



全国高校素质教育教材研究编审委员会审定

DAXUESHENG
SHENGHUO
ZHINAN

大学生 生活指南

唐家良 编著

昆仑出版社

大学生生活指南

唐家良 编著

昆仑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生生活指南/唐家良 编著. —北京: 昆仑出版社, 2005
ISBN 7-80040-802-7

I. 大… II. 唐… III. 大学生—学生生活—问答

IV. G645.5-44

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2005) 第096715号

大学生生活指南

唐家良 编著

责任编辑: 刘莹

装帧设计: 张骥年

出版发行: 昆仑出版社

社 址: 北京市西城区地安门西大街 40 号 邮编: 100035

电 话: 66531659

E-mail: jfjwycbs@public.bta.net.cn

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京北中印刷厂

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 7.125

印 数: 1000 册

千 字: 185 千字

版 次: 2005 年 8 月第 1 版

印 次: 2005 年 8 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80040-802-7/I·589

定 价: 12.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请将本书寄回编委会由我们负责为您调换

地址: 北京市海淀区交大东路 46 号 A 座 201 室



唐家良，男，1962年7月出生，侗族，中共党员，现任湖南省怀化医学高等专科学校党委委员、副校长、副教授。一九七零年十月作为首届工农兵上大学进入原湖南师范学院（今湖南师大）体育系学习，一九七三年毕业分配到原湖南省黔阳卫校（怀化医学高等专科学校前身）任教，从教三十余年中，先后历任学校团委副书记、书记、学生科副科长、科长、副校长等职；一九九零年经成人高考，考入华中师大政治系思想政治教育专业学习三年，并以优异成绩毕业；一九九四年晋升为副高职称。三十年来，作者辛勤地工作在学生思想政治与管理的第一线，积累了丰富的经验，培养了数以万计的优秀人才，深受学生的敬重与信赖，先后获得市级“优秀教师”，全省普通高校“优秀学生工作”，全省大学生“三下乡”活动“优秀指导者”等荣誉称号；参编过《中专生必读》、《金桥》二书；同时有二十余篇论文在省级以上刊物发表。作为一名长期战斗在学生教育管理第一线的“老兵”，他把对学生的爱和对事业的忠诚深深植根于教育的土壤，在平凡的工作中始终如一地奉献着生命的光和热，成就学生美丽的人生。

中国教育学会长
北京师范大学教育管理学院院长 顾明远教授 题词
北京师范大学博士生导师

实施素质教育
培养创新人才

顾明远

前 言

同学，当你告别中学时代，满怀希望与重托，踏入大学之门，你作了多少思考？在这里，你将如何展现你青春的风采，扬帆远航？你将如何留下奋斗的足迹，给你的理想插上飞翔的翅膀？你将如何铸魂砺志，畅游学海，信步书山，奠基你的发展？你将如何不负父母之期待，祖国之希望，竭尽全力去创造人生之辉煌？

记得著名作家柳青曾经说过，在人生的十字路口，常常只有关键的几步，特别是当人年轻的时候。大学，是青年发展的重要时期，是青年自主自强的重要舞台，也是一部需要精心解读，细心品味的人生之书。扮演好大学生的角色，需要一天一页，不打草稿，不留空白，写好人生之书。“却是平流无石处，时时闻说有沉沦”，大学生活是平凡的，因平凡而常使有些大学生忘记了生活的真谛而走向了平庸；大学生活是多彩的，因多彩而常使有些大学生眼花缭乱而失去了生活的目标；大学生活是快乐的，因快乐而常使有些大学生尽享快乐而忘记了人生也需要创造；大学生活是浪漫的，因浪漫也常使有些大学生误以为这就是生活的全部，而执着于花前月下淹没了生活的主题。因此，生活需要引导，大学需要智慧，人生的十字路口需要选择前行。须知大学平凡的生活与理性相连，多彩的生活与奋斗相伴，快乐的生活与创造相依，浪漫的生活与勤奋为伍。没有理性，平凡只能让人平庸；没有奋斗，多彩只是一道天边的彩虹；没有创造，快乐只是一种游戏人生；没有勤奋，浪漫也只是无根的雾与风。大学，不是精神的休闲处，不是生活的避风港，不是可以漫不经心的芳草地。大学，同是人生的竞技场，拼争的绿草地，创造的新天地，前进的加油

