



学生发展指导系列丛书

XUE

ZAI

CHENGDIAN

主编◎于乐

学在

成电



电子科技大学出版社



学生发展指导系列丛书

XUE ZAI
CHENG DIAN



电子科技大学出版社

主编◎于乐

学在 成电



编委会

编委◎郭正宇 耿宝莹

周俊峰 姚尧

参编◎刘志鹏 谢恬恬

邱晨曦 刘月童

图书在版编目(CIP)数据

学在成电 / 于乐主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5647-3713-9

I. ①学… II. ①于… III. ①大学生—入学教育
IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 134123 号

学 在 成 电

主 编 于 乐

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 岳 慧

责任编辑: 岳 慧

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 成都市火炬印务有限公司

成品尺寸: 185mm×210mm 印张 5.75 字数 139 千字

版 次: 2016 年 6 月第一版

印 次: 2016 年 6 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-3713-9

定 价: 18.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

引言

进入二十一世纪以来，人类社会发展突飞猛进，科技进步日新月异。高等教育无论理念还是方法都在不断发展进步。当前，如何在中国高等教育大众化的背景下，实施精英化人才培养，是摆在每个优秀大学面前的一道重要课题。其中，学生的学习与发展成为大学和大学生共同关心的主旋律。

高等教育的传统理念认为，学生的学习与发展问题是学风或思想问题，主要通过思想工作解决。然而，当高校教育者秉持“以人为本，尊重学生个性发展”的育人理念，重新审视、深入分析上述问题，就会发现：并不是所有遭遇学习发展困难的学生都是因为学习态度不端正或者学习目标缺失，有些学生确实是因为没有掌握适合大学的学习方法和足够充分的学习资源平台造成的。学生也需要从师长、朋辈的分享中汲取经验，找到适合自己的成长路径。

为了更好地以育人为本，激发学生主动成才的内在动力；为了更好地以学生为本，满足学生多元化的发展需求，电子科技大学充分认识到开展学习发展指导的必要性和重要性，成立了学生发展指导中心。目前，已构建起以学习指导、留学指导、写作指导为核心的学生发展指导体系。

新学年伊始，又有一批新生力量汇入成电的大家庭，为了帮助同学们尽快



适应大学生活，找到适合自己的学习方法和路径，制订合理的学业规划和成长计划；同时，也为了帮助同学们了解并充分利用学校的各类教育资源，让同学们学会学习并成为自己成长成才的主人，学校学生发展指导中心编制了《学在成电》一书。该书共分为三章：

第一章“你好大学”，邀请优秀学长围绕大学时间管理、学习规划、科技创新等方面进行经验分享；

第二章“做好学·好问·好思的成电人”，邀请知名师长围绕大学学习目标与动力、学习技巧与体验、部分重点课程的学习方法等方面进行指导建议；

第三章“学在成电·谋略未来”，主要为同学们推荐成电校园的各种学习资源和平台，供同学们选择参考。

六十年厚德载物，一甲子成电情缘。在学校六十年华诞之际，希望首次编印的《学在成电》一书，能够给予同学们有效的帮助和有益的指导，也希望通过成电熏陶的你们能够成为学校的骄傲，民族的栋梁！

目 录

引言	1
----------	---

第一章 你好大学

◇ 时间管理 ◇

吹尽狂沙始到金

——谈谈我的时间管理	3
------------------	---

Pseudo-Work Does Not Equal Work

——你只是看上去很忙碌而已	8
---------------------	---

◇ 学习规划 ◇

四年，如一日	12
--------------	----

学习规划 明确方向	16
-----------------	----

修远求索之大学三问	21
-----------------	----

◇ 科创心得 ◇

探入浪潮之下	25
--------------	----

用科创给生活涂几抹色彩	30
-------------------	----

科创心得	34
------------	----

科创心得 科研·兴趣·责任	38
---------------------	----

第二章 做好学·好问·好思的成电人

◇ 大学学习目标及动力 ◇

成电，你人生格局的起点	45
单纯的心 完整地学	49
我的留学之路	53

◇ 大学学习是一种怎样的体验 ◇

My Three Truths	59
从研究性学习角度感受学习的魅力	66
我眼中的大学学习	72

◇ 首席教师谈课程学习方法 ◇

浅谈“大学英语”学习	78
“电路分析基础”课程简介及建议	81
插上数学的翅膀，翱翔在科学世界 ——“概率论与数理统计”之学习	86
“微积分”课程简介	91
“大学物理”课程学习的几点建议	96

