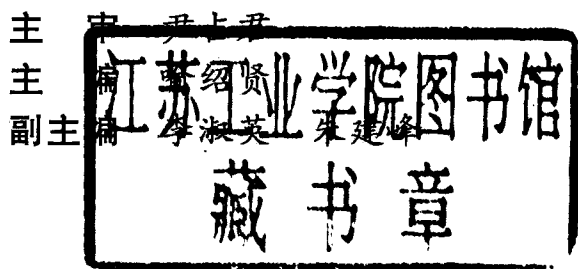


大学生入学教育

主 审 尹占君
主 编 喻绍贤
副主编 李淑英 朱建峰

东北林业大学出版社

大学生入学教育



东北林业大学出版社

《大学生入学教育》编委会

主 编：喻绍贤

副主编：李淑英 朱建峰

编 委：周同岩 顾德光

慕海军 徐 琳

主 审：尹占君

目 录

第一章 大学生入学	(1)
第一节 新生入学手续的办理	(1)
第二节 了解学校及专业情况	(2)
第三节 适应新的生活学习环境	(5)
第四节 学会与新同学相处	(6)
第五节 克服陌生感和孤独感	(8)
第六节 安全及纪律教育	(10)
第七节 新生的入学教育	(12)
第二章 大学生军训	(15)
第一节 军训的意义	(15)
第二节 学习军事知识 接受国防教育	(16)
第三节 刻苦参加军事训练	(19)
第四节 在军训中锻炼意志品质	(21)
第五节 尊重教官 虚心学习	(23)
第六节 珍惜军训成果 奋发学习	(25)
第三章 大学生礼仪	(28)
第一节 礼仪与修养	(28)
第二节 与教师交往的礼节	(30)
第三节 与同学交往的礼节	(33)
第四节 升旗、参观和阅兵礼仪	(35)
第五节 教室礼仪	(37)
第六节 办公室礼仪	(38)
第七节 舞会礼仪	(39)
第八节 校园公共场所礼仪	(41)
第九节 校园生活场所礼仪	(42)

第十节 文书礼仪·····	(46)
第四章 教学与管理 ·····	(49)
第一节 了解教学与学生管理制度·····	(49)
第二节 如何适应教学与学生管理·····	(51)
第三节 学分制简介·····	(53)
第四节 认识本专业教学计划·····	(55)
第五节 必修与选修·····	(58)
第六节 双学位、双专业、辅修制简介·····	(61)
第五章 学习与考试 ·····	(64)
第一节 大学学习的特点·····	(64)
第二节 大学学习的基本方法·····	(66)
第三节 学会自学·····	(69)
第四节 如何做好课堂笔记·····	(70)
第五节 文献检索与图书馆的利用·····	(72)
第六节 资料的收集与知识的积累·····	(74)
第七节 正确处理通与专、精与深的关系 ·····	(76)
第八节 如何从互联网上获取知识·····	(78)
第九节 考试的准备·····	(80)
第十节 大学外语学习与过级考试·····	(82)
第十一节 计算机学习与等级考试 ·····	(84)
第十二节 课程论文的撰写 ·····	(86)
第十三节 如何报考硕士研究生 ·····	(87)
第六章 素质培养 ·····	(91)
第一节 健康的身体素质培养·····	(91)
第二节 广博的文化素质培养·····	(93)
第三节 扎实的专业素质培养·····	(94)
第四节 科研能力的培养·····	(97)
第五节 创造力的培养·····	(98)

第六节	音乐素质的培养	(100)
第七节	审美素质的培养	(102)
第八节	文学修养的培养	(104)
第九节	中国优秀文化必读必听必知目录	(106)
第七章	品德修养	(108)
第一节	确立人生目标	(108)
第二节	正确看待和追求人生价值	(111)
第三节	学会独立思考	(114)
第四节	在生活中养成文明行为	(116)
第五节	树立专业思想和职业道德	(118)
第六节	树立正确的法纪观	(120)
第八章	情感修养	(123)
第一节	树立正确的恋爱观	(123)
第二节	正确看待恋爱现象	(126)
第三节	端正异性交往	(128)
第四节	区别好感与爱情	(130)
第五节	情与理的高度融合	(132)
第六节	冷静对待失恋	(133)
第七节	正确对待性问题	(135)
第九章	心理调适	(138)
第一节	心理健康的标准	(138)
第二节	调节控制自己的情绪	(141)
第三节	克服自卑感	(144)
第四节	克服嫉妒心理	(147)
第五节	克服虚荣心	(149)
第六节	消除羞怯心理	(151)
第七节	大一新生的心理矛盾及其调适	(154)
第八节	大四学生的心理矛盾及其调适	(157)

