



大学新生入学指导



■ 主编 饶俊南 杨应慧

大学新生入学指导

主 编 饶俊南 杨应慧

武汉理工大学出版社

武 汉

图书在版编目(CIP)数据

大学新生入学指导/饶俊南,杨应慧主编. —武汉:武汉理工大学出版社,2007.10

ISBN 978-7-5629-2616-0

I. 大...

II. ①饶... ②杨...

III. 大学生-入学教育

IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 164090 号

出版发行:武汉理工大学出版社(武汉市武昌珞狮路 122 号 邮编:430070)

<http://www.techbook.com.cn> 理工图书网

E-mail: wutpyyk@163.com

印刷者:武汉理工大印刷厂

开 本:787×960 1/16

印 张:11.5

字 数:225 千字

版 次:2007 年 10 月第 1 版

印 次:2007 年 10 月第 1 次印刷

印 数:1—10000 册

定 价:20.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请向出版社发行部调换。

本社购书热线电话:(027)87394412 87397097 87383695

前 言

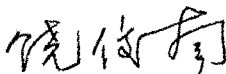
当今世界,知识和技术以前所未有的速度和比例在主宰着人类的生活。作为知识和技术载体的人成为最宝贵的财富。随着我国高等教育体制的改革和深化,大学已成为培养人的最大、最主要的场所,成为无数有志青年追求目标和实现梦想的摇篮!

大学是个神圣的殿堂。在这里,我们可以秉承先圣遗风;可以沐浴华夏文明;可以感受“飞扬的青春,流金的岁月”的时光;可以感受“气有浩然,学无止境”的环境。大学是许多人梦想的伊甸园,每个人都渴望在这片乐土上张扬自我,展现个性。然而,现实与梦想终有差距,困惑、迷茫会在不经意间萦绕我们。在这个崭新的环境中,我们应当对大学有一个正确的认识和规划,努力编织自己的梦想,明确自己的方向。想要在几年精彩纷呈的大学生活中有所收获,就要首先学会适应与转变,从中学的“保姆式教育”转变到大学的自主学习,不管是求知,还是修身养德,自主学习始终是最重要的。在掌握新知识的同时,还要注重培养自己的创新能力,培养对所学专业的好奇心和兴趣。于是,入学教育已成为大学新生的第一课。

《大学新生入学指导》一书正是一本全方位的大学新生学习、生活、工作的指导教材,对大学新生有着“把脉”、“导航”的重要作用。本书围绕“认识大学”、“适应大学”、“读好大学”、“规划大学”等方面作了深入浅出的阐述,尤其结合大学新生所读大学的实际情况,专门围绕“我的大学”编写了尾章,使得本书更具有针对性。相信大学新生通读本书后,将会很快地步入大学生生活的正轨,真正扬帆远航!

人生之路充满希望和阳光,但也有坎坷和漩涡。现实社会并不因为你是大学生就在你面前展现一条笔直的人生之路。著名作家柳青说过:“人生的道路虽然漫长,但紧要处常常只有几步,特别是人年轻的时候。”相信大学新生们能够把走进大学作为人生发展的新起点,坚实稳健地迈好大学生活的第一步,为成才之路创造一个良好的开端。

本书是在“大学新生入学教育新模型研究”基础上形成的书稿,课题由饶俊南负责。参加本书编写的有饶俊南、杨应慧、罗福午、黄志荣,全书由饶俊南、杨应慧统稿。由于主客观条件的限制,书中难免存在疏漏之处,敬请读者批评指正,以便修订时改正。



