

■ 高等职业教育“十三五”规划教材

大学生入学教育读本

● 主编 崔邦军 薛运强

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高等职业教育“十三五”规划教材

大学生入学教育读本

主 编 崔邦军 薛运强

副主编 龙 星 姚民强 戚百旺 钟彦平

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生入学教育读本/崔邦军, 薛运强主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2016. 8
ISBN 978 - 7 - 5682 - 2870 - 1

I. ①大… II. ①崔…②薛… III. ①大学生 - 入学教育 - 高等职业教育 - 教材
IV. ①G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 197403 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)
(010) 82562903 (教材售后服务热线)
(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 /

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 14

字 数 / 326 千字

版 次 / 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 32.00 元

责任编辑 / 刘永兵

文案编辑 / 刘永兵

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

前 言

大学评价一个人往往是多元的，它不仅仅对学习成绩提出要求，还对体育、文艺、社交、组织等多方面才能提出要求，因而评价的标准也不是一维的，而是多维和全方位的。大学是新的起点，进入大学，每一个学生都将经历一个重新评价自己与他人、重新确立对自己的认识的过程。大学为青年朋友提供了一个全新的坐标系统。要让自己在这个大熔炉里炼成一块成色十足的纯钢，就必须尽快适应大学生活，为自己提出新的目标。

大学生面临的第一堂课就是入学教育，新生入学教育是高等教育教学活动中一个不可或缺的组成部分。入学教育的目的就在于对刚刚跨入大学校门并处于人生重要转折时期的大学新生给予及时而科学的指导，使新生尽快熟悉和适应大学的学习和生活，实现大学与中学教育的衔接，实现大学学习和生活的良好开端，夯实整个大学教育质量的根基，为大学生今后的学习、生活打下良好的基础。

本书主要从大学认知、自我管理、心理健康以及职业规划等4个方面入手，对大学新生进行大学精神、高等教育制度政策、高校的学习和生活，以及社会工作、大学新生心理问题及调适、职业生涯规划 and 创业等方面的指导教育。

本书由崔邦军、薛运强担任主编，龙星、姚民强、戚百旺、钟彦平担任副主编。他们都是从事思想政治工作、心理健康教育、学生管理工作的教育工作者，长期工作在学生中间，对学生们的思想状况、心理状况、学习和生活以及就业、创业中存在的问题都了然于胸，这些为本书的写作奠定了坚实的基础，他们的殷殷之情、拳拳之心更是体现在他们完成本书写作的过程中。同时，本书在编写过程中也得到了学院各级领导、同人的大力支持与帮助。本书还参考了大量的国内外著作、教材和文献，在此一并对作者表示感谢。

由于编者水平有限，加之时间仓促，书中难免存在一些不足和缺陷，敬请各位读者提出宝贵的意见和批评，以促进我们进一步改进和提高，并祝读者能从本书中受益。

目 录

第一章 绪论	1
第一节 大学带给你什么	1
第二节 走好大学第一步	6
第三节 志存高远，脚踏实地	13
第二章 众里寻他千百度——初识大学	20
第一节 烟笼寒水月笼沙——大学概述（应用高职的内容）	21
第二节 远近高低各不同——大学与中学的不同	29
第三节 不识庐山真面目——关于大学的几种误区与对策	30
第四节 春江水暖鸭先知——你可以为大学做的准备	33
第三章 度过丰富多彩的流金岁月——大学的生活	40
第一节 大学生活概述	41
第二节 大学生活中常见的问题	44
第三节 怎样过好大学生活	53
第四章 业精于勤荒于嬉——大学的学习	63
第一节 大学学习概述	64
第二节 怎样把握大学的学习	67
第三节 大学生学习方法	71
第五章 抓住成长的机会——大学的社会活动	81
第一节 大学社会活动概述	82
第二节 大学生社会活动中常见的问题和误区	92
第三节 怎样更好地把握大学的社会活动	97
第六章 让友谊之花绚烂绽放——人际交往	104
第一节 大学生人际交往概述	105
第二节 大学生人际交往存在的问题	108
第三节 大学生人际交往能力的培养	116
第七章 象牙塔里的伊甸园——大学的爱情	122
第一节 大学生恋爱情感概述	123
第二节 培养爱的能力	130
第三节 大学生恋爱面对的问题	133
第八章 不可不说——大学生的安全防范	147
第一节 大学生安全教育概述	147
第二节 大学生常见安全问题的预防与应对	152

第九章 未雨绸缪——大学生生涯规划·····	168
第一节 大学生生涯规划概述·····	169
第二节 大学生生涯规划的实施·····	176
第三节 大学期间的生涯准备·····	182
第十章 做身心和谐的大学生——健康成才·····	192
第一节 大学生健康成才概述·····	192
第二节 阻碍大学生健康成才的因素·····	198
第三节 大学生健康成才的途径和方法·····	207
参考文献·····	214

