学早，白首方悔读书迟”的人生感悟对当今大学生仍然具有警示意义。在信息化的时代，学会管控自己的时间，高效利用好时间，用有限的时间做必须做、应该做的事，是每一个大学生成长、成才的必要条件。

希望本书能为踏入大学殿堂的学子们独立地生活、思考、选择，正确地规划人生，更快更好地成长、成才提供参考和帮助。

祝同学们都有一个美好的“大学梦”！

编者

2016 年 8 月

◎ 目录

第一章	初入大学	1
第一节	全新的大学生活	3
第二节	大学新生活带来的矛盾和冲突	6
第三节	适应新生活	11
第四节	正确地认识自我	15
第五节	成功地塑造自我	17
第六节	大学生军训	20
附录	重树内在自信，激发学习动力	25
第二章	理想与道德	27
第一节	共同的价值准则——社会主义核心价值观	29
第二节	我们的共同理想——中国梦	32
第三节	做个知法守法的好公民	36
第四节	做个遵守纪律、勇于进取的好学生	39
第五节	做个爱岗敬业的好员工	42
附录	用爱心温暖迷途的男孩	44
第三章	社交礼仪	47
第一节	社交礼仪及其基本原则	49

第二节	常用的交际礼仪	51
第三节	与他人交往的礼仪	58
第四节	课堂礼仪	59
第五节	宿舍礼仪	62
第六节	办公室礼仪	63
第七节	就餐礼仪	65
第八节	参加集体活动礼仪	66
第九节	网络文明礼仪	67
附录	常见的不文明行为	69
第四章	职业生涯规划	71
第一节	职业生涯及职业生涯规划	73
第二节	如何进行职业生涯设计	77
第三节	用人单位欢迎什么样的毕业生	82
第四节	大学生求职的途径	84
第五节	从入学开始为未来就业做好准备	86
附录一	职业生涯规划书参考样本	89
附录二	应届毕业生如何走出求职困惑期	96
第五章	安全教育	99
第一节	大学生须增强安全防范意识	101
第二节	大学生安全防范常识	104
附录	健康与日常保健	106

第六章	校园文化	109
第一节	校园活动组织	111
第二节	科学合理地安排课余时间	114
第三节	利用课余时间培养自己的特长	116
第四节	科学地安排寒暑假活动	119
第五节	正确处理学习与工作的关系	121
第六节	正确看待学生干部的得与失	123
附录	关注学生干部的行为危机	125
第七章	心理健康	127
第一节	调节控制自己的情绪	129
第二节	克服自卑感	131
第三节	克服嫉妒心理	134
第四节	克服虚荣心	136
第五节	消除羞怯心理	139
第六节	预防网络心理障碍	140
第七节	女大学生的心理保健	143
附录一	你了解心理咨询吗?	145
附录二	一名失恋男生的心理疏导	147
附录三	大学生网络成瘾的矫正	148
第八章	中华优秀传统文化	151
第一节	中华优秀传统文化	153
第二节	中国四大国粹	156

第三节 儒、道、禅	168
附录 书法的欣赏（陆维钊）	175
 第九章 学习实践	177
第一节 大学学习的基本方法	179
第二节 如何做好课堂笔记	182
第三节 资料的收集与知识的积累	184
第四节 从互联网上获取知识	185
第五节 正确处理通与专的关系	188
第六节 掌握过硬的职业技能	189
第七节 大学生的精神家园——易班	202
附录 部分专业要考的证和级	210
 后 记	214



第一章

初入大学



第一节 全新的大学生活

课前思考：请问你对大学的第一印象是什么？

在经历了“十年寒窗”的苦读之后，同学们升入高等职业技术（以下简称高职）院校就读，多姿多彩的校园生活将令人终身难以忘怀。然而，同学们如果对高职缺乏了解，就会有一段较长的时间陷入迷茫，因此，对高职生活特点的了解十分重要。

一、生活环境更独立

学生远离父母来到高职院校求学，不仅要掌握专业知识和技能，还要培养独立的生活能力。而在此之前，绝大多数学生都是待在父母身边，在父母的庇护下长大的，无论是在生活上还是在心理上都养成了对父母、家庭的依赖，很大一部分同学缺乏生活经验，缺乏独立的生活自理能力。进入高职院校，就意味着离开家庭，同学们很快就会发现：在这里的一切事情都得自己做。无论是衣食住行，还是交友、处理学业上的问题，乃至认识人生与社会，都需要依靠自己的能力去思考、判断和选择。某女大学生在考入大学后，从小城市到大城市，从温暖、充满母爱的小家庭到校园中的大家庭，感到完全不能适应。她说：“洗澡要排队，衣服要自己洗，食堂的饭菜又吃不惯……”为此她天天给家里打长途电话诉苦。孩子不适应新环境让母亲很不放心。

