



RUXUE JIAOYU JIAOCHENG

入学教育教程

——高校新生必读

车定祥 编著



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

001287483



RUXUE JIAOYU JIAOCHENG

入学教育教程

——高校新生必读

车定祥 编著

贵阳学院图书馆



GYXY1287483



西南交通大学出版社
Http://press.swjtu.edu.cn

001587828

图书在版编目 (C I P) 数据

入学教育教程——高校新生必读 / 车定祥编著. —成都:
西南交通大学出版社, 2009.6
ISBN 978-7-5643-0289-4

I. 入… II. 车… III. 大学生—入学教育 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 106719 号

入学教育教程

—— 高校新生必读

车定祥 编著

责任编辑	李晓辉
特邀编辑	周志
封面设计	逗号设计工作坊
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 87600533
邮 编	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都新千年印制有限公司
成 品 尺 寸	145 mm × 210 mm
印 张	10
字 数	265 千字
版 次	2009 年 6 月第 1 版
印 次	2009 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5643-0289-4
定 价	22.00 元



目 录

第一章 大学校园环境概述	(1)
第一节 大学校园的学习和生活环境	(1)
一、大学生涯对学生的要求	(1)
二、大学的管理机构	(3)
三、大学的院系和专业	(5)
四、大学的服务设施	(8)
第二节 接受军事训练	(13)
一、大学生军事训练的目的和意义	(13)
二、大学生军训守则	(16)
三、礼节和举止	(16)
四、训练场规则	(17)
第三节 大学的教学安排	(18)
一、大学的课堂教学	(18)
二、大学的选修课程	(22)
三、大学的教学实践	(25)
四、大学的考试和考核	(28)
第四节 外语和计算机等级考试	(35)
一、大学外语考试	(35)
二、大学计算机教学与等级考试	(40)
第五节 丰富多彩的大学生活	(43)
一、确定新的目标	(43)

二、走进“大学生之家”	(48)
三、参加团组织和学生会活动	(49)
四、做社团的主人	(50)
五、学会利用文化资源	(52)
六、迈进艺术的殿堂	(53)
七、与辅导员交心	(55)
八、重塑全新自我	(56)
第六节 做现代文明人	(57)
一、树立良好的公众形象	(57)
二、学会尊重他人	(60)
三、学会与寝室同学相处	(61)
四、避免过度的同乡结群和无原则、不理智的 结群活动	(64)
五、不能在崇尚新潮中迷失自我	(65)
第二章 注重提高思想政治素质	(68)
第一节 大学生提高思想政治素质的意义	(68)
一、良好的政治品质是大学生成才的保障	(68)
二、良好的思想政治素质是大学生成才的动力	(69)
三、良好的思想政治素质决定着人才自身成长的 政治发展前途	(69)
第二节 大学生良好思想政治素质的基本要求	(70)
一、较强的政治认知能力	(70)
二、强烈的爱国意识	(72)
三、无私的集体主义观念	(74)



第三章 学会做人、处世，理性生活	(77)
(01) 第一节 大学生要学会做人	(77)
(01A) 一、做人，人格是第一位的	(77)
(01B) 二、做人一定要真诚	(79)
(01C) 三、做人要恪守信用	(81)
(01D) 四、做人应以善为本	(82)
(01E) 五、做人处世德为首	(83)
(01F) 六、做人应笑对人生	(85)
(01G) 七、做人要容人	(86)
(02) 第二节 大学生要学会处世	(88)
(02A) 一、处世应慎交朋友	(88)
(02B) 二、处世要学会克制	(89)
(02C) 三、处世遇事要常沟通	(90)
(02D) 四、处世社交应有分寸	(92)
(02E) 五、处世遇事要想得开	(94)
(03) 第三节 理智地使用网络	(95)
(03A) 一、走进网络时代	(95)
(03B) 二、适应网上冲浪	(97)
(03C) 三、摆脱网络依赖	(99)
(03D) 四、净化网络灵魂	(100)
(04) 第四节 学会理性消费	(102)
(04A) 一、生活消费注重节制	(102)
(04B) 二、娱乐消费应注重理性	(103)
(04C) 三、在“迷”中学习	(105)
(05) 第五节 正视贫穷	(109)
(05A) 一、积极参加勤工助学活动	(109)
(05B) 二、树立贷款上学的观念	(115)

