

大学生社会融入辅导丛书



青年之声 新生宝典

(2017 版)

共青团中央学校部 编著
全国学校共青团研究中心

课外借

中国青年出版社

大学生社会融入辅导丛书



青年之声)))

新生宝典

(2017版)

共青团中央学校部
全国学校共青团研究中心 编著

中国青年出版社

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: 中国青年出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5153-4847-6

I. ①青 II. ①共… ②全… III. ①大学生—入学教育

IV. ① G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 183249 号

责任编辑: 李凌 段琼

装帧设计:  文化·邱特聪·陈慧

出版发行: 中国青年出版社

社 址: 北京东四十二条 21 号

邮政编码: 100708

网 址: www.cyp.com.cn

编辑中心: 010-57350520

营销中心: 010-57350370

印 刷: 北京科信印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 710×1000 1/16

印 张: 22.5

字 数: 300 千字

版 次: 2017 年 9 月北京第 1 版

印 次: 2017 年 9 月北京第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

本图书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话: 010-57350337

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

欢迎你，新同学！

在大家满怀希望与憧憬、即将踏进大学校门之际，这本由共青团组织倾情打造的《青年之声·新生宝典（2017版）》正式与同学们见面了。该书主题鲜明、内容翔实、文风清新，是一本聚焦大学生适应和发展话题的“工具书”，是一本汇集鲜活案例和智慧观点的“口袋书”，也是一本贴近青年学生真实生活和内心世界的“枕边书”。希望每一位翻开这本书的新生同学都能感受到扑面而来的热情和温暖，感受到共青团组织的关怀和希望。

该书于2016年首次出版以来，赢得了各高校大学新生和团干部、辅导员、思政课教师等思想政治工作者的高度评价。大家认为，书中观点好似一枝枝“报春花”，为大学新生带来美好希望，又像一场场“及时雨”，为处于价值观形成关键时期的大学新生滋润心灵。为使该书内容跟上以习近平同志为核心的党中央对大学生成长成才和对加强改进高校思想政治工作的新要求、新希望，跟上日新月异的时代脚步和青年需求，共青团中央学校部、全国学校共青团研究中心组织专门力量进行了修订完善，力求为广大青年学生端上一份热气腾腾的精神大餐。需要特别指出的是，这本书与其他大学生涯指导类书籍相比，最大特点和价值在于：书中有关大学报考、学业、发展、人际、生活、权益等方面的问题全部来源于“青年之声”互动社交平台，可以说是对广大青年关于大学、成长等话题真实声音的集中“打捞”，是共青团组织回应青年诉求、维护青年权益、服务青年成长的生动实践。

习近平总书记在中央党的群团工作会议上指出，工会、共青团、妇联等群团组织一定要坚持解放思想、改革创新、锐意进取、扎实苦干，切实保持和增强党的群团工作和群团组织的政治性、先进性、群众性。他在全国高校思想政治工作会议上指出，思想政治工作从根本上说是做人的工作，必须围绕学生、关照学生、服务学生，不断提高学生思想水平、政治觉悟、道德品质、文化素养，让学生成为德才兼备、全面发展的人才。共青团是党和政府联系青年的桥梁和纽带，是广大青年在实践中学习中国特色社会主义和共产主义的学校，深化改革的目的正是要接通党与青年紧密联系的这根“地线”，将广大青年紧密地团结凝聚在党的周围。青年学生正处于世界观、人生观、价值观形成和确立的关键阶段，迫切需提升理论素养、知识涵养和人文修养，扣好人生第一粒扣子。高校共青团组织要充分发挥“青年之声”的作用，通过实时互动、耐心聆听、深度指导、线下服务，为青年学生的健康成长带来全方位、立体化、实打实的帮助，把党的关怀持续传递到课堂上、宿舍中和第二课堂的活动里，最终落到每一位青年学生的心坎上。

——在网络时代为大学生注入激浊扬清的力量。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“原住民”，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7亿，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、抵御力和成长原动力，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提供春风化雨的引领。“青年之声”平台既有服务

