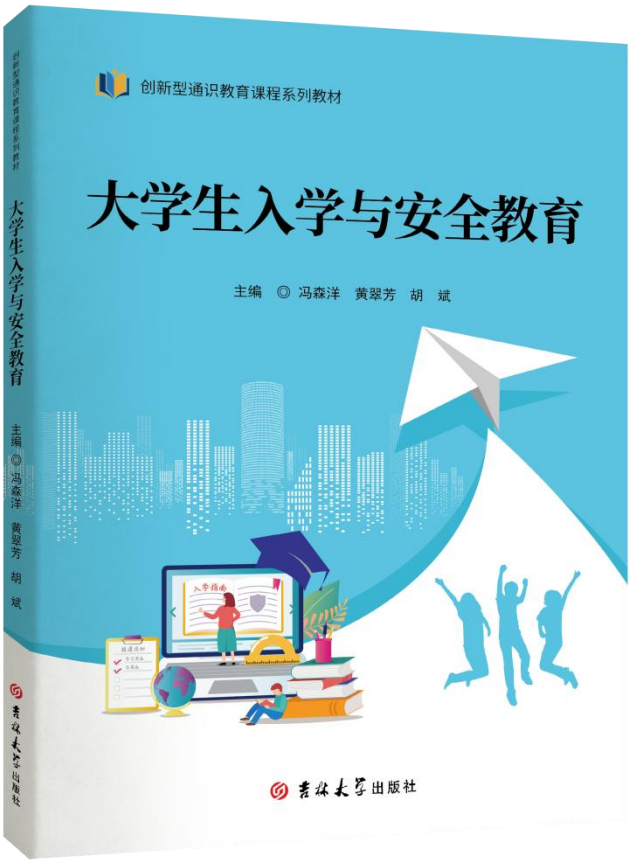
大学生入学与安全教育



类目：公共基础类
书名：大学生入学与安全教育
主编：冯森洋 黄翠芳 胡 斌
出版社：吉林大学出版社
开本：大 16 开
书号：978-7-5768-7264-4
使用层次：通用
出版时间：2026 年 6 月
定价：49.80 元
印刷方式：双色
是否有资源：有

大学生入学与安全教育



ISBN 978-7-5768-7264-4
定价：49.80元

大学生入学与安全教育

主编◎冯森洋　黄翠芳　胡　斌

吉林大学出版社

创新型通识教育课程系列教材

大学生入学与安全教育

主编◎冯森洋　黄翠芳　胡　斌

吉林大学出版社





创新型通识教育课程系列教材

大学生入学与安全教育

主　审 ◎ 石林嬰

主　编 ◎ 冯森洋　黄翠芳　胡　斌

副主编 ◎ 沈　阳　王云霞　钦　松

梁　璐

参　编 ◎ 戈　英　王　晓　李大俊

左晓明　刘海东　肖　涛

胡路漫　冯晓乐　朱梦莹





吉林大学出版社

·长春·

图书在版编目（CIP）数据

大学生入学与安全教育 / 冯森洋, 黄翠芳, 胡斌主编. -- 长春 : 吉林大学出版社, 2026.6. -- ISBN 978-7-5768-7264-4

Ⅰ. G645.5

中国国家版本馆CIP数据核字第2026PG5642号

书　　名　大学生入学与安全教育

DAXUESHENG RUXUE YU ANQUAN JIAOYU

主　　编　冯森洋　黄翠芳　胡　斌

策划编辑　徐　佳

责任编辑　徐　佳

责任校对　赫　瑶

装帧设计　旗语书装

出版发行　吉林大学出版社

社　　址　长春市人民大街4059号

邮政编码　13002

发行电话　0431-89580036 / 58

网　　址　http: //press. jlu. edu. cn

电子邮箱　jldxcbs@sina. com

印　　刷　傲翔印刷 (唐山) 有限公司

开　　本　787mm × 1092mm　1/16

印　　张　14.5

字　　数　300 千字

版　　次　2026 年 6 月　第1版

印　　次　2026 年 6 月　第1次

书　　号　ISBN　978-7-5768-7264-4

定　　价　49. 80 元

版权所有　翻印必究

PREFACE 前言

党的二十大对青年成长成才寄予殷切期望，强调“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”。为帮助新生精准对接大学阶段的成长需求，立足高校立德树人根本任务，结合新生入学适应全流程特点，我们组织编写了本书。

全书共分为十个项目，内容由浅入深，兼顾“适应与发展”与“安全与防范”两大核心主题，既满足新生入学教育的刚性需求，又契合高校“平安校园”建设的长期目标，是一本集知识性、实践性与时代性于一体的入学与安全一体化教程。本书旨在引导广大青年学子快速适应新环境，提升综合素质，增强安全防范意识和自我保护能力，为顺利、平安完成大学学业保驾护航。

本书编写具有以下特色：

1. 体系完整，循序渐进

内容编排由浅入深、层层递进，从认知大学到适应环境，从角色转变到自我发展，再到人际交往、学业规划与各类安全防范，符合新生认知特点与成长规律。

2. 紧贴实际，实用性强

内容选取紧密围绕新生入学后的真实困惑与现实需求，提供详细指导与可行建议，让学生看得懂、学得会、用得上。

3. 模块丰富，互动性强

设置“案例引入”“延伸阅读”“实用贴士”“护航成长”“课后互动”“成长 / 安全自测”等特色模块，形式多样、案例鲜活，便于课堂教学与自主学习。

4. 价值引领，立德树人

在传授知识与技能的同时，有机融入理想信念、道德法治、家国情怀等教育元素，引导学生树立正确的人生方向。

本书可作为高等学校新生入学教育的教学用书，也可供高等学校的学生工作者、辅导员开展新生适应性教育和安全主题班会使用。

在编写本书过程中，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，作者水平有限，书中难免有疏漏与不足，恳请广大读者不吝指正。

编者

CONTENTS 目录

项目一

认识大学全貌 规划新生起点 …… 1

项目导读 …… 2
学习目标 …… 2
思维导图 …… 2
任务一 了解大学概况 …… 3
任务二 提升环境适应能力 …… 8
任务三 实现角色转变与自律生活 …… 13
任务四 学会自我发展 …… 18

项目二

学习交往技巧 构建和谐人际 …… 31

项目导读 …… 32
学习目标 …… 32
思维导图 …… 32
任务一 认知人际交往基础 …… 33
任务二 排查人际交往问题 …… 37
任务三 培养人际交往能力 …… 42

3
项目三

掌握学业规律 做好生涯规划 …… 52
项目导读 ……53
学习目标 ……53
思维导图 ……53
任务一 明晰大学学习特点…… 54
任务二 掌握学分制规则…… 59
任务三 了解课程考核要求…… 63
任务四 制定个人学业规划…… 67

4
项目四

筑牢安全防线 守护校园平安 …… 75
项目导读 ……76
学习目标 ……76
思维导图 ……76
任务一 熟知安全教育核心…… 77
任务二 强化安全防范意识…… 80
任务三 预防人身侵害风险…… 83
任务四 牢筑社交安全防线…… 90

5
项目五

识别财产隐患 远离诈骗侵害 …… 97
项目导读 ……98
学习目标 ……98
思维导图 ……98
任务一 识别财产安全风险…… 99
任务二 警惕盗窃抢劫行为…… 102
任务三 防范电信网络诈骗…… 107
任务四 远离非法传销活动…… 111
任务五 抵制非法“校园贷”…… 113
任务六 拒绝网络赌博行为…… 117

6 项目六

遵守交通规则 保障出行安全 …… 123
项目导读 …… 124
学习目标 …… 124
思维导图 …… 124
任务一 学习交通安全常识 …… 125
任务二 预防常见交通意外 …… 129
任务三 保障旅游出行安全 …… 136

7 项目七

排查火灾隐患 掌握逃生技能 …… 145
项目导读 …… 146
学习目标 …… 146
思维导图 …… 146
任务一 认识校园火灾危害 …… 147
任务二 落实校园防火措施 …… 152
任务三 掌握火场逃生技能 …… 156

8 项目八

预防意外发生 减少意外伤害 …… 165
项目导读 …… 166
学习目标 …… 166
思维导图 …… 166
任务一 防范意外伤害 …… 167
任务二 应对自然灾害 …… 175

9
项目九

培养卫生习惯 做好疾病防控 …… 184
项目导读 …… 185
学习目标 …… 185
思维导图 …… 185
任务一 养成良好卫生习惯 …… 186
任务二 做好常见传染病防控 …… 190
任务三 落实艾滋病预防措施 …… 196

10
项目十

认清毒品危害 坚守防毒底线 …… 202
项目导读 …… 203
学习目标 …… 203
思维导图 …… 203
任务一 认清毒品危害本质 …… 204
任务二 做好毒品预防工作 …… 209
任务三 践行禁毒相关措施 …… 215

