



象牙塔里

Xiangyatali

Qicaimeng

七彩梦

高职高专大学生入学教育读本

邓德艾 主编



 湖南人民出版社



Xiangyatali
Qicaimeng

七彩梦

高职高专大学生入学教育读本

邓德艾 主编

CS 湖南人民出版社

本作品中文简体版权由湖南人民出版社所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目（CIP）数据

象牙塔里七彩梦：高职高专大学生入学教育读本 / 邓德艾主编. —长沙：湖南人民出版社，2013.6（2014.8）

ISBN 978-7-5438-9439-6

I. ①象… II. ①邓… III. ①大学生—入学教育—高等职业教育—教材
IV. ①G715

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第132362号

象牙塔里七彩梦——高职高专大学生入学教育读本

主 编 邓德艾
责任编辑 龙仕林 黎红霞 蒋玉婷
装帧设计 罗志义

出版发行 湖南人民出版社 [http://www.hnppp.com]
地 址 长沙市营盘东路3号
邮 编 410005
经 销 湖南省新华书店

印 刷 湖南省汇昌印务有限公司
版 次 2013年7月第1版
2014年8月第2次印刷
开 本 787×1092 1/16
印 张 20
字 数 350千字
书 号 ISBN 978-7-5438-9439-6
定 价 42.00元

营销电话：0731-82683348 （如发现印装质量问题请与出版社调换）

前言



Preface

奋斗十余载，决战高考场，在着急和期盼中，你们接到了高职高专大学的录取通知书。你的心情，或许是兴奋和激动，也或许是失望与懊丧……但我想，这或许就是传说中的缘分。奥林匹克运动会之父顾拜旦曾坦言：“生活的本质不是索取而是奋斗。”正值全国人民畅想“中国梦”的时候，你们将在高职高专大学的象牙塔里放飞自己的大学梦想，去追逐自己人生的“七彩梦”。

步入高职高专大学的校园，你们将面对新的学习期盼、新的生活环境、新的人际关系、新的管理规制，甚至一个新的自我……此时，你们可能会感到困惑、迷惘与不知所措。我国著名作家柳青说过：“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是人年轻的时候。”高职高专大学新生入学教育作为整个大学生涯的第一课，是高职高专大学生人生关键几步中的重要一步。自此，我们将扬帆起航，迈开实现成功人生的闪亮起步。如何让你们昂首阔步地踏上高职征程，胸有成竹地应对未来学习和生活中的困难和挑战，是我们长沙环保职院学工部门的干部们一直在不懈地实践和求索的。这份入学教育读本正是我们多年辛勤的心血结晶。

本书作为特意为刚刚步入高职高专大学校园的新生编写的入学须知，分为8篇14章，试图全景式地展示和呈现关于高职高专大学生三年学习和生活中可能遇到的种种问题，涵盖入学适应、学习学业、能力修养、情感心理、就业创业、生活休闲、安全防范等环节的方方面面，因而，也可说是一本指导高职高专大学生如何度过大学生涯的“简版百科全书”。不过，编者认为，这份入学教育读本更像是一盏明灯、一座风向标。它以指示牌的方式为你们提供了解决问题的应对策略与有效途径，将指引你们如何预先热身，充分准备，未雨绸缪。

当然，寥寥二三十万字，这份入学教育读本不可能是一部解决高职高专大学生涯所有问题的“葵花宝典”，但我们希冀它能为你们勾勒高职高专大学生涯的轮廓，减少成长的烦恼，降低成才的成本。你们若能够从中撷取所需，受到启迪，把握航向，树立自信，实

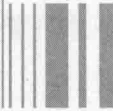
现自强，我们编写组的所有成员便了无遗憾。

更为重要的是，高职高专大学三年的路要走得顺畅，走出特色，还需你们根据自己的实际情况，在实际学习生活中不断探索、实践与总结。祝愿你们三年后都成为理论扎实、技能一流、素养突出的优秀的高职高专毕业生，早日实现心中的梦想！

