

大学生成长辅导 与素质拓展

刘凤姣 / 主编



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

大学生成长辅导 与素质拓展

主 编 刘凤姣

副主编 丁安国 邱学文

主要参编人员 (按姓氏笔画排序)

万 露 孙 魁 李虹霞 杨丽敏 周学莲 武 娜 陈燕妮 彭 熠



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

大学生成长辅导与素质拓展/刘凤姣主编.

—长沙:中南大学出版社,2014.9

ISBN 978-7-5487-1180-3

I. 大... II. 刘... III. 高等学校-思想政治教育-教学研究-中国 IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 196885 号

大学生成长辅导与素质拓展

刘凤姣 主编

☐责任编辑 陈应征

☐责任印制 易建国

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-88876770

传真:0731-88710482

☐印 装 长沙利君漾印刷厂

☐开 本 787×1092 1/16 ☐印张 18 ☐字数 443 千字

☐版 次 2014 年 9 月第 1 版 ☐2014 年 9 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 978-7-5487-1180-3

☐定 价 29.50 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

前言

当代大学生满载着家庭的殷切期望和对未来生活的美好憧憬来到大学校园,渴望通过努力不断成长,在未来的事业和生活中不断实现自己的人生价值和理想。渴望成长成才是大学生最主要的需求点和关注点,也是高校教育的重要落脚点。当前,我国大学生成长成才现状主流是好的,但在一些大学生身上不同程度地存在着政治信仰迷茫、理想信念模糊、价值取向扭曲、诚信意识淡薄、社会责任感缺失、人际关系紧张、学习学业困难等问题。这些问题的存在既妨碍了大学生个人的发展,不利于大学生健康成长成才,也给学校教育和管理带来了困难。

如何根据新形势,将大学生成长过程中的热点难点问题通过有效的途径和方法,为大学生成长成才提供既易于接受又具有正确导向的教育引导,是高校和学生思政工作者应该认真思考的问题。高校要根据大学生成长成才的规律,研究和形成有效培养学生的理念、思路和方法,形成自己特有的校风、学风,凝练出学校的价值观念、发展理念和道德信念,用高尚的校园文化培育人;要建立一支专兼结合,思想好、作风正、纪律严的思政干部队伍,促进辅导员队伍的职业化、专业化、专家化建设,使他们真正成为学生的良师益友和成长成才的引路人。全体思政工作者,要转变观念、提高水平,构建教育、实践、提升三位一体的日常思政教育体系,要将正确的导向贯穿于教育引导的全过程,融汇于学生的实践中,使教育不再是强加给学生的教条,而是学生成长过程中的感悟和需要。

湖南工艺美术职业学院高度重视大学生思想政治教育和健康成长成才,创造性地开设了“大学生成长辅导与素质拓展”课程,将日常思政教育进教材、进课堂。在教材的编写中坚持正确的教育方向;坚持理论联系实际,贴近实际、贴近学生;坚持开拓创新,不断改进教育教学内容、形式和方法。教材在编写时充分考虑到学生实际,做到观点准确、文字简明、广泛适用。每章节均按照“问题之源”“案例分享”“知识之窗”“邀约成长”“寄语广场”和“分享园地”六大板块模式进行编写,集理论性、实践性、操作性和趣味性于一体,符合学生“认识、实践,再认识、再实践”的认知规律。

“大学生成长辅导与素质拓展”课程的建设契合了从“成才”教育转变为“成人”教育的当代教育理念,是对高校学生思想政治教育工作的一大创新与突破。第一,课程教学通过辅导

员集中学习、研讨和集中备课后,采用案例导入、知识传授、探讨交流、课后实践等环节,符合学生的认知规律,提高了日常思政教育的科学性;第二,课程根据大学生身心发展规律,创造性地提出了30个专题,依据大学生不同成长阶段学习、生活和工作的重点难点问题进行辅导、讨论和实践,将思政教育内容内化为学生成长过程中的感悟和需要,提高了思政教育的针对性;第三,集中授课可以更有效率地解答大学生中普遍存在的同质性问题,提高了日常思政教育的实效性;第四,辅导员通过讨论授课主题、研究课程脉络、拟定教学环节、课前集体备课、相互听课评课、课后交流整理,使其在育人过程中逐步走向专业化、专家化,真正让其从体制上和心理上体现“教师+干部”双重身份。

课程建设和教材编写过程中得到很多领导和老师的指导、帮助,学院院长余克泉教授亲自为本教材命名并予以指导,学生处、教务处、思政课部等相关处室密切配合,各系总支书记指导各系辅导员参与讨论和撰写初稿,为课程建设和教材撰写付出了辛勤的劳动,在此一并致谢。

