

大学生

生存指南

经 铭◎主编



大学

你求学的最后一站

原中国大学生创业第一人

经 铭 帮助全国三千万学子成长成才



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

大学生创业革命的先行者

经铭
主编

大学生 生存指南



知识产权出版社
全国百佳图书出版单位

内容提要

本书几乎囊括了大学生活的每一个细节,对90后大学生的生活掌控历练、知识积累与学习方法指导、人际交往与人脉开发、自我定位与实战能力磨砺,以及大学毕业之际生存方式选择与相关技能培养等方面,以一个“过来人”的身份做了最详尽的阐述与揭秘。

本书是90后的新科大学生、大学校园里懵懂度日的浪迹者,甚至走出大学但怀有忧患意识、更有着家庭和社会责任感及使命感的有志青年们成长与成才的必读书目。

责任编辑:陈晶晶

图书在版编目(CIP)数据

大学生生存指南/经铭主编. —北京:知识产权出版社,2012.10

ISBN 978-7-5130-1520-2

I. ①大… II. ①经… III. ①大学生—学生生活—指南

IV. ①G645.5-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第214693号

大学生生存指南

DAXUESHENG SHENG CUN ZHINAN

经 铭 主 编

出版发行: 知识产权出版社

社 址: 北京市海淀区马甸南村1号

网 址: <http://www.ipph.cn>

发行电话: 010-82000860 转 8101/8102

责编电话: 010-82000860 转 8391

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

版 次: 2012年11月第1版

字 数: 281千字

ISBN 978-7-5130-1520-2/G·516 (4372)

邮 编: 100088

邮 箱: bjb@cnipr.com

传 真: 010-82005070/82000893

责编邮箱: shiny-chjj@163.com

经 销: 新华书店及相关销售网点

印 张: 15

印 次: 2012年11月第1次印刷

定 价: 32.00元

出版版权专有 侵权必究

如有印装质量问题,本社负责调换。

前言

尊敬的读者朋友：

非常感谢您能阅读这本书！我出生在长江中下游的美丽水乡——江苏扬州。如诗如画的古城扬州为历代文人骚客所推宠，烟花之地更令无数才子佳人流连忘返，古运河畔，绿色葱葱，碧波荡漾，素有“鱼米之乡”之称。这块人杰地灵的沃土养育了无数的名人才子，古有画坛怪杰郑板桥，近有诗人朱自清、国家领导人江泽民……

我的祖祖辈辈都是农民，而今，我也还是农民。但，不同的是，我是一个新时期的“新农民”，在这片广阔的田野上，重新实现我的理想和追求。

年少时我特别向往自己长大后能够成为一名作家或著名记者。然而，命运却与我开了个恶意的玩笑。这都源于我们那个悲剧时代。不过自小就有着崇高理想的我，并没有为此而放弃对自身价值的追求，仅凭着那份对未来的憧憬和执着、任性，我走上了自我成长之路。

在历经万般艰难、坎坷后，我终于圆了自己的大学梦，并有幸成为中国大学生创业革命的先行者。为此，我深为自己当初的选择和努力感到欣慰！

学海帆舟，商海沉浮，创业十载，在成功与失败的潮起潮落后，我毅然提起手中笨拙的笔，鼓起勇气，写下创业的心声——《你就是奇迹》我的处女作，目前已由中国致公出版社正式出版。这是中国大学生创业先行者的历史使命感，这也是勇荡在创业者内心最原始、最真实的创业之魂！显然，我的第二本书《大学生生存指南》更是源于一份使命感和责任感。

我好像天生与大学有“缘”，与大学生有“份”，无论你是70后、80后、还是90后，特别是当今3000万在校的精英学子们，经铭老师和你们的学校师长以及你们的父母、长者对你们的成长都有着一份共同的心愿——那就是衷心的期盼你们能够早日成才！

“大学”——一个培育社会精英的殿堂，也许你没有考进清华、北大……但是应该非常庆幸你毕竟是一名大学生。自古英雄不问出处，还记得我们的“创业教父”——马云曾自豪地说过：“我毕业于杭州师范！”这所昔日不知名的高校，如今却因他培育的学生为荣！

