



公共课教材系列
高等职业教育『十一五』规划教材

郑华萍 王斌 ◎ 主编

新世纪大学生 成才必读



科学出版社
www.sciencep.com

高等职业教育“十一五”规划教材

公共课教材系列

新世纪大学生成才必读

郑华萍 王 斌 主 编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书以流畅的文笔讲述了大学新生如何适应大学生活,如何给自己一个准确的定位,如何注重文明礼貌,如何养成健康的心理素质,如何自立自强,如何处理人际关系,如何对待爱情,如何树立共产主义人生观,如何立志为祖国而学习,做忠诚的爱国者等与大学生息息相关的内容,同时还介绍了一些常见传染病、急症急救常识和营养起居常识,内容贴近实际,通俗易懂。

本书可作为大学新生的素质教育读本,亦可作为大学生思想道德教材,还可供高校学生工作者了解学生动态、提高思想政治教育工作能力的参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

新世纪大学生成才必读/郑华萍,王斌主编. —北京:科学出版社,2006
(高等教育“十一五”规划教材·公共课教材系列)

ISBN 7-03-017674-X

I. 新… II. ①郑… ②王… III. 高等学校:技术学校-学生-入学教育-教材 IV. G718.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第080105号

责任编辑:胡超 褚方辉/责任校对:赵燕

责任印制:吕春珉/封面设计:东方人华平面设计部

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂印刷

科学出版社发行

各地新华书店经销

*

2006年8月第一版 开本:1/16(787×1092)

2006年8月第一次印刷 印张:19 3/4

印数:1—5 500

字数:468 000

定价:28.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换<环伟>)

销售部电话 010-62136131 编辑部电话 010-62138978-8208(VF01)

前 言

当人们从中学到大学,意味着人生进入了新的阶段。大学生活将是青年学生逐渐走向成熟和人格独立的重要阶段。在刚刚开始大学生生活的关键时刻,如何帮助大学生尽快熟悉大学环境、适应大学生活,为今后的学习和工作夯实良好的基础,是我们每一个教育工作者应尽的职责。为此,我们在总结多年的教学、教育工作的基础上,编写了此书。全书具有以下特点:

(1) 定位准确,符合高校素质教育的现状。该书从如何适应大学生开始,从心理素质、礼仪文化素质、思想道德素质、政治素质、身体素质等方面进行最基本、最贴近实际的综合素质教育。

(2) 注重理论性与趣味性相结合。该书摒弃了以往其他素质教育读物传统的说教风格,以较多的来自于大学生群体的实例分析大学生活,不仅学生爱读,而且教师好讲,能让学生体会到学习知识的乐趣,帮助学生由“被动学习”向“快乐学习”转变。

(3) 符合中央相关文件提出的思想政治教育要贴近大学生的学习、生活实际和校园实际的要求,由于编写者具有长期高校学生思想政治教育工作经验,因此,本书具有针对性和时效性。

本书由郑华萍(西安科技大学)和王斌(江西赣江职业技术学院)担任主编。其中第1~4章和第8~15章由郑华萍编写,第5~7章和阅读材料由王斌编写,全书最后由郑华萍统稿。

西安科技大学硕士研究生王爱学、柴莉、姜丽萍、宋亚莉、孙媛媛、白海燕等人在资料的收集和书稿的录入过程中;科学出版社的同仁在全书的编排和审核方面为此书的出版做了大量的工作,在此一并表示感谢。

本书在编写过程中,参考了大量的文献资料,书后列出了其中的一部分,在此一并向文中涉及的所有文献资料的作者表示谢意!

鉴于水平有限,因此,书中难免有一些不尽人意之处,希望广大读者多提宝贵意见,特别是希望能将与本书内容有关的理论难点和现实中的热点问题反映给我们,以便在今后修改本书中使本书更贴近实际,更具有针对性。

愿我们的工作对广大青年学生的成才有所帮助!

