

当我和世界不一样，
那就让我不一样！

一样的大学， 不一样的青春

YiYang De
DaXue
BeiYiYang De
QingChun



童兴海
等 / 著

大学四年，你的足迹，就是一串闪光的珍珠。四年是多么的宝贵，四年可以改变很多事情，可以让你从一个懵懂的青葱少年，蜕变成一个有理想有抱负的有志青年。我们无法选择念着一样的大学，但是我们可以选择成就不一样的青春！

 民主与建设出版社
Democracy & Construction Publishing House

一样的大学， 不一样的青春

童兴海 等 著

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

一样的大学,不一样的青春 / 童兴海等著. -- 北京 : 民主与建设出版社, 2016.6

ISBN 978 - 7 - 5139 - 1155 - 9

I. ①一… II. ①童… III. ①成功心理 - 青年读物

IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 134267 号

一样的大学, 不一样的青春

YIYANG DE DAXUE BU YIYANG DE QINGCHUN

出版人: 许久文

责任编辑: 刘芳

策划编辑: 张杰

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

电话: (010) 59419778 59417745

社址: 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心 B 座 601 室

邮编: 100102

印刷: 北京旭丰源印刷技术有限公司

版次: 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

开本: 16

印张: 14

书号: ISBN 978 - 7 - 5139 - 1155 - 9

定价: 48.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

编委会

主 编：童兴海

副主编：席俊杰 董 伟 赵 仪 邱 林

冉俊锋 李泓刚

编委会成员：王亚平 卢开华 王 屹 汪龙泉

吴 瀚 罗 伟

自序

当我和世界不一样，那就不一样——致中国大学生

你的大学是否像这样？每天挣扎着从那温暖的被窝中爬出，匆匆洗漱完毕，夹着课本，冲向教室，怀揣着早餐，争取在踏进教室前啃完，并且能踩着点进入教室。上课铃声响起，在老师百无聊赖的讲解着千篇一律、枯燥乏味的课本知识时，你开始拿出手机，看着小说，浏览网页，刷着微博，聊着微信……不经意间看看手表，快下课了，收起课本，拿出你本堂课最佳的精神面貌，听着老师的“临终遗言”，等待那最美铃声的响起！铃声响了，可是你开启了行尸走肉的模式，走向食堂，吃着那“可口”的饭菜，然后回到宿舍，打开电脑，随着那熟悉的 windows 读条，你的眼神慢慢变得明朗，打开熟悉的游戏或满眼期待地点开追了很长时间的电视剧，开始你一天最欢乐的时光。在一声声叹息和咒骂中，又到了断网、断电的黑色 23 点，爬进你不想爬出的被窝，“心安理得”地合上你动人的双眼，就这样眼睛一睁，一闭，

一天就过去了。

我的青春却和你不一样。每天早早地被梦想叫醒，睁开眼，看看时间，6点刚刚好，蹑手蹑脚地从床上下来，打开微弱的手机电筒，轻手轻脚地穿好衣服，百米冲刺的速度洗漱完毕，轻轻地关上宿舍门，以防止打扰到熟睡中的你，呼吸一口那新鲜且冰凉的空气。来到那纹络都清晰的老友大树下，开始朗读着那优美的英文短文，一会儿周围传来混杂动听的声音，我没有去寻找声音的来源，因为我知道那是我们“欧弗人”。早读完毕，来到食堂，点一份营养搭配的早餐，不用排队，也不怕打到残羹冷炙。早早来到教室，坐在能清晰看见、清楚听见老师授课，又不用担心被口水溅到的第二排，打开课本，提前预习一下老师要讲的内容，选择一下接下来是认真听课，还是自学更重要的内容。一天的课结束了，吃完饭，去到图书馆或自习室继续为明天的那个更好的自己努力。看看表快22点了，来到操场，开始每天必做的跑步，匀速5公里，边跑的过程中边对今天的自己总结和对明天的计划。跑完步，回到寝室，洗个舒服的热水澡，进入被窝，带上耳机，听着英语，24点进入美丽的梦乡，嘴角微微上扬，充实的一天结束了。

你是大学里的你，我是欧弗里的我：我们都在上着一样的大学，却拥有不一样的青春。

你不应该在应该有想法的时候选择堕落。大学4年，你最起码应该懂得的是你自己，明白你真正想要过怎样的生活，你要得到什么。找到真正的自己，并为之奋斗，才是关键。

你不应该在本应提高自身价值的时候而一心去社交。大学里的社交关系，比起提升你自己的价值来说，不值一提。社会永远是利益输送，你能提供什么样的价值，就能换取等价的东西，人际关系也如此。

