

大学生生活 引航

宋吉红◎主编

中国林业出版社

大学生生活 引航

—— 人生规划 ——



—— 人生规划 ——

大学生生活引航

宋吉红◎主编

中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生活引航 / 宋吉红主编. —北京: 中国林业出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5038-9258-5

I. ①大… II. ①宋… III. ①大学生-入学教育-高等学校-教材 IV. ①G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第204656号

责任编辑: 刘家玲 刘 慧

出版发行 中国林业出版社(100009 北京市西城区德内大街刘海胡同7号)
电话: (010) 83143519
<http://lycb.forestry.gov.cn>

印 刷 北京卡乐富印刷有限公司
版 次 2017年8月第1版
印 次 2017年8月第1次印刷
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 15.5
字 数 350千字
定 价 38.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。

版权所有 侵权必究

《大学生活引航》

编 委 会

主 编 宋吉红

副主编 关立新 丁国栋 王云琦

编 委 李晓凤 焦 隆 沙 京 郝 玥

程雨萌 马丰伟 杨佳奇

序

Foreword

据世界卫生组织统计，2015年全球人均寿命71.4岁，我国人均寿命76.1岁。我国大学本科学制一般为4年，这意味着一个接受过高等教育的人大约有1/19的时间是在大学里度过。我国义务教育法规定，年满6周岁儿童必须接受九年义务教育。按年龄计算，大约18周岁开始接受本科高等教育，至22周岁结束，其中一部分人还要接受研究生教育。可以说，大学阶段的学习生活是人生的转折点，也是人生的奠基石。人生中这1/19的时间如何度过，对于每一个大学生都是十分重要、十分关键的。

大学学习生活的重要性在于，掌握过硬的知识技能，为步入社会从事工作奠基；大学学习生活的关键性在于，塑造正确的价值观，为走好人生的每一步领航。一个优秀的大学毕业生，不仅要取得学历证书，更重要的是取得思想合格证书，也就是确立科学的价值观，掌握正确的立场、观点和方法。大学毕业后每位同学都将步入社会，服务国家和人民。正确认识大学学习生活的重要性，牢牢把握关键性，将决定每个同学未来的社会角色，也决定每个同学未来的社会贡献度和人生价值的实现度。

习近平总书记指出：“学生在高校生活，少则三到四年，多则九到十年，

正处在人生成长的关键时期，知识体系搭建尚未完成，价值观塑造尚未成型，情感心理尚未成熟，需要加以正确引导。”我欣喜地发现《大学生生活引航》，在指引学生健康成长成才方面积极探索，具备“正确引导”鲜明特点。编著这本书的是这样一群人：他们长期与学生摸爬滚打在一起，了解学生所思所想，他们具有丰富的教育实践经验，深知教书育人的职责。这本书讲述了大学生这样一些事：适应大学生活让父母放心，树立远大理想追求更大进步，掌握学习方法练就过硬本领，学会与人相处净化个人心灵，投身社会实践驾驭成才梦想，学会职业规划实现美好人生。

大学的根本任务是人才培养，大学的重要使命是为国家输送优秀人才。教书育人是大学工作者的天职，编写《大学生生活引航》一书是尽职尽责的体现。我认为，这本书对每一个大学生有导航、引路、辅导作用；我还认为，这本书对每一位辅导员和班主任有参考、借鉴、使用价值。愿这本书成为学生们的良师益友，成为辅导员和班主任的得力帮手。

是为序。

北京林业大学党委书记

王兴礼

2017年6月1日

前言

Preface

金秋时节，大学新生们坐上了通往大学的第一趟列车，踏上了人生新的征程，满怀憧憬，一路奔向梦想启航的地方。

人生犹如一场漫长的旅行，在每一段旅途开始之前，不妨问一下自己：“我准备好了吗？”巴斯德说过：“机会是留给有准备的人的。”充分的准备是取得成功的关键。“日异其能，岁增其智”，脚踏实地积累，会使现实与梦想越来越近。大学是人生之旅的重要里程碑。在这个全新的阶段里，学习、生活都发生了很大变化。或许你对大学生活因为陌生而感到无所适从，在新环境里感到迷茫、困惑，甚至无助；或许你已经初步做好一些规划，比如培养一种兴趣，来丰富自己的课余生活，交到几位诚挚的朋友，成为人生路上的知己。无论如何，迈入大学的门槛后，你会感到这里与以前有很多不同。这里是一个人一生中系统学习知识的黄金阶段，是世界观、人生观、价值观形成的重要时期，它决定了一个人基本的专业发展方向和基本的职业素养。在这场旅途中，应该确保收获母校的文凭、优秀的品质、实用的技能、健全的人格、同学的友情，这是大学生走向成功的五拼图。除此以外，大学之旅丰富多彩而又异常艰辛，要想达到成功的终点，还需要做很多的准备。

