

9月，又有一批批新生跨入大学校门。从此，他们的人生插开了新的篇章，告别了高中的生活，离开了温暖的家，来到一个新的环境，开始新的生活。每个人都带着梦想，带着对未来的憧憬，也带着迷茫和不知所措……

本书编写组 编

携手青春

——大学生八字教育——

第3版

中国科学技术大学出版社

本书编写组 编

携手青春

——大学生入学教育——

第3版

中国科学技术大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

携手青春:大学生入学教育/本书编写组编.—3版.—合肥:中国科学技术大学出版社,2012.8

ISBN 978-7-312-03103-8

I. 携… II. 本… III. 大学生—入学教育—高等职业教育—教材
IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 178111 号

出版 中国科学技术大学出版社
安徽省合肥市金寨路 96 号,230026
网址:<http://press.ustc.edu.cn>

印刷 中国科学技术大学印刷厂

发行 中国科学技术大学出版社

经销 全国新华书店

开本 710 mm×960 mm 1/16

印张 8.5

字数 135 千

版次 2006 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 3 版

印次 2012 年 8 月第 10 次印刷

定价 18.00 元

目 录

出版者的话	/ i
第一章 我的大学	/ 1
第一节 从高考谈起	/ 1
第二节 我们为何要读大学	/ 3
第三节 我们是大学生	/ 5
第四节 我们将接受什么样的高等教育	/ 7
第五节 给大学新生的几点建议	/ 11
第二章 学会学习	/ 14
第一节 读大学,究竟读什么	/ 15
第二节 了解大学学习的特点	/ 17
第三节 高职学生技能的学习	/ 20
第四节 学会利用学习资源	/ 23
第五节 关于学习的其他建议	/ 25
第三章 学会做事	/ 27
第一节 学会做事的四项原则	/ 27
第二节 做事的基本价值观与态度	/ 33
第三节 做事的基本要领	/ 44
第四节 大学生的核心能力	/ 49

第四章 学会共处	/55
第一节 人际交往原则	/56
第二节 个人修养	/61
第三节 学会感恩	/64
第四节 注重心理健康	/67
第五节 大学生恋爱	/74
第五章 学会生存	/80
第一节 求职从大一开始	/80
第二节 个性必须符合社会规范	/83
第三节 大学生安全	/87
第四节 勤工助学	/99
附录 李开复写给中国学生的信	/102
从诚信谈起	/102
大学四年应该这么度过	/113

第一章 我的大学

金色的9月，一群洋溢着青春笑容的大学新生，离开了朝夕相处的父母和生活中十几年的家，离开了让他魂牵梦绕的中学，离开了曾经在一起的同学和玩伴，千里迢迢地从祖国的四面八方来到了高等院校读书学习。同学们有的怀着憧憬和理想，有的带着兴奋和好奇，有的还带着迷茫和些许自卑……更多的同学因为高考冲刺后的惯性，还沉浸在高考的得与失之中，推演出许多个“假如……”。

第一节 从高考谈起

高考自1976年恢复以来，就被国人称为“中国第一考”，它承载了太多的责任、期望与梦想，老师和家长更是把能否考上好大学与考生未来的命运挂钩。看看这些迎考标语：“零抬头，无声音”（某高三自习室标语），“为理想，早起三更，读迎晨曦，磨枪锉剑，不惧兵临城下；为目标，晚卧夜半，梦别星辰，敛神养气，以备全力以赴！”……

高考其实已经过去3个月了，可是很多同学仍然无法释怀，他们反当回味、舔舐伤口，徘徊彷徨、心神不定，患得患失、内心纠结。

其实，考上专科院校说明你的水平还是不错的，虽算不得出类拔萃、鹤立鸡群的“人上人”，至少也算是“人中人”吧；虽算不得“非常优秀”，至少也算是“优秀”吧。可是没有几个同学会认为高考成绩考出了自己的真实水平，总想着我“平时学习不错，不该考这么点”，就如同踢球，整场水平很不错，可是光得势不得分，临门一脚把握不好。这种心态不光你们有，考上了一本院校的同学同样也有。其实我们根本没有必要在这个问题上纠缠不休，自寻苦恼。

