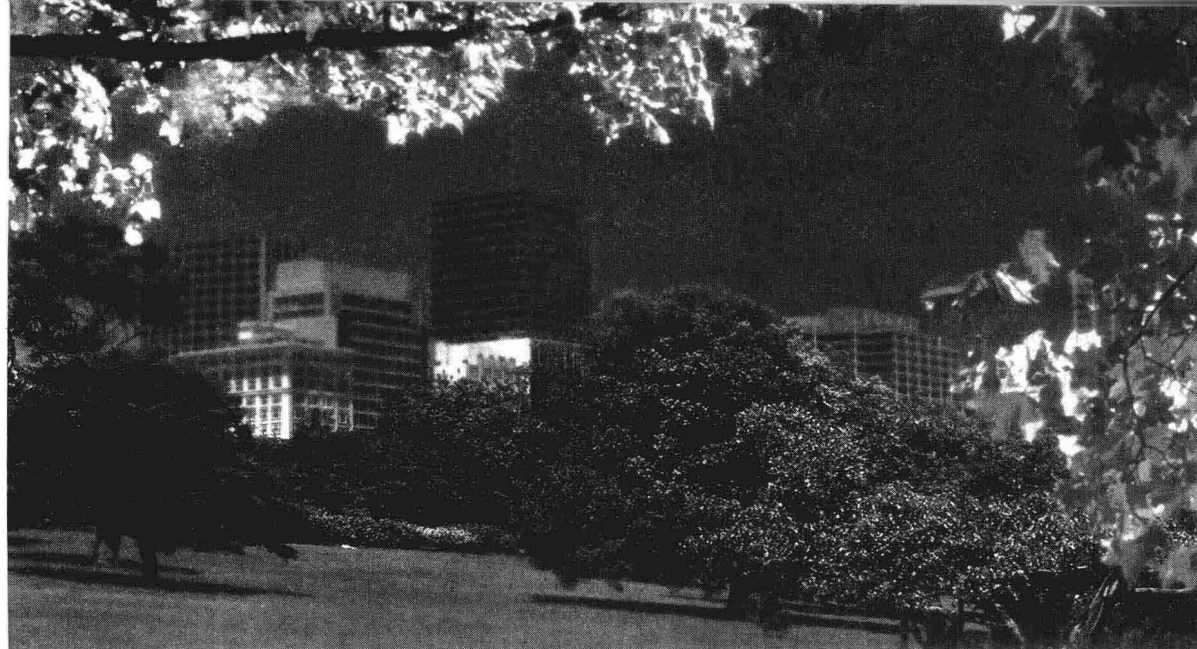




2 大学新生 入学教育读本

AXUE XINSHENG RUXUE JIAOYU DUBEN

主 编 丁 明
副主编 何 峰 崔国庆



大学新生 江苏工业学院图书馆 入学教育读本

主 编 丁 明
副主编 何 峰 崔国庆

图书在版编目(CIP)数据

大学新生入学教育读本 / 丁明主编. —合肥:安徽教育出版社, 2008. 9

ISBN 978 - 7 - 5336 - 5102 - 2

I. 大… II. 丁… III. 大学生—入学教育 IV. G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 136909 号

责任编辑:文乾 余金锁

装帧设计:何宇清

出版发行:安徽教育出版社

地 址:合肥市繁华大道西路 398 号

邮 编:230601

网 址:<http://www.ahep.com.cn>

经 销:新华书店

排 版:安徽创艺彩色制版有限责任公司

印 刷:合肥市美格印务有限公司

开 本:720 mm×960 mm 1/16

印 张:14.25

字 数:280 000

版 次:2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

印 数:3 800

定 价:20.00 元

发现印装质量问题,影响阅读,请与我社出版科联系调换

电 话:(0551)3683078

序

人生的道路短暂而又漫长。一个人将来朝什么方向发展、能否在某个领域取得成功,往往取决于关键的几步,亦可称作人生道路上为数不多的几次重要转折。作为刚步入青年时期的高中生,能够在竞争激烈的升学考试中脱颖而出,迈进大学校门,接受高等教育,自然是幸运的,这是人生旅途中的一个新的起点。

刚刚走进大学校园的新生,对大学是陌生的,也是好奇的。新的环境、新的老师、新的同学、新的生活扑面而来,脚下是新的起跑线,眼前是新的挑战 and 人生坐标,一句话:你又面临着新的人生选择。大学四年,是青春韶华的绽放,也是人生梦想的放飞,更是人生新起点的冲刺。在大学这个知识的海洋和学术的殿堂里,骄子云集、精英荟萃,竞争同样激烈。你既要去适应新的环境、新的生活,又要去调整心态和学习方法,在完成学业的同时,提高素质、掌握技能,把自己造就成一个高素质复合型人才,一个符合现代社会需求的应用型人才。将来,自己应当在社会这个大舞台一展身手,实现自我、回报社会。那么,你准备好了吗(包括心理准备、思想准备、“自我教育、自我管理、自我服务”意识的树立、学习计划的制订、奋斗目标的确立和职业生涯的规划等等)?

