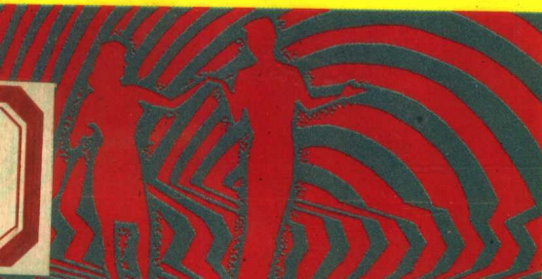
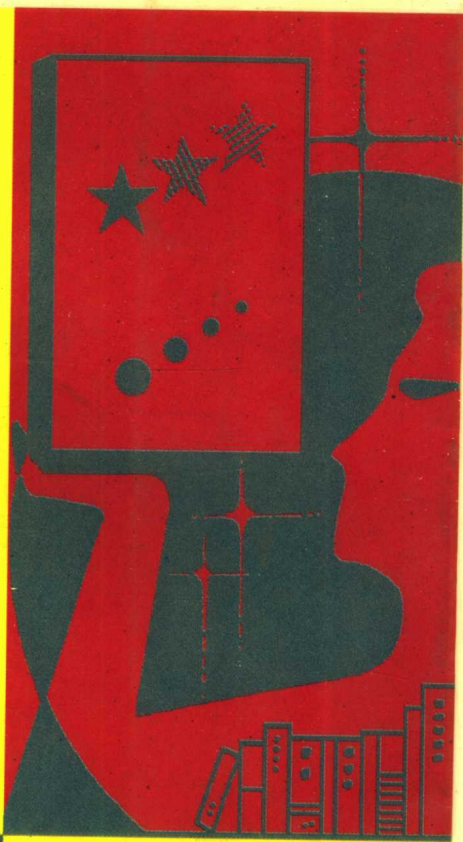


“跨世纪青年”系列

大学生生活指南

王凌彬 张梅娟 主编

axuesheng
henghuozhinan



河南人民出版社

KUASHIJIQINGNIANXILIE

大学生生活指南

王凌彬 张梅娟 主编

河南人民出版社

大学生生活指南

主 编 王凌彬 张梅娟

责任编辑 陈金川

河南人民出版社出版发行

郑州市二七彩印厂印刷

*

850×1168毫米 32开本 12.625印张 309千字

1996年9月第1版 1996年9月第1次印刷

印数1-3,000册

ISBN7-215-03640-5/G·566

定 价 13.00元

序

大学生跨世纪素质培养,是高等教育的一个新课题。社会主义市场经济体制的建立和发展,对人的素质提出了更高、更复杂的要求;尤其对人的应变能力、学习能力、适应能力等要求更高;科技发展和新技术革命,使科学与社会、伦理、环境的关系更为密切和敏感,要求大学生不仅要“学会生存”还要“学会关心”。因此对大学生的素质培养就是要提高大学生在德、智、体、美、劳诸方面的质量。这使高校在培养“四有新人”上更加明确、具体、系统和全面。

近年来,有关素质教育在教育界成为了热点。去年9月,国家教委主持的“加强高等学校文化素质教育试点工作研讨会”在武汉召开,49所高校及有关部门的负责人参加了会议,探讨如何面向21世纪,加强文化素质教育,全面提高人才培养质量,从而拉开了高校文化素质教育的序幕。

高校共青团也及时把大学生跨世纪素质培养作为己任,积极探索和研究。去年3月,团中央书记处书记袁纯清同志在全国高校共青团培养跨世纪青年人才座谈会上指出:“把培养跨世纪的优秀大学生作为高校团的工作重点与主攻方向,是我们实施人才工程的重要项目。”今年年初,共青团河南省十届四次全委(扩大)会议通过的《关于团结带领广大团员青年为实现我省跨世纪宏伟目标艰苦创业的决定》中,把“努力提高青年一代的整体素质,培养和造就跨世纪优秀青年人才”作为团的重点工作之一,在之后团省委制定的《河南省跨世纪青年人才工程推进计划》中把实施大学生跨世纪素质发展计划作为一项重要内容。在此工作指导思想的指导下,全省各个高校团组织都在根据学校实际,发挥团的优势,启动

