

◎主 编 任慧英 齐 华



大学 初航

DAXUE CHUZHANG

——西安工业大学
新生入学教育

陕 西 人 民 出 版 社

大学初航

——西安工业大学新生入学教育

主 审：张君安

主 编：任慧英 齐 华

副主编：赵 琼 路金龙 王辉强

李有良 南 建 杨 灏

梁闪慧

编 委：张 英 刘振亭 杨长青

骞军荣 李小雁 祁立军

易 超 王庆玉

校 对：齐 华

陕 西 人 民 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学初航/任慧英, 齐华主编. —2 版. —西安:
陕西人民出版社, 2006

ISBN 7-224-07789-5

I. 大... II. ①任... ②齐... III. 大学生
—入学教育 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 116747 号

大学初航

——西安工业大学新生入学教育

主 编 任慧英 齐 华

出版发行 陕西人民出版社 (西安北大街 147 号 邮编: 710003)

印 刷 西安工业大学印刷厂

开 本 850mm × 1168mm 32 开 8 印张

字 数 160 千字

版 次 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印 数 1-8000

书 号 ISBN 7-224-07789-5/G · 1585

定 价 8.80 元

前 言

初入大学，第一次独自面对陌生的环境，第一次开始独立地生活，第一次掌控自己的人生轨迹，不可避免地会感到孤独无助和迷茫。《大学初航》是为刚步入大学的新生编写的入学须知。为了能很好地解决大学新生的一些共性问题，我们在收集多年入学教育资料的基础上，编写了《大学初航》。

《大学初航》以一个新生入学后的视角，逐步展开四年学习生活中可能遇到的各种问题，作者以指示牌的方式指出了解决途径。大学四年的路要走得顺利，走得出色，还要靠每位同学根据自己的实际情况，在实际学习生活中不断探索，不断实践，不断总结。祝愿进入大学校园的同学们四年后都成为优秀的、有特色的大学毕业生。

由于时间仓促，书中许多内容未及斟酌，错误和不妥之处在所难免。但我们还是赶在 2006 级新生入学时将此书献给大

家，相信这种急切地想为大家解决学习生活中的各种困难的心情应该能够得到同学们的理解。

大家用过这本书后，有什么意见和要求，包括自己不断总结探索而得出的宝贵经验，可以各种方式及时转告我们，我们随时作补充和修改，愿这本书能为大家提供更好的服务。

编 者

2006 年 8 月 1 日



目 录

第一章 大学生活	(1)
第一节 学校概况	(1)
第二节 学习环境	(3)
第三节 心理调适	(8)
第四节 人际关系	(16)
第二章 大学学习	(22)
第一节 学习目标	(22)
第二节 大学课程的基本结构	(28)
第三节 课堂学习方法	(37)
第四节 大学学习方式	(50)
第三章 大学管理与教育	(66)
第一节 大学管理制度	(66)
第二节 学会自我管理	(86)
第三节 诚信是做人的第一准则	(94)
第四章 大学法纪、安全教育	(102)
第一节 遵纪守法教育	(103)
第二节 违纪现象及预防	(104)
第三节 消防安全与消防自救知识	(112)
第四节 预防暴力侵害常识	(120)



第五节	大学生预防盗窃、诈骗知识	(132)
第六节	大学生犯罪趋势和特点	(136)
第七节	交通旅游安全知识	(138)
第八节	安全教育	(143)
第五章	职业设计与就业	(150)
第一节	职业设计与就业	(150)
第二节	我校毕业生就业状况	(157)
第三节	职业生涯设计的目标及准则	(164)
第四节	职业生涯设计应注意的问题	(171)
第六章	素质培养与锤炼	(184)
第一节	大学生整体素质的培养	(184)
第二节	文化素质培养	(191)
第三节	协作精神的培养	(200)
第四节	健康素质的培养	(208)
第五节	高素质人才的最终目标	(212)
第七章	大学的党团组织	(222)
第一节	团组织工作概要	(222)
第二节	大学的党课教育	(241)



