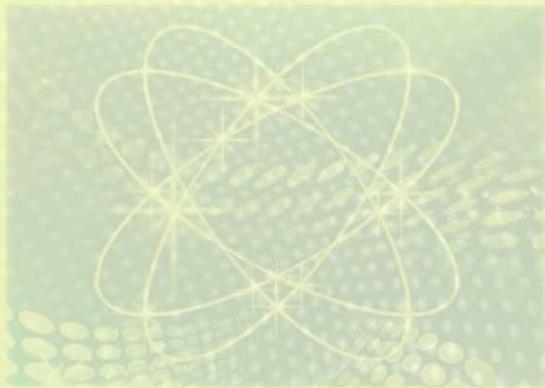


大学启航

西安工业大学新生入学教育

主编 任慧英 齐华



陕西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学启航: 西安工业大学新生入学教育/任慧英 齐华主编. —西安: 陕西人民出版社, 2012

ISBN 978 - 7 - 224 - 10298 - 7

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生—入学教育②西安工业大学—概况 IV. ①G645.5②G649.284.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 195951 号

大学启航

——西安工业大学新生入学教育

主 编 任慧英 齐 华
出版发行 陕西出版集团 陕西人民出版社
(西安北大街 147 号 邮编: 710003)

印 刷 蓝田立新印务有限公司
开 本 890mm × 1240mm 32 开 9.75 印张
字 数 205 千字
版 次 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷
印 数 1 - 12000
书 号 ISBN 978 - 7 - 224 - 10298 - 7
定 价 9.50 元

大学启航

——西安工业大学新生入学教育

主 审：张君安
主 编：任慧英 齐 华
副主编：姬洪波 张 英
编 委：贾应应 牛迎宾 程新峰 郭 克
刘振亭 马 戈 刘俊丽 姜冰清
杨卫东 翟 超

目 录

MULU

- 第一章 大学生活 /1
 - 第一节 学校概况 /1
 - 第二节 学习环境 /5
 - 第三节 心理调适 /11
 - 第四节 人际关系 /20
- 第二章 大学学习 /30
 - 第一节 大学学习的新特点 /31
 - 第二节 大学学习规划 /46
 - 第三节 大学课程的基本结构 /58
 - 第四节 大学课堂的学习方法 /68
 - 第五节 学会学习 /82
- 第三章 大学学生管理与教育 /100
 - 第一节 大学学生管理制度 /100
 - 第二节 大学生资助 /123

- 第三节 学会自我管理 /136
- 第四节 诚信是做人的第一准则 /145
- 第四章 大学生法纪、安全教育 /155
 - 第一节 遵纪守法教育 /156
 - 第二节 生活中的安全知识 /158
 - 第三节 消防安全与消防自救知识 /192
 - 第四节 交通及旅游安全知识 /196
- 第五章 职业与就业 /201
 - 第一节 知己知彼——职业与自我认知 /201
 - 第二节 运筹帷幄——职业生涯规划 /214
 - 第三节 决胜千里——为就业做准备 /221
 - 第四节 激流勇进——创业意识能力的培养 /233
- 第六章 素质培养与锤炼 /240
 - 第一节 大学生思想政治素质的培养 /240
 - 第二节 大学生非专业素质的培养 /247
 - 第三节 大学生与目标教育 /256
 - 第四节 高素质人才的最终目标 /265
- 第七章 大学的党团组织 /273
 - 第一节 团组织的工作概要 /273
 - 第二节 大学的党课教育 /292
- 第八章 大学生医疗综合管理办法 /301

第一章 大学生活

第一节 学校概况

西安工业大学创办于 1955 年，是国家“一五”计划 156 个重点建设项目的配套项目。学校长期隶属于兵器工业部门，是国家部署在西北地区唯一的兵器工业高等学校，肩负为国防工业培养高级人才和提供技术支持的使命。1999 年实行中央与地方共建，以陕西省管理为主，学校坚持为区域经济和国防工业服务的办学定位，继续承担为国防工业和陕西省培养高级专门人才的重任。

学校是陕西省重点建设的高水平教学研究型大学，是国家级“卓越工程师教育培养计划”试点高校和陕西省大学生创新能力培养综合改革试点学校；是国务院学位委员会批准的博士学位授权立项建设单位；2007 年在教育部本科教学工作水平评估中被评为优秀。

