

校园生活小百科

主编 刘福堂 郭成 王玉秋

辽宁大学出版社

(辽)第9号

校园生活小百科

主编 刘福堂等

校园生活小百科

主编 刘福堂等

辽宁大学出版社出版 (沈阳市崇山中路66号)

辽宁省新华书店发行 东北工学院印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 18.5 字数: 500千

1991年9月第1版 1991年9月第1次印刷

印数: 1—8,000

责任编辑: 赵光辉 封面设计: 宋凡心

责任校对: 众 仁

ISBN 7-5610-1407-4

G·398 定价: 7.90元

序

李 放

波澜壮阔的人生，是作为一种从生到死的生命过程而展开的。但是，人类的生命过程，就其内涵来说，由于人脑的演进及其组织的复杂性，使人却隐含着与动物相区别的特质，从人的有机体组织的增减现象来说，大都经历成长、成熟、衰退，乃至死亡几个阶段。尽管它们由于环境条件与个别差异而有不同的幅度，但总的说来，25岁之前是成长的时期，也是人生的第一次转折期，即个体获得生殖能力，进入自主的生活。而风华正茂的当代大学生，就是成长中的青年人，他们正处于人生的闪光年代，有着美好的憧憬和理想的未来。即使在其生理成熟以后，文化精神方面的变化、发展还要持续进行。只是他们的这种发展可能性是无定向的，主要取决于教育和人自身的努力，象康德所说的那样：“人唯有凭借教育才能成为人”。因为人的发展，作为一种实践行为总是以引导人们所期待的方向的价值意识为基础的，而教育的特性，就是根据社会需要形成人的价值这一目标意识。

人的一生是学习的一生，也是受教育的一生，不仅要在固定场所受到有目的按计划进行的学校教育，还要通过各种知识媒介，间接地受到教育，或者是在工作和生活现场，通过人与人之间的联系而受教育。此外，也要在一定发展的基础上进行自我教育，以提高自己的知识和思想水平，发展智力和才能，形成一定的个性品质。当代大学生正在高等学校里，系统地接受为现代社会经济文化发

展所需要的各种专业教育。与此同时,不可避免地还要受到以各种媒介为载体的潜移默化的校园文化的影响,并参与自身发展的活动。而在这些教育形式里,一个共有的重要的中介因素,就是教育内容。其中,除了教材、讲义、教学辅导材料外,还有图书、资料,以及各种设施。它们有机地构建了整个校园文化,为大学生的健康成长提供了良好的条件。但是,大学生怎样利用这些条件,并非每个人都能正确的认识和解决,而要靠教育者的指导和有关自我修养书刊的陶冶,这是毋庸置疑的事实。

现在展现在大学生面前的《校园生活小百科》,就是集众多的教育者的谆谆善诱和实践经验于一书。这本书共分 19 篇,318 个小课题,其涉及范围之广泛,论述内容之丰富,体系结构之严谨,文字表达之简明,都是同类书籍中所鲜见的,将为大学生过好校园生活起导向和催化作用。我相信,它不仅能够促进大学生的全面发展,为青春年华增添光彩,成为他们学习、生活和工作的良师益友,而且对把校园建设成为社会主义精神文明的坚强阵地也将作出积极的贡献。

以上是我对辽宁省部分高校的长期从事思想政治教育工作的同志,集体编著的《校园生活小百科》一书,谈了几点自己的想法,就正于这本书的作者和教育界的同仁,是为序。

1991 年 4 月

寄语大学生朋友

无产阶级革命先驱李大钊同志曾满怀激情地说：“青年者，人生之王，人生之春，人生之华也。”他还说：“青年啊！你们临开始活动以前，应该定个方向。比如航海远行的人，必先定个目的地，中途的指针，总是指着这个方向走，才能有到达目的地的一天。若是方向不定，随风飘转，恐怕永无到达的日子。”可见，青年时期是人生之中最富光彩而又起决定作用的阶段。对于青年之中的佼佼者——当代的大学生来说，短暂的大学生校园生活更是十分宝贵的，是人生“突击”发展阶段，是蕴藏勃勃生机，包含无限追求、凝聚不竭活力的矛盾运动过程，是全面发展、努力成才的黄金时期。

大学校园为莘莘学子的成才创造了良好的条件。这里有浩如烟海的图书资料，有先进的教学设备和实验手段，有博学多识的教师、学者……这些都为大学生进入更广阔的知识领域和进行更严格系统的技能训练，提供了必要的条件。这里还有较齐全的生活设施，给大学生的学习生活创造了相对稳定和比较安静的外在环境。另外，大学校园是有识青年的聚集之地，有利于同学们切磋琢磨、互相砥砺、取长补短、共同提高。大学校园又为满足同学们的不同兴趣和爱好，建立了许多社团组织，以便开展丰富多彩的有益活动，这就为学生提供了发挥特长、熏陶情操、增添生活情趣的广阔场所。大学校园里还有着内容十分广泛的业余文化生活，诸如课外阅读活动、文艺欣赏活动、情趣发展活动、体育锻炼活动，等等。

