

步入大学

— 大学生学习、
生活、就业指导 (第七版)

主编 \ 王 宏 熊丙奇 王克斌



BURU DAXUE

上海交通大学出版社

步入大學

—大學生學習、生活、就業指導

(第七版)

上海交通大學出版社

内 容 提 要

本书围绕学习、生活、就业三方面内容,指导大学生积极适应学习生活环境,过好有意义的大学生活,把自己造就为新世纪全面发展的创造型合格人才。全书根据新世纪对大学生的要求,分析了大学校园学习生活的诸多现象,涉及大学生学习生活中所遇到的大部分现实问题,并给出了较明确的回答和切实可行的行动指南。本书可作为大学新生入学教育辅导读物,为大学新生活作“向导”;同时,还可作为大学生解决学习生活问题的工具书,为书写成功的大学人生作“参谋”。

图书在版编目(CIP)数据

步入大学:大学生学习、生活、就业指导/王宏,熊丙奇,王克斌主编.-7版.-上海:上海交通大学出版社,2004

ISBN7-313-01793-6

I. 步... II. ①王... ②熊... ③王... III. ①大学生—学习方法②大学生—学生生活③大学生—就业—基本知识 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 046467 号

步入大学

——大学生学习、生活、就业指导

(第七版)

王 宏 熊丙奇 王克斌 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:张天蔚

上海交大印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:10.625 字数:303千字

1998年8月第1版 2004年7月第7版 2004年7月第21次印刷

印数:312690~342690

ISBN7-313-01793-6/G·190 定价:15.00元

主 编 王 宏 熊丙奇 王克斌

副主编 徐国权 高向东 黄林芳

滕建勇 蒋明军 高树良

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 良 马锦明 王 宏

王 群 王克斌 王明复

田 磊 李 江 杜公卓

沈 炜 张 泉 陈 杰

陆小平 何 强 肖建国

郁顺华 徐 卫 徐国权

夏科家 高向东 高树良

翁铁慧 凌必强 凌 源

黄晔建 黄林芳 谢海光

蒋明军 楼军江 楼 巍

熊丙奇 潘玉男 滕建勇

希望你们成为理想远大、热爱祖国的人。始终以国家富强和人民幸福为己任，坚定建设有中国特色社会主义的信念。闻一多先生说：“诗人主要的天赋是‘爱’，爱他的祖国，爱他的人民。”要成为一个有志和有为的青年，爱祖国、爱人民是首要的要求。

希望你们成为追求真理、勇于创新的人。马克思说过，在科学上没有平坦的大道，只有不畏劳苦沿着陡峭山路攀登的人，才有希望到达光辉的顶点。要热爱科学，崇尚科学精神，特别要善于从马克思主义理论中汲取营养，树立科学的世界观，把握正确的方法论，努力做科学探索和创新的前锋。

希望你们成为德才兼备、全面发展的人。要努力使自己既具有优良的思想政治素质，又具有过硬的科学文化本领，既有强健的体魄，又有健全的心智。全面认识自己，提高自己，不断在学习中增长知识，不断在人生旅途中陶冶情操，不断在社会实践中磨炼意志，为承担起建设祖国的神圣职责做好一切准备。

希望你们成为视野开阔、胸怀宽广的人。要学会以宽广的眼光观察中国，观察世界，善于用中华文明的优秀传统文化和世界文明的先进成果来丰富自己。要坚持向历史和现实学习，向人民和社会学习，既勇于开拓，又谦虚谨慎，善于在集体的奋斗中开创新的事业。

希望你们成为知行统一、脚踏实地的人。认知只有付之实践，才具有彻底的意义。古人说：“道虽迩，不行不至；事虽小，不为不成。”你们一定要发扬从自己做起、从现在做起的精神，既富于崇高理想，又始终脚踏实地，诚诚恳恳地为祖国和人民做好每一件有意义的事情。

——江泽民同志在清华大学 90 周年校庆讲话中
向全国大学生提出的殷切期望

序

带着对未来美好的憧憬,带着对成才无比的期望,带着为祖国发展奉献力量的心愿步入大学,你将迎来人生中一个新的起点,你将翻开人生中崭新的一页。

在新的起点上,能否镌刻下成长的坚实足迹,路就在你脚下;在新的一页上,能否书写下灿烂辉煌,笔就在你手中。

勤,是通向成才的最有力车舟。高中升入大学梦想成真,却非“功名已就”。艰苦奋斗,一步一个脚印,一笔一画书写人生,是每位大学生肩负的重要使命。祖国盼望着你们的成功。起好步,开好头,懂得朝什么方向勤奋、怎样勤奋,同样是通向成才的重要因素。从高中到大学,是人生的一个重要转折;大学,是一个全新的开始。除了“勤”之外,如何起步,如何奋斗,是大学生,尤其是大一新生,更需要了解和掌握的东西。

给大学新生步入大学圣殿做“向导”,为在校大学生度过有意义的学习生活当“参谋”,替一心向往大学生活的中学生勾勒出大学生活的轮廓,以便他们能未雨绸缪,《步入大学——大学生学习、生活、就业指导》一书的编写,无疑是一件很有意义的事。相信它能给广大渴求知识、渴望成才的大、中学生们,助上一臂之力!

