

高职高专 大学生入学教育

主编 赵 沛 陈泽明

河北大学出版社



高职高专 大学生入学教育

主编 赵 沛 陈泽明

副主编: 张春荣 宋 平 杨兴强

编 委: 裴建国 杨淑敏 张义奇 李 洋 李 梅

赵 伟 杨克林 赵三虎 杨建明 余志峰

王蒙蒙 杨 旭 赵 兵 管 薇 米 媛

河北大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

高职高专大学生入学教育 / 赵沛, 陈泽明主编. -- 保定 :
河北大学出版社, 2012.10 (2013.9重印, 2014.9重印)
ISBN 978-7-5666-0162-9

I. ①高… II. ①赵… ②陈… III. ①高等职业教育 - 大学生
- 入学教育 IV. ①G718.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第183239号

责任编辑: 何 东

装帧设计: 王占梅

责任印制: 蔡进建

出版发行: 河北大学出版社

地 址: 河北省保定市五四东路180号

邮 编: 071002

印 刷: 河北新华第一印刷有限责任公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 1/16(710mm × 1000mm)

印 张: 13.25

字 数: 230千字

版 次: 2012年9月第1版

印 次: 2014年9月第3次

书 号: ISBN 978-7-5666-0162-9

定 价: 24.00元

序 言

亲爱的大一新生们：

当你们怀揣炙热的大学通知书，带着亲人的嘱托、朋友的祝福，迈着轻盈的步伐，踏入人生理想的殿堂——大学校园时，你们实现了人生的第一个梦想。当你们满怀憧憬和希冀跨入大学校门的时候，一幅绮丽的人生画卷即将在你们面前舒展开来。在这里，你们可以聆听学者大师们的谆谆教诲；在这里，你们可以与充满活力、积极向上的莘莘学子们一起青春激昂；在这里，你们可以感受大学校园的美丽；在这里，你们可以在藏书万卷的图书馆里汲取知识的营养；在这里，你们可以有丰富多彩的校园生活，演绎美丽的爱情故事；在这里，你们将体会到学识的宝贵和人生的真谛。

作为老师需要提醒你们的是：走进大学，是你们人生新生活的开始。大学不是奋斗的终点，而是生命历程中一条新的起跑线。你们要在起跑线上就展示出自己的风采，赢在起跑线上并非那么容易。了解适应大学生活，是开启大学新生活的第一步。

每一个上过大学的人，对于逝去的大学时光总是怀有深深的眷恋，也有很多的遗憾。对于你们这些刚刚走进象牙塔的大一新生，我们老师希望你们能够尽快地较好地适应大学新生活，少走人生弯路，所以我们把多年的工作经验总结出来，针对你们可能面对的种种困惑和问题，用深入浅出的理论和现身说法的小故事讲述，以期能够帮助你们尽快地适应新的环境，走向成功。

我们也知道，每个人在成长中总会走弯路，甚至会摔倒，有些事情是要亲历亲为的，过来人是无法用经验来传授的。本书写不出不付出任何代价就会成长的秘笈，只是希望通过阅读本书可以让你们尽快地成长起来，让你们在成长的道路上走得更为平稳和坚实。所以请同学们也理解我们，如果还有问题，请问老师、学长们。

本书不是关于大学新生的励志教育，更不是居高临下的训斥，是平等的交流，是过来人的念叨，希望能够说到你们的心坎上，为的是，在你们毕业之季的留言册上，少一点遗憾，不感叹“如果大学可以重来……”。谨以此书献给刚刚步入大学校门的大学新生，祝愿所有大学新生都能够以自己火热的青春谱写人生最美的篇章。

