



前

言

金秋九月，经过高考洗礼的青年学子满怀激情地踏进向往已久的大学生校园。大一新生迈进大学校门后下一个目标是什么？离开了父母的呵护、老师的管束，大一新生该怎样去适应新的环境？四年的大学时光该如何度过？为了帮助新生尽快了解、适应大学生活，较快地实现从中学生活向大学生活的转变，教育他们树立坚定而正确的政治方向和远大的成才理想，引导他们热爱学校和所学专业，自觉遵守校纪校规，争做合格大学生，提高成才起点，我们编写了《大学新生入学教育》这本教材。

本书主要针对大学新生在大学阶段学习、生活等各方面的展开探讨，一共分为四篇（起航篇、适应篇、情感篇、规划篇）十四课：第一课认识大学，第二课军训生活，第三课安全教育，第四课安全制度，第五课学海无涯、青春做伴，第六课知识能力、两者兼修，第七课道德修养、不可或缺，第八课自我管理、自强不息，第九课财务管理、积少成多，第十课情感培养，第十一课校园爱情，第十二课人际交往，第十三课大学规划，第十四课就业创业。每课在进行理论介绍的基础上融入了大量现实案例，形式多样，材料丰富，图文并茂，语言风趣活泼，可读性强。

《大学新生入学教育》既可作为各层次高校新生的入学教育教材，也可供其他学生翻阅，亦可供学生家长阅读、参考。

本书由吴琼扬、刘明鹏、王康任主编，负责书稿的组织编写、写作提纲的起草和全书的统稿工作；参加本书撰写工作的还有张建刚、武国丽、王棋君、刘禹珉、冉显礼、李欣莲等。在本书的编写过程中，各位撰写者相互帮助，提出了很好的建议和意见，使得撰写工作顺利完成。本书在编写过程中参考了大量相关文献资料，在此一并表示真诚的感谢！由于编者水平有限，书中难免有不足之处，恳请专家和读者批评指正！

编写组

2016年8月



起 航 篇

第一课 认识大学	2
第一节 大学的学习环境	3
第二节 大学的生活环境	4
第三节 大学的管理方式	5
第四节 大学生的心理调适	7
第二课 军训生活	19
第一节 大学生国防教育的意义	20
第二节 大学生军事训练的目的及意义	22
第三节 大学生军训的内容	24
一、军训组织工作	24
二、军训规定	28
三、军训内容	31
第四节 军训前的准备和注意事项	32
第三课 安全教育	38
第一节 大学生应树立安全防范意识	40
第二节 安全知识教育	41
第四课 安全制度	53
第一节 安全制度建立原则	55
第二节 安全工作管理制度	55

适 应 篇

第五课 学海无涯 青春做伴 62

 第一节 学习的意义 64

 第二节 繁花似锦的大学生活 66

 第三节 浩如烟海的知识资源 70

 第四节 大学生的学习方法 75

第六课 知识能力 两者兼修 78

 第一节 知识是大学学习的重点 79

 第二节 能力是立足社会的保障 82

 第三节 知识与能力的关系 93

第七课 道德修养 不可或缺 95

第八课 自我管理 自强不息 103

 第一节 明确目标，自我管理 103

 第二节 自强不息，完善自我 117

第九课 财务管理 积少成多 126

 第一节 开源节流，从我做起 127

 第二节 用智慧创造财富，实现梦想 133

情 感 篇

第十课 情感培养 137

 第一节 大学生的人际关系 140

 第二节 大学校园里的学生交往圈 144

 第三节 大学生交往的基本特点 147

 第四节 大学生应把握的人际交往艺术 148



第十一课 校园爱情	152
第一节 当代大学生的恋爱观	152
第二节 大学生恋爱观的心理分析	159
第三节 权衡恋爱与学习	163
第四节 树立正确的恋爱观	165
第十二课 人际交往	170
第一节 与人交往的原则	171
第二节 大学生的社交圈	175
第三节 大学生人际交往的方法	179
第四节 辨别是非，注意陷阱	185

规 划 篇

第十三课 大学规划	194
第一节 生涯规划	195
第二节 大学规划	202
第三节 职业规划	214
第十四课 就业创业	218
第一节 就业准备	218
第二节 求职活动	234
第三节 自主创业	243

起 航 篇



第一课 认识大学



案例与分析

适应大学生活是新生的“必修课”

成都某高校大学一年级新生小王，来自北方某城市。她是家中的独生女，在父母的关爱与呵护中长大。中学时期她一直在父母身边，生活琐事均由父母料理，父母只要求她努力学习，不需要承担家中的任何家务劳动，甚至连衣服鞋袜也不用自己洗。进入大学后，她非常想家，不适应大学生活，无法安心学习，后悔不该来成都上大学，还产生了转学回家乡的想法。她对所在班级的辅导员说：“我简直待不下去了，成天想家。早上一睁眼就想到不是在自己的家里，真不想起床，不想吃饭，但又怕身体垮了父母着急，便强迫自己起床锻炼、吃饭。在操场上跑步，我只要听见广播里放的音乐里有‘妈妈’之类的歌词就会哭，一边跑，一边哭。课间休息和课余在宿舍，到处都听见成都本地人的口音，总觉得自己是被抛弃到异地的外乡人，总感觉这是别人的地方，好不自在，孤独极了。班上组织出去玩，我无论如何都高兴不起来，反而愈玩愈伤心，觉得到处都不如家乡。而且，我看到落叶就想到归根，想到归根又想到家。每天晚上熄灯后都在被窝里哭，也不知道什么时候才能入睡。周末，看见寝室的本地同学回家了，更伤心，更难过。”对大学生活新环境的严重不适应以及强烈的思乡情绪严重影响了小王在学校的学习和生活状况。针对小王的情况，班级辅导员对她进行了及时的开导和劝慰。辅导员告诉小王新生不适应大学生活是普遍现象，并不是只有她一个人才存在这种心理状况，只是程度不同而已，重要的是自己要努力认识新环境，适应新生活。在老师和同学们的帮助下，经过一段时间的努力，小王终于逐渐适应了大学生活，还爱上了成都这座美丽的城市，学习进步了，性格也恢复了以往的开朗与活泼。健康的心理素质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。

小王的情况很典型，是大学新生对大学生活不适应的一种表现。大学新生适应问题是一个普遍的问题。有的新生随着对大学环境的了解、熟悉以及自我调节，



经过一两个月的时间便能基本适应大学生活；有的学生由于没有在外生活的经验，独立性较差，情感依赖强烈，心理脆弱，适应起来比较困难。如果出现这种情况，应该有意识地克服自己的消极情绪，努力适应新环境和新生活，每个人最终都需要自己独立地面对生活，不可能永远在父母和家人的关爱和呵护中过一辈子。大学生活为我们最终独立走向人生旅途提供了适应和锻炼的机会。当然，如果自己实在无法适应新环境，应该及时和同学、老师沟通交流，寻求帮助，切忌任由自己沉浸在消极的情绪中不能自拔，严重影响自己的大学生活和学习。

大学应是追求理想的净土，而不是贪图享受的乐园；大学应是展示才华的舞台，而不是坐享其成的温室。

今天，同学们带着激情与梦想跨入校园；几年之后，同学们又将带着大学给予的知识、智慧、自信与力量走向社会。人生的道路很漫长，大学阶段是关键。当同学们身处新的校园环境，面对学习发展的新阶段时，一定会激动万分，卸掉中学时代繁重的学习任务与升学压力，许多同学更是感到兴奋、欢乐。但是，当同学们沉浸在对大学生生活和美好未来的憧憬之中时，有的同学却可能由于对新环境缺乏心理准备，而感到困惑、迷茫、空虚和无所适从，一时无法确立新的目标，无法找到实现自我的准确定位，以致产生否定自我的情绪，从而导致无法适应大学的生活、学习；无法应对环境和角色的变化，从而丧失信心和斗志。

（以上案例根据网络资料改编）

第一节 大学的学习环境

从中学阶段到大学阶段，是人生道路的转折点，进入大学后每个人都面临一个崭新的世界。中学与大学是教育发展中的两个不同阶段，大学新生将面临许多重大的变化，如学习方法、人际关系、生活环境、社会地位、理想目标等都与中学迥然不同。正确认识这种变化，适应新的角色，是我们迈向大学生活的第一步。

从紧张的中学阶段过渡到自由度较高的大学阶段，教学形式、学习内容、学习条件、学习方法都有了很大的变化。总的来讲，中学的“应试教育”以教师课堂教学为主，学生依赖教师和课本；大学教育的显著特点是学生在教师的指导下以自学为主，学生有更多的学习自主权。而且，大学上课几乎是堂堂换老师，节节换教室，上课共同学习，下课各奔东西，不仅课堂上所学的内容要靠学生自觉消化吸收，而且整个知识体系也要靠自己去架构、填充和完善。

一、学习内容不同

中学的内容重在打基础，不外乎语文、数学、外语、物理、化学、政治、历史、地理、生物等十来门课。一些天资聪慧的学生，能把这些课程的内容全部记诵下来，靠死记硬背也能取得不错的成绩。而大学学习的内容特点是宽、深、新。“宽”是指所学的课程数比中学要多5—6倍，有时达到四五十门之多，涉及的领域十分广泛；“深”是指学习内容比起中学要深得多；“新”是指大学的学习要把握科技文化发展前沿的最新知识和最新成果。在中学阶段，学生的学习内容主要是课本知识，基本上在课堂中进行，时间也安排得非常紧凑。大学阶段则不同，课程有选修、必修之分，学习场所包括教室、多媒体教室、实验室、图书馆、资料室等。怎样合理安排时间，对大学新生是一大考验。

二、教学方式不同

大一刚开始时，每个人都保持着较高的学习热情，早早起床占位，认真听课。尽管积极性很高，但有些新生往往学习方法衔接不上，不知该怎样学习。大学新生学习上的不适应主要表现在：大学老师不如中学老师讲得详细，一节课讲几十页内容，进度太快；上课听不懂，作业不会做，学习成绩总上不去，尤其是高等数学和英语常常让学生感到头疼；在多媒体教室上课，拉上窗帘后一片漆黑，在教学内容枯燥难懂的情况下，很容易走神或睡觉。大学的学习更多的是依靠学生自觉学习，这里没有老师无所不在的督促，没有家长每时每刻的检查和提醒，也不会有密集的考试。但是，正因为如此，才更需要我们养成自觉的学习习惯。大学的学习相对中学而言，更注重能力的培养和锻炼。课外活动的开展可以培养人的组织能力、协调能力、开拓能力、人际交往能力，拓展知识面。所以，上课是学习，下课也一样是学习。

第二节 大学的生活环境

大学的生活环境的变化主要体现在生活方式、生活范围等方面。

从生活方式看，中学阶段普遍是就近入学，吃住在家，拥有自己的独立空间；即便是就读寄宿制的中学，学生离家也不太远，一般不会超出县城范围，一个月总可以回家一次。而大学生活则是完全的集体生活，几位同学住在一个房间里共同起居，生活习惯难免会有不同，也会出现步调不一致的时候。每个同学需要照顾自己的日常生活，如整理房间、床铺，洗衣物等。同时，个人的经济开支也需要自己支配。这种改变对缺乏独立生活能力的学生来说是严峻的挑战。宿舍是大学生生活的重要居所。大一时，宿舍关系融洽、亲热，一间寝室的同学们就像一个家庭的孩子一样，按年龄大小



排序，谁是大哥、大姐，谁是小弟、小妹，分得很清楚。舍友间平时的称呼也不叫名字，而是以兄弟姐妹相称，“老大”“幺丫头”等叫不离口。宿舍门上贴着各种室名，如“博雅斋”“文轩事”“淑女屋”“卧龙岗”等。这是大学新生名副其实的“新家”。“新家”的氛围一度令大家陶醉。每夜临睡前都召开“卧谈会”，摆“龙门阵”，或谈家乡风情，或闲聊八卦，真是不亦乐乎。入学一个月左右，到国庆节临近的时候，大家往往盼望回家一趟，见见亲朋好友，说说自己在大学里经历的新鲜事。这种迫切回家的心情，有时候还带有一种或浓或淡的炫耀成分。在大学日常生活中，几个要好的同学常常一起吃饭，同学们有时还幽默地用食堂的大锅菜来形容宿舍同学关系之好——从来都不炒（吵）。

