

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

明德砺行 启智新征程 ——大学生入学教育

主编 叶如舟 刘江 郑海波



航空工业出版社

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

明德砺行 启智新征程 ——大学生入学教育

主编 叶如舟 刘江 郑海波



航空工业出版社

北京

内 容 提 要

“大学生入学教育”是大学教育的起点，是大学生涯的第一课。做好大学生入学教育，对帮助大学新生尽快适应大学学习生活、顺利实现角色转变等具有重要意义。本教材始终秉持着“立德树人”的教育理念，以社会主义核心价值观为导向，致力于培养具有高尚道德情操、坚韧不拔精神的优秀人才。本教材作为针对各类专业学生开展入学教育的实用型教材，内容全面丰富，紧贴当代大学生的实际需求，教材中的“启航·适应大学”“培根·全面发展”“慎独·与法同行”“平忧·保障安全”“自洽·心生向阳”“致远·职引未来”六个项目以独到而深入的视角剖析了大学生入学后面临的各类困惑与问题，为大学生顺利度过大学阶段提供全方位的指导与支持。

图书在版编目（CIP）数据

明德砺行 启智新征程：大学生入学教育 / 叶如舟，
刘江，郑海波主编. — 北京：航空工业出版社，2024.5

ISBN 978-7-5165-3767-1

I. ①明… II. ①叶… ②刘… ③郑… III. ①大学生
—入学教育 IV. ①G645.5

中国国家版本馆 CIP 数据核字（2024）第 108406 号

明德砺行 启智新征程
——大学生入学教育
Mingde Lixing Qizhi Xinzhengcheng
——Daxuesheng Ruxue Jiaoyu

航空工业出版社出版发行
（北京市朝阳区京顺路 5 号曙光大厦 C 座四层 100028）
发行部电话：010-85672666 010-85672683

北京荣玉印刷有限公司印刷
2024 年 5 月第 1 版
开本：787×1092 1/16
印张：16

全国各地新华书店经售
2024 年 5 月第 1 次印刷
字数：369 千字
定价：43.80 元



前言

习近平总书记在党的二十大报告中指出：“青年强，则国家强。当代中国青年生逢其时，施展才干的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明。”大学不仅是求知的殿堂，更是人格养成的重要阶段。在这里，大学生将学会独立思考，学会批判性分析，学会在多元化的环境中寻找自己的定位。大学阶段不仅充满挑战与机遇，更是塑造个人品格、提升综合素质的宝贵时光。本教材是一份使大学生在探索未知的过程中始终保持方向感和目标意识的指南，它旨在帮助大学生树立正确的世界观、人生观、价值观，引导大学生快速融入大学生活，了解学校的各项规章制度，把握住那些能够锻炼能力、培养品格的机会，并在挑战中发现自我，成就更好的自己。

本教材精心编排了六个项目，分别介绍了适应大学、全面发展、与法同行、保障安全、心生向阳、职引未来等内容。本教材可作为大学各专业开展入学教育的实用性教材。

具体来说，本教材主要具有以下特色。

1. 思政引领，立德树人

本教材以为党育人、为国育才为导向，深度融入思想价值观教育，同时有机结合中华优秀传统文化和社会主义核心价值观，致力于培养大学生的文化自信与民族自豪感，引导大学生树立坚定的爱党报国信念，培养大学生敬业奉献、服务人民的高尚品质，将大学生塑造成具有深厚家国情怀、广阔国际视野和宏大历史格局的新时代青年，使其为中华民族伟大复兴贡献青春力量。

2. 内容全面，脉络清晰

本教材注重内容编排的系统性、全面性、科学性和实用性，知识点阐述准确全面、通俗易懂，突出重点，逻辑结构清晰。本教材将大学新生入学最需要了解的内容分门别类地纳入六个项目中，致力于解答新生当下的疑惑，使全书脉络更加清晰，有利于大学生在学习时快速抓住重点，便于大学生理解和记忆重点内容，为大学生开启美好的大学生活打好基础。

3. 体例多样，注重实践

本教材设计了多样化的学习模块和体例，在增强学习过程中的趣味性、互动性的同

时，更培养了大学生运用知识的能力。在此主要介绍以下几点内容。

（1）学习目标。将每个项目的学习目标分为知识、能力和素养三个层面，便于大学生把握重点。

（2）知识链接。精选与主体知识相关的方法技巧、方针政策等内容，调动大学生主动思考。

（3）拓展阅读。对较为前沿的知识进行深入拓展，开阔大学生的眼界，提高大学生的学习兴趣，吸引大学生进行阅读与探究。

（4）楷模故事。该模块选取了近几年楷模人物的故事，激发大学生的学习兴趣 and 积极性，鼓励大学生学习楷模身上的优秀品质。

（5）实践活动。该模块置于每个项目末尾，通过实践活动，让大学生除了进行理论的学习，还能够巩固、掌握相关知识要点，并不断拓展知识面，将课堂知识应用于生活之中。

由于编者水平有限，书中可能存在的不足之处，敬请广大专家和读者批评指正。此外，本教材编者还为广大一线教师提供了服务于此教材的教学资源库，有需要者可致电教学助手 13810412048，或发邮件至 2393867076@qq.com 获取。

编 者

目录

项目一

启航·适应大学 001

- 任务一 了解大学精神 002
- 任务二 做时间管理的主人 004
- 任务三 做消费管理的主人 007
- 任务四 做情绪管理的主人 012
- 任务五 做交际管理的主人 015

实践活动 024

项目二

培根·全面发展 025

- 任务一 德·明辨笃实 026
- 任务二 智·求知问学 033
- 任务三 体·强身健体 047
- 任务四 美·陶冶情操 061
- 任务五 劳·磨砺意志 070

实践活动 081

项目三

慎独·与法同行 083

- 任务一 知法律法规，扬社会正气 084
- 任务二 知校纪校规，扬笃学之风 099

实践活动 105

项目四

平忧·保障安全 107

任务一 人身安全 108

任务二 消防安全 121

任务三 交通安全 131

任务四 财物安全 135

任务五 网络安全 147

实践活动 159

项目五

自洽·心生向阳 161

任务一 认识心理健康 162

任务二 培养积极心理 170

任务三 探寻生命意义 186

实践活动 200

项目六

致远·职引未来 201

任务一 职业规划，明确方向 202

任务二 创新实践，素质拓展 210

任务三 就业创业，成就未来 221

实践活动 245

参考文献 246

项目一

启航·适应大学



在中国古代，“大学”一词一般有两种含义：一是“博学”的意思，二是相对于小学而言的“大人之学”。中国很早就有“大学”一词，现在，大学泛指实施高等教育的学校，指提供教学和研究条件、颁发学位的高等教育机构，包括综合性大学、学院、高等专科学校及高等职业技术学院等。



学习目标

知识目标

1. 了解大学精神的内涵、内容和功能。
2. 了解管理时间、金钱、情绪、交际的方法。

能力目标

1. 能够正确地管理情绪和人际关系。
2. 能够更快、更好地适应大学生活。

素养目标

1. 培养独立自主、创新进取的意识。
2. 树立正确的时间观念。
3. 培养绿色的消费观。

任务一

了解大学精神

大学精神是一种非实体性的精神文化，是在长期的办学实践中逐渐积淀下来、被全体大学师生所认同的一种群体意识和学校气氛。大学精神是中国精神的重要组成部分，是社会主义核心价值观在大学培根铸魂、启智润心、锤炼品德的重要体现。它源于大学文化但不同于一般的大学文化，是大学在产生与发展过程中形成的、具有本校特色的文化品质和精神特质的重要体现，是大学成风化人的根本。大学精神润物无声地影响着大学师生的言行与价值观，对维系大学事业的发展与进步具有积极作用。

一 大学精神的内涵

大学是有精神的，这种精神是获得社会认可的。一提到大学精神，许多人不由自主地会想到清华之严谨、北大之创新、哈佛之真理、牛津之博大等。大学精神的形成不是一朝一夕能够完成的，而需要漫长的历史沉淀、凝聚、发展。大学精神一旦形成，就作为一种学校文化的标志被师生义无反顾地继承和发展，并发扬光大。