对大学新生进行入学教育,是高校教育计划 and 整体教育内容的一个重要组成部分,近年来,各高校都十分重视这项工作,因为这是一项开局性的工作。随着在校大学生人数的猛增,学校承负的教育教学任务日益繁重,怎样才能开好头、切实做好新生入学教育,使他们早日进入角色,全身心投入新的学习,怎样才能将大学生思想政治教育 with 解决学生

的实际问题结合起来,为其成长和成才提供具体而有效地帮助和服务,从而将思政工作落到实处,这些显然是摆在高等教育工作者面前的一个新课题。合肥学院等高校在这方面做了一些积极的探索和努力,获得了源于实践的经验和体会。这本由合肥学院牵头、其他高校参与编写的《大学新生入学教育读本》针对大学新生面临的种种问题作了较为全面、具体的解答和指导,是帮助新生接受入学教育,尽快完成角色转变、适应大学新生活的一本实用性辅导教材。

该读本围绕大学与中学的区别、大学的学习方法、大学的素质教育、大学的校园生活、大学生心理调适、职业生涯规划以及助学贷款、勤工俭学、健康安全等问题,作了明晰而具体的阐述和辅导,全书章节设计合理,内容通俗易懂,针对性和实用性较强。当然,书中也存在一些需要改进的地方,希望在教学实践中进一步修订完善。

付梓之际,谨作本序以祝贺!



目 录

第一章 我心中的大学	1
第一节 新生活 新起点	1
第二节 何为大学	11
第三节 现代大学	21
第二章 大学的学习	34
第一节 什么是大学学习	34
第二节 大学的学习方法	36
第三节 学科与专业	43
第四节 大学人才培养方案	45
第三章 素质教育	47
第一节 大学的素质教育	47
第二节 理想信念的追求	52
第三节 思想政治与道德修养	54
第四节 创新、创业意识和能力	59
第五节 团队精神与竞争意识	64
第六节 热爱生活与学会生活	65
第七节 文化艺术与审美	68
第八节 诚实守信与感恩意识	71
第四章 心理健康与调适	75
第一节 大学新生心理问题	75
第二节 认识心理健康教育	78
第三节 环境适应与心理调适	84
第四节 挫折与心理承受能力	90
第五节 人际关系与交往能力	95
第六节 正确对待情感问题	102
第七节 人格塑造与意志品格	106

第五章 职业与职业规划设计	112
第一节 职业与职业发展	112
第二节 职业生涯规划概述	119
第三节 科学设计大学生职业生涯规划	124
第四节 培养职业素质,提升就业能力	136
第六章 大学校园生活	144
第一节 学生会和学生社团	144
第二节 社会实践	146
第三节 科技创新	153
第四节 准备考研	157
第五节 考证一族	161
第六节 创业实践	166
第七章 资助政策与计划理财	171
第一节 资助政策体系解读	171
第二节 勤工助学与能力的培养	177
第三节 精打细算与善于生活	184
第八章 校园安全知识	192
第一节 公寓安全	192
第二节 公共卫生安全	195
第三节 社会交往安全	202
第四节 交通安全	205
第五节 求职安全	208
第六节 网络安全	212
第七节 自然灾害应对	216
后记	221

第一章 我心中的大学

第一节 新生活 新起点

当你手捧通知书,怀着对大学的种种憧憬,走进这神圣殿堂时,你所熟悉的中学生活便已结束,你的人生翻开了崭新的一页。大学将会成为展示你飞扬青春的舞台,实现你梦想的催化剂,你将会得到一段毕生难以忘怀的经历。但在此之前,你必须认识到大学与中学无论在生活、学习还是在人际交往、管理模式上将完全不同,如何正确认识这种变化,适应新的角色转变,是我们迈向大学生活的第一步。

