

大学生活指南

你是 大学生

澳尔曼 编著

You are a college student



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你是大学生 / 澳尔曼. —北京: 地震出版社, 2004. 7

ISBN 7-5028-2394-8

I. 你… II. 澳… III. 大学生—修养 IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 119254 号

你是大学生

澳尔曼 编著

责任编辑: 董 青

责任校对: 王花芝

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号码

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

版 (印) 次: 2004 年 7 月第一版 2004 年 7 月第一次印刷

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 210 千字

印张: 9

印数: 00001 ~ 12000

书号: ISBN 7-5028-2394-8/Z · 256 (2998)

定价: 19.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

你是大学生

奥尔曼 编著

地震出版社

目 录

第1章 如何面对人生的新起点

静下心来，审视自我之一 / 10

扣开新生活之门 / 12

前程靠你自己来选择 / 16

在错误的“废墟”上锻造优秀 / 19

充满希望，追求梦想 / 24

卓有成效地经营自己的学业 / 29

自我检视 / 34

第2章 树立正确的价值观

静下心来，审视自我之二 / 38

如何实现你的价值观 / 41

确立自己的目标 / 45

给自己定位 / 49

发掘你的智能 / 53

千里之行始于足下 / 60

自我检视 / 63

第3章 做个鱼与熊掌兼得的人

静下心来, 审视自我之三 / 66

善于管理自己的时间 / 68

合理分配自己的时间 / 71

找到问题的根源 / 73

改掉坏习惯 / 75

学会理财 / 79

自我检视 / 82

第4章 用渊博的知识丰富自己

静下心来, 审视自我之四 / 86

培养自己的领悟性 / 87

做好课堂笔记 / 88

整理笔记的技巧训练 / 90

提高你的阅读能力——SQ3R阅读法 / 91

记住自己所说的话 / 95

强化自身的记忆力 / 97

自我检视 / 100

第5章 如何充分展示自己的才华

静下心来, 审视自我之五 / 104

鼓起勇气消除负面情绪 / 104

加入有效的学习组织 / 107

制定好考前计划 / 110

轻轻松松上考场	/ 113
考后给自己把把脉	/ 115
克服自我表达障碍	/ 116
如何写好你的论文	/ 119
分数只是检验目标的一种手段	/ 122
自我检视	/ 123

第6章 置身其中才能体会其味

静下心来, 审视自我之六	/ 128
学校的生活给了你怎样的感受	/ 129
天下无难事	/ 132
适应学校体系	/ 137
不要自欺欺人——消除作弊的负面影响	/ 139
让资源为我所用	/ 142
理解老师所扮演的角色	/ 144
拒绝性骚扰	/ 148
自我检视	/ 149

第7章 编织成长之网

静下心来, 审视自我之七	/ 152
独处并不是缺点	/ 153
搭起友谊的桥梁	/ 156
性别不是主要的	/ 160
巧妙地化解矛盾	/ 162

处理好你与父母之间的关系 / 164

用交流来缓解你的压力 / 167

如何面对情感的五味瓶 / 171

自我检视 / 173

第8章 做个能包容的人

静下心来, 审视自我之八 / 176

认识文化的多元性 / 177

如何转换角度看问题 / 178

每个人都生活在同一片蓝天下 / 183

不同文化的沟通技巧 / 185

走出认识的误区——凡事不要太呆板 / 188

自我检视 / 191

第9章 爱人先从爱自己做起

静下心来, 审视自我之九 / 194

自己的健康自己掌握 / 195

保证充足的睡眠 / 196

增加你的运动量 / 200

合理的饮食习惯 / 206

净化心灵 / 213

自我检视 / 217

第 10 章 做个人性化的自我

- 静下心来, 审视自我之十 / 222
- 性的影响 / 223
- 提高你的性安全意识——如何预防艾滋病 / 229
- 酒及其他有害物质的危害 / 233
- 安全措施——成熟者的标志 / 240
- 自我检视 / 242

第 11 章 学会轻松快乐地学习

- 静下心来, 审视自我之十一 / 244
- 你生活中的压力是什么 / 245
- 真正困扰你的问题是什么 / 248
- 正确地对待压力 / 251
- 如何变压力为动力 / 255
- 自我检视 / 257

第 12 章 求知的真正目的在于创造

- 静下心来, 审视自我之十二 / 260
- 兴趣是最好的老师 / 261
- 将兴趣转移到你的主修科目上 / 264
- 规划好你的职业生涯 / 267
- 如何选择好你的职业 / 277
- 自我检视 / 280

