★ 大学新生入学教育精品教材

梦想从这里起飞

——大学生入学教育读本

主 编◎金长义 龙伟忠

新华出版社

★ 大学新生入学教育精品教材

梦想从这里起飞

——大学生入学教育读本

主　编：金长义　龙伟忠

新 华 出 版 社

广西工业职业技术学院校训

明 德

亲 民

至 善

出自《大学》中的“大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善”。

明德:使光明的德性表现、张扬出来。

亲民:革除旧的思想观念和陋习,形成新的思想观念。

至善:使人各方面达到善的最高境界。

前　言

同学们，祝贺你们被广西工业职业技术学院录取，跨进了大学的校门。我们热忱欢迎你们的到来，来到这所美丽而充满朝气和活力的校园，成为学院大家庭的一员。

大学是人生的一个重要驿站，也是人生一个新的征程。从中学到大学，一切都充满着新鲜与好奇，也充满着期待。大学教育应该是一个自我塑造、自我超越的过程，你能从大学教育里收获多少，与你的学习动机和努力程度直接相关。因此，你要抓住大学里的每一个机会以获得最充分的发展。

自从你们跨入大学校门的那一刻起，就开始面对新的老师、同学，迎来紧张而丰富的学习生活，也将规划自己的人生并为之而努力。如何尽快熟悉和适应新的生活和学习环境，处理好人际关系，正确和客观评价自己，这是每一位新同学都将面临的问题。为此，我们编写了这本书。但愿此书可以给新同学一些帮助，使你们尽快了解大家普遍关心的一些学习、生活问题，调整好自己的心态，尽快融入学院大家庭，正确评价自己，并做好大学生涯规划。

在编写本书的过程中，我们得到了学院领导的大力支持，得到了学院办公室、学工处、招生就业处、各系部等有关部门的帮助，在此表示衷心感谢！

由于时间紧，本书内容可能还不够充实、全面，错漏也恐难免，真诚的希望老师、同学们批评指正。我们将不断完善和补充，使之更好地为大家服务。

编者

2013 年 8 月

目 录
CONTENTS

我的大学校园

第一章　学院的发展历程 ／3
　第一节　学院历史沿革 ／4
　第二节　学院发展前景 ／5
　第三节　社会对我院的评价 ／5
第二章　学院辉煌 ／7
　第一节　学院的教学科研成果 ／8
　第二节　杰出的校友 ／9
第三章　服务学生指南 ／13
　第一节　部分党政职能部门介绍 ／14
　第二节　学生日常事务办理程序 ／15
　第三节　校园生活问答 ／21

赢在校园

第四章　成功的大学,成功的我 ／29
　第一节　大学教育的特点 ／30
　　高等职业教育培养目标 ／30
　　大学与高中不同 ／32
　　大学阶段学什么 ／35
　　学分制介绍 ／46

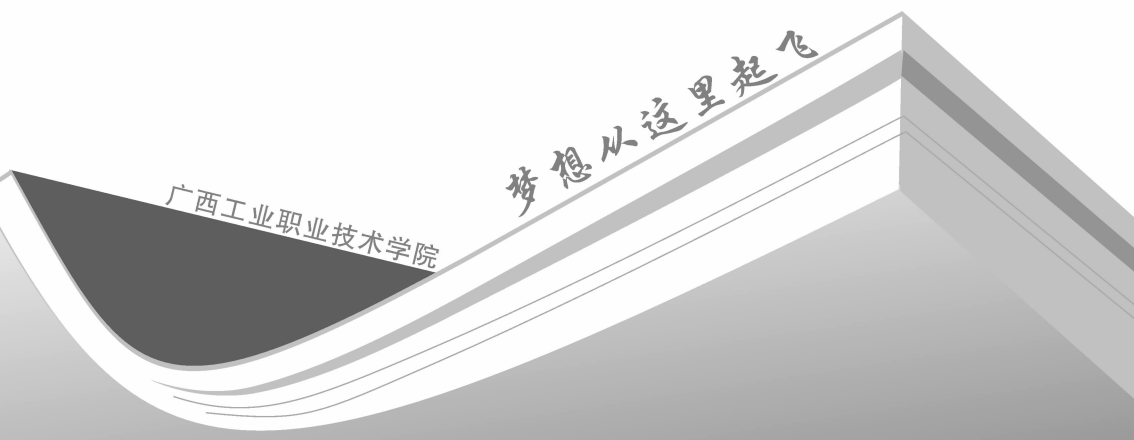
第二节　适应校园生活　/ 49
不得不面对的问题　/ 49
且行且成长　/ 54
宿舍 6S 管理,提高自身素养　/ 56
宿舍关系十要领　/ 57
冷静选择社团　/ 60
第三节　安全防范　/ 62
防人为之险　/ 62
防意外之险　/ 65
女生防范宝典　/ 67
第五章　能力培养　/ 71
第一节　学习能力　/ 72
最本质的竞争力　/ 72
学习观与学习态度解析　/ 74
学习策略的运用　/ 77
充分利用大学里的资源　/ 80
第二节　思考能力　/ 82
今天,你思考了吗　/ 82
改善基本思维能力　/ 86
培养独立思考的能力　/ 87
第三节　创新能力　/ 90
有了创新,才会超越　/ 90
排除制约创造力的障碍　/ 93
努力培养创造性思维　/ 96
第四节　规划能力　/ 99
凡事预则立　/ 99
人生规划因人而异　/ 100
规划你的人生　/ 102
附:个人职业生涯开发的激励与调试　/ 103
附:四只毛毛虫的故事　/ 106

