



普通高等院校公共基础课系列规划教材

主编 蔡 林

大学生入学教育教程

DAXUESHENG RUXUE JIAOYU JIAOCHENG

“互联网+”理念融入教材

二维码链接丰富的教学资源

微视频随时随地观看学习



上海交通大学出版社

SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书共分十章;第一章探讨了大学认知的话题;第二章论述了大学生国防理论教育和军事训练;第三章阐述了大学生学习问题及应对;第四章论及大学生安全教育相关内容;第五章涉及大学生人际交往的问题;第六章阐述了大学生健康恋爱方面的内容;第七章论述了大学生礼仪认知和修养;第八章讨论了大学生身体健康问题;第九章论述了大学生心理健康教育内容;第十章涉及大学生职业发展与就业创业指导方面的内容。

本书可作为普通高等院校和高等职业技术学院大学生的入学教育读本,也可供各类高等院校组织新生入学教育工作参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生入学教育教程/蔡林主编. —上海:上海
交通大学出版社,2017
ISBN 978-7-313-16862-7

I. ①大… II. ①蔡… 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(2017)第 116289 号

大学生入学教育教程

主 编:蔡 林

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

出 版 人:郑益慧

印 制:三河市骏杰印刷有限公司

开 本:787 mm×1 092 mm 1/16

字 数:298 千字

版 次:2017 年 6 月第 1 版

书 号:ISBN 978-7-313-16862-7/G

定 价:35.00 元

地 址:上海市番禺路 951 号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:14.5

印 次:2017 年 6 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:010-88433760

每年都有这么一群年轻人,他们经过高考的洗礼,成为大学生。进入大学校园的第一天,他们被校园内的人们称为“大一新生”。于是他们拥有了新的身份,在新的校园环境下开始崭新的大学生活。对于刚入学的大学生来说,大学生活在环境、学习要求、人际关系、管理制度等方面都与中学生活有着极大的差异,这种差异对大学新生来说是一种挑战。学会积极适应,努力缩短适应期,是每一位大学新生都要面临的重要课题,因此,如何尽快了解大学、适应大学生活成为每个大学新生和家长、老师最关心的问题。

大学生入学教育是大学生素质教育的重要组成部分,是大学生进入高校的“第一堂课”,是上好大学的第一课,将直接关系到大学新生们在人生的新起点上能否迈出坚实的第一步。作为大学生活的第一课,大学生入学教育的意义是非常重大的。目前,开设“大学生入学教育”课程已经成为众多高校帮助新生迅速转变角色,尽快适应大学生活的主要渠道,而要真正落实“大学生入学教育”课程在高校新生教育中的主要渠道作用,教材建设是一项核心的基础工作。有鉴于此,编者在总结多年来从事大学生入学教育与咨询工作经验的基础上,通过借鉴吸纳当前大学生入学教育研究的最新成果,同时结合高校学生的心理与行为特点,编写了本书。

本书几乎涉及大学生学习、生活、交往和就业各个方面的内容。全书共分十章:第一章探讨了大学认知的话题;第二章论述了大学生国防理论教育和军事训练;第三章阐述了大学生学习问题及应对;第四章论及大学生安全教育相关内容;第五章涉及大学生人际交往的问题;第六章阐述了大学生健康恋爱方面的内容;第七章论述了大学生礼仪认知和修养;第八章讨论了大学生身体健康问题;第九章论述了大学生心理健康教育内容;第十章涉及大学生职业发展与就业创业指导方面的内容。本书既有深入浅出的理论阐述,又有具体生动的“资料卡”,融理论性与实用性于一体;章前的“学习目标”和章后的“思考与练习”前后呼应,帮助学生做好学前的重点指向和课后的检测巩固,加强对所学理论知识的理解,培养学以致用能力。

本书可作为普通高等院校和高等职业院校大学生的入学教育读本,也可供各类高等院校组织新生入学教育工作参考。

本书由蔡林任主编,谷善明任副主编,刘杰参与编写。具体的编写分工如下:第一

章、第三章、第四章、第十章由蔡林编写,第二章、第六章、第七章、第八章由谷善明编写,第五章、第九章由刘杰编写。

在本书的编写过程中,参考了较多相关的同类著作和案例,在此谨向有关作者致以衷心的感谢。由于时间仓促,编者水平有限,书中难免存在疏漏之处,恳请专家和读者给予批评指正。

本书是基于移动信息技术开发的智能化教材的一种探索和尝试,为了给相关专业的师生提供更多增值服务,由腾讯云服务器(运营商:深圳市腾讯计算机系统有限公司)提供本系列教材的所有配套资源及信息化教学相关的技术服务支持,并对所提供资源的版权事宜负责。如果您在扫描书中二维码使用腾讯云服务器的过程中,有任何建议或疑问,请与我们联系:400-615-1233。

编者

第一章 大学认知	1
第一节 了解大学	1
第二节 大学精神	5
第三节 大学生活与角色认知	8
思考与练习	14
第二章 大学生国防理论教育与军事训练	15
第一节 国防基础知识	15
第二节 军事训练概述	24
第三节 大学生军事训练	28
思考与练习	30
第三章 大学生学习	31
第一节 学习概述	31
第二节 大学生学习中的主要问题	37
第三节 大学生学习能力培养	42
思考与练习	50
第四章 大学生安全教育	51
第一节 大学生安全教育概述	51
第二节 大学生安全教育的主要内容	58
第三节 大学生安全教育的方法和途径	69
思考与练习	73
第五章 大学生人际交往	74
第一节 人际交往概述	74
第二节 大学生人际交往中的常见问题及调适	79
第三节 促进人际交往的原则和策略	86

