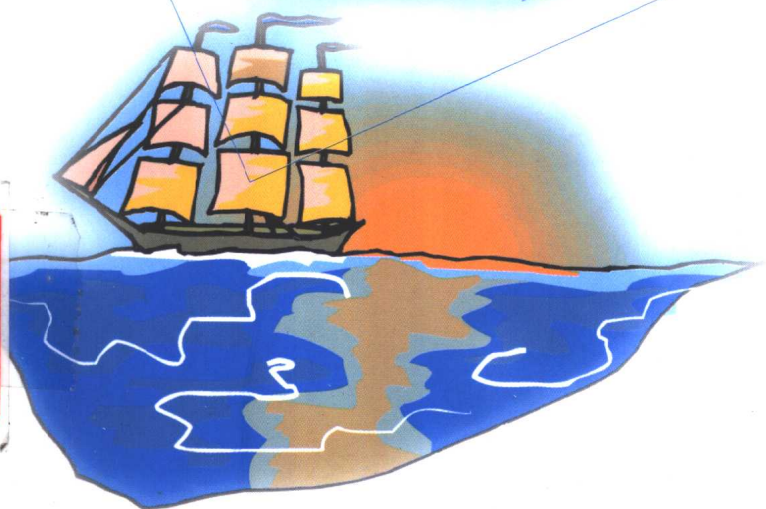


主编 钱 钟 高建国

新世纪 大学生 生活指南



南京大学出版社

新世纪大学生 生活指南

主编 钱 钟 高建国

南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新世纪大学生生活指南/钱钟, 高建国主编. —南京:
南京大学出版社, 2002. 8

ISBN 7-305-03951-9

I. 新... II. ①钱... ②高... III. 大学生-学生生活-指南 IV. G645.5-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 056461 号

书 名 新世纪大学生生活指南
主 编 钱 钟 高建国
出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093
电 话 025-3596923 025-3592317 传真 025-3686347
网 址 <http://press.nju.edu.cn>
电子邮件 nupress1@public1.ptt.js.cn
经 销 全国各地新华书店
印 刷 江都印刷厂
开 本 850×1168 1/32 印张 8.25 字数 207 千
版 次 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷
印 数 1-20000
ISBN 7-305-03951-9/Z·76
定 价: 12.00 元

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

编 委 会

主 编：钱 钟 高建国

编 委：(按姓氏笔画排序)

	马 援	尹三洪	池忠军	宋丁全
	余永久	李明成	吴胜红	林耀林
	郭礼华	钱贵江	潘熹春	
编 者：	林德宏	鲁龙光	潘熹春	郑爱民
	宁太和	金 奕	曹晓平	白 烨
	郭沅陵	刘 欣	邱志立	林 岚
	汤希庭	马鸿昌		
资料整理：	钱立新	林 琳	法晓燕	戴启星
	黄 涛	陈梅平	张 明	李健生
	王海明			

大学生文明公约

胸怀祖国，服务人民，树立远大理想
勤奋学习，求实创新，推动科技进步
尊敬师长，友爱同学，弘扬中华美德
遵纪守法，见义勇为，维护公共秩序
举止文明，诚实守信，倡导社会新风
关心集体，爱护公物，保护生态环境
热爱劳动，勤俭节约，养成良好习惯
强健身心，陶冶情操，坚持全面发展
明确使命，勇于实践，增强竞争能力
内强素质，外塑形象，争做文明先锋

前 言

同学们刚离开了父母，离开了熟悉的中学老师和同学，迈进了高等学校的大门。一切都新鲜，一切又都很陌生。走进了新的环境，走进了人生的新阶段，怎样生活？怎样学习？怎样适应新的秩序、新的环境？每天都会碰到一些新问题，有的同学会感到茫然，无所适从，甚至都不知道找谁问，怎么问。

你手中的这本书，是老师们在你们上学前就为你们编写的。它告诉你大学生活应怎样开始，大学的教学秩序、生活秩序是怎样的，告诉你应当怎样进行大学学习，怎样注意自己素质的全面提高，告诉你应当怎样注意自己的健康与安全，甚至告诉你将来怎样选择职业？它会帮你解惑、指路，书中讲的一些道理，在你整个大学期间都会有用，甚至使你终生受益。

