



中国科学院教材建设专家委员会规划教材
全国高等院校规划教材

大学生入学教育

林英姿 主编



科学出版社

中国科学院教材建设专家委员会规划教材
全国高等院校规划教材

大学生入学教育

主 编 林英姿

副主编 冯 武 马志健 朱唤清 梁昌联
符琬聆 朱良杰

编 委 (按姓氏笔画排名)

王天秀	王继浩	王 鹏	邓少柳
邓 浪	甘佳荫	邝 敏	刘宸鹏
吴 英	余伟新	张 华	林 川
尚明洪	胡爱华	徐芳芳	黄宏炎
黄跃林	覃业亮	揭秋云	曾小莉
廖宇航			

秘 书 张一丹

科 学 出 版 社

北 京

· 版权所有 侵权必究 ·

举报电话:010-64030229;010-64034315;13501151303(打假办)

内 容 简 介

走进大学,是人生新旅程的开始,本书针对大学新生可能会遇到的种种困惑和问题,用深入浅出的理论和真实详尽的案例讲述,帮助大学生尽快适应新环境,尽早做好自己的人生规划。本书分为15章,包括认识大学、军事训练、理想品德、教学管理、大学学习、人际关系、大学生婚恋、健康体质、日常生活、心理健康、审美修养、安全教育、三自能力、职业生涯规划、就业创业指导。

本书可作为普通高等院校和高等职业院校大学生的入学教育读本。

图书在版编目(CIP)数据

大学生入学教育 / 林英姿主编. —北京:科学出版社,2015.8
中国科学院教材建设专家委员会规划教材·全国高等院校规划教材
ISBN 978-7-03-045359-4

I. ①大… II. ①林… III. ①大学生-入学教育-高等学校-教材
IV. ①G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第185970号

责任编辑:胡治国 / 责任校对:陈玉凤

责任印制:肖 兴 / 封面设计:陈 敬

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

天津市新科印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015年8月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2015年8月第一次印刷 印张:17

字数:413 000

定价:45.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前言

同学们,当你们结束了高中生活步入大学校园时,或许此时你的心情有喜悦,有激动,有迷惘,也有不安。对于这陌生的环境,你是否已经准备好去适应;对于寝室里一张张即将和你一起生活四五年的陌生脸庞,你是否已经准备好去融入;对于未来的各种诱惑,你是否准备好清醒的面对;对于即将到来的与高中截然不同的学习方法,你是否准备好了去改变;对于可能会遇到的困难、挫折,你是否胸有成竹去应对;对于未知的未来,你是否已经有了明确的目标和方向并会付诸实践。这些是摆在你我面前很重要的问题,也是大学期间必须解决的问题。

大学是你们成才和放飞梦想的地方,这一阶段也是你们人生中最美好也是最重要的阶段。一进入大学,往往会出现不同的情况:有的同学仍在继续努力,人生本来就是“生无所息”,于是,四年或者五年后考上了硕士研究生、公务员或找到一份自己理想的工作;而有的同学以为大功告成,就失去了学习的动力,“60分万岁”而大学毕业后一无所获;有的因为跟不上学习进度而退学,甚至有的因考试作弊而被勒令退学。作为教育者的我们不希望看到这样的事情发生在海医学子身上。为此我们组织了部分有丰富理论实践经验的学生工作专家编写了这本《大学生入学教育》读本,希望能帮助大家顺利度过大学生活、学习。

本书共15章,根据普通高等教育人才培养目标要求,结合大学一年级新生实际情况,就大学的基本概况、大学生军训、理想品格的养成、学习、人际关系、恋爱观、身体心理健康、日常生活、安全教育、审美修养、就业创业、自我管理 etc 学生从现在到未来可能会遇到的一系列问题展开叙述,已达到学生从入学开始,就能有一种教育,六种意识的养成。一种教育:即适应性教育,六种意识:即纪律意识、团队意识、责任意识、学习意识、创新意识和安全意识。力争成为处于心理、人格成长关键期的大学新生的良师益友。

由于编者水平有限,书中难免出现不足之处,敬请广大读者批评指正。

林英姿
2015年5月

目 录

第一章 认识大学	(1)
第一节 大学是什么	(1)
第二节 开启大学新生活	(5)
第三节 扬帆人生新航程	(13)
第二章 军事训练	(21)
第一节 珍惜军训机会,树立大安全观	(21)
第二节 体验“军营”生活,培养优良品德	(23)
第三节 严守军训纪律,实现军训目标	(25)
第四节 携笔从戎,体验真正的军旅生活	(26)
第三章 理想品德	(28)
第一节 大学生的理想解读	(28)
第二节 大学生的道德解读	(33)
第三节 大学生的人生追求	(41)
第四章 教学管理	(46)
第一节 大学教学管理机构 and 教学管理制度	(46)
第二节 课程设置介绍	(49)
第三节 学历与学位	(51)
第四节 等级考试	(53)
第五章 大学学习	(55)
第一节 大学学习的特点及方法	(55)
第二节 大学的课堂学习	(62)
第三节 大学的课外学习	(70)
第四节 充分利用图书馆	(77)
第六章 人际关系	(85)
第一节 人际交往的概念与意义	(85)
第二节 人际交往的基本原则	(89)
第三节 大学生人际交往的基本技巧和交往能力的提升	(93)
第四节 大学生要学会与不同的人交往	(97)
第七章 大学生婚恋	(102)
第一节 认知大学生活中的恋爱	(102)
第二节 正确处理爱情与学业	(107)
第三节 对大学生婚恋的分析	(111)
第八章 健康体质	(116)
第一节 运动与健康	(116)
第二节 常见疾病的防治知识	(117)

