

大学生活 向导

主编：
赵素贞



中国三峡出版社

主 编:赵素贞

副主编:张明德

编 委:(以姓氏笔划为序)

马玉顺	山 岚	王同奇	王 芳	李新军
许林宝	刘淑霞	任新钢	张明德	张春先
赵恩平	赵素贞	吴桂珍	郭广生	焦凤松
裴永昕				

序

在 21 世纪即将来临之际，世界高等教育培养模式发展的总趋势是加强人才全面素质的培养。1983 年召开的世界大学校长讨论会一致认为，理想的大学生应该具备三条标准：一是有专业知识，更有本学科的方法论；二是具有将本学科知识与实际生活、与其它学科知识相结合的能力；三是具有良好的人格品质。从而强调了对大学生道德素质、通识素质、实际工作能力及素质的培养。我国社会主义现代化建设迫切需要大批又红又专的复合型人才。大学生不论学何专业，不论将来从事什么职业，都应该具备观察分析能力，研究思考能力，语言、文字表达能力，行为组织能力，调研决策能力，处理复杂关系的能力以及运用外语和现代化信息技术进行学习、工作和生活的能力。而这些能力的培养，首先要从学会做人，学会独立生活开始。

大学是人生成长的重要阶段，更是培养掌握各种能力的重要阶段。为了帮助学生更快地了解大学，适应大的学习和生活，顺利完成从中学生向合格大学生的角色转变，我们积多年实际工作经验，编写了《大学生生活向导》一书。

该书以问答方式，围绕学生学习、生活编写了 8 篇 122 个题目，内容涉及大学生生活的方方面面，大到理想、信念、人

生观、价值观问题，小到集体生活常识、起床就寝、餐饮购物等琐事，其目的是为了给学生的健康成长减少烦恼，提供更多的帮助。该书的特点是从大学新生的思想学习生活实际需要出发，突出导向性、实用性、可操作性。

理论的力量在于指导实际，可以使精神转化为物质。我们期望这些浅显的道理能够转化为学生成才的物质力量。

赵素贞

1995年8月

目 录

序

第一篇 品德篇

1. 怎样适应离开父母后的独立生活? 1
2. 怎样才能尽快熟悉新的环境, 融于新的集体? 2
3. 怎样组建班委会、团支部, 形成班领导核心? 4
4. 怎样树立大学的奋斗目标? 5
5. 大学生应怎样树立正确的价值观和世界观? 7
6. 我校校风是什么? 怎样培养良好的学风和班风? 8
7. 怎样培养自己的爱国主义情感和社会责任感? 9
8. 如何培养艰苦朴素的作风? 11
9. 我校有哪些对学生的奖励和荣誉称号,
怎样去争取? 12
10. 大学生为什么要军训, 怎样参加军训? 13
11. 怎样积极要求进步, 向党组织靠拢? 14
12. 怎样写入党申请书和思想汇报? 17
13. 申请入党的学生为什么必须参加党校学习? 18
14. 入党后怎样参加团组织活动? 19
15. 怎样组织好班会和主题团日活动? 20
16. 大学生怎样参加公民义务献血? 21

第二篇 学习篇

17. 对大学的学习不适应怎么办? 23

18. 怎样成为一名优秀的大学生?	25
19. 怎样热爱所学专业, 树立专业思想?	27
20. 怎样培养自己的创造能力和科研能力?	29
21. 学校有哪些奖学金? 怎样才能获得?	30
22. 怎样学好马列主义理论课和思想教育课?	31
23. 怎样学好基础课?	34
24. 怎样学好外语, 顺利通过四级考试?	35
25. 怎样收听外语部的广播?	38
26. 怎样学好计算机? 怎样通过非计算机 专业水平测试?	40
27. 如何选课?	43
28. 什么是辅修专业? 怎样申请学习辅修专业?	44
29. 怎样借阅图书资料?	47
30. 怎样充分利用图书馆扩展知识领域?	49
31. 怎样到北图、中国科学技术 情报研究所查阅资料?	50
32. 什么是专利? 怎样利用专利资料?	51
33. 怎样做课堂笔记?	52
34. 怎样上晚自习?	54
35. 怎样预习和复习?	56
36. 怎样才能顺利获得学士学位证书?	58
37. 学校对学籍管理有哪些规定? 怎样避免考试不及格或重读、留级?	61
38. 考试万一不及格怎么办?	65
39. 怎样办理休学手续?	66
40. 怎样办理复学手续?	68

