

写给大学可爱的男生和女生

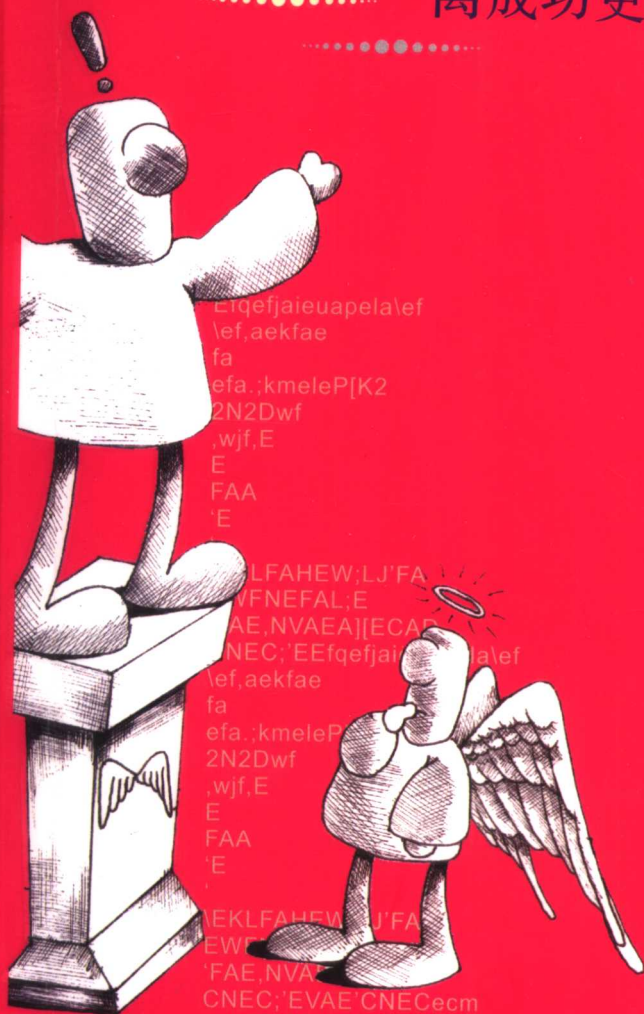
不管校园环境怎样，都需要调整好心态，积极主动去适应客观存在。要知道，任何的抱怨和不满只会让机会慢慢地离你而去。

教育励志专家隆重推荐

How to succeed in university

成功读大学

..... 离成功更近 离挫折愈远



.....

梁思影 陈健◎著

甘肃人民美术出版社

**How to succeed
in university**

成功读大学

写给大学可爱的男生和女生

梁思影 陈 健/著

图书在版编目(CIP)数据

成功读大学/梁思影,陈健著. —兰州:甘肃人民美术出版社, 2006. 7
ISBN 7-80588-545-1

I. 成... II. ①梁... ②陈... III. 大学生—学生生活 IV. G645. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第081514号

成功读大学

梁思影 陈 健 著

责任编辑: 刘铁巍 叶淑媛

封面设计: 马吉庆

出版发行: 甘肃人民美术出版社

地 址: (730000) 兰州市南滨河东路520号

电 话: 0931-8773224(编辑部) 0931-8773269(发行部)

E-mail: gsart@126.com

网 址: [Http://gsart.home.sunbo.net](http://gsart.home.sunbo.net)

印 刷: 兰州瑞昌印务有限责任公司

开 本: 880毫米×1230毫米 1/32

字 数: 148千

印 张: 9

印 数: 1-2,000册

版 次: 2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

书 号: ISBN 7-80588-545-1

定 价: 18.00元

(甘肃人民美术出版社图书若有破损、缺页可随时与本社发行部联系更换。)

版权所有 盗版必究

序 言

“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”

“明明德”，即懂得什么是伦理和道德，特别是修己立身的道德。“在亲民”，民者，百姓，也即亲爱人民，和谐关系。于学校则是广大老师和同学关系和谐。“止于至善”，就是要达到儒家伦理道德的至善境界——知荣耻。

