

如何读大学

李遥 许静 编著

R U H E D U D A X U E

 南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

R U H E D U D A X U E

如何读大学

李遥 许静 编著

南京师范大学出版社
Nanjing Normal University Press

图书在版编目(CIP)数据

如何读大学 / 李遥, 许静编著. — 南京 : 南京师范大学出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-5651-2063-3

I. ①如… II. ①李… ②许… III. ①大学生—学生生活 IV. ①G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第052500号

书 名	如何读大学
编 著	李 遥 许 静
责任编辑	李思思 崔 凯 郑海燕
出版发行	南京师范大学出版社
地 址	江苏省南京市宁海路122号(邮编:210097)
电 话	(025)83598919(总编办) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址	http://www.njnup.com
电子信箱	nspzbb@163.com
照 排	南京凯建图文制作有限公司
印 刷	扬中市印刷有限公司
开 本	787毫米×960毫米 1/16
印 张	13.75
字 数	215千
版 次	2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5651-2063-3
定 价	28.00元

出 版 人 彭志斌

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换
版权所有 侵犯必究

前言

自1977年恢复高考以来，上大学成为很多青年人实现人生抱负、改变自己命运的重要途径，大学也成了青年人心中的殿堂、追逐梦想的乐土。历经十多年寒窗苦读，许多青年人终于实现了自己的梦想，考上了梦寐以求的大学。

然而，面对全新的大学生活，有的大学生能很快适应，并顺利、愉快、成功地度过大学时光；有的大学生却遇到各种各样的困惑和迷茫：对新的学习环境无所适从，学习没有了动力，不知道如何处理情感，把大把大把的时间浪费在游戏、网络中，等等。面对困惑和迷茫，大部分大学生通过老师与同学的帮助和自身的努力，都能找到解决的办法，顺利完成大学学业，但其中的曲折、苦恼往往不堪回首。当然，也有个别的大学生因各种原因始终未能走向正途，半途而废，退学回家。

笔者长期在高校工作，耳闻目睹了诸多大学生成功的喜悦和失败的泪水，我们经常为学生的成功而欣慰，为学生的失败而伤感，同时，更为一些学生的堕落而痛心。正是这激发了我们编著这本书的动机，我们希望能在青年学生们追逐梦想的路途中送去一缕清风、端去一碗凉茶，在坎坷的路途中充当一下向导，让他们少走一点弯路，陪伴他们风雨兼程、且歌且行！

本书共分十章，第一章主要对大学进行了全面介绍，让新生对现实中的大学有一个初步的印象；第二章介绍了大学学习的特点和规律，指导学生尽快适应大学学习环境，正确对待考证以及如何从老师身上汲取营养；第三章介绍了大学生课外活动，包括社会工作、社团活动、社会实践、志愿服务、学科竞赛等相关知识；第四章围绕考研、留学、创业、就业进行了阐述，为大学生毕业做选择提供尽可能全面的指导；第五章介绍了亲情、友情和爱情，让学生在遇到情感问题的

时候不再不知所措；第六章帮助学生正确地利用和管理时间；第七章介绍了搜索的相关信息和技术，以帮助大学生提高搜商；第八章围绕大学生常见的心理问题，介绍了保持心理健康的相关知识和具体的指导建议；第九章帮助学生解读信仰问题，以及如何努力成为一名合格党员；第十章列举了八个优秀学生的事迹，期望在校生能从中得到启迪。

当然，这本书未必能完全达到我们的预期，时代在发展，教育者和受教育者的观念在不断更新。如果这本书能为在校大学生的学习、生活以及今后的就业提供一些指导和帮助，能为大学思想教育工作者的日常教育管理提供一些借鉴，我们的愿望也就达到了。

李遥 许静
2014年12月

前 言	001
第一章 感悟大学	001
第一节 大学高中之不同	001
一、大学与高中的十大不同点	001
二、在大学面临的五个转变	003
第二节 大学新生常见的困惑	005
一、优越感的消失	005
二、怀旧情结	007
三、理想与现实的矛盾	009
第三节 认识自己的专业	012
一、调整专业认识	012
二、了解自己的专业	014
三、热爱自己的专业	015
第四节 规划大学智慧地图	016
一、大一：多种尝试，发现自我	017
二、大二：充实自己，拼搏梦想	018
三、大三：做好规划，明确方向	019
四、大四：扬帆起航，最后一搏	020
第二章 大学学习	022
第一节 大学学习不轻松	022
一、掌握大学学习新特点	023
二、养成良好的学习习惯	024
三、心动不如行动	025

