

贸大摆渡

2017

对外经济贸易大学学生工作部
BUSINESS AND ECONOMICS
DEPARTMENT OF STUDENT AFFAIRS

文君 陶好飞 主编

对外经济贸易大学出版社
University of International Business and Economics Press

图书在版编目 (CIP) 数据

贸大摆渡 / 文君, 陶好飞主编. —北京: 对外经济贸易大学出版社, 2017. 6

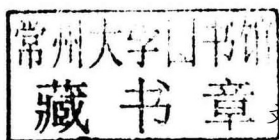
ISBN 978-7-5663-1784-1

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 (2017) 第 122971 号

© 2017 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

文君 陶好飞 主编
责任编辑: 汪友年 阮珍珍 强晓洁

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 24.75 印张 497 千字
2017 年 6 月北京第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5663-1784-1

印数: 0 001-3 200 册 定价: 60.00 元

序

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》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。

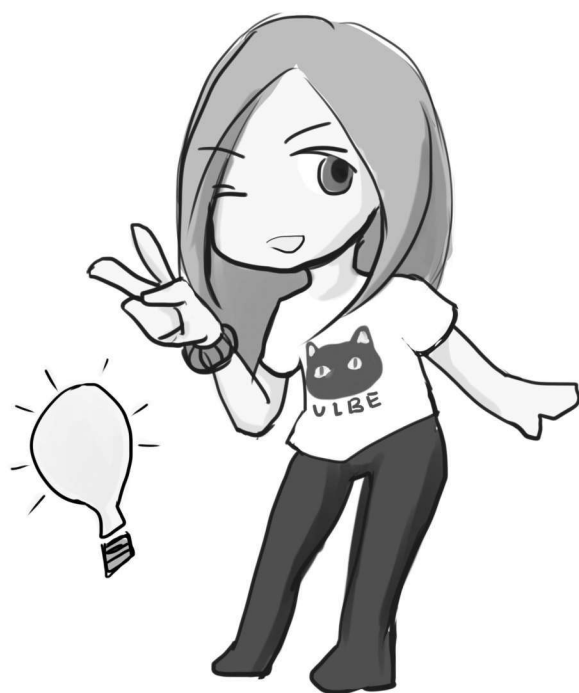
其实，这也是贸大人对自己的摆渡。在这本书里有良师启迪心智、有辅导员畅谈感悟、有贸大学子讲述自己的故事。他们在回顾，也在展望，在梳理，也在沉淀。他们在回答你们最关心的问题之前，一遍遍地问自己：我所爱的贸大是怎样的？我所自豪的贸大人是怎样的？他们在惠园里工作、生活、成长，他们是贸大明天的创造者，也是贸大

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
二〇一七年六月

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	关注大一新生的适应难题	法学院	阎丽鸿
7	进入大学,你准备好了吗?	信息学院	叶潇舟
9	在惠园创造更好的自己	保险学院	汝鲁恒
12	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
15	大学第一课:我们的失败与伟大	国际经济贸易学院	毕帆
17	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
21	积极调整自我,适应大学生活	保险学院	鲍创
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 为兴趣而学, 在学习中思考 国际商学院 2013 级 马浩博
 51 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
 53 一篇非常靠谱的“刷课”攻略 国际关系学院 2015 级 林学礼
 55 学有所成, 无悔前行 国际经济贸易学院 2015 级 赵欣源
 57 学海无涯, 初心不改 外语学院 2013 级 江涵
 59 告别题海, 自主学习
 ——如何走进大学学习生活?

..... 国际商学院 财管 1401 班全体

- 62 你很忙, 但不慌张 金融学院 2014 级 唐天阳

第三节 如何安排课余生活

- 66 “95 后” 大学生的时间管家 英语学院 王宇航
 68 时间都去哪儿了
 ——大学时间实用规划指南 金融学院 顾新宇
 71 课余生活不能闲 外语学院 张烨
 74 张弛有度, 不负少年志 外语学院 2013 级 杨丽莹
 75 真诚待人, 维系情谊 金融学院 2013 级 陈洁羽
 76 在人际中把握尺度, 注重细节 公共管理学院 2013 级 刘强
 78 选择的路, 未选择的路 国际商学院 2015 级 丁吉
 80 掌握课余生活与健康的方向盘 国际商学院 2014 级 王天韵
 81 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

- 85 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
 88 如何做好个人的毕业选择? 金融学院 陈玉平
 90 拥抱现实生活, 满怀梦想翱翔 保险学院 2014 级 王嘉冬
 93 大学中关于职业的选择与转变 信息学院 2013 级 王昕悦
 95 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……

