

贸大摆渡

2018

文君 陶好飞 主编



对外经济贸易大学出版社



贸大摆渡

2018

MAODA BAIDU 2018

文君	陶好飞	主 编
张莉	童德毅	陆 闯
		副主编

对外经济贸易大学出版社
中国·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

贸大摆渡. 2018 / 文君, 陶好飞主编. —北京:
对外经济贸易大学出版社, 2018. 6
ISBN 978-7-5663-1934-0

I. ①贸… II. ①文… ②陶… III. ①大学生—入学
教育 ②对外经济贸易大学—概况 IV. ①G645.5
②G649.281

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 117560 号

© 2018 年 对外经济贸易大学出版社出版发行

版权所有 翻印必究

贸大摆渡 2018

文 君 陶好飞 主编
责任编辑: 强晓洁 汪友年

对外经济贸易大学出版社
北京市朝阳区惠新东街 10 号 邮政编码: 100029
邮购电话: 010-64492338 发行部电话: 010-64492342
网址: <http://www.uibep.com> E-mail: uibep@126.com

北京时代华都印刷有限公司印装 新华书店经销
成品尺寸: 185mm×260mm 23.75 印张 477 千字
2018 年 6 月北京第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5663-1934-0
印数: 0 001-2 700 册 定价: 60.00 元

序^{*}

很久以前，老舍先生就有一句话，秋天一定要住北平，北平之秋便是天堂！在北京最美丽的季节里，崭新的惠园也即将迎来朝气蓬勃的你们。我首先代表所有比你们先来的贸大人，向你们的到来表示热烈的欢迎和衷心的祝贺！同时，也替我们转达向你们的老师、家长的问候！衷心感谢他们把优秀的你们送到贸大！

通过对录取情况的了解，我感到年轻的你们善良勇敢，充满自信。作为校长，对即将到来的你们和取得的杰出成绩，我感到无比的高兴和自豪。为了迎接更新的你们，我们努力打造一个更新的贸大。整个暑假，很多部门的老师都没有休息，将校园修葺一新。这一切开放、自由、包容的安排，都是为了迎接你们——我们优秀的大学生。

对外经济贸易大学，自建校以来，尤其是改革开放以来，伴随着中国对外开放事业的蓬勃发展，学校六十余载的奋斗史，铸就了今天名声响亮的贸大。在诸多大学排名和名录中，你都能找到贸大的名字，中国大学国际化水平的第一阵营，中国大学招生分数的第一阵营，中国大学毕业生就业质量的第一阵营，中国大学生深造率的第一阵营，等等，都印证了贸大始终位于中国最好大学的行列。中国最好的大学要汇聚中国最优秀的英才，要培养中国走向世界进程中最卓越的力量，要发出中国对外开放最新的学术声音，要聚集中国最好的对外教育资源，这是贸大的昨天、今天，也是贸大的明天。

当你们走进惠园，我们将永远拥有一个共同的名字“UIBE”。作为校长，我最近一直思索，将对我们贸大的新成员讲些什么？什么是贸大人身上最明显的特征？什么是新贸大人最值得养成和传承的文化传统和精神品质？这确实是需要我们几代贸大人好好总结的东西。我以为，包容，充分包容，是贸大人最值得骄傲的精神品质，也特别是我们“00”后的新贸大人最值得养成和形成的精神品质。包容不仅是包含，不仅是宽容，不仅是凝聚，不仅是决心。

包容是一种山容海纳的态度。我们在逐步走向世界舞台的中心，在这个过程中，特别需要我们的年轻一代充满自信地迎接挑战，同时也需要我们新一代人冷静平和地应对挑战。这就需要同存异，需要襟怀，需要大度，尤其需要包容。贸大始终站在国家对

* 本序根据“王稼琼校长在2017级新生开学典礼上的讲话”整理而成。

外开放最前沿，培养为国家赢得尊严和价值的国际化人才。希望同学们沿着石广生、佟志广等一大批杰出校友的脚步，从入学起就注意培养经世济民之理想，坚定兼济天下之志愿，不忘初心，自信包容，努力把自己磨炼成勇担责任、不辱使命的新一代国家栋梁。

