



十三五普通高等教育改革创新教育示范教材
广西高校思想政治教育杰出人才支持计划项目

大学生入学教育读本

(第三版)

毛芳才 梁华 林明◎主编



东北师范大学出版社

NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

大学生入学教育读本

主 编 毛芳才 梁 华 林 明

副主编 蒋 莹 谢嘉雯 杨玉相 吴继寿

东北师范大学出版社
长 春

大学生入学教育读本

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生入学教育读本 / 毛芳才, 梁华, 林明主编
— 长春: 东北师范大学出版社, 2019.8
ISBN 978 - 7 - 5681 - 6212 - 8

I. ①大… II. ①毛… ②梁… ③林… 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(2019)第184226号

责任编辑: 尚禹含 封面设计: 创智时代
责任校对: 张 怡 责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 010-82893125

传真: 010-82896571

网址: <http://www.nenup.com>

东北师范大学出版社激光照排中心制版

北京阳光印易科技有限公司印装

北京市通州区于家务乡聚富苑聚和四街 7 号 (邮政编码: 101105)

2019 年 8 月第 1 版 2019 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

幅面尺寸: 185 mm×260 mm 印张: 11.75 字数: 286 千

定价: 33.00 元

• 前 言 •

《大学生入学教育读本》一书作为新生入学教育的辅助学习读本，从2011年秋季出版以来，经过广大师生多年来的检验，倍受好评，足见此书不失为一本增加正能量的好读本。

为贯彻落实新时代全国教育大会的精神，使此书更贴近新时代大学新生的实际，更好地服务于广大新生，我们根据大学生入学教育相关政策和要求，组织相关作者在2015年修订版的基础上对本书进行再次修订。此次修订，坚持在入学教育中解决“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”这一根本问题。书中深入贯彻了习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，特别是习近平总书记关于大学生成长和成才的新论述、新理念、新寄语，旨在正确引导和鼓励以“00后”为主力军的当代大学生牢记习近平总书记的嘱托：要爱国，忠于祖国，忠于人民；要励志，立鸿鹄志，做奋斗者；要求真，求真学问，练真本领；要力行，知行合一，做实干家。令当代大学生主动融入国家发展，把握时代发展方向，做时代的领跑者！修订的内容主要有以下几个方面：一是全书以新时代全国教育大会精神为指导，将大会精神贯穿大学生成长成才教育的全过程；二是始终坚持以“立德树人”为根本，把“全员育人、全过程育人、全方位育人”的理念融入各章节，构建“三全育人”长效机制；三是根据学校机关部门、二级学院职能优化的最新成果，对教育管理一章做了进一步的修改和补充。与广大新生见面的第三版更契合新时代的教育和管理理念，能够帮助每一名新生更快地熟悉和适应新的大学学习生活，开创大学学习和生活的良好开端，夯实整个大学阶段学习的根基，为大学生今后的学习、生活打下良好的基础。

本书修订再版后仍分十三章。主编为毛芳才、梁华、林明，副主编为蒋莹、谢嘉雯、杨玉相、吴继寿。毛芳才负责此次修订的统筹策划和安排布置，并承担了修订章节的终审工作。各章的撰写或修订分工如下：第一章为谢华夏、钟建林，第二章为毛芳才、何婷、徐锐强，第三章为吴继寿、宋晓蕾、梁华，第四章为韦秋玉、农兴强，第五章为兰瑞芳、白明凤、徐锐强，第六章为宋晓蕾、周燕

学、林明，第七章为蒋莹、李泳璋，第八章为蒋莹、林成，第九章为黄雪强、蓝超英、范鸿雁，第十章为莫勋、莫桂娟，第十一章为谢嘉雯、刘利，第十二章为杨玉相、李泳璋，第十三章为杜延波、毛芳才。

在本书编写和修订过程中，我们参阅了国内外的有关著作、教材和文献，引用了其中不少精辟的观点和见解，在此谨向这些著作、教材和文献的作者表示衷心的感谢！由于篇幅所限，未能一一列出，在此致以歉意。

