

潘正初 庞新国 张锡昌 主编



大学生成才必读

学海导航

河海大学出版社

学海导航

——大学生成才必读

潘正初 庞新国 张锡昌 主编

河海大学出版社

学 海 导 航
潘正初 庞新国 张锡昌 主编

出版发行：河海大学出版社
(南京西康路1号 邮政编码210098)

经 销：江苏省新华书店
印 刷：南京京新印刷厂

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 11.25 字数 292 千字
1998 年 11 月第 1 版 1998 年 11 月第 1 次印刷
印数 1—10 000 册

ISBN 7-5630-1314-8/G·188

定价：13.90 元

《学海导航——大学生成才必读》

编 委 会

顾 问 李法顺

主 编 潘正初 庞新国 张锡昌

撰稿人 王锦帆 王培君 冯广将

刘 波 祁新荣 陆劲松

周 晓 庞新国 张锡昌

钱凤兴 曹菱红 潘正初

序 言

当前,我们的国家正处于改革开放和现代化建设的至关紧要的发展时期。在把社会主义现代化事业全面推向 21 世纪的新的征途中,我们既面临着良好的发展机遇,也面临着严峻的挑战。随着科学技术的日益进步,人类社会将进入知识经济社会,各种竞争将更加激烈,其中科技、教育竞争是重点,人才竞争是关键。21 世纪对人才的全面素质提出了更高的要求。江泽民总书记在党的十五大报告中深刻论述了实施“科教兴国”战略的重要性,同时强调指出:“培养同现代化要求相适应的数以亿计高素质的劳动者和数以千万计的专门人才,发挥我国巨大人力资源的优势,关系二十一世纪社会主义事业的全局。”必须“认真贯彻党的教育方针,重视受教育者素质的提高,培养德智体等全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。”这就是说,培养大批高素质的劳动者和专门人才是摆在我们面前的一项紧迫的任务。

未来总是属于青年的。当代大学生是青年中的佼佼者,是跨世纪的一代,代表了祖国的未来和希望。每年入学的近百万大学生,是千百万同龄青年中的幸运者。跨入大学校门,对他们来讲,是人生新生活的开始,是成才的起点。然而成才需要一个过程,尤其在从中学到大学的重大转变中,能迅速适应大学学习生活的大学生是极少数,多数大学生则要经过一段时间的摸索,才能入门,有的未等适应就被淘汰。这无论是对国家还是对个人都是一个很大损失。因此,帮助他们尽快适应大学生活,研究并解决他们在大学生活期间遇到的一个个难题,这是每一个从事高等学校教育工作的同志义不容辞的责任。

1992 年 3 月,南京几所高校长期从事学生思想政治教育的同志们曾经编写了《大学生生活指南》一书,从 11 个方面系统地回答

了大学生活中所涉及到的 217 个问题。该书出版后在近二十所高校中试用,受到了广大学生和从事学生工作的教师、干部的厚爱。近几年来,随着社会主义市场经济的发展和高校教育教学体制的深化改革,为了适应社会对人才的知识、能力和素质的高要求,全面落实江泽民同志提出的“教育要全面适应现代化建设对各类人才培养的需要,要全面提高办学的质量和效益”的要求,各高校在广泛组织师生学习邓小平教育理论和深入开展教育思想大讨论的基础上,积极进行教育内容、课程体系、专业设置等改革,探索人才培养的新模式、新途径,创造了许多新的经验。为此,他们在《大学生生活指南》一书的基础上重新编写了《学海导航——大学生成才必读》这本书,将近几年来大学生成才过程中遇到的新问题,逐一加以阐述。其中,大学生的素质教育、研究生管理、人才市场与大学生的就业等都是新增加的内容。

本书的作者,大都不是理论工作者,而是实际工作者。书中所论述和回答的问题都是 from 他们多年的实际工作正反两个方面的经验中所提炼出来的,具有很强的针对性和实践性。本书不乏理论阐述,但不是一本理论专著,而是一本大学生成才指南。它力图从理论与实践的结合上解答同学、家长及教育工作者迫切需要了解和寻求解决的问题,为大学生的健康成长而导航。希望它能对大学生顺利地度过大学生活,早日成才有所裨益。

目 录

一、大学教育

1. 什么是大学? 大学教育的基本特征有哪些? (1)
2. 当前大学教育的任务和大学的主要职能是什么? (3)
3. 现阶段我国的教育方针是什么? (5)
4. 社会主义大学的培养目标是什么? (7)
5. 解放后我国大学教育的历史发展和现状如何? (8)

