

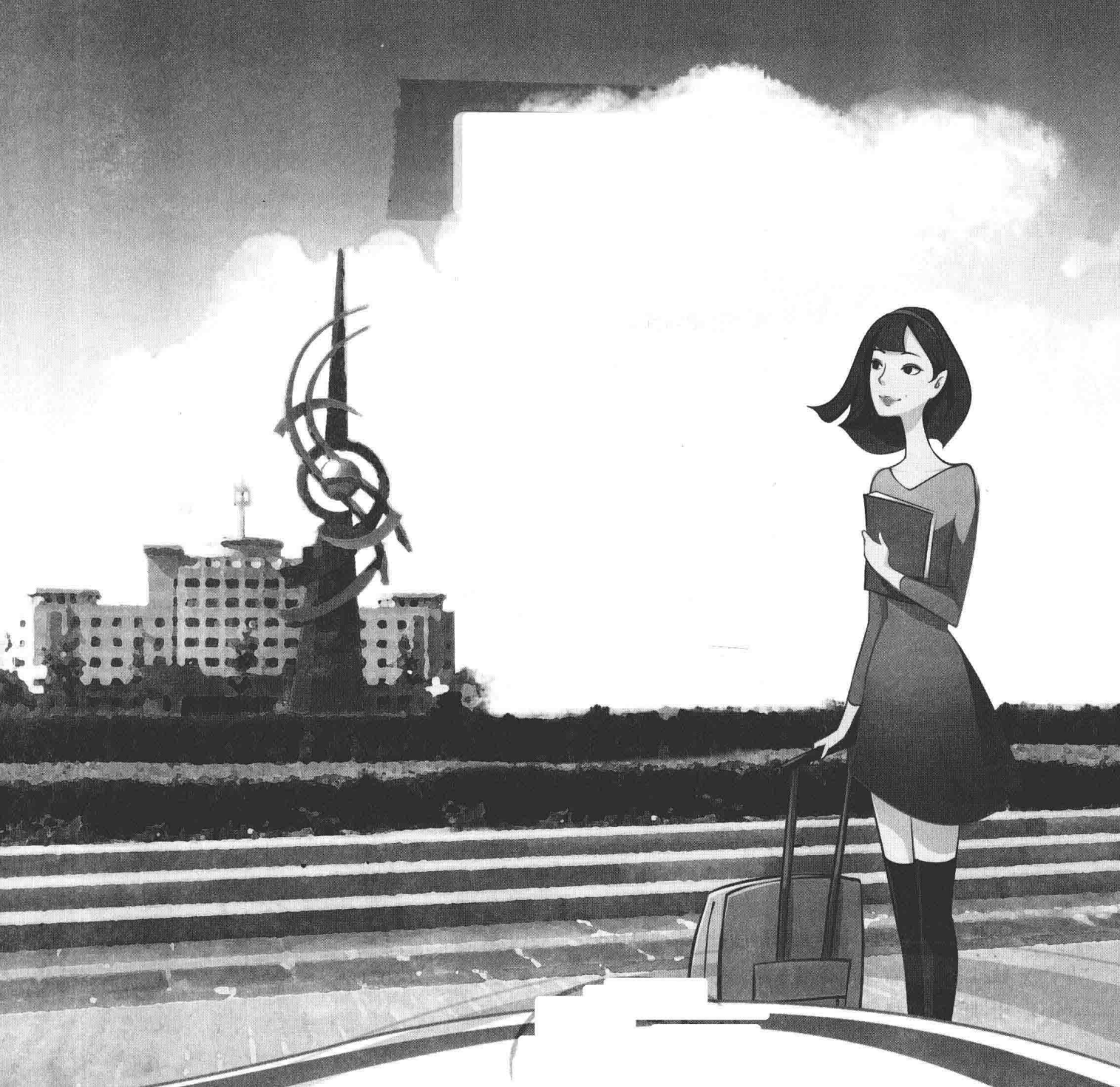
大学新生 A Guidebook for University Freshmen

>> 入学指导

主编 李学军



中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS



大学新生 A Guidebook for
University Freshmen

>> **入学指导**

主编 李学军

中国海洋大学出版社

· 青岛 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学新生入学指导 / 李学军主编. — 青岛: 中国海洋大学出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5670-0723-9

I. ①大… II. ①李… III. ①大学生 - 入学教育
IV. ①G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第204780号

出版发行 中国海洋大学出版社
社 址 青岛市香港东路23号 邮政编码 266071
出版人 杨立敏
网 址 <http://www.ouc-press.com>
电子信箱 1079285664@qq.com
订购电话 0532-82032573 (传真)
责任编辑 孟显丽 电 话 0532-85901092
装帧设计 青岛乐道视觉创意设计工作室
印 制 青岛双星华信印刷有限公司
版 次 2014年9月第1版
印 次 2014年9月第1次印刷
成品尺寸 210 mm × 285 mm
印 张 21.5
字 数 533千
定 价 29.50元

