

刘荣莉 著

进入大学 要读的第一本书

Freshmen's Guide

送给自己大学生活的第一份厚礼
完美大学生活攻略宝典



刘荣莉 著

进入大学 要读的第一本书

Freshmen's Guide

送给自己大学生活的第一份厚礼
完美大学生活攻略宝典



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

进入大学要读的第一本书 / 刘荣莉著. —武汉: 武汉出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5430-4277-3

I. 进… II. 刘… III. 大学生—入学教育 IV. G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第110995号

书 名: 进入大学要读的第一本书

编 著: 刘荣莉

策 划: 梁霄羽

责任编辑: 万洪涛

特约编辑: 张 英

封面设计: 回归线视觉传达

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www. whcbs. com E-mail: wuhanpress@126. com

印 刷: 三河市华业印装厂 经 销: 新华书店

开 本: 940mm×1260mm 1/32

印 张: 16. 25

版 次: 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

定 价: 23. 80元

版权所有 侵权必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。



恭喜你成功地通过高考！

在即将进入大学开始全新生活的这一刻，你准备好了么？

你已经不再是依赖父母的孩子，你要独自面对学习、生活。

你会开心欣喜，也会焦虑恐慌。你要经历严酷的军训、紧张的考试、艰难的抉择和波动的感情。除此之外，还有很多惊喜和困难在等着你。

“凡事预则立，不预则废。”

翻开本书，你将了解到大学校园生活的方方面面，掌握许多实用的知识技能，轻松应对学习生活中的各种困难，并从中得到有益的启发。

相信你的大学生活会因为本书更加精彩。







清華經管學院

Tsinghua SEM



公共管理學院

SCHOOL OF PUBLIC POLICY & MANAGEMENT



自強不息

厚德載物

五十四屆畢業五十周年立石
二零零四年四月

中國人民的美國朋友
埃德加·斯諾
之墓

景劉英一九七〇年十二月廿三日

IN MEMORY OF EDGAR SNOW
AN AMERICAN FRIEND OF THE CHINESE PEOPLE
1905—1972

目 录

第一章 走进大学校园

坐上隆隆的火车,我们离开了熟悉的家乡,带着梦想到远方的城市求学。新的城市,新的学校,新的朋友……在前方等待着我们。作为新大学生,我们在迷茫中寻找着自己新的方向,对未来的生活充满着期待和渴望。对于刚入学的我们来说,大学里的生活是新奇的,让我们感到兴奋。而这四年的生活也将是我们生命蓝图中非常重要的一笔,会影响我们的一生,我们只要做好规划,就能充实地度过这重要的四年。

第一节 生活用品购置全攻略 / 2

第二节 自己的事情自己做——培养自己的生活自理能力 / 3

第三节 我的银子我做主——培养良好的消费习惯 / 5

第四节 我有好习惯 / 10

第五节 我们的大学四年会是怎么样的 / 12

第六节 关于助学金 / 13

第七节 大学生的助学贷款 / 15

第二章 大学里的变奏曲——我们的军训

军训,总是让同学们又爱又怕,不知道该怎么来面对。其实并不

是只有我国的大学生在进入大学后会有军训,在全球的大部分国家,大学生都必须参加军训。很多学校是在大一新同学开学后不久就会安排军训,也有的学校把军训的时间安排在大一之后的暑假。一个教官曾经在军训动员誓师大会上说:“在军训的日子里,你们已经不再是学生,你们只是军人;这里只存在服从,没有权利说不!”所以不要忘了,那时的我只是一名新兵,我们能做的只是服从命令。

第一节 为什么要军训,你困惑吗 / 22

第二节 军训必备物品大全 / 24

第三节 军训中的小贴士 / 25

第四节 军训饮食 / 27

第五节 军训内容大全 / 28

第六节 进行实弹射击的注意事项 / 29

第七节 军训大考验之拉练篇 / 30

第八节 在队列练习中常见的队列术语 / 31

第九节 军训中常见的身体问题 / 32

第十节 军训的自身保健小窍门 / 34

第三章 上大学后的心理转变

进入大学以后,一切都是那么的新鲜而有趣,只有我们在心理上做好了转变的准备,才能顺利地融入大学生活之中。而如今,大学生的心理问题已经不能忽视,据北京高校学生心理素质教育研究课题组的一项调查显示,北京市有16.5%的大学生存在中度以上的心理卫生问题,其中女生的心理健康差于男生,低年级学生差于高年级学生,农村学生差于城市学生,来自边远山区的学生存在心理问题的比例最高,为19%。

