

|大|学|生|指|南|系|列|读|本|



大学生入校指南

阎德才 崔万立 编著



大象出版社



大学生指南系列读本

大学生 入校指南

阎德才 崔万立 编著

大象出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生入校指南/阎德才,崔万立编著. —郑州:大象出版社,2009. 12

ISBN 978 - 7 - 5347 - 5803 - 4

I. 大… II. ①阎…②崔… III. 大学生—入学教育—指南 IV. G645. 5 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 240973 号

责任编辑 李光洁

责任校对 崔 华

封面设计 祁曼萍

出版发行 大象出版社 (郑州市经七路 25 号 邮政编码 450002)

发行科 0371 - 63863551 总编室 0371 - 63863572

网 址 www.daxiang.cn

印 刷 河南省瑞光印务股份有限公司

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 12.5

字 数 209 千字

定 价 28.00 元

若发现印、装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

印厂地址 郑州市二环支路 35 号

邮政编码 450012

电话 (0371)63955319

目录 CONTENTS

大学生入校指南

1 第一章 我的大学

3 第一节 当梦想变成现实

3 我是“大”学生了

6 上大学,学什么

8 上大学无用吗

12 大学教育,能否造就一个完善的你

13 第二节 认识你的大学

13 大学“大”在哪里

19 我所读的大学和专业

22 第三节 全民大学时代到来了

22 大学——由“精英教育”到“全民教育”

25 “天之骄子”华丽桂冠的背后

26 你是一个年轻人,更应该接受高等教育

29 “象牙塔”不是养尊处优的地方

31 第二章 流金岁月 大学生活

33 第一节 大学,你早

33 打点行装,做好报到前的准备

34 入学“绿色通道”——助学贷款

36 熟悉校园及校园周边环境

- 37 克服水土不服,适应饮食习惯
- 39 培养独立生活的能力
- 40 **第二节 军训,你准备好了吗**
- 40 军训前的准备
- 41 军训注意事项
- 42 我是一个“兵”——军训纪律
- 43 **第三节 重要的学生组织——学生会**
- 43 什么是学生会
- 45 我要不要参加学生会
- 45 什么是社团
- 46 参加社团工作应注意的事项
- 47 我可以成立社团吗
- 49 **第四节 用双手感谢我的大学**
- 49 勤工助学的途径有哪些
- 49 勤工助学需具备的条件
- 50 勤工助学应注意的问题
- 51 **第五节 树立正确的消费观念**
- 51 量入为出,量力而行
- 53 不合理消费现象剖析
- 58 大学生应该如何合理消费
- 59 **第六节 校园“月光族”——冲动消费是魔鬼**
- 59 你每个月的生活费都花到了哪里
- 61 大学生盲目消费背后的精神流失
- 62 拒绝“月光”,理性消费
- 64 **第七节 校园理财——打响小算盘**
- 64 大学新生,第一笔巨款该如何花
- 67 聚会,最好 AA 制

68	给自己做个小账本
69	第八节 给自己一个成长的机会——社会实践
69	什么是社会实践
70	如何参加社会实践
72	参加社会实践的意义
75	第三章 知之不如好之 好之不如乐之
77	第一节 适应大学的学习环境
77	大学学习与中学学习有哪些不同
78	大学学习的几个关键词
80	第二节 掌握科学的学习方法
80	树立新的学习、生活目标
81	从专业中寻找兴趣
83	全方位发展自己
86	第三节 适应大学的课程安排
86	如何对待专业课、公共课和选修课
87	大学生为什么容易产生学习动力不足的现象
88	学习动力自我诊断测试
90	如何适应大学的学习特点
90	专业与职业选择
92	重视入学“第一考”
93	第四节 给大一新生的忠告
93	上大学时一定要做的几件事
94	给大学生的 42 条建议
97	如何妥善安排你的课余时间

105 第四章 人际关系 从心开始

107 第一节 学到知识 + 交到朋友 = 充实的大学生活

107 不要做“校园独行侠”

108 良好的人际关系可以带给我们什么

114 第二节 融入你的大学,做个受欢迎的人

114 云破天开——拨开新生人际交往的迷雾

118 大学是个小社会

118 人际交往其实很简单

119 掌握人际交往技巧,共架心桥

127 注重社交礼仪

130 第三节 亲情,友情,爱情,师生情

130 儿行千里母担忧——常给家中打电话

131 消除隔阂,多和老师沟通

135 珍惜纯真的友谊——朋友是你一生的财富

138 慎重对待恋爱

143 第五章 敲响校园安全警钟

145 第一节 校园安全知识,你知道多少

145 由“马加爵事件”想起的

149 从病从口入谈饮食安全

151 日常行为安全

157 体育课、实验课安全

159 集体活动安全

160	第二节 校园“防火墙”
160	门禁管理
160	防火安全
162	防盗
163	第三节 提高安全意识,共建和谐校园
163	提高安全防范意识
167	第六章 当好自己的心理医生
169	第一节 今天,你郁闷了吗
169	如何克服新生初入大学的迷惘
171	贫困学生,小心你的“心理贫困”
178	异地求学,心理不适不容回避
179	第二节 正视自我,完善自我
179	大学生精神状态自我测试
182	大学“新鲜人”应学会正视现实
183	第三节 让你的心理适应能力更强
183	测试你的心理适应能力
184	心理健康小知识
186	做一个心理健康的人
191	参考书目



第一章 我的大学

第一节 当梦想变成现实

我是“大”学生了

有人说,进入大学后的首要任务是完成角色转换。每个进入大学的新生都面临着全新的环境、全新的挑战,无论是学习方式还是生活环境,无论是个人目标还是社会期望值,都发生了很大的变化。大学新生能否成功度过这段心理适应期,将直接影响他们在大学期间的学习和生活质量。能够快速地完成高中生到大学生的角色转换,无疑是“赢在大学”的关键一步。

从高中生到大学生,身份的变化只不过用了一个暑假的时间。除了高考成功的喜悦和对即将开始的新生活的憧憬,有的同学可能还沉浸在中学时期的角色状态中没有回过神来。

告别了中学时代,你是否做好了进入成年人世界的准备呢?“孩子气”“青涩”“任性”是青春期留在你身上的印记。18岁的你打点好行囊出门远行,到一个陌生的城市上大学,此时你必须快速完成你的角色转换。

你是大学生了,但是你知道什么是“大学生”吗?

一、大专

“术业有专攻”,所有的大学无不以此为根本,当然,所有的学生也必须以此为根

本,没有专业不成大学,没有专业也不能成为大学生。大学生要在“专”字上用功是毫无疑问的,但更要在“大”字上用功,也就是说懂得一点专业知识还不行,还必须在你的专业里求“精”、求“深”,正所谓学而不精等于不学。可以这么说:不精通就等于没有专业,没有专业也就不是大学生。

我们的教材也许能做到“专”,但不一定能做到“大”。不管教材是否具备“大”和“专”的要求,自己都要深入系统地钻研,有人考研考博,那是向“大专”迈进,没必要每个人都走这条路,但不考不等于不学,十来本的专业教材是远远不够的,你走到哪里都要让人知道你是货真价实的“大专”,你才有希望。而许多人即使在专业里也显得太有限,有人甚至到40岁还没有入门,这样的人能称作大学生吗?能称为民之俊秀者吗?

二、大德

专业只解决了你做事的问题,品质才能解决你做人的问题,不解决做人的问题,你可能很难在事业上有所成就。

所有的动物都有一套基本的行为准则:趋利避害。但人是社会化的个体,他的行为准则要比动物复杂得多。个体的价值观在社会化的过程中形成与发展,并不断受到碰撞、检验和修正,在社会、审美、经济、政治、宗教、理论等各方面都形成了一些表现不同却非常坚固的东西,糅合情感并表现在行为上,这就是品质。品质是从个性心理特征中磨炼出来的更为坚固的心理特征,它是一个人的质地。气质是先天性的质地,品质是后天性的质地。

透视人的品质,不外乎五类:

真假一类的:正直、诚实、忠贞、奸诈、虚伪;

善恶一类的:善良、温顺、仁慈、溺爱、凶狠、残暴;

美丑一类的:美丽、和谐、精致、整洁、散乱、粗糙;

时间扩展一类的:耐心、毅力、冲动、拖拉、懒散;

空间扩展一类的:冒险、开朗、博爱、狭隘、自私。

每一类里都既有优良的部分也有恶劣的部分,它们的不同组合就形成了每个人不同的品质、不同的性格。不是所有的木料都能作顶梁柱的,有的只能锯作橡木,有的只能劈作柴火,有的烂在地上也没人感到可惜。

“梅花香自苦寒来”,一个人的良好品质也是磨砺出来的。所谓磨砺品质就是痛

苦体验,向虚伪、懦弱、懒散、拖拉、狭隘、自私开战!就像夯实地基一样,它把我们身体内的松散轻浮、虚无缥缈、气泡之类的东西全部驱除,把我们锻成坚不可摧的钢铁,如此我们才能承担一切不幸和压力,才有能力适应未来的生活。

三、大识

大识就是你的见识与众不同。大识首先就要大思。何谓大思?有关思维的理论知识,瑞士心理学家皮亚杰有精辟的论述。他认为思维的发展分五个阶段,即五种形式:动作思维→形象思维→形象逻辑思维→抽象逻辑思维→辩证逻辑思维。婴幼儿主要是动作思维,是语言前的思维萌芽,他不会说“我要牛奶”、“我要玩具”,而是直接去抓;形象思维是儿童早期的主要思维形式,特征是语言符号与实物形象联系在一起;形象逻辑思维是形象之间的逻辑关系,如一个苹果加两个苹果等于三个苹果;抽象逻辑思维是脱离形象的逻辑关系,如纯符号运算,一般 11 岁的孩子就具有完全的抽象逻辑思维了;辩证逻辑思维是思维的最高水平。

心理学研究发现,有些人终生不能形成辩证逻辑思维,终生不能从别人的角度看问题。大学生是经过层层挑选出来的,毫无疑问是能形成辩证逻辑思维的,关键是他愿不愿意用辩证思维指导自己的行动,愿不愿意训练自己的辩证思维。有些人一味放大自己的缺点,却看不到自己的优点;有些人一味地挑剔别人,认为自己永远是正确的;有些人一味地看到挫折和困难,却不能从中寻找启发和机会;等等。心理学家罗杰斯据此给出了成长的三个基本条件:一是自我的和谐与真实,即一个想、说、做不一致的人不可能有快的成长;二是移情理解他人,即不能从他人的角度考虑问题的人不可能有快的成长;三是积极关注,即总是关注消极面的人不可能有快的成长。

大识还表现在信念上,是坚定的价值观,即在无所谓对错的情况下你坚持什么,坚定的信仰只有少数人才能坚持,一个大学生就是要向那些成功人士和伟人学习,学习他们的价值选择。

四、大为

所谓大为就是指能自己主导自己的行为,不能再像中学时那样对父母、对老师俯首帖耳;不再是为了分数、为了那座独木桥而战,为了教材而战,而是用行动来表达一切。你的生活不再是纯程序化的,在大部分情况下你可以自由地控制自己的生活,做自己的主人,也就是说你现在就可以向着个人的人生总目标奋进,而不是通常所说的业在学后成。

许多人学了,但没有学成。究其原因就是他们没有在行为模式上锻炼自己,他们没有形成行动的习惯,没有形成言出必行的行为模式,没有形成敢作敢为的行为模式,他们跟进大学前没什么两样,甚至还丧失了单纯,他们在行为模式上完全是外界驱动型的,甚至比以前更加依赖、更加胆怯、更加畏缩了。其实,大学期间是可以有作为的,而且从许多行为上都可以显示一个人今后的作为:有个大学生骑自行车去拉萨,有个大学生骑自行车周游世界,有个大学生几乎一年没出图书馆,研读《资本论》……凡此种种,都是大为之表现。

一个真正的大学生就是开始用行动描绘自己人生的人,就是敢于用行动描绘自己人生的人。想而不做、知而不行,这些都是幻想者的通病,即使给这些人 300 年的寿命他们也难以成功。所以,荀子曰:“口不能言,身能行之,国之器也;口能言之,身能行之,国之宝也。”只有能行之,才有可能成为大为之人。

渴望成功的人总在行动,一次次小行动带来大行动,一次次小成功带来大成功,一次次艰难的成功最终带来了容易的成功,它们造就了成功人生——大为实乃小为造就也。

上大学,学什么

大学教育是一种专业化的教育,它与个体的职业选择、社会对人才的需求紧密相联,与中学教育有很大的不同。为了使新生更好地完成“角色转变”,尽快适应大学生活,有必要把学生将要在大学学到的知识、能力等相关信息,在入学之初教给他们。

大学生在大学之所学,可以概括为三句话:学到通晓“事物之理”的大智慧;拓展“治学之道”的大视野;培养“合格公民”的大人生。

一、大智慧

大学传授的是一种高深的学问,这种知识的深奥性表现在,它是对事物的本质及相关属性的高度概念化、抽象化的反映。

这种理论知识和我们的现实生活有一定的距离,理解并掌握这些知识,对大学生的综合素质,尤其是思维能力、实践能力都提出了较高的要求。因此,大学生学习理论知识,并在实践中运用和发展这些知识,他们的思维能力会得到长足的发展,从具体的感性思维,逐步发展到理性、抽象的思维。虽然各个大学设置了不同的学科、专

业,不同的专业对于培养人才的具体标准也有差别,但在培养学生的理性思维能力方面,却具有高度的一致性,都体现了“殊途同归”的特点。接受过高等教育的人和未受过高等教育的人的不同,不仅表现在所拥有的知识的数量差异上,更多地则是体现在对知识的组织、管理的能力差异上,这种对知识的有效组织、管理的能力就是理性思维能力。

理性思维能力具有辩证性、多角度、多层次性等特点,和中学阶段的简单的一元线性思维模式有着本质的不同。具有这种思维能力的人,目光更敏锐,对事物的本质及发展趋势的理解、判断也更全面、更准确。这种思维方式,无论对于治学或处世来说,都是十分必要的,可以称之为“大智慧”。

二、大视野

学术上的大视野主要体现在两个方面:一是参与学术交流的机会增多,二是体验多样化的人才培养模式。

大学是知识密集、人才密集的场所,这种高度集中的特性决定了大学有频繁的学术交流活动。大学里浓厚的学术氛围促使学生就共同关心的话题展开讨论,在这种非正式的交流、沟通中,大学生会听到许多不同的声音,在不知不觉中拓展了自己的学术视野。在大学,各种学术报告、讲座非常多,大学生可以近距离地感受到学术大家的风范,学到治学的方法和科学的精神,这对于大学生以后的深造、成才具有重要意义。

在人才培养方面,大学生除了学习本专业的必修课以外,还可以跨学科、跨专业选修自己感兴趣的课程,学生只要修满规定的学分,就可以毕业。为了更好地促进学生的成长,不同大学之间加强了横向联系,实行学生的双向流动,允许一部分大学生到另外一所大学学习,互相承认学分,有的学生甚至可以到国外的一些著名大学去学习。有的大学给大学生提供科研经费、参与科研的机会,或者鼓励大学生创业。这种多样化的人才培养模式,为大学生的成才提供了广阔的天地。

多渠道的学术交流,多样化的人才培养模式,一方面,可以使大学生“眼光向内”,学会从多角度分析、认识自己的能力和个性特点;另一方面,使他们学会“眼光向外”,把本学科、本专业的特点同社会对人才的要求结合起来,从中寻找适合自己的学习方法、治学策略。

三、大人生

在现代社会,人的职业选择同教育背景紧密相联。接受过高等教育的人,应把社会的需要作为自己职业生涯规划的中心。

大学传授的高深学问,不仅可以使大学生的知识量增加,而且可以促进大学生道德水准的提升。这种道德水准的提升,主要表现在大学生的职业生涯规划上。大学生在接受高等教育的过程中,逐步学会用科学的思维方式、敏锐的视野,加深对职业本质的理解,学会以社会的发展、进步为标准,不断调整、修正自己的职业规划,使自己更好地融入社会。正是在这种不断的调整中,大学生的社会责任感和社会道德水平才不断提高,逐步完成从“以自我为中心”向“以社会为中心”的转变,这种转变的完成,也就意味着个体真正意义上的“社会成熟”。

大学因其深厚的文化底蕴吸引着大批学子,大学新生的到来又为大学的发展注入了新鲜的血液。大学新生既是大学的客人,又是大学的主人。因此,大学生应积极适应大学的人才培养模式,使自己的身心发展更和谐,使自己的发展与社会的发展同步,完成从“学生”到“公民”的角色转变。

上大学无用吗

一、“上大学无用论”——谁的悲哀

我到现在都一直庆幸自己没有去上大学,而且我觉得高考是一定要改革的,我继续不遗余力地说高考和大学的坏话,我很早就说过,现在的大学,只要有钱,想上哪个就上哪个,愿意多花点钱甚至可以几个一齐上。时代不同了,真以为自己是天之骄子吗?十几年前的大学生很吃香,但那一批已经是绝代天骄。所以,还是抓紧时间学点真本领和真手艺吧。

——韩寒《关于高考和绝代天骄》

其实,现在很多人都有这种看法,但名目张胆叫嚣的人并不多见。

教育需要改革毋庸置疑,但“上大学无用”值得商榷。为什么社会上会出现“上大学无用”的言论呢?现行的教育机制固然有其弊端,但不能因此而说“上大学无用”。

说起中国教育的弊端,首先是有些家长的观念没有更新,还沉迷于“书中自有黄

金屋,书中自有颜如玉”的认识中,没有根据孩子的爱好和需要来给孩子选择成长之路。其次是中国命题式和分数至上的教育方式,导致培养出来的学生是为了考试而学习,高分低能,无法适应社会发展的要求。现在,大学生是多了,质量却差了好多。再次是大学生就业难的问题。社会不断发展,就业却越来越难了,清华学子当屠夫杀猪,北大学生烤羊肉串等在电视、报纸、网络上炒得沸沸扬扬。就事情的本身没什么可说的,大学生也可以种田杀猪,说不定也能干出个名堂。上大学真的就没有用了吗?特别是在打破“金饭碗”“铁饭碗”的今天,在“英雄不问出身”的这个时代,确实有很多人没上大学一样混得不错。很多的小学、初中毕业生,打工学会了一技之长,收入确实高些。俗话说:学校的门难进。算算经济账,读一般的大学三年下来也要好几万,好的大学动辄上十万。学完能否找个好工作还是个问题。那么不上那个大学,就等于节省了好几万,打工的话还有收入,还能学个一技之长。如此一看,似乎那些正准备考研的大学生、省吃俭用供儿女读书的父母都是傻子。

但上述种种的社会表面现象,还是不足以证明上大学就没用了。关键是大学如何培养出社会真正需要的人才,如何把好大学生录取的质量关,国家如何建立科学的考试制度等。都说科学是第一生产力。不排除有民间的科学家,但毕竟少,而高等院校的氛围和优越条件更容易出成果。所以,各种学科的普及是重要的,求知也是重要的。再者,学会过集体生活和同学相处也是一门学问。所以,提高国民素质,普及科学知识,进大学学习是非常有必要的。

高考年年有,就业年年难。“上大学无用论”流行于社会,不是某些没有上过大学又在抨击大学者的悲哀,更不是当代大学生的悲哀,应该是中国教育的悲哀。中国的教育改革之路漫长,需全国人民不断探索,摸索出符合自己的科教之路,而不是被社会上的一些表面现象和一些“名人”的妄论蒙住了眼睛,困住了心智,迷失了方向。

二、新大学无用说

一方面,大量大学毕业生就业难;另一方面,部分企业招工难。这种尴尬的局面近几年一再上演。有专家指出,与以前相比,当前我国高等教育的矛盾已经从“入口”转移到“出口”,从入学难转移到就业难。

如何破解大学生就业难题?多位教育专家和大学毕业生都认为,大学毕业生就业一年比一年难与当前高等教育模式以及高校扩招等有直接关系,而想最终“解铃”,除了全社会努力增加就业机会外,还得靠高校自身:专业设置要科学合理,培养学生