



高职高专“十二五”公修课规划教材

GAOZHIGAOZHUAN
SHIERWU
GONGXIUKE
GUIHUA JIAOCAI

GAOZHI DAXUESHENG RUXUE JIAOYU

高职大学生入学教育

吴勇军 主编

高职高专“十二五”公修课规划教材

高职大学生入学教育

吴勇军 主编

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高职大学生入学教育 / 吴勇军主编 . — 郑州 : 河南科学技术出版社 , 2012. 8

高职高专“十二五”公修课规划教材

ISBN 978 - 7 - 5349 - 5961 - 5

I. 高… II. 吴… III. 高等学校 : 技术学校 - 学生 - 入学教育 - 教材 IV. C718.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 200220 号

出版发行 : 河南科学技术出版社

地址 : 郑州市经五路 66 号 邮编 : 450002

电话 : (0371) 65788629

网址 : www.hnstp.cn

责任编辑 : 范广红

责任校对 : 范广红

封面设计 : 张 伟

版式设计 : 栾亚平

责任印制 : 张 巍

印 刷 : 南阳市风雅印务有限公司

经 销 : 全国新华书店

幅面尺寸 : 185 mm × 260 mm 印张 : 17.25 字数 : 420 千字

版 次 : 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

定 价 : 30.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换。

《高职大学生入学教育》编写人员名单

顾 问	郑建英	李久昌	刘彦斌		
主 编	吴勇军				
副主编	雷建卢	苑玉洁	万 平		
编 委	吴勇军	雷建卢	苑玉洁	万 平	
	马旭东	李赞祥	陈英杰	马 涛	
	孟昭阳	赵鹏喜	赵桂霞	员冬梅	
	王军才	邢爱英			

前 言

我国高职教育从 20 世纪 80 年代开始起步，在 20 世纪 90 年代末迅速崛起，到 21 世纪的前十年，高职教育发展迅速，成为我国高等教育中的一个重要组成部分，高职院校也成为高等院校中的一支生力军，在校生规模一度超越本科生在校人数。高职教育以适应社会需要为目标、以培养技术应用能力为主线设计学生的知识、能力、素质结构和培养方案，以“应用”为主旨和特征构建课程和教学内容体系，高职教育培养的是高端技能型人才。

作为高职学生入学学习的第一门课程，高职大学生入学教育是培养学生综合素质的重要一环。面对一个崭新的学习和生活环境，如何尽快了解专业培养目标，熟悉高职院校的教学和学习特点，迅速适应大学的学习生活，是大学生涯急需解决的第一个问题。

基于此，我们编写了这本书，力求使大学新生尽快完成角色转变，了解高职教育的培养目标，明确学习目的，掌握科学学习方法，学会独立生活方式，提高大学生自身综合素质。

本书内容包括四个方面，分别对学习方法及适应大学校园生活、大学生就业与创业教育、课程设置及培养方向等方面做了介绍和阐述，基本涵盖了入学教育应该包含的所有内容，为新生照亮求学之路、完成自己的绚烂大学生活提供指导。

本书是一本大学生学习、生活的指导书，不仅适合高职大学生，也可以作为高职院校从事教学管理、学生管理尤其是高职院校的班主任、辅导员的参考用书。

因水平有限，疏漏之处在所难免，敬请各位读者批评指正。

编者

2012 年 5 月

目 录

第一讲 进入大学	(1)
第一节 角色转变	(1)
第二节 军训生活	(3)
第三节 生活指南	(5)
第二讲 求知之路	(58)
第一节 高职教育特点	(58)
第二节 更新学习观念	(61)
第三节 掌握学习方法	(62)
第四节 全国大型考试介绍	(86)
第三讲 就业与创业	(97)
第一节 就业政策	(97)
第二节 就业准备	(106)
第三节 求职技巧	(120)
第四节 自主创业	(136)
第四讲 专业点击	(153)
第一节 高职高专专业分类	(153)
第二节 部分专业教学设计	(171)
附录一 关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见	(248)
附录二 普通高等学校学生管理规定	(251)
附录三 高等学校学生行为准则	(257)
附录四 国家教育考试违规处理办法	(258)
附录五 学生伤害事故处理办法	(263)
参考文献	(268)
后记	(269)

第一讲 进入大学

第一节 角色转变

从中学生到大学生，是人生道路的重要转折点，面临的是一个崭新的世界。中学与大学是教育发展中的两个不同阶段，大学新生会面临许多方面重大的变化，如学习方法、人际关系、生活环境、社会地位、理想目标等。正确认识这种变化，适应新的角色，是大学生健康成才的重要环节。

一、认清培养目标，明确历史责任

初入大学的新生，必须首先了解党的教育方针、高职院校的任务和培养目标，明白自己担负的历史责任，清楚国家、社会和时代对大学生的要求，这是成才的方向和根本。大学生入校以后，还需要尽快了解学校的组织机构和各种设施的功能，尽快适应环境。

