

<<进入大学要读的第一本书>>

图书基本信息

书名：<<进入大学要读的第一本书>>

13位ISBN编号：9787543042773

10位ISBN编号：7543042770

出版时间：2009-8

出版时间：武汉出版社

作者：刘荣莉

页数：245

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<进入大学要读的第一本书>>

内容概要

恭喜你成功地通过高考！

在即将进入大学开始全新生活的这一刻，你准备好了吗？

你已经不再是依赖父母的孩子，你要独自面对学习、生活。

你会开心欣喜，也会焦虑恐慌。

你要经历严酷的军训、紧张的考试、艰难的抉择和波动的感情。

除此之外，还有很多惊喜和困难在等着你。

“凡事预则立，不预则废。

” 翻开本书，你将了解到大学校园生活的方方面面，掌握许多实用的知识技能，轻松应对学习生活中的各种困难，并从中得到有益的启发。

相信你的大学生活会因为本书更加精彩。

<<进入大学要读的第一本书>>

书籍目录

第一章 走进大学校园 第一节 生活用品购置全攻略 第二节 自己的事情自己做——培养自己的生活自理能力 第三节 我的银子我做主——培养良好的消费习惯 第四节 我有好习惯 第五节 我们的大学四年会是怎么样的 第六节 关于助学金 第七节 大学生的助学贷款

第二章 大学里的变奏曲——我们的军训 第一节 为什么要军训,你困惑吗 第二节 军训必备物品大全 第三节 军训中的小贴士 第四节 军训饮食 第五节 军训内容大全 第六节 进行实弹射击的注意事项 第七节 军训大考验之拉练篇 第八节 在队列练习中常见的队列术语 第九节 军训中常见的身体问题 第十节 军训的自身保健小窍门

第三章 上大学后的心理转变 第一节 做一名大学生,你准备好了吗 第二节 你的身心健康吗 第三节 我有我的情绪 第四节 挫折——在我们面前的一座山 第五节 有时我们也会抑郁 第六节 自觉调整情绪小贴士

第四章 学习还是我们的生活重心 第一节 中学、大学,已经有很大不同 第二节 说说我们的学分制 第三节 我的课程我做主 第四节 你会学习吗 第五节 正确面对你的专业 第六节 扬起学习的风帆 第七节 学习,你找到适合自己的方法了吗 第八节 大学里的课堂学习 第九节 关于电子教案 第十节 图书馆——我们的知识宝库 第十一节 令人又爱又恨的双学位 第十二节 大学里的考试,还是我们的命根儿 第十三节 期末考试不能小觑 第十四节 必须重视的英语四、六级考试 第十五节 不得不说的英语四、六级机考 第十六节 学习英语的小窍门 第十七节 大学里的考证,让人欢喜让人忧 第十八节 热门考证大全

第五章 多彩的校园文化生活 第一节 宿舍是你的另一个家 第二节 充足的睡眠是旺盛精力的保证 第三节 大学里一定要听的专业讲座 第四节 大学里别样的人际关系 第五节 和同学交往的原则 第六节 和同学交往的技巧儿 第七节 人际交往,细节很重要 第八节 怎么交朋友 第九节 美好的师生情谊 第十节 正确面对你的政治信仰 第十一节 大学生入党的程序 第十二节 校园中常见的社团 第十三节 社团能给你带来什么 第十四节 怎样选择才能让社团点亮你的生活 第十五节 怎么给社团活动拉赞助 第十六节 校园里的网络生活 第十七节 校园安全——我们生活的基本保障

第六章 恋爱中的同学们 第一节 我们的爱情,究竟是什么 第二节 承担爱的责任 第三节 男生如何让自己更有魅力 第四节 女生如何让自己更有魅力 第五节 恋爱中的误区 第六节 求爱小技巧 第七节 拒绝对方的正确方法 第八节 树立正确的恋爱观 第九节 如果失恋了怎么办 第十节 当爱情遭遇毕业

第七章 校园中的社会实践 第一节 校园里所提供的勤工助学的机会 第二节 说说做学生干部 第三节 大家对学生干部的期望 第四节 作为一名学生干部,需要具备哪些能力 第五节 竞选学生干部

