

步入大学

——大学生学习、生活、职业发展指导
(第十版)

主编\熊丙奇 蒋明军 滕建勇



BURU DAXUE

上海交通大学出版社

第一步——大学

——大学生学习、生活、职业发展指导

(第十版)

主 编 熊丙奇 蒋明军 滕建勇

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书围绕学习、生活、职业发展三方面内容,指导大学生积极适应大学的学习、生活环境,过好有意义的大学生活,把自己造就为德、智、体全面发展的创造型合格人才。全书分析了大学校园学习、生活的诸多现象,涉及大学生学习、生活中所遇到的大部分现实问题,并给出了较明确的回答和切实可行的行动指南。本书可作为大学新生入学教育辅导读物,为大学新生活做“向导”;同时,还可作为大学生解决学习生活问题的工具书,为书写成功的大学人生做“参谋”。

图书在版编目(CIP)数据

步入大学:大学生学习、生活、职业发展指导/熊丙奇、蒋明军、滕建勇主编. 10版. —上海:上海交通大学出版社,2007
ISBN 978-7-313-01793-2

I. 步… II. ①熊…②蒋…③滕… III. ①大学生—学习方法②大学生—学生生活③大学生—就业—基本知识
IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 046467 号

步入大学

——大学生学习、生活、职业发展指导(第十版)

熊丙奇 蒋明军 滕建勇 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

上海交大印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:11.125 字数:260千字

1998年8月第1版 2007年8月第10版 2007年8月第35次印刷

印数:50000

ISBN 978-7-313-01793-2/G·190 定价:15.00元

版权所有 侵权必究

大学生是国家宝贵的人才资源,是民族的希望、祖国的未来。

培养造就千千万万具有高尚思想品质和良好道德修养、掌握现代化建设所需要的丰富知识和扎实本领的优秀人才,使大学生们能够与时代同步伐,与祖国共命运,与人民齐奋斗,这对于确保实现全面建设小康社会、进而实现现代化的宏伟目标,确保实现中华民族的伟大复兴,具有重大而深远的战略意义。

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席胡锦涛在全国加强和改进大学生思想政治教育工作会议上的讲话

有一句哲言,一个民族有一些关注天空的人,他们才有希望;一个民族只是关心脚下的事情,那是没有未来的。我们的民族是大有希望的民族,希望同学们经常地仰望天空,学会做人,学会思考,学会知识和技能,做一个关心国家命运的人。

——国务院总理温家宝在视察同济大学时寄语大学生

序 翁铁慧

主 编 熊丙奇 蒋明军 滕建勇

副主编 孙培雷 高树良 李 江

夏科家 张 青 刘淑慧

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 良 于 炜 马锦明 王 宏

王 磊 王宏舟 王 群 王文德

王克斌 王明复 田 磊 孙培雷

乔 刚 刘淑慧 李 江 杜公卓

沈 炜 张 青 陈元靖 何 强

闵 辉 吴仲钢 吴国政 金祝生

郁顺华 郁 萍 徐国权 夏科家

高向东 高树良 唐新建 黄晞建

黄林芳 黄新汉 谢海光 蒋明军

楼军江 楼 巍 熊丙奇 潘玉男

滕建勇

序

从1977年恢复高考至今,高考走过了30年。30年来,高等教育为国家的腾飞、民族的振兴,源源不断提供人力支撑。从1977年4.7%的录取率,到今天56%的录取率,高等教育一步步从精英化走向大众化。这既是满足公民教育权的需要,更是整个社会经济、文化持续发展的需要。从1977年4.7%的录取率,到今天56%的录取率,大学生群体始终凝聚着社会关注的目光,承载着时代的期许。在这伟大的时代、崭新的世纪,大学生肩负着更多责任和使命。

这是一个充满机遇的时代,实现中华民族的伟大复兴,全面建设小康社会和社会主义和谐社会,给予了大学生施展才华的广阔舞台。

这是一个充满挑战的时代,社会将不再看重“大学生”这一身份和符号,而更看重“大学生”所具有的德与才,在全球化时代,大学生必须拥有参与世界竞争的能力。

能否在这样的时代,抓住机遇,赢得挑战,关键在于每个学生大学生涯中收获多少。从容面对高考的得失、尽快融入大学的环境、正确看待大学学习的意义、积极规划大学的生活,走好第一步,就为大学生涯打下了良好的基础。走好这一步,需要拥有积极的心态,需要勤奋的付出,更需要懂得怎样付出。

