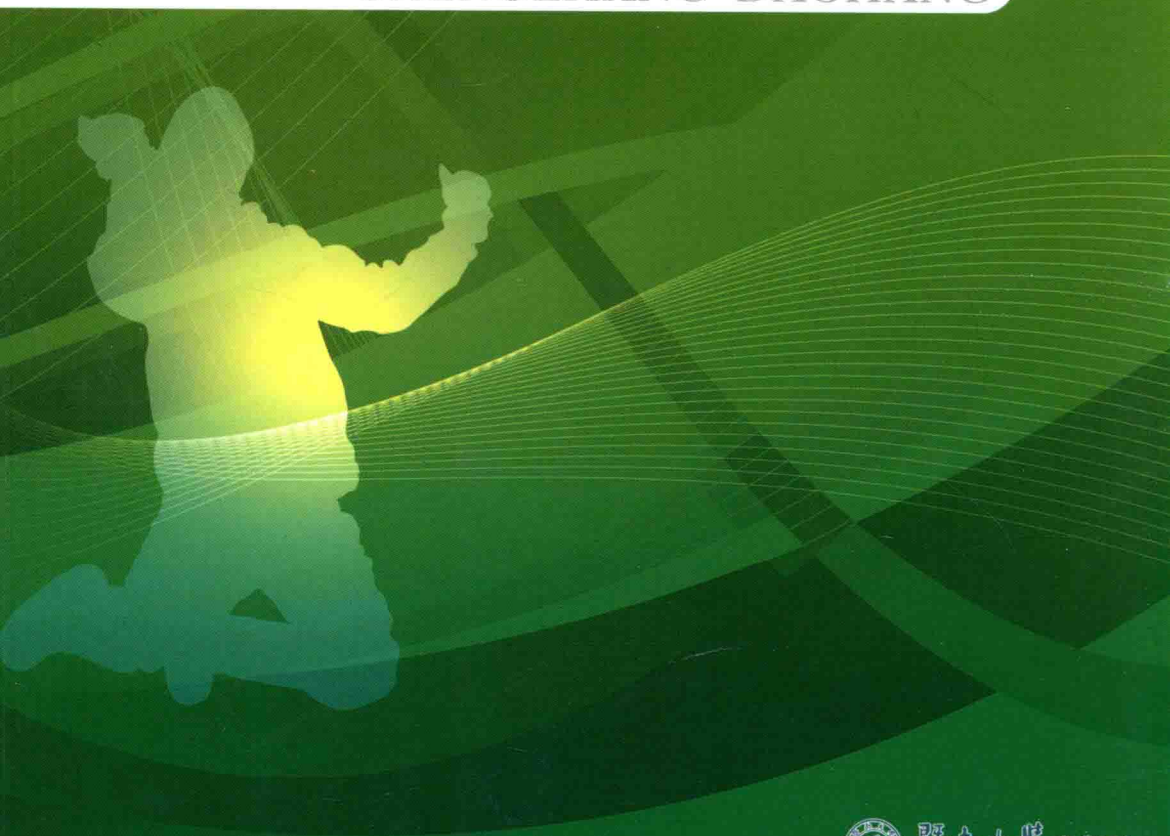


大学生 成长导航

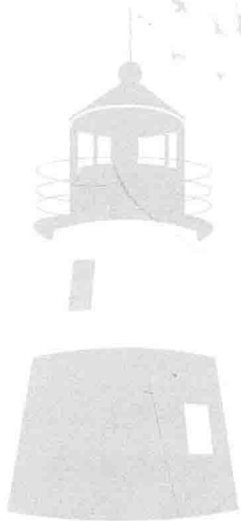
DAXUESHENG
CHENGZHANG DAOHANG

李和民 主编



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

广东外语外贸大学思想政治教育特色课参考教材
广东外语外贸大学合生珠江高校教育发展项目资助出版



大学生 成长导航

DAXUESHENG
CHENGZHANG DAOHANG

李和民 © 主编



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生成长导航/李和民主编. —广州: 暨南大学出版社, 2014. 9
ISBN 978 - 7 - 5668 - 1146 - 2

