



寄语新同学

JI YU XIN TONG XUE

——给高校新生的十封信

GEI GAO XIAO
XIN SHENG
DE SHI FENG XIN

陈岸涛 主编

中山大学出版社

SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

寄语新同学

——给高校新生的十封信

陈岸涛 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

中山大学出版社

· 广州 ·

代序



人生的路虽然漫长，
但要紧处往往只有一两步，
特别是当人年轻的时候。

——柳青

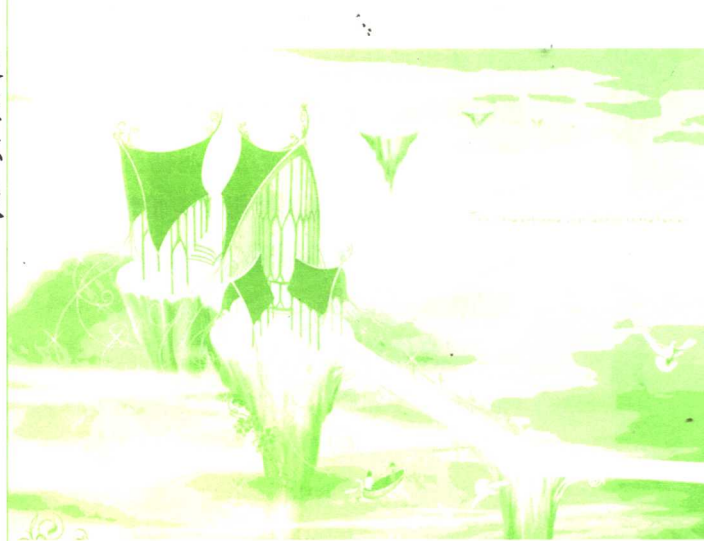
目 录

1. 调整自我	适应环境	1
2. 确定目标	走出迷茫	11
3. 热爱专业	立志成才	19
4. 严以律己	宽以待人	27
5. 理智对待感情	把握交往分寸	35
6. 网络世界神奇	自控不要沉迷	45
7. 从挫折中感悟	收获人生硕果	55
8. 兼职锻炼能力	方向不可偏离	67
9. 贫穷也是财富	努力才能成功	77
10. 感恩从心开始	让爱温暖彼此	85
11. 后 记		98

JYUXINTONGXUE

寄语 新同学

调整自我
适应环境



——如果我们不能改变环境，那就从改变自己
开始吧！

尊敬的张老师：

您好！

我是您的学生小慧，今天第一次登录了您的个人主页，感到您是一位关心学生的老师，禁不住有很多话想跟您说，壮着胆给您发出这封邮件，请别见笑。我来自偏僻的山区，兄妹三人都在读书，家境贫寒，自小成绩优异的我经过高考的比拼，顺利进入了大学的殿堂。

转眼间，入学已经一个多月了，这是我首次远离父母和家乡独自一人来到外地求学。大学的新鲜感过后，便觉得在适应新环境方面比较吃力。

我最大的不适应就是教学方式的改变。高中阶段，老师“盯”得很紧，不想努力都难。但是进了大学，学习方式宽松、自由，自己反而显得有些不知所措。

大学教师的授课方式也与高中迥异，现在的我有些课听不懂，有些作业不会做，尤其是高等数学和英语让我头疼。

张老师，我真的好担心，怕学不好大学课程，怕辜负了家人对我的期望。困惑和迷茫中的我渴望得到您的指点和帮助！

祝身体健康！

工作顺利！

您的学生：小慧

10月10日

小慧同学:

你好!