第一章 绪 论

狄更斯在《双城记》里开篇就这样说道：

“它是人生最好的时期，也是最坏的时期

它是智慧的时期，也是愚蠢的时期

它是信仰的时期，也是怀疑的时期

它是光明的时期，也是黑暗的时期

它是充满希望的春天，也是令人失望的冬天

我们的前途无量，同时又感到希望渺茫

我们一齐奔向天堂，我们全都走向另一个方向……”

这样的开篇也适用于形容大学生活、大学的理想与现实、大学的不同方向。每一个大学生扮演着相同却又不同的角色。相同是因为大家的身份都是学生，都是进入大学继续学习科学文化知识，人人平等，没有社会职位之分。然而，却又不同，每个人进入的大学不一样，即使在同一环境下，每个人的成长却又不同。有的同学在大学三年里碌碌无为，过一天算一天，上大学就是为了那一纸证书；有的同学在大学知识的海洋里尽情遨游，学习到的不仅仅是科学文化知识，更多的是做人做事的道理，为走好今后的人生路打下良好的基础。大学里流行这样一句话：“大一的同学不知道自己不知道；大二的同学知道自己不知道；大三的同学不知道自己知道；大四的同学知道自己知道。”这段在大学里广泛流传的话概括了大学期间的成长过程。对于刚刚走进大学生活的同学们来说，了解大学可以为你们的梦想起飞做好准备，好的开始是成功的一半。走好大学第一步可以让今后的路走得更稳更快，而成为一个全面发展的人是顺利走向明天的保证。

第一节 大学带给你什么

“十年磨一剑，一朝露锋芒。”这句话对于亲历过高考这个战场的莘莘学子来说，绝非虚言。流下汗水，收获欢颜。如果通过了这场考验，那么，恭喜你，拿到了人生旅途中又一张通行证。欢迎你，来到大学。

正如作家柳青所说：“人生的道路是很漫长的，但要紧处常常只有几步。”而大学恰是人生中最要紧的一步。

一、你能给自己带来什么

大学带给你什么？在思考这个问题之前，应该先考虑一下：你能给自己带来什么？

刚刚踏入大学校园的你们，正是风华正茂、弱冠之年。这个年纪，在古时候是要行冠礼以示成年的。今天看来，步入大学其实也可算是一个成人仪式。这里的“成人”，有多重含义。

（一）成为一个独立思考的人

现在的新一代大学生的成长路程大致相同，都是经历了小学、初中、高中等阶段。而今，你们这代人是大学生了，大学，会有所不同吗？

曾经，你们在学校的教育下按部就班地成长，听老师的话，做好孩子、好学生，做“对”的事，做老师家长希望你们做的事。你们在师长的辛勤培育下，羽翼渐丰。到了大学，你们不再是雏鹰了，一个广阔的天地展现在面前，你们要独自翱翔了。

人生总有这么一个时候，你会觉得此前的人生有哪点地方不对，会对自己以前的活法产生怀疑。这一时刻越早到越好，因为这说明你开始独立思考了。有点怀疑精神是一个人独立思考的前提。

法国哲学家笛卡儿甚至提出要“怀疑一切”。笛卡儿认为真正的科学出发点是怀疑，必须怀疑一切被信以为真的，甚至一般承认是真理的东西。怀疑本身不是目的，而是为了保证认识的基础绝对可靠，通过思考把以前潜入心灵的一切错误思想扫除干净。他所强调的这种怀疑精神，对摆脱旧的传统思想的束缚有着明显的积极意义。

这种怀疑精神无疑是富有创造力的。把自己的生活整体重新审视一下，引来新鲜的泉水，洗涤思想的尘埃，还自己一个明朗宇宙、清亮世界。“水满则溢，月盈则亏。”道家哲学早已告诉我们这个道理：只有虚心，才能学到更多知识。虚心，就是不自满，清空陈旧的思想观念，腾出空间，这样新的思想泉水才能涌进来。

然后，在怀疑的基础上重新建立自己的世界观。坚持独立思考。不唯书，尽信书不如无书；不唯师，吾爱吾师，吾更爱真理。让怀疑的态度与批判的眼光成为一种生活的习惯。

如果大一新生能有这种自觉的思考，那么未来的三年，你相当于拥有了一个行动指南，有了一个高屋建瓴的优势。

（二）成为一个自主学习的人

谈到大学与中学的最大不同，大概就是这一点了：中学时有人管着你学习，大学里则主要是自学。

在大学里，虽然有各科老师、辅导员，但大学与中学不同的教育模式决定了你必须首先要学会自学。在这里，学与不学都是你自己的事。换言之，就是你得自己操心自己了。大学只是给你提供了一个学习的空间。至于你怎么利用这个空间，没有人手把手地教你了。有很多大一新生，认为终于逃脱了高中繁重的课业、老师的啰唆、父母的唠叨，终于可以放松了。拿破仑说过一句很经典的话：你有一天将遭遇的灾祸是你某一段时间疏懒的报应。一个学期过去了，没去过几次图书馆，该学的知识没学到，一考试，就不及格。即使这个时候你迎头赶上，那些未雨绸缪的人也已经拉开你好大一截距离了。要是自制能力不行，还继续混下去，那只会越混越空虚。不是说不能放松，该认真学习的时候还是要认真学习。毫无疑问，这是一个长江后浪推前浪的竞争时代，不努力只能被淘汰。

