

刘猷君 陈昌贵 陆家希 编著

怎样开始你的大学生生活

——献给一年级大学生和即将进入大学的青年朋友

中国地质大学出版社

——写给即将步入大学校园的学子们

怎样开始你的大学生活

——写给即将步入大学校园的学子们

中国海洋大学出版社

怎样开始你的大学生活

——献给一年级大学生和即将进入大学的青年朋友

刘献君 陈昌贵 陆家希 编著

中国地质大学出版社

一九八八年四月

怎样开始你的大学生活

刘献君 陈昌贵 陆家希 编著

地质大学出版社出版 湖北省新华印刷厂江汉分厂印刷

787×1092毫米 32开本 8印张 180千字
1988年7月第一版 1988年7月第一次印刷
印数 1—15,000册

ISBN7-5625-0078-9/C·8

定价：1.60元

内 容 提 要

本书针对学生进入大学后将会碰到的主要问题，从思想、学习、生活、能力四个方面，系统地介绍了大学生活的特点和规律。为适合青年学生的阅读习惯，本书从实际问题入手，介绍了近几年在大学校园里出现的生动事例，引导学生在阅读中思考，在思考中探索。全书语言简洁明快，具有较强的哲理性、趣味性和可读性。

本书可作为各级各类大、中专学校新生入学教育和一年级思想政治教育课程、学习方法课程的参考教材，以及低年级大、中专学生的课外读物，也可作为高中学生和向往大学生活的青年朋友的良师益友，同时还可作为辛勤工作在大、中学校学生工作第一线的教师、班主任和团干部的得力助手。



前 言

我们在大学工作多年，经常听到毕业生发出这样的呼声：“老师，大学的教育工作，一定要从一年级抓起，帮助学生学会怎样学习、生活和做人。因为在我们同学中，似乎人人都要经历一个‘觉醒’过程，有的人半年醒悟了，有的人要一年、两年、三年，有的人甚至‘昏睡’四年，连大学是怎么上的也不知道。”一些大学生在报刊上发表文章诉说：“中学时，我们以为大学生活一定是充满了纯情、正义与温暖的。可当我们置身其中，却大失所望……。我们象无舵之舟，在生活的瀚海中漫无目标地漂流着，孤独和苦闷象风浪一样时时袭扰着我们。”这些声音震撼着我们的心的。把“过来人”的经验和教训，把我们教学和工作中的认识和体会加以总结，献给大学新同学和即将走向大学的青年朋友，是我们多年的心愿。

人的一生有几个关键的转折点，在转折的时候能够作出正确的抉择，完成好过渡，将对今后的一生产生巨大的影响。从中学到大学，面临着生活上的自理，管理上的自治，学习上的自觉，思想上的自我教育，目标上的自我选择，可以说是人生的第一个重大的转折点。随着大学生活的开始，新的困难和矛盾将接踵而来，每个同学都会遇到一个从盲目到自觉、从被动到主动、从不适应到适应的过渡过程。大量事实表明，如能了解

大学生活和中学生活的区别，自觉认识这一过渡过程，尽量缩短这一过程，顺利地完 成从中学到大学的转变，就能赢得时机，争取主动，取得最佳学习效果；反之，就会贻误时机，造成一步被动，步步被动的严重局面。

大学生活有哪些不同的特点和规律？进入大学，特别是处在新旧交替的历史时期的大学生，将面临着一些什么样的心理矛盾？为什么会产生那么多的焦虑和苦恼？怎样寻找目标、确立理想、认识自我、培养能力、探索学习方法？如何处理各种各样的人际关系，怎样找到你心目中的模特？面对可爱可恼的课余时间，我们又该怎么办？……这些，将是我们在这本小册子中和同学们共同探讨的问题。我们不敢奢求本书能够保证你的大学生活一帆风顺，但却期望：她能使你在碰到某些矛盾和苦恼时，从中找到一丝慰藉。

