

JIEKAI

●高考指导丛书

DAXUEDEMIMI

CONGZHONGXUESHENG

DAODAXUESHENG

揭开 大学的秘密

——从中学生到大学生

●高考指导丛书编委会主审

●张福海 主编

●中国经济出版社●

《高考指导丛书》编委会成员

顾问：甘华鸣

主编：罗锐韧

副主编：国辉 黎明

编委：张福海 秦永中 胡果 宋健
周群 陈朝晖 张红兵 卓越
陈慧 赵红 付晓屏 孔文清
张剑 权进 江彤 朱伟华
周永波 孙犁 偶正清 曾慧
于晓华 罗锐峰 万慧萍 罗锐韧
国辉 黎明 李乐萍 张曼丽
吴元琴

本书撰稿人员：

张福海 张红兵 孔文清 赵红
张剑 周永波 权进 于晓红

写在前面的话

有那么几个人，大运撞好了，迈进了大学的门坎。却又不安份，东西南北，跌跌撞撞，非要把大学探究个明明白白。

四度春风，寒暑几易，在即将告别和已经告别大学的时候，他们坐在了一起一衣衫褴褛、伤痕斑斑。一杯酒，他们把全部狂喜和忧郁都埋进了心底。他们觉得该为后来人做些什么，使他们在告别大学的时候不再懊悔，不再惆怅。

于是，他们画了如下的导游图。

大学生这里被划分为十个区域：学习之路；人际关系之门；当干部的奥秘；自信心的培养；神圣又奇妙的爱情被分在了第五区域；它还指出了拥有健康心理的方位；点出配备必要的法律护身符的坐标；至于锻炼健康的体魄自然不会被遗忘；最奇妙的是增添青春魅力的服饰美容在这里也占有了一席之地；可如果你看了在大学里挣钱自立之途，那发明奖只好非它莫属了。

好了，这张导游图现在就展现您的面前。也许它还不十分精确，可它是以汗做经，以血为纬，调整经纬的是几颗真诚的心！

空洞说教，道貌岸然，虚伪……只好到别处吃饭了，这里的主人只有真实。

最后，我还想把自己在本书中的那部分劳动，称做夜的生命——我只好把白日奉献给八小时坐班制，在夜晚和电视做斗争。

得，斗争总算告一段落，我可以痛痛快快地看一晚上电视了。

愿明日是一个红日喷薄的早晨，把朝霞和幸福带给亲爱的年轻朋友们。

张福海

1989年12月12日夜

目 录

写在前面的话..... (1)

一、如何成为学习上的强者

——破解大学学习的“斯芬克斯”之谜..... (1)

1. 龙门跃后，你往哪游——中学学习与大学学习 (1)

2. 你最好自己拿着钥匙

——大学学习方法显微..... (10)

3. 使大脑机器运转起来

——思维的窍门..... (33)

4. 广闻博记的催化剂

——关于第二学习环境..... (40)

5. 面对着门槛时

——如何应试..... (46)

二、生命中不能承受之轻

——如何处理大学人际关系..... (62)

1. 零星的枪声

——大学人际关系的特点..... (62)

2. 先做一个正常人

——处理大学人际关系的基本原则..... (68)

3. “十祸躲不过”..... (72)

三、当干部的窍门和利弊..... (106)

1. 中学干部和大学干部有何异同..... (106)

2. 当干部究竟好不好..... (110)

3. 怎样当和当哪些层次的干部最好..... (117)

