

经营大学生生活系列

赢在 大学起跑线

主 编 冀学锋
副主编 易图强 杨智勇

赢在起跑线

中南大学出版社

经营大学生活系列

赢在大学起跑线

选题策划 易图强

主 编 冀学锋

副 主 编 易图强 杨智勇

编 委 (排名不分先后)

任羽中 廖 欢 彭 露 周瑛丽

龙晓岚 周 丹 邓高红

中南大学出版社

赢在大学起跑线

主 编 冀学锋

☐责任编辑 张 曦

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路 邮编:410083

发行科电话:0731-8876770 传真:0731-8710482

电子邮件:csucbs @ public. cs. hn. cn

☐经 销 湖南省新华书店

☐印 装 中南大学湘雅印刷厂

☐开 本 850×1168 1/32 ☐印张 9.25 ☐字数 226 千字

☐版 次 2003 年 9 月第 1 版 ☐2003 年 9 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 7-81061-729-X/Z · 043

☐定 价 15.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

前言

《赢在大学起跑线》（“经营大学生活系列”第一辑）是一本专门为大学一年级新生量身订做的书！当然，大二学生、高考结束后准备上大学的“准大学生”及其家长与大学生管理人员，也有必要看看这本书。

本书旨在帮助大一新生尽快地适应新环境，尽快地走出困境，尽快地摆脱苦恼，引导他们调适心理，转换角色，重新定位，自主自律，探索新方法，融入新团队，打造新形象。本书由70篇文章组成，主要是散文（指大散文），另有两篇诗歌，按照《做自己情绪的主人·心理篇》《人生就是在做选择题·生活篇》《大二的学习无须过于专业化·学业篇》《没有朋友就无从划圆·交往篇》《海阔凭鱼跃，天高任鸟飞·实践篇》《青青子衿，悠悠我心·爱情篇》的顺序编排。正文之后，以“新闻搜索”、“专家建议粘贴”、“相关链接”和“校园幽默下载”的形式插入有关内容，以增强本书的信息量。

本书由湖南师大新闻与传播学院编辑出版系副教授易图强策划选题，湖南师大主管学生工作的副校长冀学锋主编。撰稿作者包括大一新生（指2002级）、高年级大学生、在读研究生和大学老师（主要是从事大学生管理工作的人员和大学生心理咨询专家），分别来自北京大学、清华大学、湖南师范大学、华东政法学院、四川大学、四川师范大学、湖南大学、中南大学、中国人民大学、广州中医药大学、山东大学、湖南科技大学、解放军南京理工大学、西北农林科技大学、福州大学、中国矿业大学、黑龙江鸡西大学、湖南财经专科学校等18所大学，另有新东方

学校校长、旅美作家、学生家长。

本书的主要特点是：（1）读者定位具体、明确，针对性很强；（2）可读性、思想性、实用性紧密结合；（3）图文并茂，清新、活泼，令读者产生亲切感；（4）价廉物美。

早在 2000 年我给编辑出版专业的学生讲授“选题策划”时，就想策划出版这样一本书。2002 年下半年，我给大一新生讲授“编辑学”，遂配合教学的需要，设计了《大一新生心理状况问卷调查表》，发动学生就此问题向长沙市所在的高校以及外省市的一些高校作了一次调查。调查结果显示，绝大多数的大一新生都有苦恼、彷徨、迷惘，明确表示没有的只占 3.7%，有的同学甚至说“无一不烦恼”、“感到彷徨的是太迷惘，感到迷惘的是太苦恼，感到苦恼的是太彷徨”。大一新生普遍存在以下 20 个问题：（1）如何看待现实与理想的反差？如何平衡失落的心态？（2）如何对待所读的专业？如何培养专业思想？如何提高学习兴趣？（3）如何适应大学的教学规律？如何自学？（4）如何培养学习热情？如何使学习尽快地进入状态？（5）如何培养自信心？如何应对新的竞争？（6）如何克服孤独感、无助感？如何尽快地融入新集体？（7）如何与新同学交往？（8）如何转换角色，重新定位？（9）在饮食起居方面，如何尽快地学会自理？如何尽快地进入新生活？（10）如何对待大学的环境与管理措施？（11）如何与大学老师交往？（12）如何充分、合理、有效地利用课余时间？（13）如何合理地花费？如何克服因经济紧张带来的苦恼？（14）大学期间要不要找异性朋友？如何处理恋爱与学业之间的关系？（15）如何提高自己的能力与综合素质？（16）如何自己管住自己？（17）理想的大学生形象是怎样的？（18）大学英语怎么学？（19）上网时应该注意什么问题？（20）在人身与财产安全方面，应该注意哪些问题？

