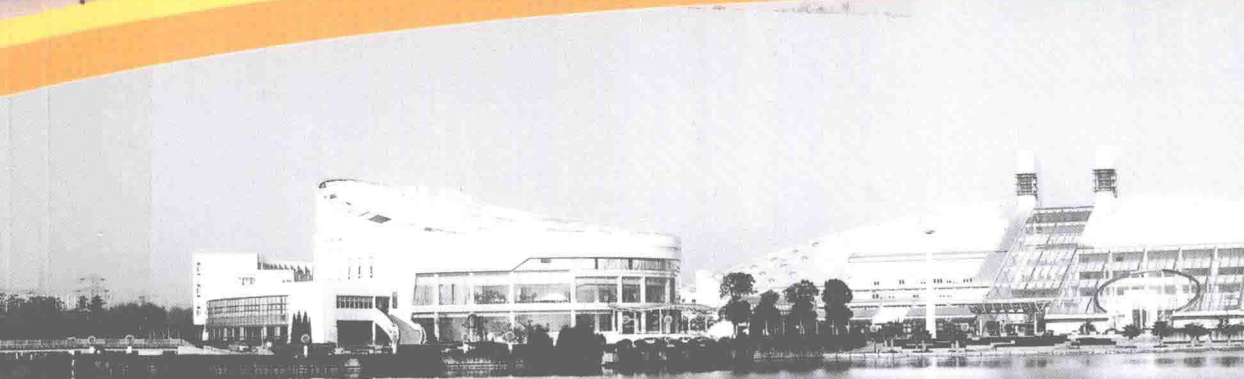
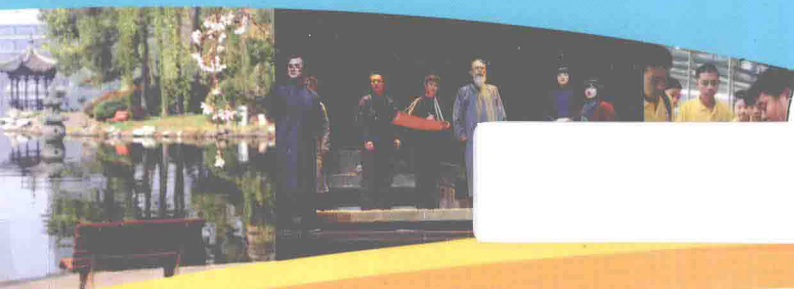


我们真切希望同学们能仔细阅读这本文集，相信必有所收获，
在解决心头困惑的同时，更能在求学求真的路上高唱凯歌，
以一往无前的气势成为卓越不群、自强不息、开物前民、树我邦国的有为青年！

◎吴巨慧 主编

我的大一 怎么办

WO DE DAYI
ZENMEBAN



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

©吴巨慧 主编

我的大一 怎么办

WO DE DAYI
ZENMEBAN



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的大一怎么办 / 吴巨慧主编. — 杭州 : 浙江大学出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-308-14871-9

I. ①我… II. ①吴… 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160354号

我的大一怎么办

主 编 吴巨慧

副主编 郑丹文 翁 亮

责任编辑 吴昌雷

责任校对 王 波

封面设计 杭州林智广告

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路148号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州林智广告有限公司

印 刷 浙江省邮电印刷股份有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 25

字 数 398千

版 次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-14871-9

定 价 42.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxbs.tmall.com>

序 言

浙江大学求是学院于2008年成立以来,秉承浙江大学“求是创新”校训,通过教学改革创新,设立了本科生院框架,推动了本科教育“分类招生、通识教育、专业培养”的有益尝试,实行“一横多纵”思想政治教育和管理模式,下设三个学园,负责一、二年级本科生的思想政治教育工作,承担学业指导和日常事务管理工作。丹阳青溪学园主要涵盖文科试验班、理科试验班、社会科学试验班、国防生等类型的一、二年级本科生,积极营造“自信、负责、大气、有为”的育人氛围,坚持知识能力素质并重,德育智育美育协同,为培养具有国际视野的高素质创新人才和未来领导者奠定坚实的基础。回顾往昔七年,丹阳青溪学园已向各专业院系输送了逾万的求是学子,涌现出大量信念坚定、勇于担当、创新进取、富有情怀的优秀学生。

