



DA XUE SHENG BI DU

大学生必读

◎ 杨文 贾东荣 主编

中国书籍出版社

DA XUE SHENG BI DU

大学生必读

● 杨文 贾东荣 主编



中国书籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生必读 / 杨文, 贾东荣主编. — 北京: 中国书籍出版社, 2006.8

ISBN 7-5068-1459-5

I. 大… II. ①杨… ②贾… III. 大学生—入学教育—教材 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 097116 号

责任编辑 / 游 翔

责任印制 / 熊 力 武雅彬

装帧设计 / 王凤波

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址 / 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话 / (010) 51259192 (总编室) (010) 51259186 (发行部)

电子邮箱 / chinabp@vip.sina.com

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 济南红日印务有限公司

开 本 / 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张 / 11.25

字 数 / 291 千字

版 次 / 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印 数 / 0001 ~ 7080

定 价 / 19.80 元

版权所有 翻印必究

目 录

第一章 新环境,新生活	001
第一节 大学生活的特点	001
第二节 高职教育的特点	007
第三节 山东英才职业技术学院简介	013
第二章 奋发向上,树立正确的人生观	026
第一节 正确对待人生道路上的挫折	026
第二节 树立科学的人生观	031
第三节 人生的价值在于为正义事业和祖国富强而奋斗	038
第四节 继承中华民族美德,加强道德修养	044
第五节 养成良好的职业道德和职业素质	049
第三章 全方位培养能力,为未来的成功奠定基础	055
第一节 独立学习与获取知识的能力	055
第二节 语言技巧与演讲能力	060
第三节 实践能力与创新能力	062
第四节 创业意识与创业能力	065
第五节 建立和谐的人际关系	068
第四章 知法守法,做合格的公民和学生	077
第一节 法律基本常识	077
第二节 大学生的权利和义务	080
第三节 青年学生中常见的违法犯罪行为	085
第四节 对违法犯罪行为的处罚	100
第五节 提高法律意识,增强守法自觉性	106

第五章 精心设计, 展现良好的个人形象	110
第一节 良好的气质	110
第二节 优雅得体的语言和举止	115
第三节 得体适当的衣着和修饰	122
第四节 得体的礼节礼仪	130
第六章 大学生必读书简介	134
第一节 处世与修养	134
第二节 文学	137
第三节 哲学、史学与美学	149
第四节 经济学与经营管理	153
第五节 政治学、宗教与军事学	154
第六节 人物传记及其他	156
第七章 校园生活常识	160
第一节 饮食、营养与健康	160
第二节 锻炼与健身的基本知识	165
第三节 常见病防治与急救	183
第四节 校园安全常识	198
第八章 校园社交技巧	220
第一节 校园应酬技巧	220
第二节 校园沟通技巧	230
第三节 巧妙解围	240

第九章 求职与创业技巧	247
第一节 了解就业政策和就业制度	247
第二节 职业生涯规划	253
第三节 求职成功的技巧	262
第四节 自主创业技巧	274
附录：职业选择的自我测量表	275
第十章 济南市办事指南	290
第一节 济南市概况	290
第二节 济南的交通	292
第三节 邮政、信贷与购物服务	329
第四节 风景名胜与文物古迹	331
第五节 其他	347
主要参考书目	351
后记	354

第一章 新环境，新生活

当同学们通过高考的洗礼，顺利迈进大学校门的时候，已经进入了一个新的环境，开始了一种新的生活。这种“新”不仅表现在学习方式与生活方式上，表现在个人素质与能力的培养上，还表现在这一阶段对个人成长的重要性上。刚刚跨入大学校门的学子们，面临着人生的“角色转换”，有必要对新的环境和新的生活进行全面的了解与认识。

第一节 大学生活的特点

大学校园与高中及以前的校园有着明显的不同。对大多数同学来说，高中及以前阶段基本上是在父母的身边，学习和生活都有父母的帮助与照顾。而在大学校园里，远离父母，同学们要独立地安排自己的生活，无论是日常的衣、食、住、行，交友与学习，还是认识人生与社会，都更多地需要自己去思考、判断和选择。

