

安徽省首批“十四五”高等职业教育规划教材
“互联网+”新形态一体化教材

大学生入学教育

(第2版)

主编◎张 亚 赵淑云 刘春丽



电子科技大学出版社
University of Electronic Science and Technology of China Press

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生入学教育 / 张亚, 赵淑云, 刘春丽主编.

2 版. — 成都: 成都电子科大出版社, 2024. 9.

ISBN 978-7-5770-1146-2

I. G645.5

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024YL7810 号

大学生入学教育 (第 2 版)

DAXUESHENG RUXUE JIAOYU (DI-ER BAN)

张 亚 赵淑云 刘春丽 主编

策划编辑 彭 敏 张 鹏

责任编辑 彭 敏

责任校对 赵倩莹

责任印制 梁 硕

出版发行 电子科技大学出版社

成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦九楼 邮编 610051

主 页 www.uestcp.com.cn

服务电话 028-83203399

邮购电话 028-83201495

印 刷 北京荣玉印刷有限公司

成品尺寸 185 mm × 260 mm

印 张 17

字 数 380 千字

版 次 2024 年 9 月第 2 版

印 次 2024 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5770-1146-2

定 价 45.00 元

版权所有, 侵权必究

致大学新生的一封信（代序）

亲爱的新同学们：

祝贺你们迎来自己人生的新阶段。大学是每个学子心目中的“象牙塔”，是经历了高考磨砺后勇敢迈入的新阶段。大学是储备能量、追逐梦想的地方。相信你们都憧憬着未来的大学时光，想象着自己即将经历的故事，想象着自己在学习生活中成长，相信大学在你们心目中一定是一个特别的存在。

当你们初来大学时，在激动兴奋之余，会发现大学和中学的区别。在这里，你们将发现，自己更自由了。但同时，你们也更容易陷入迷茫，找不到前进的方向。大学兼容并包，它不仅接纳中学时代的纯真，也涵盖世间百态、人间万象，更包罗从古至今、中外各国的智慧。在这里，你们除了能学到知识，还能锻炼自己的实践能力。丰富的课程实践、社团活动、文体比赛、实习体验等将帮助你们更全面地发展行动能力，达到“知行合一”的境界。

这几年，你们要在学校度过大部分时光，因此应该学会处理与老师、同学的关系，学会换位思考和有效沟通；要有意识地保持身心健康，做一个乐观向上、开朗通达的人。而想做这样的人，前提是不画地为牢、故步自封，不把自己视为“温室的花朵”。你们应该清醒地认识到潜伏在大学生中间的危险，比如“校园贷”、传销陷阱、校园暴力、网络诈骗等。

大学期间，你们要学会思考，学会选择，学会保护并提升自己。为了帮助你们达到这一目的，并能更好地享受大学时光，我们再版了这本《大学生入学教育》，旨在为新入学的你们指明一条可行的道路，尽可能让你们少走弯路、少栽跟头，轻松完成从中学到大学间的过渡。本书分为四篇，共十二个专题，讲述了大学新生可能面临的问题。我们力图让本书成为你们的“入学手册”和“行动指南”。在专题的设置和编排上，我们努力突出实用性和指导性，条理清晰、逐层深入地讲述大学生活的各个方面。第一篇共三个专题，主要介绍大学的基本情况、大学的学习和考试、大学的实践活动；第二篇共四个专题，主要介绍大学生活的道德观、交际观、消费观、网络观；第三篇共三个专题，主

要介绍大学生的安全教育与身体、心理健康；第四篇共两个专题，主要介绍大学生的学业与职业规划、职业素养。在内容风格上，我们极力避免说教和片面化，列举了大量鲜活的事例，力图用事实让你们产生最直观的感受，从而加深对相关内容的了解。

对于你们来说，大学生活充满了理想的梦幻色彩，但只有脚踏实地地行动起来，理想才能变为现实。初入大学，你们应尽快了解大学、适应大学生活并融入进去，继而确立人生目标。它不仅是你们未来人生道路的航标，也是你们奋发前进的动力。大学生活仅仅是你们人生路上的一个美好的阶段，是你们的生命之歌中一篇悦耳的乐章。这段路既是短暂的，也是漫长的；这篇乐章既可能优美动听，也可能低沉阴郁，这全在于你们的信念和行动。大学期间，你们将由稚嫩变得成熟，将由迷茫变得自信坚定。你们是祖国未来的栋梁，是自己人生的总设计师，大学仅仅是这人生的开端。习近平总书记在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告中强调“青年强，则国家强”，也指出“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”。我们衷心地希望你们能通过这本书认识大学、感受大学、珍惜大学；希望你们能借助这本书明白一些待人处世的道理，做一个自尊自爱、自律自强的人；希望你们都能在大学期间丰满自己的羽翼，早日翱翔在理想的广阔天际！

编 者

2024年6月21日

目录



第一篇

走进我的大学

001

专题一 学习生涯新阶段——认识大学

002

第一节 大学的历史与发展

002

第二节 融入大学生活

011

拓展链接：大学生应掌握的七项技能

021

专题二 学海无涯苦作舟——认识大学的学习和考试

026

第一节 认真对待大学学习

026

第二节 从容应对各类考试

032

拓展链接：合理利用大学图书馆

037

专题三 激发潜力无极限——参加实践活动

042

第一节 踊跃参加校园活动

042

第二节 社会实践助我成长

053

拓展链接：提升职业技能 争当技术能手

061



第二篇

大学生生活面面观

065

专题四 握紧人生指明灯——道德观

066

第一节 弘扬社会主义核心价值观

066

第二节 遵守社会公德

071

第三节 继承和发扬中华优秀传统文化

076

拓展链接：习近平在纪念五四运动 100 周年大会上的讲话

081

专题五	君子之交淡如水——交际观	090
第一节	大学生的人际关系	090
第二节	建立良好的人际关系	094
第三节	建立健康的恋爱情感	101
	拓展链接：如何拥有和谐的宿舍人际关系	106
专题六	成由勤俭败由奢——消费观	109
第一节	当代大学生消费情况	109
第二节	树立绿色、发展的消费观	113
	拓展链接：触目惊心的“校园贷”	116
专题七	赛博空间巧利用——网络观	120
第一节	网络是把“双刃剑”	120
第二节	恰当使用网络资源	125
	拓展链接：网络诈骗案例	131



第三篇 安全与健康 135

专题八	防患于未然——重视安全教育	136
第一节	国家安全勿忽视	136
第二节	平安度过校内时光	140
第三节	谨慎参加校外活动	151
第四节	公共安全要了解	162
	拓展链接：大学生如何防范传销陷阱	174
专题九	强健体魄磨意志——保持身体健康	177
第一节	身体是“革命”的本钱	177
第二节	传染病的基本知识与预防	182
	拓展链接：体育运动安全小贴士	186

专题十 乐观向上好心态——关注心理健康	188
第一节 健康心理助推快乐人生	188
第二节 不良心理的调适	192
第三节 压力与挫折的应对	197
第四节 珍爱生命	205
拓展链接：测试你的心理健康程度	214



第四篇 成长与深造 219

专题十一 磨刀不误砍柴工——规划学业与职业	220
第一节 学业生涯规划	220
第二节 职业生涯规划	225
拓展链接：橱窗分析法	230
专题十二 心怀梦想身担当——培养职业素养	232
第一节 感悟工匠精神	232
第二节 培育职业精神	240
拓展链接：“零缺陷”管理理论	252

参考文献 256

第一篇

走进我的大学





专题一

学习生涯新阶段——认识大学

专题导航

■ 知识目标

1. 了解大学的历史及大学的职责。
2. 了解校园学习生活的各项规章制度。

■ 能力目标

更快、更好地适应大学生活。

■ 素质目标

培养爱国奉献、开放包容、自由独立、崇尚科学、立足实践的大学精神。

大学像一片汪洋大海，汇聚了人类几千年奔流不息的文明长河和智慧结晶。大学是社会发展的产物，为了适应社会对人才的需求应运而生。改革开放以后，我国经济快速发展，综合国力不断增强，国际地位逐步提升，为我国高等教育的发展提供了坚实的物质基础。在政策、经济、社会环境等多方面的合力作用下，我国高等教育呈现出欣欣向荣的发展势头。对于刚迈入大学的新生而言，大学是新奇、激动和期待的代名词，也是通往理想、走向未来的桥梁。