《大学新生入学指导》编委会

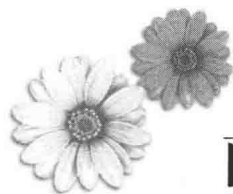
顾 问 辛丕宏 王守伦 冯滨鲁 马茜华

主 编 李学军

副主编 张增森 于建华

编 委 (按姓氏笔画排序)

于黎红 朱万山 华德臣 李 亮 张德孝 郎 斌
姜东军 钱 雨 高 历



前言

高中毕业生经过努力拼搏,进入了高等学校这个神圣的殿堂,在这美好而短暂的大学阶段,将进一步接受人文和科学知识的浸润,完善人格,发展智能,扩充知识,全面提高各方面的素质,为实现其人生价值作重要的准备。应该说,绝大多数新生对自己的大学求学生活充满期望,热切地希望自己能在大学期间成长为适应时代发展要求的人才,但同时,新生对大学生活又缺乏了解和应有的准备,会感到种种不适,以至于产生各种困惑:有的难以适应新的环境;有的目标迷失,误认为进入大学就进入了“保险箱”;还有的存在着心理调适不当、人际交往困惑等问题,个别新生甚至因为不适应大学生活而退学。尤其是随着近年来大学新生中独生子女人数的不断增加,新生入学后的适应性问题愈加突出,这些不适应如不及时加以调整,将会影响新生的学业甚至身心健康。高校以往的做法是在新生入学的最初几天进行入学教育,让新生了解学校的基本情况、学习校规校纪等。现在看来,这种做法已不适应形势发展的需要。“时过然后学,则勤苦而难成。”新生入校后的第一学期非常关键。在这段时间里,新生交上了新朋友并且开始形成对校园生活的态度,已经生活在一个具有特定文化的社区中,大学的文化和精神将直接影响到他们。因此,搞好入学教育,帮助新生尽快适应大学生活,提高学习效率,以获得全面发展,就成为学校必须高度重视的问题。

为使新生的入学教育规范化、制度化,编写一本符合实际的大学新生入学教育教材就显得尤为必要。因此,为深入贯彻和落实《中共中央 国务院关于进一步加强和改进大学思想政治教育的意见》的精神,全面贯彻执行党的教育方针,加强大学生的思想政治教育,结合《普通高等学校学生管理规定》的要求,切实抓好新生入学教育这个重要环节,增强新生的遵纪守法观念和诚信意识,促进校风、学风建设,使新生尽快适应大学的学习和生活,学校组织编写了这本《大学新生入学指导》。

本书以党的教育方针为指导思想,针对当代大学生的现状,以注重通俗性、实用性、指导性、创新性为出发点,拓展素质教育体系,用通俗的文字,对新生关心的生活、学习、心理、情感及就业等问题进行了深入浅出的讲解,从行为规范到身心修养,从个体到群体,



大学新生入学指导

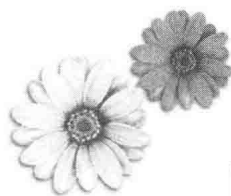
从课内到课外,从入学到毕业,尽力涉及大学生活的方方面面;突出实用性,注重心理健康教育和生命、安全教育,从而让大学新生能够真正通过学习了解大学、适应大学生活。本书的宗旨也是希望从学习、生活、情感、就业等方面帮助大学新生从容面对并适应大学生活,让新生从步入大学的第一天开始,领先一步,抓住机遇。

在编写和统稿过程中,我们参考了国内外大量有关大学新生入学教育的研究成果;学校领导高度重视,多次就编写内容提出指导性意见;同时,有关部门全力配合,对本书的顺利出版给予了大力支持,在此一并表示衷心的感谢。

由于编写时间仓促、编者水平有限,书中难免存在疏漏与不足,恳请读者批评指正。

编者

2014年8月



目 录

| | |
|--------------------------------|----|
| 第一章 适应学习环境,实现角色转换 | 1 |
| 第一节 大学新生常见的困惑及其产生的原因..... | 2 |
| 第二节 适应大学生活 实现角色转换..... | 6 |
| 第二章 大学生军训及有关军事理论 | 11 |
| 第一节 军训的目的和意义..... | 12 |
| 第二节 军训的内容..... | 14 |
| 第三节 军兵种知识简介..... | 16 |
| 第四节 中国的安全环境和海洋形势..... | 17 |
| 第三章 大学生人际关系及礼仪 | 27 |
| 第一节 大学生集体中的人际关系..... | 28 |
| 第二节 大学生人际交往..... | 34 |
| 第三节 大学生礼仪..... | 52 |
| 第四章 大学生生理和心理健康 | 62 |
| 第一节 大学生生理健康..... | 63 |
| 第二节 大学生心理健康..... | 67 |
| 第五章 大学生修养 | 81 |
| 第一节 大学生的法制观念..... | 82 |
| 第二节 纪律修养..... | 90 |
| 第三节 人格修养..... | 94 |

