

大学时光

当我们打开烫金的大学录取通知书，仿佛打开了人生崭新的一页。
从此，我们把生命中最美好的四年都安置在了大学校园里。
我们把青春最壮丽的诗篇都刻画在这段岁月的轨迹上。



珍惜大学

*Cherish Your Time
at College A Lifelong Treasure*

好时光

主 编 余明友
副主编 彭 宾 杨 锐 余明钊
李旻罡 董 翔 李昌勇

珍惜大学

*Cherish Your Time
at College A Lifelong Treasure*

好时光

主 编
副主编

余明友
李旻罡 彭 宾

董 杨
翔 锐

余明钊
李昌勇



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

作者通过对很多大学生的学习和生活的细心观察以及与他们亲密接触,发现他们很多人的寝室书架上或床上大都缺少爱不释手的、恋人似的,既能帮其青春励志,又能提升绅士淑女修为,还能帮助学业规划的枕边书。当然,这并不是他们不爱看书,而是身边缺乏具有针对性的、能让他们一口气读下去的、类似心灵鸡汤的青春励志规划书。全书图文并茂,色彩明亮,主题思想新颖别致,共分九篇,每一篇的结构充分考虑了大学生们的读书习惯和特点,分别由主题思想、意境图、图解、正文、经典案例、小贴士等环节构成,书风清新雅致,易读易带,对口实用,是大学生们不可多得的一本提升修为的青春励志及学业规划枕边书。

图书在版编目(CIP)数据

珍惜大学好时光 / 余明友主编. — 北京: 中国水利水电出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5170-3441-4

I. ①珍… II. ①余… III. ①大学生—学生生活—文集 IV. ①G645.5-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第172251号

策划编辑:寇文杰 责任编辑:李 炎 加工编辑:张 蕾 装帧设计:梁 燕

书 名	珍惜大学好时光
作 者	主 编 余明友 副主编 彭 宾 杨 锐 余明钊 李旻罡 董 翔 李昌勇
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网 址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn
经 售	电 话: (010) 68367658 (发行部)、82562819 (万水) 北京科水图书销售中心(零售) 电 话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	联城印刷(北京)有限公司
规 格	170mm×240mm 16开本 24.25印张 333千字
版 次	2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷
印 数	0001—3000册
定 价	66.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

最近几年，关于大学生“大学，究竟该怎样读”“做学业规划为什么是一等一的首要大事”“学业导师应该怎样去指导学业规划课件制作”等问题，我做了一些思考和研究。为此，我阅读研究了很多关于大学生该如何求职、如何做职业规划方面的书，也阅读研究了很多关于大学生读大学期间应该读什么方面的书。我认为，这些书都是治愈大学生困惑的良方，都是引领大学生该如何奋斗的风向标，都是指导大学生如何度过自己人生最关键的四年的导读手册，都是大学生学习与生活的良师和益友。

我在课堂上的读书环节也必推荐大学生们去购买、去阅读、去感悟研习，尤其推荐次数最多的莫过于李开复先生的《与未来同行》、覃彪喜先生的《读大学，究竟读什么》、邹婉玲女士的《大学的学习方法》、张岳先生的《从大学第一天开始成功》和陈革的《大学新生导读》等。在推荐的20多本书中，都有对大学生该如何度过大学时光的全面论述，目标直指大学生的学业质量与素质的提升以及求职核心竞争力的打造。但经我研究发现，针对大学生到底该如何去做学业规划、大学生的四年总要求和分段要求的具体实现、学业规划的课件制作等内容，涉及到的书还非常少，或涉及的书还存在论述得不够细致深入、在操作层面上给予的指导还不够以及只强调了应该怎样去做而鲜有具体一步一步指导怎么去做等问题。

两年前，我申请开设了一门校选课程“大学生学业规划指导”，其目的就是为了解决这个问题——该如何做学业规划，既要让大学生有理论上的学习，又要让大学生有实践上的操作体验，要让他们不仅停留在听听而已、说说而已、读读而已，而是要让他们具体去做，其

