

中国高等教育专家学者隆重推出最新力作

中国高等教育学会课程教材发展中心组织百所高校编写

中国大学新生入学教育最新实用教程

大学生

必读教程

主编 张钊源 生铁



经济日报出版社

中国高等教育专家学者隆重推出最新力作

中国高等教育学会课程教材发展中心组织百所高校编写

中国大学新生入学教育实用教程

大学生必读教程

张钊源 生 铁 主编

经济日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生必读教程/张钊源,生铁主编.

-北京:经济日报出版社,2007.8

ISBN 978-7-80180-743-4

I. 大...

II. ①张...②生...

III. 大学生-入学教育-教材

IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 112867 号

书 名:大学生必读教程

主 编:张钊源 生铁

选题策划:北京中育书情文化传播有限公司

组稿编辑:王含

责任编辑:程鹃 梁婧

责任校对:吕宏

出版发行:经济日报出版社

地 址:北京市宣武区白纸坊东街 2 号(邮编:100054)

电 话:010-63568136(编辑部) 010-67674771(销售部)

网 址:www.edpbook.com.cn

E - mail:cehuabu@vip.sina.com

经 销:全国新华书店

印 刷:北京金特印刷有限公司

开 本:787×1092 1/16

印 张:25

字 数:400 千字

版 次:2007 年 8 月第一版

印 次:2007 年 8 月第一次印刷

书 号:ISBN 978-7-80180-743-4

定 价:38.50 元

特别提示:版权所有·盗印必究·印装有误·负责调换

《大学生必读教程》编委会

主 编:	张钊源	生 铁				
副主编:	王忠新	陈杰峰	张慧青	姜 铭	张晓姝	
编 委:	丁夏君	马树杉	王建华	王旭善	王凤君	王纪安
	王 强	王建良	王昆欣	王立秋	于庆臣	巴音巴图
	王章华	冯新广	孙卫平	孙洪涛	孙芳仲	申长平
	史忠健	司徒渝	叶小明	刘先进	刘宪亮	刘民钢
	刘洪一	朱 光	朱洪生	朱国辉	朱世泽	李时雨
	李 刚	李小龙	李玉鸿	李兴旺	李奎良	李明华
	吉文林	仵自连	吕光军	任中普	里 勇	杨兴华
	杨金华	陈国方	陈建新	陈 智	吴龙川	吴万敏
	邹 渝	巫向前	苏志刚	沈斐敏	沈 彬	单 强
	余国华	张亚军	张朝晖	张方明	张文斌	张 凯
	金志涛	金潇明	周建松	周大农	罗 志	罗家玲
	林 东	俞步松	俞仲文	胡光明	姚寿广	姚和芳
	赵双占	赵剑华	赵智敏	赵玉兰	侯 元	侯炳超
	姜斯奇	高忠武	高明飞	贾新民	徐建平	徐建明
	钱乃余	钱 兴	夏吕祥	戚步云	梁建华	黄兴瑞
	黄伦生	董 刚	董文志	董兆伟	傅 筠	童学敏
	葛 亮	焦兆平	彭 元	彭汉庆	翟 轰	潘玉耕
	霍振朝	魏 崑				

进入 21 世纪，国家综合国力和竞争力越来越多地取决于知识创新水平和科技人才资源，教育经济和社会发展的联系日趋密切，教育的独特性、全局性、基础性的地位和作用日益突出。因此，我国高等教育正经历着一次前所未有的深刻变革。这一变革的重要标志，是我们正在由长期的“精英教育”步入一个“大众化教育”的新阶段。21 世纪是人类全面发展的崭新时代，每个人都必须学会终身学习，为创建学习型社会和创新型国家而做出自己的努力。

前言

大学的作用已经不仅仅是教书育人和人类文明的保存和传承，大学是知识生产的主力军，还是决策咨询、信息传播、国际交流的重要力量，大学已经成为仅次于政府的人类社会的第二中心。