第三节 就医用药常识	(124)
第四节 城镇居民基本医疗保险	(127)
第九章 日常生活	(129)
第一节 大学生日常生活的特点	(129)
第二节 培养良好的生活习惯	(133)
第三节 安排好你的生活	(135)
第十章 心理健康	(143)
第一节 大学新生的心理适应	(143)
第二节 大学生自我意识的发展	(146)
第三节 宝贵的心理品质	(149)
第四节 心理健康与生活	(155)
第十一章 审美修养	(161)
第一节 什么是美	(162)
第二节 大学审美教育的特殊性	(168)
第三节 大学生塑造自身美的一般要求	(170)
第四节 大学生自身美的训练	(172)
第十二章 安全教育	(177)
第一节 大学生活中的人身安全	(177)
第二节 大学中的财产安全和消防安全	(181)
第三节 大学生活中的网络安全和就业安全	(188)
第四节 灾害预防	(194)
第五节 我校全员应急救护培训介绍	(197)
第十三章 三自能力	(200)
第一节 学生组织,服务学生	(200)
第二节 学生干部,自我管理	(207)
第三节 校园文化,缤纷色彩	(213)
第四节 社会实践,素质平台	(218)
第五节 学科竞赛和科技创新活动	(220)
第十四章 职业生涯规划	(222)
第一节 职业生涯规划概述	(222)
第二节 职业生涯规划简介	(227)
第三节 医药卫生类专业的职业发展	(237)
第十五章 就业创业指导	(242)
第一节 认清就业形势	(242)
第二节 就业,你有竞争力吗?	(248)
第三节 就业,走好每一步	(252)
第四节 了解就业程序	(255)
第五节 放飞梦想,勇于创新	(257)
参考文献	(265)

第一章 认识大学

本章导读

当你拿着录取通知书踏入大学校门的那一刻起,你的身份其实已经发生了转变,你已经是一名大学生了。你所扮演的社会角色、自己身处的生活环境、学习方法以及人际关系都会有很大的变化,对此你要有一个新的认识,并尽快融入。如何尽快适应大学新生活是摆在我们面前的第一个难题。这一难题解决得好坏与是否及时,将影响我们整个大学阶段甚至是接下来的成长。本章的主要内容是介绍大学是什么,以及和学生相关的部门的学校的职能,从你入学开始,帮助你了解大学生活特点,并对你在以后的生活学习中可能遇到的困难提出对策和建议。

案例 1-1

李某,男,19岁,一年级新生,入学两个多月,已请假回家数次。主诉总是想家,留恋过去的生活环境,留恋中学生活。

小丽,女,某大学在一新生,独立一人到校报道。报道第一天就与负责接待的学长学姐混熟了,还主动请教校园环境情况,在学姐的带领下很快地熟悉了食堂、教室、图书馆、银行、小吃一条街等校内环境。在宿舍里,除了整理好自己的床上用品外,还主动的帮助其他刚来的新生整理床上及生活用口等,俨然是个小姐姐,宿舍里4人人很快的熟悉起来,都管她叫姐姐了。在班里也是个热心的人,积极帮助班里的同学,得到了班里同学的拥护,推选她当了班长。

[点评]:刚步入大学校园的新生,要在最短的时间里适应既新鲜又陌生的大学生生活,无疑是对自己心理素质和能力的考验。部分新生在这一时期感到迷茫、困惑、孤独、人际关系紧张、不适应大学的学习生活等等……被称为“大一现象”或“大一的迷茫”。应该说,适度的迷茫与困惑是一种正常的心理状态,但是如果像这位同学一样长期处于一种怀旧、留恋过去的心理状态,会造成学习上的不安心,并患上“新生适应不良”。建议该生多与同学接触,培养业余爱好,也可主动与同学、心理老师谈心,这在一定程度上可以改变思乡心境。

