

GAOXIAO FUDAOYUAN GONGZUO ZHINAN

高校辅导员工作指南

主 编 张世泽

副主编 哈 龙



东北大学出版社
Northeastern University Press

高校辅导员工作指南

主 编 张世泽
副主编 哈 龙



东北大学出版社
· 沈 阳 ·

© 张世泽 2013

图书在版编目 (CIP) 数据

高校辅导员工作指南/张世泽主编. —沈阳: 东北大学出版社, 2013. 10
ISBN 978-7-5517-0458-8

I. ①高… II. ①张… III. ①高等学校—辅导员—工作—指南
IV. ①G645.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 250449 号

出版者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83680267 (社务室) 83687331 (市场部)

传真: 024—83680265 (办公室) 83680178 (出版部)

网址: <http://www.neupress.com>

E-mail: neuph@neupress.com

印刷者: 沈阳航空发动机研究所印刷厂

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 170mm × 235mm

印 张: 11

字 数: 195 千字

出版时间: 2013 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 10 月第 1 次印刷

组稿编辑: 石玉玲

责任编辑: 汪彤彤

责任校对: 李 佳

封面设计: 刘江旻

责任出版: 唐敏志

ISBN 978-7-5517-0458-8

定 价: 28.00 元

高校辅导员是高等学校教师队伍的重要组成部分，是高等学校从事德育工作、开展大学生思想政治教育的骨干，是大学生健康成长的指导者和引路人，是大学生日常管理工作的直接组织者和实施者，是全面贯彻党的教育方针，培养德、智、体全面发展的社会主义事业建设者和接班人的重要力量，是与大学生接触最多、交流最多，对大学生健康成长影响最为广泛的教育者之一。因此，高校辅导员肩负着教书育人、服务育人、管理育人的责任。

作为高校辅导员，如何清晰地认识自身的工作职责，如何做好各项工作是我经常思考的问题。一次，一位学生家长问我：辅导员是做什么的？面对这位对大学辅导员工作很陌生的家长，我一时也不知道该如何准确地回答。鉴于此，我萌生了编写《高校辅导员工作指南》一书的想法，将自己的工作经验进行整理和总结，并融合借鉴他人的先进工作方法，以求对从事高校辅导员工作的工作者有所启示。

本书分为十一章。第一章为各类专项和专题教育工作，本章重点阐述了思想政治教育、学习方法教育、校规校纪教育和安全教育这四类常见的专项和专题教育的内容和重点。第二章为学生日常管理工作的管理方式和方法。第三章为学生团体的组建和管理工作，本章重点讲述了团委学生会、班级班委会、学生社团这三种大学中主要的学生团体应如何组建、如何管理。第四章为评奖和助困工作，本章重点讲述了奖学金、助学金的评定方法和注意的问题，以及助学贷款的申请和勤工助学活动的组织、管理工作。第五章为学生活动的指导工作，本章重点讲述了学生活动在活动前应如何策划，活动中应如何组织实施，活动后应如何总结与反馈。第六章为大学生社会实践的指导与协助工作，本章阐述了从大学生社会实践的现状及辅导员职责，分析了大学生社会实践的注意事项以及大学生社会实践的创新思路。第七章为大学生党建工作，本章重点从发展学生党员工作程序、发展学生党员所需材料及注意事宜以及大学不同阶段党建工作的重点三个方面讲解了如何做好大学生党建工作。第八章为心理健康辅导工作，本章重点分析了大学生心理疾病的成因，提出了大学生心

理疾病的调适方法，并阐述了辅导员常用的心理辅导面谈技巧。第九章为大学生突发事件的处理工作，本章重点分析了大学生突发事件的内容特点和成因，提出了应对大学生突发事件的对策，并讲解了辅导员在大学生突发事件中该如何发挥好自己的作用。第十章为迎新及新生入学相关工作，本章重点讲解了在新生报到之前、新生报到当天和新生报到之后的时间里辅导员都要做好哪些工作。第十一章为毕业生就业指导与服务工作，本章重点从大学生毕业需要办理的手续、职业生涯规划 and 就业指导、考研、考公务员和出国留学的指导以及大学生创业指导四个小节讲解了辅导员如何做好大学生就业的指导和服务工作。

