

# 亲历

# 康博恩

*Enjoy your campus*

——大学新生完全手册

主 编 傅安洲 杨永才  
副主编 王林清 帅 斌 王 甫  
卢文忠 刘世勇 黄 海

# 亲历

# 康博思

Enjoy your campus

——大学新生完全手册

主 编 康博思 编著者

编 审 王树德 编 审 王 强

审 定 康博思 编 审

# 亲历康博思

(*Enjoy your campus*)

——大学新生完全手册

中国地质大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

亲历康博思——大学新生完全手册/主编:傅安洲,杨永才;  
副主编:王林清,帅斌,王甫,卢文忠,刘世勇,黄海. —武汉:  
中国地质大学出版社,2004.12

ISBN 7-5625-1844-0

I. 亲…

II. ①傅…②杨…③王…④帅…⑤王…⑥卢…⑦刘…⑧黄…

III. 康博思-大学新生-完全手册

IV. G645

亲历康博思  
——大学新生完全手册

|     |     |     |     |  |
|-----|-----|-----|-----|--|
| 主 编 | 傅安洲 | 杨永才 |     |  |
| 副主编 | 王林清 | 帅 斌 | 王 甫 |  |
|     | 卢文忠 | 刘世勇 | 黄 海 |  |

责任编辑:张华

责任校对:张咏梅

出版发行:中国地质大学出版社(武汉市洪山区鲁磨路388号) 邮编:430074

电话:(027)87482760 传真:87481537 E-mail:cbb@cug.edu.cn

经 销:全国新华书店

<http://www.cugp.cn>

开本:850毫米×1168毫米 1/32

字数:350千字 印张:13.25

版次:2004年12月第1版

印次:2004年12月第1次印刷

印刷:湖北恒泰印务有限公司

印数:1—10 000册

ISBN 7-5625-1844-0/G·40

定价:20.00元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

# 大学从把握自己开始 成功靠日积月累实现

(序)

作家柳青曾说：“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。”刚刚进入大学学习的年轻朋友，并不能说因为走对了关键一步，就可以高枕无忧了。应该说人生才刚刚开始，还有更要紧的几步等着大家。

在我幼年时就立志找矿建设祖国，所以1948年报考了北京大学地质系。当时，北京大学地质系的学习条件和环境极佳，荟萃了中国一流的地质学家，教授们的授课精彩纷呈；师生关系也很融洽，在日常交往和野外实习中，耳濡目染，学到了许多为人治学的道理。后来到莫斯科地质勘探学院学习，又幸得名师，所受的训练及所得，确立了我一生的研究方向。大学阶段使我立下报国之志，练就报国之能，这使我的一生过得非常的充实和幸福，没有辜负老师的教诲和人民的培养。

应该说，我所走过的紧要几步很顺利。建国之初，百废待兴，人民热情高涨，惟恐所学不深；又有名师耳提面命，不敢稍有懈怠。走过紧要几步，是身不由己，所以，有人说我们这一代人没有经历现在年轻人选择的乐趣。

现代的年轻人是幸运的，有许多选择的机会。但选择不免带来犹疑和徘徊，把握自己，显得尤为重要。进入大学，不一定意味着知道在大学里如何学习和生活，我从教50年来，目睹一批一批学生的成长，他们人生的差别，可以说是从大学开始的。这其中，有教育者的责任，也有学生自己的原因。在教育不断走向大众化的今天，在不断强调学生主体地位的时候，年轻的朋友们，更应好

好把握自己。

把握自己,首先要把握前进的方向。社会主义大学的任务是培养社会主义事业的建设者和接班人,学生成长的目标是“四有”新人。同样的目标,不同的人可能有不同的理解,但每个人都应想一想,我怎样才能成为对祖国和人民有用的人,因为个人的幸福和人民的幸福是密不可分的。其次,还要想一想,我如何成为对祖国和人民有用的人,如何使自己的兴趣和爱好与国家的需要结合起来,如何调整自己的兴趣和爱好。明确了方向,才不会迷失。

