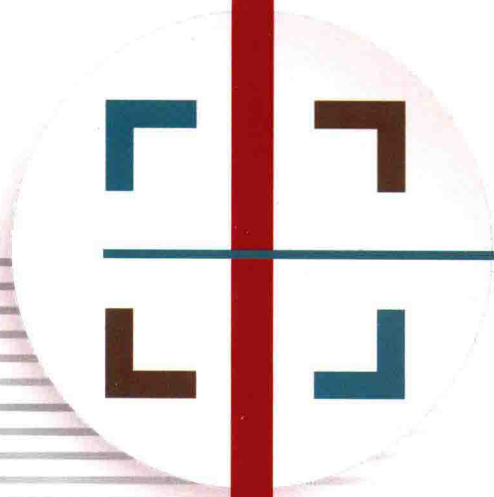


■ 高校学生工作理论与实践丛书 ■



创新人才培养视角下 高校辅导员工作创新

*Chuan
Gaaxi*

*ia
ngxin*

郝颖 / 著



西南财经大学出版社

高校学生工作理论与实践丛书 ■

*Chuangxin Rencai Peiyang Shijiaoxia
Gaoxiao Jiaoyuan Gongzuo Chuangxin*

创新人才培养视角下 高校辅导员工作创新

郝颖 / 著



西南财经大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

创新人才培养视角下高校辅导员工作创新/郝颖著. —成都:西南财经大学出版社,2016. 4

ISBN 978 - 7 - 5504 - 2394 - 7

I. ①创… II. ①郝… III. ①高等学校—辅导员—工作—研究
IV. ①G645. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 082613 号

创新人才培养视角下高校辅导员工作创新

郝 颖 著

责任编辑:张 岚

助理编辑:高 玲

封面设计:墨创文化

责任印制:封俊川

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址	http://www. bookcj. com
电子邮件	bookcj@foxmail. com
邮政编码	610074
电 话	028 - 87353785 87352368
照 排	四川胜翔数码印务设计有限公司
印 刷	四川五洲彩印有限责任公司
成品尺寸	170mm × 240mm
印 张	17
字 数	290 千字
版 次	2016 年 4 月第 1 版
印 次	2016 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5504 - 2394 - 7
定 价	88.00 元

1. 版权所有,翻印必究。

2. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。

序一

大学生是民族的希望，是祖国的未来。加强和改进大学生思想政治教育，提高他们的思想政治素质，对于确保全面建成小康社会，确保中国特色社会主义事业兴旺发达、后继有人，具有重大而深远的战略意义。

高校辅导员作为大学生思想政治工作队伍的主体和骨干力量，肩负着加强和改进大学生思想政治教育的重任，这份责任重大而光荣。梅贻琦说过：“所谓大学者，非有大楼之谓也，有大师之谓也。”一批优秀教师，尤其是有引领作用的“大师”会造就一所好学校。同样，一位好辅导员会成就一批青年学子的未来。

党和国家十分重视辅导员队伍建设。《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》明确提出：要采取有力措施，着力建设一支高水平的辅导员、班主任队伍。2006年，教育部发布《普通高等学校辅导员队伍建设规定》，具体明确了高校辅导员队伍建设的路径和措施。2014年，教育部印发《高等学校辅导员职业能力标准（暂行）》，提出了辅导员专业化、职业化发展之路。2015年年初，中共中央办公厅、国务院办公厅联合印发了《关于进一步加强和改进新形势下高校宣传思想工作的意见》，统筹推进包括辅导员在内的多支宣传思想工作骨干队伍建设。这不但彰显了党和国家对高校辅导员队伍的重视和关怀，而且再次明确了辅导员担负着大学生思想政治教育的重要使命。

重庆工商大学非常重视辅导员队伍建设，2010年出台了《关于进一步加强辅导员、班主任队伍建设的实施意见》，从岗位配备、人员选聘、工作待遇、职称评聘等多个方面保证辅导员队伍的建设和发展。2014年，“‘三化’高水平

