

<<大学新生入学指南>>

图书基本信息

书名：<<大学新生入学指南>>

13位ISBN编号：9787223024334

10位ISBN编号：722302433X

出版时间：2009-1

出版时间：西藏人民出版社

作者：新生入学指南编写组

页数：176

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<大学新生入学指南>>

前言

金秋九月，经过高考洗礼的青年学子满怀激情地走入向往已久的大学校园，等待他们的是简单快乐的象牙塔生活还是枯燥的学术钻研呢？

.....四年的大学时光该如何度过呢？

通常，我们把从入学到基本适应大学环境这一段时间，称为大学新生适应期。

这一时期，大学新生扮演的社会角色、所处的生活环境及其学习特点、面对的人际关系等都发生了很大的变化。

这一转折点过渡的好坏，将直接影响其整个大学阶段乃至一生的发展。

为了帮助同学们顺利度过这个适应期，更快地完成新角色的转变，更好地融入到大学生活中去，我们特意编写了本书，献给即将走入大学校园的朋友们。

书中主要介绍了新生报到的一般程序、大学的机构设置、大学的学习和生活情况、大学的教学与学习特点、人际关系的处理等问题，信息量大，有很强的指导性，希望广大的学生朋友们能从中领悟到一些东西，做好入学前的准备，自信满满地踏上征途。

祝愿所有的准大学生们都能在新的环境里创造出新的骄人成绩！

鉴于本书编者水平有限，不足之处在所难免，欢迎读者朋友们批评指正！

<<大学新生入学指南>>

内容概要

《大学新生入学指南》主要介绍了新生报到的一般程序、大学的机构设置、大学的学习和生活情况、大学的教学与学习特点、人际关系的处理等问题，信息量大，有很强的指导性，相信广大的学生朋友们能从中领悟到一些东西，做好入学前的准备，自信满满地踏上征途。

<<大学新生入学指南>>

书籍目录

第一章 静候佳音第一节 高考结束，新的开始第二节 放松心态，积极等待第三节 如何面对高考结果

第二章 拿到通知书第一节 你是最棒的第二节 感恩的心——谢谢家人、老师、同学第三节 了解大学及其所在城市的信息第四节 独立生活能力速成第五节 整装待发

第三章 到校报到第一节 踏上征程第二节 报名注册流程第三节 整理入住宿舍第四节 新生入学教育第五节 大学第一课——军训

第四章 大学情况知多少第一节 大学的机构设置第二节 高校内的学生组织第三节 校规校纪第四节 国家助学贷款第五节 其他奖学助学政策

第五章 大学生生活面面观第一节 人靠衣装第二节 以食为本第三节 住得舒心第四节 运动锻炼第五节 医疗保健第六节 社会实践——兼职

第六章 大学的教学活动第一节 全新的教学模式第二节 转变学习方法第三节 学分制和学位制第四节 英语四、六级考试第五节 善用图书馆第六节 大师之道——讲座

第七章 大学的人际交往第一节 宿舍——我们的“新家”第二节 我们班——一种全新的班级概念第三节 老师——不只是学业上的引路人第四节 学长——前人之鉴尤可贵第五节 辅导员——大学生的多面管家第六节 社团活动——找到自己的位置与乐趣第七节 朋友——一生的财富第八节 异性之间——顺其自然

第八章 自我管理和保护第一节 日常理财第二节 时间管理第三节 网络生活第四节 自我保护第五节 四年规划

第九章 转变角色。

适应新生活第一节 迅速适应新群体新环境第二节 平复失落心态第三节 独行侠的无奈第四节 排解“郁闷”第五节 失眠的困扰第六节 如何面对挫折第七节 克服社交心理恐惧第八节 适应变化，做好大学四年的规划

第十章 日用小常识附录附录1：全国几大代表城市特点附录2：给大一新生的100条忠告附录3：最火的论坛附录4：最具人气的网站通讯录

<<大学新生入学指南>>

章节摘录

你的老师也不会再天天围着你转，叮嘱你做这做那。反过来是你得跟在老师的后面跑，因为他非常忙，下课后一转头就没影了…… 总之，高考结束后，你的职业教育即将起步。

没有了高考这块指示牌在前方“施压”，就没人再催着你学习了，真正从“要我学”进入“我要学”的成熟学习阶段了。

简单一句话：高考结束后你的学习就开始要“我自己说了算”。

高考结束揭开成长的新起点 高考结束后同学们真的就是一个大人了，别人教导你“要这样做”、“不要那样做”的情况会急剧减少，很多事你都有了自主权，未来的路怎么走由你自己决定。

同学们以前都是生活在父母的保护伞下，饮食起居有父母给打点，升学有父母指导。高考结束了，也就标志着你将要告别这种保护伞下的生活，以独立自主的方式继续后面的人生。大约两个月以后，你得自己规划自己的生活，独立参与团体和社会生活，独自去待人接物，独自面对伤病、挫折，甚至是伤害，独自追逐自己的理想。