二、大学生的学习

6. 什么是学习? 大学生的学习过程有何特点? (12)
7. 学习的生理机制是什么? (13)
8. 什么是刺激-反应学习理论? (14)
9. 什么是格式塔学习理论? (15)
10. 如何培养和激发正确的学习动机? (17)
11. 大学学习与中学学习有哪些不同? (18)
12. 大学新生对大学学习不适应的主要表现有哪些? (20)
13. 如何过好大学一年级的学习生活? (21)
14. 大学学习的主要环节有哪些? (23)
15. 大学课堂教学有哪些形式和方法? (24)
16. 大学有哪些教学手段? (25)
17. 什么是公共基础课、基础课和专业课? (26)
18. 教学实习和生产实习是一回事吗? (27)
19. 大学学业成绩的检查 and 评定有哪些方式方法? (29)
20. 怎样借阅图书资料? (30)
21. 怎样有效地使用参考书? (31)

22. 怎样积累资料?	(33)
23. 全国计算机等级考试是怎么回事?	(35)
24. 江苏省普通高校非计算机专业学生计算机等级考试是怎么回事?	(36)
25. 怎样才能学好外语?	(37)
26. 大学英语一级至六级教学是怎么回事?	(39)
27. 什么是托福考试?	(41)
28. 怎样学好数学物理学基础课?	(42)
29. 怎样合理安排学习时间?	(43)
30. 怎样提高听课的效率?	(45)
31. 怎样作好课堂笔记?	(47)
32. 怎样复习效果好?	(48)
33. 怎样选修课程?	(49)
34. 大学试行主辅修制是怎么回事?	(51)
35. 考试中怎样防止“怯场”或“晕场”?	(52)
36. 怎样撰写毕业论文?	(54)
37. 什么是毕业论文答辩? 答辩前要做哪些准备?	(56)
38. 科技论文的写作有哪些方法和步骤?	(57)
39. 文科论文写作应注意什么?	(59)
40. 怎样进行毕业设计?	(60)
41. 怎样培养自学能力?	(61)

三、大学生素质教育

42. 素质教育及内涵是什么?	(63)
43. 什么是大学生素质教育?	(64)
44. 为什么要加强大学生的素质教育?	(66)
45. 如何提高政治、思想素质?	(67)
46. 如何提高道德素质?	(70)
47. 如何提高业务、技能素质?	(74)

48. 如何提高人文素质? (76)
49. 如何提高心理素质? (77)
50. 什么是情商? 它在素质教育中有何作用? (79)
51. 进行素质教育应注意处理好哪些问题? (81)

四、大学生的管理

52. 什么是学籍管理制度? (84)
53. 怎样办理入学与注册手续? (86)
54. 什么是大学生考勤制度? (86)
55. 什么是必修课、选修课和免修课? 各有何规定? (87)
56. 什么是学分制? (88)
57. 什么是学位制? (89)
58. 大学教育学历证书管理有何规定? (90)
59. 毕业生离校前应注意哪些问题? (91)
60. 为什么要贯彻执行《高等学校学生行为准则》? (92)
61. 什么是公寓化管理? (93)
62. 普通高校学生的奖惩有哪些类别? (94)
63. 国家对在校学生自费出国留学有何规定? (95)
64. 国家对在校学生出国探亲有何规定? (97)
65. 高校如何组织大学生勤工助学活动? (97)
66. 学生干部应具备哪些素质? (98)
67. 怎样当好班长? (100)
68. 创建文明班级、文明宿舍活动的意义是什么? (101)
69. 创建文明班级、文明宿舍活动的内容及要求是什么?
..... (102)
70. 大学生自我管理的主要方法有哪些? (103)

五、大学生的人际交往

71. 什么是人际交往? (106)

72. 人际交往的基本原则有哪些？	(107)
73. 大学生人际交往的主要类型有哪些？	(108)
74. 大学生人际交往的一般特点是什么？	(109)
75. 人际交往中有哪些技巧？	(110)
76. 怎样给人留下良好的第一印象？	(112)
77. 如何改善自己人际交往适应不良的状况？	(113)
78. 怎样克服交往中的自卑心理？	(114)
79. 如何建立广泛良好的同学关系？	(115)
80. 怎样与性情急躁的同学相处？	(116)
81. 与性格内向的同学交往应注意什么？	(117)
82. 同宿舍同学怎样友好相处？	(118)
83. 如何与好搬弄是非的人交往？	(119)
84. 学生干部怎样与一般同学相处？	(120)
85. 新生与高年级同学交往应注意什么？	(121)
86. 与异性同学正常交往应如何把握？	(122)
87. 怎样与学校教职工交往？	(123)
88. 大学生与社会上各种人员交往应注意什么？	(125)
89. 怎样与外校大学生交往？	(126)
90. 大学生与外国人交往应注意什么？	(127)