辅导员团队建设”项目获得中央财政支持地方高校专项资金资助。依托该项目，学校通过举办辅导员职业能力大赛和辅导员主题班会竞赛、辅导员工作创新论坛、辅导员主题沙龙，出版论文集和资助学术专著，立项辅导员专项课题和学生工作精品项目，实施“辅导员择优资助计划”、辅导员素质拓展计划和组织培训学习等方式，全面提升了辅导员的思想素质和职业能力。辅导员的专业化、职业化建设初显成效，涌现出了一批优秀的辅导员代表。他们立足本职工作，尽心尽职，努力做好大学生思想政治工作，为学校的建设和发展做出了应有的贡献。

任何工作都需要创新，没有创新就没有发展。多年以来，在广大学工队伍，特别是辅导员老师的共同努力下，我校学生工作亮点纷呈：大学生文明修身行动、“36182”大学生素质拓展工程、“书报亭”校园微企实践平台、“百名辅导员百县访千家”家访活动、三级多维的学业促进工程，以及马克思主义学院开展的学生家长“两地书”活动，应用技术学院开展的“班级日志”活动，计算机信息与工程学院的“小红帽”家电维修协会等，都在重庆市乃至全国产生了相当大的影响，获得教育部“高校校园文化建设优秀成果二等奖”等多项奖励。

学生工作是一门艺术，也是一门科学，需要创新，需要研究。学生工作内容千头万绪，新情况、新问题层出不穷。面对新形势、新情况，我们的工作还不能完全适应，存在一些薄弱环节。要有效解决这些问题，不能只是“低头拉车”，必须加强学习和研究。基于此，《高等学校辅导员职业能力标准（暂行）》要求辅导员应当具有“理论和实践研究”等九个方面的职业能力。因此，辅导员要主动学习思想政治教育理论、方法及相关学科知识，积极开展理论研究和实践探索。

为了进一步提高辅导员的科学研究能力，推动学生工作创新，学校启动了《学生工作理论与实践丛书》系列出版计划，这是个很好的工作，对于提升我校学生工作水平和影响力意义重大，值得祝贺！丛书的内容涵盖了大学生思想政治教育、

党团和班级建设、学业指导、日常事务管理、公寓学生教育管理、心理健康教育与咨询、网络思想政治教育、危机事件应对、职业规划与就业指导、创新创业教育等多个方面，对于指导和提升我校学生工作一定有所裨益。同时，我还要对为丛书的出版付出辛苦劳动的同志们表示衷心的感谢！

祝愿这套丛书，是我校学工队伍能力提升道路上的一个逗号；祝愿将来，我们辅导员老师们会有更多的收获和惊喜如万水千山奔来眼底！

是为序。

重庆工商大学党委书记 李春茹

2015年6月10日

序二

呈现在读者面前的这本由郝颖、黄玲合著，西南财经大学出版社出版的《创新人才培养视角下高校辅导员工作创新》，是郝颖等在开展对 2015 年教育部人文社会科学研究专项任务项目“创新人才培养视角下高校辅导员职业能力评价及提升路径研究”和 2014 年中央财政支持地方高校专项“‘三化’高水平辅导员团队建设”项目的研究成果基础上撰写的。

我认真阅读了《创新人才培养视角下高校辅导员工作创新》，深感此书时代感强、系统性强、针对性强、实践指导性强，贴近辅导员工作实际，读后倍感亲切，给人启迪。

本书时代感强。2014 年 3 月，教育部颁发了《高等学校辅导员职业能力标准（暂行）》，突显在新时期对加强高校辅导员工作的重视。高校辅导员是高校学生日常思想政治教育和管理工作的具体组织者、实施者，是直接面对大学生的工作者，优秀辅导员是大学生成长的良师益友。如何发挥辅导员良师益友的作用，是我们面临的重要课题。进入 21 世纪以来，培养和造就千百万创新型人才已经成为我们国家人力资源发展的战略和高等教育的人才培养目标。本书作者以崭新的视角将创新人才培养与高校辅导员能力提升结合起来开展研究，探索如何通过提升辅导员职业能力水平以促进创新人才的培养的路径和方法，顺应时代趋势和高等教育改革的大潮，研究成果具有很强的时代性。

