

人在大学丛书



大学生生活

张淑彦 主编



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

人在大学丛书

大学生生活

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生活/张淑彦主编. —北京:人民卫生出版社,
2009. 8

(人在大学丛书)

ISBN 978-7-117-11509-4

I. 大… II. 张… III. 大学生—学生生活
IV. G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 117072 号

门户网: www.pmph.com

出版物查询、网上书店

卫人网: www.hrhexam.com

执业护士、执业医师、

卫生资格考试培训

人在大学丛书
大学生生活

主 编: 张淑彦

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 4.5

字 数: 99 千字

版 次: 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11509-4/R · 11510

定 价: 12.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

《人在大学》编辑委员会

主 任 刘湘彬 何旭辉

副主任 王 永 宋延生

委 员 张淑彦 王 腾 韩 冰 宁 静
牛玉杰 闫庆利 张 宏 靳 辉

前言



如果人生是展开的书卷,那么大学生生活就是其中的绚烂篇章;如果人生是漫漫旅途,那么大学生生活就是让人怀恋的青春行程。亲爱的同学们,当你步入大学校园,新的生活,新的起点,向你们展开一幅瑰丽的画卷。有人说,步入大学犹如步入半个社会,从某种角度说,在这个阶段,我们的学习、生活和人际交往有了更多的自主性和独立性,当我们开始用新鲜和敏锐的目光去观察分析我们所面对的崭新环境时,有人看到的大学生生活是美好而充满诗意的,有人看到的大学生生活是陌生而充满困惑的,不同的视角看到了大学不同的色彩,不同的色彩造就了多样的人生。

本书通过赢在起点、做人做事、提升自我、职业生涯四部分内容的阐述,进一步引导当代大学生转变观念,学会学习和适应大学生生活;通过学生的特长培养、社团活动、社会实践和青年志愿者活动,全面提升自我素质;通过学会宽容、学会感恩、学会赞美、学会奉献,让学生学会做人做事;通过认识就业、认识自我,制定职业目标和规划,给大学生打造一个完美的职业生涯。同学们,你将迎接一个新的起点!描绘怎样的画卷,谱写怎样的乐章,全由你来做主!

编者

2009年6月

目 录



第一章 赢在起点	1
第一节 转变观念	2
第二节 学会适应	4
第三节 学会学习	12
第四节 塑造形象	16
第二章 做人做事	23
第一节 学会宽容	24
第二节 学会感恩	33
第三节 学会赞美	42
第四节 学会奉献	50
第三章 提升自我	60
第一节 特长培养	64
第二节 学生社团	70
第三节 社会实践	76
第四节 青年志愿者	85
第四章 职业生涯	91
第一节 认识就业	91
第二节 认识自我	109
第三节 职业目标	117
第四节 职业规划	124
参考文献	131

第一章

赢在起点



对于刚刚走入大学的新生，全新的大学生活既欣喜又迷惘。欣喜的是，终于摆脱了高考的苦海，迈着轻松的脚步走进大学殿堂，迷惘的是从前有父母在身边呵护和照顾的日子从此结束，取而代之的是全部需要自理的生活起居、自成体系的同学交往、被时空拉远的友谊亲情，以及突然宽松自由的环境带来的空虚和迷茫。

刚刚从题海中解脱出来的我们渐渐发现，走入大学校园后的我们，从此要独立面对来自学业、情感、人际交往等多重压力的挑战，随之而至的是强烈的不适应，心理困惑和烦恼接踵而来……是让自己在随性、迷茫、空虚、踌躇的复杂心绪中走过大学生涯，还是好好把握这段心智成长的大好时机以便毕业后从容应对就业？答案不言自明！

既然是人生成长旅途上如此关键的一个阶段，需要我们明确的是，除了要认真钻研我们在课堂上学习的专业知识和技能外，课堂以外的我们同样要悉心提高自己的道德素养，让自己成为言行美好、品格高尚、行事练达、思维敏锐的人，将会使我们的校园生活质量大大改观，为我们真正步入社会后打造璀璨的人生而奠定良好的基石！



第一节 转变观念

从某种意义上说,大学可以说也是进入社会前的准社会阶段,在这里你遇到各种机遇的同时也会面对矛盾和冲突,而角色的转换是我们步入大学后的首要课题!