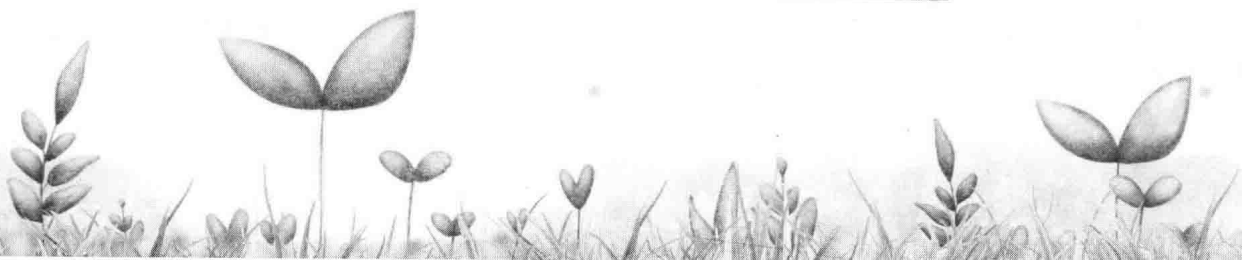


| | |
|--------------------------------|------------|
| 第四节 情感修养..... | 99 |
| 第六章 大学生的知识、能力和素质结构..... | 110 |
| 第一节 知识结构..... | 111 |
| 第二节 能力结构..... | 114 |
| 第三节 素质结构..... | 117 |
| 第七章 大学生思想政治教育..... | 123 |
| 第一节 大学生思想政治教育的内容..... | 124 |
| 第二节 大学生接受思想政治教育的课程教育途径..... | 151 |
| 第三节 大学生接受思想政治教育的非课程教育途径..... | 159 |
| 第八章 突发公共事件的处置和安全教育..... | 172 |
| 第一节 火灾的处置与自救..... | 173 |
| 第二节 意外伤害的处置与防范..... | 180 |
| 第九章 大学的教学与管理..... | 190 |
| 第一节 教学与学生管理制度..... | 191 |
| 第二节 有关制度简介..... | 196 |
| 第十章 大学的学习与考试..... | 202 |
| 第一节 大学学习的特点和方法..... | 203 |
| 第二节 大学的考试..... | 215 |
| 第十一章 大学校园活动..... | 221 |
| 第一节 高校大学生群体..... | 222 |
| 第二节 共青团和校内其他学生组织..... | 228 |
| 第三节 大学学生干部..... | 234 |
| 第四节 大学生与社会实践..... | 237 |
| 第五节 创新与发展的拓展..... | 243 |
| 第六节 大学生素质拓展计划概述..... | 255 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 第十二章 大学图书馆 | 266 |
| 第一节 大学图书馆与文献检索..... | 267 |
| 第二节 参考工具书的利用..... | 273 |
| 第三节 参考工具书的排检方法..... | 275 |
| 第十三章 就业与创业 | 283 |
| 第一节 当前的就业形势及大学生就业应具备的能力..... | 284 |
| 第二节 求职择业的原则与途径..... | 288 |
| 第三节 大学生创业的几个问题..... | 293 |
| 第四节 迈好走上社会的第一步..... | 300 |
| 结束语 | 304 |
| 附 录 | 305 |
| 国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)..... | 305 |
| 中国共产党第十八次全国代表大会报告学习辅导要点..... | 328 |

第一章 适应学习环境,实现角色转换

同学们经过高考拼搏后,带着理想和希望,满怀信心地步入了大学殿堂。此时此刻,那份惊喜、那份期盼以及那份好奇是难以用语言形容的。然而,当真正开始大学生活的时候,新校园、新老师、新同学、新的生活环境、新的教学风格、新的学习方式,使大家忐忑不安,充满困惑。分析这些困惑产生的原因,采取预防措施,缩短大学生活的适应期,是每个同学应该思考的问题。





