

大学生必读的第一本书……

中学阶段，学生伏案学习；在大学里，他应该站起来，四处瞭望。

——英·怀特海

我的大学， 我做主

陈少华 主编

四年决定一生——

学怎样读书 learn to learn

学怎样做事 learn to do

学怎样与人相处 learn to together

学怎样做人 learn to be



中国财政经济出版社

《中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册》

CHINA CORRESPONDENCE UNIVERSITY OF PAINTING AND CALLIGRAPHY ZHONGQING BRANCH 20TH ANNIVERSARY

2000.12



肇庆分校 建校二十周年纪念册

《中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册》

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册
中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册
中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册
中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册



大学生必读的第一本书……

中学阶段，学生伏案学习；在大学里，他应该站起来，四处瞭望。

——英·怀特海

我的大学 我做主

陈少华 主编

四年决定一生——

学怎样读书 learn to learn

学怎样做事 learn to do

学怎样与人相处 learn to together

学怎样做人 learn to be



中国财政经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的大学, 我做主/陈少华主编. —北京: 中国财政经济出版社, 2008. 10
ISBN 978 - 7 - 5095 - 0958 - 6

I. 我… II. 陈… III. 大学生 - 学生生活 IV. G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 140038 号

中国财政经济出版社 出版

URL: <http://www.cfeph.cn>

E-mail: cfeph@cfeph.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100142

发行处电话: 88190406 财经书店电话: 64033436

清华大学印刷厂印刷 各地新华书店经销

787×1092 毫米 16 开 21.75 印张 347 000 字

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月北京第 1 次印刷

定价: 45.00 元

ISBN 978 - 7 - 5095 - 0958 - 6/G · 0022

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前言

大学时代是许多人一生中最多彩而难忘的阶段。

青年人，为什么要上大学？

大学时代既是青年人步入社会的起点，也是其成就事业的基础阶段。大学时代时光短暂，却十分宝贵。对许多刚刚踏入大学校园的中学生来说，大学里的许多东西都是陌生的。

如何科学地对自己的未来进行定位，如何有效地对大学生活进行谋划，如何尽快对陌生的大学环境进行熟悉，如何有效地利用大学的各种有形与无形资源，……

上大学仅仅是为了学习某种知识获得一份好工作吗？

当然不是！大学，不仅仅是知识的天堂，更是放飞理想的精神家园，这里培养青年人科学的思维方式，帮助他们树立正确的世界观和价值观。

美国总统布什曾在耶鲁大学毕业典礼上讲道：“我很感激耶鲁大学给我们提供了这么好的读书环境。读书期间，我坚持‘用功读书，努力玩乐’的思想，虽然不是很出色地完成了学业，但结交了许多让我终生受益的朋友。也许有的同学会认为，大学只是人生受教育的重要部分，殊不知，‘大学生活’这四个字的内涵十分深厚，它既包含丰富的学科知识和学术氛围，也蕴涵着许多支撑人生成败的观念，还有那丰富多彩的生活以及诸多值得结交的朋友……”

大学，如何更好地渡过？

在这个物欲横流的时代，到处都充斥着浮躁和竞争。“辛辛苦苦小学六年，勤勤恳恳初中三年，废寝忘食高中三年，走进考场赶上国家扩招，稀里糊涂大学混了四年，使尽浑身解数拿到英语四六级、计算机等等证书，毕业证、学位证两证在手却怎么也找不到如意的工作，有的连工作都找不到——刚毕业就失业。”网络上流传的关于“80后的尴尬”，让人们



对于大学在期待之外又多了些迷茫。

时光飞逝，平静而无情；青春短暂，多彩而匆忙。大学，到底该如何更好地渡过？

每一个青年人，从中学进入大学校园，难免产生各种困惑、迷惘和矛盾。只有在老师、同学、家人等的指点和帮助下，客观分析自身条件、科学确定职业发展目标、有序地安排校园生活、坦诚与人交流沟通、不断完善学习与生活方法、全面合理评价学习成果，才能让大学时光充实而不忙乱、紧张而不压抑、自由而不失控、多彩而不放纵。

踏入校园的 20 世纪 90 年代莘莘学子，在用反思和质疑表达着肯定与尊重，开始学着用自己的眼睛观察社会，沉下心来思考现实。只有怀揣梦想并为之努力奋斗的人才能真正拥有未来。

改革开放 20 多年来，大学毕业生择业标准和社会对人才评价标准的变化，是这一时期整个社会发展变化的缩影。旧的用人机制、人才评价机制的藩篱被一次次的改革浪潮冲毁，人才的潜力为市场所解放，人才的价值为市场所发现，这正是中国改革开放的重要成果。