- 98 大学新纪元: 请三“心”二“意” 英语学院 黄戈林

100	大学修炼秘籍	统计学院	邓文雯
103	谈谈大一的那些“必修课”	金融学院	吴虹利
106	大学的七大警示	金融学院	曲小杰
109	打开世界, 打开自己	国际关系学院	陆闯
111	请憧憬四年后的告别	公共管理学院	崔恩山
114	在贸大拥抱最美的青春	公共管理学院	安萍
116	不一样的成长鸡汤	信息学院	黄伟钊
118	青春是一场修行	外语学院	张建平
121	小宿舍·大学问	外语学院	李彦 张烨
124	如何才能不毁掉你的大学生活	国际经济贸易学院	毕帆
127	且行且思 ——我在惠园这几年	信息学院 2013 级	宋清平
129	小惠园, 纳世界	外语学院 2013 级	沈可
133	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			
136	★入学伊始别迷茫, 关心帮助在身旁		
137	★在组织社团结识志同道合之友, 收获更好的自己		
139	★恋爱无须用力过猛, 你会遇见属于自己的小幸运		
140	★初入惠园不慌张, 积极自信要阳光		
142	★终于考上大学了, 请你更要好好学习		
145	★实习, 你一定要尝试的一件事		
147	★没错, 这就是传说中的“亚洲一号公主楼”		
149	★属于男孩子们的宿舍介绍		
150	★小而温馨的房间, 因为有你在身边		
151	★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

156	走出教室, 成长惠园 ——二三课堂
-----	----------------------

163 予人玫瑰，手有余香

——志愿服务

170 绝知此事要躬行

——社会实践

第二节 “大神”修炼记

179 团队力量，主打品牌

——校内活动比赛和品牌活动

188 “社团大战”，纳士招贤

——学生组织和社团

196 学生科研，智慧星火

——本科生科研立项

第三节 筑梦新征程

203 璀璨荣耀，砥砺前行

——奖学金

204 全面发展，点亮梦想

——学生全面发展咨询中心

206 求索前行，助力成长

——就业创业指导中心

208 用心相助，用爱护航

——学生资助管理中心

210 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

216 关于大学生涯规划的那些事儿 金融学院 2011 级 王桐

219 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

221 选择决定方向，努力成就精彩 国际商学院 2013 级 黄李翌

224 找到属于自己的“大学之路” 法学院 2013 级 张骏

226 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

229 努力让平凡开出不平凡之花 金融学院 2013 级 胡英琦

232	勇于尝试, 踏实前行	外语学院	2013 级	关师卿
235	山的那头, 不一定是海	信息学院	2014 级	梅御东
239	四年躬行, 满载回忆	国际经济贸易学院	2013 级	苏智伟
242	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				
246	四句箴言, 青春正好	国际经济贸易学院	2013 级	李新月
248	雄关漫道真如铁, 而今迈步从头越	法学院	2013 级	刘亚辉
251	点滴积累, 勤能补拙	保险学院	2013 级	温善文
253	千里之行, 始于足下	中国语言文学学院	2013 级	董元璋
255	谋生亦谋爱, 从未被打倒	英语学院	2013 级	房一品
257	说几句关于学习的大实话	公共管理学院	2013 级	马凯
260	无悔的大学生涯从大一开始	法学院	2013 级	杨滢
262	简谈大学学习的三个环节	国际商学院	2013 级	马浩博
264	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				
267	写好人生的第一份简历	保险学院	2013 级	王润
269	要不要加入学生组织?	保险学院	2013 级	杨镇泽
271	行行出状元	统计学院	2013 级	刘清泉
273	谈谈学生工作	法学院	2012 级	孙凌晨
276	不忘初心, 不止于行	国际商学院	2012 级	王昭颖
279	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
282	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				
286	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
288	英语“考霸”是怎样练成的?	公共管理学院	2013 级	代森
290	来自英语“女神”的干货经验帖	金融学院	2013 级	吕昕冉
292	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
294	实习二三事	金融学院	2013 级	韩伟宗
299	创业不易, 且行且珍惜	公共管理学院	2013 级	尹乐鸣
301	关于创业的几点分享	中国语言文学学院	2014 级	刘继文