目 录

第1章 新同学如何适应大学生活	1
1.1 入学后的感受与大学生生活的变化	2
1.2 进入大学后需要克服几个倾向和问题	5
1.3 全面适应大学生活	8
1.4 学会正确处理人际关系	20
寄语	22
思考与练习	22
第2章 如何给自己一个准确的定位	23
2.1 正确认识自己	23
2.2 确立奋斗目标	27
2.3 综合素质是成功的基石	33
寄语	40
思考与练习	40
第3章 大学生的文明礼貌	41
3.1 礼貌待人	42
3.2 语言优美, 举止端庄	46
3.3 文明礼貌的一般常识	50
3.4 社交礼仪	53
寄语	58
思考与练习	59
第4章 营养与起居	60
4.1 营养与大学生的健康	60
4.2 关于大学生健康起居的几点建议	68
寄语	76
思考与练习	76
第5章 常见传染病的特征与防治	77
5.1 综合知识	77

5.2 常见传染病的特征与防治	83
5.3 做好四季预防工作	99
寄语	102
思考与练习	102
第6章 急症急救常识	103
6.1 概述	103
6.2 常见急症的急救处理	108
寄语	129
思考与练习	129
第7章 生命在于运动	130
7.1 高校体育的任务	130
7.2 体育在学校教育中的地位与作用	134
7.3 体育的功能	136
7.4 高校体育的现状	139
7.5 科学锻炼身体的方法	141
寄语	147
思考与练习	147
第8章 新世纪大学生需要健康的心理素质	148
8.1 真正的健康	149
8.2 大学生的一般生理、心理特征及常见的心理矛盾	152
8.3 增进身心健康是事业的基础	158
寄语	169
思考与练习	169
第9章 人贵有自知之明	170
9.1 自觉加强思想道德修养	170
9.2 人贵有自知之明	176
寄语	186
思考与练习	186
第10章 自强自立才有尊严	187
10.1 关于勤工助学	187
10.2 自强自立才有尊严	192
寄语	201

思考与练习	202
第 11 章 人际关系纵横谈	203
11.1 学会与人相处	203
11.2 学会与集体相处	213
寄语	217
思考与练习	218
第 12 章 如何对待爱情	219
12.1 正确认识爱情	219
12.2 正确理解爱情	222
12.3 正确面对爱情	226
12.4 正确对待失恋	232
寄语	236
思考与练习	236
第 13 章 树立科学正确的共产主义人生观	237
13.1 什么是人生观	237
13.2 对几种错误人生观的剖析	240
13.3 牢固树立共产主义人生观	242
寄语	255
思考与练习	255
第 14 章 立志为祖国而学习	256
14.1 明确自己的学习目的	256
14.2 方法是内容的灵魂	261
寄语	275
思考与练习	275
第 15 章 做忠诚的爱国者	276
15.1 爱国主义及其发展	276
15.2 香港、澳门、台湾的概况及历史	281
15.3 祖国统一大业定能实现	286
寄语	290
思考与练习	290

阅读材料——优秀大学生先进事迹	291
第一篇 追忆“舍己救人的优秀大学生”	291
第二篇 感动中国的大学生	296
第三篇 服务西部的大学生	301
第四篇 一位全国三好学生事迹简介	303
第五篇 不被贫困压倒的优秀大学生	304
参考文献	308

第 1 章

新同学如何适应大学生活

【学习目标】

本章介绍了大学新生入学后将面临的种种问题，以给出相关建议帮助大学新生尽快适应丰富多彩的大学生活。

【基本要求】

要求通过对本章的阅读和学习，使大学新生在入学后能对大学生活与中学生活的不同有较深刻的认识，从思想上克服一些不良倾向，为自己全面适应大学生活制定出具体的计划和措施。

人生不会总是一帆风顺的！在平静、美好的大学生活中，也免不了泛起几朵浪花，碰到这样或那样的困难和问题，诸如学习、生活、思想、恋爱、毕业、就业等方面都可能遇到一些不那么称心如意的事情。

