

大学

生活

指南

◎ 慕乾伟 王效仿 主编

中国农业科学技术出版社

013050626

G645.5
180

大学图书馆 指南

◎ 慕乾伟 王效仿 主编



G645.5
180



北航

C1657163

中国农业科学技术出版社

013020858

图书在版编目(CIP)数据

大学生生活指南 / 慕乾伟, 王效仿主编. — 北京: 中国农业科学技术出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5116-1062-1

I. ①大… II. ①慕… ②王… III. ①大学生—学生生活—指南
IV. ①G645.5-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第198439号

责任编辑 李 雪 史咏竹

责任校对 贾晓红

出版发行 中国农业科学技术出版社

北京市中关村南大街12号 邮编: 100081

电 话 (010) 82106626 82109707 (编辑室)

(010) 82109704 (发行部)

传 真 (010) 82109707

网 址 <http://www.castp.cn>

印 刷 青岛星球印刷有限公司

开 本 880 mm × 1230 mm 1/32

印 张 12

字 数 338 千字

版 次 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定 价 20.20元

版权所有·翻印必究

《大学生活指南》编辑委员会

顾 问：刘国秋 王 伟

主 编：慕乾伟 王效仿

编写人员：(按姓氏笔画排序)

王晓雷 王效仿 王 乾

由源清 史雪辉 史越清

白连万 孙丙高 孙昭锋

孙景福 杨 凯 肖 伟

初 磊 张玉梅 张胜芳

林 英 周 顺 赵永厚

唐传成 梁永平 韩 强

焦 磊 慕乾伟

前 言



大学，一直是青年人梦寐以求的理想殿堂。经过多年孜孜不倦的追求，终于金榜题名，梦想成真，迈进了大学的校园。高中生活成为过眼云烟，而你就要踏上新的激动人心的生命旅程——一段令你永生难忘的青春之旅。

大学生活充满着种种乐趣，在这里，你可以在刺激、兴奋中自由自在地茁壮成长。这可能是你第一次离开父母、久别故乡，也是你第一次近距离、长时间地聆听著名专家、学者的教诲；你可能会第一次轻松地狂欢到深夜，也可能会和朋友高谈阔论直到晨曦破晓；你会在考试前和同学一起挑灯夜战，也会对国际风云激扬文字、指点江山；你还可能会“遭遇”爱情，体验一把“心跳”的感觉。

但是，四年的大学时光并不仅仅意味着追寻乐趣，它更是人生成功的发射台。在大学这个独特的人生阶段，你需要面临更多的人生历练。现实是残酷的，找到一份好工作越来越难。为校园外的那个现实的世界做准备，你只有短短的三年或四年的时间。“大学的时间其实很短，一眨眼就到毕业了”，这是众多师兄师姐面临毕业时的真实感受。

大学是人生关键的阶段。在这里，不仅需要完成从基础知识到专业知识学习的转变，为今后的职业生涯奠定基础，而且需要掌握终生学习的方法和能力。

大学是人生理想的加油站。在这里你将为自已编织未来生活的

梦想，明确奋斗的方向，奠定事业的基础。

大学，如何更好地渡过……

了解大学，认识大学，熟悉大学的环境和生活，掌握大学的学习方法，完成从中学生到大学生的转变，是每一个走进大学的学生们的“必修课”，而这一课不仅要眼睛去看，更重要的是要用心灵去体会，用扎扎实实的行动去实践。只是，有很多大学生朋友，在有所感悟和体会的时候，却发现最佳时机已悄然逝去。

正基于此，我们这些自己曾走过大学历程并正在指导自己的学生重走大学路的大学老师组织编写了这本《大学生活指南》。本书内容紧密结合大学生的实际学习和生活，覆盖大学生生活的全过程、全时段、全领域。

它综合了很多人大学生生活的经验教训，有别于教科书的纯理论阐述，不同于《大学生手册》的具体规定，它更像是一本实用的大学学习生涯指导书，对大学期间可能遇到的几乎所有问题都给出了具体的指导和建议。相信它必定为你更有效地度过大学时光提供帮助。

