

学习与生活的成功全书

大學

Da Xue Cheng Cai De Yao Lan

成才的摇篮

严美贵 编著



海风出版社
HAIFENG PUBLISHING HOUSE

大学成才的摇篮

严美贵 编 著

海风出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学——成才的摇篮 / 严美贵编著. —福州: 海风出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80597-761-4

I. 大… II. 严… III. 大学生—人才成长 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 013405 号

作者简历

严美贵: 1957年1月生于江
西省景德镇市浮梁县, 毕业于上
海空军政治学院, 1975年离乡
从军, 历任连指导员、营教导
员、团政委、军直团政治处主任
等职, 1989年原下转县到高
校工作, 历任福建省委党校干部
学院党委办公室主任、行政教
室主任、党委书记等职。

(著) 大学——成才的摇篮

严美贵 编著

责任编辑: 刘 克

出版发行: 海风出版社

(福州市鼓东路郊 187 号 邮编: 350001)

出 版 人: 焦红辉

印 刷: 福州青盟印刷有限公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 19.25 印张

字 数: 300 千字

印 数: 1-2000 册

版 次: 2008 年 1 月第一版

印 次: 2008 年 1 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-80597-761-4/Z·128

定 价: 29.80 元

前言

亲爱的大学生朋友,当你步入大学校园后,就会碰到许多个为什么,各种各样的怎么办?

著名诗人艾青有一句名言:“时间顺流而下,生活逆水行舟”。大学生生活是人生之河的一条重要支河,虽然她只有短暂几年,但你驾驭着生命之舟在这条支河行进时,往往是不学习则无术,不思进则退步,不竞争则落伍。

大学生是知识层次较高的青年群体,每一个大学生都渴望有崇高的理想、美好的未来、成功的人生、如愿的爱情、舒适的工作,但大学生也难免遇到各种各样的困惑和危机。诸如信仰危机、学业危机、心理困惑、认知困惑、人际困惑和择业困难,这无疑会最直接地影响大学生健康的成长,顺利的成才。

大学让你懂得许多知识,大学生活又推动着你不断学习。你是搏击风浪,知难而进,当一个知识创新强者,还是随波逐流,匆匆度过大学生活的过客呢?

“人生的道路虽然漫长,但紧要处只有几步”。远离家乡、父母,走进大学校园,无疑迈出了紧要的一步。这定会影响你的一生。

水之所以向低处流,是因为它甘愿居于低处,人之所以往高处走,是因为他想尝试高处的品味。社会变型,经济转轨,人际关系犹如万花筒,大学生们面对的是机遇与诱惑并存、浮躁与困惑并存、斑斓多彩与变幻莫测并存的环境。如何去把握,怎样去解决这些问题,那就是“它山之

石”，它山之石可以攻玉。智者懂得怎样做人，能者明了如何处事，成功的做人、处世、学业、修业、择业，点点滴滴，在正与邪、错与对、好与坏中碰撞。

大学生朋友，你对人生未来将树立着什么样期望和志向呢，你面对大学和社会上众多诱惑又该怎样对待呢，大学三年、四年，你要收获的又是什么呢？

世上没有万能的“金钥匙”，也没有包治百病的“良药”。涉世未深的未经社会打磨的青年大学生朋友，总会呈现个性的棱角，也容易碰壁。学习中有障碍，心理上有困惑，处世中未练达，是非上显模糊，这一切的一切，都要靠大学生本人去践行、去摸索、去感受、去历练。

本书正是基于此，借鉴了许多成功人生之体验，结合时代特点和当代大学生面对的问题困惑及实际之需要，围绕大学生遇到的人生理想、道德操守、学习成才、心理健康、人际处世、律己守法、婚恋情感、求职就业等方面问题，精心编著了《大学——成才的摇篮》，对大学生在学习和生活中遇到的160多个问题，给予了有理有据、有思路、有方法的解答。

衷心希望此书能给大学生朋友和许多关心大学生成长成才的读者朋友带来一些人生启迪。但愿此书能给大学生朋友的学业、职业和事业助微薄之力，如期顺利通往大学生活成功、快乐、幸福的大门！

成就未来不是梦

(代序)

苏振芳

大学生好像八九点的太阳,蒸蒸日上,红红火火,富有朝气。他们是祖国的宝贵人才,是社会主义事业的可靠接班人,大学时光对他们来说是人生美好的黄金时段。无论社会、家庭和个人,都对大学求学成长和健康生活寄有较高的期望。但大学生活是五光十色、多姿多彩的,他们不可回避地遇到生与死、苦与乐、福与祸、荣与辱、得与失、美与丑、顺与逆等矛盾和困惑。大学时期正是世界观和人生观形成的重要时期,也是其心理协调和为人处世方式由不成熟向逐步成熟转变时期,对其行为进行科学引导,至关重要。