四、怎样培养自信心·····	(123)
1. 你自信吗? ·····	(124)
2. 大学生缺乏自信的诸种表现及心理背景·····	(127)
3. 确立自信心的一些措施·····	(141)
4. 一个自信的人·····	(147)
五、斩不断、理还乱的柔情恋意	
——关于恋爱艺术的悄悄话·····	(148)
1. 勇敢地宣言: 你爱! ·····	(149)
2. 大学里谈朋友好不好·····	(157)
3. 大学里男孩子的择偶标准·····	(159)
4. 大学里女孩子的择偶标准·····	(170)
5. 莫用幻想做为找朋友的标准·····	(176)
6. 妾拟将身嫁, 一生休	
——一见钟情好不好·····	(177)
7. 漂亮女孩找朋友时的利与弊·····	(182)
9. 如果你不太漂亮怎么办·····	(185)
9. 初恋参考·····	(194)
10. 热恋七色板·····	(207)
11. 约会须知·····	(216)
12. 问题暂告休止·····	(225)
六、你的心理健康吗·····	(227)
1. 地段崎岖又坎坷·····	(228)
2. 你孤独吗·····	(230)
3. 向往独立与自由·····	(234)
4. 对异性的憧憬·····	(240)
5. 桃花源里的不平静生活·····	(244)
6. 大堤决口	

——各种常见心理疾病·····	(252)
7. 做自己的主人·····	(262)
8. 说给农村来的大学生·····	(266)
七、高枕无忧	
——送你必备的法律护身符·····	(269)
1. 别无选择,你只有成为独立的人·····	(269)
2. 应付各种气恼事的办法	
——法律就在你身边·····	(270)
3. 大学生常见犯罪·····	(278)
4. 筑起你“心中的长城”	
——大学生犯罪的心理特征及预防·····	(281)
5. 事业成功的助推器	
——知识产权法·····	(285)
6. 你未来工作的得力助手——法律·····	(295)
7. 法律与文化	
——兼谈塑造知识分子的新形象·····	(296)
八、使你魅力倍增的服装美容技法·····	(298)
1. 选择最佳发型·····	(299)
2. 如何使你容颜焕发光彩·····	(302)
3. 着装艺术·····	(314)
九、学会生存·····	(318)
1. 令人苦恼的“钱”·····	(318)
2. 打开“百宝箱”·····	(324)
3. 勤工俭学带来的各种问题·····	(335)
十、万事成功的基石	
——健康的体魄·····	(337)
1. 出师未捷身先死,常使英雄泪满襟	

——请你不要在身体上下注·····	(337)
2. 哪种体育运动最适合于你·····	(339)
3. 如何正确对待饮食·····	(347)
4. 健美——帮助你迈向更高程度的自信·····	(353)
5. 身体的密码, 性及其它·····	(361)

一、如何成为学习上的强者

——破解大学学习的“斯芬克斯”之谜

如果你是第一次从农村来到城市，或者是第一次从小城市来到大城市，要么是第一次来到一个陌生地，你一定会感到极不适应：来往的车辆阻挡了你的行程；四通八达的街道使你迷失了方向；你不知道该向何处去。当夜幕徐徐降临时，说不定你还后悔不该来呢！但是，在这时候，你看到不远处有人在售发交通导游图，于是你惴惴然过去买下一张。这回情况大变了，它知道其中的一切，它能引导你找到一切你想要找的地方。哪里是重点？如何才能到达？路途减少了许多不必要的弯路，而且在观光时还能抓住最精采、最有价值的东西。你又重新兴奋起来，快乐起来，轻松地达到了原期目的。

本章目的就在于给即将迈入大学的朋友，或刚刚迈进大学校门的同学一张关于大学学习生活的导游图。

1. 龙门跃后，你往哪游

——中学学习与大学学习

A. 家信中的烦恼

大学，多么神圣的字眼！在中学生的心目中，那简直是一

个神话的世界。他们盼望着能有这一天，拿着大学的录取通知书，踏进那幽深广阔的校园。这一天终于来临了！你睁大眼睛望着校园，望着校园中的人群，心中默默地说：我也是大学生了！

然而，没过多久，家里收到了你的第一封信，信的内容令父母兄弟大吃一惊：

“.....”