思考与练习	89
第六章 大学生健康恋爱	90
第一节 爱情概述	90
第二节 大学生恋爱中的问题及其调适	98
第三节 大学生健康恋爱心理培养	101
思考与练习	104
第七章 大学生礼仪	105
第一节 礼仪概述	105
第二节 大学生礼仪修养和思想道德修养	118
思考与练习	123
第八章 大学生身体健康	124
第一节 健康概述	124
第二节 保持身体健康的方法	126
第三节 大学生体质健康评价与测量方法	131
思考与练习	145
第九章 大学生心理健康	146
第一节 大学生心理健康概述	146
第二节 大学生常见的心理问题及其影响因素	149
第三节 大学生心理健康教育的内容及其重要性	160
思考与练习	167
第十章 大学生职业发展与就业创业指导	168
第一节 职业生涯规划	168
第二节 大学生就业准备	183
思考与练习	196
附录	197
附录一 普通本科高校、高等职业学校国家奖学金管理暂行办法	197
附录二 学位论文作假行为处理办法	199
附录三 国家教育考试违规处理办法	200
附录四 普通高等学校学生管理规定	207
附录五 普通高等学校学生安全教育及管理暂行规定	217
附录六 学校食堂与学生集体用餐卫生管理规定	220
参考文献	225

第一章 大学认知



学习目标

- 了解大学的发展历程及现代大学的职能。
- 了解大学精神的内涵,认识当代大学精神的重要性。
- 了解大学生活的特点,尽快适应大学生活。
- 能够对自己进行角色定位,顺利实现角色转换。

第一节 了解大学

随着新鲜血液的不断注入,大学校园已经被“90后”占领。从家中娇生惯养到纪律严明的集体生活,从“绑架式”学习到自主性求学,从家长的严密监管到生活的放松自如,今天的大学生在跨进大学校门这一刻需要太多的适应与调整。如何使大学生更好、更快地适应大学生活已经成为大学教育需要深刻思考的问题,特别是随着大数据时代的到来,大学的入学教育工作起着至关重要的作用。开展大学生入学教育有助于大学新生尽快认识大学生活、适应大学生活、融入大学生活。



微课

大学生入学教育概要

一、大学的含义

在中国古代,“大学”一词一般有两种含义:一是“博学”的意思;二是相对于小学而言的“大人之学”。中国很早就有“大学”一词,《大戴礼记·保傅篇》:“古者八岁而出就外舍,学小艺焉,履小节焉。束发而就大学,学大艺焉,履大节焉。”束发即成人,十五岁就入大学,见大节且践大义。在现在,大学泛指实施高等教育的学校,指提供教学和研究条件、授权颁发学位的高等教育机关,包括综合性大学、学院、专科院校及高等职业院校等。

二、大学的发展历程

1. 大学起源

(1) 中世纪大学:博洛尼亚大学——世界上最古老的大学。意大利的博洛尼亚大学(University of Bologna)是公认的世界历史上历史最悠久的大学、欧洲四大文化中心之首,与法国的巴黎大学、英国的牛津大学和西班牙的萨拉曼卡大学并称欧洲四大名校。博洛尼亚大

学被誉为欧洲“大学之母”，是全世界第一所大学。博洛尼亚大学建立于1088年，至今已有900多年的历史，坐落于意大利艾米利亚-罗马涅大区的首府博洛尼亚，由依内里奥于1088年创立，主校区坐落于意大利博洛尼亚城的赞鲍尼大街33号，各个学院分布在市区的各处，学校的使用面积大约有35万平方米。但丁、彼特拉克、丢勒、伊拉斯谟、哥尔多尼、伽利略、哥白尼等都曾在这里学习或执教。

(2) 柏林大学——第一所现代意义的大学。1810年德意志人创办第一所现代化大学——柏林大学。“德国教育之父”洪堡，作为柏林大学的创办人，于1810年9月29日宣告了柏林大学的诞生。他提出了著名的“洪堡大学的三原则”，即“大学自治”“学术自由”“教育与科研相统一”，并呼喊出了“为科学而生活”的口号，与此同时，这句口号也成了柏林大学的校训。

2. 我国大学发展历程

(1) 中国古代的“大学”。纵向考察中国古代社会的教育，我们会发现，其虽没有大学之形，但却有大学之实。文献记载，在中国“五帝”时代，“大学”一词已经用来指称较高等级的学校。凝聚和遗存几千年来的中华民族精神的《大学》开宗明义道出了大学的理念：“大学之道，在亲民，在止于至善。”

