

全国百所中学教师联合推荐

\\把握人生下一步书系



◀让自己脱颖而出，领先一步▶

中学生 必修的 大学 成长预备课

于伟◎主编



一堂属于中学生的社会课、能力课、素养课、知识课

 **北京出版社** 出版集团
北 京 出 版 社

中学生 必修的 大学

成长预备课

于伟◎主编



北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

中学生必修的大学成长预备课 / 于伟主编. —北京: 北京出版社, 2005

(把握人生下一步书系)

ISBN 7-200-06359-2

I. 中... II. 于... III. 中学生—素质教育

IV. G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 150290 号

把握人生下一步书系

中学生必修的大学成长预备课

于伟 主编

*

北京出版社出版集团 出版
北京出版社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京朝阳印刷厂印刷

*

787×1092 16 开本 13.5 印张 250 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-30 000

ISBN 7-200-06359-2

G·2151 定价: 23.80 元

质量投诉电话: 010-58572393

无论身处初中还是高中，升入大学都是每一个中学生必须要面临的严肃问题，这是一个发生在几年后的必然。提前了解一些关于它的细节，对于我们每个中学生来说，都必然会是一种积累、一种成长。

每一个过程、每一种经历，只要我们细细地去观察、去体会，就会发觉，这正是我们曾经最宝贵的！

〔升学意味着什么？高考是什么？〕

从中学到大学，我们要经过两道门槛，一道是中考、一道是高考。成功跨过第一道，意味着我们有更多的机会去跨越第二道。而这所有的努力，都是为了我们能够进入心仪的大学、拥有更加美好的未来，

那么，升学、升入更高一级的学府，对于我们究竟意味着什么呢？

有人说，升学是痛苦的危崖，我们为了获得更进一步的向前，必须付出艰辛的努力；

有人说，升学是迈向成功的阶梯，只有经过了这种具有深刻意义的磨炼，我们才能实现自己的理想，向美好的未来跨进；

有人说，升学是人生的转折点、“十字路口”；

……

升学的定义永远毁誉参半：既可以是磨牙吮血的恶虎，又可以是沁人心脾的甘蜜——似乎中文有多么博大精深，我们的升学、成长过程就拥有多么无尽的形象阐释……

无论我们身处初中还是高中，都正处在这样的一个分界岭上：我们即将进入一个新的人生阶段——大学，这才是我们现在努力学习的真正目标所

中学生必修的► 大学成长预备课

从中学到大学

在。要想成功而顺利地跨过这个阶段，我们就需要对自己未来将要经历的事情，事先有一个充分的认识与了解。

特别是关于高考，这是一个从升入中学起就一直困扰着我们的问题。

对许多人来说，高考的确是痛苦的危崖。跨不过，你就要被抛弃；跨得过，你的人生就有很长的一条路要走！

但对许多人来说，高考同时也是一个成功的阶梯，它意味着未来的锦绣前程将从此展开。对此，每一个中学生，无不懂憬、向往着这一时刻的来临。

而对更多的人来说，高考则是人生的一个岔路口，每个人的心中都有着各自截然不同的人生理想。而且，每个人也都清楚地知道，他们到达理想的途径是完全一致的，那就是必须跨过“高考”这道坎！

高考的本来意义或本质意义，其实就是一种起点相同、标准统一、机会均等的竞争。“十年磨一剑，霜刃未曾试”，两天的拼搏，是过去十余年苦读不辍的结果，英雄论“剑”，成败在此一举！

人存在于这个世界上，总会有压力的，而高考就是我们要面临的最大压力：“那些青春狂奔的岁月，堕落与成长，压抑与叛逆，都与高考有关……”可是，如果我们连高考这一关都放弃，那将来又要怎样面对社会的复杂、残酷、紧张甚至威胁？

人生多姿多彩，对大部分青少年来说，高考不过是人生的“一步”，是对一个人从小学到中学的一次全面的总结与检验，而它的意义恰恰在于我们将在这一点上沿着心中设定的方向继续前行。所以，高考的意义更多的是在未来，而不是在过去！