我们欣逢国家与社会快速发展、机遇与挑战并存的新时代，机会对于每个人都是平等的，关键在于坚实地走好生活的每一步，但愿此书成为你大学生生活的良师益友，使你在这崭新的人生阶段能够鸿运当头，备受机遇的青睐，收获自己一生生活的幸福、事业的辉煌！

编者



目录 CONTENTS

第一章 走进大学

- 第一节 认识大学：大学的历史与现在 2
- 第二节 学会适应：大学生活第一关 5
- 第三节 入学教育：大学生活第一课 12
- 第四节 军事训练：别样风采别样情 15
- 第五节 生涯规划：我的未来我做主 18

第二章 志存高远

- 第一节 大学：理想起飞的地方 27
- 第二节 党旗：指引我前进的方向 43
- 第三节 入党：从现在做起 54

第三章 学习生活

- 第一节 学科专业：安身立命的根本 63
- 第二节 学习方法：磨刀不误砍柴工 71
- 第三节 与考试共“舞” 86

第四章 能力提升

- 第一节 历练别样风流：担任学生干部 99
- 第二节 社团活动：这里的生活很精彩 114
- 第三节 实践出真知：社会实践和社会兼职 120
- 第四节 图书馆：等待开发的知识宝库 126
- 第五节 资格证书：考证时代的选择 130

第五章 网络生活

- 第一节 网络时代：历史与现实 144
- 第二节 网络生活：虚拟与真实 152
- 第三节 网络道德：网络生活第一道防火墙 161

第六章 感情生活

第一节	温暖阳光：朋友情	178
第二节	亦师亦友：师生情	187
第三节	责任与感恩：父母情	197
第四节	牵手与放手：因为爱情	203

第七章 健康生活

第一节	健康的人生最美丽：身体健康	212
第二节	心理健康：健康生活的必备条件	218
第三节	适当休闲：让生活丰富多彩	224
第四节	合理消费：不做月光一族	229
附：	健康生活小常识	236

第八章 平安无价

第一节	防患于未然：人身安全	252
第二节	财产安全	258
第三节	远离传销	268
第四节	社会生活安全	272
附：	防火安全小常识	282

第九章 挑战贫困

第一节	远离精神的贫困	293
第二节	善待你的“富有”	301
第三节	天行健，君子以自强不息	309
第四节	助学政策，助你成才	314
附：	校外勤工助学安全常识	318

第十章 走向未来

第一节	就业：敢问路在何方	322
第二节	考公务员：新的千军万马过独木桥	339
第三节	创业：英雄时代的梦想	345
第四节	考研：梦想的延伸	354
后 记		367

第一章

走进大学



何谓大学？英国著名神学家、文学家、教育家纽曼在《大学的理念》一书中写到，如果要用简短而又通俗的语言来阐明“大学是什么”，可以用一句话来概括：大学是探索普遍学问的场所。我国古代就已有大学的萌芽，春秋时期，私学兴盛，汉朝有太学，唐、宋时出现了“书院”。太学、书院都是整理、研究和传播高深领域知识的机构，是类似于大学的高等教育机构。现代意义上大学，指的是提供教学和研究条件，并且授权颁发学位的高等教育机关。

第一节 认识大学：大学的历史与现在

一、中国古代大学的萌芽

中国古代的高等教育可以追溯到公元前两千多年。如虞舜时代，即有“上庠”，“上庠”即“高等学校”的意思。早在殷商时期，中国就有了教授贵族学习礼、乐、射、御、书、数的“六艺”教育。到春秋战国时期，出现百家争鸣，各学派竞相聚徒讲学，被称为“私学”。其中最著名的是孔子，春秋末期孔子在山东曲阜兴办私学，据说有弟子3000人，贤达72人。到了汉代，中国的高教育有较大的发展，汉武帝在董仲舒的建议下，建立了“太学”，后又称其为“国学”，是当时中国官办的主要教育机构，当时的太学生被称为“博士弟子”。唐、宋时期“书院”教育兴盛，是中国高等教育史上别具一格的办学形式。书院的教学方法主要是问答的方法，学生“问难”，教师回答，或师生共同商讨，记录成册。书院的这种教学与研究互相结合，自由研习、争鸣问难的方法，对后代高等教育的影响颇为深远。

