

HOW TO BECOME A MASTER STUDENT

大学新生导航

陈革 秦雪峰 主编



比尔·盖茨 / 巴菲特 / 罗斯福 / 胡适 / 曹禺 / 俞敏洪 / 丁磊 / 李开复
等名人与你分享就读大学的成功经验

如何尽快地熟悉适应校园环境？
如何和宿舍同学友好相处？
如何充分利用学校的各种资源？
如何对大学生活进行规划？
如何对自己的未来进行合理安排？



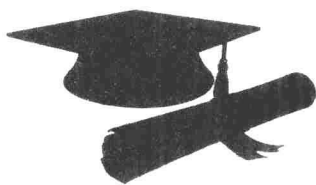
中国出版集团现代教育出版社

我的大学应该这样读

HOW TO BECOME A MASTER STUDENT

大学新生导航

——陈革 秦雪峰 主编——



中国出版集团现代教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学新生导航/陈革, 秦雪峰主编. —北京: 现代教育出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5106-0610-6

I. 大… II. ①陈… ②秦… III. ①大学生—入学教育 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 052449 号

书 名: 大学新生导航

主 编: 陈革 秦雪峰

出版发行: 现代教育出版社

地 址: 北京市朝阳区安华里 504 号 E 楼

邮政编码: 100011

电 话: (010) 64244927

传 真: (010) 64251256

策 划: 翰儒文化

责任编辑: 李 叶

封面设计: 肖 杜

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

纸张规格: 787 × 1092

开 本: 16

印 张: 19.50

字 数: 340 千字

版 次: 2011 年 4 月第 1 版

印 次: 2011 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5106-0610-6

定 价: 39.80 元

· 版权所有 翻印必究 ·

前言

经历了高考的洗礼，当你拿到那份期待已久的大学录取通知书的时候，你的内心一定极不平静，一幕幕的往事会不由自主地涌入脑海，让你慨叹不已。历经了多少苦读的日日夜夜，历经了多少努力拼搏的雨雪风霜，才终于换来这一刻。佳讯有如天风至，漫卷诗书喜欲狂。但同时，在满心的喜悦中，你一定又在憧憬着大学生活，憧憬着自己的未来。

虽说在这一刻，你十多年的寒窗苦读，终于有了收获，终于敲开了那向往已久的象牙塔的大门。但这不仅不是你奋斗的终点，而恰恰是你人生的又一个起点，是你生命历程中一条新的起跑线。所以，你真正的人生大幕才刚刚拉起。

► 大学是什么

对你来说，大学是什么呢？是知识的宝库，是科学的圣殿，是自由的广场，是理想的乐园，是幸福的天地，是快乐的天堂，是指点江山、激扬文字的青春，是长风破浪、直挂云帆的梦想。真正进入大学之后，你会发现，原本如梦如幻的大学的确是幽深精奥、丰富多彩。而大学之美、大学之好、大学之妙、大学之用，则需要你用心身一点一点去感受，需要你用心力一点一点去体味，需要你用心智一点一点去把握。唯有如此，你才不致四年大学，浑浑噩噩，一生懊悔；唯有如此，你才能大学四年，奋发有为，辉映一生。

大学是一个学习知识的地方，更是一段难忘的人生经历。正如梅贻琦老先生曾说的：“所谓大学者，非有大楼之谓也，乃有大师之谓也。”进入大学，接受教育，其实就意味着到成功资源最丰富、最集中的地方寻找最适合自己的、最有利于自己的成功资源。而你所要做的就是，合理而有效地充分利用好这些资源和条件，在四年的大学学习生活中，学有所得，学有所长，学有所成。

大学是一个培养能力的所在。它为你提供了独特的观察世界、认识世界的视角和方法，为你全面、深入地认识社会和自然提供了必要的条件，你要学习对待人生的态度，学习观察事物的角度，学习解决问题的方法。你还可以锻炼和培养人际交往、处事、工作和管理等各种能力，为以后的人生发展做充分的准备。同时，它还能给你一种素质、一种涵养、一种气质、一种文化，甚至能给你迥然有别于你的过去的一种性格、一种性情，让过去的你脱胎换骨，让未来的你也脱胎换骨。

