

翱翔在大学

——西安工业大学新生入学教育

李建安 齐华◎主编

图书在版编目(CIP)数据

翱翔在大学：西安工业大学新生入学教育 / 李建安，
齐华主编. —西安：陕西人民出版社，2014

ISBN 978 - 7 - 224 - 11257 - 3

I. ①翱… II. ①李… ②齐… III. ①大学生—入学
教育—高等学校—教材 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014) 第 193267 号

翱翔在大学

——西安工业大学新生入学教育

主 编 李建安 齐 华

出版发行 陕西出版传媒集团 陕西人民出版社
(西安北大街 147 号 邮编: 710003)

印 刷 西安印刷包装产业基地发展有限公司

开 本 880mm × 1230mm 32 开 9.125 印张

字 数 214 千字

版 次 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 224 - 11257 - 3

定 价 9.80 元

编 委 会

主 审	丁养斌	雷亚萍			
主 编	李建安	齐 华			
副主编	姬洪波	张 英	牛迎宾		
编 委	贾应应	郭 克	马新厂	付 园	
	姜冰清	孙 博	杨卫东	翟 超	
	刘俊丽	李 茜			



目 录

中华文明起源地——陕西 / 1

第一章 大学生活 19 - 49

第一节 学校概况 / 19

第二节 学习环境 / 23

第三节 心理调适 / 29

第四节 人际关系 / 42

第二章 大学学习 50 - 103

第一节 大学学习的新特点 / 51

第二节 大学学习规划 / 59

第三节 大学课程的基本结构 / 68

第四节 大学课堂的学习方法 / 76

第五节 学会学习 / 88

第三章 大学学生管理与教育 104 - 151

第一节 大学学生管理制度 / 104

第二节 大学生资助 / 125

第三节 学会自我管理 / 136

第四节 诚信是做人的第一准则 / 143

第四章 大学生法纪、安全教育 152 - 192

- 第一节 遵纪守法教育 / 153
- 第二节 生活中的安全知识 / 155
- 第三节 消防安全与消防自救知识 / 185
- 第四节 交通及旅游安全知识 / 189

第五章 职业与就业 193 - 226

- 第一节 知己知彼——职业与自我认知 / 193
- 第二节 运筹帷幄——职业生涯规划 / 204
- 第三节 决胜千里——为就业做准备 / 210
- 第四节 激流勇进——创业意识能力的培养 / 221

第六章 素质培养与锤炼 227 - 253

- 第一节 大学生思想政治素质的培养 / 227
- 第二节 大学生非专业素质的培养 / 232
- 第三节 大学生与目标教育 / 240
- 第四节 高素质人才的最终目标 / 247

第七章 大学的党团组织 254 - 278

- 第一节 团组织工作概要 / 254
- 第二节 大学的党课教育 / 271

第八章 大学生医疗综合管理办法 279 - 283

一、陕西省的地质地貌

陕西省现在的地貌由三大地质单元组成，即陕北高原、关中平原、秦巴山地。

陕北高原属于鄂尔多斯地块的一部分，鄂尔多斯地块又是亚欧板块的组成部分。地球不断地运动，板块不停地漂移，产生的挤压、碰撞不断抬高这部分地块。大约在距今二三百万年的第四纪，逐步堆积形成了巨厚的黄土，构成了今天陕北黄土高原的塬、梁、峁、沟壑等蔚为壮观的地貌。陕北黄土高原的南缘与关中平原的交接地带，构成了较为低矮的北山山地。

关中平原是渭河地堑所在地，属于汾渭地堑的西部部分。地堑是两边相对抬升的山地间，由河流湖泊冲刷沉积而形成的平原地带。在距今大约 200 万年的时期，关中平原为一广阔的湖泊，其东至山西省临汾一带，地质史上称为“汾渭古湖”。大约距今 100 万年时，汾渭地堑继续下沉，“汾渭古湖”渐渐消失，在湖相沉积层达 2000 米至 5000 米的渭河地堑，形成了今天的渭河水系和关中平原。