41. 怎样注册?	69
42. 进入教学楼应注意什么?	70
43. 丢了学生证怎么办?	71

第三篇 生活篇

44. 什么是公寓制管理? 我校公寓 有哪些规章制度?	73
45. 怎样适应公寓集体生活?	74
46. 怎样当好宿舍长?	76
47. 什么是宿舍文化? 怎样创造健康、 文明、高雅、舒适的生活环境?	77
48. 违反了公寓的规章制度怎么办?	79
49. 在公寓里怎样接待求访的客人?	80
50. 教学生活设施坏了怎样报修?	81
51. 如果宿舍丢失物品, 发生盗窃怎么办?	81
52. 食堂就餐有哪些规定?	83
53. 大学生公费医疗有哪些规定? 如果生病怎么办?	84
54. 患有重病、慢性病需要较长时间休息怎么办?	86
55. 患有传染病怎么办? 如何预防?	86
56. 学校对学生打架斗殴有哪些规定? 如果同学之间发生冲突怎么办?	87
57. 怎样办理请假手续?	89
58. 怎样购买月票?	90
59. 怎样订购火车票?	91
60. 怎样打长途电话?	92
61. 怎样邮寄信件?	92

62. 收到汇款单后怎样取款?	94
63. 洗澡理发有哪些规定? 怎样购买澡票?	94
64. 对学校生活管理方面有什么意见怎么办?	94
65. 什么是《文明校园公约》? 怎样遵守?	95
66. 什么是《高等学校文明行为准则》? 怎样遵守?	97
67. 生活困难的学生怎样申请贷款?	98
68. 特困生怎样申请困难补助?	99

第四篇 身心篇

69. 什么是心理健康?	101
70. 大学生怎样保持身心健康?	104
71. 为什么要进行心理健康普查?	106
72. 怎样进行心理咨询?	107
73. 大学生有哪些常见的心理障碍?	109
74. 当受到性爱心理困扰时怎么办?	111
75. 怎样上好体育课?	113
76. 大学生体育锻炼的标准是什么? 怎样达标?	115
77. 怎样坚持早操及课外体育锻炼?	117
78. 怎样参加校运动队?	118
79. 怎样借用体育用品?	119
80. 怎样正确对待考试作弊?	120
81. 怎样认识“哥们义气”?	120
82. 为什么不允许打麻将, 不允许赌博?	122

第五篇 校园文化篇

83. 什么是校园文化? 怎样创造 良好的校园文化氛围?	124
---------------------------------------	-----

84. 学校有哪些大学生社团? 怎样参加社团?	126
85. 学校有哪些重要的文化节及文化活动?	127
86. 学生会的职能是什么? 怎样参加校系学生会工作?	128
87. 怎样当好学生干部?	129
88. 大学生活动中心有哪些活动内容和规定?	131
89. 学校有哪些为学生服务的群众组织? 各有哪些职能?	132
90. 如何向校广播台投稿?	134

第六篇 实践篇

91. 什么是社会实践? 怎样参加社会实践活动?	136
92. 怎样参加勤工助学活动?	138
93. 学校教学中有哪些实践环节? 怎样上好实习课?	139
94. 怎样学好金工实习?	140
95. 怎样看待大学生经商和打工热?	141

第七篇 交往篇

96. 什么是大学人际关系? 怎样建立良好的人际关系?	143
97. 怎样建立良好的师生关系?	144
98. 怎样建立真诚友爱的同学关系?	145
99. 怎样与同宿舍同学相处?	147
100. 怎样正确对待男女同学之间的交往?	148
101. 怎样正确对待恋爱问题?	151
102. 当有人向你求爱, 你又不想谈恋爱怎么办?	154