第八章 校园外的社会实践 第一节 家教,大多数同学的选择 第二节 去公司,过真正的实习生活 第三节 其他的兼职机会 第四节 这些兼职,并不适合我们 第五节 做兼职的注意事项 第六节 做兼职,但别抛弃学习 第七节 警惕传销

第九章 走出校园的准备 第一节 毕业了,你的路通向何方 第二节 到社会上去历练我们的人生 第三节 风雨兼程话考研 第四节 在异国他乡求学 第五节 大学生创业 第六节 考公务员

<<进入大学要读的第一本书>>

章节摘录

第一节 生活用品购置全攻略 在接到录取通知书之后，我们会感到无限地欣喜，但随之而来，应该带哪些东西走进大学校园又让人感到慌乱。

我们的行囊里到底该装些什么呢？

首先，为了路上的安全，新同学出行时只带少量的现金就行了。

一般大学的校园里或是学校的周围都会有银行，到了学校后可以办一张学校当地的银行卡，家长可以定期往银行卡里打钱。

其次要把各种证件带好。

新同学在入学后一般需要带的证件有录取通知书、高考准考证、户口本、团员或党员的组织关系证明档案等。

每个学校对证件的要求不一样，出行前要认真阅读录取通知书中的要求，然后一个一个地落实。

凭着录取通知书，新同学可以在火车站买学生票。

如果是团员，要把团关系转出来，拿着团员证在团籍所在学校团委填写转至高校团委并且加盖上公章；如是党员，需要所在学校组织开具转出证明。

另外入学以后，学校会要求上缴一些一寸照片，新同学们最好提前做好准备。

此外，各高校都有“勤工俭学”安排。

家庭不富裕的新同学，在入学之前要先跟学校联系或按学校的要求，做好证明文件，报到时走“绿色通道”办理“入学贷款”。

学校的有关社团也会安排贫困生做一些有偿劳动，以保证家庭不富裕的新同学的基本生活。

最后，要列一张生活用品清单。

这样到了学校会方便许多。

衣服方面，如果学校在本地，那么带少量的衣服就行了，如果学校在外地，那么可以在离家前拨打大学所在地的气象咨询电话（区号+12121）或是上网查询，了解当地气候状况，再根据当地的季节状况准备衣服和鞋袜。

新同学最好准备一个小药箱，里面放上创可贴、感冒药、止泻药、退烧药、正路丸（防水土不服）等常用药。

大学里会用到的电子学习工具有快译通、录音机、MP3、U盘、电脑等，学习用品有本子、笔、尺子、书包等，这些物品要根据新同学家庭状况妥善准备，像电子类的工具不是大一必需的，可以等要用的时候再买，学习用品也可以到学校后再买。

到校后还会需要的生活用品有：水杯、饭盒、脸盆、毛巾、牙刷、牙膏、牙杯、洗涤灵、香皂、拖鞋、沐浴露、洗发水、洗面奶、衣架、台灯、闹钟、洗衣皂或洗衣粉、凉席、指甲刀等。

这些生活用品在各地的价格差不多，除非是特别需要的，一般可以到学校后现买。

新同学入学后学校会发基本的床上用品和生活用具，主要有床单、被罩、被子、褥子、枕头、枕套、暖壶等，每一个学校发放的用品有所不同，但不影响基本生活，所以这些都不需要准备。

如果还不放心，同学们也可以通过网络，向自己的师哥师姐们咨询一下，除了常规的物品外还需要什么东西。

第二节 自己的事情自己做——培养 自己的生活自理能力 对于新同学来说，上大学之日也是自己的成人之时。

新同学普遍的入学年龄都是18、19岁，无论从法律上还是自身身体的成熟度上来看，都已经成人。我们进入大学校园就是踏入了新的征程，只有尽快地适应学校的环境，才能让自己顺利地进入状态。