把握自己,要从每一天做起。年轻人有宏大的志向,可是往往难于理解,大事实是一点一点做成的。名家大师们更多的时候是在试验室、在图书馆默默耕耘,而在电视上侃侃而谈,只是他们人生的一个瞬间。旺盛创造力,是无数次求索中仅存的硕果。对学生来说,除了学习、思考、实践,没有别的捷径奠定成功的基础。一天的松懈,可能补得回来,但如果形成习惯,或由于松懈失去了学习的节奏,那么,可能失去成功的机会。任何成就都是持久努力的结果。

我校长期重视学生的教育和管理工 作,在实践中培养出一支专家型的学工队伍。老师们把教育实践中的经验总结提升,写成这本大学生生活导读性的辅导教材,相信对于当代大学生开始富有成效的大学生活非常有帮助。我衷心希望,年轻的朋友们与你们的老师一起,开启更加多彩的大学历程。

是为序。

  
2004.9.14

(中国科学院院士、中国地质大学校长)

## 前言

作为一本书的前言，免不了要交代编写的缘由，对于本书而言，这恰恰是一个有意义的话题。这让我们思考我们作为教师的真正职责所在。

我们小心翼翼地陈述一个个事实，诚恳地表达我们对事物的理解；同时，我们又暗示你们，对于任何一个事物或问题，都不可能只有一个答案。我们只是从一个角度、一个纬度、一个层次把我们认知的东西呈现于此，供你们选择，引你们深入，助你们收获。我们并不认为我们比谁更高明。作为当代大学生的你们，思维更加敏捷，观念更加日新，你们有着强烈地认识世界的渴望和表达认知的愿望，这引导你们喜欢、习惯按照自己的方式去理解世界、去表达你们的理解，我们试图在此时切入，作为你们认知的伴侣。

在一个完整的教育体系中，我们和你们一样，只是这个复杂体系中的一分子。正如你们作为新生有很多问题一样，我们同样带着这些问题在实践中实践，去履行一个教师应有的职责。我们相信，如果这个社会的每一个人都按照规则履行了自己的职责，这将是一个和谐的社会。我们的工作以“轮回”的方式体现价值，而你们呢，仿佛“过客”，你们的离去成为我们小节的理由。我们仿佛就是一个个拿着印章，拿着理想、信念、真理、知识、荣誉、技巧、方法等人生的一切必需品的“店主”，你们从一个方向来，到一个方向去，拿着盖有印章的一张纸（文凭、毕业证书）和选择的“生存必需品”继续前行。我们的责任、良知使我们总是担心：这个印章能延伸你们成功的路么？你们从这个印章中吸取了多少支撑起未来的力量？你们四年在“康博思”中选择了什么，你们将带走什么？我们总希望唤醒你们，在色彩斑斓的大学校园里，你们是真正的主

人,自己的主人。这暗合一条自然法则:种瓜得瓜、种豆得豆。本书试图引导你去种,而至于瓜还是豆,由你们决定,由你们收获。我们也总是期待你们去思考,在那么多的选择当中,什么是最好的,什么是最适合自己的,什么是必须放弃的;而为了实现自己的人生目标,又该怎样去磨砺品性,学习技能,从而信心百倍地过好每一天。

本书共分规划康博思、康博思的主旋律、课余康博思、色彩康博思、康博思的关怀五个部分。本书从你新进入大学最可能遇到的问题入手,引导你思考“为什么上大学”、“怎样上大学”、“做怎样的大学生”,帮助你确立规划大学学习生活的正确观念并做出时间安排,从而赢在新起点,成为主动的学习者和时间的宠儿;帮助你认识专业学习的奠基作用,逐步懂得选择一种什么样的专业就选择了一种什么样的学习方式、思维方式和生活方式,从而定好学习的“主调”、掌握好学习的“韵律”,做专业学习的主人;帮助你在懂得了专业学习是大学生活的主旋律后,确立课余生活的质量观,逐步理解大学生这一身份本身就是一种资源,从而尽快融入校园体系,学会利用学校资源服务自我,成为校园的主人;帮助你以正确的心态对待在色彩斑斓的大学生活中所遇到的各种苦恼和困惑,从而学会用好情感“调色板”、掌控好心理压力“调适器”,使自己始终处于身心健康的和谐状态;帮助你学会让你生活得更好的小窍门和处理可能遇到的紧急问题,从而顺心、开心地度过大学生活的每一天。在每一章里面,我们从“认识现在的我”开始,以“反刍”结束,帮助你围绕本章主题审视自我,提升自我。