参考文献 …… 224

项目一

1

认识大学全貌规划新生起点

任务一　了解大学概况

任务二　提升环境适应能力

任务三　实现角色转变与自律生活

任务四　学会自我发展



项目导读

从收到录取通知书的那一刻起，大学生活便在你心中勾勒出无数美好的想象。然而，当真正踏入校园，迎面而来的不仅是知识的殿堂，更是一场关于成长的全方位考验：全新的学习模式、陌生的生活环境、多元的人际关系、自由支配的时间……这一切都在悄然间向你发问：你真的准备好成为一名大学生了吗？

大学之大，不在大楼之大，而在大师之大、舞台之大、文化之大，更在于责任之大。在这里，你不再是单纯被管理的中学生，而是需要自我规划、自我约束、自我发展的青年主体。你需要了解大学赋予你的权利与义务，熟悉校园的每一处资源；你需要直面适应期的迷茫与孤独，学会在新环境中安顿身心；你需要完成从被动接受到主动探索的角色蜕变，在无人监督时依然能够自律前行；你更需要积极向党组织靠拢，在社团、实践和第二课堂中拓宽视野、锤炼本领。

学习目标

知识目标

- 了解大学的职能、机构设置及校园环境。
- 掌握大学生在校期间的基本权利与义务。
- 理解大一新生在学业、生活、人际等方面产生不适应的原因及主要表现。
- 了解大学生常见的不自律表现及其危害。
- 了解入党、社团、社会实践及第二课堂的相关知识。

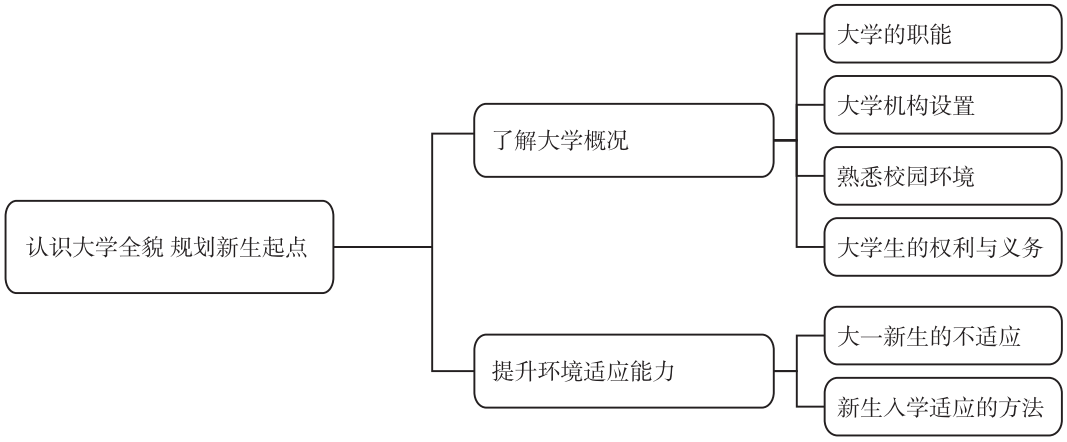
能力目标

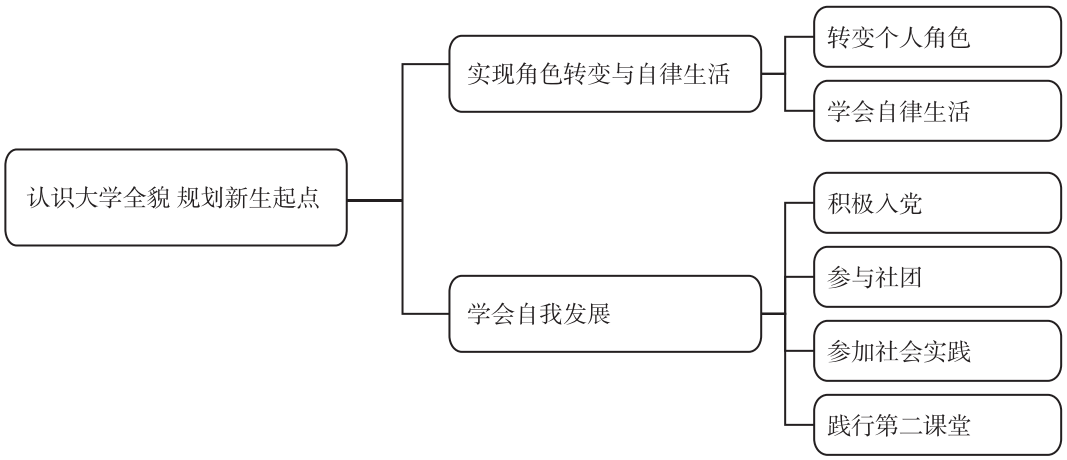
- 能主动适应大学新的学习和生活环境，提升独立生活的能力。
- 能结合自身兴趣与发展目标，理性规划社团参与、社会实践和第二课堂活动。

素养目标

- 强化规则意识和责任担当，自觉遵守校纪校规，正确行使权利、履行义务。
- 涵养自律品格与奋斗精神，确立远大理想，将个人发展融入国家和社会需要。

思维导图





任务一　了解大学概况



案例引入

大一新生王某刚入学，便误以为大学自由宽松、没有约束，既不肯主动了解学校概况和规章制度，也不关注大学生的权利与义务，对新生入学教育、校规校纪宣讲全然不上心。他平日里频繁旷课逃课，沉溺于玩乐而荒废学业，更屡次违反宿舍安全管理与作息规定，对宿管老师和辅导员的耐心劝阻置若罔闻，肆意扰乱正常的校园学习生活秩序。短短数月，王某便因学业成绩不达标、多次违纪违规，受到学校学业警告与纪律处分。

一、大学的职能

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引领国家发展、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，致力于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。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满足社会需求。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、参与全球议题治理等多种形式，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。

延伸阅读

大学的独特性

大学之所以称为“大学”，是因为大学确实有很多独特之处。

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。假如大学里有许多教授，以研究学问为毕生事业，以教育后辈为无上职责，自然会养成优

良的学风，不断培育出博学笃行的学者。”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、提升自我的“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，更是一个国家和民族的希望和未来。大学基业长青，国家繁荣富强，这些重任均落在“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”

大学是自由和包容这一人类理想的象征，包容的校园文化和丰厚的人文精神使置身其中的莘莘学子深受浸润。大学大度包容，海纳百川，它一直张开双臂接纳来自四面八方的学者和学生。在这里，他们独立地思考、活跃地交流、积极地探索，引导着人们用广阔的视野去探求真理。

二、大学机构设置

集多重角色于一身的大学，必须设置一个完备合理的机构来确保各项工作有序进行。作为一名大学生，有必要了解学校的教学、管理服务部门，以便在以后的学习生活中直接与其打交道，使其为自己的成才成长服务。一所高校一般由党政职能部门、办学实体、群众团体、直属单位、后勤机构和校办产业等构成，如表 1–1 所示。

表 1–1　高校机构设置与主要职责概览

机构类别	主要组成部门 / 单位	主要职责
党政职能部门	党政办公室、纪委监察处、组织部、宣传部、统战部、党校、研究生工作部（处）、学生工作部（处）、审计处、教务处、国际合作与交流处、人事处、科研处、研究生培养处、实验室与装备处、学位与学科建设处、保卫处、财务处、基本建设计划处、后勤与资产管理处、产业处、离退休工作处等	1．党务工作：负责全校师生员工的思想政治工作和路线方针教育；组织学习、宣传和执行党的路线方针政策；讨论决定学校生存发展的重大问题；负责干部的选拔、培养、监督；领导工会、共青团、学生会等群众组织 2．行政工作：负责全校日常行政工作，根据各自职能各负其责，确保学校日常工作正常进行
办学实体	各个学院（系）和相关教学单位	负责本单位教学和科研工作的组织协调；负责本单位学生的招生、就业和学生管理工作

续表

机构类别	主要组成部门 / 单位	主要职责
群众团体	工会、团委、学生联合会、社团联合会、研究生会等	发挥在广大群众中的优势，积极开展各类活动，活跃师生文化生活；协助党组织做好思想政治工作
直属单位	档案馆、校医院、信息与网络中心、图书馆、学报杂志社、出版社、附属中小学和经学校批准成立的研究院	针对学校正常的教学和日常运转开展辅助工作；为师生提供学术、档案、资料、医疗和教职工子女上学等方面的帮助
后勤机构	后勤服务部门	根据学校要求，为广大师生提供相应的后勤服务；同时积极按照市场化的运作，促进校资产的增值保值
校办产业	学校控股成立的各个经济实体	学校科研成果转化为生产力的集中体现；同时也是学校筹集办学资金的新的增长点