真切地希望初入大学的同学们能够顺利地度过大学适应期，期待接下来的大学生活能够过得有意义、有质量。《大学生活引航》可以对大学生的成



长与发展起到一定的指导与辅助作用，引导大学生尽快独立。这里的独立，不仅包括学习、生活和实践的独立，还包括对理想、职业生涯的主动思考与规划。本书中，作者们对大学各个重要阶段应做的事情进行了详细的阐述，目的是使莘莘学子们对大学生活规律有一个宏观把握和详细了解。

本书编委会成员是具有经验丰富的高校思想政治教育工作者和教学工作者管理者。正是因为他们对大学生活的亲身经历，对大学生思想政治教育工作的切身感悟，对大学生多年的深厚感情，才能促使他们对大学生活进行总结与凝练，将理论与实践相结合，对大学生成长规律进行深入思考与探索，以期为大学生的成长引航。

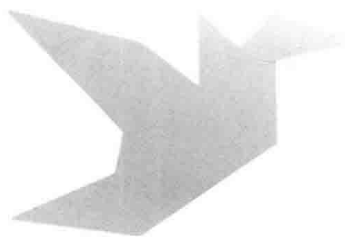
本书中，第一章“初识大学 转变角色”由马丰伟、宋吉红撰写；第二章“仰望星空 心怀理想”由宋吉红、李晓凤撰写；第三章“书海遨游 练就本领”由焦隆撰写；第四章“人际和谐 助力成长”由郝玥撰写；第五章“多彩校园 绽放青春”由程雨萌撰写；第六章“规划未来 放飞梦想”由关立新撰写；第七章“温馨港湾 陪伴成长”由沙京撰写；“第八章“他山之石 精彩大学”由宋吉红、杨佳奇整理编辑。

“授人以鱼不如授人以渔”。希望本书能够成为大学生充实度过大学生活的得力帮手，成为从事高校思想政治教育工作同行们的有益参考。

感谢卓越农林人才培养计划对本书的资助！感谢北京林业大学领导长期以来的鼓励与指导，感谢北京林业大学水土保持学院对本书编写工作的支持与帮助。

编 者

2017年7月



目录

Contents

序

前言

第一章

初识大学 转变角色

第一节 如何顺利度过大学适应期	2
一、调整心态，适应环境	2
二、明确目标，准确定位	4
三、全面发展，塑造自我	6
四、一个好汉三个帮——学会适应集体生活	7
第二节 跟父母说一声“今天我真正长大了”	11
一、儿行千里母担忧	12
二、做一个让父母放心的人	16

第二章

仰望星空 心怀理想

第一节 理想的力量	20
一、理想是人生的奋斗目标	20
二、有理想者就是一个“顶天立地的人”	23
三、理想总是与信念结伴而行	25



第二节 让理想的种子在现实的土壤中生根发芽	29
一、个人理想与社会理想的关系	29
二、理想与责任	30
三、大学是通往人生理想之桥	31
第三节 积极向党组织靠拢	37
一、做一个思想积极上进的大学生	38
二、发展党员工作程序	39
三、供参考的理论学习著作	47

第三章

书海遨游 练就本领

第一节 不忘使命——大学的学习	50
一、学习的重要性	50
二、适应学习方式的变化	52
三、端正学习态度	52
第二节 学习方法	53
一、大学的学习方法	54
二、培养自学能力	56
三、熟悉教学环境	56
第三节 学习的帆船——课堂	57
一、课堂学习的特点	57
二、良好学习习惯的养成	58
第四节 迷途中的指南针——教师	60
一、教师的职责	60
二、怎样跟着老师学习	61
第五节 读书的快乐	62
一、读书的意义	62
二、读书的方法	64

第六节 如何利用好图书馆以及各类学习资料	65
一、图书馆资源对大学生的重要意义	65
二、如何利用好图书馆资源	66
三、网络图书资源利用	67
第七节 正确使用网络	68
一、网络对大学生的影响	68
二、网瘾的成因	74
三、合理使用网络的对策	74

第四章

人际和谐 助力成长

第一节 良好的人际关系成就精彩人生	78
一、人际关系的重要性	78
二、大学人际关系的特点	79
第二节 正确处理大学中的人际关系	81
一、大学人际交往中的七大原则	82
二、大学生人际交往中的常见问题	85
三、如何处理好自己的感情	86
第三节 如何学会团队合作	90
一、团队合作精神的内涵	91
二、团队合作是大学生的必备素质	92
三、大学生如何学会团队合作	93
第四节 如何与父母进行有效的沟通	96
一、逐渐消除叛逆心理	97
二、完善自身个性行为	98
三、学会换位思考	98
第五节 三人行，必有我师焉	100
一、每个人都是我们的良师	100

