

当代大学生素质教育丛书

LEARNING AND STUDYING IN A UNIVERSITY
- THE WHAT AND HOW

大学的学习方法 (第二版)

在**大**学应该**学**什么？怎么**学**？

大学**新**生**必**读，帮助你**度**过**转**变期，

迅速**适**应大学的学习，**更**有效地从大学**获**得更多……

邹婉玲 著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

当代大学生素质教育丛书

LEARNING AND STUDYING IN A UNIVERSITY
-THE WHAT AND HOW

大学的学习方法 (第二版)

邹婉玲 著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

大学的学习方法/邹婉玲著. —2 版. —广州: 暨南大学出版社, 2008. 8

(当代大学生素质教育丛书)

ISBN 978 - 7 - 81079 - 987 - 4

I. 大… II. 邹… III. 大学生—学习方法 IV. G642.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 130502 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学
电 话: 总编室 (8620) 85221601
营销部 (8620) 85225284 85228291 85220693 (邮购)
传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)
邮 编: 510630
网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心
印 刷: 广州市官侨彩印有限公司

开 本: 890mm × 1240mm 1/32
印 张: 5.5
字 数: 100 千
版 次: 2008 年 8 月第 2 版
印 次: 2008 年 8 月第 2 次
印 数: 4501—10000 册

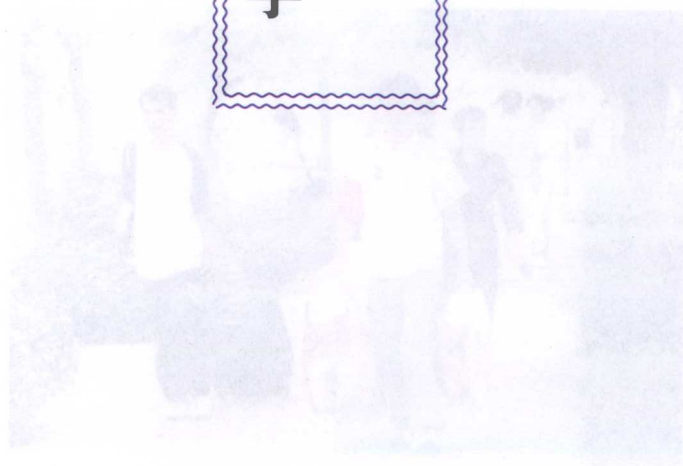
定 价: 24.80 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

目 录

第一部分 新生的大学	(1)
● 新生心目中的“大学”	(2)
● “大一”的彷徨	(13)
第二部分 读大学的意义是什么	(26)
● 大学是什么	(27)
● 读大学的意义	(31)
● 在大学学什么	(39)
第三部分 如何开展大学的学习	(52)
● 明确学习目的	(55)
● 规划“我的大学”	(85)
● 享受大学生活	(138)
第四部分 大学生活规划个案	(143)
● 关于我	(144)
● 为什么读大学	(145)
● 大学生活规划	(146)
第五部分 适应和利用华软的选课制	(158)

第一部分 新生的大学



新生心目中的“大学”

在很多大学新生的心目中，大学是获得知识的殿堂，是通向未来的阶梯，大学毕业证是改变命运的通行证。十年寒窗苦读不就是为了这一天吗？因此，他们对大学既充满了向往，也充满了幻想。积极的同学准备着像海绵一样拼命地汲取知识，为将来美好的人生打下坚实的基础。当然，也有不积极的同学感到终于松了一口气，认为一只脚已经踏进了成功的门槛，只要按部就班地把文凭拿到手，以后就走上成功的坦途了。



新生第一天

这两种想法都不是读大学的正确思维。那么，大学新生对大学和大学生生活究竟应该抱有什么样的期望？作为大学生又应该怎么做？这些都是本课程的核心内容，我们会在后面的内容里逐步涉及到。其实，无论新生有什么想法，真正的大学生生活都会与他们所想象的相去甚远。以下是部分大学生对于大学新生活的描述：