第三章 学在成电·谋略未来

电子科技大学学生发展指导中心介绍	107
图书馆介绍	111
科创竞赛介绍	123

吹尽狂沙始到金

——谈谈我的时间管理

【个人简介】李东方，物理电子学院 2015 级本科生。在校期间成绩优异，大一上学期 GPA3.80，综合排名专业第八，成功进入学院立人班和特区人才班。同时热心公益和学生活动，当选微尘志愿队队长。

从刚进入大学到现在，很多人一直保持着非常忙碌的状态，每天起早贪黑，手上似乎永远有忙不完的事情，但是大家有没有想过，为什么我们这么忙碌？我们每天都在忙些什么？我们不停地奔走最终得到了什么？

在和大家谈时间管理之前，先向大家介绍一下我在大一上学期的整个状态。大一刚入学，我就参加了非常多的学生组织，包括校会秘书处、院会、分团委和“微尘”志愿者服务队。同时大一上学期我被选为入党积极分子，进行党课培训。在参加这些活动的同时，我还组织学院同学开展走廊文化展活动并被京东选为京东校园品牌大使，帮助京东“双十一”在电子科大进行宣传。但是在高强度的工作下我仍然在期末考试中 GPA 达到 3.80，专业排名第八。

刚开始加入这些组织，参加这些活动的时候，我也像很多其他的同学一样，感到非常迷惑。当生活学习的压力接踵而至，当孤独和荒凉扑面而来，当新鲜

和激情渐行渐远，当时间用不可抗拒的态度一层层为我展示大学的生活时，我时常会有一种深深的无力感，我不知道怎样平衡好学习、生活和工作之间的关系，每天忙忙碌碌却感觉无所得，每天不停地奔走，却不清楚奔走的方向。当人生没有了方向，那么即使行走得再远，也只会和目的地背道而驰。我及时地停了下来，开始思考，到底什么样的活动是我应该要去做，到底应该如何管理好自己的时间，让自己能够在有限的时间内去完成更有意义的事情。

要做到合理有效的管理时间，保持旺盛的精力来工作学习，我要求自己做到以下三点。

第一，保证充足的睡眠时间

很多同学都有晚睡的习惯，然而即使我有再多的文件没有做好，再多的作业没有写完，再多的事务要去处理，我仍然可以做到每天晚上 11:00 半准时上床睡觉。因为我清楚地认识到只有保持旺盛的精力，才能够事半功倍地完成第二天的工作学习，才能够在工作学习时注意力保持高度集中。晚睡看起来像是找出了额外的时间，实际上造成了第二天思绪散乱，无法集中，会浪费更多的时间，长期如此，便是恶性循环。

你为什么要晚睡？你假装自己能创造时间。但一个人需要的睡眠时间是相对固定的，晚睡又不会让你手里平白多生出几小时，你晚睡的时候学习，是为了弥补对于一日行将结束而觉得什么也没做的愧疚；你晚睡的时候娱乐，是因为一天之中勉为其难苛待自己之后对自己的奖励，总之你是因为对这一天不满

意才不肯就这样洗洗睡了，你对生命的贪心太大，甚至对它不敬。在一个共享的白昼世界里试着做自己，不仅是一种能力，还是一种光荣。村上春树都已经 21 点上床了，你还在熬什么呢？

第二，规律的生活

规律化的生活是由许多好习惯组成的，例如，固定时间睡觉起床，每天按时吃饭，在图书馆做作业，固定的时间休闲娱乐、放松身心。规律化的生活可以让我们在固定的时间去做固定的事，养成良好的习惯。好习惯的养成会让我们受益终身。