编者

目 录

第一部分 了解大学篇

梦想的大学，我要读懂你 / 2

何谓大学 / 2

大学之“大”，“大”在哪 / 3

大学对于大学生，意味着什么 / 6

大学里经常被问到的三个问题 / 7

问题之一：我为什么上大学 / 7

问题之二：大学里面学什么 / 8

问题之三：大学生活与高中生活的不同之处是什么 / 21

附：走进大学——只是一次生命真正的开始 / 25

第二部分 生活适应篇

入学先知两件事 / 38

入学手续办理的程序 / 38

熟悉校园环境 / 39

和睦宿舍——我们温馨的家 / 41

同在屋檐下 / 41

和谐宿舍形成的五个阶段 / 43

宿舍关系十要领 / 47

转变角色——成为一名真正的大学生 / 51

发掘优势——适应大学角色的转变 / 51

独立思考——培养生活自理能力 / 52

规划时间——培养良好的大学生生活习惯 / 53

上网也是生活内容之一 / 54

网络啊网络——用之，迷之 / 54

网游——让我如何不想它 / 55

网络虽虚拟——也需要素质 / 63

解读大学生的迷茫 / 64

为什么很多大学生迷茫 / 64

大学生如何克服迷茫 / 66

大一新生如何走过大一的迷茫期——对话师姐 / 67

附：度过有意义的生命 / 71

第三部分 校规校纪篇

校规校纪要遵守 / 92

遵守校规校纪，美丽我们的人生 / 92

遵守校规校纪 从我做起 / 93

校规校纪规定摘要 / 94

《保定职业技术学院纪律处分规定》摘要 / 94

第四部分 专业学习篇

初来乍到看学习 / 98

录取院校、专业不理想怎么看 / 98

给新生学习提个醒 / 99

毕业生的心声 / 100

几句逆耳忠言 / 101

大学学习几点须知 / 102

学习方式有“新”解 / 102

学习方法要调整 / 103

学习要分三步走 / 105

几多学习困惑与解析 / 106

解析学习观问题——大学里学习成绩和能力哪个更重要 / 106

解析专业学习困惑——这个专业将来到底能干啥 / 107

解析学习态度不良——60分万岁 / 108

解析学习倦怠心理——我一上课就想睡觉 / 110

解析学习资源的利用——充分利用大学的资源 / 111

解析考证热——不可一业不专，不可只专一业 / 116

附：老师、企业、专家三方谈专业 / 119

第五部分 心理健康篇

生活需要培养健康心理 / 122

大一新生的“心”忧愁 / 122

心理健康的标准 / 125

心理健康也需要培养 / 127

生活需要培养良好的心态 / 131

何为心态 / 131

怎样调整自己的心态 / 132

信仰的高地——社会主义核心价值观 / 134

坚守信仰的高地 / 134

大学生信仰教育的内容——社会主义核心价值观 / 136

“最美”人物体现社会主义核心价值观 / 136

附：积极心态小故事 / 139

第六部分 素质提升篇

多姿多彩的社团组织 / 144

大学新生如何选择社团组织 / 144

历练别样风流——学生干部 / 146

是否要当学生干部 / 146

如何当好学生干部 / 147

坚定信心跟党走——入党 / 150

入党的条件和要求 / 150

发展党员的程序和手续 / 150

入党申请书的内容和格式 / 151

实践出真知——兼职 / 152

大学生兼职要明白的几点 / 152

大学生兼职利与弊的深度解读 / 153

不要单飞——培养团队精神 / 155

V型雁阵——团队精神的真谛 / 155

怎样培养团队精神 / 156

和谐人际——提升人际交往能力 / 158

大学生人际交往“三部曲” / 158

大学生人际交往中的心理障碍及克服 / 163

第七部分 校园爱情篇

象牙塔里的爱情故事 / 170

天各一方：高中的延续真好 / 170

寻求爱情：大学不寂寞 / 171

真爱永存：这并非神话 / 172

校园爱情的酸甜苦辣 / 172

大学爱情——一杯甜美的酒 / 172

沉重的爱情账单 / 173

失恋后的“雨过天晴” / 174

校园爱情中的“性”安全 / 176

性，不可不提的话题 / 176

女生，偷尝禁果前请保护好自己 / 177

附：听师哥师姐说校园爱情 / 179

第八部分 职业规划篇

职业规划的两个问题 / 182

当代大学生——为何要做职业规划 / 182

大学生如何做职业规划 / 185

高职生活的三年规划 / 186

第一年：新手上路，发现自己 / 186

第二年：拓展你的职业地平线 / 186

第三年：冲刺之时，决战之际 / 187

附：生涯故事——做第四只毛毛虫 / 188

第九部分 安全防范篇

防人为和意外之险 / 192

防骗 / 192

防盗 / 194

防抢劫 / 194

防滋扰 / 195

防意外 / 195

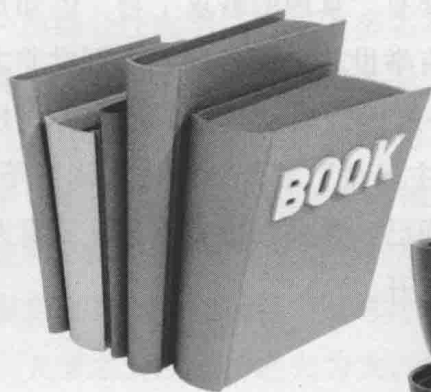
女生安全防范宝典 / 196

女生集体宿舍如何注意安全 / 196

女生夜间行路如何注意安全 / 197

如何防性骚扰和性侵害 / 197

第一部分 了解大学篇



梦想的大学，我要读懂你



何谓大学

古希腊时代的大学是进行哲学思辩的场所，中世纪的大学是传授人文知识和道德真理的圣殿。到了近代，大学的地位和作用发生了重大变化，成为推动工业化进程的一支重要力量。而今，大学被推向经济社会的中心，进入经济运行的过程，实现了自身变革，成为经济发展的重要因素。经济的发展需要人才的推动，而合格的人才需要学校教育来培养。大学是创新型高素质人才的摇篮，是产生新思想、新知识、新理论、新技术的土壤，也是科学研究和技术开发的基地，为知识经济社会发展和进步提供着重要的物质力量和智力支持。中国知识经济的发展和推进，必然依靠大学的力量，充分发挥大学的作用，才能取得长足的进展。