大学是智慧的象征，是探求知识、追求真理的地方。这里崇尚自由、科学、民主的精神，这里充溢着智慧的灵性与光芒。大学是实现我们理想的工厂，更是酝酿崭新人生的作坊。她将滋养我们的思想与人格，激荡我们的灵魂与心智，孕育我们的精神与智慧。大学，是一个浓缩的世界，她将教会我们如何去面对人生的成功与失败，她无穷的能量助推着我们青春梦想的飞扬。

大学是精神的家园，是不断丰富头脑、提高素质的地方。这里有着其他地方无可比拟的人文与科学资源：睿智博学的专家学者、精悍高效的管理队伍、生动活泼的学生群体、勤奋好学的同窗学友，形式多样的学术交流、五彩缤纷的课余生活，先进尖端的科研设备，丰富充裕的文献资料……这里有我们取之不尽、用之不竭的宝藏。我们可以充分地利用这些资源，不断地充实自己，锻炼自己，完善自己，全面提升自己。

大学是人生成才、事业成功的新起点。从某种程度上说，大学是人生最重要的转折点。她一方面整合我们过去的知识与经验，另一方面又传授给我们挑战未来的方法与技能。学习、工作、生活、社交等各方面都需要从这里开始去摸索、思考、实践。在这里我们将学会理解与宽容，培养海纳百川的豪迈气度；学会高雅与文明，培养健康向上的人格魅力；学会思考与探索，培养浓厚的兴趣和欲望。

大学是人生成才、事业成功的新起点。从某种程度上说，大学是人生最重要的转折点。她一方面整合我们过去的知识与经验，另一方面又传授给我们挑战未来的方法与技能。学习、工作、生活、社交等各方面都需要从这里开始去摸索、思考、实践。在这里我们将学会理解与宽容，培养海纳百川的豪迈气度；学会高雅与文明，培养健康向上的人格魅力；学会思考与探索，培养浓厚的兴趣和欲望。

必修教程

前

言

首都经济贸易大学校训——崇德尚能经世济民





大学是追求理想的净土，而不是贪图享受的乐园；大学是展示才华的舞台，而不是坐享其成的保险箱。当我们身处新的环境，面对发展创新的机会，往往会激动万分，欣喜不已，摆脱了中学时代繁重的学习任务与升学压力，许多同学是一身轻松地投入到大生活之中。但是，当我们沉浸在对大学生生活和美好未来的憧憬之时，也会感觉到大学与中学的生活、学习截然不同，无论是生活环境还是学习方法，都发生了很大的变化。有的同学可能对新环境缺乏必要的心理准备，感到困惑、迷茫、空虚，无所适从，一时无法找到新的目标，无法找到现实自我的准确定位，造成对过去的自我、理想的自我否定，从而导致生活、学习不适应；抑或由于环境和角色的变化，打破了先前对大学生生活所怀有的浪漫梦幻，从而导致信心丧失、斗志全无。进入大学，并不是进入了理想的王国，一切可以随心所欲。大学是一个新的起点，“少年人活在希望与准备中，年轻人活在奋斗与成才中”，在大学里，我们仍需继续努力，而且要善于从“零”开始。

学生工作最有效的办法和最具魅力的地方之一，就在于引导学生逐步学会自我教育、自我管理和自我服务，这是我们长期以来的一个愿望。基于这样一个初衷，我们进行了这样一种尝试：我们希望通过我们的调研实践，把我们总结出来的经验和做法奉献给大学生们，帮助他们少走弯路，尽快适应大学生生活，顺利成长成才；我们希望通过把写作中的一些思考或问题凝练出来，希望能引起大学生、从事学生工作的同仁以及关心大学生成长的各界人士的共同探讨和积极思考，进一步提出指导性和参考性的意见、建议和办法，进而引导大学生实现理想、成就梦想；我们希望通过本书能够圆满回答大学生涯中同学们最为关心的“适应大学、学会做人、规划人生、学会学习、提升素质、把握情感”等几大问题；我们希望“抛砖引玉”能够引起大学生们的深入思索：怎样利用大学有限的时间，有效地掌握受益终身的学习方法和知识；怎样学会做事做人，获得学校、同学以及社会的认可，怎样充分地享受生活 and 青春，怎样让自己有一个良好的身心素质，怎样建立和利用人际关系这个永恒的财富，怎样应对各种意想不到的难题！

