

College



大学生存手册

COLLEGE SURVIVAL GUIDE

最后冲刺实现理想

蒲果泉 (美)王伯庆 主编

大四分册
大学生人生规划
第一书!

Survival



Guide



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

大学生生存手册

(大四分册)

最后冲刺实现理想

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 (大四分册) - 最后冲刺实现理想/蒲果泉,
(美) 王伯庆主编. - 北京: 当代中国出版社, 2006.8

ISBN 7-80170-507-6

I. 大... II. ①蒲...②王... III. ①大学生-学生生活-手册
②大学生-成功心理学 IV. G645.5-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 094128 号

出版人: 周一

策 划: 西南财经大学天府学院

责任编辑: 宗 边 兆 瑞

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: 6.5 印张 120 千字

版 次: 2006 年 8 月第 1 版

印 次: 2006 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 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

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，专家们的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	大学最后一年你应该做什么?
21	第二章	最后一击:毕业论文写作与答辩
45	第三章	考研,打响最后的战役
71	第四章	留学,背水一战
93	第五章	求职手册现实版
129	第六章	管理时间,一心多用
147	第七章	栀子花开
169	第八章	大学之后
195	附录	

第一章

大学最后一年 你应该做什么？

突然间，那些立志解决世界饥饿和寻找癌症治愈方法的远大理想都退居次席了，而可以养活你并使它能够偿还助学贷款的酬劳成为你最关注的问题。

——Kristen W. Gustafson, *Graduate!*

斗转星移，不知不觉间你已经进入大四了。恭喜你！你已经走到象牙塔的第16层了，过不了多久，你将空降着地，踏入这片曾眺望了16年的广袤土地，在这里生根发芽，不过，最终成为一棵绿荫庇人的大树还是一株随风飘摇的小草，就要看你的造化了。

这一年， 充满压力！

这一年， 充满选择！

这一年， 充满汗水！

这一年， 饱含眼泪！

这一年， 栀子花开， 我们要离别……

好奇？迷茫？不知所措？还是满心喜悦？



哇塞！终于快到顶层了！

也许你觉得自己遭遇了世界上所有的不幸：这么快就要被你习惯了16年的校园抛向社会；考研复习得一塌糊涂，一点把握也没有；求职像洪水猛兽来势汹汹，而你还是毫无经验一片迷茫；父母给你太多压力，你不想辜负他们的期望但是自己依然不谙世事；很多事都要你做决定，使自己身心疲惫，需要支持却总是开不了口，还故作轻松……总之，你也许会觉得自已很倒霉，遇见“大四”这个残酷无情的家伙，把你原来井然有序的大学生活搞得面目全非！

但是，反过来想一想：你终于可以自食其力啦，靠父母生活了二十来年，你现在很快就能独立生活，体会到什么才是真正的自由；低年级的同学会毕恭毕敬地向你请教各类问题，而你可以很老到地向他们讲述你的经验教训；想到你很快就能在一个新的天地施展你的拳脚，会有一个属于自己的舞台，你就会兴奋不已；还有很重要的一点，哪怕你对前三年浪费的时间追悔莫及，你都还有一年的时间可以改变自己的命运！

大四怎么了？

不要害怕，要相信自己，深呼吸，放松，再放松。

从现在开始，你将面对大学生活的最后一段美好时光，它是你人生中最重要转折期。过了这一年你就将重新开始一段崭新的生活，好好珍惜你现在拥有的幸福时光吧！

其实，你已经足够幸运，因为我们一直都和你在一起。想想看，在令人眼花缭乱的书海中，你及时发现了这本专门为大四的“门外汉”们量身定做的“新嫁衣”，穿上嫁衣，拥抱大四，从此你的大四生活尽在掌握之中。

哦，你在摇头、叹气，你在想，我的烦恼怎么是区区一本小书能理解和解决的呢。嘿！世界上没有完全相同的

两片树叶，可是别忘了所有的树叶都一样需要阳光、水分和养料。别再犹豫，follow me! 让我们先浏览一下象牙塔外的景色，辨别清楚东西南北，然后选择最好的方向让你成功空降！

后大学时代

不管你之前有多少梦想，也不管你之前设计了多少套方案——现在，大四，你就要走出那决定性的一步了。

——张锐，任羽中，《完美大学必修课》

如果用四个符号分别代表大学生活每一年的特点，你会用怎样的标记呢？有人说：

大一是“？”，因为那时我们对一切充满了好奇，凡事都想知道为什么；

大二是“——”，因为大二是分化的一年，经过大二之后，有的同学找到属于自己的发展方向，有的依然浑浑噩噩地过日子；

大三是“！”，你会突然发现时间飞逝，得到的和失去的都那么的明显；

大四了，会是怎样的符号呢？有人说是“。”，因为大四代表着四年大学生活的结束；有人说是“……”，因为一切既是结束也是开始，代表着未完的继续。大四之前，你一直生活在大学校园里；进入大四，你即将走出这座象牙塔。

