

赢在新起点 ——如何读大学

文青 江春生 主编

研究出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

赢在新起点——如何读大学/文青、江春生主
编. —北京: 研究出版社, 2011. 5

ISBN 978 - 7 - 80168 - 572 - 8

I. ①赢… II. ①文… ②江… III. ①大学生—入学
教育—高等学校—教材 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 080348 号

赢在新起点——如何读大学

主 编 文 青 江春生

出版发行 研究出版社

北京 1746 信箱 (100017)

电话: 029—82082336 (发行部)

E - mail: 82082336@ VIP. 163. com (发行部)

印 刷 陕西长盛彩印包装有限公司

规 格 787mm × 1092mm 16 开 17 印张

字 数 280 千字

版 次 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

印 数 3000

定 价 32.00 元

版权所有 侵权必究

如印装有误, 请与发行部联系调换

前 言

大学是什么？这是每一位学子在即将踏入这个另无数人为之向往的象牙塔的时候都会追问的话题。对此，仁者见仁，智者见智。已故清华大学校长梅贻琦先生说：“大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。”著名革命家、教育家，曾任北京大学校长的蔡元培先生说：“囊括大典，网罗众家之学府也”。英国高等教育思想家纽曼说：“大学乃是一切知识和科学、事实和原理、探索 and 发现、实现和思索的高级保护力量；它描绘出理智的疆域……在那里对任何一边既不侵犯也不屈服。”然而不论何种说法，都道出了大学之于人生的重要性。

在这个流光溢彩的九月，你们从天南海北走到一起来，开始一段全新的人生之旅，这注定会是一个特别的、值得永远铭记的日子。“天高任鸟飞，海阔凭鱼跃”，大学是一条人生的起跑线，是一所知识的殿堂，是一片智慧的沃土，是一座理想放飞的乐园。在大学里，你们可以尽情的遨游展现，充分地吸收营养，自由自在地成长。在大学里，你们可以尽情汲取丰富的知识，可以愉悦地漫步于优雅的校园，可以与知识渊博的导师为友，可以肆

意品尝爱情的甜美……

大学时光是人生中最美好、最具魅力、最充满朝气、最具创造力的青春经历。对于你们，刚刚来到大学殿堂的朋友们，一如我们当年一样：对这未知的大学生活有新奇，也有迷惑，有兴奋，亦有志忑。究竟大学需要如何开始，全新的学习需要如何适应，不同以往的生活又要怎样融入，对于自己的未来又有着怎样多彩的期待？如何读好大学，这是每个大学生、家长和老师都十分关心的问题，他对人的一生、对社会、国家都意义重大。怎样读好大学？这看似一个简单的、常识性的问题，但要全面、科学且具可操作性地回答好这个问题，并让各级各类大学生都能把握其精髓，掌握其根本和要领，并自觉和习惯地落实到学习和生活中去，并行之有效，却非易事。尤其是在大学，通过有意识的训练形成良好的行为习惯和科学的思维模式，将终生受益。

这也是我们编写这本书的初衷：希望能够为年轻的你们略尽绵薄之力，帮助同学们学会从独立中体味成长，从学习中寻求真理，从思考中确立自我，从追求中超越自己。

本书分“期待中的大学”、“风华正茂挥斥方遒”、“我的未来不是梦”三篇，共十章，针对大学阶段同学们身边可能出现的各种实际问题做出详细分析并给以有效建议。新生入学后，面对的是一个崭新的学习和生活环境，如何尽快熟悉和适应，是学校、家长和学生共同关注的问题。“期待中的大学”该篇会在宏观上给您展示何谓大学，何谓大学的精神和气度，并引导即将开始大学生活的同学们仔细思考自己读大学的最终目标与意义。学习在大学生活中仍然是主要任务，因为大学有可能是同学们最后一次在自由宽容的氛围之中接受系统的教育，而良好的知识储备

和学习能力会帮同学们在以后的工作和生活中更加如鱼得水。同样的，首次离家，学会过有品质的生活亦是大学必修课之一，因为不懂得享受生活的人很难明白努力的意义。同时，留一只眼睛省视自己，提高自身修养和素质在大学这个更加自由的国度显得尤为必要。“风华正茂挥斥方遒”该篇详细介绍了大学学习和生活的各个方面，期望能够帮助同学们更早更快更好地融入全新的生命体验。人生目标对于我们大学生成才和发展具有非常重要的意义。较早的思考自己的志向和未来，并为之储备能量，其必要性在这个竞争日益激烈的社会已毋庸置疑。在“我的未来不是梦”该篇中，我们专门阐述了如何确立目标以及如何为之而不懈努力，以期把握有限的今生。

