

· 当代大学生成长必读 ·



经过大学四年，你会从思考中确立自我，从学习中寻求真理，从独立中体验自主，从计划中把握时间，从交友中品味成熟，从实践中赢得价值，从兴趣中攫取快乐，从追求中获得力量。

——前微软副总裁 李开复博士[美]

大学时期 要做的 50件事

陈衷 佳帆 主编

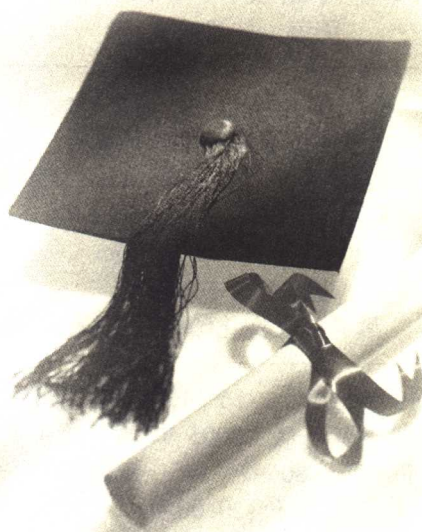


哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

· 当代大学生成长必读 ·

大学时期 要做的 50件事

陈 衷 佳 帆 主 编



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

大学时期要做的 50 件事 / 陈衷, 佳帆主编. - 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2005. 10

ISBN 7 - 80699 - 545 - 5

I. 大... II. ①陈... ②佳... III. 大学生 - 大学生活
IV. G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 093256 号

责任编辑:关力 邢万军

装帧设计:李尘工作室

大学时期要做的 50 件事

陈衷 佳帆 主编

哈 尔 滨 出 版 社

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码:150040 电话:0451 - 82159787

E-mail:hrbcbs @ yeah. net

网址:www. hrbcbs. com

全国新华书店发行

黑龙江省文化印刷厂印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 15 字数 210 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80699 - 545 - 5/G · 83

定价:20.00 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451 - 82129292

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所

大学生生活中，最有意义的收获不是学会了某个具体的化学原理或者物理定律，也不是获得了令人兴奋的奖学金或者是师生的赞誉。在这段人生最美好而又最易逝的时光里，最有意义的收获是学习到了“方法”——那些思考的方法、学习的方法、为人处世的方法、生存发展的方法，那些被我们称为“成长的方法”。

愿每一个完成学业、挥手告别大学时光的人，都能够迈出步入社会的第一步的时候，微笑着对自己说：我已经用心采摘了大学生生活中最有意义的收获，我已经做好了面对人生风雨的准备，我能行！





但求青春无悔

(序)

“曾经年少爱追梦，一心只想往前飞”，真的飞到大学里，才发现梦并不像我们想得那么美。

大学不是天堂，不是温室，也不是游乐场，当然更不是地狱、不是油锅也不是苦情戏。十几年寒窗苦读考的就是继续深造的机会，你的身份还是学生，你的任务还是学习，没有什么了不起。在开始这本书之前，我们想告诉你一个真实的大学。

我们是曾经经历过大学生活并且已经走出象牙塔的过来人，我们曾经在大学里笑过、哭过、幸福过、受挫过；我们逃过课、挂过科、包过宿、醉过酒……当我们重温那段时光，有很多骄傲也有很多遗憾，可能这就是生活吧。而如今，你们也即将面对、正在面对或者像我们这样在时常追忆往昔。

很欣赏美国教育家 B. F. Skinner 的名言：“如果我们将学过的东西忘得一干二净时，最后剩下的东西就是教育的本质了”，这就是大学的教育。再也没有人去强迫你学习，再也没有人安排你去上晚自习，没有人在早晨催命似地喊你起床，也没有人在你记不下来笔记的时候慢下来耐心地等你……但是一个学期十几门课的考试还要继续，一篇三五千字的论文还要继续，各种等级证书、能力证书还要继

