

大学生生活“关键词”

DAXUE SHENGHUO GUANJIANCI

贾宇 贺胤应 等/著

健康 身心健康是本钱

考试 态度比成绩更重要

社团 校园文化建设的重要载体

图书馆 应当经常去的地方

博物馆 感受世界的窗口

读书 青年人的必修课

入党 即为大、责重

勤工助学 你我皆是

考研 根据职业规划各取所需

毕业论文 毕业设计的灵魂



----- 西北政法大学校长贾宇教授 领衔编著 -----

中国政法大学校长黄进教授
西南政法大学校长付子堂教授
华东政法大学校长叶青教授
中南财经政法大学校长杨灿明教授

联袂
推荐



中国政法大学出版社



大学生活“关键词”

DAXUE SHENGHUO GUANJIANCI

贾宇 贺胤应 等 / 著



中国政法大学出版社

2015 · 北京

G643.5
2015

- 声 明
1. 版权所有，侵权必究。
 2. 如有缺页、倒装问题，由出版社负责退换。

图书在版编目（C I P）数据

大学生生活“关键词”/贾宇等著. —北京:中国政法大学出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5620-6252-3

I. ①大… II. ①贾… III. ①大学生—入学教育—高等学校—教材 IV. ①
G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第194277号

- 出 版 者 中国政法大学出版社
- 地 址 北京市海淀区西土城路25号
- 邮寄地址 北京100088信箱8034分箱 邮编100088
- 网 址 <http://www.cuplpress.com> (网络实名: 中国政法大学出版社)
- 电 话 010-58908524(编辑部) 58908334(邮购部)
- 承 印 固安华明印业有限公司
- 开 本 880mm×1230mm 1/32
- 印 张 9
- 字 数 200千字
- 版 次 2015年8月第1版
- 印 次 2015年8月第1次印刷
- 定 价 29.00元

大学生活的质量关乎人生的质量

贾 宇*

走过拼搏的高中年代，熬过紧张的六月高考，度过忐忑不安等待录取的七八月份，莘莘学子终于迎来了收获的喜悦，迈入了魂牵梦绕的大学校园，人生道路也跨过了一个新的里程碑。

身处新的校园环境，站在新的人生起点，面对新的成长机遇，很多同学对大学生活充满了好奇、期待和憧憬，同时，也容易产生一些疑问、困惑甚或迷茫：怎样才能更快更好地适应大学校园环境，完成角色转变？怎样才能搞好专业课程学习，练就受用一生的本领和技能？怎样才能让大学生活过得更有意义，而不虚度年华……每个大学新生都想知道答案，甚至一些大二大三的同学也还在思考。

大学，是一个人专业素养和专业技能全面培养的时期，是一个人性格禀赋和综合素质逐步形成的时期，是一个人价

* 西北政法大学校长、教授、博士生导师。



价值观、人生观和世界观趋于定型的时期。“三期叠加”决定了大学时代是人生最宝贵的“黄金时代”。

实践证明，在“黄金时代”勤奋努力、表现杰出的同学，毕业之后，在个人事业方面多数都会取得比较大的成绩。相反，在“黄金时代”虚度年华、碌碌无为的同学，毕业之后，个人事业取得较大成绩的概率要远远低于前者。因而，一定程度上来说，大学生活的质量关乎人生的质量。保证和提升大学的生活质量就是为毕业以后高质量的人生奠定基础。

保证和提升大学的生活质量是一个内涵非常丰富的系统工程。既与一所大学的教育理念、教育制度、教育基础资源等密切相关，也与一所大学的师资力量、教师敬业程度等密切相关，更与受教育对象——大学生的素质、精神状态、主观能动性等相关。对每一个同学而言，在这三方面因素中，前两者是外因，是保证和提升大学生活质量的重要条件；第三者是内因，是保证和提升大学生活质量的决定性因素；前两者外因通过第三者内因而起作用，保证和提升大学生活质量是内外因共同作用的结果。不同学校之间在外因没有特别明显差距的情况下，衡量其大学生活质量的差距就变成了内因之间的较量。因此，提升在校大学生的素质、精神状态、主观能动性等就成为大学入学教育及思想政治教育一项十分紧迫的任务。

