

DA XUE SHENG HUO DAO LUN

# 大学生生活

主编 郑传芳

# 导论

内蒙古人民出版社

# 大学生活导论

主 编：郑传芳

副主编：郭绍生 潘玉腾

编委（以姓氏笔划为序）：

兰玉清 杨建义 陈晓斌

郑传芳 林 伟 郭绍生

黄荔钦 廖深基 潘玉腾

内蒙古人民出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

大学生活导论 / 郑传芳主编. - 呼和浩特:

内蒙古人民出版社, 2000

ISBN 7-204-04882-2

I. 大… II. 郑… III. 随笔·作品集 - 中国 - 当代

IV. 1267

**大学生活导论**

主编 郑传芳

\*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

福州市诚信达彩印厂印刷

2000 年 8 月第 1 版      2000 年 8 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米    1/32    8.75 印张    212 千字

印数: 1-3000 册

ISBN 7-204-04882-2/I·900      定价: 12.00 元

如发现印装质量问题, 由承印厂负责调换

## 前 言

大学是青年展示才华的舞台，大学阶段是青年学生成长的“黄金时期”。对于刚刚步入大学校园的青年学子来说，一切都充满好奇、希望和生机。他们渴望了解大学生活，投身实践，体验丰富多彩的校园生活，但一切又是陌生的、新鲜的。大学的追求目标、学习方式、人际关系、情感生活、消费生活等展示的是一幅幅全新的画卷，让人憧憬，让人激动，对新生来说是一个新的考验和挑战。良好的开端是成功的一半，走好大学生活的第一步是至关重要的。

全面推进素质教育，为青年学生成长成才提供了广阔的空间，创造了良好的条件。青年学生应该把握在学的难得机遇，充分发挥自我主动性，在大学生活中学会做人，学会学习，学会生活。坚持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，把自己造就成为“有理想、有道德、有文化、有纪律”的德智体美等全面发展的社会主义现代化事业的建设者和接班人。

作为未来祖国的栋梁，青年学生从一入学开始，就应该树立正确的全面的成才观，自觉地把提高思想政治素质放在首位，加强理论修养，积极追求进步，确立正确的世界观、

人生观和价值观，不断提高思想道德水平。主动吸收和探索现代科学文化知识，努力攀登科技高峰，不断完善知识结构，重视创新能力、实践能力和创业精神的培养，适应未来科技发展的需要。要自觉树立法制观念，遵守规章制度，积极投身校园文化、体育生活，形成健康的心理素质和强健的体魄，以健康、旺盛的生命力投入学习生活中去，在实践中陶冶情操，提升欣赏美和创造美的能力，不断满足文化、精神需求，让大学生活拥有一份令人骄傲的答卷和完美的记忆。

这本《大学生活导论》的作者，都是长期从事学生工作的同志，他们与青年学生朝夕相处，明白学生所思、所想、所惑、所求，相信这本书能与你的大学生活相伴，你能在细细品味大学的生活中受到启发，在细致的思考和引导中走进大学生活，确立正确人生目标，掀开生活新的一章。

最后，祝同学们学习进步、工作顺利、身体健康、生活愉快，让明天的栋梁在这里塑造。

# 目 录

|                           |      |
|---------------------------|------|
| <b>第一章 走向新生活</b> .....    | (1)  |
| 一、大学是人生的新起点 .....         | (1)  |
| 二、大学部分新生的心理失衡与困惑 .....    | (5)  |
| 三、尽快调整自己, 积极适应大学生活 .....  | (15) |
| <b>第二章 大学生的政治生活</b> ..... | (25) |
| 一、坚持正确的政治方向 .....         | (25) |
| 二、大学生应当积极要求入党 .....       | (29) |
| 三、学生干部生活 .....            | (37) |
| 四、高校政治活动 .....            | (43) |
| <b>第三章 大学生的学习生活</b> ..... | (46) |
| 一、确立正确的学习目标 .....         | (46) |
| 二、熟悉大学的教学特点 .....         | (56) |
| 三、树立科学的学习观念 .....         | (60) |
| 四、掌握有效的学习方法 .....         | (65) |
| <b>第四章 大学生的经济生活</b> ..... | (71) |
| 一、大学的消费概况和特点 .....        | (71) |
| 二、困难学生资助体系 .....          | (75) |
| 三、大学生的勤工助学 .....          | (81) |
| <b>第五章 大学生的军训生活</b> ..... | (88) |
| 一、军训是大学生的一门必修课 .....      | (88) |