邓德艾

2013年6月于长沙

目录



CONTENTS

第1篇 入学适应篇

第1章 定位：哦，我们是高职大学生 / 002

1.1 梦想起飞：别了，中学时代 / 002

1.1.1 生活环境的变迁：从“象牙塔”到“小社会” / 002

1.1.2 学习模式的变化：从“固定餐”到“自助餐” / 003

1.2 梦境各异：大学百花园 / 005

1.2.1 高职教育是“神马”？ / 006

1.2.2 高职教育比普通高校低？ / 007

1.2.3 初中毕业也能读大学？ / 009

1.3 梦圆高职：从“三味书屋”到灯火阑珊处 / 010

1.3.1 稻粱味是基础：掌握必需的专业知识 / 010

1.3.2 肴馔味是关键：锤炼过硬的职业技能 / 011

1.3.3 醯醢味不可缺：培养良好的综合素养 / 012

1.4 梦归现实：是起点不是终点，英雄不问出身 / 013

1.4.1 录取不过是个顿号 / 013

1.4.2 大学仅仅是起点 / 014

1.4.3 英雄不问出身 / 015

◆温馨贴士：人生定位的智慧 / 016

第2章 适应：我的青春我做主 / 017

2.1 家长“护送”：儿行千里母担忧 / 017

- 2.1.1 父母送我上大学 / 017
- 2.1.2 家长护送利弊大PK / 020
- 2.2 “菜鸟”来也 / 021
 - 2.2.1 痛苦的自由 / 022
 - 2.2.2 孤独的生活 / 022
 - 2.2.3 寂寞的心境 / 022
- 2.3 “老鸟”的交代 / 023
 - 2.3.1 知己知彼，百战不殆 / 023
 - 2.3.2 自己动手，丰衣足食 / 024
 - 2.3.3 一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮 / 025
- 2.4 “菜鸟”走了，“大虾”来了 / 027
 - 2.4.1 我是谁 / 027
 - 2.4.2 我就是我 / 027
 - 2.4.3 “我”的系统在升级 / 028
 - 2.4.4 理想更新中…… / 029
- ◆温馨贴士：过来人给大一新生的100条忠告（上） / 030

第2篇 学业学习篇

第3章 学业：爱你没商量 / 036

- 3.1 学会学习：别让大一大二变成高四高五 / 036
 - 3.1.1 高中、大学学习大不同 / 036
 - 3.1.2 即使学习“天书”也不怕 / 037
 - 3.1.3 像喜羊羊一样学习 / 038
- 3.2 学好专业是王道 / 039
 - 3.2.1 专与博的辩论 / 040
 - 3.2.2 冷与热的PK / 040
 - 3.2.3 时髦的专业并不一定适合我 / 041
- 3.3 向“逃课”果敢地说NO / 041
 - 3.3.1 不“逃课”的理由 / 042
 - 3.3.2 不“逃课”，向完美的你Up / 043

