

# JINGYINGJINTIANYINGZAIWEILAI DAXUEXINSHENGRUXUE JIAOYUDUBEN

◎主编 杨汉东 朱秋月

经营今天 赢在未来

## 大学新生入学教育读本



经济日报出版社

经营今天 赢在未来

# ——大学新生入学教育读本

主 编 杨汉东 朱秋月

副主编 罗 林 刘立生 冯惠敏

经济日报出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

经营今天 赢在未来：大学新生入学教育读本 / 杨汉东, 朱秋月主编. — 北京：经济日报出版社, 2010. 8

ISBN 978 - 7 - 80257 - 199 - 0

I. ①经… II. ①杨… ②朱… III. ①大学生—入学教育 IV. ①G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 161756 号

## 经营今天 赢在未来——大学新生入学教育读本

---

编 者	杨汉东 朱秋月
责任编辑	龙 吉
责任校对	田 洁
出版发行	经济日报出版社
地 址	北京市宣武区白纸坊东街 2 号 (邮政编码: 100054)
电 话	(010) 63567684 (总编室) 63567690 63567691 (编辑部) (010) 63567683 63538621 (发行部) 63567687 (邮购部)
E - mail	jjrbcbbs@sina.com
经 销	全国各地新华书店
印 刷	廊坊市广阳区九洲印刷厂
开 本	787 × 960 毫米 1/16
印 张	12
字 数	203 千字
版 次	2010 年 8 月第一版
印 次	2010 年 8 月第一次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80257 - 199 - 0
定 价	23.80 元

---

## 编委会名单

主 编	杨汉东	朱秋月	
副主编	罗 林	刘立生	冯惠敏
编 委	朱翔斌	唐新强	张建荣
	魏蕾如	应露晨	卞正荣
	涂彦峰	吴永旺	艾小平
	吴 林		

## 序 言

这一个季节，枝繁叶茂，绿遍枝头陌上，硕果飘香，洋溢金色年华。一座校园，春华秋实，风光无限；一群学子，荷着梦想，走在路上。一角一落的深情，一日一夕的成长，展成卷卷诗图，安静欣赏。

大学，一个新起点，亲爱的同学们，你们准备好了吗？当你们背上行囊，来到异地他乡时，你的心中是否荡漾着青春的激情，是否装满了美丽的梦想？

此时此刻，你是否已经清醒地意识到：从现在起，你已经站在了人生新的起跑线上。未来的种种考验、挑战、欢乐、烦恼，都将会接踵而来，一种崭新的生活正向你走来。

经营今天，是我们对自己的要求。赢在未来，是我们对明天的期待。而这一切，是每一个学子从踏进大学校园的那一刻起，就要明白的道理。

这本书是在几位同仁的共同努力下，本着服务学生，指导学生的想法，希望能结合多年来的工作经验，结合大学新生的一些实际情况，或给出一些建议，或帮你们分析问题，也是几易其稿而完成的，它涵盖了大学生的学习、生活、情感、交往、就业、创业等方方面面。也许它还有着不完美的地方，那一定是我们下次努力的方向……