一、大学新环境

对于刚踏入大学校门的同学来说，大学是一个新的环境，生活环境、学习环境和文化环境都与过去有了明显的变化。

生活环境的变化体现在生活方式、生活习惯、生活范围等各个方面。就生活方式而言，对于在中学阶段过寄宿制生活的同学来说，这一变化相对要小；但对于来自城市、中学阶段居

住在家里的同学来说，这一变化很大，进入大学意味着从原来的居住在家里、拥有自己独立的空间、由父母安排起居变为住集体宿舍、吃大锅饭、凡事由自己安排处理。就生活习惯而言，大学阶段，同学们来自全省甚至全国各地，这与中学阶段主要来自本县甚至本乡镇有着很大的差别，饮食、气候和语言环境都发生了变化，作息制度和生活习惯也有所不同。就生活范围而言，中学生的主要生活是学习，基本上是从家门到校门，教室、家庭（或宿舍）、餐厅三点一线；而在大学阶段，同学们的生活领域大大拓展，不仅要学习理论知识，学习专业技能，还要从事相关的社会实践活动和社团活动，培养自己的职业素质。

学习环境的变化，包括学习任务、学习内容和学习方法等的改变。中学及以前阶段，学生的主要任务是学习和掌握科学文化的各种基础知识，为进一步升学深造打好基础。大学阶段特别是高职教育则是在普通的文化教育基础上给学生以高级的、专门的应用技术教育和训练。在高职阶段，学生不仅要掌握基础理论、基础知识、基本技能，还要掌握反映现代科学的最新成果，养成独立探求知识和独立分析问题、解决问题的能力，养成良好的职业素质。就学习方式而言，中学及以前阶段以教师课堂讲授和灌输为主，靠做题巩固已学知识，教师具体安排各个教学环节和督促检查，学生对教师的依赖性强。大学阶段，教师的课堂讲授相对减少，学生自主安排的学习时间相对增多，学生主要是自觉学习。就高职教育而言，在课堂讲授的同时，增加了大量的实践环节和动手操作训练。

文化环境的变化。校园文化主要指相对于课堂文化的课外文化，包括学校舆论风气、人际关系、社团活动、校园环境等。校园文化具有陶冶情操、社会化、教育促进等功能，可弥补课堂教学的不足，为同学们提供更为广阔的活动背景，激发其求知热情，扩大知识面，促进其思想成熟。

文化环境的变化包括：

1. 图书馆在日常学习中起着越来越重要的作用。大学阶段，图书馆与同学们的关系更为密切，图书馆里的各种书籍，不仅可以为大家的专业学习提供参考，还可以开阔视野，陶冶情操，提高修养。高校图书馆一般拥有大量的书籍和报刊，既有自然科学和工程技术方面的，也有人文科学和社会科学的；既有普及性的，也有深奥的专业理论书籍；既有纸质图书，也有电子书刊，可满足同学们多方面的阅读需求。现在，越来越多的大学校园使用了“校园一卡通”。凭借“一卡通”，可以在图书馆借阅书籍，进入阅览室阅读书籍报刊，也可以在读者服务部购买各种服务和物品。

2. 可以参加社团活动。学生社团是学生因兴趣而自发结成的群众组织，参加社团活动可以丰富课余文化生活，扩大交际面，提高交际能力，也可以锻炼个人的组织能力，培养个人的团队精神和创新精神。社团一般有相对固定的成员、社团章程、指导教师和指导单位等，经校团委或学生处批准后成立，定期开展活动。在社团活动中，无论是组织者还是其他成员，都应积极主动地参加社团的活动，服从安排。“沙龙”是一种形式自由活泼、参与性强的主题讨论会，也是常见的社团活动形式，同学们可主动参加。山东英才职业技术学院现有近40个社团。

3. 参加各种比赛。各种各样的比赛，是丰富多彩的校园生活的一个方面，这些比赛有全国性或跨省域的，有全省性、地区性的，也有学校组织的。同学们可根据自己的兴趣和特长，选择适合自己的比赛。

4. 参加各种社会实践。社会实践包括挂职锻炼、社会考察、科技扶贫、志愿服务和勤工助学等。参加社会实践是把知识与能力、做事与做人统一起来的良好途径，可帮助同学们获得接触社会、了解社会的宝贵经验，为今后走出校门做准备。当前，社会开展的可供大学生参加的实践活动很多，如“三下乡”活动、“爱心活动”、“热心行动”、“绿色行动”、“阳光工程”、

“学雷锋奉献日”、“志愿者服务”、“外出考察”等，同学们可在学校团委、学生会或社团的组织下，有选择地参加。在从事社会实践活动时，要认真对待，不能敷衍了事，要注意调整好自己的心态，不要计较回报，要有始有终。

此外，随着我国高等教育改革的深入，学分制等新的教学与考核方式的探索与推广，包括高职在内的大学教育教学模式正处于不断的改革中，这对同学们的学习与生活提出了新的要求。