从生活范围看，中学时代的生活领域较窄，中心任务是好好学习考大学，课余活动被压缩得几乎为零。大学生活丰富多彩，各个学校都有种类繁多的社团，每个人都可以根据自己的爱好和特长加入这些社团，从中学到很多东西。各个社团都有自己的特点，时不时举办有特色的活动，如果实在拿不准参加哪个社团，你可以找到自己感兴趣的社团，问问学长学姐以前组织的活动，再做决定。毕竟，大学里的社团太多，应选择一个能够锻炼自己能力的社团。同时，各个学校在寒暑假都会开展社会实践活动，如去贫困山区考察或义务扶贫，参加这些活动能够提高自己对社会现实的认识。

第三节 大学的管理方式

我国大学的管理方式是实行党委领导下的校长负责制，校党委主要对学校工作全面负责。大学校长担负着领导大学常规管理的责任，而且负有领导大学各种重要活动，如大学的教学改革、科学研究与自主创新、对外交流、组织学术会议、建设师资队伍等方面的任务。根据管理工作的需要和学科建设发展的要求，学校设立了一些职能部门，处理日常党务和行政工作，并按学科的不同，建立专门学院（系），集中一个或几个学科或专业的教师，开展本学科、本专业相关的教学、科研和社会活动。而学院一般是指跟大学平行的、以实施单一性专业教育为主的高等学校，或在大学内按科分设的、介于大学与系之间的教育管理机构。也就是说，学院是社会的一类教育组织，或者是大学组织结构的中间层次、内部的一个建制单位。在我国，由于办学形式多样化，被称作“学院”的学校很多，大体可归纳为三类：第一类是具有法人资格的教育事业单位，如师范学院、工学院、职业技术学院、专修学院等，其基本特征为社会的一类实体组织，可以开展独立的办学活动；第二类是隶属学校法人、在学校统一领导下的内部二级教学、科研和行政管理的机构；第三类是具有法人资格的高校与高校，或高校与地方政府，或高校与其他企事业单位，或国内高校与国外高校合作、联合组建成立的学院，现在通常称为“独立学院”。第三类学院的特点是从社会的现实需要出发，办学上充分考虑培养应用型人才，引进国外高等教育的办学理念，推进国内高等教育的改革。第一、二类学院，其组织结构和管理模式与被称为“大学”的高校基本相同，

只是对应管理层名称不同。所以，这里说的学院（系）是中国大学内部管理体制的中间层次的机构。

在大学，校学生工作部（或学生工作处）、校团委是直接从事学生思想政治工作、学生事务性管理及指导学生社团活动的职能部门。与学生教育教学、就业有关的职能部门还包括教务处、招生及就业指导机构等。

大学生的日常管理主要集中在各个学院（系）。学院（系）之间的横向联系不多，主要表现为相互开设选修课程和少量的科研合作。学院（系）一般指定一名副书记或副院长分别处理学生的思想政治教育和事务性工作。而直接与学生亲密接触的应是学生辅导员。学生辅导员是为大学生服务的专职老师。辅导员的工作任务很重，通常一个辅导员要带四五个班级。大学生的管理主要依靠学生干部或学员自主管理，用一句流行的话说，颇有点“自己当老板”的味道，全权安排自己的时间、金钱，决定自己的发展方向。但是，大学生有其特殊身份所规定的内涵，要当好“自己的老板”，必须有一种责任意识，对自己的行为和选择负责。做每一件事前，都要多想一想，这样做会带来什么后果，不要“跟着感觉走”，做到思维指挥行动，而不能以行动影响思维。有时候，我们以为“占了便宜”，实质上是“吃了亏”，比如庆幸自己旷课没有被老师发现，其实没去上课损失最大的是自己。

有人说，“大学，大学，大致学习一下”；也有不少人宣称“大学里学不到什么，学的东西在工作中根本没用，重要的是能力的培养”。这些不负责任的说法，导致不少同学对知识和能力有了错误的认识，甚至将它们视为对立的两个方面，有人甚至放弃了求知，一味追求提高自己的“能力”。

的确，大学生要通过各种途径参加各种活动，来提高自身的组织能力、领导能力，以及与人交流、沟通、相处的能力。但这些绝不是大学生活的全部，大学生活非常重要的一部分，是学习理论知识，提高理论素养。

如果大学生活仅仅是上述那些活动，只专注于提高某些方面的能力的话，又何必花那么多钱来上大学？不如干脆直接进入社会算了，那才是一个锻炼谋生能力、积累人生经验的最好的“大学”。有人说，男人最大的魅力是从容，女人最大的魅力是自然。而这份从容、这份自然，应该来源于他们所具备的丰富知识，也就是他们的内涵。只有具备丰富知识的人，才会拥有深邃的思想和独特的思维方式，无论面对什么情况，都能从容、冷静。学习、求知是一个长期的不间断的过程。求知，就如同不断地给生命注入新鲜的血液，使其永远保持青春活力而不至于苍白无力。做过英语家教的同学往往会有这样的体会，当把英语那些语法知识全部讲出来之后，突然觉得自己没有什么可以讲的了，有种一下子被掏空的感觉，发现原来自己的知识竟是那样贫乏。大学校园是一个求知的最好场所，而且这个年龄阶段是最年轻且最有生命力的时候，是求知和思考的最佳时机。

从大一开始就认真学习的同学，到了大三就和一般同学有了很明显的差距。他们已经初步具备了专业方面的基本知识和技能，通过经常与老师交流探讨，他们的思维方式发生了较大的变化。这就是一种通过学习知识而转化而来的思维能力，一张获取创业机会的通行证，一种捕获商机、发展事业的才能。



刚刚走入大学的新生，对于大学的认识可能是肤浅的，对于未来四年的大学学习生活也可能束手无策，这都是正常的，但大家应尽快了解、熟悉大学生活，掌握大学学习规律，规划未来发展方向，用较短的时间使自己进入新的角色。

第四节 大学生的心理调适

由于生活环境、学习特点、人际关系等因素的改变，许多大学新生无法适应大学生活，有时这种不适甚至发展成心理障碍。只有尽快调整自己的身心，转变个人角色，才能给今后的大学生活奠定良好的基础，才能有效而成功地度过大学时代。

一、大学新生可能出现的心理问题

面对新的学校、新的老师、新的同学、新的生活，大学新生一定会感到兴奋而激动、新鲜而愉快，但是新鲜过后往往有部分学生出现种种不适应，主要表现为以下两大方面。

（一）环境变化引起不适应，产生失落心理

理想中的大学与现实不一致会让人产生失落感。中学生想象中的大学是神秘、浪漫而完美的，他们往往在入学之前心里就有了关于大学生活的想象：春风得意的大学生、满腹学问的老教授、宽敞明亮的大教室、风景如画的校园环境、丰富多彩的文化生活、美好的同学情谊等。然而，这种美好的期望可能会在他们进入大学后逐渐减少，直至幻灭。原来大学生活并非想象中那么诗情画意，不过是教室、宿舍、食堂“三点一线”的枯燥生活，现实与理想的差距太大了。还有人会抱怨说，真没想到堂堂大学，教学设备有的甚至不如中学，师资水平也不过如此。也有人后悔自己高考不理想，或是填报志愿时受到老师、家长的左右，所上大学并非自己所愿，所学专业自己并不感兴趣。面对这种情况，大多数同学积极调整，主动适应大学的新环境；而有的同学则怅然若失，忧心忡忡，情绪低落，困惑失望，感到前途渺茫，甚至产生退学的念头。

角色转换的不适应，也会让人产生失落感。社会是个舞台，每个人都要在其中扮演不同的角色，人的社会角色不时会转换，由中学生变成大学生，这便是一种角色转换。

进入大学后，在强手如林的新生集体里，有些同学从高中时的鹤立鸡群变成大学里的平庸之辈，昔日的优越感已荡然无存，好像是河流汇入大海一样，变得不再起眼，不再是老师、同学经常关注的对象，总觉得事事不如别人，越想越沮丧，以至于心灰意冷，再也找不到原来的自信，于是心理上产生一种失落感和强烈的自卑感。有一位大学男生，中学时代曾是班上的佼佼者，并以当地高考第一名的成绩考上了北京某名牌大学。这所大学汇聚了来自全国各地的学习尖子，相比之下，他第一学期的成绩排

名顶多算是中下等，还有一科不及格。这使他产生严重的失落感和自卑感，最后他竟跳楼自杀了。

高考前学习成绩的好坏是衡量一个学生能力、素质高低的主要指标，而进入大学后，学习成绩不再是衡量一个人好坏优劣的唯一标准，取而代之的是每个人的全面素质和综合能力，表现在专业学识、文体特长、组织才干、人际关系乃至身体容貌等方面。在这种情况下，大学新生要么奋起直追、迎头赶上；要么停滞不前、自卑自责，导致自我评价失调。此外，有些来自农村、山区和贫困地区的学生，或因为家庭经济条件差被人轻视，或因为浓重的乡音遭人鄙视，或因为孤陋寡闻怕人嘲笑，他们也自感相形见绌，总有“见人矮三分”的感觉，于是沉默寡言、自我封闭，导致自我认识的困惑。

（二）学习上不适应，产生茫然心理

学习问题是大学新生关心的首要问题。进校后大多数学生对学习表现出浓厚的兴趣，学习积极性较高，但同时也表现出一定的不适应，主要体现在对教学方式不适应、学习目标不明确和对竞争方式不适应上。

1. 对教学方式不适应

一些大学新生课堂学习仍寄希望于教师的灌输和安排，不会自己支配时间，听课抓不住重点，做不好笔记，不会科学、充分地利用图书馆来进行学习，由于学习不得法导致学习兴趣减退。

在高校心理咨询中，就有大学生自诉上课听不进，作业不会做，学习成绩总上不去，尤其对一些理论性较强的专业课和大学英语最感头疼。而在读高中时，自己对学习能控制自如，通过努力学习成绩总能赶上去。但是到了大学阶段，如果继续承袭过去在高中阶段的学习方法，则较难获得满意的效果，这在大学新生里是相当普遍的现象。

2. 学习目标不明确

有些大学新生形容中学阶段的生活“就像在黎明前漆黑一片的隧道中赛跑”，高考就是前方那一盏最明亮的灯。同学们你追我赶地向着这一目标奔跑，虽身心疲惫但目标十分明确，有强大的动力支撑，因而生活紧张而又充实。顺利地进入大学之后，天虽已大亮，但高考这盏明灯也熄灭了，这时不知目标和动力所在，周围全然是一片陌生的景观，大学生活反而显得失落和茫然。

许多大学新生认为，进入大学就等于进入了“保险箱”，应该轻轻松松、痛痛快快地玩了。加上大学不像中学管得那么严，自由度较大，自我支配的时间也较多，一些自觉性较差的同学不知不觉失去了明确的奋斗目标，失去了前进的动力，变得无所适从，放松了对自己的要求。这部分学生不再把分数看得那么重，学习不再认真，泡网吧、进歌厅、抽烟、酗酒……丧失了年轻人蓬勃向上的健康心态。有些大学校园周边，休闲场所星罗棋布，娱乐方式令人眼花缭乱。若以为自己寒窗十载，终于“鱼跃龙门”了，理所当然地要放松放松，潇洒一番，就会在不知不觉中沉溺于花花世界而不能自拔，把大学学业荒废了。在很多高校的历届新生中，都不乏这



样的前车之鉴。

3. 对竞争方式不适应

大学的学习氛围是外松内紧，竞争是潜在的、全方位的。和中学相比，在大学很少有人监督你，很少有人主动指导你，也没有人给你制定具体的学习目标，考试一般不会公布分数，但这里绝不是没有竞争，每个人都在独立地面对学业，每个人都应该有自己的设定的目标，每个人都在和自己的昨天比，也暗暗地与别人比。在大学的竞争中，考试分数不再是衡量学生的唯一指标，人们更看重的是综合能力的培养和全面素质的提高。

