

大学生生活指南

主编 张庆然 魏和平



3073

吉林大学出版社

大学生生活指南

主 编 张庆然 魏和平

副主编 黄海浦 宁波群

周占军 李 星

吉 林 大 学 出 版 社

大 学 生 活 指 南

主编 张庆然 魏和平

责任编辑：文子贵

封面设计：宇新

吉林大学出版社出版
(长春市东中华路22号)

吉林省新华书店发行
吉林工学院印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32

1990年10月第1版

印张：7

1990年10月第1次印刷

字数：153千字

印数：1—6000册

ISBN 7-5601-0631-5/D·109

定价：3.30元

前 言

生活是一支七色的万花筒，不同年龄，不同经历的人对之有不同看法和感想，但没有谁不承认青年时期的生活是人生中最辉煌的。

大学生活如诗一般的梦幻，外界人对之神秘、羡慕和迫切地向往；大学生自己陶醉、骄傲，时而夹杂着淡淡的忧伤。大学生无不对生活编织着理想的花环，但又有几人敢说理解了大学生活的真谛！我们经常听到即将毕业离校的大学生发出感慨：“当我走完所有的路，才发现最初的足迹”。

在本书的作者中，有从事学生工作三十多年的老同志，有为学生进行身体和心理治病二十多年的老大夫，我们在实践中一致感到，要使学生的理想同祖国的命运联系起来，使学生不断完善，做到德智体全面发展，必须将学生由自我探索引向主动适应和自觉选择。基于这一良好愿望，我们试图从理论和实践的結合上写一些对学生有实际指导意义的文字。如果能使低年级学生明了高校对大学生的具体要求，尽快掌握大学的学习和工作方法；高年级学生能进一步提高自身素质，并对毕业分配有正确认识，高中生读了它亦能了解大学生入学的有关要求，同时能为进入大学做好全面心理准备，那么，我们就感到十分欣慰了。

本书由张庆然、魏和平、高普有提出提纲并终审定稿。参加编著的同志除主编、副主编外，还有高普有、郭守佳、曹玉珍、丁刚、康树海、唐立山。

在编写本书过程中，我们得到了许多兄弟院校做学生工作的同志的支持，还参阅了很多国内外相关的著作、论文和资料，在此一并衷心致谢。

由于我们水平有限，加之编写时间仓促，书中肯定会有不妥乃至错误之处，恳请读者批评指正。

编者

1990. 7

目 录

第一章 新生生活	(1)
一、新生入学须知.....	(1)
二、新生必须树立远大理想.....	(2)
三、新生要学会适应大学生活.....	(6)
四、坚持正确的政治方向.....	(10)
五、做文明的大学生.....	(10)
六、军事训练.....	(12)
第二章 政治生活	(13)
一、积极要求入党.....	(13)
二、学生干部生活.....	(18)
三、坚持四项基本原则，反对资产阶级自由化	(24)
四、积极参加高校的政治生活.....	(27)
五、努力培养共产主义道德观念.....	(30)
六、积极参加团组织生活.....	(33)
第三章 学习生活	(36)
一、做学习生活的主人.....	(36)
二、掌握基本的学习方法.....	(39)
三、学习成绩对你的影响.....	(43)
第四章 课余生活	(46)
一、如何参加社团活动.....	(46)
二、参加社会活动应注意的问题.....	(48)

三、正确选择课外读物·····	(50)
四、关于体育活动·····	(52)
五、怎样过好周末·····	(55)
六、生活需要音乐·····	(58)
第五章 寒暑假生活 ·····	(60)
一、学习上的要求·····	(60)
二、往返旅途要求·····	(61)
三、积极参加社会实践·····	(62)
四、参观游览·····	(64)
五、移风易俗 破除迷信·····	(71)
六、过好民族春节·····	(72)
第六章 恋爱问题 ·····	(76)
一、爱情与友谊·····	(77)
二、爱情与事业·····	(77)
三、怎样对待求爱信·····	(84)
四、一见钟情好吗·····	(87)
五、恋爱的标准是什么·····	(88)
六、怎样写好第一封情书·····	(94)
七、谈上了恋爱应注意什么·····	(96)
八、自觉遵守恋爱道德·····	(99)
第七章 人际关系 ·····	(108)
一、同学之间的关系·····	(108)
二、同乡之间的关系·····	(119)
三、师生之间的关系·····	(122)
四、其他关系·····	(129)
第八章 大学生与法 ·····	(131)
一、大学生违法犯罪的特点·····	(131)

