

DAXUESHENG
Z H I Y O U

大学生
之友

施汉城
杨兴南



东南大学出版社

责任编辑 翟 宇
责任校对 戴季东
责任印制 陈 跃

大学生之友

施汉城 杨兴南主编

*

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼2号 邮编 210018)

南京京新印刷厂印刷

*

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 9.375 字数 243 千

1998 年 9 月第 1 版 1998 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—8000 册

ISBN 7-81050-364-2/G·28

定价: 12.00 元

(凡因印装质量问题, 可直接向承印厂调换)

编者说明

为加强对大学生的素质教育,南京化工大学和江苏石油化工学院、南京动力高等专科学校、连云港化工高等专科学校、南京旅游学校的学生工作部(处)组织多年从事学生工作的干部和思想教育课程教师联合编写《大学生之友》一书。

本书采取咨询的形式编写,内容包括人生、学习、成才、生活、健身、爱情、审美、人际关系、道德修养、生理卫生、心理健康、毕业就业等十二篇 170 多个大学生在校学习期间经常碰到的疑难问题。编写以培养“三个面向”、“四有新人”的高素质人才为目标,应用社会学、心理学、教育学、人才学、人际关系学等多学科理论,结合编撰者长期积累的思想政治工作和心理咨询工作经验,回答来自学生中的疑难问题。因此,本书内容丰富又贴近学生,语言生动又感情丰富,是大学生排忧解难,健康成长的“良师益友”。可作为大学生思想修养课的辅助教材,也可作为大学生日常思想教育和自我修养的辅助读物。

参加本书统稿的人员有(以姓氏笔划为序):刘凌英、杨凤和、杨兴南、贺俊英、施汉城、郭万牛、隋林林、曹雨平、崔益虎。孙义、杨琦、张健、童毛弟、孟兰凯等同志参加了部分篇目的修改工作,最后由主编修改定稿,由主审审定。

在编写过程中,南京化工大学党委副书记、副校长王雪峰同志给予了热情的支持和关心,并为本书撰写了序。

作者在撰写时参考了有关著作、丛书和资料,在此表示诚挚的感谢。由于时间紧促,错误在所难免,敬请专家、读者批评指正。

编 者

1998 年 6 月 8 日

序

刚踏进大学之门的朋友们：在你们面前，是一片新的天地。大学与中、小学相比，有着极大的甚至是本质的不同。大学，是将幼稚的中学毕业生培养成成熟的高层次人才的场所。因此，大学的学习，是成人式的学习；大学的生活，是独立式的生活；大学的要求，是全面化的要求；大学的培养，是全方位的培养。

然而，对于这一切，你们也许还没有做好充分的思想准备。昨天，当你们渴望着迈进大学之门的时候，大学在你们的想象中像“天堂”一样温暖。然而，今天，当你们真正跨入大学的时候，你们又会感到陌生、彷徨甚至惧怕。因为你们领略到了一种全新的氛围，在这种氛围里，你们必须改变以往的习惯——以往的学习习惯、以往的生活习惯、以往的交往习惯，甚至是以往的思维习惯。而与在中、小学不同的是，在这种关键时刻，你们身边虽然有老师和高年级同学的指导，但却没有人会来手把手地教你们每一个细节。

对！这就是大学！这既是大学的严峻，也是大学的魅力，正因为如此，大学才能培养出中、小学无法培养的高层次人才！因为大学的灵魂就是自立，就是创造。

然而，即便是这样，有一个“入门指导”，对你们依然是十分有益的事，这会有助于你们尽早培养自立与创造的精神。

大学的四年看来漫长，其实却十分短暂。如果你们不能很快地习惯并成功地掌握在大学中学习、生活乃至思维的方法的话，那么你们将无法充分利用这短短的四年时间来造就你们自身的全面

发展——四年中，你们要学的太多太多，你们能学的太多太多，大学的四年会向你们提供比你们的想象多得多的学习和锻炼的机会，关键就在于你们能否适应它的节奏与方式。

为此，我们献给你们这一本《大学生之友》。这是一批在大学工作多年、非常熟悉大学的学习、生活、思维的方法并十分了解大学生的状况和需要的老师们为你们写下的工作体会和切身经验，以及对你们的一片真诚的爱心。

