

大学



赢在起跑线上 >>

进入大学必须
动感的生活 由此展

M-ZONE动感地带专属版本(非卖)

宝

典

大学宝典

——赢在起跑线上

主 编：高锡文

副主编：文华丽 段仁保 唐可满



华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字10号

图书在版编目(CIP)数据

大学宝典/高锡文主编. — 武汉: 华中师范大学出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5622-5998-5

I. ①大… II. ①高… III. ①大学生—学生生活 IV. ①G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第057956号

大 学 宝 典

高锡文 主编

出品人: 范 军

总策划: 段仁国

责任编辑: 胡 维 陈景熙

责任校对: 任 娜

编辑室: 对外合作部

电 话: 027-67867370

出版发行:  华中师范大学出版社

电 话: 010-63703381 (发行)

社 址: 湖北省武汉市珞喻路152号

邮 编: 430079

电 话: 027-67863040 (发行)

传 真: 027-67863291

网 址: <http://www.ccupress.com>

电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

字 数: 70千字

开 本: 710mm×960mm 1/24

印 张: 7.25

版 次: 2013年8月第1版

印 次: 2013年8月第1次印刷

定 价: 19.80元

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 请打举报电话027-67861321

笃学共长，放飞梦想

各位学子：

经过十年寒窗的洗礼与漫长的等待，带着对未来的憧憬和美好的希望，年轻的学子们步入了向往已久的高等学府，迈入了放飞青春梦想的大学殿堂。首先，我们要表示衷心的祝贺，恭喜你们！

大学生活将是一种全新的体验。在这里，你们将拥有更宽松的学习环境，自己做自己的主人，所做的每一件事，所走的每一步路，都要由自己去选择。大学时代还是一个人知识渴求最为强烈、思维最为敏捷、精力最为旺盛的黄金时期，是积累知识、拓宽视野、增强能力、提高素质的关键时期，更是步入社会前的准备阶段。而中国几千年的文化底蕴沉淀下来了丰富的知识宝库，学校丰富的人才资源正是最好的知识来源，书籍正是培养学习与研究本领的最好途径，大学里的老师正是最好的引路人。希望你们笃学不倦，汲取书中养分，在这弥漫着浓浓的书香、洋溢着年轻的希望、充满了奔放激情的校园里，能开启人生崭新的一页！

同学们，如果说高中生活只是人生图景的底稿，那么从今天起我们很高兴与你一起浓墨重彩地描绘这幅杰作。中国是文明古国，其独特而璀璨的文化与思想传承了几千年，这样富有底蕴的文化氛围为你们提供了成长的土壤。我们无法精确地预测未来，只能扎实地为未来准备。我们期待着你们每一个人都成长为一名优秀的

人，一个具有渊博的知识、卓越的能力，具有强烈的社会责任感和正义感的人，我们期待着你们以自己散发的光和热影响别人、奉献社会！

昔日的努力赢得了今日的荣耀，今日的付出为了明日的辉煌！
在这里，有真诚的我们，与你们共同放飞梦想、共同成长！

目 录

第一部分经典秘诀..... 1

关键词：新生活

不再出类拔萃.....	3
新人新形象.....	5
熟悉校园环境.....	7
玩转集体生活.....	8
营造一个温馨的宿舍.....	10
过“自助餐式”的大学生活.....	12

关键词：学习

大学学什么.....	14
不喜欢自己的专业?	16
必修课、选修课与公共课.....	18
得做一份计划去学习.....	21
听课也要讲技巧.....	22
做好大学笔记.....	25
图书馆不只是建筑物.....	26
向双学位发起进攻	29

关键词：考试

向任何人学习.....	31
考前突击必备.....	33
挂科，死一般的感觉.....	35
四、六级，四、六级!	36
别烦我，考证呢.....	38

关键词：活动

一定要竞选一次班干部.....	40
正确看待学生会.....	43
学着去拉赞助.....	45
社团江湖里的刀光剑影.....	46
享受比赛.....	48

关键词：家

每三分钟想一次家怎么办.....	51
勤与父母联系.....	53

关键词：朋友

试着去选择朋友.....	55
攒几个铁哥们儿.....	57
不要盲从“哥们义气”.....	59
用正常心态面对异性朋友.....	60
良师益友辅导员.....	63

