

///

◎ 胡礼祥 主编



成功

从大学开始

——大学生发展与规划

CHENGGONG
CONG DAXUE KAISHI

3

浙江人民出版社

◎ 胡礼祥 主编

成功

从大学开始

——大学生发展与规划

浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功从大学开始:大学生发展与规划 / 胡礼祥主编.
杭州:浙江人民出版社,2005.7

ISBN 7-213-03043-4

I. 成… II. 胡… III. 大学生—人才成长
IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 056423 号

成功从大学开始

——大学生发展与规划

胡礼祥 主编

- 出版发行 浙江人民出版社
(杭州体育场路 347 号)
市场部电话:(0571)85061682 85176516
- 责任编辑 王利波
- 封面设计 顾 页
- 责任校对 戴文英 叶 宇
- 激光照排 杭州兴邦电子印务有限公司
- 印 刷 浙江大学印刷厂
(杭州市玉古路 20 号)
- 开 本 787×1000 毫米 1/16
- 印 张 15.75
- 插 页 2
- 字 数 20.5 万
- 印 数 1—8000
- 版 次 2005 年 7 月第 1 版
2005 年 7 月第 1 次印刷
- 书 号 ISBN 7-213-03043-4
- 定 价 23.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。

大学，是怎样的一种生活？应该怎样来度过？

有些人能很快悟出个中之“道”；有些人却要慢慢来感受；也有许多人一直在懵懂中，直到毕业求职时蓦然回首，才惊讶地发现自己的缺憾是那么多，前途是那么渺茫，感叹人生没有“回程票”，一切似乎都为时已晚……

本书首先写给那些即将迈进大学门槛的未来大学生们，让他们未雨绸缪，赢得发展的主动权；其次写给那些希望早些从懵懂中清醒过来的大学生们，让他们真实体验，找到大学的价值；最后还写给那些希望真正把握自己的前途和命运的大学生们，让他们学会规划，感悟人生的意义。

总之，本书将告诉你如何成为一个有潜力、有思想、有价值、有前途的快乐的大学生。

序 言

大学教育与中学教育是两种完全不同模式的教育。中学教的是相对稳定的基础知识,强调学生吸收和会用书本知识。而大学阶段,特别是对于研究型大学,在教授知识的同时,更重要的是要让学生学会主动地进行探索性的学习,要让学生懂得如何去辨别真理,批判地吸收真理。学生在研究性的学习中,不仅要收集知识,还要鉴别知识、综合知识、运用知识和创新知识。因此大学教育促进人的全面发展,其目标是通过前瞻性、高效性、多维化和综合化的学习过程,使学生知识、能力、素质均衡协调发展,具有强的竞争力和创新能力,成为能推动社会发展进步的优秀人才。

由于长期应试教育的结果,学生养成了被动地、单纯地接收书本知识的习惯,往往偏重知识传承而轻视综合素质的培养。走进大学后,有相当部分的学生不清楚大学教育与中学学习不同,不适应大学的教学方式的变化,不明确大学阶段自己的发展方向。如果不及及时加以调整,学会利用大学特有的条件自主地进行系统性、研究性、交流性、搜索性等多维性学习,进行自学能力、表达能力、组织能力、发现和解决问题能力的训练,并在参与学习和社会交往实践中提升自己对生命价值、意义的理解,就必然导致在大学阶段发展的缺损。我们可以看到,不少人校时基本上处在同一起跑线上的大学新生,当毕业离开学校时,差距已是显而易见。这种差距,不仅仅是所掌握的知识的差距,更是理念的差距、视野的差距、能力的差距……“差之毫厘,失之千里”,大学阶段造成的这种综合素质的差距,往往将决定一个学生的未来是失败还是成功!

大学生的发展与成才,需要学生自身的不懈努力,也需要得到应有的指导。《成功从大学开始》一书的出版,旨在及时对大学生进



行大学阶段发展和规划的指导,为探索大学生素质教育提供了有益的途径。该书面向刚结束高考的高中生和低年级大学生,着眼于帮助学生解决大学历程中遇到的困惑和问题,通过大量的案例分析和实践演练,对大学生在大学期间的学习、生活、实践等各个环节进行正确导向,帮助他们科学规划大学生涯,认识成长的规律。该书出自一些有多年学生发展辅导体验的教师之手。由于工作岗位的特殊性,他们与学生的接触广泛而密切,对学生思想心理的把握深入而细致。全书给人的感觉是:清新、务实、丰富,针对性和创新性很强,是一本很好的大学生发展辅导书。

