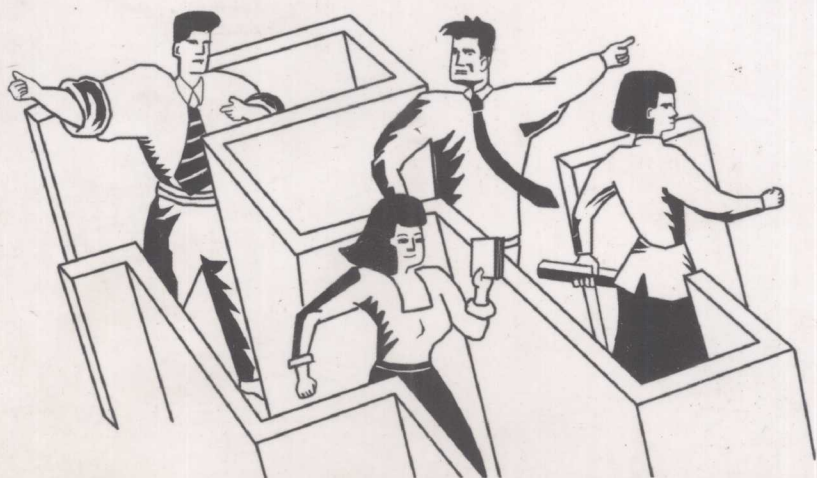


献给踏入或正要踏入大学殿堂的学弟学妹们！

献给踏入或正要踏入大学殿堂的学弟学妹们！



突破大学

五十五道侃

平十平道侃

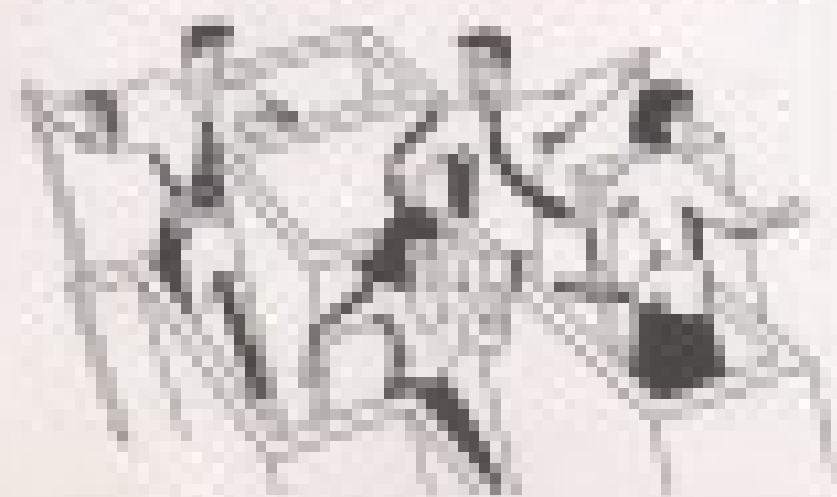
阮鹏 著

大学准有坎，问题在于如何跨过道坎，在人生各个交叉点，只要你先人一步，成功规划，你就会与众不同，出类拔萃。

广东省出版集团

广东省语言音像电子出版社

中国大学教育观察人 北京观察网首席观察员
《中国大学教育观察》系列丛书总主编



突破大学

五十五道侃

王士王增祺

001

中国大学教育观察人 北京观察网首席观察员
《中国大学教育观察》系列丛书总主编

北京观察网出版

（中国大学教育观察网）

献给踏入或正要踏入大学殿堂的学弟学妹们!

