



启示录

DAXUE SHENGHUO QISHILU

翟国栋 主编



首都师范大学出版社

CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

大学生生活启示录

翟国栋 主编



首都师范大学出版社

CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生生活启示录 / 翟国栋主编. — 北京 : 首都师范大学出版社, 2019. 7

ISBN 978-7-5656-5148-9

I . ①大… II . ①翟… III . ①大学生—学生生活
IV . ① G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 128665 号

DAXUE SHENGHUO QISHILU

大学生生活启示录

翟国栋 主编

责任编辑 周晓蓉

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 <http://cnupn.cnu.edu.cn>

印 刷 北京九州迅驰传媒文化有限公司

经 销 全国新华书店

版 次 2019 年 7 月第 1 版

印 次 2019 年 7 月第 1 次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 15.5

字 数 260 千

定 价 42.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

前言

历经了多少苦读的日日夜夜，历经了多少努力拼搏的雨雪风霜，终于拿到了大学录取通知书。怀揣着对大学生生活和未来的憧憬，金秋九月，同学们进入了大学校园。刚刚迈进大学校门，由于生活环境、社会角色发生了较大的变化，同学们不可避免地会出现各种不适应，出现各种困惑与不安：大学生如何由被动学习到主动学习？如何处理学习与学生会、社团工作的关系？上大学的奋斗目标在哪里？大学生生活中的挫折和困难如何克服？如何修炼自己的情商？如何在大学里脱颖而出？如何让自己的大学生活更加充实和有益？

为了更好地帮助大学新生顺利完成角色转变，更快地适应大学的新生活，我们摘录了选修《大学生活与生涯规划》课的部分在校大学生的心路历程以及获得各类奖学金学生的事迹，主要内容包括自主学习、课堂学习、实践实习、阳光心态、情商修炼等章节。本书是一本在校大学生写的、给在校大学生看的、直面大学生活领域的书。书中记录的是在校大学生的思考，既有成功道路的启示，又有出于惨痛教训的警示，关键是提供了一些可行的建议。而所有正反两方面的反思都为的是一个目的：希望刚进入大学的学子能够从中发现一条适合自己的发展道路，学会抓住机遇，利用资源，发展自我，走向成功。

本书尽可能全面地提供一种参照，提供一种参考，提供一些经验，提供一些教训，希望原本精彩的你，在大学的四年中应更精彩！但愿本书能激发你获取成功的欲望，使你能够及早地审视未来，锁定未来人生的目标，努力过好你的大学，获得属于你自己的幸福而成功的人生！

大学不仅不是你奋斗的终点，而恰恰是你人生的又一个起点，是你生命历程中一条新的起跑线。无论过去你多么优秀，那只能属于过去。是过浑浑噩噩，一生懊悔的大学四年，还是过奋发有为，辉映一生的大学四年，主要看你的目标和行动。天道酬勤，一分耕耘一分收获，一分汗水一分成功。真心希望同学们在大学期间努力，努力，再努力，为人生更加灿烂的未来奠定好知识和能力的坚实基础。

感谢书中各位大学生的所思、所想、所悟。感谢中国矿业大学（北京）本科教育教学改革与研究项目（J180421，J190517）的资助。感谢辅导员赵汉青老师在资料整理和书稿润色中的辛勤劳动。感谢北京航空航天大学附属实验学校中学部翟洛寒同学绘制的精美插图。感谢为本书出版给予大力支持的领导，老师和编辑同志。

因时间、水平所限，书中错误之处在所难免。诚恳地希望各位读者多提宝贵意见和建议。

编者

2019年7月

第 1 章	自主学习 全面成才	1
	大学教学方式要求自主学习	2
	自主学习使平凡变为优秀	5
	找准目标, 自主学习	8
	少回寝室, 多到自习室自习	11
	处理好又爱又恨的手机	13
	找一个好朋友共同学习	16
	利用课余时间预习、复习	20
	多和老师、同学沟通	23
	上慕课自主学习	25
	重视课堂往往事半功倍	26
	学习和社团活动必须平衡好	28
第 2 章	大学课堂 亮点纷呈	33
	高数的魅力与乐趣	34
	大学英语及应用实践	37
	思政课及其实践	41

