



90后 大学 生活 导航

——我的大学我做主

■ 主编 宋宝萍 程霞



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

90后大学生生活导航

——我的大学我做主

主编 宋宝萍 程霞

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书是多年从事大学教育的教师为即将走入大学和刚上大学的新生精心煲制的一碗心灵鸡汤，旨在帮助他们认识大学，尽快适应大学学习、生活，学会处理大学生活中遇到的各种问题，做好生涯规划。全书共分六章，从大学生活、学习、友谊、爱情、网络、择业与就业等6个方面介绍大学生活，并结合专业理论和现实案例进行分析、引导，帮助新生尽快适应大学学习与生活，摆脱困惑和烦恼，走出迷惘和无助的状态，顺利渡过入学关，为他们今后的人生道路奠定良好的基础。

本书可供大学新生阅读，也可供高校学生管理工作、思想教育工作者、心理健康教育工作者和广大教师参考。

序

——致新生

首先，我们代表大学老师，祝贺各位同学顺利、圆满地完成了中学学业，以优异的成绩来到大学继续深造，实现自己人生的一次关键性飞跃。同学们美好的人生理想将在这里奠基，辉煌的事业将从这里起步，灿烂、温馨的生活也将从这里开始……

中学阶段，我们对大学充满了无限的憧憬、好奇与渴望，为实现心中的梦想，我们苦心研读，“衣带渐宽终不悔”；我们专心致志，“两耳不闻窗外事”；我们信心百倍，“我是未来世界的主人”。十二年苦乐奋斗，十二年苦乐追求，我们终于在这收获的季节，走进了心中的象牙塔。

大学，究竟是什么样的？有人说，大学是希望的田野；有人说，大学是知识的海洋；有人说，大学是让人心灵纯净、升华的殿堂；有人说，大学是让人成熟、复杂的场所；也有人说，大学是七彩的世界，这里有红的欢悦、绿的希望、蓝的宽广、黄的成熟、灰的忧郁，还有调色板上混沌无序的迷离与惆怅……

来到大学，心中充满了喜悦和自豪。一名北大新生谈到，“戴上北大校徽，低头一想，我是北大人，心中充满了自豪。”我的大学我做主，在这里，可以尽情展示自我，我的大学我是主人；图书馆包罗万象，文字资料、数字资料应有尽有；课余活动丰富多彩，各种学生社团向你招手；必修课、选修课、各种讲座、学术报告、文艺汇演、宿舍联谊、班级活动、体育比赛，等等，所有的一切，我来掌控！进入大学，会遇到来自全国各地，说着各种方言或普通

话的陌生面孔，生活习惯、作息习惯、地域文化、兴趣爱好各不相同的同学舍友，……一切都那么新鲜，一切又都那么令人好奇。但是很快地，我们也发现了相互间的差距：“真是天外有天，人外有人。”众多新生，要想在大学出人头地，再现辉煌，并非易事。大学的一切对已苦读十二年书的我们仍显得有些陌生，心中不禁惶惑：大学真的比高中轻松自由吗？这又是怎样的一种轻松自由？中学学习成绩良好的我，大学就一定能应对自如吗？怎样适应大学的学习、生活环境，尽快完成从中学到大学的过渡？怎样全面认识专业与自我，迅速找到新的发展基点？怎样调适自己的心情，排遣心中无名的烦恼？怎样对待挫折与打击，锻造自己健康的心灵？怎样对待陌生的同学和朋友，与其建立良好的人际关系？怎样塑造理想的自我，为将来的择业、创业做好准备？……面对诸多的问题，我们需要尽快知道，并妥善有效地处理——因为，我们的未来掌握在我们的手中。我的大学我做主，未来将成为什么样的人，取决于大学期间有怎样的态度与作为。18岁，从此开始对自己的未来负责，需要拥有担当的勇气、负责的能力和坦然认真的态度。

当然，面对一个全新的开始，各位同学不要太着急。俗话说“铁打的营盘流水的兵”，初入大学，一切都那么新鲜，一切都要独自面对，人生中的许多第一次将从这里开始。作为常年工作在大学一线的老师，年年岁岁都要迎接一届届和你们同样风华正茂、同样意气风发、同样初来乍到的新同学。你们将要经历的，作为老师的我们心中有数，你们可能有的困惑，我们也已细细梳理。在你们到来之前，在你们初入大学之际，我们希望尽我们所能，帮助你们更好地了解大学，认识大学，把握大学，我们为你导航，让你轻松驾驭你的航船，在健康正确的航线上自主驰骋，自由翱翔……