（17）	第四章 学会学习	（119）
（17）	第一节 建立明确的学习目标	（119）
（17）	一、身心素质目标	（120）
（18）	二、品德素质目标	（120）
（18）	三、创新能力目标	（121）
（18）	四、学习能力目标	（121）
（18）	五、科技基础知识目标	（122）
（18）	六、人文素质和艺术修养目标	（122）
（18）	第二节 制订科学的学习计划	（123）
（18）	一、大学生制订学习计划的重要性	（123）
（18）	二、学会制订学习计划	（124）
（18）	三、围绕学习计划，合理安排时间	（125）
（18）	四、学习计划的实现	（128）
（18）	第三节 树立正确的学习观	（130）
（18）	一、自主学习观	（130）
（18）	二、创新学习观	（131）
（18）	三、全面学习观	（131）
（18）	四、终生学习观	（133）
（18）	第四节 大学的教学特点	（134）
（18）	一、课堂教学的三大变化	（134）
（18）	二、认识上的误区及其剖析	（135）
（18）	三、提高学习效果的两个关键	（137）
（18）	第五节 掌握常用的学习方法	（140）
（18）	一、学会读书	（140）
（18）	二、重视常规方法	（148）
（18）	三、典型学习方法例举	（156）



四、学会处理信息	(159)
五、学会网上学习	(160)
第五章 学会创新	(162)
第一节 大学生必须学会创新	(162)
一、创新能力是人类拥有的一种特殊资源	(162)
二、人类智慧的核心是创新, 人才的本质也在于 创新	(163)
三、强烈的创新意识是获得创新成就的动力 ...	(164)
四、开发创新潜力是振兴国家和民族之魂	(164)
五、知识经济时代呼唤创新	(166)
第二节 创新素质概说	(166)
一、创新性的思维是创新活动的前提	(167)
二、顽强的意志品质是创新活动的保证	(178)
三、丰富的知识是创新活动的基础	(182)
四、独特的创新能力是创新活动的条件	(185)
第三节 创新素质的自我培养	(187)
一、冲破习惯或常规的束缚	(188)
二、要积极开发创新性思维	(188)
三、把批判力和创新能力统一起来	(190)
四、主动培养创新意识	(190)
五、保持好奇心	(191)
六、克服从众心理	(191)
七、穿透表面现象	(192)
八、培养良好的个性品质	(192)
九、重视知识更新和优化知识结构	(192)
十、超越经验和专业知识	(193)

十一、超越消极情绪	(194)
十二、积极思考和解决问题	(194)
十三、活用书本知识	(194)
第六章 学会健体	(196)
第一节 树立新的健康观念	(196)
一、什么是健康	(196)
二、心理健康的意义	(197)
三、心理健康的标准	(198)
第二节 积极参加体育活动	(202)
一、自觉锻炼身体	(202)
二、加入体育社团	(203)
三、参加体育比赛	(204)
四、增强保健意识	(206)
第三节 大学生常见的生理疾病和心理问题	(207)
一、常见的生理疾病及防治	(207)
二、常见的心理疾病	(215)
第四节 加强修养	(225)
一、注重自我教育	(225)
二、培养良好的情绪和情感	(229)
三、培养良好的意志	(235)
四、塑造健全的人格	(239)
五、正确对待挫折	(243)
第七章 学会交际	(252)
第一节 大学生人际交往需求与人际关系	(252)
一、大学生人际交往需求	(252)



二、大学生人际关系	(253)
第二节 大学生人际交往的内容、特点及其障碍 ...	(255)
一、大学生人际交往的内容	(255)
二、当代大学生人际交往的特点	(256)
三、大学生人际交往的障碍	(258)
第三节 学会交往，建立良好的人际关系	(262)
一、人际交往中应当遵循的原则	(262)
二、注重人际交往形象	(265)
三、选择最佳的人际交往途径	(268)
四、掌握交际技巧	(270)
第八章 学会用理智升华爱情	(288)
第一节 大学生要树立正确的恋爱观	(288)
一、理解爱的本质	(288)
二、树立正确的恋爱价值观	(291)
第二节 培养爱的能力	(293)
一、迎接爱的能力	(293)
二、发展爱的能力	(294)
三、拒绝爱的能力	(295)
第三节 把握与异性交往的度	(296)
一、鼓励健康的异性交往	(296)
二、把握异性交往的分寸	(297)
第四节 讲究恋爱文明	(298)
一、养成恋爱中的文明行为	(298)
二、升华爱的境界	(299)
三、防止婚前性行为	(300)
第五节 摆脱单相思的困扰	(302)

