

D X X S S Y J Y D

大学新生 适应教育导航

DA XUE XIN SHENG SHI YING JIAO YU DAO HANG

主编 王成家 郭秀丽

吉林人民出版社

大学新生适应教育导航

主 编:王成家 郭秀丽

责任编辑:桑一平 封面设计:创意广告

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:长春市华艺印刷有限公司

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:9 字数:235 千字

标准书号:ISBN 978-7-206-05220-0

版 次:2007 年 8 月第 1 版 印 次:2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1-3000 册 定 价:18.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前 言

面对 21 世纪，教育的最大挑战是素质教育。在世界走向高科技时代的步伐越来越快的时候，作为未来科技生力军的当代大学生的素质备受世人瞩目。而大学生素质的高低，直接取决于大学新生的素质基础。因此，在素质教育备受重视、大学生质量备受关注、大学生中独生子女比例愈来愈高、社会转型期中大学生心里愈来愈复杂的现状下，大学新生教育问题将愈来愈显得迫切。

大学生对大学的认识，正如他们对于青春和幸福的理解，有一种残酷的延期支付的特征——只有等它成为过去时之后，才能进一步得到深化，并与日俱增。为了这种认识 and 理解的提前，为了少一些走出大学校门之后频发“要是能再上一回大学……”、“当时要是知道这么做就……”的感慨者，我们结合工作实际，对大学新生在校期间如何规划自己、发展自己做些指导，特编写此书。本书主要内容包括新生与大学、学习与考试、生活与管理、健康与心理、社交与礼仪、组织与干部、友谊与爱情、成长与素质、入党与追求等。以上这些内容是大学新生朋友们在上大学期间都会碰到而又必须解决的问题，希望这本书会给你解惑，是你学习生活的向导，成为你的良师益友。

本书由王成家、郭秀丽策划、组织参编人员研究讨论，提出了写作大纲，最后对全书进行统稿并任主编，沈阳化工学院党委副书记胡卫东教授亲自审阅全书并对如何定稿提出了重要修改意见。参加编写的人员是：第一篇：郭秀丽、周克刚；第二篇：战君、闫喜林；第三篇：于丰刚、王宏；第四篇：姜维、徐平；第五篇：孟野、肖于波；第六篇：赵实、刘飞；第七篇：李川、袁敏杰；第八篇：梁国利、李军；第九篇：马丹凤、李丙文；第十

篇：王成家、孙莉。

本书在编写过程中，得到了沈阳化工学院领导的关心和帮助，得到了吉林人民出版社领导和编辑的大力支持，同时参考和运用了一些专家和学者的研究成果，在此一并表示最诚挚的谢意！

由于水平所限，加上时间仓促，书中不足之处在所难免，恳请专家和广大读者批评指正。

编者
2007年8月16日

《大学新生适应教育导航》编委会

主 审 胡卫东

主 编 王成家 郭秀丽

编 委 (按姓氏笔划为序)

于丰刚 马丹凤 王 宏 刘 飞

孙 莉 闫喜林 李 川 李丙文

李 军 肖于波 周克刚 孟 野

姜 维 战 君 赵 实 徐 平

袁敏杰 梁国利

目 录

第一篇 新生与大学	1
一、大学与大学新生.....	1
二、大学新生与大学生活	14
三、尽快确立新目标	23
第二篇 学习与考试	29
一、大学学习特点	29
二、树立正确的学习观	31
三、培养科学的学习方法	35
四、大学生应该具备的学习策略	42
五、攻读硕士研究生和过级考试	49
第三篇 生活与管理	65
一、大学新生生活消费	65
二、正确处理课内与课余生活的关系	74
三、管理自己生活	79
四、“互联网”的有效运用.....	86
第四篇 心理与健康	94
一、健康与心理健康	94
二、大学生心理问题的多发“地段”	101
三、保持心理健康的途径和方法	108
第五篇 社交与礼仪	129
一、大学新生的人际关系	129
二、大学生礼仪	149

第六篇 组织与干部	162
一、学团组织	162
二、学生干部修养	166
三、大学生素质拓展	178
第七篇 友谊与爱情	194
一、友谊的价值与培养	194
二、摆正爱情的位置	198
三、树立正确的恋爱观	206
四、情感解读	217
第八篇 素质与成长	226
一、树立理想	226
二、树立自强不息的进取精神	228
三、注重个性培养	230
四、学会与人合作	231
五、树立纪律观念	234
六、重视能力培养	236
第九篇 入党与追求	238
一、高等院校党的基层组织	238
二、共产党员的条件	241
三、入党程序	243
四、以实际行动争取入党	246
五、入党材料的写作	253
第十篇 案例选析	266
参考文献	278

