



高等职业教育『十二五』规划教材

# 激扬青春 魅力校园

主 编 高秀兰 张黎明

副主编 杨 明 李晓峰 夏宗光

李 静 管俊杰 张 凯 汤晓伟



航空工业出版社

高等职业教育“十二五”规划教材

# 激扬青春 魅力校园

主 编 高秀兰 张黎明  
副主编 杨 明 李晓峰 夏宗光  
李 静 管俊杰 张 凯  
汤晓伟

航空工业出版社

北 京

## 内 容 提 要

本书主要介绍了大学生出入大学校园应该注意的问题,全书共分8章,具体内容包括:追梦之地——美丽沈阳——走进沈阳,梦开始的地方——走进我的大学,学会做一名优秀的大学生——文明有礼、养德重行,幸福的烦恼——正确对待爱情,人际交往是一门艺术——学会做人,学习还是“王道”——大学学习方法,快乐你的身心——参加课外活动,没有什么比生命更重要——校园安全。

本书可作为沈阳职业技术学院新生入学时的指导用书,也可作为本校教师快速熟悉学校的指导用书。

## 图书在版编目(CIP)数据

激扬青春 魅力校园 / 高秀兰, 张黎明主编. -- 北京: 航空工业出版社, 2015. 10  
ISBN 978-7-5165-0910-4

I. ①激… II. ①高… ②张… III. ①大学生—学生生活 IV. ①G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第251827号

激扬青春 魅力校园

Jiyang Qingchun Meili Xiaoyuan

航空工业出版社出版发行

(北京市朝阳区北苑2号院 100012)

发行部电话: 010-84936597 010-84936343

三河市祥达印刷包装有限公司印刷

全国各地新华书店经售

2015年10月第1版

2015年10月第1次印刷

开本: 787×1092

1/16

印张: 13.75

字数: 269千字

印数: 1—3000

定价: 32.00元

## 辽宁省普通高等学校教学名师



李超, 1967年8月出生, 1992年7月参加工作, 中共党员, 工程硕士, 教授, 高级工程师, 教务处长、机械工程学院院长(兼), 全国机械行业数控技术应用教学指导委员会委员, 沈阳市机械工程学会有常务理事, 辽宁省第六届普通高等学校教学名师, 辽宁省普通高等学校专业带头人, 辽宁省普通高校优秀青年骨干教师。

李超同志主持建设的《数控车床操作与加工实例》课程被评为国家和省级精品课, 独立编写的《CAD/CAM实例——CAXA软件应用》教材被评为省级精品教材。近几年, 他主持省级科研课题一项, 获辽宁省科研成果和沈阳市科技进步三等奖; 主持省级教科研项目二项, 获辽宁省第六届高等教育教学改革成果二等奖一项; 独立编写专著2部、教材4部, 主编教材3部, 主审国家规划教材10余部; 公开发表论文6篇, 获奖1篇; 主持国家示范院校数控专业群、国家数控技术实训基地等部级重点建设项目5个。

王素艳, 1971年11月出生, 工程硕士, 副教授, 高级工程师, 辽宁省科技特派员, 机械工程学院数控专业骨干教师, 辽宁省工业设计学会理事, 沈阳特种加工学会理事, 全国技能大赛专家评委, 中国劳动和社会保障部数控车工高级工考评员。王素艳是省级、国家级精品课主讲教师, 主编《FANUC系统数控车床编程与操作》《机械设计基础》《数控专业英语》等多本教材, 发表论文20多篇。多年来, 获得国家知识产权局专利三项, 主持的省教育厅课题获辽宁省优秀成果二等奖, 并带学生参加数控机床装调、维修与升级改造等技能大赛, 在国、省两级赛区均取得优异成绩。



## 沈阳市级名师

董凤服, 1961年7月出生, 中共党员, 沈阳职业技术学院科技学院院长、沈阳职业技术学院院长, 教授, 高级工程师; 辽宁省人社厅教育专家, 辽宁省人社厅专业带头人; 沈阳市政府名教师, 沈阳人力资源服务行业协会常务理事, 辽宁省多媒体制作高级考评员, 沈阳建筑工程学院工程硕士导师。

