

大学 导航

DAXUE
DAOHANG

——西安工业大学新生入学教育

任慧英 齐华◎主 编

陕西出版集团
陕西人民出版社

大学导航

——西安工业大学新生入学教育

主 审：张君安

主 编：任慧英 齐 华

副主编：赵 琼 姬洪波 张 英

编 委：郭 波 刘振亭 马 戈

程新锋 李小雁 牛迎宾

杨卫东 郭 克

陕西出版集团
陕西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学导航: 西安工业大学新生入学教育/任慧英, 齐华主编. —西安: 陕西人民出版社, 2009

ISBN 978 - 7 - 224 - 09053 - 6

I. 大... II. ①任... ②齐... III. 大学生—入学教育 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 153248 号

大学导航

主 编 任慧英 齐 华

出版发行 陕西出版集团 陕西人民出版社

(西安北大街 147 号 邮编: 710003)

印 刷 陕西博文印务有限责任公司

开 本 850mm × 1168mm 32 开 8.75 印张

字 数 190 千字

版 次 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1 - 11000

书 号 ISBN 978 - 7 - 224 - 09053 - 6

定 价 8.90 元

目 录

第一章 大学生活	(1)
第一节 学校概况	(1)
第二节 学习环境	(4)
第三节 心理调适	(10)
第四节 人际关系	(18)
第二章 大学学习	(25)
第一节 大学学习的新特点	(25)
第二节 大学学习规划	(35)
第三节 大学课程的基本结构	(46)
第四节 大学课堂的学习方法	(55)
第五节 学会学习	(69)
第三章 大学学生管理与教育	(86)
第一节 大学学生管理制度	(86)
第二节 大学生资助	(108)
第三节 学会自我管理	(116)
第四节 诚信是做人的第一准则	(124)
第四章 大学生法纪、安全教育	(134)

第一节	遵纪守法教育	(135)
第二节	生活中的安全知识	(137)
第三节	消防安全与消防自救知识	(169)
第四节	交通及旅游安全知识	(173)
第五章	职业与就业	(177)
第一节	知己知彼——职业与自我认知	(177)
第二节	运筹帷幄——职业生涯规划	(189)
第三节	决胜千里——为就业做准备	(196)
第四节	激流勇进——创业意识能力的培养	(208)
第六章	素质培养与锤炼	(215)
第一节	大学生思想政治素质的培养	(215)
第二节	大学生非专业素质的培养	(222)
第三节	大学生与目标教育	(231)
第四节	以培养高素质创新人才为最终目标	(238)
第七章	大学的党团组织	(246)
第一节	团组织工作概要	(246)
第二节	大学的党课教育	(264)

第一章 大学生活

第一节 学校概况

西安工业大学创建于1955年,经过50多年的发展,学校已成为一所特色鲜明、影响较大的多科性工业大学。

学校前身为西安第二工业学校,是国家“一五”计划156个重点建设项目的军工配套项目之一,1960年升格为西安仪器工业专科学校,1965年升格为西安工业学院,2006年经教育部批准更名为西安工业大学,曾隶属于国家第二、一、三、五机械工业部、兵器工业部、国家机械工业委员会、机械电子工业部、中国兵器工业总公司。1999年实行中央与地方共建,以陕西省管理为主。

学校占地面积1290亩,有未央、金花、雁塔、洪庆四个校区,主校区为未央校区。校舍建筑面积近47.5万平方米,固定资产总值近7.2亿元,馆藏图书155.48万册,并有多类(种)电子信息资源。现有在编专任教师930余人,具有高级专业技术职务的教师430余人,具有硕士以上学位630人。有17人被重点大学聘任为博士生导师。“有突出贡献专家”、“三五人才”、“教学名师”等省部级以上称号的专家40余人。有110余人在国家、省级学术团体担任评委、委员以及理事长、理事。有国内、外双聘院士近10人。茅盾文学奖获得者、中

国作家协会副主席、陕西省作家协会主席陈忠实先生受聘为我
校兼职教授，并担任“陈忠实当代文学研究中心”主任。

学校现有光电工程学院、机电工程学院、材料科学与化工
学院、电子信息工程学院、经济管理学院、计算机科学与工
程学院、人文学院和艺术与传媒学院等八个二级学院；建筑工
程系、外国语言系、数理系和体育系等四个直属系；一个工业中
心等 13 个教学单位。

学校现有 46 个本科专业，涵盖工学、理学、管理学、经
济学、法学、文学、教育学七个学科门类；有七个硕士学位授
权一级学科、29 个硕士学位授权点和八个工程硕士授权领域。
有光学工程、机械制造及其自动化、材料加工工程等三个省部
级重点学科；有测控技术与仪器、金属材料工程两个国家级特
色专业和机械设计制造及其自动化、人力资源管理、自动化和计
算机科学与技术等六个省级名牌专业。有材料科学基础、机械
制造基础、物理光学、光学零件设计、工程力学、机电系统设
计、应用光学、工科电路分析、市场营销、模拟电子技术基础
和光学零件工艺学等 13 门省级精品课程。有“光学系列课程
教学团队”、“金属材料工程专业教学团队”等三个“陕西省
普通高等学校教学团队”；有“书法本科人才培养模式创新试
验区”等三个“省级人才培养模式创新实验区”。有一个教育
部与陕西省共建薄膜与光学制造技术重点实验室和陕西省薄膜
技术与微光电器件军民两用技术工程中心、陕西省精密与超精
密加工及测量工程技术研究中心等六个省部级重点实验室
(工程中心)、一个中白(中华人民共和国陕西省人民政府与
白俄罗斯教育部)高技术国际合作研究交流中心；有电子电
工实验中心等四个省级实验教学示范中心。

学校在2007年教育部进行的本科教学工作水平评估中取得优异成绩。

近年来,学校主持国家自然科学基金、科技部、教育部、兵器工业总公司、国防973、国防科工委、总装备部以及省市等科研项目350余项,科研成果创国内多项第一。积极开展产学研工作,近年来获国家级科学技术进步奖、国防科学技术奖、省部级科技进步奖近40项。《西安工业大学学报》为中国科技核心期刊。

2005年,学校成立了“陈忠实当代文学研究中心”,由著名作家、茅盾文学奖获得者、4中国作家协会副主席、陕西省作家协会主席陈忠实先生亲自担任研究中心主任。

学校历来重视学生综合素质和自主创新意识的培养,积极组织学生开展课外学术、科技、文化、体育活动,成果丰硕。在“全国‘挑战杯’大学生课外学术科技作品竞赛”、“全国大学生机械创新设计大赛”、“全国大学生数学建模竞赛”、“全国大学生电子设计竞赛”、“全国大学生英语演讲大赛”等国家级比赛以及陕西省组织的相关活动中,荣获国家级、省级奖励百余项。

大学生女篮保持传统优势,曾荣获全国第五届大学生女子篮球赛甲组冠军、首届中国大学生女子篮球超级杯赛亚军、陕西省大学生女子篮球联赛“三连冠”,2009年获第30届大学生世界五球锦标赛冠军。男子足球队获陕西省高校大学生足球联赛冠军。

学校在书法教育领域颇具特色与实力,是较早开办书法教育专业的高校之一。刘自铤先生曾当选为中国书法家协会常务理事、陕西省书法家协会主席,被誉为“中华篆书第一人”;

陈泽秦先生曾当选为陕西省书法家协会副主席。2006 年学校荣获中国书法兰亭教育奖。一批学生多次在全国、教育部、省级书法大赛中获奖。

2008 年, 有两名教职工当选为北京奥运会火炬手。

学校秉承和弘扬“把一切献给党”的兵工精神, 形成了“忠诚进取、精工博艺”的办学传统和“敦德励学, 知行相长”的校训, 建校 50 多年来, 为国家培养输送了近 6 万名毕业生, 他们中的很多人业已成为地方经济建设和国防工业的骨干力量, 深受用人单位的好评。近年来, 本科生一次就业率一直保持在 90% 以上, 位居陕西同类院校前列。学校加强国际交流与合作, 同国外 10 余所大学建立了合作关系。

第二节 学习环境

进入大学深造是多数青年学生的梦想, 也意味着人生的奋斗历程揭开了新的一页。理想的风帆将在这里扬起, 崇高的使命将在这里传承启动, 建功立业的基石将在这里奠定。然而, 在现实生活中, 有一部分大学新生因无法适应大学新的环境而导致辍学或退学。2002 年, 我校有一名新生在入学后两周提出退学, 原因是该生从未离开过父母, 在父母陪读一周离开学校后, 该生根本无法正常学习、生活, 连吃什么饭都成为困扰她的一个难题, 而洗衣服、打扫卫生、与他人相处等问题更让她不知所措, 面对大学新的环境, 该生连基本的生活都无法自理, 更不用说学习了, 最终她只好选择了退学。为此, 正确认识和把握大学生生活特点和规律, 尽快熟悉和适应大学新的环境, 对于刚刚步入大学的新生来说尤为重要。

一、新环境的特点

(一) 人文环境不同

每所大学都有自己的历史,都有她在长期办学过程中积淀下来的宝贵的精神财富,这笔精神财富涵盖了一所学校的办学理念、传统、办学的定位和人才培养目标,并成为影响和激励学生的无形的力量,使学生在良好的人文环境和氛围中学会思考、学会学习、学会成长。这与中学阶段主要重视学生的知识学习有很大的不同。有的大学新生没有认识到这一点,仅仅为学知识而学知识,没有真正融入大学校园里,主动接收大学氛围的熏陶感染、汲取精华,而是行走于大学校园之中、游离于大学精神之外,使自身的学习、成长、发展受到影响。

(二) 学习环境不同

高中期间,日常学习上课的环境较为单一,主要以学生家庭和学生所在的班级教室为主。进入大学后,学习环境明显扩大,主要表现在上课地点和自习教室多变,没有固定教室;同时,学习环境还延伸到图书馆、阅览室、实验室、网络中心、宿舍等,在多校区,学习环境还会涉及其他校区。不熟悉学习环境,常常会带来措手不及的感觉。

(三) 生活环境不同

生活方式上,中学生大多住在家里,很少人拥有属于自己的独立的生活空间,起居大多由父母安排,缺乏集体生活经验;自理能力差;大学生活是集体生活,通常都是由来自天南海北的同学共处一室,且性格迥异,风俗习惯各不相同,凡事要靠自己进行有效地安排和处理。从生活范围看,中学生生活领域较窄,基本是从家门到校门,生活的中心内容是学习,课

余时间少，校园生活单一；而进入大学，则犹如从“小天地”来到了“大世界”，生活领域大大拓宽。

（四）周边环境不同

高中期间，学校周边的环境是自己所熟悉的；而对于多数大学新生来说，离开家乡到异地求学就意味着踏入一个不同的社会环境，在这个社会环境中，怎样搭乘公共汽车、怎样问路、怎样上商店买东西、怎样和小商贩讨价还价都要逐一学习，否则时时刻刻总有一种异乡人的感觉，这种感觉会影响一个人在新环境中的正常生活。

（五）语言环境不同

高中期间，由于部分地区基础教育实力不平衡，相当一部分地区的学生使用当地方言。而在大学校园里，通常用普通话进行交流，这对于大多数从中小城市或乡镇农村到大城市来读书的学生来说面临着挑战，许多新生入学时普通话水平不高，这不仅会影响到他们的人际交往，更重要的是会对自尊心和自信心产生负面影响，进而影响到学习、生活的方方面面。

二、适应新环境中存在的问题

一是自我评价失调。大学生中多数在中学期间是学习尖子，老师称赞，家长夸奖，同学羡慕，自我感觉良好。进入大学后，新环境中群英荟萃、人才辈出，且学习环境和学习方式发生改变，学习内容多、任务重、范围广、要求高，课堂讲授只占学习很少的一部分，大多数时间要通过自己在教室、图书馆、阅览室等自主安排自习、阅读和练习，要求学生独立思考，融会贯通，举一反三。一部分新生不了解大学学习的特点和环境的变化，一味地沿袭高中的学习方式，被动地等待老师

安排学习内容，不会借助新的学习环境主动学习，导致学习上的不适应，从而使自己在学习上的优势丧失殆尽。面对学习成绩重新排队，导致一部分学生产生自我评价失调。

二是生活上难以自理，影响正常的学习生活。主要表现在：第一，从小受父母娇惯，缺乏吃苦精神。目前在大学生中独生子女逐渐增多，他们在家备受父母呵护，很少参与家务劳动；对于农村的学生，父母也让他们把主要精力放在学习上，很少让他们从事体力劳动，使得相当一部分学生缺乏独立生活的能力，衣服不会洗，被子不会叠，很小的日常琐事都会让他们犯难。还有的学生，因吃不惯食堂的饭菜而顿顿在校外吃饭或吃零食，有的同学甚至因不习惯集体住宿而申请在校外租住等等。第二，不能合理支配财物。很多学生在高中期间过着衣来伸手、饭来张口的生活，很少去考虑和安排自己的生活费，进入大学后，有的同学不到一月就花光了一学期的生活费，有的四处借债，有的天天吃方便面，使自己的学习生活受到很大影响。第三，卫生习惯差。一些学生不打扫宿舍卫生，不整理自己的床铺，所有物品乱作一团，使自己的日常生活受到很大的影响。

三是自控能力差，难以有效安排和利用时间。上中学时，学生每天都由老师或家长安排学习和生活，很少有自己支配时间的权利；而大学的学习是以学生的自主学习为主，教师引导为辅，课后没有老师和家长进行督促，因此有部分学生不适应大学新环境带来的这种变化，自控能力比较差，不能有效地安排和利用时间。在我校每年的学籍处理中，相当一部分学生因为难以抵制网络游戏的诱惑，把大部分课余时间用于游戏，而导致学习一落千丈。

四是人际交往不适应。中学阶段,学生交往的对象主要是同窗好友、父母亲戚、老师,尤其是班主任天天与学生见面,学习成长样样有人关心;但进入大学,从各地来的学生素昧平生组成一个班级或宿舍,脾气习惯各不相同,常常难以适应。

五是理想与现实差异导致失望迷茫。进入大学前,许多学生对大学生活了解甚少,往往凭着想象,把大学描绘得过于理想化,抱有不切实际的幻想和过高的期望。一旦进入大学,就会发现现实环境中有一些不完善、不尽如人意的地方,与期望形成强烈的反差,从而使他们感到困惑、失望和迷茫,并产生消极情绪。

三、积极适应新环境

第一,理解学校的内涵,真正融入大学校园。西安工业大学创办于1955年,是国家“一五”计划156个项目的军工配套项目之一,学校长期隶属于兵器工业部门,有着鲜明的军工背景,1999年实行中央与地方共建,以陕西省管理为主。在办学50多年的历史中,学校形成了“敦德励学,知行相长”的校训,大意是做人和做学问都要好,强调知与行的相互统一。全校师生员工秉承“把一切献给党的军工精神”,发扬“忠诚进取、精工博艺”的办学传统,正为把我校建设成特色鲜明、影响较大的多科性工业大学而努力奋斗!作为西安工业大学的一员,应该不断了解学校的历史和发展,理解学校的精神和内涵,感受学校的文化和氛围,完全融入大学校园,才会在大学精神的鼓舞和激励下不断成长。

第二,尽快熟悉校园及周边环境。了解学校的作息时

澡堂的分布及开放时间，使自己的学习生活节奏尽快与大学要求相符。同时熟悉学校周边环境，尤其是购买学习用具、生活用品的场所，熟悉校园周边治安及交通状况，为适应大学生活打下一个良好的基础。

第三，积极进行自我调整，尽快提高生活自理能力。大学新生应该看到自身在生活自理能力方面的不足，虚心学习、从头做起，不怕失败，大胆实践，积累生活经验，自觉主动参与集体生活，学会自己照顾自己，独立处理生活与学习中的问题，提高生活自理能力。

第四，不断探索适应大学阶段的学习方法。除了向学习成绩优秀的高年级同学请教，接受任课老师与辅导员的帮助外，自己要正确认识大学学习的特点，把握学习规律；从个人实际出发，逐步摸索与自己水平、基础相适应的学习方法，不断提高学习效率；注重培养自学能力，学会合理支配时间，养成良好的学习习惯，学会使用工具书，能有效利用图书馆、阅览室以及网络资源等。

第五，学习人际沟通的技巧，适应大学的人际环境。面对陌生的老师和来自全国各地、性格习惯各异的同学，如何建立起良好的师生关系，培养和谐友爱的同学关系，往往需要把握交往的机会，学习沟通的技巧。作为一名大学生，应该意识到建立良好人际关系的重要性，采取积极、主动的方式与他人交往，并且在交往中不断提高个人修养，掌握交往技巧，不断培养交往能力。

第六，升华理想，确定新的奋斗目标。适应环境重要的是在新的环境中要有明确的奋斗目标。人们往往会在目标的指引下克服困难，适应并改造客观环境。因而，进入大学校园后，

同学们应该树立明确的奋斗目标,把自己的美好理想与学习生活实际相结合,制定实现目标的具体方案或计划,从点滴做起、持之以恒,逐步实现个人的奋斗目标。同时将实现个人的奋斗目标与实现中华民族的伟大复兴相结合,把社会需要与自身成长成才相结合,增强社会责任感和历史责任感,刻苦学习、努力拼搏,不断取得更大的成绩!

第三节 心理调适

心理适应能力是心理素质的核心内容之一,同时也是未来社会对人才素质的基本要求。面对复杂多变、竞争激烈的社会环境,只有具备较强适应能力的人才能够获得更充分的生存与发展的条件,才能够成为社会所需要的合格人才。

一、大学生要提高心理适应能力

心理适应在心理学里通常是指当外部环境发生变化时,人们通过自我调节系统做出能动反应,使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求,使主体与环境达到新的平衡的过程。

目前我国大学生存在的心理问题是比较多的,主要原因是一些学生的心理困惑没有得到及时的调适和解决,于是出现了抑郁、焦虑、偏执、强迫、精神分裂等心理问题,因此提高学生的心理适应能力是解决问题的关键所在。

(一) 心理适应是人的一种基本需要

适应现象是伴随着环境的变化而出现的,由于人们生活的环境,包括自然环境、心理环境和社会环境经常处在不断的变

化之中，因此，每个人在学习和生活中都会产生不断适应新环境的需要。从这个意义上说，适应是人的一种基本需要，是人一生中随时都要面临的任务，也是人应当具备的一种基本素质。正因为如此，当前在开展素质教育的过程中，心理适应能力的培养备受关注。

（二）怎样提高自己的心理适应能力

1. 人拥有突破困境的自由。

从心理学讲，人的心理在反映客观世界时具有主观能动性。生活在具体的客观环境中，对各种现实的反映不是照镜子似的消极被动地反映，而要经过主体在实践活动中通过一系列的心理活动过程来能动地反映。由于每个人的特点不同，即已有的知识经验、个性倾向性，如需要、动机、理想、信念、世界观等不同；个性心理特征，如兴趣、能力、气质、性格以及反映事物时的心理状态不同；同样环境下，对同样客观现实的反映不尽相同；同一个人在不同的生活时期或在不同的心理状态下，对同一客观现实的反映也不尽相同。每个人都可以对自己所处的环境做出积极主动的反应，以良好地适应环境。

我们应当在实践中不断提高自己的心理控制能力，学会在繁杂的外界环境中整理、分辨、选择、回避，更精确、更有效地把握现实环境中有利于自己生存发展的信息；更善于抓住复杂事物的关键，认识事物的本质，淘汰那些与生存发展关系不大的无用的刺激，那我们就能突破困境，把握成功机会。

2. 发展是积极的适应。

在现实生活中，人们对环境的适应，大体上有两种：

一种是消极的适应。这种适应是人与环境的消极互动过程。在这一过程中，个体认同、顺应了环境中的消极因素，压

抑了自身的积极因素，即自身的潜能，违背了人的心理发展方向。其结果是环境改造了人，而人未发挥自己对于环境的能动作用。例如，人在遭受了挫折的环境下，采取的消极的悲观态度等。这些人都是以压抑自己的潜能，牺牲个人心理机能和品质的发展为代价，这种对环境的适应是退化，而不是发展。

另一种是积极的适应。积极的心理适应是个体在客观环境中积极主动地调整自己与环境的不适应行为，增强个体在环境中的主动性、积极性，使自身得到发展。任何环境中都存在着有利于个人成长的积极因素和不利于个人成长的消极因素。积极的适应是要正确地分析自身的特点及环境的特点，从对这两者的分析中找到自己的成长点。每个人都存在着潜能，环境只是才能发展的条件，而不是“种子”。潜能发挥的重要条件是个人的实践，是个人在具体环境条件下的能动的活动。如果能将环境中的有利因素和个性中的积极因素统一在自己能动的实践活动中，人就获得了一种积极的适应。发展是人对环境的积极适应，我们所提倡的正是这种积极的适应。

大学生是风华正茂的一代，其生理、心理均趋向成熟。但由于受人际关系不良、经济困难、失恋、学业受挫、就业压力等影响，常造成心理障碍。据统计，因各种心理疾病而休、退学的大学生数已占总体退学人数的50%左右。

（三）引起大学生心理障碍的主要原因

1. 难以适应生活环境的变化。

不少独生子女从小属于被“捧”大的一代，用饭来张口、衣来伸手来形容他们在上大学以前的生活一点也不为过。到了大学以后，突然失去了父母这一生活中的坚强后盾，他们不知道该怎么办了，整日浑浑噩噩，学习成绩下降，成了班上的第