

大学生生活指导

杨甫祥 编著



安徽人民出版社

内容提要

本书运用思想政治工作学、心理学、教育学等学科知识,系统地介绍大学生生活的概况。旨在探索大学生生活的特点和规律,指导大学生的学习和生活,帮助大学生掌握命运之舟,走出人生误区,迈上成才之路。全书包括适应过渡、学会学习、遵纪守法纪、课外活动、人际关系、校园文化、心理健康、生理卫生等八章,内容丰富,体系新颖,理论联系实际,深入浅出,操作性强。

本书可作为高校学生思想政治教育课的教材,在大学一年级新生中讲授;亦可作为大学高年级学生的生活指导书和高校教师特别是思想政治教育工作者的参考书。

序

大学生生活的主题是什么?对大学生来说,这是一个永恒的题目。

有人说,大学是培养人才的场所。国家建设,渴求人才。大学生生活的主题应是选才、育才、出人才。

有人说,大学生生活的主题是“学习”。学习高深广博的文化知识,学习严谨务实的科学态度,学习正确有效的思维方式,学习灵巧娴熟的操作技能。

有人说,大学是个结交良师益友的文化沙龙。在大学里,学生们能够找到志同道合、互相探讨学术和人生的学友,觅到心灵相通的知己,彼此共享快乐,分担痛苦。

有人说,大学是培育社会活动家的摇篮。大学生们积极创建社团,出版刊物,组织辩论会,举办竞赛,热心校园内各种活动,努力参与社会实践,充分展示自己的才华,表现自我的风采。

确实,大学生活就像万花筒,绚丽多彩,千姿百态。因此,研究大学生活是一个重要的课题,是一门科学。

四十多年前,我走进了大学校门,不时思考着上面的问题。四十年过去了,大学生生活的主题依然是我经常思考的题目。

杨甫祥先生编著的《大学生活指导》一书从理论和实践两个方面回答了上面讨论的难题。假如你是一个大学一年级的新生,学习这本书(这门课),定会受到许多启发,免走不少弯路。假如你是一个高年级大学生,读一下这本书,定会有益你

总结经验,更好地走完大学这段路程。对于大学教师(尤其学生工作者)来说,这本书也可以成为你理解学生的参考书。总之,这是一本能使人得益匪浅的好书。

与杨甫祥先生这本专著同类的书已见过多本,但我更喜欢这一本,也愿意推荐这本书。

复旦大学法学院
思想政治教育专业教授

郁 景 祖
1996年1月6日
于复旦凉城

前 言

时间的年轮，一去不返；世纪的钟声，百年一次。在这世纪交替的时期，古老而又充满生机的中华大地上，正演奏着一场雄厚的交响乐。改革开放、观念更新、市场经济、现代化的乐章在世界的东方回荡。实行改革开放，更新思想观念，建立社会主义市场经济体制，实现国家现代化已成为全中国人的共识。

中国的前途在于社会主义现代化，社会主义现代化的实现在于整个中华民族素质的提高，整个中华民族素质的提高关键在于教育。谁掌握了面向二十一世纪的教育，谁就能在二十一世纪的国际竞争中处于战略主动地位。正像邓小平同志所说：“一个十亿人口的大国，教育搞上去了。人才资源的巨大优势是任何国家比不了的。有了人才优势，再加上先进的社会主义制度，我们的目标就有把握达到。”（邓小平：《有理想、有道德、有文化、有纪律》，浙江人民出版社，1985年版，第17页）

高校作为实施高等教育、为社会主义现代化建设培养各类高级专门人才的场所，它是教育的重要组成部分。高校应适应时代与社会发展的需要，站在现代化的高度，用现代化的眼光看待自己的工作，培养“三个面向”的“四有”人才；否则，它将贻误一代人，负罪于历史。“现在和今后一二十年学校培养出来的学生，他们的思想品德和科学文化素质如何，直接关系到二十一世纪中国的面貌，关系到我国社会主义现代化建设的目标能否实现。”（《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》）谁抓住教育的现代化，谁就拥有世界的未来。

