

李建奇◎主 编

世纪栋梁



写给高职大学新生

 科学出版社
www.sciencep.com

世 纪 栋 梁

——写给高职大学新生

李建奇 主 编
向春阶 余俭敏 徐景学 副主编
周寿民 魏道德

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书共七篇(理想篇、心理篇、环境篇、学习篇、生活篇、创业篇、修养篇),重点介绍了高职大学新生奋斗目标的再选择、心理挫折与情绪调理、环境影响、学习的原则与方法、消费结构的误区及合理化、创业艰辛及自我修养等。

本书可供广大高职大学新生阅读。

图书在版编目(CIP)数据

世纪栋梁:写给高职大学新生 / 李建奇主编. —北京:科学出版社, 2006

ISBN 7-03-017595-6

I. 世… II. 李… III. 高等学校:技术学校-入学教育 IV. G718.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 075204 号

责任编辑:童安齐 王彦刚 / 责任校对:柏连海

责任印制:吕春珉 / 封面设计:耕者设计工作室

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>

新蕾印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2006年7月第一版 开本:BS (720×1000)

2006年7月第一次印刷 印张:11 1/4

印数:1—3 000 字数:200 000

定价:18.00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 010-62137026 (VA03)



骄子的困惑——从中学到大学

高考拼搏的记忆尚未消退，新的征程又摆在我们面前。大学新生，令人羡慕的“天之骄子”，一个令人感到新鲜激动和充满期待的人群，成为大学校园一道亮丽的风景。有人说：这是一个美梦起飞的年代。居里夫人讲过：我们要把人生变成一个科学的梦，然后再把梦变成现实。对你们来说，大学生活将是人生辉煌灿烂的一个阶段，多姿多彩的校园生活将令人终身难以忘怀。作为“天之骄子”，你们将变得有知识有头脑有激情，更有着青年人蓬勃的朝气，你将成为时代的幸运儿……大学的校园生活真是一个早已翘首企盼的美丽新世界啊！

然而，当你们在大学安顿下来，开始正常的学习生活之后，最初的惊奇与激情逐渐逝去，你们的困惑也随之产生：从已经熟悉的中学步入相对陌生的大学，你们会感到有许多的转变，也会觉得有许多的不适应。

由父母呵护到独立生活转变：在中学时代，你们一般都住在家里，不仅衣食住行由父母安排，而且事关个人发展的学习、处事、决策等都有父母指点，在社会生活中的矛盾和冲突也要靠父母帮助解决。而从进入大学的第一天起，你们就开始了独立的生活，虽然经济来源仍然依赖父母和家庭，但学习、生活、处事等必须独立决策，日常生活必须全部自理，遇到矛盾和冲突必须自己去解决。

由被动接受向主动求知转变：中学的学习任务主要是学习科学文化的基础知识，学习的主要形式是以教师课堂讲授、灌输为主，学生巩固知识的主要方式靠做题目，各个教学环节老师具体安排，督促检查严格，学生对老师依赖性较大；而大学是培养高级专门人才的场所，不仅要学习掌握基础理论知识和专门技能，而且要了解科技发展的最新成果，学习内容多、任务重、范围广、要求高；学习方式主要以学生自主学习为主，学习强调启发式教学，课堂讲授时间相对少，学生自己安排自习、阅读、钻研学问的时间相对多，要求学生主动求知，

独立思考，举一反三。而且，与中学生比较起来，大学生学习、探索、个性发展等方面将获得更加充分的自由。希望你们能充分利用这种自由，培养自我学习、自我发展的能力，实现由要我学到我要学，由被动学到主动学，由盲目学习到自觉学习的转变。

从简单的人际关系向复杂的人际关系的转变：中学时代，你们的同学都来自较小的区域，相互之间比较熟悉，同学之间、师生之间比较熟悉。进入大学后，同学来自全国或全省各地，素昧平生，语言、习俗各不相同；没有固定的班主任（或辅导员），任课教师一期一换甚至一期几换，而且学生除上课外，与老师之间不常见面，大学生里的人际关系从同学之间到师生之间，都立体化，构成了一种陌生的环境。