你的困惑和烦恼,我很理解。对刚入学的新同学来说,有这些困惑和烦恼很正常,大一新生普遍存在这种状况。从中学到大学,开始了人生的新阶段,从入学的那天起,个人的角色就要转换,全新的大学环境要求你在尽快适应的同时,还要学会善于与人交往、独立自主学习、独立自主生活。老师要提醒你的是:大学,既是培养人的场所,也是一个锻炼人的地方,大学为你提供了一个丰富的发展平台,你在学习专业知识的同时,也收获了一份成熟与睿智。然而,面对与高中完全迥异的生活环境、教学模式和学习方式,许多同学在好奇心得到满足、新鲜感逐渐消逝的情况下,开始感到自己越来越难融入新环境。其实,这是一种正常的心理现象,但如果不及时调适,将会影响日后的学习、工作和生活,甚至会出现心理障碍。你能把你的困惑讲出来,说明你已经意识到了问题的存在,这为你及时调整心态,更快地完成从中学到大学的角色转换开了一个好头。

高中阶段的生活是教室、食堂、宿舍三点一线,每天都在题海中奋斗,日子过得忙碌且充实。当同学们考上大学,实现了既定目标的时候,对大学生活即将带来的一系列“改变”,心理准备明显不足。由于多数同学来自独生子女家庭,自小就习惯了家长对自己的溺爱、顺从,合作精神有待加强。有的对集体生活忧心忡忡,担心住不惯集体宿舍;有些同学对入学后继续“拔尖”非常苛求,担心失去自己的“位置”,唯恐在新一轮学习竞争中不能取得优势;有的甚至担忧几年后的就业问题。但目前遇到的一个普遍问题就是对新的学习内容与学习方式的不适应。

习惯了高中阶段老师在身边的悉心指导，突然面对大学里的自主性学习，很多同学觉得迷茫。从你的字里行间，我看到了你的茫然和不知所措。你为学习而担心、焦虑，自然是件好事。大学阶段与高中阶段相比，不论在学习内容、学习方法，还是学习目标、学习任务方面都存在较大差异。因此，你要尽快从旧的学习方式向新的学习方式转变，缓解心理压力，寻求适合自己的学习方法，以便顺利度过学习适应期。

看来你还没有了解大学课程的学习特点。你说有些课听不懂，有些作业不会做，学习成绩总是上不去，尤其是高等数学和英语最感头疼。之所以出现这种现象，是因为你承袭了高中阶段的学习模式。大学的教学与中学的不同，老师课后答疑少，许多作业和实验要求同学们课后独立完成。没有了老师的“指挥棒”，如何面对突然多出来的“自由时间”，这就需要同学们培养自学能力和探索精神。大学四年需要学习的课程在40门以上，每一个学期的课程都不一样，学习内容多，学习任务重。大学的教学模式和课程特点要求大学生学会自主学习、主动学习，逐渐从“要我学”向“我要学”转变。

自主学习、主动学习首先要解决的是学习动力不足的问题。有的同学高中阶段视“考大学”为学习的唯一目标，一旦目标实现，容易产生松懈心理；有的同学缺乏自我控制能力，容易受别人的影响，看到别人玩自己也想玩，久而久之，便失去了自控能力；还有的同学受社会浮躁风气的影响，把学习只当作功利需求，仅仅因为看到社会上就业的困难，就感到前途无望，产生厌学情绪，导致学习动力不足。

不论是哪一种原因，要解决这个问题，首先应该明确自己为什么上大学。有些来自农村的同学，上大

学只是为了跳出农门，谋取一份职业。如果仅仅定位于此，你就很难保证有持续的学习动力。在我看来，每个人都应该有一个适合自己的理想。这个理想不仅仅是物质生活上的安逸，更重要的是精神价值目标的追求。人需要成就感、认同感，实现人的价值的社会化，成为对社会有贡献的人，这是人区别于动物的根本标志。上大学是实现人生目标的重要桥梁。因此，你要树立远大理想，做一个有素质、有品位的人，一个真正对社会有用的人，而这些都必须付出艰辛的学习和努力。追求科学的道路是崎岖不平的，当然不如看娱乐新闻那样轻松。有了学习的动力，才可能培养学习的兴趣。为了实现自己的理想，你可以制定大学各阶段的目标。即如何充实地度过大学四年的学习时光，每个年级分别要做什么、达到什么目的。