这个季节，我们真心地希望她宛如一盏黑夜里的航灯、照亮你们前行的路……

经营好今天，必赢在未来！

编 者

# 目 录

序 言 .....	(1)
第一章 又到栀子花开时——告别中学时代 .....	(1)
第一节 起航,准备好了吗? .....	(1)
第二节 大学生常见的心理问题 .....	(11)
第二章 打造身心健全的“我”——参与课外活动 .....	(25)
第一节 五彩缤纷的大学生活 .....	(25)
第二节 参与体育活动,拥有健康身心 .....	(31)
第三章 掌握沟通艺术——学会做人 .....	(35)
第一节 人际关系中的困惑 .....	(36)
第二节 沟通的艺术 .....	(41)
第四章 把握情感尺度——领会爱情 .....	(52)
第一节 如何对待大学爱情 .....	(52)
第二节 树立正确的爱情观 .....	(59)
第五章 明确目标,规划自我——专注学业 .....	(70)
第一节 专业困惑,如何面对 .....	(70)
第二节 自我管理,自我学习 .....	(81)
第六章 经营你自己——职业生涯规划 .....	(96)
第一节 职业生涯规划概述 .....	(96)
第二节 给自己做职业生涯规划 .....	(99)
第七章 找到适合自己飞翔的那片天空——步入社会 .....	(110)
第一节 步入社会,你准备得怎样? .....	(110)
第二节 适应社会,走向成功 .....	(118)
第八章 有一种就业叫创业——锤炼创业本领 .....	(131)
第一节 正确认识创业 .....	(131)

第二节	创业改变命运 励志成就人生 .....	(138)
<b>第九章</b>	<b>择业方法与技巧——成功就业 .....</b>	<b>(146)</b>
第一节	就业自荐材料的准备 .....	(146)
第二节	大学生求职择业的技巧 .....	(156)
第三节	面试的类型及技巧 .....	(165)
<b>参考文献</b>	.....	<b>(181)</b>

# 第一章

## 又到栀子花开时

——告别中学时代

---

### 第一节 起航，准备好了吗？

大学，一个新起点，亲爱的同学们，你们准备好了吗？

当你们刚刚跨进大学校门时，一切都是那么新鲜，仿佛都沉浸在成功的喜悦和对美好未来的憧憬之中。高考前的寒窗苦读，高考中的痛苦煎熬，高考后的期待焦虑，为上大学而产生的种种不快和烦恼，都仿佛随风飘去了……然而，此时此刻，你是否已经清醒地意识到：从现在起，你已经站在了人生新的起跑线上。未来的种种考验、挑战、欢乐、烦恼，都将会接踵而来，一种崭新的生活正向你走来。

#### 一、初入大学的迷惘

作为一名大学新生，你会发现，曾经无数次在脑海里勾画过的美妙的大学生活，与自己所面对的现实有着很大的差异。新鲜感过后，会不同程度地遇到如下这些问题：

第一次离开家人独自生活在遥远的陌生地方（还有很多新生甚至是第一次住校），爸爸妈妈不能照顾自己的生活。

与四五位同学挤在一个寝室，每个人生活习惯不同，脾气性格不同，而自己必须天天与他们打交道，还要接受很难有安静的独处空间这样的事实。

手中有一个月甚至半年的生活费，却不知道该如何合理地使用这些钱。

走进食堂，面对五花八门的饭菜，要么找不到像妈妈做的那样可口的饭



菜，要么不知道自己该吃点什么。

新地方的气候与家乡相差很大，没有父母的意见自己不能随着气候的变化适时地搭配衣服。

各种类型的选修课让自己不知所措，舍不得这个，放不下那个，可是时间和精力有限。

时间非常空闲，不知道自己该干什么，整天在浑浑噩噩、不知不觉中度过。

自己选择的专业并没有想象中那么好，很多课程其实索然寡味。

周围的同学都在忙自己的事，而自己不再像在中学时那样是大家关注的中心，只是班级中很普通的一员。

形形色色的学生社团和组织，让人眼花缭乱。

每个人来到一个新的环境，都会或多或少地有些不适应，不要期望大学的新环境还会和以前熟悉的环境一样，也不要总是沉浸在对过去的留恋中。勇敢地接受身处新环境的现实，将茫然与困惑抛到脑后，看看在入学之初应该先做好哪些事情。

大学生活与高中生活有本质的差别，若缺乏充分的准备，会带来很大压力。在长时间承受压力的情况下，大学生的生理和心理都可能产生一些不良症状。从广义上讲，大学生的心理问题均是由于没有很好地适应大学生活造成的。从以往的资料来看，常见的心理问题有人际关系、学业、情绪、生活适应、恋爱等问题。

