

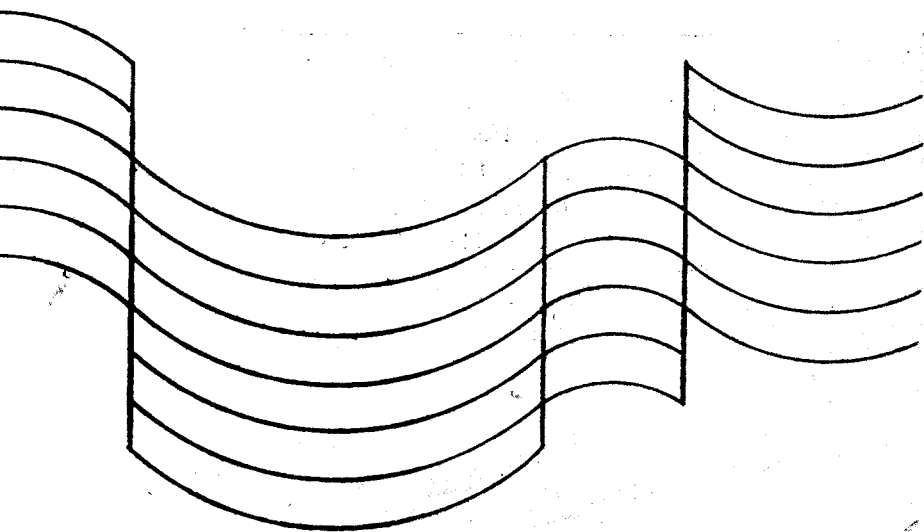
杨德广 主编

大学生生活的主旋律



大学生生活的主旋律

主 编	杨德广	
编著人员	杨德广	葛 民
	吴山弟	胡功华
	林章豪	金 伟
	蔡京秋	张止静
	沈 辉	朱隆泉
	钱玲娣	黄希礼



大学生活的主旋律

杨德广 主 编

江苏人民出版社出版

江苏省新华书店发行 江苏淮安市印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张8.75 插页2 字数186,000

1987年8月第1版 1987年12月第2次印刷

印数10301—20300册

ISBN 7-214-00032-6/Z·1

统一书号:17100 · 074 定价:1.95 元

责任编辑 仇海清 李 湛

前 言

大学，是许多青年男女梦寐以求的殿堂，大学阶段是人的一生中最可宝贵的时期，在这里，有红的欢悦，有绿的希冀，有灰的忧郁，也有调色板上杂乱无章的迷离……，为了帮助广大同学在这五彩缤纷的世界里牢牢地把握住自己，我们编写了这本《大学生活的主旋律》，力图勾划出一条大学生的成长之路。书中系统阐述了大学生的学习规律，大学生的能力开发，大学生的人际交往，大学生的爱情追求，以及大学生的心理，生理健康，大学生对人生、理想的思考等方面的问题。旨在成为大学生们的生活向导和知心朋友，增强从中学到大学，从大学到社会的适应能力。

本书在编写过程中，我们曾到一些大学召开过各种座谈会、调查会，听取了不少专家、教师、政工干部和大学生的意见，得到了他们的大力支持和热情关心。复旦大学、交通大学、华东师范大学、同济大学、上海师范大学、第二军医大学、上海市高等教育研究所等单位参加了编写工作，在此谨表示衷心感谢。

由于我们的水平有限，书中错误及不当之处，热忱欢迎广大读者批评指正。

杨德广

1986年12月

目 录

前 言

第 一 篇	起飞, 从现在开始	1
	尽快调整你的方位	1
	设计大学生活的系	
	统工程图	5
	拿出你的胆略和气魄	9
	九层之台, 起于垒土	11
第 二 篇	要金子, 更要炼金术	15
	“筛子”上面未必	
	是真金	15
	天才不仅仅是勤奋	17
	选择最佳学习方法	20
	信息时代的学习观	
	与治学原则	24
	学习中的时间运筹	27
	基础与冒尖	30
	学会“笨鸟先飞”	33
	开发你的记忆潜力	36
第 三 篇	探宝 识宝 用宝	40