我们撰写的《大学生生活“关键词”》一书，试图从大学“入门提示”、“学习考试”等多个方面和维度，深度客观地解读大学校园生活的36个关键环节，目的是想全面解答同学们面临的各种疑问和困惑，帮助同学们深入认识和理解大学



教育的本质，消除迷茫，走出困惑，进而改善精神状态及主观能动性，提升大学生生活质量。

在撰写过程中，我们努力想要《大学生活“关键词”》体现以下三个方面的特点。

体例独特。从大学“入门提示”、“学习考试”到“典型人物”、“社团组织”……以及最后的“毕业准备”、“校长寄语”，全书通过十个篇章 36 个“关键词”和 6 篇校长寄语，详细勾勒了一幅大学校园的生活图景，全面深入解读了大学生生活的方方面面。每个“关键词”和“校长寄语”独立成一节，若单独拿出来，都可以作为一篇体例完整的文章；每个“关键词”和“校长寄语”篇幅不等，最长的，洋洋洒洒有九千多字，最短的，只有惜墨如金的一千多字；对大多数“关键词”解读完后，还链接有“校园微故事”和“延伸阅读”，以帮助同学们更好地认识大学校园生活。

突出重点。大学校园生活绚丽多彩，纷繁多样，不同专业背景、家庭背景、智力背景的大学生，会有不同的大学校园生活。但是，无论是文科生还是理科生，无论是男生还是女生，无论是一本院校生还是二三本院校生甚或高职生，每个同学的大学校园生活都离不开一些关键环节。这些关键环节，就是书中梳理出的 36 个“关键词”。应当说，这 36 个“关键词”，就是大学校园生活的重点和“牛鼻子”，就是同学们需要认真对付的校园生活。每一届的每一个大学生都要面对这些“关键词”，每个人都难以回避，也不可能回避。只是每个“关键词”对同学们的重要程度而言，是因人而异的。每篇校长寄语，也都试图从不同角度给同学们讲一些做



人、做事的道理。

务实管用。我们彻底摒弃“高高在上的说教口吻”，以过来人的身份、长者的经验和朋友的立场，与同学们进行“面对面”的对话、交流和谈心，答疑解惑。我们以散文、随笔的笔调精心撰写每篇“关键词”和“校长寄语”，坚持既摆事实，又讲道理，没有空话、套话和大话，内容通俗易懂，读起来轻松愉悦。我们坚持弘扬传播校园“正能量”，对于一些大学校园中客观存在的问题，如“卧谈会”、“谈恋爱”等问题不回避，进行理性客观地分析，提出务实管用的意见和建议，帮助同学们进行正确的价值选择。

总之，我们衷心希望《大学生生活“关键词”》这本书能带给同学们一些启发、思考和收获，帮助大家更好更快地适应大学生活，陪伴大家幸福快乐地度过大学生活，走向自信希望成功的人生！



目 录

大学生生活的质量关乎人生的质量	I
-----------------------	---

一、入门提示篇

适 应——开启新生活必须经历的阵痛	2
军 训——一生中非常难得的准军旅生活	10
安 全——平平安安成长高于一切	16
健 康——身心健康是本钱	33

二、学习考试篇

选 课——我的课程我可以做主	46
教 材——学习的重要帮手	50
学 习——内涵非常丰富	53
考 试——态度比成绩更重要	61

三、典型人物篇

教 授——知识的引路人	66
-------------------	----



辅导员 ——离同学们最近的老师	73
班干部 ——老师与同学之间的桥梁	79
校 友 ——校园励志的最佳例证	85

四、社团组织篇

社 团 ——校园文化建设的重要载体	92
学生会 ——职场生活的一个缩影	99

五、教辅设施篇

图书馆 ——应当经常去的地方	106
实验室 ——学霸生成地	111
博物馆 ——感受大千世界的脉搏	116
校园广场 ——充满生机的场所	120
礼 堂 ——荣誉与辉煌的见证者	123
校史馆 ——一座学校的编年史	126