以下问题出自有关学者对大学生的调查，同学们是否也存在这样的问题？建议大家对照相关问题进行思考，以便归纳出自己需要解决的主要问题。

- 为什么进了大学以后许多事情和自己想像的都不一样？
- 天哪，这种日子要过三年。郁闷！
- 没有作业，没有复习，教师只管讲他的课，完事就走人。没人管，倒是自由，可我总觉得有些不对劲。
- 这哪儿叫大学老师呀，我看连我们中学老师都不如，三年以后，我能学成什么样呢？
- 大学生如何成才？成才的标准是什么？
- 怎样才能成才？如何学习？应怎样选择成才的方向？
- 如何建立历史使命感？
- 如何尽快地适应大学生活？

- 大学生应当怎样调整自己以适应社会？
- 如何与陌生同学相处？如何自我督促？
- 怎样处理好人际关系，并保持良好的心理？
- 大学生生活实在太枯燥了，高中生活虽然苦，但苦的充实，不知怎样改变目前的状况？
- 如何处理离开父母后失去依靠的心理问题？
- 缺乏进取心、上进心怎么办？
- 失去了生活的目标怎么办？
- 找不到学习的目标怎么办？如何确定一个适合自己的目标？

要把这些问题处理好，既要有正确的世界观、人生观、道德观做指导，又要有一定的生活实践经验。为了使同学们能尽快适应大学生活，少走弯路，下面就新同学刚入学一段时间容易产生的一些问题，谈谈解决的途径和方法。希望这些内容能成为同学们的“生活之友”。

1.1 入学后的感受与大学生生活的变化

1.1.1 新生入学后的感受

曾读过这样一篇文章，《世界变大了，自己变小了——大学新生自画像》：“在你的印象中，闯过高考独木桥的大学新生，会是一种什么心态？在大学这个新的人生起点上，他们会有哪些感受？”

前不久，有人对北京一些高校数百位大学新生进行了调查，请他们描述一下自己入学两个月来的心情，于是，这样一些词汇和句子汇集到研究者手中。

1. 自我感受和评价

有少数同学用“兴奋”、“新奇”、“愉快”、“快乐”等词汇描述自己入学后的心情，但多数同学使用了这样一些字眼和句子：紧张；苦闷；困惑；烦恼；抑郁；郁闷；自卑；无聊；空虚；害怕；冷漠；痛苦；孤独；寂寞；沮丧；迷茫；茫然；无地自容；自我封闭；失去理想；没有动力；找不到位置；对自己估计过高了；世界变大了，自己变小了；心情低落不畅快；经济困难，影响学习和生活的自信心；因不会讲普通话而自卑；因不再是老师的宠儿而有失落感。

2. 对学校的感觉

有同学认为大学生活是“丰富多彩”的，感觉“新鲜”，并因大学“不像中学管得那么严了”而感到“轻松”，但更多的人感到的似乎是失望，对生活条件、学校管理、教学质量等方面的失望。他们这样描述：与想像的不符；学校不理想；枯燥；单调；对大学期望过高；大学不是想像中的天堂；理想与现实差距太大；对学校环境失望；学校

的学术氛围太差；饮食不习惯；环境不好；饭菜贵；体育活动缺乏；因为环境乱而有不安全感；宿舍条件差；吃饭排大队；对有人偷东西感到气愤；老师讲课与想像中差的很远，影响学习积极性；希望与领导接近，但可望不可及；无法向上级反映问题。

3. 对学习的感觉

大学与中学在教学上有很大区别，因此许多新生都在学习上感到不适应，他们是这样描述的：学习中有问题无处问；学习压力大；学习无目标；对高速度、大容量的教学方法不适应；不适应老师的上课方式和课程设置；缺乏自学能力；想学不知学什么；记笔记不知记什么；惧怕掌握不好功课；可选择的东西太多，无法选择；学习上没什么收获；缺乏自觉性；琐事太多，不能安心学习；学习上希望有人指点；学习进度快，不适应；不知如何上自习；学习目标不具体，缺乏近期目标；学习无方法。

