



黄冈师范学院

大学新生入学导论

DAXUE XINSHENG RUXUE DAOLUN

——走进黄冈师范学院（第3版）

主 审 程水源 叶 芃
主 编 张正才 张水金



武汉理工大学出版社
Wuhan University of Technology Press

大学新生入学导论

——走进黄冈师范学院
(第3版)

主 审 程水源 叶 芃
主 编 张正才 张水金
副主编 叶曙光 汪梦林 黄文利 徐 峰

武汉理工大学出版社

· 武 汉 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学新生入学导论——走进黄冈师范学院/张正才,张水金主编. —3版. —武汉:武汉理工大学出版社,2012.8

ISBN 978-7-5629-3788-3

I. ①大… II. ①张… ②张… III. ①师范大学-大学生-入学教育 IV. ①G658.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 185736 号

项目负责人:田官贵 蔡德民

责任编辑:高 英

责任校对:丁 冲

装帧设计:湖北语新文化书籍设计工作室

出版发行:武汉理工大学出版社

社 址:武汉市洪山区珞狮路 122 号

邮 编:430070

网 址:<http://www.techbook.com.cn>

经 销:各地新华书店

印 刷:京山德兴印刷有限公司

开 本:787×960 1/16

印 张:12.75

插 页:5

字 数:250 千字

版 次:2012 年 8 月第 3 版

印 次:2012 年 8 月第 1 次印刷 总第 5 次印刷

定 价:25.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请向出版社发行部调换。

本社购书热线电话:027-87515778 87515848 87785758 87165708(传真)

黄冈师范学院校旗



黄冈师范学院校徽



黄冈师范学院校训

厚德博学 力行致远

黄冈师范学院办学理念

科学定位
内涵发展
特色强校
规范创新
就业至上





党委书记 程水源



校长 叶芃



由左至右：副校级调研员张勇和、纪委书记陈汉生、副校长彭锦、副校长刘焕彬、校长叶芃、
党委书记程水源、党委副书记张正才、副校长龙政、副校长李金奇、副校长王芹、
校长助理张水金

黄冈师范学院办学目标

特色鲜明

优势突出

在国内有一定地位

在省内具有重要影响的

省属一流大学



名师荟萃



程水源 教授

国家新世纪百千万人才工程人选
国务院特殊津贴专家
湖北省新世纪高层次人才工程第一层次人选



叶芑 教授

湖北省政府津贴专家



刘焕彬 教授

湖北省有突出贡献中青年专家



彭锦 教授

国务院特殊津贴专家
湖北省新世纪高层次人才工程第二层次人选



李金奇 教授

国务院特殊津贴专家
教育部新世纪优秀人才支持计划人选



张勇和 教授

湖北省政府津贴专家



夏庆利 教授

全国优秀教育工作者



黄崇浩 教授

湖北省有突出贡献中青年专家



方建平 教授

湖北省政府津贴专家



王佑江 教授

湖北省政府津贴专家



王锋 教授

湖北省政府津贴专家



钟玉林 教授

湖北省政府津贴专家
黄冈师范学院教学名师



陈淑梅 教授

湖北省政府津贴专家
黄冈师范学院教学名师



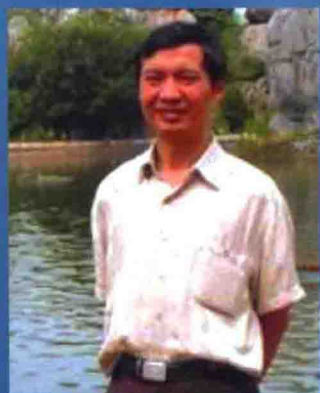
居继清 教授

湖北省政府津贴专家



黄春保 教授

黄冈师范学院教学名师



干建平 教授

黄冈师范学院教学名师



张薇薇 老师

2010年湖北省高校青年教师教学竞赛一等奖
湖北省五一劳动奖章获得者

编审委员会名单

主 审 程水源 叶 芑

主 编 张正才 张水金

副主编 叶曙光 汪梦林 黄文利 徐 峰

编 委 (按姓氏笔画排序)

毛丰勤 王 丽 叶 芑 叶曙光 刘红超

刘细松 吕建强 张正才 张水金 张雄兵

杜 杰 李 燕 余彦君 汪梦林 陈登峰

陈剑光 周 丹 周俊飞 胡志祥 胡周友

徐 峰 徐 鑫 夏小环 曹学锋 黄开宋

黄文利 黄晓敏 黄佑和 程水源 舒建国

管晓强 潘 峰

序

在《走向封闭的美国精神》中，美国著名思想家、政治哲学家和翻译家艾伦·布魯姆曾作出这样一个著名而又精辟的论断：“大学是一个以理智为基石的国家的神殿。”这就意味着大学生活注定是不平凡的，是人生中个体成长的关键时期。怎样充实地度过大学时光，怎样在这个“神殿”中塑造自我，这是每个跨入大学之门的新同学必须着力解决的重大课题。