3.4 考证不盲目，只选有用的 / 045

3.4.1 职业技能证，我们的秘密武器 / 045

3.4.2 等级考试（大学英语、计算机、普通话），不得不说的故事 / 046

3.5 轻轻松松圆个本科梦 / 049

3.5.1 专升本：通往本科院校的理想之桥 / 049

3.5.2 自考：以最低的学习成本获得最大的价值 / 049

3.6 有多少学习资源可以用 / 050

3.6.1 图书馆，有价码的位子 / 050

3.6.2 听讲座，胜读十年书 / 051

3.6.3 嘿，一起蹭课去 / 053

3.6.4 三人行，必有我师 / 053

◆温馨贴士：学习方法大比拼 / 054

第4章 实践：为有源头活水来 / 056

4.1 军训生活：流血流汗不流泪 / 056

4.1.1 大学第一课，我能缺席吗 / 056

4.1.2 军训必备的几样东西 / 057

4.1.3 军训自我保健一二三 / 058

4.1.4 学长给我们讲的军训故事 / 058

4.2 学生干部：搭建自身成长的舞台 / 060

4.2.1 我要当学生干部的N条理由 / 060

4.2.2 优秀干部标准：想干事、能干事、干成事 / 060

4.2.3 奖学金不能成为学生干部的私房菜 / 061

4.2.4 学生干部竞选成功术 / 062

4.3 入党：为了崇高的信仰 / 063

4.3.1 动机：思想入党永远是No.1 / 063

4.3.2 条件和要求：对照标准，我合格吗 / 064

4.3.3 程序和手续：不厌其慢，不嫌其烦 / 065

4.4 社团活动：请勿在“团”外徘徊 / 067

4.4.1 社团：萝卜、白菜，各有所爱 / 067

4.4.2 有吸引力，才有生命力 / 068

4.4.3 拉赞助的“独门秘籍” / 069

4.5 兼职工作：睁眼看社会 / 070

4.5.1 兼职利与弊：在孔方兄与孔老二之间的选择 / 070

4.5.2 准职场“菜鸟”存活术 / 072

4.5.3 大学生兼职几种常见的陷阱及其识别技巧 / 073

4.5.4 律师说法——“短期打工也要签合同” / 074

4.6 社会调查：为你提供开阔视野的机会 / 074

4.6.1 由我身边两个学生成功的案例想到的…… / 075

4.6.2 背上行囊，准备出发 / 079

◆温馨贴士：大学生社会调查的基本方法 / 079

第5章 奖勤助贷险：助我圆满大学梦 / 081

5.1 奖学金：我争取，我奋斗，我成功 / 081

5.1.1 国家奖学金：天文数字的奖金，对我有很大的诱惑哦 / 081

5.1.2 励志奖学金：获得的是尊重 / 082

5.1.3 学院奖学金：虽然不太起眼，但我也是佼佼者 / 082

5.1.4 专项奖学金：感谢世人对我的关注 / 083

5.2 勤工俭学：不仅是助学，更是历练 / 083

5.3 助学金：人穷志不穷 / 084

5.4 国家助学贷款：惠民政策暖人心 / 084

5.5 绿色通道：让你入学更便捷 / 085

5.6 大学生的人身与医疗保险：危难时的“诺亚方舟” / 085

5.6.1 城镇居民基本医疗保险：用点小钱就能买个安心 / 086

5.6.2 人身意外伤害保险：有时也可以得“双份”保障 / 087

◆温馨贴士：大学生城镇居民医疗保险特点 / 088

第3篇 能力修养篇

第6章 能力：打造核心竞争力 / 090

6.1 大学生的核心能力：没有天赋，我能Hold住吗 / 090

6.1.1 “书呆子”的烦恼：能力比知识重要 / 091	
6.1.2 怎样打造自己的核心竞争力 / 091	
6.2 学习实践能力：授之以鱼，不如授之以渔 / 092	
6.2.1 开启智慧的“天眼” / 092	
6.2.2 杂家 / 093	
6.2.3 问题在于思考 / 095	
6.3 统筹协调能力：稳坐将军台 / 095	
6.3.1 人生需要规划 / 095	
6.3.2 人生规划因人而异 / 097	
6.3.3 规划你的人生 / 097	
6.3.4 运筹帷幄，决胜千里 / 098	
6.4 人际交往能力：人脉有多广，舞台有多大 / 099	
6.4.1 人际关系曾一度成为一些大学生的困惑 / 100	
6.4.2 $1+1>2$ / 101	
6.4.3 沟通从“心”开始 / 102	
6.4.4 你能随时为与人沟通做好准备吗 / 103	
6.5 语言表达能力：让你的人生不一般的精彩 / 104	
6.5.1 语不惊人誓不休 / 104	
6.5.2 丘吉尔也曾是个语笨者 / 105	
6.5.3 今天我将走上演讲台 / 105	
6.6 良好道德能力：诚信与责任 / 107	
6.6.1 诚信：求职的第二张“身份证” / 107	
6.6.2 当“小悦悦”倒在你的面前时…… / 108	
6.6.3 责任意识在哪里体现 / 109	
6.6.4 美与丑，有时候也不一定能分辨清楚 / 110	
6.7 创新能力：新世纪人才最重要的素质 / 110	
6.8 执行能力：细节决定成败 / 112	
6.8.1 不要以为总理比村长好当 / 112	
6.8.2 魔鬼存在于细节之中 / 113	
◆温馨贴士：职业核心能力简介 / 114	