大一是学生适应大学生活、完成角色转换的第一年,也是学生最为迷茫、急需引导的关键时期。多年来,丹阳青溪学园一直坚持以学生为本,积极探索切实可行、行之有效的学生培养模式。但是,随着一批批学生怀揣着喜悦和梦想进来,又一批批送出,辛勤工作的辅导员老师也在不断地流动,我们需要总结新生适应性教育的经验,梳理每届新生普遍关心的问题,形成具有针对性、指导性、可读性的文字,剖析大一新生面临的疑问和困惑,帮助他们尽快适应大学的学习和生活,为大学学业生涯打好基础。2013年,为全面了解“95后”新生最关心、最直接、最迫切的问题,丹阳青溪学园开展“我的大一”大讨论活动。大讨论活动广泛动员新生自主提出问题,引导新生在理想信念、课程学业、能力素养、专业方向、成长规划、情感思绪、寝室生活、骨干职责、社会工作等方

面进行深入思考和调研，并依托班主任、辅导员、学长学姐共同讨论问题，在互动讨论过程中探究解决问题的路径和方法。大讨论活动激发了丹阳青溪学园师生的高度热情，2013 级学生共提出一千多条意见，经过讨论和梳理主要涉及十四大类的问题。

在此基础上，丹阳青溪学园组织辅导员及学生骨干从新生最为关注、最愿倾听、最想获知的十四类问题入手，结合实际，结合思政工作者的工作经验，形成这一文集，以生动活泼的时代语言和娓娓道来的叙事方式，以为新生提供系统全面、实用易学的大学学习生活参考，引导新生明确大学目标，科学规划自身发展路径，增强“自我教育、自我管理、自我服务”的能力和水平，尽快适应大学学习和生活。

仔细阅读这本文集，感动于丹阳青溪学园师生在其中凝聚的真挚情意与智慧，不论是“思想·情感篇”、“学习·生活篇”还是“实践·能力篇”，都涵盖了大一新生普遍遇及的热点问题。这近四十万字编纂而成的文集，不仅引导新生对所面临的各类问题应该“怎么看”，更是帮助新生对所面临的困惑应该“怎么办”，这不止是一个指引，更是一种期望，一份祝福！对于我们而言，最为重要的就是让学生们快乐健康成长。我们真切希望同学们能仔细阅读这本文集，相信必有所收获，在解决心头困惑的同时，更能在求学求真的路上高唱凯歌，以一往无前的气势成为卓越不群、自强不息、开物前民、树我邦国的有为青年！

《大学》引《诗》云，“瞻彼淇奥，绿竹猗猗。有匪君子，如切如磋，如琢如磨。瑟兮侗兮，赫兮咺兮。有匪君子，终不可谖兮。”望诸位学子能把握好大一时光，用成长和行动诠释求是校训，成为诗中所言的端方君子，担当国之重任，续写精彩华章！在实现中华民族伟大复兴中国梦的进程中，成就人生伟业，谱写青春乐章。



2015 年 4 月于求是园

如何在浙大文化中成长?

1. 人生若只初次见面 / 2
 - 1.1 “龙游六水”的“土豪”情节 / 2
 - 1.2 “在浙之滨”的出人头地 / 10
2. 热爱点亮含泪的眼 / 14
 - 2.1 浙江大学的前世今生 / 15
 - 2.2 “求是创新”的百年承载 / 19
 - 2.3 大不自多的博大胸怀 / 21
 - 2.4 国际视野的时代高峰 / 24
3. 幸福走进微笑的梦 / 25
 - 3.1 启尔求真历练国际视野 / 25
 - 3.2 五彩校园放飞青春梦想 / 29
 - 3.3 脚踏实地成就大众情怀 / 37
4. 求是路上难忘之情 / 40
 - 4.1 滴水之恩，心平相报 / 40
 - 4.2 永谦文琴，伉俪情深 / 42

如何树立正确的理想信念?