六、提升素质篇

读 书 ——青年人黄金时代的核心任务	130
讲 座 ——聆听知名教授教诲的重要机会	139
兴趣爱好及特长 ——提升个人竞争力的重要因素	144
考 证 ——理性选择，认真对待	151

七、成绩荣誉篇

人 党 ——信仰为先，责任为重	160
奖学金 ——青睐优秀的同学	166
荣誉称号 ——表现突出的奖励	169

八、校园生活篇

宿舍——我们共同的家	174
网络——我的地盘我做主	181
恋爱——一定是大学的必修课吗?	187
寒暑假——终将逝去的最长假期	200
勤工助学——你我皆是“校园合伙人”	205

九、毕业准备篇

实习——通往职场之路的演习	212
考研——根据职业规划各取所需	219
毕业论文 or 毕业设计——最后一道重要作业	228
出国留学——一个不错的选择	241

十、校长寄语篇

志存高远 追求卓越 勇于创新	252
立德 立功 立言	254
法治信仰 中国立场 国际视野 平民情怀	258
正确对待自己、别人和物质	262
享受自爱、自强、幸福的人生	265
知行知止, 追求理性的生活	270
参考文献	275
后 记	278





入门提示篇



适 应

——开启新生活必须经历的阵痛

同学们离开父母怀抱，初入大学校园，面对新的环境、新的老师和同学、新的学习任务，有许多方面需要适应，这可以说是大家所独自面临的第一道人生难题，解决得好与不好将直接影响同学们今后几年大学生活的质量。我们以“过来人”的身份在这里列举几个比较常见的问题，并提出了一些指导建议，希望能够帮助同学们顺利地跨过“适应”这道坎，迅速融入到激情燃烧的大学生活当中去。

一、独立生活

在进入大学以前，绝大多数同学的生活起居由父母负责打理，自己根本用不着操心，专心学习是大家当时唯一的任务。进入大学后，同学们就会发现，原先由父母打理的各种生活琐事现在需要自己处理：今天该吃些什么？衣服脏了怎么洗？生活费该怎么花？生病了又该怎么办？没有经验的同学往往在手忙脚乱中将自己的生活搞得一团糟，要出去打球了才发现积攒了一周的运动袜还没有洗，去饭堂打饭时才知道饭卡上余额不



足。甚至有个别同学对起码的生活常识都欠缺了解。我们曾遇到过一个大一新生，因为上体育课需要运动鞋，他没有买过鞋，不知道自己穿多大尺码，就打长途电话问身在家乡的母亲，原来，他压根不知道买鞋是可以试穿的。如果说同学们大学以前的生活是在父母爱的庇护下健康无忧地生活，那么考上大学就是离开父母独立生活的开始。如何适应独立生活，是同学们都必须面对的问题。

二、集体生活

在进入大学以前，有相当一部分同学是住在家里的，大家往往都有属于自己的独立、私密小空间——卧室。卧室里的东西怎么摆，墙上的图画怎么挂，晚上什么时间睡觉，完全是自己说了算。进入大学后的生活常态则是宿舍内的集体生活。宿舍少则住4人，多则住6到8人，舍友们都来自不同的地方，每个人都有各自不同的性格和生活习惯，矛盾与冲突在所难免。我们就曾处理过一起宿舍纠纷，两个大一女生住上下铺，下铺女生在床头放了几瓶家乡的腌咸菜，上铺女生受不了咸菜的味道就要求下铺女生将咸菜扔掉，下铺女生觉得自己的自尊受到了伤害，因此发生口角，闹得不可开交，最后我们不得不将二人调整到不同的宿舍。在大学宿舍里，同学们除了自己的床铺和床头书柜可以自己布置外，对于公用的地方，如果想要按照自己的喜好布置一番，就得考虑其他舍友的感受。如何适应这种集体的“群居”生活，也是同学们面临的一个问题。

