

大学生综合素质教育丛书

大学圆梦·大学生生活导航

主编 刘书银



高等教育出版社

014058066

大学生综合素质教育丛书

G645.5

214

大学圆梦·大学生生活导航

Daxue Yuanmeng

Daxue Shenghuo Daohang

主 编 刘书银

副主编 许士密 何 芳

编 委 (按姓氏笔画为序)

王大鹏 王广峰 孔 亭 史大丰

朱海荣 孙 涛 轩庆明 闵祥国

宋建修 陈 明 顾 静 傅金兰

褚衍彪



高等教育出版社·北京



北航

C1745674

G645.5
214



图书在版编目 (C I P) 数据

大学圆梦·大学生生活导航 / 刘书银主编. -- 北京:
高等教育出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-04-040533-0

I. ①大… II. ①刘… III. ①大学生-学生生活-高
等学校-教材 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 159835 号

策划编辑 吴军 责任编辑 吴军 封面设计 王洋 版式设计 王莹
插图绘制 邓超 责任校对 李大鹏 责任印制 田甜

出版发行 高等教育出版社

社址 北京市西城区德外大街 4 号 咨询电话 400-810-0598 邮政编码 100120

网址 <http://www.hep.edu.cn> <http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com> <http://www.landaco.com.cn>

购书热线 010-58581118

印刷 廊坊市科通印业有限公司

版次 2014 年 8 月第 1 版

开本 787 mm × 1092 mm 1/16

印张 20.5 印次 2014 年 8 月第 1 次印刷

字数 410 千字 定价 29.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物料号 40533-00

内容提要

各高校在新生入学之初都会组织开展新生入学教育，但新生教育的内容多以军事训练、思想政治教育和熟悉学校情况等为主，不能完全解决学生的问题。为此，我们组织编写了本书，作为大学生活的预备知识和生活导航。全书共十一个篇章，从大学介绍、大学生活、大学学习、修身养德、人际交往、安全保障、成长成才、身心健康、互联网和生涯规划等方面入手，力求贴近现实、贴近生活，注重内容的可读性和实用性，用平实、亲切的语言详尽介绍了大学生活的各个方面。期望本书能帮助大学新生们尽早了解大学，适应大学生活，顺利完成大学的学业，同时获得全面的发展，让大学时代的每一件事都成为将来成功的阶梯，铸就辉煌、灿烂的人生。

本书可供大学新生阅读，也可供高校学生管理工作、思想教育工作者和广大学生家长参考。

目 录

001	梦在心中 路在脚下	胡小林	078	3.4 直面考证——为自己的未来加分
004	1 大学篇·梦想开始的地方		082	4 实践篇·步入成长的快车道
004	1.1 仰望星空，脚踏实地——开启大学生活		082	4.1 大学里的联合国——学生社团之我见
014	1.2 走进大学，认识环境——扬起理想风帆		089	4.2 爱心萌动——如何做一名合格的大学生志愿者
019	1.3 跨入大学，圆梦起航——放飞青春梦想		093	4.3 走出校门，实现自我——社会兼职注意什么
027	2 生活篇·乐活校园一点通		101	4.4 知行合一——在专业实践中增长才干
027	2.1 我的青春谁相伴——思考青春的岁月		106	5 修养篇·独善其身 兼济天下
032	2.2 谁动了我的零花钱——玩转生活的舞台		108	5.1 良好的习惯——文明人是怎样炼成的
042	2.3 我的成长不容错过——体悟另一类生活		115	5.2 修身的艺术——伦理修养
056	3 学习篇·学海无涯 书山有路		122	5.3 提升人文素质——文化修养
056	3.1 大学学为先——学习仍是大学生活中的主旋律		128	6 交往篇·架起心灵沟通的桥梁
064	3.2 学会学习——打理好你的学习旅程		128	6.1 靠近你，温暖我——从心理学解读人际关系
073	3.3 术业有专攻——技艺在身，胜有黄金		136	6.2 我很好，你很棒——人际交往的艺术
			143	6.3 原来你也在这里——友谊
			145	6.4 营造一个和谐的人际圈——几种主要的人际交往

