

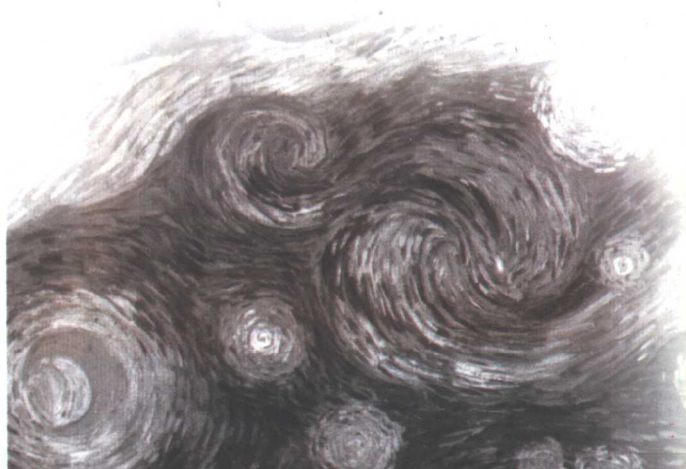
古月群 漆小萍 叶深南 王自成 主编

心理创富丛书

适应与超越

大学新生入学指南

2)



心理创富丛书

适应与超越

——大学新生入学指导

(第二版)

古月群 漆小萍 主编
叶深南 王自成

中山大学出版社

·广州·

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

适应与超越:大学新生入学指导-2版./古月群,漆小萍,叶深南,王自成主编.—广州:中山大学出版社,2002.8

(心理创富丛书)

ISBN 7-306-01675-X

I. 适… II. ①古… ②漆… ③叶… ④王… III. ①大学生—素质教育 ②大学生 人才成长 IV. G640

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 051065 号

责任编辑:邹岚萍 封面设计:实线创作室 责任校对:碧茗
技术编辑:黄少伟

中山大学出版社出版发行

(地址:广州市新港西路135号 邮编:510275)

电话:020-84111998、84037215)

广东新华发行集团发行

新会市棠下中学印刷厂印刷

(地址:新会市棠下镇 邮编:529164 电话:0750-6522589)

850 毫米×1168 毫米 32 开本 8.5 印张 204 千字

2000 年 9 月第 1 版 2002 年 8 月第 2 版

2002 年 10 月第 6 次印刷

印数:24001—32000 册 定价:12.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换

内 容 提 要

本书针对新生入学后因环境、角色等改变，以及在学习、生活、人际交往、心理等方面引起的不适应、不协调，从理论上进行分析、引导，帮助他们摆脱困惑和烦恼，走出迷惘和无助状态，顺利渡过入学关。在此基础上，作者还从科学思维、健全人格、团队精神、潜能开发、自由与自律等方面对新生全力进行打造，并对他们的未来职业发展作出规划、设计，有助于新时期大学的培养教育。

本书因其针对性、实用性强，不仅仅是面向大学新生编写的入学教育教材，也适合高校学生教育管理教师使用，同时还适合即将毕业的大学生、研究生阅读。

再版前言

《适应与超越》是针对刚入学的大学新生编写的入学教育教材，自2000年9月出版发行以来，受到省内外高校师生的好评。许多读者认为，《适应与超越》有助于大学新生克服因环境变迁而引起的种种不适应、不协调，顺利渡过入学关；还有读者认为，《适应与超越》对开拓学生教育研究新领域，匡正入学教育的科学化、实效化、正规化具有深远的指导意义；更有个别读者对本教材中存在的不足予以了关注和指正，并来信来电进行商讨。本着对学生、对读者、对社会负责的精神，我们调整并充实了该书的作者，对内容作了修订和补充，增加了职业规划一章，力图使本书更具时代性、科学性、实践性和针对性，为广大读者提供更好的精神食粮。在此，我们也真诚希望读者一如既往地关心这本书，提出建设性意见，我们将认真倾听，并在以后的编写中不断改进。

