



立志 修身 成才 ——做合格大学生

(第2版)

主 审◎赵 军
主 编◎周吉林 王秋林

图书在版编目 (C I P) 数据

立志 修身 成才: 做合格大学生 / 周吉林, 王秋林主编. —2 版. —成都: 西南交通大学出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5643-4979-0

I. ①立… II. ①周… ②王… III. ①大学生—思想政治教育—高等学校—教材 IV. ①G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 202542 号

立志 修身 成才

——做合格大学生

(第2版)

主编 周吉林 王秋林

主审 赵 军

责任编辑 臧玉兰

封面设计 严春艳

出版发行 西南交通大学出版社
(四川省成都市二环路北一段 111 号
西南交通大学创新大厦 21 楼)
发行部电话 028-87600564 028-87600533
邮政编码 610031
网 址 <http://www.xnjdcbs.com>

印 刷	四川煤田地质制图印刷厂
成 品 尺 寸	185 mm × 260 mm
印 张	15.5
字 数	381 千
版 次	2016 年 8 月第 2 版
印 次	2016 年 8 月第 7 次
书 号	ISBN 978-7-5643-4979-0
定 价	38.00 元

课件咨询电话: 028-87600533

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

埃实扬华 交通天下
<http://www.xnjdcbs.com>

责任编辑：臧玉兰

封面设计：严春艳



立志 修身 成才 ——做合格大学生 (第2版)

LIZHI XIUSHEN CHENGCAI
ZUO HEGE DAXUESHENG (DI ER BAN)



微信公众号: xnjdcbs

新浪微博: <http://weibo.com/xnjdcbs>

官方网站: <http://www.xnjdcbs.com>

诚信·质量·创新·服务

ISBN 978-7-5643-4979-0



9 787564 349790 >

定价: 38.00元

《立志 修身 成才——做合格大学生》

(第2版)

编委会

顾问 王建平 张晓峰

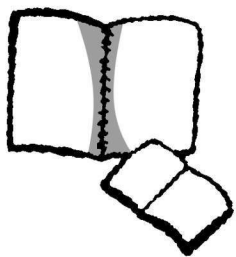
主审 赵 军

主编 周吉林 王秋林

副主编 甘华银 李 聪 彭松林 蒋 华 贺雪萍

编委 邓鹏雄 石乾福 吴黎明 沈 欣 赵俊涵

曹于亚 丁 晗 王紫元 袁协民 钱 亮



第 2 版前言

大学是知识的殿堂、精神的家园、人才的摇篮。目前，国内有关大学生的一些负面事件时常见报。在网络虚拟社区中，有人给大学生定了“九宗罪”。也有不少大学生因为违纪违规被学校处分，更有违法者受到法律制裁，给自己的人生抹上不光彩的一笔。我们相信每位大学生都是经过十几年的寒窗苦读，才得以进入大学接受高等教育的，当回首求学之路时，必定都是酸、甜、苦、辣、咸五味杂陈的。经过高考的洗礼，圆了一个大学梦，我们大学生没有理由圆梦之后就放弃拼搏进取。《立志 修身 成才——做合格大学生（第 2 版）》一书以“做一名合格的大学生”为主旨，讲述了大学生进入高等院校后应如何找准位置、进入角色，把握好人生旅途中“大学生活”这一重要历史阶段。

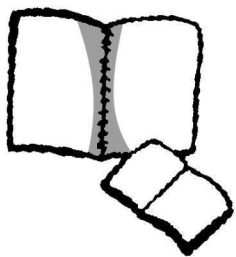
本书由立志篇、修身篇、成才篇、底蕴篇和制度汇编等五篇构成，是在《立志 修身 成才——做合格大学生》第 1 版的基础上，经增删修改而成。除了在原书上增加底蕴篇外，还增加了许多以前没有的新内容、新图片、新案例，从而使全书表述的内容更趋完善，更具时代性。

本书的编写凝聚了集体的智慧。全书由赵军主审，周吉林、王秋林任主编，甘华银、李聪、彭松林、蒋华、贺雪萍任副主编。其中，周吉林对全书编写工作进行统筹安排，并编写第九、十六、十七章；王秋林负责全书的统稿工作，并编写第一～四章。其他章节编写情况为：彭松林编写第十八～二十章，蒋华编写第五～八章，贺雪萍编写第十～十二章，李聪编写第十三～十五章，甘华银、邓鹏雄共同编写第二十一～二十二章。第五篇制度汇编是所有编委共同研究确定的。