调查结果显示，在开学两个月后（11 月中旬作的调查），仍

有 47% 的大一新生还没有适应大学的环境，还没有习惯大学的生活，有 6% 的新生甚至表示“很难适应，很难习惯”。看来，大一新生确实患有“大一新生综合征”。在回答“面对新的大学生活，你的态度是”这一问题时，有 57.9% 的新生表示要“从零开始，重新规划”，有 39.3% 的新生选择了“对什么都新鲜，但不知怎样做”，有 2.7% 的新生认为“老师怎样说就怎样做”。可见，绝大部分大一新生有积极、主动规划大学生活的愿望与倾向，但是，在开学两个月后仍有超过 40% 的新生不知道如何规划。总之，大一新生“有心上进，无道以循”是普遍存在的现象。

18 年前，出身于贫苦农家的我终于考上了梦寐以求的大学，但接到某重点大学的录取通知书时，我并不高兴，因为它不是我理想的大学，我曾梦想过黄河，起码过长江，结果只过了湘江，你说气人不气人？带着失落步入大学，果真发现这所大学真不怎么样，离城市 20 华里，黄泥巴道路，零乱的建筑，荒凉的校园，老师上课也不咋的，哪是中学时想象的那样好啊！心想长江北边、黄河北边的重点大学肯定不是这个样！哎，只怪高考时自己平时学得最好的语文发挥失常，平时都考 80 多分，而高考只考了 60 多分！想着想着，痛苦油然而生。这种痛苦竟然伴随我走过了两年时光！不知咋的，大三时猛然醒悟过来，这样下去不行！遂发愤图强，大四时考上了南开大学的研究生，终于过黄河了！终于圆梦了！抚今追昔，感叹不已：要是当初有个人或是有本书指导我尽快地走出困惑，我的大学生活一定会过得有滋有味！

历史往往重演。2002 年，湖南一所千年学府有位新生，高考成绩很高，本应上北大，但阴差阳错被录取到该校，于是，想不通，如此的想不明白：我怎么那么倒霉！遂痛苦不堪，以至神经兮兮，得了精神病！无法坚持正常学习与生活，只好退学。可怜

农村老爸气得吐血。在 21 世纪的今天，考大学已不再是挤独木桥，成才的道路越来越广，成功的机会越来越多，价值取向越来越多元化，居然还有这样的事情发生！这不能不引起我们的深思。

导致“大一新生综合征”的发生，最主要的原因在于大一新生自身，除此以外，还有多方面的原因，如现行教育体制与教育观念的落后，中学应试教育的弊端，家庭教育的片面，中学教育与大学教育之间的脱节，还有大学新生入学教育的不得力。在回答“你如何评价现行的大学新生入学教育”这个问题时，16.4%的新生选择了“有必要，且收效显著”，70.7%的新生选择了“有必要，但效果不佳”，12.8%的新生选择了“没有什么必要”。也就是说，有将近 90% 的新生认为有必要进行新生入学教育，然而，超过 70% 的新生认为当前的大学新生入学教育没有达到预期的效果。