三、熟悉校园环境

大学校园通常占地广阔，功能分区明确，建筑种类多样。新生应首先从整体上把握校园的空间布局，进而逐步深入了解各类场所的具体位置与功能。

（一）教学科研区

1. 教学楼群

掌握公共教学楼、各学院专业楼的分布位置，了解楼宇命名规律及教室编号逻辑。部分高校教学楼规模较大，存在分区、分栋现象，需特别注意不同区域的连通方式和入口位置。

2. 图书馆

图书馆是大学的文献信息中心和自主学习中心。新生应尽快熟悉图书馆的馆藏分布、借阅规则、阅览座位预约流程、研讨室使用办法及电子资源访问途径，为后续的学习与科研奠定基础。

3. 实验与实践场所

了解专业实验室、工程训练中心、计算机房、艺术工作室等实践教学场所的位置及开放规定。这些场所是将理论知识转化为实践能力的关键空间。

（二）生活服务区

1. 宿舍区

熟悉宿舍楼栋分布、宿管办公室、洗衣房、开水房、自助售货机及快递服务点的具体位置。掌握宿舍管理规定，包括门禁时间、用电安全及卫生要求等。

2. 餐饮区

了解各大食堂、风味餐厅的分布、特色菜品及营业时间。合理规划就餐地点与时间，有助于提高生活效率。

3. 医疗与商业设施

掌握校医院（或医务室）、校园超市、浴室、理发店等生活保障设施的位置与服务时间，满足基本的生活与健康需求。

4. 运动区

熟悉体育场馆、操场、篮球场、网球场、健身房等体育设施的开放时间和使用规则，为日常体育锻炼创造条件。

（三）交通路线

1. 校园内部交通

了解校园通勤车、共享单车等内部交通工具的运行路线、站点设置及运营时间，优化日常出行效率。

2. 对外交通连接

掌握学校周边公交站点、地铁站的具体位置及线路，熟悉前往火车站、机场等主要交通枢纽的出行方式，为节假日的离校返校做好准备。

实用贴士

熟悉校园环境的途径

1. 寻求老师和同学的帮助

大学新生可以主动寻求老师和高年级同学的帮助，在他们的指引下，就会逐步了解教室、图书馆、商店、食堂的位置，如何前往市中心或大型商场、银行等。

2. 自行探索

借助大学通知书上的导游简图，加上各类手机地图软件，就可以利用空闲时间来一次校园一日游或半日游。随着时间的推移，这种有趣的个人探访实践，自然就会熟悉和适应大学生活环境，自信心和融入大学新环境、新生活的愿望随之而来。

四、大学生的权利与义务

（一）大学生的权利

根据《普通高等学校学生管理规定》第六条，学生在校期间依法享有下列权利：

（1）参加学校教育教学计划安排的各项活动，使用学校提供的教育教学资源；

（2）参加社会实践、志愿服务、勤工助学、文娱体育及科技文化创新等活动，获得就业创业指导和服务；

（3）申请奖学金、助学金及助学贷款；

（4）在思想品德、学业成绩等方面获得科学、公正评价，完成学校规定的学业后获得相应的学历证书、学位证书；

（5）在校内组织、参加学生团体，以适当方式参与学校管理，对学校与学生权益相关事务享有知情

权、参与权、表达权和监督权；

（6）对学校给予的处理或者处分有异议，向学校、教育行政部门提出申诉，对学校、教职员工侵犯其人身权、财产权等合法权益的行为，提出申诉或者依法提起诉讼；

（7）法律、法规及学校章程规定的其他权利。

（二）大学生的义务

根据《普通高等学校学生管理规定》第七条，学生在校期间依法履行下列义务：

（1）遵守宪法和法律、法规；

（2）遵守学校章程和规章制度；

（3）恪守学术道德，完成规定学业；

（4）按规定缴纳学费及有关费用，履行获得贷学金及助学金的相应义务；

（5）遵守学生行为规范，尊敬师长，养成良好的思想品德和行为习惯；

（6）法律、法规及学校章程规定的其他义务。

课后互动

以小组为单位，就以下问题进行讨论：

（1）我上大学的目的是什么？

（2）我是来享受的，还是来奋斗的？

（3）我是大学环境的被动接受者还是主动适应者？

任务二　提升环境适应能力



案例引入

小佳从一个小山村来到省城某高校上学，带着家人及全村人的重托，她开始了大学生活。由于普通话不够标准，担心被同学嘲笑，所以不敢与他们交流。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。

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。大学新生来自全国各地，以往的家庭环境、受教育环境、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，学业压力看似较高中有所减轻，但对学习深度的要求和自主性却显著增强。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，如图 1–1 所示。

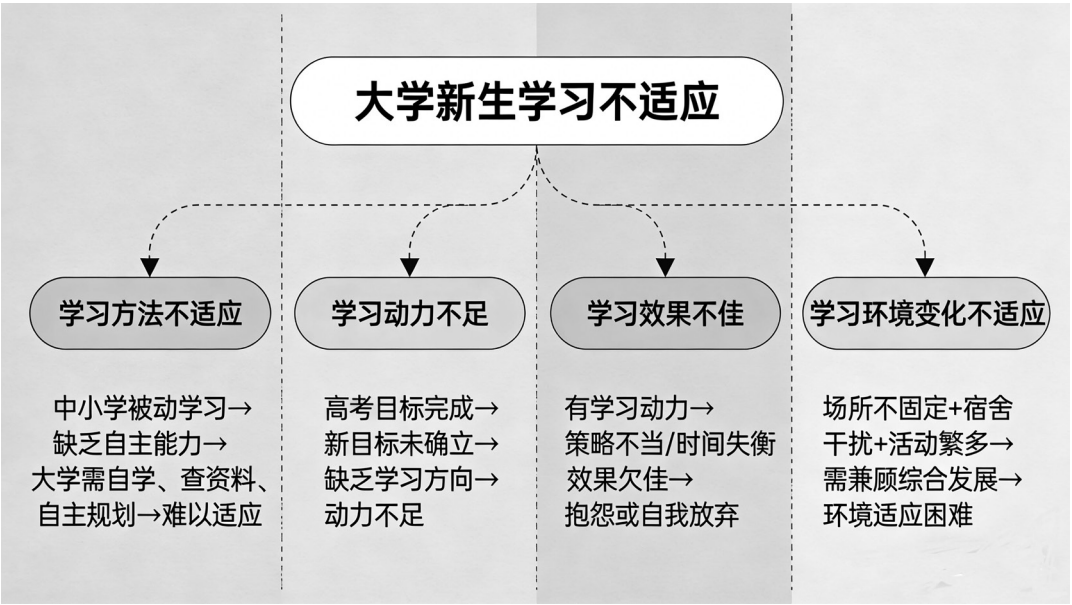


图 1–1　大学新生学习不适应

（二）生活不适应

大多数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、饮食习惯、语言等各方面的问题。有些同学从南方到北方，或是从北方到南方求学，可以非常明显地体验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会被视为异类，尤其遇到宿舍里大多数同学来自一个文化环境时，少数来自不同文化环境的同学则会面临各种适应问题。

此外，大多数新生是第一次远离父母开始独立生活，常常会觉得孤独寂寞，有时会产生强烈的思乡情绪。

（三）人际不适应

大一新生还面临人际关系不适应的问题。进入大学生活，远离了原来熟悉的环境，面对新的人群，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。

一些新生不擅长人际交往，主要是由于高中阶段学业压力繁重，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，不少同学是独生子女，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，尤其是在朝夕相处的宿舍关系中。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。

二、新生入学适应的方法

（一）正确认识大学生活

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 4～6 个人一间的宿舍，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，现在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独特的校园环境……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，就会尽快建立自己新的生活秩序。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，成为新队伍中的排头兵。

（二）了解学校及专业情况

尽快熟悉校园环境、了解所学专业的基本情况，是新生适应大学生活的重要一步。对学校和专业了解得越多，越能减少因陌生而产生的不安，越能增强对大学生活的归属感和认同感。

首先，新生应主动熟悉校园的物理环境。可以利用入学教育期间或课余时间，在学校里走一走、看一看，了解教学楼、图书馆、实验室、食堂、宿舍、校医院、运动场以及学生活动中心等主要场所的具体位置和开放时间。同时，也应关注学校官网、教务处网站、学院公众号等线上信息平台，这些渠道会发布重要的通知、课程安排和校园活动信息，是获取资讯的重要窗口。

其次，深入了解自己所学专业，对于稳定专业思想、激发学习动力至关重要。许多新生在入学前对专业的了解往往停留在名称上，或者因为调剂等原因对专业存在一定的迷茫和误解。入学后，可以通过参加学院组织的专业介绍会、师生见面会，向专业老师或高年级学长学姐请教，认真研读本专业的培养方案等方式，全面了解专业的课程设置、培养目标、就业方向以及发展前景。

（三）提升主动学习能力

大学的学习方式与高中有很大不同，从“被动接受”转向“主动探索”，是每位新生都必须面对的挑战。

1. 转变学习观念

大学不再有老师事无巨细的“填鸭式”教学和家长的不断督促，学习更多地成为个人的事情。新生要尽快从“要我学”转变为“我要学”，主动承担起学习的责任，变被动听课为主动求知。