所谓大学精神，是一所大学经过长期积累、沉淀、选择、凝练、升华，所形成的价值体系、规范体系和心理定式，是集中反映其理想信念、道德情操、工作态度和行为取向的核心文化气质，它更关注对最高文化价值的追求，展现大学自身的气质、品位与神韵。人文教化精神、科学探索精神、学术自由精神是大学精神的基本思想内涵。

从本源上和本质上看，人文教化精神的核心是通过教化使人的德行和智力得到发展与完善，这是古今中外教育的根本使命和终极目标。科学探索精神就是崇尚学术、追求真理的精神。大学坚持的科学探索精神包括探索意识、批判意识和宽容意识。学术自由是指大学师生有发表、讨论学术意见而不受干涉和惩罚的自由，保持思想独立和人格独立是学术自由的重要体现。



大学的职能

大学精神是一种价值信仰、精神理念，体现和渗透于大学管理制度与运行模式中。大学精神具有导向、陶冶、激励、凝聚和规范等功能，具有强大的驱动力、向心力和感召力，是一所大学的生命力和创造力的源泉。简言之，大学精神是大学之所立、学人之所求、学术之所兴的思想内核，是大学软实力的灵魂之所在，是大学前进的动力和灵魂，它影响着每个大学生的成长过程和人生轨迹，决定着一所大学的发展与影响力。

二 大学精神的内容

大学精神体现了大学生的自信、自强等人格要素，大学生要有不畏强暴、不随波逐流、追求真理、勇于承担、引领社会健康发展的社会责任感和使命感。有了这种发自内

心的、向上的、积极的精神力量，一个人才会精神抖擞、奋发有为，一个团体才会和谐有序、团结向上，一个国家、民族才会朝气蓬勃、充满希望。这是大学精神的一般共同特征，是大学精神的基本内容，是理解大学精神的核心。

大学精神的内容主要如下。

(1) 独立与自主、自由与民主的人文精神。这是培养大学生独立人格的前提条件。

(2) 批判与创新、追求真理的科学精神。这是一切科学成为科学的前提，是科学家们的共同信念。

(3) 刚健有为的进取精神。这是大学精神的灵魂。“天行健，君子以自强不息”就表达了做人做事要有像天体运行那样昼夜不息、周而复始、积极向上的精神。

情是大学精神的基础，是大学生理解大学精神的关键。人非草木，孰能无情。我们每天都生活在情的世界里，如体情、感情、悟情、动情，时时刻刻都浸泡在情的海洋里，深受情的滋润和洗礼。这是有血有肉的、活生生的生命世界，人类的任何真知灼见都离不开这个真实的世界，否则就是脱离实际的超验理论，这种没有根基的学说是没有生命力的，只能是空中楼阁。大学精神作为人类追求的精神理想，其现实的基础就是广大教职员工对学生、学校、教育事业、国家无私的爱，假如没有或者淡化这种爱的情感，任何大学精神都只能是形式。

三 大学精神的功能

大学精神是一所大学能够长期存在的重要因素，而且它对大学的形象树立和长远发展都影响深远，亚伯拉罕·弗莱克斯纳曾说：“总的来说，在保障大学的高水准方面，大学精神比任何设施、任何组织更有效。”

首先，大学精神引领大学的发展方向。大学精神是大学的灵魂，赋予大学以生命和活力，原芝加哥大学校长罗伯特·梅纳德·赫钦斯曾说：“任何时候，大学都是在同一精神下运行的。只有大学精神才能使大学成为一个社会组织结构始终存在，大学组织本身才得以正常运转。”大学精神对大学的办学实践起着导航作用，制约着大学教学、科研、管理、服务体制与模式，影响着大学的办学信誉与未来发展。

大学精神是学校攻克各种难关的动力。大学的发展与大学精神的发展是相互依存、相互促进的，大学精神的发展提升能够促进和推动大学的繁荣壮大，大学的繁荣和发展也会引导、锤炼大学精神，使之不断更新和升华，从而创建和铸就新的大学精神。

其次，大学精神塑造大学生的道德品格。有了大学精神，才能使大学真正地做到传授真理、追求真理，真正做到能够进一步创新知识，真正使学生在这样一个氛围里塑造自身的道德品格。

大学精神是一种价值观念和行为规范，它以其特有的品质使身处其中的大学生受到熏陶和感染，使大学生的言行受到潜移默化的影响，从而使大学生的精神品质不断得到升华。大学精神的传播与扩散能够使大学生接受文化思想的深刻影响和各种理性思维的

陶冶，培养明辨是非、区分善恶的能力，使大学生能够真正立足于社会，做一个正直、善良的人。

任务二

做时间管理的主人

时间管理涉及大学生的学习效率、生活质量和未来的职业发展。时间管理不仅能帮助大学生适应大学生活的自由与自主性，还能帮助大学生培养自律性，提高学习效果，平衡学习与生活，并为未来的职业生涯奠定坚实的基础。

一 大学生时间管理的现状

部分大学生的时间管理现状并不尽如人意，具体表现在以下几个方面。

（一）时间管理满意度低，缺乏信心，执行力差

面对快节奏的现代生活，有的大学生往往处于一种过度忙碌或者是不知所措的状态，学习或生活上都缺少目标，很难围绕一个中心展开。很多大学生都认识到时间是有限而宝贵的资源，却不善于根据自己的情况安排好计划，或是做好了计划却不能坚持执行。很多大学生仅仅满足于让计划停留在书面甚至脑海中，导致其不能针对自己的情况调整计划。另外，大学生管理时间的情况还受室友、朋友或同学的影响。随着同学情感的加深、关系的密切，课余时间的安排和管理容易受到其他人的影响，如为了满足自己的归属感，改变自己的时间安排而迎合小集体的意愿，或者受从众心理的影响而掩饰自己的真实想法。

（二）时间安排不合理

很多大学生怀揣着雄心壮志进入大学，但是有的大学生不知道自己应该做什么，最后，留下的只有后悔。部分大学生不喜欢循规蹈矩，做事往往喜欢凭感觉，在学习和生活中不愿按计划使用时间，从而导致效率低下，浪费了大量时间。还有部分大学生并不是不愿意计划自己的时间，而是时间规划得不合理，没有对时间进行具体分配。有的大学生不能把闲散时间集中使用，把时间用在了睡觉、上网、玩游戏上；还有的大学生表面看起来很忙碌，时间安排得很紧，却不知道自己在真正做了什么。总之，部分大学生的时间安排缺乏目标性和进取性。

（三）时间管理存在个体差异

由于性别、年级等因素的影响，大学生的时间管理存在个体差异。例如，从年级来说，大一新生相对来说更具有时间管理的倾向性，随着年级的增长、压力的增大，大学生

时间管理的倾向呈下降趋势。但是，到了大三，大学生的时间价值观念和时间管理倾向明显提高，高于大一学生。有研究表明，成绩优秀的大学生在自我效能方面明显高于其他学生。时间价值观念强的人，具有较强的统筹时间的能力，能出色、快速地完成任

二 时间管理的原则

时间管理大致应遵循三个原则。

- (1) 积极能动原则，即主动选择和确立自己的人生价值。
- (2) 计划控制原则，即根据个人或组织的目标和使命合理分配时间。
- (3) 实践发展原则，即人们不断学习新的时间管理方法和技术，并在实践中加以运用、创造和完善。

无论是哪个年级的学生，无论现在学习成绩如何，有一种资源是做任何事情都需要的，那就是时间。作为大学生，要积极重视时间管理的作用，这种积极的心态将影响自己的大学生活。找到适合自己的个性化的时间管理方法需要一定的时间，而正确的观念、积极的行动是加速这个过程的必备基础。时间管理受到许多因素的影响，因此，针对特定的事情或者某个人而言，能够发挥作用的时间管理方法各有不同、因人而异。

