

给大学新生的

88条建议

- 心理学专家深入剖析
- 学工部老师专业指导
- 高年级学生现身说法

○ 启扬 赵晓兰 著



社会科学文献出版社

SOCIAL SCIENCES
ACADEMIC PRESS (CHINA)

给大学新生的 88 条建议

启
扬
赵晓兰
著



Social Sciences Academic Press(China)

社会科学文献出版社

给大学新生的 88 条建议

著 者 / 启 扬 赵晓兰

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市东城区先晓胡同 10 号

邮政编码 / 100005

网 址 / <http://www.ssdph.com.cn>

责任部门 / 教材与外语图书事业部

(010) 65281150

项目经理 / 范广伟

责任编辑 / 小 溪

责任校对 / 泓 润

责任印制 / 同 非

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部

(010) 65139961 65139963

经 销 / 各地书店

读者服务 / 客户服务中心

(010) 65285539

法律顾问 / 北京建元律师事务所

排 版 / 北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷 / 艺苑印刷厂

开 本 / 880 × 1230 毫米 1/32 开

印 张 / 6.5

字 数 / 69 千字

版 次 / 2004 年 10 月第 1 版

印 次 / 2004 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7 - 80190 - 338 - 2/G · 026

定 价 / 10.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误，

请与本社客户服务中心联系更换



版权所有 翻印必究

金榜题名时（代序）

老生如是说：

记得三年前的那个暑假，我怀着从题库书海中解放的兴奋和等待最终宣判的复杂心情，在期盼和等待中送走了朝朝暮暮。特别是临近公布考分的那些天，可以说是吃不香，睡不好，坐立不安。明知肯定能上大学，但究竟什么大学、什么专业能录取我？不见着录取通知书，心里总是不踏实。终于等来了考分公布！

终于等来了期盼已久的录取通知书！

哇！我是一名大学生啦！

“金榜题名时”，人生的一大快事！

此时你的心情：激动、兴奋、喜悦，或许还夹杂着——一丝失望——

因从“考试地狱”胜利大逃亡而喜悦；

因自我的价值得到证实而兴奋；

因即将面临一种全新的生活而激动；

也可能因没有上到自己理想的学校与专业而失望。

此时你的心态：你的心已飞向那梦幻般的校

园，恨不能明日就起程；你对全新的生活无限憧憬，但你对陌生的生活又不无担忧。

此时你最想什么？最想有人与你聊聊大学生生活，难道不是吗？

好的，这里有大学里的老生、任课老师、班主任、专职学生工作干部、心理学专家。他们会告诉你：上大学之前要做哪些准备？如何生活？如何学习？如何交往？如何参与社会活动？如何调适自己的心态？他们会就大学里的一些情况，向你提出种种忠告与建议。他们说的不可能全对，但他们说的肯定对你有参考价值。

来吧！反正现在有不少空余时间，让我们来个彻夜长聊。

目 录

拿到录取通知书以后

1. 别把大学生活想像得太美好 3
2. 拿到录取通知书应做哪些准备工作 6
3. 临行前要做的几件事 11

初 来 乍 到

4. 新生报到的种种事务 15
5. 初来乍到的忐忑 17
6. 熟悉环境 19
7. 军训应做哪些准备 20
8. 军训的感受 22
9. 初始的融合 25

10. 目标的迷茫	26
11. 面对新的教法与学习模式	28
12. “想家”情结	30

生活问题

13. 面对不同的生活习惯	35
14. 形成良好的生活习惯	37
15. 要有生活自理能力	39
16. 宿舍里的“公益劳动”	41
17. 大一新生到校外租房好不好	43
18. 父母最好不要陪读	47
19. 大学生如何理财	49
20. 贫困生如何顺利完成学业	51
21. 富家子弟该怎么个活法	52
22. 粥少僧多的勤工助学岗位	54
23. 要有安全防范意识	55
24. 警惕校园外的签单饭馆	57
25. 注意食品卫生	59
26. 使用手机	60
27. 遭遇敲诈	62
28. 谨防被骗	63
29. 迷恋上网	65

30. 如何度过双休日	67
31. 如何安排你的课余时间	69
32. 合理安排寒暑假	71
33. 义务献血	73
34. 生病了该如何应对	75
35. 如果你有亲友在本地	77

学 习 问 题

36. 学会学习	81
37. 大一时, 想了解自己的专业怎么办	83
38. 对所学专业不满意怎么办	84
39. 学习动力咋就下降了	86
40. 放松不得	88
41. 新生在学习上要解决的五个问题	90
42. 处理好广度与深度关系	93
43. 培养自学能力	95
44. 充分利用大学的资源	97
45. 劳逸结合是学习的最佳方法	99
46. 面对新课程	101
47. 如何学习公共课	103
48. 如何学习选修课	105
49. 参与科研	107

