

迎接人生 新阶段

主 编 王志雄

副主编 唐 娟

YINGJIE
RENSHENG XIN JIEDUAN



电子科技大学出版社

编 委 会

主 编 王志雄

副主编 唐 娟

编 委 王 放 徐 敏

刁 穗 张正根

刘栖杉 李维根

图书在版编目（CIP）数据

迎接人生新阶段 / 王志雄主编. —成都：电子
科技大学出版社，2014. 9

ISBN 978-7-5647-2534-1

I. ①迎… II. ①王… III. ①大学生—入学教育
IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 174714 号

迎接人生新阶段

主 编 王志雄

副主编 唐 娟

出 版：电子科技大学出版社（成都市一环路东一段 159 号电子信息产
业大厦 邮编：610051）

策划编辑：谢应成

责任编辑：谢应成

主 页：www.uestcp.com.cn

电子邮箱：uestcp@uestcp.com.cn

发 行：新华书店经销

印 刷：成都市火炬印务有限公司

成品尺寸：140 mm×203mm 印张 6.375 字数 166 千字

版 次：2014 年 9 月第一版

印 次：2014 年 9 月第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-5647-2534-1

定 价：25.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话：028-83202463；本社邮购电话：028-83201495。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误，请寄回印刷厂调换。

前　　言

甲午仲夏，在成都艺术职业学院建校 12 周年、办学 14 周年之际，《迎接人生新阶段》课题编写组的全体教师在公共教学部的领导下，在第二版的基础上，对其进行认真地修改、补充和进一步完善。

本教材结合我校实际和我校学生以艺术类专业为主的特点，列举了大量本校学生实例，生动形象、图文并茂，能在一定程度上改变学生对思想政治理论课不够重视的状况，能有效地对学生进行正确的世界观、价值观和人生观教育。

本教材囊括大学生思想品德教育、爱国主义教育、感恩教育、法律基本知识教育、心理健康教育、就业择业教育、安全教育等方面的内容和知识，把上级有关部门要求对大学生各方面的教育汇集为一体，既方便教师的教学，也方便对大学生进行系统的教育。

我们的目的是要尽力完善，尽力更新，尽力为大学生推开新世界的窗，尽力为大学生展开新生活的画轴。让大学生们活出自己的精彩，在新的天地施展自己的抱负，展现灿烂的人生，勇往直前！

编　者

2014 年 6 月

目 录

第一章 开始大学新生活 适应人生新阶段	1
一、认识大学生活特点.....	1
(一) 角色的改变.....	2
(二) 生活的改变.....	2
(三) 学习的改变.....	2
二、确立学习目标 积极适应新环境.....	3
三、树立新的学习理念，培养优良学风.....	5
四、树立远大理想，迎接美好未来.....	8
(一) 理想的概念.....	8
(二) 理想的作用.....	8
(三) 如何实现理想.....	9
第二章 学会感恩 享受幸福	14
一、感恩父母.....	15
(一) 我们成长背后的“影子”.....	15
(二) 世间最伟大的爱.....	18
(三) 和父母比一比.....	19
(四) 感恩父母，别爱得太迟.....	22
二、感恩老师.....	23
(一) 我们成长的导师.....	24
(二) 老师也需要鼓励.....	25
(三) 尊重老师的教学风格.....	25
(四) 敬重老师，不忘师恩.....	27
三、感恩社会.....	29
(一) 感恩身边的人.....	29

◇ 迎接人生新阶段 ◇

(二) 感恩学校.....	30
(三) 感恩祖国.....	31
第三章 端正择业观 迎接新挑战.....	34
一、大学生毕业后的可能出路.....	34
(一) 国企或事业单位.....	34
(二) 民营企业.....	34
(三) 外资企业.....	34
(四) 公务员.....	34
(五) 自主创业.....	35
(六) 继续深造.....	35
二、当前大学生就业的现状.....	35
(一) 毕业人数不断攀升，就业需求岗位减少.....	35
(二) 结构性矛盾突出.....	36
(三) 大学生预期薪酬明显下降.....	36
(四) 专科、高职层次毕业生就业情况明显好于本科生.....	37
三、大学生应该如何面对就业.....	38
(一) 认识就业形式，调整就业心态.....	38
(二) 准确自我定位，做好学习规划.....	38
(三) 接受客观现实，做好就业准备.....	39
(四) 充分认识职业价值，树立合理的 职业价值观.....	42
第四章 遵守社会公德 把握社交礼仪.....	46
一、遵守社会公德.....	46
(一) 大学生社会公德的现状.....	46
(二) 增强社会公德意识，践行社会公德规范.....	48
二、社交礼仪.....	53
(一) 社交礼仪对当代大学生的重要性.....	53

