

# 大学新生适应教育

——内蒙古工业大学新生入学教育专用教材

主编 李晶

 **北京理工大学出版社**  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

# 大学新生适应教育

——内蒙古工业大学新生入学教育专用教材

主编 李晶

 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目(CIP)数据

大学新生适应教育 / 李晶主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2012.9  
内蒙古工业大学新生入学教育专用教材  
ISBN 978-7-5640-6581-2

I. ①大… II. ①李… 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(2012)第 186505 号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 14.5

字 数 / 268 千字

版 次 / 2012 年 9 月第 1 版      2012 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑 / 袁 媛

印 数 / 1 ~ 6000 册

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 29.00 元

责任印制 / 王美丽

---

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

## 前 言

亲爱的新同学，在阅读这本书之前，请先把下面的四个问题放在心上，暂且不要急于给出你的答案。

- (1) 大学是什么？
- (2) 我为什么读大学？
- (3) 毕业时，我希望自己成为怎样的人？
- (4) 我将怎样度过自己的大学生活？

这本书的编者是一批长期从事学生教育管理工作的老师。他们每一年都会送走一届毕业生，又迎来一批新同学，就像麦田的守望者，年复一年，一季收获之后，又开始播种新的希望。一棵苗换了新土需要浇透水缓几天秧儿，一个人换了新环境也需一段时间适应和调整。大一的第一个学期是奠定学业发展基础的关键阶段，能否尽快适应大学生活，有一个良好、积极的开端，关系到同学们整个大学阶段的生活和学习质量与效益。写这本书的目的，是希望同学们在入校之初，增进对大学的了解和认知，对可能遇到的新问题有所准备，站在新的高度思考和预见自己的大学生活，确立新的目标，规划新的航程，踏上新的征途。

大学时光珍贵如金。这本书是老师们赠予每位新生的一份礼物。我们通过问卷调查、座谈会、个别访谈的方式，了解新生的适应情况，概括新生面临新环境的诸多变化出现的主要适应问题，总结三年来开设“新生适应教育”课程的经验，确定了本书的编写内容。全书共六章，一章一主题，六个主题之间相互衔接，逐层递进，把新生希望了解并且应该了解的内容用朴实的语言介绍给大家。

第一章是“我们的大学”。通过系统介绍，让2012级新生对我们的母校——内蒙古工业大学的发展历程、专业学科特点与优势、办学定位等情况有个全面的了解，增强学生对母校的认同感和荣誉感。

第二章是“大学的教育与管理”。结合我校实际，详细介绍大学的授课方式、班级管理模式、班主任职责；介绍与学生学习生活关系密切的职能部门职责与学生事务的办理程序；介绍学分制、双学位、转专业、推免、留级、注册、毕业、结业等有关学生学业发展的规章制度，学生管理方面



内蒙古工业大学

内蒙古工业大学

2

的校纪校规，以及大学生安全教育方面的内容。通过本章的学习，新生对学校的教育、教学、管理模式与要求会有更清晰、更具体的了解，自我教育与管理的意识会更强，学会安排自己的学习和生活。

第三章是“大学生素质培养”。在第二章了解学校教育管理模式的基础上，介绍大学生就业形势及发展趋势，社会人才需求的变化以及学校实施素质教育的内容，激发学生自我成才的主动性，引导学生充分把握和利用大学资源，构建合理的知识结构，培养科学文化素质，锻炼和提高综合素质，以适应社会需求，做好职业准备。

第四章是“大学规划”。在前两章的基础上，介绍职业生涯规划的基本概念和大学规划的基本方法，引导学生客观、全面地进行自我分析，理性地、积极地思考大学教育与人生发展的关系，根据自身条件制订合理的大学规划，学会管理时间，积极实施大学规划，适时评估和调整大学规划。

第五章是“身心健康与大学生生活”。引导同学们科学地理解“健康”的概念，倡导学生既要关注身体健康，积极参加体育运动，增强体质，培养科学的生活习惯和饮食习惯，也要关注心理健康，提高心理调节能力，主动适应环境变化。本章还对大学生恋爱问题、人际关系问题进行了有益的探讨，促进学生的自我和谐、人际和谐。