中学的学习主要还是一种应试教育，为了在激烈的高考竞争中取胜，学生几乎是全身心地投入学习。分数成为学生的指挥棒，导致学生在许多方面发展不全面，如学习技能欠缺、知识面狭窄。加上家长和老师的过度保护，很多学生缺乏应有的挫折承受能力，因而在面对大学高强度、高难度的学习，面对其他同学的竞争压力时，他们感到忧心忡忡。

进入大学之后，远离了父母家庭，大学新生需适应集体的生活方式，需学会自己洗衣服、打饭、料理生活。大学的老师往往是讲完课就走人；同学之间也较陌生，回到宿舍便“躲进布帘成一统”。大学新生恍然四顾，人生地不熟，心里的话无处诉说，遇事没人商量，生病无人照顾，孤独感便会笼罩心头。

有的学生因缺乏独立生活的能力，一时生活上不能自理；有的学生开支无计划，女生攀比衣着打扮，男生抽烟饮酒，同学之间过生日以及谈恋爱导致消费逐渐上升，时常出现“经济危机”；有的学生每天循环往复于“三点一线”（宿舍—教室—食堂），面对丰富多彩的校园文化生活无所适从；有的学生因缺乏集体生活的习惯，总希望得到他人的照顾和帮助，不知道也不会关心他人；有的学生不适应学校作息、饮食方面的差异以及不同环境的气候、语言的变化；还有的大学新生在遇到这些问题时，常常束手无策、郁郁寡欢，出现烦恼、痛苦、紧张不安等焦虑情绪和疲倦、失眠、注意力不集中等症状。

大学生的很多时间都是在寝室度过的，与寝室同学的相处非常重要。同学们来自五湖四海，初来乍到，彼此陌生，有不同的背景、不同的方言、不同的性格，同学之间的生活习惯、家庭背景等客观因素的差异，造成了人际交往的困难。特别是独生子女，多数习惯以自我为中心，待人接物缺少多角度考虑的融通性，容易造成交往障碍；另外，个体的性格特征，如自卑、怯懦、鲁莽和孤僻等也造成了人际交往的困难。所以，许多大学新生一方面渴望交流沟通，另一方面却屡屡失败，他们日益感到压抑郁闷，越来越不愿意和其他同学交流，有些同学逐步迷恋网络，希望在虚拟世界觅到知音良友，冷漠地对待现实世界。“踏着铃声进出课堂，宿舍里面不声不响，互联网上诉说衷肠”，这句顺口溜实际上反映了相当一部分大学生的交际现状。

二、大学新生的自我调适

为了尽快适应全新的大学环境，新生应积极进行全方位的自我调整，这个调整的

过程就是从中学到大学的转变过程，调整意识的强弱和速度的快慢决定了适应周期的长短。起步越早，调整得越快，转变得也就越好。适应转变的关键在于以轻松自然、积极健康的心态面对新的生活。

（一）正视客观现实，适应大学环境

每个新生在入学之前，脑海里都有一幅关于大学的美丽图景，但这幅图景有的太过于理想化。虽然这些年高等教育的改革取得了一些成效，但还达不到发展的要求，特别是近几年高校扩招，许多大学校舍和师资都非常紧张，8人合住一间宿舍的情况并不少见。除了硬件设施外，还有一些软环境是要靠同学们努力营造的。一方面需要大学进一步改革，另一方面同学们也要面对现实，放弃不切实际的期待。在同样的条件下，人可以达到不同的发展水平，环境并不能决定一切。我们所要做的只有正视现实，适应环境，正所谓“既来之，则安之”，不管自己是抱着什么样的心态和感受走进大学，也不管学校的现实与自己的理想有多大的差距，我们必须首先承认和接受这个现实，并以积极的心态面对一切。如果终日埋怨、沮丧、自卑、懊悔，到头来只能一事无成。

（二）转换角色，重新定位

刚刚跨入校门的大学新生，就像一名运动员，可能在省队里面是一流的，进了国家队可能就变成二流的，但是能进国家队本身就足以说明其是一名优秀的运动员。所以，要因校制宜，适当降低期望值，放松捆绑自己的精神枷锁，以开朗的心情投入大学生活，发挥自己在社会交往、体育技能等方面的特长，创造丰富多彩的人生。

1. 确立新的学习目标，提高学习积极性

不少新生谈到入学后的心理感受，用得最多的词就是“茫然”。这些学生之所以感到空虚、无聊，主要是与丢失目标和缺乏理想有关，而那些进入高校后及时确立新的人生目标的学生，则学习热情不减，生活充实，朝气蓬勃。

“人无远虑，必有近忧。”只有当生活有了目标，你才会朝着目标去奋斗，哪怕是遇到了挫折，压力再大，你也会勇往直前。为此，应该给自己制定近期、中期和远期的目标，为将来可能要面临的压力做好心理上的准备，只有这样才能激发你的学习动机。而且，制定的目标愈具体、愈明确，则达到目标的可能性就会越大，这样你才会不断获得成功，不断获得成就感，不断增强自信，使自己更有毅力去面对压力。

2. 找到正确的学习方法，合理安排学习时间

由于大学教师除了担负着繁重的教学任务外，还要承担一定的科研工作，所以不可能像中学教师那样与学生朝夕相处，帮助学生制订学习计划，指定学习内容、安排学习时间，也不会像中学阶段一样，三天一小考，五天一大考。因此新生必须采取主动的学习方式，即自己确定学习目标，制订学习计划，检查学习效果，主动找老师征求意见，主动请教老师问题，变“要我学”为“我要学”，不仅“学会”，而且“会学”，变被动为主动。

在学习时间的安排上，什么时间去图书馆，什么时间去自习室，课外读哪些书目、



钻研哪方面的问题，都要有一个计划，并且一定要严格执行。大学四年是容易迷失方向的时期，同学们必须有自控的能力，让自己交些好朋友，养成好习惯。

3. 合理设计学习生活

进入大学后，大学的学习生活完全是以自我设计为特征的。在更多未曾遇到的问题和挑战面前，同学们需要做出独立的判断和努力。在大学生活的每一阶段，都要很好地进行自我设计，把每一阶段的学习生活与自己的未来计划联系在一起，给自己明确的定位，使学习、生活更有目的性。唯有如此，大学生活才不会虚度，个人才能更好地实现自我价值。

在大学里，学习不仅包括课堂上和教科书里的内容，还包括其他方面，如去图书馆阅读各种书籍、做实验、聆听各类讲座和学术报告、参与社会调查等，更可以和同学、师长广泛交往，互相切磋，相互交流。只有当学习的内容变得宽广，学习的方式变得有趣时，同学们才可能在知识的海洋里畅游。

入校后，新生应着力培养自己独立生活的能力。首先，要克服惰性，对于睡懒觉、上课迟到、考试作弊、不叠衣被、不打扫房间、乱倒脏水、乱扔果皮纸屑等不良现象和行为有正确的认识。要调动自己的主动性，去掉懒汉思想。其次，要养成勤劳的习惯，学会洗衣服、收拾床铺、购买生活用品等基本的生活技能，克服不珍惜他人劳动成果的不良习气，学会自主理财，锻炼独立的能力。再次，要养成有规律的生活习惯，培养独立支配生活的能力，从小事做起，遵守作息制度，提高自制能力，减少依赖性。要从根本上解决大学新生在生活中出现的不适应现象，关键是培养自强、自觉、自立的品质，即要学会自我管理、自我服务、自我约束。

学会自我管理也是大学生生活的重要一课。例如，个人生活用品要摆放整齐，便于使用；现金随用随取，银行卡密码不外泄，电脑、手机等贵重物品妥善保管；该花的钱花，不该花的钱一定要节约等。又如，怎样利用时间、怎样调整情绪、怎样控制网瘾等。

新生一入校，首先要尽快熟悉校园的地形。有的新生入校安顿好后，马上就到校园的各处熟悉情况，如了解教室、图书馆、商店、银行在什么地方，食堂什么时候开饭，学校有几个门，等等。这样，在办理各种手续、解决各种问题的时候就会比别人更顺利、更节省时间。

（三）调整心态，主动交往，建立良好的人际关系

面对来自全国各地，性格、兴趣、习惯迥异的同学，建立良好的人际关系是十分必要的。大学新生必须学会与不同的人进行沟通，主动与他人交往，达到相互理解、尊重和接纳，营造一种宽松、和谐、愉快的合作氛围。这对于同学们保持良好的心态和情绪，顺利度过新生适应期，是非常必要的。

同学们可以有意识地去选择和培养一些兴趣爱好。共同的兴趣爱好是与朋友建立深厚感情的途径之一。如果真的没有什么兴趣爱好，那么多读些好书、丰富自己的知识也可以提高自己的人际交往能力，因为智慧和渊博的知识也能体现一个人的人格魅力。同时，新生要培养自己良好的个性，在生活中保持自信、乐观、坦诚、豁达、坚

韧不拔的品格。比如，培养轻松活泼的个性，做事情时不要太紧张，也不要太斤斤计较，让别人感觉到与你相处时很放松，很愉快；不可自高自大，不要表现出无所不知的样子和旁若无人的姿态，那样会使别人对你敬而远之；培养幽默风趣的言行，这样会使你的朋友在与你相处时感到如沐春风；勇敢面对失败和挫折，以更健康的心态去迎接新的挑战。

三、大学生应培养健康的心理

大学时代，是一个人一生中的黄金岁月。这个时期的大学生既保留着青少年的稚气和冲动，又开始出现成年人的稳重和成熟，同时又处于心理“断乳期”，大学生将逐步摆脱对父母师长的心理依赖，转而独立地适应社会群体的生活，因此必须注重培养自己健康的心理。

（一）大学生心理健康的重要意义

心理健康是健康素质的重要内容，也是其他素质的基础，更是 21 世纪人类生存和发展需要具备的素质。因此，大学生必须做到心理健康，这不仅关系到自己的未来，而且关系到全民素质的提高，更关系到社会主义现代化建设事业的成败。

首先，心理健康是大学生实现人生理想和成才目标的前提。当代大学生肩负着全面建设小康社会的历史重任，应该承担起自己的社会历史责任，在实现社会共同理想的同时更为有效地实现自己的人生价值、个人理想和成才目标，努力把自己培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律的“四有新人”。

其次，心理健康是大学生掌握科学文化知识的必备条件。学习科学文化知识是大学学生的主要任务，心理健康是大学生接受思想教育和学习科学文化知识的关键，是大学期间正常学习、交往、生活、发展和学有所成的根本保证，更是保证大学生顺利完成学业，塑造高尚品格，开发大学生潜能，帮助大学生成才的基本条件。大学生要达到成才目标并实现人生理想，心理健康是必要前提。

（二）大学生心理健康的评价标准

大学生的普遍年龄一般在 18—25 岁之间，从心理学的观点来看，正处于青年期。大学生的心理具有青年期的许多特点，但作为一个特殊群体，大学生又不完全等同于社会上的青年。心理健康标准随着时代、文化背景的变化而变化，根据我国大学生的实际情况，大学生的心理健康水平着重从以下八个标准评价。

1. 智力正常

衡量大学生的智力是否正常，关键在于其是否正确地、充分地发挥了自我效能，即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动，学习目标明确，学习热情高，精力旺盛，好学上进，孜孜不倦，朝气蓬勃，不畏艰难，在学习中能体验到快乐与满足，学习效率较高，学习成绩优良而稳定。

2. 情绪健康

情绪对人的健康影响很大。心理健康的学生能经常保持愉快、豁达、自信、满



足的心境，对生活 and 未来充满希望；对于喜怒哀乐等消极情绪能主动调节，并能适当地表达和控制情绪，保持良好的心态，能战胜抑郁、沮丧等消极情绪。

3. 意志健全

意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定并运用切实有效的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪，而不是盲目行动、畏惧困难、顽固不化。