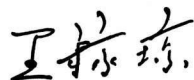
包容是一种厚生润物的德行。贸大是国际化的大学，来自 130 多个国家和地区的 3 200 余名留学生共聚惠园，不同民族、不同文化、不同信仰的人们共同生活，他们价值观念可能各不相同，世界观与身份认同也各有差异。这种差异正是贸大校园里不可分割的重要组成部分。希望同学们在多元化的文化氛围中学会协作，学会倾听，学会分享，学会尊重，对师长、对同学、对伙伴，不论长短近疏，不计一时得失，追求德性之美，感受厚泽之乐，“有容，德乃大”。期盼大家在大学这段人生最重要的价值观塑造期，不断完善品格，修炼品性，真正成为知仁懂礼、包容大气的贸大人。

包容是一种融会贯通的方法。大家进入本科阶段的学习，对知识的获取和探究仍然是中心任务。大学者陈寅恪先生总结出自己一个重要的学习研究方法是“了解之同情”，其含义就是以博大的胸襟和丰富的知识来了解前人的工作，尽力冲破时空和文化的阻隔，以期对前人的结论做出公正的评价。这句话的本质其实就是包容。学习中的团队协作需要包容，课堂上的观点撞击需要包容，实践后的总结领悟需要包容，研究时的模型方法需要包容，国际交流中的文化差异需要包容。这种包容性的思维方法与批判性思维相辅相成，形成了人们认识事物一般规律的重要途径。同学们青春正当时，对新事物的接受程度超乎我们的想象，希望同学们能够以“学如不及，犹恐失之”的态度，在学习中包容，在包容中汲取，在汲取中融汇，在融汇中升华。

包容是一种精神富有的幸福。历史学家李学勤曾说过，中华文明五千年连绵与传承的生命力在于其强大的包容性。生命长河亦是如此，包容让你乐观，包容让你感恩，包容让你敬畏；包容是一种美，是一种爱。希望贸大开放包容的文化场域能帮助你们养成兼容并包的品性，成就美好人生的同时，温暖整个世界。

同学们，贸大因为有包容而自信，因为有包容而年轻，更因此成为激励无数贸大人志存高远、奋发有为的时代精神，希望同学们和我们一道，在国家对外开放战略和学校“双一流”建设的历史机遇中，建设更好的贸大，成就更好的你们！

欢迎同学们加入贸大大家庭！

对外经济贸易大学校长 

二〇一八年四月

前 言

总有那么一团火，是不会熄灭的灯；总有那么一盏灯，可以照亮前行的路。

总有那么一条路，走过才恍然大悟；总有那么一种领悟，穿越时光的河将你摆渡。

这是一本叫作《贸大摆渡 2018》的书。

首先，它可以“百度”。大千世界，人们似乎习惯了有问题找“度娘”；初入惠园，总会有一丢丢不解、一丝丝困惑，你可以在这里搜索答案。想了解大学是怎么上课的，想知道课余生活都可以干什么，想安排好手头一大把空闲时间，想如学长学姐一般变得强大、优秀，想试着思考毕业后要做什么，想要改变却害怕失败，想独立却不知如何做起，想尽快脱单却遇不到那个对的人……你们可以试着在这里开始寻找答案，并去理解为什么寻找答案的过程比答案本身更重要。

其次，这是对贸大新生的摆渡。梦想、理想、遐想、幻想、狂想、妄想……你被许许多多的念头簇拥着向前，新生活“唰”地一下就流淌到了眼前。河边泛起了迷雾，这本书就像是停泊在码头渡你过河的船。成长生涯图勾勒出你四年大学生活的足迹；“初入惠园”篇融合了从适应大学到开始学习、从课余生活安排到职业生涯规划的多个方面，可以作为宝典指点迷津，也可以当成一碗鸡汤，暖胃又暖心；“走出课堂”篇通过进阶式的介绍，告诉你如何先从一个合格的贸大人做起，继而修炼“上仙”、飞升“上神”，告诉你各路“大神”如何练就自己的技能，又有哪些招式可以为你一路保驾护航；“榜样引领”篇里，贸大十杰、“大神”“学霸”、学生干部、惠园“大拿”悉数登场，他们在不同领域绽放光彩。成功不能复制，但经验可以借鉴，你也可以做自己，做颜色不一样的烟火；“良师品鉴”篇里星光灿烂，惠园名师来到你的身边，启迪你如何读书、如何学习、如何生活、如何做人。有船就有方向。要过怎样的大学四年生活，每个人都可以有不同的选择。不怕你一直寻寻觅觅，只怕你总在原地等待。