无论是制定长期目标，还是近期目标，都要注意两个问题：

第一，结合自己的特点、兴趣，符合自己的实际情况。大学一年级要打好基础。基础有两层意思：一是本学科的公共基础课和专业基础课，二是基本的学习方法。在大学里，要重视基础理论的学习，而不仅仅只对实用性、技术性课程感兴趣。只有具备扎实的基础理论功底，以不变应万变，才能厚积薄发。大学教育的价值在于用浓郁的学术氛围熏陶人，用科学的真理教育人，用广博的知识影响人，培养人的全面发展能力。不仅使学生能适应社会，而且要求学生将来能够为改造社会、创造新社会而奋斗。这就是大学教育的真谛。比如说你的情况，英语和数学基础比较差。这两门课都是基础课，是我们的学习工具，如果不能扎实地掌握它，将影响你今后四年的专业学习和发展前景。因此，无论如何都应该加强英语听、说、读、写

能力的培养，增加口语交流的实践机会，使书本学习与实际应用接轨，满足社会对人才的需求。对于英语四六级考试，很多同学视为“畏途”，社会上也有很多不同的看法。尽管新的学位条例明确规定四六级不与学位挂钩，但现在的用人单位仍把四六级作为衡量毕业生英语水平的标准之一。因此，我认为还是要按学校的规定争取通过。应试是一种学习，也是一种能力。社会需要创新能力，但特定条件下也需要应试能力，即使在发达国家也没有完全取消考试，只是考试的内容和方法不同而已。高等数学是一门训练严密科学思维的基础科学，不仅理工科开设，现在许多文科也开设这门课。由于它广泛运用于不同的学科，作为一种基本知识和技能，不管是否喜欢，我们都应该学好它。

第二，制定一年级要达到的具体目标，我觉得应该起码做到“四个学会”。

学会听课。并不是上了大学自然就会听课，很多同学觉得听不懂老师讲的课，原因在于中学老师强调的是学科的基础知识，而大学老师强调的是学科的系统理论。对基础知识的概念，老师不可能花太多的时间来讲解，只能要求同学自己消化，把重点放在学科的原理和内在联系上，强调对规律性的探讨。教学重点从知识的讲解、识记转变到观点的辨析与原理的推论，而且常常重视不同观点与学派的比较研究。这就是大学教学与中学教学最大的区别点，也是一开始很多同学很难适应的主要原因。因此，要真正听懂课，课前要仔细阅读教材，对老师的教学内容有基本的了解。课后通过阅读参考资料并与同学交流讨论，深化对教学内容的理解。

学会笔记。笔记有两种，一是课堂笔记；二是阅读笔记，包括读书、读报等等。无论是课堂笔记还是

阅读笔记，跟高中阶段都有本质的区别。如果说高中的笔记主要是为了理解和记忆，那么大学的笔记主要是为了探索和研究。看看我们一年级同学的课堂笔记就知道，很多同学跟高中的时候没什么区别，他们还像高中时代那样，只记老师板书和课件的内容。高中阶段老师强调的是知识点、重点、难点，主要是为了应付高考。而大学阶段，记下这些知识点、重点和难点已经远远不够，我们更需要记下的是老师的观点和主要的论据，不同学科、学派的分歧点及其原因，老师在学术上最有见地的见解、代表性学者的观点和文献出处，以及学科的最新进展。当然，还应该包括自己不明白的地方，自己对老师观点的质疑，甚至还应该包括自己的观点，随时记下来，以便今后深入学习时作为依据。读书笔记不仅仅是概述作者的主要观点和主要内容，重要的是对作者的思想进行思考、吸收、质疑。分析比较不同的学者对同一学术观点的思考，找出其中的共同点和区别点。积累自己对本学科的基础理论知识，为高年级和日后研究生阶段的学习研究打下良好的基础。这方面可以向高年级同学和研究生请教，几乎每个人都有自己的经验和方法可供借鉴。