关键词：恋爱

恋爱，选修还是必修.....	64
爱要勇敢说出口.....	67
无情的毕业分.....	69

关键词：健康

让生活动起来.....	70
健康第一，身材第二.....	73
学会劳逸结合.....	74
生病了要及时就诊.....	77

关键词：支招

砍价秘籍 (写给购物狂们)	78
一分钱如何掰碎了花	80
选择适合自己的手机卡	83

关键词：网络

别out了，跟上网络的脚步	85
网络对面的TA	87
网上购物温馨提示	88
小心沉迷网游	91

关键词：兼职

学业为先，适度兼职	92
小心兼职中的骗术	95
让传销见鬼去吧	97

关键词：安全

把火灾扼杀在摇篮里	99
做好宿舍“掌门人”	101
不要被骗第二次	103

关键字：忠告

不交不明白的钱	105
我请你吃饭	107
冷静对待校外租房	109
逃课的“自由”	110
玩儿投资，你为时尚早	113
与女大学生有关	115
有些东西碰不得	117

关键词：关注

把好习惯坚持到底	119
----------------	-----

讲好普通话·····	121
奖学金介绍·····	123
别错过你认为有用的讲座·····	125
还是读点书·····	126
出国留学的准备·····	128
入党指南·····	130

关键字：心灵鸡汤

打开心扉，让阳光普照·····	132
别为打翻的牛奶哭泣·····	134
难解的郁闷·····	137
自信人生二百年·····	138
跟随自己的心·····	140

第二部分 附录 ····· 141

第一部分
经典秘诀

到了大学才知道学习牛人多...

老师，我对你
这个题的答案
有不同意见~

这么拽？



①

到了大学才知道有人帅气又多金

周末有个生
Party，
一起来呀

啊~嗯，
好的呀

.....



②

到了大学，才知道球场强人多...