第一篇 新生与大学

一份耕耘，一份收获。多年寒窗苦读的辛勤付出，终于迎来了美丽的收获季节。步入大学是人生旅途中的一个重要转折点。大学与中学有很大区别，尽快适应大学生活，实现从中学到大学的转变，尽早掌握打开成功之门的钥匙，迈好大学生活的第一步，这是每一个大学新生所面临的第一人生课题。今天，你们带来对未来美好的憧憬和希冀，带着对成才的渴望和追求，迈进了大学的校门。在这里，你将翻开人生中崭新的一页，踏上新的征程，实现新的目标。

一、大学与大学新生

1.1 大学的内涵

大学是青年成为大学生后遇到的第一个全新而多变的环境。毋庸置疑，大学也是一种学校，但是一个特殊的学校，是实施高等教育的学校，也是建立在中等教育基础上的高级基础教育和各种专业教育机构。大学教育是以学校教育形式为主的最高级阶段。

大学教育制度是人类社会生存发展的需要，是随着生产力的发展、文化科学知识的不断积累而发展和成熟的。自从学校教育形式诞生后，教育就根据人们的客观需要和受教育者的身心特点、知识程度来确立教育的目的与任务，选择教育的内容与形式，分立不同的层次与等级，从而使学校教育逐步形成初级、中级、高级教育层次，构成一个上下衔接、日趋完善的教育系统。大学教育主要是传播和创新科学知识、研究和发展高新技术、培养高层次专门人才。

从大学的含义中不难看出，大学教育是培养高级专门人才的

教育,属于教育体系的最高层次,与其他教育层次相比,它有自己的特征:

其一,大学以培养高级专门人才为根本任务,具有职业倾向性。与中学教育相比,大学教育具有明显的专业和主攻方向。

其二,大学以青年和成年人为教育对象,所以大学教育会根据大学生心理、生理特点和身心发展规律进行教育。

其三,大学是教学与科研并重、产学研结合的多功能教育实体。教学与产学研相结合,是当代大学教育的基本特征,也是与以教学为主要功能的中、小学教育有显著不同之处。

大学职能是一个动态的过程,大学最初的职能是单一的培养专门人才,随着科学技术的发展,经济水平的不断提高,大学在社会经济生活与国家经济发展中的重要作用日益扩大,大学成为社会的中心,在社会中承担起更大的职责,发挥更多的作用。就目前来讲,大学的主要职能包括:培养人才、发展科学和服务社会。

其一,培养专门人才是现代大学的根本使命。培养专门人才是大学产生之日起就具有的职能,也是现代大学的根本使命,是大学工作的根本出发点和工作的中心。大学培养专门人才的使命是永恒的,但培养专门人才职能的内涵会随着时间而发展变化。现今大学必须面向现代化、面向世界、面向未来,为造就一大批德、智、体、美等全面发展的社会主义事业的建设者和接班人而不断努力。

其二,发展科学是现代大学的重要职能。大学开展科研活动,不但是培养人才不可缺少的途径,也是科技、经济发展的客观要求。同时,科研活动有助于提高教学质量、更新教学内容;有助于提高学术水平,发展学生的智能、培养学生的能力,是高校早出人才、快出人才的重要途径。

其三,服务社会是当代大学职能的延伸。大学不仅通过培养

人才、发展科学为社会直接服务而达到社会的客观需要，同时通过委托培养、技术培训等多种方式间接地为社会服务。通过直接、间接的社会服务，更加促进了大学的发展。

1.2 大学生的概述

大学生不仅是学校发展的主体和生机的体现，更是一个国家的希望和未来。大学生作为人类社会的特殊群体，有着特殊的地位和作用：

其一，大学生是同龄人中的佼佼者。通过各种考试，大学生在同龄人中脱颖而出，带着自信和向往进入大学。

其二，大学生是知识文化的传播者。大学生在校期间主要是接受知识，同时在与社会文化的交融、冲突之中，他们的能力在提高、知识面在拓宽、素质在养成，在知识积累的基础上进一步创造出新知识。

其三，大学生是一个国家的希望和未来，是社会进步的促进者。大学生在学校学习各种科学文化知识、掌握一定技能，必然在未来实践中推动生产力的发展，成为推动社会健康发展的有用之才。