2. 掌握科学的学习方法

大学课堂容量大、进度快，仅靠课堂听讲是远远不够的。课前预习可以帮助了解重难点，课堂专注听讲并做好笔记是关键，课后及时复习消化、整理知识点则能加深理解。此外，要充分利用图书馆和网络资源，学会查阅文献、自主钻研，拓展知识的广度和深度。

3. 合理规划学习时间

大学里自由支配的时间相对较多，如何合理安排这些时间，直接关系到学习的效果。可以尝试制订短期与长期的学习计划，将学习任务分解到每周甚至每天，做到心中有数。同时，也要注意劳逸结合，保证充足的睡眠和适当的锻炼，让大脑保持最佳的学习状态。

4. 善于利用学习资源

遇到疑难问题时，要敢于向老师请教，主动与同学交流讨论，在思维的碰撞中加深对知识的理解。很多高校还设有学业指导中心，新生可以积极寻求帮助。

护航成长

网络学习的途径

网络学习在21世纪互联网的发展下，已经涌现出了多种新颖且高效的途径。以下是一些贴合当前互联网发展趋势的网络学习途径。

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、知乎，以及知识分享平台如百度知道、悟空问答等，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，以及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，以及项目实践平台如 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。

（四）学会与人相处

良好的人际关系是大学生活的重要支撑，也是新生摆脱孤独感、获得归属感的关键。

1. 以开放的心态主动交往

不要被动等待别人来关心自己，而要主动迈出第一步。在宿舍里，主动与室友打招呼、聊聊天，一起吃饭、上下课；在班级中，积极参加集体活动，记住同学的名字，寻找共同的话题和兴趣爱好。微笑和真诚是最好的名片，主动的交流能迅速拉近彼此的距离。

2. 要学会理解和包容

在朝夕相处中，难免会产生摩擦和分歧。这时，需要学会换位思考，多站在对方的角度看问题，理解彼此的差异。对于非原则性的问题，多一些宽容和让步，少一些计较和挑剔。比如，尊重他人的作息习惯，注意保持宿舍卫生，公共物品的使用多为他人着想。

3. 掌握基本的沟通技巧

遇到矛盾和不满时，不要闷在心里或背后议论，而要学会用恰当的方式表达自己的感受和需求。沟通时，要注意语气平和，就事论事，避免指责和抱怨。学会倾听同样重要，耐心听取他人的意见和想法，能让对方感受到尊重，有助于增进彼此的理解。

4. 要学会甄别和选择

大学里的人际关系广泛而复杂，除了宿舍和班级，还有社团、学生会等各种社交圈。在与人交往中，要真诚待人，同时也要有自己的原则和底线，选择与志同道合、积极向上的朋友交往，建立健康、和谐的朋辈关系。

（五）科学管理个人生活

进入大学，意味着独立生活的开始。衣食住行、财务管理、时间安排等都需要自己来打理。学会管理自己的生活，是适应大学生活的基本功。

在生活自理方面，新生要尽快掌握基本的生存技能，如整理内务、清洗衣物、合理消费、照顾自己的饮食起居等。刚开始可能会手忙脚乱，但只要有意识地学习和锻炼，很快就能得心应手。保持规律的作息，不熬夜、不赖床，保证以充沛的精力投入到学习和活动中去。

在财务管理方面，大学新生往往第一次拥有对生活费的自主支配权。要学会制订简单的消费计划，分清“需要”和“想要”，理性消费，量入为出，避免盲目攀比和过度透支。可以尝试记账，了解自己的钱花在了哪里，逐步培养理财意识。

在情绪管理方面，面对适应期的种种挑战，产生焦虑、孤独、失落等负面情绪是正常的。关键是要学会接纳这些情绪，并找到适合自己的调节方式。可以通过运动、听音乐、写日记、找朋友倾诉等方式宣泄和疏导不良情绪。当感到压力过大或心理困扰难以自行排解时，不要硬扛，要勇于寻求帮助——学校的心理咨询中心、辅导员、班主任都是可以信赖的支持资源。

适应大学生活是一个渐进的过程，不可能一蹴而就。在这个过程中，可能会遇到困难和挫折，产生迷茫和困惑，这都是成长的必经之路。重要的是保持积极乐观的心态，主动学习，大胆尝试，不断调整。

课后互动

以小组为单位，就以下问题进行讨论：

（1）你有过哪些不适应的经历？最终的结果如何？

（2）这些经历给你留下的影响是什么？你从中学到了什么？

任务三　实现角色转变与自律生活



案例引入

小李以优异的成绩考入梦寐以求的大学，在亲友的赞誉声中，他踌躇满志地开启了大学生活。然而，面对突如其来的自由，他很快迷失了方向。没有了高中老师每天的紧盯和父母无微不至的照料，他开始放纵自己：熬夜打游戏、白天翘课睡觉、作业敷衍了事。他仍将自己视为一个被管理的

“中学生”，等待着他人的督促和安排。直到第一学期期末，多门功课亮起“红灯”，他才猛然惊醒，却发现自己在大学这个新赛道上，已经远远落后于他人。小李的困境，正是许多新生未能顺利完成角色转变的缩影。

一、转变个人角色

（一）角色与角色转换

角色指的是人在社会行为系统中与一定社会位置相关联的符合社会要求的行为模式，它客观地规定了一个人的活动范围、享有的权利、承担的义务以及行为方式等。在现实生活中，每个人都时时处于某个社会角色的位置上：在父母面前，扮演子女的角色；在老师面前，扮演学生的角色；在同辈中，扮演同学或朋友的角色；走上工作岗位后，扮演职业角色。一旦某个人充当了相应的角色，就必须有明确的角色意识，即对该角色的性质、社会地位以及相应的义务、权利和责任有清醒的认识。如在家庭生活中，作为儿女的角色，应该孝敬父母，珍惜父母的劳动成果，赡养父母，做个好儿女；在社会公共生活中，作为一个公民的角色，应该认真行使公民的权利和履行相应的义务，承担对社会、对祖国的责任，做个好公民；作为大学生这一社会角色，就应该努力学习，完成大学的学习任务。

角色转换，是指个体在社会关系中所经历的动态变化过程。随着社会角色和职业生涯的不断转变，个体需要不断适应并扮演新的角色。角色转换的本质是社会权利和义务的改变，同时也涉及社会责任和社会规范的转变。在大学生活中，新生需要经历从中学生到大学生的角色转换，适应新的学习环境和社会角色。

（二）角色转变：从中学生到大学生

与中学时代相比，大学生的角色在以下几个维度上发生了显著转变，如表 1–2 所示。

表 1–2　角色转变的对照表

转变方向	中学生角色	大学生角色
核心任务	以升学为目标，掌握基础知识，考取高分	以成才为目标，构建专业知识体系，提升综合素养与核心能力
学习模式	被动接受型：教师主导，依赖课堂和教材，通过大量练习巩固	主动探索型：自主学习，需要广泛阅读、独立思考、研究探索
生活方式	依赖型：生活由父母料理，作息由学校统一安排	独立型：生活完全自理，需要自主规划时间、管理财务、照顾自己
人际关系	相对简单，主要局限于同班同学，交往深度较浅	多元开放，需要处理宿舍关系、社团关系、师生关系等，强调沟通、包容与合作
评价标准	相对单一，分数是衡量优秀与否的主要标尺	多元综合，学习成绩、实践能力、创新精神、团队协作、社会责任等都是评价指标

从这些对比中可以看出，大学新生的角色转变，本质上是从“被管理者”向“自我管理者”、从“被动接受者”向“主动探索者”、从“单纯学习者”向“全面发展的人”的转变。

（三）完成角色转换的途径

大学新生要想顺利完成角色转换，可以通过以下几个途径。

1. 尽快树立大学生角色意识

大学生不仅仅是一个令人羡慕的称谓，更是一个在人格上完全成熟独立的个体，是能够担当起社会责任的人。大学新生应该深刻认识和领会大学生头衔的丰富内涵，尽快树立大学生角色意识，从入学的那一刻开始就要立志成为能够把握自己未来的主人，必须积极地管理自己的学业和将来的事业。

2. 尽快走出“高考光环”，重新认识自己

在中学里，判断学生优秀与否的标准比较单一，只用学习这把尺子衡量学生，长期以来，很多学生也逐渐适应了这一标准，形成了自己的学习方法，在应试教育中考出好成绩。

进入大学，尤其是重点大学，意味着你进入了一个高手如云的新集体。曾经的“尖子生”可能变得“普通”。这并非退步，而是评价体系和参照系发生了变化。要学会接纳这个暂时“平凡”甚至“落后”的自己，将注意力从“与他人比较”转向“与过去的自己比较”，关注自身的点滴进步。不要再用单一的学习成绩来定义自己的价值。尝试在社团活动、志愿服务、体育竞赛、科研项目等不同领域去探索和发现自己的闪光点。一次成功的社团策划、一篇深刻的读书笔记、一次帮助他人的经历，都是你价值的有力证明。

