



高职高专“十一五”规划教材

梦圆和

圆

追梦的地方 新生入学必读

刘燕 李红 郑明喜 李晓波 主编



化学工业出版社



高职高专“十一五”规划教材

梦圆和

圆

人梦的地方

新生入学必读

刘燕 李红 郑明喜 李晓波 主编
孔令轩 徐惠红 乔向东 姜宇 副主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书是为了适应高职高专教育培养德、智、体、美全面发展的高等技术应用型专门人才的需要,针对新生入学后在环境、生活、学习、心理、交往等方面的不适应、不和谐和不协调,帮助新生摆脱烦恼和困惑,走出迷茫和无助的状态而编写的入学教育教材。本教材贴近高职新生的实际和需求,从高职高专学生的专业学习、心理发展和未来职业特点出发,围绕新生如何认识大学和高职教育,尽快适应高职学习与生活,怎样规划、提升与发展自我三个方面进行阐述,具有较强的可操作性和实用性。

本书语言活泼,符合当今新生的欣赏风格;架构新颖、内容丰富、切合实际、深入浅出。既可以作为高职院校新生入学教育的教材使用,也适合高职院校学生管理工作者和广大教师教学时参考,还可以供各种层次高等院校的新生作为提升自我的自学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

梦圆和圆梦的地方——新生入学必读/刘燕,李红,郑明喜,李晓波主编.
—北京:化学工业出版社,2009.7
高职高专“十一五”规划教材
ISBN 978-7-122-05357-2

I. 梦… II. ①刘…②李…③郑…④李… III. 高等学校:高职学校-入学教育-教材 IV. G718.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 063653 号

责任编辑:刘俊之
责任校对:周梦华

装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 刷:北京永鑫印刷有限责任公司

装 订:三河市万龙印装有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张 15½ 字数 297 千字 2009 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:25.00 元

版权所有 违者必究

高职高专“十一五”规划教材

梦圆和圆梦的地方

新生入学必读

主 编：刘 燕 李 红 郑明喜 李晓波

副主编：孔令轩 徐惠红 乔向东 姜 宇

编 委：（按承担章节先后为序）

孔令轩 镇江市高等专科学校

李晓波 江苏大学

李 红 徐州工业职业技术学院

刘 燕 镇江市高等专科学校

姜 宇 江苏大学

陈伟民 江苏大学

郑明喜 镇江市高等专科学院

施敏锋 湖州职业技术学院

徐惠红 江苏大学

乔向东 徐州工业职业技术学院

前言

历经十二年的寒窗苦，经历了恩师同窗的教诲与帮助，经历了亲朋好友的祝福与期待……新生朋友们走过了冲刺的六月、等待的七月，迎来了收获的八月，收获了发自内心的更大的梦想与希望。在九月灿烂的阳光走进了大学校园，开始了人生新的篇章。

刚刚踏进大学校园的新生对周围的一切都是陌生的，如何尽快地熟悉校园环境、如何和宿舍同学友好相处、如何有效地利用学校的各种资源、如何对大学生活进行规划、如何对自己的未来进行合理定位等等，一系列的问题需要新生们去思考、去面对。进入大学，意味着新生从相对单纯、熟悉的环境进入到更复杂、要求更高的环境里，意味着新生必须在各方面作相应的改变，去适应新的学习方法，调整新的人际关系，处理学习、恋爱、择业等复杂的问题。

大学教育将赋予大学生人格的提高，灵魂的升华；将引导大学生去认真思考怎样的一生才是有意义的人生；将帮助大学生重新树立自己的价值观、人生观和世界观。在大学，首先要学会独立地生活，培养自己生活自理能力，尽快适应新的生活环境；其次要学会与人和谐相处，营造良好的人际环境，培养自己的交流意识和团队精神，提高自己的交流和沟通能力；还要学会学习，学会思考，提高自己分析问题和解决问题的能力，为适应今后的工作或进一步的深造做好充分的准备。此外，还要学会规划好自己的未来，大学是梦开始的地方，为了不使这个梦在毕业时落空，我们就需要精心规划自己的大学生活。凡事“预则立，不预则废”。所有能够取得成功的人都会对自己有一个定位和规划，这样才能朝着自己的方向坚定不移地去努力，勇敢地面对人生。

