



大学生 生活指南

DAXUESHENGSHENGHUOZHINAN

《大学生生活指南》编委会 编



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

G645.5/130

2007

大学生生活指南

主 编 马树杉 乔启生
副主编 彭怀祖 薛茂云

 **北京理工大学出版社**

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生生活指南 / 马树杉, 乔启生主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2007. 9

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1102 - 4

I. 大… II. ①马… ②乔… III. 大学生 - 学生生活 - 指南
IV. G645.5 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 139654 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http:// www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京地质印刷厂

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 / 9.25

字 数 / 256 千字

版 次 / 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 42000 册

定 价 / 15.80 元

责任校对 / 张 宏

责任印制 / 母长新

《大学生生活指南》编写委员会

顾 问 (按姓氏笔画为序)

王 建 孙 健 刘丽华 李春成 陈昌远
周建国 赵启满 赵 林 胡家兴 施建军
姜忠平

主 编 马树杉 乔启生

副主编 彭怀祖 薛茂云

编 委 (按姓氏笔画排序)

王长河 尹健康 韦曙和 皮光纯 刘贵林
许 泉 李江蛟 李新宏 季宝华 宋逸成
陈永涛 张 樟 张映铭 何文科 林慧钦
周泽民 庞晋伟 祝木伟 郭爱民 徐建凯
秦国华 顾坤华 黄在宇 崔曙锦 潘志华
潘国庆 戴建明

以生活为师，在
实践中学会做人，
做事。

祭彦加

二〇〇七、八、廿八

（祭彦加同志系江苏省教育厅副厅长、江苏省教育科学研究院、江苏教育学院院长）

学会生活

——一门重要的大学课程

——《大学生生活指南》代序

大学，一个充满了理想和希望的地方，一个宁静祥和又充满着激情活力的地方。第一次离开家乡，离开父母，面对陌生的环境，陌生的同学，现实与理想生活的差异肯定会让不少大学生陷入迷茫，失去平衡。进入大学，大学生不仅要在生活上实现独立，更重要的是思想上开始独立，开始学习为自己的人生作决定，为自己的将来做打算。“人无远虑，必有近忧”，如果没有清楚的大学定位，人就很容易在伴随成长的各种诱惑中迷失方向。

江苏省高校后勤系统的部分管理干部与研究专家出于对工作的责任感和使命感，总结自己多年的研究成果和实践经验，编写了这样一本非常实用的指导用书——《大学生生活指南》。该书内容涵盖了大学生生活的方方面面，既有过来人的深刻体会与经验之谈，又有专家学者的谆谆教导与殷切期望；既有服务者的友情提醒，又有管理者的叮咛告诫。本书用非常平实的语言告诉莘莘学子，如何尽快适应大学生活，如何成为一名优秀的大学生，引导大学生在学会学习的同时，真正学会生活、学会生存、学会合作，拓展视野、增加知识、锻炼能力、提高生活质量等，使自身得到全面发展。

纵观全书，有以下四个方面的特点：一是实用性。本书内容包括大学校园建设、公寓管理、餐饮服务、生活理财、生活礼仪、课余生活、心理健康等方面的内容，对于大学新生来说，这本书就是入门的导师，引导学生走进美丽多姿、精彩纷呈的大学校园，轻松愉快地体

验美好的大学生活。二是知识性。全书内容涉及大学生生活服务的十多个行业，每个行业都有一片专业性的知识天地。甚至大学毕业走上社会后，都还需要这些行业知识。当代大学校园的建设、管理和服务，高度浓缩了各类行业知识、技术和技能，是名符其实的知识海洋。“留心处处皆学问”，只要愿意学习，本书可谓取之不尽，用之不竭。三是教育性。本书立意高远，不仅引导学生迅速适应大学生活，为顺利完成学业发挥服务保障功能，还从教育工作者的特殊视角，提出许多新观点、新思路，注重开发生活领域的教育资源，发挥其育人功能。本书不仅详尽介绍了呈现在学生眼前的不同类型的“前台服务”，还详尽地介绍了高校管理者和服务者的“后台谋划”，意在激励大学生在享受服务的同时，尽可能了解服务、理解服务、配合管理，在参与服务和管理的同时受到教育，进一步树立自立、自律、自强的时代意识。四是可读性。本书内容针对性强，符合大学生文化层次，知识含量远远高于一般生活类书籍，语言通俗，文字流畅，阅读起来倍感亲切，仿佛身临其境，引人入胜。我相信，这本书一定会成为大学生的良师益友，成为人生难忘的记忆。

