



大学生生活导论

北京航空航天大学出版社

大学生生活导论

主 编：方复之

副主编：李 凌

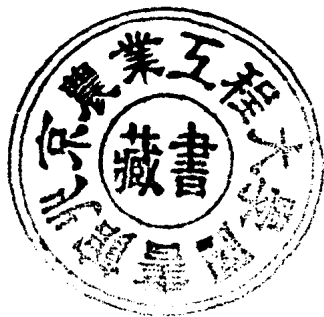
编 委：徐长华、魏续臻、马吉锁

作 者：（按章节顺序）

魏续臻、李 凌、徐长华、秦 蓉、

冯小平、申建军、郭呈安、马吉锁、

方复之、徐东升、钟 铃



北京航空航天大学出版社

内 容 简 介

本书由在大学从事新生教育工作多年的专家、教师编写。根据历届大学新生遇到的问题和解决这些问题的成功经验，运用教育、青年、社会、心理、人才等学科的研究成果写成此书。主要回答了大学生生活究竟是什么样的？从中学到大学怎样才能尽快适应新的生活；内容生动、具体、真实，富有哲理。文字流畅、浅显易懂。

书中附有向青年学生推荐的优秀读物书目、大学新生必备的学习生活资料。

本书是各高等院校大学新生《大学生活导论》课程的教科书；是大、中学校班主任、辅导员、团干部等教育工作者的工具书；也可供高中生了解大学生活使用。

2012/5901

大 学 生 活 导 论

DAXUE SHENGHUO DAOLUN

方复之 主编

责任编辑 娄铁军 刘武英

北京航空航天大学出版社出版

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经售

北京通县觅子店印刷厂印装

787×1092 1/32 印张，8.25 字数，192 千字

1990年9月第一版 1990年9月第一次印刷 印数：10000册

ISBN 7-81012-196-0/G·011 定价：3.30 元

序

什么是教育？教育学的教科书中总是这样来下定义：教育是培养人的社会活动。这是完全从正面来解释教育的涵义。还有一种广义的解释，即教育是对一个人成长起作用的影响。除了有组织有目的的学校教育以外，家庭教育、社会教育也是一种影响。影响既有积极的一面，也有消极的一面。即使是学校教育，也不能保证都是积极的影响。象现在社会上流行的片面追求升学率，就有许多消极的影响；教师如果不按照教育规律办事，教育不得法，可能造成的后果不是发展了学生的智力，而是压抑了学生的智力。学校的环境如果不优化，学校管理混乱，可能会给学生带来消极的影响，所以我常常讲，不要认为一提教育就是好事，教育的效果总是正数。其实，教育也会产生负效果。如何使教育能够产生正面的好效果，就要研究教育规律，按教育规律办事；就要研究影响学生成长的各种因素，调节和控制这些因素，使它有利于学生的成长和发展。

人的一生接受的教育（影响）是多方面的。从教育影响的来源来讲，有家庭教育、学校教育、社会教育；从教育内容的性质来讲，有普通文化知识教育、职业教育、专业技术教育；从教育的水平来讲，有初等教育、中等教育、高等教育、继续教育。当然，从我国现有经济发展水平和教育发展水平来讲，能够接受高等教育的只是同龄人中的极少数。但

是家庭教育、学校教育、社会教育是缺一不可的。因此调节控制这三种教育的影响就是社会、学校、家长的责任。尤其是学校的校长和教师有重要的责任，因为他们是专门从事教育工作的人，培养人是他们的天职。