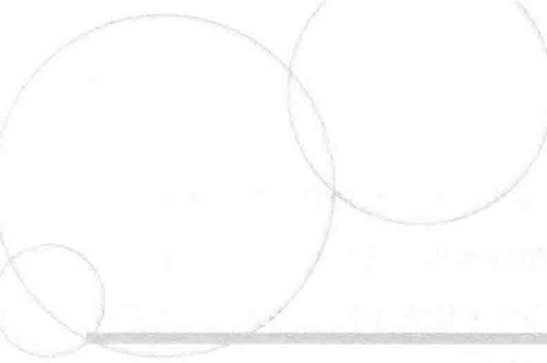
性，也有政治性，而政治性是根本。我们建设这个平台，不是仅仅为了服务而服务，而是要寓引导于服务，为大学生打造思想的灯塔、行动的路标。当前在校的大学生特别是2017级新生，身处于国家全面深化改革的重要时期，人生旅程与实现中华民族伟大复兴中国梦的历史进程高度耦合，有理想、有朝气、有拼搏、有奋斗，也难免会有一些困惑、疑虑甚至担忧、茫然。“青年之声”平台就是要通过主动设置正面话题开展讨论、及时反馈党和政府关心帮助大学生的情况、反映团组织协调社会资源积极解决大学生困难的努力、组织专家学者和青年榜样走进大学生群体等多种方式，把思想政治工作潜移默化到各项服务和活动中，为大学生们带来温暖而明亮的成长光芒。

——在筑梦时代为大学生带来健康成长的希望。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。各级团组织要深刻领会习近平总书记青年工作思想特别是关于网上青年工作的重要指示，准确把握网上共青团建设的总体要求，着眼于更好地联系、服务、引导青年，扎实推动网上共青团建设向纵深发展，不断丰富和拓展网上共青团建设的内容、形式和业态，努力把“青年之声”建设成为共青团的时代品牌，提升共青团工

作和组织的信息化水平，以改革创新优异成绩迎接党的十九大胜利召开。

2017级大学新生入学后不久，就会迎来党的第十九次代表大会的胜利召开。同学们经过大学的砥砺前行，在欢庆毕业之时或在刚刚步入社会之际，恰好就是中国共产党成立100周年和“全面建成小康社会”实现之时。历史的长河总会在特定时刻翻涌夺目的浪花，同学们正是时代选中的弄潮儿。希望你们在党的领导下，在共青团组织的陪伴下，学会用正确的立场观点方法分析问题，善于把握历史和时代的发展方向，善于把握社会生活的主流和支流、现象和本质，正确认识世界和中国发展大势、正确认识中国特色和国际比较、正确认识时代责任和历史使命、正确认识远大抱负和脚踏实地，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，在中华民族伟大复兴进程中写就属于你们这一代青年的精彩篇章！



前言

“芳林新叶催陈叶，流水前波让后波。”2017年秋季学期，700余万活力四射、心怀梦想的青年学子将迈入大学校门，开启探究学问、增长见识、砥砺身心、涵养品格的人生新篇章。从年龄上看，2017级大学新生多生于20世纪最后几年，成长在改革开放新时期和全球化、市场化、网络化新时代，具有独特的青春际遇和鲜明的群体特征。新生同学能否尽快适应大学环境，能否扣好人生第一粒扣子，是直接关系到“95后”一代能否成长为中国特色社会主义事业合格建设者和可靠接班人的大问题。

在习近平总书记眼中，“95后”青年学生“朝气蓬勃、好学上进、视野宽广、开放自信，是可爱、可信、可为的一代”。在全国高校思想政治工作会议上，习近平总书记明确指出：“对当代高校学生，党和人民充分信任、寄予厚望”。当前，高校共青团组织要以习近平总书记系列重要讲话精神和治国理政新理念新思想新战略为根本遵循，深刻把握习近平总书记对“95后”青年学生的高度评价和殷切期望，在高校思想政治工作和“大思政”工作格局中发挥生力军作用，努力做大学生成长的引路人和好伙伴，不断巩固和扩大党执政的青年群众基础。