在本书的编写过程中，我们试图将大学里同学们可以做到并且进行改变的方面一一列举，同学们将体验如何用心地学习，如何有品质地生活，如何快乐地恋爱，如何有效地安排未来等等，几乎涵盖了大学里学习生活的全部内容。我们相信，本书可以让对大学生活迷茫的同学们有个大概的认识，能够用更加广阔的视野去看待和规划自己即将到来的大学时光。本书既可作为大学新生入学教育辅导读物，为大学新生活做向导，同时，还可以作为大学生解决学习生活问题的工具书，为书写成功的大学生生活做参谋。

本书的编写得到了众多高校从事学生工作的老师和广大学生的真切关怀、指导和帮助。我们能够回报给大家的，就是认真地对待大家所提出的宝贵意见和建议，优化组合书籍内容，不断推陈出新，使它能够真正在大学生学习生活中起到一定的作用。衷心希望同学们能够在本书的学习过程中获得有益的启示，并最

终对同学们的大学生活起到实质性的帮助，我们将因此而感到无比欣慰，这也是我们编写此书的最大期望。

由于编者自身水平所限，本书难免有许多不足之处。敬请各位老师同学们批评指正，以臻完善。

编 者

2011 年 5 月

目录

上篇 期待中的大学

第一章 大学，新的起点

第一节 临行准备

第二节 报名流程

第三节 助学帮困

第二章 军训——大学里的第一堂课

第一节 军训的意义

第二节 军训的内容与感受

第三节 新生军训注意事项

第三章 期待中的大学

第一节 走进象牙塔

第二节 完成角色的成功转换

第三节 劝君惜取少年时

中篇 风华正茂 挥斥方遒

第一章 全新的学习旅程

第一节 大学与中学，学习大不同

第二节 学会学习

第三节 有效利用身边的资源

第二章 多姿多彩的生活

第一节 不要让才华在大学里埋没

第二节 在社会实践中成长

第三章 留一只眼睛看自己

第一节 合理消费，学会理财

第二节 时间的翅膀不等人

第三节 培养良好个人习惯

第四章 在生活的磨砺中成长

第一节 构建完善性格

第二节 打造出众能力

第三节 培养良好的心理素质

第五章 一路有你，相伴相随

第一节 亲情无价——家是永远的港湾

第二节 师长——人生的灯塔

第三节 宿舍——同在一个屋檐下

第四节 朋友——恰同学少年

第五节 爱情——花开堪折方须折

下篇：我的未来不是梦

第一章 确立自己的人生方向

第一节 考研

第二节 出国留学

第三节 考公务员

第四节 自主创业

第二章 职业生涯，重在规划

第一节 永远比别人早一步

第二节 职场，展示你的风采

上篇 期待中的大学

第一章 大学，新的起点

第一节

大学临行准备

一、准大学生暑期忙充电

录取只是个逗号。每一年的高考尘埃落定之后，同学们都会陆续收到来自全国各地不同大学的录取通知书，收到心仪的大学录取通知书的那一刻，相信同学们都很开心，对未来的大学生活充满了向往。是的，这一刻起，我们站在了一个新的起跑线上，通知书只是个逗号而已，以前的光荣与耻辱，付出与收获都告一段落，拿到大学通知书不是我们的最终目标，而是一个更具挑战性的开始。

合理安排暑期娱乐。很多考生高考结束之后，疯狂地泡网吧玩游戏或是看电影，再不就是跟同学们出去玩通宵。经过高考的紧张与煎熬之后，适度的放松是可以理解而且提倡的，但千万不要过度。不反对高考后和同学、朋友一起去网吧放松，但是不建议长时间精神高度紧张玩游戏或是通宵，因为在过度劳累的情况下又不及时补充能量，很容易出现晕厥现象，