坚信——90 后的你，2012 届的新人，必然会在三年、四年之后，成长为一位真正的社会精英。因为你读到这本书，就等于拥有了人生第一个教练，更会结识一大批来自全国各大高校校园的精英领袖。其中不乏会产生你人生未来的“贵人”！

切记“大学”——是你求学成长的最后一站。请时刻铭记，你父母殷切的期盼、爷爷奶奶等长者慈祥温馨的心愿！还有日渐严峻的就业压力……

感谢，让我结识范礼鹏，一个典型的草根大学毕业生。正是在他的精心协助之下我们携手完成了本书，在此向他由衷地表示感谢。另外，也非常感谢为此付出特别心血的责编陈晶晶老师。

出版本书的意义与宗旨是帮助和指引当代 90 后大学生更好更快地成长成才。本书能够得以成印，应特别感谢知识产权出版社，是你们的认可与协助方能使得这本书能够在最短时间里面市！你们是真正的幕后英雄。

最后，万分感谢阅读本书的各位读者，感谢推广和宣传本书的各大高校精英以及我们“中大”各大高校校园创业团队的全体指战员们。没有你们的付出就没有中国大学生创业十年精神的延续！大家的鼓励和支持是一种来自心灵的团结力量，这些都将化为我今后无论创业还是创作中不可缺少的鞭策和动力。新学年开始，预祝大家新学年快乐！健康成长！

经 铭

2012 年 9 月 1 日于北京

目 录

CONTENTS

第一章 生活指南

- 第1节 迅速适应新环境 / 1
- 第2节 开始投入新角色 / 5
- 第3节 大学生活要有规律 / 9
- 第4节 注重个人仪表提升你的形象 / 12
- 第5节 何以扫天下 / 15
- 第6节 身体是革命的本钱 / 17
- 第7节 戒掉一切不良嗜好 / 20
- 第8节 自己掌握经济命脉——学会理财 / 23
- 第9节 校园安全不是小问题 / 26

第二章 自我定位指南

- 第1节 居安思危，形势逼人 / 29
- 第2节 尽早给自己定位（宏观） / 32
- 第3节 尽早给自己定位（微观） / 35
- 第4节 越早规划，越早成功 / 38
- 第5节 定位是为了出位 / 41

第三章 学习指南

- 第1节 专业是你今后的饭碗 / 44
- 第2节 选修课不是配角 / 57
- 第3节 双学位适合你吗 / 60
- 第4节 把知识学杂一点 / 63
- 第5节 课桌不是用来睡觉的 / 65
- 第6节 课外学习是美德 / 68
- 第7节 方法决定成败 / 71
- 第8节 奖学金计划 / 75
- 第9节 讲座是大学的魅力 / 77
- 第10节 考试已经不是梦魇 / 80
- 第11节 英语四、六级，这是硬指标 / 83
- 第12节 图书馆是天堂 / 90
- 第13节 别为了考证而考证 / 101
- 第14节 学习之外，要有一技之长 / 109

第四章 90后人际交往指南

- 第1节 交往从寝室开始 / 111
- 第2节 “死党”不死，还能救命 / 115
- 第3节 多个朋友多条路 / 118
- 第4节 交友要慎，遇人要淑 / 121
- 第5节 死要面子活受罪 / 124
- 第6节 跟朋友翻脸很幼稚 / 127
- 第7节 凭什么要跟你交朋友 / 130
- 第8节 朋友的朋友才叫“人脉” / 134
- 第9节 大学里没有“敌人” / 139
- 第10节 大学老师很给力 / 143
- 第11节 关于爱情，不能只字不提 / 147

第五章 实战演练指南

- 第1节 别拿学生干部不当干部 / 151
- 第2节 学生会是大学精英的训练场 / 155
- 第3节 混社团不是为了砍团委 / 159
- 第4节 入党，庄严而神圣 / 162
- 第5节 兼职兼职，你擦亮眼 / 167
- 第6节 社会实践帮你融进社会 / 171
- 第7节 你上大学不是来赚钱的 / 176
- 第8节 实习不是为了一份漂亮的报告 / 179

