

大学生热读丛书

丛书主编 鲁金华



# 大学生的休闲时光

上网 旅游 娱情

主编 易庆召



WUHAN UNIVERSITY PRESS  
武汉大学出版社

大学生热读丛书

丛书主编 鲁金华

# 大学生的休闲时光

## —— 上网 旅游 娱情

主 编 易庆召

副主编 郭凌辉 龙妮妮 马凌志 鄢睿



武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生的休闲时光:上网·旅游·娱情/易庆召主编. —武汉:武汉大学出版社, 2006. 7

大学生热读丛书/鲁金华主编

ISBN 7-307-04741-1

I. 大… II. 易… III. 大学生—文娱活动 IV. ①G645.5  
②241.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 036860 号

责任编辑:黄朝昉

责任校对:黄添生

版式设计:支笛

---

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:湖北省荆州市今印印务有限公司

开本:880×1230 1/32 印张:10.25 字数:284千字 插页:2

版次:2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷

ISBN 7-307-04741-1/G·814 定价:16.00元

---

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

## 《大学生热读丛书》编委会

本丛书由武汉理工大学  
文法学院新闻传播系下列学者担任编审工作

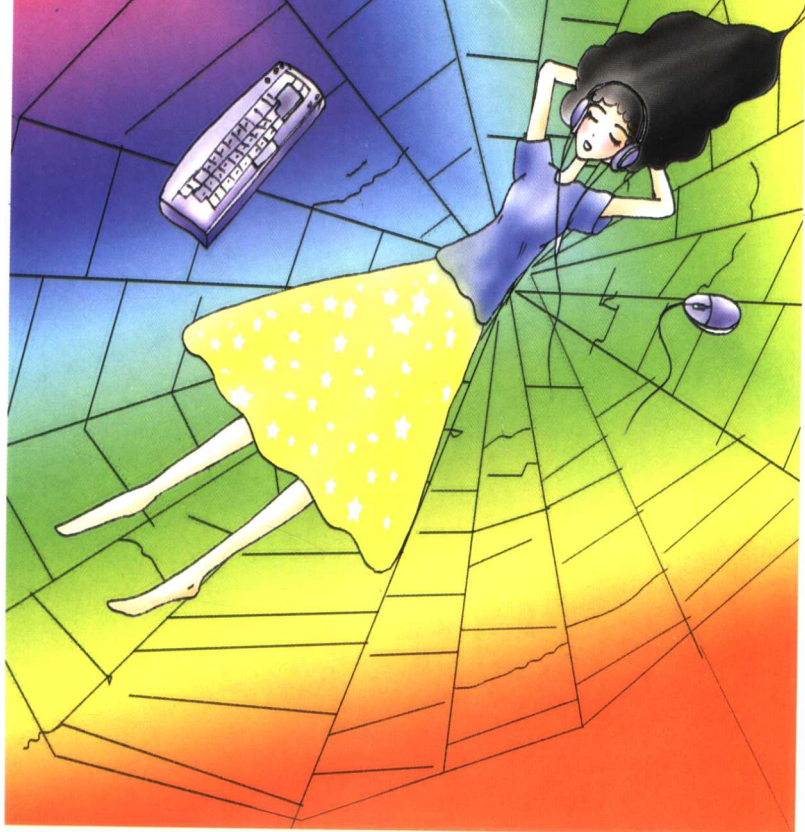
|     |           |     |
|-----|-----------|-----|
| 主 任 | 王国华博士     | 教 授 |
| 委 员 | (以姓氏笔画为序) |     |
|     | 贺子岳博士     | 副教授 |
|     | 夏晓鸣       | 教 授 |
|     | 梅传声       | 教 授 |

佛家说：“我们都是生命的过客。”生命对于我们，  
就是一次旅程。让我们抛开喧嚣的现实生活，  
丢掉内心的弱点和枷锁，  
背起行囊，告别家乡去远行吧。





或许您早已成为“正宗”的“网漂一族”，  
也早已体验了在网海遨游的奇妙。



大学生的笑靥，永远灿烂……

## (代序)

大学，自它问世之日起，就被人们誉为学术的殿堂，知识的宝库，人才的摇篮，就成了千百万青年学子梦寐以求、日夜向往的地方。

大学生，自他们跨进大学课堂的第一天开始，便成了父母的骄傲，家庭的荣耀，同辈人的楷模，便成了社会瞩目、国家期盼的未来精英。

大学生活，对暂时还没有机会进入大学的青年朋友而言，是憧憬、是钦羡、是想像，既像水月镜花一般朦胧，也像清风白云一般浪漫。对正在就读的青年朋友而言，则是追求，是思考，是历练，既有夏雨冬雪的挑战，也有春花秋实的慰藉。而对已经毕业离校的朋友而言，则是经历，是回忆，是动力，既是成长成熟成材的过程，更是人生理想开始扬帆起航的港湾。

