

大

主编 常桦 龚萍

学

赢在起跑线上 >>>

进入大学必读

新

长征出版社

生



大 学 新 生

——赢在起跑线上

主 编	常 桦	龚 萍			
副主编	桂溪涓	高锡文			
编 委	段会林	胡 威	李 丹	李禹磊	刘 冰
	刘建桥	路广兆	吕 勇	唐 勇	王继业
	文华丽	肖 翔	徐 鸿	尹冬华	余 梅
	赵建平	张笑宇	张有忠	郑明国	周海波

长征出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学新生 / 常桦, 龚萍主编. —北京: 长征出版社, 2008.8
ISBN 978-7-80204-373-2

I. 大… II. ①常…②龚… III. 大学生—入学教育 IV. G645.5

中国版本图书馆CTP数据核字(2008)第110935号

书 名: 大学新生—赢在起跑线上

主 编: 常 桦 龚 萍

责任编辑: 李 晓

封面设计: 孙思宇

出版发行: 长征出版社

社 址: 北京阜外大街34号 邮编: 100832

电 话: 010-68586781

经 销: 新华书店

印 刷: 北京东海印刷有限公司

开 本: 787×960mm 1/16

字 数: 190千字

印 张: 19

版 次: 2008年8月第1版

印 次: 2008年8月北京第1次印刷

定 价: 29.50元

ISBN 978-7-80204-373-2

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

序 言

从蔡元培先生的“大学者，研究高深学问者也”、“大学者，囊括大典，网罗众家之学府也”到梅贻琦先生的“大学者，非有大楼之谓也，有大师之谓也”。如今，大学所承担的作用已经不仅仅是教书育人和人类文明的保存和传承，大学是知识生产的主力军，还是决策咨询、信息传播、国际交流的重要力量，大学已成为仅次于政府的人类社会的第二中心。

大学是智慧的象征，是精神的家园，是令人向往和憧憬的圣地。从高中走进大学，就如同沿着小溪和江河驶进了大海。“天高任鸟飞，海阔凭鱼跃”，在大学的知识海洋里，大学新生可以尽情地遨游，充分地展现。

在大学，一批又一批优秀青年鱼贯而入、比肩而出。大学是一个舞台，给人展示的机会；大学是一面镜子，让自己认识自己；大学是一个超市，让人各取所需；大学是一个富矿，等待人们去开采……

大学给予人们知识。在大学里人们不仅能开阔视野、提高个人文化修养，也能为从事专业技术工作积累丰富的专业知识、打下扎实的理论基础。大学阶段良好的知识基础将使人受益终身。

大学培养人们的能力。大学为人们提供了独特的观察世界、认识世界的视角和方法，大学为人们全面、深入地认识社会和自然提供了条件。

大学能培养友谊和爱情。回忆大学生活，人们最难忘的就是那几位室友、学友、球友、书友，这些友谊成为了人生最大的财富。在这种财富中，最珍贵的当属那纯真的爱情。大学中，成千上万的风华少男、窈窕淑女在此聚集，因此，青春

在此萌动,激情在此激发,最美丽动人的故事在此诞生。

大学能给人很多很多,希望每一位大学新生都充分认识到大学的价值,充分获取大学的养分,获得自己的需要。

任何一位即将或刚刚开始大学生活的新生,在感受向往已久的象牙塔生活时,新鲜里又不乏丝丝渺茫。到底该怎样开始你的大学生活?

作为过来人,我们也曾哭过笑过苦闷过彷徨过兴奋过感动过,我们了解作为大学新生的你的喜怒哀乐,了解你的困惑和需要。书中写的很多都是我们自己经历过的,你读了一定会有十足的亲切感和现场感。

谨以此书作为我们送给大学新生的祝福以及我们为你们即将开始的大学生活献上的一份礼物,衷心希望你们能够喜欢!