### （一）人际关系问题

心理学家认为，人类的心理适应主要在于对人际关系的适应。良好的人际关系能使人获得安全感和归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进心理健康。在一项调查中<sup>①</sup>，33%的同学在“大学里，你最关心的是什么？”这一题目上选择了人际关系。可见人际关系对大学生心理适应的重要性。目前，大学生在人际交往方面存在的障碍有：自卑、自我中心、自傲、害羞、嫉妒、猜疑、敏感、恐惧、敌视等十几种心理状态。

### （二）学习问题

大学生的学习问题较多表现为学习动力的缺乏。缺乏学习动力的学生常

<sup>①</sup> 刘艳. 新疆高校大学生心理健康调查分析报告. 河北职业技术学院学报, 2006, 6(1): 48~49

常学习懒散、无精打采，听课注意力分散，不能积极思考，时常走神；课后不愿复习，不愿做作业。他们学习动机不明确，学习态度不端正，在学习活动中缺乏自信心，无成就感、无抱负和期望；易受各种内外因素的干扰，长期把主要精力放在与学习无关的活动上。造成这种状况的原因是多方面的，主要包括以下原因：

(1) 学习目标不明确。有调查<sup>①</sup>发现，有59%的大学一年级新生学习目标不明确，不少同学会感到缺乏学习的动力，不知道为何要学习。因此，缺少奋发向上、努力学习的原动力。

(2) 对所学专业缺乏兴趣。由于学生、家长对专业不了解，学生迫于家长压力选择热门专业，或是服从调剂等原因，大学生对所学专业不感兴趣。没有兴趣，自然缺少学习的动力。

(3) 学习动机不足。当前的教育体制、社会政治经济状况冲击着校园文化，使学生对学习产生了一些错误的看法，觉得毕业后的出路主要靠人际关系，在校成绩的好坏并不能决定将来的前途。将近有85%的新生承认自己在学习上产生了松劲思想，认为在大学里学习已经没那么重要了。

(4) 缺乏学习的自我效能。大学和高中学习有天壤之别，要求大学生从高中阶段的以他人（教师和父母）监督和管理为主过渡到以自己监督和管理为主。如果大学生缺乏学习计划和监督计划的能力，在学业的挫折和困难面前无所适从，久而久之，会对学习产生厌倦情绪。

### （三）情绪问题

大学阶段是青年成长中情绪波动比较大的时期，最常见的情绪问题是焦虑和抑郁。在大学里学习负担较重、竞争激烈，学生还要独立面对很多难以处理的问题，这种状况下，他们很容易处在紧张焦虑的状态中无法放松，甚至导致出冷汗、心慌、失眠等。大学生普遍的焦虑是学习焦虑、考试焦虑、人际交往焦虑等。而抑郁状态在大学生中也越来越普遍。抑郁的主要表现有：对很多事情缺乏兴趣、情绪低落，以消极的态度看事情，觉得生活没有意义，经常失眠。重度抑郁的人可能会有自杀行为，所以，抑郁是不容忽视的情绪问题。

### （四）生活适应问题

进入大学后事无巨细都得自己费心和操持。很多看似简单、平常的小

<sup>①</sup> 徐虹. 大学新生的心理特点及教育对策. 山东省青年管理干部学院报, 2003, 11: 61~62

事，对于那些缺乏自理能力的学生来说，就像横亘在他们面前的一座难以逾越的大山，阻碍他们的大学生活。

以前没有住过校的学生大多数都会在生活方面遇到很多问题，因为以前一直和父母家人生活在一起，很多事情都由父母包办代替，不需要自己插手。许多学生就是在这种安逸的生活中丧失了独立生活的能力，也渐渐养成了依赖父母的心理。