4. 人格完整

人格完整的具体体现是心胸开阔、真诚待人、言行一致、热爱生活、勇于面对困难，善于发挥自己的才能和调控自己的行为。

5. 自我评价正确

大学生自我评价时，应能做到恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自卑，面对挫折与困境，能够自我悦纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱，正视现实，积极进取。

6. 人际关系和谐

心理健康的大学生乐于和他人交往，能在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；待人处事比较得体，能尊重、信任、宽容、理解别人；与集体关系较好，能与他人合作共事，乐于助人，有团队精神，能客观评价别人和自己，善于取人之长补己之短，宽以待人，积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。

7. 能够尽快适应社会环境

心理健康的大学生能在环境改变时正确面对现实，对环境做出客观正确的判断，使个人行为符合新环境的要求，既不怨天尤人，又能尽快适应，与社会保持良好的接触，对社会现状有清晰的认识，使自己的思想、行为与社会协调一致。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，应具有与年龄、角色相适应的心理行为特征。心理健康的大学生在情感、言行、举止等方面都符合所处年龄段特征，其表现是精力充沛、独立处事、勤学好问、思维敏捷、学习刻苦、努力上进。

四、大学生培养健康心理的方法

（一）对自己不过分苛求，确立适中的目标

保持一种平常心态，对自己的能力做出客观的评价，确定适合自己的奋斗目标，并付诸社会实践，最终实现自己的目标。正如有成功人士在接受媒体采访时所说，虽然在社会中被定义为“成功人士”，但自己也是一个普通人，仍要保持一种“平常心态”，才不会被胜利和鲜花冲昏头脑，才能够继续苦练，再创佳绩。这对于大学生保护自己、少受挫折，充分发挥才能是有益的。在获得成功的过程中，不但个人的需求得以满足，个人的价值得以体现，而且个人的信心也得以巩固和加强。确立适中的目标，

可以使个人的心理机制处于良好的竞技状态，更使个人的能力得到锻炼和提高，从而为追求下一个奋斗目标奠定坚实的基础。相反，如果仅凭良好的愿望和热情，盲目、过高地确定自己的奋斗目标，那么不但不能实现目标，而且会使自己的信心遭受打击，结果不但白白耗费精力和时光，而且也对自己的心境造成不良影响。所以，同学们在确立自己的奋斗目标时，一定要量力而为，尽力行事。

(二) 对他人的期望不要过高，避免失望

俗话说：“金无足赤，人无完人。”在现实生活中，每一个人都都不可能是完美的，各人的个性、行为习惯、性格、价值观念和情绪状态等都会有各自的优势和劣势。大家在学习、生活中都需要互相关心和帮助，取长补短，共同进步。然而，每一个人不可能凡事都指望依靠他人，更不能对他人有过高的、不切实际的期望。凡事首先要依靠自己，尽自己最大的努力把事情办好；其次才应该考虑接受他人帮助的可能性，在接受帮助的过程中要多从他人的角度考虑，千万别对他人的期望过高，否则一旦事情没办好，就会责怪、埋怨他人，这样不但会感到遗憾和失望，而且心理平衡受到干扰，造成不良影响。所以大学生在学习生活中，既要相信自己的才能，也要和其他同学和睦相处、互相帮助，不要对其他同学求全责备、期望过高，以避免产生失望感。

(三) 不盲目与其他同学竞争，避免过度紧张

人难免有争强好胜的自尊心和荣誉感，渴望自己在集体中有一席之地，受人尊重、被人仰慕。有些大学生考试总想争第一，超过别人，暗暗地同他人竞争，相互攀比的现象时时处处都有。由于每个人的优势、劣势不同，盲目地和别人竞争往往容易给自己造成打击，心理上承受过大的压力，从而对身心健康带来不良影响。所以，在和其他人竞争时，一定要有所选择，侧重那些有意义的、对自己有帮助的竞争，要注意发挥自己的优势和强项，千万别做无谓的竞争。

(四) 积极参加集体活动，扩大社交范围

生活在集体之中的大学生，既可以和同学们在一起进行思想的沟通和情感的交流，从中得到启发、疏导和帮助；又可以通过积极的社会活动，扩大人际交往范围，建立良好的人际关系；还可以使自己感受到充分的安全感、信任感和激励感，最大限度地减少心理危机感，这也是维护和保持心理健康的最基本、最重要的因素之一。大学生的兴趣除了专业学习以外，主要表现在参加各类学生社团活动、读书、听音乐、玩乐器、旅游、交友、绘画、收藏等方面，内容丰富，形式多样。参加这些活动有助于大学生放松身心，消除疲劳，保持健康；有助于陶冶情操，净化心灵；有助于开阔眼界，锻炼能力；有助于拓展知识，提高效率；有助于发展个性，完善人格。

(五) 加强意志锻炼，保持乐观情绪

同学们在困难面前要有矢志不渝的顽强意志，有面对挫折的勇气、决心和毅力，其中一个重要的方法就是培养愉快、知足、振奋、开朗的正面情绪。



在学习和生活中，遇到不愉快和烦闷的事情，情绪出现波动和不稳定时，应运用心理学知识，寻求方法调整自己的情绪，保持心理平衡。

1. 转换心情

当不愉快的事情发生时，不要老去想它，要避免愤怒情绪的爆发，可以告诫和提醒自己克制，可以出去散步，看电视、电影，打打牌，找同学倾诉等，去做、去想一些能转换心情的事情。如果老是郁积于心，耿耿于怀，这样不仅于事无补，反而会使不良情绪蔓延，使自己日益消沉。

2. 请人疏导

靠自己难以有效调节时，可以借助别人的疏导。例如，可以找自己信得过的同学、朋友、亲人等倾诉自己的苦恼、愁闷，这样一方面可使自己的不良情绪得以宣泄、缓解和减轻；另一方面，别人的劝慰、点拨可能会使自己茅塞顿开，减轻自己心中的痛苦。

3. 助人为乐

帮助别人不仅可以使自己忘却烦恼，而且可以从中确定自己存在的价值，更可以获得珍贵的友谊。

4. 自我宣泄

情绪不佳时要善于自我宣泄，如使用眼泪缓解法，在悲痛欲绝时大哭一场，使情绪平静；又如使用运动缓解法，在愤怒时进行剧烈的体育运动，有助于释放负面能量。总而言之，通过对情绪的自我调适，可以维护和保持心理健康。

五、大学生调适心理的案例与指导

案例 1：当“喂食式”变为“放养式”

对于小周来说，初进大学最大的不适应就是教学方式的改变。高中时，老师都盯得很紧，还不时有这个测验那个考试，不想努力都难；但是进了大学，老师不常布置作业了，也很少主动来关心自己的学习，连上课地点也不固定了。面对这么“宽松”的学习方式，小周有些手足无措。

指导：高中是一个小范围的群体，同学们上下课都在一间教室，课程都由学校安排好了，平时又有老师和家长的督促，所以学习基本上是被动式的。大学则全然不同，自由支配的时间越来越多，老师不再施加压力，特别是文科的课程，课业一般比较轻松，成绩的好坏全靠个人平时的学习态度和努力程度。建议新生在确定所学课程后，为自己制订一个合理可行的学习计划，树立明确的学习目标，寻找适合自己的学习方法，探索最佳的学习时段，并坚持按照计划进行学习，平时有问题主动请教老师。

此外，大学里很多课程是学生自己选的，即使是同一个班级的同学，上课的课表也各有不同，所以要尽量安排好时间，不要跑错了教室。大学里的一些基础课程教学一般都在阶梯教室里进行，建议“抢占”前 10 排的座位，这样听课效率会高一些。

案例 2：平时不努力，考试“抱佛脚”

大学的学习强度和压力与高中时比起来明显轻松了很多。新生小马就充分“享受”

了宽松的学习环境，上课经常睡觉、开小差，下了课没有作业时就绝不温习。到了期末考试，小马才紧张起来，熬了几个通宵狂背书，临时“抱佛脚”。

指导：有些同学进大学后会完全放松，平时基本不学习，考试前两个星期才开始突击，这样容易影响健康，而且即使考试最后通过了，成绩大多不理想，毕竟“一口不能吃出个胖子”。学习还是要讲究“细水长流”的，临时“抱佛脚”对于知识的掌握毕竟不扎实，考试成绩欠佳不说，靠临时死记硬背获得的知识，难以吸收而且特别容易忘却。应该说，大学学业比起高中还是比较轻松的，有了十几年读书的经验，只是少了家长、老师的督促，只要能够克服自身的惰性，坚持合理安排每天的学习，相信可以学业、放松两不误。

案例 3：我不喜欢学校的课程安排

新生小王是一个对自己的未来很有计划的人，当初也是觉得现在的学校和自己的理想契合才选择这里的。可如今看了课表却发现学校的课程安排和他想的不太一样。比如，他认为实践操作应当尽早开始，可课程安排却要到大三、大四，想先行一步吧，又觉得缺少专业的指导；想跟着学校的安排走，又觉得太晚了。他该怎么办呢？

指导：入学的第一、二年，学校都会先安排公共必修课程，专业课往往安排得比较靠后。大学的课程安排是每个学校根据自己的师资力量和育人目标来制订的，本来就不可能适合每一个人。大学的课堂是开放的，年级的区分并不是非常明显。如果你有自己的学习计划，不妨先向学长、学姐要一张课程表，看看感兴趣的课程是不是和自己的上课时间安排冲突，如果不冲突的话可以去旁听。

案例 4：突然多了那么多时间，我都不知道怎么过了

有些同学习惯了高中时每天时间被安排得满满的，上了大学，时间一下子宽裕很多，反而觉得不知所措，每天上完课之后如何处理大段的空余时间成了他们最头痛的问题。

指导：大学学习的课程多，课时少，每天的上课密度也不一样，有时甚至会出现一天仅有一两节课的情况。大量的空余时间决定了自主学习是大学里主要的学习方式，可以从以下三方面安排自己的学习计划。

(1) 确立自己的学习目标。想从事什么职业，想成为什么样的人才，必须尽早了解这一行业或成为这一类人才需要什么样的素质和资质。在了解这些的前提下，自主学习才能更有效率和目的性。

(2) 根据目标制订学习计划。学习计划主要是指选择大学阶段阅读的书目和适合的课程。可以参照与自己的理想相近院校的课程安排，看看除了本校的原有课程安排外，还需要补充哪些课程。

(3) 落实学习计划。制订完计划后的第一站应该是图书馆，在那里找到需要的书目后精读。除了多去图书馆外，还要经常和老师交流，这样可以得到实际的指导。

案例 5：我发现下了课，连老师的面都碰不到了

新生雨新发现大学老师不像中学老师那样一直在办公室里，有问题也很难及时找到人解答，让他自己去找老师又觉得特别不好意思。高中的时候都是老师主动找学生，盯着学生学习。可是不找老师，他的很多问题又得不到解答，这着实让雨新感到非常为难。



指导：大学和高中不同，老师往往都有自己的研究或其他工作，一般课后就很难找到人，所以如果你有问题，最好一下课就“抓”住老师。如果还有更多的话想要交流，可以问老师要手机或电话号码，或先约好时间再去办公室交流。

另外，课前的准备工作绝对不是无用功，只是准备的方向需要改变一下。同以往的教师相比，大学教师除了专业知识外，还拥有丰富的工作经验或长期理论研究的心得体会，所以在课堂上他们往往也更愿意向学生们传授自己独到的见解。因此，如果课前没有做好充分的准备，老师的讲课就会显得高深莫测。

案例 6：充电也烦恼

新生蕾蕾刚进大学就听说有同学在校外补课充电，一点不输给高三的时候，于是她考虑是不是也要充电，否则毕业的时候，她会觉得自己的证书肯定不如别人的硬，可是那么多形形色色的培训机构、那么多乱七八糟的培训，她该如何选择呢？

指导：许多大学生在校外培训班充电，希望能够在就业时占据优势。然而，这其中存在不少误区。想给自己加些竞争的筹码当然无可厚非，但有些同学报名只是打发时间，有些可能是因为父母要求勉强来读，也有可能是因为身边的同学都在读所以也想见识一下。这样做只是浪费时间和金钱，并不可取。