由于编者水平所限，书中难免存在错误和不妥之处，敬请各位专家、学者和广大读者批评指正。

编者

2019年8月

目录

第一章 走进大学 / 1

- 第一节 适应大学新环境 1
- 第二节 开启大学新生活 6
- 第三节 扬帆人生新航程 9

第二章 新生军训 / 18

- 第一节 领会军训意义 做好军训准备 18
- 第二节 了解军训内容 珍惜军训机会 21
- 第三节 严守军训纪律 实现军训目标 25

第三章 品德修养 / 28

- 第一节 解读大学生的“理想” 28
- 第二节 解读大学生的“道德” 34
- 第三节 大学生的人生追求 37

第四章 教学管理 / 40

- 第一节 大学教学管理机构 and 教学管理制度 40
- 第二节 学分制管理简介 44
- 第三节 学历与学位 46
- 第四节 国家教育考试 48

第五章 大学生学习 / 56

- 第一节 大学学习的特点和基本原则 56
- 第二节 大学的课堂学习 61
- 第三节 大学的第二课堂学习 65

第六章 人际交往 / 77

- 第一节 人际交往的概念与意义 77
- 第二节 人际交往的基本原则 79
- 第三节 大学生人际交往的基本技巧和交往能力的提升 82
- 第四节 大学生要学会与不同的人交往 86

第七章 大学生婚恋 / 93

- 第一节 认知大学生生活中的恋爱 93
- 第二节 正确处理爱情与学业 95
- 第三节 正确对待性健康与结婚 98

第八章 健康顾问 / 101

第一节	运动与健康	101
第二节	常见疾病的防治知识	102
第三节	就医用药常识	107
第四节	大学生的医疗保险政策	108

第九章 日常生活 / 109

第一节	大学生日常生活的特点	109
第二节	培养良好的生活习惯	113
第三节	合理安排大学生活	118

第十章 心理健康 / 126

第一节	大学新生的心理适应	126
第二节	大学生自我意识的发展	130
第三节	宝贵的心理品质	133
第四节	多元文化背景下的心理调适	141
第五节	心理健康与生活	143

第十一章 审美修养 / 147

第一节	什么是美	147
第二节	大学生审美教育的特殊性	148
第三节	大学生塑造自身美的途径	149
第四节	大学生塑造自身美的目标	150

第十二章 成才与就业、创业 / 154

第一节	在大学这片沃土里成才	154
第二节	读好大学 充分就业	156
第三节	放飞梦想 勇于创业	163
第四节	走好就业第一步	168

第十三章 大学生安全 / 171

第一节	人身安全	171
第二节	财产和消防安全	174
第三节	网络安全和就业安全	179

参考文献 / 182



高等学校学生
行为准则



普通高等学校
学生管理规定

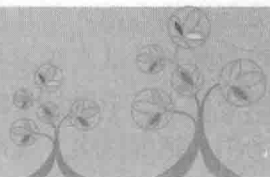


普通高等学校学生安全
教育及管理暂行规定



国家教育考试
违规处理办法

第一章 走进大学



天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。

——《周易》



本章导读

从拿着录取通知书迈进大学校园的那一刻起，每一位从高考走来的同学就从高中生转型为大学生了。新的环境，新的人群，新的学习，新的生活，一切是那么令人憧憬。在大学里，每位新生都需要对自己及所在环境有一个新的认知，需要认真审视自己的人生规划，学会接受新事物，融入新环境，为充实与丰富自己的大学生活做准备。从认识所在大学开始，到了解学校相关部门的职能，到认知大学生活、大学新生的各种特点，再到调适各种心理，探讨大学新生学习生活中可能遇到的一些问题和困难，并提出了相应的对策和建议，这些都是本章的内容。



第一节 适应大学新环境

一、认识所在大学，争做合格大学生

大学生是社会的一个特殊群体，从拿着录取通知书迈进大学校园报到的那一刻起，每位从高考走过来的学生，就从高中生转型为大学生了。新的环境，新的人群，新的学习，新的生活，一切是那么令人憧憬。认识所在学校，更容易使新生适应新环境。

贺州学院建于1943年，是经国家教育部批准设立的全日制公办本科大学，已获得学士学位授予权。学校以培养基础教育师资和地方经济社会发展需要的应用型人才为主要目标，坚持“立足贺州、服务周边、面向全国、奉献社会”的办学宗旨，以“自强 自立 求知 求真”为校训。学校占地面积近百公顷，分东、西两个校区，校舍面积27万平方米，教学仪器设备总值1.8亿元，图书资料140万册；设有14个二级学院和2个研究院，有本科专业47个，专科（高职）专业14个；有全日制在校生及留学生一万六千余人。经过七十多年的风雨历程，学校得到了快速发展，办学条件不断完善、实力不断增强、规模不断扩大、水平不断提高，先后被授予“全国绿化模范单位”“国家节约型公共机构示范单位”“全国高校节能管理先进院校”“国家级语言文字规范化示范学校”，自治区级“绿色先进集体”“绿色大学”“文明单位”“文明卫生学校”“安全文明校园”“文明单位”“和谐学校”“就业创业工作突出单位”等多项荣誉称号。

