

今天怎样 上大学



■教育部全国高校学生信息咨询与就业指导中心■

主编 张继栋 副主编 贾玉亭 王国祥 执笔 张玲 汪瑞林 赵月华

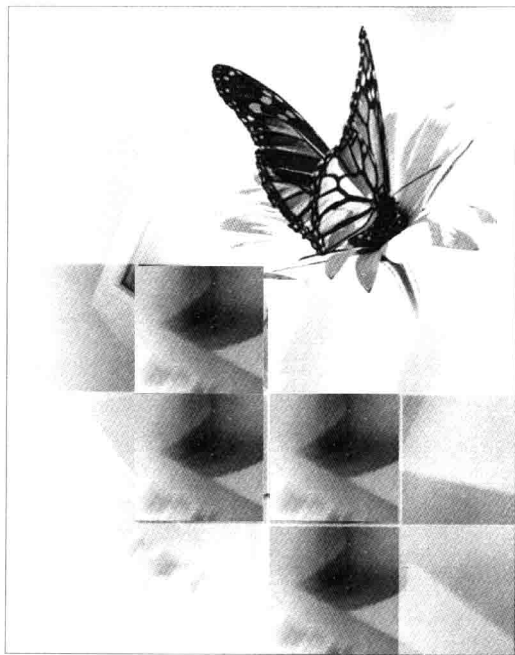
认识你的大学
活出你的精彩
筹划你的未来

 高等教育出版社

今天怎样上大学

教育部全国高校学生信息咨询与就业指导中心

主编 张继栋 副主编 贾玉亭 王国祥 执笔 张玲 汪瑞林 赵月华



 高等教育出版社

图书在版编 (CIP) 数据

今天怎样上大学/张继栋主编. —北京: 高等教育出版社,
2003.3

ISBN 7-04-012709-1

I. 今... II. 张... III. 大学生—学生生活 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 015364 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-64054598
社 址	北京市东城区沙滩后街 55 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100009	网 址	http://www.hep.edu.cn
传 真	010-64014048		http://www.hep.com.cn

经 销 新华书店北京发行所

印 刷 北京新丰印刷厂

开 本	850 × 1168 1/32	版 次	2003 年 3 月第 1 版
印 张	9.75	印 次	2003 年 3 月第 1 次印刷
字 数	190 000	定 价	18.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

序 言

2003 年，我国又将有 335 万莘莘学子跨进普通高等学校的大门。

对于年轻的学子来说，大学无疑是人生旅途中一个至关重要的“加油站”，能进入高等学府的殿堂学习深造，是每一个青年学生梦寐以求的理想。然而，当他们满怀雄心壮志和美好向往迈进大学的门坎以后，往往会不无怅惘地发现，大学并不像自己原来想象的那样令人神往；面对一个完全陌生的环境，他们对大学的学习规律往往摸不着头脑，他们不懂得该怎样独立生活，怎样与人交往，怎样应对过去不曾遇到过的许多新问题……

这里，我愿向同学们推荐《今天怎样上大学》一书。这是由几位从大学里毕业时间不长的师哥师姐执笔，专门写给大一新生的书。本书针对新生入学后普遍遇到的问题，以促膝谈心方式，向大一新生介绍了大学是怎么回事，大学的学习、生活环境有哪些特点，怎样适应大学的生活。作者还总结了众多大学生中“过来人”的亲身体验，告诉大一新生怎样学会独立

生活，怎样待人接物，怎样应对青年学生遇到的敏感话题，怎样全面提高自身的素质，从而使自己的大学生活更精彩。针对当前大学生就业形势日趋严峻，社会用人单位对毕业生综合素质和能力要求越来越高的特点，本书着重强调“职业生涯设计从大一开始”，并指导大一新生如何尽早规划自己的职业生涯，确定自己的发展方向。此外，书中还就大学生普遍关注的考研、出国留学等热门话题，作了较为详细的介绍与指导。

“认识你的大学”、“活出你的精彩”、“筹划你的未来”，是这本书的上、中、下三篇，同时也是每个大一新生都将面对，并且必须加以认真思考和主动应对的重要课题。本书的文风朴实，文笔流畅，读来给人以亲切、亲近之感。同时，书中收集了大量真实、典型的事例和详实的数据与资料，使其更具有真实性、实用性和可读性。相信同学们读过此书，会从中得到不少裨益与启迪。

“千里之行，始于足下”。在此，谨祝愿每一个新同学都能有一个良好的开端，为自己的成长与成才打下坚实的基础。

张继栋

2003年4月

目 录

上篇 认识你的大学

第一章 熟悉你的大学	3
一.大学是什么	3
二.大学,为何与想象的不一样	6
三.调整心态——全面看待我的大学	12
四.雾里看花——熟悉你的大学环境	15
第二章 适应大学生活	23
一.在学言学——掌握大学学习特点	23
1.选课	25
2.上课	25
3.考试	27
4.论文	29
二.图书馆——丰富的知识海洋	31
三.与时俱进——把握教改新动向	36
1.完全学分制	36
2.按大类招生	38
3.转系	40
4.三学期制	43