	专业导论提升专业自信	45
	心理沙龙, 破冰之旅	47
	金工实习趣味多多	50
	专业实习与实践	54
	实验课	59
	专业课程	60
	军训之红蜻蜓	65
第3章	第二课堂 丰富多彩	67
	社会实践	68
	大学生创新训练与学科竞赛	78
	文体活动	88
	志愿服务	93
	校园中的社会工作	96
	走出校园 工作实习	99
第4章	明确目标 做好当下	105
	树立目标	106
	做好当下	121
	培养自己的爱好	126
	以积极向上的心态面对生活	130
	树立自信	135
	情商培养	139
	习惯	146

第 5 章	青春有价 大学无悔	151
	走好当下，路越走越宽	152
	大学生活的三个关系	153
	付出与得到	155
	激扬青春，绽放精彩	157
	勤可补拙，熟能生巧	158
	大学杂谈	160
	且行且珍惜	162
	我的大一生活	164
	过有目的的大学生活	166
	与你的大学相适应	168
	永葆“学习”之心	170
	怀揣梦想，把控时间	172
	过充实的大学	174
	用行动编织自己的梦想	175
	大学要有所取舍	178
	我对大学的认识	179
	回首大一	181
	大学，需要奋斗	182
	青春与梦想	184
	尽量别让自己后悔	186
	淡泊明志，宁静致远	188
	过好当下，珍视过程	190
	大学点滴	192
	充实和丰富	194
	做一个快乐的人	196
	踏实走好每一步	198
	发现自己	200
	过好独一无二的大学生活	202

大一让我幡然醒悟	204
理想不是空想	206
学习经验之我见	209
踏实走好每一步	210
青春不散场，且行且珍惜	212
孤独与幸运	214
大学是人生的加油驿站	216
我的青春我做主	218
提高工作学习效率	220
永不言弃	221
明确目标，努力奋斗	223
我的大学经历	225
我们一直在路上	226
学习的方法、习惯与品质	228
找回梦想，孜孜以求	230
回望大学	232
度过一个没有遗憾的大学	234
大学，阳光洒过的地方	236
我在大学放风筝	237
努力一点，再努力一点	239

第1章 自主学习 全面成才



大学教学方式要求自主学习

摆脱了初中、高中被束缚的生活，迎来了相对自由的大学生活。培养大学生自主学习能力是大学阶段的重要任务。自主学习是大学生自主意识的外化，是学生的内在要求。自主学习者把自己视为“主”，视为“主动者”，视为学习的主人、时间的主人。当前大学生在自主学习方面普遍存在一些问题。首先是学习不刻苦。有的同学对大学生活不适应，仍然沿用中学的学习方法，过分依赖老师和班主任，学习上缺乏自主性；有的同学自认为很聪明，学习不必花太多功夫，临考前突击一下就能过关；有的同学迷恋网吧；等等。其次是学习基础参差不齐，特别是边远地区入学分数低的学生，学习上缺乏信心。再次是经济困扰。大学阶段培养自主学习能力就显得尤为重要。为了培养自主学习习惯，学习观念要由依赖性转变为自主性，学习内容要由被动接受转变为主动选择，学习方式要由单一性转变为多样性，要学会利用课堂进行有效学习，利用实验室、计算机房培养自己实际操作能力与理论联系实际的能力。（马行健 信息 15）

