

# 放飞青春

大学生生活导引

主编 徐 飞

青春在你们的眼中，青春在你们的心中  
青春在你们的手中——放飞青春，收获希望



中国人民大学出版社

# 放飞青春

大学生生活导引

主编 徐 飞

 中国人民大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

放飞青春: 大学生生活导引/徐飞主编.

北京: 中国人民大学出版社, 2004

ISBN 7-300-05906-6/G · 1172

I. 放...

II. 徐...

III. 大学生—学生生活

IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 088991 号

## 放飞青春

大学生生活导引

主编 徐 飞

---

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号 邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室) 010-62511239 (出版部)

010-82501766 (邮购部) 010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司) 010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京东方圣雅印刷有限公司

开 本 890×1240 毫米 1/32 版 次 2004 年 9 月第 1 版

印 张 5.125 印 次 2004 年 9 月第 1 次印刷

字 数 117 000 定 价 10.00 元

---

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

## 导 言： 喜悦抑或是困惑——大学是什么

“大学”，这是一个多么响亮、多么具有吸引力的字眼，是一个让多少人孜孜以求、魂牵梦绕的地方！多少莘莘学子为圆自己的大学梦，冬去春来，挑灯夜战！又有多少莘莘学子为成功走进自己理想的大学，几近“头悬梁，锥刺股”！又有多少父母亲为实现自己当年没有实现的大学梦，寄希望于孩子！在人们看来，考上了大学不仅可以光宗耀祖，而且可以“鲤鱼跳龙门”，可以保证自己将来有一份好工作。大学被人们赋予了太多的荣光，被戴上了太多的光环。

人们对上大学如此看重，在一定程度上也折射出了我国改革开放以来社会发展和观念变革的历程。我国改革开放以来，就中学毕业生的出路来说，主要有三条途径，即考学、参军和工作，当然，农村户口的中学毕业生的绝大部分是回家务农。毕业后能够考入大学，继续深造，这可以说是所有学生的梦想和第一选择。古人云，人生有三件大喜事，其中之一便是“金榜题名”。“金榜题名”——考入大学成为所有读书人的追求，其吸引力和原因无须多说。其次是工作，这是绝大多数毕业生的希望。能够安排在国有企业和行政事业单位上班，不仅仅是解决了自己的工作问题，而且还捧到了一只“铁饭碗”，在改革之前，甚至在改革的早期阶



段，“铁饭碗”不只是意味着工资有保障，还意味着可以享受公费医疗、福利分房等。而参军，人们常说“军营是一个大熔炉、一所学校”，到部队服役几年，可以得到锻炼，如果自己勤奋、努力，再加上善于抓住机会的话，还可以入党、提干或推荐报考军校，这样的话，自己的命运就会发生转变。即便在部队服役几年后退伍回家，虽然对于农村兵来说这叫“复员”——回复到自己本来的身份，当农民种地，而对于城镇兵来说这却叫“转业”——转换一种职业，回到地方，由民政部门帮助安排工作。

然而，随着时代的变革、社会的发展，以及我国改革开放的深入，尤其是自20世纪90年代末以来，我国市场经济体制得以确立并逐步完善，使得原有的一些制度、体制都发生了较大变化，人们的观念也随之发生了较大改变。首先，人们越来越重视知识。如今的时代是一个知识经济时代，是技术突显的时代，也是一个重视能力的时代，而知识是能力的基础，知识就是资本，因此，人们较以前更加重视教育，更加渴望知识。近年来，我国高等教育的招生规模逐年扩大，使得我国的高等教育大众化，为更多的人提供了获得高等教育的机会；这也使得进入大学不再只是少数凤毛麟角者的梦想，而是大多数中学生的现实。大学的含金量越来越大，在人们心中的地位也越来越高。其次，“铁饭碗”已一去不复返。市场经济追求经济利益的最大化，也讲求效益的最大化，因而市场经济条件下竞争成为了必然，无论是民营企业，还是国营企事业单位，都推行竞聘上岗的用人制度和人事制度，每个人的“饭碗”由自己的工作能力、敬业精神、知识水平、工作业绩等决定，再也不可能“一朝拥有，便一生拥有”。同时，随着住房制度和公费医疗制度的改革，福利分房已经取消，公费医疗的比例和范围日益缩小，因而过去那种伴随着工作岗位的“附属品”



