

大学生基本常识丛书

大学生必知基本政治常识

大学生必知基本社会生活常识

大学生必知基本科学常识

大学生必知基本文化常识

大学生必知基本经济常识

丛书主编：赵秀臣

本书主编：肖 晖

tudents

大学生必知 基本社会生活常识

中国

出版社

大学生基本常识丛书

丛书主编 赵秀臣

大学生必知 基本社会生活常识

肖晖 主编

中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生必知基本社会生活常识/肖晖主编. —北京:中国时代
经济出版社, 2003.8

(大学生基本常识丛书)

ISBN 7-80169-433-3

I. 大… II. 肖… III. 社会生活—青年读物

IV. C913-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 065969 号

大学生基本常识丛书

大学生必知基本社会生活常识

肖
晖
主
编

出 版 者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦东办公区 11 层
邮 政 编 码	100007
电 话	(010)64066019 88361317
传 真	(010)64065971
发 行 经 销	各地新华书店经销
印 刷	北京振兴华印刷厂
开 本	880×1230 1/32
版 次	2003 年 8 月第 1 版
印 次	2003 年 8 月第 1 次印刷
印 张	14.875
字 数	334 千字
印 数	1—10000 册
定 价	28.00 元
书 号	ISBN 7-80169-433-3 /G·130

版权所有 侵权必究



前言

当今时代已经进入了知识社会，社会对大学生的知识素质的要求也越来越高。但是，面对极其庞杂的知识体系，面对社会对专业性知识和操作技能的偏重，同时，一般的基本知识由于是一个人基本素质的体现又不可或缺的局面，大学生们怎样才能能够在大学学习期间更好、更有效地掌握必备的基本知识呢？

为了满足广大大学生更好、更有效地掌握基本知识的需要，我们特地组织编写了这套《大学生基本常识丛书》，从政治、经济、文化、科学和社会生活这五个方面入手，选择了既为大学生喜闻乐见，又适应了社会要求的多个主题，以严谨科学的态度，全面深入地介绍了相关基本知识。由于篇幅所限，我们不可能全面穷尽政治、经济、文化、科学和社会生活这五个知识领域极广、内容十分复杂的知识体系的所有内容。但是，我们根据相关专家的建议和通过调查作出的社会经验判断，特别选取了比较为大家所关注的主题进行编写介绍，形成了现在大家看到的这套丛书。共包括：《大学生必知基本政治常识》、《大学生必知基本经济常识》、《大学生必知基本文化常识》、《大学生必知基本科学常识》和《大学生必知基本社会生活常识》。我们相信，虽然这套丛书的内容不算全面，但所有



大学生必知基本社会生活常识

的知识介绍应该能够满足大学生朋友对相关基本知识的需求。

当然，本丛书也还会有许多不足之处，希望读者多多指正，以利于我们今后更好地为大家贡献自己的智慧。

本丛书编写组



目 录

前言.....	(1)
第一章 社会生活常识.....	(1)
第一节 日常生活常识.....	(1)
一、日常衣服的挑选.....	(1)
二、鞋子的选择与保养.....	(7)
三、正规场合衣服的挑选与保养 (男生篇) ...	(13)
四、正规场合衣服的挑选与保养 (女生篇) ...	(21)
五、运动服与泳装的选择	(23)
六、日常饮食卫生	(25)
七、日常饮食与健康	(28)
八、眼镜的选配	(32)
九、合理化妆	(36)
十、旅游	(38)
十一、音响电器的选购	(42)
十二、个人上网必须具备的条件	(53)
十三、拨号网络的设置	(54)
十四、Internet 的地址和域名系统	(56)