身处大学校园,这是一个与中学校园迥异的生活环境,没有天天见面的老师,没有父母的悉心照顾,同学虽然朝夕相处,却总找不到中学时的亲密无间,彼此间的相处似乎复杂了许多……你开始为此苦恼、迷惑甚至不知所措!而这一切到底是什么?原因在于大学生活比较中学生活阶段发生的五个转变。

一、社会角色的转变

大学生与中学生担任的校内角色不同,在中学时,不少人是 在学校里或班里担任一定职务、受人尊敬的学习尖子,而在人才荟萃的大学校园里,他们中的大多数可能成为不担任任何职务的普通学生。我们需要适应这种由出人头地到默默无闻,由高材生到一般学生的转变。此外,大学生与中学生所担当的社会角色也不同,中学生的心理和思想正在发展中,职业方向和社会角色不够确定;而大学生的职业方向基本确定,社会地位有了较大提高,社会对大学生的期望和要求标准要比中学生高得多。因此,我们要实现从中学生到大学生这种社会角色的变化,处处用大学生的标准严格要求自己,既学做人又学做事!

二、奋斗目标的转变

大学是人生成才、成就事业的一个新起点。古人云:“有志



者事竟成”，“而学必先立志”。我们需要从高考胜利的满足和陶醉中清醒过来，根据学校教学的客观现实和自己的实际，制定出自己在学业、思想道德、心理发展等素质培养方面的奋斗目标和行动方略，以增强进取的内动力，为再创大学阶段的人生辉煌打下良好的基础。

三、思维方式的转变

与中学相比，大学的生活节奏快，活动空间大，结交的人也多，面对这些环境条件的变化，我们的思维方式要做到由“非成人化”向“成人化”转变。在思考处理所遇到的问题时，要力求做到辩证全面而不要唯心片面，要远见务实而不要目光短浅，对人生重大问题的选择要深思熟虑，“三思而后行”，而不要盲目冲动或感情用事，要加强道德和法制观念，做事要考虑后果。

四、生活方式的转变

在中学时，有些生活琐事依靠父母亲友的帮助，进入大学后，衣食住行等个人生活都由自己处理安排，自主、自立、自律是大学生生活的主旋律。大学生应适应这种生活方式的变化，自主而合理地处理好个人的学习和生活问题，注意培养独立生活的能力，养成良好的生活习惯，一切都靠我们自己呵！

五、交往方式的转变

大学生与中学生的来源不同。中学生大多在家乡附近就读，同学间充满乡音乡情；而大学生来自全国各地，语言、个性、生活习惯有很大差异。我们的交往方式也就需要转变。说起来也简单，相互了解，相互适应，提倡主动交往；相互尊重，相互关



心,为人诚恳热情,待人宽律己严,大事讲原则,小事讲风格;与同学和朋友交往坚持与人为善,搞“五湖四海”、全方位交往,尽量避免存在同乡观念,搞宗派、拉帮结伙的世俗作风,尤其是女生,不要过于张扬个性,注意人际关系的和谐性。这样,你身边的人永远都会喜欢你,你的生活才能悠闲自在!

这些转变迫使我们迫切需要转变观念,才能更好地融入大学生活。德国哲学家雅斯贝尔斯在谈及大学观念时说:“大学应始终贯穿这一思想观念:即大学生应是独立自主、把握自己命运的人。他们有选择地去听课、聆听不同的看法、事实和建议,为的是自己将来去检验和决定。真正的大学生能主动地替自己订下学习目标、善于开动脑筋,并且知道工作意味着什么……这是一种精神上的升华,每一个人都可以感受到自己被召唤成为最伟大的人。”由此观之,大学是一个全新的环境。步入这个环境的大学生,理当转换观念,树立一个全新的意识:即独立自主,自己来规划自己的大学生活。再也不能依赖于“事事有人管”的环境,要变“有人管”为“自己管”。但事实上,大多数大一新生的思维观念在入学初都仍停留在高中阶段,没能及时转变观念,也因此造成他们对大学生活无所适从,不能很好的定位自己,接纳他人。

第二节 学会适应

步入大学校园的我们,要想尽快地融入大学生活,对外在环境的适应尤为重要。小到衣食住行,大到人际交往,处处需要你掌握独立分析、判断、决策,从而提高处理问题的能力,而所谓的“独立”又时时刻刻与团队意识和合作精神密不可分,对于尚未接触社会的你来说,要掌握这样一门人际交往艺术着实不是一