贺州学院环境优美，治学严谨，是莘莘学子求学深造的好地方。进入大学后，每位新生

都应该为充实自己的大学生生活做好相应准备，规划好自己的大学生涯，尽快结识新同学，接受新事物，融入新环境。在大学里，新生遇到各种各样的问题和困难在所难免，虚心请教、尊敬师长、认真学习是必须要做到的。作为贺州学院学子，应当担起提升自我、建设学校、服务地方、奉献社会的责任，按照高校大学生行为守则的标准来约束自己，明确目标，珍惜光阴，把握机会，文明守纪，严于律己，奋发图强，学会做人，学会交往，学有所成，争做新时期的合格大学生。

二、理清入学程序，迈进求知新殿堂

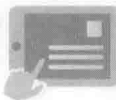
对于新生来说，新到学校，对环境和程序并不熟悉，办理入学手续可能会有些困难。但比起高中，可能也就多了购买保险、选用生活用品等程序，诸如报到、缴费、安排住宿等手续和高中是一样的。各高校每到新生开学报到时，一般都会安排学生干部或者相关的工作人员到各车站接站，如果新生不是自行前来报到的话，一般都可以坐上由学校派出的新生专门接送车，在学校派出的有关工作人员的带领下安全到达学校。到达学校后，新生所在的学院同样会派出相应的工作人员前来接应，引导新生到相关地方办理相关手续。一般来说，新生都是先报到，再去缴费，购买保险，选用生活用品，最后到达指定宿舍入住。在这个过程中，学校充分发挥人文关怀精神，让新生有家的感觉，不管是老师还是老生，都会非常热情，这一点是很值得新生感慨和记住的。因此，在办理入学手续这一块，新生不必有太多顾虑。部分因为家庭经济困难，确实不能及时缴纳学费的学生，可以凭借相关证明材料，向班主任汇报情况，通过正常渠道，在学校开辟的“绿色通道”办理有关手续，申请缓缴学费或者减免学费，这是学校为了确保每位新生不因家庭经济困难而失学实施的有力举措。当然，作为大学生需要注意，一定要讲究诚信并懂得感恩，要自强不息，努力学习，回报社会。理清了入学程序，办妥了入学手续，就顺利地开启了大学生生活，对新生来说是件大喜事。

三、了解学校的部门和机构，方便办事

学校设立了服务广大同学的管理部门和服务机构，其中，与广大同学日常学习生活密切相关的有学生工作部（处）（招生就业处）、教务处、后勤服务处、保卫处、财务处、二级学院办公室、团委等部门和机构。

（一）学生工作部（处）（招生就业处）

贺州学院学生工作部（处）（招生就业处）是由学校党委和行政机关双重领导的职能部门。主要职责包括：在学校党委和行政机关的领导下，负责组织、协调、实施全校学生的日常思想政治教育和学生管理、助学、就业、招生、宿舍管理工作，建设优良校风学风；指导各二级学院的学生工作；协同有关部门为学生身心健康、成长、成才创造和谐的校园学习生活环境等。学生工作部（处）（招生就业处）设思想教育科、学生管理科、宿舍管理科、学生资助管理办公室、就业指导中心、招生办公室六个科室，六个科室共同致力于全校学生的各项工作，是学校联系学生、收集学生反映意见和建议、促进学生健康成长成才的重要枢纽。该部门始终坚持以学生为本、全力为学生健康成长成才着想、积极服务师生的工作理念，不断创新工作机制，取得了显著的成绩，先后获得了教学改革与管理工作先进集体、综治先进集体、安全稳定先进集体、先进基层党组织、宣传工作先进集体、二级网站建设二等奖等多项荣誉。



1. 思想教育科

思想教育科主要负责全校学生的日常思想教育,学生综合测评,学生各项评优表彰奖励,学生违规违纪的处理,指导校易班工作站,辅导员培训和考核。

2. 学生管理科

学生管理科主要负责全校学生的日常管理工作,学生突发性事件的调查处理工作,贺州市城乡居民基本医疗保险的咨询,火车优惠卡的办理。

3. 宿舍管理科

宿舍管理科主要负责学生宿舍的分配与调整,做好学生公寓日常管理、服务、纪律检查和监督工作,组织开展公寓文化活动,积极开展宿舍文明创建活动,协助有关部门做好学生宿舍区的安全、保卫和消防工作,指导校学生资助部的工作。