通常称为“八百里秦川”的地域，就是指西起宝鸡，东至潼关，北缘北山，南为秦岭山的关中平原。关中平原总面积为3.4万平方公里。

秦巴山区为秦岭、巴山和两山之间的汉中、安康盆地。秦岭巴山以及四川地块，受漂移的印度板块的挤压、撞击，地壳大幅度上升，构成了巍峨雄壮的高山地形。横亘于关中以南的秦岭，南北宽约二三百公里，东西绵延约2000公里，是中国南北自然地理的分界线，是长江水域和黄河水域的分界岭。在春秋战国时，属于秦国属地内最高山岭，故名秦岭。秦岭地域宽阔、山体雄伟、泉流交汇、气势磅礴，自古被尊为华夏文明的龙脉，与黄河总称为中华民族的父亲山和母亲河。

二、陕西——中华文明的起源地

文明的起源及发展从旧石器时代开始，具有代表性的文明在陕西的发展对中国历史进程有着巨大而深远的影响，陕西是中华文明最重要的发源地。让我们从古猿人的诞生讲起，地球诞生以后，经历漫长的内部剧爆和外部冷凝，在不断地运动中，连续发生着物理变化和化学反应，轻者上浮、重者下沉，形成了水、空气、风、雨、雷、电。在距今大约36亿年前，第一个有生命的细胞产生，在距今约400万年前，人类的祖先——古猿人诞生了。

古猿人经历了极端的气候变化，与洪水、猛兽为伍，在生存欲望的促使下，从被动随意性地运用身边的石块、树枝砸击猛兽，发展到了主动地拣拾、准备树枝和石块，以备其用，这就是旧石器时代。

漫长的旧石器时代，人类一代一代通过对自然工具の利用，激发了大脑的生长和开发，智慧、意识渐渐发达，从利用自然的石块、树枝等工具，达到对这些工具进行分类利用，随之又对这



些自然工具进行简单的加工。

当人类对自然工具能够进行比较细致的分类加工时,标志着人类进入了新石器时代。新石器时代,人类对工具的分类更加专业,更加实用,同时人类对四季和日、月、星、辰的变化都有了明确的意识,并渐渐地掌握了这些知识。新石器时代,人们不但对工具分类、加工更加细致和专业,还注意掌握和利用自然规律和知识。生活质量相对提高,语言交流逐渐丰富,以母系社会为主的群居、定居部落生活形式基本形成。新石器时代持续了两万余年,在新石器时代的后期,人类从母系氏族社会逐渐过渡到了父系氏族社会。

新石器时代的中后期,氏族部落像雨后的春笋,遍布地球上的各个角落。在一些自然环境较好、水源丰富、土地肥沃、各种植物生长茂盛的地方,部落的密度更大,每个部落的人口有所增加。在部落内部,有了明显的分工,部落之间也有了一定的交流,但由于生存的竞争,部落间的交流还很少。

(一) 神农氏部落

在距今约一万年的宝鸡地区,渭河两岸生存着一个部落,史称神农氏部落。神农氏观察到四季的变化同植物生长的关系,借鉴前人种植农作物的经验,系统规范了农耕生产,包括农耕用工具、种子收获、保存农耕时间等,这是人类第一次开始系统农耕生产。神农氏对人类的进步做出了巨大的贡献,后人为纪念他所在部落,尊称这个部落为神农氏部落。

(二) 炎帝及炎帝部落

神农氏族部落,由于农耕生产的发展,人们不再流离迁徙,过上了较为稳定的生活。农耕生产对男人具有依赖性,逐步提高了男人的地位,男人也逐渐有了姓氏,这是较为明显的母系氏族社会同父系氏族社会并列的时期。在距今约 6000 年,神农氏族的少典氏娶了有蟠氏一名叫女登的姑娘,生了一个儿子,名叫

