

学生实用手册

王英杰 范思立 主编



中国铁道出版社

学生实用手册

王英杰 范思立 主编

中 国 铁 道 出 版 社
2001年·北 京

(京)新登字 063 号

内 容 简 介

根据大中专学生特点,本书选编了有关在校生活指南、实践指南、就业指南、留学指南、人际交往、生理卫生、科技、经济、天文、地理、历史等方面的常用知识。

本手册具有较强的实用性、综合性、科学性、知识性和趣味性。同时,还吸收了当今的一些新理论、新成果,希望本手册能成为广大大中专学生的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

学生实用手册/王英杰,范思立主编. —北京:中国铁道出版社,2001.7

ISBN 7-113-04237-6

I. 学… II. ①王…②范… III. 科学知识—青年读物 IV. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 036367 号

书 名:学生实用手册

作 者:王英杰 范思立

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市宣武区右安门西街8号)

策划编辑:李小军

责任编辑:李小军

封面设计:马 利

印 刷:中国铁道出版社印刷厂

开 本:850×1168 1/32 印张:7 字数:265 千

版 本:2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1~4 000 册

书 号:ISBN 7-113-04237-6/Z·564

定 价:12.00 元

版权所有 盗印必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社发行部调换。

前 言

同学们中学毕业后跨入大中专学校,离开父母和亲戚朋友,大都会遇到:怎样尽快适应新环境;怎样安排好新的校园生活,拓展自身的知识面;怎样提高心理承受能力,适应激烈的竞争;怎样勇敢地走向社会,成功地找准自己的位置;又怎样将同学之情、师生之谊永远留在记忆之中……

我们编辑出版了这本《学生实用手册》,将它奉献给同学们。希望同学们能从中得到教益,愿它成为你们的案头伙伴和良师益友,陪伴你们度过一段宝贵的时光。相信它将成为你们生活和学习中解决疑难问题的助手,成为你们永久的纪念。

根据大中专学生的特点,我们精心选编了有关在校生活指南、实践指南、就业指南、留学指南、人际交往知识、生理卫生知识、科技、知识性、经济、天文、地理、历史及节日等方面的内容。

本手册具有较强的实用性、综合性、科学性、知识性和趣味性。同时,我们还特别吸收了当今的一些新理论、新成果,尽可能使本手册具有前瞻性、思想性和指导性。

我们衷心希望同学们树立远大理想,勤奋学习,刻苦磨练,提高综合素质,为中华民族的伟大复兴,作好思想、学业、能力上的准备。我们期待同学们毕业之时,能有丰硕的收获,在新世纪为祖国的强盛做出贡献。

同学们:请珍惜美好的青春年华吧!带着对未来的憧憬与希望,带着祖国与亲人的期待,去实践你们的理想,去完成你们的使命!

本手册由太原铁路机械学校王英杰和范思立组织编写。由王英杰拟定编写提纲,并对全书进行统稿和总纂。

本手册主编:太原铁路机械学校王英杰和范思立;副主编:赵泉凌;最后书稿由太原铁路机械学校郭晋荣和金华铁路司机学校金升负责主审。上学前的心理调适、认识自己的职业锚、交友习语、赠花知识、应聘者素质、国内外重要节日与纪念日、计量单位简表、中国历史年代简表、世界各地时差对照表、全国统一特种服务电话号码、个人所学课程考核成绩统计表、通讯录、备忘录、私人记事由王英杰编写;留学指南、性格倾向性自评量表、气质类型自评量表、个人情绪健康自评量表、新名词与新概念、诺贝尔奖简介、历年诺贝尔物理学奖获得者、历法小知识、中国城市直拨电话区号及邮政编码、世界主要国家和地区概况、课程表由范思立编写;课程设计指南、实习指南、毕业答辩指南、旅游常识、我国旅游资源简介由赵泉凌编写;未

