

走进同学们的

主编 李德林 浦 榕

心灵



云南出版集团公司
云南科技出版社

走进同学们的心灵

李德林 浦 榕 主编

云南出版集团

云南科技出版社

· 昆 明 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

走进同学们的心灵/李德林, 浦榕主编. —昆明: 云南
科技出版社, 2009. 3

ISBN 978 - 7 - 5416 - 3160 - 3

I. 走… II. ①李…②浦… III. 高等学校—教学研究—
文集 IV. G642. 0 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 011271 号

责任编辑/翔红飞

责任校对/叶水金

责任印制/翟 苑

封面设计/迪 旷

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码: 650034)

云南省地矿测绘院印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/32 印张: 10.375 字数: 273 千字

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

定价: 26.00 元

《走进同学们的心灵》

编委会

主 编：李德林 浦 榕

编委会成员：（以姓氏笔画为序）

王丽芳	刘镇纲	张 峻	陶 帆
曹 樾	黄 薇	黎 微	

参 编 人 员：（以姓氏笔画为序）

马 莎	李菁菁	杨 梅	吴 娜
吴 斌	邱成轶	周 佳	施 瑾
钱 黎	黄 斌	谭 涛	熊 秋

英 文 校 审：张艳霞

序 言

大学生的专业知识技能培养和思想政治教育及日常生活管理，是高校实现教育功能和目标的“两只手”。育人为本、德育为先、立德树人，要求我们必须做到“两只手”都要硬，特别是对“三本”招生的独立学院来说更为重要。

昆明医学院海源学院自2001年办学以来，就十分重视学生的思想政治教育及日常生活管理。主题班会是辅导员（班主任）对同学们进行群体性教育、引导的主渠道，是开展大学生“三生”教育、思想政治教育及日常生活管理的有效方式，是辅导员（班主任）工作中体现社会主义办学方向 and 社会主义核心价值观体系的主要形式，也是表达学院导向、规范、教育目标的主要阵地。

具体生动的主题班会，可以及时针对学生中的日常生活问题、思想动向、学习风气等进行教育、引导，同时也是辅导员（班主任）展现自己学识、思想、人格魅力、组织管理、教育能力和思想道德水平的“课堂”。学生工作干部必须强化这样的“课堂意识”。

为了提高辅导员（班主任）对学生思想政治教育及日常生活管理水平，海源学院结合大学生学习生活中常见的、重要的“生命生存”、“明礼友善”、“遵纪守法”、“集体主义”、“优良学风”、“网络路标”、“诚信做人”、“理性情感”、“全面发展”、“成才就业”等实际存在的“十类问题”，让辅导员（班主任）认真准备，于2008年3月，分两个阶段开展了“海源学院首届辅导员（班主任）主题班会大赛”。大赛在广大辅导员（班主

任)和师生员工中引起了强烈共鸣。

为记录辅导员(班主任)们在多年工作及大赛中表现出的高尚责任精神和深邃思想,着实鼓励大学生思想政治教育及日常生活管理的实践与研究,启发广大学生工作干部继承、创新、奋发、进取,海源学院特资助编著了本书。

本书收录了这次大赛中优秀辅导员(班主任)在学生思想政治教育及日常生活管理中总结的经验、提炼的体会及思想理论。

虽然我们这些年轻的辅导员(班主任)的思想理论水平和工作能力还有待大幅度的提高,但我们相信,随着他们理论研究的不断深入和工作能力的进步,会有更多有益的思想经验和方法涌现。

期望本书能为不断探索新时期大学生思想政治教育及日常生活管理的新思想、新理论、新办法抛砖引玉!

编委会

生命生存篇

安全在我心	卢 景 (1)
增强安全意识,提高大学生自我保护能力	吴 娜 (6)
如何安全地渡过大学生活	张伟琴 (13)
我的安全我操心之我见	杨 梅 (18)
循德律己,先期防范,明礼守法,成就安全	周 佳 (23)
从社会变革寻大学生安全对策	黎 微 (30)

明礼友善篇

友善诚信,同窗情深	卢 景 (36)
创建优良学风,始于明礼诚信	李霁伟 (40)
明礼诚信 ——大学生思想政治教育的永恒主题	邱成轶 (46)
言行举止,养成道德	曹 樾 (52)
大学生道德教育的思考	熊 秋 (58)