社会对你们的定位也会发生改变，以前你们是社会的责任，可是今后你们得承担起社会的责任；以前你们的错误可归咎为“年纪小，不懂事”，但现在起你们犯错误会直接被判定为“不理智，没能力”。

你已经转变成一个“社会人”，你要扮演好一个成熟社会人的角色，有义务为社会的和谐与进步尽到责任，把自己塑造成一个高素质的社会人。

高考结束揭开人际交往的新起点 高考的结束也意味着离别。

不久你就要与熟悉的环境告别，前往陌生的城市开始新的生活。

你必须从零开始，让新的环境认识你、了解你，进而接纳你、亲近你、喜欢你。

因为远离家乡和亲人，你的身边只有陌生的他们，而且在以后的人生中，他们中的不少人会成为你事业中的重要组成部分。

在新环境中，你得开始学着去建立自己的关系网。

大家来自五湖四海，你不能强求“我喜欢”，而应该是“我迁就，我适应”。

高考之后，同学们将继续面对人生道路上的一个又一个考验，正确看待人生道路上的成功与挫折，走好高考以后的路，其意义远重于高考本身。

第二节 放松心态，积极等待 同学们高考时精神高度紧张，心理和身体上均承受了极大的压力，高考结束后突然如释重负，容易产生一些心理问题。

常见问题 1. 过度焦虑。

有的考生觉得高考时自己发挥不好，很可能会与自己的理想失之交臂，因此自责、自卑、沮丧，甚至发展到封闭、抑郁、绝望。

有的同学还会终日闭门不出，一声不吭，甚至是离家出走或产生轻生倾向。

2. 极度放纵。

有的同学则觉得终于脱离苦海了，得好好放松一下，于是日日聚会，夜夜欢歌，让父母担心不已。

有的干脆不回家，父母全然不知其去向，这样的放松方法未免过分了一些。

3. 无目标，无方向。

有的同学则是高考一结束就不知道自己该干什么了。

整日无所事事，数着指头过日子，毫无精神可言。

因为结果太重要，所以会让等待变得漫长而艰辛。

可是不需要惊慌，俗话说“谋事在人，成事在天”，努力过，奋斗过就是最大的收获，况且“一分耕耘一分收获”，你已经完成你要做的，考试结果其实从考试终止铃响起的那一刻就脱离你的控制范围，同学们不用过度焦虑，因为焦虑不会对结果造成任何改变。

另外，压力的宣泄要缓慢进行，最忌讳的就是从考前的极度紧张到考后的极度放纵，生活节律突然大幅改变对身体损害很大。

同学们应意识到：一味的等待是毫无意义的，同学们应在行动中等待，学该学的，玩该玩的，做该做

<<大学新生入学指南>>

的！

每天仍要学点东西 此阶段的学习应从培养技能着手，不应再攻读课本。

比如，阅读技能，看名著、小说、散文、各类文刊等，可提高自己的文学素养，增长知识；生活技能，学开车、学做针线活、学做饭……掌握一些实用的生活技巧，可参考类似《生活百科》的书籍；社会技能，可尝试参加一些公益活动或社会活动，如到孤儿院做义工或参加志愿者活动等；培养兴趣爱好，可参加一些培训课程，如乐器、舞蹈、外语等，以前有兴趣但没时间投入的项目你都可尝试一下，说不定以后会成为你的优势。

同学们一定不能忘记英语的学习，英语很重要！

趁着这个机会好好温习，进入大学后你会比别人跑得更快。

积极休整 如何进行休整是因人而异的。

有的同学想出去旅游，看看各地的风土人情，增长见识；有的同学则喜欢邀亲朋好友组织集体活动，如郊游、唱歌、逛街、看展览等；有的同学则较安静，喜欢静静待在家里。

总归一点，大家要记得玩也要有所节制，可不能玩到颠倒白天黑夜辨不清东西南北，把自己身体给搞垮就得不偿失了。

最后要提醒一点，同学们可在这段时间内好好思考一下，回顾过去展望未来。

总结高考前自己的努力和收获，检讨自己的过失和缺陷，想想你应该如何规划自己以后的生活，想想怎样在未来人生道路上实现自己的价值。

第三节如何面对高考结果 高考成绩公布后，考生们必然是“几家欢乐几家愁”。

可实际上高考的结果不仅仅只是“上榜”和“落榜”之分，榜上有名不等于船到码头车到站，大功告成；榜上无名也不等于世界末日，未来无望。

现在我们就来为同学们解读。

<<大学新生入学指南>>

编辑推荐

金秋九月，经过高考洗礼的青年学子满怀激情地走入向往已久的大学校园，等待他们的是简单快乐的象牙塔生活还是枯燥的学术钻研呢？

《大学新生入学指南》将从新生报到的一般程序、大学的机构设置、大学的学习和生活情况等大学生活的方方面面帮助同学们顺利度过这个适应期，更快地完成新角色的转变，更好地融入到大学生活中去，是一份献给即将走入大学校园的朋友们的礼物。

<<大学新生入学指南>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>