有些大学新生可能是由于高考成绩不理想，无奈进入了高职院校，心理有些不平衡，感叹命运不济，因此郁闷、消沉，“与其诅咒黑暗，不如点亮蜡烛。”新生朋友们应该乐观地展望未来，并且从此刻起继续前进。从现在开始，让我们用多彩的画笔描绘绚丽的未来，让天使的翅膀直挂云帆，让激昂的青春迎风飞扬。

新生朋友们，本书凝聚着一批长期从事高校学生工作的专家和老师们们的

多年心血，他们有数十年的执教生涯和广泛的生活阅历，本书的内容涵盖了大学阶段的生活、学习、工作和人际交往等各个领域，对大学生如何适应大学生活，大学期间如何参与社会实践活动等提出了中肯而宝贵的建议，并对大学生的职业规划与发展进行了展望。我们真诚地希望通过这本书的引导，大家能进一步地理解和认识大学生活，能更好地规划自己的大学生涯。

本书参考了国内多部相关著作，但更多的是来自于作者多年的学生管理工作经验。总体框架由刘燕副教授提出初稿后，主要参编者多次讨论后确定为三篇十二章，再按章、篇及全书分工负责，集体编写而成。各章的编著者分别是：第一章，孔令轩、李晓波；第二章，孔令轩、李红；第三章，孔令轩；第四章，刘燕；第五章，姜宇；第六章，陈伟民、郑明喜；第七章，陈伟民、刘燕；第八章，刘燕；第九章，施敏锋、徐惠红；第十章，徐惠红；第十一章，施敏锋；第十二章，徐惠红、乔向东。各章初稿完成后，第一篇、第二篇和第三篇分别由孔令轩、刘燕和徐惠红三位同志审稿。全书由刘燕副教授负责统稿，经四位主编集体讨论，最后由李晓波教授通审全书并定稿。

本书得以尽快出版和问世，得到了化学工业出版社编辑的大力支持和密切配合，在此深表感谢。在本书后期工作中，江苏大学的温斌、赵娜、吴莉及杨晓波等研究生也为本书付出了辛苦的劳动，在此一并感谢。同时，还要感谢那些书中被提名或未被提名的引用文作者，是他们的成果的注入，使得本书显得更加充实和丰富。

本书既可以作为高职院校新生入学教育的教材使用，也适合高职院校学生管理工作者和广大教师教学时参考，还可以供各种层次高等院校的新生朋友们作为提升自我的自学参考书。我们期望本书会使广大读者受益，但由于我们水平有限，加之编写时间仓促，书中不足在所难免，敬请广大读者批评指正。

天道酬勤，一分耕耘孕育一分收获，一分汗水浇灌一分成功。让我们共同播撒希望的种子，辛勤耕耘，翘首以待下一个丰收的秋天！

刘 燕 李 红 郑明喜 李晓波

2009 年 6 月

目 录

认识篇 1

第一章 大学——梦想起飞的地方 /2

- 第一节 大学是什么——大学的历史和现在 2
 - 一、大学的历史及发展 3
 - 二、大学的文化及魅力 6
 - 三、大学的理想及特点 11
- 第二节 大学干什么——大学的功能与定位 14
 - 一、大学的功能 15
 - 二、大学的任务 18
 - 三、大学的意义 19

第二章 大学生——充满激情的群体 /21

- 第一节 我是谁——大学生自我认识和定位 21
 - 一、大学生的自我认识 21
 - 二、高职学生的自我认识 24
 - 三、高职学生的自我完善 27
- 第二节 我怎样——大学生自我评价与感受 28
 - 一、梦圆后的困惑与迷茫 29
 - 二、用新的镜子审视自己 30
 - 三、大学生必须面对问题 31
- 第三节 我发展——大学生自我成长和提高 32
 - 一、大学生面临的发展问题 32
 - 二、大学生应该具备的素质 35
 - 三、做一名合格当代大学生 37