二、大学新生活的特点

与以前阶段的学校生活相比，大学生活有新的特点和要求。

首先，思想独立。大学阶段是人身心发展的重要时期，进入大学标志着个人进入了成人阶段，个人的思维能力、自我意识、对社会生活意义的认识等都达到了一定的高度，具备了形成人生观的条件。社会对大学生提出了新的要求，要求学生养成自立意识和自强不息的精神，要求每个人独立思考，独自对问题做出判断。同时，大学校园相对自由的文化氛围，良好的教学环境和生活环境，为广大学生的发展提供了广阔的空间，有助于同学们养成独立自主的意识和自强不息的精神。

其次，学习自觉。大学阶段，同学们要学习广度和深度大大增加的专业知识，许多课外知识也需要涉猎。老师在课堂上只是讲解重点和难点，讲过的内容不再重复，课外作业和课堂测验相对减少，这要求同学们在上课时要跟上老师的思路，下课后合理安排时间，抓紧复习。随着学分制的试行，同学们自由安排学习计划的权限进一步扩大，可以根据自己的志趣和特长在较大范围内选择课程、上课时间和授课教师，学习的自觉性进一步扩大。

第三，生活自理。自理是指自我料理生活的能力。对大多数同学来说，进入大学意味着独立生活，意味着从简单的穿衣

戴帽，到认识人生与社会，都需要依靠自己的能力去思考、判断、选择和处理。实际上，除极个别人外，同学们都有能力在生活上自理，关键看你是否下决心去做。实现生活自理，可以先从日常的穿衣、吃饭、安排宿舍空间做起，可通过多次实践，逐渐理顺。古人强调的“修身、齐家、治国、平天下”，也是告诉大家从身边的小事做起，才能成就大事业。

生活自理还包括遇到日常事务应该去找哪个部门处理。在校园里，与教学和学籍（含休学）有关的事情，由教务处和各二级学院分管教学的副院长、教学秘书负责办理；办理入学手续、学生证、档案、“学平险”、请假、火车票“乘车卡”等事务，找学生处或各二级学院分管学生工作的副院长、班主任；办理户口、在校园内发生违法行为、校园治安案件，乃至其他犯罪行为需要报案的，要到保卫处；吃、住、就医、购物分别到学校的食堂、宿舍、校医院、超市等处或周边的同类场所；学校团委负责指导共青团的活动和学生会、各种社团的工作。

第四，行为自律。自律是指个人对自己行为的约束或制约的能力，要求个人主动地根据社会的规范和准则来约束自我行为，处理好人际关系和人与组织的关系。作为大学生，思维能力和判断能力都已达到了较高的水平，可以自觉地调节自我行为，使之符合社会规范。此外，同学们来自省内各地甚至全国各地，彼此间在地域、语言、生活习惯、性格上存在着很大差异，但作为一个以“同学”关系维系的新的群体，大家天天在一起生活学习，低头不见抬头见，必须培养自律能力，以相互包容和学习。

行为自律更重要的是表现在学习上。大学时期，看起来长，过起来短，如果不抓紧，很快就会过去。同学们要注意充分利用时间，合理安排学习。进校初期要尽快适应新生活，为自己初步定位；随后确定一个成才计划，明确目标。从一年级

开始，同学们就应该尽可能地尝试学校里的一切机会，积极参加校园文化活动，锻炼自己的社会交往能力；充分利用课余时间，选择一些重点书籍阅读，补充知识，增广见闻；外出参加社会实践，增强自己的动手能力，开拓视野和思路，培养创新和创业能力。

提高时间控制能力是行为自律的重要一环，应该努力做好。

三、新的目标追求

对大多数同学来说，高中阶段的直接目标是考大学，其他的想法基本没有。面对激烈的高考竞争，多数同学奋力拼搏，可谓“卧薪尝胆”。进入大学后，部分同学产生了“船到码头车到站”的思想，认为可以松口气、歇歇脚了。但实际上，进入大学标志着人生新阶段的开始，仅仅是“万里长征走完了第一步”，不仅不能有松懈思想，更应该加倍努力，通过学习掌握专业知识和专业技术，把自己培养成有用的专门人才，为自己今后的发展奠定坚实基础。

也就是说，大学阶段是实现人生目标的主要奠基阶段，大学时期的目标应该是个人追求的人生目标，即自己今后想成为一个什么样的人，以什么样的面貌立足于社会。

随着改革开放的深入、社会主义市场经济体制的建立和全球化的影响，社会为个人提供的舞台越来越广阔，发展、成才的机会越来越多。但路在自己的脚下，同学们应“志当存高远”，为未来的发展确定目标。

具体地说，同学们在大学阶段要完成四项任务：一是学习知识；二是继承和发扬中华民族和全人类在长期历史发展过程中积累的优秀文化；三是在掌握基础知识和专业知识的基础上不断创造、创新知识；四是进入实验室、实训基地和校外生产、建设、管理、服务第一线将所学知识用于实践，养成较强的实践能力和动手能力。