今天的大学生是非常幸运的，欣逢盛世，国运昌盛，全国高等教育实现跨越式发展，高校办学条件不断改善，基本可以与发达国家相媲美。相信大家通过对本书的阅读和学习，可以更快地适应大学生活，更好地享受大学生活，这也是编写本书的初衷和目的。在此，衷心地祝愿同学们度过一个充实而有意义的大学生活，早日成为社会的栋梁。

朱宝钢

2007年8月20

(朱宝钢同志系教育部发展规划司高校后勤改革处处长)

前言

PREFACE

大学，为人生打开一个世界，让知识的阳光照亮每一个人的胸怀；
大学，为人生扬起一片风帆，指引每一个人驶向人生的大海……

对于每一位经过大浪淘沙走进大学校园的人来说，学习知识、提高能力固然重要，但是，如何高效地利用大学所提供的一切资源，真正地学会生活，快乐地享受大学生活更应成为当代大学生的重要目标。

步入大学校园，再也没有家长们无微不至的照顾，再也没有老师们事无巨细的提醒。有些人在大学期间领悟了生活的真谛，建立起生活的目标，充分享受大学生活的快乐，品尝大学生活的浪漫；而有些人在大学期间则逐步走向平庸，失去生活的目标，偏离了大学生生活的主轨道。同样的大学、同样的教师和同样的环境，为什么有人可以创造卓越，而有人却沦为平庸？问题的关键在于是否有效地利用了大学的环境来锻炼自己各方面的能力——利用好了，大学生活将变得多姿多彩；利用不好，大学生活将变得黯然失色。

我们编这本小书，就是希望能够帮助大学生们尽快适应大学生活，尽快适应新的环境，尽快进入新的角色，让温馨的生活为充实的学习提供强有力的支持；希望它能陪伴所有的大学生朋友在生命的天空中倾情展翅，无怨无悔，让您的青春年华更加亮丽动人，让您的人生道路更加宽广明亮！

愿这本小书成为您的良师益友，成为您大学生活中一段永久的记忆！

马树明

2007.8.18.

潘启生

2007.8.18.

目录

CONTENTS

第一章 大学和大学生	(1)
第一节 什么是大学	(1)
第二节 如何适应大学生活	(11)
第三节 怎样成为一名合格的大学生	(17)
第二章 大学的校园环境	(28)
第一节 美丽的大学校园	(28)
第二节 熟悉大学校园	(37)
第三节 虚拟校园	(42)
第四节 大学校园的发展	(45)
第三章 大学生的学习场所	(51)
第一节 教学楼和教室	(51)
第二节 实验室	(56)
第三节 图书馆	(62)
第四节 体育场馆	(69)
第四章 大学生的住宿场所	(74)
第一节 大学生公寓的基本格局	(74)
第二节 大学生公寓管理	(77)
第三节 宿舍空间的科学设计	(80)
第四节 大学生宿舍文化建设	(82)
第五节 大学生宿舍安全和环保	(90)

第五章 大学生的餐饮场所	(105)
第一节 大学生的营养	(105)
第二节 大学食堂	(112)
第三节 食堂管理	(117)
第六章 大学生的生活服务	(122)
第一节 商业服务	(122)
第二节 公共服务	(127)
第三节 医疗卫生服务	(137)
第四节 应急事件处理	(140)
第七章 大学生的理财消费	(146)
第一节 大学生理财的现状与意义	(146)
第二节 开源——体会赚钱的乐趣	(148)
第三节 节流——倡导合理消费	(155)
第八章 大学生的文明礼仪	(161)
第一节 日常礼仪	(161)
第二节 交际礼仪	(175)
第九章 大学生的课余生活	(197)
第一节 开辟第二课堂	(197)
第二节 参加组织活动	(199)
第三节 参与学生社团	(202)
第四节 适当休闲娱乐	(210)
第十章 大学生的假期生活	(216)
第一节 假期公益	(216)
第二节 假期兼职	(226)
第三节 假期旅游	(231)

