

DAXUEDIYIKE DAXUEDIYIKE

大学 第一课

白君堂 主编

河南人民出版社

DAXUEDIYIKE DAXUEDIYIKE

大学 第一课

白君堂 主编

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学第一课/白君堂主编. - 郑州:河南人民出版社,
2006.8

ISBN 7-215-06038-1

I. 大… II. 白… III. 大学生-入学教育 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 092383 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65723341)

新华书店经销 郑州市毛庄印刷厂印刷

开本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 6.875

字数 150 千字 印数 1-7 500 册

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

定价:15.00 元

编 委 会

主 任	张遂兴				
副主任	李德平	周权生	马连凤	罗士喜	陶 昆
主 编	白君堂				
副主编	张利蓉	郑运廷	徐宗华	张晓东	
成 员	杨建周	支喜梅	汪红旗	高素霞	李宏亭
	闫中华	樊铮玉	李涛飞	李红亚	张立新
	李淑华	裴朝阳	刘 凯		

编写说明

怀着对未来美好的憧憬,背负社会和家庭的期望,新一批大学生跨入了高校的大门,成长的历史掀开了新的一页。

大学是一个舞台,上演着一幕幕人生的活剧,情节跌宕,悲喜交加。学员在这片舞台上,要扮演好自己的角色,需要尽快熟悉“场景”,了解“剧情”,领会“导演”的意图,创造性地展示自我、打造自我,为将来扮演更重要的角色奠定基础。

随着大幕徐徐拉开,大学生对面前这块场地,会感到既熟悉又陌生,兴奋和冲动之中会裹挟几分迷惘和困惑:大学生活会有哪些特点和规律?未来的岁月里会面临什么样的机遇和挑战?该做怎样的努力才能保证在千余个日夜后“满载而去”?

在教给知识和技能的同时,教会学习,教会做人,把学生培养成符合社会需要的建设者和接班人,是高等学校的职责和使命。搞好入学教育,帮助和指导新生迅速适应大学生活,尽可能缩短盲目探索和被动调整的“预热”过程,在明确的目标领导下,信心百倍地踏上征程,胸有成竹地应对考验,是高校育人的基础环节。近年来,各级各类高校都注意结合新生军训加强入学教育,积累了很多可贵的经验。现在要做的工作是系统总结,逐步完善,在教育

指导思想、主要内容、方法步骤、绩效评价诸方面形成规范,在更高的层次上为莘莘学子上好“大学第一课”,实现高校大学生生涯的良好开端。本书编写的背景和要义就在这里。

一、《大学第一课》的性质定位

本书为面向高校新生,结合集中军训,系统进行入学教育的教材性读物。

二、编写的总体思路

以“三个代表”重要思想、科学发展观和党的教育方针为指导,紧密联系高校新生的思想实际,介绍、分析大学生活的特点和规律,针对大学生就读期间可能遇到的共性突出问题,分节阐释,讲知识、教方法、提要求,教师辅导、集体活动和学生自学相结合,帮助学生把握大学生活的总体轮廓,明确努力方向,探索有效措施,采用科学的方式和方法,展开新一轮拼搏,为顺利而圆满地度过大学生涯开好局,起好步。

三、编写的基本原则

1. 思想性——坚持科学理论的指导,突出思想教育的重点。每部分内容均围绕“争当现代化建设事业的合格建设者和可靠接班人”的主题而展开,引导学生牢固树立发奋求知、刻苦锻炼、报效祖国、奉献社会的理想和信念。

2. 知识性——各部分内容均以相关学科的知识体系为依托,体现教材的科学性和严肃性。让学生通过学习和辅导,掌握必要的理论常识和操作实务,指导自己的行为,构建更趋合理的知识结构。

3. 针对性——指导对象是大学(包括本科、高职高专)新生,授课时段是军训期间,宗旨和要求是帮助学生了解大学生活的概貌,教给正确的方法和措施,引导学生优质高效度过大学生涯,最大限度地减少和消除不应有的偏失。

4. 感染性——内容安排,语言叙述,彰显亲情、热情和激情,体现对学生的热忱和关爱,严肃的知识设法通过温和流畅的语句来介绍,贴近当代大学生的心理特征,善于站在大学新生的角度思考问题,设计内容,让学生愿听、愿看、愿参与、愿行动。

5. 实用性——充分考虑军训间隙授课的因素,每部分内容可安排1~2个课时,既有课堂教学,又有课外活动,同时将课堂包容不下、又适于学生自学的重要内容列作课外阅读,通过系统组织,确保教育效果落实在学生的思想和行动上。