第二节 高职教育的特点

同学们进入的山东英才职业技术学院属于高职教育行列。对于高职教育，比较一致的看法是，一种与普通高等教育并列的教育形式，与普通高等教育的区别在于培养目标倾向于拥有高级技能的应用型人才，具有很强的针对性。在教育层次上，高职教育属于高等教育，既有专科层次，也有本科层次和研究层次；在教育性质上，高职教育属于职业教育；在人才培养上，突出实践能力和素质教育，其中素质教育以职业素质为中心；能力培养不仅包括一般的操作技能和基本实践能力，也包括理性技术与心智技能。

一、培养目标与人才培养模式

在培养目标上，我国明确高职教育的主要任务是培养高技能人才。1991年教育部下发的《关于加强普通高等专科教育工作的意见》提出，高等工业专科教育的培养目标是培养适应生产第一线需要的获得工程师初步训练的高等工程应用性人才。教育部2000年2号文件明确规定高职高专教育的培养目标是：培养拥护党的基本路线，适应生产、建设、管理、服务第一线需要的，德、智、体、美等方面全面发展的高技术应用型人才；学生应在具有必备的基础理论和专门知识的基础上，重点掌握从事本专业领域实际工作的基本能力和基本技能，具有良好的职业道德和敬业精神。

教育特别是高等教育的根本任务是培养人才。培养目标的定位决定了高职教育的人才培养模式，其基本特征是：以培养高技术应用型人才为根本任务，以适应社会需要为目标，以服务为宗旨，以就业为导向，走产学研相结合的道路。因此，在高职教育中，学校以培养技术应用能力和提高素质为主线设计学生的知识、能力、素质结构与培养方案；以“应用”为特

征构建课程体系和课程内容；实践环节在教学计划中占有较大比例，重点是培养学生的技术应用能力和职业素质；师资队伍建设的关键是“双师型”教师（既是教师，又是工程师、会计师等）；理论与实践相结合是人才培养的基本途径。

二、教学特点

高职教育的特点是以高等性为基础的职业性和以职业性为载体的高等性，职业性与高等性和谐统一于教学和人才培养中，使高职教学呈现出引领式教学、课程为专业服务、注重能力培养、重视实践教学等特点。

1. 引领式教学。引领式教学是高等学校教学特别是高校课堂教学的普遍形式。高等学校实施专业教育，为人的全面发展奠定思想、文化、身体、心理基础，因此，课程门类多、内容多、教学时间少是普遍现象。许多课本内容老师往往略讲或不讲，只是提出思考方法或指定参考书，需要学生在课后下工夫，教师只是起引导作用。同学们必须尽快适应这种教学方式。

2. 课程为专业服务。大学课程包括公共基础课、专业基础课、专业课和实践环节。专业课、专业基础课和实践环节毫无疑问是为专业服务的，公共基础课的教学思想、教学内容也尽可能满足专业需要，为专业基础服务。大学课程中还有必修课和选修课的区别，同学们应该根据专业发展的需要注意必修课与选修课的搭配。

3. 注重能力培养。相对于普通高等教育，高职教育注重理论为应用服务，注重学生应用能力的培养，按照突出应用性、实践性的原则组织课程结构，更新教学内容。教学内容突出基础理论知识的应用和实践能力的培养，基础理论教学以必需、够用为度；专业课教学则重点加强针对性和应用性。

4. 重视实践环节教学。实践教学与理论教学并重，是高职

教育与普通高等教育的主要区别，是高职教育的人才培养目标在教学计划和教学活动中的具体体现。教育部在《关于以就业为导向深化高等职业教育改革的若干意见》中明确要求：“高等职业院校要主动适应经济和社会发展的需要，以就业为导向确定办学目标，找准学校在区域经济和行业发展中的位置，加大人才培养模式的改革力度，坚持培养面向生产、建设、管理、服务第一线需要的‘下得去、留得住、用得上’，实践能力强、具有良好职业道德的高技能人才。”对于实践环节教学，教育部明确要求：“实践教学要改革过分依附于理论教学的状况，探索建立相对独立的实践教学体系。实践教学在教学计划中应占有较大比重，要及时吸收科学技术和社会发展的最新成果，要改革实验教学内容，减少演示性、验证性实验，增加工艺性、设计性实验，逐步形成基本实践能力与操作技能、专业技术应用能力与专业技能、综合实践能力与综合技能有机结合的实践教学体系。”山东英才职业技术学院非常重视实践环节教学，各个专业的实践环节教学在课程体系中的比重都超过了40%，部分专业如学前教育、市场营销等甚至超过了50%。同学们应该端正态度，积极参加实践环节学习，训练自己的技术应用能力，为毕业后尽快适应工作岗位奠定基础。