阅读是成功之路	40
多积累“建筑材料”	42
扩大自己的知识面	44
聘一位“外国专家”	46
创造思维的钥匙	48
选择书籍的依据	49
同图书馆交朋友	51
第 四 篇 学 习 生 活 节 奏	59
又一个丰富多彩的世界	59
硅谷给我们的启示	63
一个自立自强的舞台	66
在大自然中发现美的灵魂	70
第 五 篇 √给智慧插上翅膀	74
能力比分数更重要	74
现代社会对大学生的智能要求	78
编织能力之网	82
通向创造之巅的阶梯	91
发展能力的途径	96
第 六 篇 扬起学海行舟的风帆	104
勿让余力付东流	104
一篙松劲退千寻	107
志不强者智不达	109
激发对学习的兴趣	112
常用的钥匙亮闪闪	114
历史的使命在召唤	117
√第 七 篇 让人生的光芒照亮自己	121

把好人生之舵	121
你的人生支柱是什么	125
在“看破红尘”的背后	128
认识你自己	132
你，怎样塑造自己	135
青年期的人生发展课题	139
第八篇 在群体中不断完善自我	144
友情，人生的一种基本需求	144
脱离集体，个人就失去价值	147
让个性和集体融合起来	150
度量，胸怀，人际关系	153
让你的生日过得更有意义	156
✓第九篇 健康的心理是成功的要素	158
健康的一半是心理健康	158
善于驾驭你的情绪	162
怎样调节心理压力	166
怎样改造消极的个性品质	168
考试“临场慌”的对策	171
你一定能克服胆怯	174
如果你妒火上升	176
在挫折和失败面前	179
夜深心烦难入眠怎么办	183
✓第十篇 驾驭你的爱情之舟	188
爱，就是给予	188
适时步入爱的王国	192
友谊与爱情	196

	恋爱中的理智	199
	爱情与责任	207
	爱情与美	210
第十一篇	事业的基础是健康的身体	214
	大学生的生长发育特征	214
	大学生的营养卫生	217
	大学生的运动卫生	219
	大学时期常见病的防治	223
	性生理和女生青春保健	233
	谈谈粉刺、遗精和包皮病	238
	青春健美与良好生活习惯	241
	意外事故和绝望念头防范	247
✓ 第十二篇	合理地使用你的大脑	249
	要懂一点脑科学	249
	脑越用越老化吗	252
	防止大脑疲劳	255
	睡眠和梦	257
	神经衰弱的起因和防治	262
第十三篇	雏鹰展翅任飞翔	265
	收获季节切莫松劲	265
	高质量完成毕业设计	267
	答辩是一次自我检验	269
	勇敢地接受祖国挑选	270
	珍惜人生道路的新起点	272

第一篇 起飞，从现在开始

尽快调整你的方位

朋友，现在你是一名大学生了！

这白底红字的校徽，曾经令你多少回梦中向往，如今，它已端端正正地佩戴在你的胸前。是的，你尽可以昂起头，挺起胸，上最热闹的大街上去走上几个来回，饱览人们那赞叹、羡慕的眼神；你尽可以潇洒地在印有大学校名的信笺上落下你的大名，向母校的老师、远方的朋友，倾述你作为大学生的百般感慨……；接下去，还该干些什么呢？是制定一份作息时间表？是浏览一番开架阅览室？是预习几章高等数学课程？

还是领略一下西餐、沙龙、迪斯科？是呵，刚刚跨入大学之门，扑面而来的新鲜事物太多太多了。但是，依我看，先别就着这股兴奋劲儿忙这忙那，首先，你得尽快调整你的方位。

每个人都在一定的时空中生活。不同的时期，人会处于不同的状态；不同的环境，又会对人提出不同的要求，于是人与环境便不时地彼此发生作用，彼此互相改变着。当你的状态与环境的要求相一致时，你便能够恰当得体地待人接物，轻松自如地追求理想；当你的状态与环境的要求不一致时，你举手投足都会感到拘谨、别扭，你的追求、愿望往往会碰钉子。因此，每个人都必须经常调节自己与环境的关系，不断调整自己在生活中的位置，尤其是当生活的时空发生转换之际。这在心理学上叫做“角色匹配”。

从中学到大学，生活的时空发生了巨大的变化：你的生活向导不再是处处宠你、依你的妈妈或奶奶；你的竞争对手不再是高考落榜的那些同学；大学两节课的教学容量比中学一个星期讲授的还多；大学晚自修的时间，你爱干什么就干什么……要驾驭这些变化，要适应大学的新生活，要能够在这新环境中自如地进行创造就必须尽快调整自己的方位，重新评价和塑造自己。