从老师直接管理向间接管理转变：中学时代，学校、老师对学生的管理是采取直接管理的方式，事事有老师安排，大学则更多强调学生的自我教育、自我服务、自我约束和自我管理。

进入大学，也是你们生理、心理趋于成熟，处于人生成长的关键阶段。这是从个体身心发展的角度来看的。因为，大学阶段处于青少年向成年的转变时期，人生观和世界观将在这一阶段定型，是人生发展的关键时期。一般而言，18~22岁是人的身心迅速发展并达到基本成熟的时期。这个时期，发育成熟的身体形态、健全的体内机能为大学生在成才过程中承担繁重的学习任务奠定了健康有力的体力基础。同时，大脑和神经系统也发育成熟并趋于完善，智力迅速发展，其思维的独立性、判断力明显增强，创造性思维显著发展。大学生的个性也逐步形成，富于理想和追求，对未来充满希望，朝气蓬勃，积极进取，奋发向上、立志成才。因此，大学阶段是人生发展的关键时期。

大学阶段又是你们世界观、人生观形成的阶段，在这一阶段形成什么样的理想信念，将会影响一个人一生的发展。同时，这个时期的青年人的思想发展又有很多这一阶段青年人特有的特点。所以，大学更重视学生的思想政治教育，在教育的方法和目标上也与中学有很大的差异，更强调学生的理论思考和实践教育，使大学生正确认识社会发展规律，认识国家的前途命运，认识自己的社会责任，确立在中国共产党领导下走中国特色社会主义道路、实现中华民族伟大复兴的共同理想和坚定信念，使你们中的先进分子树立共产主义的远大理想，确立马克思主义的坚定信念。

面对新的环境，面对如此多的转变，同学们将会有许多的不适应和困惑，为尽快适应大学的学习与生活，实现由一个中学生到大学生的角色转变，应该做好以下准备：一是同学们进入大学后，就应当规

划自己的人生，明确自己的定位，使学习生活更有目的性。国外一位学者这样说过：在中学阶段，学生伏案学习；在大学里，他需要站起来，四面观望。那就请你站起来，向社会，向生活，向历史，向未来的各个方面放眼展望，社会需要什么？我适合干什么？我能干什么？在展望中给自己一个恰当的定位，确立一个合适的目标，并为之努力奋斗，实现自己的人生价值。唯有如此，自己的大学生活才不会虚度。

二是适应新环境，学会生活、学会学习、学会创造。一个人从中学到大学，在一定程度上可以说是真正迈入了复杂的社会，真正开始学习如何面对竞争，如何在社会上找准自己的位置，如何去实现自我全面发展。刚进入大学校门的新生要充分认识到中学环境与大学环境的区别，尽快熟悉大学学习的独立性、创造性和实践性等特点，掌握大学的学习方法，努力适应集体生活，培养自己的生活自理能力。

学子的迷茫——从大学到社会

通过大学几年的学习、生活，你们学到丰富的基础知识和专业知识，培养了全新的学习理念，形成了科学的思维方式，建立了合理的知识结构，锻炼了较强的实践能力。你们将从学院走向社会，从大学到工作岗位，又面临人生的一次重大转折，即由一名学生成长为我国社会主义建设事业的合格的建设者和接班人。当你们的理想走向现实，由理论走向实践，由书本到社会时，你们是兴奋与恐惧、希冀和失落交织，机遇与挑战并存。

当你们步入社会，怀着自己的理想，憧憬着美好的未来走上社会的大舞台时，当你们的理想走向现实，由理论走向实践，由书本到社会时，你们准备雄心勃勃地开始自己人生的职业生涯时，你们也许感到的是兴奋与陌生相随，喜悦与不安相伴。现实可能是不尽如人意，事情的发展也不是想象的那么简单，从而会使人感到迷茫而无所适从。确实，一个由原来较为单纯的学生身份而成为职业劳动者，角色和关系发生了改变。面对新的环境和生活，必须顺利实现角色转化和角色适应，主动迎接挑战，开创明天的辉煌，是青年大学生更为艰巨的人生任务。

当你满怀着希望去适应社会、新环境，去尽快进入员工角色时，由于你刚毕业、社会经验较少，加上长期受校园文化的熏陶，往往带着浓厚的学生气，会与新环境的许多事情发生碰撞，感觉到与新环境、新生活不相适应，失落感油然而生。你们进入新的环境后，必须尽快