遵纪守法篇

遵校纪、守校规、爱自己、爱别人	马 莎 (64)
遵守校纪校规,构建和谐校园	王爱敏 (69)
规章制度成就一个合格的大学生	刘镇纲 (76)
遵规守纪,从我做起	施 瑾 (81)

集体主义篇

- 用赞赏的目光诠释你的集体 杨雪楠 (88)
- 在集体学习生活中着力培养大学生合作精神 钱 黎 (94)
- 培养集体主义, 筑就温暖班级 黄 薇 (100)

优良学风篇

- 浅谈“学风” 王长勇 (106)
- 树立优良学风, 从自己做起 周 平 (111)
- 树优良学风 成栋梁之才 曹 桦 (115)
- 你我点滴努力, 成就优良学风 黄 薇 (119)
- 促优良学风, 建和谐校园 谭 涛 (124)

网络路标篇

- 小谈网络对大学生的利与弊 王 莹 (130)
- 做数字主人, 还是吸“精神鸦片”
——给上网大学生的一封信 王丽芳 (136)
- 怎样吃好网络的饕餮大餐 张 峻 (142)
- 面对网络, 我们理性 杨丹红 (150)
- 当好“网络辅导员” 胡章帆 (155)
- 大学生如何把握好网络这把双刃剑 钱 黎 (167)
- 针对大学生沉溺网络的对策思考 熊 秋 王 雯 (174)

诚信做人篇

- 诚实考试, 诚信做人 王 莹 (179)
- 论当代大学生的诚信缺失现象、原因及教育对策
..... 张 峻 (185)

诚信教育应“对症下药” 黄 斌 (191)

诚信立身, 诚实做人

——浅谈大学生诚信的欠缺及完善..... 熊天擎 滕 佳 (197)

理性情感篇

当爱情插上理性的翅膀 马 莎 (206)

美好的情感, 让她更美好 刘镇纲 (211)

男女交往要文明, 感情处理要理性 朱映霏 (215)

让爱情多一份理性 李菁菁 王 雯 (220)

珍惜大学时光中的爱与被爱 吴 斌 叶 文 (226)

让理性主导大学里的爱情 杨丹红 (233)

象牙塔中的理智情感 保丽玲 (238)

热恋中的冷峻 曾洪艳 (242)

文明恋爱, 树立良好的恋爱观 谭 涛 (247)

大学生恋爱观的理性思考 黎 微 (252)

全面发展篇

美丽时光, 美丽人生 王爱敏 (260)

从人生观的建立谈全面发展 王 磊 (265)

梦中的象牙塔, 美丽的大学梦

——珍惜眼前悄悄流逝的时光 刘镇纲 (270)

难忘, 我的班集体

——给我的学生的一封信 孙千鸿 (275)

科学发展观与大学生的全面发展 邱成轶 (279)

送给大学生的一篇日记 杨雪楠 (284)

浅谈大学生全面发展中的人格素养 程建军 (289)

社会需要全面发展的大学生	滕 佳 (293)
--------------------	-----------

成才就业篇

如何做一个受用人单位欢迎的人	朱映霏 (300)
从大一开始选择未来	李菁菁 叶 文 (305)
做一个受用人单位欢迎的人	杨 梅 (310)
应对明天就业，今天全面准备	陶 帆 (316)

后记



生 命 生 存 篇

安全在我心

卢 景*

摘 要: 在大学生生活日益社会化的今天,大学生安全问题日益严重,加强对大学生的安全教育成为高校教育中的一个重要环节。本文从人身安全和财产安全两个方面加以分析,阐述了大学生日常生活学习中可能遇到的安全问题,使大学生提高自身安全意识,真正做到思想和行动的有效合一。

关键词: 安全 安全防范 意识

Abstract: In the time of university life becoming socialized, the college students' security problems have become increasingly obvious. To strengthen the students' safety education has become important. The article gives an analysis of two major aspects, the personal safety and property safety existing in them. Besides, it points out the possible safety problems they may encounter in their daily life, so as to enhance their own awareness of personal safety, and combine their actions with thoughts.