(二) 大学生礼仪的内容.....	54
三、诚实守信.....	61
(一) 诚实守信是基本行为准则.....	61
(二) 大学生需要提高诚信度，加强诚实守信修养....	65
第五章 妥善处理爱情 拥有爱的能力.....	69
一、爱情的本质.....	69
(一) 爱与喜欢不同.....	70
(二) 爱与情不同.....	70
(三) 性与爱不同.....	71
二、爱情中的道德.....	71
(一) 爱情也要受到道德约束.....	71
(二) 爱与被爱均应受到尊重.....	73
三、正确选择爱的对象.....	74
四、拥有爱的能力.....	75
五、爱情的命运.....	76
(一) 恋爱和婚姻不同.....	76
(二) 爱情以婚姻为结局.....	77
(三) 爱情以失恋告终.....	77
六、婚姻的结局.....	77
(一) 结婚的条件、程序.....	78
(二) 离婚的条件、程序.....	79
七、大学生恋爱箴言.....	79
(一) 校园恋情应适度，要做到失恋不失志.....	79
(二) 恋爱行为务必遵守社会公德和法律.....	80
附：本章实践环节.....	80
第六章 态度决定高度 营造人生道路.....	86
一、态度决定高度.....	86
(一) 态度是行动的前提.....	86

(二) 一个人做事的态度，关键要踏实.....	87
(三) 态度决定高度，工作学习的目标要明确.....	88
(四) 一个人有什么样的心态就会有什么样的追求 和目标.....	89
二、怎样营造积极的人生道路.....	92
(一) 打造平衡而丰富的学习生活内涵.....	92
(二) 用心感受生活的细节.....	97
(三) 用开放的心情迎接世界.....	98
(四) 永保好奇心.....	98
(五) 设立精彩的目标.....	99
(六) 坚持写日记.....	99
(七) 打造完美的人生.....	100
第七章 学法知法守法 成为合法公民.....	101
一、培养法律思维 树立法治观念.....	101
(一) 什么是法律?	101
(二) 什么是法治?	101
二、用法律思维方式思考.....	102
(一) 什么是法律思维方式?	102
(二) 法律思维方式的特征.....	103
三、了解一些法律基本常识.....	107
(一) 法律基本原则.....	107
(二) 法律体系和法律渊源.....	110
四、学习与掌握部分部门法.....	112
(一) 国家的根本大法——宪法.....	112
(二) 保护人身财产，与犯罪作斗争的刑法.....	115
(三) 维护社会秩序和公共安全的《治安管理 处罚法》	120
(四) 规定诉讼程序的诉讼法.....	121

第八章 重视心理健康 发展健全人格.....	123
一、《叫我第一名》	123
二、《当幸福来敲门》	124
一、大学生心理健康概述.....	126
(一) 健康与心理健康的含义.....	126
(二) 大学生心理健康的的标准.....	129
(三) 心理行为符合大学生的年龄特征.....	131
二、大学生的心理特征及常见的心理问题.....	131
(一) 大学生的心理特征	131
(二) 大学生常见的心理问题.....	133
(三) 影响大学生心理健康的主要因素	136
三、心理健康自测.....	138
第九章 保护自我 远离伤害.....	145
一、校园生活安全.....	145
(一) 在校园生活中，应当主动避免和抵制以下 一些行为，注意安全.....	145
(二) 对于学习、生活中常见的问题，了解正确的 处理方法.....	147
二、财产安全.....	149
(一) 防盗能力.....	149
(二) 防劫能力.....	150
(三) 防骗能力.....	150
三、网络安全.....	151
(一) 不要沉迷于网络.....	151
(二) 抵制网络不良信息.....	151
(三) 网上言论不容触犯法律.....	152
(四) 防网络伤害	152
(五) 避免遭遇网络陷阱.....	152

