

高等学校 新生入学指导

GAODENG XUEXIAO XINSHENG RUXUE ZHIDAO

主 编 李学军 周 莹



兰州大学出版社

高等学校 新生入学指导

GAODENG XUEXIAO XINSHENG RUXUE ZHIDAO

编委会名单

顾问	李庆芝	王守伦	冯滨鲁	邢同学
主编	李学军	周莹		
副主编	张增森	刘金	刘德才	张晓静
编委	(按姓氏笔画排序)			
	于尔河	朱万山	李亮	李霞
	邱学德	张德孝	姜东军	高历
	徐加金	钱雨	董云清	戴敏

(本教材为本书编委会成员共同编写，经编委会审定)



兰州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高等学校新生入学指导/李学军,周莹主编. —兰州:
兰州大学出版社,2009.8
ISBN 978-7-311-03476-4

I. 高… II. ①李…②周… III. 大学生—入学教育
IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 153086 号

责任编辑 赵 方
封面设计 管军伟

书 名	高等学校新生入学指导
主 编	李学军 周 莹
出版发行	兰州大学出版社 (地址:兰州市天水南路 222 号 730000)
电 话	0931-8912613(总编办公室) 0931-8617156(营销中心) 0931-8914298(读者服务部)
网 址	http://www.onbook.com.cn
电子信箱	press@onbook.com.cn
印 刷	兰州奥林印刷有限责任公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	18.75
字 数	426 千
版 次	2009 年 8 月第 1 版
印 次	2009 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN978-7-311-03476-4
定 价	25.60 元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)

前言

培养具有创新精神和实践能力的各类高层次人才是时代对高等教育提出的要求。广大高中毕业生经过努力拼搏,进入了高等学校这个神圣的殿堂。在人生美好而短暂的大学阶段,将进一步接受人文和科学知识的浸润,完善人格,发展智能,扩充知识,全面提高各方面的素质,为实现其人生价值作重要的准备。应该说,绝大多数新生对自己的大学求学生活充满期望,热切地希望自己能在大学期间成长为适应时代发展要求的有用人才,但同时,他们对大学生活又缺乏了解和应有的准备,会感到种种不适,以至于产生各种困惑:有的学生难以适应新的环境,有的学生学习目标迷失,误认为进入大学就进入了“保险箱”,还有的学生存在着心理调适不当、人际交往困惑等问题,个别新生甚至因为不适应大学生活而退学。尤其是随着近年来大学新生中独生子女人数的不断增加,新生入学后的适应性问题愈加突出,这些不适应如不及时加以调节,将会影响他们的学业甚至身心健康。高校以往的做法一般是在新生入学的最初几天,进行入学教育,以了解学校基本情况、学习校规校纪为主。现在看来以往的做法已不适应形势的发展。“时过然后学,则勤苦而难成。”新生入校后最初几周非常关键,在这段时间里,新生交上了新朋友并且开始形成对校园生活的态度,他们已经生活在一个有特定文化的社区中,大学的文化和精神将直接影响到他们。因此,搞好入学教育,帮助他们尽快适应大学生活,提高学习效率,以获得全面发展,就成为高校必须高度重视的问题。

新生入学教育作为大学生迈进大学的第一堂课,是高等教育教学中不可缺少的重要内容,是高校思想政治教育工作的基础性工作。大学新生入学教育的目的在于对新生给予及时科学的学习和生活指导,使他们尽快地熟悉、适应大学生活,完成从高中生到大学角色的转变,开启大学学习和生活的良好开端,为成长、成才、成功打下坚实基础。因此,了解新生特点,切实做好新生入学教育具有十分重要的意义。不少新生对大学生活怀着美好憧憬,报到后迫切希望了解新“家”,这时对他们进行“入学教育”,他们会非常乐意接受,因此比较容易提高他们的心理素质。对于缺乏心理准备的大学新生来说,在这个心理转型与重塑的过程中,可能会产生不同程度的适应困难,这就要求高校承担起对大学新生的入校教育工作,注重对新生入学后的心理调适,帮助其度过心理失衡期。

大学新生入学后,要较快地完成从中学生到大学角色的转换,必须接受系统的指导。高校的入学教育应根据素质教育的要求,结合大学新生的特点,帮助他们制定成才规划,引导他们逐步做到学会做人、学会与人相处、学会学习、学会创新。为使新生的入学教育规范化、制度化,编写一本符合实际的大学新生入学教育教材就显得尤为必要。

因此,为深入贯彻和落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学思想政治教育的意见》精神,全面贯彻执行党的教育方针,加强大学生的思想政治教育,结合《普通高等学校学生管理规定》的要求,切实抓好新生入学教育这个重要环节,增强学生的遵纪守法观念和诚信意识,促进校风、学风建设,使新生尽快适应大学的学习和生活,我们编写了这本《普通高等学校新生入学指导》。