四、效率来自学会学习	027
五、学习小贴士	028
第二节 我的课程我做主	029
一、制订大学课程计划	030
二、铭记选课公理	030
三、蹭课地图	031
四、人生计划决定课程安排	032
第三节 用证书武装自己	033
一、证书考取的安排	034
二、理性看待考证	035
第四节 与巨人同行	036
一、大学教师身份的转变	036
二、名师有约	037
三、三人行，必有我师	039
第三章 大学生课外活动	040
第一节 服务同学 学生干部不是官	040
一、什么是学生干部	040
二、我能当学生干部吗	042
三、学生干部的得与失	043
四、如何当好学生干部	044
第二节 学生社团 很具诱惑的第二课堂	045
一、什么是学生社团	045
二、如何选择学生社团	046
第三节 社会实践 行者无疆	047
一、年少怎能不远游	048
二、什么是社会实践	048

三、如何参加暑期社会实践	050
四、如何撰写暑期社会实践报告	051
第四节 志愿者 奉行志愿精神	052
一、志愿者的内涵	052
二、志愿者精神	053
三、志愿服务领域	055
四、志愿者在服务过程中应具有的态度	056
第五节 赛事中百舸争流	056
一、赛事选择	057
二、赛前准备	058
三、决赛前的关键细节	059
第四章 大学毕业去哪儿	061
第一节 考研 雄关漫道不坠求学之志	062
一、找准目标,齐步走	062
二、准备好过“猪狗不如”的生活了吗	063
三、左手智慧,右手执着	064
第二节 追寻留学梦	065
一、飞翔,你不能没有方向	066
二、天下没有免费的“镀金”	067
三、选择没有最好,只有最合适	069
第三节 创业 英雄时代的梦想	070
一、先给自己一个创业理由	071
二、创业并非你想创就能创	072
三、理性行动,校园内孵化创业理想	073
第四节 就业 找到你的春暖花开	074
一、正确评价自我	074

二、精心准备就业推荐材料	076
三、认真应对面试	079
四、做阿Q, 更要做阿甘	083
第五章 亲情 友情 爱情	085
第一节 父母之恩 没齿难忘	085
一、这些症状, 你“躺枪”了吗	086
二、我们和父母之间, 到底隔了什么	087
三、我们可以这样去爱父母	091
第二节 人际交往 珍惜友谊	094
一、掀起友谊的盖头来	094
二、人际交往重友谊	096
三、人际交往经验谈	097
四、并肩而行需真心	107
第三节 青青子衿 悠悠我心	110
一、爱与被爱的混淆	111
二、爱的对象和爱的能力	113
三、激情与爱情	114
四、性与爱	116
五、恋爱之惑	117
第六章 大学生时间管理	124
第一节 时间去哪儿了	124
一、时间特性	124
二、时间流逝	125
第二节 时间管理艺术	126
一、时间管理的原则	127
二、时间管理的经典故事	128

三、大学生常用的时间管理方法	128
四、一位学长的时间管理日记	131
五、时间管理小建议	132
第七章 搜 商	135
第一节 掌握新时代的金手指	135
一、人类搜索智力的凝结	135
二、授人以鱼不如授人以渔	136
第二节 会搜者为王	137
一、精准的表达是搜索的罗盘	137
二、便捷的技能是搜索的风帆	138
第三节 搜索也是一种艺术	139
一、莫做信息的窃贼	140
二、知识的积累无法取代	140
三、搜索途中,收获艺术	141
第八章 拒绝玻璃心	144
第一节 把握健康的准绳	144
一、心病与身病	145
二、大学生心理健康标准	146
第二节 大学生常见的心理卫生问题	148
一、孤独	148
二、自卑	150
三、焦虑	152
四、抑郁	154
第三节 条条大路通健康	156
一、正确看待心理问题	156
二、心理咨询	157