和推进“青年学生跨世纪素质发展计划”，部分学校已经探索积累了一些成功的经验，为全面实施青年学生跨世纪素质发展计划奠定了良好的基础。

分析目前高校大学生的状况，我们不难看出，当代大学生思想活跃、积极向上、刻苦努力、勤奋进取，有着“天之骄子”良好的思想状态和进取精神。但从整体素质上讲还有比较明显的缺陷。其一是知识结构不合理、不完整，在理工科学生中，人文知识尤为欠缺；其二是非智力因素培养不够，实际能力比较弱，社会适应性差；其三是心理不成熟，存在着一定的心理疾患。因此实施青年学生跨世纪素质发展计划，高等教育不仅要注重利用资源和广开途径，加大学生社会实践活动、科技文化服务等项活动的力度，同时要努力使素质发展工作具体有形、可操作、可衡量、可评估，使学生自觉地、有目的地拓宽知识，提高能力，培养健康心理。于是省内几所高校的团学工作者，在团省委及学校领导和有关部门的大力支持下，大胆选题，积极探索研究，并结合自身的工作实际经验，编写了这本《大学生生活指南》。

《大学生生活指南》从大学生入校后如何适应大学生生活，到如何进行学习、修养、培养健康心理，如何进行娱乐活动和社会实践活动，到最后如何择职就业，成功走向社会，比较全面地论述了大学生活的特点、规律和适应方法。这不仅让青年学生尽早、全面地了解大学生活，而且教给他们如何适应这种生活，对培养大学生综合素质，全面提高能力，无疑将起到推动和帮助作用。全书通俗易懂，既有知识性，又有趣味性，同时又包含了作者大量的实践探索结晶。我想无论是青年大学生还是教育工作者，都能从中获得补益的。

李文惠

1996年8月于郑州

目 录

序	(1)
---------	-----

适应篇

第一章 尽快完成角色转换	(3)
一、熟悉新环境	(3)
二、适应新角色	(7)
三、寻找新目标	(10)
第二章 及早树立专业思想	(13)
一、培养专业兴趣	(13)
二、巩固专业思想	(16)
第三章 抓紧学会料理生活	(18)
一、大学生活的特点	(18)
二、建立健康文明的生活方式	(21)

学习篇

第四章 培养良好学风 掌握科学方法	(29)
一、培养良好学风	(29)
二、掌握科学的学习方法	(30)
第五章 重视课外阅读 拓宽知识视野	(39)
一、课外阅读的原则	(40)
二、课外阅读的主要内容	(41)
三、课外阅读的方法	(44)

四、大学生如何利用图书馆来扩大课外阅读·····	(48)
第六章 注重科学研究 培养创新意识 ·····	(51)
一、如何进行科研选题·····	(51)
二、如何进行科研设计·····	(54)
三、怎样进行调查研究·····	(56)
四、如何撰写学术论文·····	(58)

修养篇

第七章 坚定政治立场 提高思想素质 ·····	(65)
一、良好的政治品质是对大学生的基本要求·····	(65)
二、良好的思想修养是对大学生的必然要求·····	(69)
第八章 注重文化修养 重视能力培养 ·····	(74)
一、注重文化修养·····	(74)
二、重视能力培养·····	(83)
第九章 追求高调志趣 培养文明行为 ·····	(89)
一、高调志趣是大学生精神追求的体现·····	(89)
二、培养文明行为是实现远大理想的重要条件·····	(92)

审美篇

第十章 把握美的本质意义 ·····	(101)
一、什么是美 ·····	(101)
二、美的规律 ·····	(104)
三、人的美在哪里 ·····	(107)
四、生活中的真、善、美 ·····	(110)
五、大学生与审美的关系 ·····	(113)
第十一章 掌握美的形态形式 ·····	(117)
一、美的形态 ·····	(117)
二、美的形式 ·····	(125)

第十二章 树立正确的审美意识	(132)
一、审美趣味	(133)
二、审美观念	(136)
三、审美理想	(138)
四、审美感受	(140)
五、审美能力	(144)

心理篇

第十三章 大学生心理特点	(151)
一、大学生心理发展的阶段性特征	(152)
二、大学生心理发展的矛盾性	(155)
三、大学生的情绪特点	(157)
第十四章 大学生常见心理障碍	(159)
一、大学生容易出现的不良情绪	(159)
二、大学生常见的心理疾病	(161)
第十五章 大学生心理调适	(166)
一、什么是健康的心理	(166)
二、影响大学生心理的因素	(168)
三、如何保持良好情绪	(175)
四、大学生如何预防心理疾病	(176)

交际篇

第十六章 大学生的表达技巧	(183)
一、大学生有声语言的表达技巧	(183)
二、大学生无声语言的表达技巧	(189)
三、大学生的演讲技巧	(192)
第十七章 大学生的公关技巧	(196)
一、大学生静态公关技巧	(196)