从高中迈进大学，就如同沿着小溪和江河驶进了大海。大海是如此辽阔而壮美，它令人激动，令人兴奋。谚语说：“天高任鸟飞，海阔凭鱼跃”，在大学这一充满魅力的海洋里，你可以尽情地遨游，可以完美地展现。但是，大海并非永远风平浪静，它时有惊涛巨浪，时有暗流险滩。所以，在开始航程之前，每个水手都需要有关于大海的知识，需要有关于航海的技巧，需要有老海员们提供的各种经验。

作为一个在大学学习和工作多年的人，我想我应该可以算作一名老海员，我的回答是：第一，追求过程，安于途中。大学生活的丰富多彩与多元选择是由每个个体的成败得失与喜怒哀乐构成的，所以，每一个高品位的生命或有高品质愿望的生命，都必须直面生命中的种种挫折与成就，做到追求过程、安于途中，享受和奋斗每一天。第二，适当定位，优在心态。定位其实就是认识自己，每个身处大学的个体亦如此，必须对自我进行科学规划和正确定位。在迈向成功的过程中，我们还需要良好的心态，诚如罗曼·罗兰所言：“当你用神采奕奕的眼神看世界，世界也会用它宽容的怀抱接纳你！反之，当你用消极阴翳的眼神看待世界，世界也会用同样的方式对待你！”第三，学会感恩，恪守诚信。感恩就是在索取的同时要给予回报。感恩其实很简单，知足加一颗感恩的心即可做到。而诚信是什么呢？东汉许慎在《说文解字》中这样解释到：“诚，信也；信，诚也。”。从哲学意义上讲，诚信是一种世界观、价值观、道德观和处事态度。它是立国之本，立业之本，更是立身之本。可以说，这两者兼具是一个现代大学生的基本素质。第四，换位思考，海阔天空。苏轼有两句著名的诗：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”。这说明许多问题因思考的角度不一样，就会得到完全不同的结果。因此，作为新时代的大学生，必须学会换位思考。换位思考不仅是给他人以理解，其实也是给自己以天地和奋起的支点，也即是“退一步海阔天空”。

当然，我的回答或许过于抽象，也过于简略，难免挂一漏万。所以，学工系统的同仁们也基于这一思考，编写了这本《大学新生入学导论——走进黄冈师范学院》。

在我看来,这是一本极富指导意义的书,它与我的回答不谋而合,既弥补了我的诸多不足,也仿佛使我重温了一次火一样的大学岁月。它全方位地阐释了大学生活的各个领域与各个层面,并对各个领域和层面的生活进行科学规划,既有认识价值,又有实用功能。在附录中,该书还对我们这所百年学府作了较为详尽的介绍,应该说,这是对黄师百年办学成就的一次巡礼,它不仅有利于增强每一个黄师人的信心,更有利于使一年又一年的新鲜血液快速溶进黄师这个厚实而光荣的“神殿”。

大学时光是人生中最美好的时光,走好这段人生道路,写好这段人生历史,为整个人生选择方向,定好目标,打好基础,将对每个身处大学的青年学子的一生发展起着至关重要的作用。恰如老舍先生所言:“人生最值得纪念的是‘大学生活’那一段,它是清醒的、意识的、自动的、努力向上的生活,而且是后半生生活的根基。这一段生活的回忆最足以令人自尊自爱自励;它的纯洁甜美可以说是生命之河的出山泉水。”正因为如此,我在这里向每个黄师学子郑重推荐这本书,并希望在其指导之下,每个黄师学子都能扬帆激进,铸就辉煌。