前言

ORWORD



考核也以制作的课件（微电影、MTV 动漫、VCR 视频、Flash 动画、PPT 课件等形式）为检测形式和载体，即大学生学业规划课件制作考评，并采取人人制作、人人上台演示、人人共享和分享的形式来实现这门课程的实践环节。

但我手头没有现成的教材，学生手中没有现成的课本，此事一直困扰着我。于是近两年来，一是应教学需要，二是应学生要求，我决定动手编写一本与之相适应的教材用书以解燃眉之急，这便是本书的编写初衷。两年来本书初稿作为讲义，不断修正和补充，不断完善和实践，终于于今年 8 月成书。在此，我感谢我所工作的这个教学平台，也感谢这个写作动力的推手——我的学生。

我在讲义开篇对我的学生这样写道：

人的一生，会经过少年、青年、壮年、老年，也许漫长，但只有大学这几年才是最好的学习时机，过了这个阶段就再难找到这么美好的学习氛围和机会了。还是那句老话：大学生的天职是学习，大学是学习的天堂。这里的学习是广义的学习、自主的学习、全面的学习，不仅仅限于书本的学习。想想看，参加工作后，你就成为了一个社会人，会承担社会、工作、生活、情感、养家买房、赡养老人和培养儿女等责任，对于学习和进修，要么有心情没时间，要么有时间没精力，要么有精力没环境，总是会受到这样或那样的一些羁绊，无法像大学时期这样能全身心地投入学习。因此，在大学期间你绝不要认为现在学的东西暂时用不上或者因为自己不喜欢所选专业而怠慢对专业的学习和对通识教育课程的学习。

有些学生总觉得大学四年时间还是较长的，万事不急，将来还早，学业任务待明日吧。这样想就糟了，岂知光阴就是生命，经不起蹉跎啊！伊斯兰教经典《古兰经》第103章“时光”篇中有这样的诠释：珍惜时光，渴求知识是人们一等一的大事，宇宙生命无一例外。建议大家好好去参悟，这也是本书《珍惜大学好时光》取名的根源。

当然，在大学里，一旦确定好了自己四年的总体奋斗目标，选择好了自己热爱的专业，找到了自己的兴趣与特长，就要认真对待，付诸于行动，切不可随随便便说说而已。因为，一个人做一件事，要想成功需要自始至终充满信心地去坚持、去努力、去执行，不能只停留在“计划”层面上。

亲爱的同学们，亲爱的朋友们，智者说：天才是99分的勤奋+1分的聪明。所以，学习一定要耐得住寂寞，要坚守那份宁静，要勤奋踏实，这是对待学习的态度问题；还有就是学会学习、学会思考，这是学习的方法问题。两者兼而有之，再加上坚持不懈，成功就离你不远了。

编者

2015年5月

C 目录 CONTENTS

前言

Chapter 1 学业规划篇



- 1 精彩大学从做学业规划启航 / 002
- 2 大学究竟该怎样读 / 008
- 3 大学之“大”在大师 / 015
- 4 东西方大学校训之比较 / 019
- 5 大学四年学业总体规划与分期规划 / 023
- 6 大学里开始为自己做决定 / 030

Chapter 2 自我管理篇

- 1 认识自我 / 035
- 2 给自己一个准确定位 / 039
- 3 领导与管理者的素质培养 / 044
- 4 时间管理是人生必学之技 / 048
- 5 细节决定成败之辩证观 / 056
- 6 学会反省 / 062
- 7 热爱生命 / 065
- 8 学会理财 / 070



Chapter 3 学习实践篇



- 1 终生学习
——人类追求知识从摇篮到坟墓 / 078
- 2 学习习惯决定你的卓越 / 082
- 3 大学学习需要方法 / 087
- 4 图书馆是个好去处 / 091
- 5 网络是把双刃剑 / 097
- 6 大学生逃课的辩证观 / 105
- 7 考研的权衡 / 113
- 8 大学讲座与学术报告 / 118
- 9 说说专科生和非统招生 / 122
- 10 脑科学知识需要懂一点 / 126