I. ①大… II. ①李… III. ①大学生—人才成长 IV. ①G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 208397 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 19.625

字 数: 383 千

版 次: 2014 年 9 月第 1 版

印 次: 2014 年 9 月第 1 次

定 价: 36.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

《大学生成长导航》编委会

主 审：许国彬

主 编：李和民

副主编：徐昶斌

编 委：（按姓氏笔画排序）

王秋萍 毕建永 朱海龙

刘丽玉 李 君 沈长霞

陈 健 陈 克 苗 磊

黄石胜 黄晓梅 曾健文

序 言

大学是什么？大学怎么学？大学对人的一生意味着什么？对大学生来说，这些都是必须要认真思考、积极面对的问题。不同的人对这些问题各有不同的解答，收获着各自不同的大学体验，经历着各自不同的人生。我们从事学生工作的干部和老师，凭着对教育事业的热爱和丰富的教育经验，有责任教育好、引导好刚刚跨入大学校门的新生，做他们人生的导师和知心朋友。

从人生发展的进程来看，一个人要成长为一个为社会所接受、所需要、具有健全人格和独立行为能力的人或人才，大致可分为三个阶段：生物成人、社会成人和精神成人。大学四年，一般处于一个人十八九岁到二十二三岁的成长期间，该阶段是人生发展的黄金时期，心理学上称这个时期为青年早期。这个时期的青年人，精力旺盛，有活力，好奇心、记忆力、理解能力强，是人的一生中学习能力最强的阶段之一。该阶段的人的各项生理特征均已趋于成熟，基本上实现了“生物成人”。而刚刚离开了中学时代父母、老师的呵护和紧逼式训练的大学生，在心理上、精神上和社会上远未成人，有人称其处在“心理断乳期”。他们步入大学校园，开始独立地面对新的环境、新的生活、新的老师和同学、新的学习任务和学习方式，需要独立面对、解决的问题很多，“怎样度过大学、成为什么样的人”成为时常萦绕在他们脑海中的重要问题。他们在这个成长阶段所经历的大学教育，不是一种他们自身以外的事物，而是他们生命中一段必经的历程和内在于自身的一种发展需要。作为教育工作者，我们的职责就是为学生指引一条道路，一条通往意义和创造的道路，当然，这条道路的终点，唯有通过他们自己的积极思考、努力实践才能到达。



广东外语外贸大学是一所具有鲜明国际化特色的广东省属重点大学,是华南地区国际化人才培养和外国语言文化、对外经济贸易、国际战略研究的重要基地。建校近 50 年来,广东外语外贸大学践行“明德尚行,学贯中西”的校训,秉承“全人教育,追求卓越”的教育理念,以培养全球化高素质公民为使命,以培养“‘双高两强’(思想素质高、专业水平高,跨文化交际能力强、创新实践能力强),具有国际视野,通晓国际规则,能直接参与国际合作与竞争,有社会责任感的国际化人才”为目标,按照“宽口径,厚基础,重能力,求创新”的培养原则和经济社会发展需要及人才成长规律,一切以学生为本,多次调整人才培养方案,创新人才培养模式,积极有效地开展各项教育教学活动,引导、帮助数以万计的大学生成长成人,成为国家和社会的栋梁。

