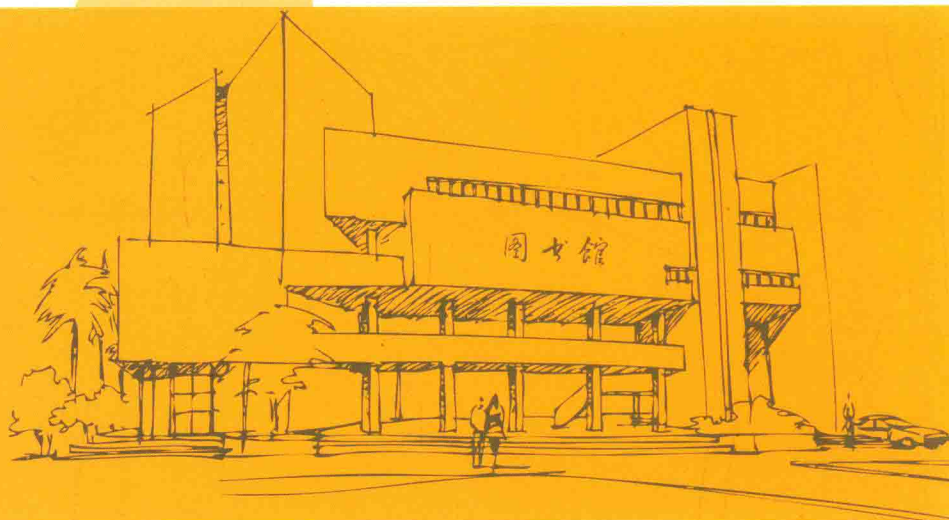


大学生 学习指导

Daxuesheng
xuexi zhidao

主 编 何旭明 马立骥 王向红
副主编 范秀仁 李国柱 周 昆



大学生 学习指导

Daxuesheng
xuexi zhidao

主 编 何旭明 马立骥 王向红
副主编 范秀仁 李国柱 周 昆

本作品中文简体版权由湖南人民出版社所有。

未经许可，不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

大学生学习指导 / 何旭明, 马立骥, 王向红主编. —长沙: 湖南人民出版社,
2013. 7

ISBN 978-7-5438-9683-3

I. ①大… II. ①何… ②马… ③王… III. ①大学生—学习方法—高等学校—教材 IV. ①G642.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第190016号

大学生学习指导

编 著 者 何旭明 马立骥 王向红

责任编辑 吴向红

装帧设计 舒琳媛

出版发行 湖南人民出版社 [<http://www.hnppp.com>]

地 址 长沙市营盘东路3号

邮 编 410005

经 销 湖南省新华书店

印 刷 湖南贝特尔印刷有限公司

版 次 2013年8月第1版

2013年8月第1次印刷

开 本 787×1092 1/16

印 张 16.75

字 数 300千字

书 号 ISBN 978-7-5438-9683-3

定 价 29.80元

营销电话: 0731-82683348 (如发现印装质量问题请与出版社调换)

《大学生学习指导》编委会

主 编 何旭明 马立骥 王向红

副 主 编 范秀仁 李国柱 周 昆

编委会成员 肖 雄 钟云华 吴庆华

马 帅 袁 丹 张 兴

郭细卿

前言

由高中进入大学的你，如同由小溪驶向大海的小船。面对如此辽阔、如此壮美的大海，你也许会兴奋、会陶醉，也可能会眩目、会迷惘。作为大学新生，免不了对大学生生活感到新奇而又惶恐。请一定要记住：好的开始是成功的一半，大学生活将开启你人生的崭新旅程。如何赢在新的起跑线上？如何更快地适应大学的学习与生活？这些大学生及家长关注的问题，本书将有所解答。

大学不同于中小学，它有着更广阔的求知天地、更多样的文化环境、更复杂的人际关系、更灵活的作息时间、更繁多的规章制度，也具有更强的包容性、更大的开放度。为帮助大家尽快适应大学的学习和生活，愉快而充实地完成大学学习之旅，为终身学习和成功人生打好坚实基础，我们编写了这本指导读物。