培养大学生的自主学习能力是十分重要的。大学课堂班级人数多，上课进度快，习题讲解少，没有强制自习，这些都会使学生们在课堂及课后的学习效率有所降低，课上讲的跟不上、记不牢，课下如果还不能及时巩固，那几乎就等于没有学习。所以，我们必须培养自学能力，自行梳理知识、学习和巩固知识，找到自己的薄弱环节，做针对性练习。进入大学我们一定要对自己负责，想要好的未来，就必须自主学好知识。我认为自学能力中最关键的就是自制力和行动力。我们都是有目标的人，但并不是所有人都会因目标而努力要求自己。当自己对目标意志很坚定时，就会对自己有足够的自制力（因我常因意志不强而放纵），所以要有目标而后自制，最后发挥行动力去学习。自学一定要发自内心地学习，当然也要有方法，梳理知识与对应练习很重要，尤其对内容零散的课程。另外还要劳逸结合。谨记期末前的突击是很累人的……（李柠菡 化学 15）

培养大学生自主学习能力是我们自身发展的需要。科学技术的发展，不仅丰富了知识的内容，也改变着知识传播的方式与途径。我们仅仅依靠在课堂上学到的知识已远远不够，学习不再受时间、空间的限制。很多网上课程同样能带给我们各种不同于课堂却又补充课堂的知识，而自主学习能力自然就成为社会对大学生的必然要求。自主学习能大大提高我们的学习效率与学习效果。自主学习可以通过确立学习目标、自我监督、自我克服困难等方法来实现。自主学习要有明确的学习目标，能逐渐摸索出适合自己的学习方法。在学习过程中采取自觉主动的态度，课前充分预习，发现问题研究问题，课堂中认真听讲，积极参与发言，课后自觉概括知识要点，及时纠正错误。在学习过程中不断鼓励自己，利用各种学习资源，摄取更丰富的知识，逐步培养自己的自主学习能力。总之，在学习过程中，应有计划地提高自主学习能力。（汪才琴 化学16）

大学与高中最大的不同就是大学再也没有老师会耳提面命地督促你学习，很少有老师将一个知识点反复讲四五遍。在大学你有了很大的自由度，没有谁会过多地管束你，上课睡觉、打游戏或者是写其他作业也不会有人来制止你。极高的自由度让我有些不习惯，看来我们还没有从高中那种约束力极大的管教模式中走出来。在大学我们可以肆意地放纵自己，但也要为自己的所作所为埋单。高中曾幻想过大学生活的舒适，但当你真到了大学才知道，高中老师让你对大学憧憬的话太过片面，比如他们说：你上课时玩手机和睡觉都没有人会打扰你，但他们没说的是一旦你这样做了，迎接你的未来不会美好。不管你憧憬的大学生活多么美好，但你现在必须面对的是人生的选择。要么拼搏，为自己的未来拼出一片天；要么沉沦，让自己的未来石沉大海。所以，来到大学你要做的第一件事就是放下你曾经以为的美好，端正你的态度。你要明白大学总归还是一个学校，来到这里的第一要务是学习，而不是享乐。你要明白大学不是终点，这里不是你松懈的港湾，你可以偶尔停下来想想，但请不要长留。时间不会重来，你没有机会去后悔。时间对每个人都是公平的，所以不要让自己被迷雾笼罩，在原地徘徊，你需要勇敢、坚毅、拼搏，坚定地朝着你所想去的远方前行。也许孤独，也许不被人理解，也许你走得很艰难，但请相信努力奔跑的你很美。（阮开杰 采矿16）

