



大学生存手册

COLLEGE SURVIVAL GUIDE

从高中到大学

蒲果泉 (美)王伯庆 主编

大一分册
大学生人生规划
第一书!



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

大学生存手册

(大一分册)

从高中到大学

College
Survival Guide

蒲果泉 (美)王伯庆 主编



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生存手册 (大一分册) -从高中到大学/蒲果泉,
(美) 王伯庆主编. -北京: 当代中国出版社, 2006.8
ISBN 7-80170-502-5

I.大… II.①蒲… ②王… III.大学生-学生生活-手册
IV.G645.5-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 094111 号

出 版 人: 周五一

策 划: 西南财经大学天府学院

责任编辑: 宗 边 牧 梓

装帧设计: 古 手

出版发行: 当代中国出版社

地 址: 北京地安门西大街旌勇里 8 号

网 址: <http://www.ddzg.net> 邮箱 ddzgcbs@sina.com

邮政编码: 100009

编 辑 部: (010)66572152 66572154 66572155

市 场 部: (010)66572157 66572281 66111785

印 刷: 北京市后沙峪印刷厂

开 本: 889×1194 毫米 1/32

印 张: 8.25 印张 150 千字

版 次: 2006 年 8 月第 1 版

印 次: 2006 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请与出版部联系 (010) 66572159

内容简介

总算从十余年的寒窗苦读中解脱出来、进入了“象牙塔”的大学生们，对自己未来的四年大学生活有着太多的新奇、迷茫、兴奋、不安——第一次远离家乡独立生活，第一次与陌生人同住一室，第一次要学会自己安排时间、金钱，第一次生病的时候没有父母在身边照料……这许多的第一次，你都准备好面对了吗？如何妥善安排好学习、生活，让大学四年过得精彩而有意义呢？答案尽在书中。

出 版 人：周五一

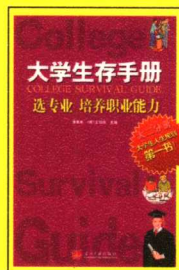
责任编辑：宗 边

牧 梓



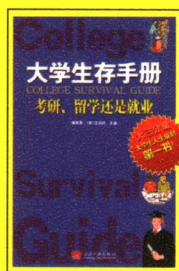
ISBN 7-80170-502-5

定价: 18.00元



ISBN 7-80170-505-X

定价: 18.00元



ISBN 7-80170-506-8

定价: 18.00元



ISBN 7-80170-507-6

定价: 16.00元

为什么要写这套书？

（代总序）

原来以为女儿上了大学，除了一定的经济负担外，做爸爸的我会相对轻松一点，毕竟 18 岁的她已经是成年人了。后来发现自己这个想法天真了一点，事与愿违。女儿去了美国东海岸的波士顿读大学，而我这个爸爸远在美国西海岸的西雅图，第一学年下来，我担心的事及跟女儿发生的冲突比她高中四年加起来都多。怎么会呢？怎么不会呢？要操心的事实在太多了：孩子第一次长期生活在外，第一次有自己的独立预算，第一次有机会无需担心父母的约束去约会，第一次得病时没有父母在身边，第一次跟一群来自五湖四海的孩子相处……

过了大一就好了吗？哪里啊，大二要选专业；大三要考虑是就业还是进一步深造，要不要在国外学习以及暑期实习的安排；大四要准备考研、求职申请，还有毕业论文。虽然二十多年前我也读过大学，毕竟时代不同了，社会环境变了，大学文化也改版了，很多问题我这个老爸真的不懂。譬如，我告诉女儿本科专业对事业发展很重要，可是学长们告诉她“本科选专业不重要，本科是基础教育……”谁说得对呢？当然是学长对，我错。爱子之心人皆有之，我这个做爸爸的不懂还要操心，还要建议。且不说父母说的不对、不到点上，就算你说得很正确，态度很讨好，孩子也不一定听。想想看，读大学好不容易逃离了父母的管