三 科学管理时间的有效方法

大学生科学管理时间的有效方法如下。

(一) 对自己的习惯作出准确评价

大学生可以通过时间日志来了解自己的情况。时间日志要准确地记录每天做的事情，至少连续记录一周。记录的人通常会惊讶地发现，自己在某些活动上花费的时间比原来认为的要多，而某些重要事情占据的时间却比自己预想的要少。通过记录和评价，大学生能够了解自己的时间利用情况，这将帮助其明确下一步努力的方向。

(二) 认真制订并执行计划

“计熟事定，举必有功。”大学生应认真制订并执行书面计划，将自己要做的事情列出清单，而且一定要列书面计划。这个计划可以是日计划、周计划、月计划等。计划就是大学生每天要花一些时间规划自己的活动，哪怕仅仅是制作一张工作流水记录单。计划大致包括六方面内容：写下任务、估计做事的时间长短、留些缓冲时间给未预见的事情、确定优先顺序、简化及授权、追踪与检讨。

(三) 确定适合自己的时间管理系统

大学生要全面、仔细地想清楚自己需要的是哪一种时间管理系统，并试用一段时

间，验证系统的效果。时间管理系统包括需要什么、选择何种日志、留多大空白做记录等。大学生可以根据自己的情况量身定制适合自己的时间管理系统。



知识链接

番茄工作法

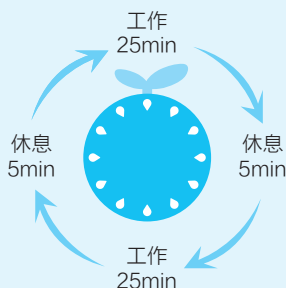


图 1-1 番茄工作法

番茄工作法（图 1-1）是一种简单易行的时间管理方法，由意大利人弗朗西斯科·西里洛在 20 世纪 90 年代发明。其核心原则是将工作单元划分为 25 分钟的工作时间和 5 分钟的休息时间，每完成四个这样的工作单元后休息 15 至 30 分钟。这种方法有助于提升专注力、效率和生产力，同时减轻工作带来的压力和焦虑。

一、番茄工作法的定义

番茄工作法的关键在于对时间的不同看法，它鼓励我们将时间视为可分割的“块”而非连续的“线”，从而减轻对时间流逝的焦虑，提高自我效能感。它还帮助我们更好地使用大脑，在学习或工作中思维更清晰、思想更专注、反应更灵敏。此外，番茄工作法因其简单性，降低了时间管理的复杂性，使我们能够专注于完成目标。

二、番茄工作法的使用技巧

大学生要想有效运用番茄工作法，需要遵循以下规则。

- (1) 一个番茄时间不可分割，不存在半个或一个半番茄时间。
- (2) 在一个番茄时间内，若做与任务无关的事情，则该番茄时间作废。
- (3) 不要在非工作时间内使用番茄工作法。
- (4) 不要将自己的番茄数据与他人比较。
- (5) 必须有一份适合自己的作息时间表。

为了成功实施番茄工作法，我们需要准备一个番茄形状的定时器、一张“今日待办任务”工作表、一个“活动清单”和一个“记录表”。在一天开始时，我们应在“今日待办任务”表中列出需要完成的任务，并根据优先级排序。在每个番茄时间结束后，我们应在相应的任务后面标记完成情况，并在“记录表”中记录相关数据，以便后续分析和改进。

三、番茄工作法的优缺点

(1) 番茄工作法的主要优势在于它简单易行且高效，适用于多种工作环境和职业。它能够帮助我们更好地管理时间，提高专注力和工作效率，同时减轻工作带来的压力。番茄工作法的优点如下。

①提高效率：通过将工作时间拆分成短周期，番茄工作法有助于我们集中注意力，从而提高工作效率。

②减少压力：它能够帮助我们避免长时间连续工作，通过定时休息来缓解疲劳。

③增强专注力：番茄工作法要求我们在每个工作周期内专注于单一任务，有助于提高专注力。

④改善时间管理：它帮助我们更好地规划时间，避免浪费，提高时间利用率。

(2) 番茄工作法也有其局限性，比如可能不适合所有工作场景，尤其是当工作环境容易导致干扰或任务需要较长时间专注时。番茄工作法的缺点如下。

①容易中断：如果在开放式工作环境中使用番茄工作法，可能会因周围环境而频繁被打断。

②时间可能过短：对于某些任务来说，25 分钟可能不足以深入工作，休息时间又太短，导致精力无法得到充分恢复。

③需要一定的自制力：成功实施番茄工作法需要较强的自制力，才能确保在休息时间内真正休息，而不是继续思考工作。

综上所述，番茄工作法是一种有效的时间管理工具，特别适合需要提高专注力和工作效率的情境。它的核心在于合理分配工作和休息时间，通过短周期的工作模式激发更高的生产力。在使用番茄工作法时，我们可以根据自己的实际情况进行适当的调整，使其更适合个人的工作习惯和需求。尽管存在一些限制，但总体而言，番茄工作法值得我们在日常生活中尝试和实践。

任务三

做消费管理的主人

当前，绝大多数大学生经济尚未独立，各方面消费需要依靠父母的资助。但由于尚未真正树立理性消费观及受社会环境的影响，除正常消费支出外，一些大学生还存在超前消费、享乐消费、虚荣消费等非理性的消费观念，这些不健康的消费观会给大学生带来沉重的经济负担，并在一定程度上影响大学生的心理健康。

一 大学生消费行为的特点

大学生消费行为的特点如下。

（一）个性化及从众性

大学生站在时代前沿，敏锐地把握着时尚，追求独特、新奇、时髦的商品，希望以个性化的消费形象向社会展示自身的成长和成熟，通过消费上的新潮、时尚、前卫来表达自己的青春活力。群体是具有某些共同心理特征的人的共同体。群体通过群体规范、群体评价等手段来实现对个体心理和行为的影响。大学生在群体引力下形成的消费从众心理和行为容易导致“消费潮流”现象。大学生高度一致的群体认同感，加上集体生活与网络的普及，使大学生群体中信息的传递有着高度集中性。

（二）随意性

《2023—2024 中国大学生消费洞察白皮书》关于大学生日常购物频率的调查结果（图 1-2）显示，网络购物是大学生最主要的购物方式，有六成大学生收看过网络购物直播，其中又有八成在直播间购买过商品。有三成大学生购买过“网红产品”，食品、化妆品、护肤品是排名前三的所购商品类型。购买前，大多数大学生仅有大致的购买目标，具体要求并不明确，购买物品的时候不能明确、清晰地提出对所需购买商品的各项要求，只是漫无目的地观看或随便了解一些商品情况，消费随意性比较强。

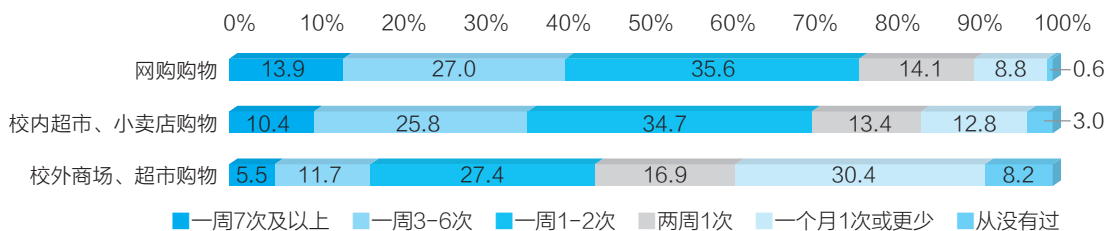


图 1-2 大学生日常购物频率调查结果

（三）注重情感和交际性消费

当代大学生普遍认为，与同学、朋友、师生的交往离不开必要的经济支持。社会的个体有交往、归属和爱的需要，比如需要朋友，渴望与他人建立情感联结，希望在团体中有一定位置，积极寻求社会认同感、群体归属感。这种需要促使当代大学生积极地通过物质、精神手段与外界紧密联系，从而形成了大学生交际性消费。有些大学生即便有可能面临收支不平衡的状况，也愿意借款以应对自己认为的必要的情感消费。