十五、大学生上网的利弊	(60)
十六、访问 Internet 的方式	(61)
十七、怎样区分各种电话卡	(63)
十八、CDMA、小灵通与 GSM	(65)
第二节 卫生保健常识	(72)
十九、合理用眼	(72)
二十、运动与健康	(74)
二十一、吃饭与健康	(78)
二十二、睡眠与健康	(82)
二十三、牙齿与口腔保健	(85)
二十四、献血与健康	(93)
二十五、心理健康	(96)
二十六、笑与健康	(99)
二十七、大学生与自制力	(102)
二十八、大学生常见心理疾病及预防	(105)

第二章 学习生活常识..... (118)

第一节 学习生活..... (118)

一、大学学习的主要任务和特点	(118)
二、怎样适应大学的学习方式	(120)
三、管理好自己的学习生活	(122)
四、大学的学习计划与生活规划	(123)
五、大学期间应该培养哪些能力	(124)
六、在大学阶段打好基础	(127)
七、自学能力的培养与自己知识体系的构建	(129)



八、提高学习效率·····	(132)
九、合理支配学习时间·····	(134)
十、处理好“博”与“专”的问题·····	(136)
十一、图书馆与大学学习·····	(137)
十二、图书馆的设施与资料的利用·····	(140)
十三、大学的学习阶段·····	(142)
十四、大学学分制·····	(143)
十五、做好课堂笔记·····	(144)
十六、选修课和必修课·····	(146)
十七、选择合适的辅修专业·····	(148)
十八、对于转系的规定·····	(149)
十九、大学中考试的特点·····	(151)
二十、大学里怎样复习准备考试·····	(152)
二十一、怎样对待重修课·····	(155)
二十二、学术论文与毕业论文的撰写·····	(156)
第二节 校园生活·····	(161)
二十三、校园偷盗及其预防·····	(161)
二十四、制定大学活动计划·····	(164)
二十五、组织大型活动的注意事项·····	(166)
二十六、大学生在交往中容易受骗的原因·····	(167)
二十七、大学学生干部与能力培养·····	(168)
二十八、大学学生会的工作·····	(171)
二十九、学生干部应该怎样树立威信·····	(172)
三十、入党申请书的撰写·····	(173)
三十一、怎样申请成立学生社团·····	(174)
三十二、大学一般纠纷的预防及处理·····	(175)



第三章 求职就业常识 (178)

第一节 求职择业常识 (178)

- 一、我国大学毕业生毕业分配制度改革的总体趋势
..... (178)
- 二、我国目前的人才状况..... (180)
- 三、近年来大学毕业生就业政策的新走向..... (182)
- 四、未来我国劳动力的主要流向..... (184)
- 五、21 世纪我国急需的人才类型 (185)
- 六、大学生就业难的原因..... (187)
- 七、高校毕业生就业的范围与特点..... (190)
- 八、用人单位对毕业生的期望和要求..... (194)
- 九、目前有利于大学生就业的因素..... (197)
- 十、大学生选择职业的依据..... (199)
- 十一、素质与就业之间的关系..... (203)
- 十二、女大学生就业的特殊的劳动政策..... (205)
- 十三、“特殊”大学生的就业 (206)
- 十四、获取就业信息的方法和途径..... (207)
- 十五、大学生毕业走向社会后怎样才能立足
..... (208)
- 十六、怎样避免走入择业误区..... (211)
- 十七、与企业签订劳动合同时, 应注意哪些问题
..... (215)
- 十八、怎样谋求高薪职业..... (216)
- 十九、外企招聘程序..... (217)
- 二十、网上求职的程序..... (218)
- 二十一、大学生就业的几块敲门砖..... (220)

