

北大高等教育文库·我的大学 丛书

为大学生活提供全面实用的指导和建议

DAXUE SHENGHUO
DAOHANG
大学生生活导航

董险峰 周玲 乔喆沅 编著

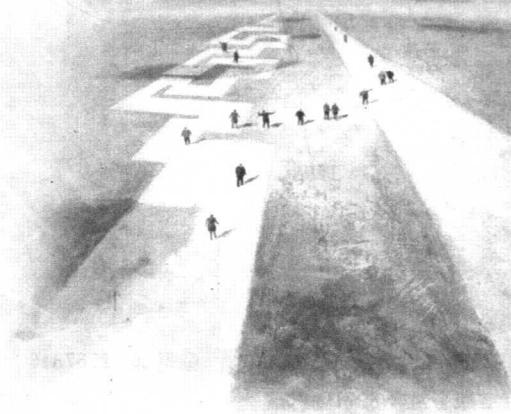


北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

G645. 5
90

大学生生活导航

董险峰 周玲 乔喆沅 编著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学生生活导航/董险峰,周玲,乔喆沅编著. —北京:北京大学出版社,2005.8

(我的大学丛书)

ISBN 7-301-09573-2

I. 大… II. ①董…②周…③乔… III. 大学生生活导航 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 097226 号

书 名: 大学生生活导航

著作责任者: 董险峰 周 玲 乔喆沅 编著

主 持: 郭 莉

责任编辑: 郭 莉 蒋静忠

插 图: 安姗姗

标准书号: ISBN 7-301-09573-2/G · 1598

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn>

电子信箱: zyl@pup.pku.edu.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62767346

排 版 者: 兴盛达打字服务社 82715400

印 刷 者: 北京原创阳光印业有限公司

经 销 者: 新华书店

890 毫米×1240 毫米 A5 10.5 印张 280 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 20.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,翻版必究

前言

想给初入大学和即将进入大学的新生写一本喜闻乐见和排忧解难之书的念头，始于我在北京大学给本科生授课之时。那时常常有学生来向我诉说自己遇到的各种各样的困惑，有的学生因不能适应新的大学生活而烦恼，有的学生问我怎样在大学里学习，有的学生不知道自己如何与舍友相处，有的学生不能协调学习与社会活动的关系，有的学生为感情受挫而痛苦万分，还有的学生对人生的总体设计、定位和对未来的道路选择迷茫不已。面对同学的诸多困惑和疑问，我当时就曾组织不同年级的同学进行探讨和交流，在校内的刊物上开辟相关的专栏，并在北大开设了这方面的专题讲座。几年过去了，找我咨询的同学和家长越来越多。尤其是在国家教育行政学院任教、担任国家教育行政学院经济研究中心主任以来，在与全国各级各类大学校长的交流中发现，无论是重点大学还是一般院校，无论是职业学校还是中等专业学校，都普遍存在新生如何适应大学生活的问题，找我咨询的学生及家长也从过去只限于北大而扩展到全国范围，每天都要处理大量相关的电子邮件、信件和电话。为了从这种“困境”中解放出来，我决定写这样一本书，一方面可以“应付”一下咨询者，另一方面也可以让更多的学生受益，这是写这本书的主要动因之一。

其二，作为一个教师，不但要教书，更重要在育人。教师的责任感和使命感也迫使我认真去研究和探讨这些问题，并最大限度和最大范围地去满足当代大学生的需要。

第三，从学术的角度，我清晰地看到大学生适应性教育与训练也是一个全新的被学界忽略的重要领域。对由中学进入大学，从一个基本封闭的生活圈子到一个开放的大学巨系统，学生的生理、心理、

