

新生入学教育

XINSHENG RUXUE JIAOYU

杨国辉 曾 臻 主编



苏州大学出版社
Soochow University Press

新生入学教育

主编 杨国辉 曾 臻
编者 张勤景 毛玉梅
张净言 王家栋

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新生入学教育 / 杨国辉, 曾臻主编. —苏州: 苏州大学出版社, 2018.7

ISBN 978 - 7 - 5672 - 2486 - 5

I. ①新… II. ①杨…②曾… III. ①高等职业教育—入学教育 IV. ①G718.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 144013 号

书 名: 新生入学教育

主 编: 杨国辉 曾 臻

责任编辑: 荣 敏 李寿春

装帧设计: 刘 俊

出版发行: 苏州大学出版社(Soochow University Press)

社 址: 苏州市十梓街1号 邮编: 215006

印 装: 虎彩印艺股份有限公司

网 址: www.sudapress.com

邮购热线: 0512-67480030

销售热线: 0512-67481020

开 本: 700mm × 1000mm 1/16 印张: 9 字数: 130 千

版 次: 2018 年 7 月第 1 版

印 次: 2018 年 7 月第 1 次印刷

书 号: 978-7-5672-2486-5

定 价: 29.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社联系调换。服务热线: 0512-67481020



前

言



青春，就是与七个自己相遇：一个明媚，一个忧伤，一个华丽，一个冒险，一个倔强，一个柔软，最后那个是成长。经过寒窗苦读，走过拼搏的高中岁月，大家与大学相遇。从此，你们的人生正式踏上追求的征程。从此，你们将在民主、宽松、优美、和谐的精神家园中，开启美好的青春岁月。

人们常说，大学生活，是人生最好的时光。新的起点，新的挑战，新的梦想，充满无限可能。未来，就如一幅空白画卷，任你挥斥方遒。然而，于大家而言，三年的大学生活，可以是成就梦想的舞台，也可以沦为庸庸碌碌的温床。大学为你们搭建成就梦想的平台，但梦想的彼岸还需要你们自己去找寻。

大学是唤醒奇迹的地方，是飞扬理想的疆域。未来掌握在自己手中，期盼你们以一颗求知之心，吸吮知识，探索真理，掌握专业技能，培育职业适应力，规划职业生涯。期盼你们以一颗勤奋之心，远离浮躁喧嚣，浸淫中外经典，学好、学透专业知识，快乐学习，快乐生活，将证明自己不负青春的毕业证书装进离别的行囊。期盼你们以



一颗担当之心，学会思考，学会选择，偶有逆境不灰心、不绝望，面对顺境不得意、不忘形，心有猛虎，细嗅蔷薇，做最好的自己。期盼你们以一颗赤子之心，与朋友坦诚相见，以诚相交，一起分享喜悦，共同分担烦恼，开启丰富多彩的校园生活。

吾志所向，一往无前；一思尚存，此志不懈。祝愿大家以拼搏和坚持在大学度过一段不负自我、不负青春的美好时光！

编者

2018年5月



目

录



第一章 适应大学 / 1

一、一个人的自由 / 1

二、我的大学，学为主 / 7

三、宿舍成员撑起一个“家” / 17

第二章 绷紧安全这根弦 / 25

一、国家安全，公民职责之基 / 25

二、人身财产安全，自我保护之源 / 27

三、交通安全，和谐家庭之本 / 28

四、网络安全，和谐校园之根 / 30

五、消防安全，解除安全隐患之始 / 35

六、兼职安全，进入社会必读 / 37

第三章 寻找心理正能量 / 40

一、从“孤单芭蕾”到“青春集体舞” / 40

二、天再高又怎么样，踮起脚尖就更接近阳光 / 45

三、你不勇敢，没人替你坚强 / 50

四、象牙塔与伊甸园 / 53



第四章 奠定未来的基础 / 63

一、向左走？向右走？ / 63

二、我的未来我做主 / 70

第五章 追求卓越的“平凡之路” / 86

一、投入党的怀抱 / 86

二、痛并快乐着的学生干部 / 89

结束语 用实力让情怀落地 / 103

参考文献 / 104

附件一：陈会昌气质表（含性格分析） / 105

附件二：霍兰德职业索引——职业兴趣代码与其相应的
职业对照表 / 109

附件三：黄××同学职业规划自我认知案例 / 116

附件四：谢××同学职业目标确立案例 / 125

附件五：蔡××同学职业目标及职业发展路径案例 / 130



第一章

适应大学

一、一个人的自由

（一）人的社会性与社会角色

人是社会的人，人的社会属性是人区别于其他生物的本质特征。个体成为社会的人，需要不断地进行社会化，社会化是个体终其一生的命题。人的社会化是个人学习、适应社会和参与、影响社会的统一，是作为个体的生物人通过与社会的交互作用，学习社会文化，适应社会生活，再现社会经验，并积极作用于社会，创新社会生活和社会文化的过程。^{〔1〕}

