

大学生手册

DAXUESHENG SHOUCE

● 大学生 ●

学习方法 ● 身体保健 ● 文体活动
出国留学考试方法 ● 旅游常识 ●
仪表修饰 ● 艺术鉴赏 ● 社交活动



西 人 民 出 版 社

大学生手册

大学生手册

于晓北 主编

☆

广西人民出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行 南宁地区印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 13印张 插页 2 279千字

1989年7月第1版 1989年7月第1次印刷

ISBN 7-219-01230-6/G·320 定价: 4.60元

编 者 的 话

为了促进大学生的学习，丰富大学生的业余文化生活，我们编写了这本《大学生手册》。

本书所涉及到的内容，都是当代大学生日常学习、工作和生活中经常遇到的现实问题，也是大学生应当掌握的常识。全书共有十五部分，分为学习方法、饮食起居、仪表修饰、文体活动、社交活动、身体保健、艺术欣赏、旅游常识、创造能力培养、勤工助学、品德修养、新兴学科、著名诗词格言、国外大学生活一瞥、附录（出国留学进修外语考试报名和考试方法介绍）。

全书在编写过程中，注意了科学性、知识性、实用性和通俗性的统一，力求使之成为当代大学生学习生活中的一本有用的工具书。

编写本书时，参考并选用了有关的报刊和书籍，在此向原作者致谢。由于水平有限，书中难免有错误和不妥之处，欢迎读者批评指正。

编 者

1986年10月

目 录

学 习 方 法

1. 悬测读书法..... (1)
2. 交叉阅读法..... (2)
3. “框架式”读书法..... (2)
4. 冷热研读法..... (2)
5. 有目标有选择读书法..... (3)
6. 群体外向学习法..... (4)
7. 快速学习法..... (5)
8. “螺旋式上升”学习法..... (6)
9. “微观”与“宏观”学习法..... (6)
10. 分散学习法..... (7)
11. 集中学习法..... (7)
12. 创造型学习法..... (7)
13. SQ3R 学习法..... (8)
14. LOVE 学习法..... (9)
15. 间断学习法..... (10)
16. 积累卡片的“求同存异”法..... (10)
17. 超前思考法..... (11)

18. 自由讨论学习法.....	(12)
19. 读“索引、目录”学习法.....	(12)
20. 主线提炼法.....	(13)
21. 质疑学习法.....	(14)
22. 比较学习法.....	(15)
23. 分配复习法.....	(15)
24. 记忆十法.....	(16)
25. 提高阅读速度的三步曲.....	(17)
26. 怎样记课堂笔记.....	(18)
27. 怎样写读书笔记.....	(19)
28. 培养速读能力.....	(19)
29. 我国古今学者读书之经验.....	(21)
30. 思考四诀.....	(23)

饮 食 起 居

1. 糖——人体的主要能源.....	(25)
2. 维生素的来源、功用和缺乏症.....	(26)
3. 人体需要的热量.....	(26)
4. 常用食物营养成分.....	(30)
5. 一日三餐的食量.....	(31)
6. 怎样才能睡得好.....	(32)
7. 不要一边吃饭一边看书.....	(33)
8. “熬夜”的讲究.....	(34)
9. 饭后应注意稍事休息.....	(36)
10. 克服不合科学的生活习惯.....	(37)

仪 表 修 饰

1. 怎样利用服装掩饰自身的缺陷..... (38)
2. 怎样选择适合脸型和发型的眼镜..... (41)
3. 怎样选择和设计领型..... (42)
4. 男衬衫有哪些新颖的领型..... (43)
5. 西装有几种款式..... (45)
6. 国际上的西装有几种名称 各种服装的用途、款式、色彩如何区别..... (46)
7. 怎样选择与西装配对的衬衫..... (48)
8. 领带有哪几种类型..... (48)
9. 选择领带的艺术..... (48)
10. 你会打领结吗..... (49)
11. 你会打领带吗..... (50)
12. 怎样制作西装的手帕花..... (50)
13. 穿西装要配哪些装饰物..... (51)
14. 什么颜色的服装能表现你的性格..... (52)
15. 大学生服装发展新趋势..... (53)
16. 你会化妆吗..... (54)
17. 戴眼镜者怎样化妆..... (56)
18. 不同场合的不同化妆法..... (57)
19. 怎样选择化妆品..... (59)
20. 面部美容偏方..... (61)
21. 面部动作怎样才算美..... (62)
22. 脸型与发型..... (64)
23. 不同发质的发型选择..... (65)

