



职业发展素质教育系列丛书之一

大学新生入学导航

主编 钟原



 武汉理工大学出版社
WUTP Wuhan University of Technology Press

湖北省教育厅 2008 年大学生思想政治教育专项研究项目

大学新生入学导航

主 编 钟 原
副主编 桂鹤年 张 昱

武汉理工大学出版社

· 武汉 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学新生入学导航/钟原主编. —武汉:武汉理工大学出版社,2008.9
ISBN 978-7-5629-2758-7

I. 大… II. 钟… III. 大学生-入学教育 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 136128 号

出版发行:武汉理工大学出版社(武汉市武昌珞狮路 122 号 邮编:430070)

<http://www.techbook.com.cn> 理工图书网

印刷者:武汉理工大印刷厂

经销者:各地新华书店

开本:787×960 1/16

印张:13.5

字数:265 千字

版次:2008 年 9 月第 1 版

印次:2008 年 9 月第 1 次印刷

定价:22.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请向出版社发行部调换。

本社购书热线电话:(027)87394412 87397097 87383695

职业发展素质教育系列丛书

编 委 会

主 任 钟 原

副主任 桂鹤年

成 员 张 昱 赵晓蓉 曾志华 邢 颖

贾先国 高 林 刘茂勤 张亮国

王世民 王雪莲 冯开生 高清荣

黄 明 蒲德仲 王洪新 张运生

文 昭

前 言

高职高专教育是以大学生职业发展为核心的专业教育。专业教育包括专业理论知识教育和技能教育,即专业素质的教育。以专业素质为重点的教育,各高校都十分重视,有庞大的教师队伍、管理队伍、后勤队伍支撑着,运转有序。高职院校是以服务社会主义现代化建设为宗旨,培养高素质的劳动者和高技能专业人才。按照这个要求,光有专业素质还不能满足社会发展的要求,必须提高大学生的德、智、体、美、劳等全面发展的综合素质。近年来,综合素质教育引起许多专家、学者的高度关注,从人才观、就业观、教育体制、考试制度等宏观领域提出了很多理论构建,又从教学、管理、教材等微观角度提出了许多实践层面的建议。从素质教育的现状来看,研究多、实施少;教育多,效果少。究其原因:其一,综合素质教育缺乏载体;其二,综合素质教育缺乏系统性。

武汉商贸职业学院一向高度重视大学生职业发展的素质教育,由钟原副校长负责,申报了一项科研课题,组织了一个科研团队,专门对高职学生职业发展素质教育进行研究。从研究的结果看,不仅解决了素质教育的载体问题,而且也解决了素质教育的系统性问题,并在此基础上制订一套大学生职业发展素质教育的方案,编写一套大学生职业发展素质教育系列丛书。这套书由钟原任主任,桂鹤年任副主任,编委成员有:张昱、赵晓蓉、曾志华、邢颖、贾先国、高林、刘茂勤、张亮国、王世民、王雪莲、冯开生、高清荣、黄明、蒲德仲、王洪新、张运生、文昭。

《大学新生入学导航》是大学生职业发展素质教育系列丛书之一。这本书主要是针对有些新生经历紧张高考之后,一进入大学顿时失去奋斗目标,无所适从,感到迷茫、顿惑,学习和成才缺乏动力和激情等问题编写的。主要帮助新生解决为什么上大学,上大学学什么,上大学怎么学和从中学到大学适应性转变的问题。作者在书中平等地与新生沟通,怎样适应大学、如何学习、如何独立思考问题、怎样管理时间、怎样理财、如何搞好人际关系、怎样规划学业等方方面面,无微不至,拳拳爱心溢于言表,细腻地引导新同学进入大学生活,把握自己、把握未来,使新生有一个良好的开端,在人生的起跑线上赢得先机!

本书共分十章。由钟原任主编,桂鹤年、张昱任副主编,参编人员有曾志华、邢颖、童凤莲、赵美平、孙晓杰、李小凯、骆素莹、冯洁、张坤。全书由钟原审定。

由于学识水平有限,加上时间比较仓促,尽管我们尽了最大努力,但书中难免有疏漏和不妥之处,我们恳请专家、同行和读者给予批评和指正。本书在编写的过程中参考了大量有关著作、教材等,我们尽可能地在参考文献中列示,在此向所有参考文献的作者表示诚挚的谢意!本书在出版全过程中得到了武汉理工大学出版社的大力支持和帮助,在此一并表示诚挚的谢意!