第一节 大学新生常见的困惑及其产生的原因

大量调查表明,不管哪类高校,总有相当一部分同学难以适应大学生活,他们在学习、恋爱、人际关系、自我评价等方面都存在诸多问题,有一些难以摆脱的困惑。

一、大学新生常见的困惑



1. 优越地位的丧失带来的困惑

一般来说,能挤过高考独木桥考上大学的学生,在高中阶段都是学习的佼佼者。老师的青睐,同学的羡慕,使他们成为同龄人的中心,无形中对自己可能会产生某种过高的自我评价;带着良好的自我感觉进入大学后,突然发现自己不过是其中很普通的一员,面对新一轮的排列组合,昔日那种“鹤立鸡群”的优越感荡然无存。这一突然的变化使一些同学措手不及,无法接受理想自我和现实自我之间的巨大差距,一种失落感便袭上心头。下面是两位新生曾遇到的困惑。

新生 A:“从小到大我一直是班长,老师信任我,同学支持我,我自信自己还是很出色的。进入大学之后,我希望能发挥我的能力,可是,现在我连个组长都不是,成了一名普普通通的学生,我感到生活压抑、苦闷,没有中学时充实和快乐。”

新生 B:“我在初中时一直担任班长,高中时担任团支书,学习成绩名列前茅,深受老师的信任和同学们的羡慕。高考成绩突出,被录取在一所重点大学的一个热门专业。接到录取通知书后,我下定决心,一定要认真学习,在大学里保持中学时的优越地位。但遗憾的是,大学第一学期期中考试成绩一般,我决心期末考试与同学一决高下,但在期末考试前的复习中,我的心始终难以平静下来,学习效果特别差。于是,我开夜车学习,但又经常失眠,造成恶性循环……”

2. 学习方法的不适应带来的困惑

大学教育与中学教育一个很大的区别是没有了中学教育那种“教师围绕学生转,学生等待教师管、压、训以及布置各种学习任务”的教育方式。大学课堂的教学方式是提纲挈领、开阔眼界,老师授课的主要目的是指导同学们掌握获取知识的方法;为了拓宽和加深专业知识,形成合理的知识结构,培养所需要的能力,同学们要利用大量的课外时间,有计划地阅读各种书籍,拓展知识面并形成自己独特的见解。大学的课程安排不像中学那样紧张,没有了太多的硬性作业,没有了老师的“指挥棒”,课余有很多的自由支配时间。

面对这太多的自由支配时间,一些同学手足无措、无所适从。他们仍沿用自己以往的学习方法,不会对自己的学习作出计划和安排,课后就觉得无所事事,大家坐在一块聊聊天,接着就是等待吃饭、睡懒觉、看看杂志、散散步,到头来得到的是心理的空虚和对大学生活的失望,有的同学一学期下来就有两三门课亮了“红灯”。不少同学因为焦虑产生悲观、消极情绪,有的甚至产生“破罐子破摔”的念头,出现了行为偏差。以下两位新生的说法很有代表性:

新生 C:“学习真没劲,为什么学?学什么?现在所学的每门课不用听课,只需两三天就可考出较好的成绩,剩下的时间没事可干,我就找朋友、同学聊天或者上网聊天。”

新生 D:“生活真没意思,学习压力太大,没想到这样难,特别是高等数学和几何,学起来十分吃力。上课时老师不停地讲,前面的内容还没完全听懂,后面的又接踵而至,课后老师又不来辅导。我真是不知道该怎么办!”

3. 人际交往带来的困惑

怎样与来自不同地方的同学融洽相处?如何与舍友建立并保持良好的关系?如何把握与异性交往的尺度?这些问题在进入大学后一一凸现出来。应该说,同学们处于青春期,有着强烈的自尊、认同和归属的需要,非常渴望从朋友中获得感情的共鸣,但往往由于青春期的闭锁心理,当与大学的新同学接触时,总习惯拿高中时的好友为标准来加以衡量。由于有老朋友的存在,常常会觉得新面孔不太合意,同学们便采取被动接受的态度,从而阻碍了与新同学的沟通和交流。此外,在高中阶段,上大学几乎是所有高中生最迫切的目标,在这个统一的目标下,找到志同道合的朋友很容易。但是进入大学以后,各人的目标和志向会发生很大的变化,要找到一个在某一方面有共同追求的朋友,就需要较长时间的努力。

新生 E:“我入学已有半年时间了,但和同学还是处不好。我感觉周围人都不喜欢我、讨厌我。有的人看到我就躲开,甚至在背后议论我。我很苦恼,我怎么就找不回中学时期同学的那份纯情和友谊呢?”