当你们认真看完本书,从娓娓道来的语句中,细心的你们可能感知,这是一本年轻的老师写给年轻的学子们的书。的确,我们作为学生工作的一分子就生活在你们的身边。本书更大意义上是写给新学子的,但同样值得你们珍惜大学四年甚至更长时间;本书更多是针对中国地质大学的学子们而写的,但同样普适于任何一所

大学的学子们。本书针对新生进校后可能遇到的诸多问题而展开,但一本书不可能穷尽一切问题,由于我们能力所限,我们只是有了一个善意的开始,尚需要你们自己去实践,去探索,去积累,去开启人生新的起点。我们祝福你们。

《亲历康博思》编写组

2004年9月·南望山下

注:“康博思”是“campus”的谐音,意为“大学校园”,之所以这样音译,还隐含“大学校园是健康生活、博学慎思的地方”的意味。

# 目 录

## 第一部分 规划康博思

|                      |      |
|----------------------|------|
| 第一章 赢在新起点 .....      | (3)  |
| 认识现在的我 .....         | (4)  |
| 镜像：“加把劲”与“松口气” ..... | (5)  |
| 镜像归因：“断奶期”的困惑 .....  | (8)  |
| 大学与人生 .....          | (11) |
| 你身在人生旅途中的何处？ .....   | (13) |
| 找出你上大学的理由 .....      | (15) |
| 学生，以学习为生 .....       | (18) |
| 积极规划你的生涯 .....       | (19) |
| 达成生涯目标的八大步骤 .....    | (21) |
| 你真的有兴趣吗？ .....       | (23) |
| 你能变围墙为桥梁吗？ .....     | (27) |
| 你最大的敌人是自己？ .....     | (28) |
| 认清你的障碍 .....         | (29) |
| 失败了也会有收获 .....       | (31) |
| 心像摹想 .....           | (32) |
| 永无止境的路 .....         | (34) |
| 反刍 .....             | (36) |
| 第二章 做个主动的学习者 .....   | (38) |
| 认识现在的我 .....         | (39) |
| 你为什么而学习？ .....       | (40) |
| 确认你的价值观念 .....       | (42) |
| 探究学问的三大境界 .....      | (44) |
| 为你的价值观充电 .....       | (45) |

|                           |             |
|---------------------------|-------------|
| 愿你心想事成！ .....             | (46)        |
| 直面你的观念阻碍 .....            | (47)        |
| 你属于哪一人格类型？ .....          | (49)        |
| 多元学习型态(多元智能) .....        | (50)        |
| 七种学习型态 .....              | (53)        |
| 你是主动的学习者吗？ .....          | (54)        |
| 主动源于目标 .....              | (57)        |
| 做个“E学生” .....             | (61)        |
| 距离你的目标有多远 .....           | (63)        |
| 怎样才算是好计划？ .....           | (64)        |
| 计划一个短期目标 .....            | (65)        |
| “行动”才是关键 .....            | (67)        |
| 投资你的学业 .....              | (67)        |
| 成本效益分析 .....              | (68)        |
| 我个人的契约书 .....             | (69)        |
| 反当 .....                  | (70)        |
| <b>第三章 做时间的“宠儿” .....</b> | <b>(73)</b> |
| 认识现在的我 .....              | (74)        |
| “宠儿”or“弃儿” .....          | (75)        |
| 你的发条上紧了吗？ .....           | (76)        |
| 时间就像海绵 .....              | (78)        |
| 检查你的时间“账单” .....          | (80)        |
| 你的问题出在哪里？ .....           | (83)        |
| 拖拖拉拉问题多 .....             | (83)        |
| 改变你的拖延习惯 .....            | (85)        |
| 先了解你的生理周期 .....           | (87)        |
| 时间管理模型图 .....             | (88)        |
| 时间管理的步骤和方式 .....          | (89)        |
| 日程表上要有余地 .....            | (94)        |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 从容度日的九种方法 .....    | (95)  |
| 个人效率手册 .....       | (96)  |
| 规定日程安排外的其他选择 ..... | (96)  |
| 养成珍惜时间的好习惯 .....   | (100) |
| 学习时请保持清醒 .....     | (102) |
| 反刍 .....           | (104) |

