

AXUEZHILÜ

G645.5

 南京大学出版社

G645.5
85

大学之旅

DAXUEZHILÜ

主 编

樊增荣 于慧敏

钱 钟 方文晖



南京大学出版社

81/64

图书在版编目(CIP)数据

大学之旅 / 樊增荣等主编. —南京: 南京大学出版社,
2005. 8

ISBN 7 - 305 - 04522 - 5

I. 大... II. 樊... III. 大学生—学生生活—
IV. G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 085888 号

书 名 大学之旅

主 编 樊增荣 于慧敏 钱 钟 方文晖

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093

发行电话 025 - 83596923 025 - 83592317 传真 025 - 83328362

网 址 <http://press.nju.edu.cn>

电子邮件 nupress1@public1.ptt.js.cn
sales@press.nju.edu.cn(销售部)

印 刷 南京大众新科技印刷有限公司

开 本 880×1 230 1/32 印张 10.375 字数 304 千

版 次 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—20 000

ISBN 7 - 305 - 04522 - 5/G · 890

定 价 12.00 元

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

《大学之旅》编委会

顾 问 (按姓氏笔画排列)

王晓锋 刘 波 陈章龙

芮鸿岩 郑大俊 徐泽华

主 编 樊增荣 于慧敏 钱 钟

方文晖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于慧敏 马 援 王 强

方文晖 刘鸿健 张海军

李 莉 陆国宾 陈岩松

周 晓 姜雨华 钱 钟

钱贵江 翟天灵 樊增荣

序 言

大学,对于无数莘莘学子是一个熠熠生辉的字眼,一个令人魂牵梦萦的地方。一旦顺利通过高考,跨进大学校门,青年人往往沉浸在激动和兴奋之中,此时,很多同学对即将开始的大学生活充满神秘感,对自己的前途和未来满怀着美好的憧憬。毫无疑问,绝大多数学生都能圆满完成大学学业、顺利走上工作岗位,为祖国建设建功立业。大学是政界领袖、经济精英、科学巨擘、文化大师和各行各业建设人才的摇篮,代代英才多是经由了大学的培养和熏陶,奠定了扎实的基础,而后在各自领域里崭露头角,出类拔萃的。然而,毋庸讳言,会有人在经历了考入大学的喜悦之后,没能在大学里继续这份快乐。从中学生到大学生,这一角色的转变包含了太多的内涵,使不少大学生深感迷惘。一些大学生发现自己在大学里沦为异乡人,漂泊的心灵穿梭于信念迷惘天空,找不到重新起航的方向。他们或是跟不上大学里的学习节奏,或是无法适应远离家乡、远离父母的生活,或是不能调整好自己的心理状态,在大学里磕磕绊绊、举步维艰。也会有人在大学期间碰到财物被盗或是人身伤

害等令人沮丧的事情。更有少数人,不能很好地把握自己,走上了违法犯罪的道路。前些年,大学生硫酸泼熊事件在社会上引起轩然大波,大学马晓明杀害亲人被劝退和马家爵事件的惨案更是令人震惊和痛心。这些学生不仅毁了自己的前程,也浇灭了父母的期盼和祖国人民对其的希望。

2004 年中共中央国务院下发了《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》,这是新时期加强和改进大学生思想政治教育的一个行动纲领,21 世纪知识经济迅猛发展,科技进步日新月异,国际间竞争日趋激烈,其最根本的竞争是人才的竞争。新世纪对大学人才的培养提出了更高的要求,大学生既应具有宽厚广博的专业知识、创新精神与能力,又必须具有坚定的理想信念、正确的伦理道德价值观,具有对社会强烈的使命感和责任感,要“学会求知、学会做事、学会共处、学会做人”。大学生是十分宝贵的人才资源,是民族的希望,是祖国的未来。全面提高他们的素质,把他们培养成中国特色社会主义事业的建设者和接班人,对于全面实施科教兴国和人才强国战略,确保我国在激烈的国际竞争中立于不败之地,确保实现全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化的宏伟目标,确保中国特色社会主义事业兴旺发达、后继有人,具有重大而深远的战略意义。