首先，你得尽快从成功后的陶醉、拼搏后的懈怠、迁徙后的好奇中解脱出来，使自己及早进入新的“战斗状态”。

也许从初中开始，为了获得“大学生”这个称号，你曾放弃了许多次精采的电影、愉快的郊游；也许你不仅和小说、电视告别了多年，而且至今未曾与“碰碰车”、“球幕电影”相识。因此，当你终于捧起了大学录取通知书时，你

可能会不由自主地长长呼出一口气，认为现在该痛痛快快地玩上几个月来偿还那枯燥、单调的青春了。你自信凭已向大学冲刺之经验，等大学三、四年级时再猛拼一下，要考取硕士生、博士生准没问题。是呵，刚刚经历过一场鏖战，又立即投身于另一场艰难的长途跋涉，难免使人感到疲惫、厌倦，何况正值豆蔻年华，又刚刚置身于生气盎然的大学生校园之中呢？然而，你必须清醒地看到，网球场上的身姿，舞池中的乐曲等等都仅仅是大学生校园生活中一个并非占主要位置的侧面，一个极其短促的场景。“大学生校园”，它更多地意味着图书馆中满架的中外文著作，演讲厅里艰深的国际学术报告，实验室里严格的数据测试，答辩会上挑剔的专家提问……，大学生校园里的每时每分都能为你赢得知识、赢得智慧、赢得能力、赢得“机会”。几乎每一个大学生，当他们行将毕业时，都会遗憾没能紧紧抓住大学生活的每一天、每一刻，都会感慨若是生活能重新开始，他们一定要拥有一个更紧张更充实的一年级！朋友，但愿你从今天开始抓紧时机，千万别到以后也有这番遗憾，这番感慨。

其次，你得尽快从竞赛的优胜者、班级的“常胜将军”、学校的“种子选手”、乡邻中数一数二的“状元”，这种鹤立鸡群的优越感中解脱出来，把自己放在积分为零的起跑线上。

大学是群英荟萃、高手林立之地，大学生谁个没听过亲友、老师的夸奖声？谁个不是中学时代的佼佼者？这段年年优秀、次次领先的光荣史，这种习惯于老师偏爱，同学们羡慕的优越感往往成为你学习路上的严重障碍。（论危害举其大者有三：第一，大学老师讲课，通常只注重体系的严谨，较

少注意学生的反映。因此老师非但从不在同学面前捧你、夸你，而且很可能在一百多人的大教室中从未注意过你。这往往使许多在中学里被老师宠惯了的同学不知不觉地怀有几分失意感，有些人甚至因此而无精打采，厌倦学习。第二，大学老师除了讲课以外，很少和同学交流，因此学习中的疑点难题，主要靠同学之间的切磋探讨。而以往居高临下指点同学的经历，往往使你放不下架子，不愿和他人讨论，更不愿开口向同学求教。于是一个人苦思冥想，既枯燥乏味，事倍功半，又常常导致积难成疾，积重难返。第三，大学中许多课程的教学内容、讲授方法、学习思路均与中学不同，要熟练驾驭大学学生的学习规律，需要有个摸索、适应的过程。大学的同学均非等闲之辈，要力挫群英，稳居上游，也需要经过一番艰苦攀登。在这力争上游的过程中，难免会出现成绩的起伏，或暂时的落伍。可是以往一帆风顺的学习史往往造成你强烈的自尊心和脆弱的心理承受能力，一旦考试受挫，常常会导致万念俱灰，从此一蹶不振。可见，忘却你以往全部的光荣，老老实实地做一只丑小鸭，扎扎实实地从零起步，既自尊自信，奋力前行，又不骄不馁，轻装上阵，是你取得新的成功的关键。鉴此三条，也需要你尽快破除“自我优越感”了。)