本书系统性强。本成果按照《高等学校辅导员职业能力标准（暂行）》提出的对高校辅导员职业能力标准九个方面的要求分别展开研究，提出提升辅导员九个方面职业能力的工作思路、方法和措施，从而构建了加强高校辅导员职业能力建设的体系。

本书针对性强。一是针对大学生的实际。本书针对新时期大学生的思想、学习、生活等实际，从大学生的思想道德、团队精神、创新素质、人际关系、心理健康、珍爱生命、职业规划等多方面开展研究，探索辅导员发挥良师益友的作用，以及更有效地引导和助推大学生健康成长的途径和方法。二是针对辅导员工作实际。本书从坚定信念、爱岗敬业、完善素质、提升能力、调整心态、淡泊名利等多方面开展研究并提出了提升辅导员职业能力的方法与途径。因而，本书对大学生健康成长、辅导员职业能力提升和辅导员工作创新均有很强的针对性。

本书实践指导性强。本书各章均设计有案例引入、知识梳理、案例分析、经验分享、精彩博文五个板块。既有工作实例的展现，又有相关理论的阐述和对案例的剖析；既有实践工作经验的总结与介绍，又有精彩博文的点评。全书贴近大学生和辅导员实际，读后引人思考、给人启迪，授人以“钥匙”，对大学生健康成长和辅导员工作的促进均有很强的指导作用。

本书展示的成果研究方法有创新。作者很好地运用了思想政治教育学、心理学、教育学、管理学、人力资源开发理论等多学科理论开展对命题的研究，研究视角较新较广，对高校思想政治教育和高校人才培养的理论拓展提供了不少新鲜的观点和意见。

综上所述，《创新人才培养视角下高校辅导员工作创新》是一本值得一读的书。尽管书中仍有不少有待深入研究的问题和一些值得进一步探讨之处，但我相信，本书的出版，对大学生的健康成长，对高校辅导员职业能力的提升，对加强高校思想政治教育和创新人才培养，都具有指导意义和促进作用。

我愿将本书推荐给高校辅导员、教育工作者和大学生！



2015年8月26日

（周希贤教授系重庆市学术技术带头人、重庆市“十二五”重点学科“马克思主义理论”学科带头人，重庆工商大学原党委书记）

目 录

第一章 大学生思想政治教育篇	1
第一节 新生入学 重在适应	1
第二节 人生价值 正确取舍	9
第三节 品行责任 立世之本	16
第四节 学会感恩 以情动情	23
第二章 大学生党团组织建设篇	31
第一节 班团建设 精细分工	31
第二节 支部建设 红色引领	39
第三节 社团建设 构建品牌	45
第四节 社区管理 走进学生	51
第三章 大学生学业促进指导篇	60
第一节 激发动机 明确目标	60
第二节 快乐学习 成就高效	68
第三节 创新创造 勇于尝试	74
第四节 学业诚信 成才有道	79
第四章 大学生日常管理教育篇	85
第一节 资困助学 扶贫扶志	85
第二节 循循善诱 用爱沟通	92
第三节 安全第一 自我防范	100
第四节 忙里偷闲 享乐人生	106

第五章 大学生心理健康教育篇	112
第一节 情绪问题 疏导化解	112
第二节 人际交往 避免冲突	122
第三节 正确恋爱 自尊自爱	129
第四节 应对挫折 迎难而上	136
第六章 大学生网络思想政治教育篇	143
第一节 认识网络 合理利用	143
第二节 避虚就实 杜绝网瘾	149
第三节 文明上网 严格自律	156
第四节 紧跟时代 占领阵地	163
第七章 大学生危机事件应对篇	170
第一节 感悟生命 学会生存	170
第二节 朋辈互助 共同成长	178
第三节 危机干预 严密程序	184
第四节 提前预防 居安思危	191
第八章 大学生职业就业指导篇	198
第一节 职业规划 始于大一	198
第二节 走出校园 学以致用	205
第三节 摆正心态 促进就业	211
第四节 就业追踪 携手成长	218
第九章 思想政治教育理论与实践研究篇	224
第一节 细心观察 善于总结	224
第二节 参与培训 提升能力	232
第三节 开展研究 撰写论文	240
第四节 自我激励 克服倦怠	248
参考文献	256
后 记	261