束，哪会让父母继续说三道四呢！

怎么办？有的美国父母给我建议：送书给孩子。到美国的网上书店一查，辅导大学生的书真多，针对大学生出现的每一个问题，就有好几本书急于回答。而且，专家们答案常常比父母的更全面；再说，孩子们更乐意倾听第三方的建议。于是，每当女儿离家去学校时，我都会在她的行李中塞上几本指导大学生生活的书，让她有机会吸收他人的智慧，过好大学生生活。

最近两年我常回国来教书，有机会了解到中国大学生的生活，发现他们与美国大学生一样面临着许多同样的问题：与室友相处、与师长相处、选课选专业、约会和失恋、个人财务预算、健康与安全、社团与实习、人生与职业规划等，虽然由于中美文化的不同而应对办法会有所不同。出版界的朋友告诉我，中国的书店里缺乏系统的、人性关怀的大学生生活辅导丛书。同即将毕业和已经毕业的青年朋友们坐在一起聊天，他们也告诉我，他们真的希望过去四年能读到关于大学生生活的辅导书，这样的话，大学生生活就会非常不同：少些眼泪，多些欢笑；少些压抑，多些友爱；少些失望，多些成功。这些年轻朋友很想把自己的大学生生活经验与后来的学弟学妹们分享，让人生只有一次的大学岁月充满理想，充满青春光彩。听到这些我就动了念头，想编写一套丛书，帮助大学生过得幸福、健康、成功！

西南财经大学天府学院的蒲果泉院长在本科教育的管理上颇有见地，他一直想为中国的大学生们编写一套指导生活和学习的丛书。于是，我们一拍即合，就设计和编写了这套大学生生活丛书。该丛书的设计吸收了美国大学生生活指导丛书中的教育学成果，参考了中国各届人士对大学生生活的建议，辑录了中国大学生生活所产生的若干问题，文稿

的执笔包括了身临其境的大学生和学生顾问。可以说，该丛书是对国内外大学生生活研究成果的总结。当然，这个总结是不全面的。为求尽快地满足大学生和家长的迫切需要，我们匆忙成书，加之自身经验和知识的局限，该书的错误与偏颇之处在所难免。如果能够抛砖引玉，引起社会各届对大学生的心灵成长与人生规划的关注，吾意足矣。在此也恳请读者给予本丛书批评指正，以求再版时更上层楼。

王伯庆

2006年7月

College Survival Guide

目录

1	第一章	大学有什么不同?
19	第二章	入校初体验
41	第三章	与陌生人同住
61	第四章	个人理财
81	第五章	学会调节情绪
101	第六章	管理好你的时间
125	第七章	自我激励法
145	第八章	学会学习
171	第九章	了解大学的老师
191	第十章	大学里的考试
213	第十一章	妥善安排课余生活
235	第十二章	当你需要帮助的时候
255	附录	

第一章

大学有什么不同？

人无法选择自然的故乡，但可以选择心灵的故乡。

那年你高三

高三时的你，感觉自己就像一只箭，一支正朝靶心飞驰的箭，而大学正是你的靶心。

你每时每刻都在提醒自己，一定要考上理想的大学，圆自己一个大学梦，也圆父母一个大学梦。就这样，你在书山题海中奋战，熬过了无数个白天黑夜……

你看《北京夏天》，看《将爱情进行到底》，脑海里始终浮现着这样一幅情景：蓝天、白云、参天古树、茵茵绿草，还有抱着吉他自弹自唱的大男生……

你很喜欢国外大师路易斯·康著作里的一个故事，“一个人坐在树下，与另外几位谈论自己的想法。谈的人不知道自己老师，听的人也不知道自己是学生。听的人听得出神，不禁惊讶万分，要是这个人能留下来多好啊。于是他们就在那个所在地划出块地方，于是世界上就诞生了第一所学校。”

你想象着大学图书馆里安静的画面，那种在几缕阳光

的照射下沉醉于书中的乐趣。图书馆的凳子上坐的人不管是谁，都只是一个单纯的读书人……

心目中的大学

高三，对你来说已经是过去时了。

毕业后，是深造还是工作，对你来说还是将来时。

而对于你即将步入或身在其中的大学，有没有想过：大学，究竟意味着什么？

一劳永逸？

被西安交通大学录取的河北考生小张说：“我实现了自己的理想，选择了热门的计算机专业，准备毕业后应聘外企，我对未来充满信心！”一位孩子考入北京大学医学院的家长也欣慰地说：“总算熬出来了！”

