

# 导航

学文学理学创新  
做人做事做学问

中国地质大学出版社



丁振国 王宗廷 主编

# 导 航

**主 审：**张锦高 霍绍周

**主 编：**丁振国 王宗延

**副主编：**(按姓氏笔划为序)

冯继航 卢文忠 吕 军

陈文武 杨忠梅 张吉军

周国华 赵俊明 郭 兰

梁涤坚

中国地质大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

导航/丁振国,王宗廷主编. —武汉:中国地质大学出版社,2000.8  
ISBN 7-5625-1325-2

I. 导…

Ⅱ. ①丁…②王…

Ⅲ. 大学生-素质教育

Ⅳ. G41

导 航

丁振国 王宗廷 主编

责任编辑:张华瑛

技术编辑:阮一飞

责任校对:胡义珍

出版发行:中国地质大学出版社(武汉市洪山区鲁磨路31号) 邮编:430074

电话:(027)87482760 传真:87483537 E-mail: cbo@cug.edu.cn

开本:850毫米×1168毫米 1/32

字数:285千字 印张:10.41

版次:1998年8月第1版

印次:2000年8月第2次印刷

印刷:中国地质大学出版社印刷厂

印数:5 001—8 350册

ISBN 7-5625-1325-2/G·196

定价:13.80元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

---

## 前 言

势如锋镝的改革犹如时代大潮，在神州大地蓬勃深入地发展。在全球即将豪迈挺进 21 世纪的时刻，我国高等教育的改革也正如火如荼地展开，教育思想、教育观念的转变，素质教育的兴起，知识经济人才的培养等，都给教育者、管理者、学习者带来了前所未有的震荡和冲击。旧的观念和旧的思维定势必将为新观念、新思想和新的思维定势所取代。正是在这种历史性变革中，我们必须把握住这难得的历史机遇，才会到达成功的彼岸。

跨入大学校门，对于大学生来说，一切都是新鲜的。我们的大学生朋友们热情奔放，情绪高涨，但不久就会遇到许多矛盾、苦恼和问题。《导航》的出版，是辛勤的园丁送给大学生朋友们的珍贵礼物。在那亲切的期望、诚恳的嘱托、亲身的体会中，跳动着老师们炽热的心。愿我们的大学生朋友们都读一读这本专门为你们而写的书。

人的一生是漫长的，但又是短暂的。一个人要实现自己的人生价值，对社会、人类做出较大的贡献，往往取决于关键的一步。

然而，在我们多年从事学生工作的实践中，无数正反的事例，都向我们揭示了这样一个深刻的道理：谁把握了规

律，谁就很快由必然王国走向自由王国，使自己的大学生生活充实、丰富和完满；反之，种种遗憾、不愉快就产生了。当我们总结反面教训时，有许多同学都感叹，若当初知道今日之结果，则决不会如此度过“当初”。如果……，则会……。

是的，当我们回首往事，面对遗憾，往往会扼腕叹息：如果……。确实，人生之路曲折蜿蜒，坎坷不平，无论是铸就哪一种格局，或辉煌，或平庸，或平淡，或黯然，都包含着许许多多的必然和偶然。当抓住了某一个机遇，即或是非常不起眼的很小的机遇，也许将会是另一种色彩，其结果也许大相径庭。而有的失去了机遇，则失去了成功。于是，便产生出无数个“如果”。

当然，最完美的人生也不可能没有“如果”，因为没有缺憾的人生是虚幻的，不真实的，完美也只是存在于相对之中。可人们总不希望用更多的“如果”去编织人生。正是基于这样一种认识和愿望，我们以老师和朋友的身份与姿态，根据多年工作实践的积累，就同学们在校期间将会碰到的疑惑和问题，一一给予解答。这既是一种心灵的碰撞和互换，也是一种人生感悟的交流，又是以平等、平静、平和的心态进行对话和沟通。试图以这样一种随风潜入夜的工作方式，为同学们的大学生活导航，以期同学们少走或不走弯路，学会学习，学会生活，学会关心，学会选择，最终达到学会做人、做事、做学问，成为德、智、体诸方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。