二、大学生动态公关技巧	(199)
三、大学生公关技巧的提高	(202)
第十八章 大学生交际礼仪	(203)
一、交际礼仪概述	(203)
二、礼仪的实施原则	(207)
三、社交的基本礼仪	(210)
四、礼交中的礼仪类文书	(217)

娱乐篇

第十九章 如何培养个人业余爱好	(225)
一、业余爱好与成才的关系	(225)
二、正确对待业余爱好	(229)
三、培养有益的业余爱好	(232)
第二十章 怎样过好课余生活	(237)
一、课余生活不是多余生活	(237)
二、课余生活的多样化	(239)
三、怎样过好课余生活	(241)
第二十一章 大学生娱乐活动设计	(246)
一、俱乐部	(246)
二、舞会	(248)
三、联欢会	(250)
四、旅游	(252)

体育篇

第二十二章 体育运动常识	(259)
一、体育的产生与发展	(259)
二、体育运动的功能	(260)
三、我国体育的目的和任务	(261)

四、体育运动项目	(262)
第二十三章 运动·锻炼·健美	(274)
一、生命在于运动	(274)
二、身体锻炼的基本原则	(275)
三、锻炼的科学方法	(277)
四、人体的功能与锻炼	(280)
五、身体素质的锻炼方法	(285)
六、五分钟健美锻炼法	(287)
七、提高关节灵活性的锻炼方法	(287)
八、课前镇定、提神、养目、健脑操	(289)
第二十四章 体质测定与自我检查	(291)
一、体质的概念	(291)
二、体质健康标志	(292)
三、体质测定的内容与方法	(292)
四、“锻炼标准”规定的测验项目和评分方法	(310)

实践篇

第二十五章 认识实践意义 注重实践环节	(315)
一、大学生实践活动的意义和作用	(315)
二、大学生实践活动的类型	(319)
三、不同时期大学生实践活动的特点	(322)
四、检验大学生实践活动效果的标准	(324)
第二十六章 提高自身素质 当好学生干部	(328)
一、明确角色职责	(328)
二、树立良好的工作作风	(331)
三、具备较强的工作能力	(332)
四、建立科学的工作方法	(334)

第二十七章 拓宽实践渠道 提高实际技能..... (344)

一、学生社团 (344)

二、勤工助学 (350)

谋职篇

第二十八章 大学生择业准备..... (361)

一、认识自己,了解职业..... (361)

二、广泛联系,寻找机会..... (363)

三、择业成功的心理准备 (364)

四、择业时的材料准备 (367)

第二十九章 大学生择业技巧..... (371)

一、面试的技巧 (371)

二、沟通的艺术 (376)

三、参加笔试的技巧 (380)

四、女大学生择业谋略 (382)

第三十章 走出择业误区 成功走向社会..... (385)

一、不要单纯地依靠他人 (385)

二、分析自我心理特征,寻找你的航向..... (386)

三、注意克服不正确的择业态度 (387)