一、新的环境

大学是一个人真正独立生活的开始。当我们跨进大学校门时,看到一切人和物都是那么新鲜和陌生,我们肯定有欣喜也有一丝怯意。“我们的教室在哪里啊?图书馆有些什么书呀?食堂饭卡在哪儿办呢?头发长了到哪儿理比较好?……”这些对于适应能力比较强的同学很容易解决,但对于有些学生来说,他们就需要一个较长的时间。曾经有一位新生第一天上课,从寝室出发绕了一个多小时都找不到教室,急得在路边哭泣,引来许多人关注。所以,我们应该尽快熟悉学校和周边环境,这样不仅方便自己的生活,还能帮助其他的同学,既可显示能力又能促进友谊。

中学阶段我们不少同学吃住都在家里,即使住校也不会超出县城范围,可是大学生活是完全不一样的,学校大部分学生来自五湖四海。首先碰到的问题可能就是气候和饮食习惯的差别。如,某北方一位新生千里迢迢来到南方一所高校报到,谁知第二天就提出退学申请,原来他不能适应这里炎热的天气,在耐心劝说无效的情况下,学校只好给他办理了退学手续。对于这件事同学们肯定有自己的看法,如果这位同学能坚持下来,相信他也会逐步适应的,再说人生之路漫长,如果这一点苦都不能吃,将来面临其他挫折又怎么办呢?

如果说中学阶段我们几乎过着“衣来伸手、饭来张口”的生活,那么刚刚开始

大学生活就是对我们真正的考验。我们曾到一个男生宿舍,发现屋子里味道非常特别,最后终于找到源头:一男生将十几双穿过的袜子塞在床底。问他为什么,他解释说,洗一次非常麻烦,多攒几双一起洗比较省事。大学新生要逐渐积累生活经验,学会自己管理自己,自己照顾自己,要善于安排好自己的衣食住行。同时,个人的经济开支也需要自己把握,本着勤俭节约的原则,合理安排生活开销。花钱要精打细算,要考虑家庭经济状况,有计划的消费,不要盲目攀比,也不要成为“前半个月贵族,后半个月乞丐”。

寝室是我们生活和学习的重要场所,是我们的“家”。有些同学从来没住过集体宿舍,一下子要与几个人同住一间面积不大的宿舍,心里可能会产生种种不适。某一上海女生到外地求学,很不习惯过集体生活,天天打电话回家说宿舍人多、嘈杂、空气不好等等,要求父母为她另租房屋住。但过了一段时间,她又渐渐喜欢上宿舍,觉得宿舍人多热闹,就像多了几个姐妹,内心也少了一份独生子女的孤独感。过集体生活要有一颗宽容的心,也要自觉遵守宿舍公约,否则就会因扫地、打水、熄灯等小事引发矛盾,造成人际关系紧张。

另外,中学时代中心任务是埋头学习考大学,课余活动被压缩得几乎等于零;而大学生活却丰富多彩,各个学校都有种类繁多的社团,新生入学之后正逢各种社团招募新成员,学校过道上常有各种社团的宣传材料。各个社团都有自己的特点,都会举办一些有特色的活动,你可以根据自己的特长和兴趣爱好选择加入哪一个,也可向学长学姐们了解相关组织的情况,再做决定。由于大学里的社团太多,你应该选择一个既能锻炼自己能力、又能展示自己风采的社团。现在,不少高校在寒暑假都会组织一些社会实践活动,如去贫困地区开展“三下乡”活动等,参加这些活动可以加深对社会的认识,提高自己的实践能力。

二、新的同学

有人说,在大学我们主要是要学会如何做人、如何做事、如何与人相处、如何学习。这话不无道理。

如何与同学相处是我们进入大学后的第一件事,一个微笑、一句问候可能就是一段真诚友谊的开始。面对着那么多新鲜的面孔,从陌生到熟悉再到成为好朋友,这是一件多么令人惬意的事情。大学期间建立起来的友谊是人生最美的一杯醇酒,它的芳香将浸满我们整个人生。对于新同学来说,刚进入校园,在新的环境中都希望能了解别人的同时也能被别人了解和接受。但有些同学不知道怎样表达这种愿望,不懂得如何表现自己,为此而感到苦恼。其实你只要做到以下几点,就会比较容易与同学沟通交往,建立友谊了。

1. 要主动结识新朋友

大学新生不仅要与中学时代的同伴好友通信和交往,相互鼓励和鞭策,更应大

胆主动地结识新朋友,多与同班、同系同学交往,积极参加班级、系、校组织的各项集体活动,在活动中广交朋友,淡化思乡恋亲的心理。这里需要特别提醒同学的是,不要陷入只与老乡接触交友的误区。