这一年里，也许你会拼命地在大一的学弟学妹身上找寻你当年的影子，也许羡慕他们有着那么多可以重新来过的机会，但是不管怎样，你都再也回不去了。因为你已经

进入“后大学时代”。在这个时代，主角依旧是你，但是场景已经跟以前大不相同。不管你愿意还是不愿意，你都已经陷入大四的洪流之中。以下三个方面是大四的你必须要思考和去做的事情。

做出明确的选择

大三的时候，你曾经在考研、留学和求职之间举棋不定，到底走哪条路是你一直思考的难题。也许，不知所措的你随大流而准备考研；也许，你只是抱着试一试的心态，参加了很多出国考试；也许，你在准备考研一个月后，就不堪其苦放弃了，转而决定求职。大三的时候，你需要慎重考虑怎么选择，但是你还有反悔的余地，因为时间还允许你考虑，甚至像用橡皮擦掉错字一样，可以轻轻抹去草率做出的决定，重新选择。然而，到了大四，你必须在一开始就做出明确的选择，大四上学期的几个月时间是你“后大学时代”的黄金时间，因为这段时间是：

- ✓ 考研复习的黄金时期
- ✓ 留学最后准备的关键时期
- ✓ 求职的高峰时期

你必须在考研、留学和求职这三件事中做出决定性的选择，使之成为你在这段时间里生活的重心，并努力地向这个终极目标挺进。

变得成熟

从大一到大三，你在平静的校园生活中，摸索着一点点走向成熟。然而，到了大四，你将经历考研、留学和求职中某一项，甚至某几项的“多线作战”，“战争”会使你

在短短的几个月时间里迅速成熟。所以，大四这一年，你将与“成熟”亲密接触。

成熟指数变迁实录：

大一：☆☆☆☆☆

你刚刚摆脱高中的各种“清规戒律”，想方设法展现自己的与众不同。牛仔裤上挖几个不规则的洞，头发一个月换一次颜色，手里捧本弗洛伊德或尼采的书在任何人上自习的地方晃悠，满嘴“哇塞”“啊哈”之类的语气词，用无所谓的眼神向别人暗示：我很酷，我什么都不在乎！

评论：初生牛犊不怕虎。你开始尝试并实践不同的想法，不惜通过犯错误来确定对错的界限。犯了错误（杀人、放火、偷窃等违法犯罪行为除外！），一切可以再来。

大二：★☆☆☆☆

磕磕绊绊走过大一，你开始小心地辨别是非的真面目。认真地学习专业知识，报考专业资格考试，努力提高英语和计算机水平，参加各种大型比赛和调研活动，开始买稍微正式点的衣服，发型一学期内保持不变，甚至会发现某些场合真的需要穿皮鞋。

评论：小荷才露尖尖角。一个成熟大学生的形象已经“初具雏形”，开始尽量避免犯任何一个错误。犯了错误，大部分可以纠正。

大三：★★☆☆☆

风风火火地从大二走来，你抬头就发现已经有三座大山压在头顶：考研/留学/就业。毕业不再是十分遥远的事情，你在三座大山下徘徊良久，不知道选择哪个作为突破口。冷静地参加各种留学考试，制定详细的考研复习计划，打听求职的经验教训，到处寻找实习机会，买淑女装/绅士

服，开始自学化妆/打领带的方法，保持一个经典的发型，把不自信藏起来，练习职业性微笑，如此种种定能推动你走向成熟。

评论：犹抱琵琶半遮面。渴望成熟。不知道自己到底有多成熟。其实，开始选择，本身就意味着你已经站在成熟的边缘。开始努力审视自己的不足，吸取经验教训。犯下的某些错误也还可以弥补。

大四：★★★★☆

浪漫、悠闲都成为过去式，繁忙、艰难成为进行时。大家各有各忙，考研的每天不修边幅，早出晚归；找工作的衣着光鲜，四处奔波；留学的电话声声、邮件不断。穿职业装，买高跟鞋，习惯了西装革履出门，皮鞋光亮，领带笔挺。时时总结这几天、这几年的过失与对错，拼命抓住每一个体现自己价值的机会，不想再犯任何错误。犯了错误，再也不能像大一时那样无所顾忌。

评论：乘风破浪会有时。在后大学时代，你将在考研、求职或准备留学的过程中，比以前更多地接触到社会的运行规律。你需要从校园走向社会并一步步适应这个世界，从而走向成熟。为了成为毕业生中活得最滋润的一族，你必须快速适应新的规则。