本书主编以近 30 年的大学执教生涯和广泛的社会阅历，试图解读大学是什么，将大学的精神、大学的文化蕴涵贯穿其中，通过轻松的语言对大学生如何适应大学生活，大学时代应该如何学习、生活，大学期间如何参与社会实践活动等学习方略问题提出了中肯而宝贵的建议，并对大学生毕业后的职业规划与发展进行了展望。参与本书编写的人员有：陈茵、黄颖慧、周琛、谢慰琦和杨阳。

我们有幸处在这样一个追求发展、追求机遇的新时代，我们坚信新的时代必将会赋予青年才俊们更多更好的发展机遇，愿此书为青年人更有效地度过大学时光提供帮助。



目 录

适 应 篇

第一讲 大学生活——揭开人生的新篇章	(2)
学习——不仅仅是课堂知识	(2)
生活——痛并快乐着	(3)
人际——和陌生人说话	(5)
第二讲 新生活的适应——山不过来我过去	(5)
正确认识角色的转变	(6)
培养生活自理能力	(7)
学会自我心理调适	(8)
第三讲 新的目标——今天把握航向，明天扬帆远航	(9)
认清自己	(9)
选定人生方向	(11)
人生在于规划	(12)
付诸行动	(13)
经典阅读 1：人人都可能当总统	(14)
经典阅读 2：新年新在哪里	(16)
经典阅读 3：也谈人生的意义	(17)
第四讲 新的环境——知己知彼，才能百战不殆	(19)
熟悉校园地理环境	(19)
熟悉校园的人文环境	(19)
认同你的学校和专业	(20)
经典阅读 4：大学校园生活感悟	(21)
经典阅读 5：扩招——繁荣背后的忧思	(22)



学 习 篇

第一讲 学科专业	(27)
专业——安身立命的砝码	(27)
双学位与主辅修——让人欢喜让人忧	(32)
选修课——选我所爱，爱我所选	(34)
博与专的博弈——王牌对王牌	(35)
经典阅读 6：什么课程最重要	(37)
经典阅读 7：转专业与转学	(38)
经典阅读 8：大学选专业：人文学科的价值	(40)
第二讲 学习方法	(46)
学习方法——磨刀不误砍柴工	(47)
课堂学习——三部曲	(50)
课外学习——力学笃行	(53)
经典阅读 9：引发学习兴趣的四种方法	(59)
经典阅读 10：大学：鼓鼓囊囊	(61)
第三讲 考 试	(68)
当考试走进大学	(68)
大学期末考——黎明前的黑暗	(70)
英语四六级——想说爱你不容易	(76)
大学考证热——让你考、考、考不完	(80)
经典阅读 11：四六级口语考试	(91)
经典阅读 12：英语学习网络资源	(92)

生 活 篇

第一讲 身体健康——健康生活的物质基础	(94)
合理饮食	(95)
适当运动	(101)
充足睡眠	(108)
拥抱美丽	(110)

第二讲 心理健康——健康生活的必要条件	(115)
大学生心理健康中值得重视的几个问题	(115)
大学生应如何保持心理健康	(118)
第三讲 健康消费——健康生活的重要环节	(129)
第四讲 校园安全——健康生活的重要保障	(138)
经典阅读 13: 生物钟规定健身时刻	(142)

交 际 篇

第一讲 人才：先人后才	(147)
第二讲 温暖阳光——关于友情	(151)
大学里的友情	(151)
交友绝技——提升自己	(152)
交友结构——打造人脉	(156)
经典阅读 14: 大学生社交法则	(169)
第三讲 亦师亦友——关于师生情	(170)
大学里的老师	(170)
“师”	(172)
“友”	(174)
学会感恩	(178)
经典阅读 15: 新入学的研究生如何选择导师	(179)
第四讲 回家看看——关于亲情	(182)
大学生与父母	(182)
用行动告诉父母：你爱他们！	(186)
亲情不息，动力不止	(191)
经典阅读 16: 我的父亲母亲	(191)
第五讲 恋之物语——关于爱情	(196)
大学里的爱情	(196)
校园爱情必修课	(200)
爱情加油站	(212)
永远到底有多远？——当爱走到毕业时	(215)
经典阅读 17: 不随便牵手，更不随便放手	(218)