编 者

2002年6月

前 言

如何开展大学新生入学教育，这是大学教育中的重要课题之一。长期以来，大学新生入学教育几乎变成了例行公事，教育缺乏针对性、科学性、理论性、实践性和系统性。为了克服大学新生入学教育中的盲目性，增加教育的有效性，我们对大学新生入学教育问题进行了专题研究。研究发现，刚入校的大学新生，从一个熟悉的环境到另一个陌生的环境，必然会产生出许多的不适应，如学习环境不适应、人际关系不适应、心理不适应等。研究还发现，对考入大学的新生，社会各界包括学校在内更多的是关心物质的“贫困”，而对心理的“贫困”、思想的“贫乏”和种种不适应显得不够重视甚至较为冷漠。针对新生朋友们由于环境的变迁引起感情失调、孤独或困惑等等的失调、不适应，我们认为有必要为他们编写一本入学教育教材，试图通过该教材，引起师生对刚入校的新生所遇到的种种问题的重视，尝试把新生入学教育做得更好、更有效。

本书共分十章，每一章都可以自成一体。阅读本书时，大可不必顺章顺节，可以根据自身的实际，对顺序作适当调整。

本书的撰写者是奋战在学生工作第一线、具有丰富学生管理工作经验的教师。尽管本书还有许多不足之处，但毕竟还是在短时间里如期出版了。在此，我们要感谢关心和支持我们的老师和同学，感谢中山大学出版社的领导和编辑，正是由于他们的努力工作和大力支持才使本书顺利出版发行。

本书在撰写过程中借鉴和引用了许多专家、学者的研究成果，在书尾列出了主要的参考书目，在此一并致谢。

由于我们的水平有限，书中肯定有许多不妥之处，恳请广大读者批评指正。

编 者
2000 年 6 月

目 录

跨越与提升

转 变	(1)
中学生向大学生的转变	(2)
未成年人向成年人的转变	(5)
学习直接目的的转变	(8)
适 应	(10)
适应新的环境	(11)
适应大学的学习方法	(13)
适应多重角色	(15)
适应立体竞争	(18)
适应环境的压力	(20)
适应时代的要求	(21)
超 越	(25)
超越环境	(25)
超越自我	(26)
超越成功	(28)
超越挫折	(28)

科学思维

科学思维的界定	(31)
科学思维在思维领域中的地位	(32)
历史性范畴的科学思维	(35)
科学思维中的逻辑性与创造性	(38)

科学思维中的逻辑性	(38)
科学思维中的创造性	(39)
科学思维中的逻辑性与创造性的辩证统一	(41)
创造性思维概述	(42)
大学生为何要培养创造性思维	(45)
大学生培养创造性思维的方法	(47)
破除制约创造性思维发挥的不利因素	(48)
加强思维能力的训练	(50)
改造我们的学习	(52)
形成有利于创造思维发挥的人格	(54)

人际关系

人际关系概述	(58)
人际关系的内涵	(58)
人际关系形成的三个要素：认识、情感、行为	(59)
大学生人际关系的表现形式	(60)
同学关系	(60)
师生关系	(63)
朋友关系	(64)
恋爱关系	(66)
家庭关系	(67)
人际交往规范	(68)
道德规范	(68)
礼仪规范	(71)
习俗规范	(72)
大学生人际关系中的困惑与迷惘	(73)
大学生良好人际关系的建立	(74)
建立良好的第一印象	(74)

主动交往	(75)
关心帮助他人, 切忌自我中心	(76)
胸襟豁达, 善于接纳	(76)

情绪与情感

改善情绪	(77)
战胜挫折	(78)
走出迷惘	(80)
告别忧虑	(81)
克服自卑	(83)
情感维护	(85)
爱情归类与选择	(85)
友情的建立与甄别	(89)
亲情引力	(92)

心理调适

大学生心理调适的必要性	(95)
心理健康的标准	(95)
影响大学生心理健康的因素	(96)
心理健康对大学生成长的意义	(98)
大学生心理调适的手段	(98)
正确掌握心理健康知识	(98)
积极地自我调适	(99)
心理咨询	(101)
大学生常见心理问题及其调适	(102)
心理地位失衡	(102)
目标性迷惘	(104)