(323)	一、单相思的表现	(302)
(325)	二、如何摆脱单相思	(304)
(325)	第六节 走出失恋的阴影	(305)
(326)	一、学会正确的宣泄和移情	(305)
(326)	二、借助理智来自我解脱	(306)
(325)	三、更新和升华“自我”	(306)
(326)	主要参考文献	(307)
(326)	后 记	(308)
(326)	一、自觉锻炼身体	(308)
(328)	二、加入体育社团	(308)
(328)	三、参加体育锻炼	(308)
(328)	四、养成良好的生活习惯	(308)
(329)	第三节 大学生常见的心理问题及应对	(309)
(329)	一、常见的生理疾病及防治	(309)
(329)	二、常见的心理疾病	(309)
(329)	第四节 加强修养	(309)
(329)	一、注重自我教育	(309)
(329)	二、培养良好的心理素质	(309)
(329)	三、培养良好的意志	(309)
(329)	四、培养良好的习惯	(309)
(329)	五、培养良好的作风	(309)
(329)	六、培养良好的品德	(309)
(329)	七、培养良好的修养	(309)
(329)	八、培养良好的习惯	(309)
(329)	九、培养良好的作风	(309)
(329)	十、培养良好的品德	(309)
(329)	十一、培养良好的修养	(309)
(329)	十二、培养良好的习惯	(309)
(329)	十三、培养良好的作风	(309)
(329)	十四、培养良好的品德	(309)
(329)	十五、培养良好的修养	(309)
(329)	十六、培养良好的习惯	(309)
(329)	十七、培养良好的作风	(309)
(329)	十八、培养良好的品德	(309)
(329)	十九、培养良好的修养	(309)
(329)	二十、培养良好的习惯	(309)
(329)	二十一、培养良好的作风	(309)
(329)	二十二、培养良好的品德	(309)
(329)	二十三、培养良好的修养	(309)
(329)	二十四、培养良好的习惯	(309)
(329)	二十五、培养良好的作风	(309)
(329)	二十六、培养良好的品德	(309)
(329)	二十七、培养良好的修养	(309)
(329)	二十八、培养良好的习惯	(309)
(329)	二十九、培养良好的作风	(309)
(329)	三十、培养良好的品德	(309)



第一章 大学校园环境概述

当你拿到梦寐以求的大学录取通知书时，欣喜之余必然对即将到来的大学生生活充满憧憬，想象着能够成为展翅高飞的雄鹰，自由飞翔在未来的天空，而要想取得成功，首先要对自己面临的环境与角色的变换有清醒的认识。

第一节 大学校园的学习和生活环境

一、大学生涯对学生的要求

1. 良好的适应性和较强的独立生活能力

不少学生是第一次远离故土上大学，在学校里过集体生活。面对新的生活中的一些小事，如作息时间的安排、饭菜的口味等，对年轻的学生而言，只要给予一定的时间，是很快就会适应的。因此，学生完全不用担心食堂饭菜的口味、当地的气候等问题，而“如何独自照顾自己的生活”反倒成了一些学生的难题。上大学前的衣、食、住、行全部由家长操心，孩子只要学好功课就行了：在家里可谓“集几代之爱”于一身，自我感觉很好，这就使部分学生产生很强的依赖性，并且以自我为中心，加上成长过程中一直“一帆风顺”，对挫折、失败缺乏“预防能力”，以致独立生活能力不强、自我管理能力较差。

上大学的年龄，一般十八、九岁，不少大学生在跨进大学校门

之前,就已经参加了成人仪式,向社会(同时也向自己)宣告“我是一个成人了”。所谓成人,首先不能再把自己看成小孩,还需别人照顾和提醒。要学会独立处理学习、生活、工作中遇到的一些问题。再过多地依靠家庭,是不妥当也是不现实的,因为远在家乡的父母即使心有余,也会力不足。