本书以党的教育方针为指导思想,针对当代大学生的现状,以重视通俗性、实用性、指导性、创新性为出发点,拓展素质教育的体系,用通俗的文字,对新生关心的生活、学习、心理、情感及就业等等问题进行了深入浅出的讲解,从行为规范到身心修养,从个体到群体,从课内到课外,从入学到毕业,尽力涉及到大学生生活的方方面面,突出实用性,注重心理健康教育和生命、安全教育,从而能够让大学新生真正通过学习了解大学、适应大学。本书的宗旨也是希望从学习、生活、情感、就业等等各个方面帮助大学新生从容面对并适应大学生活,让新生从步入大学的第一天开始,领先一步,抓住机遇。

在编写和统稿过程中,我们参考了国内外大量有关大学新生入学教育的研究成果;领导高度重视,多次就编写过程中的一些问题提出指导性意见;同时,有关部门全力配合,为本书的顺利出版给予了大力支持,在此一并表示衷心地感谢。

由于编写时间仓促,编者水平有限,书中难免存在疏漏与不足,恳请读者批评指正。

编 者

2009年7月

目 录

前 言 / 001

第一章 适应校园环境,实现角色转换 / 001

第一节 大学新生常见的困惑及其产生的原因 / 001

第二节 适应大学生活实现角色转换 / 005

第二章 大学生人际关系及礼仪 / 009

第一节 大学生集体中的人际关系 / 009

第二节 大学生人际交往 / 016

第三节 大学生礼仪 / 033

第三章 大学生思想政治教育 / 043

第一节 大学生思想政治教育的内容 / 043

第二节 大学生接受思想政治教育的课程教育途径 / 062

第三节 大学生接受思想政治教育的非课程教育途径 / 070

第四章 大学生军训 / 084

第一节 军训的目的和意义 / 084

第二节 队列知识简介 / 087

第三节 军兵种知识简介 / 090

第四节 中国的安全环境和海洋形势 / 093

第五章 大学生生理和心理健康 / 102

第一节 大学生生理健康 / 102

第二节 大学生心理健康 / 106

第六章 突发公共事件的处置和大学生安全教育 / 118

第一节 火灾的处置与自救 / 118

第二节 意外伤害的处置与防范 / 126

第七章 大学生修养 / 135

第一节 大学生的法制观念 / 135

第二节 纪律修养 / 144

第三节 人格修养 / 148

第四节 情感修养 / 154

第八章 大学的教学与管理 / 167

第一节 教学与学生管理制度 / 167

第二节 有关制度简介 / 172

第九章 大学的学习与考试 / 178

第一节 大学学习的特点和方法 / 178

第二节 大学的考试 / 190

第十章 大学生的知识、能力和素质结构 / 196

第一节 知识结构 / 196

第二节 能力结构 / 199

第三节 素质结构 / 202

第十一章 大学校园活动 / 208

第一节 高校大学生群体 / 208

第二节 共青团和学生会 / 214

第三节 大学学生干部 / 220

第四节 大学生与社会实践 / 223

第五节 创新与发展的拓展 / 229

第六节 大学生素质拓展计划概述 / 241

第十二章 大学图书馆 / 255

第一节 大学图书馆与文献检索 / 255

第二节 参考工具书的利用 / 261

第三节 参考工具书的排检方法 / 263

第十三章 就业与创业 / 271

第一节 当前的就业形势及大学生就业应具备的能力 / 271

第二节 求职择业的原则与途径 / 276

第三节 大学生创业的几个问题 / 280

第四节 迈好走上社会的第一步 / 286

第一章 适应校园环境,实现角色转换

经过高考努力拼搏后的大学新生,带着理想和希望,满怀信心地步入了大学殿堂。此时此刻,那份惊喜、那份期盼以及那份好奇是难以用语言形容的。然而,当他们真正开始大学生生活的时候,新校园、新老师、新同学、新的生活环境、新的教学风格、新的学习方式,使他们忐忑不安,充满困惑。分析这些困惑产生的原因,采取预防措施,缩短大学生活的适应期,是每个大学新生应该思考的问题。

第一节 大学新生常见的困惑及其产生的原因

大量调查和实践表明:不管哪类高校,总有相当一部分新生难以适应大学生活,他们在学习、恋爱、人际关系、自我评价等方面都存在诸多问题,有一些难以摆脱的困惑。

一、大学新生常见的困惑

1. 优越地位的丧失带来的困惑

一般来说,能挤过高考独木桥、考上大学的同学,在高中阶段都是学习的佼佼者。老师的青睐,同学们的羡慕,使他们成为同龄人的中心,无形中可能会产生某种过高的自我评价。进入大学后,全国各地成绩优异的佼佼者汇集一堂,相比之下,很多新生会发现自己显得比较平常,成绩比自己更优异的同学比比皆是。这一突然的变化使一些新生措手不及,无法接受理想自我和现实自我之间的巨大差距,一种失落感便袭上心头。下面是两位新生遇到的困惑:

新生A:“从小到大我一直是班长,老师信任我,同学支持我,我自信自己还是很出色的。进入大学之后,我希望能发挥我的能力,可是,现在我连个组长都不是,成了一名普普通通的学生,我感到生活压抑、苦闷,没有中学时充实和快乐。”

新生B:“我在初中时一直担任班长,高中时任团支书,学习成绩名列前茅,深受老师的信任和同学们的羡慕。高考成绩突出,被录取在一所重点大学的一个热门专业。接到录取通知书后,我下定决心,一定要认真学习,在大学里保持中学时的优越地位。但遗憾的是,大学第一学期期中考试成绩一般,我决心期末考试与同学一决高下,但在期末考试前的复习中,我的心始终难以平静下来,学习效果特别差,于是,我开夜车学习,又出现失眠,造成恶性循环……”

2. 学习方法的不适应带来的困惑

大学生活与中学生活一个很大的区别是大学教育改变了中学教育那种“教师围绕学生转,学生等待教师管、压、训以及布置各种学习任务”的状况。大学课堂的讲授方式提纲挈领、开阔眼界,教师授课的主要目的是指导学生掌握获取知识的方法。为了拓宽和加深专业知识,形成合理的知识结构,培养所需要的能力,还需要学生利用课外大量的时间,有计划地阅读各种书籍,开阔知识面并形成自己独特的见解。为此,大学的课程安排不像中学那样紧张,而是给大学生以很多的自由支配时间。

面对这太多的自由支配时间,一些大学新生手足无措,无所适从。他们仍沿用自己以往的学习方法,不会对自己的学习作出计划和安排,课后就觉得无所事事,大家坐在一块聊聊天,接着就是等待吃饭、睡懒觉、看看杂志、散散步,到头来得到的是心理的空虚和对大学的失望。以下两位新生的说法很有代表性:

新生C:“学习真没劲,为什么学?学什么?现在所学的每门课不用听课,只需两三天就可考出较好的成绩,剩下的时间没事可干,我就找朋友、同学聊天或者上网聊天。”

新生D:“生活真没意思,学习压力太大,没想到这样难,特别是高等数学和几何,学起来十分吃力。上课时老师不停地讲,前面的内容还没完全听懂,后面的又接踵而至,课后老师又不来辅导。我真是不知道该怎么办!”

3. 人际交往带来的困惑

处于青春期的大学新生,有着强烈的自尊、认同和归属的需要,非常渴望从朋友中获得感情的共鸣,但往往由于青春期的闭锁心理,当与大学的新同学接触时,总习惯拿高中时的好友为标准来加以衡量。由于有老朋友的存在,常常会觉得新面孔不太合意,因此他们宁愿采取被动接受的态度,从而阻碍了相互间的沟通和交流。此外,在高中阶段,上大学几乎是所有高中生最迫切的目标,在这个统一的目标下,找到志同道合的朋友很容易。但是进入大学以后,各人的目标和志向会发生很大的变化,要找到一个在某一方面有共同追求的朋友,就需要较长时间的努力。

新生E:“我入学已有半年时间了,但和同学还是处不好。我感觉周围人都不喜欢我,讨厌我。有的人看到我就躲开,甚至在背后议论我。我很苦恼,我怎么就找不回中学时期同学的那份纯情和友谊呢?”新生F:“我想退学,我不喜欢宿舍的那些同学,我觉得他们没有一个会诚心诚意待人。还是中学的同学好,他们对我都很好。我再不退学就会发疯了。”

4. 从依赖到自立带来的困惑

中学生的自立意识已得到发展,但是,在处理人生问题、社会问题,甚至是学习问题、生活小事等方面都对家长、老师有很强的依赖性。进入大学后,由于远离家乡和父母,大大小小的事情常常需要自己作主、自己处理。另一方面,随着环境的改变、角色的转换以及年龄的增长,大学新生的独立意识有了进一步提高,他们认为自己是大学生了,已经长大了,应该有自己的选择,应该自己作出决策,于是,与父母间的沟通更少了,求教的意识更淡了。有调查表明:大学生思考处理社会 and 人生问题时希望独立思考、自行解决的,一年级占35%,二年级占33%,三年级占53%。对新生的另一调查发现,对于过去一向认为“必须听父母和老师的话”表示必须“重新考虑”的占85%。