随着高校的扩招，大学逐渐成为很多人进行社会化的重要场所。从中学进入大学是个体人生中的一次重大转变，也是社会化历程中的一个重要阶段。检验一名大学生社会化成功与否的主要标志是看他能否实现角色社会化，即能否胜任在未来社会中所扮演的社会角色。大学生这一特定的社会角色，必须具备强烈的使命感和社会责任感，勤奋学习，努力掌握现代

〔1〕 阙贵频：《简论人的社会化及大学生社会化的内涵界定》，《经济与社会发展》2007年第9期，第90—92页。



科学文化知识，为今后社会角色的适应和转换打下良好基础。

大学生角色的社会化主要体现在三个方面：一是角色认知。角色认知主要是指对角色要求和社会期望的认知，简单地说，就是知道自己现在是谁、将来是谁及怎样才能做好这样的人。二是确定合理的社会目标。社会目标反映大学生对生活、事业、前途的抱负和水准。大学生的社会目标一定要合理，既不能定得过低，无所追求，也不能期望过高，好高骛远。要认清自己的实际情况，脚踏实地，确定适合自己的社会目标。三是培养角色变迁的适应能力。这一点至关重要。社会在不断发展进步，一个人不可能终身扮演同样的角色。大学生应该具有心理上、思想上、行为上的角色变迁的准备，应该努力培养角色变迁的适应能力。只有这样，当我们所处的社会环境和所扮演的社会角色发生变化时，我们才能及时调整自己的社会行为。

（二）独立意识的培养

对于大多数大一新生来说，上大学可能是第一次远离家乡和父母，第一次开始住宿和独立生活，入学初难免会有各种不适应。刚进入大学的新生，要尽快适应大学角色的转变，培养自己的独立意识是大学生活的重要一课。

1. 要学会对日常生活的打理

高中时期由于学业繁重，学生将大部分时间和精力都用于学习上，绝大多数生活上的事情都是由父母包办打理。等到上大学后，生活环境有了很大的变化，没有了父母和其他长辈的悉心照料，许多事情要由自己处理了，可以说，真正的独立生活开始了。大学新生要学会准时起床、运动，学会自己整理床铺、收拾房间，学会自己洗衣服，学会自己照顾自己……没有生活自理能力，大学生会感觉整天的生活一团糟。

2. 要学会对钱财的管理

家长一般每月或每几个月给一次生活费，大学生要自己独立计划如何



消费，计划不当或者没有计划的学生常常在最初的时间里大手大脚，把后面的伙食费提前花掉。因此，大学新生要学会理财，要注意考虑在生活中，哪些开支是必需的，哪些开支是完全没必要的，哪些开支是可有可无的。钱要花在刀刃上，要避免完全不必要的消费，可花可不花的尽量少花。此外，还要根据父母的经济能力和自己勤工俭学的能力来进行日常消费，多余的钱可以存入银行，以备急需时使用。

3. 要学会对大学生活的规划

独立的大学生活，不仅仅意味着独立面对吃穿住用行，也意味着大学生开始独立规划并创造自己的人生，很多事情大学生要开始独立思考和解决。高中时，很多学生都是“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，甚至高考填志愿的时候，具体填哪所大学、读哪个专业都是父母选择好的。可是到大学后学生会发现，大学是一个非常注重综合素质的地方，父母很多时候都帮不到自己。大学三年该如何度过，关键在于自己，没有合理的规划，三年可能都会白白浪费。

（三）独立生活，计划先行

进入大学后，大学生有想要独立的愿望，希望在思想、学习、生活等方面处于一种相对独立的状态。如果没有计划，这种独立意识倾向很容易泛滥，很容易让大学生虚度光阴。因此，大学生要真正培养独立意识，要真正开始独立生活，就要让计划先行。

1. 思想方面

近年来，随着我国市场经济的快速发展和改革开放的进一步扩大，社会上的一些不良风气蔓延到高校，个人主义、享乐主义、拜金主义等思潮不同程度地侵蚀着大学生的思想，也严重影响了大学生的政治信仰和价值取向。在这种情况下，大学生更要经得住环境的考验，要时刻保持清醒的头脑，自觉提高政治素质，关心国内外时事，增强社会责任感和历史使命感；树立正确的世界观、人生观和价值观，全面客观地看待和分析各种社



