

DAXUE SHENGHUO DAOHANG

大学生生活

导航

主编·武汉 包敦峰

DAXUE SHENGHUO DAOHANG

大学生生活

导航

主编·武 汉 包敦峰



◆ 苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生活导航/武汉,包敦峰主编. —苏州:苏州大学出版社,2007.8

ISBN 978-7-81090-936-5

I. 大… II. ①武…②包… III. 大学生—学生生活
IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 134118 号

大学生活导航

武 汉 包敦峰 主编

责任编辑 施 放

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市干将东路 200 号 邮编:215021)

丹阳市兴华印刷厂印装

(地址:丹阳市胡桥镇 邮编:212313)

开本 787mm×960mm 1/16 印张 20.75 字数 352 千

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81090-936-5 定价:28.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话:0512-67258835

《大学生生活导航》编委会

主 任：任 远

副主任：曹培之 朱文杰

主 审：任 远 曹培之

主 编：武 汉 包敦峰

编 委：(以姓氏笔画为序)

包敦峰 任 远 朱文杰 过正达

张文凯 陈士元 陈耀庆 武 汉

胡芳芳 钱自杰 钱建良 曹培之

谢 涛 蒋小三

院长寄语

亲爱的同学们：

祝贺你们，欢迎你们，江苏信息职业技术学院的新主人！

步入学院的大门，你可曾知道：她已沐风栉雨五十余载！五十多年的披荆斩棘，五十多年的和衷共济；而如今，桃李满天下，美誉耀史册。

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。”新世纪的钟声，激荡着祖国万里壮丽山河，激荡着学院勇立潮头的雄心！学院抓住高职教育发展的契机，以市场为导向，以改革为龙头，以创建示范性高职院校为目标，创新办学体制，优化办学机制，深化教学改革，实现了新世纪的跨越式发展。我院正成为莘莘学子习得知识技能的新殿堂、理想抱负的起跑线、事业发展的助推器。

漫步大学的校园，你可曾思考：大学时代应如何度过？应如何将理想化为现实？是消极等待机遇，轻松享受生活，浑浑噩噩度日，还是积极努力拼搏，培养知识技能，全面拓展素质？

作为学院院长，在你们进校伊始，有几句话相赠，以期共勉。

“天行健，君子以自强不息。”希望你们自尊、自立、自强。一个人的生命历程可以随着时光的流逝而自然地延伸，但良好性格的塑造、良好行为习惯的养成和事业的进步则需要自身用心去锻造。岁月如流，光阴似箭，大学时代稍纵即逝。你们要珍惜这来之不易的学习机会，发奋学习，完善自我。大学不是停靠休憩的驿站，而是人生腾飞的新起点。

“工欲善其事，必先利其器。”希望你们能清醒地认识到，未来面临的竞争会更加激烈，拥有一定的知识技能是何等重要，只有具备社会需要的综合素质和能力的人，才能在未来的职业生涯中找到属于自己的空间，才能从众多的竞争者中脱颖而出。要充分利用好这一学习阶段，奠定扎实的专业基础，培养过硬的专业技能，为人生掘得知识的第一桶金。

“志于道，据于德，依于仁，游于艺。”希望你们在成为高技能人才的过程中，学会做人、学会学习、学会做事、学会共处、学会发展，成为社会主义现代化事业的合格建设者和可靠接班人，以“感恩、善意、宽容和快乐”的心态，树立强烈的责任心，养成团队合作、忠诚于组织的优良品质 and 创新的思

维习惯,从而能在未来的职业生涯中有所建树,回报社会,成为企业的精英和国家的栋梁!

“最大的投资是教育,最佳的机遇是学习。”学院将不断改善办学条件,提高教育管理水平,为你们的个人发展做铺垫,帮助你们走向成功。

同学们,知识创造财富,学习成就未来。美好的前景在这里孕育,高尚的情操在这里萌生,良好的习惯在这里养成,事业的辉煌在这里奠基。让大学时光成为你们一生的珍藏!