本书编写组

2014年7月

目 录

第一章	泼墨绘色彩	挥毫写青春	(1)
第二章	积极适应新生活	快乐青春我做主	(10)
第三章	班风学风风气正	比学赶超争上游	(17)
第四章	一粥一饭思不易	滴水之恩涌泉报	(24)
第五章	文明礼仪伴我行	和谐校园添温馨	(31)
第六章	遵纪守法好公民	知法懂法利于行	(40)
第七章	沟通无极限	快乐你我他	(53)
第八章	开启梦想之门	规划精彩人生	(63)
第九章	高举团旗跟党走	奋力实现中国梦	(72)
第十章	低碳生活我倡导	美丽校园早建成	(81)
第十一章	悠悠韶华从容过	漫漫人生幸福行	(90)
第十二章	纸上得来终觉浅	绝知此事要躬行	(99)
第十三章	长风破浪会有时	直挂云帆济沧海	(108)
第十四章	身边的榜样	前行的力量	(118)
第十五章	解读爱情密码	开启最美青春	(124)
第十六章	校园文化多繁荣	积极参与促成长	(134)
第十七章	祖国时时在我心	理性爱国我先行	(143)
第十八章	心随身动心愉悦	身伴心晴身安康	(153)
第十九章	凿壁偷光勤学早	腹有诗书气自华	(161)
第二十章	换种思维看世界	创新创造妙无穷	(169)
第二十一章	职业素养早养成	职场通畅任我行	(179)
第二十二章	饮水思源感党恩	坚定信念跟党走	(188)
第二十三章	诚实守信树根本	千金一诺赤子心	(198)
第二十四章	坚守责任勇担当	无私奉献写青春	(210)
第二十五章	职场礼仪记于心	求职面试我从容	(219)
第二十六章	安全宝典藏心上	健康平安伴终身	(227)
第二十七章	居安思危强国防	保家卫国我有责	(238)
第二十八章	创业意识早培养	创业计划早成功	(250)
第二十九章	职前事宜欢快办	顺心迈进我职场	(261)
第三十章	毕业绽放青春花	离别洋溢感恩情	(271)
参考文献			(279)

第一章

泼墨绘色彩 挥毫写青春

【问题之源】

终于来到了梦寐以求的大学，很多同学内心激情澎湃。美丽的校园、丰富多彩的活动、最新的知识理念，令人心驰神往；自由安排的时间，可以逛街、神聊、网游、泡图书馆，真是惬意；上课时，老师挥洒自如的引导式教学方法，让人既欣喜又忙乱；校园的男孩帅气、女孩漂亮，让人泛起了心头的涟漪，“不谈恋爱等于没上大学”，很多同学有着赶潮流的想法……十年寒窗的努力就是为了能够考上喜欢的大学，进入梦想中的象牙塔，却又有很多同学迷茫：大学生涯到底应该如何度过？

【案例分享】

奔跑不停 一路花开

张敏，视觉传达设计系10级装潢专业学生，自进入大学后就立志要成为一名优秀的平面设计师。为此，她学习刻苦努力，上课认真听讲，用心做笔记，课后查阅资料拓展知识面。为了实现自己的理想，她对不同的课程采取不同的学习策略和方法：专业基础学扎实；软件操作不落下，“Photoshop、Coreldraw、Illustrator”样样都会；专业技能勤练习；专业实践多参与。经过三年的努力，她的平面设计水平提高很快，遥遥领先于同年级的其他同学，而且其他功课也都不错。多次参加全国、省、市级的比赛都获得了较好的成绩。

学业之余，她还加入了学生会，有针对性地参加了两个大学生社团。大学三年先后获得国家励志奖学金、学院奖学金、院三好学生标兵、院优秀学生干部等荣誉。毕业时有好几家单位向她抛出了就业橄榄枝，经过反复衡量、比较，张敏最终选择了广州××广告公司的平面设计师一职。

虚度三年 青春留悔

晓宇，来自一个偏远的小山村，当年以优异的成绩考入湖南工艺美术职业学院。入校以后，他总是抱着自己是全校第一的心态，认为其他同学都不如他，他不需要花一丝一毫的时间在学习上也能超过别人。他上课不是旷课就是迟到、不是在寝室玩游戏就是在外边看电影，既不参加学校的社团，也不参与校园文化活动，对于老师和同学的劝导，他不以为然……最后，因为挂科，毕业证没拿到，因为没准备，职业资格证也没考取，大学三年的美好时光就这样白白地挥霍了。临近毕业了，看着同学一个接一个地找到了好工作，而他却毫无着落，只能整天呆在寝室唉声叹气：如果时光能够倒流，我绝不会再……

上面的例子给了你怎样的启发？你觉得大学时光应该如何度过？

【知识之窗】

学会学习

一、认识大学学习新特点

（一）我才是指挥——学习的自主性

作为大一新生我们有这样的感受：一节课老师可以上 10 多页的内容；每一门课都有很多参考书目；下课后很难找到老师；没有老师专程指导、督促学习；也没有硬性安排自习……刚开始时会感觉很轻松，而长此以往，我们内心更多的是迷茫、无聊和惶恐。