在新的历史时期，国与国之间各种竞争的根本，说到底是人 才的竞争。谁拥有大量高素质的人才资源，谁就拥有持续创新的能力，谁就具备发展知识经济的巨大潜力。大学生作为未来的人才，作为未来社会发展的主导力量，究竟应具备怎样的素质？1996年，世界21世纪教育委员会在北京召开了一次21世纪人才素质理论研讨会，会议提出21世纪人才素质的7条标准：积极进取开拓的精神；崇高的道德品质和对人类的责任感；在急剧变化的竞争中有较强的适应能力和创造能力；有终生学习的本领，适应科学技术领域综合化的发展趋势；有宽厚扎实的基础知识，有广泛联系实际解决实际问题的能力；有丰富多彩的健康个性；具有和他人协调和进行国际交往的能力。概而言之，就是品德、

知识和能力三个方面，这就是未来社会发展需要的高素质人才，这就是当代大学生应当具备的基本素质。

1.3 大学对大学生的影响

大学之为大学，可能言人人殊，但一所大学存在于今日高度科技文明的社会里，其意义与功能显然更值得深思探讨。孟子说过：“大学之道无他，求其放心而已矣。”就是说，教育的目的是要把人们丢失的心找回来。要是丢了牛、丢了羊，人们都会去找，但要是丢了“心”，却并不是每一个人都会发现，并有意识地寻找。大家都知道，孟子是主张人性善的，找“心”就是要把人们被后天所污染的，也就是被丢失的善良纯朴的本性找回来。美国学者劳厄说：“教育无非是一切已学过的东西都遗忘掉的时候所剩下的东西。”其实，这两位学者所说的话都表达同一个意思，也就是说教育的目的在于提高人的素质。

正因为大学造就高素质人才，江泽民同志强调说：“高等教育在整个教育事业中处于龙头地位”，“我们的大学应该成为科教兴国的强大生力军。”1998年5月4日，江泽民同志在庆祝北京大学建校100周年大会的重要讲话中指出：“为了实现现代化，我国要有若干所具有世界先进水平的一流大学。这样的大学，应该是培养和造就高素质创造性人才的摇篮，应该是认识未知世界、探求客观真理、为人类解决面临的重大课题提供科学依据的前沿，应该是知识创新，推动科学技术成果向现实生产力转化的重要力量，应该是民族文化与世界先进文明成果交流借鉴的桥梁。”可以说，江泽民同志代表党中央、国务院做出的这一富有远见、具有重要意义的决定，是我国实施科教兴国战略、实现中华民族伟大复兴的重大抉择，充分显示了党和国家对优先发展教育事业的高度重视，体现了党和国家对实施科教兴国战略的信心和决心，深刻阐明了现代大学在已见端倪的知识经济社会中的重要地位、作用和任务。大学生在其中受到的影响由此可见一

斑。

刚刚进入大学的新生应该明白：知识是浩瀚无边的，大学提供新知的速度尚且不及信息网络来得迅捷，然而其所提供的学问内容，却是经过人性化用心整理之精华。在大学校园里、文化人口密度较高的环境中、师生间的互动下，培育出的知识分子修养作为，自然亦普遍较为成熟、优雅。大学之可贵，就展现在这些地方。因此大学生生活中，安排有课堂上的学习，以求系统化地汲取知识，并固定地进行师生互动与相处。此外，大学也都设计有非课堂的学习，例如各种课外活动等，它们提供了生活化、人性化的智能经验分享。

大学作为实施高等教育的学校、高素质人才培养的摇篮，目的在于提高大学生的素质，为社会输送专门的人才。具体讲，大学对大学生素质的影响主要有两方面：

其一，大学通过技能应用教育把自然科学变为劳动者的知识和技能，使其有能力在进行先进科学技术的发明创造并物化到生产工具和劳动对象上，应用在生产过程中，创造出更大的生产力。简而言之，教会大学生如何做事。

其二，大学通过德育教育使劳动者有科学的世界观、正确的方法论，树立使中国自立于世界民族之林的崇高理想和道德品质，严格的组织纪律，正确的政治方向，以及较强的敬业、廉洁、奉献精神和健康的人格素质，即是大学教会大学生如何做人。

1.4 了解学校及专业情况

新生进入大学报到，经注册后，变成为一名正式的大学生了。为了尽快适应新奇纷繁的大学生活，首先应该了解自己的学校及专业情况，熟悉与自己学习及生活密切相关的部门。

对于刚刚进入大学的大学生，了解一所学校，首先要了解这所学校的风气，也就是学校的整体风貌和师生员工的精神状态，

既包括学校的办学指导思想、整体规划、教育教学思想、培养目标和培养模式等，还包括学校的领导班子建设、干部作风和思想作风、教师的教风和敬业精神、教师的教学水平和科研能力、学校的课程体系和办学特色、学生的学风、思想道德和文明修养，以及学生的学习状况、生活状况等。校风的基本内容主要有教风、学风、领导作风和科研风气。校风是一种精神、一种氛围、一种育人环境，对大学生的影响力极大，这是一种依靠环境的感染、一种潜移默化的作用。