董凤服是辽宁省教育厅品牌专业《计算机网络技术》负责人、辽宁省教育厅优秀教学团队《计算机网络技术》负责人、辽宁省教育厅精品课《软件测试技术》负责人、辽宁省职业技能培训示范基地负责人; 辽宁省教学成果二等奖获得者; 开发出版计算机应用软件2部, 编著、主编教材15部, 公开发表论文16篇, 主持参与省、部级课题项目15项。



刘红春, 1961年4月出生, 中共党员, 教授, 旅游艺术学院酒店管理专业主任, 沈阳市优秀教师、沈阳市名教师, 中国服务贸易协会专家委员会研究员, 辽宁省饭店行业协会常务理事, 辽宁省餐厅服务员高级考评员, 省、国家级精品课程现代饭店管理基础负责人, 辽宁省品牌专业酒店管理负责人, 辽宁省旅游、酒店专业优秀团队骨干教师, 辽宁省教学成果二等奖、三等奖获得者, 主编教材5本(如“十二五”国家规划教材《现代饭店管理基础》), 公开发表论文12篇, 主持和参与市级以上课题13项。

关颖, 1972年12月出生, 中共党员, 工程硕士, 副教授, 高级工程师, 数控教研室主任, 辽宁省普通高等学校专业带头人, 沈阳市名师、沈阳市高校拔尖人才、沈阳市优秀教师, 辽宁省专业仪器设备贯标专家, 辽宁省机械工程学会电加工与模具协会常务理事, 沈阳市机械工程学会理事, 沈阳特种加工协会副理事长, 全国数控技能大赛技术专家, 国家数控高级工考评员, 国家级精品课程负责人, 国家仪器设备贯标示范专业负责人, 数控设备应用与维护省级示范、品牌专业负责人。

几年来编著、主编著作、教材6部, 参编6部, 在省及国家核心期刊发表论文20余篇。主持省级教科研课题6项, 参与辽宁省教育教学规划课题及市级科研项目十余项, 主持省级信息化建设项目5个, 主要参与省市企业科研与攻关项目, 获得国家新型实用专利5项, 国家教育教学创新成果一等奖, 辽宁省教学成果二等奖2项, 辽宁省职业教育科研成果一等奖2项, 三等奖3项; 编著的书籍分别获“行业优秀畅销书籍”及“中国化学工业优秀教材一等奖”。同时获辽宁省网络课程大赛二等奖, 教学软件大赛二等奖; 指导的学生连续多年获国家及辽宁省技能大赛一、二、三等奖。



宁慧英, 1968年6月生, 1990年7月参加工作, 中共党员, 电机与电器专业硕士, 电气工程学院教授, 高级工程师, 中国劳动和社会保障部维修电工高级工考评员。

曾主持完成省级科研课题1项并获奖; 主持完成院级科研项目1项; 主要参与完成省市科研课题7项; 取得专利2项。发表论文7篇, 其中核心期刊论文4篇, 被EI检索的国际会议论文2篇, 省级期刊论文2篇; 编写教材3本, 校内应用讲义3本。参加辽宁省信息化大赛并获一等奖; 指导学生参加辽宁省技能大赛并获二等奖。

杜立红, 1969年5月生人, 1993年7月参加工作, 中共党员, 硕士, 公共外语教研室主任, 副教授, 中国教育学会外语教学专业委员会成员, 沈阳市名教师, 辽宁省优秀青年骨干教师。担任省级精品课和国家教职委精品课课程《实用英语》主讲教师, 负责搭建英语网络教学平台并开发了英语能力提升训练软件。近几年主持国家级、省级课题3项, 参加省级以上课题8项; 编著、主编教材4部, 副主编教材多部; 发表核心论文4篇, 发表国家级、省级论文十余篇。获辽宁省优秀青年骨干教师, 院优秀教师等多种荣誉称号。主持的国家级课题《基于工作过程、探索工学结合的高职专业英语教学的研究与实践》获辽宁省职业技术教育学会优秀科研成果一等奖, 撰写的论文分别获辽宁省优秀科研成果二等奖及三等奖, 还曾获国家级课题优秀成果三等奖、辽宁省软件大赛优秀奖等奖项。



## 校园生活



校园风景如画，学生爱校如家。校园里，绿树成荫环境优美，鸟语花香处处可见，学院为学生提供了良好的学习生活环境，在这里，他们可以汲取知识的能量，在这里，他们可以释放才华尽情翱翔，在这里，他们可以成就未来的理想。



