

# 触摸大学

CHUMO DAXUE  
SONGGEI DAXUE XINSHENG  
DE TIEXIN LIWU

——送给大学新生的贴心礼物

姜丹蓉 / 著



四川大学出版社

# 触摸大学

——送给大学新生的贴心礼物

姜丹蓉 / 著

CHUMO DAXUE  
SONGGEI DAXUE XINSHENG  
DE TIEXIN LIWU



四川大学出版社

责任编辑:楼 晓  
责任校对:陈何真璐  
封面设计:墨创文化  
责任印制:王 炜

### 图书在版编目(CIP)数据

触摸大学:送给大学新生的贴心礼物 / 姜丹蓉著.  
—成都:四川大学出版社, 2016.5  
ISBN 978-7-5614-9517-9

I. ①触… II. ①姜… 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 104257 号

书名 触摸大学  
——送给大学新生的贴心礼物

---

著 者 姜丹蓉  
出 版 四川大学出版社  
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)  
发 行 四川大学出版社  
书 号 ISBN 978-7-5614-9517-9  
印 刷 四川永先数码印刷有限公司  
成品尺寸 148 mm×210 mm  
印 张 6.25  
字 数 166 千字  
版 次 2016 年 6 月第 1 版  
印 次 2016 年 6 月第 1 次印刷  
定 价 18.00 元

---

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。  
电话:(028)85408408/(028)85401670/  
(028)85408023 邮政编码:610065  
◆本社图书如有印装质量问题,请  
寄回出版社调换。  
◆网址:<http://www.scupress.net>

版权所有◆侵权必究

## 前 言

每年有数百万青年带着期望，通过高考进入大学。其中有人将大学视作升学竞争的终点站，有人将大学视为开启未来的新起点，无论哪一种，学子们无不对大学生活充满幻想与希冀，对大学生活寄托着知识、成长、自由等美好的向往。

然而，当现实取代憧憬，当喜悦渐渐退去，“大学生活应该怎么过？”成为无数大学新生最想得到答案的问题。大学时光的重要和珍贵毋庸置疑，有人在这里从平凡走向伟大，也有人在这里因自我堕落而追悔莫及。因此，帮助大学新生认识大学教育的意义，妥善规划大学生活，展开精彩的人生新篇章，是本书的目的。

本书分为三个部分：第一篇——“远方”的大学，主要揭示大学教育的意义和精神；第二篇——“亲历”大学，涵盖大学生的主要发展任务，包括目标的确立、知识与技能的提升、情感与思维的成熟；第三篇——“大学后”时代，包括大学生对未来与职业生 涯的思考，引领大学生思考生命的意义与长期努力的方向。

希望本书能够帮助大学新生了解大学生活，珍惜大学时光，加强自我定位，明确人生方向与发展目标，合理规划大学生涯，奠定走向成功的坚实基础。

作 者

2016 年 3 月

# 目 录

## 第一篇 “远方” 的大学

第一章 梦里的大学生活·····	( 5 )
第一节 知识的海洋·····	( 6 )
第二节 情感自由绽放·····	( 8 )
第三节 广阔天地任遨游·····	( 10 )
第二章 现实的大学生活·····	( 13 )
第一节 知识的“舟”·····	( 14 )
第二节 大学的“骨骼”·····	( 17 )
第三节 大学“硬币”的两面·····	( 18 )
第四节 “跳动”的证书·····	( 20 )
第三章 拥抱我们的大学·····	( 24 )
第一节 挑战与硕果·····	( 25 )
第二节 大学的美在于积累·····	( 27 )
第三节 大学的格调·····	( 29 )

## 第二篇 “亲历” 大学

第四章 目标，对岸的灯火·····	( 35 )
第一节 目标的“滋味”·····	( 36 )
第二节 目标的“营养”·····	( 40 )
第三节 大学目标是成长的“灯塔”·····	( 42 )



——送给大学新生的贴心礼物

第四节	凡事预则立·····	( 47 )
<b>第五章</b>	<b>踏上学习新起点·····</b>	<b>( 58 )</b>
第一节	揭开大学学习的“面纱”·····	( 59 )
第二节	学习态度也是力量·····	( 60 )
第三节	让学习计划可触摸·····	( 65 )
第四节	自学能力很重要·····	( 68 )
第五节	善于请教，勤于自学·····	( 71 )
第六节	实践出真知·····	( 72 )
<b>第六章</b>	<b>有技能，无畏惧·····</b>	<b>( 75 )</b>
第一节	专业技能是根基·····	( 75 )
第二节	人文素养的培养·····	( 77 )
第三节	时间管理是必修课·····	( 81 )
第四节	注重综合技能的提升·····	( 82 )
<b>第七章</b>	<b>情感也会长大·····</b>	<b>( 92 )</b>
第一节	树高千尺也不忘根·····	( 92 )
第二节	大学友情之我见·····	( 96 )
第三节	大学恋情之我见·····	( 100 )
第四节	师恩难忘·····	( 103 )
<b>第八章</b>	<b>思维成熟的魅力·····</b>	<b>( 108 )</b>
第一节	大学生思维的稚嫩本真·····	( 109 )
第二节	给成熟思维贴标签·····	( 112 )
第三节	思维成熟的必由之路·····	( 115 )
第四节	升华的思辨·····	( 118 )