二、大学生违法犯罪的成因·····	(134)
三、有关法律、法规知识·····	(143)
四、自觉遵纪守法·····	(147)
第九章 卫生保健 ·····	(150)
一、脑力劳动卫生·····	(150)
二、大学生的营养·····	(160)
三、大学生的心理健康·····	(167)
四、保护视力, 预防近视·····	(176)
五、病毒性肝炎的防治·····	(185)
六、肺结核的防治·····	(192)
七、女生经期卫生·····	(194)
第十章 毕业教育与管理 ·····	(198)
一、准备工作和调查摸底·····	(198)
二、毕业生思想教育·····	(198)
三、毕业生要搞好总结和自我鉴定·····	(204)
四、评选优秀毕业生·····	(208)
五、毕业生如何选报志愿·····	(210)
六、毕业分配程序·····	(213)

第一章 新生生活

大学新生通常指一年级大学生。高校的实践证明，要想使学生在德智体几方面都能得到健康发展，成为四化的有用人才，就必须从新生抓起。认真研究、探索新生的思想特点，掌握新生的心理状态，帮助学生解决表现出或尚未表现出来的一系列问题，使学生学会怎样学习，怎样生活和怎样做人。新生的教育关系到今后的学习、工作、生活和思想发展。新生面临着生活上的独立，管理上的自治，学习上的自觉，思想上的自我教育，目标上的自我选择，属于人生的一个重大转折点。随着新生生活的开始，新的团结和矛盾接踵而来，每个新生都有一个从盲目到自觉，从被动到主动，从不适应到适应的过程。本章的目的力争使这个过程缩小到最短。

一、新生入学须知

1. 按期报到。新生开学的头两天，学校集中为新生办理入学手续。一般情况，新生领到注册单，按其要求逐项办理。当自己认为全部办完时，可以再问问老师，还有什么要办的。学校还要对新生进行入学教育，让学生对学校的整个发展历史及学校对学生的要求有个初步了解，还要领学生对学校进行参观，便于在校生活。按期报到就会为你适应高校生活带来极大方便。另外，高校规定，超过两周不报到者取消入学资格。报到后，学校每天都要给新生安排活动，有些活动还会临时加进去，所以，新生在入学教育期间不要离

校。乍到异地，新生总想出去看看，其实以后的机会很多。

2. 体检复查。新生入学后，学校在三个月内按照招生规定进行复查。给复查合格注册后方取得学籍。复查不符合招生条件者，取消入学资格。凡属徇私舞弊者，一经查实，取消学籍，予以退回。情节恶劣的，须请有关部门查究。如果新生进行体检复查患有疾病者，经本校医院证明，短期治疗可以达到健康的，可准许保留入学资格一年，并应回家治疗，费用自理。保留入学资格的学生，必须在下学年开学前向学校申请入学，经县级以上医院证明，学校复查合格，方可重新办理入学手续。复查不合格或逾期不办理入学手续者，取消入学资格。

3. 认真学习学校的管理规定。每所高校都根据国家《普通高等学校管理规定》和地方政府的有关规定制定本校学生管理规定。这个规定就是学校的法和纪律，对任何学生都起作用，学生要想顺利完成学业，必须熟悉它，遵守它，否则是不行的。在规定上一般都有：学生学籍管理规定，学生违纪处分条例，学生奖学金试行条例，学生贷款试行条例，优秀学生、先进班级评选条例，毕业生分配管理办法，学生勤工俭学管理条例，学生社团管理条例，教学楼和教学秩序管理的有关规定，学生宿舍楼管理规定，关于学生食堂的就餐要求，等等。有的学校还要加一些“附件”，比如：高等学校学生行为准则，中华人民共和国集会游行示威法，等等。

