大学生入学教育



类目：公共基础课
书名：大学生入学教育
主编：颉丽娜 刘 琳 贺 莎
出版社：湖南大学出版社
开本：正 16 开
书号：978-7-5667-4866-9
使用层次：通用
出版时间：2026 年 8 月
定价：49.80 元
印刷方式：双色
是否有资源：有

大学生入学教育



责任编辑：张以绪
封面设计：旗语书装

ISBN 978-7-5667-0864-9
9 787566 708649 >
定价：49.80元

公共基础课创新融合精品教材
“互联网+”教育改革新理念教材

大学生入学教育

主编◎颉丽娜 刘 琳 贺 莎

湖南大学出版社

公共基础课创新融合精品教材
“互联网+”教育改革新理念教材

大学生入学教育

主编◎颉丽娜 刘 琳 贺 莎

湖南大学出版社

大学生入学教育

主编◎颉丽娜 刘 琳 贺 莎



湖南大学出版社

公共基础课创新融合精品教材
“互联网 +”教育改革新理念教材

大学生入学教育

主　编 ◎ 颉丽娜　刘　琳　贺　莎
副主编 ◎ 赵月华　吴　振　赵若宇
王新凯　赵　杰　刘　宗
王学东　冯静瑶　闫丽媛
李　丹



湖南大学出版社
·长 沙·

图书在版编目（CIP）数据

大学生入学教育 / 颉丽娜 , 刘琳 , 贺莎主编 .

长沙 : 湖南大学出版社 , 2026. 8. --ISBN 978-7-5667-4866-9

Ⅰ. G645.5

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2026YP4878 号

大学生入学教育

DAXUESHENG RUXUE JIAOYU

主　　编：颉丽娜　刘　琳　贺　莎

责任编辑：张以绪

印　　装：河北龙大印务有限公司

开　　本：787 mm×1092 mm　1/16　　**印　　张：**13.5　　**字　　数：**280 千字

版　　次：2026 年 8 月第 1 版　　**印　　次：**2026 年 8 月第 1 次印刷

书　　号：ISBN 978-7-5667-4866-9

定　　价：49.80 元

出 版 人：李文邦

出版发行：湖南大学出版社

社　　址：湖南・长沙・岳麓山　　**邮　　编：**410082

电　　话：0731-88822559（营销部）　88821174（编辑室）　88821006（出版部）

传　　真：0731-88822264（总编室）

网　　址：http://press.hnu.edu.cn

电子邮箱：xiaoshulianwenhua@163.com

版权所有,盗版必究

图书凡有印装差错,请与营销部联系

PREFACE 前言

本书是大学新生的入学教育通识教材。全书以“适应—成长—发展”为主线，循序渐进地引导新生完成从高中生到大学生的角色转变，内容涵盖大学认知、角色融入、学业规划、遵纪守法、安全防范、身心健康、家国情怀、实践实习、职业发展与继续深造等多个方面。

全书以立德树人为根本任务，内容设计紧扣大学新生实际需求，秉持“知识传授、价值引领、行为指导”并重的理念，助力新生树立正确的世界观、人生观、价值观。

具体而言，本书特色如下。

1. 体系完整，循序渐进

内容编排符合新生认知特点与成长需求，从认知到适应，从规划到发展，逻辑清晰，层层递进。

2. 紧贴实际，实用性强

内容选取紧密结合大学新生的现实困惑与成长需求，提供详细指导和可行建议，具有很高的实用价值。

3. 模块丰富，互动性强

书中设置了多个特色小模块，形式多样、案例鲜活，有效提升了教材的趣味性、可读性和教学互动性。

4. 价值引领，立德树人

在传授知识和技能的同时，有机融入理想信念、道德法治、国家安全、家国情怀等思政教育元素，落实立德树人的根本任务。

本书可作为高等学校新生入学教育的教学用书，也可以作为大学生解决学习、生活、就业等问题的指导书，还可作为高校辅导员、学生工作者开展新生指导工作的参考书。

在编写本书的过程中，我们借鉴了有关专家和学者的教材、著作以及相关材料，并引用了其中的一些内容，在此表示诚挚的谢意。由于时间较为仓促，编写水平有限，书中难免有疏漏与不足，恳请广大读者不吝指正。

编 者

2026 年 3 月

CONTENTS 目录

1 第一章 携梦而至 初见大学

第一节 大学的内涵与职能…… 3
第二节 大学生活与学习特点…… 6
第三节 大学的意义与目标…… 10

2 第二章 切换角色 融入新程

第一节 入学适应…… 16
第二节 国防教育与军训…… 23
第三节 参加校园组织生活…… 30
第四节 积极向党组织靠拢…… 33

3 第三章 笃志前行 学有所成

第一节 制定学业规划…… 43
第二节 做好时间管理…… 48
第三节 从容应对考试考核…… 53

4 第四章 遵纪守法 修身立德

第一节 遵守国家法律…… 61
第二节 遵守校规校纪…… 65
第三节 考试纪律与学术规范…… 70

5 第五章 安全防范 铭记心中

第一节 人身与财产安全…… 78
第二节 网络信息安全…… 85
第三节 国家安全…… 88

6 第六章 身心健康 向阳生长

第一节 坚持体育锻炼…… 95
第二节 关注心理健康…… 102
第三节 和谐人际关系…… 111

7 第七章 家国情怀 国际视野

第一节 爱家、爱校、爱国…… 121
第二节 拓展国际视野…… 129

8
第八章
知行合一 躬行实践

第一节 社会实践与实习…… 137
第二节 大学生竞赛…… 145
第三节 志愿服务…… 149

9
第九章
职业规划 铸就未来

第一节 职业生涯规划…… 157
第二节 就业准备…… 165
第三节 自主创业…… 171

10
第十章
继续深造 未来可期

第一节 考研…… 179
第二节 应征入伍…… 184
第三节 出国留学…… 188

附录 普通高等学校学生管理规定…… 197
参考文献…… 208

第一章

1

携梦而至　初见大学

第一节　大学的内涵与职能
第二节　大学生活与学习特点
第三节　大学的意义与目标





情境导入

大学初体验

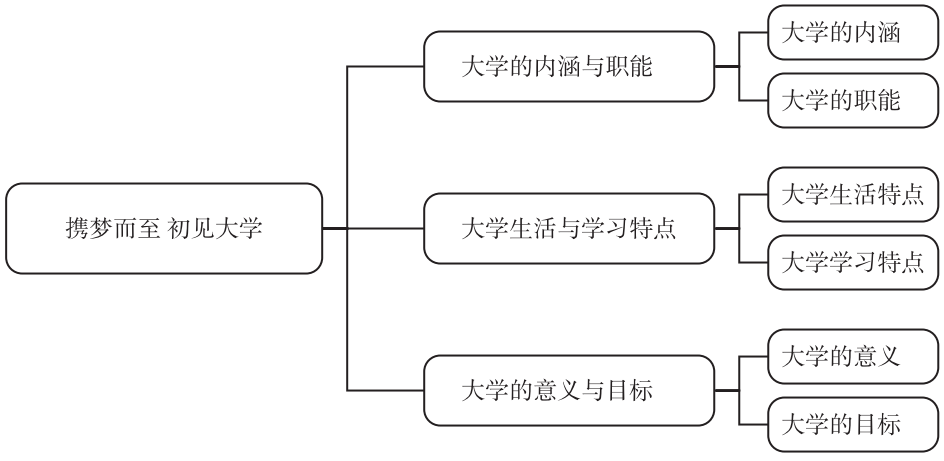
九月初的校园，梧桐叶间洒下细碎的阳光。林晓阳拖着行李箱，站在校门前，仰头望着金光闪闪的校名，心跳不由自主地加快。

报到第一天，晓阳就感受到了与中学截然不同的气氛。没有固定的班级教室，离开了父母的悉心照料，他要自己安排大学生活。

真正让晓阳感到新奇的是第一节专业课。头发花白的老教授并没有照本宣科，而是在简要梳理学科脉络后，提出了一个开放性问题："人工智能的伦理边界在哪里？"随后，他鼓励同学们自由组队，在一周内通过文献查阅、小组讨论形成报告。晓阳和刚认识的室友课后在宿舍里一边搜索最新的学术论文，一边激烈讨论。原来，大学的学习不是背诵与刷题，而是自主探索与思维碰撞。

步入大学校园的你，对大学怀抱什么样的期待与想象？是知识的殿堂、自由的土壤，还是成长的舞台、理想的开端？愿你不负时光，用心书写自己的大学生活。

航向指引



成长锚点

知识目标

- 理解大学的内涵与职能。
- 熟悉大学生活与学习特点。
- 领会大学教育的意义。
- 明确大学教育的目标。

能力目标

- 能够结合自身专业与兴趣，初步规划大学阶段的学业路径与成长方向。
- 会利用网络平台、图书馆等进行拓展学习与信息筛选。

素养目标

- 培养独立思辨、终身学习、追求真理的学术态度。
- 积极参与校园文明建设，形成对大学精神与校园文化的认同感与归属感。

第一节　大学的内涵与职能

一、大学的内涵

大学泛指实施高等教育的学校，是提供教学和研究条件以及授权颁发学位的高等教育组织，包括综合性大学、学院、高职高专等学校。它是研究高深学问、培养高级人才的地方，要提供各种各样的专业教育，教给学生谋生的知识与本领。但大学不是一个单纯的职业培训所，它是一个学生学习知识、更新理念、汲取智慧、锤炼品格的地方，是大学理念的形成地、实践能力的培养地、创新意识的养成地、先进文化的传播地、社会进步的推动地。在大学中，学生要学知识、学做事、学做人。