如何处理与宿舍同学的关系,如何适应大学专业学习,如何正确看待友情和爱情,如何规划未来的职业生涯……翻开《步入大学——大学生学习、生活、职业发展指导》这本油墨飘

香的书,你能从中找到解答,得到启示。相信它将成为你大学生活的良师益友,成为你人生旅途的指南针。

同学们,大学的画卷,已经在你们面前展开。绘就大学美丽的图画,需要你精心地构思、仔细地调色,完美地运笔。我们期待着,能看到每个大学生精彩的大学画卷。

中共上海市科技教育工作委员会副书记

翁铁慧

2006年4月

第十版前言

大学是什么？大学生是什么？

大学学什么？大学生该怎么学？

大学做什么？大学生该怎么做？

青……

每一个大学新生，对全新的大学生活，充满着好奇，充满着梦想，充满着期待，同时，又有诸多不解、迷茫甚至惶惑。

1998年8月出版的《步入大学》，正是引导大学生把好奇转为动力，把梦想化为现实，把期待付诸行动，从进入大学一开始，就明白该学什么，该怎么学；该做什么，该怎么做。9年来，每年新版一次的《步入大学》，陪伴多少大学生消除迷茫、走出困惑，书写下成功的大学人生！

回首大学生活，不少大学生向我们感慨：《步入大学》给了他们很多有益的教诲，减少了他们在大学生活中可能走的弯路，使他们的大学生活更有方向，更有效率，更有作为。我们为此而感到欣慰，也由此而更感责任重大。

在过去的9年时间里，我们一直关注着大学生群体以及大学校园的变化。每一届大学生，由于他们成长环境的不同，而使他们具有一定的差异，与此同时，社会发展变化的速度，远远超出了我们的想象。为了使每一版《步入大学》更贴近校园生活，贴近大学生的实际，我们在各高校进行了广泛的调研，收集了大量新信息以及对本书的反馈意见，并利用本书编委会的力量，发动众多大学生参与本书的编写与修订，写出他们大学生活的真情实感，以及对大学新生的真诚建议。

按照一贯的修订原则，2007版的《步入大学》，根据过去一年时间中的高等教育重大事件和大学校园生活的新变化，解读了教育部门对学生培养、管理的新要求，使内容更具针对性、操作性；大幅修改了“校园透视”、“新闻摘录”等内容，使信息更具时代感；来自不同大学的学生

大学生涯

我是谁?

认识并评价现实自我

我的环境

学校描述: _____

专业描述: _____

学历描述: _____

我的能力

学习能力: _____

思维能力: _____

管理能力: _____

沟通能力: _____

动手能力: _____

我的兴趣

我的爱好: _____

我的特长: _____

我想做什么?

大学毕业时最希望达到的目标[选择内容:1. 就业(请列举最希望进的4家单位);2. 升学(考研或专升本);3. 自主创业;4. 出国留学;5. 其他。]

我最需要培养什么？

以上相应目标最强调的能力与素质(求职、升学、出国、自主创业等对能力与素质的要求)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

大学规划

基于能力与素质要求的大学生涯规划

知识规划(知识基础计划,主要为专业学习计划;知识结构计划,包括跨学科学习计划、选修计划、阅读计划)

能力规划(能力拓展计划,包括班级活动、社团活动、培训活动)

经验规划(经验积累计划,包括科研计划、社会实践计划、勤工助学计划)

生活规划(校园生活计划,包括开支计划、交友计划、旅游计划等)

人生没有太多的青春时光,入校——毕业有时是“转瞬”之间的事,大学生朋友们,请珍惜每一天,请用好每一天……

目 录

A 大学学习环境	1
A1 了解校园环境	3
A2 适应教学安排	14
A3 提高语言能力	41
A4 步入信息时代	51
B 大学学习方法	63
B1 进入角色 确定目标	65
B2 珍惜时光 制定计划	80
B3 重视课堂 请教师长	87
B4 讲究方法 开发智力	93
B5 拓宽视野 汲取真知	100
B6 参与研讨 增长才干	109
C 大学校园生活	117
C1 勤工助学 正确定位	119
C2 贷款上学 自强自立	133
C3 热爱生活 慎重恋爱	150
C4 参加保险 保你平安	159
C5 投身实践 走向社会	162
C6 文明交通 榜样示范	171