三、老师

进入大学以前，班主任几乎天天和同学们见面。早操，他们会随同学们一同跑步；晨读和自习，同学们也会随时见到他们巡视的身影。授课老师一般也是固定的。但在大学里，这一切都变了。大学也有班主任或辅导员（两者职能相同，叫法不



同)，他们少则管理三四个班级，多则管理一个年级。面对上百甚至几百号人，他们若事必躬亲，非得累趴下不可。所以班主任或辅导员管理班级主要依托班干部进行，他们无法做到和同学们朝夕相处，陪护在大家身边。和授课老师的接触就更少了，同学们只有在上课时才能见到他们，每门课都有不同的授课老师，就是同一门课也有不同的授课老师。一位大四毕业的同学曾经对高中老师和大学老师之间的区别发过颇有禅意的感悟，他说：“高中老师‘如盐如醋又如油’，大学老师‘像雾像雨又像风’。”我们问他是不是想说高中老师没有大学老师那样“高大上”，他说：“不是，我的意思是：离开了老师，高中生活都不知道该如何过；大学老师，则要看你如何去认识，你可以把他当做一阵风，也可以使他成为滋润你灵魂的春雨，事在人为。”

四、学习

大学以前的学习，是一种被动式的学习，同学们的学习内容、学习时间由学校围绕着考试这支指挥棒统一安排，那时大家的价值恐怕主要体现在每次考试后的成绩与排名上。在大学里，自我管理、自我教育是学习的常态，老师只能起到引导的作用，是真正意义上的“师傅领进门，修行靠个人”。学习内容也具有多样性和思辨性。很多授课老师对教学内容都有比较深入的研究，是本专业领域的专家，而非“教书匠”。课堂上很少照本宣科，相反却很注重互动，老师经常会引导同学们就有关问题进行讨论，甚至辩论。

大学以前的学习阶段，一起上课的都是同班同学，教室和座位长时间保持不变。大学里，一般实行选课制，与大家一起上课的同学，有同班的，也有外班甚至外专业的，一二百人一起上课是比较常见的；每门课程上课的教室不同，也没有什么



固定座位，大家都默默遵循着“早来者早占位”的“潜规则”。

在高中阶段，同学们唯一的任务就是学习，“两耳不闻身边事，一心只读升学书”应该说是大家的“标准态”。在大学里，课程安排一般比较宽松，一周好几个半天没有课是很正常的，同学们因此会有比较充足的课余时间去做自己喜欢的事情。

我们经常会听到一些大一新生抱怨大学“找不见老师”、“放羊式管理”、“闲得实在让人难受”，这是典型的“学习不适应症”，良药就是迅速“格式化掉”原先的“高中学习模式”，“装入并启动”全新的“大学生活程序”。

五、校园环境

同学们曾经读书的中学和小学，校园面积一般不大，少的十几亩，多的八九十亩，一般七八分钟就可以逛完；校园里的教学设施也比较单一，多数学校只有教学楼和操场。大学校园就不同了。大学作为一个小的社区集中地，面积少则六七百亩，多则上千亩；校区少则一个，多则三四个分校区；校园里配套设施区、教学区、行政管理和科研区、运动区、学生生活区一应俱全。其中，配套设施区主要由教师住宅楼、医院、宾馆、幼儿园、中小学校（部分高校有附属中小学）等构成，是大学的附属设施，是大学开展教学管理活动的基础和保障，该区域一般都会和后面几个区域保持适度隔离。教学区主要包括公共教学楼、实验楼、专业学院教学楼、图书馆、大礼堂等，属于大学校园里占地面积最大的一部分，是同学们进行学习的重要场所。行政管理和科研区是学校行政管理部门、专业科研单位的办公区域，学校的管理人员和教师基本都在此办公。运动区主要由体育馆、田径场、足球场、篮球场、羽毛球馆、乒乓球馆等组成，是同学们进行日常锻炼和健身的场所。学生生活区主要由学生宿舍、餐厅、商业网点等设施组成，是同学们生活、



