

★ 大学生必读书系 ★



校长寄语 学长感悟 入学调适 新生装备
心灵导航 校园生活 消费理财 就业规划 考研留学

大学新生 完全手册

DAXUE XINSHENG
WANQUAN SHOUCHE

虞海宁◎主编
陈宝红 程局新◎副主编

大学新生的福利来啦!

这里没有学究式的长篇大论，也没有高、大、上的口号；
有的是成功者的经验分享，还有经历者的“心灵鸡汤”。

你想要的全都有，还在犹豫什么？

ARCTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

★ 大学生必读书系 ★

大学新生 完全手册

DAXUE XINSHENG WANQUAN SHOUCE

虞海宁◎主编

陈宝红 程局新◎副主编



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学新生完全手册/虞海宁主编;陈宝红,程局新副主编. —合肥:安徽文艺出版社,2014.6

ISBN 978-7-5396-4914-6

I. ①大… II. ①虞… ②陈… ③程… III. ①大学生-入学教育-手册 IV. ①G645.5-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 081189 号

出版人:朱寒冬

出版策划:朱寒冬 刘哲

责任编辑:李芳 朱懿

装帧设计:徐睿

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地址:合肥市翡翠路1118号 邮政编码:230071

营销部:(0551) 63533889

印制:合肥星光印务有限责任公司 (0551)64235059

开本:787×1092 1/32 印张:10.25 字数:200千字

版次:2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

定价:28.00元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换)

版权所有,侵权必究

本书编委会

主 编:虞海宁

副主编:陈宝红 程局新 刘 哲 张 堃 卫 敏

编委会成员:

莫文华	胡敬东	桑红青	俞宝强	李皖婷	何曙光
蒋乃纯	潘宜彬	周 平	徐晓燕	陈 静	吴晓燕
宗海燕	马 兰	邢邦虎	凌 斌	殷江霞	王珊珊
董 方	邹传科	刘 娟	程梦萱		

写在前面

恭贺你,亲爱的新同学,经过多年的努力奋斗,终于如愿以偿地踏入了大学殿堂。人生不可缺少的是青春时的大学生活。它是求知的天堂,也是建功立业的起点。面对独立的生活、自主的学习方式,面对未来的憧憬,还有青春的萌动……许多人生的“第一次”让你担忧,许多费解的“无题解”让你迷茫。那么,不妨看一看手中的《大学新生完全手册》,或许读完后,许多事“原来如此”。

这是一本写给 90 后大学新生的入学指导用书。本书从校长寄语、学长感悟、入学调适、新生装备、心灵导航、校园生活、消费理财、就业规划、考研留学九大话题,针对新生常见的疑惑进行具体的解答与指导。这里没有学究式的长篇大论,也没有高、大、上的口号,而是“过来人”的经验分享,还有经历者的“心灵鸡汤”。

这是一本写给新生辅导员的工作参考用书。辅导员在大一新生的健康、快速成长中,主要扮演着心理导师的角色。当辅导员与你谈心时,或许因为成长的时代背景不同,或许因为年龄差距而产生的代沟,往往有些辅导员会认为90后的你真是天马行空、匪夷所思。那么请把这本书转送给你的辅导员吧,从这本书里,他们会读懂当下的90后大学生关心什么、需要什么、喜欢什么。

这是一本写给父母的教育引导书。当父母手捧你的大学录取通知书时,兴奋与舒心之后,接踵而来的便是“儿行千里”后的各种担忧。他们在忙着思考开学前需要为你准备什么行李,住寝室的你适不适应独立生活,自主的学习环境下你会不会放任自流……那么请将这本书送给你的父母吧,读完这本书,他们将不再手忙脚乱,也不再忧心忡忡,因为他们知道原来你早已有所准备。

远处是人生,近处是风景。就让这本《大学新生完全手册》伴你阅风景、眺人生吧!