学校教育分了几个阶段，每个阶段在不同的学校里进行。这就出现了一个如何衔接的问题。从幼儿园到小学，这是儿童发展的转折点；从小学到中学是儿童向少年发展的转折点；从中学到大学又是青年时期的一个重要转折点，是不成熟的青年前期向成熟青年过渡的时期。在每一个转折点上，不仅在儿童和青、少年的生理、心理上发生着巨大的变化，而且在学习环境上有着重大的变化。顺利地渡过这个转折点，对他们后一阶段的成长起着重要的作用。因此，研究这种变化，做好各级学校之间的衔接工作历来是教育研究的课题，也是学校、特别是高一级学校应该做的工作。但是光靠学校教师做工作还不够，学生自己也要主动配合，尽快地适应新的环境，尤其是从中学到大学。一方面，这种过渡是剧烈的，因为大学生活与中学生活绝然不同（在后面文章中讲到）；另一方面，从中学到大学，正是青年时期，青年已经不象儿童和少年那样没有经验，缺乏控制能力。青年已经有控制和自我调节的能力。因此他们应该尽早了解大学生活和中学生活的变化，以便有充分的思想准备，同时调节自己的心理和行为习惯，主动适应这种变化。这对于青年在大学里的成长是至关重要的。

怎样才能使青年尽早地了解大学生活呢？过去很少有这种介绍，更不用说有所研究了。应该感谢北航方复之同志，他带领其他几位多年从事青年工作的同志写了《大学生活导论》这本书，不仅让青年尽早地、全面地了解大学生活，

而且教给青年如何适应这种生活。书写得通俗易懂，既有知识性，又有趣味性。但我还觉得，这不仅是一本通俗读物，而且是一本科研专著，是研究中学和大学衔接问题的著作。我想无论是青年朋友们，还是教育工作者都能从这本书中得到有益的东西。

顾 明 远

一九九〇年春

致 读 者

大学——青年心目中神圣的科学殿堂，她是千百万立志成才者向往的地方；大学生活——既朝气蓬勃，又忙碌紧张，有多少幸运者在这里奋斗、拼搏，留下深浅不一的脚印一行行……

在高考的角逐中取胜，踏进大学的校门，享受高等教育，这是向着成才目标迈出的重要一步，也是人生道路上一个重要的转折。在某种意义上可以说，大学生活是奠定一生事业的基础，无数成功者都有这样一个共同的感受。告别少年时代，正值十八、九岁的年华，世界观要在这里确立，合理的知识结构要在这里构筑，做人的道理要在这里领悟，人生之途要在这里起步。不言而喻，过好大学生活，不仅仅对于大学这一个阶段，乃至对于一生都有重要意义。

我们在多年大学新生教育工作中和一届届新生朝夕相处，目睹一群群天真烂漫、令人可爱的青年踏进大学校门，犹如进入一个崭新的天地。新同学既有兴奋、满足，充满信心，怀着奇异的憧憬；同时也有因对大学生活的陌生和不适而产生的困惑、迷茫，甚至苦恼、不知所措。我们深感有为新大学生排忧解难而进行指导、帮助的必要。责任感、义务感驱使着我们编写这本《大学生活导论》，奉献给将要和已经进入高等学府的青年朋友们。

《大学生活导论》将全面地向您介绍大学生活的全貌，根

据历届大学生在刚刚踏进大学校门后遇到的问题和解决这些问题的成功经验，根据大学青年教育学的原则，告诉青年朋友怎样尽快熟悉、适应大学生活要求，掌握大学生生活规律，怎样安排时间、调整生活节奏；怎样学习，怎样交友，怎样在新环境、新集体中和老师、同学相处；怎样认识自我、设计自我，怎样实现自我价值；怎样最终把自己塑造成一个合格的大学生，一个将来能够胜任发展中国、振兴中华，使我们伟大的民族昂首自立于世界民族之林的有用人才。

人们常说：锦上添花不如雪中送炭。对于渴望了解大学生活、迫切希望过好大学生活的青年朋友，我们期望《大学生活导论》将是帮助你完成从中学到大学的转变、引导你踏上新征途的“雪中炭”！

