

如何适应

RUHE SHIYING
DAXUE DE XUEXI SHENGHUO

大学的学习生活

邹富汉 蔡增寿 雷秀雅 编著



西北工业大学出版社

如何适应大学的学习生活

邹富汉 蔡增寿 雷秀雅 编著

西北工业大学出版社

1997年8月 西安

(陕)新登字 009 号

【内容简介】 本书根据大学新生入校后普遍存在的不适应问题,运用思想政治工作原理、教育学、心理学的知识论述了我国高等教育的根本任务,大学学习生活的规律和特点。从理论和实践的結合上,阐述了大学新生如何尽快完成从中学到大学转变的途径和方法。

本书的主要内容包括:高等教育的基本特征,我国的教育方针,“科教兴国”发展战略,当代大学生应该具备的基本素质,大学新生如何适应新的环境,如何适应大学的学习方法,如何建立新的人际关系,如何正确评价自己,如何培养优良学风,如何培养创造思维能力,如何建设校园文明,如何正确处理恋爱问题,如何增强身心健康,等等。本书内容充实,具有显明的时代性和可读性。

本书可作为大学新生入学教育用教材,对高校教师、管理人员和高中毕业生及其家长们都有重要的参考价值。

如何适应大学的学习生活

邹富汉 蔡增寿 雷秀雅 编著

责任编辑 傅高明

责任校对 齐随印

*

©1997 西北工业大学出版社出版发行

(710072 西安市友谊西路 127 号 电话 8493844)

全国各地新华书店经销

西安美术学院印刷厂印装

ISBN 7-5612-0967-3/G·141

*

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:4.687 5 字数:101 千字

1997 年 8 月第 1 版

1997 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—8 000 册

定价:4.90 元

购买本社出版的图书,如有缺页、错页的,本社发行部负责调换。

百年大计，教育为本。高等学校担负着为国家培养高级专门人才的根本任务。世纪之交，面对世界政治、经济、文化的巨大变化和科学技术的迅猛发展，我国提出了“科教兴国”的发展战略。把一个什么样的高等教育带入 21 世纪，如何提高人才培养的质量，是目前我国教育界乃至全社会共同关注的课题，也是高等学校永恒的主题。联合国教科文组织总干事马约尔博士在最近发表的一份报告中指出：要教育学生，不仅仅是“学知识”，而且要“学做事、学做人、学会与他人相处”。今后我国高等教育改革和发展的方向，就是要在现有的基础上，不断探索新的教育教学思想，教学观念，改革教学内容和方法；不断探索新的人才培养模式，提高大学生的全面素质。当代大学生是继往开来的一代，将成为新世纪社会主义现代化建设的骨干力量，任重而道远。学习是大学的首要任务，也是大学生活的主旋律。在学习过

程中，同学们不仅要努力学习和掌握科学文化知识，培养运用知识的能力，而且要树立崇高的理想和信念，提高思想道德素质、文化素质和身心素质，即不仅要学会做事，更要学会做人。以便将来更好地适应社会，在实现祖国四化大业中发挥自己的聪明才智，使我们中华民族永远自立于世界民族之林。

关于素质教育，最近一个时期以来，教育界的许多同志都在进行探索，发表了一些文章，邹富汉等同志编著的《如何适应大学的学习生活》一书，也是这方面有意义的工作。该书根据世界科学技术的发展，我国的教育方针，“科教兴国”战略，以及当前教育教学改革的发展方向，论述了我国高等学校进行素质教育的必要性、迫切性，认为开展素质教育是我国经济和社会持续、全面发展的客观需要，也是全面贯彻我国教育方针的题中应有之义。同时作者还在该书中，从理论和实践的结合上，比较明确地阐述了当代大学生应该具备的基本素质，并且提出了培养大学生综合素质的一些途径和方法。例如培养优良学风，培养创造思维，建设校园文明，正确处理恋爱问题，增进身心健康等。大学的学习生活与中学有很大的差异，这些差异会在刚刚跨入高等学校的新生的思想和心理上产生一系列的不适应，并且由于种种原因，近几年来这些不适应更加突出了。如何及时、正确地引导大学新生尽快完成从中学到大学的转变，不仅是各高等学校面临的共同问题，也是提高人才培养质量的基础性工作。邹富汉等同志编著的《如何适应大学的学习生活》一书，在调查研究的基础上，从自然环境的改变、生活条件的差异、学习方式的不同、人际关系的变化等方面，深入地分析了大学学习生