2007年9月20日

目 录

第一章 我的大学不是梦——认识大学	(1)
第一节 何谓大学	(2)
第二节 圆了大学梦	(9)
第二章 我的地盘我做主——适应大学	(19)
第一节 全面了解大学与中学的区别	(20)
第二节 早适应早发展	(26)
第三节 赢在起跑线	(30)
第三章 我的学习循规律(原理)——上好大学	(43)
第一节 学习的概念、作用及任务	(44)
第二节 大学学习的过程	(52)
第三节 学习的客观规律、基本原则和大学生应有的学习观念	(56)
第四节 对学习有重要影响的若干方面	(60)
第四章 我的学习找技巧(方法)——读好大学	(79)
第一节 大学生学习的基本矛盾和基本要素	(80)
第二节 大学生怎样学好理论课	(88)
第三节 大学生怎样学好实践课	(97)
第五章 我的心理我调适——融入大学	(101)
第一节 新生心理的矛盾与冲突	(102)
第二节 情绪管理	(105)
第三节 塑造健全人格	(113)
第六章 我的前程早规划——“规划”大学	(121)
第一节 职业规划与人生发展	(122)
第二节 大学生涯与职业发展	(127)

第三节 大学生涯规划的制定与实施·····	(135)
第七章 我的生活更精彩——热爱大学·····	(141)
第一节 理想信念的追求·····	(142)
第二节 能力锻炼的试验场·····	(146)
第三节 竞争能力的培养·····	(152)
第四节 学会爱与被爱·····	(155)
第八章 百年陶院我知晓——我的大学·····	(165)
第一节 学校的发展概况·····	(166)
第二节 学校专业发展简史·····	(169)
附录 景德镇陶瓷院校歌·····	(177)
参考文献·····	(178)



认识大学

第一章

我的大学不是梦

美国著名哲学家怀特海曾经说过：“在中学阶段，学生伏案学习，在大学阶段，他需要站起来四面观望。”这就是说大学生要站起来独立行走，要认真地认识自己，审视周围的环境，确定自己的人生目标，只有知道自己以后想做什么，要做什么，才能知道自己现在应该学什么。

亲爱的大一新生朋友,当你在父母、老师期待的目光中,在同学羡慕的赞叹中拿到景德镇陶瓷学院新生入学录取通知书的那一刻,你梦圆大学的理想已经从梦中走入现实。

当你背负行囊,告别父母、师长,告别滋养你的那方水土,怀着胆怯、兴奋、激动的心情走进大学这个神圣的殿堂的时候,我们想借助你翻开的这本书与你平等交流,轻言细语,聊一聊大学生活交响乐的第一个乐章。

第一节 何谓大学

一、大学的内涵

“大学”究竟是什么?目前引用最多的是“大学不是大楼是大师”,其实,这恰恰是一种似是而非的说法。从浅层次来说,大学作为一种群体性的教学机构,学生是真正的主体,优秀教师和优秀学生的一种最佳结合,才是“大学的真谛”。“大学”的本质是一种“大家一起学”,一种知识的矩阵和母体。大学绝不是由若干大师决定的,更不能陷入“精英”膜拜的陈旧俗套。大学通过“知识矩阵”的构建、再造和成长,使人才到大学中将其聪明才智发挥得淋漓尽致,莘莘学子的潜力获得最大的激发,两者在互动和“双赢”中共同成长。作为大学的本性——平等精神,不但体现为大师和“小”学生之间人格和社会地位的平等,而且体现为知识面前人人平等;以及“弟子不必不如师”、“三人行必有吾师”。

“吾爱吾师,我更爱真理”,中外先哲的洞见在现代大学中得以体现。

(一)名人的解释

关于大学的内涵,名人如是说:

大学应该成为继承传播民族优秀文化的重要场所和交流借鉴世界进步文化的窗口。

——江泽民

大学的荣誉不在于它的校舍和人数,而在于它一代又一代人的质量。

——科南特

大学里无论任何人,没有这种权力,可以限制思想的自由,限制学术的自由。

——胡适

北大是常新的改进的运动先锋,要使中国向着好的、往上的道路走。

——鲁迅

大学是一个提供博雅教育并培养绅士的地方,大学的目的在于“传授学问”,而不在于发展“知识”。

——亨利·纽曼

国家决不应指望大学同政府眼前利益直接联系起来;却应该相信大学若能完成真正的使命,则不仅能为政府眼前的任务服务,还会使大学在学术上不断提高,从而不断开创更广阔的事业基地,并且使得财力物力得以发挥更大的功用,其成效非政府眼前布置所能意料的。