站。青年在这里要学会做人，学会做事，学会求知，学会合作，学会生活。

本着“以人为本”的基本理念，按照“贴近学生、贴近生活、贴近实际”的基本要求，秉承“实际、实用、实效”的编写原则，为了帮助大学生们尽快适应新的环境，尽快进入新的角色，尽快开创新的起点，尽快扬起新的风帆，作者结合三十余年学生工作的实践，编写了这本《大学生生活指南》，全书共九章二百六十七个小专题，前三章教你如何生活，后六章教你如何对待与解决生活中的问题。力图用通俗的语言，简明的道理，使之成为大学生们无声的良师，无言的益友，生活的向导，前进的航标。只要你仔细阅读，精心思考，善于借鉴，它必将引导你创造无悔的生活，使你的青春更加亮丽动人，使你的人生道路更加宽广明亮。

由于编写水平有限和时间仓促，书中难免有不当之处，诚请读者提出宝贵意见。

编者

2005年6月

目 录

一、适应篇	1
1. 了解与认识你新生活的大学	1
2. 了解与熟悉你周围新的环境	2
3. 妥善管好自己的钱物	2
4. 给老师、同学深刻的第一印象	2
5. 克服恋家想父母的心理	3
6. 独立自理地开始新的生活	3
7. 热情友好地与新的同学交往	4
8. 在新的环境中不忘自我保护	4
9. 明确大学生活的“三种行为”	5
10. 坚持日常生活的“三个管好”	5
11. 做到日常作息的“五个按时”	6
12. 完成大学生活的“八个转变”	6
13. 了解大学生活与中学时代有何不同	7
14. 了解你学校所开设的专业	8
15. 懂得大学生基本的办事程序	8
16. 了解大学生活相关的职能部门	9
17. 知道到哪里去进行心理健康咨询	10
18. 从入学就开始为就业做准备	10
19. 确立一个切合实际的奋斗目标	11
20. 积极自觉地参加新生军事训练	12
21. 上好大学的第一堂课	13
二、发展篇	14
1. 确立志向	14

2.政治上合格	14
3.品德上自修	15
4.人格上自尊	16
5.行为上自律	17
6.学习上自主	18
7.心理上自强	19
8.成长中自悟	19
9.知行统一	20
10.立善	21
11.求真	21
12.尚美	22
13.博爱	23
14.诚信	23
15.自信	24
16.宽容	26
17.制怒	27
18.知耻	28
19.学会学习	30
20.学会“感恩”	31
21.掌握学习中的六个“锦囊”	32
22.健康第一	34
23.学会生活	35
24.推己及人	37
25.养成良好习惯	38
26.自爱	40
27.自立	42
28.自强	43
29.战胜挫折	44
30.发展能力	46

31.学会和压力共处	48
32.战胜自我	49
33.学会小忍大谋	51
34.学会妥协	52
35.不找任何借口	52
36.生活不总是公平的, 要去适应它	54
37.培养信息素养	55
38.着力道德健康	56
39.平凡, 绝不平庸	57
40.培养你的想象力	58
41.学会竞争	59
42.学会交往	60
43.让法律成为自己的信仰	61
44.学会珍惜时间	62
45.多从正面理解人	63
46.培养高度的责任感	64
47.把小事做成精品	65
48.明礼	67
49.力戒空谈	70
50.学会忘掉不愉快	70
51.别忘记, 我们生活在义务里	71
52.给他人带来方便	72
53.要有积极的心态	73
54.学会赞美别人	75
55.践行“1 大于 0”	76
56.尊重规则	77
57.把读书作为一种生活方式	77
58.预防艾滋病	79
59.培养团队精神	80

60.学会换位思考	81
61.自我激励, 永不放弃	82
62.播种爱心	83
63.算清大学生生活的投资帐	84
64.学会接受批评	84
65.学会合理的道德体验	85
66.提升道德的敏感性	86
67.多听校园举办的讲座	87
68.参加社团, 并在其中积极活动	87
69.多与公认的优秀的人交往	88
70.图书馆是你应当常去的地方	88
71.不放过自己的小节	89
72.诚信考试	90
73.激发学习的兴趣	90
74.让个性和集体融合起来	91
75.让你的生日过得更有意义	93
76.自省慎独	93
77.住在学校, 不外出租房	94
78.进网吧有理智, 上网不忘法制	94
79.心理健康要做到“五适应”	95
80.要有激情	96
81.理性对待爱情	97
82.时时有个好心情	98
83.扮演好角色, 但不演假角色	98
84.善疑多问	99
85.说话要有“温度”	100
86.悦纳苦楚	101
87.快乐地活着	101
88.要有所畏惧	102

