

大学新生入学教育教材

新编 大学生生活 导论

● 卢思锋 任新钢 主编

北方交通大学出版社
Northern Jiaotong University Press

大学新生入学教育教材

新编大学生生活导论

主 编 卢思锋 任新钢
副主编 李彦才 宋来新
吕东燕 李二英

北方交通大学出版社
Northern Jiaotong University Press

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书由一些爱岗敬业、具有一定理论水平和实践经验的专业人员编写,旨在指导和帮助大学新生充分了解大学生生活,在思想、心理、学习、生活等方面尽快适应大学生生活,做好从中学生到大学生的过渡,顺利度过大学生涯,完成大学学业,茁壮成长,努力成才。本书作为大学新生入学教育的教材,是大学新生的必读之书,同时也适合各类教育工作者、其他各类学生及其家长、未来的高考者阅读。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,翻版必究。

图书在版编目(CIP)数据

新编大学生生活导论/卢思锋,任新钢主编. —北京:北方交通大学出版社, 2001.8

ISBN 7-81082-002-8

I. 新… II. ①卢…②任… III. 高等学校—学生生活—教材
IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 056510 号

丛 书 名: 大学新生入学教育教材

书 名: 新编大学生生活导论

主 编: 卢思锋 任新钢

责任编辑: 郭洁

特约编辑: 叶斌

责任校对: 李春燕 回晓文

排版制作: 鑫鑫达电脑打印中心

印 刷 者: 北京市宏文印刷厂

装 订 者:

出版发行: 北方交通大学出版社 邮编 100044

经 销: 各地新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9.75 字数: 256 千字

版 次: 2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-81082-002-8

G·2

印 数: 6200 册 定价: 14.00 元

前 言

刚刚度过酷热的8月，我们迎来了秋高气爽的9月。9月除了气候宜人之外，就是节日连着节日——教师节、中秋节，紧接着的是国庆节。对于大学来说，9月还有一个盛大的“节日”，这就是令人繁忙而又喜悦的迎新的日子。在这个欢乐的日子里，学校的师生员工个个笑逐颜开，迎接着来自天南海北的新同学。

面临着环境的巨变，迎接着新的挑战，铭记着家长的嘱咐，肩负着祖国的期望，新同学跨入了大学校园。但是，昨天还是高中毕业生的新同学们，也许还很难一下子转变成为一名形神兼备的大学生，还很难从思想上、心理上、学习方法上、生活方式上适应大学的学习和生活。特别是随着高校规模的扩大，新校区或分校的建立，大学新生可能独处异地，减少了与高年级同学交往的机会，不易真切体验大学的文化氛围，这更增添了适应大学生活的难度。因此，帮助和指导大学新生尽快而更好地适应大学生活，顺利地迈出大学生活的第一步，是每一名教职员应尽的责任和义务，更是学生工作专职人员和新生班主任应尽的责任和义务。

经过半年多的酝酿和讨论，北京工商大学和北京化工大学的20多名长期从事学生思想政治工作的教职工，怀着极大的写作热情，不畏严寒和酷暑，挤出宝贵的时间联合编写了这本《新编大学生活导论》，希望以他们丰富的人生阅历和工作经验，对新同学有所帮助，并使新生入学教育进一步规范化、科学化。同时，他们也希望通过编写工作，进一步总结工作经验，提高工作水平和科研能力，丰富科研成果，方便与兄弟院校同行的交流，取长补短，互相促进，为更好地完成培养有理想、有道德、有文化、有纪律的德智体等方面全面发展的社会主义事业建设者和接班人的光荣任务而奋斗。

本书的编写大纲由卢思锋和任新钢提出，并经集体讨论后形成。参加本书编写工作的有：卢思锋（第一章），王占果（第二章），秦巍（第三章），张弛（第四章），任凤仙（第五章），王适英（第六章），黄志刚、赵罟（第七章），李彦才（第八章），李华（第九章），任新钢（第十章），廖智伟、吕良（第十一章），董竹娟（第十二章），赵秀英（第十三章），宋来新、王同奇（第十四章），沈华、姜孔桥（第十五章），李倩、郝仲平（第十六章），李武（第十七章），李二英、王小健（第十八章），吕东燕（第十九章），郭一行（第二十章），刘红艳（第廿一章）。全书由卢思锋和任新钢负责统稿。

