

当代大学生 生活指南

韩淑珍 主编
陈松平

哈尔滨工业大学出版社

433439

当代大学生生活指南

韩淑珍 陈松 李平 主编

业大学出版社

0.00/64
内 容 提 要

《当代大学生生活指南》是按照大学生生活的各个阶段发展顺序编写的。本书立足于结合当代大学生的思想特点,面对社会现实,将大学生从入学到毕业分配各阶段所经历的主要问题做以完整、科学、系统的概述。它对于大学生如何尽快了解大学情况、适应大学生活、掌握学习方法、利用图书资料、加强思想道德修养、规范心理行为、提高身体素质、营造文化氛围、探求爱的真谛、以及职业选择等方面给予具体科学的指导具有较强的可读性。

总之,本书所回答的既是大学生所面对的实际问题,又是大学生所关注的热点话题。愿本书能成为广大学子的益友,也能为青年朋友所喜爱。

当代大学生生活指南

Dangdai Daxuesheng Shenghuo Zhinan

主编 韩淑珍 陈松 李平

*

哈尔滨工业大学出版社出版发行

哈尔滨工业大学印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 11.5 字数 297 千字

1998 年 11 月第 1 版 1998 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—3 000

ISBN 7-5603-1331-0/G·99 定价 13.80 元

序

高等院校承担着为社会主义现代化建设事业培养建设者和接班人的历史重任,是知识的宝库、人才的摇篮。进入高等学校学习和深造,是每个青年学生的理想和期望。在我国目前的社会发展阶段,能够进入高等学校学习的只是少数人。如何尽快进入角色,熟悉大学生活的各个方面,以便顺利地完成学业,是全体大学生、学生家长、亲友和全社会共同关注的一个问题。

由韩淑珍、陈松、李平主编的《大学生生活指南》一书正是适应了这种社会需要,它从各个不同的侧面,详细地介绍了大学生生活的内容、特点和规律,从理论与实践的结合上阐述了大学生如何尽快适应大学生活的方法与途径。它将有助于大学生们熟悉、了解、适应和驾驭大学阶段的学习,实现自己的崇高理想。

本书是由多年从事学生工作的教育工作者在认真调查研究、总结经验的基础上,运用教育学、心理学、审美学、人才学、思想政治工作理论等方面的知识,并紧密结合当代大学生的特点及高等学校的教学实际编写而成,它具有较强的针对性,在某些方面达到了一定的理论深度。

本书通俗易懂、语言流畅、结构严谨,集知识性、趣味性、实践性与可读性为一体。它的出版必将受到大学生、教育工作者、思想政治工作者的关注和青睐。

卢振环

1998年10月



一 认知篇

第一章 大学的管理、建制及教学特点	(2)
1. 大学的培养目标	(2)
2. 大学的教学特点	(3)
3. 大学常用的教学原则	(4)
4. 大学的教、学方法	(8)
第二章 迅速完成由中学到大学的转变	(13)
1. 大学生活的新特点	(13)
2. 大学生的生理、心理、学习、思想特征	(14)
3. 如何尽快完成从中学到大学的转变	(15)
4. 如何看待集体生活的不和谐现象	(20)

二 学习篇

第三章 大学生的学习特点	(23)
1. 大学生应具备合理的知识结构	(23)
2. 大学生应具备的能力	(24)
3. 大学的学习特点	(27)
4. 怎样提高课堂学习效率	(28)
5. 如何有效利用时间	(30)
6. 怎样选择选修课	(31)
第四章 如何利用图书馆	(35)
1. 图书馆的性质、作用	(35)
2. 为什么要充分利用图书馆	(35)
3. 图书馆的馆藏文献体系	(36)
4. 文献的组织和编排	(36)

5.图书馆的服务内容	(41)
6.图书的借阅	(42)
7.期刊文献的查阅	(46)
8.参考工具书简介	(47)
9.科技文献信息检索概要	(52)
10.文献检索的现代化手段(计算机检索)	(56)

