

父母必读：放飞孩子，教孩子走出陌生感受
新生必读：少走弯路，四年时光去尽情发挥

Zouhaorenshengzheyibu

走好人生这一步

——高校新生入学指南

中国工人出版社
沈江 苏樟◎主编

知识性：高校入学也是一门大学问，新生报到、学习、心理调适、人生规划都有讲究；
实用性：针对新生可能出现的学习、生活、心理等困难提供对策，提供职业兴趣自我测评等实用方法；
可读性：26名江苏在校大学生真情袒露当年入学经历，文章读来亲切感人，其经验可直接为新生所用。



学院欢



图书在版编目(CIP)数据

走好人生这一步/沈江,苏植著. —北京:中国工人出版社,
2006.7

(未来文苑/尹最良主编)

ISBN 7-5008-3708-9

I.走... II.①沈... ②苏... III.大学生-入学教育
IV.G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 083062 号

出版发行:中国工人出版社

地 址:北京鼓楼外大街 45 号

邮 编:100011

电 话:(010)62350006(总编室) 62005038(传真)

发行热线:(010)62005049 62005042

网 址:<http://www.wp-china.com>

经 销:新华书店

印 刷:南京金城印刷有限公司

版 次:2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

开 本:850 毫米 × 1168 毫米 1/32

字 数:130 千字

印 张:6.375

定 价:150.00 元(总十册)

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

●未来文苑

主 编：尹最良

副 主 编：张震麟

周瑞玉

张 群

彤 夫

责任编辑：辰 生

特约编辑：士 心

夏 川

靳 悦

汪 京

师雨文

责任校对：赵春燕

宋艳芝

装帧设计：孙小强



内容提要

《走好人生这一步——高校新生入学指南》是专门用来指导高校新生如何报到入学、如何迅速适应大学学习和生活的书籍。

本书为家长和新生必读。

本《指南》的结构包括：指导篇，学习篇，心理篇，规划篇和现身说法篇五个部分。本《指南》具有三大特点：一，强调知识性，新生如何入学，如何适应全新的高校生活，已是一门不可不重视的学问。本书介绍了如何尽快完成从中学生到大学生的角色转换的知识，如何适应以外松内紧为特点的大学学习的知识，如何建立良好心理的知识，如何规划人生的知识等；二，强调实用性，本书针对新生入学可能出现的种种问题，提供对策，并专门提供了“大学生人际关系的心理诊断”、“职业兴趣自我测评”等科学方法，以便让新生在学习时还可自我测评，从而能学而用之；三，强调可读性，本书专门约请多所高校的26名在校大学生，以自己鲜活的亲身入学经历和此后的求学、生活经历为题材，写出诸多的经验和教训，提供给还没有开始大学生活的新生们，帮助他们认识大学的生活



和学习，不走或少走弯路。这些情真意切的文章，读来亲切感人，给本书增加了一大“亮点”，从而使本书更为可读和耐读。

值得一提的是，本书不但适合新生阅读，同样适合新生家长和其他读者阅读。孩子入学，牵动着家长朋友的心，家长急切地想了解和指导孩子入学后如何生活和学习，本书给了他们答案。



前言

——致新一年度的高校新生

(一)

经历一个又一个寒暑，埋头苦读的学子们终于拿到了红彤彤的高校入学通知书，那份喜悦自在不言之中。

接受教育本是人生所必需，无论中国还是国外，无论古时还是今日，人在接受教育中成长，在成长中不断地使用教育所得的知识。然而，当今，中国的教育优质资源仍旧贫乏，众多的人口急切需要享用优质教育资源，这使得原本应该轻松、悠闲的教育越来越远离人性，变得急功近利起来。于是，一个孩子生下来没有几年，从幼儿园开始便知道了什么是竞争，从小学起，就得不断地在课内课外上课、上课、上课。书包越来越沉重，当然，知识也越来越丰富了。

今天，在读本书的时候，应该是抱着喜悦的心情。因为，在激烈的升学竞争中，进入大学的新生无疑是成功者，并不是所有的中学生都能考入高校，成功总是伴随着失败，所以，在这里，得祝贺新生们。



(二)

然而，求学的征程还在进行之中。新生们跨入大学之门，不是求学的结束，而是新的求学之路的开始。进入大学面临着诸多变化：绝大多数的新生首次远离父母和家乡，进入了一个全新的陌生群体，面临着心理上的“断奶”和新环境的适应；来自各地的高校新生，在中学中可能是尖子，但进入高校后尖子云集，原来的优越感消失了，急需调整心态；高校学习对于新生来说，十分陌生，启发式的教育和大段的自学时间，适应新的学习方式是十分必要的；在就业形势相当激烈的情况下，新生们进入高校后就得抓紧时间学习，得对人生进行规划，从入学之时，就要清楚“我将来干什么”。

