

杨淑环 何伟胜 张跃进 主编

大学生生活向导



东北大学出版社

《大学生生活向导》编审名单

主 审 王殿成 许荣华

主 编 杨淑环 何伟胜 张跃进

副主编 (按姓氏笔划)

马 波 王丹阳 华 丽 张治中
张国臣

编 委 (按姓氏笔划)

于 波 马 波 王丹阳 华 丽
何伟胜 刘树民 官丽芳 钱英伟
杨淑环 张跃进 张建栋 张治中
张国臣 徐 彬 韩继文

序

我国确立社会主义市场经济体制已有两年。面对这样重大的经济体制改革，人们的思想准备不足，理论滞后，法制不健全，教育跟不上形势的发展。市场经济条件下，要求当代大学生要树立以下几种观念：以经济建设为中心的观念、实践第一的观念、竞争的观念、效益观念、平等观念、法制观念。传统的教育思想、内容、方法等，已不适应时代的要求。这就给学校德育工作提出了新的更高的要求。在学习贯彻《爱国主义教育实施纲要》和《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》两个重要文件的同时，各学校都在探索新的途径，以增强教育的时代性、针对性和思想性。回答同学们最关心的热点、疑点、难点问题，以及日常生活中经常遇到的感到困惑的问题。这是教育工作者的神圣职责。

《大学生生活向导》一书，不是全面回答上述问题，它以其时代性，针对性，知识性，趣味性，实用性为特色，深入浅出，通俗易懂地阐述了人生哲理、理想信念、文明修养、交友恋爱、心理卫生、待人接物、审美情趣、能力培养、就业指导等大学生经常接触的实际问题。引导大学生顺利完成四年学业，成为德、智、体、美、劳全面发展的适应时代要求的社会主义事业建设者和接班人。

目前，大学生的思想、道德、纪律、修养诸方面，总体情况是好的。可以说他们是当代青年中较优秀的群体。我国政治稳定、经济发展、民族团结、社会进步。政通人和，兴

旺繁荣。同学们在大好形势鼓舞下，勤奋学习，积极进取，他们热爱社会主义祖国，拥护党的基本路线，要求入党的同学逐年增加，主动学习毛泽东著作和《邓小平文选》的多起来，学雷锋做好事活动经常化，这些是主流。但是存在的问题也不少。个别同学理想信念动摇，存在许多模糊认识，有的学风不正，混日子，有的热衷于经商，有的追求享乐，不懂节俭，有的不爱劳动，有的不遵守学校的规章制度，有的早恋……。违纪现象时有发生，如打架斗殴、考试作弊、道德败坏等。存在这些问题有教育自身的问题，如政治理论课内容距离学生思想实际较远，缺乏针对性，学生没兴趣；大道理讲得多，要求过高，忽视了对中华民族传统美德和如何做人的基本教育；内容陈旧，缺少时代精神，无新鲜感。也有社会的不良影响问题，如在商品经济大潮的冲击下一些人极端个人主义、拜金主义、享乐主义思想抬头；腐败现象、不正之风、社会丑恶现象；格调不高的港台影视，杂乱的期刊小报，一些不健康的歌曲……，对学生的影响不可低估。随党风和社会风气的好转，随文化市场的整顿，社会的负面影响会逐渐减少。青年学生可塑性强，关键在于如何引导。《大学生生活向导》力图回答同学们所关心的一些问题，提倡同学们脚踏实地地从每件小事做起，用待人接物，文明礼貌这些起码的常识来规范自己的言行，从审美与欣赏中陶冶自己的情操，从实践中增长才干，在人际交往中提高社交能力。用这些平凡的事情塑造自己的灵魂，在此基础上树立远大理想，才有成功的可能，才能逐渐成为一个高尚的人，一个有益于人民的人。