本书针对高校辅导员工作的各个方面都一一做了阐述，为高校辅导员工作提供了一定的理论指导，对辅导员实际工作的开展具有一定的指导价值。同时本书也可为新入职的辅导员或不清楚高校辅导员工作内容的人了解辅导员工作提供参考。相信本书能为高校辅导员综合素质的提高带来有益的帮助。

本书中或许存在不足之处，在此恳请广大专家和读者提出宝贵的批评意见。

编者

2013年7月

第一章	各类专项和专题教育工作	1
第一节	思想政治教育	1
一、	大学生思想政治教育的内容和主要任务	1
二、	大学生思想政治教育工作的挑战	2
三、	大学生思想政治教育的可行途径	2
第二节	学习方法教育	3
一、	目前大学生学习方法存在的问题	3
二、	大学阶段科学学习方法的指导思想和具体分析	4
三、	大学生学习方法教育中应注重的几个问题	8
第三节	校规校纪教育	9
一、	大学生违反校规校纪基本情况及相关规定	9
二、	如何做好违规违纪的预防教育	10
三、	违规违纪学生的思想工作	11
第四节	安全教育	12
一、	大学生安全教育的意义	12
二、	大学生安全教育的内容	13
三、	做好大学生安全教育要注意的几个问题	16
第二章	学生日常管理工作	17
第一节	学习纪律管理	17
一、	课堂纪律的管理	17
二、	上课迟到的管理	18
三、	自习课的管理	18
四、	学习纪律管理应该注意的问题	19

第二节 生活秩序管理	20
一、学生宿舍内务管理	20
二、学生宿舍上网管理	21
三、学生宿舍人际冲突干预	22
第三节 考试及成绩管理	24
一、课程修读与成绩记载	24
二、课程考核	25
三、成绩计算和综合排名	26

第三章	学生团体的组建和管理工作	31
------------	---------------------	----

第一节 院系团委学生会的组建和管理	31
一、团委学生会的组建	31
二、团委学生会的管理	34
第二节 班级班委会和团支部的组建与管理	37
一、班委会和团支部的组建	37
二、班干部的管理和培养	39
第三节 学生社团的组建和管理	41
一、学生社团的组建与注册	41
二、学生社团的管理	42
三、维持社团良性持续发展的对策和建议	44

第四章	评奖和助困工作	47
------------	----------------	----

第一节 奖学金的评定	47
一、奖学金的种类	47
二、奖学金的评定原则	48
三、奖学金评定中应注意的一些问题	50
第二节 助学金的评定	51
一、助学金申请审核程序	51
二、国家助学金的评定	52
三、助学金评定中存在的问题	52
四、助学金评定中值得借鉴的方法	54

第三节	助学贷款和勤工助学相关工作	57
一、	助学贷款的办理	57
二、	勤工助学活动的组织与管理	60
第五章	学生活动的指导工作	62
第一节	学生活动的策划	62
一、	学生活动策划的原则	62
二、	学生活动策划的要素	63
三、	学生活动策划的步骤	64
四、	学生活动策划的技巧	65
第二节	学生活动的组织实施	66
一、	寻求商业赞助的途径和方法	66
二、	活动的前期准备	67
三、	活动的有效开展	69
第三节	学生活动的总结与反馈	70
一、	活动通讯的撰写和发布	70
二、	完善活动效果评价	74
三、	活动总结与表彰	75
第六章	大学生社会实践的指导与协助工作	76
第一节	大学生社会实践的现状与辅导员职责	76
一、	大学生社会实践的现状与问题	76
二、	大学生社会实践中辅导员的职责	78
第二节	大学生社会实践的注意事项	79
一、	注意大学生社会实践的专业性效果	79
二、	注意构建大学生社会实践的长效机制	80
三、	注意大学生社会实践对大学生就业能力的提升	82
第三节	大学生社会实践的创新思考	83
一、	大学生社会实践的项目化运作	83
二、	用社会主义核心价值体系引领大学生社会实践	85