4. 对人际关系的体会

离开自己的亲朋好友，在一个陌生的环境里，大多数人都会感到孤独，因此许多人说：想家；离家痛苦；思念家人。另一方面，面对现实的人际交往，似乎又困难重重。他们这样描述：同学关系不融洽；与同学相处困难；同学之间缺乏真情；和同学的观点不一致时不知如何处理矛盾；竞争激烈；交友困难；陌生；冷淡；缺少朋友；无法沟通；想谈恋爱，经济上不允许；不想参加集体活动；没有明确的恋爱观；交往能力差。

5. 关于未来

尽管刚刚跨进大学校门，可是有一些新生已开始对未来感到担心：对就业市场化的走向忧心忡忡；对将来的职业有点茫然。

虽然对大学新生心态和适应情况的调查尚未深入，还缺乏量化研究的结果，但从以上的自我描述中，我们不难看出，在这样一个人生的转折点上，大学新生们还有许多障碍需要逾越。

1.1.2 大学生生活的变化

新生入学后之所以会有这样那样的感受，是因为从高中到大学，生活发生了许多变化。

一位著名诗人曾说过：人生的道路虽然漫长，但紧要处就那么几步。对于刚刚踏进大学校园的莘莘学子，应该说在人生道路上已跨过了十分重要的一步。在接下来的人生道路上，怎样走好大学期间的每一步，是摆在每个学子面前的重要课题。从“黑色六月”到“金色九月”，从中学到大学，环境的改变是一个不争的事实，但这并不意味着每一个大学新生的认识和心态也能迅速、自然地跟上并适应这种改变。大学毕竟与中学有很大区别，学习、生活的新变化，既是对大学生的严峻考验，也为大学生系统知识的学习、能力的培养、人格的塑造等提供了有利条件。因此，新同学应尽快认识大学及大学阶段新的特点，及早了解客观环境，尽己所能调整好个体与环境的关系，尽快确立新的目标，以便在人生的新起点上迈出坚实的一步。

大学生生活的改变，主要有以下的五个方面。

1. 社会角色的转变

大学生与中学生担任的校内角色不同,在中学时,不少人是在校内或班内担任一定职务、受人尊敬的学习尖子,而在人才荟萃的大学校园里,他们中的大多数可能成为不担任任何职务的普通学生。大学新生须适应这种由出人头地到默默无闻,由高材生到一般学生的转变。此外,大学生与中学生所担当的社会角色也不同,中学生的心理和思想正在发展中,职业方向和社会角色不够确定;而大学生的职业方向基本确定,社会地位有了较大提高,社会对大学生的期望和要求要比中学生高得多。因此,大学新生要实现从中学生到大学生这种社会角色的变化,处处用大学生的标准严格要求自己,既学做人又学做事。

2. 奋斗目标的转变

大学是人生成才、成就事业的一个新起点。古人云:“有志者事竟成”,“而学必先立志”。大学生应从高考胜利的满足和陶醉中清醒过来,根据学校教学的客观现实和自己的实际,制定出个人在学业、思想道德、心理发育等素质培养方面的奋斗目标和行动方略,以增强进取的内动力,为再创大学阶段的人生辉煌打下良好的基础。

3. 思维方式的转变

与中学相比,大学的生活节奏快,活动空间大,结交的人多,面对这些环境条件的变化,大学新生的思维方式要做到由“非成人化”向“成人化”转变。在思考处理所遇到的问题时,要力求做到辩证全面而不要唯心片面,要远见务实而不要目光短浅,对人生重大问题的选择要深思熟虑,三思而后行,而不要盲目冲动或感情用事,要加强道德和法制观念,做事要考虑后果。

4. 生活方式的转变

在中学时,有些生活琐事依靠父母亲友的帮助,进入大学后,衣食住行等个人生活都由自己处理安排,自主、自立、自律是大学生活的主旋律。大学生应适应这种生活方式的变化,自主而合理地处理好个人的学习和生活问题,注意培养独立生活的能力,要自觉遵守学校的规章制度和作息时间,养成良好的生活习惯;要积极参加学校、班级组织的文体和第二课堂活动。