太学是中国古代的国立大学，太学之名始于西周。夏、商、周，大学的称谓各有不同，五帝时期的大学名为成均，在夏为东序，在商为右学，周代的大学名为上庠。西汉时，汉武帝从大儒董仲舒之请创立太学，设置五经博士，为当时的最高学府。西晋时，始设国子学，与太学并立。南北朝时，或设国子学，或设太学，或两者同设。隋朝时，改设国子监。唐、宋亦以国子监总辖国子、太学、四门等学。元代设国子学、蒙古国子学、回回国子学，亦分别称国子监。明、清仅设国子监，为教育管理机构，兼具国子学性质。1905年设学部，国子监遂废。国子学（国子寺、国子监）与太学，名称虽异，历代制度亦有变化，但俱为最高学府。国子学是中国封建时代的教育管理机构和最高学府。

宋代书院是中国古代的、相对独立于官学之外的民间性学术研究和教育机构，宋代书院的出现意味着中国民间高等学校的诞生。书院萌芽于唐朝，但作为一种教育制度形成、兴盛于宋代。宋代是古代书院产生和发展的重要时期，书院是当时特殊的政治环境和教育环境的产物。北宋书院最显著的标志就是出现了一批私人创办的全国著名的书院。由于书院教育受到了官方支持和资助，因而起到了代替和补充官学的重要作用。北宋书院达数十所之多，遍布全国各地，其中著名的有岳麓书院、白鹿洞书院、应天书院、嵩阳书院等。南宋书院的发展进入一个新的阶段，其重要标志是书院与理学的结合，书院作为一种制度化的私学终于成熟和完善起来。

(2) 中国近现代大学。1840年鸦片战争之后，洋务运动兴起，西学渐入，出现了许多新式学堂。这一时期创办的新式学堂，以外语学堂和军事学堂为主，如京师同文馆、天津水师学堂、江南水师学堂等。此外，西方教会也在中国创办学堂，这一时期为主要教授外语、宗教及其他西学的书院，如山东的广文书院、上海的圣约翰书院等。

1895年,中国在甲午海战中惨败于日本后,变法之声顿起。当年,天津中西学堂改办为北洋大学堂,中国近代第一所大学诞生。1898年戊戌变法,京师大学堂成立,这是中国近代第一所国立大学和综合大学。1902年新颁《钦定学堂章程》,时设京师、北洋、山西三所国立大学堂,并先后创立南京两江、武昌两湖、广州两广、北京京师四大优级师范学堂。全国官私均兴起了办学高潮。1912年以前中国早期的高等学校,北洋大学堂和京师大学堂为最重要的两所,而京师大学堂也是当时全国的最高学府。1912年,战乱影响了教育发展,当年新立中华民国,国立京师大学堂易名为国立北京大学。

1937年,日本发动全面侵华战争,东部与中部大学相继被迫西迁。北京大学、清华大学和南开大学最后迁昆明组建西南联合大学。北平大学、北平师范大学和天津北洋工学院迁陕西,与本地学校合并,组建为西北联合大学,不久先后独立出西北工学院、西北农学院、西北师范学院、西北医学院等校,1939年西北联合大学改称国立西北大学,抗日胜利后,部分师生东返,重建北平师范大学和北洋工学院。私立大学也多内迁,如作为教会大学的齐鲁大学、燕京大学、金陵大学、金陵女子大学西迁四川,云集成都华西坝。

1949年,中华人民共和国成立。国立中央大学更名为国立南京大学,翌年更名南京大学。国立大学取消“国立”二字。北洋大学更名天津大学。所有私立大学包括教会大学改造为公立大学。1952年,摒弃欧美大学模式,采用苏联模式,编译苏联教材,全国高等院校进行院系大调整。

1978年改革开放,中国的高等教育获得了恢复发展的机遇。1977年恢复高考之后,大学逐步恢复正常教学,此后的十多年里,中国大学的教学和科研都得到迅速的发展。在借鉴发达国家特别是欧美国家高等教育的经验的过程中,我国大学也在突破过去三十年形成的苏式体制,积极探索构建具有中国特色的社会主义大学的办学模式。

1995年开始了在21世纪重点建设100所大学的“211工程”。1999年前后,又开始了创建若干所具有世界先进水平的一流大学和一批一流学科的“985工程”,清华大学、北京大学、南京大学、复旦大学、上海交通大学、西安交通大学、浙江大学、中国科技大学、哈尔滨工业大学九所大学入选为国家首批建设的重点大学。

三、大学的职能

1. 大学职能的内涵

现代高等学校的基本职能指的是现代高等学校通过它所从事的各项活动所发挥的基本作用,确定高等学校基本职能的依据应是“高等学校的活动对象”。高等教育是一个不断变化、动态发展的教育形式,处于不停地运动、变革和进步之中,其职能也伴随着高等教育发展的历史进程而不断地丰富和完善。大学中人的活动范围的不断扩大和活动性质的逐步改变,形成了我们现在所熟知的大学的三大职能,即培养人才、科学研究、服务社会。

2. 大学职能的内容

(1) 培养人才职能。以柏林大学创建之前的时期为大学起源阶段,大学的主要职能表

现在人才培养方面,即为社会培养一定数量的、全面发展的各级各类专门人才,包含人才的数量、结构和质量三个层面,其过程体现在学校整个的教育和教学活动中,主要起传播思想和文化知识的作用。现代大学作为一个教书育人的场所,它的首要职能就是培养人才。无论是培养绅士、科学家还是未来的领导人,都必须通过师生之间的互动过程来完成,都需要通过具体的教与学活动来实现,这是大学作为教育机构的最基本职能。在形式上,大学是提供教学、研究条件和授权颁发学位的高等教育机关。正因为大学的学科门类划分清晰,所以它能够为社会培养出各有所长的专业人才。在塑造良好人格的基础上,从大学走出的人才将会对自己在学校学到的专业知识进行应用,从而提高我们的生活水平、加强国家的经济建设能力、繁荣社会文化做出实质性的贡献。