行一件好事，心中泰然；行一件歹事，衾影抱愧。
为世界进文明，为人类造幸福，以青春之我，创建青春之家庭，青春之国家，青春之民族，青春之地球，青春之宇宙，资以乐其无涯之生。

——李大钊

作家刘诚龙曾经做过一个有趣的调查,他把两份名单给10个人看,问他们是否熟悉。第一份名单是:傅以渐、王式丹、毕沅、林召堂、王云锦、刘子壮、陈沅、刘福姚、刘春霖。第二份名单是:李渔、洪升、顾炎武、金圣叹、黄宗羲、吴敬梓、蒲松龄、洪秀全、袁世凯。结果,10个被调查者多数对第一份名单中的人一无所知,而对第二份名单却耳熟能详。谜底最后揭开:原来第一份名单里的人,全是清朝的科举状元;第二份名单里的人,全是当时的落第秀才!

想当年,第一份名单上的人多么显赫啊!他们赢得了科举考试,独占鳌头,披红挂彩,春风得意。没想到,风头出尽之后,这些状元郎归于平庸,湮没无闻。

反观第二份名单中的人,他们考场失利,门庭冷落,与高官厚禄无缘。但是,他们很快调整心态,在逆境中奋起,有的成为思想家,有的成为文学家,有的成为农民领袖,有的声名远播,载入史册。

两相比较,反差巨大,令人不胜感慨!

成功不是赢得一场考试。能赢得一场考试的人,不一定能赢在终点。蒲松龄、曹雪芹都是落魄文人、落第秀才,但历史记住了他们。

一时显赫并不能保证终身辉煌,赢在起点并不能保证赢到终点。未跑到终点之前,我们谁也别说输赢。永不懈怠的奋斗,是所有成功者的不二法门。

“不要为打翻的牛奶哭泣。”这是戴尔·卡耐基在事业上遇到烦恼时,他的中学老师乔治·约翰逊告诫他的话。牛奶被打翻了,漏光了,怎么办?是看着被打翻的牛奶哭泣?还是去做点别的?记住,被打翻的牛奶已成事实,不可能被重新装回瓶中,我们惟一能做的就是找出教训,然后忘掉这些不愉快。

是的,我们该去做点别的,从现在开始我们得有自己的规划,至少有一个大致的规划。我们可以把人的一生划为两个重要阶段:

第一阶段:在校系统学习阶段。以高考为界,第一阶段又可以分成基础学习阶段(小学、中学)和专业学习阶段(大学)。可见,高考处于第一阶段的中间,而不是终结。第一阶段的最终目的是打好基础、增强实力,夯实

名岂丈夫?白发无凭吾老矣!青春不再汝知乎?年将弱冠非童子,学不成
青春啊,永远是美好的,可是真正的青春,只属于这些永远力争上游
的人,永远忘我劳动的人,永远谦虚的人!
俞良弼
雷铨

专业本领,以便更好地进入第二阶段。

第二阶段:工作阶段。用第一阶段所学的知识为社会服务。当然,我们要树立终身学习的观念,这样划分是为了更好地说明高考所处的位置。

有同学一拿到高考分数就开始叹气:“唉,我输惨了,我上不了本科了!”