四、消防安全.....	153
(一) 引发火灾的主要原因.....	153
(二) 火灾的扑救.....	154
(三) 灭火器的使用.....	154
(四) 火灾的预防方法.....	155
(五) 火场逃生与自救.....	155
五、大学生实习就业安全.....	156
第十章 胸怀祖国 放眼世界.....	159
专题一 社会主义生态文明建设.....	159
专题二 祖国宝岛台湾.....	164
专题三 合作与竞争并存.....	170
专题四 地区问题与国际安全环境.....	183
后 记.....	193

第一章 开始大学新生活 适应人生新阶段

在这个流光溢彩的九月，同学们告别了中学时代，迈进了大学校门，从此人生历程翻开了新的一页，人生道路跨入了新的阶段。新的起点，新的目标，未来三年，对于90%以上的同学来说，或许是你们一生中最后一次在学校系统学习的阶段。在这之后，你们就将踏进社会，寻找工作，独立生活，成家立业，养家糊口。对于未来，相信每个同学都有着自己玫瑰色般的梦想，有着美好的憧憬，希望在大学阶段学得一技之长，为自己今后的事业和生活奠定基础。面对新的学习生活环境，同学们既会充满好奇和兴奋，也会遇到种种不适和困难。如何尽快适应大学生活，确立自己的学习目标，规划自己的职业生涯，提升素质，全面发展，为今后的健康成长打下良好基础，是同学们要面临的首要问题。

一、认识大学生活特点

大学是一条新的人生起跑线，是一所知识的殿堂，是一片智慧的沃土，是一座理想放飞的乐园。在大学里，你们既可以尽情吸取丰富的知识，愉悦地漫步于优雅的校园，参加你感兴趣的社团，追求纯洁的友谊和爱情；也可能因自控力差，缺乏学习目标，逃学旷课，虚掷时光，游戏人生，什么也没有学到。但不管怎样，大学时光都是人生中最美好、最具创造力、最值得怀念的青春经历。

跨入大学校门，同学们的生活环境和学习环境与中学相比发生了哪些重大变化？

（一）角色的改变

社会角色发生变化。中学生作为未成年人，受到家长无微不至的照顾、老师体贴入微的关怀；中学生的心理和思想正处于发展变化中，职业方向和社会角色不够明确。而大学生已跨入成年人的行业，并远离父母的怀抱，常常想“我该自己管自己了”；大学生通过入学教育和专业学习，参加社会实践和顶岗实习，职业方向基本确定，社会地位有了较大提高，社会对大学生的期望和要求要比中学生高得多。

（二）生活的改变

1. 生活习惯发生变化

中学生大多是本地就读，同学基本上来自当地，饮食、语言、气候、习俗都相同；大学生大多数是异地求学，饮食的差异、气候的变化、语言的差别、习俗的不同都可能成为刚进学校时适应的障碍。

2. 生活内容发生变化

中学生大多以学习作为生活的中心，过着从家门到校门的两点一线生活，课余时间很少，校园生活单一；大学生大多把全面发展作为自我追求目标，自由支配的闲暇时间大大增加，独立性增强，丰富多彩的校园文化生活使人应接不暇，生活领域大为拓宽。

（三）学习的改变

新生进入高校，面临最大的改变和不适应是来自学习的改变。

1. 学习任务发生变化

中学生的学习任务主要是学习科学文化的各种基础知识，目标是考上大学；大学生的学习任务不仅包括学习基础知识，还包括专业知识和技能，以便为进入社会打好基础，做好准备，目标

是找到一份适合自己的好工作。

2. 学习内容发生变化

中学的学科设置基本上没有变化，学习内容重在巩固深入；大学阶段的学习内容，除了公共课、学科基础课和专业课属于必修课之外，各专业还开设选修课，学习内容的深度和广度大大增加，追求博学、前沿，因而学习内容多、任务重、范围广、要求高。

3. 学习方式发生变化

中学生的学习以课堂讲授为主，学生巩固知识的主要方式是题海战术，对老师依赖大；大学强调启发式教学，课堂讲授时间相对少，自由支配的学习时间增多，学习的自主性大大增强，要求学生熟练利用图书馆和互联网收集资料和信息，培养自主学习和独立思考问题、分析问题的能力。

此外，还有人际交往的改变、管理的改变等等，这都需要同学们去认识和了解，学会主动与他人交往，做到自觉遵守校规校纪，自我约束、自我管理、自我服务，这样才能适应大学的学习生活。

