

有些事现在不做，毕业就会马上后悔！

大学生一定要做的 100件事

真敬◎著

University Students
must be done
100 things

◎当大学文凭唬不了人的时候，你所依靠的只能是实力！

◎塑造最具竞争力100堂课

◎从优秀学生中脱颖而出的致胜秘诀，绝不是高智商、名校的光环，而是你个人的努力以及方法的正确。



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

有些事现在不做，毕业就会马上后悔！

大学生一定要做的 100件事

真敬◎著

University students
must be doing
100 things

- ◎当大学文凭唬不了人的时候，你所依靠的只能是实力！
- ◎塑造最具竞争力的100堂课
- ◎从优秀学生中脱颖而出的致胜秘诀，绝不是高智商、名校的光环，而是你个人的努力以及方法的正确。



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

大学生一定要做的 100 件事 / 真敬著. — 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2010. 8
ISBN 978 - 7 - 5484 - 0169 - 8

I. ①大... II. 真... III. ①大学生—学生生活
IV. ①C645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 092934 号

书 名:大学生一定要做的 100 件事

作 者:真 敬 著

责任编辑:张恩平 赵宏佳

全案策划:瀚涛国际

责任审校:陈大霞

封面设计:翼之扬设计

出版发行:哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址:哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号 邮编:150090

经 销:全国新华书店

印 刷:北京柯蓝博泰印务有限公司

网 址:www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail:hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线:(0451)87900272 87900273

邮购热线:(0451)87900345 87900299 87900220(传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线:(0451)87900201 87900202 87900203

开 本:787 × 1092 1/16 印张:15 字数:210 千字

版 次:2010 年 8 月第 1 版

印 次:2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5484 - 0169 - 8

定 价:25.00 元

凡购本社图书发现印装错误,请与本社印制部联系调换。

服务热线:(0451)87900278

本社法律顾问:黑龙江佳鹏律师事务所

前 言

小时候，父母总是对我们说：“你要好好读书，将来考到一所好大学，才可以找到好工作，才可以对社会有贡献，做一个有用的人。”在这样的教育环境下，我们从小使命就是“考上一所好大学”，为了这个使命，从小学到高中，我们在不同的大考、小考中，整整奋斗了十二年。

随着我们走进大学校门的那一刻，一种莫名的兴奋与失落顿时涌上心头。现在的我们应该做什么？我们应该为什么而奋斗？我们应该有什么理想？每一个大一新生，都会问自己这些类似的问题。有些人找到答案，有自己的理想，但是有些人却没有。

大学四年，你可以参加各种千奇百怪的社团，可以和异性朋友在花前月下卿卿我我，更可以成为打工狂人，努力赚取外快……这四年你可以自由地呼吸、放肆地玩乐、奔放地成长，只要你小心，不要被这种生活的繁华和丰富迷花了眼。

比较而言，现在高中生的考试压力不再那么大，成绩一般的

学生，也可以考进一所大学，只要你不是非得和自己过不去，一定要考上名牌大学。大学，似乎依然是一个乐土；大学生的生活，依然看起来非常耀眼和好玩。

真的是这样吗？

那么，快毕业的大四学生在痛苦什么？

易进难出。不管我们承认与否，大学毕业生已经不像二十年前那样抢手，每到毕业的时候，那些吃喝玩乐四年的快乐面孔，立即面临现实的压力。易进难出的大学局势已经形成。过高的升学率所带来的，除了快乐，还包括大学生、大学毕业生由原来的抢手货变成过江鱼虾。当你不知不觉感到身边的每个人都有和你一样的学历的时候，你会发现这个时代，大学毕业证书，可能已经和身份证一样，成为每个人都有，但是对每个人都没有什么用处的东西。

所以，现在的大学生，其实要比二十年前的大学生可怜得多。因为大学四年，变成并不只是开心玩乐的四年，它还成为必须为以后的求职、求学打下基础的四年。

人的精力是有限的，你频繁参加各种活动的同时，就不可能静下心来好好读书；你刻苦读书的时候，又没有多余的精力顾及其他。有很多人不是变成书呆子，就是闲人一个。等到离开学校，奔走于各种面试的时候，很多人开始心虚了，有些人后悔没有多学几门专业课程，没有多积累一点社会经验，有些人后悔选错科系，可惜世界上并没有后悔药。

有很多学生愁眉苦脸地问我，是不是我们非得把自己搞得像

高中生一样，才有可能在毕业的时候顺利找到工作？那么，上大学还有什么意思？

为什么不想一些办法，两者兼顾呢？

要做到这一点，我们需要知道自己的目标，然后制订计划，安排进度。

我的朋友小君，某大学新闻传播系毕业，总是精力充沛，充满信心。大学四年，她成绩优异，更是学生会的会长，为人风趣幽默，朋友众多。她的大学生活，丰富得让人羡慕——大学第一年，她除了认真上课，还广泛选修传播系的相关课程，经由这些课程，来了解自己的专业，并且参加不同的社团；第二年，她选修国际金融的课程，确定从事财经新闻类工作的目标；第三年开学前，她完成在一家报社的实习，实习结束以后，一直在某家报社做兼职记者；第四年，她一边学习，一边找工作，现在已经成为知名周刊的专栏记者。她称得上是规划自己人生的高手。