同时，规律化的生活能够让我们在固定的时间内精力充沛，事半功倍。每个人的时间都是有限的，上帝不会因为我格外努力而每天多给我一小时，所以想要在有限的时间从事更多更有意义的事情，就需要我们做事时保持超高的效率，比如很多同学喜欢在自习课上玩手机，常常玩起来就停不下来。其实我也和大家一样，我也爱玩，爱玩是人的天性，而且适度合理地劳逸结合可以让我们在学习时保持更高的注意力。但是我绝不会写写作业就去摸手机，我常常是专注地学习一个小时，这一个小时内，手机开成飞行模式，不接电话，不回消息，整个人完完全全沉浸到学习中，学习累了的时候，就打开手机，专心回复他人的消息，听听音乐，看看视频放松身心。这样做比一边写作业一边看手机效率提高不知道多少倍，学习变得高效，娱乐时也会感到轻松愉快。



第三，做好事务规划

就算在超高强度的工作压力下，我也一定每天都做一份待做事情清单，按照轻重缓急的顺序一条条列好，最重要的事情放在最前面，同时按照时间顺序一条条往下排，每天什么时间点要做什么一目了然。养成这样的习惯后，学习、工作上的事情我极少遗忘并能够在规定时间内完成，也由于目录清晰有条理，不断提醒我待做的事项，让我极少浪费时间在不相干的事情上。

同时，做计划时，很多同学做的不够切合实际。比如，今天下午背完 1000 个单词，今天晚上看完一本学习指导等等。做计划时总是踌躇满志，雄心勃勃，任务真正实施时却感到困难重重。其实这也是在所难免的，要想长时间保持专注的注意力是十分困难的。我的建议是，把每个任务分成几个部分，每次完成一个部分，交替完成各项任务。比如，做完微积分一节的作业，可以做一篇六级阅读，看完大物的学习指导，可以做做电分 MOOC 的单元测验。不停地转换思维去做不同的事，可以在较长的时间内保持思维的活跃，同时也让学习的过程变得丰富有趣。

能够坚持做到以上三点，每天高效率的生活便不再是远在天边了。时间是如此宝贵，每个人一生的时间都是有限的，但是世界是如此广博，需要我们去发现去探索的未知还有那么多，我们更应该努力珍惜时间，并合理利用好手中的每一分钟，让每一分钟都有存在的意义。

年少不知愁滋味，其实就是不知道时间的宝贵，用时间做作业换学识，也

用时间打游戏换快乐，用时间谈朋友找爱情，也用时间创大业成大器。时间是有价的，时间是有分量的。

人只要能控制自己的生活，就总能找到时间。

“我太忙了”“我没有办法”，每一个说出这句话的人，都是在宣布，自己丧失了对时间的主权。所有对时间的失控，都只是一种表面的别扭和错位，深层次的原因，是这个人内心认同他花掉的时间，他本人就是他的时间。

有句话说得很好，你现在的样子，是你过去的果，你未来的样子，则是你现在的果，一颗训练良好的心，将会为你带来快乐。人是动物，动物都是有欲望的，但是如果你能够控制自己内心流动不安的欲望，也就能管理好自己的时间，快速高效轻松愉悦的生活也就离你不远了。试着去管理自己的内心吧，当你以为晚了的时候，恰恰是最早的时候。



Pseudo-Work Does Not Equal Work

——你只是看上去很忙碌而已

【个人简介】刘恒，电子工程学院 2012 级本科生。曾完成从线性代数低于年级平均分到“成电杰出学生”的逆袭。先后获得国家奖学金、周永祖奖学金、人民一等奖学金；获得全额资助参加日本樱花科技交流项目、加拿大 Mitacs 科研实习项目。

看完作者简介，你们是否认为我的逆袭太过轻描淡写了？我是如何在繁重的课业之余挤出时间去参加学生工作、科研项目，甚至还能经常出去旅游的？答案只有一个：效率至上！很多人花费大量的时间学习，或者连续几天熬夜完成学生会的工作，却收效甚微，这就是所谓的“伪工作”（pseudo-work）。有研究表明最优秀的学生在学习上花费的时间往往要少于大部分学生。很奇怪是吧？接下来就让我来告诉你如何用尽量少的时间产生更大的价值。

