

大学生 入学教育

DAXUESHENG RUXUE JIAOYU

主 编 丁 璇

副主编 贾国栋 黄蓬亮



國防工業出版社

National Defense Industry Press

大学生入学教育

主 编 丁 璇

副主编 贾国栋 黄蓬亮

国防工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生入学教育 / 丁璇主编. —北京:国防
工业出版社, 2013. 8

ISBN 978 - 7 - 118 - 08981 - 3

I. ①大... II. ①丁... III. ①大学生 -
入学教育 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 182104 号

※

国防工业出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号 邮政编码 100048)

三河市腾飞印务有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 5 字数 150 千字

2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1—7000 册 定价 20.00 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

国防书店:(010)88540777

发行邮购:(010)88540776

发行传真:(010)88540755

发行业务:(010)88540717

前 言

当前,我国高等教育已经迈入大众化行列,高等教育改革正不断深化,全面推行素质教育,构建充满生机的高等教育体系,是实施科教兴国战略的基础。培养具有创新精神和实践能力的各类高级人才,是时代对高等教育提出的要求。莘莘学子经过十年寒窗苦读,进入了高等学校的殿堂,大学时光对他们来说是人生美好而短暂的黄金时段。在这个阶段,他们将进一步接受人文和科学知识的浸润,完善人格,扩充知识,发展智能,提高综合素质,为实现其社会价值和个体价值做最重要的准备。大学新生对自己的大学求学生活有着较高的期望,热切地希望自己能在这期间成长为适应时代发展要求的有用人才,但同时他们对大学生生活又缺乏了解和应有的准备,因而会感到各种不适,以至于产生各种不同程度的焦虑。这些不适应如得不到及时调节,将会影响他们的学业,甚至身心的健康。因此,如何做好入学教育工作,帮助大学新生尽快适应大学生生活,提高学习效率,以获得全面的发展,成为高等学校必须予以高度重视的问题。在入学的最初几天,各学校一般组织新生进行入学教育,但大多以了解学校基本情况、学习学校规章制度为主,这显然是不够的。高中毕业生进入大学后,若要较快地完成角色转换,必须接受系统的指导。入学教育要根据素质教育的要求,结合大学新生的特点,引导他们逐步做到学会学习、学会做人、学会创新、学会与人相处,同时大学新生离开父母,远离家乡,要具备一定的安全知识,避免不必要的侵害,懂一点自救知识,懂一点安全常识也是入学教育乃至整个大学阶段的“必修课”。

为更好地开展入学教育,帮助新生尽快进入“大学生”的角色,

我们组织长期从事学生教育管理的专家学者,编写了这本《大学生入学教育》。本书具有鲜明的时代性,编者根据当代社会对大学生提出的要求,为大学生全面素质的提高提供了指导,突出了个性和谐发展、实践与创新的内容;内容全面、重点突出,从行为规范到身心修养,从课内到课外,从个体到群体,几乎涉及大学生活的所有方面,尤其对安全教育分析细微,案例丰富;针对性强,突出应用性,本书根据大学生这一特殊群体,针对他们遇到的普遍性问题进行深入浅出的讲解,既有理论的说服,又有具体的操作指导,读者得到的不仅仅是知识,更多的是切实可用的方法、技巧。

本书由北京理工大学珠海学院学生工作处总体设计、统筹提纲。编写任务分工如下:全书由丁璇统稿,祝武强校对。第一章,丁璇、程振、祝武强;第二章,黄蓬亮、唐丹;第三章,宋宝庆、余潮栋、王岚、丁璇;第四、十二章,段昌敏、邓伟、蒋梦、向纯;第五章:刘艳、丁璇;第六、七章,贾国栋、陈晖俭;第八章,贾国栋、李勇君;第九章,陈晖俭;第十章,贾国栋、刘志恒;第十一章,刘艳;第十三章:刘志恒;第十四章,黄蓬亮;第十五章:贾国栋。本书的出版发行有赖于国防工业出版社编辑同志们的辛勤劳动;本书的编写参考了其他同仁的优秀文献资料,在此一并表示诚挚的感谢。