初入大学的新生，必须明确自己的历史责任，要自觉地把个人命运与国家和民族的命运联系在一起；必须明白当今世界正加速向多极化发展，科技革命日新月异，国际的经济竞争和综合国力的竞争日趋激烈。目前我国的社会主义现代化建设已进入新的发展阶段。21世纪之初是承前启后、继往开来的重要时期。邓小平同志指出，实现现代化，科学技术是关键，基础在教育。世界范围内的军事竞争、科技竞争及综合国力的竞争，实际上都是人才的竞争。现代社会已进入知识经济时代，对人才的素质提出了更高的要求。因此，每一个大学新生，每一个有志青年，都应该勇敢地担负起历史使命，从我做起，从现在做起，努力学习，发奋成才。

二、适应大学的“自由”

与中学生活相比较，大学生活相对自由得多——这里一切都有你选择的权利，没有了父母的督促和辅导员、班主任的“唠叨”。但自由是相对的，这些“自由”可以带给你欢乐，也可能带给你烦恼。

1. 适应时间安排的自由。进入大学以后，除了上课以外，大部分时间都由你自由支配，与紧张的高三生活相比，你会觉得自己一下子成了时间的富翁。这就要求新生必须尽快适应时间上的自由，制订合理的计划，妥善安排时间，充分利用大学丰富的知识资源钻研业务，开阔视野，培养和锻炼自己各方面的能力，提高综合素质。有的人面对这“自由”的时间不知所措，“三天打鱼，两天晒网”，时间在不知不觉中流失；有的人怀着“考学吃了苦，大学补一补”的补偿心理，毫无节制地上网、看小说、逛大街、逛公园，

白白浪费时间；还有个别人则早早谈起恋爱，在“甜蜜”的花前月下打发着时光……当学业荒废、考试不及格、面临退学或毕业拿不到毕业证时，往往为时已晚，追悔莫及。

2. 适应大学学习方式的自由。在中学时，学生几乎完全受制于教师，无任何自由而言，教师几乎整天在课堂围着学生转。大学教师讲课方式非常灵活，有演讲式、讨论式、启发式、辅导式，真可谓“教无定法”、“五花八门”。

教学方式的“自由”必然带来学生学习方式的自由。但是学习方式的自由并非意味着可以放松自己，想怎么学就怎么学。它要求学生树立起自我识别、自我选择、自我控制、自我钻研、自我评价的自主学习观念，不断自我激发求知欲、探索欲、创造欲，掌握各种学习渠道和手段，实现学习的自我管理，保持良好的情绪和高效率的精神状态。要自觉地树立正确的学习目的，自觉地钻研，不要满足老师课堂的讲授，要进一步探索专业领域的相关问题，逐步形成自己独立的知识体系和学习方式。

3. 适应大学摄取信息的自由。大学是信息密集并交汇作用的地方。各种信息的传播使大学新生从原来中学时的信息封闭跃进到信息的开放状态。从信息摄取的不自由到自由摄取信息，的确有许多不适应，如处理不好则有可能荒废学业，甚至误入歧途。

如何在纷杂的信息面前保持清醒的头脑，摄取到有用、有效的信息呢？一是要注意专业信息与非专业信息之间的比例。醉心于非专业信息会冲击专业信息，影响专业学习；相反，只对专业信息有兴趣则会造成知识面狭窄、思路不开阔。二是注意区分信息类型，要特别注意对学习有不同作用的四种信息，即能扩大知识面的基础信息、能防止知识老化的更新信息、能开拓思路的矛盾信息以及常用公式和基础数据之类的信息。

三、适应大学生生活

进入大学以后，每个新生都会面临对新环境的适应问题，如风土人情、气候变化、饮食习惯、生活起居等。由于我国地域辽阔，不同的地区在气候、生活习惯等方面也有很大差异，而且每个人都有自己的生活习惯或“毛病”，这些都需要新生尽快适应，并妥善处理。

立志报考大学的中学生都是家庭的“重点保护对象”，衣、食、住、行基本都是父母包办，不用自己操心，不少同学在学习成绩的优秀与生活自理能力的低下上形成很大反差。新生报到时，陪送的亲属人数比新生还要多，办理报到手续的家长多于学生，甚至连要求新生填写的表格，许多也是由家长代劳。在新生宿舍铺床扫地、打扫卫生的也多是家长。最后在家长的千叮咛万嘱咐之后，爷俩或娘俩相泣而别……可以想象，这样的学生进入大学后会遇到多少实际困难。

大学生活存在着独立性和集体性相统一的特点。所谓独立性，是指从原来依靠家庭、父母、老师而转向自主生活。生活用品需要自己操办，经济需要自己掌管，学习需要自觉、时间分配由自己安排，这就需要大学生从原来“保姆式”的生活中走出来，独立走自己的路，冷静地观察现实、思考人生，自己做自己的主人，自己对自己负责。所谓集体，是指按一定方式和原则组成的个人的结合体。任何大学生都无法脱离集体而生活，校、系、班、宿舍都是集体，每个人的生活和学习都是在集体中进行的。因此，大家要学会关心集体、关心他人，处理好个人利益和集体利益之间的关系。在个人利益与集体利益发生冲突时，要做到个人利益服从集体利益。