3. 树立远大理想，明确进一步的奋斗目标

对于大学新生来说，树立远大理想并进一步明确自己下一步的奋斗目标，具有重大而深远的意义。大学新生如果缺乏理想，没有前进目标，就会虚度年华，碌碌无为。这样很可能会导致其在毕业离校的那一天，就是无法就业的那一天，更严重的可能连大学毕业证书都拿不到，就更谈不上为国家做贡献了。因此可以说，无论是为个人还是为国家、为社会，每一个大学新生都必须树立远大理想，明确自己进一步的奋斗目标。

二、学会自律生活

从中学到大学，不仅是学习环境的改变，更是生活方式与行为习惯的重塑。自律，是大学新生顺利完成角色转变、开启精彩大学生活的核心能力。它并非意味着压抑和束缚，而是指个体在没有人现场监督的情况下，通过自己要求自己，变被动为主动，自觉地遵循法度，用它来约束自己的一言一行。自律是自由的前提，更是实现长远目标的基石。

（一）自律的内涵与意义

自律，即“遵循法度，自我约束”。自律的意义在于，它能帮助个体克服惰性，抵御诱惑，将时间和精力聚焦于真正重要的事情上。对于刚进入相对自由宽松大学环境的新生来说，自律是防止迷失、避免虚度光阴的最强保障。对于大学生而言，自律主要体现在以下几个方面。

1. 思想自律

能够独立思考，明辨是非，树立正确的世界观、人生观和价值观，自觉抵制各种错误思潮和不良诱惑。

2. 学习自律

在没有老师和家长严格督促的情况下，依然能保持对知识的渴望，主动制订学习计划，按时完成学习任务，不逃课、不抄袭、不作弊。

3. 生活自律

能够管理好自己的日常起居，保持规律的作息、健康的饮食和整洁的卫生习惯；能够理性消费，合理规划生活费用。

4. 行为自律

自觉遵守国家法律法规、校纪校规和社会公德，在网络空间和现实社交中都做到言行得体，尊重他人。

延伸阅读

高等学校学生行为准则

为了全面贯彻党的教育方针，加强高等学校学生思想政治教育工作，引导学生坚定理想信念，形成良好的道德品质，养成文明的行为习惯，勤奋学习，强健体魄，成为社会主义合格建设者和可靠接班人，中华人民共和国教育部对原国家教育委员会制定的《高等学校学生行为准则（试行）》作了修订。新修订的《高等学校学生行为准则》内容如下。

1．志存高远，坚定信念。努力学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想，面向世界，了解国情，确立在中国共产党领导下走社会主义道路、实现中华民族伟大复兴的共同理想和坚定信念，努力成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人。

2．热爱祖国，服务人民。弘扬民族精神，维护国家利益和民族团结。不参与违反四项基本原则、影响国家统一和社会稳定的活动。培养同人民群众的深厚感情，正确处理国家、集体和个人三者利益关系，增强社会责任感，甘愿为祖国为人民奉献。

3．勤奋学习，自强不息。追求真理，崇尚科学；刻苦钻研，严谨求实；积极实践，勇于创新；珍惜时间，学业有成。

4．遵纪守法，弘扬正气。遵守宪法、法律法规，遵守校纪校规；正确行使权利，依法履行义务；敬廉崇洁，公道正派；敢于并善于同各种违法违纪行为作斗争。

5．诚实守信，严于律己。履约践诺，知行统一；遵从学术规范，恪守学术道德，不作弊，不剽窃；自尊自爱，自省自律；文明使用互联网；自觉抵制黄、赌、毒等不良诱惑。

6．明礼修身，团结友爱。弘扬传统美德，遵守社会公德，男女交往文明；关心集体，爱护公物，热心公益；尊敬师长，友爱同学，团结合作；仪表整洁，待人礼貌；豁达宽容，积极向上。

7．勤俭节约，艰苦奋斗。热爱劳动，珍惜他人和社会劳动成果；生活俭朴，杜绝浪费；不追求超越自身和家庭实际的物质享受。

8．强健体魄，热爱生活。积极参加文体活动，提高身体素质，保持心理健康；磨砺意志，不怕挫折，提高适应能力；增强安全意识，防止意外事故；关爱自然，爱护环境，珍惜资源。

（二）大学生常见的不自律表现

缺乏自律在大学生活中常有体现，如图 1–2 所示，新生应对照自身，有则改之，无则加勉。

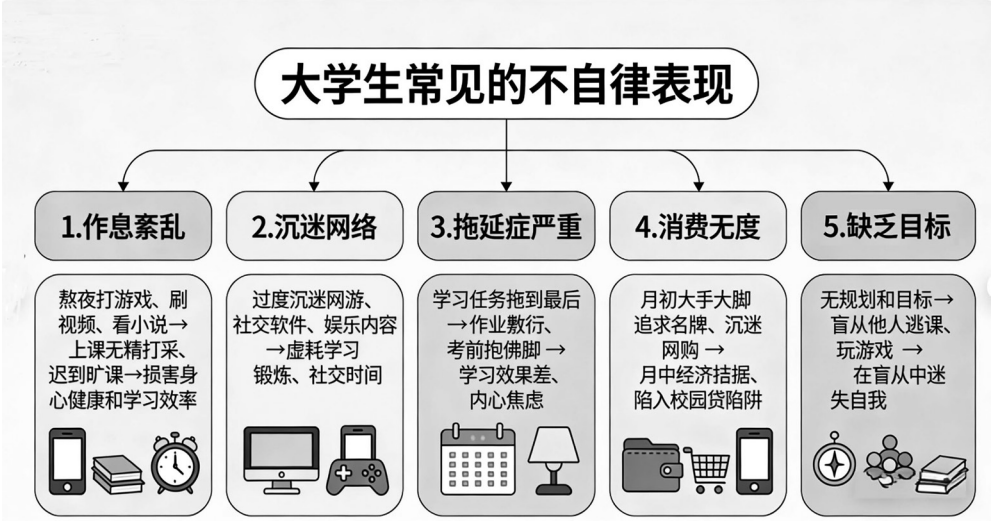


图 1–2　大学生常见的不自律表现

（三）培养自律能力的途径

自律并非与生俱来，它需要后天有意识地培养和锻炼。大学新生可以从以下几个方面入手，逐步提升自律能力。

1. 明确目标，激发内在动力

自律的动力来源于对目标的渴望。新生应结合自己的理想和专业，制定清晰、具体的短期和长期目标。例如，本学期要拿到奖学金，一年内要通过英语四级考试，四年后要考上研究生或进入理想的单位工作。将这些目标写下来，贴在醒目的地方，时刻提醒自己。当你想懈怠时，问问自己：“这样做，能帮助我实现目标吗?”

2. 制订计划，细化时间管理

将宏大的目标分解为可执行的日常计划。可以使用日程本、手机 App 等工具，将每周、每天的时间进行合理规划。计划要具体可行，明确什么时间做什么事，例如“周一 19:00—21:00 在图书馆复习高等

数学”。坚持按计划行事，让学习和生活变得井井有条。

3. 从小事做起，锻炼自控力

自律能力的培养需要循序渐进。可以从一些微不足道的小事开始，训练自己的意志力。例如，坚持每天早上七点起床、坚持每天晚上去操场跑两圈、坚持上课不玩手机。当你能在小事上管住自己时，面对更大的诱惑和挑战时，自控力也会更强。

4. 远离诱惑，营造自律环境

人的意志力是有限的资源。与其试图用有限的意志力去对抗无限的诱惑，不如主动创造一个“他律”的环境来辅助自律。例如，学习时主动将手机静音并放在书包里，或者直接去图书馆、自习室等学习氛围浓厚的场所；卸载那些让你沉迷的游戏和 App；将生活费存入银行卡，只留少量现金，避免冲动消费。

5. 寻找伙伴，相互监督促进

寻找一两个志同道合的同学或室友，组成“自律搭子”。你们可以一起上自习、互相督促早起、一起锻炼身体，并在对方想要放弃时给予鼓励。同伴的监督和正向影响，能够有效提升个人的坚持动力。

6. 定期复盘，学会自我奖惩

每周或每月对自己的自律情况进行一次回顾和总结。检查计划完成情况，分析未能坚持的原因。如果完成了既定目标，可以给自己一个小奖励，比如看一场电影、吃一顿美食；如果没有完成，则要进行自我反思，甚至可以设定一个小惩罚，比如禁止自己玩一天游戏。通过持续的反馈，强化自律行为。

课后互动

以小组为单位，就以下问题进行讨论。

（1）大学生还有哪些方面仍然保留着“中学生”的思维或行为习惯？

（2）对照书中提到的大学生常见的不自律表现，你是否存在类似问题？你打算从哪一件小事开始，培养自己的自律能力？

任务四　学会自我发展



案例引入

大一新生小陈，入学后不仅迅速适应了学习和生活，更开始思考如何让大学四年过得更有价值。他看到学长学姐们在社团活动中神采飞扬，在社会实践中锻炼成长，还有部分同学积极向党组织靠