愿每一位大学生,都能珍惜大学几年的黄金时光,完善自

我,书写出一段辉煌的大学人生,造就成国家的栋梁之材。21世纪的天空将任由你们翱翔!

上海市教委主任

张伟江

七版前言

新的人生画卷,在你面前铺开。

梦想中的大学,在你面前展现。

2004,属于你的不平凡的一年。

而这一本《步入大学》,将见证你大学生活的每一次进步。

于1998年8月开始出版的《步入大学》,已伴随2002届、2003届、2004届三届大学毕业生走完了大学历程。回首大学生活,不少大学生向我们感慨:《步入大学》给了他们很多有益的教诲,减少了他们在大学生活中可能走的弯路,使他们的大学生活更有方向,更有效率,更有作为。我们为此而欣慰,也由此而更感责任重大。

我们坚持每年全新修订的原则,在过去的六年时间里,我们一直关注大学生群体以及大学校园的变化。每一届大学生,由于他们成长环境的不同,而使他们具有一定的差异,与此同时,世界发展变化的速度,远远超出了我们的想象。大学校园的生活虽然宁静,但也发生着各种变化。为了使每年的新版《步入大学》更贴近校园生活,贴近大学生的实际,我们在各高校进行了广泛的调研,收集了大量新的信息以及对本书的反馈意见。

2004版的《步入大学》,对50%以上的“校园透视”、“新闻摘录”内容,进行了修改,从而使信息更具时代感;我们还根据教育部门对学生培养、管理的新要求,编辑了相关的内容,使本书内容的讲解更具针对性、操作性。强调广大大学生在阅读过程中的参与,是本书的一贯宗

旨,由于本书内容涉及大学生活从入校到毕业的各个环节,我们在每部分内容旁标明最佳阅读时间,还给出一些思考题目,并留出一定的空间,供你阅读时做记录和读书点评。

本书的成长得到了广大大学生和教师的关怀、指导和帮助,我们能回报给大家的,就是认真对待你们所提的宝贵意见和建议,优化组合书籍内容,不断推陈出新,使它能真正成为大学生学习生活的好帮手、好参谋。

编者

2004年8月

大学档案

入校“自画像”

姓名_____性别_____出生年月_____

高考成绩_____所读学校_____

所在专业_____

入校感想(关于高考、关于学校、关于理想、关于目标)

照

片

自我赠言

入校“他画像”——他人赠言

来自老师_____

来自同学_____

来自朋友_____

来自家人_____

我们心中都有梦想,我们的心都曾被感动,那么,请带着梦想与激情上路。

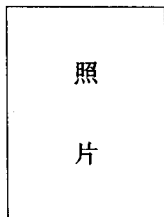
毕业“自画像”

专业名称 _____

各种奖励 _____

就业单位 _____

毕业感想(关于大学生活、关于求知成才、关于人生发展)



自我评价

毕业“他画像”——他人赠言

来自老师 _____

来自同学 _____

来自朋友 _____

来自家人 _____

人生没有太多的青春时光,入校——毕业有时可视为“转瞬”之间的事,大学生朋友们,请珍惜每一天,请用好每一天……

目 录

A 大学学习环境

- A1 了解校园环境 3
- A2 适应教学安排 12
- A3 提高语言能力 40
- A4 步入信息时代 54

B 大学学习方法

- B1 进入角色 确定目标 71
- B2 珍惜时光 制定计划 91
- B3 重视课堂 请教师长 97
- B4 讲究方法 开发智力 103
- B5 拓宽视野 汲取真知 110
- B6 参与研讨 增长才干 121

C 大学校园生活

- C1 勤工助学 正确定位 137
- C2 贷款上学 自强自立 146
- C3 热爱生活 慎重恋爱 163
- C4 参加保险 保你平安 175
- C5 投身实践 走向社会 179

D 学生综合素质

- D1 培养德育素质 187
- D2 构建完善自我 201
- D3 做现代文明人 212
- D4 拥有强健体魄 236
- D5 越过心灵沼泽 244
- D6 综合全面发展 260

目 录

E 学位、考研及出国留学

- | | | |
|----|--------|-----|
| E1 | 获取专业学位 | 275 |
| E2 | 攻读更高学历 | 279 |
| E3 | 办理出国留学 | 294 |