作 者

于华中理工大学

1988年4月

目 录

思想篇

扬起理想的风帆

- 终点还是起点····· (1)
- 立志是事业的大门····· (6)
- 四年之计在头年····· (15)

认识你自己

- 我是谁····· (20)
- 以人为镜明得失····· (23)
- 山外青山楼外楼····· (31)

思考与理解

- “我们是思考的一代”····· (34)
- 从“理解万岁”所想起的····· (37)
- 大海不拒细流····· (43)

在专业的航道上前进

- 从戴校徽谈起..... (46)
- 个人发展与社会需要..... (47)
- 在专业的航道上前进..... (53)

学习篇

大学生要会听大学的课

- “大学教师不如中学教师”吗..... (55)
- 大学学习有些什么特点..... (59)
- 大学生要会听大学的课..... (62)

学，是为了学会怎样学

- 自学与成才..... (68)
- 自学与规划..... (73)
- 自学与思考..... (81)

发挥你的学习潜能

- 自我选择和识别..... (90)
- 自我控制与调节..... (98)
- 自我培养和提高..... (103)

你的周围有一个知识的海洋

- 人，要有两个老师..... (116)
- 群体共生效应..... (123)

既要动口，也要动手……………(130)

生活篇

独木难成林

——谈大学生的人际关系

中秋月夜的沉思……………(137)

从相轻到相亲……………(142)

大度集群朋……………(151)

找到你心目中的模特

——谈大学生的形象设计

细微的启示……………(155)

什么是美……………(159)

找到你心目中的模特……………(164)

开垦人生的芳草地

——谈大学生的闲暇生活

可爱可恼的课余时间……………(174)

玩的艺术……………(177)

当你接到第一封情书的时候……………(184)

从半个大人到一个大人

——谈大学生的生活自理

他为什么害怕出国……………(187)

自强必先自立……………(191)

霜重色更浓……………(195)

能力篇

反思与抉择

问题·····	(201)
思索·····	(204)
抉择·····	(210)

实践与能力

实践——知识转化为能力的桥梁·····	(214)
实践中的思考·····	(218)
在学中干，在干中学·····	(227)

自信与成才

自信是成功的第一秘诀·····	(233)
“给我一个支点”·····	(236)
自卑、自傲与自信·····	(241)
后记·····	(245)



扬起理想的风帆

终点还是起点

“当我接到大学录取通知书的时候，一颗悬得高高的心‘哗’地放下来了。戴上校徽，一种竞争胜利者的感觉油然而生。虽然背有些驼，但胸还是挺得高高的；尽管还带着满身的江南乡土，眼里却射出胜利者自豪的光。到校的第一天晚上，我就抑制不住内心的激动，顾不上乘车的疲劳，跑去看了一场电影。哎，高中太累了，该休息一下了！”

一位新同学曾经这样描述着自己刚刚跨入大学时的心情，真乃“昔日龌龊不足夸，今朝放荡思无涯，春风得意马蹄疾，一日赏尽长安花”。

经过艰苦的努力，顽强的拼搏，激烈的竞争，终于如愿以偿地跨进了大学这个似乎高不可攀的门槛，踏上了人生征途又一个新的台阶。这是值得庆贺的！

应该说，考上了大学，实现了梦寐以求的目标，产生一种兴奋和喜悦的心情，是很自然的。适当的休息和调整，以解除

高考时期的疲劳，也是无可指责的。但是，考上了大学，是不是就“进了社会保险箱，万事大吉，就可以高枕无忧了”呢？

亲爱的同学，当你第一次跨进大学校门的时候，不知你是否已经感觉到，你的肩上又落下了一付更加沉重的担子，你的面前正横亘着一系列的困难和问题。你是否已经做好了承担新的任务，克服新的困难，解决新的问题的思想准备了呢？