编 者

2008年8月28日

目 录

第一章 我的大学	(1)
第一节 认识大学.....	(1)
第二节 高职教育	(12)
第三节 武汉商贸职业学院	(17)
第二章 适应大学	(21)
第一节 大学新生面临环境的变化	(21)
第二节 如何适应大学新环境	(25)
第三节 提高适应能力,积极发展自我思考与训练.....	(35)
第三章 大学学习	(39)
第一节 大学学习的基本特点	(39)
第二节 怎样学好理论课	(43)
第三节 怎样上好实践课	(56)
第四章 独立思考	(62)
第一节 大学需要独立思考	(62)
第二节 独立思考基础知识	(68)
第三节 独立思考的思维品质	(74)
第四节 独立思考的培养技法	(77)
第五章 时间管理	(82)
第一节 为什么需要管理时间	(82)
第二节 时间管理基础知识	(86)
第三节 如何进行时间管理	(90)
第六章 理财之道	(99)
第一节 当代大学生消费现状及特点	(99)
第二节 当代大学生消费现况存在的问题及原因.....	(103)
第三节 你不理财,财不理你	(105)

第七章 人际关系	(113)
第一节 人际关系的基础知识	(113)
第二节 人际关系的重要性	(119)
第三节 人际关系的障碍与克服	(123)
第八章 情绪控制	(132)
第一节 情绪的基础知识	(132)
第二节 情绪与健康	(139)
第三节 情绪的自我调控	(143)
第九章 情感升华	(149)
第一节 情感的基础知识	(149)
第二节 感恩亲情	(153)
第三节 珍惜友情	(159)
第四节 纯洁爱情	(164)
第十章 课外活动	(174)
第一节 课外活动概述	(174)
第二节 学生社团	(176)
第三节 社会实践	(182)
第四节 课外活动的类型	(186)
第十一章 规划学业	(189)
第一节 大学生规划基础知识	(189)
第二节 如何规划我的大学	(192)
附录一 大学生涯规划案例	(203)
附录一 心理适应能力自测问题	(205)
附录二 帅哥师姐寄语	(207)
参考文献	(208)

第一章 我的大学

大学是人的一生中最为关键的阶段。从入学的第一天起,你的崭新的大学生活就此拉开了序幕。一切都是新的——新同学、新老师、新环境。面对这全新的学习、生活环境,除了好奇与兴奋之外(也许还会有茫然和失落),你是否意识到了你的首要任务是尽快适应大学生活,尽快进入大学生“角色”呢?面对一个新的转折点,一个新的起跑线,你是否能成为一个“敏捷的起跑者”呢?你是否有了一个新的精神面貌、一个新的人生目标、一个新的成才规划呢?一切都可以重新开始!人人都能成功!我们先从认识大学、了解高等职业教育开始。

第一节 认识大学

一、大学是什么

(一) 大学的内涵

南宋哲学家、教育家朱熹先生在他的《四书集注》中写到:“大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善。”意思是说:大学的宗旨,在于点燃学生心中那盏真、善、美的明灯,使之能够革故鼎新、治国新民,使之能够追求真理、不断创新。这大概是中国最早关于“大学”的定义。

著名教育家、前北京大学校长蔡元培先生认为:“大学者,‘囊括大典,网罗百家’之学府也”,“大学者,研究高深学问者也”,他提倡学术研究,主张以美育代宗教,对新旧思想兼容并包。著名科学家、前浙江大学校长竺可桢教授认为:“大学是社会之光,不应随波逐流,“大学犹如海上之灯塔,吾人不能降落道德标准也。”两位教育界先辈分别从不同的角度给了大学绝好的诠释。蔡元培先生从大学的学术角度切入,认为大学是“共同研究学术之机关”,是学术自由、教学自由、学习自由的中心;而竺可桢教授则从道德的角度切入,认为大学是高尚情操和独立自由精神的发源地,应恒久保持其既有的道德标准,指引世人,教化众生。