103. 怎样与父母沟通感情, 保持亲密关系? 158
104. 怎样写家信? 159

第八篇 择业篇

105. 国家对大学生毕业分配和
就业的方针政策是什么? 164
106. 什么是人才市场? 大学生应
如何到人才市场去选择职业? 167
107. 就业前要有哪些方面的心理准备? 168
108. 大学生应该从何时开始做就业准备? 171
109. 优秀毕业生的条件及有哪些待遇? 172
110. 大学在读期间如何准备考研? 173
111. 怎样准备国家公务员考试? 175
112. 大学生应怎样向用人单位推销自己? 177
113. 我校毕业生就业流向如何? 179
114. 三资企业对大学生的基本要求是什么? 180
115. 国有大中型企业对人才规格的要求怎样?
如何到企业寻求实现人生价值的机遇? 181
116. 女大学生如何取得双向选择的主动权? 182
117. 怎样正确对待择业中的社会不公现象? 182
118. 怎样写好自荐信或求职书? 183
119. 如何正确分析政治经济形势,
了解社会需求? 184
120. 怎样正确对待社会需要与
个人利益之间的关系? 185
121. 如何正确评价自己, 找准自己的坐标,
制定适宜的择业目标? 185

122. 毕业生应该如何审时度势， 随时调整择业与社会需求的关系？	186
附录一 北京化工大学简介	188
附录二 普通高等学校学生管理规定	190
附录三 高等学校校园秩序管理若干规定	201
附录四 国家教委《关于进一步加强 高等学校学生宿舍管理的通知》	205
附录五 北京化工大学党政机构 办公地点及电话一览表	207
附录六 北京地区高等学校名录	208
附录七 北京市区交通路线起迄站	210
附录八 北京市郊区交通路线起迄站	212
附录九 北京主要名胜景点简介	215
附录十 北京主要图书馆、博物馆、展览馆	220
附录十一 北京主要书店	222
附录十二 北京火车票预售票处	223
附录十三 国内主要城市长途 自动电话区号、邮政编码	224
后记	229

第一篇 品德篇

1. 怎样适应离开父母后的独立生活？

远离父母家人，置身于一个完全陌生的环境之中，一些同学往往会有一种无依无靠、孤独苦闷的感觉，生活上举步无措，心神茫然。如何适应新的环境，学会独立生活，将成为大学生入校首先遇到的一个大问题。

任何一个人都不可能永远地生活在父母的羽翼之下，迈出自己独立的第一步，是人生中具有重大意义的一个转折。如果你还尚未迈出这一步，那不妨就在大学伊始的崭新的日子里开始起步吧！

请培养自己的成人感，彻底地放弃那些求助于他人、依靠家人、依赖父母的习惯。当困难来临的时候，请告诫自己：“我是一个已经独立的成人了！”不要怕做不好，只要你勇敢地去开始，必将跨越一切困难。

在新的生活中，会遇到许多事情需要安排：几点起床，几点吃饭，衣服是不是该洗了，头发是否该整理一下，伙食费该用多少钱，是否又要购置些衣物等等。当你决心独立的时候，这些曾经无需自己操心、一切家里都会安排好的事情，很

可能会向你一拥而来。安排好它们，使其井井有条，这是你独立生活的第一步。你不妨给自己制订一个计划，例如起居时间表，经济开支计划，学习进程安排……当一切都按计划实施的时候，麻烦也就不再存在了。当时间已向前飞越时，你会发现计划、安排都已成为习惯，一切都很自然、轻松。是的，你已坚实地迈出第一步了。