所谓专业设置就是高等学校根据国家需要和发展状况而设立不同的专业门类。作为一所大学，培养的人才是否会受到社会的欢迎，取决于其专业设置、培养人才的规格和质量。因此合理的专业设置和制定人才培养目标是大学教学的起点，也是检验大学教学的社会效果优劣的主要指标，它直接影响国民经济和社会各部门对人才结构的需要，从而对经济、社会 and 科学发展产生重大影响。

高等教育是一种高级专业教育，以培养各个领域的高级专门人才为目的，其最大的特点就是“专业性”。它规定了培养人才的“规格”、“型号”，从而也规定了人才的“销售”。专业教育首先使大学生掌握本专业的基础知识，它以专业基础理论为圆心，以与本专业关系密切的相关知识为半径，向外辐射的“厚”基础；其次，大学生通过专业教育，通晓本专业的一般原理、工艺流程和生产规范，形成一定的专业技能和技巧；再次，大学生通过专业教育了解本专业前沿知识、发展方向及其在生产和社会实践中的运用和发展动态；最后，专业教育为大学生成为某一专业的行家、从事专业工作打下必须的素质基础。总之，专业教育是学生学习和各种专业知识和能力，以胜任各种专业工作，成为社会所需的专业人才的重要培养途径。

高等学校的现行管理体制多是党委领导下的校（院）长负责

制，校（院）长领导和管理职能部门与各二级院（系）组成的教学管理系统。教学行政管理体制是实行二级管理。有许多职能部门与大学生有着密切的关系，例如：学生工作部（处）、教务处、保卫处、图书馆、后勤部门等。

学生工作部（处）的主要职责为：负责学生思想教育活动的计划、安排和实施；学校的招生与学生的就业；负责学生学籍管理：新生的入学与注册、转专业与转学、退学手续；负责学生奖学金、贷款、勤工助学基金的管理；学生违纪处分条例的实施；检查学生遵守校纪和维护校风情况；抓好学生的学年鉴定、德智体综合测评、淘汰制办法实施工作；负责先进集体、三好学生的评选工作；负责学生档案的管理，做好学生档案的接收、管理、有关材料的归档，以及档案转递工作；指导院、系的学生工作，院、系学生工作由学生工作干部负责，院、系设一名专门负责学生工作的党总支副书记，还有多名专职学生工作干部负责年级、班级的管理、教育工作。勤工助学办公室大多隶属于学生工作部（处），其主要职能是指导、管理学生参加校内外各种勤工助学活动，通过自己的劳动来获取收入，培养学生的劳动观念和自立精神。

教务处的主要职责为：落实“本科教育是立校之本”的方针，努力提高学校的教育质量与办学效益；拟定学校教学工作计划，制订教学方面有关规章制度；组织全校的教学改革研究工作和经验交流，制定教学改革计划、目标和措施；负责抓好全校的教风建设，会同学生处抓好全校的学风建设；组织制订本科各专业实习计划，协助各院、系做好校内外基地建设，并总结交流经验；负责全校本科生的学籍管理；抓好加强大学生文化素质教育，抓好大学生各类竞赛等。

保卫部门主要职责为：做好学校治安综合治理工作，维护校园安全；协助公安机关调查处理各类刑事、治安案件，调查处理

学校内部治安问题，教育、处理各类违纪人员；加强学生宿舍防火防盗工作，保护学生财物及人身安全，对校园文明秩序的监督，防止不文明举止甚至非法行为在校园发生，接受校园各种治安问题报案并立案侦查，例如学生打架、斗殴事件的处理，学生失盗事件的调查等。大学生要主动配合好保卫部门的管理，自觉遵守相应的管理措施，同时以主人翁的姿态参与校园治安管理。

图书馆的主要职责为：图书馆是大学的标志之一，是学校重要的教学科研服务机构。上大学后，图书馆是每个大学生必须去的地方。求知是每个大学生上大学的首要任务，而只靠课堂教学是永远达不到求知目的的。图书馆里浩如烟海的各类藏书，不但可以为你的专业学习提供必要的参考和补充，而且可以开阔你的视野，陶冶你的情操，提高你的修养。增加和提高图书馆藏书的数量和质量，推出各种有利于大学生更好地利用图书馆的服务措施，如“图书导读”、“学校间图书资源共享”等，如今已成为不少学校图书馆建设的重要内容。