基于上述种种情况，我们策划出版了《赢在大学起跑线》，衷心希望以我们的智慧与汗水，为所有处于烦恼中甚至痛苦中的大一新生贡献我们的绵薄之力！

借此机会，诚挚地感谢所有为这本书的创作、编辑、出版与发行作出贡献的人士！尤其要感谢冀学锋副校长，杨智勇、龙晓岚与余洁老师，任羽中、周瑛丽、周丹与王晓辉同学，中南大学出版社的社长文援朝教授、发行部主任汪宜晔与责任编辑张曦。

书中引用了某些专家、某些网站上的材料，特此表示感谢！由于通联的原因，我们无法联系上，请有关人士主动与我们联系。地址：湖南师大新闻与传播学院编辑出版系易图强，电话：0731 - 8829312，E - Mail：ytuq @ 263. sina. com，手机：13973153775。

易图强

2003 年 8 月 30 日于岳麓山下

目 录

做自己情绪的主人·心理篇

大一心语/张 盈/2

专家建议粘贴·做自己情绪的主人/5

初进大学/林 坤/6

专家建议粘贴·大一新生怎样度过心理失衡期? /9

大一感触 ABC/蒋丹霞/10

感悟大一/王 毅/16

校园幽默下载·新生 VS 老生/19

从鹤立鸡群到鸡立鹤群/李敬业/20

专家建议粘贴·必须对自己存几分原谅/21

雨 伞/李小琴/22

象牙塔的颠覆与重建/龙 伟/23

专家建议粘贴·有了心理问题怎么办? /26

痛苦的蜕变/周 燕/27

迷途羔羊的日子/田建柏/29

路在脚下/周 浩/33

专家建议粘贴·不能降低自我期待/36

走出封闭/唐翠林/37

退缩是永远的失败/王志刚/39

心如止水/周瑛丽/42

闺女曾想退学打工去/文新民/45

相关链接·你的心为何受伤? /48

懊悔给我动力/陈 屹/50

让自信与成功有约/龙晓岚/53

“大一综合征”的调适方法/余 洁/60

校园幽默下载·文科生理科生碰碰车/66

人生就是在做选择题·生活篇

一位大一女生的豪情壮志/匡湘鄂/68

相关链接·社会最欢迎什么样的大学生? /71

从已知走向未知/戴觅文/72

大学生活意义随想/黄卫玲/76

校园幽默下载·“堕落”语录/78

感激大一/文圣瑜/79

新闻搜索·开学不到10天,花掉5000元! /82

大学目标断想/彭建林/83

更接近阳光/周雪君/86

相关链接·大学的力量/90

海阔凭鱼跃,天高任鸟飞/库逸轩/91

新闻搜索·清华大学禁止新生在宿舍购置电脑/95

特立独行大一时/李 执/96

志存高远/罗 鹏/98

相关链接·名人名言两则/101

大一——新梦开始的地方/王 认/102

- 一个大一新生的日记/董娟娟/105
- 相关链接·用人单位不愿录用哪种类型的毕业生? /108
- 给新生的一封信/杨金花/109
- 大一生活的简单与复杂/吴楚轩/111
- 发现你的热爱/朱苏力/114
- 校园幽默下载·笑不笑由你/117
- 人生就是在做选择题/邓 敏/118

大一的学习无须过于专业化·学业篇

- 大一转系：三思而后行/李国华/124
- 新闻搜索·复旦大学大转系/127
- 无用之用乃大用/季培刚/128
- 相关链接·成功与所学专业并没有必然的联系/131
- 怎样摆脱“专业不理想”的困扰/余 洁/133
- 专家建议粘贴·好专长比好专业更重要/137
- 循序渐进 由博入约——给大一新生的三封信/任羽中/138
- 相关链接·大一的学习无须过于专业化/143
- 一位大学教授给新生的两封信/李成良/144
- 相关链接·大一新生的急功近利令我吃惊/149
- 送你一把金钥匙——怎样利用大学图书馆/郑章飞、宋小华/150
- 新闻搜索·全球化浪潮下学生面临五大挑战/155
- 英语学习之我见/朱英姿/157
- 校园幽默下载·如此学英语/160
- “精深”学英语/俞敏洪/161
- 校园幽默下载·幽默三则/162