6. 参与性——彻底改变“老师讲,学生听”的传统授课模式,切实把学生作为学习的主体,多环节参与,全过程互动,让学生在积极和愉悦的心态下,感悟、理解,并发自内心地去遵循和实践,力求“润物无声”之效。

7. 兼容性——校情、生情各具特色,教材编写注意给学校安排其他教育内容备足空间,并融为一体;同时也给授课教师创造、发挥留下余地。既重点考虑入学教育之需,也要兼顾以后学生遇到具体问题参阅之用。

根据上述编写思路,我们汇集四所高校的近20位有经验的教师,综合各校进行入学教育的经验,编写了《大学第一课》。具体分工如下:第一节 李淑华;第二节、第九节、第十节 李宏亭;第三节 刘凯;第四节 徐宗华;第五节 裴朝阳;第六节 李涛飞;第七节 李红亚;第八节 杨建周;第十一节 闫中华;第十二节 张立新;第十三节 樊铮玉;第十四节 白君堂、支喜梅、汪红

旗、高素霞等。

本书在编写过程中,得到了河南质量工程职业学院、平顶山学院、平顶山工学院、平顶山工业职业技术学院领导的大力支持,河南人民出版社对本书的编写给予了具体指导,在此一并致谢。同时,由于时间仓促,不当之处在所难免,敬请谅解。

2006 年 6 月 14 日

目 录

第一节	新的环境新的家	
	——大学生活的主要特点和规律·····	1
第二节	训练是不流血的战争	
	——军训活动指导·····	11
第三节	向前,向前,向前·····	
	——不断追求政治进步·····	20
第四节	书山有路“巧”为径 学海无涯“乐”作舟	
	——掌握科学的学习方法·····	27
第五节	钢铁是怎样炼成的	
	——提高综合素质·····	43
第六节	珍惜人生的第一资源	
	——体育与健康·····	52
第七节	不畏浮云遮望眼	
	——心理健康指导·····	61
第八节	做一个广受欢迎的人	

——熟悉交往之道	77
第九节 远离危机	
——强化安全意识	87
第十节 播种快乐 收获成功	
——积极参与社团活动	94
第十一节 走进大课堂	
——投身社会实践	101
第十二节 成就大事的基本功	
——学会研究和创新	108
第十三节 精心编织绚丽的梦	
——设计职业生涯	118
第十四节 百炼成钢	
——给大学新生的 100 个建议	130
附 录	
一、普通高等学校学生管理规定	191
二、普通高等学校学生行为准则	203
三、国家开发银行河南省分行国家助学贷款指南 ...	204
参考书目	209

第一节 新的环境新的家

——大学生活的主要特点和规律

学习目标

认识大学,才能很好地适应大学生活。大学教育的理念、目标是什么?大学与既往(初、高中)学习生活特点和规律有什么异同?如何合理地规划大学生活?了解这些是大学生活的第一步。

思考与讨论

1. 如何看待大学教育?
2. 大学生活与以往有什么不同?

一、明确现代大学教育的理念和目标

人文精神与科学素养、创新能力的统一,是现代人的基本特征,培养这样的人是现代大学教育的理念和追求的目标。

现代大学教育理念的核心是坚持人文、科学、创新的统一。既会做事,又会做学问,更会做人,这是时代的基本要求。人文,指的

是人文精神,是如何做人的基本内涵。科学,指的是科学素养,是认真做学问的基础。创新,指的是创新能力,要求既继承前人又突破陈规,不断开拓新的境界,这是做事的精髓。在教育工作中坚持人文、科学、创新的统一,把大学生培养成为人文精神与科学素养、创新能力统一的一代新人,既会做事,又会做学问、更会做人,这正是现代大学应当追求的教育理念。这种崭新的教育理念,是时代的强烈呼唤,反映出一种对人的品格、文化、创造力的完整性追求,这主要是由于当代社会面临巨大的挑战,迫切要求大幅度地提高人类自身的质量,创造一种新的教育,以适应时代的需要。

教育是培养人的社会文化活动。教育活动的基础是文化的传递、选择、应用和创新。教育的根本目的是使人类社会得以延续和发展。但是,教育的本质是培养人,教育是通过培养人来为一定社会的经济、政治、文化发展需要服务,并使人类社会得以延续和发展的。因此,在教育工作中高扬人的主体精神是教育的本质决定的,也是教育本质的一种回归。

具体来说,有以下几点:

(1)教育不仅是社会发展的需要,也是人的发展需要。也就是说,社会和人都是需要教育的主体,教育与社会、人的发展是辩证统一的。教育是通过培养人为社会发展需要服务的,人要求接受教育的最终目的也是为了更好地适应社会发展需要。在这里,促进人的发展是教育活动的中心。