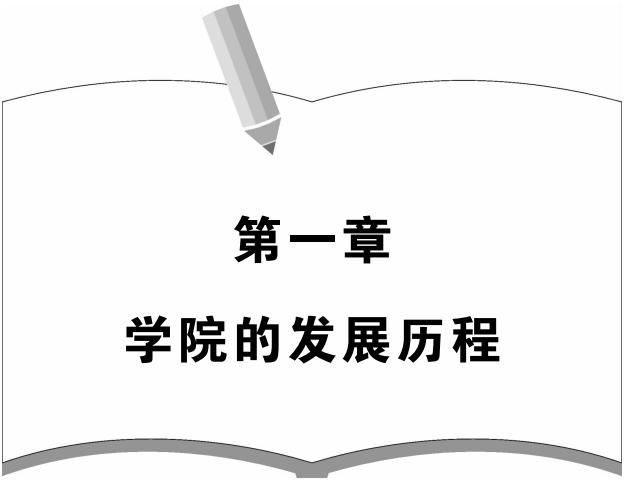
第五节　时间管理能力　/ 108
生命的账单　/ 108
管理好你的时间　/ 110
多做快乐象限的事　/ 113
第六节　理财能力　/ 114
谁动了我的钱包　/ 114
计划开支,合理消费　/ 117
理财加油站　/ 119
附:美英日的儿童理财教育　/ 122
第七节　情绪管理能力　/ 124
情绪属于你自己　/ 124
好情绪生存的土壤　/ 125
打开“好情绪”智慧锦囊　/ 127
第八节　人际交往能力　/ 131
影响人际关系的几种心理　/ 131
如何改善人际关系　/ 133
有效沟通的方法　/ 135
第九节　实践能力　/ 139
培养实践能力势在必行　/ 139
如何培养实践能力　/ 140
别等了,爬楼梯吧　/ 142
第六章　个人素养　/ 145
第一节　自信　/ 146
天生的优胜者　/ 146
一砖一瓦“建”自信　/ 149
自信是自觉而非自傲　/ 155
第二节　责任　/ 158
责任胜于能力　/ 158
多 1 盎司责任　/ 160
角色不同,责任不同　/ 162

第三节　自律　/ 163
让自律成为习惯　/ 163
培养超人的自制能力　/ 165
谢绝网络的诱惑　/ 166
附:戒除网瘾的十大高招　/ 168
第四节　诚信　/ 169
诚信,在智慧之前　/ 169
校园“诚信危机”风　/ 171
做个诚实的人　/ 173
第五节　团队精神　/ 174
团结就是力量　/ 174
与团队一起成长　/ 177
培养自己的团队精神　/ 178
第六节　感恩　/ 181
第七节　礼仪　/ 185
人际交往的通行证　/ 185
大学生礼仪面面观　/ 187
第七章　大学生心理健康　/ 193
第一节　大学生心理健康标准　/ 194
第二节　新生常见的心理不适及调适方法　/ 196
附:俞敏洪《和青年学生分享五句话》　/ 203

我的大学校园

MY UNIVERSITY





第一章

学院的发展历程

第一节　学院历史沿革

广西工业职业技术学院的前身是1956年7月成立的食品工业部南宁食品学校和1958年7月成立的化工部广西南宁化学工业学校。1958年11月，食品工业部南宁食品学校与化工部广西南宁化学工业学校合并，成立广西南宁工业技术学校。