与当前其他大学生学习指导读物相比，本书力求从内容到形式都有一定创新。在编写目标上，本书重点不在于知识的传授，而在于方法的引导、能力的培养、态度的养成和心智的启迪。在内容选择上，力求知识性、实用性与可读性兼备，融理论于实际，力戒抽象化与学术化。从编排形式上，力求生动活泼，每一主题均在“他山之石”中呈现若干案例，便于读者进行有针对性的讨论和思考。书后附有若干实用型小测试题，便于读者更好地认识自我和引领行动。

大学教育重在促进大学生的全面和谐发展，为大学生走入社会奠定基础。因此，学生在大学里不仅要学习知识，还要学会怎么生活与工作、怎么与人共处与合作、怎么适应现实与谋划未来。本书分为适应篇、学习篇、实践篇和未来篇四个篇章。其中，适应篇由浙江警官职业学院马立骥老师、皖南医学院李国柱老师以及武汉科技大学文法与经济学院马帅同学编写，马立骥老师负责统稿，主要介绍大学的基本情况，对大学新生如何实现角色转换、怎样进行自我管理以及建立良好的人际关系等方面进行阐述，引导大学生尽快适应大学的学习与生活。学习篇由长沙学院何旭明老师和江西旅游商贸职业学

院范秀仁老师编写，何旭明老师负责统稿，主要介绍如何设立学习目标、制订学习计划和掌握大学学习方法，如何选课和应对各种考试，帮助大学生学会学习，更好地奏响大学生生活的主旋律——学习。实践篇由长沙学院王向红老师、肖雄老师、钟云华老师和吴庆华老师编写，王向红老师负责统稿，主要介绍大学里的社团活动、科技创新活动、社会实践、实习、勤工助学、兼职等实践活动，引导学生运用相关理论知识学会做事。未来篇由长沙学院王向红老师、重庆文理学院周昆老师和西南大学袁丹老师编写，王向红老师负责统稿，介绍在大学毕业时面临的几种主要出路：就业、创业、考研、出国留学，引导大学生对未来发展有所预见，选择适合自己的未来发展路径，并及早做好相关准备。湖南人民出版社吴向红编辑为本书的编写和出版倾注了大量心血，从书稿的最初策划到最后定稿，她都进行了认真的审读和校对。最后，由何旭明、王向红和吴向红对全书各篇内容进行了修改、补充和定稿。另外，在编写过程中，参阅和引用了许多专家、学者的有关成果，在此一并深表谢意。

本书适合即将进入大学的学生、刚刚进入大学的新生及正在大学就读的各年级学生阅读，也适合关心大学生活的各界人士，尤其是学生家长和老师阅读。由于水平所限，不当之处敬请批评指正。

编 者

目 录 CONTENTS

适应篇 ——开启美好大学生活

◎ 走进大学

- 一、初识大学 /003
- 二、赏读大学 /005
- 三、享受大学 /008

◎ 角色转换

- 一、为什么要进行角色转换 /012
- 二、何谓角色转换 /015
- 三、怎样实现角色转换 /017

◎ 自我管理

- 一、自我管理的内涵 /022
- 二、自我管理的基本原则 /023
- 三、自我管理的技巧 /027

◎ 人际关系

- 一、大学生人际关系的困惑 /032
- 二、大学生人际关系困惑的成因 /033
- 三、大学生人际交往的原则 /035
- 四、大学生人际关系困惑的处理技巧 /036



学习篇

——大学生活永恒的主旋律

◎ 学习目标

- 一、认识学习目标 /045
- 二、如何树立学习目标 /047

◎ 学习计划

- 一、规划好大学学习生涯 /052
- 二、管理好大学时光 /054
- 三、制订合理的学习计划 /055

◎ 学习投入

- 一、学习投入的内涵 /068
- 二、学习投入的意义 /069
- 三、影响学习投入的压力因素 /071
- 四、由压力提高学习投入的诀窍 /073

◎ 学习方法

- 一、大学课程学习的特点 /082
- 二、两种重要的学习方法 /084
- 三、提高学习效果的几种策略 /088

◎ 大学选课

- 一、什么是选课制 /103
- 二、为什么要实行选课制 /108
- 三、怎样选好课 /109

◎ 大学考试

- 一、各种证书考试 /118
- 二、期末考试 /125
- 三、公务员考试 /129

实践篇

——大学学习中最绚丽的风景线

◎ 社团活动

- 一、为什么要参加大学生社团 /139
- 二、如何选择大学生社团 /141
- 三、怎样做大学生社团活动策划 /142

◎ 科技创新活动

- 一、大学生科技创新活动的特点 /147
- 二、大学生科技创新活动的意义 /148
- 三、大学生科技创新活动的主要平台 /150
- 四、大学生科技创新活动的参与技巧 /153