《大学生必读教程》凝聚着一批长期从事高等教育的专家学者多年的心血，浸透着一批有理论与实践经验、长期从事学生工作的教师们的汗水。他们的心血和汗水汇成了本书洋洋十二章的内容。这些内容涵盖了大学阶段的学习、生活、工作、创业、情感、健康、心理、安全等各个主要领域。每个章节分为若干专题，既有恰如其分的理论阐述，又有精选的典型案例，还有增强互动的自我测试。附录部分还精选了一批有实用价值的参考资料。《大学生必读教程》是一本最全面、最丰富、最实用、最新颖的大学生学习生活指导手册，对入学新生、在读大学生、准备报考大学的高中生及广大家长均具

有一定的指导作用和参考价值。我们相信通过这本书的引导，大学生能够更进一步理解和认识大学生活，能更好地规划自己的大学生涯。现在，你们带着年轻的激情与梦想跨入校园，几年之后，你们将带着大学给予你们的知识、智慧、自信与力量走向社会，学会做人、做事、做学问，学会走向成功。

感慨之余的文字，不是一次关于大学新生的励志教诲，更不是一次居高临下的训导警示，只能算是过来人、旁观者的唠唠叨叨，为的是，在你们大学毕业的留言册上，多一点色彩，少一点遗憾。谨以此书献给刚刚步入大学校门和向这个大门挥手的大学生们，祝愿所有大学新生都能够以自己火热的青春谱写壮丽的校园篇章，为美好的人生献上一份厚重的礼物！

在本书编写结束的时候，似乎还有很多叮咛嘱咐的话要说，似乎想把很多错失的美好全都记录下来，让每一个大学生每一件都不要错过，恨不得铸造一个理想完美的大学生活模具，然后一个个把你们浇灌进去，塑造出来的都是无悔的青春，都能成就激情和梦想，经过大学洗礼之后都有一个光明灿烂的前程。

为确保本书内容更贴近大学生活，更受大学生欢迎，中国高等教育学会课程教材发展中心组织本书编者多次深入百余所高等院校，将全部书稿和目录发给在校大学师生阅读，听取他们的意见，并认真修改完善，几易其稿！谨借此书出版之机，衷心感谢这些院校的党委书记、院校长和师生们。在本书的编写过程中，我们还参阅了部分专家、学者和同仁们撰写的专著、教材和论文，并汲取了诸多精粹，在此一并表示深深的谢意。由于本书涉及内容广泛，加之成书时间比较仓促，错误和不足之处在所难免，希望各界人士批评指正，以使本书在下一年度的修订再版中日臻完善。我们希望在我们的邮箱 jiaoyu11117777@163.com 内惊喜地看到您的意见和建议。

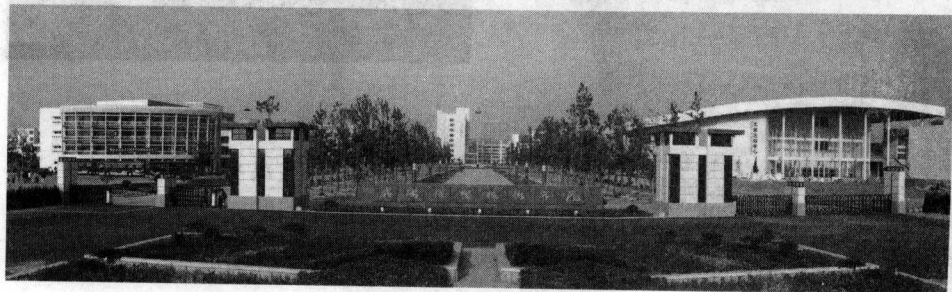
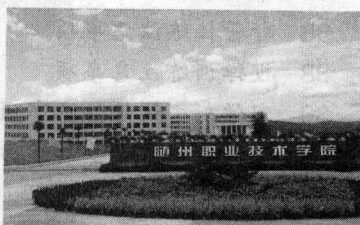
中国高等教育学会
课程教材发展中心
2007 年 8 月