在人类向着 21 世纪的新的科技革命、产业革命和社会大变革迅速迈进之时，全世界的高等教育正在发生深刻的、革命性的变化。边缘型学科、综合型学科乃至汇流型学科的产生，通才型、全才型和创造型人才的培养，以学生为中心、以创新为灵魂的思想的提出，以及“知识经济”的初露端倪，无不给高等教育提出了新的课题和新的要求。从这一变革的角度来看，这本书有它的“适时”性——它的许多内容适用于目前的大学生活；也有它的“超前”性——它的某些内容符合大学今后的发展与变革；但也有它的“不完善”性——随着历史的发展，它会显出许多“缺陷”和“疏漏”。然而，只要你们用心去体会，你们就会从中琢磨出什么是“全面发展的人才”；而且，只要你们努力去实践，你们将不仅赢得一个卓越自我，还将帮助你们的老师们一起改进乃至更新这本书的内容。

你们在前进，大学也在前进。希望这本书给你们的东西，会成为你们为自己的发展和高等教育的发展做出卓越努力的催化剂。

王雪峰

一九九八年六月于南化园

目 录

人 生 篇

1. 怎样看待和珍惜自己的生命 (1)
2. 大学生活对人生的意义如何 (2)
3. 如何选择自己的奋斗目标 (4)
4. 你的生活中心是什么 (6)
5. 生活中为什么有些学生会有“人生如梦，梦如人生”的感叹
..... (7)
6. 在人生的道路上为什么有时会迷茫徘徊 (9)
7. 养成贪玩习惯后对学习不感兴趣怎么办 (11)
8. 吃、喝、玩、乐，无所事事幸福吗 (12)
9. 为什么家庭经济富裕的同学不应该挥霍浪费 (14)
10. 家庭经济困难的同学如何克服困难，树立信心 (16)
11. 大学生在学习期间如何体现自己的人生价值 (18)
12. 怎样把握好自己的人生之舵 (19)
13. 如何创造条件加入中国共产党组织 (21)
14. 大学生作为未来科技人才应有怎样的献身精神 (23)

学 习 篇

1. 大学学习与中学学习有哪些不同 (26)
2. 新生进校后如何尽快适应大学学习生活 (27)
3. 怎样有效地记好课堂笔记 (29)
4. 听课时注意力不集中怎么办 (31)
5. 怎样科学地运筹时间 (32)

6. 如何培养自学能力	(34)
7. 如何把握好预习、听课、复习、作业等学习环节	(36)
8. 对专业不感兴趣怎么办	(38)
9. 英语基础差、学习困难怎么办	(39)
10. 大学生怎样利用图书馆	(41)
11. 怎样上好实验课	(43)
12. 大学生应具有怎样的知识结构	(45)
13. 大学生应有怎样的智能结构	(47)
14. 信息时代大学生应有怎样的治学原则	(49)
15. 大学生应有怎样的科学素质	(50)
16. 什么是学分制	(52)

成 才 篇

1. 情绪与成才的关系如何	(54)
2. 如何培养创造性思维	(55)
3. 兴趣与成才的关系如何	(57)
4. 如何培养自己的观察力	(59)
5. 开拓型人才应具备哪些心理特征	(60)
6. 大学生应具备哪些新素质，树立哪些新观念	(61)
7. 为什么常下决心难成事	(64)
8. 成才的意志品质有哪些	(66)
9. 如何培养你的求异思维	(67)
10. 如何开发你的思维	(69)
11. 为什么说大学生活是人才成长的重要阶段	(71)
12. 创造的基本方法有哪些	(73)
13. 怎样在信息时代捕捉信息	(75)
14. 什么是科技人才创造力的最佳年龄区	(77)
15. 怎样培养创新意识	(78)

16. 如何提高丰富的想象力	(80)
----------------------	------

生活篇

1. 如何养成合理的饮食习惯	(82)
2. 创建文明宿舍对我们健康成长有哪些作用	(84)
3. 拿到奖学金以后如何使用	(85)
4. 怎样使学习以外的生活过得更充实些	(86)
5. 怎样过一个有意义的生日	(88)
6. 节假日外出旅游应注意些什么	(89)
7. 参加大学生社团活动应注意什么	(91)
8. 为什么要求大学生参加假期社会实践活动	(92)
9. 如何利用第二课堂提高自己的综合素质	(94)
10. 如何增强自我保护和安全防范意识	(95)