《青年之声·新生宝典》的编写，就是高校共青团回应青年学生在“青年之声”平台上关于社会化融入问题的有力举措，是高校共青团服务和帮助青年学生认识大学、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，力求为青年学生带来思想清泉、精神火种、行动标尺。该书于2016年首发后，得到许多2016级大学新生的认可和点赞，也被高校共青团干部和有关教育工作者称为“多年未见的好书”。为进一步增强该书的针对性、时效性，共青团中央学校部、全国学校共青团研究中心组织专门力量进行了修订完善，形成《青年之声·新生宝典（2017版）》。全书分为报考篇、学业篇、人际篇、发展篇、生活篇、权益篇六个篇章，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”。

当今中国最鲜明的时代主题，就是实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦。广大“95后”青年学生的成长阶段与实现“第一个一百年”奋斗目标完全吻合，干事创业的黄金时期又与实现“第二个一百年”奋斗过程同频共振，这是莫大幸事，更是重大责任。衷心希望2017级新生在本书的陪伴下，牢记习近平总书记的殷殷关怀和谆谆教诲，勇于担当这个时代赋予的历史责任，励志勤学、刻苦磨炼，在激情奋斗中绽放青春光芒、健康成长进步！

编者

2017年8月

目录

报考篇

案例 1. 什么样的大学才是“好”大学？ / 2

回声一：“985”“211”只是评价大学的一个维度 / 3

回声二：不一样的城市，不一样的风景 / 4

回声三：学校各有特色，重点是我想获得什么 / 4

回声四：高职院校，大国工匠的摇篮 / 5

案例 2. 什么样的专业是“好”专业？ / 7

回声一：专业，开启职业生涯大门的钥匙 / 8

回声二：兴趣，激发专业学习动力的源泉 / 8

回声三：“冷”和“热”，只是相对的 / 10

案例 3. 学校和专业哪个更重要？先选大学还是先选专业？ / 12

回声一：期待一种发展，选择一个专业 / 12

回声二：期待一种精神，选择一所大学 / 13

回声三：高考报志愿只是一次选择机会，大学还会给考生继续提供专业选择空间 / 14

案例 4. 我该如何了解一所大学？ / 16

回声一：学校招生信息网最权威 / 16

回声二：师兄师姐的声音最可信 / 19

回声三：走进大学去感受最直接 / 20

案例 5. 与家长的报考意见发生冲突时应该怎么办? / 22

回声一：沟通和倾听，你们有相同的初衷 / 23

回声二：考生要尊重自己的内心 / 23

回声三：考生要把家长当顾问、当帮手 / 25

案例 6. 怎样选择与自己高考分数匹配的学校? / 26

回声一：近三年分数段是最靠谱的参考 / 26

回声二：一冲、二稳、三兜底，级差设计要合理 / 27

回声三：报志愿不是“买白菜”，高分进大学不浪费 / 28

案例 7. 拿到录取通知书后，我应该做哪些准备? / 29

回声一：资料准备，入学还需入场券 / 30

回声二：心态准备，大学生活不简单 / 30

回声三：技能准备，抓住充电黄金期 / 31

案例 8. 没进入理想的大学和专业，怎么办? / 33

回声一：高考不是命运的最终裁判者 / 33

回声二：修炼自己才是最重要的砝码 / 35

回声三：重要的不是上什么大学，而是在大学里学到了什么 / 36

学业篇

案例 1. 大学究竟是什么? / 42

回声 1：大学是发现自己的旅程 / 43

回声 2：大学是探究学问的天地 / 44

回声 3：大学是掌握机会的基石 / 45

案例 2. 如何在大学保持学习热情和动力? / 48

回声 1：看清楚前路，争做“六有”大学生 / 49

回声 2 : 想明白定位, 大学生就是要做大学问 / 49

回声 3 : 动起来追梦, 让内心充满进取正能量 / 51

案例 3. 如何适应大学老师的授课方式? / 53

回声 1 : 培养“自学”心态, 明确“我”是主体 / 54

回声 2 : 培养“自学”能力, 明确“会学”是目标 / 55