154	7	网络篇·亦爱亦恨的双刃剑	244	10.3	我快乐,我阳光——保持心理和谐,活出积极人生
154	7.1	网络是一把双刃剑——美丽却拥有毒性			
157	7.2	网络与学习——无所不知的导师	261	11	梦想篇·路在脚下
160	7.3	网络与生活——无所不能的秘书	261	11.1	热爱生活,追寻我心——自在有为的人生选择
161	7.4	看上去很美——网络交往	272	11.2	知己知彼,胜券在握——长成我最好的样子
164	7.5	网络与安全——无处不在的陷阱	286	11.3	路在脚下,筑梦踏实——新生活从选定方向开始
170	8	爱情篇·象牙塔里的伊甸园	300		附录
171	8.1	恋爱课堂——选修还是必修	320		后记
176	8.2	终身之盟——爱情学分怎么修			
182	8.3	分手泰然——天涯处处有芳草			
190	9	安全篇·平安是福			
190	9.1	怒放的青春不凋零——人身安全			
212	9.2	捂住你的钱包——财产安全			
222	9.3	谁泄露了我的信息——信息安全			
230	10	健康篇·人生之本			
230	10.1	我健康,我成长——认识健康内涵,掌握健康标尺			
238	10.2	我锻炼,我强壮——积极锻炼身体,确保一生无虞			

梦在心中 路在脚下

胡小林

大学是放飞青春梦想的乐园，
生命是承载光荣使命的大树。

每个人都有梦想。

梦想，是人类的特权，也是人类区别于其他动物的标志之一。

正是拥有梦想并为此而努力，懵懂期的原始人才走出丛林，开辟沃野，营造家园，从采集和狩猎为生的状态走向农业文明、工业文明，进而创造了我们今天所置身的信息时代。在不断梦想并实现梦想的历程中，人类创造了浩如烟海的精神财富，供今人和后人分享，为继续创造新的文明，提供着坐标、能量、灵感。

今天，我们站在人类文明史的前沿，回看古人的梦想和实现梦想的种种探索，看他们的失败与成功，激情与理性，盲目与清醒，愚蠢与高明，偏见与公允，自以为是与虚怀若谷，好高骛远与脚踏实地……在惊奇、佩服、震撼的同时，也不时感到惋惜、担忧、后怕。许多世纪之后，子孙回看我们的梦想与实现梦想的努力，又是怎样的心情？

在人类步入互联互通的知识经济时代，能够引领社会进步者，是志存高远、脚踏实地、激情与理性并存、想象力与执行力兼备的人物。尽管应试教育在某种程度上遮蔽了青少年学子的灵性，但是，他们的梦想，就是成为这样的人物。初中时期的重点高中梦，高中时期的大学梦累积成青春五彩缤纷的宏阔之梦。

然而，步入了大学校门，并不意味着梦想已经实现，而是新梦想的开始。在校的学兄学姐、离校多年的校友，会通过不经意的方式，向新生们输入过去不曾留意信息。于是，往日的单向梦想，犹如升空后的分导式火箭，向着不同轨道运行。这时候，

刚圆大学梦的“新科学子”，有的变得迷茫，有的走向清醒，有的开始担心，有的不再做梦。

遥想当年，高等教育资源稀缺，高中生考入大学，意味着有了固定工作。置身校园，可以“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”。学习是第一要务，甚至是唯一的任务。他们沉静、守纪、阳光，想着神圣使命，勾画着多彩前途。因为，在接到入学通知书的那一刻，就确定了“国家干部”的身份（科举时代的进士也不过如此），于是按照精英标准要求自已、打造自己。许多人提起那个时代，充满向往，称之为大学生的“盛世”。殊不知，那时候的大学生不愁工作，是以剥夺多数学子就读机会为代价的。如果今天仍按当年的比例录取，许多高中生将失去接受高等教育的机会。