学校设有 12 个学院、1 个思政部和 1 个工业中心等 14 个教学单位。现有硕士研究生 2000 余人，本科生 17000 余人。现有

15 个硕士学位授权一级学科，62 个硕士学位授权二级学科，13 个工程硕士授权领域，有 48 个本科专业，涵盖工学、理学、管理学、经济学、法学、文学、教育学等 7 个学科门类，形成了“以工学为重点、文理为支撑，多学科协调发展”的学科专业布局。

学校现有未央、金花、雁塔三个校区，占地 1160 亩，校舍建筑面积 50 多万平方米；固定资产总值 7.3 亿元，馆藏图书 130 多万册，并有丰富的电子文献资源；现有各类实验室 114 个，基础实验室及服务与共享公共平台完善；拥有一流的工程训练基地——工业中心，有 5 个陕西省实验教学示范中心；建立了大学生创新创业基地，并在校外建立了 76 个稳定的教学实践实习基地；办学条件处于同类院校先进水平。

学校现有在编专任教师千余人，其中教授 100 余人，具有高级专业技术职务教师 430 余人，具有博士学位的教师 200 余人。“有突出贡献专家”、“三五人才”、“教学名师”等省部级以上称号的专家 40 余人，国内外双聘院士 10 人。

学校有“光学工程”、“材料加工工程”和“机械工程”3 个博士学位立项建设学科，“计算机科学与技术”、“管理科学与工程”2 个博士学位立项建设支持学科。有光学工程、材料加工工程和机械制造及其自动化 3 个省部级重点学科。有“精密与超精密加工及测量国家地方联合工程中心”和“新型网络与检测控制国家与地方联合工程实验室”等 2 个国家级研究基地，依托重点学科先后建成了“薄膜与光学制造技术”教育部重点实验室等 12 个省部级重点实验室（工程中心）和 1 个国际合作研究

中心。

学校秉承和弘扬“把一切献给党”的兵工精神，形成了“忠诚进取、精工博艺”的办学传统和“敦德励学、知行相长”的校训，建校50多年来，为国家培养输送了近8万名毕业生，他们中的很多人已成为地方经济建设和国防工业的骨干力量，深受用人单位的好评。近年来，我校本科生的一次性就业率保持在90%以上，研究生就业率始终保持在100%，多次被评为“陕西省高校毕业生就业工作先进单位”。中国兵器工业集团在行业人才质量评价中指出“西安工业大学的毕业生有极强的动手能力和扎实的专业基础知识，在企业留得住，用得上，不少毕业生在很短时间内就能脱颖而出，成为企业重要的技术骨干”。

研究生教育稳步健康发展。培养的研究生基础扎实，科研能力较强，不少研究生参与国防科研项目，相关研究成果获得国防科学技术奖。学校先后被评为陕西省“重点学科建设先进单位”、“研究生培养先进单位”、“研究生创新培养先进单位”。学校加强国际交流与合作，同国（境）外15余所大学建立了合作关系。《西安工业大学学报》为中国科技核心期刊。

2004年，经教育部批准设立了西安工业大学北方信息工程学院。

2005年，学校成立了“陈忠实当代文学研究中心”，由著名作家、茅盾文学奖获得者、中国作家协会副主席、陕西省作家协会主席陈忠实先生亲自担任研究中心主任。

学校历来重视学生综合素质和自主创新意识的培养，积极组

织学生开展课外活动，成果丰硕。其中，2008—2009 年获得“全国大学生机械创新设计大赛”国家一等奖两次，2009—2010 年获得“全国大学生创业设计大赛暨沙盘模拟经营大赛”国家级二等奖一项、三等奖两项，2010—2011 年获得“飞思卡尔”杯全国大学生智能汽车竞赛国家级一、二等奖各一项等。

大学生女篮保持传统优势，曾荣获全国第五届大学生女子篮球赛甲组冠军、中国大学生女子篮球超级杯赛冠军、陕西省大学生女子篮球联赛“三连冠”。2009—2011 年，先后获得第 30 届大学生世界五球锦标赛冠军以及两届 CBO 女子篮球锦标赛季军，男子足球队获陕西省高校大学生足球联赛冠军。