“立德树人”是教育的根本。作为高校,全面实施素质教育,核心是要解决好“培养什么人,怎样培养人”的重大问题。“学校教育,育人为本,德智体美,德育为先”是坚持社会主义办学方向的需要,是全面贯彻党的教育方针的需要,也是大学生全面发展的需要。广外历来高度重视对大学生的思想教育和引导工作。坚持以育人为本、以创新为魂、以促进学生全面发展为旨归的工作理念,围绕学校人才培养目标,致力于帮助学生全面发展,以提高他们的综合素质;致力于在帮助学生解决实际问题的同时解决他们的思想问题和心理问题,以提高他们健康成长成才的水平;致力于帮助学生进行职业生涯规划,以提高他们的就业竞争力和社会适应能力。广外对大学生的思想教育和引导工作经过多年扎实有效的实践,形成了自身鲜明的特色,得到了广大师生、学生家长、高校同行和社会的高度评价。学校团委被团中央授予 2009 年度“全国五四红旗团委”称号,并连续多年获得“全国‘三下乡’先进单位”等国家级荣誉称号;学校多次被评为“全国大学生心理健康教育先进集体”;学生就业指导中心 2012 年作为广东省高校唯一代表获评“全国就业先进工作单位”。

多年来,广外结合大学生的身心发展特点和人才成长规律,积极探索新时期大学生思想政治教育的新特点和新举措,注重将社会主义核心价值体系融入思想政治教育的全过程,坚持教育引导与自我教育相结合、显性教育与

隐性教育相结合。按照思想政治教育工作科学化、学科化、课程化的建设思路,加强对大学生成长发展问题的研究与归纳,建立并不断完善全方位、无缝隙的思想政治教育课程体系。一是根据思想政治理论课“05 方案”的要求,不断深化教学改革,充分发挥思想政治理论课的主渠道作用,努力使其成为大学生真心喜爱、终身受益的课程之一。二是早在 1992 年就开始为学生提供心理咨询服务,成为全国较早开展这一工作的少数高校之一,受到大学生们的普遍欢迎,从 2006 年始,学校更是按照必修课程的要求在全体新生中开设了“大学生心理与训练”课程,以维护学生的心理健康并提高他们的心理素质。三是不断完善就业指导课程体系,形成了“职业生涯发展与规划”——“大学生求职与择业”——“毕业生就业指导系列讲座”完整的“全程化”就业指导课程体系,毕业生就业率高、就业质量高、社会评价高。四是大力开展创业教育,近年来陆续开设了“大学生 KAB 创业基础”、“科学研究方法”和“创业设计”等选修课,实现了低年级学生可以在校内进行勤工助学式创业,高年级学生可以进入基地实体创业孵化,毕业生可以自主创业的目标。五是针对大学生日常学习生活中遇到的各种思想困惑、学习困难和发展困境,从 2008 年开始创造性地开设了“思想政治教育特色课”,通过开设一系列课程或讲座的形式,加强对大学生的思想引导和支持,帮助他们有效提高成长质量和发展水平。

这些特色课程的教学,主要由辅导员承担。辅导员是高校教师和管理干部的重要组成部分,具有双重身份与责任,肩负着对大学生进行教育、管理和服务的重任,是大学生健康成长的指导者和引路人。“思想政治教育特色课”的开设,一方面,为了探索辅导员职业化、专业化建设的路径,创造性地提出了辅导员履行工作职责的新模式,即辅导员工作课程化模式,以增强辅导员工作的原动力和提高辅导员工作的计划性和实施性,不断提升辅导员的素质和能力;另一方面,作为思想政治理论课的补充,该课对大学生的教育与实践更有针对性、时效性和实效性,做到德智体美劳心“六育”并举,教书育人、管理育人、服务育人、环境育人“四育人”并施,促进大学生全面发展,健康成长成才。

李和民、徐昶斌等老师编著的这本《大学生成长导航》,从“思想政治



教育特色课”的开设，到组织学生工作队伍一线的人员撰写，历时多年，既参考了全国高校的先进经验，也写出了广外自身的特色。作为“思想政治教育特色课”的参考教材，本书第一章对广外的校史进行了介绍，以方便学生认识、了解校史，认识、体会几代“广外人”励精图治、艰苦奋斗的光辉历程和用心血铸造的广外精神，激励大学生传承和发扬广外精神，续写广外的辉煌；本书第二到第十四章对大学（职业）生涯规划与设计、核心能力的培养与提升、学习策略与方法、创新思维培养与科研方法、入党条件和程序、规则意识培养、诚信品质养成、文明礼仪、网络行为调适、安全防范策略、第二课堂活动、志愿者服务、就业创业等方面进行了详尽的介绍，列举了大量在大学生（尤其是广外学生）中出现过的事例，有理论，有分析，内容丰富，针对性、指导性、可读性强。