### 第三篇 “大学后”时代

<b>第九章</b>	<b>毕业前的岔路之选·····</b>	<b>( 125 )</b>
第一节	国内读研——考研·····	( 125 )
第二节	国内读研——保研直博·····	( 130 )

第三节	出国留学	(132)
第四节	求职	(136)
第五节	创业	(142)
<b>第十章</b>	<b>拨开前路之雾</b>	<b>(146)</b>
第一节	职业生涯规划概述	(146)
第二节	充分认识自己	(149)
第三节	充分认识职业	(150)
第四节	事半功倍的生涯策略	(153)
第五节	评估反馈的智慧	(154)
<b>第十一章</b>	<b>做个社会人</b>	<b>(155)</b>
第一节	社会中的恰当定位	(155)
第二节	社会责任考验担当	(163)
第三节	积善成德，喜暖人间	(168)
第四节	挥毫人生蓝图	(176)
<b>第十二章</b>	<b>不忘初心，归于本真</b>	<b>(183)</b>
第一节	人生的意义	(183)
第二节	生活的情趣	(187)
第三节	时光的美感	(189)

# 第一篇

## “远方”的大学



——送给大学新生的贴心礼物

每个人的心里都有一所大学，如同每个人心中都有一个春暖花开的梦。大学承载了人们年少时的幻想与希冀，也寄托着人们对知识、成长、自由等美好的向往。大学同时是社会进步的培养皿与催化箱。虽然古今中外对大学的定义并不相同，但都赋予了大学人类精神世界的美好内涵。《礼记》的《大学》篇，虽然不在于探讨当今大学之教育，而在于阐述古时君主之必修之道，但其中“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”等经典阐述，具有永恒的人文内涵。而梅贻琦先生“所谓大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也”的观点，更是深入人心。洪堡更有“大学的生存条件是宁静与自由，自由是必需的，宁静是有益的，大学全部的外在组织即以这二点为依据”<sup>①</sup>的论述，类似直击人心的阐释，都加深了未入大学之青春少年对大学的向往。

虽然众多教育先哲为大学所下定义不同，让大学的一切看起来十分美好，但这种美好的感觉其实来自对大学的不了解，在真正走进大学、开启大学学习生涯之前，大学终归属于“远方”。阳光洒在脸上，美梦醒来；理想照进现实，奋进依旧。我们对大学的一切认识与想象——美丽的校园、博学的教授、奋发的学子、自由的精神、独立的人格——都将在我们进入大学之日起，接受现实的检验。我们要在接受现实的洗礼之后，依然坚守心中那份本真，勿忘初心。

亚里士多德对人性有一个简单的说法“人是理性的动物。”而辩证唯物主义认识论认为：实践决定认识，认识指导实践<sup>②</sup>。若要使人们对大学的认识和规划更具有现实意义，使大学时光更

---

① 陈洪捷. 德国古典大学观及其对中国大学的影响 [M]. 北京: 北京大学出版社, 2002.

② 高清海, 等. 文史哲百科辞典 [M]. 长春: 吉林大学出版社, 1988.



——送给大学新生的贴心礼物

精彩，我们有必要首先分析人们在对大学的认识方面存在的偏差。虽然人是理性的，但是认识是理性与感性相结合的产物。如果感性认识方面的偏差一直作用于我们的现实生活，则人们容易陷入谬误。大学生应该也必须在“大学是什么”“在大学里学什么”“读大学有什么用”等方面树立正确认识观，才能形成更加具有“正能量”的世界观和价值观，进而对工作与生活产生“正反馈”。只有这样，才能让和煦的大学阳光洒在身上，温暖整个身心。<sup>①</sup>

---

<sup>①</sup> 李成智. 大学理念的演变与思考 [J]. 北京航空航天大学学报: 社会科学版, 2003 (3).