5.本科导师制	45
四.天外有天——关注选修、辅修和双学位	46
1.选修的学问	46
2.辅修——你的另一只翅膀	49
3.双学位——又一致胜的砝码	52
五.殊途同归——选择自考、专升本	55
1.自考	55
2.专升本	57
六.教学实习——就业的实战演习	60
1.最具争议的实习话题	65
(1)去大公司还是去小公司	65
(2)去自己专业对口的公司，还是去时髦产业公司	65
(3)宽容的领导好，还是严格的领导好	65
(4)当正式职工用好，还是当临时工用好	66
(5)选择国企还是选择外企	66
2.实习之难点	66
3.应对之方略	66
七.网络——无处不在	67
1.上网必备：工欲善其事，必先利其器	68
2.网络学习：好风凭借力，送我上青天	69
3.网络娱乐：给你充分享受	72
4.网络交流：海内存知己 天涯若比邻	74
(1)E-mail	74
(2)网上聊天	74

(3)BBS 论坛	77
5.网络与生活：生活原来可以如此	77
6.网络问题：是潘多拉的盒子	78

中篇 活出你的精彩

第一章 学会自立自强	83
一.独立生活的滋味不好受	83
1.经济独立：这条路不好走	83
2.大学生：我要回家	85
3.家长：“陪读”代表我的心	87
二.让寂寞走开——双休日的精彩	88
第二章 关注热门话题	93
一.大学里怎样交友	93
1.当今大学生社交特点	93
(1)社交目的多样化	94
(2)社交方式逐渐转变	94
(3)社交困难因素多	95
2.交友的艺术	96
(1)对别人真诚地感兴趣	96
(2)要记住人家的名字	96
(3)做一个很好的听众，不要当演说家	96
(4)谈别人感兴趣的事	97
(5)经常让别人感觉到他重要	97

(6)避免当面伤害别人的感情	97
(7)有错误就承认, 争辩要有分寸	97
(8)不要总显得自己比别人高明	98
(9)多从别人的角度考虑问题	98
(10)永远保持同情心	98
(11)用积极的态度开展竞争	98
3.人际关系, 从寝室开始	98
4.走出几种交友误区	101
(1)误区一: 交朋友就是为了提高社交能力	102
(2)误区二: 我不能容忍我的朋友有别的知心朋友	102
(3)误区三: 行影不离、无话不谈才是真朋友	103
(4)误区四: 互利互惠即朋友	103
二.大学里, 爱情躲不开	104
1.大学爱情的“四季”	104
(1)异性反感期	104
(2)向往年长者的“牛犊恋”期	105
(3)接近异性的狂热期	105
(4)浪漫的恋爱期	105
2.恋爱为什么	107
(1)一见钟情式的“感觉”	108
(2)学业诚可贵, 恋爱身价高—— 为什么证明自己的魅力会导致恋爱的发生	109
(3)魔瓶里究竟装着什么—— 为什么满足好奇心会导致恋爱的发生	109

(4)我不恋爱我有病——为什么赶潮流会导致恋爱的发生	109
3.校园爱情情归何处	110
三.网恋——一场游戏一场梦	112
1.网恋，就在我们身边	113
2.网恋，真的很美吗	115
3.亦真亦幻难说爱	117
四.性——一个无法回避的话题	118
1.大学生性行为与性观念调查	118
2.他们为何偷吃禁果	119
(1)显示对爱情的忠诚	120
(2)追求情欲的快乐	120
(3)为了个人的私欲	121
(4)逃避孤独	121
(5)作为个性成熟的标志	121
3.校园呼唤性教育	122
五.男儿当自强——多管齐下解决经济难题	123
1.高校的奖学金设置	124
(1)优秀学生奖学金	124
(2)专业奖学金	125
(3)定向奖学金	125
(4)社会各界设立的奖学金	126
1.勤工助学与困难补助	126
3.校内外打工：用汗水浇灌未来	128
六.助学贷款——让未来帮助现在	130

1.国家助学贷款	130
(1)如何申请国家助学贷款	131
(2)做个诚信的人	133
2.学生贷款和商业性助学贷款	135
七.心理调节——让头顶的天空晴朗起来	137
1.为什么受伤的总是我——大学生心理疾病产生原因和 类型	137
2.认识你自己——心理问题分级与自测	140
(1)健康状态	143
(2)不良状态	144
(3)心理障碍	144
(4)心理疾病	145
3.境由心生——如何进行自我心理调节	146
(1)升华	151
(2)阿 Q 精神	151
(3)酸葡萄心理	151
(4)甜柠檬心理	151
4.正确认识心理咨询	151
(1)误区一：看心理医生是很不体面的事	153
(2)误区二：把心理学当作“算命学”	154
(3)误区三：对心理咨询抱有过高期望	154
(4)误区四：把完善自我的责任推给医生	154
(5)误区五：心理咨询等同于思想工作	155
5.走近校园心理咨询室	157