大学校园一直被这样那样的光环笼罩着，这位考生和家长的认就说明了这一点，仿佛大学里只有和风煦日，结束了以前的拼搏生活，从此就可以无忧无虑、前程似锦了。

读职业培训班？

“我对中文、历史、哲学比较感兴趣……但是不敢报这样的专业，怕将来不好找工作。最后，爸妈为我报了财经院校，但是，我真的不喜欢！”

在中国，一些大学“推倒了学校的围墙”，要与市场经济全面接轨，削弱甚至废弃了基础学科（如文史哲）的教育，而把主要甚至全部精力投入到直接为经济建设服务的专业上。而在美国，一流大学的本科教育很注重基础学科。

现在国内的热门专业，在国外属于“职业学院”，比如商学院、新闻学院、法学院、医学院，等等。这些学院一般只招研究生，不招本科生。这样，学生在本科阶段选专业时，就更注重自己的学术兴趣，而不是未来的职业方向。

学专业知识？

“在大学，一般要到大三才接触专业主干课，而把大量的时间都花在了公共基础课上面，最后学得都不深入……”

其实，读大学不在于掌握一门专业知识或技能。技能是容易学的，而素质和教养却不是一蹴而就的。国家的未来需要的不仅仅是有一技之长的职员，更需要具有道德责任感、先进思想、探究精神和独立思考能力的合格公民。

学不到东西？

一位学生在信中写道：“就要毕业了。回头看看自己的大学生活，我想哭，不是因为离别，而是因为什么都没学到。我不知道简历该怎么写，它似乎是一纸空白。我最大的收获也许是……对一无所获的忍耐和适应……”

孔子说：“三人行，必有我师。”上了整整四年大学，为什么却学不到东西？！

而理想中的大学究竟是什么样呢？

——大学是做学问、搞研究的地方。

著名教育家、前北京大学校长蔡元培先生认为，“大学者，‘囊括大典，网罗百家’之学府也。”“大学者，研究高深学问者也。”

——大学是陶冶情操、培养道德的地方。

著名科学家、前浙江大学校长竺可桢教授认为，“大学是社会之光，不应随波逐流。”“大学犹如海上之灯塔，吾人不能于此时降落道德标准也。”

——大学是推动社会发展的地方。

美国著名高等教育学者弗莱克斯纳说，“大学不是一个风向标，对社会每一流行风尚都做出反应。大学必须经常给予社会一些东西，这些东西并不是社会所想要的（wants），而是社会所需要的（needs）。”

——大学是能听到“遥远的掌声”的地方。

美国学者罗尔斯是当代社会学大师，也是杰出的自由主义思想家。中国留学生吴咏慧曾经在哈佛大学听过罗尔斯先生的课，她在《哈佛琐记》一书中描述了课堂上的情景：“罗尔斯讲到紧要处，适巧阳光从窗外斜射进来，照在他身上，顿时万丈光芒，衬托出一幅圣者图像，十分炫眼。”学期快要结束的时候，罗尔斯教授讲完最后一堂课，谦称课堂所谈全属个人偏见，希望大家能独立思考，自己判断。说完之后，罗尔斯缓缓地走下讲台。这时，教室里的全体学生纷纷鼓掌，向这位令人尊敬的老师致谢。罗尔斯本来就有点内向害羞，于是他频频挥手，快步走出讲堂。可是，在罗尔斯走出教室后许久，学生们的掌声依然不衰。吴咏慧的双手拍得又红又痛，便问旁边的美国同学，到底还要拍多久？同学回答说：“让罗尔斯教授在遥远的地方还可以听到为止。”

理想中的大学在你心中或许就是一座神圣的象牙塔，现实中的大学却会让你对它生出诸多复杂的情感。



大学是能听到遥远的掌声的地方

但是，你的大学体验绝对不是学校本身引致的，它与你的态度有关！

始终关心着中国大学生的李开复先生（现任 Google 公司全球副总裁）用把握每一个“第一次”和珍惜每一个“最后一次”来表明，大学是人生的关键阶段——

要把握每一个“第一次”