院长:陶文沂

2007年8月6日

目 录

Contents

院长寄语	1
第一章 理想在这里起航	1
第一节 走进江苏信息职业技术学院	1
第二节 弘扬传统优良校风	4
第三节 领略成功校友风采	8
第二章 我们是高职大学生	40
第一节 大学“大”在何处	40
第二节 崛起的高职教育	46
第三节 站在新的起跑线上——从“零”开始	54
第三章 上好军训第一课	60
第一节 人民解放军是一所大学校	60
第二节 人民解放军的优良传统	62
第三节 军训的目的意义	69
第四节 在军训中锻炼成长	71
第五节 实现国防现代化	75
第四章 学习是大学生活的第一要务	89
第一节 更新学习观念	89

第二节 适应学习新环境	94
第三节 实现学习新目标	101
第五章 谁持彩练当空舞	116
第一节 拓展你的综合素质	116
第二节 把握素质拓展的平台——团学组织	119
第三节 实践是展现自我、发展自我的桥梁	130
第六章 朋友是永久的财富	144
第一节 大学校园的人际交往之道	144
第二节 校园里几种人际交往的类型	148
第三节 妥善处理友谊与爱情	154
第七章 没有规矩,不成方圆	169
第一节 自由诚可贵,纪律是保障	169
第二节 遵守大学生活的规尺 ——《普通高等学校学生管理规定》	174
第三节 践行“八荣八耻”荣辱观 ——《普通高等学校学生行为准则》	185
第八章 天行健,君子以自强不息	208
第一节 捡起失落的自信心	208
第二节 关爱就在你们身边	212
第九章 让心灵和谐起来	229
第一节 了解你的心理特点	229
第二节 了解你的情绪	232
第三节 了解你的行为	238
第四节 你的好帮手——学校心理咨询	248
第十章 构筑自我保护的长城	260
第一节 增强校园安全意识	260

第二节	认清校园安全意识的主要内容·····	265
第三节	熟知校园安全防范常识·····	270
第四节	掌握校园安全应急处置措施·····	275
第十一章	走出象牙塔,融入大社会 ·····	290
第一节	职业生涯规划·····	290
第二节	关注就业形势,了解就业市场 ·····	304
第三节	寻找自己的创业之路·····	307
后 记	·····	320

第一章

理想在这里起航

第一节 走进江苏信息职业技术学院

在这充满希望和收获的金秋之际,我们满怀喜悦迎来了五湖四海的莘莘学子。经过六月酷暑的磨练,七月八月的漫长等待,肩负着家人的嘱托与亲人的期望,你们来到了美丽的太湖之滨、人杰地灵的江苏信息职业技术学院,开启求学生涯中新的航程,成为校园的新鲜血液、新的主人,为学院注入了新的生机与活力。

那么,你们要就读的江苏信息职业技术学院是怎样一所高校呢?



江苏信息职业技术学院
JIANGSU COLLEGE OF INFORMATION TECHNOLOGY

一、了解学院面貌

江苏信息职业技术学院是一所具有五十余年办学历史,隶属江苏省教育厅管理的普通高等院校;是教育部批准的首批35所国家级示范性软件职业技术学院之一。学院地处中国东部经济最发达的长三角地区腹地,位于太湖之畔的工商名城——苏南无锡,这里风光旖旎、人文荟萃,历来是人们学习、工作、生活的理想之地。江苏省教育厅高度重视学院建设和发展,王斌泰厅长亲任学院董事长,高教专家周炳秋教授、陶文沂教授分别担任学院首任和现任院长。

学院设施齐全,师资力量雄厚,现三个校区面积30万平方米,建筑面积15万平方米;即将进驻的新校区占地近千亩,建筑面积30万平方米。目前学院有各类在校学生一万余人,专兼职教职员800余人,其中中、高级职称占70%以上,并拥有一批与职教相适应的“双师型”骨干教师。半个多世纪严谨的办学历史和以现国家信息产业部部长王旭东为杰出代表的近四万名校友的卓越表现,使学院成为在长江三角洲乃至全国久负盛名的电子信息类高技能人才培养基地。

学院确立“以市场需求为导向、以信息技术为特色、以能力培养为主线”的办学理念,培养具有“创新精神、创业勇气、创造能力”的懂专业、精技能、高素质的高等应用型人才。

学院设有电子信息工程系、机电工程系、软件学院(计算机工程系)、工商管理系、艺术设计系等5个院系及基础部、国际合作部2个部,开设有重点专业、特色专业以及适应时代要求、具有信息与人文特色的新兴专业四十余个。学院适应经济社会发展需要,开展计算机、外语、数控、CAD、Pro/E、公务员、会计、秘书等多门类职业技能培训、鉴定和各类成人学历教育。学院充分利用专升本、专接本等方式,构建了学院学生通向本科高校的立交桥,近几年已为各类高校输送了数百名优秀的毕业生。