这里要着重提出大学生的经济生活自理问题。由于大学生刚开始掌管“财权”，每月

几百元的生活费供自己自由支配，加上城市生活的各种诱惑，不少新生消费欲迅速膨胀，相互攀比，收到汇款后大手大脚，月底出现赤字，囊中羞涩，甚至影响学习和生活。新生朋友必须明白，你的钱包是父母撑起来的，因此在消费时必须考虑到父母的艰辛，要做到量入为出、精打细算、适度消费、计划安排。

四、心理的适应

当新生离开自己熟悉的家庭、老师和同学，置身在陌生的环境时，失去了原有的多向受宠的心理环境，容易产生不顺心、不合群的失宠心理及自卑心理，再加上没有考上理想的大学或现实与理想之间有太大的差距等，就不容易接受现实，自暴自弃。这将会严重影响学习和生活，必须及时自我调整，必要时还求助于大学的心理咨询机构。

1. 摆脱孤独。许多新生在家是“小太阳”，在中学是“佼佼者”，习惯长在“赞扬”、“包办”的环境中。来到大学后，处处感到不适应，且一时难觅知音、缺乏沟通，常会自我封闭，思亲念家，愈发感到孤独。

大学新生产生一时孤独感是正常的。新生处于青年初期，随着自我意识的发展，对自我有了深刻的了解，并产生强烈的、被他人接纳的心理需求，当这种需求得不到满足时，就会感到空虚和孤独。摆脱孤独的根本办法在于自身的努力，要积极融入到集体生活中去，在交往中实现与他人的心灵沟通，开阔生活空间；要扩大自己的兴趣爱好，创造丰富多彩的业余生活；要尽可能多地寻觅知心朋友，以诚待人，赢得他人理解，摆脱孤独。

2. 战胜自卑。大学新生大多有较强的自尊心，希望别人认可自己“天之骄子”的地位。但是跨进大学校门后，就会发现“山外青山楼外楼”、“强中自有强中手”，过去中学班上的好学生，现在可能只算末流。许多新生对这一变化缺乏心理准备，一时难以适应，产生自卑感；另外，由于家庭经济条件差、所在地区落后、个人生理上有缺憾等，都有可能产生自卑感。

战胜自卑首先要能客观认识自我，包括自身的优点和缺点，并能用发展的眼光，客观地对待自己。其次要接纳自我，要认识到每个人自身更多的特征都具有两面性。认识的目的是要接受这一客观现实，包括自身不可克服的缺陷和不足。三是不要好高骛远，要有适当的抱负和切合实际的理想，太高的话，不能实现，更加重了自卑；太低的话，不利于自己的发展。

第二节 军训生活

军事训练简称为军训。目前，中、高等学校相继开展了军训活动。对新人高职院校的大学生来说，也许在高中阶段已经接受过一定量的军训，但在新学期前开始的大学军训，意味着大学生活的开始。

高等院校开展军事训练是对大学生进行综合育人的战略措施。其目的是加强新生的思想教育，培养其遵纪守法、吃苦耐劳和艰苦朴素的精神，传授军事知识和技能，使大学生经受较正规的军事生活锻炼，增强国防观念，为培养和造就具有现代军事素质的有理想、有道德、有文化、有纪律的人才打好基础。

一、军训的重要性

1. 军训是在校大学生履行兵役的基本义务。《中华人民共和国兵役法》第四十五条规定“高等学校的学生在就学期间，必须接受基本军事训练。”大学生参加军训，是依照法律履行兵役义务的一种基本形式，也是为培养预备役军官和储备国防后备力量奠定基础。学校、帮训部队和受训学生有责任共同配合以完成军训任务，特别是受训学生要以饱满的热情和高度的责任感，投入到军训中去。

2. 大学生参加军训是培养合格人才的要求。军训是高等学校和军队共同培养人才的一种特殊形式，它既是高等教育的延伸，又是对学校教育的有效补充。中国人民解放军是一所大学校，在长期的革命斗争中，我军形成了许多光荣的传统，如全心全意为人民服务、铁的纪律、雷厉风行的作风、艰苦奋斗的精神，以及思想工作的深入开展等。这些传统是对大学生教育的宝贵教材，是大学生自身缺少并在学校环境中难以完全获得的精神财富。

军训中的军事知识和国防教育是对高等学校教育内容的重要补充。它一方面能拓宽学生知识面，激发起学生的爱国主义热情；另一方面，还能加强学校与军队的联系、促进教育直接为国防现代化服务。大学生大都从中学直接进入大学，缺乏社会实践的锻炼，缺乏艰苦奉献的精神。军训有助于大学生增强国防观念，自觉进行社会实践锻炼；有助于直接促进大学生的身心健康，增强体质，培养锐意进取、坚韧不拔的意志和较强的自我约束、自我管理、自我教育的能力。

3. 大学生参加军训是我国国防现代化的要求。现代化的军队除了要有适应现代化战争的战略思想、编制体制和技术装备等以外，还要有大量具有较高文化知识和经过专门训练的指挥员和战士。现代化战争的实践证明，强大的武装力量并不依靠在平时保持过分庞大的现役军人的数量，而主要依靠高素质、现代化装备程度高的现役兵员和强大的预备役人员。目前，世界上现代化程度高的军队，文化水准都比较高。所以说，如果我们放松或忽视大学生军训工作，就意味着在全世界各国军事力量的对比中失去国防后备力量的潜在优势。因此，高等院校必须重视军训工作，把它作为巩固国防的战略措施常抓不懈。