5.孤独不合群和空虚感带来的困惑

新生第一次离开家来到大学这样一个充满挑战和竞争的地方,开始会觉得新鲜,可不久就会想家,尤其是遇到困难、不顺心或是一个人寂寞的时候,便怀念父母的保护,往日的同学、朋友的情谊,感到很孤独,无所适从,不知如何与新同学交流相处。与此同时,许多新生还感受到大学生的生活很空虚。这是因为当他们踏进大学校门以后出现了松一口气的现象,压在身上沉重的高考担子终于卸掉了,新的目标还未确定,再加上刚进校,人际关系不熟,还没有完全融入到校园文化生活中去,所以课余时间,尤其是周末、节假日会感到无所事事,空虚无聊。

然而,大学生毕竟涉世不深,社会阅历少,经验不足,面对纷繁复杂的世界,会突然觉得束手无策,很多事情不知道如何去处理;由于强烈的自尊心和独立意识,又不愿意向别人吐露真情。于是,心烦、苦恼、痛苦接踵而至,更有甚者,出现心理疾病。

二、大学新生心理困惑产生的原因

大学新生在适应大学校园环境的过程中,之所以出现各种困惑,原因是多方面的,既与这个阶段的心理特征有关,也与学校教育、家庭教育分不开。

1.大学新生的心理特征

大学新生正处在心理转型时期,心理发展最为曲折,充满着矛盾,人称“心理断乳期”。这一阶段的大学生,面临的一系列矛盾冲突是形成各种困惑的根源。

(1)成熟与不成熟的矛盾。如何判断一个人是否成熟?指标主要有以下几个方面:首先,生理发育状况即生理是否成熟,主要由性成熟作为标志。其次,个体对自己在社会中所充当的角色以及所担负的社会责任的正确认识。再次,心理发展的水平即以自我意识的发展为基础而形成的稳定个性。研究表明,大学新生的生理发育已经成熟,他们不仅已经意识到两性关系,而且迫切希望接触异性,追求爱情;另一方面,他们的心理还不够成熟,由于没有广泛而真正地接触社会,很少亲自参加社会实践活动,他们的社会化程度还比较低,但自我意识在增强,主观上又希望独立自主,遇事不愿找成年人商量。

(2)自信与自卑的矛盾。大学生作为中学时代的佼佼者,得到的是同龄人的羡慕,成年人的称赞,由此形成了非常强的自信心。然而,随着环境的变化,昔日的荣耀没有了,成了新集体中普普通通的一员,再没有更多的关注,这种反差最易使人产生失落感,从而产生自卑心理。另外,相当一部分同学在中学所得到的荣誉,主要来自学习成绩的突出,到了大学,他们发现在众多“精英”面前,自己的成绩有很大的差距,从而使自卑心理进一步加强。同时,渴望得到友情、爱情的大学生,对自己的相貌、体态、打扮特别关注甚至刻意追求,面对自身无法改变的缺陷,自卑心理急剧恶化。

(3)渴望友情与不被理解的矛盾。与中学生相比,大学生希望了解别人的内心世界、与他人交往并为同龄人所接纳的愿望越来越强烈,渴望别人主动与自己沟通,但同时又存在一种闭锁心理,不愿意轻易告诉别人自己心中的秘密,不愿意主动与别人交往,认为这样才能保持自己的那份尊严。也有一部分人,虽然主观上很想与别人交往,但由于羞怯、自卑,不敢主动与人接触,唯恐被他人拒绝;另有一部分人,自视清高,死死盯着别人的缺点,看不到别人的优点,于是,总是不屑与周围的人交往,结果是自己孤立了自己,回过头来还埋怨别人不理

解他。

2.家庭教育的误区

家庭是一个人接受教育最早的场所,家庭教育对孩子性格的形成、素质的培养起着非常重要的作用。心理学家弗洛伊德认为,儿童早期经验对人格发展极其重要,在这些经验的作用下会形成一个人长期的人格基本框架与基本特征。由此可见家庭教育在儿童身心发展中的重要性。

目前,我国独生子女越来越多,由于家中孩子少,孩子只有一个,自然成了父母的宝,家长把所有的希望都寄托在他(她)的身上。独生子女的教育出现了“过教育”(指家庭教育中父母给孩子以过多的照料和过多的教育)现象,存在着一些误区:

误区之一:父母对孩子过分关照、过分疼爱、过分限制,使孩子无法亲自接触实际、亲自解决实际问题,依赖性十足,日后一旦碰到问题,孩子就没有勇气、没有能力去果断处理。

误区之二:父母对孩子过分娇惯、过分袒护、过分管教,这容易使孩子变得神经质。

误区之三:父母对孩子过分迁就,百依百顺,娇生惯养,缺乏严格的态度和合适的管教方法,必然会导致孩子的娇气和任性。

误区之四:独生子女由于缺乏兄弟姐妹之间社会生活的训练,好吃的、好玩的都是一人独享,加上父母的宠爱,助长了这种独占、独霸心理的产生,从而产生利己主义思想。

以上这些误区,导致青少年普遍存在一些不良的心理和行为倾向,如自私自利、自卑、以自我为中心、缺乏集体生活能力、好挑剔别人毛病、办事能力差、攻击性强等。这些不良的心理和行为倾向是大学新生不能适应环境的重要因素。