总之，大学校园生活的内容是十分丰富的。因而，它可以调节

大学生的学习生活,活跃学习气氛、缓冲学习带来的紧张与疲劳,以利提高学习效果,同时,还能调节身心、陶冶性情,活跃思维。

大学生活在人的一生中是短暂的,因此,每个有幸步入大学校园的青年朋友,都应珍惜这段宝贵光阴。我国晋代大文学家陆机说:“人寿几何?逝如朝霜。时无重至,华不再阳。”(这里的“华”,通“花”;“阳”字是“花开”之意。)当代著名数学家苏步青在谈到读书治学经验时也说过:“为学应须毕生力,攀高贵在少年时。”“自古英雄出少年”,大凡有作为、有成就的人,多是从青少年时期打好基础,崭露头角,有所创造的。伽利略 17 岁时发现钟摆原理,爱迪生 21 岁时取得第一次专利,牛顿 23 岁创立微积分,爱因斯坦 26 岁完成狭义相对论,我国著名科学家严济慈大学还未毕业就写出《初等算术》、《几何证题法》等著作。所以,大学期间是知识积累的大好时机,大学生朋友应紧紧抓住它,来充实自己,丰富自己。

青年期既是人生发展的黄金时代,又是人生成长的“危险期”。如法国著名心理学家斯普兰格就这样认为。他说:进入青年期后,青年的内心深处经常出现了出现各种矛盾的情感体验——努力与懒惰,开朗与忧愁,大胆与怯懦,社交与孤独等相互矛盾的倾向。因而他把青年期称为“危险期”。日本心理学家关忠文认为,“青年期是人的一生中最可动摇的时期”,由于强烈地意识到多种欲求,如果欲求受阻碍,不满情绪就会加深。在青年时期是特别容易产生情绪和矛盾的,加之找不到解决的方法,于是给个性发展带来很大的问题,产生了“有问题行为”。在日常生活中,只要稍加注意,我们在一些大学校园中便常常可以看到:教室里,痕迹、纸屑随处可见,桌椅上面乱写乱画,雪白的墙壁上遍布脚印;食堂里,打饭“加楔”,馒头、米饭随意丢掉;寝室里,到处是脏衣服、臭袜子,有暖瓶却无人打水;至于“长流水”、“长明灯”、“课桌文学”、“厕所文学”更比比皆是。还有些同学不珍惜同窗之情,动辄出口不逊,甚至拳脚相加;不尊重教师和工人师傅的劳动,缺乏起码的道德和风度。还有的人不

思国家之难、父母之苦，成天牢骚满腹，甚至酗酒、赌博、玩耍成癖，平时不学，考试舞弊，荒废了大好时光。

革命导师列宁曾说过：“要成就一件大事业，必须从小事做起。”被誉为“中国保尔”的吴运铎同志也说过：“革命理想，不是可有可无的点缀品，而是一个人生命的动力，有了理想，就等于有了灵魂。”帮助大学生树立正确的世界观、科学的人生观和崇高的人生理想是高校教育工作者，尤其是思想政治工作者的神圣天职。如果说教师的主要职责是对学生“传道、授业、解惑”的话，那么，辽宁部分高校的这些长期从事学生思想政治教育工作的同志编写这部书的目的，正在于“传道”、“解惑”，而其着重点又特别放在“解惑”方面。本书作者意在使大学生读过本书之后，能在学习、生活、工作、言行等方面更加自觉地严格地规范自己，从我做起，从小事做起，一言一行，既要对自己负责，也要对他人负责，当然更要对社会负责。我们的意图还在于，使大学生通过阅读本书能受到某些启迪和警醒，从而达到未雨绸缪、防患未然的目的。

奥斯特洛夫斯基说过：“生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春：充满力量，充满着期待、志愿，充满着求知和斗争的志向，充满着希望、信心的青春。”历史证明，谁拥有青年，谁就拥有未来。我们党和国家总是把殷切的希望寄托在青年一代尤其是大学生身上，但由于我们国家人口多、底子薄，再加之改革开放以来高等教育发展过快，因而高等学校在办学条件方面难免有这样或那样的不足。作为继往开来的一代，作为祖国未来的希望和栋梁的当代大学生，一定要面对现实，为国分忧解难，艰苦奋斗，自强不息；一定要明确自身的责任和历史使命，以主人翁的态度为中华民族的新崛起，为伟大的社会主义祖国能更加自豪地自立于世界民族之林而刻苦攻读，不断进取。