1. 我们现在的样子 / 50
 - 1.1 芝麻糊一样的生活 / 50
 - 1.2 “精致的利己主义” / 50
 - 1.3 金字塔顶端的过分崇拜 / 52
2. 那么问题来了：这是为什么 / 53
 - 2.1 我们是如何被世界改造的 / 53
 - 2.2 年轻人定力不够 / 55
3. 从又红又专到有点意思 / 57
 - 3.1 现在可是鼓励你了 / 57
 - 3.2 为什么我要这么努力找到TA? / 58
 - 3.3 来自祖国母亲的呼唤 / 62



3.4 国家和社会离你有多远? / 64

4. 手把手教你学做人 / 66

4.1 首先,你要…… / 66

4.2 如何正三观 / 69

4.3 坚定信念不只用在 12 分钟跑 / 72

5. 案例分析 / 73

如何煲一碗心灵鸡汤?

1. 独立生活的“忐忑” / 78

1.1 陌生环境里新奇的人和事 / 78

1.2 初次尝试后的犹豫 / 78

1.3 镜子里的自己是自己吗 / 79

2. 寻找心理变化的原因 / 79

2.1 心理断乳期依稀牵连 / 79

2.2 自我意识的不断膨胀 / 80

2.3 理想与现实的擦肩而过 / 81

3. 给身体和心理洗个澡 / 82

3.1 健康是人生的第一桶金 / 83

3.2 今天我为什么不开心 / 85

4. 料理一碗心灵鸡汤 / 89

4.1 测一测:我是怎样的我 / 89

4.2 想一想:为了更好的自己 / 93

4.3 做一做:成就更好的自己 / 98

5. 案例分析 / 99

5.1 非常近距离 / 99

5.2 你中了几条? / 101

5.3 治愈有方 / 102



如何适应大学生活和学习?

1. Hold不住的大学生活 / 106
 - 1.1 弹力十足 vs 按部就班 / 106
 - 1.2 大学之“殇” / 106
2. 我们要接受这些改变 / 110
 - 2.1 论内部动力之转变 / 110
 - 2.2 论生活方式之翻覆 / 112
3. 大学来自何方? / 113
 - 3.1 设立大学,目的何在? / 113
 - 3.2 大学教育,意义为何? / 114
 - 3.3 为什么要赶紧 hold 住大学生活呢? / 115
4. 在浙大遇见更优秀的自己 / 117
 - 4.1 内心要足够强大 / 117
 - 4.2 把时间牢牢地抓在手里 / 118
 - 4.3 “学霸”不是一日养成的 / 120
 - 4.4 是时候离开爸妈好好生活了 / 122
5. 案例分析 / 123
 - 5.1 有一个姑娘 / 124
 - 5.2 今天怎么不开心? / 125
 - 5.3 女神/男神养成计划 / 128

如何建立良好的人际关系?

1. 我的小伙伴们在哪里 / 132
 - 1.1 我们不是厚脸皮 / 132
 - 1.2 自信的“社交达人” / 132
 - 1.3 男女之间隔堵墙 / 132
2. 宅在自己的世界里 / 133
 - 2.1 身体之“宅” / 134
 - 2.2 心灵之“宅” / 135





3. 社会交往, 你知多少 / 136

- 3.1 你了解社交吗? / 136
- 3.2 社交分类, 各有应对 / 137
- 3.3 你我眼中的爱情 / 139

4. 有“礼”游刃有余 / 143

- 4.1 第一招 首先从造型开始 / 143
- 4.2 第二招 学会好好说话 / 145
- 4.3 第三招 管好你的身体语言 / 147
- 4.4 第四招 常用礼节不能忘 / 148
- 4.5 第五招 社交惯例须牢记 / 149
- 4.6 第六招 特别的日子上点心 / 152
- 4.7 第七招 用好社交工具 / 152

5. 案例分析 / 154

- 5.1 你在用心倾听吗? / 154
- 5.2 “看脸”的时代, 你适应了吗? / 155
- 5.3 你会永远对我好吗? / 156

如何正确看待和选择专业?