——洪堡

大学的教学和科研以追求其真理为主旨,是以国家和民族的长远利益,以人类进步和人的完善发展,以自由探索真理为办学主旨。

——费希特

仿世界各学府之通例,循“思想自由”之原则,取“兼容并包”主义。

——蔡元培

研究不仅限于自然科学与应用科学,即人文科学亦应提倡,凡所以有利于学生,无一不在大学范围之内也。

——竺可桢

大学和科学院应该体现一个民族或时代的胆识、志向和勇气,创前古未有,而后可以传世。

——赵鑫珊

生活归根结底是指向实用的,你们到此应该是为了自己谋求一个有用的职业。同时应该明白,这必须包含着创新、进取的愿望,良好的规划和最终使之实现的努力。

——斯坦福

大学是一种特殊的学校,学生在大学里不仅要学习知识,而且要从教师的教诲中学习研究事物的态度,培养其影响一生的科学思维方式,大学生要有自我负责的观念,并带着批判精神从事学习,因而能拥有学习的自由。而大学教师以传播科学真理为己任,因此他们有教学的自由。

——雅斯贝尔斯

(二)大学的意义

大学之为大学,不仅指知识的深度和广度,更重要的是指心灵自由的无限性。大学作为一种历史悠久的社会文化机构,其使命不仅仅是传授现成的知识,使人类

文明成果世代相传,更重要的是创造知识,在人类文明的大厦上不断添砖加瓦,使人类文明不断进步。大学将知识的创造与传承作为中心使命,其意义在于:

1. 有大识

大学的初衷是传承文化、创造知识。但人们对大学有更深一层的精神向往——以人为本,培育人格完整、健康和心灵自由的人。既培养救国济世的经世之才,缔造出入不苟的领袖、政治家,更造就群体性的具有独立思想的人。在大学里学习,要有大认识、大见识、大格局、大理想,以天下为家,胸怀世界,具备国际观、现代观、未来观,能担当承先启后的使命,能肩负教化大众的责任,才能培养具有大识的气度来。

2. 有大德

大学从她诞生之日起就确定要以引领社会道德为己任。《四书五经》说:“大学之道,在明明德”,即弘扬光明正大的品德。进了大学,就要自我要求,自我肯定,培养自己的厚德品格,树立大形象,立下大志愿,才会从内心产生大能量,发挥自己生命的价值和意义。

3. 有大量

大学有一种浩瀚、海纳百川之美,各种思想在这里汇集,“兼容并包,百家争鸣”,在一代代大学人的开拓、积累、沉淀和继承过程中为社会提供源源不断的知识财富和精神动力。大量的知识,铸就学生大量的胸怀。地球有多大,世界有多大,都能容纳在我心中;历史有多长、有多远,都能收摄在我心里;世界上所有的人,一切众生,都存在我们心中。只有心胸开阔,养成大量,将来才能做大人、做大事,这才是大学的意义所在。

4. 有大道

哲人说“大道无痕”,大学就是一种博大的深沉,大学有自己坚定的志向和静心修身的道行,在创造知识、培育人格的道路上默默前行。在大学里,学生不仅要开辟自己的大道并走上大道,而且也要成就别人,让别人行走在大道上。大道是真理,大道是光明。所谓大学,就是让莘莘学子走上大道。在这上自宇宙,下至海底,外放万物,内修其身的大学求知殿堂里,一旦春风拂来就会“于无声处听惊雷”。

世界屋脊珠穆朗玛峰太晶莹、太崇高,高得地球上没几个人能攀登,它对我们有何意义呢?它的永恒存在,可使我们不时测出自身的卑微。

不妨对大学这面旗帜亦作如此观,与新生朋友共鉴。

二、大学精神

(一)古代论大学精神

大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善。知止而后有定;定而后能静;静而

后能安;安而后能虑;虑而后能得。物有本末,事有始终。知所先后,则近道矣。古之欲明明德于天下者,先治其国;欲治其国者,先齐其家;欲齐其家者,先修其身;欲修其身者,先正其心;欲正其心者,先诚其意;欲诚其意者,先致其知;致知在格物。物格而后知致;知致而后意诚;意诚而后心正;心正而后身修;身修而后家齐;家齐而后国治;国治而后天下平。自天子至于庶人,壹是皆以修身为本。其本乱而未治者,否矣。其所厚者薄,而其所薄者厚,未之有也!