第九章 追寻信仰 度过不一样的大学	160
第一节 人生信仰何处寻	161
一、信仰之渊源	161
二、信仰之崇高	162
三、信仰之坚定	163
第二节 马克思主义是一种信仰	165
一、马克思主义不神秘	165
二、中国共产党的故事	166
三、为什么入党	168
第三节 入党须知	170
一、入党条件	170
二、大学生入党的基本程序	172
三、如何写入党申请书	175
四、如何写思想汇报	177
第四节 坚定信念 积极靠拢党组织	178
一、加强修养, 坚定信念	178
二、以实际行动入党	181
第十章 榜样指引 砥砺前行	183
第一节 追逐成才梦	183
第二节 追逐创新梦	188
第三节 追逐奉献梦	192
第四节 追逐励志梦	196
附录1 气质测验自评量表	201
附录2 考试焦虑测验自评量表	206
后 记	209

第一章 感悟大学

很多人上大学才第一次坐火车或登上飞机，充满憧憬，心随着火车的呼啸或飞机的轰鸣，一路奔向想象中绚丽多姿的大学。父母总是百般叮嘱，在路上要注意安全，到学校要照顾好自己，要尊重师长，团结同学，好好学习，天天向上……但少数初出茅庐的大学生们早已把父母的嘱咐和对家的思念抛在脑后，心中装着的是摆脱十年寒窗的樊笼、逃离两点一线生活的喜悦，以及在新学校里发现新事物、认识新同学、闯出一片新天地的梦想。我们怀着热切的心情，盼望着，盼望着，但你是否曾细细想过大学究竟是什么？你是否曾认真问过自己这样的问题：“大学生活我究竟应该如何度过？”“在大学里，我能学到什么？”“四年之后，我究竟会是一个什么样的人？”。刚刚步入大学生活的我们，不免对这些问题感到迷茫。大学四年里，将会有更多的问题困扰我们，到底这些问题该怎么解决，让我们来一步步寻找答案。

第一节 大学高中之不同

一路披荆斩棘，跨过高考这座独木桥，学子们将走进一个全新的环境——大学。在大学这座象牙塔里，无论是生活还是学习，大学生们都将面临着重大的转折。作为大一新生，在十几年为之奋斗的大学梦想实现后，人生目标往往处于“真空”状态，这时首先要充分认知大学与高中生活的不同。

一、大学与高中的十大不同点

说起大学与高中的不同，想必每一个经历过的人都会滔滔不绝。下面就从十个方面来谈谈大学与高中的主要不同点。

1. 教育目的不同。中学教育注重书本知识，强调学生能够熟练运用书本知识解题。经过一系列的严格训练，学生能顺利通过高考选拔，成为更高层次的人才。而大学，属于专才教育，它面向社会，从未来社会生产建设和实际需要出发，是尽可能地涉及学生未来可能的具体职业的专项教育。

2. 教学方式不同。中学老师既是知识的传授者，也是学生生活上的“监工”，监督学生朝着考上大学这一明确具体的目标不遗余力地拼命往前走。大学老师不是teacher，而是instructor，他们更多地起着辅助指导的作用，大学教学关键在于学生自主地吸收知识，发现、解决问题。此外，大学教师要同时承担教学、科研与服务社会的任务，精力需要投入多方。

3. 学习状态不同。在中学，学生就像是一只被牢牢控制、在不断抽打下被动旋转的“陀螺”，一台被动学习的“机器”。在大学，学生必须自主自觉地学习，必须合理安排学习计划，保证有足够的时间投入课程学习。因此，大学生需要有自我加压的意识和自我控制的能力。

4. 学习要求不同。中学强调标准，大学鼓励创新。在中学，不仅大家所学的课程相同，而且有统一的教学大纲，对教学内容和要求都做了明确的规定。大学则不一样，大学倡导学术自由，鼓励学术创新。大学不仅是传授知识的场所，也是产生知识的地方，是发展科技生产力的“主战场”。所以大学教育不仅仅是给学生以“鱼”，更重要的是授予学生以“渔”。

5. 思维训练不同。中学学习越学问题越少越好，大学学习越学问题越多越好。正因为中学教育是为了学生高考取得好成绩，所以中学老师的艰巨任务是带领学生想方设法去攻克一道道难题，希望所教的学生越学问题越少。大学则不然，大学需要的是培养学生的创新思维和创造性解决实际问题的能力，看到的问题越多，创新发展的机会也就越多。

6. 管理方式不同。中学要求服从，大学倡导个性。许多中学对学生采取的是“半军事化”的管理模式，学生很少能进行自主安排，久而久之，大家也习惯了服从。进入大学就不一样了，大学生有自主发展、张扬个性的空间，有利于学生活跃思维，开发自身潜能，同时积极开展各项有益的活动，提高自身的多方面能