目 录

第一章 适应——

走进象牙塔,你准备好了吗

(一)初来乍到 /2

走进象牙塔 /2

熟悉大学新环境 /4

适应校园外的社会环境 /5

大学与中学的不同之处 /6

(二)应对失落 /8

从有人“管”到没人“管” /8

如何克服“想家”的情结 /9

不再出类拔萃 /10

调整心态融入新环境 /11

重新思考人生态度 /12

(三)人际关系 /14

新生人际交往须知 /14

大学新生如何做自我介绍 /15

一定说好普通话 /16

建立良好的人际关系 /17

尊重别人就是尊重自己 /19

交往的圈子要大一些 /20

拥有一颗宽容的心 /21

辅导员,新生的良师益友 /22

小测试 大学生人际关系的心理诊断 /23

(四)角色转变 /25

角色转变是人生的重要课题 /25

入校后怎样给自己定位 /26

及时完成认同过程 /27

及时扩大自己的视野 /28

搞笑语录 大一新生面临的十种危险,千万别去做
/30

第二章 学习——

想说爱你并不是很容易的事

(一)学习转变 /34

在学习上要解决的问题 /34

学分和学分制 /35

大学课程的体系结构 /36

必修课、选修课与公共课 /36

补考、重修与放弃修习 /38

双学士学位制 /39

(二)学习态度 /39

适应校园的学习气氛 /40

不喜欢自己的专业如何处理 /40

学习自由的“陷阱” /42

60分万岁的是是非非 /43

小测试 学习动力自我诊断测试 /45

(三)学习方法 /47

调整学习方法 /47

制定学习计划 /48

如何提高学习效率 /49

大学课堂听课的技巧 /51

记笔记的学问 /52

常用的阅读技巧 /53

在实践中自学 /54

学知识,学能力还是学方法 /56

掌握自己的学习节奏 /57

寻找自己的学习方法	/58
(四)学习资源	/59
充分利用大学的资源	/59
多多请教同学和学长	/60
教师也是我们的资源	/60
图书馆是丰富的知识海洋	/61
在大学听讲座	/62
网络资源的利用	/66
(五)复习考试	/67
大学考试的特点	/67
突击备考	/68
考试技巧	/70
考证时代	/70
拿奖学金靠的不仅是成绩	/72
大学英语四六级考试	/74
小测试 星座考生要注意的事项	/78
(六)飞跃重洋	/80
为什么出国	/80
个人材料的准备	/81
“寄”“托”一代	/83
套磁	/85
收获 OFFER	/86
搞笑语录 校园逃课广告大全	/87
第三章 工作——	
选择我喜欢的,喜欢我选择的	
(一)社团活动	/90
在社团发展兴趣,寻觅知音	/90
在社团中如何培养和锻炼自己	/91
如何做社团活动策划	/92
小心社团腐败	/93

(二) 学生干部 /94

大学新生如何成功竞选班干部 /94

怎样当好学生干部 /95

怎样调动同学参加活动的积极性 /96

团委、学生会的工作 /97

拉赞助应注意什么问题 /98

(三) 学生党员 /99

怎样看待入党的愿望和动机 /99

怎样争取入党 /100

预备党员和党员要起到表率作用 /101

(四) 社会实践 /102

个人实践和团队实践 /102

社会实践应注意的问题 /105

重视社会实践的总结 /105

(五) 兼职工作 /106

参加兼职工作的得与失 /106

参加兼职工作应有的心理准备 /107

看穿兼职工作中的谎言 /109

我来做家教 /108

广开财源的方式多多 /110

不要让兼职工作影响学业 /112

搞笑语录 另类校规 /113

第四章 情感——

让我欢喜让我忧

(一) 亲情无价 /116

孝敬父母 /116

勤与父母联系 /117

牵挂你的其他亲人 /117

(二) 友情可贵 /118

友情让我们一起见证青春梦想 /118

- 共同感受友情的可贵 /119
如何拥有知心朋友 /119
怎样对待“哥们义气” /120
如何处理好同学间竞争与友谊的关系 /120
如何与异性朋友交往 /122
(三)爱情永恒 /125
喜忧参半的校园爱情 /125
大学生谈恋爱是选修课还是必修课 /126
恋爱进行时 /127
失恋后的“雨过天晴” /128
慎重对待大学婚姻 /130
小测试 爱上某人的七大预兆 /131
搞笑语录 女生最想让男生知道的事 /132

第五章 心理——

知我者谓我心忧

- (一)心灵沼泽 /136
好奇与怀旧交织 /136
依赖而又向往独立 /136
骄傲与自卑相随 /137
求知和迷茫共存 /138
自我封闭又渴望归属 /139
“你要的”与“你有的” /139
难解的郁闷 /140
神经衰弱惹的祸 /142
自己的事自己做主 /143
摆脱孤独寂寞的阴影 /144
小测试 大学生精神症状自我诊断测试 /146
(二)自我调节 /149
心理调适方法 /149
如何有效应对挫折 /150

怎样让自己变得自信起来 /152

(三)寻求帮助 /153

与老师同学家人朋友交流沟通 /153

心理问题不是小问题 /154

叩开心理咨询之门 /154

心理咨询师如何开导人 /156

搞笑语录 作弊的42个经典理由 /157

第六章 网络——

爱上你是对还是错

(一)包罗万象 /162

美丽而富饶的网络 /162

网络世界的聊天交友 /164

了解BBS必读 /165

博客时代 /166

网络文化的精髓 /167

(二)“网事”如风 /168

网络是挡不住的诱惑 /169

网恋的美丽与忧伤 /169

网上购物的注意事项 /170

透视网游 /172

(三)关注网络 /174

网络信息对价值观的冲击 /174

有效利用网络 /175

网络是把双刃剑 /176

搞笑语录 QQ之经典回复骗局 /178

第七章 休闲——

生活无处不精彩

(一)运动健身 /182

生命在于运动 /182

养成健康的休闲习惯 /182

- 选择适合你的健身方式 /183
- (二)娱乐放松 /185
- 精彩的大学休闲生活 /185
- 读书空间 /186
- 赛场风云 /187
- 本地漫游 /188
- (三)假期活动 /189
- 怎样使自己的双休日过得充实 /189
- 让寒暑假过得更精彩 /189
- 搞笑语录 新新大学生对生活的另类理解 /191