目录

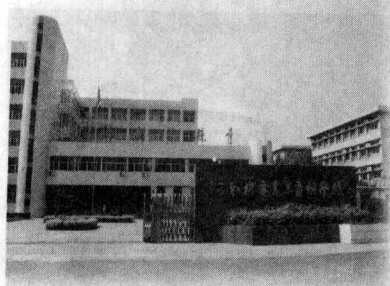
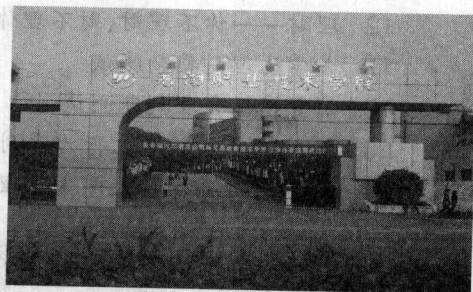
第一章 步入大学与环境适应

- 2 大学是什么,
大学有什么,
大学学什么
- 3 中学与大学的不同之处
- 5 熟悉大学的生活环境
- 5 师哥师姐寄语:
将学习进行到底
- 6 适应大学的管理方式
- 7 健康生活方式自我测试
- 8 建立良好的人际关系
- 11 人际关系心理测试
- 12 理财——你不理财,财不理你
- 17 大学生理财指数测试
- 19 消费情况合理判断测试
- 20 附 1:高等学校学生行为准则
- 21 附 2:普通高等学校学生管理规定



第二章 国防教育与学生军训

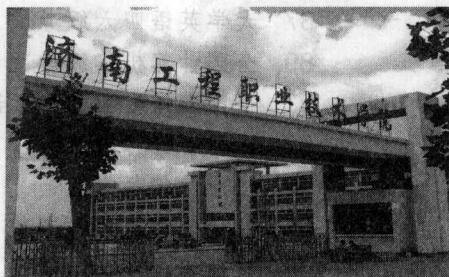
- 28 大学生军训的意义
- 29 学生军训历史
- 31 军训纪律
- 31 军训学生行为准则
- 32 军训学生军容风纪规定
- 34 军训学生一日生活制度
- 38 野营拉练注意事项
- 38 投弹训练注意事项
- 39 实弹射击训练注意事项
- 39 军训期间常见病的预防
- 41 大学生可以当兵
- 42 师哥师姐寄语:军训第二天
- 43 军事常识
 - 43 中国人民解放军领导体制
 - 43 中国人民解放军兵种及主要职责
 - 46 中国人民解放军军衔等级制度
 - 47 中国人民解放军军史
 - 49 军人誓词
 - 49 四有三讲两不怕
 - 49 三大纪律八项注意
 - 50 《兵役法》



- 50 未来战争中的九大武器“新星”
- 51 师哥师姐寄语:成功之门勇者开
- 52 附 1: 中华人民共和国国防教育法
- 56 附 2: 学生军事训练工作规定

第三章 学习方法与自学能力

- 61 好的学习方法让你事半功倍
- 63 学会自学 受益终身
- 63 探索科学的学习规律
- 65 提高学习效率的有效途径
- 66 大学生学习心理测试
- 66 阅读方法与技巧
- 68 资料收集与知识积累



- 69 文献检索与图书馆利用
- 71 学习动力自我测试
- 72 对课堂教学的三种误区
- 73 课程论文的撰写
- 74 毕业论文的撰写
- 77 学位授予办法
- 77 双学士学位制
- 78 学分制