二、大学的职能

扫一扫

大学的职能

从狭义上看，大学是国家的高等教育学府，选拔具有高中及以上学历者进行教育和培训，并以考试考核的方式检验其所学知识和技能。从广义上看，大学的职能最终表现为服务社会，包括为社会培养人才，为社会的政治、经济、科学文化服务，为社会的整体健全发展服务。

大学作为高等教育的重要载体，其存在意义与社会功能随着时代的演进而不断丰富和深化。从古典的“博雅教育”思想到现代多元的社会期待，大学已从单纯传授知识的“象牙塔”，发展成为深度融入并推动国家发展、社会进步与文明传承的关键机构。它不仅是知识的殿堂，更是新思想的摇篮、人才的孵化器和社会进步的引擎。理解大学的多元职能，是把握高等教育本质、推动大学自身健康发展以及更好地服务国家战略需求的基础。

根据高等教育的内在规律与实践发展，大学的职能主要体现在以下五个方面。

（一）人才培养

人才培养是大学自诞生以来就具有的根本职能，也是其区别于其他社会机构的本质特征。大学通过系统化的教学活动和师生互动，培养德智体美劳全面发展的高级专门人才。这不仅是传授专业知识和技能的过程，更是塑造正确世界观、人生观、价值观，培育创新精神、实践能力和社会责任感的过程。大学根据社会需求与学科特点制定培养方案，使学生经过系统学习和实践锻炼，成长为能够服务社会、推动各领域发展的骨干力量，确保国家事业薪火相传、后继有人。

（二）科学研究

大学是探索高深学问、追求科学真理的学术共同体。1917 年蔡元培在北大就职演说上提出“大学者，研究高深学问者也”，科学研究是现代大学的核心职能之一。大学通过创造宽松民主的学术环境，鼓励师生大胆探索、勇于创新，不断突破知识边界。它不仅是新知识、新理论、新技术的重要策源地，也是提升教学质量、激活学生思维的关键场所。师生共同参与科研活动，不仅直接推动了科技进步和知识创新，解决人类面临的重大挑战，也在此过程中培养了严谨的治学态度和卓越的创新能力，使大学自身保持生机与活力。

（三）服务社会

服务社会是大学人才培养和科学研究功能的自然延伸与价值体现。大学通过产学研合作、科技成果转化、政策咨询、知识普及、开放资源等多种形式，将知识、技术和智力资源直接应用于经济社会发展。从参与国家重大战略项目、助力产业转型升级，到开展志愿服务、支持社区发展，大学以直接或间接的方式回馈社会。这一职能不仅促进了大学与社会的深度融合，使科研和教学更具现实针对性，也为大学的发展赢得了更广泛的社会支持，实现了自身价值与社会贡献的统一。

（四）文化传承与创新

大学是文化积淀、传播与创造的重要场所。在文化传承方面，大学对人类长期积累的文化成果进行甄别、选择、整合，并通过教育教学活动将其系统地传递给年轻一代。在文化创新方面，大学凭借其学术自由、思想活跃的独特氛围，通过跨学科研究、批判性思考和国际交流，不断激发新思想、创造新文化。大学精神本身，如对真理的执着、对创新的鼓励、对社会的批判与关怀，就是先进文化的重要组成部分。大学通过培养具有文化自觉与创新能力的个体，以及产出新的文化成果，引领社会风尚，推动社会主义文化繁荣发展。

（五）国际交流合作

在全球化深入发展的背景下，国际交流合作已成为现代大学的重要使命。大学通过师生互访、合作办学、学术研讨、联合科研、参与全球议题等多种形式，搭建跨文化交流与合作的桥梁。这不仅是引进国际优质教育资源、提升自身办学水平和国际影响力的重要途径，也是培养具有全球视野、跨文化沟通能力和国际竞争力的人才的必然要求。通过深度参与全球知识网络，大学在推动文明互鉴、解决人类共同面临的全球性问题上发挥着不可替代的作用，同时也在国际舞台上传播中国声音、贡献中国智慧。

视野延伸

大学的独特性

1．大学有“大师”

我国教育学家竺可桢曾经说过：“教授是大学的灵魂，一个大学学风的优劣，全视教授人选为转移。”北京大学前校长蔡元培说：“大学者，‘囊括大典，网罗众家’之学府也。”清华大学前校长梅贻琦说：“所谓大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。”这些都说明了“大师”对于一所大学的重要性。

2．大学有“大舞台”

大学里宽敞明亮的教学大楼、现代化的教学设备、藏书丰富的图书馆、设备一流的实验室、先进的运动场馆和活动中心等，加上丰厚的校园文化底蕴，给大学生提供了一个展现自我、锻炼自我的“大舞台”。

3．大学有“大学生”

大学的培养对象是“大学生”，他们不仅是大学的重要组成部分，更是国家和民族的希望与未来。大学基业长青、国家繁荣富强的重任均落在“大学生”的肩上。在我国，大学生更是中国特色社会主义事业的建设者和接班人。

4．大学有“大文化”

大学是自由和包容的象征，包容的校园文化和丰厚的人文精神使莘莘学子深受浸润。大学海纳百川，接纳来自五湖四海的学者和学生。在这里，他们独立地思考、活跃地交流、积极地探索，以广阔的视野探求真理。

第二节　大学生活与学习特点

一、大学生活特点

大学与中学在很多方面存在显著差异，大学不再有固定的教室，也不再有中学那么多的课堂、课外作业，取而代之的是更多的自由时间。大学老师也不会像中学老师那样约束、督促学生。学习不再是生活的全部，一个学期下来，社团活动、兴趣培养和人际交往等方面也会占用不少时间。

（一）课堂学习：从被动接受到自主探索

大学阶段，知识的广度和深度大大增加，专业方向基本确定，需要大学生发挥学习的主动性、创造性。大学主要实行的是学分制，除了公共课、学科基础课和专业课属于必修课外，还开设选修课，同学们可以根据个人的兴趣和能力选修相关课程。学生自由支配的学习时间增多，学习的自主性极大增强。大学图书资料和各种信息极其丰富，获取知识的渠道更加多样化，熟练利用图书馆和互联网搜集资料和掌握信息，成了同学们必备的学习技能。广泛涉猎相关知识，掌握科学的学习方法，培养自主学习和独立思考问题、分析问题、解决问题的能力，是大学阶段学习的重要特点。

一方面，大学学习日程安排较松，有大量的课余时间，图书馆、实验室等又为学生综合素质的培养创造了现实条件；另一方面，大学生理解能力较强，加上课堂教学课时少，教师传授知识也不可能面面俱到，想要掌握更多知识并将之转化为能力，更多的是靠学生自己在课外钻研，所谓“功夫在课外”。因此，大学生应充分利用课余时间来拓展学习的内涵和外延，训练多方面的能力。大量的课余时间为大学生的全面发展提供了机遇。

（二）生活环境：从依赖家庭到独立适应

进入大学以后，同学们离开父母独立生活，许多同学还远离家乡，衣、食、住、行、学等日常问题都要自己安排。同学们来自五湖四海，兴趣爱好、生活习惯可能存在差异，同学间主动加强沟通和交流，互相理解和关心是非常必要的。在大学里，几个人住在一间宿舍里。同学们在集体生活中要共同遵守宿舍公约，要有宽广的胸怀，乐于助人，团结友爱。否则会因扫地、打水、睡觉早晚等问题引发不愉快，造成人际关系紧张，加剧对大学生活的不适应。与此同时，到一个新地方读大学，不少同学也许会对当地的饮食、气候、方言、风俗等感到不习惯，但是不要因此烦躁不安，而要调整好自己的心态，尽早了解、熟悉当地的风土人情，逐步地去适应，减轻恋家的情绪。

此外，大学校园内党组织、团组织、学生会、班委会等组织的活动很多，由志趣、

爱好相同的同学自愿组织起来的各种学生社团的活动更是丰富多彩，同学们参加各种社会活动的机会也更多。因此，同学们可以根据自己的特点和爱好、时间和精力积极参加各种活动，锻炼组织和交往能力。

（三）管理方式：从外部约束到自我管理

大学，是人生旅途的新起点。与中学时代的生活不同，大学生活个人自由空间显著增加，课余活动丰富多样，学习方式与内涵也发生巨大变化。加之父母亲友往往不在身边，学会自我管理显得尤为重要。

高校为了保证正常的教学秩序，制定了一系列的规章制度，如学校的学生管理规定、学籍管理制度、考试管理规定、学生违纪处罚条例、宿舍管理规定、班级及社团管理规定，这些规章制度是学生遵纪守法、规范行为、完成学业所不可缺少的。大学新生不仅要在思想上高度重视，而且要深入了解这些规章制度的具体内容。在实际生活中，曾经有学生因为不认真学习教学与学生规章制度，不了解其中的具体规定，在学校对其进行退学处理时甚至还不知道自己违反了哪些规定，当了解到自己是因为考试不及格的门数达到了退学条件时已经追悔莫及了。



榜样引领

大师们的大学时光

季羡林：保持勤奋，坚持运动

季羡林先生毕业于清华大学，他回忆起大学生活时，讲到清华学生都非常用功，同时又勤于锻炼身体。

每天下午四点以后，图书馆中几乎空无一人，而体育馆内则是人山人海，操场上也挤满了跑步、踢球、打球的人。到了晚饭以后，图书馆里又是灯火通明，人人伏案苦读了。

梁实秋：手不释卷，与书为友

著名学者、翻译家梁实秋曾经表示，大学期间是他最自由、最美好的时光，因为那是他整日沉浸于阅读的岁月。

梁先生曾说：“一天当中如果抽出一小时来读书，一年就有三百六十五小时，十年就有三千六百五十小时，积少成多，无论研究什么都会有惊人的成绩。一个人在学校读书的时间是最可羡慕的一段时间，因为他没有生活的负担，时间完全是他自己的。”