第一节 大学的历史与发展

大学是培养人才的圣地，大学生在这里可以获取丰富的教育资源，享受充分的研习自由；大学是创造和传播知识的殿堂，大学生可以体验无限的学习乐趣；大学还是文明传承的宝库，大学生能够不断获取促进社会进步、民族振兴的力量。作为一名大学新生，我们要认识大学、了解大学，首先要了解大学的历史与发展。

大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始。知所先后，则近道矣。

——曾子



一、中国古代“大学”的形成和发展

汉语中的“大学”一词至少可追溯到周代。《礼记·王制》中记载：“天子命之教，然后为学。小学在公宫南之左，大学在郊。”这里的“小学”是相对“大学”的初级教育阶段，“大学”是相对“小学”的高级教育阶段。王公贵族的子弟以及各地推举的青年才俊，都要到大学接受“崇四术，立四教，顺先王诗书礼乐以造士”的教育，其中品学兼优者可以加官晋爵，辅佐天子治理国家。

春秋战国时期，官学衰微，与之对应的是私学兴起，冲破了“学在官府”的限制，形成了百家争鸣的盛况。教育不再是贵族的专利，教学内容与社会现实生活有了较为广泛的联系。诸子百家之中，又以儒、墨两家为显学。至汉武帝时，中国大一统的政治格局完全确立，董仲舒向汉武帝建议“罢黜百家，独尊儒术”，实行专制主义的文化教育政策，并恢复衰微的官学。他提出：“养士之大者，莫大乎太学。太学者，贤士之所关也，教化之本原也。”在董仲舒的建议下，太学成为中央官学的最高学府，“太”就是“大”。西晋时，晋武帝又设立了国子学，隋炀帝时，又改为国子监（图 1-1）。自此以后，太学、国子监等官学机构负担起为历代封建王朝选拔和培养高级官员的使命。



图 1-1 国子监牌坊

唐代时，官学进一步发展，中央设有“六学二馆”，将汉代太学拓展为国子学、太学和四门学，还大量接收百济、新罗、高句丽和日本的留学生，并开设了世界上最早的专科学校，负责教授天文学、医学、算学等科目。鼎盛时期，中央官学生员定额超过三千人，实际生员超过八千人；地方亦设有各类官方学校，但尚不兴盛。唐代确立了以考试选拔官吏的科举制度，庶族平民通过私学也可由科考而获得入仕的资格，破除了门阀贵族对仕途的垄断地位，推动了私学的发展。部分儒家学者会在家乡开办具有高等教育性质的私学，或者在山林寺院中习业讲学；一些退休或在职的官员也会进行私授讲学。

两宋时，科举制度逐渐完善，彻底取消了门第制度和举荐制度。读书人的数量大幅增加，读书蔚然成风。学校教育进一步向地方州县下沉，形成了完备的全国性的教育体系，出现了“虽荒服郡县必有学”的盛况，一些教育发达的地方，州学的规模甚至媲美中央太学。不过与中央官学品类繁多的教育科目相比，州县学的授课几乎只能满足科举考试的需求。除此之外，两宋时还兴起了许多书院，书院大多是自筹经费、自建校舍，

大学是社会之光，不应随波逐流；大学如海上之灯塔，吾人不能于此此时降落道德之标准也。

——竺可桢

以自学、共同讲习和教师指导相结合的形式进行教学，但以自学为主。书院不同于地方官学，并不完全附庸于科举制度，它的教育目的是培养人的学问和德行，而不是教人获取应试功名。

宋代以后，儒家经典被精减为“四书五经”，成为科举考试命题的唯一依据，科学技术和文化艺术不再是高等教育的内容。至明清时期，科举制度走上“八股取士”的道路，知识分子只重科举、不重治学，将毕生精力都用在了背诵经书上，高等教育的发展逐渐停滞。明代中叶以后，地方官学日益衰败：管理制度松懈，校舍失修；生员怠于进取，教官懒于教授；士人仅仅把官学当作获得参加科举考试资格的场所。与之形成鲜明对比的是私学书院的兴盛。明初时，朝廷将各地书院改为地方学校 and 社学；对于不愿意改弦更张的书院则严格限制其影响力，禁止其传播不利于统治阶级的思想。这种打压将书院隔离于官僚选拔体系之外，反而促使书院转向学术理论研究，成为文人志士钻研学问、著书立说和讲学布道的场所。部分地方守令也想利用书院弥补地方教育的不足，资助成立了一些专门招收地方官学生员的书院，以教授儒学经典以外的知识，如礼乐制度、刑名法律、徭役赋税、农田水利等。明末时，书院因政治斗争遭到严重打击。清代时，各地书院被完全纳入官学体系当中。

由此可见，中国古代很早就有了关于高等教育的制度和理念，即以道德、伦理、政治等为教育的主要内容，将个人的价值实现与国家的治理统一在“修身、齐家、治国、平天下”的“大学”之道当中，反映出了教育服务国家和社会治理的功能。然而，中国古代的高等教育总体上以功利性为导向，且缺少对自然科学的重视，以致明清时期逐渐步入僵化，在近代以后逐渐落后于西方。

二、西方近代大学的形成和发展

西方近代意义上的大学发源自意大利。拉丁文的“大学（universitas）”一词本义为“行会”“公会”“社团”，是指以行会等形式组织起来以确保自身权利的教师与学生团体。1088年，一些研究罗马法法典的语法学、修辞学和逻辑学的学者们聚集在博洛尼亚，形成了最早大学——博洛尼亚大学。1158年，博洛尼亚大学的法学生向当时的神圣罗马帝国皇帝腓特烈一世请愿获得学术特权，于是腓特烈一世颁布了特许状，赋予大学师生豁免权、自由旅行和迁徙权等特权，使大学成为独立的“学术王国”，免受任何外部权力的影响。自此以后，欧洲相继涌现出一批大学，它们组成了系和学院，开设了规定的课程，实施正式的考试，雇佣稳定的教学人员，颁发被认可的毕业文凭或学位，等等。它们的出现奠定了欧洲高等教育的格局，为文艺复兴的发生和欧洲的学术和科技繁荣奠定了基础。



由此可见，西方近代的大学是学术研究的“象牙塔”，是享有高度学术自由的自治机构，充分地体现了大学的科学研究功能。然而，西方近代的大学大多是纯粹的研究型机构，不承担任何社会职责，享有特权的学生甚至常常与居民和教会发生矛盾，有时甚至导致学校不得不搬迁。

三、中国近代以来大学的发展

自 1840 年鸦片战争以后，中国逐渐沦为半殖民地半封建社会。为了救亡图存，有识之士们提出了“师夷长技以制夷”“中学为体，西学为用”等口号，“西学东渐”的洋务运动兴起，掀起了实业救国的热潮，许多新式学堂相继出现。这些新式学堂不以“四书五经”为主要教学内容，而是着重培养外语、科学技术等方面的实用人才，可以看作近代中国最早的职业学校。这一时期创办的官办新式学堂以外语学堂和军事学堂为主，如京师同文馆、上海广方言馆、福建船政学堂、天津水师学堂、江南水师学堂等。此外，还有民间创立的其他类型的学堂及西方教会创办的学堂。前者如上海电报学堂、南京路矿学堂、湖南时务学堂、四川中西学堂、上海南洋公学等，后者如上海圣约翰书院、广州格致书院等。