(2) 科学研究职能。科学研究是高校的重要职能,其过程体现在学校的科研活动中,既为教学服务又为社会服务,主要包括基础性研究、应用性研究和开发性研究三个方面。通过科学研究方法和教学与科学研究相结合的方法去追求纯粹知识的思想是由洪堡提出的,由此科学研究也第一次成为大学职能。洪堡认为大学应具有相对独立性与学术自由,大学的教学与研究具有统一性,大学的研究的目的是探索真理而不是满足社会实际需要。柏林大学突破传统大学模式,把科学研究作为大学职能的重要组成部分,教学与科研有效结合,学术自由成为大学的基本原则。洪堡的办学思想和柏林大学的改革已经成为近代大学的典范,它和法国近代高等教育模式共同构成欧洲近代高等教育两大模式,不仅影响着欧洲高等教育近代化,而且还影响到世界其他国家。大学的教学,科学的教学将会促进研究最先进的技术,正因为先进的技术集中于大学,所以大学成为了知识创新的引导者,带领人类社会向高水平与高科技生活迈进。

(3) 服务社会职能。服务社会职能主要是指以培养人才和发展科学为依托,利用学校的教育资源为社会提供服务,其实质就是高等学校的智力资源直接、迅速地转化为社会生产力。美国高等教育的发展受到英、德两种模式的影响,既有仿照牛津大学模式建立的实施文雅绅士教育的院校,也有深受德国大学影响注重科学研究的院校。“赠地学院运动”和“威斯康星思想”进一步强调大学与社会的联系,使美国人在承袭了大学教学、科研两大职能的同时,发展了大学社会服务的职能,从而使美国高等教育乃至世界高等教育得到了进一步的改造。大学为社会培养了一批有着先进思想、热爱生活、渴望为人类生活水平的提高做出贡献的良好公民,他们为社会的发展与进步提供了正向的推动力。现代大学的大学生会走向社会参与社会实践,用多样的方式为社会服务,使自己学到的知识与实际生活结合起来,同时也把大学与社会结合起来,真正地让大学成为步入社会的第一站。

3. 大学职能的关系

大学的培养人才、科学研究、服务社会三大职能之间是相互联系、相互渗透、相互促进的。其中,服务社会职能的发挥是基于培养人才和科学研究这两项职能的,反过来,服务社会职能的发挥客观上又为这两种职能的发挥创造了条件。无论哪一层次或类型的高校,培养人才始终居于中心地位。科学研究则是现代大学的重点,只有重点突破,才能培养更适应社会发展需要的高级专门人才,也只有科学的发展,才能推动社会的持续进步。

4. 大学三大职能代表的不同的办学模式

如前所述,培养人才、科学研究和服务社会职能是人们公认的现代大学的三大职能。这三大职能之所以被承认,就在于它们各自代表了不同的大学办学模式。

(1) 洪堡大学模式出现之前。洪堡大学模式出现之前,大学培养人才职能是高等学校的唯一重要职能,这种思想下的大学模式可以从英国历史悠久的牛津大学和剑桥大学的学院制、导师制和寄宿制看出。同时,从美国的一些学校中也能看出端倪,如普林斯顿大学对本科生教育的重视。普林斯顿大学是美国最注重本科生教育的大学之一,一直以来在美国的大学排行榜中都名列前茅,而且校友对母校的认同度也最高,故而其校友捐款回报率一直是美国高校中最高的。可见学院制、导师制和寄宿制集中体现了大学培养人才职能的特色。

(2) 德国大学模式。洪堡大学出现后,大学增加了一项新职能,即从事科学研究,从而出现了以科研为导向的德国大学模式。注重培养人才是古典大学特征,其传授的内容也是以古代经典为主,这种教学总体上是面向过去的,是继承性的。承担科学研究职能后,大学就开始面向未来。当科学研究与教学结合起来后,大学的整体功能就实现了改造,也带来了大学教学方式的革命,即传统的师徒制让位于新的研讨班方式,通过直接的实验法来学习,把教育与科研结合在一起,这是一种研究性学习。这种大学模式带来了师生关系的变化和学生学业内涵的变化。

(3) 美国大学模式。19世纪后半叶,美国在结束了南北战争之后,应拓边和发展农工业的需要,在继承英国大学模式和德国大学模式的基础上进行整合,加上美国的开放性和极强的包容性,最终创造出独特的美国大学精神。最具代表性的是康奈尔计划和威斯康星精神。可以说强调服务社会是美国大学的创造,这一创造表明,美国大学开始打破大学与社会之间的边界,并确认大学只有从事社会服务才能尽到一个现代大学的责任。于是,美国大学模式诞生了。可以说,美国大学模式是以社会服务为中心的,其科研风格也以应用研究为主,从而在教学上也带有明显的“重术轻学”的特征。随着美国经济地位的上升和大学办学实力的增长,美国大学也在加强基础理论的研究,但其重视社会服务的特色始终没变。今天,美国大学模式已在世界广为传播,甚至可以说是一种主导性的大学模式。