书中每一面上方的“哲理小语”，选自南京大学出版社2000年出版的，由我编写的《哲理小语·双叶草》。小小的双叶草，极普通，极平常，但棵棵都是鲜活的生命，为



世界献出两片绿,为大学生朋友献出一份心。

千里之行,始于足下。良好的开端,为以后的成功打下坚实的基础。如何迈好大学生活的第一步,是你的亲人和老师都十分关心的事情。但愿这本书,成为你上大学的第一个朋友,第一个老师。

林德宏
(南京大学哲学系教授)

目 录

适应全新生活

1	第一章 大学校园中的人啊人
1	一、大学生人际交往中常见的问题
3	二、人际交往的艺术
6	三、大学生人际交往的障碍与调适
10	四、网上交往
12	第二章 校园安全,防患未然
12	一、防盗、防骗
18	二、防抢劫、滋扰、性侵犯
23	三、防火安全
25	四、旅游交通安全
30	五、生活安全
39	第三章 做个快乐的读书人
39	一、大学生的学习心理
40	二、大学生学习的特点
41	三、大学生的学习动机
43	四、注意用脑卫生
44	五、几种有效的学习方法
46	六、考试焦虑

塑造完美自我

第一章 迎接新的学习

- 49 一、调整心态,全面认识大学学习
- 49 二、物质与知识的辩证性
- 50 三、学习的万个理由
- 55 四、大学,学习的黄金期

第二章 提高综合素质

- 58 一、“树是天上的根,根是地下的树”
- 58 二、专业要精,副业要宽

第三章 培养创新能力

- 68 一、创新,迫在眉睫
- 68 二、创新,时代的最强音
- 71 三、创新型人才的培养
- 72 四、努力使“每一个”自我都成创新人才

第四章 铸造美好心灵

- 79 一、学知识,学做人
- 79 二、献身科学,此生无悔
- 84 三、经济社会,更需道德自律
- 88 四、敞开心扉,让灿烂阳光照进来
- 90

保持身心健康

第一章 身心减压十招

- 93 一、防止亚健康
- 93 二、增强免疫力
- 95

97	三、保持心理健康
99	四、消除疲劳
100	五、防治神经衰弱
102	六、我想有个好心情
103	七、请稳定你的情绪
104	八、损害大脑的不良习惯
106	九、吃出来的轻松
107	十、祝你做个好梦
109	第二章 生理健康
109	一、大学生常见的内外科疾病
126	二、药物应用的基本常识
129	三、意外急救知识
133	第三章 心理健康
133	一、大学生常见的心理疾病及其治疗
141	二、心理疏导疗法
143	第四章 合理膳食与营养
143	一、建立合理膳食的“金字塔”
144	二、保持健康美食每一天
145	三、怎样节食又美丽
147	四、吃出健康体魄
149	五、合理维生素来自何方
152	第五章 轻松健身更健美
152	一、常见的健身方法
154	二、运动中的自我保护

第一章 各类学位考试

- 158 一、双学士(双学位)招生考试
- 158 二、全国研究生招生入学考试
- 159 三、工商管理硕士(MBA)入学考试
- 161 四、公共管理硕士(MPA)入学考试
- 162 五、在职申请硕士、博士学位考试
- 164 六、国外研究生管理科学入学考试(GMAT)

第二章 主要职称、资格考试

- 168 一、全国律师(司法)资格考试
- 168 二、中国注册会计师资格考试
- 170 三、英国特许公认会计师资格(ACCA)考试
- 171 四、助理经济师、经济师资格考试
- 173 五、国际注册内部审计师资格(CIA)考试
- 174 六、国家公务员资格考试
- 176 七、国际商务师资格考试
- 179 八、计算机等级证书考试
- 180 九、报关员资格考试
- 182 十、秘书、推销员职业资格考试
- 183 十一、外销员资格考试

第三章 主要外语水平、等级考试

- 186 一、大学英语等级考试(CET-4/6)
- 186 二、全国外语水平考试(WSK)
- 187 三、全国公共英语等级考试(PETS)
- 189 四、剑桥商务英语证书考试(BEC)
- 191 五、GRE 考试
- 195