5. 交往方式的转变

大学生与中学生的来源不同。中学生大多在家乡就读,同学间充满乡音乡情;而大学生来自全国各地,其语言、个性、生活习惯有较大差异。这就要求交往方式要有所转变。首先,要做到相互了解,相互适应,要提倡主动交往;其次,同学间要相互尊重,相互关心,为人要诚恳热情,待人宽律己严,大事讲原则,小事讲风格;三是与同学交往要坚持与人为善,要搞“五湖四海”、全方位交往,而不要有老乡观念,搞宗派、拉帮结伙等庸俗作风,注意人际关系的和谐性。

1.2 进入大学后需要克服几个倾向和问题

新生刚入学面临着诸多新问题、新情况，会感到迷茫、困惑，此时新同学应给自己做出正确的自我定位，为以后的学习、生活奠定一个良好的基础。具体而言，新同学进入大学后应注意克服以下几方面的倾向和问题。

1.2.1 克服松劲情绪

有的同学觉得考大学之前太紧张了，现在进了大学，应该喘口气歇歇脚。“先松一年再说”，反正离毕业还远着呢！由于这种思想的支配，行动上表现出懒散，早上睡懒觉、旷课、迟到、到处游逛，上自习时间打牌、下棋，甚至违反校规校纪。一到考试就傻了眼，几门课不及格。大学一年级留级、补考的人数比较多，这是其中的原因之一。这些教训请同学们引以为戒。

如果同学们想在事业上有所建树，成为有真才实学的人，那就要百倍珍惜这个深造的机会，从现在起就努力。一年级打的基础是否牢靠，关系到以后几年的发展。基础打得愈好，将来的发展后劲就愈大。人的潜力是难以估量的，只要你持之以恒，就会在不断奋斗中发现自己具有意想不到的能力。法国昆虫学家法布尔说：“学习这件事不在乎有没有人教你，最重要的是在于你自己有没有觉悟和恒心。”请同学们记住：成功和机遇决不会光顾懒汉和投机取巧者，因为收获总是在耕耘之后，成功总是在汗水之中。同学们，难在恒、贵在恒、成也在恒。

1.2.2 抵制“大学比中学松”的错误思想

这是新入学的大学生首先得到的印象。大学不像中学全天上课，考试也不像中学那样频繁。经常上大班课，班主任、辅导员老师也不同中学班主任那样整天跟着大家。所有这些，的确和中学不大一样，原因是大学教育的特点之一就是要使学生具有自觉学习、自我管理的能力。给大学生自习的时间多了，是要求大家主动自学。有人说，在未来的社会里，新的文盲是不会自学的人。同学们不应该满足于只接受老师传授的知识，而要锻炼主动获取知识、驾驭知识的能力。俄国作家托尔斯泰说：“如果学生在学校里学习的结果是使自己什么也不会创造，那他的一生将永远是摹仿和抄袭。”德国物理学家爱因斯坦说：“热爱才是最好的老师。”同样，在大学，大家是独立生活的主人，要甩掉孩子气，学会掌握住自己，朝着预想的目标前进。大学的管理表面上不如中学紧，而实质上要求比中学高。有的同学只看表面，不看实质，松松垮垮，荒废了学业，到头来后悔莫及。

1.2.3 注意改进学习方法

“老办法不灵了。”这是一些大学一年级学生的体会。学习的内容和要求不同，学

习的方法不能不变。中学课程内容浅，没有专业性要求，为了升级应考，还有多次反复。大学里，往往一次课就要讲十几页书的内容。有时书上写了的内容老师就不讲了，老师讲的内容，书上也可能没有，需要在课后阅读参考书。教学内容专业性较强，其深度和广度都是中学教学不可比的。大学的学习，最重要的是掌握学习和研究的方法，培养自己学习和运用知识的能力，而不是单纯地在课堂上听课，没有自主和自觉的学习能力将会一事无成。要尽快地掌握大学学习方法，必须把握好以下三个环节（具体内容详见第14章14.4.2节）。