第九节	女大学生的心理保健·····	(160)
第十章	大学生的交际·····	(163)
第一节	大学生的交际原则·····	(163)
第二节	大学生的交际技巧·····	(165)
第三节	如何择人交友·····	(168)
第四节	以真诚获得深厚的友谊·····	(171)
第五节	善待老乡情结·····	(174)
第六节	虔诚地与老师相处·····	(176)
第七节	学会与不同的人交往·····	(179)
第十一章	意志与成才·····	(182)
第一节	成才需要具备的心理品质·····	(182)
第二节	自我意识与成才·····	(184)
第三节	高目标与大学生成才·····	(186)
第四节	责任感与大学生成才·····	(188)
第五节	恒心、毅力、自控力与大学生成才·····	(191)
第六节	人格智能与大学生成才·····	(193)
第七节	大学生成才心理品质塑造·····	(196)
第八节	如何克服生活中的挫折·····	(198)
第十二章	课余生活·····	(201)
第一节	科学合理地安排课余时间·····	(201)
第二节	大学生与第二课堂活动·····	(203)
第三节	课余的科学研究活动·····	(206)
第四节	利用课余时间培养自己的特长·····	(208)
第五节	科学地安排寒暑假活动·····	(210)
第十三章	干部修养·····	(213)
第一节	学生干部的素质要求·····	(213)
第二节	正确处理学习与工作的关系·····	(215)
第三节	正确看待学生干部的得与失·····	(217)

第四节	团委的工作性质和方式·····	(218)
第五节	学生会的工作性质和方式·····	(220)
第六节	社团的工作性质和方式·····	(222)
第七节	舍长和宿舍建设·····	(224)
第十四章	活动的组织·····	(227)
第一节	校园活动组织·····	(227)
第二节	1~4月份活动·····	(232)
第三节	5~8月份活动·····	(238)
第四节	9~12月份活动·····	(243)
第十五章	集体与社会·····	(248)
第一节	优秀班集体的标准·····	(248)
第二节	创建优秀班集体的途径·····	(250)
第三节	优秀班集体的管理内容·····	(252)
第四节	正确评价社会与自我·····	(255)
第十六章	实践与创新·····	(258)
第一节	通过专业实习提高实践能力·····	(258)
第二节	利用寒暑假开展社会实践·····	(260)
第三节	学会撰写社会调查报告·····	(262)
第四节	科学选择毕业论文(设计)题目·····	(264)
第五节	认真撰写毕业论文·····	(267)
第六节	做好毕业设计·····	(269)
第七节	如何制作小发明·····	(272)
第八节	在实践中培养创新能力·····	(274)
第十七章	毕业与就业·····	(278)
第一节	毕业生就业工作程序·····	(278)
第二节	用人单位欢迎什么样的毕业生·····	(279)
第三节	大学生就业应具备的能力·····	(281)
第四节	从入学开始对未来就业做好准备·····	(284)

第一章 大学生入学

第一节 新生入学手续的办理

经过呕心沥血的几年奋斗，终于迎来了收获的季节。从高中到大学，是人生的一个重要转折。今天，你们带着对未来美好的憧憬，带着对成才无比的渴望，迈进了大学的校园，这里，将是你们人生的一个全新的开始。在这全新的开始中，必不可少的第一件事就是入学注册。入学注册是新生取得学籍的首要条件。那么，如何办理入学注册手续呢？

首先，按入学通知（入学须知）的要求，准备好有关证件、材料。如录取通知书、户口迁移证、粮油迁移证、党（团）组织关系介绍信、免冠照片等。学校的录取通知书是新生入学的证明，没有录取通知书，就不能进入学校办理入学手续。户口迁移证、粮油迁移证是户口、粮食关系从家庭所在地迁到学校所在地的凭据，对农业户口学生来说，意味着已变为非农业户口，毕业离校时，粮油关系和户口又迁到新的工作单位。党（团）员要凭原组织的关系介绍信办理组织关系手续，不办理手续不能参加校团组织或党组织生活。因此，新生来校报到前，就应该认真准备好这些证件，它是新生报到注册的必要凭据。