承蒙著名教育家、北京师范大学副校长顾明远教授为本书作序，深感这是对青年读者的爱护，也是对编者的鞭策，谨此表示我们大家共同的衷心感激。

目 录

序

致读者

第一篇 走向新生活	(1)
1 人生的新起点	(3)
骄子的困惑	(3)
大一 ≠ 高四	(5)
2 美好的大学生生活在召唤	(19)
人生不是单行道	(19)
大学生的生活方式	(22)
做新生活的主人	(29)
3 校园“大世界”	(34)
教室之外的世界	(34)
扮演好你的“角色”	(39)
第二篇 大学生活的主旋律	(45)
1 寻找新目标	(47)
2 知识、素质、能力	(50)
知识——T型结构	(52)
素质——成才的基础	(57)
能力——在实践中形成	(63)

3	学海扬帆	(67)
	大学教学特点	(68)
	大学学习要义	(70)
	学习也要独辟蹊径	(76)

第三篇 超越与沟通 (81)

1	自恋的“盘陀路”	(83)
	个体之我，群体之我	(83)
	走出误区	(91)
2	心灵的撞击	(100)
	“第一印象”的奥秘	(100)
	增大你的“磁性”	(106)
3	友爱的艺术	(111)
	开拓友谊的新边疆	(111)
	爱的真谛	(117)

第四篇 在集体中成长 (127)

1	希望的航船	(129)
	扬帆启航	(129)
	“阿波罗”登月工程的启示	(132)
	群体≠集体	(134)
2	重要的在于建设	(138)
	“特殊家庭”的组合	(138)
	打铁先得自身硬	(141)
	众人拾柴火焰高	(145)
	跃上新高度	(148)

第五篇 价值探索中的自我·····(153)

- 1 我从哪里来,到哪里去?·····(155)
通向奇妙的精神世界的门径:自我意识·····(155)
在冲突中确立自我形象·····(160)
拥抱世界的自我·····(170)
- 2 让我全面发展吧!·····(177)
紧握全面发展的金钥匙:自我教育·····(177)
做一个人格健康的人·····(182)
- 3 初涉价值世界·····(192)
价值天平上的倾斜·····(192)
用“内在的尺度”看世界·····(198)
通向“自由王国”之路·····(202)

第六篇 理想的升华·····(207)

- 1 扬起理想的风帆·····(209)
多梦的年华·····(209)
理想——力量的源泉·····(211)
让共产主义理想之光照亮征程·····(213)
理想与现实·····(214)
- 2 千里之行足下始·····(218)
幸福的根源在于知识·····(218)
不扫一屋安扫天下·····(219)
到实践中去与工农结合·····(220)
人生最重是精神·····(222)

结 语 做跨世纪的接班人·····(225)

附 录	(232)
1 学习、生活小资料.....	(232)
2 向大学新生推荐的读物.....	(244)