新生 F:“我想退学,我不喜欢宿舍的那些同学,我觉得他们没有一个会诚心诚意待人。还是中学的同学好,他们对我都很好。我再不退学就会发疯了。”

4. 从依赖到自立带来的困惑

同学们在中学阶段自主意识已得到发展,但是在处理人生问题、社会问题甚至学习问题、生活小事等方面都对家长、老师有很强的依赖性。进入大学后,由于远离家乡和父母,大大小小的事情常常需要自己做主、自己处理;另一方面,随着环境的改变、角色的转换以及年龄的增长,同学们的独立意识有了进一步提高,大家认为自己是大学生了,已经长大了,应该有自己的选择,应该自己作出决策,于是,与父母的沟通更少了,求教的意识更淡了。有调查表明:大学生思考处理社会和人生问题时希望独立思考、自行解决的,一年级占 35%,二年级占 33%,三年级占 53%。对新生的另一调查发现,对于过去一向认为“必须听父母和老师的话”表示必须“重新考虑”的占 85%。

5. 孤独不合群和空虚感带来的困惑

同学们第一次离开家来到大学这样一个充满挑战和竞争的地方,开始会觉得新鲜,可不久就会想家,尤其是遇到困难、不顺心的事或是一个人寂寞的时候,便怀念父母的保护以及往日同学、朋友的友谊,感到很孤独,无所适从,不知如何与新同学交流相处。与此同时,许多同学还感到大学生活很空虚。这是因为当他们踏进大学校门以后出现了“松了一口气”的现象,压在身上沉重的高考担子终于卸掉了,新的目标还未确定,再加上刚进校,人际关系不熟,还没有完全融入到校园文化生活中去,所以课余时间尤其是周末、节假日会感到无所事事、空虚无聊。

6. 生活习惯的不适应带来的困惑

同学们来自全国各地,融入到一个新空间,饮食习惯、作息习惯、生活习俗的碰撞在所难免。大学



宿舍里,大家在作息习惯上各有一套,相互之间会造成一些影响,如“夜猫子”会打扰睡眠浅的同学,起床过早会打搅别人的美梦,等等。同学们大多是独生子女,在家里父母等长辈宠爱,凡事以自我为中心,很少考虑他人的感受,在自己看来十分平常的行为往往会干扰他人生活。这样一来,矛盾冲突的出现就不难理解了,而且常常出现了矛盾隔阂自己还没觉察出来。

然而,同学们毕竟涉世不深,社会阅历少,经验不足,面对纷繁复杂的世界,会突然觉得束手无策,很多事情不知道如何去处理;由于强烈的自尊心和独立意识,又不愿意向别人吐露真情,于是心烦、苦恼、痛苦接踵而至,更有甚者出现了心理问题。

二、大学新生心理困惑产生的原因



同学们在适应大学学习环境的过程中,之所以出现种种困惑,原因是多方面的,既与自己在这个阶段的心理特征有关,也与学校教育、家庭教育分不开。

1. 大学新生的心理特征

大学新生正处在心理转型时期,心理发展最为曲折,充满着矛盾,人称“心理断乳期”。这一阶段,同学们面临的一系列矛盾冲突是形成各种困惑的根源。

(1)成熟与不成熟的矛盾。判断一个人是否成熟,指标主要有以下几个。首先是生理发育状况即生理是否成熟,主要以性成熟作为标志。其次是个体对自己在社会中所充当的角色以及所担负的社会责任有否正确认识。再次是心理发展的水平即以自我意识的发展为基础的稳定个性是否形成。研究表明,大学新生的生理发育已经成熟,不仅已经意识到两性关系,而且迫切希望接触异性、追求爱情;另一方面,心理还不够成熟,由于没有广泛而真正地接触社会,很少参加社会实践活动,社会化程度还比较低,但自我意识在增强,主观上又希望独立自主,遇事不愿找成年人商量。

(2)自信与自卑的矛盾。同学们作为中学时代的佼佼者,得到的是同龄人的羡慕、成年人的称赞,由此形成了非常强的自信心。然而,随着环境的变化,昔日的荣耀没有了,成了新集体中普普通通的一员,再没有受到更多的关注,这种反差最易使人感到失落,从而产生自卑心理。另外,相当一部分同学在中学时所得到的荣誉,主要来自学习成绩的突出,到了大学,发现在众多“精英”面前,自己的成绩有很大的差距,从而使自卑心理进一步加强。同时,有些新生渴望得到友情、爱情,对自己的相貌、体态、打扮特别关注甚至刻意追求,面对自身无法改变的缺陷,自卑心理急剧恶化。