我高兴地将这本书推荐给大家,愿《成功从大学开始》助每一位想获得成功的大学生插上腾飞的翅膀,抓住大学这段韶光,按照未来的要求塑造、培养和发展自己,满怀信心地去迎接明天的挑战,在日新月异的社会发展中飞得更高、更远……

中国工程院院士、浙江大学校长

二〇〇五年五月二十六日

导言 大学需要规划

每一位刚刚迈进大学校门的 freshman,当脚踩着校园里充满灵性的片片落叶,呼吸着那种特有的清新空气,感受着大学的心跳时,都会在内心里充满着对未来生活的无限憧憬和遐想……

是的,寒窗苦读十几年,如今终于如愿以偿,走进了心仪已久的大学,怎能不兴奋得浮想联翩?但是,在充分感受考入大学的兴奋和新奇之余,亲爱的新同学,你是否思考过这样一些问题:你打算怎样度过大学的学习生活?你将如何规划自己未来的发展道路呢?

大学四年,是个体社会化的关键时期。在人生的这一阶段,举步成功了,接下去的就是通途;若出现失误,就会出现一步跟不上步步跟不上的被动局面。

下面这位大二学生的自述就是一个例证,这是从网上看到的:

一年前,我如愿以偿进入了这所著名学府,所有的期待都写在满面春风里。虽然不知道迎接的是什麼,但我总觉得,肯定要做些什么,而且都是自己愿意做的,从小到大在规定的轨道上旋转了太久,拥有自由的机会终于来了。

然而,期待中全新的生活方式、一个崭新的自己迟迟没有出现。在最初对没有早自习、晚自习,没有那么多课,没什么作业而产生的兴奋过去之后,我觉得自己的日子一下子空闲了。从来都是时间不够用,而现在却是一抓一大把。可有了这种支配权好像不是享受,而成了一种沉重的责任——连睡觉都有愧疚感。姐姐笑话我穷人乍富,不知道该怎么挥霍像金钱一样的时间。

早晨,一睁眼总是近十点,晃一晃就该吃午饭了;下午睡一



觉,再和大家打打球、聊聊天、看看碟;刚吃完晚饭没多久,一抬手看表,稀里糊涂就九点了;周末在网吧,好像四五个小时都在QQ上和陌生人打招呼,等到眼睛发痛回到寝室一推门,一群人叫:“来来,玩几把八十分……”

“这好像不是我啊!”内心深处总有一个声音对自己软弱地叫喊,“明天一定要早起”,“这个星期要看三本经济类书”,“今晚就去自习”……闹钟定了一次又一次,从六点定到七点,又从七点定到七点半;扑克牌扔了一副又一副;电脑上的游戏一次次被删除……然而闹钟总是被狠狠按掉,宿舍里总是出现崭新的扑克,不知道什么时候借的厚厚一摞书总是蒙着一层灰尘被送回图书馆。

说实在的,我们的课程并不难,想混混是容易的,但如果能深入钻研,也会收获颇丰,可没有动力似乎根本无法勤奋……

我总是在想“必须要做些什么了”。我给电脑贴上各种纸条:“愿望不会向你游过来,你只能自己向它游过去。”“人只有在行动的时候才动摇。”我甚至有时候会怀念高中的时候有规律的旋转,尽管那段日子不堪回首,但毕竟是有目标的生活,真受不了眼下的空虚……

我终于明白,原来这么长时间以来,我们早就被高考、学校、家长和老师这些决定命运的手拽得紧紧的,虽然我们会痛恨它们,但已经完全受制于它们。当它们突然消失后,我们自己这张弓根本没学会用力,不知往何方射出最远的箭……

后来,我加入了本校最有规模的社团,毕竟,这也是锻炼能力的机会。从此我开始了每周两次的例会,不定期的活动,策划书,被淹没在杂务的海洋里。

我去拉活动赞助,这是社团中难度最大的事。从超市的货架上、从电话本上淘出了数十个企业、公司的号码和地址,一家家地打电话,真是什么人我都遇上过。在整整一个多月打了数百个电话之后,终于做成了一笔。那几天,很多人都称赞我,我也稍稍有了些成就感。

但与此相关联的是我很久不去教室和图书馆了,将近一个学期,都忙于贴海报、借场地、搬运用具、招收新团员……一回宿舍总是问同学:“今天点名了吗?”

