

朱民锋 著

走进大学

——大学生思想政治工作的探索与实践

兵器工业出版社

走进大学

——大学生思想政治工作的探索与实践

朱民锋 著

兵器工业出版社

内 容 简 介

本书是关于大学生思想政治教育的文集。全书汇集了笔者在实际工作中积累的工作经验总结、调研报告和部分讲稿。内容包括大学生学习能力的提高；大学生政治素质的提高；大学生思想政治工作的体会等。本书以普通高校的思想政治教师 and 在校大学生为主要读者对象，也可作为思想道德修养课程的参考书籍，大学生家长及社会相关人士阅读此书，也能有所启发和帮助。

图书在版编目 (CIP) 数据

走进大学：大学生思想政治工作的探索与实践/朱民
锋著. —北京：兵器工业出版社，2007.7

ISBN 978 - 7 - 80172 - 876 - 0

I. 走... II. 朱... III. 大学生—思想政治教育—研究—
中国 IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 085248 号

出版发行：兵器工业出版社

发行电话：010 - 68962596, 68962591

邮 编：100089

社 址：北京市海淀区车道沟 10 号

经 销：各地新华书店

印 刷：北京蓝海印刷有限公司

版 次：2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印 数：1—1050

责任编辑：常小虹

封面设计：李 晖

责任校对：郭 芳

责任印制：赵春云

开 本：880 × 1230 1/32

印 张：6.25

字 数：180 千字

定 价：22.00 元

(版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换)



作者简介

朱民锋，现任杭州电子科技大学财经学院党总支书记、副教授。主要成果：“1989年普通高等学校优秀教学成果”省级二等奖，“1993年全国普通高等学校优秀教学成果”省级二等奖。主要荣誉：1989年机械电子工业部优秀思想政治工作者，1990年浙江省高校优秀思想政治工作者，1993年浙江省高校优秀共产党员，2004年浙江省教育系统优秀纪检监察干部。

目 录

当学生接到杭州电子科技大学入学通知书的时候	(1)
试述大学生的学习兴趣	(5)
关于大学生学习应该注意的五个方面	(12)
大学学习过程中的四个重要环节	(16)
增强记忆力的有效途径	(23)
大学生应该学会记笔记	(32)
学习的时候必须全神贯注	(42)
有效地利用时间	(51)
成才的条件	(66)
加强高校素质教育的关键	(83)
试述新时期大学生爱国主义教育	(89)
个人与社会 人类与自然	(99)
大学生人生价值的实现	(114)
让人生更有意义	(130)
贡献与奉献	
——关于高校分配制度改革的几点思考	(140)
试述大学生思想政治工作中的定量管理	(143)
探索班主任工作的有效方法	(154)
狠抓班风建设 提高学生综合素质	
——关于“班风、年级工作评估”的几点体会	(161)
德、智、体综合测评的实践与体会	(167)
抓好高校基层党组织（学生党支部）建设	(174)

走 进 大 学

杭州电子科技大学工业经济系本科毕业生情况调查	(179)
杭州电子科技大学毕业生跟踪调查资料分析	(188)
后 记	(195)

当学生接到杭州电子科技大学 入学通知书的时候

高校入学“录取通知书”，是一份无价之宝。它对于考生来说，是进入知识宝库的钥匙，名家名师将指点他进入科技领域的前沿阵地；对于家长来说，是一颗高效定心丸，18年的日夜期盼，终于如愿以偿；对于高校来说，是一份产品订单，有学生才有学校，学生是学校生命；对于社会来说，是一根社会延续的接力棒，“长江后浪推前浪，一浪更比一浪高”。面对“录取通知书”，千言万语难以言表，甜酸苦辣因人而异。对于杭州电子科技大学（以下简称杭电）的学生来说，在接到“录取通知书”的那一刻，分别出现如下三种不同的复杂心态：