三 规矩与方圆篇

第五章 学籍管理	(63)
1.学籍和学籍管理	(63)
2.学籍管理的任务与内容	(63)
3.学籍管理的基本原则	(64)
4.学籍管理的组织实施	(65)
5.学籍的取得	(66)
6.保留入学资格	(68)
7.取消入学资格	(68)
8.学期注册	(69)
9.课程成绩考核的目的、作用和方式	(70)
10.课程成绩的评定	(71)
11.课程成绩的记载	(71)
12.补考与重修课程的管理	(72)
13.学籍移动的形式	(74)
14.学籍移动的原则依据	(74)
15.升级、留级与降级的管理	(75)
16.转学、转系、转专业的条件和办理程序	(76)
17.休学、停学与复学的管理	(77)
18.考勤管理	(79)
19.学生证、校徽的管理	(80)
20.学历证书的管理	(80)
第六章 学位的授予条件及有关事宜	(85)
1.学士学位的授予	(85)
2.学士学位授予条件	(85)

3. 不授予学士学位的毕业生	(86)
4. 硕士学位的授予	(86)
5. 博士学位的授予	(86)
6. 硕士学位和博士学位的授予条件	(87)
7. 研究生的招生、考试和录取	(87)
8. 研究生的外语学习与入学考试是怎样规定的	(88)
9. 研究生政治理论课教学有什么要求	(89)
10. 应届本科毕业生报考硕士研究生应履行的手续	(89)
11. 应届本科毕业生可以报考何种专业研究生	(90)
第七章 奖励、处分与经济待遇	(91)
1. 对品学兼优学生表彰奖励的意义	(91)
2. 表彰、奖励的种类与形式	(91)
3. 荣誉称号和评选条件	(92)
4. 奖励办法	(94)
5. 处分犯错误学生的目的	(95)
6. 对待犯错误学生的原则	(95)
7. 纪律处分的种类及形式	(97)
8. 处分犯错误学生的程序	(97)
9. 犯哪些错误给予勒令退学和开除学籍处分	(98)
10. 勒令退学、开除学籍处分学生的善后处理	(99)
11. 解除处分的条件和处分材料的处理	(99)
12. 人民助学金及副食品价格补贴标准	(100)
13. 奖学金	(101)
14. 贷款	(103)
第八章 学生组织的管理	(105)
1. 团组织的性质、任务和作用	(105)
2. 加入共青团的条件及审批程序	(106)
3. 学生会的性质、任务和作用	(107)
4. 班委会的组织及职责	(109)
5. 社团的性质及特点	(109)
6. 成立社团应履行的手续和活动要求	(110)

四 理想、信念、道德篇

第九章 大学生人生观与价值观	(112)
1. 什么是人生观	(112)
2. 大学生为什么要树立科学的人生观	(113)
3. 怎样树立科学的人生观	(115)
4. 人生价值的科学涵义及特征	(117)
5. 为什么要树立正确的价值观	(119)
6. 树立什么样的人生价值观	(120)
7. 怎样确立正确的价值观	(122)
第十章 大学生的人生目的与人生态度	(125)
1. 什么是人生目的	(125)
2. 人生目的及其形成	(125)
3. 为什么要树立正确的人生目的	(126)
4. 选择什么样的人生目的	(127)
5. 怎样实现人生目的	(129)
6. 人生态度的涵义及特点	(130)
7. 大学生要树立什么样的人生态度	(131)
第十一章 大学生要树立崇高的人生理想	(134)
1. 理想、人生理想的涵义及其特点	(134)
2. 大学生为什么要树立正确的人生理想	(136)
3. 大学生应树立什么样的人生理想	(137)
4. 怎样实现人生理想	(140)
5. 愿你实现做一名中共党员的远大理想	(142)
6. 什么样的人可以申请加入中国共产党	(143)
7. 入党为什么要由本人申请	(144)
8. 入党申请书要写哪些内容	(144)
9. 写入党申请书应注意些什么	(145)
10. 为什么要写思想汇报和怎样写思想汇报	(145)
11. 入党申请人怎样积极靠拢党组织	(146)
12. 怎样写自传	(146)

13. 怎样填写入党志愿	(147)
14. 入党需要履行哪些手续	(147)
第十二章 大学生应具有优秀的道德品质	(148)
1. 道德的涵义与特征	(148)
2. 有关道德的几个概念	(149)
3. 当代大学生思想道德状况分析	(150)
4. 当代大学生应具备的道德品质	(152)
5. 当代大学如何加强道德品质修养	(156)