第一章 大学生思想政治教育篇

开展思想政治教育，可以说是辅导员最本职也是最核心的工作。尤其是在社会思想文化领域发生深刻变化的当下，大学生的思想政治状况受到了极大的冲击，如何坚定他们的理想信念、升华他们的爱国情怀、提升他们的道德修养、夯实他们的综合素质成了思想政治教育着眼于创新人才培养的主要目标。

第一节 新生入学 重在适应

理智的人使自己适应这个世界；不理智的人却硬要世界适应自己。

——萧伯纳

【案例引入】

【案例1】

吕某，女，当时为在校大一学生。她来自北方的大城市，家境较好，父母都是公务员，因她是家里的独生女，父母都比较溺爱她，因此她除了学习其他生活事宜均不会料理。当她来到这个南方的高校，听到学校到处都是当地人的口音时，感觉自己像一个被抛弃的异乡人，再加上吃不惯这里的伙食、睡不惯学校的木板床，她好想回到父母身边。因为进校就参加军训，每天高强度的训练让她疲惫不堪，她回到寝室还要学着自己洗衣服，累得结交朋友的心情都没有，每天晚上都是在哭着想妈妈中睡着的。当新生军训快要结束时，教官没有挑选她参加分列式汇报表演，心高气傲的她伤心极了，打包好自己的行李，毅然决然地准备去火车站坐火车回家，不上大学了。

【案例2】

郝某，男，当时为在校大一学生。高中时他目标明确、努力学习，因而高

考成绩名列班级前茅,进入大学参加数学分班考试后进入A班(成绩最好的班)。但如愿以偿进入大学后,他开始有了“喘口气”的念头,疯狂地迷恋上网络世界,一天不坐在电脑面前他就觉得浑身不自在。慢慢地他开始旷课去网吧上网,根本无心学习,做事也提不起劲。而且他感觉高中那种众星捧月的日子一去不复返,身边的同学都很厉害,并不在意他过去光辉的成绩,他觉得自己没什么存在感了,于是开始喜欢玄幻小说,希望自己能生活在那个美好的世界,进而自我封闭,寡言少语。大一第一学期结束后他不得不申请休学,回家休整。

【知识梳理】

1. 适应

适应是指当个体与外界环境之间处于不平衡状态时,个体通过不断调整自身或者改造外界环境,从而使其与外界环境重新达到平衡统一的良好生存状态。对大学生而言,从中学步入大学,即从一种学习生活环境进入另一种学习生活环境,就需要学会适应。为使自己的生存需要、安全需要以及归属和爱的需要在新环境中得到满足,最终实现自我的最高需求,可以说适应是每一个大学生的“必修课”,也是每一个大学生健康成长所必须经历的过程。

2. 大学生适应的内容

(1) 角色适应

角色适应是指个体不断调整自身,使其符合新环境中特定社会地位和身份所期望的行为模式、心理状态以及承担起相应的权利和义务。

大学生角色适应的内容主要有:认清高中生与大学生之间角色的改变,在学业方面将更加倾向于创新性和研究性的自学模式,如部分课程可以按照自己的需求选修,部分课程以提交研究论文或者创新成果为考核方式等,而且不少学生还需要适应由高中阶段学习尖子生的优越感转变为大学阶段遭遇高手如云的挫败感的心理落差;在生活方面将更加倾向于培养独立自理能力,如自己安排自己的课余生活、自由选择参与学生社团、自行处理自己的衣食住行等;在心理方面将更加倾向于理性、成熟地面对事情,如遇到突发事情能冷静思考后妥善处理、能理智地分析问题而不偏听偏信等。

