

高职新生 入学教育读本

主编◎陈智旭 李举烈 审定◎陈岸涛



世界图书出版公司

高职新生入学教育读本

主 编 陈智旭 李举烈

审 定 陈岸涛

副 主 编 潘伟强 梁德萍 彭树福

编写人员 于华珍 古 瑛 冯信福 刘 军 陈 勇

陈曦（女） 陈曦（男） 李 娜 李艳华

杜 键 邱必谦 吴春丽 张镜怀 罗 青

周宇珩 周紫玲 袁家臻 梁祖菲 曾爱华

曾 林

世界图书出版公司

广州·北京·西安·上海

图书在版编目 (CIP) 数据

高职新生入学教育读本/陈智旭, 李举烈主编. —广州:
广东世界图书出版公司, 2007. 10

ISBN 978-7-5062-8865-1

I. 高… II. ①陈… ②李… III. 大学生-入学教育
IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 145095 号

高职新生入学教育读本

策划编辑: 陈名港

责任编辑: 钟加萍

责任技编: 刘正武

封面设计: 传欣设计

图片提供: CFP

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号, 邮编: 510300)

电 话: (020) 34203432 34201967

<http://www.gdst.com.cn> Email: pub@gdst.com.cn

印 刷: 广东省农垦总局印刷厂

经 销: 广东新华发行集团

规 格: 797mm × 1092mm 1/24

印 张: 6

字 数: 70 千

版 次: 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5062-8865-1/G · 0252

定 价: 10.00 元

如发现印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

版权所有 侵权必究

前言



大学新生阶段是人生的重要转折时期，是人生新起点的开端。对于处于青春期的大学新生来说，他们有着强烈的自尊、认同和归属的需要。然而，由于大学给每位新生带来的是一个全新的世界，生活环境、学习方法、个人目标、人际交往等诸多变化，常常给大学新生带来思想上的困惑和情绪上的迷茫，如果不及时加以调适和引导，将影响他们日后的学习和生活，甚至诱发严重的社会后果。据有关部门调查，每年各高校都有大学新生因思想困惑、适应困难无法正常学习而被学校劝退的情况，甚至个别学生采取更为极端的解决方式，这不但是家庭的痛苦，也是国家和社会的损失。越来越多类似事件的发生给学校、社会和家庭敲响了警钟。

本书从高职高专院校的实际情况出发，针对高职高专院校的大学新生在成长成才道路上遇到的问题，以对话的形式进行编写，旨在帮助大学新生解决思想上的困惑，引导他们树立积极的人生价值观，从而尽快适应新的环境，转变角色，应对困难，发展自我，为自己的大学生活打好坚实的基础。

由于成书时间仓促，不当之处在所难免，欢迎广大读者批评指正。

《高职新生入学教育读本》编写组

2007年10月

目 录



-
- ① 直面新生起点，昂首从头超越 1
 - ② 立志当存高远，目标始于足下 13
 - ③ 培养专业兴趣，掌握学习方法 31
 - ④ 时间创造未来，习惯决定命运 45
 - ⑤ 正确利用网络，自控不要沉迷 57
 - ⑥ 把握感情分寸，珍视人间真情 71
 - ⑦ 正视人生挫折，保持心理健康 85
 - ⑧ 兼职不误学业，打工莫忘成才 99
 - ⑨ 做好职业规划，从容面对就业 111
 - ⑩ 懂得珍爱生命，学会感恩生活 123
-



直面新生起点，昂首从头超越



只要我们肯摆脱思想上的包袱，敢于冒险，敢于尝试，把自己推向人生舞台的前沿，才有机会展示自己的才能，才会被别人发现和认可。

.....
新生首先要适应新环境。美国很多大学在新生阶段淘汰率很高，我们的学生也应该注意对新环境的适应和过渡。

——北京大学校长许智宏
.....

1 直面新生起点 昂首从头超越



斑竹：各位同学，大家好！欢迎加入我们的新生QQ群。首先要祝贺你们考入我校。我是这个群的管理员，也是你们的辅导员老师。大学生活开始了，大家一定有很多很多话想说吧？

小浪：是啊，可不知为什么，刚走进大学，就有一种说不清的感觉。

斑竹：为什么有这样的感觉呢？想家了？

小浪：是有点想家，特别是人生地不熟的，经常想起自己的家人和以前的同学，每天晚上除了打电话就是上网和同学聊天。

斑竹：每个新同学都有这个阶段，慢慢适应学校环境就好啦。有空也可以到校园各个地方走一走，尽快熟悉学校的方方面面。

小浪：学校就这么点地方，比我们中学大不了多少，一会儿就走完了。

斑竹：听你口气，你好像对学校不太满意。

小浪：嗯。这毕竟不是我理想中的大学。

斑竹：我理解你的心情，但是你必须面对现实，你已经成为了本校的学生。

小浪：我知道这一点，但我内心总有一种难以言表的感受，想的东西很多，想到父母的期盼，想到那些考到本科学校的同学兴高采烈的样子，想到有些人对自己不屑一顾的表情，想到自己暗淡的将来……我真的很悔恨，要是我当初学习再努力点，基础再扎实点，备考再用功点，也不至于考这样的学校啊！唉！说实话，要不是父母想我能继续读书，我才不愿意来这儿呢！