大学是一个自我展示的舞台。在这个舞台上，你有权利也有义务让自己生活得丰富多彩。在这里你完全可以尽情地发挥自己，尽情地表演自己，尽情地展现自己。在这些展示

中，你就会发现，你原有的一些潜能会变成现实，而你原以为不可能的事情也会成为可能。你会发现一个前所未有的全新的自我，你的眼界会更开阔，你的心胸会更宽广，你的青春会更亮丽，你的生命会更精彩。

大学是一个成长过程。在大学，其学习要求和生活环境，促使你必须独立自主，你必须独自去面对各种各样的问题，并自主地寻求问题的解决方法。所以，在大学阶段，你不仅在生理上要长大成人，在心智心理、思维习惯、价值判断、行为方式上，也必然开始走向成熟。经过大学四年，你会从思考中确立自我，从学习中寻求真理，从独立中体验自主，从计划中把握时间，从交友中品味成熟，从实践中赢得价值，从兴趣中攫取快乐，从追求中获得力量。

大学是人生重要的过渡阶段。无论从时间还是空间上，大学都是人生承上启下的重要时期。它是人生步入正轨前的最后一次全身心的准备，是一次实习人生的机会，甚至可以说是唯一的一次机会，这个阶段的准备充分与否，也就直接关系到你以后人生的成功与否。经历了大学四年，你应非常清楚未来的你想做什么，而且能做什么，并对未来的一切，敢于面对，勇于承担。

► 大学怎么读

成功步入大学校园，是人生的一个重要里程碑，更是重新迎接挑战的开端。云集众多优秀学子的大学里，竞争的激烈程度可想而知。因为选择了不同的大学生活和人生道路，大学四年之后，有的人，实现理想，大有作为；而有的人，不堪造就，一事无成。

因此，在兴奋和喜悦过后，你需要认真思考一下，你的大学，应该如何度过呢？该怎样经营大学生活？如何在大学里脱颖而出？如何踌躇满志地走进现实社会？如何让自己的大学生活更加充实和有益？如何能够完善和提升自己，为未来奠定坚实的基础等等。

首先，应该正确走出第一步。进入大学之初一定要脚踏实地地思考清楚：你在这里到底想要什么？还要问自己，当你走出大学时，你会有什么？你还要追求什么？认识清楚了，我们就可以走进大学校门了。

其次，在大学里高效地学习。大学的学习与中学的学习在方法上有着本质的不同，而且不再有人督促你、关心你的学习细节，只有靠你自己。所以，完成这种转换，是顺利完成大学学业的关键。

第三，掌控好自己的生活。在大学里，学会独立生活，学会与人和谐相处，尽情发挥自己的兴趣，让自己的生活充实而多姿多彩。

第四，珍惜大学时期的友谊和爱情。大学时期的友谊是人生最宝贵的财富，要学会开始积累一生的人脉资源，它将成为你取得成功的重要因素。而纯真、美好的爱情是十分珍贵的，当它萌动时，要用心去珍惜、呵护，这会成为你人生难忘的回忆。

最后，为你未来工作做准备。问自己，当你走出大学校门时，你有了什么，你还要追求什么？上大学的目的是学习知识、增长本领，如何将学到的知识尝试着用到不同性质的工作中？在大学里逐渐完成这些过程，我们就可以走入社会了。

正如美国前总统布什在耶鲁大学毕业典礼上所说：“我很感激耶鲁大学给我们提供了这么好的读书环境。读书期间，我坚持‘用功读书，努力玩乐’的思想，虽然不是很出色地完成了学业，但结交了许多让我终生受益的朋友。也许有的同学会认为，大学只是人生受教育的重要部分，殊不知，‘大学生活’这四个字的内涵十分厚重，它既包含丰富的学科知识和学术氛围，也蕴含着许多支撑人生成败的观念，还有那丰富多彩的生活以及诸多值得结交的朋友……”