回声 3 : 养成“自学”习惯, 明确“坚持”是关键 / 57

案例 4. 学习基础课程是否有用? / 59

回声 1 : 基础课程重在培养思维潜力 / 59

回声 2 : 基础课程重在积累科学素养 / 62

案例 5. 为什么要学习思想政治教育类课程? / 65

回声 1 : 思政课是一剂良药——解决思想困惑 / 66

回声 2 : 思政课是一把钥匙——打开理论视野 / 66

回声 3 : 思政课是一种养成——扣好第一粒扣子 / 68

案例 6. 如何处理课程学习与课外活动的关系? / 70

回声 1 : 学习是大学的根本, 君子务本, 本立道生 / 72

回声 2 : 第二课堂是素质拓展的重要平台 / 73

回声 3 : 让第一课堂、第二课堂相辅相成, 相得益彰 / 74

案例 7. 对所学专业不感兴趣怎么办? / 76

回声 1 : 专业选择要拒绝功利心态 / 76

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 / 77

回声 3 : 专业是一种载体, 真正意义在于教会我们如何学习 / 78

案例 8. 如何调节心理落差? / 79

回声 1 : 向外看, 承认“天外有天” / 79

回声 2 : 向前看, 坚信“天道酬勤” / 81

案例 9. 如何正确看待“读书”？ / 84

回声 1：正本清源看读书 / 84

回声 2：平平淡淡真读书 / 85

回声 3：开开心心读好书 / 86

回声 4：循序渐进善读书 / 87

案例 10. 如何正确看待“考研”？ / 88

回声 1：考研是路径，不是终点 / 89

回声 2：考研是选择，不是寄托 / 90

回声 3：考研是取经，不是旅行 / 91

案例 11. 如何看待学业诚信？ / 93

回声 1：不忘读书初心，坚守学问本真 / 94

回声 2：追求进德修业，历练健全人格 / 95

回声 3：恪守行为底线，远离法律红线 / 95

人际篇

案例 1. 一入大学深似海：如何建立新的朋友圈？ / 100

回声 1：我们为什么而交友？ / 100

回声 2：我们应该交什么样的朋友？ / 102

回声 3：我们需要交多少朋友？ / 104

回声 4：我们要打造闪亮的自己 / 105

案例 2. 其实我不想做“独行侠”：我想在人群中更自在 / 107

回声 1：客观认识，友谊不止一个层次 / 107

回声 2：开始微笑，重视给别人的第一印象 / 108

回声 3：开启话题，眼里只有别人，没有自己 / 110

回声 4：开放心态，不要轻易给对方定性 / 111

回声 5 : 开创新模式, 常怀感恩之心 / 112

案例 3. 我不想做“透明人”: 如何在宿舍更有存在感? / 114

回声 1 : 不要以偏概全, 人都是整体的 / 115

回声 2 : 换一个角度, 乐观是可以学习的 / 115

回声 3 : 接受多元, 放下偏见去欣赏 / 116

回声 4 : 可以特立, 但不要独行 / 117

回声 5 : 如何靠近对方, 看看别人怎么做 / 117

案例 4. 白天不懂夜的黑: 和舍友作息不一致怎么办? / 122

回声 1 : 我是我, 你也是你: 个性 vs 尊重 / 123

回声 2 : 求大同, 存小异: 合作 & 折中 / 123

回声 3 : 共商议, 齐遵守: 我 vs 我们 / 124

回声 4 : 取之长, 补其短: 三虎居 vs 独行侠 / 125

案例 5. 维护好友谊的小船: 如何解决跟朋友之间的冲突? / 127

回声 1 : 冷静思考, 多从自身找问题 / 128

回声 2 : 换位思考, 多考虑对方的感受 / 129

回声 3 : 积极思考, 冲突也有美好的一面 / 130

案例 6. 同学们的声音需要被听见: 怎样当好班干部? / 133

回声 1 : 抱团取暖 vs 众口难调: 集体意味着什么? / 134

回声 2 : 志同道合 & 百花齐放: 班委意味着什么? / 134

回声 3 : 服务态度 & 工作方法: 做同学“友”, 不做同学“官” / 136

案例 7. 大学里还需要和老师处理好关系么? / 140