第六章 后大学时代生存指南

- 第1节 出了大学，进了单位 / 184
- 第2节 简历树立你的人生里程碑 / 188
- 第3节 面试：人生的第一次自我展现 / 193
- 第4节 公务员永远吃香 / 198
- 第5节 创业创造奇迹 / 207
- 第6节 考研其实不太难 / 211
- 第7节 留学给你留条出路 / 215
- 第8节 职场即战场，看不见硝烟 / 219

后记 历史不可以假设 / 224

第一章 生活指南

第1节 迅速适应新环境

当 你第一只脚踏进大学，我可以打赌，你的第一反应必然是：晕菜！除非你上的大学就你居住的城市，并且你经常不务正业跑到校园里去看美女学姐、帅哥师兄。因为大学校园具备了几乎可以满足你衣、食、住、用、行所有需求的一切元素。夸张地说，如果你足够懒，甚至可以足不出大学校园，就能把日子过得很滋润。

具有“小社会”职能的大学校园，自然是“幅员辽阔、地大物博”。因为大学校园的地域范围足够广，建筑物之间的距离足够远，严重差别于你之前就读过的中、小学校园规模，所以必须尽早熟悉，否则就会严重不适应。你想，若你去校园邮局取一包老妈寄来的衣物，竟然要来回往复奔走几个区域，腿都跑细了最后没有力气把硕大包裹扛回去，这时你哭死不？再如，某天在公告栏上看到有一牛人要来学校讲座（这在大学里十分常见，后面的章节中会详细讲到），结果因为地址没搞清楚折腾一溜十三遭后赶到教室里，人家已经开始答记者问了，你哭死不？好了，现在擦干眼泪，开始进入大学第一要务：熟悉校园的地理环境。

个人建议，大学报到之后，先别急着关注“校花校草”，多留神哪里有学长们淘汰二手自行车的广告，然后及早联系，挑一辆性价比最合适的。骑上自行车之后再看美女帅哥，也不至于让自己沉沦，因为别人挪不动步，你脚蹬子却不能停，绝对不耽误事，起点足够高。

有了自行车，你的腿就变长了，校园里的路就变短了。这时你的任务是用自行车量遍校园里的每一个角落。以下是要你重点先知道的。

院系的专用教学楼、专用教室和公共教学楼、公共自习室。这些都是你日后要奋斗和战斗的地方，早一天进入角色，就早一天占据主动权。关键是教学楼里的构造格局，比如哪间教室地理位置最适合自习。好的自习室要天时地利人和，既来去方便又明亮通风，离卫生间的距离合理又不至于受到其味道的干扰，既容

个据点路线图，什么时候你在哪个方位，离哪个据点最近，是绝对方便省心的。因为你不可能在图书馆里需要做书摘的时候，还跑出去搭沃尔玛的班车去买一只签字笔。另外，最好对这些据点作出横向比较，哪家物美价廉人和气，会让你省钱又省心。

剧场影院。精神世界也要照顾到，很多学校的剧场、电影院并非放电影那么简单，经常会有各院系举办的各类文娱活动，其中会有很多高手、校园明星的演出，错过了难免会遗憾。早一点找到地点，早一点占到绝佳位置，要做到先下手为强。

银行网点和 ATM 机。有的时候，对于提款机位置的了解，是为了绕道而行的，因为这样才能控制住你钱包的厚度，从而抑制你消费的冲动。大学校园里或周围都会有各银行的办公网点或合作银行的 ATM 机，提前熟悉，取钱也方便。

校园内的环境大致就是这样，当你都逐渐适应了，还要尽量了解一下校园周边的情况。在大学校园周边，总会有一些一级棒的餐厅或者小饭馆，能够在你需要请客吃饭的时候拿得出手又省得下钱，甚至有一些好馆子都会被吃货们挖出来挂到当地美食网站上，你离得这么近若不近水楼台先得月，就显得亏待了自己。