突破大学

五十五道侃

阮鹏/著

G645.5
R2

广东省出版集團
广东省语言音像电子出版社

总策划：陈辉
策划编辑：刘伶凤 蔡晓星
责任编辑：韩永翔
封面设计：古洋
版式设计：kxbook
高校教材出版策划部

突破大学五十五道侃

阮鹏 著

*

广东省语言音像电子出版社出版发行

地址：广州市花城大道6号名门大厦豪名阁25楼

网址：www.gdyy.net

经销：广州科信图书发行有限公司

销售热线：020-85580205, 85581336

广州市远洋印刷有限公司印装

890×1240毫米 大32开本 9.25印张 190千字

2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷

ISRC CN-F30-07-0059-0/A·G4

定价：22元

29元（配音带一盒）

如有印装质量问题，请与广州科信图书发行有限公司联系调换。

网址：www.kxbook.cn 邮箱：kxbook@126.com

版权所有 侵权必究

走近阮鹏，赢在大学

阮鹏，2006年毕业，获理学学士学位。现工作于成都医学院第一附属医院，为中国未来教育研究所研究员，《中国医药导报》、《中国保健》杂志特约编委，搜狐博客健康评论员。中华医学会会员，中国心理学会会员，中国心理卫生协会会员，中国高等教育学会会员，四川药学会会员，四川科普作家协会会员，世界华人科普作家协会会员。发表学术论文、科普作品、文学作品100余篇，已出版专著4部。

2002年考入第三军医大学成都军医学院，作为地方大学生经历了两年军校磨练。该校于2004年转制地方，归四川省教育厅管理，成为一所地方高校。后两年的大学生活是作者人生命运发生一次又一次转折的重要阶段，也是作者创造一个又一个奇迹的关键时期。

作者从大学三年级开始，参研和主研了全军、省部级多项科研任务。其后期的发展模式类似于研究生而优于研究生。两年时间里发表了近50篇科研和科普论文，并成为该校唯一在国家核心期刊发表论文的大学生。其论文发表的级别令教授都为之惊叹，其科研能力被领导、教授评为“超过研究生”。作者大学期间的科研、成长事迹曾先后被教育部《中国大学生就业杂志》（2006年5期37页）、中国教育学会《教育双周刊》

(2006年3期37页)、四川省教育厅《教育导报》(2006年3月16日2版头条并配发照片),成都医学院党委宣传部《成都医学院报》(2006年3月37期)宣传报道,被誉为“成都医学院科研小能手”,及“当代大学生立足校园成长成才典范”。作者在校期间克服重重困难,顽强拼搏,永不放弃,最终在有限的发展条件下创造出惊人的成绩。其成功方式被专家评为“具有较高的可重复性,值得向当代大学生推荐。”

作者大学期间的论文先后发表在《山东中医》杂志(中国生物医学核心期刊)、《包头医学院学报》、《中国自然医学》杂志、《中国健康心理学》(2篇,中国科技核心期刊)、《思想理论教育研究》(2篇)、《临床心身疾病》杂志、《世界华人消化杂志》(中国中文核心期刊、中国科技核心期刊)、《山西医药》(中国科技核心期刊)、《中国心理卫生杂志》(中国中文核心期刊、中国科技核心期刊、中国人文社会科学核心期刊,2篇)、《人民军医》(中国科技核心期刊,2篇)、《现代预防医学》(中国中文核心期刊、中国科技核心期刊,3篇)、《辽宁中医》(中国中文核心期刊、中国科技核心期刊)、《上海中医药》(中国中文核心期刊、中国科技核心期刊)、《西北医学教育》(中国科技核心期刊)、《四川医学》(中国科技核心期刊)、《实用临床医药杂志》(中国科技核心期刊)、《新作文(中学作文教学研究)》、《高考》(2篇)杂志等。

作者大学期间的科普论文文章发表情况:先后在

《心理医生》杂志（6篇）、《家庭医学》（4篇）、《校园心理》（2篇）、《心理与健康》、《百科知识》（2篇）、《家庭用药》（2篇）、《现代护理报》（8篇）、《现代教育报》（2篇）发表，并被卫生部《健康文摘报》多次转载。

作者大学期间获奖情况：《中国教师报》“杏坛杯”全国校园文学大赛一等奖、二等奖各一项。《中国教育报》、《中小学心理健康教育》第四届“健康杯”全国中小学心理健康教育成果奖二等奖一项。

大学期间出版诗集《百样情绪》，在《西部文学》、《敦煌诗刊》等发表过文学作品。

作者的个人主页：<http://mental.blog.sohu.com>，
电子邮件：jizhe8106@yahoo.com.cn，读者可就此联系作者进行咨询。

