

★ 大学新生入学教育精品教材

我的大学

——大学生入学必读

MY UNIVERSITY
卢婷婷 赵琼 编著

新华出版社



图书在版编目(CIP)数据

我的大学：大学生入学必读 / 卢婷婷，赵琼编著. — 北京：新华出版社，2008.8

ISBN 978-7-5011-8455-2

I. 我… II. ①卢… ②赵… III. 大学生—入学教育
IV. G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第113791号

我的大学——大学生入学必读

责任编辑：李 成

装帧设计：赵 颖

出版发行：新华出版社

地 址：北京石景山区京原路8号

网 址：<http://www.xinhupub.com>

<http://press.xinhuanet.com>

邮 编：100040

经 销：新华书店

印 刷：陕西海兰印务有限责任公司

开 本：640mm×960mm 1/16

印 张：19

字 数：310千字

版 次：2008年8月第一版

印 次：2008年8月第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-5011-8455-2

定 价：25.00元

图书如有印装问题，请与印刷厂联系调换，电话：(029-82082999)

前 言

一些年过去了,我依然清晰地记得自己刚进大学时的情景。心里那种迫不及待的渴望、对大学生活种种美好的憧憬、对期待已久的自由独立生活的向往,当然还有些许忐忑、些许莫名的担忧。所有这一切,都让人来不及细细品味,终于步入了向往已久的大学殿堂,步入了放飞理想和希望的地方。对于年轻的心来说,这里,有太多新奇新鲜的景象让我们流连忘返……

我们将在这里,迎来人生新的起点。你也许在想,也应该去想,上大学对于自己真正意味着什么?大学对自己展开的又将是怎样的一幅新画卷?接下来的路,又该以怎样的姿态走过?

有的人在进入大学之前就开始思索这些问题了,并在心中有了自己关于大学生活的设想和对未来的细致打算;有的人走一步看一步,也许会于某个不经意的瞬间豁然开朗,也许一直处于混沌当中;有的人任由大学时光匆匆流逝,却始终没能从中感悟出大学的真谛;有的人浑浑噩噩度日,在他生命里,大学时光也不过是种植了一片荒芜……

柳青说过,“人生的道路虽然漫长,但紧要处常常只有几步,特别是当人年轻的时候。”对于刚刚步入大学校门的你来说,也许真正的人生才刚刚开始,还有很紧要的几步等着你去走。

在大学里,我们既要正确认识自己,准确地给自己定位,正视自己之短;又要宽以待人,尊重他人,勇于欣赏别人的成绩,学习他人之长。要学会独立,要坚定信念,刚毅厚重,培养自己健全的个性和人格。要诚实守信,勇于奉献,承担起对自己、对他人、对社会的责任。要有一种对生命、对生活的爱。

在大学里,我们还要学会学习。学校丰富的资源是我们最好的知

识来源,图书馆和互联网是培养我们学习与研究本领的最好途径,老师是我们最好的引路人。我们自己则要做到“勤、恒、问、思”,要培养自己的质疑意识,不要让自己成为课本或经验的奴隶,要自主地学习、探索和实践,要成为知识的主人,敢手在学习中创新,在创新中不断激发自己的潜能。

在大学里,我们要明确目标,树立远大的理想和抱负。为了实现这些目标,应该去做些什么,学些什么,体会什么,克服什么,拒绝什么……以上种种,我们要善于根据自己的实际情况,谨慎地给自己定好位置,然后开始制定行动计划,选择恰当方式和途径,不断去体会大学生活和学习中的成就感和充实感。

曾经的我,站在大学校园里,心里一片茫然,除了照例的上课、自习、去图书馆,真的不知道自己还该做些什么,或者,准确来说,该为自己的未来准备些什么。在今天,有条件有能力时,我们编写了这本书,原不过希望年轻的你们,不再像当初的我那样迷茫困惑,并有自己清楚的打算,和对实现未来美好生活的准备和行动。

本书分宏观篇、能力篇、素养篇、生活篇共四篇。宏观篇会向你展示一个真实的大学全貌,这个陌生的环境,将开始并丰富之前我们关于大学的所有想象;能力篇将详细为你介绍影响个人发展的重要能力,帮助你发掘出自己的无限潜能;素养篇讲述了个人成长中至关重要的品质修养,这些素质的培养,将有助于你获得源源不断的精神财富。生活篇则会细致全面地讲述我们在大学生活中可能遇到的一些问题和选择,真诚地愿助你一臂之力。

我们坚信,本书一定能够引导你进一步地理解和认识大学生活,帮助你更好地规划自己的大学和人生。那么你呢,准备好了吗?