斑竹：据我所知，很多同学都有你这样的想法。有些人甚至感叹：走对了大学之路，入错了大学之门！这种浓烈的悲观情调，既影响身心健康，又影响学习生活。尽管大多数同学都知道这是一个难以改变的现实，但仍然让这种悲观的情绪长期折磨着自己，甚至忘记了自己现在最应该做的事。面对高考的录取结局，不管你是否乐意，都是你自己填报的选择之一，服从调剂也是一种选择，我们要尊重自己的选择，这毕竟是自己十多年的奋斗结果啊！以后的路还很长，还要我们继续走下去，既来之则安之。

小浪：其实这些道理我都明白，但是说起来容易，做起来难啊！有时觉得命运对自己真是不公，有些同学只比我多了几分就上了本科。同学们聚在一起，有人说我们是不幸的一群。每当有人问起我上哪个大学，我都不好意思说。我们县一中的校友下星期要在广州聚会，

我考虑了好久还是决定不去参加了。

斑竹：为什么呢？

小浪：我不好意思，怕老乡们瞧不起我。

斑竹：你想太多了，关键是自己要瞧得起自己。在我心目中，你们是充满希望的一代，起码比我上大学那会儿强得多。我觉得你们是幸运的。

小浪：你说的是让我们感到安慰和开心的话吧？

斑竹：绝对不是。对比绝大多数的同龄人来说，你们是幸运的。知道吗，我国目前大学生毛入学率仅为20%，也就是说，你们是同龄人中的佼佼者，是青年中优秀的群体，而在这个群体中能上重点大学的也只是极少数，绝大多数是高职高专的同学。跳出学校这个圈子，你会发现更多的青年羡慕你们的命运和大学生活，我想你们应该珍惜现在已经拥有的一切。

小浪：我明白过去的就过去了，也知道“既来之则安之”的道理。可我总是很矛盾，我选择了这个学校，但仍然很难接受她，她离我梦想中的大学相差太远了！特别是看到学校这么小，走路十几分钟就可以转完，学校的环境也不如人意，图书馆藏书又不多，没有一个好的学习氛围；老师大部分是外聘的，教学水平参差不齐，似乎学的东西也不怎么实用；身边的同学整天无所事事，除了上网玩游戏就是睡觉，我看不惯……对不起，我有点激动了，不知道怎么说，反正我觉得这学校没什么让我喜欢的！你说我该怎么办才好呢？

野草：斑竹老师好，各位同学好，我是野草，我也来凑凑热闹说两句。说实话，小浪所说的这些也是我以前遇到过的问题，我能体会小浪现在的心情。去年我刚入学时也和你一样，满脑子的悲观失望和疑虑，感到很

郁闷甚至想退学。后来，经过一年的学习生活以及斑竹老师的开导，我慢慢想通了。我觉得是社会对我们这类学校有成见，或者我们有太多顾虑了。其实，我们学校的状况是中国大多数高职高专学校的一个缩影，作为教学型的学校，主要培养应用型人才，反映了国家现阶段的经济水平和教育水平，但我们却要用重点大学的标准来衡量自己的学校，这显然脱离实际，当然会充满失落感。

斑竹：不同的高校培养目标不同，当然对学校的规模、设备、师资要求也不同。野草，这你一年来的思想变化很大啊。

野草：谢谢斑竹老师的肯定。很感谢斑竹老师那段时间的开导，一年的时间过得很快，我渐渐地喜欢我们学校了，虽然老师是外聘的，但“三人行，必有我师”，其实国外很多大学都是这样；学校设备不足，我们可用刻苦学习的精神弥补；饭堂的饭菜不合口味，我们可以逐步适应；学校不大，但我们的胸怀要广大；同学们的综合素质有欠缺，但是他们对人很真诚……我把这些当作我的又一个开始。从踏入这个校园开始，一切都正悄悄改变着……

斑竹：也许我们不容易改变环境，但我们可以改变自己去适应环境。

野草：斑竹老师说得对，我之所以自称野草，就是因为喜欢它们有着顽强的生命力，默默地、坚强地生长着，能适应恶劣的环境，无论春夏秋冬，它们都甘于寂寞，在校园里静静地守候我们、陪伴我们，我用它们的精神不断地激励自己。每当我在校园漫步的时候，我常常想，人生犹如一次旅行，自己的付出可以看作是支付旅费，用积极的心态回望走过的历程，总会有所收益。