“古之欲明明德于天下者，先治其国。欲治其国者，先齐其家。欲齐其家者，先修其身。欲修其身者，先正其心。欲正其心者，先诚其意。欲诚其意者，先致其知。致知在格物。”格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下，即是实现大学之道的具体步骤。

“格物”和“致知”都是认识伦理道德本质，心能转物，即同如来。“诚意”则不自欺，诚于中，形于外，故君子必慎其独也。“正心”则个人心态、欲望不发生偏差。

“修身”作为“格物、致知、诚意、正心”最终的目的，“齐家、治国、平天下”的起点，是大学之道的中心环节，只有个人修养达到至善，方能“为政”。“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本”。

然则，人非圣贤，安能无欲。君子贤其贤，而亲其亲；小人乐其利，而利其利。是君子喻于义，小人喻于利。大学生活，虽不能以君子小人论之，然大学生亦各有自己的价值观念、追求倾向，自不待言。因此，大学生活虽多具体事情，然事情亦因人而导。故因地制宜、因材施教，才能有我们想要的“明明德，亲民和至善”。

用《大学之道》的内容来明确我们写书的目的是非常合适



序
言



的。作为大学辅导员,从大学校园走出又回到大学校园工作,在身份与角色的转变之下所见所感良多。本书记载的六十七个小故事只是在大学校园里上演故事的一小部分,但是却反映了很多人在大学学习和生活的不同表现。虽然在工作中我们常常根据自身的体会和同学的表现来做好辅导员,引导同学成功读大学,但还是在每一年每一届的同学身上看到类似的各种生活画面,或努力或勤奋或追求或堕落或遗憾或不负责任等,有一些我们为之欣慰,有一些则让人扼腕叹息。我们不希望长久面对这些事情后而变得麻木,而是希望能够和即将上大学或正在读大学的同学分享工作之中所看到的一些故事以及内心的感受,不祈求让每个人都得到一丝的触动,权当参考之用。

大学毕业已经两年了,回想起大学的点点滴滴似乎历历在目,正是两年的努力和发展让我明白:是我的大学生活让我得到很多。在大学,遗憾是有的,但我觉得很少。如今写下这本书,希望每一个人都能在毕业离校之前能够让自己的大学生活遗憾更少,收获更多,生活更充实,以便在将来的工作中发挥自身的能力,散发自身的魅力,不断实现个人价值和人生目标。

弹指一挥间。不管是即将上大学抑或正在大学学习的学生,都会体会到时间的流动,不知不觉我们已是成年人了。成长所带来的不仅仅是成熟,更多的是压力和责任,明白自己的人生该怎么走,就要坚持不懈,努力奋斗,把握好自己才能把握好整个人生。

陈健 梁思影

2006年6月于厦园

目 录

自信面对一切足以战胜自卑

适应学校环境与退学之间的选择

调适生活压力才会快乐多一点

生活需要感恩的心

你需要和父母沟通

别让奖金伤了同学情谊

抓学习,积累成功的资本

通过交流学习他人的经验

学英语的困惑

别为逃课寻找任何借口

去实践,走在他人的前面

看看大学考证热

小心作弊恶习浸染你

抄袭论文,延缓你的成长和成功



经验是在生活中积累的

- 57 做学生干部的得与失
- 61 集体的力量大于个人
- 65 要将事情做好,请先虑周全
- 69 拉赞助的启发
- 73 学生干部与人际关系

多角度认识社会

- 79 提高自我防备意识,分清现实真假
- 82 入党,不要成为潮流
- 86 大学生的健康问题
- 89 别在潮流面前迷失自我
- 93 中西方节日的命运
- 97 社会调查需要去做吗
- 101 偏激不是解决问题的方法