来几年最受欢迎的职业、如何培养创业素质和能力、全国主要人才网名录由韩军峰编写;求职技巧由谢文秀编写;赠言、社交书信、称呼表由郝介平编写;人际交往常识由张智海编写;自我防护及法律保护知识由赵莉薪编写;天气预报自测、野外生存知识、天文知识、生物芯片技术、纳米技术、生物技术、即将登台的新能源、新经济由陈志青、张小剑共同编写;常用知识溯源由中国铁道出版社李小军编写;社会调查指南、打工实践指南、大中专毕业生如何办理户口手续、办理居民身份证的手续及其用途由王新芳编写;校园生活指南由赵建英编写;简明网络知识、现代化办公设备的使用方法由张永红编写;基本几何图形的面积与体积由张叶勤编写;如何写申请书、发展党团员程序由王成国编写;卫生保健知识、心理卫生健康知识由于军编写。

在编写过程中,许多同志对本手册提出了宝贵的意见和建议,为其顺利出版做出了贡献。同时,本手册在编写过程中参考了大量的文献资料,在此向文献资料的作者表示诚挚的谢意。

虽然我们尽心尽责地编写,但由于水平有限,加之时间仓促,书中难免有不足之处,恳请广大读者给予批评指正。

王英杰 范思立

2000年12月

《学生实用手册》

编 委 会

主任委员：张春元

副主任委员：王英杰 程永康

委 员：陈志江 韩军峰 田明元

那利和 张玉伟 范思立

赵泉凌 郭晋荣 谢文秀

郝介平 王晋泰 张智海

张永红 陈志清 张小剑

王新芳 张叶勤 王成国

赵建英 赵莉新 于 军

目 录

上学前的心理调适	1	❖ 人际交往常识	51
校园生活指南	2	❖ 交友习语	55
自我保护及法律保护知识	5	❖ 赠花知识	56
实践指南	9	❖ 赠言	56
❖ 课程设计指南	9	书信知识	63
❖ 实习指南	10	❖ 社交书信	63
❖ 社会调查指南	13	❖ 如何写申请书	65
❖ 打工实践指南	14	❖ 称呼表	66
❖ 毕业答辩指南	14	发展党团员程序	67
就业指南	16	❖ 发展中国共产主义青年团	
❖ 未来几年最受欢迎的职业	16	员程序	67
❖ 如何培养创业素质和能力	18	❖ 发展中国共产党党员的	
❖ 认识自己的职业锚	21	程序	69
❖ 求职技巧	23	旅游知识指南	71
❖ 应聘者素质	25	❖ 旅游常识	71
❖ 全国主要人才网网站名录	26	❖ 我国旅游资源简介	75
❖ 大中专毕业生如何办理户口		❖ 天气预报自测	79
手续	27	❖ 野外生存知识	81
❖ 办理居民身份证的手续及其		天文知识	83
用途	27	❖ 宇宙大爆炸	83
留学指南	28	❖ 什么是黑洞	84
❖ 公费出国留学选派办法	28	❖ 星座	85
❖ 自费留学须知	31	❖ 天文台	87
卫生与心理健康知识	33	常用知识溯源	88
❖ 卫生保健知识	33	❖ 龙的传人	88
❖ 心理卫生健康知识	38	❖ 炎黄子孙	88
❖ 性格倾向性自评量表	45	❖ “华夏”溯源	89
❖ 气质类型自评量表	47	❖ “中国”溯源	89
❖ 个人情绪健康自测量表	50	❖ “老师”一词的出处	89
交往常识	51	❖ 学生“三好”标准的来历	90