由于编者水平有限,疏漏之处在所难免,敬请读者、同行批评指正。

作者

目 录

第一章 大学生入学	1
第一节 了解学校及专业情况	1
一、与学生相关的管理机构	1
二、大学里的服务机构	2
第二节 贫困生资助	3
一、国家助学金	4
二、国家励志奖学金	4
三、国家奖学金	4
四、国家助学贷款	4
五、生源地信用助学贷款	5
六、赴基层单位就业高等学校毕业生学费和 国家助学贷款代偿	5
七、应征入伍服义务兵役高等学校毕业生学费 补偿和国家助学贷款代偿	5
八、勤工助学	5
九、其他资助政策与措施	6
第二章 学习与考试	7
第一节 学习	7
一、大学学习的特点	7
二、大学学习方法	10
三、大学课程分类	13
四、实践教学	14
五、自学与课堂笔记	15

第二节 考试	18
一、考试纪律与考试方法	18
二、大学英语四、六级考试	19
三、各类资格证书考试	20
四、毕业论文写作	27
第三章 素质培养	29
第一节 大学生身体素质培养	29
一、大学生身体素质的现状及影响因素	30
二、提高大学生身体素质的途径	30
第二节 大学生文化素质培养	32
一、什么是文化素质	32
二、文化素质的构成	32
三、加强文化素质修养的紧迫性	33
四、文化素质培养的途径	35
第三节 大学生音乐素养培养	36
一、音乐素养对于大学生自身成长成才的意义	36
二、大学生提升自身音乐素养的途径及方法	37
第四章 人际关系	41
第一节 人际关系的概述	41
一、人际关系的概念及意义	41
二、大学生人际交往的特点	44
三、人际交往的一般过程	44
四、人际交往的一般原则	45
第二节 大学生人际关系的类型及 人际交往中常见困惑的应对	47
一、大学生人际交往的类型	47
二、释疑解惑——人际交往中的常见困惑及 其应对方法	51
第三节 大学生常见人际问题及应对策略	56
一、自卑心理	56
二、嫉妒心理	57

三、猜疑心理	58
四、自傲心理	59
五、一类特殊的人际关系问题——大学生宿舍 人际关系问题及应对策略	59
第四节 优化人际交往的技巧	62
一、言语沟通技巧	62
二、非言语沟通技巧	66
第五章 大学生军训	69
第一节 我国学生军训起源	69
第二节 军训的目的和科目	70
一、军训的目的和意义	70
二、军训的科目和内容	71
第三节 军训的规定和规则	71
一、大学生军训规定	71
二、大学生军训规则	73
第四节 军训的注意事项	74
一、大学生军训注意事项	74
第五节 训练期间常见疾病的预防和治疗	75
一、流行性感冒	75
二、病毒性上呼吸道感染	76
三、细菌性食物中毒	77
四、细菌性痢疾	77
五、肝炎	78
六、肺结核	78
第六章 国家安全	80
一、相关法规	80
二、相关常识	80
三、大学生要主动维护校园安全稳定	81
第七章 生活安全	82
第一节 居住安全	82
一、学生宿舍安全防范	82

二、注意事项	82
三、保管好自己的现金、银行卡和贵重物品	83
第二节 饮食安全	83
一、饮食安全常识	83
二、预防食物中毒	84
三、发现食物中毒怎么办	85
第三节 交往安全	85
一、如何处理同学关系	85
二、预防措施	86
第四节 用电安全	86
一、防止触电事故	86
二、注意事项	87
第五节 消防安全	88
一、学生宿舍防火安全十不准	88
二、校园内常见火灾隐患	88
三、常用灭火器的使用方法	88
四、灭火的基本方法	89
五、发生火灾时怎样组织扑救	90
第六节 水域安全	90
一、外出游泳注意事项	90
第七节 旅行安全	91
一、外出旅游注意事项	91
二、爬山注意事项	92
第八章 交通安全	93
一、校内交通安全	93
二、校外交通安全	93
三、发生交通事故后如何处理	93
第九章 人身及财产安全	95
第一节 大型活动安全	95
一、安全管理规定	95
二、参加大型活动的人员必须遵守下列规定	95