本书在构成体例上，采取了扑克牌式的办法，纵横统一。全书前后逻辑关系严谨，结构合理，即所谓的纵向有序；

而在纵向的构成中，又各自具有相对的独立性，就每一个问题进行“小范围”的分析、阐述和整合。同学们读来可各取所需，因人因事而宜。全书分八篇，即目标篇、学习篇、环境篇、制度篇、体制篇、健康篇、思想修养篇、女生点滴篇，共 219 篇文章。内容丰富，全方位地阐述了大学文化氛围，具有完整性、可读性、可行性。

本书是集体合作的成果，写作提纲由霍绍周、丁振国、王宗廷、冯继航、杨忠梅、郭兰、赵俊明、周国华、张吉军、陈文武、卢文忠、吕军、梁涤坚等同志共同讨论制定，之后分头安排作者撰稿。最后由丁振国、王宗廷统稿、定稿。

在写作过程中，我们务求紧跟时代，切合大学生的实际。本书由张锦高教授、霍绍周教授主审，他们对本书给予了热情的指导，并提出了许多有益的意见和建议。对于这两位教授的严谨治学态度和学识水平在此表示真诚的感谢和由衷的敬意。

实践是检验真理的唯一标准。愿广大同学在阅读此书的同时，就书中的不足，多提宝贵意见。若是能对同学们的成长、成才略有帮助的话，我们将感到无比欣慰和满足。

作 者

1998 年仲夏于武昌

---

## 重印说明

面对青春年少、活力四射的大批莘莘学子，我们由衷地感到兴奋、激动，于是便不时萌生出为同学们做点什么的冲动。《导航》的写作与出版算是我们为此所做的一点努力。《导航》自 1998 年出版以来，受到九八级、九九级新生的欢迎，对于同学们的政治发展、学习进步、生活充实、情趣丰满等方方面面都起到了启迪、帮助、引导和参谋的作用。当然，随着时间的变化和同学们需求的增长，《导航》的内容显然不能完全满足同学们的需要。因此，在供需矛盾中，《导航》所存在着的缺口是比较大的。但这丝毫没有影响到同学们对《导航》的肯定和悦纳。唯此，着实使我们全体写作人员欣慰和坦然。

又是一年一度迎新忙，沸腾的校园里到处洋溢着新生活的气息。原本我们打算在 1998 年版的基础上，广泛采纳同学们的意见，对《导航》进行修订，增加一些更具时代性的内容，来满足同学们的要求。然而，很遗憾，由于人员变动、时间短促，美好的愿望只能留给他日了。为应急需，只好重印。

充实、丰富和提升《导航》的内容和质量是我们与广

大同学的共同需要、责任和目的。因此，我们真诚地希望同学们在阅读时多提宝贵意见和建议，注重反馈，以期再版时能百尺竿头，更上一层楼，做得更好。

作 者

2000 年 8 月 26 日



## 目 录

### 目标篇

1. 珍惜拥有 ..... (2)
2. 说起大学好振奋 ..... (3)
3. 高等教育 历史的积淀 ..... (4)
4. 奋斗 已经有了条件 ..... (5)
5. 大学生的特征 ..... (6)
6. 按教育方针的要求成长 ..... (8)
7. 朝着“三要”的方向努力 ..... (9)
8. 做“四有”新人 ..... (10)
9. 谁人没有理想 ..... (12)
10. 价值全在奋斗中 ..... (13)
11. 事业上要有追求 ..... (14)
12. 挑着担子走路快 ..... (15)
13. 做一个全面发展的大学生 ..... (16)
14. 善学者智 ..... (17)
15. 学学陶行知的《每日四问》 ..... (17)
16. 学会读书 ..... (18)
17. 立志成才 敢于下“地狱” ..... (19)
18. 在不断跨越障碍中前进 ..... (20)
19. “鹤立鸡群”与“鸡立鹤群” ..... (21)

|                        |      |
|------------------------|------|
| 20. 寒门出奇士 .....        | (22) |
| 21. 大学生的个体优化结构 .....   | (23) |
| 22. 素质教育 跨世纪的呼唤 .....  | (25) |
| 23. 自己能设计自己 .....      | (26) |
| 24. 智商与情商 .....        | (28) |
| 25. 培养智能很重要 .....      | (29) |
| 26. 学学东坡居士的延长生命论 ..... | (31) |
| 27. 双休日里怎能全休闲 .....    | (32) |
| 28. 面对知识经济的大潮 .....    | (33) |
| 29. 学会选择 .....         | (35) |
| 30. 铸造 21 世纪的上岗证 ..... | (37) |