自主学习能力是现代知识潮流的一个大趋势，大学的学习方式与高中有很大

的不同，大学中的自主学习，不仅能使大学生有效圆满地完成大学学业，而且能使大学生在以后的人生中受益。大学生自主学习过程中，会逐渐形成一种主动而积极自觉的心态，进而会形成一种习惯，这种习惯会在以后的教育或学习中表现为对知识的强烈渴求，主动参与的精神和积极向上的心态。大学生会在自我学习的过程中，完成对自我价值和社会责任感的认知。学习的目的并不是为了考试过关，更不是为了应付老师，而是为了获取知识、技能以及锻炼培养自己。大学生自主学习能力是大学生必须逐步培养的能力。大学的学习不是完全依赖教师的计划和安排，学生也不是单纯盲目地接受教学内容和观点。只有通过自主学习，才能发挥主观能动性，发掘自己在学习中的潜力，并最终转化为自己的学术观点和见解。当今知识更新迅速，走上工作岗位后，由于职业的发展，我们不得不学习更多新的知识。同时，转换思想也是自主学习能力的方面，在转换思想的过程中，自主学习和自我接受就显得尤为重要。所以，我们必须改变传统教育中以教师为中心的学习方式，更多采用自主的学习方式，来获得工作生活中所需的知识技能。（陈磊 消防 16）

自主学习能力是一个学生独立学习能力的体现，也是衡量一个人可持续发展能力的重要因素。大学阶段培养的自主学习能力将在未来工作中充分发挥作用，包括不断地更新自己的知识和更快地掌握工作技能，从而更好地适应社会发展。目前人类已进入信息时代，信息时代的特点之一就是信息量特别大，知识更新速度非常快。作为当代大学生，我们应该跟上时代的步伐。首先，要主动学习外界信息；其次，在大量信息面前，还应有选择地学习。大学教学模式决定大学生必须培养独立学习能力。在大学里，以教师为主导的教学模式变成了以学生为主导的自学模式，教师在讲授知识后，我们不仅要消理解课堂上的学习内容，而且还要大量阅读文献，主动做题做实验，以加深理解和记忆。“授人以鱼，不如授之以渔。”自学能力是我们获取新知识的最基本的能力。（高超 采矿 15）

我们经历了残酷的高考，跨越重重难关，终于进入了大学的殿堂。然而时常会有许多大学生因为大学与高中学习生活方式的巨大差异而无法适应，这种不适应状况甚至可能持续整整四年。在高中学习生活中，老师作为我们全程“导游”，能够随时发现我们的学习问题并给予及时的指导和监督。然而到了大学，没有了

老师的监督，以及高中所有的拘束，学习就更依赖于自我主动性了。这样一来，我们的自主学习能力便很大程度上决定了我们大学学习的效果。及时培养起自主学习能力，有助于我们在大学的学习竞争中取胜，进而多一份自信。而培养自主学习能力的过程一开始并不轻松，四处潜藏的诱惑有可能将你引向歧路。就我自己而言，我认为应该选择一个适合的学习环境，在相应的氛围下进行学习，并时刻以自己身边的学习自主性强的人为榜样，勉励自己，并且时常对自己施加心理暗示。只有养成自主学习的好习惯，才能在大学以及未来的竞争中获胜。（牟建华 土木 16）

自主学习使平凡变为优秀

作为一名刚刚进入大学的16级学生，本以为可以像高中老师所说的那样“大学就可以干自己想干的事情了”，事实并非如此。进入大学后，经过了各种课堂，各种考试以及测验的磨砺之后，我发现要想在大学里保持优秀，更需要自己有一个良好的学习习惯，自主学习的能力和自我意识。高中会有老师督促你，让你认真学习，而大学的晚自习你玩好几个小时的游戏也不会有人管你。随便晃悠几天，一周就过去了，晃悠几个月，一学期就过去了。当我看到无数个本来平凡但能控制自己，努力在大学奋斗最后取得优异成绩的学长时，我意识到，自主学习在大学是多么的重要，它可以让你在十年寒窗之后，顺利完成迈向社会之前的大学学业，它可以给你未来的人生奠定坚实的基础，它可以让你以后的生活不再变得毫无规律、乱无章法，它可以给予你青春最好的光彩。就如上学期期中考试高数不及格的我，知道了自己认真学习才能通过考试，经过我后半学期的努力，高数最终没有难住我。大学是真正的“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”的平台，让我们带着自主和坚持的好习惯走向成功吧。（王伟 采矿 16）