在你经历了一次考期生活之后你就会明白，平时你常去的自习室已经人满为患甚至一位难求，这时校园周边的一些环境优雅的小咖啡馆是最棒的复习场所。点一大杯适合学生消费的咖啡，可以安静地学一下午，提神醒脑又舒适安逸。所以提前踩下点，偶尔去坐一坐，没准儿还可以寻到一份不错的兼职干干，顺便偷学点技术回来。

还有学校周边的书店、商场、超市、礼品店等，哪怕人不亲自去，也要向学长们打听到大概方位，对大学的环境越了解，就会越早适应。

校园周边熟悉了，还可以继续扩散，向本市的同学们了解一下学校所在地的城市状况和社会环境。如果能找个人做向导，对于学校周边的公交路线、城市的标志建筑特色景区甚至名胜古迹等，都尽可能早一点掌握，这样会更有利于培养你在大学四年期间对这个城市的认同感和归属感，对于校园生活是大有裨益的。

学校的人文环境同样要主动了解，积极适应。所谓人文环境，主要指学校的办学理念、校风校训、价值观念和师生的教风学风、科研氛围、气度修养等，充分展现了一个学校的品位和品质。我们无法奢求一所没有风范的大学能够培养出具有风范的学生。学校的人文环境同样具有育人的功能，而且润物细无声，对于学生个人的行为规范和身心养成，都具有十分重要的影响作用。

本人在上大学期间，一位大连某高校的朋友来访，对于学生会部门在校园自习楼大厅经营报刊亭一事大为震惊，他不敢想象这种情况出现在他们学校里是什么样，因为校方是明令禁止的，防止大家“不务正业”，显得小家子气了。这么多年过去了，不知道那所高校有无改善，那所高校里的学生们还能否适应。

适应学校的人文环境，有一点不得不提，就是在新生教育的时候，会有机会参观校史陈列室，至少各院系也会组织学生参观院系陈列室。我想说的是，这个机会绝对黄金，宝贵万分，请你在参观的时候一定要用眼看、用心记，因为这样的机会，对你而言，可能在大学四年的时间里仅有这么一次。

肚子去教室吧，然后一上午都在跟咕咕叫的肚子作斗争，哪还有心思听课呢。中午跑到食堂里胡吃海塞一顿，先把胃填满再说。结果胀着肚子又难受得不行，下午同样没有心思学习了。中午吃多了，晚上没胃口，等到夜里上床了，才发现肚子又开始咕咕叫，或者说不出的难受，于是四处找吃的，或者被隔壁泡方便面的香味引得食欲大动，也弄来一碗犒劳自己，结果，吃完这么没营养的食品，胃口倒满足了，却又难以入睡了。如此往复，恶性循环。

我告诉你，很多大一的学生，第一个学期回家的时候，父母都会很心疼，因为几乎都是瘦得很明显。人如果吃饭不正常，那么身体状况必然会跟着出现问题。你从小就知道“早饭吃得好、午饭吃得饱、晚饭吃得少”，但在大学里，没有人会督促你，也没有人会一到饭点就把饭菜摆在你面前，一切都要靠自己。大学生活，要从自己照顾自己吃饭开始。

住。以前，你衣来伸手饭来张口的日子，现在觉得是幸福了。但是还有很多细节你根本没注意到，过去，你的床铺永远是整洁舒适，你的被子永远是蓬松温暖，你的枕头枕巾永远是干爽没有异味……这一切都是因为有人给你定期换洗床品，定期晾晒被褥。这些你当时觉得很正常和自然的事情，到了大学里才发现绝对是一项不小的工程。可能没有别人伸手帮忙的话，你连把被子规整地套进被套里都要耗费一晚上的时间。

床的舒适程度会影响你的睡眠质量，而睡眠的好坏，对你的身体又起着决定性的作用。宿舍里大家都少了规范，夜里互相闲扯到一两点钟时有发生，早上睡到自然醒也在所难免，这样不规律的睡眠，伤害身体不说，还会影响你的学习课业。因此，大学生活，要从打理自己的床铺和睡眠开始。