这里笔者想和大家分享曾在杂志上看到的一则英文单词小游戏。国际权威机构研究表明，在智商层面上，中国人、美国人、欧洲人、非洲人都处于同一水平线上。那么，就个体而言，促使人取

得卓越成就的最重要的因素在哪里呢？有人做了这么一个游戏，把26个字母定义成26个阿拉伯数字，a代表1，b代表2，以此类推。将每一个单词中的英文字母对应的数字加起来，看哪一个数字更接近100。他找了许多词，发现有这么三个词最接近：一个是knowledge，即中文里的“知识”。我们把这个词的每个字母所对应的阿拉伯数字加起来，得到的数字是多少？然后他又找了一个词：hardwork，即“努力工作”。我们也加加看是多少？非常有意思的是，knowledge加起来是96，这表示离100即完满或成功还有一定距离；而hardwork加起来得到的数字是98，意思是努力的工作可以弥补知识的不足，让你更接近理想中的完满。那么，有没有一个100分的单词呢？有，那就是attitude，即态度。这也许是一个巧合，但从这个游戏中我们也确实能得到一些启示：比起你的知识和你的努力——你一天到晚忙个不停，累得半死，其最根本的问题在于：你是不是真的热爱它，是不是真的投入进去了。你是只把它当作每天不得不去做的一件事，把它当成一个要完成的作业，还是真正地热爱它，对它充满了兴趣与渴望。在这三个层面上所做出的不同努力将会产生完全不同的结果。在“兴趣”这个层面上，你不仅会只想着怎么去把它做完，还会去思考如何创造性、创新性地去完成，你会把这个活动本身的价值大大地发掘出来。美国太平洋研究院的创始人、国际著名的心理学应用大师路·泰斯在其著作《对卓越的投资》里谈到，当你“不得不”去做一些事情的时候，你的自我效能是最低的。你在心里告诉自己：这不是我想做的，也不是我能做的，我只是奉命行事，那些事情已经超出我的能力和责任了，结果好坏不是我能左右的。拥有积极的态度，充满兴趣渴望，大胆参与实践，在各种实践活动中深化我们的知识和能力，提升中国学生在国际上的竞争力。

大学，我们应该怎样度过，除了每天上课、看书，广泛地交流，多方摄取，努力进取，更重要的是，在内心深处我们要真正理解努







力的意义，真正热爱自己的专业，对知识充满探究的渴望，对前进路上的挫折有正确的态度和认识，百折不挠，愈挫愈奋……有时候，学习生活中遇到困难乍看起来是不好的，是我们难以接受的，但只有用智慧接受它，面对它，转化它，最终解决它。当你超越困难挫折后，你会发现原来这是我们人生中不可缺少的，没有它，我们不会思考，不会去想解决问题的办法，当然也不会提升我们解决问题的能力……感谢生活赋予我们的一切，它使我们从各方面走向成长、发展，走向辉煌……写到这儿，我脑海中想起了一段大家耳熟能详的古语：“天将降大任于斯人也……”真正能把挫折当成一种锻炼，对挫折能拥有一颗平常心的人，必能在挫折中发现不足，历练心智，发展才能。而后天必委之以大任，此亦必能承大任之人也。愿我们的新同学能“快乐成长在大学”，以积极、健康、快乐、进取、创新、敢为、负责的心态，在新的人生旅途中成就自己的光荣与梦想。

编者







2011年6月于
西安电子科技大学

目 录


第一章 生活篇——花儿一样的岁月






-  1. 我的青春谁做主？
——摆脱依赖，走向独立..... 2
-  2. 从“我很富有”到“月光族”
——学会理财 12
-  3. 选择就是放弃，自由就是枷锁
——有效管理时间 18
-  4. 名利场，还是“联合国”？
——社团和学生组织面面观..... 24
-  5. 天下无贼？
——安全健康在我手 32
-  6. 情绪如同天气，学会心灵按摩
——给自己找个减压阀..... 39

第二章 学习篇——学而时习之，不亦乐乎




-  1. 学习，就是一种生活态度
——为什么学习 46
-  2. 从土拨鼠，到喜羊羊
——怎样学习，才能取得高效率？ 52
-  3. 向慕容复学习
——博学，做个杂家 58
-  4. 闻道有先后，术业有专攻
——注重自己的专业特长培养 65
-  5. 考证，就是一场 Dota
——各种证书，快乐应对 69
-  6. 悬在头上的达摩克利斯之剑
——从容应对学习的压力 75