本书在编写过程中，得到了两校党政领导的热情关怀、鼓励和相关方面的大力支持，得到了北方交通大学出版社郑光信、卢先河等领导和编辑的倾力帮助。对此，我们表示衷心的感谢。

由于编著者水平有限，书中难免会有一些不足，恳切地希望读者给予批评指正。

作 者

2001 年 7 月

目 录

第一章 新的生活 新的起点	(1)
第一节 新的生活	(1)
第二节 新的挑战	(8)
第三节 新的目标	(14)
第二章 理想与信念	(20)
第一节 树立共产主义理想	(20)
第二节 坚定社会主义信念	(24)
第三章 党的知识	(31)
第一节 党的基本知识	(31)
第二节 早日站在党旗下	(39)
第四章 团的建设	(44)
第一节 高校共青团的工作任务	(44)
第二节 怎样开展团内活动	(49)
第三节 争优创先活动	(56)
第五章 学籍管理	(59)
第一节 学籍管理概述	(59)
第二节 学籍管理内容	(61)
第六章 学生管理	(68)
第一节 学生管理和学生评价	(68)
第二节 学生德育体制	(71)
第三节 学生奖惩制度	(73)
第七章 考核管理	(77)
第一节 考核的措施	(77)

第二节	不断完善考核管理	(82)
第八章	国防教育和军事训练	(84)
第一节	高校的国防教育	(84)
第二节	高校的军事训练	(91)
第九章	素质教育	(99)
第一节	素质教育的概念	(99)
第二节	素质结构及培养	(100)
第三节	大学生素质的评价	(106)
第十章	大学生的人际关系	(112)
第一节	大学生的人际关系	(112)
第二节	建立良好人际关系的原则和方法	(118)
第三节	建立良好人际关系的艺术	(123)
第十一章	教学资源的充分利用	(130)
第一节	图书馆	(130)
第二节	校园网	(134)
第十二章	校园文化	(142)
第一节	校园文化的内涵	(142)
第二节	学生社团活动	(148)
第十三章	社会活动和社会实践	(152)
第一节	在社会工作中勇挑重担	(152)
第二节	在社会实践中锻炼自己	(158)
第十四章	心理健康	(163)
第一节	心理健康的含义	(163)
第二节	大学生常见的心理障碍和心理疾病	(167)
第三节	培养大学生健康心理	(180)
第十五章	心理咨询	(185)
第一节	心理咨询概述	(185)
第二节	心理咨询的基本程序、形式与原则	(194)
第三节	大学生心理咨询案例	(203)

第十六章 汉语写作	(214)
第一节 汉语写作的重要性	(215)
第二节 汉语写作的特点	(218)
第三节 总结、调查报告和学术论文的写作	(221)
第十七章 首都大学生形象	(230)
第一节 北京概述	(230)
第二节 首都人形象	(232)
第三节 首都大学生形象	(233)
第十八章 学校礼仪	(236)
第一节 学校礼仪的主要内容	(237)
第二节 学生参加各种活动的礼仪	(258)
第十九章 特困生的援助	(264)
第一节 特困生现象	(264)
第二节 关于特困生的援助	(267)
第三节 特困生与自强自立	(273)
第二十章 就业准备	(278)
第一节 职业概述	(278)
第二节 打好基础	(283)
第三节 增强竞争实力	(286)
第四节 适应社会需求	(289)
第二十一章 考研指导	(292)
第一节 考研准备	(292)
第二节 研究生的报考和录取	(293)
第三节 研究生的考试和备考	(296)