因此，报名前不可太随意，也不可太功利。那么，在众多课程中该如何选择呢？用老套的话说就是：先选择需要的。可以选择与专业相关的课程；也可以选择与专业方向相反的课程，比如文科可以选择计算机的课程来读。如果学有余力，还可以学一门第二外语。

最后要提醒的一点是，在校外的培训充其量只是作为专业学习的补充，一定要注意适量，切不可影响自己本专业的学习。

案例 7：同在屋檐下的烦恼

对那些从未住过宿舍的同学来说，处理好和舍友之间的关系也算一个不小挑战。毕竟，时下有许多同学没有兄弟姐妹，很难体会到突然间多了好几个朝夕相处的“兄弟”或“姐妹”的感觉。中学时只需念好书就行，生活琐事一切由父母包办的日子一去不复返，怎么办？

指导：在一个宿舍生活，主动最重要。比如，打水的时候主动帮别人打；一个宿舍的同学来得有早有晚，早来的同学就把全宿舍的被子都抱到户外晒太阳，并把床铺铺好，这样刚下火车的同学一到学校就能上床休息；晚到的同学也别闲着，看到舍友大扫除弄脏的衣服没来得及洗就主动拿到水房洗干净。每个人都这样做，舍友间的感情会越来越好。许多同学都愿意为宿舍、为别人做点什么，关键是谁先主动，谁先开一个好头。

在宿舍里，大家来自不同的地方，每个人都有自己的生活习惯，比如，一个在听收音机，另一个在睡觉；一个在和老乡煲电话粥，另一个却在看小说。宿舍里不合拍本属正常，可如果强求别人和自己一致或是对别人的干扰一点都不能容忍，冲突就难免发生。当然，每个人在多些宽容的同时更要学会体谅、照顾别人。

案例 8：社团活动，莫“贪多嚼不烂”

小红刚进校的时候，非常积极参加各种社团活动，她们宿舍甚至集体出动，到几

大学新生入学教育-----★

乎所有社团组织逐个报名，接下来走马灯似的去面试。小红还因为报名却最终没被选上受到打击，觉得自己的能力有问题。由于报名参加的社团太多，小红越来越难有时间静下心来学习了。

指导：参加社团不要盲目，可选一到两项，最多不能超过三项，而且最好先了解清楚某个社团组织到底是做什么的，是否与自己的兴趣相符。有些同学参加某个社团后不久就开始后悔，但碍于面子又不能退出。参加活动太多的同学中有不少在期末考试中都有科目亮了红灯。建议同学们根据自己的兴趣爱好，酌情选择社团活动，把学习、工作、娱乐、生活协调好。

此外，在社团报名入选失败的时候，千万不要因此怀疑自己的能力，大多数时候只是因为你的能力和这个社团的要求不合，不妨直接询问自己入选失败的原因，在以后的大学生活中逐步提高自己各方面的素质。

第二课 军训生活



案例与分析

军力是练出来的

《解放军报》2013年1月20日刊发的头条文章，标题是《准备打仗，先向“和平积习”开刀》。该报记者通过报道某炮兵旅部队在朱日和训练基地的实战化演练，发现问题，总结教训。记者认为“和平积习”是当前军队的最大敌人。由于长期不打仗，一些部队滋生了“和平积习”，备战意识淡漠，打仗思想弱化，训练脱离实战，演习成了“演戏”。“和平积习”是战斗力最致命的腐蚀剂，是当前军事斗争准备的头号大敌，必须坚决予以清除。一支军队的衰败，往往是从滋生“和平积习”开始的，清朝“八旗铁骑”的蜕变过程就是极好的反面教材。

什么是“和平积习”？通俗地讲就是和平时军队养成的不良习惯和思维模式。中国军队要想彻底消除这个痼疾，必须从军队的训练与实战的差距问题入手。中国军队已经30年没有打过仗了，这本身就体现了解放军与一直战斗在世界战乱前线的美军的最大差距。常言道，面对强壮的军队，要做到战略上藐视敌人，战术上重视敌人。但真要做到打胜仗，不管是战略上还是战术上都是“打铁全凭身板硬”的。况且无论在军事装备还是人员军事素质上，我们都处于美军的下风。单靠喊口号和以往抗美援朝、抗美援朝战争的成绩是吓不倒美军的。近30年来中国军队没有经过任何实战检验，仔细研究一下俄罗斯军队近年在格鲁吉亚等战争中的表现，我们敢说自己的军队比俄罗斯军队强吗？所以，除了在本国军队间开展贴近实战的多兵种合同对抗演习之外，还要积极创造机会与外国军队进行交流演习，学习先进经验。我相信中国海军在印度洋亚丁湾的护航行动中获得的经验应该是前所未有的。

《国防教育法》指出：“学校的国防教育是全民国防教育的基础，是实施素质教育的重要内容。”高等院校担负着为国家培养高级专门人才的重任，大学生作为我国人口结构中具有较高科学文化知识的群体，是祖国的未来、民族的希望。他们既是祖国的建设者，同时也是祖国的保卫者。因此，在高校开展国防教育对于

全面实施素质教育，培养社会需要的高素质人才，具有十分重要的意义。

国防是为了捍卫国家主权和领土完整，保证国家利益不受外来侵犯而采取的一切综合防卫措施。国防意识则是与国防需要相适应而倡导和产生的、以维护国家根本利益为标志的群体行为观念。它不仅是一种强大的精神力量，而且也可以转化为一种巨大的物质力量，在政治上可转化为向心力和凝聚力，在军事上可转化为战斗力，在经济上可转化为生产力。国防意识的强弱历来是一个国家和民族兴衰的主要标志。国防观念关系到国家的存亡、民族的兴衰，世界上许多国家都非常重视国防教育，极力宣扬“大国防”观念，动员全民投入和关切国防事业。因此，高校开展国防教育，培养学生的国防意识，既是维护国家安全的思想基础，又是推动民族发展兴盛的精神动力。

军事训练是新生进入大学的第一课，是实现由中学生到大学生角色转换的起点，是增强国防观念、竞争与合作意识，培养军事技能和意志品质，养成良好卫生习惯和文明生活方式极为重要的途径和方式。

(以上案例根据网络资料改编)

第一节 大学生国防教育的意义

学生是国防建设的后备力量。随着军事高科技的飞速发展，未来战争是技术的抗衡，是人才的较量。而这些人才的培养，仅仅靠军队院校是远远不够的，还必须依靠地方院校来培养。青年学生是社会的重要组成部分，也是最生动、最具活力的群体。他们的素质高低、国防观念的强弱，将对社会起到巨大的辐射作用。随着社会的发展和进步，我国绝大多数公民受过大学、中学教育。“兵者，国之大事，死生之地，存亡之道，不可不查也。”国防是国家的事业，是国家的固有职能。任何国家从诞生之日起就要防备和抵抗侵略，防止颠覆，保卫国家的主权、领土完整，并以此保障国家政治、经济、外交活动的有序进行。国防是国家的防务，是全民族的防务，与国家的各个部门、各种组织以及全体公民息息相关。加强国防建设，进行国防斗争，必须依靠国家各个方面的综合力量。掌握较高文化知识、具有较高素质修养的当代大学生，在不久的将来会成为建设国家的中流砥柱。然而，由于当代大学生生活在条件优越的和平年代，国防意识不够强，而面对瞬息万变的国际局势又需要拥有足够多的国防知识，因而对大学生进行“居安思危、矢志报国、磨砺青春、升华自我”的国防教育具有时代必然性和历史紧迫性。因此，开设学生军事课将在全体公民中形成越来越大的覆盖面，国防教育对提升现代军队兵员文化素质、优化科学技术结构具有重要意义。

(一) 国防教育有利于增强大学生的国防观念

国防是为了捍卫国家主权和领土完整，保证国家利益不受外来侵犯而采取的一切



综合防卫措施。国防意识则是与国防需要相适应而倡导和产生的、以维护国家根本利益为标志的群体行为观念。它不仅是一种强大的精神力量，而且也可以转化为一种巨大的物质力量，在政治上表现为向心力和凝聚力，在军事上可转化为战斗力，在经济上可转化为生产力。国防观念关系到国家的存亡、民族的兴衰，世界上许多国家都非常重视国防教育，极力宣扬“大国防”观念，动员全民关切和投入国防事业。因此，高校开展国防教育，培养学生的国防意识，既是维护国家安全的思想基础，又是推动民族发展兴盛的精神动力。

我国自改革开放以来，经济上取得了长足的发展，人民生活水平有了显著的提高，然而，忧患意识日渐淡薄，国防意识、国防观念也淡化了。尤其是青年学生对于我国的安全环境 and 安全形势知之甚少，对于西方敌对势力一直对我“西化”“分化”的图谋认识不清，对于恐怖主义、民族分裂主义、极端宗教主义破坏的危害性认识不足。面对新的形势，我们必须保持清醒的头脑，严肃认真地对待国防教育问题，切实把大学国防教育放在重要的地位。

（二）国防教育有利于增强大学生的民族凝聚力和向心力

民族的凝聚力和向心力是一个国家和民族兴盛与发展的基本条件。今天，全面实现社会主义小康社会是我国各族人民的奋斗目标，是中华民族具有凝聚力和向心力的共同追求。而国防建设既是这一奋斗目标的组成部分，又是实现这一目标的重要保障。国防教育能使人们进一步增强爱国主义信念，为国家和民族献身的使命感、光荣感，树立为保卫国家、民族利益而自觉斗争的精神，从而进一步增强民族的凝聚力和向心力。近代中国曾屡遭外敌入侵，国贫民弱，社会像一盘散沙，这除了经济落后、政治腐败等原因外，也与国民没有形成明确的国防意识有密切的关系。新中国成立以来，先进的社会制度是中华民族具有凝聚力和向心力的重要基础，同时以国家和民族的发展以及安全为共同利益的现代社会国防意识的形成，也是巩固民族凝聚力和向心力的精神力量。高校国防教育能够使学生把民族的共同利益放在至高无上的地位，能够使学生和全国人民团结一心，共同抵御外来侵略。只要全国人民紧密地团结起来，中华民族就有坚不可摧的伟大力量。

青年是祖国的未来、民族的希望，青年大学生更是如此。加强对大学生的国防教育，尤其是爱国主义教育（国防教育的核心），能极大地激发青年大学生的民族自豪感和爱国热情。

（三）国防教育有利于提高大学生的身心素质和科学文化素质

素质教育的目的是促进大学生思想道德素质、科学文化素质和身心素质协调发展，引导他们勤于学习、富于创造、甘于奉献，成为有理想、有道德、有文化、有纪律的时代新人。高校国防教育以理论教学和军事训练为主。在教学方面，由于现代战争是高技术条件下的局部战争，它不仅是综合国力的较量，也是科技实力的较量。军事科学是一门范围广泛、内容丰富的综合性科学，涉及自然科学、社会科学等众多学科。而军事科学教育围绕高科技战争进行，传授现代军事高技术知识，如微电子、光电子、

人工智能、纳米技术等，这些都能增加大学生的科技知识，使他们了解现代科技前沿，了解国际形势，开阔视野，培养其忧患意识和爱国意识，并使其智力和心理得到协调发展。此外，军事科学教育集中一定的时间，对大学生进行强制性的队列、射击实战、体能等方面的军事技能训练，其目的就是要让大学生通过亲身体验，感受部队严明的组织纪律、有序的生活作风、顽强的斗争精神，从而培养他们的团队意识和集体观念，锻炼其健壮的体魄，培养其健康的心理素质，使其养成良好的生活习惯，并掌握基本的军事技能。由此可见，通过军事理论学习和军事训练，大学生能够提高心理素质和科学文化水平，练就健康的体魄，提高人格修养、情感意识和道德素质。