钱学森：培养爱好，广泛涉猎

我国著名爱国科学家钱学森在大学时期，除了表现出非凡的科研探索精神以及突出的创造力，还在兴趣爱好方面做出了耀眼的成绩。

钱学森年轻时就迷上了音乐，并显露出非凡的音乐才华。他特别喜欢贝多芬的乐曲，学过钢琴和管弦乐，还加入了大学的铜管乐队，成为铜管乐队出色的成员。钱学

森广泛涉猎音乐理论书籍，发表过专门讨论音乐的文章。他对于画画和摄影也有浓厚的兴趣，在大学期间担任过级刊委员会美术部干事。

二、大学学习特点

较中学阶段而言，大学阶段的学习也是掌握知识、丰富自身、完善和提升整体素质的重要活动。但是，由于大学里学习内容的加深、学习环境的变迁以及学习要求的不同，大学的学习与中学的学习相比在以下几个方面都发生了较大的变化。

（一）专业性

大学的学习实际上是一种专业性的学习，具有一定的职业倾向，学习的内容是围绕专业方向和职业需求而展开的。对于高等院校而言，培养的是既有扎实的专业知识，又有熟练的实际动手操作能力，还能符合相关专业技术人才要求的学生。因此，在学好基础课的同时，学好专业课是大学生的首要任务。

（二）自主性

大学阶段的学习环境、学习目的、教学方式、教学内容与中学阶段有很大的差别。大学的学习信息量大、教学节奏快，知识的深度和广度相比中学大为扩展。课堂教学往往是提纲挈领式的，教师在课堂上只讲难点、疑点、重点或者是教师最有心得的一部分，其余部分就由学生自己去攻读、理解、掌握。而且大学生有相当大的自主空间和较多的自由时间，这就要求他们更多地通过自主学习来掌握教学目标所要求的内容。这种充分体现自主性的学习方式要求大学生必须培养自我控制能力和制定、执行学习计划的能力，合理安排时间，以保证学业任务顺利完成。

（三）创新性

大学的学习重视理论与实践操作的结合，这就需要大学生积极开拓自己的思维、不断培养自己的创新意识。大学生不应仅仅满足于采用简单的、与任务一致的、人人共知的方法解决问题，而是要寻求变异，探索创新，在学习和实践活动中表现出创造性地解决问题的能力。“创新是一个民族进步的灵魂”，现代社会科学技术迅猛发展，知识更新的速度不断加快，使高等院校更注重对大学生创新能力的培养，以满足创新型社会对人才更高的要求。

（四）实践性和技能性

高等教育不仅要求学生掌握专业的理论知识，而且要求学生重视理论与实践的结合。学生应通过各种校内外的实训、见习、实习和社会实践等活动，运用专业理论知识解决实际问题，积累一定的实践经验，锻炼自身实际操作和动手能力。另外，大学生还要通过参加专题讨论、社会调查、参观考察、查阅文献资料等各种教学和教辅活动，为实践操作技能的培养做好知识储备。

（五）知识结构多样性

当代大学生面临的是一个高速发展的知识经济时代，知识结构决定了他们的社会生

存能力，是其就业及参与社会竞争的关键性因素。一个大学生要成才，要在社会中保持竞争力，还需具有“通才”的意识，建立完善的知识结构体系。大学生的整体知识结构包括社会科学和自然科学两个方面。

资源链接

网络学习的途径

1. 在线视频学习平台

在线视频学习平台如慕课、网易云课堂、腾讯课堂等，提供了丰富的课程资源，涵盖了各个学科领域。这些平台通常拥有专业的教师团队和制作团队，能够制作出高质量的教学视频，并提供在线测试、作业、讨论等学习工具，帮助学生系统地学习知识和技能。

2. 社交媒体与知识分享平台

社交媒体平台如微博、微信，知识分享平台如百度知道、知乎等，已成为人们获取信息和知识的重要渠道。学生可以通过关注相关领域的专家、学者或学习群组，获取最新的学习资讯和资源。同时，这些社交媒体和知识分享平台也提供了问答、讨论等功能，方便学生与他人进行交流和互动。

3. 互动式在线编程与实验平台

互动式在线编程平台如 Codecademy、LeetCode 等，实验平台如腾讯云开发者实验室、阿里云大学等，提供了丰富的编程课程和实验环境。学生可以在这些平台上进行编程练习、模拟实验等，通过实践来巩固和提升自己的知识和技能。

4. 虚拟现实（VR）与增强现实（AR）学习

随着虚拟现实和增强现实技术的不断发展，这些技术也开始被应用于教育领域。学生可以通过虚拟实验室、虚拟校园等，佩戴 VR 或 AR 设备，身临其境地体验学习内容。这种学习方式能够提高学生的参与度和沉浸感，从而提升学习效果。

5. 人工智能辅助学习

人工智能技术的发展也为网络学习提供了新的途径。一些在线教育平台开始利用人工智能技术为学生提供个性化的学习建议和推荐，如根据学生的学习进度和兴趣推荐相关课程和资源。此外，还有一些智能辅导系统能够为学生提供实时的学习反馈和指导，帮助学生更好地掌握知识和技能。

6. 在线协作与项目实践

在线协作工具如飞书、钉钉，项目实践平台如 AIGC 大模型实践教学平台，为学生提供了与他人协作完成项目和实践的机会。学生可以在这些平台上与他人共同编写文档、管理任务、分享代码等，通过协作来提升自己的团队合作能力和实践能力。

第三节　大学的意义与目标

一、大学的意义

大学作为社会文化机构，承载着传承知识与创造文明的双重使命。它不仅是人类既有文明成果得以代代相传的重要场所，更是推动文明持续向前发展的创新源泉。以知识传承与创造为核心，大学的意义体现在以下三个方面。

（一）铸就弘远见识

大学之本在于文化传承与知识创新，而其更高追求在于培育人格健全、思想独立、精神自由的人。这里既造就经世致用之才，也滋养敢于独立思考的个体。大学教育引导学生具备宏大视野、形成深远格局、怀抱崇高理想，以天下为家，胸怀世界，兼具国际眼光、现代意识与未来视角，能担当承前启后的使命，能肩负教化大众的责任，从而涵养出洞明世事的弘远见识。

（二）涵养崇高德行

大学自诞生之日起就明确以引领社会道德为己任。大学生进入大学，就要自我要求、自我肯定、自我完善，培养厚德品格，树立远大志向，这样内心才会产生大能量，发挥自己生命的价值和彰显生命的意义。

（三）培育宽广胸怀

大学秉持海纳百川的精神，各种思想在这里汇集，“兼容并蓄，百家争鸣”。在历代大学生的开拓、积淀与传承中，大学持续为社会供给知识财富与精神动力。广博的知识体系塑造学子开阔的胸襟，使天地万物、悠久历史皆可涵纳于心。唯有养成兼容并包的宽广胸怀，未来方能成就大事业、担当大责任。

行动指南

大学里建议做的 10 件事

1. 规律锻炼，强健体魄

找到一项热爱的运动并坚持下去，让健康的身心成为奋斗的底气。

2. 早睡早起，规律生活

养成良好作息习惯，少熬夜，按时吃早餐，以饱满的精神迎接每一天。

3. 学会理财，理性消费

规划收支，避免攀比与超前消费，可尝试兼职以积累经验，把钱用在值得的地方。

4. 广泛阅读，拓宽视野

多去图书馆，精读专业书目与经典著作，在书里看见更广阔的世界。

5. 规划学业，主动选择

若不适应本专业，尽早了解转专业或辅修政策，为自己的发展方向进行谋划。

6. 提前备考，把握先机

从大一开始了解专业所需证书，及早准备，避免毕业时因错过考试而陷入被动。

7. 培养热爱，丰盈内心

发展一两项能伴随终生的兴趣，让生活既有诗和远方，也有自洽和从容。

8. 结交挚友，彼此照亮

用心经营真挚的友谊，一起成长、旅行、分享悲欢，成为前进路上的同行者。

9. 常联系家人，分享日常

多与父母沟通生活趣事与想法，而不只是“缺钱时才联系”，让牵挂温暖彼此。

10. 勇敢去爱，共同成长

若遇到心动之人，不妨认真投入一段感情，不盲从、不儿戏，彼此激励，并肩前行。

二、大学的目标

大学生活，是每个大学生生命中不可或缺的重要阶段。大学教育的目标，正是在于通过系统的学术训练和全面的素质培养，引导学生在知识、能力、品格和社会责任感等多个维度实现全面发展，最终成为能够适应未来社会需求、推动文明进步的栋梁之材。具体而言，大学的目标主要体现在以下几个层面。

（一）追求学术卓越，培育创新精神

大学的核心使命之一是创造与传播高深知识。根据联合国教科文组织的界定，高等教育机构负有通过研究、创新、教学和批判性思维，创造与传播知识的特殊责任。因此，大学的目标首先是引导学生在各自的专业领域内追求学术卓越。这要求学生不仅要系统、深入地掌握本专业的核心理论与知识体系，构建坚实的学术根基；更要在教师的指导下，学习如何发现问题、分析问题与解决问题，培养严谨的科学研究方法和批判性思维能力。通过参与科研项目、学术竞赛和专题研讨，学生得以接触学术前沿，激发探索未知的好奇心与创造力，为未来的知识创新与科技突破奠定基础。大学教育的目标不仅是传授已有的知识，更是培养学生创造新知识的能力和敢于质疑、勇于创新的精神。

（二）实现人格完善，塑造健全品格

教育的根本在于立德树人。大学的目标远不止于知识的传授，更在于人格的塑造与完善。大学致力于营造自由、多元、包容的环境，鼓励学生进行深入的自我探索与反思，认识自我、悦纳自我并超越自我。在这一过程中，学生需培养诚实守信、正直善良、坚韧不拔、尊重他人等基本道德品质，形成稳定、健康的世界观、人生观和价值观。同时，大学通过通识教育、人文讲座、艺术熏陶和心理辅导等多种途径，促进学生情感、意志、审美等多方面素养的协调发展，培育其独立思考的能力、情感共鸣的能力以及应对挫折的心理韧性，最终成为一个心智成熟、人格独立、精神富足的完整的人。