## 学生风采

青春活力，尽显学生风采，魅力无限，独领时代风骚。为使大学生能够有充分展示自我的平台，我院常年开展丰富多彩的校园文化活动，旨在培育大学生树立正确社会主义核心价值观，促进学生全面发展，提升综合素质，繁荣学生的校园文化生活，加强学院文化内涵建设。



“明跃剪纸社团”创始人赵聪卓，是中华文化促进会剪纸艺术专业委员会会员，沈阳市文联文艺家之一。其作品曾多次在国家级、市级刊物上发表。



热衷公益服务的环保社团在中街V爱驿站活动



2014年辽宁省大学生啦啦操&街舞锦标赛比赛，我院同学荣获乙组“花球啦啦操”三等奖。

## ★ 敞开心中一片天，放飞心理健康梦

沈阳职业技术学院大学生心理健康教育中心是为全体师生提供心理健康教育和心理咨询服务的专业机构。中心秉持“尊重、热情、积极关注”的服务理念，以全院师生的健康成长和全面发展为目标，不断创新发展。2015年6月，在辽宁省教育厅心理工作评估中，荣获“辽宁省教育厅大学生心理健康教育示范校”；2015年6月，受到教育部心理健康督查组的好评。



## ★ 省内一流场地设施

中心内设心理预约室、心理测量室、心理档案室、个体咨询室、团体训练室、素质拓展室、沙盘体验室、身心运动情绪放松室、表达艺术治疗室，用于开展心理教学、测量、咨询、活动、科研等工作。



## ★ 优秀心理团队

组建强固的校园心理健康教育三级网络。中心现有专职心理教师4人，下设9个二级学院大学生心理健康工作站，每个班级共男、女两名心理委员，学院团委成立大学生心理交流社团。2015年5月，中心开展心理咨询师培训，80名教师考取了国家二级、三级心理咨询师职业资格证书。



## ★ 创新心理课堂

中心心理团队在教学过程中不断探索创新，将心理咨询技术融入课堂，互动性强，充分发挥学生积极主动参与，深受学生好评。在原有的理论课基础上，增设了心理实践课，其中包括：心理沙盘、团体训练、素质拓展、心理剧、心理电影赏析、绘画心理体验等丰富多彩的心理课程，这种理论与活动相结合的课程体系，课程与团训融合的课堂形式，成为学院最受大学生喜爱的课程。

## ★ 丰富多彩的心理活动

根据不同群体特点，有针对性地开展新生入学适应、人际交往、职业生涯规划、自我探索、感恩等各类心理活动，同时面向学院领导、中层干部、辅导员、学生干部、班级心理委员提供专业心理咨询理论知识与技能培训。丰富的校园心理活动，让全院师生在快乐中成长。



## 校企合作互利共赢



学院党委高度重视校企合作工作，积极推进产教融合、校企合作，于2013年4月组建校企合作处，校企合作工作取得了可喜成果，在学院创建一流高职院校的目标下，校企合作工作将不断迈向新的高度。



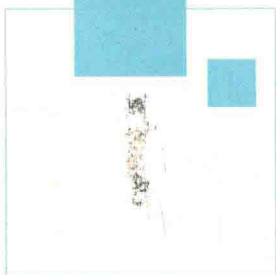
### ★ 学院携手中国铸造协会启动全国铸造行业职业技能大赛仪式并签署合作协议



2015年7月17日，“2015年‘圣泉杯’全国铸造行业职业技能大赛（沈阳赛区）”启动仪式在沈阳职业技术学院举行。本次全国铸造行业职业技能大赛，是第一次由行业协会主办。学院在大赛启动仪式上分别与沈阳铸锻工业有限公司、沈阳机床银丰铸造有限公司、辽宁福鞍重工股份有限公司签订了《战略合作协议》，为学院加强与行业、企业的深度合作奠定了良好基础。

### ★ 学院与辽宁装备制造职业技术学院牵头同百余家行业企业职业院校组建辽宁装备制造职业教育集团

2015年7月9日，沈阳职业技术学院与辽宁装备制造职业技术学院组建辽宁装备制造职业教育集团，90家企业、11家行业协会及科研院所、43所院校加入集团。重点推进集团内产学研合作，实现放大效应，促进校企深度合作，提升合作效率，要充分利用行业、科研院所资源，提升人才质量，打造辽宁装备制造产业品牌专业，为辽宁产业发展储备人才。