纽曼在他的著作《大学的理想》中指出:大学是一个传授普通知识的地方,它以传播和推广知识而非发展知识为目的。

19世纪末,大学的职能开始发生变化,柏林大学的洪堡提出大学以“研究为中心”的新观念。

20世纪40年代后,美国大学兴起,“社会职能”被充实到大学的观念中,美国

的威斯康星大学校长范海斯提出“州的边界也就是大学校园的边界”，主张“大学要忠实地为社会需要服务”，创立了大学直接为社会需要服务的第三职能，把社会服务与大学教学、科研并重。

德国当代教育思想家雅斯贝尔斯说：“大学是公开追求真理的场所，是研究和传授科学的殿堂，是教育新人成长的世界，是个体之间富有生命的交往，是学术勃发的世界”。

历史学家哈罗德·珀金从历史的角度判断：大学是人类社会的动力站。邓小平也有类似的评价，他曾说过“大学是社会的精神支柱”。

诗人雪莱把大学定义为：爱智慧。这与西方对哲学的定义一模一样。

法国作家圣伯夫从人权的角度定义：大学是一个保护人们进行知识探索的自律场所。

前牛津大学校长卢卡斯认为：具有创新思维能力的人是推动未来发展和繁荣的源泉，大学就是一个培育这种人才的场所。

前哈佛大学校长陆登庭认为：大学的使命是发现和创造新知识并为探索者提供探寻真理的氛围。

许多大学毕业生发出感叹：大学是人生发展的新阶段，是在一生的黄金时期里发展完善自我的黄金资源。

综上所述，现代大学是一个学术团体，是一个教育机构，是一个建立在“大学自治，学术自由，教授治校”和学科制度下的社会组织，是传播人类文明和科学知识并推动科技进步、文化创新的机构。大学是具有选择、批判、传承和创造人类文化职能的文化社会组织，它通过文化的手段创设教育环境来达到教育目的和影响教育效果。

（二）大学的功能

大学作为人才培养、开展教学、科学研究和社会服务的社会组织机构，已经越来越成为一个社会不可或缺的部分。它的功能是与社会发展相辅相成的，主要表现在以下方面：

1. 培养人才

培养人才是高等学校的基本职能。社会的发展离不开具有专门知识、技能的人才，而大学则是培养人才的重要场所。在这里，学生通过接受严格的专业教育，可以充分发展自己的思维能力与创造力；同时在大学这个人类的精神家园里，通过接受多层面的素质教育，学生可以不断地开拓自己思想上的自由空间，陶冶性情、塑造人格、发展个性、提高精神境界，从而发展成为一个健全的人。

2. 发展科学

发展科学是高等学校的重要社会职能。由于高等学校集中了大量掌握科学理论与方法的科学工作者，同时又有先进的科学仪器设备、丰富的文献资料、广泛的

信息资源和安静的校园环境,这就为开展科学研究提供了好的物质和精神条件。在现代社会里,大学早已成为各个国家科学研究的重要阵地。

3. 社会服务

直接为社会服务是现代高等学校社会职能的自然延伸。高等学校作为社会的文化科学创造和传播的园地,采取专利、技术转让、技术指导、提供咨询等多种形式直接为社会服务。同时,高校自身也通过参与社会服务工作,在实践中发现和提炼新的重大的理论,提高为社会服务的质量和水平,提高培养人才的质量和创新能力。

