



青春·校园
Youth·Campus
阳光大学，人生必读

>>> 吴宇◎主编

告别郁闷迷茫，
做阳光达人，我的大学最精彩！



我的大学

我是自主自立的新新人



旅游教育出版社



教育部
國民中學
國語科

中華民國 108 年 8 月 1 日

我的大學
我是自由自立的新新人



我的大學

我是自由自立的新新人

教育部國民中學國語科



青春·校园
Youth·Campus
阳光大学，人生必读

我的大学

我是自主自立的新新人

>>> 吴宇◎主编



旅游教育出版社

· 北京 ·

总策划:唐志辉 雷金牛

执行策划:赖春梅

责任编辑:巨瑛梅

图书在版编目(CIP)数据

我的大学:我是自主自立的新新人/吴宇主编. —北京:
旅游教育出版社, 2008. 5

(青春·校园)

ISBN 978 - 7 - 5637 - 1704 - 0

I. 我… II. 吴… III. ①大学生—学生生活 IV. G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 028895 号

青春·校园

我的大学——我是自主自立的新新人

吴 宇 主 编

出版单位:旅游教育出版社

地 址:北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编:100024

发行电话:(010)65778403 65728372 65767462(传真)

E - mail: tepfx@163.com

印刷单位:中国科学院印刷厂

装订单位:河北省三河市金星装订厂

经销单位:新华书店

开 本:787×960 1/16

印 张:10.5

字 数:118千字

版 次:2008年6月第1版

印 次:2008年6月第1次印刷

定 价:25.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

主 编:吴 宇

编 委:邢海晶 青杨梅 韩东风 戢廷玲 龙伟荣
尹 川 陈雄辉 李兆敏 丁忠毅



青春·校园

Youth·Campus

大学，如歌的岁月。这里，有浅吟低唱，有黄钟大吕；这里，有“我思故我在”的独立自我，有“授人玫瑰手有余香”的互助群体。

朋友，如歌的岁月，你如何演奏自己的青春乐章？

目 录



第一章 入学篇

“轻轻敲醒沉睡的心灵，慢慢张开你的眼睛”，青春的岁月不想庸碌无为，大学的舞台应该五彩缤纷。不需故作豪迈，不需孤芳自怜。大学校园，繁花似锦，有人可以是玫瑰或百合，也有人愿意做寒冬里幽香的蜡梅。卸下背囊，悠游片刻，提前采撷知识与智慧的小花，在这里思想的火花或许瞬间迸发，或许如丁香般悠然随风飘散，让我们坦荡自信地走向那象牙塔。

我向大学走来 / 2

●大学的称谓 / 2

●现代大学的来历 / 2

●大学的功能 / 4

大学生——时代先锋 / 5

●传播“民主”与“科学”的先声 / 5

●复兴中华的中坚力量 / 6

知识改变命运 / 7

●知识与改变命运 / 7

●掌握知识才能把握命运 / 10

告别青涩 走向成熟 / 11

●走进象牙塔 / 12

●奏响青春的华章 / 13

第二章 学习篇

当知识以前所未有的惊人速度更新，当信息以异乎寻常的方式传递，学

习已不再是某一个时间段的事情，而成为当今时代人们的一种生活方式。大学只是人生的一个阶段，在此之前以及在此之后我们都要学习。“当学习是一种快乐时，生活是美好的；当学习是一种责任时，生活就是奴役。”我们要快乐的学习，我们要充实人生的学习，我们要能让我们成功的学习，我们更要能提升我们境界的学习！

左手现实，右手梦想 / 16

●“好学校”Vs.“差学校” / 16

●“好专业”Vs.“差专业” / 18

告别了学习吗 / 19

警惕进了大学晕乎乎 / 22

●大学学习的特点 / 23

●规划你的学习生活 / 24

应该逃课吗 / 26

钓竿与钓技 / 29

第三章 生活篇

不是每一个人都可以幸运地过自己理想中的生活，顺应社会、听从父母和老师的教诲，是安全而简单的存活方式，但这不叫生活，要生活，就得自己去发现什么是真实。

适合某人穿的鞋，可能会让另一个人穿来痛苦不堪；生活没有放之四海而皆准的良方，每个人都有他自成一格的生活模式。





二十岁,出门远行 / 34

面对面:苦恼大学中的人际关系 / 38

●人情练达即文章 / 39

●倾听的艺术 / 40

●聪明的小孩 / 41

今天开始,“钱”程无忧 / 42

●你的钱花在哪里了 / 43

●你的“钱”途你做主 / 44

新娱乐时代 / 45

关心你的健康 / 46

第四章 实践篇

成功和梦想是青春澎湃和激越的必要理由,但我们更多的是希求通达明天辉煌的路径。人生就如一叶已起航的帆舟,对彼岸的憧憬和畅想,在更多的时候带给自身的除了迷茫,还是迷茫。也许就在挥汗划桨,奋力前行的那一刻,我们的未来不再只是一个梦。