第七章	大学生党建工作	87
第一节	发展学生党员工作程序	87
一、	入党申请人的培养教育	87
二、	入党积极分子的培养教育	88
三、	发展对象的确定和培养考察	89
四、	预备党员的接收和教育考察	89
五、	预备党员的转正	91
第二节	发展学生党员所需材料及注意事项	92
一、	入党及转正材料	92
二、	个人档案材料注意事项	93
三、	会议记录材料注意事项	100
第三节	大学不同阶段党建工作的重点	101
一、	大一打基础阶段	101
二、	大二个别发展阶段	102
三、	大三全面发展阶段	103
四、	大四收尾阶段	103
第八章	大学生心理健康辅导工作	104
第一节	大学生心理疾病及其成因	104
一、	大学生心理疾病的类型和表现	104
二、	大学生心理障碍的形成原因	106
第二节	大学生心理疾病的应对	109
一、	大学生心理疾病的预防	109
二、	针对心理疾病学生的相关工作	110
三、	大学生心理障碍的积极影响方法	111
第三节	大学生心理辅导中面谈技术的运用	113
一、	良好的师生关系是进行心理辅导的基础因素	113
二、	心理辅导过程中善于运用影响会谈的技巧	116
三、	心理辅导过程中善于运用倾听的技巧	117

第九章	大学生突发事件的处理工作	120
第一节	大学生突发事件的内容特点和成因	120
一、	大学生突发事件的定义和内容	120
二、	大学生突发事件的特点	120
三、	大学生突发事件的成因	122
第二节	大学生突发事件的对策	124
一、	大学生突发事件的预防	124
二、	大学生突发事件的处理	125
三、	大学生突发事件的善后管理	126
第三节	突发事件中辅导员的作用发挥	127
一、	辅导员在突发事件中要扮演好的角色	127
二、	辅导员在突发事件中应具备的能力	128
第十章	迎新及新生入学相关工作	131
第一节	迎新前的准备工作	131
一、	各类文件的准备和制作	131
二、	新生寝室的分配	132
三、	辅导员助理或班导生的选拔	132
第二节	迎新当天的相关工作	134
一、	迎接新生一般流程	134
二、	迎新过程中注意的问题	135
三、	迎新过程中可借鉴的创新点	136
第三节	新生报到后的教育工作	136
一、	新生军训及相关工作	136
二、	丰富新生入学教育的内容和形式	138
三、	迎新晚会的举办	139
第十一章	毕业生就业指导与服务工作	141
第一节	大学生毕业需要办理的手续	141
一、	《就业协议》与《报到证》	141
二、	调整改派	142

三、档案和户口的转移·····	143
四、暂缓就业和人事代理·····	144
第二节 职业生涯规划 and 就业指导·····	145
一、职业生涯规划指导·····	145
二、面试技巧指导·····	148
三、企业对应届毕业生的要求·····	151
第三节 考研、考公务员和出国留学的指导·····	153
一、考研的流程和注意事项·····	153
二、考公务员的流程和注意事项·····	154
三、出国留学的流程和注意事项·····	156
第四节 大学生自主创业的指导·····	157
一、我国大学生创业教育的现状和主要问题·····	157
二、高校辅导员开展创业教育的主要工作内容·····	158
参考文献·····	161



第一章

各类专项和专题教育工作

导读：各类专项和专题教育是高校辅导员工作的重点，也是难点，它要求辅导员在扮演大学生管理者角色的基础上，更要发挥辅导员育人的职责。本章列举了思想政治教育、学习方法教育、校纪校规教育和安全教育四类大学生教育中常见的专项和专题教育，阐述了教育的内容和重点，总结了一些可行的方法和途径。

第一节 思想政治教育

一、大学生思想政治教育的内容和主要任务

思想政治教育是社会或社会群体用一定的思想观念、政治观点、道德规范，对其成员施加有目的、有计划、有组织的影响，使他们形成符合一定社会要求的思想品德的社会实践活动。我国大学生思想政治教育主要是对大学生进行马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想及科学发展观的教育，再加上我国优秀的传统道德思想、现行的法律法规及学生心理知识等方面的教育，使大学生树立正确的世界观、人生观、价值观、政治观、道德观和法制观，使大学生坚定建设有中国特色社会主义的政治理念，使之具有高尚的社会理想、良好的职业道德、清晰的成才意识、较强的责任感和事业心，能够自觉遵守守法，易与他人合作，全心全意为人民服务^[1]。

