

主编 唐红波 邓俊熙

当代大学生发展

1000问

可能你刚依依不舍地离开象牙塔，
内心充满了对新生活的**不适**和对校园生活的**遗憾**；

可能你才踏入大学校园不久，
新的学习、人际关系、职业规划却已带给你太多的**困惑**；

可能你即将成为一名**大学新生**，但对于如何在下一人生赛段中顺利胜出还**一无所知**……

解决掉这些曾经、正在或即将困扰你的问题，
才能离开校园不再带着遗憾，才能身处校园不再存有困惑，才能还未踏入大学校门便已做好各种规划……

哪怕你已经大三、大四，
还是会有很多**困惑或烦恼**！

与其大学毕业后**遗憾**，不如**尽早规划和准备**。

主 编 唐红波 邓俊熙

副主编 柳丰林 张 锐 朱以财 张 志

当代大学生发展 100问

可能你刚依依不舍地离开象牙塔。

内心充满了对新生活的**不适**和对校园生活的**遗憾**。

可能你才踏入大学校园不久。

新的学习、人际关系、职业规划却已带给你太多的**困惑**。

可能你即将成为一名**大学新生**，但对于如何在下一人生赛段中顺利胜出还**一无所知**……

解决掉这些曾经、正在或即将困扰你的问题。

才能离开校园不再带着遗憾，才能身处校园不再存有困惑，才能还未踏入大学校园便已做好各种规划……



有很多困惑或烦恼！
与其大学毕业后遗憾，不如尽早规划和准备。



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

当代大学生发展 100 问/唐红波,邓俊熙主编. —武汉:武汉大学出版社,2014.2

ISBN 978-7-307-12473-8

I. 当… II. ①唐… ②邓… III. 大学生—发展—问题解答
IV. G645.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 313262 号

责任编辑:方慧娜

责任校对:汪欣怡

版式设计:韩闻锦

出版发行: **武汉大学出版社** (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 湖北鄂东印务有限公司

开本: 720×1000 1/16 印张: 21.75 字数: 388 千字 插页: 1

版次: 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-12473-8 定价: 38.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

做“顶天立地”辅导员 谱“凝心聚力”新华章

我校学生辅导员唐红波老师继出版专著《梦想实践家——一个高校辅导员的思考和实践手记》后，又通过近两年的辛苦努力，在全国范围内组约稿近150篇，经过认真策划、精心选编和反复修改，促成了《当代大学生发展100问》的顺利出版。

自2004年中共中央国务院16号文件下发以来，广大辅导员队伍就“培养什么人，如何培养人”问题进行了深入的思考和实践。为了培养“求真、求善、求实、求新”的“四求”大学生，真正让大学生做到“心中有爱、肩上有担、胸中有识、腹中有墨、目中有人、手中有艺”，辅导员们以问题思维为着力点，坚持“三贴近”原则，不断提升新视野，瞄准真问题，在解决学生实际问题的过程中有效地促进其思想问题的解决，始终为育人工作取得实效而不懈努力。

《当代大学生发展100问》这本书中“双100”令人印象深刻。一是经过在“985、211”重点高校、一般本科院校、高职高专等各类高校广泛调研后得出的100个针对性很强的问题；二是涉及各类高校的近100位优秀的辅导员作者，他们大都是在全国、省市获奖，并在行业内有一定影响力，这群与大学生朝夕相处的人，解决他们认为大学生最应该关注的这100个涉及大学生生活各方面的主要问题，更具有现实性和针对性。

《当代大学生发展100问》的出版是辅导员队伍集体自觉向专家化迈进的重要体现。这本书是辅导员队伍立志做事、希望多出标志性成果的产物，其定位直击大学生面临的各类问题，具体解决学生“怎么做”的问题。从“目标定位—拨开迷雾—资源整合—心态调整—路径选择—实践梦想”，真正做到了“想学生之所想，急学生之所急”。这本书能够融合到这么多在全国具有较大