我们的舞台 / 52

●风采起舞之地 / 52

●舞台建设 / 53

●舞者 / 54

社团:我选择,我喜欢 / 55

●不同的风景一样的美 / 55

●凤凰择梧而栖 / 56

校园新人兼职策划书 / 57

●兼职类型面面观 / 57

●为兼职准备着 / 59

●求职渠道 / 59

●职位盘点 / 60

实习:热身,准备起跑 / 61

●实习为什么这么难 / 62

●实习直通车 / 63

●实习成功的秘密 / 63

创业:随梦想一同起飞 / 64

●准备自己 / 65

●创业之“两大难” / 66

●创业风险及规避 / 67

第五章 情感篇

亲情、友情、爱情,是生活中不可或缺。除此以外,还有师生之情,民族之情……迈进大学的你,恋爱观正确吗?你知道与朋友相处的艺术吗?你真正懂得亲情吗?

青春心事 / 70

●缘分是个奇怪的东西 / 70

●天使之恋 / 72

●你的恋爱 IQ 有多高 / 73

●如何治愈分手综合征 / 75

你会不会交朋友 / 76

●什么是友情 / 77

●“朋友”含义的转变 / 77

●大学交友的几种错误心态 / 78

●与朋友相处的艺术 / 80

●关于交友的几个问题 / 81





我爱我家 / 82

- 什么是亲情 / 83
- 理解亲情 / 84
- 宽容亲情 / 85
- 关怀亲情 / 86

师生之间 / 88

- 尊师是一种美德 / 88
- 大学里的“差老师” / 89
- 交流与互动 / 90

爱我华夏 / 90

- 灿烂历史,引以为荣 / 90
- 铭记历史,理智爱国 / 91
- 身在他乡,心系祖国 / 92

第六章 道德篇

万物之本为“道”,规律法度为“德”。在这个大千世界里,道德以一种无形的力量规范着芸芸众生。让我们以道德文化为舟,共建我们共同的、美好的精神家园。

何为道德 / 94

我们身边的道德 / 95

- 一道简单的测试题 / 95
 - 当代大学生道德观之变 / 96
- #### 我与道德一起成长 / 98
- 告全体青年书 / 98
 - 知之为知之,不知为不知 / 100
 - 虚拟世界不虚拟,网络照样有文明 / 101

我道德,我快乐 / 103

- 认识自己的不足 / 103
- 完善自己的道德观 / 104

第七章 心理篇

身体的健康固然重要,心灵的健康更会给你无穷的力量。当你刚刚踏入大学这一象牙塔之时,请从心开始,经营好自己的心理,以健康的心理、阳光的心理开始你的大学之旅,继续你的梦想之旅吧!

学习动机过强 Vs. 学习动机缺乏 / 108

- “心”闻观潮 / 108
- 心理沙龙——如何培养健康的学习心理 / 109

考试焦虑 Vs. 轻松应考 / 110

- “心”闻观潮 / 110
- 心理沙龙——如何有效避免考试焦虑症 / 111

挫折 Vs. 成功 / 112

- “心”闻观潮 / 113
- 心理沙龙——在挫折中走向成功 / 113

快乐 Vs. 郁闷 / 115

- “心”闻观潮 / 115
- 心理沙龙——我的快乐,我做主 / 116

社交封闭心理 Vs. 社交开放心理 / 117





- “心”闻观潮 / 117
- 心理沙龙——如何塑造和谐的人际关系 / 119
- 宽容 Vs. 偏执 / 120
- “心”闻观潮 / 120
- 心理沙龙——宽容就像“有氧运动”，让人轻松和谐 / 121

第八章 时代篇

青年是迎接时代天际第一缕曙光的宠儿，青年是采撷时代云霞第一抹绯红的勇者。

环保 / 124

- 遗失的美好 / 124
- 保护环境是我们的基本国策 / 125
- 环保是一种生活态度 / 126
- 打响革除生活陋习的战役 / 127
- 一屋不扫，何以扫天下 / 128