对社会的感知和社会学角色定位等等这些与所处环境的适应性和最佳耦合性等一系列问题的研究已迫在眉睫,这必须引起政府、社会、学校、老师、学生和家長的高度重视。使学生能够安全、顺利且更好地度过大学生活时期,不仅仅是一个适应大学生生活的问题,更对学生的大学生四年本科和以后的读研究生,以及未来走向工作岗位,乃至一生的发展都至关重要。我在近几年的跟踪研究中发现,大一的适应性和形成科学健全的思维方式、行为模式、人生观、价值观对学生一生的发展都起着基础性、关键性和根本性的作用。且大学生的成长有它固有的生态环境和生态链,也有其固有的规律。大一是这个生态环境中最关键、最重要的一环,在这期间培养的各种能力会终身受益。这就像儿童学语言一样,2~5岁是最佳学语言期,这时学得最快、掌握得最好。如果错过这一时期,再让他去学,可能不仅仅是事倍功半,而且怎么努力都可能达不到那种境界。另一方面更重要的是,这一段生活是不可逆的。在这一阶段所必须形成的科学的、健全的思维方式、行为模式、人生观、价值观等如果没有形成或形成不科学、不健全甚至产生变异,则属于先天不足,以后也是补不来的,甚至会出现难以预料的严重问题和后果。所以用大学生生态学和人生发展生态学的视角来审视这个问题,显得更加重要和紧迫。认真深入地跨学科研究这个问题,并将研究成果集结出版,这是一个科学工作者和教育工作者应尽的责任和本分。当然这本《大学生生活导航》仅仅是我们出版的系列丛书的一本,而且是比较贴近大学生生活的最平实、最通俗的一本。

如何适应大学生活是一个很普遍,也是最常见、最普通的话题,但要全面、科学地回答这个问题,让学生受到启迪,并通过科学的思维方式和行为习惯的形成而终身受益,却非易事。就像学游泳一样,不但需要讲一些理论知识或道理,还要进行训练,而且这种训练是有计划有目的的。这种训练有学校或班级组织的,也有家长或同学自发组织的。但在当前学校、社会、家长对这些问题的重要性、紧迫性、不可逆性认识不足的情况下,外来的有组织的辅助性训练还很少。这就需广大同学首先要亲自进行前期的体验式学习,同时也给学生的自我训练提出了更高的要求 and 更大的难度。所以一方面我们要加

强这方面跨学科的理论研究,另一方面也要开发相关的有指导意义可操作的训练课程(包括集体的、个体的、理论的、实践的、模拟和体验式的训练)。同时还要呼吁各级政府、各级各类学校、家长、学生和社会都来关注新时期的大学生适应性问题。为此我和北京大学本科生周玲、乔喆沅两位同学在以往研究的基础上,经过一年多的努力共同完成了这本书。

此书以朋友的身份、平实的语言,以贴近大学生活,急新生所急、帮新生所需、助新生所求的原则,在发放大量问卷和广泛征集意见的基础上,将与大学生密切相关并对大学生有重要影响的问题进行了综合整理,分成了“初入大学”、“学习方法最重要”、“时间巧安排”、“让课外生活充满魅力”、“健康生活每一天”、“与人交往的艺术”、“做自己的财务主管”、“有效利用信息资源”、“美好未来不是梦”等9个部分。每一部分都列举了大学生可能遇到的问题,并根据相关书籍的介绍和笔者自身的经验体会,对这些问题进行了深入探讨,并就解决这些问题给出了切实可行的建议。在本书的最后一部分,我们还邀请北京大学和清华大学的十几位优秀同学谈了自己对大学生活的切身体会。在他们当中,有高考状元,也有体育特长生;有学习成绩的佼佼者,有学术科研的新星,也有学生工作的活跃分子;有讲述自己转系体会的同学,也有总结出国和就业经验的过来人。我们希望这些同学的现身说法配合本书前9章的内容,能为即将迈入大学校门和已经处于大学校园的青年读者们开启一扇门,让大家通过这扇门,走向灿烂辉煌的未來。北大有首广为流传的歌曲《燕园情》,歌词中有几句是这样写的:我们来自江南塞北,情系着城镇山野;我们走向海角天涯,指点着三山五岳。我们今天东风桃李,用青春完成作业;我们明天巨木成林,让中华震惊世界。笔者愿以这几句话与读者共勉。

