

大学

常桦 龚萍 编著

赢在起跑线上 >>>

进入大学必读

新生

中国物资出版社

大学新生

——赢在起跑线上

常桦 龚萍 编著

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学新生 / 常桦, 龚萍编著. —北京: 中国物资出版社, 2005.8
ISBN 7-5047-2429-7

I. 大… II. ①常…②龚… III. 大学生—入学教育 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 091460 号

责任编辑: 王 莉

责任印制: 方鹏远

责任校对: 王秋萍

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010)68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

北京东海印刷有限公司印刷

开本: 787 × 960mm 1/16 印张: 18 字数: 170 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5047-2429-7/G·0486

印数: 00001—20000 册

定价: 22.50 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

序 言

从蔡元培先生的“大学者，研究高深学问者也”、“大学者，囊括大典，网罗众家之学府也”到梅贻琦先生的“大学者，非有大楼之谓也，有大师之谓也”。如今，大学所承担的作用已经不仅仅是教书育人和人类文明的保存和传承，大学是知识生产的主力军，还是决策咨询、信息传播、国际交流的重要力量，大学已成为仅次于政府的人类社会的第二中心。

大学是智慧的象征，是精神的家园，是令人向往和憧憬的圣地。从高中走进大学，就如同沿着小溪和江河驶进了大海。“天高任鸟飞，海阔凭鱼跃”，在大学的知识海洋里，大学新生可以尽情地遨游，充分地展现。

在大学，一批又一批优秀青年鱼贯而入、比肩而出。大学是一个舞台，给人展示的机会；大学是一面镜子，让自己认识自己；大学是一个超市，让人各取所需；大学是一个富矿，等待人们去开采……

大学给予人们知识。在大学里人们不仅能开阔视野、提高个人文化修养，也能为从事专业技术工作积累丰富的专业知识、打下扎实的理论基础。大学阶段良好的知识基础将使人受益终身。

大学培养人们的能力。大学为人们提供了独特的观察世界、认识世界的视角和方法，大学为人们全面、深入地认识社会和自然提供了条件。

大学能培养友谊和爱情。回忆大学生活，人们最难忘的就是那几位室友、学友、球友、书友，这些友谊成为了人生最大的财富。在这种财富中，最珍贵的当属那纯真的爱情。大学中，成千上万的风华少男、窈窕淑女在此聚集，因此，青春

在此萌动,激情在此激发,最美丽动人的故事在此诞生。

大学能给人很多很多,希望每一位大学新生都充分认识到大学的价值,充分获取大学的养分,获得自己的需要。

任何一位即将或刚刚开始大学生生活的新生,在感受向往已久的象牙塔生活时,新鲜里又不乏丝丝渺茫。到底该怎样开始你的大学生生活?

作为过来人,我们也曾哭过笑过苦闷过彷徨过兴奋过感动过,我们了解作为大学新生的你的喜怒哀乐,了解你的困惑和需要。书中写的很多都是我们自己经历过的,你读了一定会有十足的亲切感和现场感。

谨以此书作为我们送给大学新生的祝福以及我们为你们即将开始的大学生活献上的一份礼物,衷心希望你们能够喜欢!