力，促使自身快速健康发展。正如以往同学描述的，“在大学里连落叶都带有灵性，连空气都充满自由的清新气息”，在这样的条件下可以真正地独立成长。

7. 承担责任不同。中学别人把你当孩子看，大学别人把你当成人看。在中学，学生一般都未满十八岁，在他人眼里还是孩子。但是到了大学，虽然在自己父母眼里你可能仍然是个孩子，但是十八岁，意味着你要独立地承担起作为一个公民的法律责任和义务，意味着你必须对他人负责，对社会负责，特别是要对自己的言行负责。

8. 生活方式不同。中学靠别人管自己，大学靠自己管自己。在中学，除了抓好自己的学习以外，很少有其他事情需要学生自己操心，一切生活上的杂事父母都会帮你处理好。到了大学，一些同学要离开家乡，远离父母。父母的唠叨听不到了，同时他们的照顾你也享受不到了。学习与生活上大大小小的事都要自己去做，碰到困难也要自己设法解决，所以必须学会自己照顾自己，更重要的是自己管理自己。

9. 学习视野不同。英国著名数学家、思想家阿弗烈·诺夫·怀特海说过：“在中学阶段，学生伏案学习，在大学里，他应该站起来，四面观望。”这就是说在中学，学生只要好好学习就可以了，而到了大学则必须明“目”扩“胸”，站起来朝四周探索，需要想“每一步我该怎么走”。

10. 社会活动不同。中学阶段围绕高考的“指挥棒”团团转，社会活动可能少之又少。但进入大学后，各类组织活动增多，志趣相投的同学组织起来的各种学生社团的活动丰富多彩，参加各种社会活动的机会大大增加。与高中时简单而单纯的人际关系不同，培养发展人际交往能力、形成良好的人际关系也是大学生活的一个重要方面。积极参加学生活动或社团组织，锻炼社会工作能力，培养高雅的谈吐气质和流利的口才，提高自己的综合素质，也是一种社会经验的积累。

二、在大学面临的五个转变

根据以上十点不同，我们可以发现，相对于高中而言，大家在大学将要面临五个转变。

1. 由未成年人向成年人的转变。我国《民法》将18岁以上精神健全的人规定为完全民事行为能力人，即成年人。所以大学生必须树立成人意识，承担成年人应该承担的责任和义务。首先，也是最基本的，是要对自己负责，要对自己所做的、所说的承担一切责任；其次，要对身边的同学、朋友负责，友好相处，互相帮助，尤其对自己的父母长辈孝敬、感恩；另外，成年人若是触犯了法律，还要负相应的法律责任。

2. 由被人管理向自我管理转变。在高中，很多事情都是由老师和家长帮助安排的，比如安排时间，告知什么时候上课，什么时候做作业，什么时候可以出去玩，甚至包括个人卫生、换洗衣服都可能由家长全权考虑处理。进入大学，一切都要靠自己去安排。如果这是第一次离开家，要学会打点自己的衣食住行，学会与陌生人和谐相处，还要处理很多很多以前未知的第一次。

3. 由单一学习任务向丰富多彩的大学生活转变。由于高中的主要目标是考上好大学，所以中学生的主要任务就是学习。进入大学，学生的目标开始多元化，除了将来要继续深造读研的学生外，大部分学生毕业会去工作。所以，大学一般都十分重视大学生的课外活动，会提供很多让学生全面发展和锻炼的平台和机会。因此我们在抓好学习的同时，要结合自身兴趣和特长，参加适量的课外活动，使大学学习和生活张弛有度并充满活力。

大学里，同班同学不一定每天都见面。每周的课程变少了，班级规模也变了。有时上课只有一二十个学生，有时则可能是三百多人。教授不一定记得你的名字，教授布置作业但不一定会批改，你逃课了，教授不一定会主动找你，也不一定会提醒你上交论文或作业的期限，而希望你自己守时、按时完成。

4. 由被动学习向主动自主学习的转变。高中阶段，几门课程学三年，老师竭尽所能把知识点传授给学生，并让学生掌握。大学阶段，一学期的课程量可能相当于高中一年甚至两年的课程，有时候一堂课可能讲十页或二十页以上内容，有时讲的内容书本上可能都没有，有时布置的作业需要你课后翻阅大量的参考资料等等。刚开始可能不适应，但随着学会利用课余时间自主学习，你会慢慢地适应并能够跟上教授的讲课进度，而且能很好地理解和掌握。