你第一次开始追逐自己的理想、兴趣。

你第一次独立地参与团体和社会生活。

你第一次有机会在学习理论的同时亲身实践。

你第一次不再由父母安排生活和学习中的一切，而是有足够的自由处置生活和学习中遇到的各类问题，支配所有属于自己的时间。

要珍惜每一个“最后一次”

你最后一次有机会系统性地接受教育。

你最后一次能够全心建立你的知识基础。

你最后一次可以将大段时间用于学习的人生阶段。

你最后一次可以拥有较高的可塑性、集中精力充实自我的成长历程。

你最后一次能在相对宽容的，可以置身其中学习为人处世之道的理想环境。

进入大学以后，你会发现，大学并不像高中老师所说的那样，是“自由的天堂，进入了大学就如同拿到打开未来成就的保险柜的钥匙”。你发现，自由是相对的，而钥匙会生锈。

进入大学以后，你发现“我想我能”这句话的能量简直令人震惊。在课堂上，你敢主动站起来表达自己的看法，你敢质疑书中的观点，因为你深入地思考过。在生活中，

你发现勇敢地走出第一步、把微笑带给别人以后，世界变宽广了，空气变清新了……

大学是一个舞台，让你展示自己；

大学是一面镜子，让你认识自己；

大学是一个超市，让人各取所需；

大学是一个富矿，等待你去开采。

《完美大学必修课》的作者则把大学比为一个人生的实验室——在大学里，你可以尝试一切新的东西；在大学里，你可以犯错误而不用承担无法挽回的后果，在大学里，你可以做人生的实验，最终弄清楚你想要什么、需要什么、适合什么、擅长什么。

先后在《21 世纪人才报》、《大学周刊》等报刊任职的杨艾祥把大学比为一个江湖，这个江湖里多了这样一些名号：学院、系、专业，教授、导师、辅导员等，而团委、学生会这些名号也在大学江湖里离我们越来越近。在这个江湖中，每个人都有自己的角色。当然，江湖也有江湖的规矩。

不管大学是什么样，它还是有很多很多不尽如人意的地方，好在你的校长、老师，还有你自己，都在努力着……

大学是依靠梦想和希望生存下去的

在第二届“中外大学校长论坛”上，来自各国的校长们对大学的发展作出了精彩的论述。

美国哥伦比亚大学校长李·伯林格的观点

我们所处的世界还存在着饥饿、贫困、暴力、艾滋病

等现象，学生到大学学习，不仅是学习莎士比亚、米开朗基罗、机械物理、生物分子学，不仅是为了知识的繁荣和发展，还应该关心我们所处的世界，了解人类的生存状况，通过对人类面临的种种问题进行深入的研究，从而改善人类的福利，给人类带来福祉。

美国耶鲁大学校长理查德·莱文的观点

培养学生的社区意识非常重要。大学规模过大令人质疑的理由之一，就是会削弱大学的“社区”感，使学生之间、师生之间的联系减少，并使大学管理的效率降低。耶鲁大学从20世纪30年代开始实行的“住宿学院制”沿袭至今，每个“住宿学院”约有300~500名本科生，男女比例对等，配有院长和学监各1名。12个“住宿学院”都拥有自己的餐厅、客厅、庭院、图书馆、娱乐室等。大学的环境往往会创造出一种特有的氛围，学校希冀借此使学生所受的教育不仅仅局限于课堂知识，而且注重在起居社交时学到人生的道理，并从中获得终身的友谊。

日本早稻田大学校长白井克彦教授的观点

大学校长的责任，首先是对学生的责任，学校要很好地帮助学生做好自己的人生设计，帮助他们适应快速变化的社会。一般年轻人选择工作时，眼睛总是瞅着那些人气旺的行业，像电脑技术、金融行业等，结果造成某些岗位的人才过度集中，导致就业困难，也给自己带来了挫折感。然而，只要你具备独立的思考和工作能力，你就不会灰心，完全可以自己创建一个公司。