第三章 高职院校——高等教育的奇葩 /40

- 第一节 高职院校的特色——重在技能的培养 40
 - 一、高职教育的基本内涵与意义 40

二、	高职教育的培养目标与规格	43
三、	高职教育的教学课程与特点	43
第二节	高职院校的专业——顺应市场的需要	45
一、	专业的基本概念	45
二、	高职院校的专业设置	47
三、	了解并喜欢你的专业	49
第三节	高职学生的优势——天生我才必有用	50
一、	高职教育人才培养特色	50
二、	高职教育人才培养结构	50
三、	高职教育能够帮助学生	51

适应篇 53

第四章 适应——山不过来我过去 /54

第一节	生存——适应的内涵	54
一、	适应的含义	54
二、	适应的标准	55
三、	适应的重要意义	56
第二节	转变——角色的变化	56
一、	生活角色的转变	57
二、	学习角色的转变	58
三、	交往角色的转变	58
第三节	提升——自己的主人	59
一、	正确认识和调控自我	59
二、	提高个人的生活技能	60
三、	学会与他人和谐相处	60
四、	确立新的目标和方向	61
五、	采取积极行动完善自我	61

第五章 生活——我的生活我做主 /62

第一节	校园——风景这边独好	62
一、	初识美丽的校园环境	62
二、	理解全新的校园文化	63

第二节	宿舍——相亲相爱一家人	64
	一、走近高职的宿舍	65
	二、齐心协力建新家	67
第三节	休闲——让生活丰富多彩	69
	一、当飞鸟寻到天空	69
	二、珍惜青春每一天	70
第四节	健康——未来事业的保障	72
	一、合理饮食	72
	二、适当运动	74
	三、科学作息	75
第五节	安全——健康生活的保障	76
	一、人身安全	76
	二、财产安全	77
	三、防骗常识	77
第六节	理财——把钱花在刀刃上	79
	一、你是“月光族”吗?	79
	二、管好自己的钱袋	79
	三、贫困生如何理财	81

第六章 交往——我们相逢是首歌 /84

第一节	互动——大学生的渴望	84
	一、什么是人际交往	84
	二、高职学生的人际交往	86
第二节	沟通——从“心”开始	89
	一、高职学生常见的交往问题	89
	二、高职学生人际沟通的技巧	91
第三节	情缘——提升爱的能力	93
	一、关注同学间的友情	93
	二、珍惜恋人间的爱情	96
	三、莫忘与家人的亲情	100
	四、尊重师生间的恩情	101
第四节	网缘——让人生轻舞飞扬	102
	一、网络人际交往	102

二、如何网上交往	104
----------	-----

第七章 学习——让智慧之光永存 /107

第一节 理念——永无止境的追求	107
一、发展的学习理念	107
二、独特的高职学习	109
第二节 解析——学习动机的激发	112
一、解读学习动机	112
二、激发学习动机	115
第三节 考试——想说爱你不容易	117
一、高职院校的考试	117
二、考试焦虑的克服	119
三、考试作弊面面观	120
第四节 策略——让学习轻松起来	122
一、如何提高学习效率	122
二、如何掌握学习策略	124

第八章 心理——让阳光与我同行 /128

第一节 和谐——心理健康的核心	128
一、心理健康早知道	128
二、拨开亚健康云雾	130
三、给你的心灵把脉	131
第二节 平衡——心理健康的维护	132
一、认识我的小世界	133
二、心灵天空的阴霾	133
三、守望心灵的平静	135
第三节 快乐——让你的心情好起来	136
一、情绪为何物	136
二、体察不良情绪	138
三、做自己情绪的主人	141
第四节 求助——正确看待心理咨询	144
一、揭开心理咨询的面纱	144
二、擦亮心灵的天空	146
三、步入温馨的心灵港湾	147