我国著名教育家叶圣陶说：“什么是教育？简单一句话，就是要养成良好的习惯。”这一点，中小学教师功不可没，“端正学习态度，养成良好的学习习惯”是老师们经常唠叨的话。叶圣陶还说，“德育就是养成良好的行为习惯”，“智育就是养成良好的学习习惯”，“体育就是养成良好的锻炼习惯”。俄国教育家乌申斯基说：“教育的任务就是培养性格，而

性格是由天赋的倾向性及从生活中获得的信念与习惯形成。”总之，一切教育都可归结为养成良好习惯。习惯的养成，说到底，就是从被动到主动学习的过程。必须经由一个从他律到自律的转变，学习才能内化为你的生命需要，成为生活中不可或缺的一部分。平常所说的“活到老，学到老”，也是这个道理。子曰：克己复礼为仁。这里的“克己”，就是对自我的一种约束。孔子认为只有通过对自我的约束才能向理想的人生境界靠拢。学习也一样，一旦把自主学习养成一种习惯，你全身的细胞就被激活了。这些细胞会长出触手来，从外界吸纳各种新的见解、新的知识。

科学与文学是人类精神领域的两大高峰，一种致力于自然探索的努力和一种致力于人自身灵魂的探索，但它们并不是截然分开的。它们的终极目的是一致的：探索人类的奥秘，追问人类的命运。因此，文科的学生应该大量阅读文学、历史、哲学等方面的书籍，同时还要有科学精神。科学精神在西方就是一种人文精神，也是一种哲学精神。它源于惊异，是一种对未知的探索精神。学理工的，不要限于把专业理解为一种技术手段，而要从中领悟科学精神。同时也不要局限于自己的专业，要读些文史哲方面的书籍。不囿于条条框框，以开放的心态悦纳知识，才能称得上是一个有探索精神的人。一个缺乏探索精神的人，不能从生活中领悟新的风景，那将是很可怕的事。

“苟日新，日日新，又日新。”商汤曾把这句箴言刻在自己洗澡的盆子上，以示自警。刻在洗澡盆子上当然大有深意，商汤认为洗濯自己的心灵来去除恶的东西，就像沐浴身体去除污垢一样。澡要天天洗以净身，心灵也要常常拂拭。从汤王那里可以认识到，时时更新自己的知识是多么重要。知识的更新就是生命的更新，就是人精神的再生。当吸纳新知识成了一种习惯，学习就变成了一种快乐。不再是别人逼着你学，而是出于精神的需要主动去学。

（三）成为一个自由发展的人

当代哲学家冯友兰先生曾提出一个观点：中国大学应该“以哲学代宗教”。这里讲的哲学不仅仅是哲学专业，而是说每个人本质上都有的哲学的一面。哲学就是怀着乡愁的冲动到处寻找精神家园。在大学里应当把每个人的哲学的一面发挥出来，即使你是学理工科的，也应当把你学习的理工专业提升到哲学层面上来。众所周知，著名的物理学家爱因斯坦同时也是一位哲学家，他喜欢阅读哲学著作，并从哲学中吸收思想营养，用于物理学研究。而文艺复兴时期的天才达·芬奇更是思想深邃，学识渊博，多才多艺，在艺术领域和自然科学领域都做出了杰出贡献。画家、寓言家、雕塑家、发明家、哲学家、音乐家、医学家、生物学家、地理学家、建筑师和军事工程师等，任何一个头衔加之于他都名副其实。由此可获得启示，知识是触类旁通的。不管是学习什么专业，一定不要松懈对自身人文素质的培养，人文修养应该是贯穿人一生的要务。

大学阶段正是一个人构建人生观的最佳时机。大学学习的过程应该是人格养成的过程。进入大学之前，极少有人能完成自己的人格塑造，很多人的心理还停留在青春的躁动期，对于人生还是一片迷惘。而进入大学，你们就不能再是懵懵懂懂的小孩子了。成人仪式已过，你驾驶人生之舟进入一片新的海域，而舵手只有你自己，你是你自己的船长。如果在大学期间还不能完成这个塑造，那你以后的人生将难以想象。