在本书编写过程中，我们参阅了大量的文献资料和一些网络资源，在此，谨向各位专家和作者一并表示感谢。受编者理论修养和实践经验所限，书中难免存在疏漏，敬请广大读者批评指正。

编 者

2016 年 6 月



第 1 版前言

大学是知识的殿堂、精神的家园、人才的摇篮。目前，国内有关大学生的一些负面事件时常见报。在网络虚拟社区中，有人给大学生定了“九宗罪”。也有不少大学生因为违纪违规被学校处分，更有违法者受到法律制裁，给自己的人生抹上不光彩的一笔。我们相信每位大学生都是经过十几年的寒窗苦读，才得以进入大学接受高等教育的，当回首求学之路时，必定都是酸、甜、苦、辣、咸五味杂陈的。经过高考的洗礼，圆了一个大学梦，我们大学生没有理由圆梦之后就放弃拼搏进取。《立志 修身 成才——做合格大学生》一书以“做一名合格的大学生”为主旨，讲述了大学生进入高等院校后应如何找准位置、进入角色，把握好人生旅途中“大学生活”这一重要历史阶段。

本书围绕大学生立志、修身、成才三个主题，具体阐述了如何做文明、诚信、自立、进步、健康、平安的新时期合格大学生。同时，摘录了大学生必须遵循的相关规章制度，让每一位新生能有章可循地做一名合格大学生。我们真诚地希望，本书能成为每一位大学生在校期间的良师益友，伴随他们度过宝贵的大学时光，为他们留下人生珍贵的记忆。

本书的特点是兼具了政治性与理论性，注重了指导性与实践性，突出了针对性与实用性，能为在校大学生提供行动指南，最重要的是能给每一位从事学生管理工作的领导和老师提供一本对大学新生进行入学教育的参考教材。

本书的编写凝聚了集体的智慧。其中，赵军对全书编写工作进行统筹安排，并编写第 9、16、17 章；王斌负责全书的统稿工作，并编写 18~20 章。其他章节编写情况为：王秋林编写第 1~4 章，蒋华编写第 5~8 章，贺雪萍编写第 10~12 章，李聪编写第 13~15 章。第四篇制度汇编是所有编委共同研究确定的。

在本书编写过程中，我们参阅了大量的文献资料和一些网络资源，在此，谨向各位专家一并表示感谢。受编者理论修养和实践经验所限，书中难免存在疏漏，敬请广大读者批评指正。

编 者

2012 年 6 月



目 录

第一篇 立志篇

第一章 十年寒窗 我的大学梦	2
第二章 大学生活 开始人生新历程	8
第三章 坚定信仰 树立正确人生观	14
第四章 扬帆起航 我的人生新目标	21

第二篇 修身篇

第五章 适应新环境 融入新生活	27
第六章 注重品行 做诚信大学生	34
第七章 讲究礼仪 做文明大学生	40
第八章 珍惜生命 做平安大学生	45
第九章 尊廉崇洁 做廉洁大学生	52
第十章 把握心理 做健康大学生	60
第十一章 学会交往 做阳光大学生	70
第十二章 讲究方法 做善学大学生	78
第十三章 博闻强记 做人文大学生	85
第十四章 勤工俭学 做自立大学生	90
第十五章 积极参与 做活跃大学生	98
第十六章 与时俱进 做进步大学生	105
第十七章 综合提高 做全能大学生	111