二、新生必须树立远大理想

1. 树立远大理想的必要性

大学生在高中阶段都有个明确的奋斗目标，那就是奋力拼搏考上一个称心如意的大学。

到了大学后，由于条件和环境的变化，思想也就随着变

了。有的学生到了大学只担心考试不及格，对自己的要求标准降低，只顾眼前，别的无暇与顾，还有的人脑无大志，把上大学看成是将来谋生的手段，混日子、捞文凭，将来毕业有个舒适安乐的小家庭就行了，也有的人把远大志向藏在心里不表露，怕别人说三道四，怕人家说“不自量力”，还有一部分人受到社会上“知识无用、理想太空、共产主义太远、钞票实惠”的思想影响，不讲理想。

邓小平在科学技术工作会议上的讲话中指出：“教育全国人民做到有理想、有道德、有文化、守纪律”。这四条里面“理想、纪律特别重要，我们一定要教育我们的人民，尤其是我们的青年要有理想”。教育青年要珍惜此黄金时代正是精力充沛，血气方刚，兴趣广泛，思想活跃，求知欲强，是大有作为的时期，也是人生观的形成寻找前进动力的时期，因此，我们新生要树立正确的理想和远大的抱负。正确的理想是人生的精神支柱。有了理想的人就有了希望和奋斗目标，为了追求目标的实现而激发人们的热情，鼓舞人们去奋斗，强大的动力来自远大的目标。没有目标当然也就没有希望，没有力量，伟大的思想对于一个青年学生来说，可以培养高尚情操，产生巨大精神力量。如果不树立远大理想，就如同一艘没有舵的船在大海中漂泊。有人说：“没有理想照样过日子，同样学习好工作好。”实践证明一个大学生如果胸无大志没有明确的奋斗目标，势必精神不振，纪律松弛，生活散漫。即使由于个人目的一时表面积极，但往往经不起困难和挫折的考验，甚至容易误入歧途。一些心理学家认为：人的潜能是非常大的，如果一个人特别向往某件事情，并为达到目的，他身体的各个器官会“释放”出令人难以想象的“力量”，能战胜各种艰难困苦；如果一个人没有

了目标，整个人就如同散了架的机器，甚至连正常的生活都不容易。

人生道路是曲折的，随时有急流险阻，只有树立理想的人才能勇敢地把握命运之舵，胜利到达彼岸。邓小平说：

“我们要经常教育我们的人民，尤其青年要有理想。为什么过去能在非常困难情况下奋斗出来，战胜千辛万苦使革命胜利呢？就只因为我们有理想有马列主义信念、有共产主义信念。”

2. 共产主义是大学生们的崇高理想

大学生是青年中最有知识，最有希望的一部分，将来是国家各条战线的骨干力量，应当树立崇高的理想和信心，崇高的理想不是原来头脑中固有的，也不可能自发产生，而是通过学习马列主义、毛泽东思想和积极参加社会实践逐步培养起来的。共产主义是人类社会发展的必然趋势，青年大学生应该走这条历史发展的必由之路。要想跟上时代步伐就要有理想，要自觉使自己思想行为适应于人类历史发展规律，大学生树立共产主义理想，并非是要个人理想任意想和随意编造，而是历史使命的召唤。

大学生要坚信共产主义的必然性，进一步认识和懂得什么是共产主义，为什么它是人类历史上最美好的社会，最壮丽的事业。要认识到社会主义制度的优越性，要正确看待我国和资本主义国家差距，认识到当前改革开放的意义。

要把信仰置于科学之上，要了解共产主义是科学共产主义，是马克思、恩格斯深刻分析资本主义社会基本矛盾，根据生产关系必然适应生产力的发展的客观规律，而指出的资本主义必然灭亡，共产主义一定胜利。一百多年来经过实践证明马克思主义科学论断是正确的科学的真理，较之其