---

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| 二、军训的形式与教学特点 .....        | (95)         |
| 三、军训生活需要注意的问题 .....       | (100)        |
| 四、发扬军训精神, 走好人生道路 .....    | (109)        |
| <b>第六章 大学生的文化生活 .....</b> | <b>(112)</b> |
| 一、大学生的文化素质 .....          | (112)        |
| 二、大学生的社团活动 .....          | (115)        |
| 三、大学生的文艺活动 .....          | (120)        |
| 四、生活需要美 .....             | (123)        |
| <b>第七章 大学生的体育生活 .....</b> | <b>(128)</b> |
| 一、大学生生活离不开体育 .....        | (128)        |
| 二、大学生体育合格标准 .....         | (136)        |
| 三、课外体育锻炼 .....            | (140)        |
| <b>第八章 大学生的情感生活 .....</b> | <b>(156)</b> |
| 一、家庭——大学生情感的纽带 .....      | (156)        |
| 二、人际关系——大学生情感生活的舞台 .....  | (161)        |
| 三、爱情——大学生情感生活中的青橄榄 .....  | (175)        |
| <b>第九章 大学生的健康生活 .....</b> | <b>(186)</b> |
| 一、脑力劳动卫生 .....            | (186)        |
| 二、大学生的营养 .....            | (193)        |
| 三、大学生的心理健康 .....          | (201)        |
| 四、大学新生常见的心理障碍和调节 .....    | (212)        |
| <b>第十章 大学生的管理 .....</b>   | <b>(225)</b> |
| 一、教学管理 .....              | (225)        |
| 二、安全管理 .....              | (232)        |
| 三、纪律管理 .....              | (238)        |

---

|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| 四、宿舍管理·····                 | (243)        |
| 五、校园秩序管理·····               | (244)        |
| <b>第十一章 塑造自我 健康成才</b> ····· | <b>(248)</b> |
| 一、顺应时代潮流, 肩负时代使命·····       | (248)        |
| 二、树立成才目标, 走出成才误区·····       | (252)        |
| 三、坚持“三个面向”, 实现“四个统一” ·····  | (256)        |
| 四、大学生成才实践中需要强调的几个问题·····    | (259)        |
| <b>主要参考文献</b> ·····         | <b>(268)</b> |
| <b>后 记</b> ·····            | <b>(271)</b> |

## 第一章 走向新生活

新生朋友，你带着祖国、人民和父母的期望，带着美好的憧憬，带着年轻人特有的活力和热情，刚刚跨进大学校门。新的学校、环境、生活、同学，都是那样诱人，那样新鲜，那样美好，那样如愿以偿！然而，此时此刻，你是否已清醒地意识到：从现在起，你已经站在了人生的新起点？不管你是否意识到，未来的种种考验、挑战、欢乐、烦恼，都将接踵而来，一种崭新的生活将展现在你的面前。

### 一、大学是人生的新起点

从中学到大学，虽然只有一步之遥，但却是人生旅程中的一大转折。对于刚刚踏进大学校门的莘莘学子来说，要顺利度过这人生中最美好而又很艰巨的重要转折，让自己的心态和行为方式尽快适应大学生活的要求，并非一件十分容易的事。为此，有必要首先认识大学生活与中学生活的区别，把握大学生活的新变化。

#### 1. 生活环境的变化

一进入大学，新同学首先感到生活环境的变化，这种变化体现在生活方式、生活习惯、生活范围等方面。

从生活方式看，中学生大多数是走读，即使住校，也没有完全脱离家庭和父母，况且不少同学在学校和家里是重点培养对象，衣来伸手，饭来张口，生活中的衣食住行全不用

自己操心。上大学前，不少同学没有远离过家门，就是入学报到也有不少人是由父母陪送来的；进入大学后，生活上失去了家庭照顾，衣食住行全凭自己去处理。这种变化对缺乏独立生活能力的学生是个挑战。