（三）发展综合能力，奠定事业基石

为帮助学生应对未来社会的复杂挑战，大学的目标还包括培养学生全面的、可迁移的综合能力。

1. 自主学习能力

在知识快速迭代的时代，掌握如何学习比学习具体知识更为重要。大学教育强调培养学生自主获取、筛选、整合信息以及持续更新知识的能力。

2. 沟通协作能力

通过小组研讨、团队项目、社团活动等，学生将学会清晰表达、有效倾听，并在多元团队中发挥协作精神，解决共同面临的问题。

3. 领导与管理能力

学生有机会在各类学生组织、志愿者项目或实践活动中锻炼组织规划、决策协调和激励团队的能力。

4. 实践应用与创新能力

通过实验、实习、社会实践、创新创业项目等，学生将理论知识应用于实际情境，锻炼解决现实复杂问题的能力，并激发创新意识和创业潜能。

这些能力的培养，旨在使学生不仅具备深厚的专业素养，更能适应多变的职业环境，成为未来各行各业的领军人才和中坚力量。

（四）承担社会责任，服务国家发展

大学自诞生起就承担着服务社会的职能。大学教育的重要目标之一是培养学生的社会责任感和家国情怀。通过开设相关课程、组织社会调研、开展社区服务和公益活动，大学引导学生关注人类共同面临的挑战（如气候变化、贫富差距、公共卫生等），理解国情民情，思考个人与社会、国家乃至世界的关系。学生应逐渐树立起将个人理想融入国家发展和人类进步事业的远大志向，培养公共服务意识和奉献精神。这正如习近平总书记 2018 年 9 月在全国教育大会上所强调的：“要教育引导学生热爱和拥护中国共产党，立志听党话、跟党走，立志扎根人民、奉献国家。”大学致力于培养具有“天下兴亡，匹夫有责”担当精神的时代新人，使其未来无论身处何种岗位，都能成为积极的社会建设者和负责任的公民。

知行探思

如何理解个人发展与社会责任之间的关系？在大学期间，我们可以通过哪些具体行动来培养社会责任感？

（五）拓宽全球视野，促进文明互鉴

在全球化深入发展的今天，大学的目标还包括培养学生的国际视野和跨文化理解能力。大学通过提供国际交流项目、引进海外优质课程、营造多元文化校园环境、鼓励研究全球性议题等方式，帮助学生了解不同文化、不同制度、不同发展模式，学会在尊重文化差异的基础上进行有效沟通与合作。这种全球素养使学生能够站在人类文明的高度审视问题，具备参与国际竞争与合作的能力，为促进跨文化交流、构建人类命运共同体贡献智慧与力量。

大学为学生提供了宝贵的时间和空间平台，使其在上述目标的指引下，通过自主探索、系统学习和全面实践，实现从知识积累到智慧生成、从自我认知到社会关怀、从能力锻造到价值确立的深刻蜕变。每一位学子都应珍惜这段不可复制的旅程，充分利用大学的资源与机遇，砥砺前行，最终成就一个更优秀的自我，肩负起时代赋予的重任，为社会进步和人类文明的发展注入蓬勃生机与不竭动力。

实践实训活动

感知大学生活

【活动目标】

（1）帮助学生深刻理解大学生活的多样性和丰富性。

（2）激发学生积极参与大学生活，帮助学生制定个人目标。

【活动流程】

步骤一：大学生活感悟分享。

（1）学生自愿分享在大学中的感悟，包括学习上的收获、社交经历、参与活动的体验等。

（2）教师引导学生思考个人大学生活的目标，包括学业、个人发展、社交等方面。

步骤二：目标分享与讨论。学生将制定的目标分享给小组成员，并倾听小组内的讨论和建议。

步骤三：制定实践计划。学生在小组协作下制定实践计划，明确实现目标的步骤和时间。

【活动收获】

通过这次实践活动，学生将更深入地理解大学生活的丰富多彩，同时制定明确的目标和计划，为个人发展奠定坚实基础。

第二章

2

切换角色 融入新程

第一节　入学适应

第二节　国防教育与军训

第三节　参加校园组织生活

第四节　积极向党组织靠拢



情境导入

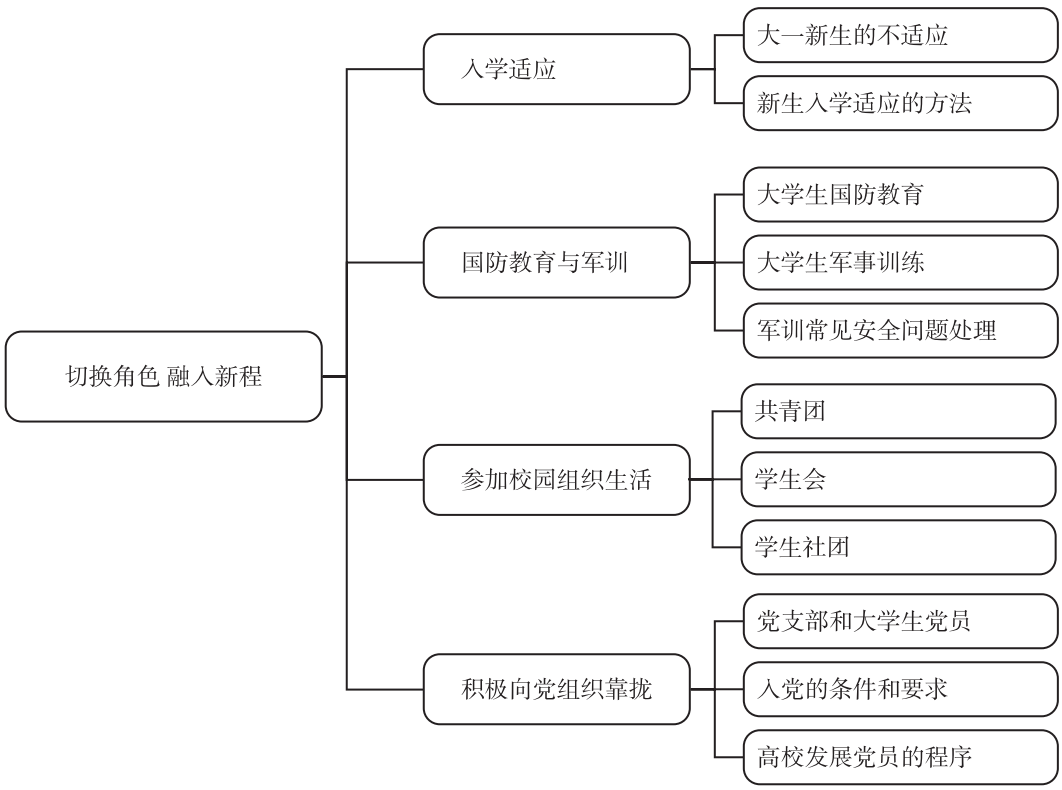
落差

小敏是一名大一的学生，她从小成绩优秀，能力突出，在大家的赞扬和羡慕中长大。她上大学前认真制定了学习和生活计划，本以为可以一直保持这种优势，可是结果恰恰相反：竞选班干部失败，第一学期期末考试也没考到班级前列，和同学关系也不尽如人意，想找个说话的人都找不到……这些压得她喘不过气来。她不知道怎么做才能找回原来优秀的自己，非常焦躁不安。

小敏出现这样的情况，一方面是因为她对可能遇到的挫折和困难心理准备不足，出现了暂时性的适应困难；另一方面是因为她对自我的定位不合理，夸大了现实自我，形成了过高的理想自我，这使得她对大学生活过于乐观，遇到挫折后不能及时调适。

刚上大学，许多同学都和小敏一样，体验过从“佼佼者”到“平凡者”的心理落差。这份失落，其实正是我们成长过程中一次至关重要的角色切换信号——从过去那个只需专注于单一赛道的“中学生”，转变为一个需要在多元舞台上活出自我的“大学生”。

航向指引



成长锚点

知识目标

- 了解大一新生常见的不适应类型及其表现。
- 理解国防教育的内涵与高校国防教育的基本内容。
- 熟悉大学生党员的特点、作用及发展党员的基本程序与要求。

能力目标

- 能识别自身在入学适应阶段遇到的问题，并运用适当方法进行调整。
- 能在集体生活中建立健康的人际关系，参与团队协作。
- 能按照军训要求完成训练任务，并具备处理常见训练安全问题的应急能力。
- 能以党员标准要求自己，入党后积极参与党组织活动，提升思想觉悟与实践能力。

素养目标

- 树立积极适应变化的意识，培养独立生活、自主学习的态度。
- 强化国防安全意识与爱国主义情怀，认同军训对意志品质的锤炼价值。
- 坚定理想信念，端正入党动机，以党员标准自觉规范言行，发挥先锋模范作用。

第一节　入学适应

一、大一新生的不适应

大学生生活适应问题在大一新生中表现最为突出。大学新生们来自全国各地，家庭环境、教育环境、成长经历等相差很大。来到大学后，在自我认知、同学交往等方面都要进行全面的调整和适应。大一新生的不适应主要集中在以下几个方面。

（一）学习不适应

进入大学后，学业压力看似较中学有所减轻，但对学习深度和自主性的要求却显著提高。一些新生由于缺乏清晰的学习目标和自我规划，容易陷入动力不足、方向模糊的状态，甚至因此产生学习适应困难，这主要表现在以下几个方面。