第二节 大学精神

一、大学精神的内涵

大学是有精神的,这种精神是获得社会认可的。一提到大学精神,许多人不由自主地会想到哈佛之真理、牛津之博大、清华之严谨、北大之创新等。大学精神的形成不是一朝一夕能够完成的,而是漫长的历史沉淀、凝聚、发展形成的。大学精神一旦形成,就作为一种学校文化的标志被师生义无反顾地继承和发展,并发扬光大。

所谓大学精神,是一所大学经过长期积累、沉淀、选择、凝练、升华所形成的价值体系、规

范体系和心理定式,是集中反映其理想信念、道德情操、工作态度和行为取向的核心文化气质,它更关注于最高文化价值的追求,展现大学自身的气质、品位与神韵。人文教化精神、科学探索精神、学术自由精神是大学精神的基本思想内涵。从本源上和本质上看,人文教化精神的核心是通过教化使人的德行和智力得到发展和完善,这是古今中外教育的根本使命和追求的终极目标。科学探索精神就是崇尚学术、追求真理的精神。大学坚持的科学探索精神包括探索意识、批判意识和宽容意识。学术自由是指大学教师有发表、讨论学术意见而不受干涉和惩罚的自由,保持思想独立和人格独立是学术自由的重要体现。大学精神既是一种价值信仰、精神理念,也体现和渗透于大学管理制度和运行模式中。大学精神具有导向、陶冶、激励、凝聚和规范等功能,具有强大的驱动力、向心力和感召力,是一所大学的生命力和创造力的源泉。简言之,大学精神是大学之所立、学人之所求、学术之所兴的思想内核,是大学软实力的灵魂之所在,是大学前进的动力和灵魂,它影响着每个大学生的成长过程和人生轨迹,决定着一所大学的发展与影响力。

二、大学精神的内容

大学精神的内容主要如下:

(1) 独立与自主、自由与民主的人文精神。这是培养大学生独立人格的前提条件。

(2) 批判与创新、追求真理的科学精神。这是一切科学成为科学的前提,是科学家们的共同信念。

(3) 刚健有为的进取精神。这是大学精神的灵魂。“天行健,君子以自强不息”就表达了做人做事要有像天体运行那样昼夜不息、周而复始、积极向上的精神。

大学精神体现了大学的自信、自强等人格要素,大学生要有不畏强暴、不随波逐流、追求真理、勇于承担、引领社会健康发展的社会责任心、使命感。有了这种发自内心的、向上的、积极的精神力量,一个人才会精神抖擞、奋发有为,一个团体才会和谐有序、团结向上,一个国家、民族才会朝气蓬勃、充满希望。这是大学精神的一般共同特征,是大学精神的基本内容,是理解大学精神的核心。情是大学精神的基础,这是我们理解大学精神的关键。人非草木,孰能无情。我们每天都生活在情的世界里,如体情、感情、悟情、动情,时时刻刻都浸泡在情的海洋里,深受情的滋润和洗礼。这是有血有肉的、活生生的生命世界,人类的任何真知灼见都离不开这个真实的世界,否则就是脱离实际的超验理论,这种没有根基的学说是没有生命力的,只能是空中楼阁。大学精神作为人类追求的精神理想,其现实的基础就是广大教职员对学生、教育事业、学校、国家无私的爱,假如没有或者淡化这种爱的情感,任何大学精神都只能是形式。

三、校训

“大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善。”自古以来,学校对于被培养者总是有一种寄托和期望,为了实现各自的办学理想,学校在办学中制定了各种办法、制度、章程来约束和管理各项教育活动。其中,校训就是一所学校对于本校教师、学生的一种最高层次的精神训诫。在长期的办学过程中,校训随着管理对象的不断变化、管理活动的不断完善、管理水平

的不断提高而不断地发展演变着,传递着学校的办学思想和育人理念,彰显着学校与众不同的特色与个性。大学校训是大学精神的本质特征最概括、最简约、最凝练的体现,代表着校园文化和教育理念,是人文精神的高度凝练,是学校历史和文化的积淀,是一个学校的灵魂。

不同大学的校训有其独特性,彰显各自的特征。不同的大学由于其学科结构、专业设置、培养目标的不同,校训也应丰富多彩,在一定程度上要体现出学校的特色。

清华大学的校训是“自强不息、厚德载物”,来源于《周易》的两句话:一句是“天行健,君子以自强不息”(乾卦),一句是“地势坤,君子以厚德载物”(坤卦)。两句意谓:天(自然)的运动刚强劲健,相应于此,君子处世应像天一样,力求自我进步,刚毅坚卓,发愤图强,永不停息;大地的气势厚实和顺,君子应增厚美德,容载万物。1914年,梁启超在清华做题为“君子”的演讲,他希望清华学子们能继承中华传统美德,并引用了《周易》中的“自强不息”“厚德载物”等话语来激励清华学子。梁启超慷慨激昂的演讲深深激励了清华学子,后来,“自强不息”“厚德载物”被概括成清华大学的校训。自强不息,要求清华学生具有奋发图强、勇往直前、争创一流的品格,正如梁启超所言:“君子自励犹天之运行不息,不得有一曝十寒之弊。学者立志尤须坚忍刚毅,见义勇为,不避艰险。”厚德载物,要求清华学生具有团结协作、严于律己、无私奉献的胸怀,正如梁启超所言:“君子接物,度量宽厚,犹大地之博,无所不载。责己甚严,责人甚轻。名高任重,气度雍容,望之俨然,即之温然。”