第4篇 情感心理篇

第7章 情感：爱我所爱永无悔 / 116

7.1 骨肉亲情：爸爸妈妈，下辈子还做你的儿女 / 116

7.1.1 温暖的生命之泉 / 116

7.1.2 爸爸妈妈，我也爱你们！ / 118

7.2 真诚友情：睡在我上铺的兄弟，还有同桌的你 / 119

7.2.1 八个人的蜗居，我们的家 / 119

7.2.2 流动的教室，同桌的情分 / 122

7.2.3 醇厚绵长的乡知乡味 / 124

7.2.4 友情诚可贵，道义价更高 / 125

7.3 青涩爱情：好一朵带刺的红玫瑰 / 126

7.3.1 你是我的玫瑰，你是我的花 / 126

7.3.2 亲爱的，慢点飞，小心前面带刺的玫瑰 / 128

7.3.3 一堂讨论课：大学生恋爱，是选修课还是必修课？ / 130

7.3.4 七嘴八舌：当爱情遭遇毕业 / 132

7.4 难忘师恩：特别的爱，给特别的您 / 133

7.4.1 我爱我师：教室里的温馨 / 134

7.4.2 毕业合影时 / 135

◆温馨贴士：大学生人际关系综合诊断量表 / 141

第8章 心理：探索未知的自己 / 145

8.1 你不曾知道的自己 / 145

8.1.1 梦让你发现真实的自己 / 145

8.1.2 口误、笔误泄露你心底的秘密 / 147

8.1.3 解读日常生活中的过失行为 / 148

8.2 每个人都有自己的“武器” / 149

8.2.1 静如处子、动如脱兔——气质的差异 / 149

8.2.2 人心不同，各如其面——性格的种类 / 150

8.2.3 我聪明吗？我笨吗？——智力的多样 / 151

8.3 你的情商为几何? / 154

8.3.1 做自己情绪的主人 / 154

8.3.2 理解他人的感受 / 156

8.3.3 巧用人际交往中的心理效应 / 157

8.4 不要让黑夜蒙住你的心灵 / 159

8.4.1 与压力、挫折共舞 / 159

8.4.2 成长的烦恼 / 160

8.4.3 人心也会患“感冒” / 163

◆温馨贴士: 大学生心理咨询简介 / 163

第5篇 生活休闲篇

第9章 生活: 甜酸苦辣味, 人生万花筒 / 166

9.1 制定和实现目标: 人生没有理想就像鸟儿没有翅膀 / 166

9.1.1 “取法乎上, 仅得其中, 取法乎中, 仅得其下” / 166

9.1.2 目标明确了, 你就成功了一半 / 167

9.2 有效管理时间: 选择就是放弃, 自由就是枷锁 / 168

9.2.1 现在就停止拖延: 雷厉风行, 做行动的巨人 / 168

9.2.2 学贵有恒: 行百里路半九十 / 169

9.2.3 每日任务清单: 今日事今日毕 / 170

9.3 学会理财: 从“我很富有”到“月光族” / 171

9.3.1 大学了, 花父母的钱我还能理直气壮吗 / 172

9.3.2 为何我的“小金库”总是赤字 / 173

9.3.3 花钱大方并不会引起他人好感 / 174

9.3.4 聚会时不妨提倡AA制 / 175

9.3.5 理性消费, 学会理财 / 176

9.4 正确对待贫困: 穷且益坚, 不坠青云之志 / 177

9.4.1 贫困, 也是一种生活态度 / 177

9.4.2 别打肿脸充胖子 / 179

9.4.3 “自古磨难出英雄, 从来纨绔少伟男” / 180

9.4.4 贫困大学生自强典范 / 181

9.5 生活习惯：别让它成为你的累赘 / 182