总之，新生入学是门学问，这正是本书编辑出版的目的。

读本书，可以帮助新生们入学后避免过去新生遇到的种种问题。同时，本书也告诉新生们，入学时如遇到种种困难和问题，在本书的指导下，是可以解决的。本书从入学报到，到大学生活；从如何学习，到如何形成健康心理；从就业现状，到人生规划等，一一向新生和家长进行了介绍，可有效地帮助新生迅速进入大学生状态，在生活和学习等多个方面不走弯路，充分利用宝贵的大学四年时光，使身心得到健康发展，获得合理的知识结构，为下一步的人生之路打下坚实基础。



(三)

值得一提的是，为了让大学新生能真切感受入学后的大学生活，能了解到入学后的新生心态，我们特地约请我省部分高校的26名在校大学生写下他们的入学经历和此后的生活状况。他们分别来自南京大学、东南大学、南京航空航天大学、南京理工大学、南京师范大学、中国药科大学、江苏大学、江南大学、南京林业大学、南京信息工程大学、南京农业大学、南京审计学院、南京信息职业技术学院、徐州师范大学、南京人口学院等，他们中，有的是去年刚入学的，也有的入学已有二三年。

我们在阅读他们的来稿时，感受到了他们刚入学时的陌生，然而，随着时间的推移，这些大学生都很好地适应了大学生生活，形成良好的学习和生活观念，不少同学在学习、社会实践等方面都取得了很好的成绩。

对于他们的经历，新生们尤其要认真阅读，这些“过来人”的足迹，新生读之会感到相当亲切的，思之会有大收获的，他们的教训会提醒你，他们的经验会帮助你。

本书的编写得到众多高校老师和同学的支持，本书“规划篇”由李东、高晓琴、高健编写完成，“现身说法篇”由陈珊珊、计亚军组织编写，“指导篇”、“学习篇”、“心理篇”由杨文生、张明平等组织编写。本书在编写中参考了一些公开的资料，在此不一一列举。

最后，祝新生一路走好。

编者

2006年6月22日



目 录

- 3/ 前言
——致新一年度的高校新生

A 篇：指导篇

- 1/ 一，大学生活从报到开始
1/ 1，报到表现不同令人感慨
3/ 2，新生报到要做什么
6/ 3，新生报到需要多少费用
7/ 二，大学新生花钱如何合理支配
9/ 三，培养良好的大学生生活习惯
9/ 1，养成早睡早起的习惯
10/ 2，要懂得 $7+1>8$
11/ 3，积极适应集体生活
12/ 四，尽快完成从中学生到大学生的角色
转换
13/ 五，注意安排好自己的课余时间



14/ 六，勤工助学锻炼自己

B 篇：学习篇

- 16/ 一，大学新生存在学习动力不足
17/ 二，大学学习与中学有哪些不同
19/ 三，适应外松内紧的大学学习气氛
20/ 四，调整学习方法提高自学能力
21/ 五，正确对待专业课、公共课和选修课
22/ 六，如何充分利用网络资源
26/ 七，学习动力自我诊断测试
28/ 八，专家提醒：转变应试学习方式

C 篇：心理篇

- 30/ 一，大学新生容易产生心理适应困难
31/ 1，异地求学造成心理失落
32/ 2，角色改变引起自信危机
33/ 3，大学新生产生适应困难的原因
34/ 二，新生进校后的六种心理准备
34/ 1，大学生活少一点幻想
35/ 2，重建生活的目标
35/ 3，重新给自己定位
36/ 4，学会和适应大学教学方法



- 36/ 5, 学会和背景不同的人共同生活
- 37/ 6, 学会自我管理
- 37/ 三, 大学新生应正确评价自己
- 37/ 1, 大学新生要学会自我评价
- 39/ 2, 大学生人际关系的心理诊断
- 41/ 3, 大学生精神症状自我诊断测试
- 44/ 四, 大学新生如何增强自信
- 45/ 五, 教给大学新生两种心理调适方法
- 46/ 1, 冥想放松法
- 47/ 2, 自主训练法
- 47/ 六, 专家提醒: 在寝室生活中寻找快乐

D 篇: 规划篇

- 49/ 一, 入学即做人生规划
- 50/ 1, 什么是人生规划
- 50/ 2, 大学规划 $\neq$ 职业生涯规划
- 51/ 二, 大学生生活规划有哪些内容
- 51/ 1, 大学生生活规划的内容
- 52/ 2, 大学生生活规划的步骤
- 54/ 三, 大学每一年规划各不相同
- 54/ 1, 一年级大学生生活的规划
- 54/ 2, 二年级大学生生活的规划
- 56/ 3, 三年级大学生生活的规划
- 57/ 4, 四年级大学生生活的规划



- 58/ 四, 大学生要进行职业生涯规划
- 58/ 1, 知己: 总结自我
- 59/ 2, 知彼: 了解环境
- 61/ 3, 个人生涯规划的四大要点
- 64/ 五, 大学期间人生规划的三个统一
- 64/ 1, 专业与职业的统一
- 66/ 2, 做人与做事的统一
- 66/ 3, 自我设计与实现的统一
- 68/ 六, 职业兴趣自我测评
- 81/ 七, 专家提醒: 新生要迅速给自己定位