其实，这也是贸大人对自己的摆渡。在这本书里有良师启迪心智、有辅导员畅谈感悟、有贸大学子讲述自己的故事。他们在回顾，也在展望，在梳理，也在沉淀。他们在回答你们最关心的问题之前，一遍遍地问自己：我所爱的贸大是怎样的？我所自豪的贸大人是怎样的？他们在惠园里工作、生活、成长，他们是贸大明天的创造者，也是贸大

精神的诠释者。在本书的编撰过程中，我们深刻地感受到了一种蓬勃的力量，通过思考、通过诉说，把人生中最珍贵的领悟呈现出来，通过贸大人讲述贸大自己的故事，把贸大精神传递下去，这是对她最好的守护。

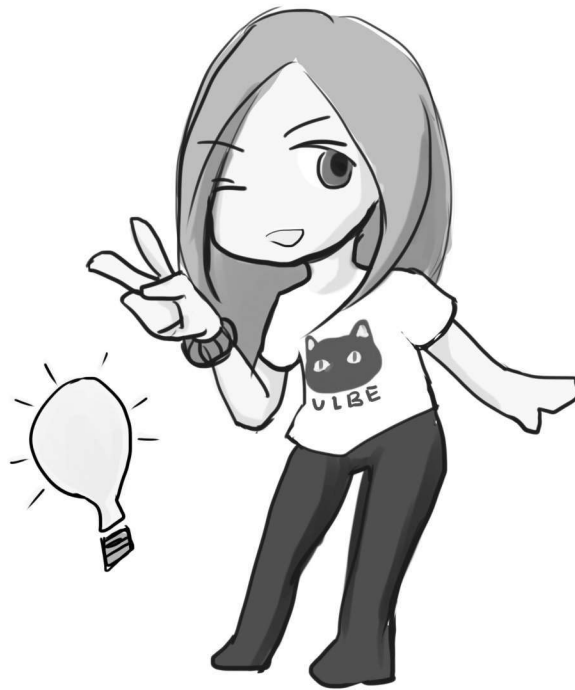
我们希望你也能成为后来人的摆渡者。

对外经济贸易大学

学生工作部

二〇一八年四月

大学生活万能秘籍请翻页



多动脑、多尝试，最关键的是自己



目 录

第一篇 初入惠园——大学生活 ABC

第一节 如何适应大学生活

- 4 进入大学,你准备好了吗? 信息学院 叶潇舟
- 6 在惠园创造更好的自己 保险学院 汝鲁恒
- 9 大学通关秘籍
——如何转换身份,适应大学生活? 国际商学院 谢静
- 12 大一莫彷徨
——如何实现从高中生到大学生的角色转换? 法学院 涂帅
- 16 积极调整自我,适应大学生活 保险学院 鲍创
- 19 关注大一新生的适应难题 法学院 阎丽鸿
- 22 大学第一课:我们的失败与伟大 国际经济贸易学院 毕帆
- 24 分享与建议
——大学适应三两谈 国际商学院 2014 级 王天韵
- 26 转变身份,耕耘不息 国际商学院 2013 级 徐雨姗
- 29 方向的确定
——浅谈如何适应大学生活 外语学院 2013 级 张金钊
- 31 从单一到多样
——如何尽早进入状态?
..... 国际经济贸易学院 2014 级 王敬开

第二节 如何开展大学学习

- 34 入“实”有风险,投“自”需谨慎
——关于各种实验班以及辅修、双学位的一点建议
..... 国际经济贸易学院 梁伟
- 39 送你四个学业锦囊 金融学院 曲小杰
- 41 “老学长”的大学学风..... 中国语言文学学院 田野
- 44 不设“空目标”,不做“假后悔” 金融学院 王春蕾