用。一个人的习惯是很难改变的，哪怕你已经成年，并且进入了大学的校园。从小到大，你的一切都有人打理，从来都不会因为生活的琐事而操心劳神。衣帽鞋袜、生活用品、学习用具、生病吃药……这些事情看上去不起眼，但一旦独自应对，你就会立即手忙脚乱了。

课堂上需要抄板书、记笔记的时候，才发现没有一支笔能写出字的；早上洗漱的时候，发现牙膏没有了、洗面奶用光了；换季的时候，发现没有一双应时的鞋子；想给父母打个电话，发现手机竟然欠费了……如果生活中经常面临这样的窘境，那么你就该好好检讨一下，自己是不是太欠缺自立和自理能力了呢？要想在大学生活得更加从容，就要记住：大学生活，得从学会照顾自己开始。

行。如果你听从了我最早的劝诫，这时候，你应该已经淘到一辆应手的自行车了，尽管它并不好看，性能也一般，但对于你的大学生活，绝对是大有裨益的。因为你之前的生活都不用为出行考虑，或者自家有车接送，或者对于自家城市的公交线路了如指掌。但是大学里，校园里的区域就足够你走一天了，更甭说

有什么烦恼，不要“讳疾忌医”（这么说可能有些严重），不要怕丢面子，而要通过专业的心理咨询师进行疏导甚至治疗。你是新时期的大学生，要知道心理医疗已经是一个很普遍和有效的方案，未必你就到了得心理疾病那样可怕的程度，如果有了专业人士的指点，你就一定会避免集腋成裘的隐患。

可能你会羡慕那些一上大学就混得风生水起的人物，觉得要是以前的自己，也能达到这个程度，甚至比他要混得更好。那为什么现在就不行了呢？就是因为你还没有及时转换角色，从被看管、被照顾、被呵护、被骄纵的孩子转换成一切都要靠自己的大学生。在大学校园里，越早进行这样的角色转换，就会越早占到“便宜”，那么，你从现在开始就投入人生中最重要新角色吧！

现你的英语单词量和口语水平，已经在班级里出类拔萃了。

7:15 ~ 7:45，早餐。不吃早餐会对你的身体造成如下伤害：影响脑重量和形态发育；不能集中精力、精神不振和反应迟钝；无法提供充足血糖导致身体疲倦；容易造成胃溃疡及十二指肠溃疡等消化系统疾病；造成动脉硬化并且更易导致肥胖；造成腺体亢进、体质变酸、易患慢性病。

8:00 ~ 12:00，上午的学习。这段时间对大家来说都比较艰苦，但是在学习的过程中要注意劳逸结合。充分利用课间时间，活动身体、眼睛远眺、补充水分。在上午11时左右，最好吃点水果，能够有效缓解血糖下降，同时补充体内的铁含量和维生素C含量。

12:00 ~ 12:30，午餐。午餐要尽量避免高脂高糖的食物，比如炸薯条、汉堡包、炸鸡等快餐食品，这些食物会刺激胰岛素和胆汁分泌，使人体内脏不堪重负，并降低血液带氧能力，导致脑部含氧量降低，让人容易疲倦；应多吃一些由蛋白质和蔬菜组成的午餐，如新鲜的鱼、鸡、海鲜、豆腐中含有大量酪氨酸，对大脑保持敏锐的思维、记忆以及清醒程度起决定性作用；而绿色高纤维蔬菜，如辣椒、胡萝卜、菠菜等，可确保脑细胞获得充足的氧气，让人整个下午精神抖擞；主食方面，最好选择绿豆饭或全麦面包。

12:30 ~ 13:20，午睡。雅典大学的研究人员发现，每周至少睡三次午觉，每次睡30分钟或者更多的人，其罹患心脏疾病的几率比其他人低37%。因此午睡对你来说十分重要，如果没有条件，哪怕打个十几分钟的小盹儿也是很有必要的。

13:30 ~ 17:30，下午的学习。如果下午学校里没有太多的课程，可以在图书馆里自己享受一段美好的时光。同时，这一段业余时间，也可以去学习一项你喜欢的文艺专长，比如弹吉他、绘画，总之要在大学里适当地陶冶一下自己的情操。