没有朋友就无从划圆·交往篇

- 为自己撑起一片蓝色的天空/庚 桑/164
- 相关链接·没有朋友就无从划圆/166
- 完美的开始帮你赢得新友谊/王腊梅/167
- 认识新同学 结识新朋友/李敬业/170
- 相关链接·大学应该培养“贵族”/172
- 真好!遇到了你/邝 琪/173
- 专家建议粘贴·怎样尊重室友?/176
- 我站在快乐的右边/唐 雯/177
- 新闻搜索·大一新生为何要到校外租房?/179
- 赢得“好人缘”的五个法宝/赵 颖/181
- 相关链接·世界是面镜子/183
- 新生如何适应校园中的人际环境/余 洁/184
- 校园幽默下载·看你笑不笑/192
- 我们的梅老师/苗 苗/193
- 专家建议粘贴·大学老师欣赏什么样的学生?/197
- 寻访身边的歌德——爱克尔曼的启示/颜 雄/198

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞·实践篇

- 社团故事/若 盐/202
- 专家建议粘贴·怎样选择参加学生社团活动?/206
- 激情燃烧的大一/徐 思/207
- 专家建议粘贴·怎样使自己做事变得有恒心?/209

- 找寻生活的重心/李 婷/211
- 新闻搜索·大一新生进校先扫公厕/214
- 再试一次——参加“挑战杯”竞赛的故事/邓高红/216
- 相关链接·“挑战杯”全国大学生课外学术科技作品竞赛是怎么回事?/221
- 学会释怀/刘双双/222
- 相关链接·主要是度的把握/225
- 转动大学舞台/林忠玉/226
- 回味大一/周 丹/229
- 校园幽默下载·哈哈镜/231
- 不能脑袋空空，也不能两手空空/田建柏/232
- 第一次打工遭遇/郑 仪/237
- 专家建议粘贴·怎样看穿勤工助学中“美丽的谎言”?/240
- 大一打工记/木 云/241
- 专家建议粘贴·这位大学生的做法对吗?/244
- 一件让我心酸的事/唐年华/246

青青子衿，悠悠我心·爱情篇

- 大一的恋爱故事/楼玲令/250
- 梦醒时分/资 涵/254
- 相关链接·人的差异在于业余时间/257
- 与你爱的人一起成长/王腊梅/258
- 校园幽默下载·一笑而过/261
- 爱情扶贫/汪洪亮/262
- 校园幽默下载·爱情幽默/264

当时的栀子花/孟希娟/265

大一的三种爱情/黄 晶/266

爱情这只猪/若 盐/268

爱情物语/钱大海/273

曾经的野百合/李 月/275

一位母亲写给女儿的贴心话/语 嫣/278



做自己情绪的主人

心理篇



大一心语

张 盈 (2001 级)

片言只语沉淀了大一的生活，愿与步入大二的你一起分享曾经的心情。

呐 喊

没想到我穿上一身绿还颇有几分军人气质，得意！

没错，从这一刻起我也成了一名大学生。

九月的空气里依然存留了夏末的味道。开始了军训，笑声中起床，歌声中洗漱，吸一口清晨的新鲜，抹一缕最年轻的光线；嘿咻，嘿咻，晨练在微风中开始又结束；阳光变得焦灼，被汗水浸过的皮肤却愈发光鲜；完结一天的疲惫，敲着锅碗瓢盆雄赳赳走进食堂；回寝室，谈笑风生，而一天天就在美梦中逝去。