回声 1 : 想交流, 却很远: 大学师生关系现状 / 141

回声 2 : 是老师, 也是朋友: 大学老师也是普通人 / 141

回声 3 : 调状态, 更主动: 老师更愿意和主动的学生交流 / 142

案例 8. 如何拒绝对方的追求？ / 144

回声 1：敢于明确拒绝 / 145

回声 2：给一个理由先 / 145

回声 3：选择合适的时机 / 146

回声 4：语气要委婉 / 146

案例 9. 在异性同学面前我很害羞：如何处理和异性同学的关系？ / 148

回声 1：异性相吸 / 148

回声 2：男女有别 / 149

回声 3：男女有谊 / 150

回声 4：男女有界 / 151

案例 10. 面对别样的爱：如何看待同性恋？ / 153

回声 1：科学认识同性恋现象 / 153

回声 2：同性恋不是精神疾病或精神障碍 / 155

回声 3：恰当地和同性恋同学相处 / 156

案例 11. 你是虚拟的还是现实的：如何正确对待网络交往？ / 158

回声 1：虚拟的人际交往利弊皆存 / 159

回声 2：现实的人际交往必不可少 / 159

回声 3：利用“虚拟交往”促进“现实交往” / 160

发展篇

案例 1. 上大学究竟是为了什么？ / 164

回声 1：上大学，练就过硬本领 / 165

回声 2：上大学，锤炼高尚品格 / 166

回声 3：上大学，坚定理想信念追求 / 167

案例 2. 如何提升自身修养？ / 171

回声 1：提升道德修养，筑牢人生“压舱石” / 172

回声 2：提升人文修养，奏响青春“交响乐” / 174

回声 3：提升职业修养，踏出追梦“第一步” / 176

案例 3. 为什么要追求入党？ / 180

回声 1：申请入党，为的是一种信仰 / 181

回声 2：申请入党，为的是一种担当 / 182

回声 3：申请入党，为的是一种幸福 / 183

案例 4. 应该如何提升自己的能力素质？ / 187

回声 1：勤于练，实践出本领 / 187

回声 2：敢于磨，发现新自己 / 188

回声 3：善于融，找到“大舞台” / 189

案例 5. 如何选择参加“第二课堂”活动？ / 191

回声 1：根据职业梦想选择“第二课堂”活动 / 193

回声 2：着眼“素质短板”，选择“第二课堂”活动 / 195

回声 3：结合兴趣爱好选择“第二课堂”活动 / 196

案例 6. 我该怎么选社团？ / 198

回声 1：志同道合的集聚——周恩来与觉悟社 / 199

回声 2：素质拓展的平台——撒贝宁与戏剧社 / 201

回声 3：智慧灵感的港湾——吴敬琏与音乐社 / 203

案例 7. 应该为就业做哪些准备呢？ / 206

回声 1：做有职业理想的人 / 207

回声 2：做有就业准备的人 / 208

回声 3：做会生涯规划的人 / 209

案例 8. 应该如何正确对待创业? / 213

回声 1: 莫要心急, 厚积薄发 / 214

回声 2: 冷静分析, 客观评估 / 214

回声 3: 敢于梦想, 小心行动 / 215

案例 9. 如何正确对待网络? / 218

回声 1: 让网络充分“为我所用” / 219

回声 2: 与网络适当“保持距离” / 219

回声 3: 为网络注入“青年力量” / 220

生活篇

案例 1. 应该以怎样的心态迎接大学生活? / 224

回声 1: 赶走落差, 培养积极的心态 / 224

回声 2: 赶走消极, 培养进取的心态 / 226

回声 3: 赶走孤独, 培养开放的心态 / 227

回声 4: 赶走坏情绪, 培养理性的心态 / 228

案例 2. 上了大学了, 你还是“小孩子”吗? / 231

回声 1: 告别依赖, 学会给自己最好的照料 / 231

回声 2: 敢于担当, 学会尊重自己与他人 / 232

回声 3: 勤学善思, 永远用自己的脑袋思考 / 234

案例 3. 如何合理安排课余时间? / 236

回声 1: 别让课余时间无序中流散 / 236

回声 2: 别让课余时间无效中溜走 / 238

回声 3: 别让课余时间无趣中挥别 / 240