

# 步入大学

—大学生学习、生活、就业指导  
(第九版)

主编\王 宏 熊丙奇 高向东



**BURU DAXUE**

上海交通大学出版社

# 步入大學

——大學生學習、生活、就業指導

主 編 王 宏 熊丙奇 高向東

上海交通大學出版社

## 内 容 提 要

本书围绕学习、生活、就业三方面内容,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,为大学新生活作“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作“参谋”。

### 图书在版编目(CIP)数据

步入大学:大学生学习、生活、就业指导/王宏、熊丙奇、高向东主编. —9版. —上海:上海交通大学出版社,2006

ISBN7-313-01793-6

I. 步... II. ①王... ②熊... ③高... III. ①大学生—学习方法②大学生—学生生活③大学生—就业—基本知识 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 046467 号

### 步入大学

——大学生学习、生活、就业指导  
(第九版)

王 宏 熊丙奇 高向东 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:张天蔚

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:10.625 字数:301千字

1998年8月第1版 2006年8月第9版 2006年9月第33次印刷

印数:536941~546990

ISBN 7-313-01793-6/G·190 定价:15.00元

---

版权所有 侵权必究

大学生是国家宝贵的人才资源,是民族的希望、祖国的未来。培养造就千千万万具有高尚思想品质和良好道德修养、掌握现代化建设所需要的丰富知识和扎实本领的优秀人才,使大学生们能够与时代同步,与祖国共命运,与人民齐奋斗,这对于确保实现全面建设小康社会、进而实现现代化的宏伟目标,确保实现中华民族的伟大复兴,具有重大而深远的战略意义。

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席胡锦涛在全国加强和改进大学生思想政治教育工作会议上的讲话

要教育广大干部群众特别是广大青少年树立社会主义荣辱观,坚持以热爱祖国为荣、以危害祖国为耻,以服务人民为荣、以背离人民为耻,以崇尚科学为荣、以愚昧无知为耻,以辛勤劳动为荣、以好逸恶劳为耻,以团结互助为荣、以损人利己为耻,以诚实守信为荣、以见利忘义为耻,以遵纪守法为荣、以违法乱纪为耻,以艰苦奋斗为荣、以骄奢淫逸为耻。

——中共中央总书记、国家主席、中央军委主席胡锦涛在参加全国政协十届四次会议民盟、民进界委员联组讨论时的讲话

主 编 王 宏 熊丙奇 高向东

副主编 蒋明军 滕建勇 孙培雷

高树良 李 江 夏科家

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 良 于 炜 马锦明

王 宏 王 群 王文德

王克斌 王明复 田 磊

孙培雷 乔 刚 刘淑慧

李 江 杜公卓 沈 炜

张 青 陈元靖 何 强

肖建国 吴国政 金祝生

郁顺华 赵 猛 徐国权

夏科家 高向东 高树良

唐新建 黄晞建 黄林芳

谢海光 蒋明军 楼军江

楼 巍 熊丙奇 潘玉男

潘家俊 滕建勇

# 序

带着对未来美好的憧憬，带着对成才无比的期望，带着为祖国发展奉献力量的心愿步入大学，你将迎来人生中一个新的起点，你将翻开人生中崭新的一页。

在新的起点上，能否镌刻下成长的坚实足迹，路就在你脚下；在新的一页上，能否书写下灿烂辉煌，笔就在你手中。

勤，是通向成才的最有力车舟。高中升入大学梦想成真，却非“功成名就”。艰苦奋斗，一步一个脚印，一笔一画书写人生，是每位大学生肩负的重要使命。祖国盼望着你们的成功。起好步，开好头，懂得朝什么方向勤奋、怎样勤奋，同样是通向成才的重要因素。从高中到大学，是人生的一个重要转折；大学，是一个全新的开始。除了“勤”之外，如何起步，如何奋斗，是大学生，尤其是大一新生，更需要了解和掌握的东西。

给大学新生步入大学圣殿做“向导”，为在校大学生度过有意义的学习生活当“参谋”，《步入大学——大学生学习、生活、就业指导》一书的编写，无疑是一件很有意义的事。相信它能给广大渴求知识、渴望成才的大、中学生，助上一臂之力！

愿每一位大学生，都能珍惜大学几年的黄金时光，完善自我，书写出一段辉煌的大学人生，造就成国家的栋梁之材。

21世纪的天空将任由你们翱翔！

## 第九版前言

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？

……

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。

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，把梦想化为现实，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。8年来，每年新版一次的《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8年时间里，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像。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，2006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

## 第九版前言

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

2006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

<b>A 大学学习环境</b>	<b>1</b>
A1 了解校园环境 .....	3
A2 适应教学安排 .....	14
A3 提高语言能力 .....	41
A4 步入信息时代 .....	51
<b>B 大学学习方法</b>	<b>65</b>
B1 进入角色 确定目标 .....	67
B2 珍惜时光 制定计划 .....	93
B3 重视课堂 请教师长 .....	99
B4 讲究方法 开发智力 .....	105
B5 拓宽视野 汲取真知 .....	112
B6 参与研讨 增长才干 .....	119
<b>C 大学校园生活</b>	<b>129</b>
C1 勤工助学 正确定位 .....	131
C2 贷款上学 自强自立 .....	142
C3 热爱生活 慎重恋爱 .....	158
C4 参加保险 保你平安 .....	169
C5 投身实践 走向社会 .....	172
C6 文明交通 榜样示范 .....	177