❖ 学生为何称桃李	90	❖ 农历	124
❖ 农历“正月”的由来	90	❖ 公元	124
❖ “东道主”的由来	91	❖ 天干地支	125
❖ “国是”的含义	91	❖ 十二属相	125
❖ 扑克牌中的学问	91	❖ 十二属相和出生年份对 照表	125
❖ 标点符号起自何时	92	❖ 生日与星座	126
❖ “老婆”一词的由来	92	❖ 节气表	126
❖ “囍”字的传说	93	❖ 二十四节气歌	127
❖ 蜜月的由来	93	国内外重要节日和纪念日	127
❖ “吃醋”的由来	94	❖ 中国法定节日	127
❖ 生日吃面的来历	94	❖ 中国民间节日	128
❖ 过生日吹蜡烛的起因	94	❖ 重要宗教节日	128
❖ “马路”探源	95	❖ 国际节日	128
科技和经济	95	❖ 国际民间节日	129
❖ 生物芯片技术	95	❖ 全国年节及纪念日放假 办法	129
❖ 纳米技术	96	基本几何图形的面积与体积	130
❖ 生物技术	97	❖ 平面图形的面积	130
❖ 即将登台的新能源: 可燃冰	98	❖ 立体图形的体积、表侧面积 计算公式	131
❖ 新经济	99	计量单位简表	137
❖ 21 世纪人类四大梦想	99	❖ 公制计量单位表	137
❖ 新名词与新概念	100	❖ 计量单位比较表	138
❖ 简明网络知识	104	中国历史年代简表	139
❖ 诺贝尔奖简介	111	世界各地时差对照表	140
❖ 历年诺贝尔物理学奖获 得者	112	世界主要国家和地区概况	141
现代化办公自动化设备的使用		全国统一特种服务电话号码	147
方法	120	中国城市直拨电话区号及邮政 编码	148
❖ 复印机的使用方法	120	课程表	178
❖ 传真机的使用方法	121	个人所学课程考核成绩统计表 ..	182
❖ 微型计算机的一般操作 方法	121	通讯录	190
❖ 打印机的使用方法	122	备忘录	208
❖ 碎纸机的使用方法	123	私人记事	215
历法小知识	124	参考文献	216
❖ 公历	124		

上学前的心理调适

一、要注意入学前的心理转变

接到入学通知书后,要清楚自己的想法、愿望、打算,如对学校和专业是否满意,对人生有什么看法,应与家长、老师多进行交流,及时克服各种不正确的想法,心情愉快地做好入学前的准备。尤其是独生子女,第一次离开父母上学,开始往往不适应,如不习惯住集体宿舍,不习惯吃学生食堂的饭菜等,更应该有足够的思想准备,以适应新的环境。

二、调整心理落差

许多新生在上学前,把学校想象得过于完美,当看到自己的学校与想象中的不相符时,易产生失落感;也有的为没能上到理想的学校或专业,产生抵触情绪。入学后自己的第一个迷惘点就是能否适应客观环境。同时还应提高自己的生活能力,以便适应新生活。

三、适应环境变化

在中学你可能是某些竞赛的优胜者,学习的“尖子”,可进入新学校后,很多新生将成为普通学生。作为新生,在新的环境中要尽快调整自己的情绪,确立发展目标,尽力全面提高自己的适应能力。校园生活是丰富多彩的,大家刚刚跨入校门,面对这一切难免有些无所适从。有的人采取来者不拒的方针,结果是疲于奔命,业余爱好无所长进,反而学习又大受冲击。走出这一误区的关键在于要为自己确立一个发展奋斗的目标。

四、合理安排时间

在中学,每天日程都有安排,可一进入新学校,有很多时间可以自由支配,许多新生一时显得不知所措,因此,必须学会制定时间表,做到劳逸结合。

五、继续关心入学后的心理状态

进入新学校后,切不可认为进入了“保险箱”而麻痹大意。况且个别学生有心理障碍,虽然考上了学校,但心理障碍并不会因为升学而自动克服。在新学校里,如果不认真对待,心理障碍可能会突出出来。例如,有的学生在军训期间就出现明显的精神异常,连第一学期都没能上完,就不得不休学。

六、积极进行入学前后的心理咨询

一般来说,家长看重学生中高考前的心理咨询,特别是在大城市。但有些家长往往忽视学生入学前后的心理咨询。有位学生,因为自己是专科生很自卑,甚至想自杀,在父母的提醒下,经过心理咨询专家的帮助,重新振作起来,上学后,学习刻苦努力,全面提高了自己的素质,以优异的成绩毕业,并考上了本科插班生,后来不仅拿到了本科文凭,而且还考取了研究生。

校园生活指南

一、储 蓄

生活费用不能随身携带或存放宿舍,应存放在银行,建立自己的账户,随用随取。办理储蓄时,要注意以下事项:

1. 填写真实身份,包括姓名、住址、单位、身份证号码等。
2. 账户密码要便于记忆,最好不用生日、班级、学号等大家熟悉的数字,同时不能随便把密码写在别人容易看到或发现的地方。
3. 存取钱时要填写清楚有关内容,并仔细检查,当面点清。
4. 存取钱时最好不要多人同行,更不能把密码公开键入,防止发生意外。
5. 妥善保管存折,不能随便乱放。
6. 发现存折丢失或账上数目不对时,要及时向学校和有关单位报告;存折丢失时,要及时到银行办理挂失手续。

二、个人财务管理

现代生活方式同传统生活方式的主要区别在于消费水平在不断提高,讲究科学地生活。但消费水平取决于家庭收入,即“量入而出”合理消费,这是日常生活消费的基本原则。

1. 结合家庭收入状况和学校生活水平来确定自己每月和每学期的消费金额。
2. 制定消费计划,日常生活消费包括伙食费、学习用具、洗漱用品及其他杂费等。
3. 对每一项开支都应有记录,便于控制自己不必要的消费。
4. 独立管理生活费用后,要做到支出有计划,尽量不要超支消费,保证有一定的积蓄,以备意外开支或急用。
5. 做到吃、穿、用、行相互协调,既要节俭又不苛刻。

三、安 全

1. 外出安全

节假日和课余时间外出访亲探友时,要向老师或班干部说明或留言,并按时返校。利用节假日外出旅行或回家返校时,旅途中要避免单独行动,不要与陌生人结伴而行。

2. 财物安全

个人的一些贵重物品尽量不要带到学校,如必须带到学校则一定要妥善保管;现金随用随取,不要随身携带数额较大的现金;学生证、身份证、借书证、磁卡、存折等要统一存放,细心保管,不随便借给他人使用。

3. 人身安全

不私接电线;不使用酒精炉;不随便购买到宿舍推销的物品;对陌生人搭话或找人要提高警惕,学会自我保护。

四、校园文体生活

1. 怎样利用图书馆

到图书馆借书,首先要了解清楚图书馆的分布情况、组织结构、收藏范围、目录分类和使用方法以及借书规则等,避免盲目性,使自己少费周折,迅速地借到所需要的图书。

其次,要熟悉检索方法,学会使用图书目录。图书目录是图书馆向读者展示馆藏的最主要工具。目前图书目录大致分为分类目录、书目目录和著者目录三种。借阅图书时,应根据图书卡片或从计算机浏览相关的简介和资料,从中选取适合自己的图书。一般来说,科技书籍出版时间越近越好,内容越新越好;文学书籍则要筛选名著或老师推荐的书籍。

再次,要定向借阅。图书馆的藏书数量极大,如果盲目地东一本、西一本地借阅,查阅效果可能不会很好,如果有针对性地一门学科或一个专题地定向借阅图书,可以深入钻研,在某一方面获得丰富的知识。

2. 怎样选购合适的书籍

有一句话说得好:“书到用时方恨少。”人的一生是一个不断学习和充实自己的过程,选购并收藏适当的书籍会使自己终身受益。选购书籍时应注意以下几点:①要根据自己的知识结构选择一些公认的质量高、有影响、有代表性、大众推崇的经典著作;②要注意配备工具书;③要注意选择不同版本的书;④不宜贪多,书不在多而在精。

3. 如何培养良好的读书习惯

有的人读书时,想在较短的时间内取得较好的学习效果,但因读书无方,收效甚微。如果有良好的读书习惯,就能收到较好的效果。

①循序渐进。读一本书时,首先要了解书的概貌,从书名、作者、前言及目录,到书的内容和后记,了解作者的写作目的和方法。然后在通读的基础上,找出书中的重点和难点,再进行攻读和钻研。

②学思结合,多多发问。孔子说:“学而不思则罔,思而不学则殆。”读书时要边读边想,学思结合。对书中的重要部分,可逐章逐段地重读,对疑难问题可进行深思。读有习题的书时,要独立地做出详细答案,并力求准确。