健身篇

1. 体育与德育、智育的关系怎样	(98)
2. 大学生体育课有哪些形式和内容	(99)
3. 健康的标准有哪些	(100)
4. 体育运动对智力发展有何影响	(102)
5. 运动对于个性有何影响	(103)
6. 运动对人的情感和情绪有何影响	(104)
7. 运动对适应环境有何影响	(105)
8. 体育锻炼对身体形态有何影响	(107)
9. 体育锻炼对呼吸系统有何影响	(108)
10. 体育锻炼对心血管系统有何影响	(109)
11. 如何发展力量素质	(110)
12. 如何发展速度素质	(111)
13. 如何发展耐力素质	(112)

14. 大学生晨跑或晨练有哪些好处	(113)
15. 怎样选择课外体育活动	(114)
16. 如何避免与处理运动损伤	(116)
17. 女性大学生在月经期能否参加体育锻炼	(118)

爱 情 篇

1. 怎样把握异性间的友谊与爱情的界限	(120)
2. 大学生何时步入爱的王国为好	(122)
3. 当你收到第一封求爱信的时候怎么办	(125)
4. 如何摆脱被追求的困扰	(127)
5. 谈了恋爱就能消除孤独感吗	(128)
6. 恋爱中容易出现哪些心理冲突	(129)
7. 谈恋爱影响学习怎么办	(131)
8. 如果想终止已有的恋爱关系怎么办	(132)
9. 为什么总找不到理想的恋人	(134)
10. 怎样摆脱“单相思”的苦恼	(136)
11. 失恋了怎么办	(138)
12. 如何解除热恋中的性冲动	(140)
13. 如何看待大学生中谈恋爱形迹过密的现象	(142)
14. 女大学生在恋爱中要注意什么	(144)

审 美 篇

1. 你知道审美的标准吗	(147)
2. 美育修养对大学生素质的提高有何影响	(148)
3. 美育修养对个性发展有何影响	(150)
4. 什么是自然美和朴素美	(152)
5. 如何使外表美和心灵美统一	(154)
6. 大学生怎样做到语言美	(156)

7. 男大学生如何展现自己的仪表和风度	(157)
8. 女大学生的化妆与着装如何既得体又能展现自己的魅力	(158)
9. 大学生的可行性健美方法有哪些	(160)
10. 怎样欣赏音乐	(163)
11. 怎样欣赏书法	(164)
12. 怎样欣赏美术	(166)
13. 怎样阅读和欣赏文学作品	(168)

人 际 关 系 篇

1. 怎样给人留下良好的第一印象	(170)
2. 在人际关系中如何增强自己的吸引力	(171)
3. 怎样克服与人交往中的胆怯和紧张心理	(173)
4. 为什么不敢和异性同学接触交谈	(175)
5. 异性同学间交往应注意什么	(177)
6. 怎样与性格不同的同学相处	(178)
7. 性格孤独的人怎样与群体相融	(180)
8. 怎样和教师、职工交往	(181)
9. 怎样和父母很好地沟通	(183)
10. 你知道哪些品质会影响人际吸引力	(185)
11. 友谊与“哥们义气”有何不同	(186)
12. 好朋友犯了错误怎么办	(188)
13. 批评别人怎样才能既解决问题又不伤感情	(190)
14. 为什么有些学生难以与人相处	(192)
15. 怎样尊重别人的生活习惯	(194)
16. 学生干部与一般同学间如何相处	(196)

道德修养篇

1. 大学生应有怎样的文明行为 (198)
2. 大学生应怎样树立科学的道德品质 (200)
3. 在公共场所的行为举止如何不失大学生的身份 (202)
4. 怎样使爱情的表达方式文明得体些 (203)
5. 怎样尊重他人劳动 (205)
6. 做好事同学不理睬怎么办 (207)
7. 争吵时自己有理对方不服怎么办 (209)
8. 好心待人不被别人理解怎么办 (211)
9. 闹了矛盾想和好, 对方不愿意怎么办 (212)
10. 怎样对待风言风语 (214)
11. 如何看待打抱不平 (216)
12. 怎样对待丧偶的父亲或母亲的再婚行为 (217)
13. 为什么不能偷看别人的日记和信件 (219)
14. 为什么有的同学热衷于“课桌文学” (220)

生理卫生篇

1. 大学生有哪些生理特征 (222)
2. 大学生如何保护视力 (223)
3. 集体生活中如何预防传染病 (225)
4. 失眠了怎么办 (227)
5. 如何消除紧张学习后的疲劳感 (229)
6. 哪些肚子(腹部)痛要引起注意 (230)
7. 遗精对身体有何影响 (231)
8. 女性为什么会痛经 (232)
9. 染上手淫习惯怎么办 (234)
10. 怎样预防性病 (235)