2. 要学会宽容

在集体中,每个人身上或许都有些小毛病、小缺点,同学在交往中也会产生某些摩擦,这是难免的。如新生刚入学时就有为住上下铺而产生争执以致在大学四年彼此都不讲一句话的案例,想想这是非常不值得的。只要在交往中学会宽以待人,就可以避免矛盾。宽以待人就是对别人的不足不要求全责备,要善于宽容原谅别人。只有这样,才能扩大交往空间,营造和谐氛围,有助于消除人际间的紧张关系。

3. 尊重别人

由于新同学来自天南地北,在兴趣爱好、性格气质、生活习惯、文化修养等方面都有明显区别,因此在与新同学交往中,务必要尊重对方的兴趣、爱好,尊重对方的行为习惯,要礼貌待人。一般讲,大学生的自尊心都较强。我们在人际交往中尤其要坚持尊重原则,相互之间的尊重是建立良好关系的前提条件。

4. 要互相关心、互相帮助

刚到一个陌生的地方,大家不免都有一些不适的感觉,有些同学可能还会很想家,这就需要同学之间互相关心、互相帮助,包括物质、精神、情感等方面的互助。一个人如果只想得到别人帮助,而不去帮助、关心别人,是处理不好人际关系的。

5. 克服自身的不良习惯

不良的习惯往往会损害自己的形象,特别是个人卫生习惯将大大影响自己的“魅力指数”,如随地吐痰、乱扔垃圾、不勤洗澡、不整理自己的床上用品等。如同学有这些不良习惯应尽快改掉。

三、校纪、校规

俗话说:“没有规矩,不成方圆”。对于一个大学来讲,这个“规矩”就是校纪校规,它是国家法律法规的具体体现和延伸。学校按照法定程序和条件制订各种规章制度,约束学生的行为,使学生认识到什么样的行为是正确的、什么样的行为是错误的,什么事情是应该做的、什么事情是不应该做的,以保障正常的教学和生活秩序。新同学经过了紧张的高考,终于进入了梦寐以求的大学,认为“万事大吉”了,很容易产生一种松懈心理。自认为大学就是一个自我管理,充分享受自由,可以为所欲为的地方。这样,一不注意就会违反校纪、校规,甚至触犯国家的法律。

1. 大学生违纪的主要表现

第一,学业违纪。大学生学业违纪是主要违纪形式,占违纪的大部分,包括课堂违纪和考试违纪两个方面。课堂违纪行为表现在违反学校的相关规定,经常迟

到、早退、旷课、课堂上喧哗或自由进出等。考试违纪是高校表现最为突出、也是处罚最为严厉的一种违纪行为,具体表现为:不遵守考场规定、考试时相互说话、偷看他人试卷、不按考场规定携带物品、在考试过程中抄袭他人试卷、夹带或传递材料、交换试卷、互对答案、请人和替人代考等。这些违反行为严重影响了高校正常的教学和管理秩序,一经发现,严肃处理。

第二,生活违纪。生活违纪是高校学生常见的违纪行为,主要表现为酗酒、斗殴、晚归、外宿、在宿舍内私拉电线等。其中酗酒、斗殴在男生中表现比较突出,有些是为了逞强表现,有些是为了所谓的“哥们义气”。这些行为不同程度地影响了大学生和学校的形象,也消磨了学生的意志,影响到自身的学习和同学间的团结,影响了学校的秩序和稳定。

第三,道德品质违纪。少数大学生的道德素质不容乐观,具体表现有不文明、不礼貌、不诚信、造谣、中伤和侮辱他人、损害公物、盗窃、诈骗、涉黄、赌博等行为。如某高校就有大一女生偷盗同寝室学友信用卡,然后挂失并取走钱款的案例。这些案件的发生与个人的道德品质有密切的联系。

第四,心理性违纪。部分违纪违法事件是因为少数学生情绪、心理异常,出现心理障碍,在病态的心理状态下所发生的一些违纪违法行为。有些案例十分触目惊心,如2004年在云南大学发生的“马加爵伤害案”。

2. 大学生如何自觉遵守校纪校规

首先,要认识到遵守校纪校规的重要性,提高遵守校纪校规的自觉性。

学生违反校规校纪的一个重要原因就是没有认识到校规校纪的重要性,没有将其置于道德规范的高度来理解,而是将校规校纪看作是对自己的束缚,以一种逆反心理来对待,这样只能给自己带来不利的影响。美国著名法学家博登海默先生曾经说过:“凡是在人类建立了政治或社会组织单位的地方,他们都曾力图防止出现不可控制的混乱现象,也曾试图确立某种适于生存的秩序形式”。只要有人类的地方,就有秩序。校纪校规就是大学生生活秩序的保证,从某种意义上讲,它也是对学生自由的一种限制。但自由和秩序从来都是相辅相成、不可分割的。自由可以使学生在学校里能轻松地学习和生活,有利于学生独立人格和个性的形成发展,对学生是有利的;而秩序是维护学校正常教学的手段,如果没有秩序,就不能保证学生正常的学习和生活,更谈不上自由了。

