


DAZAO JINGCAI
ZIWO

DAXUESHENG SHENGHUO QUANGONGLUE



提高学生的心理健康水平和自我发展能力，引导学生拥有积极的心态，养成良好的习惯，发掘自身的优势，从而最大限度地发展自我、超越自我。

打造精彩自我

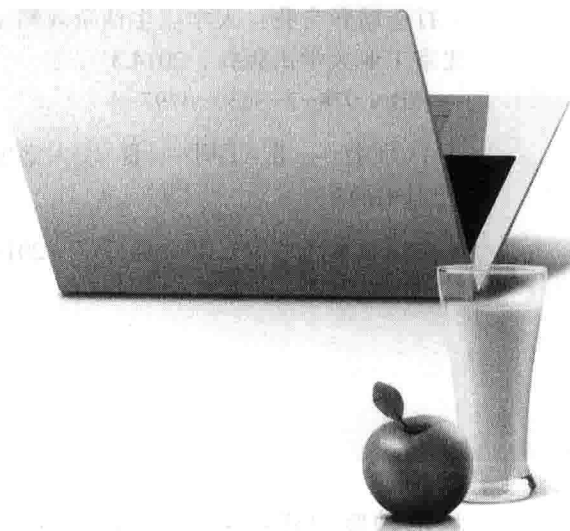
——大学生生活全攻略

司文敏◎编著

- ◎ 驾驭美好生活，激发心灵潜能；追求真才实学，实现自我超越。
- ◎ 打造属于自己的黄金时代，拥有高品质的大学生活。

大学生
成长手册

北京工业大学出版社



打造精彩自我

——大学生生活全攻略

周文敏◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

打造精彩自我：大学生生活全攻略 / 周文敏编著. —北京：
北京工业大学出版社，2014.3

ISBN 978-7-5639-3797-4

I. ①打… II. ①周… III. ①大学生—学生生活
IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 025827 号

打造精彩自我——大学生生活全攻略

编 著：周文敏

责任编辑：符彩娟

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：九洲财鑫印刷有限公司

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：16.25

字 数：239 千字

版 次：2014 年 4 月第 1 版

印 次：2014 年 4 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3797-4

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

大学生就像是早晨八九点钟的太阳，朝气蓬勃，年轻的心刚刚扬帆起航，每个人都有不断穿越地平线的渴望！在大学时代，青年们不仅要登高望远，领略无限风光，驾驭美好生活，还要不断激发心灵潜能，追寻心灵自由，更要有真才实学，实现自我超越。

如今是一个社会急剧变化、经济迅速发展、生活节奏加快、矛盾复杂多元的时代。现在的大学生绝大多数是独生子女，个个都是家中的宝贝，人人都是幸福的宠儿，但却很少受过苦难、很少遭遇挫折、很少得到磨炼。在茫茫的学海中，在纷繁的人世间，未曾经历过世事沧桑的年轻人难免会感觉难以应付，甚至茫然不知所措。近年来大学校园里发生的许多不尽人意甚至令人震惊的事情便是不争的事实。如何珍惜与利用大学的宝贵时光，如何打造属于自己的黄金时代并拥有高品质的大学生活，已成为大学生必须正视且无法回避的现实课题。

本书紧扣学生的思想实际、心理特点和兴趣爱好，旨在让不同专业的大学生都能带着轻松愉悦的心情阅读，提高学生的心理健康水平和自我发展能力，积极引导学生会生活、学会交往、学会做人、学会创造，引导学生拥有积极的心态，养成良好的习惯，发现自身的优势，从而最大限度地发展自我、超越自我。

本书以塑造健全人格、促进和谐发展为主线，紧紧围绕影响学生人格



打造精彩自我

——大学生生活全攻略

发展和自我完善的主要困惑与难题而展开，内容为贯穿大学生活全程的心理适应、自我认知、人格完善、人际交往、情绪调控、意志磨炼、恋爱交友等方面。大学生不一定对书中涉及的每一件事都要做得很好，只要选择适合自己的即可，只希望它对你的大学生活有所帮助。每个人都有自己的行为方式，相信读完本书，你可以按照自己的实际情况，合理地规划四年的宝贵时间，相信你会有更好的大学生活。大学生活的精彩完全靠你自己演绎。

目 录

第一章 大学生活从心理转变开始

与中学时期相比，大学生自身的角色和地位发生了许多变化。他们中的许多人，过去都是老师、同学眼中的高才生，受到大家的重视和羡慕。而到了大学，他们突然发现“天外有天，人外有人”，过去的佼佼者，有可能在这里只是一名普通学生。这种角色的转变，会直接影响自我评价，这就需要他们尽快适应这种角色的转变，首要就是从心理适应开始。

重新定位自己的角色	003
客观地认识自我	004
不要为赞美而活	006
积极地进行自我评价	008
让自己有健康的心理	009
控制自己的情绪	012
把你的郁闷写下来	015
保持与父母的沟通	017
积极应对挫折	020
不要拿他人的标准衡量自己	021