你不应该在本应主动的时候一味地被动。一个真正有价值的人，不能只是一个容器，只能接受，不能输出。找到你的兴趣点，然后钻研下去，思考、总结，再输出出来。

你不应该在应该孤独的时候选择合群。一个人要是一味去合群，那就必然要放下自己很多原则，去迎合圈子。孤独并不是件可怕的事情，毕业后你要面对的第一件事，就是孤独。

我们欧弗教育一直以来的目标，就是帮助有梦想，有追求的大学生成就不一样的青春。

请全中国的大学生放下迷茫之酒，高举希望之杯，爬出堕落深渊，追逐理想生活，跟着我们一起走下去，实现这个远大而崇高的目标。你们过去所碰上的所有困难、经历的所有挫折、走过的所有弯路、犯下的所有错误，都不能够阻挡你们获得最终的成功和梦想！

我们无法选择念着一样的大学，但是我们可以选择成就不一样的青春！

童兴海

导言

大学，不仅仅学习知识，更是学习方法论和培养观念的地方

大学担负着人类文明和民族文化的积淀与传承的任务，承担着培养人才的任务，这是人们的共识。然而，大学的使命在于创造，大学创造了新的精神资源、新的思维方法，丰富了想象力和创造力，这是大学极具“创造性”的一面。传授学生知识，教导学生方法论，培养学生新观念，是大学的灵魂。因此，对大学生来说，大学，不仅仅是大学生学习知识的地方，更是大学生学习方法论和培养新观念的地方。

在这样的大学里，新一代的大学生有 3 项任务。第一任务是学习。香港中文大学的前校长金耀基在一篇题为《大学之功能与大学生的责任》文章中說：“当一个青年进入到大学以后，他就被赋予了一种责任，即他应该以充实的学问为责任，他应该沉浸在理性的精神当中，于图书馆、实验室、教室里与教师一起，在知识的大洋中做创造性的航程。”所以学习是学生一进入大学即被赋予的职责。第二任务是掌握方法论。概括地说，世界观主要解决世界

“是什么”的问题，方法论主要解决“怎么办”的问题，即用什么样的方式、方法来观察事物和处理问题。大学生不仅要学习知识，也要学习思考问题和解决问题的方法，建立具有时代意义的思维模式。比如在这个多极的世界如何进行立体的思维，在二维的Y轴甚至是三维的Z轴上的一个立体点来观察与思考。第三任务是培养新观念。观念指导人的一生，大学生要培养正确的法制观念、职业观念、理财观念、爱情观念等等，并在当今“大众创业、万众创新”的大好形势下，将自己的所学付诸实践，为社会创造财富，推动社会经济的发展。总之，大学生的责任在于学习、在于掌握方法论，在于培养新观念并服务于社会。

基于上述观点，《一样的大学，不一样的青春》一书结合欧弗教育8年专注于大学生人才培养领域的经验，从“四年足迹、知识积累、时间观念、兴趣培养、心灵修炼、身体锻炼、交友之道、实践历练、创业准备”等9个方面进行具体阐述，为大学生提供切实的方法，以创造“不一样的青春”。本书不关注为大学生成长做出了多少贡献，只注重实实在在地为大学生讲解可以落地的自我管理方法和亲身实践方法。这对于大学生来说，一定具有指导意义！



目 录

自序 当我和世界不一样，那就不一样——致中国大学生 / 1

导言 大学，不仅仅学习知识，更是学习方法论和培养观念的地方 / 4

第一章 大学四年这样过：你的足迹，就是一串闪光的珍珠

大学期间，大一很重要。大学生入学后第一学期，在校园已经有了一定的生活和学习经验，对大学生活有了一定的了解。如果你要想有所发展，就要在大一阶段规划如下任务：竞选班委、参加学校组织、参加一两个社团、多与学长交流沟通、打通人脉。

大一阶段：入学必做的几件事 / 2

1. 对自我进行职业规划 / 2
2. 大学里的小芝麻官 / 4
3. 走上学校大舞台 / 7
4. 才子佳人之处——社团 / 7
5. 就地取歪经——你的学长学姐 / 9
6. 建立人脉互联网 / 9

大二阶段：放松期该做的一些事情 / 12

1. 不是遛马，而是训练马——竞赛 / 13
2. 赚钱还是赚能力——兼职 / 15
3. 艺多真的不压身吗——考证 / 17

大三阶段：迷茫期该做的一些事儿 / 20

1. 职场利剑——专业知识 / 21
2. 定一个准确的目标 / 21
3. 参加活动也是大三需要做的 / 22
4. 多听一些讲座 / 23

大四阶段：绽放期我们该做的事情 / 24

1. 首先要做的就是实习 / 24
2. 交出大学四年的答卷 / 26
3. 打造你的战袍——一套正装 / 26
4. 多参加一些招聘会，了解现在企业需要什么样的人 / 27