编 者

2005 年 8 月

目 录

第一章 入学——

我不要手忙脚乱 /1

(一) 手续办理 /2

走进象牙塔 /2

新生报到的种种事务 /3

入学需要办理哪些手续 /4

如何办理注册、体检等手续 /5

高校退费有章可循 /6

(二) 绿色通道 /8

绿色通道向贫困生敞开方便之门 /8

贫困学生怎样上大学 /9

如何申请国家助学贷款 /10

(三) 军训生活 /12

军训应做哪些准备 /12

军训的内容与感受 /13

搞笑语录 大一新生入学后“必做”的十件事 /14

第二章 迷惘——

借我一双慧眼吧 /17

(一) 孤身在外 /18

初来乍到的忐忑 /18

从有人“管”到没人“管” /19

水土不服如何处理 /20

如何克服“想家”的情结 /21

(二)心理失落 /22

“天之骄子”的困惑 /22

调整心态融入新环境 /23

为什么会产生适应困难 /24

如何面对心理丧失感 /25

中心地位的失落 /26

克服强烈的自卑感 /27

告别孤独 /28

不再出类拔萃 /29

理想的幻灭 /29

(三)知音难觅 /31

如何识友和交友 /31

知心的朋友难觅 /32

如何才能拥有知心朋友 /33

第三章 适应——

不是我不明白,是环境变化快 /35

(一)校园环境 /36

熟悉大学新环境 /36

如何适应校园外的社会环境 /37

大学与中学的不同之处 /38

(二)人际关系 /40

人际交往须知 /40

大学新生如何做自我介绍 /41

如何适应语言环境 /42

如何营造与人交往的佳境 /42

如何才能建立良好的人际关系 /43

怎样才能赢得别人的尊重 /45

为何要宽以待人 /46

交往的圈子要大一些 /47

拥有一颗宽容的心 /47	
多与老师交流沟通 /48	
小测试 大学生人际关系的心理诊断 /49	
(三)角色转变 /51	
角色转变是人生的重要课题 /51	
角色转变中的困惑 /52	
入校后怎样给自己定位 /53	
及时完成认同过程 /54	
及时扩大自己的视野 /55	
为自己做一份人生规划 /56	
搞笑语录 另类校规 /58	
第四章 生活——	
我的地盘,听我的 /59	
(一)大学众生相 /60	
寄托派 /60	
学术派 /61	
鸳鸯蝴蝶派 /61	
(二)衣食住行 /63	
如何培养生活自理能力 /63	
如何培养良好的生活习惯 /63	
集体生活中应注意的事项 /65	
置衣购物小窍门 /65	
警惕校园外的签单餐馆 /66	
最暧昧的消费是请客 /66	
怎样营造一个温馨的寝室 /67	
新生到校外租房好不好 /68	
女生对待身材的态度如何 /68	
小测试 测测你的装扮风格 /70	
(三)安全保障 /73	
提高交通安全意识 /73	

- 注意游泳时的安全 /74
- 公寓防盗应注意哪些问题 /75
- 学生公寓被盗后应怎么办 /76
- 如何保管好现金和贵重物品 /76
- 大学新生如何防骗 /77
- 防止抢劫滋扰 /78
- 如何防火防爆以及其他安全隐患 /79
- 如何避免落入非法传销的陷阱 /81
- 大学生如何避免赌博的危害 /81
- 如何正确对待烟酒和毒品 /82
- 遭遇敲诈怎么办 /83
- (四) 青春健康 /84
 - 手淫会影响身体健康吗 /84
 - 为什么女生来例假之前情绪易波动 /85
 - 女大学生如何防范和对待侵害 /86
 - 女大学生的自律和自我保护 /87
 - 应该知道的避孕知识 /88
 - 怀孕怎么办 /90
 - 无偿献血须知 /91
 - 生病了该如何应对 /92
 - 青春期健康须知 /93
 - 小测试 大学生健康生活方式的心理诊断 /95
 - 搞笑语录 宿舍常用经典用语 /99

第五章 学习——

想说爱你并不是很容易的事 /101

(一) 学习转变 /102

- 在学习上要解决的问题 /102
- 什么是选课 /103
- 如何学习公共课 /103
- 如何学习选修课 /104

什么是学分和学分制	/104
面对新的课程	/105
面对新的教法与学习模式	/105
补考、重修与放弃修习	/106
双学士学位制	/107
(二)学习动力	/108
如何适应校园的学习气氛	/108
为什么容易产生学习动力不足的现象	/108
小测试 学习动力自我诊断测试	/110
(三)学习态度	/112
不喜欢自己的专业如何处理	/112
学习自由的“陷阱”	/112
60分万岁	/113
(四)学习方法	/115
如何调整学习方法	/115
听课的技巧	/116
记笔记的学问	/116
常用的阅读技巧	/118
劳逸结合是学习的最佳方法	/118
(五)学习资源	/120
充分利用大学的资源	/120
教师是大学里最重要的资源	/121
参考资料的利用	/121
图书馆是丰富的知识海洋	/122
在大学听讲座	/123
讲座的基本分类	/124
怎样听讲座	/125
讲座后续工作	/126
“网”事的美丽与哀愁	/127
网络是挡不住的诱惑	/128