六、大学生的恋爱

91. 爱情的真谛是什么？	(129)
92. 为什么爱情要以高尚的道德为基础？	(130)
93. 学校和老师对大学生谈恋爱持何态度？	(131)
94. 如何看待大学校园中的恋爱热？	(132)
95. 大学生为何不宜过早恋爱？	(133)
96. 怎样把握好初恋期的情感？	(135)
97. 恋爱中为何要保持自己的个性独立？	(135)
98. 怎样拒绝别人的求爱？	(137)

99. 如何解除“单相思”的苦恼？	(137)
100. 如何正确处理爱情与学业的关系？	(139)
101. 怎样把握恋爱中的亲昵行为？	(140)
102. 怎样认识恋爱中的嫉妒心？	(141)
103. 误把友情当爱情怎么办？	(142)
104. 发现恋人另有所爱怎么办？	(143)
105. 如何对待失恋？	(144)
106. 怎样终止恋爱关系？	(145)

七、大学生的心理卫生

107. 大学生心理发展的主要特征有哪些？	(147)
108. 什么是心理卫生？	(149)
109. 大学生中常见的心理疾病有哪些？	(150)
110. 影响大学生心理健康的因素有哪些？	(151)
111. 健全人格的标准有哪些？	(155)
112. 什么是心理防御机制？	(156)
113. 什么是感知障碍？	(157)
114. 什么是思维障碍？	(159)
115. 什么是情感障碍？	(160)
116. 什么是意识障碍？	(162)
117. 怎样防治恐怖症？	(163)
118. 怎样防治抑郁症？	(164)
119. 什么是精神分裂症？	(165)
120. 什么是挫折？如何对待挫折？	(166)
121. 如何走出心理误区？	(167)
122. 如何克服逆反心理？	(170)
123. 得了焦虑性神经症怎么办？	(172)
124. 大学生心理健康的标准是什么？	(173)
125. 什么是心理咨询？	(175)

126. 心理咨询的类型和特点有哪些? (176)
127. 心理咨询机构的功能有哪些? (179)

八、大学生的创新与成才

128. 什么是创新意识? (181)
129. 什么是创新能力? (181)
130. 创新对于成才有何意义? (182)
131. 为什么说创新是一个民族进步的灵魂? (184)
132. 怎样培养创新能力? (186)
133. 什么是人才? (189)
134. 社会主义人才有哪些基本特征? (190)
135. 为什么说立志是成才的大门? (191)
136. 为什么说坚定正确的政治方向是大学生成才的灵魂?
..... (192)
137. 为什么说大学阶段是成才的重要阶段? (194)
138. 人才成长和发展的内在因素有哪些? (196)
139. 人才成长和发展的外在因素有哪些? (197)
140. 怎样利用大学集体的条件促使自己成才? (198)
141. 大学生成才应注意处理好哪几个关系? (200)
142. 怎样在顺境中成才? (202)
143. 怎样在逆境中成才? (203)
144. 21 世纪对大学生成才提出了哪些新的要求? (205)

九、大学生的思想政治教育工作

145. 为什么要加强对大学生的思想政治教育工作? (208)
146. 大学生思想政治教育工作的目标和原则是什么? ... (211)
147. 大学生思想政治教育工作的途径和方法有哪些? ... (214)
148. 大学生思想政治教育队伍的组织结构及作用是什么? (216)

149. 为什么要加强社会主义精神文明建设？	(218)
150. 大学生的思想行为特征有哪些？	(220)
151. 大学中“两课”教育课程是怎样设置的？	(222)
152. 为什么要开设马克思主义理论课程？	(224)
153. 为什么要开设德育课程？	(226)
154. 为什么要对大学生进行集体主义、爱国主义、社会主义教育？	(227)
155. 大学生应如何确立正确的世界观、人生观、价值观？	(231)
156. 为什么要加强校风、文明校园建设？	(233)

十、大学生的党团生活

157. 什么是政党？什么是政党制度？	(236)
158. 马克思主义党的学说的基本原理和原则是什么？	(237)
159. 中国共产党的性质、纲领及宗旨是什么？	(238)
160. 为什么要把马列主义、毛泽东思想、邓小平理论作为党的指导思想？	(240)
161. 什么是党的政治路线？	(241)
162. 什么是党的思想路线？	(241)
163. 什么是党的组织路线？	(242)
164. 入党为什么必须要由本人提出申请？	(242)
165. 怎样写入党申请书？	(243)
166. 如何端正入党动机？	(243)
167. 什么是发展党员的工作方针？	(244)
168. 向党组织递交入党申请书之后应该怎么办？	(245)
169. 培养入党积极分子应该做哪些工作？	(246)
170. 入党积极分子一般需要培养多长时间才能吸收入党？	(246)
171. 发展党员需要履行哪些手续？	(247)