第二章 知识积累：你是学生，学习为本

根据调查，在校大学生的出勤率不足64%，也就是说大学里面每堂课有将近一半的人是逃课的，这些逃课的同学有一部分去进行社会实践，当然，这类型的同学还算比较好的，但更多逃课的同学是在打游戏、睡觉以及其他类型的娱乐活动。

在大学期间，我们接触到最多的知识积累渠道就是我们的课堂、图书馆、网络，只要我们能够运用好这3个渠道，通过这3个渠道积累大量的知识，那么你将比你的同龄人优秀很多。

学好课，走好路 / 30

1. 基础课知识的积累 / 30
2. 专业课知识的积累 / 33
3. 选修课知识的积累 / 35

培养独立学习和研究的本领 / 37

1. 图书馆是个好地方 / 37
2. 自学一些国际一流大学的课程 / 39
3. 举一反三，学会无师自通 / 40

培养和提升你的“搜商” / 42

1. 网络信息搜索技巧 / 43
2. 信息的筛选和过滤 / 45
3. 如何利用资料信息 / 46

第三章 时间观念：一寸光阴“数”寸金

所谓“花有重开日，人无再少年”。时间也是如此，它永远也不会回来。大学的时间是我们人生最关键的时段，可谓一寸光阴“数”寸金，能充分地认识自己的兴趣爱好，从而正确管理自己的时间，是一个大学生能力的体现。人与人之间的不同，尤其是在校大学生之间的差异，本质上都是来自于我们对时间的运用。

在有限时间，做有意义的事 / 48

1. 要么自我安排，要么随波逐流 / 49
2. 给事情列一个清单加一个界限 / 50
3. 找到最佳状态 / 52

事分轻重缓急，人应自控自觉 / 53

1. 分清“紧急事”和“重要事” / 53
2. 如何理解“要事第一”原则 / 54

第四章 兴趣培养：开阔视野，立定志向

兴趣是一个人成功的关键。如果你对某个领域充满激情，你就有可能在该领域中发挥自己所有的潜力，甚至为它而废寝忘食。这时候，你已经不是为了成功而学习，而是为了“享受”而学习了。在大学的选修课中，老师都会讲到什么东西会影响一个人职业的高度。有的老师会讲到影响一个人在职业上所有的高度的主要原因在于一个人的态度是否端正。不得不承认这是一个很重要的原因，但除此之外还有一个重要的原因就是兴趣。兴趣需要我们在不断地实践中去寻找。

兴趣是一个人成功的关键 / 56

1. 客观地评估自己的兴趣所在 / 57
2. 不要以为有兴趣就意味着自己有这方面的天赋 / 58
3. 选专业时寻找兴趣与天赋的最佳结合点 / 59

开拓自己的视野，接触众多的领域 / 61

1. 旁听课程 / 61
2. 与不同的人交流 / 62
3. 通过网络了解更多的领域 / 63
4. 尽可能接触更多的优秀者 / 65

用“眼光”待人处事 / 67

1. 立足长远，正确的思考方式 / 67
2. 充分利用资源，成就自己 / 68
3. 除了“选你所爱”，更要“爱你所选” / 69

第五章 心灵修炼：打造自己的小宇宙

一个人所有的成功都源于他如何修炼自己，而大学时又是人生活中最特别的时段。当我们拥有大学时光的时候，就意味着我们具有知识的营养，具有开始人生征程厚实的基础。因此，大学时期所达成的高度决定着人生的高度，而这个高度就取决于我们自己的心灵修炼，一个人的心态好不好，决定着未来你是否能够在逆境中生存，真正的强者不是不会哭的人，而是含泪奔跑的人。为此，我们具体要做的就是：提高自己的心理素质，树立正确的金钱观，积极培育正能量，正确对待就业。

大学生心理素质问题及对策 / 72

1. 大学生心理素质四个问题 / 72
2. 大学生心理素质不高的原因 / 74
3. 大学生如何改善和提高心理素质 / 77

树立正确的金钱观 / 81

1. 量入为出，通盘考虑，合理计划 / 82

2. 协调好物质消费与精神消费之间的关系 / 83
3. 大学生要以自己的劳动提高自身的经济能力 / 83

积极培育正能量 / 86

1. 了解自己的优点和不足 / 86
2. 开放的心境，积极的心态 / 88
3. 学会微笑，沟通你我 / 90
4. 爱自己，爱他人 / 92

正确对待就业 / 94

1. 认识自己，适应社会 / 94
2. 做好职业规划 / 95
3. 打造职业形象 / 98
4. 掌握写简历、面试的技巧 / 100

第六章 身体锻炼：劳其筋骨，方能担当重任

生命在于运动，坚持体育活动，不仅可以增进健康，而且可以预防疾病。对于学习压力日趋加重的现代的大学生来说，适当地进行身体锻炼是具有好处的。不仅可以提高运动素质，还可以做到劳逸结合，使智力水平得到充分的发挥。身体锻炼既要讲方法，更重要的是贵在坚持。只有遵循“苦其心志、劳其筋骨、饿其体肤、空乏其身”的古训，才能在未来担当重任！