1. 学习方法不适应

传统的中小学教育以教师安排为主，从课前预习到课堂听课、笔记，再到课后作业和生活，事无巨细。在以教师安排为主的学习氛围下培养出来的学生普遍缺乏主动性和

自主性，进入大学后容易感到茫然无措，因为大学教师不会手把手教他们如何学习、如何做笔记、课后该如何复习等。此外，大学学习在内容的广度、深度以及培养目标上都要求大学生用一种全新的方式来学习。在学习方法上，除了传统的课堂听讲，还需要大学生能积极主动地通过网络或图书馆查阅资料和自学。这些变化对于大一新生而言是一种挑战。

2. 学习动力不足

经过紧张的高考进入大学的新生，容易出现学习动力不足的情况。有些学生中学时在老师和家长的督促下有着明确的学习目标，进入大学后，旧的目标已经实现，新目标暂时还没有确立，可能会缺乏学习动力。

3. 学习效果不佳

一些学生容易出现动力十足却效果欠佳的情况，这类学生进入大学后虽然意识到大学学习对自身发展的重要性，但往往因为学习策略不当或难以平衡学习时间和精力而导致学习效果欠佳。

4. 学习环境不适应

中学时有相对固定的班级教室，大部分同学在家有自己的学习空间，但大学学习场所不固定，回到集体宿舍又容易受到其他同学的干扰，再加上大学校园里各种活动场所多，与周边社会环境的联系更为紧密，学生不仅要安排好自己的学习，还要发展各方面的综合素质，应对复杂的环境变化，这些因素都会造成新生在学习方面的不适应。

（二）生活不适应

大多数大一新生都是从一个生活多年的地方来到一个陌生的城市求学，需要适应当地的气候、水土、饮食、语言等。有些同学从南方到北方，或是从北方到南方求学，可以非常明显地感受到文化差异带来的冲击，以前习惯的表达方式在不同文化里可能被视为不礼貌，以前约定俗成的规矩到了新环境里可能不再适用。

此外，大多数大一新生是第一次远离父母开始独立生活，难免会觉得孤独寂寞，有时会产生强烈的思乡情绪。再加上独立生活要求新生在日常起居各个方面必须自行安排好，这往往让他们感到忧虑和不安。

成长切片

孤独失落，无奈退学

小佳从一个小山村来到省城某高校上学，肩负着家人及全村人的期望。由于普通话不够标准，担心被同学嘲笑，小佳不敢与他们交流。又因周围没有一个熟人，她感到很孤独，很痛苦，情绪低落。父母每次打电话问她的情况，她都哭个不停。

无奈之下，父母只得来到学校陪她一个月。可父母走后一个星期，她便偷偷退了学。

小佳的经历是一个典型的新生入学不适应的案例。当你远离家乡，来到外地上大学时，你获得了更好的学习环境，但同时你也将有所失去。比如，离开你熟悉的环境，离开那些有着深厚感情的老师和同学，等等。从任何事都由大人做主到常常要自己拿主意，从中学时代有好友陪伴到初入大学的孤独失落，大学新生面临许多“心理丧失”。实际上，人的一生本就是一个不断“失去”的过程：婴儿摆脱襁褓，才能学会站立和行走；大学生脱离父母的庇护，才能成为具备独立生活能力的人……倘若我们一生都害怕失去，不愿付出任何代价，那么我们最终也会错失发展的机遇。从这个意义上来讲，你如今因失去产生暂时的痛苦与不适应，换来的将是明日的成长与飞跃。

（三）人际不适应

大一新生还面临人际关系不适应的问题。进入大学，远离了原来熟悉的环境，面对新的同学，有人欢喜有人忧。因为生活习惯和脾气性格的各种差异，部分同学会出现对各种人际关系极大的不适应。虽然大学生活更加开放自由，可也有不少同学觉得，在大学里，他们变得更加“孤独”。

一些新生不擅长人际交往，主要是由于中学阶段学业压力繁重，大家都专注于学习，社会交往能力缺乏锻炼。进入大学后，面对需要主动建立关系的环境，他们往往不敢也不知如何与他人深入交流，时间一长便容易陷入被动回避的状态。此外，有些同学在成长过程中习惯于以自我为中心，但在大学集体生活中，则需要学会理解和包容不同文化背景、生活习惯的差异，尤其是面对朝夕相处的宿舍舍友。这些因素叠加，使部分新生不仅感到难以融入，甚至会出现一定程度的人际交往障碍。

知行探思

谈谈你的“不适应”

请简单写下自己的经历，与小组同学进行交流讨论，一起探讨不适应时该如何应对。

（1）你有过哪些不适应的经历？

（2）最终的结果如何？

（3）这些经历给你造成的影响是什么？

（4）你从中学到了什么？

二、新生入学适应的方法

（一）正确认识大学生活

大学不是天堂，也不是地狱，它是知识的殿堂，是成才的地方。很多新生对大学生活期望过高，现实生活与自己头脑中绘制的那幅诗情画意的图景相距甚远。他们不习惯多人一间的宿舍，不习惯大学教师的讲课方式，不习惯“没人关心我”的集体生活环境。于是，收到录取通知书时的激动和兴奋心情很快就被进入大学后的某种失落感所取代。一些大学生过去曾埋怨父母管得太多，想早日离开家，上大学后却常因想家而暗自流泪；失落的情绪使一些同学失去了前进的动力，个别人甚至产生了退学回家的念头……

正确认识大学生活、尽快适应大学生活是大学新生面临的第一个成长课题，也是对其心理素质的首次考验。大学不是天堂，不是宾馆、饭店，也不是自己温馨的家。但它有这些场所不具备的独特资源：有学识渊博的老师，有丰富的图书资料，有浓厚的学习气氛和优美的校园环境……大学生如果能主动调整好心态，为自己确立新的奋斗目标，变彷徨为进取，就能尽快建立自己的新的生活秩序。抓住汲取知识、发展才干的时机，就会比别人更快地进入角色，更快地适应新的学习和生活。

（二）了解学校及专业情况

为了尽快熟悉并适应大学生活，大学新生要充分利用学校印发的《学生手册》《新生指南》《大学生活宝典》之类的小册子，通过各种途径了解所在学校的情况。了解学校的历史和现状，了解学校的教学、科研和管理状况；了解大学里与学生关系密切的管理机构，如学生工作部门、教务部门、保卫部门，了解大学里的教辅部门，如图书馆、校医院、后勤部门；还需要了解学校和学院的专业情况，了解所学专业的框架和体系，了解课程设置及学分制度；等等。

资源链接

大学的管理部门及其职能

大学管理部门及其工作职能也与学生的学习生活息息相关，了解这些部门和职能不仅有助于大学生更高效地解决学习和生活中遇到的问题，还能提升学生在校园生活中的自主性与适应性。各高校的组成部门和职能有细微差异，以下列举

了与学生联系较多的职能部门，如图 2-1 所示。

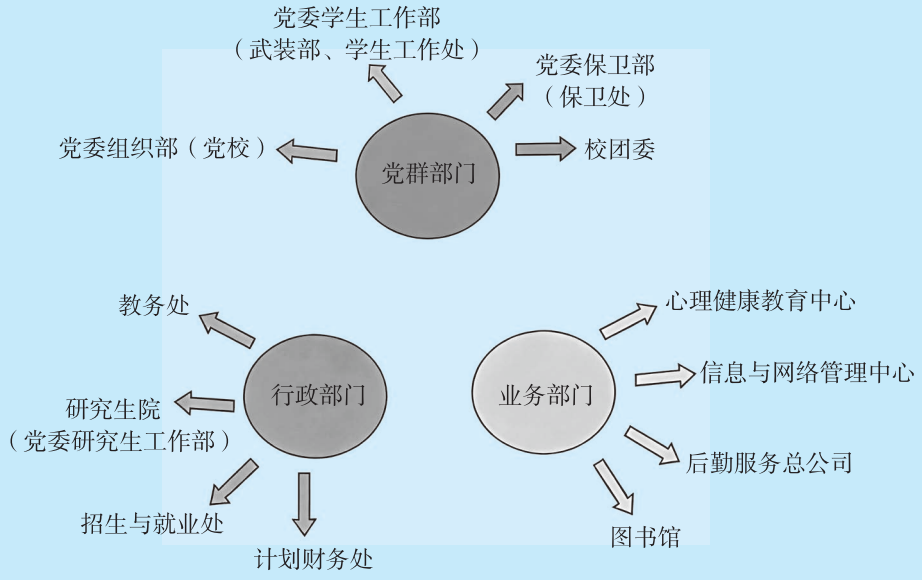


图 2-1　高校职能部门组成

1. 党委组织部（党校）

负责校内基层党组织建设、党员教育管理以及入党积极分子培养和发展党员等工作。

2. 党委学生工作部（武装部、学生工作处）

负责全校本科生的思想政治教育、学生日常教育管理、学生资助、学业指导、勤工助学、医保、国防教育以及应征入伍工作，负责辅导员队伍建设等工作。

3. 党委保卫部（保卫处）

确保师生人身和财产安全，维护消防安全，处理校内交通事故，提供报警及安全咨询服务，负责门卫管理，执行校园巡逻任务，协助办理集体户口迁移，监管监控设备运行，等等。

4. 校团委

负责管理本科生、研究生的团组织关系，组织各类学生比赛活动、社团活动、校内外志愿活动等工作。

5. 教务处

负责组织开展全校本科生的教育教学工作，常见业务主要有学籍管理、学生选课、教材领取、专业实习、学科竞赛、考试管理、绩点证明等工作。

6. 研究生院（党委研究生工作部）

负责全校研究生的思想教育、教育教学、日常管理、学籍变动、奖助贷款、国际交流等工作。

7. 招生与就业处

负责招生、就业创业指导与咨询、毕业生资格审查、就业手续办理以及双选会等工作。

8. 计划财务处

负责学费收缴与退费、校园卡现金充值、银行卡号更改等工作。

9. 图书馆

负责全校图书资源查询、借阅、预约等工作。

10. 后勤服务总公司

负责校医院、食堂、餐厅的服务与经营管理，安排专人在学生宿舍值班，校园绿化养护、环卫保洁以及生活垃圾清运，承担学生宿舍水电维修等工作。

11. 信息与网络管理中心

负责全校上网服务、一卡通管理等工作。

12. 心理健康教育中心

负责全校学生心理健康教育、咨询与服务工作。

（三）主动提升学习能力

大学学习与中学阶段的学习存在本质区别，其核心在于从“被动接受”转向“主动建构”。中学教育多为教师主导的知识传授，而大学更注重培养学生自主获取知识、独立思考与实践应用的能力。因此，新生需尽快调整学习策略，形成适合自己的学习方法。