第十一章	大学生的心理健康	(239)
第一节	什么是心理健康	(239)
第二节	大学生的自我意识	(243)
第三节	大学生的情绪管理	(247)
第四节	大学生的恋爱心理	(256)
第五节	大学生的人际关系	(259)
结语		(264)
后记		(265)
附件		(267)
附录		(272)
参考文献		(279)

Chapter 1

第一章

大学和大学生

大学生朋友们，当你刚刚跨进大学校门时，一切都是那么新鲜，仿佛都沉浸在成功的喜悦和对美好未来的憧憬之中。高考前的寒窗苦读，高考中的痛苦煎熬，高考后的期待焦虑，为上大学而产生的种种不快和烦恼，都仿佛随风飘去了……然而，此时此刻，你是否已经清醒地意识到：从现在起，你已经站在了人生新的起跑线上。未来的种种考验、挑战、欢乐、烦恼，都将会接踵而来，一种崭新的生活正向你走来。

从童年到少年，从少年到青年，从昨天到今天，大学的形象在我们心目中逐渐清晰起来。然而面对大学的召唤时，我们对大学的印象却又一下子模糊起来。今天，当大学向我们缓缓揭开神秘的面纱时，新鲜和好奇让我们不能不思考这样的问题：大学究竟是什么？我们将如何在这里度过梦寐以求的大学生活？

第一节 什么是大学

大学是什么？

大学是一个梦的实现，也是一个梦的开始。

大学是一个舞台，这里人才云集，来自五湖四海的莘莘学子们都带着梦想而来，都梦想放射出夺目的光彩。每个人都是这舞台上的主

角，每个人又都只是背景，每个人都是自己的编剧和导演，每个人都有自己的故事。

大学是千千万万个家庭的梦想和希望，是千万学子努力的目标，是人生旅程中最充满激情、最多姿多彩的年代……

但是对很多人来说，其中包括一些已经在大学读书或已经读完大学的人，还未必清楚而全面地知道大学是什么。

大学相对于小学、中学来讲，指的是一种学历阶段。在日常生活中，人们所说的大学，往往是高等学校的统称，如南京大学、东南大学、南京理工大学、南京师范大学、南通大学、淮阴师范学院、常州工学院、江苏经贸职业技术学院、镇江市高等专科学校等或以大学或以学院或以高等专科学校命名的高等学校。

一、大学的名称

国家对“大学”的名称有明确的规定。但在日常生活中，不仅大学与高等学校是混用的，而且高等学校与高等教育也常被混用。作为一名“正在入场”的大学生首先应该对大学、高等学校、高等教育有一个比较清晰的了解，以便能够正确地理解大学、高等学校或高等教育在不同语境中的确切含义。

人们习惯于把大学、学院、高等专科学校、职业技术学院或学校统称为大学。我国现在各种类型、各种层次的高等学校基本上是按国家有关规定命名并经教育部批准或备案的，可谓“名副其实”。

称为“大学”的，须符合下列规定：① 实施本科及本科以上教育，主要培养本科及本科以上人才。② 在社会科学、人文科学、理科、工科、农科、医药、商科（工商管理）等7大学科门类中，至少拥有3个以上门类的主要学科，每个主要学科门类至少设有3个以上相关本科专业，这些主要学科的专业数应不低于所设专业总数的2/3，本科专业总数应在20个以上。③ 具有较强的教学、科学研究力量和较高的教学、科学研究水平。专任教师队伍中，具有研究生学历者一般应达到50%，具有高级专业技术职务（不包括兼职者）的教职员工一般应当在400人左右，其中具有正高级专业技术职务的教职员工一般应当在100人左右。一般应设有若干国家级或省部级重点实验室或

重点学科。④ 全日制本科以上在校生规模，应在 8 000 人以上。

称为“学院”的，须符合下列规定：① 主要培养本科及本科以上专门人才。② 在社会科学、人文科学、理科、工科、农科、医药、商科（工商管理）等 7 大学科门类中，以一个学科为主要学科。③ 全日制在校学生规模在 4 500 人以上。但艺术、体育及其他特殊科类或有特殊需要的学院，经国务院教育行政部门批准，可以不受此限。