夏天到了,期末考试结束后,老师特意找我谈了一次话:“你进学校的时候拿的可是一等奖学金啊,现在你看看你的学分……”班主任的表情多少缓和了一点儿生气的焦灼。“你自己看看!”那张薄薄的成绩单在我面前被抖动得稀里哗啦。

那天晚上,我来到自习室,心里乱哄哄的。似乎在想很多事,但目光却不知道该凝聚到哪一点上。我知道我的心很难沉静下来,浮躁得令自己难堪。

我确实在社团做了一些工作,锻炼了能力。可是花在学习上的时间太少了,做社会工作确实会耽误学习,但首先肯定是自己安排时间有问题。

有一种遗憾,是一种隐约又很具体的疼痛,想要倾诉却又无法倾诉。大学的第一年就带着这样的遗憾匆匆过去,蓦然回首的一刹那间眼睛里空落落的,就是这种遗憾,仿佛在许愿池边,听到池底那些自己曾经投进去的一枚枚硬币在轻轻叹息。

看了这位同学的自述,我想聪慧的你一定有所感悟。或许现实中的你也面临着或即将面临来自大学学习生活带来的挑战。在大学里,追求知识的高速公路通向了,而你却没有很好地使用它,结果人生旅途中你将再也买不到回程票。

我国著名科学家、曾经担任过浙江大学校长的竺可桢先生这样告诫过大学新生:“诸位在校,有两个问题应该自己问问,第一,你来浙大做什么?第二,将来毕业后做什么样的人?”此刻的你,对这两句话又有何感想呢?

大学四年说长不长,说短也不短,但对你的未来发展,却是非常的重要。有一位大学毕业生在盘点大学生活的得与失时这样写道:“大一时我们不知道‘不知道’;大二时候,我们知道‘不知道’;大三时候我们不知道‘知道’;大四时候我们知道‘知道’。大一时,



一切都像进入了桃花源，懵懵懂懂爬山稀里糊涂过河，甚至是无知者无畏；大二时候开始觉醒，知道自己的不足后，开始选择要走的路：走自己的路，让别人去说吧！大三时候面临就业和继续读研的前夜，面对名目繁多要做的事和缤纷多彩的诱惑，‘多歧路，今安在？’大四时候，毕业歌唱完后，一切都尘埃落定。总是说毕业遥遥无期，转眼间就各奔东西了。”这是一位大学过来人对大学生涯的感悟和总结。

我们有理由相信，如果能让每位同学再上一次大学，他一定会比现在做得更好；如果能早一点知道本该知道的“不知道”，他就会少一些成长中的烦恼，就不会像上面第一位同学一样随着大好光阴的流逝，只留下不该有的叹息和后悔，他就有可能从现在开始，走好人生每一步，使自己的生命质量增值。

当然，只要留意一下身边的同学，我们也会发现很多同学不仅很好地把握住了学习和社会工作的关系，而且在大学里过得很充实，充满了年轻人的朝气和活力，得到的是全面的丰收。为什么有这样的差别呢？其实，人与人之间的差异是很小的，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差距。这种很小的差异主要在于个体的心态是积极的还是消极的，巨大的差距就是成功与失败。就像在同一条高速公路上，有些同学是用汽车在行驶，而有些同学还是用自行车在前进，差距的产生是必然的。

我们知道，大学教育与中学教育有着很大的不同，中学是基础性的教育，而大学教育则是全面性的。它不仅要使人能够理解和把握物质世界，而且还能够使人理解、把握自身和超越自身。它要使受教育者获得智慧、精神、人格等的全面涵养和促进，获得主动求知和自我发展的能力。西方一位学者这样说过：“在中学阶段，学生伏案学习；在大学里，他需要站起来，四面观望。”如此看来，你应该一开始就明白，从中学到大学，你已从一个相对单纯、熟悉的环境进入到了一个更加复杂、学习任务更重、社会对你要求更高的环境系统。

在这样的环境系统中学习与生活，要求你相应地调整自己的期望和行为。这一阶段的成长，对你来说，不是简单的个体社会化过

程,而是一个知识扩充、思想升华、情感丰富、人格完善的过程。你要对学问有孜孜不倦的追求,要用人类最精深的知识、最丰富的思想、最崇高的精神涵养自我、完善自我。把自己培养成为具有崇高的理想信念、良好的个性品质、深厚的知识基础、卓越的创造能力、踏实的工作作风,身心健康发展的高层次、高素质人才。这就是你所要追求的目标,需要你付出不懈的努力!