（四）消费结构的多元化

消费结构一般是指维持生存的生存资料、满足享受的享受资料和促进自身提高的发展资料的比例构成。大学生消费结构的状况一方面与社会经济发展和人民生活水平有关，另一方面也与大学生自身的文化修养有关。近几年来，大学生消费结构越来越呈

现多元化的局面，享受资料和发展资料的支出比重日益增大。同时，大学生在选择消费品的时候对于经济因素的考虑减少了，决定购买消费品和更新消费品的速度加快了。《2023—2024 中国大学生消费洞察白皮书》中调查显示的大学生每月生活费用途，如图 1-3 所示。

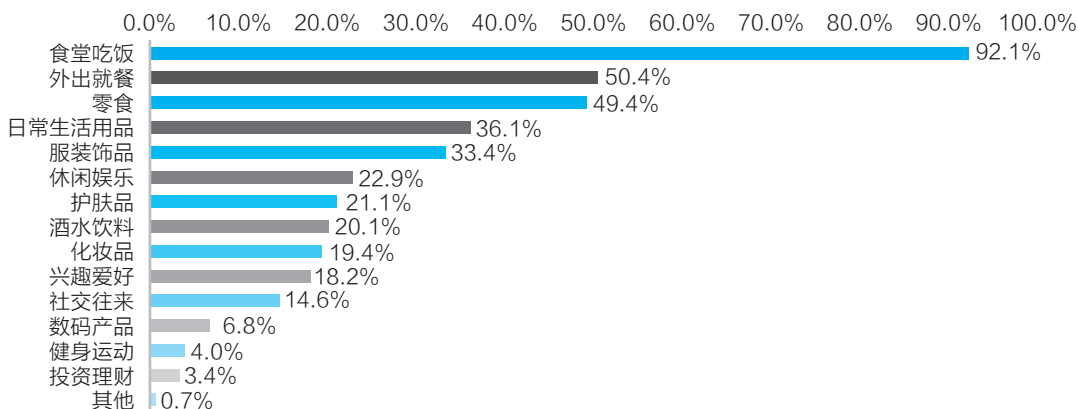


图 1-3 大学生每月生活费用途调查结果

二 大学生消费行为误区

大学生是我国先进生产力的主体力量，同时也是一个庞大而且特殊的消费群体，正朝着追求现实、重视自我、以自我为中心的大道迈进。但部分大学生具有社会化程度不高，人生观、价值观不成熟的特点，所以在消费生活中，这些大学生更容易产生各种消费误区。

（一）从众攀比性消费

从众，也就是俗语所说的随大流，是指在社会群体的压力下，个人自觉或不自觉地放弃自己的意见而采取与大多数人一致的行为。它在大学生的消费行为上表现得特别明显。有的学生家境并不富裕，但看到别人有高档电子产品，不管自己需要不需要，也必须拥有一个，而且型号要比对方新，功能要比对方强；别人过生日下饭店，自己也不能落在人后，甚至档次还要升级。这些不顾财力、攀比消费的行为既给家庭增加了经济负担，又会对大学生的学习、生活和身心造成不良的影响。

（二）盲目性消费

上大学后，绝大多数学生是第一次离开父母，第一次拥有支配各种费用的权利，开始独立生活，部分学生可能会表现出不会理财、不会合理安排费用，在消费上没有明确的目标，产生盲目、片面的消费行为。比如：一些学生追求物质享受，把钱花在吃喝玩

乐上；一些学生沉迷于网游；一些学生将大量的消费用于人际交往上。这些不合理的开销中，多多少少都存在盲目消费的现象。

（三）负债性消费

随着我国市场经济的发展，大学生的消费观念也发生了变化，越来越超前。目前在大学校园里一部分学生表示“敢用明天的钱”负债消费。而“负债消费”使很多学生耽于物欲，轻则引起经济纠纷，重则引发动武斗殴。有的大学生依赖父母，有钱就花、花完再要，花得心安理得。

（四）支出没有计划，主观随意性强

有的大学生用钱没有计划，糊里糊涂，控制不了自己的花钱习惯，导致每月的收支不能平衡，到学期末往往捉襟见肘、入不敷出，勉强借债度日，甚至有的学生一个月还没过一半，就又向家里要钱，钱花到了哪里也不清楚。

（五）消费结构不合理

大学生日常消费主要包括以下几项。

- （1）饮食消费：大学生最主要的消费。
- （2）学习消费：主要是书报费、学习用品费、考证费和电脑消费等。
- （3）休闲娱乐消费：该类消费名目繁多，如上网、唱卡拉 OK、看电影等。
- （4）人际交往消费：常见于同学之间。
- （5）服饰消费：多由于比较注重自身的外表而在服饰方面产生较大的开销。
- （6）恋爱消费：在谈恋爱的大学生中是一笔较大的开销。

随着经济水平的不断提高，一些大学生在休闲娱乐、人际交往、恋爱等方面的消费逐渐增多，而在学习上的投入相对较少，导致消费结构不合理。利用课余时间适当进行休闲娱乐活动是有益的，但过度在休闲娱乐、人际交往、恋爱等方面消费会使大学生无法自拔，容易形成攀比心理，导致生活负担加重，丧失自主学习的能力。

在学习上的消费过少，将直接影响到大学生未来的发展。在学习阶段，大学生应把主要精力投入学术研究能力、实践能力和综合素质的提升上。只有这样，才能为将来的职业生涯打下坚实基础。

（六）个人理财目标与理财规划不明确

大学生消费和投资随意性强，容易随波逐流。虽然大学生理财的愿望十分强烈，对理财知识的学习兴趣也很浓烈，可是究竟该如何理财，即使是一些经济类专业的大学生也是懵懂的，这是因为缺少了最关键的一环——理财规划和人生设计。大学生理财规划意味着通过对财务资源的适当管理来实现个人生活目标，它是一个为实现整体目标设计

的统一的、互相协调的理财计划。

三 建立绿色的消费观

大学生要树立正确的理财观念，学会理财，必须建立艰苦奋斗、勤俭节约的绿色消费观。积极学习科学合理的理财观念、培养良好的理财习惯对于当前大学生来说是有必要的。与此同时，大学生也不能忘记一个前提，就是不能影响自己的学业与课程，不能过度沉迷于投资理财。另外，大学生要做好心理准备，切记投资理财并不会使自己一夜暴富，它需要我们付出长期的艰苦努力，需要极大的耐心和毅力。具体来说，应该做好以下几点。

（一）学会记账，掌握手上钱的来龙去脉

理财最基本、最有效的方法是记账（图 1-4）。通过记账，大学生能知道自己的收入、花销和结余状况。通过记账，大学生可以从每个月的开销中总结出各项开支的比例和一些根本不必要花销的项目，对不合理的花费进行监督，从而在今后的日子里加以改善。这样一来，大学生最终能够做到有计划地进行消费。通过记账，大学生还能制订下一步的投资计划。

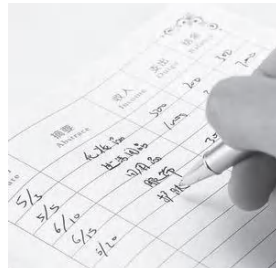


图 1-4 记账

（二）对个人收入做好安排，做到合理有效

当前，大学的助学金比例和资助金额越来越大，奖学金的设定金额也逐年提高，大学生勤工俭学的形式和途径越来越多样化，因此，越来越多的大学生积极参与勤工俭学。大学生的个人收入由原来的父母供给的单一来源向收入来源多样化转变。如今，大学生的个人收入包含父母供给的生活费，学校提供的奖学金、助学金，以及大学生自身通过勤工俭学挣来的工资。大学生应当合理使用和安排个人收入，将之用于生活或学习，而不应该用于请客送礼或购买用处不大的东西上。大学生应养成良好的储蓄习惯，把个人收入中用于普通开销之后的结余存入银行，以备不时之需，也为将来购买书籍、考研、报辅导班、实习、找工作等准备必要的资金。