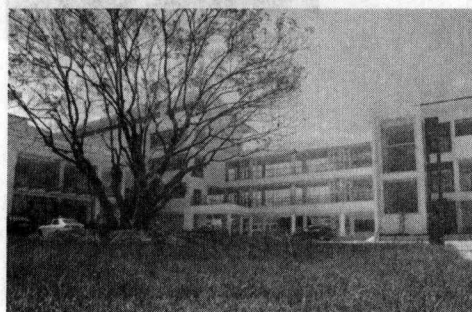
78 必修课

78 选修课

79 转专业

80 学习风格测试

83 附:普通高等学校高职高专教育专业设置管理办法



第四章 考试策略与奖学助学

86 考试策略

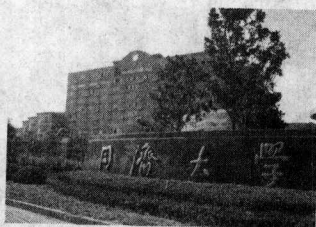
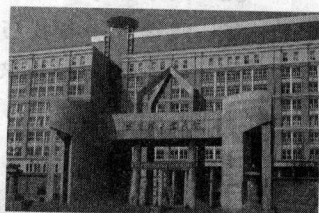
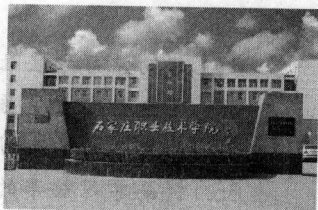
- 87 大学英语四六级考试
- 89 全国计算机等级考试
- 91 全国翻译专业资格考试
- 92 注册会计师考试
- 92 注册建筑师考试
- 95 注册咨询工程师考试
- 96 注册资产评估师考试
- 97 注册执业药师考试
- 98 律师资格考试
- 99 公务员考试

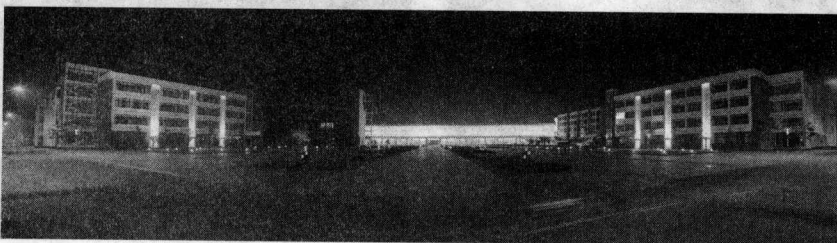
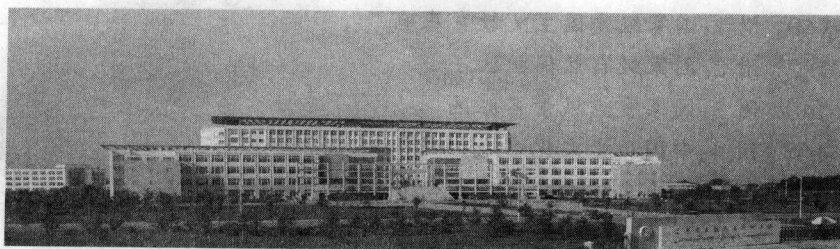
101 继续教育

- 101 全国成人高考
- 102 全国自学考试
- 103 “专升本”考试

104 奖学助学

- 104 曾宪梓教育基金优秀大学生奖学金
- 105 国防奖学金
- 106 国家自然科学基金
- 106 国家社会科学基金
- 107 诺贝尔奖
- 107 菲尔兹奖
- 108 沃尔夫奖
- 108 国家科学技术奖
- 110 国家级教学成果奖
- 110 高等学校教学名师奖
- 111 国家图书奖
- 111 国家电子出版物奖
- 111 附1:国家助学贷款管理办法
- 113 附2:国家教育考试违规处理办法





