

大

学

Freshman
大学新生

赢在起跑线上 >>>>

主编 常 桦 龚 萍

进入大学必读

新



中国对外翻译出版公司
CHINA FOREIGN LANGUAGE PRESS

生

大学新生

赢在起跑线上

主 编 常 桦 龚 萍
副主编 冯 琴 唐可满
编 委 丁传红 冯德强 高锡文 胡晓静 胡宇萌 蒋晓阳
李 丹 李禹磊 秦 岭 文华丽 肖 翔 熊风华
余 梅

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学新生：赢在起跑线上 / 常桦，龚萍主编.—北京：中国财富出版社，2016.5

ISBN 978-7-5047-6138-5

I. ①大… II. ①常… ②龚… III. ①大学生—入学教育 IV. ① G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 093445 号

策划编辑 刘 晗

责任编辑 白 柠

责任印制 方朋远

责任校对 梁 凡

责任发行 敬 东

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568(发行部) 010-52227588 转 307(总编室)

010-68589540(读者服务部) 010-52227588 转 305(质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京画中画印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-6138-5/G·0650

开 本 710mm×1000mm 1/16 版 次 2016 年 5 月第 1 版

印 张 13.25 印 次 2016 年 5 月第 1 次印刷

字 数 187 千字 定 价 36.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

序

何谓“大学”？蔡元培先生认为，“大学者，研究高深学问者也”，“大学者，囊括大典，网罗众家之学府也”；梅贻琦先生认为，“所谓大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也”。如今，大学已不仅仅是教书育人与传承人类文明的场所，而且是知识生产的主力军，是决策咨询、信息传播、国际交流的重要力量。

大学是智慧的象征，是精神的家园，是令人向往和憧憬的圣地。同学们从高中走进大学，就如同船舶沿着江河驶进了大海。“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”，在大学的知识海洋里，作为大学新生的你，可以尽情地遨游，充分地展示自己的聪明才智。大学是一个舞台，给人以展示自我的机会；大学是一面镜子，让自己认识自己；大学是一个超市，让人各取所需；大学是一座富矿，等待你去开采……

大学给人以知识。在大学里，同学们能开阔视野，提高文化修养，为今后从事专业技术工作储备丰富的专业知识，打下扎实的理论基础。一个人在大学阶段所受到的综合教育和训练将使其终生受益。

大学能够培养同学们各方面的能力。大学为同学们提供了独特的观察世界、认识世界的视角和方法，也为同学们全面、深入地认识社会和自然提供了条件。

在大学里，同学们还能收获友谊和爱情。回忆大学生活，人们最难忘的往往是室友、学友、球友、书友。同学之间的友谊将成为人生的宝贵财富。大学还是英俊少男、窈窕淑女聚集的地方。少男少女们在一起学习和生活，容易迸发出爱的火花。同学们在学习之余，也许还能收获一份纯真的爱情。

大学能给人很多很多，希望每一位大学新生都充分地认识到大学的价值，充分地汲取大学中的养分，获得自己所需的专业知识和技能。

任何一位即将或刚刚开始大学生活的新生，在感受向往已久的象牙塔生活时，内心又不乏些许忐忑：到底该怎样开始自己的大学生活呢？

作为过来人，我们也曾哭过、笑过、苦闷过、彷徨过、兴奋过、感动过，我们了解作为大学新生的你的喜怒哀乐，了解你的困惑和需要。书中写的很多事都是我们自己亲身经历过的，你读了一定会有十足的亲切感和真实感。

谨以此书作为我们送给大学新生的祝福和我们为你们即将开始的大学生活献上的一份礼物，衷心希望你们能够喜欢！

编者

2016年4月

目录

第一章 适应：开启美好的大学生生活 1

一、欢迎来到新生之家2

1. 初来乍到2
2. 教你熟悉校园3
3. 感受校外4
4. 大为不同5

二、“水土不服” 6

1. 思念是一种病6
2. 不再出类拔萃7
3. 人理想再定位9

三、人际关系：你、我、他 11

1. 闪亮登场11
2. 感谢室友“不杀之恩”12
3. 我和我的辅导员14
4. 我和我的同学们15
5. 知己在哪里17



第二章 学习：你依旧是我生活的中心 25

一、学习转变：大学学习需要注意的几点 26

- 1. 大学学习的特点 26
- 2. 大学学习有招数 27

三、取得优异成绩的秘籍 37

- 1. 学习态度：不得不重视 37
- 2. 适应大学的学习环境 38
- 3. 磨刀不误砍柴工 39
- 4. 课堂和笔记的秘密 41
- 5. 拿奖学金不单单靠 GPA 42