- 199 六、托福考试(TOEFL)
200 七、雅思考试(IELTS)
202 八、LCCIEB 商务英语、会计等证书考试

204 第四章 出国留学

- 204 一、美国
207 二、英国
214 三、加拿大
216 四、德国
217 五、澳大利亚
217 六、新西兰
221 七、法国
221 八、日本



225 第一章 心理准备

- 225 一、“入世”后对毕业生的素质要求
226 二、如何确定择业目标、怎样挑选适合自己的工作、
毕业生择业要克服的心态

229 第二章 材料准备

- 229 一、找工作要注意的问题,求职前要准备的材料
230 二、选择求职的最佳途径,寻找合法可靠的职业中介机构
232 三、怎样写求职信、个人简历、英文简历、电子简历
235 四、应聘技巧与方法
236 五、面试前应做好的细节准备,争取面试的主动权、
面试诀窍

240	第三章 创业渠道须知
240	一、女大学生择业、女性就业享有的特殊劳动保护
241	二、如何谋求高薪职业
242	三、外企招聘程序
243	四、聘用制干部聘用程序、待遇、工作调动
244	五、猎头、猎头服务举荐的对象和服务形式
245	六、人才网、网上招聘和求职的程序,怎样写好网上 简历、上网求职的事先准备和注意点
247	七、签订劳动合同要注意的问题
248	八、人事代理
249	九、大学生创业的风险与机遇

适应全新生活

第一章 大学校园中的人啊人

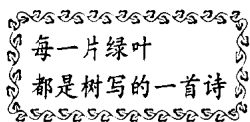
人际关系,是指在人际交往中建立和发展起来的人与人之间的关系。良好的人际关系会使人获得安全感和归属感。不良的人际关系使人感到压抑和紧张,承受孤独与寂寞,身心健康就会受到损害。建立和谐的人际关系,必须积极开展人际交往。积极开展人际交往,有助于大学生适应新的学习生活;有助于大学生增进身心健康;有助于大学生更好地认识自我。对每一位新生来说,从中学到大学实现了一个飞跃,但随着环境的改变,大学生朋友遇到一个新的课题:如何正确认识和摆正自己的位置,如何建立良好的人际关系。本章将介绍大学生人际交往中常见的问题、建立良好人际关系的艺术和人际交往的障碍与调适,同时简要说明网络对大学生人际交往的影响。

一、大学生人际交往中常见的问题

大学生人际交往常见的问题可分为以下几类情况:

1. 感到交往困难

这类大学生渴望与人交往,但由于交往能力有限,方法欠妥,或者自己的个性缺陷、交往心理障碍等原因,致使效果不尽人意,他们因此感到苦恼,很希望能够尽快改变社交状况。



每一片绿叶

都是树写的一首诗

2. 缺少知心朋友

这类大学生通常可以与大多数同学进行正常交往,但缺乏能够互吐衷肠、肝胆相照、配合默契、同甘共苦的良朋知己。因为找不到可以交心的知己,所以他们不免感到孤独和无奈。

3. 与个别人难以交往

这类大学生与多数人交往良好,关系融洽,但与个别人交往不良,感到困难,他们可能是室友、同乡或者与自己关系比较亲近的人,由于同这些人相处不好,常常会影响自己的情绪,甚至会成为一块“心病”。

4. 与他人交往平淡

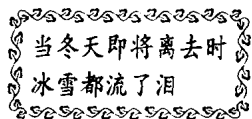
这类大学生能够与他人进行交往,但关系非常一般,与他人相处的质量不高。因为他们多数仅是“点头之交”,没有人值得他牵挂,也没有人会想念他,这类同学常会感到空虚、迷茫和失落。

5. 社交恐惧症

这类大学生虽有与他人交往的愿望,但是每次与人交往时因心跳加快,面红耳赤而失败,继而害怕与人接触,自己封闭自己。例如,有一位女大学生在教室自习,无意识地抬起头,恰巧一位男生走进教室,两人目光相遇,女同学突然感到自己的脸发热,心想一定是脸红了。这么一想,顿觉脸烧得更厉害了。她觉得许多人都看到了她的窘态。这一经历使她不敢在自习时抬头,甚至有意识地回避男生的目光。患有社交恐惧症的大学生常常陷入焦虑、痛苦、自卑之中,严重影响了日常生活。