他社会理想更具有无比优越性。近些年来由于思想领域比较混乱，一些人对共产主义产生了动摇，认为共产主义遥远无期，可望不可及。大学生要懂的共产主义不但是一种社会制度，而且也是科学共产主义思想指导下的运动，要进一步看到共产主义的长期性和曲折性，共产主义不是一代人可能建成的，应当看到艰巨性和要经过几代人不懈地前仆后继的努力奋斗。还要认识到理想具有丰富的内容，渗透在人的实践活动的各个方面。一个人的理想，可分为社会理想、道德理想、职业理想和生活理想几个部分。社会理想是根本的，最重要的，它决定制约着其他几个理想。而其他几个理想是社会理想在每个人身上的具体体现。因为“人的本质并不是个人所固有的抽象物。在其现实性上，它是一切社会关系的总和”。社会只能是人的社会，人是在社会中生活，处在一定的社会关系之中，人总是社会化了的人，社会和人不能彼此脱离的。

树立共产主义远大理想，并不排除个人理想。相反要求每个人要有正确的道德理想、职业理想和生活理想。个人理想只有在共产主义远大理想照耀下，才有前途的。如果违背远大理想就没有前途，即使暂时有点动力，从长远观点来看是不可能持久的。

要认识到树立共产主义理想必须立足于学习和工作。因为我们要实现远大的目标是坚定不移的，但在各个历史时期有不同的具体任务，当前，我们全国人民首要任务是实现四化，搞改革开放。要坚持四项基本原则，否则四化就偏离方向。要努力学好为人民服务的本领，热爱自己所学的专业。大学生树立共产主义理想是我们党的教育方针的要求，其中“德”是一个政治概念，是衡量学生的政治标准，主要指革

命理想、立场、行为和品德。一个人有了为共产主义事业奋斗的伟大理想，有为人民而献身的精神，就会更好地学习、工作和生活。大学生树立共产主义理想体现了人民的根本利益，符合时代要求。大学生是祖国的希望，肩负四化的历史重任，每个学生都应努力把自己培养成有共产主义理想的新人。

三、新生要学会适应大学生活

由于高校招生范围一般较广，新生大部分是第一次离开家。从小生活在亲人身边，无忧无虑，考入大学后来到人地两生的新的环境，每当遇到了困难，或对生活不习惯，又找不到知心人，得不到关心和帮助，心情不愉快，总是想家，以至影响学业。因此，学会尽快地适应大学生活，是每位新生首先要解决的问题。

1. 提高自己独立生活能力

新生报到时我们会看到，很多是由家长领着来的，行李由家长铺，甚至饭由家长给打回来，这些学生在家靠家长，独立生活能力较差，进入大学后什么都得自己动手，感到非常不习惯，困难重重。一些生活琐事使他忙得不可开交。作为学校组织要多向新生介绍学校情况，多开展些新生感兴趣的的活动，新老生联谊会等。作为自己要多和同学交往，向老生了解他们的学习、生活经验，尽快地消除顾虑和思想负担，有条件的也可参加一些社团组织。据我们观察，社团活动可提高学生们的自理、自主能力。社团成员与非社团成员比较看，前者的独立生活、独立思考、独立解决问题的能力都比后者强。提高独立生活能力，缩短对大学生活的适应期，对你的大学生活是非常有利的。

2. 要正视学校现实

青年人富于想象，新生未踏进大学校门之前，美好和神秘充满着内心，而到学校之后，发现学校的实际情况与想象的相差甚远。有的同学考上某工科大学，到校后曾很风趣地说：“工大，工大，脏乱差，住的挤，吃的差，教室脏，开水凉，八人一屋上下床”。有的同学说：“上大学前，大学在我的想象里是天堂，上大学后，我又从‘天堂’回到了‘人间’。大学生应当正确对待我们国家目前存在的困难，要发扬艰苦奋斗精神，尤其从大城市来的学生和家庭条件好的学生更要有各种思想准备，学会适应新生活。