其次，按报到注册的程序到相关的部门办理手续。先凭入学通知书到新生报到处（院、系或部）登记和领取有关表格（如注册手续单）并安置好自己的行李，而后按注册的程序（登记表或报到处有说明）办理各种手续。

现在很多院校为方便新生并简化报到注册手续，大都组织各

部门集中在一个地方办公，或某些工作直接委托院系办公室办理。办理入学注册的时间一般集中在二三天完成，因此，新生到校后就应抓紧时间把入学手续办好。

新生办理入学注册手续一般需要经过的部门是：院校派出所负责办理户口迁移及临时户口手续；膳食科负责办理粮油关系迁移和用餐卡；学生工作处（教务处）负责办理学生证、出入证、校徽等证件；校团委负责办理团组织关系接收登记手续；校医院负责新生体检（复检）及医疗保健手续的办理；财务处负责学生学杂费的收取；宿管科办理住宿手续；图书馆办理借书证、阅览证手续。新生按注册手续单上的要求办完各项手续并经有关部门盖章后，把手续单交回本院（系、部）办公室，入学注册手续就算完成了。

第二节 了解学校及专业情况

新生进大学报到，经注册后，便成为一名正式的大学生了。为了尽快适应新奇纷繁的大学生活，首先应该了解自己的学校及专业情况，熟悉与自己学习及生活密切相关的部门。

熟悉学校，即了解校史、学校教师人数、学生人数、博士点、硕士点、学校的教学科研情况、图书资料情况、学校占地面积、学校在国际国内的地位等。了解专业情况，包括全校的专业设置，自己所学专业的体系结构、课程安排，实行学分制的院校其修习的专业课程、选修课程的学分要求等。尽早了解专业情况，对我们确定自己的学习目标、发展方向都很有帮助。

新生入校后，学校一般都要给每个学生发一本《学生手册》。这种小册子本身信息量大，有许多实质性内容。《学生手册》里一般包含了学校概况，学校对学生的管理文件，校规校纪，奖、贷、助学金条例，图书馆制度等。熟悉《学生手册》里的有关内

容，有助于我们尽快适应大学生活。

同时，作为一名大学生，有必要弄清楚大学里哪些部门（管理机构、服务机构）可能与自己有关系，以便在学习、生活中直接与它们打交道，为自己的成长成才服务。

一、在大学里与学生关系比较密切的管理机构

（一）学生工作部门

学校学生工作部门——学生工作部（处）是校一级管理机构，负责全校学生的思想政治教育、日常管理工作（包括奖、助、贷学金的管理）、毕业生就业指导工作以及指导院系的学生工作。不少学校的宿舍管理工作也归学生工作部（处）管理。院系学生工作由学生工作小组负责，院（系）设一名专门负责学生工作的党总支副书记；另外，还有多名政治辅导员负责年级、班级的管理和教育工作。校团委负责指导共青团活动，下有学生会、各种社团，通过开展丰富多彩的校园文化及精神文明创建活动以及多渠道的社会实践来提高学生的综合素质，培养学生的能力。

（二）教务部门

教务部门的职能是制定并实施教学计划，进行教学管理和研究以及学生的学籍管理，在学校里建立良好的教学秩序，形成良好的教风、学风。下设的教务科、学籍科、教材科和教学科等分别负责全校的教务管理、学籍管理、教材供应和教学质量监控。在院系一级的机构即院、系教务办公室。学生的报到注册、课程安排、考试及成绩登记、考勤、转学、休学、出国留学、学生证、校徽以及学生证、校徽遗失补办等事务都是由教务部门统一管理的。

（三）保卫部门

保卫部门是维护校园良好秩序的重要部门。能否很好地接受

保卫部门的管理，反映出大学生的法治意识。在入学时为大学生办好身份证后，保卫部门的职能更多的是维护校园治安，如对进出校园的人员、车辆的管理，宿舍防火防盗工作，保护学生财物及人身安全，对校园文明秩序的监督，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查等。

二、大学里的服务机构

（一）图书馆

图书馆是大学的标志之一，是学校重要的教学科研服务机构。上大学后，图书馆应是每个大学生必去的地方。因为，求知是每个大学生上大学的重要任务，而只靠课堂教学是远远不够的。图书馆里浩如烟海的各种书籍，不但可以为你的专业学习提供参考，而且可以开阔你的视野，提高你的修养。