第一篇

走向新生活

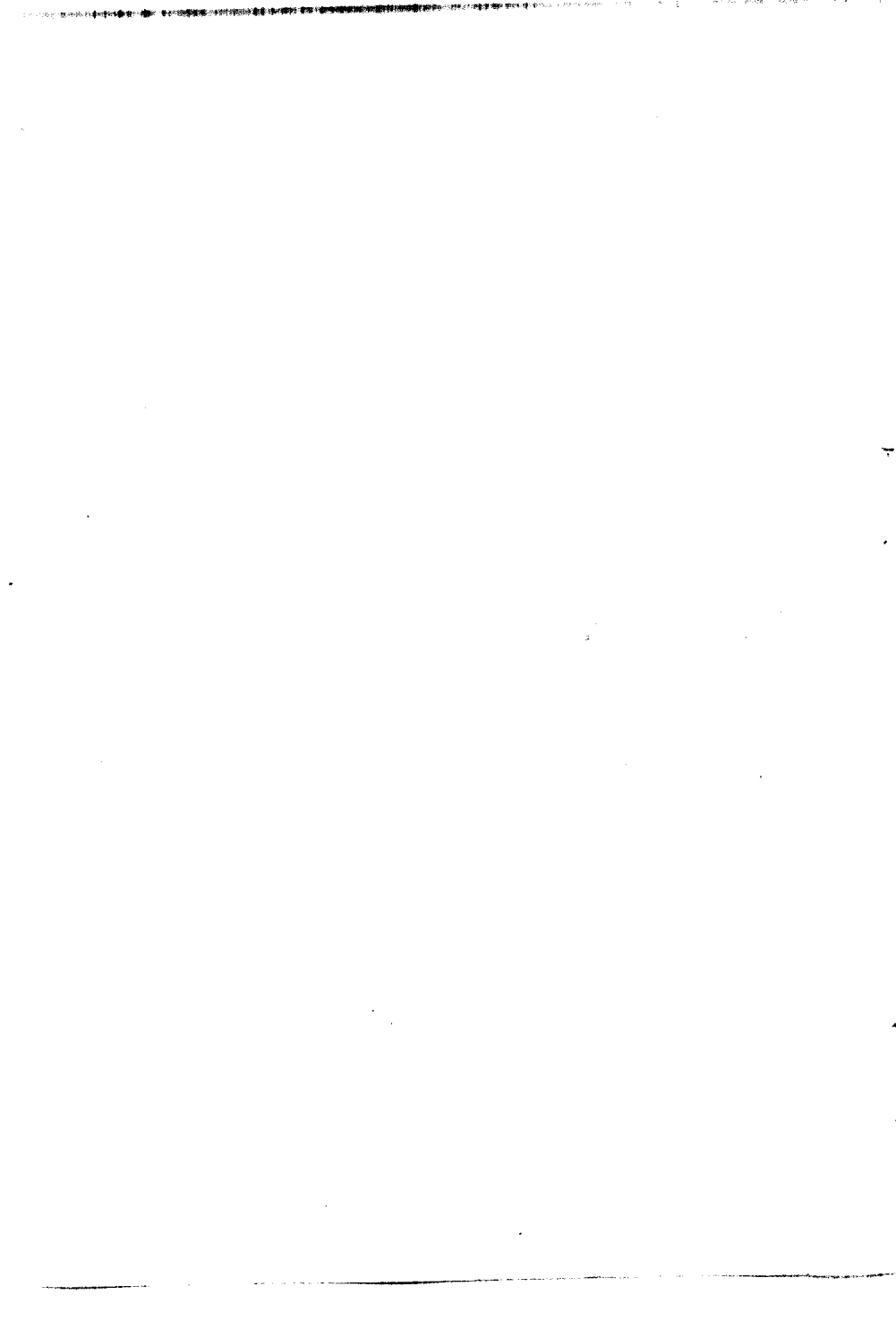
我们要在地上得到幸福，

.....

天上的乐园吗？

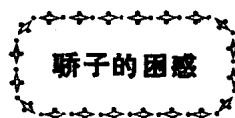
让你们天使和麻雀拿去！

—— 海 涅



1 人生的新起点

人生活在希望之中，旧
的希望实现了，或泯灭了，
新的希望的烈焰随之燃烧起
来。



骄子的困惑

亲爱的新同学，90年代的大学生，你们踏着时代的进行曲，迈进了大学校门，登上了通向科学殿堂的阶梯，新的生活开始了！

“天之骄子”的赞誉象是过时的流行歌曲，再也不能激起你们的自我陶醉。时代大潮的奔流使你们感到了社会竞争的压力，父辈期望的重负。当看到了科学家与企业家，科技人才与百业能人群星争耀；看到了艰苦的创业与丰富的享乐、辛劳的工作与舒适的生活各具丰彩，你们是何等兴奋而又何等感慨。你是否意识到你正在做着和将要做出怎样的人生选择，你是否意识到你站在了人生的一个新的起点上！