二十二、第一印象的运用与求职面试技巧·····	(229)
二十三、公务员考试面试的原则·····	(233)
二十四、对待笔试的办法·····	(235)
第二节 考试升学常识·····	(237)
二十五、双学士招生考试·····	(237)
二十六、研究生招生考试·····	(238)
二十七、MBA 考试·····	(240)
二十八、MPA 考试·····	(241)
二十九、GRE 考试·····	(242)
三十、GMAT 考试·····	(245)
三十一、TOEFL 考试·····	(246)
三十二、商务英语考试·····	(249)
三十三、雅思考试 (IELTS)·····	(250)
三十四、大学中的英语考试·····	(251)
三十五、全国计算机等级考试·····	(253)
三十六、ACCA 考试·····	(255)
三十七、国际注册内部审计师资格考试·····	(256)
第四章 社会公共生活常识·····	(258)
第一节 社会政治基本知识·····	(258)
一、“小政府”与“大社会”·····	(258)
二、现代政府的公共管理职能·····	(260)
三、社会变迁与中国政府职能转变·····	(264)
四、中国政治体制改革·····	(269)
五、中国行政机构改革·····	(272)
六、中国选举制度及其改革·····	(275)



七、中国社会保障体系的构建与发展·····	(282)
八、中国事业单位改革·····	(286)
九、中国干部人事制度·····	(291)
十、中国户籍制度改革·····	(295)
十一、中国住房制度·····	(300)
十二、中国医疗体制改革·····	(305)
十三、非政府组织·····	(309)
十四、中国青年志愿者行动·····	(313)
十五、社会分化与社会阶层·····	(318)
第二节 宪法基本知识·····	(322)
十六、宪法·····	(322)
十七、宪法的基本原则·····	(326)
十八、宪法规定的国家制度·····	(330)
十九、宪法与宪政·····	(336)
二十、宪法的司法化·····	(338)
二十一、公民的基本权利与义务·····	(342)
二十二、依法治国与政治文明·····	(350)

第五章 法律常识····· (355)

第一节 基本法律知识····· (355)

一、法律的概念·····	(355)
二、法律的分类·····	(359)
三、法律效力·····	(362)
四、法律关系·····	(365)
五、法律程序与程序正义·····	(369)
六、法律责任·····	(371)



七、中国司法制度·····	(377)
十、中国审判制度·····	(386)
九、中国检察制度·····	(393)
十、中国律师制度·····	(398)
十一、中国仲裁、调解和公证制度·····	(402)
十二、中国法律援助·····	(408)
十三、证据·····	(411)
第二节 部门法律常识·····	(415)
十四、民法·····	(415)
十五、民事法律关系·····	(416)
十六、公民与法人·····	(422)
十七、合同·····	(428)
十八、劳动法与劳动合同·····	(431)
十九、刑法·····	(436)
二十、刑法原则·····	(437)
二十一、犯罪·····	(439)
二十二、行政处罚、行政诉讼与行政复议·····	(443)
二十三、INTERNET 与法律·····	(449)
二十四、消费者及其权益保护·····	(454)
二十五、WTO 对成员的法律要求·····	(456)
后记·····	(461)



第一章 社会生活常识

第一节 日常生活常识

一、日常衣服的挑选

大学生在日常生活中，必须注意相关的几个方面，符合一定的挑选、穿衣规则。T、P、O是目前国际上公认的一条穿衣规则。T、P、O是英文Time、Place、Object三个词的第一个字母。T代表时间、季节时令，P代表场所、环境，O代表目的。因为，每一个人都生活在一定的时间、空间之中，任何人穿衣都带有一定的目的性。所以穿着除必须适合自身情况外，还要符合T、P、O规则。

（一）衣服面料的挑选

任何人选择内、外服装时，都要以不影响身体健康为根本标准，美观倒在其次。对于大学生来说，以穿性能类似的棉织品为宜，这样可以不刺激皮肤，吸湿性也比较好。化纤织物不适宜作为内裤，因为化纤织物的吸湿性、透气性很差，夏天太热。当然，合格的化学纤维产品本身对人体是无害的，所以我们不必担心穿化纤纺织品时对健康不利。但应该注意的是，在



化纤织品的生产过程中，掺入了一些其他物质如树脂整理剂等，洗涤不干净就会对人体的皮肤、粘膜产生刺激，使人出现痒感，重者可发生接触性皮炎。不过，化纤纺织品也有自己的优势，就是色泽鲜艳，经久耐磨，美观性强，

