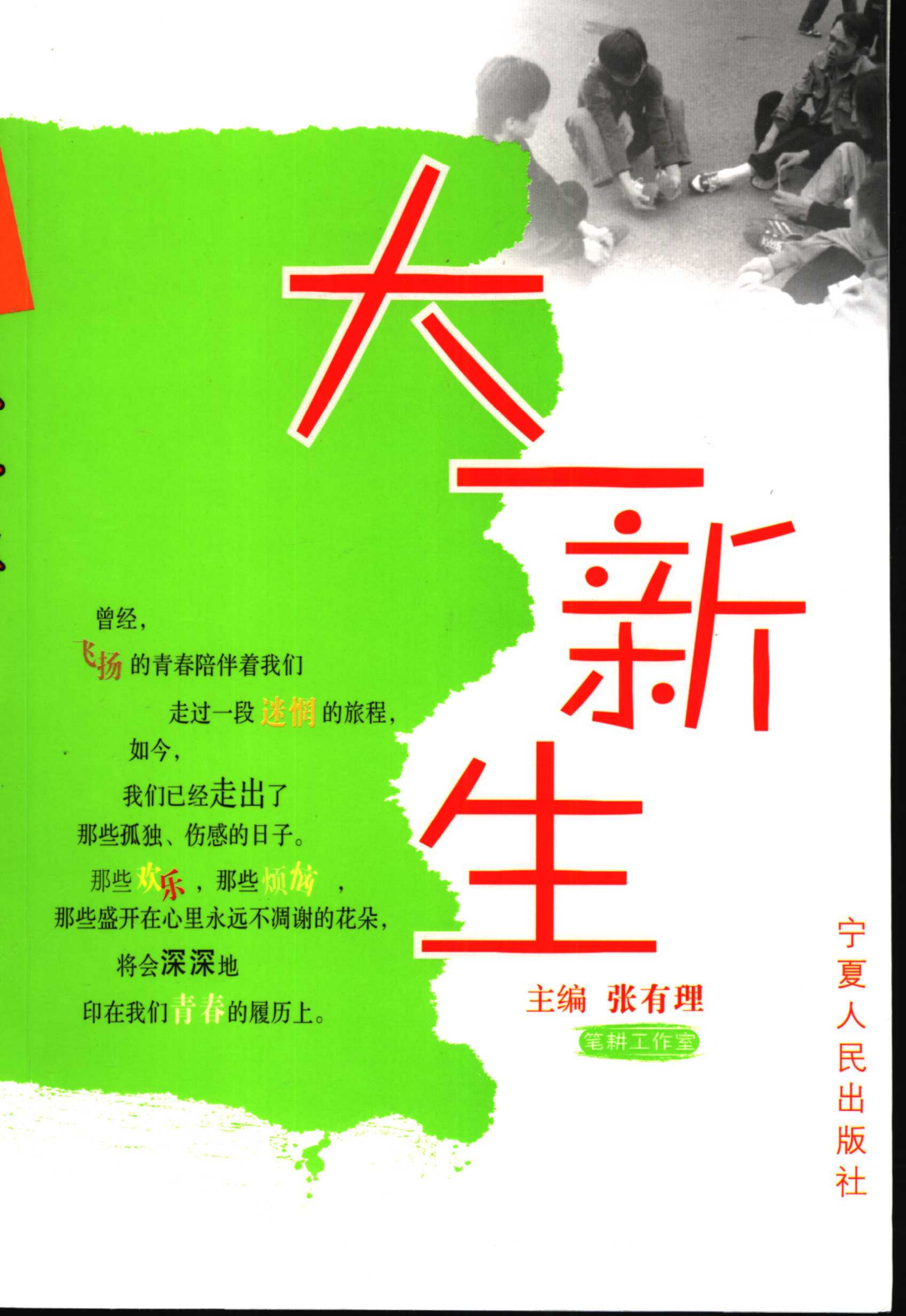




大新生

曾经，

飞扬的青春陪伴着我们

走过一段**迷惘**的旅程，

如今，

我们已经走出了
那些孤独、伤感的日子。

那些**欢乐**，那些**烦恼**，
那些盛开在心里永远不凋谢的花朵，

将会**深深地**

印在我们**青春**的履历上。

主编 张有理

笔耕工作室

宁夏人民出版社

大一新生

笔耕工作室

主编 张有理

宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大一新生/张有理主编. —银川:宁夏人民出版社,
2005.1