305	志愿之旅	金融学院	2013 级	吴双双
308	志愿相伴, 青春不凡	英语学院	2013 级	邓菲儿
311	国际公务员养成之路	国际关系学院	2013 级	白荷菲
315	奔跑与跳跃中的大学生活	英语学院	2013 级	冯爱清
317	冰雪与速度——以青春的名义驰骋	信息学院	2014 级	李天乐
319	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
321	做一个很“酷”的女生	法学院	2013 级	沙昱君
323	辩论之乐	中国语言文学学院	2014 级	仰铭
324	从无知“小白”到技术“大神”	公共管理学院	2013 级	黄碧玉

第四篇 良师品鉴——一文一事启心智

329	书海摆渡	国际经济贸易学院	陈志鸿
331	发现自己, 做自己	国际经济贸易学院	刘青
333	我的大学	国际经济贸易学院	毛捷
336	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
339	读书思考与自我知识体系构建	国际经济贸易学院	薛熠
341	大学学习: 专业知识技能是否重要?	金融学院	张海云
343	给自己的人生打上经典的底色	金融学院	郭红玉
345	如果我还有一次十八岁的夏天	金融学院	卞洋
347	被动学习和主动求索	国际商学院	刘雪娇
349	经济学书籍的魅力	保险学院	王国军
351	致新生的一封信	保险学院	毕洪伟
353	认真学习数学, 免受倒悬之苦	统计学院	邵志超
355	致从千军万马中“杀”入贸大的你	英语学院	朱晓姝
357	没有通往幸福的路, 幸福本身就是路	外语学院	潘亚玲
359	“没有人是一座孤岛”	外语学院	邹兰芳
361	读书的“套路” ——送给来自五湖四海的法学院新生	法学院	冯辉
363	大学生为什么要读书?	公共管理学院	邵鹏
365	开卷未必有益	公共管理学院	王文杰

367	最好的时光	公共管理学院	郭蕾
369	在贸大惠园扬帆起航	信息学院	华迎
371	大学应该怎么“读”	信息学院	程絮森
373	我“读杂书”的科研人生	国际关系学院	赵鸿燕
376	五百本读书计划	中国语言文学学院	胡少卿
378	有关传统典籍阅读的几句话	马克思主义学院	荣真
380	后记		

第一篇

初入惠园——大学生生活 ABC

第一节

如何适应大学生活



关注大一新生的适应难题

● 法学院 阎丽鸿

大学是人生发展的新阶段，也是人生事业发展的重要阶段。面对崭新的世界、陌生的环境，刚进入大学校园的新生既感到新鲜兴奋，又难免产生困惑与迷惘。尤其是第一次远离家乡外出求学的年轻人，更能体会到这种复杂的情绪。所以，大一阶段如何快速适应环境的变化，将自己调整到最佳状态，对每位同学的整个大学生活乃至成长，都有至关重要的作用。

要想平稳度过中学到大学的适应期，我们应该了解，与中学相比大学生活发生了哪些显著变化。

首先，大学的学习具有选择性和自觉性。相对中学而言，大学的学习有自己的特点，我们每个人的学习具有很大的自主选择的空间，例如选课的类型及顺序、课外讲座及学术报告的选择、课后参考书目和其他阅读资料的取舍等。其次，学习状况也与高中那种程式化、固定化的模式不尽相同。从学习任务上看，大学是培养高级人才的专门场所，学习专业知识和技能是关键，但绝对不局限于此，作为大学生，我们更要力求把自己培养成为具有独立精神、自由思想的理性人；从学习内容上看，我们不仅要扎根经典、夯实课堂知识，还要关注各学科最新研究成果等，实现从理论到实践的转型，所以大学知识数量之浩瀚，范围之广阔，实际对个人学习能力提出了更高的要求；从学习方式来看，我们要适应启发式教学，减少对教师的依赖，培养独立思考的习惯，合理安排自习、阅读、钻研学问的时间，做到融会贯通，举一反三，最终形成属于自己的知识体系和见解；处理好专攻与博学的关系也是大学生面临的重要课题，当今社会需要的是文理兼通、具有人文素养和人文情怀的人才，而非只掌握单一专业知识的“技工”。还有重要的一点就是评价体系的变化，大学不以课程分数高低作为评价学生的唯一标准，而是综合素质的全面考量。

另外，相对于之前较为单纯的学习，大学的生活对集体生活能力和自理能力提出了更高的要求。大学生活与中学相比最大的不同只是环境，它仍是学习生活的延续，况且大学四年非常短暂，所以应该把它作为自己人生整体计划的一部分，认真并从容对待。大学校园比起中学来更接近于社会，我们每个人都会找寻适合自己的圈子，有着不同的交际关系。在大学