学院所处的苏南无锡,是中国经济最发达、最具活力的地区之一,提供了广阔的就业渠道和就业市场,是毕业生就业的黄金地域。学院近年来毕业生就业率达到98%以上,不少专业的毕业生呈现供不应求的局面。

进入大学,要学的东西很多,但最重要的是学会求知,学会做人。学会求知,勇攀知识的高峰,勤于思考、勇于实践,用辛勤的汗水耕耘明天的收获,以不断的追求摘下知识的桂冠,用孜孜不倦的学习来描绘多彩的人生画卷;学会做人,增强自身的修养,追求美好的品性,明确自己的追求,为实现自己的理想而奋斗,做一个有良知、有社会公德、关心社会、热爱国家的高素质大学生。也许昨天你还是无忧无虑、稚气未脱的少年,而今天你的人生航船却毅然驶离父母的温馨港湾,驶向又一个广阔的海洋。也许,带着满腔的热情与憧憬来到这里,你有时会感到某些不便,有时思乡之情难以排解,有时你还会面对迎面而来的挫折和困难……但是,亲爱的同学,请相信,学校是你们温暖的第二个家,她正在加速发展,为你们创造优质的学习环境和生活条件。当你手抚这个新家的窗棂,眼望窗外,茵茵绿草吐着清香,幢幢教学楼透着英姿。这里就是你们实现心中理想的一片热土,相信你在江苏信息学院这个大家庭中一定能得到师长们无微不至的关怀,一定能体验到大学生活的绚丽多彩,也一定能学习到自己所需的专业知识和技能。美丽的校园,先进的教学设施,经验丰富的老师,使大家的的生活和学习充实而快乐。

另外,图书馆数以万计的藏书,随时供你们饱览。与此同时,学校的建设和发展也需要我们每位同学的参与和支持。众人拾柴火焰高,相信在老师同学们共同努力下,学院的明天会更美好,你们的青春更绚烂。

二、关注新校区建设

2005年1月19日,江苏省发展和改革委员会、江苏省教育厅发文批复江苏信息职业技术学院《关于新校区建设项目的请示》及《江苏信息职业技术学院新校区建设项目建设建议书》,同意江



苏信息职业技术学院建设新校区。目前,学院新校区建设已如火如荼展开,2007年10月将正式投入使用。

新校区坐落在无锡市藕塘职教园区,占地965亩,总建筑面积35.32万平方米。其中,图书馆和行政中心3.8万平方米,教学楼5.8万平方米,实验实训楼及科研中心7.8万平方米,风雨操场0.62万平方米,学生宿舍14.3万平方米,学生食堂1.52万平方米,教工公寓0.48万平方米,学生活动中心及其他附属设施1万平方米。项目总投资近8亿元。

在新的学期,我们就可以入驻这个全新的、现代化的校园。

亲爱的同学,青春岁月里,享受可以舍弃,唯有宝贵的时光不可虚度。我们脚下原本有许多荆棘,没有辛勤的开垦,就不会有花团锦簇。今天,你选择了学习、选择了提高、选择了发展,这是人生道路上的又一次跨越。进入大学,一切都将在新的高度上从零开始。

我们真诚地希望你惜时如金,充分利用学校提供的各种教育资源武装自己、完善自己、提高自己,进一步树立正确的世界观、人生观和价值观。在这里,不仅有浩瀚的知识任你追求探索,还有五彩缤纷的活动任你张扬个性,更有众多的机会任你绽放青春风采!院、系学生会及各种学生社团不仅组织同学参加学院举行的运动会、科技文化艺术节等活动,还不定期地举行英语演讲比赛、朗诵比赛、歌手大赛、球赛、职业规划设计赛以及各相关专业技能操作大赛等,使每位同学都能找到自己的舞台,让你们的大学生活充实而有意义!

天道酬勤,充满希望的灿烂前程必将属于每一位勤奋努力并持之以恒的学子。

学院深厚的文化底蕴、浓郁的学习风气、丰富多彩的校园文化活动造就了一批又一批的优秀学子,昨天,他们满载着喜悦与收获踏上了新的人生旅途;今天,你们踩着兴奋的节拍投进学院深情的怀抱。从此,我们的心在共同呼吸中一起律动,让我们在奋斗与成长的岁月中一起走过。

第二节 弘扬传统优良校风

五十多年的历练,几代人的努力,四万余名师生的共同奋斗,造就了江苏信息职业技术学院深厚的精神底蕴和灿烂的校园文化,她深深植根于学院的校风、办学理念、办学宗旨、育人机制各个方面。