党的十六大以来，高校思想政治教育进入了着力创新的阶段。在现阶段，思想政治教育的主要任务是：深入学习和贯彻“三个代表”重要思想，全面落实科学发展观，加强社会主义荣辱观教育，推进社会主义精神文明建设，努力构建和谐校园。其基本要求是坚持“以人为本”，贯彻贴近实际、贴近生

活、贴近群众的“三贴近”原则，提高思想政治教育的针对性和有效性，增强吸引力和感染力。党的十七大后，高校思想政治教育坚持用马克思主义中国化最新成果教育大学生，大力加强社会主义核心价值体系建设，积极探索将社会主义核心价值体系转化为大学生自觉追求的途径，学校思想政治教育的时代性、创新性日益增强。

二、大学生思想政治教育工作面临的挑战

高校思想政治教育工作面临的~~最大挑战~~是有效性不强，即教育效果不明显。思想政治教育有效性不强主要表现在：大学生不能认同或不能完全认同教育者所传授的思想政治教育信息；大学生在受教育的过程中或之后不能将教育者所传授的这些“信息”内化为自己的信念，从而在世界观、人生观、价值观等方面不能产生教育者所引导、社会所期望的变化；在行为上不能自觉实践教育者所传授的思想政治观点，并运用正确的立场、观点、方法分析问题、解决问题。很多学生认为思想政治教育就是讲大道理，对他们没有实际意义，对教育者或教育信息存在较强的厌烦或抵触。尽管高校的教育内容是正确的、丰富的、有价值的，教育形式也是活泼的，但如果不能为大学生所接受，不能引起他们的兴趣，不能调动他们的能动性，那教育工作就是徒劳的，因此思想政治教育工作的有效性不强是高校辅导员思想政治教育工作所面临的~~最大挑战~~。

造成高校思想政治教育工作有效性不强的原因是多方面的，主要可以归结为以下几点。第一，部分高校只重视教育者受教育的过程，而忽视了调动受教育者的能动性，教育内容枯燥、形式单一。第二，经济体制转型期，社会上诸如拜金主义、享乐主义等社会丑恶现象滋生，严重影响了大学生正确的世界观、人生观、价值观的形成。第三，网络上错误思潮和观点的渗透、有害信息的传播以及网络道德失范现象的滋生对大学生的思想观念、价值取向、思维方式、行为模式、个性心理等方面的影响。第四，“90后”大学生多为独生子女，娇生惯养现象严重，自我中心意识强，缺乏吃苦耐劳精神。

三、大学生思想政治教育的可行途径

第一，拓展思想政治教育的形式，在校园文化活动中融入思想政治教育。为了易于让广大学生接受，以往“阐述”式的教育可以开设如“人文大讲堂”之类的专题讲座，通过聘请校内外专家学者定期举办各类学术讲座，改善校园人文教育环境，丰富校园文化，提高学生的人文素质和个人修养。在采取举行

报告会即“阐述”式教育的同时，还可以采取文艺演出等“轻快”形式的教育，如我校组织的“迎接党的90岁生日大型红歌合唱比赛”，我们在参赛选手上下场的空隙播放有关党史党情的纪录片，不仅演出没有因为合唱队的上下场而冷场，而且给观看演出的观众和参加演出的演员都上了一节生动的思想政治教育课，同学们非但没有感到反感，反而产生了浓厚的爱国热情。此外还可以采取“体会”形式的教育，如组织演讲比赛等丰富多彩的校园文化活动，增强主题教育的针对性和实效性。

第二，加强实践锻炼，通过“社会”这个大课堂实现大学生的思想政治教育。以社会实践和志愿服务为主要形式，深入农村、社区、企业、军营等基层一线开展生产劳动、社会调查、民宿体验、参观考察等实际工作，增加大学生骨干对国情和社会的了解，增进与人民群众的感情，提高社会适应能力。比如我校开展的“天使在行动”山村小学图书捐赠活动。在我市周边的一个山村小学，大学生志愿者服务队组建了“天使书屋”，为那里的小学生捐赠了1000多本图书，同学们不仅了解了我国贫困地区的居民生活情况，感受到了孩子们对知识的渴望，还深刻体会到了“予人玫瑰、手留余香”的快乐。