活的新特点，指出了从中学进入大学产生不适应的客观必然性，并进而着重论述了如何从思想认识、思维方式、生活习惯、行为模式等方面适应这些新变化。显而易见，这些研究和探讨，一定会对大学新生有重要的指导作用。当然，这本书的出版，并不意味着这方面的研究讨论可以到此结束，还需要我们在实践中继续探讨，不断完善。

这本书的问世，是以一个侧面对正在进行的教育教学改革进行的有益探索，作为一个读者，对作者的辛勤劳动表示敬意，并愿把它介绍给高等学校的学生、教师和干部。我相信，该书不仅可作为大学生特别是刚入校的大学生的良师益友，而且对高校的教师、管理干部、思想政治工作干部和从事学生工作的干部也有重要的参考价值。

徐德民

1997年1月

前 言

九月，是收获的季节，大批经过“七月”洗涤的高中毕业生终于实现了多年的梦想，成了人们羡慕的大学生。他们带着10余年求学成功的喜悦，满载着家乡亲人们的殷切希望，充满着对新生活的美好憧憬，跨进了大学的校门，开始了大学的学习生活。

在人们的心目和想象中，大学生是天之骄子、时代的宠儿，应该是年轻人中最快乐、最幸福的人，然而，从我们多年来和许多大学新生的接触中发现，实际情况并非完全如此。他们既有奋斗成功的喜悦，解除高考压力之后的轻松感和刚进大学时的新鲜感，同时也有困惑、茫然、孤独、甚至痛苦，即普遍存在着对大学学习生活的不适应问题。特别是进入90年代以来，由于种种的原因，大学新生的适应问题变得越来越突出了。例如，一些大学新生在回

答自己进大学之后的感受时写道：

——上小学是为了上中学，上中学是为了上大学。上了大学又是为什么呢？不知道！在中学时，大学是一盏指路明灯，然而进入大学后，我们却不知道该往哪儿走。

——上大学以前，我们把大学想象得很完美。进了大学以后，当看到自己的学校与想象中的大学不相符，特别是发现自己要学的专业和自身的兴趣对不上号时，心里一下子就凉了，甚至看什么都不顺眼。

——中学时每个班都有一个固定的教室，老师的讲课慢，也比较清楚，上下午都有课，什么时间干什么事，老师都替我们安排得好好的。到了大学，没有小班教室，上课常换地方，老师讲课内容多，进度快，有时简直是在坐“飞机”。下午一般没课，时间不知道怎样打发。

——以前家庭提供生活保障，除了学习，什么都不用操心，现在衣服脏了要自己洗，食堂饭不合口味也得吃，每月花费还要有计划，真烦死人了。

——你来自西南、西北边远地区，我来自华东、华南富庶之乡，他来自东北的黑土地，每个人都有自己的个性，六七个人同住一个宿舍，每天都要面对，很不习惯。大学生的个性都很强，人际关系难处，一时找不到知心朋友，心烦时没有地方倾吐，经常想家，有时真想大哭一场。

——中学时自己一直是家长的掌上明珠，老师眼里的好学生，同学中的佼佼者，各种竞赛榜上有名。进大学以后，自己变得普普通通，好象别人都比自己强，有时在想，是不是自己比以前退步了……。

任何人进入新的环境，都有一个适应的过程。对于刚刚

从中学跨入大学的大新学生来讲，学习和生活环境，以及个人和社会对他们的期望都发生了很大的变化，这些变化必然会在过去只管学习，其他什么事情都放在一边，而今远离家乡、父母的大学新生思想和心理上，产生一系列的不适应，对此我们必须有清醒的认识。实践说明，大学新生的适应问题，如果学校重视，及时地给以引导和帮助，加之自身的努力，绝大多数同学经过半年左右的时间，就可以基本适应，在大学期间紧张愉快地学习和生活。相反，如果不能很好地解决，其“后遗症”不仅会影响许多同学后几年的大学生活，而且还会影响一些人毕业以后的人生道路。毫无疑问，后一种情况无论是对个人，还是对国家来说都是不应该的。

