

我的大学生活——新生入学必读

图书在版编目（CIP）数据

我的大学生活——新生入学必读/李挺杉主编.—北京：华文出版社，2010.7

ISBN978-7-5075-3194-0

I.①我... II.①李... III.①大学生-入学教育

IV.①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 120290 号

书名：我的大学生活——新生入学必读

标准书号：978-7-5075-3194-0

作者：李挺杉

责任编辑：杨宁（kaiyu118@163.com）

出版发行：华文出版社

地址：北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码：100055

网址：<http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱：hwcbs@263.net

电话：编辑部 010-58336209 总编室 010-58336255

经销：新华书店

印刷：北京佳信达艺术印刷有限公司

开本：787×10921/162010 年 7 月第 1 版

2010 年 7 月第 1 次印刷

印张：17.75

字数：280 千字

定价：28.00 元

版权所有，侵权必究

序言

我国著名科学家、教育家、浙江大学前校长竺可桢曾对浙江大学的新生提出两个问题：

一是到大学里来干什么？

二是要把自己造就成怎样的人？

这两个问题正是我们每一位进入大学的青年人都必须认真考虑并作出回答的问题。

大学，一个充满了理想和希望的地方，一个宁静祥和又充满着激情活力的地方。大学是我们崭新人生阶段的开始。这一阶段对人的一生所产生的影响之大是怎么说都不会过分的。凡是大学毕业以后在事业上 and 人生道路上有所成就的人，都无一例外地认同并强调大学生涯在他们的人生道路上所起的重要作用，这是因为，大学阶段是人一生中最富生命活力、最能吸收新生事物和最有效率的阶段，是我们以成人的角色，更加清醒地理解自己对世界有所贡献的意义，更加自觉地面对现实，面对自己肩负责任的阶段。在这一段时间所学到的知识和技术，所形成的素质和能力，特别是做人的最基本要素——品格，均将成为我们人生最重要的基石。

在步入人生转折的关键时刻，我们必须认真进行思考，清楚地知道自己下一步该干什么，该怎么干，为什么要这样干以及这样干会得到怎样的结果？考上大学对于自己，真正意味着什么？在人生的道路上，大学阶段将完成哪些任务目标？大学对自己展开的又将是怎样的新景象？可能遇到哪些矛盾和问题？而接下来的路，又当以怎样的姿态走过？有的人在进入大学之前就开始思索这些问题了，并在心中有了自己关于大学生活的设想和未来的打算；有的人走一步看一步，也许会在某个旭日初升的清晨豁然开朗，也可能一直处于模糊朦胧之中；

还有人浑浑噩噩度日，任由大学时光匆匆流逝，却始终没能从中感悟出大学的真谛。

本书分适应篇、学习篇、生活篇、实践篇、情感篇、交往篇、网络篇、安全篇、工作篇共 9 章。每章围绕一个主题，详细介绍了大学期间面临的一些突出矛盾和问题，涵盖了大学生活的方方面面。或给同学们介绍一些经验做法，或提出一些可行的意见建议，或提醒一些注意事项。既有过来人的深刻体会与经验之谈，又有专家学者的谆谆教导与殷切期望；既有服务者的温馨提醒，又有管理者的叮咛告诫。本书以平实的语言，以娓娓道来的方式，引导大学生在学会学习的同时，真正学会生活、学会生存、学会合作，拓展视野、锻炼能力，使自身得到全面发展。