脱下学生气，多从他人的角度出发考虑问题。做事不要过于苛求，遇到困难多向老员工请教，尽快融入一个团队。

当你们踏进职场时，你们既拥有机遇，又面对许多挑战。大学生在校时的表现不能完全等同于其上岗后的能力，关键是看其是否能找准自己的社会位置，在实践中培养和提高自已的专业技能、管理水平，发挥自身的内在潜能，公众场合，树立良好的自我形象。然而，毕业生步入新岗位后，初出茅庐的你，如何尽快熟悉和适应工作环境，热爱本职工作，刻苦钻研业务，勇于开拓进取，在工作中创造一个良好开端，如何在“磨合期”里把自己优越的“性能”充分展示给大家，是我们面临的挑战。有句话说，好的开始意味着成功的一半，这实在是至理名言。

成功的求索——在人才的摇篮里

当你们从中学的大门跨入大学的校门后，又要从大学跨入社会的大门之前，你们必须在高职院校这个人才的摇篮里不断地求索，为自己走向成功奠定基础。

(1) 素质的全面发展与提高

当今世界各国的经济发展和科技进步主要是依靠高素质的人才，尤其是在我国加入世界贸易组织之后更需要一大批的高级知识分子来建设国家。高职院校作为培养高素质人才的摇篮。你们高职大学生在大学教育的熏陶下，不仅将学到专业知识和专业技能，而且将学会如何适应新的环境并具备在新环境中不断学习、创新、自我发展的能力。你们的素质将获得全面的发展与提高。具体表现如下：

首先，在人才的摇篮里，你们的心理走向成熟了。

在人才的摇篮里，你们克服了种种心理障碍，例如：

自我评价失调产生的自卑感：不少大学生在中学时是学习上的尖子，担任过学生干部，获得过很多荣誉，自觉是同龄人中的佼佼者。进入大学后，由于高等学府人才济济，部分学生失去了在学习上的明显优势，甚至出现补考、重修等情况。他们虽然也曾有过追求进步的愿望，但看到一些学生干部、学习尖子的上佳表现，而产生心理落差。

人际关系适应不良产生的孤独感：进入高技后，面对新的人际关系，有些大学生很不适应。他们希望了解他人又不想完全敞开自己的心扉，与教师不易达成心理沟通，在同学中也不易找到知音，常常出现心里烦恼无人、无处倾诉的情况。

体制转型时期的动荡产生的压抑感：体制转型时期给人们的传统思想和生活方式带来很大的冲击，各种压力也出现在大学生面前。找工作的难度越来越大，大学生深切感受到择业就业的压力，出现新的心理矛盾，甚至产生沉重的压抑感。

经济负担的压力产生的失衡感：随着高校改革，大学生必须面对交费上大学的现实。这对于那些老少边穷地区的学生、城镇下岗职工家庭的学生来说，往往为筹集学费和生活费煞费苦心。有的学生过分重视物质享受，使经济困难的学生自惭形秽。

成长中的矛盾产生的焦虑感：大学生正处于心理学家称之为“心理断乳”阶段。这一阶段中充满成熟和不成熟的矛盾。例如，大学生比较注重自己的形象，甚至常常产生一些不切实际的幻想，幻想成为别人羡慕、追求的白马王子或白雪公主，但幻想毕竟成不了现实。

不适当的家庭教育方法产生的烦躁感：应试教育使很多家长在子女考大学之前不把子女性格塑造放在首位，望子成龙心切，重智力轻德育，重书本知识轻能力培养，重身体健康轻心理健康。各方面的要求超过子女的实际承受力，造成一些大学生性格上出现了偏差。

情感问题产生的困惑感：大学生由于心理与生理发育逐渐成熟，产生对异性的向往和对爱情的欲求，不少学生按照自己的意愿步入爱情的殿堂。但由于他们对爱情的理解往往过于浪漫，爱情的理想与现实的差距让不少学生感受到一种难以名状的心理困惑。