假如让我再一次读大一

有一位大二学生在回忆大一的生活时很后悔：我以为会有老师告诉我什么时候应该做什么，我以为上课会有人告诉我哪些是重点、难点，我以为可以从老师那里获得答案……但是，我错了，大学要靠自己，不要因为没有人督促而放松了自己，唯有好好抓住学习的自控权，自觉、主动地学习，我们才能够收获大学校园里最美好的果实。

对于大一新生，要想尽快抓住学习的自控权，首先要有意识地中断中学学习模式的惯性，而代之以全新的大学学习模式。中学时学习内容固定，学习方式单一，学习时间的安排由老师确定，学生对教师有很大的依从性，学生只要按照规定完成学习的任务就可以了。而大学的学习，在学习时间、学习目标、学习内容、学习方法等方面都更加强调大学生个体在学习活动中的自主性。在大学里，可以自由支配的学习时间增多，学习的目标需要自己制定，学习的内容可以自主选择，学习的方法需要自己摸索，这就是大学学习的自主性。大学生要适应自主学习，独立性是自主学习的核心品质。如果说自主性表现为“我要学”，那么独立性则表现为“我能学”。

（二）这才是主调——学习的专业性

大学生的学习是在确定了基本的专业方向后进行的，因此其学习的职业定向性较为明确，即为将来走上工作岗位、适应社会需要进行知识积累和技能训练。为此，在大学期间，一旦选定了自己感兴趣的专业就要围绕专业经营自己的知识结构，为未来的职业作准备。大学学习的专业性决定了我们在课程学习之外，还要通过专业的体验、实践提升自己的能力，全面了解本专业的行业特点和要求。

（三）这才是宝藏——学习的开放性

信息时代，学习、获取知识的多元化带动了学习方式的变迁，课堂教学虽然还是大学生学习的主要途径之一，但已不是唯一的途径。除了课堂学习外，大学生还要完成各种实践教学环节的学习，同时他们也通过参加各种学生社团活动丰富自己的知识和生活内容，提高自己的能力。除了校内的多种学习途径外，走出校门进行社会调查或咨询服务等也都成了大学生学习的重要途径。通过多样化的学习途径，大学生不仅可以锻炼自己的实践能力和社交能力，也可为日后走向社会获得职业成功打下坚实的基础。

七种学习

经验学习：从经验教训中不断提高、完善自己。

榜样学习：三人行必有我师焉。

阅读学习：阅读可以丰富学识，可以激发想象力与创造力。

对话学习：启发智慧，碰撞出思想的火花。

网络学习：在信息网络化的时代大潮中，要学会网络学习的方式与方法。

实践中学习：纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

向古人学习：站在前人的肩膀上，可以让我们看得更远。

二、把握大学学习三节奏

（一）开启学习发动机

学习动机是推动学生学习的一种驱动力，是指激发学生的学习活动朝着一定的学习目标前进的心理动因和心理倾向。

学习动机的主要成分是学习自觉性与学习兴趣。一个人清晰地意识到自己的学习目的或学习的社会意义，通常称作学习自觉性。学习自觉性是学习动机中的重要成分。学习动机中最现实、最活跃的成分是学习兴趣，或叫作求知欲。学习兴趣是力求认识世界、渴望获得文化知识和不断探求真理而带有情绪色彩的意向活动。学习自觉性和学习兴趣的紧密结合便成为激励学生学习的极大推动力。

对大学生而言，学习动机在学习中发挥着重要作用。它决定着我们的学习方向和学习过程、影响着我们的学习效果。学生是否能持之以恒，差异在于学习动机。学生学习动机的强弱直接影响到学习进程的稳定性和持久性，一个有着适度学习动机的学生在学习过程中会表现出坚强的意志和认真的学习态度，能最大程度地帮助我们提高学习效率。

学习动机缺乏的主要表现

1. 懒惰行为：表现在不愿上课、不愿动脑筋、不完成作业、贪玩；学习上拖拉、散漫、怕苦怕累、并经常为自己的懒惰行为找借口。

2. 容易分心：动机不足的学生注意力差，不能专心听讲，不能集中思考，兴趣容易转移。学习肤浅，满足于了一知半解。行动忽冷忽热，情绪忽高忽低。

3. 厌倦情绪：动机缺乏的学生对学习冷漠、畏惧，常感厌倦，对学校与班级生活感到无聊。学习中无精打采，很少享受学习成功带来的快乐。

4. 缺乏方法：动机不足的学生把学习看成是奉命的、被迫的苦差事，因此不愿积极寻求一些适合自己的学习方法，满足于死记硬背，应付考试。由于缺乏正确的、灵活的学习策略和方法，所以往往不能适应新的学习环境。