件容易的事情。所以孩子气的你迫切需要心理的成长、心智的历练,以便完成角色的转变,从而适应中学到大学的巨大环境转变,否则必将使大学生生活留下遗憾和无奈,甚至给自己的身心健康带来损害。

一位家长提到孩子入大学后的适应问题时说:“我的孩子不知道怎么了?问他在学校怎么样,听到的总是抱怨:住校嫌宿舍挤,吃饭嫌食堂挤,上自习嫌教室挤,总之就没有合适他的地方。”事实上这样的情况在大学新生中并不少见。当前,许多学生有着良好的家境,入大学之前他们已经习惯了父母为其打造的“独享”天地,有的学生甚至必须自己一个房间才能看进去书,才能睡得着觉。对这些学生而言,适应环境是他们迫切需要解决的难题。

而适应的过程,也是大学生必须经历的社会化过程。“社会化”是指个体从“自然人”到“社会人”的转变过程,这个过程有助于个体更好地适应社会群体生活。对许多大学生而言,入大学之前,生活环境非常简单。大学,这个公共的社会领域,使许多大学新生感受到了“拥挤”和“复杂”。不同的作息习惯、不同的目标选择、不同的表达方式、不同的价值认同,使得部分学生初入大学会感到不适应甚至不开心。此时如果采取消极逃避的办法,则无形中破坏了大学新生适应群体环境的最好机会。

在这个阶段是大学生树立他们适应新环境的信心,学会调控管理自己预期和确立奋斗目标的关键阶段,谁能更快更好地适应环境,谁就能把握时机投身于学习知识、培养能力的过程中。更重要的是,新生在适应大学环境过程中养成的各种品质和能力,不仅是他们顺利度过大学生活的基础,也是成就他们终生发展的宝贵财富。



一、大学生活中的不适

对于大一新生来说,上大学可能是他们第一次离开家乡、离开父母生活,第一次开始住宿生活。因此,培养生活自理能力是大学生活的重要一课。高中时期由于学业繁重,学生大部分的时间和精力都用在在学习上,生活上的事情几乎全部由父母照顾打理。等到上大学后,生活环境有了很大的变化,没有了父母、长辈的悉心照料,生活起居以及各种生活中遇到的问题全部要由自己处理,可以说,真正的独立生活开始了。独立的大学生活,不仅仅意味着独自面对吃穿住用行,也意味着你开始独立的规划并创造自己的人生,很多事情你要开始独立的思考和解决,但与此同时,各种难题也纷纷出现。

例如,走进大学食堂,看着一样样的饭菜不知如何选择,打多少才合适?或者干脆图方便,看着喜欢就买,一顿饭要三四个菜,钱花了不少,却根本吃不完浪费了;从前衣服穿着有父母精心照顾,冷了添,热了减,全都不用自己操心。可是现在却成了大难题,有的同学发现天气无常,自己根本不知道该穿些啥,不是冷了就是热了;因为初来乍到,不熟悉环境,不知道应该去哪里买自己所需要的日常生活用品?结果导致经常有新同学被上门推销的流窜商贩狠骗一把;第一次尝试宿舍集体生活,发现大家生活习惯、语言交流等方面都存在很大差异,不知道该如何相处才能使彼此之间关系融洽;不知道该如何支配生活费,费用支出没有计划,想买就买,想花就花,一个月的生活费,还没到月中就花光了等等问题。

这些难题产生的根本原因是新生对大学生活的陌生和不适,而这些不适应主要表现为:

1. 想家 几乎是每一位外地大学新生会遇到的,由于思念



家乡、父母亲人、中学生活和昔日朋友,常常心烦意乱,难以集中精力学习。随着对环境的适应、班集体的形成、年龄的增长和年级的升迁,思乡情绪会逐渐淡化。一般在第一个寒假返校之后情况会有很大好转。

2. 失落 部分同学没能考入自己钟爱的专业或学校,使职业理想难以实现。部分同学进入大学后重新评价自己的专业兴趣和自身条件,发觉与实际所学专业不一致,由此产生挫折感。大学现实环境和生活与中学时代的想象存在反差,导致部分同学产生失望感。解决由于理想与现实之间的反差而造成的诸如专业思想、环境适应等问题,是应予重视的任务。