抬起曾深埋在书堆里的头，面对万千气象、欣欣向荣的改革大业，你心中有着几多进取、几多希望；而看到奔涌翻滚的潮水卷起的污泥沉渣，你的目光中又有几多疑惑，几多迷茫。如果说，前些年大学新生是手捧着录取通知书，踌躇满志地走进校门的。那么近年来，大学新生少了几分独占鳌头、春风得意的劲头。如果说，80年代的大学新生多是怀着

“渴望成才”的勃勃雄心走来的。那么90年代的大学新生则是抱着“渴望成功”的现实愿望走来了。你们走进大学校园，将在这里学习、思考、生活，成长，将在这里成长为能走向社会、建功立业的一代栋梁。

正象初到海边，第一次扑向大海，诗情画意的大海给予你的第一次拥抱，往往是又咸又涩的浪头的拍打。初入大学，你会感到这里并不是你想象中的理想乐园。当兴奋的心情稍稍平静，困惑就已盘踞在你的心头……

有一位新同学曾这样描述此时的心情：

“初入大学，一直以为大学校园是一个极富思想和学术气息，极具责任感的地方，但当自己真正深入到大学生活中去，那随即而来的无聊、失落和孤独却让我始料不及。开始时认为，只是我个人的感受，可后来和一些身边的人或是其它学校中的同学接触多了，才知道这竟是初进校门的新同学的一致感受。于是虽不甘在寂寞中沉沦，却无力在寂寞中奋起，难以突破自己的世界，难以走出扰人的怪圈？”

当困扰的迷雾笼罩了刚刚开始的新生活，许多新同学就象失去了方向和动力的小船在大海中漂荡。原以为十年寒窗已为一个中学生成长为大学生做好了各种准备。而一旦以大学生的身份进入一个新的天地，竟还有如此之多的不适应。欣喜过后，接踵而来的是忧虑；新奇刚过，失望又涌上心头……一个新的开端，并非自然而平淡的学习生活的延续，将有许多感触，许多疑惑产生。旧日希望的实现或泯灭，会引起人更深的思索。正如一位新同学所写道的：

“我们曾经为自己编织过无数个美丽的理想花环，曾为自己设想过各种美妙的未来。但是一旦走进大学校门却徘徊起来。

我常常问自己，我是谁？我究竟是怎样一个人？我有着多大抱负？我要怎样安排我的一生？”

可见，从中学到大学是一个重大的转折点。中学是多梦的时节，对于大学的向往多是美好的想象，为此，对大学生活带有玫瑰色的梦幻。而理想不等于现实。为了避免新同学在懵懂中摸索、少走弯路，需要新的征程上有指明方向的路标。

笔者愿意引领新同学，从理想的“乐园”，回到现实的校园。尽快走出困惑之谷，尽早掌握打开成功之门的钥匙，迈好第一步，进入人生的新天地——这就是我们一致的心仪与共同的目标。

~~~~~ “Freshman” 英文中“大学一年级生”  
大一 ≠ 高四 ~~~~~ 这个词寓意着多少新鲜。它表达出大学新同学会有许多新的体验、新的希望。

可是，为什么有的新同学却有这样的感觉：

“最初的新鲜过去之后，一切都无所谓了，似乎大学的学习生活与高中没有什么不同，只不过比高中更紧张，但又更单调、乏味。”

是的，中学生如果没有对未来大学生活的实际了解，就会把美好的希望建立在幻想之上，期望越高，失望就越大。而刚进校门的新同学，尽管身历其境，尝到了个中滋味，也需要对各种体验和信总加以综合整理，通过由表及里、去伪存真的加工过程，以对大学生活有一个全面而又正确的认识。不然，仅凭某方面的体验，就得出“大学与高中没有什么区别”的结论，或者以为“大学生活更加无聊”。那自然就看不到从中学到大学这一重要的转折，把大学一年级当做了“高中四年级”，而使自己停留在高中生的水平上。

有不少新生以为，考上了大学自己就自然是一个大学生