D 学生综合素质 179

D1 培养德育素质	181
D2 构建完善自我	199
D3 做现代文明人	213
D4 拥有强健体魄	232
D5 越过心灵沼泽	242
D6 综合全面发展	256

E 学位、考研及出国留学 275

E1 获取专业学位	277
E2 攻读更高学历	280
E3 办理出国留学	294

F 职业发展 301

F1 职业发展 重在规划	303
F2 掌握信息 适应环境	310
F3 全面准备 展示风采	317
F4 自主创业 拓宽天地	329

后记 338

A 大学学习环境

A1 了解校园环境

A2 适应教学安排

A3 提高语言能力

A4 步入信息时代

A1 了解校园环境

(一) 院系专业

当你踏进大学校门时,你对自己所选择的院系专业满意吗?

不妨请看图 1。

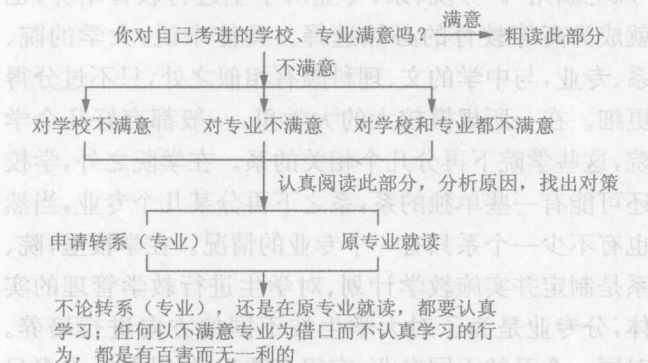


图 1

近年来,各高校纷纷调整招生政策,实行按专业大类招生或者扩大学生入校后调整专业的比例,但据调查,在大学新生中,因为对学校、专业不满意而影响学习生活的依然不在少数。本节院系专业部分将告诉你,要以良好的专业态度开始大学学习,不要因为专业的不尽如人意而影响大学生活。

1. 大学对学生的教育培养模式

目前不少大学按系(专业大类)或专业对学生进行招生和教育,原因有如下几点:

(1) 社会的需要。俗话说,“三百六十行,行行出状元”。这句话在表明从事不同领域的工作可以取得同样优异成绩的同时,也向人们传递了这样的信息:整个社会不同领域、不同类型的工作实在太多,社会上不

同行业、不同单位都需要与之对应的专业人才。无数实践表明,要在某一领域取得好成绩,必须具备在这一领域工作的较高素质的专业人才。而向社会输送各方面的合格人才,正是大学肩负的使命,也是大学培养人才目标与中小学的不同之处,可表示为:

小学 $\xrightarrow{\text{升学}}$ 初中 $\xrightarrow{\text{升学}}$ 高中 $\xrightarrow{\text{升学}}$ 大学 $\xrightarrow{\text{输送人才}}$ 社会

(2) 发展人的能力的需要。人的时间和精力有限,不同的人有不同的兴趣、特长和能力。一般而言,一个人一生中能在一个领域取得丰硕的成果,已经很不容易了;而在多个相关领域都取得很大的成绩,实属“凤毛麟角”。分院、系、专业对学生进行教育培养,也就成为高等教育的必然选择。具体来说,大学的院、系、专业,与中学的文、理科颇有相似之处,只不过分得更细。在一所规模较大的大学里,一般都有好几个学院,这些学院下再分几个相关的系。在学院之外,学校还可能有一些单独的系,系之下再分某几个专业,当然也有不少一个系只有一个专业的情况。在学校里,院、系是制定并实施教学计划、对学生进行教学管理的实体,分专业是为了对大学生按不同的方向进行培养。对同一个系的不同专业,有很多课程是相同的,大多只是在三、四年级专业学习阶段,才会出现某几门专业主干课程不同的情况。

2. 正确对待专业学习

对于专业学习,长期以来一直有部分学生进校后发出“进对了大门走错了小门”的感慨,认为自己进了一个“冷门”专业,进了一个实力不雄厚的专业,感到学习没劲。这种想法对大学学习生活有很大危害。对专业学习的意义,大学生要有正确的认识。专业学习的

通过专业学习,大学生可培养各方面的综合素质,这比对专业知识本身的掌握更为重要。