面对充满矛盾和困惑的大学生活,作为当代大学生怎样设计自己的发展目标、怎样树立人生精神支柱、怎样学习成才、怎样为人处世、怎样面对成功的喜悦和失败的挫折、怎样面对大学校园和社会上各种各样的正面和负面影响。上述矛盾和困惑的存在,对大学生的人生观、价值观、道德观、婚恋观、消费观、金钱观、求职就业观必然带来影响,也必然地体现在其思想行为上。大学生中的一些人因为没有精神支柱,自寻短见;因为经不起挫折和压力,自暴自弃;因为一起小小纠纷,酿成杀身之祸;因为贪图小利,被关进监狱等等。这些不健康现象的出现,导致大学生金色年华被葬送,给社会和家人带来很大的危害和痛苦。

因此,如何引导当代大学生健康成长,如何帮助进入大学之门的学

子学会学习、学会做人、学会知识创新、学会与人相处、学会处理各种问题,这正是高校教育工作者责无旁贷的责任,亟待有一部反映大学生现实思想和行为的指导性书籍,引导他们向健康成长和顺利成才方向发展,这将是很有现实意义的事情。

作者严美贵同志经过长期的知识积累和近十年对大学生思想行为的研究观察、问卷调查、综合分析、多方研讨后,对大学生思想、心理和行为生活遇到问题,分八个篇章(学习成才、修德养性、身心健康、人际处世、律己守法、婚恋情感、求职择业、自我定位)161个具体思想生活行为,对大学生遇到的问题解疑释惑。

本书的价值和特点主要体现在:一是针对性和实用性强。书中涉及大学生161个具体行为都是他们在学习、生活、处理人际关系以及成长成才过程中遇到的各种各样的既客观又实际的问题,很有针对性,且实用性强。二是内容全面,自成体系。本书通过广泛的调查分析,比较全面系统地掌握了大学生现实思想问题和具体心理行为,其内容包括理想与道德、心理与行为、课堂与课余、修身与养性、入学与毕业、成长与求职等方方面面的相互关联的问题,对各种问题分析入微入理,并结合当前的形势和方针政策一一进行了解答,系统性强。三是贴近实际,深入浅出。该书所有问题都是依据现代大学生行为发展轨迹,进行科学归纳,解惑释疑,指点迷津,既有理论说服,又有行为引导;既有政策指导,又有实际操作,据实回答大学生遇到的各种问题,科学寻觅答案思路,对加强大学生思想政治教育是一本不可多得的教材,对大学生包括研究生和职专、中专学生的健康成长,都能获益匪浅。希望这本《大学——成才的摇篮》能成为广大读者朋友的良师益友。

祝大学生朋友学习进步,生活愉快,顺利成长成才!

(苏振芳系福建师范大学教授、博导,全国高校思想政治教育研究会学术指导委员会委员)

2008年1月18日

目 录

第一章 大学生——学习成才篇	1
规划好你的成才目标	2
学习兴趣培养不可小视	4
学习上对自己说“我行”	5
成才离不开自学	6
于苦读书中寻方法	8
改变拖延学习时间的不良习惯	11
掌握记忆的规律	13
求知毅力来自哪里	16
学习知识贵在专心	17
外语学习有技巧	19
没有创新能力就像两脚书架	21
助学贷款离你有多近	23
消除考试焦虑情绪要对路	25
学习与工作兼得	27
考研你准备好了吗	29
用感恩的心态接受资助	31
从互联网上获取知识信息	34
不架笔墨不读书	36
学习过程也是积累知识的过程	38
写毕业论文教你几招	39
第二章 大学生——修德养性篇	44
修德乃是为入之道	45