五、我为考试疯狂 54

- 1. 考前突击有必要 54
- 2. 大学考试很严肃 55
- 3. 关于英语四、六级 56
- 4. 考证达人练成记 57

二、大学学习小百科 28

- 1. “学分”是什么 28
- 2. 公共课、必修课和选修课 30
- 3. 关于选课 31
- 4. 什么是 GPA 32
- 5. 关于“挂科” 33
- 6. 关于转专业 33
- 7. 关于双学位 35
- 8. 有关小语种 36

四、珍惜身边的学习资源 44

- 1. 图书馆资源有很多 44
- 2. 珍惜“悦”读时间 46
- 3. 读书方法一二三 47
- 4. 如何做读书笔记 49
- 5. 特色书店面面观 50
- 6. 各路牛人你方唱罢我登场 51
- 7. 网络资源多又多 52

第三章 校园实践：选我所爱的，爱我所选的 67

3

一、班干部再小也是干部 68

1. 班干部也要竞选 68
2. 这个干部不好当 69
3. 你可以收获什么 70

二、“混”个学生会 71

1. 学生会都干啥 71
2. 学生会要怎么“混” 72
3. 收获满满有可能 73

三、社团：兴趣为导向 75

1. 社团是什么 75
2. 怎么选社团 76
3. 怎么制订社团活动方案 77
4. 你也可以成立个社团 78

四、社会实践：接触社会 79

1. 寒暑期社会实践 79
2. 兼职：双刃剑 80
3. 家教值得尝试 82
4. 你还可以去实习 83
5. 创业很艰辛 85

第四章 为谁欢喜为谁愁 89

一、亲情：血浓于水 90

- 1. 爸爸妈妈我爱你们90
- 2. 牵挂你的其他亲人91

三、友情天长地久 95

- 1. 竞争与友谊95
- 2. 闺蜜情与哥们儿情96
- 3. 与异性之间有真正的友谊吗.....98

五、心灵沼泽：不迷茫不孤单110

- 1. 谁的青春不迷茫110
- 2. 不骄傲，不自卑112
- 3. 我自信，我美丽113
- 4. 如何应对郁闷115
- 5. 如何减压116
- 6. 挫折我不怕你.....119
- 7. 可以试试心理咨询120

二、同学相处有学问 93

- 1. 与同学相处的几点原则.....93
- 2. 王大锤或者王思聪94

四、爱情：问世间情为何物..... 99

- 1. 大学要不要谈恋爱99
- 2. 校园爱情很美好101
- 3. 恋爱学业不冲突102
- 4. 脱单三十六计.....103
- 5. 安全恋爱要知道105
- 6. 失恋了怎么办.....106
- 7. 婚姻是什么109

第五章 生活：我的地盘我做主 133

5

一、娱乐休闲 134

1. 娱乐乐翻天 134
2. 赛场大本营 135
3. 双休日及小长假攻略 136
4. 寒暑假攻略 137

三、旅游 144

1. 身体在路上 144
2. 全国各地跑 146
3. 穷游有道 147

五、安全保障要牢记 156

1. 宿舍遭遇盗窃怎么办 156
2. 常见骗术不上当 158
3. 传销可能就在你身边 160
4. 远离赌博、烟酒和毒品 161
5. 女生安全特别提示 162

二、健身运动篇 139

1. 生命在于运动 139
2. 打造健身计划 140
3. 养成良好的作息 142
4. 节食有道 143

四、生活小百科 148

1. 购物的学问 148
2. 关于聚餐 150
3. 理财消费有计划 151
4. 校外租房的利与弊 152
5. 生病了要知道 154
6. 男生女生 155



一、保研 170

- 1. 保研面面观 170
- 2. 学术型还是专业型，哪种
 适合你 171
- 3. 你需要哪些资格才能保研 172
- 4. 保研是怎样的流程 173
- 5. 保研夏令营 174