“大学，与我想象的完全不一样，刚来时的新鲜感全都消失了，代之而起的是莫名的烦恼和对中学的怀念。在中学时学习很有规律，节奏虽然很快，但我觉得很充实，老师和同学之间，同学和同学之间，在学习上互相促进，你追我赶，其乐无比。上大学后，节奏不均匀，没有规律可循，整天觉得有力无处使，有劲无处用。

“上大学已有一个多月了，还不知老师姓什么，上课也不经常提问。一下课就走了，还不知道老师住在什么地方。讲课也和中学不一样，中学老师讲课生动、细致、丰富、有趣，大学教师天马行空，不着边际，不按课本的顺序讲，跳着蹦着过去。有些内容没有讲，却照样布置思考题。一节课就讲了半本书。

“我们都觉得不能适应大学的教学方法，同宿舍的小王甚至大叫：‘怎么回事？大学学习把人闹得一团糟！’不知为什么，上课总是走神，记不上笔记。课上心里清楚，一下课就全忘了。

“.....”。

为什么上了大学会有这许多不适应的感觉呢？就因为不了解中学学习生活和大学学习生活的差别，不懂得大学的学习方法。下面让我们来看一看中学和大学在学习上到底有什么区

别。

B. 中学学习是怎么样的

学习便是听课、做作业。从小学开始到中学毕业，多年的经验告诉你：所谓上学，就是坐在教室里听老师讲。老师讲什么，你就学什么，老师讲的全是书上的东西，所以也用不着记笔记，只要有练习本和作业本就够了。下课了，就做课本后面老师指定的作业。

家长和学校配合，督促你在学习上进步。每天回到家里，父母都要询问当天学习情况，有无作业，并监督你完成作业。考试完毕，父母还会询问你的成绩，以及所排名次。每个学期结束时，学校都发一张成绩单，并填上教师对你本学期学习情况的鉴定。

这样看来，中学的学习其实是教师抱着学生学习，拉着学生学习，千篇一律，千人一面，束缚性很强。

△时间全都安排好了，用于自己支配的时间很少；

△时间全用于学习，几乎没有课余生活；

△学习就是学习课本上的知识，课外参考书很少，或几乎没有；

△学习在教师的引导下，成为一种被划定的界限，你不可能超越界限；

△对于你来说每门功课都很重要，不喜欢的课程也必须努力学习；

△学习是才能的唯一体现方式，谁的学习好，谁就是好学生，谁就可以当班干部；

△考试特别重要，名次的排列也是人们特别看重的，考上大学便会认为无能；

△集体学习，相互比较，共同进步；

△学习范围很窄，程度很浅，不分专业，都学最基本的知识；

△基本上没有学习方法。无非是上课认真听讲，下课及时复习，不懂就问等等。

你学习的时间、内容、方式全是别人为你决定的，你用不着考虑。一上大学，却大不相同，一切都由你自己来掌握，由你自己来决定。

C. 大学学习是怎么样的

进入大学，课时大大减少；和老师的接触交往大大减少；课程的讲解大大减少。

课时减少，意味着用于个人支配的时间增多。没有人为你设计，没有人为你筹划，你必须要有长远的打算，考虑如何利用属于自己的时间。

和老师接触交往减少，意味着你被看作大人，你有自己处理自己事务的能力，老师不再象中学那样手把手地拉着你，其实那样也限制了你的自由发展。

课程的讲解减少了，你必须运用自己的大脑进行分析。老师只是一家之言，课本也只是一家之言。你必须去大量阅读有关的书籍，然后作出自己的判断。

你可能不喜欢某一门课，那么可以少花点时间，只要能过关便达到了目的；你可能特别喜欢某一课，那么你可以多花点时间，大量地翻阅这一方面的书籍，弄通其中的每一个问题，并可能做一些研究。

你还可以利用空余时间去发展自己的业余爱好。比如你喜欢摄影，那就在星期六或星期日到校园外去取景；如果你喜欢电影评论，不妨多看两场电影，以锻炼自己的笔头；如果你喜欢足球，下午没事也可以踢一踢。