## 二、角色转换是人生的重要课题

当同学们怀着激动、兴奋、还带着些许紧张的心情走进大学校门的时候，展现在每个人面前的都是一个崭新的开始。然而真实的大学生活总是和自己最初的想象有些许的差距。这个转变不是从一所学校到另一所学校的变化，而是从依赖走向独立，从懵懂走向成熟的一系列成长课题。要想顺利完成这种转变，就必须清楚地认识到这一转变过程中发生的主要变化。

### 1. 发展目标的转变

与高中阶段相比，大学阶段的目标有两个特点：一是多样性。大多数学生在高中时的目标是唯一的，就是努力学习考上理想的大学。而大学阶段则没有统一、明确的目标，可以毕业后继续深造、考研或出国；可以毕业后去工作；还可以在上学期进行创业。二是自由选择性。受社会、家庭因素的影响，高中时别无选择。大学阶段就要靠自己确定目标，甚至可以没有目标地混日子，除了现实生活，没有人会逼迫你作选择。

目标是前进的方向，不同的目标决定大学阶段不同的生活。有明确目标的学生会通过更加发奋努力为自己在未来激烈的竞争中取得领先地位打下坚实的基础；缺乏目标的学生可能会把宝贵的时间用在游戏、娱乐，以及一些对成长没有什么帮助的事情上。

### 2. 角色的转变

大学新生面临三个方面的角色变化：

(1) 学习上的优势感丧失。第一只有一个，多数学生在原来的中学都是佼佼者，出类拔萃，是周围人羡慕的“明星”。来到大学，发现“天外有天，人外有人”，比自己优秀的人比比皆是，很难维持“第一”的身份，难以引起老师、同学的关注。

(2) 学习之外的优势难以建立。中学时以学习为主，而大学则要求人的全面发展，看重综合评定，一些学生以前把精力都放在学习上，其他方面

的能力没有得到很好的发展，从而容易在文艺、体育、人际等方面产生自卑心理。

(3) 学习做一个成人。18岁已经是法定的成年人，不再是“孩子”了。许多事情都要自己处理、自己作决定，还得为自己的决定负责任。不论你是窃喜终于出笼的小鸟，还是“不想长大”的乖孩子，学习做成人都是无法逃避且痛并快乐着的过程。

### 3. 学习方面的变化

大学的学习与中学相比有天壤之别。首先表现在授课和学习方式上的不同。高中的学习很简单，只需按照老师安排的进度和内容学习就可以。而大学里上课时间少，老师与同学接触时间短；课后不再有老师督促和安排，全凭自己管理时间；甚至连上课的教室都不再固定，需要在校园来回地穿梭寻找……授课和学习方式的转变，要求学生有很强的自主能力和自学能力。而这对于许多新生来说都是一个极大的挑战。

除了授课的学习和方式发生改变外，学习的内容也发生了很大变化。高中时，学习的内容以书本为主，以知识为主。而在大学里，不仅要学习教材中的内容，还需要看很多课外书籍、专业文献；不仅要学习知识，还要掌握相应的技能，提高学以致用用的能力。因此，对学生的要求也就相应有所提高。

不仅如此，在大学中，学习的目标也有所改变。高中时虽然有远大的理想，但受到高考压力的影响，学习目标非常明确，就是通过自己的努力考上理想的大学，对上大学之后的事情很少考虑。大学里，考试成绩已经失去了航标灯的作用，学习不再只是为了取得好成绩，更重要的是为今后的工作和生活积累经验 and 技能。

此外，学习的地位不同。高中时，学习成绩好是得到各种奖励和荣誉的充分必要条件；在大学里，对人的评价不再只看学习成绩，而需要综合评估。

### 4. 人际关系的变化

从高中到大学，人际交往的变化不仅仅是面对一些陌生的面孔，而是交往的全方位改变，人际交往的范围、重要性、性质、标准等，都发生了本质的变化。

(1) 交往范围扩大。中学时代，生活范围较窄，交往的圈子仅限于家人、老师、同学。到大学后，生活范围扩大了很多，涉及学习、生活、娱乐

等各方面。中学时代以友谊关系、师生关系为主，现在除了朋友、师生、同学之外，还增加了很多角色和关系，比如，同住一屋形成的宿舍关系，同在一个社团或学生组织带来的半同学半工作的关系，来自同一省市形成的老乡关系，和校外的一些人形成的社会关系等。