第一节 大学是什么

一、大学的发展历程

(一) 大学的定义

泛指实施高等教育的学校,是指提供教学和研究条件的高等教育组织,包括大学、学院、高职高专(专科院校及高等职业院校)。

(二) 我国大学的发展历程

中国封建时代“大学”一词除了指儒家经典四书之一的《大学》外,还指聚集在特定地点整理、研究和传播高深领域知识的机构。大学作为一种具有高等教育职能的机构,根据文献记载,可以追溯到五帝时期的成均和上庠;皇朝帝国时代到了汉朝,中央设立太学,为最高学府,而地方也开始设立郡学、州学、府学、县学等供同龄学生学习的的地方官办高等学校,相当于不同阶级的公立大学,低阶大学学业出色的学生可以进至高阶大学学习。隋唐以后太学改为国子监,唐朝以后出现书院。书院可以分为大学部、小学部,有些并不严格区分,有官办,有私立,不少是私办官助。白鹭书院、白鹿洞书院、应天府书院、嵩阳书院、石鼓书院、茅山书院等都是著名书院的代表。中国传统的学校部分培养公共政治服务的官员仕人以及从事文化教育的文人,偏重儒学人文教育。另外,还有专门学科部或者专科性的高等教育机构。南朝宋时设有儒学馆、玄学馆、文学馆、史学馆,合并后分儒、道、文、史、阴阳五部学。唐朝的国子监设有律学馆、书学馆、算学馆。明朝时设有专门培养外交翻译人才的四夷馆。此外还有兼具人才培养功能的专门性的科研及应用服务机构,如医学领域的太医馆等,天文历法领域的司天监或者钦天监等。还出现过综合性的学术研究机构,如南朝之宋朝设立的华林学省,相当于后来的中央研究院。不过,中国古代的高等学校和西方现代的大学存在差别,尤其官办学校以培养治理政府的仕人及从事文化教育的文人为主,学科上自然科学尤为缺乏,所以到近代整个的传统教育体系都面临着转型、革新。19世纪末,辛亥革命元老中国现代教育奠基人何子渊、丘逢甲等开风气之先,排除顽固守旧势力的干扰,成功引入西学(美式教育),创办新式学校,将平民教育纳入满清朝廷的视野。清政府,不得不对教育革新网开一面,于1905年末颁布新学制,废除科举制,并在全国范围内推广新式学堂,西学逐渐成为学校教育的主要形式。新学制将学校分为“小学堂”、“中学堂”、“高等学堂”和“大学堂”等几个等级,“高等学堂”和“大学堂”属高等教育。宣统元年(1909年),地方科举考试真正停止以后,中国的现代教育才得以迅速发展。

真正意义上的中国大学从19世纪末开始萌芽,至今有100多年历史,历经四代。

(1) 第一代也可以叫做“五四”的一代,这一代大学是在社会大动荡、思想大解放的背景下创办的,这个年代的大学教师大多思想解放、思维活跃、且接触过先进的西方文化教育,大学学生规模虽少,却多成为了时代精英,这个时代下的大学轰轰烈烈,影响深远。

(2) 第二代从20世纪20年代初到40年代末,这个时期的中国经历了军阀混战、十年内战、抗日战争、解放战争,属于战乱的一代。战争给人们带来灾难的同时,也影响了中国大学的发展,但大学学术自由、自主办学的精神并没有丧失,虽然条件艰苦,但是还是涌现出了一批非常优秀的人才。

(3) 第三代是封闭的一代,时间是20世纪50年代初到改革开放前。这个阶段的大学教育照搬苏联办学模式,偏离了学术自由、自主办学的精神,再加上后来一次次的政治运动的冲击,特别是“文化大革命”的破坏,人们没有了追踪世界学术前沿的能力以及条件。

(4) 第四代是改革开放的一代,这一时期的社会大环境是开放的,人们急切想要融入世界学术发展的大潮,也看到了和世界先进国家教育之间的差距。但在改革开放的几十年中,中国大学不仅要解脱上个时代套在身上的枷锁,还要改变遗留下来的固化的观念,所以大学的发展需要一个长期的过程。

(5) 到目前为止,我国大学教师队伍多是改革开放背景下成长起来的,虽然与世界一

流大学还存在差距,但办学环境、人员素质、经费投入、重视程度已经没有了不可跨越的鸿沟。

二、大学精神

大学精神是大学的灵魂,是大学自身存在和发展中形成的具有独特气质的精神形式的文明成果,大学精神的本质特征概括为独立精神、创造精神、批判精神和人文关怀精神。中国高等教育 100 多年的发展,大学的功能从教学型到研究型再到现代大学的多功能型,大学的数量有了惊人的增长,但是作为大学灵魂的大学精神却在一定程度上被忽视,所以重塑大学精神,弘扬大学精神现在已经成为了各个大学重视和努力的方向。

(一) 独立精神

把大学作为自由思想的园地,把独立精神、自由思想作为大学精神,也是近年来社会文化的共识,大学本来应该是一个相对民主、自由、宽松、自治的机构,这样一个机构才能保证大学成为一个自由思想的发源地。大学所具有的独立精神和自由思想,确保大学的教师和学生能够潜心地研究高深学问、不断地追求和认识客观真理,并在这个基础上传承和创新文化,这正是大学的生机和活力所在。

(二) 创造精神

文化不能仅靠传承,更要有新的新的元素的加入。大学教育通过确立教育内容,对人类文化进行选择;对人类文化进行整理。通过更新教育观念,更新人们的价值观念,更新人们的价值取向,改变思维方式,实现文化的再生。

(三) 批判精神

大学知识的前沿知识有很多是处在探索之中的,新知识的出现对于旧的知识本身就是一种反思。具体表现在:

(1) 大学是知识聚集的场所。是思想观念和学术思潮的交汇处。大学生产生新思想,包容新观念,在这里不同的学术观念可以并存,不同的思想可以通过学术交流相互影响,具有良好的争鸣传统。追求理想的永恒特性。

(2) 大学教师在教学和科研过程中能够以科学的态度对待传统与现实,否定非科学的内容,破除迷信与保守主义,建立科学的知识体系。可以这样说,大学的教学与科研发展史就是科学史重要过程的展开史,是一个肯定与否定相结合的扬弃过程。

