



叩开**管理**的 第一扇门

◎ 主编 张世泽



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

叩开营理的第一扇门

主 编 张世泽
副 主 编 唐海涛 王廷中 哈 龙
编 委 单学亮 于莉莉 刘 飞 伊 莉
 林雨舒 王 康 何 庄 李 苗
插 图 李志达



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

叩开营理的第一扇门/张世泽主编. —北京: 北京理工大学出版社,
2016.8

ISBN 978-7-5682-2944-9

I. ①叩... II. ①张... III. ①大学生—入学教育 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 195657 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 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 889 毫米×1194 毫米 1/32

印 张 / 6.25

字 数 / 168 千字

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

定 价 / 15.00 元

责任编辑 / 高 芳

文案编辑 / 赵 轩

责任校对 / 周瑞红

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

卷首语

世界其实是一本书，人生终究离不开缘。

亲爱的同学们，当你有缘翻开眼前这本书的时候，你已不经意间叩开了营口理工学院的第一扇门。在渤海之滨、辽河之畔，你的大学静美而立，默默等你。

背负着望成龙凤的深瞳，演绎着寒窗苦读的宿命，你在万马夺桥的烈斗中一战成名，来到这梦绕千回的圣境。

这里有铭刻民族沧桑的西炮台，这里有传承敬母孝道的望儿山，这里有“长、宽、平、直”冠绝于世的渤海街，这里有戏海、浴泉、尝鱼、品蟹的鲅鱼圈……楞严寺的晨钟爱着暮鼓，滨海路的清风眷着蓝天，这美轮美奂、如诗如画的意境啊，与你谋面之前的遐想何其相近！但这绝不该是你全部的美好愿景，更高、更远的目标还在前方等着你！

不忘初心，方得始终。求知以去惑、求职以立身、创业以谋利、泽惠以感恩。为了纯真的理想，请你珍惜时光。

不以规矩，难成方圆。国之法、家之规，乃循礼崇德之弧。欲成行模德楷之身，当守从心所欲而不逾矩之诫。

不舍所有，难得所无。苦心志、劳筋骨、饿体肤，此堪大任、成大事者必经之途，人皆避之不及的苦难也许是你最好的朋友。

遮住望眼的不光是浮云，也可能是一片树叶，广袤、神秘的森林近在咫尺，请伸手摘去这障目的叶片吧！



2016年6月

目 录

第一篇 环境适应篇

第一章 选择一所学校爱上一座城市	3
第一节 结缘营口	3
第二节 走进大学 笑傲营理	5
第二章 面对现实问题也需从容不迫	9
第一节 乐活营理	9
第二节 学长带你游校园	13
第三节 学姐领你逛营口	15
第三章 汇集营理智慧待你增添风采	18

第二篇 行为规范篇

第四章 日常文明行为	23
第一节 校园日常行为规范	23
第二节 学姐学兄盘点最令人反感的校园不文明行为	24
第三节 校园文明礼仪小测验	26
第五章 人际交往	29
第六章 责任承载	33

第三篇 日常安全篇

第七章 学习安全	37
第一节 “魅力营口一日行” 活动安全	37
第二节 教学安全	37
第八章 个人财产安全	40
第一节 防诈骗	40
第二节 防盗抢	45
第九章 消防安全	49
第一节 高校火灾实例及防范	49
第二节 发生火灾时自救逃生准则	50
第十章 出行安全	51
第一节 常见交通问题及防范	51
第二节 户外安全问题及防范	52
第三节 自然灾害及防范	53
第十一章 疾病及心理问题预防	54
第一节 食物中毒、传染病实例及防范	54
第二节 大学生常见心理问题及防治	55
第十二章 社会实践安全	57
第一节 勤工俭学、就业择业安全问题及防范	57
第二节 传销骗局的防范	58
第十三章 网络安全	60
第一节 网络成瘾及预防	60
第二节 预防网络犯罪	60
第十四章 国家安全	62

