

步入大学

——大学生学习、生活、职业发展指导
(第十四版)

主编 熊丙奇 任晓杰 刘 艳



BURU DAXUE



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

步入大学

——大学生学习、生活、职业发展四年
《指南》（第三版）

主编：熊德明 副主编：熊 勇



步入大学



清华大学出版社
TSINGHUA UNIVERSITY PRESS

步一大学

——大学生学习、生活、职业发展指导

(第十四版)

主 编 熊丙奇 任晓杰 刘 艳

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书围绕学习、生活、职业发展三方面内容,指导大学生积极适应大学的学习、生活环境,过好有意义的大学生活,把自己造就为德、智、体全面发展的创造型合格人才。全书分析了大学校园学习、生活的诸多现象,涉及大学生学习、生活中所遇到的大部分现实问题,并给出了较明确的回答和切实可行的行动指南。本书可作为大学新生入学教育辅导读物,为大学新生活做“向导”;同时,还可作为大学生解决学习生活问题的工具书,为书写成功的大学人生做“参谋”。

图书在版编目(CIP)数据

步入大学:大学生学习、生活、职业发展指导/熊丙奇,任晓杰,刘艳主编. —14版. —上海:上海交通大学出版社,2011

ISBN 978-7-313-01793-2

I. 步... II. ①熊... ②任... ③刘... III. ①大学生—学习方法 ②大学生—学生生活 ③大学生—职业选择 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 133672 号

步入大学

——大学生学习、生活、职业发展指导

(第十四版)

熊丙奇 任晓杰 刘 艳 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

上海交大印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:9.75 字数:277千字

1998年8月第1版 2011年7月第14版 2011年7月第46次印刷

ISBN 978-7-313-01793-2/G 定价:15.00元

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:021-54742979

希望同学们把全面发展和个性发展紧密结合起来。全面发展和个性发展相辅相成。同学们要坚持德才兼备、全面发展的基本要求,在发展个人兴趣专长和开发优势潜能的过程中,在正确处理个人、集体、社会关系的基础上保持个性、彰显本色,实现思想成长、学业进步、身心健康有机结合,在德智体美相互促进、有机融合中实现全面发展,努力成为可堪大用、能负重任的栋梁之材。

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席胡锦涛在
清华大学 100 周年校庆大会上的讲话

有一句哲言:一个民族有一些关注天空的人,他们才有希望;一个民族只是关心脚下的事情,那是没有未来的。我们的民族是大有希望的民族,希望同学们经常地仰望天空,学会做人,学会思考,学会知识和技能,做一个关心国家命运的人。

——国务院总理温家宝在视察同济大学时寄语大学生

序 翁铁慧

主 编 熊丙奇 任晓杰 刘 艳

副主编 胡建波 任开蕾 刘福窑 李明

吴 玮 朱 姝

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 良 马锦明 王文德 王克斌

王 宏 王宏舟 王洪卫 王 群

王 磊 田 磊 包江波 朱 英

朱 姝 朱 健 任开蕾 刘建新

刘淑慧 刘福窑 刘 瑾 严大龙

杜公卓 李 江 吴仲钢 吴 玮

吴国政 何 强 闵 辉 沈 炜

陈元靖 陈 洁 林文伟 金申荣

金祝生 胡建波 夏科家 徐国权

高向东 唐旭生 唐新建 黄晞建

黄新汉 曹小玲 曹荣瑞 蒋成浩

蒋明军 谢海光 楼军江 楼 巍

廖丽金 熊丙奇 滕建勇 潘 斌

序

从1977年恢复高考至今,高考走过了34年。30多年来,高等教育为国家的腾飞、民族的振兴,源源不断地提供人力支撑。从1977年4.7%的录取率,到今天高等教育在校生规模达到3000多万,高等教育毛入学率达26.2%,我国高等教育一步步从精英化走向大众化。这既是满足公民教育权的需要,更是整个社会经济、文化持续发展的需要。