现已所剩无几。第三，工作本身就是一种阅历。一份工作不只是能够给工作者带来一定的经济收入，还能增加见识，丰富阅历。对于具有开拓精神和创新意识，喜欢求新求变的年轻人来讲，他们喜欢具有挑战性的工作，希望在挑战中充分展示自己的聪明才智；他们也希望在与不同的人的交往中丰富自己的阅历，积累更多的经验，因为经验和阅历是人生的积淀，是一本打开了的关于人生的书。因此，现在的年轻人不会像其父辈那样十分在意“铁饭碗”。

时代的变革及其所引起的一系列变化，把高等教育推向了前台，更加突显了高等教育的地位及其重要性，也使人们更加向往大学的学习生活。因此，每当人们接到自己理想中的大学的入学通知书时，自己以及父母亲友总是心潮澎湃，欣喜若狂。亲朋好友的祝贺声、父母所在单位的道喜声，绵绵不断。的确，应该为之欢呼，为之祝贺。十二年的寒窗苦读终于有了骄人的收获！长时间紧绷的大脑神经终于可以暂时释然！未来的人生之路也终于抢占到了一个新的制高点，可以在一个理想的平台上延伸！

但是，这些沙场上凯旋而归的胜利者对大学又了解多少呢？可否思考过大学到底是什么样呢？大学校园里的学习和生活又是怎样，会不会遇到一些中学不曾遇到的问题呢？

大学不同于中学，这种不同不在于“大”与“中”之间的差别。固然，大学有大楼，有大师，有大学生。大楼，是大学的物质条件和设施保障；大师，是大学学术地位的标识器，是大学学术水平的核心竞争力，也是传递学术薪火的引路人；大学生，是大学的主体，是大学这座学术与思想加工厂的加工对象，没有大学生，大学就不能称其为大学。然而，大学之为大学不仅仅在于上述三者，还在于大学的教育理念、教学方式，以及大学生的学



习方法、生活方式、前途归宿等。

大学不仅教给人们现成的知识和现有的技术，而且教会人们如何运用知识和技术，如何创新知识和技术，更重要的是教会人们怎样去思考。大学就像哲学一样，不是给人们提供现成的答案，而是启发人们的智慧，培养人们的思考能力。因此，大学应成为人类大脑的精华，成为人类思想的宝库，成为时代良知和智慧的火把。在这种理念的指导下，大学的教学不再像中学那样“填鸭”式的“满堂灌”。中学的“填鸭”式的“满堂灌”有两种含义：一是课堂上教师对于学生的“填鸭”式灌输；二是课时安排上的全天候全时段，即每天从早到晚学生都得上课，没有自学时间，也无须自学。而大学教师上课可以说是“一堂（课）十页”，并且课后还留有大量的参考书；在课时的安排上每天都有部分甚至一半的时间留给学生自学。这样就需要变被动学习为主动学习，变老师要我学习为我要学习。同时，尽管素质教育在中小学难以实施，尽管各位大学生都是通过应试教育的选拔方式进入大学的，但应该说大学实行的是真正的素质教育，要求学生全面发展，这是用人单位，也是社会对学生的要求。因此，在学好专业课的同时，还应全方位地提高自身素质，这里就涉及如何分配自由学习时间、如何“充电”和拓展的问题。

大学有大师，人才济济，精英荟萃。这一般是就教师而言的，但对学生而言何尝不是如此？能够进入大学，尤其是能够进入著名大学的学生，都是时代的佼佼者，是同时代人的骄傲。但是，事物都是相对的，都有一定的参照物。所谓“佼佼者”和“骄傲”是相对于未能通过高考独木桥的千军万马而言的，就大学新同学、新集体而言，每一位都经历了“黑色六月”的“洗礼”，都有过辉煌，都是胜利者，都是家人的骄傲。因此，调整心态、准确定位、



正确看待过去的成绩，就显得尤为重要，否则，曾经的骄傲和辉煌就会变成今天的负担和压力。

大学磨砺学生的意志，培养学生独立生活能力和人际交往能力。每一位学生都要独立面对和处理学习生活中方方面面的事情，要学会自己照顾自己，学会理财，学会与来自不同地区、具有不同生活习惯和性格脾气的人交往，做到与他们友好相处，融入新的集体。但是，相当一部分大学生在考入大学前，几乎没有离开过父母，除学习外，自己的一切事情都由父母代办或包办，独立生活能力、人际交往能力较差，突然面对新的环境、新的同学、新的学习内容和学习方式，既无心理准备，也无力应对，于是，孤独、苦闷、烦躁，收获后的喜悦已荡然无存。