那时的我轻松又满怀斗志，因为我终于大一。

是的，盼望过幻想过的大一……

我和已经大二的姐姐倚着沙发聊天。

我眯着眼问她：“大学要干些什么，怎么干呢？”

“那你觉得？”

“我要考证，过级，拿奖学金；我要经营社团，竞选学生会；我要每天都是满当当的。”

我笑了，眼前一片美好。

姐姐笑了，眼里一些深意……

于是寝室中我的一方天地被收拾得焕然一新。“修身，养性，齐家，治国，平天下”几个大字俨然伫立在床头；过级，考证，社团，竞选各种雄伟计划频频出台；信誓旦旦早睡早起，坚持自习，决不逃课；书桌上堆起了几本文学著作；书包里随身携带英语字典；日记里全是美好的憧憬，大好前程。

心中的呐喊阵阵，那时梦里都会笑醒。

彷徨

日子一天一天过，热情一分一分减。

渐渐忽略了床头那几个赫然的字，计划几乎成了一张张无用的纸，自觉不自觉地陷入了一片混沌。或许应了“当局者迷，旁观者清”，一旦真成了这片混沌中的当局者，就难以辨别得出要走的方向。忘了来时的路，又寻不到一个新的出口。

开学第三周星期二下午，生平第一次逃课。

我伏在桌上，懒懒地瞥见讲得口干舌燥的老师端着水杯出去，又睨到美丽大方的班长提着包蹑手蹑脚地走掉，心里突然有了一种冲动，猛地甩起书包，带动了一片桌椅碰撞的声音，继而可谓是夺门而出，一口气跑了几百米，停下来还能感到脸红心跳腿发抖。还记得那种前所未有的成就感，倒是忘了那个下午我究竟做了什么。

而后间或逃课，也许回家，也许排戏，也许闭门写信。

那时写了许多信，给同学，给朋友，给姐姐，给老师。一些是无病呻吟，颇有郁郁而终之势；而大多则是迷惘还有彷徨——我可以清楚地看到日渐接近的前途，而我却对将至的一切束手无措——我该为我那前途做些什么，对此我一无所知。曾经清晰的奋斗目标变得模糊而不可及。怀抱着不算空虚却决不充实的心游荡在偌大的校园，企图以排戏、练歌当成寻找慰藉的方式；依然

完备而工整地记笔记，也偶尔自习和泡图书馆，只是着实不怎么喜欢读书。类似于浮萍的心灵轨迹。

稚嫩的心还未长成，浅浅的。

伤 逝

走过了鱼传尺素，云笺寄情的大一。我知道了我的歌声不够动听也不难听；我发现了我演戏演得不算太差；我了解了舞台上美丽自信的 FEELING；我明白了登台成功后的喜悦心情。只是眼前摆着一份不够理想的成绩单，不免扼腕叹息一番——我竟在浑噩中趟过了这一年。

平庸而无奇，直到逝去的一刻，才觉得有些悔恨和遗憾。

可惜了我的大一！

有如我一般“不务正业”者，他们寻机参加各种比赛，以求在多个舞台上展现自己。我是有些胆怯的，至少当时没有如此的勇气去面对这般的挑战；而另一些淡了学业，却丰了事业，成了“小款”，我当然从不，也决不羡慕的，只是叹一声自己一事无成还要浪费父母的粮食。

悲！

有如我一般游手好闲者，他们至少还有些闲情雅趣翻上一遍金庸、古龙。而我已忘记了高三疯啃《围城》《牛虻》《尘埃落定》的快感。书是少有翻动的，除了现当代文学课上要求必看的《白鹿原》，我倒是兴致勃勃地读了，只是合上它的时候，就依然没了读别的书之逸致。

伤！

也有跟我毫不相似，足以令我捶胸顿足者——他们从不缺课，每日自习必过十点，不到子夜不肯入眠，考试门门可得优秀。算是圆了我来时的梦。可望而不可及！

悲伤！