我们企盼着这本书能够成为大学生学习生活中的亲密“朋友”，并在某些方面能对大学生朋友有所启迪和帮助。若能如此，那

我们将会感到莫大的欣慰。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

我们认识了谁，认识了谁，我们认识了谁。

目 录

(15)		袁家驹主人袁静庵
(22)		袁家驹主人袁静庵
(28)		袁家驹主人袁静庵
(33)		袁家驹主人袁静庵

(82)	序.....	(1)
(92)	寄语大学生朋友.....	(1)

人 生 篇

(82)	价值与人生价值.....	(1)
(11)	志强则智达.....	(3)
(8)	扬起人生之帆.....	(4)
(30)	愿您写好“人”字.....	(5)
(17)	友谊是人生的太阳.....	(6)
(20)	爱情是人生的乐曲.....	(7)
(32)	奉献是人生的幸福.....	(8)
(72)	曲折是人生的砺石.....	(10)
(72)	交际是人生的课堂.....	(11)
(82)	爱美是人生的天性.....	(12)
	创造是人生的使命.....	(14)
	社会是人生的舞台.....	(15)
	苦乐是人生的岁月.....	(16)
	知识是人生的营养.....	(18)
(52)	勤劳是人生的美德.....	(19)

集体是人生的家庭	(21)
幸福是人生的追求	(22)
大学是人生的春天	(24)
实践是实现人生价值的途径	(25)

理想篇

(1) 理想——生命之光	(28)
(1) 扬起理想之帆奔向成功彼岸	(30)
人类对理想社会的追求	(33)
理想与现实	(35)
理想的实现	(37)
(1) 生活的理想就是为了理想的生活	(39)
(8) 苦难——走向成功的基石	(41)
(1) 没有自信心 永远不会有快乐	(43)
(6) 朽木不可以为柱	(46)
(8) 人所缺的不是才干而是志向	(47)
(V) 伤莫大于无才 悲莫大于无志	(50)
(8) 有勇气的人心中必充满信心	(53)
(10) 滴水的前途在于寄身江河	(55)
(11) 奋斗——通往理想的必由之路	(57)
(8) 立志——永不擅变的主题	(59)

修养篇

(31) 成由勤俭破由奢	
(81) ——烛光里的断想	(62)

(501)	一屋不扫何以扫天下	(64)
(101)	夜半歌声惊人梦	(66)
(201)	排行意味着的	(67)
(801)	小议“吃快餐”的现象	(69)
(01)	须知盘中餐 粒粒皆辛苦	(70)
	善人者 人亦善之	
	——谈谈自习室里的公德	(72)
	会场“交响乐”几时休	(74)
(51)	让旋转的舞步展现出道德的风采	(76)
(11)	常存尊师心 自然得真经	(78)
(31)	跟着感觉走 何处是尽头	(79)
(71)	角色互换的启示	(80)
(13)	大方也要有分寸	(82)
(12)	“直言不讳” 事与愿违	(84)
(52)	我行我素可休矣	(85)
(14)	有理也该让三分	(87)
	还是要讲奉献精神	(88)

礼 貌 篇

(281)	文明礼貌是自我修养的需要	(90)
(381)	怎样使你成为最受欢迎的客人	(92)
(171)	要尊重残疾人的自尊心	(93)
(481)	保护你的自尊心	(95)
(111)	求人办事先预约	(97)
(511)	求人办事勿强人所难	(99)
(111)	不要人后说三道四	(101)

- (102) 保留人家一点面子..... (102)
- (103) 与人交谈应注意忌讳..... (104)
- (104) 不以己长 比人之短..... (106)
- (105) 与人交谈不抢话..... (108)
- (106) 宁人负我 勿己负人..... (110)

学习篇

- (112) 应怎样读书..... (112)
- (113) 做好课前预习..... (113)
- (114) 勤奋伴着成功来..... (115)
- (115) 逾越高原现象的要义..... (117)
- (116) 学会科学用脑..... (119)
- (117) 怎样制订学习计划..... (121)
- (118) 博采众家之长 走自己的路..... (122)
- (119) 成才金字塔给我们的启示..... (124)
- (120) 把握“三结合”走好“三步棋”
——课堂实验的步骤和方法..... (127)
- (121) 怎样复习效果好..... (129)
- (122) 努力掌握听课的艺术..... (131)
- (123) 怎样培养良好的学风..... (133)
- (124) 考试“临场慌”怎么办..... (135)
- (125) 怎样搞好自学..... (137)
- (126) 学习时注意力不集中怎么办..... (139)
- (127) “60分万岁”害人不少..... (141)
- (128) 增强记忆都有哪些窍门..... (142)
- (129) 利用迁移规律促进学习..... (144)

从眼前走出远行的路

——大学生怎样搞科研	(147)
怎样利用图书馆	(149)
研究生的学习有何特点	(151)
成人院校的大学生应注意哪些学习环节	(152)