经过了这场考试，我们不仅从年龄上正式步入成人的行列，而且整个身心都将经历一场前所未有的洗礼。从这个角度上说，高考对人生确实有着重

前言

PREFACE

PREFACE

大的意义，所以，把高考视作一场特殊的成人仪式也是恰如其分的。

为了迎接这场成人仪式，我们应该拿出自己最佳的知识状态、最佳的生理状态、最佳的心理状态，而最关键的在于我们一定要以自强不息的精神，从容面对高考，以及随之而来的未来生活、青春岁月和人生历程！

让我们从中学就开始努力吧！

[六年积累，一朝高考]

正因为高考对于我们的意义如此特殊，所以，我们才应该以近乎神圣的态度去迎接它，以最佳的应试状态去面对它。而这需要我们在中学的六年中做好三个方面的准备工作，一是知识的积累和提升，二是心理的训练和调整，三是需要身体营养和休息的保障。

高考直接表现为知识的竞技，知识是高考竞争的基础，这就要求我们不仅要善于储备知识，还要善于运用知识。

事实上，从踏进中学大门的那一天开始，我们就已经进入高考的知识准备阶段了。因为影响高考最终结果的不是一天、两天的学习，而是知识的长期积累。所以，我们首先应该端正学习态度，有一个打持久战的心理准备。

为了以最快的速度掌握最多的知识，我们还必须切实了解各门功课的难易程度，熟练掌握各门功课的学习方法，认真做好预习、听课、复习这三个环节。

当然，中学学习生活虽然紧张，但也不能一味地死学，该放松时也要放松放松，不要把时间全花在学习上。应该多参加一些课外活动，看看课外书、听听音乐、打打球，真正做到全面发展、劳逸结合。毕竟，会休息才会

中学生必修的▶ 大学 成长预备课

从中学到大学

提高学习效率!

等到了升入大学的关键时刻,我们最需要做的事情是为自己制定一本时间账,对自己每月、每周、每天的学习进度有一个大概的安排。只有懂得了计划性地安排时间,我们才能够有条不紊地进行复习,才不至于面对众多学科而无从下手,也才能真正把握高考的先机。

考试是知识的竞争,但同时也是心理素质的竞争。在知识相当的情况下,谁的心理素质好,谁就能在竞争中胜出。

中国高考状元研究第一人王极盛教授曾指出:“人的能力与素质是在社会实践活动中逐步发展起来的,特别重要和严峻的场合对考验人的素质、提高人的素质都起到了非常关键的作用。在这个意义上讲,高考也是锤炼与提高考生心理素质的课堂,谁珍惜它谁的素质就会得到提高,谁珍惜它谁的心理就会更加成熟。”

身体是学习的本钱,一个羸弱的身体是无法承受过多知识和思维的重压的。所以,我们不仅要在知识和心理上做好充分准备,更不能让身体在“关键时刻”扯后腿。

在中学阶段,我们必须保证充足的睡眠时间。此外,加强营养的合理搭配,也是不可忽视的重要一环,因为只有营养跟上了,我们才能有充足的能量进行学习。所以,中学生一定要注意自己的日常饮食与营养,给自己一个良好的身体与精神状态。据饮食专家介绍,荤素搭配,早、中、晚餐各有侧重,是合理的用餐标准。尤其是早餐,一定要吃,而且要吃好。因为经过一夜的消耗,人体内的营养成分已经被消化掉,如果再空腹学习,势必因饥饿劳顿而影响学习效果。

升学对于每一个人来说都是十分重要的,希望我们能在整个的中学

前言

PREFACE



PREFACE

时代调整好自己的状态，给自己一个正确的定位。人，有时候就像一座蓄势待发的火山，积蓄六年，爆发时则发挥出自身全部的潜力。希望我们每个中学生也是如此，正确认识中学这个阶段，在这个阶段找到并塑造真正的自己，顺利通过高考这道大门，让你的“成人仪式”隆重而成功！

[小学——中学——大学]

在经历了“十年寒窗”的苦读，熬过了“黑色六月”的炼狱之后，你终于接到了你梦想多年的天堂——大学的录取通知书，即将成为令人羡慕的“天之骄子”。

此时此刻，你的心情一定是无比的喜悦、无比的欢畅，在你的眼里，大学生活是那么的自由、诗意、美好，你对未来充满了信心、憧憬和梦想，大学生活简直是一个让人翘首期盼的美丽新世界！