实 践 篇

第一讲 学生干部——最小的芝麻官	(221)
认识学生干部	(221)
你适合当学生干部吗?	(223)
竞选学生干部	(224)
做好学生干部	(225)
经典阅读 18: 学生干部的“精”“气”“神”	(227)
第二讲 入党——信仰的选择	(230)
端正入党动机	(230)
大学生入党动机不纯的表现	(231)
大学生入党程序	(231)
经典阅读 19: 入党申请书范本	(234)
第三讲 社团活动——让生活更精彩	(237)
多姿多彩的社团组织	(238)
社团组织带给你什么	(240)
社团组织——我选择、我喜欢	(243)
大学生社团活动如何拉赞助	(245)
第四讲 兼职工作——睁眼看社会	(250)
兼职机会哪里找?	(250)
兼职——哪些工作值得关注	(251)
兼职，一路走好	(253)
鱼和熊掌兼顾	(255)
经典阅读 20: “黑中介”四种骗局曝光	(257)
第五讲 实习生活——就业的前奏	(259)
实习为了什么	(259)
寻找实习单位	(260)
认真对待实习	(262)
实习注意事项	(264)

未 来 篇

第一讲 八仙过海，各显神通	(265)
明确自身优势——我能行	(266)
发现自己的弱势——人无完人	(267)
进行机会分析	(269)
进行威胁分析	(270)
明确选择方向	(270)
第二讲 条条道路通罗马	(272)
花落谁家	(272)
求职择业	(274)
规划未来	(287)
经典阅读 21：英文简历常用短语	(288)
经典阅读 22：成功求职经验十日谈	(291)
经典阅读 23：面试第一问：谈谈你自己	(297)
经典阅读 24：请按一下九层	(299)
第三讲 考研——梦想的延伸	(301)
考研的战略——未雨绸缪	(301)
考研的战术——各个击破	(304)
心理素质和劳逸结合——考研成功的两翼	(314)
第四讲 留学——彼岸的追求	(316)
留学动因分析——主客观因素大对抗	(316)
留学申请——痛并快乐着	(318)
留学关——你准备好了吗？	(333)
经典阅读 25：三大通道规避留学风险	(335)



适应篇

九月，大学校园热闹非凡，年轻兴奋的面孔处处可见，新入学的同学带着对未来的憧憬开始了新的学习生活。经历了十年的寒窗苦读，熬过了漫长的黑色七月，终于盼来了那一纸大学录取通知书，开始了梦寐以求的大学生活。

迈入大学校园，面临的是一个全新的学习和生活环境。学习任务十分艰巨，既要学专业知



识，也要学专业外的知识；要学科学研究方法，也要学实验、技术操作；既要学做事，也要学做人。面对生活环境的转变，学习方式和知识结构的变化，生理的逐渐成熟和心理的迷惘疑惑，目标的迷茫，理想和现实的冲击，让很多同学都产生了困惑。大学是什么？

清华大学老校长梅贻琦先生在职演说时曾提到：“所谓大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。我们的智识，故有赖于教授的教导指点，就是我们的精神修养，亦全赖有教授的 *inspiration*。”

大学，一是一群求知欲旺盛的青年学生；二是一批真正的以学术与思想为乐的学者；三是图书馆和信息资料工具（尤其是现在的互联网）。青年人与学者，有书读，有交流，有探讨，有相互激发、碰撞与融合，就形成了大学的灵魂。^①

大学四年的宝贵时光该如何度过？学会生活、学会做人、学会学习、学会思考……或者是浪费四年的青春仅仅为了一纸文凭？在大学里面流传着“知道不知道”这么一个顺口溜：大学一年级往往“不知道自己不知道”，沉浸在开学后的兴奋之中，心比天高；大学二年级就进了一步“知

^① 姚国华：《现代大学的全面重建》，http://view.news.qq.com/a/20060711/000037_3.htm。



知道自己不知道”，可大学已过了一半；大学三年级时“不知道自己知道”，从编织玫瑰般的梦幻中开始睁眼看世界；大学四年级“知道自己知道”，从云端里落到的是实实在在的地上，用自己的双手撑一方天空，托一轮太阳了。

原香港中文大学校长金耀基曾说过：学生在大学里，实际上是学四种东西，一是学怎样读书：learn to learn；二是学怎样做事：learn to do；三是学怎样与人相处：learn to together；最后是学怎样做人：learn to be。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个正确的认识和规划。

第一讲 大学生活——揭开人生的新篇章

大学时期是人生中的黄金时期，是人生驿站，是人生的转折点。大学就是一个人生的大熔炉，在这里我们从幼稚走向成熟，我们探索人生的未来道路。走进大学，曾经单调的生活色彩变得五彩缤纷。学习：书本上的知识不再是唯一学习的途径，社团、生活、实践、朋友……处处留心皆学问；生活：走出家门，跨入校门的那一刻，我们已经半个身子踏进社会，生活从原来的三点一线变得多维丰富；人际：原来的乡音很难再听到了，取而代之的是夹着各地口音的普通话，认识不认识的人从此都要自己主动走出去说 Hello。