这里所谓的大学宗旨在于弘扬光明正大的品德,在于使人弃旧图新,在于使人达到最完善的境界。

(二)西方论大学精神

从17世纪以前的文化复兴时期到20世纪,西方对大学精神的描述是逐步丰富而臻于全面的。

文艺复兴时期,人类进入反封建反教会的理性时期,大学批判经院主义,倡导人文主义精神。15世纪中后期,英国牛津、剑桥大学率先开始人文主义的教育变革;随后,德国、法国许多新兴的大学积极传播人文主义文化,倡导人文主义精神,使大学精神充满理性光芒和浓厚人文色彩。

17世纪,大学的发展变得保守和落后,中世纪大学精神和人文主义精神没有得到崇尚和发展,反而受经院哲学僵化模式的禁锢和束缚,加之自然科学的迅速发展,人类知识结构发生了深刻变化,大学面临生存和发展的危机。在这种情况下,德国率先进行了大学改革。哈勒大学(1694年)和哥廷根大学(1734年)等废除了中世纪流传下来的经院主义课程,使哲学摆脱神学成为独立学科,把科学正式引入大学课堂,崇尚思想自由和教学自由精神。

19世纪初,德国洪堡(Humboldt)大学、柏林大学的改革和实践,弘扬和发展了“科学精神”和“自由精神”,使大学对科学的高度热情和对真理的无止境探索得以充分体现,大学以传播知识和发现新知识为己任,逐渐形成追求理性的科学精神、教授自主治校的独立精神以及学术自由的精神。随后,德国大学精神迅速影响到英、法、美等其他国家大学的改革和实践。

20世纪,美国的大学以民主、自由、创新的精神服务于社会,使得美国社会政治、经济和文化等得到了巨大的提高,美国大学在与其社会的互动中进一步强化和培育了其大学精神,成为各国关注和仿效的范式。另外,受两次世界大战及人口生态环境等各方面的影响,大学也日益站在“价值中立”的立场来审视和批判世界,倡导科学人文主义精神,以至真、至善、至美的精神引领社会朝更文明、更进步的方向发展。

(三)现代论大学精神

大学精神和大学文化是大学引领社会的重要内容。

第一是爱国精神和民族精神。大学校园应该充满爱国精神,要时时刻刻教育我们的学生,牢固树立爱国精神和民族精神,并使这种精神体现在办学的理念之中,贯穿于大学的教育、人才培养的全过程。

第二是自由精神。自由精神是大学精神的基本内涵,这种精神充满包容性,给予在大学中活动的个人(老师、学生等)以充分的自由,大师之“大”与学生之“小”在人格和社会地位上是平等的,在知识面前也是平等的。这里的自由主要包括三个方面:一是指思想自由,大学是各种观念自由发展的场所。二是指学术自由,大学是探索高深学问的场所,学术自由包括教学自由、研究自由、出版自由和学习自由,其宗旨是指大学的探索与研究活动要服从真理的标准。三是指言论自由,大学是自由表达思想、观念的场所,大学应鼓励支持公开的、自由的、平等的交流。

第三是民主精神。大学不仅要培养学生,而且还要出学术成果;大学不仅要传承人类的精神文明成果,而且还要创新,包括思想创新、知识创新、技术创新、方法创新。这些都需要民主的师生关系,需要教师和学生都具有一种批判思维,敢于挑战权威,敢于站在巨人的肩膀上去开拓创新。只有民主的师生关系,只有“自由、宽松、包容”的人文环境,才能做到思想自由、兼容并包。

第四是学术精神。学术精神首先体现在政府应使大学在学术水平上不断提高,从而不断地开创广阔的事业基础,并且使人力、物力发挥更强的功能,让大学和社会保持相对超脱与独立,这是大学长久可持续发展的前提。