会问题；注重自身修养的提高，塑造高尚的品格。

2. 学习方面

(1) 了解所学专业，制定职业发展规划

所谓“工欲善其事，必先利其器”，大一新生入校开始就应了解本专业的特点和就业前景，根据自己的专业特长、知识结构，结合社会环境，特别是市场环境，制定自己的职业发展规划。这样有利于引导自己尽早确定职业目标，选择职业发展的地域范围，把握职业定位，同时也能促进自己保持平稳和正常的心态，按照自己的目标和理想有条不紊、循序渐进地努力。

(2) 学好专业知识，掌握多项职业技能

大一主要是基础课程的学习，只有打下坚实的基础，才能使大学的学习变得相对轻松。在大一，要掌握两门最基本的基础课程的学习：英语和计算机。大二主要是专业课的学习，只有掌握过硬的专业知识，才能在激烈的竞争中获得一席之地。在大二，至少要通过一个专业技能证书的考试，考取的专业技能证含金量尽量要高一点，这样在将来找工作的时候才更有竞争优势。大三是由学校向社会过渡的准备阶段，要善于利用实习阶段积累自己的工作经验，锻炼自己的综合能力，提高自己的责任感、主动性和受挫能力。

3. 生活方面

大学是一个半社会化的舞台，大学生一方面可以充分利用这个平台学会沟通，加强人际交往。我们生活的这个世界，是一个需要不断沟通交流的世界，不能很好地与他人沟通，会直接影响人际交往。在现实社会中要有所成就，就必须具备沟通交流的能力，因此，大学生在大学就必须有意识地培养自己这方面的能力。另一方面可以充分利用课余时间加强锻炼，发展自己的兴趣爱好。平时多做运动，并结合自身特点选择一项体育项目坚持下来，通过参加各项活动或比赛，发现自己的兴趣并培养成某项爱好或特长，这样不仅可以丰富自己的课余生活，还能在毕业找工作时更好地



“推销”自己。

（四）良好生活习惯的养成

大学生处于精力旺盛的青年阶段，此时正是长身体、长知识的关键时期。良好的生活习惯是健康体魄的基础，也是高效学习的前提。大一新生从进校开始，就应该切实重视这个问题，培养自己良好的生活习惯。

1. 要安排好作息時間， 形成良好的作息习惯

基础教育阶段特别是高中阶段，学生学业负担重、学习压力大，不少学生形成了自己的作息习惯。进入大学后，管理相对自由，学生自由支配时间多，没有学习上的迫切压力，很容易养成不良的作息习惯。有些学生甚至整日无所事事，或沉溺于网络，或浑浑噩噩，或过多考虑个人感情问题，最终一无所成。大学是人生不可忽视的重要阶段，大学生要充分抓住在校时光，注意培养自我控制和约束能力，增强时间观念，养成良好的作息习惯，睡眠时间每天一般不少于7个小时，早睡早起，适当午休。有规律的生活不仅能促进身心健康，还能保证学习的质量。

2. 要进行适当的体育锻炼， 养成自觉锻炼的习惯

生命在于运动。在安排好学习的同时，大学生也要根据自身的条件进行适当的体育锻炼，这样不但可以缓解学习和生活的压力，还可以放松心情、增加生活乐趣，有助于提高学习效率。跑步、打篮球、踢足球、打羽毛球等活动都有助于增强体质，提高对疾病的抵抗能力，这也是一种积极的休息。在锻炼过程中逐步找到适合自身特点的体育活动项目并一直坚持下去，将会使人终身受益。现在不少大学生不懂得体育锻炼的重要性，没有锻炼意识，认为自己年轻、身体好，没有锻炼的必要，体育锻炼是中老年人的事。其实青少年时期体育锻炼的效果最好，从青少年时期开始锻炼并形成习惯，对身体、工作或学习都是大有裨益的。等到身体出现问题或年龄大了才进行体育锻炼，往往达不到理想的效果。



3. 要安排好饮食，养成良好的饮食习惯

饮食不良现象在大学生中比较普遍，主要表现在以下几个方面：一是不注重早餐。很多学生早晨起床比较晚，来不及吃早饭便去上课，或匆匆忙忙边往教室赶边吃一点，有的索性取消了早饭，有的则在课间饿的时候随便吃些零食。二是不懂营养搭配、荤素搭配。有些学生喜欢吃什么就经常吃什么，想吃什么就吃什么。三是饮食不规律。学生主要在食堂就餐，由于食堂的就餐时间比较固定，常有学生由于学习或其他原因错过了开饭时间，于是就随便对付一下，等下一顿饭吃饭时再多吃。