自隋唐开始施行科举考试的制度来选拔录用人才，科举制度在明清时期得到充分发展，废止于1904年。这是中国古代文化教育和人才选拔的特产，延续了一千多年的科举制度在很大程度上引导、制约着中古代高等教育发展的方向和进程。尽管明清以后它成为高等教育发展的枷锁，但在唐宋时期，相对魏晋时期的门阀制度，是一种时代的进步，把许多中下层有才华的人，选拔到统治阶层。

二、中国近代大学的发展

在近代和西方交流以来，西方的“University”早期被翻译成“书院”，后又称为“大学堂”、“大学校”，民国以后“大学”才成为正式的称呼。

1840年，鸦片战争失败后，统治者本着“中体西用”的原则兴办了大批的外国语学堂、军事学堂和专业技术学堂。这些学堂中，比较著名的有京师同文馆（1863年创办）、上海广方言馆（1863年创办）、广州同文馆（1864年创办）、湖北自强学堂（1893年创办）。专业技术学堂和军事学堂的代表有福建马尾船政局附设的船政学堂（1866年创办）、天津水师学堂（1880年创办）、天津电报学堂（1880年创办）等。

1894年中日甲午战争后，中国开始大量兴办近代学堂，日本的学校成为官办学堂最主要的借鉴对象。成立于1895年的北洋大学（今天津大学）是中国近代第一所大学。据统计，从1862年至1895年，清政府先后创办了23所洋务学堂。

洋务教育对中国传统教育是一次巨大的突破，主要表现在教学内容上增加了西文和西艺课程，即外国语言文学和西方先进的自然科学知识。从此，中国官方的学校教育中不再是“四书五经”一统天下，西方的自然科学在中国有了一席之地。课程的改变伴随着培养目标的改变，洋务学堂不再以培养作为官吏的“治才”为主要目的，而是培养通晓各国语言和技术“的艺才”。这在几千年的中国教育历史中可谓是惊天动地的变革。洋务学堂是中国近代第一批新式专科学校，近代高等教育由此开端。清末，资产阶级维新派发起了维新运动，清政府也进行了一些教育改革，中国出现了第一批真正意义上的大学。1895年、1896年和1898年分别成立的天津中西学堂、上海南洋学堂和京师大学堂一般被认为是中国近代大学的雏形，尤其是京师大学堂的创立标志着我国的高等教育进入了创建和确立阶段。

这一时期的高等学堂与洋务学堂相比，在体制、规模、课程设置等方面都有了很大扩展。如京师大学堂的课程分普通学科和专门学科，普通学科有经学、理学、中外掌故学、诸子学、初级算学、初级格致学、初级政治学、初级地理学、文学、体操学。专门学科有高等算学、高等格致学、高等政治学（法律学归此门）、高等地理学（测试学归此门）、农学、矿学、工程学、商学、兵学、卫生学。普通学科为全体学生必学，专门学科由学生任选一门或两门。