五 心理行为篇

第十三章 大学生健康人格与心理特征	(160)
1. 什么是健康的人格	(160)
2. 大学生健康人格的标准	(161)
3. 大学生的心理特征	(166)
4. 作为独生子女的大学生心理状况	(169)
5. 自觉地认识大学生的心理特征、培育健康的人格	(172)
第十四章 大学生心理与人际关系	(174)
1. 确立良好的第一印象——是建立健康人际关系的方法之一	(174)
2. 学会与人友好相处——是建立健康人际关系的方法之二	(175)
3. 运用批评艺术——是建立健康人际关系的方法之三	(177)
4. 培养、训练社交能力——是建立健康人际关系方法之四	(178)
5. 保持本身人格的完整性——是建立健康人际关系的方法之五	(180)
6. 多和别人沟通意见——是建立健康人际关系的方法之六	(181)
第十五章 大学生心理疾病种种与防治	(183)
1. 什么是通常意义上的心理疾病	(183)
2. 如何正确看待心理疾病	(184)
3. 自私心理及其自我调适	(185)
4. 自我封闭心理的特点与防治办法	(188)
5. 孤独感的特点与防治	(189)
6. 嫉妒心理产生的原因及克服办法	(192)

7. 空虚心理及其防治方法	(194)
---------------------	-------

六 体育篇

第十六章 体育——健康的摇篮	(198)
----------------------	-------

1. 大学体育的目的是什么	(198)
2. 体育锻炼的原理是什么	(201)
3. 什么是体育手段	(205)
4. 体育锻炼要遵循哪些原则	(206)
5. 如何提高身体素质	(208)
6. 如何制定锻炼计划	(211)
7. 怎样利用环境健身	(214)
8. 怎样办好小型比赛	(215)

第十七章 体育锻炼的内容和方法	(217)
-----------------------	-------

1. 长跑	(217)
2. 游泳	(218)
3. 滑冰	(220)
4. 健美	(221)
5. 武术	(224)
6. 气功	(226)
7. 体操	(228)
8. 足球	(230)
9. 篮球	(232)
10. 排球	(234)
11. 乒乓球	(235)
12. 羽毛球	(237)
13. 网球	(238)
14. 棋牌类	(239)

七 校园文化篇

第十八章 充分利用第二课堂	(244)
---------------------	-------

1. 什么是第二课堂	(244)
------------------	-------

2.第二课堂的特点	(244)
3.第二课堂活动的目的	(245)
4.怎样参加政治类活动	(246)
5.怎样参加学术类活动	(246)
6.怎样参加娱乐类活动	(247)
第十九章 营造良好的寝室文化氛围	(248)
1.寝室文化的内涵及意义	(248)
2.寝室文化的结构	(248)
3.学生寝室管理规定	(249)
4.寝室文化的功能	(249)
5.怎样管理好内务	(250)
第二十章 大学生的社会实践	(252)
1.社会实践在大学	(252)
2.社会实践是培养人才的重要环节	(253)
3.社会调查	(253)
4.社会服务	(254)
5.社团活动	(255)
6.国外大学生社会实践借鉴	(256)

八 恋爱篇

第二十一章 当代大学生恋爱面面观	(258)
1.爱情在当代大学生生活中的位置	(258)
2.当代大学生恋爱的心理、生理特点	(261)
3.当代大学生恋爱类型	(265)
4.当代大学生恋爱误区	(273)
5.当代大学生恋爱热的原因	(275)
6.树立正确的恋爱观	(277)
第二十二章 名人恋爱故事及箴言	(279)
1.爱情箴言	(279)
2.名人恋爱故事	(290)

九 求职择业篇

第二十三章 毕业生应树立正确的择业观	(300)
1. 树立正确的择业观的意义	(300)
2. 大学生应当具备怎样的择业观	(306)
3. 择业观种种误区	(311)
第二十四章 择业前的准备	(316)
1. 素质准备与身心准备	(316)
2. 了解现行毕业分配制度及相关政策	(322)
3. 了解用人单位的类型与特点	(332)
4. 你属于哪种类型	(333)
附录 1	(335)
附录 2	(344)
附录 3	(349)
后记	(356)