二、管理更宽松、更间接

在中学，学校对学生的管理比较具体、严格。而在高职院校，学生的管理工作较为全面、复杂，与中学相比更为宽松，学校更多地强调学生的自我管理，强调间接管理，即

通过学校的规章制度，对高职学生的行为进行调节。老师特别是任课老师与学生的直接接触不如中学时频繁，班级管理主要由辅导员组织和指导班、团干部来进行，更多地强调发挥学生的自我管理能力。因此，在高职院校，学生的学习和生活更多地强调发挥自觉性、主动性。面对高职管理的相对“宽松”“自由”，同学们如果不能正确看待，不能很好地进行自我管理，就会在这种“宽松”“自由”中失去自我；还有一些同学可能习惯了被人管着，没人管他们时，会觉得不自在，甚至认为学校管理不严，从而对未来缺乏信心。

三、课余时间更充足

高职院校的学习与中学学习有较大的差别。虽然，素质教育已成为普通基础教育改革的重点，但是，摆在每一个高中生面前的一个极为重要的任务就是升学，因此，在高中，学生的活动基本上由教师安排，课外作业和平时测验都很多，学生较少有自由支配的时间。到了高职院校，这一情况发生了很大的变化，尽管学习的课程比中学时要多，内容更加丰富，但是，教师上课更多的是讲练结合或以练为主，重在技能训练，课外作业与平时测试也相对减少了。这样一来，学生自己支配的时间增加了。如何充分利用这充足的课余时间，全面充分地发展自己，对每一个高职学生来说是一个问题。利用得好，会感到生活十分充实；利用得不好，会产生空虚与无聊。这就要求同学们能科学地安排时间，提高时间的利用率和学习效率，努力做时间的主人。

四、学习内容更深广、实用

高职教育大都是以高中阶段所学的知识为基础，进行专业理论和专业技能教育。所以，高职院校的学习内容与高中阶段的相比，既有密切的联系，又有很明显的差异。高中是基础教育，其主要任务是向学生传授科学文化的各种基础知识，为学生的升学或就业做好一般性的准备，学习内容全面

而不定向。高职教育担负着为国家和社会培养高技能人才的任
务，因此教学内容更为深广，更为实用，既要进一步向学生传授科学文化知识（如计算机、数学、英语等），为学习专业理论提供基础，又要体现各自的教学特色和专业培养目标；既进行以加强基础理论和扩大专业知识面为主要内容的专业基础理论教育，又进行以应用技术为主要内容的实用性强的专业课教育。由于高职教育直接为生产、建设、服务、管理等第一线培养高级职业技能型人才，因此，以实验、实习、设计等为主的实践教学是高职教育的重要教学内容，每门课程的教学中都体现出多方面知识的综合运用，同学们除了学好专业知识和专业技能外，还必须学习一些相关学科的知识，扩大知识面，提高综合素质，为即将进入社会做好充分的准备。

五、学习方法更丰富

高中教学的一个重要任务就是升学，教学内容以科学文化的各种基础知识为主。因此，同学们的学习更多的是依靠教师的讲授，注重应考知识准备和解题方法学习，形成了重记忆和背诵的学习习惯，缺乏自学能力、独立思考能力和自我计划能力的培养，学习方法也较为单一。而在高职院校，教师既要传授科学文化知识，又要传授基础理论和专业理论，还要进行实践操作能力的训练。因此，既强调发挥同学们学习的主动性，要求同学们能较多地去独立钻研，注重培养独立思考的能力和解决实际问题的能力，又强调理论联系实践，用科学的理论去指导实践操作训练，通过实践操作训练来加深对理论的认识和理解。此外，自学方法的培养也尤其重要，面对各种专业书籍，同学们如何确定自己的阅读计划，如何围绕专业和个人兴趣开展自学，形成实际工作能力，这对于同学们的成才以及进入社会的发展都有着深远的意义。

六、人际关系更为复杂

在中学时，人际关系较为简单，所接触的同学一般都来自同一片区域，语言、生活习惯差异不大，交往的深度和共同相处的时间也有限，因此相互间充满单纯、坦诚的气氛，可以无话不谈。而进入了高职学习以后，来自不同地方、互不认识而且由于地域差异在语言、性格及生活习惯等方面都有着较大差异的同学组成一个班级，共同学习；同宿舍的同学更是朝夕相处，形影难分。因此既容易形成亲密的关系，也容易产生矛盾和冲突，形成了较为复杂的人际关系。