考上了本科或考取了名校,毕业后就一定具有过人的专业实力吗?专科院校学生毕业后专业能力就一定比本科院校的差吗?答案是否定的。一个人的工作能力的评价标准不是看你是哪所学校毕业的,而是看你的工作业绩。这正如你对授课教师的评价,不会考虑他的文凭或毕业于哪所名校,而是根据他的教学水平来评价。某院校5年前的教师学历结构是以本科为主的,却毫不犹豫地辞退了一名来自南京某知名高校的硕士研究生,因为他连续两学年的学生评教排名均处末位。由此可见,读名牌大学和读一般大学乃至读本科还是读专科的选择并不是最重要的,不管在哪里求学,对于就业而言,最关键的还是自己的才能和内在的综合素质。文凭充其量不过是就业的敲门砖,进门后那块砖头就没多少用场了,个人能力不行,进了门也有可能被撵出来。

学习犹如打球,小学、中学阶段就像球赛的上半场,大学阶段就像下半场,我们现在是高考后的中场休息,下半场马上开始。在上半场有领先和落后,但还不能确定终场是输是赢,在上半场比分稍稍落后的情况下,如何在下半场赶超,以取得最后的胜利,才是我们最需要考虑的。下半场与上半场在“打法”上有什么不同?以什么样的心态来面对这下半场?如何把心态调适到最好?这是我们目前需要关心的话题。

第二节 我们为何要读大学

随着国家对高等教育的重视,高校的扩招和适龄人口的减少,考大学不再像科举考试那么困难了,高等教育也由精英教育过渡到了大众教育,可新的问题——就业也随之而来。

“毕业即失业”——对很多国家的大学毕业生而言,这是不得不挂在

合,就能相得益彰。

青年时期是豁达的时期,应该利用这个时期养成自己豁达的性情,青年的敏感和独创精神,一经与成熟科学家丰富的知识和经验相结合,就能相得益彰。

青年时期是豁达的时期,应该利用这个时期养成自己豁达的性情。

——罗素

——贝弗里奇

嘴边上的抱怨。据说,西班牙年轻人的失业率已经超过了50%,爱尔兰的年轻人几乎1/3“在家赋闲”。欧洲的就形势原本就不乐观,欧债危机又在溃烂的伤口上撒了一把盐。美国的经济形势虽说有所好转,但年轻人的失业率仍然高达16.5%,作为总统候选人的奥巴马和罗姆尼不得不频繁呼吁“拯救失业青年”。

事实上,大学应届毕业生失业率大幅飙升的现象已经不再是少数国家面临的“紧急状况”,而是世界多数国家不得不面对的“普遍状况”。找工作难的严峻现实同时还意味着已就业的大学毕业生收入锐减,而且,许多人被迫选择的职业多半与其所学专业无关。难怪一些美国人要问:学费普遍大幅上涨,负债求学的年轻人还要不要迈入高校?明知毕业后难以找到专业对口的工作,大学还要不要念?

高等教育的普及必然造成其在劳动力市场上的贬值,这是整个世界都要面对的“灾难”。一些人就此断言,读书未必有用,大学可以不念。然而,在那些对年轻人失业现象早已司空见惯的欧洲国家,人们仍然固守对大学的传统观念——大学的功能不只是传授知识,而且是对治学方法的领悟,是对治学精神的修炼。读大学当然包括求职就业、赚钱谋生的打算,即便是全球最受追捧的一流学府,也要对“本校毕业生的高就业率”进行定期或不定期评估。但提供“就业本钱”仅仅是大学功能的一个方面,大学肩负的使命绝不仅仅是“让你挣到钱”那样简单。

大学该有更丰富的内涵。它不该,也不能被单一的“就业率”所困扰、诋毁和摧残。不错,大学意味着一张金光闪烁的文凭,一种找到体面工作的可能,一块实现超越自我的跳板,但它更意味着能力的提升、眼界的开阔、能量的挖掘和高品质人生的实现。如果有机会和条件,大学是年轻人不该放弃的人生阶段。如果你在可以读大学的情况下选择了不读大学,那你的人生肯定会留下难以弥补的遗憾。李开复说:“我从来不以学历有什么重要,天才都不是科班,但,不是科班,连龙套都跑不了。”大学教育是一个起点,一个在求学方法、处事方式、认知能力、人生态度等方面都对走向成熟的年轻人具有奠基意义的起点。这个转瞬即逝的起点对当代年轻人来说是一个不可轻易抛弃的关键阶段。