影响力的作者，非常不容易，从这个意义上说，辅导员队伍中的优秀群体集体自觉向专家化迈进，是一件非常鼓舞人心的事情。

《当代大学生发展 100 问》也是不断总结前人智慧、凝聚多方力量的精华。这么多优秀的辅导员，不断梳理前人总结的经验、方式和方法，推陈出新，所显示出的蓬勃朝气和创新力量，一定会在大学生思想政治教育领域掀起一股清新的风气；这么多优秀的辅导员，不断凝聚更多国内教育领域颇有造诣的非辅导员群体，如洪海江、张志、杨慧、文雪等国内有影响力的行家，一起解决学生遇到的各类问题，使解决问题的思想、方法、手段均从全国大学生的实际情况出发，达到了较高的水准。辅导员群体作为一个资源“纽带”开始学会团结社会力量，融合优势资源，形成巨大的思想政治教育合力为大学生服务，这是多么值得庆祝的事情。

做“顶天立地”辅导员，不仅是武汉大学对辅导员的殷切希望，更要内化为辅导员一种自觉的行动。欣闻这本书最后的收入所得将全部用于资助贫困学生，对辅导员群体的这一集体表态致以崇高的敬意！育人需要精神传承，育人需要形成合力，但育人更需要行为示范。这群优秀的辅导员用自己的实际行动，谱写出了时代的新华章。

《当代大学生发展 100 问》在武汉大学 120 周年之际出版，作为武汉大学辅导员凝心聚力瞄准社会需求，团结全国同行不断提升服务能力、共同解决社会问题的典范，必然会在全教育界尤其是大学生群体中产生广泛影响，我期待更多更好的标志性成果的出现。

是为序。



2013 年 12 月

序 言

这是一本写给当代大学生的书，也是一本写给肩负实现中华民族伟大复兴使命的一代青年的励志书，更是一本凝聚了全国数十所高校学生辅导员育人智慧与经验的好书。

武汉大学唐红波等全国高校 100 多位辅导员潜心于大学生帮助、指导、服务与引领工作，冀望所有的大学生都顺利完成大学阶段的学习任务，健康、愉快、顺利、和谐地成长、成人、成才，为此，精心策划和组织编写了这本《当代大学生发展 100 问》。

当代大学生发展 100 问——不言而喻，这些“问”都是从大学生在校期间遇到的实际问题出发的。本书作者都是在高校从事学生工作的教师，他们长年累月生活在学生中间，与学生同学习，同娱乐。他们不但年复一年地迎接新生、送走毕业生，目睹一届一届莘莘学子走进大学校门，又奔向大社会，而且观察到一批一批学生的成长轨迹，感受到学生们的喜怒哀乐。他们既熟知优秀学生的成长进步之谜，明了众多学生的成功经验，也清楚那些以各种形式落伍者的沉痛教训。他们内心集聚了太多生活、思想、道德、政治的对后来者无比宝贵有用的成长进步资源。他们生成了一种叫做创作的冲动、传播予人的冲动，非要把蕴藏在心灵深处的那些思想精华倾倒给他们面前的学生，让大家共同分享他们对大学的深刻认识、准确把握，对大学生成长进步规律的探知体会、精辟见解……拳拳关爱之心，引领着莘莘学子走向成功，创造精彩！

这本书汇聚了大学生在校期间会遇到的 100 个实实在在的问题。这些问题大约归为十类：对大学生活的适应问题，上大学后的目标定位与个人形象问题，大学学习方法问题，关于人生的思考问题，如何处理人际关系问题，友谊—友情—爱情的问题，道德修养、人格修养问题，如何认识和对待个人与社

会、个人与国家的问题，理想、信念、政治进步的问题，择业、就业、创业的问题。面对这十类问题，本书的作者们分别从把握大学发展的方向、揭开大学神秘的面纱、珍惜大学宝贵的资源、获得大学快乐的钥匙、找寻大学成功的捷径、实践大学心中的梦想等六个方面，为大学学生的学习生活指点导航。

大家都熟悉唐朝大文学家韩愈的名言：师者，所以传道授业解惑也。我们也常说，辅导员是高校学生日常思想政治教育和管理工作的组织者、实施者、指导者。辅导员应当努力成为学生的人生导师和健康成长的知心朋友。本书的作者们正是从朋友的角度、以朋友的身份、抱朋友的态度、用朋友的语言回答大学生们在大学期间会遇到的100个问题，又以合格指导者的睿智为学生们传道授业解惑。辅导员们怀着育人的高度责任感和使命感，充满激情，尽心尽力尽责，思想观点凝聚着前人的智慧，闪现着创新的光芒，既吸引人、感染人，又启发人，着实解决了学生“怎么干”的问题。所以我说，这本书是大学生们大学生活的指导书、思想心理上的解惑书、人生道路上的导航书。这些辅导员作者们堪称大学生人生征途上的引路人。

