

大学生校园生活指南

主编：张汉文



湖南师范大学出版社

大学生校园生活指南

主 编：张汉文

副主编：柳太平 周永昌 陈守银

湖南师范大学出版社

【湘】新登字 011 号

大学生校园生活指南

主 编:张汉文

责任编辑:黄 林

湖南师范大学出版社出版发行

(长沙市岳麓山)

湖南省新华书店经销

湖南农业大学印刷厂印刷

787×1092 开 8 印张 184 千字

1995 年 10 月第 1 版 1995 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—8000 册

ISBN7—81031—459—9/G·187

定价:8.00 元

本书如有印装质量问题,请直接找承印厂调换

前 言

笔者及其他几位编者都是从事高等教育管理和大学生思想政治教育的人员。长期的工作实践中,我们发现了一些问题:

——大学生很少知道国家在高等教育方面的政策,特别是近年高等教育不断地深化改革,国家颁发了一系列高等教育方面的法规、条例、文件,这些政策大都掌握在管理人员手中。大学生难以积极地主动地去遵循,往往只是消极地被动地去适应。

——大学生很少懂得高等教育的规律,如高等学校的设置依据、专业的设置依据、课程的开设依据、培养目标和培养规格等,很多大学生无法从宏观上正确认识自己专业的地位和作用,常常出现专业思想不牢,盲目扩充知识面,舍本求末,主次不分的现象。

——大学生很多人都不满足于现有的思想教育,认为现有的教育过于偏重政治思想方面,忽视了一个人适应社会、服务社会需要具备的很多方面。如自我学习、自我修养方面的教育,社会交往、人际交往方面的教育,生存方式、生活方式方面的教育,推介自我、职业选择方面的教育等。很多做人方面必须具备的素养、方法,都无法从教材中、从课堂上得到。

——大学生从中学迈入高等学校,面临着新的任务、新的环境,他们在学习上、生活上、心理上都有一个重新适应的问题,加上这一代大学生是在改革开放和建立社会主义市场经济新形势下进入大学的,他们面对社会上各种价值观念的冲击,有的思索,有的茫然,他们希望从入学教育中多得到一些启示,但现在高等学校一般采用的都是军训、思想政治教育、学校及专业情况

介绍等形式。入学教育一无教材,二无较完整的教育计划,根本不能满足大学生的需求。

如此等等,我们根据现实的情况,结合自己长期的工作实践,自己动手编写了这本《大学生校园生活指南》。

本书由爱国报国篇、专业思想篇、学习方法篇、课外阅读篇、考研深造篇、能力培养篇、行为规范篇、人际关系篇、娱乐活动篇、业余爱好篇、生活料理篇、毕业择职篇等组成,较系统地介绍了国家在高等教育方面的政策与法规,介绍了高等教育的体制,教育大学生报效祖国,教育大学生热爱专业,教育大学生遵纪守法,指导大学生搞好专业学习和课外自学,指导大学生如何迎考研究生,如何培养能力,如何交朋结友,如何独立地料理生活,如何参与健康有益的娱乐活动,如何培养业余爱好,如何进行毕业择职等,基本包揽了大学生校园生活的各个方面,包揽了大学生校园生活的全过程,并尽量不与现有必修课教材以及一些政治思想教育、道德法律教育、健康教育等方面的选修课教材重复。该书集政策性、知识性、可操作性于一体,可作为大学生入学教育的教材,也可作为大专院校管理人员、政治辅导员的工作参考书。

鉴于此书编写时间较为仓猝,编写人员水平有限,一定有不少不妥之处,乞望各位同仁及大学生读者提供宝贵意见。我们希望在征集各位读者意见的基础上,逐年修订,逐年出版,最终成为一本十分完善的高等学校的入学教育教材,成为一本指导大学生校园生活的工具书。

本书出版得到湖南师范大学出版社龚维忠社长的鼎力支持,黄林编辑的悉心指导,在此深表谢忱。

张 汉 文

1995年5月于湖南农业大学

目 录

第一章 爱国报国篇	(1)
一、爱国主义是人生的精神支柱	(1)
(一)精神支柱的横向面	(1)
(二)精神支柱的纵向面	(2)
(三)精神支柱的纵横交合面	(3)
二、国家对大学生的培养	(5)
(一)国家对教育的扶持	(5)
(二)国家对大学生的培养	(10)
三、大学生的爱国之情	(11)
(一)眷恋感和依赖感	(11)
(二)优越感和自豪感	(12)
(三)忧虑感和紧迫感	(13)
(四)自尊感和自信感	(16)
(五)义务感和责任感	(16)
四、大学生的报国之行	(17)
(一)“天下兴亡，匹夫有责”	(18)
(二)“穷且益坚，不坠青云之志”	(18)
(三)“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”	(19)
(四)“为中华崛起而读书”	(20)
(五)“常思奋不顾身，而殉国家之急”	(21)
第二章 专业思想篇	(22)