拢，这让他心生向往。然而，面对琳琅满目的社团招新、各种类型的实践活动和严肃的入党申请流程，小陈感到眼花缭乱，不知从何入手。

一、积极入党

（一）端正入党动机

申请加入中国共产党，必须首先明确入党目的，即端正入党动机。当前，越来越多的大学生积极申请入党，但入党动机呈现多样性。有的同志坚信共产主义是人类社会最理想的社会制度并必然实现，入党是为了更有效地为共产主义事业奋斗；有的同志受到身边共产党员先锋模范作用的感染，希望入党后在党组织的教育培养下锻炼成长、早日成才；也有部分同志考虑到高校毕业生党员在就业竞争中具有一定优势，为获得更好的发展机遇而申请入党；还有少数同志迫于家庭或周围环境的压力，为顾及情面或盲目从众而提交申请；另有少数同志存在“时机心态”，认为在校期间入党相对容易，因而急于申请。不可否认，极个别人可能存在借入党谋取个人利益、捞取政治资本的错误动机。这些动机在不同范围、不同程度客观存在，有时多种动机相互交织，申请人自身也难以清晰辨别。

什么是正确的入党动机？简而言之，就是要牢固树立共产主义理想信念，践行全心全意为人民服务的根本宗旨，为实现共产主义奋斗终身。这样的入党动机与党的性质、宗旨和奋斗目标高度一致，具有思想上的先进性和行动上的引领性。只有确立正确的入党动机，个人争取入党的过程才能方向明确、动力持久，才能在面对组织考验时信念坚定、矢志不渝。如果仅因从众心理或一时冲动而申请入党，缺乏严肃思考和思想基础，这样的态度是不可取的。如果带着功利目的入党，企图为个人就业、待遇或其他私利谋求便利，则完全违背党“立党为公、执政为民”的根本原则，与党的先进性背道而驰。对此类错误动机，必须坚决抵制和纠正。

（二）按照党员标准严格要求自己

大学生要争取加入中国共产党，必须在日常学习、生活和工作中自觉以党员标准严格要求自己，努力做到以下几点。

1. 坚定理想信念，提升思想境界

认真学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想，坚持用党的创新理论武装头脑，自觉改造主观世界，不断强化党性修养。

2. 勤奋学习，全面发展

学习是大学生的首要任务。只有扎实掌握专业知识和实践技能，未来才能更好地为国家和社会服务。积极要求入党的大学生应在学习上走在前列，带头端正学习态度，弘扬优良学风，刻苦钻研、勤于思考，争取优异成绩，努力实现德智体美劳全面发展。

3. 锤炼品德修养，塑造健全人格

自觉践行以全心全意为人民服务为核心的道德追求，培育爱国、爱人民、爱劳动、爱科学的良好风

尚，养成诚实守信、谦虚谨慎、勤俭节约等优良品质，并以自身言行带动班风、校风建设。

4. 积极参与集体活动，发挥先锋模范作用

高校普遍重视学生综合素质培养，各类科技、文化、体育、公益及社会实践活动丰富多样。积极向党组织靠拢的学生应主动参与这些活动，并在其中发挥骨干作用。要乐于承担集体工作，热心服务同学，不计较个人得失。对于同学自发组织的活动，应保持清醒认识，理性引导，防止过激言行，自觉抵制不良风气和不文明现象。

总之，积极申请入党的大学生应在各方面严格自律、率先垂范，努力成为政治坚定、追求进步的榜样；勤奋务实、甘于奉献的榜样；品学兼优、全面发展的榜样。

延伸阅读

党员必须履行的义务

《中国共产党章程》规定，党员必须履行下列义务：

（1）认真学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想，学习党的路线、方针、政策和决议，学习党的基本知识和党的历史，学习科学、文化、法律和业务知识，努力提高为人民服务的本领。

（2）增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，贯彻执行党的基本路线和各项方针、政策，带头参加改革开放和社会主义现代化建设，带动群众为经济发展和社会进步艰苦奋斗，在生产、工作、学习和社会生活中起先锋模范作用。

（3）坚持党和人民的利益高于一切，个人利益服从党和人民的利益，吃苦在前，享受在后，克己奉公，多做贡献。

（4）自觉遵守党的纪律，首先是党的政治纪律和政治规矩，模范遵守国家的法律法规，严格保守党和国家的秘密，执行党的决定，服从组织分配，积极完成党的任务。

（5）维护党的团结和统一，对党忠诚老实，言行一致，坚决反对一切派别组织和小集团活动，反对阳奉阴违的两面派行为和一切阴谋诡计。

（6）切实开展批评和自我批评，勇于揭露和纠正违反党的原则的言行和工作中的缺点、错误，坚决同消极腐败现象作斗争。

（7）密切联系群众，向群众宣传党的主张，遇事同群众商量，及时向党反映群众的意见和要求，维护群众的正当利益。

（8）发扬社会主义新风尚，带头实践社会主义核心价值观和社会主义荣辱观，提倡共产主义道德，弘扬中华民族传统美德，为了保护国家和人民的利益，在一切困难和危险的时刻挺身而出，英勇斗争，不怕牺牲。

（三）高校发展党员的程序

高校十分重视发展大学生党员的工作，一般均聘请教师党员担任班级兼职组织员，协助党组织做好入党积极分子的培养考察和党员发展工作，并授权各系党总支审批发展学生党员。学校各级党组织会热情地关心、帮助和培养每一位申请入党的同学。

1. 入党积极分子的培养、教育

（1）组织员进行深入细致的思想政治工作和教育，入党申请人提出书面申请。

（2）党组织派人同申请人谈话，让其参加党章学习小组。

（3）党支部在听取组织员意见的基础上，讨论确定入党积极分子。

（4）党支部落实培养联系人，培养联系人定期向党支部汇报入党积极分子考察情况。

（5）入党积极分子参加业余党校培训和入党前社会实践教育。

（6）党支部听取培养联系人、团组织和党内外群众意见，初步确定发展对象。

（7）党支部对初定的发展对象进行政治审查。

（8）党支部对初定的发展对象进行入党前公示。

（9）党支部最终确定发展对象并报总支预审。

（10）党总支将有关材料送组织部审核，领取《入党志愿书》。

2. 接收预备党员

（1）党支部确定入党介绍人。

（2）党支部对申请人进行对党忠诚教育，申请人填写《入党志愿书》。

（3）党支部召开接收预备党员的支部大会。

（4）党总支指派专人（总支委员或组织员）对《入党志愿书》等上报材料进行审查，同申请人谈话，将情况如实填写在《入党志愿书》上，并向总支汇报。

（5）总支委员会讨论批准入党，报学校党委备案并通知支部。

3. 预备党员的教育、考察和转正

（1）党总支或党支部组织举行入党宣誓仪式。

（2）党支部对预备党员进行培养、教育和考察，负责填写《预备党员考察表》。

（3）预备党员提出转正申请。

（4）党支部在审查考察材料、征求党内外群众意见的基础上召开支部大会讨论预备党员转正事项。

（5）党总支进行转正审批。

二、参与社团

（一）学生社团

学生社团是在校学生自发组织成立、自由参加的、具有明确主旨和积极意义的群众性团体。它的目的是：组织兴趣相投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小小的舞台，在这个舞台上尽情发挥自己的聪明才智，从而使自己更加成熟。社团活动的兴衰可以说是一个校园文化氛围良好的见证。

通过多年的学习，书本上的知识让学生在专业上日趋成熟，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、丰富性构成校园文化生活中一道独特的亮丽风景线。

（二）社团类型

根据社团的性质和特点，学生社团分为以下几种类型。

1. 文学艺术类

这类社团以成员的文学兴趣、艺术特长和相同爱好为基础，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，更易贴近年轻人的特点，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。

2. 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，带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，通过调研、走访、服务社会等学术实践活动，通过各个级别和类别的学术科技比赛，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。

3. 志愿服务类

这类社团是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。

4. 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，依托校园，以勤工俭学和创业、就业为主要目的自我开发的社团组织。创业就业型社团和以兴趣爱好为主的社团不一样，更加务实，更看重自身发展，迫切希望在第一课堂外提高自身素质，甚至与社会接轨。

5. 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，为提升其在该项活动中的技术而组建起来的，以各类体育活动项目为分类，寓竞技和娱乐为一体的学生社团。此类社团既有传统体育项目如排球、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，还有一些新兴体育项目如跆拳道、龙拳、登山攀岩和轮滑等极限运动的学生社团。

6. 理论学习类

这类社团所占比例不高，但是社团的结构完善，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。这些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，注重实践创新，带领广大社团成员面向社会、自觉实践，走出校园、深入社会，在建设基层、繁荣地方、推动城市现代化建设方面发挥积极的作用。