二、确立学习目标 积极适应新环境

大学是同学们独立走向社会生活的最后一站，大学生怎样才能尽快适应大学学习生活，早日完成由中学到大学的过渡呢？

1. 尽快确立新的学习生活目标

高尔基说过：“一个人追求的目标越高，他的才能就发展越快，对社会就越有益。”目标是激发人的积极性、产生自觉行为的动力。人一旦没有生活目标，就会意志消沉、浑浑噩噩。大学新生正处于富于理想、憧憬未来的青年中期。升入大学，中学阶段的目标已经实现，有的人认为，大功告成，可以松口气了。有的甚至把“混文凭”、“跳龙门”、“留城市”作为学习目标，满足现状，不思进取，使刚刚开始的大学生活缺乏驱动力。因而，这些学生感到

◇ 迎接人生新阶段 ◇

生活茫然、空虚、枯燥、乏味。因此，大学新生需要尽快熟悉大学生活，树立新的奋斗目标。

2. 尽快适应大学的学习方法

大学生进入大学后碰到的一个普遍问题就是学习方法的不适应。他们习惯于老师天天陪伴、督促、被动接受知识的中学学习方式，对大学的学习特点和规律一无所知。进入大学以后，面对生活需要自理、学习需要自主、大量的学习时间要求自己安排等，他们感到无所适从，学习成绩明显下降。因而大学新生迫切需要通过向老同学取经、向老师取经等各种渠道，尽快了解大学学习特点和规律，并根据自己的特点和经验，迅速摸索出一套适合自己特点和大学学习特点的学习方法。谁能最快地适应大学学习方法，谁就能尽快地适应大学生活。

3. 确立独立生活意识，建立良好人际关系

新生跨进大学，在一定意义上说，就意味着开始逐步地独立地走向社会。面对陌生的校园、陌生的面孔，许多学生缺乏独立生活和集体生活的能力，缺少新的朋友，“寂寞感”和“孤独感”油然而生，陷入烦恼和痛苦之中。为了适应新的环境，同学们就需要树立自信、自律、自立、自强的精神，学会与人打交道。大学里最小的人群是宿舍的同学，每天都要在一起共同学习和生活，宿舍的同学关系是大学里最基本的人际关系。由于同学们来自不同的家庭、有着各自的生活习惯，性格脾气也不同，在一起相处难免有些不习惯或不适应。同学们宿舍关系如果处得好，人际关系就融洽，心情自然愉悦，学习生活也更有劲头；如果关系僵硬紧张，不但影响日常生活，更会给心理上蒙上阴影。

4. 学会安排衣食住行，培养生活自理能力

离开父母，进入大学，同学们首先应该学会打理日常生活，学会准时起床、积极运动、学会自己铺床叠被、收拾房间，学会自己洗衣服、逛街买日常用品，学会记账、合理安排自己的生活

与闲暇时间，学会自己照料自己。养成良好的作息习惯和饮食习惯，进行适当的体育锻炼和文娱活动，主动参加集体活动，注重卫生，适应环境。

三、树立新的学习理念，培养优良学风

同学们进入大学，特别是进入高职院校，学习的内容、形式和要求都与以前发生了显著变化。高职高专教育是高等教育发展中的一个类型，占了我国高等教育的半壁江山，肩负着培养面向生产、建设、服务和管理第一线需要的高技能人才的使命。高职教育以服务为宗旨、以就业为导向，其人才培养模式和教学模式以校企合作、工学结合、顶岗实习为特点，注重实践教学和动手能力，倡导“能力本位”，它与研究型大学的教学有着极大的差别。同学们既要学习专业知识，更要掌握专业技能，做到知识够用，实践会用、就业适用，才能把自己培养成应用型、技能型的人才。

1. 树立自主学习的理念

自主学习是一种能动的学习，要求同学们有明确的学习目标，自觉适应专业要求和社会需要，积极主动地掌握相关知识、技能和方法，使自己真正成为学习的主人。自主学习要有强烈的求知欲和主动性，要求举一反三，触类旁通，注重对知识的拓展和领悟。在大学阶段，有大量的自学时间、自由的学习空间，营造了自主学习的浓厚氛围，也对自主学习理念的培养提出了必然要求。同学们要学会根据教学计划和所学专业的特点，合理确定学习目标，科学安排学习时间，掌握正确的学习方法，全面提高自主学习能力。