专业适应心理困惑·····	(105)
经济压力导致的自卑心理·····	(107)
单相思的苦恼·····	(108)
失恋症·····	(110)
人际交往困难·····	(111)
“超级牢骚”·····	(112)
趋避心理冲突·····	(114)
强迫观念·····	(115)
神经衰弱·····	(116)
“止水状态”·····	(118)

健全人格

人格的涵义与特征·····	(120)
人格的涵义·····	(120)
人格的特质·····	(122)
人格的类型·····	(123)
人格的结构·····	(125)
大学生的人格健全·····	(127)
人格健全的标准·····	(127)
人格的魅力·····	(128)
大学生人格发展的影响因素·····	(130)
健全人格的塑造·····	(132)
大学生人格障碍及其矫正·····	(137)
人格障碍的特征与类型·····	(138)
人格障碍产生的原因·····	(142)
大学生不良人格的矫正·····	(143)
对人格健全的思考·····	(145)
健全人格的时代意义·····	(145)
健全人格的时代特征·····	(147)

团队精神

团队精神的内涵·····	(151)
什么是团队·····	(151)
团队形成的基本要素·····	(152)
团队精神的内容·····	(152)
团队精神与中国传统文化·····	(153)
大学校园里的团体精神·····	(155)
团队的作用和团体精神的培养·····	(156)
团队的作用·····	(156)
团队精神的培养·····	(157)

潜能发挥

潜能及开发潜能的意义·····	(165)
潜能的涵义·····	(165)
潜能与人脑·····	(166)
大学生潜能的开发·····	(167)
潜能开发的条件及途径·····	(170)
潜能开发的现实条件·····	(170)
潜能开发的途径·····	(171)
认识和改善自我以实现潜能释放·····	(178)
自我分析·····	(178)
了解自我·····	(180)
改善自我·····	(181)

自由与自律

自由的内涵·····	(191)
------------	-------

自由——斯芬克斯之谜·····	(191)
对自由的正确理解·····	(192)
自由与法律·····	(193)
哲人眼中的法律与自由·····	(194)
大学生活与法律·····	(196)
纪律与自由·····	(200)
纪律再认识·····	(200)
大学生活与纪律·····	(202)
规章制度与纪律·····	(204)
善待自由 克己自律·····	(205)
学会自由——克服麻痹大意的心理·····	(206)
善用权利——克服投机心理·····	(207)
从约束走向自由——克服消极被动的心理·····	(208)
珍惜自由, 捍卫权利——克服怠慢心理·····	(209)
自由与自律的统一——“慎独”·····	(210)

职业规划

概述·····	(213)
什么叫职业规划·····	(214)
如何进行职业规划·····	(214)
职业、工作与事业·····	(217)
职业规划·····	(219)
投资你自己·····	(219)
了解社会系统运作方式·····	(222)
分析自我, 掌握市场需求·····	(224)
尝试就业和创业·····	(229)
就业信息准备·····	(229)
自我推荐资料准备·····	(230)
面试准备与应答技巧·····	(232)

目 录

试用技巧.....	(233)
自主创业——一条悄然亮起的择业新路.....	(234)
附录 职业能力（适应性）测试.....	(239)
主要参考书目.....	(251)
后记.....	(256)

适应与超越

跨越与提升

新生朋友们闯过“黑色的七月”，在九月的灿烂阳光中跨进大学校园，成为令人羡慕的大学生！然而，荆棘与鲜花同在，机遇与挑战并存。任何人进入新的环境，都会产生某种程度的不适应，这是非常正常的现象。对于大学新生来说，突然面对许许多多的变化，自然需要有一个适应过程。

大学，评价一个人往往是多元的。它不仅仅对学习成绩提出要求，还对体育、文艺、社交、组织等多方面才能提出要求，因而评价的标准也不是一维的，而是多维和全方位的。在大学，每一个学生都经历了一个重新评价自己与他人、重新确立对自己看法的过程。大学为青年朋友提供了一个全新的坐标系。要让自己在这个大熔炉里炼成一块成色十足的纯钢，就必须尽快适应大学生生活，实现从“旧状态”向“新状态”的转变。