- 第一节 做一名大学生,你准备好了吗 / 38
- 第二节 你的身心健康吗 / 40
- 第三节 我有我的情绪 / 43
- 第四节 挫折——在我们面前的一座山 / 44
- 第五节 有时我们也会抑郁 / 46
- 第六节 自觉调整情绪小贴士 / 47

第四章 学习,还是我们的生活重心

迈入大学校园后,我们面临的是一个全新的学习和生活环境,在刚入学时由于高考的压力已经解除了,很容易让同学们放松下来,但是我们要清楚地知道,上大学最主要的目的还是学习。大学是知识的海洋,在大学里我们既要学专业知识,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。大学里的学习,也许会成为我们这一生最后一次正规学习的机会,我们一定要好好把握这段时间,让我们不辜负这十几年的寒窗。

- 第一节 中学、大学,已经有很大不同 / 52
- 第二节 说说我们的学分制 / 54
- 第三节 我的课程我做主 / 55
- 第四节 你会学习吗 / 58
- 第五节 正确面对你的专业 / 60
- 第六节 扬起学习的风帆 / 61
- 第七节 学习,你找到适合自己的方法了吗 / 62
- 第八节 大学里的课堂学习 / 64

- 第九节 关于电子教案 / 67
- 第十节 图书馆——我们的知识宝库 / 68
- 第十一节 令人又爱又恨的双学位 / 69
- 第十二节 大学里的考试,还是我们的命根儿 / 71
- 第十三节 期末考试不能小觑 / 72
- 第十四节 必须重视的英语四、六级考试 / 74
- 第十五节 不得不说的英语四、六级机考 / 78
- 第十六节 学习英语的小窍门 / 82
- 第十七节 大学里的考证,让人欢喜让人忧 / 84
- 第十八节 热门考证大全 / 86

第五章 多彩的校园文化生活

走进校园后,除了学习之外,我们还会拥有丰富多彩的校园生活。这多彩的生活将会从各个角度影响我们的一生,更会在当下的一刻充实我们的生活,丰富我们的人生,学会在现实当中独立地与同学、与老师以及其他他人相处。校园里的文化生活是我们日常学习的点缀,让我们在为人处事、处理问题、心理承受能力上都有着很大的提高。而在迈入社会后,曾经发生在校园里的事情会让我们回味无穷,感慨良多。

- 第一节 宿舍是你的另一个家 / 108
- 第二节 充足的睡眠是旺盛精力的保证 / 111
- 第三节 大学里一定要听的专业讲座 / 113
- 第四节 大学里别样的人际关系 / 115
- 第五节 和同学交往的原则 / 116
- 第六节 和同学交往的技巧 / 118

- 第七节 人际交往,细节很重要 / 119
- 第八节 怎么交朋友 / 121
- 第九节 美好的师生情谊 / 122
- 第十节 正确面对你的政治信仰 / 123
- 第十一节 大学生入党的程序 / 125
- 第十二节 校园中常见的社团 / 128
- 第十三节 社团能给你带来什么 / 130
- 第十四节 怎样选择才能让社团点亮你的生活 / 132
- 第十五节 怎么给社团活动拉赞助 / 134
- 第十六节 校园里的网络生活 / 138
- 第十七节 校园安全——我们生活的基本保障 / 139

第六章 恋爱中的同学们

爱情是美好的,是人类情感中永恒的话题。我们可以从绘画、音乐、诗歌、雕塑等各个艺术形式中感受到爱情的美好,因为爱情是这些艺术形式灵感的源泉。我们向往爱情,我们赞美爱情,我们期盼爱情,我们希望爱情持久。大学里的爱情更是透着浪漫与朦胧,让我们在拥有着美好的青春时,谱写着属于自己的情感篇章。我们希望我们的爱情能轰轰烈烈,同样也希望我们的爱情能天长地久,可有时,我们也会像阿波罗与达芙妮一样哀婉无奈。但这又怎样呢?这是我们的青春路程。