大学时期要做的 50 件事

续,暗恋的女孩以前程为由拒绝你还要继续,不过这次不是担心她的前程,而是担心你有没有前程……

有人曾说过这样一句话:一个人在大学阶段若培养起了自主学习的兴趣和能力,找到了真正吸引自己的学科方向和问题领域,那么,他的大学教育可以说是出色地完成了。希望是无限的,就看你能在多大程度上相信自己。“大学是一个实验的平台。在这个平台上,我们应当学会锻炼自己的协调能力。以一种比较适时适度的心态去应对一切,让我们年轻的资本不断增值。”新东方徐小平老师说,“大学教育只是给你一种眼光,而绝不能保证你将来做什么。我们很难预测机遇,我们惟一能做的是提高自身的能力和素质,去增加把握机遇的机会和可能。”我们不能也无法要求这个社会 and 周围的环境适应我们,但我们可以改变一些东西让自己去适应这个社会 and 周围的环境。

大学里要学的东西很多:知识、技能、本领,但更重要的是学会生存、学会做人。在象牙塔里的日子,我们应该好好地珍惜所拥有的,追求想拥有的。因为大学里你是完全自由的,甚至自由到你会担心自己这样没人管到底行不行。没进大学之前,曾经不理解为什么很多在高中学习非常好的人,到了大学里学业却荒废了。后来上了大学才明白,人真的是有惰性的。尤其是在没有计划的时候,很容易就把时间和机会错过去了。好多毕了业的人,回过头来都会感叹,仿佛这四年就在浑浑噩噩中过去了,根本不知道自己学了什么。他们也许不会把后悔的话挂在嘴边,但是如果世间真的有卖后悔药的,他们一定会去抢着买,以便让自己的大学重来一次。

大学期间,每个人都需要面对与以往高中时期截然不同的生活和学习方式。因此,我们总结出了这 50 件大学时期要做的事,希望能够帮助你建立自己的人生规划,使你尽快地适应大学的生活,并早日实现由一个忙碌的、青涩的、被动的、为分数读书的、被家庭保护着的

中学毕业生，转化成一名对什么都可以拥有自信和渴望，有潜力、有思想、有价值、有前途的中国未来的主人翁。

这 50 件事包括生活、学习、娱乐、成长、处事等各个方面，相对完整。当然，我们不过是以自己的经验提供一个通用模板供你参考，每个人都可以按自己的意愿来规划这宝贵的四年时光，你完全可以拿起笔来，结合自己的情况写下大学时期要做的 50 件事。最重要的是，你要学会思考什么才是人生中最重要的事，并且在这四年中努力付诸行动去完成它。你要脚踏实地，心态平和，力所能及地想清楚自己想做什么，然后一步一个脚印去做。

最后，让我们用前辈们最敬仰的英雄保尔·柯察金的经典名言来共勉：“一个人的生命应当这样度过：当他回首往事时，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧。”

2005 年 8 月于北京

但求青春无悔(序)	(1)
1 作好自己的职业规划	(1)
2 许下一个愿望,毕业时检验它是否实现	(6)
3 培养生活自理能力	(11)
4 掌握为人处事的学问	(14)
5 与同寝室的同学和睦相处	(19)
6 自主学习,无师自通	(24)
7 与大家公认的优秀学生交往	(28)
8 和一位教授结下忘年之交	(33)
9 做一次青年志愿者	(37)
10 无偿献一次血	(40)
11 参加一个社团	(44)
12 作一次社会调查	(51)
13 结交志同道合、友谊维系一生的朋友	(55)
14 学好一门外语	(59)
15 明确自己的真正兴趣所在	(63)
16 学会独处,学会宽容	(69)
17 学会独立思考,不要人云亦云	(74)
18 培养一项业余爱好	(78)
19 做一件充满挑战的事	(81)
20 至少有一次成为众人的焦点	(85)
21 为了父母要好好学习	(89)
22 假期留校打一份工,锻炼生存能力	(95)
23 学好自己的专业	(100)
24 认认真真地谈一次恋爱	(104)
25 帮助老师和同学做力所能及的事	(112)