Chapter 4 专业拓展篇

- 1 大学生需要培养一点学术精神 / 136
- 2 术业有专攻与核心竞争力 / 141
- 3 专业无冷热与冷门专业不冷 / 146
- 4 团队合作与独立研究能力 / 155
- 5 融会中西与均衡发展 / 159
- 6 培养读书的乐趣 / 163

Chapter 5 职业规划篇

- 1 人生三岔路口的抉择 / 170
- 2 做事不如做人——人脉决定成败 / 178
- 3 就业地雷阵和十面埋伏 / 184
- 4 写字楼政治——白领必修课 / 192
- 5 求职简历制作与面试技巧强化 / 199
- 6 早起的鸟儿有虫吃之辩证观 / 205
- 7 “骑驴找马”的求职策略 / 212



Chapter 6 性格个性篇



- 1 性格决定命运辩证观 / 222
- 2 气质影响人生规划 / 226
- 3 健全的个性是成功的基石 / 231
- 4 兴趣是最好的老师 / 235
- 5 特长是人生财富 / 238
- 6 培养一个影响终生的爱好 / 242
- 7 快乐是幸福源泉 / 248
- 8 崇尚运动 / 254
- 9 三商 (IQ、EQ、SQ) 兼高 / 258

Chapter 7 情感恋爱篇



- 1 大学里开始积累一生的人脉 / 265
- 2 大学里的“黄金搭档” / 272
- 3 学会赞美身边的人 / 277
- 4 不因恋爱而荒废学业 / 281
- 5 不要错把友情当爱情 / 286
- 6 恋爱是一种能力
需要培养和提升 / 289
- 7 花开堪折方须折之辩证观 / 296

Chapter 8 励志成才篇

- 1 大学里更需要在竞争中刻苦 / 306
- 2 诚信是做人 and 立业之本 / 312
- 3 坚持与超越是一种境界 / 315
- 4 快乐的人生需要付出 / 320
- 5 一勤天下无难事 / 323
- 6 守住你做人的底线 / 327
- 7 超越自我 破茧成蝶 / 331



Chapter 9 思想哲学篇



- 1 我思故我在 / 339
- 2 大学生思想构建与形成 / 343
- 3 宗教与哲学
大学生需要了解一点 / 348
- 4 逻辑学知识
大学生应该知道一点 / 353
- 5 不完美也是一种美 / 360
- 6 积极心态与消极心态 / 364
- 7 天才与疯子的一线之隔 / 369
- 8 哈佛之所以是哈佛 / 373

Chapter

1 学业规划篇

当我们刚一进入大学，就应立即在学业规划指导老师的帮助下，学会做大学学业规划书。比如做一个简单的周计划：一周内，除了正常的上课与活动外，每天一定坚持早起运动和吃早餐（现在大学生普遍不早起床和不吃早饭，除非有早课），去图书馆 2-3 次，早读早练 2-3 次，打球或集体活动 2-3 次，约朋友出校园亲近大自然或关注社会 1-2 次，听学术讲座或学术报告 1-2 次……

这样，就会——让学习有序起来，让生活有计划起来，让事情有意义起来，让人生有方向起来……



1 精彩大学从做学业规划启航



真正的大学生活是从做学业规划开始的！做学业规划可以让理想代替茫然，让计划代替无序！做好了学业规划就等于大学的学习与生活成功了一半！



大学生学业规划制作的个案分析与一对一指导。

当我们打开烫金的大学录取通知书，仿佛是打开了人生崭新的一页。从此，我们把生命中最美好的四年都安置在了大学校园里，我们把青春最

壮丽的诗篇都刻画在这段岁月的轨迹上。是的，我们读大学了，自由了，解放了，可以彻底地放飞自己了。但是你有没有想过，真正的人生才刚刚开始。过去的12年苦读大多是为此时做准备的，而此时及今后的四年却要为自己的一生去准备。战斗才刚刚打响，容不得你长久的休息，你只可作短暂休整便要整装待发。