而且过度劳累会诱发各种疾病，严重的可能导致猝死。也有很多考生和家长在高考结束之后选择外出旅游，一位有经验的高三班主任告诉大家，考生在知道自己的考试分数之后到拿到录取通知书以前，最好能够留在家里，以便及时与学校联系有关体检、学校面试、征求志愿等等，若是情况有变，还可以及时关注各条投档线和各类招生信息。当然，如果确实想出去散心，可以选择一些就近的休闲地点，而且要记得带上手机，以免错过重要讯息。

暑期充电。高考结束之后是将近三个月的假期，这一段时间要放松，但也要为近在眼前机遇和挑战并存的大学生活做好准备，在暑期充充电是一个很好的选择。学英语是很多同学的第一选择，因为大学阶段对英语要求较高，尤其是听力和口语，很多培训机构也针对准大学生推出了相应的培训课程；预习专业，涉猎相关书籍。很多准大学生对自己即将学习的大学专业知之甚少，为了能尽快适应今后的学习生活，假期有时间可以提前找一些所录取专业的书籍，不需要彻底看懂看透，但要做到心里有数，这样入学以后在专业学习上会熟悉很多。对录取专业不满意的学生，也可在这段时间做些准备，思考一下自己喜欢的专业，提前看一些相关书籍，进入大学后，可以申请辅修第二学位。

二、带什么上路

1. 家长送还是不送

马上就要上大学了，父母的心情似乎比我们还要激动，早早地开始盘算带什么行李，报到的时候更是不遗余力，年年送学生的家长都会让学校旁边的旅馆大赚一笔，校门周边送子女的私家车更是让校园周边的交通陷入瘫痪，更有甚者，加长林肯车、专职导游、超级亲友团、十几箱的行李等等大场面。面对这种情况，送还是不送成了大家争论的话题。

很多家长之所以送孩子，一般都是基于以下考虑：孩子从来没有出过远门，以前什么事情都是父母代劳，第一次去学校报到怕孩子有些事情不会处理；孩子行李太多，怕一个人拿不动，得有人帮忙拿；自己家有车，工作也不

是很忙，送孩子上学方便，家人也顺便旅游一下；人生地不熟，孩子胆子小，陪着去，帮助孩子尽早熟悉环境；去学校报到，顺便认识一下老师，方便日后了解孩子的情况……

我们不提倡入学报到时家长全程陪送，但如果确实不得不送，需要注意一些事项：不要太张扬太高调，超多行李、豪车、旅游团等等都没有必要，反而容易给自己的孩子和其他的同学带来压力；送是为了安全和放心，孩子安全到校之后，入学手续就由孩子自己来操作，不要剥夺了孩子成长的机会；生活用品让孩子自己选购，毕竟以后独立生活，该学会的越早掌握会越好；宿舍让孩子自己规划，铺床、叠被、打水、结识新舍友这些都让孩子自己来，孩子以后在群体中生活，基本的生活能力和沟通技巧都要掌握；家长最好能够利用送学的机会，主动跟孩子的辅导员或是学院负责人沟通一下，留下自己的联系方式，以便老师能够及时与家长交流孩子的情况。

如果家长慎重考虑之后决定让孩子自己报到，也有一些必须注意的事项：帮助孩子收拾行李，拣紧要的必需的拿，不要过多过杂，能够在学校采购的就不要让孩子从家里拿；通过各种途径了解学校及所在城市的基本情况，确保入学新生安全；与学校联系，确定好新生报到时间，了解学校安排接站的地点、人员和联系方式，确认必须带的各种资料、证件及其他物品；在孩子报道途中随时与孩子保持联系，确保孩子在遇到突发事件时有人可以询问指导；如果有条件，约上几个同城或是同校的朋友同行，一来路途中可以相互帮助，二来也可以提高安全系数。

2. 带什么上路

少量现金和银行卡。异地求学，钱是必不可少的，不过究竟该带多少却需要好好斟酌一番，建议新生家长把学费和生活费都存入银行卡，新生离家时只需要带上卡和少量现金就行，如果卡丢了的话，挂失之后再办一张就行，钱不够时，只需要把钱存入孩子帐户就可以。现在各银行的银行卡均可异地存取款，只需收取金额不等的手续费，但是却可以避免怀揣大量现金所带来的潜在危险。