1. 路漫漫而迷茫兮 / 160

- 1.1 今天, 你学习紧张吗? / 160
- 1.2 绩点, 收下我的膝盖吧! / 160
- 1.3 少年, 你是否入了游戏的坑? / 161
- 1.4 社会工作者, 你在为谁服务? / 161
- 1.5 是谁, 在轻挠你心? / 162

2. 何来茫然 / 162

- 2.1 填鸭 Vs 散养 / 163
- 2.2 还在书本里做梦吗? / 163
- 2.3 一个人的生活, 你真的准备好了吗? / 164

3. 你应该知道这些 / 165

- 3.1 大类培养模式 / 165
- 3.2 我是专业的! / 166
- 3.3 培养方案 / 167

3.4 专业与就业	/ 169
-----------	-------

4. 专业确认那些事儿 / 170

4.1 如何类内确认	/ 170
4.2 如何跨类确认	/ 172
4.3 专业确认热点问题分析	/ 174
4.4 如何读好专业	/ 178
4.5 辅修第二专业	/ 179

5. 案例分析 / 186

如何进行生涯规划?

1. 迷茫于未知的未来 / 192

1.1 我要去有我的未来	/ 192
1.2 梦想与现实, 冰火两重天	/ 193
1.3 规划, 让梦更近	/ 193

2. 生活需要规划 / 194

2.1 纸条人生, 生命思考	/ 194
2.2 迷航中渴求明灯	/ 195
2.3 名校毕业 = 好工作?	/ 196

3. 规划: 我们正寻找方向 / 197

3.1 学业为先, 职业为大, 人生为重	/ 197
3.2 正三观, 正身心	/ 199
3.3 画头猪来看自己的性格	/ 201
3.4 兴趣是最好的导师	/ 203
3.5 想想自己也是挺牛的	/ 204

4. 好的规划是成功的开始 / 205

4.1 规划中的唤醒	/ 205
4.2 谁比你更了解你自己	/ 206
4.3 人在“浙”里, 身不由己?	/ 209
4.4 一场与自己的斗争	/ 211
4.5 行动是第一生产力	/ 212
4.6 下一站: 永无止步	/ 214





5. 案例分析——从写一份规划书开始 / 214

如何培养良好的寝室氛围?

1. 怎么了, 我的室友 / 220

2. 寝室的红与黑 / 221

2.1 黑——同窗共读, 相煎何急 / 221

2.2 红——成为“中国好室友” / 226

3. 谈谈物以类聚, 人以群分 / 228

3.1 让我们来看看科学家们怎么说? / 228

3.2 一般人我不告诉他 / 230

4. 手把手教你处理寝室矛盾 / 231

4.1 选举寝室长 / 232

4.2 南帝的富贵病 / 233

4.3 北丐的逃避 / 235

4.4 “学霸”西毒的傲慢与偏见 / 237

4.5 东邪的“邪气” / 238

4.6 “拯救老顽童”行动 / 240

4.7 吃个饭这么难 / 241

5. 案例分析 / 242

如何正确利用网络?

