

2023 少年
计划
Project E



毅恒挚友
PEER

大学

生存手册



前言

2020年，第一届少年E计划的高三毕业生们带着自己对未来的憧憬完成了第一版《大学生存手册》。他们想象着如何选到适合自己的课、如何面对大学期间可能出现的各种问题，并在导师的带领下，通过问卷、访谈等方式进行探索，思考着学术、财务管理、活动参与、人情关系、宿舍关系以及身心健康等诸多方面的内容。或许正因他们没有经历过，我们才能从这些文字中了解学生对大学体验的期待、对大学精神的思考。这些想法弥足珍贵，却也透露着学生对大学想象的局限性。

继而，我们邀请了一些大学在读的PEER学生共同编写《2022版大学生手册》，希望通过这本手册让准大学生们了解大学生活的真实样貌，看到大学生活的更多可能性，在进入大学之后不拘泥于琐碎的“收到回复”或繁杂的学生工作，而是能够更自由地探索，享受大学时光。

《2022版大学生存手册》的前奏，是一个名为《挚友笔记》的共享文档。在《挚友笔记》内容逐渐丰富的时候，我们真正开启了《2022版大学生存手册》的编写工作。在多次的讨论之后，确定了学业篇、财务篇、生活篇、人情关系篇、校内课外活动篇、疫情篇和挚友篇这七大板块，通过回忆、整理、约稿和访谈等方式，尽可能为大家呈现真实而多样的大学生活。其中，有干货满满的学业指南、省钱技巧，也有喜闻乐见的宿舍故事、美食地图，更有充满PEER意味的探索故事、终生学习成长分享……

而今年疫情结束，我们删去了疫情篇，选择以校外活动篇与大家见面。为大家更多的去呈现后疫情时代的大学生活和学校之外的体验，也对于去年的一部分内容进行优化调整。

我们并不打算通过手册告诉你们应该如何做，或如何选择，也并不奢求通过这几十页的内容向你们展示大学生活的所有可能，而是期待着你们在了解这些故事与想法之后，有自己的思考和判断，有属于自己的E种体验。

在《2022版大学生存手册》的结尾，留给大家的是没有任何内容的未来篇，交给大家去创作。是去年编辑部成员对大家的期待与祝福。而今年，我们也将采用同样的方式，在《2023版大学生存手册》保留未来篇，少年的未来应当是一篇等待大家自己去书写的白纸。

如果你在大学发现了手册中没有提及的体验，或有其他想传达给更多少年的思考和感悟，也期待大家参与明年《大学生存手册》的编写。

希望这于你们而言不是一本翻过就放下的说明书，而是一本有活力、充满可能性的“问题之书”。

段红霞

2023年6月

目录

前言	1
学业篇	5
一、学业基础篇	6
(一) 选课	6
(二) 考核	7
二、学业进阶篇	16
(一) 竞赛	16
(二) 科研	17
(三) 学分&绩点	18
(四) 综测	19
(五) 评奖评优	20
(六) 考证	22
生活篇	23
一、财务	24
(一) 花	24
(二) 存	25
(三) 保	26
(四) 赚	28
二、情绪管理	30
(一) 遇到不如意的事情	31
(二) 内卷之下的焦虑与压力	31
(三) 深夜 emo&间歇性精神内耗	32
(四) 成长感悟	34
(六) 关于心理疏导	36
三、生活作息和膳食营养	38
四、娱乐休闲	45
(一) 校内:	45
(二) 校外:	46
五、地区差异	48
(一) 气候差异	48
(二) 饮食差异	48
(三) 来看看出省上学的学长学姐们怎么说?	48
人情关系篇	49
一、宿舍	51
(一) 宿舍热门话题	51
(二) 宿舍故事会	52
(三) 宿舍经验交流	52
二、恋爱	53
(一) 采访互动	55
(二) PEERs 分享爱情故事	57
(三) 恋爱避雷指南	58
三、家庭	55
四、大学新角色	60

课外活动篇	61
一、校外活动	62
(一) 志愿者	62
(二) 旅行	65
(三) 实践与实习	67
二、校内探索	69
(一) 学生组织	69
(二) 社会实践	70
(三) 校园探索	70
挚友篇	72
终生学习	73
我与家乡	77
出路探索	79
未来篇	90

学业篇



一、学业基础篇

（一）选课

1、必修课：

（1）公共必修课：

一般包括：大学语文、高等数学、大学英语、大学体育、形式与政策、思想道德基础和法律修养（思修）、中国近现代史纲要、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论（毛概）、邓小平理论、马克思主义哲学（马哲）、马克思主义基本原理（马基）、军事理论、大学生心理健康教育与指导。

所谓公共必修课，就是大家都要学的。不管你是什么专业，不论文科还是理工科，关于政治的课程，都要学。一般文科专业，像汉语言文学，就不会学数学，其他专业具体要看学校安排。

（2）专业必修课：

大学的专业类别非常多，各专业的必修课各有不同，现在各高校流行大类招生，专业什么时候分流、分流之后的课程安排，具体要看学校各专业的培养方案。以下是一些热门专业大类的必修课【其实它更专业的名字叫做：学科基础课程】：（不同学校课程有差异，仅供参考，想要了解更多网上查询即可~）

- ①、新闻类：新闻学概论、中国新闻事业史、新闻采访写作、广播电视概论等
- ②、计算机类：c/c++语言、Java 语言、数据结构、汇编语言、计算机原理、计算机导论等
- ③、电子信息类：大学物理、电子技术基础、电路分析、模拟电路、微机原理、数字信号处理技术等
- ④、机械类：机械制图、cad 工程制图、c 语言、电工学、理论力学、机械原理等
- ⑤、自动化类：线性代数、python/c 语言、电路分析基础、工程制图、机电学等
- ⑥、法学类：法理学、法学导论、宪法、民法、刑法、国际法等
- ⑦、临床医学类：生理学、医用物理学、系统解剖学、化学、组织学与胚胎学等

2、选修课

(1) 公共选修课:

线下:

体育课（羽毛球、篮球、足球、易筋经、太极、瑜伽、八段锦...）、普通话、茶艺、生活美学、鉴赏设计、安全知识等

线上:

通常是学习通 app (p6) 上面的选修课，课程多种多样，诗词、地理科学、日语、环境与气候...但是要按规定的学分来选课，不可多选少选。（其实很多人选了之后并不会认真学，都是刷课，不能快进开倍速，章节测试在网上也找得到答案）

(2) 专业选修课:

专业选修课程一般由学校根据该校学生的知识水平能力和兴趣确定。如果学校认为部分学生有能力和兴趣完成某一专业课程，而该课程又不是所有学生都有该能力或兴趣，又不是必需作为所有学生知识成长一部分的课程。例如：英语专业-汉语经典阅读与写作、会计专业-法学概论等

选课 Tips

1. 提前了解选课流程，不同学校的流程不尽相同，有的学校会设置几轮选课，比如 第一轮不限制，可以任意选，由系统抽签决定哪些学生选中该课（特别抢手的课甚至会出现限额 30 人，有 500 多学生报名的情况，拼欧气的时候到了），一般学校都会有抢课的环节，即先到先得，拼手速和网速啦！
2. 一般来说各学校的选课系统在开放的时候一定会崩（毕竟很多学生一起挤系统），如果有特别想选的课可以盯着系统，提前选课占据先机很重要。
3. 不同学校、不同专业的培养方案不同，要提前了解清楚自己在各类课程中所需的学分，可以规划一下，有的学校会分为通识选修、通识必修、专业选修、专业必修等类别，还有的学校会更加复杂，比如艺术类、创新类、人文素养、科学精神等等，一定要看培养方案。
4. 对于专业内的选修课，可以向本专业的学长学姐提前了解，毕竟就算是同一门课，不同的老师教可能就意味着天堂和地狱；对于公选课，大部分的学校私下都会有对各部门的总结传承，因为有些课程和结课考试的奇葩会超出地平线的限制。
5. 专业选修课选择一部分课程学习就行，虽然能加学分，但是不能贪多，课多考试也会多，有些选修课会很难，这可能会成为学业的负担。建议修的学分与毕业要求相符，量力而行。拿到学分很重要！！

(二) 考核

1、期末考试

无论开卷还是闭卷，大学的考试一般会以老师讲过的内容、题目为主，即学什么考什么，一定要好好复习老师讲过的内容，在老师划重点、划范围的时候请打起 12 分精神。另外，也要注意答卷的态度，开卷考试不意味着可以带手机，尽量听清楚老师的要求，因为有时候半开卷考试会更加艰难（比如只能带一张 A3 纸，你可能需要手抄知识点……）

如需上机考试，正式考试之前会有一次模拟性操作，一定要按着步骤来，因为机考非人工可控，出了错误改回来很麻烦，比如在考试界面，稍微切换界面可能电脑会善意地帮你提交试卷；又或者是你存储的考试答案不在指定的路径，系统无法识别，则会被判定为白卷。

2、论文/报告

大学文科专业的论文和报告会相对而言更多一些，大多会给一个范围进行自主选题，在阅读文献、辩证思考，甚至实施调研之后下笔，阐释、论证自己的想法和观点。这类考核具有一定的主观性，但是建议不要复制粘贴网络、知网的内容哦，写得简单、不够学术没关系，毕竟老师也知道各年级学生的水平。其实学着模仿论文和报告的结构很重要，不要特立独行，也不要觉得参考模仿是抄袭，因为你的老师和学姐学长们也是一路模仿过来的。

3、课堂展示

课前 pre，大学英语老师惯用操作。也需要你做好 ppt，然后上台全英文做演讲。尤其语言类专业的学生会有各种 pre。

小组作业划重点！！！！

以小组为单位进行，要制作 PPT、准备发言稿、在课上进行展示；如果班上人数不多，那可能会按寝室或者学号分组。老师不分组时，需要自己去同班同学组队，如果遇到好的队友，就可以分工合作、效率奇高；

如果遇到摆烂队友，自己就可能要担负起资料查找、PPT 制作、课堂演讲的任务，毕竟小组作业=谁急谁的作业（啊，很荣幸以上经历小编都经历过）。

小组作业，分工协调十分重要！

4、平时成绩

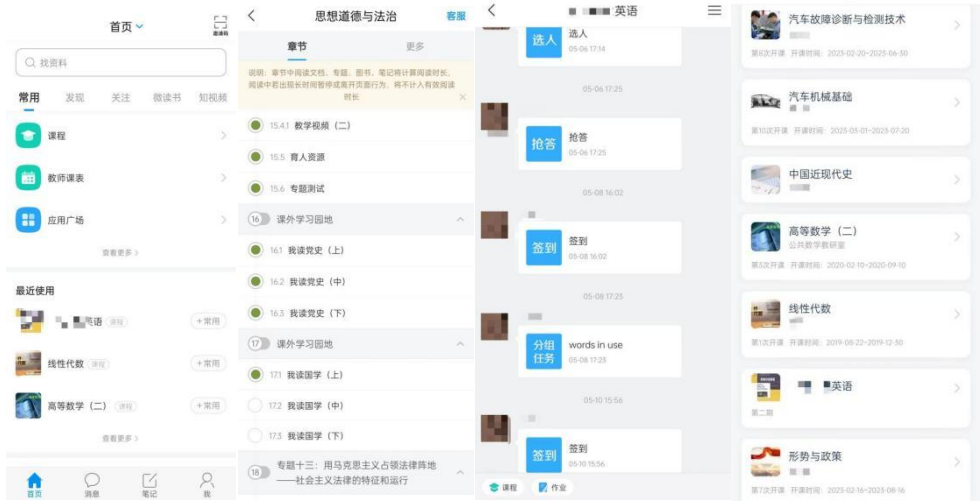
平时成绩一般会占总成绩的 20%-40%，可能包含课堂出勤率、平时小测、项目考核、课堂表现、课后作业等几方面，具体情况一般老师会在第一节课说明。一些学校会规定：请假或缺课三次以上则无法参与期末考试，成绩直接不合格，因此不要无故逃课和请假。平时小测要看老师的要求，如果分数会折算百分比计入总成绩的话，要好好备考~另外课后作业一定要按时提交，不提交就会少这一部分的分数，但总而言之这部分认真听老师的要求完成即可。

平时课上回答问题容易加深老师对你的印象，相应的表现分会很高，可以想象在100多人的课堂让老师记住你，如果你可以认真听课、积极互动，也可以在选择座位的时候往前坐哦，比如第一排第二排。



大部分老师会要求学生进入他在学习通里面的课程，进入学习通课程之后，会有刷课要求，学习通系统会有记录打分，老师会根据学习通的数据来记录平时成绩。

同时，老师在课堂上会设置抢答和选人来叫同学回答问题，大部分的作业也会在学习通上面发布、提交，以及课堂签到等等。签到的形式多种多样，有位置签到、限时签到以及手势签到。