1. 听课

大学教师讲课不像中学那样对照教材逐字讲解，而是列提纲，讲重点，讲难点，启发学生去思考。有些内容是书本上没有的，所以需要课前预习，了解讲授内容，而且内容的量很大。因此课堂上必须跟上老师的节奏，按着老师的思路积极思考，才能提高听课效果。

2. 记笔记

在大学学会记笔记也是一门“学问”。记好笔记对课后自学是很有帮助的。记笔记既不能机械地逐字记下，也不能只专心听讲而一字不记。应该适当记笔记，记下老师讲授的提纲、主要内容以及老师有启发性的话和自己的疑问等，以便课后自学和复习。

3. 自学

自学是大学学习最重要的一环，也是大学生必备的能力之一。自学包括复习消化当天上课的内容，整理课堂笔记，预习第二天的内容；其次是结合课程内容阅读一些参考资料，加深理解；此外，还要合理利用时间，善于掌握学习中的各种规律，制定合理的学习计划。

在大学，学习需要的是自主性和自觉性，学习时间由自觉要求来保证，学习内容除规定的课程之外，还必须完善自己的知识结构，学习效果不只由考试成绩测定，还要看其实际掌握的知识和方法及其分析解决问题的能力。

1.2.4 要改变“在大学，一切都得靠自己”的错误思想

这是因为从中学到大学，学生所面临的任务、客观的环境和生活方式都发生了很大变化。一方面，学习方式有了很大转变，中学是老师牵着学，听完课，完成了老师布置的作业，学习任务基本就完成了。大学则不同，“师傅领进门，学艺在个人。”一天中的多数时间要由自己来合理支配。节假日、周日集体活动也不多，个人独立性比中学强得多。另一方面，同学们对过集体生活也缺乏足够的思想准备。中学阶段，特别是高中阶段激烈的竞争（为考取大学的竞争），使许多中学生在家成了“重点保护对象”，老师、家长照顾你们比较多，你们照顾别人却比较少。一些人还养成了“我行我素”的坏习惯，甚至非常任性。但是，在大学里的集体生活就要互相体谅，相互关心，遇事多为别人着想，要严于

律己，宽以待人。宿舍是同学们活动的重要场所，要管理好宿舍，要讲卫生、讲文明，要制定公约，共同遵守。所有这些特点决定了大家首先要学会自己管理自己，自己调节自己，自己还要管住自己，自然，一切都得靠自己。需要告诫同学们的是，在大学里，不担负义务就不能享受权利，不遵守纪律就不能有足够的自由，这是辩证的统一。

同学们，在大学的集体生活中，一定要锻炼自我控制的能力，加强自我意识对情感的调节作用。一个团结友好的集体将会给集体中的每个成员带来进取的力量。

1.2.5 要注意克服“只要学习好就行”的思想

小柯即将到北京一所重点大学求学了，他在中学里一直勤奋学习，把分数看得很重，因为他除了学习成绩优秀以外，就没有别的特长了。他担心，在大学这个高手云集的新环境中，找不到属于自己的位置。每当他想到将要投入全新的大学生活时，小柯就有点发怵。

从某种意义上说，能考上大学的学生在中学阶段大部分都是学习上的佼佼者，平时深得家长、老师和同学们的关注，通常都是生活中的中心人物。但是许多大学生一跨进大学校门便害怕起来，因为在大学里，几乎每个人都拥有着辉煌的过去，人人都是学习尖子，个个都是高手奇才，如果重新排定座次，就只能有少数人保持原来的中心地位和重要角色。大多数学生将从中心角色向普通角色转变，自我评价可能会受到不同程度的冲击。

在中学里面，学习成绩的好坏，一直是学生自我评价的重要标准。然而，在“高手如云”的大学新班集体中，可能由于学习方法或是心理压力的问题，使大学新生原来的优势不复存在，原市级甚至省级高考状元可能学习成绩会落后于一个高考成绩一般的同学。