在人生的任何场合都要站在第一线战士的行列里。

——奥斯特洛夫斯基

为能担负历史使命的两件法宝。

斗争的生活使你干练,苦闷的煎熬使你醇化;这是时代要造成青年

——茅盾

大学是走进职场的通行证,但更是享受优质生活的前提条件。不错,在经济疲软时期,大学文凭未必比高中文凭值钱。鹰偶尔会比鸟飞得低,但我们不该忘记,小鸟永远不可能像苍鹰那样翱翔在云端。不念大学的人生也许可以更省钱,但恐怕不会更精彩。对于自学能力不强的年轻人来说,获取音乐、诗歌、绘画等方面的知识和素养一定要经历大学生活的历练。大学培养的是通才,除了专业知识和技能之外,它还传授品味和享受人类顶尖文明成果的能力,还让你对“工作之外的生活”兴趣盎然。正如周作人先生所言:“我们于日用必需的东西之外,必须还有一点无用的游戏与享乐,生活才觉得有意思。我们看夕阳,看秋河,看花,听雨,闻香,喝不求解渴的酒,吃不求饱的点心,都是生活上必要的。虽然是无用的装点,但却是愈精炼愈好。”大学里那些如何赏析中国古典诗词、如何聆听西方交响乐的讲座恰是生活中必需的“无用的装点”。

大学不能不念。不能因大学生找工作难就认同“读书无用”、“上大学无用”之类的叫喊。面对年轻人失业现象严重的困境,美国总统候选人奥巴马和罗姆尼都呼吁美国年轻人还是要“意志坚定、勇往直前地进入大学校园”,哪怕是贷款、借钱。因为“大脑的能量不可随意浪费”,年轻人不能因一时的经济压力而牺牲自己的前途和未来。

第三节 我们是大学生

从中学到大学,是在校系统学习阶段的一次重大转折,大学生活的重要特点表现在:生活上要自理,管理上要自治,思想上要自我教育,学习上要高度自觉。尤其是在学习的内容、方法和要求上,比起中学的学习发生了很大的变化。要想真正学到知识和本领,除了继续发扬勤奋刻苦的学习精神外,还要适应大学的教学规律,掌握大学的学习特点,选择适合自己的学习方法。大学的学习既要求掌握比较深厚的基础理论和专业知识,还要求重视各种能力的培养。大学教育具有明显的职业定向性,要求大学生除了扎扎实实掌握书本知识之外,还要培养研究和解决问题的能力。因此,要特别注意自学能力的培养,学会独立地支配学习时间,自觉地、主动

如果自尊而轻人,自信而自满,即是对自己关门,不向外面吸取可贵的精神食粮,也是对朋友们关门,拒绝朋友们批评和贡献意见。

青春虚度无所成,白首衔悲补何及!

——《徐特立教育文集》
—— 权德舆

地、生动活泼地学习。还要注意思维能力、创造能力、组织管理能力、表达能力的培养,为将来适应社会工作打下良好的基础。

大学学习与中学学习截然不同的特点是依赖性学习减少,代之以主动、自觉地学习。大学教学的目的是培养德、智、体全面发展的社会主义事业的建设者和接班人,教育的内容是既传授基础知识,又传授专业知识。教育的专业性很强,还要介绍本专业、本行业最新的前沿知识和技术发展状况。知识的深度和广度比中学要大为扩展。课堂教学往往是提纲挈领式的,教师在课堂上只讲难点、疑点、重点或者是教师最有心得的一部分,其余部分就要由学生自己去攻读、理解、掌握,大部分时间是留给学生自学的。因此,培养和提高自学能力,是大学生必须具备的本领。大学学习不能像中学那样完全依赖教师的计划和安排,学生不能只单纯地接受课堂上的教学内容,必须充分发挥主观能动性,发挥自己在学习中的潜力。这种充分体现自主性的学习方式,将贯穿于大学学习的全过程,并反映在大学生活的各个方面。如学习的自主安排、学习内容和学习方法的自主选择等等。