天道酬勤，一分耕耘孕育一分收获，一分汗水浇灌一分成功。无数的事例，无数次地证明：努力与坚持，往往比目标和计划更重要。是半途而废，前功尽弃；还是努力奋进，终有所成，那真的全在你自己。本书既无法保证什么，也无法允诺什么，它只能是尽可能全面地提供一种参照，提供一种参考，提供一些经验，提供一些教训，所希望的就是原本精彩的你，在大学的四年中应更精彩！但愿本书能开启你获取成功的欲望，使你能够及早地审视未来，锁定未来人生的目标，努力经营你的大学，获得属于你自己的幸福而成功的人生！

编者

目 录

前 言

适应篇——适者生存

新生导航 3

一、适应新校园 3

二、适应新生活 5

三、确定新目标 7

经验方法 10

一、想家了怎么办 10

二、如何处理好人际关系 11

三、如何做自我介绍 13

四、如何适应语言环境 14

五、如何应对失落感 14

六、如何规划好四年的大学生活 15

典型事例 17

培养自理能力是迈入大学生活的重要一步（文明） 17

我们如何度过大学新生适应期 19

只要有梦想的地方，就有成功——我的四年大学生活（王欢） 22

细数大学校园的七大种族 25

名人往事 28

把平凡的日子堆砌成伟大的人生（俞敏洪） 28

学长提示 32

生活篇——“生活是第一位的”

35 新生导航

- 35 一、宿舍生活，从磨合走向和谐
- 37 二、消费理财，学会精打细算
- 37 三、课余休闲，让生活多姿多彩
- 38 四、生命安全，不容小视
- 39 五、青春健康，与你同行

44 经验方法

- 44 一、如何形成良好的生活习惯
- 45 二、如何处理好宿舍关系
- 47 三、如何避免消费误区
- 48 四、如何制订消费计划
- 49 五、如何正确理财
- 50 六、逛街购物有技巧
- 51 七、多读书，读好书
- 52 八、适合自己的健身方式
- 52 九、双休日怎么过得充实
- 53 十、寒暑假如何过得精彩
- 54 十一、校外租房好不好
- 55 十二、如何保护自己
- 56 十三、远离赌博、烟酒和毒品
- 56 十四、女大学生如何自我保护
- 57 十五、生病了怎么办
- 58 十六、树立正确的性观念
- 61 十七、男女生都应该了解的避孕知识
- 62 十八、怀孕了怎么办

64 典型事例

- 64 大学宿舍生活留给了我们什么
- 69 从少年到青年的蜕变——大学宿舍里的社会逻辑

73 名人往事

我的大学 (陈鲁豫)	73
培养一个影响终生的爱好——曹禺之爱好为天的大学	78

学长提示 84

学习篇——学习是最重要的

新生导航 87

一、大学学习特点,重在自主	87
二、大学学科专业,积累就业的资本	88
三、大学学习态度,把努力变成一种习惯	91
四、大学学习方法,选对方向走对路	91
五、大学学习资源,积累自己成功所需的资源	93
六、考不完的大学考试	94
七、考研,梦想的延伸	98
八、留学,彼岸的追求	101

经验方法 103

一、仔细了解学校规章制度	103
二、对自己专业不感冒,怎么办	104
三、你还在逃课么	104
四、60分万岁?你out了	105
五、三人行,谁是我师	105
六、听课有技巧,门门功课好	106
七、记笔记有哪些诀窍	107
八、如何提高自学能力	107
九、如何选课	108
十、期末考试复习的技巧	110
十一、如何合理分配好英语学习与专业课学习的时间	111
十二、怎样掌握四六级考试复习秘诀	111
十三、如何才能顺利通过研究生入学考试	112
十四、如何顺利留学彼岸	116
十五、留学推荐信怎么准备	118
十六、申请留学个人简历怎么写	118

120 典型事例

- 120 什么课程最重要 (丁学东)
- 121 大学讲座 不可错过的精彩

124 名人往事

- 124 傅斯年：在图书馆学成的大家
- 125 安金鹏：北大9年寒窗苦，今朝哈佛展翅飞
- 130 巴菲特大学里最喜欢的两门课程

132 学长提示

心理篇——“认识你自己”