大学生作为未来社会主义现代化事业的建设者和接班人,他们跨进“象牙塔”之后,如何尽快熟悉大学生生活环境,了解和掌握大学生生活的特点和规律,适应大学生生活,顺利渡过大学生生活,健康成才,这不仅是每个大学生需要解决的问题,更是高校教育的义务和责任。高校如何教育引导大学生,迈好大学生生活的第一步,在人生的黄金时期——大学阶段,不走或少走弯路,以更多的时间和精力,学习知识,培养品德,发展能力,提高素质,将来为社会主义现代化的大厦添砖加瓦,并使之富丽堂皇,这是时代赋予高校的神圣职责。本着这个主旨,笔者从大学生生活中的基本问题出发,揭示大学生生活的特点和规律,借以指导大学生的学习和生活,为大学生排忧解难。

本书在写作过程中,参阅了有关专家、学者的著作和论文,吸收了许多有价值的观点和意见;得到了复旦大学法学院国政系思想政治教育专业诸位教授的悉心指导,特别是郁景祖教授在百忙中细读了本书初稿,提出了许多中肯的修改意见,并为本书作了序;得到了滁州师专校领导、思政室、办公室诸位老师的热情鼓励和帮助;本书的第八章编写得到了北京回龙观医院杨甫德副主任、主治医师的协助,在此一并致以诚挚的谢意!

限于作者的理论水平和实践经验,本书中论及的问题,肯定存有某些方面某种程度的缺陷,敬请广大读者和同行专家、学者批评指正。

杨 甫 祥

1996年元旦于酿泉边

目 录

第一章 适应过渡	(1)
第一节 从中学到大学的过渡.....	(1)
一、过渡问题的提出	(1)
二、顺利过渡的可行性	(2)
三、过渡实现的标志	(3)
第二节 大学新生的思想特点.....	(5)
一、大学新生的思想特点	(6)
二、大学新生的特殊心态	(8)
第三节 大学生活的适应	(12)
一、适应大学生活的意义.....	(13)
二、大学新生的主要适应困难.....	(14)
三、迅速适应大学生活的对策.....	(15)
第二章 学会学习	(19)
第一节 大学生学习的重要性	(19)
一、学习的概念.....	(19)
二、大学生学习的重要性.....	(22)
第二节 大学学习活动的基本特点	(24)
一、大学学习活动的基本特点.....	(24)
二、大学学习活动的一般规律.....	(30)
第三节 大学学习的基本方法	(33)
一、学习方法在大学生成长中的作用.....	(34)
二、大学学习的基本方法.....	(35)
第三章 遵守法纪	(53)
第一节 大学生遵守法纪的意义	(53)

一、法纪的涵义·····	(53)
二、大学生遵守法纪的意义·····	(56)
第二节 大学生所要遵守的法纪内容 ·····	(60)
一、大学生所要遵守的法律内容·····	(60)
二、大学生所要遵守的学校纪律内容·····	(61)
第三节 大学生违反法纪的原因及教育对策 ·····	(63)
一、大学生违反法纪的主客观原因·····	(63)
二、受处分大学生的消极表现·····	(69)
三、加强大学生法纪教育的对策·····	(71)
附录：一、高等学校学生守则(试行草案) ·····	(76)
二、高等学校学生行为准则(试行) ·····	(77)
三、普通高等学校学生管理规定 ·····	(79)
四、高等学样校园秩序管理若干规定 ·····	(91)
五、普通高等学校学生安全教育及管理暂行规定 ·····	(96)
第四章 课外活动 ·····	(102)
第一节 大学生课外活动的特点和作用·····	(102)
一、课外活动的概念 ·····	(102)
二、大学生课外活动的特点 ·····	(104)
三、课外活动在大学生成长中的作用 ·····	(107)
第二节 大学生课外活动的内容和形式·····	(113)
一、大学生课外活动的内容 ·····	(113)
二、大学生课外活动的形式 ·····	(115)
三、大学生的社会实践 ·····	(116)
第三节 大学生非正式群体的功能分析及引导对策 ··· ·····	(123)