正是基于上述原因,江苏省教育厅组织南京大学、东南大学、南京师范大学、河海大学、南京理工大学、扬州大学等高校从事学生教育管理的同志编写了《大学之旅》这本书。本书以问答的形式,解答了大学期间可能遇到的各种问题。

时间上贯穿进入大学到毕业离校整个大学期间,内容上覆盖理想信念、学习、生活、考试、安全、法纪、情感、就业等方面。书中还选编了一些典型案例,并附录了《普通高等学校学生管理规定》等四个规章。它告诉你大学生活应当如何开始,青年学生应该具有怎样的人生观、价值观,大学生活中需要注意哪些问题,遇到困难如何求助,如何注意自己的健康和安全;告诉你如何全面提高自己的素质,应当怎样进行大学的学习,应当如何考试、考研、申请留学;告诉你如何与人交往,必须遵守哪些纪律,违纪会受到什么样的处分。相信这本书能够给大学生以比较全面的指导。

大学是风雨人生中一段更需要付出的历程,跋涉者用坚定的步伐继续追寻着理想和信念的翅膀;大学是如花岁月中一曲最为美妙的乐章,表演者以饱满的激情不断演绎着青春和智慧的光芒。希望这本书成为大学生入学的第一个朋友,第一位教师,希望它能给大学生带来更多的启迪和帮助,能够帮助大学生减少失望、避免失败,陪伴大学生度过

序
言

王祇泰

目 录

第一篇 精神家园

第一章 大学之道

1. 大一新生如何迈好大学生生活第一步? 3
2. 大学与中学生活的区别是什么? 5
3. 大学新生如何主动适应当代社会? 6

第二章 志存高远

4. 为什么说远大志向对大学生尤其重要?
..... 16
5. 如何正确认识志向与现实的关系? 17
6. 大学生为什么要增强社会责任感? 18
7. 加入中国共产党的基本条件和程序如何?
..... 20

第三章 修身养性

8. 大学生为什么必须重视道德修养? 23
9. 为什么说修身养性是大学生未来发展的
重要条件? 25
10. 大学生应如何加强自身修养? 26

第二篇 学习方略

第一章 专业学习

11. 怎样正确认识大学专业课与公共课的关系? 31
12. 大学里课堂学习重要吗? 32
13. 如何科学地利用图书馆和其他信息资源?
..... 32
14. 怎样写论文? 34
15. 大学里自修的意义何在? 35
16. 怎样看待专业知识的学习与实践的关系?
..... 36

第二章 网络知识学习

17. 网络知识学习的重要性何在? 38
18. 网络知识学习包括哪些内容? 39
19. 网络知识学习的途径有哪些? 39
20. 如何利用门户网站搜索自己需要的信息?
..... 41
21. 网络知识学习的优点和缺点是什么呢?
..... 41
22. 应该如何看待大学生迷恋网络的问题?
..... 42
23. 面对网络犯罪我们能做些什么? 43

第三章 正确对待考试

24. 大学生应该如何看待考试? 45
25. 大学考试跟中学考试有哪些不同? 46
26. 如何看待考试成绩? 47
27. 如何看待作弊行为? 48

28. 如何避免考试焦虑,在考试中取得好成绩?	49
-------------------------	----

第四章 资格考试

29. 大学有哪些主要的资格考试?	50
30. 四、六级考试包括哪些基本题型?	50
31. 什么是剑桥商务英语? 剑桥商务英语证书有什么意义?	51
32. 什么是托业考试(TOEIC)? 适合什么样的人参加?	53
33. 什么是翻译资格考试? 什么是全国外语翻译证书?	54
34. 什么是全国计算机等级考试?	54
35. 全国计算机等级考试的考试时间怎么安排的?	55
36. 国家公务员考试主要招生对象是什么? 有哪些考试内容?	56

第五章 升学、留学

37. 如何得到各高校各个专业的考研信息及相关资料?	58
38. 大专毕业生能否报考硕士研究生?	58
39. 研究生报考类别有哪几类? 怎样选择?	58
40. 研究生考试复试如何安排?	59
41. 出国读研究生(硕士/博士)必须参加哪些考试?	59
42. 什么是托福考试(TOEFL)?	60
43. 什么是 GRE (Graduate Record Exam) 考试?	60
44. 什么是 GMAT?	61