大学生的自我的约束力不强，有的甚至生活不能完全自理。究其原因，一是他们年龄较小，平均比60年代大学生要

小2—3岁；二是当代大学生家庭生活较富裕，家长对孩子的最大期望是能考上大学，对孩子的独立生活能力、办事能力，社交能力、自我约束能力等没有足够重视；三是中学追求升学率，忽视了品德修养、行为规范的教育。所以，考上大学，很不适应集体生活，缺少自己管理自己、自己约束自己的能力。例如，不按时起床，不愿出早操，有的不叠被子，有的袜子脏了也不洗，有的将一个月的伙食费十几天就花光了，有的乱丢杂物，有的随意损坏公物，有的学生甚至校长进了宿舍也不站起来。这些本来早已该解决的问题却没有解决，进入大学又没有专门“补课”的机会，加之辅导员数量有限，不大可能做到“无微不至”的关怀，于是我觉得写一本生活导向的书，会对大学生有所帮助。

还有两个想法，就是把好大学的“进口”和“出口”关，即入学和毕业。由中学升入大学，其学习内容，方法有很大变化，课程门数多，内容多，讲得快；注重实验、计算机使用；各门课的衔接性强，需理解的多，需多看课外参考书，需记课堂笔记，归纳总结……。在这些方面介绍一些经验和方法对尽快适应大学生学习是有好处的。对于高年级同学要树立正确的择业观。以往不少大学生的择业倾向是：要有“铁饭碗”的单位、大城市、机关、效益好的公司等。在市场经济新形势下，这种择业观已属落后、保守。邓小平同志号召在改革年代要敢闯敢“冒”，在择业问题上也应有这种精神，许多毕业生开始把能够最大限度发挥自己聪明才智的单位、有利于实现自我价值的单位作为择业的首选目标。后者重事业，重发挥自己的潜能、重奉献。高校改革的目标是“上学交费，不包分配，平等竞争，双选就业”，人才资源配置靠人才市场来实现，竞争是激烈的，所以，除了有正确的择业观

外，还要做好就业前的准备（知识准备、能力准备、心理准备）。本书就这些问题提出了作者的看法，可供新同学和将要毕业的同学参考。

《大学生生活向导》一书的作者，大多是多年从事学生教育和管理工作的干部，积累了丰富的经验，他们对大学生的思想脉搏，言行举止比较了解，书中所言接近大学生生活实际，能为大学生所接受。

本书吸收了近年来同类书籍的精华，同时把建立社会主义市场经济体制以来的新思想、新观念加进去，使其更富时代精神。

王殿成

1994. 11. 4 于沈阳

目 录

序

理想与人生

1. 写好人生的这一页 (1)
2. 理想——人生的太阳 (2)
3. 有志者事竟成 (4)
4. 理想与现实 (5)
5. 人生的价值在于创造 (7)
6. 保持勤奋就是一种成功 (8)
7. 怎样看待义与利 (9)
8. 苦难是成功的垫脚石 (11)
9. 让自信永远伴随你 (12)
10. 人生短暂要惜时 (13)
11. 如何塑造美的形象、美的人生 (15)
12. 人生的理想是为了理想的生活 (16)

学习方法与能力培养

1. 掌握大学学习规律与方法 (19)
2. 弹好学习三部曲 (21)
3. 下苦功夫，攻克外语 (22)
4. 大学生必须打好计算机知识基础 (25)
5. 培养专业学习兴趣 (27)

6. 注意文理渗透, 建立合理知识结构	(28)
7. 学会利用图书馆	(29)
8. 学会利用工具书	(30)
9. 注意收集资料, 做好读书笔记	(31)
10. 运筹时间, 科学用脑	(33)
11. 理解和记忆——求知的双翼	(35)
12. 大学生要编好自己的“五角丛书”	(37)
13. 能力的培养与提高	(39)
14. 博览群书, 一专多能	(42)
15. 知识与能力的关系	(43)
16. 制订学习计划	(44)
17. 大学生应具备的基本能力	(47)
18. 备考与应考	(50)
19. 怎样完成毕业论文和毕业设计	(52)
20. 如何报考研究生	(55)