一、大学生非正式群体的功能分析	(123)
二、大学生非正式群体的引导对策	(127)
第四节 大学生课外活动的组织管理	(129)
一、大学生课外活动的基本要求	(130)
二、大学生课外活动的管理原则	(132)
第五章 人际关系	(134)
第一节 大学生建立良好人际关系的意义	(134)
一、人际关系概述	(134)
二、大学生建立良好人际关系的意义	(141)
第二节、大学生人际关系的特点和类型	(148)
一、大学生人际关系的特点	(148)
二、大学生人际关系的类型	(150)
第三节 大学生良好人际关系的建立	(153)
一、影响大学生的人际关系的主要因素	(154)
二、大学生建立良好人际关系的主要障碍	(159)
三、大学生建立良好人际关系的原则和方法	(162)
第四节 大学生人际关系的测量	(169)
一、社会测量法	(169)
二、参照测量法	(172)
三、量表法	(173)
第六章 校园文化	(178)
第一节 校园文化的内涵和结构	(178)
一、校园文化的内涵	(178)
二、校园文化的结构	(181)
三、校园文化繁荣的原因	(185)
第二节 校园文化的内容和特征	(186)

一、校园文化的内容	(186)
二、校园文化的特征	(189)
第三节 校园文化的功能	(194)
一、凝聚功能	(194)
二、导向功能	(195)
三、社会化功能	(196)
四、激励功能	(197)
五、创造功能	(198)
第四节 校园文化的建设	(199)
一、加强校园文化建设的意义	(199)
二、校园文化建设的的基本原则	(204)
三、建设有中国特色社会主义校园文化的思考	(209)
第七章 心理健康	(211)
第一节 心理健康概述	(211)
一、心理健康的涵义	(211)
二、心理健康的标准	(214)
三、大学生心理健康的意义	(219)
第二节 心理健康与大学生的全面发展	(221)
一、大学生心理健康与德智体美诸方面的关系	(222)
二、大学生心理健康的特征	(229)
第三节 大学生增进心理健康的途径	(231)
一、了解自我,悦纳自我	(232)
二、控制情绪,愉快心境	(235)
三、科学用脑,劳逸结合	(237)
四、乐于交往,协调关系	(237)
五、培养兴趣,丰富生活	(238)

第四节 影响大学生心理健康的主要因素·····	(238)
一、社会环境因素·····	(238)
二、学校环境因素·····	(240)
三、大学生自我因素·····	(242)
第八章 生理卫生·····	(244)
第一节 学习方法与用脑卫生·····	(244)
一、学习与记忆的一般问题·····	(244)
二、注意用脑卫生,增强记忆力·····	(245)
第二节 性知识与性卫生·····	(247)
一、性器官的构造·····	(248)
二、性反应过程·····	(249)
三、大学生常见的性问题·····	(250)
四、性卫生·····	(251)
第三节 口腔疾病与口腔卫生·····	(252)
一、大学生常见的口腔疾病·····	(252)
二、注意口腔卫生·····	(255)
第四节 视力保护与用眼卫生·····	(256)
一、为什么大学生中近视眼多·····	(256)
二、高度近视有何危害,应注意什么·····	(257)
三、近视的治疗·····	(257)
四、注意用眼卫生,保护视力·····	(258)
第五节 作息制度与睡眠卫生·····	(259)
一、睡眠的两种类型及其功能·····	(259)
二、梦话、梦游与梦魇·····	(260)
三、注意睡眠卫生,保证睡眠质量·····	(261)
第六节 创伤防治与运动卫生·····	(263)

一、常见的运动创伤及其防治	(263)
二、运动卫生	(265)
第七节 饮食营养与饮食卫生	(267)
一、大学生的膳食质量	(267)
二、注意饮食卫生	(270)
第八节 环境卫生与个人卫生	(271)
一、保护环境	(271)
二、个人卫生	(273)

第一章 适应过渡

一位诗人说过,人生的道路虽然漫长,但紧要处只有几步。青年学生从中学升入大学,可以说是其人生道路上的一个重大转折。因为,青年学生进入大学学习后,就意味着其选择了专业方向,进入了人生的一个崭新时期——职业准备时期。大学新生如何适应转折,顺利过渡,迈好大学生活的第一步,将对其日后的大学生活和职业准备有着举足轻重的影响。