我想象中的大学原本就是多姿多彩的，不再有束缚，每天可以涉猎各种各样的知识，结交一帮志同道合的朋友，课余时间和他们一起做些自己喜欢的事情。（马浩然、陈平《如何经营你的大学时光》第13页）



理想和现实总是有差距的！想象中的大学 and 大学生活，与我看到和感受到的差距好大啊！这个时候，我听得到的最多的声音是抱怨，甚至有人选择回去复读。回想自己成长的足迹，我知道，人关键是要靠自己，是金子终究会发光的！（马浩然、陈平《如何经营你的大学时光》第56~57页）



刚进大学时，内心带着许多憧憬和梦想，希望能在大学里找到属于自己的一片天空。从读高中开始，我就一直很努力地读书，不就是为了能踏进大学这个门槛吗？现在终于实现了自己的梦想，也实现了爸爸妈妈的梦想，因为他们一直觉得自己小时候环境不

好，读书太少，总是希望自己的儿女多读点书，填补他们小时候的遗憾。可是，进了大学才知道，原来所



有的事都跟自己所想象的、所向往的不一样。

在这里，再也没有人约束你一定要学习，一定要做作业，一定要上课，

所有的一切看似都很自

由。可是这种自由等到有一天要考试的时候，就会尝到苦头。平时没上课，也没做老师布置的作业的同学，开始手忙脚乱了，临时抱佛脚，最终弄得要重修。早知今日，又何必当初呢？或许没有约束就是最好的约束吧。（广州大学华软软件学院 2003 级资产信息管理专业庞 × × 同学）

上大学之前，我恐惧，第一批、第二批 A 线的录取已经结束，却没有关于我的任何信息，害怕没有被任何大学录取，害怕没书读；我紧张，经过前面的录取，心被压紧了，又一次的挣扎，只好再与家人商量，最后补录了 2B，这时，紧张的我，录取的时间并不太长，我一次又一次地在网上查看结果，频繁得像心跳那般频率；我快乐，补录最后一天终于有了录

取结果——已被广州大学华软软件学院（这学校与专业经过了很多人的意见）录取；我向往与幻想，大学有了，大学环境是怎样的？大学生生活会是怎样的？幻想大学一定有很多有趣的活动、很多晚会看。幻想那学校附近一定有很多逛街的地方，那里一定很热闹。幻想我一定很轻松很快乐，在那里我一定很容易学到东西，大学应该很快过去。在大学我就可以拍拖、体验工作、多做些兼职，可以多睡觉，搞自己喜欢的音乐，快快乐乐边学习边玩上四年，并能学到一技之长……知道结果之后，已经觉得暑假无聊，很想开学就在录取结果的明天，可是开学之后幻想始终只能变成幻影消散，感觉很多的幻想都非常遥远……（广州大学华软软件学院 2006 级数据处理软件开发专业卢××同学）



大一的同学

大学生活竟是如此的不堪？对于毫无思想准备的大学生来说，就如他们其中的一位同学所描述的：“进大学后，明显会有点失落感，总觉得，哦，大学就是这个样子？哪怕是再好的学校，身在其中也感觉不出其中的好来。”

大学生活应该是如何的呢？在大学读了一段时间感觉又如何呢？让我们看看在校的大学生又如何诉说他们的大学生活。下面是来自武汉大学李旭同学的感想：

许多同学在经历了一年或者更长的大学生活之后，无论是在精神状态还是其他方面，整个人就像散了架一般，不知道自己应该做些什么，也不知道自己

将来的路在何方；每天只是机械地应付该上的课程，按时地吃饭、睡觉，甚至荒废学业，作息无规律，眼睁睁地看着时间一天天地流逝，却一点都感觉不到。自己有时心里也有些着急，可是总觉得无能为力。总之，将他们的话概括起来就是：大学里过得很郁闷。