从生活习惯看，饮食方面的显著差异，气候与语言环境的变化，作息制度与卫生习惯的不同，经济上安排不当等，都可能造成许多麻烦。如在食堂就餐，许多新生就不习惯，尽管学校的后勤部门做出了努力，但比起家中小灶，食堂的饭菜总是难尽人意。价格偏高，口味不佳似乎是各大学的普遍现象。加上有的食堂管理不善，环境卫生污浊，买饭排长龙，“夹塞”现象习以为常，使得新生还要为一餐饭去费劲，由此而产生了不满情绪。

从生活范围看，中学生生活领域较窄，基本上是从家门到校门。由于高考的压力，学习成了生活的中心内容，课余时间很少，校园生活单一，除课堂学习外，对其它方面的技能，如音乐、美术、运动技巧、社交活动等方面的要求相对较低。而进入大学犹如从“小天地”来到“大世界”，丰富多彩的校园文化活动使新生目不暇接，生活的领域大大拓宽。学校不但要求学生注重课程的学习，还要求加强生活技能的培养和发展。

## 2. 学习生活的变化

与中学相比，大学的学习任务、学习内容、学习方式和方法都发生了很大变化。

从学习任务看，中学的学习任务主要是学习科学文化的各种基础知识。而高等教育不是普及性的基础教育，是一种

定向性的专业教育。这就决定了大学生的学习任务是既要学习基础知识，又要掌握各种专门技能。

从学习内容看，由于高等教育传授的科学技术文化知识具有高度的概括性、抽象性和前瞻性，所以大学的学习内容同中学相比具有深、专、广、难的特点。

从学习方式方法看，中学教育仍拘泥于“三中心”，即教师为中心、课堂为中心、教科书为中心，由此决定中学学习的主要形式是课堂讲授、灌输为主，学生巩固知识的主要方式靠做题，各个教学环节老师安排得具体，督促检查严格，学生对老师依赖大。大学学习的自由度要比中学大得多，周学时比中学少得多，图书馆和实验室则成了教室之外获得知识和技能的重要场所。大学学习强调自学，学生的学习必须要体现出自觉性、自主性和计划性，并善于把课堂讲授同自学密切地结合起来，理论同实践结合起来。

### 3. 人际关系的变化

在中学，交际的空间相对狭小，而在大学，无论是交际的范围、内容、方式、对象都有很大的变化。

从交际的范围看，中学时代的人际关系的含义比较狭窄，只是友谊或亲密关系的一种扩展。此外，他们的人际关系也比较单纯，例如，他们可以只跟自己喜欢的人交往，自己看不惯的或不想交往的人就可以不去交往。然而一旦成为大学生，住到大学校园的集体宿舍里，人际关系就不再是那样单纯了，必须学会与不同的人建立和保持协调的关系。

从人际交往的方式、对象和内容看，中学时代人际交往的对象主要是同学、父母、亲戚、老师，尤其是班主任天天

与学生见面，饥饱冷暖，学习成长样样关心，父母体贴入微，关怀备至。但到了大学则不同，同学们来自全国各个省、市和地区，来自不同的民族，彼此性格不同，风俗习惯，甚至语言等都存在着明显的差异。师生之间除了教学上的接触以外，其他方面交流得比较少。上课铃响始见讲课老师登台，下课铃过教师即去，有的学生甚至学期结束，还不知讲课教师姓甚名谁，自然，教师认识的学生更有限。由于生活领域的扩大，交往的场所扩大到学习、生活、娱乐等各个方面。

#### 4. 管理制度的变化

从教学管理看，中学实行学年制，学生必须修满规定的学年，修完所有的课程，考试合格才能毕业。而大学则实行学分制，学生不受学年限制，根据自己的实际情况，可提前修满学分提早毕业，也可以延长学习时间。

从管理方法上看，中学对学生采取直接管理，老师对学生的管理侧重督促、检查。而大学对学生的管理主要依靠其本身的自觉性，更多强调学生的自我管理、自我教育、自我服务，许多活动由学生自己组织。

从管理系统上看，中学的管理都是通过班主任实施，而大学各个职能部门都在直接参与管理，如思想教育管理、学籍管理、宿舍管理、课外活动管理等。

总之，大学与中学相比，有着许多不同的特点，对新生来说，大学生活对同学们提出了更高的要求。因此，新生朋友们在入校伊始就必须尽快地了解 and 认识大学这个新环境中的新情况、新要求，了解新生活中容易出现的问题，做到心

