

大学生生活

指南

DAXUE
SHENGHUO
ZHINAN

覃殿益 主编

广西民族出版社



献给走进大学校园的新同学

写给新同学

亲爱的新同学：

学校的老师、同学欢迎你们到来！

大学，这座神圣的象牙塔，孕育民族精英的摇篮，今天，你们终于如愿以偿地走进来了，我们表示衷心的祝贺！大学的生活，她是你们人生的一座里程碑，是重要的转折点，是青春的驿站。作为老师——你们的朋友，虽然已经告别了学生时代的生活，但过去的生活还没有忘怀。难忘的学生时代，有欢乐，有烦恼，有迷惘，有追求，有成功，有失意，更有许许多多的经验和教训。我们这一代人，承受着历史的阵痛，面对着伟大变革的时代。这时代，需要迅速崛起的科学技术和充分扩展的知识文化，更需要千百万具有卓越思考力和创造力的年轻人，你们和后来人，正在健步跨入这一行列。作为已经告别学生时代的老同学，我们感到有一种责任，一股不可遏止的力量使我们不能不完成这样一项艰巨而又紧迫的任务，我们要把自己和你们的同龄人在学生时代的体会和收获，把我们和他们走向成熟的过程和经历，实实在在地告诉你们，希望你们能沿着两点间的直线，尽快地到达理想的前沿，迅速赶上和超过我们，成为大有希望的一代。

正是这个原因，我们编写了这本书，她将同许许多多的大学生们一道，循着大学生活的足迹，探讨和回答同学们最为关心的问题。她将对大学生的世界观、人生观和价值观；理想、

道德和情操；个人、班组和集体；生理、心理和素质；交友、恋爱和学习；入学、就学和就业等问题进行非常实际的解答。她将帮助你按照时代对自己的要求，去不断健全和完善自己，使你更快地成熟起来。

因为我们一起生活在美丽的校园里，相信我们的心是会相通的。因为我们也是经历大学生活的过来人，相信我们的回答会使你们解开许多思想疑虑。但愿本书能对你们的大学生活有所裨益，在你们成长的道路上，能得到一点启发和帮助，并伴随着你们度过人生中最亮丽、最美好的大学时光！

编者

目 录

入学篇

- 办好入学手续 (3)
- 上好入学教育第一课 (4)
- 给班主任良好的第一印象 (6)
- 给同学良好的第一印象 (8)
- 熟知和牢记校纪校规 (9)
- 克服入学后产生的心理落差 (11)
- 消除入学后形成的孤独感 (14)
- 尽快完成从中学到大学的过渡 (16)

礼仪篇

- 升旗礼仪 (21)
- 尊师礼仪 (22)
- 进出校门、办公室礼仪 (24)
- 课堂礼仪 (27)
- 参观礼仪 (28)
- 舞会礼仪 (29)
- 阅兵式礼仪 (32)

集体篇

- 进步成才离不开班集体 (37)
- 创建良好班集体的途径 (39)
- 良好班风的建设办法 (41)
- 集体生活中应注意什么 (44)
- 要不要参加非正式群体 (46)
- 团支部和班委怎样形成“合力” (48)
- 主动帮助有困难的同学 (50)
- 团结犯过错误的同学 (52)

学习篇

- 尽快掌握大学的学习方法 (57)
- 认真做好课堂笔记 (58)
- 独立完成作业 (60)
- 学会利用图书馆 (61)
- 坚持积累资料卡片 (63)
- 学会科学地用脑 (65)
- 不断激发学习的热情 (67)
- 认真做好考试前的准备 (69)
- 处理好博与专的关系 (72)
- 考好计算机等级考试 (73)
- 考好外语过级考试 (75)
- 为报考硕士研究生做好准备 (79)

修养篇

- 学会做人格高尚的人 (85)
- 学会尊重他人 (86)
- 正确对待荣誉 (88)
- 培养良好的品德 (90)
- 培养文明的行为 (92)
- 树立法纪观念 (94)
- 培养进取精神 (95)
- 消除考试作弊的不良现象 (97)
- 少数民族学生要学会愉快地度过大学生活 (98)
- 让自己尽快地成熟起来 (100)

保健篇

- 积极参加体育活动 (105)
- 学会自我心理保健 (106)
- 度过心理上的“断乳期” (109)
- 善于驾驭自己的情绪 (111)
- 克服自卑感 (112)
- 消除羞怯心理 (114)
- 学会正确对待挫折 (116)
- 克服虚荣心 (118)
- 克服嫉妒心理 (120)