大学由精英教育向大众化教育过渡，为更多的学子提供了接受高等教育的机会，为具有创造潜能的“晚发”人才提供了伸展的可能，为不同的人才提供了竞争与壮大的空间。同时，也为国民素质、国家实力、创新活力、文化境界抬升了基座。如果说，在录取率偏低的年代，激烈竞争在高中之前，今天，步入大学，又面临着新一轮的竞争。

竞争，意味着有人脱颖而出，有人倒退落伍。由于招生时划有一本、二本分数线，在理论上，同时入校的新生，基础程度不相上下。可是，四年之后，知识、能力和综合素质，却有了天壤之别。为什么？我想不外乎学习态度、学习方法、用功强度、人生目标、交友类别这些因素。

由于多年来的独生子女政策，今天的大学生，多数为独生子女。可以说，一个孩子，几乎是父母的全部希望，承载着父母的全部未来。在家中受宠的“王子”和“公主”们，来到大学，暂时卸掉了应试教育的压力，面对宽松的环境，当初的梦想，必然会发生变异。这时候，梦想既是稳步前行的引擎、成功人生的目标、消化学问的酵母、丰富生活的营养、点缀爱情的花絮，也能成为迷失方向的烈酒、放纵自己的毒品、自甘沉沦的借口、堕落失足的诱惑。

为此，我们组织老中青三个年龄段的教育工作者，编写了这本读物。意在提醒天真的学子，哪些梦是枯燥生活的调剂，哪些梦是提升境界的彩虹，哪些梦是开花结果的种子，哪些梦是推动创造的燃料。尽管经历不等于阅历，阅历也不等于智慧，但是，“同一句格言，从年轻人（即使他对这句格言理解得完全正确）的口中说出来时，总是没有那种在饱经风霜的成年人的智慧中所具有的意义和广袤。”（黑格尔）他们有的法眼如炬，看透复杂世态；有的古道热肠，点破人生迷津；有的敏锐灵动，现身说法。对于初入大学校门的学生，是不可多得的真情提示。

法学宣传人人平等，生命科学认可天赋。所谓平等，是人人都能学有所成，所谓天赋，是个体生命对某种学问、技能的天然亲和力。我们不能期望所有人都是领军人物或科学家、艺术家，大学既培养通才，也培养专才。让自己成为充分的自己，是最成功的教育。一棵树苗，梦想长成参天大树，这是基于现实的梦，梦想成为一只飞鸟、一头大

象，是荒诞的梦。本书不动声色地提示大学生们，知己知彼，知古鉴今，扎根大地，仰望苍穹，成为充分的自己，由给家长减负到为家族添彩，由自立自强到为服务社会。

做梦，是每一个人的特权，世界上最不可捉摸的是梦。能够把切合实际的梦想转化为不竭动力的人，是能够叩开成功之门的智者。

大学是温室与社会的过渡带，是实现人生理想的孵化区。出门一步，就是江湖。总有一天，大学生要走出大学校门，面对现实的铜墙铁壁、激流险滩，有的人碰得头破血流，有的人碰得流光溢彩。根本原因，是看你有没有铜头铁臂。中外历史上，常见的情况是，懦夫预支走投无路，勇士谋划突围之策。大学生既不能太世故，也不能太浪漫，中国先贤的“天道酬勤”，西方哲人的“认识你自己”和“做理性的人”，不要成为我们的耳旁风。

大学生活，是人生重要一站。这一站，决定着今后几十年甚至一生的基调。学业框架、治学方法、人生态度、行为习惯、终极价值，在大学基本定型。在青春的旋律中，梦想有时成为主角，但是，人生最终还是要面对现实。曾经的眼泪与辛酸，曾经的叛逆与疯狂，都会随风而去，能够留下的，是值得珍藏一生的回忆。循着往日的感动与梦想的遗迹，同学们踏入大学殿堂，守护令人心动的期冀与梦想，期盼香味弥漫的蓓蕾绽放。带着感动、怀着梦想迈入大学，四年之后，带着实力、怀着希望走出大学，走向明天。为了那一天，把今天的梦想悉心收藏，甩开坚实的臂膀，累积能量，蓄势待发，创造属于自己的绚丽青春，拥抱属于自己的光辉灿烂的未来。