从中学走向大学，虽然只有一字之差，但两者却截然不同。大学是中学学习生活的延续，但却不是同一水平线上的链接，它和以前的学习生活相比，实现了一个质的飞跃。这个飞跃点具体体现在跨入大学就意味着从一个相对封闭和狭隘的学习环境进入到知识与信息海量剧增的知识海洋之中；意味着从“学习是为了升学”到“学习是为了学以致用”的阶段；意味着从“自己是自己学习生活的主角”到“自己既是自己学习生活的主角也是导演”的角色转变；意味着自己从一个小孩子真正地变成一个人格完全独立的社会成年人或社会公民；意味着“自己可以不用对自己负责”到“自己一定要对自己负责”的转型；意味着自由可以更充分地享受，个性可以更完美地展现，才华可以更尽致地崭露，生活可以更精彩地度过……大学的精彩就如一只久困的小鸟跳出笼子飞翔于蔚蓝的天空，就好比一条涓涓细流消失于浩瀚的海洋。面对着即将开始的大学生活，我们可以憧憬出未来发展的无限空间，在这无限的空间里面，只要你敢想，就一切皆有可能。是的，大学就是这样，它就好比一个没有边际的舞台，只要你愿意，这个舞台的帷幕随时为你拉开，不管你要表演的是哪门哪派的武艺，都不用担心没有忠实的观众和热烈的掌声。我想每一个即将步入大学的学生，都会自然地联想到美丽如花的大学校园、多姿多彩的课余生活，反正一切都是如梦如幻的。是的，你们怀着享受、自由、安逸与美好的心态来到大学的校园，脑子里浮现的都是大学生的辉煌和灿烂的美丽画面，认为别人上大学可以如此这般精彩，要自由有自由，要激情有激情，要浪漫有浪漫，我也一定会有。这就是许多大学新生的大学梦。

美丽的大学梦，要实现她是可能的，也是必须的。我们每位大学生



要有这份气概和思考，但我们需要做好大学学业规划并按照自己的规划和设定的目标去努力，因为精彩的大学和美好的大学梦需要大学学业规划做支撑。开复先生讲：“大学是人生中最关键的阶段。从入学的第一天起，你就应该对大学四年有一个正确的认识和规划。为了在学习中享受到最大的快乐，为了毕业时找到自己最喜欢的工作，每一个刚进入大学校园的人都应该掌握七项学习：自修之道、基础知识、实践贯通、培养兴趣、积极主动、掌控时间、为人处世。只要掌握了这 28 字诀，大学生临到毕业时的最大收获就绝不会是‘对什么都没有的忍耐和适应’，而应当是‘对什么都可以有的自信和渴望’。只要贯彻了这 28 字诀，你就能成为一个有潜力、有思想、有价值、有前途的快乐并幸福着的大学生。”

大学的学业包含在高等教育阶段进行的以学习为主的全部活动，是广义的学习阶段，它不仅包括科学文化知识的学习，还包括思想、政治、道德、专业技能、组织管理能力、社会实践能力、科研及创新能力等的实践和学习。换句话说，大学的学业不仅包括科学文化知识的学习，还包括道德修养、专业素养、各种能力（含就业能力）的锻炼和培养。而大学的学业规划是指大学生对于大学阶段相关的学业所进行的安排和策划。具体来讲，是指大学生通过对自身特点（性格特点、能力特点）和对社会未来需求的深入分析和正确认识，确定自己的职业目标，进而确定学业发展方向，然后结合自己的实际情况（经济条件、生活现状、家庭情况等）制定学业发展计划。换言之，大学学业规划就是大学生通过解决学什么、怎么学、用什么学、什么时候学、学到什么状态等问题，确保自身顺利完成学业，为成功实现就业或开辟事业打下坚实基础。