但事实上，那只是我们从一个中学生的角度想像的“虚拟世界”，因为从迈入大学校门的那一刻起，我们就经常会遭遇到许多让人意想不到的困难，碰触到许多令人措手不及的烦恼，我们的学习、生活诸方面均发生了巨大的变化——

由接受信息量小，交往、活动范围狭窄，变为接受信息量大，交往、活动范围较广阔；

由父母“包办”的家庭生活，变为需要自主、自立的集体生活；

由被动接受知识的学习，变为主动思考问题，并把老师所讲授的知识内化为自己的思想和认识……

中学生必修的▶ 大学成长预备课

从中学到大学

从中学到大学，从备受父母呵护到走向独立成人，是我们人生道路上的一个重大转折，若想顺利地走过这一人生旅程，我们就必须对大学生活有一个清醒的认识，尽快让自己从“虚拟世界”中跳出，在中学就做好适应新环境、迎接新挑战、解决新问题的心理准备和学会相应的生存、发展方法。

而这一切，你都会在这本书里找到令你满意的答案。它会帮助你更早一步地对即将步入的大学校园有所了解和认识，会使你更加有的放矢地让自己未来的大学时光更辉煌、更快乐、更有建树、更利于一生的成长！

无论如何，大学生活的确是人生中最辉煌灿烂的一个阶段，而充满挑战、多姿多彩的校园生活更会令人终身难以忘怀。

作为时代的宠儿，大学生活将会让我们的青春闪亮、激情飞扬，会让我们在更广博的知识海洋中流连忘返，会让我们变得更加有知识、有头脑、有激情，更富有青年人蓬勃的朝气……

不过，天堂的美好，并非唾手可得；胜利的快乐，同样需要永恒的追求。大学虽然是中学的“终点站”，但是对于整个人生而言，却只是一个小小的“驿站”，仍然需要你持续不断地努力下去。

在此，祝每一位学子在中学里一路走好！祝你们未来的生活快乐充实！祝你们今后的人生一帆风顺！

目录

CONTENTS

前言

从中学到大学	6
--------------	---

第一章

中学▶▶大学:进入一种更成熟的状态	1
NO.01 调整自己最重要	2
NO.02 学习应该更主动	6
NO.03 永远坐在前排	9
NO.04 客观地观察和把握自己	12

第二章

中学▶▶大学:找出并培养自己的兴趣所在	15
NO.01 找出自己的核心兴趣点	16
NO.02 集中火力突出优势	20
NO.03 重视爱好但不要“偏食”	24

第三章

中学▶▶大学:在社交活动中展现风采	27
NO.01 交几个志同道合的朋友	28
NO.02 踊跃参加自己喜欢的社团	31
NO.03 不要把自己封闭起来	34
NO.04 滋养自己的社交能力	37
NO.05 有一张自己的人际关系网	41

第四章

中学▶▶大学:具备良好的语言沟通能力	45
NO.01 能说还要会说	46
NO.02 你能把斧头卖给小布什吗	49
NO.03 学会赞美	53
NO.04 沉默并不总是金	56

第五章

中学▶▶大学:生存模拟,从社会实践开始	59
NO.01 理财,中学生的必修课	60
NO.02 尝试打工,磨炼人生	63
NO.03 你有安全防卫意识吗	66
NO.04 吃苦耐劳是中学生的必备品德	69
NO.05 要善于从小事做起	73

第六章

中学▶▶大学:提高判断与选择能力	77
NO.01 选择比努力更重要	78
NO.02 放弃是一种大智慧	82
NO.03 要学会明辨是非	85
NO.04 先做重要的事情	88