所以，在选择衣服时，一般情况下，内衣以纯棉织品为好，外衣以化纤纺织品为佳。另外，有些化纤纺织品对人体有一定的保健作用，比如氯纶棉毛衫裤。氯纶是一种良好的绝缘体。当衣服和皮肤之间摩擦产生电子时，电子很难在氯纶上流动，于是积聚在衣裤上。这些静电对人体的关节可以起到微量的、类似电疗的作用，给人以温暖、舒适的感觉。对神经痛和风湿性关节炎有一定的治疗和缓解作用。科学研究证明，贴身衣、裤目前以桑蚕丝产品为最好。因为桑蚕丝是天然动物纤维，由 18 种氨基酸构成，与人体蛋白成分相似，穿它不仅柔软、舒适，而且能增强皮肤细胞活力，使皮肤光滑滋润，并可预防表皮毛细血管硬化，对皮肤瘙痒症患者有治疗作用。但价格比较昂贵。

一般来说，夏天的衣料应该是轻、薄、疏、松、清爽的织物透气性强，穿在身上轻快、凉爽的。各种真丝绸即具有以上特点。其中真丝双绉的透气性是呢绒绸缎的 10 倍，是夏季理想的衣服面料。各种真丝印花绸做女式套装或连衣裙，既凉快又能体现线条美。夏季衣料的选用，还要考虑到它的吸湿功能。一般来说纯棉的织物吸水性能较好。目前，某些化纤、混纺也逐步具备了这一性能。其中富纤织物的吸水能力还超过了纯棉织物。但是，纯棉织物由于其纯天然性会备受青睐，将继续成为流行的主题。冬天羊毛织物纤维粗，刚性强，容易引起皮肤瘙痒。里面衬衣则多选用化纤混纺织物，选用具有吸湿



性、散热量大的面料为宜。外面罩衣则可精细选择结构紧密、透气性小的织物，具有款式合体，新颖大方等优点的衣服。

（二）衣服色彩的挑选

大学生穿衣服要表现自己的个性，也要适合自己的特点，这在衣服颜色的挑选上就可以表现出来。色彩对人们的心理、情绪乃至健康都有一定的影响，因为不同的色彩所产生的波长不同，眼睛受到不同刺激会使大脑发出不同的讯号。由此便使人们产生了不同的情绪。

服装应该是对人的气质的烘托，肤色的美丑是没有标准的，肤色与服色成功的搭配才是美的真谛。中国人是黄种人，因而皮肤呈黄色。一般说来，黄肤色不宜与蓝色、紫色或偏黄色相配；暗肤色不能和深褐色、黑紫色相配；皮肤较黑的人宜穿暖色调的弱饱和色服装，最好不要选颜色比较暗的衣服，如深灰色、咖啡色等，这容易使脸色变得更暗，可以选择一些明快的色彩，如浅黄色、紫红色等；肤色偏红的人最好避免绿色系的服装，因为这样的颜色会与你的肤色形成强烈的对比；肤色较白的人，在衣着色彩方面随意性较大一些，可以按自己的喜好选择，但相对地说不宜穿冷色调的服装，这样的色调会突出脸色的苍白，这种肤色的人以穿蓝、黄、浅橙黄、浅绿色等浅色服装为最佳。

一般来说红色、橙色、黄色给人以热烈、辉煌、兴奋的感觉，而青色、绿色、蓝色则给人以清爽、娴雅的感觉。从医学角度来讲，红色可以刺激和兴奋神经系统，增强血液循环；绿色可镇静神经系统，促进胃液分泌，帮助消化，并有助于消除疲劳；黄色可刺激神经和消化系统，有助于加强逻辑思维能力；蓝色有降血压的作用，可使脉率减慢，对消除紧张情绪，