第 1 章



如何面对人生的新起点



静下心来，审视自我之一

如果你能步入大学的校门，那你绝对是个爱学习、求上进的人，这是你的父母和亲朋好友们最值得欣慰和自豪的。

当你带着成功的喜悦跨进了大学校门，便意味着你的人生从此便进入了一个崭新的阶段。大学生活不但是人生成长和发展的一个重要阶段，也是你一生中最值得珍惜和纪念的美好时光。在这个阶段你的身体逐渐走向茁壮和成熟，你的知识与技能会得到极大的吸收与丰富，你的世界观将基本形成并巩固。

要想让人生的这段美好时光更有价值，就应静下心来，认真地审视一下自我。不管是好是坏，都要对自己有个清醒的认识。对于结果，好的就加以发扬，不好的就加以改正。

生活与学习是大学生生存与发展的两个重要方面。你过去的生活与学习经验会直接影响你现在的学习方式，它同样也会成为激励你不断勤奋上进的动力。

对于刚进入大学校园的人来说，往往都会对新校园的环境有些不适应，甚至会在惊喜中夹杂着一些恐慌。因为长期以来，中学的应试教育导致你在诸多方面的发展受到严重的制约和影响，你会对自己在大学里的自我管理能力、人际沟通能力以及生活自理能力感到有些迷惘。中学时期的你过于单纯和幼稚，对问题的思考、理解也欠全面。然而进入大学以后，由于学习负担过重或专业选择不当、业余生活单调和环境陌生等因素，往往会使你感到自己的情绪有些不稳定，性格比较脆弱，

意志不够坚定，遇到挫折时自身的承受能力还比较低等等。加上大学里学习的竞争相对激烈，自然而然会给你造成很大的心理压力。不过，我要告诉你，这是很正常的。

那么，怎样才能减少你生理和心理上的压力呢？你需要静下心来，认真思考一下。

首先你应该树立自信心，相信“世上无难事，只怕有心人”；

其次要调整好自己的情绪、调整好自己的心态，这是通向成功之路的基础。

某高校曾对学生做了一次心理测试，他们通过心理测试的数据分析发现，成绩最优秀的大学生和一般大学生相比较，在智力水平上并没有显著的差别。他们的智力水平多数只属于中等偏上，还有部分学习成绩优秀的学生的智商水平属于中等偏下。但是他们却发现这些优秀学生的另一个方面，那就是这些学生在心态上，即在情绪的稳定性方面要比一般的学生强很多。

还培养自己的意志，提高自己对挫折的承受力。做好这些才能更好地完善自我、超越自我。

其实人的意志不是与生俱来的，而是在现实中逐渐培养锻炼出来的。同时，挫折承受能力的强弱跟个人意志的强弱有很大的关系。意志强的人能够自觉地控制和调整自己的心理和行为，敢于面对现实，找出失败的原因，使自己积极地克服困难。并且，面对任何困境，他们都会尽全力、不动摇地应付，这样才会自始至终地将自己的学业坚持到底，直到实现自己的人生目标与自我价值。

而要想一步一步地靠近人生目标，提高自我管理能力是必不可少的。从现在开始，请你忘掉自己以前饭来张口、衣来伸手的生活习

惯，因为进入大学后，你的大部分时间是生活在校园里，与父母接触的时间相对来说少了很多，所以什么事都得靠自己。那么，首先就应该先管理好自己的生活，因为身体是革命的本钱，只有具备了强健的体魄，你才能更好地学习；而有规律的作息能保证你完成各项学习任务。

另外，处理好同学之间的人际关系也非常重要。大学期间交往的对象主要是同龄人，与同学朝夕相处，共同生活，共同学习，难免会遇到点儿小摩擦。要做到记人所长，忘人所短，这是与人和睦相处的基础。古人说“己欲立而立人，己欲达而达人，己所不欲而勿施于人”。在与他人交往中善解人意，处处理解和关心别人时，相信别人也会理解和关心你。

大学生活是人生中不能忘怀的一段美丽记忆，相信正走向成熟的你一定会让自己的大学生活非常充实有意义，在以后回忆起这些绚丽多彩的情景时，心里依然会充满自豪和留恋。

扣开新生活之门

现在，请你简单地回顾一下自己在中学时期的学习历程，想想看，从那时候开始到目前为止，在学校的生活、学习和教育中，有哪些是你认为最重要的事或者是你的重要转折点呢？是否有某一个人或某一件事至今仍影响着你呢？

一位教育心理学家曾提出过这样一个问题：“当你遇到不高兴

的事而生气时，你会怎么办？”下面是不同年龄段的学生的有趣回答。

一个刚上小学不久的孩子说：“我会哭，还会回家告诉我妈妈！”

