

大学生入学教育教材

大学新生

主编 张敏



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

大学生入学教育教材

大学新生

主编 张敏



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书帮助大学新生如何顺利完成由高中生向大学生的转变与过渡,如何适应大学的学习、生活、交往,如何树立新目标,进行新规划,开始新奋斗……

本书共分八章,主要内容有:为什么上大学,适应大学生活,注意自身安全,注重身心健康,进行学业规划,参加党、团及学团,参加实习实践,顺利毕业及就业。

本书是一本高职高专新生入学教育教材,适合高职高专学校新生入学教育使用,适合新生自学,也可供其他高校新生、高校学生工作者参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学新生 : 大学生入学教育教材 / 张敏主编. —
北京 : 中国水利水电出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5170-2300-5

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生—入学教育—教材 IV. ①G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第172968号

书 名	大学生入学教育教材 大学新生
作 者	张敏 主编
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (发行部)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京嘉恒彩色印刷有限责任公司
规 格	140mm×203mm 32开本 7.5印张 202千字
版 次	2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷
印 数	0001—6000册
定 价	26.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

编 委 会

主 任 张 敏

副主任 李一峰 高光辉

委 员 陈 平 刘庆明 车 毅 陈兆同

郭忠会 李存鹏 刘长华

前 言

我国是人口大国，高等教育资源有限，进入 21 世纪以来，国家实行了高等教育扩招，目前高考录取率百分之八十左右，由于我国大部分省（自治区、直辖市）初中毕业生实行五五分流，即百分之五十上中职学校，百分之五十上普通高中，所以只有百分之四十左右的青年人才有机会接受高等教育。受传统的“学而优则仕”、“劳心者治人，劳力者治于人”等思想影响，加之独生子女政策，家长把所有的希望都寄托在孩子的身上，把孩子当“非凡人”来培养。从幼儿园开始，家长每天关注的几乎是孩子的文化成绩，很少关心孩子的体质锻炼、心理健康、生活自理能力培养以及如何待人接物等，只要成绩好就是“好孩子”，一好百好，只要考上大学、考上名校就“万岁”。

在结束长达 12 年的高强度、填鸭式应试教育之后，大学新生来到大学，离开家长，没有了中学学习任务的重压，那些过去家长所忽视的而长期积累下来的心理问题、与人相处问题、生活自理问题、自我控制问题等都集中暴露了出来。大学是人生新的起点，也是新的转折点。大学需要确立新的目标，需要生活自理，需要学会与同学相处，需要自主学习，需要自我锻炼……

学生跨入大学校门，站在新的起点，接受新的教

育，开始新的生活。如何顺利实现由中学生到大学生的过渡，由父母翅膀下的“家庭人”到生活自理、自我管理、相对独立的“准社会人”的过渡，这是摆在每位大学新生面前的一道大考题，也是摆在每所高校面前的一个重大课题。

万事开头难，开好头就是成功了一半。大学新生入学教育是否具有针对性，是否做得扎实，是否做得有成效，对于开始大学新生的三年或四年大学生活至关重要。

为了深化大学新生的入学教育内容，提高入学教育效果，一批长期从事学生工作的院校长、学生处长、保卫处长和总支书记聚到一起，展开研讨，决定编写一部针对性强，具有高职高专特色的入学教育教材；大家研讨编写提纲，认领编写任务，精心编写，用时三个多月完成了书稿。

本书力求体现高职高专特色，使新生在入学的时候就能了解高职高专的培养目标、自己所学的专业，如何确立新的目标，以什么样的态度去开始新的生活，以什么样的方法去开始新的学习……本书力求内容实用、概念正确、条理清晰，具有较强的教育性和可操作性。

本书由张敏担任主编，承担本书的策划、编写、统稿、修改、联络以及前言与附录的编写工作；高光辉、李一峰、刘庆明、陈平等承担了部分编写任务。

本书在编写过程中参考了部分现行的高校入学教育教材，在此一并向各位作者表示感谢。

由于编委都是从事学生工作实践的老师，在讨论与

编写教材中，十分注重实用，理论性不够强，恳请读者批评指正。

编 者

2014 年 6 月

目 录

前言

第一章 为什么上大学.....	1
第一节 大学与理想.....	1
第二节 大学与专业.....	2
一、大学.....	2
二、专业.....	8
第三节 大学与职业	11
一、职业	11
二、事业	13
三、抓好学业，干好职业，方能成就事业	15
思考题	17
第二章 适应大学生活	18
第一节 树新目标	18
一、目标的重要性	18
二、如何确立新目标	21
三、确定什么样的新目标	24
四、为实现目标而努力	26
第二节 学会学习	27
一、大学学习	27
二、大学生学习	28
三、适应大学学习	30
四、如何学会学习	33

