

高校新生 入学教育读本

主编◎万红青 王恒胤 审定◎陈岸涛



世界图书出版公司

前言

高校新生入学教育读本

主 编 万红青 王恒胤

审 定 陈岸涛

编写人员 (以姓氏笔画为序)

王 鹏 刘劲宇 李淑云 陈 璐 陈斯拉

邱华妹 欧阳娟 张素琼 黄建平 曾汉君

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

高校新生入学教育读本/万红青, 王恒胤主编.—广州: 广东世界图书出版公司, 2007. 10

ISBN 978-7-5062-8864-4

I. 高… II. ①万… ②王… 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 145093 号

高校新生入学教育读本

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> E-mail: 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: 5

字 数: 60 千

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

ISBN 978-7-5062-8864-4/G·0251

定 价: 9.80 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。处于青春期的大学新生有着强烈的自尊、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。

本书从普通高等院校的实际情况出发，针对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，引导新生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。

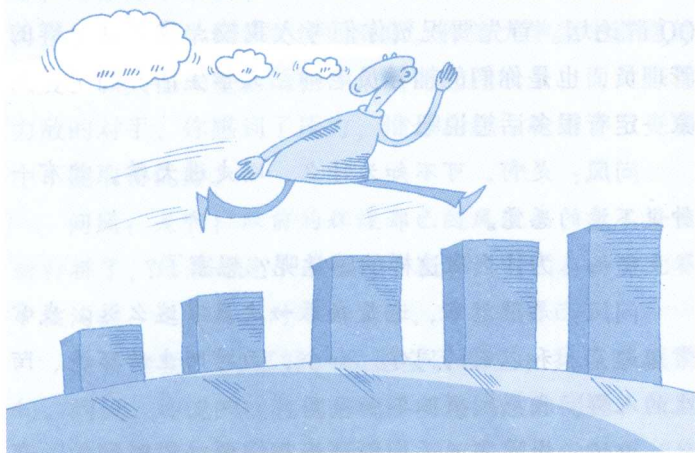
目录



① 适应新生活，塑造新自我	1
② 确立目标，不再迷茫	13
③ 立足专业打基础，拓展素质增实力	23
④ 宽以待人，严于律己	35
⑤ 理智待情感，分寸握手中	45
⑥ 网络世界神奇，自控不要沉迷	57
⑦ 挫折拦路，是痛苦还是财富	71
⑧ 困难何惧多，只怕有心人	85
⑨ 以坚韧作舵手，化穷困为力量	95
⑩ 感恩从心开始，让爱温暖彼此	103



适应新生活，塑造新自我



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 适应新生活 塑造新自我



斑竹：各位同学，大家好！欢迎加入我们的新生QQ群论坛。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，大家一定有很多话想说吧？

问风：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？

问风：是很想家，这是我第一次离家这么远。我常常想起家人和以前的同学。如今，面对陌生的环境、陌生的人群，我感到很孤单和寂寞。

斑竹：慢慢来，适应新环境都需要一段时间的。有空可以到校园各个地方走一走，尽快熟悉学校的方方面面。

问风：我有时吃完晚饭，也会在学校里散散步，熟悉一下学校的环境。我们的校园绿树成荫，很幽静、漂亮，让我觉得以前的努力没有白费。

斑竹：相比其他因各种原因上不了大学的同龄人，我们无疑是幸福的。

问风：看到朝气蓬勃、信心十足的同学们，有时候我又觉得偌大的校园，渺小的我不知何去何从。

斑竹：怎么会有这样的想法呢？

问风：我周围的同学，他们都有自己的理想和抱负，而且都很勤奋。面对他们，我总觉得自己好像落后很多。他们懂的东西很多，而我却好像什么都不懂，感觉自己 and 同学们格格不入。我感到压力很大。

斑竹：我能理解你现在的心情。在中学，你们可以说都是佼佼者，是老师眼中的好学生，备受老师的喜爱。上了大学后接触面广了，发现自己不再拥有这一优势，好像是水滴汇入大海一样，觉得自己很渺小，不再是老师、同学经常关注的对象。作为大学生中普通的一员，和其他人重新站在一个新的起跑线上，面对势均力敌的对手，你感到了压力，惟恐在新一轮的学习竞赛中不能取得优势。