中有数，以便尽快地适应大学生活。

## 二、大学部分新生的心理失衡与困惑

从中学到大学，生活的时空发生了巨大的变化：你的生活向导不再是处处宠你、依你的爸爸妈妈或爷爷奶奶，他们不能再对你的衣、食、住、行实行“四包”；你的竞争对手不再是高考落榜的那些同学；大学两节课的教学内容量比中学一个星期的讲授内容还多；大学晚自修时间，你爱干什么就干什么；你有了很多陌生的同学，你该得体地待人接物……。显然，你不能轻易地驾驭这些变化，你不能立即适应大学的生活，于是，产生了心理失衡和困惑。这不是偶然的，它是必然的，你不必害怕。但你必须了解可能出现心理失衡现象，把握“困惑”的原因，以便自己能有效地调节种种心理失衡，尽快适应大学生活。

### 1. 大学部分新生心理失衡的表现

#### (1) 自我地位改变导致评价失调

大学新生中多数人中学时期是学习的尖子，他们成为老师称赞、家长夸奖、同学羡慕的对象，因而自我感觉良好。尤其经历高考竞争的胜利，又突然意识到自己的确有些“本事”，自信心、优越感、自豪感油然而生。进入大学后，来到“群英荟萃”的新集体中，摆在面前的是一种重新分化的“危险局面”，原来第一、第二名，可能一落千丈。四分之三以上的学生在中学担任过干部，总是把握别人，而现在只需四分之一的继续“任职”，其余的人“沦为被领导者”。这种地位的变化越强烈，心理落差就越大，由此产生了自我评价失调。有些同学产生了自卑和焦虑，他们开始对自己提出一

个又一个问题：“我是谁？”“中学名噪一时的‘我’哪去了！”“我还能成功吗？”等等；有的同学从此消沉下去，自己不想有任何表现，对别人又表现出不服气的思想和行为，不支持班级工作，甚至起反作用。

## (2) 理想现实差异导致失望迷惘

进入大学以前，许多学生对大学生活了解甚少，往往凭着想象，把大学生活描绘得过于理想，抱有不切实际的幻想和过高的期望。在他们心目中，大学是一座金碧辉煌的殿堂，大学生活更是充满了诗情画意。有一位新生在高中时是这样描绘理想中的大学：“在我的心目中，大学就是在‘十年寒窗’后打上的一个大大的句号。那里充实而浪漫，再也没有中学时压得喘不过气来的作业；再也没有老师苦口婆心的教导；再也没有临近‘黑色七月’的恐惧……”；“大学生生活不再像高中那样紧张、单调、枯燥，而是时刻充满愉快和轻松，没有任何学习压力。生活的主旋律是文娱活动……”；“大学的生活该是这样的——每天只有两节课，且都是由知识渊博的老教授用那极富有吸引力的话语讲授的；下课后，同学们或躺在草地上，眼望湛蓝的天空，用精妙的诗句抒发自己的情怀，或辩论当今时事，或在操场上展现青春的活力；晚上，或跳舞，或欣赏音乐陶冶情操；春天到来时，同学们又一次欢快地走在踏青的小路上……”。可一旦进入大学，实实在在的生活展现在面前了，许多人最初的心理感受是很复杂的，兴奋、轻松、愉快等种种体验集于一身。大学的一切确实很新鲜，大学生活也实在是令人激动！然而，兴奋和冲动之后，随之而来的是一些新生的郁闷和不满，生

活平淡、枯燥，“一个书包两只碗”，“寝室、教室、食堂”三角地无限循环，日复一日。一位新生说：“进大学好象是从理想的天堂回到了现实的土壤。失望是大学给我的印象，我想象中的大学生活是充满花香和温馨，非常美丽的生活，而现实中的大学生活枯燥、乏味，整天就是上课、吃饭、作业，还需应付令人恐惧的考试。”想象与现实的强烈落差打乱了新生的平衡心理，使他们感到困惑、迷惘，从而产生失望感，情绪消极低落。