另设英、法、俄、德、日五种外语，20 岁以下的学生任选一种。这种课程设置已舍弃了过去以道德教育为重心的传统大学的课程内容，向现代的大学课程模式迈进了一大步。

三、中国现代大学的创设与发展

中国现代大学的创建是由蔡元培对北京大学进行一系列改革后完成的。北京大学前身为 1898 年创建的京师大学堂，在前 20 年里一直是一所封建思想和官僚习气浓重的旧学校。1917 年刚刚留德归来的蔡元培先生出任北大校长，仿照德国大学改革的经验，对北大进行了一系列彻底的改革。即以“仿世界大学通例，循思想自由原则，取兼容并包主义”为方针。改变学生“以大学为升官发财之阶梯”的观念，确定大学的宗旨是“大学者，研究高深学问者也”。1920 年，北大开始招收女生，整顿校风，改变学风，改革教学体制，提倡文理兼习，改年级制为选科制。整顿教师队伍，以“积学”、“热心”为标准，发扬“兼容并包”精神，延揽大批各方面人才，实施教授治校。经过蔡元培的改革，北大在短短五六年间改变了以往沉闷和腐败的风气，开始形成比较完备的制度和崇尚自由和研究的风气，逐渐成为一所真正的现代大学。

抗日战争时期，为保存国家教育实力，国民政府将沿海地区不少著名大学南迁或西迁，高等教育的基本力量得以保存，并获得发展。一方面，一些原有著名大学经过组合，优势互补，形成新的特色，如西南联大、国立浙江大学等；另一方面，在西南、西北还新设和改制一些大学，如贵州大学等。抗日战争胜利后，战时西迁的高等学校一面复原返回原校址，一面根据各校条件积极充实发展，成为基本学科具备的多学科综合性大学。

新中国成立初期主要借鉴前苏联的教育模式。我国 1952 年按照前苏联的模式对全国高校进行院系调整后，建立了以专门学院为主体的高等教育体制。在这个体制下，全国大学实行按学科分类，除少数大学保留若干个学科外，大部分大学都只有一个学科，全国大学分为文理（也称综合）、工科、农科、林科、医药、师范、语言、财经、政法、艺术、体育、民族等 12 种类型。同时，在国家

创新体制方面，实行教学科研分离。高等学校只从事教学；中国科学院、中国社会科学院等科研院所则专事科学研究。以当今的眼光看待当时的院系调整和教学科研分离，显然有不合理的因素。

1978年改革开放以后，美国的大学教育模式成为我们的主要借鉴对象，大学逐渐向科学研究、综合性方向发展。今天，许多大学已经成为教学科研两个中心的综合型、多科型大学。

广东管理科学研究院武书连研究员在《再探大学分类》一文中，针对1978年以后我国高等教育发展过程中的实际情况，提出了一种新的大学分类标准。在新的分类标准中，大学的类型由类和型两部分组成。类反映大学的学科特点，按教育部对学科门的划分和大学各学科门的比例，现有大学分为综合类、文理类、理科类、文科类、理学类、工学类、农学类、医学类、法学类、文学类、管理类、体育类、艺术类等13类。型表现大学的科研规模，按科研规模的大小，现有大学分为研究型、研究教学型、教学研究型、教学型等4型。每个大学的类型由上述类和型两部分组成，类在前型在后。

例如：按各学科比例情况，北京大学属于综合类，按科研规模，北京大学属于研究型，故北京大学的类型是综合类研究型，简称综合研究型。再如：按各学科比例情况，清华大学属于工学类，按科研规模，清华属于研究型，故清华大学的类型是工学类研究型，简称工学研究型。

第二节 学会适应：大学生生活第一关

一、重新认识自我，主动适应新生活

1. 我只是一名大学生，我很普通

曾几何时，天之骄子的光环萦绕在大学生的头顶，又是曾几何时，大学生头顶绚丽的光环逐渐褪色，直至消失殆尽。我国高等教育正在快步迈入大众化阶段，录取率逐年升高，高等教育越来越普

及，目前，全国在校大学生接近 3000 万，接受高等教育已经成为提高整个国民素质的必须。大学生是人中龙凤的时代已经成为历史，考上大学就等于端上了铁饭碗的年代也已经过去。进入大学后，真正的人生奋斗之路才刚刚起步。

2. 我们来自五湖四海，人与人都是平等的

无论来自什么地方，无论来自什么家庭，无论是家中的“小皇帝”，还是父母的“小公主”，也无论是富家公子，还是寒门子弟，在学校里，都没有等级差别，都是平等的，学校给予每个人的东西都一样多。