目录

版权页

序言

第一章 适应篇

一 认识全新环境

你的校园

你的院系

你的老师

二 实现角色转变

准确定位自己

及时完成认同

积极适应转变

三 规划把握人生

国外职业生涯目标规划

职业规划的基本步骤

大学职业规划的路线

第二章 学习篇

一 适应大学学习变化

大学学习的特点

适应学习上的变化

为学习做好准备

二 科学地选择专业课程

学分制基本知识简介

正确选择通选课

修正专业的途径

三 选择科学的学习方法

有效地利用课堂

做笔记的学问

高效地阅读

四 高效利用时间

利用好时间的前提

在实践中管理时间

管理时间的小窍门

五 学分制下的考试

掌握考试信息

进行复习

突击备考

考场上的注意事项

第三章 生活篇

一 生活全剖析

做笔记的学问

高效地阅读

四 高效利用时间

利用好时间的前提

在实践中管理时间

管理时间的小窍门

五 学分制下的考试

掌握考试信息

进行复习

突击备考

考场上的注意事项

第三章 生活篇

一 生活全剖析

度过艰难的军训生活

营造一个温馨的宿舍

二 理财消费

大学生消费的特点

大学生消费的误区

大学生如何合理消费

三 校园维权

大学生侵权现象

大学生维权现状

勇敢拿起维权武器

四 娱乐放松

精彩的大学休闲生活

比赛风云

让双休日过得充实

五 假期旅游

旅游前的准备

旅游中的注意事项

第四章 实践篇

一 社团活动

学生社团 ABC

社团活动的困惑

参与社团活动原则

二 学生干部

团委、学生会的工作

新生如何竞选班干部

怎样当好学生干部

三 学生党员

怎样看待入党的愿望和动机

入党程序

入党申请书

四 志愿者服务

第五章 情感篇

一 亲情进行时

走向独立

常回家看看

二 友谊之树长青

真心才会真拥有

“哥们儿义气”要不得

用谅解和原则护理友谊

把握与异性朋友交往的尺度

三 爱情之花常开

爱需要学习

失恋的滋味谁知道

大学同居时代

慎重对待大学婚姻

第六章 交往篇

一 大学生交往心理障碍分析

大学生交往中的心理障碍

大学生心理问题透视

大学生心理迷茫的根源

跨越心理迷茫

二 大学生的人际交往

保持良好的交往心态

培养优秀的交往品质

运用灵活的交往技巧

三 克服你的心理危机

摆脱孤独寂寞的阴影

勇敢面对痛苦和挫折

让自己变得自信起来

积极寻求他人的帮助

四 大学新生交往三两招

搞好第一次自我介绍

适应陌生的语言环境

学会心理调适的方法

学会转移自己的注意力

第七章 网络篇

一 虚拟校园

校园网的基本情况

校园网的申请及使用

二 网络购物

网上购物的现状

网上购物的流程

防止网购诈骗

三 网上冲浪

大学生与网络

了解 BBS 必读

网上博客知多少

四 “网事”如风

网络是挡不住的诱惑

网恋的美丽与忧伤

迷人网游

第八章 安全篇

一 校园安全现状

二 校园安全隐患

三 防火防盗防骗

四 防止性骚扰性侵害

五 防灾减灾

第九章 工作篇

一 路漫漫修远兮——我的就业路

就业认识误区

准确定位自己

就业必备的素质

二 激情燃烧青春——我的创业梦

汹涌创业潮

大学生创业的困局

大学创业设计

三 我的发展我做主——兼职工作

透视兼职现象

赚钱并不是首要动机

大学生七大时髦兼职

四 突破围城——留学与考研

出国留学

国家公务员考试

攻读研究生学位考试

参考文献

第一章 适应篇

我们可以相信，本书能够引导你进一步理解和认识大学生活，指导解决大学期间可能面临的问题，更好地规划自己的大学和人生。

大学，一个新起点

大学生朋友们，当你刚刚跨进大学校门时，一切都是那么新鲜，仿佛都沉浸在成功的喜悦和对美好未来的憧憬之中。高考前的寒窗苦读，高考中的痛苦煎熬，高考后的期待焦虑，为上大学而产生的种种不快和烦恼，都仿佛随风飘去了……然而，此时此刻，你是否已经清醒地意识到：从现在起，你已经站在了人生新的起跑线上。未来的种种考验、挑战、欢乐、烦恼，都将会接踵而来，一种崭新的生活正向你走来。

一 认识全新环境

从你入学报到那一刻起，你就已成为大学校园里的一员，也开始了你与大学的第一次亲密接触，在接下来的日子里，你要了解的东西可不算少。上大学之前你可能已经从招生简章上大概了解到你要就读的大学的的基本情况，如学校的历史、规模、师资、生源、专业设置以及在全国高校中的位置等，这些信息主要是为招生办招揽学生服务的。你要知道的，应该是更全面更细致的学校情况。以下是你应该知道的：

(1) 学校处于你所在城市的哪个位置，详细的地址和邮政编码是什么，哪些公交车可以到达。

(2) 学校里面和附近有哪些银行、邮局、商场和医院。

(3) 食堂、浴室、理发馆、操场、书店等离你宿舍有多远，还要了解他们的营业时间。

(4) 学校的主要机构，如图书馆、校党委、校团委、教务处、保卫处、学生工作部等，这些机构都在哪里办公。

(5) 学校的教学楼、宿舍区是如何分布的。

(6) 图书馆的开放时间、借阅规定以及各借阅室的位置和布局。

(7) 学校为学生制订的一系列规定，如关于转系(专业)、休学、退学的规定，关于奖励和处罚的规定等。

(8) 宿舍管理制度、设施使用制度等。

这里列举的很多情况，不需要你刻意去打听。迎接新生的那几天，会有热心的老师和同学告诉你，也会有《新生手册》之类的书籍指点你，或者会有学生志愿者热情地帮助你，也会有学校 BBS 上的详细信息提供给你。只要你稍微留心一下并作记录，那么你以后的日常生活就会减少很多麻烦。当然，如果你很快就办完了入学登记手续，不妨和父母或者同学一块在校园里走走，让自己对学校多一些感性认识，说不定你还能有一些意外的发现。