学校在书法教育领域颇具特色与实力，是较早开办书法教育专业的高校之一。我校刘自犊先生曾当选中国书法家协会常务理事、陕西省书法家协会主席，被誉为“中华篆书第一人”；陈泽秦先生曾当选为陕西省书法家协会副主席。2006 年学校荣获中国书法兰亭教育奖。2007 年书法专业获批陕西省书法专业人才培养模式创新实验区，2008 年被省书协确立为陕西省书法创作基地，书法专业师生在教育部、文化部、中国书协等主办的各类竞赛中多次获奖。

学校多次受到国家、部、省、市级表彰，曾被陕西省委授予“先进基层党组织”，被中共陕西省委、陕西省人民政府授予“文明校园”，被中华全国总工会授予“全国模范职工之家”等荣誉称号。近 10 年来，先后 10 次被中宣部、教育部、团中央授予“全国大学生社会实践活动优秀组织单位”。获得“陕西高等学校先进基层党委”、“陕西省民主管理先进单位”、“陕西省产

学研联合开发工程先进单位”、“陕西省重点学科建设先进单位”、“陕西省研究生培养工作先进单位”、“陕西省普通高校毕业生就业工作先进集体”、“教育部校园文化建设成果优秀奖”、“陕西省校园文化建设优秀成果一等奖”、“陕西省教育系统精神文明建设和宣传思想工作先进单位”、“陕西省高等学校国防教育先进学校”、“西安市园林化单位”等荣誉称号。

第二节 学习环境

进入大学深造是多数青年学生的梦想，也意味着人生的奋斗历程揭开了新的一页。理想的风帆将在这里扬起，崇高的使命将在这里传承启动，建功立业的基石将在这里奠定。然而，在现实生活中，有一部分大学新生因无法适应大学新的环境变化而导致辍学或退学。2002年，我校有一名新生在入学后两周提出退学，原因是该生从未离开过父母，在父母陪读一周离开学校后，该生根本无法正常学习、生活，连吃什么饭都成为困扰她的一个难题，而洗衣服、打扫卫生、与他人相处等问题更让她不知所措，面对大学新的环境，该生连基本的生活都无法自理，更不用说学习了，最终她只能选择了退学。为此，正确认识和把握大学生生活特点和规律，尽快熟悉和适应大学新的环境，对于刚刚步入大学的新生来说尤为重要。

一、新环境的特点

(一) 人文环境不同

每所大学都有自己的历史，都有她在长期办学过程中积淀下

来的宝贵的精神财富，这笔精神财富涵盖了一所学校的办学理念、传统、办学的定位和人才培养目标，并成为影响和激励学生的无形力量，使学生在良好的人文环境和氛围中学会思考、学会学习、学会成长。这与中学阶段主要重视学生的知识学习有很大的不同。有的大学新生没有认识到这一点，仅仅为学知识而学知识，没有真正融入大学校园里主动接受大学氛围的熏陶感染、汲取精华，而是行走于大学校园之中、游离于大学精神之外，使自身的学习、成长、发展受到影响。

（二）学习环境不同

高中期间，日常学习上课的环境较为单一，主要以学生家庭和学生所在的班级教室为主。进入大学后，学习环境明显扩大，主要表现在上课地点和自习教室多变，没有固定教室；同时，学习环境还延伸到图书馆、阅览室、实验室、网络中心、宿舍等，在多校区，学习环境还会涉及其他校区。不熟悉学习环境，常常会带来措手不及的感觉。

（三）生活环境不同

生活方式上，中学生大多住在家里，很少人拥有属于自己的独立的生活空间，起居大多由父母安排，缺乏集体生活经验，自理能力差；大学生活是集体生活，通常都是由来自天南海北的同学共处一室，且性格迥异，风俗习惯各不相同，凡事要靠自己进行有效地安排和处理。从生活范围看，中学生生活领域较窄，基本是从家门到校门，生活的中心内容是学习，课余时间少，校园生活单一；而进入大学，则犹如从“小天地”来到了“大世界”，生活领域大大拓宽。

（四）周边环境不同

高中期间，学校周边的环境是自己所熟悉的；而对于多数大学新生来说，离开家乡到异地求学就意味着踏入一个不同的社会环境，在这个社会环境中，怎样搭乘公共汽车、怎样问路、怎样上商店买东西、怎样和小商贩讨价还价都要逐一学习，否则时时刻刻总有一种异乡人的感觉，这种感觉会影响一个人在新环境中的正常生活。