（2）环境适应

环境适应是指个体转变自身的生活方式、行为习惯来应对一系列的环境改变以及消除新环境给自己带来的陌生感。

大学生环境适应的内容主要有：适应生活环境的变化，如北方城市的学生来到南方城市的高校就读，会面临饮食不习惯、方言听不懂、风俗不一样等问题；适应学习环境的变化，如高中每天都有老师安排好的具体的学习任务和目标，进入大学后，学生将面临要由自己来设置大学学习任务和目标的问題，往往有不少学生因离开了老师的安排、家长的监督，反而无所适从；适应经济环境的变化，如很多学生大学以前所有的学习生活费都是由父母来分配管理，进入大学后，学生将面临父母将伙食费、文具费、娱乐费等全部费用按月甚至按年交由自己独立计划开销的问题，往往有部分学生因计划不当成了“月光族”，甚至因过度消费成了“日光族”等。

（3）人际关系适应

人际关系适应是指个体通过积极的自我改变，再配合一定的人际交往技巧使其改善自己的人际关系。

大学生人际关系适应的内容主要有：适应以专业学习为纽带建立的人际关系，这跟学生与高中的任课老师、班主任和同班同学的关系还是有很大差别的，如适应与专业教师的关系、与辅导员的关系、与班级同学的关系、与同专业同学的关系等；适应以民族或者地域为前提的人际关系，这是大学新生中最早形成的群体性人际关系，如适应藏族老乡会中的人际关系、广州同乡会中的人际关系等；适应以兴趣或爱好为基础的人际关系，不少大学新生会因为自己的业余兴趣和爱好选择参加一些社团、兴趣小组等，他们就要适应这种变动性大、比较松散的人际关系，如适应大学生摄影社团中的人际关系、英语兴趣小组中的人际关系等。

（4）学习适应

学习适应是指个体通过转变学习方式、改善学习方法使其能跟上当前教育教学方式下的学习进度，从而取得较好的学习成绩。

大学生学习适应的内容主要有：适应高效快速而且信息庞大的授课方式，如适应由高中阶段老师细致讲解某个定理或公理转变为大学阶段老师一节课讲一章或几章知识的授课方式；适应开放式、互动式的教学方式，如适应由高中阶段老师以课堂灌输、知识教授为主转变为大学阶段老师以互动讨论、实践参与为主

的教学方式;适应独立安排、自主学习的自学学习方式,如学生独立安排选修课、辅修课的课程选择,利用学校图书馆、数字图书馆、优课联盟平台等资源自学。

(5) 活动适应

活动适应是指个体通过对各种活动规则的熟悉与掌握使其能迅速协调处理新的社会活动。

大学生活动适应的内容主要有:适应大学丰富多彩的各种活动,积极选择一些能提高自身协调能力、交际能力、集体意识、合作意识的活动参与,如参与班级篮球赛、新生联谊晚会、同乡会联谊活动等;适应大学素质拓展方面的活动,积极选择自己感兴趣的实训实践活动参与,如参与微星(MSI)创业与领导者培训班、国学经典导读课程、大学生创业模拟经营等。

【案例分析】

案例1:吕某的情况属于大学新生适应不良的典型表现。主要表现为:环境适应不良,她从北方城市来到了南方的大学,听不懂地方口音,吃不惯当地食物,睡不惯学校木床,因而“每天晚上都是在哭着想妈妈中睡着的”;角色适应不良,她高中以前受到家里人溺爱,“除了学习其他生活事宜均不会料理”,而到了大学要自己料理自己的生活,要自己学着洗衣服,因而感到很累;同时,她的角色心理也没有调整好,因军训期间没有被选上参加分列式方队表演,她就接受不了想逃避回家,甚至不上学了。

大学生适应不良的主要表现有:

(1) 角色适应不良:不能接受自己未能进入理想的大学或者理想的专业;对自己不再是老师、同学们心目中的佼佼者而耿耿于怀;感觉自己处处不如别人而自卑、苦恼;找不到自己未来发展的方向而迷茫、彷徨;身边没有以往那种知心朋友的陪伴而感觉自己像被人遗忘、忽略似的。