辅导员肩负立德树人的伟大使命，责任重大。有人说，教师是用双手托起未来的人，称号光荣。我们面前的这一代大学生恰逢盛世，他们要用自己的辛勤劳动贡献出聪明才智，实现先人们的梦想，使命神圣。我们感谢辅导员们，更寄希望于当代大学生们！长江后浪推前浪，世上今人胜古人，青出于蓝而胜于蓝，这是亘古不变的真理。是为序。

魏续臻

2013年4月于清华园

编者序

大学有什么？清清的湖，悠长的路，舒适的草坪，书海浩瀚的图书馆，美丽的校园沐浴在春风里；亲爱的同学，敬爱的老师，食堂的师傅，宿管的阿姨，剪不断、理还乱的各种情愫，让你如痴如醉。

大学学什么？学习是王道，专业理论、实践技能、人际关系处理、自我教育管理、团队合作、资源整合，都需要身体力行。在大学，一是学习怎样读书：learn to learn；二是学习怎样做事：learn to do；三是学习怎样与人相处：learn to together；最后是学习怎样做人：learn to be。仁者见仁，智者见智。但毋庸置疑，大学确实让你可以收获很多新的知识，作为个人，你要不断凝练属于自己的核心竞争力。

成功的大学经历是什么？梦想有多大，你的舞台就有多大。思想有多远，你的人生就能走多远。年轻无国界，年轻无极限。出国？考（保）研？找工作？自己创业？成为大学永久的主题。只有围绕这些主题，在梦想的道路上，及早搭建属于自己的舞台，才能演绎自己的精彩人生，才能让自己脱颖而出。

大学通往何方？大学是人生的一段重要经历，是人生的一个重要起点。大学带给你的思维方式，带给你的智慧，带给你的创新精神，必将为你的人生打下坚实基础；大学给你的成长锻炼，使你不论身在何地，心在何方，都让大学成为你一辈子魂牵梦萦的地方。

关于“怎样读大学”的书籍很多，写的都非常精彩。如熊丙奇的《步入大学：大学生学习、生活、职业发展指导》、覃彪喜的《读大学，究竟读什么》、常桦的《大学四年，决定你的一生》、李子迟的《大学该怎么读》、林少波的《大学路线图：求职，从大一开始》，等等，都从不同的视角分享了他们对大学的认识。还有很多专门著作，就大学生的健康娱乐、交际交友、形象礼仪、科研

实践、出国留学、求职就业等方面做了详尽的介绍。

但是，这些书籍似乎还难以真正解决学生在校期间“到底该怎么做”的问题。

经常见到很多迷茫的学生，他们不知道该干什么，怎么干，干这些事情有什么意义。所以，公共课、专业课不认真学习，图书馆一般不去，假期社会实践敷衍了事，科研立项离自己很远，社团集体活动不感兴趣，网上恋战精神抖擞。对师长无敬畏之心，对父母无感恩之心，大事做不了，小事不愿做……正所谓：情不知所起，一晃四年；恨不知所终，一笑而泯。还得出一结论：大学嘛，大概学学而已。

经常也遇到很多担忧的家长，他们有着刻骨铭心的痛楚：孩子人际关系不好、学习成绩挂科、上网成瘾、思想性格极端，一问三不知，再问心就烦，还问就发火。家长郁闷，孩子郁闷；学校郁闷，老师郁闷。子不教，父之过；教不严，师之惰，很多教育方面的问题，需要社会、家庭和学校形成教育合力才能解决。

《当代大学生发展 100 问》是全国范围内唯一一本由高校学工战线教育工作者联合写给大学生的书。本书汇集了全国非常热爱学生工作的几十位学工部(副)部长、学院党委(副)书记，几十位获得全国优秀奖的知名辅导员以及湖北省“希望之星”成长导师和少数 90 后辅导员。这群最了解学生的群体通力打造的这本书，从把握大学发展的方向、揭开大学神秘的面纱、珍惜大学宝贵的资源、获得大学快乐的钥匙、找寻大学成功的捷径、实践大学心中的梦想等六个方面着力解决大学生“怎么干”的问题。非常多的观点和做法陆续得到大学生在线中的全国同行和大学生们的喜爱，他们通过各种方式推荐、分享，甚至发表了自己的评论，为我们尽快编写完这本书提供了精神动力。近 100 位全国优秀辅导员对大学的准确把握和精辟见解，一定会让家长及“准”大学生们受益匪浅。他们以拳拳关爱之心，凝聚高校正能量，引领你走向美丽的大学，铸造人生的成就。