(2)“人”与“才”是矛盾的统一体。在任何时代,教育都应当把培养“人”放在第一位,使学生“养成健全的人格”,同时注重培养“才”,使学生有“一技之长”,促进人的德、智、体全面发展。

(3)“教”为主导,“学”为主体,是教育的一个重要原则。从根本上说,学校的一切工作都是为学生服务的,是为学生成才创造

条件,学生能否成才关键还在于自己。

(4)教育最本质的要求是把学生培养成为富有主体精神和创造力的人。主体精神与创造力是辩证统一的。主体精神,说到底,就是自主、自强的独立意识和创造意识。“独立”与“自主”从来就是联系在一起的。独立自主,就要求维护自己的人格和尊严,并且牢牢地把握住自己。要独立自主,必须自强不息、自力更生、奋发图强,要有改天换地、革故鼎新的气概。创造意识,来源于自主、自强的独立意识,又是自主、自强的独立意识的集中体现。

二、熟悉和适应大学生活

大学对于每一个中学生来说都是一个绚丽多彩的梦,当你在学海里不辞辛苦逆水行舟,终于到达彼岸时,突然发现梦醒了,你又要认识和面对一个新的现实。

从中学到大学,是人生的重大转折,大学生活的重要特点表现在:生活上要自理,管理上要自治,思想上要自我教育,学习上要求高度自觉。尤其是学习的内容、方法和要求,比起中学的学习发生了很大的变化。要想真正学到知识和本领,除了继续发扬勤奋刻苦的学习精神外,还要适应大学的教学规律,掌握大学的学习特点,选择适合自己的学习方法。大学的学习既要求掌握比较深厚的基础理论和专业知识,还要求重视各种能力的培养。大学教育具有明显的职业定向性,要求大学生除了扎扎实实掌握书本知识之外,还要培养研究和解决问题的能力。因此,要特别注意自学能力的培养,学会独立地支配学习时间,自觉地、主动地、生动活泼地学习。还要注意思维能力、创造能力、组织管理能力、表达能力的

培养,为将来适应社会打下良好的基础。

1. 大学学习的主动性特点

大学学习与中学学习截然不同的特点是依赖性的减少,代之以主动自觉地学习。大学教育的目的是培养德、智、体全面发展的社会主义事业建设者和接班人;教学的内容是既传授基础知识,又传授专业知识;教育的专业性很强,还要介绍本专业、本行业最新的前沿知识和技术发展状况。知识的深度和广度比中学要大为扩展。课堂教学往往是提纲挈领式的,教师在课堂上只讲难点、疑点、重点或者是教师最有心得的一部分,其余部分就要由学生自己去攻读、理解、掌握。大部分时间是留给学生自学的。因此,培养和提高自学能力,是大学生必须具备的本领。大学的学习不能像中学那样完全依赖教师的计划和安排,学生不能只单纯地接受课堂上的教学内容,必须充分发挥主观能动性,发挥自己在学习中的潜力。这种充分体现自主性的学习方式,将贯穿于大学学习的全过程,并反映在大学生活的各个方面。如学习的自主安排、学习内容和学习方法的自主选择等。

自学能力的培养,是适应大学学习自主性特点的一个重要方面,每个大学生都要养成自学的习惯。正如钱伟长所说:一个人在大学四年里,能不能养成自学的习惯,学会自学的习惯,不但在很大程度上决定了他能否学好大学的课程,把知识真正学通、学活,而且影响到大学毕业以后,能否不断地吸收新的知识,进行创造性的工作,为国家做出更大的贡献。当今社会,知识更新越来越快,三年左右的时间人类的知识量就会翻一番,大学毕业了,不会自学或没能养成自学的本领,不会更新知识是不行的。因此,培养和提高自学能力,是大学生必须完成的一项重要任务,也是进行终身学习的基本条件。在学习方法的选择上,大学生更应发挥自主性。

一般来说大学生学习活动的主要形式有四种:按教育大纲规定的课堂学习活动;补充课堂学习的自学活动;独立钻研的创造性活动;相互讨论、相互启发的学习活动。在各种不同的学习形式中,都要发挥学习的自主性,可根据自己的情况,选择适合于自己的最有效的学习方法。大学的学习,不再是去死记硬背老师所讲的内容,而是按照自己的学习目标和专业要求,选择、吸收有用的知识。在方法上要自主选择,靠自己去理解和消化所学的知识。