第一读者荐书

唐僧西去取经，历经八十一难，才取得真经。今天，广大的学弟学妹们跨过了中考高考一道又一道坎，终于幸运地踏入了大学的殿堂。进了大学，才发现原来大学并不是想象中的美好宁静，大学里面你会有更多的选择，同样你也会有更多的迷茫。当学业的紧张、经济的困顿、情感的焦灼、就业的压力、考研的彷徨等等迎面而来时，你是否焦头烂额，不知所措？在这个夏末初秋，我们有幸结识了阮鹏，更有幸拜读了他的著作《突破大学五十五道侃》。当我们读完此书后第一反应就是一定要把他推荐给正在上大学或即将上大学的学弟学妹们，因为它为广大大学生启迪了智慧，拨开了迷雾，带来了阳光。

翻看阮鹏的《突破大学五十五道侃》，对读者而言这是一次最轻松的阅读，却能带来最深刻的启发，从普通大学生成长为科研能手的阮鹏，用55篇调侃式的亲切的文字，让我们看到从平凡到不平凡的可能，让我们领略到破茧成蝶的美丽，更让我们开始对自己作更深的思考……

上大学，在今天意味着什么？告别题海战术、告别机械枯燥的三点一线？与全国几百万人一起踏入大学校园，成为这一级新生？远离父母开始自由的求学

生活？名正言顺谈一场轰轰烈烈的恋爱？还是翘课、玩游戏、睡觉，然后混个文凭？抑或只是考证+求取的预热？在大学校园里随便找个大四学生问问，十有八九会感叹“大学其实什么也不是”，他们会觉得自己四年什么也没学到，面临毕业，留恋绝对不是唯一的感受，更多的是彷徨、无奈甚至追悔。

幸运地上了大学，难道却是梦想一步步消逝，与现实握手言和的四年吗？是我们把未来想得太美好，还是现实原本就是这样残酷？上大学，不是终点，是另一个新起点！一样的青春，却会收获不一样的大学生活。当大学的一切清晰而真实地呈现在我们面前，当军训的艰苦、新环境的不适等问题一一到来、打破之前的美好想象时，我们能否保持最好的心态，战胜自我，赢得大学生生活的新突破呢？

没有良好的成长环境、没有优异的学习成绩、没有完美的大学规划、经历过两次高考、大学的前两年仍未找到自己方向的学生阮鹏，是如何在短短一年时间内成为科研能手、做出连专家也大为惊叹的成绩呢？阮鹏的《突破大学五十五道侃》将和大家一起分享他的哀伤与快乐、他的彷徨与决心，还有他跨过一道道坎、突破自我的奋斗轨迹。平凡却又特别的阮鹏，让我们知道，在大学，就该有“决胜在同一起跑线之外”的智慧；就要学会“做‘势利’的大人物”；也要有自己的真性情，即使“说说粗话又何妨”……

记得小时候读过一个故事，一个新的小钟一直担心自己一年要走三千两百万次吃不消，后来它的伙伴

告诉它不用担心，只要记得每秒“嘀哒”摆一下，不知不觉中，就能轻松走过一年漫长的路程。令人倦怠的现实、不尽如意的环境、不可预知的难题，并不能成为我们上大学后与梦想渐行渐远的理由。专注眼前，一步一步前进，我们会有属于自己的天。

我们谨将此书献给踏入或正要踏入大学殿堂的学弟学妹们！希望他们拥有相同的大学时光，却创造出不同的人生空间！这是我们编者的祝愿，也是阮鹏的侃！

策划编辑 刘伶凤 蔡晓星

2007年7月2日

《突破大学五十五道侃》 赞

大学是殿堂，大学是社会。

从社会仰视，包裹着一层闪闪发光外衣的大学，自然是神圣的学术殿堂。

从内部透视，剖开了神秘外套的大学，犹如一个小小的社会。消退了许多灵光，和平凡的社会没有任何差别。道理非常简单，大学也在社会里，岂有不反映社会生活方方面面、内内外外各种现象之理。