可是大多数刚刚迈入大学校园的同学都是第一次离开父母离开家，离开自己熟悉的环境，开始一种全新的生活的。

在上高中时，同学们的绝大部分时间和精力都用在了学习上，像做饭、洗衣服、收拾房间等等一系列的家务都是由父母或是长辈来做的。

可想而知，长期生活在这样的环境中的同学来到大学校园会是非常难以适应的。

对于这些新同学来说，培养自己的生活能力也是一项不可或缺的独立性的训练。

<<进入大学要读的第一本书>>

在大学里，新同学最基本的生活的需要都应该自己满足。首先要自己整理行李和床铺，把自己的日用品放到指定的位置。

然后还要熟悉一下学校的地理环境。

要找到食堂在哪里，澡堂在哪里，开水在哪里打。

还要知道宿舍离常去上课的教室有多远，各种功能楼，如院系大楼、电子中心、图书馆、体育馆、运动场、实验室、礼堂等在校园的什么位置，学校里还有什么样的公共设施，一些基本的生活必需品在哪里能买到。

一般的大学校园都比较大，所以会有校园地图、指示标牌之类的标识，新同学可以根据指示牌找到自己所在的位置和一系列的公共建筑；我们还可以找到校内书店，买一些合适的参考书、工具书等；另外校园里也会有一些卖零售和小商品的小店满足学生简单的需要。

还有，向高年级的同学请教也是非常好的熟悉校园的方式，高年级的同学在告诉新同学具体地理位置的同时，还能让新同学了解感性的信息，比如哪个食堂的饭更好吃，哪个食堂有夜宵等等。

在熟悉了校园之后，新同学还可以对学校外的环境做进一步的了解。

弄清楚这些之后，你还要了解一下你所在的院系和专业。

很多大学的院系在接待新同学时，会对院系做简单的介绍。

通过介绍可以了解本院系的历史、特点、专长等，同时也能看到毕业后在事业上取得成功的师兄师姐们的情况。

另外可以找一些同专业高年级的同学了解任课老师和课程的情况，使自己对今后的课程有一个大体了解。

因为是刚到学校的新同学，只要有不明白的事情或是找不到的地方我们都可以向其他人请教，不要觉得问别人是丢人的事，因为每一个同学都是从不熟悉到熟悉这么过来的，没有人会觉得有什么不妥。

最基本的请教如在食堂里一份菜是多少，二两米饭会给多少等等，都要虚心地去问。

不要觉得这些都是小事，不值得因此而为难自己。

在昆明上大学的新同学小尧在上大学之前过着衣来伸手、饭来张口的日子，结果在上大学的第二天，去食堂买油条时，说要半斤油条，食堂师傅给了她一大堆，当场把小尧给吓哭了，吵着要回家。而在这一点上，董言就做得很好。

董言的家乡在湖北孝感，他考入了北京的一所大学读书。

因为家庭环境的关系，他上大学时没有人能送他，这在他的同学当中是非常少见的。

到了学校后，在师哥们的指引下，他顺利地来到宿舍，并把自己的用品整理好，然后就在校园里转了起来。

校园很大，可是董言还是把校园里的每一个角落都走了一遍，并把主要的功能楼和生活区都弄得清清楚楚。

在熟悉了新的环境后，董言觉得踏实了不少。

第一次离开家的董言在独立完成了这些事情之后，觉得自己成熟了很多。

总之，只要摆正自己的心态，抱着勇于尝试的态度，对接下来的生活有一定的预期，很快就能适应学校的生活，并在自我管理中很快地成熟起来。

第三节 我的银子我做主——培养良好的消费习惯 进入大学以后，很多同学都会有一笔不小的生活费。

有的同学是按月从家里拿生活费，还有的同学会把一学期的生活费都带在身边。

在高中时很少有同学能够自由地支配这么多的金钱，现在一下子“发达”了，很多同学都不知道该怎么支配了。

有很多同学会在刚开学的头一个月把一学期的零用钱都花掉，也有按月拿生活费的同学在头一个星期就把钱花光，然后再向家里要或是向同学借钱。

据《北京娱乐信报》2月18日报道：春节刚过，北京的各大中小学校都已经开学或者临近开学。

这几天，记者在采访中也发现了不少开学时特有的现象。

特别是一些大学生的提前消费现象，令人吃惊。

<<进入大学要读的第一本书>>

报道中说,前几天,尽管一些大学还没开学,但有不少学生已经回到了学校。很多学生告诉记者,就在回到学校这短短的几天里,他们已经花掉了半年的生活费。在魏公村附近读书的孙同学告诉记者,他这学期带了2500元的生活费。可在情人节那天,他给女友买了一件毛衣,自己买了一双运动鞋,下午买了一束玫瑰花,晚上又和女朋友去马克西姆西餐厅吃了一顿西餐,一天就花了1200多元钱。读理工科二年级的白同学也对记者说,他刚开学就买了一部1500元的手机,他说:“现在同学中有不少‘提前消费’的。”