大学，要有大学之魂。蔡元培说大学是“囊括大典，网罗众学之学府也”，斯乃有“思想自由，兼容并包”的“五四”新文化发源地的北大；竺可桢说大学就是“求是”之地，“办大学者不能不有哲学中心思想”，正德厚生利用，还要有“真理的薪求”与“但知是非不计利害”的作人原则，“君子盖有举世非之而不顾，千百世非之而不顾者，亦求其是而已矣，岂以一时毁誉而动其心哉，此为我校求是精神之精义”，斯乃有“东南民主堡垒”之誉的浙大；张伯苓说：“教育之事，非独使学生读书习字而已，尤要在造就人才，三育并进而不偏废”，这才有涌出周恩来的南开。



大学之“大”，“大”在哪

大学，不只是一个符号，一个排名在小学、中学之上的标记。大学之“大”，有它的应有之义。

大学之大以人之大为大

大学之大以大师之大为大。清华大学老校长梅贻琦说：“大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也”。这才有水木清华大师如林的场面，这才有“通才教育”的有力支撑。大学是一个研究学术、追求真理、培养人才的教育机构，是一个国家、民族文化和精神的最高标志，而“大师”“教师”无疑是大学使命的重要承载者，有没有大师无疑也成为大学质量的标志。竺可桢说：“教授是大学的灵魂，一个大学学风的优劣，全视教授人选为转移。假使大学里有许多教授，以研究学问为毕生事业，以作育后进为无上职责，自然会养成良好的学风，不断的培育出来博学敦行的学者。”他是深谙吾国传统道德和彼岸民主自由思想的精魂的，且身体力行，于是一校乃有向心力和凝聚力。

大学之大以“大学生”之大为大。高等教育的职能之一就是培育人才，因此，能否培养出合格乃至优秀的大学生，是判断一所大学是否“大”的重要标准；从实际情况来看，也是如此。牛津大学是一所综合性大学，有1万多名在校生，它培养了诗人雪莱、作家格林、天文学家哈雷、撒切尔夫人等一批知名科学家、学者和政治家。而普林斯顿大学，只有6500名学生，不是综合性大学，它只是一个“小不点”，可就是这个“袖珍”的普林斯顿却培养了两位美国总统和24位诺贝尔奖获得者。可见，大学之大与大学的规模和学生的多寡没有必然的联系，但与其培育的学生的质量则是直接相关的。

大学之大以校长之大为大。那么校长之大又以何为大？从大学发展历史来看，凡是创造了奇迹的校长，他们往往都有引人注目之“四大”，即大帅才、大教育思想、大学问和大人品。校长的主要职

责是管理工作，这决定了校长之大，首先在帅才之大。帅才主要包括：识才、用才之才；理财之才；借才之才。著名的校长不一定是教育专业科班毕业的。事实上，大多数校长没有教育理论专著，但他们对教育的理论往往具有超群的领悟力和鉴别力，而且能够举一反三、推陈出新，创造出极具个性化的办学理念。例如，洪堡提出了大学要“发展科学”的主张，就改写了大学的历史。大学校长不一定是学术文化大师或学术思想大师，但是他们起码应该是学术大师。因为只有具备学术大师的资格，才能够与广大教师“同声相应，同气相求”，才能够领袖群雄，实现所谓的“教授治校”；同时，也只有学术大师才不会再重蹈“外行领导内行”的覆辙，才能够对大学的教学、科研等有深刻的领悟、洞察和驾御。大人品主要包括“大公”、“大度”和“大勇”。“大公”不是大公无私，因为古往今来除了传说中的圣人之外，没有人绝对无私。因此，大公是指大公小私或先公后私，正所谓“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。”“大度”是指校长有心纳百川之胸襟，包容万象之器量。“大勇”是指校长能够当机立断，善于把握转瞬即逝的机会，及时决策、科学决策。