11. 怎样预防病毒性肝炎	(235)
12. 怎样预防感冒	(236)
13. 怎样预防结核病	(237)

心 理 健 康 篇

1. 什么是心理健康	(239)
2. 如何摆脱孤独感	(241)
3. 怎样控制愤怒的情绪	(243)
4. 情绪不稳定怎么办	(245)
5. 如何克服自卑心理	(246)
6. 如何消除厌学心理	(248)
7. 就业前应如何调适自己的心理	(250)
8. 如何判断自己的心理健康水平	(252)
9. 如何提高自身的心理健康水平	(254)
10. 什么是心理咨询	(255)
11. 心中有苦恼无处诉说怎么办	(257)
12. 什么是猜忌心理, 如何克服	(258)
13. 为什么会有逆反心理	(260)
14. 争强好胜, 是耶非耶	(262)
15. 为什么会感到对什么都没兴趣	(263)

毕 业 就 业 篇

1. 毕业班学生如何圆满完成学业, 成为合格的大学毕业生	(265)
2. 怎样完成毕业论文	(267)
3. 如何顺利通过答辩	(268)
4. 报考研究生有哪些要求	(268)
5. 大学生如何主动适应“双向选择”	(270)

6. 影响毕业生就业的因素有哪些	(272)
7. 与毕业生就业有关的政策有哪些	(273)
8. 从确定工作单位到走向工作单位需要办理哪些手续 ...	(274)
9. 毕业生离校前怎样给在校师生留下良好的回忆	(275)
10. 怎样尽快缩短从跨出校门到踏上社会后的适应期	(276)
11. 走上工作岗位后如何尽快进入角色	(278)
12. 为什么有些单位不愿接收女大学生	(279)
13. 女大学生如何使自己在择业竞争中立于不败之地	(280)
14. 理想中的岗位与现实发生矛盾时怎么办	(282)
15. 走上工作岗位后怎样不辜负学校对你的期望	(284)

人生篇

怎样看待和珍惜自己的生命

生命与死亡都是自然的产物，当一个婴儿出世时，生命就诞生了，但同时也是死亡的开始。死亡与生命相伴而行，而生命总是顽强地与死亡相抗争。正因为如此，在生命的旅途中，任何人都既有欢乐和希望，又有痛苦和悲凉。

从哲学上讲，生可以转化为死，死也可以转化为生，但就特定的生命来说，追求长生不老不现实，幻想死而复生显属荒唐。生命之宝贵在于它的价值，而不在于它延续的时间多长。一个人的价值不在于他从社会获取多少，而在于他向社会贡献了多少，人生观不同的人，他们的价值取向也就不同。有的学生以家庭为中心，只为父母贡献；有的学生以爱情为中心，只为恋人贡献；有的学生以自我为中心，只为个人贡献。而真正有价值的人，总是把自己置于社会之中，心中想他人多于自己，想人民多于自我，想国家多于个人。

人的生命是有限的，因而珍惜生命是实现人生价值的前提。在大学生中，多数同学能珍惜来之不易的大学生活。但是，有的同学把大学生活视为对中学紧张生活的解放而不思学习；有的为追求高消费去经商而放松学习；有的过分投入谈情说爱而忘了学习；还有的得过且过、无所用心而放弃学习；更有甚者，在挫折面前轻生厌世。他们如此这般地虚度大学生活，简直在拿自己的生命

开玩笑。诚然，生命属于个人，每个人都有权安排自己的生命，但必须懂得，人只要还活着，生命就属于社会。在现实生活中，我们不难发现，仅仅珍惜自己的人并不一定能珍惜生命，只有珍惜社会的人，才能真正珍惜生命。健身是保护生命，有病及时治疗是爱护生命，但真正珍惜生命的人是绝不虚度人生的。

谁都知道虚度年华终将痛悔，那为什么有许多同学日复一日、年复一年地不惜虚度青春年华呢？究其根源就在于私心。经验表明，生命的敌人与其说是疾病，倒不如说是私心。因为疾病只能损害身体，而私心却能损害心灵；疾病只是损害个人，而私心则危害社会。所以珍惜生命在于心灵健康，要使生命增辉，更须确保心灵之健康。心灵健康的人，在人生道路上，面对荆棘、岔道、险阻，既不惧怕，也不回避，能以坚强的意志、清醒的头脑、必胜的信心，在抗争中前进。