最近几年，我国因饮食问题导致的疾病逐渐增加，发病率越来越高。青少年中肥胖率的快速增高，高血压、高血脂等老年病的低龄化倾向，等等，都与饮食习惯有关，这应该引起全社会的注意。大学生应注意安排好饮食，逐步形成良好的饮食习惯。良好的饮食习惯包括：饮食要定时定量；早饭要吃好，午饭要吃饱，晚饭要吃少；吃饭要细嚼慢咽，不要狼吞虎咽；注意营养搭配，荤素搭配，不能挑食偏食，要加强全面营养，多吃蔬菜和水果。

4. 不沉溺于网络，形成合理使用网络的良好习惯

时至今日，网络已成为人们日常生活的重要组成部分。不可否认，计算机网络在对大学生的学习和生活带来极大便利的同时，也对大学生的思想、学业、身心、人际关系等多方面带来不少负面影响，个别学生甚至达到网络成瘾的程度。目前不少高校中都不同程度地存在一些学生上网成瘾的问题，有的学生经常“包夜”，沉溺于网络游戏或“网聊”，白天无精打采，或在课堂上睡觉。这既给学生及家长带来了一定的经济负担，也严重地影响了学生的身心健康和学业成绩，同时对学生以后的工作和生活产生消极影响。21世纪是知识经济时代，知识经济对人们特别是对大学生的要求更高。大学生应志存高远，奋斗不息，努力创造人生的辉煌，对社会多做贡献。有了这样人生追求的大学生，自然就不易沉溺于网络了。



5. 要远离烟酒、毒品，形成良好的卫生习惯

烟酒、毒品的危害人尽皆知，但由于受不良环境的影响，奋斗目标不明确，就业压力的增大，等等，一些大学生与烟酒甚至毒品结缘。生活中有些学生既不注意公共卫生，也不注意个人卫生。例如：随地吐痰，乱丢乱扔废纸、塑料袋，不打扫宿舍卫生，乱倒垃圾；被褥长时间不晒、不洗，洗衣不及时、不干净，鞋袜洗晒不及时，没养成早晚刷牙的习惯。

时代赋予了大学生新的历史使命，对大学生提出了更高的素质要求，当然也包括卫生习惯的要求，很难想象基本的公共卫生和个人卫生都不会做、做不好的人，工作上会有大的成就。大学生应该明确目标，振奋精神，从自身做起，从一点一滴做起，逐步养成良好的卫生习惯。

二、我的大学，学为主

（一）学习与学会学习

学习是指学生在教师的指导下，有目的、有计划、有组织、有系统地进行的，是在较短的时间内接受前人所积累的文化科学知识，并以此来充实自己的过程。而学会学习，就是学生培养独立自主地获取知识的能力，就是学生掌握一套良好的学习方法，采取有效的手段和途径，高效率地获取更多的知识。与前者相比，后者更能体现学生的自主性，而大学侧重的正是培养学生学会学习的能力。^{〔1〕}

如今的学习化社会，以终身教育为理念，学会学习已是公民必备的基本素质之一。“如果说 19 世纪的文盲定义为不识字的话，那么 20 世纪的文盲是不懂电脑，而 21 世纪的文盲则是不会学习。”从实际情况看，当代

〔1〕 关春阳：《论学会学习》，《佳木斯职业学院学报》2016 年第 1 期，第 171—172 页。



大学生不会学习的具体表现主要有以下六种。

1. 学习安排无计划

“凡事预则立，不预则废。”学习计划是实现学习目标的保证，但有些大学生对自己的学习毫无计划，平时无所事事，做事缺乏主动性，做到哪里算哪里。因此，看什么、做什么、学什么都心中无数。他们总是考虑“老师要我做什么”，而不是“我要做什么”。

2. 利用时间不科学

时间对每个人都是公平的。有的学生能在有限的时间内，把自己的学习、生活安排得井然有序；有的学生虽然忙忙碌碌，经常加班加点，但忙不到点子上；有的学生不善于挤时间，经常抱怨“每天上课、做作业、吃饭、睡觉，哪还有多余的时间供自己安排……”后两者都是不会科学利用时间的表现。