你的校园

大学校园为师生提供宽敞的教学、科研与生活空间。每所现代化的大学一般都把建筑、环境和人文结合起来，将这三者作为一个整体来进行设计，使大学校园成为一个完美的整体。

教学中心区

教学中心区一般包括专业学院楼和公共教学区，位于校园生态共享区的一侧，与学生生活区、校园中心区直接联系。

1 公共教学楼

公共教学楼是学生重要的学习场所，同学们将在这里进行基础课以及部分专业课的学习。公共教学楼里大部分教室都是开放的，同学们在课余时间也可以来这里自习。通常这里也有完善的物业管理服务，可以方便地查到每个教室的使用情况。

2 学院楼

学院楼是学生进行专业课程学习和实验的场所，也是各学院的办公地点和教学科研场所。各学院的学生可以在自己学院的教学楼进行学习和实验，也可以与相关院系的实验室进行交流学习。

3 行政办公楼

行政办公楼是高校领导及机关单位的办公场所，也是学校接纳学生建议的地方。往往在办公楼最明显的地方设校长信箱、学校办公室信箱等一系列方便学生服务的信箱。

4 图书馆

图书馆是信息保存、传递与扩散的重要机构之一，是为教学和科学研究服务的学术性机构，也是学校教学与科研的重要组成部分。同学们可以凭借本人的图书证去阅览室看书，也可以把需要的资料借出查阅，是同学们看书自习的好去处，也可以在那里上网浏览各种书籍，查阅并下载各种资料。

5 博物馆

目前多数高校都建有体现本校特色的博物馆，主要展示与学校教学科研有关的历史资料、文物化石和科学技术资料等。博物馆大多免费开放，以方便广大师生的学习、研究。

6 学术交流中心

学术交流中心，是校内外进行学术交流、教育培训、名人活动、大型会议、科学研究的重要场所，是学校对外展示科学技术的窗口，也是学习先进科学知识、了解学术研究前沿动态的重要场所。多采用酒店式管理，除提供学术文化交流以外，还会提供旅游接待、餐饮客房等综合性生活服务。

7 会堂

会堂主要是学校举办各项重大活动的场所，如学校的开学典礼、迎新晚会、毕业典礼等。学校的各种文化社团周末往往会在这里举行一系列大型的活动，来丰富同学们的课余生活，比如电影展播、舞会等。

生活服务区

一般位于教学中心区附近，主要由学生宿舍、学生食堂、商业网点等设施配套齐全的功能单元组成。

1 学生宿舍

学生宿舍是同学们主要的休息场所，也是同学之间接触时间最长的场所。学生宿舍大多实现公寓化，聘请专业的物业公司进行管理。学生宿舍还配备了必要的基础设施，如电话、Internet 网络、有线电视等。

2 学生食堂

学生食堂是学生主要的用餐场所。现在，很多大学食堂的社会化程度较高，国内外品牌连锁店也都在学校食堂区域开设了分店，以满足大学生在饮食方面的多元化需求。

3 商业网点

商业网点一般设在学生宿舍区域，以满足大学生就近购买日常用品及洗衣、理发等基本消费需要。大多数大学老校区都位于繁华市区，交通和购物都比较方便，新校区则往往远离繁华地段，商业网点的设置则丰富了社区文化。

4 电话亭和报刊亭

在大学校园的很多地方都会有公共电话亭，一般设在人流集中、交通方便之处。报刊亭通常是独立的小木屋，在这里可以买到最新的杂志和报纸。

运动锻炼区

在校园规划设计方面，体育运动区既要“动静分开”，又要方便活动，一般位于学生生活区附近，有田径场、足球场、篮球场、排球场、网球场、乒乓球馆、羽毛球馆、游泳馆等，目前，多数高校的田径场、足球场、篮球场、排球场、网球场均为塑胶地板或人工草皮，对运动安全提供了有力保障。

你的院系

如果你不转系的话，你将在你的院系至少待3年。了解你所在院系的情况自然是必不可少的。找个时间去系里转一下，起码你需要知道你的院系在哪里，院系的机构设置有哪些，系党委、团委、教务处、财务处、学生处等部门都在哪里办公。因为在以后的3年乃至更长的时间里，你会或多或少地与这些部门打交道。如果能碰到一位老师，你还可以与他(她)聊聊，从而得到更多关于你院系的信息。