大学之大以物之大为大

大学之大以图书馆之大为大。图书馆之大不是仅仅指图书馆的体积之大，主要是指图书馆的藏书量和藏书种类之广大。从大学发展的历史来看，大学的名声往往是与图书馆的名气交相辉映的。图书馆对社会的发展，文明的进步具有存亡悠关的重要性，同理，图书馆对大学也具有存亡兴衰的巨大作用。

大学之大以实验室之大为大。实验室对大学而言，其作用也是显而易见的，特别是对综合性大学和理工科大学而言，可以说更是存亡悠关。因此世界上几乎所有的国家或地区都把大部分国家或地区重点实验室建在大学。当然，实验室之大，并非仅仅是指实验室的规模大，更为重要的是它的功能强大。所谓功能强大，一是指实验室的设备先进，二是指实验室设备的配置合理、和谐。

大学之大以文化之大为大。大学的文化主要包括精神文化、制度文化和景观文化。

大学的精神文化之大，在“大雅”和“大异”；大雅是大学文化相对于社区文化而言的。如果说社区文化的特色是大俗，那么大学精神文化的特色就是大雅。大学文化应该是在高层次上引领社区文化发展，特别是对经典文化的继承、传播和创造更是与社区文化形成鲜明的对比，使她的大雅得以鹤立鸡群。大异是指文化的大气和个性张扬。大气是指大学的精神文化气度辉宏，境界高远，正所谓“大学者，‘囊括大典，网罗众家’之学府也。”所谓个性，是指一所大学有自己独特的文化传统和风格，季羨林先生将北大比着“李白”，将清华比着“杜甫”，就是对大学个性最生动的诠释。

制度文化之大，在“大效”。“大效”有两层含义：一是效果大，二是制度先进。具体而言，大学的制度文化之大，有三种模式：第一种模式是以重大原创性的制度创新为基础，推动大学持续发展甚至跨越式的发展；第二种模式是全面引进先进的制度。然后进行制度程序的补丁式改革，也能够推动大学持续发展甚至是跨越式的发展；第三种模式是在大学原有制度的基础上不断进行持续性的制度改革和创新，以推动大学持续发展甚至是跨越式的发展。前者如柏林大学的创建，第二种模式如香港科技大学的快速崛起，后者如华中科技大学的巨变。制度文化的最高境界是：既能够使大学的人文关怀和管理效率相得益彰，又能够形成自觉而持续发展的制度创新机制。景观文化之大，在“大和谐”。大和谐的景观文化，是指时间（大学的历史）、空间（地理环境）、大学精神和建筑物四个元素的和谐共振。它具有移风易俗之功、人杰地灵之效。例如北京大学的建筑文化之大，就是以低层建筑群的大和谐为大。北大没有高楼，不是因为北大无力建高楼；而是为了保持北大建筑文化之大的整体和谐而拒绝高楼。牛津大学的建筑文化之大是以古塔的大和谐为大。牛津大学是由三十多所学院组成巨型大学城，它几乎完美地实现了历史和现代文明的和谐，保留并日益凸现古朴、庄重、典雅的学院

建筑风格，目前被列入文物保护的古塔就有 600 多座，随处可见的像石笋般挺秀的塔尖倒插在城市的天际，使大学向上的张力和奔向未来的使命得到了张扬。



大学对于大学生，意味着什么

在大学里，会有人生中的多个“第一次”

进入大学，终于放下了高考的重担，开始体验人生中多个第一次。第一次较长时间的离开生活了十几年的家，独立安排自己的生活。在这里，遇到的所有问题不能事事都问家长、问老师，要学会问自己，让自己给出自己想要的答案来。第一次不用围着高考“指挥棒”转，开始追逐自己的理想、兴趣，开始实现“我的人生我做主”的梦想。第一次体会到人际关系的重要性。要学会正确对待别人的评价。别人未必都能正确的看待你，但自己要能正确对待别人的评价，有则改之无则加冕。要学会保持正常的朋友关系。朋友是朋友，亲人是亲人，恋人是恋人，三者不能混淆。要学会做你自己。不要总是为别人而改变自己的初衷。每个人的生命只有一次，这唯一的一次生命怎么能随使用来迁就别人呢？第一次独立参与团体和社会生活。这是你不再单纯地学习或背诵书本上的理论知识，第一次有机会在学习理论的同时亲身实践。这是你第一次不再由父母安排生活和学习中的一切，而是有足够的自由处置生活和学习中遇到的各类问题，支配所有属于自己的时间。

在大学里，也会有人生中的“最后一次”

这可能是你一生中最后一次系统性地接受教育的机会。这可能是你最后一次可以将大段时间用于学习的人生阶段，也可能是最后一次可以拥有较高的可塑性、集中精力充实自我的成长历程。这也许是你最后一次能在相对宽容的，可以置身其中学习为人处世之道