89.不是亲眼所见,不要轻易褒贬	103
90.关心时事政治	104
91.找一位人生的导师	105
92.不做后悔一辈子的事	105
93.珍惜同学关系	106
94.处理好师生关系	107
95.自我解答好三个“干什么”的问题	108
96.写好求职信	108
97.树立正确的就业观	109
98.学会“推销自己”	110
99.懂得求职面试要注意的事项	111
100.毕业时交一份圆满的答卷	112
三、理想信念篇	114
1.坚定对科学思想的信仰	114
2.确立崇高的共产主义理想	115
3.确立高尚的人生理想	116
4.处理好理想与现实的矛盾	116
5.把理想追求化作追求入党的行动	117
6.入党要端正入党动机	118
7.入党要按规定履行手续	120
8.入党申请书及思想汇报的写法与例文	120
9.自传的写法与例文	126
10.入党志愿书的写法与例文	129
11.推荐优秀共青团员加入中国共产党	131
12.如何创造条件以实际行动争取入党?	132
13.入党追求未实现怎么办?	133
14.预备党员的预备期要注意哪些问题?	134
15.预备党员如何申请转正?	135
16.大学生党员如何发挥先锋模范作用	135

四、生活篇	138
1.当学校的饭菜不合自己的口味该怎么办?	138
2.当你不适应集体生活习惯时该怎么办?	138
3.当你生活中遇到困难时该怎么办?	139
4.当你生病时该怎么办?	140
5.当有生活困难的同学向你求助时该怎么办?	140
6.当你过生日时该怎么办?	141
7.当你领到奖学金时该怎么办?	141
8.当你得不到老师同学的重视时该怎么办?	142
9.当你被评上先进时该怎么办?	142
10.当你认为理想是空的、假的,想稀里糊涂混日子时该怎么办?	143
11.当你休息了,还有人吵闹得你不能入睡时该怎么办?	143
12.当你外出乘坐公共汽车时该怎么办?	144
13.当你违纪受到校纪处分时该怎么办?	144
14.当你认为学校领导、老师办事不一视同仁时该怎么办? ..	145
15.当你认为学生干部办事不公时该怎么办?	145
16.当你与老师产生意见分歧时该怎么办?	146
17.当你的工作建议不被学校领导、老师采纳时该怎么办? ...	146
18.当你认为辅导员(班主任)不称职时该怎么办?	147
19.当你听到背后有人议论你时该怎么办?	147
20.当你受到老师批评,怀疑是某同学告的状时该怎么办? ...	148
21.当你办了件好事得不到学校或老师表扬时该怎么办?	149
22.当你做好事反而受到同学误解时该怎么办?	149
23.当你认为有些同学是想利用关系入党时该怎么办?	150
24.当你谈恋爱遭到父母的极力反对时该怎么办?	150
25.当你老师、学生干部工作看不惯时该怎么办?	151
26.你对对食堂的生活有意见时该怎么办?	151
27.当你受到领导、老师不应有的批评时该怎么办?	152

28.当你看到通知书上的评语不准确时该怎么办?	152
29.当你突然激动,难以“制怒”时该怎么办?	153
30.当你碰到一毛不拔的同学时该怎么办?	153
31.当你竞选学生干部落选时该怎么办?	154
32.外出实习生活该怎么办?	154
33.当你毕业时还未找到工作该怎么办?	155
五、学习篇	156
1.学校与自己心目中理想的大学有差距该怎么办?	156
2.所学的专业不合自己的兴趣怎么办?	157
3.当你学习成绩不理想时该怎么办?	158
4.当你某些课程不感兴趣时怎么办?	158
5.假若任课老师不称职该怎么办?	159
6.当你因家庭问题烦心而难以专心学习时该怎么办?	159
7.当你因迷上网而影响学习时该怎么办?	160
8.大专学历偏低该怎么办?	160
9.当你在实习中遇到问题时该如何请教带教老师?	161
六、纪律篇	162
1.当有同学要你在考试时协同作弊怎么办?	162
2.假若有同学要你帮他代考作弊怎么办?	162
3.当你借了图书馆的书丢了后怎么办?	163
4.当你懒惰不能自控时该怎么办?	163
5.听学术讲座,集会时该怎么办?	164
6.外出集体郊游,参观时该怎么办?	164
7.假如你拾到他人物品时该怎么办?	164
8.假如你见到有人行窃作案时该怎么办?	165
9.当你的同学无故挨打时该怎么办?	165
10.当你的同学与别人打架时该怎么办?	165
11.当有同学、老乡请你帮忙打架时该怎么办?	166
12.当你发现有同学公然损坏公共财物时该怎么办?	166