3.基础教育的误区

长期以来,应试教育紧紧围绕着考试这个目标,片面追求升学率,造成在教育思想上只注重智力因素的培养,忽视情感、意志、个性品质等非智力因素的培养,忽视学生心理健康教育 and 良好心理素质的培养;在教育原则上,只注重思想政治教育,不注重心理疏导;在教育内容上,只注重知识灌输,忽视能力培养。为了克服应试教育带来的弊端,人们在20世纪80年代提出了一种新的教育改革思路——素质教育;20世纪90年代,一些人将这种思想运用于实践,拉开了中小学教育改革的序幕,并逐步将这种改革浪潮推向高等教育。素质教育在强调思想政治素质教育、科学文化素质教育的同时,还重视心理素质的培养。近些年,国家教育部明文规定,中小学应配备心理辅导教师,提高学生的心理素质。但目前的中小学教育中,心理素质教育并未引起足够的重视,大部分中小学还没有配备心理辅导教师,教师本身的心理素质还不高,也不重视中学生心理素质的培养,片面追求升学率的现象在中小学教育中还普遍存在,这严重影响了学生的创造能力、适应能力和自主能力的发展,容易导致高分低能现象的产生。当这些取得高分的学生进入大学以后,新的环境、新的生活、新的要求,使之一下子无所适从,心理问题也就接踵而至。

4.大学教育的缺失

大学新生入学后,一般都会进行入学教育,但入学教育的内容大多是学习学生守则、学校的规章制度,基本不涉及大学的学习方法、大学的生活方式、大学的人际交往等方面的问题。由于缺少这方面的教育,学生不知道如何学习,不知道如何处理生活中的一些问题,不知

道怎么与人交往。

大学的教育不同于中学教育,中学生只要做到课前认真预习,上课认真听讲,课后及时复习,及时解决学习中存在的问题,一般来说,要取得好成绩不成问题。大学是专业教育,大学生如果只靠学习课本上的这点知识是远远不够的,还需要阅读大量的课外专业书,并在学习中不断思考,提出自己的观点。只有这样,能力才能发展,素质才能真正提高。一些大学生如果不能适应大学的这种学习方式,课后就会觉得无事可干,继而出现无聊、空虚的心理。

有些大学生还是第一次远离父母过集体生活,一贯衣来伸手、饭来张口、一切事情依靠父母处理的生活突然觉得失去了依靠,他们不知道如何处理自己生活中的事情,不知道如何与室友、同学、老师交往,不知道怎样安排自己的课余时间,不知道如何发展自己的能力,紧张、焦虑的心理随之产生,有的人甚至出现心理问题,产生退学的念头。

第二节 适应大学生活实现角色转换

做一名优秀的大学生,努力将自己塑造成为合格的人才,这是所有步入大学校门的新生的共同愿望。但如何完成由高中生到大学生的角色转变却是摆在每个新生面前的一个大问题。应该说,这个转变过程的快慢和转变的质量将直接影响到学生自身综合素质的培养和提高。为此,在学校做好有关工作的同时,新同学要尽快适应环境,实现角色转变。

一、熟悉校园环境,了解学校概况

1. 尽快熟悉校园的“地形”

有的新生入校后一安排好行李,马上就到校园的各处熟悉情况,例如,了解教室、图书馆、商店、电话亭在什么地方,餐厅什么时间开饭,如何购买澡票,甚至学校有几个门等等,都在短时间内了解清楚。这样,在办理各种手续、解决各种问题的時候就会比别人更顺利、更节省时间。

2. 辅导员(班主任)向学生详细介绍学校的历史和发展现状与有关规章制度

通过介绍,让学生了解学校的办学宗旨、培养目标、具体任务和要求;讲解学校的机构设置及各机构的职能,使新生对学校有一个大概的了解;向学生介绍学校对学生进行管理的规章制度和具体措施,使学生明确自己该做什么。不该做什么以及怎么做。

3. 实行学分制的专业、年级,应做好对学分制的宣传工作

目前,学分制正逐步普及,一些学生对此还不甚了解,辅导员(班主任)要详细介绍学分制,分析其利弊,引导学生发挥学分制的优势,以最短的时间获取规定的学分。

二、向老生请教,实现好学习的三个转变

从初中到高中,学习上的变化主要是量的变化,而高中到大学,这种变化是质的飞跃。因此,进入大学后,学习上的适应是重要的一环。大学阶段的学习与中学的学习相比,在目标上,已从“为升入高一级学校而奋斗”转变为“如何使自己成为优秀的、适应社会需要的人才”;在要求上,不再是局限在“所有课程得高分”上,而更多考虑的是掌握专门知识与能力,培养和提高素质;在学习的自主性上,中学生主要依靠教师安排学习活动,自主性很小,大学

