

起点 激情 成才

大学生学习生活指南

DA XUE SHENG XUE XI SHENG HUO ZHI NAN

主编 张宇 赵世民 吕波 杜言敏

Da Xue Sheng

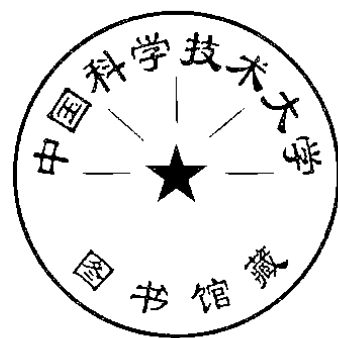


Enter →

兰州大学出版社

起点 激情 成才

——大学生学习生活指南



兰州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

起点 激情 成才;大学生学习生活指南/张宇等编著,
兰州:兰州大学出版社,2003.8

ISBN 7-311-02229-0

I.起… II.张… III.大学生-学习生活-指南
IV.G645.5-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 069082 号

起点 激情 成才 ——大学生学习生活指南

张 宇 赵世民 吕 波 杜言敏 主编

兰州大学出版社出版发行

兰州市天水路 308 号 电话:8617156 邮编:730000

E-mail: press@onbook.com.cn

http://www.onbook.com.cn

昌邑恒信印刷有限责任公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:10.25

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

字数:268 千字 印数:1-3000 册

ISBN 7-311-02229-0 定价:15.00 元

编委会主任：	刘珂	李承俊		
主 编：	张宇	赵世民	吕波	杜言敏
副 主 编：	张青	吴少怡	夏晓红	张东升
编 委：	卢士涌	马桂兰	闫玫	李霞
	宫相栋	刘茂刚	蒲叶虹	张国艳
	柳丽华	纪荣顺	神彦飞	滕玉军
	王海宁	付言志	魏霜霜	郭健男
	李忠	赵海	罗超	李汝宾
	张博	郭霞	李运锋	葛永超

山东大学校训：

气有浩然

学无止境

團結進取開拓創新為把山
東大學辦成國內外知名的高
水平大學而奮鬥

江澤民

二〇〇二年七月一日

江泽民为山大百年校庆题词

齊魯大地人才輩出
百年學府再創新章

李鵬

二零一一年九月五日

李鵬為山大百年校慶題詞

成 长 于 山 大

——校长寄语(代序)

学工部的老师交给我一个任务,让我给即将走进山大校园的新同学写一篇寄语。他们还给寄语起了一个很好的名字,叫做“成长于山大”。这题目让我想起的是自己在山大的成长,是刚刚离开我们校园的那些年轻学子在山大的成长,是一百年的漫长岁月里千万个中华儿女在这片沃土上的成长。

昨天和今天成长于山大的所有人共同铸造了山东大学——她的辉煌,她的品格,她的精神。不论是在那些艰苦的岁月,还是在中华民族走向复兴的今天,忠诚执着、刚毅厚重、朴实无华这些品格和精神是属于山大人,成长于山大的学子是可以撑起一片蓝天的中坚脊梁。山东大学的使命就是培养这样的中坚,社会和中坚;培养具有高度的社会责任心、过硬的社会竞争力乃至国际竞争力、个性与人格健全发展的人才。这也就是今天走进山大的你们成长的目标。

成长于这片沃土的每一代山夫夫都传承着她博大精深的文化和精神,同时也都赋予山大精神以新的时代内涵。今天的山大需要激情,这激情来自青年学子的青春梦想,来自我们肩上沉甸甸的责任与使命;今天的山大需要生机活力,这活力来自我们的观念创新,来自学校全方位的开放。我们不做孤芳自赏的时代骄子,我们不培养只能在校园里潇洒飘逸的才俊。我希望几年之后的你们能

自信地走出校园,勇敢地接受挑战,在以自己的智慧和才智贡献社会的同时,以人格和精神影响他人,成为真正的社会中坚。

酷暑盛夏,校园里依然热闹非凡。为了迎接你们的到来,山大忙碌着,兴奋着,期待着。你们的到来将使山大更具激情与活力,山大将和你们,和我们一起成长。

欢迎你们,祝福你们。

校长 居涛

2003 年 8 月

目 录

校训

江泽民为山大百年校庆题词

李鹏为山大百年校庆题词

成长于山大——校长寄语(代序)