是为序。



2012年7月

前 言

当新生接到大学录取通知书的那一刻，他们是那样地兴奋与激动，多年夙愿已成现实，他们的大学不是梦，他们已梦想成真！

当新生跨入大学校门的那一刻，他们是那样地新鲜与好奇，神圣的校门、美丽的校园……他们已步入了大学殿堂，他们已来到了理想放飞的地方！

当新生漫步在大学校园里的时候，他们会感受到大学的灵性与活力，他们踌躇满志，思绪万千。他们将以怎样的姿态走过自己人生新的起点，又如何度过自己的大学时光……

大学的确是每一位学子向往的地方。在这里，他们可以继承和传播中华民族的优秀文化；可以交流和借鉴世界进步的思想和文化；可以沐浴华夏文明；可以感受青春的活力；可以享受文化传承与创新的学习环境。从进入校门那一刻开始，他们就渴望在大学校园这片沃土上张扬自我，展现个性；渴望学会做人、学会做事、学会学习、学会独立；渴望能成为对自己、对父母、对他人、对祖国、对社会承担起责任的人。但是，渴望不等于现实。大学是学生追求理想的净土，而不是学生想象中的乐园；大学是学生展示才华的舞台，而不是学生安身立业的保险箱。大量的事实告诉我们，有的学生带着对知识的渴望、激情与梦想跨入校园，但没有带着大学给予的知识、智慧、自信与能力走向社会，令人十分遗憾！究其原因，他们从跨入大学校门开始，就对新的环境缺乏心理准备，遇到矛盾、苦恼和问题时，感到困惑、迷茫、空虚，无所适从，使自己不能确立新的目标、不能静下心来学习、不能给自己的发展准确定位，导致对自我理想的否定、对信心的丧失，其结果可想而知。

作为高等学校的教育工作者，谁都不愿意看到自己的学生落伍、出局，甚至被淘汰。但每年的结果又不得不让我们承认，这是事实！这些学生虽然是少数，但却让每个教育工作者感到揪心的痛！教师不仅“授业、解惑”，而且责任重大。如何做到对每个学生不言弃、不放弃，使他们成人、成才，获得成功，这是教育工作者需要认真研究的重大课题。

从2007年开始，全国二十多所大学从事学生工作的领导、专家和学者自发地走到一起，思考、审视和研究年复一年的大学生从入学到毕业的教育、管理和培养过程，以及学生的变化、发展和成长过程。大家认为，这两个过程有许多成功的经验，也有许多让人思索的问题。共同的感受是：大学的第一年，尤其是第一学期特别重要，更准确地说，学生进校后第一个月的“新生入学教育”是关乎学生从中学到

大学的“角色转换”、尽快适应大学生生活、赢在起跑线的关键时期。著名作家柳青说过：“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是人年轻的时候。”大学新生入学教育阶段是学生人生关键几步中的重要一步，抓好了会事半功倍，抓不好则事倍功半。这已成为大学教育工作者的共识。大家一致认为：共同组建一个科研团队，向教育管理部门申报大学新生入学教育的科研课题，认真研究其中的各种问题；将大学新生对大学的认识问题、适应性问题、学习问题、融入问题、专业问题、心理问题、规划问题由专人负责研究，使问题研究得更深入。科研课题已获湖北省教育厅批准，研究分三个部分：一是对研究的问题和采取的措施要达成共识，要落实到入学教育工作中；二是编写大学新生入学教育系列教材，共同研究的成果都要体现在教材中；三是研究成果在各大学试用一定的时间，通过调查研究、认真总结、取长补短，及时调整大学新生入学教育的工作方案，修订系列教材中的内容，使内容更完善，工作更贴近新生的需要，使每一位大学新生能坚实、稳健地迈好大学生活的第一步。

《大学新生入学导论——走进黄冈师范学院》一书是课题组全体人员，在课题研究的基础上，结合黄冈师范学院学生的实际情况，专门为学校新生编写的教材。此书完全站在学生需要的角度思考问题，用图片和资料让学生尽快了解学校的人与事，目的只有一个，即让大学新生迅速找准自己的发展方向，尽快适应环境，理解大学阶段的黄金价值，为自己的成才之路创造一个良好的开端。

《大学新生入学导论——走进黄冈师范学院》一书经武汉理工大学出版社正式出版，并已在2008级、2009级学生中使用，经对此书的使用情况调研分析，结果显示，学生和老师普遍认为：此书总体思路清晰，语言流畅，指导性强。随着时间的推移，两年来，学校的一些机构发生了变化，并出台了一些新的规章制度，为了使本书能够更好地贴近学生，贴近校园生活，编委会于2010年6月对该书进行了修订再版。

编 者

2012年6月18日



目 录

黄冈师范学院校训解读	(1)
打造现代大学的二十字办学理念	(3)
第一章 走进大学殿堂	(6)
第一节 新起点 新视野	(6)
第二节 新目标 新要求	(8)
第三节 新环境 新思考	(13)
第二章 解读大学校园	(18)
第一节 学校发展概况	(18)
第二节 学校机构设置	(23)
第三节 学院浏览	(24)
第四节 学生党团及社团组织	(38)
第五节 学校政策导向	(43)
第三章 适应大学生活	(47)
第一节 培养独立生活的能力	(47)
第二节 养成良好的生活习惯	(50)
第三节 科学地安排课余生活	(52)
第四章 规划大学学习	(57)
第一节 遵循学习规律 确立学习观念	(57)
第二节 掌握学习方法 确保学习效果	(61)
第三节 明确学习目标 提升学习能力	(67)
第四节 化解学习矛盾 适应大学学习	(69)
第五节 重视实践环节 提高综合能力	(74)
第五章 塑造健全人格	(77)
第一节 走出心理困惑 适应角色转变	(77)
第二节 自我调适心理 保持良好心态	(79)
第三节 明确人格内涵 优化自身人格	(83)