老师不会对你的一切进行评价，因为他并不了解你，这就要求自己要对自己进行评估，不断调整自己的学习步调，以期更好地发展。

这样看来，大学的学习要求每个学生：

△必须具有独立的自学能力；

△必须能够独立安排学习时间；

△必须具有一套适合自己的学习方法；

△必须具有评价自己和发展自己的能力。

D. 大学的学习时间是怎样划分的

按照所学课程的内容将大学学习大体分为公共课学习阶段、专业基础学习阶段、专业课学习阶段、实习和论文（或毕业设计）阶段。

大学的学习内容很广，涉及一个专业的各个方面；同时也很深，对每一个具体问题的探讨都可能花费你很多的时间和精力。刚上大学，学习公共课。这些课是任何专业都必须学习的，包括哲学、政治经济学、外语、大学语文、中国通史等，主要目的是帮助新生形成正确的世界观，形成正确看待万事万物的方法论。培养自己从事任何工作都必需的知识和技能技巧。专业基础课和专业课学习阶段是大学学习最主要部分。有意识地培养自己的兴趣，摸索一套科学的适合于你自己的学习方法，培养自己独立学习能力，这是保证取得丰硕成果的有效途径。有些内容老师可能也没有搞清楚，他可以和你一起探讨；有些问题学术界可能正在争论，你也可能有更好的观点。你要对自己的专业全面了解，系统地学习所有课程。当这一切进行完毕的时候，就进入了实习和论文阶段。实习使你将所学的理论转化为实践，毕业论文则使你将所学知识转化为能力。实习和论文是你由学校迈向社会的总练兵，是由以前的输入到

以后的输出的转折点。

E. 大学给学生哪些学习条件

△你的老师是专家、权威和学者。

你可能觉得大学老师不如中学老师经常关心你，但这并不意味着在学习上放任自流。老师不愿再拉着你的手，一步一步地教你学走路，他要让你自己去闯荡，去飞翔。如果你碰到了困难，遇到了难题，百思不得其解，那么请去找老师。无论什么时候，只要你需要，老师是会热情地接待你的。没有老师不喜欢自己的学生提问的。他们很可能直接告诉你答案；也可能告诉你方法，让你自己去解答；也可能给你列出几本参考书，让你去阅读，去思考；也可能和你一起讨论，直到弄清为止。每门课程都会规定一个时间，由教师个别解答学生的疑难问题，或者由教师质疑，学生自己讨论、自己解答。

△实验室里妙趣横生。

大学里的实验室，不同于中学。尤其是理工农医等类学科，没有实验就不可能理解知识，获得知识，牢固地掌握知识。实验课使你有机会向自己验证在课本上和课堂上所学知识的正确性。很多理论都是在实验的基础上建立的。在大学学习阶段，实验是掌握实验的基本能力和学习理论的需要。

△图书馆里藏着丰富的图书。

如果你是第一次走进大学的图书馆，你一定会大吃一惊的。多么丰富的藏书！多么规则的排列！每天都有人从这里得到启迪，每天都有人在这里走向成熟。这里简直是一个巨大的知识场、信息库。你能够在这里找到面包和食粮来充实自己，来提升自己。比如你喜欢莎士比亚，你可以借到莎士比亚的全集以及研究莎士比亚的全部文章，中国的，外国的，古代的，当代的，中文版的，外文版的，应有尽有。

17. 大学是如何上课的

大学课堂上所用的时间很少，但很重要。课堂上要解决许多问题，如：这门课的重点是什么？这种课本怎么样？这门课有哪些最新发展成果？怎样进行这门课的考试？如果碰到困难该怎么办？应该看哪些参考书？等等。

内容含量大，讲授速度快。在大学里，培养目的和要求决定了高效率的作风。同时，由于学生们都具有较多的知识和较高的能力，也不再满足于过去老一套教学方法。所以，每节课讲几千字几万字还是适宜的。