3. 原先的尖子生，现在默默无闻，这很正常

许多同学在中学里可能都是尖子生，老师的宠儿，父母的骄傲，当然本人也会飘飘然。进入大学后，突然发现在“高手如云”的班集体里，自己原来的优势不复存在了。这时候一定要清楚的告诉自己：这没什么，这很正常，我从原先的小天地，走上了大舞台，强中自有强中手。特别是，进入大学后评价体系有所变化，中学时期，学习成绩的好坏，一直是学生自我评价最为重要的标准。而进入大学后竞争的内容不再仅仅是学习成绩，还有眼界、学识、特长、社交能力、组织才干等等。其实，没有必要烦恼，所谓“金无足赤，人无完人”，要相信每个人都有长处和短处，要学会对自己做出公正的全面的评判，不要一叶障目不见泰山，要善于挖掘和发挥自己的优势，通过学习弥补自己的短处，经过努力，你一定会在大学校园里过得充实而自信。

4. 既然不能改变，又不能逃离，那么就去适应

这一点很重要。初入校园，可能与自己心目中期望的大学有一定差距，这是很自然的事情。不要太多关注校园外在的环境，而要重视内在的文化环境。虽然这些年高校改革取得了一些成效，但还是赶不上发展的需要，住宿条件等可能会不尽如人意。作为新生，一定要尽快调整个人的主观期望值，放弃不切实际的期待，发挥主观能动性，相信环境不能决定一切。大学者，不是有大楼，乃是有大师。要善于发现大学里积淀的文化的魅力。

二、突破几个认识误区

1. 某某课程没有用

新生在开始大学生活后，经常会产生这样的认识误区，感觉一些课程没有用。这主要是因为新生对大学的学习模式和培养方案、人才培养目标认识模糊，还是以中学时代的评判标准来衡量大学课程。很多中学生往往认为高考的科目才是重要的科目、有用的科目，按照这种思维方式来衡量大学的课程就容易产生问题。因为大学课程的设置是根据专业培养目标而定的，不是为了眼前利益，而是为了大学生综合素质的提高，为了大学生今后长远发展，为了社会多层次的需要。

2. 听师兄和师姐的话没错

新生初来乍到，一切都很陌生，正在不知所措之际，师兄师姐特别是老乡师兄师姐的话无疑是金玉良言了，又加上师兄师姐们摆出一副老成持重的样子，言之凿凿，不由得你深信不疑。但是，其实高年级学生也是分层次的，限于其认识和水平，很多高年级学生的认识也可能并不准确和全面，因此，新生入学以后，一方面要多了解高年级学生的经验，但另一方面还要学会借鉴和参考其中有益经验。

3. 我还是个孩子

大多数新生成人意识淡薄，总认为自己还是孩子。这种认识会导致看问题肤浅、行为幼稚、放任自身行为、缺乏责任感等不良后果。大学生一定要主动强化成人意识，自己要明确认识到：我已经是个成年人了，是具有完全民事行为能力的人，也是必须承担完全民事行为能力责任的人，所以大学生必须有明确的独立意识，充满责任感。还必须懂得用成年人的逻辑思维观察、分析世界，按成年人的行为方式处理各种关系和遇到的问题。当然，生活自理更是在情理之中。

4. 先放松一下再说，60分万岁

中学时期学习压力太大，许多学生内心深处早就深埋了一种上

大学后就可以放松一下的想法，包括许多家长和老师也有这种观点。但这一认识误区产生的不良影响是非常严重的。其实，大学阶段才是一个人真正获取知识的开始，大学生无论身体条件还是心理条件，都是学业突飞猛进的大好时期。如果总想着先放松一下，可能会一泻千里而不可收拾，产生“滚雪球效应”。（开始的落伍、比如成绩差或者出现不及格，会加重进一步学习的负担；在负担加重的情况下，前进的速度会降低，从而造成更大的落伍；更大的落伍会给你带来更重的负担，压在你身上的负担就像一个雪球越滚越大，直至把你压垮，这被称为“滚雪球效应”。）