自学能力的培养,是适应大学自主性学习的一个重要方面,每位大学生都要养成自学的习惯。正如钱伟长所说:一个人在大学里能不能养成自学的习惯、学会自学的习惯,不但在很大程度上决定了他能否学好大学的课程,把知识真正学通、学活,而且影响到他大学毕业以后,能否不断地吸收新的知识,进行创造性的工作,为国家做出更大的贡献。当今社会,知识更新越来越快,3年左右的时间人类的知识量就会翻一番。大学毕业了,不会自学或没能养成自学的本领,不会更新知识是不行的。因此,培养和提高自学能力,是大学生必须完成的一项重要任务,也是进行终身学习的基本条件。在学习方法的选择上,大学生更应发挥自主性。一般来说,大学生学习活动的主要形式有四种:按教育大纲规定的课堂学习活动,补充课堂学习的自学活动,独立钻研的创造性活动,相互讨论、相互启发的学习活动。在各种不同的学习形式中,都要发挥学习的自主性,可根据自己的情况,选择适合于自己的最有效的学习方法。大学学习不再是死记硬背老师所讲的内容,而是按照自己的学习目标和专业要求,选择、吸收有用的知识。在方法上要自主选择,靠自己去理解和消化所学的知识。

无限的「过去」都以「现在」为归宿,无限的「未来」都以「现在」为渊源。「过去」「未来」的中间全仗有「现在」以成其连续,以成其永远,以成其无始无终的大实在。一瞥现在的铃,无限的过去未来曾遥相呼应。

——李大钊：《今》

央视著名节目主持人撒贝宁曾做客北京第二外国语学院，畅谈他在大学的心路历程和人生体验，我们在这里分享一下：

刚进入北大时，班主任就曾经告诉我：“学习从今天开始便与过去完全不一样了，如果说之前的学习是为了高考，是为了完成父母的心愿，那么现在则是真正为了自己。你的学习将融通在生活的每一个角落，而不再是简单的背书、背单词、做试卷。”班主任的这番话，给了我不少启发，因此，我广泛地参加学校各种文艺社团和活动。我参加过戏剧社，拍过校园电视剧，并曾经以合唱团团长的身份，带领北大合唱团赴西班牙参加国际合唱比赛，并在26个参赛国家中脱颖而出，勇夺第一。丰富的社团活动对我个人能力的提升起到了非常大的作用。我的经历告诉我，在大学里要把学习和实践活动结合起来，以提升个人能力为第一要务。

第四节 我们将接受什么样的高等教育

高等职业教育在西欧和美国的发展已经成熟，即便在中国台湾地区，高等职业教育亦步入了良性发展的轨道。在中国大陆，政府于10余年前就大力提倡发展高等职业教育，特别是近5年来，国家在政策倾斜、财政支持、媒介宣传上都投入了较大力量。中国的高等职业教育也从无到有，迅速壮大。高等职业技术教育的办学宗旨就是要把学生培养成为能够面向基层、面向生产、面向服务和管理第一线的高等技术应用型人才，这种教育被称为能力教育。

随着社会的进步，经济成分、组织形式、就业方式、利益关系、分配方式都呈现多元化，对人的素质提出了更高的要求。高等职业教育就是通过专业和课程的合理设置，重视每一个学生的“潜质”，注重学生综合能力的培养，使学生成为基础扎实、动手能力强、综合素质高、适应社会发展需要、掌握高技术的应用型人才。

一、高等职业技术教育的特色

职业技术教育不属于学科教育，而是一种技术技能教育。它注重职业能力培养，在学习基本理论和基础知识的同时更加强调基本素质、基本技

一个人从另一个人的净言中所得来的光明比从他自己的理解力、判断力中所得出的更干净、纯粹……
 合抱之木，生于毫末；九层之台，起于垒土；千里之行，始于足下。
 ——《培根论说文集》
 老子：《道德经》