一个上小学三年级的男孩说：“我会去睡觉，睡一觉就好了。”

一个小学五年级的女生回答说：“我会和我的猫讲。我有什么不高兴的事，都会和它讲。”

一个初中生说：“我会写日记，诉说我的苦恼。”另一个初中生说：“我会找我的好朋友诉说，一吐为快。”

一名高中生说：“我会去运动，在球场上拼命地奔跑。”

这时一名大学生站了起来，说道：“我想当我生气时，……我首先不会哭（男儿有泪不轻弹嘛），更不会告诉我妈妈（她是不会理解的），我也不会去睡觉（对我来说，睡觉摆脱不了烦恼），我不会去写日记（那都是过去的事了），我是一个不爱运动的人，我也不会去和别人讲（万一要是他对别人说了，并且传了出去，那岂不是让我更痛苦了吗）……我想我还是忍了吧，因为我碰到的不高兴的事太多了，我都是自己忍着。”

看了这个故事，你是否想到了自己呢？其实这个故事说的正是一个人在成长过程中的不同的心理变化。随着年龄的增长，随着知识、经验的增加，一个人的心理也会从不成熟走向成熟，从简单走向复杂。

大学阶段正是大学生面临许多重大选择的时期，因而常常处在一种矛盾的状态中，既希望自己具有独立性，又有依赖他人的惯性；

1/如何面对人生的新起点

既对自己所做的事感到不满，又不愿意承担责任；希望得到他人理解的同时，又不愿意接受他人的关心……其实这是每个大学生都会面临的一种正常而普遍的心理状态。

大学生作为社会中知识层次较高的一个群体，一向被认为是最活跃、最健康的群体之一。但是，由于大学生无论在生理上、心理上，还是在人际交往上，都处于一个迅速变化的过程中，处于从不成熟到逐渐成熟，迅速向成年人过渡的时期，难免会因社会阅历浅、生活经验不足、独立生活的能力不强、加上离开家庭和父母的直接指导，而易受社会上各种现象的冲击，所以极容易产生各种各样的心理困惑、冲突和矛盾。这是很正常的，你不必为此而忧心如焚或如临大敌。

卡特尔人格问卷调查发现，大部分学生在个性特征上呈现出开放、外向、活泼、自信，富于幻想、思维敏捷、情绪稳定，有创造性潜力，有应对挫折的能力和适应能力等特点，但是也有一部分学生个性存在明显的弱点，表现为缺乏认真、务实的精神，责任心不强，克制力较差，言行易脱节，自理解力较差，缺乏坚韧不拔、持之以恒的精神和过分以自我为中心等，这些弱点对培养高素质的人才是不利的。

调查发现，大学生对自己心理素质的评价好于对他人的评价。下面来看一下调查数据。

	很高	较高	一般	较差	很差
对自己的评价	7.9%	37.2%	41.4%	9.9%	0.8%
对他人的评价	0.9%	10.6%	62.6%	21.4%	1.7%

那么，你想以何种方式在大学中成为一名和以往不同的学生？

首先，你要明白大学与中学存在着很大的区别。谈到中学和大学的差异，我想中学就像是枝头刚刚结出的一枚青果，而大学则是那枚果子正在丰满、正在成熟的时候。大学里的每件事情，从学校的功课到个人的情绪控制都显见进步。因为你对事情的感觉更敏锐了，同时你的判断能力也大大地增强了。

在这个阶段，每个大学生都应该正确地认识自我和完善自我。大学阶段正是一个人从青春期向成年期过渡的重要时期，也是人生观发展完善的重要时期。正确的自我认识是培养良好的心理素质的重要前提，有了良好的心理素质才会对自己充满自信。

为什么有的人容易自卑，有的人情绪容易波动，这主要是因为有些人的自我意识出现了偏差。为克服这些心理障碍，你一定要客观地认识和评价自我，积极关爱自我，有效地控制和发展自我。同时，还要正确认识人际交往，它涉及人在交往中的动机以及对交往的认识，对情感与行为的调节等方面，使自己深入领会人际交往在人的社会化过程中的作用，树立积极健康的人际交往心态，懂得在当代社会中人际交往对大学生自身适应社会、更好地发展自己的作用。

另外，积极培养自己善于交往的个性与习惯，掌握与人沟通的方法，非常有助于培养团队精神，提高沟通与合作的效能，并以此来帮助自己克服不良的交往心态和行为方式，从而使自己在大学里愉快地生活和学习。