开卷有益，通过阅读本书，希望能给新生释疑解惑，引导每位刚进大学的“广外人”回答好“大学是什么？上大学怎么学？大学对人的一生意味着什么？”的问题，把广外学生工作“立德树人”的优良传统发扬光大，代代传承。

许国彬

2014年6月

（广东外语外贸大学教授、原副校长，广州大学城及周边地区高校国家大学生文化素质教育基地主任，主要从事大学生工作和研究）

目录

CONTENTS

序 言	1
» 第一章 凤鸣岭南 广外记忆 	
——广东外语外贸大学校史（1965—2010 年）	1
第一节 凤凰鸣矣，于彼高岗——办学溯源与初期发展（1965—1980 年）	1
第二节 如切如磋，如琢如磨——改革开放时期的开拓与进取（1980—1995 年）	7
第三节 嚶其鸣矣，求其友声——探索公民教育与国际化人才培养之路（1995—2010 年）	13
第四节 济济多士，秉文之德——校友	29
» 第二章 大学之路 规划起步 	
——大学（职业）生涯规划与设计	34
第一节 生涯规划的基本知识	35
第二节 生涯规划的主要内容与方法	37
» 第三章 开发潜能 核心构建 	
——大学生核心能力的培养和提升	52
第一节 什么是大学生核心能力	52
第二节 努力构建大学生的核心能力	55
» 第四章 多元并举 学会学习 	
——大学生的学习策略与方法	63
第一节 大学生的学习效率	63



第二节	大学生的学习方法	69
第三节	大学生的学习障碍与调适	81

» 第五章 自主创新 方法先行

	——大学生创新思维培养与科研方法	87
第一节	创新型人才的定义和特征	87
第二节	大学生创新思维的培养	90
第三节	大学生常用社会调查方法	93
第四节	广外常规学术竞赛、创新创业平台介绍	103

» 第六章 入党之路 我心追求

	——大学生入党的条件和程序	107
第一节	入党与大学生成才	107
第二节	入党条件与程序	111
第三节	积极争取入党	125

» 第七章 尊重规则 立身为人

	——大学生规则意识的培养	134
第一节	规则与规则意识	134
第二节	大学生违反校纪现象面面观	137
第三节	强化规则意识 遵守校纪校规	152

» 第八章 诚实守信 为人之基

	——大学生诚信品质的养成	156
第一节	诚信的内涵及意义	156
第二节	大学生诚信缺失的主要表现及其危害	158
第三节	大学生诚信缺失的原因	164
第四节	大学生诚信归来	168

» 第九章 明德知礼 文明求学	
——大学生礼仪基础与实践	173
第一节 礼仪基础	173
第二节 校园礼仪	177
第三节 大学生文书礼仪	185
» 第十章 网海茫茫 为你指航	
——大学生网络行为的调适与引导	192
第一节 互联网的海洋	192
第二节 航海规则——网络行为规范	198
第三节 文明上网 一路阳光	205
» 第十一章 安全防范 从我做起	
——大学生安全防范行为策略	219
第一节 国家安全 重于泰山	219
第二节 人身安全	225
第三节 财产安全与信息安全	238
第四节 心理安全	247
» 第十二章 第二课堂 学以致用	
——大学生第二课堂活动	253
第一节 第二课堂的重要性	253
第二节 如何参加第二课堂活动	257
第三节 广东外语外贸大学的第二课堂活动	260
» 第十三章 奉献友爱 互助进步	
——大学生志愿服务	265
第一节 志愿者的内涵和意义	265
第二节 大学生志愿服务主要类型	270
第三节 志愿者的自我调适	277