称为“高等专科学校”的，须符合下列规定：① 培养师范、医学、工业、农业、商业等专科层次的专门人才。② 全日制在校学生规模在 2 000 人以上。

称为“职业技术学院”的，须符合下列规定：① 主要培养高等专科层次的应用型专门人才。② 以职业技术教育为主。③ 全日制在校学生规模在 2 000 人以上。但位于边远地区、民办或特殊类别的职业技术学院，经省、自治区、直辖市人民政府批准，可以不受此限。

一般来说，在大学、学院、高等专科学校、职业技术学院前面还要冠以限定性的专有名称，或冠以北京、上海、江苏、新疆等直辖市、省、自治区名称，或冠以南京、淮阴、扬州、镇江等城市名称，或冠以华东、华北、华南等区域名称；清华、同济、南开等为专有名称。有的在名称后还有师范、农业、工业、科技、邮电、药科等行业（产业）性专用名称。这些名称与创建的历史、学科特点有关，与学校的层次、大小没有关系。

二、大学的历史

虽然现代意义的大学只是近代的产物，但高等教育的历史却源远流长，经历了一个从萌芽到雏形再到成型直至完善的漫长过程。

古巴比伦以及古埃及的“寺庙学校”、古印度的托克席拉和班拿耳斯等这些带有高等教育性质的教育机构的出现，标志着高等教育的萌芽。公元 8 世纪的波斯帝国，创造了灿烂的阿拉伯文化，大学教育事业也因之兴旺发达，高等教育从萌芽向雏形过渡。高等教育的成型时期，开始于文艺复兴末期和资产阶级革命初期，而资产阶级的工业革命把这个阶段推到了高峰。19 世纪中叶，高等教育进入了逐步完善的阶段。到 20 世纪上半叶，高等教育已经达到形式多样、职能丰富、

内部结构和运行机制科学合理的水平。

在中国，高等教育的萌芽阶段以春秋战国为标志。西周的“辟雍”、“泮宫”等都是当时的高等学府。“辟雍”是天子设立的大学，入学者仅限于王太子、王子和诸侯、大夫们的嫡长子，以及统治阶级中平民阶层的“俊秀”。教授的科目是礼、乐、射、御、书、数六门学科，史称“六艺”。“泮宫”是各诸侯国建立的大学，和“辟雍”类似，培养各级执政者和政务官员。此外还有“畴学”，是天子王宫中负责天文、水利、建筑、制造等各种技术部门官吏们的父子相传的教育形式，主要培养技术事务官员。汉代的“太学”为高等教育从萌芽走上雏形奠定了基础，而另一个重要标志就是始于唐、盛于宋的书院。书院为我国近现代的高等教育组织奠定了基础，我国首批成立的省立大学大多是在20世纪初由各省城书院改名而来的，如湖南大学的前身湖南高等学堂就是1903年由岳麓书院改制而来。

由于长期的闭关自守，在西方高等教育发展进入成型期时，我国高等教育却步履维艰，乃至逐步萎缩，一度曾有声有色的书院教育，自宋以后也沦为科举的附庸。直到19世纪末20世纪初，随着国门的洞开，西方关于高等教育的思想和实践逐步进入，我国才普遍兴办了近现代模式的高等学校，从此，我国的高等教育才重新进入世界高等教育体系。

我国的现代大学是伴随着洋务运动的开展而发展的。为了适应日益频繁的中外交涉以及开展洋务运动的需要，从19世纪60年代开始，清政府先后开设了30多所学习“西文”、“西艺”的新式学堂，如京师同文馆、福建船政学堂、福州电气学塾等。这批新式学堂开设了外国语、自然科学、实用科学等“西学”课程，实施的是专门教育，特别是军事、科技学堂，都开设了相当数量的专门课程。

1898年京师大学堂的成立标志着我国近代大学进入了创建阶段。京师大学堂是“戊戌变法”的产物，也是近代中国“中学”与“西学”、旧学与新学、科举与学校之争的产物。较之洋务学堂，它在体制、规模、课程设置等方面都有了很大的扩展，成为我国大学的开端。

1902年，清政府颁布了《壬寅学制》，第一次确立了我国近代全国性的、系统的高等教育制度。可惜该学制未能真正实施。1904年，

清政府又颁布了新的学堂章程，史称《癸卯学制》。这是我国近代教育史上第一个在全国范围内实行的学制。它将学校系统从纵向分为三段七级。其中高等教育阶段也分为三级，即高等学堂或大学预科（3年），大学堂（3到4年），通儒院（5年）。《癸卯学制》颁布后，我国近代高等教育才进入了“制度化”的发展时期。这一时期，京师大学堂是当时最著名的高等学府，此外还有北洋大学堂、山西大学堂以及山东高等学堂、直隶高等学堂、河南高等学堂等27所。