第三章 友谊篇——八字的结构，就是相互支撑

-  1. 晁保正和及时雨
——友谊，更多的是帮助与给予 83






-  2. 人没有十全十美
——学会接受他人的“恶习” 89
-  3. 君子周而不比
——与周边人相处，慎独..... 94
-  4. 这个江湖，和为贵
——和气，和谐，义气害人..... 104
-  5. 红颜知己 VS 蓝颜知己
——爱情和友谊 111
-  6. 说好了，不哭泣
——大学毕业，哭得一塌糊涂..... 116

第四章 爱情篇——等待，与TA相遇

-  1. 大学里的恋爱：必修课还是选修课
——端正爱情态度 122
-  2. 最是那一低头的温柔
——学会表达爱 129
-  3. 如果来生有缘，再将手儿牵
——学会拒绝爱 138

 4.	男生来自火星，女生来自金星	
	——恋人相处法则	144
 5.	给我一杯忘情水	
	——分手也精彩	151
 6.	爱的困惑	
	——我该将亲密关系进行到何种程度.....	158

第五章 网络篇——虚拟王国(天使与魔鬼的化身)

 1.	好好学习，天天上网	
	——网络，网住的是精彩还是无奈?	165
 2.	今天，你“围脖”了吗?	
	——网络中的人际交往.....	171
 3.	看上去很美	
	——理性对待网恋	179
 4.	秒杀，想说爱你不容易	
	——小心网络购物“陷阱”	186
 5.	在虚幻中迷失	
	——如此沉溺真可怕	192

6. 给自己戴一项“紧箍咒”

——别拿网络道德不当回事..... 203

第六章 就业篇——世界路归是你们的

1. 别把实习当浮云

——兼职和实习 210

2. 认识你自己

——职业生涯规划 217

3. 男女都怕选错行

——职业选择 224

4. 拒绝诱惑，理性创业

——自主创业的艰辛与快乐..... 228

5. 我的舞台在哪里？

——就业之外的路 234

6. 给自己一个微笑

——压力下的就业心态..... 242

参考文献 249

后记 251

第一章 生活篇

——花儿一样的岁月



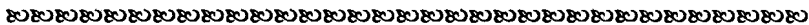


1. 我的青春谁做主？

——摆脱依赖，走向独立

告诉我们的父母：我们长大了，真的可以照顾自己。就让我们自己闯一闯，哪怕是碰碰钉子也好。

——李开复



2



告别了酷热的夏天，学生们也告别了悠闲的长假。许多大学生纷纷踏上了离家求学的路程。像往年一样，忙碌的不只是新生们，他们的家长，才是最忙的人。

送小罗来读书的除了爸妈之外，还有舅舅和另外两个亲戚。虽已踏进大学的校门，但小罗显然还没做好独立生活的准备。一来到外地，很多平时在家看起来很简单的事情，当需要自己动手做的时候，突然间竟变得那么复杂。

小罗：妈，(风扇)怎么拿上去？

妈：从这里上去。

爸：从这里上去就行了。

不但对准备入住的很多事情措手不及，一想到父母就即将要离开，小罗更显得忧心忡忡。



小罗：在家里有洗衣机，我也不用洗衣服，现在来到学校就得自己洗衣服，没有妈妈可以依赖。在家里有父母帮我准备好了一切，在这里只有我一个人，只有自己的一双手，怕自己应付不来，也有一点怕自己适应不了新环境，有一点担心。

从小罗短短的入学过程，我们也许可以找到为什么那么多家长要亲自送孩子上大学的原因。

刚刚跨进了大学门槛，所有的一切都是那么新鲜，又都是那么陌生，这些都让人欢喜让人忧。报到时举目环顾皆是陌生人，重重的茫然将自己包围。办理完入学手续，跟送行的亲友挥手作别，你黯然地走向宿舍，不知道接下来会发生什么，也不清楚接下来会怎样度过，更没有人能告诉你怎样安排好自己的一切。

初来乍到，作为大学新生，你的忐忑之情原在意料之中，由于没有什么独立生活的经验与能力，此时也不得不补上这一课。其实，这是对你的一种磨炼，今后我们依然会经常遇到新环境，碰到新面孔。

开学刚刚一个星期，某高校土木工程系大一新生小丁已经回了三次家，他的父母也先后去了三次学校。报到当天，家在杨浦区的小丁父母帮儿子把行李运到了学校，铺好床单，挂好蚊帐，一切安排妥当。“没想到他第二天就跑回家来了。”父亲告诉记者。原来，小丁嫌宿舍里太热，所以跑回家吹空调了。为了宝贝儿子，小丁父亲扛着家里的风扇，第二次来到学校帮儿子安装。