三、出国 181

- 1. 你为什么要出国 181
- 2. GPA 182
- 3. 考考考 183
- 4. 申请材料 185

五、找工作 189

- 1. 未来工作不一定与专业对口 189
- 2. 实习面面观 190
- 3. 面试小技巧 192
- 4. 找工作难也不难 193

二、考研 176

- 1. 你为什么要考研 176
- 2. 考研之前 176
- 3. 考研流程 177
- 4. 考研各科准备 179
- 5. 考研经验谈 180

四、考公务员 186

- 1. 公务员考试 186
- 2. 考试流程 187
- 3. 公务员备考经验 188

附录 198

第一章

适应：开启美好的大学生活

无论是抱着高考失利的遗憾，还是怀揣超常发挥的喜悦，从你拿着入学录取通知书报到的那一刻起，你就是一名大学生了，大学之前的经历都已经成为过去式，你开始迎来崭新的生活。大学生活与你之前经历过的学生生活有着很大的不同，你首先要做的，就是适应。

一、欢迎来到新生之家

1. 初来乍到

大学是每个学子心目中的“象牙塔”。有人把大学想象成阳光明媚、鸟语花香、人才济济、高手如云的天堂，也有人把大学想象成愁云密布、风刀霜剑、学费难筹、考试不断的“炼狱”。但事实是，大学既不是天堂，也不是“炼狱”，而是一段你需要经历的人生历程。

初来乍到，你发现自己突然进入了一个五彩缤纷的世界，宿舍、班级、学院乃至整个学校的体系都是全新的，同学们来自五湖四海。你会兴奋、新奇，短短的一周之内迅速结识很多小伙伴，接触很多跟以往经历完全不同的东西。

兴奋劲儿过后，才发现过去很多熟悉的东西都不在了，你对父母的感情依赖、对学习老师的依赖、对教学体制的心理依赖都找不到一个支撑点继续了。你很可能会惶恐不安，不知道自己一个人今后该如何应对学习、生活。父母远在家乡，没法立刻为你添衣加被；虽然有辅导员，但却不像高中时的班主任那样时常对你耳提面命；虽然大学老师也讲课，期末也会考试，但任课老师

讲完课就走了，怎么复习、做什么习题，根本没人教你。所有的事情都靠你自己安排。

如果你连衣服都不会洗，那就得赶紧学了，总不能带回家一箱子的脏衣服。

大学是一个小社会，社会是一个大大学校。

宿舍一定有收纳高手，可以多向他们取取经，让宿舍变得整洁干净。如果你还不习惯没有老师的督促，可以多向学长、学姐请教，学会自己查资料，掌握自学的本领。

来到新地盘，不仅要熟悉新环境，还要熟悉新事物，尽快融入当地的生活。如果你从乡下来到城里，那首先得矫正自己的乡音为标准、流利的普通话，至于家乡话，留到回家或在老乡会的时候再派上用场吧。如果你去了外地上大学，那么最好搞清楚当地的风土人情，不要出洋相；有可能的话，学一两句当地的方言，跟出租车司机用方言交流，别提有多厉害了！

总之，初来乍到的你得时刻叮嘱自己，这是一个新环境，你需要重新去适应。如果你想给新同学展示一个不一样的你，那么现在就是一个好的开始，加油！

2. 教你熟悉校园

大学校园是你未来四年生活的地方，所以尽快熟悉地形，无论对你的学习，还是以后进入社团参加校园实践，抑或是休闲娱乐，帮助都很大。

各个高校的校园面积存在很大差异。有些学校面积小得只有一栋教学楼、一栋宿舍楼，甚至没有操场和图书馆，可能还比不上你曾经就读的高中。有些学校的面积则大得惊人，清华大学和上海交通大学的学生大多是靠校园公交出行的。学校小意味着你可以轻松玩转校园，学校大熟悉起来就相对困难点，而且说不定宿舍到教学楼的距离就要花费你半个小时之久，早上有课的话就需要你起得更早。

进入大学，面对新的环境和新的人，你必须从零开始，重新开始。这是你重新塑造自己形象的最佳时机。请你改掉以前的坏毛病，以全新的形象迎接新的生活。

无论校园面积大小，都要首先熟悉生活必需的几个地方，宿舍、食堂、浴

室、开水房、超市、洗衣房等必须知道在哪儿，免得到时候连最基本的生活都保证不了。其次需要熟悉校园里公共教学楼、图书馆和自习室的位置。一般来说，一所高校里都会有好几栋公共教学楼，还有一些学院有自己专门的教学行政一体楼，有时候上课也会在这些学院楼的教室里，所以自己学院是不是有学院楼、实验室等，也要事先打听好，免得发生上课迟到或进错教室的窘事。自习室一般在公共教学楼、学院楼或者图书馆，平时开放时间和周末、节假日开放的时间也不尽相同，需要自习的话得事先确定好各个自习室于哪个时间段开放。到了期末，图书馆和自习室占座大战在所难免，抢滩登陆非常重要，不然期末复习就悲催了。