课余篇

- 合理安排课余时间····· (125)
- 积极投身于社会实践活动····· (127)
- 积极参加第二课堂活动····· (129)
- 开展课余科研活动····· (131)
- 欣赏文学作品····· (133)
- 欣赏绘画艺术····· (136)
- 提高音乐素养····· (137)
- 学好三“字”一“话”····· (139)
- 郊游应该注意什么····· (141)

干部篇

- 学生干部应具备的素质条件····· (145)
- 在工作中培养和提高工作艺术····· (147)
- 如何树立工作威信····· (148)
- 正确看待得与失····· (150)
- 正确处理学习和工作的关系····· (152)
- 当好班长的诀窍····· (154)
- 当好舍长的诀窍····· (156)
- 当好团支部书记的诀窍····· (157)
- 怎样开好班会····· (159)
- 怎样组织好郊游活动····· (160)

交际篇

- 应掌握好交友这门学问····· (165)
- 如何获得同学的真诚友谊····· (167)
- 同学间交往要注意什么····· (169)
- 怎样与异性同学交往····· (173)
- 与同学发生了矛盾怎么办····· (175)
- 怎样与老师交往····· (176)
- 学会同各种人士交往····· (179)
- 知心朋友与哥们义气有什么不同····· (180)

素质篇

- 高度重视综合素质培养····· (185)
- 大学生应有的基本能力····· (187)
- 培养敏锐的政治头脑····· (190)
- 培养良好的心理素质····· (193)
- 培养创造性思维····· (195)
- 培养科研能力····· (198)
- 保持积极的心态····· (201)
- 培养敬业精神····· (203)
- 加强提高人文素养····· (205)
- 培养审美鉴赏能力····· (207)