(2) 环境适应不良:听不懂当地的方言、吃不惯当地的伙食、住不惯当地(学校)的住宿条件,因而心情郁闷、身心疲惫、睡眠不好;害怕自己一个人到陌生的环境;不能独立料理自己的日常生活事务;生活没有规律,甚至日夜作息颠倒;日常开销没有计划或者没有节制,经常超标而导致后面的生活捉襟见肘;学习生活中没有感兴趣的事情,经常觉得百无聊赖。

(3) 人际关系适应不良:不会主动结交朋友却感觉孤独、寂寞;试图结交

新朋友却总是处处碰壁；与周围的新同学、新朋友不能很好相处；害怕大学老师单独与自己谈心谈话；与新同学或者新朋友在一起时会局促不安；感觉一直都找不到志同道合的朋友。

（4）学习适应不良：大学的教育教学方式让自己难以接受；习惯了高中的学习模式，找不到当前行之有效的学习方法；学习兴趣逐渐下降，甚至产生厌学情绪；融入学习群体困难，不愿或者不敢与老师、同学交流；学习目标不明确、学习计划不清晰；自己难以决定应该选修哪些适合自己的学习课程而参考周围同学的。

（5）活动适应不良：在人多的场合就会觉得特别拘谨；尽量回避参加各种集体活动；只参加单一娱乐活动，如网游、聚会等；活动中与异性相处缺乏分寸或者手脚无措；活动中不能很好地与人合作，总觉得别人在抢自己的风头；参与实践活动时容易与人发生冲突或者笨手笨脚。

案例 2：郝某的情况也属于大学新生适应不良的典型表现。主要表现为：学习适应不良，“高中时他目标明确、努力学习”而且高考成绩名列前茅，但进入大学后开始“喘口气”，放松了自己的学习而迷恋上电脑，甚至无心学习进而旷课；角色适应不良，高中阶段他是班上的佼佼者，进入大学后他感觉周围的同学并不在意他的成绩，大家都很出色，因而觉得自己的价值没有得到体现，进而自我封闭，寡言少语，到最后心理调适不过来不得不休学回家。

大学生适应不良的原因主要有：

（1）不良的个性特征：习惯依赖他人，在家依赖父母、出门依赖朋友，进入大学后身边没有父母和朋友可以依赖就很不习惯，还感到异常孤独；事事要求完美，稍微不满意就心情苦闷，甚至把所有的问题归结到自己身上，比如参加班长竞选最终没有选上，虽然大家还是蛮认可的，但还是会认为自己不够优秀；具备偏执的个性，这种学生处理问题的方式比较极端，在新生的人际交往方面很容易出现问题；容易嫉妒的心理，看到周围的同学受到表扬或获得奖励就会嫉妒别人，甚至做出一些类似讽刺、挖苦、报复别人的行为；容易冲动的个性，这种学生容易在生活中开销没有节制或者在活动中与人发生冲突。

（2）不当的自我意识：一方面部分大学新生因自我意识偏高，容易自我感觉良好、自以为是，这种学生往往家境比较优越或者成绩比较优秀，在其他同学面前老是表现出高高在上、骄傲自大的形象，其实很容易在人际交往中遭受重大

挫折；另一方面部分大学新生因自我意识偏低，容易产生自卑情绪、消极退缩，这种学生往往家境比较贫困或者相貌平平，在其他同学面前老是表现出孤僻自闭、沉默寡言的形象，其实很容易在人际交往中给周围人设立屏障而显得孤立无援。

（3）巨大的心理压力：部分学生上大学前对大学生活设想太过美好，当真正进入大学后，发现现实与理想相去甚远因而心理上产生强烈的不适感；当部分学生面对沉重的经济压力、过高的学业压力和严峻的就业压力时，他们就容易心理失衡，进而处理不好自己学习生活中遇到的问题，甚至出现心理障碍。

（4）匮乏的社会支持：对大学新生来说，进入大学后首先是新奇与兴奋，然后就会需要建立外围的社会支持系统来帮助自己顺利融入大学生活，但部分学生没有建立这样一个由辅导员、专业任课教师、心理咨询老师、学长学姐等资源构建的社会支持系统，遇到问题找不到可以寻求帮助的地方，就很容易消极应对。