（作者系枣庄学院党委书记、教授）

1 大学篇·梦想开始的地方

同学们，欢迎你们步入梦寐以求的大学殿堂，在这里你将开启人生的一段新的篇章。此时此刻，你一定怀揣着一颗欣喜、期盼而又好奇的心来审视周围的一切。美丽的校园、陌生的环境、渊博的教授、敬畏的师长、不同的方言、亲切的同窗、浩瀚的图书、知识的海洋……所有的这一切都是那么有吸引力，你跃跃欲试，而又忐忑不安。

那么如何快速实现从中学生到大学生的角色转变，尽快适应大学生活呢？本章将告诉你这个秘诀，相信通过本章的学习你一定能缩短大学生活的适应期，尽快融入新的环境。

在本章中，你将看到：一，什么是大学，如何进行角色转换；二，从哪几个方面来了解大学；三，大学怎么读，怎么做才能给同学们留下最美第一印象。

1.1 仰望星空，脚踏实地——开启大学生活

1.1.1 从梦想到现实——大学是什么？

诗人柳青曾说过，人生的道路虽然漫长，但紧要处却只有几步。对于整个人生而言，大学这几年非常短暂。但是，这短暂的大学生活在我们一生当中却有着至关重要的

意义。我们能否创造辉煌的人生关键在于能不能走好大学这段路程。大学并不是所谓的“象牙塔”“精神的家园”，她是研究高深学问的地方，是培养精英的高等教育部门，是以启迪人的心智、开化人的心灵、培养健全完美人格为目的，她使人类文明得以传播、理想智慧得以发扬。我们都曾为她不舍昼夜，并消得人憔悴。经过努力与拼搏，我们终于步入了大学的校门，实现了梦想，也开始了人生新的征程。

但什么是大学？相信大部分同学都没有思考过这个问题，事实上，古今中外对大学的概念有不同的界定。英国基督教圣公会内部牛津运动领袖约翰·亨利·纽曼在其《大学的理念》中认为大学教育应该是一种“博雅教育”（liberal education）而非职业教育。博雅教育的目的，在于对心智的培养和塑造。对一个人进行心智的操练、理性的操练和思考的操练，使一个人具有理性、公正、自由的品质。博雅教育的目的不是给学生一种职业训练或专业训练，而是通过几种基本知识和技能，培养一种身心全面发展的理想的人格，或者说发展一种丰富的健康的人性。而德国存在主义哲学家、神学家、精神病学家雅斯贝尔斯在其《大学之理念》中把大学定义为人们可以自由地探索真理、教授真理的地方，也是一个人们可以为了这个目的藐视一切想剥夺这种自由的人的地方。

北大校长蔡元培认为，大学者，研究高深学问者也。大学者，囊括大典，网罗众家之学府也。也就是说，大学之“大”，因有“大家”而谓大，如牛津的培根，波隆那的但丁等。而梅贻琦在1931年12月出任清华大学校长时，其就职演说中有一段话，近年广为传诵：“所谓大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。”如“五四”时期北京大学成为新文化运动中心，当时汇集了胡适、李大钊、陈独秀、鲁迅、周作人、刘半农、高君宇、许德珩等大师；新中国成立后，有李四光、冯友兰、宗白华、朱光潜、翦伯赞、曹靖华、王力、费孝通、雷洁琼、陈岱孙、季羨林、张岱年、黄楠森、胡代光、肖灼基、厉以宁、赵敦华等大师。

而大学也不仅仅是冠上一个“×××大学”的名字才叫大学，大家心目中的大学是现代意义上的大学，它起源于中世纪的欧洲，正是在这一阶段，历史上首次出现了以系、学院设置为独有特征的高等学校组织，与此同时，相关的规定课程也开始设置，定期考试也成为常态，大批稳定的教学人员成了高校组织的有效组成，特别是开始颁发或授予被社会认可的毕业文凭或学位，其中的代表有12世纪建立的5所大学，他们是意大利的萨勒诺大学和波伦亚大学、法国的巴黎大学和蒙彼利埃大学以及英国的牛津大学。