安徽出版集团副总经理

《市场星报》社社长

虞海亭

目 录

contents

第一辑

校长寄语

XIAOZHANG JIYU

- | | |
|-----|---------------------|
| 003 | 砥砺成才 勇攀高峰 |
| 006 | 志存高远 勇担重任 锤炼品格 立志成才 |
| 008 | 团结勤奋 求实创新 |
| 010 | “中国梦” “中医梦” |
| 011 | 理想 挫折 细节 |
| 013 | 珍惜青春 共创未来 |
| 014 | 扬帆启航 放飞理想 |
| 016 | 点燃理想 谱写精彩 |

第二辑

学长感悟

XUEZHANG GANWU

- 019 | 挥之不去的母校记忆
- 022 | 容纳生命最美好的青春岁月
- 026 | 高考三个志愿,都填合工大
- 031 | 85%的同学都有作家梦
- 035 | 30年前的回味
- 038 | 期望学弟学妹长江后浪推前浪
- 042 | 不要急功近利
- 046 | 苦乐相融,注定让你终身受益

第三辑

入学调适

RUXUE TIAOSHI

- 051 | 步入大学怎样调整你的心态?
- 054 | 入学之后你要注意哪些细节?
- 057 | 大学军训需要注意些啥?
- 060 | 你需要注意哪些安全问题?
- 063 | 谁动了你的“大学物品”?
- 065 | 大一新生如何与室友相处?
- 069 | 怎样做,你会成为小伙伴们都喜欢的人?
- 071 | 大学的学习有哪些“通关秘籍”?
- 074 | 过来人对大学生活有哪些“招数”?
- 077 | 你知道大学生必备“十多十少法则”吗?

第四辑

新生装备

XINSHENG ZHUANGBEI

- 083 | 你的行囊准备好了吗?
- 085 | 怎样穿出校园风景线?
- 089 | 怎样穿出校园气质风?
- 092 | 如何让眼镜给你的形象加分?
- 095 | 如何挑选一台适合自己的笔记本电脑?
- 098 | 大学生购手机需要注意哪些事项?
- 101 | 你知道购买相机的“秘籍”吗?

第五辑

心灵导航 XINLING DAOHANG

- 107 | 怎样看待失败与挫折?
- 109 | 怎样调节心理失衡?
- 113 | 嫉妒心如何消除?
- 116 | 怎样与异性交往?
- 118 | 你已经树立好正确的爱情观了吗?
- 123 | 恋爱与学业可以兼顾吗?
- 126 | 怎样获得校园美好爱情?
- 129 | 如何走出被拒绝的爱?

第六辑

校园生活

XIAOYUAN SHENGHUO

- 135 | 大学四年如何过才不算虚度年华?
- 141 | 如何使你的大学生活丰富多彩?
- 146 | 如何选择适合自己的社团?
- 157 | 志愿服务,你如何做好?
- 161 | 周末去哪儿玩?
- 166 | 十一去哪儿玩?
- 171 | 暑假去哪儿玩?
- 175 | 回归书本,又何尝不是一种休闲?
- 179 | 大片的月亮还是影院的圆?
- 183 | 麦霸们的欢乐在哪里?
- 187 | 潮人都喜欢去的地儿在哪?
- 191 | 遨游网络,安全问题你注意了吗?

第七辑

消费理财

XIAOFEI LICA

- 197 | 亲,你开始理财了吗?
- 201 | 如何看好口袋里的钱?
- 205 | 怎样打理你的零花钱?
- 209 | 大学生理财规划要趁早?
- 214 | 跨行取款有门道?
- 217 | 大学生买保险也是一种理财方式?
- 221 | 800 元生活费如何支配是好?
- 227 | 口袋里的生活费如何省着花?

第八辑

就业规划

JIUYE GUIHUA

- 233 当“就业焦虑”取代“高考焦虑”，你怎么办？
- 235 如何规划好你的大学四年？
- 238 学业和就业间如何架起一座桥梁？
- 241 为什么你投的简历 HR 不看？
- 245 大学生面试技巧有哪些？
- 252 假期打工，你需要注意哪些事项？
- 255 实习的几大误区，你是否已经“中招”？
- 258 高职院校毕业生如何提高就业竞争力？
- 262 民办高校毕业生的出路有哪些？
- 265 过来人对职业生涯规划的忠告有哪些？

第九辑

考研留学

KAOYAN LIUXUE

- 269 | 想听一听过来人的考研心路吗?
- 272 | 关于考研,新入学的你需要做些什么?
- 275 | 你知道留学中介的 10 个秘密吗?
- 297 | 出国留学初期,需要注意哪些问题?
- 302 | 出国留学,托福和雅思如何选择?
- 304 | 出国留学,申请学校有哪些技巧?
- 309 | 托福高手的留学申请经验有哪些?
- 313 | 留学申请名校奖学金的“秘籍”有哪些?

第一辑

校长寄语

XIAOZHANG JIYU

又一届学子带着憧憬走进大学校园，校长们亲切、语重心长的寄语，为我们生动地讲述了大学第一课。大学为莘莘学子搭建了成就梦想的平台，但梦想的彼岸还要自己去找寻。