学会探究。大学生的学习是研究性的学习，自主学习首先意味着开始培养自己的研究能力。所有的成功者都是一个积极的思考者。为了追求真理，有时候甚至要摆脱世俗的偏见，孤独地思考。虽然一年级还不容易研究什么大课题，但研究的能力是点点滴滴培养起来的。在这个创新的时代，我们必须了解本学科最前沿的情况，培养自己的研究兴趣，凡事都要问一个为什么。从中学阶段的学答，转变到大学阶段的学问，这是学习最基本的态度。如果人人见到苹果落地都只当作拣了个便宜的话，那么永远也不会产生牛顿

这样的科学家。大学阶段除了听课和读书以外，一个很重要的学习就是听专家、学者的讲座。讲座是大学文化氛围的特色。同学们一定要把握住机会，多去听名师的讲座。我们不仅可以从他们那里学到很多知识，更重要的是，我们可以从他们那里学到思考问题的方法和解决问题的途径。在我看来，一堂课的价值，最重要的不在于给我们传授了多少知识，而在于能否启发我们求知的热情，能否活跃我们的思维。通过讲座不仅吸收专家们的心得，更重要的是学习他们的研究方法，吸取他们探索问题的思路，为将来的研究打下方法的基础。

学会管理时间。解决学习动力和学习方法问题固然重要，但如果不懂得管理好自己的时间，宝贵的光阴将不知不觉地离去。大学时光既是宝贵的，也是短暂的。教室、食堂、宿舍三点一线虽然枯燥，却构成了我们绚丽人生的起跑线。要想学有所成，不仅要善于利用现有的得天独厚的学习条件：如藏书丰富的图书馆，博学的专家、教授，浓郁的学习氛围，各种实验器材等等，更要善于利用自己有限的时间。对于大学生来说，时间就是青春，时间就是最奢侈的消费品。除了上课、实验和必要的体育锻炼外，最重要的就是要保证自己有足够的阅读时间，充分利用好图书馆。时间对于每个人都是公平的，差异就在于闲暇时间和节假日的利用。图书馆是大学最有魅力的地方，它除了本身丰富的藏书外，还可以提供网络上丰富的电子图书资源。大学生的自学模式决定了我们不仅要消化课堂上学习的内容，而且还要阅读大量的相关资料和参考文献，而这些都需要在图书馆进行。多读书、读好书对于提高一个人的素质至关重要。我认为，如果一名大学生的大学时光没有拿出四分之一的时间泡图

书馆，那就意味着他的大学生活是不合格的。我曾经用爱因斯坦和蔡元培的两句话连在一起做了一张学习海报：“人的差异在于业余时间——回到图书馆去！”我希望你能充分利用大学的课余时间。当然，合理地安排作息时也至关重要，很多成功的同学都有一个很好的经验，那就是把每天的闲暇时间和节假日时间做一个科学的安排表并严格执行。希望你珍惜时光，潜心读书，争取做一名博学的人，一名睿智的人，一名有素养的人。

小慧，新生在进入大学后都会经历生活适应、学习与心理适应、人际关系适应等方面的适应期。在此期间，多数新生都会产生程度各异的失落感和其他不适心理。我向你推荐一些常用的心理调适方法，你可根据你的情况适当调整，希望能帮助你尽快适应大学生活。第一，顺其自然法：适应过程中使自己保持一种自然、宁静、平常的心态，主动直面各种得失成败，特别是要坦然接受在适应过程中产生的各种困难、问题。第二，积极暗示法：在适应过程中，要学会运用自我积极暗示法，如在第一次参加学校（学院）学生会干部招聘面试前，可反复暗示自己：“我的准备已经很充分了，我还是个比较优秀的新生，我肯定会成功”等；在遇到失意时，则提醒自己：“这次不太好，下次努力就不会这样了”。相反，消极的暗示会挫败自己的自信心。第三，宣泄情绪法：为避免不良情绪所困扰，应及时、适度、合理地宣泄自己的不良情绪，寻求心理平衡，恢复正常心境。宣泄的方法因人而异，你既可以选择唱歌，也可向同学朋友倾诉、运动、逛街等方法。第四，心理咨询法：如果在经过自我调适、情感宣泄后仍无效时，应主动向学校心理咨询中心专业人员求助，他们经过系统专业的训练，并拥有大量的