第五是人文精神。人文精神指如何在大学真正实现人性与工具性的统一。大学不只是传授学生某种技术,还要培养他们的精神世界和健康的情操。人文精神的核心建立在自觉道德意识、关怀意识和悲悯情怀之上,诸如友好相处、和谐发展、学会感恩、孝敬父母、报效国家等。

第六是科学精神。科学精神有很丰富的内涵,首先是顺应自然,是在科学探索中体现与自然和谐相处;其次是在科学研究中保持幻想和建立逆向思维。如果大学里一定要照本宣科,一定要有标准答案,那就不是培养科学精神。

第七是创新精神。大学是探索、发现、传播新知识的场所,大学的创新精神一是指向科学研究,它通过鼓励开拓科学这个无止境的境界,取得大量开拓性的成果,培育大批的科学家、发明家。二是指向社会发展,大学的新思想、新制度改造社会,推动社会的进步。三是指向人才培养,大学把培养具有开拓创新精神的人才作为自己最根本的任务。四是指向大学本身,一代代学者不断根据社会发展和大学的逻辑需要来设置大学、发展大学,使大学成为时代精神的体现者。

第八是批判精神。大学是探索高深学问的场所,它能对各种前沿问题、疑难问题等做出科学的判断,能拨开知识内在的逻辑不断向前发展。这使得大学成为一种能独立思考和判断的机构,使大学具有其他社会机构所不具备的理智力量和清

醒头脑。因此,大学具备了追求真理、批判错误、纠正错误的精神。

三、大学的功能

大学的功能应该涵盖科研、教学、服务、文化等概念,大学的功能究竟应该怎么表述才更清晰呢?可以用八个字来概括,就是“引领社会,服务社会”。所谓引领社会,就是指大学承担着以科学、思想、文化来引领社会的历史责任,要为社会输送科学、思想、文化,使大学成为国家、民族的精神家园、科学摇篮和文化基地,当整个社会出现功利化倾向的时候,大学保持着净土本色,有自己的操守,为社会提供源源不断的清流,而不是浑水,这就是“引领社会”。否则,一个社会、一个民族就无法立足,整个人类的文明也将不知何去何从。

(一) 文化传承

人类文明是人类千年智慧的结晶。远古的时候,信息手段极其有限,文化的积累与传承以家庭方式或最多限于部落之内完成,“士”的概念尚未完全形成,知识表现为经验。文字的诞生使知识的记录 and 文化的产生与传承成为可能。春秋时期,孔子开个人讲学的先河,公开招收各个层次和不同年龄的学生,传播儒家思想及其治国理念。孔子成为中国高等教育的开山鼻祖,他的三千弟子七十二贤人除了在各诸侯国出仕任职外,还广泛传播和弘扬孔子的儒学。私塾式“学校”从诞生之日起就鲜明地展示了“文化传承”这一功能。

大学文化传承的特点之一是文化载体——书籍的诞生和日益丰富的书籍记载和贮存着知识和文化,从竹简、帛书、纸书直到今日的电子书,人类的书籍大部分集中于以大学为主的图书馆、书店。这些汗牛充栋、恒河沙数的书籍犹如历史的接力棒,将人类文化乃至文明世代薪火相传,生生不息。

文化传承的特点之二是知识传播的保障功能。爱因斯坦曾说:“第一流的人物对时代和历史进程的意义,也许比单纯的才智成就方面更大。”大学要适应并促进国家经济和社会的发展,根本的任务是遵循高等教育发展的规律,培养高素质、高层次各类专门人才,成为国家培养优秀和杰出人才的重要基地。同时,随着知识经济时代的来临,新兴产业的兴起和各项产业的不断发展,劳动市场的需求不断变化,新的就业领域不断出现,终身学习已成为不可阻挡的潮流。社会的发展进步不仅要求现代大学的知识传播要高质量,而且要全方位、多层次。人才的杰出性和学习的终身性使大学始终站在“文化传承”的潮头。