（三）正确区分什么是必需品、什么是非必需品

在当今经济全球化与后现代消费社会的背景下，消费结构呈现多层次和多元化的特点。由于广告、传媒等效应，外来消费文化纷繁复杂，消费的价位远远超出实际需求。商品的品牌效应和奢侈品消费已被许多年轻人所推崇。大学生作为年轻人群体，受到现代消费思潮的深远影响，其消费具有从众性、时尚性、易受暗示性、攀比性、个性化等特点，导致一部分大学生对必需品和非必需品的区分比较模糊。因此，大学生要树立科学的消费观，明确自己在大学期间生活与学习必需品的范畴，抵制各种优惠促销的诱

惑，购买商品或服务时应该多考虑其实用价值，而不应只为了品牌或个性就买单。

（四）要合理使用信用卡，避免当“负翁”

并非人人都适合使用信用卡，特别是对花钱自制力较差的大学生来说，使用信用卡需要慎之又慎。先消费后付款的消费方式，加上在刷卡过程中没有现金支付的感觉，往往很容易引起大学生的过度消费。大学生控制自己消费的能力较差，一不留神，信用卡就会透支。由于没有固定的经济来源，不易及时还款，这可能造成不必要的利息损失，甚至出现巨额透支，造成财务危机，影响自己的信用度。

（五）要用好助学贷款

现在，很多家庭困难的大学生都面临申请助学贷款的问题。助学贷款一般有两种：一种是国家助学贷款，该类贷款是指对于经济确实困难的学生，经学校和银行等部门的审批之后，政府给予贴息贷款，其贷款利率比市场利率更优惠，这样既可以减轻家庭负担，又可以培养大学生的责任意识，使其按约定偿还；另一种是商业性助学贷款，该类贷款由家长提出申请，只要符合银行的贷款条件，大学生就可获得贷款。因此，用好助学贷款是大学生理财的重要实践之一。

任务四

做情绪管理的主人

情绪是人对外界事物的直接心理反应，它反映了一个人对某些事件的看法和态度。情绪具有积极和消极之分，积极的情绪如快乐、满意等，可以提高人的活动效率和生活质量；而消极的情绪如悲伤、愤怒等，则可能导致人的学习、工作效率下降，甚至对身心健康造成损害。

一 大学生的情绪及其特点

情绪是对一系列主观认知经验的统称，是人对客观事物的态度体验和相应的行为反应。一般认为，情绪是以个体愿望和需要为中介的一种心理活动。情绪是一种内部的主观体验，但在情绪发生时，又总是伴随着某种外部表现。这种外部表现也就是可以观察到的某些行为特征。情绪有一定的维度，是指情绪所固有的某些特征，如情绪的动力性、激动性、强度和紧张度等。这些特征的变化幅度具有两极性，即存在两种对立的状态。情绪的动力性有增力和减力两种。一般来讲，人的需要得到满足时产生的积极情绪是增力的，可以提高人的活动能力；需要得不到满足时产生的消极情绪是减力的，会降低人的活动能力。大学生的情绪有着明显的特点，把握以下这些特点，有利于大学生性格的自我塑造和成长。

（一）易激动

有的大学生有着丰富、强烈而复杂的感情世界，喜怒哀乐常常一触即发，表现出热情奔放的冲动性特点，情绪爆发时如同疾风骤雨，自己也难以控制，在处理同学关系、师生关系和对待生活中的问题时容易给自己及他人带来伤害。

（二）波动性大

有的大学生情绪比较容易波动，对感兴趣的事表现出极高热情，而对没兴趣的事情往往不屑一顾；成功时踌躇满志，受挫折时心灰意冷。从积极方面说，这类大学生有一种所谓初生牛犊不怕虎的精神，但从消极方面说，他们有时会产生忧郁的情绪。

（三）封闭性明显

情绪封闭性常见的表现是情绪心境化。心境是一种微弱而持久的情绪状态。有的大学生遇到不高兴的事，当场没有发作，事后却闷闷不乐很长时间。情绪心境化反映了大学生的情绪自控能力，是一种成熟的表现，同时又说明大学生的情绪世界已较复杂。显而易见，不良心境对学习和生活都会构成障碍，所以，如何有意识地优化自己的心境，保持乐观的情绪，是值得大学生重视的。情绪封闭性还表现为文饰现象，即所谓喜怒不形于色。其主要原因在于大学生社会意识的觉醒和自我意识的发展，使大学生注意到自己的情绪在特定社会环境中的表达要有适当性。从这一意义上说，情绪封闭性也是一种成熟的表现。而大学生过分地掩饰自己的情绪，使其他人感到其内心世界深不可测，就会被认为过于圆滑世故。可见，看待情绪的封闭性也要一分为二。情绪的成熟是大学生人格全面成熟的一个重要方面。科学地、辩证地把握情绪的兴奋、波动和封闭的特点，扬长避短，从而掌握自我控制和调节情绪的能力，这正是大学生走向成熟的重要标志。

二 负面情绪对大学生的危害

负面情绪对大学生的危害主要有以下四点。

（一）影响大学生的身心健康

负面情绪不仅会伤害大学生的身心健康，有时甚至使大学生做出极端化的行为，导致大学生人格分裂。人格分裂的重要特征是个体的外在自我与内在自我的分离：一是内在自卑、外在高傲，以高傲来掩盖自卑；二是内心追求、外在贬低，个体的一切外在表现都是虚假的，并没有反映本人内心的真正想法，而是出于对这种外在表现的相反价值的渴求；三是内心痛恨、外在谦恭，这种谦恭主要表现为一种赞赏或赞美，它是扭曲的或者异化的，并不能解除个体内心的痛恨之情。

（二）难以建立个体与他人之间的融洽关系

和谐、融洽的人际关系有利于大学生的成长与进步，但负面情绪较强的学生则会使其人际关系处于紧张状态，与老师、同学缺乏良性互动。在这种紧张的状态中，大学生无法建立自己与他人之间的融洽关系。有负面情绪的学生起初所指向的对象是自己的老师、同学，但经过一段时间后这种情绪就会弥漫开来，脱离特定的指向对象，去寻找一些替代对象，如其他老师、同学等。如果出现这种情况，其他老师、同学也会对其产生不满，其人际关系网将全面崩溃。

（三）扼杀大学生的创造性

负面情绪会扼杀大学生的创造性。以学习为例，当一些大学生没有能力获得优秀成绩时，就可能对比他们优秀的学生产生羡慕之情，这样容易导致大学生贬低与否定自己，放弃对崇高理想和目标的追求，使自己平庸化，扼杀自身的创造性。同时大学生的负面情绪还会扼杀其他人的创造性。一部分有负面情绪的大学生因为不能容忍独立个性、卓越素质的存在，可能会对其他人进行诽谤、攻击。当其他人无法抵挡这些外界冲击时，就可能选择从众，让自己变得平庸。

（四）导致破坏性或攻击性行为的发生

大学生负面情绪的产生从根本上说是个体的某些需要未能得到满足的结果，如安全感、归属感、自尊和爱等。当这些需要不被满足时，大学生就会出现破坏性和攻击性的行为。大学生的破坏性或攻击性行为既有语言上的，也有行动上的。有的学生负面情绪可能波及无关的人或物，对其进行攻击、破坏，甚至针对老师、同学的身体做出伤害性的行为，更有甚者会采取极端手段。