大学就是这样的？



下面是一封华软软件学院一位大二的学生发给我的信：

刚进大学就有位师兄告诉我，大学四年可用鲁迅的四部作品来概括：大一彷徨，大二呐喊，大三伤逝，大四朝花夕拾。还没来得及尽情彷徨，我就已经到了呐喊的尾声。

大二，大二。

大二学会抽烟、喝酒、谈恋爱，大二学会撒谎、虚伪、耍无赖。别问我为什么，也许只为一个词——潇洒。

大学里潇洒的事太多：逃课不计其数是潇洒，嘲笑所有兢兢业业教课的白发先生是潇洒，在走廊里扯着破锣嗓子大叫是潇洒，把情书公开再践踏是

潇洒……玩的就是心跳，玩的就是潇洒。这样潇洒的人得到异样的目光和赞美，就像人们从不吝惜给舞台上小丑的掌声。

潇洒地走过 730 个倏忽日月，回过头来，留下的只是“傻痴”的痕迹。

人往往无耻，不断地拿往事来欺诈骗现在。曾经的荣光和现实的暗淡使我颓废又野心勃勃，十九年来没有给世界什么，却总习惯地向它要求太多：要钱要脸要出人头地，还要高雅、脱俗、甜甜蜜蜜。

大二了才知道往事不堪回首，才知道世上的路只有一个人走。喧嚣的校园多的是骚动的心，我把自己冻成冰却幻想别人能有水的温柔……

坐在大二积下的厚厚尘埃里，我禁不住问自己：为什么？为什么？为什么？

大学生活真的就是这样灰暗而淡然无色吗？请看看下面的场景：

“一群男孩子身着各色球衣，在如茵的草地上跑跳着、追逐着，活力四射，尽情挥洒汗水；场外的林荫道上，有社团在做宣传活动，统一着装的女孩子笑容可掬，穿梭在人群中，热情而自信；在场边的看台上三三两两的学生散坐着，或静默，或看书，虽与周

围的喧嚣保持着距离，却又是如此和谐地融入这一热闹的场景中。他们的行为举动虽不相同，面容却是同样的光彩洋溢，明亮的眼睛连同耀眼的阳光，清晰地刺入我的眼中。一瞬间，青春的气息扑面而来，仿佛无论外界是多么的忧郁，这里都永远不会有压抑和忧伤，永远会有活力喷薄而出。（马浩然、陈平《如何经营你的大学时光》第115页）



青春在这里上演

这样的场景在所有的大学校园里天天上演，青春在这里尽情地挥洒，只是你是否曾驻足观赏，领略其中的妙处；真正的青春，都是从大学开始的，只是读大学时不同的心态，将演绎不同的青春，成就不同的人生。而是否能够尽早认识到大学学习的意义，是否能够尽早进入大学生的角色就显得十分重要。

“大一彷徨”，这句话比较准确地描述了大部分学生在初入大学时的心情和状态，而大学起步的状态如何，将直接影响到后面几年的大学生活。

“大一”的彷徨

踌躇满志、满怀喜悦地踏入大学校门前的大学新生还是孩子，踏入校门后无论你是否愿意都向成年人转变了，是个不大不小的小大人了。因此，对于刚刚进入大学的大学生来说，都有一个从高中生到大学生的角色转变过程。这是一个突变过程，来得急、来得快，很多时候使人措手不及，感觉彷徨无助。

这种彷徨有生活上的彷徨，有学习上的彷徨，但主要都是因为不适应而引起的，包括不适应新的学习方式，不适应新的生活环境，不适应新的同学朋友。请看下面的例子：

钟同学、赵同学和她们各自的父母一共六人都坐在校长的办公室不愿意离开。他们都希望学校能让她们住在同一个宿舍，但学校的规定是同专业的学生才能住在一起。钟同学的父母希望她读数码设计专业，而赵同学却立志在国际经贸发展，所以学校没法安排她们俩住在一起。校长向她们解释说，她们分开住，对于认识新的同学朋友更有好处，家长也表示理解。