编 者

宏观篇

- 借双慧眼看“大学” / 3
- 大学,needs 而非 wants / 5
- 大学之“大” / 6
- 大学,梦起飞的地方 / 9
- 附:真正大学的标准 / 11
- 嗨,你准备好了吗 / 13
- 大学与高中之不同 / 15
- 在大学里学什么 / 17
- 不得不面对的问题 / 28
- 心理:知我者谓我心忧 / 33
- “愁”从何处来 / 35
- 且行且成长 / 38
- 快乐是自己给的 / 40
- 四个小故事,勇敢你的心 / 43
- 附:一封妈妈给即将上大学的儿子的信 / 45

能力篇

- 授之以渔而非授之以鱼——学习能力 / 49
- 培养最本质的竞争力 / 51
- 学习观与学习态度解析 / 53

- 充分利用大学里的资源 / 56
- 为发展专业兴趣支招 / 59
- 脑袋不是用来戴帽子的——思考能力 / 61
 - 今天,你思考了吗 / 63
 - 改善基本思维能力 / 66
 - 培养独立思考的能力 / 68
- 给大脑装上翅膀——创新能力 / 71
 - 有了创新,才会超越 / 73
 - 排除制约创造力的障碍 / 75
 - 努力培养创造性思维 / 79
- 不做“月光一族”——理财能力 / 81
 - 谁动了我的钱包 / 83
 - 计划开支,合理消费 / 85
 - 理财加油站 / 87
- 做第四只毛毛虫——规划能力 / 91
 - 凡事预则立 / 93
 - 人生规划因人而异 / 94
 - 规划你的人生 / 98
 - 附:四只毛毛虫的故事 / 101
- 时光一去不复返——时间管理能力 / 103
 - 生命的账单 / 105
 - 管理好你的时间 / 107
 - 多做快乐象限的事 / 110
- 快乐就是这么容易的东西——情绪管理能力 / 113
 - 情绪属于你自己 / 115
 - 好情绪生存的土壤 / 116
 - 打开“好情绪”智慧锦囊 / 119
- 和谐社会和谐共处——人际交往能力 / 123
 - 影响人际关系的几种心理 / 125
 - 如何改善人际关系 / 126

- 有效沟通的方法 / 128
- 立即行动胜于百遍妄想——行动力 / 133
- 别等了,爬楼梯吧 / 135
- “立即行动”是个好习惯 / 137
- 抓住时间这块“冰” / 138

素养篇

- 你是一道亮丽的风景——自信 / 141
- 天生的优胜者 / 145
- 一砖一瓦“建”自信 / 148
- 自信是自觉而非自傲 / 155
- 与生俱来的使命——责任 / 159
- 责任胜于能力 / 161
- 多1盎司责任 / 163
- 角色不同,责任不同 / 164
- 不做那只八爪鱼——自律 / 167
- 让自律成为习惯 / 169
- 培养超人的自制能力 / 171
- 谢绝网络的诱惑 / 172
- 附:给一个沉迷网络的大学生的信 / 174
- 站在你应该站的位置——诚信 / 177
- 诚信,在智慧之前 / 179
- 校园“诚信危机”风 / 180
- 做个诚实的人 / 183
- 滴水入海方能永恒——团队精神 / 185
- 团结就是力量 / 187
- 与团队一起成长 / 189
- 培养自己的团队精神 / 191