记者问后半学期生活费没有了的时候怎么办,白同学笑笑说:“有的时候做点家教等零工,或者七拼八凑借一点,实在凑不到就只能和同学一起蹭大锅饭了。最惨的时候,我一天喝了两顿奶粉,还要空着肚子去自习” 看来不能理性地控制消费是同学们的一个通病。

所以在新同学刚刚来到学校时,要做一个消费规划,首先把一定数量的钱先打进饭卡里,然后看一下每个月在日用品上会有多大的开销,要把这笔钱预留出来,这样最基本的生活问题得到了保证。然后可以根据剩下的金额的情况进行合理的安排。

要想清楚,哪些支出是必须要有的,哪些支出是可要可不要的,哪些支出是完全不需要的。

对于可要可不要的支出,可以在权衡之后再判断,注意要避免一些完全不必要的开销。

父母的血汗钱来之不易,在今后的大学生活中可能会用到钱的地方还很多,只有先有一定的金钱做基础,才能在今后做一些其它想做的事情。

消费规划要做得切实可行,这样才能保证每个月在经济方面不出问题。

每次开学的第一个月和学期的最后一个月的不可预计的费用会多一些,这在规划中也要体现出来。

如果在花了钱后再记上账,会更好地让自己的消费趋于合理。

记账不怕细,长期坚持就有收获。

另外,要对不合理的消费坚定地说“不”。

有很多同学碍于面子,在消费时随大流,一起和同学下饭店,唱卡拉OK,去迪厅等,这些都给自己带来了不小的经济负担,生活变得更加艰难。

其实贫富差距在今天的大学校园里是很平常的事情。

每一位同学都要正视自己的家庭状况,对于自己力所不能及的集体活动要勇敢地说“不”,这样反而更能赢得同学们的尊重。

如果只是扭扭捏捏地找借口,反而让同学误会。

上面说的是如何控制支出,下面再说说如何增加收入。

在当今社会,一个人如果只有智商而没有财商是不行的。

刚上大学的新同学要学会怎么理财。

开源节流是非常好的理财方式。

在“节流”的基础之上,大学生可以做一些适当的“开源”。

对于大学生来说,最好的“开源”方式是获得奖学金,这样既不耽误学习,又能得到额外的收入。

有的同学利用自己的专业和专长协助老师搞研究,这样可以获得一些收入。

再有,大学生做家教和假期打工也能获得一些收入。

健康而积极的增加收入的方式,会使大学生在毕业后更好地迈入社会,而在大学中培养的良好理财习惯,会让大学生将来受用无穷。

对于开源的部分,在后面的章节会有详细的介绍。

<<进入大学要读的第一本书>>

编辑推荐

最详实的咨询，最全面的指导，青春怎么留白，大学就要精彩，社团、交友、恋爱、样样不落，选课、考研、求职、步步领先。

父母送给孩子的礼物，同学之间馈赠的友谊。

送给自己大学生活的第一份厚礼，完美大学生活攻略宝典。

让你的求学之路轻松愉快 带你逐一解读四年的大学生活 怎样申请助学金和助学贷款
轻轻松松获得高学分的秘笈 令人又爱又恨的双学位究竟如何取舍 一点努力，让你成为用人单位最青睐的学生
面临毕业，根据自身条件选择最佳出路 让你的大学生涯健康充实 整装待发，简单应对军训大考验
如何在校园里勤工俭学 揭秘大学生面临的心理健康问题 巧妙安排作息，获得充沛精力
让你的校园生活丰富多彩 教你处理好大学校园里别样的人际关系
玩转校园网络几步走 学生时代，我们的爱情究竟是什么 当火热的爱情遭遇冷酷的毕业，你该何去何从

<<进入大学要读的第一本书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>