生则主要靠自己安排学习活动,自主学习范围大;从所学内容来看,中学少而浅,大学多而深;从学习方法来看,中学生自学时间少,大学生自学时间多;从思维方法来看,中学生多表现为模仿、记忆以及对知识的一般理解,大学生创造性学习多,深层次理解多,高年级学生通过几年的学习生活,已经摸索出了大学学习的一些规律,既有了学习经验,也有了教训。但无论是经验还是教训,对新生来说都是宝贵的。因此,新生到校后,要向师哥师姐虚心请教,实现好学习的三个转变:一是由纯粹的接收型向接收型和创造型学习的转变;二是要由教师指导灌输型向独立自主的学习转变;三是由“要我学”向“我要学”的转变。

三、摆正位置,尽快确立新的奋斗目标

大学生是高中时代的佼佼者,成绩名列前茅,而进入大学后,面对的是来自祖国各地的精英,相比之下,就不可能再像高中那样突出。大学生不能再沉醉在高考成功的喜悦中,而应做好“一切从头开始”的心理准备,迅速给自己定位,既不自卑也不自负,有坚定的信心和顽强的毅力,具备良好的心理素质,经得起挫折和失败,有较强的受挫折能力和抗挫折能力。

要结合自身的特点、所学的专业以及学校条件,建立自己的目标体系,既要有横向的德、智、体诸方面的具体要求,又要有纵向的远、中、近期不同阶段的具体要求。需要注意的是目标应该是具体的、切合实际的。这些奋斗目标应包括:

1.政治上要有所追求

思想上要积极要求上进,不断提高政治素质,努力向党组织靠拢,力争在大学阶段加入党组织。新生入学以后应经常参加学校开展的各种政治学习活动,了解学校党组织的基本情况和入党的基本知识,为今后的组织发展奠定一定的基础。加入党组织这是一个人崇高的追求,为实现这个目标,新同学不仅要在政治上、思想上,而且在平时的学习上、生活上等各个方面都要更加严格地要求自己。

2.专业上要有所成就

要学好基础知识与专业知识,为今后的工作和继续深造打下坚实的基础。新生入学以后往往受到一些不良思潮的影响,认为大学的学习很轻松,只要考及格了就行,将目标定在通过60分上,从而放松对自己的要求,导致一个学期多门功课不及格。学好基础知识和专业知识是每一个人都应该做到的,不仅要“博”而且要“专”。在就业形势日趋严峻的情况下,很多用人单位更加看重的是毕业生的综合能力,当然最主要的还是大学阶段的学习成绩。

3.外语、计算机水平要有所提高

外语要通过四、六级,计算机通过二、三级,这是非外语专业、非计算机专业的同学应该达到的目标。很多用人单位在招聘时都将通过外语四级及计算机二级作为最基本的条件。从入学开始,就应坚持不懈地学习外语及计算机,要将通过外语四级及计算机二级作为自己的近期目标,并付出努力尽早实现。

4.培养一门或两门特长

在大学学习期间,自由支配的时间较多,应该在学习之余培养一门或两门特长,但切忌什么都学,泛泛展开,那样将会什么都学不好,并且又浪费时间。应根据自己的兴趣、爱好最多培养两个特长,投入一定的时间和精力学好、学精,直至自己有成就感。

5.报考研究生

现代社会对人才的要求越来越高,大学生就业的压力也越来越大,为适应社会对人才的高要求,报考研究生是一个不错的选择。考研具有很大的自由度,几乎所有的大学及专业都可以成为报考的对象,而且可能成为人生的又一转折点。

每个同学的奋斗目标可以不同,目标的个数也可多可少,但无论如何,每个同学都应根据自己的实际情况树立自己的奋斗目标。没有目标就没有动力,没有动力就会感到迷惘,甚至会失去前进的方向。现在有少数大学生或整天无所事事,或整天沉迷于网吧,这是学习、生活没有目标的具体表现,最终导致一个学期多门功课不及格、留级甚至开除的严重后果,这样不仅浪费了自己的青春,也辜负了家长和老师的期望。

四、通过各种途径,培养良好的心理素质

大学生心理素质的形成,一方面有赖于先天遗传获得的形成各种心理特征的潜在可能性,另一方面,而且更重要的方面,那就是后天环境因素的影响和教育。大学生从入校开始,就应接受心理素质的教育和培养。