尼采在《查拉图斯特拉如是说》中提出人生的三个阶段：骆驼，狮子，婴儿。在这里，尼采把人生的精神状态借助于三个具象表达出来。骆驼指盲目信赖，崇拜随便哪个比自己强

的人；狮子指怀疑一切，在无神的荒漠中独行；婴儿指不带偏见，全新的创造。沙漠中的骆驼，背负重物，温顺，听话，就像背着沉重书包的中小學生。而狮子，勇敢无畏，在漆黑的夜晚，啸傲黑暗的草原，它绝对不惮于发出自己的吼声。婴儿呢，纯洁天真，近乎透明，看似无力，却预示着新生。理想的状态当然是婴儿，它象征着人的创造力的勃发。对照自己，看看你是处于哪个阶段吧。

如果你对以上三点有清醒认识，那么，恭喜你，在这次新的航行中，你已经站在前列了。你以一个绝佳的精神状态进入大学这片水域，你是你自己的船长。

↻二、大学能给你带来什么

大学，这神圣的知识殿堂，能给你带来什么呢？

（一）生活的质变

人的成长就像一个圆，从一枚小小的句号，长成一个漂亮的圆圈。圆圈的直径越大，周长越大，与外界的接触面也就越大。而你的圆圈就是你的舞台。

来到大学，你的天地变大了，你的视野又开阔了一圈。在大学，学习仍然是重头戏，但大学的学习跟中学不一样了。你不仅要在课堂上学习知识，还要从课外学习。大学里会有各种社团活动，各种社会实践，各种实习、兼职等，让你眼花缭乱。选择一些适合自己的社团，并要确定学有所得。从这些第二课堂中，你能学到如何与人相处，强化某项技能，提高自己的综合能力。更重要的是，在感受丰富多彩的生活的同时，你在成长。

珍惜三年的大学时光吧。那是与青春有关的日子，永远不能再重来！初入大学的新生，不妨跟师兄师姐们多交流，听一听他们的感受。有很多人是兴冲冲而来，三年后却抱憾而去。如何让这三年不虚度，要在大一入学时就好好规划一番。三年时间，如果把握得好，足够你从毛毛虫蜕变成美丽的蝴蝶。

（二）学习的革命

中学是一种基础教育，进入大学，才是接受专业教育。大学是专业的学习阶段，也是为以后的职业生涯做准备。不过一切知识原本是相通的，各个专业是人为划分的，所以不能因为专业的划分就限制了自己的学习视野。不能学了理工就只知专业技术，学了文科就不再关注科学技术前沿。“海纳百川，有容乃大。”要用一种开阔的眼光来学习知识。

在大学最重要的是学什么呢？学做学问，学做人。蔡元培先生接任北京大学校长期间，提出了全新的教育思想。他认为大学的性质在于研究高深学问。他提倡学术自由，科学民主。他还认为大学教育必须上升到世界观教育的高度。康德哲学认为，世界分为现象世界和实体世界两部分。进行世界观教育其实就在于培养人对现象世界持超然态度，对实体世界则抱积极进取态度。这种世界观教育以发展个性的自由为目的，鼓励学生在学习中培养自己的兴趣，发现自身的独特性。

曾任清华大学校长的梅贻琦有一句名言：“大学者，非大楼之谓也，乃大师之谓也。”核心意思就是一所大学的名气是由大师级的老师造就的，大师是一所大学的软实力。能称得上大师的，就不仅仅是因其学识渊博，更是因其人格魅力能深深影响大范围的人。在大学

里，也许能碰上影响你一生的老师。很多人都是未经雕琢的璞玉，往往只是缺少一根点化的手指。专业课老师是你进入本专业领域的引路人。但师傅领进门，修行在个人。孔子弟子三千，但称得上贤人的也就七十二人。

不仅仅要从老师那里学习，也要从周围的同学那里学习。正所谓，三人行，必有我师焉。

在大学里，图书馆是知识的圣地。如果把大学称为象牙塔，那么图书馆应该就是那塔里最璀璨的一颗宝石。阿根廷作家博尔赫斯曾有这样美妙的诗句：“我心里一直都在暗暗设想，天堂应该是图书馆的模样。”天堂是人类向往的精神归宿地，而图书馆是世间实实在在的精神乐园。

当你站在图书馆那一排排长长的书架前，你有没有眩晕的感觉？当你的手指掠过那一排排书脊，你有没有沮丧的感觉？如果有，那就对了。大家都知道庄子说过“吾生也有涯，而知也无涯”的话，庄子接着还说：“以有涯随无涯，殆已。”人的生命是有限的，而知识是无穷的，以有限的生命去追求无穷的知识，就会搞得精疲力竭。庄子那个时候就感觉到有限面对无限的焦虑。何况现在知识更新的速度是一日千里，信息爆炸式地呈现！这就有一个利用知识的方法问题。具体到读书的方法，大致可分为蚕食与鲸吞两种，通俗地说，就是精读与泛读。读书根据目的的不同还可以分为功利的阅读和非功利的阅读。前者，抱着一定的目的去读，为了解决一个疑惑，或为了解某种知识；后者，信手拈来，泛泛读之，也许不经意间就会发现那种能带给你惊异的东西，引发你思想的“地震”。