首先，明确学习目标，强化内在动力。大学学习不是单纯为了应付考试，而是为未来的职业与人生发展奠定基础。新生应结合专业特点与社会需求，逐步树立长远目标，并将大目标分解为每学期、每月甚至每周的具体任务，增强学习的规划性与持续性。

其次，掌握多样化的学习方式。除了认真听讲、完成作业外，新生应主动利用图书馆、数据库、在线课程等资源拓展知识；积极参与课堂讨论、课题研究、学术讲座，培养批判性思维与解决问题的能力；与同学组成学习小组，在协作中互相启发、共同进步。

此外，理性面对专业困惑。部分新生可能因未被理想专业录取或对当前专业缺乏了解而产生迷茫，此时应主动通过旁听课程、与教师交流、参与专业实践等方式，逐步认识专业内涵与发展前景。兴趣往往在深入接触中产生，即使最终决定调整专业，也应先尽力了解现有专业，为未来选择提供依据。

最后，主动寻求学业支持。大学教师通常不会像中学老师那样主动跟进每位学生的学习情况，因此新生需变“被动等待”为“主动求助”，遇到难题及时向教师、学长学姐请教。同时，要善于利用学校提供的学业辅导等，不断提升学习效率与自我管理能力。

（四）构建健康的人际关系

大学是一个多元交往的小社会，良好的人际关系不仅能帮助新生更快融入集体，也对个人情绪支持、视野开阔与能力发展具有重要意义。面对来自不同地域、文化背景的

同学，新生需有意识地提升人际交往能力。

1. 主动开放，融入集体生活

进入大学后，新生应积极参与班级、宿舍、社团等活动，主动介绍自己、关心他人，逐步建立信任与友谊。在集体中学会换位思考、体谅包容，尤其在宿舍生活中，尊重彼此作息习惯、合理分配公共资源，通过沟通协商解决矛盾，营造和谐氛围。

2. 把握分寸，保持真诚尊重

人际交往贵在真诚与尊重。新生既要乐于交往、广结良友，也要保持独立人格与适度边界。学会倾听他人、欣赏他人优点，同时也要敢于表达自己的观点与需求。在交往中做到守信重诺、不传播谣言、不攀比炫耀，树立正直友善的个人形象。

3. 理性辨别，避免盲目从众

大学环境开放多元，既有积极向上的风气，也可能存在消极负面的影响。新生在面对不同价值观与行为方式时，应保持独立思考能力，不轻易随波逐流。对于不良诱惑或偏离正轨的“小团体”，要勇于拒绝、坚持原则，选择志同道合、积极向上的同伴。

4. 拓展交际，丰富社交层次

除了同学关系外，新生也应主动与辅导员、专业教师、学长学姐等建立联系。他们不仅能提供学习与生活方面的指导，还可能成为新生未来人生发展的重要助力。参加实践活动、志愿服务、学术竞赛等，也有机会结识更多校外人士，拓宽社会交往网络。

（五）积极参加集体活动

大学生活是丰富多彩的，除了专业学习外，还有业余文化活动、社会实践、娱乐休闲等。个人的发展离不开集体。大学生在参加集体活动的过程中，可以丰富知识、增进情感，同时也可以磨炼意志，提高心理承受能力，而且还能提高积极性、主动性。只有在集体中，大学生才能真正地得到成长与发展；只有在集体中，大学生才能真正地融入校园大家庭。

根据自己的兴趣与爱好有选择地参加集体活动，可以扩大学生的知识面，锻炼学生的组织能力，使其更快地适应大学集体生活。在大学里，大学生不应是集体活动的旁观者，而应该积极参加各种活动。参加集体活动的原则是：

（1）根据学习情况和是否学有余力而定，如果主要学习任务重，应集中精力完成规定的学习任务，减少参加活动的时间。

（2）根据自己的兴趣与爱好而定，尽量选择有兴趣的项目参加，让自己学在其中，乐在其中。

（3）根据活动的参与程度而定，活动有组织者、参与者之分。活动的组织者与参与者投入的精力是不一样的，收获也不一样。作为组织者要精心策划，以锻炼能力为目的；作为参与者要认真投入，全力参与，提升素质。

第二节　国防教育与军训

一、大学生国防教育

（一）国防基础知识

扫一扫

大学生国防教育

《中华人民共和国国防法》将国防的概念界定为：“国家为防备和抵抗侵略，制止武装颠覆和分裂，保卫国家主权、统一、领土完整、安全和发展利益所进行的军事活动，以及与军事有关的政治、经济、外交、科技、教育等方面的活动。”

国防的主体是国家。国防是国家的防务，是国家大局所系、根本利益所在，不仅仅是军队的事。一切国家机关和武装力量、各政党和各人民团体、企事业组织、社会组织和其他组织，都应当按照法律法规的要求，履行自己的国防职责；每个公民都应当履行国防义务；国防行为也是国家行为，应当受到法律的特殊保护。国防的对象是外敌侵略和武装颠覆。国防的手段是为完成国防任务、实现国防目的而“进行的军事活动，以及与军事有关的政治、经济、科技、教育等方面的活动”。我国的国防具有整体性和全民性，这是我国国防建设和国防斗争的优良传统。

（二）高校国防教育的概念

最早使用“国防教育”一词的是孙中山先生，他于 1921 年在《建国方略》续编中首次提出了这一概念。按照《中华人民共和国国防教育法》的定义，国防教育是建设和巩固国防的基础，是增强民族凝聚力、提高全民素质的重要途径。学校国防教育是实施素质教育的重要内容，而高校国防教育是学校国防教育的一种形式。国防教育的对象是全体公民，高校国防教育的对象是高校师生。一般来说，高校国防教育是指高校面向全体师生开展的国防教育活动。

（三）高校国防教育的内容

根据广义的高校国防教育概念，高校国防教育的内容包括以下几个方面。

1. 思想教育

通过开设相关课程、讲座和研讨会等形式，引导学生了解国家安全形势、国防政策和军事科技发展，加深学生对国家安全的认识和理解。同时，还可以通过讲述国防英雄事迹和宣扬军人奉献精神，激发学生的爱国情感和责任意识。

2. 实践教育

组织参观国防教育基地等活动，让学生亲身感受国防建设的成就。此外，开展军事

训练和军事技能比赛，提高学生的体能素质和实际操作能力，培养其应对突发情况的能力。

3. 校园宣传

在校园设立国防教育宣传中心或者国防教育社团，开展主题讲座、座谈会、征文比赛等活动，鼓励学生积极参与。同时，加强与军队的联系，开展军校联合演练和交流活动，搭建起军校合作的桥梁，促进国防教育的深入开展。

4. 网络安全引导

加强安全知识培训，教育青年学生保护个人信息、防范网络诈骗和网络攻击。帮助学生认识网络安全问题对国家安全的重要性，并培养学生正确使用互联网的习惯和技能。

（四）军事课

根据《普通高等学校军事课教学大纲》，军事课是普通高等学校学生的必修课程。军事课要以习近平强军思想和习近平总书记关于教育的重要论述为遵循，全面贯彻党的教育方针、新时代军事战略方针和总体国家安全观，围绕立德树人根本任务和强军目标根本要求，着眼培育和践行社会主义核心价值观，以提升学生国防意识和军事素养为重点，为实施军民融合发展战略和建设国防后备力量服务。普通高等学校通过军事课教学，让学生了解掌握军事基础知识和基本军事技能，增强国防观念、国家安全意识和忧患危机意识，弘扬爱国主义精神、传承红色基因、提高学生综合国防素质。军事课纳入普通高等学校人才培养体系，列入学校人才培养方案和教学计划，实行学分制管理，课程考核成绩记入学籍档案。军事课由“军事理论”“军事技能”两部分组成。“军事理论”教学时数为 36 学时，记 2 学分；“军事技能”训练时间为 2～3 周，实际训练时间不得少于 14 天 112 学时，记 2 学分。

二、大学生军事训练

（一）大学生军训的具体规定

1. 制度依据

大学生军训有法律与政策根基。《中华人民共和国国防法》明确规定，普通高等学校应当按照规定组织学生军事训练。这从法律层面规定了大学生参加军训的义务，是军训开展的核心法律依据。《中华人民共和国国防教育法》也指出，普通高等学校应当按照学生军事训练大纲，加强军事技能训练，对学生进行国防教育。这凸显了军训在国防教育体系中的关键地位。

教育部、中央军委国防动员部等相关部门进一步细化规范，出台了一系列针对军训组织实施、教学内容、师资配备等方面的具体规定。这些规定相互配合，构建了完善的大学生军训制度体系，保障大学生军训工作在法治轨道上规范、有序地进行。以教学内

容为例，相关规定要求全面涵盖军事理论、军事技能、国防教育等多个领域，确保学生接受系统、全面的军事教育。

2. 主要内容

军事技能训练不少于 14 天，包含条令条例教育、轻武器射击、战术训练、军事地形学等多个项目。条令条例教育是军事技能训练的基石，通过学习《内务条令》《纪律条令》《队列条令》等，学生可了解军队的组织架构、日常管理规范和行为准则，养成纪律意识和服从意识。队列训练中，学生反复练习立正、稍息、跨立、停止间转法、齐步走、正步走、跑步走等基本动作，严格遵循动作标准，从脚部位置、腿部高度到手臂摆动幅度都需精准把握。长期训练不仅能让学生熟练掌握这些动作，还能锤炼学生坚韧的意志品质，增强学生的团队协作精神。