打造精彩自我

——大学生生活全攻略

学会独处，学会宽容	023
培养业余爱好，增加生活情趣	026

第二章 大学生的军训生活

军训，总是让大学生们既爱又怕。其实，军训可以让大学生们树立集体观念、提高交往能力、磨炼意志品质、适应各种环境。军训是大学生生活的开始，正视军训生活，你的大学生生活会更精彩。

明确军训的意义	031
参加军训前的物品准备	033
军训中的注意事项	034
进行实弹射击的注意事项	036
提前作好拉练准备	037
军训中常见的身体问题	038
军训的自身保健小窍门	040
受伤后的修养与训练安排	042

第三章 培养生活自理能力

当代大学生中独生子女越来越多。很多大学生在家过惯了依赖父母、长辈的生活，衣来伸手、饭来张口，不会做家务、不会收拾房间、不会洗衣服的大有人在。许多新生到校很久，仍料理不好日常生活，一旦遇到大小事情，就向父母打电话求助。因此，摆脱依赖心理，培养独立生活能力，应是新生入学后的第一课。



自强自立是步入大学的第一课	047
凡事都得亲自打理	048
拥有自己的主见	051
尽快适应学校生活环境	053
充分利用各种资源	055

第四章 常怀一颗感恩的心

一个常怀感恩之心生活的人，一定是一个幸福的人。感恩是爱的升华，也是快乐的源泉。作为大学生，如果你对生命中所拥有的一切能心存感激，便能体会到人生的快乐、人间的温暖以及人生的价值。

让爱心在血液里永远流淌	061
为灾区及慈善机构捐款	063
参加一次公益活动	066
为父母做一份健康档案	068
每年生日，给父母写封感谢信	070
为你的父母准备一顿饭	072
为父母过一次生日	074
遇到突发事件，第一时间向父母报平安	076
为他人提供力所能及的帮助	078
假期抽时间去拜访老师	080



第五章 多彩的大学文化、旅游生活

走进大学后，除了学习之外，大学生们还会拥有丰富多彩的大学生活。这多彩的生活将会从各个角度影响你的一生，更会在当下充实你的生活，丰富你的人生。大学里的文化、旅游生活是大学生日常学习的补充，是大学生活重要的组成部分。

充分了解学校历史与名人	085
根据自己的兴趣参加一个社团	086
争取成为社团组织领导者	088
担任一次大型活动的组织者	091
组织一次读书会	094
利用业余时间学会一种乐器	096
在公共场合作一次讲演	098
到四处去游历	100
在上学的城市游览观光	103
感受异校风情	106
为自己留下一组校园回忆	109

第六章 校园中的社会实践

校园中的社会实践活动是大学生走向社会的跳板，要想让这个跳板真正发挥作用，需要你提前规划，根据自己的专业、兴趣和爱好，选择对自己有重大意义的实践活动，并认真投入，多动脑、多动手，不断提升自己



适应社会的能力。

做一件充满挑战的事	113
勇敢地出一次风头	115
做一件令老师和同学感到意外的事	118
用心体验一次贫困生活	120
通过打工锻炼自己	125
尝试做一次小生意	128
到校外做一份兼职	130
认真作好一次社会调查	133
毕业前最后要做的事	136

第七章 有礼走遍天下

从礼仪角度来说，大学生应该适当注意自己的形象，千万不要以为自己是学生，形象就不重要。大学生们应注意，礼仪修养同自身的能力、素质一样重要，对你步入社会后的人际交往非常有帮助。

你有礼吗	141
大学生要注意礼仪	143
同学之间的礼仪	144
学习生活礼仪	146
校园集会礼仪	148
大学生应如何提高礼仪修养	149
努力培养自制力	152
不要害怕说“不”	154



第八章 养成良好的生活习惯

习惯是潜伏在生活中的细菌，好的习惯是有益菌，坏的习惯是有害菌。它们悄无声息地存在，时刻影响着你的生活。没有人只有好习惯或者只有坏习惯，但是你可以选择哪种习惯更多一些，努力养成良好的生活习惯，你的大学生活更美好。

培养良好的消费习惯	159
注意存钱，养成节俭的习惯	161
定期清理电脑	163
定期整理房间	165
早睡早起，养成健康的生活习惯	167
避免睡眠不足或睡眠过度	169
写日记，记录印象深刻的人和事	170
闲暇时间写写博客	172
不要沉迷于网络游戏	174
养成健身好习惯	175
养成讲卫生的好习惯	177
学会反省自己的过失	179

