

应用型人才培养系列教材

大学生入学教育教程

● 主 编 郎建华
副主编 张 健 丁 虎
主 审 顾 豫

应用型人才培养系列教材

大学生入学教育教程

主 编 郎建华

副主编 张 健 丁 虎

主 审 顾 豫

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生入学教育教程/郎建华主编. —苏州: 苏州大学出版社, 2006. 8

应用型人才培养系列教材

ISBN 7-81090-726-3.

I. 大… II. 郎… III. 大学生-入学教育-教材
IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 095748 号

大学生入学教育教程

郎建华 主编

责任编辑 薛华强

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市干将东路 200 号 邮编: 215021)

苏州恒久印务有限公司印装

(地址: 苏州市友新路 28 号东侧 邮编: 215128)

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 7.825 字数 193 千

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-81090-726-3/G·361(课) 定价: 15.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话: 0512-67258835

前 言

新生入学教育是大学教育的第一课,也是高校素质教育的重要内容,是针对大学新生的特点,帮助他们尽快适应大学生活,顺利完成从中学环境到大学环境的过渡,从而为他们在以后的学习、生活、工作上取得成功奠定良好基础的教育。

新生入学教育是大学阶段教育和管理工作的重要环节与基础性工作。与基础教育相比,高等教育阶段的教学方式、学习特点和生活模式截然不同,高校新生正处于世界观、人生观和价值观形成的关键时期。大学生是十分宝贵的人才资源,对于大一新生来讲,采取行之有效的新生入学教育工作,帮助他们顺利实现从中学生到大学学生的角色转换,尽快适应高校教学、学习与管理的各项要求和大学生活,对于贯彻落实党的教育方针,有效实现高等教育的培养目标,培养合格的社会主义建设者和接班人,具有十分重要的作用。

因此,我们要从全面贯彻党的教育方针,全面提高人才素质的高度,对新生入学教育工作统筹规划、精心部署、认真实施。要坚持以正面教育为主,灌输与疏导相结合、严格要求与热情关怀相结合,积极主动地帮助新生解决思想、学习和生活上遇到的各种实际问题。要充分让新生了解学校,了解所学专业,明确当代大学生的历史使命,牢固树立为中华民族的伟大复兴而努力学习的远大理想。引导他们在大学中逐步做到学会学习、学会做人、学会创新和学会与人合作相处。帮助学生初步确立大学的学习目标、奋斗目标,树立新的学习观念,制定合理的学习计划,尽快适应大学学习

生活,顺利实现由中学向大学的角色转变。帮助学生了解学校的各类规章制度,以及与学生有关的各类机构设置(教学管理、后勤服务、学生管理、安全防范、助学贷款、勤工助学、素质培养、能力锻炼、社团发展等)。帮助学生正确对待环境、人际关系、学习、语言、生活习惯的变化和经济状况的差异,克服由于对大学生活缺乏了解和应有的准备而带来的陌生感、孤独感、无助感,尽快融入大学生活。

为了帮助新生尽快了解、适应大学生活,较快地实现从中学生活向大学生活的转变,教育他们树立坚定而正确的政治方向和远大的成才理想,引导他们热爱学校和所学专业,自觉遵守校纪校规,争做合格大学生,提高成才起点,我们编写了这本教材。

本教材共九章。主要内容包括:适应大学生活,社会主义荣辱观教育,职业道德教育,法纪、安全教育,文化素质教育,行为规范教育,心理健康教育,就业指导教育,国防教育。

本教材的第一章、第四章、第八章由郎建华编写,第二章、第三章、第五章由张健编写,第六章、第七章、第九章由丁虎编写。本教材由郎建华任主编,并负责全书统稿。

苏州职业大学的顾豫副教授担任本教材的主审,并对本教材提出了指导性的意见,在此表示真诚的感谢。

由于时间较紧,编写人员的水平有限,书中难免有不妥之处,诚请读者批评指正,以便我们进一步修改完善。

编 者

2006年6月



第一章 适应大学生活

- 第一节 适应大学新环境 (1)
- 第二节 适应大学新生活 (3)
- 第三节 大学生的历史使命与目标 (11)