有这样一则寓言故事:一只鹰妈妈在搬家时不慎在空中掉了一只鹰蛋,而蛋正巧掉在一堆稻草上,又碰巧被路过的鸡妈妈误认为是自己的孩子,把鹰蛋搬回窝里孵了起来。小鹰孵出后,成天与周围的小鸡们一起,在母鸡的保护下生活,并养成与鸡一样的习惯,一点也不会飞(它也根本不知道自己有能力)。有一天,在空中飞翔的鹰妈妈突然看到鸡群中的这只小鹰,她明白这是自己曾经丢失的孩子,便俯冲下来,叫小鹰跟她一起飞去。没想到,小鹰与其他小鸡一样,吓得浑身发抖,并像鸡一样咕咕直叫,直奔母鸡处寻求保护。老鹰情急之中,用爪子抓住小鹰飞走,但一路上小鹰拼命挣扎。气愤之余的老鹰一怒就把它扔下了。在生死关头,奇迹出现了:小鹰发觉自己也可以在蓝天中飞翔,它本属于可以搏击长空的鹰!大学生拥有从父母长辈的呵护下飞出来,做一只翱翔蓝天的雄鹰的能力,不要有太多怀疑,要自信地走出自立自强的第一步。

2. 按时办理入学手续

跨进大学校园,开始新的生活,独立赶到学校报到入学,可以成为锻炼自己的第一步。近年来,父母送孩子上学几乎成为每所大学新生报到时的一道“风景”,其实,这是父母对子女不放心的表现。也许你内心深处也希望父母送你上学,把入学手续办得妥妥帖帖:这不但完全没有必要,而且将使你丧失一次极好的锻炼机会。虽然办理入学手续很简单,但这同样是对你的考验。比



如,在接到录取通知书后,你要认真读完通知书上的所有内容,明白你被录取到哪所学校哪一院系的某个专业,学校什么时候办理新生入学报到手续,办理入学手续时,要准备哪些材料,学校的地址在哪里,该怎么走,学校报到期间有无车辆在车站、码头接站,等等;要按通知书上的要求一一做好,规定一定要做的事情不能漏一件;在考虑到校时间时也要留有一定的充裕度,不能延误,实在来不及,要按录取通知书上的规定及时与学校联系;异地求学与长途跋涉,会给你新的人生体验,要自己照顾自己,注意旅途安全。

到校后,要善于带上一张嘴,不懂的要询问。一般而言,在报到期间,各项报到手续在“新生报到处”集中统一办理,而且,学校各院系高年级同学往往会组成“迎新服务队”,只要你按录取通知书要求做好了一切准备,办理入学报到手续将比较顺利。到校当天,你就可以住进学校为你早就安排好的宿舍。在这以后,你还需注意校园设施、学校作息制度,参加各种到校后的活动,如开学典礼、入学教育、专业介绍、体检等。当你按课程表上了第一堂课之后,你就圆满地完成了这次“锻炼”,开始“扮演”人生中又一个新角色。

二、大学的管理机构

1. 了解大学的机构设置和职能

了解大学的机构设置和职能很有必要,在大学里,一方面,强调培养学生自我管理能力和自我教育能力,需要大学生自己与这些部门打交道,处理学习生活中遇到的各种问题;另一方面,大学生要从中学时代“三点一线”的学习生活模式中走出来,利用学校这些机构,很好地培养自己各方面的素质与能力。清楚了解学校管理机构的职能,有助于大学生与管理机构打交道。下面介绍几个与大学生

关系比较密切的管理机构的职能:

(1)院系教务办公室。一般学校的院系教务办公室对学生有两种职能:一是教学管理,二是学籍管理。凡是与教学和学籍相关的事,比如学生每学期报到注册,每个专业每学期的课程安排,学生考试及成绩登记和成绩单发放,学生的考勤、转学、休学等等,都是院系教务办公室管理的内容。

(2)学生工作部门。学校学生工作部门——学生工作部(处)是校一级的学生管理机构,负责全校学生的思想政治教育和日常管理工作并指导院系的学生工作。院系学生工作由学生工作组或学生思政办公室负责,院设一名专门负责学生工作的党委副书记(有的兼副院长),系设一名党总支副书记,另外,还有多名政治辅导员。校团委负责指导共青团活动,设有学生会、各种社团等,通过开展丰富多彩的校园文化活动、精神文明创建活动,以及各种社会实践活动来提高学生的综合素质,培养学生能力。