(3)渴望友情与不被理解的矛盾。与中学时期相比,同学们希望了解别人的内心世界、与他人交往并为同龄人所接纳的愿望越来越强烈,渴望别人主动与自己沟通,但同时又存在一种闭锁心理,不愿意轻易告诉别人自己心中的秘密,不愿意主动与别人交往,认为这样才能保持自己的那份尊严。也有一部分人,虽然主观上很想与别人交往,但由于羞怯、自卑,不敢主动与人接触,唯恐被他人拒绝;另有一部分人,自视清高,死死盯着别人的缺点,看不到别人的优点,于是,总是不屑与周围的人交往,结果是自己孤立了自己,回过头来还埋怨别人不理解自己。

2. 家庭教育的误区

家庭是一个人接受教育最早的场所,家庭教育对孩子性格的形成、素质的培养起着非常重要的作用。心理学家弗洛伊德认为,儿童早期经验对人格发展极其重要,在这些经验的作用下会形成一个人

长期的人格基本框架与基本特征。由此可见家庭教育在儿童身心发展中的重要性。

目前,我们国家独生子女越来越多,由于家中孩子少,孩子自然成了父母的宝,家长把所有的希望都寄托在他(她)的身上。独生子女的教育出现了“过教育”(指家庭教育中父母给孩子以过多的照料和过多的教育)现象,存在着一些误区。

误区之一:父母对孩子过分关照、过分疼爱、过分限制,使孩子无法接触实际、亲自解决实际问题,依赖性很强,日后一旦碰到问题,孩子就没有勇气、没有能力去果断处理。

误区之二:父母对孩子过分娇惯、过分袒护、过分管教,使孩子变得神经质。

误区之三:父母对孩子过分迁就、百依百顺、娇生惯养,缺乏严格的要求和适当的教育方法,导致孩子娇气十足和偏执任性。

误区之四:独生子女由于缺乏兄弟姐妹之间社会生活的训练,好吃的、好玩的都是一人独享,加上父母的宠爱,助长了这种独占、独霸心理的发展,产生了利己主义思想。

以上这些误区,导致青少年普遍存在一些不良的心理和行为倾向,如自私自利、自卑、以自我为中心、缺乏集体生活能力、好挑剔别人毛病、办事能力差、攻击性强等。这些不良的心理和行为倾向是大学新生不能适应环境的重要因素。

3. 基础教育的误区

长期以来,应试教育紧紧围绕着考试这个目标,片面追求升学率,在教育目标上只注重智力因素的培养,忽视情感、意志、个性品质等非智力因素的培养,忽视学生心理健康教育和良好心理素质的培养;在教育原则上,只注重思想政治教育,不注重心理疏导;在教育内容上,只注重知识灌输,忽视能力培养。为了克服应试教育的弊端,人们在20世纪80年代提出了一种新的教育改革思路——素质教育;90年代,一些人将这种思想运用于实践,拉开了中小学教育改革的序幕,并逐步将这种改革浪潮推向高等教育。素质教育在强调思想政治素质教育、科学文化素质教育的同时,还重视心理素质的培养。近些年,教育部明文规定,中小学应配备心理辅导教师,提高学生的心理素质。但目前的中小学教育中,心理素质教育并未引起足够的重视,大部分中小学还没有配备心理辅导教师,教师本身的心理素质还不高,也不重视中学生心理素质的培养,片面追求升学率的现象在中小学教育中还普遍存在,这严重影响了学生的创造能力、适应能力和自主能力的发展,容易导致高分低能现象的产生。这些取得高分的学生进入大学以后,新的环境、新的生活、新的要求使之一下子无所适从,心理问题也就接踵而至。

4. 大学教育的缺失

同学们入学后,一般都会接受入学教育,但入学教育的内容大多是学习学生守则、学校的规章制度,基本不涉及大学的学习方法、大学的生活方式、大学的人际交往等方面的内容。由于缺少这方面的教育,同学们不知道如何学习,不知道如何处理生活中的一些问题,不知道怎么与他人交往。

大学的教育不同于中学教育,中学生只要做到课前认真预习、上课认真听讲、课后及时复习,及时解决学习中存在的问题,一般来说,要取得好成绩是不成问题的。大学是专业教育,大学生如果只靠学习课本上的知识是远远不够的,还需要阅读大量的课外专业书籍,并在学习中不断思考,提出自己的观点,只有这样,能力才能发展,素质才能真正提高。一些大学生如果不能适应大学的这种学习方式,课后就会觉得无事可干,继而产生无聊、空虚的心理。



有些同学还是第一次远离父母过集体生活,一贯衣来伸手、饭来张口、一切事情依靠父母处理的他们突然觉得失去了依靠,不知道如何处理自己生活中的事情,不知道如何与舍友、同学、老师交往,不知道怎样安排自己的课余时间,不知道如何发展自己的能力,紧张、焦虑的心理随之产生,有些同学甚至出现心理问题,产生退学的念头。