第一章 新的生活 新的起点

欢庆过党的诞辰 80 周年，经历过高考的“战斗”洗礼，庆贺过北京申奥成功，度过难得轻松愉快的盛夏……在这收获的季节，你们又带着高考胜利的果实，带着对新生活的憧憬和期盼，跨进了大学的校门，从五湖四海，从四面八方，汇聚到新的起点，开始了新的生活。

大学与中学貌似相同，都有校园、书本、教室和教师，但就其本质来说却发生了很大的变化。高考的成功，只是取得了大学的入门证，而要顺利读完大学，获得毕业证书，则又需一番苦读，其中很重要的第一步，就是要尽快适应从中学生到大学生的过渡和转变。在此，一批有经验、会指导的师长与大学新生进行笔谈，希望用前辈的人生经历和经验之谈帮助大学新生适应新的生活，迎接新的挑战。

第一节 新的生活

上大学是人生的奋斗目标之一。从 2001 年开始，国家不再对考大学有年龄限制，江苏南京市有位 73 岁高龄的老人也参加高考，追寻半个世纪的大学之梦。我们不禁对这位老人肃然起敬，同时也不由得思考：大学是什么？为什么它有这么大的吸引力？

一、大学概述

1. 大学是什么

大学是实施高等教育的学校，在我国一般指综合性大学，设有文科和理科方面的多种专业、系科。大学同时也是高等院校的通俗

名称,而高等院校又是高等教育的载体和机构。高等教育是指在完成高级中等教育基础上实施的教育,也是以传授和研究各种科学、技术、艺术等有关学问为主要活动,以培养专门人才为主要目的的高级专业化教育。

联合国教科文组织对高等教育的定义是:“高等教育是由大学、文理学院、理工学院、师范学院等机构实施的各种类型的教育(学术、专业、技术、艺术教育以及师范教育等)。”

我国的高等教育始于殷的“右学”,西周的“辟雍”和“泮宫”,战国时期的“稷下学宫”,西汉的“太学”,晋代的“国子学”,唐代的“六学二馆”,以及起源于五代的“书院”等教育机构。我国最早的具有近现代意义的大学是创建于1898年的京师大学堂,即北京大学的前身。

2000年,我国有普通高等学校1041所,招收本专科221万人,在校生556万人;成人高等学校772所,招收本专科生156万人,在校生354万人;全国研究生培养单位738个,招生12.9万人,在校生354万人。

近代高等教育起源于12~13世纪相继建立的欧洲中世纪大学。英国的第一所大学是创办于1168年的牛津大学,它效法巴黎大学,以神学和人文学科著称于世,在自然科学方面也取得了卓著成就。关于法国最早的大学目前尚有争议,但无论依照哪种说法,法国高等教育起源于中世纪是毋庸置疑的。巴黎大学与萨莱诺大学、博洛尼里大学被称作“母大学”,成为当时欧洲各地大学建校的样板,甚至连极负盛名的牛津大学、剑桥大学也曾在一个时期内受到巴黎大学的重大影响。德国直到14世纪才陆续拥有自己的大学,最早的是布拉格大学、维也纳大学、海德堡大学和科隆大学。美国第一所高等学校是成立于1636年的哈佛学院,到1994年美国有高校3630所,入学人数1300万,占同龄人口的近50%。俄罗斯的高等教育比西欧发达国家要晚一些,第一所高等学校创建于1632年,即基辅莫吉学校。日本的第一所大学诞生于1877年,就是由昌平

学校、东京开成学校、东京医学校三所学校合并而成的东京大学。

19世纪以来，世界高等教育发展日益迅速，逐渐形成包括不同层次、不同科类、不同形式的复杂体系。20世纪50年代以后，世界高等教育的发展又呈现出多样化、综合化、大众化、国际化、终身化的特征。

2. 为什么要上大学

首先，大学是文明和知识的发源地、集散地和辐射源，是科学和技术的诞生地、创造源和扩散地，是人才的摇篮、力量的源泉，是改变人的命运的地方，是幸福生活的起点。

其次，许多人是抱着振兴中华的理想而来，就如当年周恩来的为了中华崛起而读书。因为只有掌握更多的科学文化知识，成为某一方面的专门人才，才能承担建设伟大祖国的重任，才能实现人生价值和远大理想。虽然说自学可以成才，但毕竟静心 and 专心地在大学接受正规的高等教育，才是成才的最便捷的途径。