由于复杂的历史渊源,今天的北京大学并无官方确认的正式校训。有人认为蔡元培提出的“兼容并包,思想自由”算校训,但这个是对学校提出的办学方针,不能算对学生的校训。也有人认为“爱国、进步、民主、科学”最能概括北大的精神,但未经校方正式确认。改革开放后北大食堂墙上被刷上了“勤奋、严谨、求实、创新”几个大字,因此有人猜这算是校训,但无论官方还是民间,都不大认可这点。最早关于北京大学校训的记载始于西南联合大学时期。1938年10月16日,西南联合大学常务委员会根据当时教育部的要求制定西南联合大学校训、校歌。委员会依据北大、清华、南开三校校训为基础,讨论联大校训。国立北京大学校训的“博学、审问、慎思、明辨”的文字首次见于档案。广为流传而被认为是北京大学校训的“爱国、进步、民主、科学”实际上是指北京大学的校风,而“勤奋、严谨、求实、创新”则是北京大学的学风。

南开大学的校训是“允公允能、日新月异”。早南开大学初创之时,严修便提出了“尚公”“尚能”的主张,并在办学过程中一直践行“公能”二义。1934年,在总结办学经验的基础上,老校长张伯苓化《诗经·鲁颂》中“允文允武”为“允公允能”作为南开校训。“允”为文言文首助词,“既、又”的意思。“允公允能”意即“既有公德,又有能力”,以培养学生“爱国爱群之公德,与服务社会之能力”,也就是说,南开的学生要同时具备爱国爱群之公德与服务社会之能力。1944年,张伯苓在“允公允能”的后面又加上“日新月异”,《礼记·大学》中记载:“汤之盘铭曰:‘苟日新,日日新,又日新。’”意即与时俱进,每日每月都要有所创新和发展,要求“每个人不但要能接受新事物,而且还要能成为新事物的创造者;不但要赶上新时代,而且还要能走在时代的前列”,由此形成了南开大学的完整校训。南开校训作为一种永久的和博大的精神力量、强烈的感召力量,启迪陶冶了一代又一代的南开人,鼓舞他们为民族的振兴和社会的发展贡献力量。

作为大学精神象征的校训是学校历史和文化的结晶,是学校办学理念集中的体现,也是对学校特有的文化内涵的一种简练表达。正是这些既有共性又富有个性的大学精神,始终坚定不移地坚守住大学精神这张理性的网,才使这些百年名校经久不衰,青春常在。

四、大学精神的作用

大学精神是一个大学能够长期存在的重要因素,而且它对大学的形象树立和长远发展都影响深远,亚伯拉罕·弗莱克斯纳曾说:“总地来说,在保障大学的高水准方面,大学精神比任何设施、任何组织更有效。”首先,大学精神引领大学的发展方向。大学精神是大学的灵魂,赋予学校以生命和活力,并积淀了大学最富有典型意义的精神特征,原芝加哥大学校长赫钦斯曾说:“任何时候,大学都是在同一精神下运行的。只有大学精神才能使大学成为一个社会组织结构始终存在,大学组织本身才得以正常运转。”大学精神对大学的办学实践起着导航作用,制约着高校教学、科研、管理、服务体制与模式,影响着学校的办学信誉与未来发展。大学精神是学校攻克各种难关的动力,也是自己的品牌不断攀登高峰的阶梯。大学的发展与大学精神的发展是相互依存、相互促进的,大学精神的发展提升能够促进和推动大学的繁荣壮大,大学的繁荣和发展也会引导、锤炼大学精神的完善,使之不断更新和升华,从而创建和铸就新的大学精神。其次,大学精神塑造大学生的道德品格。有了大学精神,就有可能使得大学真正地做到传授真理、追求真理,真正做到能够进一步创新知识,真正使学生在这样一个氛围里塑造他们的道德品格。大学精神是一种价值观念和行为规范,它以其特有的品质使身处其中的大学生受到熏陶和感染,使他们的言行受到潜移默化的影响,精神品质不断得到升华。大学精神的传播与扩散能够使大学生接受文化思想的深刻影响和各种理性思维的陶冶,培养他们明辨是非、区分善恶的能力,使大学生能够真正立足于社会,做一个正直、善良的人。

第三节 大学生生活与角色认知

一、大学生生活概述

1. 大学生生活特点

大学一年级是中学到大学的过渡期,也是人生的一个重要转折时期,每一位新生都将面临一个全新环境的考验。在这段时间里,学生的思想观念、心理品质、学习能力、生活方式等都将发生深刻的变化。可以说,大学一年级是整个大学时代最困难的时期。这个时期过渡得好,对整个大学阶段及日后一生的成长都会产生积极影响。否则,将会影响大学生正常的学习和生活,甚至影响到他们大学后的生活、生存与发展。大学阶段是大学生未来职业发展的预备期,是大学生由青少年期进入青年期的过渡,要求大学生刚入大学开始就结合大学学习生活环境,对自己主、客观因素进行分析和总结,及时实现角色转变,确定个人大学期间的发展目标,并努力付诸实践。