山东大学概况 (1)

第一章 新生报到 (7)

1. 新生报到时需要办理哪些手续? (7)

2. 报到后需要注意哪些主要问题? (8)

3. 报到时学费及其它费用不够怎么办? (9)

4. 报到后该怎样尽快熟悉学校和本院的情况? (9)

5. 开学后怎样尽快了解你所学专业的基本情况? (9)

6. 当所录取的专业与个人填报的志愿不相符时怎么办?
..... (10)

7. 当送你的家人迟迟不愿离去时怎么办? (12)

8. 新生为什么要进行军训? (13)

9. 军训的形式和内容是什么? (14)

10. 新生如何面对军训? (14)

第二章 走出迷茫 (16)

11. 当你面对“门庭”更换、故土难离,失去了原有的依赖关系的现实,怎样克服迷茫心理? (16)

12. 应该怎样对待从中学到大学的转变过程中所遇到的问题? (17)

13. 如何克服自卑感和孤独感? (19)

14. 如何解决自我评价偏低的问题? (20)

15. 踏入大学校门,应该如何正确地给自己定位? (21)

16. 踏入大学校门,应该怎样设计四年的大学生活?	(23)
17. 如何选择丰富多彩的第二课堂活动?	(27)
18. 如何看待分数?	(29)
19. 如何看待能力?	(30)
20. 如何培养和发展自己的能力?	(32)
21. 理科大学生应该具备哪些能力?	(37)
22. 工科大学生应该具备哪些能力?	(39)
23. 文科大学生应该具备哪些能力?	(41)
24. 医科大学生应该具备哪些能力?	(42)
25. 怎样充分利用学习以外的时间和精力?	(42)
26. 进入大学后,怎样解决在学习上的“泄气”、“松懈”问题?	(45)
27. 进入大学后,怎样树立远大目标,立志成才?	(46)
28. 如何培养和激发学习兴趣?	(48)
29. 如何解决大学生在人生探索中遇到的困惑?	(50)
30. 大学生应该怎样对待“看破红尘”和“看透了”? 应该怎样 克服这种牢骚造成的心理不平衡和空虚?	(54)
31. 大学生应该怎样认识自己?	(56)
32. 大学生应该怎样塑造自己?	(59)
33. 大学生在校学习期间面对的人生发展的课题有哪些?	(62)
34. 怎样面对挫折与失败?	(65)
35. 夜深心烦难入眠怎么办?	(68)
第三章 业务学习	(73)
36. 大学学习与中学学习有什么不同?	(73)
37. 怎样适应大学的学习生活?	(74)
38. 怎样科学用脑?	(76)
39. 读书时应该保持怎样的心态?	(78)
40. 怎样合理安排学习时间?	(79)

41. 怎样提高听课效率?	(81)
42. 怎样合理有效地复习?	(82)
43. 过目成诵的秘诀是什么?	(84)
44. 怎样提高记忆力?	(85)
45. 怎样克服注意力不集中的毛病?	(87)
46. 学习成功的秘诀是什么?	(88)
47. 怎样培养和提高自学能力?	(90)
第四章 规矩方圆	(92)
48. 高等学校对大学生的基本要求是什么?	(92)
49. 山东大学的人才培养目标是什么?	(92)
50. 山东大学校园言行文明“五项纪律”、“十项要求”分别是什么?	(92)
51. 学校对犯错误的学生如何处理?	(93)
52. 学校对哪些情况的学生给予勒令退学或开除学籍处分?	(93)
53. 在校张贴告示、通知,散发宣传品、印刷品等应注意什么问题?	(93)
54. 组织集体课外活动应注意什么问题?	(94)
55. 大学生增强安全意识的重要性是什么?	(94)
56. 发生意外事件应当如何处理?	(94)
57. 如何请假、销假?	(94)
58. 学校如何考察学生的出勤?	(95)
59. 如何处分有故意损害公私财物行为者?	(95)
60. 如何处分挑动、策划或参与打架,以及为打架作伪证或提供凶器者?	(96)
61. 如何处分聚众斗殴,寻衅滋事或进行其他违纪活动,破坏校园秩序者?	(97)
62. 如何处分品行不端、道德败坏者?	(97)
63. 如何处分测验、考试(考查)作弊者?	(97)