◎ 勤工助学

- 一、解读勤工助学的内涵 /157
- 二、明确勤工助学的育人功能 /158
- 三、选择合适的勤工助学岗位 /160
- 四、了解校内勤工助学岗位的申请流程 /160

◎ 实 习

- 一、大学生实习的重要性 /164
- 二、大学生实习的几道坎 /165
- 三、如何寻找合适的实习单位 /167
- 四、关于大学生实习的几点建议 /167

◎ 社会实践

- 一、大学生社会实践的特点 /172
- 二、大学生社会实践的分类 /173
- 三、大学生参加社会实践的选择艺术 /174
- 四、大学生社会实践的重要项目简介 /175
- 五、大学生社会实践活动的实施过程 /176

◎ 兼 职

- 一、大学生兼职的意义 /180
- 二、大学生的热门兼职 /181
- 三、大学生做好兼职的诀窍 /184

未来篇

——我们比任何时候都更接近理想与梦想

◎ 就 业

- 一、认识自我 /193
- 二、了解自己所学专业 /194
- 三、培养就业的基本能力与素质 /196

◎ 创 业

- 一、创业准备 /202
- 二、创业风险 /203
- 三、创业起步 /205
- 四、创业历程 /206
- 五、创业计划书打造 /207

◎ 考 研

- 一、准备阶段 /211
- 二、复习阶段 /214
- 三、冲刺阶段 /216
- 四、结束阶段 /217

◎ 出 国

- 一、出国的途径 /220
- 二、如何选择国外学校 /222

- 三、如何准备申请材料 /223
- 四、如何通过签证 /224
- 五、如何过好留学生活 /224

附 录

- ◎ 大学生人际关系综合诊断
- ◎ 学习动力情况自测
- ◎ 学习综合测评
- ◎ 学习风格检测
- ◎ 实习态度测试
- ◎ 兼职警惕性测试
- ◎ 霍兰德职业人格能力测验问卷 (HLD)
- ◎ 创业适合度测试

适应篇

——开启美好大学生活

当可爱的大学新生背着重重的行囊，怀着美好的梦想，踏入心仪已久的象牙塔时，挑战随之而来。

适应陌生环境，适应大学学习，适应崭新生活，适应挑战困难……适应，是开启大学美好生活的阀门。

- 走进大学
- 角色转换
- 自我管理
- 人际关系

走进大学

机遇只偏爱那些有准备的人。

——〔法〕科学家 巴斯德

我们经历了12年的寒窗苦读，带着青涩和腼腆，怀揣自信和梦想，迈着矫健的步伐，心情愉悦地走进大学。从此，开启我们新的征途。初入大学，我们每个人心目中都有自己关于大学的“预设”，那你心目中的大学是什么呢？大学里又有哪些风景不可错过？了解这些问题，对刚走进大学的我们而言很重要。



一、初识大学

大学新生是纯真可爱的“绿树”，对未来怀着美好的憧憬和希望，在大家的理想中，大学是自由的广场、理想的乐园、快乐的天堂、知识的宝库、科学的圣殿；在这里，有学识丰富的赫赫大师，有鳞次栉比的教学大楼，有窗明几净的教室，有藏书无数的图书馆，有探索未知的神秘实验室，有酣畅淋漓的现代化运动场，有激扬澎湃的学生社团，有激发睿智的沙龙论坛……在这里，大家可以指点江山、激扬文字，可以长风破浪，可上九天揽月、可下五洋捉鳖，可以针砭时弊，可以独领风骚五百年。新生陶同学与洛同学关于自己心目中的大学的描述，说出了大家共同的心声。