中国大学的起源与国际社会的影响密不可分，早期大学都或多或少地受到了来自国际政治关系的影响。也就是说，哪个国家的综合国力越强，其对中国的影响越大，那么该国的大学办学模式就有可能在中国改造复制。中国真正的第一所现代大学是1879年由两所诞生于19世纪60年代的教会学院合并而成的外国教会大学——上海圣约翰书院，1905年改名为圣约翰大学。圣约翰大学是完全按照西方大学模式设立的，这所实

力一直很雄厚的大学最终在新中国成立后解体，有关系科并入在沪其他高校，校址在今华东政法大学。

截至2009年12月，中国一共有1079所本科及以上大学，其中710所为公办大学（教育部直属73所），369所为民办大学。根据有关方面的说法，我国的大学经过改革开放30多年的发展变化，现在基本形成了一个圈层态势。从里往外第一圈有10所左右，基本目标是建设世界一流大学和世界高水平大学；第二圈有29所左右，基本目标是建设国内外知名高水平大学。两个圈所涉及的39所就是进入“985计划”建设的高等学校。第三圈大概有21所，是除了“985计划”建设高校之外的设有研究生院的高校；第四圈大概有39所，它们和前三圈合起来就是进入“211工程”建设的近百所高校；第五圈大概有170多所，是经批准能够授予博士学位的高校；第六圈大概有230所，是经批准能够授予硕士学位的高校；第七圈大概有100多所，是培养本科生的高校；第八圈大概有900多所，是高等职业技术学院和大专层次的高校。前4个圈涉及的高校其建设远景和目标基本是清晰的，其中少数高校要成为冲击世界一流大学的“登顶先锋队”，其他高校要形成我国高等教育的“战略高原”和“登顶基地”，但是从第五圈开始，相当多的高校的建设远景和目标还是模糊和杂乱的，有些甚至提出和自己学校及我国高等教育整体发展状况十分不相称的远景和目标。在进入大众化高等教育的时代，各个层次的高等教育目标应有自己的定位。

目前，我国的高等学校分为五类：一是研究型大学，主要是有研究生院的大学，以招收博士研究生和硕士研究生为主，数量多于本科生；二是研究教学型大学，也招收博士、硕士研究生和本科生，研究生数量和本科生数量约1:1；三是教学研究型大学，这类大学招收硕士生和本科生，本科生多于硕士生；四是教学型大学，这类大学以招收本科生为主，主要任务是教学；五是教学应用型大学，也即是大家常说的高职高专，以培养应用型人才为主，这类学校占据了高等教育的半壁江山（大学分类标准不统一）。

大学是每一位高中生理想中的殿堂，大家来到一所大学，也许与你心目中的大学有所偏差，其实无论如何，大学都会与你的期望值有差距，无论是软件还是硬件。但是，别什么都怪学校，其实和你自身的欲求本能有关，美与不美关键在于你的主观感觉。在美与不美之间，有的人宁愿认其为美，有的人则一定要看到阴暗。所以禅宗六祖惠能大师描述这世界时说，这都是人的感觉（幻觉）罢了，“不是风动，不是幡动，而是心动”，道出了一个耐人寻味的道理。也可以这样理解：你所在的大学本是这个样子，就在于你用什么态度去看待。当你弄明白自己心目中的大学是什么样子的時候，你就能让现实的和理想的大学融合。融合不下，就去努力，直到有一天在这样的大学中创造出自己的大学的时候，你就是个成功者；相反，自怨自艾，自暴自弃，最终结果一定是失败。“态度决定一切”，说的就是这个道理。北宋文学家范仲淹吟道：“不以物喜，不以