“轨”，又叫“石年”，他就是炎帝。《帝王世说》之中“炎帝神农氏，姜姓也。母曰任如人，有螭氏之女，名女登，为少典正妃。游于华山之阳，有神龙首感女登于常羊，生炎帝，人身牛首，长于姜水，因以氏焉”。

炎帝在前人的基础上更大限度地促进了火的利用，如对火种的保护，火在做饭和日常生活中的应用等。火的发明利用，给人类带来了光明，更使人们结束了茹毛饮血的历史，促进了人类体质的进化。由于他对火的应用的贡献，史尊称他为炎帝。炎帝部落对火的利用，使农耕产量增加，族人开始饮用熟食，身体更加健康，人口发展迅速。炎帝部落除一支继续留在关中西部外，其余的分别向西南、西北，沿渭河向黄河的中下游方向迁移。

炎帝部落往西南迁移。据说炎帝的妻子是活动于四川雅砻江流域、岷江流域一带烛龙族人，炎帝的孙子灵偃的儿子互人，在临近这一代的陕、川、甘边境区建有互人国。四川有崇拜祭祀炎帝的习俗，也流传着炎帝误食断肠草的说法。广西的壮族和贵州、云南一些地区的少数民族认为炎帝是他们的始祖，这些都表明，曾经有炎帝的一些分支部落迁移西南，并同当地的土著融合，继承和延续了炎帝的部落文化。

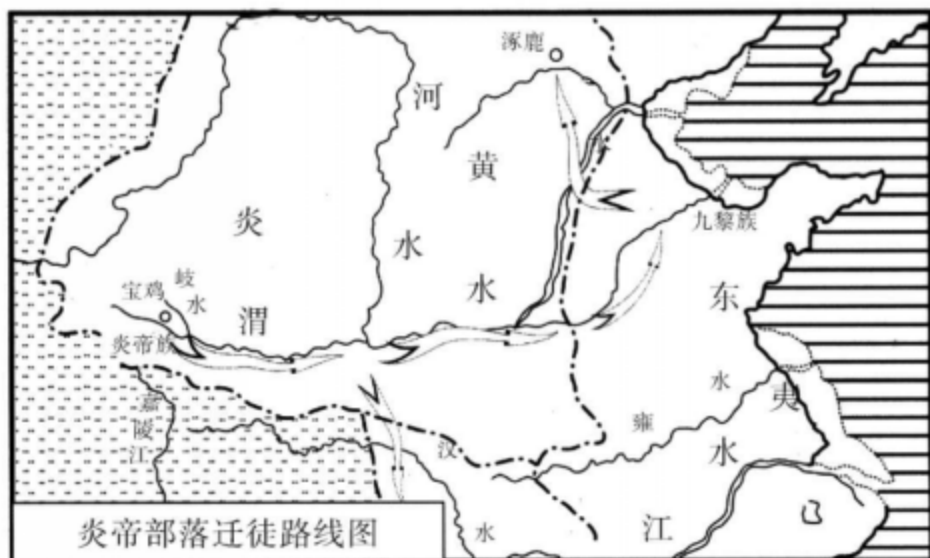
炎帝部落往西迁移。炎帝部落中有一支溯渭水而迁移到西北地区，与生活在那里的羌族融合，形成羌族。也有一支据说进入西藏，与当地的土著融合形成了后来的藏族。

炎帝部落往东迁移。炎帝部落带着先进的生产工具和知识在向各地的移民过程中，人数最多、影响最深远的是沿渭河、黄河向东迁移进入中原舞台的那一支。传说他们曾在山东曲阜附近建立了都城，这个过程约有 530 年之久。

炎帝部落在向东迁移的过程中，在今河北省涿鹿东南阪山之下的阪泉，同势力逐渐增强的黄帝部落，发生了一场中华民族历史上第一次大的战争——阪泉之战。



阪泉之战,黄帝诛杀了炎帝,代替了炎帝的部落盟主之位,炎帝的部落四分五裂。一部分以祝融为首领向南迁徙,活动于湖南、湖北一带。一部分由第八代炎帝榆罔带领,归属于黄帝部落,并逐渐向华北平原、东北一带迁徙。