第三篇 成才篇

第十八章 大学生职业生涯规划设计	118
------------------------	-----



第十九章 大学生创新与创业能力培养	125
第二十章 大学生就业与创业	134

第四篇 底蕴篇

第二十一章 走进红色广安 求学伟人故里	144
第二十二章 进入百年老校 接受文化熏陶	148

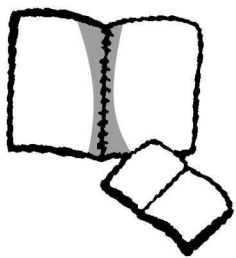
第五篇 制度汇编^①

普通高等学校学生管理规定（中华人民共和国教育部令第 21 号）	153
高等学校学生行为准则 教育部 教学〔2005〕5 号	160
广安职业技术学院学生管理规定	161
广安职业技术学院关于印发 《广安职业技术学院学分制学籍管理规定（2016 修订版）》的通知	165
广安职业技术学院学分制学籍管理规定（2016 修订版）	166
广安职业技术学院学生日常管理暂行规定	174
广安职业技术学院学生公寓管理规定	176
广安职业技术学院学生会章程	180
共青团广安职业技术学院委员会学生社团管理条例	184
共青团广安职业技术学院“优秀团员”和“优秀团干”评选细则	187
广安职业技术学院学生表彰奖励办法	189
广安职业技术学院学生学籍注册管理办法（试行）	193
广安职业技术学院学生证管理办法	196
广安职业技术学院学生上网管理规定	197
广安职业技术学院学生综合素质测评细则	198
广安职业技术学院学生文明行为养成教育实施细则	201
广安职业技术学院学生操行评定细则（试行）	204
广安职业技术学院家庭经济困难学生认定办法	207
广安职业技术学院文明寝室评选办法	209
广安职业技术学院学生违纪处分办法	211
广安职业技术学院关于严禁学生酗酒的规定	218
广安职业技术学院学生晚归和夜不归宿的管理办法（试行）	219

^① 第五篇制度汇编仅供参考，具体执行以发文为准。



广安职业技术学院学生考试规则（修订）	222
广安职业技术学院学生考试违纪作弊处理办法	223
广安职业技术学院学生申诉处理委员会章程（试行）	225
广安职业技术学院大学生心理健康教育中心心理咨询室来访者须知	228
附 录	229
广安职业技术学院顶层设计	229
广安职业技术学院楼宇路名释义	230
广安职业技术学院学生管理工作“12345”战略	231
广安职业技术学院学生社团名称	232
广安职业技术学院校歌	233
参考文献	234



第一篇

立志篇



第一章 十年寒窗 我的大学梦

如果说人生是一本书，那么大学生活就是书中最美丽的彩页；如果说人生是一台戏，那么大学生活就是戏中最精彩的一幕；如果说人生是一次长途旅行，那么大学生活就是旅途的新起点，可以带给我们太多的梦想和希望。这里，许多入学新生不禁要问：大学生活应当怎样度过才能一帆风顺，等待我们的是什么，我们将如何应对？

案例 1.1

某高校大一学生张某，经历了“十年寒窗”的苦读，熬过了“黑色六月”，终于升入了理想的大学，在憧憬自己即将开始的美好的大学生活时却遇到新问题。这无疑给自己的未来埋下了隐患，甚至影响整个大学生生活。此处，将其思考的问题描述如下：

1. 我不知道上大学到底为了什么？
2. 上大学以前老师会告诉我学什么、背什么、记什么。现在，大学老师授课进度快、内容多、信息涵盖量大，我觉得跟不上他的节奏，有种被击垮了的感觉。
3. 上了大学，进入新的校园，没有了升学的压力和竞争力，总认为同学之间可以建立更亲密的友谊，可我现在发现，大学同学之间相处似乎都隔层面纱，知己难求。
4. 以前我只管读书，生活由父母包办，现在该自己处理事情了，却不知从何下手。

分析：大学生涯是人生最重要的阶段，良好的开端就是成功的一半，拥有好的心态是良好开端的关键，而要有良好的开端就必须了解自己，预防不良心理的产生，而不良心理的产生，又往往是我们大学新生没有及时实现角色转换而引起的。从社会心理学的角度看，舞台小世界、世界大舞台，每个人都在社会这个大舞台上扮演着一定的角色，即社会角色。人的一生当中，随着自己的成长，需要不断地转换社会角色，如从中学生到大学生。从跨进大学的那一天起，我们在人生舞台上就进入了新角色，一部分同学很快适应了大学生活，另一部分同学却感到空虚、茫然、无聊，进入“动力真空带”“理想间歇期”。所以，我们需要做好大学生活中的每一项工作。