学业是大学生的首要任务，学业规划是首要任务实施完成的重要支撑。为了让大学生们提高学习效率，让计划代替无序，让目标坚定代替颓废茫然，从一踏进大学，就需要制定科学合理的学业规划，让规划指引我们，让规划管理我们，这是对我们来说非常重要的一件事，也是我们完成学业本身重要的一部分。第一，制定学业规划能让我们在大一刚一进校就

清楚知道大学四年该学什么、怎么学等，即刚一进校我们就十分清楚地知道，所选专业的具体培养方案及课程、性质、学分与学期等设置及分配状况，主修（必修）与选修的课程情况，专业特色和特色课程的具体情况，每个时段的主要任务和必须完成的课程等情况，对自己将要完成的大学学业清晰了然而不是两眼一抹黑，茫然盲从；第二，制定学业规划能让我们刚一进校就尽快适应和熟悉大学环境并发现个人潜力，知道自己的性格、爱好与特长，清楚自己的学习目标，找到适合自己的学习方法，尽早进入自主的学习状态，完成真正的自主学习和自我管理；第三，制定学业规划能让我们在大学四年乃至今后的学习和生活中学会自我评估，与时俱进地分析自己的学业并不断修正和完善自己的学业目标。当然，在大学里，一旦确定好了自己四年的总体奋斗目标，选择好了自己热爱的专业，找到了自己的兴趣与特长，就要认真对待，付诸于行动，切不可随便说说而已。因为，一个人做一件事，要想成功需要自始至终充满信心地去坚持、去努力、去执行，不能只停留在“计划”层面上。

读大学，我们鼓励“我的大学我做主”，但可不可说大学生就不需要有人约束和管理了呢？我认为，这样理解也是可以的，因为大学生已经是具有独立人格的成年人了，对其引领和指导是最好的培养方式而不是一味地管理和教育。对于大学生，如果说真正的负责和管理，那就是自我管理，即用自己亲手做的“我的大学学业规划”做自己的“指导老师”来完成自我管理，此为自我管理之上上策。所以，学业规划犹如自己最亲近的“老师”，引领着自己成功，完成着自我管理。近几年我国很多高校已经把“大学生学业规划指导”作为大学启航课程写进了专业人才培养方案，并对课程性质、学分、授课学时、授课学期、考核方式等作了明确设置，这门指导课也作为大学生第一堂必修课被真正地纳入了课堂实践和实践与理论的研究，实现了修读精彩大学与做精彩学业规划的无缝衔接。作者认为，“大学生学业规划指导”课程是高等院校提高教育教学质量和全面提高大学生综合素质的第一堂必修课，把它纳入课堂是现代大学教育改革的必然，既



关键，又重要。

大学阶段，我们不过多地去谈人生规划，而把重点放在谈大学学业规划上，因为这是人生规划的预备阶段或基础阶段。就大学生眼前状况来说，学业规划比人生规划更急迫、更紧要。有人说：“人无远虑必有近忧”，这话不假，但一个人如果连目前的事或手中正在做的事都做不好，却来谈远虑就有点空幻之嫌。所以，大学生做好人生规划的前提就是先做好大学四年的学业规划，并一步一个脚印地去实现。这才叫“从现在做起，从我做起”。但学业规划也是人生规划的一部分，我们又不得不去思考。所以，当我们走进大学，就该想想我们的未来：大学阶段怎么度过？毕业后干什么样的工作？过什么样的生活？甚至娶个什么样的妻子？嫁个什么样的郎君？这些涉及自己未来的事情也可以认真地去思考和规划了。