第二节 预防盗窃	96
一、常见手段	96
二、防范对策	96
三、盗窃案件应急预案	97
第三节 预防诈骗	98
第四节 预防传销	100
一、传销洗脑的基本形式	100
二、防范对策	102
第五节 预防抢劫、抢夺	102
一、常见特征	103
二、防范对策	103
第十章 卫生防疫安全	104
第一节 远离毒品	104
第二节 常见传染病的预防	104
一、流感病毒	104
二、流行性感冒	105
三、痢疾	105
四、禽流感	105
五、甲型 H1N1 流感	106
第三节 肝炎、非典型性肺炎	107
一、肝炎	107
二、非典型性肺炎	108
第四节 肺结核、狂犬病	108
一、肺结核	108
二、狂犬病	108
第五节 艾滋病	109
一、传播途径	109
二、症状	109
三、预防措施	109
第六节 中暑	110
第十一章 安全救护与自救	111

第一节	止血·····	111
第二节	伤口处理与包扎·····	111
一、	处理伤口·····	112
二、	包扎伤口·····	112
第三节	骨折及现场固定、伤员的搬运·····	112
一、	骨折的判断·····	112
二、	骨折临时固定的注意事项·····	113
三、	伤员的搬运·····	113
第四节	烧烫伤·····	113
第五节	心肺复苏法·····	114
第十二章	心理健康·····	116
第一节	区分正常与异常心理的原则·····	116
第二节	自我认知障碍·····	117
一、	自傲·····	117
二、	自卑·····	119
三、	虚荣·····	121
第三节	情绪障碍·····	122
一、	焦虑·····	122
二、	抑郁·····	122
三、	愤怒·····	123
四、	嫉妒·····	124
五、	冷漠·····	125
第四节	学习障碍·····	126
一、	学习动机不当·····	126
二、	注意力不集中·····	127
三、	考试焦虑·····	127
第五节	人际障碍·····	128
一、	孤独型·····	128
二、	完美型·····	129
三、	情绪型·····	130
四、	厌恶型·····	132

第六节	恋爱心理障碍·····	133
第十三章	网络安全·····	134
第一节	防止沉迷网络游戏·····	134
第二节	网络交友须谨慎·····	134
第三节	分辨网络不良信息·····	135
第四节	网络诈骗·····	136
第十四章	社会实践安全·····	137
第一节	暑期社会实践安全·····	137
一、	安全注意事项·····	137
二、	如何避免社交中的冲突·····	138
第二节	勤工助学安全·····	138
一、	做家教应注意的问题·····	138
二、	做其他劳动服务时应注意的问题·····	139
第十五章	自然灾害安全·····	140
第一节	地震·····	140
一、	避震预防·····	140
二、	强震过后如何自救·····	140
第二节	洪水·····	140
一、	预防措施·····	140
二、	自救措施·····	141
第三节	雷电、冰雹·····	141
一、	雷电的危害·····	141
二、	冰雹危害·····	143
第四节	雾霾·····	143
第五节	泥石流、崩塌和滑坡·····	144
一、	泥石流自救·····	144
二、	崩塌和滑坡·····	144
第六节	龙卷风、台风·····	145
一、	龙卷风·····	145
二、	台风·····	145

第一章 大学生入学

第一节 了解学校及专业情况

经过呕心沥血的几年奋斗,终于迎来了收获的季节。从高中到大学,是人生的一个重要转折。今天,你们带着对未来美好的憧憬,带着对成才无比的渴望,迈进了大学的校园,这里将是你们人生的一个全新的开始。

新生报到,经注册后,便成为一名正式的大学生了。为了尽快适应新奇纷繁的大学生活,首先应该了解自己的学校及专业情况,熟悉与自己学习及生活密切相关的部门。

熟悉学校,首先要了解学校的办学历史,这是你成为学校一员的第一步,学校历史上有哪些大师、名家,有哪些历史人物为学校的发展做出什么样的贡献,这些都是学校的文化积淀和历史成就。另外,还要了解现在的学校教师人数、学生人数、博士点、硕士点、学校的教学科研情况、图书资料情况、学校占地面积、学校在国际国内的地位等。了解专业情况,包括全校的专业设置,自己所学专业的体系结构、课程安排,实行学分制的院校其修习的专业课程、选修课程的学分要求等。尽早了解专业情况,对我们确定自己的学习目标、发展方向都很有帮助。

新生入校后,学校一般都要给每个学生发一本《学生手册》。这种小册子信息量大,有许多实质性内容,一般包括了学校概况,学校对学生的管理文件,校规校纪,奖、贷、助学金条例,图书馆制度等。熟悉《学生手册》里的有关内容,有助于学生尽快适应大学生活。