分清工作的优先级

大学会有各种各样的活动，社团、学生会、学科竞赛等，一般人也都会加入一两个组织，尤其是大一新生，经历过苦行僧一般的高中，突然面对缤纷多

彩的大学生活，不免会冲动加入多个社团学生会，我也不例外。如果你也是这一类人，那一定会经常被各种烦琐的事务困扰，感觉自己分身乏术，上课犯困。

其实如果你仔细分析一下当前的工作，会发现在多数情况下你手头的任务不过只有 3 件。这时候你不是马上就要按顺序完成每个任务，而是要强迫自己停顿下来，这点尤其重要。分清任务的优先级，先去做难度最大，最耗费时间的工作（一般来说这样的事情不会很愉悦，甚至是比较棘手或者令人崩溃的）。特别是当看到一个简单的作业或者是某个部长分配给你的不需要动脑子只需要费时间的任务，不要因为它简单就马上冲上去干，这样自己的时间极有可能被简单重复的劳动所占据，最后没能来得及完成重要的、有创造性、对自己能力提升大的工作。

但实际上有很多同学或者一些组织，秉承所谓的“挑柿子先捡软的”原则，日复一日地重复没有挑战的任务，没有理解的知识点仍旧不懂，挑战大的任务总是在 **deadline** 之前匆匆了事，却还一天到晚在“朋友圈”晒自己每天学习或者工作到深夜，这只是一种自嗨式的自我安慰，必须要摒弃这种习惯，这样你的忙碌才是充实的、有意义的，不是“伪工作”。

番茄工作法

大学里面还有另外一类人，他们并没有参加很多社团活动，也不沉溺于游戏，也没有谈恋爱，有足够的时间拿来学习，但他们其中的有些人似乎仍然不能达到优秀学生的水平。如果你仔细观察这类人，会发现他们的纯粹学习时间



很短，虽然在图书馆长达几个小时，但实际玩手机、发呆的时间能达到一半。这也是伪工作，因为他们学习时心思并不在学习上。针对这类人，我推荐使用“番茄工作法”。

“番茄工作法（英语：Pomodoro Technique）是一种时间管理法方法，在 20 世纪 80 年代由 Francesco Cirillo 创立。该方法使用一个定时器来分割出一个一般为 25 分钟的工作时间和 5 分钟的休息时间，而那些时间段被称为 pomodori，为意大利语单词 pomodoro（中文：番茄）的复数。”

以上是维基百科对番茄工作法的解释，更加详细的解释说明可以从《番茄工作法图解》书中寻找，知乎上也有很多人分享自己如何使用番茄工作法。这里我只介绍适合我个人习惯的番茄工作法。

首先要寻找一个计时工具，我个人不喜欢功能复杂的 APP，在此也推荐给同样喜欢极简风格的同学一款名为“极简番茄”的 APP，只有计时功能，优雅的界面让人赏心悦目。然后是要记录自己的待办任务，我则是在电脑上新建一个 Word 文档，每天早上写下今天的任务（其实有些条目在前一天已经写好，之后我会讲到）；在晚上时总结今天的完成情况，如果实在有未完成任务，也尽量不熬夜，标记清楚分配到明天的任务（第二天早上再根据具体情况做微小调整）。

其实番茄工作法对我来说意义不在于帮助集中精力，相反，是提醒我工作一段时间需要休息、劳逸结合，避免我在学习过程中过于钻某个细节问题的牛角尖，从而拖慢整个计划的进度。

留点时间给自己

我们在学习过程中总会面临来自不同方面的压力——来自同学的、父母的、辅导员的，还有来自自己内心的压力。面对这种压力，我们往往会陷入一种两难的境地：既要强迫自己拿出时间去学习，却又完全不在状态，甚至对学习产生厌烦之情。同样我们在学生工作事务中也常常会被各种不情愿的事情困扰，一天到晚忙碌却有一种为别人疲于奔命的挫败感。这时候，我的建议是“学会拒绝，给自己一些自由的时间”。

学会拒绝，拒绝什么？首先要拒绝被动的学习，如果找不到一种源动力去激发自己追求知识的渴望，不如放空自己，离开校园散散心。其次，要敢于拒绝一些没有意义的工作、聚会，少去一两次聚会并不会影响什么，相反你可以利用这些时间看课外书、听歌、思考人生。

以上就是我在时间管理方面的一些感悟，希望总结出来能为你们提供一些借鉴。当然每个人的习惯和实际情况不同，适合自己的时间管理法则也会不尽相同，并且随着时间的推移，我们的时间管理方案也需要根据实际调整。总之，时间管理是一门很重要的学问，我也是在不断的探索中反思、总结，并不断改进的，希望你们也能找到适合自己的时间管理法。