第三节 学会生活	40
一、大学生生活环境	40
二、适应大学生生活环境	41
三、如何学会生活	43
第四节 学会做人	46
一、学会做人是立身之本	46
二、做人的基本准则	48
三、如何学会做人	51
四、大学生爱情	53
思考题	60

第三章 注意自身安全

第一节 参加平安保险	61
一、树立保险意识，增强参保观念	61
二、保险的含义和特征	61
三、保险的常见分类	63
四、大学生需要参加城镇居民基本医疗保险	66
第二节 注意人身安全	67
一、防范学生纠纷	67
二、防范打架斗殴	69
三、女生安全防范	70
四、交通安全防范	71
五、消防安全防范	73
六、意外事故防范	75
第三节 注意财物安全	77
一、防盗	77
二、防骗	80
三、防敲诈勒索	82
四、防抢劫	83
第四节 注意网络安全	85
一、沉迷网络的危害	85

二、网络犯罪的防范	86
思考题	88
第四章 注重身心健康	89
第一节 适应环境	89
一、环境不适应的心理反应	89
二、环境适应能力的培养	94
三、运用认知疗法,对“症”下“药”	95
第二节 适应角色	98
一、角色转变的“痛”	98
二、角色适应	98
第三节 心理健康	100
一、心理健康的含义	100
二、心理健康的标准	101
三、确保心理健康的途径	103
第四节 强健体魄	106
一、大学生身体健康现状	106
二、强健体魄的途径	107
三、吸烟戒有害	112
四、减肥要科学	112
思考题	115
第五章 进行学业规划	116
第一节 认识所学专业	116
一、你所在的学校官网	117
二、高年级学生与大学 BBS 论坛	118
三、新生入学教育	118
第二节 进行学业规划	119
一、学业规划的因素	119
二、学业规划步骤	125
三、学业规划的原则	126

四、案例分析·····	128
第三节 学好所学专业·····	130
一、确立正确的学习观念·····	130
二、充分利用各种学习资源·····	131
三、运用科学的学习方法·····	133
四、科学管理时间·····	136
思考题·····	138
第六章 参加党、团及学团 ·····	139
第一节 怎样看待政治信仰·····	139
一、政治信仰的含义·····	139
二、如何看待政治信仰·····	139
第二节 入团的条件与程序·····	143
一、树立正确的入团动机·····	143
二、坚持共青团员的标准·····	145
三、入团的程序·····	147
第三节 入党的条件及程序·····	148
一、树立正确的入党动机·····	148
二、坚持共产党员标准·····	152
三、用党员标准严格要求自己，以实际行动争取 入党·····	156
第四节 参加学团活动·····	163
一、大学特色学团活动介绍·····	163
二、大学生要积极地参加学团活动·····	166
思考题·····	168
第七章 参加实习实践 ·····	169
第一节 专业实习·····	169
一、专业与专业学习·····	169
二、专业实习·····	170
第二节 勤工俭学·····	171

一、勤工俭学的目的·····	172
二、勤工俭学的主要途径·····	173
三、勤工俭学注意事项·····	173
四、勤工俭学的前景·····	175
第三节 社会实践·····	177
一、参加社会实践的意义·····	178
二、寻找社会实践机会的途径·····	179
三、参加社会实践要遵纪守法·····	182
第四节 顶岗实习·····	183
一、顶岗实习有利于强化大学生的主体地位·····	183
二、顶岗实习有利于强化大学生的职业性·····	184
三、顶岗实习有利于大学生的顺利就业·····	184
思考题·····	185
第八章 顺利毕业及就业·····	186
第一节 用人单位喜欢什么样的毕业生·····	186
一、用人单位喜欢什么样的毕业生·····	186
二、学校与学生的对策·····	187
第二节 应该锻炼提高哪些能力·····	188
一、当代大学生应具备七大能力·····	188
二、大学生需要提高就业能力·····	191
三、大学期间应锻炼的技能·····	196
第三节 如何按时顺利毕业·····	197
一、完成大学学业·····	197
二、通过毕业生资格审查·····	200
三、顺利毕业·····	201
第四节 如何顺利求职就业·····	201
一、七大求职途径·····	201
二、自荐方法·····	205
思考题·····	207