笔者在相对短的时间内完成了该书的写作,加之才疏学浅,书中肯定存在许多问题和不足,还请读者朋友不吝赐教。

董险峰

2005年6月17日

杨振斌序



对于每一个有机会读大学的青年学子来说,大学阶段都是其人生中非常重要的时期。广大莘莘学子怀着无限的憧憬和热情,告别父母,远离故乡,来到大学校园追求自己的梦想。踏入这丰富多彩而又充满神圣的知识殿堂,不少同学会产生一个又一个的困惑:如何面对更加艰巨的学习任务?如何确定自己的学习目标、调整学习方法?如何处理与老师、同学和朋友之间的关系?如何协调学习生活与社会生活的关系?如何选择未来的发展道路?……面临这么多的矛盾和困惑,同学们一定渴望得到引领和指导,从而高效、充实、愉快地度过大学的好时光。

北京大学教授董险峰博士和本科生周玲、乔喆沅同学合作编写了《大学生活导航》一书。本书从学习、生活、科研、实践等多方面、多角度对大学生活给出了非常具体可行的建议和指导,既有一位大学教授对当代大学生的希冀和柔情,也有两位大学生对正在经历的大学生活的具体体验和入微心得,相信各位读者会从中得到启发和帮助。

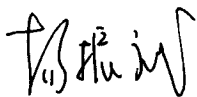
“天行健,君子以自强不息;地势坤,君子以厚德载物。”希望当代大学生珍惜大学生活的每时每刻,不仅要为学笃行、勤于思考,还要勇于探索、积极实践,更要修身养性、诚信为人。常省己身,为了国家的强盛和民族的振兴,自己现在应该做什么,将来能够做什么,自己的人生价值到底应该怎样实现。有了这些作动力,就能不断地充实自己,提升自己。在你们奔赴祖国的四面八方时,也就不会因遇到困难和挫折而感到茫然。

经师易得,人师难求。《大学生活导航》一书在具体内容上虽然不会放之各校而皆准,放之每人而皆灵,笔者对于书中个别的提法和

结论也不一定完全赞同,但本书仍不失为一本兼具经师和人师特色的好书,也是笔者不曾多见的对大学学习和生活极具针对性和指导性的好书。同学们卒读,相信会与我同感。

机遇,总是偏爱有准备的人;智者,也当借力而行。相信此书定能为同学们在服务祖国、服务人民的奉献中追求事业成功、实现人生理想助上一臂之力。

读人佳作如食甘饴。今笔者虽食甘饴,但拙笔难尽食后之妙感佳味。谨写就寥寥数语,一是略述笔者粗读此书的肤浅感受,亦作完成三位作者嘱我作序之重托。



(清华大学党委副书记)

2005年7月于荷清苑

林钧敬序

大学为每位新生提供了一个实现人生理想的成长成才环境。环境对每个人都是相同的,是公平的。关键是“修行在个人”。近些年来我们看到,面对新的环境、新的生活,不少新生往往不知所措,出现这样那样的问题。如何使大学新生尽快适应大学环境,融入大学校园,是令许多人关注的问题。

我的体会是,大学新生要完成好两个过渡。一是从未成年人到成年人的过渡。这几年新生入学时的平均年龄约18岁,大概有一半刚过18岁,一半还未到,年龄整体处在过渡时期,同样心态也处在过渡时期,要从未成年人不能对自己的行为完全负责,到成年人能自我约束,对自己的行为完全负责。二是从中学生到大学学生的过渡。大学的管理方式、教学方式与中学有着很大的差别,新生必须适应大学主要靠自我管理、主动学习的要求,养成独立生活、自觉学习的习惯。这两个过渡是必然的,不容回避的,谁完成得好,过渡得快,谁就能更好地更早地把握大学生活的主动权,就会更有成效地发展进步。

完成好这两个过渡的关键是培养自己的兴趣和对大学生活的热爱。正如孔子所言“知之者不如好之者,好之者不如乐之者”。大学新生有了美好的追求目标,还不如从中得到的心理满足效果好,得到心理满足,还不如对学习、生活有强烈的兴趣效果好。因此要注意调整心态,调动学习的积极性和潜力。从目标追求到心理满足,再到兴趣热爱,是一种境界的升华。由董险峰教授和本科生周玲、乔喆沅合作的这本《大学生生活导航》,意在帮助引导大学新生实现这种升华。