(六)复习考试 /129

考试精英 /129

考证进行时 /130

大学英语四级考试 /131

“寄”“托”一代 /131

搞笑语录 校园逃课广告大全 /134

第六章 工作——

选择我喜欢的,喜欢我选择的 /135

(一)社团活动 /136

参与社团寻找与回归 /136

学生社团在召唤 /137

在社团中如何培养和锻炼自己 /138

拉赞助应注意什么问题 /139

(二)学生干部 /140

大学新生如何成功竞选班干部 /140

学生干部应具备哪些基本素质 /141

学生干部怎样才能树立威信 /142

怎样调动同学参加活动的积极性 /143

到学生会当干部 /143

怎样当好班干部 /144

(三)学生党员 /145

怎样看待入党的愿望和动机 /145

怎样争取入党 /146

预备党员或党员如何与同学相处 /146

(四)社会实践 /148

个人实践 /148

团队实践 /150

如何选择社会实践的地点和单位 /152

如何进行社会实践的总结 /152

第七章 心理——

知我者谓我心忧 /155

(一) 心灵沼泽 /156

好奇与怀旧交织 /156

依赖而又向往独立 /156

骄傲与自卑相随 /157

求知和迷茫共存 /158

自我封闭又渴望归属 /158

“你要的”与“你有的” /159

人生目标的迷茫 /159

自卑心理的作祟 /160

剪断心理脐带 /161

摆脱孤独寂寞的阴影 /162

挥之不去的失眠 /163

神经衰弱惹的祸 /164

天之“焦”子的心灵驿站 /165

小测试 大学生精神症状自我诊断测试 /166

(二) 自我调节 /169

学会自我心理调适的方法 /169

自己的事该由自己来决定 /170

怎样与性格内向的人相处 /171

性格内向同样可以赢得人生的辉煌 /172

如何有效应对挫折 /173

怎样让自己变得自信起来 /174

(三) 寻求帮助 /176

心理咨询是什么 /176

叩开心理咨询之门 /176

心理咨询师如何开导人 /178

第八章 理财——

千金散尽还复来 /181

(一) 科学安排 /182

- 当代大学生的金钱观 /182
- 大学生如何理财 /183
- 富家子弟该怎么生活 /184
- (二)合理消费 /185
 - 花钱大方并不会引起他人好感 /185
 - 怎样避免消费上的误区 /185
- (三)勤工助学 /187
 - 勤工助学的涵义 /187
 - 勤工助学的作用 /188
 - 不要让勤工助学影响自己的学习 /189
 - 参加勤工助学应有的心理准备 /190
 - 如何看穿勤工助学中的谎言 /191
- (四)生财有道 /193
 - 到企业去实习 /193
 - 去做家教 /193
 - 兼职工作 /194
 - 主动投资 /195
 - 广开财源的方式多多 /196
 - 让钱花在刀刃上 /197
 - 挖掘人生的“第一桶金” /198
 - 搞笑语录 等咱有了钱——女生版 /200

第九章 情感——

让我欢喜让我忧 /203

- (一)亲情无价 /204
 - 如何向父母表达孝心 /204
 - 勤与父母联系 /205
 - 如何与父母保持良好的关系 /205
- (二)友情可贵 /207
 - 友情让我们一起见证青春梦想 /207
 - 共同感受友情的可贵 /208

- 怎样选择真正的朋友 /208
- 怎样对待“哥们义气” /209
- 如何处理好同学间竞争与友谊的关系 /210
- 如何与异性朋友交往 /211
- 如何处理好与异性的交往 /212
- (三) 爱情永恒 /214
 - 让人欢喜让人忧的校园爱情 /214
 - 大学生谈恋爱是选修课还是必修课 /215
 - 正确对待失恋带来的烦恼 /216
 - 慎重对待大学婚姻 /217
 - 小测试 爱上某人的七大预兆 /218
 - 搞笑语录 女生最想让男生知道的事 /219

第十章 休闲——

生活无处不精彩 /221

- (一) 运动健身 /222
 - 大学新生要注意多运动 /222
 - 怎样养成健康高雅的休闲习惯 /222
 - 跑步令大学生更健康 /223
 - 运动让大学生更美丽 /224
- (二) 娱乐放松 /225
 - 如何科学运用作息时间 /225
 - 大学生日常生活中的网络 /226
 - 千万不要过分迷恋网络游戏 /228
- (三) 假期活动 /230
 - 怎样使自己的双休日过得充实 /230
 - 让寒暑假过得更精彩 /231
 - 旅游是最潇洒的消费 /231
 - 附录1 大学生实用问答 /233
 - 附录2 过来人告诉你 /252
 - 附录3 校园经典笑话 /262