大学期间，一定要好好利用学校的图书馆。它是思想的孵化器、心灵的栖息地。在这里，你可以跟无数伟大的心灵对话，从中会发现，你遇到的困惑，他们也曾经遇到过；你可以遨游于人类知识的海洋，没有边际，而永恒之神引领你飞升。

大学重要的是一种氛围。也许你上的不是名校，但这真的没什么。重要的不是学校的名声，而是你在这所学校里能学到什么。重要的也不是你入学时候的样子，而是三年后走出校园的样子。

↻三、你能给学校带来什么

在想大学能给你带来什么的同时，也要想一想自己能给学校带来什么。

开学典礼上，人们常听到这样一句话：今日你以学校为荣，明日学校以你为傲。大学是人一生精进的钥匙，是精神品位的酿造地，是人生态度的醍醐灌顶。从大学走出去，你的身上就带着母校的烙印，那是你精神的胎记。母校期待学子们成才就像母亲望子成龙一样。

成才的第一步是树立大志。嵇康说过一句比较过激的话：“人无志，非人也。”但细想他说得很有道理。古今中外的伟人，凡有成就者无不是胸怀大志之人。周恩来从小志高，12岁就发出“为中华之崛起而读书”的誓言。毛泽东13岁就写过一首《七绝·咏蛙》：独坐池塘如虎踞，绿杨树下养精神。春来我不先开口，哪个虫儿敢作声？

人生犹如那一望无际的大海上的一叶扁舟，而理想就似那导航灯，为你带来希望、指明方向。有了理想，才不会迷失方向；有了理想，才会有源源不断的动力，才会乐此不疲地积极求索。甚至可以说，有了理想，人生的事业就成功了一半。一个人努力可能成功，但是不努力一定不会成功；一个人能够承担多大的责任，就能成就多大的事业。很多时候，人们不

敢想，被一个很大的目标吓着了，因为没有看到自身的潜能。

相关链接

安东尼·罗宾讲的故事

世界潜能激励大师安东尼·罗宾曾讲过这样一个故事。许多年前，重量级拳王吉姆在例行训练途中看见一个渔夫正将鱼一条条地往上拉。但吉姆注意到，那渔夫总是将大鱼放回去，只留下小鱼。吉姆好奇地上前问那个渔夫为什么只留下小鱼，放回大鱼。渔夫答道：“老天，我真不愿这么做，但我实在别无选择，因为我只有一个小锅。”好笑吧？哈哈！但在你大笑之前，罗宾提醒你，他实际是在讲你呢！许多时候当我们想到一个大的主意时，往往会告诉自己：“天啊！可别来个这么大的！我只有一个小锅呢！”我们更常常自我安慰道：“更何况如果是一个好主意，别人早该想到了。就请赐给我一个小的吧！不要逼我走出舒适的小圈子，不要逼我流汗。”安东尼·罗宾指出：在我们每个人的生命中，都会面临许多害怕做不到的时刻，因而画地为牢，使无限的潜能只化为有限的成就。

国学大师王国维在自己的著作《人间词话》中借助于三句词说到古今成大事者大学问者必经的三重境界。第一重境界：昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路。第二重境界：衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。第三重境界：众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。这三句词也道破了人生之路：起初的迷惘，继而的执着和最终的顿悟。没有登高望远，无以确定有价值的探索目标；没有对目标的迫切愿望和自信，难以面对征程的漫长和艰辛；没有千百度的上下求索，不会有瞬间的顿悟。达到了这三个境界，方不愧为精彩至极的人生。

一朝耕耘，终将收获。祝愿初入校园的大学生，能通过自己的辛勤努力拥有一个无与伦比的精彩人生！

第二节 走好大学第一步

经历十年寒窗，同学们实现了由中学到大学的跨越，即将开始新的大学生活。绝大部分新生们对大学生活是充满新奇和兴奋之感的，多姿多彩的校园生活也自此拉开序幕。然而序幕之后的内容却各有不同。新生入学以后，在生活环境、教学方式、学习方式、人际关系等诸方面与中学时相比发生了不少变化。有些同学能够主动调整自己，积极增进对自我和大学的了解，适应大学生活，规划大学生活，拓展全面发展的能力。有些同学由于不能适应这种变化，结果影响了自己的学习和生活，有的甚至为此付出了痛苦而昂贵的代价，不少人产生了新生适应不良综合征。新生适应不良综合征，是指进入大学的新生在较长一段时间内不能很好地适应学校新的环境，由此在认知、情绪、行为等方面出现的一种迷茫、困惑、痛苦。具体表现为自我定位的摇摆、奋斗目标的迷茫、新生活方式适应困难、社交困惑等。

大学一年级在转折中处于极其重要的地位，它是大学生能否把握大学生活的主动权、能否适应新环境，顺利实现新转折，是健康成才的关键时期。那么，对于刚踏入大学校门的大一新生来说，究竟该如何走好大学第一步呢？