三、知识、能力与素质结构

与人才培养目标相联系，高职教育的毕业生应具备的知识、能力和素质结构有自己的特点。通常认为，它包括：具有形成技术应用能力所必须的基础理论知识和专业知识；具有较强的综合运用各种知识和技能，解决工作现场实际问题的能力；具有良好的职业道德、爱岗敬业、艰苦创业、踏实肯干、与人合作的精神，安心在生产、建设、管理、服务第一线工作；具有健全的心理品质和健康的体魄。

1. 学习基础知识，训练基本技能。高等教育的主要特性是

按专业培养人才，中外大学莫不如此。按专业培养人才，对高职教育来说，就是按照高职高专人才培养目标确定的规格和要求，去确定毕业生应具有的知识、能力与素质要求，选择课程体系结构与学习内容，编制教学计划。通常，包括马列主义理论课、外语、德育、体育等的公共课是各个专业都要学习的课程，公共基础课是某一大类专业在学习本专业课程之前必须学习的课程。公共课和公共基础课对毕业生的综合能力、应变能力、创新能力，特别是适应能力和迁移能力影响很大，学好这部分课程，既能为后来的专业学习提供前提条件，也可以为毕业后的可持续发展奠定知识和智力基础。同时，同学们也进入了相应的基本技能与能力训练阶段，这些能力是某类专业学生必须掌握的基本技能与能力。

2. 学习专业知识，掌握基本技能。专业基础课的设置与学时安排直接反映该专业教学计划的针对性和应用性，过弱则会削弱职业性与岗位特性，过强则会使专业面过窄，影响毕业生的就业适应性或工作以后的转行、转岗能力。因此，专业基础课的设置以适当为宜。专业课的安排强调理论学习与实践教学并重，使学生在知识、能力两个方面按照认识规律循序渐进，逐步提高。

3. 运用综合知识，形成知识能力。专业课程是专业指向性最强的课程，高职教育的职业特性在这些课程上显现。学习这些课程后，同学们将在实践环节中综合运用所学的各种知识和技能。实践环节主要包括毕业实习和毕业设计（论文），训练学生解决工作现场（工作岗位）实际问题的能力。

4. 重视素质教育，提高职业素质。从素质教育的角度出发，高职教育培养的人才既要注重知识、能力、素质的协调发展，更要突出能力培养和提高素质。高职学生的素质，包括思想道德素质、人文和自然科学素质、业务素质、身心素质以及职业素质，其中以职业素质为核心。职业素质包括职业意识、

职业能力和职业道德。在提高职业素质的过程中，职业意识是基础，职业能力是保障，职业道德是核心，职业素质教育应以学生的职业生涯规划为载体，以教学改革为主线，以素质拓展为课堂，以校企合作为途径，促进学生的全面发展，提高学生的综合素质和实践能力，培养学生的创业创新精神。职业生涯规划是一个系统工程，同学们应该从入学开始，规划职业，规划人生，从而不断鞭策自己，为实现自己的人生目标而努力。

四、学习质量考核与深造途径

学习成绩的好坏，是通过考核来评价的。与普通教育相比，高职教育的考核既有理论考试，也有能力考核。笔试仍然是衡量学生掌握知识和应用能力程度的一种重要手段。操作技能测试和技术应用能力考核是高职教育考核的重要内容，部分公共课、公共基础课有操作能力测试，专业基础课的课程设计既是演练，也是能力考核。实践环节教学主要是对形成专业和职业能力的程度进行检测，通过实验室、实习与实训场所，现场测试或按照生产（工作）现场进行毕业设计和毕业答辩，测试学生具有的能力水平。同学们在校期间必须重视实验、实习、实训等一系列实践教学活动，主动到开放实验室或实习、实训基地进行演练，尽快掌握基本技能与相关操作能力，形成综合运用所学知识的技术应用能力。

高职教育不是一次性教育，更不是终结性的教育。对于专科层次的高职毕业生来说，在需要和可能时，无论在学历还是知识面上，都可以继续延伸和拓宽。

1. 专升本。专升本早已存在，山东英才职业技术学院每年都有一定比例的毕业生参加全省组织的“专升本”考试，进入本科院校就读。自2006年起，山东省推出高职教育本科试点计划，在山东理工大学等7所本科院校进行高职教育本科试点，今后将逐步推广。高职本科的出现将推动专升本的发展。此