5、其他考核

不同的课程，考核的方式不同，所以也有着天堂和地狱的区分，例如一门课只要你每次上课都来，就不会有考试，直接打分满分，这就是天堂；又或者一些课程像哲学类的，可能会让你写自己的墓志铭，音乐类也可能会让你唱一首歌，这就是人间；最后一些地狱级的课程，不仅会有闭卷的理论考试，还需要提交2000+甚至5000+的论文。

（三）专业

1. 不同专业的特色

每个专业有不同的特点，大家还是要根据自己的**个人能力和兴趣**多多上**学校官网**查找，或者向**老师/学长学姐**请教。这里为大家举几个例子：

(1) 法学

背诵内容多得多。法条、理论知识、法律术语需要大量的背诵。只能说专业选的好，年年赛高考。主要的职业方向有：律师/法务/公检法机关公务员。法学相关职业较为体面，薪资也比较可观。当然竞争也非常激烈……

(2) 计算机

需要掌握一门编程语言，有自学能力；熟练 office 办公软件；需要提高打字速度；不同的专业方向所学的内容还会有所区别，比如 Java 方向和 net 方向所学的就大不一样，以后所从事的职业也不一样。

(3) 教育类

如果是非师范类教育学等学科，在课程设置和培养方面会比较注重学术能力和思辨能力，关注时事新闻并且尝试用所学思考、有自己的想法很重要，可能从事教育管理、教育研究等工作；如果是师范类教育学或某学科的师范生，则会偏重于教学能力，注重实操性，可能还有外出见习的机会，要把握好。

(4) 土木工程

“生化环材，四大天坑；机械土木，两大护法。”土木工程和建筑完全不一样，同学们千万不要弄混淆。土木工程是一个很神奇的专业，核心课程是数学和各种力学，男多女极少，就业环境差，基本在工地，一年归家少，漂泊感强。百度贴吧有个土木吧，很多年都没有衰落，一个桶，一个安全帽，工地打灰，承载着土木人的心酸成长，许多刚入工地的土木人每天在吧里面盖楼看坚持到哪天提桶跑路，十分有趣。

(5) 医学类

众所周知，学医非常辛苦非常累非常难，教材号称蓝色生死恋，要记要背的东西实在太多了，上不完的课，背不完的书，熬不完的夜，还要学临床操作。医学专业本科一般是五年制，前面四年在学校打基础，上课和考试没有重点，因为病人不会按重点生病，也不会全按书本上的描述来生病。医生培养的是全科，医院设有多少科室，就要学多少知识。可以说大学五年学到的只是毛皮，进入医院实习后才知道，要学的太多了，仿佛看不到尽头。工作也很辛苦，上夜班，加班是常态，没有足够休息时间，基本没有玩的时间。此外，医学生就业压力也很大，

进公立医院的学历要求高。读硕士又要几年，可见，培养一个医生，需要很长时间。

课表！叮咚~

大学课表和高中课表完全不一样哦！高中课表按学期，大学的课表是按周来看的，因为大学课程的课时有长有短，有的上半学期就结课，有的要上一学期。而且也不是天天有课，没课的时候可以休息/自习呀~

早八是大学生一天中最痛苦的时候——



理论课表				
星期	1-2节	3-4节	5-6节	7-8节
一	中国近现代史纲要 2-13周 1308	高等数学B(2) 1-17周 1308	电工电子技术基础 1-16周 8419	大学英语(2) 1-12周 1409
二	中国近现代史纲要 2-13周 1308	形势与政策(2) 1-4周 2101 机械制图 10-17周 8421		
三	高等数学B(2) 16-17周 1309	计算机辅助绘图(AutoCAD) 2-9周 8312	机械制图 10-17周 8413 计算机辅助绘图(AutoCAD) 2-9周 8312	大学英语(2) 1-12周 1405
四		高等数学B(2) 1-17周 1310		
五	大学体育(2) 1-16周	线性代数B 2-17周 1409		电工电子技术基础 1-16周 8423
六				
日				

机械 大一

实践课表				
星期	1-2节	3-4节	5-6节	7-8节
一	电工电子技术实训 18周 8418	电工电子技术实训 18周 8418	电工电子技术实训 18周 8418 机械制图测绘 19周 8505	电工电子技术实训 18周 8418 机械制图测绘 19周 8505
二	机械制图测绘 19周 8505	机械制图测绘 19周 8505		
三	电工电子技术实训 18周 8418	电工电子技术实训 18周 8418 机械制图测绘 19周 8505	电工电子技术实训 18周 8418 机械制图测绘 19周 8505	电工电子技术实训 18周 8418 机械制图测绘 19周 8505
四	电工电子技术实训 18周 8418	电工电子技术实训 18周 8418 机械制图测绘 19周 8505	电工电子技术实训 18周 8418 机械制图测绘 19周 8505	电工电子技术实训 18周 8418 机械制图测绘 19周 8505

这是不同专业的课表，理工医学类专业除了理论课，还有实验实训课。

2. 专业培养方案

培养方案应该会在开学下发，一定仔细阅读，可能包括了你未来每学期要学习的课程、你的各类学分要求等，还可能有研究生招生、考试的相关信息，总之要利用好。

3. 转专业

(1) 时间

一般在大一下学期，一定要关注班级群，以及学校官网、教务网站等信息平台。

(2) 要求

学生在规定时间内提交转专业申请——所在学院批准——向拟转入学院递交申请，并进行资格审查、专业基础能力测试和相关考核——拟转入学院提交同意转入的学生名单——教务处审核报批，经公示无异议后，统一报送各相关部

门。学生在校期间只能申请转专业一次，且不能再转回原专业。学生转专业后须修满转入专业培养计划规定的课程方可毕业。

(3) 注意事项

一般来说，转专业会对绩点有要求，但是如果你真的对某一专业抱有非常强烈的热爱，或者非转不可，老师也不会过于为难你。可以提前询问一些有经验的学长学姐，做好准备。

@成功转专业的美丽可爱的维维学姐（中南民大）说：

我是维维，去年参加过少年 e 计划。我最先学的是环境科学与工程类，大一上期结束，我转专业去了外语学院的外国语言文学类，分流之后选了商务英语专业。

转入外语学院要求不高，基本过了初试的笔试，后面的面试和作文笔试（共三轮）我觉得是在给我们反悔的机会，看你坚不坚定要转，因为转了以后录取就不能反悔回到原专业，这是第一次转专业，其实我们大二还有一次转专业，这个主要就是院内转了，很少学院会收大二跨院转专业的学生。

转入这个专业以后，可能刚开始都会有点不适应，包括我知道过了第一轮笔试后通知我参加面试时那种对原专业老师同学的不舍，当然，其中可能也包括人本来就不习惯于跳出舒适圈，转了专业就意味着会与之前玩的好的朋友少些联系，虽然也会结交一些新的朋友，但心里还是会难过…

我认识一个大四学姐，她大一本来就想从资环转入外院（因为她说她理科不行）但是当时还是不舍得一些朋友一些老师而继续待在原专业，她告诉我每次她高数流体力学线代大物挂科时她都无比后悔没有转专业，但是她也得到了朋友之间的快乐，而且我也觉得认识她和跟她相处打球很开心。这就看个人抉择，我个人是会把前途放在前面，我们都拥有自己想要的美好未来才是正确的，而不是我为了某个人而舍弃自己的一些重要的东西。

也有可能会有转专业不成功的，既然如此，就顺应自然，存在即合理，是金子在哪里都可以发光，可以因此而伤心，切记不要失意惆怅过久哦，学会利用好资源才是重中之重，比如我本来英语在资环院还可以，参加院级演讲比赛时，我一个大一刚入学不久的就在院里排第一，去参加校级比赛，但是到了外语学院连院赛都出不了，而拥有校级荣誉是申请某些荣誉的必备条件。

在转专业之前肯定要去了解你要转的专业真真实实地学什么，以后主要跟哪些工作挂钩，因为有可能你脑子里面对这个专业的幻想是错误的，如果不像是我们学校这种大一都是大类学习而是已经分定专业的，打算考研的同学也需要了解这个专业的考研方向和难度（有的专业是没有直接的硕士专业，需要跨考）。每个学校转专业都不一样，它的要求、时间、考试内容还包括有几轮笔试、面试。具体要根据自己的学校的通知来，询问一下之前转专业的学姐学长。然后再去做决定，决定后就去做好充分准备。

世界上没有任何一个选择是完全正确和完全错误的，既然如此选择，就如此生活，任何事物都有它的可爱之处捏~



4. 辅修&双学位

辅修/双学位意味着你需要在兼顾自己现有专业的基础上再学习一个专业，达到相关要求，如学分和毕业论文，则可以申请双学位。比如：A 同学的专业是教育学，Ta 辅修了一个心理专业，并且成功通过毕业论文答辩，则 Ta 将获得教育学学士和理学学士两个学位。辅修类包括：辅修专业不修学位、辅修专业加修学位，第二种就能获得双学位。

(1) 时间

辅修/双学位的开放一般在大一进校或大一第二学期末，具体请关注相关信息平台。

(2) 要求

辅修专业原则上招收符合条件的一年级、二年级的本科生。辅修专业适合学有余力的学生修读，学生确定修读前，应充分评估自身学习情况和特点。各辅修专业院系在招生时，可对学生实施考核，考核通过者，方可参加辅修专业学习。

(3) 注意事项

辅修的课程一般会安排在周中晚上，或周末整天，所以也要综合考虑自己的主修学业压力、课余时间安排以及个人兴趣等。除此之外，部分辅修专业的招生会在大一结束后开展，也意味着可能会对你的绩点和排名有要求，如果非常希望修读第二学位，可以提前向学长学姐请教一下。

根据 2022 年最新的学位证书要求，主修和辅修会打印在一张学位证书上，即，如果你的辅修没有按时完成毕业论文、完成答辩，那么你很有可能也拿不到主修的学位证书，所以在毕业这件事上不可以拖延哦~

(4) 辅修和第二学位的区别

辅修和第二学位完全是不同的两类事情，大家不要弄混淆。第二学位是本科毕业之后，再去参加某些院校的考试，读另一个本科专业。第一学位和第二学位是没有主次之分的，是同等学位。主辅修就有主次之分。

@辅修双学位张学姐（湖师大）说：

我的专业是新闻学，由于入学进入了实验班，有特殊规定必须要辅修双学位，我在规定选择内的 3 个辅修专业中选择辅修了经济学。辅修是需要额外交学费的，但是费用会比普通学费少很多，也能获得学分，但学分比主专业少很多。大二开始辅修，也就是利用周末和晚上的时间再去读一个专业，到大三下学期结束辅修，要写论文才能拿到辅修学士学位证书。

其实不太建议同学们去辅修双学位。

第一，占用太多时间，非常累。辅修是拿晚上和周末的时间学习另一个专业，校内校外的丰富多彩的活动，周末想休息娱乐，想和朋友聚餐，去 peer 的观影，peer 夏令营的培训，这些都无法实现，因为一直在上课，根本抽不出时间。大学和高中学习状态氛围完全不一样，没有那么沉浸式的学习状态。一周所有的时间都用来上课，非常累，这是一件非常痛苦的事情。

第二，学院辅修课质量不太高，达不到主修课的质量。当我们不认真上课时，老师也不会认真给我们授课。

第三，辅修双学位含金量没有想象的那么高。在湖南还可以，但是出了湖南认可度就没那么高。另外也不能利用辅修的证书去考研考公，实用性不强，只是当你去企业面试时，面试官看到辅修会觉得你很上进，此时就有些优势。如果对其他学科专业感兴趣，完全可以在 b 站慕课上面学，去线上找资源，去其他学院蹭课，以一种更惬意的方式，没有必要以上正课的形式去要求自己，这样反而是一种负担。当然，学习能力很强的同学不用考虑负担。



谈谈辅修的收获吧！

第一，可以认识到其他学院的同学和老师，接触到其他专业的同学，挺有意思的。

第二，时间管理方面。因为辅修占时间，有很多事情作业就要安排好，及时完成，不能拖。

第三，学到了关于经济学的知识。学习了主专业不会学的数学，经济带来的相关性问题和政治上的看法，收获不少。

给广大同学的建议：辅修的机会成本比较大，直接效益不大，很多同学去辅修可能是因为好奇，但是发现不适应就要及时止损，退学费就更好。大学期间学习主修专业的课后，可以去做很多事情，比如争取保研，参加各种校内活动，校外 peer 弘慧的活动，还可以去实习，在各个领域大展身手！

二、学业进阶篇

（一）竞赛

1、渠道

- （1）学院辅导员或班级会转发部分竞赛的通知；
- （2）自己上网查找，例如某某竞赛官网、学校主页官网、大学生竞赛网；
- （3）咨询学长学姐和导师。

2、必要性

在部分竞赛中，当你获得一定的奖项，会为你的保研加分甚至直接获得保研名额。不同大赛的含金量不同，对专业帮助也大不一样，主要是依据个人的专业以及兴趣爱好来自己决定。

以大学生创新创业竞赛为例：

对于萌新宝宝的新生自然是增加经历为主，因为这种综合性的大型比赛，想要获得好的名次，需要很多方面的准备，诸如资源、队友、自身能力之类，甚至是有些人会继承毕业学长学姐们的项目，在前人的帮助和指点下参赛。