同时,作为一个大学生,有必要了解大学里哪些部门(管理机构、服务机构)可能与自己有关系,以便在学习、生活中直接与它们打交道,为自己的成长成才服务。

一、与学生相关的管理机构

(一) 学生工作部门

学校学生工作部门——学生工作处是校一级管理机构,负责全校

学生的思想政治教育、日常管理工作(包括奖、助、贷学金的管理)以及指导院系的学生工作。很多学校的宿舍管理工作也由学生工作处负责。院系学生工作由学生工作小组负责,院(系)设一名专门负责学生工作的党总支书记;另外,还有多名政治辅导员负责年级、班级的管理、教育工作。校团委负责指导共青团活动,下有学生会、各种社团,通过开展丰富多彩的校园文化及精神文明创建活动、多渠道的社会实践来提高学生的综合素质,培养学生的能力。

(二) 教务部门

教务部门的职能是制订并实施教学计划,进行教学管理和研究以及学生的学籍管理,在学校里建立良好的教学秩序,形成良好的教风、学风。下设的教务科、学籍科、教材科和教学科等分别负责全校的教务管理、学籍管理、教材供应和教学质量监控。在院系一级的机构即是院、系教务办公室。学生的报到注册、课程安排、考试及成绩登记、考勤、转学、休学、学生证和校徽的办理及遗失补办等事务都是由教务部门统一管理的。

(三) 保卫部门

保卫部门是维护校园良好秩序的重要部门。能否很好地接受保卫部门的管理,反映出大学生的法治意识。保卫部门除了在入学时为大学生办理身份证外,还负责防盗工作,保护学生财物及人身安全,对校园文明秩序进行监督,防止不文明举止甚至非法行为在校园发生,接受校园各种治安问题报案并立案侦查等。

二、大学里的服务机构

(一) 图书馆

图书馆是大学的标志之一,是学校重要的教学科研服务机构。上大学后,图书馆应是每个大学生必须去的地方。因为,求知是每个大学生上大学的重要任务,而只靠课堂教学是远远不够的。图书馆里浩如烟海的各种书籍,不但可以为你的专业学习提供参考,而且可以开阔你的视野,提高你的修养。

(二) 后勤服务部门

学校的后勤服务部门是学生搞好学习的物质保障。大部分学生在校期间需要的生活服务,如医(看病、卫生保健)、食(食堂、餐厅)、住(学生宿舍、公寓)、行(假期车船票订购)等主要由后勤服务部门提供。

（三）勤工助学办公室

勤工助学办公室主要职能是指导和管理学生参加校内外各种勤工助学活动,通过自己劳动来获取收入,培养学生的劳动观点和自立精神。

（四）大学生心理咨询中心

心理咨询中心主要是一个由受过专门训练的专业咨询人员为大学生提供心理帮助的机构。咨询老师运用心理学的知识、技巧和技术,通过个别面谈咨询或团体咨询的形式,使求询的大学生在良好的咨询气氛中得到指导和帮助。它可以帮助大学生尽快尽好地适应大学学习与生活,帮助大学生排解在学习、人际交往中产生的困惑和遇到的阻碍,及时缓解遭遇挫折时产生的悲观沮丧、苦闷烦恼的情绪,并提供了解自我、发掘心理潜能、提高心理素质的机会,使各种心理问题得到及时的解决。咨询室还为大学生开设心理健康公共选修课和系列讲座,普及心理健康方面的知识。

（五）校园的各种社团

校园的各种社团是培养学生才能的第二课堂。大学时代是大学生长知识、长身体的时期,培养各方面才能十分重要。在校园的各种社团正是为了大学生能拥有多姿多彩的校园生活,同时通过这些活动的组织培养大学生的素质而设立的。大学生在课余时间参与或者更进一步组织一定的社团活动,很有必要。

第二节 贫困生资助

2007年,《国务院关于建立健全普通本科高校、高等职业学校和中等职业学校家庭经济困难学生资助政策体系的意见》(国发〔2007〕13号)及其配套办法颁布实施后,国家在高等教育阶段建立起国家奖学金、国家励志奖学金、国家助学金、国家助学贷款(包括高校国家助学贷款和生源地信用助学贷款)、师范生免费教育、勤工助学、学费减免等多种形式有机结合的高校家庭经济困难学生资助政策体系。家庭经济困难学生考入大学,首先可通过学校开设的“绿色通道”按时报到。入校后,学校对其家庭经济困难情况进行核实,采取不同措施给予资助。其中,解决学费、住宿费问题,以国家助学贷款为主,以国家励志奖学金等为辅;解决生活费问题,以国家助学金为主,以勤工助学等为辅。此外,国家还积极引导和鼓励社会团体、企业和个人面向高校设立奖学金、助学金,共同帮助家庭经