第四节	客观审视爱情 培养高尚情操	(85)
第六章	践行时代精神	(91)
第一节	大学生如何实践科学发展观	(91)
第二节	牢固树立社会主义荣辱观	(93)
第三节	加强锤炼 争做“四个新一代”	(99)
第四节	知恩图报 胸中常怀感激之情	(104)
第五节	投身社会 勇于承担社会责任	(107)
第六节	爱校荣校 充分展示学子风采	(111)
第七节	以德修身 争做青年道德楷模	(113)
第七章	构建和谐校园	(116)
第一节	维护学校稳定 构建和谐校园	(116)
第二节	学会与人交往 和谐人际关系	(121)
第三节	融入大学氛围 和谐校园环境	(126)
第四节	知晓安全常识 掌握避险技巧	(127)
第五节	防范网络侵害 保护身心健康	(136)
第八章	设计人生蓝图	(141)
第一节	精心设计我的大学 科学规划大学生活	(141)
第二节	树立高尚人生理想 坚定崇高政治信念	(144)
第三节	切实加强人文素养 全面提高基本素质	(147)
第四节	努力提高职业技能 创造就业创业条件	(149)
第五节	正确认识职业规划 认真设计职业生涯	(151)
第六节	实事求是定位自己 拓宽自我发展空间	(155)
第七节	锻造创业基本技能 开辟创业崭新天地	(167)
附录一	黄冈师范学院学子风采选录	(172)
附录二	大学生职业规划典型	(178)
附录三		
附表 1	黄冈师范学院各学院部分领导及职能部门负责人联系方式	(188)
附表 2	学生工作部(处)、团委科室及负责人联系方式	(191)
参考文献		(192)
后记		(193)



黄冈师范学院校训解读

2005年秋天,经过全体师生员工充分的酝酿,于学校本科办学六年之际,在学校“十一五”事业发展的开局之年,作为大学精神与文化建设的一个标志性产品,“厚德、博学、力行、致远”的新校训诞生了。

“厚德、博学、力行、致远”,是新时期黄师人的精神追求,是新阶段黄师人的文化品格。

“厚德”,是教育的本质要求。德,于学生,是为立世之根本;于教师,是为立范之根本;于教育,则更为关乎民族兴亡之根本。厚德方能“载物”,方能有大担当!以德立教,以德立校,以德为先,教育方能担当民族兴亡的重任,学校方能肩负起民族的未来!因此,“厚德”位列新校训训词之首,用意深切隽永,尤当铭记。

“博学”,是教育的特色和魅力所在。大学殿堂之神圣,大学之所以成其为大学,一是有博采众长、专注于学的学术传统和教育氛围;二是有道德高尚、学识渊博之师长;三是有潜心向学、孜孜以求的青年才俊。一个由饱学之士组成的群体,方可代表教育的特色与魅力!当今知识时代,大学要保持这种特色与魅力,弘扬“博学”传统尤为必要。

“力行”,是保持创造活力的本质要求。古人曰:“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。”今人讲“实践是检验真理的唯一标准”。作为一所正迈入改革、发展关键时期的大学,我们提出“力行”,既是我们推进教育教学改革、促进学校内涵发展的重要要求,更是中国教育乃至中国文化性格当中必须予以大力弘扬的精神元素。“力行”就是要求我们抛却空谈,打破坛坛罐罐;就是要求我们锐意进取,潜心做事;就是要求我们善于谋事,敢干事,能成事,成大事!非力行,我们掘不到井底的甘泉;唯力行,方能开创并成就崭新的事业!

“致远”,引领我们实现美好的愿景。面向新时代,新的机遇与挑战,黄冈师范学院当志存高远,一往无前,攀层次、上水平、创特色,早日建设成为和谐发展的省属一流大学,成为一所具有不竭生命力、创造力的大学!每一个黄师人也当志存高远,以厚德、博学、力行为翼,实现全面、协调、健康的发展,成就事业,最终达到知识创造与人生智慧的崭新境界!

“厚德、博学、力行、致远”这一新校训,继承并发扬了我校历史上所有训词的基本精神,是黄冈师范学院这所百年老校精神品格的延续、深化与发展;同时结合时代特征,完成了进一步的提炼、升华与阐发,是黄师人在今后一个时期的精神象征