一、学习——不仅仅是课堂知识

在大学里很少有人监督你，很少有人主动指导你；这里没有人给你制订具体的学习目标，没有人规定你一定要考哪些证书；考试一般不公布分数、不排红榜……每个人都在独立地面对学业；每个人都该有自己设定的目标；每个人都在和自己的昨天比，和自己的潜能比，也在暗暗和别人比。在大学里，考试分数并不是衡量人的最重要的指标，人们更看重的是综合能力的培养和全面素质的提高。

高中所学的只是基础，而大学才会将你逐步培养成某方面的专业人才。在大学里人人机会均等，在这里，几乎每个人都有着辉煌过去，人人都是学习尖子，个个都是高手奇才，大家站在同一起跑线上，至于最后的结果如何，全看自己的努力。

大学的学习内容、学习方式和学习方法都和中学不同。大学学习充分体现出学习的主动性、积极性和自觉性，改变了以前以老师上课内容为中心，围绕应试目标所进行学习。在大学里，几乎是堂堂换老师，节节换教室，上课同争议，下课各分散。学习课程除了专业必修课以外，还开设了大量的选修课，同时还有各种各样的讲座、实验、实习及社会调查实践等和现代社会紧密联系的课程。自学是大学学习的主要特征，不仅上课所学的要靠你的自觉性去消化吸收，即便你整个的知识体系也要自己去补充完善，所以除了专业学习外，应适当涉猎课外知识，使自己丰富起来。

二、生活——痛并快乐着

衣、食、住、行，看似最平常、最简单的生活，突然脱离了原来的轨道，独立生活的喜悦夹杂着独立生活的艰辛，痛并快乐着。

衣

天冷了，要多加件衣服；天热了，要减少衣服；衣服脏了，要赶紧洗净晒干。这些看似简单，然而在中学时代习惯了父母在身边问寒问暖，习惯了衣服脏了随便一扔，习惯了上街购物父母买单，到了大学，一切都要自己动手，似乎有点困难了。



运动回来，满身大汗的急急冲进澡房，洗完了澡却想不起来要洗衣服，直到发现衣柜里再也找不到第二件干净的衣服才想起换下的衣服已经堆成了小山。放了半包的洗衣粉，手洗加上脚踩，浪费了无数的自来水后终于将白色衣服洗成灰色，等到晒干收进衣柜时，却发现原来两双袜子，现在各剩一只。

穿腻了中学时代统一的校服，面对大学里面五彩缤纷的流行色彩，于是乎，一时间校园里吊带装、超短裙、露背装，教室里只见无数白花花的大腿、胳膊，年轻老师上课时不知道眼睛该往哪里才不会一不小心走神。穿衣自由，但是大学校园是知识的殿堂，教室更是个严肃的地方，在合适



的地方穿合适的衣服才能更好地体现大学生的时尚品味。

食

同学生日、同乡聚会、社团活动、拿了奖学金要请客、交了男女朋友要请客，人生最离不开的就一个吃字。收到父母汇款的时候，感觉自己就像个大富翁，于是呼朋唤友，把欠上的饭局全都还上，杯筹交错，年轻气盛的你们不醉不归，校门口水煮鱼的老板脸上乐开了花。日历上翻过的页码还没过半，口袋中的银两却已所剩无几，数了数剩下的钱和剩下的日子，咬咬牙买了一箱的方便面，熬到了假期回家，面黄肌瘦的你让父母心疼不已。

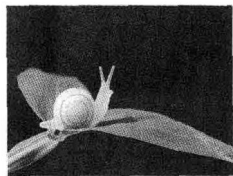


住

洗澡要排队，宿舍的卫生要自己动手整理，木板小床可能会让你一不小心从上铺掉到下铺，晚上“小强”们时常会在你身边与你亲密接触。原本在家是独占自己的一个空间，进入大学后，多了几个操着各地口音的兄弟（姐妹）分享同一个空间，要在同一个屋檐下相处四年。

行

假期回家，周末出游，少不了要买票搭车，兴致勃勃地带上行李，到了车站却发现人山人海的容不下一个立足之地，长蛇般的购票队伍已经盘了好几圈，这时才后悔为什么不提前订票。看着不时拿着票上前兜售的那些看似老实的大哥大姐们，踌躇了半天，还是经不住诱惑暗自庆幸自己可以不用排长队就买到票，可一到检票口却被告知此票无效。懊恼不已的你只好重新排上长队，却发现小包不知何时多了一个洞，里面的钱包手机早已落入别人口袋。疲惫不勘的你终于坐上了车，心里一直谨记着不要和陌生人说话，可旅途漫漫如何打发寂寞和瞌睡。对面的那个大姐看起来如此善良，还好心心地为你多带来一瓶水，心怀感激的一饮而尽，却发现自己睡意渐浓，醒来已不知身在何处。