64. 如何处分无故旷课者?	(98)
65. 留校察看处分有哪些规定?	(98)
66. 学生对违纪处理决定不服如何申诉?	(98)
67. 受处分者,对各种评优有何影响?	(99)
68. 学生宿舍内应遵守哪些规则?	(99)
69. 学生宿舍内应遵守哪些基本卫生标准?	(100)
70. 教室内应遵守哪些文明守则?	(100)
71. 实验室有哪些管理制度?	(101)
第五章 学籍管理	(103)
72. 课程的分类有哪些?	(103)
73. 什么是学分和学分制?	(104)
74. 怎样计算最高学分与最低学分?	(104)
75. 什么是创新学分制度?	(105)
76. 什么是选课制度?	(105)
77. 什么是免听课制度?	(106)
78. 课程考核的方式和具体要求有哪些?	(107)
79. 考核成绩怎样记载?	(107)
80. 重修制度的规定有哪些?	(108)
81. 考试纪律的规定有哪些?	(108)
82. 什么是课程绩点?	(109)
83. 什么是学分绩点?	(109)
84. 怎样计算平均学分绩点?	(110)
85. 什么是休学,休学要具备什么条件?	(110)
86. 怎样办理休学的有关手续?	(111)
87. 休学期满后怎样办理复学?	(111)
88. 怎样办理学生停学手续?	(111)
89. 学生退学的条件有哪些?	(112)
90. 退学试读的规定有哪些?	(112)
91. 退学的办理规定有哪些?	(113)

92. 对学生奖励的规定有哪些?	(113)
93. 学生毕业的条件是什么?	(114)
94. 关于结业的规定有哪些?	(115)
95. 学历证书遗失如何处理?	(115)
96. 授予学士学位的条件是什么?	(115)
97. 不能授予学士学位的情况有哪些?	(116)
第六章 国防生培养	(117)
98. 什么是国防生?	(117)
99. 在校申请国防生应具备什么条件?	(117)
100. 申请加入国防生的程序是什么?	(118)
101. 国防生考核选拔有哪些内容?	(118)
102. 国防生有哪些权利和义务?	(118)
第七章 各种奖励	(120)
103. 山东大学学生奖励有哪些?	(120)
104. 山东大学学生奖(助)学金有哪些?	(120)
105. 各类综合奖项怎样评选?	(120)
106. 各类单项奖项怎样评选?	(121)
107. 什么是山东大学校长奖学金? 怎样获得校长奖学金?	(122)
108. 山东大学优秀学生奖学金包括哪几个等级,如何评定?	(122)
109. 山东大学社会奖学金如何设立及评定?	(123)
110. 山东大学社会助学金如何设立及评定?	(123)
第八章 助学措施	(124)
111. 近些年来,党和政府出台了哪些资助高校经济困难学生的 政策和措施?	(124)
112. 山东大学在贫困生救助方面的主要措施有哪些?	(124)
113. 在校生可以申请哪几种贷款?	(125)