③互相切磋。读书时遇到疑难问题,可与别人一同交流探讨,这样既可缩短解决疑难问题时间,又可达到弄清并记牢、增长知识的目的。

④比较地读。读书时,可把古今论述同一问题的书互相参照着读,发现哪些论述相同、相近或相反,从中使自己得到启发,丰富知识。

⑤做好读书笔记。读书做笔记,可以使读过的书印象深刻,理解较透彻。不

然,随着时间的流逝,读过的东西就会逐渐被遗忘。读书笔记的内容和形式多种多样,一般有勾画眉批、摘抄索引、索引式笔记、札记心得等形式。如果能灵活运用,一定能收到较好的效果。

4. 如何欣赏书法艺术

中国的书法艺术素有“美妙无比的绘画”之称,是世界艺术宝库中的瑰宝之一。闲暇时,欣赏一下名人书法,能自己的生活增添许多乐趣,并从中获得裨益。

欣赏书法艺术,最好能对中国文字的发展有个基本的认识。欣赏书法作品,要从“大”看到“小”,即从整体看到局部,注意整幅作品表现出的气势和风貌;对整幅作品有了初步印象后,再进一步地去观察作品的章法布局,如首尾的呼应、行与行之间的照应、字与字之间的联系等;欣赏现代书法作品,还要着重看一下作品是否有新意。总之,要达到真正能欣赏书法艺术的水平,除了应具备文学、历史、美学、绘画等知识外,最好还能从事书法艺术的实践,即要想欣赏到书法艺术的韵味,就得会点书法,懂点书法。

5. 怎样进行体育锻炼

在体育运动中,尤其是进行剧烈运动时,一定要注意运动卫生和自我保护,以达到安全锻炼的目的。

首先要注意做好运动前的准备活动和运动后的调整。运动前的准备可以帮助人的身体逐渐进入运动状态,避免由于突然运动而产生的不适;运动后的调整可以帮助人逐渐把身体恢复到正常状态。

其次,在运动中要注意控制运动量,对一些暂时力所不能及的运动项目,切勿逞能去做,以免损伤身体,发生事故。在身体条件不允许的情况下,不要做猛烈或幅度较大的动作,以避免出现拉伤、扭伤或挫伤。

再次,运动期间,特别是在剧烈运动中,一定不要大量饮水,否则会影响肠胃功能,加重心脏负担,加快疲劳的出现。大量饮水,还会使血液中盐分降低,引起痉挛。在运动后,不要马上用冷水进行冲浴。运动前后要间隔一段时间再进餐。

有一些初期参加体育运动的人,或运动量过大的人,运动之后都会感到一些不适,这均属正常现象,只要妥善处理一下即可。①不经常参加体育运动的人,偶尔参加一次比较剧烈的运动,往往会感到浑身肌肉酸痛,经过适当的休息后,就可消除。如果疼得厉害,用毛巾热敷一下,或洗个热水澡,或做适度的按摩,或在疼痛处涂些松节油等,都能收到较好的效果;②参加剧烈运动大量出汗后,出现精神萎靡,四肢无力等症状,是由于身体内的水份和无机盐丧失过多而引起的,应慢慢地喝些淡盐水或加盐的清凉饮料,或吃点咸菜作为补充;③在运动中或运动后出现头晕目眩,恶心呕吐,甚至晕倒在地等情况,是由于大脑暂时供血不足或脑部受震引起的,应该在运动前和运动中注意消除一些导致头晕的因素,如准备活动不充分、运动中动作过猛、运动时间过长、运动中震动大脑、呼吸节奏掌握不好等;④参加长跑、足

球、器械体操、自行车赛等项目的人,手脚会起水泡和血泡,如果泡比较小,可以不刺破,擦些碘酒;泡较大时可刺破后搽红药水或紫药水,用纱布包扎;若已经磨破,则要用酒精或碘酒消毒,上些磺胺软膏或土霉素软膏;⑤剧烈运动后,有些人尿色变深、变浑,有的甚至还出现血尿,这些都不必惊慌,只要经过适当的休息和饮水就能恢复过来;⑥在运动后觉得喉咙干、嘴发苦,这是由于唾液分泌少的缘故。只要在运动后漱漱口,稍微喝点水,休息一下后就会消失。