炎帝是中国上古时代第一个部族联盟的奠基人,在关中平原西部渭水中游姜水一带成长起来,他艰苦创业,促进了火的应用,推进了农耕经济发展,完成了母系氏族制向父系氏族制的过渡,真正点燃了中华民族的文明之火。

(三) 黄帝及黄帝部落

黄帝出生晚于炎帝数百年。神农部落之一的少典部落,在炎帝时期也向关中平原的北部陕甘交界的黄土高原上迁徙。在距今大约 5000 年前,少典氏部族的一个头领娶了有蟠氏族的一名叫附宝的姑娘,这位姑娘生了一位赫赫有名的儿子——黄帝。

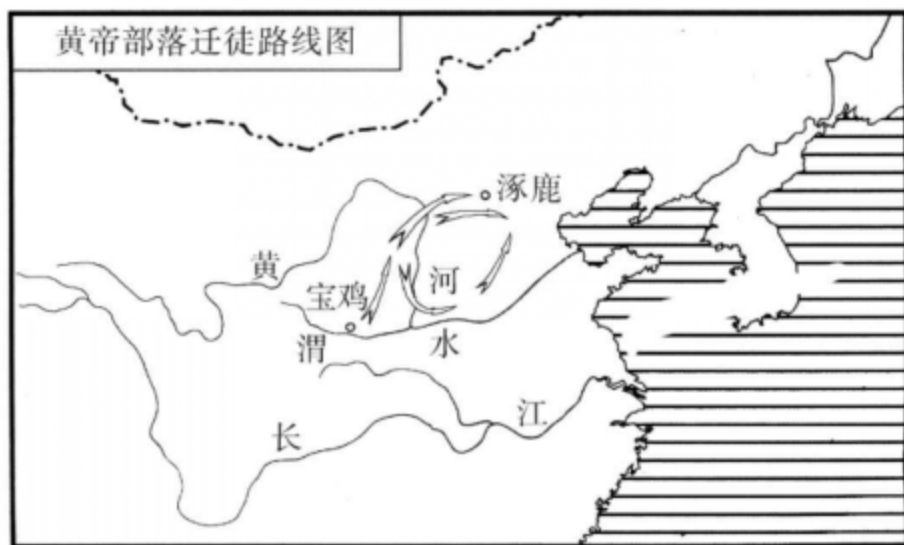
黄帝名叫轩辕,是因为他这一氏族部落在轩辕这个地方活动过,这个地方位于现在的陕甘交界的黄土高原上,传说黄帝活了 110 岁,死后葬在陕西黄陵县桥山。据记载,从公元前 442 年开始,历朝历代都有祭黄陵的传统。

黄帝共有 25 个儿子,其中 12 个封姓,9 个儿子封国,后代

子孙中约有 70 个封国。

黄帝部族东迁以前，活动在陕西、山西的北部黄土高原上，过着半农耕半游牧的生活。《史记·五帝本纪》中说黄帝部族“习用干戈，以征不享”。“天下有不顺者，黄帝从而征之，平者去之，披山通道，未尝宁居。”

黄帝部族东迁中原、河北一带，势力渐渐强大，在阪泉之野，同炎帝打了中华民族有记载以来的第一场大战争，确立了黄帝取代炎帝部落联盟首领的地位。后来不久，归属于黄帝的第八代炎帝——榆罔在向东迁的过程中，同山东半岛上的一个很强大的部族——东黎族发生了战争，东黎族的首领为蚩尤。蚩尤部族多次击败榆罔，榆罔不得已求救于黄帝。开始黄帝试图与蚩尤和解，被蚩尤拒绝，于是黄帝制造武器，训练战士，进行备战，并发动战争，攻打蚩尤。一年多的时间里，经过许多次战争，终于打败了蚩尤，这就是著名的黄帝战蚩尤——涿鹿之战。这次战争，真正确立了黄帝联盟首领的地位，开始了中华民族文明的新时代。