3. 新生要热爱自己所学专业

部分新生对学校不如愿的思想还表现在专业上，高中在报志愿时，第一不清楚喜欢什么专业或对专业不完全了解，只凭参考别人意见报考专业。到校后通过了解才感到自己并不喜欢所学专业。第二是服从分配来的。目前，为适应科学技术发展，新的时髦专业不断增设，许多人对有些“专业”看不上眼，认为土气，没有什么搞头，感到没有意思，听到这个专业就头疼。一些学生对大学满意，对专业不满意，他们认为“大门”进对了，“小门”走错了。有的同学接到通知书就不想来了，还有的同学是家长不让来，自己偷着来的，来了又想回去明年再考。

人成才的条件有多方面因素，诸如社会环境影响、家庭环境、学校教育、制度保证、心理素质、个性特征……。但作为一个大学生，热爱他所学的专业是成才的重要条件。热爱专业是祖国四化建设需要，是现代科学发展需要，是大学生学习动力的需要。

四化建设，需要各方面的专门人才，不管哪种专业在四化建设中，都发挥着各自独特的不可缺少的作用。

由于科学的发展，人们对物质世界的认识能力提高了。随着科学发展，科学分工越来越细，分支越来越多，另一方面各学科之间又互相渗透，互相交叉，出现了许多边缘学科。这样，使每门学科，每个专业的作用更加突出了，制约性更强了。因此，为把我国科学技术更好地向前推进，提高整个中华民族的科学文化水平，就需要发展各门学科和各种专业。

对专业热爱，可以极大地调动每个学生的学习主动性和积极性，所谓“知知者不如好之者，好之者不如乐之者”就是这个道理。有的心理学家们认为，学习中最佳的动力莫过于对所学的材料的兴趣。

当一个学生他愿意学习这个专业的时候，对这个专业发生兴趣时，他总是以积极主动的热忱去学习。当然，兴趣也不是天生的，而是后天形成发展起来的。兴趣也必须以需要为基础。需要有个人的、国家的，只有把二者结合起来，才真正成为动力。古今中外有许多科学家没有哪一个在学生时代不是热爱自己所学专业的。

新生必须在专业学习的过程中逐渐认识自己所学的专业在国民经济中的地位和作用。热爱所学学科，并立志献身这个专业。

4. 新生要树立新的目标

新生经过高中时期几年起早贪黑的拼搏，好不容易考上了大学，实现了自己多年的愿望并受到了许多称赞和羡慕。这就容易产生一种沾沾自喜的思想。这种优越感有时表现为清高、自大、自以为是；同学间往往也不服气，有的从大城市来的瞧不起农村边疆来的；有的分数高的看不起分数低的。还有的学生由于家里的经济条件和父母社会地位优越，

花钱大手大脚。大部分新生进了大学后精神压力、思想负担解除了，上了大学就认为进了“保险箱”，有了铁饭碗，可以松口气了，歇歇脚了。表现在学习上抓得不紧，一天蹦蹦跳跳，精神不振，我们对某个系一个班进行调查，一个班32人，第一学期10人补考，全班平均68.4分，第二学期由于加强对学生的教育总结教训的情况下，只有4人补考，全班平均分数78.4。还比如，某系80级两个同学对比，使新生受到教育。一名同学入学500多分，另一名同学460分，但分数高的学生进校后就嫌专业，学习不抓紧。毕业时两门补考。另一名同学虽然入学成绩较前名同学低，但由于该生学习刻苦，各项工作积极，每天充满朝气，不但身体比以前健壮了，而且毕业时考上了研究生，这个典型很有说服力，在学生中反响较大。

5. 提高自学能力

新生要注意在学习上克服依赖性，增强学习的自学能力。

新生考上了大学，就个人的成长道路来看是一个新的转折。大学和中学相比之下有其独特的学习特点。大学里大部分学生对大学教师的讲课不能尽快适应。这样必须要认真研究学习方法和如何阅读课外参考书，努力培养自学能力。新生本人在自学上需要有信心，要看到自己的长处，基础扎实，有潜在的创造力。

新生年龄小，精力充沛，求知欲强，兴趣爱好广泛，集体荣誉感强，入学成绩比较高，由此可见，假如自己能正确对待和估计自己，凭借自己的智力和对知识的渴望追求，能充分发挥自己潜在能力。很多高考分数较高的学生，不一定自学能力强，自学能力关键在大学期间的培养和锻炼。