1. 谁没有过“网” / 246

1.1 外面的世界没有这里精彩 / 246

1.2 我只为自己代言 / 247

2. 为什么要老生常谈 / 247

2.1 与网络的“共生” / 248

2.2 网络不是万能的, 没有网络是万万不能的 / 249

2.3 元芳你怎么看? / 251

3. 常此以“网”的世界 / 252

3.1 虚拟世界中的社会化 / 252

- 3.2 现实世界中的边缘化 / 253
- 3.3 网络世界中的道德行为 / 254
- 3.4 网络带来的安全问题 / 256

4. 从深陷其中到自我救赎 / 257

- 4.1 反思虚拟世界中的自我 / 257
- 4.2 认识现实世界中的自我 / 258
- 4.3 开拓现实与虚拟间的新道路 / 259
- 4.4 浙大的网络资源 / 260

5. 案例分析 / 264

- 5.1 我眼中的“异次猿” / 264
- 5.2 越是沉迷越打游戏，越打游戏越沉迷 / 265
- 5.3 做一名脱颖而出的人 / 267

如何参与大学社团？

1. 一知半解？帮你拨云见月 / 270

- 1.1 先告诉你什么是社团 / 270
- 1.2 社团可是一处福地 / 271
- 1.3 如何看待社团 / 272
- 1.4 浙大社团我知道 / 274

2. 手无寸铁？赐你尚方宝剑 / 275

- 2.1 “眼缘”是什么你知道吗 / 275
- 2.2 “敲门砖”和“临门一脚” / 277

3. 一蹴而就？还得与君共勉 / 279

- 3.1 小虾米社团“历险记” / 279
- 3.2 学习社团傻傻分不清楚？ / 281
- 3.3 社团价值究竟几何？ / 282

4. 达人经验？更有前车之鉴 / 283

- 4.1 学业社团双丰收者对社团的反思 / 283
- 4.2 以理性眼光重新审视社团价值 / 285
- 4.3 精彩纷呈·百团大战 / 286



如何成为优秀的学生干部?

1. 要不要成为学生干部? / 290
 - 1.1 做学生干部会有哪些收获? / 290
 - 1.2 做学生干部前我们担心什么问题 / 293
2. 有哪些学生干部的基本知识? / 295
 - 2.1 有哪些学生干部? / 295
 - 2.2 学生干部选拔程序 / 296
3. 学生干部需要具备什么? / 297
 - 3.1 学生干部的硬实力 / 297
 - 3.2 学生干部的软实力 / 301
4. 怎么做一名优秀的学生干部? / 303
 - 4.1 学生干部中存在的问题 / 303
 - 4.2 优秀干部具有的素质 / 304
5. 案例分析 / 307
 - 5.1 用奉献书写无悔青春记 / 307
 - 5.2 学生干部的典范 / 309



如何参加社会实践?

1. 再见, 象牙塔! / 314
 - 1.1 十二载读书时光之后 / 314
 - 1.2 寻找新的“黄金屋” / 316
 - 1.3 “大大”们的教诲 / 317
2. 为了心中的理想国 / 319
 - 2.1 “认识你自己” / 319
 - 2.2 在这里读懂中国 / 320
 - 2.3 慎思笃行, 点滴改变 / 321
3. 哪些社会实践能到碗里来? / 323
 - 3.1 基层挂职 / 323
 - 3.2 支教助学 / 324
 - 3.3 志愿服务 / 325

- 3.4 企业实习 / 326
- 3.5 红色寻访 / 327
- 3.6 社会调研 / 328
- 3.7 回访母校 / 329

4. 分分钟get立项技能 / 330

- 4.1 基地招募 / 331
- 4.2 自行组队 / 332
- 4.3 社会实践流程 / 333

5. 案例分析 / 333

- 5.1 胡队长教你“团队管理” / 333
- 5.2 江队长教你打造“十佳团队” / 335

如何练就自己的说话之道?