(2) 人际关系的重要性提高。高中时学习是主要任务，而且父母在身边，人际关系的影响较小。俗话说，“在家靠父母，出门靠朋友”。离家到异地读大学比较孤独，对人际关系的需要日益增加。

(3) 人际关系更复杂。人际关系不仅仅是友谊，而是和各种不同的人相处。随着交往范围的扩大，一个人同时处在很多种关系中，更复杂的是，每种关系对人的要求标准都不一样。

(4) 交往标准改变。中学时代的同学大多来自同一个城镇，有共同的成长背景、共同的风俗习惯，那时的人际交往是以建立友谊为主要目标的，衡量标准是人与人之间的亲密程度。大学同学则来自全国各地，差异大，带来的冲突也多，因此，大学生人际交往的目标是求同存异、和谐相处，衡量标准是协调和处理矛盾冲突的能力。

### 5. 生活方面的变化

(1) 生活环境的变化。在异地读大学的学生需要面临生活环境的变化，适应当地的气候特点、饮食习惯。例如，北方人觉得南方的冬天太潮湿、阴冷，南方人觉得北方气候干燥；四川、重庆、湖北、湖南等地的菜大多数都是辣的，需要北方的学生逐渐适应。

(2) 生活方式的变化。住宿舍吃食堂，不再有父母近身的呵护和帮助，不再有父母无微不至的关怀和照顾，因此，需要大学生学会独立生活，大到每学期的经济安排、开销支配，小到吃什么饭、穿什么衣服，都要自己作决定。这么多的生活琐事要处理，苦了那些缺乏生活自理能力的学生。

## 三、有效适应的途径——准确定位自己

跨进大学校园的大学新生开始了丰富多彩的大学生活。首先所面临的将是一个适应的过程，针对这个过程，要做到以下几点：

### (一) 目标定位——设立合理有效的目标

理想、目标是人类生活的动力，也是人类社会进步的催化剂，更是追求者孜孜不倦探索着的永恒话题。每一个成功者，其荣耀的皇冠必然要经受过辛勤汗水的洗礼。而镶嵌在皇冠上的珍珠，则是对成功目标的定义和确立，

以此开启并通向成功的荆棘之路。“前进的方向比前进的速度更为重要”，对于大学生而言，如何设定自我的人生目标，作好自身的发展规划，是大学生涯的一个重大课题。要迅速给自己今后的发展方向定位。想要深入钻研专业知识、深入学习、在学术上有所突破的同学，就要了解本专业研究的概况，并找一些老师开出专业方面的书单，先对自己学习的专业有一个全面而宏观的了解。对于渴望通过参加社团活动，锻炼自己组织能力和社会实践能力的同学，可以到学生会和团委报名参加学生干部的招募。但是，千万不要以为大学时间很长，学习和工作很容易兼顾。事实上，很有可能是鱼与熊掌不可兼得，赔了夫人又折兵，什么都做不好。先明确自己的个性，然后再做具体行动。

要把自己定位成一个会独立生活的成年人。对大多数大学新生来说，上大学是第一次离开父母，在生活上仅仅能够自理还不够，还要不断地提高自己独立生活的能力。让自己成为一个真正独立的、对自己负责的人。要让自己的生活更有条理，身体更健康。如果感到因为生活压力影响自己的情绪时，可以看看报纸，听听新闻，从中感受时代的脉搏，获得稳定情绪的力量。当自己的视野变广阔，目光变长远后，就会发现，这些挫折就是促进自我成长成才的财富。将这些财富转化为学习的动力，就能取得生活、学习以及事业上的成功。