4. 军训是新生入学后的第一课，上好这一课对学生今后的学习、生活将会产生积极的影响。军训是学生入校以后的第一次大规模的集中活动，要熟悉环境及人际关系、学习校纪校规，所以学习目的明确、培养良好学习习惯和生活习惯等入学教育内容要在军训期间来完成。可以说军训是新生大学生活的开头，开好头会为新生健康成才奠定良好的基础。

二、军训的任务和形式

1. 军训的任务。教育部和解放军总参谋部、总政治部联合颁布的《高等学校学生军事训练教学大纲》中规定：军训的目的是“通过军事训练，使学生在就学期间，履行兵役义务，接受国防教育，激发爱国热情，树立革命英雄主义精神，增强国防观念和组织性、纪律性，掌握基本的军事知识和技能，为中国人民解放军训练后备兵员和培养预备役军官打好基础”。

2. 军训的形式。高等学校学生军训的形式主要有两种：集中训练和分散训练。集中

训练是在若干时间内一次完成全部军训内容。集中训练又可分为校内集中训练和部队集中训练两种形式。时间有长有短，短的有十几天或一个月，长的可达半年乃至一年。分散训练以教学为主，一般在校内。它是指将训练内容分解为各个专题，每周用若干课时完成一个或几个专题，数次完成全部军训内容。目前，各高等院校大多采用集中与分散相结合的军训形式，即把军训内容分为两部分：室外训练内容为集中训练，教学内容为分散训练。军训的形式，要根据学校和帮训部队的实际来确定。

三、军训的主要方法

军训的通常方法是讲解、示范、报告、讨论、练习、参观部队训练、观看影视资料等。军训中一般把理论教学与实际操作、课堂教学与室外作业结合起来，充分利用电化教学手段，实施形象、直观的教学，达到思想性、知识性、趣味性的和谐统一。

根据《高等学校学生军事训练教学大纲》的规定，军训时间为4~5周，一般在一、二年级学生中进行。军训纳入学校的教学计划，学生的训练成绩载入本人档案。

集中军训结束后，院校及新生都应该注意巩固军训的成果，将学生在军训中培养的高昂精神、顽强的意志、强烈的竞争力和集体主义意识，转化为刻苦学习、发奋成才的动力，转化为建设优良校风的积极性。

总之，高职院校新生的军训工作一般在新生入学时进行，根据学校的实际情况，每年都有相应的军训内容的安排，时间约10天，军训结束后要进行考核、阅兵、拉练等活动，学生军训考核成绩记入学生成绩档案。军训已成为校园文化的重要内容和培育优秀人才不可缺少的必要环节。大学生们，要走好这第一步！

第三节 生活指南

一、加强自我管理

大学生自我管理内涵丰富，体现在大学阶段校园生活的全过程。

学生自我管理的内容十分广泛，主要包括思想政治、学习学术、业余文化生活、日常生活和经济生活等方面。

（一）思想政治活动的自我管理

思想政治活动主要包括：政治理论学习、时事政策学习、党团知识学习和思想政治研究等。

学生在校期间要自觉地接受马克思主义科学理论的教育，了解形势和政策，将政治理论学习和了解形势政策有机结合起来，努力使自我管理中提出的目标、口号、开展的各种实践活动与理论学习、形势政策联系起来。要学习理论，了解形势除了上好政治理论课、形势政策课之外，也要搞好自学。自学一般在学校规定的学习时间，以业余理论小组和个人自学的方式进行。同时，也可通过广播、电视、报纸、杂志以及请人做报告等间接学习的方式进行。此外，还有深入我国改革实际，对社会现实的经济、政治、文化教育、商业等各方面的现状及发展趋势进行调查研究，从中得出科学结论等直接学习的方式。通过学习和实践，深入理解党的现行政策，加深对我国国情的了解，形成科学的思想方法，并以

此指导实践,保证自我管理的正确方向,成为思想政治上比较成熟的合格人才。在此基础上有效地约束自己的言行,使之统一到党的方针政策上来。

学生在业余时间开展党、团活动,经常用党章、团章的要求对照自己的言行,开展批评和自我批评,是进行自我管理和教育的重要过程。因此,大学生们要从把自己培养成为有较高政治素质的人才着眼,从现实的思想基础和接受能力入手,精心计划,扎实地、长期地进行这方面的自我教育。

(二) 学习学术活动的自我管理

学习学术活动自我管理,是指学生在学习方面独立组织的、在课堂教学以外进行的一系列自我管理活动,是对课堂教学的重要补充。学习学术活动又可分为学习教师传授的知识、方法、技能和结合专业进行钻研、探讨两个方面。随着学习层次的不断提高,学生在学习学术活动中自我管理的能力愈来愈重要,甚至可以说,是否具备这样的能力是能否成为未来社会所需要的合格人才的基本标志之一。学习学术活动的自我管理主要有以下几个方面的内容:

1. 独立进行复习和预习。由于教学内容和时间的限制,课堂教学一般只能对教学重点内容进行讲授,不可能事无巨细统统推演一遍。这一特点在高等学校更为突出,因此就要求学生具有独立学习的本领。通过预习,大体了解课堂教学的主要内容,并对其中不易理解和掌握的问题加以重视,在课堂学习时针对性就比较强了。通过复习,进一步消化、整理学过的东西,使之真正掌握。要有效进行预习和复习,就应当具有学习方面的自我管理的能力,学会合理安排学习时间和内容,并保证自己按时完成学习计划。

2. 自学阅读。学习是无止境的,应当不断扩大知识面,增加知识量,提高自学水平。在自学阅读中应当注意几个问题:首先,根据专业要求选择阅读内容,由浅入深,渐进发展;要注意文理知识的渗透,不要偏科;在一段时间内学习要相对集中,不要过于分散。其次,要处理好自学阅读和正常教学内容学习消化的关系,防止喧宾夺主,冲淡主要课程的学习。再次,要持之以恒。不能兴趣来了学一阵,三天打鱼,两天晒网。最后,保证阅读时间,提高学习效率,自觉完成自学计划。

3. 图书资料的自我管理。图书资料是学生生活中必不可少的,学校图书馆和各种专业资料室为学生创造了较为优越的条件。但是由于各种原因的限制,学生在合理使用资料方面存在一些困难,要在为数众多的图书资料中寻找出有价值的材料,必须掌握图书管理的基本知识,学会合理利用。方法有几种:第一,利用借书证合理借阅。第二,集体借阅,在学生集体内加速交流,并由学生义务管理借阅。第三,学生个人购买书籍和资料,可以长期保存并互相借阅。第四,利用资料卡片摘抄、保存资料。

4. 学习研究小组活动。学生自己组织的学习研究小组在学习学术活动中有重要作用。这些小组一般由班小组、学生宿舍或学习上兴趣较为一致的学生组成。小组负责人由学生推选的学习成绩较好、乐于助人的学生担任。小组的活动一般采用较为松散的管理方式,学生在学习上遇到的问题先经过学习小组解决,对解决不了的难题及时请教师辅导。学习研究小组的活动有助于学生在独立思考的基础上交流学习体会,在互帮互学的过程中提高学习学术自我管理的能力。学生应积极参加这样的活动。

5. 大学生实习、设计和创作活动。大学生实习、设计和创作活动不仅是学校教学计划的重要内容,而且也是学生学习学术自我管理的重要内容。近几年来,不少学生利用业

余时间和假期，运用已学到的知识，自行组织了多种形式的教育实践活动，补充了教学计划内教育实践时间和力度的不足，开辟了一条实习、设计、创作的新路子。如利用业余时间当家庭教师、办业余文化补习班、承包学校和社会的设计项目、进行小型科研项目的攻关、深入社会进行创作等。教育实践活动与学生所学专业紧密联系，小型多样，力所能及，对提高学生的学习兴趣和自我管理能力产生了积极作用，反过来又促进了课堂教学的开展，对缩短学生从学校走向社会的适应期有着积极作用。

6. 积极参加学校的教学改革。学生参加教学改革，首先表现在对教学内容、教材和教学方法的改革建议上。长期以来，由于传统模式的影响，我国的学校教育一直存在着内容单一、教材陈旧、教学方法死板的问题，不能满足学生的求知欲望。特别是高职教育学生积极为教学改革献计献策，有助于推动高职教学改革的发展。其次，表现在学生对教学计划，对教师的教學态度、教学水平和教学效果的评议和监督方面，通过评议和监督增强教师事业心和责任感，不断提高教学水平，也有助于学生了解教育规律，明确历史责任。

（三）业余文化生活的自我管理

业余文化生活的自我管理，是指学生在学习之余，以丰富文化生活为基本内容的一系列自我管理活动。大学里学生的业余文化生活是十分广泛而丰富的。按内容分类，有文学创作欣赏、音乐美术活动、业余体育活动、影视评论、知识竞赛、演讲辩论、娱乐活动等；按活动形式分类有周期性、随机性、学生集体、学生个体、自由组合团体、走向社会的文化生活等。

1. 周期性业余文化生活是指学生经常开展、定期组织的业余文化活动。如每年一度的节假日、教师节、国庆节、元旦等节日举行的文艺演出，定期举办的书法绘画展览、百科知识竞赛、体育比赛、演讲比赛以及周末文化活动等。这些活动规模大，涉及面广，影响也比较大。近几年，大学生在传统的周期性文化活动的基础上创造出艺术节这一活动形式，将一系列文化娱乐活动连成一体，生动活泼，水平较高，令人耳目一新，受到欢迎。由于这些活动范围广，参加人数多，要求也比较高，因此，学生可向学校建议提供一些相应的条件作保证，如一定的经费和活动场所等，在活动中锻炼和培养一批业余文化活动的骨干。如有的学校拨出专款，建立了“学生活动中心”，注重培训骨干，大力表彰活动中涌现出的先进集体和个人，极大地调动了学生的积极性，促进了学生自我管理活动的深入开展。但是，应当看到，现实中由于各种因素学生开展活动受到一定的约束与限制，大学生自己应在现有活动的基础上，创造条件，促进学生业余文化生活水平的提高。周期性业余文化活动有较强的传统性，应当注重结合学校的传统开展，同时又要根据形势的变化和同学们的要求，经常注入新的内容，使这朵大学生精神生活之花常开不衰。

