

贵州商学院学生成长 指导手册

GUIZHOU SHANGXUEYUAN XUESHENG CHENGZHANG
ZHIDAO SHOUCHE

贵州商学院学生事务管理办公室 编



贵州商学院

学生成长指导手册

贵州商学院学生事务管理办公室 编

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

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

贵州商学院学生成长指导手册 / 贵州商学院学生事务管理办公室编. —北京: 北京理工大学出版社, 2016. 10

ISBN 978 - 7 - 5682 - 3161 - 9

I. ①贵… II. ①贵… III. ①大学生 - 入学教育 - 手册
IV. ①G645.5 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 260078 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 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 / 6.5

责任编辑 / 梁铜华

字 数 / 160 千字

文案编辑 / 龙 微

版 次 / 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷 责任校对 / 王素新

定 价 / .00 元

责任印制 / 马振武

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

编委会名单

顾	问	涂小亭	武	鸣
编辑小组成员	侯贵生	田	歆	杨通宇
	张艳丽	杨	芸	罗梅
	陈小萍	庞郁华	张奇志	
	何旭	唐雪梅	周华	
	刘玲玲	严勇	陈列	
	成志湘	成蕴琳	孙婷	



前言

有人说，成长是一个从春蚕吐丝到破茧成蝶的美丽蜕变；有人说，成长是一颗种子从萌发到开花结果的生命收获；有人说，成长是从一次次跌倒哭泣到拍拍身上的尘土继续微笑前行的经历。总之，成长是一件很美的事，而在成长的过程中，我们能陪伴着你们，能为你们做点事，也是一件很美的事。

成长是平凡的，每一位同学都在经历着自己的蜕变；成长也是伟大的，因为成长的路上需要披荆斩棘、勇敢前行、坚定执着。成长，是一种勤奋与坚持的品质。当我们通过艰辛的付出让别人给我们竖起大拇指时，我们一定会笑得开心、灿烂。没有坚持、坚定与坚毅，又怎会有这样的青春收获！

成长，是一种勇敢与团结的追求。我们是青春田野中的芽儿，我们有些羞涩，也有些稚嫩，当我们面对着一次次的挑战时，一定要记住：不怕！我们的身边有陪伴的伙伴，我们的背后有他们肯定的目光，只要勇敢地面对，成长的路即便有坎坷荆棘，也不会孤单！

成长，是一种运筹与协调的能力。在校园的每一处，在学习的每一个细节中，我们要做完美的践行者。

成长，是一种聆听与欣赏的修养。做事是一种艺术的呈现，而聆听是一种修养的外现。相信有一天，你一定会自信地告诉我们：现在的我们，已经彬彬有礼、自主自控，在聆听时安静，在欣赏时沉醉，在赞叹时鼓掌。顺序井然、谦恭有礼、学会欣赏，何尝不是



最美的成长，何尝不是最美的修养！

成长，是一种收获与感恩的共进。灵动的鱼儿不会忘记托付它的泉水；高翔的鸟儿不会忘记包容它的天空；收获的庄稼不会忘记滋养它的大地。

在这里，老师们希望通过自己的努力让亲爱的你们懂得感谢、懂得感恩，让你们成长的路更宽阔、更温暖！一直很喜欢这句话——“聚是一团火，散是满天星。”任何时候，我们都会因为自己是商院人而骄傲！

记住，我们仍然在路上，我们将迎着朝阳，携着梦想，一路高歌前行。亲爱的同学们，我们一起加油！

《贵州商学院学生成长指导手册》编委会

2016年9月

一颗种子，一阵微风，就足以营造一片蒲公英的辉煌！

任何成长，都应根植于具有丰富内涵的文化土壤！

任何成长，都必须是一种发自内心的力量！

你有怎样的力量？

——根植于内心的修养，

无须提醒的自觉，

以约束为前提的自由，

为别人着想的善良。

成长的天空，飘满了蒲公英。

飘着的是命运；落下的是人生。

我们期待着，见证你的成长。

梦在远方，你在路上！



目 录

CONTENTS



第一篇 生活篇

第一节 上好大学必修课——军训·····	(3)
一、军训小知识·····	(4)
二、军训常备物品·····	(5)
三、军训的注意事项·····	(6)
第二节 适应与转变·····	(8)
一、如何适应大学生活·····	(8)
二、寻找一个支援系统·····	(10)
三、如何正视自己与别人的差距·····	(16)
四、如何度过人际关系磨合期·····	(17)
五、学会理财·····	(18)
六、培养良好的大学生生活习惯·····	(19)
第三节 日常生活安全·····	(22)
一、防火·····	(22)
二、防盗·····	(23)
三、防骗·····	(24)
四、过量饮酒的危害·····	(25)
五、防止性侵害·····	(26)

- 六、学生纠纷及其处理····· (31)
- 七、掌握一些国家安全知识····· (32)