17:30 ~ 18:30，晚餐。晚餐不宜过饱，以免血糖升高，增加消化系统的负担，从而导致晚上的睡眠质量低下。晚餐应该以丰盛的蔬菜为主，尽量少摄入卡路里和蛋白质，同时吃饭的时候要细嚼慢咽。

19:00 ~ 20:00，运动。根据人体生物钟，这段时间最适宜做运动，比如在健身房里器械锻炼，或者在室外进行中长跑。要知道，健康的体魄是一切的前提，如果不能每天坚持锻炼，也要至少保证每周的锻炼次数和时间。关于身体锻炼，我们会在后面详细讲到。（见本章第6节）

20:00 ~ 21:00，入睡准备。运动之后，洗个热水澡，让自己的整个身体放松下来，同时适当降低体温有助于睡眠。然后就不宜再进行思考或学习，以免头脑再一次兴奋。

21:00~22:30, 安静。这段时间你的身体最需要安静, 可以听一听舒缓的音乐, 翻两页轻松悠闲的书, 关闭手机和电脑, 抛开一整天的繁杂, 享受片刻安宁。

22:30, 睡觉。为了你的身体着想, 不可以再晚于这个时间上床了。因为第二天你要 6:30 起床, 这样起码能保证你有 8 个小时的充足睡眠。尽管人每天确切的适宜睡眠时间在科学上尚无定论, 但常规观点, 8 个小时的睡眠是必须要保证的, 尤其是你处在身体成长发育的关键时期。

我建议当你读到这里的时候, 把这份时间表抄下来, 贴在你的床头, 时刻提醒你要有规律地在大学里生活。因为当你透支身体的时候, 其实是在透支你的生命。因为人的身体运行也是有着固定规律的。^①

22:30~23:00, 人体免疫系统排毒时间, 这段时间要保持安静, 或者听一些舒缓的音乐。

23:00~1:00, 肝脏的排毒时间, 肝的排毒需要在熟睡中进行。

1:00~3:00, 胆的排毒时间, 也要在熟睡中进行。

3:00~5:00, 肺的排毒时间, 不应该用力止咳, 否则会抑制废积物质的排出。

5:00~7:00, 大肠的排毒时间, 应在这一时段起床进行排便。

7:00~9:00, 小肠大量吸收营养的时间, 因此在这一时段吃早餐非常重要。

另外, 半夜至凌晨 4 点是人体脊椎造血的时间段, 必须是在深度睡眠中进行。

由这个身体脏器运行时间表, 你可以清楚地看到, 经常熬夜会对你的身体造成多大的伤害。

① 小新.《人体排毒时间表》. <http://blog.sina.com.cn/s/blog-5debd2b80100cy83.html>, 2012-9-15.

第4节 注重个人仪表提升你的形象

没有人不在意自己的形象，哪怕是那些看上去不拘小节不在意外表的人。他们只是想通过其他的方式来展示自己的个性罢了，从另外一个角度说，他们这也就是在努力塑造自己的另类“形象”。

大学校园生活中，你的个人卫生、梳妆打扮、衣着搭配、饰品佩戴，都无一不彰显着你的品位，代表着你个人的内涵。因此，为了把你最佳的一面展示给别人看，你要从现在开始，注重你的个人仪表。

一、注重个人仪表，要从个人卫生开始。每天早上起来之后，都要刷牙洗脸，这是最基本的个人习惯，有的时候，你若忘记做这两件事，可能这一整天都会感觉有一些别扭，注意力也无法集中。出门之前，一定要照一照镜子，看看是否需要整理头发或刮刮胡须，因为更多时候，你自己蓬头垢面的形象，会对别人造成困扰，会让你看上去缺乏起码的自制力与自理能力。

前面说过，晚上睡觉之前，要尽可能洗个热水澡，如果不具备条件，那么至少要洗一洗脸和脚，既为了身体健康和卫生，也同时能确保有一夜舒适的睡眠。

个人衣物要及时换洗。你可以穿着不够潮的衣服出门，但首先一定要保证它是干净、整洁、利落、得体的，这也是对别人的一种尊重。至于贴身衣物，更是要定期换洗，这当然不是为了做给别人看的，却对你的健康至关重要。