(3) 大学批判精神的另一方面是对社会现实的理性反思和价值构建。由于当下喧嚣的社会风气侵蚀了大学教师的独立人格和批判性格,故大学失语了,教师失语了,学生也就更无语了。真正的知识分子要如陈寅恪所言:“每个学者不应为了非学术的动机,唯心地改变或抹杀自己内心所企及的真理,而都有义务遵循自己的学术良心,并行使捍卫个人见解的权利。”这种实事求是的批判精神,来源于对公平、正义、理性等人类基本原则的信仰,这种知识人格使得他们在深信某种制度是违背正义公平等人类原则的时候,可以超越也应当超越个人收益的最大化取向,为试图改变这种不当不义之制度结构而呐喊,而实践。

(4) 批判精神的最后一个方面是大学知识群体对政府决策的参谋和建议。科学决策

是政府决策的关键,但是由于决策者自身素质的限制,做到科学决策并不容易,所以要倾听专家意见,请专家参与决策成为决策机制中的一环,专家之所以成为专家,就是因为他们职业所特有的对问题的科学态度和客观的批判精神。

(四) 人文关怀精神

人文关怀就是对人的生存状况的关怀、对人的尊严与符合人性的生活条件的肯定,对人类的解放与自由的追求。一句话,人文关怀就是关注人的生存与发展,对人的关怀,对生命的敬畏,对尊严的珍视。是社会文明进步的标志,是人类自觉意识提高的反映。大学是培养中国特色社会主义事业的建设者和接班人的地方,大学生是践行社会主义核心价值观最积极、最活跃的群体,关系中华民族的未来发展。在马克思主义指导下,加强大学生社会主义核心价值观教育,对构建社会主义和谐社会具有重要意义。当代中国的大学生群体,一方面奋斗拼搏、勇敢追梦,承载着国家和民族的希望。但另一方面,大学生的人文精神现状也出现了令人担忧的现象:部分大学生人文知识匮乏,人文修养浅薄,人文关怀缺失,人格道德偏差等。有关大学生的负面新闻也频频见诸报端。虽是少数案例,但让人们不得不反思当代大学生人文精神缺失这一重大问题。

三、认识所在大学

(一) 学校的基本情况

海南医学院的起源可追溯到1947年林筱海先生创立的私立海强医事技术(职业)学校和1948年宋子文先生创建并任第一任董事长的私立海南大学医学院。1951年这两所学校合并为海南医学专门学校,后更名为海南医学专科学校。1983年并入海南大学成为海南大学医学部,1989年筹建海南医学院,1993年经国家教委批准正式建立海南医学院,隶属海南省人民政府主管,是海南省唯一的一所省属公办普通高等医学院校。1996年顺利通过普通高等学校本科教学工作合格评估。2005年以良好的成绩通过本科教学工作水平评估。2013年获批为硕士学位授予单位,设有临床医学、基础医学、药学3个一级学科硕士学位授权点,涵盖46个二级学科(专业)。2014年增列临床医学、公共卫生、护理三个硕士专业学位授权点,涵盖40余个领域。目前已形成普通本科教育、成人教育、高等职业教育、硕士研究生学历教育、联合培养博士生学历教育和留学生教育并举的办学格局,凝练出“厚德、严谨、博学、和谐”的校训和“自强不息、团结向上、奋发有为”的海医精神。海南医学院毕业生已成为海南省医疗卫生队伍的主要力量。

(二) 了解相关部门职能

1. 学生工作部 简称学工部,是促进学生成长成才的工作部门。下设学生管理科、学生思想教育科、学生资助科、就业市场开发办公室、创业就业指导办公室五个科。主要负责开展学生日常管理、思想政治教育、奖、勤、助、贷工作,学生心理健康教育工作、毕业生相关工作等。

2. 教务部(招生办公室) 下设:教务科、招生与学籍科、考务科、实践教学科、教材科五个科室及教务部办公室。负责全校教学管理工作的组织、安排、协调及招生计划的落实。涉及学生的有课程安排、考试安排、教材领取、学籍查询、教室申请、毕业生发放、学士学位

授予等。

3. 团委 下设:综合科、思想政治科、大学生艺术教育中心。负责学生的思想教育引导、素质深化拓展、校园文化建设、团的组织建设和学生成才服务等工作。

4. 保卫部(武装部) 下设:消防治安科、综合管理科。负责维护校园的安全和正常教学、生活秩序、治安防范宣传教育、学生军训工作及履行相关国防工作。涉及学生的有:军训工作、校内各类案件处理、学院安保、学生户籍管理、国防教育、征兵工作等。

5. 学生档案馆 负责学生档案的收集、整理、归档、利用及转递工作。

(三) 报到注意事项

(1) 新生必须本人凭新生录取通知书、身份证按时报到,办理入学手续,因故不能按期入学者,须向所在院系办理请假手续,无故两个星期不报到者,视为自行放弃入学资格。

(2) 新生接到录取通知书后,家庭经济有困难的学生,请关注校园网站上相关资助政策,并准备相关证明材料。

(3) 办好党、团组织关系。党员关系介绍信,省内转至“海南医学院党委组织部”,省外转至“中共海南省委教育工委”;团员须携带组织关系和团员证至学校,开学后由所在学院统一到校党、团委办理组织转入手续。