问风：是啊！以前的辉煌都已随风逝去，我又要重新打拼了，结果却是个未知数，我真怕自己在新的竞赛中被淘汰，这样就太对不起父母，对不起自己了。

空谷幽兰：大家好，我是空谷幽兰，我也来说两句。问风，你说的这些也是我以前遇到过的问题，所以我现在特能理解你的感受。记得去年我刚入学时也和你一样，满脑子疑虑。担心自己心理准备不足，没有勇气面对新的同学和新的学习环境。经过一年的学习生活以

及斑竹老师的开导，我也开始慢慢适应了这种生活。其实仔细想想，自己有这么多优秀的手，在与他们相互学习的过程中，不是进步得更快吗？所以我们不必妄自菲薄，也不必杞人忧天，化压力为动力，这样才有勇气迈开新的步。

斑竹：每个人都有自己的长处，也有自己的不足，如果把它当作思想包袱，就会裹足不前了。空谷幽兰，你一年来的思想变化很大啊。

空谷幽兰：谢谢斑竹老师的肯定。一年的时间过得真快，我渐渐地融入了这个学校，这个新的环境。不懂的东西，我试着去学习；同学们很活泼，我也试着让自己变得大方，接受新鲜的事物。

斑竹：也许我们不能改变环境，但我们可以试着去适应环境。如果我们在开始拼搏的时候就因为害怕失败而放弃努力的话，那我们永远就是失败者了。

问风：可是，要学着适应环境，改变自己，可是真正做起来，好难。上课听不懂，作业不会做，我常常在想，是不是自己读错专业入错了门，难道我就这样度过我的大学四年。

斑竹：为什么会这样呢？

问风：也许是习惯了高中阶段老师在身边的悉心指导吧。高中阶段老师“盯”得很紧，不想努力都难。但是现在，我感觉老师讲的内容与考试内容之间联系不紧，重点不明确，不完全依据教材讲课，速度又太快。学习方式这么宽松、自由，老师上完课就走，我们有很多的时间自己支配，却不知道该怎么学习，尤其是高等数学和英语让我最感头疼。

斑竹：看来你还没有了解大学课程的学习特点。出

现这种现象，是因为你还保留着中阶段的学习模式。大学的学习与中学是不同的。中学，学生主要是学习基础性的知识，侧重于知识的积累，所学知识的范围相对明确，而且在学习过程中常有老师和家长的督导。而大学无论是教学目的、教学内容还是教学方法，都与中学有了很大的区别。在教学目标上，大学教育的主要目标是把学生培养成为适应知识经济时代所需要的复合型人才，主要传授各种专门知识和专业技能。在教学内容上，大学所传授的知识与中学相比，不仅有广度上的区别，更有深度上的不同。从广度上说，大学的课程多达几十门课，而中学最多十几门；从深度上说，大学传授的既有专业知识，又有学科前沿的最新动态和成果，侧重于概念、原理之间的联系，使学生学会从多个角度来分析问题，因而，大学学习的知识许多都是“问号”。可以这么说，大学教育主要不是给你鱼，而是教给你如何捕鱼的方法。

问风：哦，难怪我常怀疑自己是不是学习能力不如别人，为什么学习时会茫然不知所措，原来是自己还没习惯大学的教学模式。

斑竹：你觉得听不懂老师讲课，原因在于中学老师强调的是学科的基础知识，而大学老师强调的是学科的系统理论，对基础知识的概念，老师不可能花太多的时间来讲解，只能要求学生自己消化，把重点放在学科的原理和内在联系上，强调对规律性的探讨。教学重点从知识的讲解、识记转变到观点的辨析与原理的推论，而且常常重视不同观点与学派的比较研究。这就是大学教学与中学教学最大的区别，也是一开始很多同学很难适应的主要原因。因此，要真正听懂课，课前要仔细阅读

教材，对教师的教学内容有基本的了解。课后通过阅读参考资料并与同学交流讨论，深化对教学内容的理解。

问风：有时候我在学习的过程中，可能是由于学习的方式方法不正确吧，总感觉学起来特没劲，所以也常常偷懒，看到同学们上网聊天、逛街购物，也会放纵自己。

空谷幽兰：我刚上大学的时候，和你一样困惑。要改变现状，关键在于解决学习动力不足的问题。要时常学着问自己“我来大学干什么”，“今后我应该成为一个什么样的人”，常常鞭策自己，就不会因各种原因而放松学习了。