一、悲伤

这一类学生对高考的期望值很高，他们瞄准了名牌大学的重点专业。但是，现实是不以人的意志为转移的，他们或是高考临场发挥不佳、或是志愿填报不合理、或是其他不可预料的原因，他们终究被杭电所录取。因此，当他们用颤抖的双手接过录取通知书的时候，止不住的眼泪也就滚滚而下。我们曾经听到这些同学说：“8月16日，当一封十分陌生的通知书送到我手上时，我呆了，狠狠地把通知书摔在桌上，简直不知道自己是怎么走出院子的，心情一下子跌入了无底的深渊。因为我的理想是名牌大学，这样的事实我一下子的确很难接受。”“失落，这是我接到通知书的第一感觉。我没有想到我会到了这所学校。因为这事，我差不多失落了半个月；在这半个月里，我想了很多东西，越想越乱。拿着通知书，真的无法让自己高兴起来，达到

走进大学

了目的却没有实现愿望，有一种被摔得很痛的感觉。”“在取通知书的那天，看着同学一个个领取名牌大学的录取通知书，当时我的心确实在滴血。”

上述学生的心情是可以理解的，如果不能及时从高考的阴影中解脱出来，其后果又是非常令人担忧的。在我校每年录取的新生当中，往往有个别学生，高考考分超过重点院校的录取分数线很多，但在进校以后，第一学期的成绩60多分，第二学期出现补考，第三学期出现补考不及格，第四学期开始面临退学的悲剧。究其原因，就是消极情绪长期笼罩了他的心灵，失去了应有的学习目标和兴趣。

二、兴奋

这一类学生对高考的期望值不高，相对来说考分也比较低，他们对录取杭电非常满意。因此，当他们接到录取通知书的时候，其喜悦心情一般都溢于言表。这些同学曾经说过：“拿着通知书先是怔了一会儿，后又蹦着跳着回到家里，那股高兴劲，合家都分享了，毕竟大学的门槛已经过了。”“当我收到录取通知书时，有的只是轻松这唯一的一种情感了。捧着红色的录取通知书，不禁让我感觉过去的学习生活中的种种都很值得，我觉得这一切有了最好的结局，也似乎过去的一切都充满了快乐，而痛苦将永远离我而去。”“从收到录取通知书那一刻的心情来讲，还有点心有归属的感觉吧。于是松了一口大气，一直兴奋到步入校门，似乎与三年前步入高中时的感觉不一样，现在感觉好像特别新奇、轻松，好像没有一点压力感……我正在步入天堂。我感觉好像还有几本金庸的著作没有看过，还有几部大片没有看过，有兴趣去电影院逛逛、西湖边转转。”

上述学生的心态，也在情理之中。但是，如果让胜利冲昏了头脑，失去了往日的勤奋，那么，大学的失败也就隐含其中。这些学生也许做梦都没想到，就在他报到的那一天开始，他就已经落后了同班同学一大截。一则因为他的高考考分比较低，二则他在高考之后就根本没有看过书，三则他已无法静下心来读书。因此，有一定数量的学生，第一学期期末就有数门补考课程，第二学期就面临退学的危险。为此，

进校后需暂离社交，集中精力把学习突击上去。

三、又喜又悲

绝大多数的学生，在接到录取通知书的时候，是一种又喜又悲的双重身份。喜的是考取了理想的专业，悲的是没有上名牌大学。许多学生讲述了这种复杂的心情：“在苦闷的等待之后，终于等来了一片通知书，我没有高兴得跳起来，也没有痛苦得哭泣，因为它是我自己报的第一志愿，我除了它别无选择。但报志愿时不知道这个学校的好坏，后来别人说我报得过低，但我没有后悔，这天意，我不得不接受。”“说真的，那滋味可真不好受，一半是开心，一半是不开心。真的，当我接到通知书时，我愣是一个人在晒台上火辣辣的太阳下傻坐了一个下午，想哭又想笑。想告诉别人，我从此是一个大学生了，又想一个人躲起来，心里真矛盾。”“当我收到杭电的录取通知书时，首先我觉得高兴，接着我又感到失望。高兴的是我毕竟还是考进了大学，我的12年的努力没有白费。失望的是，我没有考进重点大学，我的实力不差，只是高考发挥不好。”