2. 专业性与综合性相结合的特点

大学教育具有最明显的专业性特点。从报考大学的那一刻起,专业方向的选择就提到了考生面前,被录取上大学,专业方向就已经基本确定了。三至四年大学学习的内容都是围绕着这一大方向来安排的。大学的学习实际上是一种高层次的专业学习,这种专业性,是随着社会对本专业要求的变化和发展而不断深入的,知识不断更新,知识面也越来越宽。为适应当代科技发展的既高度分化,又高度综合的特点,这种专业性通常只能是一个大致的方向,而更具体、更细致的专业目标是在大学三至四年的学习过程中或是在将来走向社会后,才能最终确定下来。因此,大学在进行专业教育的同时,还要兼顾到适应科技发展特点和社会对人才综合性知识要求的特点,尽可能扩大综合性,以增强毕业后对社会工作的适应性。一般来讲,专业对口是相对的,不可能达到专业完全对口,这样,在大学期间除了要学好专业知识外,还应根据自己的能力、兴趣和爱好,选修或自学其他课程,扩大自己的知识面,为毕业后更好地适应工作打下良好的基础。

3. 全面发展和注重能力培养的特点

德、智、体全面发展是我国教育方针对学生提出的基本要求。全面发展的要求是以马克思对未来社会关于人才全面发展的学说

为依据,结合我国社会主义建设对人才的需要所提出的。马克思认为:个人劳动能力的全面发展,即不仅要有良好的科学文化素质、身体素质、思想道德素质,而且还要有能妥善处理人际关系和适应社会变化的能力;个人的才能获得充分的多方面的发展,做到人尽其才,各显其能,社会要提供个人能力充分发展的环境。我国教育历来都强调德、识、才、学、体五个方面的全面发展,或简称为德才兼备。人才的五要素是一个统一的有机体,五个方面对人才的成长互相促进、相互制约,缺一不可。能力的培养是现代社会对大学教育提出的一个重大任务。知识再多,不会运用,也只能是一个知识库、“书呆子”。由于一些大学生存在高分低能的现象,使得大学生的能力培养成为高等教育中十分重要的问题。获取知识和培养能力是人才成长的两个基本方面,它们的关系是相辅相成、对立统一的。广博的知识积累,是培养和发挥能力的基础,而良好的能力又可以促进知识的掌握。人才的根本标志不在于积累了多少知识,而是看其是否具有利用知识进行创造的能力。创造能力体现了识、才、学等智能结构中诸要素的综合运用,大学生要想学有所成,将来在工作中有所发明、有所创造,对人类社会的进步有所贡献,就必须注意各种能力的培养。如科学研究能力、发明创造能力、捕捉信息的能力、组织管理的能力、社会活动的能力、仪器设备的操作能力、语言文字的表达能力等。在当今世界激烈竞争中,最根本的是高科技竞争,而高科技的竞争则主要表现在人才的培养和能力的发挥上。大学教育从某种意义上讲,正是培养有知识、有能力的高科技人才的重要环节。这就要求大学生在校学习期间,必须在全面掌握专业知识和其他有关知识的基础上,加强专业技能的培养和智力的开发,在学习书本知识的过程中重视教学实践环节的锻炼和学习。要认真搞好专业实习和毕业设计,积极参

加社会调查和生产实践活动,努力运用现代化科学知识和科学手段研究并解决社会发展和生产实践中的各种实际问题,克服在学习中存在的理论脱离实际和“高分低能”的不良倾向。东北财经大学投资系86级学生董潘,在大学期间不仅刻苦学习专业理论知识,同时还深入社会实践,积极从事与自己专业有关的科学研究工作,在短短几年里,他先后在中央和地方报刊上发表专业论文150多篇,主编、参编辞典、论著三部,共160多万字。他率先在国内提出了创建“投资法学”、“租赁经济学”、“服务租赁学”、“企业租赁学”等8门学科的设想,有的已经带来巨大的经济效益。董潘的研究成果,得到国内外著名经济学家的高度赞扬。美国颇有名气的《中国经济问题研究》杂志,曾多次来函索要他的经济学专著的英文译本。

三、合理规划大学生生活

大学生生活规划应从大一做起。大学时期是人生踏入社会起跑的助跑期。只有做好了规划,才能坦然地面对大学生涯和未来的生活。

1. 大学生生活规划的必要性

所谓“大学生生活规划”,是指学生个人结合自身实际情况和大学环境等因素,为自己确立大学在校期间学习、生活以及择业、就业的计划和打算。它是人生规划的一部分。

大学期间是一个人的的人生观、价值观、世界观形成的时期,是大学生精神成人的时期,尽早做好规划,其重要性和必要性不言而喻。面对严峻的就业压力,作为大学生生活规划重要组成部分的职