如何适应大学的学习生活，是每一个刚进校的大学新生必须面对和思考的现实，也是许多高等教育工作者和新生家长所关心的问题。为了引导和帮助广大大学新生顺利地渡过适应期，少走弯路，在多年学习和实践的基础上，我们编写了这本书，其内容主要包括：大学的基本特征，我国的教育方针，“科教兴国”的发展战略，大学生应该具备的基本素质，大学新生如何适应新的环境，如何适应大学的学习方法，如何建立良好的人际关系，如何正确评价自己，培养优良学风，培养创造思维能力，建设校园文明，正确处理恋爱问题，增强身心健康，等等。内容充实，涉及面广，并且具有时代性、可读性和实践性的特点。希望同学们能够喜欢，并请其他同志多提宝贵意见。

本书是由邹富汉同志策划，由邹富汉（第一、二、三、五讲）、蔡增寿（第四、六讲）、雷秀雅（第七、八讲）共同完成撰稿工作，全书由邹富汉统稿、审定。西北工业大学副校

长徐德民同志为该书作序。该书在编写过程中，还得到了许多教师、干部的支持和鼓励，在此表示衷心的感谢。

编 者

1997 年 1 月

目 录

第一讲 大学的基本特征与科教兴国战略	1
一、大学的基本特征	1
二、大学的历史	5
三、我国的科教兴国战略	8
第二讲 我国的教育方针与大学生应具备的素质	14
一、我国的教育方针	14
二、关于素质教育	16
三、大学生应该具备的基本素质	19
第三讲 大学生活的特点与大学新生的适应问题	29
一、大学生活的新特点	29
二、适应期的矛盾冲突	32
三、如何适应大学的学习生活	35

第四讲 学会学习与培养优良学风	46
一、“学会学习”的意义	46
二、大学教学的基本特点	48
三、科学的学习方法是一门艺术	50
四、培养优良学风是大学生的一门必修课	55
五、优良学风的基本内容	57
第五讲 高校创造教育与创造型人才培养	61
一、开展创造教育是我国教育改革和发展的 重要课题	62
二、创造性思维与创造型人才	64
三、创造力与创造教育	68
四、创造教育与创造思维能力的培养	70
第六讲 大学生的道德修养与校园文明建设	76
一、道德的涵义	76
二、大学生的道德准则	78
三、大学校园的文明建设	83
四、道德修养的主要方法	87
第七讲 大学生的性心理与恋爱问题	91
一、大学生性心理	91
二、大学生的恋爱问题	96

第八讲 心理卫生与大学生的心理健康·····	108
一、什么是心理卫生·····	109
二、心理健康的标志·····	110
三、大学生心理健康现状·····	115
四、影响大学生心理健康的因素·····	116
五、增进大学生心理健康的途径·····	120
附录·····	122
一、发扬华罗庚的爱国精神·····	122
二、西南联大的学风·····	126
三、苏霍姆林斯基给儿子的信·····	128
主要参考书目及资料·····	135

第一讲

大学的基本特征 与科教兴国战略

满怀着十余年求学成功的喜悦，满载着家乡亲人殷切的希望，并带着对新生活的美好憧憬，同学们从祖国的四面八方来到了向往已久的高等学府——大学。

在这新生活开始之际，大学究竟是什么？它有哪些基本特征？我国为什么要提出科教兴国战略？它对大学生又意味着什么？这些都是同学们普遍关心和需要了解的问题，也是同学们进一步树立奋斗目标，明确历史使命，努力使自己成为祖国现代化建设优秀人才的重要一课。