(4) 学生档案;如自身携带,请勿打开私自打开档案袋。

(5) 办好户口迁移证明。学生自愿办理户口迁移,户口迁移证(详见附件一样表)上的姓名、身份证号等有关内容须与录取通知书和档案一致,“籍贯和出生地”栏,必须填写到市县,如北京市朝阳区、山东省济南市,否则无法办理入户手续。户籍迁移的办理时间只限于入学后的军训期间,以后将不再受理。学生的户口性质是临时的集体户,毕业时户口须迁出,学生自愿办理户口迁移。需要迁移的学生在入学前办好户口迁移证明,户口迁移证上的姓名、身份证号等有关内容须与录取通知书和档案一致,因为是集体户,一届学生只有一个户号,凭应届新生的录取通知书才能落户,所以户籍迁移的办理时间只限于入学后在军训期间把户籍迁移证和录取通知书以及两张一寸免冠相片上交到学校户籍室统一办理,以后将不能办理。

(6) 新生入学后,学校会在规定时间内进行体检复查,体检合格后方可注册;不符合招生体检条件者,由学校根据具体情况进行处理;凡徇私舞弊者一律取消入学资格。

(7) 学校鼓励大学生独自来校报到,迈好人生自主自立的每一步。

第二节 开启大学新生活

一、认知生活特点,尽快适应新生活

相对于中学生活而言,大学生活是丰富多彩的,是一个全新的环境。大学生活环境的变化体现在生活方式、生活范围、生活环境等方面。

(一) 生活方式的改变

从生活方式上对于大学新生来说,变化是很大的。中学阶段普遍是就近入学,吃住在家,可能是单居一室,现在是多人“群居”共处一室;即便寄宿制的中学,学生离家也不太远,

一般不会超出本县或本省范围,一、二个月总可以回家一次。过去父母在身边衣食无忧,现在处处、事事都得独自处理,这些对我们大学生来说是一次难得的考验。来到大学,步入新的集体,开始独立生活,大学生活是完全的集体生活,几位同学在一个房间里共同起居,生活习惯难免会有不同,也会出现步调不一致的时候。每个同学的日常生活需要自己照顾,例如,整理房间、床铺,洗衣物等。故要适应大学生活就必须做好充足的思想准备。一是要做好集体生活的思想准备。集体生活有助于培养大学生的集体主义观念。大学新生要认识到集体生活对于我们成长、成才的重要意义,自觉融入集体生活中来。二是要做好独立生活的准备。一个人不可能一辈子都依靠父母的关照。过去在父母身边,东西用不着自己买,花钱也用不着自己掏腰包,可到了大学,每走一步、动一下都要花钱。因此,大学新生要树立“理财”观念,根据自己生活费的状况,做好预算,严格控制消费。最好都要记账,一段时间下来,明确哪些开支是必需的,哪些开支是完全不必要的,哪些是可有可无的,这样才会总结出应当吸取的教训,把钱花在刀刃上,避免完全不必要的消费。尤其要根据父母的经济能力和自己“勤工俭学”的能力来进行消费,切不可盲目攀比。进入大学,远离了父母,有了一片属于自己的天空,要珍惜机会,加强锻炼,为今后更好地适应社会奠定坚实基础。

(二) 生活范围的改变

从生活范围看,中学时代的生活领域较窄。中心任务是好好学习考大学,课余活动被压缩得几乎等于零。而大学生活丰富多彩,每个大学都十分重视校园文化建设,通过营造浓郁的校园文化陶冶大学生的思想情操,发展大学生的兴趣爱好,提高大学生的综合素质。大学重视全方面提高学生的综合素质,除了日常的教学活动之外,还举办各种各样的讲座、讨论会、辩论会、演讲会、学术报告、文娱活动等,内容广泛,形式多样,让人有点目不暇接,这些活动有的在于提高学生的专业素养,有的在于转变学生的思想观念,有的在于发展学生的文艺爱好,对大学生的成才具有十分重要的作用。大学里有各种形式的社团组织,比如有青年志愿者协会、文学社、学生记者站、校园广播站、书法协会、心桥协会等,这些组织的成立经过学校严格的审批,要接受学校党组织的领导,是大学生们的自发性群众组织,是大学生发展兴趣与爱好、提高各方面能力的重要平台。

各个学校都有种类繁多的社团,如果你有什么爱好和特长,可以加入这些社团,从中可以学到很多东西。各个社团都有自己的特点,都举办有特色的活动,如果位拿不准参加哪个,可以找到自己感兴趣的社团,问问学长学姐以前组织的活动,再作决定吧。毕竟,大学里的社团太多,应选择一个足够锻炼自己能力的。同时,各个学校在寒暑假都开展社会实践活动,如去贫困山区考察和义务扶贫,从中提高自己对社会现实的认识。

(三) 环境的改变

从生活环境上看,大学教学、生活设施先进,办学条件是衡量一所大学办学实力的重要依据。许多大学投入了大量的资金用于学校的基础设施建设和购置教学仪器设备,以此不断改善自己的办学条件,提升自己的办学实力。大学校园都经过科学规划建设,许多建筑都经过了精心设计,富有时代特色、人文气息、文化底蕴。高起点规划、大额度投入,使美丽的大学校园成为当地一道亮丽的风景线,不少高校的建筑是当地的标志性建筑。大学校园进行了合理的分区,教学、办公、生活用房相对独立,互不干扰。大学特别重视文体设施建设,建有较好的图书馆、体育馆、学术报告厅、学生活动中心等,能较好地满足大学生全面发

展的需要。以培养实用型、应用型人才为目标的大学特别重视加大教学投入,建有先进的网络教室、多媒体教室、实验中心、电教中心、实习基地,购置了先进的教学实验设备,通过现代化的教学手段、教学设备,培养大学生的动手能力,让大学生在动手中探索知识,获得真知。