(二) 培养人才

如果把春秋战国时期孔子及弟子们创办的“私塾”和欧洲先哲的街头演讲台都算作是原生态的大学,那么从那时候起,大学就开始发挥着它的育人功能。今天,世界一流的哈佛大学的主页上这样写着:促进所有有益的文学、艺术和科学的发

展,借助所有有益的文学、艺术和科学发展,教育青年人,并为教育本国的青年人提供所有其他必要的东西。……哈佛期望学生养成学术和学院精神,以便在今后生活中发展知识、增进理解、服务社会。在这种“育人至上”理论的指引下,哈佛大学培养出了一批批国家领袖、军事奇才和商界精英。

大学的首要任务是培养创新型人才,创新型人才是新知识的创造者、新技术的发明者、新学科的创建者,是科技新突破、发展新途径的引领者和开拓者,是国家发展的宝贵战略资源(陈至立在第三届中外大学校长论坛开幕式上的演讲)。

但是,大学“育人为本”的要义不仅仅只是培养一批杰出人才,大学作为知识与精神的领土,提醒着学生们一旦踏上这块土地,他便换了心情、心境乃至心灵,因为大学作为特殊的人类文化存在,它有足够的理由期待:这里的天应该更蓝,云朵应该更白,阳光应该更灿烂……昭示着学生们除了用知识去服务社会、创造经济价值外,更应该创造别处无法创造的精神价值。这便是将大学生的命运和人类的命运紧密相连的价值观。正如教育家亨利·纽曼所说,大学训练是达到伟大而又平凡目的的手段,它旨在提高社会整体文明水平。

(三)知识创新

大学创新功能具体体现在科学研究中对知识创新的催化功能。现代大学制度的建立,倡导学术自由与知识创新成为显著特征,高起点构建 21 世纪中国大学精神与大学制度,就是要营造有利于创新型人才生存、发展的环境。大学的创新功能除了雨后春笋般的科技成果层出不穷之外,还表现在大学与社会联系更加紧密,交流更加广泛,尤其是在人才培养方面,与社会的不断变化及劳动市场的需求相适应,要求大学生不仅要更新知识,掌握新的技能,而且要有创新精神,使学生踏入社会之时就基本具备创新元素。大学与大学之间的频繁交流和资源共享满足了社会对大学越来越多样化的需求,为社会创新提供了有力的知识保障。大学创新功能还表现在教育方法与教育手段的创新。培养创造性的前提是尊重学生的个性发展。只有个性得到充分的发展,学生的潜能才能得到充分的挖掘与发挥,大学的学府氛围和大学精神正好可以调动和满足学生探索求知的欲望,在今后的科学研究中发现新问题,并孕育出真正的科学创造,甚至创造奇迹。

(四)服务社会

大学为创新型国家建设服务,一个重要的切入点就是为区域经济和企业创新服务,创业是经济建设的主体,是研究开展投入的主体,也是技术创新的主体。企业的科技需求和大学的综合科技优势相结合,是技术创新的不竭动力的源泉。大学应为企业技术创新提供有力的技术支撑。大学服务社会一般有以下几个方面:一是大学教授可以通过科学研究为社会、企业解决实际问题;二是向社会输送合格的能承担社会责任的建设者和接班人。大学作为学术研究机构 and 育人的重要阵

地,不仅要维持独立性,而且要扮演社会进步的领导角色。特别是培养具有高尚的人生理想,热爱祖国、热爱人民,具有高度的社会责任感和服务社会的奉献精神的优秀人才,才是对社会最好的服务。

第二节 圆了大学梦

考上大学只是你圆了大学之梦的第一步,以后你将在大学中度过四年求学的时光,在这寒暑易节、岁月更替的 1400 余天里,必须坚实地走好每一步。俗语云:细节决定成败。只有珍惜时间,合理地分配你的心智和精力,方能把大学之梦做得圆满或比较圆满。

