

成长家书

王添祿

著

如何创设大学时代的优质生活



中国人民大学出版社

成长家书

如何创设大学时代的优质生活

王添淼 著

中国人民大学出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

成长家书：如何创设大学时代的优质生活/王添森著.
北京：中国人民大学出版社，2009.8
ISBN 978-7-300-10911-4

- I. 成…
- II. 王…
- 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 141444 号

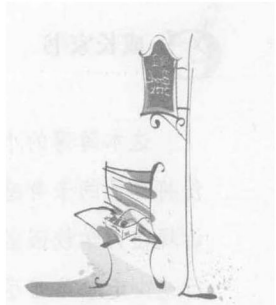
成长家书

——如何创设大学时代的优质生活

王添森 著

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511398 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京市易丰印刷有限责任公司		
规 格	108 mm×160 mm 32 开本	版 次	2009 年 8 月第 1 版
印 张	5.875 插页 3	印 次	2009 年 8 月第 1 次印刷
字 数	82 000	定 价	18.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



序 PREFACE

又是丹桂飘香时。

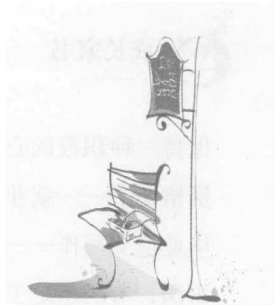
每年九月，怀着憧憬与梦想，一张张朝气蓬勃的年轻面孔出现在美丽的大学校园。大学是人生中最美好的一段时光，也是人生规划中最为关键的一步。大学四年，懵懂的高中生从稚嫩走向成熟，与中学的平淡、简单、目标明确相比，大学生活充满激情与挑战，面临的选择也更广、更多。约束的减少、自由的增加，在创造机遇的同时也设置了浮华的陷阱。有人虚掷时光、徘徊不前，在毕业的那一刻，蓦然回首，却发现自己只是这里的一名匆匆过客，踟躅四年，一无所获。



这本薄薄的小册子，是作者以一个过来人的身份将自己的亲身感受和所思所想，以书信的方式告诉现在大学校园里的俊男靓女，意将为你大步前行或少走弯路略尽绵薄。人生需要规划，尽管理想和现实会存在差距，但“机会总是青睐有准备的人”。

本书采用书信体的形式，在内容上，我们尽量做到丰富、翔实，希望这样读起来亲切明了，易于接受。书中介绍了大学生活的方方面面，希望给年轻的学子一些指导性的建议。我们虚拟了一个谈话对象——“小宇”，在书信往来中详细介绍了何谓大学、读书、考试、图书馆的使用、心理调适、社团活动、爱情、撰写论文以及毕业时的选择与面试技巧等等。希望能引发大学生们的思考，在崎岖不平的人生道路上朝着正确的方向不断前进。改善自身，更新生活，把握命运，开拓未来……

“自信人生二百年，会当水击三千里。”亲爱的小宇们，让我们的人生从这里扬帆起航！



目录 CONTENTS

什么是大学 / 1

“劝君惜取少年时”——时间管理 / 7

图书馆与网络资源的利用 / 17

学生社团——象牙塔内的多彩生活 / 26

人际交往——一生的财富 / 34

拥有健康的体魄 / 43

爱情——激情与理性的交融 / 49

谈阅读——以书为友 / 57

实习 / 65

嫉妒——大学生活的暗礁 / 73

英语——成功的阶梯 / 80

人格特征与职业选择 / 88

保持一种积极的心态 / 96

资格证书——就业的敲门砖 / 101

毕业论文写作——规范的学术训练 / 109

出国、考研还是工作——毕业前的抉择 / 116

考研 / 124

公务员考试 / 133

让他/她飞翔 / 143

就业信息搜集与筛选——赢得择业主动权 / 150

一份必胜的简历——开启事业之门的金钥匙 / 157

面试技巧——聚光灯下的你 / 166

“小试牛刀”——初入职场 / 176



什么是大学

大学引领时代。14 世纪，意大利的大学成为文艺复兴的中心；16 世纪，英国剑桥大学、牛津大学的崛起使英国成为工业革命的发源地；19 世纪，美国东西海岸大学群的出现使美国一举成为世界强国。

小字：

古人谓“十年窗下无人问，一举成名天下知”，你能如愿考上这所著名的大学，作为长辈，我很为你高兴。你的妈妈嘱托我给你写几封信，介绍大学的生活，我很乐意接受这个任务。我们先聊聊大学的历史吧。