陶同学：接到录取通知书后，对大学期盼的心情在等待中愈来愈急切，我感觉自己在慢慢地融入，也似乎体会到了自己内心所期待的大学生活。是的，我期待美丽的教学楼，但更愿意在安静的图书馆享受自我；我期待舒适的宿舍，但更愿意在宽阔的操场上欢笑跳

跃；我期待风景如画的花园，但更愿意在轻柔的草地上任思绪飞翔……也许，这四年将是我们生命中最后一段不需要顾忌、焦虑、猜疑的时光，我愿恪守淡泊，追求灵魂如月的心境。

洛同学：我心目中的大学是怎样的呢？不需要华丽的公寓，只需要一间简单的宿舍；不需要饕餮大餐，只需要能吃饱的食物；不需要高科技的教学设备，只需要一张桌子和凳子。在宿舍，有我们的欢声笑语；在食堂，有我们的狼吞虎咽；在教室，有我们的琅琅书声，这就是我心中的圣地——大学。

期待着的自然是一种理想状态，进大学之前，心目中的大学或许华丽，或许平实，但都是美好、神圣、无瑕的代名词。带着这种美好的期待与愿望，他们走进了梦寐以求的大学校园。

进入大学后，大家的感受变得真切，呈现在每一个人面前的大学似乎并不一样。一部分同学很幸运，理想与现实接合也很到位，初进大学，便很快融入了大学新生活。

许同学：初入大学校门，还没来得及欣赏美丽的校园，就看到在大太阳底下接待新生的学长学姐们热情、尽心地前前后后为我们操劳的场景。这使我的心瞬间就和工大贴得紧紧的。而初次离家住宿舍，意味着独立，也意味着在以后的日子里我会接受更多的挑战。

王同学：带着无限的期待来到了大学，在这座依山傍水的校园里，开始了我新的征程。很荣幸，一来我就当了班长，忙碌并快乐着，很快和同学们融为一体。大家一起去上课，一起去吃饭，在校园的各个角落洒下我们的欢声笑语。让我们在这里一起放飞梦想吧，我们都是最棒的！

鲍同学：漫步在校园的石板小道，倾听自然万物的声响，心旷神怡之际，将一切喧嚣抛在脑后，这就是大学。不知不觉中，参观了学校的图书馆、体育馆，对大学充满了无限遐想。希望可以在这样美好的环境中找准属于自己的航道，通过不断的努力，到达成人、成才、成功的彼岸。

但也有部分同学没有这么幸运。初入大学，等待他们的不是自豪与荣耀。面对新的环境，面对理想与现实的反差，他们有的是失落与迷惘，甚或是无奈与无助。

陈同学：身处大学，在梦醒的时刻，才发现自己只是一条在茫茫海洋中寻找生活方向的小鱼，选择的方向只有两个：沉沦与飞腾……

裘同学：在大学校园里，课程少了，作业少了，自由多了，可以做我自己喜欢的事情了。然而，我却感觉更累、负担更重、压力也更大。因为我不再有父母的时刻叮咛，所有的事情都要学会自己做决定，要对自己的行为负责。未来的担子，已经完全压在了我的身上，这一切，都只因为我是一名大学生了。我要正视现实、正视自己的未来，我的人生还

有更长的路要走。

某些大学新生内心的感慨或许还要强烈得多：

“怀着憧憬，跨过独木桥，好不容易来到大学校园，刚开始的新鲜感被慢慢削去，发现自己好空虚、好彷徨……”

“刚进入大学的我，时常感到很困惑，觉得有很多事要去做，却又不知从何下手，就像浮萍一般，这里触一下、那里碰一下，理想在心中若隐若现，内心很不是滋味……”

“大学生活对于我们来说很新鲜、很美好。可度过这几个月后，发觉它其实很无聊。因为我们沉浸在这种所谓的自由生活中时，已经慢慢迷失自己，不知道该何去何从……”

这种失落与迷惘甚至也发生在某些名牌高校的学生身上。作家蒋方舟刚进清华大学学习时，也跟其他高校的同学一样，渴望从大学丰富多彩的集体活动中找到志同道合的朋友，她中规中矩地参加新生舞会、到处听讲座……然而，放眼望去，漫无天际的奇思妙想、引经据典的探讨统统看不到，这让她对大学很失望。她在日记中写道：“大学生活与我向往的波澜万千差别太大了，感觉像是还未开始热恋，就已进入了婚后。大一一年，我有过空虚的阶段，找不到志趣相投、值得深交的朋友，觉得大多数同学只经营对自己有利的人际关系……”