第十四章 就业创业 成就未来

——大学生就业指导 and 创业教育	280
第一节 提升就业能力	280
第二节 就业的基本程序	285
第三节 大学生创业	291
参考文献	300
后 记	304

第一章 凤鸣岭南 广外记忆^①

——广东外语外贸大学校史（1965—2010 年）

云山珠水，凤鸣岭南。栉风沐雨，薪火不辍。

广东外语外贸大学是一所国际化特色鲜明的教学研究型大学，是华南地区国际化人才培养和外国语言文化、对外经济贸易、国际战略研究的重要基地。其前身广州外国语学院成立于 1965 年，曾是国家教育部直接管理的三所外语院校之一；广州对外贸易学院成立于 1980 年，曾是国家商务部管理的四所外贸院校之一。

几十年来，“广外人”顺应经济社会发展和高等教育改革的要求，依托钟灵毓秀的南粤山水，继承务实进取的岭南文化，锐意求新、执着探索，加快学科建设步伐，提高教学质量和科研水平，增强服务社会的能力，在不同的年代、不同的校园，为祖国的外交、外贸及国际文化交流等事业作出了独特的贡献。

第一节 凤凰鸣矣，于彼高岗——办学溯源与初期发展 （1965—1980 年）

1964 年 3 月，中共中央中南局、中共广东省委和广东省人民政府决定在广州创办一所高等外语院校，以适应日益频繁的国际交往对外语人才的需求。同年 7 月，广州外国语学院筹备委员会成立。1965 年 7 月 25 日，广州外国语学院在中国落地生根。

其时，中国正处于社会主义建设初期，崭新的广州外国语学院呈现一派生气勃勃的景象。1966 年，文化大革命爆发，国家陷入十年动乱，广州外国语学院也在挫折中徘徊。

^① 本章内容由广东外语外贸大学校史馆供稿，特别致谢！——编者。



1. 历史沿革

表 1-1 广外年表 (1965—1980 年)

时间	标志事件
1964 年	7 月, 广州外国语学院筹备委员会成立
1965 年	7 月 25 日, 广州外国语学院正式成立, 校址定在广州市东北郊瘦狗岭 (原广东石油学校旧址)
	9 月, 首届 317 名学生正式开学, 共设 2 个系 4 个专业
1966 年	1 月, 广州外国语学院直属中央人民政府高等教育部管理
	夏, 文化大革命爆发, 学院停止招生
1969 年	10 月, 广州外国语学院下放广东省管理
1970 年	10 月, 广东省革命委员会对广东高校实行“调、并、迁、改”, 中山大学外语系, 暨南大学外语系、外贸系以及广州外国语学校并入广州外国语学院。同时, 广州外国语学院更名为“广东外国语学院”, 校址迁至广州市北郊黄婆洞 (原中南林学院旧址)
	冬, 学校恢复招生
1971 年	春, 508 名“小大学生”入学, 学制 5 年。设 4 个系 9 个专业
1972—1976 年	在全国招收 5 届共 1 258 名工农兵学员
1977 年	11 月, 正式恢复广州外国语学院校名, 重新归属教育部领导
1978 年	开始招收外国语言学及应用语言学方向的硕士研究生
	创办《现代外语》

2. 1965—1980 年校领导

饶彰风 广州外国语学院党委书记、院长 (1965 年 8 月—1970 年 9 月)

柴象丰 广州外国语学院革命委员会主任 (1970 年 3 月—1976 年 7 月)、党委书记 (1972 年 3 月—1976 年 3 月)