（二）后勤服务部门

学校的后勤部门是学生搞好学习的物质保障。大部分学生在校期间需要的生活服务，如“医”（看病、卫生保健）、“食”（食堂、餐厅）、“住”（学生宿舍、公寓）、“行”（假期车船票订购）等主要由后勤部门提供服务。

（三）勤工助学办公室

其主要职能是指导管理学生参加校内外各种勤工助学活动，通过自己的劳动来获取收入，培养学生的劳动意识和自立精神。

（四）大学生心理咨询中心

现在不少院校逐步成立了心理咨询中心，它主要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。咨询员运用心理学的知识、技巧和技术，通过个别面谈咨询或团体咨询的形式，使求询的大学生在良好的咨询气氛中得到指导和帮助。它可以帮助大学生尽快更好地适应大学的学习与生活，帮助大学生排解在学习、人际交往中产生的困惑和遇到的阻碍，及时

缓解遭遇挫折时产生的悲观沮丧、苦闷烦恼的情绪，并提供了解自我、发掘心理潜能、提高心理素质的机会，使各种心理问题得到及时的解决。咨询室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。

（五）校园的各种社团

校园的各种社团是培养学生才能的第二课堂。大学时代是大学生长知识长身体的时期，培养各方面才能十分重要。在校园的各种社团正是为了大学生能拥有多姿多彩的校园生活，同时通过这些活动的组织培养大学生素质而设立的。大学生在课余时间参与或者更进一步组织一定的社团活动，很有必要。

第三节 适应新的生活学习环境

环境对人的心理具有重要影响。“独在异乡为异客”，读大学，很多人到外地求学，多数人对于大学，对于大学所在的城市都是陌生的。不少同学在中学时，衣、食、住、行都是父母家人照顾，因此，在进入大学不久，发生一些不适应的事情是正常的，关键是要缩短适应期。这就要求刚入学的大学生们应尽快了解熟悉新环境，适应大学生活的新特点。

新到一个地方读大学，当地饮食口味、气候、方言、风俗或城市噪音等也许会令不少同学头痛，感到不习惯，但关键是不要因此而烦躁不安，而要调整好自己的心绪，尽早了解熟悉当地的风土民情，逐步地去适应，减轻恋家的情绪负担。

生活上，寝室是集体活动的重要场所，是自己的“家”。有的同学在中小学阶段没有住过宿舍，大学里七八个人住在一间屋子里很不习惯。过集体生活要共同遵守宿舍公约，必须要有宽阔的胸怀，乐于助人，团结友爱，否则会因扫地、打水、睡觉早晚等问题而引发不愉快，会造成人际关系的不协调，加剧对大学生

活不适应的感觉。

大学学习、生活的特点，要求同学们要有更强的自理、自立能力和自学能力。在生活方式上，个人需学会料理自己的一切（包括娱乐生活、个人生活、消费方式、交往方式等）；在教学管理上，大学的老师不像中学班主任那样管得具体、细致，他们的主要职责是通过指导、组织学生开展多种活动，培养与发展学生自学、自立、自理的精神；学习方式上，大学的学习特点是自主性强，学习计划的安排、选修课程的选择、学习时间的分配，都要根据情况自己决定，因此，更要求大学生学会自学，善于抓好学习重点，进行自我督促和自我检查。

总之，适应环境需要我们在了解、熟悉其特点的基础上，要以积极主动的态度去对待现实的问题甚至矛盾，积极改变自身的某些不良观念、行为习惯以及心理状态，这样才能符合新环境对我们的要求。

第四节 学会与新同学相处

大学校园内，聚集着许多学习上的佼佼者，他们来自全国各地成百上千个不同的中学。这些学生往往带有当地学生特有的学习习惯与风气，各个同学总有自己的优势、特长。同学间学习、交流、互相借鉴，对各自都是一种促进。对于新同学来说，刚入校园，在新的环境中都会有不同程度的不适应，都渴望同学间能互相关心、互相帮助，都希望别人能了解自己，也希望自己了解更多的同学。但有的同学不知道怎么与同学相处、怎么表现自己、如何与同学联络感情、如何了解别人和得到他人的理解，因而常常陷入人际关系的窘境，感到很苦恼。