与中学生活相比,大学阶段生活具有以下新特点:

(1) 学习要求发生变化。大学的学习特点与中学时代相比已发生了明显的变化:从培养目标看,大学按专业设置组织教学,进行专业训练培养专门的人才;从教育模式看,中学是封闭式教育,大学是开放式教育;从学习内容看,与中学教育的全面的、不定向的多学科教育相比,大学阶段的学习是一种定向的专业教育,知识的广度和深度大大增加,课程多,门类多,内容多,学习容量大,课程设置的职业化和专业化程度也更高更强;从学习方式看,中学以课题讲授为主,教师主导学习内容和进程,大学自由支配的学习时间增多,学习的自主性大大加强,更加强调启发式教育,注重培养学生的独立学习能力和创新能力,大力发挥学习的主动性、创造性。广泛涉猎相关知识,掌握科学的学习方法,培养自主学习和独立思考问题、分析问题、解决问题的能力,是大学阶段学习的重要特点。大学高强度、高自觉和高效率的学习要求,对已经习惯被家长、老师大包大揽,跟着指挥棒走的学生来说,无疑是一个巨大的挑战。

(2) 生活环境发生变化。在生活环境方面,大学与中学相比存在着明显的差距。从校园环境来看,大学生和中学生的基本生活环境都是学校,但大学的生活环境较之于中学在空间、内容、方式上都发生了很大变化。中学生大多不住校,过着走读的生活,基本是从家门到校门,接触的对象局限在老师、同学、家庭成员之间,生活空间比较狭小。大学则是来自天南地北的同学聚集在一起过上了集体生活,交往的对象不仅有老师、同学,而且还有同乡等,生活空间扩大了。再者中学生有高考的压力,生活的中心内容是学习,往往在家庭、学校两点一线之间活动,在学校有老师的严格管理,在家里有家长的严密监督,社会交往也被限制在极小的范围中,“保姆式”的管理、“衣来伸手,饭来张口”的生活方式。但大学生的生活则完全不同,进入大学之后,同学们离开父母,独立生活,许多同学还远离家乡,学校管理由“封闭型”向“松散型”转变。不再有固定的班级和教室,不再有统一的作息时间,很少有经常性的集体活动,个人自由支配度增大,衣食住行等日常生活都要靠自己安排处理。从人际关系来看,与中学相比,大学的人际关系更加复杂。中学阶段,大多数学生为了学习不善于人际交往,而且人际交往的对象一般都是同窗好友、家人、老师,人际关系的含义也比较狭窄,只是友谊或亲密关系的一种拓展。但到了大学,同班同学都来自各地,素昧平生,生活习惯等也会各不相同;师生关系也不像中学那么密切,有时候可能很多天连班主任的面都见不到,人际关系不再像以前那么单纯,要求大学生独立地、主动地去与人交往。许多大学生在面对新的人际交往环境时,却仍然沉浸在对待往日友情和亲情的留恋中,而对当前的人际交往感到不安全,甚至出现严重的社交障碍。

大学生活是一个全新的天地,学习、生活上有了新变化,同学们要尽快适应新的环境,既要学会过集体生活,又要学会独立处理学习生活中遇到的问题。

(3) 社会活动发生变化。进入大学后,大学生的交往由“一元化”向“多元化”转变。所谓“一元化”指中学阶段重点是在学业上互相帮助、互相讨教。进入大学后,同学们参加各种社会活动的机会大大增多。党组织、团组织、学生会、班委会等组织活动增多;由志趣、爱好相同的学生自愿组织的各种学生社团课余活动也丰富多彩;人际关系交往,诸如谈朋友、老乡会、师生交往等活动也增加。因此,同学们可以根据自己的特点和爱好、时间和精力积极



微课
熟悉校园环境

参加各种活动,合理安排课余时间,锻炼组织和交往能力,在相互交往中增进同学间的情谊。这对大学生的思想转变乃至人生观、社会化过程均是历练的机会。

大学阶段与中学阶段有很大不同,大学新生必须设法改变自己,主动建立新的学习理念,学会自主学习,养成良好的学习与生活习惯,成功实现从中学生向大学生的转变,新生继续发展的脚步就会非常轻松。

2. 不适应大学生生活的表现

对于刚刚迈入大学校园的新生来说,对大学生活总会有很多不适应,这主要表现在以下两个方面:

(1) 生活环境的不适应。面对全新的学习、生活环境,大一新生是真正意义上的“freshman”,大多数新生开始时都会产生一种孤独无助的感觉,这其实是一种心理上的适应性障碍。尤其对于从农村来的新生,这种适应性障碍可能会表现得更为突出。其实,这是一种正常现象,只要及时疏导就能改善。

(2) 心理落差的不适应。从某种意义上讲,考上大学的学生在中学阶段大部分都是学习上的佼佼者,平时深得老师和同学的关注,通常都是生活中的中心人物。但是跨进大学校门,尤其是重点、名牌大学的校门,许多大学生发现几乎每个同学都有辉煌的过去,人人都是学习尖子,如果重新排定座次,只有少数人能保持原来的中心位置和重要角色,大多数学生将从中心角色向普通角色转变。在这个过程中,有很多人就会产生心理落差。