对于这一部分同学，我们认为：考取大学，这好比万里长征走完了第一步。高考的成功，只不过是中等教育的结束，高等教育的开始，更苦更累的学习生涯还在后头。过去的一切恩恩怨怨、欢乐与痛苦，就让它永远的过去，我们需要的是立足现在，面向未来。在高起点上前进，在高层次上竞争，满怀信心地投入到高校的学习中去。

人的一生，犹如黄河要经历九曲十八弯，一马平川的人生道路在现实生活中是没有的。高考失意，并不可怕，可怕或可悲的是因此而怨天尤人，一蹶不振。海阔凭鱼跃，天高任鸟飞，有实力的话，在杭电照样可以学得很好。人要学会控制生活，而不应让生活牵制自己，不能沉湎于过去的辉煌历史，应重新认识自己，给自己确立目标，并为之而奋斗不息，那么生活的曲折与平坦，困厄与顺境一定可以转化，生活是公平的，一分耕耘必有一分收获。只要一心一意执著追求自己的目标，总会有那么一天，自己也将无愧于时代。

在进入大学以后，首先得学会生存，然后才是发展。也就是说，

走进大学

首先得学好规定的课程，然后才是根据自己的个性、爱好、特长在某一方面有所突破。如果无法完成学业，被迫中途退学，那么他的发展也必然会遇到严重的挫折。

试述大学生的学习兴趣

兴趣是对事物带有感情色彩的一种倾向性的心理反应。它是伴随认识或实践活动而产生的。学习兴趣，则是对学习喜爱的一种心理特性，它是推动大学生学习的一种最实际的内部动力。学生有了学习兴趣，就会产生一种愉快的情感体验，以苦为乐，其大脑皮层的兴奋集中得到增强，从而可以提高他的学习效率。学习，首先必须对所学内容有兴趣，兴趣是最好的动力。有了兴趣，自然会去深入钻研，也不用旁人催促。在学习自己感兴趣的科目时，一般会比较认真，该科目的成绩一般也比较好。作为一个大学生，一旦对学习失去兴趣，必然导致成绩的下降，甚至落入后进学生的行列。凡是退学的学生，一般都对学习失去了兴趣。

一、兴趣与成才

人才的成功，在于创造性活动。从事创造性活动，必须选择创造目标，选择创造目标，除了社会和国家的需要，便是个人对创造目标的兴趣与爱好。达尔文医学、数学、神学都只能算是“慢班”的学生，但是，他对打猎、旅行、搜集标本都有特殊的爱好。人们把这些爱好往往看做是“不务正业”的行动，恰恰是这种“不务正业”的爱好，却成为他登上科学高峰的一条蹊径。原子核物理学家卢瑟福对放射性有深入的研究，他要求自己的研究生阿波莱顿也研究放射性。阿波莱顿却选择了自己热爱的无线电，后来在他的老师指导下，终于发现了电离层，获得了诺贝尔奖金。一个人要在学习和探索中进一步培养自己对所承担的事业的情感，钻得进去必有成效，尝到甜头必有兴趣。当自己能在从事创造的领域内自由驰骋时，便会形成对事业的稳定而

又持久的热爱。一个人一旦对自己从事的事业和工作不仅发生了兴趣，而且达到爱得“入迷”的程度，他就能废寝忘食地去钻研，直到成功。

学习兴趣对学业成功至关重要。“业精于勤，荒于嬉”这是我们的共识，但关键在于培养自己对专业的兴趣；一个人对自己所学的东西失去兴趣，也就失去了动力，对专业的“心”就“死”了，“哀莫过于心死”，失去兴趣便兴味索然。对学习也就不可能勤，不勤也就不可能取得好成绩。即使是真的去比较用功地学习了，那也不过是为了应付考试而已。再者，如果一个人对所学的东西不感兴趣，那他就没有对所学专业的更深一步探讨的动力，也就很难取得好成绩了。所以说，在学习中不断培养对学习的兴趣是至关重要的。