3. 仰之弥高, 钻之弥坚——名师列传

(1) 文启昌 (1914—1992), 广东番禺人, 教授。

(2) 王宗炎 (1913—), 广西合浦人, 教授, 著名语言学家, 《现代外语》创刊者。

(3) 任励人 (1926—2009), 湖南湘阴人, 教授。

(4) 王多恩 (1917—1987), 安徽泾县人, 教授, 英语专家。

(5) 阮镜清 (1905—1993), 广东中山人, 教授, 著名心理学家。

(6) 吴绪 (1910—1994), 江苏溧阳人, 教授, 英语专家。

(7) 李慰慈 (1907—2001), 广东新会人, 教授, 法语专家。

(8) 陆振轩 (1902—1999), 江苏武进人, 教授。学校创建初期唯一的教授, “双振”奖学金设立者。

(9) 桂灿昆 (1919—1996), 云南昆明人, 教授。中国最早的英语语音学权威之一。

(10) 翁显良 (1924—1983), 广东顺德人, 教授, 著名翻译家。

(11) 顾绶昌 (1904—2002), 江苏江阴人, 教授, 著名莎士比亚研究学者。新中国成立后首批被人民政府授予教授职称的专家。

(12) 曾昭科 (1925—), 广东广州人, 教授, 曾任前皇家香港警务处助理警司。

(13) 蔡文显 (1911—1984), 江西金溪人, 教授, 英国文学研究专家。

(14) 戴镛龄 (1913—1998), 江苏镇江人, 教授。1981 年经国务院批准成为首批英语语言文学博士研究生导师。

4. 九层之台, 起于累土——办学规模

(1) 广州外国语学院 1965—1980 年院系设置。

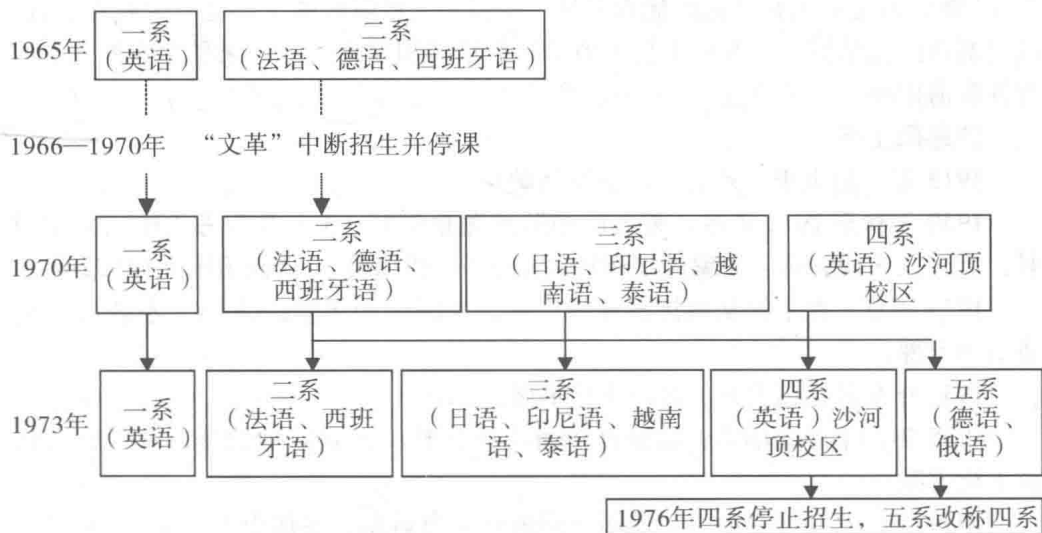


图 1-1 广州外国语学院 1965—1980 年院系设置

(2) 国际交流与合作。

1965 年学院成立伊始, 国家高等教育部即聘请外籍教师来校服务。1974 年, 学校恢复对外交流, 从加拿大、法国等国引进 5 名外籍教师。学院是最早与英国



文化委员会建立学术合作关系的高校之一。

5. 嗟尔幼志，有以异兮——“小大学生”

1970年，广州外国语学院开始恢复招生，首届招收学生约500名，其中300名从在校高一学生中招收，另200名为从原广州外国语学校转入的初一学生。由于各批次学生的年纪较小，故被称为“小大学生”，学生学制5年，军队编制管理。

6. 出自幽谷，迁于乔木——工农兵学员

1970年，中央确定高等学校实行“群众推荐、领导批准和学校复审相结合”的招生办法，招生对象为具有初中以上文化程度的工农兵。1972—1976年期间，广东外国语学院共招收了5届工农兵学员，合计1258人。