第六章是“生命教育”。教育的本质是促进人类生命个体的健康成长，理解生命的意义与价值，体会幸福的深刻涵义，提高生活的质量与生命的品质，实现生命个体由自然人向社会人的高度转化，进而推动整个社会文明的发展与进步。在漫漫人生路上，大学入学不过是其中的一个重要的节点，我们把“生命教育”作为新生入学教育的最后一个主题，不是结束，而是一个追寻生命意义、感悟生命真谛的新的开始。

亲爱的同学们，大学与高中有很大的差别，在大学，有比高中更为宽松的教育管理环境，有宽敞明亮的自习室，有资源丰富的图书馆，有开放式的实验室，有丰富多彩的学生活动，有广阔的施展空间和舞台，有更多的可以自己支配的时间以及金钱。正因如此，需要你具有更强的自我管理、自我教育、自我控制、自我服务的能力，让一切外在的条件与资源为你所用，学会生存、学会做人、学会做事、学会共处、学会自律、学会学习、学会思考，成就一个充实、高效、有意义的大学时代，把自己培养成为一个有理想、有教养、有德行、有文化、有能力的人。

亲爱的同学们，希望这本书有助于你们尽快融入大学生活，并且能够启

发你们思考未来的成长发展问题。在你的成长过程中，老师就在你身边，与你同行。学生健康成长、全面发展是老师最大的心愿；学生早日成才、建功立业是老师最大的成就；学生拥有幸福人生、美好前程是老师最大的企盼。

至于前面提出的四个问题，每个人的答案都不同，甚至同一个人不同的大学阶段答案也会不一样，就请你用你的智慧、思考和感悟来回答吧。

编者



内蒙古工业大学

内蒙古工业大学

## 目 录

<b>第一章 我们的大学</b> .....	2
第一节 历史足迹 .....	4
第二节 校训校风 .....	6
第三节 办学定位 .....	7
第四节 管理机构 .....	9
第五节 教学单位 .....	9
第六节 教辅单位 .....	10
第七节 师资队伍 .....	12
第八节 学科专业 .....	13
第九节 科学研究与社会服务 .....	16
第十节 校友风采 .....	17
<b>第二章 大学的教育与管理</b> .....	20
第一节 班级建设管理 .....	22
第二节 学业发展指导 .....	28
第三节 大学学习方法 .....	39
第四节 学生事务处理 .....	47
第五节 校纪校规 .....	54
第六节 安全教育 .....	59
参考文献 .....	71
<b>第三章 大学生素质培养</b> .....	72
第一节 社会的人才需求 .....	74
第二节 大学生素质培养 .....	87
第三节 大学生素质培养的途径 .....	89
参考文献 .....	97

<b>第四章 大学规划</b> .....	98
第一节 职业生涯规划 .....	101
第二节 大学规划 .....	102
参考文献 .....	133
<b>第五章 身心健康</b> .....	134
第一节 运动与健康 .....	136
第二节 心理健康与调适 .....	146
第三节 和谐人际关系 .....	166
参考文献 .....	190
<b>第六章 追寻生命的意义</b> .....	192
第一节 生命教育 .....	194
第二节 珍爱生命 .....	197
第三节 面对死亡 .....	204
第四节 幸福人生 .....	213
参考文献 .....	219
<b>后记</b> .....	220



大学，新的起点

青春在这里如花绽放

大学，新的希望

生命在这里积蓄力量

.....

# 第一章 我们的大学

大学是学子的驿站，学子是大学的过客，这段交汇的时空，写进了彼此的历史。

历史足迹  
办学定位  
管理机构  
教学单位  
师资队伍  
学科专业  
科学研究  
社会服务  
校友风采

大学新生被称为“Freshman”。是的，“Fresh”，多么生动的词语，可译作“新的，新来的，新鲜的”，那是刚展开的一幅空白画卷，是一缕清新凉爽的空气，是一抹鲜艳明朗的色彩，总之，给人以太多的想象。对于“Fresh”的你