5. 独立性差：动机缺乏的学生，在学习上没有明确的学习目标，学习行为往往表现出从众与依附性，随大流，极少有独立性和创造性。

（二）扫描学习资源库

大学学习是多方面的。正如戈登·德莱顿在《学习的革命》一书中指出“我们所看、所听、所尝、所触、所嗅、所做均为学习”，叶圣陶先生也说：“从生活中学，从工作中学，从书本中学。”大学就是要通过各种各样的途径，利用各种丰富的资源来提高自身的修养。那么，我们的大学到底有哪些可以利用的学习资源呢？同学、老师、图书馆、网络、讲座、学校内外的活动等，都是可以利用的学习资源库或学习途径。

（三）掌控学习智慧门

1. 制定合理的学习目标

正确认识学习的价值与大学的目标，重新规划学业与人生。目标太高就容易使自己在学习过程中产生挫败感，太低又达不到学习的效果，只有难易度适中的学习目标才能激起我们强烈的学习动力。

2. 了解自己擅长的学习风格

学习风格就是学习者在学习的过程中经常采用的学习方式。每个人在学习时总有一些个人的偏好或习惯。了解自己的学习风格，适应自己的学习风格，对于提高学习的兴趣和效率具有非常重要的作用。学习风格诸如：清晨型/上午型/下午型/夜晚型、视觉型/听觉型/触觉型、安静型/背景声音型/适度噪音型、独立型/依赖型、左脑型/右脑型等，你了解自己的学习风格属于哪一型吗？

3. 掌握学习方法

好的学习方法可以让学习达到事半功倍的效果。能考入大学，应该说智商都不低，有的学生学习很努力，而学习成绩却不理想，这其中的主要原因就是没有找到并掌握与自己对路的学习方法。

4. 培养创造性思维

对于大学生尤其是艺术设计类专业的大学生，创造性思维显得尤为重要。进入大学后，要有意识地注重自己创造性思维的培养。

学会生活

一、学会合理消费，确立绿色消费观

随着社会经济的发展和消费观念的变革，大学生的消费观念和行为也发生了重要的变化，尤其是大学生高消费已成为比较普遍的现象，这对大学生健康成长造成了不利的影响。对于时尚的追赶自古就有，当代大学生作为社会发展的未来，更是成为时尚的宠儿，然而在时尚面前，却显得缺乏主见，盲目消费、攀比消费、超前消费等不合理消费现象比比皆是。正确认识时尚，建立合理消费、绿色消费的观念成为大学生学习的任务之一。

合理消费是指在尽量满足基本的生存发展需要、尽量避免资源浪费的基础上来消耗物质财富而获得生产生活需要的行为。合理消费的评价标准主要表现为四个方面：一是经济标准，即消费要符合自己的经济条件，符合国家的经济发展水平，这是一种基本满足型和节约型的消费；二是法律道德标准，即消费要遵从法律规范和社会道德规范；三是可持续发展标准，即消费必须有利于生态平衡和环境保护；四是需求层次标准，即消费应尊重人的不同需求层次，并在自身和社会条件允许的前提下，努力朝着更高层次的需求发展。

大学生是社会消费的一个特殊群体，其消费现状和消费意识反映出了他们的生存态度和

价值取向,也影响到大学生的思想道德建设和学校的教育管理。因而我们要学会合理消费,确立绿色消费观。

二、学会管理时间,正确处理学习与兼职的关系

俗话说,时间就是金钱,时间就是效率。一个人要想获得成功,管理好自己的时间是一个很重要、很关键的因素。从某种意义上说,一个人的成就与他对时间的管理好坏是成正比的。时间管理好的人,是时间的主人,他每天虽然很忙,但忙而有序,忙而有效。他能每天合理安排时间,有效利用零碎的时间,因而他每天的时间是可以增加的,当然不是说一天变成了25个小时,而是指他比别人拥有的“有效时间”增加了。

那么我们该如何合理有效地管理时间、实现时间的相对增值呢?

(一)要有明确的目标和良好的习惯

如果你没有明确的目标,那你的时间是无法管理的;要有好的习惯,如不乱放东西、勤奋、办事不拖拉等,这是高效利用时间必备的行为。

(二)做事要有技巧,把事情分出轻重缓急,有主有次,按照一定规律依次完成

确定优先次序,从最重要的事情开始做起,重要紧急的事马上做;其次是做重要而不紧急的事;紧急但不重要的事,要学会放弃,能放就放;对于不重要也不紧急的事,尽量不去做。在所要做的事情中,先做最有价值的事情。