【经验分享】

1. 示范优秀角色榜样，帮助大学新生转换角色

我们要以身边的优秀学生为榜样示范，帮助大学新生实现由高中生到大学生的角色转换，尤其是适应由众星捧月到寂寂无闻的角色转变。首先，要让学生明白高中生与大学生，这两者角色要求的变化，比如大学生应该更会学习与创新、应该更加具备独立自主的意识、应该更加善于与人沟通交流、应该更加明辨是非与承担责任等。其次，通过开展高年级优秀学长学姐经验交流会、实施导航学长工程等，充分发挥高年级优秀学生的“传、帮、带”作用，让大学新生能尽快确定自己的大学奋斗目标和职业生涯规划，尽快适应大学的教育教学方式并找到适合自己的学习方法，尽快安排好自己的课余生活并养成良好的生活习惯。最后，帮助学生调适角色转换心理，要让学生学会抛开自己过去的角色光环立足于现在重建大学生这一新角色，把当下作为新角色创建的开始去认真扮演。

2. 培养生活自理能力，帮助大学新生适应环境

我们要积极培养学生的独立生活、适度消费的生活自理能力，帮助大学生新生接受和应对环境的变化，积极地进行自我改变。首先，要让学生识别和区分环境发生了哪些变化，努力接受其中不可改变的因素，尽快熟悉这些环境，如教

学楼、图书馆；设法改变一些可以改善的因素，尽量美化这些环境，如寝室。其次，通过主题班会教育、培训讲座传授、个体单独指导等让学生形成独立负责自己衣食住行的意识、养成良好的生活作息规律、具备基本的生活技能礼仪。最后，帮助学生学会适度消费，指导他们学习金融理财相关知识，明确掌握自己的消费开支情况，根据自己的各种需要拟订“量入而出”的每月消费计划，再找身边的朋友监督执行。

3. 鼓励主动与人交往，帮助大学新生改善关系

我们要鼓励学生积极主动与人交往、参加集体活动，帮助大学新生利用好大学广泛宽阔的交往平台，走出自己狭窄的交际圈子。首先，我们要让学生知道身边有哪些可以利用的交往平台，如班团组织、社团组织、学习促进小组、兴趣同好会、老乡会等。其次，我们要提升学生的人际交往技巧和能力，一方面自己要言传身教用心建立与学生之间的关系，真心地了解他们的需求、关爱他们的生活、解除他们的困惑；另一方面，通过“新生见面会”“介绍我的室友”等一系列活动让学生学会倾听、尊重、赞美等改善人际交往的技巧。最后，要帮助学生树立人际交往信心、提升人际信任水平，鼓励学生不要老是观望，要积极主动地与人交往；同时注重培养学生养成自尊、自爱、自立自强、自制等优秀的心理品质，提升学生在人际交往中的魅力值。

4. 搭建交流促进平台，帮助大学新生高效学习

我们要为学生搭建学习交流、学习研讨、学习促进的各种平台，帮助大学新生明确自己的学习目标、建立自己的学习模式、拓宽自己的知识面。首先，我们要组织开展学习经验交流会、班导师见面会、新生入学教育等活动让学生明白高中学习与大学学习的不同，了解大学学习有哪些学习方式、有哪些学习平台、有哪些学习资源等。其次，我们要搭建专业教师与学生的沟通交流平台，如邀请专任教师尤其是系主任加入班级群为学生解读专业培养方案进而确立适合自己的学习目标，同时指导学生选课、实践、科研、竞赛等。最后，我们要将校内外各种力量结合在一起为学生搭建全方位的学业促进系统，如为学生搭建“学习基础知识一走进企业实践（调研）一回校深入研究”的体验式教学平台，从而让学生的学习更加贴近生活、贴近现实，提高他们学习研究的兴趣；为学生开通“学习心理求助热线”，以便学生及时纾解学习中的心理问题等。