ISBN 7-227-02887-9

I. 大… II. 张… III. 大学生—入学教育
IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 005112 号

大一新生

张有理 主编

责任编辑 哈若蕙 贺秀红
封面设计 杨少飞
版式设计 晨 皓
出版发行 宁夏人民出版社
地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦
经 销 新华书店
印 刷 宁夏精捷彩色印务有限公司
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 7.25
字 数 300 千
版 次 2005 年 3 月第 1 版
印 次 2005 年 3 月第 1 次印刷
印 数 4000 册
书 号 ISBN 7-227-02887-9/G·458
定 价 18.00 元

版权所有 翻印必究

壹

大学生只有两种：一种是为自己而坚定努力的，一种是随波逐流的。选择权在自己。

贰

自信自立自强永远是对的，不要因为历史而骄傲，也不要因为历史而沮丧。金子会发光是因为它没有自己衰变为铅或者别的什么，但是人会衰变。反之亦然。

叁

学校归根结底是学习的地方，但大学的学习并不仅限于书本和课堂，更多的是一些独立分析解决问题的素质。

肆

专业无所谓好坏，大学只是新的努力和新的开始，以前的所有都成为历史，不平是必然，而改变则落在每个人肩上。

伍

学生毕竟是学生，对超出学生能力太远的东西不要太在意，多体谅父母的不易。

陆

在哪里都有自己喜欢和不喜欢的人。自己喜欢的人不一定喜欢你，你不喜欢的人未必不喜欢你。常见的是，最终你和开始不喜欢的人成了好友。

柒

理想和现实的差距永远遥远，林子大了什么鸟都有。大学不是香格里拉，外面有的烂东西里面也可能有。

捌

沟通取决于自己，而不是别人。主动沟通更能拉近心灵的距离，更容易了解不同的人 and 不同的性格。

玖

良好的沟通是营造优良氛围的开始，而一个优良的氛围是让自己能有几年美好时光的必要条件。

拾

四年时光速度飞快，珍惜时间。

写大一新生的 给十句话

○钟学巩

序

·
曾
东
元

关注大一新生

随着高考激烈竞争的结束，每年都有一批佼佼者作为成功者被高等院校录取，进入大学一年级，开始他们憧憬美好未来的新历程。但是，不少大一新生及他们的家长，欣喜过后，更多的却是焦虑：迈进大学校门后的下一个目标是什么？与来自天南海北的同学如何相处？离开了父母呵护、老师管束的大一新生怎样去适应新的环境？如何给予年轻学生们更有效的关爱？……上述问题的解答，其内容具有很强的针对性。

针对这些迷惘与困惑，于是有了这样一本书——《大一新生》。这本书，深切表达了对于大一新生的关注，体现出很好的指导性。这本书编入的文章，有的反映了当代大学生进入大一后的困惑及走完大一历程的反思，有的则表达了家长、教师和社会工作者对大一学生的关注和建议。这些文章，不仅对大一新生及其家长有不小的指导和帮助，同样对于关心青少年成长的教育部门及社会各界，对于传统的学校素质教育方式的改革以及青少年学生从高中进入大学的衔接工作，也提供了十分有益的信息。

多年前，我曾有过一段高考班班主任的经历，也有过恢复高考后读大学的体会，对于大一新生的困惑我有深切的同感。有人说，大一是人生“百慕大”，我对这种说法持不同观点。但不可否认的是，确也存在着大一学生迷失方向、折戟沉舟的个别现象，在少数大学生中有沉湎于网上虚拟世界的、有陶醉于玩扑克和麻将的，有迷恋于谈情说爱的，也有干脆弃学业不

择手段赚钱的。不久前，在某大学校园内，犯罪嫌疑人马加爵，竟以打扑克时被同学奚落为理由，对四位室友和同学痛下杀手，从而造成了震惊全国的大学生凶杀案，其心理失衡、情感失落以致犯罪的问题正是从大一开始逐步形成的。我熟悉的一位读大二的学生告诉我，大一学生中由于违纪或成绩挂红灯而被迫退学的人占少数，但在学习和生活上放纵自己的现象还是比较普遍的。这种现象，我们暂且可称之为“大一现象”。