一、高等学校专业设置	(22)
(一)专业设置依据	(22)
(二)专业设置现状	(23)
二、高等学校专业教育	(25)
(一)教育特点	(25)
(二)教育环节	(27)
(三)课程设置	(35)
三、树立牢固的专业思想	(38)
(一)选专业	(39)
(二)爱专业	(41)
(三)学专业	(42)
(四)用专业	(42)
第三章 学习方法篇	(43)
一、大学教育与中小学教育的区别	(43)
(一)教育对象	(43)
(二)教育内容	(44)
(三)教育形式	(44)
(四)培养目标	(45)
二、大学生专业学习的原则	(46)
(一)学习目的与培养规格相互一致的原则	(46)
(二)教师传授与学生自学相结合的原则	(47)
(三)理论与实践相互联系的原则	(47)
(四)学习与研究相互渗透的原则	(49)
(五)“专”与“博”相互促进的原则	(50)
三、大学生专业学习的方法	(51)
(一)被动学习法	(51)

(二)主动学习法	(53)
第四章 课外阅读篇	(59)
一、大学生课外阅读的必要性和可能性	(59)
(一)必要性	(59)
(二)可能性	(60)
二、大学生课外阅读的内容	(61)
(一)政治理论方面	(61)
(二)社会科学方面	(64)
(三)自然科学方面	(69)
三、大学生课外阅读的方法	(72)
(一)制订阅读计划	(72)
(二)掌握阅读方法	(73)
(三)积累阅读资料	(77)
(四)整理运用资料	(78)
四、大学生课外阅读要处理好几个关系	(79)
(一)专业学习与课外阅读的关系	(80)
(二)学习与研究的关系	(80)
(三)专题阅读与零散阅读的关系	(80)
第五章 考研深造篇	(81)
一、我国研究生教育工作简况	(81)
(一)发展概况	(81)
(二)培养要求	(82)
(三)学位授予	(83)
(四)招生形式	(84)
二、大学应届本科毕业生报考硕士研究生须知	(88)
(一)报名	(88)

(二)初试与阅卷	(89)
(三)复试与录取	(91)
(四)待遇与分配	(92)
三、大学生如何备考硕士研究生	(93)
(一)确定主攻方向	(94)
(二)作好迎考准备	(97)
(三)认真搞好考试	(98)
第六章 能力培养篇	(100)
一、能力的本质	(100)
(一)能力与活动相关联	(100)
(二)能力是自然和社会的结合物	(101)
(三)能力有水平层次	(101)
(四)能力是“力”和“能”的综合	(103)
二、大学生应该具备的能力	(104)
(一)体力方面	(104)
(二)智力方面	(107)
(三)综合能力方面	(109)
三、大学生能力形成的影响因素及培养途径	(122)
(一)影响因素	(122)
(二)培养途径	(124)
第七章 行为规范篇	(126)
一、学籍(学习)管理规范	(126)
(一)入学与注册	(127)
(二)成绩考核与记载	(127)
(三)升级与留、降级	(129)
(四)转系(专业)与转学	(130)

(五)休学、停学与复学	(132)
(六)退学	(133)
(七)毕业	(134)
二、课外活动规范	(135)
(一)社团活动	(135)
(二)文娱体育活动	(136)
(三)勤工俭学活动	(136)
(四)社会活动	(137)
三、日常生活行为规范	(137)
四、奖励与处分	(138)
(一)奖励	(138)
(二)处分	(139)
(三)处罚	(141)
五、大学生行为的自我规范	(141)
(一)学习政治理论	(141)
(二)学习科学知识	(142)
(三)增强法纪观念	(142)
(四)加强道德修养	(143)
(五)注重个性调控	(144)
第八章 人际关系篇	(146)
一、人际关系的建立和维护	(146)
(一)人际关系的特征	(146)
(二)人际关系的类型	(147)
(三)人际关系形成和维持的条件	(148)
二、大学生的人际关系	(149)
(一)待亲人	(149)

(二)待教师.....	(150)
(三)待领导.....	(151)
(四)待同学.....	(152)
(五)待朋友.....	(153)
三、大学生人际关系中的阻碍因素及其消除	(155)
(一)孤独.....	(155)
(二)自私.....	(156)
(三)虚伪.....	(157)
(四)轻率.....	(158)
(五)猜疑.....	(159)
(六)嫉妒.....	(160)
(七)怒气.....	(161)
(八)讥讽.....	(161)
(九)冲突.....	(162)
(十)报复.....	(163)
第九章 娱乐活动篇.....	(165)
一、娱乐活动的作用	(165)
(一)松弛紧张.....	(165)
(二)增长知识.....	(165)
(三)锻炼能力.....	(166)
(四)增进友谊.....	(166)
(五)有益健康.....	(166)
(六)陶冶情操.....	(166)
二、大学生娱乐活动需注意的问题	(167)
(一)乐之有“度”.....	(167)
(二)乐之要“雅”.....	(167)