第二章 社会主义荣辱观教育

- 第一节 树立社会主义荣辱观的重大意义 (16)
- 第二节 深入理解社会主义荣辱观的科学内涵 (24)

第三章 职业道德教育

- 第一节 职业道德概述 (37)
- 第二节 大学生职业道德的培养 (46)

第四章 法纪、安全教育

- 第一节 树立和培养法律意识 (53)
- 第二节 大学生安全教育 (62)

第五章 文化素质教育

- 第一节 端正学习目的 (86)



- 第二节 建立合理的知识智能结构 (100)
- 第三节 发挥人的潜能,开发非智力因素 (116)
- 第四节 培养优良的学风 (124)

第六章 行为规范教育

- 第一节 大学生行为和大学生行为规范 (132)
- 第二节 大学生日常行为规范的主要内容 (143)
- 第三节 大学生行为规范的作用 (147)

第七章 心理健康教育

- 第一节 大学生心理健康教育概论 (154)
- 第二节 大学生心理健康标准 (160)
- 第三节 大学生自我意识的发展 (166)

第八章 就业指导教育

- 第一节 大学生就业难的分析 (173)
- 第二节 大学生的不良就业心态及其调适和校正 (178)
- 第三节 完善就业制度,促进大学生就业 (182)

第九章 国防教育

- 第一节 我国国防教育概述 (186)
- 第二节 我国军事概况 (192)
- 第三节 加强高校国防教育 (200)

附录

第一章 适应大学生活

大学时期是人生成长的关键时期,刚刚跨入大学校门的新生,面对着生活环境和学习环境的巨大变化:由父母的“重点保护”对象过渡到独立性较强的集体生活;由老师的“重点培养”转变为自主学习;由过去见识、交往、活动范围较窄的生活环境,到置身于大学这个小社会中;等等。诸如此类的变化,使许多大学生一时难以适应,心理矛盾加剧,学习缺乏动力,人际关系紧张,严重影响了大学生的学习生活。那么,大学生怎样才能尽快适应大学学习生活,早日完成由中学到大学的过渡呢?

第一节 适应大学新环境

走进大学校门,就相当于一只脚迈进了社会。尽快适应大学生活将为今后进入社会做好铺垫。入校后能否迅速了解和熟悉校园环境,将是适应大学生活的第一步,因为它决定大学新生能否在新的环境中自如地生活、学习。

一、适应新的生活环境

随着近年来大学新生中独生子女比例的增大,由家长专程护送新生上学的现象越来越普遍,有的学生甚至有数位亲友陪同



报到。而入学旅程本应该是锻炼他们独立能力的一次难得机会。

进入大学后,许多需要独立处理的事情将接踵而至。为了尽快适应大学生活,应做好以下几方面的准备:

(1) 要尽快熟悉校园的“地形”。例如,了解教室、图书馆、商店、电话亭、开水房、银行等在什么地方,食堂什么时候开饭,如何充卡,学校有几个大门,晚上何时关门,等等,这些都要在短时间内了解清楚。

(2) 要多向师兄师姐们请教。一般说来,他们都会非常乐意把自己的经验传授给新生,以帮助新生尽快适应校园生活,尽量少走弯路。作为新生,这样的机会是不容错过的。另外,向自己的同乡请教也是不错的选择,毕竟,同乡之间交流更显亲近一些。

(3) 多多参加学校和院系里的活动,也对尽快适应周围的环境大有益处。因为在这些活动中,可以接触到许多高年级同学,在与他们的交流中,新生将有很多收获。

(4) 在班级中担任一定的工作,也能帮助新生尽快适应校园生活。作为班干部,与老师、同学接触的机会多,掌握的信息就多,锻炼的机会也多,能力提高很快,自信心也就逐渐建立起来了。

二、适应新的人际环境

大学里的教学模式使师生间的交流不像以往那么多,如何处理好与教师间的关系对新生将是一个很大的考验。

在中学阶段,学习内容、学习时间甚至学习计划等都是由教师安排的,学习效果也主要由教师来进行检查。而在大学里,班主任或辅导员与学生见面的次数不多,师生关系没有中学时代那样密切。这就需要学生主动与班主任交流,及时汇报思想上的变化和生活中的困惑。对于任课教师,更应该抓紧课前和课间的时间与

之沟通,提出学习中的问题,与教师一起探讨。

在大学新生的人际关系中,问题最多的还是同学之间的关系。而同寝室同学之间的关系又尤为重要。相处的时间越多,看到彼此的缺点也就越多,在处理问题时摩擦就越多,每个大学生都必须面对它、接受它。

处理这些问题首先要学会承认各人有各人的生活习惯和价值体系,如果你与别人生活在一起,你就得连同他们的生活方式一起接受。如果别人的生活方式有碍于你的生活,你应委婉地提出意见,并适当地进行自我调整,而不是作正面的交锋。处理好同学之间的关系,还要做到对人宽、对己严,切忌以自我为中心。在平时的生活中,做到三主动,即主动与同学打招呼,主动和同学讲话,主动帮助别人。和谐的人际关系将对快速适应大学生活起到积极的作用。

第二节 适应大学新生活

经过高考的洗礼,大学新生们步入了向往已久的大学殿堂,他们会沉浸在对大学生活、对美好未来的憧憬之中。然而大学不是天堂,也不是娱乐场,而是步入职业前充电加油的场所。大学也会与想像中的不太一样,原先升学的愿望已实现,新的目标尚未找到,新生难免会陷入暂时的迷茫,同时也感觉到大学与中学有着截然不同的生活、学习方式,需要尽快转变角色,适应大学生活。

一、转变生活角色

大学新生要适应大学的生活环境,须做到五个转变:



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、受同学尊敬的学习尖子,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一社会角色的变化,应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

大学是一个人成才、成就事业的新起点。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,要力求做到唯物而不要唯心,要全面而不要片面,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、行等个人生活都要由自己处理安排,自主、自立、自律是大学生活的主旋律。大学生应适应这些生活方式的变化,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、班级组织的文体活动和第二课堂活动。

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,同学间充满着乡音乡情;而大学生来自全国各地,其语言、个性、生活习惯有较大差异,这就要求交往方式有所转变。新生们要注意从以“自我”为中心向以“集体”为中心转变,在班级里要多关心他人,在宿舍里要相互礼让。首先,要做到相互了解、相互适应,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;再次,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。交往中要注意给人以良好的印象。比如,衣着整洁大方,言谈举止要文明礼貌,待人诚恳,不卑不亢,讲信用,守时间等。还要消除交往中的羞怯情绪,培养交谈中“说”与“听”的技能。注意提高个人修养水平,养成良好的行为习惯,培养全方位的交际能力和处世艺术。

二、培养独立生活的能力

大学生活是集体生活,又是独立的生活。进入大学,生活环境会发生很大的变化。学生们来自五湖四海,生活习惯、脾气秉性和个人爱好会有所不同,所以产生一些矛盾是难免的,主要的是要怀



着宽容理解的心态去妥善处理好这些矛盾。

生活上,必须学会独立生活,要树立正确的生活观念。大学生生活是丰富多彩的,应该做到有效地学习,有序地生活,有益地娱乐,有度地消费。

学习上,要学会安排自己的时间。大学里很多时间是留给自己掌握的,要把预习、做作业、锻炼身体、娱乐及休息时间安排好,要管得住自己。

进入大学,也就进入了新的生活环境。没有了父母每日的悉心照料,没有了长辈随时的耐心指导,如何独立处理日常事务,如何照顾好自己,是每个新生都必须面对的。从离不开父母的家庭生活到事事完全自理的的大学生活,一切都要从头学起。对于许多从未住过校的学生,这是一种新的挑战。初中、高中,学生把大部分时间和精力都用在在学习上,生活上的事情绝大部分由家长包办料理,像做饭、洗衣服、理床、晒被子通常都无须学生插手。有的学生甚至不会洗碗、擦鞋油。而进入大学后,父母、长辈不在身边,这些生活中的小事,都要学会独自处理。要培养生活的自理能力。首先,应学会料理日常生活。从按时起床、运动,自己整理床铺,收拾房间开始,然后要学会自己洗衣服,晾晒衣物,学会合理安排自己的饮食,照顾好自己……同寝室的同学要互相学习、互相帮助,没有住过校的同学要多向有过住校经验的同学请教。同学间的互相影响和互相学习能够在一定程度上促进生活自理能力的提高。其次,必须要作好合理的消费计划。对钱财的管理、分配在一定程度上反映了一个人的自理能力。大学新生一般都没有太多的“理财”经验。由于家长一般每月或每几个月给一次生活费,大学生就要自己独立计划如何进行消费。开始大手大脚,后来缩紧腰带,是一些新生最易犯的错误。不规律的饮食方式,严重危害着学生

的身体健康。因此,制订一个合理的消费计划是十分必要的。哪些开支是必须的,哪些开支是完全不必要的,哪些开支是可有可无的,在心中都要有数。钱要花在刀刃上,要避免完全不必要的消费,可花可不花的尽量少花。最后,还可以根据自己的家庭经济情况和学习状况来确定是否需要做家教或兼职。根据这些情况,再确定自己每个月的“消费计划”,使之切实可行。计划制订后,要尽量按照计划执行,多余的钱可以存入银行,以备急需时使用。入学几个月或半年之后,大学新生对自理的生活就会逐渐适应了。

三、养成良好的生活习惯

良好的生活习惯在一定程度上反映了一个人的生活方式以及综合素质。好的生活习惯不仅能促进个人的身心健康,也对人的未来发展有很大的间接作用。因此,在大学里养成良好的生活习惯显得至关重要。良好的生活习惯不仅是保持身体健康、愉快学习的重要前提,也是确保顺利、成功度过大学阶段的一个重要基础。为了达到身心健康的目的,从一进大学起,就该切实重视这个问题,培养良好的生活习惯,并防止不良生活习惯的养成。

(1) 要合理安排作息时间,形成良好的作息习惯,这对促进身心健康是非常有益的。大学新生应养成早睡早起的习惯,每天早上起来读读外语、做做锻炼都是非常有益的,晚上尽量不要熬得太晚,以免影响他人休息,对自己身体也不好。研究表明,大学生的睡眠时间一般每天不得少于7个小时。充足的睡眠是高效率学习的保证。如果条件许可,午饭后可以小睡一会儿,但最好不要超过40分钟。

(2) 要进行适当的体育锻炼,多多参加文娱活动。学习之余参加一些文体活动,不但可以缓解刻板紧张的生活,还可以放松心



情、增加生活乐趣,反而有助于提高学习效率。听音乐、跑步、做广播体操、踢足球等都有助于增强体质,提高对疾病的抵抗力,这是一种积极的休息。

(3) 要保证合理的营养供应,养成良好的饮食习惯。大学生“饮食不良”现象主要表现在三个方面:一是饮食不规律,很多人早晨起床较晚,来不及吃早饭便去上课,有的索性取消了早饭,有的则在课间饿的时候随便吃些零食。这样对身体是非常有害的。二是暴饮暴食。三是过度节食,这一点在女生中尤为常见。

四、大学生的学习方式及其特点

大学的学习不同于中学,迈入大学校园,面临的是一个全新的学习和生活环境。学习任务十分艰巨,既要学专业知识,又要学专业外的知识;既要学科学研究方法,又要学实验、技术操作;既要学做事,更要学做人。首先,大学里所学知识是由基础课、专业基础课和专业课组成的,循序渐进,一环扣一环,前面任何一环没有学好都将影响到后面课程的进行。另外,学生在校期间还要在外语上通过四、六级考试和计算机要通过水平测试,学习的任务并不轻松。其次,高等教育和中小学教育有着显著的区别。主要表现在:学习任务不同、学习内容不同、学习方式和学习方法不同。

学习任务不同。这主要在于中小学的学习任务是学习各种科学文化基础知识,为进一步升学或就业做准备;大学则是以培养各类高级专门人才为目标,既要学习专业知识,又要掌握专门的技能,这与整个社会需要紧密地结合在一起,具有很强的实践性和针对性。

学习内容不同。大学的学习是一种专业性很强的学习过程,但这些课程都紧紧围绕一个中心,就是为培养专门人才服务。此

外,大学还根据培养专门人才的要求,开设大量的选修课、专题讲座以及进行实验、实习和社会调查等。大学里各种各样的讲座很多,要积极参加学校里的文化活动,应多与学者交流,多与同学交流。

学习方式和学习方法不同。大学学习充分体现出学生学习的主动性、积极性和自觉性,并不断探索和总结适合自己的有效的学习方法。大学学习一定要改变往日应试教育的学习方式,积极参加课外实践和各种兴趣小组,这对于未来的发展十分重要。

五、树立正确的恋爱观

学生从中学转入大学,自然而然增加了一个人生问题——恋爱。有个说法,叫做“大学里,爱情躲不开”。正确对待这个问题对大学新生来说极其重要。

首先,大学初期,是学生(特别是女生)恋爱的高发期,也是失恋的高发期,是频繁的“排列组合时期”。过早恋爱不利于成才,过早恋爱不利于新生顺利地适应大学生活和学习。其次,大学新生恋爱不利于正确把握恋爱标准。因为大学生的职业去向、经济情况等均未定,社会经验少,对现实生活认识不够透彻,往往对爱情充满理想化的色彩,经不起现实生活的考验。同时,过早恋爱不利于正确对待和处理恋爱中出现的各种问题。另外,过早恋爱具有动机的片面性,成功率较低,常常是“有缘相识,无缘相聚”。总之,过早恋爱对于大学生成才弊多利少。

但人都是有感情的,彼此产生爱慕之情并非错事,也不必过于自责,但必须注意以下几点:

第一,分清爱情与友谊的界限。

第二,爱情要服从于学业。对于大学生来说,爱情服从学业,



就是要把学业放在第一位,并保证使理智控制感情,真正把握住自己的行为。

第三,要遵守恋爱道德。

第四,正确对待恋爱挫折。

六、筹划好未来

进入大学并不是大学生们的最终目的,大学对于他们只不过是步入职业生涯前的充电加油场所而已,每个人最终要走出校园去实现自己的梦想。然而,事实上许多在校大学生并不在意自己以后会做什么,也不清楚自己能够做什么,更没有考虑过筹划自己的未来,“一切等毕业后再说”。直至临近毕业就业时才感慨:“如果重上一次大学,从大一一开始就规划自己的职业生涯……”好在这“一声叹息”已越来越引起大一新生的关注。

简而言之,筹划自己的未来就是规划自己的职业,而规划职业生涯包括规划近、中、长期的职业目标,培养实现目标所需的能力和条件以及根据个性、兴趣、人格特点、专业能力和社会需求调整自己的计划和目标。具体来说可以分为以下几步:

(1) 规划职业的第一步是全面审视自己,正确地评价自己,知道自己的兴趣、能力、价值观和理想、优势和劣势。在大学期间挖掘出真正令自己感兴趣的领域,从而确定自己的职业方向。了解自己的价值观,有助于搞清自己以什么样的眼光看待周围的世界和以什么样的方式生活。

(2) 为自己的规划目标设计几种方案,研究每个方案所需要的能力和条件。当然任何一个方案,都应该根据自己的专业特点而设计,因此如何基于自己的专业进行职业规划,是每个大一新生就应该认真思考的问题。了解专业特点以及各专业主要面向的职