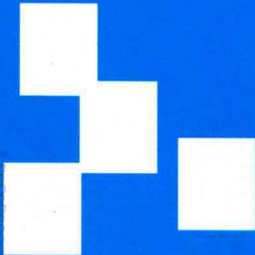


当代大学生成长必读 ●

大学生入学教育读本

张玺荣 编著

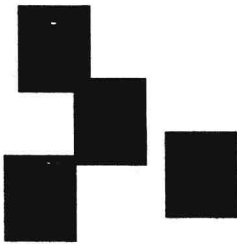


吉林大学出版社

●当代大学生成长必读●

大学生入学教育读本

张玺荣 编著



吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生入学教育读本/张玺荣 编著-长春:吉林大学出版社,2006.5
ISBN 7-5601-2884-X

I.大… II.张… III.高等院校-学生入学教育-普及读物
IV.G648

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 078929 号

大学生入学教育读本

编 著:张玺荣

责任编辑:王亦农

出版发行:吉林大学出版社 吉林音像出版社

(吉林省长春市人民大街 4646 号 邮政编码:130021)

网 址:www.hdhcb.com.cn

E-mail: jrbj88@163.com

印 刷:内蒙古民族大学印刷中心

开 本:850×1168 毫米 1/32

印 张:14

字 数:350 千字

印 数:1-1000 册

版 次:2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5601-2884-X

定价:25.00 元

前 言

大学生是祖国的未来，是民族的希望。

大学是人生成才、成就事业的新起点，从某种程度上说是人生最重要的转折点，是人生的重要阶段。从中学到大学，大学新生在培养目标、学习任务、生活环境、人际关系等方面都发生了巨大的变化。这些变化既给大学新生带来了发展的机遇，也给他们带来了严峻的挑战。特别是科学技术迅猛发展、经济全球化、体制变革、竞争日益激烈的社会环境等都给大学生带来较大的影响。他们既有高考成功的喜悦、解决高考压力的轻松感和刚进大学的新鲜感，同时也有困惑、茫然、孤独，甚至痛苦，更有学习、生活、就业和贫困的压力，等等。如何使大学生尽快适应这些变化，完成从中学生到大学生的角色转变，全面协调发展、顺利成长成才，是每个大学新生入学后必须面对和思考的现实，也是高校学生工作者工作中的重要内容，更是贯彻落实 2004 年中共中央国务院下发的《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》即中央 16 号文件的需要。

《大学生入学教育读本》是针对大学生入学教育而编写的。该书以素质教育为主线，紧紧围绕“培养什么人，如何培养人”这一根本任务，坚持以人为本，努力贴近实际、贴近生活、贴近学生，着眼于当代青年大学生的实际需要，力求给予更多更有价值的指导和帮助，调动大学生的积极性和主动性，引导他们自我教育、自我管理、自我服务，促进大学生全面发展，成为合格人才。

该书在以下几方面做了努力探索和尝试。

一、内容丰富，知识面广

从大学生活的适应、大学生应具备的素质能力、遵纪守法、文明礼仪、有效的时间管理、学会学习、良好习惯的养成、正确处理人际关系、培养健康的身心素质、正确使用网络、如何面对贫困、怎样进步发展，到职业生涯规划、求职择业和创业等，涉及到大学新生的方

方面面，对大学新生进行全面指导。

二、突出时代性

根据当代社会对大学生提出的新要求，为大学生素质全面的提高，本书在选材上尽可能反映相关领域的最新研究成果和成功的实践经验。

三、针对性、应用性、指导性较强

针对当前大学新生普遍遇到的问题和困惑，本书既有理论说明，又有具体的操作指导，还有切实可行的方法、技巧。

本书是融实践经验与工作思考于一体的抛砖引玉之作，既是大学新生的入学教育教材，又对高校学生工作者以及新生家长们具有参考价值。

作者

二〇〇六年四月

目 录

第一章 大学生活的适应	1
第一节 大学生活的新变化	1
一、培养目标的变化	2
二、学习生活的变化	3
三、生活环境的变化	5
四、人际关系的变化	6
五、管理制度的变化	7
第二节 新环境中的新问题	8
一、理想与现实的矛盾	9
二、独立与依附的矛盾	9
三、自尊与自卑的矛盾	10
四、交往与封闭的矛盾	11
五、求知欲望与专业不如意的矛盾	11
六、父母的期望与学习困难的矛盾	12
七、认为大学是青年的乐园,从此可以无忧无虑	12
第三节 积极应对,顺利适应大学生活	13
一、尽快适应新的环境	13
二、给自己重新进行角色定位	14
三、培养独立的生活能力	16
四、不要放松学习	17
五、探索适应大学的学习方法	17
六、树立专业思想,走出专业困境	18
七、学习掌握人际沟通技巧,建立和谐人际关系	20
八、提高应对挫折的能力	20
九、重新明确目标,做好职业生涯规划	21

十、脚踏实地,行动起来,准备接受全方位的挑战·····	24
十一、遇到困难,或心理困扰,自己不能解决时,应主动求助 ·····	25
第二章 大学生应具备的基本素质和能力 ·····	26
第一节 大学生应具备的基本素质 ·····	26
一、思想政治素质·····	27
二、公民道德素质·····	32
三、专业素质·····	37
四、科学素质·····	39
五、人文素质·····	40
六、法律素质·····	42
七、信息素质·····	43
八、健康的身心素质·····	44
第二节 大学生应具备的能力 ·····	46
一、交流能力·····	46
二、动手实践能力·····	46
三、创新能力·····	46
四、社会适应能力·····	47
五、表达能力·····	48
六、自学能力·····	48
七、自我控制能力·····	49
八、合作能力·····	49
九、抵抗挫折能力·····	51
第三章 树立正确的法纪观、自觉地遵纪守法 ···	52
第一节 遵纪守法的意义 ·····	52
一、遵纪守法是严峻的现实决定·····	52
二、遵纪守法是时代发展的需要·····	53
三、遵纪守法是构建社会主义和谐社会的需要·····	53
四、遵纪守法是发展社会主义市场经济的保证·····	54

五、遵纪守法是现代公民的基本义务和必备素质·····	54
六、遵纪守法是大学生健康成长的保证·····	54
第二节 树立正确的法纪观·····	54
一、学法、知法,树立法制意识、守法观念·····	55
二、自觉地以纪律法律规范自己的行为·····	55
三、敢于运用法律武器维护自己的合法权益·····	55
四、勇于和善于同违法违纪行为作斗争·····	55
第三节 解读新的《普通高等学校学生管理规定》·····	56
一、新的《普通高等学校学生管理规定》重要意义·····	56
二、新的《规定》产生的背景·····	56
三、制订新《规定》的指导思想·····	57
四、新《规定》主要修改内容和制度创新点·····	58
五、新《规定》固化了近年来教育教学改革的成功经验·····	65
六、新《规定》针对当前突出问题,强化了相关管理·····	65
第四章 大学生礼仪·····	66
第一节 礼仪概述·····	66
一、礼仪的本质·····	66
二、礼仪的基本原则·····	67
三、大学生礼仪修养的意义·····	68
四、提高礼仪修养的途径·····	69
第二节 校园礼仪·····	70
一、课堂礼仪·····	70
二、与教师交往的礼仪·····	71
三、与同学交往的礼仪·····	72
四、办公室礼仪·····	73
五、校园公共场所礼仪·····	74
六、校园生活场所礼仪·····	77
第三节 家庭礼仪·····	79
一、尊敬长辈、孝敬父母·····	79

二、善待亲友·····	80
三、团结邻里·····	80
第四节 通讯礼仪·····	81
一、接打电话·····	81
二、移动通讯·····	82
三、电子信函·····	83
四、网上聊天礼仪·····	83
第五章 大学的学习·····	84
第一节 学习的基本属性·····	84
第二节 大学的学习要求·····	86
一、博专结合·····	86
二、知能统一·····	87
三、继创结合·····	87
四、从学自学统一·····	88
五、智、非智因素统一·····	89
第三节 大学生的优秀学习品质·····	89
一、奋斗精神·····	89
二、求实精神·····	91
三、探索精神·····	94
四、创新精神·····	94
第四节 大学学习的四种境界·····	95
一、熟能生巧·····	95
二、举一反三·····	96
三、无师自通·····	96
四、融会贯通·····	96
第五节 大学学习的基本方法·····	97
一、常用的学习方法·····	97
二、上课听课的方法·····	98
三、课后复习·····	103

第六节	学习能力的培养	109
一、怎样培养记忆力	109	
二、怎样培养思维能力	111	
三、怎样培养阅读能力	113	
四、怎样培养自学能力	115	
五、怎样培养创造力	117	
第七节	大学生常见的学习问题及解决办法	120
一、厌学	120	
二、学习疲劳	122	
三、学习时注意力不集中	124	
四、学习焦虑	125	
五、考试焦虑	126	
第六章	有效的时间管理	130
第一节	时间的特点	131
第二节	大学生应树立的时间观念	132
第三节	大学生浪费时间的表现及原因	133
一、浪费时间的表现	133	
二、浪费时间的主要原因	133	
第四节	有效的时间管理	134
一、明确目标	134	
二、加强时间管理,编制时间预算	135	
三、整零结合,最优用时	136	
四、有效用时,提高实效	137	
五、今日事,今日毕,力戒拖拉	138	
六、分清轻重缓急	139	
第五节	莫让年华付水流	140
第七章	养成良好的生活习惯	142
第一节	良好的生活习惯的作用	142
第二节	华侨写给留学生的文章	144

第三节 要用心去培养的好习惯	148
一、勤奋	148
二、进取	148
三、乐观	149
四、团结互助	150
五、注意细节,做好细节	151
六、搞好个人卫生和公共卫生	154
第四节 树立正确的节约观	155
一、他们为何这么节约	156
二、建设节约型社会是重大战略选择	158
三、把节约作为生活的一部分	160
第五节 发扬艰苦奋斗精神	160
第六节 树立理性的消费观	163
第七节 做好理财规划,学会掌管财务	167
第八节 参加保险,解除后顾之忧	169
第九节 克服生活中的几个陋习	170
一、懒惰	170
二、长时间玩游戏	172
三、赌博	172
第八章 健康的身体素质的培养	174
第一节 健康新概念	174
第二节 令人担忧的身体状况	175
第三节 养成健康的生活方式	176
一、均衡营养	177
二、科学饮食	179
三、正确地饮水	182
四、保证充足睡眠	186
五、不吸烟	188
六、不饮酒或少饮酒、不酗酒	192

第四节 加强体育锻炼	195
一、大学生体育锻炼的作用	195
二、体育锻炼的一般准则	197
三、选择适合自己身体状况的锻炼方式	197
四、怎样安排好每天的体育活动	198
第九章 心理健康的调适	200
第一节 心理健康的标准	200
第二节 心理健康的重要性	203
一、大学生心理健康是培养高素质合格人才的迫切要求	203
二、大学生心理健康是成长成才的迫切要求	203
三、大学生心理健康是进一步做好大学生思想政治教育工作的迫切要求	203
第三节 克服自卑心理	204
一、产生自卑心理的因素	204
二、自卑心理的危害	205
三、自卑心理的克服	206
第四节 克服嫉妒心理	207
一、嫉妒心理的特征	207
二、嫉妒心理的克服	209
第五节 克服狭隘心理	210
第六节 克服孤僻	211
第七节 掌握心理调适的方法	214
一、自我暗示法	214
二、自我激励法	214
三、合理变通	215
第十章 大学生的情感修养	217
第一节 什么是爱情	217
第二节 如何看待恋爱现象	219
第三节 树立正确的恋爱观	221

第四节 友谊与爱情的界限	226
第五节 用理智的大坝控制爱情的潮流	227
一、大学生发生婚前性行为的特点	227
二、大学生发生婚前性行为产生的困扰	228
三、正确对待婚前性行为	228
第六节 恋爱中易出现的情况及应对方法	230
一、“一见钟情”怎么来	230
二、当你得到求爱的信息的时候	232
三、当你求爱遭到拒绝的时候	233
四、如何摆脱你不喜欢的追求者	235
五、如何从众多的追求者中选择	236
六、冷静对待失恋	238
七、尽快从单相思中解脱出来	241
第十一章 大学生的人际交往	244
第一节 大学生人际交往概述	244
一、大学生人际交往的意义	245
二、大学生人际交往的特点	247
三、影响大学生人际交往的因素	249
第二节 人际交往的原则与技巧	251
一、人际交往的原则	251
二、人际交往的技巧	253
第三节 建立和谐友好的人际关系	259
一、如何择人交友	259
二、与舍友和睦相处	264
三、如何与同学中的老乡相处	266
四、学生干部如何与同学交往	268
五、怎样对待有不良习惯的同学	270
六、碰上同学违犯纪律怎么办?	271
第四节 大学生人际关系的常见问题及解决办法	273

一、以自我为中心	273
二、自卑	274
三、偏执	274
四、嫉妒	275
五、害怕(恐惧)	275
六、猜疑	277
第十二章 树立安全意识,增强自我保护能力	279
第一节 防骗	279
一、具体事例	279
二、受骗的原因	282
三、防范措施	283
第二节 防盗	284
一、经常被盗窃的物品	284
二、易发生盗窃的时间	284
三、易发生盗窃的场所	284
四、小偷做案的方式	284
五、防盗方法	285
第三节 防火	286
一、学生预防火灾,需注意的几个方面	286
二、火灾逃生自救的要求	287
第四节 防交通事故	288
一、步行时	288
二、骑自行车	288
三、出行时的交通安全	289
四、交通事故的应急处理	289
五、游玩的安全	290
六、防纠纷,防意外伤害	291
第十三章 正确使用网络	293

第一节 互联网的用途	293
第二节 互联网的特点	294
一、自主性	295
二、开放性、全球化	295
三、超时空性	295
四、虚拟性、隐蔽性	295
五、平等性	296
六、交互性	296
第三节 网络给大学生带来的影响	296
一、网络给大学生带来的积极影响	297
二、网络给大学生带来的消极影响	299
第四节 “网络成瘾”成因及解决办法	301
一、为什么上网能成瘾	302
二、大学生网络成瘾(或过度上网)的成因	302
三、网络成瘾的危害	304
第五节 如何正确使用网络	305
一、树立正确的网络观	305
二、提高信息识别能力	305
三、提高自制力	306
第十四章 党的旗帜为我们领航	307
第一节 党的旗帜是胜利的旗帜	307
一、中国共产党的领导是中国革命事业取得胜利的根 本保证	307
二、中国共产党的领导也是我国社会主义现代化建设 取得胜利的保证	309
第二节 党的事业离不开青年,青年的成长离不开党	311
第三节 大学里的党团组织	313
一、党组织	313
二、团组织	314

三、学生会	315
四、班委会	315
第四节 学生党员发展程序表	317
第十五章 自强自立,挑战贫困	318
第一节 一封大学辅导员的沉重来信	319
第二节 树立正确的贫困观	322
一、不要让心灵和精神贫困	322
二、贫困是人生的宝贵财富	323
三、解除托付思想,掌握自己的命运	325
第三节 高校资助体系简介	327
一、“绿色通道”	327
二、国家助学贷款	328
三、奖学金、助学金	328
四、勤工助学	329
五、特别困难学生补助	330
第十六章 学会感恩	331
第一节 两封震撼人心的信	331
一、辛酸父亲的来信	331
二、“含泪母亲”的求助信	332
第二节 感恩缺失的原因	334
第三节 要常怀感恩之心	335
一、感恩的力量	335
二、感恩父母,更应感恩国家	337
第十七章 关爱生命	339
第一节 关爱生命的紧迫性与必然性	339
一、关爱生命,是由教育方针的要求决定的	339
二、关爱生命,是大学生所处的社会环境决定的	339
三、关爱生命是大学生身心发展的特殊性所决定的	340
四、严峻的现实决定的	340

第二节 认识生命的价值与意义	341
一、生命的价值分析	341
二、死亡的价值分析	342
三、生命的意义	344
第三节 关爱生命的内容	344
一、培养自己的责任心	344
二、自我发展	347
三、健康人格	348
四、创新	349
五、重视并参加社会实践	349
第十八章 做好职业生涯规划	352
第一节 职业的概念与职业生涯规划理论与内涵	352
一、职业的概念	352
二、职业生涯规划理论与内涵	355
第二节 职业生涯规划的意义	357
第三节 职业生涯规划的原则、阶段和注意的相关问题	359
一、职业生涯规划的原则	359
二、职业生涯规划的阶段	360
三、做好职业生涯规划需解决的五个问题	360
四、确立职业发展目标要充分考虑到祖国和人民的需要	361
五、关注就业市场发出的“信号”	362
第四节 从大一做起,进行职业生涯规划	365
一、做好自我评估,全面了解自己	365
二、确立职业发展目标是关键	365
三、充分认识与了解相关的环境	365
四、制定行动计划与措施	366
五、评估与回馈	368
第十九章 大学生求职择业	370
第一节 树立正确的就业观	370