“铁打的营盘，流水的兵”，大学也一样。学校依旧在，但学有所成的学子四年一届地离开母校，或是上班工作，或是继续攻读研究生，或是出国深造，当然，也会有一些学生因各种原因，暂不就业。四年后有一个好的归宿是每一个学生都希望有的，但并不是每一个人的愿望都能实现。就业愿望的实现既取决于个人的学习成绩、交往能力、综合素质等，也取决于个人所做的准备、所掌握的相关技巧以及对个性、性格与职业的关系的了解等。因而，就业是在毕业时，但就业并不在四年大学生活之后。这就是说，虽然就业是在毕业时完成的，但就业是对每一个学生四年来的学习、生活、人际交往等各方面所取得的成绩的检验，既是对个人的认可，又是对四年大学生活的总结。遗憾的是，很多学生对这方面的情况缺乏了解，影响了自己的就业，或就业愿望没有得到充分实现。

上述种种问题是中学阶段不曾遇到，也不可能遇到的，即便有所了解或耳闻，恐怕学生中的绝大多数，甚至学生的家长也都



没有考虑过，也没有时间去考虑。中学阶段，学生和父母最为关心和全力以赴的是学习成绩的提高，是考试分数的一次较一次的上涨。虽然社会的方方面面呼吁素质教育已有数年，也的确在一定程度上减轻了学生的学业负担，然而，我国的考试制度及学校选拔、录取学生的方式与参照标准并没有改变，在目前的状况下也不可能改变，因而在中小学实施素质教育的效果并不尽如人意，大家也就不可能牺牲“分数”而去换取“素质”，也不可能在发起最后冲锋的高考之前占用贵如生命的时间去了解大学，并设想假如考上大学，大学的时光将如何度过。如果真的“金榜题名”，大家便又沉浸在无尽的喜悦之中，对将要面临的不同于中学阶段的新问题无暇考虑，就像处于热恋中的恋人往往只会看到对方的优点，而看不到对方的缺点一样。但是，问题的确存在，不容忽视，并且这些问题是每一位跨入大学校门的学子都要经历的，甚至就是大学生活本身。

多年以来，总有部分学生在炫目的大学光环下看不清大学的真实，他们崇拜大学，向往大学，但对大学生活并不了解，也无心理准备。当他们带着父母亲友的重托，怀着自己的远大理想，满心喜悦地、骄傲地来到自己梦想的大学后，伴随他们读完四年大学的也许是一种失望或失败的情绪。

正是出于上述考虑，我们组织了中国人民大学、北京大学、清华大学、北京师范大学、北京交通大学多年从事学生工作的老师，编写了这本小册子《放飞青春——大学生活导引》，希望这本小册子对同学们成功度过大学时光、带着初入大学时的骄傲和澎湃心情告别母校、奔赴人生之旅的下一站有所帮助。如此，足矣。

# 目 录

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 导言：喜悦抑或是困惑——大学是什么 ..... | (1) |
|-------------------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一、开启智慧门——学习篇 ..... | (1) |
|--------------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 走过独木桥，跨进象牙塔 ..... | (1) |
|----------------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 从依赖走向自主 ..... | (1) |
|---------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 大学的主要特点 ..... | (4) |
|---------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 转变观念，适应新角色 ..... | (6) |
|------------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 运用新的学习方法 ..... | (8) |
|----------------|-----|

|                |      |
|----------------|------|
| 努力提高自学能力 ..... | (15) |
|----------------|------|

|                    |      |
|--------------------|------|
| 2. 坐拥书城，聆听天下 ..... | (17) |
|--------------------|------|

|                   |      |
|-------------------|------|
| 书城览胜——走进图书馆 ..... | (17) |
|-------------------|------|

|                    |      |
|--------------------|------|
| 讲坛寻奇——走进校园讲座 ..... | (20) |
|--------------------|------|

|                 |      |
|-----------------|------|
| 应对考试，检验学习 ..... | (22) |
|-----------------|------|

|                    |      |
|--------------------|------|
| 3. 网上冲浪，意在求知 ..... | (30) |
|--------------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| 网络引发学习革命 ..... | (30) |
|----------------|------|

|                 |      |
|-----------------|------|
| 一网“扫”尽天下事 ..... | (33) |
|-----------------|------|



|              |      |
|--------------|------|
| 网上“掘金” ..... | (36) |
|--------------|------|