6. 如何练习唱歌

练习唱歌要在呼吸、发声、吐字三个方面下功夫,这三者是紧密相连的,练习时要根据自身的情况有所侧重。

呼吸是首要的,要吸得深,呼得匀。为了加强对气息的控制能力,必须从慢吸、慢吐;慢吸、快吐;快吸、快吐逐渐练习掌握。

练习发声能够认识和控制各部分的共鸣位置。开始练习最好以轻声练习,还要注意在练习时不断有意识地把握住发声的感觉,从而使产生共鸣的位置正确。

最后练习唱歌时还要注意正确地咬字吐字,要依据歌曲的情绪、内容和风格特点的不同而选择咬字吐字的方法。一般来说,轻快的歌曲咬字吐字就要轻快敏捷;雄壮的进行曲咬字吐字要结实有力、有气派;节奏慢的歌曲咬字吐字应圆滑相连;优美抒情的歌曲咬字吐字应柔和舒缓。

7. 养成良好的个人饮食卫生习惯

饮食卫生习惯对一个人的生活有重大影响。良好的饮食卫生习惯应该是:①一日三餐不可偏废。目前许多青少年有忽视早餐的倾向,这是极不可取的。②吃饭要定时定量,忌暴饮暴食和无节制地吃零食,会导致体内平衡的破坏,引起人体功能的失调。③不偏食,不挑食。长期挑食和偏食,身体会因缺某些营养而影响健康。④不吃过热过烫的食物。这些食物能使口腔和食管受到损伤,使粘膜细胞增生。⑤饭前要洗手,不要随便乱用别人的餐具,也不要把自己的餐具借给别人用。⑥不要长期在小摊小贩的摊点上吃饭,以免传染各种病菌,同时也不能长期以方便食品为主,以防造成营养不良。⑦既不要在饥饿的情况下进行体育运动,也不要饭后作剧烈活动,以免造成消化不良或出现一些急性病症。

自我保护及法律保护知识

一、青少年学生应树立自我保护及法律保护意识

1. 青少年学生自我保护及法律保护的涵义

一般来讲,青少年学生的自我保护及法律保护是青少年在家庭、学校、社会的保护和教育的指导下进行自我教育,自觉抵制社会上的不良影响,依法维护自身的合法权益,保障和促进自身健康成长的意识行为。懂得自我保护,对青少年一生的

健康成长至关重要,也极为有利。

2. 青少年学生进行自我保护及法律保护的重要性

青少年学生是祖国的未来、家庭的希望。青少年作为国家的公民,法律赋予了他们所享有的合法权益。家庭、学校、社会应当依法维护青少年的合法权益,同时青少年自身也应树立自我保护的意识,了解自我保护的常识及掌握运用法律武器保护自身合法权益的方法。只有在全社会的关怀下,在青少年学生的自我保护下,青少年学生才能做到身心健康,成长为国家的有用之才。

二、自我保护的内容及方法

1. 生命健康权

人自出生之日起,即获得了作为自然人的生命健康权。生命与生存的权利受到国家法律的保护。我国《民法通则》第98条规定:“公民享有生命健康权。”

人最可宝贵的是生命,而每个人的生命只有一次。对于每个家庭来说,最希望的是子女的健康,最担心的是孩子的安全。因而青少年学生自身的生命与健康安全最应给予关注和保护。只有其生命健康安全得到的保障,才能在此基础上去实现使其智能、体能、技能、道德素质等的提升。尽管家庭、学校与社会一再叮嘱孩子们远离危险,但很少告诉他们遇到危险时应该怎么做。所以,青少年学生要懂得自我保护,学会自我保护。