能和基本方法的培养。专业理论以培养技术应用能力为主线,具有较强的针对性和实用性。

职业技术教育以技术应用为主,以能力教学为核心。课程教授突破传统模式,注重学生动手操作能力培养,要求学生用所学知识去实际操作,使学生具有自我生存、发展和创新的能力。

职业技术教育的专业设置不是按学科而是按适应社会职业分工和岗位群的职业能力要求来安排,专业核心课程突出了本专业的核心技术和主流技术。

职业技术教育按照实践活动体系相对灵活地安排教学内容。教学内容坚持三条主线,即理论与知识教育、技术与技能教育、全面素质教育。技术基础课以“必需”和“够用”为度,技术专业课设置在注重基础知识和实际操作的同时,更加突出客观实际需要,课程不仅综合化,而且与国家的职业资格标准和高等教育层面相衔接。

职业技术教育强调学科与职业、知与做、动脑与动手之间的关系,以强化实践教学、注重职业能力、加强基本技能与培养综合素质为切入点,将技术成果应用于实践,解决“做什么”、“怎么做”的问题,使学生一学就能用,一学就会用。

二、高等职业技术教育的基本要求

高等职业技术教育从层次上讲是高等教育,从类型上讲是职业教育。它既强调理论教学,又注重实验、实训、实习。教学的基本要求有以下几点:

(1) 在高职的学习中所要掌握的理论知识层次较高。高职的技能、技术教育是建立在坚实的理论知识之上的。高职专业培养目标及课程体系都体现出对理论知识及素养的要求。

当然,高职专业理论学习主要是使学生达到知道“是什么”和学会“怎么做”的层次,应用性知识以“有用、够用、必需”为度。因此,理论教学突出基本性和综合性,打破传统学科、课程设置,围绕学生未来岗位需求和社会发展需要,以教给学生最基础的知识为核心,筛选知识,设置综合课程。

像屋滴水一样,一点一滴,滴穿阶沿石。点滴的创造固不如整体的创造,但不要轻视点滴的创造而不为,呆望着大创造从天而降。

过于求速是做事上最大的危险之一。

陶行知教育论文选辑

《培根论说文集》

(2) 高职作为职业教育的一个较高层次,遵循职业教育培养人才的一般规律,突出职业教育的“实用”、“实训”、“应用”等特点。这就要加大实验、实训力度,把以传授理论知识为主的学校教育环境与直接获取实践经验为主的企业生产环境有机结合于学生培养过程中,通过校内模拟训练和校外现场实习等一系列实践性教学环节,使我们了解、熟悉并掌握企业生产规律、工艺、设备、技术等。

三、高职学生应具备的基础能力

现代职业所要求的许多能力,已不仅仅属于某种职业,而是许多职业的共同基础。它能够使劳动者迅速适应岗位的变化,顺利进行职业活动。这种能力就叫做“基础能力”,它具有普遍性、可迁移性和工具性的特点。作为高技术应用型人才,面对着各种复杂的生产和操作系统,要求我们具有在生产实践中不断获取知识和迁移知识的基本能力。因此,基础能力的培养对于高职学生有着很重要的意义。高职学生应具备的基础能力有以下几种:

1 学习能力

学习能力主要是指对学习技术的掌握能力和学习方法的应用能力,还包括在学习过程中所持的学习态度。运用有效的方法学习并应用新知识、新技能,包括对自己的能力、特点的自我认识,找到适合个人条件的学习方法,进行自主学习,提高学习效率;良好的学习态度是我们形成主动性学习的不竭动力。

学习能力必须作为高职学生的基础能力重点培养,这是因为:终身学习要求我们更多地采取自我负责与自我调节的学习方式;高职学生只有能学习、会学习,并能够自觉地、自主地学习,才能自如地、及时地获取自己所需要的知识,拓宽自己的知识领域。