## ★ 学院搭建为企业服务平台以服务谋合作促发展

借助职教集团优势，沈阳职业技术学院积极推进与企业的合作，本着以“服务求支持，以支持求合作，以合作求发展”的理念，关注企业发展动态，掌握企业产品信息，了解企业生产岗位需求。学院领导经常率队赴企业进行调研，并定期派出教师到企业参加培训。右图为张黎明院长率队赴沈阳机床股份有限公司感受新产品的魅力，体验其自主研发的i5-指尖上的工厂，WIS车间管理系统等，并在集团内进行宣传推广。



## ★ 学院与京东合作共建东北首家“京东校园实训中心”

2015年7月7日，学院与京东以共建、共用、共管方式合作的“京东校园实训中心”在沈阳职业技术学院启动暨揭牌。双方合作开展真实的京东客服服务，与通信运营商连接，实现呼叫中心座席的所有功能，采用专业教学实训平台，全方位实现电子商务客服服务的整个流程，实现企业与学校资源共享。

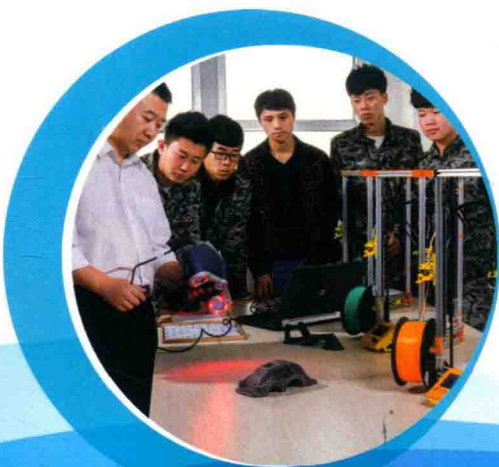
## ★ 学院与省内外200余家大企业建立合作关系为企业提供所需人才

沈阳职业技术学院与沈阳鼓风机集团、北方重工集团、沈阳机床集团、沈阳六0六研究所、中铁九局、东风日产、上海通用北盛汽车、长城汽车、沈阳自动化研究所、沈阳华润三洋有限公司、沈阳远大集团等200余家知名企业建立了良好的合作关系。



## 实践教学

学院实践教学条件居于国内前列。为满足学生专业学习需要，建设校内实训基地（实训室）168个，面积52744.33平方米，设备总值14544.54万元，设备14632台套，其中大型设备（价值5万元以上）454台套，完全满足66个专业学生的实习实训需要。



## 编者的话

走进大学校园，让你耳目一新的是宏伟气魄的图书室，视野开阔的体育场，有着时代风采的健身房，文化味极浓的教学楼，富有生活气息的职工宿舍，没有红绿灯如网的水泥路，到处郁郁葱葱，竹林掩映，到处能看到鲜花怒放。

走进大学，是人生新旅程的开始。大学是培养人才的基地，这儿有新思想、新知识、新文化、新潮流、新语言、新形象。为了帮助大学新生尽快了解、适应大学生活，实现从中学生活向大学生活转变，教育他们树立坚定而正确的政治方向和远大的成才理想，引导他们热爱学校和所学专业，自觉遵守校纪校规，争做合格的大学生，提高成才起点，我们编写了这本读物。

本书主要介绍了大学生出入大学校园应该注意的问题，全书共分8章，具体内容包括：追梦之地——美丽沈阳——走进沈阳，梦开始的地方——走进我的大学，学会做一名优秀的大学生——文明有礼、养德重行，幸福的烦恼——正确对待爱情，人际交往是一门艺术——学会做人，学习还是“王道”——大学学习方法，快乐你的身心——参加课外活动，没有什么比生命更重要——校园安全。