5. 由只重视高考向重视每一次考试转变。由于目前我国高考制度还属于“一考定终身”，高中平时考核成绩也是为了检验和促进最后的高考，对学生未来没有实质性的影响。但大学则不同，大学四年要学四五十门甚至更多的课程，每一门课程的每一次测验、作业或考试，都可能会影响这门课程的最终成绩。而每一门课的成绩都将是大学四年的评优评奖、升学出国和毕业就业的重要依据。所以，大学必须重视每一次考试。

网络上有一些搞笑的段子说，高中向往大学，大学怀念中学。高中目标是满分，大学目标是及格。高中天天鸡鸭鱼肉仍然消瘦，大学顿顿清汤白水难挡发福。身为freshman的你，是怎样看待大学与高中的区别的呢？你准备怎样展开你的大学生活呢？

第二节 大学新生常见的困惑

对大学的新生而言，一切都是全新的，一切都是美好的。有着充满憧憬的新的生活环境，新的学习方式，新的思维方式和新的同学。然而，美好的憧憬中往往夹杂着困惑甚至苦恼，其中，最常见的困惑是优越感的消失、念旧情节和理想与现实的矛盾。

一、优越感的消失

应该说能踏入大学校门的学生都曾是中学时代的佼佼者，每个人都曾拥有光辉岁月，在中学备受老师关爱，享受着种种优等生的待遇。但进入大学后，面对身边同样优秀甚至更加优秀的同学，新生们的心理失衡了，原来的优越感一去不复返，很多同学无法适应这种新的变化，于是就会出现种种的不适应。

有一位女生，曾以全省高考前几名的身份进入某重点高校的热门专业学习。高校竞争激烈，好的成绩不再令人叹服，头上的美丽光环也逐渐失去。于是她愁苦、郁闷、茫然不知所措……还有一位同学，上大学以前，一直是学校的笔杆子，学校的刊物上经常能见到他的名字，甚至回到乡里，乡广播站的通讯稿也出

自他的手笔，乡亲们都夸他是个当作家的料。然而进入师大中文系后，他的作文却连班上的优秀都算不上。他很是郁闷：“难道是我看高了自己，或是老师、同学低估了我？”

很多大学生都曾有过这样的感觉：我在中学时可谓宠儿，父母、老师、亲戚、朋友都喜欢我，夸我聪明、学习好，我自己的感觉更不用说，在别人面前总带有一股傲气。在大学里，许多人脱颖而出，有的人能歌善舞，有的人能舞文弄墨，有的人社交面广，而我却什么也没有，真觉得自己糟糕透了。

以上几种现象颇能代表大学新生入校后优越感消失带来的一系列不适应问题。出现这些问题的原因在很大程度上归咎于自我认知出现偏差。自我认知也叫自我意识，是对自己的观察和评价。每个人的自我观察、自我评价都是在社会化的过程中逐渐成熟的，人在社会化过程中逐渐产生对客观事物的认识，对自我的认识，认识到自己是什么样的人，有什么特点，有什么长处，有什么不足，以及自己在社会环境中承担的角色，自我感知在他人心目中的地位和作用等。在与人相处交往中，人们会觉察到他人的态度与言行中所隐含的内容，于是进一步丰富了自我认知的内容，从他人对自己的情感与评价的意识发展为自我态度。这种自我态度往往容易内化于心，让人自觉地形成一种自我形象。所谓自我形象，就像自己站在镜子面前看自己的一切一样，这面镜子就是社会上其他人对自己的认识与评价。

进入大学后，由于种种主客观原因，新生理想中的我和现实中的我，自我评价和他人评价都出现了较大差距，故自我认知也出现了较大问题，自我形象发生了动摇和改变，这种情况应当及时加以调整，否则容易造成心理上的失衡。

首先，大学新生应在新群体中明确自己的位置。进入大学，新的起点，新的群体，一切从零开始，原来的所谓优势已经不复存在，今后自己有何优势，有何成就，需要今后的努力和打拼。所以，要在正确评价的基础上，重新对自己进行定位，可以选取一个和自己各方面条件相类似的同学为参照点，通过与其比较来认识自己现在所处的地位和应扮演的角色，并从心理和行为上努力适应这个新角色。其次，树立自信。拥有自信，就是要不断地超越自己，这是一种来源于内心