在纷繁复杂的人生中，无论境况如何，我们都要让好的心情陪伴自己的人生。

小浪：真的好羡慕你这样的心境……也许我也可以慢慢喜欢学校的生活。但是，专科生的事实就像在我身上盖了一个“劣质”的印……我背负着这个印躲躲藏藏，很怕被人发现，怕别人用那种高高在上的眼光打量我……拿到入学通知书的时候，我一点也高兴不起来。我觉得我的前途没有了光明，就这样到了尽头了……

斑竹：高考的结局只能代表过去，对你们而言，来到这里学习，是人生又一个起点，而不是人生的终点。如果说这也代表什么，也只是代表你过去的学习水平和努力程度！现在的你们正值人生的大好年华，只要你肯努力、肯奋斗，同样也会打造出一片属于自己的天空。我特别喜欢两句话：与其诅咒黑暗，不如点亮蜡烛；当你因为失去星星而埋怨的时候，你也将失去太阳。现实要求我们思考这些问题：一是哪些属于不可改变的现实；二是哪些属于可以改变的现实；三是从哪里入手改变现实。

野草：赞同。我是一名专科生，那又如何！我有个同学，他所在的学校既有专科生、本科生，也有研究生，而他只是一名专科生。刚开始他有点自卑，和本科生们一起参加活动时都不敢说自己是专科生。但是他依然踊跃参加他们的活动，在学生活动中培养自己的能力和自信。只要挖掘自己的长处，同样也会有令他们佩服的地方。人不可能是全能的，发挥自己的优点，找出自己的长处，挖掘自己的潜能，做自己的伯乐，就能得到别人的尊重。记得斑竹老师以前对我们这样讲过：“即使环境再糟糕，至少我还有最后一个权利，就是改变我

自己态度的权利。”

斑竹：没错，我们还有改变自己态度的权利，我们需要有好的态度去迎接新的挑战。最近有句话很时髦“态度决定一切”。人生的态度决定行动的方向。不要沉迷于过去，我们要用最好的态度开始自己的大学生活，给人生找准新起点、新目标，在新的人生旅途上用有限的条件为自己创造无限的机会。

一个人的前途是要靠自己把握的，不能把自己的前途说成是尽头。对于我们来说，还有很多事情要做。不管我们是什么学历，本科也好，硕士也好，博士也好，或是留学世界名牌大学哈佛、剑桥也好，如果我们只是拿着一纸文凭，就自我感觉良好，而不去不断创造、不断学习、不断进取，未来可能同样一事无成。有成就的人不一定是名牌大学出身，我们的前途不会因为一张专科文凭就变得黯淡，完全可以因你积极的人生态度而焕发光芒。

小浪：谢谢斑竹老师，可是我心里还是很迷惑，不知如何去何从……

斑竹：告别了高中生活的你们，现在是站在同一起跑线上，当裁判员喊“预备，跑”的时候，你们就要开始起跑了，不要犹豫，不要在起跑的时候就放弃了胜利的可能。我的一个同事，在我来这所学校当辅导员的那天，对我讲了一个关于她自己的故事。她大学也毕业于高职院校，也经历了新生的迷茫和惆怅，就像你现在这样，不喜欢自己的学校。幸运的是，她经历了并坚持着走过了那段岁月。她笑着对我说：“回头看看，自己当初是多么无知啊！上学的时候总是埋怨自己为什么是大专生，看不起自己的学校，处处觉得不好，甚至有时候

故意和学校作对。等经历的事情多了，才恍然大悟，不要总是埋怨你的处境，因为当你抱怨的时候你就忘记了思考，忘记了奋斗的目标。”于是，从那天开始，她发奋读书，不再抱怨环境。她“专升本”，成了本科生，然后考研，成了硕士。现在她已经是大学里的一名优秀教师了。

我想告诉大家：路要一步一步走，事要一件一件地做，要脚踏实地、安心地去做好眼前的事情。希望现在的你们不要像当初的她那样在埋怨中浪费宝贵的时间。小浪，环境不能决定一切，不要让机会浪费在抱怨中。安下心来，认真真地规划好以后的大学生生活，这才是最重要的。“要有勇气改变可以改变的事情，有胸怀接受不可改变的事情，有智慧区分两者的不同”。作为社会中的一员，我们必须要用勇气去改变我们的命运。不必在意学校是否是高职高专，不要以文凭来论高低。我们要相信自己，年轻没有失败，我们一定要立志有所作为！如果连高考的结局我们都不敢面对，如果连自己的学校、自己的老师都不愿认同，我们如何迈出人生的新里程呢？