第一节	保守国家机密	62
第二节	抵制邪教	63

第四篇 学业指导篇

第十五章	大学学习与高中学习的不同	67
第一节	大学与高中学习的要求不同	67
第二节	大学与高中课程设置不同	68
第三节	大学与高中教学方法不同	69
第十六章	大学学习成绩如何考核	70
第一节	学分制	70
第二节	课程考核	70
第三节	学习成绩排名	72
第十七章	大学如何科学地学习	74
第一节	树立正确的学习态度	74
第二节	制定明确的学习计划	77
第三节	养成良好的学习习惯	78

第五篇 心理适应篇

第十八章	认识心理咨询	85
第一节	概念的区分	85
第二节	心理健康和心理不健康的具体内涵	85
第三节	心理咨询基本理论	86
第四节	大学生中哪些人需要心理咨询	89
第十九章	大学生心理问题实例分析	92
第一节	抑郁症	92

第二节	焦虑	97
第三节	恐惧症	100
第四节	嫉妒等人格缺陷	103
第二十章	心理疾病的预防	106
第一节	如何发现心理不健康现象	106
第二节	积极乐观地面对生活	107
第三节	心理健康水平的十标准	108

第六篇 组织发展篇

第二十一章	明确入党条件	115
第二十二章	了解入党程序	116
第一节	积极分子的考察和培养	116
第二节	预备党员的发展	120
第三节	预备党员的教育和转正	125

第七篇 学生活动篇

第二十三章	学长带你看精品	129
第一节	魅力营口一日行	129
第二节	文化节开幕式暨迎新文艺晚会	129
第三节	一二·九爱国主义系列活动	129
第四节	新年音乐会	130
第五节	学雷锋系列活动	130
第六节	青春年轮·绿植校园	131
第七节	五·四红歌合唱大赛	131
第八节	校园DIY设计大赛	131

第九节 校园吉尼斯	132
第十节 彩虹跑	132
第十一节 名人讲堂	132
第十二节 社会实践与公益志愿服务	133
第二十四章 学姐带你逛社团	134
第一节 文化娱乐类社团活动	134
第二节 体育竞技类社团活动	135
第三节 兴趣爱好类社团活动	138
第四节 社会实践与公益志愿服务类社团活动	139

第八篇 家规家法篇

第二十五章 家规如是	143
第一节 什么是家规	143
第二节 家规的“战斗力”	144
第三节 学长痛述“血泪史”	146
第二十六章 家规详单	147
第一节 法律法规——不可轻越的雷池	147
第二节 社会秩序——平等虔诚的敬畏	150
第三节 课堂宿舍——决定成败的坚持	152
第二十七章 有请家法	156
第一节 评奖评优说再见	156
第二节 学生干部无缘选	157
第三节 同学威信跌谷底	158
第四节 档案污点伴一生	159
第二十八章 避规神器	161