(三) 大学的教育目标

英国宗教领袖、教育家约翰·亨利·纽曼(1801~1890年)在1873年写的《大学的教育目标》中生动地描述了大学教育的目标:如果一定要赋予大学教育一个切实的目标,我的主张是培养优秀的社会成员。大学教育的艺术就是社会生活的艺术,其目的就是使人适应这个世界。大学教育一方面不应把着眼点局限于某些特定的职业上,另一方面也不应是造就英雄、培养天才。事实上,天才伟业无法人为造就,伟人的思想亦如天马行空。大学不是诗人、不朽作家和学派创立者的诞生地,也不是殖民地头领或外族征服者的培训所。大学并不承诺要造就一批亚里士多德、牛顿、拿破仑、华盛顿、拉斐尔、莎士比亚式的巨人,尽管这些大自然的奇人此前曾在大学的院墙中出现过。此外,大学也不应满足于培养评论家、实验师、经济学家和工程师,尽管这些人才的培养也在大学教育的范畴之内。大学教育是一条通向伟大而平凡的目标的途径。大学教育旨在提高社会的知识氛围,净化国民的情趣,为浮躁的公众提供真正的公理,为公众的理想指明方向。与任何群体的人相处,他都融洽自然;与任何人相交,他都与之有共同之处。他明白何时该说话,何时该沉默;他善于交谈,也善于倾听;当自己没有什么可诉说的时候,他能够中肯地提出问题,并适时地接受教育;他总是跃跃欲试,但从不妨碍他人;他是一个让人感到愉快的伙伴,让人可以依赖的朋友;他懂得何时应当严肃,何时可以嬉闹;他通脱而机智,嬉闹时不失优雅,严肃时不怒自威;他身处尘世而心静如水,足不出户而怡然自得。他具有一种天赋,在他为公众服务时,使他游刃有余;在他退隐之后,赋予他精神上的支撑。若是没有这种天赋,纵然家财万贯,亦不脱粗俗;若是有了这种天赋,即使历经挫折,饱尝失望,也自有魅力。旨在教诲人们所有这一些的技艺,正是大学教育追求的目标。

纽曼在《大学的理想》里说:大学的职责就是提供智能、理性和思考的练习环境。一群年轻人,以其特有的敏锐、坦荡、同情心、观察力在一起密切交往时,即使没有人来教育,也能互相学习。所有的自由交谈,对他人都是最好的讲课。他们每天都获得新的概念、观点、思想,以及判断事物、选择行动的原则。姑且不论内容怎样,是对是错,都是一种真正的智力训练。即使最卖力的教师,在没有相互的同情

和了解、没有思想交流的情况下,仅仅灌输一些零星、繁琐的知识细节,也绝不可能有这样的成效。

前哈佛大学校长陆登庭强调人文学习和基础研究的重要性。他说,由于高等教育资源配置非常昂贵,因此有一种日渐增加的压力,要求大学教育和研究有直接的、实质性的经济效益。然而最好的教育具有无法用美元或人民币来衡量,它不仅有助于我们在专业领域更具创造性,还使我们变得更善于深思熟虑,更有追求、更有理想、更有洞察力,成为更完美、更成功的人。哈佛大学本科生在校四年,除了在一个主要领域学习,也要进行跨学科的学习。他还说,基础研究指一种并未考虑其实际应用性,而源于一种深入探索自然和人类的科学研究。20世纪许多最有实际意义的科学发现之所以实现,是因为学者们不是出于追求发明创造的实用性,而是探索自然界的基本知识。

日本大阪大学校长岸元忠充说:如果没有智慧,知识本身的用处是不大的。

香港中文大学校长李国章说:自学能力将比获取知识更为重要。

复旦大学校长杨福家指出:传播知识在新世纪到来时变得不太重要,重要的是让学生学会如何做人、如何思考。在当代,知识和信息可以从网上或其他方便的途径中获得,但大学以直接的人与人之间交往,形成具有活力的文化交流。这不仅是互联网不能取代的,而且它还会成为互联网所依赖的文化中心。他还说,社会生活固然会教人如何做人,但现代社会精英不能是以世俗标准来衡量和支配自己的为人方式,必须要有大学——与历史文化、与世界文明、与未来命运相联系的最高学府,这是日常生活的训练不可替代的。

中国台湾原“中央研究院”院长李远哲说:“我们的年轻人需要知道更多的科学知识,要有良好的文化素养与民主训练,使他们有足够的竞争力。身为中国人的每一个青年,都应肩负勤奋努力把国家建设成世界强国的责任。作为学生,课内功课要搞好,课外的书更当看。有时一两本书就能改变你的人生态度,找到自己的理想和人生之路。一个学生在学校受教育,不能只是每天迷迷糊糊地做题,不能连思想的时间都没有,那样你的脑筋就会像垃圾桶一样装满垃圾,是没用的。”