二、善于发现他人的优点	103
三、择其善者而从之	104

第五章

多彩校园 绽放青春

第一节 魅力社团	106
一、社团对大学生成长的重要意义	106
二、大学生参与社团活动应注意的问题	108
第二节 精彩实践	111
一、社会实践的重要性	111
二、当前大学生社会实践存在的问题	114
三、大学生提高社会实践能力的途径	114
第三节 学会自我管理	116
一、自我管理的重要性	116
二、大学生适应未来必备的十种技能	117
三、大学生自我管理能力缺失的主要表现	121
四、提高自我管理能力的途径	122

第六章

规划未来 放飞梦想

第一节 为未来画一幅蓝图——做好职业生涯规划	126
一、职业生涯规划的意义和作用	126
二、影响职业生涯规划的职业因素	127
三、做好职业生涯规划的基本方法	128
第二节 我的未来我做主——做好就业准备	130
一、大学一年级：职业生涯规划探索期	131
二、大学二年级：职业生涯规划准备期	132
三、大学三年级：职业生涯规划完善期	133

四、大学四年级：职业生涯规划实施期	134
第三节 为未来买单——做好求职准备	136
一、寻找正确的就业方向	136
二、绘制一份自己的简历	139
三、掌握求职常识	145
第四节 我的未来不是梦——做一个合格的职业人	147
一、要有良好的职业心态	148
二、树立良好的职业意识	148
三、要有良好的职业素养	150
四、要有一定的职业技能	151

第七章

温馨港湾 陪伴成长

第一节 团队建设需趁“早”	158
一、早搭平台——建立虚拟班级	158
二、早作安排——抓住关键时间	159
第二节 班级角色扮演“好”	162
一、发挥班主任的独特作用	163
二、激发班干部的工作热情	163
三、吸引班级成员广泛参与	167
第三节 班级活动设计“巧”	167
一、民意测验找线索	168
二、前期筹备是基础	169
三、过程执行需果断	169
四、事后回馈升内涵	169
第四节 班级文化营造“妙”	173
一、用好节日的氛围，开展应时“情感教育”	173
二、用好文字的力量，提升班级“存在感”	175