转 变

转变意味着变化，而变化又意味着从低级向高级的提升。这种提升不是自然而然完成的，而是要作许许多多的准备，它既包括心理的、思想的、意识的准备，也包括技能的准备。要顺利实现从“旧状态”向“新状态”的转变，就必须对这两种状态作认真的对比分析。分析不仅仅是量的分析，更重要的是质的分析，分析“新状态”所含的本质以及对你所提出的林林

总的要求。尽管对“新状态”的认识所得出的结果会因人而异，但每一结果之间会有共性。进入大学，新生们会面对各种各样的挑战，既有智力的也有非智力的。智力的有学习方法、时间安排、作业考试等，非智力的有人际关系、情绪控制、自我设计、择业定向等。面对这些挑战，除了要重新审视自己外，更重要的是要明白社会、周围对你的要求。请记住：你已经不是一位中学生，而是一位大学生；你已经不是天真浪漫、充满幻想的少年，而是一位富于理想、趋向现实的青年；你读书的直接目的也不再是为读书而读书，而是向着更高目标挺进。转变就成了刚进入大学的莘莘学子的头等大事。

中学生向大学生的转变

准确地说，刚入校的学生还不足以称为大学生，而冠以“准大学生”更为确切。要真正成为大学生，不仅要从形式上更要从本质上去做文章。有的学生会认为：拿到通知书，脱下中学衣，穿上大学服，进入大学门，就成了大学生。这种认识并不完全正确，因为它只是形式上的达到，与本质所要求的还有很大的差距，说是大学的开始更为确切。大学与中学，虽说是前后相继，就像昨天和今天一样；虽说也是两个不同的量，而且可以用“1”来表示其间的差异，但二者相去十万八千里。虽说高三减高二等于“1”，大二减大一也等于“1”，但这里的“1”仅仅表示量的差异，大一减高三，这个“1”却是关节点，是两种不同的质和量的界限。大学生应该对这个质和量有着清醒的认识，努力改进原有的学习方法与思维方式，反省个人为人处世的不妥表现，认同那些可以促进个人转变与成长的新的价值观念与目标，寻求与大学生这一光荣称号相适应的成长之路，努力提升自己，从深层次上把握大学生活。进校伊始，新生们就要牢牢把握六个“更”字，从这六方面实现由中学生向大学生的转变。

思想更成熟

大学生与中学生最大的不同就是思想上的不同，表现在：积极要求进步成了当代学子的主流，这种主流是经过自己的深思熟虑，经过认真判断而作出的选择。大学对大学生们提出了更高的要求，要求他们学会思考，学会选择，学会判断，学会分辨是非，这既是时代的要求，也是现代教育发出的呼唤。大学生不仅要知道怎么做，更要知道为什么要这样做。要达到这样的境界，就必须要有丰厚的理论知识，做到学习、学习、再学习，认真、认真、再认真。在大学，除了学习知识外，创新、发明更成为大学生们的重中之重，这必然要求大学生们有稳健的学风、成熟的思想。有了丰富的思想（idea），才会有所发明、有所创新。思想的成熟还有益于大学生们消除生活中的种种困惑和疑难杂症，使生活丰富多采。

学习更主动

中学时代，学习内容、学习时间、学习要求都由教师耳提面命，手把手地进行。学生只要按照教师的要求完成作业便算完成了任务，不需要自己作过多的思考和安排，这样就使学生依赖性强，独立能力差，缺乏自觉意识和责任感。进入大学，学习环境发生了很大的变化。首先，大学教育是专业教育，它更强调培养学生分析问题与解决问题的能力，尤其强调培养学生的创新意识和能力。其次，学习环境优越，图书资料丰富，教师见识广，同学才华横溢，各种学术讲座、科技活动广泛开展。再次，教学方法改变。大学教师一般都是上课时来，讲完课便走。每次课所容纳的知识量较多，且重复少，教学进度快，有时会与教材有出入，使新生有目不暇接的感觉。最后，学习自觉性增强。自习时间和内容需要自己决定，无须教师的监督。这一切都要求大学生由被动变为主动，培养自学能力，以获得更多的知识。