一、大学新生面临的问题

（一）目标不明

在中学时代，同学们都有一个具体明确的学习目标与奋斗目标，那就是考大学。但现在这个目标实现了，现在应该以什么作为自己的新目标呢？很多同学感到困惑。



（二）方法欠佳

与中学相比，大学在教学内容、教学方法、教学要求等方面都存在较大差异，许多新生对老师的教学方式不能及时适应，自学能力不强，对作息时间缺乏合理安排，因此造成学习效果欠佳。

（三）生活不适

中学时代，同学们都是家中的重点保护对象，主要任务就是考大学，生活基本上由父母包办。进入了大学，远离父母，独立处理生活琐事，常常感到束手无策。

（四）关系紧张

中学时代，同学们社会交往的范围十分有限，进入大学、来到新的校园后，人际交往的范围、对象、方式都复杂化，一些性格比较内向的新生不易融入新的人际环境之中，产生了人际交往上的障碍。



广安职业技术学院校旗



广安职业技术学院 2015 年秋季新生接待点



二、科学解决问题的途径

（一）正确评价、合理定位

要认真规划自己的人生，确定适合自己个性和能力的新目标。根据这个目标来制定自己的学习计划，有了目标和计划就有不会感到茫然、无所事事。入学教育是大学生活的一种引领，可以帮助新生更好地找准方向。在此期间，新生要认真掌握入学教育的各项内容，不能把它当成一种形式。

（二）及时调整学习方法

大学新生存在一个普遍的问题就是学习方法的不适应，因此应虚心地向老师和高年级同学请教并及时调整学习方法，努力培养自学能力，合理地安排学习时间，尽快适应新的学习环境。

（三）努力培养生活自理能力

同学们要明白一个简单的道理：“一屋不扫何以扫天下”，一个连自己的衣食住行都要依赖别人的人，怎么可能为家庭、为国家、为社会作出贡献？曾经有位 17 岁就考入中国科学院攻读博士学位的学生，由于生活不能自理，只好退学回到老家。所以，同学们要学会独立生活，不要重蹈这位博士生的覆辙。

（四）积极融入集体环境

性格内向的同学要有意识地改变自己的性格，逐步培养自己的交往能力。不善于交际的同学，如果固守不变，则会在将来的工作、学习和求职中会遇到很多困难。所以，良好的交际能力也是当代大学生必须具备的一项重要能力。



广安职业技术学院第五届民族文化艺术节



（五）踊跃参加课外活动

丰富多彩的第二课堂活动能发挥重要作用：使新生协调能力增强，语言表达能力提升，专业技能提高，综合素质得到全面发展。

总之，在新的环境中、在新的挑战下，大学新生只要充分调动起自我的力量来迎接新的一切，入学适应阶段就会顺利通过，为今后的大学生活奠定良好的基础，从而实现大学梦想。

三、加强意志磨炼

案例 1.2

2015 年秋季，广安职业技术学院一名大一新生阳某在参加军训的第一天就严重受挫，因体力消耗过大而两次晕倒；但他稍有恢复，就主动申请继续参加训练。正是由于这种不怕苦不怕累的精神让他坚持到了最后，不但顺利完成了军训任务，还被连队评为优秀标兵。在军训汇报表演暨表彰大会上，他捧着红红的荣誉证书，激动得热泪盈眶。

分析：这个案例讲的是同学们在学习、工作和生活中，遇到困难时，只要不断磨炼意志，坚持既定目标，最后就能到达理想的彼岸。同学们在实现自己的大学梦中，途中难免会遇到或多或少的困境，要实现目标，意志磨炼必不可少。

什么是意志？意志是人在完成一种有目的活动时所进行的选择、决定和执行的心理过程，是一个人成长发展过程中重要的个性品质。对大学生来讲，要想塑造心理健康的自我，就要培养自己的意志。意志不是人生来就有的，而是在后天的生活实践中逐步培养起来的。

怎样培养和磨炼意志？具体来讲，有以下几个方面：

（一）从逆境和挫折中学习经验

困难是坚强意志的磨刀石，坚强的意志总是在困难的磨砺中培养起来的。在现实生活中，难免遇到困难与挫折。当代大学生因为环境优越，难以接受艰苦生活的挑战，有些大学生很想有一番作为，却不肯付出努力，没有一点吃苦意识，难以持之以恒，这样的人是不易成功的。伟人之所以取得成功，是因为他们在经历无数的灾难和挫折的时候，拥有摧不垮的精神和不松懈的意志。