学习是大学生活的中心任务。大学里不再有家长严格的监督，大学的课堂上，教师们也不再象高中老师那样反复地讲授某一问题，不断提醒同学们注意听讲。大学的学习过程是一个自我提高、自我完善的过程。要清楚地知道，大学生是一个思想上、精神上相对独立的个体，大学生需要自己主动地去学习，去认真听讲，去图书馆查资料，去丰富自己的知识，去选修自己所向往的课程等等。若能安排好自己的计划，且认真而严格地实施，四年下来，就能在学业上取得预期的成果。

在大学的生活中不能缺少友情。中国有句古话：“在家靠父母，出门靠朋友。”无论何时，健康的情谊会慰藉你的心灵。不要回避陌生而又朝夕相处的同学，时刻注意检查你自身的不足，定会赢得大家的友情，而这份友情将成为你生活中一根重要的支柱，会使你的生活丰富多采！

在大学生活的日子里，要学会做人，要树立正确的人生观、世界观。记住，在大学，你开始独立地生活了，只要你有信心，有奋斗目标，你就不会感到空虚和孤独。

2. 怎样才能尽快熟悉新的环境，融于新的集体？

大学对每一个刚刚入学的新生来说是一个熟悉而又陌生的环境。说熟悉，是因为大学里仍然以学为主，离不开上课、

听课、自学；说陌生，是因为大学较中学更自由，更独立，有大量时间供自己支配。上课、休息均比较自由。这些自由的时间处理得好往往能事半功倍，但处理得不好，大量时间很容易被无谓的浪费，到头来一事无成，后悔莫及。

大学的课程是突出每门课的内涵和应用的思路，有些需要重点讲解，有些则一笔带过，经常是一堂课讲一两章。这些详略之处按各个老师对课程的理解来安排，并不完全依靠一本教科书。因此，上课听讲，作笔记，课后看参考书就显得特别重要。在学习上新生必须抓住课堂听讲这一环节，搞清哪些是重点，需要掌握并灵活运用；哪些只需要大概了解，这样便可能事半功倍。自习是大学学习的另一个重要环节。课堂上老师讲述的内容很多，笔记也难免记不全，个别问题可能一时无法理解，这些都需要学生在课后独立思考消化。老师留下的作业都是有针对性的，你必须在复习的基础上独立完成。有些学生课余时间没处理好，作业来不及做，便在课堂上抄作业，这样势必影响听课。如此下去，造成恶性循环，结果只能是得不偿失。大学的自习不再有固定教室，宿舍、图书馆、教学楼……都是你的去处。但无论在哪儿，你都要记住，你不是一个人独处，大家必须共同营造一个和谐、安静的环境。保持安静，不要吸烟，不要喧闹，进出小心，为了你，也为了他人，请自觉做好！

随之，又出现了另一个问题：没有离家时，你的家人分担了你的内勤，现在你必须自己洗衣服，自己去打饭，自己买生活用品，自己收拾内务。总之，你要象一个大人一样去精打细算，自己料理自己。那么，定期洗洗衣服，把日用品放在固定的地方，想一想算一算你的费用安排，习惯成自然了，你就会发现做好这一切并不难。

五湖四海的同学们远离家庭在这里组成了新的集体。这是一种缘分。大学四年大家要一起生活，学习，共同面临和解决各种困难，少不了彼此间的帮助和理解，当然也少不了摩擦。无论如何，请珍惜这种缘分，用你的爱心和宽容和你的同学共同创造一个和睦友爱的集体。平时要多关心同学，宿舍值日，班级活动都要积极做好。了解你周围人的性格，说话，做事，对不同的人注意采取不同的形式。不要太放纵自己，任性妄为。

大学，一个全新的环境，正展现在你的面前。做自己的主人，经过一个月，半年或者一年，相信你会应付自如的。来吧，开始你的新生活！

3. 怎样组建班委会、团支部，形成班领导核心？

对刚刚跨入大学校门的新生来说，如果能够组建一个强有力的班领导核心，扎实而有效地开展班内的各项工作是十分重要的。

大学生活与高中的学习生活比较起来，有很大的差别，从学习方法等软件到课程安排、教室等硬件都不一样，那么及时适应新的环境，完成从高中到大学的转变，在学习、生活等方面掌握主动就变得极其重要了。这个工作没有一个好的领导核心配合老师去做是很难完成的。老师需要及时准确地了解班内每个同学的情况和问题，需要和同学们架起一座心与心交流的桥梁，需要把同学们团结在一起，组成一个强有力的集体，这一切都需要班领导协助老师来完成。