（五）语言环境不同

高中期间，由于部分地区基础教育实力不平衡，相当一部分地区的学生使用当地方言。而在大学校园里，通常用普通话进行交流，这对于大多数从中小城市或乡镇农村到大城市来读书的学生来说面临着挑战，许多新生入学时普通话水平不高，这不仅会影响到他们的人际交往，更重要的是会对自尊心和自信心产生负面的影响，进而影响到学习、生活的方方面面。

二、适应新环境中存在的问题

第一，自我评价失调。大学生中多数在中学期间是学习尖子，老师称赞，家长夸奖，同学羡慕，自我感觉良好。进入大学后，新环境中群英荟萃、人才辈出，且学习环境和学习方式发生改变，学习内容多、任务重、范围广、要求高，课堂讲授只占学习很少的一部分，大多数时间要通过自己在教室、图书馆、阅览室等自主安排自习、阅读和练习，要求学生独立思考、融会贯通，举一反三。一部分新生不了解大学学习的特点和环境的变化，一味地沿袭高中的学习方式，被动地等待老师安排学习内容，不会借助新的学习环境主动学习，导致学习上的不适应，从

而使自己在学习上的优势丧失殆尽，面对学习成绩重新排队，导致一部分学生产生自我评价失调。

第二，生活上难以自理，影响正常的学习生活。主要表现在：一是从小受父母娇惯，缺乏吃苦精神。目前在大学生中独生子女逐渐增多，他们在家里备受父母呵护，很少参与家务劳动；对于农村的学生，父母也让他们把主要精力放在学习上，很少让他们从事体力劳动，使得相当一部分学生缺乏独立生活的能力，衣服不会洗，被子不会叠，很小的日常琐事都会让他们犯难。还有的学生，因吃不惯食堂的饭菜而顿顿在校外吃饭或吃零食，有的同学甚至因不习惯集体住宿而申请在校外租住，等等。二是不能合理支配财物。很多学生在高中期间过着衣来伸手、饭来张口的生活，很少去考虑和安排自己的生活费，进入大学后，有的同学不到一月就花光了一学期的生活费，有的四处借债，有的天天吃方便面，使自己的学习生活受到很大影响。三是卫生习惯差。一些学生不打扫宿舍卫生，不整理自己的床铺，所有物品乱作一团，使自己的日常生活受到很大的影响。

第三，自控能力差，难以有效安排和利用时间。上中学时，学生每天都由老师或家长安排学习和生活，很少有自己支配时间的权利；而大学的学习是以学生的自主学习为主，教师引导为辅，课后没有老师和家长进行督促，因此有部分学生不适应大学新环境带来的这种变化，自控能力比较差，不能有效地安排和利用时间。在我校每年的学籍处理中，相当一部分学生因为难以抵制网络游戏的诱惑，把大部分课余时间用于游戏，而导致学习成绩一落千丈。

第四，人际交往不适应。中学阶段，学生交往的对象主要是同窗好友、父母亲戚、老师，尤其是班主任天天与学生见面，学习成长样样关心，父母体贴入微；但进入大学，从各地来的学生素昧平生组成一个班级或宿舍，脾气习惯各不相同，常常难以适应。

第五，理想与现实差异导致失望迷茫。进入大学前，许多学生对大学生活了解甚少，往往凭着想象，把大学描绘得过于理想化，抱有不切实际的幻想和过高的期望。一旦进入大学，就会发现现实环境中有一些不完善、不尽如人意的地方，与期望形成强烈的反差，从而使他们感到困惑、失望和迷茫，并产生消极情绪。

三、积极适应新环境

第一，理解学校内涵，真正融入大学校园。西安工业大学创办于1955年，是国家“一五”计划156个项目的军工配套项目之一，长期隶属于兵器工业部门，有着鲜明的军工背景，是陕西唯一具有兵器工业特色教育的高校，1999年实行中央与地方共建，以陕西省管理为主。在50多年的办学历史中，形成了“敦德励学、知行相长”的校训，把德与学、知与行有机统一，规范师生的言行举止，引领广大师生在成长成才道路上孜孜进取、不懈追求，解决了培养什么人和怎么培养人的问题，符合社会主义核心价值观体系，形成了以“把一切献给党”的价值取向，凝练出了“忠诚进取，精工博艺”的办学传统和“注重工程实践，突出制造技术”的人才培养特色，全校师生正为把我校建设成特色鲜明、影响较大的多科性工业大学而努力奋斗！作为西安工业