其次,要加强校纪校规学习,增强法纪观念。

新同学在报到时会领到一本《学生手册》或其他介绍学校规章制度的小册子,通常里面会分门别类的介绍学校的各种规章制度。然而,遗憾的是,不少大学生并未引起重视,往往将其束之高阁,甚至丢弃在某一个角落再也找不到了。某高校在一次补考考试中,有十一名同学替同班同学参加考试,后被监考老师发现,结果这二十二名学生都受到严厉的处分,学位也没有了。在这二十二名受处分的学生中,

不乏平时学习或其他方面表现优秀者,当他们拿到处分通知书时,一个共同点就是:不知道后果会这么严重,认为这只是一件小事,顶多挨辅导员批评教育而已。这样的例子在高校屡见不鲜,某高校一男生,看见本班同学和小卖部的老板争吵,冲上前去就将老板痛打一顿,认为这样是在保护同学,够义气,殊不知他已经严重违反学校纪律,甚至有可能触犯国家法律。同学们刚刚进入大学,一切都是陌生的,一定要了解大学这个地方的“游戏规则”,抽空读读相关的小册子对自己有百利而无一害。

其三,调整个人需要,寻求合理的满足手段。

大学生的需要内容有多种多样:有的属于生理方面,有的属于心理方面;有的属于物质方面,有的属于情感方面;有的属于当前,有的属于未来;有的属于利己,有的属于利他。综合大学生的种种需要,有的是合理的,能够经过自身努力或通过他人帮助实现的;有的需要是不合理的,不切实际的。少数学生脱离现实客观情况,千方百计通过不正当手段来实现自己超现实的需要(如偷窃别人的物品来满足自己的需求)结果就是违法乱纪。所以,大学生要调整自我的个人需要,要用合理合法的手段让自己的需求得到满足,切勿一时糊涂或“利令智昏”。

最后,大学生应合理维护自己的权利。

盲目维权不代表自己的维权意识强,也不能真正维护自己的合法权利。大学生合理维护自己的权利,也是大学生在学校中发挥主人翁精神的重要体现。那么,在遵守校规校纪方面大学生如何去维护自己的权利呢?我们知道,在我国很多大学里,其校规校纪都是有一定的延续性的,有些制度可能有一定的滞后性。因此,如果同学们在日常学习、生活中发现某些规定不合理,就可以向学校有关部门反映,促使其适时修订、完善,这既能帮助学校改善管理,又能维护同学们的合法权益。

我们在大学有了新的生活,认识了新的朋友,开始了人生新的起点。在这里,我们将携带着知识和友谊扬帆远航。可能有遗憾、有眼泪,但为了将来我们无悔于这一段绚丽的青春岁月,你千万不要忘了校纪、校规。

四、树立“自我教育、自我管理、自我服务”意识

在中学时,老师总是说,大学是“自由学习的殿堂,进入大学就如同拿到了打开未来成就的保险箱钥匙”。然而进入大学后,你就会发现,自由是相对的,而钥匙也是会生锈的。那么,我们怎样才能能在相对自由的空間里,使打开成就之门的钥匙不生锈呢?其中很重要的一点就是树立“自我教育、自我管理、自我服务”意识。

1. “三自”意识的重要性

中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》的文件中指出,加强和改进大学生思想政治教育的基本原则之一是“坚持教育与自我教

育相结合”。既要充分发挥学校教师、党团组织的教育引导作用,又要充分调动大学生的积极性与主动性,引导他们“自我教育、自我管理、自我服务。”

比较而言,大学为何要强调青年学生树立“三自”意识呢?这主要由于大学与中学相比,存在以下方面的变化,使“三自”意识的树立成为一种必然需要。

(1)学习目标的变化

在中学阶段,学生们都有自己明确的奋斗目标:考上大学。为此,大家将绝大部分精力都用于高考,老师、家长督促学习,还不停地念叨:“要想将来过得好,你就得考上大学”,但很少有人告诉他们应如何面对以后的大学生活,因为在考上大学之前,考虑这问题似乎为时过早,这样一来,许多同学都认为,考上大学就万事大吉了。所以,一旦被大学录取,心情就会突然放松,成绩只求“60分万岁”。