做好事是有义有利之举	47
诚实守信处世的根本	48
对背信弃义的人怎么办	49
用良好的心态对待荣誉	51
把自己放到大海里去	52
道人长短会惹事生非	53
风度气质靠自己修养	55
学会团结人的本领	57
经受得住批评是成熟的表现	58
度量太小成不了大事	60
蔑视势利之交	62
聪明人也会犯错	64
酗酒的毛病当改	65
牢骚太盛无益处	67
小节不拘易失大节	69
培养以俭养德意识	71
让“慎独”冲洗心灵的尘垢	73
闪光的独立人格	75
习惯是行动的果实	77
 第三章 大学生——身心健康篇	80
大学生要敢于面对心理挑战	81
逆反心理有损身心健康	83
化解积怨心理才能充满阳光	85
运用平衡术调节心理失衡	86
嫉妒是令人讨厌的情感心理	88
但愿你能脱离心理惰性	90
追求虚荣往往要付出很大代价	92
有吝啬心理的人没有好人缘	93
抑制自私心理的膨胀	96
爱迪生也有过自卑的经历	98

美女研究生为何跳楼	99
爱发怒对心理生理健康大为不利	102
自寻烦恼的多疑心理	104
不要过分苛求自己	107
冲破心理上的障碍	109
解脱孤独有妙法	111
搬开报复心态的“顽石”	113
你患了网瘾综合症吗	116
毛毛虫为何爬了七天七夜	118
人有时脆弱的像根芦苇	121

第四章 大学生——人际处世篇 126

学会合作互助是成功之道	127
交益友则受益终生	128
她为何与同学玩不到一起	130
对背后一套的人仅仅讨厌还不够	132
你会与陌生人交流对话吗	133
当你与父母发生冲突的时候	134
欢迎别人超过自己	136
寻找施展才华的舞台	138
提防小人不可无	140
不要陷入斤斤计较的“小我”之中	141
与人沟通你有魅力吗	143
误解宜解不宜结	144
避免激怒对方	146
总爱发脾气也是对人的不尊重	147
“体像烦恼”是审美观的误导	148
别人背后说你坏话怎么办	150
懂礼知义是大学生必备素质	152
木秀于林风必摧之	153
走出自傲的误区	155

99	偏激情绪会带来诸多不成熟行为表现	157
----	------------------------	-----

第五章 大学生——律己守法篇 159

101	律己守法伴你成长成才	160
109	自由并不是无拘无束	162
111	拒“偷小”而为之	163
113	保持政治上的警觉性	165
115	不停留在毒雾缭绕的地方	166
117	远离“电子海洛因”	168
121	传销会让人陷入无法自拔的境地	169
129	你涉足过各种形式的赌场吗	171
	打架有失大学生的风度	172
131	处理纠纷不可意气用事	174
133	正当防卫要把握好度	175
139	王老太太生气为哪般	177
135	亲属犯法与庶民同罪	178
137	安全防范常记心间	179
141	他踢人一脚却付出惨重代价	182
139	出租屋里的盗窃案	183
138	外出要结伴而行	184
140	尊重他人的隐私权	186
141	借钱容易还钱难	188
143	遭人诬陷先放飞自己	189

第六章 大学生——婚恋情感篇 192

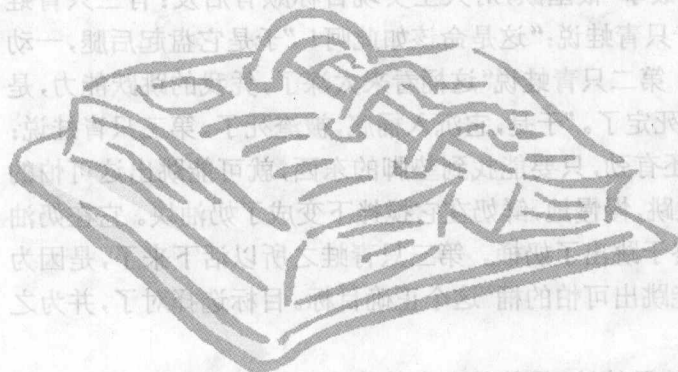
141	对求爱你准备好了吗	193
141	恋爱是排他性的	195
150	爱的成功是“缘份+追求”	196
153	求爱方式不妨有点创意	197
153	想分手时让对方少一点伤害	198
155	价值观与恋爱观其实是一致的	199

选择你爱的人	200
失恋女生不该这么做	201
不要轻易走无婚姻之路	203
不让梁山伯与祝英台的悲剧重演	204
申请结婚要有利于学习	206
爱上了已婚异性怎么办	207
支付青春损失费没有法律依据	208
“亲上加亲”不科学	209
热恋中不可贪一时之乐	210
你容忍恋人有亲密异性吗	211
属相与婚恋没有必然联系	213
婚前体检有利健康和优生	214
同居试婚属非法性事	215
不要让爱情花朵夭折	217
第七章 大学生——求职择业篇	219
大学生就业之所以成为问题	220
设计好个人的职业生涯	222
不必害怕就业竞争	224
编制求职信和自荐简历有讲究	225
毕业前夕要做哪些择业准备	227
适时调整就业期望值	229
外资企业的用人观	231
择业求职的信息有十个渠道	232
对“挑剔”的用人单位怎么办	235
白领、金领还是灰领	237
录用笔试的应试策略	238
求职面试的准备工作	241
面试时回答问题你会吗	244
预防掉入非法中介陷阱	246
经营自己的长处	249