身体锻炼方式要考虑到自身状况 / 108

1. 大学生轻松活泼的趣味性体育活动 / 108
2. 大学生消除紧张情绪的运动项目 / 109

几种现代流行的锻炼方法 / 111

1. 有氧锻炼法 / 111
2. 消遣娱乐法 / 112
3. 保健养生法 / 112

做到科学锻炼 / 114

1. 晨练的最佳项目：广播操、健美操、慢跑、打太极拳 / 114
2. 下午课外活动时间的锻炼 / 115
3. 睡前的身体活动 / 116
4. 用测量脉搏的方法控制运动强度 / 116

第七章 交友之道：培养自己的“根性”

我们通常说性格决定命运，我这里抛出一个观点：决定一个人成功的有两个因素：能力和性格。一个人能力再强，没有一个好的性格，同样也不能算作一个优秀的人。性格和能力是相辅相成的，这一章我们主要谈性格，一个优秀大学生需要具备以下几种重要的性格：沉稳、细心、胆识、积极、大度、担当、诚信。

性格决定命运 / 118

1. 人与人之间的差别 / 118
2. 性格应该尽早培养 / 119

请你学会七种性格 / 121

1. 请你学会稳重 / 121
2. 请你学会细心 / 124
3. 请你做一个有胆识的人 / 126
4. 请你学会积极 / 128
5. 请你大度一点 / 130
6. 请你学会诚信 / 132
7. 请你学会担当 / 133

第八章 实践历练：做过的才真正明白

社会实践是每个大学生经历的一种历练。我们有了在学校里对知识的吸收，

就有了比别人更高的起点，有了更多的知识去应付各种工作上的问题。亲身投入社会实践活动中去，能够更好地体验生活、体验社会，进一步拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力。做过的才真正明白实践历练的重要意义。

实习单位的选择是个问题 / 136

1. 贴近专业，瞄准岗位 / 136
2. 探索职业目标和定位 / 137
3. 熟悉职场“生态环境” / 137
4. 实习生常犯的四大禁忌 / 138

在社会实践调研活动中历练自我 / 140

1. 调查问卷如何设计 / 140
2. 调查数据的统计和整理 / 141

在销售实践中历练 / 143

1. 掌握销售知识，是从事销售的前提 / 144
2. 与人友善、待人真诚是销售中的准则 / 146
3. 在销售中，适当运用销售技巧 / 147
4. 良好的工作态度，贴心的全程服务 / 148

第九章 单飞训练：要创业，先做好准备

俗话说成功是留给有准备的人，天下没有免费的午餐，任何的成功都是需要你付出努力去获得的。很多大学生仅仅只是有一个创业的志向，但在创业准备期决策所依的基本上都是个人通过书本与各种媒体所学的知识与信息。学生想“单飞”创业成功，就必须在创业前做好一切工作的准备，诸如项目、资金、计划书、组织搭建等等。只有充分的创业准备，才能取得最后的成功。

大学生创业必备的六大要素 / 150

1. 创业意识 / 150
2. 创业精神 / 152
3. 创业方法 / 154

4. 创业人脉 / 156

5. 创业知识 / 159

6. 创业资金 / 160

选择创业项目五大原则 / 164

1. 充分利用自身优势与长处 / 164

2. 量力而行，处理好四种关系 / 166

3. 项目有特色，切忌随帮轰 / 167

4. 快速反应，抓准机会 / 169

5. 见缝插针巧占市场空白 / 172

有一份完整的创业计划书 / 175

1. 创业计划书的格式 / 175

2. 创业计划书的内容 / 180

两种主要筹资类型的运作 / 186

1. 大学生创业无息贷款 / 186

2. 申请政策性资金 / 188

大学生创业团队的组织机制 / 193

1. 共同的意愿和目标 / 193

2. 团队成员的异质化 / 195

3. 学习及知识共享机制 / 197

4. 对团队领导者的几条告诫 / 198

5. 创业真实案例二则 / 200

后记 铸就不一样的青春，成为新时代的骄子 / 205

参考资料 / 206