45. 什么是 LSAT?	61
46. TOEFL、GRE 考试的有效期限是指从何时 到何时?	62
47. 什么是雅思 (IELTS) 考试, 它包括什么 内容?	62
48. 什么是留学推荐信? 由谁来写? 一般 包括哪些内容?	63
49. 写留学个人简历 (Resume) 要注意哪些 问题? 包括哪些内容?	64
50. 常常听人说起的 PS 是指什么?	64
51. 申请国外大学奖学金过程有哪些?	65

第三篇 拓展天地

第一章 科学文化素质

52. 有知识, 就一定有文化?	69
53. 如何在专业学习中潜移默化?	70
54. 读万卷书还是行万里路?	71
55. 如何体味大学的品位与格调?	72
56. 听君一席话, 胜读十年书?	73
57. 如何挑战“挑战杯”?	74
58. 如何培养你的审美情趣?	75
59. 如何迈进艺术的神圣殿堂?	76

第二章 综合能力素质

60. 能力和知识哪个更重要?	78
61. 怎样才能避免“高分低能”?	79
62. 如何张开你想象的翅膀?	80
63. 问题产生理论?	81
64. “记忆 VS 遗忘”是一场无休止的比赛?	82

65. “不会学习”的人在现代社会怎能生存？	84
66. 如何避免学习和生活脱节？	85
67. 人际关系的钥匙在哪里？	86
68. 怎样变成能说会道的百灵鸟？	87
69. 实力与技巧：竞争的两翼？	89
70. 共存：“求同存异”、共处：“和而不同”？	89
71. 做“学生官”难吗？	90
72. 人的差异在于业余？	92
73. 学“做人”，做什么样的人？	93
74. 怎样让礼仪伴你远行？	94
75. 如何让参与使你更聪慧？	95
76. 我的舞台有多大？	96

第四篇 生活舟楫

第一章 起居习惯

77. 如何培养健康的起居习惯？	101
78. 你的休息时间合理吗？	102
79. 每日就餐时间你该如何安排？	103
80. 你的学习时间井井有条吗？	104
81. 你的课余时间丰富多彩吗？	105
82. 你对自己的生理周期了解吗？	106
83. 你了解标准作息时间表吗？	106
84. 如何睡眠最健康？	107
85. 起居的卫生习惯你注意了吗？	108
86. 如何选择适当的文体活动？	110

第二章 宿舍环境

87. 什么是良好的宿舍环境？	112
-----------------	-----

88. 如何理解宿舍文化? 113
89. 良好的宿舍环境对大学生成长起什么
重要作用? 114
90. 如何搞好宿舍环境建设? 116

第三章 合理膳食

91. 你的饮食均衡健康吗? 117
92. 一日三餐怎么吃? 119
93. 女孩如何吃出美丽健康的你? 121
94. 这些健康饮食的小贴士你知道吗? 123

第四章 理性消费

95. 大学生的消费有哪些? 127
96. 大学生消费有哪些误区? 129
97. 大学生应如何理财? 130

第五篇 健康列车

第一章 生理健康

98. 身心健康知多少? 135
99. 大学生要注意预防哪些常见的生理疾病?
..... 136
100. 怎样预防传染病? 137
101. 生病为什么不能乱吃药? 138
102. 如何尽快消除学习产生的生理性疲劳?
..... 139
103. 怎样紧急处理烫伤、运动性扭伤? 140
104. 女生,你会爱护自己吗? 141
105. “睡懒觉”会给身体带来哪些影响? 143
106. 先睡心,后睡眠? 144
107. 可以自己抚慰自己吗? 145

108. 艾滋病是性病吗? 146
109. 献血和捐献骨髓(造血干细胞)对身体有
影响吗? 147

第二章 心理健康

110. 如何快乐走过大学“适应期?” 149
111. 我真的不再“优秀”了吗? 150
112. 独在异乡为异客吗? 151
113. 大学生中常见的心理问题有哪些? 152
114. 你会“健心”吗? 154
115. 面对压力,你会自我调节吗? 155
116. 如何增强自信心? 157
117. 不跟陌生人说话? 159
118. 遭遇性变态,怎么办? 160
119. 知道“E网情深”的危害吗? 161
120. 我为谁学? 163
121. 寻求心理咨询意味着我生病了吗? 164
122. 我适合心理咨询吗? 165
123. 生命,你敬畏吗? 166