许多同学在总结学习经验的时候都纷纷写到了培养学习兴趣是何等的重要。有一位大三的同学有这么一段体会：“被激发起来的学习兴趣有多么重要呢？非常重要！假如你对一门学科没有真正的兴趣，或者对提高自己的学习成绩也没有真正的兴趣，那么你几乎什么东西也记不住，这样，也就几乎学不到什么东西。你只不过是经历了大学学习这一过程，这种走过场是浪费精力和时间。换言之，你必须要有学习的愿望！你必须希望有所提高……上学期我的两个实验得了优，其中一个实验，要做一个可编程逻辑器件 16V8 的实验，我们系刚开这个实验，实验老师对这方面也不是太懂，在这种情况下，我自己查资料，自己设计实验，提出了比老师要求更高的要求，经过几天的努力，虽然其中也有过挫折，饭也吃不下，觉也睡不稳，满脑子都是实验，最终还是完成了，得到了老师的好评。从这次实验中，我深深感到研究学问的乐趣，并且以此而对各门功课都感兴趣，成绩优良，最终获得二等奖学金。”另有一名同学在体会中写到：“在学习上首先要有动力，对所学的内容有兴趣，对之爱好是最好的动力，知之者莫如好之者。有了爱好，自然会去深入钻研，也不用旁人催促。现在学习的课程中，有几门课程的确令人感到乏味，但却又是颇为重要的。这令我很矛盾，对此只能努力培养兴趣，有了兴趣深入其中，才会发现，即使是初看乏味的课程也别有洞天。”还有一位同学，他有这样一段体会：

“面对着枯燥的数学、物理，我们只有硬着头皮去学。但这种被动的学习，任凭怎样耗费时间都无法达到高中时一半的效果。这难怪大学生们经常抱怨缺少高中时的那份专注，然而又无能为力。因此造成大学的学习生活乏味，学也学不好，玩也玩不好，整天忧心忡忡。望着流失的时间心里充满无限的惆怅。”

二、厌学的根子在于对学习缺乏兴趣

我们经常发现，有的同学每逢看书，做作业就头痛脑重、心神不定，而此时去下“四国军棋”却是神采奕奕，思路清晰；有的同学每逢上课就打瞌睡，而听到下课铃声就精神焕发，没有一丝一毫的疲倦之意。这些同学已经开始厌倦学习了。

厌倦是我们对一门自己不感兴趣的课程学习了一段时间之后所产生的一种心理上的疲劳。当我们在做自己喜欢做的事情时，很少会感到厌倦。心理学家一致认为要想透彻学习一门知识，你首先必须对所学的内容感兴趣。要想记住你原本就不感兴趣的东西几乎是不可能的。

假如你能以一种被激发起来的兴趣去学习每一门课程，那么你就不用担心期末考试的成绩。如果你原来就对一门课程感兴趣，那么你学这门功课就不会有什么问题。但是，如果你本来对这门功课就不感兴趣，这样就要想办法激发自己对这门课程产生兴趣和热情。一旦你开始对某一门新的学科有了一些了解之后，你很有可能会发现这门学科其实也十分有趣。关键是你要让兴趣的力量为你所用，而不是与你作对。

我们绝大多数学生对专心致志地学一门“枯燥”或是“难学”的课程感到特别困难。难学的课程往往是一些我们不感兴趣的课程；因此，我们不想看书，不想做作业。一门课程一直非常“枯燥”或是“难学”，常常是因为我们对这门课程的知识一直相当贫乏。此外，由于这门课程的学习成绩不理想，因此我们失去了沉着、自信。然而，当我们设法冲破了这一心理障碍之后，就会感到惊喜万分，并会发现这门课程其实也有一些实用、有趣的东西。