这部分原来以学业成绩优秀而建立起自信心的大学新生，用原来的信念推论出“学习成绩不好个人价值就低”的结论，这一结论沉重地打击着他们的自尊心和自信心。许多人因此导致了失眠、神经衰弱和抑郁症。

其实，刚刚跨入校门的大学新生，就像一名运动员，可能在省队里面是第一名，后来进了国家队可能变成第三、第四名了，但是能进国家队，本身就足以说明他是一个优秀运动员了。所以，适当地降低对自己的希望值，接受“不完美”的自己，放松捆绑自己精神的绳索，你就会以开朗的心情投入大学生活，从而得到丰富多彩的人生感受。

有的同学深知机会来之不易，决心在大学学习期间刻苦努力，学好本领，以适应未来的需要，这个想法很对。但也有的人在下这个决心的同时，把学习和其他事情对立起来，认为要想学习好，就得“不管身外事，只读专业书”，这种认识就片面了。在大学里，评价人的标准并非是单一的学习成绩，能力特长更是在实际生活中衡量一个人素质水平的重要因素，并且后者有愈来愈重要的倾向。大学教育不只是传授知识，而且要促进人的全面发展，培养出社会主义现代化建设所需要的合格人才。

1.2.6 要实事求是地看待大学

上大学是中学生梦寐以求、为之奋斗的目标，在你们的心目中大学是仙境般地神秘和美好：幽静美丽的校园；宽敞明亮的教室；温暖舒适的宿舍；实验室设备先进，教授

们风度翩翩；同学间亲密无间；轻松、愉快的生活……总之，一切是那么美好，令人陶醉。但经过一段时间的亲身体验后，方知并不是想像的那样，整天是上课、作业和考试，一天天从宿舍到饭厅再到教室唱三步曲，走三角形，生活枯燥而乏味。学习任务繁重，还要参加公益劳动，要自己洗衣服、被单，天天吃大食堂，没有老师跟着，没有了家长的时时刻刻的关照，什么都得靠自己。“好苦哇！”有些同学发自内心地感叹道。

这里应该再一次提醒同学们，大学不是盛暑中的避暑山庄，也不是严冬里的温馨花房，是莘莘学子修身求知、奋力拼搏的战场。没有苦苦求索的精神、坚忍不拔的意志和克服困难奋斗不息的勇气，是不可能完成学业、成为合格人才的。同时，大学也是一个小社会，它要求每一个人独立地面对现实，主动地适应现实，这个现实就是活生生的大学生活，只有靠自己的双手和劳动才会使生活一天比一天美好，也才会使大学向社会输送一届又一届的合格人才。再者，大学培养的是社会直接需要的能够独当一面的人才。这就要求同学们要在较短时间里完成培养目标所需要掌握的知识和技能，同时，要把一个一切都得靠别人的中学生培养成理解社会，懂得生活，会自食其力，能独立工作的人。这样才是合格的人才，也是大学培养的目的所在。因此，可以概括地说，上大学，就是紧张地求学和艰苦的生活，这两个方面是大学这个小社会的基本内容。

因此，需要大家正确认识和对待上大学，要有充分的思想准备，要学会克服困难。其实，大学里的学生会、团总支等组织也会专门安排很多业余文化、体育活动来调节大家的生活，活跃繁忙枯燥的学习气氛，只要大家积极参加，习惯了，你会觉得大学生活还是十分惬意的。

1.3 全面适应大学生活

一个人不管他面临什么样的环境，不管他在做什么样的事情，如果他生活中发生了很大的变动需要他做出调整，而他又没有及时做出调整的话，这会对他的发展产生很不利的影响。那么，每当人们在生活中遇到一些重大的转折、重大的变化的时候，都需要认清这种变化对他的要求和这种变化的含义，然后再调整自己，更好地适应新的生活，新的要求。对于刚进校的大学生来说，都需要有一个从中学到大学转变的“适应期”，只有尽快的超越“适应期”，积极完成对新环境的适应，才能在人生新起点上迈出坚实的一步。