大学的一员，应该不断了解学校的历史和发展，理解学校的精神和内涵，感受学校的文化和氛围，完全融入大学校园，才会在大学精神的鼓舞和激励下全面成长。

第二，尽快熟悉环境，养成良好学习生活习惯。了解学校的作息时间和教学安排，了解教室、图书馆、实验室、超市、食堂、宿舍、澡堂的分布、开放时间和相应的管理制度，合理安排自己的学习时间，养成良好的生活习惯。熟悉学校周边环境，尤其是购买学习用具、生活用品的场所，熟悉校园周边治安及交通状况，为适应大学生活打下一个良好的基础。

第三，积极自我调整，尽快提高生活自理能力。大学新生应该看到自身在生活自理能力方面的不足，虚心学习、从头做起，不怕失败、大胆实践，积累生活经验，自觉主动地参与集体生活，学会自己照顾自己，独立处理生活与学习问题，提高生活自理能力。

第四，不断探索学习，掌握大学学习规律与方法。除了向学习成绩优秀的高年级同学请教，接受任课老师与辅导员的帮助外，自己要正确认识大学学习的特点，把握学习规律；从实际出发，逐步摸索与自己水平、基础相适应的学习方法，不断提高学习效率；第三要注重培养自学能力，学会合理支配时间，养成良好的学习习惯，学会使用工具书，能有效利用图书馆、阅览室以及网络资源等。

第五，主动沟通交流，适应大学的人际环境。面对陌生的老师和来自全国各地、性格习惯各异的同学，如何建立起良好的师生关系，培养和谐友爱的同学关系，往往需要把握交往的机会，

学习沟通的技巧。对大学生来讲，应该意识到建立良好人际关系的重要性，采取积极、主动的方式与他人交往，并且在交往中不断提高个人修养，掌握交往技巧，不断培养交往能力，尽快融入新的集体。

第六，升华理想，确定新的奋斗目标。适应环境重要的是在新的环境中要有明确的奋斗目标。人们往往会在目标的指引下克服困难，适应并改造客观环境。因而，进入大学学习后，同学们应该树立明确的奋斗目标，把自己的美好理想与学习生活实际相结合，制定实现目标的具体方案或计划，从点滴做起、持之以恒，逐步实现个人的奋斗目标。同时将实现个人的奋斗目标与实现中华民族的伟大复兴相结合，把社会需要与自身成长成才相结合，增强社会责任感和历史责任感，刻苦学习、努力拼搏，不断取得更大的成绩！

第三节 心理调适

心理适应能力是心理素质的核心内容之一，同时也是未来社会对人才素质的基本要求。面对复杂多变、竞争激烈的社会环境，只有具备较强适应能力的人才能够获得更充分的生存与发展的条件，才能够成为社会所需要的合格人才。

一、大学生要提高心理适应能力

心理适应在心理学里通常是指当外部环境发生变化时，人们通过自我调节系统做出能动反应，使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求，使主体与环境达到新的平

衡的过程。

目前我国大学生存在的心理问题是比较多的，主要原因是一些学生的心理困惑没有得到及时的调适和解决，于是出现了抑郁、焦虑、偏执、强迫、精神分裂等心理问题，因此提高学生的心理适应能力是解决问题的关键所在。

（一）心理适应是人的一种基本需要

适应现象是伴随着环境的变化而出现的，由于人们生活的环境，包括自然环境、心理环境和社会环境经常处在不断的变化之中，因此，每个人在学习和生活中都会产生不断适应新环境的需要。从这个意义上说，适应是人的一种基本需要，是人一生中随时都要面临的任務，也是人应当具备的一种基本素质。正因为如此，当前在开展素质教育的过程中，心理适应能力的培养备受关注。

（二）怎样提高自己的心理适应能力

1. 人拥有突破困境的自由

从心理学讲，人的心理在反映客观世界时具有主观能动性。生活在具体的客观环境中，对各种现实的反映不是照镜子似的消极被动地反映，而要经过主体在实践活动中通过一系列的心理活动过程来能动地反映。由于每个人内部的特点不同，即已有的知识经验、个性倾向性，如需要、动机、理想、信念、世界观等不同；个性心理特征，如兴趣、能力、气质、性格以及反映事物时的心理状态不同；同样环境下，对同样客观现实的反映不尽相同；同一个人不同的生活时期或在不同的心理状态下，对同一客观现实的反映也不尽相同。每个人都可以对自己所处的环境做