减轻头痛、头晕及失眠症状非常有益；橙色能诱发人的食欲，有利于钙质的吸收；紫色对运动神经及淋巴系统有抑制作用，能维持体内血钾的平衡，对高血压患者及孕妇有镇静作用；白色有镇静的作用；黑色的压抑及凝重感，可增加病人的痛苦和绝望心理。对于居室、衣着，色彩同样起着十分重要的作用。如医院的病房、墙壁、窗帘多为蓝色和淡绿色，这样会加强镇静安宁作用；炎热的夏天穿上白色、紫色、绿色的衣服，会使人产生凉爽、轻松的感觉。因此，在日常生活与工作中，合理选择适当的色彩，不仅有助于身体的健康，还会提高工作效率，美化自己的生活。选择夏季衣料，宜用浅淡色。因为深色服装容易吸收太阳的辐射，而浅色淡色服装穿在身上感到凉爽。

（三）体形与衣服的挑选

众所周知，人的体形与衣服的挑选的关系极为密切，大学生作为爱美的年轻人，要想穿出美观与穿得舒适，就必须量体选衣。

体瘦者在着衣上应选择米白、橙黄，具有扩张感的浅色系，也可用两种对比色调来对体型进行夸张。款式上宜选择不暴露身体的有领有袖的衣服，也可在服装上饰以花边，订上褶皱，装上泡袖，以给人视觉上的膨胀感。面料上宜选择不贴身的厚重料子，从而掩饰过分瘦削的身材。体胖者着衣时，应选深褐、墨绿、蓝灰等深而多光泽的颜色，由于此类色彩可以在视觉上给人以收缩之感，从而令体胖者显瘦。不宜选择坚硬无质感的面料，也不可太厚或者太薄，应选适中柔软的面料为佳。体胖者的服装款式应尽量简洁雅致，切忌花色繁多或宽松走形，图案以碎花直纹为宜。在腰身的处理上强调适当收腰，



同时衣肩内收，开低领口，切忌选择窄小领型。

矮个子女生宜穿着色调淡雅，线条简洁的服装。除了可选衣领与全身服装色彩相异的衣着以增加高度外，一般要使全身整体上只有一种色调，或尽可能减少色彩的种类。可选择浅色高跟鞋、小裤管的中裤或迷你裙，切不可穿大喇叭裤、宽肩服或是低腰长裙。同时也要避免穿着厚重的鞋子，以免使身材看上去更加矮小，暴露缺点。身材矮小的女性在穿着打扮时应注意：利用一个颜色创出高度，衣服一色，连鞋袜也同色；选择没有浑色、有印花的衣料，如果你喜欢图案，以清雅小型为宜；穿狭长而式样简单的西裤能使短腿显得加长；斯文的高跟鞋与略深色的丝袜，能使双腿看起来也较长；T恤衫的衫裙最理想，因为狭长的衫身没有腰位，穿起来显得特别修长。

矮个男生的着装应尽量避免水平线条，以免使其手和腿的位置看起来更加偏低。同时，还应尽量避免上下呈一系列水平层次分布。上衣也不能过于宽松，裤子以直而平为宜。在颜色上，服装应有一个基本色调，上下装对比不要太悬殊。可以穿里外反差明显的衣服，如穿深色西装、白衬衫和深色领带，这很容易获得一种满意的对比色，使上身看上去视觉丰富，给人留下较深的印象。对任何一种把身材划分成几段的服饰，都不要因为时髦而去穿它，那只会突出矮个子的短处。另外，应注意选用一些比较老成的服装，这类服装要求质地较好，看上去简练优雅，如浅色西装配淡色衬衫及同色料西裤，加一条质地好的领带，就可显得老成而庄重。

另外，对于大学女生来说，臀部与腿部对于穿衣会有很大的影响。

如果女生臀部较为丰满宽大，应穿着褐色、藏青色、黑色