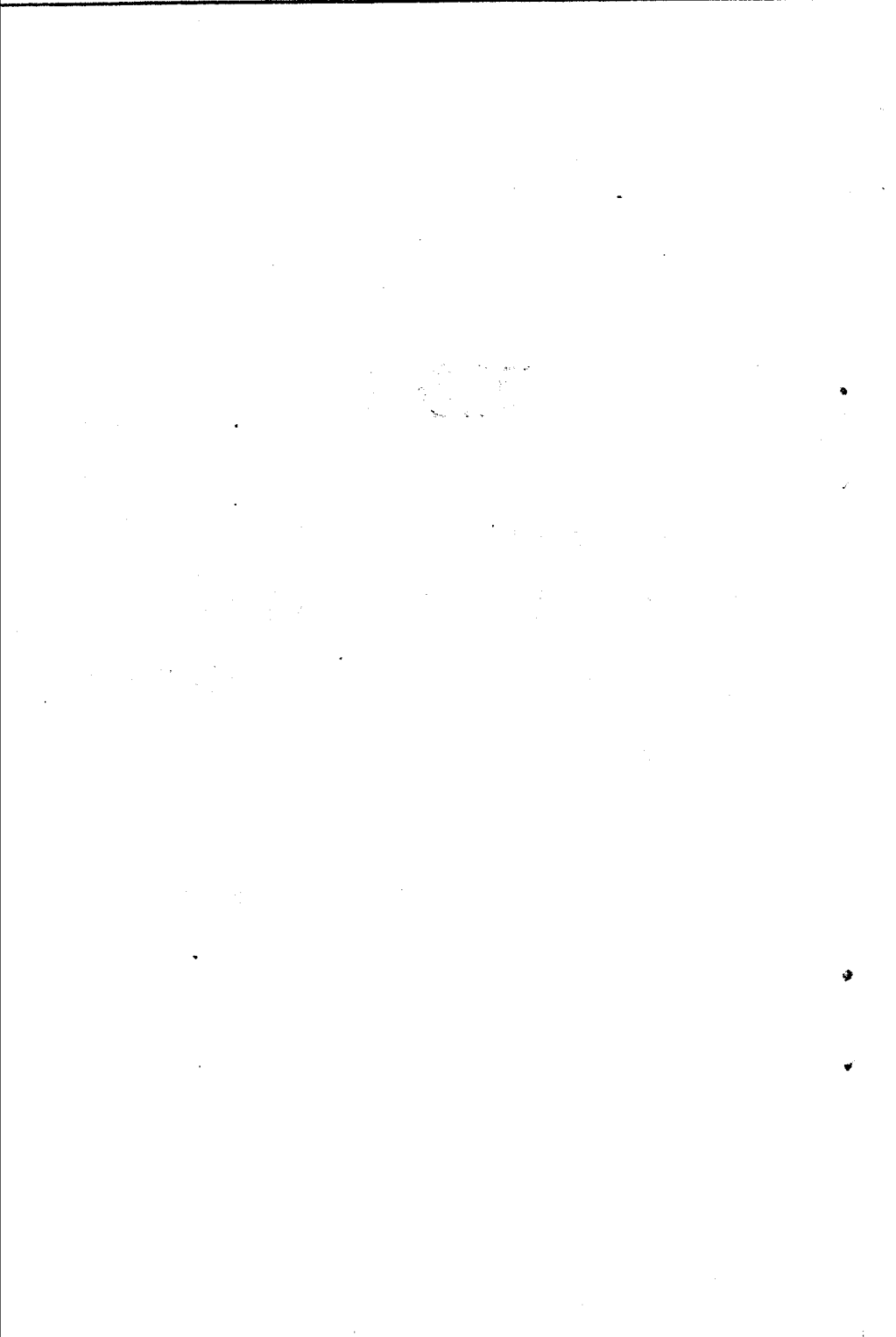
四、择业中的烦恼及解除 (390)

后记..... (394)

适应篇

重要的是相信道路选择得正确，这种信心能百倍加强革命毅力和革命热忱，有了这样的革命毅力和革命热忱，就能创造出奇迹来。

——列宁



第一章 尽快完成角色转换

人是社会关系的总和，每个人都是由社会关系决定的各种身份—地位的综合体；而且，一定的身份—地位便意味着一套由社会具体状况决定并由公众认定的行为模式和规范。对于这种由身份—地位决定的行为模式和规范，社会学上称之为“角色”。生活有如一座舞台，每个人都要在台上演出各种不同的角色。跨进大学校门，如同拉开了人生舞台新的一幕，从此你便拥有了一个令人羡慕的新角色——大学生。尽快完成角色转换，是你“演出”获得成功的关键之一。

一、熟悉新环境

许多新同学刚进入大学时常感到手足无措、无所适从，这主要是由于他们对新环境不够了解。要尽快地适应环境，完成角色转换，首先要从认识和熟悉环境开始。

1、高等学校的任务和培养目标

在我国，高等学校的基本任务主要有以下几个方面：

1) 为社会主义的政治、经济制度服务。在阶级社会里，统治阶级为了巩固、维持其统治地位，总是竭力培养、选拔为本阶级服务的高级专门人才，社会主义大学也不例外，也要通过培养人才为政治、经济制度服务。在我国，大学生终将要成为社会主义建设各个领域的骨干力量，其中一部分人还要成为党和国家的领导干部。他们的思想道德和科学文化素质如何，直接关系到我

国社会主义现代化建设战略目标能否实现，关系到能否坚持党的基本路线一百年不动摇。所以，高等学校一定要坚持党的领导，坚持社会主义方向，把培养社会主义建设事业的合格接班人作为自己的根本任务。

2) 促进生产力的发展。高等教育促进生产力的发展主要是通过两条途径实现的：一是培养脑力劳动者或高层次人才，二是利用科研成果服务于社会。高等学校是培养造就高级专门人才的重要基地。良好的学习和生活环境，博学多识的师长，先进的教学和科研设施等，大量的知识和最新科学技术信息的传播渠道，各种专业技能的特殊训练，系统的思想教育，都为人才成长起着有利的促进作用。我国建国 40 多年来，高等教育得到了很大的发展，为全国各条战线输送了大批的优秀人才，有力地推动了社会主义经济的发展。科学技术是生产力，而且是第一生产力。高等学校有着比较雄厚的科研实力，理工科专业可以承担国家建设中的某些攻关课题，研究新材料、新工艺、新产品等，直接为经济建设服务，基础研究虽然不能直接带来经济效益，但可以为国家经济发展提供后劲，文科专业则可以通过承担国家政治、经济、教育等方面的理论和政策研究课题，为有关部门提供决策信息，间接推动生产力发展。