第三，上大学还可以使人在报效祖国的努力奋斗中，提高自己或家庭的生活质量及增强回报社会的能力。例如，深圳市劳动局公布的2001年度深圳部分职位的劳动力市场工资指导价位表明，知识的“含金量”越来越高。2001年深圳特区新毕业人员就业工资指导价位是：博士研究生的高、中、低位月薪分别是8000元、4800元、3600元，硕士研究生是5900元、3500元、2400元，大学本科毕业生是3800元、2800元、1800元，大学专科毕业生是2600元、2200元、1300元，中专毕业生是2200元、1700元、1100元。值得一提的是，新毕业大学生的工资价位比上年上升了8%，高新技术工种，特别是信息产业的员工，工资上升幅度为20%。

另据北京市统计局所做的调查表明，2000年北京高收入人群中高学历者收入最高，其中硕士及以上高学历者的收入在高收入人群中排名第一，月人均收入达到11731元，本科学历者收入位居第二。从高收入群体的学历构成来看，大专以上高学历者占总数的

61%，其中大本 29.8%，硕士及以上占 3.6%，高中（中专）学历占 33.1%，初中及小学低学历所占比重均较低。“知识+人才=资本”，集学识、专业技能、商业头脑于一身的专业人员，成为高收入群体中最抢眼的一族。以法律专业人员为例，月人均收入达到 14333 元，仅次于私营企业主；而信息等高新技术产业从业者的收入也在增加。当然深圳和北京是中国现有的两个比较发达的城市，此外大学毕业生也不可能都进入高收入群体，这里的数字仅供参考。

第四，上大学为今后在国内外取得更高的学历，获得更多的知识，为国家做更大的贡献奠定了基础。这里顺便给大家提供一组数据，北京高校从 1996 年至 2000 年每年考取研究生的人数分别为：3642、4046、4437、5799、7212，出国留学的人数分别为：675、1014、879、1115、1443。

二、在大学里学什么

1998 年 8 月 29 日第九次全国人民代表大会常务委员会第四次会议通过的《中华人民共和国高等教育法》规定：“高等教育必须贯彻国家的教育方针，为社会主义现代化建设服务，与生产劳动相结合，使受教育者成为德、智、体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。”“高等教育的任务是培养具有创新精神和实践能力的高级专门人才，发展科学技术文化、促进社会主义现代化建设。”据此，不同类别的高校制定了各自的人才培养基本规格，亦即大学生在毕业时所应具备的知识、能力和素质水平。

1. 人才培养的基本规格

以工科为例，某高校的人才培养基本规格如下：

(1) 思想素质。初步树立科学的世界观和为人民服务的人生观，懂得马列主义、毛泽东思想的基本原理，掌握邓小平理论，能理论联系实际。有良好的思想品德，有开拓创新精神。

(2) 道德素质。具有严谨的治学态度，艰苦奋斗、热爱劳动、

遵纪守法、团结合作的品质。有良好的个人道德、社会公德和职业道德。

(3)政治素质。热爱社会主义祖国,拥护中国共产党的领导;懂得社会主义法制。具有为国家富强、民族振兴而奋斗的理想、信念和责任感,愿为社会主义现代化建设服务,为人民服务。有一定的国防和军事基本知识,受到必要的军事训练,能够履行建设祖国和保卫祖国的神圣义务。