第三，通过校园网络平台拓展思想政治教育信息发布渠道。校园内部网上的交流不受时间、空间的限制，有关的思想教育的信息一旦通过网络发布，师生可以在任何时间、校内主干网的任何一个接入点浏览、查阅，既拓展了工作覆盖面，又使学生从被动接受转化为主动参与，增强了思想政治工作的时效性。校园内部网的虚拟人际环境给思想政治工作者在网上进行思想政治教育提供了无法比拟的有利条件。由于校园内部网是一个虚拟环境，互相交谈的形式是见字不见人，所以它成了学生之间、师生之间进行信息交流、交友谈心、宣泄情感的一个重要场所。身份的虚拟性使各种观点和情感的交流更加具有真实性，这就给思想政治教育工作创造了一个良好的环境。在这样的环境下，学生可以大胆地表达学校在管理中存在的问题，提出意见和建议；思想政治工作者可以利用这个渠道，深入了解学生的思想动态，随时掌握学生的心理，思其所思，想其所想，解其所难^[2]。

第二节 学习方法教育

一、目前大学生学习方法存在的问题

美国未来学家托夫勒说：“如果现在人们用80%的时间来传授知识，用

20%的时间来获得学习方法和研究方法的话,这种比例一定要改变,甚至可以说应该倒过来。”著名学者熊德基认为:“念大学最重要的是学会研究方法,不学这一手,等于白念大学。”^[3]但现在高校很多学生读书不得要领,更欠缺科学的思维和学习方法。从一项对大学生学习方法的调查中可以发现:大学生们获取知识信息的渠道比较单一、被动,他们只重视课堂知识的学习,满足于准时上课、记好课堂笔记,不重视课前、课后的预习和复习;对于知识的巩固也显得办法不多,还是基本上习惯于机械地读、背;知识的应用是大学生最为缺乏的,更多地还停留在思考的水平^[4]。可见多数大学生对学习方法的认识不足、流于表面或只是对学习方法进行经验性的迁移。

多年来因片面追求升学率,使中学生长期习惯于教师教什么就学什么,天天都是听课、看书、完成作业、模拟练习,参与名目繁多的考试,如此等等。当他们成为大学生的时候,中学阶段那种高强度的学习已一去不复返,苦不堪言的升学压力已烟消云散,父母的种种监督与管教也宣告结束,渴望已久的解放终于来临,浑身无比的轻松感与自由感油然而生,很多大学生甚至忘了到大学来是为了接受更高层次的教育,迎接更艰巨的学习任务。大多数大学新生不去了解也不去想怎样学习,更不知道大学的学习主要靠自己。他们不知道大学学习的知识无论是广泛性、系统性还是操作性都是很强的,不知道大学的教学时数少、课程进度快、知识容量大、学生课余时间多的特点,还一味遵从中学阶段那种“老师扶着走”的学习方法,已经无法适应大学里的教学与学习。

二、大学阶段科学学习方法的指导思想 and 具体分析

(一) 科学学习方法的指导思想^[5]

1. 知识总结

大学生的学习是专业知识的学习,因此,要了解学科的基本结构,即学科的基本概念、基本原理、基本观点和方法。如果理解了学科的基本结构,就比较容易掌握整个学科的具体内容,比较容易记忆学科知识。为此,就要进行知识总结。个人可以根据自己的实际情况(过去的学习基础、学科上的强项弱项、学习方法、习惯特点),建立自己的知识结构。一般而言,可以包含以下内容:

① 了解抽象概念及理论建立过程; ② 概念与事物之间的联系; ③ 概念、理论系统的结构及内外部诸要素之间的关系; ④ 理论应用于实际的范围、条件、界面。从而形成整个学科的理论框架体系,乃至达到“由博而约”的境

界。

2. 自学

狭义的自学是指学生在课堂授课以外，通过自己学习来获取更多的知识。自学在大学生学习中占有重要的地位。在大学高年级，自学甚至成了学习的主要方式。为了培养自学能力，就要学会自己确定学习目标，自己安排学习时间，学会迅速地查找和阅读各种专业资料，学会做笔记、写摘要、做综述，学会独立自主地获取知识。为了提高自学质量，应当学会合理分配时间，提高时间使用效率。例如，把80%的课余自学时间分配给20%的最重要、最需要完成的自学任务上，把20%的课余自学时间分配给80%的一般自学任务上。此外，复习和做习题会占用大量宝贵的课余自学时间，因此，合理地分配时间给复习和做习题的任务，就显得非常必要。在这里，笔者认为在自学的过程中，以复习为主，预习为辅；以做教材上的习题为主，做参考书的习题为辅；以做有解题过程的习题为主，做没有解题过程只有答案的习题为辅。