1.学校有关方面应就学生的心理状况作全面的调查,建立心理档案

要了解学生的心理状态、心理问题,对学生中存在的心理问题及时作出处理。

2.根据大学新生的心理特点,有针对性地组织开设一些专题讲座

例如,自卑与自信——正确认识自我,如何处理人际关系,如何正确对待爱情等专题讲座。

3.辅导员(班主任)应多组织各专业班级的全体同学开展各种有意义的活动

让同学有更多接触和交流的机会,加深相互间的了解,为建立良好的人际关系创造条件。

4.辅导员(班主任)要多关心学生

多与他们交谈,了解他们的内心世界,及时为他们排忧解难。

5.教育学生积极寻求心理帮助

现在许多高校已经建立了心理咨询机构,配备了心理咨询人员;同时,辅导员(班主任)应引导学生正确认识心理咨询,正确对待心理咨询。目前,人们对待心理咨询仍有一种错误的看法,认为只有精神病人才进心理咨询室,这完全是一种误解。其实,每个人在学习、生活中,都可能碰到这样或那样的心理冲突、心理困惑、精神压力,有时,这些问题靠自己难以解决的,只有通过向专业心理教师进行咨询,帮助其寻找根源,才能摆脱困扰,从而解决问题。

6.对于班干部,辅导员(班主任)应在活动中积极培养

要树立他们在同学中的威信,帮助他们提高能力,同时,教育他们正确处理工作与学习的关系,安排好工作与学习的时间,避免学生干部因工作方法不当而影响与同学的关系,避免因没有处理好这些关系而影响学习成绩所带来的心理压力和痛苦。

五、改变生活方式,培养交往能力

大学新生一入学,就会发现自己生活的环境与中学时相比发生了很大的变化。作为新生应尽快地适应这种变化,改变自己的生活方式。面对大学生活的特点,新生应注意以下几点:

1.要积极参加丰富多彩的课余生活

大学是传播新思想、新观念、新成果的前沿阵地,同时各类社团也活跃在校园中。这些丰

丰富多彩的课余生活,对新生愉悦身心、陶冶情操、掌握技能、提高素质和修养具有非常重要的意义。但是要注意分清主次,依据自身特点有选择地参加活动,如果一味满足自己的好奇心,这种行为不仅达不到参加活动的目的,而且也会影响到自身的正常学习。

2. 要注意交往能力的培养

新同学来自全国各地,在面对来自不同地域、不同家庭、不同生活习惯的同学时,要能够求同存异,团结互助,和睦友好,不要斤斤计较,胸怀要宽广些,学会与别人友好相处,良好的人际关系将会有助于自己的学习和生活。另外,还应加强独立生活能力及自我管理能力的培养。进入大学后,很多事情和问题都得靠自己去处理和解决,要学会对是与非、美与丑、荣与辱、善与恶的辨别能力,避免受到一些消极因素的影响。尽快养成良好的生活习惯,培养自我控制、自我服务、自我管理的能力,并要自觉地遵守集体生活规则。

六、学会思考,培养自己的创造能力

大学新生进入大学,接受高等教育,是要把自己培养成为一个既会做事、又会做学问、更会做人的一代新人,最终目的是将自己推向社会,所以在学校时,同学们就应充分利用现有条件,接触社会、了解社会,运用自己所学去分析和思考身边的现象和社会问题,这不仅是为了提高自身能力,更是为了丰富社会阅历,为将来走向社会打下良好的基础。未来社会的竞争是科技的竞争,是人的素质的竞争,作为新世纪的一代,大学生应当具备以下素质:在思想上,具备国家、民族观念,具备热爱祖国又面向世界的眼光;在道德上,具备承担义务的自觉性和享受公民权利的正确态度,也就是责任感;在心理上,具备承受各种困难和挫折的耐力,并有毅力和勇气克服困难;在文化上,具备较广博的知识;在能力上,具备组织协调和管理本领,有善于与人团结的特长。

总之,大学生要站在更高的位置上审视自己,在实践中完成从中学到大学的转变,为自己的大学生活打下良好的基础,刻苦学习,努力拼搏,做到学习科学文化与加强思想修养的统一,学习书本知识与投身社会实践的统一,实现自身价值与服务祖国人民的统一,树立远大理想与进行艰苦奋斗的统一,做一名合格的大学生,成为社会主义建设事业所需要的栋梁之材。

第二章 大学生人际关系及礼仪

第一节 大学生集体中的人际关系

对于刚刚离开家庭、步入大学的新生来说,获得一种良好的人际关系,对适应大学生活具有独特的意义。新生之间的互相关心和帮助、相互信赖和理解,有助于新生尽快熟悉新的学习和生活环境,得到友谊和力量,减少对父母的依赖感,减轻心理压力和冲突,减少孤独和寂寞。特别是随着现代社会的迅速发展,大学生的人际交往能力已成为衡量其能否适应社会的重要标志之一,这是因为良好的人际关系除了具有促进身心健康的作用外,还具有交流信息、协调关系、扩展生活等作用。因此,当代大学生必须增强社交意识,提高人际交往能力。