1911年辛亥革命推翻了帝制，为了顺应新兴资产阶级建立共和国发展实业的进步要求，新政府通过公布新的高校法令对封建教育制度进行了重大改革。各种高校规程要求，不仅在理、工、医、农的课程中，而且还在文、法、商的课程中，大量引进西方的自然科学科目和实用科目。这些改革，在我国大学近代化的历程中起到了重大的作用。1912年，在时任教育总长蔡元培的呈请下，民国政府将京师大学堂改为北京大学，严复任校长。此后，蔡元培先生任北大校长，经过积极改革，才将一座旧时代的老爷大学改造成真正意义上的“大学”。这一阶段，我国仅有9所大学：国立大学只有北京大学1所，省立大学有直隶北洋大学（天津大学的前身）和山西大学2所；私立大学有复旦公学（上海）、中国公学（上海）、大同学院（上海）、中国大学（北京）、朝阳大学（北京）和武昌中华大学6所。

到1949年，全国共有高等学校205所，其中国立、省立和市立院校124所，私立院校61所，教会学校21所。

新中国成立后，原有的大学均由中央人民政府接收，并进行教育体制的改革。为了学习苏联高教体制和适应国家经济发展的需要，教育部从1951年开始，进行了大规模的全国性院系调整。调整后，全国共有高校182所。这次调整奠定了全国高等教育的基本格局。高等学校分设综合大学、单科或多科专门学院、专科学校，学校设系，系设专业。

从新中国成立到“文化大革命”前的17年间，高等教育的发展伴随着不断的政治运动，导致高等教育在发展规模和发展速度上的大起大落。1966年开始的“文化大革命”更是造成了教育中断和教育荒废的历史悲剧。

“文化大革命”结束后，1977 年国家恢复了停止已久的高等学校入学考试制度，1981 年起施行了学士、硕士、博士三级学位制度。整个 80 年代是我国高等教育的大发展时期。

1992 年国家启动了“211”工程，即面向 21 世纪，经过若干年的努力，使 100 所左右的高等学校以及一批重点学科在教育质量、科学研究、管理水平和办学效益等方面有较大提高，在高等教育改革特别是管理体制方面有明显进展，成为立足国内培养高层次人才、解决经济建设和社会发展重大问题的基地。其中，一部分重点高等学校和一部分重点学科，接近或达到国际同类学校和学科的先进水平，大部分学校的办学条件得到明显改善，在人才培养、科学研究上取得较大成绩，适应地区和行业发展，总体处于国内先进水平，起到骨干和示范作用。与此同时，教育部按照“共建、调整、合作、合并”八字方针，改革计划体制时期形成的部门办学的管理体制，调整、合并高等学校，将大多数高等学校的管理权下放到各省、市、自治区。

1996 年以后共有 400 多所高校进行了合并，组建成了一批文、理、工、农、医学科门类齐全的规模较大的综合性大学，如新的浙江大学等。有 360 所中央部委所属院校实行了“中央与地方共建，以地方管理为主”的改革。目前，由教育部管理的高校为 71 所，其他部门管理的高校 40 多所，即中央管理的高等学校总共为 110 所左右。

1998 年 5 月 4 日，江泽民总书记在庆祝北京大学建校 100 周年大会上向全社会宣告：“为了实现现代化，我国要有若干所具有世界先进水平的一流大学。”为贯彻落实党中央“科教兴国”的战略和江泽民同志的号召，教育部决定在实施“面向 21 世纪教育振兴行动计划”中，重点支持北京大学、清华大学等部分高等学校创建世界一流大学或高水平大学，简称“985”工程。经过几年的建设，获得重点支持的各大学在学科建设、师资队伍建设和科研成果等诸多方面都取得了可喜的成果。

1999 年，我国开始全面扩大高等学校招生规模，当年普通高校招生总数达 153 万人，比上年增加 45 万人，增幅达 42%。此外，成人高等教育扩招 10 万，研究生扩招 3 900 人，加上电大、民办等其他类型高等教育，实际招生总规模接近 270 万。高等教育本专科在校生达到