(三)要有时间成本的概念

任何事情,争取一开始就要把它做对、做好;能一次做完的事情一定要一次做完,绝不拖拉,重复和反复做同一件事情是很浪费时间的。

(四)必须控制你的打电话时间、上网时间

这是不经意中,最容易浪费时间的。在电脑上做事,必要时不要打开QQ,以防别人不知情时的干扰,有时尽管你是隐藏的,但在好友登录时也会让你分心。

(五)学会向他人学习

学会向知名人士学习,向专业内的顶尖人士学习,向师长、学长学习,拷贝他们成功的经验,吸取失败的教训,保存值得自己学习的地方,删除不适合自己的方面,这也是一种节省时间的学习方法。

(六)正确处理学习与兼职的关系

许多大学生在校学习期间,从事着各种兼职活动,例如参加学生社团工作,在校内勤工俭学,在校外兼职打工,有的同学还自主创业。老师、家长和同学们对大学生参加兼职活动有着不同的看法、不同的认识。有的认为大学生应当适度参加一些校外活动,有的认为要尽量少参加这些兼职活动,以免影响正常的课程学习。那么大学生是否应该参加兼职活动?答案是肯定的,而且参加兼职活动对于大学生也是非常必要的,因为兼职活动也是一门实习课程,而且是一门必修课程。参加兼职工作,有助于提高大学生处理实际问题的能力,有利于增加他们对社会的了解,有利于大学生的就业。但在从事兼职工作时,应该注意处理好如下几个方面的问题:

1. 根据课程安排来确定兼职时间

一般来说,低年级大学生的理论课程安排较多,为了学好基础的理论课程,建议在一、二年级时,兼职活动安排得少一些,而到了高年级后,则可以安排更多些的时间做兼职工作。实际上,许多毕业班的大学生已经“全职”在校外参加各种实习活动,甚至直接上岗工作了,

对此,学校是支持和鼓励的。

2. 根据个人的职业规划来选择兼职活动

课外兼职是一门课程,但如何学好这门课程,许多同学并没有清醒的认识。据调查,大多数同学参加兼职工作只是为了赚钱,而对参加的兼职项目不会作太多的选择,只要有钱挣就行。尽管这样做没有什么不对,但这并不是最有利的选择。大学生应该根据自己的专业特长、职业规划来选择适当的兼职活动。比如说,如果打算大学毕业后从事教学工作,则可选择从事家教、到其他学校做兼职助教或担任教员,这样既可以得到一定的劳动报酬,又能够积累一些教学经验,提高教学水平,在毕业后应聘教师工作时,就更容易获得成功的机会。

3. 根据个人兴趣来选择兼职活动

兴趣是最好的导师。因为兴趣而选择某一专业,同样,因为兴趣、专业而选择某一兼职。这样,才能把兴趣、专业、课程、兼职、将来的工作和人生拧成一股绳,才能获得最大的合力。

总而言之,大学生参加兼职活动是非常有益的,但一定要注意根据个人的具体情况来分配用于兼职的时间、安排兼职的工作内容。科学分配时间,合理安排自己的学习和工作,这也是对大学生综合管理个人事务能力的一个考验。

三、远离不良生活方式,树立健康生活观念

大学生是祖国的未来,肩负着建设祖国的重任。大学生不仅要有良好的思想道德修养,掌握丰富的科学知识,还要具备健康的体魄和成熟的心态。这一切都建立在健康生活方式的基础上。若一名大学生连自己的健康也无法顾及,怎能实现自己的远大抱负,又何谈建设祖国呢?所谓大学培养人才,指的是培养身体健康、德才兼备、全面发展的人才。所以,我们的大学教育也要让大学生了解不健康生活方式的危害性,引导大学生建立健康的生活理念,自觉养成健康的生活方式,成为社会主义现代化所需要的健康健全的人才。

目前大学生中存在不少不良生活习惯,如:不少大学生白天是瞌睡虫,晚上是冲浪龙;有的大学生起居饮食无常,甚至抽烟和酗酒。熬夜、黑白颠倒、饮食不规律、长时间上网、抽烟喝酒等不良生活习惯,都危害着大学生的身体健康,他们的生活、学习、工作也随之受到不利影响。

身体是革命的本钱,有了健康的身体,才会有人生的其他一切。要想拥有一个健康的身体,离不开健康生活方式的养成。

第一,树立健康意识。健康意识与健康行为之间存在着互动关系,健康意识决定健康行为,健康行为强化健康意识。改变大学生不良的生活行为 and 生活方式,确信通过行为的改变可以保障生命健康。

第二,建立个人时间表,合理安排学习和生活。把要做的事先记录下来,用科学的方法安排时间,并且严守自己的时间表。

第三,培养良好的饮食习惯,戒烟限酒。合理膳食,均衡营养,少吃或不吃垃圾食品。同时以意志力遏制身体里的各种“瘾”,要戒烟、戒酒、戒网瘾。

第四,增加运动,养成体育锻炼习惯。医学之父希波克拉底提出了一句名言:“阳光、空气、水和运动,是生命和健康的源泉。”体育锻炼是现代健康生活方式中不可缺少的重要内容,它调节并改善着人们由于饮食、营养、体重、作息等方面长期不合理的积习所造成的生活方面的健康效应。事实证明,体育锻炼是治疗亚健康状态的一种最积极、最有效的手段,