当然，因为编者个人能力和时间的局限，不可能罗列和解决学生遇到的所有问题，还请全国大学生们谅解，并强烈推荐大学生加入大学生在线或者与我们联系，一定让你有更多的收获。

本书编者

2013 年 6 月于武汉大学

目 录

第一部分

把握大学发展的方向 / 001

01	大国崛起背景下当代大学生的使命是什么?	/ 003
02	如何像乔布斯一样规划自己的未来?	/ 005
03	你怀揣着梦想吗?	/ 007
04	如何构筑青春梦想?	/ 010
05	大学专业导论课程的生涯规划意义是什么?	/ 013
06	大学生涯规划与设计该分几步走?	/ 017
07	在大学里如何做到一步步学习,一步步成长?	/ 021
08	大学生如何全面发展?	/ 023
09	大学生的独立人格如何塑造?	/ 026
10	如何读好我的大学?	/ 029
11	大学四年应该具备的素质是什么?	/ 033
12	保研:始于大一?	/ 036
13	出国:始于大一?	/ 038
14	求职:始于大一?	/ 040
15	你想知道一个辅导员视野中的大学四年吗?	/ 042
16	大学生如何重塑自己的形象,并以全新的形象 进入大学?	/ 048
17	预见 & 遇见——四年后你在哪里?	/ 053
18	刚步入大学,你的抉择是什么?	/ 055

第二部分

揭开大学神秘的面纱 / 059

01 读书真的无用吗?	/ 061
02 大一新生如何适应大学生活?	/ 064
03 大一新生应该注意哪些问题?	/ 068
04 边疆少数民族学生如何融入内地高校生活?	/ 072
05 你是不是在读一个你爸妈选的专业?	/ 075
06 大学生不喜欢自己的专业怎么办?	/ 079
07 转专业,为什么说想说爱你不容易?	/ 082
08 专业学习,为什么爱与不爱都不可轻视?	/ 084
09 如何选修双学位?	/ 086
10 大学生加入社团该注意哪些问题?	/ 089
11 该不该做学生干部? 需要具备哪些能力?	/ 092
12 为什么我会挂科?	/ 095
13 大学生如何走出网游迷津?	/ 097
14 如何玩酷 PPT, 做最潮大学生?	/ 099
15 大学生应如何学好英语?	/ 105
16 大学生应如何提高口头表达能力?	/ 108
17 编辑部、记者团的成员们如何做好高校新闻 报道工作?	/ 112
18 大学生如何写好科技论文?	/ 115

• 第三部分 •

珍惜大学宝贵的资源 / 119

- | | | |
|----|------------------------|-------|
| 01 | 如何做一个快乐的读书人? | / 121 |
| 02 | 大学生参加团学组织对自身能力培养有哪些帮助? | / 124 |
| 03 | 大学生如何有效管理个人时间? | / 126 |
| 04 | 大学生获取信息是通过官方网站 or 新媒体? | / 129 |
| 05 | 课余时间, 你安排好了吗? | / 132 |
| 06 | 大学假期该怎样度过? | / 134 |
| 07 | 大学生如何理财? | / 136 |
| 08 | 大学勤工俭学的方式有哪些? 该如何选择? | / 139 |
| 09 | 大学生如何利用好校友资源? | / 141 |
| 10 | 大学生如何申请助学贷款? | / 143 |
| 11 | 大学生应如何看待奖(助)学金? | / 148 |
| 12 | 如何把陌拜当成一种习惯? | / 151 |
| 13 | 游学, 你知道多少? | / 154 |