二、大学里学什么

就人的成长而言,接受大学教育是人生最关键、最重要的阶段。是培养独立生活能力,学会做人,学会做事,学会与人相处,学会承担责任,掌握专业基本理论、技能的重要时期,它为终身教育和今后的工作奠定了坚实的基础。

(一) 学会独立生活

跨入大学的大门是你真正独立生活的开始,你必将逐步摆脱对家庭的依赖走向自己独立生活。丰富的生活常识、健康常识、社会知识和科学知识是你独立生活不可或缺的保障,也是你学习专业知识和技能的重要基础。从依赖到独立转换的

速度和质量决定着你的未来。

良好生活习惯的第一要领就是要按时作息。大学生活还是要坚持每天早起，要突出一个“勤”字，军训期间的早起还不属于你的自觉行为。军训结束以后正常上课开始的第一学期，如果你能坚持早起，拒绝睡懒觉，该睡觉就睡觉，该起床就起床，该上课就上课，该上自习就上自习，你就走好了大学生活的第一步，否则，大学生活中的许多机遇将与你擦肩而过，正所谓机遇只眷顾勤奋的人。不良生活习惯会扰乱你的生物钟，从而不能跟上大学的学习节律，不良的生活习惯除了会破坏你的身体健康，还会影响你的公众形象。

保持良好的卫生习惯、坚持体育锻炼也是构建大学生生活健康基调必不可少的一部分。良好的卫生习惯就是保持良好的个人卫生，衣着整洁大方，不穿脏衣服，不留隔夜的脏衣服、裤子、鞋子。被服及床上用品折叠、摆放整齐，定期换洗床单、枕巾。学会自己动手洗衣被，尽量不去洗衣房。主动保持寝室清洁卫生，使自己和大家共同拥有一个小而温馨的学习环境。不坚持体育锻炼就无法拥有强壮体魄，你也无法以饱满的精力投入到艰苦的学习之中，同时也很难建立起意气风发的青春形象。你有一项体育爱好或体育特长最好，即使没有，你也可以培养。兴趣是最好的老师，篮球、足球、长跑等都可以是你选择和坚持锻炼的平台，只要你不“睡懒觉”，做什么运动都是有益的。

（二）学会友好相处

良好的人际关系是人生幸福和取得成功的关键。进入大学之后，你的活动空间、接触层面比起高中时要广泛得多，在你所处的班集体，你生活学习的寝室，能否与同学、与室友和谐相处，也是你能否读好大学很重要的因素。一个团结、和睦、奋发向上的班集体或寝室，同学之间就会相互激励、取长补短。反之，如果同学之间矛盾重重、摩擦不断、人心涣散，学习生活就会如坐牢笼，毫无愉悦之感。

学会友好相处的第一个要领是学会理解。以每个寝室六个同学计算，这六个同学可能会来自不同的省份或地区，语言、生活习惯、个性会有很大的不同。理解就是承认差异，求同存异。在语言方面，大家都以普通话交流，所以学习普通话是必须的，这不仅是交往的需要，也是大学学习所必需的。同时，学习地方方言也应该是平时生活的话题和乐趣，方言都是独特和美的，正所谓一方水土养一方人，方言无优劣之分。在生活习惯、饮食习惯等方面亦应取长补短，相互借鉴。

第二个要领是沟通。古人云：“五百年修来同船渡”，能有幸成为同学，将一块共度几年美好时光，那么不得千年万年才能修得么？同窗之间应敞开心扉，主动沟通，这样才能得到成绩时与人分享，遇到困难时同舟共济，有了好的学习方法和各种有益信息时相互传播、放大，为建立深厚的友谊，做个良好的开端，打下坚实的基础。社会学研究表明，人际关系中最为普遍、维持得最恒久、往来最频繁、最能相得益彰的友情存在于大学同学之间。沟通首先从自我介绍开始，家庭状况、个人爱

好、家乡景色、风土人情等都可以是自我介绍的内容；其次是自我形象展示，尽量把自然、真实的自我展示给同学，同时又不是放浪形骸，要修正自己不良的一面，尽量达到一个大学生应有的形象：青春、大方、开朗、有点幽默、整洁、朴实。