26 经常给父母打电话或写信	(117)
27 准备一两个笔记本,记录你无法诉说的心里话	(122)
28 用贫困生的标准生活 10 天	(126)
29 尝试做一次小生意,检验自己的财商	(131)
30 做一份和专业相关的兼职	(135)
31 做一次家教,锻炼与生人接触的能力	(139)
32 担任一次大型活动的组织者	(143)
33 尝试一次艰苦环境下的生存体验	(147)
34 给同学过生日或与同学一起过自己的生日	(151)
35 为父母做一件令他们高兴的事	(155)
36 读几本好书	(161)
37 到名山大川或海滨湖畔游历	(167)
38 扎扎实实地写一篇论文,培养严谨做事的习惯	(171)
39 骑车在所上学的城市到处游历	(175)
40 感受异校的风情	(180)
41 培养独立自主精神,做自己的主人	(185)
42 注意聆听,学会沟通	(189)
43 多看与所学专业相关的杂志,了解本学科的前沿动态 ..	(193)
44 了解学校的历史与名人	(197)
45 学会掌管财务,积累理财经验	(201)
46 观看文艺演出,如电影、话剧、京剧、音乐会等	(207)
47 与家庭条件比自己差的同学交往	(210)
48 做一件令老师和同学都感到意外的事情	(213)
49 为自己留下一组校园回忆	(217)
50 毕业前要做的事	(221)

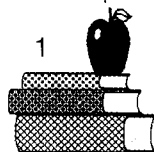
作好自己的职业规划

又是一个金秋九月，多少向往，不尽企盼，往昔拼搏的汗水已悄然消逝，胜利的欢呼犹在耳畔，我们挥手告别昨日荣誉，怀揣着五彩斑斓的梦，从全国各地齐聚在美丽的大学校园。“寒窗数载灯摇曳，梅香安绽雪后晴”，当我们漫步在校园林阴道上，就已意识到高中时代结束了，生活又迈向了一个新的起点。

大学是人生的关键阶段。进入大学，我们一生中第一次放下高考的重担，开始追逐自己的理想、兴趣；第一次离开家庭生活，参与到团体和社会之中；第一次可以有机会在学习理论的同时亲身实践；第一次脱离被动、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。

进入大学以前，在父母臂弯呵护下的我们很难有自己的想法和意愿，我们的思想往往被父母、老师强迫灌输，对于这些我们只能无奈地接受，未来在我们心目中只是一种虚无而缥缈的概念。

离开父母后，我们开始独立，不只是生活上的独立，更重要的是思想上脱离了父母的管束，在理想的天空下任意驰骋，命运把握在我们自己手中。





“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”。高中时代我们只知道学习，对于自己的志趣方向并没有一个明确的把握。懵懂之间我们进了大学，也许父母替我们选择的大学和专业，我们起初并没有兴趣，可是学着学着，我们发现了其中的乐趣所在并迷恋其中；同样，自己感兴趣的专业，在自己进入后才发现一切并不是想像中的那般美好。这时，脱离父母羽翼呵护的我们需要规划属于自己的那一片天空。

大学期间，有一些学生放任自己、虚度光阴，还有一些学生始终也找不到正确的学习方向。当他们被第一次补考通知唤醒时，当他们收到第一封来自招聘企业的婉拒信时，才惊讶地发现，自己的前途是那么渺茫，一切努力似乎都为时已晚……

是的，踏进象牙塔之前，我们清楚地了解自己的兴趣和爱好吗？我们了解自己的缺点和优点吗？我们仔细思考过自己所学的专业和自己未来要从事的职业吗？我们能给自己一个恰当的定位吗？我们能合理地安排自己的大学生活吗？答案基本上是否定的。大学时光是美好而又短暂的，时光在不知不觉中就过去了，等到我们踏上社会的时候，才发现错过了许多大学的美好时光，那是一件多么遗憾的事。我们的大学生涯需要规划，我们的人生更需要规划，我们不能每天生活在茫然而又没有目标的生活中。我们应该对大学生涯和人生有一个全面而又详尽的规划，才能将自己的志趣和要从事的工作良好地结合起来，才会在将来的工作中得到一种满足感，而不是把工作作为一个沉重的负担。许多同学直到大四才开始为自己毕业后的工作奔波和准备，其实在大一的时候就应该及早作一个规划。

