

大学生生活导航

侯慧君 主 编
杨 琼 副主编



中国财政经济出版社

G455/1

大学生生活导航

侯慧君 主 编
杨 琼 副主编



中国财政经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生生活导航/ 侯慧君主编. —北京: 中国财政经济出版社,
2003. 8

ISBN 7-5005-6700-6

I. 大… II. 侯… III. 大学生—学生生活—基本知识
IV. G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 068378 号

中国财政经济出版社出版

URL: <http://www.cfeph.com.cn>

E-mail: cfeph@drc.gov.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100036

发行处电话: 88190406 财经书店电话: 64033436

北京财经印刷厂印刷 各地新华书店经销

850×1168 毫米 32 开 8.375 印张 190 000 字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月北京第 1 次印刷

印数: 1—4500 定价: 18.00 元

ISBN 7-5005-6700-6/G·0112

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

责任编辑 / 高金利

封面设计 => 陈 瑶
版式设计

前言



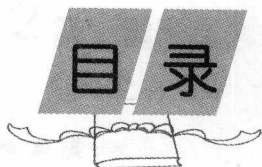
当你怀着对大学生生活的美好憧憬走进梦中的象牙塔，我们衷心地祝贺你考入中央财经大学，欢迎来到中央财经大学，从此骄傲地成为中财人中的一员。

带着父母的嘱托，亲人的叮嘱，背上离家的行囊，美好的大学时代将在这里开始。正处在人生黄金阶段的你，刚刚跨进大学校门，生活环境、社会角色都发生了很大的变化，在学习、人际交往、生理与心理健康以及人生目标与追求方面可能都会面临一系列的问题。相信大家都会学会自我调适，但是自我调适往往需要经过很长一段时间，而且可能问题还是解决得不是很理想，因为毕竟大家的阅历和接触的人群有限。为此，我们作为从事学生工作多年的师长，真诚地希望能够借助我们多年学生工作的经验为大家提供尽可能的帮助和指导。我们结合近年来从我们身边走过的一届又一届你们师兄师姐的步履足迹，将其中的经验、教训进行了筛选和整理，形成了你们手中这本《大学生活导航》一书。

该书内容充实,语言生动,风格活泼,就大学生所面临和关注的一些普遍性问题作了阐释。全书分我们的大学、健康生活、学习成才、精神家园、勤工助学、校园文化、心灵体操、走向社会共八个篇章,较为详尽地阐述了诸如大学的理念、身心健康的保持、学习成才、道德修养、人格完善以及怎样在校园文化氛围中博采众长,提高生存和发展技能等多个校园热点问题。我们希望这些指导性的建议能够对读者朋友们有所启示,特别是正生活在校园内的大学生们,希望能为你们的学习、生活提供指导,为将来立足人才竞争市场打下坚实的基础。希望手头这本《大学生活导航》能成为读者朋友在大学期间的良师益友,祝愿你们大学生生活愉快、学习进步、工作有成!

编 者

2003 年 6 月



第 1 篇 我们的大学

永远的大学生 //

大学的理念	1
照片：中财的几个年代	3
校训和校歌	8
母校情丝——中央财大五十年追忆	11

选择的世界 //

——你要的大学和你的大学

角色 搭建自己的舞台	13
人才 先“人”后“才”	14
专业 如果情非所愿	15



权利与义务 一对好兄弟	17
干部 利弊之辨	17
社团 我选择 我喜欢	18
集体 单翼的天使, 结伴才能飞翔	18
班主任心得 大学生活如何安排才算成功?	21

形而上: 要不要? 远不远? //

理想 也许崇高 也许平凡	22
信念 力量之源	24
世界观 生旦净末 善恶美丑	25
人生观 决定一切的是姿态	25
价值观 向左走 向右走	26
意志 贵在自律和坚持	27

政策告知 //

走进校门第一页——新生入学与注册	28
学籍变动要申请——休学、复学、转学与退学	30
补办证件——学生证、校徽	32
综合测评和奖学金	33
违纪处分: 为过错付出代价	34
学生档案是个人档案的开始	35
学生档案的主要内容	35
重视档案内容的填写	36



第 2 篇 健康生活

拥有健康 //

拥有健康	37
学会睡觉	39
认识你的生物钟	42
当好自己的小管家	43
别为钱所困	45
管理好你的时间	47
凡事预则立不预则废	50
自己给自己抽鞭子	51
走过困境的决心	52
敢于第一个吃螃蟹	52
你想作哪只桶	53
尊重自己的兴趣	54
养成快乐的习惯	55

魅力何来 //

电话礼仪 —— 不见面的第一印象	57
用餐礼仪 —— 都是吃饭惹的祸	58
着装礼仪 —— 生活的品位	60
个人卫生 —— 受欢迎的秘诀	61
风度男士 —— LADY FIRST	62