一、人际关系概述

1. 人际关系的含义

人际关系是指在交往过程中形成的人与人之间的心理关系。人际关系通常可用心理距离来描述,心理距离又可用人与人之间的空间距离来衡量。专家研究发现,人际关系不同,交往时人际空间距离也不同。美国人类体语学家爱德华·霍尔教授在1963年出版的《躯体行为的符号体系》一书中,把人际距离分为四个区:一是亲密区,0.5米以内,这是属于具有直接血缘关系、夫妻或恋人以及同性要好朋友间的交往距离范围;二是个人区,0.5—1.2米内,这是属于较熟悉的同事、同学或朋友间的交往距离范围;三是社交区,1.2—3.7米内,这是一种社交性的较正式的人际交往距离范围,属于公事公办关系人员的交往距离范围;四是公共区,3.7米以外,这是人际交往界域的最大距离,是一切人都可以自由出入的交往空间范围。一般来说,人际距离越近,人际关系越亲近;相反,人际距离越远,人际关系越疏远。

2. 影响人际关系的因素

复杂的人际关系,从实质上考虑,不外乎受两大类因素的影响:一是增进人际吸引,使之形成、维系、发展为良好的人际关系的积极因素;一是阻碍人际吸引,使之不利于建立和发展良好人际关系的消极因素。

(1) 增进人际吸引的积极因素

①邻近性因素,指人与人在时间、空间上的临近性。比如大学生有时举办“老乡会”,它为老乡之间交往提供了一个可行的平台,使人们可以在交往过程中相互认识、相互磨合,从而

形成一定的人际关系。

②相似性因素,又称为类似性因素。俗话说:“物以类聚,人以群分”,“君子和而不同,小人同而不和”,说的就是这个道理。现实生活中,大学生总是愿意和自己志趣相同或相似的人交往,因为有共同的语言,有相同或相似的情绪体验,使彼此的思想、感情和行为得到互相强化,从而产生了共鸣,导致相互吸引。

③补偿性因素,又称为需要的互补。大学生正处于青年的初期,需要有人能够倾听自己的心声。这是大学生建立人际关系所追求的目标。因此说,需要上的互补是将人际交往联系在一起的最强有力的纽带。需要的互补是多方面的,包括人与人之间在个性特征上的互补和互嵌,这种由于需要上的互补而产生的人际吸引是现实社会中最普遍、最基本的模式。

④仪表的魅力。尽管不同时代、不同民族、不同文化传统下的人对美的认识不同,但置身于美的环境总会令人赏心悦目,感到愉快。因此,人的仪表魅力也是增进人际吸引的因素之一。

⑤个性品质或人格特征。人在现实人际交往中所表现出的行为倾向性、人格、气质、能力等个性品质,影响人际关系的建立与发展。有些个性品质导致人际吸引,诸如助人为乐、坦诚无私等行为倾向,就有利于良好人际关系的建立、维系和发展。

⑥情景因素。它是指社会环境、自我环境、心理环境三个方面。大学生大多都是第一次远离家乡,往往在互帮互助中得到认同,这就形成了人际吸引。

上述增进人际吸引的积极因素,往往是几种因素共同发生作用。因此,协调好各个因素的作用,可以形成良好的人际关系。

(2)阻碍人际吸引的消极因素

①信息沟通阻碍。能否顺畅地进行人际交往,关键在于能否通畅地进行信息沟通。大学生从不同地区而来,这就自觉不自觉地带上方言,可能在一定时间段里无法顺畅地沟通,过一段时间就适应了。

②情感冲突。情感是人积极活动的心理动力源泉。排斥性情感使人与人之间互无交往的愿望,因而谈不上彼此的吸引和良好关系的建立。已经建立良好关系的双方,倘若在以后的交往中产生情感的冲突,也会给双方的关系罩上阴影。因此,“伤树莫伤根,伤人莫伤心”,一定要注意人的感情因素,使之成为增进人际关系的积极因素。

③需要的不满足。寻求需要的满足是人的行为动机,也是人进行交往、建立人际关系所追求的目标。因此,“需求饥饿”是阻碍人际吸引和良好关系建立的重要因素。

④利益冲突。根本利益上的不一致,甚至根本利益上的冲突也是阻碍大学生人际交往的不利因素之一。

⑤态度和价值观念相悖。态度是一种直观的心理状态,它会直接反映到人际交往行为中。态度和价值观念不一致,使交往双方对彼此的思想、情感和行为方式有不同的理解,从而影响大学生人际交往关系,成为阻碍大学生人际吸引的因素。

⑥个性品质或人格特征。人在现实人际交往中所表现出的行为倾向性、人格、气质、能力等个性品质,影响人际关系的建立与发展。有些个性品质则容易阻碍人际吸引,诸如道德败坏、自私自利、虚伪狡诈等行为倾向不利于人际关系的建立和融洽。

从上述两方面了解影响人际关系的诸要素,可以更好地去考察周围的人际关系,了解其