2. 随机性业余文化生活，主要是指为适应形势发展的需要，同学们自行组织的灵活多样的业余文化活动。如结合看电影、电视，组织评论和辩论，进行专题讨论和请专家搞讲座，邀请外来文艺团体演出等。这类活动规模可大可小，参加的学生可多可少，时间可长可短，比较灵活、便于组织，通常是通过海报传递活动信息，吸引有共同志趣的学生参加。随机性业余文化活动的组织要求是比较高的，既要能够对形势有正确的了解，对学生的兴趣爱好、心理状态、对该活动的关心程度、参加活动时间上的可能性有较准确的预测，又要注意不能影响正常的教学和生活秩序，一段时间内活动也不宜过于频繁。从活动组织的方法上看，采取学生自愿参加的方式比较合适，避免过分强调统一导致学生因负担

过重而产生消极心理。

3. 学生集体的业余文化生活。该活动一般有三种类型：一是各系、年级、班组的集体活动，这些活动由各级学生会和团组织发起并组织，大多在学生党团活动或节假日举行，如团日活动、旅游、参观访问等。二是各个学生集体之间的联谊活动，如体育对抗赛、联欢活动等。三是学生业余文化团体的集体活动，如学生文工团（艺术团）、广播站、演讲协会、体育俱乐部、专业爱好者协会等学生社团。这些团体的活动性质较为单一，专业性强，其人员相对稳定。前两种学生集体的活动带有较强的文娱和普及性质。第三种形式的活动则带有较强的工作性质，属于在普及基础上的提高。学生的业余文化生活正是在这样普及基础上提高，反过来又以提高普及程度的格局不断发展的。

大学生们通过这些活动的参加和锻炼，可以提高审美情趣。

（四）日常生活的自我管理

日常生活的自我管理是指学生在创造良好的生活环境方面开展的一系列自我管理活动，是学生参与学生管理、培养良好品德和生活行为习惯、形成良好的学习生活秩序的重要途径。学生日常生活自我管理主要是通过义务劳动和有酬劳动的方式实现的。大学生应当树立为创造良好的学习生活环境而辛勤劳动、不计报酬、不计个人得失的精神风貌，并把这种精神贯穿到日常生活的各个方面。学生日常生活自我管理大体包括六个方面的内容：

1. 伙食自我管理。学生参加伙食民主管理通常是采取学生代表参加伙食管理委员会的方式。学生伙食管理委员会的主要职责是：代表学生的基本利益，反映学生对伙食工作的要求、建议和意见；对学生进行勤俭节约、反对浪费的教育；沟通学校伙食管理部门同学生的联系，反映学校伙食工作改革的信息；代表全体学生对伙食工作进行监督和评估；参与处理学生与伙食管理人员之间出现的矛盾等。应当注意的是，推荐出的学生伙食管理委员会的委员应当认真负责、实事求是，在同学中享有较高威信而又具有一定管理能力，要鼓励他们代表学生利益，大胆工作。学校伙食管理人员也要注意听取他们的意见和建议，努力把学生的伙食工作做好。

2. 卫生自我管理。清洁舒适的学习生活环境，很大程度上取决于广大学生卫生方面的自我管理。学生卫生自我管理大体包括制定卫生管理制度，组织打扫卫生，保持学习生活场所卫生及学生个人卫生等方面内容。卫生管理制度应当明确，简单易行。如宿舍卫生公约、教室卫生制度以及相应的卫生奖惩条例等。这些制度一经制定实行，全体学生都应自觉地遵守。要通过各种学生自我管理组织宣传讲卫生的意义，并在全校范围内划定卫生区，实行承包制，将卫生打扫和保持工作，落实到学生班组和学生个人，定期组织打扫。并组织评比，推动卫生运动经常化、制度化，形成讲卫生光荣、不讲卫生可耻的良好风尚。同时，对学生个人卫生也要提出明确的要求，学生个人卫生不仅反映学生的卫生状况和生活习惯，同时也是道德水准、劳动态度和自我管理能力的体现。高校历来都比较重视学生的个人卫生并为同学们搞好卫生创造必要的条件，同时也要求同学们衣着整洁、仪表端庄、有良好的学习生活规律。

3. 水、电自我管理。大学生水、电使用自我管理水平的高低，对其学习和生活有较大的影响。目前，一些学校在管理中采用了承包制代替“大锅饭”的管理办法，在学生宿舍、教室安装电表，实行定额管理，节奖超罚。这种办法增强了学生自我管理的责任