第一节	三观正心头	161
第二节	慎独则心安	162
第三节	学业记心间	162
第四节	知错能改，善莫大焉	164

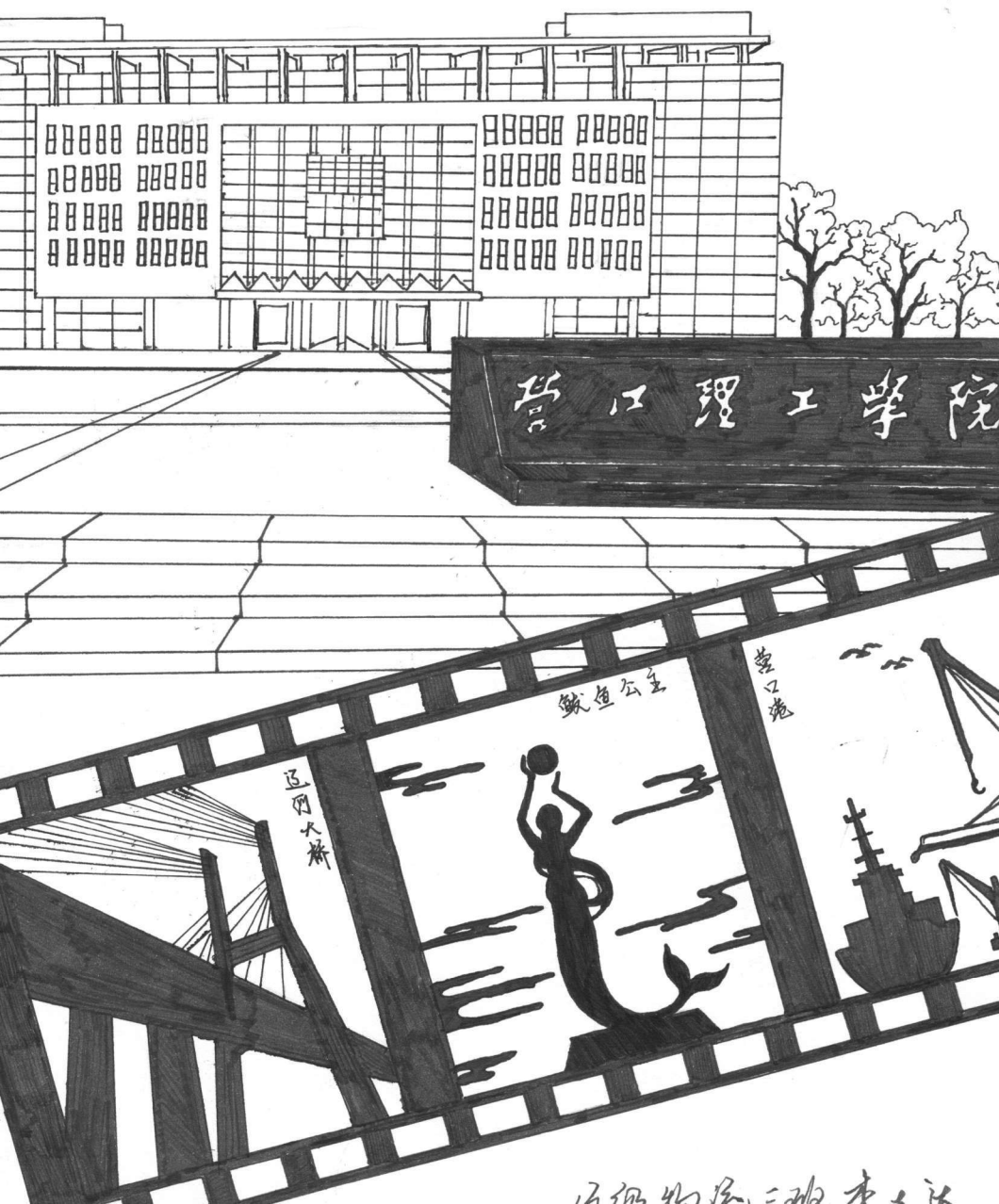
第九篇 奖优助困篇

第二十九章	政策简介	169
第三十章	奖学金的评定	172
第一节	奖学金的种类	172
第二节	奖学金的评定流程	173
第三节	奖学金的发放和使用	174
第三十一章	助学金的评定	178
第一节	贫困认定	178
第二节	国家助学金	181
第三十二章	助学贷款和勤工助学	184
第一节	生源地助学贷款	184
第二节	勤工助学	190



第一篇 环境适应篇

因为一所大学
恋上一座城市



当火车鸣响着开赴远方，故乡的清秀山水化为了留在月台的一丝淡淡惆怅。父母远了、恩师远了、母校远了……每一个远行上大学的孩子，就这样略带忧伤地对熟悉的生活作别。新的城市、新的学校、新的朋友、新的梦想……每一个远行上大学的孩子，就这样充满憧憬地迎接新的人生。