院系的氛围

大学不同，院系不同，氛围就不会完全一样。一个院系的氛围是由教职工、行政管理部门和各年级学生共同培养形成的，要了解你所在院系的氛围，可以从以下几个方面入手：

- (1) 全体教职工是否平易近人，友好相处，互相帮助。
- (2) 院系领导是否把师生的事情摆在重要位置。
- (3) 行政管理部门是否真心实意为老师和同学服务。
- (4) 老师和同学间的关系是否和谐愉快。
- (5) 各年级同学之间是否能很好地沟通，形成高年级帮低年级的良好风气。

这些看起来有些抽象，你可以从一些具体的活动中体会到你所在的院系是否能让你感到既温暖又融洽。比如说迎新会，各个院系都会在新生入学后组织一次迎新活动，如果院系的氛围好，你会在迎新会上听到院系领导热情洋溢的讲话，看到老师和蔼的微笑和学长们友善的面孔。有的院系还会请自己系的知名教授来给新生致辞。通过教授亲切的话语来向新生介绍大学生活的一些轶闻趣事，鼓励大家克服困难，愉快地度过大学生活。这种方式会拉近老师和同学之间的距离，让你在温馨的气氛中，很快地融入新的团队中。

你的老师

尽管大学的老师不会像中学老师那样对你全方位负责，但是很多大学老师会用另外的方式展示他们的魅力。注意观察并试着和老师交流，你会发现有的老师很尊重你，会同你一起讨论学术问题；有的老师乐于在课间同你谈论刚结束的一场球赛；有的老师会像慈爱的家长一样关心你的日常生活；也有的老师会像朋友一样倾听你在学业、爱情、工作上的烦恼，帮你出谋划策……每位老师都有一颗关心呵护学生的心，只是有的老师因为教学科研任务繁忙而没有表现出来而已。只要你敞开心扉与老师多交流，就会从老师那里学到更多的东西。

如果你了解你的环境，你就能很好地适应并有可能改善它；如果不去努力了解自己所处的环境，就会给你带来消极情绪，这样你就很难作出正确的决策并采取相应的行动了。

二 实现角色转变

作为一名大学新生，你会发现，曾经无数次在脑海里勾画过的美妙的大学生活，与自己所面对的现实有着很大的差异。在几天的新鲜感过后，你会不同程度地遇到如下这些问题：

●第一次离开家人独自生活在遥远的陌生的地方(还有很多新生甚至是第一次住校)，爸爸妈妈不能照顾你的生活。

●与四五位同学挤在同一寝室，每个人生活习惯不同，脾气性格不同，你必须天天与他们打交道，还要接受很难有安静的独处空间这样的事实。

●手中有一个月甚至半年的生活费，却不知道该如何合理地使用这些钱。

●走进食堂，面对五花八门的饭菜，你要么找不到像妈妈那样做得可口的饭菜，要么不知道自己该吃点什么，

●新地方的气候与家乡相差很大，没有爸妈的意见你不能随着气候的变化适时地搭配衣着。

●老师不再替你安排业余时间，一般也不会订购统一的教辅书、练习资料。除了讲课，留给你的是一张长长的书单。

●五花八门的选修课让你不知所措，舍不得这个，放不下那个，可是时间和精力有限。

●时间非常空闲，不知道自己该干什么，整天在浑浑噩噩、不知不觉中度过。

●自己选择的专业并没有想象中那么好，很多课程其实索然寡味。

●大学的教授也不是人人都满腹经纶、学富五车，有的名教授也很平常。

●周围的同学都在忙自己的事，你不再像在中学时那样是大家关注的中心，而只是班级中很普通的一员。

●形形色色的学生社团和组织，让你眼花缭乱。

每个人来到一个新的环境，都会或多或少地有些不适应，不要期望大学的新环境还会和以前熟悉的环境一样，也不要总是沉浸在对过去的留恋中。勇敢地接受你已经处于新环境的现实，将茫然与困惑抛到脑后，看看你在入学之初应该先做好哪些事情。

准确定位自己

跨进大学校园的大学新生开始了丰富多彩的大学生活。他们所面临的首先是一个适应的过程，针对这个过程，要做到以下几点：

1 要迅速给自己今后的发展方向定位

想要深入钻研专业知识、深入学习、在学术上有所突破的同学，就要了解本专业研究的概况，并找一些老师开出专业方面的书单，先对自己学习的专业有一个全面而宏观的了解。渴望通过参加社团活动、锻炼自己组织才能、社会实践能力的同学，可以到学生会和团委报名参加学生干部的招募。但是，千万不要以为大学时间很长，学习和工作很容易兼顾。事实上，很有可能是鱼与熊掌不可兼得，赔了夫人又