F 就业准备

- | | | |
|----|-----------|-----|
| F1 | 掌握信息 适应环境 | 303 |
| F2 | 全面准备 展示风采 | 308 |
| F3 | 自主创业 拓宽天地 | 320 |
| | 后记 | 325 |

附录

- | | | |
|-----|-----|-----|
| 131 | 附录一 | 131 |
| 140 | 附录二 | 140 |
| 143 | 附录三 | 143 |
| 152 | 附录四 | 152 |
| 157 | 附录五 | 157 |

参考文献

- | | | |
|-----|-------|-----|
| 181 | 参考文献一 | 181 |
| 201 | 参考文献二 | 201 |
| 212 | 参考文献三 | 212 |
| 230 | 参考文献四 | 230 |
| 244 | 参考文献五 | 244 |
| 280 | 参考文献六 | 280 |



A 大学学习环境

- A1 了解校园环境
- A2 适应教学安排
- A3 提高语言能力
- A4 步入信息时代



A1 了解校园环境

(一) 院系专业

当你踏进大学校门时,你对自己所选择的院系专业满意吗?不妨请看图1。

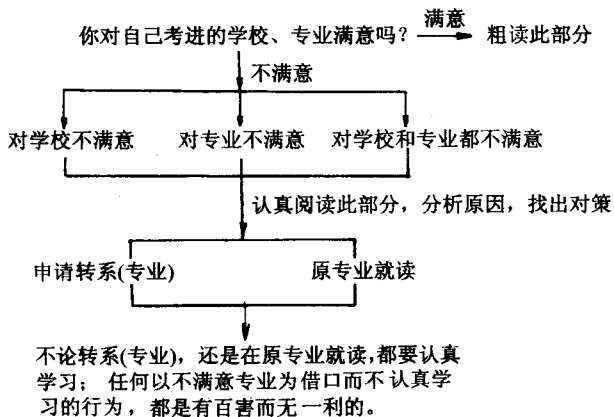


图 1

1. 大学对学生的教育培养模式

目前,不少大学按系(专业大类)或专业对学生进行招生和教育,原因有如下几点:

(1) 社会的需要。俗话说,“三百六十行,行行出状元”。这句话在表明从事不同领域的工作可以取得同样优异成绩的同时,也向人们传递了这样的信息:整个社会不同领域、不同类型的工作实在太多,社会上不

• 近年来,各高校纷纷调整招生政策,实行按专业大类招生或者扩大学生入校后调整专业比例,但据调查,在大学新生中,因为对学校、专业不满意而影响学习生活的依然不在少数。本节院系专业部分将告诉你,要以良好的专业态度开始大学学习,不要因为专业的不尽如人意而影响大学生活。

同行业、不同单位都需要与之对应的专业人才。无数实践表明,要在某一领域取得好成绩,必须具备在这一领域工作的较高素质的专业人才。而向社会输送各方面的合格人才,正是大学肩负的使命,也是大学培养人才目标与中小学的不同之处,可表示为:

小学 $\xrightarrow{\text{升学}}$ 初中 $\xrightarrow{\text{升学}}$ 高中 $\xrightarrow{\text{升学}}$ 大学 $\xrightarrow{\text{输送人才}}$ 社会

(2) 发展人的能力的需要。人的时间和精力有限,不同的人有不同的兴趣、特长和能力。一般而言,一个人一生中能在一个领域取得丰硕的成果,已经很难不容易了;而在多个相关领域都取得很大的成绩,实属“凤毛麟角”;至于在不相关的多个领域中都取得优异的成绩,几乎没有可能。分院、系、专业对学生进行教育培养,也就成为高等教育的必然选择。具体来说,大学的院、系、专业,与中学的文、理科颇有相似之处,只不过分得更细。在一所规模较大的大学里,一般都有好几个学院,这些学院下再分几个相关的系。在学院之外,学校还可能有一些单独的系,系之下再分某几个专业,当然也有不少一个系只有一个专业的情况。在学校里,院、系是制定并实施教学计划、对学生进行教学管理的实体,分专业是为了对大学生按不同的方向进行培养。对同一个系的不同专业,有很多课程是相同的,大多只是在三、四年级专业学习阶段,才出现某几门专业主干课程不同的情况。

2. 正确对待专业学习

• 通过专业学习,大学生可培养各方面的综合素质,这比对专业知识本身的掌握更为重要。

对于专业学习,长期以来一直有部分学生进校后发出“进对了大门走错了小门”的感慨,认为自己进了一个“冷门”专业,进了一个实力不雄厚的专业,感到学习没劲。这种想法对大学学习生活是很有危害的。对专业学习的意义,大学生要有正确的认识。专业学习