第八章 生活——

我的地盘我做主

- (一)衣食住行 /194
- 培养生活自理能力 /194
- 培养良好的生活习惯 /194
- 集体生活中应注意的事项 /196
- 逛街购物有技巧 /197
- 保持理想身材 /198
- 最暧昧的消费是请客 /199
- 营造一个温馨的宿舍 /199
- 校外租房好不好 /200
- 爱美的女生看过来 /201
- 大学生应该养成的10个环保习惯 /202
- 小测试 测测你的装扮风格 /203
- (二)理财消费 /206
- 大学生炒股的利与弊 /206
- 富家子弟该怎么生活 /207
- 让钱花在刀刃上 /208
- 没钱的日子一样过 /209
- 怎样避免消费上的误区 /210

选择适合自己的手机卡	/210
搞笑语录 等咱有了钱——女生版	/212
(三) 校园维权	/214
拒绝高校的乱收费	/214
校园维权	/214
大学生维权现状	/215
(四) 安全保障	/216
安全警钟,时刻长鸣	/216
公寓的安全要旨	/219
谨防被骗	/221
学会应对自然灾害	/223
如何避免落入非法传销的陷阱	/224
女大学生的自律和自我保护	/225
远离赌博、烟酒和毒品	/226
(五) 青春健康	/227
男生应该知道的	/228
女生应该知道的	/229
应该知道的避孕知识	/230
怀孕了怎么办	/231
生病了该如何应对	/233
小测试 大学生健康生活方式的心理诊断	/235
搞笑语录 宿舍常用经典用语	/239
附录1 大学老生经验谈	/240
(一) 学习篇	/241
(二) 生活篇	/254
(三) 休闲篇	/266
(四) 工作篇	/271
附录2 入学手续办理与军训生活	/274
(一) 入学准备	/274
打点行装	/274

安全之旅	/275
赢得大学生活的开门红	/275
(二) 手续办理	/276
新生报到注意事项	/276
入学手续办理程序	/277
入学缴费须知	/277
(三) 助学解困	/278
绿色通道确保贫困生入学	/278
申请国家助学贷款必读	/279
国家助学贷款的发放程序	/279
了解新生奖学金的评定	/280
(四) 军训生活	/281
大学军训的意义	/281
大学军训的内容	/282
军训注意事项	/282

第一章 适应—— 走进象牙塔,你准备好了吗

挥手告别从前的稚嫩,抹去一身昨日的铅尘,带上父母殷切的期望,怀揣自己磅礴的理想,莘莘学子即将开始自己的象牙塔之旅,追寻自己悠远的大学梦。象牙塔里机会与挑战同在、希望与失望并存、成功的喜悦与失败的哀叹交织。新的校园环境,新的人际关系,新的人生角色……一切都是新的开始。走进象牙塔,你准备好了吗?

CHAPTER 01



进入大学,面对新的环境和新的人,你过去所有的一切对他们来说是一张白纸,这是你最好的重新塑造自己形象的时候,改掉以前的缺点,每进入一个新的环境,都应该以全新的形象出现

(一)初来乍到

初次远离家乡在外地求学,大学新生心中充满了对未来四年大学生活的憧憬与好奇。对于大多数刚刚步入大学的新生来说,来到一个陌生的城市读书,校园及周边的环境几乎都是陌生的,大学新生要尽快熟悉新生活中的一切。

走进象牙塔

你将走进大学。

在此之前,你刚刚从“黑色六月”中挣扎出来,千军万马的竞争中,你没有失败,你没有被从独木桥上挤下去,你已经可以伸手触摸到你的大学生活了。

一个国家的学制是会给人放松的机会的,但是一个人的生活却不会。结束高中生活意味着你即将来到你人生中最重要的一课:大学。高中生活的结束并不意味着学习生涯的结束,人生不是小说,不是每一段故事都会有一个结局。

在此之前你也许已经从不同的渠道了解到对大学生生活的不同描述,但那是别人的大学生活,不是你的。也许你能从中悟出点什么,可它们都无法回答你这个问题:大学到底是什么?

大学是天堂吗?也许是。四年大学生活后,你可能成绩斐然,对自己的人生和理想有了清晰的认识,对自己的未来有了明确的规划。你可能在大学遇到了你一生中最要好的朋友、最刻骨铭心的爱情、最温暖的回忆……

大学是地狱吗?也许是。四年大学生活后,你可能仍然浑浑噩噩,对这个世界、对周围的人丧失了信心,对未来一无所知。四年之后,可能仅仅是生计在迫使你活下去。你可能