3. 博学与专学

大学生除了掌握知识外，还应当努力培养和提高思维能力，努力培养和提高综合素质能力。因此，除了学好专业知识外，还要安排一定的时间学习其他学科的知识，努力达到“博学”与“专学”的统一。博学是指基础理论扎实、知识面宽、适应性强的学习。专学是指精通某个专门领域的知识和技能，专业面相对较窄的学习。一方面，“博”是“专”的基础，没有广博的基础，“专”就深入不下去，达不到精深的目的；另一方面，“专”对“博”又有极大的促进作用。真正精通一门专业知识，常常使人能够很快掌握相近或相关学科的知识。要想达到博学的目的，就要加深对自然科学、社会科学和人文科学的了解，扩充知识面，开阔文化知识视野，使自己看到不同学科、课程及其知识间的联系，形成学科知识体系的整体观念，促进不同学科知识及思维方式的相互迁移，努力使自己的知识结构由“深井型”改变为厚基础、宽口径的“金字塔型”。培根有句名言：“读史使人明智，读诗使人聪慧，哲理使人深刻，数学使人周密”，说的就是这个道理。

4. 学习与思考

学是指信息的输入，思是指信息的处理加工。思考是在一定的知识积累之上进行的。对于低年级的大学生，要以学习为主：在学习时间花费中占有较大的比重，以思考为辅。进入高年级后，逐步过渡到以思考为主，学习为辅。对于理解接受能力较差者，可以以学习为主，思考为辅。随着能力的提高，逐步

过渡到以思考为主，学习为辅。对于教材和参考书上的习题，可以根据题型所用到知识点的多少、知识点的嵌套层次的深浅，再加上个人能力，来决定是采取学习（直接查阅解题过程的答案）为主，还是思考（自己动脑筋想出解题过程的答案）为主。

5. 及时复习

在学习的总规划确定下来之后，下一步要做的事情就是为每一个学习环节安排好学习的子目标。具体到每一天的实现细节，就是要安排好学习进度。在这里，笔者主张采取“短频快”的策略进行每一天的学习。所谓“短”，就是学习一个知识点不宜花费太多的时间；所谓“频”，就是针对同一个知识点隔三差五地进行复习；所谓“快”，就是在1至2天内将本学期的所有课程的新知识梳理一遍。心理学家对遗忘进行的研究发现，在学习20分钟之后被遗忘的学习内容就达到了42%，1天之后遗忘达到了66%，而30天之后遗忘仅达到79%。这一研究表明，遗忘的发展是不均衡的，其规律是“先快后慢，呈负加速型”。根据遗忘的发展规律，要想巩固复习的效果，提高学习时间利用率，必须在遗忘还没有发生之前及时进行复习，这样才能节省总的学习时间。

（二）学习方法的具体分析^[6]

1. 基础理论课的学习方法

（1）概念是理论的核心，对概念的理解程度反映了对该理论的深入程度，所以必须重点花工夫对概念进行深入的理解。

（2）勤于思考，通过“认真思考——提出问题（怀疑）——解决问题（肯定）——提高认识”的途径，解决一个个实际问题。

（3）养成总结习惯。每次复习后都应归纳一下，每学一章都应有小结，学期最后总复习时要有总结。总结应简明扼要，尽量采用列表等形象的方式表达，便于看清事物间的联系；要有重点与难点，从而突出事物间的联系；特别要总结理论的总体思路。

（4）通过实践进一步深化认识，提高能力。配合课堂教学做适量的习题。注意做习题应有复习——做题——复习的过程，深化对课程内容的理解。

2. 专业理论课的学习方法

（1）首先大致了解一下全局，有利于听课时对课文的理解。所以，课前最好能先预习5~10分钟，大致了解下堂课将要学习的主要内容，对学习内容预先有一个总体印象，做到心中有数。

（2）上课用心听讲，必须使自己的思路紧紧跟上老师的讲解思路，特别