二、认知心理特点,健康快乐促成长

大学新生对大学生活的适应,是一个包含生理、心理、社会等几个不同方面的复杂现象。新生常见的适应不良主要有失落、迷惘、孤独和边缘感,通过对自我正确定位、确定适当目标、积极主动交往、融入集体之中,这些问题都会得到缓解直至最终适应大学生活。

(一) 失落感

经过高考的激烈竞争,考上大学的新生无疑是命运的幸运儿。经过多年寒窗苦读,终于考上了大学,可以松口气了,这是大多数新生的心态。但许多学生进了大学之后,才发现现实中的大学与自己期待已久、梦寐以求的大学差距很大,由此导致心理失落。特别许多高分的同学因填报志愿等原因,被录取在并不如意的学校,造成心理上极大的反差,有的学生甚至心灰意冷、意气消沉、对立情绪增强。

新生的这种失落感,很多时候是因为不能接受现实、正视现实,对自己进行正确定位。进入一个新的环境,总留恋于过去;遭遇了挫折,总沉浸在失败的回忆之中,那是毫无意义的。今天,无论愿意不愿意接受,它已实实在在地来到自己的面前。你只能接受,不能逃避,因为逃避的不仅仅是今天客观存在的一切,也包括你自己。当接受了现实之后,你就可以平心静气地分析环境,客观地审视自己,进行自我定位,从新环境中找到自己的成长点,就会适应生活和发展自己。“过去”只能带给自己回忆,当选择了现实中的行动时,将会体会到“今天”带给你的充实、欢乐和自由。

(二) 迷茫感

高中时有一目标就是考大学,但上了大学后,很多同学就会发现失去了目标。而目标是一个人前进的方向、奋斗的动力、生活的支柱,没有目标时,会感到迷茫和空虚。如果希望自己能够成功地发展,那么必须为自己确立一个合乎实际的目标。首先,应当根据国家、社会和自己人生发展的需要,为自己制定一个远程目标,它是人生所要达到的主要理想。同时,还要制定一个为实现目标所设立的近程目标,即短期内要完成的事。远程目标要靠一个个近程目标的积累来实现。如果只有远程目标,没有近程目标,人生理想就会成为空中楼阁,可望而不可即,时间一久,就会迷失方向,丧失信心。反之,只有近程目标,没有远程目标,就不能保持一种永恒的动力。其次,目标的确立,应当从自身的实际和客观的实际出发,结合自身的个性特点、能力以及客观所提供的条件,一味盲目地追随别人或社会时尚,不但不会获得成功,还会影响心理的平衡。其三,目标应该随时根据情况的变化,及时做出调整,以免因为目标脱离实际而不能实现目标。只要能确立一个合适的目标,就会有行动的方向和动力,人生就会充满信心与活力。

(三) 孤独感

初次离开父母和熟悉的环境,由于环境的不适应、饮食的不适应、风俗语言的不适应等,大学新生需要自己独立地去面对新的生活,独立处理生活中的问题,常常会感到孤单、茫然、困惑。真是“在家千日好,出门一日难”。

进入大学的陌生环境,渴望真诚的友情,急需新的伙伴,希望与他人建立良好的人际关系,这是新生的一个突出的心理需求。然而,他们在渴望交友的同时,又有自我封闭的倾向,有些同学不愿轻易与人交心,把自己的心灵深藏起来;另一方面,很多同学缺乏与人交往、沟通的技巧,自卑,不敢与人交往,因此感到孤独、烦闷。

良好的同学关系对大学新生的适应有重要的影响,而主动建立良好的同学关系的过程也就是一个积极适应的过程。

1. 要给人以良好的第一印象 如刚到一个宿舍或开第一次班会时,某个同学的表情、姿态、身材、仪表、服装、口音等,总是给大家留下最鲜明和最牢固的印象,在日常生活中有一定的作用,影响着今天同学交往的过程。步入大学门槛,几乎每一个人都感觉这里的一切是陌生的,在这里,大家要经历自己人生中许多的第一次,第一次参加球类比赛,第一次穿上军装,第一次走向靶场,第一次唱卡拉 OK,第一次在评委面前演唱……这许许多多的第一次,只要用心努力,必将会通过留给不同人的不同的第一印象,坦然走向人生之路。

2. 要学会与同学友好相处

(1) 是遇事能从别人的角度去看问题,设身处地替对方考虑,本着关心人、理解人的态度,尽量避免与同学进行无价值、无意义的争论。大学新生血气方刚,争论的结果往往是不欢而散,不仅没有取得一致意见,反而会造成同学间的隔阂。因此应尊重他人意见,避免直接指责,使交往陷入危机。

(2) 是不要过高要求别人,要学会宽容别人。天空之所以广阔无边,是因为天空收容每一片云彩,不论其美丑;高山之所以雄壮无比,是因为高山收容每一块岩石,不论其大小;大海之所以浩瀚无涯,是因为大海收容每一朵浪花,不论其清浊。

(3) 是自己有错误时要勇于承认,这样非常有利于人际关系的改善。

3. 要做到真诚相待 当别人在宿舍专心学习时,动作尽量要轻;别人休息时,听录音可戴上耳机;当别人的亲友远道来访时,在场的人要热情接待……当你设身处地为人考虑时,彼此合作的翅膀就已展开,正常的学习与工作中的合作与竞争便会非常友好,即使有误会也会很快消除。