我们参加主要是增加经验值，比如会让你学会 word 文档的编写，excel 文档的应用，PPT 的制作；比如面对摆烂的队友如何避免做那个冤种队友；比如搜集资料的渠道；比如辅导老师对我们思考的思维方式的提升；比如参加比赛时抱到大佬组队，获得更多经验与能力。最后就是丰富自己的简历、提升自己的专业能力和实力，这对你申请奖学金、加入学生会等等都有所帮助，将这些写在简历，相对于没有的人来说也算是有着不错的优势。

3、注意事项

（1）别忘了本，学生的职责就是学习，没有专业学习能力和成绩作为基础，也很难做到锦上添花。

（2）组队期间擦亮眼睛，队员尽量不找自己熟悉的人，除非你有特别熟悉并且有责任心的人。

（3）有了组队的人，资源可以找自己的班级导师、年级辅导员，大学里每个老师，可能教学方面不是十分优秀，但绝对都是有实力的那种，总是有适合你的那一款。专业里的老师很多都愿意为参加竞赛的团队进行一些指导，所以要主动向老师请教，多和老师联系！

（4）有一些比较水的竞赛，像竞赛网里面发的消防知识答题、宪法知识竞赛等，基本参与都能拿证书，这些水赛没什么含金量，无聊的时候可以参加。

Q22 级 e 计划学员、一个打到省赛的王学姐说：

我的专业是自动化，个人对竞赛很感兴趣。这里要吐槽一下竞赛遇到的事情。

班里某同学找我组队参加比赛，然后他知道我认识比较多的大佬，让我去再找个大佬（学长）一起组队，他找了一个经济学院的同学和我们一起，然后我们的比赛进行到复赛的时候，由于他没有在团队中起很好的协调作用，还经常推卸责任给我们，再加上复赛需要答辩，而答辩时间刚好跟我考试时间冲突，学长刚好又有一个 5 学分的计设（并且还提前说了不能去答辩），然后他和那个女生就强制要我们去，我们说不去，那个女生就开始在群里面说她为了这个项目做了多少多少，说我和那个学长什么都没做，学长就和他们开始吵起来了，他说不过学长，开始私聊我……主要是，学长做了那个小程序，我写了一部分策划书，做了 PPT，还做了小程序的页面美工，我们做完的这些东西全发给他了，他不给那个女生看，然后两个人反过来说我们什么都没做……

最后吵得没办法，他退群了，然后他和那个女生把项目卷跑了，不过还好我和那个学长参加的技术比赛比较多，遇到这种人就是真的遇人不淑了。

（二）科研

科研是一个大方向，具体划分有很多种，想要一直走科研道路的人需要很大的毅力，不仅需要对目标的坚持努力，还有道路的选择，当你大学毕业，你会面临工作还是考研的选择，其次面临学术型硕士和专业型硕士的选择，再然后就是博士。其中的艰辛不只是表面的困难，只有经历过的人才真正体会得到。

1、初入大学

（1）树立自己的目标，设计一套合理的自我规划方案，并且坚持下去；

（2）打好学科的基础，成绩不能落下；

（3）增加自己的阅历，多阅读专业相关书籍和文献，参加竞赛、实践，甚至自己举办活动。

（4）主动问老师，老师推荐 or 加入老师的实验室。

PS：这是总的大致方向，细化下去很复杂，当你真正走下去自己就会明白该怎么做的~

2、科研 Tips

（1）期间，有困难可以向你的学长学姐、班助、导师、辅导员，家人以及你爱的人寻求帮助，不要觉得不好意思，这是很重要的一环。

（2）可以听一些真正有价值、有帮助的讲座，学院一般也会组织，可以有选择性地学习。

（3）没事儿的时候可以熟悉熟悉电脑上的各种办公软件的基本操作，学会在**公众号、各大学术网站**，例如**知网、万方**，查找各种资料。

（4）通俗来讲，刚进入大学的你，或许需要学会眼观六路耳听八方；导师的教诲不可忘，学长学姐的经验资料不可少，基本操作技能不可无。

@西南民大的小高学姐给的学科竞赛和科研小妙招：

1. 学科竞赛：

- a. 学校的就业协会的创新创业平台等都是信息来源，时刻关注他们的公众号，时不时会发布一些有关就业和竞赛的消息
- b. 学长学姐经验分享会可以考虑去听听，遇到喜欢的主动上前搭建联系，不然人家是不会搭理你更不会带你的，最好平时多和他们交流
- c. 竞赛不是都得靠自己，想冲奖的话就去表白墙那些地方找各学院的“保研种子选手”，和他们组队比赛
- d. 比赛一看策划书，二看“包装”，把故事讲好也是重中之重
- e. 要做就把一个项目做好，不断打磨，说不定可以一个项目“通吃”

2. 科研：

- a. 很多人都觉得科研需要做得很扎实，其实不然，大一入学最好找学长学姐带一个，这样有经验，而且他们一般会实地调研，从中可以不断积累人脉和资源以及经验
- b. 没有选题不要紧，找老师帮忙。每年老师都有课题要申报，可以找喜欢的老师给课题，遇到比较好的老师还会带你去调研，而且老师自己做的课题肯定也很重视，立项级别当然也有优势啦。
- c. 队友很重要，最好跨专业跨学科，但是不要跨度太大，遇到不能写的不能说的划水的队友做起来也很累的。
- d. 平台：CNKI，统计软件等等

（三）学分&绩点

1、学分

学分是用于计算学生学习量的一种计量单位，按学期计算，每门课程及实践环节的具体学分数以专业教学计划的规定为准。

通俗的讲：总学分=学习课程合格的学分+参加比赛等得奖所获学分+社会实践所获学分。（还有一个名词——学时，通过学时的积累，从而转化为学分，例如我们学校就是8个学时为1学分。）

同时，每个课程的学分是固定的，你考60和100所得学分是相同的。只要你不挂科，学分基本都是没问题的。

注意!!! 有些学校是按学分收学费的！填报志愿时要看清楚招生简章哦！

2、绩点

绩点是评估学习成绩的一种方法，国内大部分高校通用的计算方法是：绩点=分数/10-5，学分绩点=学分*绩点=学分*(分数/10-5) (90 分以上按 90 分计算)。

(这里只是网上概念，不同学校可能会有区别，所以不过多讲述如何计算。)

首先，按照上面的概念，我们先要理清学分和分数的联系。在计算绩点时，每个人用到的学分是一样的，例如你选修了高数，学分为 5 分，那么只要你分数到达及格线，那么你就可以得到这 5 分，不是说按你高数成绩的高低给你学分。

有同学也许会说，既然如此，我只要随便学学就好，保证自己及格就万事大吉了。其实这样说也不错，如果你家里有矿有势，未来完全不用担忧，那你完全可以 60 大吉。但是，如果你想要获得奖学金、担任一些干部啥的，或者以后保送研究生之类的，那你每门课一定要好好学，考高分，这样才能得到高绩点。

绩点很重要：

*高校交换生项目、出国留学、申请奖学金都要求绩点不能低；

*有些学校组织干部现在都要求在班级排名前多少，没有足够的绩点，只能给别人打下手咯；

*绩点在大部分高等学校的研究生保送考核的时候，是一个必要的条件，一般平均绩点要达到 2.8 以上才能参与研究生的保送。

(四) 综测

1、什么是综测

综测，即综合测评，是新一学年开学初开展的一项测评活动，对于上一学年的德智体美劳综合表现进行评价。综测是外人评价一个大学生最直观的数据，重要性就像你的期末考试，只不过综测会涵盖你的学业成绩和其他表现。

每个学校综测的方式不同，以我们学校举例子：每个科目的成绩会是大头，成绩好你的综合成绩就会很好，排名自然就会在前面，但是排名前列的人很多，可能就差了 0.1 分，你的排名就差了十几个，因此除了考试提高综测成绩，还可以参加学生会、参加竞赛活动获奖、当选班干部等等，但是这些方式提分有限，可能就 0.1 分，可就这么点的分对排名靠前的同学很受用。

2、如何提高综测分

①、参加学生会等学生组织，担任一定职务加分会更多；

②、获得竞赛奖项，国家级奖项在某些学校能够增加 1-2 分；国家级证书(长沙某校认可结婚证)等。

③、参加志愿服务，社团，获得奖学金或者其他荣誉。

④、具体的可以提前向本专业的学长学姐请教，询问时要注意礼貌哦，因为开学的时候总容易信息爆炸，而且他们也会很忙，彼此体谅、保持礼貌，你会更容易收获答案和建议~

不同学校、不同学院的综测评分规则有所不同，以上仅供参考。

（五）评奖评优

1、奖学金

（1）国家奖学金

国家奖学金是指为了激励普通本科高校、高等职业学校和高等专科学校学生勤奋学习、努力进取，在德、智、体、美等方面全面发展，由中央政府出资设立的用来奖励特别优秀学生的奖学金，作为大学生能获得国家奖学金是一项莫大的荣誉。国家奖学金也是当前高等学校学生能够获得的荣誉等级最高的国家级奖学金，其评审最为规范，标准最为严格。其奖励标准为每人每年 8000 元。

要想获得国奖非常困难，在整个大类的排名靠在前百分之几（各学校不一），意思是想要获得国奖，不仅要和本专业的同学比拼，还要和其他专业的同学较劲。所以能获得国奖的人特别的厉害。

（3）国家励志奖学金

国家励志奖学金是为了激励普通本科高校、高等职业学校和高等专科学校的家庭经济困难学生勤奋学习、努力进取，在德、智、体、美等方面全面发展，由中央和地方政府共同出资设立的，奖励资助品学兼优的家庭经济困难学生的奖学金。其奖励标准为每人每年 5000 元。（每个学生同年不能同时申请国家奖学金和国家励志奖学金，只能申请一个哦！）

（3）校级奖学金

各个学校的奖学金设置的金额不同，无一例外，都是看你的排名和经历。可能没什么概念，换一种说法，可以获得校级奖学金的人都是转专业和保研的种子。

（4）院级奖学金

最基本的一种奖学金，即使是最低的奖学金也有硬性要求：不准挂科。不过也不是所有学校都有~

（5）其他奖学金

例如企业奖学金，名校里某院士设的奖学金，这就要看学校了，其他奖学金会有不同的要求，但总的来说，提升自己、做好自己总不会错。

@拿到过国家励志奖学金的 J 学姐说：

我是 J 学姐，大一学年拿到了国家励志奖学金。国励奖学金基本申请条件有 7 条，网上有，就不多说，要想申请到，必须七条都满足。

我们学校的成绩是百分之六十的学科成绩+百分之四十的综合测评，意思是你考试得出的成绩最后只能折算成你的学习期末成绩的百分之六十，还有百分之四十的成绩需要去参加各种各样的活动的获得。

我大一时的总成绩是班级第一，专业第二，我的学科成绩是年级最高，但是综合成绩跟第一名差了 5-6 分。我说出成绩是想告诉大家如果想评这种国家级的奖项的话必须在本专业很拔尖，并且不能违纪违规，这是最基本的。除此之外，如果你获得过很多很有含金量的奖项，对奖学金的评定也很有帮助。那什么算有含金量呢？大家上大学后不要被形形色色的活动迷晕了眼，像那种国家举办的肯定是有含金量的，大家可以争取去拿省奖，甚至是国奖。国家举办的活动虽然竞争力强，但是比参加那种小型又浪费时间的活动比起来是更好的选择。这样才能在一众的竞争者中脱颖而出。

成绩足够拔尖，拿到含金量足够的奖，就可以准备材料，材料必须是纸质版的，其实准备材料并不需要太多时间。准备好材料，交给班上负责这部分的班干部就可以啦~

2、助学金

需要个人写申请书准备相关材料，只要符合条件，只要你没有任何造反心思，保持着一颗爱国爱校的心，没人会阻拦你获得。国家助学金有三等，一般是申请之后再根据学生实际情况来评定等级。

来一道思考题吧！

大学里面会遇到各种各样的人，如果遇到了那种明明家里不差钱但是还去和真正的贫困生抢助学金的同学，可能他们的一双鞋一个包的价格就和助学金相当，可能他们还是班干部。如果我们是贫困生，该怎么办？如果我们是不申请助学金的普通学生，我们该怎么办？是去做正义的事情？还是想着多一事不如少一事，静静旁观？这个问题值得思考。

3. 奖状荣誉类

校级的优秀团员、优秀学生干部、三好学生、五四标兵等；院级的优秀团员、优秀团干、优秀班干部、优秀寝室长等。

首先大前提是不准挂科、没有记过，然后需要自己写申请，具体申请要求需查看学生手册，学校各学院网站也有。准备好材料，接下来是从班级评选，筛选出可以参与竞争这些奖项的名额，再送到辅导员手中经过评委的一系列评选，得出获奖者。