1. 走进舌尖上的大学 / 340

- 1.1 展示展示又是展示 / 341
- 1.2 景天的景，景天的天 / 341
- 1.3 “面霸”是如何炼成的 / 342

2. 解开舌头上的结儿 / 343

- 2.1 你的心太软 / 343
- 2.2 你舌头太直 / 344
- 2.3 你书读得少 / 345
- 2.4 孔夫子背锅 / 346

3. 说话的那些儿理论 / 347

- 3.1 从英国的天气谈起 / 347
- 3.2 “198 元村官班”助你重拾自信 / 349
- 3.3 不恰当便是将就，而我不愿将就 / 350

4. 坐定定系度，乜都唔洗做，袋钱入你袋 / 351

- 4.1 再废话给我到走廊上罚站去 / 351
- 4.2 自说自话的人肯定闷骚 / 355
- 4.3 不要慌！搭讪不必用嘴 / 357



5. 案例分析 / 359

- 5.1 三人行必有我师 / 360
- 5.2 “骚年”都是冲破自我的越狱犯 / 361
- 5.3 想成为那样美丽坚强的人 / 363

如何迈出创业第一步?

1. 创业的绿灯亮否 / 366

- 1.1 朝花夕拾, 往日创业梦飘散在何方? / 366
- 1.2 镜前自视, 今朝少年郎是否已武装? / 367
- 1.3 打磨内心, 温室花朵儿可否受风浪? / 368

2. 大势所向天地宽 / 368

- 2.1 大众创业, 万众创新 / 369
- 2.2 有位伊人, 在“浙”一方 / 369
- 2.3 拾柴之力, 求是精神 / 370

3. 创业不再是看不破的可达鸭 / 371

- 3.1 第一步: 火眼金睛, 确定方向 / 372
- 3.2 第二步: “拉帮结派”, 寻找盟友 / 372
- 3.3 第三步: 掌握信息, 洞若观火 / 373
- 3.4 第四步: 目光长远, 运筹帷幄 / 374
- 3.5 第五步: “土豪”, 我们做朋友吧 / 374
- 3.6 第六步: 安静地做一个管理者 / 375

4. 让梦想照进现实 / 376

- 4.1 用知识秒杀对手 / 376
- 4.2 学先辈打磨性格 / 376
- 4.3 全方面提升能力 / 379
- 4.4 刀已磨快, 只待树木茁壮时 / 382

5. 案例分析 / 382

- 5.1 “友谦网络”给你私人定制 / 382
- 5.2 “易露营”让大自然和你零距离 / 384
- 5.3 回味栗子: 突破思维牢笼, 追求不凡品质 / 385





如何在浙大文化中成长？

潇潇风雨中你是长明的灯
漫漫求是路你是难忘的情
天涯海角隔不断
你送我走了一程又一程
思念点亮了多少含泪的眼
祝福走进几多微笑的梦
魂牵梦萦爱相随
今天又回到你的怀抱中
你曾用慈母的爱拥我在怀里
我要用一生的情捧你在心中

——《捧你在心中》

《捧你在心中》是由浙江大学的段晴、李力两位校友在母校110年诞辰所写，也是110周年校庆的主题曲。情至深处，大爱无形，真水无香。简单而优美的旋律、朴素却动情的歌词倾吐着对母校的深深依恋，唱出了百余年来浙大所经历的风风雨雨，唱出了一代代求是人共同的心声：无论走到天涯海角，你终是求是人！

——《浙江大学报》

1. 人生若只初次见面

1.1 “龙游六水”的“土豪”情节

在2014年说起浙江大学，你最先想到的形容词是什么？是一掷千金举办首届学生节的大气，还是将六台iPhone 6作为新年狂欢夜抽奖礼品的任性？最近，微信朋友圈里一篇名为《浙江大学：一所被称为别人家的大学》的文章经过众多分享，再一次将浙江大学的魅力展现在了人们眼前。

浙江大学位于中国历史文化名城、世界著名的风景游览胜地——浙江省杭州市。也许是受南方细雨滋润的缘故，学校六个校区的命名都显得如水一样格外温柔——紫金港、玉泉、西溪、华家池、之江、舟山（东海）。