1895 年，清政府在甲午中日战争中惨败，宣告了洋务运动的失败，变法之声日益高涨。有识之士们意识到，仅仅将“制器”作为学习对象是不够的，想要救国家于危亡之际，还需要学习先进的科学文化和政治、教育制度。同年，天津中西学堂改办为北洋大学堂（天津大学的前身），中国近代第一所现代大学由此诞生。1898 年，在戊戌变法的推动下，京师大学堂（北京大学的前身）成立，它是中国近现代第一所国立综合性大学（图 1-2）。变法失败后，新政皆被废除，唯有京师大学堂得以保留。几经波折后，清政府于 1904 年颁布了《奏定学堂章程》（又称“癸卯学制”），这是中国近代第一个在全国范围内推行的系统学制，其中包括的《奏议京师大学堂章程》，对大学堂的学校系统、课程设置、学校管理都作了具体规定。它不仅使大学堂办学逐步走向正轨，而且改变了原有的官学、私学、书院等旧形式，为我国实行现代的新式学制开创了先河。颁布该章程的次年，科举制度被正式废除。与此同时，全国上下的官、私学均兴起了办学热潮，这一时期的新式学堂为中国的近代化事业培养了众多优秀人才，成绩十分显著。



图 1-2 京师大学堂门匾



福建船政学堂

福建船政学堂（图 1-3）创办于 1866 年，是中国近代第一所海军学校，也是近代第一所技术性高等学府。学堂由左宗棠奏请创办，在船政大臣沈葆楨的主持下在福州设立，初建时被称为“求是堂艺局”。1867 年，马尾造船厂建成后，福建船政学堂搬迁至马尾，遂改名为马尾船政学堂。福建船政学堂的著名校友有严复、詹天佑等人。



图 1-3 福建船政学堂旧址

19 世纪 70 年代，中国近代产业工人总计不到万人，马尾船政学堂即占五分之一，最旺时多达 3000 人。学堂开设法文、英文、绘算、制图、驾驶等科目，后又开设电报、化学等科目。当时在马尾船政学堂工作的法国工人回忆说：“学徒班（艺圃）有近 300 个年轻人，白天在车间做工，晚上听三小时的法语、算术、几何及绘画课。”马尾船政学堂的第一代中国工人，在对机器生产一无所知的情况下，在“洋师傅”的歧视和简陋落后的生产条件下，迅速熟练地掌握了包括精密仪器在内的制作工艺，甚至使外国工匠师傅提前结束了教习任务。

1912 年，中华民国成立，国立京师大学堂改名为国立北京大学。不久后，全国被划分为六大学区，设南京、北京、广东、武昌、成都、沈阳六大高等师范学校。随后掀起“高师改大”运动，各地的高等师范学校纷纷改为综合性大学。这一时期，中国的大学已经渐趋正规化，并与外国大学接轨，迎来了第一个黄金发展期。

与此同时，职业教育也在稳步发展。1917 年，黄炎培联合教育界、实业界人士共 48 位发起成立了中华职业教育社。1918 年，中华职业教育社在上海创办了中国第一所现代意义上的职业学校——中华职业学校，开启了教育界与实业界联合办学的先河。1922 年，北洋政府颁布“壬戌学制”，正式以“职业教育”取代“实业教育”。然而，彼时的中国仍然是农业国家，现代化工业尚不发达，因此当时职业教育的发展速度也较



为缓慢。

1937年，抗日战争全面爆发，东部与中部的大学相继被迫西迁，促进了西南和西北地区现代教育事业的发展。这一时期西迁的大学都积极做出调整，支持国家抗战，并在艰苦的环境中取得了长足的进步。其中，由北京大学、清华大学与南开大学组建而成的西南联合大学的民主气息和学术氛围最为浓厚。

中华人民共和国成立后，人民政府将所有私立大学均改为公立大学，并接管了教会学校。由于受到西方的围堵与封锁，自1952年开始，我国摒弃了欧美大学模式，转而学习苏联模式，全国大学进行院系大调整，除少数综合性大学外，其余的大学都按学科甚至专业建设，如钢铁学院、航空学院、石油学院等。中华人民共和国成立之初艰难发展的时期，这种专业划分细致、针对性强的职业教育模式，增强了本、专科教育的系统性、科学性，为我国的社会主义建设和工业化发展培养了大批专业型人才，做出了巨大的贡献。然而这种模式的弊端是在一定程度上损害了高等教育的综合性、完整性，学校树人育人的主旨被培养专家的目标所模糊，难以培养出具有较高适应性和创造性的人才。

1977年恢复高考、1978年改革开放使中国的高等教育恢复发展。此后十多年间，中国大学的教学与科研得到迅速发展，在借鉴发达国家的高等教育经验的过程中，中国的大学突破了苏联模式。

为适应改革开放后地方经济的快速发展和满足对技术应用型人才的迫切需求，部分经济发达地区提出了创办职业大学的设想。1978年，天津、无锡等城市开始试办为地方服务的高等职业技术学校。1985年，《中共中央关于教育体制改革的决定》中首次提出：“积极发展高等职业技术学院，对口招收中等职业技术教育学校毕业生以及有本专业实践经验、成绩合格的在职人员入学，逐步建立起一个从初级到高级、行业配套、结构合理又能与普通教育相互沟通的职业技术教育体系。”我国高等职业教育被正式纳入国民教育体系。1996年，《中华人民共和国职业教育法》颁布，其第十三条规定：“职业学校教育分为初等、中等、高等职业学校教育……高等职业学校教育根据需求和条件由高等职业学校实施，或由普通高等学校实施。”这是我国第一次把高等职业教育以法律的形式确立下来，从此，高等职业教育走上了依法办学的道路。

20世纪末，我国先后开始了在21世纪重点建设一百所大学的“211工程”和一批国际知名高水平研究型大学的“985工程”，并创建若干所具有世界先进水平的一流大学。在国家的政策支持、社会的共同努力、师生和科研人员的不懈奋斗下，中国大学的教学和科研水平不断提高，逐渐走向世界前列。

新世纪以来，我国不断探索高等教育发展和改革的道路，建成了世界上最大的高等教育体系，高等教育事业获得了长足的进步。根据教育部统计，2023年，我国各种形式的高等教育在学人数总规模达4763.19万人，比上年增加108.11万人，增幅为2.32%；

全国普通、职业本专科共招生 1042.22 万人，比上年增长 2.73%；全国共招收研究生 130.17 万人，比上年增长 4.76%；全国共有高等学校 3074 所，比上年增加 61 所；全国共有高等教育专任教师 207.49 万人，比上年增加 9.71 万人，增幅为 4.91%；我国高等教育毛入学率为 60.2%，比上年提高 0.6 个百分点，提前完成“十四五”规划目标。

2015 年 8 月 18 日，中央全面深化改革领导小组会议审议通过《统筹推进世界一流大学和一流学科建设总体方案》，对新时期高等教育重点建设做出新部署，着力解决重点建设中存在的身份固化、竞争缺失、重复交叉等问题，统筹推进世界一流大学和世界一流学科（以下简称“双一流”）的建设。原先的“211 工程”“985 工程”“优势学科创新平台”等重点建设项目都被统一纳入“双一流”建设当中。随着“双一流”建设的实施，中国将逐步实现从高等教育大国到高等教育强国的历史性跨越。

2021 年 4 月 29 日，第十三届全国人民代表大会常务委员会（以下简称“全国人大常委会”）第二十八次会议通过了关于修改《中华人民共和国教育法》的决定，确立了新时期党和国家的教育方针：“教育必须为社会主义现代化建设服务、为人民服务，必须与生产劳动和社会实践相结合，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。”2022 年 10 月 16 日，党的二十大报告提出：“坚持以人民为中心发展教育，加快建设高质量教育体系，发展素质教育，促进教育公平。”

随着我国进入新的发展阶段，产业升级和经济结构调整不断加快，各行各业对职业技术人才的需求越来越迫切，职业教育的重要地位和作用越来越凸显。然而，我国职业教育还存在着体系建设不够完善、制度标准不够健全、办学和人才培养质量水平参差不齐等问题。长期以来，在教育管理体系中，职业教育比普通教育低一级，导致社会产生了对职业教育的刻板印象。