一、自我再认识

大学校园是一个非常自由和广阔的空间，广阔自由到很容易让人迷失自己。大学里人才济济，甚至好多人要远远超过你，你置身其中或许会迷失自己，看不到自身的优势所在。大学生在新的环境、新的挑战面前要回答“我是谁？”这个最简单而又最复杂的问题，并不是一件很容易的事。精神学家弗洛姆（Erich Fromm）说：“青年期最重要的课题是寻找和确立一个自我形象。”自我形象就是自己对自己的看法，包括：我是一个怎样的人？我能做什么？我该往哪个方向前进……每个人都在做这样的自我追寻，希望勾绘出一个清楚、明朗、积极的自我形象。纪伯伦提出了“认识自我”的命题，他曾借别人之口阐述说：“认识自我是一切认知之母，我应该认识自己。我认识自己，了解自己身体的各个部分——外貌、分子和原子。我应该除去覆盖在自己心灵秘密上的帷幔，抹掉心灵深处的装饰，还应该弄清我物质存在中精神存在之含义，我精神存在中物质存在之隐秘。”大学生是处在一个动荡不安的主观世界里，很需要找寻一个积极而稳定的自我形象，只有这样，才不会迷失。

（一）自我认识的内涵

自我认识是一个人对自己存在的觉察，即自己对自己的认识，包括认识自己的生理状况（如身高、体重、形态等）、心理特征（如兴趣爱好、能力、性格、气质等）以及自己与他人的关系（如自己与周围的人们相处的关系、自己在集体中的位置与作用等）。自我认识的内容包括生理自我、心理自我和社会自我。

1. 生理自我

生理自我指个人对自己身体的认识，包括占有感、支配感和爱护感。生理自我是与生俱来的，只能接受不能被改变，大学生对于生理自我处于高度关注期，表现为关注自己的身体健康，关注自己的外貌、仪表等。

2. 心理自我

心理自我是指个人对自己心理活动的认识，包括对自己性格、智力、态度、情感、理想和能力的认识，随着大学生生理、心理的发展，心理自我的突出表现之一是自我认识的矛盾性。这种矛盾性主要表现在两个方面。

（1）“理想的自我”与“现实的自我”的矛盾，这种矛盾集中体现为理想与现实的矛盾。

（2）“主体的自我”与“社会的自我”的矛盾。这种矛盾集中体现在同学之间的理解与不理解的矛盾、尊重与不尊重的矛盾，此类矛盾常常使得大学生感到苦恼。然而这种矛盾斗争的结果，表现为大多数人还是能够按照社会的要求不断完善自己，向积极方面转化，达到在新的水平上的积极向上，成为自我肯定的人。

3. 社会自我

社会自我是个人对自己在社会关系、人际关系中的角色、地位的认识，对自己所承担的社会义务和权利的认识等。随着大学生生理和心理的不断发展，归属和爱的需要、尊重的需要以及自我实现的需要逐步进入旺盛期，这些内在的需要促使他们产生了强烈的交往动机，渴望与别人交往。“我该跟哪些人做朋友？”“我的人缘怎么样？”这些都是社会自我的表现。培根曾说过：“缺乏真正的朋友乃是最纯粹最可怜的孤独；没有友谊的土壤不过是一片荒

野。”大学生正是在与他人建立人际关系的过程中，社会化的程度迅速提高。

（二）自我认识的途径

认识自我的途径主要有两种：自我观察和他人评价。

自我观察，是指要认识自己，必须要做一个有心人，经常反省自己在日常生活中的点滴表现，总结自己是一个什么样的人，找出自己的优点和缺点。自我观察是我们自己教育自己、自我提高的重要途径。自我观察主要包括三个方面：①自身外表和体质状况的观察，包括外貌、风度和健康状况等方面的观察。②自我形象的观察，主要是对自己在所生活的集体中的位置和作用、公共生活中的举止表现及社会适应能力等的观察。③自己精神世界的观察，包括对自己政治态度、道德水平、智力水平、能力、性格、兴趣、爱好、特长等方面的观察。

他人评价，是指周围的人对自己的态度和评价能帮助自己认识自己、了解自己。大文豪苏轼写道：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”这反映了“当局者迷，旁观者清”的道理。大学新生一方面要尊重他人的态度与评价，另一方面对他人的态度与评价也不能盲从，要冷静地分析。

