

# 步入大学

**BURU DAXUE**

——大学生学习、生活、职业发展指导

(第十一版)

主编 熊丙奇 滕建勇 高树良



上海交通大学出版社



# 步入大學

——大学生学习、生活、职业发展指导

(第十一版)

主 编 熊丙奇 滕建勇 高树良

上海交通大学出版社

## 内 容 提 要

本书围绕学习、生活、职业发展三方面内容,指导大学生积极适应大学的学习、生活环境,过好有意义的大学生活,把自己造就为德、智、体全面发展的创造型合格人才。全书分析了大学校园学习、生活的诸多现象,涉及大学生学习、生活中所遇到的大部分现实问题,并给出了较明确的回答和切实可行的行动指南。本书可作为大学新生入学教育辅导读物,为大学新生活做“向导”;同时,还可作为大学生解决学习生活问题的工具书,为书写成功的大学人生做“参谋”。

### 图书在版编目(CIP)数据

步入大学:大学生学习、生活、职业发展指导/熊丙奇,滕建勇,高树良主编。—11版(修订本)。—上海:上海交通大学出版社,2008

ISBN978-7-313-01793-2

I. 步... II. ①熊... ②滕... ③高... III. ①大学生—学习方法 ②大学生—学生生活 ③大学生—职业选择 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 094535 号

### 步入大学

——大学生学习、生活、职业发展指导

(第十一版)

熊丙奇 滕建勇 高树良 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

上海交大印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:11 字数:261千字

1998年8月第1版 2008年8月第11版 2008年8月第40次印刷

印数:60000

ISBN978-7-313-01793-2/G·190 定价:15.00元

---

版权所有 侵权必究

希望同学们志存高远,刻苦学习,勤奋钻研,努力成为党和人民事业发展需要的优秀人才。要在深入学习中国特色社会主义理论体系上狠下功夫,努力用马克思主义中国化最新成果武装头脑,牢固树立科学的世界观、人生观、价值观,牢牢把握人生的正确航向。要在提高综合素质上狠下功夫,既努力学习科学知识,又积极陶冶文明素养,既努力增加知识积累,又积极加强品德修养,既努力锻炼强健体魄,又积极培养良好的心理素质,真正实现自身的全面发展。要在提高实践本领上狠下功夫,积极参与社会实践,向人民群众学习,磨炼意志,增长才干,切实提高创造能力和创业能力,为今后走上社会、成就事业打下坚实基础。

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席胡锦涛在  
北京大学师生代表座谈会上的讲话

有一句哲言,一个民族有一些关注天空的人,他们才有希望;一个民族只是关心脚下的事情,那是没有未来的。我们的民族是大有希望的民族,希望同学们经常地仰望天空,学会做人,学会思考,学会知识和技能,做一个关心国家命运的人。

——国务院总理温家宝在视察同济大学时寄语大学生

序 翁铁慧

主 编 熊丙奇 滕建勇 高树良

副主编 李 江 韩金明 孙培雷 张 青  
刘淑慧 王爱祥 唐新建

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 良 于 炜 马锦明 王文德

王克斌 王 宏 王宏舟 王明复

王 群 王 磊 王馥明 田 磊

乔 刚 刘淑慧 孙培雷 杜公卓

杨 乐 李 江 李 明 吴仲钢

吴国政 何 强 闵 辉 沈岳奋

沈 炜 张 青 陈元靖 郁顺华

郁 萍 金祝生 段仁启 夏科家

徐国权 高向东 高树良 唐新建

黄林芳 黄晞建 黄新汉 曹荣瑞

崔新成 蒋明军 谢海光 楼军江

楼 巍 熊丙奇 滕建勇

# 序

从1977年恢复高考至今,高考走过了31年。30多年来,高等教育为国家的腾飞、民族的振兴,源源不断提供人力支撑。从1977年大学录取率4.7%,到今天高等教育毛入学率23%,高等教育在校生规模达到2700万,我国高等教育一步步从精英化走向大众化。这既是满足公民教育权的需要,更是整个社会经济、文化持续发展的需要。

大学生群体始终凝聚着社会关注的目光,承载着时代的期许。在这伟大的时代、崭新的世纪,大学生肩负着更多的责任和使命。

这是一个充满机遇的时代,实现中华民族的伟大复兴,全面建设社会主义和谐社会,给予了大学生施展才华的广阔舞台。

这是一个充满挑战的时代,社会将不再看重“大学生”这一身份和符号,而更看重“大学生”所具有的德与才,在全球化时代,大学生必须拥有参与世界竞争的能力。

能否在这样的时代,抓住机遇,赢得挑战,关键在于每个学生在大学生涯中收获多少。从容面对高考的得失、尽快融入大学的环境、正确看待大学学习的意义、积极规划大学的生活,走好第一步,就为大学生涯打下了良好的基础。走好这一步,需要拥有积极的心态,需要勤奋的付出,更需要懂得怎样付出。