（四）国防教育有利于培养国防后备人才，促进国防现代化

我国国防建设一直坚持走精干的常备军和强大的后备力量相结合的道路，这也是我国新时期国防建设的根本指导思想。大学生作为一个特殊的社会群体，具有较高的科学文化素质，易于掌握现代科技知识。抓好这个群体的国防教育，我们便储备了一大批具有较高科学文化素质又掌握了一定军事技能的、高素质的国防后备力量。对大学生开展军事理论教育，进行必要的军事训练，可以在必要时为部队输送高技术军事人才，为赢得未来高技术局部战争的胜利创造条件，为国防建设和军事斗争准备提供有力的保障。因而，大学国防教育有利于大学生提高国防意识，增加国防知识。

未来高技术背景下的局部战争仍要坚持人民战争。随着科学技术的飞速发展和大批高新技术用于军事领域，虽然在一定程度上看，传统的人民战争的方式已经过时了，但是人民战争的理念不能丢。在新的形势下，人民战争仍有它存在的意义，如信息战、网络战等没有硝烟的战争，人民群众中的技术群体会大有作为，他们可以充分发挥聪明才智投入到维护国家安全的行列中来。而我们的青年大学生个个都有专长，如果受过较好的大学国防教育，走上社会之后，他们中的绝大多数人将成为各行各业的骨干力量，他们的一言一行、一举一动都会影响周围的人，而一部分人还将走上领导岗位，其影响和作用就更大了。在和平时期，他们是国防教育的骨干力量；而一旦战争发生，他们便成为人民战争的排头兵，能发动和组织广大群众参与战争，形成强大的合力，取得战争的胜利，为未来的高技术战争打下坚实的基础。

第二节 大学生军事训练的目的及意义

学生是祖国的未来，他们通过学校国防教育积淀所形成的道德行为、意志品德，渗透到社会各个领域，有助于良好社会道德风尚的形成，这是一件利国利民、关乎国家长治久安的大事。所以，军事训练在普通院校开展具有深远的现实意义，大学生有必要接受国防教育军事训练。

军事训练的首要任务是帮助大学生通过包括言行举止、作风纪律、国防观念等内容的军事训练，培养团结、协作、吃苦耐劳的精神和品格；通过军事化的强化锻



炼和军事理论课程的学习,让大学生了解更多军事、国防知识,在亲身体验与学习理论知识的过程中树立起科学的国防观念,增强国防意识。特别是在当前我国面临复杂国际形势的情况下,大学生更应该要有一种忧患意识,要树立心系祖国、心忧天下、立志报国的志向。大学生军事训练的目的,是希望经过短暂的15—30天军训,达到以下成效。

(一) 促进大学生的政治成熟

和平与发展虽是当今时代的主题,但世界并不太平,国际恐怖主义事件时有发生,美国、日本等国家始终想以各种方式和手段来威胁我国的领土完整和国防安全,“铸剑为犁”的时代还很遥远。因此,为了确保国家安全,青年大学生们一定要增强忧患意识和国防观念,构筑起坚不可摧的精神长城,自觉履行建设和保卫祖国的神圣义务。

(二) 增强大学生的团队意识

在军事训练的过程中,要充分利用集体活动多样化的特点,调动参训学生积极参与各种集体训练和评比竞赛活动,如出操、拉歌、办简报、整理内务、行军拉练等。要抓住这些有利的时机和活动,让大学生亲身体会到个人为集体获得荣誉的责任和义务,以此不断增强其团队意识。

(三) 培养大学生的良好作风

军训期间,同学们要严格要求自己,按部队的条令和条例规范自己的言行,做到令行禁止,一切行动听指挥,培养吃苦耐劳的精神和守纪律、听指挥的良好军事作风。

学生参加军事训练是履行兵役义务的一种基本形式。《兵役法》第四十三条规定:“高等院校的学生在就学期间,必须接受基本军事训练。”大学生是国家繁荣兴盛的希望所在。国家为了保证学生在校期间能够集中精力学习,培养造就出大批建设祖国、保卫祖国的高素质优秀人才,《兵役法》规定“可以缓征”其服现役,但必须接受基本的军事训练。这既是一项国家法律赋予在校学生的保卫祖国的光荣使命,又是履行兵役义务、依法服预备役的一种形式。因而,积极参加军训,圆满完成训练任务,是每个参训学生自觉履行兵役义务最实际的行动。

(1) 学生参加军事训练是加强国防后备力量建设的重要战略举措。为了保卫国家安全、抵御侵略,国家在加强常备军现代化建设的同时,必须加强国防后备力量建设。强大的后备力量既是建设现代化国防的坚实的基础,又是威慑和遏制战争的重要力量。学生通过军训,不仅能够树立牢固的国防观念,而且可以培养爱国主义精神和报效祖国的理想信念,同时也学到了军事知识,掌握了一定的军事技能,加深了对人民军队的理解,为国家战时动员兵员打下了坚实的基础。目前,我们国家有各类高校一千余所,各校搞好军事训练并长期坚持下去,就等于储备了一大批具有高素质的高素质后备兵员和军官。寓兵于民、寓官于校,是我国富国强兵的一项重大战略决策。

(2) 学生军训是培养“四有”新人,使其德、智、体、美、劳全面发展的重要

途径。培养既有坚定正确的政治方向，又有真才实学，既有扎实的理论基础，又有勇于开拓的进取精神，既有良好的道德风尚，又有健康体魄和勤劳朴实工作态度的优秀人才，是我国新时期赋予教育战线的根本任务，也是国家强盛、民族复兴的战略目标。学生通过军训，不仅可以磨炼意志，增强斗志，培养组织纪律性，同时也丰富了头脑，拓宽了知识，增强了体魄。所以，学生参加军事训练，是实现学生德、智、体、美、劳全面发展，为国家造就经济和国防现代化建设优秀人才的重要途径。

第三节 大学生军训的内容

要大学生在短短的 15—30 天按照准军事化要求训练，达到一个真正军人所具备的素质是不现实的。因此，大学生军训的内容应尽量考虑到大学新生的特点和感受，科学、合理地制订军训计划。

军事课（含军事理论教学和军事技能训练）是普通高等学校本专科学生的必修课，列入学校的教学计划，成绩记入学生档案，按照《普通高等学校军事课教学大纲》组织实施军事课教学，严格执行考勤考核制度。大学生军事课的内容要求比较广泛，鉴于时间较短，目前我国高校所进行的军事课，主要是与国防教育内容相关的军事知识与军事技能的学习和掌握。其中军事知识通过课堂向学生进行传授，主要包括军事思想、军事理论、军事科技等；军事技能主要通过军事训练来掌握，其内容包括队列、战术、射击、拉练、三防、战场救护等。

军训工作的顺利进行，需要各位同学的全力配合，学校也会安排辅导员跟班配合教官做好军训工作，并制定相关的规章制度，如《军训纪律》《队列考核细则》《内务考核细则》《军训安全制度》《军训优秀学员评比条例》等。为帮助同学们了解军训人员职责及日常生活管理规定，以下摘录部分某校大学新生军训实施方案，希望同学们认真学习了解，提高思想政治觉悟，强化国防教育意识，增强组织纪律观念，充分发扬吃苦耐劳和艰苦朴素的优良作风。

一、军训组织工作

（一）领导机构及人员编成

1. 校军训领导小组

为使军训工作落到实处和保持连续性，学校常设军训领导小组。除校领导担任组长外，由党办校办、学工处（部）、人武部、教务部、团委、保卫部、总务部各出一名副职领导为军训领导小组成员，并由武装部、教务部副部长和团委副书记担任军训领导小组副组长，其中武装部副部长为常务副组长。

2. 校军训办公室

为使军训的组织计划工作落到实处，学校在军训领导小组下设军训办公室。办公



室主任由武装部领导担任，成员由国防工作办公室人员、军事教研室部分人员组成。军训办公室设在国防工作办公室。

3. 军训团前线指挥小组

每期军训，学校建立2—3个军训团，每个团建立前线指挥小组（以下简称“前指组”）。每个前指组由军事教员以及学校从机关、院系选拔具有一定组织领导能力的干部和财物保障人员、伙食管理人员、医疗保障人员共7—9人组成，其中设1名副团长、1名副政委（团长、政委由承训部队领导担任）、1—2名干事、1名安全保卫员、1名伙食管理员、1名财物保障员、2名医生。

4. 军训连指导员、副连长、副指导员

军训时，军训连的连长、指导员由承训部队干中担任（有时只派任连长）。副指导员、副连长由学校委派，由各院系派出的领队老师担任。

5. 军训班班长、副班长

军训班的班长由承训部队派出，副班长由学校派出，一般从学生干部中选任。

6. 前指组其他成员

前指组中的干事、安全保卫员、财物保障员、饮食管理员、医生，由学校从当地机关和医院选派合适的人员负责相关工作。

7. 军训连文体组

组长从学生干部中推选，组员包括体育运动员、播音员、板报员、演唱员、编写员等各类人员，从学生中推选。

军训团、连建立临时党委、党支部时，按党委、支部的规则、要求展开工作。

（二）组织领导机构的职责

1. 校军训领导小组职责

- (1) 全面领导军训工作。
- (2) 研究决定军训的有关重要问题。
- (3) 组织领导军训的前期准备工作。
- (4) 做好军训中的各项保障工作。
- (5) 严密组织军训团的进点和回撤。
- (6) 抓好军训的开训动员，训中慰问、检查，结业总结等工作。

2. 军训办公室职责

- (1) 负责拟制方案、计划。
- (2) 负责上情下达，即对国家教育部、市教委、市军训办、区武装部和学校领导的有关指示、要求及时传达，组织落实，并及时上报和通报情况。
- (3) 负责督促和协调准备工作的落实。
- (4) 负责军训服装的统计、发放和部分服装费、伙食费的收缴。
- (5) 联系车运事务。

3. 军训团前指组职责

军训团前指组是学校派出的代表机构，有权研究和处理学校授予的该军训团内关

系到校方和学生的一切事宜和问题。

(1) 认真学习国家教育部、总参谋部、总政治部 2007 年颁发的《普通高等学校军事课教学大纲》、中国人民解放军“三大条令”、陆军士兵军事训练教材等内容,深刻领会其精神实质,掌握有关知识,提高军训的思想理论水平和组织计划、指导训练能力。

(2) 与承训部队军官一起,组成军训团领导班子,在担任副团长、副政委期间,积极主动配合团长、政委的工作,并以校方总领队的身份和主人翁精神抓好军训工作。

(3) 积极主动地参与军训计划的研究、拟制工作,并经常深入训练场,检查、指导和督促军训科目(内容)、质量、人员、时间的落实,掌握进度情况,及时协同承训部队协调和解决训练中出现的问题。

(4) 严格认真地抓好军训期间的行政管理工作,按照有关规定逐条落实。与承训部队一起,深入细致地做好学生的思想政治工作,注意发现问题,严防各类事故的发生,确保安全、顺利、圆满地完成军训任务。

(5) 积极主动地协助承训部队(基地)抓好伙食管理和后勤、卫生保障工作:参与伙食管理,拟制详细的食谱,在确保规定伙食标准的基础上,针对当地气候特点和学生的饮食规律,千方百计地调剂好伙食搭配,抓好卫生防病工作,严防食物中毒。另外,还要抓好军训期间的饮水、就医、浴洗、寝眠、用电等工作。

(6) 在军训领导小组的统一安排下,组织本团军训的进点回撤工作,主动抓好车运中的车辆准备、组织编队、组织行军、组织入宿等工作。

4. 军训连文体组职责

(1) 抓好本连的板报宣传工作。

(2) 抓好本连和参与团的广播站宣传工作。

(3) 抓好本连军训宣传文稿的征集、整理工作,以及参与团军训简报(刊物)的编撰工作。

(4) 抓好本连军歌的学唱工作。

(5) 抓好本连的课外体育活动。

(6) 抓好本连的文艺节目排练和晚会活动。

(三) 相关组织领导人员的职责

1. 副团长职责

副团长在团长、政委领导下开展工作,主要协助团长工作。重点抓好军训团的军事训练、行政管理、后勤保障和安全保卫工作。

2. 副政委职责

副政委在团长、政委领导下,主要协助政委工作。重点抓好军训团的政治教育、时事政策学习、思想政治工作、课外活动、宣传鼓动等工作。

3. 指导员(副指导员)职责

重点负责军训连的政治教育、时事政策学习、思想政治工作、课外活动、宣传鼓动等工作。具体主要包括以下职责。

(1) 按照政治思想教育工作计划,落实政治教育的各项内容和制度,组织好学习



和讨论，组织全连人员收听、收看每日新闻和读报。

(2) 做好军事训练中的政治工作：有针对性地进行思想动员，运用多种方法开展宣传鼓动，组织各种竞赛活动，发挥党员的先锋模范作用，调动全连人员的积极性和创造性，保证训练任务的完成。