E 篇: 现身说法篇

- 83/ 26 位在校大学生谈入学经历
- 84/ 1, 梦想从这里起航
- 87/ 2, 大学感觉从军训开始
- 92/ 3, 大学, 人生长途中的一个站台
- 97/ 4, 珍惜大学时光, 从大一开始
- 102/ 5, 大一进行时
- 106/ 6, 兴奋中踏上异乡的土地
- 112/ 7, 学会自信和真诚沟通
- 117/ 8, 在大学, 你可以这样生活
- 122/ 9, 初入大学三印象
- 125/ 10, 学会彼此关爱
- 128/ 11, 新的环境正确定位自己



132/	12, 大学生活的酸甜苦辣
134/	13, 构成大学生活的 n 个元素
139/	14, 从专业中找兴趣
142/	15, 从基层开始踏实做事
146/	16, 从陌生走向从容
149/	17, 用心赢得精彩
155/	18, 走进美丽象牙塔
159/	19, 以感恩的心态面对生活
162/	20, 大学兼职经历
165/	21, 透过风雨触摸那一抹彩虹
169/	22, 人生需要磨练
172/	23, “青苗”在成长
178/	24, 涉入美好历程的开端
182/	25, 从失落走向自信
186/	26, 注重每一刻的生活质量



A 篇：指导篇

金秋九月，大城市的火车站、汽车站又是人头攒动，彩旗飘扬，一年一度的迎接高校新生又开始了。手持新生录取通知书的学子们，在亲友的陪同下，来到了自己心仪的城市和高校，走进美丽的大学校园，激动的心情难抑。

学子心里会泛出这样的话：“我将在这里学习和生活四年了”。同时，也会有这样的疑问：“大学生活，到底是什么样子的呢？”

一，大学生活从报到开始

1，报到表现不同令人感慨

这里，我们先将 2005 年大学新生报到的新闻报道转载过来，让家长、新生感受热闹的报到场面。

媒体如此报道：“今天，是东南大学和南京理工大学两所高校新生报到的第一天，我省高校新生入学报到由此也拉开序幕，到 9 月中旬，20 多万名新生将陆续进校。今天上午，记者分头到车站及一些高校的迎新现场，在采



访中感受到为了让寒窗苦读多年的学子能顺利进入学校，各高校都精心迎新，也感受到今年大学新生入学报到中的许多新变化。

上午6时30分，记者在南京火车站出站口的东南大学新生接待站前，看到两名只拎着一个大包的新生。他们是东南大学物理系和旅游管理系的刘同学和姜同学，都是来自山东，尽管他们自小没出过远门，但还是谢绝了父母的陪送，把行李托运，一人拎一个大包就来了。而在东南大学校园内，记者看到一辆送新生的面包车停下后，下来5名家长为新生搬行李。这种多名家长簇拥着孩子报名的情况并不鲜见，很多家长抢着替孩子填表、搬行李。软件工程系的袁同学从昆明来，由父母陪着坐了两天三夜火车，今天上午抵达南京，报到后和父母开心地在校园里拍照，他父亲说要陪儿子在南京玩几天。

记者在上午的采访中发现，约有90%的学生报到都有家长陪同。东南大学为了培养学生的独立能力，特地在报到总站外贴出“请家长止步”的字样，要求学生必须独立完成报到的七个步骤，如财务交费、物管中心办理住宿手续等。但家长明显不适应，急着要替孩子排队填表。

记者在上午的采访中发现，新生除了独立性和依赖性的反差较大，所携带的行李也有较大差别。记者在南京理工大学校园内看到，不少家长驾车护送爱子上学，与以往相比，今年大学新生中带着电脑上学的比例高了不少。记者看到一辆浙江牌照的轿车在报到点前停下后，一名新生拎着手提电脑从车上下来，两位家长忙着打开后备厢拿大包小包。记者在东南大学报到现场巧遇河南许昌来的聂陆



燕同学，穿着非常朴素，她以 651 分的高分考取了电气系，但她家在农村，父亲想陪她一起来，但她坚决不同意，只带了很简单的行李，记者看到她包里除了几套衣服，还带了英汉大辞典等几部大块头的书籍。”

2，新生报到要做什么

新生报到时，要办理入学手续，各高校在录取时都会给学生寄《新生入学报到须知》，内容包括报到时要带些什么，报到后的注意事项等。各高校的报到要求大同小异，这里我们将东南大学的报到要求提供读者，以便对报到要求有更全面了解。

《东南大学二〇〇五年本科生新生入学报到须知》：

一、报到时必备

1、新生录取通知书。2、户口迁移证。江苏省内的新生根据本人意愿，户口可以不迁；迁移户口的新生所持的户口迁移证必须字迹清楚、印章齐全、不得涂改，户口迁移证、录取通知书、身份证三证上的姓名要完全一致；身份证与户口迁移证上的号码完全一致；户口迁移地址请填写：东南大学。户口迁移证背面写明本人身高、血型、身份证签发日期和两个不在同一户口上的社会关系（社会关系要写清以下内容：姓名、住址、与本人关系）。建议新生自留一份户口迁移证和录取通知书复印件。3、身份证必须随身携带。未办理身份证的请当地派出所编好身份证号码，并注明未办。4、党、团员应带