3. 适应大学生生活的措施

针对新生表现出来的不适应大学生生活的几种现象,可采取以下四个措施来帮助大学新生尽快适应大学生活:

(1) 了解专业前景、就业方向,正确地认识大学。新生要了解自己专业的特点、就业方向、就业前景,了解课程的设置,理解学分制、必修课、选修课等。了解大学是新生培养人际交往的一个重要阶段,在这个阶段,大学新生开始摆脱固有的交友思维,摆脱朋友来自一个地方、一个学校、一个班级的旧式思维,让新生接受一个寝室中有天南地北、五湖四海的同学,有不同学院、不同专业的同学,有不同生活习惯、不同饮食习惯、不同教育背景、不同成长环境的同学。在与新同学的交往过程中,让学生逐渐形成尊重别人,真诚交往的人际交往原则。引导新生增强人际交往信心,勇于展示自己的长处,从而培养新生待人接物的能力,建立正常的异性交往关系。

(2) 提升自我,适应新的生活环境。在新的生活环境里,父母不在身边,大学新生首先应该学会独立解决一些原来由父母包办的生活事务,提高生活自理能力。学会准时起床、运动,学会自己整理床铺、收拾房间,学会自己洗衣服,学会自己照顾自己。培养良好的生活习惯,保证合理的营养供应,进行适当体育锻炼和各种健康的娱乐活动,改正或防止吸烟、酗酒、沉溺电子游戏等不良的生活习惯。积极参加健康的课外活动,培养自己的兴趣爱好,充实大学生活。在社团工作的同学,有热情是一个方面,同时还应该学会正确地做事和做正确的事,后者比前者更难。当然,学生的首要任务还是学习,做社团工作千万不能以牺牲必要的学习时间为代价,这是得不偿失的。



资料
专业设置与专业目录

(3) 积极调整,适应新的学习环境。进入大学,学习的内容、形式和要求都发生了很多变化,学生不仅要努力学习,而且要学会学习;不仅要掌握知识,而且要掌握学习知识的方法能力;不仅要学业上进步,而且要在综合素质上进步。对于新生来说,为了适应学习环境的变化,要在学习中探索适合自己的学习方法,并在生活实践中锻炼动手能力,提高学习本领。在学习过程中要学会自主学习,有明确的学习目的,自觉做学习的主人,顺利度过学习适应期。此外,大学生不仅要学好知识,而且要学好与专业有关的其他方面的知识,提高自我综合素质。学习永远是学生的第一位,是大学生活的中心内容。优良的学风则是学生成才的可靠保障。只有学风端正,才能充分利用大学期间的宝贵时光,学到扎实的知识,掌握真正的本领,培养创新精神,为祖国做贡献,圆满完成祖国和人民交给的学习任务。当代大学生就应培养锲而不舍、永不懈怠的勤奋,一丝不苟、认真负责的严谨,知之为知之、不知为不知的求实,不拘陈规、敢为人先的创新,养成优良的学风。

(4) 规划未来,树立新的奋斗目标。我国著名科学家和教育家竺可桢曾在浙江大学新生入学典礼上说:“诸位在校,有两个问题应该问问自己:第一,到大学来做什么?第二,将来毕业后做什么样的人?”因此,在大学期间,尽早地确定奋斗目标,并进行很好的规划,对于新生来说显得非常重要。高尔基也曾经说过:“目标越远大,人的行动力就越强。”从心理学角度来说,有一个明确的目标,会使心理指向集中于一处,就有了内在驱动力,可以促使人变得积极向上。因此,为了使自己的大学生活过得忙碌、充实,大学生都应树立一个新的奋斗目标,并为了自己的目标而不停地努力,不断地进取。



微课
如何做好学业
规划

二、大学生角色认知

1. 大学生的社会角色

角色,从社会学的角度讲,就是个体与其所处的特定社会关系相联系的一系列行为规范和行为模式的总称。社会是人的社会,人是社会的人,社会生活中的任何人都扮演着一定的社会角色。社会角色是社会学中的重要概念,是指与人们的某种社会地位、身份一致的一整套权利、义务的规范和行为模式,是人们对具有特定身份的人的行为期望。由角色权利、角色义务和角色规范三个基本要素组成。

大学生的社会角色主要是指大学生在校期间能够明确自身的社会地位,领悟社会和国家赋予的社会期望,运用角色权利履行社会职责、肩负社会使命,不断进行社会角色实践的行为模式。其特征主要有以下两点:

(1) 具有规定性。就“大学生”社会角色本身而言,它规定着大学生的角色权利、角色义务和角色规范等方面内容。就外在规定而言,《高等学校学生行为准则》《大学生守则》《学生手册》等规章制度,明确规定了大学生社会角色理想的行为模式。

(2) 具有可变性。在社会角色的扮演过程中,每一个大学生都有自己的个性和特长,各自对社会角色学习和掌握程度也就不同;随着时代的变迁和社会的发展,同一社会角色在内涵和外延上都会有新旧的更替,具有可变性。