3. 迷茫 考大学的目标实现后,部分同学失去了新的目标和追求,出现“理想间歇期”,不愿意学习,不思进取,无所事事,厌倦生活。顺利渡过“理想间歇期”至关重要,因为“有了理想,就等于有了灵魂”,实现人生的价值,首先需要鼓起理想的风帆。

4. 消极 同学们在中学时代都是学习上的佼佼者,但进入大学后就会发现学习竞争激烈,想取得优异成绩绝非易事。由于种种原因,有的同学学习吃力、成绩欠佳,心理产生危机感,出现了焦躁或悲观失望的情绪。对此不应怨天尤人,也不能自暴自弃,而需要认真查找原因,改进学习方法,变被动为主动。

5. 孤独 大学生必须与人交往,但部分同学对大学生交往的特点和规律不甚了解,结果常常使交往发生困难,在心理上产生孤独感。交往困难的原因:一是来自不同家乡的同学在观念习俗、生活习惯等方面的差异造成一定的陌生感;二是青年常见的闭锁心理使交往受到心理保护机制的干扰;三是交往目的不明确,为交往而交往,失去了真正的自我,从而形成交往障碍;四是交往中不遵守交往原则和规范,不讲究交往方法和技巧,以致影响了交往。



二、适应大学生活环境的策略

高考的成功,使同学们在入校后的一个时期内仍沉浸在喜悦激动之中。处在这一阶段,往往情绪活跃,急于了解同学和周围的环境,对未来的学习生活充满自信与幻想,但这时对将会遇到的困难和问题缺乏足够的精神准备。

在进入正常的学习轨道之后,会遇到各种意想不到的困难和问题,因而感到失落、焦虑、自卑、苦恼和困惑,心理上出现不平衡,有的同学甚至怀疑自己的素质和能力。

遇到困难的和问题的同学,在经历一段困惑与消沉之后会重新振作起来。通过反思,同学们会重新鼓起前进的勇气,确立奋斗的目标,查找问题的症结,确定相应的对策,进行新的探索和调整,不断获得新的进步和经验。

最后通过主观努力,解决了不适应的问题,熟悉和适应了新的环境,摆正了自己在集体中的位置,情绪恢复平静,心理达到平衡,各方面关系趋向协调,学习、生活走向有序。

同学们来到大学校园以后要尽快调整自己的状态,适应大学的新生活,多跟同学朋友交流,有事情及时跟辅导员取得联系,让自己的心胸变得开阔。拥有健康积极的心态,才能更快地适应新的生活。

1. 培养自己的生活自理能力 对于大学新生,首先应学会日常生活的打理。要学会准时起床、运动,学会自己料理床铺、收拾房间,学会自己洗衣服,学会自己照料自己的同时学会关心他人……在学习的过程中,如果能够和同学进行交流就更好了,因为同学间的互相影响和互相学习能够在一定程度上促进生活自理能力的提高,同时也能增进了解,使彼此的关系更加融洽。“90后”的孩子大多从小被父母娇惯,基本没有独立生活的能力



和经验,那么我们照顾自己就要从一点一滴的小事学起,比如可以从报纸或电视上提前了解天气变化,及时增减衣服。需要购买生活用品的时候可以向高年级的师兄师姐咨询,他们会告诉你哪里东西便宜,哪个小店东西最全。

2. 保持积极乐观的心态 有些同学入大学一个多学期了,仍旧总感觉在偌大的校园中找不到自己的位置,感觉自己不能再像以前那样处处领先,学习难以进入状态,或者因为没有被同学们选为学生干部,感觉自己的能力受到了否定;还有的同学因为自己家庭经济状况很差,担心自己不能顺利完成学习,导致情绪波动,很不稳定。

这些问题是大学新生适应期容易出现心理问题。不否定有些同学在高中阶段有着不错的学习成绩和较好的适应能力,入大学后很快在饮食起居等方面适应了大学生活,但在心理方面尚未适应大学校园环境带来的冲击。为了尽快适应大学学习生活,新生对自己要有一个再认识:不因在中学时的优势消失而产生失落感;不因对学校管理制度不适应而产生压抑感。目前,大学里基本上都有心理咨询机构,可多去参加有关的健康讲座、心理咨询等活动,帮助自己尽快适应新的学习生活。