有的东西讲，有的东西不讲。课本上的东西，老师认为需要讲的，便在课堂上讲解；认为不需要讲的，通过自学可以弄通的，就留着让学生自己看，让学生自己学。有时候还根据内容出几道思考题，让学生自学后思考。有些科目只需将基本概念、基本理论讲清楚就行了。这样讲课少而精，有利于培养学生的自学能力和独立思考能力。“教是为了不教。”以学生为中心，以学生为主角，老师只是向导而已。

老师也可能给你讲了许多课本上没有的东西，比如说理论的背景及沿革等等。严格地说，大学是学术争鸣的场所，各家各派各种学说都必须进行学术辩论，不可能用一家观点来束缚学生，也不能只以一本教科书为学习的主要工具，而应广泛地吸收各种理论，吸收各派观点。所以，老师往往在课堂上给你列下一些参考书目，并告诉你先看什么，后看什么，如何比较书中的异同，如何评价观点的价值。

既然老师讲课不象中学时那样按部就班，而是在有限的时间内告诉你巨大的内涵，你就必须学会如何听课，如何将最重要的内容记下来。有的学生听了十几年课，直到大学毕业还不会听课。不知道该听什么，不知道该记什么。上课时坐在那儿

听，一下课什么都没留下。

G. 上了大学，你会提什么问题

你不了解大学学习的特点和规律，你不能马上适应大学的学习环境，你觉得这样下去很不舒服。于是，你会提出一连串的问题：

△总共开多少门课？是否都有趣？

△我应花多少时间进行学习？

△课余应看点什么书？

△什么是最佳学习方法？

△我应如何和老师相处？

△我会遇到些什么问题？

△如何将空闲时间利用起来？

△应该买些什么样的书？

△我将成为一个什么样的人？

△怎样才能知识渊博，象高年级一样成熟？

可以看得出来，你已经感觉到了大学的节拍，体味到了大学学习的旋律，那么，就请你真正地实现向大学生的转变吧！

H. 如何实现从中学生向大学生的转变

大学和中学在学习上差别之大，大到使你不能适应，你应该冷静地思考自己的不足：

△学习态度是否需要改进？

△学习时间是否安排得当？

△学习方法是否合适？

要尽快地实现转变，你必须改变自己的学习观念、学习方式，塑造独立意识，树立主体意识，培养发展意识。

大学是制造人才的工厂，出厂的产品必须是合格的成品，而不应是半成品或废品。大学生要想成为符合规格的产品，必须

培养自己的独立意识、主体意识和发展意识。

独立意识，是指在老师指导下从事学习的独立性，不再是受人支配，而是自己放开胆子勇敢地走，不依赖老师，也不受他人影响，独立思考、独立学习。如果没有自学的能力，就不能适应大学的学习。犹豫而拿不定主张的时候，需要老师和同学的帮助，但这仅仅是参考，绝不能代替自己的思想和意志。你对功课感到厌倦，大概是用时太多的缘故。应该轻松的时候就不要紧张，要有业余的爱好。要根据自己的实际情况，独立安排自己的学习时间。

主体意识，是指作为自我管理的大学生，作为学习主体的意识。进入大学一段时间以后，眼界开阔了，看到学海茫茫，书山峥嵘，欲济学海，缺乏双桨，思攀书山，不识途径，往往会产生不知所措之感。只有坚强不屈，积极主动，尽自己最大的努力，去制造双桨以驾舟，披荆斩棘以创路，书山学海是一定可以攻克的。只要去干，总会成功的。

发展意识，是指随着学习环境和学习条件的变化，要创造性地阅读，创造性地学习。中学时以考大学为动机和目的的学习随着进入大学消失了，如果不及时调整自己，建立新的更远的学习动机，就会出现断裂带，致使学习干劲逐渐弱化。

“有志者，事竟成。”为了实现远大的理想，不断采用新的高效能的学习方法，不断地增强创造性思维能力，是最重要的。