我的大学时光已经所剩不多了。从大一的懵懂无知到现在的井井有条，每一步都是经验和教训，每一步也都是无法重来的回忆！以前，上课最喜欢听的一句话就是老师的重点提醒——“这个是重点”。后来，最不喜欢听的一句话是——

“这些内容你们自己下去学”。再后来，就是没有所谓的喜欢与不喜欢了，总之，多学无害。慢慢地，自主学习已成家常便饭。没有了起初的反感，取而代之的是沉甸甸的充实。通过自主学习，我们能离我们想要达到的目标更近一些，离我们的惰性更远一些。我们不再被人监督，因为我们学会了自我管理；我们不再碌碌无为，因为我们学会了发现兴趣；我们不再依靠他人，因为我们学会了自己解决问题。对于自主学习能力的培养，我认为可以用任何一项需要通过学习才能达到的技能来类比。比如游泳，刚开始教练已经把所有的经验和教训都传授给了你，但你的身体还是无法控制地下沉。你唯独要做的，就是模仿，就是下水多练，然后找到属于你自己的感觉和技巧。（刘晨光 化工 14）

作为一名大三学生，在大学我认为最重要的能力就是自主学习能力。因为大学的课程时间安排并不像高中那般紧凑，有很多可以自由安排的时间。我们基本上每天下午没什么课程，可以自由安排自己的学习生活。对于大学生而言，自主学习的能力是非常重要的。老师在课堂上讲的知识，我们可以用自由时间去消化，通常情况下，更多的扩展知识还需要我们自己去主动探究和钻研。我们如今已经是成年人，应合理地安排好时间，自己知道该做什么，该怎样做。就拿我自己来说，还有一年多一点，便不再是有着最幸福时光的大学生，这段日子过得实在太快了，倘若再迷迷糊糊，到了社会以后便会有很多的烦恼，所以需要考一些证书来加强自身的竞争力。比如“证券从业证书”等考试内容都是没有老师教的，需要自己去琢磨学习。记得那几周在图书馆拼命刷题、看书，希望自己可以考过，最后的结果对得起自己的努力，我考取了证券从业证。我是学会计的，对于学习方法我认为是理解案例再加详细背诵一些会计分录，在理解的基础上明白知识点，同时结合去会计师事务所的实习，将这些知识在工作中应用，更能准确掌握专业知识。在上个寒假的实习中，我深深体会到了工作的苦以及学习的幸福。所以我们每一位大学生都应该好好珍惜大学的时光，自主独立地学习，毕竟在以后的生活中，集中学习的时间越来越少，能有安静的书桌学习是一件非常幸福的事，有独立的空间思考自己的人生，想一想自己应该干什么，要不一生就这样马马虎虎地过去了。让我们规划好自己的人生，一步一步地实现自己的梦想。（杨泽源 会计 14）

在古人看来，大学生即为有渊博学识，并且有“自主学习能力”的人。可见，自主学习能力培养的重要性。在科技迅猛发展的今天，自主学习显得更加重要。大学四年，是我们人生中最宝贵的时间段，需要我们自主探索，寻找自己未来发展的路。我们在这宝贵的大学期间最重要的收获应该是自主学习能力。在自由的大学生活里，有自主学习能力的人可以学到更多东西，而整天沉迷在游戏中放纵自己的人便白白浪费了时光。在北京这个自由的城市里，大学生也是一个自由的群体，我们拥有全国最好的教育资源。在矿大，学校鼓励学生参加学科竞赛，并且通过资助来使我们的兴趣得到发展，使我们在专业领域内得到深造。同样，自主学习能力能使我们在竞争激烈的环境中脱颖而出。正如老师讲的，我们拥有同样的优质资源，通过竞赛便看到了人外有人，那么如何能追上他们，靠的便是自主学习能力。大学四年是我们宝贵的学习时光，我们首先要端正学习态度，维持好寝室文化氛围，最重要的是自己应有一颗上进的心，知道未来的发展方向。我们要不断挑战自己，积极参加各类学习竞赛，通过比赛认识自己，提高自己，并树立更高的目标。我们要利用好身边的资源，如图书馆、周围的大学以及北京的文化环境。总之，大学生要以“吾将上下而求索”的精神来对待学习和工作。（栾博语 机械15）