还有一位朋友小豪，仅考上一所普通大学的园艺系，但是他一点也不气馁，由于他喜欢写作，经常在一些报章杂志上发表文章。到了第二学期，他找到经常发表他文章的报社，希望可以得到一个实习机会，并且是不支薪的。从此以后，每星期他都到那家报社打工三天，一做就是二年，因为他十分明确自己的方向。拿到毕业证书以后，由于这几年的经验积累，他很快就在另一家杂志社找到一份编辑工作，所以，他也算是一个大转型的典范。

做好每一件事，第一重要的是信心，第二讲究的是策略，第三还要有技巧。过好你的大学生活，从优秀学生中脱颖而出的致

胜秘诀，绝不是高智商、名校的光环，而是你个人的努力以及你的方法。如何度过重要的大学四年时间，值得我们认真思考。在四年的时间里，不仅仅只是学习书本上的理论知识，更重要的是学会如何思考，如何学习，如何生存发展，如何为人处世……大学里需要学习如何成长的方法。

既然你已经读到这里，不妨看看下面提出的一百件事，包括学习、生活、娱乐、处世等各方面，不一定每一件事都要做到，选择适合自己的事情即可，只希望它对你的大学生活有所帮助。每一个人都有自己的行为方式，相信看了这一百件事，可以按照自己的实际情况，完善地规划宝贵的四年时间，也许你会有更好的选择。

成功靠自己。从现在开始，立即行动，相信自己，你就可以脱颖而出。竞争是一种挑战，你的生活由你做主。

目 录

第一章 有目标,才有挑战

每做一件事,都有它的目标。有时候,并不是人们无法实现自己的目标,而是不知道自己的目标是什么。

了解自己的科系 3

大一就要有自己的职业规划 5

不要盲目换科系 7

旁听其他科系的课 9

尽早确定自己要不要考研究生 11

考虑“双学位”或“辅修”课程 14

提前了解奖学金和研究生的评选标准 16

有选择地拿取奖状和证书 18

主动要求参与教授的研究工作 20

为参与的研究工作“打杂” 22

目 录

Da Xue Sheng Yi Ding Yao Zuo De 100 Jian Shi
MU LU

第二章 安排时间,而不是被时间安排

时间总是一秒钟,一分钟,一小时,不停地奔走,绝不会为了任何人多停留一下,失去的就再也找不回。不少人总是跟在时间后面奔走,总是到了火烧眉毛才知道着急,这样会浪费不少时间。合理安排时间,就等于节省时间,我们需要自己安排时间,而不是被时间安排。

了解自己的人生	27
制订学期计划	29
确定目标,探索途径	31
投身于一个长期的“宏伟计划”中	33
一开始就为长期作业设定最终期限	35
提前一天安排自己	37
随时修改自己的学习进度表	39
劳逸结合,不要以为自己是超人	41
不要妄想一切都准备好才开始行动	43
周末就是用来休息的	45

第三章 上课是一门学问

上课是我们学习知识的重要途径,上课的质量直接影响到我们成绩的好坏和专业能力,甚至直接关系到毕业证书的获取。对

待上课不可以有半点马虎,找到上课的窍门会对我们的学习大有帮助。上课本身也是一门学问,而且学问还不小。

向学长请教选课经验	49
选修一些不同的课	51
聆听客座、讲座	53
坐在教室的第一排	55
旁听研究生的课程	57
衣着整齐,不要迟到	59
了解教授的考试习惯	61
提前两周开始复习	63
关注成绩,但是尽力就好	65
让教授成为自己的良师益友	67

第四章 学习有一万种方法

在大学,我们需要培养个人的自学能力,死记硬背、埋头苦干只会加重自己的负担,跟不上紧张的学习进度。不只是大学,任何时期的学习除了刻苦努力,还要讲究方法。掌握学习方法的意义,就在于更有效地学习。

找到适合自己的学习方法	71
不要躺在床上看书	73
不要和同学聚在一起复习功课	75
找到自己最喜欢的学习场所	77

当天的作业,当天完成	79
和比自己厉害的人练习外语	81
和图书馆管理员成为朋友	83
记住考试前教授的每一句话	85
猜题要靠大家的力量	87
找到可以让自己放松、发泄的方法	89

第五章 课外最精彩

我们的大学生活丰富多彩,充满激情、乐趣与自由。我们可以挑选自己喜欢的社团,尽情发挥自己的才能;可以参加各种派对、舞会;可以与同学、朋友游山玩水,在蓝天白云中放声大笑;还可以坐在图书馆,捧着一本书,安静地度过一天……我们可以选择自己喜欢的生活方式,安排好每一天,让大学生活精彩无限。

把生活的感动和体验记录下来	93
坚持运动	95
积极参加班级活动	97
参加朋友的聚会	99
默默地做一名志愿者	101
不要盲目打工	103
参加一些新鲜的社团	106
成为社团活动的组织者,而不是参与者	108
好好利用寒暑假	110