第七章

中学▶▶大学:寻找并抓住人生的每一次机遇 ...	91
NO.01 机遇就在规划中	92
NO.02 心动不如行动	95

目录

CONTENTS

第八章

- NO.03 时刻准备着 99
- NO.04 在洞察力上下工夫 103
- NO.05 换个想法便成功 107

中学►►大学:树立正确的爱情观 111

- NO.01 想爱就要担责任 112
- NO.02 遭遇失恋应洒脱 115
- NO.03 理智是恋爱的保障 118

第九章

中学►►大学:提升自身承受力 121

- NO.01 学会合作就像生活在天堂 122
- NO.02 培养承受挫折的能力 125
- NO.03 你会化解压力吗 128
- NO.04 创新永远不能丢 131
- NO.05 再坚持一下 135

第十章

中学►►大学:不断储备自我的能力 139

- NO.01 重视专业的选择与学习 140
- NO.02 绝不能忽视外语学习 143
- NO.03 培养自己的领导力 146
- NO.04 增强竞争意识 149
- NO.05 强化自身经济认知能力 152

第十一章

中学▶▶大学:每时每刻重塑自我	155
NO.01 确立奋斗目标	156
NO.02 挑战“不可能”	159
NO.03 不要停下来	162
NO.04 打造强健的心态	165

第十二章

中学▶▶大学:考好做人做事答卷	169
NO.01 塑造理想人格	170
NO.02 孝敬父母是我们应该做到的	173
NO.03 提高自身诚信度	176
NO.04 增强责任感	179
NO.05 学会改变自己	182

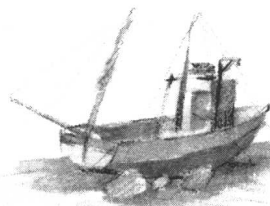
第十三章

中学▶▶大学:具备超强的应试能力	185
NO.01 练就扎实的基市功:语、数、外	186
NO.02 均衡发展不偏科	190
NO.03 考前、考后心理战术	194
NO.04 正确对待自己的成绩	198

年龄的增长并不意味着成熟。成熟是一种更高层次的心理状态,是我们开始改变自己的开始。

从这一刻起,我们必须学会:认识自己、把握自己,进而让自己更理智与正确地对待一切,从而把自己调整到最佳状态!

第一章 中学▶▶大学: 进入一种更成熟的状态



NO.01 ▶

调整自己最重要

为了适应不断改变的世界，必须准备改变自己的一切，但是绝不放弃自己的信念。

——〔美国〕托马斯

塞尔玛是一名年轻的美国女性，她陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。丈夫参加军事演习时，她一个人留守在一间集装箱一样的铁皮小屋里，忍受着难耐的寂寞和艰苦——

没人可以谈天，周围只有墨西哥人和印第安人，而他们不会说英语；天气热得受不了，在仙人掌的阴影下也有50多度……

非常难过的她写信给父母，说想离开这个鬼地方。

父亲的回信只写了一行字：“两个人从牢房的铁窗口望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”塞尔玛读懂了其中的含义，她一改往日的消沉，积极地与当地入广交朋友，学习他们的语言，付出自己的热情，并得到了丰厚的回报。当地人将陶器和纺织品送给她做礼物；她研究那些仙人掌和其他沙漠植物，观看沙漠的日出日落……

就这样，塞尔玛在难以忍受的环境里，始终做一个快乐女人。

是什么使塞尔玛身处的环境发生了这么大的变化呢？沙漠没有改变，印第安人也没有改变，改变的只是她自己、她的心态——因为她对沙漠生活有了全新的认识，有了积极的心理转变，所以，她把原先认为恶劣的情形变成了她一生中最快乐、最有意义的冒险！

人生是一个不断演进的过程。不管我们的中学时代是多么的美好，多么的令我们留恋，它终将会化作历史，会成为记忆中一篇耐人寻味的日记。我们必将很快身处在一个陌生而新奇的环境——大学校园，那是我们人生的下

一个阶段。所以，不管何时，我们都应该像塞尔玛一样，主动地调整自己！
不断地调整自己，是每个中学生必修的一项知识或技能，而提前让自己对未来多些了解，多些储备或准备，将令未来的大学生涯事半功倍！