严峻的现实，正等待着你的回答！

（一）从人生的发展过程谈起

朋友，你登过泰山吗？人的一生，就象登泰山一样，是一步一步往上攀登的。考上大学，充其量只能算是到了斗母宫，在这里，你只能看到斗母殿堂里的佛象和附近的泉山房、三潭选瀑，再就是寄云楼的溪水，此外，也就没有什么奇丽风光了。前面还有中天门，对松亭，三个“十八盘”，以至南天门。只有征服了它们，登上“玉皇顶”，高踞于华北平原的高峰，才能俯瞰沂蒙山区的山山岭岭，远眺万倾东海的红日东升，领略到“会当凌绝顶，一览众山小”的意境。上大学，这只是向新高度攀登的开始，征途漫漫，任重道远。

青年人都喜欢讨论人生。所谓人生，就是人们改造自然，改造社会的整个生命历程。人生，犹如一条无形的生命链子，这条链子由一节节年龄的时间环串联而成。

我国古代的教育家孔子在《论语》中，这样叙述自己的经历：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾距”。他把自己一生的过程分为志学之期，而立之期，不惑之期，知天命之期，耳顺之期，从心之期。

日本东京大学名誉教授渡边慧设定人生寿命为81岁，把生命分为三个时期，每个时期27年，大约相当于10,000天。从出

生到满27岁，即第一个10,000天，称为“长成时代”或“修业时代”。人们经过幼年期、学校期而踏入社会，学习各种基础知识，锻炼自己适应社会的能力。从28岁到54岁，即第二个10,000天，称为“活跃时代”。这个时代是施展自己的知识和能力的时代，是接受事业挑战，在自己所从事的工作领域里展翅飞翔的时代，是不断积累与整理自己经验和知识的时代。最后，从55岁以后，是第三个10,000天，这是“充实时代”，这个时代的人踏入了成熟的人生境地，是思考、总结的阶段。

据传说，埃及金字塔旁的人面狮身巨象，是一位名叫斯芬克斯的怪物，她长着翅膀，每天蹲在悬崖上面向过路人问谜语。她所问的谜语是：“早晨4只脚走路，中午2只脚走路，晚上3只脚走路，这是什么？”一位青年奥狄浦斯猜中了：“这是人！生命的早晨，不会走路的孩子用手和脚爬；生命的中午，是壮年时期，用两只脚走路；到了晚年，拄着拐杖，不就是3只脚了吗？”按照这个谜语，可以把人生比喻为一天，分为早晨时期、中午时期、晚上时期。

著名心理学家埃里克森，则从心理学的角度，对人的发展过程进行了深入的科学研究，把人的成长过程概括为八个阶段：诞生至1周岁；1至3岁；3至5岁；6岁至青春；青少年；成年早期；成年中期；成年晚期。他指出，每一阶段都有相应的冲突或问题需要解决。这八个阶段对应的问题和冲突是：信任对不信任；自律对怀疑；社会对冲动；勤奋对自卑；立志对无主；亲密对孤立；慷慨对自私；完善对失望。只有解决这些问题，才能促进人的顺利发展。

革命先辈李大钊同志对人生的过程作出了十分精辟的阐述，他说：“无限的‘过去’都以‘现在’为归宿，无限的‘未来’都以现在为渊源。‘过去’，‘未来’的中间全仗有

‘现在’以成其连续，以成其永远，以成其无始无终的大实在。一掣现在的铃，无限的过去和未来皆遥相呼应。”

由此可见，人的一生，从摇篮到坟墓，是一个持续的发展过程，是一个不断社会化的过程。人在遗传素质的基础上，在环境和教育的影响下，在社会实践中发挥主观能动性，逐渐发展、成长。

（二）跨上一级新的台阶

在人生的生命之链中，大学是一个十分重要的新阶段，是人生道路上一级新的台阶。大学时代，是心理蓬勃发展的时代，是政治态度和世界观形成的重要时期。大学阶段的发展，将决定着一个人今后一生的成长。

大学生是青年，一般属青年中期，正是人生的黄金年华。青年期具有其重要的社会意义，它是人生的一个重要阶段，是社会化过程的一个里程碑，是社会性蓬勃发展的时期。但是，不可否认，青年，还是一个幼稚、不成熟，或半幼稚、半成熟的社会成员。青年，要成为一个完全成熟的社会成员，还要经过一段痛苦的磨炼过程。