三、学习兴趣的培养

强烈的兴趣能使注意力高度集中。有了浓厚的兴趣，就会自然地、主动地、毫不勉强地热衷于学习，乐此而不疲。清初大哲学家颜元（习斋）就曾强调读书必须首先培养兴趣。他说：“故学只在‘好’，不在质高（天分高）。”他常对弟子们说：“吾生平无过人处，只好看书。忧愁非书不释。忿怒非书不解，精神非书不正。”俗话也说：“学之不如好之，好之不如嗜之。”学习如能达到“嗜好”的程度，嗜好达到“痴迷”的地步，何愁没有成效？！

在实际生活中我们常常可以看到，一个人正专心研究某一问题时，他连走路、吃饭、看电影的时候也会不断思索这一问题。晋代书圣王羲之，其书法所以能冠绝古今，就出于他对于练字是那样的专心致志，甚至连吃饭或休息时也不停止，由于常用手指在衣襟上默书，久之衣襟竟被划破。所谓“书痴者文必工，艺痴者技必良”就是这个意思。

兴趣启迪心灵，增长智慧，调节精神，增强体质，使人充满活力。实践证明，兴趣广泛，拓宽视野，知识必然广博，这就给成才打下了良好的基础；特别是在今天这个世界知识爆炸，学科交叉的年代，培养广泛的兴趣对成才十分有利。然而，我们在强调兴趣的广泛性时，兴趣的聚点、中心绝不能忽视。朝三暮四的兴趣最后的结果必然是一事无成。应该为自己的目标培养应有的兴趣，将学习目标与学习兴趣有机地统一起来。人依靠自己的职业而生活，许多兴趣爱好不能成为自己的职业。

兴趣是一个不断培养的过程。人的爱好和兴趣，并不是单一的，有它的多样性，而且可以培养和转换。鲁迅和郭沫若原来都是学医的，因为社会的需要改学文学。他们用文学这个精神武器去战斗，终于成了杰出的无产阶级文学家。类似鲁迅和郭沫若这样以强烈的社会责任感激起自己的创造欲望和要求。从而为人民作出很大贡献的人物很多很多。在大学里学习，也一定要以事业为重，根据专业的需要，培养自己对大纲规定的每一门课程的兴趣。目前有许多课程，你是暂时不

感兴趣的，但要善于培养自己的兴趣。在大学里面，由于专业的课程较重，科目多，而且大多是公式定理，很少有趣味，加之课程的周期长，兴趣一时起不来；对于相当数量的同学，他们认为，反正考过了就不学了，以后要用，以后再说，因而他们不再深究学问，只求顺利过“关”。其学习效果，也就可想而知了。有许多课程比较难，又比较枯燥乏味，很容易令人产生畏难的心理和影响人的学习兴趣，这对自己的学习会起到很坏的反作用。如果发现自己有这方面的感觉，就应该及时地杜绝或加以必要的修正。

四、培养学习兴趣的方法

学习兴趣的培养，在解决深层次的思想问题以后，还可以试一试以下技巧方面的措施：

(1) 试试小组学习。每次找两三个同学和你一起简单地讨论一下你感到“枯燥乏味”的这门课的作业。在这种相互启发的讨论中，你一定能学到许多东西，这门课程也因此变得有趣起来。此外，学习小组成员的学习热情也可能会帮助你消除对这门课程的厌烦情绪。一旦你开始对这门课程有所了解，你的学习兴趣就会增加，从而避免了恶性循环。然而，小组学习的一个前提是每个成员必须自己先做完作业，因为只有在做完作业之后，每个成员才能在小组讨论时积极发言，并能听取别人的意见。

(2) 争取一些个别辅导。不要让自己“老是原地不动”，在你停留的时候，其他同学却懂得越来越多。一旦发现自己学习遇到了问题，可以找一个已经掌握了这门课程的同学，请他给你个别辅导。这样，不久你就能自学这门课程。