135 新生导航

- 135 一、大学生心理亚健康或心理疾病的“元凶”
- 138 二、大学生常见心理疾病

143 经验方法

- 143 一、如何进行自我心理调节
- 144 二、如何看待心理咨询
- 144 三、该怎么面对挫折
- 145 四、要做自信的人，自信的人最美
- 146 五、该跟谁作比较
- 146 六、放开对一切的掌控，接受别人的帮助
- 146 七、痛苦不羞耻，有泪尽可弹
- 147 八、宽容 = 幸福
- 148 九、面对自杀，该怎么办

149 典型事例

- 149 心理学教授专访：马加爵悲剧源于对生命的淡漠
- 150 超越自卑
- 151 对付抑郁症的长期策略 (江南春)
- 154 放弃是另一种收获

155 名人往事

富兰克林·罗斯福：屈辱是走向最后胜利必不可少的一步	155
陈向东：坚韧的本能铸就不屈的人生	156

学长提示 160

情感篇——让我欢喜让我忧

新生导航 163

一、亲情：父母恩情永难忘	163
二、友情：一起走过青葱岁月	164
三、爱情：美丽的恋之物语	165
四、师生情：学贵得师，亦贵得友	165

经验方法 167

一、懂得感恩，回报父母	167
二、多和父母联系	168
三、正确处理与父母的矛盾	168
四、如何与父母沟通	169
五、如何获得知心朋友	169
六、正确对待异性友谊	170
七、如何处理好同学间竞争与友谊的关系	171
八、大学生恋爱是选修课 or 必修课	173
九、求爱小技巧	174
十、如何恰当地拒绝对方	175
十一、恋爱消费，大学生不可承受之重	176
十二、失恋了怎么办	178
十三、不要陷入恋爱误区	179
十四、当爱情遭遇毕业	180
十五、如何构建良好的师生关系	181
十六、选择适合自己的导师	181
十七、加强与辅导员的沟通	182

典型事例 183

读读大学生对爱情的内心表白（郭文杰）	183
--------------------	-----

187 说过爱之后……——一个贫困大学生的爱情历程（流零）

189 不可逃的爱情必修课（蒋方舟）

191 名人往事

191 大师哥（沈星）

193 影响周国平一生的人

196 学长提示

网络篇——取其精华，去其糟粕

199 新生导航

199 一、QQ 聊天乐趣多

199 二、BBS 论坛，应有尽有

200 三、博客时代的精彩

200 四、网络学习的丰富与便利

200 五、网上求职给你更多的选择

201 六、网上购物，紧随时尚

202 经验方法

202 一、网上聊天要适度

203 二、有些大学生为什么喜欢玩网络游戏

204 三、应该如何对待网游

205 四、网恋的美丽与哀伤

206 五、大学生为什么青睐于网恋

208 六、网恋的弊端有哪些

209 七、如何正确对待网恋

210 八、网恋要注意的问题

211 九、网上购物小心陷阱

214 典型事例

214 痴情大学生网恋被骗

216 口述：一个女大学生的跨国网恋（卢琳）

220 名人往事

大学生活琐忆（李开复） 220

学长提示 226

实践篇——锻炼自己 展示自我

新生导航 229

一、学生干部：服务他人、锻炼自己	229
二、社团活动：让生活更精彩	230
三、学生入党：信仰的选择	230
四、校内实践：给自己的青春盖个章	232
五、校外兼职：寻求发展机会	234
六、毕业实习：增加求职的砝码	235

经验方法 237

一、如何成功竞选学生干部	237
二、如何做好社会实践	238
三、对待集体活动应有的态度	239
四、大学生社团活动如何拉赞助	239
五、如何规避兼职中的危险	240
六、兼职、学业，如何平衡	241
七、社会实践，该注意哪些问题	242
八、兼职诱惑，该注意什么	243
九、如何最佳优化自己的实习期	244