9.5.1 不要做屌丝 / 183

9.5.2 大学生坏习惯排行榜 / 184

9.6 业余时间：八小时之外也由你主导 / 185

9.6.1 抵制懒惰，走进教室，走进图书馆 / 185

9.6.2 我运动，我快乐 / 186

9.6.3 节假日，不落寞 / 187

9.6.4 我要做个“雅皮士” / 189

9.7 宿舍：珍惜你的小小家 / 190

9.7.1 不想过得“囧”，恶补家政课 / 190

9.7.2 这些事情宿舍不能做 / 191

9.7.3 我们到校外租房去？ / 192

9.8 感知湖南山水：芙蓉国里山川秀 / 194

9.8.1 湖南旅游景观知多少 / 194

9.8.2 湖南旅游攻略 / 196

9.9 领略地方文化：惟楚有材，于斯为盛 / 197

9.9.1 中国不可一日无湖南 / 198

9.9.2 灿烂的地域文化 / 199

9.10 品尝美食：舌尖上的湖南 / 202

9.10.1 别拿湘菜不当菜 / 202

9.10.2 吃货看过来 / 203

◆温馨贴士：你应该知道的一些生活常识 / 206

第10章 网络：校园生活“新大陆” / 207

10.1 网络：挡不住的诱惑 / 207

10.1.1 我是新生代，网络是我的整个世界？ / 208

10.1.2 小心点，有“雷区” / 208

10.1.3 宅人、网瘾、网虫……不要让网络“网”住自己 / 209

10.2 人际交“网”：一“网”情深 / 209

10.2.1 朋友们，我在线上 / 210

10.2.2 QQ聊天：聊的是寂寞or情谊 / 210

10.2.3 BBS论坛：畅所欲言，适可而止 / 211

10.2.4 豆瓣不是菜，精彩“微”时代 / 211

10.3 学习阵营：寓学于乐 / 212

10.3.1 学习网站，对你爱不完 / 212

10.3.2 学习方法：我选择我喜欢 / 213

10.4 求职通道：我来“挑”工作 / 213

10.4.1 网络求职，为我所用，任我驰骋 / 213

10.4.2 速成电子简历 / 214

10.4.3 个性视频面试 / 215

10.5 生活新道：网络消费 / 215

10.5.1 一块钱当“两块钱” / 215

10.5.2 周游E世界 / 216

10.5.3 我来当“老板” / 216

◆温馨贴士：网络下载方法介绍 / 217

第11章 礼仪：人无礼，则不生；事无礼，则不成 / 218

11.1 个人修养：做好自己 / 218

11.1.1 佛要金装，三分人才需七分打扮 / 218

11.1.2 什么藤开什么花，什么时候讲什么话 / 222

11.2 人际交往：尊重他人 / 225

11.2.1 握握手，交个好朋友 / 227

11.2.2 爱你就等于爱自己 / 228

11.2.3 吃出来的绅士淑女 / 230

11.3 求职面试：安在刀刃上的“钢” / 230

11.3.1 应聘准备工作 / 230

11.3.2 面试礼仪 / 232

◆温馨贴士：过来人给大一新生的100条忠告（下） / 236

第6篇 规章制度篇

第12章 规章制度：没有规矩不成方圆 / 240

12.1 纪律：与你最亲密的“接触” / 240

12.1.1 《高等学校学生行为准则》——你的指引者 / 240

12.1.2 《高等学校学生管理规定》——书到用时方看者 / 241

12.1.3 《学生手册》——最先学习的东东，压箱底的“玩意” / 243