第三个要领是豁达。豁达的年轻人总是明显表现为健康向上的思想和心理状态，其特征是潇洒、坦荡、热情、开朗。听到逆耳忠言时会心生感激之情，听到同学的讥讽也会一笑置之，善于发现其他同学的长处，勇于承认和调整自己的短处。奉行“吃亏是福”的古训，从不在同学关系上斤斤计较，豁达的你不仅能给自己带来愉快，也能在自己周围营造和睦的氛围，很容易、很自然地与同学友好相处。

第四个要领是正视自卑心态，逐步树立自信心。心理学家认为，自卑是一种精神现象，是一个人由于生理或心理缺陷而轻视自己，因而认为自己在某些方面落后于别人的一种心态。自卑的人往往会有寻求别人帮助的愿望，希望以某种优越感来弥补自己的不足，以维护自己的尊严。如果自卑情绪得不到控制或解除，就可能因自卑加重而影响身心健康，增加与人友好相处的难度。无论是家庭经济的贫困，还是学业上的落后；无论是生理缺陷，还是情感上的失落都要正视它，克服自卑心态。克服自卑就要勇敢面对现实，善于接受自己的处境，时时记着“金无足赤、人无完人”这句老话。另外，对自卑心态不能回避，要广交朋友，开阔视野。将自己暴露于公众之中，通过与同学之间的交往得到别人的帮助和理解，使社会至少是小集体认识到你存在的价值，这对克服自卑、建立自信心会有极大的帮助，绝不能自己封闭自己。同时，要正确认识和评价自我，你自己以为是缺点的东西，在其他人看来可能是优点和长处。或者有许多人与你一样也存在着类似的不足，认识到这些，你就不会觉得自己比别人差太多。

（三）学会彰显个性

也许你的高考成绩并不理想，但也没关系，只要你有个性，照样可以了不起。什么是个性？个性主要表现为兴趣、爱好、特长。工业社会的特点是标准化，信息社会的特点是多样化、个性化。个性发展是全面发展的核心，没有个性发展的全面发展很难说是全面发展。全面发展是个性发展的基础，没有全面发展的个性发展，可能是一种畸形发展。真正的全才是没有的，大多是奇才、偏才、怪才。钱钟书考清华大学数学 15 分；吴晗考清华大学数学 0 分；臧克家考山东大学数学 0 分，语文 98 分；钱伟长考清华大学语文 100 分，历史 99 分，物理 15 分。

美国盖洛普公司针对 30 年来各行业的卓越人士进行系统化研究，发现成功人士的卓越表现是源于职业上发挥天赋的能力。研究报告的 5 个基本观点：①每个人都有天赋，只是大部分天赋不是被摆错了位置，就是没有努力或没有用正确的方法发掘出来；②有人反应不快但很有耐心，有人不擅长言辞但擅长策略性思考；③每个人的天赋都是持久而独特的；④每个人的成长空间在于他最擅长的领域；⑤只要找到自己天赋并将它在正确的地方发挥到极大值，你我都可以是天才。

专家研究表明：一个人按照他的兴趣做事可以发挥潜能的80%~90%，而且能长时间集中精神不疲劳；如果不按照兴趣去做一件事，只能发挥潜能的20%~30%，而且很短时间就会筋疲力尽。人们对于喜欢学的东西，有浓厚的兴趣，就会学得更好。

美国著名心理学家加德纳的多元智慧理论的两个基本观点：其一，不要说哪个人聪明，要说哪个人在哪方面聪明，不要简单地把人排队成聪明和不聪明，每个人都有成才的潜质和可能，每个人都可以在某一方面成为第一。其二，人的大脑分7个区域：有的区管逻辑思维，有的区管艺术思维，有的区管运动思维，有的区管自我认知，还有的区管人际关系等等。在全面开发这7种智能的基础上，哪个区域发达就重点发展哪个区域。

彰显个性就是扬长避短。多数人尝试弥补缺点，希望把缺点变成优点，结果很困难、很痛苦。少数人是管理缺点，发挥优点，结果很快乐、很幸福。管理缺点，是在不够的地方做得足够好。发扬优点，是把主要精力放在自己感兴趣的事情上，从而获得自信。