心，既保证了学习生活用电，又体现了节约用电的原则。学习用水的自我管理则较多地通过节约用水教育和落实责任来进行。

4. 学生安全保卫自我管理。做好学校的安全保卫工作是学生学习生活得以正常进行的保证。除学校保卫部门专门做此项工作外，广大学生也应积极行动，配合学校共同来做。安全保卫自我管理主要有几方面的工作：第一，经常进行法制和校纪的自我教育，使同学们牢固树立法纪观念，自觉遵纪守法，同违法乱纪的行为作斗争；第二，建立学生安全保卫组织，制订有关制度和条例，并请学校保卫部门培训学生保卫人员；第三，经常对全体学生进行安全防范教育，掌握安全防范的基本常识，并配合学校保卫部门检查学生安全保卫情况，及时堵住漏洞，不给犯罪分子以可乘之机；第四，假期要制订有效的保卫措施，落实到人，检查并及时消除安全隐患；第五，发动学生相互监督，杜绝打架、斗殴、赌博等违法乱纪行为，形成良好校风。

5. 日常生活服务。大学生在校几年，学校则是我们的“家”，对“家”中的日常生活小事，要提倡自己动手解决。同学们自己组织起来开展的自我服务活动，收到了较好的效果。如学生建立的各种服务小组，开展洗衣、缝被等互助活动；一些有专业技能的学生开展照相、修理钟表电器、理发等服务活动，可以解决学生生活中的实际问题，深受学生欢迎。学生日常生活服务有助于培养同学们自己动手解决实际问题的能力，增强自力更生、艰苦奋斗、自理自立自强的观念，养成良好的生活习惯。

6. 校园美化。学校环境的好坏，对朝夕生活在校园中的广大学生来说影响较大，因此，同学们要积极行动，为建设一个环境优美的校园做贡献。学生自我管理组织要了解学校对美化校园的整体规划，经常组织学生参加美化校园的义务劳动，也可以有酬承包校园美化的工程。要明确制度，提出要求，全体学生自觉保护学校的一草一木；表扬和奖励对为校园美化做出贡献的学生，批评和教育破坏学校绿化的不良行为。

（五）经济生活的自我管理

经济生活的自我管理是指学生为使集体和个人用于学习生活和开展各种活动而投入的资金、物品得到合理使用而开展的一系列自我管理活动。近年来随着我国科教兴国战略的实施，教育经费有了较大幅度的增长，但同发达国家相比仍然有较大的差距。在这种实际情况下发展教育，就需要我们开源节流，充分合理利用现有的经济物质条件，用较少的钱办更多的事。因此同学们在加强经济生活自我管理的过程中，一定要养成艰苦朴素、勤俭节约的良好习惯，逐步树立正确的经济观、金钱观、科学消费观和求实的态度。

1. 奖学金自我管理。颁发奖学金是为了鼓励学生勤奋学习，积极进取。现行的奖学金评定，一般由学校根据国家有关规定和学校实际情况制订评定细则，提前向学生公布，然后，全面衡量学生德、智、体各方面的表现，由班、系逐级评议后，经系行政办公会研究同意，报校学生行政主管部门批准。学生管理部门应听取学生的意见，深入了解情况，仔细认真地制订合理的评定办法，保证奖学金的合理使用。同时，也应认真对待学生关于奖学金使用方面的咨询，调查核实学生反映的奖学金发放中出现的问题，及时纠正奖学金使用不合理的状况。

2. 集体活动经费的自我管理。集体活动经费用于在校开展多种形式的自我管理活动，其来源主要有：第一，学校事业经费中拨出的学生活动专款，一般由学生管理部门、团组织和学生会掌握使用。第二，从奖学金中留出少量机动经费，供开展较大规模的学生

活动用。学生集体经费一般是用于表彰学生先进集体和个人、组织大型活动、购置学生生活的设备、为开展学生活动而进行的对外交往等方面。活动经费本着学生集体活动费用花在学生身上的原则使用，不得挪作他用或私人借用。

3. 学生集体活动器材的自我管理。随着大学生业余活动的开展，学校为学生配备的活动器材也在不断增加。如各种乐器、体育活动器材、录音扩音设备、电视机、幻灯机、照相机、洗衣机等。这些器材的管理一般有几种方法：其一，由学校行政管理部门或团委集中保管。其二，由专业性较强且相对稳定的校一级自我管理组织负责保管使用。其三，配发给各级自我管理组织保管使用。目前学生活动器材管理方面存在的较为普遍的问题是，由于责任心不强和管理不善，丢失损坏严重且无人问津，经常维修开支较大，没有发挥现有器材应有的效益。管好、用好活动器材要注意抓好几个环节：第一，制订管理制度，明确专人管理，严格借还手续。第二，培训管理人员，使之对所管理的器材做到懂性能、会使用、善保管、能简单维修。第三，向学校报告，请求配备器材保管的场所和家具。第四，对器材的维修做出相应的规定，促使其增强保护器材的责任心。第五，经常检查器材的保管情况，对保管好的个人和集体给予表扬；对保管不善者给予批评，对不负责任或假公济私者，要给予经济制裁或纪律处分。

4. 学生个人的经济管理。目前在校的大学生是较为单纯的消费者，其经济来源一方面来自家庭和亲友的支援，另一方面来自学校提供的奖学金或助学金，有的学生还从勤工俭学中得到一些收入。随着高校招生制度改革的深入，学生贷款上大学的情况也已很普遍。无论从哪一个角度看，学生的经济收入都是来之不易的。因此，同学们应经常进行勤俭节约、合理消费的自我教育。学生自我管理组织也可以请教师、家长讲怎样合理消费；组织学生开展科学消费的讨论，结合实例开展反对浪费教育活动；开展节约竞赛，动员学生将暂时用不着的钱存入银行等。培养学生树立节俭光荣、浪费可耻的经济观，对不良行为习惯进行有效的自我控制，把有限的收入用于创造现实的学习生活条件上，保证学习的顺利进行。