第一章 大学生生活

第一节 学校概况

西安工业大学建校于 1955 年，是一所中央与地方共建，以地方管理为主的普通高等学校。学校总面积 1600 余亩，设有校本部、洪庆、雁塔、未央四个校区。学校的主校区坐落在古城西安北郊大学城，附近有未央湖，与陕西科技太学和西安医学院为邻，交通便利；洪庆校区坐落于西安东郊洪庆工业园区；雁塔校区位于西安市小寨西路。各校区内绿树掩映，环境优美，是理想的学习、生活场所。

学校以本科教育为主，研究生和继续教育发展迅速，为国防建设和国家的现代化建设服务。1998 年学校以优异的成绩通过了教育部本科教学工作合格评价。有文史、理工、外语、艺术、体育五个招生类别面向全国 30 个省（市、自治区）招生。目前各类全日制在校生人数 22300 余人（本科、高职 17000 人；研究生 600 人；继续教育学生 4700 人）。学校现有 10 个二级学院，4 个系，42 个本科专业，覆盖了工学、理学、经济学、管理学、文学、法学、教育学 7 个学科门类。在工学、管理学、经济学、法学 4 个学科门类中有 29 个学科具有硕士学位授予权（同时具有同等学力申请硕士学位资格）和 8

个工程硕士学位授权领域。光学工程、机械制造及其自动化、材料加工工程为省部级重点学科，薄膜技术与光学测试实验室为陕西省重点实验室，精密与超精密加工及测量工程研究中心为陕西省工程研究中心，测控技术与仪器、金属材料工程专业是省政府首批命名的陕西省普通高校名牌专业。

现有教职工 1400 人，其中专职教师 900 名，教授、副教授及高级工程师 500 人，有博士和硕士学位的 445 人，教授中到国外留学或访问过的占 51%，年龄在 45 岁以下的占 45%。中青年教师已经成为教学、科研、管理工作中的主体骨干，其中不少已经成为学科的学术带头人。担任硕士生导师的有 98 人，8 位教授已经被聘为博士生导师或兼职博士生导师，已经培养出和正在培养的博士生有 26 名。学校已经拥有一支素质良好的教师队伍，重点学科的学术梯队已经形成，年龄结构、职称结构基本合理。

学校用于教学科研的仪器的总值为 1.13 亿元，现有计算机终端 3000 余台，网络中心是全国高校联网的首批成员，电教中心为师生提供了良好的教学条件和现代化的信息渠道。学校图书馆藏书 63 万册，长期订阅的国内外期刊有 2254 种。

学校始终坚持以人才培养为中心，形成了“全面贯彻党的教育方针，以人为本，依法办学；坚持人才强校和创新兴校发展战略；以人才培养为中心，走产学研结合之路；夯实基础，科学管理，把学校办成特色鲜明、影响较大的多科性工业大学”的办学指导思想和“学校以工学为重点，文理为支撑，多学科协调发展；以本科教育为主，积极发展研究生教育，培养复合型高级专门人才；坚持面向企业，立足一线，为区域经济和国防工业服务”的办学定位，多年来我校已培养各类毕



业生 3 万余人，他们中间的许多人已在我国各行各业的第一线发挥着骨干作用，受到用人单位的好评。

第二节 学习环境

进入大学深造是多数青年学生的梦想，也意味着人生的奋斗历程揭开了新的一页。理想的风帆将在这里扬起，崇高的使命将在这里传承启动，建功立业的基石将在这里奠定。然而，在现实生活中，有一部分大学新生因无法适应大学新的环境而导致辍学或退学。2002 年，我校有一名新生在入学后两周提出退学，原因是该生从未离开过父母，在父母陪读一周离开学校后，该生根本无法正常学习、生活，连吃什么饭都成为困扰她的一个难题，而洗衣服、打扫卫生、与他人相处等问题更让她不知所措，面对大学新的环境，该生连基本的生活都无法自理，更不用说学习了，最终她只好选择退学。因此，正确认识和把握大学生活的特点和规律，尽快熟悉和适应大学新的环境，对于刚刚步入大学的新生来说尤为重要。