2019 年 1 月 24 日，国务院印发《国家职业教育改革实施方案》，方案强调“职业教育与普通教育是两种不同教育类型，具有同等重要地位”，提出了健全国家职业教育制度、推进高等职业教育高质量发展、启动“学历证书+若干职业技能等级证书”制度试点等要求。2022 年 4 月 20 日，十三届全国人大常委会第三十四次会议表决通过了新修订的《中华人民共和国职业教育法》（以下简称《职业教育法》）。新《职业教育法》明确了“国家大力发展职业教育，推进职业教育改革”，规定“国家采取措施，提高技术技能人才的社会地位和待遇，弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚。国家对在职业教育工作中取得显著成绩的单位和个人按照有关规定给予表彰、奖励”，旗帜鲜明地表达了国家对发展职业教育的支持。党的二十大报告提出，“深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略”“加快建设教育强国、科技强国、人才强国”，这为推动职业教育高质量发展提供了强大动力。由此可见，普通高等教育与高等职业教育齐头并进，是未来中国高等教育发展的方向。在不远的将来，高等职业院校将在中国的大学版图中占据更为重要的地位。



四、大学的职能和精神

(一) 大学的职能

尽管在不同时期,不同大学的发展轨迹和职能分工存在差异,但一般来说,所有的大学都肩负着培养人才、发展科技、服务社会三项基本职能,这是大学的基本使命和责任。除此以外,还有传承文化、促进国际交流、指导就业等职能。

1. 培养人才的摇篮

培养人才是大学最基本、最重要的职能。进入21世纪以后,中国深入参与经济全球化,直面综合国力的竞争,而当今和未来综合国力竞争归根结底是人才的竞争。培养具有创新精神、独立思考能力、实践能力和良好道德品质的高素质人才是大学的重要任务。

中国特色社会主义进入新时代,大学承担着立德树人的根本任务。大学的人才培养意在实现全程育人、全员育人和全方位育人,引导学生树立远大理想、厚植家国情怀、锤炼品德修为、勇于担当使命,成为中国特色社会主义事业合格的建设者和接班人。

2. 发展科技的殿堂

蔡元培曾说:“大学者,研究高深学问也。”英国教育学家约翰·亨利·纽曼在《大学的理念》中论述:“大学是一切知识和科学、事实和原理、探索 and 发现、实验和思索的高级保护力量。”钻研知识、追求真理是大学永恒不变的使命,大学的生命力正是在不断的科学研究和探索创新中强盛起来的。

21世纪是科技蓬勃发展的时代,科学技术日新月异,人类面临着第三次科技革命浪潮。科学研究的传统使大学不容置疑地成了社会的知识工厂和思想宝库,同时更是科技进步的“孵化器”和社会进步的“加速器”。科学、技术、经济的发展特点和内在联系,促使大学的科学研究成果被迅速地应用于技术领域,为产业发展提供了驱动力。

3. 服务社会的基地

大学的发展离不开社会的稳定与前进,同时,大学也以服务社会为己任,在服务社会中展示其特有的价值和功能。历史上,大学曾直面社会问题,被赋予了特殊的历史使命和社会责任。例如,晚清时期,容闳、严复、詹天佑、孙中山等人前往西方留学时,大学是他们“开眼看世界”的窗口;戊戌变法时,梁启超等人议办京师大学堂,使之日后成为传播启蒙思想、推动社会变革的摇篮。新世纪以来,国家实施了大学生志愿服务西部计划,许多大学生前往中西部贫困地区支教扶贫,为国家脱贫攻坚事业贡献了自己的力量;在2022年北京冬奥会、2023年杭州亚运会等大型国际赛事中,随处可见大学生志愿者的身影……

如今,越来越多大学的学术资源为全社会所共享,许多大学教师以“慕课”等形式开设了可供全民学习的网络课程;大学的图书馆、体育设施也更多地面向社会和公众开放;

一些学校将校园建设成为环境优美的“人民公园”，成为普通民众户外休闲的场所。

（二）大学的精神

在漫长的发展历程当中，大学也形成了自身独特的气质和精神。特别是在教育发展的新时期，我们有必要了解新时代的大学精神。

1. 爱国奉献

爱国主义是鼓舞中国人民团结奋斗的一面旗帜，是推动我国历史前进的巨大力量，是各族人民共同的精神支柱。培养深厚的爱国主义情感，弘扬爱国奉献精神，增强民族自豪感、自尊心、自信心和自强精神，是新时代大学最重要的责任。

为国家和社会奉献自己的力量，为伟大的社会主义现代化事业奉献自己的青春，是每个大学生义不容辞的使命。个人理想与国家和民族的理想血脉相连，没有人能把自己从国家和民族中剥离出来，成为绝对独立的个体。不具备崇高的爱国情怀和坚定的奉献精神，个体的价值就难以在社会中实现。因此，大学生要发扬爱国奉献精神，大学要陶冶学生的爱国情操。



图 1-4 蔡元培

2. 开放包容

大学要以虚怀若谷、海纳百川的胸怀，包容各种不同的观点、理论、学说等，在知识的殿堂里相互尊重、碰撞、融合，交相辉映。故步自封、闭门造车的人不可能取得学术上的成功。正如著名教育家蔡元培（图 1-4）所言——“大学者，囊括大典，网罗众家之学府也。《礼记·中庸》曰：‘万物并育而不相害，道并行而不相悖。’足以形容之。”

3. 自由独立

自由独立精神并非指大学要成为完全隔绝于社会的“世外桃源”，亦不代表大学可以赋予个人超越限度的自由，而不去承担本应承担的社会责任。所谓自由，是指知识分子可以在大学里自由学习、自由研究、自由表达学术观点，不必盲从、攀附他人的观点或意志；所谓独立，是指知识分子在大学里拥有独立的人格、独立的精神，可以一心探求真理，而免受世俗情绪与功利心理的影响。可以说，大学的自由独立精神，既是道德与制度的外部保障，又是知识分子内心深处的自省。

4. 崇尚科学

科学精神是科学工作者在科学研究和科学技术发展过程中所形成的价值准则和行为规范。它既包括从事科学研究的一系列行为规范，如一些学者提出的普遍性、公有性、无私利性和有条理的怀疑论、实证论、客观性等原则，也包括从事科学研究的价值追求，即把真、善、美的高度统一作为科学的最高价值准则。科学研究是大学的重要职能，大学是开展科学研究、培养科学人才的重要基地，只有崇尚科学与理性，才能让

在学校和生活中，工作的最重要的动力是工作中的乐趣，是工作获得结果时的乐趣以及对这个结果的社会价值的认识。

——爱因斯坦



学生将伟大的科学精神内化于心、外化于行，并在科研实践中一代代传承下去。

5. 立足实践

完整的认识过程不可能离开实践。大学里教授的理论知识都是从实践经验中总结提炼而来的；学生从大学获得的理论知识，也是要服务将来的研究和工作实践的。实践是检验真理的唯一标准，不经过实践的检验，学校就无从知道传授的理论知识是否正确、是否过时、是否还有创新和修改的空间；不经过实践的检验，学生就无从知道自己的学习有无成效、对知识的领悟是否达到了要求。

对于大学，只有充分地发扬立足实践的大学精神，发展实践教育理论，把实践融入教育的各个环节，让学生在实践中领略真知、感受成长、实现自我，才能形成闭环，实现教育体系的良性循环和自我发展。



第二节 融入大学生生活

大学新生面对陌生的环境，难免在学习、生活等方面出现不适应或产生失落感。为了更平稳地进入大学阶段，大学新生们应逐渐掌握大学生生活的要领并有针对性地调整自身状态，减少初入大学的“阵痛”与磨合时间。

一、大学与中学的异同

大学教育在中学教育的基础上展开，但又不同于中学教育，大学教育的根本是对基础专业知识的传播和人文精神的培养。大学生在大学期间的学习任务十分艰巨，既要学习专业知识，又要学习专业知识之外的通识性知识；既要初步掌握科学研究的方法，又要进行实验演练、技术操作的实践。