满身豪气地背上背包，想独自闯闯这个世界，出门来却发现出行的路上步步陷阱，一不小心可能就落入骗子的圈套。因此，出行一定要时刻提

高警惕，有可能的条件下尽量多人结伴同行。

三、人际——和陌生人说话

当代大学生大都是上个世纪80年代出生的独生子女，从小万千宠爱集于一身，早已经习惯了以自我为中心。他们从小就培养起极强的自信心和自尊心，喜欢张扬个性，富于创新，但是在他们身上也缺乏兄辈们容忍、谦让、合作的品质。这就注定了在一个集体内，与其他人的相处发生困难。

读大学以前，同学们一般都是同在一个地区的，同学间充满乡音乡情，大家竞争的焦点也仅仅限于凭借自己的努力考上大学；而到了大学，班上的同学来自全国各地乃至世界各地，其语言、个性、生活习惯有较大差异，竞争也成了多方面的。



一个心理专家曾说过：“当代大学生的成长就好比一棵树，一个枝桠叫做竞争，一个枝桠叫做帮助与合作，两个枝桠理应长得不相上下，但现状是前者长得茂盛，后者却长得很单薄。”提倡竞争是需要的，更必要的是，我们还要学会如何与人合作，如何相互帮助，更好地珍惜友谊。这就要求交往方式要有所转变。要消除交往中羞怯情绪，培养交谈中“说”与“听”的技能；要做到相互了解，相互适应，要提倡主动交往；同学间要相互尊重，相互关心，为人要诚恳热情，待人宽律己严，大事讲原则，小事讲风格；注意提高个人修养水平，养成良好的行为习惯，培养全方位的交际能力和处事艺术。

第二讲 新生活的适应——山不过来我过去

《古兰经》上有一则故事：一位大师隐居几十年练就了“移山大法”，一天，有人找到大师，请他当众表演一下，大师对着一座山念念有词，然后大声叫道：“山过来，山过来……”可那座山仍岿然不动。大师于是走向了那座山，说道：“山不过来，我就过去吧，这就是移山大法。”



从中学时代走来，每一个大学新生所面临的都是一个全新的世界。无论是自然环境还是社会环境，无论是个人目标还是社会期望，都发生了很大的变化。由于环境的变化，知音难觅的孤独、中心地位的失落和强烈的自卑心理是导致大学新生适应困难的重要因素。如果你能够随着外在环境的变异而调整适应能力，要比一厢情愿地抛出自我的呐喊等待回响，要来得有智慧多了。



一、正确认识角色的转变

社会是个“舞台”，每个人都是个“角色”。人的社会角色不时会转换，由中学生变成大学生，这便是一种角色转换。社会角色转换了，可是有的人的角色意识仍是旧的，已是大学生了却仍像个中学生。

随着角色的转变，学习方法也应该有所变化。大学里强调自学，学习方式与中学大不相同，有的同学不了解这点，上课不做笔记，课后不复习，悠闲得很；还有的同学承袭过去在高中阶段的学习方法，即使勤奋用功可能也难以获得能力的全面提高，这在大学新生里是相当普遍的现象。大学的学习方法与中学有很大不同，比如，不再是老师追着学生，而是要学生主动求教老师；大量的时间需要自己去安排，而不是被老师占有；要学会研究性学习，善于发现和提出问题，等等。大学的学习是变被动为主动，并非仅仅是听课和读教科书，和老师同学讨论、阅读参考书目、听学术讲座等等，都是学习，关键是要充分利用这些校园中的特殊资源，并将学到的知识很好地整合。从旧的学习方法向新的学习方法过渡，这是每个大学新生都必须经历的过程。正确认识到角色的改变，尽早做好思想准备，适应新的学习方法，就能较好地、顺利地度过这一阶段，少走弯路，减少心理压力，促进学业成绩的提高。

出名的演员有句共同的箴言：进入角色才能演好戏。角色转换需有个过程，但三四周也就够了，不能过长。要是你发觉自己生活、学习懒散了，情绪易起伏了，应好好反思一下：我实现了角色转换没有？这会大大地帮助你拥有正常情绪的。大学生活是人生道路定向的阶段，将来向哪个领域发展，在这个阶段就基本定下来了，一定要记住自己扮演的角色，堂堂正正地演好它。