这其中最重要的就是写的申请书的内容够不够硬核、真实，可以在参加军训的时候多多表现，或者积极参与其他自己喜欢的学生工作、志愿活动；其次就是考验自己在班级的群众性，一些评选需要班级投票确定。

（六）考证

（1）英语四六级

有的学校对考四级时间有限制，比如大一上期不能报考，比如高考英语成绩达到多少分才能报考。如果大一上就能考，一定要去考，趁热打铁，趁你高中基础还在，不能拖！

六级的话，一般在大二结束前就要过，不然后面会很麻烦。词汇是关键，平时就要坚持积累，可以下载扇贝单词、百词斩、不背单词等 app。在考级前两个月就要刷真题，熟悉题型，还有听力和高中很不一样，必须提前练习。

（2）计算机二级

建议大家挑战**计算机二级**！计算机一级基本都能过。拿到这个证书对实习就业办公很有帮助哦~

计算机二级有一定难度，每年的通过率不高，需要多刷题、多看视频。刷一两套就放弃是一定不行的！建议 10 套以上，资源可以 tb 买或者问学长学姐要，B 站的资源也很多。

（3）普通话证书

从事教育、播音、配音行业，考公考编就业，普通话证书不可少。

一年两次，全国统一，具体看当地政策。上半年 3 月报 5 月考，下半年 9 月报 12 月考。分等级：一甲、一乙、二甲、二乙。

（4）中小学教师资格证

学校考教师资格证一般只有**本科三年级以上**才能报名。非师范生报名教资考试了，多个证多条出路。

教资考试对于非师范专业的同学可能会稍微难一点，很多教育学、心理学的内容是没有学过的。不过办法总比困难多，网上有很多资源和经验贴，都可以多看看，实在不行可以报个班学习。

（5）各行业上岗必备证书

建筑师、工程师、会计、律师、医生、记者、播音、catti 翻译资格证.....

（6）其他证书

驾驶证（建议尽早考！！）、雅思&托福、导游证、其他小语种证书.....
如果不清楚自己有哪些证书需要考，可以参考各类招聘网站对于自己感兴趣的职业的要求，里面会有说明一些特定证书

生活篇



一、财务

(一) 花

这是一个互动环节：

假设你的一个月的生活费是 1500 元，你会怎么花呢？

(1)、每月生活费 1500 元

@同学 A

“4 月总支出是 1326 元，每个月伙食费大概九百多，也就是一天的支出以 30 为基准上下浮动。这已经能保证我每天伙食的荤素搭配了，因为基本都在食堂吃（甚至荤还能吃多一点哈哈）。4 月是当当的书香节，趁大促买了几百块钱的书，拆快递的感觉真不错。我就是买书如山倒，读书如抽丝~每个月会结余一两百块钱，可以用来应对一下突发情况。或者五一大吃一顿，嘿嘿！”

@同学 B

“5 月初就是假期，在外面玩乐花了 500 多，剩下不到 1000，怎么撑过这剩下的一个月呢？开源节流，只能节流了。超市买 40 元小面包，全部当早餐，可以吃到月底。再花 30 元买几排豆奶，就着面包吃。幸好食堂有贵有便宜，午饭和晚饭就节约一点，每餐 7.5，一天 15，30 天就 450。再拿出 300 买水果零食纸巾奶茶充水费周末玩乐。把拼夕夕和淘宝天猫卸了，不网购。省着点，还有余的耶！”



(2)、每月生活费 2000 元

@同学 C

“上个月总的来说还是花销有点大，1900+。看了一下微信统计的账单，在食堂吃饭花了 816，外卖吃了两百多，饮食支出基本上还算可以。钱主要花在购买东西上了：和室友去五一广场逛了一次gai，看到一双鞋子还不错——459。原神氪了个 128，Steam 上面还买了几个游戏，一两百。还有一些杂七杂八的支出，比如去橘子洲撮了一顿，当时每个人平摊，好像五十多吧。交通费用不多，因为不太出去，毕竟还是打游戏比较适合我们寝室哈哈。这个月可能暂时就不在 Steam 上买游戏了，先把买了的玩完再说。”

@同学 D

“饮食的话，基本上都点外卖，每天 20 上下，当然，券后价。除了外卖还会经常买零食（线上或线下），有时候喝奶茶，一杯十多块。一个月奶茶和零食大概二百多。然后，每个月都有同学和朋友过生日，会给她们买礼物，控制在一百左右。每个月也会买我家 idol 的周边，大概 90-150。哦，同寝室聚餐也有支出，一个月至少一次，基本上去吃烤肉（很少吃麻辣烫），连着交通费大概一

百（主要坐公交，偶尔打的）。每个月还有桶装水和洗衣机，二三十块钱。总支出我没有仔细算过。钱挺够，不够的时候随时问爸妈要。”

（3）、每月生活费 3000 元

@同学 E

“3 月总开销 2894 元。我每个月会有记账的习惯，这样的话可以控制一下自己花钱的多少。淘宝：1709 元（会买一些衣服；还有必要的书；偶尔会有一些特殊需要，比如买个电脑硬盘）饮食：1157 元（经常点外卖，每顿差不多 20 元上下；偶尔会吃食堂，大概十几元；周末偶尔会和好朋友出去吃，不过不会吃很贵的餐厅）交通费：28 元（平时电动车需要充电，出门的话偶尔需要坐地铁）

小编有话说：

中学政治学过合理消费的三大方法：量入为出，适度消费；避免盲从，理性消费；保护环境，绿色消费。

上了大学之后，也请你不要忘记，我们可不能成为大手大脚消费的月光族。每个人的经济情况不同，对于消费，小编不做过多干涉。

那么请同学们想一想，你家里会给大学的你每个月多少生活费呢？要怎么规划自己的生活费呢？如果谈恋爱，那又该怎样规划？

不管怎样，勤俭节约，中国风尚。希望即将步入大学的你们，有正确的消费观，养成良好的消费习惯，合理消费~

（二）存

省钱 Tips

（1）网购早餐类食品代替早八跑食堂吃早餐。如：豆浆粉、奶粉代替豆浆、牛奶，代餐面包、魔芋粉、芝麻糊、即食卤蛋、罐头等。

（2）学校和周边水果摊价格不低，小心遇上刺客，建议在美团优选、兴盛优选、多多买菜等平台买水果；

（3）在有额外大额券的时候点外卖；

（4）外出聚餐时采用 AA 制；

（5）在需要购买相关学习书籍的时候，可以适当考虑二手书；

（6）牛奶买临期一两个月的最便宜；

（7）奶茶就是牛奶+糖+茶，自己在寝室就可以制作，对于喝奶茶频率极高的人，少买几杯奶茶，就可以省下好几十；

（8）不要染上烟瘾和槟榔，否则每个月的支出极有可能逐年增加；

（9）建议养成记账的习惯，微信支付里面有账本小程序哦！如果太麻烦不想记账，可以在打款日的一个月后看一下自己的电子账户余额，掂量掂量自己的支出是不是太大了，如果是的话，适量减少消费。

（10）要买不急需的物品，可以在打折时买。如果总是忍不住要买买买，建议手机换上提醒自己不要乱花钱的壁纸，然后把各种购物软件全卸载。

（11）学校公寓会有那种闲置群，问问学姐学长，把你拉进去，毕业季会有很多同学出闲置，各种生活用品和书籍资料，有的非常便宜，性价比超高！

（三）保

1、防骗

①下载国家反诈中心 APP

在各大应用商店搜索【国家反诈中心】APP 即可下载。

②当今诈骗的主要种类与内容：

I、线上

（1）兼职刷单刷单一般是由卖家提供购买费用，帮指定的网店卖家购买商品提高销量和信用度，并填写虚假好评的行为。刷单是违法行为，大家千万不要参与！充当收费水军同样违法，大家千万不要参与！

（2）电信诈骗如冒充客服、快递站人员、公安人员，银行人员等要你提供银行卡号，验证码等。自己的银行卡千万不能借给别人！必须本人使用，否则一旦出问题，自己也要承担一定责任。相信办理银行卡的时候，工作人员也跟你强调过。

（3）冒充熟人电话/微信/QQ 等向你借钱在熟人向你线上借钱时，一定要确认他的身份。现在语音合成技术越来越精致，可能不会有一些骗子乘虚而入，利用伪造的语音和视频骗你的钱。一般会有人盗取 qq 或微信，问你绑定银行卡了吗，问你能不能帮他扫码辅助一下。千万别信！都是骗子！一定要打电话确认！

（4）虚假活动中奖这些活动一般都是没有参加过，有听说过的线上活动，遇到此类中奖信息不要信。

（5）情色诈骗，如网恋、裸聊等谨慎网恋，不要裸聊。如果有人想和你裸聊，直接举报。

（6）钓鱼网站主要指一些盗号者利用被盗的号发布不明链接，以链接后的自建网站非法获取链接点击者的相关信息。切记，不明链接不要点击！

（7）校园贷不要轻易去贷款！那些宣扬低利息快速放款的都是口蜜腹剑。PS：至于花呗，白条等 APP 也尽量少用，不要形成对借款 APP 的依赖。

（8）以学校名称开头发送邮件千万！**不要！随便！扫码或点击链接！**部分诈骗会把自己伪装成学校，以 xxx 学校开头大家容易上当，千万保持清醒，学校的通知一般会通过学院、班级进行发送，不要相信这种突如其来的东西哦~

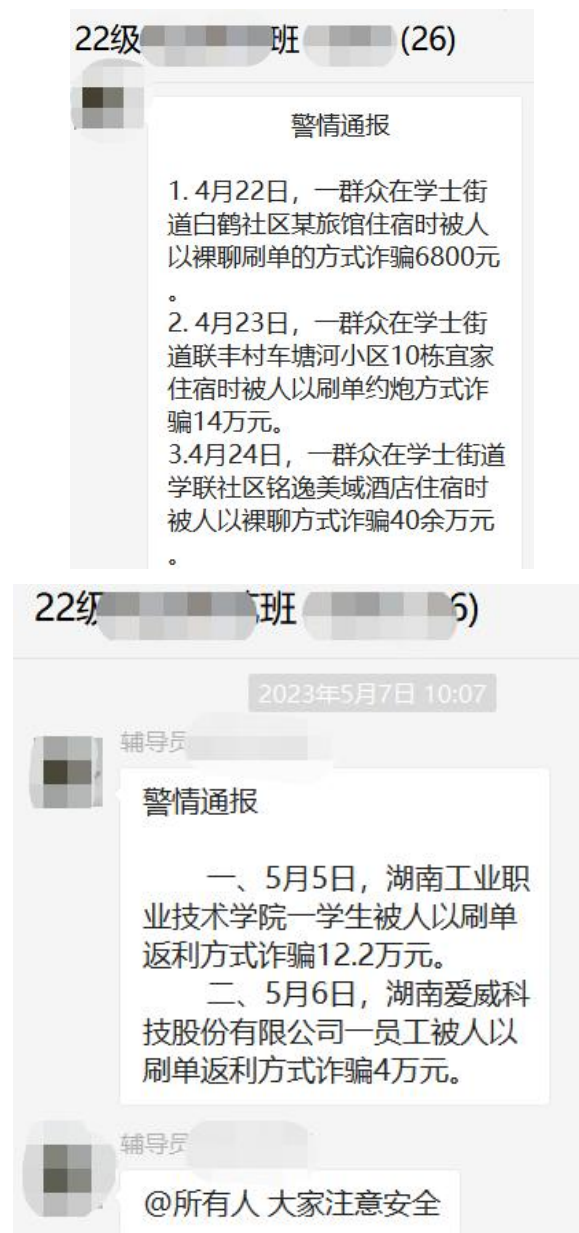
II. 线下

（1）推销物品骗局在一些学校，可能有人假充大三，大四学长学姐，谎称自己在进行社会实践，向你推销一些物品（如中性笔等）。这些物品一般属于鸡肋，可有可无，用处不大。如果你确实需要，可以在正规商店购买，请不要在私人手上购买，以免被坑钱。

（2）电话流量卡“骗局”来到一个新地方，有时候不免要办流量卡，电话卡，尤其是在这种卡与校园网的使用权挂钩的时候。但是大家在办理电话流量卡的时候，一定要问清楚所有的套餐，选择自己需要的那一种。不要盲目听信推销者（一般是学长学姐）的话，因为校园网肯定是要长期使用的。如果选择的套餐不合适，会让你每个月多支出一些钱。