第一节 从中学到大学的过渡

大学校园总是以她的高深、幽静、浪漫的色调,磁铁般地吸引着渴望成才的青年。每逢金谷低垂的九月,大学校园总要迎来一批带着美好憧憬的莘莘学子。他们为“铁打的营房”注入了新鲜的血液,带来了生机和活力;同时,也引起了“伊甸园”的骚动。

一、过渡问题的提出

新入学的大学生,他们的年龄一般在十八、九岁。按照青年期的阶段划分,这样的年龄属于青年中期。处于青年中期的大学新生,身体的各种器官和机能逐渐成熟,生理发育基本定型,但心理的发展尚未完全成熟,其思维、情感和能力等正处在形成和发展的旺盛时期。他们从中学刚进入大学时,由于高考成功的喜悦和对大学生活的向往,大多充满了自豪和得意的内心体验。在校园里,不管是真实的景物,还是虚幻的折光,他们都感到新鲜和惊奇。可好景不长,这种自豪和得意的内心

体验,很快地就被新的环境及其压力所冲淡。一些学生在中学时,学习上习惯于听讲、作业、考试,一切由教师安排,而对大学的学习活动无法适应,不知如何学习,如何支配自己的自由时间;一些学生在中学时,“两耳不闻窗外事,一心只读教科书”,形成了内向、孤僻、不善交际的性格,而对大学里的频繁交往和复杂的人际关系感到无所适从;一些学生在中学时生活料理全由家长包办,劳动观念淡薄,独立生活能力差,而对大学里的独立生活不能自理等等。凡此种种,皆说明一个问题,即一些大学新生存在着许多先天不足。如果任其自然,势必会使其发展畸形。因此,高校应加强对大学新生的教育,引导和帮助他们顺利地完成了从中学到大学的过渡。

二、顺利过渡的可行性

当代的大学新生,生在拨乱反正年代,长在改革开放时期。他们虽说已进入了大学校门,但其心理和行为有的依然停留在中学阶段。因为,目前的我国中小学教育,还未完全摆脱“片面追求升学率”的影响,走出封闭性、保姆型的模式。中学生的言行,在很大程度上要受到老师的制约,特别是班主任的严密注视和严格管理。学校老师和学生家长皆只注重学生智力的发展,而忽视学生个性的培养,更忽视学生思想品德的教育,造成了今日的大学生不少是从小学抱到中学,再抱到大学的。到了大学没人抱了,便感到惘然不知所措。由此可见,在我国的中学和大学之间有一个“坡”。坡度过陡,学生上不去,易陷于低谷,难以自拔。因此,中学和大学要做好衔接工作,减缓这个坡度,使中学生通过努力后能顺利过渡为大学生。

众所周知,我国的教育,无论是基础教育,还是高等教育,都是为了培养祖国现代化建设需要的“四有”人才。这说明,我

国的中学教育与大学教育之间没有本质上的区别和“鸿沟”，它们之间的“坡”是由其各自不同的教学内容、教学方式方法、教学条件和人才规格等因素造成的。它们之间的衔接并不是不可能的。1993年，我国颁布的《中国教育改革和发展纲要》指出：“基础教育是提高全民族素质的奠基工程……中小学要由‘应试教育’转向全面提高民族素质的轨道。”中小学的素质教育是相对于“片面追求升学率”的应试教育而言的，它着眼于学生的做人、求知、办事、健体即德、智、体全面发展的教育，重点在于培养学生能力，发展学生个性。这与大学教育的培养目标、人才规格等相一致。因此，它为我国基础教育的改革和发展定了基调，使得了中学与大学教育的衔接变得直接，中学生自然地过渡为大学生变得可行。

三、过渡实现的标志

学生从中学到大学的过渡，单纯表现在身份上的、外在形式的变化是远远不够的。真正过渡的实现，将是伴随着其生活环境、学习方式和知识结构等方面的变化。实现从中学到大学的过渡，其标志主要表现在以下几个方面：