凡事包容,永不止息——爱 / 195

亲情的门不上锁 / 197

友情温暖你的心 / 206

爱情让我们直立行走 / 209

感恩的心,感谢有你 / 215

附:一位辛酸父亲给大学生儿子的信 / 219

让世界为你让路——奋斗 / 221

笨鸟先飞,早入林 / 223

不放弃努力不算输 / 226

自强不息者,终能得救 / 228

生活篇

我不要手忙脚乱——入学 / 231

入学手续办理 / 234

了解校园环境 / 235

相亲相爱一家人——宿舍 / 238

宿舍的成长阶段 / 239

宿舍关系十要领 / 242

我是一个兵——军训 / 245

军训的内容与感受 / 246

新生军训注意事项 / 246

乱花渐欲迷人眼——社团 / 248

冷静选择社团 / 249

积极主动地锻炼自己 / 250

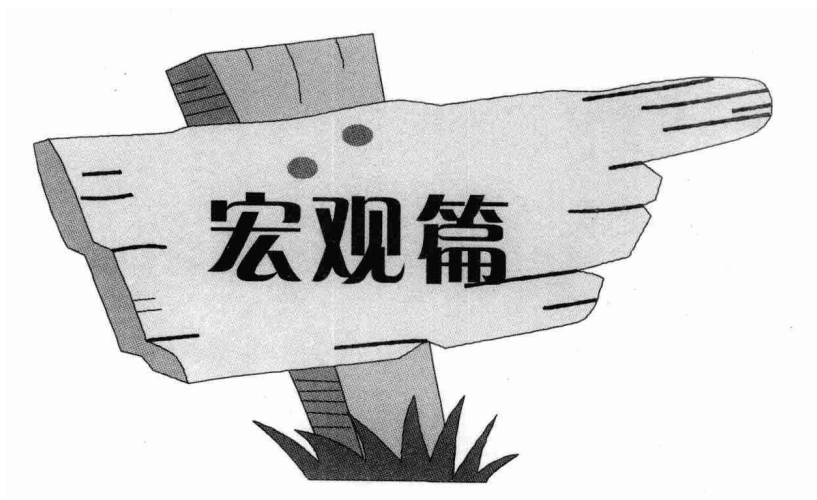
合理有序,张弛有度 / 251

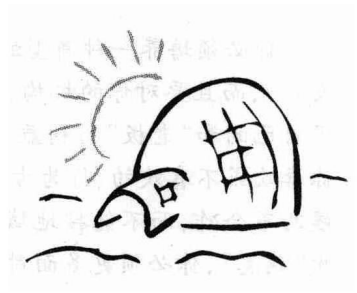
实践出真知——兼职 / 253

兼职兼职,何为“兼” / 254

七大时髦兼职 / 255

兼职中的自我保护 /	257
历练别样风流——学生干部 /	260
是否要当学生干部 /	261
如何成功竞选学生干部 /	262
如何当好学生干部 /	263
谁持彩练当空舞——入党 /	265
发展党员的程序和手续 /	266
入党申请书的内容与格式 /	267
入党的条件和要求 /	268
万水千山总是情——帮困助学 /	271
助学贷款 /	272
其他帮困助学形式 /	275
我的青春我做主——健康 /	277
健康的人生最美丽 /	278
性,不可不提的话题 /	279
女生应该知道的 /	280
男生应该知道的 /	283
防患于未然——安全 /	285
防人为之险 /	286
防意外之险 /	287
女生防范宝典 /	289
附录 大学生日常行为规范 /	292