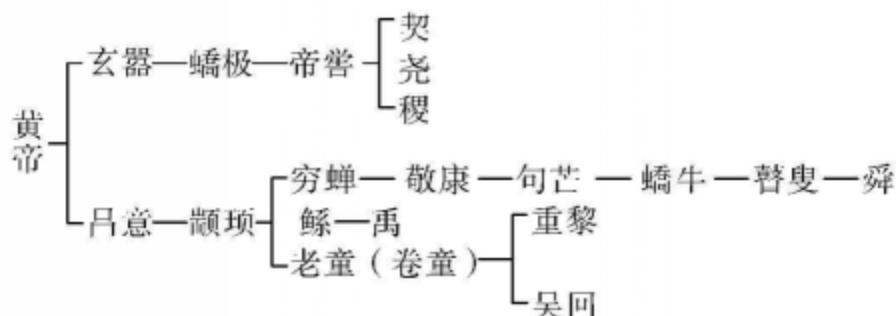
在黄帝时代，开始创造了天文历书、礼法制度、文字、音乐、指南车、鼓、分土建国、青铜等等一系列象征人类文明的文化，是



人类文明的真正起源。

据《史记·五帝本纪》，黄帝的联盟首领下传到第八代——益，由于益扶佑第七代盟主——禹的时间较短，天下各个部落都不信服，因此都去朝拜禹的儿子启，于是启继承了盟主之位。开始了中华民族的第一个奴隶制国家——夏朝。

黄帝世系如下：



据《史记·殷本纪》和《史记·周本纪》，殷商的祖先上推二十九代为帝喾的儿子契，周文王上推十三代是帝喾的儿子弃（稷），也就是说，夏、商、周三个朝代，均为黄帝的后人。

中华民族文明起源序览

名称	距今时间	跨越时间	主要人物
神农氏	约 8000 年	约 2000 年	神农氏
炎帝	约 6000 年	约 530 年	炎帝(轨或石年)
黄帝	约 5000 年	约 500 年	黄帝(轩辕)

三、十三朝古都——西安

西安，古称长安，处于渭河平原的中部。这块平原地带，虽然面积不大，但由于其风调雨顺，土地肥沃，加之生息在这块土地上的人民，大多数是神农氏、炎帝的部族传人，他们精于农耕之术，勤于稼穡之作，物产丰富，民风纯朴，自古是兵家必争之

地,帝王首选之所在。

我国历史上曾有十三朝古都建在西安,且历时最长,居我国六大古都之首。同罗马、雅典、开罗并称“世界四大古都”。

根据历史顺序,将在西安建都的朝代依次简叙。

1. 西周都城——镐京

周文王自称王以后,逐步实行蓄谋已久的“翦商”计划,东征西伐,扩大势力。约在公元前 1145 年,周文王受命称王的第二年,周文王伐崇国。崇国是殷纣王监视周文王动静国家,在今西安的东郊一带。周文王伐崇后,在沔河西岸建立起了丰邑,这就是西周镐京的雏形。武王在伐殷商前一年,约公元前 1135 年,在沔河的东岸建起了镐邑,丰邑、镐邑合为西周的都城——名为镐京。

约在公元前 1134 年,武王伐纣成功,这一年应该是西周真正的开始,镐京从这一年起经历了 13 个周王,历时 363 年,到公元前 771 年,周幽王被狄戎所迫,不得不将京都搬迁到了东都——洛邑。

2. 秦国都城——咸阳

战国时期,诸侯国秦国在秦孝公十二年(前 350)于今天西安市和咸阳市中间建成了国都——称为咸阳。221 年秦始皇横扫六国,统一中国,建都还在这里。207 年,秦三世子婴于子婴元年(前 206)灭国。因此,咸阳城虽然建成了 114 年,但作为都城只有短短的 15 年。