相关链接

我的生命线

生命线是你我都有的东西，人手一份，不多不少。人间有多少条生命，就有多少条生命线。生命线就是每个人生命走过的路线。这个游戏就是画出你人生的路线图。

好，游戏开始。请备好一张洁白的纸。还请备一支红蓝铅笔。彩笔也行，须一支较鲜艳，一支较暗淡。要用颜色区分心情。先把白纸摆好，横放最好。

在纸的中部，从左至右画一道长长的横线。多长呢？随意，长短皆可。

然后给这条线加上一个箭头，让它成为一条有方向的线。



然后，请你在线条的左侧，写上“0”这个数字，在线条右方，箭头旁边，写上你为自己预计的寿数。可以写68，也可以写100。

此刻，请你在这条标线的最上方写上你的名字，再写上“生命线”三个字。游戏的准备工作就基本完成了。

一张洁白的纸，写有“×××的生命线”的字样，其下有一条有方向的线条，代表了你的生命的长度。它有起点，也有终点，你为它规定了具体的时限。

请一寸一寸地抚摸这条线。它就是你脚步的蓝图。无论你走到哪里，都走不出它的坐标系。你是你自己的人生规划设计师，没有人能替代你。没有！

请你按照你为自己规定的生命长度，找到你目前所在的那个点。比如你打算活75岁，你现在只有25岁，你就在整个线段的三分之一处，留下一个标志。之后，请在你的标志的左边，即代表着过去岁月的那部分，把对你有着重大影响的事件用笔标出来。比如7岁你上学了，你就找到和7岁相对应的位置，填写上学这件事。注意，如果你觉得是件快乐的事，你就用鲜艳的笔来写，并要写在生命线的上方。如果你觉得快乐非凡，你就把这件事的位置

写得更高些。假如，10岁时，你的祖母去世了，她的离世对你造成了极大的创伤，你就在生命线10岁的位置下方，用暗淡的颜色把它记录下来。抑或，17岁高考失利……你痛苦非凡，就继续在生命线的相应的下方很深的陷落处留下记载。依此操作，你就用不同颜色的笔和高低不同的位置，记录了自己今天在之前的生命历程。

过去时的部分完成后，你要看一看、数一数，在影响你的重大事件中，是位于横线之上的部分多，还是位于横线之下的部分多？上升和陷落的幅度怎样？最重要的是看你个人对这件事的感受，而不在于世俗的评判。

完成了过去时，请进入将来时。既然是一生的规划，你有什么想法就一股脑儿地写出来吧。很多人在这时犯了愁，不是他没有计划，而是他很少将这些计划在时间上固定下来。

在你的坐标线上，把你这一生想干的事，比如挣多少钱、住什么样的别墅、职业生涯、个人情趣等都标出来。如果有可能，则尽量把时间注明。视它们带给你的快乐和期待的程度，标在线的上方。如果它是你的挚爱，就请用鲜艳的笔墨高高地填写在你的生命线最上方。

当然，在将来的生涯中，还有挫折和困难，比如父母的逝去，比如孩子的离家，比如生病等各种意外的发生，比如职场或事业方面可能出现的挫折、失业等，不妨一一用黑笔将它们在生命线的下方大略勾勒出来，这样生命线才称得上完整。

你要看看你亲手写下的这些事件，是位于线的上半部分较多，还是下半部分较多，也就是说，是快乐的时候比较多，还是痛苦的时候比较多。这不是评判你选择的正误和生活质量的优劣，而是看你感受如何。如果你觉得这样还好，就不妨如此继续下去。如果你不甘心，可以尝试改变。

如果你的生命线上所标示的事件，大部分都在水平线以下，那么，是否可以考虑调整一下自己看世界的眼光？你对未来的估计是不是太幽暗了一些？如果是，你对你的情况是否满意？如果满意，这就是你的性格所选择的生活了。多种价值观和生活方式并存，正是当今世界的特点之一。如果你觉得有改变它们的愿望，那么你可以试着用另一种眼光来看待世界。如果你的所有事件都标在了水平线之上，也并非就是一味值得恭贺的事情。

承认自己的局限，承认人生是波澜起伏的过程，接纳自己的悲哀和沮丧，都是正常生活的一部分，犹如黄连和甘草，都是医病的良药。

以前的事已经发生过了，哪怕是再可怕的事件，也已过去。你不可改变它，能够改变的是看待它的角度。一个人的成熟度，在于这个人治愈自己创伤的程度。过去是重要的，但它再重要，也没有你的此刻重要。

活在当下，活在此时此刻，这是获得幸福屡试不爽的诀窍。这不是今朝有酒今朝醉的颓废，而是脚踏实地的清醒把握。过去已成定局，将来在于努力。真正抓在你的手里的只有此时此刻。你的感官向着此时此地开放，你看到的是眼前的事物，听到的是耳边的声响，闻到的是近前的气味，触到的是身旁的温度，摸到的是指尖的感觉，尝到的是口中的滋味……把握当前，更是对生命本体的尊重。

生命最宝贵之处，并不在它的长度，而在它的广度和深度。如果能很精彩地过好每一分钟，那么这些分钟的总和，也必定精彩。

生命线不是掌握在别人手里，它只有一个主人，就是你自己。无论你的生命线是长是短，每一笔都由你来涂画。

有人说,我现在画出了自己的生命线规划蓝图,以后还会不会变化呢?不要把一个游戏看得玄妙,它只是想激起你的警觉,在纷杂的现代生活中,腾出那么一点点时间,眺望远方,拓开一条属于自己的小路。几年以后,你对自己的筹划也许会改变,但眺望永远是需要的,大方向永远是需要的,改变也是需要的。