野草：我在网上看到一个贴子，我觉得可能是很多同学的心理写照，至少和小浪现在的心情很贴近。这个贴子是这样写的：

我是个大一的学生——专科也读了快一年了，在这一年里算不上开心，但比起高中还是要轻松很多，毕竟少了高考这个心理负担。不过对于一些事情我很难释怀。我想“学历”是一个会让每一个专科生都觉得敏感的话题。

在这一年里我真的想了很多，学历、发展、前途等等，常常想着都会让我睡不着觉。因为这些我感到很自卑。记得有一天我和两个朋友去爬山，她们俩也是专科生。当爬到半山腰的时候，后面追上来一个男生。他问我们是不是学生，又问我们是什么学校的。当时我们三个都愣了一下，然后她们俩回答说是某某学院的，我犹豫了一下，很小声地说我是某某学院的。我记得当时那个男生很大声地说：“我是某某大学的”。那天爬山很开心，但这个小插曲让我郁闷了一小会儿。她们两个心态比我好。她们说：“或许现在我们不能以学校为荣，但总有一天学校会以我们为荣的！”

斑竹：是啊，那两个女孩的心态多好啊！“或许现在我们不能以学校为荣，但总有一天学校会以我们为荣的！”任何一个名牌都不是浪得虚名，而是靠学校这个集体里的每一分子艰苦创造出来的。

我真诚地送给你们保尔·柯察金的一句名言：“人的一生应当这样度过，当你回首往事的时候，不因虚度年华而悔恨，不因碌碌无为而羞耻。”改变你能改变的，接受你该接受的。没有必要用现在的学历和他人相比。很多企业家不都是白手起家吗？相信自己的能力！只要去做了，就会有收获，哪怕收获的是教训。要相信自己，为自己的理想而努力。

无论是本科专科，无论将来从事什么职业，七十二行，行行出状元。所以咱们应该抓住在学校里有限的时间，努力学好自己想学和应该学好的东西，让自己问心无愧！

小浪：大学和高中是明显不一样的，我怎样才能能在大学里找到新的开始呢？

斑竹：大学是独立人生的开始。进入了大学，便远离了父母的呵护，你要做的第一件事就是——适应！生活中的一切必须自己安排。除了老师课堂授课以外，学习主要靠自觉。大学犹如一个小社会，形形色色的人际关系需要处理，各种社团活动令人眼花缭乱。自由的空间大了，便可能产生各种新问题。要想尽快适应大学生生活，完成从高中到大学的转变，必须学会独立思考。同时要让自已的大学生活充实起来，不要让自己闲着。事实证明，闲了就会胡思乱想，没什么好处。每天抽出一定的时间多看书，扩大自己的知识面，拓宽自己的视野，“读万卷书，行万里路”；多交一些志同道合、积极上进的朋友，爱因斯坦曾经说过：“世间最美好的东西，莫过于有几个头脑和心地都很正直的严正的朋友”；多学一些技能，强化自己的能力，从其他方面弥补学历上存在的差距，做到一专多能。遇到困难多和父母、老师、知心朋友沟通，慢慢地你就会融入到大学的生活中，知道自己需要什么，欠缺什么，怎样开始了……

任何一所大学给你的都只是一个平台，在这个平台里找到自己的位置和发展的空间才是最重要的。学历并不代表学识，现在的大专并不代表你终身被大专所局限，阻碍自我的往往是自己。欲胜人者，必先自胜。无论何时何地，我们不能停止努力。天道酬勤！只要我们付出比别人更多，就会收获更多。

人的一生都是由很多起点组成的。大专，不是你的终点，而是你人生的又一个新的起点。决定你的将来和命运的不是你现在所处的环境，而是你自己努力的程

度。我们都是年轻人，是一棵正在茁壮成长的树，我们要的是生命的全过程！要让每天都活得充实、让每天都过得精彩，终有一天小树苗也能长成参天大树！

小浪：斑竹老师，听了你的话，我心里明朗了很多，我一定会努力的。

斑竹：小浪，青春只会青睐有理想的人，有理想就有了生活的方向，有了方向便有信心，有了信心即使青春老去，但心却永远年轻，伴随着理想而永远富有活力。一个连青春都轻易放弃的人，还有什么不能放弃呢？正因为我们青春年少，我们才渴望成功，渴望腾飞！

小浪，既然你有理想，那么就为它的实现而奋斗吧，为了青春理想而过好每一天。“千里之行，始于足下”。你可以在你生日那天，在日记里记下你青春的轨迹，写下你青春的梦想。这一天，也许不是你人生的转折点；这一年，也许不可能令你“化蛹成蝶”；这一生，这些理想和信念也许不能全部实现，但关键是你真的去做了，用心去做了！从此，理想不再只是眺望的山头，而是成了你脚下实实在在的路途。

小浪：谢谢斑竹老师的教导，谢谢野草。今天的交流令我想了很多很多，时间不早了，我下线了，明天我会拥有一个全新的开始……