114. 什么是国家助学贷款？	(126)
115. 申请临时贷款的学生需要具备哪些条件？	(126)
116. 怎样申请临时贷款？	(126)
117. 哪些情况下将终止临时贷款？	(127)
118. 临时贷款如何偿还？	(127)
119. 学生申请国家助学贷款应具备什么条件？	(127)
120. 国家助学贷款分为哪几部分？	(128)
121. 学生如何申请国家助学贷款？	(128)
122. 国家助学贷款如何归还？	(128)
123. 学生参加勤工助学主要有哪些方面的好处？ ...	(129)
124. 目前大学生勤工助学的主要类型有哪些？	(131)
125. 学生在校勤工助学的工作范围和岗位有哪些？	(131)
126. 学生申请勤工助学需具备哪些条件？	(132)
127. 学生怎样申请校内勤工助学岗位？	(132)
128. 学生校内勤工助学报酬标准是什么？	(132)
129. 学校如何组织管理学生在校内的勤工助学？ ...	(132)
130. 哪些学生可以享受学校的临时困难补助？	(133)
131. 怎样申请临时困难补助？	(133)
132. 学校为什么要减免部分学生的学费？	(134)
133. 学费减免有哪几个等级,额度分别为多少？	(134)
第九章 安全常识	(135)
134. 引起火灾的火源有哪些？	(135)
135. 为什么不能乱拉电线？	(135)
136. 学生在宿舍防火安全方面应注意哪些事项？ ...	(136)
137. 楼梯着火时楼上的人如何脱险？	(136)
138. 什么时间容易被盗？	(136)
139. 如何保管好自己的现金和贵重物品？	(137)
140. 女生集体宿舍应注意哪些安全事项？	(137)
141. 哪些女生易受性攻击？	(138)

142. 乘车船时怎么样保护人身安全?	(138)
143. 登山应如何注意安全?	(139)
144. 体育运动中发生损伤事故怎么办?	(140)
145. 在校外实习怎样注意安全?	(141)
146. 什么是危害国家安全的行为?	(141)
147. 什么是国家秘密?	(142)
148. 大学生上网应遵守哪些法律规定?	(142)
149. 在饮酒问题上有哪些应该纠正的错误观念和作法?	(143)
150. 如何抵制和拒绝参与赌博?	(144)
151. 大学生如何警惕邪教及其它非法组织?	(144)
第十章 素质拓展	(146)
152. 山东大学培养的学生应该具备哪些基本素质?	(146)
153. 学校为拓展学生的素质采取了哪些措施?	(146)
第十一章 人际交往	(150)
154. 大学生人际交往的类型有哪些?	(150)
155. 如何建立良好的人际关系?	(152)
156. 大学生人际吸引的规律有哪些?	(153)
157. 洞察他人的技巧和艺术是什么?	(156)
158. 在人际交往中应注意和把握哪些问题?	(160)
159. 怎样才能让别人喜欢你?	(162)
160. 怎样才能给别人留下较好的第一印象?	(163)
161. 初次见面时怎样才能吸引对方?	(164)
162. 在人际交往中,怎样才能表现出自己的翩翩风度?	(165)
163. 怎样才能给别人留下干练的印象?	(167)
164. 如何展现热情的魅力?	(169)
165. 如何展现开朗的魅力?	(170)

166. 怎样才能与老师建立良好的师生关系?	(172)
167. 怎样才能处理好同学之间的关系?	(173)
168. 与上级、领导相处的艺术有哪些?	(174)
169. 与性情急躁的人应该怎样相处?	(175)
170. 与孤僻内向的人应该怎样相处?	(177)
171. 与骄傲的人应该怎样相处?	(178)
172. 与喜欢搬弄是非的人应该怎样相处?	(179)
173. 与犯过错误的人应该怎样相处?	(180)
174. 消除误会的办法是什么?	(181)
175. 解除和摆脱尴尬局面的技巧、办法有哪些?	(182)
176. 怎样与话不投机者进行对话?	(184)
177. 在人际交往中怎样掌握好六度?	(185)
178. 在人际交往中怎样自我介绍?	(187)
179. 怎样与别人打招呼?	(188)
180. 访友的艺术是什么?	(189)
181. 交谈的艺术是什么?	(191)
182. 说服人的技巧是什么?	(192)
183. 怎样进行巧妙的批评?	(194)
184. 怎样委婉地拒绝他人?	(195)
185. 道歉的艺术有哪些?	(197)
186. 在人际交往中,有哪些禁忌?	(198)
187. 什么样的人不受欢迎?	(199)
188. 在大学生之间的交往中,自身需要树立怎样的形象?	(201)
189. 人际交往中的“互酬”是什么?	(203)
第十二章 大学生恋爱	(206)
190. 什么是爱情?	(206)
191. 恋爱中两性的差别是什么?	(207)
192. 健康的恋爱心理有哪些?	(209)