大学是社会，大学也不是社会，至少远远不是真实的社会。试问，此话从何说起？说来道理也很简单。大学虽然也是社会的反映，却不过是一方浅水池塘。即使墙外一阵风吹来，也不过风乍起，吹皱一池春水而已。岂能和真实社会大风大浪相比拟？象牙塔里的天真学子，即使意气风发，又岂能体会真实人间社会，足以应付各种各样险恶风浪？

在下从 1950 年踏入大学之门，先后执教于包括堂堂北京大学在内的三所高等学府，阅历了无限学府风云，体会自然多多。如果要我说一句，今日之大学教育缺乏的是什么？不是理解高深学问的水平，也不是科学研究的能力，而是适应社会生活的经验。在当前的应试教育下，青年学子寒窗苦读许多年，自小学、中学而大学，一条从学校门内走向学校门外的生活轨

迹，能够懂得社会几多？读破了万卷书，可曾认真研读过社会和自己？这样培养出来的书呆子，又怎么能够认真打造自己，迅速适应复杂的社会要求？

君不见，今日许多招收人才的单位，打出了一张牌。要的是具有实际经验的真正人才，而不是只会背书的书呆子。

君不见，许多昔日高校高材生，手执一张薄薄的毕业文凭，面对真实的社会茫然不知所从，该是何等的震撼，何等的悲哀？

怎么改变这个情况？必须认真改变大学的教育方式，深入青年学子的自我内在世界。不能埋头死读书，应该在学习科学知识的同时，十分注意加强自我生活观，适应复杂社会能力的培养。必须多多把目光和脚步投向社会，经风雨，见世面，方能锻炼出一个真实的人才。

为此，在下谨为《突破大学五十五道侃》赞。

刘兴诗^①

2007年6月28日于成都

① 刘兴诗：成都理工大学教授，中国作家协会会员，中国科普作家协会会员，世界科幻小说协会会员，中国科学文艺委员会委员，四川省科普作家协会副主席。

自序

学弟学妹！找准你的突破口

本书一部分是我在大学毕业前，大四上学期末开始写的。那时我正在成都军区总医院药剂科实习。还有一部分，是我在刚刚毕业走上工作岗位的时候利用工作之余写下的。

从2005年底至2006年初，随着记者的采访，一些关于我的报道陆续出现。但是我觉得自己还说得不是很充分，2000字的报道仍旧无法体现我成功的本质。于是，我在搜狐开了一个博客：《心灵大地》（<http://mental.blog.sohu.com>）。开始写一些自我剖析的文章，并冠名为“×××谈我的科研之路”，引起了博友的浓厚兴趣。不久，搜狐的编辑朋友们就给予我极大的关注和支持，让我的博客成为搜狐健康博客群成员，我的博客也就有了更大的访问量。当这样随心所欲杂七杂八写了10来篇的时候，我突发奇想：何不来一本自传？

我为什么要写自己呢？我又不是特别出名，不像中学生韩寒那样出名，也不像考上哈佛大学的刘亦婷那样出名。我也仅仅是得到国内几家媒体的报道，也仅仅在高校教育系统小有名气仅此而已。这值得你阮鹏如此大费周章自我宣传吗？很多人可能会这样质问，然而我的回答是：非常值得这样做！这样做对广大在校大学生来说意义重大！

韩寒、刘亦婷这样的青少年，他们的成功其实不足为奇，因为他们具有良好的家庭环境和条件，他们的父母都是知识分子，从小就注重对他们各方面的培养和发展。而我们大多数同学不一定有这么好的家庭教育环境，父母也未从小就开始有计划、有目的地培养自己。所以说，他们成长的故事其实不足为道！他们的经历也不能被后来者重复或者效仿！一言以蔽之，特殊环境下特殊人物的成功经验不值得作为大家的榜样！