(4)语言文字能力。具有本专业必需的语言文字表达能力;基本掌握一门外国语,具有听、说、读、写的基础。

(5)历史文化修养。了解中国及世界近、现代史,熟悉中国优秀传统文化、中国革命史与社会主义文化,有参加社会主义精神文明建设的意识和能力。

(6)审美能力。具有欣赏文学、艺术的情感和美学鉴赏的初步能力。

(7)科学知识基础。具有一定的人文社会科学和自然科学基本理论和较广博的知识。

(8)科学思维方法。尊重知识、尊重科学,崇尚科学精神,掌握辩证唯物主义的认识论,懂得创造性思维方法。

(9)科学研究能力。具有较强的独立获取和理解新知识的能力,能比较顺利地阅读本专业的外文书刊,了解有关科技发展的新方向,具有初步的科学研究能力。

(10)工程技术知识。掌握本专业宽广而扎实的技术基础知识、基本理论,必要的专业知识,相关的工程技术知识和环境保护知识。

(11)工程实践能力。掌握本专业所必需的制图、运算、基本工艺操作等基本技能,有较强的计算机应用能力,有一定的分析解决本专业工程实际问题的能力和工程设计与综合的能力,以及适应相近专业业务工作的基本能力。

(12)经营管理能力。有一定的社会主义法治、社会主义市场经

济和管理等方面知识,具有工程、产品、服务的质量与效益观念和技术经济评价的初步能力。

(13)身心健康知识。初步掌握体育运动、营养卫生、医疗保健、工业安全的知识和心理健康的基本知识。

(14)身体素质。初步掌握锻炼身体的基本技能,养成科学锻炼身体的习惯,身体健康,达到大学生体育合格标准。

(15)心理素质。能保持健康的心理状态和良好的行为习惯。

2. 知识、能力与素质结构(以工科为例)

(1)知识结构

①工具性知识。包括外语、计算机及信息技术应用、文献检索、创造学、方法论、科技方法、科技写作、制图和运算等方面的知识。

②人文社会科学知识。包括文学、历史学、哲学、思想道德、政治与经济学、艺术、法学、社会学、心理学等方面的知识。

③自然科学知识。包括数学、物理学、化学、生物学、生命科学等方面知识。

④经济管理知识。包括市场经济、经济管理等方面知识。

⑤技术科学知识。包括计算机原理、机械学、电工电子学、工程原理、环境科学等方面知识。

⑥专业基础知识。根据专业确定的专业基础所包含的科学基础和技术科学基础知识。

⑦专业知识。根据专业来确定专业所包括的工程科学技术知识。

(2)能力结构

①获取知识的能力。包括自学能力、表达能力、社交能力、计算机及信息技术应用能力、应用和检索文献能力。

②应用知识能力。包括综合运用知识解决问题能力、综合实验能力、工程实践能力、工程综合能力。

③创造知识能力。包括创造性思维能力、创新设计能力、科技

开发能力、科学研究能力。

(3)素质结构

①思想政治素质。包括政治品质、思想素质、道德品质。

②文化素质。包括文化素养、艺术修养、现代意识、人际交往。

③科学素质。包括科学思维方法、科学研究方法、求实创新意识、科学素养。

④工程素质。包括工程意识、综合分析素养、价值效益意识、革新精神。

⑤身体心理素质。包括身体素质、心理素质。

3. 美国高等教育目标简介

我们简介美国高等教育目标的目的，在于开阔同学们的眼界，以便大家全面地确立自己的大学生活目标。

1973年，卡耐基高等教育委员会发表了著名的《美国高等教育的目的与表现》专题报告，提出当时及未来美国高等教育的主要目标：一是为学生智力的、审美的、道德的和技能的发展提供各种机会，为学生更全面地发展成长提供有益的建设性的校园环境；二是促进全社会人的能力的普遍提高；三是扩大中学后年龄人口的教育公平（机会）；四是促进知识与智慧的传播和发展；五是社会的自我更新，开展对社会批判性的评论。

关于高等教育的目标争论颇多，其中最为复杂激烈并贯穿始终的是关于美国大学本科教育的目的与性质的论争。这种论争，集中表现在自由教育（普通教育）、专业教育（职业教育）两种教育价值观的冲突。

自由教育又称为普通教育或通才教育，其目的是培养健全公民，发展健全人格。它是相对于专业教育而言的，是非职业性和非专业性的。通才教育的目标可归纳为以下几项：一是能够增强和保持自己的健康，而且能够负起责任来保护别人的健康；二是能够以适当的语言或文字来表达自己的情感；三是能够保持稳定的情绪，