三 提升情绪管理能力的办法

大学生提升情绪管理能力的办法如下。

（一）情绪宣泄

通过一定的渠道合理地宣泄负面情绪，是改善大学生负面情绪的有效方法。情绪宣泄有直接和间接两种方式。直接宣泄就是向引起负面情绪的人、物表达自己的情感；间接宣泄就是向引起负面情绪的人、物以外的人或物表达自己的情感，或者通过一定的活动发泄多余的精力，使身心得到调节。因此，当遇到不顺心、不如意的事情的时候，大学生要主动找亲朋好友交流思想、沟通感情，增强自己战胜不良情绪的信心和勇气。善于沟通和交往的人，常常更容易成为健康、快乐和成功的人。

（二）情绪转移

情绪转移是有意识地将负面情绪转移到其他的人或物上，建立新的兴奋点，从而求得解脱的一种方法。所以当不愉快、不如意的事情发生时，大学生可以做一些平时喜欢做的事，如听听音乐，陶冶情操，或参加跑步、打球、游泳等有意义的体育活动，不仅锻炼了身体，而且消除了紧张和不安的情绪，抑或进行语言暗示、自我鼓励，学会有意地控制和改变自己的情绪，用顽强的意志战胜负面情绪的干扰。

（三）情绪升华

情绪升华是指把负面情绪引导到对自己、对他人、对社会都有利的方向，使之符合社会要求的行为规范，符合时代的进步和发展要求，这是对负面情绪的一种高水平宣泄。比如某个学生遭遇了人生的重大变故，面对沉重的打击，他并没有因此而意志消沉，没有沉浸在个人的不幸之中自怨自艾，而是从巨大的变故中顽强地走出来，把精力全部转移到学习或工作中，并且立志克服一切困难，做生活的强者。

任务五

做交际管理的主人

大学是一个多元化和开放的环境，大学生来自不同的地方，拥有不同的文化和价值观。在这样的环境中，有效管理自己的交际关系，不仅有助于提高个人的社交技能，而且对于学习、研究和未来的职业发展都有积极的影响。

一 友谊小船不翻

在大学时代，每名大学生个人与其所在集体之间的关系，实质上属于一种特殊的同学关系。大学生在学校就读期间所接触到的各种形式的集体，就其总体而言，基本上属于以学生为主要成员的集体。而这种性质的学生集体，又是联结同学之谊的最好的纽带。没有这种纽带的存在，同学之谊往往难以建立。一般来讲，在处理个人与集体之间的相互关系时，每名大学生既要注意关心集体，又要始终热爱集体。

（一）关心集体

毫无疑问，大学生活是不排斥每名学生展现其个性、发展其所长的。只有培养出富有专长与特色的学生，大学在社会上才会有其良好的口碑与立足之地。每名大学生在日常学习与生活中，都必须自觉地关心其所处的集体，并应当在以下三个方面有较为出色的表现。

1. 参与集体

大学生对集体的关心，首先应当以参与集体作为其主要表现。如果大学生与集体保持距离，拒绝参与一切集体活动，对集体的一切事宜不闻不问、漠不关心，是根本谈不上关心集体的。参与集体，在此主要是指大学生对集体活动的参与。在参与集体活动时，大学生一方面应当是积极而主动的，另一方面则应当是不附带任何条件的。只有兼顾了这两个方面，大学生参与集体活动才具有其真正意义。

2. 支持集体

在任何情况下，大学生都要以本人的实际行动对集体表示支持。支持集体，是关心集体的一种重要表现。大学生要支持集体，就要主动为其效力，在力所能及的范围之内，在精神上、物质上、行动上积极替集体排忧解难；要自觉为集体分忧，严格要求自己，努力完成集体所交付的各项任务，不给集体添麻烦，这些都是为集体分忧的自觉表现。

3. 服从集体

个人服从集体，在现实生活中是一条广泛适用的行为准则。在参与集体活动时，倘若个人利益与集体利益发生了矛盾，通常要求个人利益服从于集体利益；当个人愿望与集体愿望发生抵触时，一般也要求个人愿望服从于集体愿望。这就是个人服从集体的本质含义。

（二）热爱集体

身为集体的成员之一，每名大学生都要爱护自己所处的集体。大学生对于集体的爱护，具体应当在以下两个要点上有所表现。一是维护集体利益。置身于集体之内的每名大学生都有责任、有义务悉心维护集体的利益。大学生要在为集体创造价值、捍卫集体利益的同时，敢于同损害集体利益的一切行为进行坚决的斗争。大学生对其所在集体的维护还应当表现为对集体荣誉的维护。在任何时候，大学生都应努力为自己的集体争光，而不应为其抹黑。二是为集体做贡献。生活在集体之中的每名大学生，都必须对自己所在的集体具有一种强烈的责任感，既要努力完成需要自己承担的集体工作，又要努力为集体多做贡献。

大学生务必注意以下四点。

1. 互相学习

当大学生代表自己所在的集体与其他集体进行交往时，不仅要努力维护自己所在集体的声誉，而且还要注意向其他的集体虚心学习，实事求是地看待交往双方的具体情况，学习对方集体的一切长处。这既有利于自己所在集体的成长与进步，也是对自己所在集体的最好的爱护。

2. 彼此帮助

集体与集体之间，犹如个人与个人之间一样，如果想要友好相处，就必须互相帮

助。互相帮助,不仅在客观上真实地体现着集体与集体之间相互依存的关系,而且也是集体与集体友好相处的重要基础。任何一个集体,如果拒绝对其他集体提供帮助,或是拒绝来自其他集体的帮助,则必将使自身孤立无援、隔绝于世,从而难以在社会上真正立足。

3. 友好协作

每个正常的社会集体,只要希望使自身取得成功与发展,就要注意争取、创造机会,与其他社会集体进行友好协作。集体与集体之间所进行的友好协作,可以采用一切合法的形式。进行集体协作的主要优势在于:一是可以调动有关各方的积极性,二是可以集中力量将彼此的事情办好,三是可以促进各方之间相互关系的进一步发展。

4. 公平竞争

集体与集体之间,尤其是同一类型或是面临共同处境的集体之间,难免存在着一定的利益之争。对于集体之间的利益纠纷,重要的并不是有意加以否认,而是应当采取正确的态度予以对待。在一般情况下,处理集体与集体之间所存在的利益冲突应当提倡公平竞争。在集体之间提倡公平竞争,有下列三点必须注意:一是对于合理竞争要鼓励而不要否定;二是在进行竞争时必须强调公平,并要有规可循;三是集体竞争的最终结果并非两败俱伤、你死我活,而是要相互促进、共同进步。这就是说,在正常情况下,集体与集体进行竞争时,都需要事先设定双赢的终极目标。每个集体参与集体竞争时都必须牢牢记住这一目标,并且围绕这一目标不懈努力,必要时要善于妥协和求同存异。



拓展阅读

学生社团取与舍

学生社团是指经过学校批准,大学生在自愿基础上形成的各种群众性文化、艺术、学术团体。这些社团没有年级、院系甚至学校的界限,由兴趣爱好相近的同学组成。学生社团在加强校园文化建设、丰富大学生的课余生活、提升大学生的综合素质、促进大学生的成长等方面发挥着重要作用。

一、学生社团的类型

学生社团是校园文化的重要组成部分,它们的类型繁多,可以满足大学生不同的兴趣和需求。一般来说,学生社团可以分为以下几类:理论研究类、专业知识类、艺术兴趣类、体育健身类、公益服务类、信息传递类。

(一) 理论研究类

理论研究类社团以学习、研究、宣传和实践党的理论方针及红色文化为核心,成为大学生深入了解和掌握党的历史、政策、方针的重要载体。这类社团通过举

办丰富多样的活动，致力于提升大学生的政治素养，培养深厚的爱国情感，并激发大学生的学习热情和社会责任感。大学生在参与活动的过程中，不仅能够深化对党的理论知识的理解和对党的历史的认识，提升个人的理论修养，更能通过社会实践如社会调查、志愿服务等活动，将理论知识与实际相结合，增强实践能力和社会责任感，从而构筑起强大的精神支柱。

（二）专业知识类

专业知识类社团聚焦于某一学科或专业领域，汇聚了对此充满热情并希望深入研究的大学生。这类社团旨在为大学生提供学习、交流与实践的优质平台，帮助大学生深入理解与掌握专业知识，进而提升专业素养与实践能力。