4. 学生资助管理办公室

学生资助管理办公室主要负责家庭经济困难学生的认定、档案库建设和管理,“绿色通道”的组织、实施,各项助困类奖学金、助学金的评审,生源地信用助学贷款相关手续的办理,勤工助学活动的组织与管理,入伍学生国家助学贷款代偿学费补偿审核,毕业生学费和国家助学贷款代偿审核。

5. 就业指导中心

就业指导中心负责统筹就业指导课,毕业生日常服务,组织招聘活动,学生就业市场调研与拓展等学生就业管理工作。

6. 招生办公室

招生办公室主要负责根据学校党政工作部署及发展规划编制年度招生计划,科学合理编报分专业分省招生计划,招生宣传工作,录取工作以及新生报到期间专业调整工作等。

可以说,学生几乎每天都与学生工作部(处)(招生就业处)有直接或间接的接触,该部门是和学生联系最为紧密的部门之一。

(二) 教务处

教务处是主管学校全日制普通本(专)科教学业务的职能部门,由教师教学发展中心、教务科、学籍管理科、教材科、教学研究科、实习实训办公室、教学质量管理中心、教室管理科八个科室组成。

1. 教师教学发展中心

教师教学发展中心主要负责教师能力提升(教师培训、挂职、进修、访学)、教师技能竞赛、桂东百家讲坛、博雅大讲堂、教学名师和教学奖项的评选、认定双师型教师等工作。

2. 教务科

教务科主要负责教学运行管理、排课选课管理、学业考试管理、国家教育考试管理(包括大学英语四六级、高等学校英语应用能力B级考试、专业英语四级和八级考试、全国计算机等级考试、中小学教师资格考试等)、博雅大讲堂等工作。

3. 学籍管理科

学籍科主要负责学生学籍管理(学籍注册、休学、复学、退学、转专业、开具学籍证明、学生证发放与补办)、学生成绩管理、学生毕业管理(毕业证书、结业证书、肄业证书、

学位证书、学业证明的管理)、实施“优秀专科生选拔制”等工作。

4. 教材科

教材科主要负责教材征订、发放、费用结算等管理工作。

5. 教学研究科

教学研究科主要负责学校教学研究工作的组织，组织各教学单位编制人才培养方案，做好教学质量与教学改革管理、专业建设管理。

6. 实习实训办公室

实习实训办公室主要负责实践教学建设、实验室器材管理和实验室教学管理、本科生毕业论文(设计)、实习(见习)管理、实践基地建设、学科竞赛管理等工作。

7. 教学质量管理中心

教学质量管理中心负责教学信息员队伍的建设，组织教学督导、学生评教、教师评学、常规教学检查、专项教学检查、听(巡)课，课堂教学实时监控与管理。

8. 教室管理科

教室管理科主要负责教室使用管理和教学设备管理等工作。

班级学习委员和教务处联系较为频繁，所有涉及学业的事务都与教务处有关，诸如学籍、成绩、大学英语四六级考试、计算机等级考试、普通话考试、学科竞赛等，一般可以联系学籍科和教务科。

(三) 后勤服务处

后勤服务处是学校二级行政机构，是为全校师生员工提供后勤保障服务的正处级单位。后勤服务处由综合科、项目管理科、工程管理科、水电管理与维修科、物业管理科、食堂管理科和卫生所七个职能科室(所)组成。其工作职能包括：节能减排、水电管理与维修、园林绿化与保洁、饮食服务、保健与卫生防疫等。

后勤服务处始终坚持以高校后勤“三服务，两育人”为工作宗旨，依循“师生为本，服务至上”的工作理念，本着“求真务实，开拓创新”的精神，努力为师生员工、为教学科研提供高效、优质的后勤保障服务。

1. 水电、门窗、桌椅等维修问题，须先填写报修单并留下联系电话，放到相应科室的报修箱内，工作人员短期内给予处理或答复。

2. 与学生密切相关的科室(所)及其职责详见以下表格：

科 室	主要职责
水电管理与维修科	水电供应保障，水电设施的安、装、维、修、管、理，水电费收缴，公共用电审批，泥、木、基、础、设、施、的、修、缮、管、理、维、修，物、资、采、购、与、仓、管。
物业管理科	校园园林建设，校园绿化，花木养护，环境卫生及管理(校园保洁和园林管护服务外包的监管工作)，学生劳动课安排，教室的管理，“美丽贺州”工程。
食堂管理科	食堂的经营管理，食品卫生安全管理，校园超市物品质量监管。
卫生所	师生医疗保健，新生入学体检，传染病防控，公共卫生安全管理，食品卫生安全监管。