珍惜生命的人所看重的不是生命本身，而是生命的价值，而生命的价值在于创造和奋斗。创造和奋斗能给你的人生带来欢乐和希望，同样，唯有创造和奋斗方能充实人生，化解痛苦，驱除悲凉。

大学生活对人生的意义如何

上大学是莘莘学子梦寐以求的理想，经过奋力拼搏，他们终于如愿以偿。然而，并非每个大学生都能明了大学生活对人生的意义。

大学里人才济济，学者云集，英才荟萃；既有历史积淀的最有价值的知识文化，又有最新的科研成果；既有优越的教学教育设备，又有别具一格的人文环境，这些都为大学生的成才成长提供了十分优越的条件。在校大学生都是 20 岁左右的青年人，短暂

的四五年大学生生活，他们要面对两次重要的转折：一是从中学到大学的转折——与中学生相比，大学生正处于青年中期，其生理和心理的发展已接近成熟，是最具潜力和活力的人生时期；二是大学生向成人角色的过渡——他们既要做好就业准备，又要做好承担成人责任的准备，在发展自己个性的同时，还要为推动社会的进步与发展做准备。每次转折的好坏，都对其人生的发展产生巨大的影响。因此，大学生活是人生的关键阶段。

大学是人生竞技的演练场。大学是实施高等教育的机构，而高等教育是一种专门教育，它将赋予大学生以专门的知识技能。由于社会分工的存在，这种技能将首先成为大学生们日后谋生的手段。高等教育是非义务教育，接受高等教育不是消费，不仅是大学生享受的一项基本权利，更是他们面向未来的一项投资和必须履行的义务。所以，大学生必须像经营其他事业一样苦心经营学业。唯其如此，大学生才能掌握日后谋生的手段，才能掌握服务社会、实现人生价值的本领。

受应试教育的影响，中学生对社会的认识是极为肤浅的。眼下，尽管大学生对社会的接触、了解仍相当有限，对社会的认识也还有不成熟的地方，但相比而言，毕竟大大前进了一步。高等教育的三大职能——人才培养、科学研究和社会服务都是直接面向社会的，与社会具有密切的联系，这为大学生接触社会、了解社会、认识社会提供了更多的实质性机会。可以说，大学生活才是大学生接触、了解和认识社会的真正发端。

大学生活是大学生接受文化熏陶，培养人文精神的重要阶段。大学是文化传承的机构，也是文化交流的窗口、文化创新的阵地。在与他人和社会的互动过程中，大学生不可避免地要受到学校代表社会向他们施加的文化影响。通过自身的思考和亲身的体验，他们逐步形成了自己独特的思维认知方式，构建了自己的基本的人生观念，体现出具有时代气息的人文精神。尽管这些方式、观念

和精神尚需继续发展和完善，但其对人终身的发展具有不容忽视的深刻影响和巨大的指导作用。

由于个人特质的差异，社会的变革和发展，学校教育很难完全做到因材施教。这就需要每个大学生必须进一步发挥自己的主观能动性，积极探寻适合自己特点的方法和途径，才能充分体现大学生对人生重大意义的感悟，促进各自的成才成长。

如何选择自己的奋斗目标

做任何事情都要确立具体目标，制定周密计划，不然会走许多弯路，甚至失败。李大钊曾谆谆告诫青年：“你们临开始行动前，应该定定方向。譬如航海远行的人，必先定个目的地，中途的指针，总是指着这个方向走，才有达到目的的那一天。若是方向不定，随风飘转，恐怕永无达到的日子。”

明确的奋斗目标，是勤奋学习的动力，是全面发展的保证，也是坚定信念的前提。实现高校的培养目标，是大学生成才的根本方向。但由于各人的情况不同，每个立志成才的大学生，又都要发挥主观能动性，寻找自我发展与社会需要的结合点，精心设计和制定个体成才目标，这就要遵循一些基本原则，认真处理好几个关系：

第一，遵循主导性原则，处理好社会需要与个人需要的关系。社会需要是主导型需要，一般来说，社会对某种目标有需要，就会把以此为目标进行奋斗的一些人推向成功之路。社会需要是多层次的，其包含的内容和范围是相当广泛的，我们不能片面地理解为要服从社会需要，可供选择的面就太窄，难以发挥个人的长处。如果一味地强调个人需要，不服从社会需要，那么，你的目标就不一定能很好地实现。在这个问题上，关键是如何把社会需