三、大学生可参加的几种主要娱乐活动简介	(168)
(一)唱歌跳舞.....	(168)
(二)观看影视.....	(170)
(三)旅游散步.....	(172)
(四)体育锻炼.....	(175)
(五)玩牌对奕.....	(179)
(六)游戏游艺.....	(182)
第十章 业余爱好篇	(185)
一、音乐	(187)
(一)玩乐器.....	(187)
(二)欣赏音乐.....	(187)
二、日记	(188)
三、集藏	(191)
四、书法	(193)
(一)中国书法的字体.....	(193)
(二)书法艺术的欣赏.....	(194)
五、绘画	(196)
(一)几个主要画派简介.....	(196)
(二)绘画艺术的欣赏.....	(197)
六、文学	(197)
(一)文学名著.....	(197)
(二)文学艺术的欣赏.....	(199)
第十一章 生活料理篇	(201)
一、国家对大学生的收费和助学政策	(201)
(一)未“并轨”的高等学校.....	(201)
(二)已“并轨”的高等学校.....	(203)

二、大学生生活料理的原则	(206)
(一)事必躬亲	(206)
(二)克俭简朴	(207)
(三)节律有序	(208)
(四)活泼文雅	(209)
三、衣食住行常识	(210)
(一)衣	(210)
(二)食	(213)
(三)住	(215)
(四)行	(217)
第十二章 毕业择职篇	(223)
一、我国现行的大学毕业生分配政策	(223)
(一)未“并轨”的高等学校	(223)
(二)已“并轨”的高等学校	(224)
二、大学毕业生择职需树立的几种意识	(225)
(一)国家意识	(225)
(二)政策意识	(226)
(三)事业意识	(226)
(四)宽口径专业对口意识	(226)
(五)市场意识	(227)
(六)竞争意识	(228)
三、大学生毕业择职的方法	(228)
(一)几种常用的择职方法	(228)
(二)与择职有关的几个问题	(231)

第一章 爱国报国篇

一、爱国主义是人生的精神支柱

在共产主义社会没有实现之前，人一来到世界就隶属于某个国家。从此，个人的命运便不可避免地 and 国家的命运联系在一起。国家的繁荣富强决定个人的生活富裕、稳定；国家的贫穷落后决定个人的生活贫困。因此，每个人都要爱国，爱国与爱己是统一的。当爱国成为绝大多数人以及全社会人们共同的思想、品质时，便成为爱国主义。爱国主义是千百年来人们在保卫、建设和发展自己的祖国中形成的最深厚的感情和为祖国献身的精神。这种感情和精神是一个国家生存和发展的基本条件，是加强民族团结的联系纽带，也是广大国民共同的人生的精神支柱。

（一）精神支柱的横向面

从精神支柱的横向面上说，爱国主义是一种道德规范。从各民族人民所处的政治、经济和文化环境中产生，同时又给各族人民的社会生活以巨大的影响。它不仅是衡量人的社会行为、道德品质和政治觉悟的重要原则，也是调整个人与国家、个人与整个民族关系的重要准则。人们以此标准来分辨美丑、善恶、良莠，决

定赞扬还是唾骂、效法还是摒弃。为了祖国和民族舍生取义、鞠躬尽瘁的人，人们爱戴、敬仰，甚至为之树碑立传，以志不忘，激励后人。对那些苟且偷生、卖国求荣、丧失民族气节的人，则嗤之以鼻，痛恨不已，并以他们的昭彰罪恶警示后人。南宋抗金名将岳飞身负其母刺字“精忠报国”，坚决抗战，反对苟和，而被秦桧为首的投降派杀害。岳飞被害后，狱卒隗顺潜负其尸，葬于北山。隆兴元年宋孝宗即位后，以礼改葬其骸于杭州西湖边栖霞岭下。墓的石栏正面望柱上刻有“正邪自古同冰炭；毁誉于今判明真”一联。墓阙下有4个铁铸人像，反剪双手，面墓而跪，即陷害岳飞的秦桧、王氏（桧妻）、张俊、万俟卨，跪像背后墓阙上有联云：“青山有幸埋忠骨；白铁无辜铸佞臣。”褒贬鲜明，爱憎分明。