再次，你得尽快从老师、家长那种从学习到生活，从精神到物质时时事事围着你转的圆心中跳跃出来，学会独立地面对生活，学会给别人以温暖和欢乐。

你的童年和少年时代都是在老师、家长无微不至的嘘寒问暖中度过的，这不仅养成了你生活上饭来张口、衣来伸手的依赖性，而且造成了你心理上事事以自己为圆心，习惯于

接受别人的关怀、别人的忍让、别人的顺从而很少关心、体谅他人的需求。来到大学后，要和许多素不相识的同学一起生活，彼此间年龄不相上下，习性迥然相异。小李喜欢早起背外语，小张爱好晚上啃小说，小陈总有一大帮老乡来串门，小王老是不分彼此，拿起杯子就喝，拿起毛巾就擦……要使这样一个大家庭中的成员和睦相处，就必须改变人人以自己为中心的状况，以尊重去换取尊重，以关怀去赢得关怀，以快乐去创造快乐。大学一年级是创造寝室、班级集体风气的关键时期，许多寝室由于有一个互相关心、彼此谅解的良好开端，因此集体的温暖给每个同学都创造了开朗的心境、愉快的氛围、蓬勃向上的精神风貌。可也有不少班级，由于第一个学期人人只顾自己，导致几年中始终人心离散、感情淡漠。因此，为了创造一个温暖的集体，不要再等待别人的努力，每个人都应从自己做起，最重要的就是学会关心集体，宽以待人和严以律己。

总之，当你跨入大学校门后，生活的方方面面都与以往有显著不同，调整自己的方位，寻找自己在新环境中的新的位置，是你上好大学的至关重要的第一课。

设计大学生活的系统工程图

大学的生活是绚丽多姿的：清晨可以打网球、做健美操，下午可以学桥牌，也可以选修吉它或者绘画、书法；晚上有艺术沙龙，周末有激光舞会，星期天还可以彼此相约骑自行车野餐、郊游……

大学的课堂是深奥广阔的：你可以旁听外专业的课程，你可以承接导师的研究课题；你可以选修第二、第三门外语，也可以参加演讲比赛、论文征集。星期天，你可以应聘担任中小学生的家庭教师；寒暑假，你可以参加特区考察，还可以到街道小厂、乡镇企业实际尝一尝厂长助理、技术顾问的滋味……

校园里几乎每天都有海报，而每一张海报都对你具有强烈的诱惑力；校园里几乎每周都有活动，而每一次活动都会让你流连忘返，欲罢不能。一个刚刚跨入大学校门的人，面对这应接不暇的活动常常感到眼花缭乱，无所适从。有的人采取来者不拒的方针，什么活动都不舍弃，结果忙忙碌碌，疲于奔命，业余爱好无所长进，专业学习却大受冲击；也有的人坚持以出国、攻博为目标，视所有的课外知识、文体活动都是多此一举。这些人虽然聪敏、刻苦，但往往思路狭隘，能力贫乏，对人情世态更是不甚了了。这两种态度当然都不可取。怎样才能合理地安排大学生活呢？这需要运用一些系统工程的思想，即把整个大学阶段的生活看作一个系统，首先明确提出系统所需完成的任务，以及为实现任务所必须满足的一组子目标和评估标准；然后设计实现目标的多种可供选择的方案；再根据目标要求以及输入条件进行系统分析，确定系统的最优执行路线；最后通过反馈，在系统执行过程中不断调节目标值或系统行为，使系统的输出与目标要求相一致。

按照这一程序来设计我们的大学生活，第一步是要明确大学阶段所面临的人生课题。

大学首先是青年时期学习知识的最后一所学校，大学生

不再是泛泛地学习基础知识，而是每个人都有自己的既定专业。因此，我们在大学阶段要解决的第一个人生课题就是掌握好专业知识和技能，充分做好就业的准备工作。其次，大学是我们脱离家庭，开始独立生活的第一步，同时，又是我们在完全踏入社会之前，逗留在学生时代的最后一站，因此，充分利用大学的环境，进一步了解社会，了解人生，锻炼自己为人处世的能力，逐步实现个体社会化的过程，是我们在大学时期应努力完成的又一个人生课题。第三，大学还是我们从青年早期逐渐走向生理、心理全面成熟的时期。我们的自我意识逐渐强化，独立人格日趋形成，对异性的关注也日益升华。因此，从性格、气质、情操、意志等诸方面全面地塑造自己也是大学阶段不可或缺的重要课题。