让我们静下心来想想我们的问题所在!到底是什么因素阻碍着我们的成长,限制了我们的发展?是不适应大学生活,还是没有找到学习方法;是迷失了自己的方向,还是缺少自我的约束?其实,这些都不是问题的答案。答案是大家如何来认识自己,如何来改变自己。因为“自己就是自己最大的敌人”,只有不懈地改造自己,才能在变化的环境中找回自己。

我们认为,在大学里,必须明确发展任务,学会规划。这是我们获得成功的有效方法和最佳途径。规划你的人生,规划你的学习,规划你的大学生涯。早一点对大学学习生活进行必要的筹划和选择,你将优先获得上高速公路的驾照!

大学的学习是学会学习的学习,是学会做事做学问的学习,更重要的也是学会做人的学习。很多同学没有认识到这一点,他们还是以为大学如中学般天真,只是为了读书而读书,没有用心地去思考大学里应该如何得到自我的发展,也没有对自己的将来有一个真正的规划。他们还沉睡在幻想的海洋里,不知道外面的世界是多么的波涛汹涌,多么的百舸争流。这里有一个公式可能对你的发展会有启示:一个普通的人+一套成功方法+一定的机遇=伟人。每个人都想获得成功,但是并不是每个人都能功成名就,只有少数一部分人会实现他们梦想。但是,我们发现,很多成功的伟人都遵循上面的这个公式。

作为一个普通的人,你首先应该有一个健全的身心状态,能够应付各种挑战和压力,并能作出适当的反应和调整;同时,你需要有一套成功的方法,这就等于你掌握了走向成功的钥匙;最后,机遇是你所有积累的再现,“机会总是给有准备的人”,当你做好了准备,机



遇自然会垂青于你。

或许在身边你可以经常听到这样的话,“如果时间可以倒流的话,我会选择另外的方式度过大学生活”。的确,大学是一生中知识储备、性格成熟、人生成长的关键时期。在这里本该度过人生中最值得回忆、最有价值的四年,可为什么却让许多人不堪回首?透视如今的大学校园,学子们往往是在彷徨、呐喊、朝花夕拾中,日复一日、年复一年地重复“前辈”们走过的路。于是,许多年以后当他们再发出那样的感慨,也就不足为奇了。他们本可以“活”得更好,收获更大的成功。可是为什么没能做到呢?回头看一看他们走过的路,不难发现他们中的许多人,都没有规划或者没有很好地规划他们的大学生活。试问:不以规矩,何以成方圆?没有远大的抱负,何以成就伟业?偏离航向,又怎能抵达成功的彼岸?

问题的关键在哪里?就在于大学不同年级有不同的特点和目标要求,而贯穿大学生涯的是不断地、充分地得到自我的发展。这种发展的时空性和多样性,决定了对大学发展的把握不能仅仅局限于单个方面或是某一部分,而是应该从学生发展的整体去考虑,放在人生的大尺度里去检验。但是在与学生的相处过程中,我们发现,许多同学虽然在个人学习、素质发展、能力提高等方面都有着强烈的要求,但是缺少明确的阶段发展任务和规划,他们有很多的不适应,很多的迷茫,在现实中又缺乏必要的指引和方法。

本书正是出于为大学生的发展提供策略的构思而编写的。在本书中无处不在的是我们对“规划”理念的强调,我们认为大学发展最重要的是如何学会规划!

什么是大学生生活规划呢?大学发展的规划,不是通常我们所说的职业生涯规划,也不是学业规划,而是对人生发展的规划。是一种假定在一定程度上人可以掌握自己的命运,通过对未来大学生生活道路的预期设计,并采取相应的措施,谋求在大学生活中取得更大成功的一种新型的大学生活管理活动。这种规划,超越了大学规划的范畴,但是又生动体现了大学学习生活的本身。是大学学习生活的提炼,也是人生发展轨迹的截取,充满着时代的灵性,又包含着时

空的特质。

一般的讲,科学的生活规划,可以帮助你确立在大学期间的发展目标、发展前景以及发展道路;可以帮助你管理时间和精力,使之用于最具回报率的事情上去,以获得更大的成功。大学是令人羡慕的年华,年轻是你最雄厚的资本,你有什么理由不好好规划你的大学生活呢?