第二节 适应大学生活 实现角色转换

做一名优秀的大学生,努力将自己塑造成为合格的人才,这是同学们共同愿望,但如何完成由高中生到大学生角色转变却是摆在每个同学面前的一个大问题。应该说,这个转变过程的快慢和转变质量的高低将直接影响到学生自身综合素质的培养和提高,为此,在学校做好有关工作的同时,同学们要尽快适应环境、实现角色转变。

一、熟悉校园环境,了解学校概况

1. 尽快熟悉校园“地形”

有的同学入校后一安排好行李,马上就到校园的各处熟悉情况,例如,了解教室、图书馆、商店、电话亭在什么地方,餐厅什么时间开饭,如何购买澡票,甚至学校有几个门等等,并在短时间内了解清楚了。这样,在办理各种手续、解决各种问题的时候就会比别人更顺利、更节省时间。

2. 尽快熟悉学校的历史和发展现状与有关规章制度

熟悉学校,即了解学校的历史、文化、师资队伍情况,学校的教学科研情况,图书资料的配音情况,以及学校在社会上的地位或知名度等;了解所在学院的情况,进而了解自己所学专业的体系结构、课程安排等。

目前,学分制正逐步普及,要及时了解学分制的内涵,争取在最短的时间里获取规定的学分。

要尽快熟悉学校的教学及辅助设施和学校的规章制度,如上课教室、图书馆、实验室等。要通过《学生手册》尽快熟悉国家有关法律法规、学校的规章制度等。同时,作为新生,要尽快了解学校的教学、管理和服务部门,以便在以后的学习生活中直接与他们打交道,为自己的成长、成才服务。

在大学里与学生关系比较密切的部门有如下几个。

(1) 教务处。教务处是对全校教学工作进行组织和管理的职能部门,其主要职能是制订并实施教学计划,进行教学管理与研究以及学生的学籍管理,学生的报到注册、转学、休学等事务也都由教务处统一管理。

(2) 学生工作部(处)。学生工作部(处)是在学校党委和行政领导下专门负责学生思想政治教育和管理的职能部门,负责全校学生辅导员队伍建设,全校学生的思想政治教育、日常管理(包括奖、助、贷学金的管理)以及对各二级学院的学生工作进行指导。

学生工作部(处)下设的两个中心对学生的健康成长有重要作用。一个是大学生心理健康指导中心,这是一个由受过专门训练的专业咨询人员为大学生提供心理帮助的机构。心理咨询人员运用

心理学的原理、知识和技巧,通过个别面谈咨询或团体咨询的形式,使求询的学生在良好的咨询气氛中得到指导和帮助,排除其在学习、人际交往中产生的困惑和遇到的障碍,及时缓解遭遇挫折时产生的悲观沮丧、苦闷烦恼的情绪。中心还为大学生开设心理健康公共选修课和系列讲座,普及心理健康方面的知识,提高大学生的心理素质。另一个是助学服务中心,这是一个帮助家庭经济确有困难的学生顺利完成学业的机构,它以家庭经济困难学生为主要服务对象,以落实“国家助学贷款、勤工助学、奖学金、学费减免、困难补助、社会资助”等帮困助学措施为主要内容,集教育、管理、指导和服务功能于一体,为学生排忧解难。

(3) 招生就业处。招生就业处负责学校招生工作,为毕业生提供就业指导与服务等。其下设的就业指导中心是学校从事毕业生就业指导与服务工作的部门,主要职责是:宣传贯彻执行国家和上级的就业方针,对学生进行正确的成才指导教育、择业观念教育,通过多种渠道多种形式向社会发布毕业生求职信息、资源信息,建立学校与用人单位的广泛联系,开拓就业市场;广泛收集和发布社会用人单位信息,定期举办不同层次、不同类型的人才交流与招聘活动;根据社会需求向用人单位推荐毕业生,开展就业咨询与指导,通过组织开设就业指导选修课程和就业指导讲座等为毕业生提供就业政策咨询、就业指导技巧;制订、上报和落实毕业生就业计划,办理毕业生就业及报到等有关手续;负责毕业生跟踪调查与分析工作。

(4) 保卫处。保卫处是维护校园秩序的职能部门,主要职责是负责校园内的安全、消防、交通、警卫、巡逻、治安、综合治理和户籍管理与服务等方面的工作;与公安机关共同做好校园内的治安管理工作,维护校园的安全与稳定,保障学校教学、科研等各项工作的顺利进行,保护学校公共财产和师生员工的生活、人身和财产安全。