1959年9月，广西南宁工业技术学校原食品工业部南宁食品学校部分迁往贵县独山，改校名为广西贵县制糖工业学校（曾用校名广西贵县轻工业学校）。1970年9月，广西贵县制糖工业学校迁回南宁与广西南宁化学工业学校合并成立广西轻化工业学校。1978年春，在广西轻化工业学校基础上，经广西区党委批准，成立广西轻工业学院（其中，化工类专业分出成立广西化工学校）。1982年6月，广西轻工业学院大学部分迁出，中专部分成立广西轻工业学校。

1959年9月，广西南宁工业技术学校原广西南宁化学工业学校部分合并柳州、桂林、梧州三所化工学校后，恢复校名为广西南宁化学工业学校，并于1960年7月升格为广西化工学院。同年11月，广西水利电力学院、广西邮电专科学校、广西工业干部学校等并入建立广西工学院。广西化工学院被分化组建为广西工学院的化工系和中专一部。1962年，自治区党委决定对大、中专学校进行调整，原广西工学院并入部分迁出，化工部分本科班续办至1964年毕业，广西南宁化学工业学校恢复办学。1970年9月，广西南宁化学工业学校与广西贵县制糖工业学校合并成立广西轻化工业学校。1978年8月，化学工业部确定（从广西轻化工业学校分离出来的）广西化工学校为部属学校，并确定为部属重点中专。1978年12月，经国家教育部批准，广西化工学校恢复普通高等教育办学，校名为广西石油化工学院。1982年6月，广西石油化工学院普通高等教育部分迁出，中专部分成立广西石油化工学校。1984年，广西石油化工学校更名为广西南宁化工学校。

2003年5月，经自治区经济贸易委员会批准，广西轻工业学校、

广西南宁化工学校合并组建广西工业技术学校。2003 年 8 月，经自治区人民政府批准，教育部备案，学校升格为高等职业院校（大专学历），定校名为广西工业职业技术学院。

第二节　学院发展前景

一、“十二五”期间学院总体发展思路

五个建设：校企合作体制机制建设、政策支持与投入环境建设、专业建设与人才培养模式改革、师资队伍与领导能力建设、社会服务能力建设。

四个突破：办学理念突破、办学模式突破、办学水平突破、办学条件突破。

三个提高：提高教学质量、提高学生综合素质、提高学院办学实力。

二个转变：专业从一般向特色转变、课程从普通向精品转变。

一个目标：特色鲜明的广西示范性高等职业院校。

二、“十二五”期间学院发展目标

到“十二五”末期，学院将实现以下主要目标：

——建成一所现代化的大学校园，占地面积达到 1000 亩。

——教学科研仪器设备总值达到 6000 多万元。

——全日制高职生达到 12000 人，成人教育学生达到 2700 人，职业技能培训与鉴定人数达到 13000 人（次）。

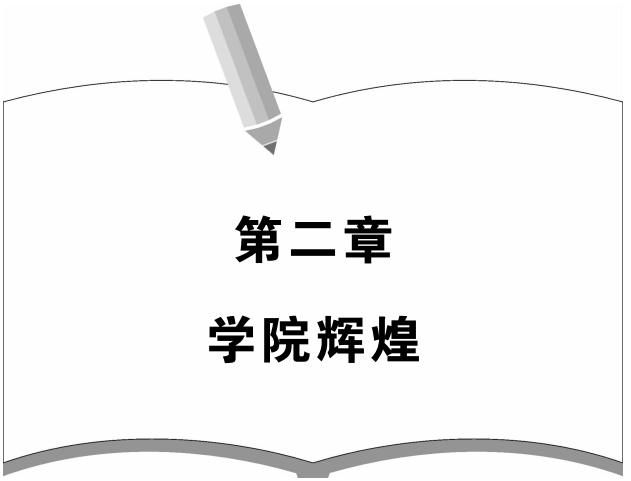
——建成国家级精品课程 1 ~ 2 门、自治区级精品课程 5 ~ 8 门，打造国家级实训基地 1 ~ 2 个、广西独具特色的实训基地 2 ~ 3 个。