3) 促进科学文化的发展。科学研究一方面能促进生产力的发展，另一方面也能推动科学文化自身的发展。高校在促进科学文化发展方面具有许多得天独厚的条件，能够大有作为。

4) 促进人的自身发展。影响人的发展的因素既有个体的遗传因素、主观能动性等因素，也有社会环境、学校教育等外在因素。在外在因素中，学校教育对于人的发展起着主导作用，高等教育也不例外。在基础教育阶段，学生初步形成了科学的人生理想，初步确立了阶级分析观点、劳动观点、群众观点、集体主义观点、实事求是和一分为二的观点；在知识方面不定向，具有广

泛的适应性；在智能方面不专门化，具有较强的可选择性。因此，单纯的基础教育不能满足现代社会对教育的全部需求，还不能完成人的全面发展。高等教育作为对基础教育的深化和发展，在人的身心发展方面有着多种有利条件：设备齐全、先进，学术气氛浓厚，学生自主选择余地增大，学生素质较好，重视能力培养和综合素质的提高。在这样的环境里接受教育更有利于人的自我完善、自我发展。

高等教育的上述任务是相互联系的，最终要统一在育人上，统一在培养社会主义事业的接班人上。高等学校为政治、经济、科学文化和人自身的发展服务都是通过培养人来实现的。那么，高等学校的培养目标是什么呢？

为社会主义事业培养德、智、体全面发展的建设者和接班人是社会主义大学的一项重要战略目标。

1) 在政治素质方面。《中共中央关于教育体制改革的决定》指出：“面向现代化、面向世界、面向未来。为 90 年代以至下个世纪初叶我国经济和社会的发展，大规模地准备新的能够坚持社会主义方向的各级各类人才。”“所有这些人才，都应该有理想、有道德、有文化、有纪律，热爱社会主义祖国和社会主义事业，具有为国家富强和人民富裕而艰苦奋斗的献身精神，都应该不断追求新知，具有实事求是、独立思考、勇于创造的科学精神。中共中央批转《国家教委关于加强高等学校思想政治工作的决定》中进一步强调指出：“高等学校培养的学生都应当有理想、有道德、有文化、有纪律，应当热爱社会主义祖国，拥护党的领导，坚持社会主义道路，努力学习马列主义，支持各项改革，具有为人民服务的艰苦奋斗的精神，掌握科学文化知识，身体健康，成为德才兼备的知识分子。还要从他们中间培养一些具有共产主义觉悟的先进分子。”

2) 在业务素质方面。《中共中央关于教育体制改革的决定》

指出：“要造就数以亿计的工业、农业、商业等各行各业有文化、懂技术、业务熟练的劳动者。要造就数以千万计的具有现代科学技术和经营管理知识，具有开拓能力的厂长、经理、工程师、农艺师、经济师、会计师、统计师和其它经济、技术工作人员。还要造就数以千万计的能够适应现代化科学文化发展和新技术革命要求的教育工作者、科学工作者、医务工作者、理论工作者、文化工作者、新闻编辑出版工作者、法律工作者、外事工作者、军事工作者和各方面党政工作者。”

3) 在身体素质方面。既要加强体育锻炼，保持健康的体魄、充沛的精力，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力，努力促进身心健康地发展。

2、高等学校的组织机构

大学生要在学校生活和学习，就必然经常和学校的组织机构打交道。了解这些机构的性质和管理职能，有助于大学新生尽快完成角色转换。下面我们简要介绍一下与学生关系比较密切的学生管理机构。

1) 院校负责学生工作的机构

学生工作委员会。该机构是由院校党委和行政主管学生工作的负责同志（党委副书记或副校长）任正副主任，党群系统和行政系统负责学生工作的部分负责人任委员，组成的管理学生工作的综合性领导机构。其重要职能是对全校学生工作进行协调，对学生思想政治教育和管理工作进行决策。

学生工作处。该机构是学校行政主管学生工作的部门。从行政的角度，通过各种渠道和各个环节加强对学生的思想教育和管理工作。在许多学校里，与党委学生工作部实行“一个班子，两块牌子”联合办公，受党委和校长共同领导，对各系的学生工作进行组织、协调和指导。