典型事例 246

丁磊浙大演讲实录：一定要做你喜欢做的事情	246
揭穿用工四大骗局，大学新生打工牢记三要领	251

名人往事 253

范馨慧：全力演好人生的每一个角色	253
比尔·盖茨：我的大学我做主	255
高燃，追风少年的速度人生	257

学长提示 260

求职篇——机会属于有准备的人

263 1 新生导航

- 263 一、职业规划，明确发展方向
- 264 二、就业求职，成功一定有技巧
- 268 三、公务员考试，笔试、面试很重要
- 269 四、自主创业，敢于创业更要理性创业

273 经验方法

- 273 一、求职，心态最重要
- 273 二、简历到底怎么写
- 274 三、面试，如何准备
- 275 四、性格木讷的应聘者在面试时如何脱颖而出
- 276 五、面试，如何有技巧地回答问题
- 277 六、这些让你公务员考试一路顺风
- 279 七、大学生如何当好“老板”

281 典型事例

- 281 盘点中国十大新兴热门人气行业
- 283 2010 就业蓝皮书发布 15 个专业失业率最高

286 名人往事

- 286 胡适：苹果改变的人生
- 287 杨少锋：我的就业，与众不同
- 288 饶谨：创业首先要有梦想

290 学长提示

附录

- 291 大学生申请助学贷款程序注意事项
- 292 军训生活

适应篇

——适者生存

经历了昨日的发愤图强，如今终于要迈入那向往已久的象牙塔。挥手作别曾经的稚嫩，带上父母的殷切期望，怀揣自己的磅礴理想，开始属于自己的大学征途。这里是精神的家园，这里是智慧的源泉，这里是梦想的起点，机会与挑战并存，希望与失望同在，成功与失败交织。新的校园，新的生活，新的开始……一切的一切都是新的，踏上这令人向往和憧憬的圣地，你准备好了吗？

新生导航

第一次远离家乡，带着梦想来到远方的城市求学，同学们心中都充满着对未来四年大学生活的憧憬和渴望。新的城市、新的学校、新的朋友……一切的一切都是那么新奇，那么让人期待。初来乍到，大学新生们所面对的城市、学校和周围的人们，几乎都是陌生的，在激动与忐忑的心情下，如何才能尽快熟悉并适应新的环境，这关系到你能否在这个环境中自如应对未来的生活和学习。

一、适应新校园

► 熟悉大学校园环境

作为大学新生初次踏入校园，一切都是陌生的，既让你感觉到心理上的压力，又给你的生活带来诸多的不便。所以，赶快行动起来，尽快熟悉校园周围的环境和情况吧！

要熟悉周围环境，首先应该以你的宿舍为基点，确定食堂的方位、开饭的时间；开水房、浴室和洗衣房的位置和开放时间；教学楼离宿舍有多远；各种功能楼，包括图书馆、院系楼、电子中心、体育馆、实验室、礼堂等在校园的什么位置，不仅要熟悉地点，还要了解功能，尤其是管理学籍的院系办公室、管理户籍的户籍科、提供后勤保障的学生服务站等。此外，我们还必须了解和熟悉校园周边的银行、邮局和商店等。

一般的大学校园都比较大，学校里往往会有校园地图、指示标牌之类的标识，新同学可以根据指示牌来寻找自己所在的位置和其它的目的地。如果还是找不到也没关系，很直接的办法就是多问，不要拘谨、不要怕开口，只要你向高年级的同学请教，他们都愿意帮助你，都会很热情地告诉你，这也是熟悉环境最简单的办法，他们可以帮助你尽快适应校园生活，少走弯路。

► 熟悉校外社会环境

离开你熟悉、依恋的家乡，来到异地求学，这就意味着你已经踏入了一个完全不同的社会环境。不论你是来自城市，还是来自农村，展现在你面前的都是需要你重新认识和适应的新环境。

虽说是以大学生的身份来到这个城市，更多的时间是在校园，但是学校也是社会环境的一部分，不可能完全隔绝。你出门搭公交车、去商店买东西、和小商小贩讨价还价等等，这些都是在接触社会环境。如果你无法熟悉、适应这里的风土人情等社会环境，那么异乡人的感觉将会时时刻刻萦绕着你，进而将会影响你在新环境中的正常生活。

达尔文说过一句妇孺皆知的名言叫“适者生存”。的确，无论自然界还是人类社会，