本书由高秀兰、张黎明担任主编，由杨明、李晓峰、夏宗光、李静、管俊杰、张凯和汤晓伟担任副主编。

在编写过程中，我们参考了大量的文献资料。在此，我们向参考过的文献的作者表示诚挚的谢意。

由于编写时间仓促，编者水平有限，书中疏漏与不当之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编 者

2015年9月

# 目 录

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 第一章 追梦之地——美丽沈阳——走进沈阳       | 1   |
| 一、沈阳简介                     | 1   |
| 二、沈阳漫步                     | 4   |
| 第二章 梦开始的地方——走进我的大学         | 21  |
| 一、关于大学                     | 21  |
| 二、适应大学生活                   | 25  |
| 三、沈阳职业技术学院简介               | 33  |
| 课后阅读                       | 75  |
| 第三章 学会做一名优秀的大学生——文明有礼、养德重行 | 77  |
| 一、放飞理想的翅膀                  | 77  |
| 二、明纪守法                     | 79  |
| 三、诚信感恩                     | 81  |
| 四、节俭惜时                     | 84  |
| 五、修身四要                     | 87  |
| 六、学会与人交往                   | 90  |
| 七、校园文明礼仪                   | 95  |
| 第四章 幸福的烦恼——正确对待爱情          | 97  |
| 一、爱情概述                     | 97  |
| 二、大学生的爱情                   | 98  |
| 三、培养健康恋爱心理与行为的对策           | 107 |
| 课后阅读                       | 112 |
| 第五章 人际交往是一门艺术——学会做人        | 113 |
| 一、人际交往概述                   | 113 |
| 二、大学生的人际交往                 | 119 |
| 课后阅读                       | 134 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第六章 学习还是“王道”——大学学习方法 | 138 |
| 一、大学生的学习特点和能力结构      | 138 |
| 二、大学生常见的学习心理问题及其调适   | 143 |
| 三、明确计划善于学习           | 152 |
| 四、大学里的各种考试           | 158 |
| 课后阅读                 | 162 |
| 第七章 快乐你的身心——参加课外活动   | 164 |
| 一、大学生的社团生活           | 164 |
| 二、体育锻炼与健康            | 171 |
| 三、养成健康习惯，戒除不良嗜好      | 174 |
| 课后阅读                 | 178 |
| 第八章 没有什么比生命更重要——校园安全 | 181 |
| 一、制止和预防校园暴力          | 181 |
| 二、保管好自己的财物           | 185 |
| 三、预防抢劫               | 189 |
| 四、预防诈骗               | 190 |
| 五、预防滋扰               | 195 |
| 六、预防性骚扰              | 196 |
| 七、消防安全知识             | 203 |
| 八、地震发生时怎样保护自己        | 207 |
| 九、教学中的安全防范           | 208 |
| 十、远离传销               | 210 |

# 第一章 追梦之地——美丽沈阳

## ——走进沈阳

沈阳是东北地区最大的中心城市，是正在建设中的沈阳经济区（沈阳都市圈）的核心城市。地处东北亚经济圈和环渤海经济圈的中心，工业门类齐全，具有重要的战略地位。以沈阳为中心，半径 150 千米的范围内，集中了以基础工业和加工工业为主的 8 大城市，构成了资源丰富、结构互补性强、技术关联度高的辽宁中部城市群。沈阳拥有东北地区最大的民用航空港，全国最大的铁路编组站和全国最高等级的“一环五射”高速公路网。沟通世界各大港口的大连港、正在开发建设的营口新港和锦州港，距沈阳均不超过 400 千米，具有得天独厚的地理区位优势，作为东北中心城市的沈阳，对周边乃至全国都具有较强的吸纳力、辐射力和带动力。

### 一、沈阳简介

#### （一）沈阳概说

沈阳，古称盛京、奉天，因位于古沈水（今浑河支流）北岸故称沈阳。沈阳是辽宁省省会，是中国重要的重工业基地，是东北地区经济、文化、交通、金融和商业中心，是东北地区第一大城市，素有“东方鲁尔”和“共和国长子”的美誉，同时也是一个充满生机与活力的正在昂首走向现代化的历史文化名城。

#### （二）自然概况

##### 1. 地理位置

沈阳位于中国东北地区的南部、辽宁省中部，在东经  $122^{\circ} 25' \sim 123^{\circ} 48'$ ，北纬  $41^{\circ} 11' \sim 43^{\circ} 2'$  之间。全市土地总面积逾 1.3 万平方千米。