(1)在你的生命健康遭受危险时,永不言弃。须懂得在任何时候、任何情况下,人的生命是最重要的。“留得青山在,不怕没柴烧。”珍惜生命,方有未来。

(2)不做超出自己能力范围的事。你首先有被保护的权力。未成年人遇到坏人时,首先要做的是保护自我。自己无力承担的事情,不要去做。

(3)要学会寻求帮助。当遇到被侵犯的情况时,要镇静,与坏人斗智斗勇,设法摆脱危险,并向可信任的人请求帮助,记住必需的名单和电话号码等。

(4)学习一些自卫术。平时有可能的话,要学会一些自卫术,懂得必要的防护措施。

(5)侵害发生后,要及时报案。尽量记住坏人的明显特征(如相貌、身材、衣着、口音等)及侵害发生点的地貌特征,并尽可能留下一些证据,如纽扣、衣服纤维、头发等,以利于公安机关的侦破工作。

(6)不要轻信陌生人,防止受骗。即便是一名军人、警察或自称是你的同学等,在你未确认其真实身份前,也不要轻信。

(7)不要随意露财。身上不要装过多的现金;贵重物品不能随意露在外面或向他人炫耀;随身物品要注意保护,放在安全的区域;银行密码不能告诉任何人。

(8)夜间尽量不要独自外出,尤其是女生。

(9)懂得自重,了解有关性、性病、爱滋病的知识(如爱滋病的传播方式有血液、精液、母婴传播等途径),注意预防。

(10)女性举止应端庄,着装不要过于性感,以免引来麻烦。

(11)远离烟草、酒精与毒品。尤其是毒品,不要受他人的诱惑,一次也不能尝试。

(12)注意饮食卫生,防止食物中毒。不要在路边小摊及卫生得不到保证的地方用餐,注意饮食卫生,保持身体健康。

(13)懂得在意外事故中的自救、自护知识,如发生地震、失火、溺水、交通事故等意外事故时的自救及逃生的方法。

2. 受教育权

我国《宪法》明确规定:“中华人民共和国公民有受教育的权利和义务。”“国家发展社会主义教育事业,提高全国人民的科学文化水平。”所以青少年应刻苦学习文化知识,不断提高自身素质,成为社会主义建设事业的有用之才。

(1)年满6周岁的未成年人,应当入学接受国家法律规定的九年制义务教育,最迟不得超过7周岁。

(2)未完成九年制义务教育的学生,不应当以任何理由辍学。父母或其监护人不得以任何理由强迫孩子退学。

(3)在校学习的未成年人,不能被随意开除学籍或被勒令退学;学校不得随意禁止学生到校上课,对逃学、旷课的学生应及时采取措施使其返校上课。

(4)学校不应以学生违反校规、校纪为理由,禁止学生上课;不得随意要求学生参与与教学无关的活动。

(5)义务教育阶段的学生免缴学费。

凡有违反以上规定的现象发生,学生可向国家有关教育行政部门反映,追究相关责任人员的责任。

3. 名誉权、隐私权

我国《宪法》规定:“中华人民共和国公民的人格尊严不受侵犯。禁止用任何方法对公民进行侮辱、诽谤和诬告陷害。”名誉权是人格权的一种,与此相联的还有隐私权。我国《未成年人保护法》第30条规定:“任何组织和个人不得披露未成年人的个人隐私。”

(1)青少年享有名誉权,其人格尊严受法律保护,任何人不得侵犯。父母和教师应学会尊重孩子,不得对其进行讽刺、挖苦、谩骂和侮辱。青少年的名誉权受到侵害时,有权依法要求停止侵害,恢复名誉,消除影响,赔礼道歉,赔偿损失等。

(2)青少年的通信自由和通信秘密受法律保护。任何人(包括教师、父母)不得随意截留、拆看学生的信件或日记。不能散布学生的秘密和隐私,若有违反并引起严重后果的,应承担相应的法律责任。