而且是最方便、最廉价的手段。因此我们需要用适量运动来改善身体状况，增加健康。在运动中找到对生活的乐趣，让生理、心理都保持积极愉快的状态。只有这样，我们才有足够的精力去面对学习，面对一切有利于提高自己能力的社会活动。

第五，心理平衡，保持稳定心态，培养自己积极向上的心态和乐观的生活态度。正确定位自己，了解自我，悦纳自我。学会接纳、宽容、了解别人。学会调节自己的情绪，学会正确处理人际关系。

我们要牢固树立正确的生活观念，培养良好的生活习惯和健康的生活方式，使我们的生活更加美好，使我们的身心更加健康。

四、建立良好人际关系，构建和谐美丽校园

在大学里每个人都要接触来自不同地方、不同习俗、不同性格的人，而能否与不同的人相处融洽就得取决于你的人际交往能力了。对于大部分人来说，是到了大学才开始真正地脱离父母而独自生活，人际交往能力也是到了大学才开始有意识地培养。在人的成长过程中，大学是人际关系走向社会化的一个重要转折时期。从你踏入大学，就会遇到各方面的人际关系：师生之间、同学之间、同乡之间，以及个人与班级、学校之间的关系，等等。面对众多的人际关系，有的同学因为处理不当，整日郁郁寡欢，心情沮丧；有的同学因为人际关系紧张，精神压力很大，导致不同程度的心理病症；有的同学由于不知如何处理复杂的人际关系，经常被苦闷、烦恼的情绪所困扰。如何处理好人际关系，对于几年大学生活和未来事业的成就，有着至关重要的意义。

那么在大学期间，怎样才能建立良好的人际关系呢？

（一）要热情交往

人际关系是互动的，不要总是消极地等待别人来主动关心你，而要主动地与周围的同学交往沟通。开放自我是有感染性的，你对别人开放，别人也会对你开放。当对方走出故步自封、自我封闭的死圈子的时候，你不仅会对对方有更深一层的认识，更重要的是对自己也会有新的认识和体验。

（二）要理解尊重

每个人都有自己的气质和性格特点，有不同的成长背景和生活习惯，所以在与同学交往的过程中，如果能互相理解尊重，大家的关系就容易融洽，也会减少不必要的摩擦。

（三）要以诚相待

人与人的交往，最重要的是真诚和善意，这也是做人的根本原则。口是心非，虚伪傲慢的人是很难有朋友的。

（四）要宽容谅解

俗话说：“人无完人，金无足赤。”我们周围的同学都还处于成长的阶段，处理问题会有很多不妥之处，在许多问题上同学间也会有不同见解，能够从对方的角度考虑问题，相互谅解，就不会导致敌意。

（五）要消除依赖感

在人际交往中还有一种不健康的心态，就是依赖感过强的人总是希望别人像父母兄姐一样关心自己，凡事都要别人替自己拿主意，这是缺乏独立意识的表现。过强的依赖感还会发展成为控制欲，他们强求别人和自己一起学习，一起复习功课，向自己通报行动计划，甚至限制别人同其他同学的交往。

大学是一个打造自我、完善自我的良好平台，只要大家积极地去努力、去磨炼，就一定会有所收获。

学会做人

一、做个有志的人

美好的前途来自于自强、自立、自信，不达目的不罢休、咬定青山不放松的劲儿。打垮自己的往往不是别人而是自己，不要把一次的失败看成是人生的终审。逃是懦弱的，避是消极的，退就显得更加无能。成功的道路得靠自己闯，做人有困惑，做事有困境，世上没有一帆风顺的事，只有坚强不倒的信心与毅力。要想成就一番事业，就要敢于干大事、揽难事、立志向、树目标，人生才有前行的方向。

目标永远是你将来生活的底片

有一个美国人、一个法国人、一个犹太人，这三个人即将被关进监狱三年，监狱长说可以答应他们每个人一个要求。

美国人爱抽雪茄，要了三箱雪茄。法国人最浪漫，要了一个美丽的女子相伴。而犹太人说，他要拥有一部与外界沟通的电话。

三年过后，第一个冲出来的是美国人，他嘴里、鼻孔里塞满了雪茄，大喊道：“给我火，给我火！”原来他忘了带火了。接着出来的是法国人。只见他手里抱着一个小孩，美丽女子手里牵着一个小孩，肚子里面还怀着第三个。法国人正愁眉苦脸地准备着如何让孩子们长大成人。最后出来的是犹太人，他紧紧握住监狱长的手说：“感谢你让我拥有一部电话，这三年以来我每天与外界联系，我的生意不但没有停顿，反而增长了200%，为了表示感谢，我送你一辆劳斯莱斯！”