附录.....	208
一、普通高等学校学生管理规定.....	208
二、教育部、卫生部、共青团中央《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》.....	217
三、教育部、共青团中央《关于加强和改进高等学校校园文化建设的意见》.....	221
参考文献	227

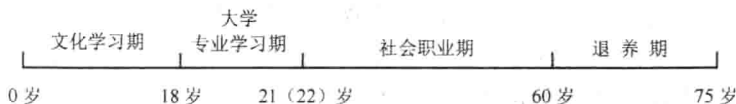
第一章 为什么上大学

第一节 大学与理想

人生是一段丰富多彩的历程，5岁的你，也许睁大好奇的眼睛，向大人们问这问那；10岁的你，也许幻想着长大以后干什么；18岁的你上了大学，也许会为象牙塔外的纷繁复杂而迷茫痛苦；30岁的你，也许正忙于奔波在家庭与工作之间；40岁的你，也许正苦苦思索，我能为这个社会做些什么……

年少时，大家都曾有過一些美妙、绮丽而又略显天真和不切实际的幻想，就像河流边那些五光十色的鹅卵石。大家都曾陶醉于那些绚丽的颜色中，渐渐地长大了，目光由脚边的鹅卵石移向前方。河流的源头，屹立着一座雄伟高峻的雪山，令人神往，大家把它称之为理想！

理想，包含着我们对未来的向往，对未来的希望，对未来美好的憧憬。金色的童年，沉淀着儿时的快乐，沉淀着淡淡的稻香。就像陈年的女儿红，越久越香，越久越让人不满足于回味。理想是石，敲出星星之火；理想是灯，照亮夜行的路，理想是火，点燃熄灭的灯；理想是路，引你走向黎明。当然，理想也是一股动力，推动着我们向前进，永不停息。



人的一生大致可以分成四个阶段：0～18岁为文化学习期；18～21（22）岁为大学专业学习期；21（22）～60岁社会职业期；60岁以后的退养期。

人生不同的阶段都有不同的理想、不同的目标、不同的任

务，需要不断地奋斗，不断地完成任务，不断地实现理想……

大学是青年踏入社会的过渡阶段，是人生的充电站，也是我们由青涩走向成熟的阶段。我们走进大学，站在了新的起点上，就必须对人生进行新的规划，树立新的理想，开始新的奋斗。

每个人都有理想，但要让这美好的理想变成现实，还要靠自己的奋斗。大学为我们提供了难得的平台，只要自己勤奋地学习，积极地锻炼，走上社会踏实地工作，理想就一定会实现。

第二节 大学与专业

一、大学

大学是国家批准的实施高等教育的学校。大学分综合大学、专科大学或学院。大学以本科为基本组成部分，有的设研究生机构，以几种相近的专业组合成系，再以大类组合成学院，招收高级中学及同等学校毕业生或具有同等学力者进行教育和培训，并以考试考核的方式检验其所学知识和技能。大学还包括高等专科学校和高等职业技术学院。

（一）大学的起源与发展

1. 西方大学

在英文中，大学一词为“University”，是由“universe”（宇宙）这个词派生而来的。在中世纪，拉丁文在政府、宗教和教育等领域得到使用，universitas这个词被用来指由教师和学生所构成的新联合体，比如在萨勒诺、巴黎和牛津出现的这种联合体。这类联合体即是今天大学的最初形式。今天的“university”这个词可以上溯到拉丁文，它首次被记录下来是在大约1300年前，当时就是用来指这种联合体。