(3) 做好政治思想工作：熟悉全连人员情况和思想动态，经常与学生谈心，解决他们在训练、生活中出现的思想问题。

(4) 做好党团支部的日常工作：负责领导文体组积极开展工作，组织全连积极开展健康有益的文体活动，活跃和丰富连队的体育文化生活。

(5) 组织开展群众性的争创先进和学习英模活动，做好奖惩工作。

(6) 注重连队的沟通和预防工作，防止各类政治案件和不良行为倾向的发生。

4. 副连长职责

副连长在连长、指导员的领导下开展工作。重点负责军事训练、行政管理、后勤保障和安全保卫工作。具体主要包括以下职责。

(1) 熟悉全连情况，根据团的指示、要求，按照军训计划，协助连长组织完成军事训练任务。

(2) 协助连长领导全连认真贯彻、执行条令、条例和各项规章制度，抓好管理教育，负责学生的请销假，培养全连人员严格的组织纪律观念和良好的生活作风。

(3) 教育和督促部属管好武器、器材，严格执行操作规程，科学组织实施，防止各种事故的发生。

(4) 搞好协调配合，带领全连积极完成派出公差、清洁环境等任务。

(5) 负责站岗、执勤人员的编组、派出和牵头领导组织查铺查哨等工作。

(6) 及时征求学生意见、建议，向上级提出伙食、饮水、洗澡等方面的意见和建议，协调各方关系，确保连队训练、生活正常运转（当军训连内只有一名领队老师时，则该老师身兼指导员、副连长职务并履行其职责）。

5. 副班长职责

副班长隶属于班长，协助班长工作。重点抓好班里的内务卫生、行政管理。具体主要包括以下职责。

(1) 协助班长抓好全班的军事训练，激发练兵热情。

(2) 带领全班严格执行条令、条例，遵守法律、法规和各项规章制度，培养全班人员严格的组织纪律观念和良好的作风。

(3) 组织全班熟悉、爱护、管好训练枪支、器材，严格遵守使用规定，防止发生训练事故。

(4) 掌握全班人员的思想情况，做好思想工作，搞好班内外团结，确保班内士气高昂、内外关系融洽和各项任务顺利完成。

(5) 带领全班积极参加各种活动，在活动中树立集体主义、革命英雄主义精神。

(6) 负责班内公差勤务、岗哨的派遣和学生请销假事务。

6. 团前指组内干事职责

(1) 当好副政委的参谋，贯彻落实副政委的指示。

- (2) 指导、督促、检查指导员、副指导员工作。
- (3) 检查、指导连队的政治教育、思想教育、课外活动、宣传鼓动工作。
- (4) 抓好全团政治工作的检查、指导、调查、总结、上报、通报工作。

7. 团前指组内安全保卫员职责

- (1) 当好副团长的参谋，贯彻落实副团长的指示。
- (2) 指导、督促、检查副连长工作。
- (3) 检查、指导连队的行政管理和安全防事故工作。
- (4) 抓好全团安全管理工作的检查、指导、调查、总结、上报、通报工作。

8. 团前指组内财物保障员职责

在副团长领导下，抓好全团的军训经费、物资保障。

9. 团前指组内伙食管理员职责

在副团长领导下，参与军训团的伙食管理，与基地（部队后勤）共同商拟伙食保障计划、食谱，及时收集学生意见，提出伙食调剂建议，并负责检查伙食卫生。

10. 团前指组内的医务人员职责

在副团长领导下，主动依靠基地（部队）或当地的医院，负责全团学生、老师的医疗保障工作，并负责检查食堂、浴池、厕所卫生，督促有关部门、单位改正问题，确保卫生防病工作落到实处。在为学生诊病治病的过程中，既治疗身体又注重思想工作，激发学生的练兵热情，确保轻伤不下“火线”。同时把好重要病患者的诊检关，仔细工作，对患有心脏病、脑血管病、肺病、肝病等的学生，一经查出，要慎重对待。

11. 连值日员职责

每日操课时，以连为单位留 5 名连值日员（由学生轮流担任）。其主要职责如下。

- (1) 看管好本连的保温桶、水桶、洗涮清扫用具及学生晾晒的衣物、包箱、寝具等。
- (2) 维护本连室内外卫生，保持室内整齐、清洁、空气新鲜、无蚊蝇和蜘蛛网，保持玻璃明亮、桌凳门窗干净，各种物品放置有序。室内不准拉绳晾衣，窗台不准晒鞋袜、衣物等。保持全连环境清洁。
- (3) 抓好本连营区内水、电管理和协调保障工作。
- (4) 为训练归来的学生准备好洗脸水、饮用水。
- (5) 纠察本连人员的军容风纪，发现各种意外情况立即报告。
- (6) 登记连队要事日记，劝阻无关人员不要进入本营区。

二、军训规定

（一）军训的基本规定

《中华人民共和国兵役法》规定：“高等院校的学生在就学期间，必须接受基本军事训练。”国家教育部和总参谋部、总政治部 2007 年颁发的《普通高等学校军事课教学大纲》中规定：“军事训练要作为高等学校学生的一门必修课，列入学校的教学计



划，训练成绩记入学生档案。”

（二）特殊情况免训和缓训规定

因病或某种特殊原因不能参加军训又不能安排补修的学生，必须有校医院的证明（其他医院证明无效）或取得充分的证明材料，经所在院系的主管领导批准，报武装部审核同意方可免训。学生因病或其他原因不能随本年级军训、需要缓训者，批准办法同上。缓训的学生要确保随下届生训练，一般不安排随隔届生训练。

（三）军训“三统一”规定

高校学生军训，必须实行“三统一”，即着装统一、佩徽标志（领花、帽徽、肩牌、臂章）统一、证书统一。因此，军训时必须由上级指定厂家、学校统一订购的学生军训服装、标志、证书。其中，全套服装包括迷彩服（或夏常服）、衬衣（或文化衫）、腰带、胶鞋、帽子、背包绳带、标志等。

（四）军训个人物品携带规定

军训时携带个人物品要本着“统一一致、少而精”的原则实施，基本要求是包括褥子、被子、褥单、蚊帐、枕头、枕巾等寝具一套，脸盆、牙缸、牙刷等洗漱用具一套，水壶、水杯、碗筷等一套，暖瓶 2—3 人带一个，替换的便衣、内衣、鞋袜少量，雨具、物品包（箱）各一个，等等。如果是学校统一购置配备的，必须携带统一的，不得携用其他款式。

（五）学生军训守则

学生在军训期间要严格要求自己，自觉接受军队化管理，虚心学习部队的好思想、好作风、好传统。军训期间开展“四讲”活动，即讲纪律、讲团结、讲文明、讲风格，要认真遵守以下相关军训守则。

- （1）服从领导，一切行动听指挥。
- （2）勇敢顽强，吃苦耐劳，积极参加军政训练，不断提高军政素质。
- （3）执行军队条令条例、规章制度，服从管理、严守纪律。
- （4）认真执行各项勤务，尽职尽责，坚守岗位。
- （5）艰苦奋斗，勤俭节约，爱护公物。不丢失、损坏装备和器材，不在建筑物和各种设施上涂写刻画。
- （6）讲文明礼貌，尊重领导、老师和教练员，团结互助，爱护集体荣誉。
- （7）严格遵守保密守则和安全规定，防止各种事故。
- （8）讲究卫生，不随地吐痰，不乱扔瓜果皮核、纸屑等，保持室内外清洁。

（六）军训期间日常制度和日常规则

1. 生活制度

- （1）起床：听到起床号后，应立即起床（连值班员应提前 10 分钟起床），按规定着装，

迅速做好出操准备，各级值班、值日人员按规定履行职责；每班留值日员一名，负责打扫室内外卫生；因集体活动超过熄灯一小时以上时，团首长可确定推迟次日起床时间。

(2) 早操：早操时间通常为 30 分钟。听到出操号（哨）后，全体参训人员应迅速以连为单位集合，按规定内容和要求出操；听到收操号（哨）后，连值班员应立即整队、收操。

(3) 整理内务和洗漱：早操后开始整理内务，清扫室内外卫生随后洗漱；以连为单位每周进行两次内务卫生、军容风纪和个人卫生检查，并进行评比。

(4) 开饭：按规定时间开饭。班值日员（即小值日，由学生轮流担任）提前 10 分钟集合到饭堂为本班打饭分菜。班长（或副班长）将本班人员带入连集合点，以连为单位，整队前往食堂；到食堂门前，由连（总）值班员宣布次序，依次进入食堂；进入食堂后，要遵守食堂的有关规定，就餐时保持肃静，餐毕后要认真清洗餐具，自行离开食堂；饭后，厨房值日员协同炊事班对全部餐具进行消毒处理。

(5) 操课：听到操课号（哨）后，连值班员应迅速集合进队并清点人数，检查着装和器材准备。操课时要认真听讲，细心操作，遵守训练场纪律，严防各种事故的发生；操课往返途中，队列要整齐，歌声要嘹亮。

(6) 午休（午睡）：午睡时间除值勤人员外，均应卧床休息，保持肃静。不得进行影响他人休息的活动，更不得私自外出；午睡起床后，应迅速整理内务，做好课前准备。

(7) 就寝：连值班员在熄灯号（哨）前 10 分钟发出准备就寝的信号，全体人员应迅速做好就寝准备，听到熄灯号（哨）后，应立即熄灯就寝；熄灯后，室内不准讲话、吸烟或听收录音机，不准自设小灯看杂志、小说等书籍。

(8) 请假：军训期间，学员因公需要外出或因故不能参加训练，必须逐级请假，严禁私自外出或无故旷课；学员因病不能参加训练，应持医务人员开具的请假证明向军训连、团首长请假。

(9) 集会：凡在集中军训期间的各种集体活动和集会必须经军训团首长批准后进行；参训学员不得私自在部队、军训基地进行各种集体活动和集会（如生日聚会、舞会、沙龙等）。

(10) 课外活动：连每周有两个左右课外活动时间由个人支配，但不得随意外出。其余课外活动时间由连（团）统一安排。

(11) 晚点名：连通常每周点名 2—3 次，星期日和节假日必须点名。晚点名通常以连为单位于就寝前在室外列队进行，时间不超过 15 分钟。晚点名的内容包括清点人数，一日生活、训练讲评，宣布次日工作。

2. 会议汇报制度

(1) 班务会：每周不少于一次，星期日晚饭后进行，全班人员参加，主要讲评一周工作，安排下周工作。

(2) 连务会：每周不少于一次，连首长主持，班长以上人员参加，一般在班务会前进行。其主要内容包括分析连队完成任务、军事训练、政治教育、行政管理、思想政治工作等方面的情况，总结经验，讲评各班工作，研究布置下步（周）工作。

(3) 团行政会议：根据需要召开，由团首长主持。参加会议人员根据会议内容决定，通常是连以上干部。



(4) 校方例会：参加人员为学校前指组人员和领队老师，时间为每日上午 9：00—10：00。其主要内容包括一日情况碰头、分析具体问题、研究解决问题的措施等。

(5) 协调会：根据需要召开双方、三方或四方协调会，参加人员根据会议内容决定，协商有关事宜。

(6) 汇报制度：通常以口头（或电话）方式逐级进行，必要时可越级汇报。汇报必须及时、准确、简明。连向团要逐日汇报一日情况，团（团前指）要每周向军训办（学校）汇报一周工作情况。发生事故和遇到特殊情况，要立即报告。