最近，教育部部长周济先生在“新时期我国教育改革形势”的报告中指出，世纪之交，我国的教育改革发展取得了巨大成就。就高等教育而言，已实现了历史性的跨越。截至2005年，各种形式的高等教育在学总规模已超过了2300万人。这一规模，已达到世界大学生总人数的10%。也就是说，世界上每十个大学生中，就有一个是中国的青年。

莘莘学子在大学求学期间，如何才能在德、智、情、体、美等



各个方面得到全面发展，学有所成？毕业之后怎么样才能顺利步入职场，找到一份称心的工作，进而施展个人的才华，开创一番事业呢？显然，编写一套帮助大学生规划学业，导引大学生生活，培养审美情趣，指导求职就业的图书已刻不容缓，势在必行。这样一个意义重大的课题，无疑，已摆到了一切关注、关心和关爱大学生健康成长的人们的面前。

正是本着这样一个基本认识，我们从大学生的现实生存状态着眼，结合对他们当前所思所想的全方位了解，针对他们目前之所急需，集师生联手之力，合作编写了这套《大学生热读丛书》。希望它的问世，能对大学生们入学之初的专业学习规划，入学之后的课余休闲活动、美好情感的培养、日常生活的管理，以及毕业之际的应聘求职与创业等方面有所启发，有所裨益，有所帮助。

### 三

本丛书由四个分册组成，各册内容正如其标题所示，分别对大学生的求学生涯、情感世界、休闲时光、就业历程等四个大的方面作了介绍。为方便读者查阅自己最感兴趣的相关内容，各分册又分别介绍了考研、考证、留学；亲情、友情、爱情；上网、旅游、爱情；应聘、打工、创业等十二个方面的内容。可以说，本丛书所述，基本上全方位、全过程涵盖了整个大学生生活。

本丛书各分册在结构安排上基本一致，但在行文风格上又各有特点，或直抒胸臆，或曲笔言情，或畅叙人事，或委婉抒怀，显得摇曳多姿，各呈其美。为避免理性说教的乏味与枯燥，以适应青年读者感性阅读的审美需求，各分册在述事说理，达意言情时，多采用真实、生动的人物“个案”展开叙述。此外，各分册还在不同章节安排了一些“小贴士”栏目，给读者以温馨的提示或资料性说明。至于各分册在遣词造语上，则尽可能选用当代大学生喜闻乐见的话语方式，以便更加贴近校园生活，也更加贴近青年读者的“悦读”要求。



四

仰首是春，俯首是秋；月圆是画，月缺是诗。大学，是青春的驿站，是青年朋友理想起飞的地方。在弹指间匆匆滑过的青苹果岁月里，愿这套为大学生量身打造的丛书，成为他们的良师益友，使他们的大学生活更加充实与快乐！

让我们怀着共同的梦想，携手并肩而行。在这春花烂漫的时节，在这激情飞扬的时代，潜心问学于大学的菁菁校园，谱写人生中的华彩乐章，为开创我们更加美好的明天努力学习，勤勉思考，勇于探索，阔步前进！

抬头是山，脚下有路。我们的大学生朋友，虽然也会遭遇郁闷、遭遇困顿、遭遇挑战，但却会更多地拥有成功、拥有快乐、拥有欢笑！

年轻没有失败，青春永远闪光。

大学生的笑靥，洒满阳光、永远灿烂……

鲁金华 教授

二〇〇六年初夏 于武汉理工大学



# 目 录

## 一、网海冲浪板——追踪大学生的网漂生涯

或许你早已成为“正宗”的“网漂一族”，也早已体验了在网海遨游的奇妙。因为，网漂的那些日子，是大学生们校园生活里永不可替代也永不可磨灭的一部分。你可以在网络世界中尽显英雄本色，也可以在虚拟时空里展示你无限的柔情与魅力，更可以开创网络时代人际传播的新天地。当然，你还得学会远离电子罂粟——那些开在网络风景线上色彩绚烂的罪恶之花。