## 二 学习篇

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 31. 志存高远 学无止境 .....   | (40) |
| 32. 学习是大学生活的主旋律 ..... | (41) |
| 33. 凡事预则立 不预则废 .....  | (42) |
| 34. 学年制与学分制 .....     | (43) |
| 35. 编制教学计划的基本原则 ..... | (44) |
| 36. 教学计划的基本结构 .....   | (45) |
| 37. 构建厚实的基础 .....     | (47) |
| 38. 大学教学的特点 .....     | (49) |
| 39. 大学的教学方法 .....     | (52) |
| 40. 教授的风格 .....       | (54) |
| 41. “广博”与“专深” .....   | (55) |
| 42. “教”与“学”相辅相成 ..... | (57) |
| 43. 确立正确的大学学习观 .....  | (59) |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 44. 大学的学习过程 .....           | (61)  |
| 45. 大学学习的方法与技巧 .....        | (63)  |
| 46. 几种基本的学习方法 .....         | (66)  |
| 47. 向名人学学习方法 .....          | (68)  |
| 48. 非智力因素的构成及对学习效果的影响 ..... | (70)  |
| 49. 校风、学风是影响学习的重要因素 .....   | (72)  |
| 50. 大学学习的基本环节及要领 .....      | (73)  |
| 51. 如何学好英语 .....            | (75)  |
| 52. 如何学好数、理、化 .....         | (77)  |
| 53. 怎样学习计算机语言 .....         | (78)  |
| 54. 如何学好专业课 .....           | (81)  |
| 55. 学习记忆与迁移 .....           | (82)  |
| 56. 知识 能力 素质 .....          | (84)  |
| 57. 培养创造性思维 .....           | (86)  |
| 58. 学习质量与学习评价 .....         | (87)  |
| 59. 你的知识力有多大 .....          | (89)  |
| 60. 学习也要独辟蹊径 .....          | (90)  |
| 61. 纸上得来终觉浅 .....           | (92)  |
| 62. 信息高速公路带你走上成功之路 .....    | (93)  |
| 63. 学会利用图书馆 .....           | (95)  |
| 64. 图书馆助你成功 .....           | (96)  |
| 65. 实验室里洞天地 .....           | (98)  |
| 66. 自主学习 “无师自通” .....       | (99)  |
| 67. 报考研究生 攀登科学高峰 .....      | (102) |
| 68. 听讲座去 .....              | (104) |
| 69. 动机强度与学习效果 .....         | (105) |
| 70. 学会总结提高 .....            | (106) |

### 三、环境篇

- 71. 校园——成才的环境 ..... (109)
- 72. 文化——成才的必备因素 ..... (110)
- 73. 校园文化 成才的沃土 ..... (112)
- 74. 使自己具有健康的人格 ..... (113)
- 75. 在人际交往的画廊中漫步 ..... (114)
- 76. 建立良好的人际关系 ..... (115)
- 77. 学会在集体中生活 ..... (118)
- 78. 让爱使校园更美好 ..... (120)
- 79. 宽容——融洽人际关系的动力 ..... (121)
- 80. 当你第一次和别人冲突时 ..... (122)
- 81. 交谈艺术 ABC ..... (123)
- 82. 交往中听比说更重要 ..... (125)
- 83. 微笑为你打开通向友谊之门 ..... (127)
- 84. 说声“谢谢”有学问 ..... (128)
- 85. 道歉有道歉的“道” ..... (129)
- 86. 异性朋友交不交 ..... (130)
- 87. 重视全新的生活方式 ..... (131)
- 88. 群体共振效应 ..... (133)
- 89. 一屋不扫 何以扫天下 ..... (135)
- 90. 拓展“阳台”的空间 ..... (137)
- 91. 友谊不等于爱情 ..... (139)
- 92. 大学生恋爱利弊析 ..... (141)
- 93. 社团活动与成才 ..... (143)
- 94. “单相思”的解脱 ..... (145)
- 95. 对待挫折要有足够的心理承受力 ..... (146)