宿舍生活,体会人际相处

- 107 宿舍环境是把双刃剑
- 110 宿舍相处哲学多
- 113 大学生租房问题多
- 117 学会独立,减少依赖
- 121 宿舍失窃与乱猜疑
- 125 放纵自己等于蹉跎青春
- 129 大学除了学习更要学做人



充分利用业余时间发展自我

- 135 兼职只是大学生活的一小部分
- 139 在兴趣的引导下实现自我能力的发展
- 143 生命在于运动
- 147 选择好讲座充实自己
- 151 好好利用图书馆
- 155 设计自己的旅游路线

日常行为处处反映出个人素质

- 161 高学历并不代表高素质
- 165 人文知识是大学的必修科目
- 169 大学生处处出口成“脏”吗
- 172 学会尊重他人
- 175 注意外在形象
- 178 守时观念表现一个人的人格魅力

爱情并不是大学的必修课

- 183 失恋了,给生命一个新的开始吧
- 187 爱情,不需要暧昧
- 190 在公共场合,让爱情保持最美的距离
- 193 恋爱挫折,学会去解决

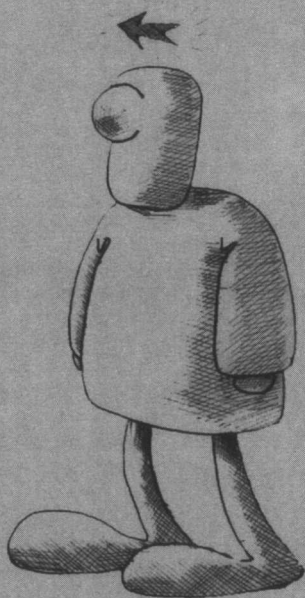
有准备才有成功的机会

- 199 继续深造与就业并不矛盾



203	毕业意味着一切“从”新开始
207	自信面对成功之前的磨炼
211	正确定位自己,转变就业观念
215	面试技巧知多少
219	别因就业影响了同学之间的感情
223	看清事实,切忌上当
227	招聘会,如何投简历
231	毕业生逃课为找工作
234	做人诚信为先
237	传销和直销的区别
241	就业不止考公务员一条路
245	人生需要多少次跳槽
家庭是个人发展的坚实后盾	
251	家庭贫困一时,身体健康一世
255	走好助学贷款这条为贫困生开设的绿色通道
259	大学生消费白领化
263	上大学是为了读书而不是为了享受
送给大学可爱的女生和男生	
269	写给女生
273	写给男生

以良好的心态积极面对生活



不管校园环境怎样,都需要调整好心态,积极主动去适应客观存在。要知道,任何的抱怨和不满只会让机会慢慢地离你而去。

自信面对一切足以战胜自卑

很多时候我们因为外在的缺陷而自卑，很多时候我们的自信正躲藏在自卑的阴影里。别过分在乎自己的缺点，上天对每个人都公平。



以良好的心态积极面对生活

其实每个人都有对自己不满意的地方，甚至还有不能忍受别人提起的自卑。正因为自卑作怪，别人的言语和眼光使很多人时常纠缠在一些困境中，走不出来。

杰是大学二年级的学生，我和他的交谈是在电话中进行的。对杰来说，这样的交谈方式是最安全的。不怕别人认出自己、出卖自己，更不用担心别人会戳伤自己的痛处。有距离的交谈让杰毫无顾忌地倾诉自己所有的压抑。

“你知道我多大吗？比起其他同学，我年纪偏大，当别人问我年龄的时候，我觉得自己很受伤，我讨厌那些人。”杰愤怒地诉说压在心底的隐痛。

“因为我的年龄比同学大，我还有白头发，看起来让人觉得很老。我很怕和人交往，和女孩子说话说不了几句就口吃。现在班里换届选举，我很想团结大家搞好班集体，但是想到自己的样子，就没勇



气去竞选班干部。你知道吗,我不想一上台,因为口吃而被人取笑。在别人眼里,我的性格很怪异。没人会喜欢我,我是个没能力的人。”

“那你不得现在和我说话说得挺好的吗?”