广安职业技术学院新生军训现场一角



广安职业技术学院 2015 级学生军训汇报表演大会

（二）化目标为现实步骤

一个没有目标的人就像一艘没有舵的船，永远漂流不定，只能搁浅在失败和丧气的海滩上。有人曾说：“成为伟人的机会并不像激流般倾泻而下，而是缓慢地、一点一滴地积累。”如果你想锻炼身体，就必须每天坚持跑步；如果你想养花，就必须每天浇水剪枝；如果你想成为举重冠军，就必须每天锻炼肌肉。我们设定的目标必须是具体的可行的，切合自身实际。凡事不可能一蹴而就，成功是循序渐进的结果，设定目标是所有成就的出发点。

（三）勇敢迎接挑战

生活告诉我们：只有那些积极主动、持之以恒的人才会成功。美国总统富兰克林·罗斯福在 8 岁的时候是一个脆弱胆小的男孩，脸上总是挂着一幅惊惧的表情。他呼吸像喘气一样，如果被喊起来背诵，他立刻会双腿发抖，嘴唇颤抖不已，回答得一塌糊涂。但后来罗斯福却用积极的心态去战胜这一切，他不因为同伴对自己的嘲笑而丧失勇气，他把喘气的习惯变成



一种坚定的嘶声。他用坚定的意志，咬紧自己的牙床使嘴唇不颤动而克服他的惧怕，最终他取得了成功。

（四）在小事中磨炼

高尔基说过：“哪怕是对自己一点小的克制，也会使人变得坚强起来。”“冰冻三尺，非一日之寒”，一个人坚强的意志是在千百件小事的锻炼中逐渐培养出来的。经常在小事上注意锻炼意志，才能在大事上经得起困难的考验。优良的意志品质不是一朝一夕所能获得的，只能从小事做起，逐步培养。

《钢铁是怎样炼成的》中的保尔，在病魔的无情打击下，仍能从瘫痪和双目失明的巨大痛苦中重新战斗，毅然地拿起笔，在文学创作中找到光明和目标，创作出了《暴风雨所诞生的》这部小说。所以，在困境面前，目标的实现离不开意志的磨炼。



第二章 大学生活 开始人生新历程

告别中学时代，迈进大学校门，人生的历程翻开了新的一页，人生的道路跨入了新的阶段。莘莘学子满怀希望和憧憬：人生理想将在这里确立，未来的发展将在这里奠基，美好生活将在这里开始。面对崭新的学习生活环境，同学们在充满好奇与兴奋之后极易遇到不适和困难。尽快适应大学新生活，为今后的健康成长成才打下良好基础，是新生面临的首要问题。大学有哪些特点？该怎样尽快适应大学新生活？

案例 2.1

一位大学生在网上发表感受，认为大学是“培养人的殿堂，这里的文明程度很高，学习气氛很浓，环境很美……”而在另一位学生的眼里，“大学还不如过去的中学，老师上完课就走，就连辅导员也是一两个星期才能见一次面……”

分析：每一个大学生对大学都会有不尽一致、不同侧重的感受。但是，作为一种独特的社会机构，每所大学都有自己的共性和个性。为了更好地体会并利用大学的美好时光，了解大学生活的特点无疑是大学生实现自我发展和成才的一个重要环节。

一、大学的特点

（一）大学是知识的海洋

大学有浩瀚的图书、报刊资料和先进的仪器设备，能使大学生接触广博的知识、锻炼必要的专业技能。掌握获取知识的本领，学会在知识的海洋中畅游，是同学们在大学阶段的主要任务，是顺利成长成才的基础。

（二）大学有教书育人的良师

大学聚集着众多学者和专家，他们精通本专业的基础理论，了解最新的学术成果，具有丰富的科研实践经验，熟悉教育教学的客观规律。在良师的指导下，通过系统的教学活动和严格的科学训练，同学们可以详细准确地掌握学科知识，接近学科前沿，提高专业创造能力；同时，耳濡目染，还可以从良师那里学到做人的道理，接受人格的熏陶。