12.2 法律：不可触摸的“高压线” / 244

12.2.1 HI, GG、MM, 你的这些行为可能违法了 / 245

12.2.2 雷区，千万不要去趟险 / 246

12.3 道德：做人的基本“底线” / 247

12.3.1 道德，五千年中国文化底蕴的承载 / 248

12.3.2 德者，得也 / 249

12.3.3 养成良好的道德观 / 251

12.3.4 践行道德，实现高尚 / 252

◆温馨贴士：人生二十二条智慧 / 253

第7篇 就业创业篇

第13章 工作：选择我喜欢的，喜欢我选择的 / 256

13.1 求职，从大一开始 / 256

13.1.1 大一，离就业远吗 / 256

13.1.2 你想被“就业”吗 / 257

13.2 大学生职业生涯规划：选对方向走对路 / 258

13.2.1 大学生职业生涯规划五大前提 / 258

13.2.2 大学生职业生涯规划六步走 / 259

13.2.3 大学生职业生涯规划方式ABC / 260

13.3 升学、就业、创业：条条道路通罗马 / 261

13.3.1 升学有门 / 261

13.3.2 就业有方 / 262

13.3.3 创业有路 / 263

- 13.4 成功就业：给自己一个微笑 / 266
 - 13.4.1 实习：职场热身 / 266
 - 13.4.2 面试与简历：用大学的每一天来成就 / 268
 - 13.4.3 宣讲会：职场的初次较量 / 269
- 13.5 我的舞台在哪里：就业之外的路 / 271
 - ◆温馨贴士：一个职业生涯规划的小故事 / 273

第8篇 安全防范篇

第14章 安全：安全在我心，幸福在我手 / 276

- 14.1 人身安全：生命大于天 / 276
 - 14.1.1 生命：独一无二的我们既要“孤芳自赏”又要“惺惺相惜” / 276
 - 14.1.2 健康：生命在于运动，疾病在于预防 / 278
 - 14.1.3 防抢劫：狭路相逢智勇双全者胜 / 278
 - 14.1.4 正当防卫：该出手时就出手 / 279
 - 14.1.5 禁止酗酒：天堂里不要“酒鬼” / 280
- 14.2 财产安全：破财能化灾吗 / 281
 - 14.2.1 防盗：天下无贼，只是个美丽的传说 / 281
 - 14.2.2 防扒：抓住第三只手 / 283
 - 14.2.3 防骗：骗你没商量 / 284
 - 14.2.4 防敲诈：我是不是该安静地“忍”下来 / 285
- 14.3 公共安全：无时无刻不在的小心 / 285
 - 14.3.1 交通安全：车祸猛于虎 / 285
 - 14.3.2 消防安全：隐患险于明火，防范胜于救灾 / 287
 - 14.3.3 网络安全：筑牢心灵防火墙，做自己的安全卫士 / 288
- 14.4 社交安全：害人之心不可有，防人之心不可无 / 290
 - 14.4.1 求（兼）职安全：天上不会掉馅饼，谨防传销陷阱 / 290
 - 14.4.2 网络社交安全：微信“摇一摇”，可能摇出“魔鬼” / 292
 - 14.4.3 女性安全：防狼有术 / 293
- 14.5 政治安全：不全是雾里看花的缥缈 / 295
 - 14.5.1 宗教安全：警惕披着宗教外衣的狼 / 295

14.5.2 国家安全：隐蔽的战争 / 297

14.5.3 个人前途安全：“黄赌毒”，噬人的恶魔 / 298

◆温馨贴士：让大学生远离“兽性”，充满人性 / 300

参考文献 / 302

后记 / 304