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 96. 社会主义市场经济与大学生 .....    | (147) |
| 97. 21 世纪 教育给受教育者什么 ..... | (149) |

#### 四、制度篇

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 98. 没有规矩 不成方圆 .....        | (153) |
| 99. 办理入学、注册的手续 .....       | (154) |
| 100. 辅修专业、攻读双学位的申请 .....   | (154) |
| 101. 考试舞弊行为种种 .....        | (156) |
| 102. 学生证的管理与使用 .....       | (157) |
| 103. 办理转系(专业)和转学的手续 .....  | (158) |
| 104. 办理休学的手续 .....         | (159) |
| 105. 学籍的保留及复学 .....        | (160) |
| 106. 关于退学的规定 .....         | (160) |
| 107. 奖励与处分 .....           | (161) |
| 108. 毕业的条件 .....           | (162) |
| 109. 不能授予学士学位的情况 .....     | (163) |
| 110. 学生遗失学历证书后如何补办 .....   | (164) |
| 111. 高等学校学生行为准则 .....      | (164) |
| 112. 大学生文明行为规范种种 .....     | (166) |
| 113. 创建富有时代气息的宿舍文化 .....   | (167) |
| 114. 十要十不准的具体内容 .....      | (168) |
| 115. 学生文明宿舍建设标准 .....      | (168) |
| 116. 学生宿舍常见的违章行为 .....     | (169) |
| 117. 对违章宿舍的处理办法 .....      | (170) |
| 118. 对大学生中的偷窃行为的处分标准 ..... | (170) |
| 119. 学生宿舍个人微机使用的规定 .....   | (171) |

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 120. 国家公务员制度的基本内容 .....        | (171) |
| 121. 国家公务员考试的方式分类 .....        | (173) |
| 122. 国家公务员考试的基本内容 .....        | (174) |
| 123. 国家公务员考试的主要方式及考试题目形式 ..... | (175) |
| 124. 毕业生的就业制度 .....            | (176) |
| 125. 求职择业时的自荐技巧 .....          | (178) |
| 126. 求职择业时的面试技巧 .....          | (180) |
| 127. 求职择业时的录用笔试技巧 .....        | (183) |
| 128. 就业技能准备 .....              | (184) |
| 129. 离校和派遣的手续 .....            | (185) |
| 130. 人事代理制度 .....              | (186) |

## 五、体制篇

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 131. 大学生生活的保障体系 .....       | (191) |
| 132. 做生活的主人 .....           | (192) |
| 133. 教学管理体系 .....           | (193) |
| 134. 学分制使你把握成才的主动权 .....    | (194) |
| 135. 辅修和第二学位进修使你拓宽知识面 ..... | (196) |
| 136. 学生日常管理系统 .....         | (197) |
| 137. 尊之为良师 交之为益友 .....      | (197) |
| 138. 学生会——大学生自己的组织 .....    | (198) |
| 139. 学生干部的自身素质 .....        | (199) |
| 140. 怎样当好班干部 .....          | (201) |
| 141. 维权——学生会的重要任务 .....     | (203) |
| 142. 团的基层组织 .....           | (204) |
| 143. 团支部工作的开展 .....         | (205) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 144. 做好党的助手 .....        | (206) |
| 145. 校领导接待日——对话与沟通 ..... | (207) |
| 146. 校园卫士 .....          | (208) |
| 147. 校园的“110” .....      | (210) |
| 148. 全国统一的服务电话号码 .....   | (210) |