一、校风对人才培养的影响

校风首先是一种独特的心理环境。风,风气、风尚也。校风是一所学校所特有的占主导地位的行为习惯和群体风尚,体现为一种独特的心理环境,它稳定而具有导向性。校风就是体现为一种特定的心理环境。

我国著名的教育理论家杨贤江曾经明确指出:校风是一个学校内的人物在各方面生活上所表现出来的一种态度和趋向。所谓人物是:校长、教职员、学生等;所谓各方面的生活是:学艺、健康、社交、服务等;所谓态度及趋向是:适合时代、环境及他种情形的要求等。由这种种要素融合成的“空气”,就是所谓的校风。目标的一致和角色、任务的不同,使学校的不同人物具有方向及内涵一致而表现方式略异的相对独立的心理倾向,具体表现为领导者的工作作风、教师的教学作风、学生的学风和职工的工作作风。这也是校风的基本构成。在高等院校这一人物集合体中,学生是占绝对多数的,他们学习风气的好坏,品德言行的优劣,直接关系到校风的质量。因此,学风最容易体现为校风,是校风建设的归宿。

教风之于学风,其影响是直接的、重要的,具有鲜明的导向性,起着决定性作用,是校风建设中的主导因素。领导作风对教风的影响是直接的,对于学风便是间接的。这样,领导作风、教风、学风之间便形成一种相对的单链关系:领导作风→教风→学风。当然,它们之间也在一定程度上存在着反作用。至此,我们便可得出这样的结论:没有好的领导,没有领导的倡导,形成不了好的教风和学风,也就没有好的校风。学校领导必须依靠广大教师培育起优良的教风,才能带动起优良的学风,进而形成优良的校风。

二、弘扬传统优良校风

江苏信息职业技术学院的校风是什么?早在1984年,我院师生就将“热爱祖国,勤奋好学,团结友爱,奋发向上”作为我们的校风。

热爱祖国,这是每一个中国公民应该具有的基本品质。作为新一代的知识青年,我们应该把祖国的命运、民族的复兴时刻放在心里。正是一句“热爱祖国”感召着我校一代又一代学子奔赴祖国建设最需要的第一线,为了祖国的繁荣、民族的强盛贡献自己的青春和力量。

我们高职高专的大学新生如何来体现自己“热爱祖国”呢？主要通过“勤奋好学”——增强知识技能，努力掌握更多更好的建设家乡、报效祖国的本领来实现。否则，就是空谈、妄想。所以，从进入我们江苏信息职业技术学院的第一天起，你们就要有所规划，把这三年大学生涯规划得充实而富有成果。

除了抓紧青春时光奋发学习，争取成为现代化建设的栋梁之材外，我们大学生在平时为人处事上也要注意修养，与人为善，团结友爱。在建设和谐社会的大环境下，不利于团结的事不做，不利于团结的话不说。在现代化高科技生产中，分工协作，非常注重团队精神的发挥，各工序、环节间的协调配合是高效率生产的基础。所以，集体主义、团队意识、协作精神是当代人才必备的素质。

今天，我院与时俱进，将“求实、奋进、和谐、创新”作为新时期的校风，并同时完善了“身正、严谨、博学、精技”的教风和“勤学、苦练、健康、向上”的学风，从而形成一个完整的学校风气体系。

人活着是要有一点精神的！永不满足、奋发有为、努力向上应该成为我们青年大学生生活学习的原动力。追求享受、贪图安逸、小富即安不能成为我们的性格。毛泽东说过：“世界是我们的，也是你们的，但归根结底是你们的。你们青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好像早晨八九点钟的太阳。希望寄托在你们身上。”我们要以昂扬的精神风貌去接受父辈的事业，承上启下，把建设祖国、复兴中华民族的伟大事业推向前进，努力使中华民族早日屹立于世界民族之林。

三、发展现代教育管理理念

2002年我院升格为普通高等学校后，面对新世纪、新发展、新要求，在传承五十年优良传统基础上，各项事业不断上规模、上水平，校风建设内涵也不断丰富起来，具有新世纪特色的一系列理念日渐清晰起来。