172. 怎样写自传？	(248)
173. 怎样写思想汇报？	(248)
174. 什么是《中国共产党入党志愿书》？何时才能填写？	(249)
175. 《入党志愿书》与《入党申请书》有何不同？	(250)
176. 申请入党的人为什么要到党校接受培训？	(251)
177. 发展党员为什么要注意征求党外群众的意见？	(251)
178. 学生党员的先锋模范作用怎样体现出来？	(251)
179. 大学共青团组织的任务是什么？	(252)
180. 发展党员为什么要实行团支部推优制度？	(254)
181. 怎样过好团的组织生活？	(254)
182. 怎样当好团支部书记？	(256)
183. 怎样做好班级团支部工作？	(257)
184. 怎样处理好团支部与班级工作的关系？	(258)

十一、校园文化与社会实践

185. 什么是校园文化？它包括哪些主要内容？	(261)
186. 校园文化的功能有哪些？	(261)
187. 校园文化建设的方式方法有哪些？	(262)
188. 大学生应怎样在校园文化建设中发挥自己的作用？	(263)
189. 什么是传统文化？	(264)
190. 中国古代传统文化的精华与糟粕有哪些？	(265)
191. 什么是西方文化？	(267)
192. 大学生应怎样对待西方文化的影响？	(268)
193. 在公共场所怎样注意文明礼貌？	(269)
194. 社会实践的形式和内容有哪些？	(270)
195. 大学生参加社会实践活动有何积极意义？	(271)
196. 社会调查的方法有哪些？	(272)

197. 如何写好社会调查报告?	(273)
------------------------	-------

十二、大学生的群体及社团组织

198. 什么是大学生的群体?	(275)
199. 大学生正式群体的形成和发展经过哪些阶段?	(276)
200. 大学生非正式群体有哪些类型和特征?	(278)
201. 大学生班级群体的特点和功能有哪些?	(279)
202. 学生会的性质、组织机构和工作任务是什么?	(281)
203. 大学生科协的功能有哪些?	(283)
204. 什么是大学生社团组织? 它有哪些类型和特点? ...	(284)
205. 大学生社团对学生生活有何积极作用?	(286)
206. 参加社团组织应注意哪些问题?	(287)
207. 学校如何管理学生中的社团组织?	(288)
208. 学校怎样管理学生自办的内部报刊?	(289)
209. 学生社团组织在校园文化建设中能发挥哪些作用?	(290)

十三、研究生的培养与管理

210. 我国研究生教育制度与机构有哪些?	(292)
211. 从应届本科毕业生中免试推荐硕士研究生是怎样进行 的?	(293)
212. 国家在报考硕士研究生方面有哪些规定?	(294)
213. 报考硕士研究生应做哪些准备?	(296)
214. 研究生的入学考试是如何组织的?	(296)
215. 硕士研究生的学习计划主要包括哪些内容?	(298)
216. 写作硕士学位论文有哪些具体要求?	(299)
217. 硕士学位论文申请答辩的一般程序怎样?	(301)
218. 国家对毕业研究生的就业有哪些规定?	(303)

219. 硕士研究生、博士研究生和博士后的区别有哪些?	
.....	(304)

十四、人才市场与大学生的就业

220. 什么是人才市场? 其内涵是什么?	(306)
221. 人才市场具有哪些特点和功能?	(308)
222. 人才市场有哪些类型?	(310)
223. 我国人才市场建设的总体思路是什么?	(311)
224. 大学生进入人才市场应注意哪些问题?	(312)
225. 什么是双向选择?	(314)
226. 什么是职业? 其特点如何?	(315)
227. 职业是怎样分类的?	(316)
228. 现代职业对大学生的素质要求有哪些?	(318)
229. 个性与职业选择的关系怎样?	(320)
230. 什么是毕业生就业推荐表? 其用途如何?	(321)
231. 什么是就业协议书?	(322)
232. 如何办理就业协议手续?	(323)
233. 什么是违约? 如何解约?	(323)
234. 如何收集就业信息?	(324)
235. 怎样写好求职材料?	(326)
236. 怎样学会推销自己?	(328)
237. 如何掌握面试的技巧?	(330)
238. 求职过程中为什么必须重视第一印象的建立?	(333)
239. 女大学生真的“就业难”吗?	(334)
240. 女大学生在就业中应做好哪些心理准备?	(335)
241. 应届大学毕业生如何与省人才交流中心建立人事代理 关系?	(336)
242. 代理单位如何接收应届大中专毕业生?	(336)
243. 代理的应届大学毕业生如何办理户粮迁入和转正定级	

手续?	(337)
244. 对在规定时间内尚未落实单位的毕业生如何处理?	(337)
后记.....	(338)