如何处理与宿舍同学的关系,如何适应大学专业学习,如何正确看待友情和爱情,如何规划未来的职业生涯……翻开

《步入大学——大学生学习、生活、职业发展指导》这本油墨飘香的书，你能从中找到解答，得到启示。相信它将成为你大学生活的良师益友，成为你人生旅途的指南针。

同学们，大学的画卷已经在你们面前展开。绘就大学美丽的图画，需要你精心地构思、仔细地调色、完美地运笔。

我们期待着，能看到每个大学生精彩的大学画卷。

上海市人民政府副秘书长



## 第十一版前言

“大学毕业离校时，整理书架，我惊奇地发现，有一本书，居然在我的书架中放了近4年，其间经历过几次换宿舍，但这本书，却一直伴我从一个宿舍到另一个宿舍。这本书，就是你们编写的《步入大学》。现在我即将离开大学校园，但我舍不得把她扔掉。作为整个大学生生活中默默指导我熟悉每个学习生活环节的好朋友，并伴我从青涩到成熟的见证，我将一直珍藏她……”

这是今年6月，我们收到的一位大学毕业生发来的信，这封信，对于已满十岁的《步入大学》一书来说，是“成长”路上的鼓励与鞭策。

对于刚刚步入大学的你们来说，也许还难以体会这位毕业生的情感，但以下这些问题，却是每个大学新生，一进校门就将“遭遇”的：

大学是什么？大学生是什么？

大学学什么？大学生该怎么学？

大学做什么？大学生该怎么做？

……

每一个大学新生，对全新的大学生生活，充满着好奇，充满着梦想，充满着期待，同时，又有诸多不解、迷茫甚至惶惑。

1998年8月出版的《步入大学》，正是引导大学生把好奇转为动力，把梦想化为现实，把期待付诸行动，从进入大学一开始，就明白该学什么，该怎么学；该做什么，该怎么做。10余年来，每年新版一次的《步入大学》，陪伴多少大学生消除迷茫、走出困惑，书写下成功的大学人生！

回首大学生生活，不少大学生向我们感慨：《步入大学》给了他们很多有益的教诲，减少了他们在大学生生活中可能走的弯路，使他们的大学生活更有方向，更有效率，更有作为。我们为此而感到欣慰，也由此而更感责任重大。



在过去的每一年中,我们一直关注着大学生群体以及大学校园的变化。每一届大学生,由于他们成长环境的不同,而使他们具有一定的差异,与此同时,社会发展变化的速度,远远超出了我们的想象。为了使每一版《步入大学》更贴近校园生活,贴近大学生的实际,我们在各高校进行了广泛的调研,收集了大量新信息以及对本书的反馈意见,并利用本书编委会的力量,发动众多大学生参与本书的编写与修订,写出他们大学生活的真情实感,以及对大学新生的真诚建议。

按照一贯的修订原则,2008版的《步入大学》,根据过去一年时间中的高等教育重大事件和大学校园生活的新变化,解读了教育部门对学生培养、管理的新要求,使内容更具针对性、操作性;大幅修改了“校园透视”、“新闻摘录”等内容,使信息更具时代感;来自不同大学的学生心得,则传递了做好今天大学校园“新主人”最“鲜活”的体会与经验。随着本书在你手中一页页地翻动,我们相信,美好的大学生活将成为你一生中最难忘的时光。

本书的成长得到了广大大学生和教师的关怀、指导和帮助,我们能回报给大家的,就是认真对待你们所提的宝贵意见和建议,优化组合书籍内容,不断推陈出新,使它能真正成为大学生学习生活的好帮手、好参谋。

编者

2008年8月

# 大学生涯

我是谁？

认识并评价现实自我

我的环境

学校描述：\_\_\_\_\_

专业描述：\_\_\_\_\_

学历描述：\_\_\_\_\_

我的能力

学习能力：\_\_\_\_\_

思维能力：\_\_\_\_\_

管理能力：\_\_\_\_\_

沟通能力：\_\_\_\_\_

动手能力：\_\_\_\_\_

我的兴趣

我的爱好：\_\_\_\_\_

我的特长：\_\_\_\_\_

我想做什么？

大学毕业后最希望达到的目标[选择内容：1. 就业(请列举最希望进的4家单位)；2. 升学(考研或专升本)；3. 自主创业；4. 出国留学；5. 其他。]

---

---

---

---

我最需要培养什么？

以上相应目标最强调的能力与素质(求职、升学、出国、自主创业等对能力与素质的要求)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

大学规划

基于能力与素质要求的大学生涯规划

知识规划(知识基础计划,主要为专业学习计划;知识结构计划,包括跨学科学习计划、选修计划、阅读计划)

\_\_\_\_\_

能力规划(能力拓展计划,包括班级活动、社团活动、培训活动)

\_\_\_\_\_

经验规划(经验积累计划,包括科研计划、社会实践计划、勤工助学计划)

\_\_\_\_\_

生活规划(校园生活计划,包括开支计划、交友计划、旅游计划等)