24. 发型与服装.....	(66)
25. 适合女大学生的发型.....	(37)
26. 适合男大学生的发型.....	(71)

文 体 活 动

1. 晚会.....	(75)
(1) 营火晚会.....	(75)
(2) 生日晚会.....	(76)
(3) 节日晚会.....	(76)
(4) 庆祝晚会.....	(78)
(5) 送别晚会.....	(78)
2. 交谊舞.....	(79)
(1) 交谊舞常见舞曲与舞步.....	(79)
(2) 四种交谊舞的跳法.....	(80)
3. 棋牌.....	(95)
(1) 国际象棋.....	(95)
(2) 扑克牌上的奥秘	(101)
(3) 小型桥牌	(105)
4. 体格健壮的良方——运动	(106)
5. 运动项目的选择	(103)
6. 健身运动——竞走	(103)
7. 不受场地、气候限制的运动——俯卧撑	(110)
8. 床上运动	(111)
9. 椅子上的体操	(114)
10. 体质健康的标志	(117)
11. 简便的体质测定法	(118)

12. 体育竞赛有哪些种类 (120)
13. 国家体育锻炼(大学)标准 (122)

社 交 活 动

1. 社交是人的基本需求 (124)
2. 社交有助于成才 (127)
3. 社交中应具备的良好性格特征 (129)
4. 文化修养与社交 (131)
5. 化妆与社交 (132)
6. 表情与社交 (133)
7. 体态语言与社交 (134)
8. 气质与社交 (136)
9. 应变能力与社交 (137)
10. 同乡会与社交能力培养 (139)
11. 结交朋友的四种客观因素 (140)
12. 男女同学之间如何交往 (142)
13. 大学师生之间应有怎样的关系 (144)
14. 与人交谈的艺术 (146)
15. 培养你的社交风度 (147)
16. 社交礼仪 (148)
- (1) 礼节 (148)
- (2) 待客 (149)
- (3) 祝贺、赴宴 (150)
- (4) 拜亲访友 (153)
- (5) 笑话的分寸 (154)
- (6) 道歉种种 (155)

17. 怎样建立你的学术“沙龙” (156)
18. 怎样组织社团活动 (157)

身 体 保 健

1. 看书也要讲卫生 (159)
2. 保持身心健康 (160)
3. 青春期的心肺功能锻炼 (161)
4. 体育锻炼 (162)
5. 散步 (163)
6. 长跑运动好处多 (164)
7. 永葆青春 (165)
8. 生活情趣与健康 (166)
9. 安静环境有益于健康 (168)
10. 环境颜色对学习心理的影响 (169)
11. 墨镜的功劳 (170)
12. 怎样用脑才能加强记忆力 (171)
13. 大脑机能特性与学习效率 (173)
14. 用脑也应量力而行 (175)
15. 怎样消除疲倦 (176)
16. 谈脑力劳动者失眠 (177)
17. 神经衰弱的发病原因及其治疗 (178)
18. 要不要配戴近视眼镜 (179)
19. 女生月经期的体育卫生 (180)
20. 不正常的月经 (181)
21. 常用药物表 (182)

艺 术 欣 赏

1. 诗歌欣赏 (184)
2. 散文欣赏 (185)
3. 小说欣赏 (187)
4. 戏剧欣赏 (188)
5. 电影欣赏 (190)
6. 音乐的欣赏 (192)
7. 怎样欣赏声乐曲 (193)
8. 怎样欣赏器乐曲 (196)
9. 怎样欣赏芭蕾舞 (198)
10. 书法欣赏 (200)
11. 篆刻艺术欣赏 (202)
12. 摄影艺术欣赏 (203)
13. 雕塑欣赏 (203)
14. 建筑物欣赏 (206)

旅 游 常 识

1. 旅游前的准备工作 (209)
2. 乘车、坐船的常识 (211)
3. 徒步与骑自行车旅游 (213)
4. 登山 (215)
5. 旅游摄影知识 (216)
6. 旅游中的安全与卫生 (218)
7. 文明旅游 (220)
8. 旅游活动是大学生学习科学知识的好机会 (222)