4. 劳动权

(1)凡年满16周岁的青年方能成为合法的劳动者(除文艺、体育、特种工艺以

外)。

(2)参加工作时必须与用人单位签定劳动合同。劳动合同应当以书面形式订立。合同一旦生效,劳动者不得随意违反,否则,要承担赔偿责任。

(3)试用期最长不能超过6个月。试用期内劳动者随时可以解除劳动合同。

(4)用人单位录用劳动者后,如以劳动者患病、不能胜任工作等为由解除劳动合同时,应提前30日以书面形式通知劳动者本人,并给予劳动者适当的补偿。

(5)女性与男性享有平等的就业权,用人单位不得以性别为理由拒绝录用。否则,劳动者可向劳动局、妇联等单位反映并请求解决。

(6)用人单位支付的劳动报酬不能低于当地最低工资标准。

(7)劳动者有休息的权利。用人单位延长劳动时间,须向劳动者支付加班工资。

(8)劳动者与用人单位发生劳动争议后,可向劳动局有关部门申请调解与仲裁,也可向法院起诉,还可以与用人单位协商解决。

(9)未成年人不能被安排从事有害其身体健康的工作。

5. 受家庭、学校和社会保护的权利

(1)家庭对未成年人负有监护、抚养、保证其健康成长的义务。

(2)父母、家长要保障子女的受教育权。

(3)父母、家长不能虐待子女(如殴打、冻饿、侮辱、咒骂、强迫过度劳动、限制行动自由等),不能为未成年子女订立婚约。

(4)学校教职员工应尊重学生的人格尊严,不得有体罚、变相体罚、侮辱学生人格尊严的行为。

(5)学校应保证学生的人身安全。

(6)禁止未成年人进入有害其身心健康的营业性歌厅、舞厅、酒吧、游戏厅、电脑房等,禁止向其传播有害的图书、报刊、音像制品等。

凡有违反以上规定的现象发生,青少年及其监护人可向国家有关部门反映,追究责任人的有关责任,或提起法律诉讼,追究其法律责任。

三、有关保护青少年合法权益的法律、法规

青少年是国家的公民,其合法权益受到国家法律、法规的保护。目前,我国有关青少年保护的法律、法规主要有:

1.《中华人民共和国教育法》

1995年3月18日第八届全国人民代表大会第三次会议通过,1995年9月1日施行。

2.《中华人民共和国义务教育法》

1986年4月12日第六届全国人民代表大会第四次会议通过,1986年7月1日施行。

3.《中华人民共和国教师法》

1993年10月31日第八届全国人民代表大会第四次常务委员会通过,1994年1月1日施行。

4.《中华人民共和国职业教育法》

1996年5月15日第八届全国人民代表大会常务委员会第十九次会议通过,1996年9月1日起正式实施。

5.《中华人民共和国未成年人保护法》

1991年9月4日第七届全国人民代表大会常务委员会第二十一次会议通过,1992年1月1日起正式实施。

6.《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》

1999年6月28日第九届全国人民代表大会常务委员会第十次会议通过,1999年11月1日起正式实施。

7. 联合国《儿童权利公约》

1989年联合国大会通过。我国经第七届全国人民代表大会常务委员会第二十三次会议于1991年12月29日通过,正式加入该公约,1992年4月1日在我国正式生效。

实践指南

✧ 课程设计指南

课程设计,也称大型作业或大作业,是某门课程中安排的实践性教学环节,要求学生综合运用所学的知识、方法及手段,完成规定的课题任务。例如,《Foxpro2.5数据库应用》大作业,要求学生运用所学的知识,编写一二个程序,并能在计算机上调试和运行成功;《商品流通企业经营》大作业,要求学生运用市场调查、预测、经营决策方法,从商品流通企业角度对其经营的某种商品的购销情况进行调查预测,在此基础上作出购销决策,并模拟订立该商品的主要采购合同。

这一实践性教学环节的主要目的是使学生能将所学的理论知识和实践相结合,在实践中加强对理论知识的理解、记忆,做到融会贯通,熟练掌握,并培养学生分析与解决实际问题的能力,训练创新性思维,提高计算、写作、语言表达等方面的技能。

参加课程设计(大作业)时,要注意以下事项:

一、明确课程设计要求

进行课程设计前,老师会讲解课程设计的任务、目的、完成方法、手段、有关的参考资料、完成时间、纪律要求、考核标准等,学生一定要仔细听讲,并认真作好笔记,这样在课程设计中才能做到心中有数,有的放矢,避免走弯路。