不良举止 —— 生活的镜子

63

紧急应急手册 //

火灾

65

酗酒

66

毒品

68

交通安全

69

游泳遇险

70

街头遇袭

71

骚扰电话

72

艾滋病

73

紧急病况及运动损伤的处理

74

第 3 篇 学习成才

学习 相伴一生的挚友 //

大学 自觉学习的殿堂

78

专业 安身立命的砝码

79

学习计划 成功的基石

80

学分制 提供自由学习的空间

82

选修课 夯实基础+拓宽视野

84

辅修 知识积累的天地

85

学科竞赛 挑战者的游戏

87



图书馆 知识的宝藏

89

考试 上游无止境 //

期末考试 此关怎过?	91
考试不及格怎么办?	93
计算机等级考试简介	94
CET—4 和 CET—6	96
考证热——对你考、考、考不完	98
化解考试焦虑 与怯场说 bye—bye	100
四级听力 体裁和题材	103
学好外语的基本方法	104

社会实践 成才的基石 //

社会实践 与外面世界的“亲密”接触	106
永远的真理“实践出真知”	107
实践活动 精彩纷呈	108
心灵鸡汤 中财学子实践感悟	109

学术与科研 //

学术论文 思考的结晶	110
调查报告 实践出真知	112
学术科研 一道耐人寻味的大餐	113
学术领悟 一切皆有可能	114
“挑战杯”——中国大学生学术科技的“奥林匹克”	115



政策告知 //

中央财经大学本科生选课指南	117
中央财经大学关于本科生免修、重修的规定	118
中央财经大学本科获得学士学位的条件	119
中央财经大学推荐免试硕士研究生的种类和条件	120
本科生科研创新专项基金	122
学术科研奖励基金	125
学术科研十杰	129

第 4 篇 精神家园

公德在我心 //

国家安全 无关? 有关!	131
环保 如果成为时尚	132
公物 爱上你又有何难?	133
公共场所 什么是你的修养?	134
升旗仪式 尊重源于热爱	134

灵魂洗礼篇 //

品德修养 积累你的无形资产	135
信仰支点 力量无限	137
健康人格 让我们变得更好	140



志愿服务 真情放送	143
给人一片爱心 收获一份幸福	145
龙游深水 目标远大	147
诚实守信 成功的“通行证”	149
生命法则 信念至上	151

政策告知 //

怎样写入党申请书	153
团组织推优	155
党员发展程序	157

第 5 篇 助学篇

温暖之家 //

我是一名特困生	160
我能领取特困生补助吗?	161
想申请减免学费	161
我来自“西部”	162
社会资助	163

贷款与诚信 //

国家助学贷款	163
--------	-----



国家助学贷款的申请条件	164
国家助学贷款的形式	165
国家助学贷款的办理程序及学生应注意的问题	166
申请国家助学贷款是对你个人信用的第一次考评	167
各类面向高校学生助学贷款的区别	168

勤工助学 //

走勤工助学之路	170
勤工助学是一种学习	171
提升勤工助学的层次与校内的助教、助馆、助研活动	172

第 6 篇 校园文化

共青团 //

共青团 政治理想的航船	173
团代会 团员政治生活中的盛事	174
团委工作 和你零距离接触	175

学生会 //

学生会发展历程 我们一直在努力	176
学生会职能 自我教育 自我管理 自我服务	177
学生会定位 学生之家 师生之桥 干部之校	177



学代会 我们共同的节日	178
学委会 发出我们自己的声音	178
社团 //	
社团 兴趣的着陆点	180
社联 全体社团的家园	180
社团分类 各有各的精彩	181
社团特点 一目了然	182
我的社团 我选择 我喜欢	183
校园文化 //	
校园文化 我们的精神家园	184
校园文化的主体 青春同路人	185
校园文化的内容 美丽新世界	185
校园文化的特点 魅力的天空	186
项目化管理 //	
项目化 给你一个崭新的平台	187
给你一个机会 还我一份欣喜	188
学生干部 //	
干部干部 先干一步	190
学生干部 你准备好了么?	191



志愿者 //

一种时尚	志愿者	194
一抹阳光	志愿精神	195
一份温暖	志愿服务	196
一声喝彩	志愿活动	197
一句实话	志愿心语	198
一片天地	青春飞扬	199

第 7 篇 心灵体操

心理咨询 掀起你的盖头来 //

心理咨询	助人自助	200
心理咨询的对象	正常人	201
心理咨询师	不仅仅是老师、父母、朋友	201
特别提示:	两个错误的看法	202

校园恋爱 //

初恋	你准备好了吗?	203
热恋	掌握好火候	205
失恋	恋爱的插曲	206
单恋、三角恋	失衡的感情	207
网恋	相见不如怀念	208