法律 / 129

- 法律 / 129
- 纪律 / 132
- 自律 / 132

国际视野 / 133

- 看得远才能站得高 / 133
- 国际化的成长视野 / 134
- 国际化的就业视野 / 135

信息 / 136

- 狭义的信息 / 136

- 广义的信息 / 141

第九章 发展篇

人生会面临很多选择，唯一能够帮助我们作出最后选择的是，倾听自己心底的声音：我希望变成什么样的人？我的未来应该是什么样的？

人因为方向不同，所以选择各异，没有成功定律，也没有黄金路线，其实最适合自己的，就是最好的。

考证盛宴怎么吃 / 144

- 英语类 / 144
- 计算机类 / 145
- 职业认证资格证书 / 145
- 找饭碗：艰辛的求职之旅 / 146
- “金饭碗”、“银饭碗”不如手捧“铁饭碗” / 148

●提前明确目标 / 149

●开始准备 / 149

●做题 / 150

●不要把鸡蛋放在一个篮子里 / 150

●面试 / 150

放飞理想——为考研者歌 / 151

●考研风景：风景这边独好 / 151

●感悟考研：考研精神的内涵 / 152

●放飞梦想：为考研者歌 / 155

漂洋过海，已不再遥远 / 155

后记 / 158



第一章 入学篇

「轻轻敲醒沉睡的心灵，慢慢张开你的眼睛」，青春的岁月不想庸碌无为，大学的舞台应该五彩缤纷。不需故作豪迈，不需孤芳自怜。大学校园，繁花似锦，有人可以是以玫瑰或百合，也有人愿意做寒冬里幽香的蜡梅。卸下背囊，悠游片刻，提前采撷知识与智慧的小花，在这里思想的火花或许瞬间迸发，或许如丁香般悠然随风飘散，让我们坦荡自信地走向那象牙塔。



我的大学

Wo De Daxue



我向大学走来

大学在追求真理的土地上建立，也在维护真理的氛围里孕育智慧。
“在真理和认识方面，任何以权威自居的人，必将在上帝的嬉笑中垮台！”

——爱因斯坦



大学的称谓

今天，人们常称大学生为天之骄子，而大学也被称为象牙塔。象牙塔（ivory tower）这个词语并不是现代人的杜撰。在基督教《圣经·旧约》中，“象牙塔”是用来描述新娘美丽的颈项的，后来这个词语逐渐被运用到社会生活的其他方面，主要是指“与世隔绝的梦幻境地”或“逃避现实生活的世外桃源、隐居之地”。在汉语中，象牙塔的含义主要是“比喻脱离现实生活的文学家和艺术家的美好天地”。而大学正是这种地方，象牙塔这个词恰到好处地表达了大学在莘莘学子心目中的纯净神圣的地位。

“大学”这个说法在我国由来已久，《大学》本是儒家经典《礼记》中的一章，后来南宋学者朱熹将《大学》、《中庸》、《论语》、《孟子》注释，成为《四书》，于是《大学》被尊为儒家经典。“大学”是对“小学”而言，是说它不是讲“详训诂，明句读”的“小学”，而是讲治国安邦的“大学”。“大学”是大人之学。当然到了近现代，有了真正的大学堂等高等学府机构之后，大学就不仅仅是指几本书了。



现代大学的来历

大学作为一种学术机构存在，有着悠久的历史。西方早期的古代

学园，传授知识，培养治政与通晓哲学之才。西方大学最早起源于中世纪，主要是神学院。11 世纪在意大利诞生的波伦亚（Bologna）大学，堪称西方第一所大学。在中世纪，随着商业的发展，城市的兴起，大学也培养各种专业活动的人才，并在自然科学领域逐步有了突破。12 世纪巴黎大学和牛津大学诞生，13 世纪剑桥大学建立，到 14 世纪时期欧洲已经有 60 多所大学建立。随着近代社会科学技术的发展，大学分科教育体系逐步确立。17 世纪时，西方大学已基本形成了我们今天的大学形态。后来美国也建立了哈佛、耶鲁两所美洲最早的其他常春藤名校。19 世纪初，柏林大学的建立，标志着现代大学的诞生。柏林大学确立了独立治校与自由教学的大学原则，更明确倡导学术研究的大学职能。19 世纪后半叶美国的霍普金斯大学仿柏林大学走研究型大学之路，也取得了成功。研究型大学建立以后，极大地推动了社会科技的发展。日本同样受德国大学影响建立了最早的东京大学及后来的京都大学。大学和高等教育的蓬勃发展极大地推动了西方文明进步的步伐。