- 第一节 我们的爱情,究竟是什么 / 146
- 第二节 承担爱的责任 / 147
- 第三节 男生如何让自己更有魅力 / 149
- 第四节 女生如何让自己更有魅力 / 150

- 第五节 恋爱中的误区 / 151
- 第六节 求爱小技巧 / 153
- 第七节 拒绝对方的正确方法 / 155
- 第八节 树立正确的恋爱观 / 156
- 第九节 如果失恋了怎么办 / 158
- 第十节 当爱情遭遇毕业 / 161

第七章 校园中的社会实践

校园就是一个小社会,在校园里我们也可以有很多进行社会实践的机会。除了勤工助学,做学生班干部也是锻炼自己的机会。当然,这些机会不会凭空出现在你的眼前,如果你想在校园中有所作为,还需要自己去寻找机会,争取机会。同样,并不是所有的机会都适合自己,我们要结合自己的性格特点,有针对性地进行选择。这种社会实践虽然是在校园中,同样也能增长我们的见识,丰富我们的阅历,为今后走出校园步入社会打好基础。

- 第一节 校园里所提供的勤工助学的机会 / 164
- 第二节 说说做学生干部 / 165
- 第三节 大家对学生干部的期望 / 166
- 第四节 作为一名学生干部,需要具备哪些能力 / 168
- 第五节 竞选学生干部 / 170

第八章 校园外的社会实践

在校园中,我们经常会接触到和社会打交道的社会实践活动,这是我们睁眼看社会的一个重要方式,是我们和社会最直接的接触。这

种接触是以做兼职工作的形式来实现的。在这样多元化的社会中,同学们所能做的兼职的种类越来越丰富。据《中国青年报》做的调查显示,现在同学们做兼职的首要目的,35.6%的同学是为了锻炼个人能力,34.9%的同学是为了增加社会经验,25.8%的同学做兼职是为了赚钱。而其中24.0%的同学则表示在选择兼职工作的时候只要能挣到钱,其他无所谓。

- 第一节 家教,大多数同学的选择 / 174
- 第二节 去公司,过真正的实习生活 / 175
- 第三节 其他的兼职机会 / 178
- 第四节 这些兼职,并不适合我们 / 180
- 第五节 做兼职的注意事项 / 181
- 第六节 做兼职,但别抛弃学习 / 183
- 第七节 警惕传销 / 184

第九章 走出校园的准备

时光如箭,一转眼大学四年就已经匆匆过去,到了毕业的时候了。毕业,是我们人生一个阶段的结束,同时也意味着另一种生活的开始,在这个人生的十字路口,这时的选择会影响到一个人的一生。找工作、出国、考研、创业……这些选择都是需要做出认真的思考而后慎重地决定的。只是这种选择还是要尽早做出,只有早些做出选择,才能更好地把握时机,掌握主动,让我们在下一段的人生旅途中走得轻松一些,自在一些。

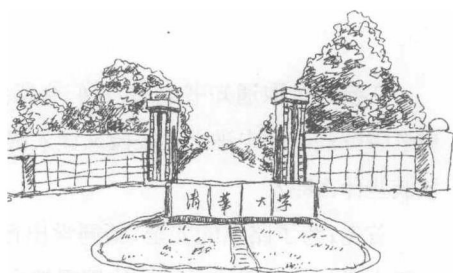
- 第一节 毕业了,你的路通向何方 / 194
- 第二节 到社会上去历练我们的人生 / 195

第三节 风雨兼程话考研 / 202

第四节 在异国他乡求学 / 222

第五节 大学生创业 / 237

第六节 考公务员 / 241



第一章 走进大学校园

坐上隆隆的火车，我们离开了熟悉的家乡，带着梦想到远方的城市求学。新的城市，新的学校，新的朋友……在前方等待着我们。作为新大学生，我们在迷茫中寻找着自己新的方向，对未来的生活充满着期待和渴望。对于刚入学的我们来说，大学里的生活是新奇的，让我们感到兴奋。而这四年的生活也将是我们生命蓝图中非常重要的一笔，会影响我们的一生，我们只要做好规划，就能充实地度过这重要的四年。