第五章 素养修炼与人格魅力

120 德育素质的培养

121 腹有诗书气自华

——大学生的人文素质

123 构建完善自我 重塑全新自我

126 中国优秀文化必读必听必知目录

126 明礼修身 和谐高尚

127 生活细节的基本礼仪

129 同学之间贵在沟通和理解

129 大学生之间的尊重与互助

130 “绅士”、“淑女”从我做起

132 诚信是人生最大的财富

133 生命因诚信而美丽

134 警惕校园诚信危机

134 做一个勇敢正直的大学生

135 形成健全完美人格的途径

137 大学生人格倾向性测试

138 爱国主义——民族之魂

140 附 1: 国家级爱国主义教育基地

142 附 2: 国家级自然保护区

143 附 3: 国家重点风景名胜区

145 附 4: 中国历史文化名城

145 附 5: 世界文化和自然遗产



吉林电子信息职业技术学院

学院教学大楼

第六章 心理健康与强健体魄

147 心态是一种

不可忽视的力量

147 身体健康与心理健康

149 心理健康与心理疾病

150 抑郁量自我测试表

151 健康心态的六大标志

154 挫折也是一种财富

155 自信——会当水击三千里

156 大学生增强自信的十种方法

158 做自己情绪的主人

159 调整情绪的九种办法

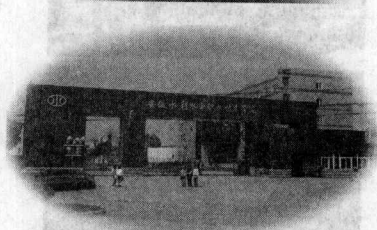
163 毕业生心理矛盾及其调适

164 大学生心理体验

167 大学生精神症状自我诊断测试

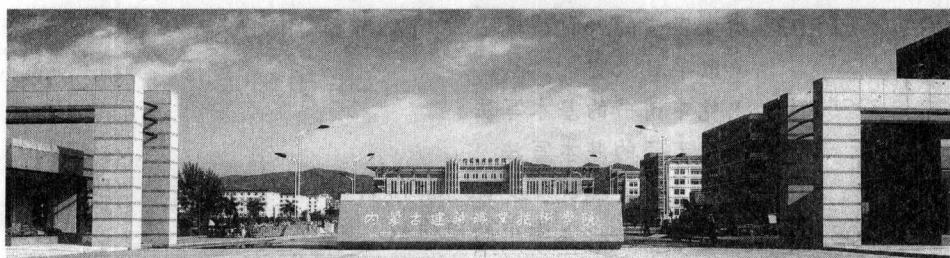
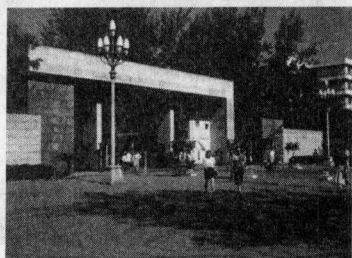
169 附 1: 国家学生体质健康标准

174 附 2: 中华人民共和国献血法

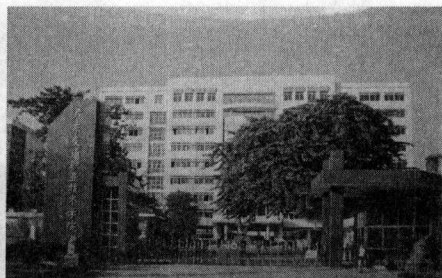


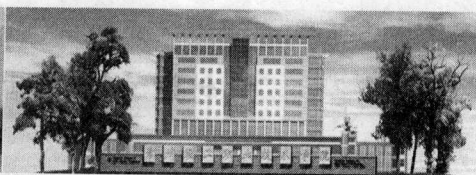
第七章 情感世界与校园爱恋

- 177 亲情——永远报答不完的养育之恩
- 180 关爱父母从现在开始,从点滴做起
- 181 关爱父母程度测试
- 181 师恩——一日为师,终身难忘
- 183 友情——海内存知己,天涯若比邻
- 184 什么是真正的朋友
- 186 怎样看待“哥们儿义气”



- 187 交友能力测试
- 188 爱情——衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴
- 190 沉重的爱情账单
- 190 大学恋爱——必修还是选修
- 192 大学里不得不说的性
- 194 大学生同居不可取
- 195 大学生同性恋
- 196 大学婚姻当慎重
- 197 大学生恋爱观心理测试