礼貌与修养

1. 社会需要文明礼貌	(57)
2. 文明礼貌是自我修养的需要	(58)
3. 掌握礼貌 ABC	(59)
4. 学会尊重他人	(61)
5. 做一名受欢迎的人	(63)
6. 与人交谈有学问	(64)
7. 勿在人后论长短	(65)
8. 一屋不扫何以扫天下	(67)
9. 集体生活求大同	(68)
10. 吾日三省吾身	(69)

生活与情趣

1. 大学生活趣事多 (71)
2. 选好生活的支点 (72)
3. 不良习惯要克服 (74)
4. 学会运用生活小窍门 (76)
5. 吃穿里边有学问 (78)
6. 小小方寸快乐多 (80)
7. 读好书就是交上一个知心朋友 (82)
8. 善于自解忧愁 (84)
9. 留下美好的纪念 (85)
10. 俭以养德 (86)

交际与恋爱

1. 大学生生活中人际关系的特点 (88)
2. 建立和谐人际关系的条件 (91)
3. 人际交往的艺术 (93)
4. 要处理好大学里师生关系 (96)
5. 什么是爱情, 爱情的基础是什么 (98)
6. 莫把友情当爱情 (100)
7. 如何树立正确的爱情观 (101)
8. “一见钟情”是真爱吗 (103)

鉴赏与审美

1. 大学生与美育 (105)
2. 音乐是一种诗的语言 (106)
3. 从黑豹摇滚乐队谈流行音乐 (108)

4. 绚丽多姿的舞蹈艺术 (109)
5. 大家都来跳跳舞 (110)
6. 语言的艺术——文学 (111)
7. 懂一点诗歌欣赏常识 (114)
8. 淡妆浓抹总相宜 (116)

心理卫生与健康

1. 现代人的健康标准 (119)
2. 测测你的心理健康水平 (121)
3. 人应当悦纳自己 (123)
4. 走出忧郁的低谷 (125)
5. 愿你笑口常开 (127)
6. 嫉妒是健康的敌人 (129)
7. 神经衰弱不必怕 (131)
8. 当你怒火中烧时 (133)
9. 常见的几种心身疾病 (135)
10. 健康是人生最宝贵的财富 (136)
11. 为什么说“心宽体胖” (138)

社会实践与勤工俭学

1. 大学生参加社会实践与勤工俭学的必要性 ... (141)
2. 大学生参加社会实践活动遵循的原则 (143)
3. 社会实践活动的形式和内容 (144)
4. 勤工俭学的基本形式和内容 (147)
5. 社会实践与勤工俭学活动的组织与指导 (148)
6. 参加社会实践与勤工俭学对自身有哪些锻炼
..... (150)

7. 参加社会实践与勤工俭学应注意的几个问题	(153)
8. 大学生下海不可取	(155)
9. 积极参与社会实践,受教育、长才干、做贡献	(157)

创造与发明

1. 揭开神秘的面纱	(160)
2. 大学生与发明创造	(163)
3. 想象是创造力的源泉	(167)
4. 联想助你成功	(172)
5. 逆向思维——一种特殊的思维方式	(176)
6. 需要——创造的原动力	(178)
7. 创造发明离不开科技情报	(179)
8. 发明创造离不开专利法的保护	(180)
9. 抓住机遇,促成创造	(182)
10. 培养你的创新意识	(184)

市场经济与教育改革

1. 教育体制的再创造,机制的重塑	(188)
2. 建立适应市场经济的高校教育改革模式	(190)
3. 什么是学分制,实行学分制的优点	(193)
4. 能力,市场竞争取胜的法宝	(195)
5. 练得过硬本领,适应市场经济需要	(197)

就业指导

1. 我国高等院校毕业生就业体制的形成及发展

.....	(200)
2. 高校现行的毕业生就业有关政策规定	(202)
3. 毕业生就业的程序及步骤	(203)
4. 树立正确的择业观	(205)
5. 做好择业前的准备工作	(207)
6. 择业	(209)
7. 走向新生活, 迈好第一步	(211)