“只要不面对面,我就不怕,也不会出现口吃,而且你也不知道我是谁,我不怕你取笑我、挖苦我。在身边我找不到可以说话、可以信任的朋友,他们随时随地都会刺痛我的伤疤。”杰很痛快地说出自己的痛苦,我也能感受到他自卑的心态,因为某一缺陷而对自己全盘否定,觉得自己一无是处。

“你的年龄比你的同学大很多,也许这正是你最介意别人提起的话题,但是年龄不是问题,并不能说明你的能力就比别人差。不就比他们大几岁嘛。”

“以前读书的时候同学经常取笑我,从小到大,我觉得自己很没用,很讨厌和别人一起玩,更讨厌别人有意无意取笑我的白头发,取笑我的年龄。”

“你是不是太过敏感这个问题,反而忽视了自身具有的优点?”

“在班里,应该说我的计算机水平比他们都好,我还自学了一些实用性很强的软件,他们有什么问题只要找我,我都能解决。”

“这就是你的长处,你的优点。怎么可以说你是最差的!你这样看你自己的话,最棒的优点也会被忽略。如果一个人老是盯着自己的缺点,对自身的学习和发展没有一点好处。”

.....

和杰聊了整整三个钟头,感受到了他的自卑和苦闷,感受到了他对人生的消极和无奈。我和杰交流了一些看法,希望他能走出心理阴影,快乐地面对生活。

一个月后,杰又打来电话,告诉我他没有参加班干部竞选,最终选择放弃。但是现在的他想把更多的时间放在自己的专长上,

多学点电脑软件,朝自己的兴趣方向去发展。听到杰的计划,我同样感到欣慰,虽然他放弃了竞选班干的想法,但是他慢慢认识到自身存在的价值,找到了应该说更合适自己的目标。

每个人的自卑不是无缘无故的,心理学中提到一个很重要的观点就是成长的环境往往是性格形成的重要因素之一。杰因为上学太晚这一外在的缺陷,让他的成长环境多了一份嘲笑和挖苦,多了一份烦恼和自卑,也正是由于他不断积压的自卑感导致了他对自我能力的不自信。这种心态一直伴随着他来到大学。杰苦苦纠缠在自己的缺陷中,自卑的情绪蒙住了自身的优点,比如细心、乐于助人、计算机操作能力强等。其实,自卑心重的同学,每个大学比比皆是。一些同学由于自身某部分缺陷,比如长得丑,个子矮小,身材肥胖,说话口吃等等,变得特别敏感,特别不容侵犯,无论是说话、做事,还是与他人相处,盯住和提防着他人对自身缺点的疑虑;一些同学老是担心自己会被他人瞧不起,在这种心态的驱使下慢慢减少与老师、同学的交流,甚至孤立、封闭自己,进而无法客观评价自己,不敢表现自己能力;还有一些同学特别固执自身的缺陷,感叹上天的不公平。不论如何,这些同学鼓不起大胆走出自卑阴影的勇气。

“人无完人”。在这个社会,每个人都有自身的弱点,只是很多人不愿表露甚至害怕他人嘲笑自己,慢慢又发展为自卑。实际上我们越死死抓住自己的缺陷不放,潜意识也会越在意它,弱点甚至发展成为阻碍自身综合能力发展的敌人。面对爹妈给的外貌或者自身无法选择的缺陷,选择正视或者躲避,结果往往都会改变一个人的命运,正所谓“态度决定一切”。对于一个刚上大学校门的大学生来说,离开了以前的生活环境,大学的一切都是全



以良好的心态积极面对生活



新的,没人会过问你的“过去”,这正好给自己一种全新的空间,这个时候应该放开自己的一些想法和顾虑,积极投入到大学校园里开始新的生活。任何自暴自弃的做法不仅于事无补,反而无形中会加重胆小、多疑、优柔寡断、不善社交、应变能力较弱等性格弱点,带来自身更大的自卑感。