斑竹：对，动力是推动一个人前进的强大力量，没有了动力，什么事都是空谈。所以我们首先应该明确自己为什么上大学。有些来自农村的同学，上大学只是为了跳出农门，谋取一份职业。如果仅仅定位于此，就很难保证有持续的学习动力。在我看来，每个人都应该有一个适合自己的理想。这个理想不仅仅是物质生活上的安逸，更重要的是精神价值目标的追求。人需要成就感、认同感，实现人的价值的社会化，成为对社会有贡献的人，这是人与动物区别的根本标志。上大学是实现人生目标的重要桥梁。因此，你要树立远大理想，做一个有素质、有品位的人，一个真正对社会有用的人，而这些都必须付出艰辛的努力。追求科学的道路崎岖不平，当然不如看娱乐新闻那样轻松。有了学习的动力，才可能培养学习的兴趣。

问风：谢谢斑竹老师，但我还是很迷惑，怎样才能找到适合自己的学习方法呢？

斑竹：你可以制订一些学习计划和目标。这个目标可以是长期的，也可以是短期的，但无论是哪一种，都

一定要结合自己的特点、兴趣，符合自己的实际情况。大学一年级主要是要打好基础。基础有两层意思：一是本学科的公共基础课和专业基础课，二是基本的学习方法。只有具备扎实的基础理论功底，才能以不变应万变，才能厚积薄发。比如说你的情况，英语和数学基础比较差。这两门课都是基础课，是我们的学习工具，如果不能扎实地掌握它，将影响你今后四年的专业学习和发展前景。对于英语四、六级考试，很多同学视为一座高不可攀的山，社会上也有很多不同的看法。尽管新的学位条例明确规定四、六级不与学位挂钩，但现在的用人单位仍把四、六级作为衡量毕业生英语水平的重要标准。因此，我认为还是要按学校的规定争取通过。应试是一种学习，也是一种能力。社会需要创新能力，但特定条件下也需要应试能力，即使在发达国家也没有完全取消考试，只是考试的内容和方法不同而已。高等数学是一门训练严密科学思维的基础科学，不仅理工科开设，现在许多文科也开设这门课。由于它广泛运用于不同的学科，作为一种基本知识和技能，不管是否喜欢，我们都应该学好它。

问风：我知道基础知识是很重要的，上课时也很认真听讲，可是老师讲课都很快，为了准确把握老师的讲课内容，惟有认真做笔记。因此，往往一堂课就在那里拼命记笔记，老师讲的具体内容反而听得少了。

空谷幽兰：问风，笔记有两种，一是课堂笔记；二是阅读笔记，包括读书、读报等等。如果说高中的笔记主要是为了理解和记忆，那么大学的笔记主要是为了探索和研究。因而我们更需要记下的是老师的观点和主要的论据，不同学科、学派的分歧点及其原因，老师在学

术上最有见地的见解、代表性学者的观点和文献出处，以及学科的最新进展。当然，还应该包括自己不明白的地方，自己对老师观点的质疑，甚至还应该包括自己的观点等，而不仅仅像高中时代那样，记下老师板书和课件的内容。有针对性地做好笔记，你才会有进步。

斑竹：不错。除了以上空谷幽兰说的，还有就是要学会探究。大学生的学习是研究性的学习，自主学习首先意味着开始培养自己的研究能力。所有的成功者都是一个积极的思考者。为了追求真理，有时候甚至要摆脱世俗的偏见，孤独的思考。虽然一年级还不容易研究什么大课题，但研究的能力是点点滴滴培养起来的。在这个创新的时代，我们必须了解本学科最前沿的情况，培养自己的研究兴趣，凡事都要问一个为什么。从中学阶段的学答，转变到大学阶段的学问，这是学习最基本的态度。如果人人见到苹果落地只当作拣了个便宜的话，那永远也不会产生牛顿这样的科学家了。

空谷幽兰：大学阶段除了听课和读书以外，我觉得还有一个很重要的学习方法就是听专家学者的讲座。讲座是大学远远优于其他单位学习条件的特色。听名师的讲座，我们不仅可以从他们那里学到很多知识，更重要的是，我们可以从他们那里学到思考问题的方法和解决问题的途径。在我看来，一堂课的价值，最重要的不在于传授了多少知识，而在于能否启发我们求知的热情，是否活跃了我们的思维。通过讲座我们不仅能分享到专家们的心得，更重要的是学习他们的研究方法，了解他们探索问题的思路，为将来的研究打下基础。