事实上,大学里老师的教学方法和所传授的专业知识内容都具有特殊性,与中学相比差距很大,尤其是大学课堂测试较少,自学时间较多,有些学生在失去压力和监控的情况下容易不知不觉放松自己,导致学习跟不上。

(2)学习方式的变化

众所周知,高中时期学生进行的是以应考为目的的学习,学科的内容、学习的进度都是固定的。而目前多数大学实行的是学分制,该学什么、如何安排学习时间,可根据个人情况有所侧重地设计和选择,个人自主决定的余地较大。不少大学里,学生可以根据个人兴趣和能力自选选修课程,这在高中阶段是没有的。因此,大学的学习方式对学生的自主自觉意识要求很高。

在高中,应试成绩是衡量学生最重要的标准。而在大学,学生个人的思想道德修养、综合素养和实际能力、个人定位以及未来发展目标往往占据更重要的地位。

(3)生活环境的变化

许多同学上大学前,一直在家和父母住。即使住校,离家也不太远,一般每个月都能见到父母。学习上有老师、家长督促,日常生活有父母照顾,许多同学从来没有做过家务,过着“衣来伸手、饭来张口”的生活,有些同学甚至连洗脸水也要父母为他(她)准备好,自理、自立能力很差。进入大学后,远离父母的监督、照顾,许多事情都需要自己去处理解决。在高中时,同学间的消费水平基本相似,相差不明显,因为没有更多的消费空间。到了大学,这种差距凸显出来,有的同学花钱从不考虑计划和节俭,出入一概打车,生活用品都是名牌,钱不够用就向父母要,这既不利于自己的成长,也容易使一些家庭经济条件较差的同学产生自卑心理。

(4)人际交往的变化

大学生来自不同的地区,有着不同的文化背景,每个人的价值观念、生活方式、行为习惯都有所不同,许多同学同在一个小环境里生活,不可避免地要面临各种各样的人际关系,或友好相处,或平淡如水,或形同路人。从中学生到大学生的转变中,一个值得关注的地方就是人际关系观念的转变。在中学或中学以前,人际关系

的概念更多的是友谊的扩展,彼此之间的各种矛盾和利害冲突相对要少得多,交往双方主要是根据个人的好恶来取舍的。但大学是浓缩的小社会,文化修养、行为习惯以及价值观念的差异都会呈现出来,在很多情况下,你必须跟许多自己看不惯的人和平共处,协调彼此的关系。而一个人要想发挥自己的才能,要想对社会做一点有价值的事情,就必须有一个良好的人际环境,这个良好的人际环境就是能够与周围的人建立一种和谐融洽的关系。

(5)对自我认识和评价的变化

上大学以后,每个人都会面临对自己重新评价和定位的问题。有一种说法叫“大学生的相对平庸化”,就是上大学之前出类拔萃的学生,上了大学之后,发现自己变得很平庸,没有那么突出了。这里有各种各样的原因:

一是比较团体发生了变化。原来在中学几百个人中间是最优秀的,到了大学之后,比较的对象成了数千甚至上万人,其中各类人才都有,这样一来,你就不再突出了,这是无法抗拒的客观存在。

二是比较对象发生了变化。能进入大学的同学,在高中时大多是很优秀的个体,于是,你的成绩在优秀的群体中也许不再名列前茅,比你优秀的大有人在。

三是评价标准越来越多样化。学习成绩只是评价的标准之一,评价标准还增加了体育、艺术修养、工作能力等综合素质。

高中时,你几乎把所有的精力都用在考大学上,没有时间关心周围的事。现在,空闲时间多了,一抬头发现许多人比自己强劲而产生自卑感,这就是相对平庸化导致的结果。每一个进入大学的同学都背负着很多来自家长、老师、亲友以及自身的期望,这种期望越高,在相对平庸化的现实中的反差就越大,适应起来就越难。从某种程度上讲,大学新生之所以不适应相对平庸化的现实,在于他是根据周围人的期望来认识自己,而不是根据自己的实际情况。解决这个问题最根本的办法就是要真正了解自己。

除了以上几个方面的变化外,有些学生还为自己上的大学不如人、专业不理想等原因情绪低落;有些学生也会为家庭经济条件或自身条件不如人而自卑……所有这些都会对大学生的自我评价产生不容忽视的影响。