47	说说大学学习那些事儿	国际商学院	孙静
49	扬学习之帆：抓特点、正态度、广学习、用资源	法学院	2015 级 孙碧霞
51	学有所成，无悔前行	国际经济贸易学院	2015 级 赵欣源
53	学海无涯，初心不改	外语学院	2013 级 江涵
55	你很忙，但不慌张	金融学院	2014 级 唐天阳
第三节 如何安排课余时间			
59	“95 后”大学生的时间管家	英语学院	王宇航
61	时间都去哪儿了 ——大学时间实用规划指南	金融学院	顾新宇
64	课余时间不能闲	外语学院	张烨
67	张弛有度，不负少年志	外语学院	2013 级 杨丽莹
68	在人际中把握尺度，注重细节	公共管理学院	2013 级 刘强
70	选择的路，未选择的路	国际商学院	2015 级 丁吉
72	掌握课余时间与健康的方向盘	国际商学院	2014 级 王天韵
73	坚守初心，在课外组织活动中放飞青春	法学院	2015 级 刘恩志
第四节 如何做好职业规划			
77	关于职业生涯规划 ——心理学小故事带来的启发	保险学院	申爱华
80	如何做好个人的毕业选择？	金融学院	陈玉平
82	拥抱现实生活，满怀梦想翱翔	保险学院	2014 级 王嘉冬
85	心怀“技术”，以梦为马	信息学院	2013 级 闫少光
第五节 大学，我想对你说……			
88	大学新纪元：请三“心”二“意”	英语学院	黄戈林
90	大学修炼秘籍	统计学院	邓文雯
93	谈谈大一的那些“必修课”	金融学院	吴虹利
96	大学的七大警示	金融学院	曲小杰
99	打开世界，打开自己	国际关系学院	陆闯
101	请憧憬四年后的告别	公共管理学院	崔恩山
104	在贸大拥抱最美的青春	公共管理学院	安萍
106	不一样的成长鸡汤	信息学院	黄伟钊

108	青春是一场修行	外语学院	张建平
111	小宿舍·大学问	外语学院	李彦 张烨
114	如何才能不毁掉你的大学生活	国际经济贸易学院	毕帆
117	小惠园, 纳世界	外语学院	2013 级 沈可
121	经营自己向往的生活	公共管理学院	2013 级 刘强

第六节 如何“悦”读迷茫

- 124 ★入学伊始别迷茫, 关心帮助在身旁
- 125 ★在组织社团结识志同道合之友, 收获更好的自己
- 127 ★恋爱无须用力过猛, 你会遇见属于自己的小幸运
- 128 ★初入惠园不慌张, 积极自信要阳光
- 130 ★终于考上大学了, 请你更要好好学习
- 133 ★实习, 你一定要尝试的一件事
- 135 ★没错, 这就是传说中的“亚洲一号公主楼”
- 137 ★属于男孩子们的宿舍介绍
- 138 ★小而温馨的房间, 因为有你在身边
- 139 ★马甲线人鱼线, 你可以拥有

第二篇 走出课堂——综合素质细锤炼

第一节 合格贸大人

- 144 走出教室, 成长惠园
——二三课堂
- 151 予人玫瑰, 手有余香
——志愿服务
- 158 绝知此事要躬行
——社会实践

第二节 “大神”修炼记

- 167 团队力量, 主打品牌
——校内活动比赛和品牌活动
- 174 百团大战, 纳士招贤
——学生组织和社团
- 182 学生科研, 智慧星火
——本科生科研立项

第三节 筑梦新征程

- 189 璀璨荣耀，砥砺前行
——奖学金
- 190 全面发展，点亮梦想
——学生全面发展咨询中心
- 192 求索前行，助力成长
——就业创业指导中心
- 194 用心相助，用爱护航
——学生资助管理中心
- 196 温暖护心，阳光同行
——心理健康教育中心

第三篇 榜样引领——见贤思齐勤耕耘

第一节 十杰青年有话说

- 202 关于大学生涯规划的那些事儿 金融学院 2011 级 王桐
- 205 读万卷书，行万里路
——浅谈学习和课外时间管理 国际经济贸易学院 2012 级 简侨
- 207 选择决定方向，努力成就精彩 国际商学院 2013 级 黄李翌
- 210 找到属于自己的“大学之路” 法学院 2013 级 张骏
- 212 愿你在冷铁卷刃前，得以窥见天光 国际关系学院 2013 级 向恬君仪
- 215 努力让平凡开出不平凡之花 金融学院 2013 级 胡英琦
- 218 勇于尝试，踏实前行 外语学院 2013 级 关师卿
- 221 山的那头，不一定是海 信息学院 2014 级 梅御东
- 225 四年躬行，满载回忆 国际经济贸易学院 2013 级 苏智伟
- 228 写给学弟学妹的一封信 国际经济贸易学院 2014 级 董相町