一、构建自己的知识平台

无论你的父母或亲朋好友是否亲自把你送入大学校门,你终究要迅速完成从依赖到独立生活的过程。丰富的社会知识、科学知识、健康常识将是你独立生活不可或缺的保障,也是你学习专业知识和技能的重要基础,构建自己丰富的知识平台,你将会如鱼得水地完成大学学业。

(一)学会生活

独立的大学生活将面对每一天。首先,大学生活必须每天早起,要突出一个“勤”字,军训期间的早起还不属于你的自觉行为,军训结束以后正常上课开始的第一学期,如果你能坚持早起,拒绝“睡懒觉”,你就走好了大学生活的第二步;否则,大学生活中的许多机遇将与你擦肩而过,正所谓机遇只眷顾勤奋的人。

保持良好的生活习惯、卫生习惯,坚持体育锻炼也是顺利构建大学生活健康基调必不可少的。不良生活习惯会扰乱你的生物钟,从而不能完全适应大学的学习节律。不良的生活习惯除了影响你的身体健康,还影响你的公众形象,可能会造成一定的人际交往困难。不坚持体育锻炼就无以强化你的体魄,你也就无法以饱满的精力投入到艰苦的学习之中,同时也很难建立意气风发的青春形象。保持良好生活习惯的第一要领就是按时作息,该睡觉就睡觉,该起床就起床,该上课就上课,该上自习就上自习。良好的卫生习惯就是保持良好的个人卫生,衣着整洁大方,不穿脏衣服,不留隔夜的脏衣服,被服及床上用品折叠、摆放整齐,定期换洗床单、枕巾,学会自己动手洗衣被,尽量不去洗衣房,主动保持寝室清洁卫生,使自己和大家共同拥有一个小而温馨的学习和生活环境。

坚持体育锻炼是强身健体、保持旺盛学习精力的有效途径。有一项体育爱好或体育特长最好,即使没有也可以培养,兴趣是最好的老师,篮球、足球、长跑等都可以是你选择和坚持锻炼的平台,只要不“睡懒觉”,做什么运动都是有益的。

(二)学会友好相处

古训有“和气生财”,当代社会有“和谐共赢”,这些都是世界性的共识。新生进入大学之后,活动空间、接触层面比起高中要广泛得多,在你所处的班集体乃至你生活学习的寝室,能否与同学、与同窗友好相处,也是你能否读好大学很重要的制约因素。有一个团结、和睦、奋发向上的寝室,同窗之间相互激励,取长补短,毕业时,全部都考上了研究生。反面的例子也不少,同窗之间矛盾诸多,摩擦不断,人心涣散,信息闭塞,生活在其中如坐枯井,毫无亲切之感。

学会友好相处的第一个要领是学会宽容,以每个寝室四个同学为例,这四个同学会因来自不同的省份或地区,语言、习惯、个性会有很大的不同。宽容就是承认差异,求同存异。在语言方面,大家都以普通话交流,所以必须学习普通话。这不仅是交往的需要,也是大学学习所必需的。同时,学习地方方言应该也是平时生活的话题和乐趣,方言都是独特和美的,正所谓一方水土一方人,方言之间无优劣之分。在生活习惯、饮食习惯等方面亦应取长补短,相互借鉴。

第二个要领是沟通。古训有“同船过渡五百年修”,能有幸成为同学,将一起共度四年美好时光,那么不得千年万年修得么?同窗之间应敞开心扉,主动沟通,这样才能有成绩与人分享,有困难同舟共济,有好的学习方法和各种有益信息相互传播,为建立深厚的友谊,打下坚实的基础。社会学研究表明,人际关系中最为普遍、维持得最长久、往来最频繁、最能相得益彰的友情存在于大学同学之间。沟通首先从自我介绍开始,家庭状况、个人爱好、家乡景色、风土人情等都可以是自我介绍的内容;其次是自我形象展示,尽量把自然、真实的自我展示给同学,同时又要修正自己不良的一面,尽量达到一个大学本科生应有的形象:青春、大方、开朗、幽默、整洁、朴实。