实践经验，定能帮助你尽快走出迷茫，适应大学生活。我们身边的人通常都会对心理咨询存在着误解，认为去咨询的人都是有心理疾病的。其实只要你自己觉得近来情绪不好，心里难受，而又无法自我调解时，都可以去心理咨询。心理咨询还能帮助你更好地认识自我和开发潜能，提高学习和生活质量，何乐而不为呢？

小慧，实现自己的理想，达到既定的目标，是一个长期而复杂的过程，它需要坚定的意志和顽强的自控力。一方面，你要采取积极有效的行动，克服人性中的惰性，忍受由行为和环境带来的种种不愉快的体验；另一方面，遇到新问题、新情况时需要沉着冷静地应对，必要时请向辅导员或心理咨询中心专业人员求助。总之，意志坚韧的人，不论前进道路上有多少艰难险阻，决不放弃对目标的追求。

希望我的信能对你有所启迪，也祝愿你学业进步！

张老师

10月18日

JYUXINTONGXUE

寄语 新同学

确定目标 走出迷茫



——那些出类拔萃的人正是在生活的早期就清楚地辨明了自己的方向，并且始终如一地把他们的能力对准这一目标的人。

——【英】布尔沃·利顿

张老师:

您好!

新生军训结束了,接下来进入正常的学习阶段。可是最近我才发现,我想看书但不知道要看什么书;知道要看什么书后,又不知道看了有什么用,我忽然不知道上大学到底为了什么。大学学习比较宽松自由,作业少,也没有早自习、晚自习,可以自由支配的时间多了,却不知道如何利用。看着有的同学忙于参加社团,有的忙于找兼职赚钱,有的沉浸爱河,有的没事就逛街、玩电脑、睡大觉,而我却不知道该做些什么。有时候我甚至怀念高中阶段有规律的生活,尽管那段日子紧张忙碌,但毕竟是有目标的生活,真受不了眼下的无所事事,一天天下来感觉毫无收获。我的家境不好,学费还是东拼西借凑齐的,我的肩上承担着许多人的期望,我不能让他们失望,可是我不知道下一步该怎么走,茫然的我很想听听您的意见。盼回复!

祝工作顺利,身体健康!

您的学生: 小慧

10月25日

小慧同学:

你好!

确实,新同学由于初涉大学生活,会存在许多的不适应。刚进大学,一切都那么新奇,一切都那么令人兴奋,而当一切都平静下来,我们会发现大学生活并不总是充满兴奋与激情,更多的是严谨而艰辛的学习生涯。没有了高考的压力,没有了父母的唠叨,也没有老师盯着你上自习,自己反而感觉无所适从,感到生活没有了目标,陷入了迷茫和困惑。但是,我要恭喜你,你新的人生起点开始了,从此你必须自己决定自己的生活了。刚进入大学,就像刚飞出笼的小鸟,有了自由,却没了依靠,想自由地飞,却没有坚硬的翅膀。大学,将为你打造一对搏击长空的翅膀。我们将从知识、心理、能力、身体等方面做好准备,为将来打下坚实的基础。

我们从小学到高中,学习目标一直很明确,那就是考大学。为了实现这个目标,我们夜以继日、废寝忘食。顺利地进入大学之后,反倒显得失落和茫然。你的困惑和烦恼说明你开始考虑人生目标问题了,这是一件好事,你学会了思考,不甘沉寂、不甘平庸,有思想、有追求,这是难能可贵的。人活着总是要有目标的,要为实现自我价值而努力。人生没有目标,就像航海没有指南针,是十分危险的,很容易意志消沉、浑浑噩噩地过一辈子。

美国一家著名的调查机构曾对某一年毕业的大学生进行跟踪调查,结果发现,凡是毕业前有了清晰目标规划的人,90%以上都成功了,他们有的成为著名的政治家,有的成为科学技术专家,有的成为富甲一方的实业家。相反,那些对自己未来发展目标不是很明确的人,其成功率则很低。由此,我们可以得出一个