Key words: safety safety-prevention awareness

随着我国高校教育的迅速发展,高校办学规模不断扩大,校园社会化现象日趋明显,一些危及大学生人身财产安全的犯罪案件在校园里也时有发生。所以应当加强对大学生安全防范和遵纪

* 卢景,昆明医学院海源学院教学部计算机教研室,助教,多年从事大学生思想政治教育工作的。



守法方面的教育，使大学生自觉树立安全意识和遵纪守法意识，从而避免安全事故的发生。首先，让我们一起来看两个案例。

案例一：某高校宿舍一同学，违章使用热得快烧开水，恰逢宿舍临时停电，该同学在未断电源的情况下，将热得快放在书架上。第二天凌晨宿舍重新供电，致使书架、衣服等物品被烧毁，同宿舍同学被浓烟呛醒，随后在宿舍管理人员的配合下紧急扑救，才避免了一次重大火灾。

案例二：某高校 2000 级大学生陈同学正在校门口打电话，这时过来一男一女。女子跟陈同学说，他们从南京来，到银行取钱时卡被吞了，他们急需用钱，能不能用她的银行卡，让家里把钱汇到她的账户上。陈同学没多想就同意了，把一张银行卡给了那位男子。过了一会儿，两人让陈同学到一柜员机上查看钱到了没有。陈同学在柜员机上查了三遍，钱都没到位。那男子又把卡要了过去，并打电话催家里。等两人走后，陈同学发现银行卡被换，钱全部被取走。

以上两个案例都属于较常见的大学生安全问题，消防和财产安全。大学生虽然文化知识水平较高，但因他们社会经验不足、法制观念意识淡薄，缺乏必要的安全防范意识，从而导致一些安全事故的发生，造成自身的财产损失，有些甚至危及自身安全。

下面我们从人身和财产两方面来具体说说大学生需要注意的安全问题：

一、消防安全

校规校纪明确规定不得在教室、宿舍私接电源，不接触易燃易爆物品，禁用蜡烛。平时我们就要认识到：

- (1) 认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关闭电源。
- (2) 不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。
- (3) 电器使用完毕后应拔掉电源插头。



(4) 使用中发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况，应立即关掉电源开关，停止使用。

(5) 发现有人触电要设法及时关闭电源，或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手直接救人。

一旦发生火灾怎么办？首先要冷静，千万不要惊慌，想办法离开火场，然后立刻拨打学校保卫科电话通知相关老师。如果火势过大，逃生时要尽量采取保护措施，如用湿毛巾捂住口鼻、用湿衣物包裹身体，尽量逃离火海。然后拨打火警电话 119 报警，报警时要向消防部门讲清着火的地点，火势怎么样，等待救援，不要擅自采取行动。

二、饮食卫生安全

不随便吃路边零食，不买“三无”产品，不吃过期和霉烂变质食品，防止食物中毒。

三、交通安全

遵守交规，不乘坐无牌证车辆，横穿公路一看、二慢、三通过，不抢道、不搭肩骑车、不猛拐弯，不攀爬机动车辆。在假期放假回家途中，乘火车比较拥挤，难免和别人会有身体上的摩擦，这时候要注意礼貌，多谦让，退一步海阔天空，不因为一时冲动而和别人起口角冲突甚至发生打架斗殴事件。

四、防盗安全

遵循“自己的物品自己保管好”的安全意识。校园内进出的人员较多，难免存在各种安全隐患，同学们要增强安全意识，做到防患于未然。在校园内和宿舍内保管好自己的重要物品，不乱丢钥匙以免造成遗失，不轻易泄露自己的卡号、证件号和密码等重要信息。在校园外，注意不去人多的地方凑热闹，因为这时



候最容易被一些小偷盯上造成物品被盗。另外一面，有的同学放松对自己的要求，养成小偷小摸的恶习，久而久之，滑向犯罪的深渊。还有的学生政治立场不坚定，走上邪道，荒废学业，酿成人生悲剧。以上等等表明树立安全防范意识和养成良好的自觉遵守纪守法意识对完成学业是非常重要的。

五、网络安全

近年来随着互联网进入校园，一些大学生通过上网结交朋友，但是由于缺乏识别能力，尤其女同学容易因为交友不慎，上当受骗，被骗钱财，还造成精神和感情上的失落，所以同学们应该增强自己明辨是非的能力，看清网络虚幻和现实的区别。

六、求职安全

目前有一部分同学，想通过勤工助学来锻炼自己的能力或是缓解一下经济的压力，这本是好想法，然而有的同学往往急于求成而不通过合法机构求职，这样便给不法分子造成可乘之机，使其合法利益受到侵害，不仅找不到好的工作还损失了时间和钱财。所以，大学生最好通过可靠的中介机构来求职，比如学校的勤工俭学中心。在做家教之前应对学生的家庭环境有所了解，不要到偏僻的地方去家教，发现情况不妙应该马上离开宁可放弃也不要勉强。并且要提高警惕，注意自己的言行，不要给人以可乘之机。