脱了线的风筝飞得不会高，同样，没有规划的人生不会走得很远！作好我们的大学生涯的规划，最重要的就是合理地安排好时间的分配。在学习、专业、人际关系、情感、健康、休闲、自我成长、社会工作和兼职等方面的精力应有一个具体而又科学的分配。这样你会清楚地了解自己的短处和长处所在，从而让我们以一个更加良好的心态和精神面貌去度过大学生活的每一天。

大学四年光阴荏苒，我们不能让它给我们留下的除了记忆就是遗憾。那么，拿出一点时间来作我们的职业规划。让我们在苦心经营和不断努力下，给大学生活画上一个完美的句号。

提示

大学四年的人生职业规划

1. 一年级目标

初步了解职业，提高人际沟通能力。主要内容有：

和师哥师姐们进行交流，询问就业情况；

参加学校活动，增加人际沟通技巧；

学习计算机知识，辅助自己的学习。

2. 二年级目标

提高基本素质。主要的内容有：

通过参加学生会或社团等组织，锻炼自己的各种能力，同时检验自己的知识技能；

尝试兼职、社会实践活动，并具有坚持性；

提高自己的责任感、主动性和受挫能力；

英语口语能力增强，计算机应用能力增强。

3. 三年级目标

提高求职技能，搜集公司信息。主要的内容有：

撰写专业学术文章，提出自己的见解；

参加与专业有关的暑期工作，和同学交流求职工作心得体会；

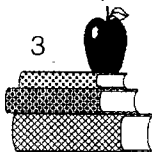
学习写简历、求职信；

了解搜集工作信息的渠道，并积极尝试。

4. 四年级目标

工作申请，成功就业。主要的内容有：

对前三年的准备作一个总结。





开始毕业后工作的申请,积极参加招聘活动,在实践中检验自己的积累和准备。预习或模拟面试、参加面试等。

积极利用学校提供的条件,了解就业指导中心提供的用人单位资料信息、强化求职技巧、进行面试训练,尽可能地在作出较为充分准备的情况下进行施展演练。

大学故事

在修正中规划未来

林浩是水电学院01级学生。回首自己大学四年的经历,已经成功签约到博世汽车无锡分公司的他,对生涯规划的重要性有着很深的体会。

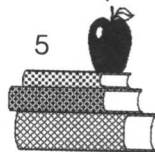
进入大学后,从小个性比较独立的林浩,想方设法积极锻炼自己:参加各种学生社团,竞选学生干部……大一下学期,林浩又开始思考自己人生价值问题:自己最看重的是什么?自己的道路应该怎样走?

大二下学期,林浩选修了“生涯发展”辅导课。在课堂上,他学会了经过分析思考之后再进一步进行生涯规划的方法。在明晰了自己应该根据性格、兴趣、个人经历等方面的具体情况来规划职业生涯道路之后,他又产生了一些新的困惑:自己现在所认识到的自我是真实的吗?自己的发展道路是正确的吗?经过一年的思索,他发现自己对经济和管理更感兴趣。大三下学期,他第一次对自己进行了生涯规划,开始着手准备考经济管理方面的研究生。

然而此后不久,他从《图穷对话录》《骑驴找马》两本书中得到启发,同时考虑到家庭经济情况,再次修正了自己的生涯规划,作出另外一个他认为更理性的选择:就业工作。升入大四前的暑期,他开始了求职生涯。起初,林浩想在管理咨询公司谋个职位,但毕竟专业不对口,求职过程中没有太多亮点。在和师兄们交流后,林浩认识到:即

使是想做管理工作,工科的背景也不能丢。

此前,他曾去北京电力公司实习,这次经历让他明确了一点:自己不太适合国企。考虑到自己英语比较好,去外企应该是更好的选择;但与水利水电专业相关的企业却大多是国企。经过一段时间考虑之后,他决定放弃这个行业。最后,在没有专业知识的情况下,他还是拿到了博世汽车柴油系统一家无锡分公司的 offer。那里人性化的管理和国际化的工作环境都是他向往的,而做技术型销售工程师还需要学习内燃机的知识,这对他来说虽然又是一个挑战,但有了明确的职业生涯目标的指引,林浩勇敢地接受了挑战。





第 2 件事

许下一个愿望,毕业时检验它是否实现

进入大学的时候,每个人都可能怀揣一个梦想和愿望:

考进北京电影学院的女同学都想成为赵薇,男同学都想成为陈坤;

考进北京外语学院的同学都想成为何炅;

考进复旦大学的都想成为陈天桥;

.....