003	签订就业协议和劳动合同不可大意	250
103	报到证、档案和户籍关系的转递	253
303	勇敢地从业挫折中走出来	255
403	上岗时新的印象不等于好的印象	257
503	想“跳槽”切忌盲目性	259
703	新兴职场没有“金饭碗”	261
803	第八章 大学生——自我定位篇	263
013	理想如一粒种子	264
113	光彩的人生之道	266
313	人活着是为了钱吗	267
413	走好大学生活的每一步路	268
513	有准备的接受逆境的挑战	269
713	百学须先立志	271
813	小事连着大事业	272
013	从别人的幸福中获得幸福	273
033	学会与“命运”抗争	274
233	机遇偏爱有准备的人	276
433	大凡有成就的人都吃过亏	277
533	追求快乐人生	278
733	对待欲望要适可而止	279
933	成功与失败结伴而行	281
133	穷与富是相互转化的	282
333	志正则邪不生	284
533	睡在被窝里的人不会成功	286
733	思想进步的理性之光	287
833	共存共荣的合作关系	290
143	现代迷信你相信吗	292

第一章 大学生——学习成才篇

- ◆ 规划好你的成才目标
- ◆ 成功的学习在于勤奋和正确的方法
- ◆ 不要让宝贵的时间轻易流逝
- ◆ 积累知识比积蓄金钱好
- ◆ 临时“抱佛脚”去迎考难免失败



学习成才篇

引言

著名英国哲学家、思想家培根先生说过：“天生的才干如同天生的植物一样，需要靠学习来修剪”。教育专家认为，现代社会对大学生“学会学习”提出了越来越高的要求。勤奋学习和正确的方法是成才的阶梯，主动学习，又善于学习才能保持最大的竞争力。



规划好你的成才目标



人是有目的生活的高级动物。凡成就之人，不论做什么事情都有一个明确的成功、成事目标，有了明确的目标，才会有奋斗的方向。

有一个“三只青蛙的故事”很幽默，对人生实现目标颇有启发：有三只青蛙先后掉进鲜奶桶中。第一只青蛙说：“这是命该如此呵！”于是它盘起后腿，一动不动等待着死亡的降临。第二只青蛙说“这桶看来太深了，凭我的跳跃能力，是不可能跳出去了，今天是死定了。”于是，它沉入桶底，被淹死了。第三只青蛙说：“我真是不幸，但我后腿还有劲，只要能找到垫脚的东西，就可能跳出这可怕的桶”。于是，它一边划一边跳，慢慢地，鲜奶在它搅拌下变成了奶油块。它在奶油块的支撑下，奋力一跃，终于跳出了奶桶。第三只青蛙之所以活下来了，是因为“要找到垫脚的东西，就能跳出可怕的桶”这个正确目标。目标选择对了，并为之努力，就能走向成功。

所谓目标，就是既定的目的地，是某种理念的终点。一个人考入大学，这并不是成才目标，而是能不能成才的起点，如果你想成为有用之才，你就必须设计好四年大学生活。

如果你想在大学生活中,学业有成,你就一定要预先规划,确立阶段性的目标。否则,你可能就像无头苍蝇,什么都想学,什么都想做,结果是一事无成,毫无建树。被誉为“经营之神”的松下幸之助说:“成功的人生始于筹划”。当一个大學生选择了对自己的大学成才目标进行认真筹划的时候,基本上可以说就选择了成功。

我国著名的爱国将领蔡锷,之所以成为“东亚之杰”,也是因为筹划设计了正确的成才目标才获得成功。蔡锷初去日本留学时,他以商业为学习成才目标。后来,他随好友唐才常等人回国,准备在武汉发动武装起义失败,唐才常等人被杀害后,蔡锷又被迫逃往日本。这段经历使蔡锷认识到,国难当头之时,学商业、学科学即使能成才,但也不能救国救民。于是,他找到老师梁启超,要求选择学习研究军事,投笔从戎的成才目标。经过多方努力,他自费进入了日本陆军成城学校学习,以自己译著稿酬来支付学费。毕业后不久,又考入日本陆军士官学校。在学习期间,他坚忍不拔,在军事上获得很高的造诣,连日本人都钦佩他。1903年10月,他以优异的成绩毕业,回国从军,后担任了将军,在推翻袁世凯封建独裁统治的斗争中立下了大功。蔡锷将军的经历说明一个人走向成功,既要规划好适应社会发展需要的成才目标,又要有为之奋斗不懈的精神,才能获得成功的人生。大学生怎样规划和设计成才奋斗目标呢?