第二篇 学习篇

- 第一节 学会利用学校学习资源····· (38)
 - 一、图书馆····· (38)
 - 二、实验室····· (43)
 - 三、黔青梦工场····· (61)
 - 四、大学生成长指导中心····· (68)
- 第二节 学分制下的学习方法及技巧····· (70)
 - 一、相关教学管理规定····· (70)
 - 二、学分制下的学习····· (70)
 - 三、学姐分享····· (88)



第三篇 思想篇

- 第一节 诚信乃立身之本····· (92)
 - 一、诚信的内涵····· (92)
 - 二、大学生诚信问题····· (94)
 - 三、诚信是大学生安身立命的关键····· (96)
- 第二节 网络是把双刃剑····· (98)
- 第三节 理想、信念与追求····· (102)
 - 一、理想与信念····· (102)
 - 二、校园里的社会实践——学生干部····· (103)
- 第四节 入党，庄严而神圣····· (109)
 - 一、第一阶段——申请入党····· (109)
 - 二、第二阶段——入党积极分子的确定和培养····· (110)
 - 三、第三阶段——发展对象的确定和考察····· (111)
 - 四、第四阶段——预备党员的接收····· (111)



五、第五阶段——预备党员的教育、考察和转正·····	(113)
第五节 来自辅导员的建议·····	(114)



第四篇 工作篇

第一节 校友支招·····	(116)
第二节 入选贵州省《放飞梦想》优秀毕业生事迹 材料选编·····	(121)
第三节 继续学习·····	(128)
一、专升本·····	(128)
二、考研·····	(132)
三、出国留学·····	(138)
第四节 大学生职业生涯与发展规划·····	(139)
一、大学生职业生涯规划概述·····	(139)
二、职业生涯规划的方法与步骤·····	(140)
三、职业生涯自我规划五步法·····	(144)
第五节 就业与创业·····	(144)
一、就业技巧·····	(144)
二、准备公务员考试·····	(150)
三、高校毕业生就业政策常见问题解答·····	(151)
四、创业技巧·····	(174)
各学院写给大家的寄语·····	(184)
参考文献·····	(189)

第一篇 生活篇

本篇导航

◆ 跨入商学院的大门，你会被眼前的美景所吸引，那接下来你会遇到什么呢？

◆ 你现在面临的一切，也许是你的学长学姐们曾经遇到的，看看他们怎么说。

◆ 军训——一生难忘的经历。

◆ 改变你能改变的，适应你不能改变的。

◆ 无论身在哪里，你的亲人，所有关心你的人都希望你好平安，此部分内容一定得看看！

本篇重点介绍进入大学后你可能会遇到的任务、困难以及可利用的资源，这些可以帮助你顺利适应大学初期的生活。

主要内容：校友寄语

军训——大学必修课

适应与转变

日常生活安全

☞ 校友寄语

成长之路

姜勇，男，1990年7月毕业于贵州商业高等专科学校经营管理专业；

1990年7月在贵航集团143厂财务科工作；

1992年7月在贵阳虹桥批发市场工作（个体）；

1996年创建贵州百灵企业集团制药有限公司（原贵州省安顺制药厂）；贵州百灵企业集团制药有限公司董事长、贵州百灵企业集团天台山药业有限公司董事长、贵州百灵企业集团房地产开发有限公司董事长、贵州百灵企业集团医药销售有限公司董事长、贵州百灵企业集团围棋俱乐部有限公司董事长、贵州百灵企业集团副董事长。

对学弟学妹的成长寄语

所有理想都建立在做好小事的基础上。



成长之路

周强，男，1999年考入贵州商专计科系电子商务专业，经过2年多学校学习，2001年北京华联与商专合作，第一批被华联选中到北京总部进行培训；2003年回到贵阳，通过人才市场应聘到贵州穗黔物流股份有限公司做一名电脑技术员，进入后才知道该公司其实是贵州最大的物流企业；2007年被提拔为昆明公司副总经理；2010年集团公司想把



物流板块上市，公司进价股改和公司管理层调整，他的职务调整为集团副总兼昆明公司总经理。进入物流行业10多年来，从一个不知什么是物流的人到公司高管、高级物流师、物流专家库成员，其实他只做两件事“用心和坚持”。

对学弟学妹的成长寄语

用心和坚持一定能取得成功！

成长之路

陈祺，女，贵州人，中共党员，就读于贵州商专环境艺术设计专业，荣获首届“挑战杯——彩虹人生”全国职业学校创新创效创业大赛特等奖。现就职于集家一品有限责任公司。在大学短短三年时间，为了学好设计，她坐在前排听课，抽出时间思考方案，了解更多的空间划分注意事项。她从一个无名小卒变成班上的学习委员，从群众变成预备党员，从默默无闻到登上全国领奖台。



对学弟学妹的成长寄语

做什么事都别心存侥幸。你凭什么以为过了这次，你还有“下一次”的机会？

第一节 上好大学必修课——军训

踏着雄赳赳、气昂昂的步伐，喊着嘹亮的口号，刚刚走进象牙塔，转眼又披上了国防绿。在炎炎烈日下，大学生们将迎来大学中的第一课——军训。在短短的十几天，让同学们领略那一身绿装下的钢铁军魂！