西方的第一所大学诞生于 11 世纪意大利北部的博洛尼亚。博洛尼亚大学是一个协会式

的大学，它跟差不多同时成立的巴黎大学一样，创立之初便成为欧洲的学术中心。要知道，这个时候，德国、法国、意大利这些国家还不存在，民族国家的概念还没有形成，人口的流动性并没有受到限制，负笈于这两所大学的是来自欧洲各地的学生。也正因为如此，它们的影响力大大超越了狭小地域的限制。其他各国也纷纷以它们为样板成立本国的大学，星星之火顿成燎原之势。

近代以来，在西方出现了两种对世界影响深远的大学类型：一是以洪堡大学为代表的研究型大学，二是以美国社区学院为代表的职业大学。柏林洪堡大学成立于1810年10月，这所由国家资助、男女合校的高等学府是当时的德国教育家威廉·冯·洪堡创办的。这是一所“研教合一”的大学，正如其校训所言“哲学家们只是用不同的方式解释世界，而问题在于改变世界”，而改变世界的方式则是通过研究与知识传授。19世纪与20世纪之交，在美国出现了一些培训职业技能的专业学院。美国的教育体系将英国的注重本科生教育、德国的注重科学研究和自由探索、美国的实用主义熔为一



炉，提出“大学应服务于社会”的理念，成为实用型大学的代表。

以上只是对西方大学发展史的一个简短概括。我们知道，现代大学是一个开放的场所，是一个充满激情的地方，是一个各种思想交融的平台，而大学的这些特征与其历史有很大的关系。在今日的大学校园，持不同学术观点者可以相安无事，学者们的不同见解既是被保护的，也是被鼓励的。早在中世纪之前，大学的萌芽已孕育在教会学校之中。按理说，教会是一个钳制人们思想的地方，但是教会设立学校后，后者就开始走上一条与教会相悖的道路。在学校里，师生之间的论辩被允许，真理在讨论、追问中逐渐自明。此后，在学术讨论中追求真理遂成为一种传统。大学引领时代。14 世纪，意大利的大学成为文艺复兴的中心；16 世纪，英国剑桥大学、牛津大学的崛起使英国成为工业革命的发源地；19 世纪，美国东西海岸大学群的出现使美国一举成为世界强国。

那么中国的情况呢？中国古代的高等教育大概可以分成两种类型：一是以太学—翰林院为代表的

官办教育机构，二是以书院为代表的民间教育机构。前者的学生是未正式入仕的候选官员，他们在此研习法定的儒家经典，“格物、致知、诚意、正心、修身”，然后“齐家、治国、平天下”。兴起于宋朝的书院制度属于民间力量的创造，博学之士在此收徒授课，被称为山长、洞主、院长的书院主持者可以系统地阐述自己对儒家经典的另外解释。这两类机构的共同之处在于都有一个不可挑战的权威，前者为儒家经典，后者为山长的阐释，这是中国古代高等教育的一个显著特征。

近代以后，在西方的影响下，中国开始创办新型大学。戊戌变法产物中唯一保留下来的京师大学堂（北京大学的前身）具有标志性的意义。尤其是1916年蔡元培主持北大后，学术气氛焕然一新，“兼容并蓄”引导下的学术自由蔚然成风。改革开放后，各所大学开始重新建立自己的学术制度，与国外的交流也在逐渐加强。

啰啰唆唆地写了这么多，只是想告诉你大学这个机构的大致情况，其中的具体微妙之处，还需要你这几年去细细体会。“先生之风，山高水长”，大



学既是一个培养人才的地方，也是一个盛产大师的地方。“学高为师，身正为范”，你所在的学校有许多这样的教师楷模，你不仅可以从他们身上学到专业知识，还可以学到做人的道理。总之，大学生活将是人生中最为美好的一段，你应该好好利用这段时间，勤于思考、敢于思考，这样才能使自己的青春更为绚丽。