\_\_\_\_\_

人生没有太多的青春时光,入校——毕业有时是“转瞬”之间的事,大学生朋友们,请珍惜每一天,请用好每一天……

# 目 录

<b>A 大学学习环境</b>	<b>1</b>
A1 了解校园环境 .....	3
A2 适应教学安排 .....	14
A3 提高语言能力 .....	41
A4 步入信息时代 .....	50
<b>B 大学学习方法</b>	<b>63</b>
B1 进入角色 确定目标 .....	65
B2 珍惜时光 制定计划 .....	78
B3 重视课堂 请教师长 .....	85
B4 讲究方法 开发智力 .....	91
B5 拓宽视野 汲取真知 .....	98
B6 参与研讨 增长才干 .....	105
<b>C 大学校园生活</b>	<b>113</b>
C1 勤工助学 自强自立 .....	115
C2 贷款上学 诚信为本 .....	132
C3 热爱生活 慎重恋爱 .....	149
C4 参加保险 保你平安 .....	158
C5 投身实践 走向社会 .....	161
C6 文明交通 榜样示范 .....	166

<b>D 学生综合素质</b>	173
D1 培养德育素质 .....	175
D2 构建完善自我 .....	194
D3 做现代文明人 .....	209
D4 拥有强健体魄 .....	223
D5 越过心灵沼泽 .....	233
D6 综合全面发展 .....	248
<b>E 学位、考研及出国留学</b>	259
E1 获取专业学位 .....	261
E2 攻读更高学历 .....	264
E3 办理出国留学 .....	278
<b>F 职业发展</b>	285
F1 职业发展 重在规划 .....	287
F2 掌握信息 适应环境 .....	302
F3 全面准备 展示风采 .....	312
F4 自主创业 拓宽天地 .....	318
<b>后记</b>	333

## **A 大学学习环境**

- A1 了解校园环境**
- A2 适应教学安排**
- A3 提高语言能力**
- A4 步入信息时代**



# A1 了解校园环境

## (一) 院系专业

当你踏进大学校门时,你对自己所选择的院系专业满意吗?

不妨请看图 1。

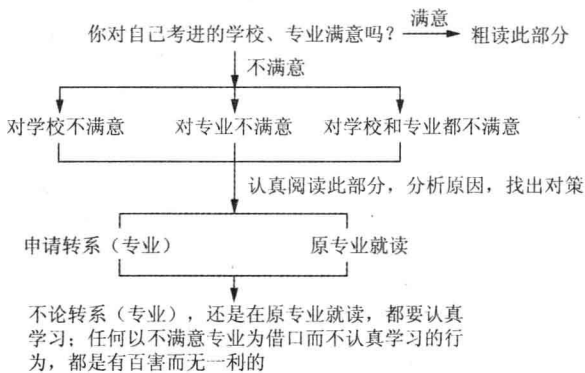


图 1

近年来,各高校纷纷调整招生专业大类招生或者扩大学生入校后调整专业的比例,但据调查,在大学新生中,因为对学校、专业不满意而影响学习生活的依然在少数。本节院系专业部分将告诉你,要以良好的专业态度开始大学学习,不要因为专业的不尽如人意而影响大学生活。

### 1. 大学对学生的教育培养模式

目前不少大学按系(专业大类)或专业对学生进行招生和教育,原因有如下几点:

(1) 社会的需要。俗话说,“三百六十行,行行出状元”。这句话在表明从事不同领域的工作可以取得同样优异成绩的同时,也向人们传递了这样的信息:整个社会不同领域、不同类型的工作实在太多,社会上不



同行业、不同单位都需要与之对应的专业人才。无数实践表明,要在某一领域取得好成绩,必须具备在这一领域工作的较高素质的专业人才。而向社会输送各方面的合格人才,正是大学肩负的使命,也是大学培养人才目标与中小学的不同之处,可表示为:

小学 $\xrightarrow{\text{升学}}$ 初中 $\xrightarrow{\text{升学}}$ 高中 $\xrightarrow{\text{升学}}$ 大学 $\xrightarrow{\text{输送人才}}$ 社会

(2) 发展人的能力的需要。人的时间和精力有限,不同的人有不同的兴趣、特长和能力。一般而言,一个人一生中能在一个领域取得丰硕的成果,已经很不容易了;而在多个相关领域都取得很大的成绩,实属“凤毛麟角”。分院、系、专业对学生进行教育培养,也就成为高等教育的必然选择。具体来说,大学的院、系、专业,与中学的文、理科颇有相似之处,只不过分得更细。在一所规模较大的大学里,一般都有好几个学院,这些学院下再分几个相关的系。在学院之外,学校还可能有一些单独的系,系之下再分某几个专业,当然也有不少一个系只有一个专业的情况。在学校里,院、系是制定并实施教学计划、对学生进行教学管理的实体,分专业是为了对大学生按不同的方向进行培养。对同一个系的不同专业,有很多课程是相同的,大多只是在三、四年级专业学习阶段,才会出现某几门专业主干课程不同的情况。

## 2. 正确对待专业学习

对于专业学习,长期以来一直有部分学生进校后发出“进对了大门走错了小门”的感慨,认为自己进了一个“冷门”专业,进了一个实力不雄厚的专业,感到学习没劲。这种想法对大学学习生活有很大危害。对专业学习的意义,大学生要有正确的认识。专业学习的

通过专业学习,大学生可培养各方面的综合素质,这比对专业知识本身的掌握更为重要。