## 第二部分 康博思的主旋律

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 第四章 定好学习的“主调” ..... | (109) |
| 认识现在的我 .....        | (109) |
| 专业兴趣是最好的老师 .....    | (110) |
| 怎样培养专业兴趣 .....      | (111) |
| 为发展专业兴趣支招 .....     | (112) |
| 你真的要转专业吗? .....     | (116) |
| 学会学习 .....          | (121) |
| 走出“挂科”的烦恼 .....     | (134) |
| 你来当老师 .....         | (136) |
| 反刍 .....            | (138) |
| 第五章 掌握学习的“韵律” ..... | (141) |
| 认识现在的我 .....        | (141) |
| 进入学习状态 .....        | (142) |
| 提高注意力 .....         | (144) |
| 选择性注意 .....         | (147) |
| 选择性注意策略 .....       | (148) |
| 如何培养良好的选择性注意 .....  | (149) |
| 学会倾听 .....          | (150) |
| 有效倾听的策略 .....       | (151) |
| 你上课时的听讲模式 .....     | (154) |
| 不懂就问,举起手吧! .....    | (154) |

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| 提问前的准备工作·····           | (156)        |
| 阅读,是一件快乐的事·····         | (158)        |
| 你的阅读能力怎样?·····          | (159)        |
| 五步阅读法·····              | (161)        |
| 三步阅读法·····              | (166)        |
| 其他阅读方法·····             | (168)        |
| 如何有效率地做课堂笔记·····        | (169)        |
| 做好一份笔记的建议·····          | (171)        |
| 课堂笔记的整理·····            | (172)        |
| 了解记忆·····               | (175)        |
| 怎样增进记忆力·····            | (176)        |
| 反刍·····                 | (180)        |
| <b>第六章 表达你懂了多少·····</b> | <b>(184)</b> |
| 认识现在的我·····             | (184)        |
| 分数所代表的意义·····           | (189)        |
| 世间最可怜的是犹豫不决的人·····      | (192)        |
| 弄清楚你所要参加的考试·····        | (192)        |
| 准备考试:按部就班策略·····        | (195)        |
| 参加学习小组吧!·····           | (201)        |
| 校友、学友,是你走不出的背景·····     | (204)        |
| 同伴小组的特点和优势·····         | (205)        |
| 考试的计划·····              | (208)        |
| 考试分析师·····              | (211)        |
| 不同科目的考试策略·····          | (215)        |
| 对考试的及时总结·····           | (218)        |
| 撰写论文的步骤·····            | (219)        |
| 消除自我表达、撰写论文的障碍·····     | (225)        |
| 审视你的表达能力·····           | (228)        |
| 表达的诚信·····              | (228)        |

|         |       |
|---------|-------|
| 反刍..... | (229) |
|---------|-------|

### 第三部分 课余康博思

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| <b>第七章 融入校园体系.....</b>   | <b>(235)</b> |
| 认识现在的我.....              | (236)        |
| 身份认同感.....               | (240)        |
| 大学归属感.....               | (242)        |
| 你是校园的主人.....             | (243)        |
| 关于老师.....                | (243)        |
| 认识学生工作队伍.....            | (245)        |
| 不一样的班主任.....             | (248)        |
| 让老师生气的行为.....            | (248)        |
| 融入新的同学关系.....            | (250)        |
| 熟知学校规章制度.....            | (251)        |
| 你应充分利用的学校资源.....         | (252)        |
| 主动寻求个性化服务.....           | (258)        |
| 融入校园课余活动体系.....          | (260)        |
| 跨越障碍.....                | (262)        |
| 反刍.....                  | (264)        |
| <b>第八章 烹调课余生活大餐.....</b> | <b>(266)</b> |
| 认识现在的我.....              | (266)        |
| 值得品味的课余生活.....           | (267)        |
| 如何才能加入中国共产党.....         | (269)        |
| 社会工作的吸引力.....            | (271)        |
| 参加社会工作去.....             | (272)        |
| 社会工作影响学习么.....           | (273)        |
| “天平”失衡后.....             | (274)        |
| 谁是天生的学生干部?.....          | (275)        |
| 谁的锻炼机会多?.....            | (276)        |