（一）学习任务不同

中学的学习任务是学习科学文化基础知识，为升学或就业做进一步的准备。大学则是以培养各类高级专门人才为目标，需要与整个社会紧密地结合在一起。大学生既要学习专业知识，又要掌握专门技能，这一阶段的学习具有很强的实践性和针对性。大学提供了多样化的课程选择和学习方式，大学生可以根据兴趣和职业规划选择适合自己的课程，教师通常采用讨论、小组合作等互动式教学方式，鼓励学生之间的交流和思想碰撞。在学习一些专业性不强的通识必修课时，学生人数多、教学老师少，因此，大学通常会使用容纳人数多、有助于改善大学生的视听条件的阶梯教室（图 1-5）。



图 1-5 大学里的阶梯教室

伟大的成绩和辛勤劳动是成正比例的，有一分劳动就有一分收获，日积月累、从少到多，奇迹就可以创造出来。

（二）学习内容不同

大学的学习内容大部分专业性很强，不同院系所学的课程不同，即使同一院系的不同专业，在课程的设置上也各有侧重，但是这些课程都紧紧围绕一个中心——为培养专门人才服务。此外，大学还会根据培养专门人才的要求，开设大量的选修课以及反映现代科学技术发展的新知识、新内容的课程。



图 1-6 大学实验室

（三）学习方法不同

大学的学习强调学生学习的主动性和自觉性，需要大学生根据实际情况不断摸索和总结出适合自己的学习方法。大学要培养学生对专业的兴趣，例如，积极主动地参加课外实践和各种兴趣小组、社团；在大学实验室（图 1-6）中提前熟悉实验流程；与同学展开小组讨论和探究学习，开阔视野；掌握自主学习的技巧，提升搜集处理信息的能力；等等。

二、大学规章制度

俗话说：“没有规矩，不成方圆。”初入大学的学生，应当充分了解自己所在学校的规章制度，以便在遵守校规校纪的前提下，自由地安排大学生活、合理地利用学校资源，充实自我、提高素养。每个学校的规章制度在细节上有所不同，大学生应了解的主要有学习考试制度、宿舍管理制度和奖学金制度。

（一）学习考试制度

学习是大学生活的主要内容。大学生主要通过学校课程进行学习，应遵守课堂纪律，不迟到、不早退，更不能无故旷课，如因故不能上课，应及时向任课老师请假。多数大学都有明确规定，学生无故旷课达到一定课时，将被取消此门课程的成绩。部分大学甚至会对违纪学生予以警告、记过处分甚至开除。

大学会根据每门课程的特点安排相应的考试，以检验学生的学习成效。考试期间严禁以各种形式作弊。一旦发现学生考试作弊，学校可能将直接予以开除处理。在国家教育考试中的作弊行为，不仅违反学校规定，也违反《中华人民共和国教育法》，情节严重者甚至构成犯罪。

考试结果一般采用百分制，也可以采用优秀、良好、中等、及格、不及格等成绩标准。未通过考试的学生，学校通常允许其补考；补考不通过的学生可能面临重修、毕业补考或延迟毕业等情况；不能按时参加考试的学生可以申请缓考，经院系领导批准后可以参加缓考考试。如果一学期内不合格的科目超过一定数量，可能会被留级处理。



! 警示提示

据《中国青年报》报道，近年来，国内高校大学生作弊现象时有发生，甚至有部分学生对作弊行为见怪不怪、不以为耻。

小文就读于某高校电子商务系。大一上学期，她的英语考试未通过，补考分数仍旧不及格，需要重修。跟周围同学交流时，她发现有的同学依靠作弊通过了考试，于是她也有了这种想法。大一下学期，小文在英语考试中作弊，“当时我的室友就坐在我前面，我能清楚地看见她放在桌上的答题卡，于是就抄了一下，结果顺利通过了考试”。这次经历让小文尝到了甜头，大二上学期她开始在其他科目考试中作弊。

小文在大二时选修了经济学。经济学的专业课涉及很多数理统计学的知识，而她的数学不太好，为了通过考试，小文又开始作弊。“我和几个同学在考试时一起合作作弊，有人负责找以前的考试题，有人负责整理答案，有人负责将答案缩印。”在她看来，不公正的考试现象司空见惯，不值一提。

“一些学生缺乏学习的自觉性和主动性，对考试抱着应付的态度，平时不学习，临时抱佛脚。”某高校辅导员王老师说道。他认为，大学生选择作弊主要是因为害怕挂科，一旦对无法通过考试的担忧程度超过对考试作弊被抓的担忧程度，学生就很可能在考试时作弊。在王老师看来，大学生考试作弊还存在一些客观上的原因：“现有的考试形式过于僵硬，评价体系过于单一，很多课程只注重最后的考试成绩，而不注重学生平时的表现；此外，学校预防作弊的措施也不够完善，导致学生作弊成功的可能性比较大。”

“作弊这种投机取巧的行为对其他正常考试的同学是不公平的，对自己也极不负责任。”王老师认为，部分学生作弊在一定程度上会影响老师对每个同学的公平评价，因为这是一种信息误导，可能引起部分学生心理不平衡。更令他担心的是，作弊使学生存在侥幸心理，觉得这次作弊成功，下次也能成功，以致逐渐对考试作弊形成强烈依赖心理。而学生一旦形成这种思维定式，以后工作或做科研，一遇到困难就会想找捷径，而不愿迎难而上解决问题。从学校的角度来说，学生作弊一方面影响学校人才培养的质量，另一方面破坏了良好的学风、校风。

对于如何杜绝大学生作弊，王老师认为，学校应该改善对学生的考核机制，不能只看最后的考试成绩，也应该注重平时表现；另外，学校也要加大对考试作弊行为的惩处力度。另一位老师洪老师认为，杜绝作弊现象要从自律和他律两个方面入手，自律是要提升学生的个人素质；他律一方面要靠学校相关制度的建立

和执行，另一方面要加快个人信用体系建设，建立大学生信用数据库，完善相应的奖惩机制，使大学生了解失信成本，让守信者得到益处，从而给大学生一个好的引导。洪老师建议高校加强信用知识宣传，让大学生学会维护、关爱自己的信用。“如果大学生的信用意识在大学里提高了，进入社会后也可以带动周围的人，这样有利于提高整个社会的信用程度。”

（资料来源：《中国青年报》，http://zqb.cyol.com/html/2015-06/18/nw.D110000zgqnb_20150618_1-07.htm，有删改）

（二）宿舍管理制度



高校一般宿舍管理制度

不同学校的住宿条件不同，因而宿舍管理规定也各有不同。一般而言，大学宿舍的寝室以四人间到八人间为主，宿舍内有公共洗漱间、卫生间、洗衣房、自习室等设施。对于这些公共设施的使用，均有相关规定。

大学宿舍普遍实行严格的作息时间管理：夜间熄灯、断网、锁门，学生须在锁门前返回宿舍，不得夜不归宿，否则会有相应处罚；夜间不听劝阻影响他人休息者，通常予以警告；等等。

大学宿舍普遍实行出入管理制度，部分学校甚至规定不同宿舍楼的学生不得随意串门，到访其他宿舍楼需要有正当理由并提前申请报备。擅自留宿他人或寄宿他人宿舍者，以及未经允许擅自调整宿舍者，予以相应处罚；留宿异性者可能面临被开除的处分。

大学宿舍普遍实行严格的用电安全保障制度。大学宿舍人口密集、用电量大，而部分宿舍的电气线路老旧，难以负荷大功率电器。因此，大学宿舍普遍禁止学生私自使用电吹风、电热水器、电冰箱、微波炉等大功率电器，严禁私自改动线路。

随着电动自行车的普及，有些大学生会选择电动自行车作为代步工具。随着校园中的电动自行车越来越多，安全隐患也越来越大。如今，大学生宿舍内普遍禁止停放电动自行车，禁止存放电动自行车电池，大学生可以将电动自行车停放至指定位置。

大学生宿舍一般都会实行查寝制度，以便检查宿舍卫生、评选优秀寝室等。此外，大学生宿舍内普遍禁止不文明行为、禁止损害公物、禁止养宠物、禁止存放违禁物品、禁止使用明火做饭、禁止吸烟等。