谁想到，小丁一天后又回家了，原来是他不习惯和其他同学共用一个浴室，宁愿回家洗澡。在父母的劝说下，小丁不情愿地回到了宿舍。

过了两天，小丁买了一辆自行车，发现车子骑起来有点晃动，他赶忙打电话回家“搬救兵”。小丁的父亲第三次赶到学校给小丁修车，“原来只是车座下的一个螺丝松了，帮他上紧就可以了。”这时已是周末，带着一星期积攒下来的脏衣服，小丁又回家了。





上大学后，对大学新生来说最大的变化就是生活环境方面，没有了父母、长辈每日的悉心照料，真正的独立生活开始了。大学生的自主管理，用一句流行的话说，颇有点“自己当老板”的味道，全权安排自己的时间、金钱，决定自己的发展方向。不少新生独立生活的心理准备不足，生活自理能力较差，有一些不习惯是很自然的。

走进大学食堂，很多新生看着一样样的饭菜，不知如何选择：西红柿还是黄瓜？面条还是米饭？馒头要买几个……不少同学都会被这些“难”住。还有的同学倒是方便，看着喜欢的就买，一顿晚饭要买三四种菜，吃不完都浪费掉。还有的同学习惯了在家中安静地吃饭，坐在学校大餐厅里，怎么也吃不下去，唯恐别人看到自己的“吃相”，这种难题在女生中比较普遍。

以前从来没有为穿衣发愁的新生，刚入学也遇到了难题：有的同学发现天气没个准儿，不知道该穿些什么，不是冷了就是热了。这样的同学可以从报纸或电视上提前了解天气变化，及时添减衣服。

虽然很多大一新生都是花钱高手，可是到了学校却遇到了问题：手里有钱，可不知该去哪里买？结果经常有新生被上门推销的狠骗一把，这主要是因为初来乍到，不熟悉环境。同学们可以向高年级的师兄师姐咨询，他们会告诉你哪里东西便宜，哪个小店东西全。

值得庆幸的是，对于大多数同学来说，这些都仅仅是小麻烦，只要自身稍加改变，解决这方面问题还是很容易的。首先，思想上要独立。不要再妄想得到父母或他人的帮助，清楚明白地告诉自己要学会独立，自己的事情自己干。不要在意学校的条件够不够好，不要嫌生活琐事太麻烦，这些都是一个人生存在世的基本能力，而且你是在为自己做事，没什么可抱怨的。其次，充分熟悉校园环境，接受了这个环境就等于在适应的路上迈出了一大步，例如可以去每





一家食堂试试，找出最好吃的一家；可以去每家超市转转，比出哪家更物美价廉……人的恐惧感经常是因为陌生而导致的，环境其实也像人与人的相处一样，熟了就好了。最后，不要忘了身边的同学，别人也正在经历着跟你相同的问题，看看别人是怎么做的，有样学样，别人能做好的，你肯定也能做好！

开学报到没几天，学校就安排了军训。虽然以前高中就参加过军训，可小莉心里还是很担忧：听说大学里军训挺严的，要吃好多苦头。我比较胖，体质又不太好，平常忙于学习，缺乏锻炼，不知道能不能坚持下来。一想到军训，就觉得压力很大。

军训是新生进入大学的第一课，它给予我们许多无形的财富，比如让我们懂得要吃苦耐劳，不怕艰难，学会合作；还要有坚强的意志，独立生活的能力，这有助于日后更好地完成学业。不仅如此，和同学们一起训练，一起生活，一起为在汇报演出中夺得荣誉而努力，能让作为新生的你迅速融入班集体，摆脱新环境带来的陌生感。你将在军训中深刻体味到教官的严肃与柔情、老师的关怀与鼓励、同学间的互助与友情，这样让人感到新鲜而兴奋的第一次集体生活，你怎么舍得错过呢？当然，在军训时保护自己的身体也很重要，这里给同学们提供一些经验，以供参考，使大家能有一段愉快的军旅生活！

炎炎烈日下，新生们在操场上站军姿、走正步，个个威武神气。但是，每年因为受不了这种苦练而中暑的学生却并不少见，在无风、闷热的天气，中暑的可能性就更大。中暑后的症状是：面色苍白、大量出汗、头昏、耳鸣、眼睛发花、注意力不能集中、口渴、心慌、胸闷、脉搏加快、全身无力。严重者会出现恶心、呕吐、四肢抽搐、呼吸困难、突然昏倒，甚至昏迷不醒。

在操场上军训时，当发现自己有以上某些症状时，应及时向军训教官或老师请假，自己或在别人帮助下马上到阴凉通风处坐下或仰卧休息，并解开衣扣、皮带，口服防暑药物或清凉饮料、凉盐开