火车票、飞机票和各种证件材料。儿行千里母担忧，独自远行，尤其是第一次单独出远门，是让家长们最放心不下的事，准大学生可凭入学通知书购买火车票，通常会有学生优惠价，对于一些准备乘飞机去学校的学生，也将享受很大的优惠。带齐相关的证件材料也是很重要的事情，如果是党员，则需要所在学校组织开具转出证明。此外，还要携带好自己的相关组织关系档案。出行前要认真阅读录取通知书中的要求，然后逐一落实，身份证也应随身携带入校。

衣物。包括春秋、夏、冬三个季节的外套、内衣、袜子、鞋子、拖鞋等。如果学校离家比较近或者学生能在一个月左右回家一次，冬天的衣物可以先不带。

学习用品。自己喜欢的书籍，但不应过多，因为书在很大程度上加重行李重量。英语词典或文曲星、随身听、英语或音乐磁带和文具，这些是大学学习必备的用品。

个人用品。洗漱用品，如牙膏、牙刷、毛巾；女生的洗面奶、面霜、防晒霜（军训时很必要）；男生的剃须刀等。这些东西一般是个人用惯了的，并且每天都要使用，一般新生到校需要做的事情很多，再去买这些东西实在太匆忙。

日常用药。主要是感冒类、消炎类、止泻类、止疼类、清火类、口腔消炎类以及个人特殊病症的常备药。

需要注意的是，录取通知书以及办理入学手续的证件、身份证和少量的钱应该放在随身携带的书包里，用起来比较方便。此外，目前几乎所有学校都会为学生准备好行李，而且大部分学校也会给学生准备好被子，床单，被单，盆，蚊帐，帐钩，枕头，枕套，枕单，凉席，搪瓷口杯，以及宿舍的门钥匙，抽屉钥匙，衣柜钥匙等等，只不过要另外收费。

三、人在旅途

踏上征程，我们的行李已经准备妥当，是该为我们第一次旅途做一番周密的安排了。这可能是我们第一次远行，第一次离开熟悉的家乡，第一

次坐长途汽车、坐火车、坐船或乘飞机，第一次从温暖的南方跨过长江到寒冷的北方又或者相反……这是我们独立生活的第一步，我们可能兴奋不已，又或者忐忑不安，这些都没有关系，让我们一起来细细安排，做到有备无患，顺利到校报到，给大学生生活一个完美的开始。

1. 选择交通工具

坐火车。乘火车是大多数新生的首选，有购票优惠政策同时到站时间比较准确。应届大一新生可凭《录取通知书》购买一次从家庭所在地到学校所在地的半价硬座火车票；学生硬卧票的价格就是卧铺全票价减去硬座价格的一半，相当于8折优惠；软卧则没有打折优惠。一般情况下，学生火车票只能在火车站购买，火车票代售点一般出不了学生票，但有的代售点能接受预定。另外，若有家人陪同，购票时记得买好返程票。很多学生的学校所在地和家庭所在地没有直达列车，这样就需要在一些大站进行中转。

建议学生最好在出门前保持充沛的体力，坐火车是一项体力活，体力不支的话会很难受。上车后，如果是单独出行尽量不要在车上睡觉，有同伴则可以轮流休息。火车上的东西较之平常稍贵，最好在上车前把吃的、喝的准备好。长时间乘火车无论如何都会使人感到疲倦，应穿着透气宽松的衣服和吃容易消化的食物，多喝水有利于预防闷热带来的不适和中暑，适当带些清凉油、藿香正气液、仁丹等解暑药物，以备急需。火车站内和车上旅客较多，人员复杂，新生在候车时及乘车途中应时刻保持警醒，看管好自己的行李物品。钱包、手机等贵重财物尽量不要离身，尤其是夜间。不要随意与陌生人搭话攀谈，要提防一些不怀好意的人，谈话过程中注意不要泄露家庭情况及联系方式，以免被不法分子钻空子，以你生病或遭遇不幸的谎言向家人诈骗钱财。更不要食用陌生人的食物。有过很多不法分子在火车上设骗局和赌局的案例，不要贪玩，更不要贪图小利，自以为拣到大便宜。如果在路途中突发疾病或丢失钱物，不要慌张或私自处理，要及时向乘务员或乘警反映，以免贻误处理时机。

坐汽车。乘坐汽车没有新生购票优惠，但其优点是班次多，发车快，

当乘客较多时汽车站还会临时增加班次。路程较近的新生可以选择搭乘汽车，但预计行车时间超过6小时的新生，我们建议考虑其他出行方式。因为长途车行驶过程中可能遇到塞车、抛锚等情况，有可能耽误报到时间，而且汽车内活动空间小，七八个小时甚至十几个小时始终是坐着或躺着，身体会感觉不适。