50. 考试焦虑	109
51. 通过四级英语	111
52. 过了四级英语以后	115
53. 通过计算机二级	117
54. 在考研与就业间徘徊	120
55. 决定考研以后	122
56. 决定就业以后	124
57. 鱼和熊掌不可兼得吗	128

交往问题

58. 老同学 新同学	133
59. 交往的圈子要大一些	135
60. 有一颗宽容的心	137
61. 与老师沟通	139
62. 与父母多联系	141

心理世界

63. 我不再出类拔萃	145
64. 理想的幻灭	147
65. 自己的事该由自己来决定	149
66. 角色转变中的困惑	151

67. 性格内向的人怎么办	153
68. 那挥之不去的失眠	155
69. 应对挫折的心理防卫措施	157
70. 大学生谈恋爱好吗	160
71. 直面失恋	162
72. 违反了校规校纪	165

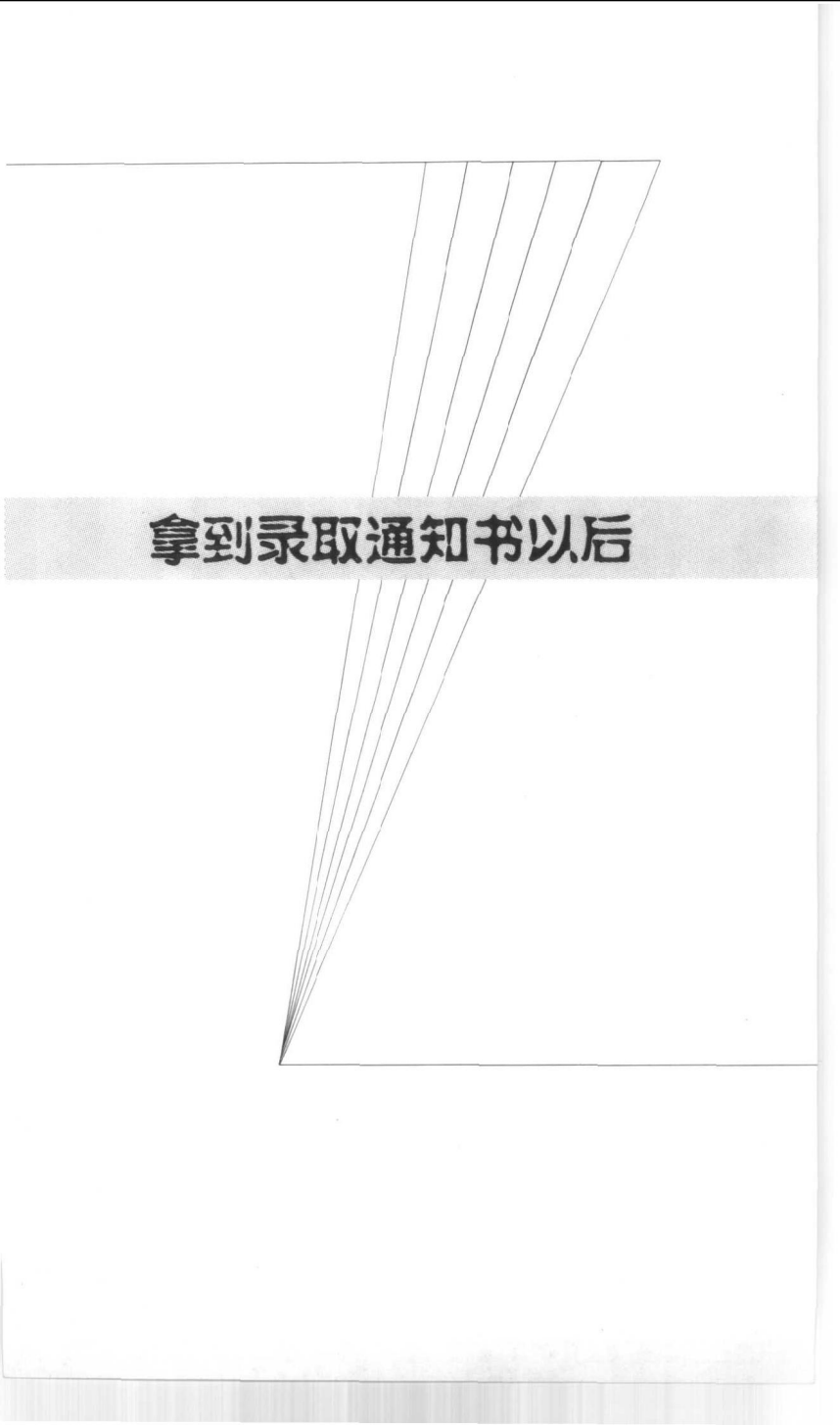
社会活动

73. 学生社团在召唤	169
74. 到学生会当干部	171
75. 怎样当好班干部	173
76. 去单位实习	175
77. 关于勤工助学	177
78. 做家教去	179