济困难学生顺利入学并完成学业。

一、国家助学金

国家助学金是为了体现党和政府对普通本科高校、高等职业学校和高等专科学校家庭经济困难学生的关怀,由中央与地方政府共同出资设立的,用于资助家庭经济困难的全日制普通本专科(含高职、第二学士学位)在校学生。全国平均每人每年3000元,分两个学期发放,每个学期发放1500元。

二、国家励志奖学金

国家励志奖学金是为了激励普通本科高校、高等职业学校和高等专科学校的家庭经济困难学生勤奋学习、努力进取,在德、智、体、美等方面全面发展,由中央和地方政府共同出资设立的,奖励资助品学兼优的家庭经济困难学生的奖学金。每人每年5000元。

三、国家奖学金

国家奖学金是为了激励普通本科高校、高等职业学校和高等专科学校学生勤奋学习、努力进取,在德、智、体、美等方面全面发展,由中央政府出资设立的奖励特别优秀学生的奖学金。每人每年8000元。学生无论家庭经济是否困难,只要符合规定条件,均可申请国家奖学金。同一学年内,获得国家奖学金的家庭经济困难学生可以同时申请并获得国家助学金,但不能同时获得国家励志奖学金。

四、国家助学贷款

国家助学贷款(这里特指高校国家助学贷款)是由政府主导、财政贴息、财政和高校共同给予银行一定风险补偿金,银行、教育行政部门与高校共同操作的,帮助高校家庭经济困难学生支付在校学习期间所需的学费和住宿费的银行贷款。国家助学贷款是信用贷款,学生不需要办理贷款担保或抵押,但需要承诺按期还款,并承担相关法律责任。学生接到录取通知书后,向学校咨询具体办理国家助学贷款的相关事宜。学生到校报到后,通过学校向金融机构申请办理国家助学贷款。原则上每人每学年最高不超过6000元。学生在校期间利息由财政补贴,毕业后利息由贷款学生本人全额支付。严重违约的贷款人将承担相关法律责任。

五、生源地信用助学贷款

生源地信用助学贷款是指国家开发银行等金融机构向符合条件的家庭经济困难的普通高校新生和在校生(以下简称学生)发放的,学生和家长(或其他法定监护人)向学生入学前户籍所在县(市、区)的学生资助管理中心或金融机构申请办理的,帮助家庭经济困难学生支付在校学习期间所需的学费、住宿费的助学贷款。生源地信用助学贷款为信用贷款,不需要担保或抵押,学生和家长(或其他法定监护人)为共同借款人,共同承担还款责任。目前,除少数省份外,全国大部分省份开展了生源地信用助学贷款工作。学生可向当地县级教育行政部门咨询具体申请办理生源地信用助学贷款的相关事宜。

六、赴基层单位就业高等学校毕业生学费和国家助学贷款代偿

从2009年起,国家对中央部门所属全日制普通高等学校应届毕业生,自愿到中西部地区和艰苦边远地区基层单位就业、服务期达到3年以上(含3年)的,实施相应的学费和国家助学贷款代偿。学生毕业后每年代偿学费或国家助学贷款的最高金额不超过6000元,分三年代偿完毕。

七、应征入伍服义务兵役高等学校毕业生学费补偿和国家助学贷款代偿

从2009年起,国家对应征入伍服义务兵役的高等学校毕业生实施学费补偿和国家助学贷款代偿。每学年补偿或代偿的最高金额不超过6000元,一次性补偿或代偿完毕。高等学校毕业生是指根据国家有关规定批准设立的、实施高等学历教育的中央部门和地方所属全日制公办、民办普通高等学校及独立学院的应届毕业生。具体事宜,请学生向所在学校资助管理部门咨询。

八、勤工助学

学生在学校的组织下利用课余时间,通过自己的劳动取得合法报酬,用于改善学习和生活条件的社会实践活动。勤工助学是学校学生资助工作的重要组成部分,是提高学生综合素质和资助家庭经济困难学生的有