来说，这几年的大学生活都还是未知的，有一句广告语很贴切——“一切皆有可能”。

也许你有无数辉煌的战绩，也许这次高考你如愿以偿考入了心仪的大学，又或者这次高考的结果让你不无遗憾，可是，无论是喜悦还是失落，新的一天还是如约而至。那么，亲爱的朋友，请把过去收藏进你的记忆吧，在年轻人成长的路上，成功和失败都是你的财富，是支撑你走得更远的力量。谁都没有办法让阴郁的日子“快进”，也没有办法让幸福的时光“慢放”，生命没有设置“重启”键，但是，在某个时间节点之后，时空就此发生了变化，好像切换了频道，现在，又是一个全新的开始！

我们的新朋友，欢迎你来到内蒙古工业大学！这里，就是你将要开始新的学习、生活的地方。你未来生命中的三年或四年或五年，人生中最美的一段韶华时光将在这里度过。而且，从此你就成为了工大的一份子，工大也将是你人生记忆的一部分。

但是，你对这所大学了解多少？对准备学习的专业了解多少？大部分考生和家长是在高考填报志愿的时候，才通过网络、媒体、朋友介绍等途径了解准备报考的学校和专业，这些了解往往是表面的、粗浅的。每一所大学都有各自的发展历史、办学特点和文化遗产，这些都与同学们的学习、生活、成长、发展有着千丝万缕的联系。

接下来，让我们一同走进这所有着 60 年办学历史的塞外名校。



蒙 蒙 蒙 蒙 蒙 蒙 蒙 蒙

内蒙古工业大学

4

## 第一节 历史足迹



1951年，内蒙古工业大学的前身——绥远省高级工业学校成立。学校设采矿、化工、机电三科，共招学员154名，期限定为二年。一批经过革命斗争严峻考验的干部、来自著名高校的毕业生和教师，来

到塞外青城——绥远省归绥市（如今的呼和浩特），以自己的忠诚和热情、青春与智慧，承担起建设学校、培养工业建设者的重任。在一排简陋的校舍中，他们与100名学生吃住在一起，开始了自己的事业。当年的年轻教师现在已经是耄耋老人，或许你在校园中偶尔还能看到他们的身影。他们把青春奉献给了内蒙古，把根留在了边疆，他们是值得每一个工大人敬重和铭记的前辈。



1958年，在清华大学的支援下，在绥远省高级工业学校的基础上，成立了内蒙古工学院。当年设置了机械、化工和矿业3

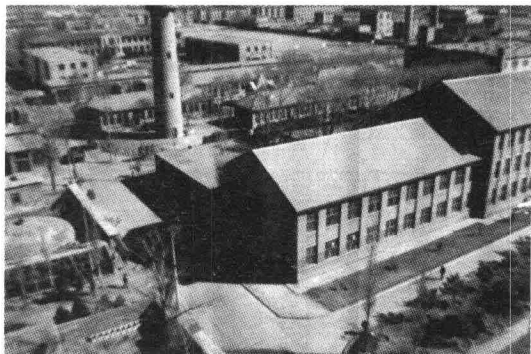
个系，机械制造工艺及设备、铸造工艺及设备、金属压力加工及设备、无机物工学、基本有机合成、采矿、矿山企业建筑、矿山电机8个本科专业，招收新生282人，实行四年制。1958—1983年，内蒙古工学院曾先后隶属于第二机械工业部、第一机械工业部、农业机械部和机械工业部（详见表1-1）。学校面向全国招生，毕业生也面向全国的机械行业分配。这之后

的几十年间，我们的校友遍布全国各地，如随风飘散的种子，在大江南北扎根、发芽、生长、开花、结果。他们成就了自己的事业，也让母校声名远播。

1983年，为了促进内蒙古地区工业发展，内蒙古工学院由机械工业部划归内蒙古自治区，成为我区的第一所也是当时唯一一所地方工科高等院校。

1993年，内蒙古工学院更名为内蒙古工业大学。学校全面贯彻党和国家的教育方针，以人才培养为根本任务，以学科建设为龙头，以师资队伍建设为关键，不断深化改革，教学科研水平稳步提高。2003年获得博士学位授予权，2006年在教育部本科教学工作水平评估中荣膺“优秀高校”称号，这个时期，学校在人才培养、科学研究、社会服务等方面都取得了巨大发展。