同样一所大学、同样的环境，各人的感受可能各不相同。感受不同，行为也会有差异，结局的千差万别也就在所难免了。

二、赏读大学

正如法国著名雕塑家罗丹所说，生活中从不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。置身同样的校园环境，有些同学对大学里的美丽风景视而不见，满眼所见的都是校园里的各种负面现象；有些同学站在新的起跑线上，放眼望去满眼都是美不胜收的绚丽风景。差别如此之大，并非景致不同，而在于不同个体的内心差异。那么，如何拥有发现美的眼睛，大学里具有哪些值得慢慢赏读的美丽风景呢？

（一）大学里的大师

大师是大学里最美丽的风景。“大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也”。清华大学原校长梅贻琦指出了大师对大学的重要性。诚哉斯言，大学是研究和传承人类之大学问的场所。大师不但有渊博的知识，有原创性、开拓性、前沿性的学术成就，还有高尚的人格，是学问、人品完美结合的代表，是知行合一的典范。大师是一个富有吸引力、凝聚力的核心，在其周围能够形成高层次的学术梯队，培养和支持后来者攀登科

研高峰,使创新成果不断涌现,形成强大的学术气场。正因为如此,大师才成为大学里最美丽的风景。

当然,这里所指的大师,不仅仅指极少数的院士级或大家级的“大师”,也包括高校里那些“学高为师、德高为范”的好教师。在治学方面,大师在某一学科、专业领域有一定的成就;在道德方面,大师具有深厚的文化底蕴,拥有高洁、光辉的人格魅力;在教学方面,大师挚爱自己的学生,并力求教会他们如何思考,而不是像教书匠一样仅仅把既有的知识向学生做填鸭式的灌输;在处世方面,大师崇尚独立、不盲从……他们,从来都不趾高气扬,在他们和蔼可亲的行为举止中,你能随时产生交流的欲望;他们,或许没有一鸣惊人的学术主张,但在图书馆、在课堂上、在学术报告厅,你会发现他们的睿智和创意。这就是大学里的大师,他们是大学的脊梁乃至灵魂的大师,是学生心目中的指明灯。

进入大学,一定要了解自己所在学校以及所在专业的大师,找机会和他们聊聊天、向他们请教相关的问题、选修他们的课程、听听他们的讲座……千万不要错过大学里这道最美丽的风景。

(二) 晨曦中的学子

如果是一个有心人,无论是周一至周五,还是周六和周日,晨曦微露、脚下的小草正顶着晶莹的露水在晨风里轻轻摇曳之际,你会发现在校园里造型各异的假山边、曲径通幽的小路上、美丽的小亭子里、高高低低的树下、大片的草坪上,早已聚集了很多学生,他们或坐或站、或倚或靠,手握书卷或戴着耳机高声诵读,琅琅书声伴着鸟儿欢快的晨鸣,开启了大学崭新的一天。有丝丝缕缕的阳光透过云层投射下来,所有晨读学子的脸上便蒙了一层温柔圣洁的光晕,还有那种深沉的陶醉。晨读,构成了大学里一道随处可见、蕴含着大学的独特气质与品格的美丽风景线。

尽管已没有高考的学习压力,没有强制的早起锻炼与晨读。但刚走进大学的我们,应发现大学这道晨曦中的美丽风景,捧着书本加入这道风景并成为其中的景致之一。

(三) 大学里的组织机构

每所大学都有环境优雅的学生宿舍和食堂,有现代化的教学大楼、科学大楼、研究所和实验楼,有藏书丰富的现代化图书馆,有设施齐全的运动场所、大学生活动中心等组织机构,还有一些独特的机构,如大学生学习指导中心、大学生心理指导/咨询中心、大学生职业指导中心、大学生资助中心等等。这些组织机构点缀着美丽的大学,是大学里不可或缺的风景。这里主要介绍图书馆、大学生学习指导中心、大学生心理指导/咨询中心。