## 2. 地形地貌

沈阳地区以平原为主，地势比较平坦，山地、丘陵集中在东南部，属辽东山地丘陵的延伸部分。西部是辽河、浑河冲积平原，地势由东北向西南缓缓倾斜，辽河、浑河、蒲河、秀水河等途经境内，另外还有南、北两条运河穿过城市。

## 3. 气候温度

沈阳地区属温带季风气候，年平均气温在  $8.0^{\circ}\text{C}$  左右，年降水量在 600 毫米左右。沈阳四季分明，受季风影响较大，夏季较炎热，降水相对集中；冬季寒冷干燥，时间近六个月，降雪较少；春秋两季气温变化迅速，持续时间较短，春季多风，秋季晴朗。

## （三）历史概况

沈阳是一座有着 2 600 余年建城史的历史文化名城，素有“一朝发祥地，两代帝王城”之称。沈阳地区孕育了辽河流域的早期文化，早在 7 200 多年前的新石器时代就有人类在此繁衍生息，创造出了新乐文化。沈阳在周代前隶属营州，战国时期属燕辽东郡，西汉时期称“侯城”，唐代改称“沈洲”，辽金代时期沿用此名。1296 年，元代重建城郭改称“沈阳路”，从此，“沈阳”这一名称正式出现在史料上。明朝改称“沈阳路”为“沈阳中卫”，是明朝经营关东的重要基地。1625 年，清太祖努尔哈赤把都城从辽阳迁到沈阳。1634 年，清太宗皇太极改称沈阳为“盛京”，成为大清王朝的国都。1644 年，清朝迁都北京后，沈阳为陪都。1657 年，清朝以“奉天承运”之意在沈阳设奉天府，沈阳又名“奉天”。1923 年，正式设立奉天市政公所，沈阳首次出现市的建制。1945 年，抗日战争胜利后，恢复“沈阳市”的名称，并沿用至今。

## （四）行政区划

沈阳市下辖和平、沈河、皇姑、大东、铁西、浑南、沈北新区、于洪、苏家屯 9 个区，辽中、法库、康平 3 个县，代管新民 1 个县级市。

## （五）人口与民族

2014 年末，沈阳全市常住人口 828.7 万人，户籍人口为 730.8 万人。

沈阳市是个多民族居住的地区，除汉族外，还有满族、回族、锡伯族、朝鲜族、蒙古族等 37 个少数民族。其中汉族人口最多，约占 91.26%，少数民族约占 8.74%，以满、朝、回等民族人口最多。

## （六）交通与出行

沈阳是东北地区的交通枢纽中心。高速公路四通八达，通往全省各市和北京、天津、长春、哈尔滨等地，都可“朝发夕至”。沈阳是全国最大的铁路交通枢纽，5 条干线在此交汇，并通往全国各地，是国际联运通往俄罗斯、朝鲜的必经之路。沈阳有东北地区最大的航空港——沈阳桃仙国际机场，该航线连接着 58 个国内城市和韩国、日本、俄罗斯、泰国、澳大利亚、中国香港等国家和地区。

### 1. 民航

沈阳桃仙国际机场是东北地区最大的航空港，位于沈阳经济区（沈阳、抚顺、本溪、营口、辽阳、鞍山、铁岭、阜新八市）的中心地带，距市中心 22 公里。沈阳始发有多条国内航线，每天都有航班飞往北京、上海、广州、深圳、海口、成都、昆明、济南、青岛、杭州、厦门、太原、郑州、西安、哈尔滨等城市。此外，还有飞往中国香港、平壤、东京、大阪、名古屋、札幌、新加坡、首尔、济州、釜山、法兰克福、墨尔本、吉隆坡、温哥华、伦敦、汉莎等的多条国际和地区航班。

### 2. 铁路

沈阳有沈阳站、沈阳北站、沈阳南站三个铁路客运站。其中，沈阳南站位于沈阳市浑南区与苏家屯区交界，是中国第五大，东北第一大铁路枢纽站，是集高铁、城际铁路、地铁、轻轨、公交、出租和长途客运等多种交通方式融会贯通于一体的现代化大型综合客运交通枢纽，于 2015 年 9 月 1 日投入使用。

### 3. 公路

以沈阳为中心，已建成了沈大、京沈、沈四、沈抚、沈丹、沈阳至抚顺南杂木、沈阳至彰武、沈阳至康平的 8 条高速公路和沈阳过境绕城高速公路。沈