安全问题是大学生接触最多的问题，以上说的方面希望大家认真思考，落到实处。规范自己的行为。安全防范不仅要靠物防和技防，更主要的是思想上的不放松，加强思辨能力，要理智地分析，对是非、好坏能够识别；但也不能因此就过多防范，对任何人都不再相信，关键还要掌握一个度。时代的发展要求当代大学生必须具备良好的心理素质，以适应纷繁复杂的世界。希望广



大同学能够学会控制自己的情绪，提高自我调节能力。另外，遇到困惑可以找学校、老师、同学帮忙，力争在老师、同学和朋友的真诚帮助下变得更加坚强，更加成熟。

参考文献：

- [1] 高开华．当代大学生安全知识读本．北京：中国科学技术出版社，2007
- [2] 黄希庭．大学生心理健康与咨询．北京：高等教育出版社，2000



增强安全意识，提高大学生 自我保护能力

吴 娜*

摘 要：本文通过列举一些发生在大学生身边的安全事故，总结了经常发生在大学生身上的安全问题，以及分析缺乏安全意识的主观因素和客观因素。并阐述了大学生应如何提高自身安全意识和保护能力。

关键词：大学生 增强安全意识 提高保护能力

Abstract: Through enumerating some safety accidents occurring in society, this article summarizes the safety problems usually occurring on the college students. And it analyzes the subjective and the objective factors of their lacking of the safety awareness. Finally it elaborates on how to raise their safety awareness and protection ability.

Key words: college student strengthening safety awareness enhancing protection ability

安全问题一直是社会、学校以及学生父母所重视和关心的问题。加强对大学生安全防范教育和遵纪守法教育使大学生自觉树立安全防范意识和自觉遵纪守法意识成为目前学生管理工作中的重要环节。

发生在大学生身上的安全问题数不胜数，尤其是近几年来安全事故层出不穷，安全问题尤为突出。2002年1月30日晚，位于南京老虎桥附近的南大成教院宿舍楼发生大火，9辆消防车赶

* 吴娜，昆明医学院海源学院学生工作部干部，硕士，助教，从事大学生思想政治教育工作的。



到现场奋战半小时才将大火扑灭，但宿舍内的学生衣物等贵重物品均被付之一炬，损失惨重。据一位目击者反映，火是从该幢楼305房间最先烧起来的，住在该幢楼302室的陈同学哭着说，着火时她们在床上看书，当听到着火的喊叫声后，她们根本就来不及穿更多的衣服就跑下楼逃生。几名住在三楼的女生说，她们是先闻到天线被烧焦的味道后才看到火光的，估计是宿舍内的电线老化引起的。不少同学心有余悸地说幸好发现得早，万一是同学们睡着后再起火，后果将不堪设想。

还有一例，住同一宿舍女生蒋某和顾某，平时关系非常好，有什么事都一起去做。有一天，蒋某要去自动取款机取钱，让顾某陪其一起去，就在蒋某取钱输入密码之时，心细的顾某在旁边暗暗记了下来。过了一个月，当蒋某再次去银行取钱时，发现卡上的三千块钱已经不翼而飞了。心急如焚的蒋某立即到保卫处报了案。后来经过保卫处多方调查，原来是蒋某的好友顾某趁她不在宿舍的时候，拿了她的卡，然后坐车赶到市中心，在一台自动取款机上分三次提取了三千块钱。最后这位偷钱的学生也被学校退学了，本来光明的前途一下子全毁了，真是得不偿失啊！

以上这些事例只反映了发生在我们校园里的安全事故，但我们身边的安全问题就仅仅这些吗？其实不然，目前随着教育体制的深化改革，高校的不断扩招，招生规模的不断扩大，以及办学模式多元化，校园社会化现象日趋明显，一些治安案件、危及大学生人身财产案件，诱发大学生违法犯罪案件等在高校大学生中也时有发生。

一、发生在大学生身上的几类安全问题

总结发生过的安全事故有以下几类，消防安全、交通安全、重大治安刑事案件、爆炸事故、盗窃和诈骗、社会交往以及大学生自杀七大安全问题。如此之多的安全问题不仅影响了大学生的