3. 请假销假制度

(1) 参训学生原则上不得请假，特殊情况必须请假者，应逐级请示，按规定权限批假，未经领导批准不得外出。

(2) 请假一日以内（不远离营区、不在外过夜）的，学生请假由连副连长批准，干部（领队老师）请假由团领导（前指组）批准。请假两日以上的，一律由团（前指组）审批。

(3) 学生外出时，需持学生证、外出证和请假批准条（简称“两证一条”）。请假由领导逐级交代注意事项，明确归队时间。

(4) 请假人员归队后必须逐级销假，有特殊情况者经批准后方可续假。未经批准而超假、逾假不归者，应予追究。

4. 军容风纪规范

(1) 军训期间必须统一着装。操课和大型集会时须着全军训服装；开饭、集会、点名、室内教育、课外活动时，可下着军裤、上着衬衣（文化衫）；节假日或团规定的换洗衣服时间，可着便服，出宿舍门不准穿高跟鞋和拖鞋，不准只穿大裤衩、小背心。

(2) 男学生不准留长发、大鬓角，不准留胡须。女学生不准戴耳环、项链，不准描眉、涂口红。

(3) 要举止端正、姿态良好。不准袖手、背手和手插衣袋。行走时不准吃东西或搭肩挽臂。

(4) 对不符合军容风纪的同学要当场纠正，学生要服从纠正，立即改正，不得无理取闹。

5. 内务设置规则

内务应保持整齐、清洁、有序，营具用具的摆放和专栏图表的张贴应统一规范。

(1) 床铺的设置：床铺按褥子、床单的顺序铺垫。被子竖叠三折、横叠四折，叠口朝前，置于床铺一端的中央。

(2) 蚊帐、鞋、衣帽和腰带的放置：以团为单位统一。

(3) 其他用品的放置：背包、挎包、雨具、水壶、水杯、洗漱用具、暖瓶等物品，都应应以团为单位统一。

三、军训内容

（一）政治教育

(1) 解放军优良传统教育。

(2) 时事政治教育。

(3) 党团组织生活。

(二) 条令教育

(1) 三大条令简介。

(2) 单个军人队列动作。

(3) 分队的队列动作。

(4) 军体拳。

(5) 阅兵。

(三) 轻武器射击

(1) 轻武器常识。

(2) 简易射击原理与操枪训练。

(3) 射击动作、实弹射击。

实弹射击用弹数，每人 6 发，其中第 1 发为体会射击，其余 5 发计入个人成绩。成绩评定：冲锋枪、半自动步枪对不动目标胸环靶射击，距离 100 米，卧姿有依托，弹数 5 发，命中 45 环以上为优秀，35 环以上为良好，30 环以上为及格。

(四) 战术

(1) 单兵战术动作（重点）。

(2) 班、组战术。

(3) 连排战术原则。

(五) 综合拉练

(1) 行军。

(2) 野营。

第四节 军训前的准备和注意事项

一、军训前的准备

(1) 有的部队会为学生准备褥子，学校都会事先跟学生和家长交代清楚。如果部队只提供床铺，学生就要自带夏被（或毯子）、褥子和枕头。家长和学生不能图省事，以为越简单越好。军训一天下来学生非常疲惫，特别需要一张舒适的床。如果把衣服铺在身子底下充当褥子，把衣服叠起来充当枕头，学生会感觉很不舒服，睡觉也难解



乏。所以，该带的东西都应该带齐。

(2) 宜穿球鞋或旅游鞋，忌穿新鞋和高帮鞋。新鞋硬且不随脚，高帮鞋则容易卡脚。鞋号宜稍大一点，以免小鞋磨脚。除了脚上穿的鞋子外，还应该另外带一双备用鞋，以备雨天鞋湿后有鞋替换。此外，袜子也应该多带几双，还应该注意袜子要柔软一些，最好是纯棉的，容易吸汗。

(3) 勿忘带一把雨伞，以防往返路程以及军训之余下雨。

(4) 带两个塑料盆，一个用于洗脸，一个用于洗澡。军训时活动量大，出汗多，而军队不可能保证几百名学生每天都可以洗上澡，所以一定要准备两个盆，无论男生还是女生，每天晚上都要清洗外生殖器，以免泌尿系统感染。

(5) 记得带一个水壶，水壶容量要大，既可以晾白开水，还可以储水；瓶口要大，以免接水时烫伤；有提拉带，以便携带；材质耐摔，不容易碎。

(6) 军训时由于大量出汗，内衣经常湿透，三角裤边经常卷起来将大腿内侧磨破，因此建议身体较胖、大腿较粗的男女学生多带几条平角裤，避免大腿根部过多摩擦。

(7) 军训期间难免有阴天下雨的时候，所以最好带一条大短裤和一件纯棉无袖衬衫，以备天凉时套在军训服里面。立秋以后军训的学生尤其应该重视这一点。

(8) 军训运动量大，女学生有可能月经提前或月经量增多，因此要备足卫生巾，最好选用质量好、吸附力强的，以免侧漏。

(9) 军训前男生最好理个板寸头，否则头发长了感觉热，但也不宜剃光头。女学生最好剪短发，又好洗，又好梳，又凉快，还好戴军帽。

(10) 可以带一盒爽身粉，晚上洗漱之后涂上一层，清新舒爽。但不宜带痱子粉，痱子粉遇上汗容易“和泥儿”。

(11) 因为军训时不断地喊口号，容易口干舌燥，所以可以带点润喉片，用来养护嗓子。

(12) 学生可以根据自己的身体情况带一些备用药。比如平时容易大便干燥的，可以带点温和的润肠药，忌猛烈的泻药；怕得腹泻的带点小檫碱；晕车的带点茶苯海明；防备虫咬的可以带点清凉油、绿药膏之类；也可以带点藿香正气药以防中暑等，因人而异，不一而足。

(13) 军训前学生忌在家里大鱼大肉，最好养成良好的饮食、作息习惯，否则军训时容易感冒发烧，不但自己受罪，家长担心，还给军训过程带来许多麻烦。

(14) 学生一定不要将火腿肠之类的食品带到部队。学生往往怕老师、教官发现，将食品偷偷掖着藏着，住宿的地方没有空调、电冰箱，大热天很容易坏，吃了之后容易引起腹泻。

(15) 忌带咖啡。咖啡中含有咖啡因，会使神经兴奋。学生军训过集体生活，已经很新鲜兴奋，晚上经常聊天睡不着觉，如果再喝上一杯咖啡，入睡就更困难了。睡眠不好，势必影响第二天的军训。

(16) 军训前（包括军训期间）学生要正确剪指甲，忌抠指甲，预防倒刺，以免军训时发生甲沟炎。

二、军训期间的注意事项

(1) 军训期间，学生一定不要喝生水，以免引起肠道传染病。

(2) 每晚睡觉前，学生要认真清洗全身，保持洁净。

(3) 在部队吃的是大锅饭，可能不如家里的饭好吃，但是保证卫生和营养。学生不管爱吃不爱吃，都应该吃饱，不能挑食，以免能量不够，导致低血糖晕倒，影响身体健康。

(4) 军训的地方一般在郊区甚至山区，夜里温度低，所以夜间不宜开窗，不宜吹风扇，以免着凉、导致感冒发烧。

(5) 自由活动时要小心崴脚，一旦崴脚，切忌按摩和热敷，应该立即用凉水冲洗15分钟，之后找校医处理；如遇烫伤，也应该及时用凉水冲洗，然后找校医处理。

(6) 军训时如果感觉头晕眼花，切忌硬挺着。正确的办法是立即喊“报告”或拽一下同学的衣角，原地坐下，待眩晕过后再到阴凉处休息一会儿。尽量避免直挺挺地倒下去，以免猝然倒地，引发摔伤。

【军训小贴士】

• 正确饮食

军训是一件体力活儿，这段时间必须大量补充能量，肉、蛋、奶和适量维生素必不可缺，最好多喝点菜汤类食物。军训中早饭要吃饱，因为早上的训练量最大，饿肚子容易晕倒；午饭可以适量，尽量不吃太咸或太辣的刺激性食物，一定要注意饮食的卫生及营养均衡。很多同学在家娇生惯养，吃不惯外面的食物，所以从家里带来许多食物，记得不要带容易变质的食物。

• 补充水分

军训喝水有讲究，盐水最佳，运动饮料和茶水也可以，但不要拼命喝太多白开水。有许多学校会提供大麦茶，这是一种很好的解暑饮品。冰镇饮料是禁忌，因为军训身体一般很热，喝冷饮容易拉肚子。大汗淋漓后应稍微休息片刻再补充水分，以免突然喝水加重肠胃负担。

• 量力而行

军训中讲究“坚持再坚持”，可如果实在支持不下去，一定要休息，不要硬撑。毕竟我国大部分地区温度都很高，盛夏时接近40℃的天气频频出现，同学们还是要多注意，不舒服就直接报告教官。

• 注意防病

每年都有中暑、拉肚子的人，大家可以事先准备清凉油、止泻药等。一些跌打肿痛的和创可贴也必不可少，出现肌肉拉伤等问题一定要询问教官，他们都是行家。有慢性病的一定带好药，注意休息，不能过度操劳。

• 注意防晒

出门前半小时就要涂防晒霜，因为防晒霜也须时间吸收。防晒霜要随身带着，一般两个小时就要补涂一次。正确的步骤是先用吸油面纸擦干净脸，再涂防晒霜。选择



防晒霜一定要适合自己的肤质，并且全方位涂抹，千万别忘了手臂和脖子。

- 预防中暑

- (1) 在日晒下坚持戴帽子。
- (2) 穿浅色宽松的衣服。
- (3) 提前服用防暑药品，并随身携带。
- (4) 及时喝凉开水或含盐饮料。
- (5) 军训休息时减少追逐、跑跳，以防止产生过多热量。
- (6) 有某些中暑的先兆症状时应及时休息。

- 注意沟通

刚入学时对什么都好奇，对什么都陌生，同学们一定要注意趁着这个时候和周围的同学多交流，和老师多沟通，这些人是即将陪伴你4年的良师益友。

三、军训感想

进入大学的第一课就是为期一个月的军训生活，将军训中的感想写成日记，某一天拿出来再次回味青春岁月，是不是别有一番滋味？同学们可以尝试写一写自己的军训感想。

下面为大家推荐两篇大学生军训精选日记。

军 训 小 感

杨斯为

青青校树，萋萋亭草，我们这些年华正茂的大一新生正接受着军训的洗礼，在严格的训练中进行着自我的升华。感谢亲爱的大学，让我们有了一次在军训中奏响青春之歌的机会。

凡是参加过军训的人，一般都对跑步有比较深刻的印象，因为这是军训中技术含量较高的项目，很磨炼人。果不其然，光一个立定，就让原本整齐的班队变得参差不齐，于是教官决定分排作业。

今天太阳格外明媚，阳光肆无忌惮地炙烤着我们的皮肤。不一会工夫，大家就都汗流浹背、口干舌燥。“跑步——走！1——2——1！1——2——1”“立——定！1——2——3——4”我扯起嗓子尽力让每个人都能听到，大家一遍一遍地在操场上来回奔跑，紧遵教官“前不露肘，后不露手”“准备时身体向前倾”的教诲，从一开始跑得乱七八糟，到整个排面渐渐成了一条直线。

可是等到立定之后，总是有几个人不是停快了就是跟慢了。看着一旁的男生停得远比我们好，不少人开始着急起来，训练成绩仿佛又回到了起点。我一下子不知如何是好，突然想起团结就是力量，如果我一乱，大家只会更乱。于是，我镇定下来提高声音，加紧练习。我们互相打气，终于练好了立定。

这几天的军训场上，几乎是一成不变的风光：教官严肃的面孔，沙哑的口令声，同学们贯彻长虹的喊叫声、额上晶莹的汗水和湿透的迷彩服。一切似乎都是那么单调，