（三）选择社团的注意事项

选择社团时应该注意：

1. 明确自身定位，选择合适的社团

在选择社团时首先考虑的应该是自己擅长什么和是否感兴趣。按照自己的特长与爱好，明确自己想要在社团中学到些什么、做些什么，制订并实施计划。

2. 选择不可过于草率

选择社团时，要综合多方面的因素和条件，考虑清楚后再做决定，切不可草率。一些同学匆匆忙忙地选了一个社团，过了一段时间后觉得不适合，就很快放弃了，可谓“来也匆匆，去也匆匆”。结果什么也没学到，还浪费了时间。

3. 不可贪多

参加社团组织固然好，但其前提是不要与正常的学习相冲突，一定要记住大学生应当将生活重心放在学习上。建议新生选择一到两个自己最感兴趣的社团即可。

4. 不可抱有功利性

抱着功利性的想法去参加社团是非常不可取的。有的学生觉得参加社团可以在每年的综合测评或品德考评时加分，从而获得荣誉等；有的学生希望能够在社团中混个“一官半职”，以此来提高自己的知名度；有的学生认为如果不参加社团，自己的经历太单调，将来的简历上内容不够丰富……这些想法均不可取。社团为大学生提供了一个与人和社会接触的机会，从中可以提高自己的社交能力、实践能力、自我管理能力、生存能力，也可以增进同学之间的相互了解，结识更多的新朋友。

5. 积极主动地锻炼自己

部分同学对社团存在着一种错误观点，认为社团活动不过是一种娱乐而已，想到的时候就去参加，凑个热闹；没心情就不去，反正只是娱乐。这些都违背了社团活动的宗旨，对自己、对社团都是一种不负责任的行为。任何选择都不该是盲目的，选择参加，就应积极主动地参与活动。可以尽量争取承担社

团内的一些工作。比如组织社团活动，可以锻炼个人的组织能力和交际能力等。但是，组织者并不是人人都可以做的，当好一名尽职尽责的“小兵”也很重要，职位再小也不要忘记自己是社团的一员，有义务和责任搞好社团活动。

实用贴士

社团活动的要求

（1）社团活动必须服从学校的领导和管理。组建社团、开展活动都必须以遵守国家和地方的法律法规及学校的校规校纪为前提，必须符合国家的教育方针、学校的培养目标，必须服务于同学的成长成才。不得从事与本社团宗旨无关的活动。社团活动一般限于校内。

（2）学生社团创办面向校内的刊物，须经学校批准，并接受学校管理。

（3）学生建立跨学校、跨地区的团体和创办面向校外的刊物，须经政府主管部门批准。

（4）学生社团邀请校外人员到学校进行社会、政治和学术活动，或邀请校外文艺团体到校演出，均须经学校同意。

（5）学校禁止组织非法活动和出版非法刊物。

三、参加社会实践

（一）社会实践的概念

社会实践是指人类能动地改造自然和社会的全部活动。这里的社会实践是相对狭义的，是指高校学生在校外更广阔的社会环境中获取并掌握新知识，认识社会、了解社会、服务社会，从而使其德、智、体、美、劳得到全面、协调发展的教育形式。

积极参加社会实践是大学生认识社会、了解社会、与人民群众相结合，完善自我、全面发展的必由之路，也是大学生在上学期间利用所学知识奉献社会、服务人民的主要方式。共青团组织大力推动大学生参与社会实践，在加强大学生素质教育的过程中发挥了重要作用，取得了明显的社会效益和人才效益。

（二）社会实践的类型

经过数十年的持续发展，我国大学生社会实践活动已形成较为稳定的类型体系，并且随着社会的进步，不断涌现出创新的形式。社会实践活动的类型是我们探究大学生社会实践现状及发展趋势的关键内容之一，也是对大学生进行思想政治教育的重要媒介。不同的实践方式和内容，其教育功能亦有所差异。通过文献研究和实际工作经验的总结，目前我国大学生社会实践活动可归纳为以下五种类型。

1. 教学实践类活动

教学实践类活动通常由教学部门负责管理，涉及纳入教学计划的实践环节，具有明确的学分规定，

是大学生完成学业或课程结业所必需的组成部分。其主要形式包括专业实习、课程见习、教学观摩、军事训练等。

2. 服务实践类活动

服务实践类活动主要指大学生在课余时间，运用所学知识参与社会贡献和公共服务，以此体现其社会价值的实践活动。主要包括假期社会实践活动、“三下乡”活动、志愿服务、便民服务、挂职锻炼等多种形式。

3. 科技创新实践类活动

科技创新实践类活动是指大学生运用其专业知识或技能参与科技创新，并将所取得的成果应用于个人创业、经济成长和社会发展。此类活动主要包括课外科技与创业活动、大学生研究训练项目以及大学生自主创业项目等形式。

4. 调查实践类活动

调查实践类活动主要涉及学生依据既定要求和目标，对特定社会现象及问题进行现场访问和调研。此类活动包括访问考察、调研分析、社会观察等多种形式。调研作为大学生社会实践活动的常用手段和方法，因其简便高效、易于组织而备受青睐。

5. 公益实践类活动

公益实践类活动特指大学生运用其掌握的知识，主动投身于对社会公共利益有益的事务，例如参与公益劳动、环境保护、慈善捐助及公益创业等。此类活动近年来逐渐兴起，成为一种重要的实践形式。

（三）社会实践的意义

扫一扫

社会实践的意义

大学生应该在力所能及的情况下，积极走出校园，走向社会，在社会实践中积累经验，磨炼自己的意志、品质和能力，健全自己的人格。大学生参加社会实践有很重要的意义，其意义主要有以下六点。

1. 了解国情、了解社会

现代社会的复杂程度，远不是仅凭读几本书，听几次讲座，看几条新闻就能了解的，社会实践为大学生打开一扇窗口。大学生走向社会参加实践，可以亲身体验生活，看到城乡差别，感受贫富差距；在与人民群众的接触和交流中受到真切的感染，从生动鲜明的典型事例中受到深刻的教育和启发，使思想得到升华，社会责任感和使命感得到加强。

2. 有利于正确认识自己

通过参与广泛的社会实践活动，学生可以看到自己和社会需要的人才之间的差距，看到自身知识和能力上存在的不足，比较客观地去重新认识、评价自我，逐渐认识个人与社会、个人与人民群众的关系。同时学生会产生一种紧迫感和危机感，使他们能够潜心思考自身的发展问题，不断地去提高自身素质和能力，以适应社会发展的需要。

3. 增强运用知识解决实际问题的能力

大学生通过参与社会实践可以接近社会和自然，获得大量的感性认识和许多有价值的新知识，同时能够把自己所学的理论知识与接触的实际现象进行对照、比较，把抽象的理论知识逐渐转化为认识和解决实际问题的能力。

4. 增强适应社会、服务社会的能力

随着社会的不断发展，各方面对人才的要求也不断变化，竞争已成为社会的基本特征。因此，专业面窄，社会适应性差，综合能力不强的人在市场竞争中必然处于劣势。大学生通过参与社会实践可以广泛地接触社会，了解社会，不断地参与社会生活，在实践中不断动手、动脑、动嘴，直接和社会各阶层、各部门的人员打交道，培养和锻炼工作能力，并且在工作中发现不足，及时改进和提高，更新知识结构，获取新的知识信息，以适应社会的需要。

5. 发展组织协调能力和创新意识

社会实践活动没有固定的模式，也没有固定的场地和对象，学生在一个比较开放的环境，面对不断变化的对象，成为一个主动的参与者。大多数情况下，他们要自行组织活动，要独立面对和解决各种问题。在这种情况下，没有了课堂教学的束缚和校园生活的限制，学生们的积极性被充分调动起来，他们兴趣高涨，思维也空前地活跃起来，往往会产生一些创造性火花，在实践中敢于开拓、敢于创新。

6. 提高个人素养，完善个性品质

在社会实践中，学生要同各种各样的不同身份的人打交道。这些人中既有活动伙伴，又有群众和指导老师。在这种情况下，学会如何与同学分工合作，与老师、群众配合学习，如何恰当地处理人际关系，融洽地与他人相处就显得尤为重要，而实践活动现场正好成为考验学生修养品性的好环境。在那些平凡而伟大的人民群众面前，学生的“娇、骄”二气会得到克服；在实践的困难和危险面前，学生们会养成一定的牺牲精神和坚强的品质。学生在积极参与社会实践的过程中，就会逐渐养成坚韧、顽强的优良品性，养成务实的学习态度和朴素的生活作风，不断提高自己，完善自己。

四、践行第二课堂

（一）第二课堂活动

大学第二课堂活动是大学生在第一课堂之外参与的一些与教学相关的活动，是相对于课堂教学而言的。从教学内容来看，第二课堂源于且不限于课本，是通过参加有组织的课余活动陶冶情操、获取知识和培养能力的一种教育教学形式，是素质教育的重要阵地。其内容是对课堂教育内容的补充。从形式上看，第二堂课生动活泼、丰富多彩。第二堂课的学习空间范围非常广，可以在教室，也可以在操场，可以在学校，也可以在社会、家庭开展。