(四) 保卫处

保卫处(武装部)是校园安全的管理部门,内设综合科、治安科、国防教育科三个科室,并设军事理论与安全教育教研室,是为广大师生员工的教学、科研、生活、学习提供安全服务保障的正处级单位。

1. 综合科

综合科负责学校师生的户籍管理工作、学校的政治保卫和社会治安综合治理、大型活动的安全管理和校园秩序管理、协助相关部门做好师生安全防范教育和法制教育等工作。

2. 治安科

治安科负责校区的治安管理,维护校园稳定,预防和打击违法犯罪活动,预防突发灾害事故的发生,保障国家财产和师生员工生命、财产的安全;负责全校消防管理工作,健全消防档案,做好消防器材的添置、检修和管理工作;协助公安机关做好对校内发生的治安案件和刑事案件的查处;做好协助上级及相关部门领导处理校内各种不安定因素和突发事件,调解处理校内各种纠纷。

3. 国防教育科

国防教育科负责开展大学生军事理论课教学和军事训练活动,大学生征兵报名、体检、政治审查和送兵等工作,协助做好大学生退伍安置和复学工作,做好军烈属、伤残军人、复退军人的走访慰问等工作。

不论是在日常安全方面出现问题或发现安全隐患的时候,还是对入伍相关问题有疑惑时,同学们都可以报告或询问保卫处及其相关科室。

(五) 财务处

财务处负责收缴学费、发放奖助学金等工作,每年新生入学时会在新生报到地点集中办公。

(六) 二级学院办公室

二级学院办公室是学生所在教学学院的综合办事机构,是处理本学院各种事务的枢纽。二级学院办公室均设有办公室主任和秘书。其中,秘书又分为教学秘书和行政秘书,分别负责不同的工作。

1. 行政秘书

行政秘书专门负责处理学院行政事务,主要包括各级通知的上传下达和管理学院公章。学生办理手续需要学院出具证明时,就可以联系本学院的行政秘书。

2. 教学秘书

教学秘书负责学生学籍管理、毕业审核工作,按规定整理、统计每学期学生的学业成绩,并将不及格学生名册送交教务处。教学秘书还负责做好考务工作,包括考试安排表的制订以及监考教师、考试地点的确定等,并严格按照保密制度做好试题的收集、保管和转运工作。因此,学生与学习有关的事务都可以咨询本学院的教学秘书。

(七) 团委

学校团委是在党委和上级团组织的领导下负责各级团组织的管理和团员的思想政治教育工作的组织,是培养具有实践能力和创新精神的中国特色社会主义事业建设者和接班人的重

要力量。其主要职责有：对大学生进行理想信念、爱国主义和公民道德教育；健全和规范团组织生活、团员政治理论学习、团干部培训及其他有关工作；调查和分析学生思想、生活、学习各方面的状况；利用各种学生文化活动场所组织形式多样的文体活动，营造积极向上、健康活跃的校园文化氛围，如举办社团文化艺术节、红五月科技文化节、桂东百家讲坛等活动。

了解与学生密切相关的部门与服务机构及其职责后，同学们在办理有关手续或处理有关事务时就更加方便与轻松了。如果是学生干部，则能更好地为同学们提供更多的咨询来引导服务了。

第二节 开启大学新生活

一、认知大学生活特点，尽快适应新生活

大学生活是一个新起点，许多奇迹都会在这里发生，人生或许将从这里改变。大学生活是丰富多彩的，在大学里，既有以听课、自习、讨论、阅读、实验、考试等为主要内容的学习生活，又有以体育锻炼、社会实践等为内容的课余生活，还有以郊游、演出、电影和舞会等为内容的文娱生活。充分认知大学生活的特点，就能更快地适应新的生活环境。

（一）生活环境发生变化

上大学以前，有的学生吃住都在家里，衣食住行、看病就医等都有父母的照应；有的学生虽然是吃住在学校，但班主任和班干部对学生的管理十分细致，从早操到晚休，学生都有班主任或班干部的全程陪伴和督促，上课下课、外出、休息等有统一的时间安排。可以说，上大学前，学生在生活习惯、饮食习惯、气候适应、语言、作息时间与卫生习惯方面对父母或者班主任有许多依赖。上了大学后远离家乡和父母，新生接触到的人多是来自五湖四海的同学。正因同学们来自五湖四海，所以每个人在生活习惯、饮食习惯、气候适应、语言、作息时间与卫生习惯等方面会存在差异。对每个大学生而言，要有独立生活的心理准备，有意识地提升生活自理能力，学会独立地生活。在理财方面，要考虑开支是否有必要、家庭是否能够承受，然后再合理而有计划地消费。新生应该摆脱过去的依赖心理，在辅导员、班主任指导下自觉主动地参与集体生活，尽量独立面对和处理生活与学习中的问题，遇到困难时，注意向高年级优秀学生学习，参考他们的经验和建议，但更多的是需要自己安排和处理，大学的生活需要新生有更强的独立性。