如果这些工作都做好了，同学们就能很快掌握大学生活规律，圆满完成学业。但若做不好就会有一些同学很难适应新环境，心理压力过大，以致于不能去专心读书，甚至中途

退学。所以说，组建班委会、团支部，形成班领导核心这个工作是非常重要的。那么怎样才能做好这项工作呢？

由于同学们来自五湖四海，互相都不了解，甚至生活习惯都有很大差别，不可能一下子由同学们选举出十分满意的班委会和团支部。这时需要由辅导员、班主任老师根据自己的观察和经验，再参考同学们的高中表现，先任命组成第一任班委会和团支部，着手开展工作。

经过一学期的工作、学习和生活，同学们对所选班干部和别的同学都有一个比较全面的了解，这时应根据需要改选班干部，组建新一任班委会、团支部。那么，同学们在选举班干部时一定要认真、公正。作为被选举的班干部必须抛掉私心杂念，以为同学服务为己任，用自己的实际行动赢得老师和同学们的信任和支持，带领全班同学共同建立一个团结的有活力的集体。

4. 怎样树立大学的奋斗目标？

大学是培养各类高级专门人才的摇篮。在未来的国际政治、经济竞争中，科学技术是关键，而无论是发展我国科技事业，还是在国际竞争中取胜，人才是焦点。一个合格的大学生不仅应有较强的专业知识和技能、较高的外语能力、计算机应用能力，更重要的是要熟悉国情，具有强烈的时代责任感和远大的报国理想，具有敢于舍弃自身利益，为国家、为社会而献身的牺牲精神，具有高尚的道德文化修养。

大学四年对同学们来说是由一个对社会充满幻想、缺乏知识和实际经验的中学生变成一个对社会有初步认识、并确定理想和志向的“准人才”过程；是由一个在父母、老师关怀下的少年变成一个独立走上生活道路的成人的过程；是由

一个仅具有基础文化知识未成熟中学生到具备基本专业知识和技能各类专业工作者的变化过程。这个过程实际上是学生在思想意识、专业知识、行为能力和心理素质等各方面的全方位变化。在这一变化过程中，你的奋斗目标如何，将决定你的价值取向，人生信念和人生态度。很多同学喜欢谈论成才和实现自我价值，然而大学生要成才就必须树立远大的理想，较高的奋斗目标。毛泽东说过：“人总是要有点精神的。”这个精神就是献身精神和奋斗精神，而精神的来源和动力正是一个人的理想和奋斗目标。

如何树立奋斗目标呢？首先，必须把成才的欲望和动机与社会实践结合起来，选择符合社会需要的道路。大学生的成才决不是孤立地自我实现和个人奋斗，必须把个人置于社会现实生活中，否则无论具有多么优越的素质，成才欲望多么强烈，都将一事无成。其次，大学生必须顺应历史潮流，深入实际，深入基层，脚踏实地，从基础做起，切勿好高骛远。

作为跨世纪的人才，21 世纪的建设者——当代大学生必须具有坚定的政治信念：热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党，坚持四项基本原则；要立志为科学献身，全身心投入到学习中去，专心致志，精益求精，百折不回；要有强烈的事业心，使命感，紧迫感，当代大学生还应具有艰苦奋斗的精神，正如马克思所说，在科学上没有平坦的大路可走，只有沿着陡峭山路攀登不畏劳苦的人，才有希望到达光辉的顶点。科学的成果不是一蹴而就的，尖端科技的发展必须用我们的辛勤汗水换取。

当代大学生一定要树立远大理想、崇高目标、志当高远，努力成为 21 世纪的栋梁之材。