一、大学新环境的特点

1. 学习环境

高中期间，日常学习上课的环境较为单一，主要以学生家庭和学生所在的班级教室为主。进入大学后，学习环境明显扩大，主要表现在上课地点和自习教室多变，没有固定教室；同时，学习环境还延伸到图书馆、阅览室、实验室、网络中心、宿舍等。

2. 生活环境



生活方式上,中学生大多住在家里,起居大多由父母安排,缺乏集体生活经验,自理能力差;大学生活是集体生活,通常都是由来自天南海北的同学共处一室,由于性格迥异,风俗习惯各不相同,凡事都要靠自己进行有效地安排和处理。从生活范围看,中学生生活领域较窄,基本是从家门到校门,生活的中心内容是学习,课余时间少,校园生活单一;而进入大学后,则犹如从“小天地”来到了“大世界”,生活领域大大拓宽。

3. 周边环境

高中期间,学校周边的环境是自己所熟悉的;而对于多数大学新生来说,离开家乡到异地求学就意味着踏入一个不同的社会环境,在这个社会环境中,怎样搭乘公共汽车、怎样问路、怎样去商店买东西、怎样和小商贩讨价还价都要逐一学习,否则时时刻刻总有一种异乡人的感觉,这种感觉会影响一个人在新环境中的正常生活。

4. 语言环境

高中期间,由于部分地区基础教育实力不平衡,相当一部分地区的学生使用当地方言。而在大学校园里,通常用普通话进行交流,这对于大多数从中小城市或乡镇农村到大城市来读书的学生来说面临着挑战,许多新生入学时普通话水平不高,这不仅会影响到他们的人际交往,更重要的是会对自尊心和自信心产生负面的影响,进而影响到学习、生活的方方面面。

二、积极适应新环境

新生入校,面对新的环境,大多会面临以下问题:

第一,学习方式、方法难以调整。大学生中多数在中学期



间是学习尖子，老师称赞，家长夸奖，同学羡慕，自我感觉良好。进入大学后，新环境中群英荟萃、人才辈出，且学习环境和学习方式发生改变，学习内容多、任务重、范围广、要求高，课堂讲授只占学习的很少的一部分，大多数时间要通过自己在教室、图书馆、阅览室自主安排自习、阅读和练习。一部分新生不了解大学学习的特点和环境的变化，一味地沿袭高中的学习方式，被动地等待老师安排学习内容，不会借助新的学习环境主动学习，导致学习上的不适应，从而使自己在学习上的优势丧失殆尽。更有甚者，面对学习成绩重新排队，一部分学生产生自我评价失调。

第二，生活上难以自理，影响正常的学习生活。主要表现在：一是从小受父母娇惯，缺乏吃苦精神。目前在大学生中独生子女逐渐增多，他们在家里备受父母呵护，很少参与家务劳动；对于农村的学生，父母也让他们把主要精力放在学习上，很少让他们从事体力劳动，使得相当一部分学生缺乏独立生活的能力，衣服不会洗，被子不会叠，很小的日常琐事都会让他们犯难。还有的学生，因吃不惯食堂的饭菜而顿顿在校外吃饭或吃零食，有的同学甚至因不习惯集体住宿而申请在校外租住等等。二是不能合理支配财物。很多学生在高中期间过着衣来伸手、饭来张口的生活，很少去考虑和安排自己的生活费。进入大学后，有的同学不到一月就花光了一学期的生活费，有的四处借债，有的天天吃方便面，使自己的学习生活受到很大影响。三是卫生习惯差。一些学生不打扫宿舍卫生，不整理自己的床铺，所有物品乱作一团，使自己的日常生活受到很大的影响。