经典案例

1. 老教授问：“如果你去山上砍树，正好面前有两棵树，一棵粗，另一棵细，你会砍哪一棵？”问题一出，大家都说：“当然砍那棵粗的了。”老教授一笑，说：“那棵粗的不过是一棵普通的杨树，而那棵细的却是红松，现在你们会砍哪一棵？”大家一想，红松比较珍贵，就说：“当然砍红松了，杨树又不值钱！”老教授带着不变的微笑看着大家，问：“那如果杨树是笔直的，而红松却七歪八扭，你们会砍哪一棵？”大家觉得有些疑惑，就说：“如果这样的话，还是砍杨树。红松弯弯曲曲的，什么都做不了！”老教授目光闪烁着，大家猜想他又要加条件了，果然，他说：“杨树虽然笔直，可由于年头太久，中间大多空了，这时，你们会砍哪一棵？”虽然搞不懂老教授的葫芦里卖的什么药，大家还是从他所给的条件出发，说：“那还是砍红松，杨树中间空了，更没有用！”老教授紧接着问：“可是红松虽然不是中空的，但它扭曲得太厉害，砍起来非常困难，你们会砍哪一棵？”大家索性也不去考虑他到底想得出什么结论，就说：“那就砍杨树。同样没啥大用，当然挑容易砍的砍了！”

老教授不容喘息地又问：“可是杨树之上有个鸟巢，几只幼鸟正躲在巢中，你会砍哪一棵？”终于，有人问：“教授，您到底想告诉我们什么？测试些什么呢？”老教授收起笑容，说：“你们怎么就没人问问自己，到底为什么砍树呢？虽然我的条件不断变化，可是最终结果取决于你们最初的动机。如果想要取柴，你就砍杨树；想做工艺品，就砍红松。你们当然不会无缘无故提着斧头上山砍树了！”这个故事告诉我们一个道理：一个人，只有心中先有了目标，有了规划，做事的时候才不会被各种条件和现象所迷惑。

2. 有一个非常喜欢音乐的人，有一天对他朋友讲：“有一天我要和音乐界的大师们同台演出。”他的朋友就问：“这一天大概是什么时候？”他想了想说：“大概五年后吧。”朋友就为他分析：“五年后你就要同大师们同台演出，那么那时的你肯定要有自己重量级的音乐，也就是说那时的你一定要很出名，你的音乐才能得到大家的认可。然后我们往前推移，你要得到大家的喜欢，让大家都知道你，你就要发行自己的专辑，一张专辑至少得有八首歌，那么在这五年里你必须创作八首优秀的歌曲。你现在有几首歌？”“两首。”“好，那么在五年来临之前，你要努力再创作六首歌曲，而且还是那种特别优秀的。”这个人听了朋友的话之后，潜心钻研音乐。在接下来的五年里，他创作了很多优秀的歌曲，发行了两张专辑，销售量位居榜首，并被音乐界评为最有爆发力的创作型歌手。他实现了自己的愿望，在五年后与很多大师们同台演出，而且他的风头甚至盖过了在场的大师，他自己也成了别人眼中的大师。

小贴士

美国哈佛大学在三十年前对在校大学生做过一个调查，发现被调查的学生中没做学业规划的人占 27%，学业规划模糊的人占 60%，有短期学业规划的人占 10%，做了长期学业规划且清晰的人仅占 3%。

三十年后经过追踪调查发现，第一类人大多长期在失败的阴影里挣扎，生活在社会较底层，第二类人大多生活只达到温饱，第三类人则大部分仅达到小康，而第四类人为了实现学业及人生规划与目标，几十年如一日，奋力拼搏，最终修成正果，成为亿万富翁或行业领袖。

结论：学业规划对大学生成才具有非常重要的引领作用，尽早引导大学生（从大一进校开始）进行科学的学业规划是具有重要意义的。



2 大学究竟该怎样读



经过大学四年，你学会从思考中确立自我，从学习中寻求真理，从独立中体验自主，从计划中把握时间，从交流中锻炼表达，从交友中品味成熟，从实践中赢得价值，从兴趣中攫取快乐，从追求中获得力量……

——李开复



大学的学习是自主的，是有规划的，是快乐的，一杯咖啡陪伴，也是很惬意的。
读大学就可以是这个样子。