在人才的摇篮里，你们拥有了健全的自我意识，科学的世界观和人生观，良好的品质修养；热爱生活，面对困难，能发挥自己的潜能和调控自己的行为；遇到挫折，能采用自己特有的应对和防御机制，战胜自己的抑郁、沮丧等消极情绪，维持心理平衡；拥有良好的人际关系和心理适应能力；拥有健全的意志。心理走向成熟化。

其次，在人才的摇篮里，你们的知识向全面化方向发展。

在人才的摇篮里，你们获得了合理而全面的知识结构。知识结构是指一个人所拥有的知识体系的构成情况与结合方式。它是一个由诸多要素组合而成的有序列、有层次的整体信息系统。合理的知识结构是文化素质的基础。当今世界，各种知识浩如烟海，各门学科交叉渗透，科学技术的发展突飞猛进，大学生们要根据社会发展和所选专业以及职业的具体要求，将自己所拥有的知识科学地进行组合以形成合理的结构。在高职院校的学习，你们将系统地掌握马克思主义的理论知识，拥有宽厚的基础知识、精深的专业知识和广博的相关知识。这些都是构成合理全面知识结构的重要组成部分。系统的马克思主义理

论为大学生指明了政治方向，提供了科学的世界观和方法论，专业基础知识是衔接专业知识和基础知识的重要环节，也是专业知识学习的一个铺垫；专业知识是大学生赖以生存的资本，是大学生知识的直接显示体；随着时代的发展，学科的更新高校的交叉学科层出不穷，我们大学生应多选跨学科的相关知识的课程，实现各门学科知识的有机整合。中学学习的知识相对来说是不太强调关联性的，而大学就必须注意知识的相关性。强调知识的关联性、跨学科性、跨文化性是大学学习的必然要求。没有这种知识的联系性和跨学科性的学习，肯定不是成功的学习。胡适曾经说过：“读一书而已则不足已知一书”。一书不可能解释一书本身，一书只有在另外一书或多书的参照下才能获得较为准确的解释。大学学习的相关性是极其重要的。这种相关性本身就带来了知识结构的变化、思想观念的变化、思维方式的变化和研究问题方法的变化。

再次，在人才的摇篮里，你们的观念现代化和技能多样化了。

在人才的摇篮里，你们逐渐成长起来，你们不仅拥有了正确的世界观、人生观和价值观，同时，而且培养了创新意识、生态意识、正确的网络意识、团队意识，树立了终身学习观。

在人才的摇篮里，你们不仅拥有了专业技能，而且拥有了自我学习的技能、独立生活与自我管理的技能、情绪调控和适应社会的技能、发展人际关系的技能。

(2) 继续保持和发扬大学传统，弘扬进取精神，迎接跨世纪的挑战

在人才的摇篮里，你们接受了大学传统，也是大学的灵魂。尽管中国出现现代意义上的大学的时间并不是很长，从京师大学堂算起也不过一百零几年。百年来中国人所建立的大学传统，无论是蔡元培的“兼容并包”，还是梅贻奇的“所谓大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也”，其说法虽然各有不同，但追求的理想却大体一致：大学应当是出学术、出思想和引领社会进步的地方。因此，创新之意识，自由之思想，科学、人文的传统精神等等，人们敢冒风险、甘于寂寞、正视成败；独立思考、超越潮流，追求真理、坚持真理，严谨治学、追求理想、谦虚谨慎，实事求是和将社会引向健康的方向上去等构成了大学的传统。由于历史的不同，以及地域文化与学科差异的影响，不同大学之间又形成了各自的传统和精神，这是大学在共性之外的特色与个性。最能反映一所大学传统和特色的是校训，因为校训是学校制定的对全校师生具有指导意义的行为准则，是对学校办学传统与办

学目标的高度概括。校训对激励全校师生弘扬传统，增强荣誉感、责任感，继续奋发向上，具有特别重要的意义。

你们要继续保持和发扬大学传统，弘扬进取精神，迎接跨世纪的挑战，做时代的栋梁。

良师与益友——教育者的责任

刚进入校园的大学新生们，你们有遇到失去“拐杖”的苦恼。有从事事由父母做主到自己决定，选课、吃饭、生病等都要自己去面对，会产生一种因离开父母这根拐杖而产生的无助感；有对教师依赖的减少，大学的教学模式是以学生为主导的主动模式，不同于中学时代，以教师为主导的被动模式，这要求学生有较强的自学能力，不然会产生失去学习中教师的拐杖的感觉；有与好朋友分离，失去朋友这根拐杖，会产生孤独感和失落感。