并且形成适应社会的能力；四是对于一切问题，能够做认真的思考；五是对于社会、政治、经济方面的问题，能够积极参与讨论，以贡献自己的智慧；六是对于生活环境中的自然现象，有正确的了解；七是能够欣赏文学作品，并且能够以美好的语言和文字来表达自己的思想；八是能够欣赏美术和音乐作品，并且能够用美术和音乐来表达自己的情感；九是对于人生的意义和价值有明确而完整的概念；十是能够选择一种适合自己才能的职业。

专业教育是指专门化的系统知识的培训，旨在为学生从事需要受过专门训练的职业做准备。传统上这类职业专指牧师、律师、医生和教师，现在则包括工科、农科和财经、管理、新闻、教育、技术等专业性的工作职位。第一次世界大战后，美国工商业飞速发展，当时的高等学校为适应社会需求，注重培养各种专门人才，于是大学学科分得很细，所设课程也很专，忽视了基础人文学科，其结果是形成了很狭隘的大学教育。虽然学生的专门知识较扎实，但对本国乃至世界的政治、经济、文化等缺乏基本的了解，鉴于此，有识之士呼吁加强通才教育和基础教育，以增进学生对人文科学、社会科学、世界知识的了解。一般而言，美国大学本科前两年的课程偏重于基础教育，后两年和研究生阶段侧重于专业能力的培养和提高。

第二节 新的挑战

同学们7月还是中学生，9月初就成为了大学生。不过，要成为名副其实的大学生，还须经过许多的磨练，其中至少要经过100天左右的适应期，要从思想上、心理上、学习上、生活上和环境上，适应中学生到大学生的“五大转变”，迎接新的挑战。

一、思想上的转变

一般地说，大学新生刚入学时，最需要克服两种思想倾向：一

是过分松弛，不求上进；二是嫌弃专业，蹉跎岁月。

1. 珍惜今天，不忘昨天

在高中时，社会的压力，学校的压力，老师的压力，家长的压力，层层加码。为了高考，许多高中生几乎放弃了所有的兴趣和爱好，只是一个劲儿地看书、做题、背诵、记忆。可以想像，在交上了最后一张高考答卷时，那是多么大的一次解放！不仅是学生本人，即使是那些曾经一再向他们施加压力的老师和家长们，似乎也都松了一口气，无一例外地对孩子施行一次前所未有的“大赦”。对于高考胜利者，则是接连不断的祝贺、谢师、旅游等等。

拼搏之后，适当的休息和调整是必要的。“一张一弛，文武之道”，有松有紧才有节奏，而节奏又是正常生活和“长效动力”的保证。但是，如果在拼搏之后，特别是考上大学之后，就以为万事大吉，再也不必拼搏，那就大错特错了。有的新生以为进了大学就意味着跨入了未来人才的行列，今后前程似锦，从而放松了对自己的要求，只求60分过关，因而导致留级或退学。这些教训告诫我们，千万不能陶醉在过去的成功之中，是昨天付出的心血换来了今天的一切，这一切来之不易，如果放弃了今天的努力，昨天的心血就会付诸东流。

2. 行行出状元，校校有名师

大学新生中不乏考试高手，但即使是高手，也难免有失手之时。有的想考重点高校，却被普通高校录取；有的想考本科，却被专科录取；有的想学这个专业，却进了那个专业……

大学新生中不乏幻想奇才，把高等学校想像成美丽的花园、舒适的安乐窝，未曾想到大学一看也如此一般，买饭要排队，开水要自己打，宿舍拥挤，教授们也不都是万事通……

应当说，新生都有自己的兴趣和爱好，希望所学能遂所愿，但实际上并非都能诸事如意。有志气的大学新生当第一志愿不能实现时，不应垂头丧气，而应正视现实，在现实中萌生新的追求。再说专业或职业，只是社会分工不同，并无贵贱之别。构筑社会这座大