究其产生的原因，首先是落差很大的客观环境。如果从教育管理角度来说，小学是保姆式管理、中学是教练式管理，大学则是名副其实的牧羊式管理。这一时期，由于学习动力，生活环境和生理状态发生了极大的变化，生活上渴求独立与经济上不能自给的矛盾，理想的大学环境与相对家庭生活比较艰苦的现实条件的差距，自我中心观念与团队集体意识的冲突等问题，展现在每一个大学新生的面前，如果不能较好地把握自己，往往就会感到失落、迷惘和空虚。

其次，现行的学校思想素质教育方式还比较单一和刻板，不仅滞后于当今信息时代的发展，滞后于计划经济向市场经济变革的前进步伐，而且也与大学生活跃的思维不相适应，从而缺乏对大学生特别是大一新生有效和及时的指导，这也是“大一现象”产生的原因所在。在此阶段如何帮助大一新生度过这一心理躁动期或曰适应期，理应得到全社会包括学校、家庭和社会各界的关心和帮助。

大一阶段尤为重要。大一，可以说是人生的新起点，迈出这一步后，会碰到鲜花和荆棘，碰到机遇和挑战。大学生们如何去准备，如何去适应，如何去争取，我们又如何去关心和帮助，都是我们所关注的话题。好在这本书的作者们以他们的亲身体验和认真思索，为读者提供了许多宝贵的启示。其中，我感到最要紧的启示有三点：第一，学习做人是大一至至关重要的一课，大一新生应尽早确定奋斗目标和职业发展方向；第二，大家都来关心大一新生，积极与他们沟通，及时发现问题，及早预防不良后果的产生；第三，改进学校特别是高校传统的思想素质教育方法，做好高中与大学不同教育阶段的衔接工作。

又笔：在深秋，一个阴雨绵绵的日子，《大一新生》这本书即将问世的前夕，我们送别了本书的主编——有理。有理是

那样健壮，以致于朋友们都想不到他竟殒落在他一直持之以恒的“铁人三项”锻炼中。记得一年前，有理从《萧山日报》的副总编岗位上退下来，觉得终于可以做一点自己喜欢做的事情了，在对大学新生的学习生活进行深入的观察和研究后，他计划编一本有助于大学生走出思想困境的书，以此作为他人生第二春的起步。然而仅仅编完这一本书，有理却带着对亲友的眷恋，对事业的遗憾走了。虽然残酷的事实摆在面前，但在我们的感觉中，在大家的心里，在这本书的字里行间，一个自信自强、奋发有为的音容永远地留存着。

（本书作者为杭州市政协副主席）

二〇〇四年十一月

目 录

CONTENTS

序

001	关注大一新生	曾东元
-----	--------	-----

第一部分 心 声

001	春日栽柳夏得荫	徐舒扬
004	让大一走得从容	王轶灵
007	那一片神圣的海	王 洪
009	我如鱼得水的生活	董晓薇
012	我的大一在奥克兰	潘中国
017	大一学习生活散记	邵洁萍
022	长大,在大学里!	沈 澜
026	大一之二三感	李小芬
031	难说好坏莫在意	张 晟
034	许愿池边的叹息	亦 舟
037	愿与水同在	于 斌
040	大一不知道自己不知道	严得琛
042	天堂在远方	袁婧璐
045	感悟梦幻学园	沈东萍
048	我要像太阳一样	王一玟
051	跨进艺术殿堂后的感觉	陆 易
057	曾经本科	胡 皓

目 录

CONTENTS

第二部分 关 注

061	大一从高三开始	杨峥峥
064	一个真实的故事	车乃生
067	从两个孩子的经历看大一学生的烦恼与成长	施建华
071	我对大一新生的了解	高雪明
075	儿子成为大一新生后的独白	张学昌
077	我看“校园情侣节”	金灵克
079	大学生家长该怎么当	原春琳
082	自我知觉	杨 眉
086	写给读大一的儿子的三封信	马少先
092	写给读大一的儿子的十五封信	张酉醴

第三部分 风向标

113	大一,确定人生目标最佳时机	王坚强
116	聚焦大一新生的烦恼	宁 科
119	关注大一新生的心理调节	杨 子
122	大一新生与人相处要对症下药	林 晗 董立林
127	大一新生校外租房说明什么	吴 雯
129	让新生“远离”电脑	万兴亚 郑 拉
132	度过梦想间歇期	郑 宁