休息、就餐、购物的地方。因此，同学们要想逛完一个大学校园，至少也得半个小时。有时从宿舍到餐厅，从餐厅到教学楼，从教学楼到图书馆，都有一定的距离。对于同学们来说，尽快熟悉并享受这种新的“距离感”非常重要，因为在不久的将来，大家就会发现宿舍里出现的“大懒”往往就是不能适应这种距离感的人。他们的典型特征是：吃饭、打水都让别人带、基本不离开自己的床铺。“大学期间床板利用率最高的人”是同学们对他们的戏称。

尽快进入新的角色，适应大学生活，应当从下面五个方面努力。

提前了解或掌握一些独立生活的知识与技能。这些技能具体包括：学会使用银行卡存取现金，能够合理地分配和使用生活费，学会手洗衣服，掌握一些基本的医疗常识等。

对宿舍的“群居”生活要尽快适应。宿舍是同学们在大学里的家，舍友既是大家的同学，又在一定程度上是大家的家人。因为在同学们的一生中，除了和自己的亲人共同生活同处一室外，就是和自己的舍友共同生活同处一室了。因此同学们要多些包容、理解、尊重和互助，少些自我、狭隘、霸道和拆台，善于发现舍友身上的闪光点。要遵守集体生活的纪律，加强与舍友之间的交流沟通，善于倾听不同的声音，善于站在宿舍其他成员的角度看问题，营造积极、健康、和谐的宿舍生活氛围。

积极结交一些新同学新朋友。俗话说：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”人的一生离不开朋友。同学们高中时期形成的“朋友圈”随着一纸录取通知书的到来，多数只能存在于QQ群、微信和电话簿上。新的大学生活，新的校园环境，同学们亟待重新建立新的“朋友圈”。宿舍、班级、社团、学生会等都是同学们认识新同学、结识新朋友的重要载体。同学们在认识

新同学、结识新朋友的过程中，要以诚待人，对别人要抱着诚挚、宽容的胸襟，同时安全问题也非常重要，要有防坏人之心。

对大学教育要有清醒的认识。同学们应当充分认识到，大学教育是一种素质教育，不仅注重对学生知识的传授，更注重对学生各方面能力和素质的提升。大学学习不会再“唯单一的考试成绩论英雄”了，同学们应该调整过去那种“为考试而学习”的学习模式，通过全面的专业学习和自我修养，在掌握专业技能的基础上，学会基本的为人处事能力，培育充满正能量的价值观，养成理性缜密的思考问题的能力，学会紧急事件的应变和处置技巧等，对同学们来说都极其重要。

深入认识自己所学习的专业。大多数同学高考填报志愿时，对自己报考的专业只有一个朦胧的概念，或只停留在字面意义上的理解，并不真正了解自己填报的专业究竟会学些什么。大学报到注册后，同学们最好利用各种途径对自己即将学习的专业进行一番了解。向授课老师和辅导员咨询了解是比较有效的方式，因为授课老师对专业课程都有比较深入的研究，多数资历较深的辅导员也都经历过许多学生在本专业的成长进步。通过向他们咨询了解，看自己学习的专业究竟应当学习什么，怎样才算真正学好本专业，应当着重培养自己哪些方面的能力，为自己全面规划学业打好基础。向高年级师兄师姐或老乡请教也未尝不可，但要注意避免受到他们不利或负面情绪的影响。



【延伸阅读】

大学报到前的四项准备工作：

一、准备好银行卡及适量现金

异地求学，家长应把学费、生活费都存入银行卡，同学们

适
应