通读全书,我觉得该书以春风化雨的语言对大学生活的方方面面进行了真实的描绘,力图使读者在潜移默化中有所感悟,在促膝谈心心中有所启发。书中涉及的如何充实课余生活、如何处理人际关系、

如何选择未来,都是与大学生关系密切的话题。书中谈到的如何管理时间、如何保持身体健康,则是对人的一生都会产生影响的。如果能养成良好的习惯,就能受益终生。值得一提的是,书中还根据社会发展的新变化,在如何理财、如何应对信息的膨胀等方面给大学生们提供了切实可行的指导,这对于大学生如何顺利适应经济化和信息化的社会有着重要的意义。另外在最后的篇章中,作者还邀请了北京大学、清华大学等十余名优秀学生来现身说法。他们各具特色的人生体会,会给后学者以有益的启发。

《礼记·大学》中说道:“大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善。”求学之路漫漫而艰苦,适当的建议指导很重要,而同样重要的是要通过自己不懈的努力,以臻尽善尽美。

“少年智则国智,少年富则国富,少年强则国强。”历史的车轮已经驶进了新世纪,我们在为青年学子加油喝彩的同时,也希望广大学子能够借着本书为大家提供的一双翅膀,用青春的热血和激情飞翔在大学校园的天空,飞向美好的未来!

林钧毅

(北京大学副校长)

2005年7月

目录

■ 前 言 I

■ 杨振斌序 V

■ 林钧敬序 VII

第1章 初入大学 1

1.1 走进现实中的大学 3

1.2 认识新环境 4

1.3 选择专业和课程 10

1.4 克服心理危机 21



第2章 学习方法最重要 27

2.1 为学习作好准备 29

2.2 有效地利用课堂 31

2.3 做笔记的学问 38

2.4 进行有效的阅读 42

2.5 提高你的记忆力 46

2.6 应对考试 51

第3章 时间巧安排 61

3.1 确立目标 63

3.2 安排时间表 70

3.3 在实践中管理时间 79

3.4 享受时间 83



第4章 让课外生活充满魅力 87

4.1 扩大求知范围 89

- 4.2 培养探索精神 101
4.3 在实践中成长 107

第5章 健康生活每一天 113

- 5.1 合理的饮食 116
5.2 改善睡眠质量 121
5.3 生命在于运动 123
5.4 日常保健 130
5.5 心理健康 133

第6章 与人交往的艺术 139

- 6.1 正视你的人际关系 141
6.2 人际交往的艺术 147
6.3 扮演好不同的角色 152
6.4 走好爱情路 156

第7章 做自己的财务主管 171

- 7.1 学会理财 173
7.2 开源——扩大资金来源 178
7.3 节流——节省你的开支 188

第8章 有效利用信息资源 195

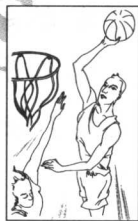
- 8.1 传统文字信息的利用 197
8.2 网络资源的学术价值 203
8.3 挖掘其他的网络资源 213

第9章 美好未来不是梦 225

- 9.1 到国外留学 227
9.2 在国内读研 236
9.3 直接就业 245

第10章 师兄师姐对你说 265

后 记 317



第

1

章

初入大学



不要以感伤的眼光去看过去，因为过去再也不会回来了。最聪明的办法，就是好好把握住你的现在——现在正掌握在你的手里，你要以堂堂正正的大丈夫气概去迎接如梦如幻的未来。

——朗费罗

1.1 走进现实中的大学

作为一名大学新生,你会猛然发现,曾经无数次在脑海里勾画过的美妙的大学生活,与自己所面对的现实有着很大的差异。

在几天的新鲜感过后,你会不同程度地遇到如下这些问题:

- 第一次离开家人独自生活在遥远的陌生地方(还有很多新生甚至是第一次住校),爸爸妈妈不能照顾你的生活。
- 与四五位同学挤在一间寝室,每个人生活习惯不同,脾气性格不同,你必须天天与他们打交道,同时还要接受很难有安静的独处空间这样的事实。
- 手中有一个月甚至半年的生活费,却不知道该如何合理地使用这些钱。
- 走进食堂,面对五花八门的饭菜,你要么找不到像妈妈做的那样可口的饭菜,要么不知道自己该吃点什么。
- 新地方的气候与家乡相差很大,没有爸妈的意见你不能随着气候的变化适时地搭配衣着。
- 老师不再替你安排业余时间,一般也不会订购统一的教辅书、练习资料。除了讲课,留给你的是一张长长的书单。
- 五花八门的选修课让你不知所措,舍不得这个,放不下那个,

可是时间和精力有限。

- 时间非常空闲,不知道自己该干什么,整天在浑浑噩噩、不知不觉中度过。

- 自己选择的专业并没有想像中那么好,很多课程其实索然寡味。

- 大学的教授也不是人人都满腹经纶、学富五车,有的名教授也很平常。

- 周围的同学都在忙自己的事,你不再像在中学时那样是大家关注的中心,而只是班级中很普通的一员。

- 形形色色的学生社团和组织,让你眼花缭乱。

每个人来到一个新的环境,都会或多或少地有些不适应,不要期望大学的新环境还会和以前熟悉的环境一样,也不要总是沉浸在对过去的留恋中。勇敢地接受你已经处于新环境的现实,将茫然与困惑抛到脑后,看看你在入学之初应该先做好哪些事情。

1.2 认识新环境

从你入学报到那一刻起,你就已成为大学校园里的一员,也开始了你与大学的第一次亲密接触,在接下来的日子里,你要了解的东西可不算少。

☐ 你的学校

上大学之前你可能已经从招生简章上大概了解到你要就读的大学的基本情况,如学校的历史、规模、师资、生源、专业设置以及在全国高校中的位置等,这些信息主要是为招生办招揽学生服务的。你要知道的,应该是更全面更细致的学校情况。以下是你应该知道的:

1. 学校处于你所在城市的哪个位置,详细的地址和邮政编码是什么,哪些公交车可以到达。

2. 学校里面和附近有哪些银行、邮局、商场和医院。

3. 食堂、浴室、理发馆、操场、书店等离你宿舍有多远,还要了解他们的营业时间。

4. 学校的主要机构,如图书馆、校党委、校团委、教务部、宿管科、保卫部、学生工作部等,这些机构都在哪里办公。

5. 学校的教学楼、宿舍区是如何分布的。

6. 图书馆的开放时间、借阅规定以及各借阅室的位置和布局。

7. 学校为学生制订的一系列规定,如关于转系(专业)、休学、退学的规定,关于奖励和处罚的规定等。

8. 宿舍管理制度、设施使用制度等。

这里列举的很多情况,不需要你刻意去打听。迎接新生的那几天,会有热心的老师和同学告诉你,也会有《新生手册》之类的书籍指点你,或者会有学生志愿者热情地帮助你,也会有学校 BBS 上的详细信息提供给你。只要你稍微留心一下并作记录,那么你以后的日常生活就会减少很多麻烦。当然,如果你很快就办完了入学登记手续,不妨和父母或者同学一块在校园里走走,让自己对学校多一些感性认识,说不定你还能有一些意外的发现。如果你的学校面积太大的话,最好和同伴带一张校园地图,否则你可能会误入校园某处,“沉醉不知归路”呢。

☐ 你的院系

如果你不转系的话,你将在你的院系至少待四年。了解你所在院系的情况自然是必不可少的。

● 基本信息

找个时间去系里转一下,起码你需要知道你的院系在哪里,院系的机构设置有哪些,系党委、团委、教务处、财务处、学生处等部门都在哪里办公。因为在以后的四年乃至更长的时间里,你会或多或少地与这些部门打交道。如果能碰到一位老师,你还可以与他(她)聊聊,从而得到更多关于你院系的信息。

● 院系的氛围

大学不同,院系不同,氛围就不会完全一样。一个院系的氛围是由教职工、行政管理部门和各年级学生共同培养形成的,要了解你所