二、妨害自我管理的八大坏习惯

妨害自我管理的第一个坏习惯是懒惰。

奥·勃洛摩夫是俄国作家冈察洛夫小说《奥·勃洛摩夫》的主人公，是一个青年地主，靠300个农奴无偿劳动得以坐享清福。他怠惰成习，整天躺在沙发上胡思乱想。他害怕生活中的任何变动，无力从事实际活动，结果使自己变成一个十足的懒汉。正由于懒，他对社交、对公职、对看书学习都不感兴趣；正由于懒，他对遭人讹诈不敢反抗；正由于懒，他把恋爱、结婚看成是莫大的负担，虽然在聪明有追求的姑娘奥尔迦爱情力量的逼迫和驱使下他勉强地复活了一段时日，但毕竟痼疾难医，终于爱情破裂；也正是由于懒，他30来岁就渐渐发胖，最后中风死去。懒惰是多么的可怕！人类要管理自己，首先要克服懒惰的坏习惯。

妨害自我管理的第二个习惯是有始无终。

有始无终的表现是“三天打鱼，两天晒网”。表现为意志薄弱，缺乏责任心和自制能力；只喜欢做简单、痛快的事，对需要长时间努力才能完成的事，总是半途而废。

妨害自我管理的第三个习惯是拖拖拉拉。

“明日复明日”是这些人的口头禅。本来是举手之劳的事，总是不办，直到拖成一个紧迫的问题，在最紧张的时候来占用你宝贵的时间。有拖拉习惯的人总是抱着“车到山前必有路”的侥幸心理，把困难拖到最后再说，结果棘手的更棘手，简单的事也不简单了。不论是简单的事还是棘手的事，一落到有拖拉习惯者手里，就像活泼的山泉滚落到积水深潭里一般，难得再奔跃向前了。

妨害自我管理的第四个坏习惯是毫无计划。

玩游戏通宵达旦，下象棋没完没了，聊天聊到半夜。对电影、电视剧、书籍凡新必看，先睹为快，没完没了。花钱大手大脚，口袋里有钱时往往一掷千金。

妨害自我管理的第五个坏习惯是穷于应付。

在当今的开放社会里喜好社交、乐于帮助别人本不是坏事，但有些人为了表现自己消息灵通，凡事都想参与，或者把急需处理的事放在一边，而去完成他人委托的琐碎小事，并为此弄得应接不暇。18世纪法国启蒙运动思想家孟德斯鸠写的《波斯人信札》中有篇《一个法国人的墓志铭》，为这种人画了像。文中写道：此地安息着一个生前从不曾得到安息的人。他曾经追随过530队送葬行列；他曾经庆贺过3680名婴儿的诞生；他用永远不同的词句，祝贺友人们所得的年俸，总数达到260万磅；他在城市所走的道路，总长9600斯大特（古希腊路的长度）；他在乡村间走过的路，总长36斯大特；他言谈多逸趣，平时准备好365篇现成的故事；此外，从年轻时候起，他从古书中摘录箴言180条，生平逢有机会即以此显耀；他终于弃世长逝，“享年60”。

妨害自我管理的第六个坏习惯是沉迷空想。

苏联著名教育家马卡连柯在《父母必读》一书中指出：“养成遵守时间的习惯，是一种对自己进行严格要求的习惯。在一定的时间起床，是对于意志的最根本的训练，它可以改正在被窝里幻想的习惯。”什么宏图大略，什么美好计划，不起而行，等于白搭。天大的志向如果只挂在嘴上，也不过是一个天大的零。

妨害自我管理的第七个坏习惯是马虎凑合。

干什么事都马马虎虎，凑凑合合，只求过得去。河流是不会高出它的源头的，标准不高的人干不出高标准的工作，也绝不会有严格的自我管理。

妨害自我管理的第八个坏习惯是原谅自己。

原谅自己、宽恕自己差不多是很多人的通病，想出许许多多的理由来替自己辩护。原谅自己、替自己当辩护律师的人管理不好自己。

苏联大文豪高尔基说过：“习惯是一个残酷的主宰，而旧的生活的坚固的网，又完全是由习惯编织成的……许多人在没有明白必须把网绳撕开以前，一辈子都缠在这面网里。”要管好自己，就要下决心撕开由这些旧习惯、坏习惯组成的“坚固的网”！

新生朋友，对照以上八大妨害自我管理的坏习惯，你的身上有吗？是多还是少？你说该怎么办呢？

三、大学生活的饮食起居

从中学到大学，要完成角色的转变，必须增强自我管理、独立生活的能力。针对大学生独立生活能力较弱的实际，我们结合天津职业技术学院在2003年初抗击“非典”期间对大学生提出的几点要求，结合校园生活和大学生健康成长的实际，提出八点建议，指导