如果你在好奇大四成熟度才有四颗星，那什么时候才能完全成熟，拥有五颗星呢？这个问题要问你自己，把这个问题记下来，现在做一次回答，五年之后再做一次回答，十年之后再做一次回答……你就会知道答案。

总结自己

大四的你，需要选择，更需要总结。

你不可以懵懵懂懂人云亦云，不可以坐井观天逃避挑

战，你最值得依靠的只有自己，自己的头脑和勇气。

——张锐，任羽中，《完美大学必修课》

总结我自己？你撇撇嘴：都大四了，找工作忙都快忙死了，哪还有时间总结啊？再说，大学已经过了大半，这个时候再总结还有什么用啊？

当然有用。试着想一想，大学真正给予你的是什么？大量的专业知识、与人相处的能力还是那一纸文凭？知识很快就会更新换代，与人相处的能力也需要时刻摸索，至于文凭，只不过是进入社会的一块敲门砖，你用四年青春去追求的难道就是这块砖？大学四年，真正给予你的是灵活的思维，是性格的完善与对未来的判断力。大四，你要实实在在地跨出决定性的一步，并且在选择的那条路上努力走下去，这个时候，你更需要回头看看已经走过的路，总结自己大学前三年的成败并总结出经验教训。计划自己在大四征程中走下的每一步，从而更清晰地辨别未来的方向。古人曰：读史使人明智。那么，回头总结自己，也相当于回头看自己的大学历史，看清楚了历史，才能更好地把握未来。

踩在边界线上

“毕竟学士大四间，风光不与四时同。”看清从大三到大四的边界线，你会更加清楚在最后一里，你将面临怎样的状况。找到一个目标，选择一个方向，现在的你要为大四的生活积聚能量！

☆大三、大四边界线 ☆

大 三

思考毕业
课程多，课余时间少，有专
业课学习
没有毕业论文写作/答辩
求职准备阶段：隔岸观火
考研起步阶段：按部就班
留学考试、申请：集中战
寻找目标做出选择
觉得准备不足而产生压力
不自觉地抱怨压力
从校园的门缝里偷窥社会，
相信自己很成熟
遭遇孤独

大 四

正在毕业
课程少，课余时间多，基本
没有专业课学习
需完成毕业论文及答辩
求职实战阶段：火烧眉毛
考研关键时期：一级备战
留学后续工作：持久战
盯紧目标实践选择
竞争激烈而必须面对压力
不得不解决压力
坐在公交车上天天跑招聘会，
知道自己还有多不成熟
习惯孤独

大四也是要上课的！

在大四课程表发下来时，你是不是为少之又少的课程安排欢呼雀跃：Yeah！这一年可以不用在教室打瞌睡，不用为作业挑灯夜战，不用在考试前夕抱着“临阵磨枪，不快也光”的坚定信念连熬几个通宵！

没错！到了大四，课程安排一般都要少于，不，是大大于前三年的课程，大学主要的专业课基本都在大三结束时已经修完，学校给大四安排的课程很少，一般只有一门或两门，而且都是比较容易学习的课程，主要是留给学生更多时间以便大家找工作、准备考研或办理留学。

大四的课程那么少，剩下的时间那么多，你该怎么办？

和同学在寝室天天“斗地主”，斗得昏天黑地？和“兄弟”日日聚餐喝得烂醉如泥？还是抓紧最后的时间谈一场风花雪月的爱情？你可以欺骗别人，但是你不能欺骗自己。

大四的你，不要以为一切都已经注定，一切都已经结束。在这一年里，你要做的事情还很多，你可以抓住的机会也还有很多。不管怎样你都要在最后的这一年里，抓紧时间努力学习，提高自己。

读读第六章《时间管理 一心多用》，你要在对以下几个问题保持高度警惕的同时，轻轻松松过完在大学里的最后一年，绝不手忙脚乱：

- ✓ 修完大四课程，顺利拿到学位证书；
- ✓ 分清优先顺序，以最好的状态完成留学准备及考研复习；
- ✓ 一心二用，又考研来又工作。

从分七步制作你的任务清单到面对各种事件时应用挖金块原则，从桌面整理到手机巧用，事无巨细，有条不紊，让乱作一团的大四生活远离而去，还你一个有条有理的美好回忆。

事关学位论文

你是不是幻想过无数次这样的场景？自己穿着肥大庄重的深色学士服，戴着四角平顶的学士帽，手拿卷成细筒的祝贺信，一脸自信地站在学校的标志性建筑前面，留下大学毕业前最有“历史”意义的一张照片。不过，你是否想过穿上那身“华服”前，你要完成一篇达到规定要求的毕业论文并在众目睽睽之下合格地完成答辩？

毫无疑问，大四前你没有写过学位论文，也许你连稍