这个故事所阐明的道理：什么样的选择决定什么样的生活，什么样的目标导致什么样的结果。今天的生活现状就是由三年前我们的目标决定的，而今天我们的目标将决定我们三年后的生活。

二、做个有德的人

“立德、立功、立言”被古人视为人生的“三不朽”，而其中的“立德”即道德修养，树立道德的榜样更是人生的最大的“不朽”。有德之人，是大家所乐于并认为值得交往的人。在现代社会，怎样才算是个有德之人呢？“德”中有真，有善，有诚，有信……

善良是人性光辉中最温暖、最美丽、最让人感动的一缕。所谓善良，无非就是拥有一颗大爱心、同情心，不害人、不坑人、不骗人。有了善良的品性，就有真心爱父母、爱他人、爱自然的基础和可能。一个善良的人，就像一盏明灯，既照亮了周遭的人，也温暖了自己，善良无须灌输和强迫，只会相互感染和传播。

诚实守信，是中华民族的传统美德。基于此，中国以礼仪之邦、信用之邦而著称于世。诚实守信是指能够履行承诺而取得他人信任。诚实守信是一个人立身处世的标准，信是一个人的立足之本。一个不诚实守信的人很难融入现代社会，在一个单位里领导会把什么东西交给一个信不过的人？在同事之间又有谁会与一个不诚实守信的人交往过深？人们都说现代的

社会缺少诚实，诚信。因此，诚实守信在现代社会里就显得特别珍贵！至于善意的谎言是建立在爱心的基础之上，没有爱心的支撑，谎言就是欺骗。

三、做个有法的人

谈到“法”这个字，大家都不会陌生。“法”是现代文明的象征，21 世纪的中国正进入一个法制社会。法是安全的眼睛，懂法就能辨明邪正，认清是非；法是智慧的窗口，对人的思想进行点拨，对人的行为加以制约。

有人说大学是自由的王国，“在大学里，可以尽情享受你的自由，想怎样 high 就怎样 high”。法是对人行为的制约，有些人想要绝对的自由，就把法视为获取自由的障碍。但自由不是无限的，自由是有度的，越过了这个“度”即法的度就变成了不自由，或自己违法而丧失自由，或他人违法而让自己的自由失去。法是自由的保障。大学生在享受自由的同时，要学法、知法、守法，进而用法、护法，这样才能获得真正的自由。

那么就让我们从现在开始，培养法律意识，养成学法、知法、守法、用法、护法的良好习惯，遵纪守法，让法律永存心中，做一个知法、懂法、守法并会用法、会护法的大学生。

【邀约成长】

1. 你愿意跟班上的同学分享你的大学梦想吗？
2. 讨论：你认为他（她）的梦想是否可行？有没有需要改进的地方？

【寄语广场】

我的大学我做主

思想是人之所以为人的存在条件之一。有人说思想的成熟才标志着一个人的真正成熟。长大成人，包括身体的成熟、心理的成熟，更包括思想的成熟。进入大学了，我们要学会做自己思想的主人，不人云亦云，不随波逐流，不复制、粘贴。一个问题，一种现象，一件事情，一段言论，耳闻到的，目睹到的，阅读到的，要试着去深入分析、评论，形成自己独到的看法和见解，做个有思想的人。这思想当中也包括理想，大学梦想是自己的，不是老师确定的，也不是父母选定的。踏进大学的校门，不妨先放慢脚步，好好琢磨琢磨：我到底要成为一个什么样的人？

光说不做，是无法获得成功的。在大学里，我们很容易成为理想的大个子、行动的小矮子。梦想总是很丰满，而现实却依然那么骨感。理想确定了，接下来要看的就是你如何行动了。从“有了理想”到“理想的实现”之间，有一条很长很曲折的路要走，“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，朝着既定的目标，再苦再难也要坚持，不轻易改变方向，理想它就在这条路的尽头等着你。不停地前行，总有一天，你会和理想见面、拥抱。

【分享园地】

“我的大学”意象画

要求同学用纸和笔将自己的大学梦描绘出来，并上传到自己的世界大学城空间跟大家分享。

第二章

积极适应新生活 快乐青春我做主

【问题之源】

9月，寒窗苦读数载的莘莘学子终于来到自己憧憬已久的大学校园，开始了全新的大学生活。然而，在完成由高中生向大学生角色转变的过程中，不是每个人都那么一帆风顺：饮食不习惯，想念父母，大学环境与自己的预期存在较大落差，对新的人际关系感到焦虑，对所学专业不喜欢，缺乏清晰的人生规划……这些“新生综合征”的种种问题，都成为了横亘在象牙塔新主人面前的棘手问题。