附录: 名人名言与祝词

后记

理想与人生

1. 写好人生的这一页

每当金秋送爽，桃李飘香的季节，也是一年一度大学生们入学的时候。莘莘学子们带着家乡父老的希望，怀着满腔热血跨入了大学的殿堂。

这是多么美好的时刻啊！亲爱的新同学：当你们漫步在校园的林荫道上，或就读于明亮的图书馆、阅览室时，你可感受到大学生称号的光荣与责任？！

古人云：万事开头难，良好的开端是成功的一半。做为一名大学新生，你人生的这一页将怎样书写，你给未来留下什么？有人说，可算考上大学了，得好好休息一下，玩玩了；也有人把大学当成了保险箱，认为上大学只要功课及格就行，把人生追求降低到了最低水平。这些都是多么可怕的想法啊！

从中学到大学不同于由小学到中学。它不仅是学业的延伸、提高，更是人生的转折与锻造。那些来自祖国天南地北、五湖四海的学生，如今汇集成一个新的集体、面临新的环境、新的面孔，会有许多甜酸苦辣在发生……上大学绝不是进了桃花源、避风港，而是需要我们去迎接新的挑战。如果上大学后的这第一步你忽略了、放松了、走歪了，你就会失去许多机会和优势，你面临的将是更加困难的局面。正如俗语：一步赶不上，步步不赶趟。正因为这开头的重要性，许多有识

之士把良好的开端称之为人生道路上的紧要之处。大学时代是人一生的关键时期，作为一名大学生，一开始就要走好人生的这紧要之步。要有“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”的气概，勇敢地去迎接大学生生活的各种挑战和困难。要在各个方面培养锻炼自己，提高自己的水平和能力。

政治上胸怀远大的理想和目标，立鸿鹄之志，为社会主义现代化建设事业努力奋斗。懂得一名大学生的荣辱与祖国的命运紧密相联，热爱祖国、热爱中国共产党。

学业上勤奋钻研，懂得只有过硬的本领，才能担负起大学生的历史责任。

道德上不断修养完善自己，懂得人生的价值在于奉献而不是索取，为他人活着才有意义。只有确立人生崇高的奋斗目标，并为此而锲而不舍地努力，可以说，你的大学生活必将是辉煌灿烂的。你的大学之页必将留给你美好的回忆，将为你的一生打下坚实的基础。

2. 理想——人生的太阳

理想，是一个美妙的词汇。一个人从懂事起，就在勾画着绚丽多彩的理想。对于进入大学的青年，理想会有更加特殊的内涵。

理想是人生奋斗、追求的目标，是客观必然性的想象，是鼓舞和激励人们奋勇前进的巨大精神力量。一个人可以没有金钱、没有地位，但不可没有理想。失去了理想，就失去了明天和希望，今天也会变得苍凉。

中华民族是富有理想的民族。从古至今，诞生了多少美好的理想。东晋诗人陶渊明《桃花源记》描绘的“有良田美

池桑竹之属”、“阡陌交通、鸡犬相闻”的怡然景象，唤起多少仁人志士的豪情壮举，无论是康有为的《大同书》，还是孙中山的民主共和国，都因阶段和历史的局限，而走进了死胡同。但他们为中华崛起、人民幸福的追求和奋斗却一直生生不息。这就是中华民族的希望，中华民族的脊梁。

一名年轻的大学生，当你游历中国历史的文化长廊时，当你挑灯阅读那一卷卷历史巨著时，你可升腾起一股力量和伟大的理想。诗人说：理想是灯塔，会照亮你的前程；哲人说：理想是一座桥梁，使你由自悲走向自强；奋斗者的理想是一轮冉冉升起的太阳，它有朝气、有光明、有力量、更有希望。

上了大学不是船到码头车到站，可高枕无忧了。今后的路还很长。俗语讲，船的力量在帆桨，人的力量在理想。有了人生的理想，你就会勇往直前，劈波斩浪。丧失了人生理想，你就会停滞不前，昏昏噩噩，被美好的大学生活所淘汰。这方面的例子是很多的。