一 认知篇

透过十年寒窗苦读终于跨过了独木桥,满载着家乡父老的重托与希望,带着对新生活的美好憧憬与渴望,你、我还有他,从祖国的四面八方聚集到了令我们向往已久的高等学府——大学。

在这个新生活即将开始之际,大家一定很想知道大学究竟是个什么样?它与我们刚刚告别的学校区别在哪?它对我们这些大学生又意味着什么?好,请随我步入大学的各个阶段中来,……。

第一章 大学的管理、建制及教学特点

1. 大学的培养目标

我国高校的培养目标是培养德、智、体、美、劳全面发展,有社会主义觉悟的有文化的劳动者。这是毛泽东同志根据马克思主义教育原理和我国教育实际提出来的。它反映了社会主义社会发展的客观规律,反映着我国 1956 年在所有制方面基本完成社会主义改造以后新的经济基础的要求,这一目标有着崭新的含义:

它体现了我们的社会主义教育与历史上一切剥削阶级教育的根本区别,我们的教育只能为人民服务,受教育者成为劳动人民的一部分。

这种劳动者既包括有觉悟的有文化的体力劳动者,也包括有觉悟的掌握专门知识或技术的脑力劳动者。有社会主义觉悟即是政治标准,是灵魂方向,有文化即是业务标准,是科技水平,劳动者是教育性质的根本标志,要成为劳动人民中的一员。

德、智、体、美、劳这是培养目标的组成部分。它们之间的关系如下

项 目 五育	实质	地位	功能作用	否则将成为
德育	育德	灵魂方向	才之师也	废品
智育	育智	中心关键	德之资也	次品
体育	育体	基础前提	德才之载也	残品
美育	育美	文明体现	德才之果也	副品
劳动技术教育	育劳动技术	本领条件	才之施也	样品

进入社会主义建设新时期,根据《中共中央关于教育体制改革的决定》和中共中央(1987)18号文件精神,高等学校培养目标的总体要求是:培养热爱社会主义祖国,拥护中国共产党的领导,坚持社会主义道路,努力学习马克思主义,具有科学的世界观和辩证思维的能力及具有为国家富强和人民富裕而艰苦奋斗的精神和不断追求新知识、实事求是、独立思考、勇于创造的开拓型人才;培养掌握本专业必需的基础知识、基本理论和基本技能,了解本专业文化科学技术研究的新成果及相关学科的知识,具备运用所学知识分析问题和解决问题的能力;具有独立获取知识的能力和初步掌握科学研究方法;能够运用一门外语比较顺利地阅读本专业外文书刊的专门人才;培养具有一定的体育、卫生和军事知识,养成良好的体育锻炼习惯和生活习惯,体魄健康,有一定美学知识和初步的审美能力的有理想、有道德、有文化、有纪律的合格人才。

2. 大学的教学特点

高等院校是一个庞大而又复杂的科学文化教育部门。因此,其教学工作同中小学教育相比,具有多学科、多课程、多环节、多层次等特点。规模较大的综合性大学一般都有几十个专业,包括大大小小几十个学科,开设几百门课程。高等院校以培养各种专门人才为目标。因此,她除了进行各学科基础理论教学外,还进行与国家、社会、政治、经济、文化、技术等方面密切相关的专业理论、专业技术教育。在人才培养过程中,既有理论性、又有实践性的多环节的培养步骤。高等院校培养人才的水平具有专科、本科、硕士、博士等层次。

大学与中学相比又是两个不同教育阶段,因此在教学目的、教学内容、教学方法、教学要求上有明显不同的特点:

首先,教学目的不同。中学教学目的是向学生传授基础科学文化知识,本质上是一种中等水平的普通教育,为将来升学和就业做一般性的基础文化知识准备,而大学教育则是一种专业基础教育,其教学目标是根据未来社会建设的需要,尽可能照顾到具体职