2011年是我们的母校60周年华诞。今天的内蒙古工业大学，已建设成为一所工为主，工、理、文、经、管、法、教育、艺术相结合，具有博士、硕士、本科完整人才培养体系的特色鲜明的多科性大学。学校在新城校区、金川校区、准格尔大路校区办学，占地3178亩。到2012年年初，学校有全日制在校生25888人，其中：硕士研究生3077人，博士研究生151人，留学生166人。





内蒙古工业大学

内蒙古工业大学

6

在我校隆重举行建校 60 年庆典的那个激动人心的历史时刻，5 000 多校友会聚青城，几代工大人重回母校，回首过往，展望明天，内蒙古工业大学掀开了新的历史篇章！

表 1-1 内蒙古工业大学历史沿革

时间	校名	隶属关系
1951.7	绥远省高级工业学校	绥远省
1952.9	绥远省归绥工业学校	绥远省
1953.8	华北第三工业学校	第二机械工业部
1954.6	内蒙古第一工业学校	第二机械工业部
1955.8	呼和浩特工业学校	第二机械工业部
1956.4	呼和浩特机械制造工业学校	第二机械工业部
1958.2	呼和浩特机械制造工业学校	第一机械工业部
1958.8	内蒙古工学院	内蒙古自治区
1963.7	内蒙古工学院	农业机械部
1965.1	内蒙古工学院	第八机械工业部
1969.11	内蒙古工学院	内蒙古自治区
1978.6	内蒙古工学院	第一机械工业部
1979.4	内蒙古工学院	农业机械部
1982.5	内蒙古工学院	机械工业部
1983.6	内蒙古工学院	内蒙古自治区
1993.12	内蒙古工业大学	内蒙古自治区

## 第二节 校训校风

校训校风体现的是一所高校的办学理念、治校精神，是大学文化精神的核心内容，是师生共同遵守的基本行为准则与道德规范。内蒙古工业大学的校训是“博学躬行 尚志明德”。“博学”是目标，“躬行”是方法，“尚志”是追求，“明德”是根本。“博学躬行”强调学识与实践的结合，体现着学校的治学理念和务实求是的精神；“尚志明德”强调道德和理想的统一，体现着学校的行为道德准则和价值取向。全句旨在鼓励师生做品德高尚、知识渊博、言行一致、服务人民、奉献社会之人。其内涵熔古铸

今，其主旨寓意深远，既传承了我国优秀传统文化中“大学之道”的精髓，又符合当今世界和国家人才培养的先进理念。

内蒙古工业大学的校风是“唯实尚行”。60年的校风积淀，表现为工大人“内秀外拙”的共同特点，社会各界对工大人的评价集中概括为：“为人朴实，基础扎实，工作踏实，作风务实”，同时“能够脚踏实地，尊崇实践，从实际出发，实事求是地研究处理问题，能够运用知识服务社会”。

“唯实尚行”既总结概括了过去60年来工大人一贯秉承的求学治学原则和精神，较好地承载和延续了我校60年来所形成的文化传统和理想目标，又很好地契合了当今的时代要求，体现了广大师生的文化追求。

校风是一所高校的风气，是一所高校的DNA，是历久弥新的精神传承。它体现在学生的学风、教师的教风、学校管理人员的作风、班级的班风上，是一所高校特有的气质与文化氛围。良好的校风具有巨大的同化力、促进力和约束力，是一种强大的精神力量，也是最宝贵的精神财富。

校训校风是大学给每个学子打上的精神烙印，作为一个大学生，无论何时何地都应谨遵校训，传承校风。



### 第三节 办学定位

社会需要的人才多层次，地区经济的发展也存在差异，因此，相应地，全国千余所普通高等学校，每一所都有其特定的办学定位。对于学生来讲，了解所在大学的办学定位，有利于更加客观、清晰地认识大学的办学条件、层次、水平、人才培养模式和发展方向，在接受大学教育的过程中，自觉地确立自我成长的目标。