第一章 选择一所学校 爱上一座城市

第一节 结缘营口

走进营口，城市如人，每座城市都有其独具特色的“性格”和“品味”。走进营口，首先对营口这个城市的名字进行一下趣味解读。

“营口”这两个字里面有三个“口”，这在所有中国城市名称中独一无二。三“口”笔画相同，却拥有各自不同的内涵：第一个“口”与地理有关，说的是营口位于大辽河入海口，中国七大水系之一的大辽河就从营口奔流入海。通常入海口城市都风光优美，适宜人居，营口也不例外。第二个“口”是关于历史，营口是百年港口，是东北最早的对外通商口岸，当时因其繁华，被誉为“东方贸易总汇”和“关外上海”。第三个“口”与战略位置有关，营口是东北最近的出海口，也是东北对外开放的海上门户，是连接沿海和东北内陆最重要的窗口。关于营口的三个“口”字，央视著名主持人董卿有更风趣的理解。她在主持营口市的一场大型文艺晚会中风趣地说：“营口的第一个“口”字，代表人口，居民多、人丁旺，说明营口是一个宜居宝地；第二个“口”字，代表入口，一口海鲜，一口大米，一口水果，这里的人一定很有口福；第三个“口”字，代表笑口，咧开三个口一起开怀大笑，城市的名字都绽放着笑容，说明这里的

人乐观、热情和友好。同时，营口的“营”字也和“欢迎”的“迎”、“赢得”的“赢”谐音，所以，各位来营口的朋友，在这里一定会赢得友谊、赢得机遇、赢得未来。”那么，就让我们一起走进营口，领略这座城市的“性格”和“品味”。

一、营口地理

营口是辽宁省的一个地级市，在辽宁省的南部，渤海湾的东北岸，是全国沿海重点开放城市之一。营口依河傍海，夏无酷暑，冬无严寒，四季分明，年平均气温 9℃。春天山花烂漫、夏天海边避暑、秋天满山红遍、冬天银装素裹，营口的一年四季都是一幅美丽的画卷。

二、营口交通

沈大高速公路、哈大铁路、哈大铁路客运专线纵贯全境，其中，沈大高速公路、哈大铁路客运专线营口境内分别达到 94km 和 96.8km，构成以营口为结点的辽宁 9 个城市的 90 分钟城市圈。营口港是东北第二大港，有 65 个生产性泊位，与 50 多个国家和地区的 140 多个港口通航。高速铁路、高速公路、辽河特大桥、3 亿吨大港和营口兰旗机场，已经形成了“陆、海、空”立体交通体系。作为振兴东北老工业基地、辽宁沿海经济带和沈阳经济区国家三大发展战略的叠加区，营口的枢纽地位优势将更加突出。

三、营口产业

营口产业基础雄厚，经济发展势头强劲。冶金、石化、装备制造、镁质材料、纺织服装、新型建材为主导的六大支柱产业已具规模，港口经济发展迅速，物流配送、温泉旅游等新兴服务业增势强劲。近六年来，营口主要经济指标增幅位居全省 14 个市的前列，经济总量位居沈阳、大连、鞍山之后的第四位，现代新型沿海工业城市特征日益鲜明。

四、营口旅游

营口依山傍水、风光秀美、自然景观浑然天成，它不仅是一座

充满活力和发展潜力的城市，更是一个绝佳的旅游圣地。山、海、河、林、泉、寺交相辉映，具有历史悠久的人文景观和独具特点的自然景观。这里有中国敬母圣地——望儿山、东北黄金海岸——月牙湾、特殊海蚀地貌——北海龙宫一条街、东北第一泉——熊岳温泉、“亚洲金字塔”——二台石棚、清代中国东北重要海防工程——西炮台、百年商埠源头——辽河老街、东北四大禅林之一——楞严禅寺等。营口温泉资源丰富，温泉旅游业发展潜力巨大。冰雪温泉、海滨温泉、森林温泉等特色温泉众多，荣获“国际最佳温泉休闲旅游胜地”“中国十大特色休闲城市”“中国十大温泉养生基地”“中国最佳旅游资源城市”“中国优秀生态旅游区”等多项殊荣，凝聚了各界人士对营口以及营口温泉的高度赞誉。