情景展现

小徐是一名刚接到大学入学通知书的新生，在开学之前，她运用图书馆、网络等资源查找了新时期大学生的许多行为准则，希望能严格要求自己，充实圆满地度过大学时光，顺利步入社会。她认为，用《高等学校学生行为准则》约束并指导自己，在合理范围内发展自己，才能享受最大程度的自由。所以在他看来，大学期间她应该做到以下几个方面。

(1) 维护祖国利益，不参与有损祖国尊严和荣誉、违背四项基本原则、危害社会秩序的活动，反对破坏安定团结的行为。

(2) 遵守宪法和国家的各项法律、规定，遵守学校的规章制度，维护社会公德，努力做维护法制的典范；反对无政府主义，勇于同任何违法乱纪的行为做斗争。

(3) 关心国家大事和学校教育改革，通过正规的渠道积极反映对国家政务、社会事务、学校工作和有关切身利益的意见和建议；不参加未经批准的集会、游行、示威活动和非法组织活动，不张贴大小字报。

(4) 维护民族团结，尊重不同民族的风俗习惯和宗教信仰；反对任何损害民族团结的行为，不在校内进行宗教活动。

(5) 坚持社会主义、集体主义，个人利益要服从国家、集体利益，要关心集体；反对极端的个人主义，反对损人利己行为。

(6) 坚持实事求是的原则，说话要有事实依据，办事力求从实际出发，正确看待批评和自我批评；反对不顾事实、不顾场合、不负责任的言论。

(7) 热爱劳动，积极参加社会实践、公益劳动、生产劳动和勤工助学活动，了解世情、国情，在实践中增才干、长见识。

(8) 勤俭节约、诚实守信、谦虚谨慎；说话和气、待人有礼；尊敬师长、团结同学、尊老爱幼、乐于助人，敢于批评和制止一些不良行为。

(9) 养成良好的卫生习惯，服饰整洁、大方、文明，不穿拖鞋、背心进入教学和公共场所；不随地吐痰，不乱扔果皮、纸屑、包装袋等废弃物。

(10) 男女交往举止得体，不在校园内和公共场所勾肩搭背、搂抱接吻，反对不正当的男女关系。

(11) 勤奋学习、刻苦钻研，努力完成各项学习任务；遵守学习纪律，严禁考试作弊。

(12) 积极参加学校、班级组织的学术、科技、文艺活动，陶冶高尚情操，

我想正是伸手摘星的精神，让我们很多人长时间地工作奋战。不论到哪，让作品充分表现这个精神，并且驱使我们放弃佳作，只求杰作。

——李奥·贝纳

提高综合素质和能力。

（13）积极参加体育锻炼和健康的文艺活动，增进身心健康；不参与反动的组织活动，不传播反动的思想言论，不看淫秽书籍和音像制品。

（14）遵守学校的规章制度，维护学校的正常秩序；不酗酒、吸烟、赌博、打架斗殴、聚众闹事，不扰乱校园秩序。

（15）爱护公共财物，保护公共设施，珍惜教学、科研设备；不涂写课桌、墙壁，不乱粘贴各种宣传广告，不攀折树木、不践踏草坪。

（16）遵守学校宿舍管理规定，履行卫生职责，整理宿舍内务，按照学校的作息时间表按时熄灯、就寝，创建整洁、安全、团结的文明寝室；不晚归、迟归或夜不归宿，未经有关部门同意，不留宿外人。

（17）遵守学校考勤制度，不迟到、不早退、不旷课，因事或因病不能到校时，须按照有关规定办理请假手续，回到学校后必须完成相应的销假手续。

（18）遵守课堂教学制度，上课认真听讲，做好笔记，按时完成老师布置的任务和作业；上课不睡觉、不玩游戏、不看其他书籍、不打电话，不扰乱正常的课堂教学秩序。

（19）遵守外事制度，在涉外活动中不做有损国格、人格的事，对外籍老师、留学生要以诚相待、友好相处。

（资料来源：作者整理）

（三）奖学金制度

根据教育部、财政部联合制定的《普通本科高校、高等职业学校国家奖学金管理暂行办法》等办法，我国确立了国家级奖学金、助学金、励志奖学金的管理办法，分别奖励高校全日制本专科（含高职、第二学士学位）学生中特别优秀的学生、家庭经济困难的学生及品学兼优的家庭经济困难学生。国家级奖学金的奖励标准为每人每年 8000 元；国家级助学金的资助标准为平均每人每年 2000 元，具体标准因地域而异；国家级励志奖学金的奖励标准为每人每年 5000 元。由财政部、教育部结合全国学生资助管理中心的审核意见，分配国家奖学金、助学金和励志奖学金的名额；各高校自行组织评审工作、制定评审办法。

除此之外，还有省级、校级等各类奖学金和助学金。大学生可根据自己的实际情况和需要，主动申请各类奖学金、助学金。严禁冒领助学金，或在明知自己不符合申请条件的前提下谎报自己是“贫困生”，骗取助学金。



情景展现

2021年，李同学考上了某大学。上初中时，李同学的父母相继因病去世，随后他由叔叔抚养，有两个小孩的叔叔仅能解决他的温饱。生活得并不富裕，他的成绩却一直是班里的第一名。

进入大学后，李同学决定利用假期打工。他说：“我知道国家有资助政策，学校还有‘绿色通道’，上学应该没问题，但打工挣钱可以锻炼自己。”他做了充足的准备，经过面试，到一家宾馆当了保安。“开始感觉很累，后来慢慢就适应了。”他坦诚地说道，“以前没想到谋生这么辛苦，现在对社会有了更深的认识，对我的意志也是一种磨炼。”一个多月后，他依靠自己的努力挣到了人生中第一笔收入。

同年九月初，李同学通过“绿色通道”顺利在学校报到，和家里联系后，得知他已经被县里确定为国家“西部开发助学工程”的资助对象，可以获得2万元的资助。对此，他激动地说：“如果没有国家、学校和家乡人民的帮助，我不可能成为真正的强者。我无法选择自己的出身，但我能选择未来生活的道路，毕业后我要回到家乡，为家乡的建设贡献一份力量。”

（资料来源：作者整理）

三、调整状态，尽快融入大学

进入大学的大学生，没有了父母亲友的陪伴，将独自面对新的环境。此时，要先管理好自己，在充分了解和冷静思考后，有方向地调整状态，明确个人情况和奋斗方向，降低因环境不适等因素带来的时间成本。

（一）管理好自己

此时的大学生在生活上必须学会独立，树立正确的生活观念，贴近丰富多彩的大学生活，做到有序地生活、有益地娱乐、有心地交往和有度地消费；在学习上要学会安排自己的时间，如合理安排上课、自学、讨论研究和实验操作的时间，学会自律。具体来说，需要从以下四个方面入手。

1. 调整心态

高中所学只是大学的基础，进入大学也就意味着进入了更广阔的知识的海洋。刚进大学的大学生站在同一起跑线上，机会均等，对未来的发展和走向更多靠的是个人的努力。大学生要清醒扎实地开始大学的学习生活。

真正的成功是做人的成功，即做一个有灵魂的人，一个精神上优秀的大写的人。

——周国平

2. 管理个人财务

进入大学要学会自己管理好个人财务。无论家境如何，初入大学的大多数大学生手中攥着父母给的生活费，因此要学会做预算，合理开支，既不铺张浪费，也不盲目攀比，避免落入“校园贷”及传销骗局等陷阱中。

3. 与人为善

大学的班级里汇聚了来自全国各地的学生，同一个宿舍里有可能住着带有各地口音的舍友。在即将共同度过的几年里，大学生和同学们相处时要互相学习优点，彼此包容缺点，诚信友善、和睦体谅，避免一味地放纵脾气，在集体生活中找到自己的立足点，从而更加完善自身人格。