目 录

CONTENTS

134	如何化解就业焦虑	侯志瑾
137	关于高职大一新生网络文化消费的调查	李凌峰
144	留学与人生	

第四部分 附 录

169	关于大学和与大学生有关的信息
217	编后语暨《大一新生》(修订版)稿约

春日栽柳夏得荫

■ 徐舒扬

第

一

部

分

记得高中时常常感叹时间过得飞快，总是缺少复习时间。其实，上了大学，时间同样一直过得很快。在北大快三年了，可北上求学，踌躇满志地来到燕园的情景好像就发生在昨天。我现在已经是大三的学生了，回顾走过的路，大一的生活，一幕幕又浮现眼前。

那年夏天，刚刚结束了高考的我，满怀着对大学生活的憧憬，来到这个美如神话的校园。当时，自信的我，觉得来到北大是要彻底冲破以往生活，来一个翻天覆地的大改变。大一的这一年，我和很多同学一样，学着不多的课程，徜徉于未名湖的湖光塔影之间，感慨新生活带来的乐趣。记得那无忧无虑的一年过去以后，我才恍然发现作为一个大学生，我似乎缺乏对大学生活的准备，以至于到了大一竟然还会有些不知所措，而紧跟着一些实习求职等似乎还久远的问题一下子就摆在了面前。

……回想大一的迷惘与匆忙，我觉得主要原因是没有做好当一个大学生的准备，仍习惯于以前一切都被安排好的生活。也就是说，缺少大学生生活的概念。以前的生活有很明确的目标，就是打好高考这一仗。高考的结束同时也意味着一个目标的终结，兴奋之余，也有一丝空寂的感觉，但下一个目标是什么？我不知道，也没有人告诉我。

进入北大后，和师兄师姐们聊天时发现，一般北大学生毕业有三条路：出国、读研、工作。我也曾考虑过自己选哪条路，但是发现这很难决定，因为我对大学的了解实在少得可怜，所以只好走一步看一步，而大一这短暂的一年也在这

心声

样的彷徨中悄然而过。所以在这儿，我给即将成为大一新生的第一个忠告就是：要尽早确定自己的目标。如果你决定出国，就早点开始托福、GRE考试的准备。如果你要读研，就要认真学习专业知识，争取保研或为考研做好先期准备，如果你打算直接工作，最好积极参加社会活动，包括校内的学生工作、社团活动，以及校外的实习兼职等。总之，你要保证自己有一个方向，并且有事做，而不是整天闲着。

说到这儿，有必要谈一下大学和高中区别。大学和高中是两种完全不同的概念，大学生活和高中生活有着质的区别。除了以上关于自由度的不同，还有很多其他的重要区别。高中一切以成绩说话，而在大学，成绩并不是唯一，能力对自己的生活同样有重要意义。正所谓“大学之道，在明明德”，增强自身修养、培养辨别是非的能力，是大学学习的一个重要任务。大学是一个以学习为主要任务的校园小环境向社会生活大环境过渡的阶段，也可以说，校园本身就是一个小社会，大学是由小社会向大社会的过渡。在这个五彩斑斓的世界里，我们接触到各种各样新奇的东西，有好有坏，这时很难再有拐杖和探测器，需要我们用自己的身体和大脑去体会和辨别。我们只能学会自己决策，去和各种人打交道，把在课堂学到的东西一点一点付诸实践……大学四年，专业知识很重要，但这只是我们学习的一小部分，还有其他诸如合作能力、交际、口才等需要学习的东西。大学也是一个张扬个性的小社会，鼓励我们让自己的能力最大限度地焕发出光彩，所以我希望同学们多去参加各种实践活动，像各类社团、学生会。我在大一的时候就比较热衷社团活动，结交了不同院系、不同专业、不同背景的朋友。我们一起组织活动，一起游戏，一起出去旅游考察。那时，我学到的东西、认识的朋友对我今后的学习、工作、甚至走上工作岗位以后都会十分有用的。所以我给即将成为大一新生的第二个忠告，就是积极活动、广交朋友、增长阅历。

话说回来，作为学生，无论是高中还是大学，“学”始终是第一位的。大学里的“学”也是一门学问。和高中不一样，大多数知识已经不能仅从教科书上获得，而事实上，有些课甚至连教科书都没有，或者有教科书却被教授抛置一