|              |       |
|--------------|-------|
| 学生干部素质培养“真经” | (277) |
| 给自己做一个明确的选择  | (278) |
| 社会实践入门       | (278) |
| 社会实践的魅力      | (280) |
| 你的身份资源       | (281) |
| 作出自己的决定      | (282) |
| 社会实践的心态      | (282) |
| 社会实践的内容      | (282) |
| 社会实践的步骤      | (283) |
| 写一份精彩的实践报告   | (285) |
| 了解课余科研体系     | (286) |
| 参加课余科研的“学问”  | (288) |
| 立项落选也有启示     | (289) |
| 学术竞赛备选“菜单”   | (289) |
| 课余生活的美味“零食”  | (298) |
| 反刍           | (299) |

## 第四部分 色彩康博思

|             |       |
|-------------|-------|
| 第九章 情感“调色板” | (303) |
| 认识现在的我      | (303) |
| 想家的时候       | (304) |
| 同桌的你        | (307) |
| 君子之交        | (308) |
| 你的友情如何      | (309) |
| 学会交友        | (310) |
| 师生之情        | (314) |
| “康博思”爱情溯源   | (316) |
| 为学生爱情“把脉”   | (319) |
| 成熟的爱情观      | (324) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 反刍.....             | (326) |
| 第十章 心理压力“调适器”.....  | (328) |
| 认识现在的我.....         | (328) |
| 回首压力.....           | (330) |
| 走进大学“压力群”.....      | (330) |
| 压力与心态.....          | (334) |
| 压力宜解不宜积.....        | (337) |
| 缓解压力的妙招.....        | (339) |
| 警惕,大学生心理危机!!! ..... | (341) |
| 心理咨询的“庐山”真面目.....   | (346) |
| 走进心理咨询室.....        | (350) |
| 中国地质大学咨询中心简介.....   | (351) |
| 反刍.....             | (352) |

## 第五部分 康博思的关怀

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 第十一章 让你生活得更好的小窍门..... | (357) |
| 认识现在的我.....           | (357) |
| 日常生活篇.....            | (358) |
| 重要的早餐.....            | (360) |
| 校内就餐.....             | (361) |
| 武汉名特小吃.....           | (362) |
| 服装购买.....             | (363) |
| 出行.....               | (363) |
| 做个生活好管家.....          | (363) |
| 做个悠闲的新生.....          | (366) |
| 额外收入.....             | (367) |
| 管理好你的钱包.....          | (370) |
| 在宿舍可能遭遇的不妙情况.....     | (372) |
| 在教室可能遭遇的不妙情况.....     | (372) |

|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| 图书馆——被盗的高发区·····            | (373)        |
| 自行车——经常易主·····              | (374)        |
| 失物招领·····                   | (374)        |
| 识破校园生活陷阱·····               | (375)        |
| 通讯及网络篇·····                 | (377)        |
| 买台电脑去·····                  | (380)        |
| 网络生活·····                   | (381)        |
| 休闲娱乐篇·····                  | (384)        |
| 反刍·····                     | (389)        |
| <b>第十二章 紧急问题不发愁·····</b>    | <b>(391)</b> |
| 认识现在的我·····                 | (391)        |
| 紧急电话号码·····                 | (392)        |
| 如果你病了·····                  | (393)        |
| 发生盗窃案件怎么办? ·····            | (394)        |
| 火灾自救·····                   | (396)        |
| 警惕校园骗子·····                 | (396)        |
| 身份证、学生证、校园卡不慎遗失怎么办? ·····   | (398)        |
| 学生公寓的公共设施坏了怎么办? ·····       | (400)        |
| 突然停电、停水怎么办? ·····           | (400)        |
| 意外不能参加考试怎么办? ·····          | (401)        |
| 与教职员工产生的问题·····             | (401)        |
| 过量饮酒·····                   | (402)        |
| 当你的同学遭受挫折,有出走、自杀可能时怎么办····· | (403)        |
| 反刍·····                     | (404)        |
| 后记·····                     | (405)        |
| 主要参考文献·····                 | (407)        |