第三，自控能力差，难以有效安排和利用时间。上中学



时,学生每天都由老师或家长安排学习和生活,很少有自己支配时间的权利;而大学的学习是以学生的自主学习为主,教师引导为辅,课后没有老师和家长进行督促,因此有部分学生不适应大学新环境带来的这种变化,自控能力比较差,不能有效地安排和利用时间。在我校每年的学籍处理中,有相当一部分学生因为难以抵制网络游戏的诱惑,把大部分课余时间用于游戏,而导致学习成绩一落千丈。

第四,人际交往不适应。中学阶段,学生交往的对象主要是同窗好友、父母亲戚、老师;但进入大学,从各地来的学生素昧平生组成一个班级或宿舍,脾气习惯各不相同,常常难以适应。

第五,理想与现实差异导致失望迷茫。进入大学前,许多学生对大学生活了解甚少,往往凭着想象,把大学描绘得过于理想化,抱有不切实际的幻想和过高的期望。一旦进入大学,就会发现现实环境中有一些不完善、不尽如人意的地方,与期望形成强烈的反差,从而使他们感到困惑、失望和迷茫,并产生消极情绪。

面对如上问题,我们应积极变被动为主动,努力调适自己,以适应大学生活。

第一,积极适应新环境。进入大学后,学生应尽快熟悉校园及周边环境,了解教室、图书馆、商店、电话亭的分布,了解食堂什么时候开饭,如何购买澡票,甚至学校有几个门等等。同时熟悉学校周边环境,主动接触社会环境,为适应大学生活打下一个良好的基础。

第二,积极进行自我调整,尽快提高生活自理能力。大学生应该看到自身在生活自理能力方面的不足,虚心学习、从头



做起，不怕失败、大胆实践，积累生活经验，自觉主动地参与集体生活，学会自己照顾自己，独立处理生活与学习中的问题，提高生活自理能力。

第三，不断探索适应大学阶段的学习方法。除了向学习成绩优秀的高年级同学请教，接受任课老师与辅导员的帮助外，自己要正确认识大学学习的特点；从个人实际出发，逐步摸索与自己水平、基础相适应的学习方法，不断提高学习效率；注重培养自学能力，学会合理支配时间，养成良好的学习习惯，学会使用工具书，利用图书馆、阅览室以及网络资源等。

第四，学习人际沟通的技巧，适应大学的人际环境。面对陌生的老师和来自全国各地性格、习惯各异的同学，如何建立起良好的师生关系，培养协调友好的同学关系，往往需要把握交往的机会，学习沟通的技巧。作为一名大学生，应该意识到建立良好人际关系的重要性，采取积极、主动的方式与他人交往，并且在交往中不断提高个人修养，掌握交往技巧，不断培养交往能力。

第五，升华理想，确定新的奋斗目标。适应环境最根本的因素是要有明确的奋斗目标。人们往往会在目标的指引下克服困难，适应并改造客观环境。因而，进入大学学习后，同学们可以把自己的美好理想与所学专业结合起来；应该从实现中华民族的伟大复兴的目标高度来认识上大学的意义，增强社会责任感和历史使命感，把社会需要与自身条件相结合，确立自己新的奋斗目标，并在此目标的指引下，积极、主动地适应环境，努力学习，取得更大的成绩！



第三节 心理调适

心理适应能力是心理素质的核心内容之一，同时也是未来社会对人才素质的基本要求。面对复杂多变、竞争激烈的社会环境，只有具备较强适应能力的人才能够获得更充分的生存与发展的条件，才能够成为社会所需要的合格人才。

一、大学学习要重视心理问题

心理适应在心理学里通常是指当外部环境发生变化时，人们通过自我调节系统做出能动反应，使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求，使主体与环境达到新的平衡的过程。

1. 心理适应是人的一种基本需要

适应现象是伴随着环境的变化而出现的，由于人们生活的环境（包括自然环境、心理环境和社会环境）经常处在不断变化之中，因此，每个人在学习和生活中都会产生不断适应新环境的需要。从这个意义上说，适应是人的一种基本需要，是人一生中随时都要面临的任务，也是人应当具备的一种基本素质。正因为如此，当前在开展素质教育的过程中，心理适应能力的培养备受关注。