第八章 党团组织与校园活动

201 扬起信仰的风帆——大学中的党组织

201 党员的基本条件和基本要求

202 党员的先锋模范作用

203 树立正确的入党动机

争取早日入党

203 入党申请书的基本写法

205 思想汇报的基本写法

208 历次党代会概况

208 唱响青春之歌——大学中的团组织

209 共青团组织的性质、奋斗目标和基本任务

209 共青团的主要社会职能

209 团员必须履行的义务

210 团员享有的权利

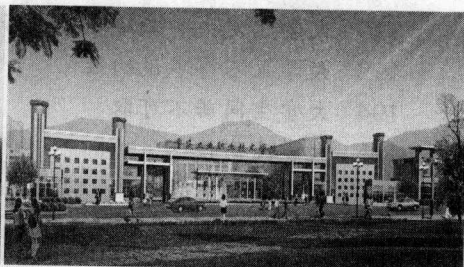
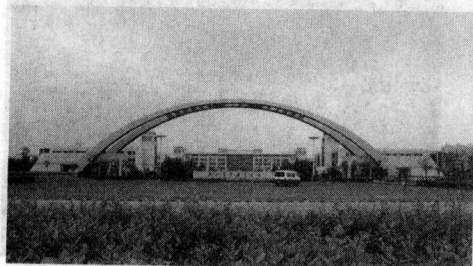
210 大学里的共青团组织机构设置

211 大学生自己的组织——学生会

211 学生会的机构设置

211 正确认识学生会工作

212 拉赞助应注意的问题



212 外面世界很精彩——社会实践行胜于言

213 社会实践的种类

214 组织社会实践团队,应该遵循的程序

215 社会调查报告的撰写

216 兼职工作有喜有忧

218 青春的五线谱——学生社团 123

219 社团的类型

220 学生社团活动的注意事项

220 著名大学生校园活动

221 中国青年志愿者协会

221 世界大学生运动会

222 中国大学生体育协会

223 篮球嘉年华

223 全国大学生竞赛活动

223 “挑战杯”全国大学生课外学术科技作品竞赛

224 全国大学生数学建模竞赛和电子设计竞赛

224 全国大学生机械创新设计竞赛

225 全国大学生结构设计竞赛

225 全国大学生智能汽车设计竞赛

226 运动休闲与艺术情趣

226 中国象棋

226 中国围棋

228 排球运动

228 篮球运动

229 足球运动

230 羽毛球运动

230 乒乓球运动

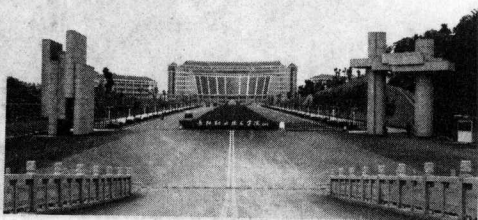
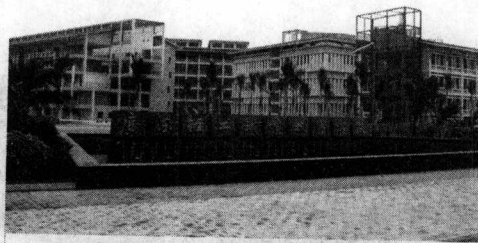
231 游泳运动

232 书法艺术

234 中国国画

236 音乐鉴赏

237 戏曲欣赏



第九章 信息时代与网络诱惑

240 互联网

240 网络基本知识——以“渔”捞“鱼”——

240 网络的五大用途——小“网”捞“大鱼”——

241 网络语言——现代汉语中的“第 57 种民族方言”——

242 常用网络语言及分类

246 实用网址

246 门户网——包罗万象的网络超市——

246 资料库——取之不尽的网络资源——

247 即时通讯——紧随时尚的网上聊天——

247 网络论坛——校园言论的一方热土——

248 网络危害

249 计算机病毒——爱你没商量——

250 网上瘾君子——想说戒你不容易——

251 网络依赖症测试——

252 师哥师姐寄语：做网络的主人——

253 大学生常用网址