创 造 能 力 培 养

1. 什么是创造型人才 (223)
2. 什么是创造能力 (223)
3. 创造型大学生应具备的两个条件和七个方面 (225)
4. 创造型大学生的基础知识结构 (225)
5. 创造型大学生的本质特征在于创造 (226)
6. 创造型大学生必备的能力——合作能力 (226)
7. 创造型大学生应树立什么样的理想 (227)
8. 创造型大学生必备的品质 (228)
9. 创造型大学生应树立的几个观念 (228)
10. 创造型人才的标准与类型 (229)

勤 工 助 学

1. 勤工助学活动开展的情况 (231)
2. 勤工助学活动的意义 (231)
3. 勤工助学活动的主要内容 (232)
4. 开展勤工助学活动应注意的一些问题 (232)
5. 参加勤工助学活动的时间的多少 (233)
6. 怎样对待学生在勤工助学活动中获取的报酬问题 (233)
7. 勤工助学的新特点 (234)
8. 勤工助学方式五种 (234)
9. 勤工助学提倡以智力开发型为主 (235)

品 德 修 养

1. 人生的价值在哪里	(237)
2. 大学生应具有的恋爱观	(238)
3. 大学生怎样立志	(240)
4. 大学生应尊师	(241)
5. 大学生应体谅国家的苦衷	(243)
6. “运气”与灵感	(244)
7. 培养坚强的毅力	(245)
8. 大学生应正确对待学术争论	(247)
9. 大学生应珍惜时间	(248)
10. 思想修养及法律常识	(250)
世界观	(250)
人生观	(250)
幸福观	(251)
苦乐观	(251)
生死观	(252)
荣辱观	(252)
恋爱观	(253)
事业心	(254)
上进心	(254)
共产主义道德的基本原则	(254)
共产主义道德规范	(255)
义务	(255)
荣誉	(256)
社会公德	(256)
职业道德	(257)
爱情道德	(257)

共产主义道德评价的依据	(257)
善与恶	(258)
道德修养	(258)
勇敢	(258)
诚实	(259)
勤劳	(259)
高尚	(259)
人格	(260)
国格	(260)
自我教育	(260)
道德与法律	(261)
法律	(261)
宪法	(262)
人民·公民·国民	(262)
刑法	(263)
刑事责任	(263)
刑事责任年龄	(264)
违法行为	(264)
犯罪	(264)
正当防卫	(265)
劳动教养	(265)
民法	(266)
经济法	(266)
兵役法	(267)
自由和纪律	(267)

新 兴 学 科

科学学	(268)
大科学	(269)
横向科学	(270)
边缘科学	(271)
软科学	(272)
潜科学	(274)
未来学	(275)
创造学	(275)
协同学	(276)
人工智能	(277)
夜视学	(278)
系统科学	(279)
系统工程	(280)
人类工程学	(282)
知识工程	(282)
价值工程	(283)
系统论	(284)
控制论	(286)
信息论	(287)
灰色系统	(288)
泛系方法论	(289)
经济控制论	(290)
社会控制论	(291)
科学心理学	(291)

管理心理学	(292)
目标管理	(293)
科学政策学	(295)
科学经济学	(296)
时间经济学	(297)
人群关系学说	(298)
行为科学	(299)
社会生物学	(300)
社会生态学	(301)
传播学	(302)
广告学	(304)
科学美	(304)
科学社会学	(306)
公共关系学	(307)
老人学	(308)
青年学	(309)
劳动社会学	(310)
知识社会学	(311)
宣传社会学	(311)
教育社会学	(312)
文艺社会学	(313)
音乐社会学	(314)
教育管理学的	(314)
教育未来学	(315)

著名诗词、格言

1. 古诗词名句	(317)
志向·恒心	(317)
读书·求知	(318)
刻苦·奋进	(319)
惜阴·感时	(321)
尊严·气节	(322)
举贤·重才	(324)
爱国·拚搏	(325)
爱情·恋情	(327)
是非·善恶	(328)
思乡·念友	(329)
交往·离别	(331)
除旧·布新	(334)
哲理·警言	(335)
美景·欢情	(338)
2. 名人论学	(339)
知物由学	(339)
书犹日月	(340)
学精于勤	(342)
循序渐进	(343)
温故知新	(344)
学则须疑	(344)
学贵有恒	(345)
谦虚谨慎	(346)
学思并进	(347)
博学笃行	(348)