第二课堂活动有助于学生为第一课堂查漏补缺。能够培养学生与人相处、与人合作的能力，这对于提高大学生的综合素质、引导大学生适应社会、促进成才就业具有重要的意义。同时，第二课堂能够帮助大学生积极地参与学校内的相关活动，了解校园活动，更好地提高人际交往能力，有助于优秀校园文

化的塑造，促进优良学风校风的形成。

（二）第二课堂成绩单制度

共青团中央、教育部联合印发的《高校共青团改革实施方案》中提到实施高校共青团“第二课堂成绩单”制度。围绕高校育人的中心任务，在引导青年学生坚持学业为主的同时，针对学习就业创业、创新创造实践、身体心理情感、志愿公益和社会参与等普遍需求，借鉴“第一课堂”的做法，加强与学校相关部门、政府有关职能部门以及社会机构合作，普遍推行高校共青团“第二课堂成绩单”制度，推动工作的规范化、课程化、制度化。

第二课堂成绩单一般包括学生在校期间参与创新创业、社会实践、志愿公益、文化艺术、体育运动、工作履历、技能特长、思想成长八方面的经历和成果。让第二课堂成绩单可以成为学校人才培养评估、学生综合素质评价、单位选人用人的重要参考依据。

“创新创业”模块。主要记载参与各级各类学术科技、创新创业竞赛和活动的经历及获得的相关荣誉，以及发表论文、出版专著、取得专利、创业实践等情况。

“社会实践”模块。主要记载参与寒暑假社会实践活动、就业实习、岗位见习及其他实践活动的经历，参加港澳台及国际交流访学的经历，以及获得的相关荣誉。

“志愿公益”模块。主要记载参与支教助残、社区服务、公益环保、赛会服务、海外服务等各类志愿公益活动的经历，以及获得的相关荣誉。

“文化艺术”模块。主要记载参与文化艺术训练、展演、人文素养等各级各类校园文化活动的经历，以及获得的相关荣誉。

“体育运动”模块。主要记载参与学校认定的体育比赛或活动，以及获得的相关荣誉。

“工作履历”模块。主要记载在校内党团学（含学生社团）组织的工作任职履历、在校外的社会工作履历，以及获得的相关荣誉。

“技能特长”模块。主要记载参加各级各类技能培训的经历，以及获得的相关技能认定，以及获得的相关荣誉。

“思想成长”模块。主要记载学生入党、入团情况，学生参加党校、青年马克思主义者培养工程、团校培训经历，学生参加思想引领类活动经历，以及获得的相关荣誉。

（三）参与第二课堂的基本原则

为充分发挥第二课堂的育人功能，大学生在参与过程中应遵循以下原则。

1. 主动规划，避免盲目

结合自身专业特点、兴趣爱好和发展目标，有选择、有重点地参与第二课堂活动，避免盲目跟风或贪多求全。可以参照“第二课堂成绩单”的八个模块，制订个人发展计划。

2. 循序渐进，注重积累

第二课堂能力的培养是一个渐进过程，应从基础活动开始，逐步提升参与层次。注意积累每一次活

动的经验与反思，形成个人成长档案。

3. 知行合一，学以致用

将第二课堂的实践体验与第一课堂的理论学习相互印证，在实践中发现问题、带着问题回归课堂，形成“学习—实践—反思—提升”的良性循环。

4. 平衡协调，统筹兼顾

正确处理第一课堂与第二课堂的关系，在确保专业学习质量的前提下，合理安排时间参与第二课堂活动，避免顾此失彼或主次颠倒。

课后互动

以小组为单位，就以下问题进行讨论：

（1）如果你有入党意愿，你打算如何在学习和生活中按照党员标准来要求自己？

（2）你目前加入了或打算加入哪些社团？在选择社团时，你最看重的因素是什么？

【成长自测】

一、选择题

1. 大学的根本职能是（　　）。

A. 科学研究

B. 人才培养

C. 服务社会

D. 文化传承与创新

2. 根据《普通高等学校学生管理规定》，学生在校期间依法不享有下列哪项权利（　　）？

A. 对学校给予的处理或者处分提出申诉

B. 免交学费及有关费用

C. 参加学校教育教学计划安排的各项活动

D. 申请奖学金、助学金及助学贷款

3. 从中学到大学，学习模式发生的核心转变是（　　）。

A. 从独立学习转向依赖老师

B. 从被动接受型转向主动探索型

C. 从课堂学习转向课外实践

D. 从理论学习转向技能操作

4. 大学生自律的核心内涵是（　　）。

A. 在他人监督下被动遵守纪律

B. 为了获得奖励而约束自己

C. 在没有现场监督的情况下，自己要求自己，自觉地遵守纪律

D. 完全摆脱约束，追求绝对自由

5．大学生申请加入中国共产党，首先必须明确的问题是（　　）。

A. 入党的具体程序

B. 入党介绍人的身份

C. 入党动机

D. 入党后的职务

二、判断题

1．根据规定，大学生对学校教职员工侵犯其人身权、财产权的行为，只能向学校提出申诉，不能依法提起诉讼。（　　）

2．大学新生进入高手如云的新集体，从“尖子生”变得“普通”，这说明自己退步了，需要加倍努力追赶他人。（　　）

3．自律能力是与生俱来的，有些人天生自律，有些人天生散漫，后天很难培养。（　　）

4．大学生参加社会实践的意义之一，是可以帮助自己正确认识个人与社会之间的差距，客观地重新评价自我。（　　）

5．参与第二课堂活动可以完全替代第一课堂的专业学习，只要第二课堂成绩单优秀，就能成为社会需要的人才。（　　）

【成果验收】

完成本项目学习后，你有哪些收获与反思，按照表 1–3 的评价标准对该项目的学习成果进行自评和互评，并请老师进行总体评价。

表 1–3　学习成果评价表

评价项目	评价内容	分值 / 分	评价分数 / 分		
			自评	互评	师评
知识（40%）	了解大学的职能、机构设置及校园环境，掌握大学生在校期间的基本权利与义务	10			
	理解大一新生在学业、生活、人际等方面产生不适应的原因及主要表现	10			
	了解大学生常见的不自律表现及其危害	10			
	了解入党、社团、社会实践及第二课堂的相关知识	10			
能力（40%）	能主动适应大学新的学习和生活环境，提升独立生活能力	20			
	能结合自身兴趣与发展目标，理性规划社团参与、社会实践和第二课堂活动	20			

续表

评价项目	评价内容	分值 / 分	评价分数 / 分		
			自评	互评	师评
素质（20%）	强化规则意识和责任担当，自觉遵守校纪校规，正确行使权利、履行义务	10			
	涵养自律品格与奋斗精神，确立远大理想，将个人发展融入国家和社会需要	10			
合计		100			
总评	自评（20%）+ 互评（20%）+ 师评（60%）=	指导教师（签名）：			
自我评价					
指导教师评价					

项目二

2

学习交往技巧构建和谐人际

任务一　认知人际交往基础

任务二　排查人际交往问题

任务三　培养人际交往能力



项目导读

卡耐基曾说：“和谐的人际关系是一笔宝贵的财富，一个人的成功，15% 靠专业知识，85% 靠人际交往和沟通能力。”对于身处“准社会”环境中的大学生而言，良好的人际关系不仅是校园生活顺利进行的润滑剂，更是未来事业发展与人生幸福的重要基石。大学阶段，个体独立意识迅速增强，社交范围急剧扩大，但与此同时，来自不同地域、拥有不同成长背景的同学聚集一堂，观念碰撞与个性差异也使得人际冲突在所难免。许多大学生渴望友谊，却在交往中因缺乏技巧或认知偏差而屡屡受挫，甚至陷入孤独、自卑与焦虑的困境。如何在纷繁复杂的交往中认识自我？如何跨越心理障碍，建立真诚而稳固的情谊？本项目将带领学生探索人际交往的奥秘，学习化解矛盾的艺术，在理解与尊重中构建和谐的人际关系。

学习目标

知识目标

- 掌握人际交往的基本概念、功能。
- 熟悉人际交往的心理效应与启示。
- 了解大学生常见的人际交往困扰、心理障碍及影响人际交往的主要因素。
- 掌握人际交往的原则及艺术。

能力目标

- 能初步识别自身在人际交往中存在的模式与问题，并客观分析原因。
- 会运用所学的人际交往艺术处理日常交往中的矛盾与分歧。

素养目标

- 树立平等尊重、宽容理解、诚实守信的交往观，培育真诚待人的道德情操。
- 培养积极开放的社交心态，克服自卑、嫉妒、孤傲等不良心理倾向，增强主动交往的勇气。

思维导图