(1) 办学理念：以市场需求为导向，以信息技术为特色，以培养能力为根本。

(2) 办学宗旨：一切为了学生，一切服务学生，一切为了学生的成长成才，一切为了学生的就业和创业。

(3) 培养目标：为基层生产、管理、服务第一线培养具有创新精神、创

业勇气、创造能力的肯干、实干、能干的懂专业、精技能、高素质应用型人才。

(4) 教育理念：教育为先，管理从严，育人为本。

(5) 育人机制：教书育人，管理育人，服务育人；全员育人，全方位育人，全过程育人，环境育人，情感育人，文化育人。

四、铭记“养正修能”校训，谱写人生华彩乐章

1. 校训之解读

“养正修能”——蕴涵“养天地之正气，修经世之万能”之义。

校训中“养”和“修”两个字，把“修养”自然而巧妙地蕴藏其中，因而更富有意境和绚丽的色彩。

作为我院的校训，大气、脱俗，品质优、立意高，具有教化和鼓舞人心之功效，精练地表达出江苏信息职业技术学院准确的办学理念、人文追求和鲜明的高等职业教育特色，与学院五十多年来的办学历史底蕴和教育精神一脉相承，实现了传统与现实之间的传承关系。它是新时期学校治学理念和求学精神的高度概括与凝练，也是全校师生员工自强不息、携手共勉的座右铭。

2. 校训之渊源

校训是从我国悠久的历史和文化教育传统中萃取言简意赅的名诗、名言提炼而成的，它使生动的具象文字和深厚文化底蕴及深邃的哲理浑然一体，是雅俗共赏、耐人品味的佳句。

“养正”出自《易·蒙》：“蒙以养正，圣功也。”

“圣功”具有大气磅礴、气吞寰宇之势，先贤以此为“养正”之喻，十分贴切地表达了“正”之宽广、博大、庄严、包容、宽容、宽厚等意境。

“养正”作为校训的一部分，准确地反映出在科学发展观指导下，在创建和谐社会的时代环境下，学院始终如一地坚持对学生全面素质的培养与打造，表达出江苏信息职业技术学院正确的高等职业教育办学理念和精神特征。

用“养正”作为校训的一部分，与其他高校相比，我们没有简单重复，力求创造出更好、更新的学院文化之精髓。

“修能”语出《离骚》：“纷吾既有此内美兮，又重之以修能。”

如不深究其理，从字面上望文生义，可能会仅仅理解为修炼技能、修炼

能力等,其实它的内涵及意境颇为深刻和丰富。这里的“能”字,就不仅指“智能”,而是包括了“体能”、“技能”、“艺能”、“才能”、“思维能力”、“分析能力”、“组织能力”、“创新能力”等,是为国家、为社会、为人民服务的本领。它是一个人的气质素养的实际表现。

总之,“养正修能”——养天地之正气,修经世之万能,作为江苏信息职业技术学院的校训,既反映出江苏信息职业技术学院的博大胸怀和气魄,蕴涵了学校在科学发展观与和谐精神的指导下,正确把握中国高等职业教育发展的脉搏,遵循高等职业教育的办学理念与治学精神;又昭示着江苏信息职业技术学院师生在追求真理大道上的宏大志向和矢志不移的抱负,同时也描绘出我校作为一所富有特色的高等职业技术学院的发展特色与蓝图。

昨天,在优良校风的熏陶下,学院人才辈出、桃李天下,四万多名校友中涌现出许多在管理技术岗位取得卓越成就的杰出人才,为母校争了光、添了彩。明天,相信将有包括你们在内更多的学院优秀学子如雨后春笋般成长起来,成为新的历史时期的楷模。

第三节 领略成功校友风采

1. 政坛楷模——为民从政

王旭东 中共中央委员,信息产业部部长、党组书记。1966年毕业于我院工模具制造专业6210211班。历任中国人民解放军一四一八研究所团委书记、党委副书记,电子工业部第十八研究所所长,中共天津市委常委、组织部部长。1991年10月起任中共天津市委副书记,后调任中共中央组织部副部长。2000年6月任中共河北省委常委、书记。2001年12月至2002年11月,任中共河北省委书记。2002年11月,任信息产业部党组书记。2003年1月,任信息产业部副部长。2003年3月,任信息产业部部长。

缪根宝 无锡市关心下一代委员会主任,原无锡市政协主席、中共无锡市委副书记、市政法委书记。1960年毕业于我院电子(水声设备制造)专业电403班。

2. 行业精英——引领信息产业走向的旗帜

江苏长电科技股份有限公司:上海证券公司上市企业,证券代码600584,市值大于20亿元,系中国最大的半导体元器件、集成电路封装企业。其管理团队和技术管理骨干中有许多来自我院,他们中有: