

[ 大学生活至尊读本 ]



大学生存手册

HOW TO MAKE

— *A* —

SUCCESS

IN COLLEGE

吕 凌 编著



中国国际广播出版社

| 大学生活至尊读本 |



# 大学生存手册

## HOW TO MAKE — *A* — SUCCESS IN COLLEGE

吕 凌 编著



## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生存手册 / 吕凌编著. —北京: 中国国际广播出版社, 2004. 9

ISBN 7-5078-2419-5

I. 大… II. 吕… III. 大学生—学生生活—手册  
IV. G645.5-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 088133 号

## 大学生存手册

|      |                                    |
|------|------------------------------------|
| 编 著  | 吕 凌                                |
| 责任编辑 | 何 清                                |
| 版式设计 | 周 迅                                |
| 出版发行 | 中国国际广播出版社 (68036519 68053304 (传真)) |
| 社 址  | 北京复兴门外大街2号(国家广电总局内) 邮编: 100866     |
| 经 销  | 新华书店                               |
| 排 版  | 楠竹文化                               |
| 印 刷  | 中国人民大学印刷厂                          |
| 开 本  | 720×980 1/16                       |
| 字 数  | 187千字                              |
| 印 张  | 15.125                             |
| 印 数  | 5000册                              |
| 版 次  | 2004年9月 北京第一版                      |
| 印 次  | 2004年9月 第一次印刷                      |
| 书 号  | ISBN 7-5078-2419-5 / C·144         |
| 定 价  | 19.00元                             |

**国际广播版图书 版权所有 盗版必究**

(如果发现印装质量问题, 本社负责调换)

## 前言

毕业后在社会上漂泊许久后，而今我又入住到校园之内。有时站在象牙塔的门楣上回首看曾经走过的风雨和寒暑以及之后并不如期望中丰收的金秋，才知道当初的岁月是如此的迷茫，那时若有一本书能够为自己指点迷津，或许可以少走很多弯路。然而回忆是不可重新来过的，所以产生了编写此书的想法。

我们在大学里最重要的是学会如何生活，可是生活里并不存在什么标准答案，此书会有助于你寻找到自己的梦想，希望大学不是你梦破灭，而是重新开始的地方。本书并不企图囊括大学生活的每个角落，只求从不同的侧面向读者展示那些课堂之上无法得知，然而每位学生必须经过的道路。其中学业指南的内容针对高等教育投资的效益最大化问题；品德修炼一章提炼出人格魅力展示的各个环节供你参考；如何处理好校园各种人际关系是课堂不教可推都难逃的问题，本书为此准备了浓墨重彩的篇幅；针对当前普遍存在的校园“亚健康状态”，让青春永驻一



# 大学生存手册

Da Xue Sheng Cun Shou Ce

本书协助你为身心健康提供全方位的细心呵护；如何理财是同类图书中很少涉及却尤为重要的一课，凭借此书，你甚至可以按图索骥地解决棘手的经济问题。

从一脚踏入校门的新鲜人到为深造或就业而心神憔悴的毕业生都是本书的适读群体，渴望金榜题名的高中毕业生和他们的父母也可通过阅读本书获取必要的物质和精神准备。总之，希望山木为良匠所度，经书为贤士所择。

编著者

2004年6月9日

前

言

# 目录

## 一脚迈入大学门

### ——大学新生必读 ..... (1)

大学是什么？有人说它意味着体面工作的敲门砖，有人说它是寻找生命另一半的伊甸园，有人说它是父母的心愿，亲友的艳羡和老师的期盼。十年寒窗终于换来了高枕无忧吗？是否该恶补一下被父母禁玩的电脑游戏，或是立即参加“拖拉机”扫盲班，还是自我陶醉在“大学生”这个美妙的字眼当中？如果你有以上的念头，请立即翻开本章！

### 一、新鲜人的脸谱 ..... (2)

好奇的目光，过胜的精力，成群结队的作风以至无事可做时迷茫的眼神……透过这些表象，作者为我们勾勒出一幅更细致的“脸谱”来。

### 二、“你要的”与“你有的” ..... (5)

美眉如凤毛麟角，恐龙则大行其道，师资差强人意，伙食味如嚼蜡……但怨天尤人只是不成熟的表现，坦然面对这个有缺憾的世界才是正道！



## 三、完成角色转换..... (6)

人生如同考场，大学是一门课，“角色转换”才是真正的入学考试。你的生理脐带在呱呱落地之刻便已剪断，然而“心理脐带”有时却会伴随一个人的终身！

## 四、选准你的坐标系..... (11)

中学生活如同在小河中行进的一叶扁舟，无需掌航亦可顺流而下，大学如同浩瀚的海洋，缺少英明的舵手，小船便会迷失方向，甚至触礁沉没。

## 五、自制力培养术..... (14)

人的一生其实是与自己赛跑，掌握提升自制力以五项修炼课程至关重要。学会较真，鞭打自己的懒惰，不要将理智葬送在疯狂的行为当中。

## 六、时间管理学..... (16)

时光如流水，子在川上曰，逝者如斯夫。学会管理自己的时间，是实现一切的首要前提。因为无论谁，无论做什么，你都无法与时间赛跑。把生命分解为时间后，你的一生将由三部分构成：“昨天”、“今天”和“明天”。生命的轨迹在于告别昨天，过好今天，走向明天。

## 七、大学生活“路线图”..... (18)

大学生活，与其说是一门艺术，不如说是在理性之光的指引下的一条现代化工艺流程。

目  
录

## 高才生的炼金术

### ——大学生学业指南..... (21)

“严进宽出”的政策给打算“混过四年”的同学提供了合法化、合理化的借口，但在大学教育日趋普及和学费逐年攀升



的今天，每一位大学生都应将自己定位成一名理性消费者，在四年的大学生活中实现教育投资的效益最大化。庸庸碌碌或人云亦云只能说明自己不够成熟而已。

### 一、大一≠高四 ..... (21)

高中时代的尖子生会在一年之内挂掉几门的原因是什么？为师的言行身教，引经据典，莘莘学子伏案垂首，寒暑不辍，大学真的很大吗？

### 二、走入大学堂 ..... (24)

如何驾驭“三驾马车”，怎样在花样繁多的选修课中进行抉择？辅修和双学位又是怎么回事？“学分制”是什么？这里全部都有。本节还向你推荐大学外语的登龙之术。

### 三、利用好身旁的资源 ..... (34)

师资、图书馆、讨论会、讲座以及网络世界。广博的大学资源是你实现自我教育目标的阶梯。能否充分利用它们却是一门学问。

### 四、学习的艺术 ..... (39)

学习是一门艺术，把死书读活，方能在人才济济藏龙卧虎的高等学府之中游刃有余，傲视群雄。本节向你推荐众多成功者的经验之谈，你将在领略魔法，欣赏功夫，品味茶道之余成为学习艺术的娇儿。

### 五、网络任逍遥 ..... (48)

比尔·盖茨碰到一个乞讨的流浪汉，流浪汉将盖茨随手掏出来的10美元装进口袋后，顺便将印有自己E-mail的名片递给了盖茨。……网络即可以是阿里巴巴的财宝箱，也可以是潘多拉的盒子！

目

录





## 贮存无形资产

### ——大学生品性魅力修炼..... (58)

大学不仅仅是获取知识的场所，更是人格魅力形成的环境。四年毕业时，你将向社会销售的不仅是货真价实的才学，更有吸引未来老板眼球的包装……本章将从如何审视自我继而确定人生目标入手，向你讲述一套由内而外的人格重塑训练，为你成功的天平之上添加一枚与学业不分伯仲的砝码！

#### 一、审视自我的两面镜子..... (58)

古希腊德尔斐神庙之上的一句箴言：“认识你自己”对于每一位大学生而言具有沉甸甸的分量。切勿“不识庐山真面目，只缘身在此山中”！

#### 二、打造魅力的二项课程..... (64)

追求卓越，获得常识是每个社会人的目标。如何划地为界开设自己与他人的领地是重要的课程。举手投足，言谈举止之间他人其实已为你定性。本节教你如何施展自己的魅力。

#### 三、释放魅力五大内源..... (68)

魅力不仅表现为言谈举止之间，更是内在品性的折射和显露，只有来自内源的魅力在举手投足间自然散射，才能真正折服他人。

肆

目

## 放手历练小小鸟

录

### ——校园人际交往学问..... (74)

无论是校园小社会，还是外面大社会，为人处事是你逃不了的一堂课。于纷繁复杂的人际交往中逐渐做到人如坐春风，



如履平川，游刃有余亦是完善和发展自我的重要部分。

### 一、为人处世的七大原则..... (74)

学会为人处事，终生受益匪浅。心理学家归纳出七项原则，帮助你更成功地建立和维持自己期望的人际关系。

### 二、优化人际关系的十项技巧..... (78)

人际交往中，有人得心应手，有人却屡屡碰壁。实践交往的大学生如能熟练掌握十项技巧，成功指日可待。

### 三、校园常见人际交往浅谈..... (81)

同窗同室、社团同事、学生会、班委会以及异性知己，大凡校园中常见的人际关系本节均有论及。

### 四、校园恋曲..... (87)

关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。爱情与学业的双赢秘笈也是一门学问。

## 让青春通体发光

### ——校园健康必读..... (95)

你能够连续四五个钟头在学习中保持旺盛的精力吗？你是否与同学对比得到截然不同的学习效果？你是否怀疑自己具有心理障碍？关注自己，因为成功始于健康的体魄。

### 一、健康体魄从何而来..... (95)

从现在起为自己量体打造属于你的健身计划，因为健康是“1”，其他都是“0”。失去健康，你身后的“0”都没有了意义！

### 二、擦亮心灵灯盏..... (106)

作一套心理测试，看看你的心理健康水平。对待校园内普遍化的心理障碍，关爱自己的心灵灯盏就要远离疾病。在经历

目

录



了“硫酸泼熊”事件和“马加爵杀人案”之后，社会开始重新审视中国校园内的心理健康问题。

附

## “富爸爸”还是“穷爸爸”

### ——校园理财之道 ..... (123)

无论你的家境富足或是贫寒，都无法逃避如何理财的问题，而假如你已处心积虑地申请助学金或贷款，或者打算勤工助学的话，这一章更是必读内容。

#### 一、不能回避的事实

##### ——无法负担学业的群体 ..... (123)

有人说，大学生是用人民币堆出来的。当你手捧笔记本无线上网，当你为手机过时而向父母要钱之时，你可曾注意到那些四年如一日徘徊在素食窗口的学子们。

#### 二、穷学生们怎么办

##### ——讲述校园“奖、助、补”的故事 ..... (125)

“不让一名学生因家庭经济困难上不起学”。这项国家政策是如何在大学中实施的呢？分门别类的述说无疑将使你对宪法规定的受教育权有一个更清醒的认识。

#### 三、明天的钱为今天付账

##### ——话说校园贷款 ..... (129)

在国外，贷款上学已为常事。在中国，也有“有借有还，再借不难”的习语。以信用为担保的校园贷款，将是你不再向父母伸手的最佳方式。

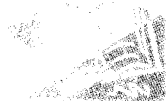
#### 四、用双手替学业埋单

##### ——漫谈勤工助学路 ..... (136)

无论在法国留学期间的邓小平，还是当今全美首富的

目

录



比尔·盖茨，都是我们勤工助学的楷模。勤工助学不单是糊口和自立，更是实现价值，锻造才干的课堂。你知道有多少机会等着你呢？本节向你推荐打工挣钱全攻略。

## 五、作穷还是作富

——校园理财由你选择 ..... (156)

学习必要的理财知识，以防止诸如上半月花钱如流水，下半月靠举债过日之事的发生，那就要管理好你的存款和钱包。本节借助基础的理财知识帮你每项消费的性能价格进行财务分析。



## 风雨欲来早绸缪

——大学生就业启示录 ..... (167)

田园牧歌式的大学教育将一去不返，随之而来的则是生产合格脑力劳动者的现代化流水线。身为最终产品的你在迈入大学门槛的那一刻就注定将成为面临择业、等待人才消费者眼中苛刻挑选的商品，奇货才可待价而沽，从现在起，由里到外地为毕业时刻准备着！

一、择业指向标 ..... (167)

卢梭说过：“人生来是自由的，却无往而不在枷锁之中。”以现实主义的原则塑造自己的事业前景必须处理好三对矛盾：专才 vs 通才，专业 vs 事业，文凭 vs 能力。

二、求职短训营 ..... (173)

无论是利用课余或寒暑假勤工助学的师弟师妹，还是为毕业分配急得团团转的大四学长，求职应聘都是你逃不过的一个“槛”。手捧这本宝典，你将从容地把它迈过！



### 三、考“证”进行时 ..... (194)

当你发觉周围有些同学大一入学不久便筹划着为报考“驾照”攒钱，为准备注会买书，为出国留学报名，此时你的反应是什么：坐立不安？我行我素？还是冷眼旁观？



## 鸿鹄之志奈何天

### ——读研 vs 留学 ..... (203)

读研兮，出国兮，归去来兮！土鳖兮，海龟兮，奈若如今！在招聘会现场变成了沙丁鱼罐头的时代里，我们这些“小本”们又能若何？

#### 一、读研

##### ——选择做一只“金鳖” ..... (203)

准备打硬仗的必备条件：分配好宝贵的时间；报名考研辅导班；收集可靠的信息；身体是革命的本钱；“经济基础”决定“上层建筑”；铆足精、气、神……

#### 二、留学

##### ——为了做一名“海龟” ..... (214)

从明天起，做一个充实的人。啃 G 考托，放眼世界。

从明天起，关心雅思和签证。你有一个梦想，面朝大海，春暖花开。



# 一脚迈入大学门

——大学新生必读

大学是什么？当你手捧着大学“录取通知书”，一脚迈入多年梦寐以求的高等学府时，是否思考过这个问题。

对于同一个问题，不同的人有着不同的回答。北大前校长蔡元培先生曾说过：“大学乃研究学术之机关。大学乃大师之学，无大师则无大学。”

德国大教育家纽曼曰：“大学乃是一切知识和科学、事实和原理、探索 and 发现、实践和思索的高级保护力量；它描绘出理智的疆域，并表明……在那里对任何一切既不侵犯也不屈服。”

站在教育者的立场上，大学是如此的神圣和伟大。但作为一名初出茅庐的新生，你对将要度过的四年大学生活的认识是什么呢？有人说大学意味着体面工作的敲门砖，有人说大学是寻找另一半的伊甸园，有人把进入名牌大学视作父母的心愿，亲友的艳羡和老师的期盼。而当你第一天躺在大学宿舍的床上时会想些什么？十年寒窗终于换来了高枕无忧吗？是否该恶补一下被父母禁玩的电脑游戏或是参加“拖拉机”扫盲班？或是整日自我玩味“大学生”这个闪光的字眼，顺耳的称号，为考上名牌大学和热门专业而在心中开不完“庆功会”？

人生的道路关键处，只有那么几步。从中学到大学，可以说是人生道路上的重要一步，是一个关键性的转折。大学一年级在转折



中处于十分重要的地位。所谓迈好第一步，就是指处理好由中学向大学转折过渡的新情况，解决好许多新问题。大学阶段还是青年学生的生理、心理走向全面成熟的时期。逐渐强化的自我意识，日趋完全的独立人格，日益关注的社会交往，这些都对大学生道德情操、性格气质、意志体魄等方面的塑造提出了全面的要求。跨入大学的门槛，是脱离家庭，学会独立生活的第一步，是步入社会之前，停留在学生时代的最后一站，是完成个体向社会化转换的重要桥梁。

同在这条路上行走，各人都会留下不同的脚印，有深有浅，有直有弯……在新的变化面前，从不适应到适应，从不满意到能正确对待，从情绪低落到态度积极，而大一就是你在校园生活中要迈出的第一步，要跃过的新高度。

## 一、新鲜人的脸谱

金秋九月的大学校园，在经历了暑假短暂的萧瑟之后，又迎来了一批朝气蓬勃的新面孔。在校园的各个角落：无论是公寓楼、教室、图书馆、操场还是饭堂，熙攘喧嚣的人群中，他们的身影一眼便能认出：好奇的目光，过胜的精力，成群结队的作风以至感到无事可做时迷茫的眼神。他们就叫作大一新生（Freshmen）。