（二）学习状况发生变化

从中学到大学，教与学的内容都发生了变化，学习方法也随之而发生变化。作为大学生，既要学好公共基础课程，又要学好专业课程，还要了解专业发展最新动向。学习不仅要广博还要专精，学习任务更重、要求更高。学习方法也更具灵活性，除了靠老师引导，更多的是要靠自身主动钻研。新生需要克服依赖性，正确认识大学学习的特点，逐步摸索出适合自己的学习方法，注重自学能力的提升，学会管理支配时间、应用工具书并利用图书馆等条件系统自学，主动学习与思考。大学的学习需要新生有更强的自主性。



（三）人际关系发生变化

上大学后你会发现，自己身边的同学来自四面八方，在学习、生活以及各种各样的文体娱乐活动中，同学之间、班级之间、年级之间、不同专业、不同学院之间需要相互交往，有的同学还会参与一些社团活动。通过参加不同形式的活动，新生可以接触不同风格的人，结识一些新朋友。丰富多彩的活动能增进同学之间的友谊，增进同学之间的交往，同学们在文化交流中相互取长补短，可以使彼此学到很多知识，大大拓宽视野。这些对一个人的成长会产生很大影响。学习和掌握人际沟通技巧，自己的交际范围才会扩大，对未来的事业也会更有帮助。

（四）管理制度发生变化

大学的管理制度与中学有所不同，例如在教学管理方面大学实行学分制。从管理方法上看，大学更多地强调学生的自我管理、自我教育、自我服务、自我约束；从管理系统上看，大学校园各个职能部门都直接参与学生的思想教育管理、学籍管理、宿舍管理、课外活动管理等；从管理制度上看，大学规章制度一般都比较健全，学校通过这些规章制度来规范学生的行为，学生可提前修满学分提早毕业，也可以延长学习时间。大学管理既强调严格的制度，又在日常管理中注重培养学生的自我管理、自我教育、自我服务和自我约束的意识和能力。进入大学后，专业方向已定，可以把美好的理想与所学专业结合起来，从社会理想的高度来认识上大学的意义，增强社会责任感和历史使命感，把社会需要与自身条件相结合，确立新的目标，并为之努力奋斗。因此，大学新生要认真学习学校的各项规章制度，自觉遵守校纪校规，既不要在学习上被“罚黄牌”（如不及格、留级、定量淘汰），又不要在纪律方面“闯红灯”（如因旷课缺勤、考试作弊、打架等违纪现象而受处分）。新生要养成良好的习惯，自觉遵守学校的规章制度，升华理想，确定新的奋斗目标，促使自己顺利完成学业。

总之，在大学，不论衣食住行还是学习交友乃至认识社会和人生，都需要更多地依靠学生自己的知识能力去思考、判断、选择和行动。了解大学生活的特点和变化，有助于我们较快地适应大学生活。

二、认知新生心理特点，健康快乐促成长

大学新生来自不同的地方，性格与习惯等各方面自然也会有所不同，因而在学习和生活中呈现出各种各样的心理特点，其中较为普遍的是以下几种：

（一）新鲜好奇

刚刚升入大学，宽敞美丽的校园、多姿多彩的生活、广阔有趣的舞台等都在吸引着刚从忙碌的学习线上挣扎拼搏过来的新生。他们对大学生活充满了新鲜和好奇，有一种无可言喻的向往与憧憬。因此，新生大多会乐于交友、积极参与各种活动。

（二）渴望展示

每个人都想表现自己、展示自己，新生更是如此。与陌生同学交流的时候迅速让他人记住自己、给他人留下深刻印象的方法，无非就是在众人面前多多表现自己、展示自己。在这个过程中，有创意的自我介绍或者比较突出的特长展示较为容易被人记住和青睐。

（三）情绪不稳

由于远离家乡和亲人，新生难免想家或感伤，这是很正常的，关键是要调整好心态。另

外，新生刚完成从中学生到大学学生的转型，处于特定的生理发展期，有些同学自制力较差，遇事容易冲动。

（四）封闭自卑

大学生人际和谐的表现之一是乐于与人交往，和谐的人际关系是在健康的交往过程中形成的，在人际交往中形成的人脉关系越丰富，所积累的资源就越多。然而，一些大学生却不愿意甚至惧怕与人交往。这种心理状态形成的原因是多方面的，有的与自身的性格有关，有的是家庭的原因。但不管怎样，作为新生，都应勇于与人交往，在参与活动的过程中提升自己的成功指数。