### (3) 人际适应不良导致孤独压抑

大学新生阶段，是他们与同龄人的交往需求最强烈的时期，表现出鲜明的恋群感。他们希望拥有一个生机勃勃、积极向上的好集体，渴望建立一个和谐的人际关系环境，渴望人们的理解和支持，并发展了广泛的社交活动，以寻觅“知音”、“知己”，以获得感情上的发泄和共鸣，使自己的才能得到充分发挥和表现，并得到他人的承认。但大学新生与周围同学的交往中，因缺乏经验、技巧而不善交往；因担心别人轻视自己而不愿交往；因异性相处而不敢交往；因性格内向孤僻而不会交往等，由此造成与他人难以沟通，感到压抑孤独，出现了许许多多的“困惑”。譬如有的同学抱怨说，在大学生活中人与人之间总隔着一层薄膜，相互间很难真正成为两心如一的知音；有的同学说，在大学生活中好象每个人都是戴着面具出现的，徒见其外表而不知其内心；也有的同学说，大学师生之间没有什么感情，上课铃响始见老师登台，下课铃过教师即去，甚至一个学期过去了，还不知老师姓甚名谁；还有的同学诉说，“自己常被人误解”，想同他人

倾心交谈，却被他人认为你有意巴结，你出于同学之情，互相帮助，他认为你拉拢他，你关心集体，经常默默做好事，却被人说成别有用心……由此，一些新生就得出结论：“大学中的人际关系不如中学”，产生了“知音中断”、“知音难觅”的想法。他们多是通过频繁的书信或电话，同中学时期的老师、同学、朋友及家人联系，交流思想感情，倾诉以往的情谊，渲泄中心的不适。

## 2. 大学部分新生心理失衡的原因

### (1) 学校环境的变迁

无论是什么样的人，当刚从熟悉的环境进入陌生的环境时，都要有一个适应的过程。从婴儿出世到老人退休，从一个人工作性质的改变到工作单位的变更等，人们都会出现一个由不适应到适应的过程，心理从失衡到平衡的过程。而大学新生对这种环境的变化尤为敏感，表现得更为剧烈。他们面临着的是陌生的校园、生疏而且关系密切的新群体。他们首次远离家门，第一次独立地处理各种问题，离开长期依赖的父母及其他的亲人、朋友和熟悉的环境，意味着今后将开始独立生活，对众多的问题要自己拿主意，自己动手解决。所有这些都会给每个新生带来不同程度的环境应激，使人感到紧张、焦虑甚至痛苦。他们或者对外部环境的变化缺少心理准备，产生许多心理矛盾；或者表现出一种心理惯性，即往往留恋中学时代，并且喜欢与过去习惯了的生活相比较，产生一种看不惯，甚至抵触的消极情绪。当这种情绪笼罩心头时，就减却了投入新生活的勇气与热情，增添了迟疑与懊丧。对于大学新生，要看到心理矛盾并非坏事，当外部环境

对人的心理发展提出了新的问题和要求时，这种不平衡促使人从不适应到适应，从而有所发展。积极地解决心理矛盾和心理困惑，就是心理发展的动力，而如果消极地看待这些心理矛盾，便会使它们成为新成长中的心理障碍。

## （2）青年期“心理断乳”的反映

从青年期年龄发展的特点来看，初入学的大学生，一般处于青年中期。这个时期的心理发展水平，一般来说正在走向成熟而又未完全成熟。青年期是人生极为宝贵的时期，它意味着人在生理和心理上会表现出许多突出的特点。有人说，青年期在生理上是“突进期”，心理上是情感的“波涛期”，思维上是“敏感期”。也有人说，青年期是心理上的“断乳期”，这与婴幼儿时期的“生理上的断乳”一样是个危机，这将使青年陷入欲求而又得不到的满足的境地，产生一时的不安与焦虑，经历情绪上的激动与混乱。青年学生离乡背井进入大学，处在一个全新的文化氛围中，由“小世界的大人物”变为“大世界的小人物”，这对于每一个都曾一度辉煌的大学生个体来说，都极易产生心理上的不安，致使行为高度个性化。

就心理上说，青年期主要特征表现为心理上的不平衡，在各个方面都发生激烈的矛盾冲突，在情感上波澜起伏。在大学新生中最突出的是：第一，自主要求强烈与自理能力偏差的矛盾冲突。大学生精力旺盛，思维敏捷，富有创造欲和自信心，要求社会和别人将他们当作成人看待，在内心体验上极富成人感。他们极想从父母师长的监督中摆脱出来，脱离对他们的依存关系。但由于他们的心理成熟滞后于生理成