第九章 规划未来——描绘绚丽的人生画卷 /150

第一节 人生发展——扬起理想的风帆 150

- 一、对人生发展的认识 150
- 二、对人生意义的理解 152
- 三、对人生价值的探索 154

第二节 生涯意识——我的未来不是梦 155

- 一、职业是实现人生目标阶梯 156
- 二、牢固树立生涯规划的意识 157
- 三、科学进行生涯规划的作用 159

第三节 生涯规划——人生发展迹可循 160

- 一、怎样理解职业生涯规划 161
- 二、如何进行职业生涯规划 163
- 三、职业生涯规划注意事项 164

第四节 大学三年——踏实走好每一步 167

- 一、一年级要做好职业探索 167
- 二、二年级要做好职业准备 168
- 三、三年级要做好职业适应 168

第十章 能力提升——打造核心竞争力 /170

第一节 学生干部——自我成长的舞台 170

- 一、认识大学的学生干部 170
- 二、你适合当学生干部吗 171
- 三、怎样竞选为一名干部 172
- 四、如何当好学生干部 174

第二节 社团活动——这里世界更精彩 176

- 一、高职常见学生社团 176
- 二、为什么要参加社团 178
- 三、如何看待学生社团 179

第三节 社会实践——走近社会的捷径 181

- 一、积极实践，在实践中发现自我 181
- 二、挖掘内需，搞好校内社会实践 182
- 三、珍惜机会，做好校外职业实践 184

四、认真对待，实践应注意的问题	186
第四节 资格证书——考证时代的选择	187
一、正确认识考证	187
二、如何选择考证	189

第十一章 厘清就业——敢问路在何方 /191

第一节 认清形势——成功就业的前提	191
一、高职毕业生就业形势分析	191
二、市场对毕业生的素质要求	194
三、高职毕业生就业竞争优势	195
第二节 就业观念——成功就业的关键	197
一、高职学生就业观念特征分析	197
二、影响高职学生就业观念因素	198
三、更新就业观念，把握就业机会	200
第三节 就业心理——成功就业的基础	201
一、高职学生调整就业心态的意义	201
二、高职学生常见的就业心理问题	202
三、高职学生就业心理问题的调节	204
第四节 毕业去向——条条大路通罗马	206
一、面向基层就业	207
二、志愿服务西部	207
三、响应村官计划	207
四、继续升学深造	208
五、出国留学深造	208
六、参军入伍锻炼	209

第十二章 自主创业——英雄时代梦想 /210

第一节 创业探秘——清晰创业的内涵	210
一、什么是创业	210
二、国家的创业政策	211
三、大学生创业天地广	212
第二节 创业思索——点燃创业的梦想	215
一、我想创业吗	215
二、分析创业条件	217
三、创业素质准备	218

	四、创业知识准备	218
	五、创业方式选择	219
第三节	创业能力——成就创业的基石	221
	一、创业能力概要	221
	二、创业能力构成	222
	三、创业能力培养	225
第四节	创业体验——释放青春的能量	226
	一、与创业有关的校内实践活动	226
	二、创业计划书的撰写	228
	三、创业应避免的问题	233



认识篇

新生朋友们，当你刚刚跨进大学校门时，一切都是那么新鲜，大家都沉浸在成功的喜悦和对美好未来的憧憬之中。高考前的寒窗苦读、高考中的痛苦煎熬、高考后的期待焦虑、为上大学而产生的种种不快和烦恼都随风飘去了……然而，此时此刻，你是否已经清醒地意识到：从现在起，你已经站在了人生新的起跑线上，未来的种种考验、挑战、欢乐、烦恼都将会接踵而来，一种崭新的生活正向你走来。