其实，只要把握好以下几方面，就比较容易与其他同学交往和相处。

一、礼貌待人，热情大方

与同学见面应主动热情地打招呼，不管是对男同学还是女同学，是初次见面还是多次见面，积极的态度有助于结交朋友；与同学交往要举止大方，同时应顾及对方的兴趣、爱好和风俗习惯；交谈时不能粗言秽语，注意文明用语；节假日多参加一些集体活动，与同学加强相互沟通。

二、互相关心，互相帮助

刚来到一个新环境，会有许多的不适应，会碰到这样或那样的问题。有的同学可能还是第一次出远门，还很想家，这就需要同学间互相关心和帮助。在这种情况下能得到同学的真诚的关心和帮助，那是非常宝贵的，很可能就是好同学和好朋友关系建立的起点。

三、为人谦虚，诚实守信

谦虚是一种美德，不管自己取得多大成绩，都不应妄自尊大，故意炫耀。虽然新同学来源不尽相同，生活背景不太一样，每个人的经历亦不同，但是大家都经过高考的筛选，文化水平没有太大的差别，每个同学都有值得学习的地方。如城市来的同学见多识广，容易接受新事物，而农村来的同学则有吃苦耐劳、艰苦朴素的精神，生活自理能力也较强等，各有所长亦各有所短。因此，互相学习、共同提高就很有必要。另外，与同学交往一定要诚实，恪守承诺，讲信用，不说大话。这样，才能赢得真正的友谊。

四、宽容大度，学会谅解

新同学来自天南地北，在兴趣爱好、性格气质、生活习惯、

文化修养等方面都存在较大的个性差异。与同学朝夕相处，有时因看问题角度不一、思想水平不同等，难免会有些行为摩擦和心理冲突，这时就需要我们相互谦让，严以律己，宽以待人，在处理问题上要求同存异，这样，友好相处就有了根本保证。

五、克服自身不良习惯

不良的行为习惯会损害自己在同学中的形象。如生活缺乏自理能力，不勤洗衣服、鞋袜、床上用品等，不注意宿舍及环境卫生，随地吐痰，随便扔垃圾，衣冠不整，讲话粗言秽语。有这些不良行为习惯的同学，应尽快改掉。

第五节 克服陌生感和孤独感

大学新生，由于学习、生活上暂时不适应，会产生或多或少的陌生感和孤独感，主要表现在：一些过去很少离开亲人、远行千里求学的大学生，由于遇到与家庭大不相同的生活环境，极为思念家乡、留恋中学、怀念朋友，感到缺少一个温暖的环境和可以倾吐心声的知己挚友，由此而滋生孤独的情绪；再则一些同学缺乏独立生活能力和思想准备，对大学中生活要求自理、学习多以自学为主的特点不适应，亦会产生孤独感；还有就是在大学中，人才荟萃，要成为“尖子”中的“尖子”，决非易事，由于失落也导致一些同学感到孤独沮丧；另外，有些同学在中学时就存在一些性格弱点（如容易自卑、不善交友等），到大学后就进一步明显化、加剧内心的孤独感等。

新生要克服心理上的孤独感，关键是从正确的自我评价和全面分析调整现状入手。

一、在自我意识上加强心理调整

一是不可盲目自尊，二是不能自卑沮丧。正确地认识自己的优点、缺点，相信自己的能力，树立适合自己的正确方向，通过努力克服自身的不足。对每个人来说，天赋与别人相差无几，关键在于后天的努力。总之，相信自己会做得更好。

二、广交益友，建立良好的人际关系

这是消除孤独感的一剂良药。因为人是社会一分子，不能脱离集体而孤独地生活，应该加强人与人之间的交流，在学习、生活上互相关心，互相帮助，相互分忧。良好的人际关系、集体的温暖会使人产生一种轻松感，摆脱孤独情绪的困扰。

三、安排丰富有益的业余生活

积极参加班上和院系组织的丰富多彩、内容健康的活动，不仅能陶冶情操，增进同学间的交往和友谊，同时还可以逐步消除个人的孤独感，把思想感情从孤独的小圈子中分离出来。

四、全身心投入学习生活中去

把主要精力投入到学习中去，不断探索新的学习方法，尽快适应大学的学习规律。一位学者说：“学习，只有学习，才会使你的心灵永远不衰竭，使你永远不感到孤独，永远不受精神折磨，永远不担忧或疑虑……”人总不愿孤独，也不能安于孤独。孤独不是禁闭在内心的情绪，感到孤独时，你不妨换个环境，干点事情或出去走走。你不想孤独，孤独也不找你。