为了让你们新生们尽快从失去“拐杖”苦恼中走出来，能够在大学这个浩瀚的海洋里自由地遨游，充分地展现自己的魅力与能力，大学里所有教职员都是教育者，他们都有责任在各自的岗位上做到尊重学生、理解学生、关心学生，在学习、生活各方面对学生进行引导。引导你们学会在大学里学习：进入大学，必须摆正心态，确立自己新的学习航标，一切的学科知识的学习和获得都要靠你自己的自觉和努力，万不可在外面的花花世界中迷失了方向，不知所措。教育者引导你们学会为人处世，提高交际能力。大学是你们走向社会的最后一站，人际关系就显得尤为重要。凡事多考虑一下。“Look before you leap!”谨慎的走好每一步。离开了家离开了父母，你们就不再是家中那个被家长呵护庇佑的小皇帝小公主，在学校里，人人都是平等的，人人都是优秀的，你们只要适当地改变自己，使自己适应新环境，真诚待人，乐于助人，不断提高个人修养，培养热情、爱心与同情心才会被大家认同喜欢，才能找到真正的自我，实现生活价值。教育者通过教书育人，管理育人，服务育人，使教育形成合力，从而达到将你们培养成“有理想、有道德、有文化、有纪律”的“四有”新人和符合社会经济发展需要，特别是地方经济发展需要，面向生产、建设、管理、服务第一线的“下得去、留得住、用得上”的高素质高技能型技术应用性人才。

大学生们处于幼稚与成熟的交接点。大学生从入学到毕业要经历几年时间，大学教育各个时期任务差异较大。大学生活呈现明显的阶

——阶段性：过度适应阶段、稳定发展阶段和毕业准备阶段。过度适应阶段是新生进入大学，面临从中学生活到大学生活的急剧转折，是大学生德、智、体全面发展的起步时期；稳定阶段是大学生全面成长的关键时期，也是学习最紧张、最活跃的时期，是专业思想逐渐稳定，人生思考更加成熟与理智，奋斗目标日趋清晰、求知欲望更加强烈、社会责任感增强、政治上争取进步时期，也是大学生分化的阶段；毕业准备阶段，是大学生趋于成熟、准备成为社会独立成员的阶段，有时间不够用的紧迫感，有关心国家政治经济发展，关心自己所学专业的动态的责任感，也有求职择业，担心学非所用，能否找到合适工作的焦虑感，是个性趋于稳定，紧迫感、责任感和焦虑感并存的阶段。教育者必须做学生的良师益友，在各个阶段和时期用真诚去取得信任，用友爱去取得情感上的沟通，为他们走向成熟提供有力的帮助，创造有利的条件。使大学生们从思考中确立自我，从学习中追求真理；从独立中体验自主，从计划中把握时间；从交流中锻炼表达，从交友中品位成熟；从时间中赢得价值，从兴趣中汲取快乐；从追求中获得力量。

未来是青年的，中国的未来是属于中国青年的。你们青年学生要想成为未来的主人，必须从现在做好各种准备。

首先，在教育者的全面引导下，你们应该正确估价自我：不过高地夸大自己的长处和优势，也不一味地贬损自己。把自己置于一个合适的位置上，既能看到自己的长处和优势，也能看到自己的短处和劣势，扬长避短，在困难时看到光明和成绩，在成功时意识到缺陷和不足；善待自己，相信自己的能力，有一种永不满足和永远自强不息的精神。

其次，在教育者的全面引导下，你们应充分利用大学的条件，把握难得的学习机遇，加强各方面的修养，充实自己，把自己培养成为适应社会需要的栋梁之才。因为有机会进入大学是一种荣幸，任何一种光荣的待遇都要靠不懈的努力来争取。要最大限度地利用这一机会。大学里师资队伍雄厚，教学设施要比普通中学要齐全得多，教学内容所包含的信息量越来越大。要想在学业上获得成功，一定要充分利用现有的学习条件，通过多种渠道（如互联网络），获取大量的信息，并充分利用现代多种高科技教学手段（如计算机教学）来掌握、运用自己所学的知识，提高自己的能力。