大学生群体始终凝聚着社会关注的目光,承载着时代的期许。在这伟大的时代、崭新的世纪,大学生肩负着更多责任和使命。

这是一个充满机遇的时代,实现中华民族的伟大复兴,全面建设小康社会和社会主义和谐社会,给予了大学生施展才华的广阔舞台。

这是一个充满挑战的时代,社会将不再看重“大学生”这一身份和符号,而更看重“大学生”所具有的德与才,在全球化时代,大学生必须拥有参与世界竞争的能力。

能否在这样的时代,抓住机遇,赢得挑战,关键在于每个学生在大学生涯中收获多少。从容面对高考的得失、尽快融入大学的环境、正确看待大学学习的意义、积极规划大学的生活,走好第一步,就为大学生涯打下了良好的基础。走好这一步,需要拥有积极的心态,需要勤奋的付出,更需要懂得怎样付出。

如何处理与宿舍同学的关系,如何适应大学专业学习,如何正确看待友情和爱情,如何规划未来的职业生涯……翻开

序

从1977年恢复高考至今,高考走过了34年。30多年来,高等教育为国家的腾飞、民族的振兴,源源不断地提供人力支撑。从1977年4.7%的录取率,到今天高等教育在校生规模达到3000多万,高等教育毛入学率达26.2%,我国高等教育一步步从精英化走向大众化。这既是满足公民教育权的需要,更是整个社会经济、文化持续发展的需要。

大学生群体始终凝聚着社会关注的目光,承载着时代的期许。在这伟大的时代、崭新的世纪,大学生肩负着更多责任和使命。

这是一个充满机遇的时代,实现中华民族的伟大复兴,全面建设小康社会和社会主义和谐社会,给予了大学生施展才华的广阔舞台。

这是一个充满挑战的时代,社会将不再看重“大学生”这一身份和符号,而更看重“大学生”所具有的德与才,在全球化时代,大学生必须拥有参与世界竞争的能力。

能否在这样的时代,抓住机遇,赢得挑战,关键在于每个学生在大学生涯中收获多少。从容面对高考的得失、尽快融入大学的环境、正确看待大学学习的意义、积极规划大学的生活,走好第一步,就为大学生涯打下了良好的基础。走好这一步,需要拥有积极的心态,需要勤奋的付出,更需要懂得怎样付出。

如何处理与宿舍同学的关系,如何适应大学专业学习,如何正确看待友情和爱情,如何规划未来的职业生涯……翻开

步入大学

《步入大学——大学生学习、生活、职业发展指导》这本油墨飘香的书，你能从中找到解答，得到启示。相信它将成为你大学生活的良师益友，成为你人生旅途的指南针。

同学们，大学的画卷，已经在你们面前展开。绘就大学美丽的图画，需要你精心地构思、仔细地调色，完美地运笔。

我们期待着，能看到每个大学生精彩的大学画卷。

上海市政府副秘书长

俞铁慧

第十四版前言

时光总是匆匆，转眼又是新的一年。

大学校园发生着太多的变化。从 10 年前，高考报名人数不到 500 万，每年大学毕业生人数不到 100 万，发展到今天，高考报名人数 933 万左右，录取人数达 675 万，而每年的大学毕业生人数也已接近 700 万。高等教育早在 2002 年就迈过精英教育的门槛，进入大众教育时代。大学校园的“主人”也从“80 后”当家，进入“90 后”的舞台。

可是，还是有很多没有变化，这包括，每个大学新生对大学生活的憧憬，都有在大学里实现自己人生抱负的美丽梦想。

每一个大学新生，对全新的大学生活，充满着好奇，充满着梦想，充满着期待，同时，又有诸多不解、迷茫甚至惶惑。

对于刚刚步入大学的你们来说，一进校门就将“遭遇”如下问题——

大学是什么？大学生是什么？

大学学什么？大学生该怎么学？

大学做什么？大学生该怎么做？

.....