不要因为将来的改变,而不肯在今天做出决定。如果有人一生都无须改变,那他要么是未卜先知,具有极高悟性和远见卓识的天才,要么就是僵化和刻板的化石。

游戏总结:生命线只有一条,而且它时时刻刻地在你毫无觉察的时候,静悄悄地行进着。你在生命线上的圆点伴随着你跳动的心脏律动,不停地上下跃动着奔向人生的终点。别总盯着树上最丰盈的果子,专心致志地做好你最感兴趣的那件事。

(节选自毕淑敏《心灵七游戏》,北京十月文艺出版社,2006)

二、学会适应

每一个人从中学步入大学,从大学步入社会,从一种生活环境进入另一种生活环境都是一种适应,都需要人们学会适应。一位大学三年级的学生谈起刚进入大学时感慨地说:“三年前刚入大学时,对一切都不熟悉,对自己没有正确的认识,总是感到胆怯和自卑,和同学沟通不好,不知道如何读完大学。”一位新生道出自己的困惑:“刚跨入大学校门的我,不知自己所学专业将来是做什么的,更不清楚自己想做什么、能做什么,突然觉得自己失去了目标,没有学习动力。”可以说,适应和发展的问题是每一个大学生都要面对的课题。

(一) 适应的含义

达尔文说过:“物竞天择,适者生存。”依照进化论的观点,适应是指动物为了生存,与不利的环境做斗争,保存优秀的后代,使物种代代繁衍。这是广义的适应。

狭义的适应是指一个人通过不断调整自身,使个人需要能够在环境中得到满足的过程,适应也是自我与环境和谐统一的一种良好的生存状态。人与环境的适应通过两种途径来实现:一种是人自身做出改变,一种是环境改变。在很多情况下,环境是不变的,可变的是人自身。人的发展是指人生的发展,是人的身心随着时间的推进不断变化的过程。人的心理发展是伴随着人的身体发育而成熟的,人的认识、情感、能力和社会性等方面获得完善成长的过程,是一个人一生中行为和心理的发展过程。在面对不同的环境时,只有学会适应环境的人,才能更好地发展自己、走向社会。

(二) 大学生要适应的内容

1. 生活的适应

告别了原先已熟悉了的一切,远离父母,大学新生要独立处理生活中的一切事情。大学新生来自五湖四海,要学会不同个性间的相互包容。看似平凡小事,却时时都在对每个大学生进行着待人处世与品德修养的检验。

2. 学习的适应

大学里班级观念淡化,没有固定教室,一二百人一起听课,上课常常像打游击战,老师

可能要布置大量的课外阅读书目。学生也有了比高中相对宽松、自由支配的时间。大学教师讲课不像高中教师那样深入浅出，常常是提纲挈领式教学或引导学生自学，在学习目的、教学内容的广度和深度以及教学方法上也都有许多不同。

3. 人际关系的适应

大学生以专业分班级，以学科分院系，班级和院系是他们生活的团体。一个单纯的高中学生上大学后，若不小心被别人鄙视或被拒绝于团体活动之外，而他又不善于交往，不在改变中得到提高的话，就有可能进入孤独、压抑的境界，从而可能困扰大学三年的生活，甚至影响未来的行为。

4. 情感需求变化的适应

目前在大多数中学校园里，青春期性健康教育尚属空白。一些正常的男女同学交往得不到引导，甚至遭到指责。而大学里相对宽松的异性交往空间，使得原本被压抑的性心理得到释放。由于社会多元价值观的影响，更主要的是缺乏青春期性生理、性心理以及性伦理、性法制、异性交往方面的知识和技能，使得部分大学生面对异性的求爱、自己对异性的爱慕以及失恋、性骚扰行为等不知所措。

相关链接

关于生活

你改变不了环境，但你可以改变自己；
你改变不了事实，但你可以改变态度；
你改变不了过去，但你可以改变现在；
你不能控制他人，但你可以掌握自己；
你不能预测明天，但你可以把握今天；
你不能样样顺利，但你可以事事尽心；
你不能左右天气，但你可以改变心情；
你不能选择容貌，但你可以展现笑容；
你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度。

↻三、学会发展

(一) 发展的含义

同样根据进化论的观点，发展指种族或个体量的增加，即优秀后代成长壮大。动物的进化过程相当缓慢，是因为它们仅仅局限于和其他物种的斗争，而不会去主动改造环境。而人类历史的发展，取决于人们的思维能力，即能够对自己的环境做出判断和评估，并不断地创造、创新，使环境更加适合人们的生存需求。

狭义而言，发展指的是人类个体从诞生到死亡的整个生命过程中所发生的身心变化，即发展包括生理与心理两方面的发展。