借双慧眼看“大学”

~~~~~

你必须培养一种新型的责任感,不但要好汉(好女)做事好汉(好女)当,而且要对你的机构、你的单位、你的“老板”负责,一定不能混淆了自己的和“老板”的利益;你要学会自己面对各种各样的陌生人,同你喜欢或不喜欢的、行为古怪甚至居心叵测的人合作——包括某些时候的不合作,而不能按地域、学历、家庭或其他因素来选择;因为你喜欢“熟悉”,你必须更多面对“陌生”——这意味着持久的学习;因为你在乎一个长久的成功,你必须接受众多眼前的失败——这意味着不断的风险;你必须学会面对种种诱惑,仍然要信守承诺、诚信做人,必须从现在——也许从助学贷款或遵守时间——开始培养自己的信誉;你可以充满理想,但不但不能太理想化,而且要宽容像我这样的好像没什么理想的人;你可以且应当从情理想事,但必须学会按原则办事;你们可以保持甚至坚持自己的偏好,却必须学会用效率的眼光来考察社会和自己的选择和付出;你们不要指望大学老师还像高中老师,不但是知识的化身,而且是真理甚或道德的楷模;其实他们只是另一种职业的知识人;你们必须遵守各种规则,不要指望好学生总会从老师和家长那里得到优待和特权,因为你们——至少本科生——每个人都至少是本县的状元;在这里,你会感到社会中的各种知识的类型和重要性都在发生改变,那些曾经或仍然令你们动心、动情或动容的文字已变得不那么重要了,只能作为你熄灯后侃山的谈资,或恋人之间“秋日的私语”;你们要面对的是一套看上去很,其实未必冷冰冰的,关于社会的因果性的知识,斐然的文采必须让位给叙述的精确;甚至你们必须学会一套现代的有关知识和学术的规范:抄录他人的精美文字,在中学时可能得到作文老师的一串串红圈,而在这里,则是侵犯知识产权,甚至是剽窃,不能毕业,得不到学位;你们会发现这里学习的许多职业规范与你在中学或父母那里获得的社会规范不完全一致,甚至完全不一致,你必须重新界定各自的适用范围。

——北京大学法学院院长 苏立



## 大学, needs而非wants

1854年,都柏林天主教大学校长约翰·亨利·纽曼(John Henry Newman):一所大学就是一个群英会集的殿堂,天下各处各地的学子到这里来,以寻求天下各种各样的知识。

1859年,美国密歇根大学课程表的开场白:没有任何一个机构配得上称为大学,除非这个机构能够为想要学习任何一门科目的学生提供自由广阔的天地,令他乐此不疲。

现代化刚刚起步时,西方主导思想:大学应该是一个教化的机构,目的是培养颇有学问的青年绅士。

爱因斯坦:学校的目标始终应当是,青年人在离开学校时,是作为一个和谐的人,而不是作为一个专家。

北京大学老校长蔡元培先生: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。

清华大学老校长梅贻琦:大学者,非谓有大楼之谓也,有大师之谓也。

著名科学家,前浙江大学校长竺可桢教授认为,“大学是社会之光,不应随波逐流。”“大学犹如海上之灯塔,吾人不能于此时降落道德标准也。”

原香港中文大学校长金耀基:学生在大学里,实际上是学四种东西,一是学怎样读书:learn to learn;二是学怎样做事:learn to do;三是学怎样与人相处:learn to together;最后是学怎样做人:learn to be。

《什么是世界一流大学》一书作者——香港科技大学社会科学部教授丁学良:大学(University)的词根是“universus”,即“普遍”、“整个”、“世界”、“宇宙”的意思,所以大学从它诞生的那一日开始,它的精神气质就是“普遍主义(普适主义)”。

美国著名高等教育学者弗莱克斯纳说：“大学不是一个风向标，对社会每一流行风尚都做出反应。大学必须经常给予社会一些东西，这些东西并不是社会所想要的(wants)，而是社会所需要的(needs)。”



## 大学之“大”

大学，大学，何谓之“大”呢？

蔡元培说大学是“囊括大典，网罗众家之学府也”，于是有了“思想自由，兼容并包”的“五四”新文化发源地的北大；梅贻琦说：“大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也”，这才有了水木清华大师如林的场面；竺可桢说大学就是“求是”之地，“办大学者不能不有哲学中心思想”，正德厚生利用，还要有“真理的薪求”与“但知是非不计利害”的作人原则，“君子盖有举世非之而不顾，千百世非之而不顾者，亦求其是而已矣，岂以一时毁誉而动其心哉，此为我校求是精神之精义”，于是有了“东南民主堡垒”之誉的浙大；张伯苓说：“教育之事，非独使学生读书习字而已，尤要在造就人才，三育并进而不偏废”，这才有了涌现出不少像周恩来这样的仁人志士的南开。

.....



人无法选择  
自然的故乡，但可  
以选择心灵的故  
乡。

也就是说，大学最根本的，是用人类积累起来的文化成果，浇灌人的智慧，培植人的德性，保护和增强社会的文化价值观念，不断对社会变革进行分析，运用自己的批判和前瞻功能引

导社会发展，促进人类与时俱进，日新又新。

大学以弘扬光明正大的品德，使人弃旧图新，达到最完善的境界为宗旨。人知道了自己应达到的境界，才能够志向坚定；志向坚定才能够镇静不躁；镇静不躁才能够心安理得；心安理得才能够思虑周详；思虑周详才能够有所收获。每样东西都有根本有枝末，每件事情都有

开始有终结。明白了这本末始终的道理,就接近事物发展的规律了。

古之欲明明德于天下者,先治其国;欲治其国者,先齐其家;欲齐其家者,先修其身;欲修其身者,先正其心;欲正其心者,先诚其意;欲诚其意者,先致其知;致知在格物。物格而后知至,知至而后意诚,意诚而后心正,心正而后身修,身修而后家齐,家齐而后国治,国治而天下平。自天子以至庶人,一是皆以修身为本。

大学探求高深知识,追求真理,其魅力不仅在于保存与传递知识,更在于生机勃勃地创造和运用知识。以此,培养高级人才,服务社会,成为社会的良心和向导,延续和扩展人类文化的命脉。因而大学坚持:立足现实需要,放眼未来发展;在变化中适应,在责任中引导。

大学相信科学技术的巨大变革力量,致力于发展科学技术。同时,它还意识到,科学技术是一柄双刃剑,其好的可能和坏的可能都是无限的。大学知道自己的责任重大,在为人类创造科学技术进步的同时,更要教给学生道德和智慧,使科技为造福人类服务。因而大学恪守这样的信条:人文与科学相融,道德与智慧同尊。

大学提供专业教育,教给学生谋生的知识与本领,是学生进入专业的“入境港口”。与此同时,它还教给学生研究事物的态度、科学的思维方法和人生的智慧。从某种程度上说,这比专业更为“有用”,对学生一生从事的职业及真实的生活更具有重要意义。因而,大学不仅提供专业教育,还重视通识教育。

大学以学术为根基,善用知识与智慧为造福人类服务。学术自由,既是大学在探求真理过程中的题中应有之义,也是大学生命的真谛。没有学术自由,就没有创造的自由,也就很难创造高水平的学术、造就大师级的人物,也就没有批判、改造和引导社会的力量。因而大学牢记:学术自由是大学生命的真谛,学术责任是大学存在的意义。

因为这种使命和理想,大学才显得庄严而神圣,令每一位走近它的人肃然起敬。它提醒人们有一些问题应该被思考,但是在日常生活中却没有问,也不可能有答案;它提供社会一些东西,这些东西不一定是社会所想要的,但却是社会所需要的;它提供自由探索的空气,不允许妨碍自由探索的东西存在;它尊重和保护传统,不是因为传统就