中国古代的高等教育，先秦传授诗书礼乐。汉朝设立“太学”，元、明、清时期设有“国子监”，但是能入“太学”、“国子监”者大多非王公贵族即官宦子弟。民间私学书院，讲经辩学修身。汉后千余年官立的古代大学传讲正统儒学与古代经典，只是培养“治人”之人，几乎不具有普及知识和提升全民素质的作用，与现代意义大学公民教育功能相去甚远。

到了近代中国，在与列强的战争失败之后，兴国革新之举骤起，军事兴国、教育兴国、工业兴国、科学兴国，等等。自“洋务运动”起我国兴办了大批中西学堂，初期创办翻译与介绍西方科学技术和通晓洋务的外语学堂、直接学习西方军事技术以及其他各种专门技术的专科学堂。这些学堂的课程形成了今天大学课程的框架，而且是以培养强国济世的新式人才为目的。1895 年建立的“北洋大学堂”可以称为中国最早的官办大学。1898 年第一所综合性大学——京师大学堂成立。尔后，教育界逐步认识到，一国之兴，根本仰赖于国民素质，师

范学堂受到重视和发展。20 世纪初叶变革中的北京大学是我国现代意义上的最早的国立综合性大学。19 世纪末 20 世纪初各式大学如雨后春笋般在中国陆陆续续建立起来。



大学的功能

亚里士多德说：“吾爱吾师，吾更爱真理。”大学就是追求真理的伊甸园。从狭义上看，大学就是国家的高等教育学府，选拔具有高中以上学历者进行教育和培训，并以考试考核的方式检验其所学知识和技能。从广义上看，高校社会功能最终表现为对社会的服务，包括高校为培养人才服务；为社会的政治、经济、科学文化服务；为社会的整体健全发展服务。

高等教育功能的形成和发挥受到高等教育内部因素和社会各种外部因素的制约，其中大学精神是大学存在和发展的灵魂，社会思潮是关键的外部因素。

大学精神是一所大学在长期的办学过程中形成的，它体现历史传统、有自身特色、得到师生广泛认同、相对稳定并具有一定抽象性和符号性的精神文化形态。大学在人才培养过程中既关注科学知识的传授，又关切大学生的人格培养。曾子在《大学》中说：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”真心、真情地善待每一个生命，达到至善的境界，这就是“大学”。然而如果没有大学制度为大学精神的发源和滋养提供载体，一切只是枉谈。

社会思潮通过影响人们的价值取向进而影响高等教育功能，高等教育功能的发挥也决定了高等教育对个体的发展和社会发展的影响。长期以来，我国逐渐形成了实用主义色彩浓厚的以专业教育为核心的传统教育模式，从而高等教育工具化、专业化、世俗化倾向严重；而欧美大学所普遍倡导的通识教育，以人文教育为核心的现代教育思想，对我国高等教育的改革应该具有重要的借鉴意义。

英国教育家亨利·纽曼说，大学的目的就是训练社会的良好成员，“旨在提高社会的思想格调，提高公众的智力修养，纯洁国民的情趣，

为大众的热情提供真正的原则，为大众的志向提供确定的目标，扩展时代的思想内容并使这种思想处于清醒的状态，推进政治权力的运用以及使个人生活的交往文雅化”。大学是一切知识和科学、事实和原理、探索 and 发现、实验和思索的高级保护力量。它描绘出理想的疆域，并表明在那里，对各种观念的任何一边既不侵犯，也不屈从。在大学这个乐园里，知识与智慧是受顶礼膜拜的，偏见与狭隘是被嗤之以鼻的，因为偏见与狭隘的疆土生长不出真理和本领的果实，而莘莘学子到理想中的象牙塔来就是为了收获真理与本领。



大学生——时代先锋



>>>

责任无法推卸，无论过去还是未来，大学生都理应承担起更多的社会责任。“真正的学者真正了不起的地方，是暗暗做了许多伟大的工作而生前并不因此出名。”