2.怎样树立“三自”意识

(1)积极调整,重新定位

首先,客观分析自己在现实生活中的优势和劣势,找到自己的位置。其次,要冲过“动力真空带”和“理想间歇期”,适时制定新的目标,如:计算机、英语四六级,修双学位或考研等,不断地激励自己去追求、去奋斗。大学生是一个特殊的群体,社会要求高、家长期望高、个人成才欲望强。但由于大学生心理发展尚处于未成熟阶段,缺乏社会经验,因此是心理障碍易发、高发群体,加强心理的调节非常必要。

心理素质是一个人在先天禀赋的基础上,经过后天教育、环境影响而形成的心

理品质。进大学以后,如果感觉情绪不稳定或心理不顺,可以试着求助心理辅导老师,解决心理问题,通过心理咨询,找出心理问题产生的原因、探讨摆脱困境的对策,从而缓解心理冲突。

面对新生活、新要求,大学新生应从新的角度去认识、去体会、去适应。为自己制定一个切实可行的计划和目标。这些计划和目标不仅有学业方面的,还应有个人的修养、体育锻炼、兴趣发展等方面。对原来一些不切实际的期望要做适当调整,使自己以更好的心态去迎接新的学习生活。

(2) 面对现实,提高适应能力

① 面对现实

刚入学的同学在适应客观环境的变化时,最主要的障碍就是理想的大学生活和现实之间的差距,因而情绪失落。心理学中关于人的心理效应有一对公式:期望值 $>$ 实际值=失望;实际值 $>$ 期望值=满足。入大学前,大部分学生把众多大学的优点综合起来形成了对大学的概念,入校后才发现大学并不是自己想象中的样子,期望值过高于实际值,自然会产生心理落差。

对此,大一新生应主动对我国教育现状提高认识,事实上,校园环境的优劣、教学设备的齐全和先进与否并不是个体能否成长的唯一因素和决定因素。个人能否有所成就、有所突破更多的取决于自身努力程度,外因还要有内因做基础。因此,大一新生应主动适应现实环境的变化,真真切切地过好每一天。

大学是一个浓缩的小社会,是一个学习的场所,应充分利用大学的育人环境,锻炼提高自身的自控、自立、自理能力,这不仅包括专业能力的提高,更包括心理能力、社会适应能力的提高。

② 提高自立和自理能力

对于来自五湖四海的学生来说,不同个性间的相互包容,看似平凡小事,却时时都在对每个大学生进行着待人处世、品德修养的检验。你要尽快提高自立能力,学会生活。首先,一切从头学起,虚心向他人学习,不怕失败,大胆实践,积极参加集体活动,学会照顾自己,独立处理生活与学习中的问题。其次,遵从“量入为出”和“节俭”的原则,合理安排“财政支出”,尽量少参加“聚会”和逛街。再次,合理安排作息时间,培养良好的生活习惯。作为一名大学生,你应当清醒地认识到,尽管这些不是什么大的问题,但毕竟靠自己,无论到什么时候都是适者生存,有能力者才能立于不败之地。所以,大一新生要从一点一滴做起,注意自己的一言一行,严格要求自己,做一个自立、自理、自强、自尊、自爱的人,做一个心理上、行为上独立的人。这才是当代大学生应具备的素质。

③ 适应大学学习要求

大学里,班级观念淡化,没有固定教室,甚至于一二百人一起听课,上课常常像打游击战。老师可能要布置大量的课外参考书目,学生也有了比高中相对自由的

时间支配。大学教师的讲课不像高中教师那样深入浅出,常常是提纲挈领式教学中,或引导学生自学。在学习目的、教学内容的广度和深度以及教学方法上都有许多不同。我们要摸索适应大学的学习方法,学会学习。首先,要向“学长学姐们”请教,接受辅导员及任课老师的指导和帮助,克服中学依赖老师的旧习惯;其次,从个人实际出发,逐步摸索适合自己的学习方法,学会合理支配时间,制定劳逸结合、文理交叉、脑体交换的学习活动计划,养成预习、复习、记笔记、分类与归结的习惯;再次,注重自学能力的培养,善于抓住学习中的难点、重点,学会使用工具书,利用图书馆等。

④适应情感需求变化

目前在大多数中学校园里,青春期性健康教育尚属空白,一些正常的异性交往得不到引导,甚至遭到指责。大学里,相对宽松的异性交往空间,使得原本被压抑的性心理得到释放。由于社会多元价值观的影响,更主要的是缺乏青春期性生理、性心理、性伦理、性法制以及异性交往方面的知识和技能,使得部分大学生面对异性的求爱、自己对异性的爱慕以及失恋、性骚扰行为等不知所措。