1998 年 8 月出版的《步入大学》，正是引导大学生把好奇转为动力，把理想化为现实，把期待付诸行动，从进入大学一开始，就明白该学什么，该怎么学；该做什么，该怎么做。10 余年来，每年改版一次的《步入大学》，陪伴多少大学生消除迷茫，走出困惑，书写下成功的大学生人生！

回首大学生活，不少大学生向我们感慨：《步入大学》给了他们很多有益的教诲，减少了他们在大学生活中可能走的弯路，使他们的大学生活更有方向，更有效率，更有作为。我们为此而感到欣慰，也由此而更感责任重大。

在过去的每一年中,我们一直关注着大学生群体以及大学校园的变化。每一届大学生,由于他们成长环境的不同,而使他们具有一定的差异,与此同时,社会发展变化的速度,远远超出了我们的想象。为了使每一版《步入大学》更贴近校园生活,贴近大学生的实际,我们在各高校进行了广泛的调研,收集了大量新信息以及对本书的反馈意见,并利用本书编委会的力量,发动众多大学生参与本书的编写与修订,写出他们大学生活的真情实感,以及对大学新生的真诚建议。

按照一贯的修订原则,2011版的《步入大学》,根据过去一年时间中的高等教育重大事件和大学校园生活的新变化,解读了教育部门对学生培养、管理的新要求,使内容更具针对性、操作性;大幅修改了“校园透视”、“新闻摘录”等内容,使信息更具时代感;来自不同大学的学生心得,则传递了做好今天大学校园“新主人”最“鲜活”的体会与经验。随着本书在你手中一页页地翻动,我们相信,美好的大学生活将成为你一生中最难忘的时光。

本书的成长得到了广大大学生和教师的关怀、指导和帮助,我们能回报给大家的,就是认真对待你们所提的宝贵意见和建议,优化组合书籍内容,不断推陈出新,使它能真正成为大学生学习生活的好帮手、好参谋。

编者

2011年8月

大学生涯

我是谁？

认识并评价现实自我

我的环境

学校描述：_____

专业描述：_____

学历描述：_____

我的能力

学习能力：_____

思维能力：_____

管理能力：_____

沟通能力：_____

动手能力：_____

我的兴趣

我的爱好：_____

我的特长：_____

我想做什么？

大学毕业时最希望达到的目标[选择内容：1. 就业(请列举最希望进的4家单位)；2. 升学(考研或专升本)；3. 自主创业；4. 出国留学；5. 其他。]

我最需要培养什么？

以上相应目标最强调的能力与素质(求职、升学、出国、自主创业等对能力与素质的要求)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

大学规划

基于能力与素质要求的大学生涯规划

知识规划(知识基础计划,主要为专业学习计划;知识结构计划,包括跨学科学习计划、选修计划、阅读计划)

能力规划(能力拓展计划,包括班级活动、社团活动、培训活动)

经验规划(经验积累计划,包括科研计划、社会实践计划、勤工助学计划)

生活规划(校园生活计划,包括开支计划、交友计划、旅游计划等)

人生没有太多的青春时光,入校—毕业有时是“转瞬”之间的事,大学生朋友们,请珍惜每一天,请用好每一天……

目 录

A 大学学习环境	1
A1 了解校园环境	3
A2 适应教学安排	15
A3 提高语言能力	38
A4 步入信息时代	45
B 大学学习方法	55
B1 进入角色 确定目标	57
B2 珍惜时光 制定计划	68
B3 重视课堂 请教师长	77
B4 讲究方法 开发智力	82
B5 拓宽视野 汲取真知	87
B6 参与研讨 增长才干	93
C 大学校园生活	99
C1 勤工助学 自强自立	101
C2 贷款上学 诚信为本	117
C3 热爱生活 慎重恋爱	129
C4 参加保险 保你平安	137
C5 投身实践 走向社会	140
C6 文明交通 榜样示范	144

D 学生综合素质	151
D1 培养德育素质	153
D2 构建完善自我	166
D3 做现代文明人	179
D4 拥有强健体魄	196
D5 越过心灵沼泽	205
D6 综合全面发展	218
E 学位、考研及出国留学	231
E1 获取专业学位	233
E2 攻读更高学历	236
E3 办理出国留学	248
F 职业发展	253
F1 职业发展 重在规划	255
F2 掌握信息 适应环境	264
F3 全面准备 展示风采	273
F4 自主创业 拓宽天地	281
大学生活关键词索引	292
后记	297

A 大学学习环境

A1 了解校园环境

A2 适应教学安排

A3 提高语言能力

A4 步入信息时代