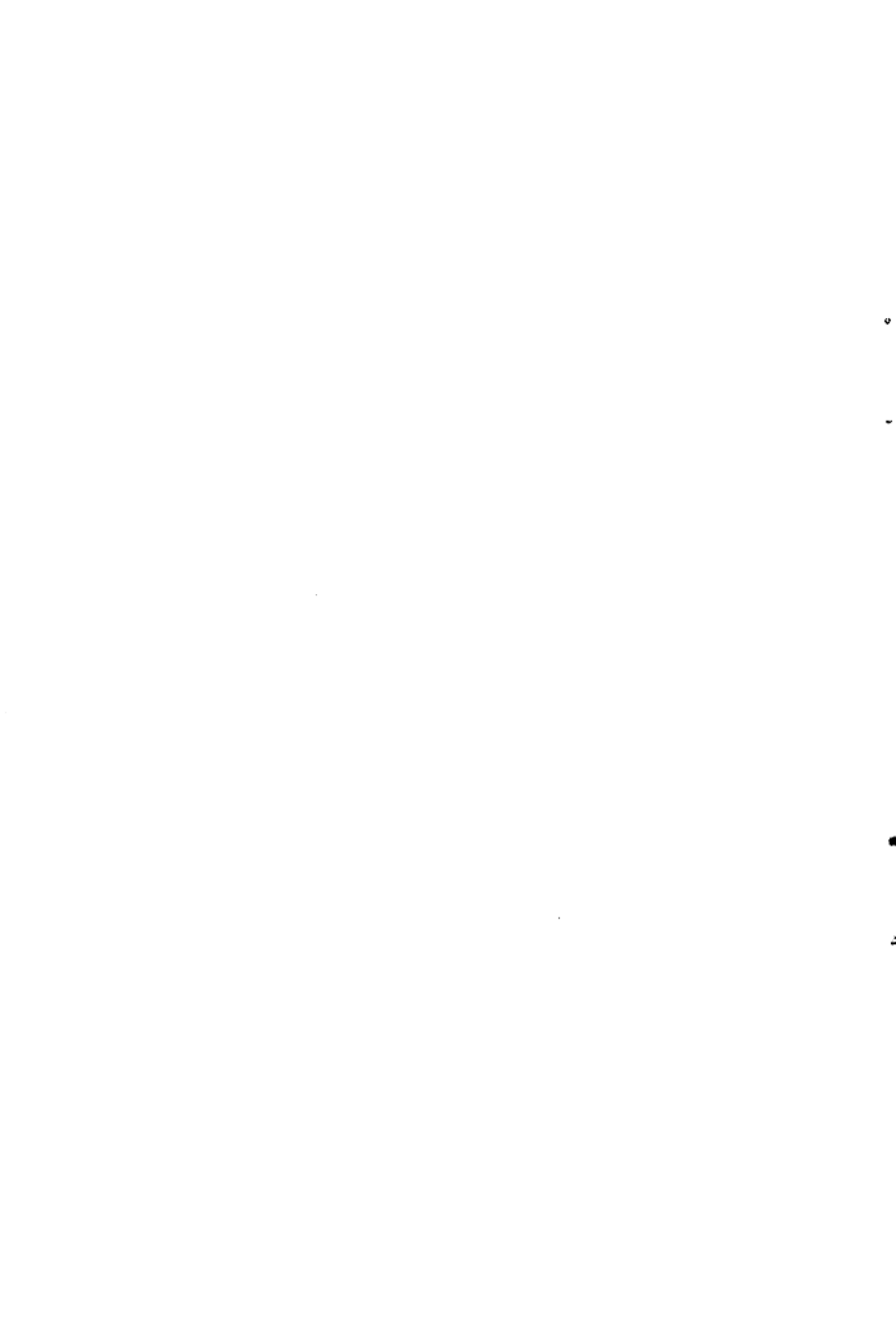
毕业篇

- | | |
|----------------------|-------|
| 角色转换的思想准备····· | (213) |
| 用人单位喜欢什么样的大学毕业生····· | (215) |
| 确立新的就业观念····· | (216) |
| 排除择业的心理干扰····· | (218) |
| 准备好求职材料····· | (221) |
| “自我推销”的诀窍····· | (223) |
| 掌握面试的技巧····· | (225) |
| 文明离校····· | (226) |

入 学 篇

人生的路虽然漫长，但要
紧处常常只有几步，特别当人
年轻的时候。

——柳 青



办好入学手续

多年的书山苦攀，学海泛舟，你们终于带着家乡泥土的芬芳，带着父母亲邻的丁宁嘱托，带着老师同学的殷切期望和童年梦想的向往，带着渴求知识的欲望，迈进大学这块神奇而又陌生的校园。走进校园第一件事情就是要办理入学手续。

办理入学手续是学校接纳新生的必要方式，是新生取得学籍的开始。新同学应该按照学校入学通知书的要求，按时办理入学手续。办理入学手续要注意两点：

第一，准备好有关证件。办理入学手续有几个证件是必不可少的，如录取通知书、户口迁移证、粮油迁移证、组织关系介绍信等。学校的录取通知书是新生入学的证明，没有录取通知书，就不能进入学校办理入学手续。户口迁移证、粮油迁移证，是户口、粮食关系从家庭所在地转迁到学校所在地的凭据，对农业人口学生来说，意味着已变为非农业人口，今后毕业离校时，粮油关系、户口又随迁到新的工作单位。团员、党员要凭原组织的关系介绍信办理组织关系手续，不办理手续不能参加学校团组织或党组织生活。因此，新生来校报到前，就应该认真准备好这些证件，它是新生报到注册的必要凭据。

第二，抓紧办理各种手续。报到时，首先凭入学通知书到系（部）领取新生入学注册登记表，然后按照表上的要求和程序到相关部门办理手续。如到学院派出所办理户口迁移

及临时户口手续等；到膳食科办理粮油关系迁移手续及用餐卡；到学生工作处办理学生证、出入证、校徽等证件；到校团委交团组织关系并进行登记手续；到医院办理医疗保健手续；到校财务处交学杂费；到宿管科办理住宿手续；到图书馆办理借书证、阅览证手续。最后，把注册手续单交到本系（部）办公室，入学注册手续才算完毕。

新生入学手续的办理，一般都集中在一两天内完成，而且各部门都集中一个地方办公，目的是方便新生。因此，到校后就应抓紧时间把各种手续办好。入学手续办妥后，接着就是入学教育阶段。

上好入学教育第一课

新生入学后，学校一般安排一段时间进行入学教育，这是新生入学后的第一堂课。这一课很重要。对于学校来说，好的入学教育可以为新同学设计先人为主的大学生活蓝图，为今后的学生工作打下良好的基础；对于新同学来说，是否认真地对待入学教育，是否把教育内容牢牢地印在脑子里，也将影响大学期间的行为，许多毕业后走上工作岗位的同学回忆起大学生活，都不约而同地对入学教育记忆犹新。入学教育的内容概括起来有两项：一是让新同学了解大学，特别是本学校的情况；另一项是使每个同学知道学校的培养目标和各种规章制度。