## 第一章 梦里的大学生活

理想是人生的太阳。

——德莱赛

梦里的大学，也可以称为理想化的大学。在进入大学前，“理想”一词常常被老师、家长用来激励我们。那么理想是什么呢？我们不妨用下定义的方法重新认识一下“理想”的本来面目——理想是人们在实践过程中形成的，有实现可能性的，对未来社会和自身发展的向往与追求，是人们的世界观、人生观和价值观在奋斗目标上的集中体现；对现状永不满足、对未来不懈追求，是理想形成的动力源泉。<sup>①</sup>从这个意义上来说，理想带有一定的盲目性就具有相应的想象性特征，而对大学的理想化认知，即具有此特点。

从自然科学的视角来看，动、植物的休眠阶段，恰恰也是其生命周期中的能量积累阶段。而上大学之前形成的大学认知，其实存在精神能量的累积与释放效应，这种能量的交换与补充过程，也是学生心智完善的过程。综合来说，梦里的大学归纳起来主要存在知识性、情感性、自由性特征。

---

<sup>①</sup> 孔玉芬. 论社会主义核心价值体系 [J]. 科学社会主义, 2008 (2).



——送给大学新生的贴心礼物

## 第一节 知识的海洋

我国现有本科及以上院校 1000 余所（中央部属院校 100 余所，地方院校近 700 所，民办院校近 400 所）。本科专业包括哲学、经济学、法学、教育学、文学、历史学、理学、工学、农学、医学、管理学、艺术学 12 个学科门类，92 个专业类，506 种专业。各专业的课程设置更是多样。另外，各本科院校图书馆平均藏书量超过 30 万册，其中多所大学图书馆藏书量超过 500 万册，且有丰富的网上阅读资源。从这个意义上来说，大学就是“知识的海洋”。<sup>①</sup>

鉴于知识的开放性，其蕴藏量似乎永远无法达到饱和态。这在无形之中增加了人们对知识的渴求度，也增强了人们探求知识的欲望。对大学这座“知识殿堂”的向往激励着同学们在中学阶段努力学习。进入大学之后，同学们对专业与相关课程的选择自由度相较于高中有非常大的提高，由此引发了更多深层次的问题，如在大学的知识海洋里，同学们是能畅快游泳还是茫然无措？是坚定自己最初选择的专业方向还是举棋不定？对上述问题的深入了解和反思，有利于同学们更好地制订个人发展规划。

为了了解同学们在大学期间知识学习方面的主观能动性，笔者曾经随机抽取了 1000 名大一新生进行问卷调查。调查结果（图 1-1）显示：有 65% 的同学进入大学后依然对大学这片“知识的海洋”高度憧憬，然而，也有 18% 的同学进入大学后不再具有主动性学习倾向。

---

<sup>①</sup> 中央政府门户网站. 2014 年全国教育事业发展情况 [EB/OL]. [http://www.gov.cn/guoqing/2016-01/21/content\\_5035105.html](http://www.gov.cn/guoqing/2016-01/21/content_5035105.html).

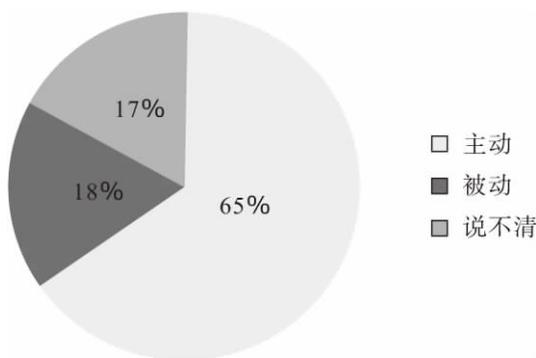


图 1-1 大学期间知识学习倾向性调查结果

注：调查结果为受访大学新生主观评价结果。

以上调查结果反映出不管是家长的严肃告诫还是老师的谆谆教诲，都没有将知识的扩展性这一烙印刻在所有学生的心里。换句话说，同学们存在对大学知识广度的普遍性认知，而非普遍性认可。“认知”与“认可”虽只有一字之差，内涵却相去甚远。

无论如何，知识是人类智慧最重要的构成元素。大学作为最普遍意义上的知识殿堂这一地位无法动摇，其具有人才培养、科学研究、服务社会这三个功能。人才培养是大学的核心工作；科学研究是大学的重要职能，也是人才培养的重要载体；服务社会是人才培养和科学研究功能的延伸。大学的这三大功能相互联系、不可分割<sup>①</sup>。知识结构作为大学功能的基础，理应成为社会各个群体对大学的最基本共识。

---

<sup>①</sup> 张陈，崔延强. 现代大学的基本功能 [N]. 人民日报，2010年12月31日（第7版）.