应知规章

79. 学分制	183
80. 特困生学费减免	184
81. 奖学金 助学金	185
82. 在大学生中是否发展党员	186
83. 关于学业证书和学士学位	187

84. 国家助学贷款	188
85. 伤害事故	190
86. 行政处分	192
87. 保送研究生和优秀毕业生	194
88. 医疗保险	195
后 记	196

The image features a minimalist, abstract design. A central horizontal band, shaded in a light gray, contains the text "拿到录取通知书以后" in a bold, black, sans-serif font. This band is flanked by two large, white, trapezoidal shapes that extend towards the top and bottom edges of the frame. From the top-right corner of the upper trapezoid and the bottom-left corner of the lower trapezoid, several thin, parallel black lines radiate outwards, creating a sense of depth and movement. The overall composition is clean and modern, with a focus on geometric forms and a clear central message.

拿到录取通知书以后

1

别把大学生活 想像得太美好

老生如是说：

记得拿到录取通知书的那天晚上，我几乎彻夜未眠。满脑袋都是对未来美好生活的憧憬。可是进了大学后，我发现理想与现实之间却有着那么大的距离。当然，我不否认大学生活有许多令人陶醉之处，我只是想告知后来者，期望值不要太高，太高了反而会感到失望。

分析与建议：

拿到录取通知书以后，你就是一个准大学生了。准大学生由于对大学生活不了解，的确存在着一些心理误区。如果我们提前知道了这些心理误区，以后的失落感就会小一些。当然，我们绝不是刻意要给大学生活抹黑，相反，我们认为大学生活是人生中最宝贵的一段经历。之所以要指出这些心理误区，目的在于使大学新生对大学生活有一个恰当的期望值，从而更好地享受大学生活。

1

别把大学生活想像得太美好

误区之一：我是大学生，我是天之骄子

进了大学门，你就会发现，没人把你当什么骄子，你只是大海中的一滴水，草原上的一棵草。在校园里一眼看过去，不是和你一样的大学生，就是比你“高”的硕士生、博士生，剩下的就是你的老师。

误区之二：进入大学以后日子很舒服，学习不用多认真

比起高中时期的“考试地狱”，在大学中心情的确可以放松一些，但肯定不是不下功夫就能混得过去，更不是不下功夫就能混得很好。高考的压力是没有了，但就业（或考研）又何尝是一件轻松的事。

误区之三：终于摆脱了父母的唠唠叨叨了

的确没有父母的唠唠叨叨了，但同时也没有父母的悉心照料了，而当你想得到父母的帮助时，“想家”情结可能会油然而生。

误区之四：生活问题都是小事，不用多考虑

心理学家告诉我们，人类最基本的需要是生理需要，即吃、穿、住、喝、性。基本的生理需要如果得不到满足，其他高级类型的需要很难发生。况且，我们在中学里过于专注于学习了，生活能力差是一个不争的事实。在大学里，生活问题不是不要多考虑，而是一定要补上这一必修课。

误区之五：我将依然是佼佼者

考上大学的同学，尤其是考上重点大学的同学，在原来的中学里，肯定是佼佼者，是老师、同学、家长、亲戚、朋友、邻居追捧的对象。然而，“山外青山楼外楼”，由于参照系的变化，你可能变得相对“平庸”，甚至较差。你得有接受这一现实的心理准备。

误区之六：这是最轻松、愉快的一个暑假，除了玩别无他事

这个暑假确实比其他假期都要轻松、愉快，但却不是除了玩别无他事。你在学习、生活以及其他方面都将面临一种全新的生活，有大量的准备工作要做。

误区之七：大学教授个个水平高，由他们指导，肯定没说的

未必，有水平高的，也有不怎么样的；有负责的，也有不负责任的。不要奇怪，也不要惊讶，社会本来就是由各色人等构成的。

误区之八：上了大学以后，前程将是一片坦途

上了大学可以说是上了一个新的台阶，但绝不意味着是一片坦途。新的、更严峻的、更现实的人生考验在等着你。

2

拿到录取通知书应
做哪些准备工作

老生如是说：

经过12年的寒窗苦读和几个月的等待，我们终于迎来了录取通知书。在拿到通知书后放松一下是可以的，但绝对不可以从此沉迷于网络，或是无所事事的一直等到报到的那一天。其实，这时已是你从高中到大学的过渡阶段，这段时间把握住了，你可以准备得充分一些，以便更好更快地适应大学生活。

分析与建议：

了解你的学校以及院系

填报志愿的时候，你可能对你的学校和院系专业已有所了解。但由于时间关系，也由于当时选择的学校比较多，所以了解的广度和深度都不够。现在你有大量的时间，也有了明确的目标，可以深入了解你将生活四年的学校了。这种了解会对你今后的生活与学习有很大的助益。