<b>D 学生综合素质</b>	185
D1 培养德育素质 .....	187
D2 构建完善自我 .....	201
D3 做现代文明人 .....	216
D4 拥有强健体魄 .....	235
D5 越过心灵沼泽 .....	243
D6 综合全面发展 .....	260
<b>E 学位、考研及出国留学</b>	271
E1 获取专业学位 .....	273
E2 攻读更高学历 .....	276
E3 办理出国留学 .....	289
<b>F 职业发展</b>	295
F1 掌握信息 适应环境 .....	297
F2 全面准备 展示风采 .....	303
F3 自主创业 拓宽天地 .....	315
<b>后记</b>	325

## **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**

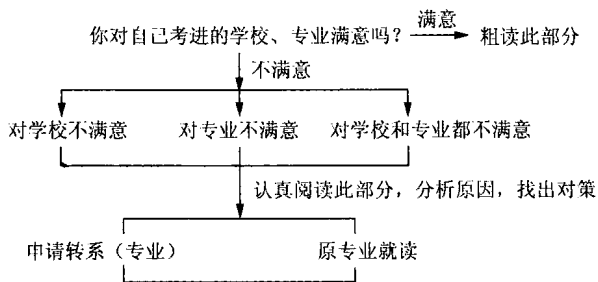


# A1 了解校园环境

## (一) 院系专业

当你踏进大学校门时,你对自己所选择的院系专业满意吗?

不妨请看图 1。



不论转系(专业), 还是在原专业就读, 都要认真学习; 任何以不满意专业为借口而不认真学习的行为, 都是有百害而无一利的

图 1

近年来,各高校纷纷调整招生政策,实行按专业大类招生或者扩大大学生入校后调整专业比例,但据调查,在大学新生中,因为对学校、专业不满意而影响学习的依然在少数。本节院系专业部分将告诉你,要以良好的专业态度开始大学学习,不要因为专业的不尽如人意而影响大学生活。

### 1. 大学对学生的教育培养模式

目前不少大学按系(专业大类)或专业对学生进行招生和教育,原因有如下几点:

(1) 社会的需要。俗话说,“三百六十行,行行出状元”。这句话在表明从事不同领域的工作可以取得同样优异成绩的同时,也向人们传递了这样的信息:整个社会不同领域、不同类型的工作实在太多,社会上不


同行业、不同单位都需要与之对应的专业人才。无数实践表明,要在某一领域取得好成绩,必须具备在这一领域工作的较高素质的专业人才。而向社会输送各方面的合格人才,正是大学肩负的使命,也是大学培养人才目标与中小学的不同之处,可表示为:

小学 $\xrightarrow{\text{升学}}$ 初中 $\xrightarrow{\text{升学}}$ 高中 $\xrightarrow{\text{升学}}$ 大学 $\xrightarrow{\text{输送人才}}$ 社会

(2) 发展人的能力的需要。人的时间和精力有限,不同的人有不同的兴趣、特长和能力。一般而言,一个人一生中能在一个领域取得丰硕的成果,已经很不容易了;而在多个相关领域都取得很大的成绩,实属“凤毛麟角”。分院、系、专业对学生进行教育培养,也就成为高等教育的必然选择。具体来说,大学的院、系、专业,与中学的文、理科颇有相似之处,只不过分得更细。在一所规模较大的大学里,一般都有好几个学院,这些学院下再分几个相关的系。在学院之外,学校还可能有一些单独的系,系之下再分某几个专业,当然也有不少一个系只有一个专业的情况。在学校里,院、系是制定并实施教学计划、对学生进行教学管理的实体,分专业是为了对大学生按不同的方向进行培养。对同一个系的不同专业,有很多课程是相同的,大多只是在三、四年级专业学习阶段,才会出现某几门专业主干课程不同的情况。

## 2. 正确对待专业学习

对于专业学习,长期以来一直有部分学生进校后发出“进对了大门走错了小门”的感慨,认为自己进了一个“冷门”专业,进了一个实力不雄厚的专业,感到学习没劲。这种想法对大学学习生活是有很大危害。对专业学习的意义,大学生要有正确的认识。专业学习

 通过专业学习,大学生可培养各方面的综合素质,这比对专业知识本身的掌握更为重要。




的过程,更应该是大学生培养学习能力、思维能力的过程。通过专业学习,大学生可培养各方面的综合素质,这比掌握专业知识本身更为重要。不论考上哪一个专业,大学生都应该努力学习,以“不喜欢所学专业”或者“反正我今后也不会从事这一专业的工作”等为由在学校里混日子,是绝对错误的。在大学里没有学到必需的专业知识,没有掌握专业技能,今后拿什么去适应社会的需要?更何况,在学校里,你还可以选修一些自己感兴趣的课程。

### 校园透视

#### IBM:专业背景并不重要

也许你很难想像,IBM的笔试题中没有任何关于计算机知识的内容。IBM是一个技术背景很强的跨国公司,但在招聘人才时,对应聘者的专业背景并不严格要求。IBM招聘人才的第一关,是笔试,主要测试学生的综合素质。这有两方面原因,一是IBM招聘的岗位覆盖面较广,不是所有的人员都从事IT技术工作,如果应聘技术岗位,在将来的面试中会有专门部门对此进行考核;二是IBM看重应聘者的潜能,主要看应聘者是不是一块可造之材。笔试题目类似于GRE、GMAT考试,时间很短,有一些题目要求应聘者在一组数字和图形中排序、找规律等等。由于时间紧迫,在压力之下,有的应聘者由于紧张而无法发挥出应有的水平,而有的应聘者却有很好的心理素质,十分冷静。通过这样的笔试,就能检查出应聘者的综合反应速度、判断能力以及心理素质等。在IBM中,有很多例子反映出,非IT专业出身的应聘者最终却在IT技术岗位上做得十分出色。有一位出色的技术经理,她原来是

 也许你很难想像,IBM招聘笔试题中没有任何关于计算机知识的内容。