也许你还没有养成注重个人卫生的习惯，那么就要立刻开始动手，强制性地给自己作个规定，多久洗一次澡、多久理一次发、多久剪一次指甲和趾甲、多久换洗一次外衣裤、多久换洗一次内衣裤……千万别小看了这些生活细节，因为它们在一定程度上影响了你的生活质量，也左右着别人对你这个人的看法及认同度。

一个卫生习惯良好，每天都清清爽爽出现在众人面前的人，绝对在别人眼里拥有更阳光和健康的形象，绝对更容易受到别人的欢迎和肯定。

二、注重个人仪表，要学会护理自己的仪容。我们所谓的仪容俊美，其实与长相无关，更多的体现在一个人的面色、发型、表情、精神面貌等方面。

当然我不是鼓励大学生盲目地去购买名牌化妆品，过分地通过美容化妆来粉饰自己，这显然是一种误区，而是要尽量掌握一些仪表装饰的原则，通过不断提高自身的审美情趣和审美能力，来提升你自己的形象，彰显你的天生丽质、青春活力和自身品味。

目前大学生，甚至高中生化妆的现象比较常见，很多人失去了对美的判断和

辨别，认为一味地“成人化”、“时装化”、“社会化”，才是被别人认同的美，才是成长与成熟的标志。其实这些都无形中增添了一些世俗之气，而少了大学生应有的意气风发、朝气蓬勃的特质。

仪容护理的关键，是保护好自己的皮肤。健康的皮肤肤色光泽、肤质柔软细腻，而处于病态的时候，皮肤就会失去光泽和弹性，变得暗淡无神。而对皮肤的护理又有助于保持青春活力。对皮肤进行护理的第一要务是清楚自己的皮肤是哪一种类型，通常皮肤分干性、中性和油性，对于不同的类型要采取不同的护理保养方法。

如果是干性皮肤，为改善肤质，就不能盲目地使用油性护肤品，可以每天在洗脸的时候，往水里加少量蜂蜜，最后不要用毛巾擦干而是用手拍干，这样坚持一段时间之后，皮肤会逐渐变得光滑细腻；中性皮肤护理起来会容易一些，用冷热水交替洗脸就可以了；油性皮肤洗脸的时候要用热水，并且再加点白醋，这样会有效缓解皮肤油脂分泌。

除了这些，保持愉悦的心情，保障充足的睡眠，保持合理的饮食都是使皮肤充满活力的好途径，甚至比任何护肤品和护法秘诀都有效。我们经常看到在网吧里熬了一夜的同学，第二天出现的时候肤色晦暗，甚至整个头部看上去都被笼上了一层黑晕，就是这个道理。

发型对于大学生的仪容展现也很重要。打造大方得体的发型，首要一点就是头发的清洁，这就是我们之前提过的定期清洗。然后是发型的选择，要根据自己的脸型、身形和气质来打理，通常不提倡弄一些造型怪异的发型，而是要与自己的学生身份相适应。最后，我们更不主张染发，因为把头发染成五颜六色，第一降低了你自身的品味，让你显得毫无风度可言，另外也会对身体造成一定的伤害。

三、注重个人仪表，要突出服饰的审美情趣。服饰具体包括帽子、围巾、领带、腰带、钮扣、鞋、袜子以及手套、拎包、伞和其他饰品等，是人的仪表方面的重要组成部分。因为服饰表现着人的社会地位、审美意识、生活态度和文化品位，虽然穿衣戴帽，各有所好，但也要遵循一些配饰原则，以使其与自己的形体、气质、个性、身份，以及配饰的环境、场合能够协调一致，达到配饰的最高境界。

1. 少而精原则。配饰本是“配角”，一定要大方得体，避免过于夸张显眼或者叮当作响。很多同学都喜欢佩戴造型独特的长耳坠、挂式耳环，或者戴着指环戒指之类，这些非但与大学生的身份不符，同时也会在一定程度上影响生活和学习。

2. 看场合原则。在一些正式的场合，尽量不要携带、背挎那种带有很多配