第六章 实习是走向社会的最佳跳板

实习是我们走向社会的跳板,想要让这个跳板真正发挥作用,需要我们提前规划,根据自己的专业,趁早联系实习单位,把自己当成正式的员工来认真工作,多动脑、多动手、多动嘴,最终把公司了解透彻。

规划自己的实习期	115
实习要趁早	117
提前了解实习公司的相关信息	119
实习时间最好在三个月以上	121
把自己当成正式员工来实习	123
多一些务实的心态,从琐事做起	125
对自己负责,对公司负责	128
多动脑、多动手、多动嘴	130
彻底了解公司	132
在实习中学会处理人际关系	134

第七章 管理自己的生活

进入大学,有些人就会离开父母、家人来到异地,与一大群陌生人朝夕相处,真正的独立生活就这样开始了。不想让家人为自己担心,想真正独立,就先从自己的生活开始做起,照顾好自己的

生活,让自己更从容、更有自信吧!

每天给自己一点新鲜感	139
避免睡眠不足和睡眠过度	141
上网第一件事是浏览当天的新闻	143
不要错过流行的话题	145
定时清理电子信箱	147
不要做“潜水大王”	149
不要沉迷于网络游戏	151
建立自己的博客	153
可以喝酒,但是不要酗酒	155
把整理房间当成一种乐趣	157

第八章 找到一辈子的朋友

朋友是我们一生的财富,朋友间的相互关心、相互理解、相互帮助,让我们感受到温暖,从此我们将不再孤单。找到一辈子的真心朋友,是多么幸福的事啊!

建立自己的人脉	161
要记得见过两次以上朋友的名字	163
享受为他人努力的幸福	165
做洗衣机,不要做垃圾桶	167
少一些责怪,多一些赞美	170
珍惜别人的礼物	173

放假和同学一起回家	175
享受一群人一起看球的快乐	177
交到可以半夜诉苦的朋友	179
和不同的朋友一起吃饭,也和固定的朋友一起吃饭	181

第九章 恋爱必修课

初恋都是美好的,也许男女主角并不是王子与公主,但是他们的心纯真无邪,心中没有任何的杂念与私心,更没有世俗的眼光,所有的一切只因为爱。所做的一切虽然幼稚生疏,但是却真诚,永远都是跟着感觉走,全心全意地付出,纯真是人世间最宝贵的感情,每个人都渴求得到它。

相信爱情,心怀希望	185
保持自己的空白,等待对的人出现	187
爱了,就要告诉他(她)	189
暗恋是自己的事	191
不要纠缠在暧昧的朋友关系中	193
不要介入两情相悦的感情	195
分享朋友恋爱的喜悦,但是不要插手	197
不要为了取暖而谈恋爱	199
有可以分享生活感受的异性朋友	201
对待喜欢你的人,要温柔一点	203

目 录

MU LU

Da Xue Sheng Yi Ding Yao Zuo De 100 Jian Shi

第十章 成功的习惯

习惯是我们在平常生活中,不自觉地重复某种动作或是话语而养成的言行举止,这种言行举止从某种意义上,决定了我们的人生。现实生活中,没有哪一个人好吃懒做、无所事事,还可以取得成功(虽然有不少有钱人都有好吃懒做的习惯,可是这并不叫成功,也许他们运气好中了大奖,或是有祖业,并且钱的多少和成功并不能相提并论)。只有经过我们不懈的努力,达到我们预想的目标与理想,才叫做成功。

一定要做的 100件事

不要过分追求完美	207
关注事物的正面意义	209
要成功,就要给自己鼓励	211
学会放弃	213
学会倾听	215
不要给失败找借口	217
不要迁怒他人	219
主动接触成功的人	221
不轻易许诺,说出来就要做到	223
坚决说“YES”而不是“NO”	225

第一章 有目标,才有挑战

【 每做一件事,都有它的目标。有时候,并不是人们无法实现自己的目标,而是不知道自己的目标是什么。 】

曾经看过一个小故事，很让人深思：有一匹千里马，随着探险队绕着地球走了一圈，名声大振，被称为“神马”，其他的马和驴子都羡慕不已。于是，很多想要成功与出名的马和驴子，纷纷找到这匹“神马”，询问为什么自己付出同样的努力，却一无所获。

“神马”说：“其实我在环游世界的时候，你们也没有闲着，甚至比我还忙、还累。我走一步，你们也走一步，只不过我的目标明确，偌大个地球，我一直坚持走下去，你们却躲在磨坊里原地踏步。”众马和驴子听了，都为之愕然。

确认目标是成功的关键，成功不在于你身在何处，而在于你朝着哪个方向走，并且坚持下去。

“与其临渊羡鱼，不如退而结网”，那条鱼就是目标，可是如果有人兴冲冲地拿着鱼网跑到别人家养鱼池内捕鱼，不被人痛打一顿才怪。当然，这只是一个玩笑，但却告诉我们目标的确认是必不可少的，方向往往比努力更重要，目标确认以后，才不会犯南辕北辙的错误。目标确认以后，紧接着就是方法的问题。方法对了，就会事半功倍；方法错了，就会事倍功半，甚至徒劳无功。你了解自己的目标吗？