3. 西汉都城——长安

前 202 年,刘邦战胜了楚项王即帝位,五月迁都长安,开始了西汉王朝的统治,西汉王朝在长安经历了 15 个皇帝,历时 210 年,于 8 年因王莽篡权而灭亡。

4. 新政王朝

8 年,西汉的外戚王莽篡权建立新政王朝,都长安,在位 15



年。于 23 年被东汉开国皇帝刘秀领导的起义军推翻。

5. 东汉献帝

东汉于 23 年建国，都城洛阳。东汉末年的割据混战，瓦解了东汉的统治。190 年，并州刺史董卓拥重兵进京，立刘协为汉献帝，年号“初平”，实际大权掌握在董卓手中。后因各地讨伐，董卓不得已于初平元年（190）挟持汉献帝由洛阳迁都长安。后董卓被杀，汉献帝于建安元年（196）东归洛阳。在长安统治历时 6 年。

6. 西晋愍帝

266 年，司马氏代魏建立西晋王朝，建都洛阳。311 年，由于匈奴起兵攻占洛阳俘虏了晋怀帝。西晋愍帝逼迫于建兴元年（313）迁都长安。建兴四年（316），匈奴再次攻入长安，西晋灭亡。西晋愍帝在长安统治约 4 年。

7. 前赵

前赵是史称“五胡十六国”的五胡之一，由匈奴的贵族刘渊的后人刘曜所建。西晋永兴元年（304），刘渊建立了“汉”国，国都设在左国城，“汉”国后期因大臣叛乱，城池残破，光初元年（318），刘曜平定了叛乱，迁都长安，改“汉”国号为“赵”，史称前赵。于光初十三年（330）被前秦所灭，历时 13 年。

8. 前秦

前秦是十六国时期氐族建立的政权，氐族地处西北羌族地区的少数民族，后发展的分支较多。皇始元年（351），临渭氐族苻坚自称“天王”，国号“秦”，都长安，史称前秦。前秦曾一度统一北方黄河流域，雄极一时。后来在对南方的东晋作战中，“淝水之战”失利，前秦逐渐瓦解，太安元年（385）前秦被后燕所灭，历时 35 年。这里还要提及的是佛教著名高僧、佛教经典翻译大师——鸠摩罗什，就是苻坚命令大将吕光攻打龟兹国，以求获得鸠摩罗什大师，可惜的是，吕光获得鸠摩罗什大师后，得知苻坚

被杀,就随地建立了西凉国。直到后秦时期,鸠摩罗什大师才到达了长安。在长安,鸠摩罗什在草堂寺出家,为佛教的东传,特别是佛经中文翻译作出了巨大贡献。

9. 后秦

后秦也是东晋时期十六国之一。384年,羌族姚苻自称秦王,建都长安,史称后秦。后秦于417年被东晋将军刘裕攻破遂灭,历时34年。

10. 西魏

386年,大草原的鲜卑族拓跋部建立起了北魏政权,结束了北方十六国的分割局面,统一了黄河流域,这是史称南北朝时期。535年,北魏政权出现了分裂,北魏大臣宇文泰立皇室贵族元宝炬为帝,建都长安,史称西魏。557年,宇文泰(北魏名将,西魏大丞相)儿子宇文觉废掉了西魏皇帝,自立为帝,结束了西魏政权,历时23年。

11. 北周

557年,宇文觉废西魏自立为帝,建立了北周政权,建都长安。北周攻破北齐后统一了黄河流域,在经历了五代帝王后,静帝大定元年(581),原北周丞相杨坚受禅登基,北周灭亡,历时25年。

12. 隋朝

隋朝在中国历史上统治的时间虽然不长,但影响很大,著名的大运河就是隋朝修建的。581年,杨坚受禅登基开始了隋朝的历史,589年,当时统治了北方9年的隋灭了南陈,结束了中国历史上的南北朝时期,完成了统一大业。隋朝经历4位皇帝,于618年被李渊唐王朝代替,隋朝建都长安,历时38年。