（五）跟风攀比

新生由于是刚进入大学，价值观或者是一些消费取向等都不是很成熟，面对周围林林总总的消费取向，有些新生不知该如何选择，有些新生则会盲目跟风或者攀比。这样是不好的，新生应该根据自己的喜好和经济情况选择适合自己的消费取向，这才是最重要的。

认清了新生的普遍心理特点，就应该坦然面对它们，并注意调整好心态，使自己在大学里积极乐观、健康快乐地成长。

三、调适思乡情绪，全身心投入新征程

对于刚刚进入大学的新生来说，面对陌生的环境、陌生的人群、难以适应的生活方式等，也许会自然而然地产生一种孤独感，每当这个时候，我们总会想起自己的亲人和朋友。对于大部分新生来说，进入大学后的第一个月里会特别地想家，这是一种正常的心理现象。所以，想家的时候，看看照片或者是回忆回忆往事都能成为我们忘记困难和忧伤的有效方法。

当然，每当想家的时候，我们必须学会调适自己的情绪，做一些有意义的、有幸福感的事情。新生进入大学后，应该尽快熟悉校园环境，善于发现异地的美、异地的人情，多参加实践活动，扩大社交范围，主动融入集体，为自己营造愉快的交际、学习、生活氛围，主动为自己创造家的感觉，把适应大学生活作为人生的一次历练。

总之，无论是何种原因导致想家，都应善于调节自己的心情，在新的环境中不断地去锻炼自己，把对亲人、朋友的思念化为学习的动力，全身心地投入到新征程的奋斗中去。

四、学会与人相处，营造良好新关系

不管是在中学还是在大学，同学关系是最密切也最重要的关系。大学同学来自全国各地，在生活习惯、思想观念、价值标准等方面存在一定的差异，在实际交往过程中，难免会出现这样或那样的问题。因此，要学会与新同学相处。

（一）要心胸宽阔，学会包容

“海纳百川，有容乃大”，要懂得承认每个人的生活习惯和价值观念的差异，在不影响自己的情况下予以包容理解。如果他人的习惯和价值观确实影响了自己的生活或学习，应委婉地予以提出，双方做出一些适当的调整。对于其他的一些小事或小问题，能不计较就不计较，这样既能彰显个人之大度，又能融洽同学之关系。

（二）要将心比心，有同理心

“己所不欲，勿施于人”，自己不想做的事情也不要强迫人家去做，更不要把自己的观点

强加于人。要学会尊重他人，主动帮助别人，积极参加一些公益性的活动。在帮助别人的时候，不要过于计较别人是否报答你，斤斤计较地索取回报是交际中所忌讳的。

（三）要科学处世，讲究方法

策略是成功的保证，科学合理的方式方法往往会带来事半功倍的效果。需要注意的一点是，给别人提意见最好不要当着众人的面，除非是很要好的朋友。应当在一些适当的场合提出，以免对方难堪或误会。人都是有自尊心的，应考虑当事人的感受。

（四）要勇于担当，乐于助人

勇于担当是大丈夫的表现，乐于助人的人往往都比较受欢迎。新生进入大学后，应尝试参与班级或者各类社团的竞选，担任一定的学生干部职务，这样既能使自己尽快适应校园生活，又能获取各式各样的信息；既能与老师、同学多接触，扩大交际圈，又能为他人提供帮助，树立自己的良好形象，建立自信心。

在这里，还有一事值得一提，那就是关于“热情的”老乡和老同学的话题。

所谓“老乡见老乡，两眼泪汪汪”，在异地能遇到自己的老乡或者是老同学，是一件令人高兴的事情，见到他们后就会觉得特别亲切。因此，在平日里，老乡或老同学的寒暄与邀请，都是新生内心深处难以拒绝的，新生一般都很乐意接受老乡或老同学的问候与邀请。

近年来，随着传销的渗透，有的高校已经出现了老乡发展老乡或老同学发展老同学的传销案例，这是值得大学生警惕的事情。作为新生，能得到老乡或老同学的认可或邀请是件好事，但也要一分为二地看待老乡。在交往中多留心观察，一是看老乡或老同学的在校真实表现，从他的表现就能看出他到底是个什么样的人，真诚度怎么样；二是看老乡或老同学周边的人，从他们周边的人就可以看出他们的品质内涵，可信度怎么样。这不是说让新生与每个老乡或老同学保持距离，而是说在交往中一定得讲原则、明纪律、识大局、强意识，不要为了掩饰而互相包庇，不要为了保护而成群结伙，不要为了冲动而违反校纪校规。希望新生都能明辨是非、珍视友谊，更希望新生能珍惜大学时光，规划好人生，与形影不离的朋友相互鼓励，不断进取，为实现美好的人生目标而不懈努力。