从中学走入大学，从备受父母呵护走向独立成人时，我们一定要问问自己：自己的“心”为未来调整好了吗？

事实上，许多大学新生都有“适应不良症”——面对从生活到学习再到人际关系的骤然变化，他们往往会出现一些不良症状——

首先，期望感和失望感的冲突。

在我们很多中学生的想像中，未来的高等学府是神秘的、浪漫的和完美的，所以，在入学之前就有了一个关于大学生活的心理模式：春风得意的大学生、满腹学问的老教授、宽敞明亮的大教室、风景优美的校园环境、丰富多彩的文化生活、浪漫的同学情趣……

然而，当你真正踏入大学校门时就会发现，大学生活并非想像中的那么诗情画意，三点一线（即宿舍、食堂、教室）的简单生活，现实与理想的较大差距，会使自己一下子产生失望感。

其次，理想和目标的失落。

进入大学以前，我们的生活“就像在黎明前漆黑一片的隧道中赛跑”，高考就是前方那一盏最明亮的灯，同学们你追我赶地向着这一目标奔跑，虽身心疲惫但目标十分明确，因而生活紧张但却充实。

但是，当你顺利地进入大学之后，天虽已大亮，但高考这盏明灯却也随之熄灭了，生活中也就失却了目标和动力，周围全然一片陌生的景观，反倒让人失落和茫然。在这种后无动力前无目标的情况，多半会让人出现情绪低落、彷徨迷失的空虚感。

第三，缺乏足够的生活自理能力。

从小，我们就是在老师和家长无微不至的关怀中度过的，特别是进入大学前，作为家里的重点照顾对象，我们早已形成了以自己为圆心的生活模式，习惯接受别人的关怀和照顾，这自然造成了自己较差的生活主动性和自理能力。

而在远离父母、失去了百般呵护的大学环境中，我们很可能会变得茫然不知所措，生活上难免产生一些困难，心理上自然也会受到一定的影响，产生诸多烦恼。

储备自我 成就未来

第四，自豪感和自卑感的矛盾。

中学时成绩一贯优秀的我们，一直都是以“时代的宠儿”、“竞争的胜利者”的姿态自居，并在社会、家庭和学校的赞扬声中滋生出强烈的优越感和骄傲情绪。

但是，当走入“群英荟萃”、“人才济济”的大学群体中时，你可能会突然发现，原来的那种优势已不复存在——这里的每个人不管哪方面都是那么优秀！于是，以前以学业成绩优秀而建立起自尊心和自信心的你，自然会遭到这一现象的沉重打击，甚至因此而患上失眠、神经衰弱和抑郁症。

第五，学习方法的不适应。

中学时期的学习内容和范围多半是有限的，而且这些有限的内容还是老师一勺一勺地喂给我们的，只要我们在课堂上认真听讲，课后多做相关的练习，成绩就可以得到最大化的保证。

而大学的学习内容、范围却是非常广泛的。老师在课堂上讲的东西也许并不是我们所使用的教材上的，从老师那儿得到的知识甚至可能是非常不确定的，要找到最满意的答案，我们必须在课后阅读大量材料，才能跟上老师的教学。

此时，如果我们还是像中学一样，等着老师喂知识给自己，那么，往往就会感觉到无所适从，以致对自己的学习能力产生怀疑，甚至会推及到对自己人生的怀疑，造成一定的心理障碍。

第六，人际交往出现障碍。

在中学，因为埋头读书的原因，和同学之间的关系往往比较单纯，学习生活的目标也很简单——一心只读“圣贤书”。

但是，当我们离家千里，住入集体宿舍时就会发现，身边的同学来自五湖四海，每个人的家庭环境、脾气秉性、生活习惯各不相同，几乎让自己应接不暇；而且，随着学习环境的变化，交往范围会逐渐扩大，交往活动会逐渐增多，原来比较单一的行为模式必然会使引发矛盾的几率大大增加。

除此以外，相信还会遭遇到很多变化与问题，比如，对校园环境的陌生感、对异性交往的无措感、对多样的校园活动的昏眩感等等，这些都会使我们无法顺利适应未来的生活，享受青春美好年华。

因此，我们现在的**关键任务**，就是要对不断变化着的环境有一个清醒的认识，同时，积极调整自己的心理状态，时刻做好适应新环境、迎接新挑战、解决新问题的心理准备——

不要因对生活环境的不适应，而产生失望感；