2. 信息处理能力

信息处理能力是指能够高效和有效地获取信息,能够合理地、适当地评价信息,能够准确地和创造性地使用信息。在高职学生的基础能力体系中,信息能力是必需的,它使高职学生能够在有限的专业知识学习之外,

你们在想攀登到科学顶峰之前,首先应当研究科学的初步知识。如果还没有充分领会到前面的东西,就绝不要动手摸后面的东西。

——巴甫洛夫

学到很多东西的诀窍,就是一下子不要学到很多东西。

——洛克

获取更广博的信息,并获得采集、鉴别和使用信息的能力,从而在职业生涯中能随时应用信息能力来提高自己的专业能力和职业适应性。

信息处理能力是逐渐养成的,必须不断地有意识地运用批判的思维能力,去抽象、推理,学会运用信息技术,熟练地与知识和信息交往,自如地驾驭自己的知识,学会选择信息,明确自己想要的和必须掌握的信息。学会在面对不同性质的信息时,有自己的评价标准,确定有意义的信息,摒弃多余的信息,真正做到“去粗取精,去伪存真”。

3. 人际关系能力

人际关系能力是指劳动者的协作意识、团队精神和群组行为,还包括对更换职业的适应。主要表现为对不断变化的物质环境和人际环境的适应,如上司的领导方式、同事的工作方式、具体的生产操作方式、生产工具的变化等。这就要求我们不仅要有较强的适应、协调能力和角色转换意识,还应该具有健康的心理素质。人际关系能力对我们毕业后如何更加顺利、有效地将自己的专业知识和技能应用到生产中去是不可缺少的。我们必须善于处理人际关系,乐于同他人合作,具体地说就是要具备团队精神,作为团队的一员,应对团队负责,能与团队成员共同努力并为团队做出贡献;必须具有宽容性,能够自觉地承担责任,周密地考虑问题,主动地进行自己的工作;同时还要把自己的知识和技能传授给合作者,从而使团队的整体水平明显提高。对于从事服务行业的高职学生来说,良好的人际关系还意味着为顾客服务并使顾客满意。

4. 表达能力

表达能力就是通过口头或书面的形式与他人交流、表达自己的观点和意图的能力,具体包括口头和书面两种。口头表达能力要求能思路清晰、流利地表达自己的思想;书面表达能力要求能用书面形式传达意见、观点和信息。两种能力同等重要,是推销自己、获得职业发展的重要工具。因此,表达能力作为一种基础能力,在我们的能力结构中也应该占有一席之地。

来智慧与力量,给懒散的人只能留下一片悔恨。
——鲁迅

时间,每天得到的都是二十四小时,可是一天的时间给勤奋的人带
少壮不努力,老大徒伤悲。
——古诗:《青春园中英》

第五节 给大学新生的几点建议

首先,大学是用来读的,不是用来玩的。如果把“大学生”这个身份看成一种职业,那么,这份职业的工作内容就是读书。按照8小时工作制,一个大学生只有每天至少有8个小时用于读书才能算是一个称职的大学生。

每一位大学毕业生都认为大学是一生当中最宝贵、最好的读书阶段。很多人毕业之后发展得很好,他们庆幸于大学期间没有荒废,为日后的事业打下了坚实的基础;还有些人工作很不如意,生活很艰难,他们一次次地说:“如果大学可以重来,我一定不会再像当初那样只知道玩。”

无所事事只会把你变成一个废物,一个被所有其他人鄙夷的废物,因为这样的你是一个不折不扣的寄生虫。别以为弄个怪异的发型,穿上不男不女的衣服,喷上刺鼻的香水,别人就会注意你,要明白那样招来的眼光就是别人在看一只与众不同的猴子。许多有教养的人对另类的你的反感并不写在脸上,但这种反感肯定会给你带来极其不利的后果。