第二节 “大神”“学霸”经验谈

- 232 四句箴言，青春正好 国际经济贸易学院 2013 级 李新月
- 234 雄关漫道真如铁，而今迈步从头越 法学院 2013 级 刘亚辉
- 237 点滴积累，勤能补拙 保险学院 2013 级 温善文
- 239 千里之行，始于足下 中国语言文学学院 2013 级 董元璋
- 241 谋生亦谋爱，从未被打倒 英语学院 2013 级 房一品
- 243 无悔的大学生涯从大一开始 法学院 2013 级 杨滢

245	我的保研之路	金融学院	2013 级	高一丹
第三节 学生干部分享汇				
248	写好人生的第一份简历	保险学院	2013 级	王润
250	要不要加入学生组织?	保险学院	2013 级	杨镇泽
252	行行出状元	统计学院	2013 级	刘清泉
254	谈谈学生工作	法学院	2012 级	孙凌晨
257	不忘初心, 不止于行	国际商学院	2012 级	王昭颖
260	心向远方, 不废不止 ——大学生活及科研经验分享	信息学院	2012 级	朱润格
263	不忘初心, 勇于奉献	保险学院	2012 级	杨婧
第四节 惠园“大拿”经历多				
267	非英语专业的你该如何练好英语?	中国语言文学学院	2014 级	毛润林
269	英语“考霸”是怎样练成的?	公共管理学院	2013 级	代森
271	实习, 你一定要了解的一件事	国际经济贸易学院	2013 级	蒋伯彦
273	实习二三事	金融学院	2013 级	韩伟宗
278	创业不易, 且行且珍惜	公共管理学院	2013 级	尹乐鸣
280	关于创业的几点分享	中国语言文学学院	2014 级	刘继文
284	志愿之旅	金融学院	2013 级	吴双双
287	志愿相伴, 青春不凡	英语学院	2013 级	邓菲儿
290	国际公务员养成之路	国际关系学院	2013 级	白荷菲
294	奔跑与跳跃中的大学生活	英语学院	2013 级	冯爱清
296	冰雪与速度——以青春的名义驰骋	信息学院	2014 级	李天乐
298	遇到一个让自己兴奋的东西, 是我在贸大的小幸福	金融学院	2014 级	赵智鹏
300	做一个很“酷”的女生	法学院	2013 级	沙昱君
302	辩论之乐	中国语言文学学院	2014 级	仰铭
303	从无知“小白”到技术“大神”	公共管理学院	2013 级	黄碧玉
305	热血的青春, 当为人之所不敢为	国际经济贸易学院	2015 级	张凯铭
307	我不止演过一次《远航》	国际经济贸易学院	2015 级	董金耕

第四篇 良师品鉴——一文一事启心智

343	书海摆渡	国际经济贸易学院	陈志鸿
-----	------------	----------	-----



315	发现自己,做自己	国际经济贸易学院	刘青
317	我的大学	国际经济贸易学院	毛捷
320	凡心所向,素履所往,生如逆旅,一苇以航 ...	国际经济贸易学院	马湘君
323	读书思考与自我知识体系构建	国际经济贸易学院	薛熠
325	大学学习:专业知识技能是否重要?	金融学院	张海云
327	给自己的人生打上经典的底色	金融学院	郭红玉
329	如果我还有一次十八岁的夏天	金融学院	卞洋
331	被动学习和主动求索	国际商学院	刘雪娇
333	经济学书籍的魅力	保险学院	王国军
335	致新生的一封信	保险学院	毕洪伟
337	认真学习数学,免受倒悬之苦	统计学院	邵志超
339	致从千军万马中“杀”入贸大的你	英语学院	朱晓姝
341	没有通往幸福的路,幸福本身就是路	外语学院	潘亚玲
343	“没有人是一座孤岛”	外语学院	邹兰芳
345	读书的“套路” ——送给来自五湖四海的法学院新生	法学院	冯辉
347	大学生为什么要读书?	公共管理学院	邵鹏
349	开卷未必有益	公共管理学院	王文杰
351	最好的时光	公共管理学院	郭蕾
353	在贸大惠园扬帆起航	信息学院	华迎
355	大学应该怎么“读”	信息学院	程絮森
357	我“读杂书”的科研人生	国际关系学院	赵鸿燕
360	五百本读书计划	中国语言文学学院	胡少卿
362	有关传统典籍阅读的几句话	马克思主义学院	荣真
364	后记		

第一篇

初入惠园——大学生活 ABC