问风：现在我们所学的课程太多，但课后又觉得没事做。没有了高中老师的“指挥棒”，面对突然多出来

的“自由时间”，我都不知道该如何安排。

斑竹：那就要学会管理时间了。学习动力和学习方法固然重要，但如果不懂得管理好自己的时间，宝贵的学习光阴将不知不觉地溜走。大学时光既是宝贵的，也是短暂的。课室、食堂、宿舍三点一线虽然枯燥，却构成了我们绚丽人生的起跑线。要想学有所成，不仅要善于利用现有的得天独厚的学习条件：如藏书丰富的图书馆、博学的大学教授、各种实验器材等等，更要善于利用自己有限的时间。除了上课、实验和必要的体育锻炼外，最重要的就是要保证自己有足够的阅读时间，充分利用好图书馆。时间对于每个人都是公平的，差异就在于闲暇时间和节假日的利用。

空谷幽兰：图书馆是大学最有魅力的地方，它除了本身丰富的藏书外，还可以提供网络上丰富的电子图书资源。大学里，我们不仅要消化课堂上学习的内容，而且还要阅读大量的相关资料和参考文献，而这些都需要在图书馆进行。多读书、读好书对于提高一个人的素质至关重要。我认为，如果一名大学生的大学时光没有拿出四分之一的时间泡图书馆，那就意味着他的大学生活是不合格的。

斑竹：我曾经用爱因斯坦和蔡元培的两句话连在一起做了一张学习海报：“人的差异在于业余时间——回到图书馆去！”当然，合理地安排作息時間も至关重要，很多成功的同学都有一个很好的经验，那就是把每天的闲暇时间和节假日时间做一个科学的安排并严格执行。希望你珍惜时光，潜心读书，争取做一个博学的人，一个睿智的人，一个有素养的人。

问风：大学和高中是明显不一样的，我要怎样才能

更加适应大学的生活，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，应该做的第一件事就是——适应！生活中的一切必须自己安排。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活，必须学会独立思考。同时要让自己的生活充实起来，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客观存在的差距，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。

问风：斑竹老师，听了您的话，我心里明朗了很多，我一定会努力的。

空谷幽兰：问风，新生在进入大学后有很多要去学会适应。我向你推荐一些常用的心理调适方法。这些方法也是别人曾经教我的，你可以根据你的情况适当调整，希望能帮助你尽快适应大学生活。第一，顺其自然法：适应过程中使自己保持一种自然、宁静、平常的心态，主动直面各种得失成败，特别是要坦然接受在适应过程种产生的各种困难、问题。第二，积极暗示法：在适应过程种，要学会运用自我积极暗示法，如在第一次参加学校（学院）学生会干部招聘面试前，可反复暗示

自己：“我的准备已经很充分了，我还是个比较优秀的新生，我肯定会成功”等；在遇到失意时，则提醒自己：“这次不太好，下次努力就不会这样了”。相反，消极的暗示会挫败自己的自信心。第三，宣泄情绪法：目的在于避免不良情绪，寻求心理平衡，恢复正常心境。宣泄的方法很多，比如唱歌，运动，逛街，向同学、朋友倾诉等，你可选择一种或多种适合自己的方法。第四，心理咨询法：如果在经过自我调适、情感宣泄后仍无效时，应主动向学校心理咨询中心专业人员求助，他们经过系统专业的训练，并拥有大量的实践经验，定能帮助你尽快走出迷茫，适应大学生活。这些方法你也试试，也许会对你有帮助。

问风：空谷幽兰师兄，非常感谢你能将你的宝贵经验倾囊相授，我想它们将是伴我成长不可或缺的财富。

斑竹：问风，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，心却永远年轻，伴随着理想而永远富有活力。实现自己的理想，达到既定的目标，是一个长期而复杂的过程，它需要坚定的意志和顽强的自控力。一方面，你要采取积极有效的行动，克服人性中的惰性，忍受由行为和环境带来的种种不愉快的体验；另一方面，遇到新问题、新情况时需要沉着冷静地应变。总之，意志坚韧的人，不论前进道路上如何艰难险阻，决不放弃对目标的追求；不论行动中如何枝节横生，总是坚持既定的方向，百折不挠。

问风：谢谢斑竹老师的教导，谢谢空谷幽兰。今天的交流使我明白了许多道理。明天我会有一个全新的开始！