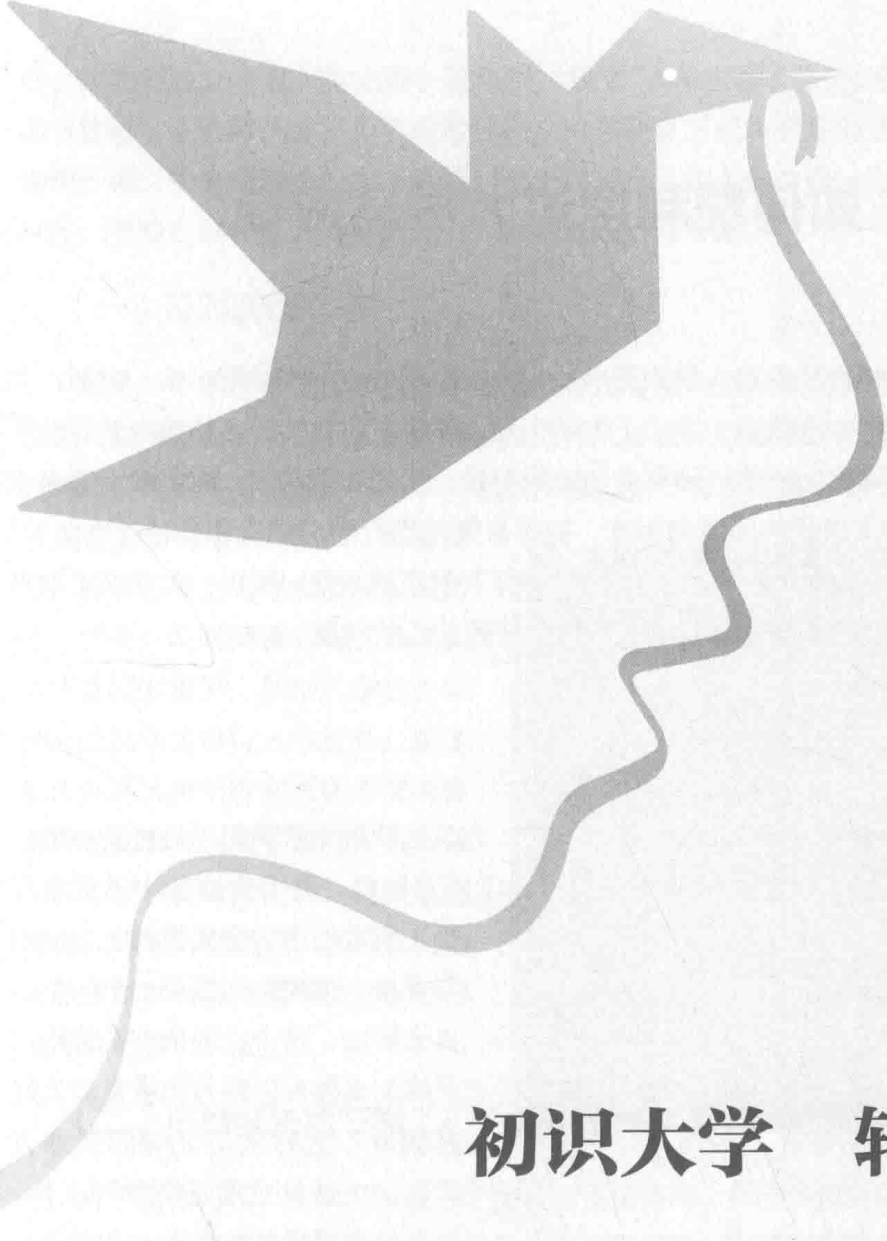
第八章

他山之石 精彩大学

二十四桥仍在 波心荡足迹可寻	180
足迹	183
不忘初心 青春无悔	188
感悟大学 感受成长	191
大学生活的两点建议	193
大学成长经历及生活感悟	194
如何适应大学生活	196
银杏树下的曾经	198
北林你好，北林再见	199
有心人事竟成	201
难忘大学	203
有压力才有动力	205
一分耕耘，一分收获	207
悠悠北林情	209
在争取入党的日子里	211
大学里的学习攻略	213
金石为精诚者所开	215
好成绩是如何练成的	217
只要努力，一切皆有可能	220
我在北林的四步曲	222
让过程更加完美，让结果不留遗憾	224
记忆北林	226

参考文献

后记



第一章

初识大学 转变角色

时间，转瞬即逝。9月，大学新生们带着梦想踏上了去往远方的列车，挥一挥手，告别了曾经见证奋斗与汗水的中学，以及那些陪伴自己成长的亲人、老师和朋友，来到了一个陌生的城市，遇到了一群来自天南海北的同龄人。此时，我们的心里可能充满好奇——大学生活该如何度过？该怎样和陌生的同学相处？这曾经梦想中的大学和高中有什么样的不同？我在这里会有什么样的际遇？能结识到什么样的朋友？……这些问题会使许多人产生莫名的兴奋、些许的不安与茫然。因而，尽快了解并适应大学生活非常重要。现在，让我们一起去寻找这些问题的答案吧！

第一节

如何顺利度过大学适应期

大学适应期，是指大学生自入学到基本适应大学生活的这一段时期。这一时期，大学生逐步调整好自己的心理状态，完成了中学生到大学生角色的转变，达成与新环境平衡地发展，与大学环境之间形成一种更为和谐的关系，达到和谐状态，在心理上充满幸福感，能够很好地解决遇到的问题和困难，能够有效地进行学习交流和各种社会活动。顺利度过大学适应期，能为今后几年的学习生活打下坚实的基础。所以，大学适应期对大学生的成长与发展非常关键，这也是大一新生普遍关心的问题。

一、调整心态，适应环境

中学时期，学习基本上是唯一的任务。那时，大学之梦激励着我们不惜过着往返于教室、宿舍和食堂三点一线的单调生活。进入大学后才发现，各个方面比中学复杂多了，所有的事情都要靠自己计划与安排，遇到的问题要一个一个亲自解决：这个月的伙食费快用完了该怎么办？怎样与同寝室的人好好相处？怎样适应老师的授课方式？……从饮食起居到学习工作，每一件事都得从头摸索。令很多人不习惯的是，学习基本上没有老师督促，生活也没有父母一揽代包，这些变化使大学生在感受自由的同时，也带来了强烈的迷茫感。

初入校门是大学新生走向独立的开始。每个人必须亲身体味“生活”这个万花筒中丰富多彩而又充满酸甜苦辣的味道。有些中学在高考前的几个月，会为即将上“战场”的学生们举办一次18岁的成人典礼，告诉学生，你们即将独自远

了，所有的事情都要靠自己计划与安排，遇到的问题要一个一个亲自解决：这个月的伙食费快用完了该怎么办？怎样与同寝室的人好好相处？怎样适应老师的授课方式？……从饮食起居到学习工作，每一件事都得从头摸索。令很多人不习惯的是，学习基本上没有老师督促，生活也没有父母一揽代包，这些变化使大学生在感受自由的同时，也带来了强烈的迷茫感。

初入校门是大学新生走向独立的开始。每个人必须亲身体味“生活”这个万花筒中丰富多彩而又充满酸甜苦辣的味道。有些中学在高考前的几个月，会为即将上“战场”的学生们举办一次18岁的成人典礼，告诉学生，你们即将独自远

(姚亚琦 绘)