我们有理由相信,通过本书的阅读,你在大学阶段碰到的许多最基本、最关键的问题会得到答案,至少它会给你有益的启迪,帮助你从一开始的对大学生活的不适应、困惑、迷茫中摆脱出来,顺利度过适应期;从浑浑噩噩、庸庸碌碌地过着教室、寝室、食堂的简单乏味的“三点一线”式生活,转变到有意识地规划成功的大学生涯;从一心理头课本、从不理会世间冷暖的所谓“乖学生”,转变到一个眼光向外、综合能力和素质适应时代发展要求和趋势的复合型人才;从一个听雨听风、不知人间疾苦的理想主义者转变为脚踏实地、心怀忧国忧民之志、努力实现理想的新型知识分子……本书尽管无法涵盖你的大学生活的方方面面,无法解决你的一切问题,但至少它提供了你解决问题的思路、线索和方法,有助你健康发展。

目 录

目

录

序 言	1
导 言 大学需要规划	3

第一篇 成功适应

第一章 大一不是高四	3
一、直面第二次“断奶”期	3
二、寻找失落的世界	4
第二章 “心境”远比“环境”重要	8
一、水土不服有药方	8
二、恋上你的新家	10
三、做一只聪明的“小蜘蛛”	11
四、不要让语言成为障碍	12
五、与校园外的“课堂”亲密接触	13
附录 大学生人际关系的测试	14
实践环节	16
第三章 独立面对生活	17
一、学会“打算盘”	17
二、让生活成为清泉	18
三、我的时间我作主	19
四、打工不只是为“钱景”	20
五、莫把蔷薇当玫瑰	22
附录 大学生健康生活方式的测试	23



实践环节 26

第四章 学应有道————27

一、为伊消得人憔悴 27

二、享受不一样的学习 28

三、找寻那块攻玉之石 29

四、掌握好“点菜”的艺术 30

附录 大学生学习动力的测试 31

实践环节 33

第五章 激励你心中的巨人————34

一、有所长,有所短 34

二、有所失,有所得 35

三、最难了解的人是自己 36

四、每个人都是自己的英雄 37

五、你需要有效自我心理调适 38

附录1 大学生精神症状的测试 39

附录2 小心,陷阱重重! 41

附录3 新生宝典 43

实践环节 44

第二篇 成功学习

第六章 新概念学习————47

一、追求一生的护照 47

二、进行个人知识管理 49

三、让自己专博共济 51

四、切好时间的蛋糕 53

五、计划是成功的一半 56

实践环节 61

第七章 挑战课堂学习——62

一、选你所爱 爱你所选 62

二、提防选课的误区 63

三、四十五分钟内外 64

四、好马不失蹄 70

附录 听课习惯调查问卷：你在课堂上表现如何？ 74

实践环节 75

第八章 挖掘知识的宝藏——76

一、做一个出色的“泳者” 76

二、“网”住“知”源 82

三、体验科研魅力 83

四、从讲座中汲取能量 85

五、在互动中收获 86

实践环节 87

第三篇 成功能力

第九章 锤炼你的领导力——91

一、领导不是天生的 91

二、使自己在团队中脱颖而出 93

三、你一定要使你的团队最棒 94

附录 领导力测试 96

实践环节 97

第十章 挖掘你的创造力——98

一、创造力是一道分水岭 98

二、认清创造力的“杀手” 99

三、开发你的创造潜能 100

四、“挑战杯”挑战你自己 102



附录 应变能力测试 104

实践环节 107

第十一章 提升你的沟通力 108

一、交换沟通的金苹果 108

二、跨越沟通的心理障碍 109

三、沟通的艺术 111

四、交友的秘诀 113

附录 人际关系技能测试 115

实践环节 118

第十二章 练好你的表达力 119

一、从无话可说到侃侃而谈 119

二、让你的身体也说话 121

三、当一回主角 123

附录 表达力测试 125

实践环节 126

第十三章 增强你的意志力 127

一、你要比别人更努力 127

二、坚持从身边小事做起 128

三、自我激励,你会吗? 131

附录 意志力测试 133

实践环节 136

第四篇 成功素质

第十四章 “崇高”到底有多高 139

一、崇高对你并不难 139

二、定位崇高的三维坐标 145

三、定义你的价值观 149