己悲。”其实是一样的道理啊！

因此，我们要树立“人无全才，人人有才”的意识，巴黎高等师范学校不叫学院，也不叫大学，而叫学校。我们最看不起的名字，它却保留下来，不愿意改。但它是世界一流大学。巴黎高等师范学校校长访华时说过，“学校的任务是发挥学生的天才。”哈佛大学校长在哈佛大学350周年校庆时说，哈佛大学最值得夸耀的，不是获得了多少诺贝尔奖，而是使进入哈佛大学的每一颗金子都发光。他承认进入哈佛大学的每个人都是金子，他的任务就是让这些金子发光。大学是充满智慧与灵性的沃土，是精神的家园，是成长的加油站，是每个大学生人生拼搏的另一个战场。为何在离开大学时百般留恋，正源于大学丰富的内涵；为何在离校时留下那诸多的遗憾，正因为在校期间没有充分利用大学的价值；为何校友们心存感激，不断为母校祝福，正因为从大学获取了丰富的知识财富；所以大家一定要好好地珍惜她、真正地拥有她，创造属于自己的辉煌。

1.1.2 从迷茫到清晰——大学与中学有何不同？

当同学们带着激动与好奇，迈过高考的门槛进入大学，渴望使自己的人生开启新的旅程时，却发现需要面临一系列困惑，如客观环境变化、人际关系不协调以及如何给自己正确定位等。面对这些新问题，对于刚刚入学的新生来说，难免有些无所适从。大学新生要适应大学新环境，把握成才主动权，争取有一个光明前途，就应该努力去适应并实现六个转变：

1. 社会角色的转变

从某种意义上说，能考上大学的学生在中学阶段大部分都是同龄人中的佼佼者，不少人还在校内和班级内担任一定职务，是有一定知名度的尖子生。但是许多大学生一跨进大学校门，他们中的大多数成为普通学生，不能担任班级某些职务，昔日的优越感荡然无存，大多数学生将面临从中心角色向普通角色的转变，自我评价可能会受到不同程度的冲击，并对自身能力产生怀疑。这些突如其来的变化使一些新生措手不及，无法接受理想与现实之间的巨大落差，一种失落感便袭上心头。大学新生必须适应这种由出人头地到默默无闻的转变，克服失落感和自卑感，对成才要充满信心。另外，在大学里，学习成绩已不再成为评价学生是否优秀的单一标准，能力特长更是在实际生活中衡量一个人素质水平的重要因素，并且这种因素在现代社会显得愈加重要。因此，要实现由中学生到大学生的转变，就必须处处用大学生的标准来严格要求自己，提高自己的综合素质，只有这样才能找准自己的定位。

2. 奋斗目标的转变

经历紧张的高考后,一些大学新生进入高校后,便感觉“革命成功了”,无形中放松了对自己的要求,整天无所事事,缺乏前进的动力,虚度光阴,到头来得到的只有内心的空虚和对大学的失望,长此以往便丧失了人生的奋斗目标。其实,大学只是人生成才的一个新起点,站在新的起跑线上,大学新生首先要端正心态,不断调整自己的心理状态,在入学之初就要重新给自己定位,树立新的目标。首先,找准自己的定位,客观分析自己的优缺点。其次,考上大学,要冲过“动力真空带”和“理想间歇期”,适时地、务实地制订个人在学业、思想道德、心理素质、动手能力等方面的长期奋斗目标,并作出短期的、切实可行的行动计划和策略,做好人生职业生涯设计,以激励和鞭策自己在大学阶段创造人生辉煌。

3. 思维方式的变化

与中学相比,大学的生活节奏明显加快,学业繁重,与社会接触的机会较多;但同时需要独立解决的问题也变得多了。面对这些变化,大学新生的思维方式要由非成人化向成人化转变,由感性向理性转变。大学生思考处理问题尤其是个人重大问题时,要有远见卓识,凡事三思而后行,应杜绝目光短浅、随心所欲;要克服依赖思想,培养独立思考和解决问题的能力;在面临人生重大问题的选择时,不要感情用事,做出错误决定,抱憾终生,要理性、理智;同时要加强道德和法制观念约束,切忌鲁莽行事。