这封信就写到这里，若有时间，我很想听听你初入大学的所思所想。

小贴士：▶

世界著名大学校训

北京大学：勤奋 严谨 求实 创新

清华大学：自强不息 厚德载物

复旦大学：博学而笃志 切问而近思

北京师范大学：学为人师 行为世范

华东师范大学：求实创造 为人师表

东北师范大学：勤奋创新 为人师表

剑桥大学：剑桥——求知学习的理想之地



牛津大学：主照亮我

哈佛大学：让真理与你为友

斯坦福大学：愿学术自由之风劲吹

耶鲁大学：真理和光明

西点军校：职责、荣誉、国家

多伦多大学：像大树一样茁壮成长

悉尼大学：繁星纵变，智慧永恒

早稻田大学：学问独立，培养模范国民



“劝君惜取少年时” ——时间管理

“**没**有所谓的现在，只有即将到来的未来和刚刚过去的过去”。作为大学生，时间的支配主要由你自己决定。管理好自己的时间将直接影响你大学时代能否取得满意的成绩以及未来事业的成功。

小字：

经过开学初的一段紧张和忙碌，你的生活将趋于平静。你现在碰到的问题和我当年的困惑一样，面对大段的课余时间无所适从。

美国喜剧演员乔治·卡林曾说过，“没有所谓的现在，只有即将到来的未来和刚刚过去的过去”。当身边的同学还沉浸在进入大学校

门的兴奋中，津津乐道大学生活如何轻松自由时，你该清醒，时间稍纵即逝，如果不好好把握，毕业回首时，你将为自己虚掷的青春而后悔。

上大学之前，你的父母、老师会不断地告诉你，你应该做什么，你应该在什么时候完成哪些任务。到了大学，情况完全变了。作为大学生，你想做什么、你如何支配自己的时间都由你自己决定。刚刚脱离了束缚的你们很容易出现这样的情况，平时悠然自得，似乎没有什么事情可做，临到期末时，所有的任务一起出现，必须尽快完成。这时候要么敷衍了事，要么一拖再拖，不能如期完成。这样，人就成了时间的奴隶，你再也无暇去规划自己的学习和生活，再也无法体会专心致志于某项工作的乐趣，再也不能为放松自己或陶冶情操参加感兴趣的文体活动，你只能为火烧眉毛的任务疲于奔命。所以，要想在大学中取得满意的成绩乃至以后事业上的成功，管理好自己的时间是这四年中你该认真学会的一门重要技巧。

时间管理与你的人生目标有很大关系，规划、安排自己的时间是为实现最终目标服务的。人生目



标是个较为抽象的概念，在日常生活中，你必须将它落实到实践中去。一个较好的办法是把人生目标分解为不同的层次，根据目标的远近，大致可以将它分为长期目标、学期目标、每周计划、每日计划。

成功需要持之以恒的奋斗，很多人的失败不是因为缺少努力，而是由于目标不明确所导致的精力分散，使自己无法在一个明确的目标上进行努力。刚入大学，或许这时候你對自己未来四年所要达到的目标并不清晰，那么，不妨在这段时间好好思考一下这个问题。明确的目标会让你的时间管理更为有效，让你的大学生活变得充实而不凌乱。大学的目标设立与时间管理也是你未来人生规划与时间安排的小缩影。设立目标，然后合理安排时间，这既是大学时代所要学会的技能，也是你未来人生成功的基石。

开学这段时间，除了熟悉校园环境，适应大学生活，你应多与高年级的学长们接触，了解本专业课程设置情况，在此基础上，结合自己的特点，制定出相应的学期目标，而后在此目标上制定每周和

每日学习计划。学期目标不求面面俱到，但应包括一些重要的事项。比如，是否要获得奖学金？为了获得奖学金，必须使自己的 GPA 达到怎样的程度？是否要参加国家大学英语四六级考试，且是否要达到“优秀”？是否要参与学生会或社团，并在其中担当重要职务？是否要勤工俭学或实习？

接下来你就可以开始制定每周的计划了。每个周末最好能有一个固定的时间来制定下周的目标，在此之前，你应反思上周任务的完成情况，进而考虑计划是否太过紧凑或宽松，下周目标是否应稍作调整？周计划应包括一些必须完成的任务，比如上课、作业、适当的娱乐与文体活动。周计划制定的目标还属于比较抽象的层次，它的最主要目的不在于告诉自己在具体的时间该做什么，而在于时刻提醒自己本周该完成的任务。要达到自己的目标，还取决于你把目标具体化，这就是每日计划。

每日计划的制定原则因人而异，有些人在制定时间表和做计划时，具体限定一天每一个时间段的任务，而另外一些人则是按照重要程度罗列每天应完成的任务。两种方法孰优孰劣难有定论，但二者