3. 军训期间的管理

在军训期间，为保证军训的严肃性和有序性，参训学生必须严格遵守一系列规定。

服从命令是学生的首要任务。无论是训练时还是训练后，都要坚决听从教官和老师的指挥。在战术训练中，教官下达的每一项指令，学生都要迅速且准确地执行，不能有任何拖延和敷衍。

军容风纪同样是军训管理的重要部分。学生要统一着装，保持军装干净整洁，不得私自修改军装样式。同时，要注重自身形象，做到姿态端正、举止文明。头发应保持整齐，不能留奇异发型；指甲也要修剪整齐，不能过长。这些细节能帮助学生养成纪律意识和良好的行为习惯，彰显军人的精神风貌。

请假制度也很严格，非特殊情况学生不得请假。若有特殊情况，必须提前向教官和老师提交书面申请，详细说明请假原因和请假时长，获得批准后才能离开。请假期间，学生要按时返回，不能逾期。严格的请假制度能确保学生的训练时间和效果，防止因随意请假而影响整个军训进度。

（二）大学生军训的意义

1. 锤炼意志，培养优良品格

军训在大学生成长过程中具有重要作用，对塑造意志品质具有深远影响。长时间站军姿、高强度体能训练与战术动作学习，对参训学生的身心都是重大的考验。以站军姿为例，在烈日下保持身体端正，需克服肌肉酸痛与疲劳，并抵御炎热、蚊虫等外界干扰。这样的经历使学生逐渐学会坚持与忍耐，培养吃苦耐劳、坚韧不拔的品格，为今后克服学习与生活中的困难奠定基础。

军训也有助于改善个人生活习惯。军训期间，严格的作息制度要求学生按时起床、参加训练与活动，帮助学生形成规律的作息，提升睡眠质量，从而以更充沛的精力投入学习。此外，内务整理与卫生保持也有明确标准，学生需保持宿舍整洁、物品有序。这

些细节要求潜移默化地增强了学生的自律意识与责任感，使其认识到良好习惯对个人发展的重要性。

2. 融入集体，凝聚团队力量

对大学新生而言，军训是快速适应校园生活、建立友谊的重要阶段。来自不同地区、专业的学生因共同训练而相聚，在休息间隙交流家乡见闻、分享趣事，逐渐加深了解，结识志同道合的伙伴。这些初入校园时结下的情谊，往往成为大学生活中宝贵的支持与陪伴。

军训还能显著增强班级凝聚力。在集体训练、会操比赛、拉练等活动中，学生为共同目标齐心协力、互帮互助。例如在队列训练中，每个人需调整动作，与集体保持一致，任何个人的失误都可能影响整体表现。通过这些活动，学生深刻体会到团结协作的重要性，集体荣誉感随之增强，班级也因此更具向心力，为后续学习生活营造了积极和谐的氛围。

3. 强化国防观念，践行社会责任

军训是开展国防教育的重要途径。在军事技能训练中，学生亲身体验军队的训练生活，感受军人所要求的纪律、坚韧与奉献精神，进一步增强对国防事业的认同。这有助于提升大学生的国家安全意识，激励其在日常生活中主动传播国防知识，积极支持国防建设。

从国家发展角度看，军训也为培养高素质后备兵员奠定基础。大学生通过训练掌握基本军事技能，身体素质、纪律观念与团队协作能力得到锻炼，成为军队现代化建设的重要人才储备。在科技强军的背景下，经历过军训的大学生更能适应现代国防对人才综合素质的要求，为军队发展注入新的活力。

此外，军训在树立正确价值观方面具有积极意义。通过聆听英雄事迹、学习军队光荣传统，学生的爱国主义情怀被激发，更自觉地将个人理想融入国家发展。集体主义精神的培育也使学生更加懂得在集体中贡献个人力量，理解协作与奉献的意义。这些价值观的树立，将引导他们在未来人生中保持责任感与担当，成为推动社会进步的重要力量。

（三）军训前的准备

1. 心理调适

军训是大学生活的重要开端，它不仅是对体能的锻炼，更是对意志的磨砺。面对即将到来的军训，保持积极心态至关重要。

要以乐观的态度迎接挑战。军训并非只是艰苦的训练，更是自我突破和成长的宝贵机会。它能锤炼意志、培养毅力，教会我们在困难面前坚持不放弃。军训是一段超越自我的旅程，每一次坚持都是成长的印记，而积极的心态将成为战胜困难的最大动力。

训练中难免会遇到挫折，比如高强度训练带来的疲惫、教官的批评或集体生活中的

不适应。此时，不要被负面情绪左右。想放弃时，告诉自己“我能行”；受到批评时，把它看作改进的机会。多与同学交流，你会发现大家都有类似的感受，彼此鼓励能让你更快调整状态。

军训也是融入集体的良机。通过与同学们并肩努力、共同拼搏，你能深刻体会到团队的温暖和力量。积极参与拉歌、团队竞赛等活动，不仅能增进友谊，也能培养合作精神，让军训变得更有意义。

2. 物品准备

（1）防晒霜：长时间户外训练，防晒必不可少。建议选择防晒系数和防晒指标较高的防晒霜，出门前 30 分钟均匀涂抹，并每隔 2～3 小时补涂一次。

（2）舒适鞋垫：长时间站立行走容易导致脚部疲劳。可选尺码合适的硅胶或记忆棉鞋垫，它们能缓冲压力、贴合脚型。

（3）大容量水杯：训练时出汗多，需及时补水。准备 500～1 000 毫升的水杯，可装淡盐水补充电解质，养成定时喝水的习惯。

（4）防蚊用品：夜间训练蚊虫多，可准备花露水或驱蚊手环等，避免蚊虫叮咬影响休息。

（5）常用药品：备好藿香正气水（防中暑）、创可贴、感冒药、退烧药等，注意查看保质期和使用方法。

（6）其他物品：湿纸巾、纸巾、眼镜防滑贴等，可根据实际需要携带。

三、军训常见安全问题处理

大学生军训中出现的安全问题较多，主要是身体安全、财产安全等方面的问题。大学生军训一般都安排在八、九月份，是一年中天气最炎热的时候，而军训又大多在室外进行，高强度训练对体能和体质都是巨大的挑战。

（一）军训时中暑

有人出现中暑症状时，应迅速将病人移至阴凉、通风的地方，同时垫高头部、解开衣裤，以利呼吸和散热，也可用冷水毛巾敷头部，或将冰袋、冰块用毛巾包裹后置于病人头部、腋窝、大腿根部等处。迅速与校医联系，必要时送医院救治。

（二）军训时突发性晕厥

1. 一过性晕厥

也叫单纯性、血管神经性晕厥。因某种强烈刺激引起反射性周围血管扩张，心排血量减少，血压突然降低，即可出现一过性晕厥。一过性晕厥有全身不适、心悸、胸闷、恶心、视物模糊等先兆。病人晕厥数秒或数分钟后可自醒，发作后无后遗症，但有暂时遗忘、精神恍惚、头晕无力等现象。救助措施：在军训中如发现此类晕厥患者，应让其

迅速平卧，保持头低足高体位，以改善其脑部血液供应，并迅速解开患者的衣领和腰带等，使其保持呼吸畅通。

2. 低血糖性晕厥

多见于严重饥饿者或长时间进食很少者、低血糖者。为防止此类晕厥的发生，每天应按时就餐，以满足军事训练中大量能量的消耗。救助措施：应迅速让患者平卧，待其神志清醒后，可给予糖水、食物；低血糖较严重、处于昏迷状态的，应及时送医院救治。

3. 心源性晕厥

由于心脏功能异常，心排血量突然减少引起的晕厥。救助措施：这类晕厥患者应争分夺秒全力抢救，迅速拨打 120 急救电话，并尝试科学采用心肺复苏术施救。

（三）军训时擦伤

1. 清创

由于擦伤表面常沾有一些泥灰及其他脏物，所以清洗创面是防止伤口感染的关键步骤。可用淡盐水与干净棉球擦洗，将泥灰等脏物洗去。

2. 消毒

有条件者可用碘伏棉球消毒伤口周围，沿伤口边缘向外擦拭。

3. 上药

可在创面上涂一点莫匹罗星软膏或红霉素软膏，防止伤口感染，保持适度湿润。

4. 包扎

用消毒纱布或清洁布块包扎伤口，小伤口也可不包扎，但都要注意保持创面清洁干燥，创面结痂前尽可能不要沾水。

（四）军训时运动扭伤

（1）运动扭伤后应休息、冰敷、加压包扎、抬高患肢。踝关节扭伤后需要及时处理，防止出现慢性损伤，从而引起病残。

（2）扭伤后休息、踝关节制动，可有效减轻肿胀，改善功能。冰敷可以有效减轻肿胀和疼痛，但是每次时间不要超过 15 分钟。

（3）加压包扎可以应用弹力绷带，八字包扎踝关节，减少肿胀对组织愈合的干扰。

（4）抬高患肢，卧床时将患肢放于高于心脏平面的水平，有利于血液回流，减轻肿胀。

（5）踝关节扭伤后早期一定不要进行热敷，防止肿胀加重，影响愈合；不要进行过多活动，注意休息，以利于组织愈合，同时需要进行康复训练，促进恢复。

（6）若症状严重，出现畸形，肿胀明显，一定要到医院进行检查，排除骨折等情况。

（五）军训时抽筋

在军训的过程中，经常会出现肌肉痉挛现象。肌肉痉挛（抽筋）是肌肉不自主地强直收缩的表现，引起抽筋的原因如下。

1. 电解质流失过多

军训时大量出汗会伴随大量电解质（钾、钠、钙）的流失。这些电解质在人体内的浓度水平与神经肌肉兴奋程度有关，当流失过多时，肌肉兴奋程度增高，肌肉易发生痉挛。这种情况多见于天气炎热或进行长时间运动时。在这种情况下要特别注意电解质、维生素的补充。