从童年到少年，从少年到青年，从昨天到今天，大学的形象在我们心目中逐渐清晰起来。然而，当我们今天面对大学召唤的时候，我们对大学的印象却又一下子模糊起来。当大学缓缓地向我们揭开神秘的面纱，新鲜和好奇让我们不得不思考这样的问题：大学究竟是什么？如何认识大学的意义及价值？我们将如何在这里度过梦寐以求的大学生活？这不仅仅是整个当代社会有待深入探索的极富挑战性的课题，更是每一个步入大学门槛的青年学生应当认真思考和要弄清楚的问题。

大学生涯的第一课开始了，首先让我们来认识大学。

第一章 大学——梦想起飞的地方

理想是指路明灯，没有理想，就没有坚定的方向，而没有方向，就没有生活。

——列夫·托尔斯泰

“众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处！”当昨天的梦想变成了今天的现实，当我们漫步校园轻轻触摸大学的一枝一叶时，那些充满诗情画意的词句就会跃然而出：大学是一个舞台，给你展示的机会；大学是一面镜子，让你认识自己；大学是一个超市，任你自由选择；大学是一个富矿，等待你去开采；大学是年轻人梦想的天堂和世外桃源……

大学是智慧的象征，是探求知识、追求真理的地方，在这里，人们崇尚自由、科学、民主的精神，这里充溢着智慧的灵性与光芒。大学是实现我们理想的工场，更是酝酿崭新人生的作坊。大学是精神的家园，是丰富头脑、提高素质的地方。大学有着其他地方无可比拟的人文与社会科学资源，有五彩缤纷的课余生活，有我们取之不尽、用之不竭的宝藏。大学是人生成才、成就事业的新起点，她一方面整合我们过去的知识与经验，另一方面又传授给我们挑战未来的方法与技能。在这里我们将学会理解与宽容，培养海纳百川的豪迈气度；学会高雅与文明，培养健康向上的人格魅力；学会思考与探索，培养个人的兴趣和求知欲。

第一节 大学是什么——大学的历史和现在

大学是什么？大学是一个梦想的实现，也是另一个梦想的开始。大学是一个舞台，这里人才云集，来自五湖四海的莘莘学子都带着梦想而来，都希望放射出夺目光彩。每个人都是这个舞台上的主角，又都只是背景；每个人都是自己的编剧和导演，又都有自己的故事。大学是千万个家庭的梦想和希望，是千万个学子努力的目标，是人生旅程中最充满激情、最多姿多彩的时光……但要问大学究竟是什么？大学有什么样的特征和文化？大学有什么样的独特魅力？对很多人来说，还未必清楚。

一、大学的历史及发展

(一) 大学的内涵

1. 大学的含义

大学相对于小学、中学来讲,指的是一种学历阶段。在日常生活中,人们所说的大学,往往是以大学、学院或高等专科学校命名的高等学校的统称,如南京大学、南京师范大学、江苏大学、淮阴师范学院、江苏经贸职业技术学院、镇江市高等专科学校等。

大学是什么或者说什么是大学?一般来说,大学就是实施高等教育的学校。我国著名教育家蔡元培先生认为:“大学者,研究高深学问者也”、“大学者,囊括大典、网罗众家之学府也”。梅贻琦先生在担任清华大学校长倡导清华改革时也曾说:“大学者,非有大楼之谓也,有大师之谓也”。900多年前,意大利波洛尼亚建立第一所大学时的格言就是“大学来学”。北京大学著名教育家王义遒教授认为:大学、大学,大家来学,“学”不只是学习,还有研究、探讨、切磋的意思;“大家来”就是许多人走到一起来,组成集体来互相学习、共同研究、协调工作。可见,大学是教育、学习、研究学问、传承和创造文化的圣地,与知识、文化、文明、正义、真理是共存的。大学应该有一群睿智的学者,文化的积淀使他们儒雅翩翩;大学是理想的集散地,智慧的火花在这时碰撞、闪烁和生长;大学也是学术争鸣的百花园,真理插上自然的翅膀在自由地翱翔;大学有可供年轻人遨游的知识海洋,古今历史和宇宙万物都在与你对话。现代大学提供了一个场所、一种环境和一套条件,让青年学子们在这里交流思想,切磋技艺,激荡感情,增长智慧和经验,锤炼意志和能力,陶冶精神和品德,为建设国家打下扎实的基础。