总之,大学生只要能敞开胸怀,积极主动交往,平时能注意人际之间经常性的沟通和交流,增强团结意识,正确认识自己,充分发挥主观能动性,建立良好的同学关系是完全可以实现的。

(四) 边缘感

边缘感是指在高校里与主流学生相比,部分学生因处于某一种劣势而远离中心地带,往往容易被人遗忘。大学生中的边缘化群体往往是有自卑心理的或者经济贫困的学生,他们往往采取逃避的方式,远离集体,很难融入群体之中。

克服边缘感要主动适应环境,只有积极行动,才能了解自己的潜能究竟有多大。只有当积极去做时,才会一步步地取得成功;当最后圆满完成任务后,自己也由此而获得自信。

(1) 要基于正确客观的自我认知评价。认识自我在人的心理健康中起着很重要的作用,也是“边缘化”大学生思想、心理症结所在,它制约着人格的形成、发展,在人格的实现中有着强大的动力功能。因而,全面、深刻的自我认知是促进大学生心理健康和解决“边缘化”学生的有效途径。

(2) 彼此尊重是边缘化的溶解剂。同学之间各种各样的风俗习惯,也有一个相互尊重,相互适应的过程。人对环境的适应,主要是对人际关系的适应。有了良好的人际关系,人才有支持力量;有了归属感和安全感,心情才能愉快。

大学生来自祖国各地,生活习惯、家庭背景、性格甚至语言等都有一定差别,造成交往复杂困难。但每个人不能只是埋怨别人,埋怨周围环境,而应该了解自己和他人的优缺点和性格特性,找到相同点,交往起来就较容易方便。

以上各种不适应可能正在困扰着你年轻而向上的心,使你在人生的新阶段感受到更多的困惑和迷茫。但是不要担心,这种困惑的过程就是一个人的心灵成长的过程。感受越深刻,成长就越多。这就如同蝴蝶破茧而出一样,只要耐心地感受自我的成长,积极地推动自我成长,就会更快地冲破蛹的黑暗,变成美丽的蝴蝶,在资源丰富的大学中自由而多彩地生活。

三、调适想家情绪,全力投入新征程

面对着完全陌生的环境、陌生的同学、陌生的生活方式,多数大学新都能很快地适应,但有少数的大学新生想家情绪浓厚,失落感明显,甚至会一些人因想家而陷入烦恼之中,情绪低落,不能逐步适应新环境的改变而最终选择休学或退学。

(一) 想家情绪过重导致的适应不良的原因

(1) 缺乏离家的经历。新生中有很多没有离开本省、市、县的经历,一旦离开熟悉的家乡和父母后,生活的无助感比较强,同时学习上、生活上的压力会给他们带来更浓的想家情绪。这种想家情绪反过来很大程度上影响了他们对新环境的适应。如何看待想家问题,家是亲情温暖和安定的代名词,每个人都眷恋自己的家,离开家的人都会想家。特别是新生,从全国各地来到海南,一下子离开了自己熟悉而又温暖的家,长时间见不到父母和亲人,生活中缺少了家人的悉心照料,难免会产生想家心理。尤其是在对大学的新鲜感和好奇心消失之后,面对不同的生活环境、不同的生活方式、不同的饮食习惯等一系列的不适应,就更容易让新生产生想家心理。想家是人正常的情感需要,是一种正常的心理现象,但过度地想家而不能自拔,时长超过三个月,就属于异常心理;如果不及时进行心理调适,就容易形成心理障碍,甚至演变成心理疾病,那样不但不利于其身心的健康成长,还会影响生活和学习。

(2) 对大学的想象和实际有差距。外界一般把大学描绘得很美好,但跨入大学校园后,理想和现实的差距让大学新生产生不满和失落。部分新生常常感到没有原因的情绪低落、苦恼,对学习无所适从,对生活缺乏热情,每天苦闷不已。

(二) 克服想家情绪的方法

1. 主动调整认知 谁都会长大,谁都会离开家,一个人不可能和父母生活一辈子,迟早

会离开父母的怀抱走向社会独立生活。作为一名大学生,应该摆脱依恋父母过度想家的不成熟心理,充分利用读大学这几年好好地锻炼自己独立生活、独立管理的能力,这样出了社会才能很好地生活,才能健康的成长。

2. 学会调整自己的情绪 我们可以通过对情绪的自我调控,培养健康的情绪,克服不良的情绪,保持良好的情绪状态。情绪的发生及表现与人的认知直接相关,一个人对周围的事物或自己的行为、思想作出什么样的评价,则可能导致相应的情绪反应,在日常生活中要善于克制和宣泄不良情绪,如愤怒时,可以进行体育锻炼,或作画、练书法;悲伤时,可以找知心朋友倾诉,或大哭一场,舒缓情绪,必要时还可寻求心理咨询师的帮助。

四、学会与人相处,营造良好新关系

大学新生走进大学校园,与这里的师生可能是素昧平生,但是共同的事业、共同的追求、共同的生活,将原本陌生的人紧紧联系到了一起。大学校园充满了温馨与和谐,这里充满了师生之爱、朋友之情,大家由陌生到相识、由相识到相知,互相学习、互相关心、互相帮助、共同进步。在这里不少大学生结交了一生都珍爱的良师益友,收获了一生都珍惜的纯真友谊。良好关系的技巧有主动打招呼、学会微笑、倾听、理解他人等(第六章人际关系会有重点描述)。大学生人际关系的主要类型和特点:

(一) 教师的关系

教师与学生,是大学校园里两大基本群体,师生关系是大学教育活动中最基本、最重要、最活跃的人际关系。在大学里,教师是大学生人际交往的重要对象,是学生专业知识的传授者、专业技能的训练者,同时还是学生成长道路上的引路人。

1. 大学的师生关系 具有如下主要特点:

(1) 民主性:大学里洋溢着浓厚的民主氛围,领导与老师对学生没有“家长制”作风,学生干部的选拔、奖学金助学金的评定、先进的评选、入党入团的推荐等工作,都始终坚持“公平、公正、公开”的原则,注重保障大学生的民主权利。

(2) 平等性:老师与学生之间既是师生,又是朋友,领导与老师对学生没有“盛气凌人”的威严,大家在人格上是相互平等、相互尊重的。

(3) 合作性:大学重视学习过程的探究、学习方法的掌握,老师对学生没有“满堂灌”的习惯,要求学生与老师密切配合、引导学生积极思考问题、善于发现问题,注重培养学生的动手能力。同时大学老师对学生少有“命令式”的要求,善于与学生合作进行共同管理,引导学生自律。

2. 教师关系主要类型

(1) 授课老师:指的是给你授课的老师,有公共课、基础课、专业课、实验课的老师。理论课教师称呼有助教、讲师、副教授、教授,实验课教师称呼助理实验师、实验师、高级实验师,临床的教师称呼为住院医师、主治医师、副主任医师、主任医师。

授课老师的特点:知识渊博,个性突出、各有专长。医学院校的每门课程(特别是临床课程)授课可能有多名老师,个别老师可以只上一、二次课,同学们连老师叫什么名字可能都不知道,但同学们却可以接触到不同老师的授课风格。

(2) 非授课老师:指的是为你顺利完成学业而提供相应服务的相关工作人员,如行政

部门的工作人员、后勤服务的工作人员、宿舍管理的工作人员及保安等。

非授课老师的特点:良莠不一,各有特点。此类涉及面广,学历教育程度不一,有受过大学教育的,也是仅是小学毕业或未读过书的工作人员。因为他们的工作都是原则性较强不好通融,工作时间固定,工作内容比较琐碎,服务师生人数较多,时间感紧,较难有时间仔细解释你的问题,所以他们的服务态度就有好有坏了,请同学们要区别对待,不要一棍子打死。

(3) 辅导员:指的是为了帮你顺利完成学业而批派的教师,主要在生活、学习、日常管理等方面负责的教师,也是跟同学们接触最多的教师。

辅导员的特点:身兼多职,既当爹又当娘。在所有老师中,新生与辅导员一定是接触最多,相处时间最长的。大学辅导员具有双重身份,既是一名教师,又是一名管理者。辅导员归院系管理,学院依据学生人数进行配置,一般是一个年级一名辅导员。其职责是全面负责学生工作,内容包括思想教育、政治教育、道德教育、心理辅导、就业指导、能力培养、日常管理等。毫不夸张地说,只要是和“学生”二字沾边的,都可能是辅导员管理的范围,所以我们将其称作“大学生的多面管家”。

(二) 同学关系

同学关系是大学生人际交往的基本关系,也是大学生人际交往的主要对象。大学生在校具有多重角色,交往圈子多,人员多,构建的人际关系比较复杂,但主要的人际关系有:班级同学关系、宿舍同学关系、老乡关系、社团成员关系。

1. 班级同学关系 是大学生以班级成员为交往对象,以共同的学习活动和实践活动为主要交往内容的人际关系。

班级同学关系的主要特点:

(1) 时间跨度长:从入学到毕业,班级同学关系始终存在,甚至毕业之后的同学聚会也将以大学时的班级为单位举行。

(2) 交往对象多:大学以班建制,整个教学班的同学都成为交往对象。

(3) 接触频率高:共同的学习目标、学习内容、作息时间,使得同班同学之间长时间地朝夕相处,低头不见抬头见,因而接触的机会很多。同班同学之间是一个有机的整体。构建良好的班级同学关系,有助于培养大学生的集体荣誉感,增强大学生的合作意识。同时,良好的班级同学关系,使大学生可从身边的同学中获得便捷的学习、生活方面的帮助。身边的人更亲、更近、更可信。榜样的示范、同学的激励、同辈的劝导,对大学生影响很大。

2. 宿舍同学关系 是大学生以宿舍成员为交往对象,以共同的生活为交往内容的人际关系。宿舍同学关系的主要特点:

(1) 交往对象少:一般以同宿舍或相邻宿舍同学为交往对象,一般以4~8个人为限。

(2) 关系更紧密:大学生在大学里有一半以上的时间在宿舍里度过,同宿舍同学间接触的时间多、频率高,同宿舍同学往往一起吃饭、一起睡觉、一起聊天、一起游戏、一起购物、一起旅游,基本上是形影不离。同宿舍同学之间形成了一个小小的集体,同学之间感情更深。构建良好的宿舍同学关系,不仅可让大学生树立更远大的志向、而且可使大学生形成更加包容的心态,增强大学生合作的意识,养成关心他人、帮助他人、尊重他人的行为习惯,同时也有助于新生摆脱孤独感,更好地融入大学生活。