6. 不想交往

这类大学生比较特殊,他们缺乏交往的愿望和兴趣,自己封闭自己,孤芳自赏,性格内向,言语不多,少数还有某些怪癖。有一位大二女生,父母均为某名牌高校教授,自小就喜欢独处,最喜欢做的事情是照镜子及与镜子中的我对话,不愿与其他人交往,甚至连讲话都不愿意。没有朋友,更没有知己。自感特别孤独、痛苦。



总之,大学生的人际交往问题可归结为不能、不敢、不想交往三种主要情形。

二、人际交往的艺术

(一) 大学生人际交往的基本原则

人际交往是人与人之间的相互影响。为了使自己的交往行为引起交往对象的良好反映,引发积极的交往行为,在交往中应遵循一定的原则。

1. 真诚原则

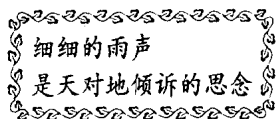
真诚待人通常被认为是人际交往中最有价值、最重要的原则。以诚待人是人际交往得以延续和深化的保证。在交往中,只有彼此抱着心诚意善的动机和态度,才能相互理解、接纳、信任,感情上引起共鸣,使交往关系巩固和发展。大学生在交往中,应坚持做到真诚坦率,言行一致。古人说:“以诚感人者,人亦诚而应。”

2. 尊重原则

尊重包括自尊和尊重他人两个方面,自尊就是在各种场合自尊自爱,维护自己的人格;尊重他人就是重视他人的人格、习惯与价值,承认人际交往中双方的平等地位。生活的实践告诉我们,只有尊重别人的人,才能获得别人的尊重。所以大学生首先必须学会尊重别人,包括尊重别人的人格、权利和劳动成果。古人说:“敬人者,人恒敬之。”

3. 宽容原则

宽容不仅表现在对是非原则的问题上不斤斤计较,而且表现在别人明显亏了自己的时候也能“以德报怨”;不仅表现在宽容别人的短处,也要容忍别人的长处。在大学生的人际交往中由于经历、文化、修养等个别差异存在,因误会、不理解而产生矛盾不可避免,这就要求大学生交往中遵循宽容原则,宽以待人,求同存异。



宽容,有助于扩大交往空间,也有助于消除人际间的紧张和矛盾。

4. 互利原则

互利原则要求我们在交往过程中,交往双方都有利可获,即“双赢”。交往中“利”可宽泛地看作物质、精神、文化三个方面。大学生交往中的互利虽然也有少量的物质互利,但主要在后两个方面,互利性越高、交往双方关系就越稳定、密切;互利性越低,交往双方关系就越疏远。

5. 遵纪守法的原则

人际交往归根到底,是由生产关系及由之产生的经济关系、政治关系和思想关系所决定的,因此,大学生要想建立良好的人际关系,除了遵循以上的基本原则外,还不能脱离现实社会的基本原则和要求,包括社会主义的道德规范,民主法制及校规校纪等。

(二) 大学生建立良好人际关系的技巧

与人相处是一门艺术,高超的处人技巧,可以唤起别人与你友好相处的热情,打通与人接触和沟通的渠道,密切双方的关系。交往不仅是科学,需要掌握一定的方法,了解一定的规律,交往也是一门艺术,掌握得当,可以改善人际关系,增加人际吸引力。

1. 良好的第一印象

任何人际交往都是从首次印象开始的,第一印象常常鲜明、强烈、影响深远,直接决定着交往发展的方向。人们会在初次交往的短短几分钟内形成对交往对象的一个总体印象,如果这个印象是良好的,那么人际吸引的强度就大;如果第一印象不是很好,则人际吸引的强度就小。而在人际关系的建立与稳定的过程中,最初的印象,同样会深刻地影响交往的深度。因此,在人际交往中成功地建立良好的第一印象是十分重要的。这里介绍一种人们比较认同的建立良好第一印象的技术,包括:真诚的对别人感兴趣;微笑;做一个耐心的听者,并鼓励别人谈他自己;谈符合别人兴趣的。