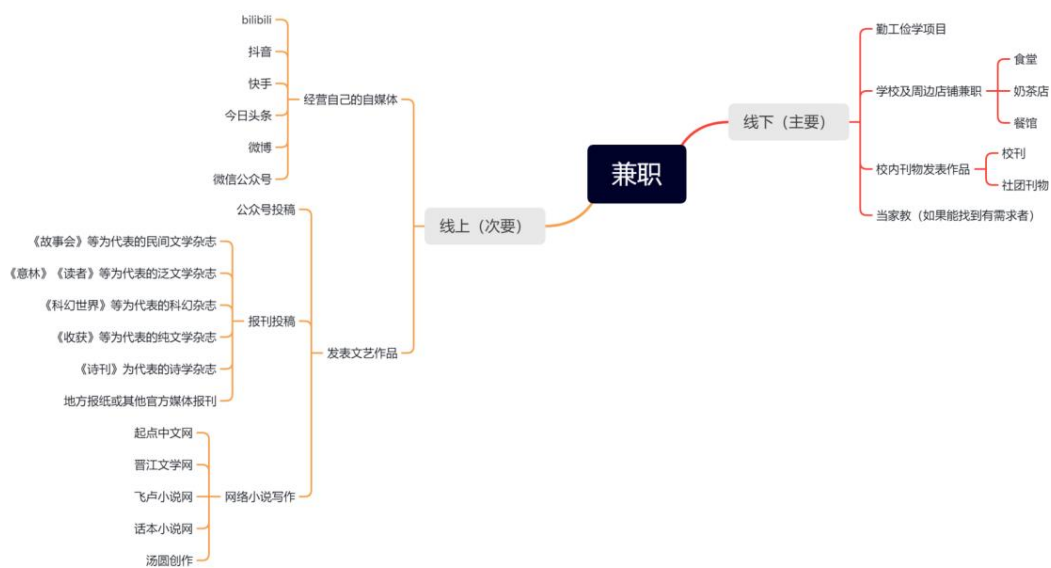
更多线上线下诈骗类型可下载国家反诈中心 APP 了解~

2、真实被骗案例：



刷单、裸聊这些千万不要碰！诈骗金额不是一般的大，没有后悔药吃！

（四）赚



1、线上兼职 Tips

- ①、一般来说，你的自媒体账号只有在能接到广告的时候才会有收益，因此效果在一定时间内不会很显著；
- ②、一般来说，一个网络小说作者只有在小说签约上架之后才会有收益；
- ③、一些刷视频赚钱的 APP 如快手极速版、抖音极速版、拼多多视频等只能赚到很少的钱，无图体现，只在这里提及一下。
- ④、给公众号、出版社投稿。考验文字功底的时候到了！
- ⑤、一些小众平台：猪八戒、码市、开源外包网、程序员客栈

2、线下兼职 Tips

- ①、基本上每个学校都有勤工俭学项目，具体可以咨询学校的有关部门或直接咨询班主任、辅导员；例如：食堂打饭员、图书管理员、还有校内各店铺招服务员等。
- ②、校外店铺的兼职，例如：发传单、奶茶店、餐厅、服装店、快递驿站等
- ③、由于你刚过高考没多久，可能有机会用你的经验去做家教，具体看你是否能找到这种有需求的家庭。合适的家教有点难找，大家要擦亮眼睛，不要被一些机构和家长占便宜；
- ④、一些学校有送外卖上楼的服务，叫“跑楼”，跑楼的人因为要进宿舍，所以都由学生充任，可以去咨询你所在的学校有无这种兼职工作。
- ⑤、校园生意：卖特产、代拿（代拿快递、上面一条提到的拿外卖、代购）、刷学习通的课程、校园摆摊.....
- ⑥、创业团体：代理招生、帮运营商卖卡、代写作业.....



3、兼职避雷 避雷 避雷：

- I. 打字员：先交会费，再交押金，然后拉黑…
- II. 校园贷：本金加利息越滚越多，拉朋友一起跳入火坑…
- III. 刷单、刷好评：先垫付后拉黑…
- IV. 替课、替考：你会因为违反校规被处分，而且替考是违法行为。

@一位做家教兼职学姐的分享：

大家好呀！我是“车窗起雾了”学姐，现在在娄底读大二，专业是人力资源管理。我很荣幸受邀分享自己的家教经历。

1、渠道怎么来？怎么开始？

我是经朋友介绍，大一5月份去了某家教机构（更准确的说是一个辅导机构）面试，面试通过之后再看我教的科目是什么，机构会看有无学生报这个科目，有的话，就安排我去试课，试得好就教这个学生。试课的要求就是：学生要喜欢你上课的方式、互动、氛围，同时要给予学生鼓励。其实就是机构分配，自己是不能选择学生的。分配到某个学生，就固定教下去。

2、上课时间和地点？

时间一般是周末，如果有事不能来，就要与家长和机构协商。地点，不是上门辅导，机构那边是有上课场地的，所以兼职要跑到机构去。

3、教的科目和年龄层次？

教了英语、地理、反正文科类科目都有教过。小学生、初中生高中生都有。最难教的是小学生，很犟不听话，他家人就直接把他丢在机构，让我们去照顾他，小孩容易生气容易哭。我遇到的初中生和高中生都很听话，很认真。

4、工资待遇？

我们是在机构上班的，机构会有抽成，工资也是机构发的。我所在的机构，最低是50一小时，高一些有百多块，因为我是兼职，不是长期干，大二还没有教师资格证，所以现在最高70。有教师资格证的话就会高些。

5、利？

从大一下学期开始的五月份开始家教，到现在已经有一年了。通过家教，我不仅能去旅游，还能给家人买一些东西。其中也学到了很多在学校学不到的一些人情世故，比如遇到家长我们应该怎样去沟通交流，怎样才能让他们觉得我们教

他们的小孩儿是靠谱的。从中我们也可以磨炼自己的意志，培养自己的耐心，锻炼自己怎样和学生打交道等。

6、弊？

干家教，咱们要做的主要是让学生满意，让他同意我们来给他们授课，这个过程当中我们会遇到很多不讲理的小孩，但是我们不能对他们发脾气，只能忍着憋着。而且有的小孩上课特别不认真，你还需要去教导他，但是当他无论怎样都不听的时候才是最让人头大的，而且还需要顶着让他们分数上去的压力去备课。就拿我教的那个小孩来说，我教他快一年了，一周上一次课。他很调皮，不听课，扯二次元和八卦，他不开心就发脾气，我只能对他严厉些。当然了，最倒霉的可能就是他们家长安排补习的时间刚好与你上课的时间冲突，那么这个就需要自己去协调好了。

7、对学弟学妹说：

其实每份工作都很累，最重要的是去坚持。我很推荐大学生兼职家教，因为这是知识的变现，而且很稳定，能增加阅历和经验，锻炼自己！

二、情绪管理

作为人类心理最华彩有最变幻莫测的部分，情绪既是欢欣之本，又是烦扰之源。情绪往往与事件有关，在大学生生活中，我们会遇到各种各样的事情。有欢乐的事情，同时也有愤怒、伤心、心酸、烦躁的事情发生，例如，你跟室友吵架了，遇到了奇葩同学，被形式主义严重的学生会校团委部门压榨，朋友不在身边的孤独，辛苦完成的小组作业被老师批评缺少团队合作……这些事就像刺一样，刺激着我们，消极情绪由此产生。那我们应该怎样做去调节和管理情绪呢？

高中老师说：上了大学就好了。

其实亲身体验之后才发现，老师都是骗人的，上了大学后并不轻松。走出高中，进入大学，我们的一只脚就踏入了社会，这时我们发现，跨过高中之后，不是晴朗开阔的平原，而是一个又一个陡坡和云雾缭绕的险峰，还伴随着疾风骤雨。

大学存在很多激烈的竞争，身边的同学们不停地内卷，综测加分，上课加分，评优，奖学金，竞赛，保研，考研，就业…这对“大学牲”的我们来说是不可忽视的压力。在大学，纯粹的学习似乎很罕见，我们被功利心和各种竞争裹挟着，不得不跟随着卷军向前。

很多同学在大学中很迷茫，在迷雾重重中感受到了多方面的压力，间歇性精神内耗，焦虑不断。我们怎么办呢？

我们来看几个学姐学长的分享：

（一）遇到不如意的事情

@长沙某校 ccccc 同学：

大学和我想象的差距很大，甚至不正常。由于专业独特，我们前两年不在学校本部学习，在另一所长沙的学校借读。又因学籍问题，在这边不能参与省级国家级大赛，校内的比赛又太水。学校很形式官僚，频繁卫检、晚检、安检，各种检查。还有学院、部门、支部晨跑，各种操作层出不穷。很烦很憋屈，感觉人要炸，天天围着他们转，背着枷锁，就像在坐牢，没有自由惬意。作为学校的边缘学生，我觉得我们承受了很多“折磨”。

我经常抱怨吐槽，无法忍受那团憋在心里的火。无可奈何，只好往好处想，虽然对学校的失望，但有失有得，在长沙也很好。有很多朋友，peer，许多好玩的，我觉得走出学校我并不孤单，还能找到顺畅的快乐。

上了大学，慢慢的，心境有所改变。有时候和室友有摩擦，我不会像高中一样倍受影响，而是以一种平淡的心态去看待，跳出去看待会认为很正常，甚至抱有随缘的心态。各种破事令我窒息，但常常会想起高中物理老师说的，要积极乐观。那就试着抛开坏心情，依然会抱怨，但抱怨之后也能奋起，不断调节自愈。渐渐明白，乐观落到实处的感觉很妙，很有意思，不妨设它为一场修行吧。

（二）内卷之下的焦虑与压力

@某位准备躺平的 A 同学：

有一种躺平的方法，就是填提前批，公费师范和医生，定向小县城就业最稳，大学不挂科工作就不愁，奖学金竞赛保研考研全都不在乎，内卷就业压力大？没有丝毫焦虑。人生海海，其实在小县城平凡地过着也挺好的。



@毕业于江华二中，现在北航读大二的宋学姐：

我们大一是大类培养，经济，法学，管理三个专业都要学，大一下期分流。别人在进大学初已经在学自己的专业课，而我们大二开始才学自己的专业课，所以大二大三的课就被压的很紧，专业课也比较硬且多。

我所看到的内卷现象就是：

文科专业的作业通常以论文的形式，老师说 3000 字以上，有人就卷到 1 万多字，大一时一个中国经典研读作业要求 1000 字左右，有一个人写到了 8000 字。

然后我们学校会有冯如杯，挑战杯，社科杯的竞赛，个人觉得是我们课程任务比较紧，但有的人却参加了所有社科类的奖项竞赛。

学校有通宵教室，有些人会一直待在通宵教室里，其实可能更多的是因为大学课难学，一次性讲的内容也特别多，需要消化，课后要花很多时间。

我也认识的一些经济学专业的同学，我们本身就是文科上来的，要学高数线性代数之类的，对我们来说数学是比较难的，他们的课业压力更大。我男朋友是大二经济学，他的课特别多，有十几门课。我室友也是这个专业，课特别多，她还辅修了一个法学，周末也要上课，一次性上4节课，整个晚上都在上课。我们学校法学和高研院就是课多，需要理解得比较透彻深刻，要花很多课后时间。我认识挺多人，其实也有那个比如像英语辅修法学的，经济学修法学的，我感觉他们学业压力挺大。

内卷的话，其实还好，内卷不等于内耗，内耗才是不对的。

有空的话，我喜欢去逛博物馆，北京的博物馆很多，然后找一些理所务之类看看，也算是周末缓解一下压力。学校挺人性化的，会安排一个生活导师，每月组织一次活动，带大家玩一下，或是吃一顿饭，解答一些同学近期来的困惑。不过大一因为疫情没去哪里，这个学期去了一次国博，之后会去一个寺庙看看。其实我感觉出去就是看一点自己之前没有看过、没有接触过的东西，了解一些文化，很有意思，对我来说也算是一个比较放松的方式吧。

（三）深夜 emo&间歇性精神内耗

你是否喜欢躺在床上深夜听歌，在网易云中网抑云。看着歌曲的评论，刷着知乎上“有哪些令你崩溃的瞬间”。想起最近发生的糟糕的事情，于是发问：“为什么快乐那么难？为什么大学和想象的不一样？”接着就 emo 了……



“终于你身影消失在人海尽头，却发现，笑着哭，最痛。”

“其实我很介意，只是习惯了说没关系。”

“昨天太近，明天太远，默默聆听那黑夜。”

“很多事，我能想通也能接受，但我很难过。”

“你不是真正的快乐，你的笑只是你穿的保护色。”



同时，在这个竞争激烈的时代，失业率上升，考研率上升，就业门槛不断抬高，“孔乙己的长衫”背后是很多大学生的焦虑和无力。读个大学，拼命内卷，读研，拥有一个好工作。大部分大学生的现状是：卷又卷不过，躺平又愧疚，于是做起了仰卧起坐。心情好走的顺的时候，觉得自己前途光明，课多又难竞争又激烈还遇上奇葩倒霉事情的时候，觉得自己不是大学生，而是大学牲。于是开始了间歇性精神内耗，怀疑自己，怀疑生活，生活好难，感觉未来没有希望了。