其次,选择学生社团要考虑个人的特点。在大学里有很多社团,从科技、理论类到文艺、体育类应有尽有。参加学生社团组织有利于大学生社会实践能力的培养,从而为今后走向工作岗位打下坚实的基础。大学生社团组织的建立,为大学生们搭建了一个平台,通过组织学术性活动、服务性活动、科研创新活动以及社会实践活动锻炼自己独立工作的能力,增强动手能力和创新能力,使自己的组织能力、应变能力得到提高,从而缩短学校教育和社会需要的差距,为今后走向工作岗位打下坚实的基础。

但是,大学生参加社团需要找准定位,综合考虑,避免盲目。每逢社团招新时,大一新生总是对参加社团普遍呈现很大的热情,有的人甚至一下子报名参加好几个社团。可过了一年后,大部分人都选择退出社团。社团活动会对你的个人时间、身体素质和经济状况有一定要求。比如要参加网球协会之前,你就一定要做好不断花钱更新球拍、球拍线和租练习场地的思想准备。根据自己的特点、爱好和能力,谨慎地选择参加一两个社团是

莫等闲,白了少年头,空悲切。
善于利用时间的人,永远找不到充裕的时间。
——岳飞:《满江红》
——歌德
百金买骏马,千金买美人;万金买高爵,何处买青春?
——屈原

——岳飞:《满江红》
——歌德
——屈原

一个明智的选择。

第三,要理性上网,利用网络进行学习。读大学不上网不行,专业方面的信息和资料以及校园里各种活动信息都汇集在校园网上,通过网络能节省宝贵的时间。但是,要懂得什么才叫真正会上网。“聪明的人把网络当成工具,笨蛋才会成为任网络摆布的工具!”大学生要养成良好的上网习惯。上网前要计划,明确上网的目的和上网的时间,避免无节制地上网。如果不是为了工作、学习,而主要为了娱乐,则更需要计划上网。漫无目的地“冲浪”、沉迷于网络聊天或网络游戏,时间和金钱会在不知不觉中流失。

第四,花钱要精打细算。走进了大学校园,手握完全由自己支配的生活费,相信不少有过这种经历的大学生们都会暗暗有点兴奋,也许有人已经开始精打细算地计划这笔钱该怎么用,也许更多的人是茫然。在大学里不少同学因为不会理财,日子过得“前松后紧”,甚至到学期末要借债生活。因此,大学新生要树立“理财”观念。在刚入学的两三个月中,有计划地进行消费。在生活中要明确哪些开支是必需的,哪些开支是完全不必要的,哪些是可有可无的。钱要花在刀刃上,可花可不花的尽量少花,要避免完全不必要的消费。尤其要根据父母的经济能力和自己“勤工俭学”的能力来进行日常消费,切不可盲目攀比。学会记账和编制预算是控制消费最有效的方法之一。其实记账并不难,只要你保留所有的收支单据,抽空整理一下,最好每天及时记录,这样就可以掌握自己的收支情况,可以从账面看到哪些是该花的,哪些是可以节省的,从而对症下药,也有利于整体的规划,从而养成适度消费的习惯。

不要一味热衷物质享受,要知道精神远比物质更重要。比起那些名表、名牌时装,更加美丽的是勤奋而有朝气的你自己。别以为穿上名牌你就有品位,要知道如果没有真正的内涵,骡子配上金鞍也不会变成骏马。你们还年轻,先不说开始你们的事业,开创你们的未来,但你们已经成年,至少也要让自己不再成为父母的负担,让父母看到20年辛苦养育的希望。

第五,学会独立生活。对大多数学生来说,上大学是第一次离开父母,在生活上仅仅能够自理还不够,还要能过得好,要培养良好的生活习惯,

时间是最公平合理的,它从不多给谁一分,时间留给勤劳者串串的果实,留给懒惰者的只有一头白发,两手空空。
故不积跬步,无以至千里;不积小流,无以成江海。

荀子:《劝学》

——高尔基