——送给大学新生的贴心礼物

## 第二节 情感自由绽放

上大学之前，多重生活的约束，特别是高考伴生的多重压力，都在无形之中使青春期男女的情感生活过于单调。但他们的情感需求不可能被消灭，只是在高强度的考试竞争中被暂时掩盖。情感需求让位于知识甚至是分数，使得同学们的情感发展远远滞后于传统知识性认知能力的发展。然而，大学生活自由化以及目标多样化程度的提升，大学新生的情感体验亦快速趋于丰富。大学自然而然地被赋予了情感“宣泄”的载体功能。

大学初期，同学们的年龄阶段普遍为青春期末期。在这一特殊时期，同学们除了具有一般青年人的情绪反应，如喜、怒、哀、乐外，其知识修养、阅历体验等都使得他们的内心情感世界更加丰富，更为活跃。但由于传统的学校和家庭教育存在的种种误区，同学们在情感体验上普遍存在以下矛盾与冲突：理性化与情绪化之间的矛盾，个体意识的觉醒与自身形象的迷惘之间的矛盾，丰富的社交需求与较大的封闭性之间的矛盾，思想上的主动性与行动上的被动性之间的矛盾，强烈的责任感与弱化的责任心之间的矛盾等。我们需要清晰地认识到，这些矛盾和冲突本身就是情感多元化的体现，也是情感多样化发展的基础。同学们在大学时期的情感迸发体现于多个方面，如进行愉悦健康的社会交际的情感需要、实现自我的情感需要、满足现代化物质生活的情感需要、享受新奇高雅文化娱乐的情感需要、提升自我学习求知的情感需要、学习专业努力成才的情感需要、归属群体得到爱与尊重理解的情感需要等。

大学新生的情感需求虽然具有理想化特征，但会逐渐趋于成熟。由美国心理学家约翰·梅耶和彼得·萨洛维提出的“情商”

概念，包含自制、热忱、坚持以及自我驱动、自我鞭策的能力。大学时期是情商发展的重要阶段，这一时期，对不同情感的认知与感悟均明显区别于中学时期，而爱情、友情、亲情是所有情感类型中最具代表性的。当代作家刘心武说过“人生一世，亲情、友情、爱情三者缺一，已为遗憾；三者缺二，实为可怜；三者皆缺，活而如亡。”虽寥寥数语，却是对人类情感意义的经典阐述。亲情、友情、爱情这三种情感都是人类情感的重要组成部分，但其内涵却不尽相同。

有人认为，亲情是一种深度，友情是一种广度，而爱情则是一种纯度。只有进入大学，离开父母，同学们才更能理解亲情的无私与伟大。也正是进入大学后，同学之间的情感交流才变得更加多样而丰富，带来启发与智慧，且不带有世俗之交的浮华、功利与虚伪。友情使得同学们独而不孤，可以互相解读存在的意义。爱情，是情感世界里非常斑斓瑰丽的存在，是人性中最温柔与最热烈、最细腻与最豪放、最微妙与最诗意的情感。中学时期，爱情通常被视为禁区，被竭力压制，迈入大学校门，恋爱不必再遮遮掩掩，爱情终于可以暴露在阳光下。因此可以说，大学开启了轰轰烈烈的青春爱情体验之门。当然，爱情并非只有浪漫与幸福，迷惑、伤痛甚至悔恨也往往随之而来。不能否认，爱情是升华人生的途径。而对于什么是真爱，应该如何看待性，怎样才能拥有无悔的爱情，如何在爱情中收获成长等问题，同学们也终会在爱情体验里有所感悟，并最终学会理智地对待爱情。

大学是人一生中最重要的成长蜕变阶段，而情感的多样化绽放使得同学们的大学生活充满了人文关怀。



——送给大学新生的贴心礼物

### 第三节 广阔天地任遨游

对于大学，同学们的首要认识便是自由。这种自由，既有外在的，又有内在的。当然，人的全面发展与社会的文明进步都不是在单向性、一维性、静止性的孤立状态中实现的，而大学的自然环境系统因素、社会环境系统因素等与中学时期的差异巨大，同学们只有增强对自己的理性认知，从中学的分数导向、应试导向学习生活中跳脱出来，才能不断进步。

大学的课业生活与中学的存在很大差异，同学们具有更大的自由选择权，除去限制性较大的专业课程外，同学们几乎可以选择所有感兴趣的课程。另外，大学课外生活的天地更是广阔，同学们的社交圈子也得以快速扩张。中学时期，大家所接触的基本是自己生活所在地的人群，如同一个市区或县区，其生活习惯、风俗人情、传统文化较为一致，进而容易形成地方适应性的惯性思维。而在大学，同学们来自不同的省、市、区甚至于不同的国家，不论是生活习俗、思维习惯，还是行为举止，都可能存在差异。通过相互交流与认识，可以增进个人的社会认知，扩宽视野，填补思维空白。大学生的人际关系构成主要有以下类型。

- 学业需求型：如与各门课程的老师结成的师生关系，与一起学习的同学结成的学友关系，与学校各职能部门的关系等。
- 心理需求型：如恋人、铁哥们儿、闺蜜甚至异性知己关系等。
- 地域型：如宿舍的舍友、同校的老乡关系等。
- 志趣型：如在学业追求、文体生活、业余爱好等方面志趣相投而结成的人际关系等。