这时,你应当冷静下来,思考下面几个问题:一、我是否懂得爱自己?二、我是否懂得爱别人?三、我是否肯为双方负责?四、我与对方是否有良好的感情基础?五、我希望在进一步发展的关系中得到什么?弄清楚这些问题,你就不会迷惑,不会轻言爱情,你要学习懂得付出爱,懂得为他人负责,在爱情中做一个品德高尚的人,才能真正收获大学生活甚至一生中最刻骨铭心的爱情。

3. 建立新型的人际关系

(1) 不能以个人好恶来要求其他人

比如,你不能不顾别人学习或休息大放歌曲。在关系到他人利益时,彼此之间最好形成一种共同的约束,这个规矩可能跟自己原来的想法不一致,但也得遵守。也就是说,不能把自己的标准强加给别人,这是一个最起码的原则。人际关系重在相互协调,而不是简单的单方面服从。每个人都需要具备一种能力,在不断的调适过程中,能够掌握主动,这样既解决了问题,又与不同类型的人保持了和谐的关系。

(2) 正确看待同学间的小摩擦或冲突

首先,同学之间的摩擦和冲突是必然的,不可避免的。因为大家来自不同的地区、不同的文化环境,彼此的人生观、价值观、行为习惯、处事方式都会存在一定差异,要想达到完全一致几乎是不可能的。问题的关键就是怎样来看待这些摩擦和冲突。没有谁是故意要跟你过不去,只是有时说话的方式不当,或者是一时的不理智才出现矛盾。因此,同学之间应通过交流沟通达成共识,共同找到解决问题的办法。

(3) 同学间发生矛盾时要主动和解

同学间大多没有什么实质性的矛盾,所以你应该也能够主动地去和解。这并

不是什么丢人的事,相反表明了你的胸怀宽广,将更能得到他人的尊重。

4. 学会自我发展

在人的一生中,有许多事情要做,求学、恋爱、结婚、立业等。其中最重要也最根本的两件事是:学做人,学做事。

大学阶段确立的目标会对以后的发展产生不可估量的影响,因为它与人的基本素质的提高有着密切的联系。高尔基说:“一个人追求的目标越高,他的才能就发展得越快”。如果说高中里的目标比较单一、简明,包含较多的个人幻想成分的话,那么大学里的目标就应该深刻、长远,包含更复杂的社会因素,并且要把个人愿望和社会需要统一在其中。也就是要认识到:我适合干什么,社会需要我干什么。

大学阶段新目标的确立,实际上是人生目标的确立。英国著名哲学家怀特海先生这样说过:“在中学阶段,学生伏案学习;在大学里,他需要站起来,四面观望。”只有站起来,向社会、向历史、向未来、向生活的各个方面放眼展望,才能把握住恰当的目标,促进自己全面发展。

5. 学会在交流中培养兴趣、完善自我

(1)学习沟通技巧,寻求交往机会。要以尊重他人、理解他人的态度与人相处,在尊重他人、关心他人、帮助他人的过程中得到尊重、理解、同情;要主动与人交往,开放自己,多参加集体活动。

(2)适时宣泄情感,恢复心理平衡。

(3)培养多方面兴趣,完善自己的性格。业余时间多参加活动,如打球、下棋、跳舞、听音乐、写作、集邮、绘画等,能够丰富生活,拓宽视野,调节紧张的心情,舒缓精神压力,完善性格,升华情感。

6. 正确认识和评价自我

自然界本身有经纬之分,人类的自我评价也存在着纵横之别:从横向比较,同学常常与周围人做比,往往比出自己的不足;纵向比较,多容易拿以前的辉煌比现在的失意,从而丧失信心。然而,我们却忽略了一个重要的方面,就是自己在各方面的成长与提高。

你在与别人的比较中会发现存在着两类差距:

一类是你必须想方设法弥补赶上的,比如在学习、人际交往、口语表达上的问题。学习、掌握知识是将来开创事业的必要基础,人际关系交往是重要的辅助手段。如果与周围人有差距,一定要想办法缩短这种差距,但要允许自己有逐渐改善的过程。很多同学想在短期内赶上并超过其他人,这种期望是不现实的。差距是客观存在的,这就意味着需要相当长的时间来改变现状,同时也意味着在相当长的时间里,我们与周围的人之间会一直存在着差距。

第二类差距是其他方面的,如果这种差距能被赶上则是锦上添花,如果赶不上也无伤大雅。人来到这个世界上必须面对现实,在一生中你能做的事情非常少,能