——巴尔扎克



5



传播“民主”与“科学”的先声

人民群众是历史前进的推动者，古今中外，概莫能外。知识分子属于人民群众中的脑力劳动群体，在社会生活中扮演着总结实践、归纳经验、传播新知的角色，而大学生是知识分子的一部分。从高等教育机构产生起，大学生就融入影响社会变革的运动中。在我国近代的动荡社会里，大学生更是充当了时代先锋的角色。“新文化运动”中，大学生首先举起“民主”与“科学”大旗，反对“封建”与“愚昧”。他们以满腔的爱国热情投入这场宣扬进步思想的战斗，在南北方的大学校园里首先成立马克思主义学习小组，办进步刊物。李大钊、瞿秋白等进步思想家就是他们的代表。抗战爆发后，以西南联大为代表的



大学为挽救民族危亡，弘扬民族正气，对社会发挥了巨大的激励作用。闻一多、郁达夫为这个群体的代表。那个时代充满了民主与专制的斗争，科学与愚昧的混杂。民主与革命运动此起彼伏，大学生始终站在风口浪尖，从文学界、教育界到思想界、军政界都有他们战斗的身影。从这个意义上说，那个时代的大学生就是传播“民主”与“科学”的先声。



复兴中华的中坚力量

今天，中华民族伟大复兴已经提上日程。完成这一伟大历史使命，青年大学生群体，无疑是中坚力量之一。新中国成立以来，高等教育得到了蓬勃的发展，培养了数以千万计的各类大学生。随着新世纪的到来，中国社会的全面发展还需要更多优秀人才的出现。激烈的社会竞争和高速运转的社会机制对大学生的素质提出了较高的要求。Google 中国区总裁李开复在给中国高校的一封信中谈到了 21 世纪需要的人才具有以下 7 个鲜明的特点，其中有四个特点最为醒目：

◆融会贯通。仅仅勤奋好学，在今天已经远远不够了。因为最好的企业需要的人才都是那些既掌握了丰富的知识，又具备独立思考和解决问题的能力，善于自学和自修，并可以将学到的知识灵活运用于生活和工作实践，懂得做事与做人的道理的人才。

◆创新与实践相结合。从根本上说，价值源于创新，但创新只有与实践相结合才能发挥最大的效力。“为了创新而创新”的倾向是最不可取的。反之，在实践过程中，我们也不能只局限于重复性的工作，而应当时时不忘创新，以创新推动实践，以创新引导实践。只有这样，我们才能不断研发出卓越的产品。

◆跨领域的综合性人才。21 世纪是各学科、各产业相互融合、相互促进的世纪。现代社会和现代企业不但要求我们在某个特定专业拥有深厚的造诣，还要求我们了解甚至通晓相关专业、相关领域的知识，并善于将来自两个、三个甚至更多领域的技能结合起来，综合应用于具体问题的解决。



>>>

◆三商兼高 (IQ + EQ + SQ)。21 世纪的企业强调全面与均衡。一个人能否取得成功，不只要看他的学习成绩或智商 (IQ) 的高低，而要看他在智商 (IQ)、情商 (EQ)、灵商 (SQ) 这三个方面是否达到了均衡发展。

◆高智商 (Intelligence Quotient, 简称 IQ)。高智商不但代表着聪明才智，也代表着有创意，善于独立思考和解决问题。

◆高情商 (Emotional Quotient, 简称 EQ)。情商是认识自我、控制情绪、激励自己以及处理人际关系、参与团队合作等相关的个人能力的总称。在高级管理者中，情商的重要性是智商重要性的 9 倍。

◆高灵商 (Spiritual Quotient, 简称 SQ)。高灵商代表有正确的价值观，能否分辨是非，甄别真伪。那些没有正确价值观指引，无法分辨是非黑白的人，其他方面的能力越强，对他人的危害也就越大。

要实现国家跨越式发展与民族复兴，就必须拥有大量富有创新精神的人才，大学生在这一历史责任和机遇面前，一方面要利用现有的科学研究资源参与到各种创新工程中来，另一重要方面就是积极主动地与社会需求接轨，努力为民族复兴与国家发展出力。

知识改变命运

愚昧从来没有给人们带来幸福；幸福的根源在于知识；知识会使精神和物质的荒芜的原野变成肥沃的土地，每年它的产品将以 10 倍的增长率，给我们带来财富。

——左拉



知识与改变命运

知识就是力量。知识可以改变生活方式，影响思维习惯，从而引