### 网海逐浪高

|                      |    |
|----------------------|----|
| 网络游戏：魔幻世界挑战自我·····   | 3  |
| 角色扮演类游戏——快乐所在·····   | 12 |
| 网游宝贝必备·····          | 15 |
| 闪客高手谈 FLASH 创作·····  | 16 |
| 大虾力荐的 FLASH 酷站·····  | 19 |
| 网页制作：个性在 E 时代张扬····· | 21 |
| 自由心声——我的个人网页·····    | 25 |
| 偶的网络小盘点·····         | 28 |
| 网络文学：文学的新生态·····     | 31 |
| 网络原创经典再回首·····       | 35 |
| 实力派文学网站点击·····       | 38 |





## 网海休闲乐

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 网聊日常用语谈趣 .....             | 42 |
| 在网上, 你用哪种方式开聊 .....        | 44 |
| 并非搞笑: 网聊后遗症举例 .....        | 54 |
| QQ 个性留言秀一瞥 .....           | 55 |
| 网络经典休闲小游戏扫描 .....          | 56 |
| 心得共享: MM 第一次玩泡泡 .....      | 59 |
| 在线听友俱乐部手册 .....            | 61 |
| 网上视听俱乐部索引 .....            | 63 |
| 兴趣与责任: 校园网络电台做 NJ 有感 ..... | 64 |

## 网海新彼岸

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| E-mail: 快捷免费的信使 .....           | 67 |
| e 网情深: 7000 封电子邮件和一个女孩的故事 ..... | 70 |
| 搜索引擎: 寻找资讯的向导 .....             | 71 |
| 门户网站: 展示资讯的平台 .....             | 77 |
| BBS: 人际沟通的沙龙 .....              | 80 |
| 校友录: 青春常驻的纪念册 .....             | 82 |
| 博客 (Blog): 自珍自励的私人日记 .....      | 84 |
| 上传下载: 迅捷方便的资讯通道 .....           | 86 |
| 网络学堂: 信息时代的大学教育 .....           | 94 |
| 在线学习: E 时代的头脑风暴法 .....          | 98 |
| 小贴士: 论坛发帖技巧简介 .....             | 99 |

## 网海恶之花

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 大学生网络心理障碍面面观 .....    | 102 |
| 拿什么拯救你, 网上“瘾君子” ..... | 105 |
| 警惕啊! 青少年信息犯罪 .....    | 108 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 互联网对当代青年的影响之调查····· | 112 |
| 当汉语遇到网络语言·····      | 117 |
| 网络道德何去何从·····       | 118 |
| 谁该对网络的负面影响负责·····   | 120 |

## 二、驴友大本营——寻访大学生远行的足迹

佛家说：“我们都是生命的过客。”生命对于我们，就是一次旅程。让我们抛开喧嚣的现实生活，丢掉内心的弱点和枷锁，背起行囊，告别家乡去远行吧。

拓展生命空间，增长见识，了解不同地域、不同民族、不同的生存状态和价值观，是我们成长过程中的真义所在。因此，旅行成为必然。

如果你有空，出去走走；如果你很忙，出去走走；如果你有钱，出去走走；如果你没有钱，出去走走；如果……也出去走走……

### 玩的就是经典

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 九寨沟：迷幻的童话世界·····        | 125 |
| 苏州园林·····               | 128 |
| 烟雨诗画游江南·乌镇篇·····        | 130 |
| 丽江的阳光·····              | 133 |
| 壶口瀑布：黄河在此咆哮·····        | 136 |
| 阳光中的香格里拉·····           | 138 |
| 吐鲁番的葡萄熟了，阿娜尔罕的心儿醉了····· | 140 |
| 泰山独登临，顿悟惬意人生·····       | 142 |
| 温馨小贴士：旅游住宿 10 点注意·····  | 145 |

### 玩的就是智慧

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 旅游，一门魅力无限的学问····· | 147 |
|-------------------|-----|





|                      |     |
|----------------------|-----|
| 我的出行我做主：旅游方式说略·····  | 149 |
| 旅游去，何时何地与你相约·····    | 151 |
| 旅游出行省钱妙计·····        | 154 |
| 吃，才是旅游途中的主打歌·····    | 157 |
| 旅游期间常见疾病处理指南·····    | 160 |
| 旅游“回扣”幕后揭秘·····      | 164 |
| 参团出游反欺诈必杀技·····      | 165 |
| 小贴士之一：出门旅游先买份保险····· | 170 |
| 小贴士之二：旅游常备药物表·····   | 171 |
| 小贴士之三：旅游酷站力荐·····    | 172 |