1.3.1 尽快适应新的环境

当同学们高高兴兴步入大学校门的时候，许多新问题会接二连三地摆在面前，首先是生活环境的变化。大学生活与中学生活相比，无论是生活方式、生活习惯还是生活范围、生活管理等，都有明显的不同。同学们从四面八方走入一所大学，同住一个宿舍，生活习惯不同，食堂的饭菜不一定可口，同学的交流可能出现障碍，宿舍卫生要自己打扫，衣服要自己去洗，有的同学没有去过银行，甚至不会买生活用品，不会计划花钱，

太多太复杂的生活适应问题在等待着大学的新生们。这些问题会给同学们带来许多烦恼。如果处理得当，很快适应了这种生活，就能促进你的学习和健康；如果长期适应不了，那就势必造成一种阻力，甚至成为思想压力，影响身体健康和学习效果。所以，进大学以后适应环境是一项首要的任务。

1. 养成新的生活习惯

大学生活环境与中学相比犹如一个“大世界”，其领域大大拓宽了。大学生生活的最大特点就是要求学生自主独立，不论衣食住行还是学习交友乃至认识社会和人生，都需要更多地依靠自己的知识、能力去思考、判断、选择和行动。要积极地适应大学生活，就要认识大学校园独特的生活方式，要调整 and 改变自己原来的生活习惯，理智地驾驭生活之舟。这种由不习惯到习惯的过渡，也是一种磨练。一般说来，意志坚强的人，生活能力要强一些。我们应该懂得，任何新场所和生疏地方，都有新的困难和不习惯在等着我们。必须正视困难，努力去克服它。克服这些困难的办法，要具体问题具体对待，比如对饭菜口味不适，可以通过学生组织向伙管部门提出建议，尽量为同学们调剂好伙食，而且现在很多大学食堂都开设了各种“小灶”，满足了不同地域学生的口味要求。要是实在想家乡菜，就去当地的家乡菜馆开次荤也是未尝不可的。饮食习惯也是可以改变的，通过有意识调整，使自己的习惯符合大多数人的饮食习惯，即所谓入乡随俗。

再就是，由于各地的时差较大，有些同学晚上不习惯按时作息，而你又想提前休息，这时，需要的是心平气和地对宿舍同学说明情况，委婉地说服他们按时就寝，遵守作息制度。如果他们实在不愿按时休息要开夜车，就劝他们回宿舍后不要惊醒别人。这些问题尽量争取在宿舍内解决。当然，经过努力，仍然解决不了，休息无法保证，那就必须借助老师和班集体的力量了。至于自己洗碗、洗衣服被褥、做值日等等，则必须培养自己料理生活的能力，逐步养成热爱劳动的习惯。经过一段时间的努力，在生活上是很快适应的。生活习惯适应了，你也许就少了许多烦恼。

2. 人地两生感到孤独想家怎么办？

在生活中，恐怕每个人都曾有过一种挥之不去、却之又来的情感——孤独。孤独似乎常常与人生相伴。唐代陈子昂的《登幽州台歌》写道：“前不见古人，后不见来者；念天地之悠悠，独怆然而涕下。”生动地描绘了孤独的心境。

大学生初到学校，人地两生。不少大学新生会经历这样的过程：当亲友帮助你办理完所有的手续离开后，失落感会油然而生，离开了亲人，离开了熟悉的人，走进了一个陌生的环境，新鲜好奇之后，又有胆怯之心。离开昔日的中学好友和师长及家乡的亲人，来到新的集体中生活，面对陌生的一切，需要帮助，需要理解。对来自祖国各地的同学，在新同学们中间听到的全是异地的口音，看到的尽是生疏的面孔，极易产生孤独感。特别是星期天和节假日，离学校较近的同学陆续回家了，学校一下子变得冷清起来，使人备感难受。有的同学因此日不思食，夜不成眠，一想起家就流眼泪，上课安不下心，自习看不进书，心境很不好。而且，许多学生由于缺乏独立生活和集体生活的能力，既不