一、大学的基本特征

人类自从有高等教育以来，大学就担负着为国家培养高级人才的任务。近代高等教育有人才培养、科学研究和社会服务

三大职能。相对初、中级教育来说，大学教育（高等教育）具有以下基本特征。

1. 以培养高级专门人才为己任

大学教育是人类社会发展的产物。尽管对于大学的起源，中外高教史尚有争议，但是在大学可以培养高级人才这一点上，却是一致的。近代以来，由于科学技术地位和作用的日益增强，加之社会分工的不断深化，大学教育也就进一步发展成为专才教育，即为社会发展培养高级专门人才。中学教育是大学教育的准备阶段，大学教育是中学教育的继续和发展，也是学校向社会输送人才的最后一站（这里不包括继续教育和终身教育）。广大中学生经过中学学习和社会挑选，一部分优秀者可以进入大学继续深造。大学教育和中学教育相比，大学教育具有明确的专业和主攻方向。大学生在校学习期间，可以学习到比较高深的科学文化知识，接受更高一级的专业技能、道德规范和行为的训练，从而成为科学研究、工程设计、技术开发、生产管理、思想道德文化建设和社会服务等方面的高级专门人才，直接进入社会生活领域。大学教育是大批量培养高级专门人才的最佳途径，这已为世界所公认。同时，它又具有投资大、周期长、要求高的特点，是衡量一个国家发达程度的重要标志。由于众所周知的原因，现在我国高等教育与发达国家相比，还有一定差距，所以，目前能够进入大学学习，特别是正规大学学习的学生只能是少数（仅占适龄青年的5%左右）。大学生是国家的宝贵财富，为国家现代化建设培养高质量的专门人才是高等教育的根本任务。

2. 教学与科研并重的多功能教育实体

大学教育在教育体制中的高级阶段，把教学与科研结合起来是大学教育的又一基本特征，也是它与以教学为主的中、小学教育的显著不同之处。教学是大学的重要功能，它担负着向学生传授高深知识和技能，进行专业训练的任务，同时，大学里又聚集着大量的教授、专家（我国科学院，工程院相当一部分院士都是大学的教授），并且拥有先进的研究设备和丰富的图书信息资料，从而形成了科学研究的巨大优势。例如，目前我国60%以上的基础科学研究是由大学承担完成的，对于我国的现代化建设起到了重大的促进作用。大学进行科学研究，一方面可以向教学转移，不断提高师资水平，改进教学方法和手段，丰富更新教学内容，保证教学质量；另一方面可以向社会转移，形成生产力和精神产品，直接为社会和经济发展服务，加强学校与社会的联系。当前，大学教育的教学与科研的结合又进一步发展为教学、科研与生产（产品开发，校办产业）的相结合，并已成为全世界高等学校的办学趋势。

3. 具有独特的教育方式

知识与智慧并重。大学教育已不仅仅局限于传授已有的知识，更要创新、发现知识，开发学生的创造能力。在科学技术日新月异的今天，任何大学都不可能向学生传授所有的知识，因此课程的基本目标就是要在传授知识的基础上，通过教学、科研和训练多种途径，努力发展学生的智能水平，培养学生终身学习的能力，以适应未来社会的变化和发展。

教学与科研并举。现代大学教育的基本特征是教学与科研相统一。大学的教学本身包含了教学与科研两层意思，教学中有科研，科研中又有教学，两者相互交织相互促进，使

大学的教学始终位于科研的最前沿，保持较高的水平。将教学与科研相结合的教育方式是培养学生探索精神、创造力和独立工作能力，尽早把学生引向科学前沿的有效手段，是多出人才，快出人才的重要途径。

授课与自学并行。大学教育中，授课是不可忽视的主要教学方式，但由于学习容量大，选择性强，对学生能力培养要求高，所以自学在大学学习中占有相当的比重，是学生智能培养的一个重要方面。而大学阶段的学生已积累了相当的知识，智力水平接近成年人，并且有了明确的专业方面，客观上具备了独立完成比较复杂的学习任务的条件。授课与自学相结合，给学生的学习有一定的选择性和自由度，不仅有利于学生巩固课堂教学内容，还能充分调动学生学习的积极性和创造性。

4. 办学层次、形式、渠道多样化

现代社会发展需要多层次、多规格的各式各样人才，这对大学教育提出了多样而特殊的要求，从而也形成了大学教育多层次、多形式、多渠道的办学特点。目前，我国大学教育为三级，即2~3年制的大学专科，4~5年制的大学本科，2~3年制的研究生三个层次，其中研究生阶段还分为硕士和博士两个层次。不同层次专业人才的培养，用以满足社会各部门的不同需要。同时，大学还以多样的办学形式为社会培养人才。除了以招收高中生和适龄青年为主的普通全日制高等学校外，还有多种形式、面向社会各界的高等职业教育。如夜大学、函授大学、广播电视大学、职工大学以及有我国特色的自学考试等。另外还出现了以终身教育为目的的老年大学。随着改革开放的深入发展，大学办学的渠道将愈来愈灵