3. 死记硬背不理解

死记硬背是指不假思索地重复记忆，它不要求理解，是最低形式的学习。它常常使记忆内容相互混淆，不能让学生长久记忆相关内容。依赖这种方法的学生，临场发挥肯定不行，看到试题就傻眼，哪里还能考出好成绩，只能求助“作弊就灵”的招数了。

4. 重点和难点抓不住

学习方法不当的学生，往往精力难集中，不善于抓住重点和难点，也找不到解决重点和难点的突破口。“眉毛胡子一把抓”，全面出击，不仅浪费和分散了时间与精力，而且容易使自己精疲力竭。

5. 理论与实际相脱离

理论知识与实际操作相结合是非常重要而有效的学习方法，真可谓“学而必习，习又必行”。而方法不当的学生往往只满足于学习书本知识，不善于在实践中学习、在实践中运用，不会用所学知识解决实际问题。

6. 不善于科学用脑

不善于科学使用大脑主要表现在：有些大学生学习时不注意劳逸结



合，晚上熬到深夜，第二天上午不到10点起不了床，造成上课经常迟到；不善于转移大脑兴奋中心，终日处于兴奋或昏昏欲睡的状态，影响学习效率。

（二）大学学习的特点、基本过程及常见误区

1. 大学学习的特点

大学是每个青年人成长非常关键的阶段，对人的一生意义重大、影响深远。大学阶段的学习与以往任何阶段的学习相比都有很大的区别，掌握大学学习的特点，对每一位大学生来说都非常有必要。具体而言，大学学习具备以下几个特点。

（1）专业性

大学学习的过程，就是一个逐步进入专业轨道的过程。大学教学以传授专业理论知识和基本技能方法为主要任务，大学的教学过程实际上是为适应某个具体专业要求而构建一个知识结构和能力结构基本框架的过程。这个过程的显著特点就是其专业性。经过大学阶段的学习之后，一个受过基础教育的人就成为一个受过专业训练的人，成为某个方面的专门人才。

（2）实践性

大学学习活动本身就是一种实践活动。实践活动分为学习性实践、应用性实践和创新性实践三种。学习性实践活动，就是学习书本上的间接知识之后，通过亲自做练习题、做实验来理解和巩固所学知识，增强学习者对知识点的理解，加深对知识点的印象，促进对知识的内化和转化。

（3）开放性

相比较初高中教育，大学学习不再拘泥于书本内容，更多地与社会结合。在学习内容及学习方法上，都必须反映社会的要求，与社会发展水平和发展趋势相一致。社会是一个开放、动态的社会，因此，大学学习必然就带有非常明显的开放性特征。同时网络时代的到来和网络技术的突飞猛进，给传统社会带来了翻天覆地的变化，大大影响了学生原有的知识接受



途径与形式，网络的开放性和互动性也使得网络资源逐渐演变成为一种越来越重要的信息与知识来源渠道。

(4) 自主性

和高中的教育教学模式相比较，大学的教育更加注重学生自我学习能力的培养与提高。教师在教学过程中，希望学生能够更多地带着思考与问题去开展学习。教师在课上会布置一定的阅读任务和研究课题，在课后要求学生通过查阅书刊或者通过网络搜索资料，来完成教师布置的相关任务，这就是一种对学习自主性的锻炼。同时学生进校后，自身通过参与一系列活动如生涯规划活动，主动思考如何合理规划大学生活，确立新的努力与进步方向，在大学学习与生活中主动实践，不断反思，逐步修正，提升自我修为，提高个人自主性。

(5) 创造性

大学的课堂教学已从阐述既定结论，逐步转变为介绍各学派理论的争论、最新学术动态等，学生的学习方式和思维方式也已从死记硬背、正确再现教学内容逐渐向汇集众家之长、确定个人见解的方向转变，这是人生求学过程中的一大飞跃。大学生的学习不仅要理解、巩固知识，而且还需要培养独立思考、探索创新的精神。大学学习过程是一个具有选择性、批判性和创造性的学习过程。创造精神、创造能力不是与生俱来的，而是在学习与生活的过程中逐步形成的。学习的创造性特点，促进了科学技术的进步和社会的发展。

2. 大学学习的基本过程

大学时期正好是一个人身心发展最为关键的时期，是可塑性很强的时期，是世界观、人生观、价值观发展确立的时期，是人一生中最初的专业学习阶段和真正掌握学习方法的时期。它决定了一个人将来的专业发展方向和基本的学习方法，因此，作为大一新生首先要了解大学学习的基本过程，才能更好地适应大学生活。根据学习内容的变化，大学学习的基本过程可以分为四个阶段。