4. 自主学习

大学里几乎每堂课都要换老师、换教室。上课时，大家集聚一堂；下课后，大家各自分散。自主学习是大学学习的主要特征，不仅上课所学的内容需要学生在课后自觉重温吸收，个人的知识体系也要靠自己补充完善。除专业学习外，大学生还应该对其他学科的知识有所涉猎，明确自己看待世界、人生的立场，能客观公正地认识自我价值，丰富自身的人生体验。

（二）转变自己

为了更加和顺平稳地适应学习环境的转变，大学生在管理好自己的基础上还要有所转变，向着好的、积极的、更适合自己的方向转变，具体可以从以下几个方面入手。

1. 角色的转变

除了校内角色的转变外，大学生和中学生担当的社会角色也不同。中学生的心理和思想正在发展成长中，职业方向和社会定位不够明确；大学生的职业方向基本确定，社会地位也有了较大提升，社会对大学生的期望和要求标准也比对中学生的高出很多。因此，入学后的大学生要实现从中学生到大学的社会角色的转变，要处处用大学生的标准严格要求自己，既学做事，又学做人。

2. 奋斗目标的转变

大学是人生成才、成就事业的新起点。“有志者事竟成”“百学必先立志”。大学新生应从高考胜利的满足与陶醉中清醒过来，根据学校教学的客观现实和自身的实际情况，制定个人在学业、思想品德、心理发育等素质培养方面的奋斗目标和行动方略，以增强进取的内动力，为创造大学阶段的人生辉煌、孕育未来人生的无限希望打下坚实的基础。



3. 思维方式的转变

与中学相比，大学的生活节奏快，活动空间大，结交的人多且杂，面对这些环境的变化，大学生的思维方式要做到由“非成人化”向“成人化”转变。在思考、处理遇到的问题时，力求做到全面、辩证而不要片面、孤立，要三思而后行，不要盲目冲动或感情用事。大学生要加强道德和法治观念，坚持知法、懂法、守法、用法。

4. 生活方式的转变

中学时期，学生主要以学习为重，生活琐事大多依靠父母亲友的帮助；进入大学后，每一件生活小事都需要大学生自己安排处理。自主、自立、自强、自律是大学生活的主旋律，大学生要努力适应这些生活方式的变化，自觉、合理地处理好个人的生活和学习问题，培养独立解决问题的能力。此外，还要自觉遵守学校的规章制度；按时作息，养成健康良好的生活习惯；积极参加学校、班级组织的文体活动和社会实践活动，增加个人阅历，提前了解社会实情。

5. 交往方式的转变

中学时期，大多数学生就近在家乡的学校就读，同学间充满乡音乡情；而大学生来自全国各地，语言、个性、生活习惯等存在较大差异，这就需要大学生转变自己与他人的交往方式，在班级里多关心其他同学，在宿舍里相互礼让体谅。首先，大学生要做到相互了解、相互适应，主动打破隔阂进行交往；其次，大学生要相互尊重、相互关心，为人诚恳热情，做到严以律己、宽以待人，争取大事讲原则、小事讲风格；再次，大学生与同学交往时应坚持与人为善，不卑不亢，待人诚恳，讲信用、守时间，言谈举止文明礼貌，衣着整洁大方，等等；最后，大学生应消除羞怯的情绪，注意提高个人修养水平，养成良好的行为习惯，培养恰当的交际能力和处事方式。

! 警示提示

给大学生的几点入学提示。

(1) 认真学习不会错。无论何时，学生的主要任务是学习，这是亘古不变的真理。大学生要想在学习上取得优异的成绩，就一定要付出努力，而不能敷衍了事。

(2) 学会观察辨是非。这里的观察不仅是对科学现象的敏锐、独到的观察力，还包括对身边所有人和事物的观察。尤其在与他人交往的过程中，大学生要善于观察、总结，这样不仅能交到真正的朋友，还能学到宝贵经验，少走弯路。

(3) 设身处地勤思考。在仔细观察辨别后，大学生要对已知的信息进行思

考。大学生刚进入大学时，一切事情看起来都是新鲜而充满号召力的，但思考过后就会发现未必所有事情都适合自己，选择时必须多思考、多询问，权衡利弊。

（4）妄自尊大很可怕。刚进入大学的大学生很容易落入妄自尊大的心理陷阱中，过分的轻狂自满会遮蔽大学生对未知世界的探求欲望。因而大学生要虚心承认自身的不足，谦逊地向老师、同学学习，多去图书馆丰富自我知识储备。

（5）钩心斗角太伤神。自古以来，中国人都讲究“和为贵”“家和万事兴”，多数大学生在校期间都在学校住宿，学校即是临时的“家”，因此“一家人”之间应该团结友爱、和睦共处。

（6）为情所困需调整。大学生作为成年人，发现自己为情所困后，应及时寻求心理疏导，或与亲近的同学、亲友吐露衷肠，或积极开展自我调整，扫除消极悲观的情绪“阴霾”，保持健康、向上的良好心态。



人生领航

大学是人一生中最为关键的阶段。从入学的第一天起，你就应当对大学四年有一个正确的认识和规划。为了在学习中享受最大的快乐，为了在毕业时找到自己最喜爱的工作，每一个刚进入大学校园的人都应当学习并掌握七项技能：自修之道、基础知识、实践贯通、兴趣培养、积极主动、掌控时间、为人处世。大学生只要掌握了这七项技能，毕业时的最大收获就绝不会是“对什么都没有的忍耐和适应”，而应当是“对什么都可以有的自信和渴望”；只要掌握了这七项技能，你就能成为一个有潜力、有思想、有价值、有前途的快乐的毕业生。

大学是人生的关键阶段。这是因为，进入大学意味着你终于放下高考的重担，第一次开始追逐自己的理想、兴趣；这可能是你离开家庭生活，第一次独立参与团体和社会生活；这是你不再单纯地学习或背诵书本上的理论知识，第一次有机会在学习理论的同时亲身实践；这是你第一次不再由父母安排生活和学习中的一切，可以自由地处理生活和学习中遇到的各类问题，支配所有属于自己的时间。

大学是人生的关键阶段。这是因为，这可能是你一生中最后一次有机会系统性地接受教育；这可能是你最后一次能够全心建立你的知识基础的机会；这可能是你最后一次可以将大段时间用于学习的人生阶段；这可能是你最后一次可以在拥有较高的可塑性时集中精力充实自我的成长历程；这可能是你最后一次能在相对宽容的理想环境中学习为人处世之道。

中国自古以来，就有埋头苦干的人，就有拼命硬干的人，就有为民请命的人，就有舍身求法的人。他们是中国的脊梁。

——鲁迅



大学是人生的关键阶段。在这个阶段，所有大学生都应当认真把握每一个“第一次”，让它们成为未来人生道路的基石；在这个阶段，所有大学生也要珍惜每一个“最后一次”，不要让自己在不远的将来追悔莫及。在大学里，大家应该努力为自己编织生活梦想，明确奋斗方向，奠定事业基础。

在大学里，你会在思考中确立自我，在独立中体验自主，在计划中把握时间，在交流中锻炼表达，在交友中品味成熟，从学习中寻求真理，从实践中赢得价值，从兴趣中摄取快乐，从追求中获得力量。



拓展链接：大学生应掌握的七项技能

大学是连接懵懂的中学时代与激烈的社会生态的桥梁。大学生在大学期间对自身的“武装”越到位，“装备”收集得越齐全，进入社会后的适应期就越短，全新的社会环境带来的冲击力就越小。那么，哪些技能是大学生应该掌握的呢？

一、培养自学能力

在大学期间，最好的学习方法是在老师讲课前预习课本中的相关问题，然后在课堂上对照老师的讲解，弥补自己在理解和认识上的不足。大学生在学习方面应该给自己提出更高的标准，要求自己不仅能够理解知识并善于提出问题，对于每个知识点都要多问几个“为什么”，并且有能力借助其他方式找到问题的答案。事实上，很多问题都有不同的思路和观察角度。在学习中，大学生不要固守既定的思维模式，不要让自己成为课本或经验的“奴隶”。孟子曾说：“尽信书，则不如无书。”只有勤于思考、敢于质疑，大学生才能激发出潜在的思考能力、创新能力和学习能力。