2. 疲劳

人体疲劳时肌肉的张力就大，肌肉硬度比正常肌肉硬。因此，军训时某一肢体的肌肉用力越多，越疲劳，越容易发生痉挛。所以，某一肢体的肌肉持续用力后，应注意及时放松，不要疲劳过度。

3. 肌肉连续收缩过快

由于军训时肌肉的收缩频率过快，加上不能放松，容易引起抽筋，这种情况多见于锻炼水平较低的人。

学生在军训时发生肌肉痉挛，不要紧张，只要采用相应的牵引动作使痉挛肌肉拉长，持续一定时间，多数痉挛就可以缓解。牵引时注意用力均匀，切忌暴力造成拉伤。如常见的小腿后群肌肉痉挛时，要伸直膝关节，同时向上用力勾脚尖，以帮助缓解痉挛。

（六）军训时腹痛

军训时腹痛是指运动腹痛，运动腹痛出现的原因包括缺乏锻炼或训练水平低，准备活动不充分，身体情况不佳，劳累，精神紧张，运动时呼吸节奏不好，速度加快太过突然，运动前进食过多或饥饿状态下参加剧烈训练和比赛，等等。因此，做好热身与循序渐进是避免腹痛的有效办法。

行动指南

运动腹痛的调理方法

（1）加强深呼吸，调整呼吸和运动节奏。

（2）用手按压腹痛部位，一般腹痛可以减轻或消失。

（3）热敷腹痛部位，或局部进行按摩，用揉、按压、做背伸等动作拉长腹肌。

（4）如腹痛持续或者腹部摸上去呈“木板状”，考虑有腹膜炎体征，应紧急送医院检查诊治。

第三节　参加校园组织生活

一、共青团

在大学校园中，大部分学生在入学之前就已经是光荣的共青团员。而所有的共青团员，包括还没有达到 28 岁的学生党员，都是共青团组织的成员之一。

团员代表大会是团组织的最高权力机关。一般来说，在团员代表大会上，全体代表将审议和通过上届团委会的工作报告，讨论和决定未来三年共青团工作的总体目标和主要任务，并选举产生新一届共青团委员会。在团代会闭会期间，由团的委员会作为日常机构执行团组织的各项职能和决议。

共青团的政治性是共青团组织与生俱来的。近几年来，随着高校教育体制的改革、学生培养目标的转变和素质教育的推进，高校的共青团组织已经慢慢由教育向教育与服务双重职能转变。近年来，高校共青团坚持以第二课堂为主阵地，以服务青年学生成长成才为目标，充分发挥组织优势和活动优势，在团结、组织广大学生接受马克思主义理论教育、参加社会实践和志愿活动、提高自身思想道德素质和科学文化素质、树立正确的“三观”等方面，发挥了积极的作用，成为一支不可替代的力量。

二、学生会

学生会的主要任务是做好组织建设、阵地建设、队伍建设、活动开展、对外宣传等多方面工作，在倡导先进的校园文化和建设校园精神文明中发挥着积极的作用。每年，学生会都会开展大量的工作，在文艺、体育、学习、生活等各个方面为学生提供服务、搭建舞台、拓展空间。

学生会是在校党委和市学联的领导下，在校团委的指导下开展工作的全校学生自己的群众性组织，以“自我教育、自我管理、自我服务”为方针。其中“自我教育”是方式，“自我管理”是手段，“自我服务”是目的。所以说，学生会的根本职能就是以“自我管理”为保证，通过“自我教育”的方式，为全校学生的成长、成才进行“自我服务”。

学生会的定位是学生之家、师生之桥、干部之校。学生会是全校学生自己的组织，最根本的属性就是“学生之家”，是想学生所想、急学生所急，为学生们的学习、生活提供全方位关怀的大家庭。同时，作为一个有组织的群众性团体，学生会还是学校和学生之间沟通的桥梁、纽带，代表着全体学生的声音。另外，学生会提供服务学生的岗位，

这也是锻炼学生的机会，使学生能够在为组织工作、为学生服务的同时，全面拓宽自己的视野，锻炼自己的能力，提高自身的素质。

学生代表大会（简称学代会）是学生会的最高权力机关。学生委员会（简称学委会）是由学生代表大会选举产生的，在学代会闭会期间作为常设机构行使各项职能和权力。在学代会闭会期间，学委会委员要做好全体学生的代言人，积极行使以下各项权利：日常执行机构学生会的主要人事任免；各项提案的提出、答复、督促落实；其他有关学生组织的重大事项。

三、学生社团

学生社团是在校学生自发组织成立、自由参加、具有明确主旨和积极意义的群众性团体。它的目的是：组织兴趣和志向相投且在某方面有特长的学生，通过各种形式的活动，培养学生的能力，提高学生的素质，丰富校园的生活。社团的存在极大地丰富了学校的课余文化生活，同时也是体现一所学校的校园文化的重要窗口。多彩的社团活动可以使学生在踏入社会前先登上一个个小的舞台，在舞台上尽情发挥自己的聪明才智，从而使自己更加成熟。社团活动可以说是一个校园文化氛围的见证。

学习书本上的知识让学生在专业上日益精进，而参加社团活动则可以让学生的交际能力、处事能力、判断能力等获得提高，同时还可以使学生把在课本上所学的知识同实际结合起来，通过实践来验证自己的能力。目前，学生社团越来越以其特有的自发性、独立性、丰富性成为校园文化生活中一道独特的亮丽风景线。

根据社团的性质和特点，学生社团分为以下几种类型。

（一）文学艺术类

这类社团是以成员的文学兴趣、艺术特长为基础，以满足社团成员的精神生活而建立的非专业性的文化艺术社团。这类社团的活动形式活泼，大都以演出、展览、观摩、交流等方式进行，内容轻松、自由、富有青春朝气，具有较强的娱乐性，更贴近年轻人的特点，比较受学生的欢迎。常见的社团如摄影协会、书法协会、吉他协会、舞蹈协会、爱乐者协会、漫画研究社等，参与这些社团成为高校学生陶冶情操、发展爱好的重要途径。

（二）专业学术类

这类社团以满足成员对知识的需求为基础，以提高成员学术水平和实践能力为共同目的，通常与专业学习和学术研究结合较紧，有较强的专业实践性质和多学科交流的特点，是学生第一课堂学习的有益延伸。一些学校的这类社团积极组织成员参与全国大学生科技创新大赛等活动。有的社团还在比赛后与企业签订合同，有效利用社会资源，为更好地开展社团活动打下基础。这些社团强调专业兴趣，社团成员通过论坛、讲座、展

览等学术交流活动，调研、走访、服务社会等学术实践活动，以及各个级别和类别的比赛，真正达到丰富和拓展专业知识面、将专业知识有效地运用于实践的目的。

（三）志愿服务类

这类社团由学生自发组织和自愿参与，以志愿服务活动为主体，强调奉献、友爱、互助、进步，既包括以提高实践技能、获取报酬为目的的社团，如勤工助学协会、家教协会，也包括以社会公益服务为目标的社团。这类社团在社会上受到关注和认可，社团成员能够自觉奉献社会，为社会弱势群体提供服务，在服务中培养爱国主义、集体主义精神。随着社会的进步和人们素质的提高，志愿服务在全国蓬勃发展。学校的志愿服务类社团，作为青年学生体现社会责任感、奉献社会的有效载体，正在大学校园乃至全社会发挥越来越大的作用，产生越来越大的影响。

（四）创业就业类

这类社团是高校学生利用自身专业所长，利用科技发明和科研成果，以勤工俭学和创业、就业为主要目的自我开发的社团组织。创业就业类社团和以兴趣爱好为主的社团不一样，前者更加务实，更看重自身发展，追求在第一课堂外提高自身素质，乃至与社会接轨。创业就业类社团目前在高校发展很快，深受学生的喜爱。比如学生自发组成的创业团队，将勤工俭学与就业教育、创业教育结合起来；还有一些职业规划类社团，为学生提供演讲技巧、商务礼仪、简历制作等课程。这类社团还会邀请相关的资深就业教育老师，不定期在学校公开演讲，开办讲座；或者组织成员进行面试模拟训练，提前为就业做好准备。

（五）体育健身类

这类社团是指具有相同的体育爱好和兴趣的同学，结合全民健身运动的开展，为提升在某项体育活动中的技术而组建，以体育活动项目为分类，寓竞技和娱乐于一体的学生社团。主要开展的活动内容有：深入宣传体育法律法规和科学健身知识，积极组织发动全体学生参与体育锻炼；有计划地组织开展体育健身训练和辅导；进行体育理论研究，挖掘、整理民间传统体育健身项目并推广发扬；举办体育健身知识培训讲座，建立体育健身指导点，为全体学生提供健身咨询和技术指导，为社会培训体育人才；组织校内外体育表演、竞赛和交流活动等。此类社团既有与传统体育项目相关的，如排球、足球、羽毛球等各类球类协会、长跑爱好者协会和自行车协会等；也有一些与新兴体育项目相关的，如跆拳道、龙拳、登山攀岩和轮滑等学生社团。

（六）理论学习类

这类社团所占比例不高，但是通常结构完善、管理规范，具有自身的突出特点和优势，强调理论传播，是开展政治理论学习和形势政策教育的重要平台。这类社团还注重理论学习与社会实践相结合、丰富灵活的活动形式与明确的思想主题相结合，注重实践