4. 学习方式的转变

对以学习为“职业”的大学生来说,学习是天职,是硬道理,更是大学生活的主旋律。相对中学而言,大学的学习内容、方法、途径以及学习地点上都发生了较大变化。在大学里,学习氛围变得宽松了,学习成为自主学习,学生自我支配的时间多,学什么、怎么学、学到什么程度基本上都由自己决定。大学学习的终极目标并不明确,不知道学到什么程度才算学好了,仅仅是为了应付考试,学习效果会大打折扣;加之学习环境由“硬”变“软”,缺少了老师和家长的督促,学生的自由度变大了,责任也变大了,原来由别人负责的事情,现在要由自己负责。这对自制力和自律性强的学生是十分有利的,而对自制力差的学生无疑是严峻的考验。遗憾的是,很多学生往往意识不到这一点,第一学期就出现成绩不及格的现象,方才大吃一惊。

为了掌握大学的学习之道,第一,要培养学习的兴趣,提高学习的积极性、主动性和创造性,增强学习的目的性。第二,要转变学习方式,实现由纯粹的接收型向接收型和创造型学习的转变。在打牢基础理论知识,学好专业课,拓宽知识面的同时,要重视实践,将专业知识运用到实践中,积极参与第二课堂的活动,如泡图书馆、做实验、参

加丰富多彩的课外活动及各类学科竞赛,参与各种集体和社团活动,聆听各类讲座、报告,搞社会调查等,提高个人的综合素质。第三,要注意把握学习时间,讲求学习效率,注意学习方法,开发自己的学习潜能。第四,要培养良好的学习习惯。从入学第一天起,就要养成良好的学习生活习惯,学习要有计划性,生活要有规律;同时要注意掌握学习的节奏,提高学习效率,做好这些的基础上,还要处理好学习与课外活动、人际交往的关系。

5. 生活方式的转变

大学的环境有别于中学。中学时期,学校里有任课老师、班主任管着,生活琐事由父母、亲友帮助料理,“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”。学生们生活自理的能力实际上是相对比较差的。在大学里,远离家乡和父母,首先要学习生活自理,自己照顾好自己。大大小小的事情常常需要自己做主、自己处理。尤其是在住宿方面,大家都住集体宿舍,就必须得学会相互适应。同学之间出现矛盾,要通过细致的交流和协商,找到一种大家都能接受的解决方案。

面临新的环境,大学新生要注意观察这个环境的特点和原来的环境有什么不同,应该重新估计所面临的一些新变化,并能尽早适应这种生活方式的变化,不要总是用自己原来的眼光和观念去看待新的事物。不管做什么事情都要掌握分寸,把握一个度,处理好学习与娱乐休闲的关系,改掉不良习惯,养成良好的生活习惯。

6. 交往方式的转变

中学生一般在家乡附近就读,同学相处多年,是乡音乡情使他们结下深厚的友谊。而大学生来自全国各地、五湖四海,每个人的生活、行为方式都有所不同,这样多的人在一个屋檐下生活,不可避免地要面临各种各样人际交往纠纷。相互之间的了解和磨合需要一定时间。人际关系观念的转变成为从中学生到大学生转变的核心内容。大学新生处理人际关系最主要的还是靠自己。为此,一是要主动交往,做到相互了解,相互适应,要学会尊重别人、善待别人,这样才能得到别人的尊重。二是与人相处要做到严于律己、宽容待人,要有合作意识和团队精神,同时经常作自我批评。三是要坚持与人为善的交往原则,注重和谐人际关系的构建。

总之,大学生要站在更高的位置上审视自己,在实践中完成从中学到大学的转变,努力拼搏,刻苦学习,做到学习科学文化与加强思想修养相统一,学习书本知识与投身社会实践相统一,实现自身价值与服务祖国人民相统一,树立远大理想与进行艰苦奋斗相统一,做一名优秀的大学生,成为社会主义建设事业所需要的栋梁之才。

1.1.3 其实，我是一个“大学生”——大学生“大”在哪儿？

当前，我国的高等教育经过改革开放 30 多年的飞速发展，大学生人才资源已经大大增加。近年来，我国高校毕业生队伍迅速增长，2009 年全国普通高校毕业生人数达 611 万人，2010 年为 631 万人，2013 年的数据更是达到了 700 万人。全国普通高校毕业生人数逐年递增，给社会带来了巨大压力。因此，大学生就业的竞争越来越激烈，大学生就业困难的问题也越来越严重。面对现在的社会，面对大学生越来越普遍的现象，面对下岗和待业人员增多的事实，时代对大学生提出了新的要求：