7. 梧桐生矣，于彼朝阳——恢复高考制度

1977年我国恢复高考制度，广外开始面向全国10多个省市招收本科生，学制4年（部分语种5年）。这批“文革”后的第一届大学生备受人们关注。

专题一 高山仰止，景行行止——饶彰风与广外^①

饶彰风（1913—1970），广东大埔人，原名饶高评，又名蒲特、张枫，广州外国语学院首任党委书记兼院长。

“饶彰风是中国共产党的优秀党员，坚强的无产阶级战士。他一生对党忠诚，光明磊落，团结同志，廉洁奉公，他的革命精神和崇高品德，深受党内外人士的好评和海内外人士的赞扬。”——连贯

饶彰风生平

1913年，出生于广东省大埔县下马湖村。

1930年秋至1932年冬，考入广州陆地测量学校。3个月后考入中山大学预科，后转入该校农科。主编进步刊物《小小》（1932年）、《天王星》（1932年）。

1933年夏，在上海从事抗日宣传活动，期间结识了暨南大学“左联”小组成员何家槐。

1933年8月，返大埔，经营文化书店。

1935年，于溪南小学、黄砂村梧桐小学任教，提倡国难教育，制订客家话拉丁化方案。

1936年，西安事变爆发。返回广州进行革命运动，参加中山大学“突进社”运动，主编《突进》杂志。

1936年8月，加入中国共产党。同年10月，加入中共南方临时工作委员会。

1938年，任广东省委委员，宣传部部长。主编刊物《抗战大学》。

^① 本专题根据《回忆饶彰风》内容整理。

1938年10月，广州沦陷。省委派饶彰风到东江地区筹建东江特委，任东江特委常委和宣传部部长。

1941年3月，调粤北省委任统战部部长。任东江纵队司令部秘书长。化名黄德庆，开办樟油工业合作社。

1945年7月，中共广东区委员会成立，参加领导城市工作委员会工作。

1945年9月，赴香港筹办《华商报》，建立新华南通讯社，任社长。

1947年，赴新加坡，筹建新华社新加坡分社。

1948年8月至1949年初，参与护送香港各民主党派负责人、知名人士到解放区，转赴北平参加新政治协商会议工作。参与策动粤东起义、粤北始兴起义、闽西起义和两航起义，开展广州地区的“护产运动”。

1949年10月，广州解放，参加新闻出版系统的接管工作，任省新闻出版处处长兼南方日报社社长。

新中国成立后，任华南分局统战部副部长、部长，动员爱国华侨回国建设。

1958年，下放到连平县任县委书记。

1960年，任广东省政协副主席、省文教办公室主任、科委副主任。

1965年，任广州外国语学院党委书记兼院长。

1970年，含冤去世。

专题二 青黄杂糅，文章烂兮——忆宗岱师^①

梁宗岱（1903—1983），广东新会人，著名诗人、学者、翻译家和教育家。

梁宗岱先生在20世纪中外文化交流史和中国新诗史上占有不容忽视的重要地位，为中国西方语言文学教育和跨文化人才培养作出了卓越贡献。

梁宗岱生平

1903年，于广西百色诞生。

1917年，一举考中培正中学。

1919年，16岁，被誉为“南国诗人”。

1921年，应郑振铎、茅盾邀请，成为文学研究会的第四位广州会员。

1923年，被保送入岭南大学文科。同年与刘思慕等组织文学研究会广州分会，并借《越华报》版面出版《广州文学旬刊》。

1924年，于商务印书馆出版诗集《晚祷》。

1925年，进入法国巴黎大学文学院攻读法国文学。

1926年，结识法国后期象征派诗歌大师保尔·瓦雷里。

1927年，在法国与郑振铎、朱光潜过从甚密。将瓦雷里的《水仙辞》首次

^① 本专题根据《宗岱的世界》内容整理。