编织成才心愿目标。即你在大学学习生活和走上社会中你想拥有的、你想做的、你想成为的、你想实现的成才目标。对这些,你不必限制的都动手写下来,使自己的心灵任意驰骋,涵盖的越广越好。

预测成才目标时限。当你对自己编织的所有心愿进行审视时,如果你的目标多半是近程的,那么你就得把眼光放远,找出一些潜在而可能的成才目标。如果你的成才目标多为远程的,那你就得建立一些阶段性目标,从近期目标开始努力。同时,还要明确成才目标实现的时限,六个月、一年或是五年、十年,这对你目标实现有很大帮助。

遴选一年中最重要目标。年初从你所有列入的目标中,选择一年里你最愿意投入的,最令你雀跃欲试的,最令你满足、最重要的、最可能实现的四件事,列出若干充分的理由(包括自己的个性、朋友、财物、教育背景、时限、能力、相关事物),并适时核对审视目标实现的情况。年复一年,不懈努力,你的成才目标就能得到实现。

积极追求目标成功。经常分析成功的有利因素和不能实现目标的原因,计划好每一天的生活,订出实现重要目标行动步骤,从你周围或名人中找出三五位在你目标领域中有杰出成就的人,列出他们成功的特征和事迹,成为自己效法的模范。事实上,每一位有志成才和有重大成就的人都有一位模范,都有一位

老师,在引导着他们朝着正确方向前进。大学生们,你把握了这些潜规则,你的成才之路就能实现。



学习兴趣培养不可小视



大学教育的目的是培养专门人才,培养的目标和知识结构,具有一定的职业倾向。因此,大学生的学习活动具有一定的专业方向性,教学课程也是围绕着专业的方向和需要开设的。大学生对所学的专业是否有浓厚的兴趣,对于学习活动和职业前景发展起着相当的重要作用。一般来说,大学生们对自己的专业产生浓厚的兴趣,即使在常人看来,他所学的内容很单调、很枯燥,他也会感到丰富多彩,趣味无穷,这正是兴趣的心理作用。

兴趣对专业学习的作用是很显然的。据有关专家研究表明,如果一个人对某种知识或工作有兴趣,他能发挥其全部才能的80%—90%,并且能长时间保持兴奋和高效率状态而不知疲倦。相反,如果一个人对他所学的某些专业或工作没有兴趣,则只能发挥其全部才能的20%—30%。很多大学生都是在强烈的兴趣驱动下取得学业和事业的成功。

但人的一生总有这样那样缺憾。有的大学生因为高考的分数不高,只好选择了并不太喜欢的专业;也有的大学生在录取时被调整到自己并没有填报的专业志愿中;有的大学生对大学专业设置不太了解,或者受到某些因素的误导,错填专业志愿;还有的大学生,填专业志愿时只听“父母之命”,进入大学后才发现自己对所学专业毫无兴趣。这种种因素,使我们进入大学后的相当一部分学生,对自己所学的专业没有兴趣,上课无精打采,实践课敷衍了事,专业成绩常常不及格,不仅影响知识的汲取和成才愿望的实现,而且对能不能顺利完成学业,取得学位和毕业证书都成问题。

因此,相当一部分大学生进入大学校园后,就遇到了“对所学专业没有兴趣怎么办”、“怎样培养专业学习的兴趣”等困扰,学习起来感到很茫然。大学生怎样培养对专业的学习兴趣呢?

培养学习兴趣,要对所学专业有深层次的了解。大学生进入校园,一开始对自己所学专业并无太多了解,对专业要达到的知识结构和职业背景了解的也很浅显。只要耐心地经过一段时间学习后,逐渐了解了专业内容,理解了它的深层含义,就会逐步地培养兴趣。

邢路同学,被录取到自己并不喜欢的旅游与酒店管理专业学习。刚入学时受社会 and 知识观念的影响,认为所学专业前景不是当导游,就是到饭店,又苦又累,没有学习兴趣。经过半年的专业课程学习后,她认识到旅游与酒店管理专业