业的特殊要求。因此,大学所传授的知识既有专业基础知识,又有专业知识,还有本学科科学研究前沿最新的成果与动向。

其次,在教学内容的深度与广度上也有不同。中学的教学内容是基础的、全面的、不定向的。大学则是一种定向的专业教学,深度上比中学更透彻、更科学、更准确地揭示事物发展的规律性,在广度上也有拓展,因此给教与学也都增加了难度。

再次,在教学方法上也不同。中学教学是一种学生依赖性很强的教学活动。从课堂到实验,基本上是教师准备好、安排好的,基本上老师领着抱着走。但在大学教学中,虽然教师还是主导,但是学生的参与程度、自主程度都大大提高了。教学也不像中学那样事无巨细,学生主动学习的空间完全可以超出教师讲授的范围,充分发挥学生的自学能力,在广阔的知识海洋中去吸取养分,不断充实自己,真正做到青出于蓝而胜于蓝。

最后,在教学要求上不同。中学特别强调吃透书本,强调把教学大纲规范的内容搞得“滚瓜烂熟”,甚至达到“炉火纯青”。但大学教学要求把基础知识弄懂,更重要的是运用所学知识去获取更多新的知识,这就要求学生充分利用时间,科学地合理安排时间,积极主动地扩展自己的知识外延和丰富充实自己的知识内涵。

3. 大学常用的教学原则

教学原则就是在整个教学工作中所必须遵循的基本要求和指导思想,是根据教学目的、教学规律提出来的教学工作准则。

我国大学教学原则体系,应以辩证唯物论,特别是对立统一规律为理论基础,以实现“四化”建设任务为指针,以教学过程的客观规律为依据,以广大教师的教学实践为主要源泉,以中外历史上优秀教育经验为借鉴,大体上可以确定以下教学原则。

①科学性与思想性相统一的原则。科学性是教学工作的起码要求,是指教学内容上的正确无误和教学过程的科学化,也是衡量教学工作是否成功的起码条件。要求教师传授的知识、技能符合实际,否则就是误人子弟;要求教师传授给学生如何去探索科学知

识、掌握科学理论的方法,教给学生如何学会自学尤为重要;要求教师在领导与组织教学过程中,要符合教育科学的原理和原则,按青年身心发展规律、认识规律和教学过程的规律去组织教学。思想性是教学活动的灵魂,是教学具有教育规律的反映。表现在教学工作中既符合社会主义政治方向,又能促进学生的社会主义思想品德的形成,整个教学工作的进行要符合教育目的;教师要教书育人,表现在通过教学使学生识别真伪,辨别美丑,区别善恶,掌握社会主义发展方向和规律,从而自觉地追求进步,形成共产主义的观点、信念、世界观;还表现在通过教学活动,培养学生勤劳朴实、刻苦耐劳、团结友爱、互助合作、遵守纪律等社会主义的优良品德。

②精讲苦练、理论联系实际的原则。这条原则是培养智力与体力相结合、言行一致的新一代的重要保证。只有做到理论联系实际,才能深刻理解知识,才能处理好间接知识与直接知识、学与用的矛盾,学到比较完整的知识。制定这条原则要求我们的教师,精讲书本知识,真正达到领会,达到培养能力的要求,这是必要条件,因为基本技能是基础理论与社会之间的桥梁。联系实际主要有三个方面:一是联系社会实际,依据教学需要,采取适当形式,组织学生参加力所能及的社会实践活动;二是联系教学实践,参观、实验、练习、实习等是学生主要的实践活动;三是联系学生本身的实际,依学生知识基础结合年龄特点进行讲授,研究学生思想实际、适当地结合学生的思想情况进行讲解,注意学生的生活实际、有机结合学生的生活经验和已知的材料进行教学。

③运用直观,充分感知教材的原则。这条原则也叫形象直观与抽象概括相结合的原则,这条原则揭示了教学过程中,直觉形象和抽象思维对立统一的基本原则。直观是手段,认识事物的本质是目的。所以抽象思维是矛盾的主要方面,教学中要不要直观、怎样直观等都应该以抽象思维的需要为转移,不能单纯为引起学生兴趣,摆花架子,为直观而直观。这条原则反映了学生的认识规律和特点(由具体到抽象,由感性到理性),因为学生掌握书本知识需