## 二、谱写青春曲——生活篇 .....

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 1. 博采众长，觅良师益友 .....   | (42) |
| 来自生活经验的建议 .....       | (42) |
| 建立和谐人际关系 .....        | (46) |
| 联谊宿舍 .....            | (48) |
| 网上交友 .....            | (49) |
| 数字化的聊天平台 .....        | (50) |
| 2. 自强自立，昂首渡难关 .....   | (53) |
| 自强自信，正确面对经济上的困难 ..... | (53) |
| 获得资助，是一种权利 .....      | (55) |
| 凭借智慧、知识和双手 .....      | (57) |
| 求人不如求己 .....          | (60) |
| 理财教育与理财意识 .....       | (62) |
| 3. 衣食住行，人生百科 .....    | (64) |
| 旅游向导 .....            | (64) |
| 文明交际 .....            | (66) |
| 健康美食 .....            | (68) |
| 特色小吃 .....            | (72) |
| 驾驶学习指南 .....          | (72) |
| 4. 在实践中成长 .....       | (74) |
| 社会实践活动的目标 .....       | (74) |
| 社会实践活动的主要内容 .....     | (75) |
| 社会实践活动的组织 .....       | (76) |
| 蓬勃发展的中国青年志愿者行动 .....  | (79) |



### 三、谈笑对生活——心理篇 ..... (83)

#### 1. 营造健康自信心理 ..... (83)

“高四”的心境 ..... (83)

适应是心理健康的重要标准 ..... (84)

经验是人生的积淀 ..... (85)

莫把高考当成“最后的晚餐” ..... (87)

建立独立自信的心理世界 ..... (89)

确立目标,从中获得快乐 ..... (92)

#### 2. 诚意交往,友善待人 ..... (95)

大学生人际交往的心路 ..... (95)

良好的人际交往是心理健康的必要条件 ..... (96)

人际交往的基本原则 ..... (98)

没有距离就没有朋友 ..... (103)

人际交往的误区 ..... (106)

#### 3. 牵手分手皆是缘 ..... (108)

校园爱情,从禁止到默许 ..... (108)

爱,如何成为可能 ..... (110)

拥有持久的爱 ..... (112)

爱情的误区 ..... (115)

牵手是爱,分手也是爱 ..... (116)

### 四、归去和来兮——考研出国篇 ..... (120)

#### 1. 考研与就业 ..... (120)

考研,是一种就业,也是一次提升 ..... (120)

#### 2. 机会光顾有准备之人 ..... (122)

拥抱机会 ..... (122)



飞跃三步曲 ..... (123)

**五、成功象牙塔——就业篇** ..... (132)

**1. 就业不在四年后** ..... (132)

自信是提前作出的选择 ..... (132)

性格是不可忽视的因素 ..... (134)

兴趣比天才重要 ..... (135)

扬长避短 ..... (136)

制定能力发展方案 ..... (137)

**2. 就业进行时** ..... (139)

收集职业信息的渠道 ..... (139)

写好求职信 ..... (141)

精心准备个人简历 ..... (143)

积极应对各种求职面试 ..... (143)

学生就业禁忌点评 ..... (145)

相关就业指导网站 ..... (148)

**后 记** ..... (151)

# 一、开启智慧门

## ——学习篇

### 1. 走过独木桥，跨进象牙塔

当你拿到大学的录取通知书时，你已经成功地闯过千军万马争渡的“独木桥”，成为“黑色高考”的胜利者，为中学时光画上了圆满的句号！激动之余，你必将对即将开始的大学学习生活充满着神秘感，对自己的前途和未来满怀着美好的憧憬。但是，你必须保持清醒的头脑。要知道顺利跨进大学的校门，只是对你中学付出的艰辛努力的回报，并不能保证你未来大学学习的成功。从跨进大学校门的那一刻起，你就必须有充分的心理准备，来适应一种完全不同的学习与生活。

#### 从依赖走向自主

---

大学生活与中学生活相比，最大的不同是学生必须逐步培养自身的自主性、独立性。因为在大学中，不论衣食住行，还是学习、交友乃至认识社会和人生，都需要更多地依靠学生自己的知识和能力去思考、判断、选择与行动，而不是依赖家长与教师。

就学习而言，大学的学习任务、学习内容和学习方法上都发生了很大变化，这是一种与专业需要直接挂钩、层次更高、需要进一步发挥积极主动精神的学习。



从学习的客观条件看，中小学教育与大学教育有普通基础教育和高等教育之别，在教育任务、教育内容、教育方法上都有很大的不同。

首先，教育任务不同。中小学是普通基础教育，其主要任务是向学生传授科学文化基础知识，为他们的升学或就业做准备；教师的教学是依据课本进行具体细致地分析和讲解，学生掌握和巩固所学的知识是依靠听课、复习和做作业。从小学到中学的 10 多年学习生活，学生已经习惯了这种具有极大依赖性的教学和学习模式。大学则是以培养各种专门人才或研究性人才为目标，使学生学习和掌握专门知识和专门技能，把他们培养成各部门各行业所需要的高级专门人才。这种专业的目的性，更具体地体现了社会的需求，体现了大学学习与社会需要的密切联系。同时，这种人才培养的目标，要求教育、学习的目的绝不仅仅是学习、记住现有的知识，而是必须注重学生素质的提高，注重能力的培养。