三、处理好九大关系

1. 同学关系

在大学同学这张关系网络中，任何个体都不要幻想着能够成为中心，不要幻想被宠爱和容忍迁就，千人千脾气，万人万模样，同学之间的包容是有限的，大学里人际关系已趋于社会化，大家都是平等的，各有各的权益，没有人容忍你的任性，没有人迁就你的自私，没有人把你当宠儿。只有与人为善，尊重别人，与同学真诚相待，懂得关心和帮助别人，才能有和谐的人际关系。特别是处理好舍友之间的关系。宿舍就是每个大学生的小家庭，关系和睦，你会享受到家的温馨，就会身心愉快，健康发展；关系紧张，你会感到孤单寂寞，心烦气躁，干啥也没兴趣。我们学校已经有多个集体考取研究生的宿舍，无一不是同学关系十分融洽的宿舍。

要处理好同学关系，有两点很重要：一是自觉收敛和努力改变诸如清高、孤傲、小气、嫉妒、狭隘等等不利于人际交往的性格。二是讲究交往策略：① 要善于发现别人的长处；② 不要吝啬对别人的夸奖；③ 不要总是拒绝别人的邀请；④ 不能以自己的喜好作为评价别人的标准；⑤ 不能时时处处都精明，必要时可以吃点小亏；⑥ 在不违背原则的情况下，保持适当的糊涂；⑦ 多为别人着想；⑧ 真心关爱别人。

2. 学习与工作、活动和娱乐的关系

如果把学习比作太阳，那么其他的事情都是行星，都要围绕太

阳运转，并且不能干扰太阳的运行。如果合理安排时间，养成良好的生活习惯，大学生活是比较轻松且丰富多彩的，一个理智的人，能清楚知道自己该干什么，不该干什么，哪些重要，哪些次要。学习是第一位的，娱乐也是不可缺少的，只要科学安排时间，在保证学业的情况下，你肯定有足够的参与活动和娱乐的时间。一些人之所以顾此失彼，还显得手忙脚乱，主要是没有科学统筹自己的时间。所以大学生活要充实而有意义，就必须养成良好的学习和生活习惯，科学地安排自己的时间，要制定合理的规划，同时要培养较强的自制力，确保目标的实现。能做到这些，你的大学生活必定充实而丰富多彩。

3. 学习与恋爱的关系

大学生活丰富多彩，恋爱是其中的一道风景，不少大学生急不可待地涉足爱河，也是可以理解的，但不能冲击了学习。送给热恋中的或者是渴望恋爱的人几点忠告：① 大学校园里的恋爱成功率极低，轰轰烈烈开场的爱情故事大多是悲剧结尾；② 恋爱和爱情可能是两码事；③ 恋爱并不都是美好的，可能你会说“只在乎曾经拥有”，但曾经拥有的可能是噩梦；④ 爱情是高尚的，需要尊重，你戏弄爱情，爱情也戏弄你；⑤ 恋爱要有正确的恋爱观，发霉的种子不会开花结果；⑥ 爱情不是拿来炫耀的，爱情是埋在心底的；⑦ 玫瑰常用来表示爱情，但玫瑰是精心培育的，离开了土壤，再鲜艳的玫瑰也会很快凋谢；⑧ 爱情是两厢情愿、两情相悦的事，没必要“一棵树上吊死”。

4. 恋人和同学的关系

恋人是一棵树，同学是一片森林，不要抓住了一棵树丢失了一片森林。“为博得妃子一笑，惹得诸侯众叛亲离”，影视歌坛明星不公开自己的婚恋状况，就是保持其偶像形象。对将来发展有可能提供较大帮助的是大学生生活中的良师益友，良师益友越多，将来的收益会越大，千万不可“一叶障目，不见泰山”。

5. 师生关系

古人云：“师者，所以传道、授业、解惑也。”这是古人规定