此外，大学生还要学会充分利用学校里的各项资源，从各种渠道吸收知识，掌握处理庞杂信息的方法。例如，充分利用图书馆（图 1-7）和互联网，踊跃参加学校组织开展的讲座、培训，培养独立学习和研究的本领。



图 1-7 图书馆内自学的同学们

一个顽强坚持自己在正义事业中的目标的人是不会因同伴发疯似的狂叫“错了”而动摇决心，也不会因暴君威胁恫吓的脸色而恐惧退缩。

——贺拉斯

二、学好基础知识

正所谓“基础不牢，地动山摇”，大学生一定要学好专业基础知识，牢固地夯实“根基”。此外，信息时代已经来临，信息科学与信息技术方面的知识也成为大学生进入社会的必备基础知识之一。所有大学生都应能熟练使用计算机、互联网和办公软件，并能在网上浏览信息或查找、获取有关资料。

三、在实践中学习

无论是何种专业、何种课程，都是“实践出真知”。大学生只有在学习中努力实践，做到融会贯通，才可以更深入地理解知识体系，对学过的知识有更切实的理解。大学生在实践时，最好与数名同学合作，这样既可以经过实践理解专业知识，也可以学会与他人合作，培养团队精神，并在交流讨论中加深认识。

四、培养学习兴趣

大学生要客观地评估和寻找自己的兴趣所在，不要把社会、家人或朋友认可和看重的事当作自己的爱好；不要误将有趣的事看作自己的兴趣所在，而是要亲身体验并由自己做出判断；不要想当然地以为有兴趣的事情就可以成为自己将来的职业。

培养兴趣的最好方法是开阔自己的视野、接触众多的领域，大学可以为大学生提供更多易于接触并尝试的实践领域与场所。因此，大学生应当把握在校的学习时间，充分利用学校资源，通过图书馆资源、选修课程、网络、讲座、勤工助学、社团活动等不同方式接触更多的领域。大学生一旦发现自己真正的兴趣爱好，就可以尝试课外学习、选修或旁听相关课程，也可以利用假期实习的机会进一步了解相关行业的工作性质，或在自己感兴趣的专业上努力学习、提升自己。

除了“选你所爱”外，也不妨试试“爱你所选”。一方面，大学生要尽力把本专业读好，并在学习过程中逐渐培养自己对所学专业的兴趣，为未来的职业选择提供更多可能；另一方面，如果大学生毕业后要从事其他行业，仍旧要把自己的专业学好，因为它极有可能成为自己在新行业中的优势，使自己拥有同行不具备的知识和竞争力。

五、积极主动向上

积极主动的第一步是有积极的态度；第二步是对自己的一切负责，勇敢面对人生，不把不确定的或困难的事情搁置；第三步是做好充分的准备，做到事事用心、事事尽力；第四步是“以终为始”，积极地规划大学期间的学习生活，“一步一个脚印”，踏踏实实走好每一步。

六、合理安排时间

为避免迷失方向，大学生必须要有很强的自控能力，督促自己多交益友，养成好习惯，不沉迷于对自己无益的恶习。



大学期间的自由时间较多，这就需要大学生自己安排时间、计划时间和管理时间。一种管理时间的好方法是每天早上确定当天要做的紧急事和重要事，睡前回顾一下，这一天有没有做到二者的平衡。想把每件事都做到最好是不切实际的，所以要把“必须做的事”和“可做可不做的事”分开（图 1-8）。

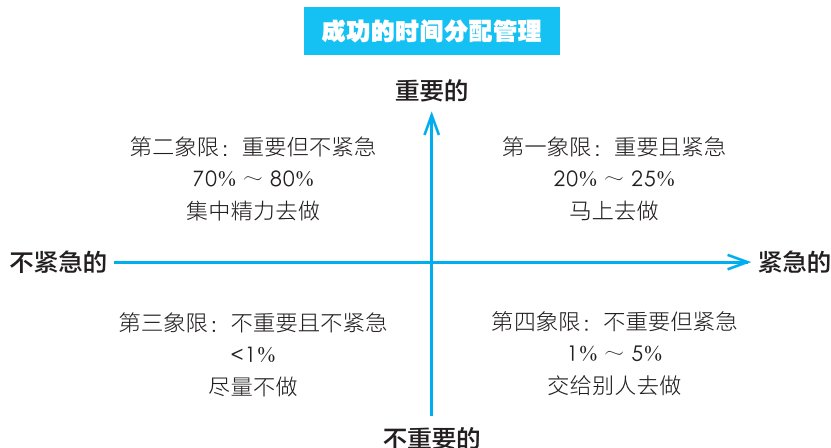


图 1-8 时间管理四象限

七、学会为人处世

无论是在校园里、社会上、工作中，与人相处的能力都非常重要，所以，大学生要提前培养自己的人际交往能力和团队精神。那么，如何在大学期间提高自己的人际交往能力呢？

（1）以诚待人。大学生对别人要抱着诚挚、宽容的胸怀，对自己要怀着自我批评、有过必改的态度。严于律己，宽以待人。

（2）培养真正的友情。很多大学时期的朋友可能会成为一辈子的知己，在一起求学和寻求自身发展的道路上，这样的友谊弥足珍贵。孔子曰：“益者三友，损者三友。友直、友谅、友多闻，益矣；友便辟、友善柔、友便佞，损矣。”大学生交朋友时，不要只去找性情相近或只会附和逢迎的人，要根据自己的特点和喜好选择乐观的朋友、智慧的朋友、脚踏实地的朋友、幽默风趣的朋友、勉励上进的朋友、能提升你能力的朋友、帮你了解自己的朋友、对你说真话的朋友等。

（3）培养团队精神和沟通能力。社团是个微观的社会，参与社团等学生组织是大学生步入社会前最好的磨炼。大学生在社团等学生组织中进行实践活动，不仅可以培养团队合作能力和领导才能，还可以进一步了解社会、认识自己。

（4）向周围的人学习。在班级、社团组织中，大学生要多观察周围的同学，特别是那些交往能力和沟通能力特别强的同学，要多看他们是如何与人相处的。

（5）培养兴趣爱好和提高人格魅力。没有特长和爱好可能会成为大学生提高人际交往能力的一个障碍。因此，可以有意识地去选择和培养一些兴趣爱好，拥有共同的兴趣和爱好也是与朋友建立深厚感情的途径之一。此外，大学生还可以通过多读好书来丰富自己的知识，提高自己的人际交往能力，因为没有什么比有智慧和知识渊博更能体现一个人的人格魅力了。

经过大学学习生涯，大学生要学会从思考中确立自我，从学习中寻求真理，从独立中体验自主，从计划中把握时间，从表达中锻炼口才，从交友中品味成熟，从实践中赢得价值，从兴趣中获得快乐，从追求中获得力量，成为一个有潜力、有思想、有价值、有前途的人。

实践园地

“我眼中的大学”主题班会

【活动描述】

各位新同学已经在大学开启了一段新的旅程。经过一段时间的适应，相信你们现在已经对自己的大学有了一定的认识 and 了解。请以“我眼中的大学”为题，召开一次主题班会，谈谈自己眼中的大学。

【活动目标】

1. 对大学做进一步的了解，明确努力方向，激发学习斗志。
2. 端正学习态度，坚持行动。

【活动流程】

一、确定班会时间、地点

在召开班会前，老师和班长需要确定召开班会的时间和地点，提前通知其他同学参加班会。

二、踊跃发言

班会开始后，进入自由发言阶段。同学们举手发言，谈谈自己眼中的大学和自己的理想目标。之后，自由分组，同学间相互分享自己的想法。

老师进行总结。

三、给未来的自己写一封信

分享结束后，相信同学们也对自己未来大学阶段的学习与生活充满好奇。请用信纸给未来的自己写一封信，写下自己的目标与理想，写完后交由老师封存，毕业后再归还。

【活动总结】

活动结束后，请在下表补充自己的目标、计划，以及活动后的体会。

我的目标	
我的计划	
我的体会	