(3) 参考其他内容相似的课本。一些课本中所讲的内容比其他课本所讲述的内容更加难以掌握，造成这种困难的原因往往在于作者的写作风格，而并不在于所讲内容本身的深奥。在图书馆，你能找到其他许多讲述同样内容的课本。从我们个人经验来看，一本讲述同样内容的课本对你会大有帮助。但是，读完这本书之后，你一定要再回过头去看你上课用的课本，那时，你一定能够看懂。

走进大学

(4) 形成自觉学习的习惯。如果我们为通过考试、谋求工作而进行学习，它不是那种在“想要知道”的心态下所形成的自发学习，那么，这种学习不会坚持很长时间。只有出于一种对知识的强烈好奇，渴望学习一些知识，了解一些知识，才会使你坚持很长时间的學習。

(5) 学习一门课程时，每次时间不宜太长。

(6) 变换学习种类，也就是说，阅读一段时间之后，休息一会儿，随后做做数学题或是做做其他课程的作业。

(7) 要对所学的每一门课程刨根究底，掌握基本原理。因为一旦你牢固地掌握了某一门课程的一些基本内容，你往往会开始喜欢上这门课程。

(8) 认真做笔记不仅能提高你的学习兴趣和学习成绩，而且还能给予你一定的背景知识，为以后的学习打下扎实的基础。

(9) 利用动机迁移，可以激发学习兴趣。研究表明，利用学生入团、入党的动机可以迁移到学习动机上来。

五、摆脱为考试而读书

已经有相当长的一个时期了，我们发现部分同学是在为考试而读书——小考小学、大考大学、不考不学；读书很被动，像牛一样被考试牵着鼻子走。

如果我们将兴趣与考试联系起来考虑，可以得到这样的启发。我们为考试而烦恼，为读书而感到吃力，这是怎么造成的？这是兴趣不高所致。为什么兴趣不高：就因为读书无“报酬”，我们读了多少，没有及时得到反馈，学到了东西没有得到及时“赞扬”，没有强化，因此学起来就觉得枯燥，就觉得无生气，心里无底。无动力，兴趣当然也就无从谈起。调转过来，如果学了马上能用，好的马上得到“报酬”，不好的马上“碰钉子”。随着“报酬”的增多，兴趣就会越来越浓。为此，我们应该争取得到“报酬”的机会，“报酬”越多，兴趣就越浓，你就越愿意为读好那本书而下功夫。而对于“报酬”则有大有小，人家一次提问，你能轻易或绞尽脑汁后回答成功，这就是一个小小的“报酬”。大者，对于学生来说，则是考试成功，得到甚至超

过自己预料的成绩，这是多么令人兴奋的事，自己辛辛苦苦地学习，终于没有白费，而且紧跟着就是考试以外许多令人开心的事。如果我们将考试作为一个契机，将书读好，以拿到好成绩作为自己读书的报酬；那么读书不是为了应付考试了，而是为取得考试成功这一好处而读书了，被动学习也就变成了主动学习。从为考试而学习开始，以摆脱为考试而学习为结局。

兴趣是人们对于现实客观世界所持的特殊态度和认真倾向。它的特征之一，是带有专一性。一个人对某种事物产生兴趣才谈得上对它的爱好。爱好是兴趣的专一性的表现。兴趣越浓就爱得越深，钻研越勤奋，成才的可能性就越大。兴趣——爱好——专长——成才，在某种情况下，它会是一种连锁反应。兴趣爱好是创造性活动的前提，是人们追求真理的起步。作出不可磨灭的贡献的人，在我国人民革命史上是不胜枚举的。一个人的兴趣、爱好应以社会的需要为转移。因此，我们选择创造目标，首先应考虑社会需要，把个人兴趣、爱好与社会需要结合起来，这是人们从事创造性活动能否成功的一大因素。希望同学们努力培养自己的学习兴趣，更多地掌握为人民服务的本领，为中华民族 21 世纪的繁荣昌盛做出应有的贡献。