五、营口美食

营口靠山近海，山货、海货齐全。它又位于大辽河入海口，为东北出海门户，辽河流域的地方文化和以“闯关东”为代表的移民文化汇聚营口，形成了南北文化和农牧渔业文化的交流。这些因素使营口形成了农林牧副齐全，山货海鲜齐备的饮食文化特色。营口河海交汇，因其地缘，食材丰富。大鲁子鱼、河刀鱼、鲅鱼、大头宝鱼、筒扣鱼、海鲶鱼等，为营口所特有。除了鱼类，营口还盛产虾蟹，其中营口稻田蟹，绿色环保，肉质鲜美，闻名全国。从2012年开始，营口已连续举办了三届“红运杯”营菜大赛，品营口特色美食，打造营口特色餐饮文化，营菜已成为营口的一个品牌。随着营口在辽宁沿海经济带的率先崛起，这座集山、海、河、林、泉、寺的港城将开创自成一系的美食文化。

第二节 走进大学 笑傲营理

临近秋季开学，大学新生们正整装行囊、放飞理想。如何尽快适应大学学习生活，除了物质上的准备，还需要做充分的心理适应

准备。

一、尽快走出学业迷茫

准备进入大学的新生一般不了解基础教育与高等教育的学习方式有着质的区别，入校后有可能出现诸多的不适应。学生入学后首先要明白大学期间的学习需要主动性求学，而非高中阶段的被动灌输。其次大学教育更多是引导和启发，而非高中阶段提供固定的问题答案。最后大学是高手林立的地方，不能因为自己缺乏竞争优势而心理失衡。

二、学会克服生活自卑

来到大学以后，学生对物质生活方面的关注程度会不断提高，如果对物质生活的重视高于对学业知识的重视，就会出现关注视点的错位，容易引起一系列后续问题。特别是一些农村孩子初到大城市，进入与家庭生活环境截然不同的大学校园后，巨大的条件反差会让他们心理上产生强烈的不适应。因此广大新生要做好心理准备，摆正自己的心态，用努力和汗水来换取明天的幸福生活。

三、学会调适心理冲突

“90 后”明显的行为特点是自我，也因此会面临更多的迷茫、焦虑和冲突。为此，社会、学校、家庭要培养新生独立生活、学习、交往的能力。

在大学学习，首先要学会对自己的行为负责。尤其要认真了解学校发给新生的入学手册，它对新生接受新的学习生活环境很有帮助，而现实是许多学生并没在意。其次要了解大学是学生进入社会磨练之前的过渡时期，需要学生接触社会，学会分析判断，避免混淆是非、随波逐流。最后要学会接受帮助。大多数高校都会对新生进行心理测查，对有需要者提供帮助，而有的学生会拒绝。其实，青少年的心理弹性很大，有了问题只需稍微帮助就能过去。尤其是贫困生进入高校并努力学习，国家和学校都会帮助他们完成学业的，

完全没必要有过重的心理负担。

四、理智面对恋爱情感

尽管大学生谈恋爱逐步被社会接受，但也面临着各种因心理不成熟而引发的冲突。大学生应培养自己的观察能力，多听取朋友的建议，并多看一些相关书籍。同时，认真思考“想找到适合自己的另一半，自己是否有爱的能力”这类的问题。

五、适应大学学习方式

大学学习没了老师的监督，很多课程都可以根据自己的兴趣选择。对于那些对高考填报志愿不满意的同学，学校也提供了调换专业的机会。图书馆是知识的海洋，有事没事去转转，终归有好处。经常去图书馆看书，能够掌握更多的课内外知识，期末复习的时候也很轻松，避免通宵达旦复习的惨痛经历。学习永远是学生的第一要务。如果可以早早地知道自己想要什么，尽早规划那是最好的。

六、巧妙处理人际关系

对于大学新生来说，同学之间的关系（尤其是同一寝室同学的关系）是困扰大家的一个比较严重的问题。2013级杜同学在刚入大学时就遇到了这样的问题：入学后的第一个月，寝室里几个同学亲密无间，日常生活也整齐划一。到了第二个月，由于同学们分别来自不同的地域和不同的家庭，他们在思想观念、价值标准、生活方式、生活习惯等方面都存在着明显的差异，彼此之间便出现了冲突。

人际关系是大学生的必修课，新生初入大学校园应该有意识地加强这方面的修养。

第一，学会包容别人。很多同学没有住校经历，上大学之前一个人生活自由自在，突然要和几个人共用一个寝室，就必须学会包容别人的生活方式。如果别人的生活方式碍于你的生活，就需要