我们从以下几个方面了解母校——内蒙古工业大学的办学定位。

**发展目标定位：**继续保持并发展工科在自治区内的领先优势，到2020



内蒙古工业大学

内蒙古工业大学

8

年前后建成教学研究型大学。我校的68个本科专业中，有47个属于工科专业，覆盖了工业行业所需的绝大部分专业，学科专业门类齐全，办学历史长，师资力量雄厚，教学质量高，长期以来一直处于自治区工科院校的领先地位，这种优势直接转变为我校毕业生在就业过程中的专业竞争优势。

**办学层次定位：**我校以本科教育为主，积极发展研究生教育，适当发展其他层次教育。我校现有全日制本科生22101人，硕士生3077人，博士生151人，本科生占在校生的85%。近年来我校研究生教育发展迅速，为本科学生进一步深造提供了更多机会。

**办学类型定位：**我校目前为教学型大学，在未来10年中，将着力向教学研究型大学迈进。在此期间，学校将从规模发展转向内涵发展，进一步加强师资队伍建设，加大高层次人才引进力度，提高教学质量和科研实力，加大实验设备设施建设与投入，建设新型学生公寓社区，全面改善办学条件，促进科学管理和信息化建设，旨在建设一所让社会满意、让人民满意的大学，为学生提供优质的教育资源，为社会培养优秀的人才，为地方经济建设和发展提供科技支持与智力保障。这是全体师生共同的奋斗目标，我们既是这项伟大事业的建设者、见证者，也是发展建设成果的分享者。

**学科专业定位：**我校的学科专业以工为主，同时积极发展理、文、经、管、法等学科，促进多学科相互支撑、协调发展。为了营造多元的复合的校园文化氛围、浓郁的人文气息，近年来，我校理科、文科、经济管理类、法学类、艺术设计类专业得到较快发展，学科间支撑作用日益显现，为促进学生素质教育，实现学生的全面发展创造了良好的育人环境。

**人才培养目标定位：**我校培养德智体美全面发展，具有扎实的基础知识、较强的实践能力与创新精神的高级应用型人才。这是学校的人才培养目标，更应成为每个学生自我发展、自我成才的目标。大学生应在大学教育过程中立品、立学，夯实基础，勤于实践，勇于创新，努力把自己培养和锻造成为符合社会需求的“高级应用型人才”。

**服务面向定位：**我校立足内蒙古，面向全国，重点为自治区经济建设和社会发展服务。60多年来，我校先后为自治区、国家的经济建设和社会发展输送各类人才10万余名。近年来的统计数据显示，我校每年有45%左右的毕业生选择留在内蒙古就业，服务于地区经济发展，成为内蒙古工业化建设的骨干力量。2011届毕业生就业结果统计显示，我校约有50%的毕业生在区内大中型企业就业，有5%的毕业生在党政机关、事业单位就业，有9%的毕业生选择读研或出国。2011届本专科毕业生总体就业率达到91.81%，其中本科就业率为91.73%，初次就业率再创新高，实现了就业率与就业质量双丰



收。2012年，我校被教育部确定为“2011—2012年度全国毕业生就业典型经验高校”，全国共有50所高校被授予此称号，我校是内蒙古自治区高校中的唯一一所。

## 第四节 管理机构

管理机构主要是指学校的各个党群行政职能部门，这些部门按照各自的工作职责，服务于学校的教育教学工作，解决有关学生事务，保证教学顺利运行，维护学校的正常秩序。表1-2中列出了与学生联系较为紧密的部分职能部门，关于各部门的工作职责以及有关学生事务的处理程序，我们将在本书的第二篇中详细介绍。同学们了解了这些情况，可以及时地解决学习和生活中遇到的困难或问题，在这个过程中，也会让自己的处事能力、沟通能力得到锻炼和提高。

表 1-2 内蒙古工业大学部分行政职能部门一览表

内蒙古工业大学											
党政办公室	组织统战部	宣传部、党校	纪委、监察处	团委	教务处	学生工作处	招生就业处	科学技术处	计划财务处	武装保卫处	后勤处

## 第五节 教学单位

教学单位是指负责学生教育、教学、管理的基本单位。我校的教学单位包括18个学院、1个工程训练中心和1个体育教学部（见表1-3）。学校按照学院——系——专业——班级的层级实行学生管理，每一个