大学给人提供的是一种发挥自身才干的环境和舞台。在这种条件下,需要每个人积极、主动去培养和锻炼自己的综合能力和心态。谁能在大学这种相对宽松的环境下抓住一些适合自己特点的机会,谁就能在大学得到相对充分的锻炼和发展,同时也就意味着在以后的生活中面对挑战和困难的时候容易平衡心态,较好地解决问题。

人的自卑心理有时是来源于心理上的一种消极自我暗示,有了这种消极自我暗示,就会抑制自信心,增加心理紧张。这个时候,我们需要做的是好好认识自己,取长补短,让自身的优点成为自身魅力所在,而你的魅力也将会成为别人欣赏你最重要的地方。大胆地走出内心的自卑阴影,不管是成功还是失败,首先要敢于踏出第一步,敢于挑战自己的缺陷和别人的眼光,只需一步,就能很快走出自卑的过去。用行动去挑战自卑,往往让人很痛苦,但这是最有效的办法,没有人会同情自己,唯有自己才能解救自己,因此每个人面对的最大敌人不是别人,而是自己,战胜自己内心自卑的时候你才是真正的胜利者。

适应学校环境与退学之间的选择

到了新学校,就到了一个新的客观环境。既然是客观环境,我们无法改变只能学会适应。如果一味抱怨而自暴自弃的话,最终吃亏的只有自己,因此要明白,过去已经成为历史,它并不意味着未来。



以良好的心态积极面对生活

在大学,很多人对自己的学校都存在这个不满,那个抱怨,认为学校管理保守,制度过于落伍,老师没水平,教学设备陈旧,资源缺乏等等。特别是一些新生,带着美好的梦想踏进大学校园时,表现出极大的失望和失落,感觉想象中的大学不应该是这样。

峰是大学新生,看到大学校门时就彻底失望了,产生了退学复读的念头。经过一段时间的考虑,向学校提出退学申请。

“你退学是因为专业不好,学校不好,还是因为其他原因?”

“我觉得自己很不喜欢这个专业,如果复读,只要发挥正常,可以考上更好的学校。在这里我很不开心。”

“那你有没联系好复读的学校?父母支持你的做法吗?”

“我相信父母能够支持我的决定。”



“你有没想过复读的一切结果？”

“我想了很长时间才做出的决定，如果我不去尝试的话，将来一定会后悔的。我相信只要努力过，不管什么结果都会接受的。”

“既然你已经决定了，我尊重你的想法，也希望你在明年的考试中能够发挥正常，考上理想的学校。”

就这样，在开学不到一个星期，峰离开了学校，带着坚定的信念回家复读了。

作为老师，当然会尊重学生做出的任何决定，但是也会尽量使有退学念头的同学调整自己的情绪和心态，以更好的姿态加入到大学生的生活。毕竟作为学生，经历的事情少，掌握的情况不多，考虑问题的角度比较片面，分析问题不够全面和现实，因此可能由于一些情绪影响而做出比较冲动的决定。

在高考之前，特别是报考志愿的时候，每一个人都期待自己能考上理想的大学，能在那些大学读书是一件开心和骄傲的事情。但是对于一些考得不很理想的同学来说，多多少少都会失落，自己努力了那么久考上的大学不像理想中那么好，心里感到失望的同时觉得很不甘心。特别是看到学校的设备和条件不是很理想，更想回去复读，觉得再拼搏一年，最差也不会再考这种学校了。当然，复读不是一件坏事，只是有些问题我们需要考虑清楚，在深思熟虑的基础上坚定自己的想法，才能做出比较适合自身发展的选择。

潜力。看看自己的实力，正常发挥的话上哪条线，假如这次高考不理想是因为一时发挥不好，那么可以考虑复读这条路；否则就要慎重考虑复读的必要性。