中华民族是一个有着优良的悠久的爱国主义传统的民族。虽然各个历史时期阶级的对抗，民族的矛盾表现不同，爱国的具体内涵也有些差异，但维护国家的统一、民族的团结却始终是同一的主调。历史上从屈原到霍去病，到岳飞，到戚继光，到郑成功，到林则徐，到康有为，到孙中山，到毛泽东，无数爱国志士的英名永垂史册，万古流芳。从史册上可鉴，从名胜中可览，从口碑中可闻，人们将他们作为楷模效仿，甚至作为神灵祭祀，这体现出一种人类的风尚和精神，一种道德的取舍和规范。因此说，爱国主义是全民族绝大多数人的利益要求，是每个民族的民族精神，是广大民众共同的人生的精神支柱。

（二）精神支柱的纵向面

从精神支柱的纵向面上说，爱国主义又是一个历史范畴。在封建社会所倡导的爱国主义具有浓厚的封建的色彩，其主体是为维护封建统治制度，巩固地主阶级的国家政权的“忠君爱国”。在资本主义社会，其倡导的是资产阶级的民族主义，并发展为民

族沙文主义和霸权主义，是资本主义、帝国主义维护资产阶级统治和侵略扩张的一块招牌。只有进入社会主义，爱国主义才成为真正的完全的、人类历史上最高形态的爱国主义。这种爱国主义在正确认识社会发展规律的基础上，将爱国的情感和正确的政治方向统一起来，将国家的利益与人民大众的利盆统一起来，将爱国主义和国际主义统一起来。因此说，爱国主义作为一个历史范畴，各个时期的内涵都代表了爱国精神的一定层次，一定的民族精神，是一定的生产力决定的生产关系下的社会风尚，是当时社会状态下的民族精神。爱国主义伴随着社会的发展而发展、完善。人类进入社会主义使爱国主义达到了最高层次，最高水平，成为人类的一种整体精神，真正代表着一个民族的精神，成为每个人的人生精神支柱和精神动力。

(三)精神支柱的纵横交合面

爱国主义是一个历史范畴，在社会发展的不同阶段、不同时期有不同的具体内涵。就中国近代史来说，从鸦片战争开始，由于帝国主义势力相继侵入，中国日益沦为半殖民地半封建的社会，于是，中华民族的爱国志士开展了鸦片战争、太平天国运动、中法战争、中日甲午战争、戊戌维新、义和团运动和辛亥革命，以及后来的五四运动、北伐战争、抗日战争和解放战争等爱国斗争。因此，在中华人民共和国成立之前的100余年中，我国人民的爱国主义，是以反对帝国主义和封建主义为主题。而在这个阶段的不同历史时期，爱国主义的反帝反封建的主题，又有更为具体更为直接的指向。如资产阶级民主革命时期，其具体指向是推翻清王朝的统治，建立资产阶级民主共和国。后来由中国共产党领导的新民主主义革命的具体指向是彻底地反对帝国主义、封建主义及其代表官僚买办资本主义，建立人民民主专政的共和

国。

中国发展到社会主义阶段,爱国主义的主题已发生了根本性的变化。其爱国主义的主题与社会主义本质上是一致的。对社会主义的本质邓小平同志曾经精辟地指出:“社会主义的本质,是解放生产力,发展生产力,消灭剥削,消除两极分化,最终达到共同富裕”(《邓小平文选》,第3卷,第273页)。这就是说,在整个社会主义历史阶段,爱国主义的主题是解放和发展生产力,消灭两极分化,最终达到全体人民共同富裕。但是,各个国家及各个时期,因有着不同的文化传统、历史背景和现实条件,必然有着不同的或不尽相同的途径和方法。而我们中国,正如邓小平同志明确指出的“中国搞资本主义不行,必须搞社会主义”,并且,“社会主义必须是切合中国实际的有中国特色的社会主义”(《邓小平文选》,第3卷,第63页)。因此,在我国当代,爱国主义主题就是建设有中国特色的社会主义。

爱国主义作为道德规范,切合建设有中国特色社会主义的爱国主义主题,有哪些具体的规范呢?

①爱国就要热爱社会主义制度,大力促进社会主义现代化建设,反对一切偏离和违背社会主义道路的言论和行为,积极投身到社会主义现代化建设之中去,为发展社会主义的生产力做出自己应有的贡献。

②爱国就要热爱中国共产党,要维护和坚持党的领导,反对一切破坏和否定中国共产党的领导的言论和行动。

③爱国就要热爱人民,热爱集体,坚持人民的利益高于一切,个人利益服从人民的利益,克己奉公,乐于助人。

④爱国就要维护祖国的统一,维护祖国的声誉、尊严,维护民族的团结。