大学阶段所面临的这三个人生课题是相辅相成的。不能完成自我心理塑造也就谈不上实现个体向社会化的转换，不能充分了解社会，把握人生，也不能算是充分做好了就业准备。因此这三个方面都不能厚此薄彼，有所偏废。然而时间是个常数，要合理地分配精力，有效地利用时间，顺利完成大学阶段的人生课题，还必须明确自己的发展目标。

所谓发展目标，也可以说是对自己进行塑造的人才类型。作为大学生，一般来说大的发展方向——成为所学专业专门人才是已经确定了的。然而作为自己要为之献身，并立志要有所成就的事业，还可以进一步选择。有的人可以在专业领域里精益求精，早日崭露头角；有的人可以在公众事务方面初试锋芒，矢志于社会舞台；有的人希望扩大知识面，寻找可能异峰突起的边缘地带；也有的人希望掌握经营管理的知识、才干，决心致力于人、财、物的利用和开发。

不同的发展目标，决定了不同的选修课方向、社交活动的比重、各门学科投放的精力、参加社团活动及听取讲座的类型以及闲暇时间的使用。如果想搞理论科研，就应努力打好数学基础；想参与政治事务，最好多学些历史知识；想从事经营管理，那么在大学期间就该注重人际交往……早日确定发展目标，有助于我们主动地进行自我塑造。

有了目标以后，还需要制定具体的实施方案。刚刚跨入大学校门的人往往缺乏从宏观上把握自己的能力，常常觉得每门课都重要，每本书都有价值，常常被课程牵着鼻子走。要变被动为主动，就必须对四年大学生活进行“宏观控制”。首先要对本专业的课程设置作一全面了解，列出主干课程及其学期分布，掌握各个学期的作业量。每个学期应重点保证二至三门重点课程学深学透，在主干课较重的学期，应设法减少选修课数量和社会活动量。其次应全面了解专业选修课和公共选修课的科目以及相关专业的课程设置，根据自己的发展方向，初步确定好选修的课程目录。选择选修课时不要单凭兴趣，防止选修科目太多太杂。在课程量太多的情况下，选修科目要忍痛割爱，防止主次颠倒，或分散精力。最后，还应全盘了解校园文化生活的开展情况，有目的地选择准备参加的课余活动及社团组织。大学期间的闲暇生活是整个大学生生活的重要组成部分，是课堂教育必不可少的补充，也是完成大学阶段人生课题的重要环节，因此闲暇生活也应根据自己的发展方向精心设计，妥善安排。

大学生活的具体规划是因人而异的，并没有什么统一的模式，每个人的发展目标和具体规划也不是一成不变的，而应在四年大学生活中，根据内部的和外在的条件变化不断进行

调整。设计大学生活的系统工程图，并不是准备用这张纸把自己约束起来，使自己只能按部就班地随大流，也不是简单仿效什么名人的诀窍，照葫芦画瓢地安排自己的生活，而是要让你站得更高，看得更全，从而更好地运用创造性、能动性来把握自己的大学生活，超水平地完成大学阶段的人生课题。

拿出你的胆略和气魄

在腥风血雨的战场上，当你跃出战壕与敌人短兵相接时，需要胆略和气魄；在唇枪舌剑的谈判桌上，当你为一笔巨额投资拍板成交时，需要胆略和气魄；在争夺激烈的足球场上，当你最后一个罚点球决定双方胜负时，需要胆略和气魄；同样，在优胜劣汰的大学校园中，要力挫群英，独占榜首，也需要拿出你的胆略和气魄。

人的潜能其实是很大很大的，大得远远超出我们的意料。就说记忆能力吧，据有关专家分析，人的大脑有140亿个脑细胞，储存量高达1000万亿信息单位，超出世界上所有图书馆的藏书所容纳的信息总量，而我们现在已经开发利用的仅仅是大脑潜能的10%！为什么有的人能精通十几门外语，而更多的人却连想也没敢想呢？原因之一就是缺乏攻克外语关的胆略和气魄。再比如说，我们都很羡慕那些举世闻名的科学家、文学家、艺术家，其实在他们一举成名以前，也和我们一样，只是个平凡的普通人。就说华罗庚吧，他小时候的数学天赋并不超常，当年他在一家杂货铺当伙计时，老板想物色一名帐房先生，由于他的计算能力在伙计中最差而未被