完全成熟的社会成员，不仅达到了生理成熟，具备了从事社会实践所需要的体质和体能，而且达到了心理成熟，具备了从事社会实践所需要的心理结构和心理水平，更重要的是达到了社会成熟。所谓社会成熟，不仅要求社会成员达到职业成熟，具备特定社会实践领域的知识、经验、技能和技巧，而且要达到道德成熟、思想成熟和政治成熟，具备一定的道德品质，树立一定的世界观和人生观，形成一定的政治立场和态度，等等。只有完成了这些发展任务，人才会最终告别青年跨入成人行列，获得独立社会成员的身份，适应并促进现有的社会生活。

毫无疑问，青年期的发展任务是全面的、复杂的、艰巨的。青年期是人生的“突击”发展阶段，是蓬勃向上、飞跃前进的时期。对于大学生来说，以上发展任务，基本上要在大学阶段完成。大量事实说明，大学毕业时，一个人的理想、世界观、政治观、道德观和性格等等，都基本上确立下来了。面临如此艰巨的发展任务，一个有作为的青年，怎能懈怠呢？！

（三）面临着深刻的转变

从中学到大学，跨上这一级新的人生台阶，还面临着一系列深刻的变化，需要我们去探索、去适应，从而较好地完成从中学到大学的转变。这些变化，主要表现在四个方面：

1、由简单的社交结构到复杂的社交结构。中学生生活的范围限于家庭和学校，而中学大多数又位于家庭附近。来到位于大、中城市的高等学校，突破了原有的活动范围，迫使自己摆脱对家庭的依赖，开始独立生活，独立地与社会交往。中学的同学考入全国各地，大学的同学来自全国各地，加上社团活动、社会实践活动等各种交往方式，大学生将处于新的人际关系之中。由简单的社交结构到复杂的社交结构。由交际的封闭到交际的广泛与活跃，存在一个不小的跨度。

2、由基础教育到专业教育。进入大学，意味着选择了职业方向，迈入了人生的一个崭新时期——职业准备时期。职业定向，将使大学生的学习更具有社会性，开始结合未来的职业进行现实的人生设计。

3、由较封闭的教学到开放式教学。与中等教育相比，高等学校的教学有其显著的特点：教学与科研、生产相结合；教学过程更富有研究性，探索性；学生应具有更多的主动性，独立性和创造性。此外，学习内容、学习方法都将发生突出的变化。因此，从中学到大学，面临着学习方式的改造，适应由较

封闭的教学到开放式教学的转变。

4、由现代性较低的社区到现代性最强的社区。大学是全社会中现代性最强的社区。由于广阔的开放性和人员的流动性，因而信息流量大；教师、学生来自全国各地、各民族，甚至世界各国，因而人的异质性最强；学生入学的目的是求学、成才，因而人的结合目的性强；学校有丰富的图书、资料，讲授文、理、工等各部门课程，举办各类讲座，开展多种形式的科研、文艺活动，因而人们的精神生活领域不断扩大。刚步入大学的新生，面对着丰富多彩的精神生活领域，可能感到惊讶，甚至茫然不知所措。

跨入大学，你将进入一个崭新的天地，踏上人生的新的征途。在这里，你将沐浴着温暖的阳光，遨游在知识的海洋，体味着人生的酸甜苦辣，一步步走向成熟。理想，在这里奠基；事业，从这里开始，生活之舟，从这里启航。

立志是事业的大门

著名科学家、微生物学的奠基人巴斯德说：“立志是一件很重要的事情。工作随着志向走，成功随着工作来，这是一定的规律。立志，工作，成功是人类活动的三大要素。立志是事业的大门，工作是登堂入室的旅程。这旅程的尽头就有个成功在等待着，来庆祝你的努力结果”。巴斯德的精辟的见解对我们是很有教益的。

（一）“哀莫大于心死，愁莫过于无志”

人为什么要立志？