“成年人的生活，没有容易二字”，这是长大后必须体会的。

《The Lancet》的一项研究表明，作为我们快乐激素的血清素，其生成速度与被强光照射的持续时间直接相关。喜欢呆室内又熬夜的年轻人，每晚对着手机电脑一刷就是 2 小时，加上蓝光对身体日积月累的伤害，深夜更容易 emo。另外，白天属阳，晚上属阴。晚上会比白天更容易情绪化和产生负能量。

所以，晚上尽量干一些开心的事情，对于情感上的事情，就尽量避免在晚上想，睡前丢掉手机，早睡早起，白天去外面晒晒太阳。接受阳光的照射可以刺激大脑分泌更多的血清素，如果再配合运动，提高多巴胺分泌，那么对赶走内耗可以说是事半功半的。

五月天有一首歌，叫做《伤心的人别听慢歌》，so，听快歌吧！

深夜 emo 和精神内耗并不可怕，别担忧。人是有情绪的动物，既然会快乐，也会 emo。完全不 emo 不内耗是理想化的，我们不要抗拒，要坦然接受，敢于面对！

发疯文学

“早上坏！”

“我不是自愿去上这个学的”

“一想到要上学，我这个火蹭地一下冒起来了！我这个火真的蹭地一下！我这个火我真的蹭地一下！我这个火我真的蹭地一下！我这个火我真的蹭地一下！+10086~”

“（尖叫）（扭曲）（阴暗的爬行）（爬行）（扭动）（阴暗地蠕动）（翻滚）（激烈地爬动）（扭曲）（痉挛）（嘶吼）（蠕动）（阴森的低吼）（爬行）（分裂）（走上岸）（扭动）（痉挛）（蠕动）（扭曲的行走）”



发光、发热、发疯，都是肆意生长。

(四) 成长感悟

@成都某校的大二学姐：

我觉得大学就是在经受磨炼中不断成长：

周围同学有想转专业的，会间接让自己对未来产生怀疑、迷茫，不知道自己如何在这条路走的更好。大二是个分水岭，似乎有许多事情要做：科研、竞赛、考公、考研……都是希望毕业以后不会毕业即失业。所以，人生要有规划，但是也不能缺乏行动，而且要立即行动。

也许曾经认为的一切美好事物都经不起任何的推敲。到头来发现好像都是幻想，每一天都很累但会很充实，不想计较。勤勤恳恳，一步一个脚印，不免遇到一些奇葩的人，修身养性吧～但是也要学会保护好自己，该硬气的时候就要硬气，可以吃亏，但不是永远吃亏。可以量力而行，但不是永远拼命前行。

@段红霞

洒脱自由，勇敢冒险是我想给自己贴上的标签，我可能比起他人并没有一个很好的学历，这在很大程度上造成了我大一很长一段时间的自卑，但是后面我还是走出来了，我现在每天都很充实，知道未来的未来该怎么走，去旅游，去实习，去探索世界，去挖掘自己。至少，对于现在的我来说，我很满意我自己。

而今天想和大家分享的是，我如何一步一步克服这份自卑。

是我有一个朋友，谈到了他们大学的导师，说她同我很像，有一股不服输的韧劲。他告诉我，他的导师在讲述她自身的经历的时候，他看到了未来的我站在那个台上闪闪发光。

“我是如此平凡普通，但我的大学改变了我的一生”

他同我讲，不希望我在才十七八岁的年纪就不相信努力的意义，在他眼中的我一直都有很强大的力量。我看到朋友与我分享的那一段很长的话，我完全控制不住自己的眼泪，我很荣幸很惶恐但更多的是感动。我很感谢他在那个时候给了我重新出发的勇气。这也是我想要与大家分享的，任何时候努力都不晚，请永远相信自己的力量。

再者，在来到我的大学以后，学校很小疫情反复，不断地封校不断地隔离，我也不停地抱怨，不停地羡慕别人的校园，那时候感觉自己没有真正的感受到大学生活。直到这个学期，疫情解封，我发现了很多以前没有发现的事情。我的学校虽然又破又小，但是他在同等院校的优势在于离北京很近，所以我开始拼命地往北京跑，去逛高校，去 peer 实习，去参加加速营，去当志愿者，去结交很多优秀的人。向下兼容，向上社交，打破自己的舒适圈，我接触到了很多原本在我这个知识层面接受不到的东西，当这些东西不断融入我的血液中，变成了我的一部分，它体现在我的言谈举止中，体现在我的思维表达上。所以，这个时候我才幡然醒悟，大学不止步与在校园里和课堂上，而是你在这四年里所有能够企及的地方，你能学到东西的地方都是你的大学。

在高中也是如此，当我们没有办法改变环境的时候，不妨另辟蹊径去让自己变得更加优秀。在不够自信的时候多去听听外界的声音，不要被自己的思维困住，相信自己一定可以的。给自己时间去沉淀，相信最后一定会有”凡事发生皆有利于我“的好结果发生。

（五）与情绪和解的方法

1. 积极暗示：

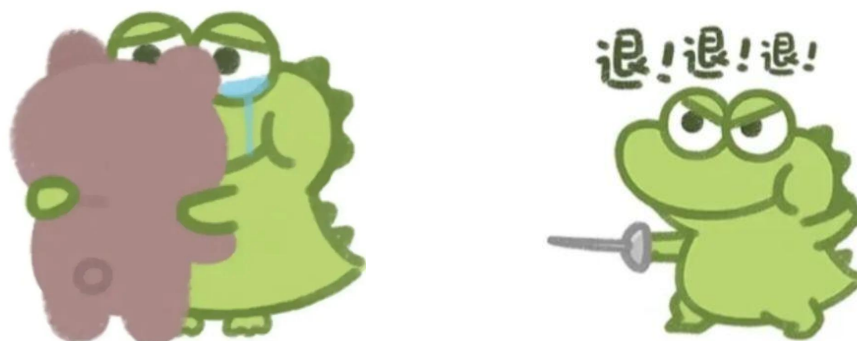
通过与自己对话，给予自己心理暗示。告诉自己别生气/别焦虑/别伤心/别担忧/别给自己太大压力，一切还没那么糟糕，同时配合深呼吸，相信自己的身体机能，能慢慢地去调节情绪。相信乐观向上的人会有好运气~

2. 情绪转移&行为调节：

无法控制自己不去想那些糟糕的事情，那就试试注意力转移法。通过干其他的事情来唤起积极情绪。例如：听歌、看搞笑视频、玩手机、看剧、打球、跑步、看小说、想些开心的事情、对着镜子笑一笑。跳出消极情绪的一种很好的方法就是做其他事情使得自己跳进另一个清醒的状态。有时候真的很神奇，一句歌词，一个视频，一个评论，就可以治愈受伤的心。

3. 倾诉发泄：

人们往往希望被他人理解，当承受坏事情带来的折磨时，找人倾诉，把坏情绪、对某些事或人的看法尽情地讲出来，往往时一种很好的疏导。专业的心理医生或值得信任的朋友老师都可以作为倾诉对象。甚至，更广义地，对着自然山水、城市车流自言自语。或者用执笔电脑手机把想说的记下来，发朋友圈、发说说、在知乎留言，都是倾诉发泄。太多坏情绪憋在心里可能会憋出病来，亲爱的，说出来，骂出来，放声大哭也没关系，人总是要发泄情绪的。但要注意场合和对象，不能见谁就发泄，别人也不是我们情绪的垃圾桶，随便发泄很可能会伤害影响到别人哦。



4. 欢迎补充~

（六）关于心理疏导

人是有生理、心理与社会层面的统一。人不仅仅是一个生物体，而是有着复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。健康的人并不仅仅是身体，健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态。高中的知识告诉我们每时每刻都有细菌病毒在我们身边，你的身体偶尔会小感冒，也是身体在锻炼自己的免疫系统。心理的健康也是如此，人际交往、社会变迁、生活环境改变、自我实现、生活事件、自我冲突这些就是我们身边的“细菌病毒”有时候是有益菌有时候是有害菌。心理疾病并不是豺狼虎豹而是一场心灵的“小感冒”。

也许你周围常常听到他人讨论“那个孩子太脆弱了”、“那个人有精神病”、“抑郁症很可怕”这都是上一辈对心理疾病这个词的污名化，当你来到了大学，

这里有着这个时代最包容的、最多元化的、年轻的群体，大家可以正常地去看待心理疾病群体，就像看一个在打喷嚏的普通人。心理疾病是可以治愈的、也很好控制的，现在国家也逐步重视青少年群体的心理健康，因此大家在学校就可以找到相关的帮助。

1、校内的心理咨询中心

一般每个学校都会设立相关的心理咨询中心，会有专业的心理咨询师进行免费的心理咨询服务。可以提前在学校网站上查好开放时间、地点，和老师提前预约。

2、校外的心理机构/医院

当心理问题较为严重时，一定要主动到专业的机构寻求帮助！每个城市都会有精神疾病医院，提前挂号好就可以去了。

3、辅导员

辅导员一定程度上也可以提供一些心理疏导。但这要建立在你对辅导员的信赖之上。但辅导员毕竟不是专业人士，对于你个人的情况可能也不够了解，能够提供的帮助可能相对有限。

4、其他

①朋友：找志同道合的朋友是很好的办法，烦恼分享了就少掉一半

②其他：家人、老师、心理健康委员等

③免费心理咨询热线

PS：咨询前请通过官方网站、公众号等平台确认是否准确

三、生活作息和膳食营养

（一）生活作息

互动环节:

如果你有时间，可以选择任一年级，畅想一下你大学一周的生活，完成大学一周时间空间表（畅想版）；如果你把这个手册带到了你的大学校园，也可以写一下你一周的实际生活，对比一下，或许会很有意思~

[illegible]

大学一周时间空间表（实际版）

[illegible]

插入一条快讯~关于日常作息，学长学姐有话说：

@长沙大一 J 同学：

刚进大学的时候，我的作息是寝室里面最规律的。每天早睡早起，十点半准时睡觉，第二天六点起床。但是随着时间的推移，课程的学习以及部门任务的需要，睡得也是越来越晚了，有的时候甚至熬到凌晨一两点。随着夏季的到来，学校也不会断电了，室友每天都会搞到很晚，想早睡都睡不了，现在的作息越来越不规律了。但是也有在尽量调整自己的作息，希望尽快回到正常的作息。

@广州某校大二海洋科学专业的 axin 同学：

通常 12 点睡，作息不规律，非常忙，一堆 ddl 要处理，甚至编辑部成员邀请我来谈谈自己的作息我都没有时间，拒绝了哈。

@长沙大一 c 同学：

上了大学之后，作息非常不规律。每天都在熬夜，有时候早一点 12 点半睡，晚一点 2、3 点都有，就没有早睡过一天。我们学院的党支部有个奇葩规定，一周两天晨跑，必须 6 点起来，天呐，我高中都没有起那么早。所以真的很希望那两个早上下雨。周五早八体育课，简直煎熬。有时候周末看剧、小长假会通宵。久坐，虽然比高中坐的少，但是一天长时间对着手机和电脑，加上无规律的作息，身体是真的比不上高中。不过还是有好好吃饭的，平日三餐不少，但有时候会拖一下，周末不吃早饭。明明知道这样的作息对身体不好，但是还是忍不住要熬夜。

可见，大学生熬夜是常态。熬夜伤身，还会上瘾，就浅浅建议大家尽量少熬夜吧~如果你在大学能保持正常作息，那真的非常了不起！

回到畅想~不知道你在畅想大学时间表的过程中，是勤奋更多，还是娱乐更多呢？但无论是哪一个版本，我们依旧希望你可以定期锻炼哦~

1、运动 Tips

(1) 建议保持运动锻炼的习惯，结合自己的身体素质和具体情况开展，不过还是可以在大学坚持一项运动，比如可以作为基本技能的游泳；

(2) **有些学校有要求有跑步打卡。**比如每学期打卡 48 次，每次女生 2.5 公里，男生 3.5 公里；有的学校是每学期打卡 80 公里。建议不要水，坚持下来很酷！

(3) 锻炼前热个身，把关节活动开，特别是球类竞技如排球、乒乓球、羽毛球之类的，跑步跳远之类的要压腿，增肌练腹的需要注意循序渐进；

(4) 无论什么运动，要注意补水、补充矿物质；

(5) 运动结束后，不要马上休息，比如跑步可以慢下来走一走再休息；

(6) 如果在午后，或者太阳比较大的时候运动，注意防晒、防中暑；

(7) 尽量有人陪同；哪怕不跑步、不高强度运动，在操场和朋友走一走也是好的，这种慢生活最能促进彼此之间的感情~

2、户外活动

(1) 娱乐：可以跟着学校社团一起组队在学校周边跑图，或者像滑板可以一起刷街。

(2) 正经一点：每个学校的田径操场，个人的话可以相约组队，一起跑更有氛围，久了之后也可以将跑步用登山代替。

(3) 正经二点：关注 B 站 运动区 UP 主或者其他博主，可以在宿舍或者安静的地方，个人练习健身操，瑜伽等。

(4) 比较专业：健身房（需要办理健身卡），提前咨询本校的体育生和其他有经验的同学，制定一系列合理的健身计划，不然面对一堆铁疙瘩，对小白不友好，一般都是先找教练（行内消息：这些都是忽悠小白的，教练提供的知识网上都有，这是没办法的情况下），然后就进健身房开始撸铁咯。