喂，你这
体型违规
了嘛！



③

嘿~不管怎么样，我也是
学习好的人中比较帅的，
帅的人中打球比较好的，
打球好的人中学习好的。

你应该是全
校最具“正
能量”的



end

不再出类拔萃

高中时，你可能鹤立鸡群，到大学，猛然发现自己进入了鹤群。纠结、失落、难过、忧伤、胸闷、自卑、沮丧、痛不欲生、生不如死……你选哪种感觉？

我选择恭喜你！说明你被理想的学校录取，没有亏待你的高考分数！

身边藏龙卧虎、高手如林，你的损失仅仅是失去了优越感。优越感？这玩意儿曾经拥有，何必天长地久，暂且不要也罢。

如果你非要天长地久，我只好看泪掏出《大学宝典》给你看了。

宝典首先会告诉你，在鹤群里你收获更多：

一、你回归了一个普通人的定位，离开了“非人”的环境，终于过上了“正常人”的生活。

二、这些“鹤”将来都是你的熟人，有些还是挚友，你是喜欢鸿儒还是选择白丁？

三、身边的牛人必然有各式各样的闪光点是你没有的，正好免费学习，最终把自己武装得金光闪闪，你不就又出类拔萃了么？

已然金光闪闪的你在就业后仍然可能会有不再出类拔萃的感觉，那么再次恭喜你：你的单位太牛了！

温馨提示：

海纳百川，成汪洋之势，是因为所处的位置最低。一个有实力的人，失败是暂时的；一个没有实力的人，成功是暂时的

到了大学，终于没有老师和
家长反对光头的形象了…



①

上课获得更多表现指导…

恭喜啊，中
啊？我？！“头”彩
请那位光头的
同学回答一下
这个问题…



②

光头促进了同学的交流…



③

会让老师念念不忘…

今天老师问起，那个
光头怎么没来上课！

我擦咧，再
也不理光头
了，做坏事
都不方便



end

新人新形象

告别了书山题海的高中，步入色彩斑斓的大学，环境改变了，你也要尽快转变。来，补上你高中时被落下的时尚，换上适合你的风格，款款走进你的大学校园。

首先，忘掉以前的口头禅，因为这会很容易让你重回过去的自己。然后，按下面的要求慢慢开始吧。

微笑，一张在陌生人中所向无敌的名片。亲和力，是你进入大学校园的第一堂必修课，因为你要在这个新环境里找到你大学的伙伴。

礼貌，帮你打开陌生之门，拉近与人之间的距离，让你的新伙伴更愿意接受你，你将拥有一群来自天涯海角操着不同口音的新朋友。

助人为乐的情怀，是你获得好口碑的途径，大学里拥有好口碑就拥有了好人缘，这样，你就可以在大学里尽情享受好人缘带给你的幸福感。

在你拥有了以上三点后，你现在需要的是改变你高中时被校服包裹的无个性装束。不论是英伦风还是韩范，都一定要量身定制，如果把握不好，就还是简单的运动休闲范，比较主流。

女生，你可以适当地学点化妆技巧，一些场合需要你把自己装扮精致一点，尽管素面朝天是青春无敌，但锦上添花也更显妩媚。

男生，去剪一个比较适合你的发型，并保持头发的干净利落，用最阳光的一面示人。

来到大学，你就是新人，新人新面貌，新环境新气象，在进入社会之前，打造完美的自己，更快地融入社会。

温馨提示：

经典很重要，时髦也很重要，但切记不能忘记的是一点**匠心独具**的别致

好样的，等月
初生活费啊

我考察过了，门口对面有两个
网吧，旁边有几个烧烤摊。以
后几个消遣有去处了



我也考察过了，周围有个酒吧，
不远地方有个西餐厅，到最近的
商场得20分钟，有个樱花公园
倒是不错的约会场所



品味高下立判

这个别人家的
孩子，真讨厌 我以后不会
跟他出门



熟悉校园环境

现在你脚下的这片土地，是否让你既期待又迷茫？它没有城镇那么繁杂，但也高楼耸立；它没有海洋那般宽广，但也一眼着不了边际。

这是你的大学校园，将伴随你度过四年光阴的地方。请跟你的校园问个好吧！

在这个不大但也不小的地方，首先别把自己给弄丢了。

摸清楚学校有几个大门，了解校园主干道，找到你需要常去的地方：宿舍楼、几个教学楼、食堂、澡堂、超市、小卖部、开水房。至少先保证你的基本生活，不至于肚子饿得呱呱叫了还没看到食堂的影儿，上课铃都响了半天了还没弄清教学楼的方向。

在此基础上，尽快找到两点之间的最短路线。

通过校园主干道，你肯定可以走到学校的任何一个地方，但是熟悉各条校园小道，却可以把你去一个地方原本需要的十分钟缩短为两分钟，何乐而不为？

除了校园内环境，校园周边环境也是你需要尽快熟悉的对象。

虽说一般的大学校园都五脏俱全，基本可以做到让你不出校园就能满足你所有的生活所需。但，真的让你足不出校园，毕竟是不现实的，出去购购物，逛逛街，了解一下当地的风土人情，还是必须的。出了校园，交通基本靠走就有点不合适了，公交、地铁等交通工具得充分利用起来，不但省钱，还方便。有必要的活带上一份地图，想去哪儿，让它领着你。

不管校内校外，就是找不到地方了，怎么办？张口问嘛。正常来说，不管走到哪儿，只要带上你的嘴和耳朵，总是丢不了的，对吧？

多走走，多看看，很快你就会成为这个校园的主人，这个城市的主人。然后就可以领着你的亲戚朋友，尽情地参观你的地盘。

玩转集体生活

在家里，整个家都是你的地盘，你说了算。大学里，没有独间宿舍，没有一个人的教室，也没有包间给你做饭厅。你要与同学们使用同一个宿舍，同一间教室，同一个食堂甚至饭桌。这叫集体生活，至少这四年里，你必须这么过。

集体生活里，有很多需要注意的地方：

做任何事情，以不影响别人为前提。你可以起床不叠被子，但不能因为你的被子让宿舍在卫生检查的时候被扣分；你可以一个星期不洗袜子，但你得藏好它，不能熏着别人；你可以不在乎电话费跟小恋人甜言蜜语，但不能让别的同学在教室里也看不进书去……

自己的事情自己做。觉得让别人帮你买饭，帮你打水，帮你拿书，帮你占座，帮你收拾你的小狗窝，感觉很好？这感觉是不错，可是谁也不是你老妈，没有义务老这么伺候你，也不可能老这么伺候你。

如果可以，多帮助帮助别人没坏处。都只身在外，总有需要别人帮助的时候，你需要，别人也需要。在别人困难的时候主动伸出你的援手，哪怕只是在室友半夜被饿醒的时候顺手递上一包饼干，在同学

温馨提示：

学会说谢谢，但谢谢并不是随便敷衍，是对别人帮助的肯定和回报；更要学会说对不起，但对不起不是借口，是对自己过错的内疚和弥补。