旁——我们必须大量阅读课外书籍来弥补知识上的空缺，知识面广的往往容易崭露头角。大学教育不在于分数，而在于学生学到活的知识。可能一些同学也注意到，大学老师们评分有一定的随意性，因为分数不再像以前那样重要，如何使自己学到更多的东西，掌握更多的技术，培养出一身真正本领来，才是大学教育的最终目的。

然而在当今网络发达的年代，认真看书的人已经越来越少了，大学生也不例外。现代校园网络发达，我们很方便地就能从网上得到相关的信息，但是网络不能代表传统的书籍，许多经典著作还是值得去品味的。这方面我自己做的也不好，也许已经太习惯IE浏览器了。不过我还是要提醒师弟师妹们，开卷有益！这是我的第三个忠告。

说了那么多，其实都在谈一个高中生怎样向大学生转变的话题。大学生和中学生不同之处就在于，后者是孩子而前者是大人——即便还不是大人，最起码也要在心里有着这样的认同感。作为大一新生，我觉得需要学会的正是独立生存和发展的基本前提——如何给自己以一种切实的定位，如何真正为自己的未来掌舵，如何在茫茫人海中发掘出自己的价值……这也是众多未谙世事的大一新生首先应该思考的问题。相信，在对这些问题的探索中，众多学弟学妹们一定能把握好自己的未来。

大学为每一个大学生提供这样一种氛围，引导他们走向社会，为将来走向社会作好准备；而大一则是这些准备中的第一步，是几年大学生生活的基础！所谓春日栽柳，夏日得荫。愿每位大一新生满怀激情来面对新生活的每一天，在炎炎夏日尚未到来时，栽下细柳两行。

【作者档案】 徐舒扬 2001年毕业于浙江省嵊州第一高中，同年以浙江省高考文科第一的成绩考入北京大学经济学院国际经济与贸易专业。

让大一走得从容

■ 王轶灵

在高三那段漫长的日子里，两点一线式的生活是绝大多数学生的运动轨迹，闲暇与自由始终是一种奢望。那种沉闷的日子是如此真切，至今回想起来，脑海中还充斥着密密麻麻的板书、厚厚的测试卷、令人紧张的成绩单以及晚自习后满天的繁星。

但这忙碌的一切令人感到踏实，至少觉得自己正在做着什么。进入大学后，世界仿佛突然变大了，除了有限的课程与书本，我们有了太多可以自由支配的时间。然而，期待中全新的生活方式却迟迟没有出现。不知不觉中，我们开始睡懒觉、翘课、看碟、打游戏、上网、打牌……厚厚一摞书总是蒙着一层灰尘被送回图书馆；好不容易去了一次自习室，刚坐下就接到朋友的电话……

当最初的兴奋过去之后，心里反而变得空落落的——要做的事情似乎有很多，但又不知道到底该做些什么，要从何做起。有了自由，却没有学会使用自由的技巧。也许，在规定的轨道上旋转了太久，我们已经习惯在画好的圆圈里跳舞。穷人乍富，竟不知道该怎么挥霍了。

于是，大学的第一年就这样带着遗憾匆匆过去，蓦然回首的那一刹，年轻的眼睛里盛着轻轻的叹息。

环视四周，现实中，能够合理安排好自己大一生活的学生并不多。作为一个过来人，我也时常为自己大一时无序的学习和生活状态而隐隐后悔。我无法再回到大一，但至少，我可以把切身的感受与你分享：大一，是非常值得好好把握的时光。

新

比较俗气地说，我们现在的学习就是为了给将来的职业生涯作准备。与中学相比，大学学习生活的方向性更强，也带有更多的功利色彩，对相当一部分人来说，四年之后要面对的将是实实在在的就业压力。所以，从大一开始考虑自己今后的职业方向非但不嫌早，而且是很有必要的，尽管这种考虑只能是一种初步的定位和规划。

在大学校园相对宽松、开放的环境中，新生们会拥有更多的机会去体验和评判未知的事物，也正是在这个观察和尝试的过程中，大一新生们可以不断地在自己的兴趣、能力与期望发展的职业之间寻找结合点，逐步对自己和自己目前的专业进行更全面的评估和了解。这个评估可以包括这样几个方面：你的兴趣、能力与所学专业的要求是否匹配？你是否清楚你目前所学习的专业与未来你想从事的职业之间的关系？工作中你最看重哪些方面？

了解，是规划职业生涯的第一步。常有同学刚进校门就嚷嚷着要求转系，我个人认为这样的决定过于匆忙。不管做什么样的决定，都需要先全面了解和掌握实际情况。事实上也有很多学生自以为了解所要学习的专业，可在一段时间的学习之后，才发现自己原来只是望文生义。