其次，教育内容不同。中小学是多科性、全面性、不定性的基础教育，基本上是一种打基础的传递——接受型教育。大学则是一种定向的专业教学，教学内容较专、较深，且与科学文化各个领域发展的前沿阵地接近，要求学生不仅要掌握专业知识，还要有相应的思考与探索、创新。培养学生主动思考的能力、积极探索和敢于创新的勇气，是大学教学不可缺少的内容。

再次，教育方法不同。中小学一切教学活动基本上全由教师安排，由教师“领着走”。大学则注重学生独立学习的能力，对学生的学习过程不像中小学管得那么具体细致，教师的教学多是提纲挈领式的指导、启发，对重点、难点加以详细说明，强调学生自学和独立思考。

另外，在教学管理方面，大学与中学的差别也是很明显的。



在中学时代，不仅班主任老师，即使是任课教师也直接参加教学管理，及时督促检查上课纪律，管理环节既具体又细致。而回到家中，还有父母检查督促，面面俱到，要求严格。大学的教学管理，相对来说要“松”得多，几乎全凭学生自觉。与中学相比，大学的课外自习、阅读的时间相对增多。学生对这些学习时间的支配和利用，包括自学计划的制定、学习资料的选择等，教师一般很少作指导和提出什么具体意见。这些特点，往往会使学生感到突然之间失去了以往的压力，不知所措，或者感到失去了学习动力，放弃了对自己的严格要求和主观努力。而一旦发现这是一种错觉时，往往已经造成了不易挽回的损失，使自己在学习上陷入被动。

从学习的主观条件看，中小学生处在未成年期，大学生则是以飞快的步伐迈向人生的成年期并迅速走向成熟，所以，他们处于人生的过渡时期，也是成长的最为关键的时期，在他们身上童年的痕迹逐渐离去，成年人的某些特点正在迅速塑造着。

首先，生理和智力上趋于成熟。大学生一般是 20 岁左右的青年，他们生理机能的发育成熟导致构成智力的诸心理要素的成熟，例如，从机械记忆向逻辑记忆的推移就使记忆发展水平得到提高，这为他们迅速有效地获取新知识、解决新问题创造了条件。

其次，辩证逻辑思维发展到较高水平并趋向成熟和完善。辩证逻辑思维既以心理发展水平为基础，又是高等教育的结果，如从中学多为常数的数学教学发展到大学多为变数的数学教学，再加上大学生与社会的接触比中学生更密切、更直接，这些都促使他们以全面的、发展的、独立的、批判的、科学的方法去思索，从而推动他们的逻辑思维日益发展。

再次，人生观、世界观逐步形成。大学生在生理机能和思维



能力的发展过程中，逐渐发展了成熟的个性心理品质，思想上和行为上都日益具有明显的独立性，逐步确立了自己的人生观和世界观。

### 大学的主要特点

大学自身的主客观条件决定了大学学习的主要特点：

第一，专业性。大学学习是以专业理论知识和基本技能方法的掌握为主要任务，围绕具体专业而展开的活动过程。虽然大学学习与中小学学习都是学习和继承历代积累起来的知识经验，但大学学习所传递与接受的知识经验是高深的专业理论知识，是本学科的前沿理论知识。这就既与中小学学习一般文化知识技能相区别，又与职业高中和中等专科学校的专业学习相区别。虽然职业高中和中等专科学校也有专业性特点，但在专业培养目标的层次与规格上，二者的区别是显而易见的。这种专业性特点决定了大学教学和学习的全过程：从计划教学和制定大纲、设置课程和安排学时、编写教材和选择内容，以及组织教学的形式、方法和手段等等，都要围绕具体专业而展开；大学学习的理论基础课、专业基础课、专业课和选修课，也要紧紧围绕培养系统、高深、宽广、扎实的专业理论知识而展开。

第二，独立性。大学学习过程是运用科学的教学形式及方法，培养学生独立地学习知识、掌握专业理论、从事科学发现的实践活动。大学学习的独立性贯穿于教学的每个阶段和环节。中学学习基本上是以简略的、有序的方式掌握基本的间接知识，因而是在教师全面而直接指导下的学习。大学生在学业上开始走向自立，教师在学习过程中的主导作用只起着指点性的“引导”而非全面直接的指导。这种独立以大学生的生理心理特征趋于成熟为基础，以大学学习的教学目的及与之相应的组织形式和教学方法为表现。