购票到正规的长途汽车站购票上车，千万不要到私人售票点乘无证黑车，以防上当受骗。一定要保障安全。上车后一定要注意自己的行李物品，由于坐的是长途汽车，所以座位使我们的一边口袋或者挨着窗户，或者挨着过道，所以我们应设法将钱物放在别人不容易接触到的地方。所携带的行李也不要放在自己座位的顶部，要放在一眼能看到的位置。如果汽车是座位式的，最好能带个靠枕上车。长途汽车在中途休息站停留期间，可下车活动活动，去趟洗手间或吃点快餐，但一定得在司机规定的时间内返回车上，以免被落下。

乘飞机。乘飞机最为快捷舒适，同时费用最高。针对大学新生入学，各大航空公司会为新生和家长推出机票优惠政策，具体的折扣则因提前购票的时间、路途和各个航空公司的政策而不同，可到各个航空公司的网站浏览相关信息。新生及其家长可凭录取通知书、户口本或亲属关系证明等有效证件购买优惠机票。根据实际路况安排出发时间，至少应提前1小时到达机场，务必在飞机起飞前的半小时拿着机票和身份证到指定柜台办好登机手续，否则将无法登机。乘飞机的安检极为严格，对随身携带的生活用品种类和数量均有严格限制，所以准备行李时要安排好，以免发生“想带的东西带不走”的尴尬情况。不可饥饿上飞机，因为飞行时，高空气温及气压的变化使人体消耗较多的热量。短途飞行航空公司有免费饮料派发，长途飞行则会有免费餐食供应。起飞或降落时，如耳朵感觉不适，可张开嘴；嚼口香糖或吃东西也可以减轻不适的感觉。

坐船。乘坐轮船同样没有优惠政策，一般只有地域比较特殊的新生会选择此种方式，如从海南出发到广州的新生。乘船出发前半个月要开始关注天气预报，因为船经常会受天气影响停运，若遇到这种情况要及时更换

交通工具。

无论选择哪种交通工具，大家都要尽早购票，因为全国各个高校报到的时间相近，新生应当提前订票，以免耽误行程；另外要到正规售票点购票，如火车站、汽车站、有资格认证的票务代理机构等，千万不要到私人售票点或听信小广告，以免上当受骗。

整个行程安排要尽可能保证在学校规定的入学时间内报到。若提前到校，学校将不负责接待；若逾期到校，则须向学校请假，否则会被取消入学资格。还要注意你的到达时间和学校的接待时间是否冲突，假如你到达的时间是凌晨，则会面临无人接待的窘况，那时你就得在火车站等上一夜。

2. 防偷防骗防忽悠

旅途中防盗防骗。上车和列车开车前，此时，站台上及车厢内人多而拥挤，旅客的注意力主要集中在办理上车手续、寻找车厢和座位上，容易忽略自己的行李及口袋内的手机和钱包，小偷往往趁乱下手；列车快到中途站停车时，一些专业扒手会假扮旅客，携带简单的行李，买一张短途火车票，混入车厢内，伺机作案，得手后下车逃脱；上车摆放行李时，要避免与形状、颜色相同的行李放在一起，以免下车时拿错，行李尽量不要放在座位或卧铺底下，衣帽钩上的物品不要与别人的混挂，所有的行李物品最好放在自己的视线范围内；车上遇到“好心人”也要警惕，长途乘车的旅客会因无聊而与周围旅客闲谈解闷或者因遇到问题和困难寻找周围旅客帮忙，这时，不法分子会利用“老乡”等借口主动搭讪，或主动赠送食品及物品，并装扮“好心人”替看管行李，在我们放松警惕后，实施诈骗和盗窃。

迎新生骗局。一些不法分子会冒充接待老师，趁机骗取学生财物；甚至有团伙作案者冒充新生接待专车，或是冒充学校收费老师，利用家长不了解学校环境，假装帮学生办理入学手续，骗取学生钱物。骗子常利用大学新生的同情心诈骗，学生务必提高警惕，请这些寻求帮助的人有困难找当地警察，如果在僻静之处就更加要小心。

3. 旅途中的注意事项