3、体测

每学年会有至少一次体测，有的学校体测分数会作为体育课成绩的一部分，占比 30%-40%左右，具体要看各学校的安排。另外，有的大学是体测 60+才可以毕业哦~ 体测项目大概有：长跑（女生 800 米/男生 1000 米）、跳远、短跑（50 米）、坐位体前屈、女生仰卧起坐/男生引体向上等。800 米/1000 米跑可能会占体测成绩的 40%，每年的合格、满分要求不同，具体可以请体育老师发给你们。

（二）膳食营养

1、养生版



健康饮食 Tips:

- (1) 减少外卖次数;
- (2) 多喝水;
- (3) 减少咖啡摄入;
- (4) 注意营养均衡，每天可以一个鸡蛋或者一杯牛奶!
- (5) 两餐间隔 4~6h;
- (6) 早餐吃热食;
- (7) 多吃水果、深色蔬菜;

- (8) 晚上别吃冷饮，饭后甜点要少吃；
- (9) 少吃盐；
- (10) 每天吃一次纤维食品。

2、喜闻乐见版

(1) PEER 2023 定制版美食地图

PEER 2022版美食地图



哈哈，没想到吧，这是 22 版的。

那么在这更新一下咯：

邵阳：猪血丸子
 娄底：永丰辣酱
 常德：津市牛肉粉
 怀化：沅陵泡菜
 湘西：湘西泡菜 灯盏窝 腊肉
 永州：血鸭 江华油赖皮、十八酿
 张家界：土家扣肉 打鼓皮

(2) 各省份代表版美食地图



3、食堂&外卖

	食堂	外卖
优点	食品安全有保障，管理严格	方便，不用出门
	价格便宜	选择多样化，平台广
	距离教学楼近，上课中途吃饭方便	口味佳
缺点	菜品固定单一	食品安全难以保障
	口味可能一般	有一定丢失风险

饭点排队时间可能较长	图片与实物也许不符
------------	-----------

4. 宿舍小锅历险记

简单的小锅也能创造出酸甜苦辣，使用电器前还是要知道自己宿舍的额定用电哦，一般大功率电器是不可以用的，购买要注意确认电器的功率，以免功率过大直接停电了。

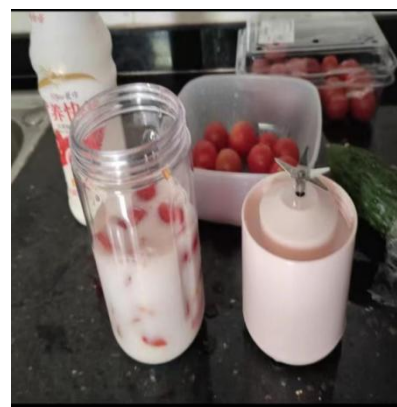
PS：一般小锅/大功率电器还是不让用的，有的学校还会严查严惩，大家要注意~

泡面锅（可以轻轻松松实现螺蛳粉、火鸡面、凉面……自由！）



养生茶壶（在宿舍就可以 DIY 各种养生茶！）

蒸蛋神器（万物皆可蒸！！！！）



便携榨汁机

四、娱乐休闲

高中除了节假日，几乎每天都坐在教室里上课，学习，写作业，甚至熬夜刷题。晚读时，看到教室外美丽的晚霞，都觉得惬意。甚至上课时，多媒体屏幕上出现一个游戏广告界面，班上同学都会笑出声。老师扯一些题外话，讲故事，我们都觉得有趣极了。高中没有周末，很多学校周日只休息半天，还有的学校只休息三小时。回想小编高中的周日只有下午三小时的休息时间，去喝杯奶茶就觉得很美好了，有的同学拿到手机，直奔王者峡谷，到晚自习又心如刀割似的把手机交上去。高中，尤其高三，就没有多少娱乐休闲的时间呐。

大学就不一样咯，比高中自由！空闲时间绝对比高中多多了！这里的空闲时间是指在没有课、周末、节假日的时间。

别看大学有四年，其实过起来比高中快多了。大学可以通过娱乐来放松身心，结交朋友，增长见识。青春易逝，大学的娱乐可不能少！

大学休闲娱乐的方式可太多了，只有你想不到，没有大学生玩不到~

（一）校内：

1、运动：

跑步、篮球、足球、羽毛球、乒乓球、击剑、滑板、游泳、网球、舞蹈、体操等。

（有些学校体育设施足够健全，体育馆里有各种运动场地，还有健身房。运动小 tips 参考生活作息篇~）

2、乐器、摄影、手工、绘画

3、校园里散步、逛校园

4、游戏、电视剧、电影、漫画

5、夜晚操场上的活动，跟着音乐节奏跳起来

6、社团活动，可以发展兴趣爱好~（如第 1、2 条）

7、美美地睡一觉，好好休息

8、去图书馆借阅书籍，或待在一个舒服的地方看书

9、与朋友和家人线上聊天，讲讲自己最近的生活

10、听音乐、电台、唱歌

11、养植物，花花草草很治愈

12、逗校园里面的小猫咪、小狗狗们



(二) 校外:

- 1、团建，班级部门社团都有。（或许有的团建毫无意义呢~）
- 2、旅游（后面详细提到）
- 3、校外探索（后面提到）
- 4、KTV、酒吧、清吧
- 5、去 peer 小院子（仅长沙可行哦）
- 6、演唱会、音乐节、戏剧
- 7、博物馆、美术馆、AAAA+景区、爬山
- 8、逛各种公园、书店、陶艺、游乐场、猫咖
- 9、逛街，探索小吃、探店、火锅奶茶等
- 10、约上朋友去玩、聊天



@热爱骑自行车外出游玩的钊同学:

我是邓钊，参加过去年的少年 e 计划和弘慧乡村训练营，现在就读于湖南财政经济学院。

1、骑自行车游玩是自己想出来的还是跟着朋友/网上流行而去？从什么时候开始的？

骑车游玩是初中就有想法，然后到大学才开始实践。

2、单独出行还是与结伴而行？出门在外要注意什么？

短途可以单独，长途骑行一定要结伴，安全一点。要注意补给饮食，还有安全补水，补水是很最重要的。

3、遇到突发事件怎么办？

遇到突发情况先不要慌，冷静下来找到问题的根源，然后去解决它，实在不行就打 110，110 可以帮忙解决。

“青春没有售价，爆胎直接停下。”

三个人结伴骑行去桂林，兄弟阿超胎爆了，备胎也爆了，补胎的打气筒也坏了。三个人在 G322 国道上停留了 2 个多小时，下着小雨前不着村后不着店。最开始叫货拉拉，没司机接。然后遇到了个三轮车师傅，30km 要收 150 元，太贵了。最后只能打 110 求助了，警察叔叔喊我们去当地派出所询问，结果派出所的叔叔让我们先到附近的客栈住下，但是最近的在客栈 30km 外。幸运的是，阿超这时候在滴滴出行上打到了一辆车，他就先打车去最近的县城了。剩下我和另外一个同伴，只能一起骑到县城了。

4、去过哪些城市？最远去到哪里？途中印象最深的经历和人？

去过的城市有张家界、常德、益阳、长沙、衡阳、湘潭、株洲、永州、桂林、武汉。最远的地方是桂林，最印象深刻的是一个面馆阿姨，她和我们聊天，聊她的孩子。他孩子当兵去了，看到我们就想到他的孩子，然后说很羡慕能骑自行车出去旅行的人。

5、谈谈这么久以来骑行出游的收获和感触

收获了一大片的美景。趁年轻，就现在，多去经历，多去看风景。

（三）注意事项（划重点!!!）：

1、大学可以玩，学习之余也需要适当娱乐来缓解压力放松身心。但是要平衡好娱乐和学业，合理安排娱乐时间，一定不要荒废学业哦！

2、出门在外，安全第一！注意人身安全和财产安全~

3、社交要注意礼仪礼貌，别染上陋习，如烟酒之类。（社交礼仪见后面章节）

4、通宵疯狂的事情一次两次没关系，久了的话，身体会吃不消的，要坚持健康的娱乐方式哦。

5、娱乐少不了花钱，理性消费，合理消费。

6、注意控制时间，例如游戏小说等，小心上瘾，防止沉迷。玩物丧志可不行！

五、地区差异

中国——作为世界第三大国，占地 960 万平方公里，拥有 34 个省级行政区；在这辽阔的土地上，生活着 56 个不同的民族。由于地理环境、气候、民族风俗的不同，不同的地区会有不同的生活习俗。高中时，班上的同学基本上都是本地人，生活习俗也都大差不差，我们可能察觉不到彼此之间是否存在差异。但在大学里面，班上的同学来自全国各地，有着不同的饮食和生活习惯。下面主要介绍的是南北方差异。

（一）气候差异

南方气候湿润多雨，北方气候相对干燥，风沙也较多。南方的夏天高温多雨，且雨季历时长，降水比较集中，常常会出现洪涝灾害；除此之外，南方在每年 6、7 月份会出现梅雨季。梅雨季里，衣物十分容易发霉，所以也叫做“霉雨”。北方的夏天温度也挺高，但是降雨的次数和降雨量都没有南方多，因此北方夏季会出现一定程度的干旱。

如果说北方的冷是物理攻击，多穿一点就好，那么南方的冷就是魔法攻击，穿再多也没用。南方的冬季是比较潮湿的，吹的风中夹带的水分更多，即使在室内也会感觉到刺骨的冷；但北方的冬季是干冷，且室内有暖气，可以在室内穿短袖，吃冰棍，开暖气会很干燥，需要放一盆水。

如果说梅雨是南方的一大特色，那么北方的特色便是沙尘暴和龙卷风。冬春时节，沙尘暴会如约而至北方地区。沙尘暴来时，黄沙漫天，空气中弥漫着尘土的气味，可见度极低，出门时需要做好防护（比如说戴面罩以及口罩），出行也尽量乘坐公共交通，减少私家车的使用。

（二）饮食差异

我国南北方的饮食习惯不同。

1. 主食方面：南米北面。南方人多食米饭，北方人喜食面食。东北是吃大米哦~

2. 菜量方面：南方的菜多数是小而精，很贴合南方人细腻的性格。北方的菜是多而粗，彰显北方人的豪爽。

3. 汤食方面：南方的汤一般是作为一道菜上桌，而北方的汤是一年四季常备，一般不作为一道菜上桌。

（在生活作息和膳食部分有全国美食地图哦！大家快去看看把！）

（三）来看看出省上学的学长学姐们怎么说？

@贵州——东北，郑同学分享：

饮食方面：东北喜欢吃甜的，份量大，有一道菜叫锅包肉，也是甜的，还有铁锅炖大鹅等特色菜，连烧烤都是大串的。西南喜欢吃辣的，即使不放辣椒的菜，对于东北人来说，可能也是辣的，份量较少。喜欢吃火锅，还有折耳根（鱼腥草），但是除了西南一块的，别地方都不吃折耳根，还特别排斥。

气候方面：北方几乎不下雨，但是基本上一下雨就是整个东北都会下，然后风沙很大，尤其是风，能把人刮跑，还特别干燥，最好寝室里买个加湿器，出门戴口罩。哦对，北方的学校几乎都是大澡堂子（西南基本上学校都是有独立卫浴的），但是冬天特别爽，下雪，特别好看，当然特特别冷，刺骨的冷。而且河流都很宽广。

西南的话，烟雨江南嘛，雨水多，河流也多，川渝夏天很热，贵州全是山，是全国唯一没有平原的省份，云南四季分明，整个西南风景特别好，到处是自然景区，空气也好，冬天也会下雪，云贵是高原嘛，冬天也冷，云南还有玉龙雪山。

@湖南——海南，曾同学分享：

海南较湖南天气炎热，一年四季温度都要比内陆高。物价比湖南高，一时适应不过来。不过现在适应了。饮食方面因为我在学校，没觉得有什么不一样的。这边也是有人吃辣有人不吃。但是这边有个特色——清补凉，我觉得和奶茶很像，但是清补凉是用的椰奶，还会加一些水果和小小的蛋，我觉得可能是鸟蛋？加的东西还挺多的，有芋圆，还有红枣，有些还会加坚果。这边的海南粉我没吃过，因为看样子没辣椒，不太想吃，所以不清楚。好像骑楼那边的海鲜不贵，当时有人拉着我，但是我没吃，看样子似乎不贵。气候方面海南是真的热，我在海口连睫毛根部都是湿的。四月份虽然热，但是风扇就可以解决，五月份开始不开空调我觉得我要挂。好像无论哪个月份都要比内陆温度高，挺适合冬天来这儿的。但是这也不是全是晴天，有时会下雨，下得很大，路上都会积很深的水。这边也会有台风，不过我经历过的还挺小的，除了风很大，我待在寝室没啥感觉。