（三）艺术兴趣类

艺术兴趣类社团在大学中熠熠生辉，宛如璀璨的繁星，为怀揣艺术梦想的大学生搭建了一个创意与激情交织的舞台。这些社团涵盖了绘画、雕塑、舞蹈、影视等多个领域，为热爱艺术的大学生提供了一个深入探索艺术世界、展示个人才华的广阔平台。

（四）体育健身类

体育健身类社团不仅关注体育锻炼，更致力于培养大学生的健康意识、团队合作精神和竞技能力，涵盖了各种体育项目，如足球、篮球、羽毛球、乒乓球、武术等，满足了不同大学生的运动需求，帮助大学生培养良好的运动习惯和健身意识，促进身体健康发展，丰富大学生的课余生活，锻炼大学生的团队合作精神和竞技能力，提升大学生的自信心和抗压能力，为大学生生活增添更多色彩。

（五）公益服务类

公益服务类社团在大学的生态中如同一道亮丽的风景线，它是以服务社会、锻炼自我为宗旨的社团。这类社团通常会组织各种公益活动，如志愿服务、慈善募捐、环保行动等。参与公益服务类社团对大学生来说，不仅是一次锻炼和成长的机会，更是一次心灵的洗礼和升华。在这里，大学生可以学会关爱他人、尊重生命、珍惜资源，培养自己的社会责任感和奉献精神。同时，还可以结交志同道合的朋友，共同为公益事业奋斗，收获友谊和成长。

（六）信息传递类

信息传递类社团以传递校内外信息为主要工作，例如：融媒体中心；校团委下属的学生组织，包括学生会、报社、广播台；等等。这些组织通常具有宣传和服务的功能，是学校和大学生之间的重要桥梁。

二、走出加入社团的误区

每个社团都有其独特的价值和意义，适合不同的人群。大学生选择社团时，

应该首先关注自己的兴趣和需求，寻找那些能够真正激发自己热情、提升自己能力的社团。只有这样，大学生才能在社团活动中找到真正属于自己的位置，获得更加充实和有意义的体验。大学生选择社团时应走出以下几个误区。

（一）盲目追求热门社团，忽视个人兴趣

许多大学生在选择社团时，往往受到社会舆论或周围人的影响，盲目追求那些听起来热门、大牌的社团。认为加入这些社团就能获得更多的资源和机会，从而提升自己的社交地位和影响力。然而，这种做法往往忽略了自身的兴趣和特长，导致其在社团活动中缺乏热情和动力。

（二）认为加入社团越多越好，导致精力分散

有些大学生认为加入越多的社团，就能获得越多的经验和机会，从而更全面地发展自己的能力。然而，这种做法往往会导致大学生精力分散，难以在任何一个社团中深入参与和取得成果。人的精力是有限的，大学生应该根据自己的兴趣和能力，精选一到两个真正适合自己的社团。

（三）忽视社团的文化和氛围，导致融入困难

每个社团都有其独特的文化和氛围，这决定了社团的发展方向和成员间的相处方式。如果一个社团的文化、氛围与自身的价值观和背景相差甚远，那么大学生就很难在其中找到归属感和满足感，会感到格格不入，甚至受到排挤和孤立。这样一来，大学生的社团体验就会大打折扣，甚至可能产生负面情绪。大学生可以通过与社团成员交流、参加招新活动等方式，更好地了解社团的真实情况和文化氛围。大学生只有选择一个与自己价值观和文化背景相符的社团，才能在其中找到真正的归属感和满足感。

（四）把社团当成逃避学习的避风港，影响学业

有些大学生错误地认为加入社团就可以逃避学习，把社团当成了避风港，认为社团活动比学习更有趣、更轻松，因此把大部分时间都花在了社团活动上，而忽略了学习的重要性。如果把社团当成逃避学习的避风港，就会严重影响学业成绩和未来发展。

因此，大学生应该合理安排时间，既要积极参与社团活动，又要保证学习的质量和效率，把社团活动当作锻炼能力和拓宽视野的机会，而不是逃避学习的借口。只有这样，大学生才能在社团和学习之间找到平衡点，实现全面发展。

二

爱情蜜船不偏

友情可以使人充实，爱情可以使人幸福，缺其一都是人生的遗憾。什么样的爱情才

是最有意义的？对于大学生而言，又应该树立怎样的爱情观呢？有时候面对爱情与学业、事业之间的冲突，大学生该如何摆正爱情在人生和大学生活中的位置？如果遭遇恋爱的挫折，大学生又该如何面对？

（一）大学生在恋爱时应注意的问题

在校期间大学生谈恋爱是好还是不好，是应该还是不应该，是允许还是不允许，这些问题很难回答。除了军队院校明令禁止学生恋爱，其他院校大多未做硬性规定，但有几个问题是大学生在恋爱时必须认真思考的。

1. 生理上的成熟与心理上的不成熟之间的矛盾

大学生大都在 18 ~ 25 岁，在这个年龄段生理发育已基本成熟，但由于没有经过社会生活、职业生活的锻炼，缺乏社会生活经验，世界观、人生观、价值观、幸福观、婚恋观都处于形成阶段，心理上还不十分成熟，对很多问题的处理缺乏思考和理智，理性判断力较差，因此大学生在处理感情问题时往往凭一时冲动，尤其容易把问题简单化、理想化，对问题的考虑不周到，而处理不好的直接后果就是可能给将来的婚姻带来痛苦。这是大学生首先要面对的一个问题。

2. 恋爱的高消费与自身经济未独立之间的矛盾

在校大学生总体上说是一个消费群体，不能创造财富，当然也就没有固定收入，花钱主要还是靠家庭供给，经济上并不宽裕。如今大学生谈恋爱已不满足于散散步、谈谈心，而需要金钱消费，处理不好会引起各方面的矛盾，令人十分苦恼。这是一个十分现实的问题。

3. 恋爱与学习之间的矛盾

谈恋爱是否就一定影响学习？当然不能一概而论，但有一个不争的事实，那就是学生在校期间的首要任务是学习，如果让爱情占据了全部头脑，整天陷入其中而不能自拔，就必然无心学习，久而久之，完成学业的动力就会被消耗掉，严重的甚至荒废学业。这必须引起高度重视。

4. 恋爱对象的确定与职业、去向尚未确定之间的矛盾

毕业前，一般来说大学生都是职业未定、去向不明，如果过早地谈恋爱，毕业后双方能否在一起，在同一地方是否都能找到合适的工作，这些都还是未知数。大学生谈恋爱只有认真、理智地对待爱情，树立正确的爱情道德观，才能真正地享受到爱情的甜蜜。

（二）树立正确的恋爱观

爱情是人类精神世界不竭的动力之一。大学生正值花样年华，其爱情如同夏日里的太阳雨，美丽却又有些伤感，爱的“琼浆”需要理性与智慧，需要等待与心智，需要由

恋爱的双方共同酝酿，因而，树立正确的爱情观是大学生打开未来幸福生活之门的“金钥匙”。

1. 摆正爱情的位置

大学生要把学业放在首位，让恋爱服从学业，只有正确处理好恋爱与学习的关系，才能使爱情的力量成为促进学习的动力，而学习的成功又会使爱情得到巩固和发展。大学生人生观、价值观尚未完全定型，性格、情绪还不够稳定，对爱情内涵的理解和对择偶标准的判断充满了可变性。尤其是双方都还不明确自己的未来时，随着时间的推移，双方在事业发展、社会地位和经济实力上可能会形成很大的差异性，这种差异性往往就是校园爱情悲剧的源头，即我们经常看到情侣在大学毕业时宣告分手。大学生正处于人生发展的关键时期，应该珍惜这难得的宝贵青春，努力积累，增强能力，为自己的将来打下坚实的基础。同时，大学生也要处理好恋爱与集体的关系。恋爱中的大学生不应把自己禁锢在两个人的世界中，如果总是两个人出双入对、脱离集体，就会限制自己交往的范围，慢慢会与周围的环境脱节，妨碍自身的发展进步，不利于个性的优化和社会适应能力的提高。