体 育 篇

生命之树何以常绿	(155)
志向·学业·体魄	(157)
莫让年华付“睡”流	(160)
肖伯纳怎样冲出了“象牙之塔”	(162)
劝君坚持出早操	(164)
长跑的学问	(166)
强身勿忘“手足情”	(168)
怎样控制运动量	(171)
你会给自己开“运动处方”吗	(172)
挺过“疲劳期”	(174)
简易运动按摩	(176)
体育运动中的机能检查和医务监督	(178)
懂一点运动保健常识	(180)
运动伤病的处理和治理	(182)
运动会使人变得粗野吗	(184)
气功入门休“入魔”	(186)
锻炼方葆青春美	(188)
体育运动与心理健康	(190)
“精神疲劳”与“积极性休息”	(192)

美育篇

美育及其功能.....	(194)
语言美.....	(196)
体态美.....	(198)
漫话风度.....	(199)
行为美与心灵美的统一.....	(202)
书画作品的意境美.....	(205)
音乐的魅力.....	(208)
审美客观评价.....	(211)

实践篇

“世界不会满足人”.....	(215)
——劳动创造与人的需要.....	(215)
使你聪明睿智的秘方.....	(218)
——劳动使大学生富有创造才能.....	(218)
创造美丽富饶的物质世界.....	(222)
——劳动促使社会不断发展.....	(222)
开垦丰富多彩的新生活.....	(224)
——劳动创造了美.....	(224)
观念与习惯.....	(226)
——大学生劳动观念和劳动习惯的培养.....	(226)
国情与使命.....	(228)
——社会实践的主旋律.....	(228)
成才的载体.....	(232)
——社会实践的良性效应.....	(232)

(163) 社会实践与大学生的“现代化”	(234)
(172) ——塑造高尚的现代人	(236)
(173) 走向成熟	(239)
(173) ——青年社会化过程的实践意义	(239)
(173) 主潮与负面	(239)
(173) ——社会实践中的非理性现象的反思	(239)

生活篇

(185) 建设一个美丽的“家”	(241)
(185) 当你感到陌生的时候	(243)
(185) 话说梦的ABC	(245)
(185) 讲究营养莫偏食	(247)
(185) 立、行、坐、卧有姿势	(249)
(185) 大学并非理想的伊甸园	(251)
(185) 乔妆打扮话艺术	(253)
(185) 经济困难寻“财源”	(255)
(185) 不良习惯要克服	(257)
(185) 行李摆放说道多	(259)
(185) 睡前洗漱好不胜说	(260)
(185) 吸烟有碍健康	(262)
(185) 大学生的风度美	(264)

纪律篇

(185) 七彩阳光的守护神	(267)
(185) 守纪律就是奴隶主义吗	(268)

勿以恶小而为之.....	(269)
还是按顺序好.....	(271)
校园“飞流”议.....	(272)
一封短笺的启示.....	(273)
劝君平时多努力 考试场上莫投机.....	(274)
同窗莫操戈.....	(275)
在整齐、清洁的背后.....	(276)
批评与自我批评是跌倒爬起的拐杖.....	(278)
追求真正的潇洒和飘逸.....	(279)
以身作则 率先垂范.....	(281)
猝然临之而不惊.....	(282)
校外也要守纪律.....	(283)

交际篇

情感交融是相交之首.....	(285)
聆听是交谈技巧之一.....	(287)
人际交往中的“第一印象”.....	(288)
彬彬有礼 不卑不亢.....	(290)
与友相交 言而有信.....	(292)
幽默——摆脱交际困境的灵丹妙药.....	(294)
微笑的魅力.....	(295)
嫉妒是交际的“拦路虎”.....	(298)
甘当人梯的美德.....	(299)
与人交往莫失态.....	(301)
与教师交往的艺术.....	(304)
两个“半边天”的交往.....	(306)

怎样和搬弄是非的人相处..... (308)

(01) 上交不谄 下交不读..... (309)

(028) 恋爱篇

(028) 爱情之花要适时开放..... (312)

学习、成才与爱情..... (313)

(029) 莫将友谊当爱情..... (315)

当丘比特神箭射向你时..... (317)

从诸葛亮择妻谈起..... (319)

求爱成功的前提条件..... (321)

(030) 获得求爱成功的方式..... (322)

(031) 女大学生在恋爱中的五忌..... (323)

(032) 初次约会的艺术..... (326)

(033) 什么样的爱情婚后幸福..... (327)

(034) 失恋后的自我调节..... (330)

(035) 不成情人便成仇人吗..... (332)

(036) 面对第三者插足..... (334)

(037) 保健篇

(037) 体魄健壮的基础

(038) ——卫生保健..... (336)

(039) 心病还需心药医

(040) ——心理保健..... (337)

(041) 顽强巨大的力量

(042) ——良好卫生习惯..... (340)