第三章 体育锻炼

124. 什么是体质? 168
125. 如何给自己的“体质”打分? 168
126. 什么是“亚健康”? 如何预防和消除
“亚健康”状态? 169
127. 什么是体育锻炼? 170
128. 体育锻炼有何作用? 171
129. 如何选择合适的锻炼方法? 171
130. 什么是大学生体质健康标准? 172
131. 体育锻炼应遵循哪些原则? 173
132. 何为无氧运动和有氧运动? 174

133. 怎样掌握有氧运动的要领和尺度? 174
134. 如何预防运动性损伤? 175
135. 如何消除运动性疲劳? 175
136. 什么是“终身体育”? 177

第六篇 情感星空

第一章 亲情

137. 亲情关系主要包括哪些方面? 如何建立良好的亲情关系? 181
138. 在亲情和社会责任发生冲突时如何选择? 182
139. 个人选择和家庭意见发生冲突时怎么办? 183

第二章 友情

140. 大学生的交友有哪些类型? 185
141. 大学生交友的基本原则和方法是什么? 186
142. 如何培育真挚的友谊? 188
143. 网上交友的特点和弊端是什么? 190
144. 如何正确对待竞争和合作? 191
145. 如何远离友情关系的误区? 193

第三章 爱情

146. 如何看待大学校园中的恋爱热? 194
147. 大学生为何不宜过早恋爱? 195
148. 如何对待“单相思”? 196
149. 如何区分友情和爱情? 197
150. 如何正确处理爱情与学业的关系? 199
151. 如何看待恋爱中的亲密行为? 200

152. 怎样终止恋爱关系?	201
153. 如何对待恋爱挫折?	202

第七篇 安全盾牌

第一章 防盗、防骗

154. 大学生如何防止被盗?	209
155. 大学生如何防止易盗物品的被盗?	210
156. 发生盗窃案件后如何应对?	211
157. 为什么大学生容易上当受骗?	211
158. 大学生如何预防诈骗案件?	213
159. 大学生打工如何防止受骗?	214
160. 如何避免在网络中交友受骗?	216
161. 大学毕业生在择业中如何预防受骗?	216

第二章 防抢劫、滋扰、性侵犯

162. 高校中抢劫、抢夺案件的特点是什么?	218
163. 如何预防和应对抢劫、抢夺?	219
164. 滋扰的表现形式为何?	219
165. 大学生如何对待外部滋扰?	221
166. 性侵犯的形式有哪些? 如何防御性侵犯?	222

第三章 防火

167. 高校发生火灾的原因有哪些?	224
168. 怎样做好学生宿舍的防火工作?	225
169. 如何做好教室、实验室、研究室的防火 工作?	226
170. 如何做好校园公共场所防火工作?	226

171. 火场上逃生的方法有几种? 227
172. 逃生时的注意事项是什么? 228

第四章 防意外伤害

173. 人身意外伤害有哪几种类型? 229
174. 预防运动损伤要注意哪些问题? 229
175. 如何应对溺水、触电、烧伤及酒精中毒等
意外事故? 230
176. 打架斗殴有哪些危害? 231
177. 怎样预防打架斗殴? 232
178. 大学生在交通安全方面应注意哪些问题?
..... 233

第八篇 助学通衢

第一章 国家助学贷款

179. 助学贷款主要有哪些? 239
180. 国家助学贷款由哪些银行负责承办? 其
贷款的性质是什么? 239
181. 国家助学贷款发放的对象、范围和规模
如何? 239
182. 申请国家助学贷款应符合什么条件?
..... 240
183. 国家助学贷款期限是多长? 240
184. 国家助学贷款的贴息是怎么回事? 241
185. 学生到哪里申请国家助学贷款? 241
186. 国家助学贷款有几种担保形式? 241
187. 什么是信用助学贷款? 241
188. 信用助学贷款与其他贷款方式相比有何
优点? 242