13. 唐朝

唐朝由唐高祖李渊登基称帝开始,历时290年,在中华民族历史上,不论是在经济发展、文化融合、国际交流、社会创新都有



浓彩丰碑。首都长安,人口超过 100 万,是当时世界上最大的城市。唐朝的陪都为洛阳,其间武则天自立女皇改为周,将首都迁往洛阳,历时 16 年。唐朝 21 位皇帝,其间也有短暂迁都洛阳的,因此,大唐 290 年江山,在长安建都历时 265 年,创造了中华民族的又一辉煌时期。

长安作为京都共有 13 个朝代,历时 1046 年,为世界古都之最。

四、陕西旅游文化

陕西地处祖国的西北地区,东接中原地带。西安自古是帝王之都,在不为京都的期间里,是祖国的西北重镇。其历史悠长,自然风光多变,有着非常丰富的旅游资源和文化。这里根据陕西的地理地貌,分三大块来简要介绍。

(一) 黄土高原——陕北

陕北为黄土高原地带,坐落着榆林、延安、铜川三个地级市。

1. 镇北台

镇北台在榆林城北,距榆林城 4 公里的红山上。镇北台是古长城沿线现存最大的要塞之一,自古有“东有山海关、西有嘉峪关、中有镇北台”的说法,有“万里长城第一台”之称。镇北台呈方形,共四层高 30 余米,占地面积 5056 余平方米。由于处于红山顶上,更显居高临下、气势宏大,站在顶端,举目北望,无尽的山岭沙丘,尽显塞外风光。

2. 壶口瀑布

壶口瀑布是黄河上唯一的黄色大瀑布,也是中国的第二大瀑布,号称“黄河奇观”。黄河从青藏高原奔流而下,一路向东,经过了青海、甘肃、宁夏、内蒙古,从内蒙古的鄂尔多斯东边缘紧急转弯,沿着陕西省和山西省的省界线向南而去,在流经东濒山

西省吉县壶口镇,西临陕西省宜川县壶口乡之处,垂直向下流入一地下峡谷,形成了“千里黄河一壶收”的壮观奇景。

3. 黄帝陵

黄帝陵位于延安市黄陵县桥山,是中华民族始祖轩辕氏的陵墓。相传黄帝得道升天,这里只是衣冠冢。据记载,最早举行祭祀黄帝开始于前442年。唐代宗大历五年(770)开始建庙祭典,从此,黄帝陵成为历代王朝举行国家大祭的场所。陵区现存历代帝王御制祭文碑57道,另有近代领袖人物孙中山、蒋介石、毛泽东、邓小平题词。“黄帝陵”三字原为抗战时蒋介石题写,1956年被铲除,现为郭沫若于1963年黄帝陵修复时题写。

4. 延安——革命圣地

延安是举世闻名的革命圣地,也是古代著名的边域。1935年,中国共产党领导的工农红军,爬雪山、过草地历经二万五千里长征到达延安,建立起根据地。毛泽东同志在延安13年,著述了他的著作中最重要的部分,领导了抗日战争及解放战争,解放了全中国。延安留下了老一辈革命家的足迹,中国革命历史旧址众多,如王家坪、杨家岭、枣园、南泥湾、宝塔山等等,是全国爱国主义教育、革命传统教育和延安精神教育的三大教育基地。

5. 文物古迹

陕北地区丘陵沟壑纵横,气候比较干旱。寺庙林立,文物古迹颇多。靖边县北,东晋年间,匈奴首领赫连勃勃建统万城,佳县白云山有建于宋代的白云观,因其抽签算卦灵验而闻名于世。铜川香山是我国八大佛教圣地之一。药王山更是以药学家孙思邈归隐修道而名传天下。还有米脂县的李自成行宫、姜家大院、李鼎明先生故居等等,以及神木县高家川新石器时代(龙山时期)石城遗址等等。

(二) 关中平原地区

关中平原坐落着省会城市西安市和咸阳、宝鸡、渭南三个地