然而,有追求有梦想有愿望,像他们那样出类拔萃、有一番作为的毕竟是少数。

也有一些同学没有过高的奢望,有的只是朴素而真挚的想法:

家境艰难的同学的愿望是大学期间不要家里一分钱,完全靠自己打工完成学业;

与自己心仪已久的高中同学共谱恋曲;

做2008年奥运会青年志愿者;

想积累社会经验的同学的愿望是能在大学期间获得兼职的机会,锻炼自己的能力;

.....

人在不同的时期都会对自己的未来产生美好的向往，我们称之为愿望，而愿望的实现则是比惊喜更能让人获得满足感的事情。布尔韦尔·科顿曾说“心头没有愿望，等于地上没有空气”，所以我们常用“心想事成”来表达我们对他人最良好的祝愿。

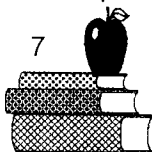
我们每个人在进入大学的时候都会为自己进行人生的第一次生涯规划，这时候的所谓“规划”，确切的说只是一种美好的愿望，因为它更多的是建立在感性而非理性分析的基础上，但是那种强烈的方向感带来的心理作用，却能成为我们日后坚持不懈的最大动力。

愿望很好许，关键是看能否实现和怎样实现。许多人进校的时候热血沸腾，信誓旦旦，后来抵制不住缠绕在身边的形形色色的诱惑，很快便把它抛到九霄云外去了。待到毕业的时候，才觉得大学四年不堪回首，愿望早已随着岁月化成泡影，追悔已枉然。还有的人对自己的愿望十分执著，可谓锲而不舍，但是直到毕业愿望也没有实现，不禁心灰意冷。他没有想到自己的愿望距离现实太过遥远，仅凭自己的主观努力尚且不够，还需要那么一点机缘，还需要那么一点运气。然而，一分耕耘，一分收获。只要有过愿望，并为它努力过，通常会得到理想的结果。即使是愿望最终没有实现，你也能够心安理得，你也能无怨无悔，毕竟你曾经为它付出过。

不怕自己的愿望不能实现，不怕自己的愿望没有实现，怕的是自己根本就没有任何愿望，更可怕的是不知道自己到底要什么，浑浑噩噩地虚度了大学四年的美好时光。

同学，请在进入大学的第一个学期，在心底许下一个心愿，因为美好的愿望，只有挂在心底，才不会时过境迁，才会永远飘扬……

同学，请你在即将毕业的那个学期，回顾自己所走过的路，检验当初走进大学校园时许下的愿望，那时你会在心底里感受到……





提示

像种下一棵树一样种下你的愿望

1. 把你的愿望写在一张纸上，把它装在一个信封里，外面罩上塑料袋，然后找一棵标志明显的大树，将它埋在树下的泥土里。默默地在心里默念着自己的愿望，并希望它能够得以实现。待到毕业的时候，再将它取出来，检验自己当初的愿望是否实现了。

2. 把自己的愿望写下来，交给爸爸或者妈妈，让他们知道自己的真实想法，请他们监督自己来完成。虽然有些难为情，但总比许下愿望后不了了之强。

3. 和最要好的朋友一起，许下一个共同的愿望，两个人互相监督，互相促进，互相帮助。如果一个人的愿望实现了，另一个要为他高兴；如果两个人共同实现了同一个愿望，那将是人生的一大乐事。

能实现的叫愿望，无法实现的叫幻想

1. 结合自己的条件和特点提出对自己的期待和愿望，不能好高务远，不能虚无缥缈，不能不着边际。

2. 提出了愿望之后要尽力去实现它，考虑实现的步骤和进度，常常将对愿望的美好憧憬和实现愿望的幸福内化为自己的积极情绪体验。

3. 不能让现实的无奈影响了愿望的实现过程。正因为存在不完美，才需要我们去不断追求完美，无论如何尽力才是最重要的。

大学故事

青葱年华

十年寒窗终于换来了今天的大学生活。于是它自然而然地承载