要了解自己的专业，可以上网搜索，可以询问高年级的同学，也可以跟老师当面交谈。不要陶醉于那些令人激动的前景和展望中，我们需要了解的是所学专业的优点、劣势、所包含的具体内容、该专业对学生的具体要求（包括对所需要投入的时间和经济方面的要求），以及这个专业以往毕业生的就业去向。换专业也好，选择辅修其他专业也好，凡事三思而后行，一旦做出了决定，就要对自己的决定给予实践。这是一种负责任的态度，也是大学生趋于成熟的表现。

进入大学，我们拥有大量的自由空间和时间、拥有大学校园特有的丰富资源，我们要寻找的是一个中心，围绕这个中心尽量把身边的资源运用起来，最大程度地减少机会成本，为自己创造更多有利于竞争的条件。只有明白了自己想要什么，确立了努力的方向，接下来的学习实践才不会盲目，时间才不会多得无从打发，当面对眼花缭乱的校园社团活动时也会显得胸有成竹。

除了平时的时间安排，寒暑假是一大空档。常常有同学抱怨假期太长太无聊，稀里糊涂就过完了。我也是在四年之后才能体会到自己当初的假期过得是多么懒散和奢侈，那真是只有学生才能享受的黄金假日啊。在假期里仍然坚持日日苦读是不现实的计划（当然要能坚持也很好），你总是会被很多没理由的事情打断。与其每天泡在网上聊天、陷在沙发里看肥皂剧，不如好好规划一下，或者走出家门去打工，体会一下赚钱的辛苦、流汗的滋味；或者去一个向往已久的大公司做免费实习生（如老板肯出工钱更是意外之喜），哪怕当个打杂的，也多多少少能丰富自己的社会阅历；或者结伴出游，行万里路必能明白不少人生的道理；或者发展一点额外的兴趣爱好；或者看几本平时静不下心来看的好书；或者强化一下自己的英语听力……都是很不错的选择。

长假之后再聚首，你有了健康的小麦色皮肤和沉着坚定的眼神，对自己的学习生活也会有新的认识，那是多么值得骄傲的成长和财富啊。

当你还沉浸在考入大学的喜悦中时，大一来了。当你刚开始回过神来，发现原来大学就是这样时，大一已经过去。写下这段个人感受，不一定对大学新人有多大帮助，只衷心希望他们的大一能走得更从容。

●

【作者档案】 王轶灵 1998年毕业于杭州二中，同年考入浙江财金学院法学系，现在浙江省工商银行杭州市营业部工作。

大一新生

那一片神圣的海

■ 王 洪

第

部

分

刚进大学时，最喜欢“串校”。一有空就东走走，西看看，同窗、校友、甚至老乡，但凡沾点边的，一一翻找出来，见见面，碰个头，一不小心就对周边各个学校的情况了如指掌。

那时候谈天说地，最能引起大家共鸣的话题就是对自己学校的不满。A大的说A大的图书馆太小；B大的说B大的师资不好；C大的说C大的课程设置有问题；D大的说D大的自修教室太少；剩下一个E大的则控诉E大的饭菜倒胃口……一段话说到末了，还都总不忘摇摇头加上一句“那地方太烂！”这一经典语句跨越了校际界限，成为广大大一新生的口头禅。一时间，真是天下乌鸦一般黑，环球同此凉热，还愣是挑不出一个好地方来。

长久以来，考大学是千军万马过独木桥（现在的情况已大有改观）。上大学是广大好学生光荣的历史使命。这种类似于历经九九八十一难才能修成正果的过程，也使大学超越了高等学校本身的意义，异化为人们想象中近乎神圣的地方。

当满怀希望的大一新生初次走进大学校园，看清了他的学校原来也就是这样几亩地、几幢楼时，往往免不了大受打击。失望的情绪开始滋生、膨胀——不过如此么！听说还有某校的一个女学生因接受不了理想与现实的巨大落差而跳楼自杀的。

有时候我也会傻傻地想：如果当初就让我知道，所谓大学，不过如此，我还会不会有那样的热情来努力应试？或许，我会抱着一份更为平和的心态，来一次百年不遇的超常发挥？我不得而知。一切尘埃落定，我已经来到这个学校了。

心
声