## 六、健康篇

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 149. 科学的健康观 .....         | (213) |
| 150. 对人自身的认识 .....        | (214) |
| 151. 有害因子积累不得 .....       | (220) |
| 152. 请摒弃惰性 .....          | (221) |
| 153. 随地吐痰要不得 .....        | (223) |
| 154. 不良饮食习惯要克服 .....      | (224) |
| 155. 让心肺和空气都清爽 .....      | (225) |
| 156. 贪杯伤身 .....           | (226) |
| 157. 起居有常身体好 .....        | (227) |
| 158. 手淫还是不搞为好 .....       | (228) |
| 159. 大学校园中几种常见的疾病 .....   | (229) |
| 160. 谨防“双休日综合疲劳症” .....   | (233) |
| 161. 预防“电脑病” .....        | (234) |
| 162. 科学用脑和养脑 .....        | (235) |
| 163. 注意亚健康状态 .....        | (236) |
| 164. 心理学——一把认识自己的钥匙 ..... | (238) |
| 165. 心理学研究什么 .....        | (239) |
| 166. 心理健康的标准 .....        | (240) |
| 167. 心理健康的等级 .....        | (241) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 168. 大学生心理健康的标准 .....  | (242) |
| 169. 当事不遂心的时候 .....    | (243) |
| 170. 做自己的主人 .....      | (244) |
| 171. 学会寻求心理帮助 .....    | (245) |
| 172. 是否需要心理咨询自测 .....  | (247) |
| 173. 心理上的常态与变态 .....   | (248) |
| 174. 谈谈焦虑症 .....       | (249) |
| 175. 几种性心理异常 .....     | (250) |
| 176. 有关情感症 .....       | (251) |
| 177. 精神分裂症的心理特征 .....  | (252) |
| 178. 人格异常及种类 .....     | (253) |
| 179. 成为一个完善的人 .....    | (254) |
| 180. 天天拥有好心情 .....     | (255) |
| 181. 要生气时请读《不气歌》 ..... | (257) |
| 182. 有病别抗着 .....       | (258) |
| 183. 运动——健康的最佳伴侣 ..... | (259) |
| 184. 体育锻炼的基本原则 .....   | (261) |
| 185. 男子强力健美法 .....     | (264) |
| 186. 学有一艺 自乐 乐众 .....  | (265) |

## 七 思想修养篇

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 187. 个人的发展离不开社会的进步 ..... | (269) |
| 188. 行路与方向 .....         | (270) |
| 189. 高等学校发展党员的工作程序 ..... | (271) |
| 190. 如何写入党申请书 .....      | (277) |
| 191. 如何作思想汇报 .....       | (278) |



|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 192. 如何填写入党志愿书 .....     | (279) |
| 193. 成为一名学生党员之后 .....    | (280) |
| 194. 素质的整合 .....         | (282) |
| 195. 提高自己的思想修养 .....     | (283) |
| 196. 大学生自我形象的设计与塑造 ..... | (284) |
| 197. 作为社会成员的天之骄子 .....   | (285) |
| 198. 我们应当负责 .....        | (286) |
| 199. 大学是一种文化氛围 .....     | (287) |
| 200. 你也是文化的创造者 .....     | (288) |
| 201. 道可道 .....           | (290) |
| 202. 应该有自己的个性 .....      | (291) |

## 八、女生点滴篇

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 203. 女性的多角色定位 .....         | (294) |
| 204. 男生女生 一样的起点 一样的辉煌 ..... | (295) |
| 205. 男女大学生的心理差异 .....       | (297) |
| 206. 女大学生成才的特点 .....        | (298) |
| 207. 女性成才的心理素质 .....        | (300) |
| 208. 知识女性的优势 .....          | (302) |
| 209. 女性应自尊自爱 .....          | (303) |
| 210. 性骚扰的识别与防范 .....        | (304) |
| 211. 当你收到第一封情书时 .....       | (305) |
| 212. 理性思考与休闲 .....          | (307) |
| 213. 友谊——生活中的一盏明灯 .....     | (308) |
| 214. 女性的自我保护 .....          | (309) |
| 215. 女生学习方法琐谈 .....         | (310) |