后勤服务部门的主要职责为：为学校的教学、科研等各项工作和师生员工的生活提供后勤保障。大学生在校期间需要的生活服务，如“医”（看病、卫生保健）、“食”（食堂、餐厅）、“住”（学生公寓、宿舍）、“行”（假期车船票定购）等主要由后勤部门提供。

1.5 新生的入学教育

当大学新生走进学校时，他们将经历从中学到大学，从家庭到学校的变化。这个变化是新生人生道路上的一个重要转折点。骤然变化的学习环境和生活环境往往会使新生有些不知所措，也会使他们产生一些困惑。为了帮助新生顺利完成从中学到大学、从家庭生活到集体生活的转折，必须重视对他们的入学教育，帮助他们解除困惑，增强他们战胜困难的信心，以顺利完成人生的重大转折。

新生入学教育是新生进校以后的第一课。俗话说：“良好的开端是成功的一半。”对新生进行入学教育，加速新生适应大学生活的进程，缩短不适应期，对激发学生不断攀登新的高峰、创造新的业绩以及建立优良的学风和校风都将产生积极而深远的影响。

入学教育的目的，就是让新生了解大学，了解学校，了解专业，转变观念，转变方法，适应生活，确立目标。因此，入学教育的内容概括起来有四项：一是使学生了解大学的特点，学校及专业的特点，这叫专业思想教育；二是使学生明确学校的各种规章制度及国家、社会对大学生的要求，这叫法纪法规教育；三是使学生明确应该怎样充实自我，提高自我，完善自我，这叫理想信念教育；四是使学生掌握大学的学习方法，适应大学的学习和生活，合理利用时间，正确处理人际关系等，这叫学习生活教育。

对新生如何适应新的大学生活，在入学教育中要求新生尽快完成几个转变：一是生活方式的转变。新生进入大学，大部分人都是第一次比较长时间地离开家庭和父母而开始集体生活。从家庭到学校，从以前依赖家人到现在要自主处理各种问题，生活的空间变了，生活的条件变了，生活的方式也变了，要求新生在比较短的时间内学会处理好自己的个人事务，要正确处理好个人与集体的关系，同学之间的关系，师生之间的关系，要有集体主义精神和集体荣誉感，爱家、爱班、爱系、爱校、爱国家。二是学习目标的转变。在中学时期，学生的学习目的比较明确，绝大多数人都是以升入高一级学校为主要目标。到了大学后，学习的目标开始多元化，有以继续深造为学习目标的，有以增强就业竞争力为主要目标的等等。新生要对自己有一个正确的评价，对自己的学习目标要有一个比较准确的定位，根据自己的实际情况明确学习目标。进了大学后，最基本的目标是完成学业，能拿到毕业

证书、学位证书，高一些的目标是争取拿到有关证明就业实力的各种技能证书。三是学习方式的转变。在中学时期，学生的学习一般是被动的，学习时间的安排也是被动的，什么事情都是按照老师或家长的要求来做。到了大学后，将变被动学习为主动学习，变被动支配时间为主动支配时间。因此，要求新生尽快学会合理支配时间，自主学习，自我控制，自我督促，自我检查。

新生入学教育的目的是：希望新生在校期间里，着重要做到以下几点：一是要积极要求进步，写好自己在大学期间的历史。大学时期是人生中最美好的时光，要珍惜来之不易的学习机会，不要虚度光阴，在政治上、学习上有明确的目标，要积极要求进步，要积极向党组织靠拢，努力学习，努力使自己成为一个有用的人。自己的历史自己写，要清楚什么事情能做，什么事情不能做，什么事情应该积极争取去做，什么事情绝对不能做。二是要坚定信心，没有克服不了的困难。有的同学从来没有离开过家，也没有经历过集体生活，生活自理能力较差，到学校后会遇到一些困难：有生活上的困难，有人际交往的困难等。遇到困难怎么办？首先是要有解决问题和困难的信心。要坚信办法总比困难多，没有克服不了的困难，遇到问题或困难尽可能自己解决，在克服困难和解决问题的过程中可以培养自己的能力，锻炼自己的毅力。其次要和老师、同学、家长多多沟通，多交流。如果遇到自己解决不了的困难或问题，可以寻求他们的支持和帮助，听取他们对解决问题和困难的意见和建议。三是要依靠集体的力量来解决问题或困难。遇到大的问题或困难自己解决不了的，要依靠集体的力量来解决，班级、院（系）、学校一定会尽最大努力帮助大家解决问题或困难。四是要有团结互助精神。俗话说“百年修得同船渡”，大家能走到一起来成为大学同学，在一起共同度过大学时期的美好时光是大家的缘分，一定要有团结互助精神，大家互相关心，互相帮助，互相爱护。当然在集体生活中难免会