### 1. 大学阶段目标确立的过程

大学阶段的发展目标并非一入学就确定了，而是经历了一个从失落到重建到坚定的过程。

大学一年级学生普遍存在目标失落的问题。这种失落主要是阶段目标、具体目标不清楚，最为突出的是第一学期的学习目标不清楚、不明确。主要表现为：不清楚大学期间究竟该干什么，每个学期、每个月、每天该干什么，这种失落感一般持续半年到两年。

经历了大学一年级的目标失落，大学生们普遍焦虑不安。大学二年级时会认真回顾自己走过的路，分析自己的得失与经验教训，经过对专业基础课及部分专业课的学习，开始思考自己的专业发展。进入大学三年级基本完成了目标重建，主要表现为专业发展方向的明确和专业目标的确立。

大学生经历目标失落到目标重建的过程显示出很大的个体差异。有的学生这一过程较短，这些学生主要是进校后就有较明显的学习目标，主导目标明确，有助于其他目标的建立。也有少数学生始终没有正确的目标，或用非

学习目标代替学习目标。

## 2. 制定明确合理的目标

明确合理的目标应满足以下几个条件：

(1) 符合社会与时代的要求。理想不是幻想，它来源于现实而又高于现实。对大学生而言，首先要了解，什么样的大学生受社会和用人单位欢迎，什么样的大学生不受社会和用人单位欢迎，这样才能做到心中有数。

(2) 适合个体特点，扬长补短。最好的不一定最适合，最适合的则一定最好。戴尔·卡耐基指出：“每一个人都应该努力根据自己的特长来设计自己，量力而行。根据自己的环境、条件、才能、素质、兴趣等，确定发展方向。”大学生可以通过正规的心理学书籍、心理教师进行心理测试，了解自己的性格类型、能力类型、职业倾向等，从而认识自己，制定相应的发展目标。正规的相关心理测试有：艾森克人格问卷、中国人大七人格问卷、16PF、MBTI 人格测验、霍兰德职业兴趣与能力测验等。

在了解了自身特点、兴趣和外界的要求，有所准备之后，冷静地整理思想后，便能汇总设立一个清晰而合理的总体规划目标，继而以此为标杆，向下延伸细分出阶段性的指导思想。具体而言，大学期间的目标在学习、专业、人际关系、情感、健康、休闲、自我成长、社会工作和兼职等方面的精力应该有一个具体而又科学的分配。这样大学生才会清楚地了解自己的短处和长处所在，从而以一个更加良好的心态和精神面貌去度过大学生活每一天。

## 3. 评估条件，实施目标

根据确定的发展目标，在权衡个人特点和外部条件后，列出目标实现过程已有的各种重要的有利条件和不利条件，然后思考自己的对策或措施。之后，用行动来达成目标，将行动的结果记录下来。

## 4. 检验与调整目标

当目标实施结果摆在面前时，我们需要进一步检验目标是已经达到，还是失利了。找到失利的原因，总结成功的经验，便于我们进一步调整目标。

### (二) 时间管理——合理分配和使用时间

#### 1. 时间管理的意义

数学家华罗庚曾深有感触地说：“凡在事业上有所成就的人，无一不是利用时间的能手。”一切节约归根到底都是时间的节约。时间是一种特殊的资源：时间是不能制造的，也不能租用和借用；时间是买不到的，每个人的

时间都是那么多，你无法从别人处买来；时间的供给是固定的，没有任何弹性，谁也没有办法增加时间的供给；同样，时间的耗费也是固定的，谁也没有办法阻止时间的流逝。时间既不能停止，也不能贮存，也没有替代物。总之，时间是一种最特殊的、无可替代的、不可缺少的稀有资源。

时间管理能力对大学生的发展起到十分重要的作用。研究发现<sup>①</sup>，大学生时间管理的能力越强，则成就动机越强，自尊水平越高，健康状况越好，主观价值感和幸福感都更强。时间管理行为可以有效缓解大学生的时间压力，提高学习成绩，从而提高学生的学习满意度。另外，有效的时间管理还会发挥调节作用，降低压力带来的焦虑和抑郁程度<sup>②③</sup>。