第三个要领是豁达。豁达的年轻人都有健康向上的思想和心理状态,其特征是潇洒、坦荡、热情、开朗。听到逆耳忠言会心生感激之情,听到同学的讥讽也会一笑置之,勇于承认其他同学的长处,善于发现和调整自己的短处。奉行“吃亏是福”的古训,从不在同学关系上斤斤计较,豁达的你不仅能给自己带来愉快,也能在自己周围营造和睦的氛围,很容易、很自然地与同学友好相处。

第四个要领是正视自卑心态,逐步树立自信心。心理学家认为,自卑是一种精神现象,是一个人由于生理或心理缺陷而轻视自己,认为自己在某些方面落后于别人的一种心态。自卑的人往往会有寻求别人帮助的愿望,希望以某种优越感来弥补自己的不足,以维护自己的尊严。如果自卑情绪得不到控制或解除,便可能因自卑加重而影响身心健康,增加与人友好相处的难度。

自卑心态的形成原因:①经济上的贫穷。特别是农村学生及普通工人家庭的学生,他们花的钱都是父母含辛茹苦一点一点挣来的,到了大学,什么都要花钱,加

之同学之间攀比消费,很容易出现用钱尴尬的局面。②学业上的落后。高中成绩名列前茅的学生才有机会考上大学,到了大学之后,如果成绩很一般,很容易产生失落感。③生理缺陷。父母给了我们独立的身体,可能会存在某些方面的不足,如长得不是十分高大,或脸蛋不够漂亮、英俊,或是身体虚弱不够强健等等,甚至有可能被别人偶尔捉弄或开玩笑。④情感上的失落。青春期的大学生,许多开始体会与异性接触的甜蜜。看到同学的出双入对,自己却因各种各样的原因,没有得到一位心仪的异性知己相伴左右,或是相恋的朋友离自己而去,或是单相思得不到异性的理解或认可。

以上是新生朋友自卑心态的几种情形,这其实是一种正常的心理现象,不值得大惊小怪。可以通过自己不断学习、成长逐一加以克服。克服自卑就要勇敢面对现实,善于接受自己的处境,时时记着“金无足赤、人无完人”这句老话。某大学有一个同学完全失去了双腿,只能凭借着小板凳行走,但他没有自卑,不仅正常完成了本科学习,还考上了研究生。另外,对自卑心态不能回避,要广交朋友,开阔视野,将自己暴露于公众之中,通过与同学之间的交往得到别人的帮助和理解,使社会至少是小集体认识到你存在的价值,这对克服自卑,建立自信心会有极大的帮助,决不能自己封闭自己。同时,要正确认识 and 评价自我,你自己以为是缺点的东西,在其他人的看来可能是优点和长处,或者有许多人与你一样也存在着类似的不足,认识这些,你就不会觉得自己比别人差很多。

(三)学习一技之长

在大学里,你将以学习为己任,学习基础课、专业基础课和专业课,以及电脑知识、网络知识等等,但学好了上述知识你也只是和大家一样。如何才能做到和大家不一样呢?你可以把上述知识学得出类拔萃,这会使你走在大家前面,可免试推荐为研究生,可获得奖学金等等,但现实生活告诉我们,仅此还不够,而且专业学习拔尖的学生只是少数,不可能普遍,你还应学一种专业之外的可终身受益的一技之长。

一技之长即所谓特长。只要愿意,每个人都可学习一技之长,这个“长”不要特别“长”,只要你执著追求,并且终身实践即可。有例为证。某学生是一学院学生会副主席,四年大学生活都很注重个人和寝室整洁卫生,四年中每天坚持起床后折叠被子,而且把个人卫生环境布置得整整齐齐,以潜移默化、春风化雨的方式使得同寝室的同学们不得不“随波逐流”,该寝室连续多年被评为“文明寝室”。该生参加工作后,又把这一良好习惯带到公司,在影响同事的同时,也吸引了领导的目光,仅此一个“特长”,使这个学生迅速脱颖而出。

你还可以学习打球,根据个人爱好和身体状况,可选择篮球、足球、乒乓球、网球、羽毛球等,如果你在高中阶段已有这方面的基础,那更好。掌握一门特长,就像