而我阮鹏没有什么天赋，从小到大，成绩一直平平，先后两次参加高考！而家境更是普通得要命：我父亲在川北一家小煤矿工作，母亲待业，一个是小学文化，一个是高中文化，都是中国民间最普通的老百姓。家庭的经济条件自然也不如人意，我今天能顺利完成大学学业，无不是两位老人节衣缩食的结果！在大大二，我仍然未充分适应大学生活，仍未找到自己人生的奋斗目标，可谓浑浑噩噩一事无成！然而一年后，我却意外地获得了成功，我做出了令专家教授也大吃一惊的业绩！教育部的期刊、四川省教育厅的报纸等多家媒体对我事迹进行了宣传报道。

所以今天，我必须负责任地告诉各位：我阮鹏的经验和观点值得向所有的大学生推荐！

推荐我什么呢？就是配合媒体的一些报道继续做好榜样。做榜样，就得把榜样拿出来，不要留一手，害怕别人学了去把你甩在后头。榜样首先得有奉献精神，甚至要不怕丢丑：既要把自己的经验展示出来，

也要将自己的不足、败笔给“抖”出来，从正反两面给人启发。

我为什么打算把自己的败笔在某一天给抖出来呢？因为这几乎是规律了：任何杰出、先进的人物都有他的不足！知名记者陈允传在《写出真实的“这一个”》（《新闻与成才》杂志）一文中透露到：“……关于张海迪的报道，许多通讯都回避了这位先进人物在极度痛苦中曾想自杀这一重要情节，《中国青年报》记者郭梅尼却写了。张海迪说：‘这件事，我给一些记者说过，可是，他们都没有用。也许认为这对一个先进人物是不光彩的事吧！但是，我不把它看成是我的耻辱；相反，我认为这是我的胜利。’她认为，在人生道路上有时出现消极想法和做法，是很自然的，就看你能不能战胜它。在徐洪刚的报道中，作为作者，我写了他因没有捞到学开车的机会而闹情绪，偷别的班的玻璃装在自己班的窗户上的缺点；在吴国良的报道中，记者写了吴国良因私藏子弹而受处分的经历。这些材料，说明了模范人物也不是完人，也有一个从幼稚逐步走向成熟的过程，……”我这个人思想解放，实事求是，我没机会见义勇为受个伤成为全国焦点，没有那些大人物出名，所以就更加需要有勇气自我批评了。

本书主要涉及当代大学生在校期间会遇到的一些烦恼及解决办法，是一些关于大学校园生存技巧和哲学的东西。一路写下来，这本书已经有十多万字了。综观全书，它就是一本以通俗的语言，携文学的手法，用心理学、医学的原理阐述具有科学气息、时代特色

的人生观、价值观、发展观以及生存技巧的大学生励志书籍。

在此我要郑重地告诉大家，本书多数文章并未发布在我博客上。部分博客上的文章出版前经过完善，已有很大的改变。本书在出版前就向四川省教育厅四川省高校思想政治研究会申报了科研计划，课题名称为《发挥特别出众的大学生的榜样教育研究》，本书作为课题最主要的成果形式，而主要研究对象就是本人，就是要我站出来说话，以一种全新的方式参与到大学生思想政治教育中来。虽然课题负责人是我，但申报却得到成都医学院领导、专家的大力支持。学院冯有明书记、宣传部杨帆副部长、院办伍兴阶主任、四川应用心理学研究中心李彦章博士等欣然作为课题组成员，甘为人梯，无私帮助，指导我顺利申报了课题。在此，我向他们深表感谢！

最后，我要告诉大家：我写这本书的目的就是要让学弟学妹们——赢在大学，出类拔萃！

目 录

走近阮鹏，赢在大学 / 1

第一读者荐书 / 4

《突破大学五十五道侃》赞 / 7

学弟学妹！找准你的突破口 / 9

1. 如何选择大学 / 5

许多同学进入大学前很容易把未见面的学校想象得如何如何美丽，结果到了学校，才发现远远不如照片上的漂亮。就像交笔友，往往人家寄给你的照片是最漂亮的一张，甚至是艺术照。

2. 如何选择专业 / 10

承担繁重教学任务的老师需要管理的和指导的学生太多，而专业的选择则更具个性化，即个体差异大，需要因人而异的指导。这个复杂性决定了即使专家的建议也仅仅是供参考。很多同学进入大学一两年后，才真正发现适合自己的专业。