第九章 魅力交往，增进人际和谐

我和你，你和他，他和她，通过交往，我们连成了一张网，捕捉着懵懂的悸动，捕捉着青春的张狂。最初，我们对这张网存在的意义可能不够



了解，但我们分明感受到，因为它，我们筛出了遗憾，精致了生活。

交往与成长成才	185
结交志同道合的朋友	187
大学里别样的人际关系	190
和同学交往的原则	191
和同学交往的技巧	193
与同寝室同学和睦相处	195
学会分享	198
人际交往，细节很重要	201
正确对待那些你曾经讨厌的人	202
与家庭条件比自己差的同学交往	204
与他人合作完成一件事	206
主动与陌生人进行交流	209
多与优秀的人联系	211

第十章 大学生与恋爱

很多经历过校园爱情的人都知道，从学校踏入社会的那一天起，爱情就不再是象牙塔中那纤尘不染的情感了。花儿初绽般的年纪，懵懂却纯真的爱恋，在人生最美好的时光初次体验最美好的感情，是最幸福的一件事了。

树立正确的恋爱观	217
辩证地对待恋爱问题	219
恋爱的特点及心理矛盾	220
恋爱的心理矛盾的调适	223



打造精彩自我

——大学生生活全攻略

摆正恋爱的位置	227
认认真真地谈一次恋爱	230
承担爱的责任	233
避免恋爱中的误区	235
不要介入两情相悦的感情	236
追求真爱的小技巧	237
拒绝对方的正确方法	239
失恋了怎么办	241



第一章 大学生活从心理转变开始

与中学时期相比，大学生自身的角色和地位发生了许多变化。他们中的许多人，过去都是老师、同学眼中的高才生，受到大家的重视和羡慕。而到了大学，他们突然发现“天外有天，人外有人”，过去的佼佼者，有可能在这里只是一名普通学生。这种角色的转变，会直接影响自我评价，这就需要他们尽快适应这种角色的转变，首要就是从心理适应开始。



重新定位自己的角色

考上大学，很多人都有一种“船到码头车到站”、进了“保险箱”的放松感，加上大学与中学在学习、生活方面客观地存在着诸多差异，思想上就容易出现“理想间歇期”。于是，大学生们有的迷恋网游，有的爱情至上，有的整天呼呼大睡，有的打牌消遣……当然还是有很多人在为继续深造挑灯夜战，成天待在实验室、泡在图书馆、围在老师的身旁……理想出现间歇期，往往是由于动力出现了真空带，生活没有了标准。有人曾经用鲁迅的几部著作来形容大学的生活：大一《彷徨》，大二忍不住《呐喊》，大三开始《伤逝》，大四急着《朝花夕拾》。形成这种局面，最主要的原因就是目标的缺失。

目标是激发人产生自主自觉行为的驱动力。大学，是年轻人形成自我意识，走向社会的平台，是形成世界观、人生观、价值观的关键期，是提升综合素质和能力、自我发展与成才的绝好时机。大学时期的年轻人，“恰同学少年，风华正茂；书生意气，挥斥方遒”，应当合理规划和设计自己的大学生涯。雅斯贝尔斯在《大学生的精神升华》里讲：“大学生应是独立自主、把握自己命运的人，他们已经成熟，不需要教师的引导，因为他们能把自己的生活掌握在手中。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。”

如果不知道自己要去哪儿，那你哪儿也去不了！制订大学的目标，要客观地评估自己，正确地认识环境。你是谁？你在哪里？你来大学做什么？你该怎么做？何时开始做？环境和条件是否支持你做？你想往哪儿去？怎么去？你的爱好是什么？你有哪些优势和不足？实际上这是一个



打造精彩自我

——大学生生活全攻略

“定心”、“定位”、“定向”的过程，定心是为了进入状态，定位是为了客观地自我评估和环境评估，定向是为了选择专业发展方向，这样才不至于随波逐流、碌碌无为，才能去实践自我、完善自我、提升自我价值。

个人追求的目标越高，他的才能就发展得越快，对社会就越有益。所以，大学生的奋斗目标不能低得轻而易举就能实现，也不能订得高不可攀。从长远看，目标要高、大、远，要符合时代和社会发展的方向，与社会发展的总目标相一致，要立志报效祖国，全面建设小康社会。从短期看，目标要清晰可行，要与自身的优势和专业相结合，与学校的培养目标和用人单位的需求相结合。

确立了适当的奋斗目标后，最重要的是行动。大学生不能只读圣贤书，还要耳闻窗外事，不只是求学求真，还要修身求善求美，不只要做专业人才，还要成为复合型的通才。

【生活全攻略】

如果不知道自己要去哪儿，那你哪儿也去不了！制订大学的目标，要客观地评估自己，正确地认识环境。

客观地认识自我

大学生们在高中时代几乎都是班里的优秀学生，受到老师的青睐、同学的推崇，是老师和家长眼中出类拔萃的佼佼者。他们经过高考的一路拼杀，带着心理上的优势、良好的自我感觉和美好的愿望进入了大学。然而，他们很快就发现大学是个高手如云、群星灿烂的地方。昔日鹤立鸡群