在了解上述几个必备地点之外，你还需要了解学校哪里有 ATM（自动取款机），分别是哪家银行，是否有存取款一体机等，以及学校的操场、行政楼、户籍科、学生服务站等的位置。只要你用心去了解，相信不出一个月，你就会熟悉这些地方。

3. 感受校外

大学的位置不同，周边的生活娱乐设施也存在很大差异。如果你有幸在大学城，那么就要恭喜你了。因为大学城通常聚集了数个高校，也就意味着生活娱乐设施相对集中，而且面向的消费群体多数是大学生，相对来说价格优惠，针对性强。在大学城读书的小伙伴总是能在学校附近找到各种性价比极高的美食、女装店、饰品店、球场、密室逃脱等。如果不在大学城，也要恭喜你！因为学校附近通常有更时尚高端的大型超市、购物中心等，因而你的选择面相对来说

高中向往大学，大学怀念高中。

也宽得多。以服装为例，大型商场里几乎都是品牌店，打折时价格经常给你带来个惊喜，换季时价格可能比大学城里的小服装店还低呢！而且品牌服装的质量和时尚感都是领先的，哪怕不带钱包经常逛逛商场也能助你早日晋升为时尚达人。总之无论你在“城里”还是“城外”，相信都会体会到其独有的乐趣！

需要注意的是，校外不比校内，安全意识要提高，尤其是人群拥挤的地方，保护好自己的钱包，不要被人盯上；校园外还有很多诈骗分子，轻易上当就太对不起自己的智商啦。另外建议你，出远门还是结伴同行为好，尽量不要太晚回学校，尤其是女孩子。因为虽然大部分地方的治安还是不错的，但很多可怕的事情正是发生在月黑风高的夜晚，谁也说不好如果你太晚回学校会不会遇上什么不测。

4. 大为不同

进入大学后，你会发现，身边的人千奇百怪，真是什么样的人都有。有人成绩很好，轻轻松松就能回答上老师艰深的专业问题；有人知识面广，多才多艺，或许早已是中国作家协会的一员，或许

读高中时，人们说上了大学就轻松了；读大学时，人们说进入社会就好了。

刚入校就被拉入了学校的艺术团；也有人小小年纪就已经经营着自己的淘宝店甚至是公司了。大学，远比你想象中丰富得多。

有一个事要偷偷告诉你，其实对于大多数人来说，大学才是他们尝试的起点，毕竟中学时代那么多课程，绝大多数人都没有时间开拓自己的兴趣爱好和潜能。亡羊补牢，为时未晚。进入大学，面对新的环境和新的人，你可以从零开始，重新塑造自己的形象。你可以专注于学术，认真学好专业知识，成为同学们眼中的学霸；你可以多泡图书馆，开阔眼界，增长技能，成为一个博古通

今、旁征博引的人；你可以参加创业，利用学校的良好资源进行尝试，成为狂拽酷炫的大老板。我有个朋友，大学之前完全没有舞蹈基础，但是她很喜欢跳舞，于是当我们在宿舍里追美剧或者出去玩的时候，她雷打不动地只要有时间就去练习舞蹈。两年之后，她自己成了那个舞蹈房的舞蹈老师，最后还负责编排了他们学院毕业晚会上的舞蹈！

所以，你不必觉得无所适从，也不用自卑，这是你自己的大学，现在的你和四年后的你区别有多大，完全取决于你自己。现在开始，一切都来得及。努力吧，争取四年后成为自己喜欢、同学羡慕的那个你！

二、“水土不服”

1. 思念是一种病

人类对“陌生”有着天然的恐慌心理，从熟悉的故乡来到陌生的校园，面对陌生的面孔，即使你再坚强，也会想念以前的人和熟悉的事物。对于刚刚步入大学的新生来说，最让人难受的应该是远离父母、远离家乡吧，想念是会呼吸的痛，你这痛随着时间的拉长越发加深了。还有家乡的小伙伴们，曾经一起嬉笑怒骂，现在只能通过电话、微信联系。“从此故乡只有冬夏，再无春秋”的景象凄凉却现实。或许刚开始你只是想尽快离开爸妈管束的“魔掌”，可突然发现自己并没有那么坚强。甚至会想，如果当时填报志愿时不选择那么远的学校，能离家近一点该有多好。

这些都是很正常的，大家都会想家。

30%的课本知识+20%的
社会实践+50%的为人处世=100%
的大学生活。