

把有意义的大学 过得有意思 大一学生成长手册

主编：郭玉良



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



把有意义的大学 过得有意思 大一学生成长手册

主编：郭玉良

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

把有意义的大学过得有意思：大一学生成长手册 /
郭玉良主编. — 北京：人民邮电出版社，2016.9
(大学生成长系列手册)
ISBN 978-7-115-43851-5

I. ①把… II. ①郭… III. ①大学生—学生生活—手册 IV. ①G645.5-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第276224号

内 容 提 要

本书旨在引导大学生积极投入大学生活。书中针对大学生常见的各种学习、生活问题，以小故事和漫画的表现形式，引导大学生找到问题解决的方向，从而更好地完成学习目标管理定位，养成良好的学习、生活习惯，促进自己的成长。

本书分为上、中、下三篇。上篇主要针对大一学生面临的一些成长困惑，设计了一个男生宿舍借助“O计划”的系列理念共同成长的故事。中篇针对刚入大学的新生宿舍相处会碰到很多问题的现实情况，专门编纂了一组宿舍相处的故事。下篇收集了9个真实的大学生在大学一年级中的成长故事。希望通过这些故事的讲述，不同的读者可以找到属于自己成长的影子，从而引发读者的思考。

本书适合所有大学低年级的学生阅读，并可作为各院校学生处的辅导书。

-
- ◆ 主 编 郭玉良
责任编辑 牟桂玲
责任印制 杨林杰
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：11.5
字数：300千字 2016年9月第1版
印数：1-2200册 2016年9月北京第1次印刷
-

定价：49.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315

目 录

上篇 “O计划” 揭秘

01	遇见“O计划”	012
02	四个支撑点Original	022
03	四个支撑点Oath	026
04	四个支撑点Open Book	030
05	四个支撑点Osmosis	035
06	四个关系——失落的天堂	043
07	四个关系——交友不慎	049
08	四个关系——爱情陷阱	056
09	四个关系——真实的谎言	061
10	21天理论	069
11	复盘会	074
12	相约晨光	077
13	计划未来	082

中篇 宿舍相处的故事

第一话	不满如何说出口	087
第二话	宿舍相处的关键字	090
第三话	付出就能收获友谊吗?	095
第四话	差异的鸿沟能抹平吗?	099
第五话	谈恋爱啦,该如何和舍友相处	105
第六话	对舍友该有怎样的期待	109
第七话	你真的懂别人吗?	113

下篇 大学初体验的故事

01	我之大学初体验.....	119
02	大一的心路历程.....	126
03	梦想和学习的博弈.....	132
04	大学自由之旅，小心陷阱.....	138
05	我失去了方向.....	148
06	找回激情的自己.....	154
07	学霸的背后.....	164
08	学生会做干事的成长.....	172
09	相约晨光.....	177



把有意义的大学 过得有意思 大一学生成长手册

主编：郭玉良

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

把有意义的大学过得有意思：大一学生成长手册 /
郭玉良主编. — 北京：人民邮电出版社，2016.9
(大学生成长系列手册)
ISBN 978-7-115-43851-5

I. ①把… II. ①郭… III. ①大学生—学生生活—手册 IV. ①G645.5-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第276224号

内 容 提 要

本书旨在引导大学生积极投入大学生活。书中针对大学生常见的各种学习、生活问题，以小故事和漫画的表现形式，引导大学生找到问题解决的方向，从而更好地完成学习目标管理定位，养成良好的学习、生活习惯，促进自己的成长。

本书分为上、中、下三篇。上篇主要针对大一学生面临的一些成长困惑，设计了一个男生宿舍借助“O计划”的系列理念共同成长的故事。中篇针对刚入大学的新生宿舍相处会碰到很多问题的现实情况，专门编纂了一组宿舍相处的故事。下篇收集了9个真实的大学生在大学一年级中的成长故事。希望通过这些故事的讲述，不同的读者可以找到属于自己成长的影子，从而引发读者的思考。

本书适合所有大学低年级的学生阅读，并可作为各院校学生处的辅导书。

-
- ◆ 主 编 郭玉良
责任编辑 牟桂玲
责任印制 杨林杰
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：11.5
字数：300千字 2016年9月第1版
印数：1-2200册 2016年9月北京第1次印刷
-

定价：49.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315

本书编委会

主 编：

郭玉良

编委主任：

王 静 何有华 石千里 胡 燕

前言

刚入大学的新生，一切归零，一切重新开始。从哪儿开始？从原点开始，这就是这本《把有意义的大学过得有意思——大一学生成长手册》要传达的理念，本书解读了大一的同学究竟该怎样归零，怎样从原点开始。

大学生活，无论对于哪个年级的学生来说，其核心要做到的都是坚持。坚持是一种品质，一种智慧，一种能力。网上那么多的心灵鸡汤，为什么没有变成我们成长过程中所要汲取的营养，因为它们不了解我们做事的动机和想法。请同学们记住，自己的鸡汤要自己熬。一定要把大学生活当作一件有意思的事情去探究，一定要把有意义的大学生活过得有意思。