（四）学习一己之长

只要愿意，每个人都可学习一己之长，这个“长”不要特别“长”，只要你执著追求，乃至终身实践即可。例如某学生是一学院学生会副主席，大学生生活很注重个人和寝室的整洁卫生，每天坚持起床后叠被子，而且把个人环境布置得整整齐齐，以潜移默化、春风化雨的方式使得同寝室的同窗不得不“随波逐流”，该寝室连续多年被评为“文明寝室”。该生参加工作后，又把这一良好习惯带到公司，在影响同事的同时，也吸引了领导的目光，仅此一个“特长”，使这个学生迅速脱颖而出。

你还可以学习打球，根据个人爱好和身体状况，可选择篮球、足球、乒乓球、网球、羽毛球等，如果你在高中阶段已有这方面的基础，那更好。掌握一门特长，就像多开了一扇生活之窗。你会打篮球，你就有了篮球圈的朋友，你就会由爱好篮球、打篮球，进而关注篮球，学习篮球文化，进而了解美国文化与文明；你喜爱乒乓球，就会关心乒乓球的各种赛事以及中国乒乓球的发展历史和辉煌的历程。许多大学教授、成功人士乃至许许多多普通知识分子，在年届50岁或到60岁仍在坚持大学时的体育爱好，并终身不辍。

如果你喜欢文学艺术，你可以成为业余文学青年、诗人。大学生活是一个以知识宫殿为外形的万花筒，师生之情、同窗之谊、爱情的酸甜苦辣、思乡之苦、失恋之怨等都是你妙笔生花的对象。而且大学里为你提供了表达（发表）的平台，学校有报纸，学院有专刊，网上有博客，手机有短信等等。人文素质与科学素养从来都是一对飞翔的翅膀。学习文学，你就学会了关怀；理解了孝道，建立了悲悯情怀，你就会是一个善良的人；学习诗歌，你就找到了抒发感情、表达自我的便捷而高雅的途径，你的个人情绪可以得到宣泄；学习书法，你就在这“世界大同”的时代，为自己深

深烙上了中华民族的烙印,你的内心深处就埋藏着中华文化之根;学习围棋,你就会对中国悠久的文明建立全新角度的考量,为中华民族能有如此惊人的智慧而自豪;学习音乐,你就是一个内心快乐的人,而且极容易通过歌声找到志同道合的朋友和知音。

(五) 学会做人

教育的根本任务是让学生回答好两个问题:一是人类应当怎样存在;二是人生应当怎样度过。学会做人是立身之本;学习知识、掌握技能只是服务社会的手段。前者的学习是根本性的,后者的学习是工具性的。重智轻德的后果必然是导致功利主义的人生态度:重视现实,轻视理想;热衷功利,漠视文理;珍视个人,忽视社会;关注物质,鄙视精神;有智商,但没有智慧;有知识,但没有文化;有文化,但没有教养;有欲望,但没有理想;有目标,但没有信仰;有青春,但没有热血。陈毅元帅讲过这样一段话:一个空军飞行员,如果开不好飞机,那总不好吧;然而,飞机开得再好,开到敌人那边去了,反过来打自己的国家,那就很糟了。

国外评价优秀人才有6个标准:品行、动机、潜能、理解力、知识、经验。没有品行只有动机很危险;没有动机只有潜能是无能;没有潜能只有理解力是有限的;没有理解力只有知识毫无意义;没有知识只有经验变得非常盲目。

(六) 学会人际交往

人类社会的发展至今,人与人相互依赖的程度日益提高。“团队精神”“集体主义”“和谐共赢”几乎成了日常用语。大学生活要接触包括小商小贩在内的各色人等。《论语》中有句话叫做“工欲善其事,必先利其器”,是子贡准备去魏国做官的时候孔子对子贡的告诫,其意思是说:子贡啊,你要想做好官就要搞好上上下下的关系,先提高自身的交际能力。新生朋友,你要主动锻炼自己的交际能力。因为要完成一件事诸如建设班集体、组织一支球队、完成一个实验等等,必定要与他人合作。人有满足基本需求的愿望,需要的表达要有对象。人要获得社会尊重,只有通过交往才能实现,独立的个体只存在自尊。在大学里,有许多途径可以提高你的交际能力:参加一个社团、参加学生会的工作、加入一支球队、参加文艺演出或比赛等等。敞开你的心扉,把自己融于大学生活之中吧!