2. 重视掌握专业技能

培养应用型、技能型人才的核心是学习和掌握专业知识与专业技能，有一技之长。高职院校应该根据社会需求开设热门、紧

缺专业；其次，要合理设置理论课程和实践课程的比例，作为高职院校，应当注重学生的动手能力，因此不能像本科院校那样设置课程；再次，专业课教师应当是“双师型”教师，有一定的实际操作经验及动手能力。总之，高职院校要培养实用型、技能型人才，一定要从实际出发，实习、实训、实作的学习时间应超过课堂上的理论学习时间，学习的主要任务是为了掌握和运用专业技能。

3. 培养吃苦耐劳的精神，养成勤奋求实的学风

无数事实证明，吃苦耐劳是中华民族的优秀品质，是决定一个人前途和命运的重要素质。要适应环境、战胜各种困难和挫折，就必须有吃苦耐劳的精神。“梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出”，“艰难困苦，玉汝于成”，在困难和逆境中最能磨炼意志，挖掘潜能，发挥自己的聪明才智，变压力为动力，变逆境为顺境，才能成长成才。

【案例】

李嘉诚的故事

1938年日军轰炸潮州，刚刚读初中的李嘉诚在1939年6月与家人辗转到香港。一家人寄居在舅父庄静庵的家里。祸不单行，这时候李嘉诚的父亲李云经因劳累过度不幸染上肺病。身为长子的李嘉诚一边照顾父亲，一边拼命地温习功课。1943年冬天，李云经病重，他把李嘉诚叫到床前，轻声告诫道：“求人不如求己。吃得苦中苦，方为人上人等训言。失意时莫灰心，得意时莫忘形。”15岁的李嘉诚坚定地点了点头，李云经才放心地闭上了眼睛。父亲死后，李嘉诚被迫离开了心爱的学校，用他还很稚嫩的肩膀，毅然挑起赡养慈母、抚育弟妹的重担。

李嘉诚先在舅父庄静庵的中南钟表公司当泡茶扫地的小学

徒。李嘉诚到这里之后，学到的第一个功夫就是察言观色，见机行事。他每天总是第一个到达公司、最后一个离开公司。辛苦而困难的时光过去了，当年那个 15 岁的少年已经长成精瘦但结实、英气十足的小伙子了。17 岁的李嘉诚在一家五金制造厂以及塑胶带制造公司当推销员，开始了香港人称之为“行街仔”的推销生涯。他认为从事推销工作，重要的有两点：一是勤劳，二是创新。很快，李嘉诚成了全公司的佼佼者。但李嘉诚从来不喜欢高谈阔论，走南闯北的推销生涯不仅锻炼了他的商业头脑，丰富了他的商业知识，而且也使李嘉诚结识了很多好朋友，教会了他各种各样的社会知识。同时，在推销过程中，也使他学会了宽厚待人、诚实处世的做人哲学，为他日后事业的发展打下了良好的基础。

由于出色的推销成绩，李嘉诚 18 岁就做了部门经理，两年后又被提升为这家塑胶带制造公司的总经理。1950 年，年仅 22 岁的李嘉诚在筲箕湾创办长江塑胶厂。“长江”取意于“长江不择细流，故能浩荡万里”，足见李嘉诚的雄心壮志。

办厂初期，曾经出过质量事故，李嘉诚再一次体会到世态炎凉。1955 年，长江塑胶厂终于出现了转机，产销渐入佳境。1957 年，李嘉诚到意大利考察，回港后率先推出塑胶花，随即成为热销产品。不久，他又积极开拓世界市场，很快就成为“塑胶花大王”。1958 年，李嘉诚涉足地产业，在港岛北角建起了第一幢工业大厦；1960 年，又在柴湾兴建了第二幢工业大厦，李嘉诚的事业迅速走向辉煌。

2013 年 12 月 24 日，新出炉的彭博亿万富豪指数显示，香港富豪李嘉诚以 297 亿美元的净资产成为亚洲首富。

大学阶段，学习是同学们的主要任务，只有养成优良学风，刻苦学习，才能完成学习任务，在将来的工作岗位上才能有所成就、有所贡献。否则，“少壮不努力，老大徒伤悲”。