• 第四部分 •

获得大学快乐的钥匙 / 157

- | | | |
|----|-----------------------|-------|
| 01 | 大学生应如何保持阳光心态，去成就美好未来？ | / 159 |
| 02 | 大学生人际交往中需要注意哪些问题？ | / 162 |
| 03 | 大学生应如何提高人际交往能力？ | / 165 |
| 04 | 大学生应如何正确面对嫉妒？ | / 167 |
| 05 | 我的心理好像比较阴暗，我该怎么办？ | / 170 |
| 06 | 大学生应该如何培养自己的兴趣爱好？ | / 173 |
| 07 | 大学生应如何把握自己的角色定位和角色认同？ | / 175 |
| 08 | 大学生如何有效管理自己的情绪？ | / 178 |
| 09 | 大学生如何战胜孤独？ | / 181 |
| 10 | 大学生如何保护自身权益？ | / 183 |
| 11 | 如何看待大学时候的爱情？ | / 186 |
| 12 | 90 后，面对爱情你敢说“No”么？ | / 190 |
| 13 | 大学生应知应会的礼仪有哪些？ | / 192 |
| 14 | 大学生如何与同宿舍的同学和谐相处？ | / 196 |
| 15 | 你的室友还好吗？ | / 198 |
| 16 | 大学生应如何处理好与老师的关系？ | / 205 |
| 17 | 大学生如何与老师进行有效的短信沟通？ | / 208 |

• 第五部分 •

找寻大学成功的捷径 / 211

- | | |
|-----------------------------|-------|
| 01 大学生应如何培养自己的批判性思维能力? | / 213 |
| 02 大学生如何做好科研? | / 215 |
| 03 开展“大学生创新创业训练计划”应该注意哪些问题? | / 218 |
| 04 大学生如何进行科技创新活动? | / 221 |
| 05 大学生如何培养想象力? | / 225 |
| 06 大学生大赛及攻略, 你知多少? | / 228 |
| 07 如何处理学习、班级工作和社会活动的关系? | / 232 |
| 08 大学生宿舍文化建设的内容和方法有哪些? | / 236 |
| 09 大学生如何“发好言”? | / 239 |
| 10 如何让外语成为你的“意中人”? | / 241 |
| 11 文科生怎样才能独具新闻“慧眼”? | / 244 |
| 12 大学生暑期社会实践那些事儿, 你知多少? | / 247 |
| 13 大学生应该如何认识考证? 应该考哪些证? | / 250 |
| 14 大学生应该如何培养自己的专业技能? | / 253 |
| 15 班干部应如何塑造优良班级文化? | / 256 |
| 16 周杰伦成功之路给了我们什么启示? | / 259 |

• 第六部分 •

实践大学心中的梦想 / 263

01	大四，是考研还是就业？	/ 265
02	读研三年 or 工作三年？	/ 268
03	如何备战考研？	/ 272
04	跨校、跨专业考研要注意哪些问题？	/ 277
05	如何选择夏令营？	/ 281
06	保研与出国、去香港读书到底该如何权衡，如何选择呢？	/ 283
07	后保研时代，你准备好了吗？	/ 288
08	大学生出国留学的原因及建议有哪些？	/ 290
09	大学生出国留学的方式有哪些？	/ 292
10	出国该如何进行准备？	/ 297
11	求职就业那些事儿，你了解多少？	/ 302
12	大学生应如何正确选择职业或工作单位？	/ 305
13	大学生在求职过程中应该注意哪些问题？	/ 308
14	考公务员要注意哪些事项？	/ 318
15	如何写出一份优秀的简历？	/ 320
16	签约应该注意哪些问题？	/ 323
17	大学生职业能力该如何提升？	/ 327
18	大学生创业有哪些常见问题？	/ 330

后 记

/ 333

第一部分

把握大学发展的方向

学生入学必须读懂大学，以利其明晰学业目标及奋斗方向。其实，先人总结的“三纲八目”即是对大学的应有认识。所谓“三纲”，即“明德，亲民，止于至善”；“八目”，即“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”。这些概括重在明确人生的主观目标和方向。

时代不同其主观目标和方向有差异。学生应为之奋斗的主观目标和方向是要成为德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人，可是具体到不同的同学、不同的学科专业，其目标和方向显然不同。有的希望出国，有的希望考保研，有的希望早点找工作，大家怀揣着各自的梦想，带着家庭的希望和师长的嘱托来到大学，开始了自己的旅程。

本章将从梦想出发，带你遨游大学四年，感悟大学的博大与精妙。

推荐人：中国人民大学 王学军

本部分推荐阅读：

大学如何度过才有意义？<http://www.doc88.com/p-903977280216.html>