1. 从被动学习转变为主动学习

大学和中学相比，在学习活动中学生的地位和态度不同。中学是基础教育，突出课堂教学，以教师讲授为主。每堂课只讲几页的教材内容，且精细入微，课后又有大量的练习予以巩固。可以说，教师为学生几乎安排了所有要读的书目和要做的练习，练习的答案大多是在教师的直接教学中找到。由于高考“指挥棒”的压力和诱惑，中学生的时间完全被教师计划好的事情所占有，很少有独立支配时间、自我选择学习的机会，学生对教师依赖性强。而大学是专业教育，课堂教学时间只占全

部学习时间的一定比例(约 1/3),学习方法以在教师指导下的自学为主。教师讲课的特点是时间短、速度快、概括性强,且旁征博引,跳跃幅度大,学生要从教材和参考书中去寻求答案。大学教师不像中学教师那样每节课后都留下众多习题,并清楚地交待课后做什么事情。大学生拥有大量的自我支配的时间,大学教育要求学生的学习有更多的主动性、独立性、研究性和创造性。因此,习惯于教师喂、灌和细嚼慢咽教材的大学新生,面对大学生活,首先要完成的是变被动学习为主动学习。

2. 从生活依赖转变为生活自主

中学时期,由于我国传统的教育观念的影响和紧张学习的压力,使得中学生不仅在学习上养成了对教师的依赖性,而且在生活上也养成了完全依赖他人的习惯。家长几乎包办了他们生活的一切,衣、食、住、行、用,家长无不照顾得细致周到。所以,形成了大学新生一入学生活自理能力差。这不能适应大学生生活的需要。学生考入大学后,一般都远离父母及家人,除了在经济上必须依赖家庭外,生活上已经相对独立,平时生活琐事必须自己来料理,生活问题必须自己去处理。大学新生思想上必须充分认识到这一点,去努力自觉地实现生活上的依赖向独立自主转变。这是大学新生实现从中学到大学过渡的第二个标志。

3. 从过去自我转变为现实自我

考入大学的学生,一般来说,是中学里的学习成绩佼佼者。在中学里,由于他们学习成绩的出众,教师的偏爱、家长的期望、同龄人的羡慕和社会舆论的赞赏,使他们有一种明显的优越感和自豪感。再加上高考的成功,更强化了他们的自我感

觉。可以说,绝大部分大学新生对过去的自我是满意的。但是进入大学以后,高手对高手,尖子碰尖子,强手如林,人才荟萃。有些原来在中学时是“尖子”的学生,可能会成为落后者,昔日的“宠儿”、“骄子”可能会成为“弃儿”,自豪感、优越感可能会不复存在。所以,大学新生面对大学这个新环境,要实现从过去优越、自豪的自我向现实客观的自我的转变,正视现实,重新审视自我,矫正自我意识,找准参照点,重建自我体系。这是其过渡实现的第三个标志。

4. 从外在控制转变为内在控制

中学生由于年龄偏小,生理、心理的发展都尚待成熟完善,学习上的被动和生活上的依赖,使得他们的言行及思想品德的养成主要是在外界环境(老师、家长、学校和社会舆论等)的压力下,自己的不自觉的行动进行的。也就是说,中学生主要是受外在控制。但当他们进入大学后,其人生观、世界观和道德观等已逐渐形成和确立,而且大学管理上的特点是外松内紧,学生学习上自我支配的时间多,生活上自理自立,人际关系上交往频繁。因此,大学新生有可能、有必要加强自我道德修养,加强内在控制,提高自我控制、调节和约束自己言行的能力,这样才能有利于其更快地实现从中学到大学的过渡。这是大学新生实现过渡的又一个标志。

第二节 大学新生的思想特点

大学的新生,随着其生活舞台的质变,其思想、心理等方面也发生了巨大的变化,产生了一些新倾向,表现出一些新特点。高校要抓住大学新生的思想特点及其变化规律,了解大学新生的特殊心态及其产生根源,开展有针对性的思想教育,才