2. 怎样提高自己的心理适应能力

（1）人拥有突破困境的自由

从心理学讲，人的心理在反映客观世界时具有主观能动性。生活在具体的客观环境中，对各种现实的反映不是照镜子似的消极被动地反映，而要经过主体在实践活动中通过一系列



的心理活动过程来能动地反映。我们应当在实践中不断提高自己的心理控制能力，学会在繁杂的外界环境中整理、分辨、选择、回避，更精确、更有效地把握现实环境中有利于自己生存发展的信息；更善于抓住复杂事物的关键，认识事物的本质，淘汰那些与生存发展关系不大的无用的刺激。那么，我们就会拥有突破困境、把握成功的自信与自由。

（2）发展是积极的适应

在现实生活中，人们对环境的适应，大体上有两种：

一种是消极的适应。这种适应是人与环境的消极互动过程。在这一过程中，个体认同、顺应环境中的消极因素，压抑了自身的积极因素，即自身的潜能，违背了人的心理发展方向。其结果是环境改造了人，而人未发挥自己对于环境的能动作用。例如，人在遭受了挫折的环境下，采取的消极的悲观态度等。这些人都是以压抑自己的潜能、牺牲个人心理机能和品质的发展为代价，这种对环境的适应是退化，而不是发展。

另一种是积极的适应。积极的心理适应是个体在客观环境中积极主动地调整自己与环境的不适应，增强个体在环境中的主动性、积极性，使自身得到发展。任何环境中都存在着有利于个人成长的积极因素和不利于个人成长的消极因素。积极的适应是要正确地分析自身的特点及环境的特点，从对这二者的分析中找到自己的成长点。每个人都存在着潜能，环境只是才能发展的条件，而不是“种子”。潜能发挥的重要条件是个人的实践，是个人在具体环境条件下的能动的活动。如果能将环境中的有利因素和个性中的积极因素统一在自己能动的实践活动中，人就获得了一种积极的适应。发展是人对环境的积极适应，我们所提倡的正是这种积极的适应。



大学生是风华正茂的一代，其生理、心理均趋向成熟。但由于受不良人际关系、经济困难、失恋、学业受挫等影响，常造成心理障碍。根据一项以全国 12.6 万大学生为对象的调查显示，约 20.23% 的人有不同程度的心理障碍。某大学学工部两次对入学新生进行全面的心理测查，结果表明，25% 的学生存在程度不同的心理障碍。据统计，因各种心理疾病而休、退学的大学生数已占总体退学人数的 50% 左右。

引起大学生心理障碍的主要原因有：

1. 难以适应生活环境的变化

不少独生子女从小属于被管大的一代，用饭来张口、衣来伸手来形容他们在上大学以前的生活一点也不为过。到了大学以后，突然失去了父母这一生活中的坚强后盾，他们不知道该干什么了，整日浑浑噩噩，学习成绩下降，成了班上的第三梯队。学习时注意力无法集中，成了心理障碍队伍中的一员。刚入学的大学生要顺利度过生活环境的转变期，应从小事做起，从眼前做起，利用每一件小事和每一个机会锻炼自己独立生活、独立工作的能力。

2. 学习紧张与竞争压力造成心理负担过重

经过高考拼杀的学生带着美好的愿望进入大学校园之后，突然发觉自己站在“山顶”的感觉没有了。在高手如云的集体内，昔日那种“鹤立鸡群”的优越感已荡然无存，“众星捧月”的地位变了，他们如同小池塘里的大鱼游进了汪洋大海，突然感觉找不到自己的位置，这无形中在心理上产生了一种失落感。如某高校一名数学系新生在中学是老师宠爱、同学羡慕的数学尖子，升入大学后不久，在一次新生摸底考试中未能及格，自信心顿时坍塌，在一个寒冷的早晨跳楼身亡。因此，每