第一章 入学—— 我不要手忙脚乱

告别了中学生活,成为了大学生中的一员。当你步入大学校园,有许多事情需要我们独自去面对,自己应该怎样去做,怎样办理入学手续,如何军训等等,如何应对自如,才不会使自己手忙脚乱,让自己走好大学生活的第一步,这对于大学新生十分重要。

CHAPTER 01

进入大学,就是一个新的环境,新的人,你过去所有的一切对他们来说是一张白纸,这是你最好的重新塑造自己形象的时候,改掉以前的缺点,每进入一个新的环境,都应该以全新的形象出现。

人生重要的不是所站的位置,而是所朝的方向。

(一) 手续办理

迈入大学校门之时,有一系列的入学手续需要办理,为了不至于让自己手忙脚乱,作为大学新生的你很有必要了解一些进入大学所必须走过的几道“关口”……

走进象牙塔

当期盼已久的大学录取通知书拿到手中之时,金榜题名的你们,会享受到学校、邻里、亲友的称赞。在大家的一片羡慕的眼神与赞誉声中你们开始憧憬未来的大学生活,心中充满了欢欣与鼓舞。

十余年的寒窗苦读,高考时的痛苦煎熬,以及考试结束后的期待、焦虑、不安,都因为一纸通知书而随风远去了。

想象着即将开始的大学生活,一切都是那么新鲜、美好,宽敞的校园,博学的师长,浩如烟海的图书馆,欢畅尽兴的游泳池,设施齐全的健身场所,多姿多彩的学生舞厅、影院,情侣徜徉的林阴小道……

十余年的拼搏,黑色六月的苦战,终于进入大学校园的大学新生,一方面兴奋、激动,另一方面迷惘、忐忑;一方面想让身心稍事歇息,另一方面又想展翅高飞;一方面陶醉于象牙塔的神圣,另一方面又不得不面对现实的媚俗;一方面要面对的是前所未有的发展机遇和挑战,另一方面又要面临着信息爆炸的种种优势和劣势……

来自五湖四海的你们中绝大多数都是独生子女,往往缺乏与人相处的必要经验,交友、恋爱会时时困扰他们;你们又是家中的宠儿,父母的掌上明珠,往往缺乏必要的生活自理能力,即使是一些生活琐事也会让你们犯愁,不知如何是好;

从进入大学校门时,你们就感受到了就业的压力,却又不知如何着手准备和应对;常听师兄师姐们说要考这个证考那个级,却不知道自己想要什么,以及应该把主要精力放在什么地方,往往盲目追风,一味赶考;一方面感到时间的紧迫和宝贵,另一方面往往又在有意无意中浪费着许多宝贵的时间……

面对着求学、交友、恋爱、成才、就业、自我价值的实现等人生重大课题,刚刚进入大学,即将步入成年人行列的大学新生们难免困惑、迷惘,甚至痛苦、挣扎。你们中的一些人由于种种的不适应出现了各种心理障碍,甚至患上了某些心理疾病……

大学校园里的新生中有多少困惑的眼睛!有多少迷惘的心灵!

走进象牙塔,并非是你们所想像中的解脱,而是你们人生中的一个新的起点。不管你们是否意识到或是否承认,未来的种种考验、挑战、欢乐、烦恼,都将接踵而至。

新生报到的种种事务

大学新生结束旅途的颠簸劳顿之后,终于到达了目的地,在学校接待新生的工作人员引导下,来到了梦寐以求的大学校园。首先,打听到你所报考的本专业的接待点,就找到你未来的“家”了。

来到接待点,你首先要向接待老师出示自己的录取通知书,自报专业、姓名。如果可以先领取宿舍钥匙,那么最好先把行李安顿好。如果不可以,那么只有将行李寄存在接待处,然后再办理相关手续。

刚进入大学的新生通常要办理以下手续:

交清学费(一定要交给统一办理的接待处),特困生要在本专业接待处办理缓交手续或直接通过学校设立的“绿色通道

社会上要想分出层次,只有一个办法,那就是竞争,你必须努力,否则结局就是被压在社会的底层。

每个人都有潜在的能量,只是很容易被习惯所掩盖,被时间所迷离,被惰性所消磨。

年轻是我们惟一拥有权利去编织梦想的时光。