## 2. 大学时间管理表

如何能够充分利用时间呢？大学生首先要做好协调，工作分流。切忌每样工作都抓，要有勇气并机智地拒绝不必要的事情和次要的事情。

## 3. 充分利用自由的时间

大学生需要处理两类时间。一类是属于自己控制的时间，称作“自由时间”；另一类是属于对他人他事的反应的时间，不由自己支配，称作“应对时间”。没有“自由时间”，完全处于被动、应付的状态，是无效或低效的。没有“应对时间”，实际上也就侵犯了别人的时间。因为个人的完全自由必然会造成他人的不自由。

每个出色的大学生都是充分利用了课余时间，为自己的生活增光添彩。

## 4. 捕获“时间的窃贼”

人们生活在空间和时间中，空间容纳人，而时间改变人。很多大学生事情做不好，就是没利用好时间。如果你能将飞逝而去的每一分钟用充实、美好的60秒填满，这个世界就是你的。

时间管理学研究发现，人们的时间往往是被下述十大“时间窃贼”给偷走的：

(1) 找东西。据对美国200家大公司职员作的调查显示，公司职员每

① 钟慧. 大学生时间管理倾向与成就动机的相关研究. 心理科学, 2003, 26(4): 747~748

② 陈本友, 张峰, 邹枝玲, 杨勋, 黄希庭. 大学生时间管理倾向与焦虑的相关研究. 中国临床心理学杂志, 2005, 13: 307~308

③ 邓凌, 陈本友. 大学生时间管理倾向、主观时间压力与抑郁的关系. 中国心理卫生杂志, 2005, 19: 659~662



年都要把6周时间浪费在寻找乱放的东西上面，这意味着他们每年要损失10%的时间。对于这个“时间窃贼”有一条最好的原则：不用的东西扔掉，不扔掉的东西分门别类保管好。

(2) 懒惰。对付这个“时间窃贼”的办法是：使用日程安排簿；在寝室之外的地方学习；及早开始。

(3) 时断时续。造成浪费时间最多的是干活时断时续的方式。因为重新工作时，需要花时间重新激活大脑及注意力，才能在停顿的地方接下去干。

(4) 一个人包打天下。提高效率的最大潜力，莫过于其他人的协助。可以把某些工作委托给其他人，授权他们去干，这样每个人都是赢家。授权给别人，同时也要给他们完成任务所需要的条件。

(5) 偶发延误。这是最浪费时间的情況，要避免这种情况出现，唯一的办法是预先安排学习和工作。事前有准备，利用好偶发的延误，你能把本来会失去的时间化为有用的时间。

(6) 惋惜不已或白日做梦。老是想着过去犯过的错误和失去的机会，唏嘘不已，或者空想未来，这两种心境都是极浪费时间的。

(7) 拖拖拉拉。这类大学生花许多时间思考要做的事，担心这个担心那个，找借口推迟行动，又为没有完成任务而悔恨。

(8) 对问题缺乏理解就匆忙行动。这类大学生与拖拉作风正好相反，他们在未获得对一个问题的充分资讯之前就匆忙行动，以致往往需要推倒重来。对于这类学生而言培养自己的自制力是十分必需的。

(9) 消极情绪。消极情绪使大学生失去干劲，学习效率下降。这就必须进行自我心理调适，培养积极心态。

(10) 分不清轻重缓急。即使是避免了上述大多数问题的大学生，如果不懂得分清轻重缓急，也达不到应有的效果。区分轻重缓急是时间管理中最关键的问题。

此外，大学生的时间管理中其他常见的“时间窃贼”还有：承诺太多，夸夸其谈；门户大开，迎来送往；交友繁杂，应酬过多等。