军训，在某种程度上已经成为大学生的一种精神财富，并刻进了每个人的记忆中。它已经成为一种力量，激励大学生在今后的日子里自强不息、奋发向上。军训锻炼人的体魄，磨炼人的意志，为大学生活打下基础。如何能顺利地地上好这大学第一课，各位同学快来关注下面的军训小知识吧。

一、军训小知识

1. 军训时间

时间一般为 15 天左右。

2. 军训训练服及用品

军装（含帽子）、外套、腰带、军鞋、帽徽、校徽等。

3. 军训科目

队列练习、军体拳、口号练习、拉歌等。

队列练习是军训的重头戏，它包括：立正、稍息、停止间转法、齐步走、正步走、跑步、踏步、立定、蹲下、起立、整理着装、整齐报数、敬礼、跨立，等等。



二、军训常备物品

1. 防暑防蚊药品

必不可少的物品是防蚊虫叮咬剂、花露水，另外，防暑药、风油精之类的药品也很重要，既防蚊止痒，又有醒神功效。

2. 消炎药

准备好红霉素之类的消炎药。皮肤浸过汗水之后会很脆弱，容易起水泡。如果真的起水泡了，晚上睡觉前用针把水泡挑破（多弄几个洞），把里面的水挤出来，然后涂点药膏，第二天就不会那么痛了。

3. 合适的鞋及鞋垫

鞋子一定要合脚，不然拉练时脚容易起水泡。军训穿特定的服装和鞋，鞋底比较薄，没有鞋垫，穿起来不舒服，军训一两天很多人的脚底就会磨出水泡。最好买双透气吸汗的袜子及合适的鞋垫。

4. 其他

准备点茶叶、创可贴、针线包等。军训难免磕磕碰碰，万一划伤了，衣服破了，这些就派上用场了。

三、军训的注意事项

1. 做好准备工作

出门前要认真检查军训服装，如：军帽、帽徽、腰带等，一个都不能少。

2. 装束一定要合适

迷彩服里最好穿一件吸汗的棉质背心，否则出汗后会泛白，迷彩服摩擦皮肤会很痛。腰带要适当紧一点，走起路来会更有精神。

3. 注意补充水分

以运动饮料、茶水和盐水最佳，不要拼命喝白开水或矿泉水。准备好大号密封水杯，不要嫌重，每天都要带上。

4. 注意补充营养

军训后体力消耗极大，这个时候不要亏待自己，多吃一些肉类、蛋类，最好再多喝点菜汤，同时注意补充各种维生素。

5. 注意防病

被大雨浇后或大汗淋漓后不要急于喝水，应该休息片刻再补充水分，以免突然加重负担而对肠胃造成伤害。全身大汗淋漓时，不能马上冲冷水澡，这样会使全身毛孔迅速闭合，体内热量不能及时散发而滞留体内，引起高热。

6. 注意防晒（男同学可忽略）

出门前半个小时就要涂防晒霜。防晒霜要随身携带，一般是每两个小时就要涂一次。正确的步骤是先用吸油纸擦净脸，再涂防晒霜。不过军训出汗很多，只要教官让你休息你就涂。带有 PA 字样具有 UVA 防护功能的防晒霜会比较好。

7. 不要硬撑

军训中要讲“坚持再坚持”，但如果实在坚持不下去，一定要



休息，不要硬撑，以防发生意外，特别是体质较差的同学。

8. 按时作息

军训期间按时作息，养精蓄锐，为漫漫军训路打下坚实的基础。

9. 注意沟通

军训生活中要学会与同学沟通，有困难要虚心向同学和老师请教。如：穿军装、站军姿、走军步、叠军被等。

10. 谨防中暑

中暑的症状是：面色苍白、大量出汗、头晕、耳鸣、眼睛发花、注意力不集中、口渴、心慌、胸闷、脉搏加快、全身无力。严重者：恶心、呕吐、四肢抽搐、呼吸困难、突然晕倒，甚至昏迷不醒。

在操场上军训时，当发现自己有以上症状时，应及时向军训教官或辅导员老师请假，马上到阴凉通风处坐下或者仰卧休息，并解开衣扣、裤带，口服藿香正气水或者人丹之类的防暑药物，以及清凉饮料或者盐开水。

中暑预防方法：

- ①在日晒下坚持戴帽；
- ②防暑药品提前服，随身带及时服；
- ③及时喝凉开水或含盐饮料；
- ④军训休息时减少追逐、跑跳，以防产生过多热量；
- ⑤有中暑的先兆症状时，应及时休息处理。

每天的军训时间都安排得非常紧张，纪律就是军训的目的和要求。除了训练之外，还要坚持整理内务卫生。军训的生活虽然很苦，但那一幕幕牵动人心的画面，就像芬芳的醇酒，越久越会显得其珍贵。那刚正有力的步伐，嘹亮张扬的歌声，严格却又亲切的教官，以及烈日下汗流浹背的我们，都会是我们最灿烂的记忆。