在更早期，希腊哲学家柏拉图于公元前387年在雅典附近的Academos建立“Academy”，教授哲学、数学、体育，这被一些人认为是欧洲大学的先驱。

欧洲中世纪的大学是从教会办的师徒结合的行会性质学校发

展起来的。在 11 世纪时，“大学”一词和“行会”一词同样被用来形容行业公会，但是到了 13 世纪时，“大学”一词就被用来专指一种学生团体。中世纪的大学主要有以下三种形式。

(1) 教会大学，学生和教师在一个校长领导下形成一种密切配合的团体，像巴黎、牛津和剑桥等大学。

(2) 公立大学，由学生选举出来的校长总揽校务，如波伦亚和帕多瓦等大学。

(3) 国立大学，由帝王征得教皇认可而建立的，如西西里的腓特烈二世成立的那不勒斯大学，卡斯蒂拉的斐迪南三世成立的萨拉曼卡大学。

1088 年在意大利波隆建立的波隆那大学，被认为是欧洲第一所大学，这所学校首先由学生组织起来，然后再招聘教师。而有“欧洲大学之母”之称的巴黎大学，则是先由教师组织起来，然后再招收学生。

1810 年，威廉·冯·洪堡建立柏林大学，将研究和教学结合起来，并确立了大学自治和学术自由的原则，这被认为是现代大学的开端。这种模式在美国最早被约翰斯·霍普金斯大学所效仿，到现在被世界各地的大学广泛采用。

2. 中国大学

在中国古代，类似于大学的高等教育机构有国学（太学、国子监）以及后来的高等书院等，是指聚集在特定地点整理、研究和传播高深领域知识的机构。中国古代的高等学校可以追溯到公元前 2000 多年。如虞舜之时，即有上庠，“上庠”即“高等学校”的意思。不过，中国古代的高等学校和西方现代的大学存在差别，尤其官办学校以培养治理政府的仕人及从事文化教育的文人为主，学科上自然科学尤为缺乏，所以到近代整个的传统教育体系都面临着转型和革新。中国在近代和西方交流以来，西方的“University”早期被翻译成“书院”等，后又称为“大学堂”、“大学校”，民国以后“大学”成为正式的称呼。1894 年中日甲午战争后，中国开始大量兴办近代学堂，日本的学校成为官办学

堂最主要的借鉴对象。北洋大学（现天津大学）是中国近代第一所大学，成立于1895年。1912年“中华民国”成立，则转为效法美国的大学制度。中华人民共和国初期则为苏联式的教育模式。1978年改革开放以后，逐步恢复美国的大学教育模式。

3. 象牙塔

根据圣经《旧约雅歌》第7章第4节，睿智富有的以色列王所罗门曾作诗歌1005首，其中《雅歌》是爱情之歌。在第五首歌中，新郎是这样赞美新娘的：“你的颈项如象牙塔；你的眼眸像……”很清楚这里的“象牙塔”只是用来描述新娘美丽的颈项。这个词后来被逐渐运用到社会生活的各方面，主要是指“与世隔绝的梦幻境地、逃避现实生活的世外桃源”。在汉语中，象牙塔的外延含义主要是“比喻脱离现实生活的文学家和艺术家的小天地”，大学、研究生院正是这种地方。

19世纪法国诗人、文艺批评家圣佩韦·查理·奥古斯丁（1804—1869）在书函《致维尔曼》中，批评同时代的法国浪漫主义诗人维尼（1797—1863）作品的脱离现实、沉迷个人主义幻想、追求形式精美的创作倾向。维尼主张作家从庸俗的资产阶级现实中超脱出来，进入一种主观幻想的艺术天地——象牙之塔。

“象牙塔”一词后来被逐渐运用到社会生活的各个方面，主要是指“与世隔绝的梦幻境地、逃避现实生活的世外桃源、隐居之地”；外延涵义主要是比喻脱离现实生活的文学家和艺术家的小天地。

4. 中西方大学的差异

在学习的内容上，西方自由灵活，注重实践。例如，加拿大在大学入学方面竞争没有中国这么激烈，大部分人在高中毕业后就能升入大学，但学生的自主学习性比中国的学生要强一些，每一天的大学生活，就像是高中会考前的那段日子，紧张而又紧凑，比想象的要困难得多，并不是像别人说得那样——国外的大学比国内的好读，大学生毕业的难度就像中国高考那么难，每年都有很多大学生不能顺利毕业！一旦毕业，大学生就业率就很