1. 勤奋学习

大学生的主要任务就是学习，一个人能有多大发展，能为社会作出多大贡献，很大程度上取决于这个人学习抓得紧不紧、知识基础打得牢不牢。“业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于随。”当今世界，科技进步日新月异，知识更新步伐加快，更需要我们勤奋学习，不断掌握新知识。大家一定要珍惜青春年华，珍惜大好时光，勤奋苦读，敏于求知，不断积累新知识，学习新本领，为人生的成长、成才、成功打下坚实的基础。

2. 心怀热爱

大学生首先要热爱我们伟大的祖国。“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”，青年学生素有光荣的爱国传统，历来以爱国报国为己任。希望大家把个人理想融入全民族的共同理想之中，把爱国主义作为始终高扬的光辉旗帜。其次，要热爱我们的校园，热爱我们的学校、老师，自觉遵守学校的规章制度，珍惜爱护学校的公共财物。要像爱家一样爱校，像爱母一样爱师。三要热爱我们亲爱的同学，大家来自全国各个省市，我们要珍惜在一起的缘分。有了以上这“三个热爱”，我们就会志向更远大，心灵更纯净，品行更端庄。

3. 勇于追求

当代大学生风华正茂，需要有追求之精神、追求之力量、追求之激情，应当自信自强，永不言弃；还要积极进取，敢于创新。每一位同学都要自觉培养敢为人先的个性，树立创新意识、创新思维、创新精神和创新行为。对一些疑难问题，敢于提出自己的见解，敢于标新立异，敢于钻牛角尖，敢于向权威挑战。

4. 保持心态

大学生要保持快乐的心态，即以积极的心态看待世界，要做到严于律己、宽容待人，要常怀感恩、欣赏、给予、宽容、关爱之心。快乐是生命的支点，是生命的源泉。

大学生应当学会正确看待社会，对待人生，始终保持阳光、自信、向上的心态，让生命充满快乐。

5. 直面挫折

作为新时代大学生，很容易在困难和挫折面前出现感情脆弱、意志消沉、畏惧退缩等问题。所以，大家一定要树立坚定的信念，以此历练我们的性格、意志和毅力。只要我们不断地倔强起来、坚强起来、顽强起来，就一定能适应这个不断变化的社会，适应这个创业的时代，在人生的道路上不断迈上新的台阶。

6. 甘于奉献

我们每一位同学，一定要崇尚奉献精神，学习践行社会主义核心价值观体系，自觉践行社会主义荣辱观，带头倡导社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德，多做关心集体、热心公益、扶贫济困、见义勇为的好事，真正尽到对国家、对社会、对人民应尽的责任和义务，以自己的行动影响和感动更多的人，为发展社会主义和谐人际关系、形成文明进步的良好社会风尚贡献一份力量。

当代大学生除了要具备真才实干，有专长、有素质，充满活力，待人有礼貌，孝老爱幼等中华民族优良传统外，还应当时刻告诫自己要做一个有用的人，积极向上，时刻为祖国的繁荣昌盛而贡献自己的青春。

1.1.4 大学生活面面观——现代大学里的怪现象

大学是人一生中最为关键的阶段。从入学的第一天起，你就应当对大学四年有一个正确的认识和规划，努力把自己塑造成为有潜力、有思想、有价值、有前途和快乐的毕业生。但是部分同学不知道大学之路怎么走，也不知道自己毕业时需要达到怎样的目标？这些同学缺乏一个实际的目标，正是这种明确目标的缺乏，使他们走入一些误区，于是大学中就出现了一些所谓的怪现象：

1. 恋爱无忌人不怪

现在的大学校园环境都特别优美，走在大学里，看看周围成双成对，人工湖、小树林，夜幕降临时都是情侣们约会的好去处。这在高中时期简直是不敢想象的，有点苗头的都被视为早恋，更是老师家长的“严打对象”。到了大学便百无禁忌，仿佛司空见惯，见怪不怪了。