刚刚步入大学的新生们一般还保留着浓厚的少年时期的心理特征，诸如依赖性、理想化、盲目自信等。一旦发生生活环境的变迁、师友的更新、学习内容和学习方式的改变，就往往出现种种心理矛盾。有人对大一新生这个特殊的群体进行了如下的描述：好奇和怀旧相交织；自信与自卑相矛盾；既独立又依赖；有时自我封闭，同时渴望归属感；充满了求知欲，然而缺乏足够的理性和判



断力。

这些矛盾和冲突在大学新生身上都有不同程度的存在。要克服它们，最有效的方法，一是正视自己，二是参加实践，三是汲取指南针般的知识。只有用积极的态度去认识它们，才能把握自身心理发展的规律，通过自我调整而顺利度过“迷茫的大一”。

## 1. 好奇与怀旧交织

因为身体发育正处于迅速成熟的过程，旺盛的体力与精力使青年人具有青春的活力。乐于尝试未曾经历的新事物，渴求汲取新的知识，体验未曾有过的感情，结交新的朋友，这是新生入学以后积极投入新生活的动因。

在好奇之余，新生们又常常怀念刚刚走过的中学时代，对于新的环境感到不适应，并且喜欢与过去习惯了的生活相比较，产生了一种看不惯，甚至抵触的消极情绪。当这种情绪笼罩心头时，就减却了投入新生活的勇气与热情，增添了迟疑与懊丧。这种恋旧心理使你在新环境中往往首先看到许多不尽人意的地方，不禁使人在兴奋之后怅然若失。

## 2. 依赖而又向往独立

步入大学的你自然会产生一种“成人感”，再也不愿意别人用看待“孩子”的眼光看待自己。以身心的发育成熟为基础，大学新生将在时间与空间上都具有较大的独立行动的自由，从而迅速发展其独立性。

特别是当你有了一定的经济自主、行为自由和思维独立的体验之后，你会要求自己尽快摆脱依赖性，希望得到和成人一样的尊重与理解，要求管理上的宽松并且自我负责。这时新生对自己应付未来生活的能力很有信心，并乐于扔掉先前的“拐杖”去经受生活的摔打。



然而，一种依赖于别人的惯性心理仍在起作用。尤其当你在经济上还需要依靠家庭，功课上还缺乏自学能力，在思想上还比较单纯，缺乏对复杂社会的了解，在各方面实际能力上还没有得到充分锻炼之时，往往是志大才疏，眼高手低，缺少必要的经验，渴望得到具体的帮助。这种依赖性的最具体的表现就是等待心理：课后等待老师布置作业，考前等待老师辅导，课余等待学校为你安排好各种丰富的业余生活，生活上等待父母为你提供经济支持，寂寞时等待同学向你伸出友谊之手……然而恰恰是，这一系列消极等待的行为表现正说明了你需要勇敢地跨越习惯的依赖性，迈出独立进取的一步。

### 3. 骄傲与自卑相随

考入名牌学府的各省尖子生们，在入校的一段时间内常将自己中学时代的骄人战绩挂在嘴边，但不少人在期末考试成绩公布后，才会发现这里是人才荟萃，真是“山外青山楼外楼”，自己没有什么可高傲的资本了。在这种形势面前，的确需要从心理上正视自己的不足，重新进行自我评价。如果仍然沉浸在自我满足与优越感之中，就会自视甚高，不切实际地提出过高的自我期望。如仍然希望自己是班里的尖子，或希望自己能出人头地，如果不能脚踏实地地去努力进取，还想轻而易举地得到中学时那种令人羡慕的“名次”，在现实中往往会碰钉子。如果成绩不尽如人意，不仅自身懊恼，同时会感觉到同学的轻视，进而由自信滑落到自卑的深谷。

### 4. 求知和迷茫共存

入学后，随着所学的知识更加专深，接触的信息更广泛，新生会在思维能力方面有迅速发展。特别是在教学中注重学习前人的科学方法和解题思路、着力于提高学生的创造性思维。因此，大学新生从被高考而禁锢的狭小天地中走出来，急切地吸收着各种新知识，新思