沈阳某大学的学生，曾是某地高考状元。上大学后，认为自己天资聪颖，不思进取，却忙于玩扑克、麻将之中，学业上欠债累累，最终落得个退学的下场。由此可见，一个人尽管天资聪敏，考取了大学，但如果放松对自己的要求，没有远大的人生目标和理想，到头来必然是落得一无所获的结果。

青年朋友们，理想不是口头禅，也不是装饰物。理想是实实在在的奋斗目标。有了它，困难脚下踩，腐朽化神奇。雷锋有了崇高的理想，成为全国人民学习的榜样，张海迪有了它成为中国的保尔，青年的楷模。

3. 有志者事竟成

天下有才干者不少，但胸无大志，碌碌无为的人也大有人在。人所缺的不是才干而是志向。正所谓，有志者，事竟成。一个人尽管天资聪慧，才气横溢，但如果失去远大的志向，也必将黯然失色，王安石笔下的方仲永不就是一例吗。反之，一个人尽管才干平平，但肯于努力，有远大的目标和志向，同样可以做出惊天动地的事情。雷锋、张海迪、刘琦等许多英雄为我们树立了这方面的榜样。

大学生是祖国未来建设的栋梁，应当具有崇高的理想和远大的志向。从心理学上看，青年志向越大，所焕发出来的智力越强，观察力、记忆力、想象力都会得到充分发挥，并促使青年早日觉醒，早日成才，早日贡献于社会。老一辈无产阶级革命家蔡和森和毛泽东同志，青年时代就立下“改造中国与世界”的宏伟志向，并为此而发奋学习，寻求救国救民的道理。当时青年的“毛蔡”在湖南长沙青年学生中因成绩突出而享有盛名。可见，立志是人生道路上很重要的事情。

明代思想家王守仁说过：“志不立，天下无可成之事。”微生物学家巴斯德也讲道：“工作随着志向走，成功随着工作来，这是一定的规律。”

古往今来，凡在事业上做出成就的杰出人物，都是具有远大志向的奋斗者。汉代司马迁立志以史警世，忍受非人凌辱，完成了千秋著作《史记》；近代民主革命先驱孙中山，立志推翻清王朝，建立中华民国，披肝沥胆几十载，终成一代伟人。

今天的大学生有着极好的成才条件和机遇，应加倍珍惜

大学时光，立宏图大志，为祖国四个现代化的实现而努力学习。

当然立志成才之路不是平坦笔直的，要克服许多困难，要有极大的勇气和顽强的意志，困难当然不是好事，但它对于有志者来讲，是成功之路的垫脚石。历史上哪一个事业有成的人，不是屡遭磨难、挫折，最后才踏上胜利之途的。正所谓：艰难困苦，玉汝于成。作为一名大学生，不能被困难所吓倒，放弃自己的远大志向。应有“不到长城非好汉”的英雄气概。

我们应摒弃那种把志向挂在嘴边，一遇困难就退缩、调头的作法，而应一步一个脚印地踏踏实实地去工作。不要梦想成才之路的窍门和捷径，“天才是百分之一的灵感加上百分之九十九的汗水。”没有辛劳、汗水和克服困难的磨练，是出不了人才的。有一个历史故事可以给我们启示，东汉有个叫陈藩的人，立志要“成大事、扫天下”。但他光说不做，甚至连自己的庭院也懒得打扫。为此，人们讥笑他说：“一屋不扫，何以扫天下？”这个故事说明一个人立志后，就要下功夫去实现它，而不是坐而论道，否则，志再大，也是空想，没有实际意义。

当今社会正处于改革开放，社会主义建设蓬勃发展的年代，也是大学生成才发展，报效祖国的大好时机，愿大学生们志高智强，在奋斗中展现自己的人生价值。

4. 理想与现实

每个人都有自己美好的理想，并在理想的激励下不断前进。没有理想的人，他的现实也是悲哀的、不理想的。有的