2. 坚持正确的恋爱标准

大学生要树立以志同道合、平等互爱为基础的择偶观，选择恋爱对象必须考虑是否有共同的生活追求和为人之道。只有这样，大学生恋爱双方才可以建立情投意合的思想基础，才能在漫长的共同历程中经受住各种考验和意外挫折。大学生选择恋人时，还应该把人品放在第一位，破除金钱、门第观念。恋爱过程就是双方共同了解、相互选择的过程，在这个过程中，人人都有选择的权利和自由，那种把自己的意志强加于人、不允许别人选择的做法是不道德的。

3. 对爱情要专一

爱情是在互相了解、志同道合的基础上建立起来的，所以爱情必须是专一的。专一的爱情是有道德的爱情。专一的爱情必须克服见异思迁的思想，绝对不能朝秦暮楚，搞三角恋爱和多角恋爱。有的大学生随着自己的环境、地位的变化抛弃原来的恋人而另寻新欢。这种对爱情不专一的做法不仅会受到舆论的谴责，而且会造成非常严重的社会后果。

4. 恋爱双方要互敬互信

恋爱双方要相互尊重、信任、忠诚，不断培养自己的爱情道德观和责任感，自尊、自重、自爱；恋爱过程中要真诚相待，忠诚地履行相应的责任和义务。

5. 表达爱情的方式要合情合理

所谓方式合情合理，就是要根据自身与对方的年龄、心理、身份、地位等因素综合考虑，不要为了虚荣、面子等一些无关紧要的因素而付出沉重代价。每个人都有不同的适合自己的示爱方式，要选择恰当的方式表达爱情，不能超出自己的认知与能力。

6. 自我认识与自身的爱情定位

认识自我，了解自我，给自己一个客观的、恰当的自我评价，不仅是心理健康的标志，而且有助于给自己一个恰当的爱情定位。很多时候大学生的爱情烦恼来自不切实际的爱情幻想，来自在不恰当的时候爱了一个不该爱的人，而这些都源于对自己没有一个恰当的自我评价和爱情定位。因此，大学生要正确认识自我，认识自己的相貌、身高、学识、家庭、性格、优点、缺点等，知道自己适合什么样的人。这不仅有助于爱情的成功，减少爱情的盲目性，而且有助于自我认识、自我完善能力和自身素质的提高，从而将对爱情的向往和追求的动力转化为自我成长的动力。

7. 直面恋爱中的挫折与失败

失恋是爱情生活中的挫折和不幸。对于失恋的不幸，当事人应理智地分析原因，自我反省，自我调适。大学生失恋不能失德，不能矢志，不要萎靡不振，不要轻生，而要以坦荡的胸怀尽早从个人感情的圈子里走出来，重新扬起生活的风帆，坚定地走自己的路。在大学里，爱情不是人人都会拥有的，它更像一门选修课，而不是必修课；但爱情又是选修课中的必修课，如果有幸遇到属于自己的爱情，请以学必修课的心态来面对，真心付出吧！

三

亲情家船不倒

当我们驶入大学的海洋，开始了一段新的人生旅程时，我们常常被各种新奇和挑战所吸引，有时甚至会忽视一直在背后支持我们的那艘家庭之船。这个时期，我们更加需要认识到亲情的重要性，它如同一座灯塔，指引着我们在人生道路上不迷失方向。

（一） 亲情的重要性

亲情是我们生命中最初的牵绊，它不仅仅是血缘的联系，更是心灵的慰藉。在我们遇到困难时，家人总是第一时间出现，给予我们力量和勇气。亲情的存在，让我们在面对生活中的风浪时，能够拥有一个避风的港湾。

大学生正处于独立与依赖交织的阶段。我们开始尝试自己解决问题，同时，亲情的重要性在这个时候显得尤为突出。它是我们成长的基石，无论我们走得多远，都不应忘记从哪里出发。

（二） 大学生与家人相处的一些问题

在大学阶段，大学生可能会面临一系列与家人相处的挑战。

（1）随着学业和职业规划的壓力，大学生可能会与家人产生分歧。这是因为大学生对未来的期望和追求可能与家人有所不同，从而导致观点上的冲突。

（2）代沟问题也可能成为家庭沟通的障碍。大学生与父母在兴趣、想法和价值观上

可能存在很大的差异，这使得双方在某些问题上难以达成共识。

(3) 随着大学生逐渐追求独立，家人可能会感到担忧或被忽视。在这个过程中，我们要注意平衡独立与亲情的关系。

(三) 如何处理好亲情关系

大学生要处理好与家人的关系，可以采取以下策略。

1. 沟通是“金钥匙”

大学生要主动与家人交流自己的想法和感受，同时也要倾听他们的声音。定期的家庭会议可以帮助双方了解彼此的期望和担忧。

2. 换位思考

大学生要尝试站在家人的角度考虑问题，理解他们的担心和期望，这有助于缓解冲突，找到共同的解决方案。大学生需要学会理解和尊重家人的观点，同时也要表达自己的想法，以促进双方之间的沟通和理解。

3. 设立边界

大学生在明确自己的个人空间和独立性的需求的同时，要尊重家人的意见，在独立与依赖之间找到平衡点。

4. 共享成就与挑战

无论是学业上的成就还是生活中的小胜利，与家人分享你的快乐。大学生还可以通过与家人分享自己的计划和目标，让他们了解大学生的想法，从而减轻他们的担忧。同时，大学生也要关心家人的感受，让他们感受到自己在大学生的生活中依然具有重要地位。同时，大学生在遇到挑战时，也可以向家人寻求帮助。

5. 利用科技保持联系

即使身处异地，现代科技也能帮助大学生与家人保持紧密的联系。定期视频通话或发送消息，让家人感受到你的关心。

6. 感恩与回馈

大学生可以对家人的支持和爱护心存感激，并寻找方式表达你的感激之情，比如帮助干家务、计划家庭旅行或送出其他小惊喜。

总之，亲情是大学生人生的航标，它不仅仅指引大学生前进的方向，更给予大学生无尽的力量。在面临与家人相处的问题时，大学生需要学会理解和尊重家人的意见，同时也要关注他们的感受。通过有效沟通和关爱，大学生可以化解分歧、增进亲情，使家庭关系更加和谐。在这个过程中，大学生将逐渐成长为独立、有担当的人，让家人感到骄傲和欣慰。在大学的航程中，大学生应该珍惜并维护这份情感，让家船永远稳固地航行在生命的海洋中。

实践活动

“我的生活我管理”——制作大学校园生活管理表

活动内容

每个人根据自己在大学生活中学习、休闲、社交和个人发展等多方面的需求，制作大学校园生活管理表。

活动目标

更好地管理时间和资源，锻炼解决问题和适应环境变化的能力。

活动要求

- (1) 生活管理表中至少要包含时间、金钱、情绪、交际四个方面的内容。
- (2) 留出固定时间段进行体育锻炼和发展个人兴趣爱好，以放松身心。
- (3) 留出充足的时间进行课外活动和社团工作，以拓展社交圈和技能。
- (4) 保证每天有足够的休息时间，以维持良好的学习效率和健康状态。

制作大学校园生活管理表时，需要考虑到学习、休闲、社交和个人发展等多方面的需求。具体的安排需要根据个人实际情况进行调整，重要的是保持灵活性。例如，如果某一天有特别的课程安排或者考试，可能需要重新安排学习和休闲时间。

活动总结

本次活动结束后，请认真按自己制作的大学校园生活管理表执行一个星期，并填写活动总结表（表 1-1）。

表 1-1 活动总结表

项目	内容
时间安排是否合理	
饮食、睡眠时间是否充足	
是否对金钱有规划	
是否有明确的情绪管理方法	
你是如何平衡亲情、友情、爱情的	