第三节 扬帆人生新航程

一、了解学校纪律，规范行为促成才

高校学生行为准则、普通高校学生管理规定、高校学生安全教育及管理暂行规定、学校学生管理规定、宿舍管理规定、文明公约、考试工作管理办法及违纪处理办法、学分制学生学籍管理规定等都是大学生应该熟知的规章制度。

规章制度是学校正常运行的保证，同学们只有了解了学校的纪律，严格遵守规章制度，规范自己的行为，才能使学习更为顺利，为自己健康成长成才提供基本保障。

二、合理自我定位，立足实际谋发展

经过高考的洗礼，新生很幸运地走进了梦寐以求的大学校园。但是现实与理想总会有些

差距，有一部分人会认为大学并不像想象中那么美好，自己所选的专业也并不是那么理想，因而丧失斗志和激情，出现诸如逃课、打瞌睡之类的问题。

其实，一个理想的大学，不在于它有多大，而在于它能为你提供什么样的教学设施、专业教师、学习生活环境，毕竟有的东西是可以通过努力去改变的。而一个理想的专业，不一定在于它有多热门，更多的是它能使你得到什么样的知识素养等。也许你所在的学校不是那么有名气，但你完全可以通过自己的努力让自己取得成功。事实上，进入大学后，心态和态度很重要。知识的系统化对每一个大学生都提出了更高的要求，方法和努力这些内在的因素远比大学和专业这些外在的因素更重要。为此，我们建议每个新生都给自己一个合理的定位，科学规划自己的发展方向，并在尊重客观事实的前提下审视自己、规划自己，为未来谋求发展。具体来说有以下几点。

（一）面对现实落差，正确认识自我，准确定位角色，把更多精力投入到奋斗目标上，脚踏实地地做出一番努力。

（二）接纳客观差异，认识自身特征，协调人际关系。培养独立能力，同时积极寻求外界帮助，充分发挥自身潜能，同时借助学校和他人的现有资源不断地丰富自己。每个学校都有自己的定位和理念，每个地方都会有自己的特色和资源，大学生应深刻体会大学的内涵并挖掘其价值，不断提升自我素质。

（三）明确新目标，培养专业兴趣，掌握学习方法。兴趣是最好的老师，目标是奋斗的动力，方法是开启成功的钥匙。面对更为专业和深入的学习，兴趣和方法非常重要。

人一生中最重要的是任何时候都要乐观，悲观与失落不会给自己带来任何转机 and 希望，也不会解决我们所遇见的问题与矛盾，无法改变目前的遭遇。即使伤痕累累，依然要勇往直前。一个人在做出选择的同时就表明他要承担选择的结果，世上没有绝路，末班车总在绝望的时候开来，相信自己，立足实际，合理定位，艰苦奋斗，坚持不懈，每个新生都会很棒。

三、熟悉资助政策，规范申请奖助学金

建立健全家庭经济困难学生资助政策体系，使家庭经济困难学生能够顺利入学，上得起大学、有条件接受职业教育，是践行习近平新时代中国特色社会主义思想、构建社会主义和谐社会的重要举措；是实施科教兴国和人才强国战略、优化教育结构、促进教育公平和社会公正的有效手段；是切实履行公共财政职能、推进基本公共服务均等化的必然要求。

（一）高校家庭经济困难学生资助政策体系

1. 高校家庭经济困难学生资助政策体系主要内容

2007年，《国务院关于建立健全普通本科高校高等职业学校和中等职业学校家庭经济困难学生资助政策体系的意见》（国发〔2007〕13号）及其配套办法颁布实施后，国家在高等教育阶段建立起国家奖学金、国家励志奖学金、国家助学金、国家助学贷款、师范生免费教育、勤工助学、学费减免等多种形式并存的高校家庭经济困难学生资助政策体系。家庭经济困难学生考入大学可通过学校开设的“绿色通道”按时报到。入校后，学校对其家庭经济困难情况进行核实，采取不同措施给予资助。其中，解决学费、住宿费问题，以国家助学贷款或生源地信用助学贷款为主，以各类奖学金等为辅；解决生活费问题，以国家助学金为主，以勤工助学等为辅。此外，国家还积极引导和鼓励社会团体、企业和个人面向高校设立奖学