13.当你染上“赌瘾”时该怎么办?	166
14.当你发现同学在宿舍留宿外人时该怎么办?	167
15.当你发现同学在宿舍留宿异性时该怎么办?	167
16.当你因事外出不能按时返校时该怎么办?	168
17.当你的同学乡友邀你私自离校外出玩乐时该怎么办?	168
18.当你犯了错误,领导、老师找你谈话时该怎么办?	169
19.你对学校的学生工作有意见时该怎么办?	169
20.当你看到有些同学明知故犯,公开违纪时该怎么办?	170
21.当你看到有同学打饭不排队时该怎么办?	170
22.当班级活动与个人计划安排相冲突时该怎么办?	171
23.假如有人要你合伙说谎行骗时该怎么办?	171
24.外出实习旅行途中该怎么办?	172
七、情感篇	173
1.假如不熟悉异性约你外出游玩时该怎么办?	173
2.假如有异性向你挑衅时该怎么办?	173
3.当你收到意外的“情书”时该怎么办?	174
4.当你陷入单相思时该怎么办?	174
5.当你求爱遭到对方拒绝时该怎么办?	175
6.当你失恋时该怎么办?	175
7.当你陷入爱河不能自拔时该怎么办?	176
8.当你因恋爱行为失范受到批评时该怎么办?	176
9.若你同时爱上两个人或被两个人同时爱上时该怎么办?	177
10.假如异性同学向你提出求助时该怎么办?	177
11.假如有异性同学约你散步时该怎么办?	178
12.假如异性或同性同学有困难时该怎么办?	178
13.假如你得到了他人的帮助,尔后你该怎么办?	179
14.当别人想帮助你,而你想拒绝时该怎么办?	179
15.当高中的恋人与你“挂筒”时该怎么办?	180
16.看到别人谈恋爱,自己也想谈恋爱时该怎么办?	180

17.假如你进入了“恋爱”的角色,在行为把握上该怎么办?	181
18.实习中有人向你求爱时该怎么办?	182
八、交往篇	183
1.当你进入老师的办公室或住宅时该怎么办?	183
2.当身边的同学不自觉打扫室内外卫生时该怎么办?	183
3.当你借了别人的钱物不能按时归还时该怎么办?	184
4.当同学朋友借钱长时间不归还时该怎么办?	184
5.急需借用同学的东西他人不在场时该怎么办?	185
6.进入他人宿舍,要找的人不在时应该怎么办?	185
7.当你明知同学犯了错,又不诚恳接受批评帮助时该怎么办?	186
8.当同学生了病时应该怎么办?	186
9.当同学与你闹别扭时该怎么办?	187
10.当你与同学发生激烈矛盾冲突时该怎么办?	187
11.当有同学要你帮助介绍“朋友”时该怎么办?	188
12.介绍他人或自我介绍时该怎么办?	188
13.见面握手时该怎么办?	189
14.与不相识的人见面时该怎么办?	189
15.与学校领导、教师交谈时该怎么办?	189
16.当领导、老师进入你的宿舍时该怎么办?	190
17.当领导、老师邀你到家作客时该怎么办?	190
18.当你想向老师请教时该怎么办?	191
19.放假离校与开学返校见到老师、同学们该怎么办?	191
20.当你向他人询问有关问题时该怎么办?	191
21.当你实习中与带教老师及相关人员发生冲突时该怎么办?	192
22.当你参加毕业会餐时该怎么办?	192

九、心理篇	194
1. 当你对人产生心理困惑时该怎么办?	194
2. 当你无端遭到他人怀疑时该怎么办?	194
3. 当你有嫉妒他人的心理时该怎么办?	195
4. 当你心生自卑心理该怎么办?	196
5. 当你感到心烦意乱时该怎么办?	197
6. 当你心生浮躁时该怎么办?	197
7. 当你心生焦虑时该怎么办?	198
8. 当你心生恐惧时该怎么办?	199
9. 当你有压抑心理时怎么办?	200
10. 假如你产生报复心理时该怎么办?	201
11. 当你出现考前焦虑时该怎么办?	202
12. 当你对他人的出现冷漠心理时该怎么办?	203
13. 当你感到心理空虚时怎么办?	204
14. 当你有自私心理时该怎么办?	205
15. 当你有虚荣心理时该怎么办?	206
16. 当你产生逆反心理时该怎么办?	207
17. 当你萌发猜疑心理时怎么办?	208
18. 当你对他人的吝啬心理时该怎么办?	209
19. 当你滋生享乐心理时该怎么办?	209
20. 当你有自恋心理时怎么办?	210
21. 当你有自我封闭的心理倾向时该怎么办?	211
22. 当你有羞怯心理时该怎么办?	212
23. 当你依赖心理重时该怎么办?	213