(5) 学校团委。学校团委在学校党委和上级团组织的领导下,负责全校共青团工作;围绕学校的中心工作,结合共青团工作自身特点,开展生动活泼的思想政治教育工作。

(6) 二级学院。二级学院主要负责具体教学计划工作的实施,下设专业教研室。二级学院的学生工作由其党总支负责,具体工作由辅导员办公室(团总支)组织实施。二级学院设专门分管学生工作的党总支书记或副书记,配备政治辅导员负责年级、班级的学生教育与管理工作。

(7) 图书馆。图书馆是大学的标志之一,是学校重要的教学、科研和服务机构,里面的各种书籍浩如烟海,不但可以为专业学习提供参考,而且可以开阔思维、提高修养。

二、向老生请教,实现学习的三个转变



从初中到高中,学习上的变化主要是量的变化,而高中到大学,这种变化是质的飞跃。因此,进入大学后,学习上的适应是重要的一关。大学阶段的学习与中学阶段的学习相比,在目标上,已从“为升入高一级学校而奋斗”转变为“如何使自己成为优秀的、适应社会需要的人才”;在要求上,不再是局限在“所有课程得高分”上,而考虑更多的是掌握专门知识与能力,培养和提高素质;在学习的自主性上,中学生主要依靠教师安排学习活动,自主性很小,大学生则主要是自己安排学习活动,自主学习范围大;从所学内容来看,中学少而浅,大学多而深;从学习时间来看,中学生自学时间少,大学生自学时间多;从思维方法来看,中学生多表现为模仿、记忆以及对知识的一般理解,大学生创造性学习多,



深层次理解多。高年级同学通过几年的学习生活,已经摸索出了大学学习的一些规律,既有经验,也有教训,但无论是经验还是教训,对你们来说都是宝贵的。因此,同学们到校后,要向师哥师姐虚心请教,实现学习的三个转变:一是由纯粹的接收型学习向接收型和创造型学习转变;二是要由老师指导灌输型向自主学习型转变;三是由“要我学”向“我要学”转变。

三、摆正位置,尽快确立新的奋斗目标



同学们是高中时代的佼佼者,成绩名列前茅,而进入大学后,面对的是来自祖国各地的“精英”,相比之下,有些同学就不可能再像高中那样突出。同学们不能再沉醉在高考成功的喜悦中,而应做好“一切从头开始”的心理准备,迅速给自己定位,既不自卑也不自负,要有坚定的信心和顽强的毅力,要培养良好的心理素质,要经得起挫折和失败,要有较强的受挫折能力和抗挫折能力。

要结合自身的特点、所学的专业以及学校条件,建立自己的目标体系,既要有横向的德、智、体诸方面的具体要求,又要有纵向的远、中、近期不同阶段的具体要求。需要注意的是目标应该是具体的、切合实际的。这些奋斗目标应包括以下几方面。

1. 政治上要有所追求

要积极要求上进,不断提高政治素质,努力向党组织靠拢,力争在大学阶段加入党组织。同学们入学以后应经常参加学校开展的各种政治学习活动,了解学校党组织的基本情况和入党的基本知识,为今后的组织发展奠定一定的基础。加入党组织这是一个人崇高的追求,为实现这个目标,新同学不仅在政治上、思想上,而且在平时的学习上、生活上都要更加严格地要求自己。

2. 专业上要有所成就

要学好基础知识与专业知识,为今后的工作和继续深造打下坚实的基础。同学们入学以后往往受到一些不良思潮的影响,认为大学的学习很轻松,只要考及格了就行,将目标定在60分上,从而放松对自己的要求,导致一个学期多门功课不及格。学好基础知识和专业知识是每一个人都应该做到的,不仅要“博”而且要“专”。在就业形势日趋严峻的情况下,很多用人单位看重的是毕业生的综合能力,当然最主要的还是大学阶段的学习成绩。

3. 外语、计算机水平要有所提高

外语要通过四、六级,计算机通过二、三级,这是非外语专业、非计算机专业的同学应该达到的目标。很多用人单位在招聘时将通过外语四级及计算机二级作为最基本的条件。从入学开始,同学们就应坚持不懈地学习外语及计算机,要将通过外语四级及计算机二级作为自己的近期目标,并付出努力尽早实现。

4. 培养一种或两种特长

在大学学习期间,自由支配的时间较多,应该在学习之余培养一种或两种特长,但切忌什么都学,那样将会什么都学不好,并且又浪费时间。应根据自己的兴趣、爱好最多培养两种特长,投入一定的时间和精力学好、学精,直至自己有成就感。

5. 报考研究生

现代社会对人才的要求越来越高,大学生就业的压力也越来越大,为适应社会对人才的高要求,