大学在中学生的心目中是一个非常神秘又十分向往的地方，因为这里聚集了一大批最有知识的专家和学者；有最先

进的仪器和设备，以及最丰富的图书资料；是与国内外进行科技文化交流的窗口；有着良好的学习环境和学习气氛。因此，许多同学仿佛感到，进了大学就进入了学习的殿堂。这种天真的想法当然是可以理解的。但是仅仅理解是不够的，因为人不能凭着幻想来生活。那么入学教育的第一个内容就是把同学们从天堂请到地上，从幻想中引到现实，学校将如实地向同学介绍学校的历史、现状、规模、地位、发展和各方面的情况；进行爱校、荣校和爱专业的教育；进行生活知识的教育。

入学教育的另一项内容也是最重要的，是要使同学们知道学校的培养目标，对于这一项教育的必要性，曾经有过很多的教训可以证明。例如，由于有个别同学不了解或者不愿意用培养目标的要求来确定自己的行为，选择发展方向，而是以自我为中心，一意孤行，最后走上退学、被开除甚至更危险的道路。为什么要强调培养目标呢？道理很简单，因为我们的大学是为祖国建设培养人才，是培养跨世纪的人才，强调了培养目标，就是对国家、对民族、对人民负责，就决定了我们大学的办学方向。具体来说，培养目标有四个方向：

1. 应当具有坚定正确的政治方向，爱祖国，爱社会主义，拥护共产党的领导，努力学习马克思主义；
2. 应当热心于改革和开放，有艰苦奋斗精神，努力为人民服务，为实现具有中国特色的社会主义现代化而献身；
3. 应当自觉遵纪守法，有良好的道德品质；
4. 应当勤奋学习，努力掌握现代科学文化知识。

入学教育结束后，接着就是紧张的专业学习。刚刚开始

的学习对新同学来说可能不习惯，这时先不要着急，要抽出一定的时间进行学习方法的更新、班级集体的建设、个人修养的培养。

因此，请同学们要珍惜这短暂的人学教育，它将成为大家开始新生活的指南。

给班主任良好的第一印象

中学有班主任，大学也有班主任，有的学校是年级主任，也有的学校称班主任为导师。不管怎么称呼，都是直接负责一个班或一个年级学生的思想、学习、生活等方面的教育管理工作的老师或干部。他们既是老师，又是同学们的朋友。新生入学前，班主任就已经确定了。所以，新生入学报到时，常看到一位笑容可掬的老师在热情地接待，那就是班主任。这时班主任的工作，一方面是代表学校欢迎新同学的到来，另一方面是来认识自己的学生。新生入学及入学教育阶段，是班主任最忙的时候，除了要组织好迎接新生工作和组织新同学参加学校的各种活动外，还要在这些活动中广泛接触每个同学，了解每个同学的性格、思想、为人处世、兴趣、生活和学习态度、社会活动能力等。之所以要全面了解每个学生，目的是为了今后更好开展班主任工作，同时也可从这些活动中发现骨干，组建班级管理委员会和协助系分团委成立班级团支部。因此，作为一名新生，在这一段时间里，在班主任心目中留下什么样的印象，对今后的学习、工作、生活都有很重要的影响。

当然，作为班主任，不应该在同学中形成亲此疏彼、厚此薄彼的情况，但在日常生活中，老师总是喜欢那些懂礼貌、有修养、勤奋学习、学习成绩优秀的学生。作为学生应该争取班主任对自己的好感和对自己的关心、支持和帮助。

一开始就给班主任良好的第一印象，需要做到以下几点：

第一，对班主任要有礼貌。班主任是同学们的老师，是大学生活的向导。在与班主任见面时，要主动打招呼和向班主任问好，班主任到教室或宿舍时要热情主动让座、倒茶。如果是第一次见面，还应主动向班主任报告自己的姓名、来源地等情况；如果班主任想进一步了解你的学习、爱好、兴趣、特长、生活习惯等情况时，也应敞开心扉，如实告诉班主任。如果有事要登门拜访班主任，要事先预约，切忌没有得到同意就前往，那是不礼貌的表现。

第二，主动协助班主任工作。班主任除了班级管理工作外，有的班主任还有上课任务。尤其是新班级的班主任工作、事情很多，需要全班同学积极配合和协助班主任工作。如班委会还没有成立之前，有组织管理能力的同学可以自告奋勇，毛遂自荐负责班上的某方面工作，同学中出现了问题或遇到了困难，及时主动地向班主任反映等都是减轻班主任的工作压力，帮助班主任工作的表现。

第三，遵纪守法，诚实守信。和中小学班主任一样，大学班主任也希望自己的学生不仅学习好、思想好，而且是个遵纪守法的学生。