那么，大一新生该以何种心态来适应大学新环境，实现生活的自理、学习的自觉和管理的自治，完成自我认同、目标重制、时间管理、学习方式、思维方式、人际交往、职业规划等方面的华丽转身，确保自己在新一轮的起跑线上脱颖而出呢？这成为了摆在大一新生面前的重大人生课题。

【案例分享】

新生心中的“魅力学长”

李伟，大一新生。新生入学时，他一个人提前背着行李从甘肃来到我院学习。办理报到手续的过程中，他阳光、独立、礼貌的性格特征给辅导员老师留下了深刻印象。虽然没有父母的陪伴，凭借着一张学院的Q版地图，他很快就妥善地安顿了自己。第二天，他主动向辅导员申请接待新生，被新生误认为“学长”，体验到了满满的成就感。军训期间，他主动与同学们交流，热心扛矿泉水，队列训练更是一丝不苟，成为了同学们口中“人气王”。军训结束后，班干部竞选时，他以绝对的优势赢得了全班同学的认可，顺利当选为班长。在后面的学习中，他认真好学，针对自己文化生美术功底不足的特点，制定了详细的学习计划，定时定量的在工作室和寝室勤练基本功。作为班级带头人，他学习务实钻研，工作认真负责，真诚服务同学，成为了辅导员的得力助手。他感慨说：“以前高中主要是学习，现在大学不一样了，除了学习还有许多的活动，我现在过得很充实，也很开心，觉得自己更自信了！”

寻求心理辅导的小女生

王芸，大一新生，进入大学已经2个多月，一天她鼓起勇气来到心理咨询室求助，“老师，进入大学前，我幻想着大学生生活是美好自由的，可是来到这里，我发现与想象中的差别好大，巨大的南北差异让我一点都不适应。以前老想着一定要离家里人远点，很痛快地选择了这所学校，但真正来到这里，虽然没了爸妈的叨唠，但人生地不熟让我总有种孤零零的

感觉。特别是到了周末或假日，看到本地同学可以回家或者找同学聚会，感觉自己特悲催，好像与世隔绝了。我不想和陌生人打交道，在班上虽然都是同班同学，但总觉得那么陌生。我知道自己出了问题，可又不想去改变。有时看看别人，再看看自己，觉得自己特失败。现在我真的很后悔，当初不应该任性地去报考外地的大学。现在的我，一点都不开心，整天打不起精神，无法安心学习，你说我该怎么办……”

同学们，身为大一新生，你是像李同学一样，以积极的心态游刃有余地处理大学生活、学习和工作的各项事务？还是像王同学一样，出现了种种不适应？如果现在的你有类似的感觉或者你发现身边的同学有类似的体验，你将如何应对呢？

【知识之窗】

新环境·新问题

从高中到大学，既是人生重大的转折，也是全新的开始。离开原来熟悉的环境，投入到新鲜又陌生的大学环境中，有相当一部分学生存在不同程度的不适应。面对比较多的自由支配时间，常常不知如何利用；面对众多的社团，也不知如何寻找自己的位置；面对越来越多、越来越难的学习内容，更不知道如何学习；面对越来越多的选择，还是不知道如何选择……

一般而言，大一新生普遍容易遭遇的不适应有以下几种情况：

一、人生急转弯，失去目标的迷茫

在高中期间，学生学习和生活的唯一目标就是高考。进了大学，没有了升学的目标和压力，新的目标又没有建立；没有了强制性的作业和教师与父母的督促，自我管理和学习方法又没有掌握，大一新生面对高中相对封闭、充实、学科单一的学习生活方式到大学相对自主、松散、多元的学习生活方式，自我管理要求高的新环境，不知如何安排。原来的压力系统被打破后，他们在感到前所未有的轻松的同时，新的价值目标体系却无从确定。自我定位缺失，使其一下子失去了努力的方向，陷入无所适从的空虚状态，不知道大学三年怎么过。甚至有部分新生对未来产生迷茫，感到失望郁闷。

【回声墙】

“进入大学，我感觉好轻松，好自在。因为没有人会约束我们，反正上完课就可以回寝室，然后做我们自己想要做的任何事情，但是这样的生活，时间一长就会变得很乏味甚至有点心慌。”

二、专业不称心，悲观失望无动力

大一新生由于种种原因，没有录取到自己心仪的专业。有的填报志愿是父母做主，录取到自己并不了解和喜欢的专业；有的是高考失利分数原因被录取到其他专业，学习兴趣不大，虽然经过一段时间学习，仍然无法建立专业学习兴趣；有的虽然录取到自己所填报的专业，但学习一段时间后，发觉自己并不喜欢所学专业。大一新生学习一年后虽然可以申请转专业，但也存在转专业的盲目性，不知道自己到底喜欢或适合学习什么专业，因而激不起学习的兴趣和动力。