21世纪是中华腾飞的世纪，也是青年人大展宏图的世纪。当代中国大学生是时代的骄子，是社会的宠儿。若干年以后，大学生将成为我国现代化伟大事业的中坚力量。面对经济全球化、信息网络化和社

会知识化的挑战，在教育者的全面引导下，大学生应当不断加强各方面的修养，充实自己，提升素质，把自己培养成社会主义现代化事业的栋梁之才，为推进中国社会的全面发展而努力奋斗，为实现中华民族伟大复兴而不懈奋斗。

我们的希冀——大学生活指南

(1) 入学新生的第一本教科书

刚刚进入大学校门的高职大学新生们，你们既有对大学学习、生活的美好的向往和憧憬，又有对新环境的不熟悉而产生的焦虑和担心，希望这本书能为进入大学生生活提供指南，成为你们新生入学的第一本教科书。

(2) 大学生生活导读

介绍大学环境，沟通教学联系，推崇和倡导积极向上的大学生生活（着重谈学习方法、求知态度和生活观念、方式的重要性）。

这本书将介绍大学环境，通过介绍大学的外部环境和校园环境，特别是通过与中学环境的相比，使入学的新生有了适应大学生生活的心理准备。

这本书将沟通教学联系，通过介绍大学的教与学的情况，学生的学习角色和教师角色与中学的不同，让入学的新生能很快地投入到大学的学习中去。

由于中学的学习是为高考服务的，因此中学的课程非常简单，就是高考要考的那几门课。而且，课程相互间也没有多少交叉和衔接。即使你有一段时间学得不够好，你也有机会再回过头来重新复习。你所要做的，就是按照老师的要求，把这几门课的内容搞熟，并且反复练习，以达到精熟的要求。这样的学习是比较简单的。到了大学，情况就完全不同了。首先是课程非常多。当你拿到课表，就会发现，每个学期你都要学十来门课。到了高年级，课程还会更多。有些课程是前后衔接的，你必须先学了基础课，才能进入专业课。因此，在大学里，每一个学期的学习都很重要。哪一门课没有学好，都有可能影响到你下一阶段的学习。其次，大学里的学习专业性很强。除了一些公共课程（如“两课”、英语、体育等）外，几乎所有的课程都是围绕专业安排的。不同的专业，课程内容不同。因为大学的教育是专业教育，是以培养某一领域的高级专门人才为目标的。现在虽然有培养“T”型人才和“I”型人才之争，但是现代高等教育要培养高级专门

人才，这对很多高校来说是没有争议的。第三，大学中的课程很杂。除了要学习本专业的课程，还要学习很多相关专业的课程。如学机械的，要学计算机课程；学计算机的，也要学一些机械类的课程。至于学文科，交叉的课程就更多了。这些课程有些是指定的，有些则是选修的。第四，大学中所要学习的内容非常广泛。在中学，我们只要按照教科书的要求去学就可以了。但在大学，你也许会发现老师讲授的很多内容超出了教科书的范围，有的甚至就没有教科书，只有讲义。老师在讲课时，除了指定教材外，还会开列一大堆参考书。总的来说，在学习内容方面，大学可以用多、专、杂、广来概括。只要你愿意学，大学中有学不完的东西。如果说，在中学，我们的学习是精益求精，那么在大学，我们的学习就是多多益善了。

进入大学后你们也许会发现，大学教师的授课方式与中学老师的授课方式有很大的不同。大学老师讲课一般只讲重点，点到为止。而且，大学中一般没有统一的教材，即使有，也只能作一个参考。有很多东西是教材上没有或老师没有讲的，学生必须自己去看很多的参考书。如果说在中学，学生们面对的是有限的学习内容，那么，大学中的学习内容几乎是无限的。因此，中学与大学的学习方法有很大的区别。大学生必须主动地学习，必须有针对性地学习，同时也要对学习的内容有判断和取舍的能力。所以，在大学里，需要更多的主动性来安排自己的学习，这是大学的学习与中学不同的地方。