高职生活的上述特点，对于每个同学，特别是新同学来说，一方面是对其素质与适应能力的一个全面的考验，可能使部分同学感到迷茫、困惑、无所适从、难以适应；另一方面，如果适应得好，也将为同学们培养自立、自律、自强的精神，锻炼独立生活、与人交往、适应变化的能力，促进获得知识、技能培养，为社会化交往、个性成熟提供广大的空间。广大新同学面对高职的新生活，只要树立信心，勇于挑战，就一定能顺利地度过这个人生道路中的重要转折点。

第二节 大学新生活带来的 矛盾和冲突

课前思考：你对高职生活的期待是什么？

一、新生活给新生带来的矛盾

进入高职院校意味着独立生活的开始，这势必导致同学们的行为、学习、生活等各方面的改变，进而引起内心世界

的深刻变化，产生一系列的心理矛盾与冲突。

1. 自我期望与社会现实的矛盾。

在高职院校求学的青年学生与其他青年一样，时常被自我期望与社会现实的矛盾所困扰。同学们的自我期望一般都带有浓厚的理想化色彩，常常与社会现实相距较远。其原因主要在于同学们涉世不深，缺乏社会生活的实际经验，缺乏对社会的全面认识，与社会现实的直接接触不多，对现实的理解大多是从书本或师长那里间接得到的，因而容易把社会理想化，想象得如水晶般的明亮、大花园一样的美好。然而，当同学们满怀信心，抱着极大兴趣和期望去了解社会、探索人生时，发现社会现实并不如想象中美好，万花筒似的社会变化会使同学们感到“眼花缭乱”，不知所措。特别是同学们一旦遇到或意识到理想与现实的差别时，往往就会产生强烈的心理反差，处于徘徊、迷茫、苦闷等矛盾心理之中，甚至对现实社会产生抵触情绪，更严重的还会理想破灭、意志消沉、斗志松懈、怀疑人生，严重影响个体良好心理的形成和在校的学习与生活。

2. 闭锁性与求理解的矛盾。

高职院校学生正处在“青春期”末期，这一时期，心理发展的一个显著特征是闭锁性，即内心世界逐渐复杂和隐蔽，不轻易流露自己的内心想法，逐渐失去了儿童的天真、少年的爽直，不愿与他人接触，不愿随便向别人吐露自己内心的情感。一些隐秘的情感只对自己亲近的朋友吐露，有时，甚至自己的朋友也信不过，而只向自己最忠实的伴侣——日记本倾诉。这种闭锁性使其内心世界丰富而神秘，既产生了意志独立的需要，同时也容易造成与他人直接的心理距离，感到自己不被人理解、接受、重视与信任，从而感到孤独和苦闷，这又进一步加深了其闭锁性。另一方面，同学们来到一个新的学习环境中，远离了家人和朋友，面对的

全是陌生的面孔、不熟悉的生活，容易感到孤独寂寞和无所依托，特别是在遇到困难而得不到他人的帮助时，更是加剧了这种情绪，更觉烦恼、苦闷。许多同学为不被他人理解而苦恼，为缺少友谊而不安，他们都渴望在新的环境中能得到老师、同学的理解与信任，能找到知心朋友建立真挚的友谊。这种闭锁性与渴求理解的矛盾同时存在于高职院校学生的身上，给许多同学的社会交往造成了困扰。

3. 强烈的成才意识与社会经验不足的矛盾。

高职生智力得到了高度的发展，逻辑思维能力和辩证思维能力达到了相当的高度，注意力和记忆力也达到了高峰，对失误的感知十分敏锐、深刻、全面，思路也更开阔、活跃。随着社会经验和知识积累的不断丰富，同学们大都有一股进取精神，希望新的生活环境中，努力充实和完善自我，证实自己的价值，实现自己的理想和抱负。但是，由于同学们的知识和经验不足，往往主观愿望和客观现实相矛盾。主要表现为：许多同学开头求成心切，给自己定下很高的目标，一段时间过后，事与愿违，上进心受到打击，轻者灰心丧气、意志消沉，重者转向轻生厌世、自我否定、自我毁灭。

4. 理想自我与现实自我的矛盾。

心理学家研究表明，人从少年期进入青年初期，已开始意识到自己内心的心理活动，并开始关注自己的个性发展，产生对自己的看法和态度，即自我意识开始发展、成熟。高职院校的同学所处的时期，正是自我意识逐渐成熟的阶段，这一阶段要经历理想自我与现实自我的矛盾斗争过程。同学们由于生活经验和科学知识的不断丰富，常按一定的社会准则和要求设计理想中的自我，希望自己成为某种人。然而，现实的自我却反映了自己不是这样的人。因为理想自我属于未来，反映了同学们的追求方向，离现实有一定的距离，这