我们已由高中那个受老师与家长督促的人生阶段走过来，步入了大学这座神圣的殿堂，心中充满欢喜，庆幸自己终于可以完完全全地放松了。于是，有一部分人便开始终日沉迷于网络游戏而无法自拔，最终毕业的时候一无所获。对于我们刚刚步入大学的大一学生而言，培养自主学习能力极其重要。在大学里，基本上没有人催促你去学习，自己每天要做什么以及将要做什么完全由自己把控。所以，为了不随波逐流，不会堕落，就一定要培养自主学习能力。光阴荏苒，岁月如梭，时间一去不回头。为了改变这种任凭时间流逝的现状，我们应去寻找一些方法来提高自主学习能力，不管是大把的空闲时间，整段的时间，还是碎片的时间，都不要随意将它浪费在浏览网页，看无用的视频，打网游上，我们要将一点一滴的时间累积起来，把它们用在读书看报上，定会收获颇多。在优秀学长学姐看来，抓住每一分每一秒实在是一种良策，注意不是抓住这些时间去玩电子游戏，而是将时间用在那些对自己有意义的事情上。（丛琳 信工16）

找准目标，自主学习

进入大学以后，没有人监督你学习，更没有人强迫你学习。虽然，大一的时候要求强制去自习室上自习，但是包括我在内，有许多同学并没有在自习室学习，而是在干别的。这就说明，即使每天点名，关在自习室，学与不学也是个人的问题。其实，学习和玩一样，都是一种习惯罢了，只不过学习的习惯很难养成。但是一旦找准目标，比如考研、评优、出国等，就有了动力，再付诸一定的努力，就逐渐养成了学习的好习惯。你自主学习就会发现：第一，学习并不累。第二，你除了学习也没什么事要干。第三，无聊的时候首先想到的是学习。只要日复一日地坚持下去，最后一定会有好的结果。（闫韬 测绘 14）

作为一名大二下学期的学生，我已度过了一年半的大学时光，也由当初入学的迷茫渐渐找到了适合自己的方法。我是一个喜欢思考，热爱学习、热爱生活的人，虽然如今已不强制自己，但我在每天晚上与周末时都会去自习室学习。我觉得大学与高中最大的不同就是大学更要求自主学习能力。高中阶段，我们会迫于家长、老师与社会压力选择以考上好大学为目标而学习，而到了大学，这种压力减小甚至消失了，导致如今许多大学生缺乏人生的目标与前进的动力，整天窝在宿舍或沉迷于游戏；有的人只为了能拿个学位证，有的人只为了混日子甚至不去上课……我们应该认识清楚自己学习是为了什么！为了以后更好的生活，为了自己内心的理想，为了解决社会问题，这些都可以作为我们学习的动力。例如我，环境工程是我的专业，如今环境问题日益突出，我觉得这是我发挥个人才能的大好机会，我对专业的学习很感兴趣。总之，兴趣与目标才是学习的动力。而且我们学习不能为了得高分而学，例如有的同学天资聪明，考前突击往往能得高分，但是考过就忘，这有什么用呢？学习就如吃饭，一点点来才能基础扎实，日积月累才能成长。而且我们学习不能只学理论，还应该注重应用，应该尝试把自己的知识用于生活中。（张清 环境 15）

目前我已步入大三下学期，在大学的近三年时间里，我对上大学的意义并未有过深刻的认识，只以为上了大学便可以轻松地玩下去。但是到了这学期，我才