## 玩的就是心跳

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 新潮运动大比拼·····         | 175 |
| 攀岩：展现力与美的舞台·····     | 181 |
| 潜水：探寻奇幻海底的奥秘·····    | 186 |
| 蹦极：打造瞬间完美的飞翔·····    | 188 |
| 登山：倾听峰峦间与白云端的回声····· | 193 |
| 滑雪：享受急速驰骋的浪漫·····    | 196 |
| 漂流：体验浪遏飞舟的豪情·····    | 200 |
| 小贴士之一：高原反应应急措施·····  | 202 |
| 小贴士之二：漂流注意要点·····    | 203 |

## 玩的就是个性

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 从徒步旅行中发现惊喜·····       | 206 |
| 徒步旅行自助指南·····         | 207 |
| 边走边说：徒步走秦岭的故事·····    | 210 |
| 背包旅行搭车攻略·····         | 214 |
| 大学女生“昆大丽”自助游全程实录····· | 216 |
| 小贴士之一：大学生自助游几点经验····· | 218 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 小贴士之二：野外生存实用知识·····  | 220 |
| 小贴士之三：中国十大徒步旅行线····· | 221 |

### 三、娱情俱乐部——陶冶大学生的审美情操

每天，我们都在忙碌地生活、学习、工作、旅行、参加各种各样的培训，做自己感兴趣的事情，每一个瞬间都从指缝里悄悄溜走了。于是，我们开始学会记忆，学会珍藏，学会运用手中的机器，把发生在身边的点点滴滴都记录下来。青春只有一次，要让我们的青春不留白，做青春乐行者，展示靓丽人生，秀出青春风采。

#### 青春不留白

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 给摄影初学者的十点建议·····       | 225 |
| 走进数码相机的摄影世界·····       | 227 |
| DV 另类用法全接触·····        | 231 |
| 手机拍照绝技秘传·····          | 234 |
| 校园 DV 人采访实录·····       | 236 |
| 我的 DV 电影拍摄心得·····      | 240 |
| 小贴士之一：冰雪摄影的几个注意事项····· | 244 |
| 小贴士之二：手机拍照四法则·····     | 245 |
| 小贴士之三：如何防止相机晃动·····    | 246 |

#### 青春乐行者

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 网上 K 歌 想唱就唱·····        | 248 |
| 刻录属于自己的 CD·····         | 249 |
| 时尚音乐风，玩转 MP3·····       | 253 |
| ParaPara: fly away····· | 256 |
| 在街头，咱们也跳一段·····         | 259 |
| 只有我最摇摆·····             | 262 |
| 小贴士之一：MP3 歌曲巧妙下载·····   | 265 |





|                     |     |
|---------------------|-----|
| 小贴士之二：网上录歌酷站推荐····· | 266 |
| 小贴士之三：在线伴奏网址分享····· | 267 |

## 青春丽人行

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 解读健美操运动·····          | 268 |
| 健美操锻炼的自我保证体系·····     | 270 |
| 形体芭蕾：练就公主气质·····      | 274 |
| 瑜珈：健康的生活哲学·····       | 276 |
| 跆拳道初体验·····           | 279 |
| 唱卡拉 OK 科学塑身·····      | 283 |
| 小贴士之一：健身之后六忌·····     | 285 |
| 小贴士之二：女子形体健美练习方法····· | 286 |
| 小贴士之三：正确选择健美操·····    | 289 |

## 青春型与秀

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 着装与仪表：大学生择业备忘录····· | 291 |
| 大学女生着装风采面面观·····    | 293 |
| 粉底腮红：基础彩妆大补习·····   | 297 |
| 痘脸悲歌，戛然而止·····      | 301 |
| 洗发护发，让秀发飘起来·····    | 304 |
| 女性成功的服饰礼仪·····      | 307 |
| 现代男士的美，应从仪容开始·····  | 309 |
| 五性：男女艺术着装须知·····    | 312 |
| 常见配饰佩戴原则·····       | 314 |

# 一、网海冲浪板

## ——追踪大学生的网漂生涯

或许——

你早已成为“正宗”的“网漂一族”，也早已体验了在网海遨游的奇妙。因为，网漂的那些日子，是大学生们校园生活里永不可替代也永不可磨灭的一部分。

你可以在网络世界中尽显英雄本色，也可以在虚拟时空里展示你无限的柔情与魅力，更可以开创网络时代人际传播的新天地。

当然，你还得学会远离电子罂粟——那些开在网络风景线的色彩绚烂的罪恶之花。