2. 大学的名称

国家对大学的名称有明确的规定。但在日常生活中,不仅大学与高等学校是混用的,而且高等学校与高等教育也常被混用。作为一名“正在入场”的大学生,首先应该对大学、高等学校、高等教育有一个比较清晰的了解,以便能够正确地理解大学、高等学校或高等教育在不同语境中的确切含义。

人们习惯于把大学、学院、高等专科学校、职业技术学院或学校统称为大学。我国现在各种类型、各种层次的高等学校基本上是按国家有关规定命名并经教育部批准或备案的,可谓名副其实。

(1) 大学。称为大学的须符合下列规定:①实施本科及本科以上教育,主要培养本科及本科以上人才。②在社会科学、人文科学、理科、工科、农科、医科、管理学等7大学科门类中,至少拥有3个以上门类的主要学科,每个主要学科门类至少设有3个以上相关本科专业,这些主要学科的专业数应不低于所设专

业总数的 2/3，本科专业总数应在 20 个以上。③具有较强的教学、科学的研究力量和较高的教学、科学研究水平。专任教师队伍中，具有研究生学历者一般应达到 50%，具有高级专业技术职务的教职员工一般应当在 400 人左右，其中具有正高级专业技术职务的教职员工一般应当在 100 人左右。一般应设有若干国家级或省部级重点实验室或重点学科。④全日制本科以上在校生规模，应在 8000 人以上。

(2) 学院。称为“学院”的须符合下列规定：①主要培养本科及本科以上专业人才。②在社会科学、人文科学、理科、工科、农科、医科、管理学等 7 大学科门类中，以 1 个学科为主要学科。③全日制在校学生规模在 4500 人以上。但艺术、体育及其他特殊科类或有特殊需要的学院，经国务院教育行政部门批准，可以不受此限。

(3) 高等专科学校。称为“高等专科学校”的须符合下列规定：①培养师范、医学、工业、农业、商业等专科层次的专门人才。②全日制在校学生规模在 2000 人以上。

(4) 职业技术学院。称为“职业技术学院”的须符合下列规定：①主要培养高等专科层次的应用型专门人才。②以职业技术教育为主。③全日制在校学生规模在 2000 人以上。但位于边远地区、民办或特殊类别的职业技术学院，经省、自治区、直辖市人民政府批准，可以不受此限。

一般来说，在大学、学院、高等专科学校、职业技术学院前面还要冠以限定性的专有名，或冠以北京、上海、江苏、新疆等直辖市、省、自治区名称，或冠以南京、淮阴、扬州、镇江等城市名称，或冠以华东、华北、华南等区域名称；清华、同济、南开等为专有名称。有的在其名后还有师范、农业、工业、科技、邮电、药科等行业性专用名。这些名称与创建的历史、学科特点有关，与学校的层次、大小没有关系。

(二) 大学的发展历史

大学的产生和发展，与人类社会历史的发展紧密相联。虽然现代意义的大学只是近代的产物，但高等教育的历史却源远流长，经历了一个从萌芽到雏形再到成型直至完善的漫长形成过程。

欧美近代大学的发展首先从德国开始。以哈勒大学（1694 年）、哥廷根大学（1737 年）和埃尔兰根大学（1743 年）的建立为标志，德国大学开始进入其近代的发展历程。以哥廷根大学为代表，在大学的职能和教学制度方面形成了不同于中世纪大学的明显特征。德国大学发展所体现的新趋势，在 1810 年创办的柏林大学（今称柏林洪堡大学）中得到了全面的实现。柏林大学把学术自由作为基本指导思想，把对知识的批判和对真理的探索作为教师和学生的主要使命，把科学研究作为大学的主要职责。柏林大学的建立，标志着一种崭新的大学教育形式的