第三节　社会对我院的评价

2003 年合并升格为高等职业院校以来，学院的综合办学水平赢

得了上级部门和社会各界的充分肯定。学院于2008年通过了教育部高职高专院校人才培养工作水平评估并被确认为优秀，2009年被确认为自治区示范性高等职业院校重点培育单位。同时，学院党委多次被评为自治区工信委及自治区直属机关工委先进基层党组织。从2005年开始，学院连续八年获得自治区工信委直属院校绩效考核“优胜杯”和“优秀单位”；获得2005、2007、2008、2009、2010、2011、2012年度“全区高校就业工作先进集体”；2007－2012年连续六年获得“广西高校安全文明校园”；2006、2008、2010、2011、2012年获得“中国企业教育培训机构百强”；2009、2010、2011年连续三年获得“全区学生资助工作先进集体”；先后获得“自治区文明单位”、“自治区和谐学校”、“自治区西部大开发突出贡献集体”、“广西高等学校教学改革与管理先进单位”、“全区高校毕业生就业统计工作先进单位”、“自治区爱国卫生先进单位”、“自治区卫生优秀学校”、“全区学生资助工作先进单位”、“全区学生军训工作先进单位”、“全区普通高校大学生心理健康教育与咨询中心第三期建设工程优秀学校”、“南宁市园林绿化工作先进单位”和“南宁市花园式单位”等荣誉称号。

学院人才培养质量不断提高，毕业生备受企业欢迎。2003年以来，学院毕业生年平均就业率在95%以上，每年的毕业生就业率都高出全区高校毕业生就业率的平均水平。



第二章

学院辉煌

第一节　学院的教学科研成果

近年来，学院积极开展教学科研活动，在专业建设、课程改革、实训教学、科研项目、论文发表、教材编写等方面取得了丰硕成果。

工业分析与检验、应用化工技术、精细化工品生产技术、生物制药技术、生产过程自动化技术等5个专业获得“十一五”期间广西高等学校优质专业。工业分析与检验、动漫设计与制作专业获得自治区级特色专业立项，制糖生产技术与管理专业获得自治区级紧缺专业立项，电气自动化技术专业获得自治区级优势专业立项。有机化学、甘蔗制糖工业分析、高等数学、MAYA 动画技术、51 系列单片机及汇编编程、二维动画综合创作等6门课程被评为自治区级精品课程。

生物技术应用实训基地和化工技术实训基地成为中央财政支持的国家职业教育实训基地，化工技术实训基地被评为全国石油和化工行业职业教育与培训全国示范性实训基地，生物技术应用实训基地、化工技术实训基地、电子技术实训基地、数控技术实训基地、动漫技术实训基地等5个实训基地被评为自治区示范性高等职业教育实训基地。

近年来，学院教师共承担各级各类教研科研项目431项，其中，广西自然科学基金和广西科学研究与技术开发计划项目7项，广西教育厅科研项目104项，广西教育科学规划课题13项，新世纪广西高等教育教学改革工程项目42项，中国教育学会课题1项，全国教育科学“十二五”规划课题1项，获省级奖励的教研科研成果222项。教师编写出版专业教材378部，自编特色教材185部，在国内外公开学术期刊上发表学术论文939篇，其中被SCI和EI收录23篇。获国家专利16项，获广西壮族自治区教学成果奖6项，广西社会科学优秀成果奖1项，获自治区级优秀教材立项2项。

第二节　杰出的校友

办学五十多年来，学院共向社会输送了5万余名优秀人才，特别是有一大批优秀的企业家、企业中层管理干部和高级技师从这里走出，成为全国各条战线，特别是工业战线上的中坚力量，为推动广西乃至祖国南疆工业发展作出了重要贡献。如广西大学教授、广西民族研究专家、享受国务院津贴的袁少芬，广西化工研究院高级工程师、广西化工专家、享受国务院津贴的李培铨，原广西物资厅副厅长罗桂松，桂林南药股份公司总工程师、澳大利亚 sinacuiein Manufauving Piydyy 技术总经理吴振贤，广西大学留日博士、昆虫专家韦秉兴，自治区国防工办经贸经理、全国少数民族优秀企业家、全国“五一”劳动奖章获得者韦武，原柳州两面针集团总裁梁英奇，北海北部湾群鹰纸业集团董事长、总经理、自治区和全国劳动模范黎旭贵，广西海洋研究所所长、研究员童万平，梧州铅笔厂董事长、厂长享受国务院津贴的李炯坤，东亚糖业集团技术总监覃亮举，广西师范大学教授、博士蒋治良，桂林吴华集团企业发展部副部长、全国青年岗位能手覃恒，广东东莞来一口食品有限公司总经理朱锦全，南宁蓝天实验设备有限公司董事长陈家军，洋浦南华糖业集团副总裁闭道灿等。

因时间、信息的原因，还有更多的优秀毕业生未能一一列出，这里只是我们采撷的少部分，是他们用自己的智慧、实力和能力为母校赢得了荣誉，创立了品牌。