3. 养成良好的生活习惯 生活习惯代表着个人的生活方式。良好的生活习惯不仅能促进个人的身心健康,而且也能对人的未来发展有间接的作用。

大学生精力旺盛,又处于长身体、长知识阶段,良好的生活习惯是确保顺利、成功渡过大学阶段的一个重要基础。为了达到身心健康的目的,从一进大学起,就该切实重视这个问题,培养良好的生活习惯,以防止不良生活习惯的形成。

首先,要合理地安排作息時間,形成良好的作息制度。因为有规律的生活能使大脑和神经系统的兴奋和抑制交替进行,天



长日久,能在大脑皮质上形成动力定型,这对促进身心健康是非常有利的。

第二,要进行适当的体育锻炼和文娱活动。“文武之道,一张一弛。”学习之余参加一些文体活动,不仅可以缓解刻板紧张的生活,还能放松心情、增加生活乐趣,进而有助于提高学习效率。听音乐、跑步、做广播体操、踢足球等等都是一种积极的休息,有助于增强体质,提高对疾病的抵抗力。

第三,要保证合理的营养供应,养成良好的饮食习惯。大学生“饮食不良”现象主要表现在两个方面:一是饮食不规律;二是暴饮暴食。营养学家研究证明:早餐吃饱、吃好,对维持血糖水平是很必要的;用餐时不能挑食偏食,要加强全面营养,要多吃水果和蔬菜。

第四,要改正或防止吸烟、酗酒、沉溺于电子游戏等不良的生活习惯。

4. 建立良好的人际关系 在大学新生的人际关系中,问题最多的还是同学之间的关系。新生入学后,刚开始可能对其他同学都有一定的好奇心。因此,开始同学之间都非常礼貌、谦虚、宽容、相互关心、相互体谅。随着相处的日子的增多,同学彼此了解日益全面,不仅能够发现同学有很多长处,同时也都会发现对方有缺点和不足。不同个性特征的同学对待同学的长处和缺点有不同的方式,由于同学之间缺乏良好的沟通,容易产生各种误会。加上班级和宿舍里的同学都是来自不同的地域和不同的家庭,他们在思想观念、价值标准、生活方式、生活习惯等方面都存在着明显的差异,在遇到实际问题的时候往往容易发生冲突。尤其,敏感的同学往往在人际交往过程中容易受挫。

差异是客观存在的,每个大学新生都必须面对它,接受它。首先要学会承认各人有各人的生活习惯和价值体系,如果你与



别人生活在一起,你就得连同他(她)的生活方式一起接受。如果别人的生活方式有碍于你的生活,如夜里听音乐影响你的休息,未经允许随便动你的东西等,你就需要委婉地提出意见,并适当地进行自我调整,如调整作息时间、调整宿舍等。

要想处理好同学之间的关系,还要做到对人宽,对己严,切忌以我为中心。在平时的生活中,要主动与同学打招呼,主动和同学讲话,主动帮助别人。在帮助别人的时候,不要过于计较别人能不能、会不会报答你。此外,要主动去做一些公共的工作,以增加同学们对你的好感,同学间的关系也就会融洽了。在给同学提意见的时候,必须动脑筋,讲究方法和技巧。给别人提意见一定不能当着众人的面,以免使对方难堪、丢面子。

5. 合理安排课余时间 大学校园的课余生活丰富多彩。除了日常的教学活动之外,还有各种各样的讲座、讨论会、学术报告、文娱活动、社团活动、公关活动等等。这些活动对于大学新生来说,的确令人眼花缭乱,如何安排课余时间,有效地利用高校的有利环境和资源?

要合理地安排课余时间。首先对自己有一个理智的分析。看看自己近期内要达到哪些目标,自己最迫切需要的是什么,各种活动对自己发展的意义有多大等等。然后做出最好的时间安排,并且在执行计划中不断地修正和发展。

制订一份休闲计划。对一些较重大的节假日和休闲项目做出妥当安排,这样能使你的休闲和学习有条不紊地交叉进行,使身心得到有效地放松和调适。

要留出足够的时间进行体育锻炼。最好能根据自己的身体状况和客观条件制订一个体育锻炼计划,务必使自己拥有一个健康强壮的身体。

大学新生要善于利用课余时间,参与一些有益的文娱活动,