(3)学生科。学生科的职能是维护学校正常的教学、工作和生活秩序。负责办理新生到校入学手续、休学、停学、复学、出国留学、探亲、学生证、校徽遗失补办等事务。

(4)保卫部门。保卫部门是维护校园良好秩序的重要部门。校园保卫部门的职能是:对进出校园的人员、车辆进行管理;加强学生宿舍的“防火防盗”工作,保护学生财物及人身安全;对校园文明秩序进行监督,防止不文明举止甚至非法行为在校园发生;接受校园各种治安问题报案,并立案侦察。大学生要配合好保卫部门的管理,要自觉遵守相应的管理规章制度,同时以主人翁的姿态参与校园治安管理。

2. 遵守管理规章制度,学会与相关的老师打交道

学校的管理机构是通过规章制度来进行“依法治校”管理的。



在学习生活中,大学生要自觉遵守校纪校规。一般情况下,大学生与学校管理机构的联系不多,但当在学习、生活上遇到某方面的难题需要解决,或者在某些特殊阶段如毕业择业时,学生与相关管理部门的联系就比较多。这个时候,大学生需要知道各机构职能和机构所在地方以及办公时间。与学校的管理机构打交道,实际上是与负责的老师打交道。希望自己的问题能及时解决,是人之常情。但一定要注意解决问题的程序、原则并注重基本礼仪。学校机构的工作人员,对学生而言,都是“老师”,尊重老师理所应当。比如有的学生到学校机构办事时称“老师”为“师傅”,这种称谓多少会令老师感到不舒服;反映问题一定要实事求是,要尊重老师的时间安排以及老师对你的指教方式,碰巧老师工作很忙则可约时间改天再谈。大学校园里倡导和要求“管理育人”,老师处理问题多是从“为学生好”的角度出发,要认真听取老师的意见和建议。另外,在与老师打交道时,要做一个“守时守信”的人。

三、大学的院系和专业

1. 大学对学生的教育培养实行与中、小学完全不同的模式

在中、小学里,对学生的培养以年级为主,不但学校的教学计划随年级而定,而且班级称谓也随年级递增而不断改变,比如高一×班到高二×班等,而大学则分院、系、专业。当前不少大学按系或专业对学生进行招生和教育,原因有:

(1)社会的需要。俗话说,“三百六十行,行行出状元”。这句话不但表明从事不同领域的工作可以取得同样优异的成绩,也向人们传递了这样的信息:世界不同领域不同的工作实在太多,社会上不同行业不同单位都需要与之对应的专业人才。无数实践表明,要取得在某一领域某一工作中的好成绩,必须具备这一领域的较高素质。而向社会输送各方面合格人才,正是大学肩负的

使命,也是大学培养人才目标与中、小学的不同之处。

(2)发展人的能力的需要。人的时间和精力是有限的,不同的人也具备不同的特长、能力和兴趣。一般而言,一个人的一生能在一个领域取得丰硕的成果,已经很不容易;而在多个相关领域都取得很大成绩,实属“凤毛麟角”;至于在不相关的多个领域中都取得佳绩,几乎毫无可能。分院、系、专业对学生进行教育培养,也就成为高等教育的必然选择。具体说来,大学的院、系、专业,与中学的文科、理科颇有相似之处,只不过分得更细。在一所规模较大的大学里,一般都有好几个学院,这些学院下再分几个相关的系;在学院之外,学校还可能有一些单独的系,系之下再分某几个专业;当然也有不少一个系只有一个专业的情况。大学里,院、系是制订并实施教学计划,对学生进行教学管理的实体,专业只是对大学生按不同的方向进行培养。同一个系不同专业,有很多课程是相同的,大多只是在三、四年级专业学习阶段,才出现某几门专业主干课程的不同。当然,不同的专业对学生有不同的培养重点,而且学术水平在国际国内同类专业中的地位也可能不一样。

2. 正确看待专业的“好坏”

从某种意义上讲,学校所开设的专业,没有什么“好坏”之分,如果是“坏”专业,还招收学生干什么?应该看到,学校的办学前提是满足社会对人才的需要。学校的专业,准确地说,有老专业、传统专业与新兴专业之分;有基础类学科与应用类学科之别。所谓老专业、传统专业,是指设置时间比较久,学科研究偏于传统的专业,而新兴专业则指随社会需要而设置并迅速发展的专业。至于判断某一专业的实力雄厚与否,一般以专业是否有硕士点、博士点,有多少副教授、教授和专业实验室等条件来衡量。改造老