八.大学生消费面面观	159
1.大学生消费水平调查	160
2.大学生消费理念和特点	162
(1)最潇洒的消费——旅游	163
(2)最有争议的消费——聊天	163
(3)最昂贵的消费——手机	164
(4)最必要的消费——学习	164
(5)最暧昧的消费——请客	165
(6)最隐私的消费——恋爱	166
(7)最舍本的消费——电脑	166
(8)女孩的消费——美容、时装与零食	166
3.理财是门必修课	167
九.学生干部：锻炼能力的一个平台	169

下篇 筹划你的未来

第一章 职业生涯设计从大一开始	175
一.规划职业生涯的基本方法	176
二.认识你自己	177
1.了解自己的兴趣	178
2.了解自己的价值观	178
3.了解自己的人格特点	180
(1)务实型人格的特点及从事的职业	181
(2)研究性人格的特点及从事的职业	182

(3)艺术型人格的特点及从事的职业	182
(4)商务型人格的特点及从事的职业	183
(5)社交型人格的特点及从事的职业	183
(6)守规型人格的特点及从事的职业	184
4.了解你的性格	185
(1)外向型的人(E)	185
(2)内向型的人(I)	186
(3)感觉型的人(S)	186
(4)直觉型的人(N)	186
(5)思维型的人(T)	187
(6)情感型的人(F)	187
(7)判断型的人(J)	187
(8)知觉型的人(P)	188
三.了解专业与职业	193
1.哲学	194
2.经济学	194
3.法学	194
4.教育学	195
5.文学	195
6.历史学	196
7.理学	196
8.工学	196
9.农学	197
10.医学	197

11. 管理学	197
第二章 考证时代拿什么证明自己	198
一. 考证, 你如何选择	198
1. 考证应该从专业入手	199
2. 考证应该心有余而力足	200
二. 大学生必考之证	200
1. 英语四、六级证	201
2. 计算机考试	202
(1) 全国计算机等级考试	202
(2) 全国计算机应用技术证书考试 (NIT)	203
3. 中央、国家机关公务员资格考试	204
4. 全国会计专业技术资格考试	205
5. 教师资格考试	206
三. 大学生选考之证	208
1. 外语类	209
(1) 剑桥商务英语证书 (BEC)	209
2. 计算机类	210
(1) Microsoft (微软) 认证	210
(2) Cisco 认证	212
(3) Oracle 公司的 OCP 认证	213
(4) SUN 认证	215
(5) IBM 认证	216
(6) Linux 认证	217
(7) Adobe 认证	219

3.会计类	220
(1)注册会计师(CPA)考试	220
(2)英国特许公认会计师公会(ACCA)考试	222
(3)加拿大注册会计师(CGA)考试	223
(4)国际注册内部审计师(CIA)	224
第三章 考研,自跑到冲刺	226
一.考研:只是为了工作	226
二.你需要不需要考研	229
1.考研应具备的素质	229
(1)充足的体力	229
(2)坚忍不拔的毅力	229
(3)心无旁骛的定力	230
(4)充足的财力	230
(5)无所畏惧的魄力	230
(6)先给自己一个理由	230
2.你要不要考研	230
(1)从专业分析	231
(2)从市场分析	231
(3)从个人志向分析	232
三.认识考研	232
1.考研考什么	232
2.如何报名	234
四.确立考研的方向	234
五.收集考研信息	237

1.你会需要哪些信息	238
2.如何获得这些信息	239
(1)来自一些专业报刊、网络等大众媒体的信息	239
(2)来自报考学校	239
(3)来自同学与熟人	239
(4)自己收集有关考试试题	240
3.相关资料(近两年报考与录取数据)	240
第四章 留学,明天的你将去何方	242
一.你确实需要留学吗	242
1.留学的思想准备	242
2.留学的语言准备	244
(1)TOEFL	245
(2)GRE	249
(3)GMAT	254
(4)IELTS	256
3.留学的资金准备	263
(1)英国	263
(2)新西兰	264
(3)澳大利亚	264
(4)德国	264
(5)加拿大	265
(6)日本	265
(7)美国	265
二.你能够顺利留学吗	266

1.专业的选择与奖学金的申请	266
2.时间的安排	267
三.各国奖学金情况	269
1.美国	269
2.英国	270
3.加拿大	271
4.德国	271
5.澳大利亚	272
6.日本	273
第五章 创业，给自己打工	275
一.创业，为自己打工	275
二.你是否适合创业	278
1.创业者应具备的素质特征	279
2.创业者应具备的知识和能力储备	280
3.创业者应具备的资本常识	281
三.如何去创业	281
1.选择什么样的创业领域	281
(1)这个行业现在的发展前途如何	282
(2)这个行业现在进入的时机如何	283
(3)这个行业你熟悉吗	283
2.如何获得第一桶金	283
(1)有实力的父母与亲戚支持	283
(2)志同道合并且支持你的创业计划且有实力的朋友 加入	283
(3)从银行借贷	283