这本书推崇和倡导积极向上的大学生活。

从中学到大学，对每一个新生来说，都是一个全新的世界，无论是生活环境还是学习方法，无论是自我的目标还是社会的期望，都发生了很大变化。能否在这种环境变迁下尽快适应新的大学生活，直接关系到大学生在成长的道路中能否有一个良好的开端，能否有效而成功地度过大学时代。因此，这本书推崇和倡导积极向上的大学生活，希望你们大学新生入学后阅读此书，能帮助你们尽快适应新的环境，缩短心理转变所需要的适应期，形成积极向上的心态，你们能够主动学习，积极获取知识，乐观、平和的心态面对生活和学习中遇到的各种困难和不适应，选择提倡适度消费、反对奢侈浪费的人生方式，确立奉献社会服务民众的崇高社会理想，从而为你们整个大学阶段的成长奠定良好的基础。

(3) 时代的重托：大学生的历史使命（享受高等教育者应承担的责任和义务）

每一个社会，每一个时代都有自己的发展趋势和潮流。这种趋势

和潮流植根于社会的经济、政治和文化生活，也根源于人心所向，它不仅具有深厚的现实基础，而且具有深刻的人性基础，因此谁也不能抗拒这种趋势和潮流。历史上有所作为的人物，往往都是把握时代潮流和社会发展趋势并积极顺应这种潮流和趋势，才对社会历史的发展和人类的文明做出贡献。当今时代是一个知识经济和经济全球化的时代，是一个政治多极化和文化多元化的时代，也是全面建设有中国特色社会主义现代化事业，实现中华民族伟大复兴的时代。处于这个时代的当代中国大学生，应该明确自己肩负的重任，审时度势，顺应历史大势主潮，遵守法律、法规，遵守学生行为规范和学校的各项管理制度，尊敬师长，刻苦学习，增强体质，树立爱国主义、集体主义和社会主义思想，努力学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想，具有良好的思想品德，掌握科学文化知识和专业技能。把自己培养成为社会主义现代化事业的合格人才，在建设社会主义现代化事业的过程中，在促进中华民族伟大复兴的伟大实践中成长进步，建功立业，实现自己的人生价值。

(4) 无愧的青春年华，无悔的大学生活

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。人生的道路是漫长的、曲折的，不是一帆风顺的。大学生应胸怀大志、高瞻远瞩、立足现实、面向未来，以意气风发和斗志昂扬的姿态，去迎接时代的挑战，把握历史的机遇，努力学习，提高修养，在人才的摇篮里使自己走向成功和成熟，把有限的青春投入到无限的事业中去，在服务民众中尽情挥洒朝气蓬勃的青春，实现自我人生价值，谱写壮美绚烂的人生篇章。

“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海”，波澜壮阔的时代最能考验意志和能力，也最能造就英雄。刚入学的高职大学新生们，希望你们不要等待、不要彷徨，好好抓紧时间、抓住机遇，赶快努力奋斗吧！无愧自己的青春年华，无悔自己的大学生活。这也是我们奉献这本书的目的。

目 录

前言

理想篇	1
一、奋斗目标的再选择	3
二、寻找人生的社会坐标	9
三、瞄准坐标起航	15
心理篇	21
一、幼稚与成熟的交接点	23
二、欲望人生	29
三、情感危机	36
四、心理挫折与情绪调治	39
环境篇	49
一、高级专门人才的培养基地	51
二、有利于人才成长的大学硬环境	56
三、有利于人才成长的大学软环境	58
四、在良好的环境中健康成长	68
学习篇	77
一、大学学习的一般特点	79
二、大学学习方法的一般原则	83
三、大学学习的一般方法	87
四、科研能力培养的方法与途径	96
生活篇	101
一、生活方式的确立	103
二、消费结构的合理化	107
三、大学生活误区	110
创业篇	113
一、管住企图心	115
二、常怀报国心	122
三、永葆进取心	131
修养篇	139
一、无愧于“大学生”的称谓	141
二、当代大学生必备的修养	146
三、出类拔萃人才的自我修养	156
后记	163

A black and white photograph of a forest path. The path is narrow and leads into the distance, flanked by tall, slender trees with light-colored bark. The trees are densely packed, creating a sense of depth and perspective. The lighting is soft, and the overall mood is serene and contemplative.

理想篇