(七) 防沉迷网络游戏的能力

信息时代,社会生活已经离不开互联网,网络在给人们的生活带来极大便利的同时,也展示着它的负面影响。很多青年人沉迷其中,不能自拔,网吧像牛皮癣一样长在校园躯体之上,又像牛毛一样多得惊人,看似廉价的网费,犹如一张大口似的吞噬你的宝贵时间,消解你的意志,腐蚀你的学业。远离网络游戏,拒绝沉迷是你成功充实大学生活必须时时敲响的警钟,大学学习实践表明,由于网络游戏的吸引力太强,甚至有媒体把它与毒品相提并论,相当一部分大学生由于沉溺网络游戏不能自拔而最后荒废学业,并造成一定的心理障碍,把自己藏匿于虚拟世界,借以

逃避现实生活中所必须面临的困难与挫折。

一位同学劝告其他同学写到：“不要玩游戏，至少不要玩网络游戏。我认识的学习比较好的大学朋友中没有一个玩游戏的。沉迷网络游戏的同学是一种对于现实的逃避，不愿意面对自己不足的一面。我认为，要脱离网络游戏，就得珍惜自己宝贵的大学时间，找到自己兴趣的方向，做一些有意义并能给自己满足感的事情。就算对自己有帮助的事情（像上网看资料、新闻）也要适当，不可太过。对诱惑一定要坚持，多余的时间应该让自己不断的提高。”

三、上大学的责任是什么

德国著名哲学家雅斯贝尔斯早就提出：大学生要有自我负责的观念。美国“2061计划”认为，“教育的最高目标是要使人们能够达到自我实现和担负责任的生活”。中国古代儒家将知识分子的责任分为8个循序渐进的层次，即：格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下。“天下兴亡，匹夫有责”更是现代青年学子济世救国的精神动力。

（一）承担对自己的责任

作为一个大学生，勇于承担对自己的责任基于以下两点：第一，你期望自己能成为一个有所作为的人。因为你已经用你的努力证明了你是同龄人中的优秀分子，所以，人们都期望你带给大家利益。因为大学可以提供“高等教育”标准的教养，从而使你变得高尚，从而使你更容易成为“合格的社会主义建设者和可靠的接班人”。大学一方面在系统的科学方法的保证下使你成长为社会中有理性的精英，同时也会吸收你们中间最优秀的分子继续巩固大学这个科学的大本营。第二，你期望自己成为一个有竞争实力的人。因为你在知识最集中的大学，在教师的指导下，同学的鼓励下，在图书馆、实训室、实习环节的培养中掌握正确方法，拓展思路，熟悉各种研究手段，对自己所学专业有系统的了解，从而会提高你的竞争力，使你立于不败之地。内心有了这两个期望，你会自觉地承担对自己的责任。

（1）建立自信的人生观。唐代大诗人李白说过：“天生我材必有用”。上天、父母、教育、学习赋予你智慧、知识和健康，不论命运把你带到了何方，不论你以后从事哪种职业，不论你以后生活于哪个层次，总会有你施展才华的舞台。自信的人生观会表现在大学学习和生活上。①对自己的智商和情商不要抱怀疑态度，高考分数的高低不代表一个人的人格、气质、道德品质的优劣，凭借你的智商水平，你一定能出色地完成大学学业，只要假以时日，假以勤奋，依靠你的情商，你一定能与他人、与社会、与自然和谐相处。②一定能掌握学校所开设的课程和专业知识。大学学习是一个较长的脑力劳动过程，其中有诸多的环节和因素，影响或左右着你的学习，不要因为一、两门课程没考好或某一方面出点小问题就很快陷入苦恼、焦虑和自责，你一定会努力克服这些小的困难，经受住挫折的考验。