此书是十几位小伙伴继《把有意义的大学过得有意思——大二学生成长手册》出版以后，又一次将有意义的事情变得有意思的一次尝试。小伙伴们在将近半年的时间里，利用课余时间，在老师们的带领下一笔一笔、一张一张地画出来的。

这里面的故事中有同学们欢乐的笑声、失意的泪水，有努力奋斗的身影，也有肆意放纵的回忆，所有的故事都来自同学们真实的生活。

我们通过改编同学们的故事，将他们变成一个个鲜活的人物，通过人物的语言讲故事给大家听，希望你们能从中收获成长。

现在这本书终于完成并即将付梓，我们的心情是无比激动的，还记得每一次的文案编写，脚本讨论，人物设计，画风定位，色彩统一，都是一场场头脑风暴、针锋相对讨论之后的结果，都是小组成员共同智慧的结晶。在这里感谢各位同学的辛苦付出，他们是郭蕊、吴宇琪、陈紫翎、杨金馨、杨靖萱、张晓晨、计婉晴、潘昕玥、高得鑫、付金晶、康文亮、刘颖、杜月荣、石月乔，尤其感谢郭蕊小组长在“O计划”揭秘这部分辛苦的统筹协调工作，也感谢吴宇琪同学在该部分线稿工作中大量的辛苦付出。感谢你们从脚本修改、人物设计、线稿绘制到最后的上色等各项工作中付出的大量时间和精力。

除了绘画组的成员们，还要感谢我校目前主管学生工作的党委副书记田红芳教授对该书出版给予的大力支持，在书稿的脚本撰写、内容编排、结构设计等方面提出了

许多宝贵的修改意见。

此书的出版仅仅是一个开始，我们期待有更多善意的批评和指正，如果您想同我们分享什么，欢迎与我们联系，我们的邮箱是：wangjing@ncut.edu.cn。

现在就跟随我们的故事，一起开始成长之旅吧。

北方工业大学成长手册编写组

2016.10

目 录

上篇 “O计划” 揭秘

01	遇见“O计划”	012
02	四个支撑点Original	022
03	四个支撑点Oath	026
04	四个支撑点Open Book	030
05	四个支撑点Osmosis	035
06	四个关系——失落的天堂	043
07	四个关系——交友不慎	049
08	四个关系——爱情陷阱	056
09	四个关系——真实的谎言	061
10	21天理论	069
11	复盘会	074
12	相约晨光	077
13	计划未来	082

中篇 宿舍相处的故事

第一话	不满如何说出口	087
第二话	宿舍相处的关键字	090
第三话	付出就能收获友谊吗?	095
第四话	差异的鸿沟能抹平吗?	099
第五话	谈恋爱啦,该如何和舍友相处	105
第六话	对舍友该有怎样的期待	109
第七话	你真的懂别人吗?	113

下篇 大学初体验的故事

01	我之大学初体验.....	119
02	大一的心路历程.....	126
03	梦想和学习的博弈.....	132
04	大学自由之旅，小心陷阱.....	138
05	我失去了方向.....	148
06	找回激情的自己.....	154
07	学霸的背后.....	164
08	学生会做干事的成长.....	172
09	相约晨光.....	177

楔 子

大学是一段时光，不管你在北大读过，还是在北方工大读过，大学时光是相对既定的，在这段时光里，实际上包含的主要的意蕴就是修炼。入学的时候，大家不以为然，觉得每个课程都是这样的，也不知道专业和就业到底什么关系，是不是——对应的，自己到底碰到多少难题，自己也不是很清楚，浑浑噩噩，所以到大学毕业的时候最可能说的话就是“同学感谢你四年的照顾”。因此，“O计划”要规避的就是这一种状态。

“不管你在哪些方面出现了什么状况，你都应该全力以赴处理好自己的生活，往前走，不要给自己理由，因为你一旦掉队以后，你的心态会改变，很难把心态纠正过来”。预测未来不如创造未来。大学不容易，我们希望同学们能够改善内因自我，坚持向上，定向积累，不断突破上边界，而不是下边界。

OYTF我要腾飞，“O计划”解决发现自我，“Y计划”超越自我，“T计划”实现自我，“F计划”升华自我，这就是我们给学生打造的成长成才激励计划。所以希望同学们毕业时候能都快乐离开我们学校去幸福发展，快乐发展。



小宏同学!
认真负责
三观正

小岚同学!
闪亮闪亮
很热情



小律同学!
刻苦认真
成绩好





小梓同学!
猫猫猫猫
有爱心

小煌同学!
活力满满
坚持努力



小奋同学!
温柔善良
好奇心



上篇

“O计划”揭秘



作者：郭蕊 吴宇琪 陈紫翎
杨金馨 杨靖萱 张晓晨

01 遇见 “ O 计划 ”

这是谁？
三观正



犹豫