@湖南——广西，彭同学的分享：

刚去的时候没有特别熟的朋友，没有人一起玩，想家想朋友。食物大多以酸为主，菜都不是很辣，与湖南的口味不一样，不太喜欢这边的食物，吃不惯。气候方面与湖南有一定的差异，但都是多变的。湖南还在穿棉袄的时候这边已经穿短袖了，热的时候热死，比湖南热很多。天气变化无常，前一天热的时候三十七八度，第二天突然降温穿外套。但是现在差不多适应了广西的食物，能接受，但不多。

人情关系篇



一、宿舍

（一）宿舍热门话题

1. 宿舍人物类型

大学通常会用学号排序的方式划分宿舍，在不同的宿舍中，涌现了一大批不同类型的人物：学霸型、宅寝型、运动型、社交型等等，大家会在自己的大学宿舍生活中有所感受~

2. 看待宿舍关系

宿舍关系其实不是绝对重要的。作为刚刚认识的新同学，大部分又是成年人，在熟络的同时，也会有陌生的不自在感，特别在大一期间，如果室友不合自己的“口味”，的确是很难受的事情，不过，作为可能要同寝几年的室友，彼此间的关系最好不要闹僵，保持距离的同时尽量彼此联结。



3. 宿舍相处方式

舒适、自在、和谐的宿舍氛围是需要大家一同打造的，每个人的性格、生活习惯等等都大不相同，所以总会有令彼此不愉快的地方，我们首先要做的是沟通，其次是忍耐，抱着无所谓的心态（不要太敏感、太计较）与室友相处，其宿舍生活一定是快乐且难以忘记的。

（二）宿舍故事会

1. “满满的仪式感”

四个人的公主屋里，非常和谐的过着每一天。尤其是在每个人生日那天，我们会给寿星满满的仪式感。首先，我们会给寿星准备横幅和宣传牌，还会去学校广场放歌。由于文笔不太好，我们就请人给她写生日祝福。最后大家一起出去吃饭，齐送礼物，给了寿星满满的仪式感。



2. 男生六人组

大一因为疫情延迟开学，六位来自天南海北的小伙子历经多日终于相见了。某天，A 去参加老乡会，喝了许多酒。他知道自己快醉了，早早就退了场，走到宿舍楼下时他发现快不行了，就在室友群里发消息让他们下来接自己。室友很快就下来了，之后 A 就睡晕了过去。后来 A 才知道，他醉了以后满口疯话，还在室友床上吐了，但是室友们并没有责怪他，反而把他照顾得很好，帮他洗了衣服和床单。虽然来自天南地北，但是这个寝室的氛围一直很和谐，六人也从来不会发生争执，六人也不会觉得枯燥无味。

（三）宿舍经验交流

1. 学姐说

我很幸运，宿舍一共四个人，和我同高中母校的就有两人，并且我们四个人都来自遵义，所以我们有着许多说不完的共同话题。我们四个人的性格都很开朗随和，相处得融洽且愉快。当然偶尔还是会有一些小摩擦，却从来不记隔夜仇。我很满意自己的大学宿舍生活，其实只要真心、虚心、细心待人，宿舍关系一向是可以维持得很好的，当然，如果总有人和自己相处不来的话，不必要时忍让，必要时就必须重拳出击，大声反映，不能委屈自己。

2. 学长说

我是六人寝的宿舍，宿舍条件并不太好，比较拥挤，而且除了我，其他人都会抽烟，不过我们之间并没有什么隔阂，我会和他们一起疯狂打游戏、聚餐游玩，也会和他们一起锻炼、上课学习，我们性格各异，但彼此尊重，他们不会集体一起抽烟，抽烟时也避开着我，当然我也不会抱怨他们，偶尔也会给他们买，这是我們都很满意我们宿舍的点。

二、恋爱

（一）采访互动：以下罗列了多个有关恋爱的问题，哪些问题能触动到你呢？别人又会有怎样的回答呢？我们一起往下看。

Q1. 大学期间要不要谈恋爱呢？

Q2. 什么样的人才是适合自己的呢？

Q3. 恋爱期间该怎么相处？

Q4. 要不要为了对方的爱好改变自己（比如你不喜欢篮球，而对象特别喜欢打篮球，并且希望你能和他一起打篮球，你会不会去？）

Q5. 介不介意对方有异性朋友？

Q6. 情侣之间该不该什么事都报备？

Q7. 情侣之间要 AA 吗？

Q8. 对象长时间不回消息，你会不会提分手（24 小时以上）？

对于这些问题，想必你心中已经有了答案吧，也一定好奇别人会有怎样的回答，那么我们一起去看吧。

Q1. 大学期间要不要谈恋爱呢？

@X

这个问题没有一个固定的答案，因为每个人的情况都不同。在大学期间谈恋爱有很多好处，也可能会有些不利影响。我觉得需要考虑这些方面：时间和精力、成长和发展、健康和幸福。总的来说，在大学里谈恋爱是一个个人决定。如果你选择这样做，那么要确保健康和平衡其他方面的生活，并建立一个互相支持的、健康的关系。如果你不想谈恋爱，也不需要觉得有什么不对，你可以专注于其他方面的生活和发展。最终，重要的是要与自己的内心保持一致，并做出适合自己的选择。

@婉然

大学的恋爱分为很多种，有上大学之前就在一起的恋爱，有上大学之前就相互心仪但还没在一起的恋爱，有上大学之后才遇到心仪之人的恋爱……大学的人也分很多种，有已经谈过了很多场恋爱依旧不能收心的人，有母胎单身近 20 年的人，有暗恋着、心动着却不敢表白的人，有曾经在一起很甜蜜高考后漠然离场的人。所以无法定义大学要不要谈恋爱，如果你想，并且遇到了一个合适的人，可以试着谈一场恋爱，如果你还没准备好，没关系来日方长，总会等来属于自己的恋爱。

Q2. 什么样的人才是适合自己的呢？

@X

这是一个非常主观的问题，每个人都有自己的标准和喜好。但是应该考虑考虑价值观是否相符、兴趣爱好等，这些特点只是决定适合自己的一部分因素，还有人格特征、性格和外貌等其他方面因素需要考虑。最终，每个人都有自己的标准，需要按照自己的感觉和直觉来做出选择。但是，重要的是要记住，找到适合自己的人需要时间和努力，并要保持开放和乐观的态度。



@婉然

性格随和，（我挺看重外貌气质的）清爽、身材板实、身高高一点，做事妥帖利落，清静不废话，第一眼如果对上，三观符合，那他是适合我的。

Q3. 恋爱期间该怎么相处？

@X

既然选择了对方，对Ta负责，要知道你们是两个人。要互相尊重，建立良好的沟通方式，当然，这种方式可能只属于你们。更要学会体贴和关心，在关键时刻，与伴侣一起经历重要的事情和支持对方，这可以增强你们之间的信任和依赖。注意对方的情感变化并为其提供必要的支持和鼓励。记住，恋爱期间应该尽量避免争吵和冲突，并全心全意地关注对方的需求和感受。保持开放、诚实和真诚的态度能够帮助你们建立一个长久的、健康的关系。

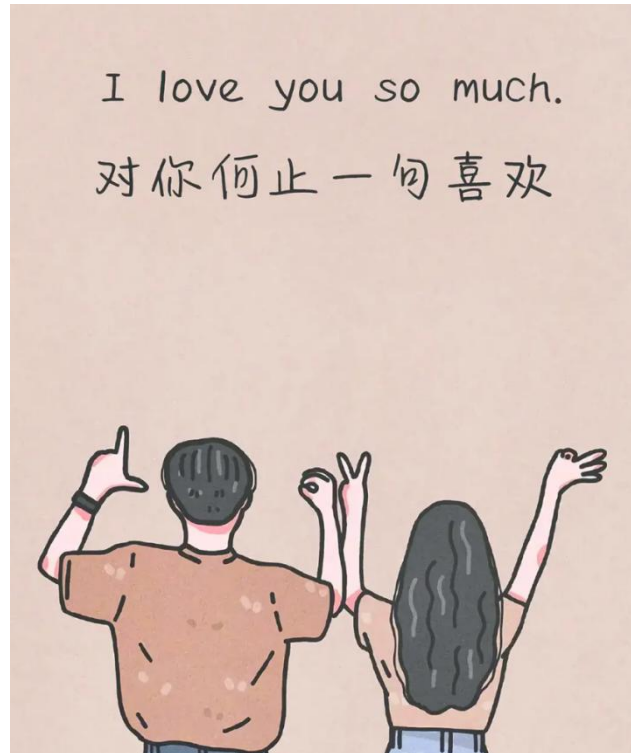
@婉然

少看网络上的毒鸡汤，不要用网络上的描述定义你的对象，克制自己随时想发疯、emo的行为，两个人的思维是存在不同的，出现误会与矛盾需要及时沟通（前提是两人的感情基础很好，假如已经冷战许多次或是许久，应该考虑分开一段时间，选择其他事情做做，彼此冷静思考）请给予对方最大的尊重、信任、自由、安慰，保持最初的心动，和彼此安安静静、长长久久走下去。

Q4. 要不要为了对方的爱好改变自己（比如你不喜欢篮球，而对象特别喜欢打篮球，并且希望你能和他一起打篮球，你会不会去？）

@X

可以了解，但是不需要完全改变，比如，之前世界杯，女朋友陪我看世界杯，还问我哪个是梅西，哪个是内马尔？什么是越位？这确实让我很感动，当然，我也会陪她看我本来并不感兴趣的明星大侦探。这些行为不难做到，但是可以增进两人的感情。



@婉然

如果两人真心喜欢，会彼此尊重，他想我去了解他喜欢的，我会很欣喜迈出这一步，不是因为他的爱好改变我自己，而是我想感受他喜欢的，他也同样会迈出一步，去感受我喜欢的，我相信，这样的我们情意会彼此渐长，融合度也会更高。

Q5. 介不介意对方有异性朋友？

@X

不介意有异性朋友，但是介意有异性特别好的朋友，比如“男闺蜜”、“女的好兄弟”。

@婉然

不介意对方有异性朋友，不过朋友之间基本的分寸要保存，也希望和对方的朋友成为朋友。

Q6. 情侣之间该不该什么事都报备？

@X

不该什么事都报备（比如说一日三餐啊，睡觉上厕所啊这些平常的事情就不必要），但是有什么特殊事（工作，聚餐等）可以提前说一声，让对方心里有个底。而且我觉得用报备这个词本就不合适，应该说分享。

@婉然

当然不用什么事情都要报备，也不需要什么事情都知晓，追问得太彻底只会降低彼此的信用度，耗费彼此的耐心，两人之间的交流应该是舒适的、随时随地的、自在的。

Q7. 情侣之间要 AA 吗？

@X

当然需要的，大家都是学生，都是父母的钱，没有理由让一个人承担。两个人也应该合理规划，做好财务管理，合理消费。



@婉然

我认为两人之间对金钱不能太敏感，划分得太清楚反而失了情意，（对于AA可以一个人请一次），彼此都为对方付出自己能努力付出的那部分（并不在意谁比谁多付出一点，谁又比谁少付出一点），我觉得这样的感情真挚且可贵。

Q8. 长时间不回消息，要不要提分手（24 小时以上）？

@X

可以问清楚原因，是突发意外情况还是两个人没了最初的感觉；还是找不到话题聊等等，如果感情可以挽救，我不建议轻易分手（我是属于劝和不劝离吧），

两个人愿意沟通解决问题在一起是最好的。动不动就提分手是会影响两个人的感情的。

@婉然

这个分情况，偶尔的这种情况自然先是弄清楚对方为何长时间没回消息，再根据具体情况考虑，不能一时冲动就把分手说出口；如果毫无根据地经常这样做，是时候该为这场恋爱画上句号了。

小 在恋爱里，这些问题有着不同的
编 答案，希望大家能够保持独立与
说 清醒，正确看待自己以及他人的恋
爱，择其善者而从之，其不善者而
改之。



（二）PEERs 分享爱情故事

1. @肖存

作为一个临近毕业的大学生，回顾大学四年发生在自己身上或者他人身上的爱情故事，虽然启示性不强，还是有几个故事可以分享。

一个故事是湖南男生和上海女生的恋爱，这一对情侣在地位上属于男强女弱，女生很体贴、听男生的话，有点小鸟依人的感觉。可是快到毕业，女生因为一些政策直接得到了带编制的上海教师工作，而男生研究生并没有考在女生工作的地方。后面男生大哭了一场，认为之后和女生的恋爱肯定难以为继。

第二个故事，是一位男生当新生的教官，军训结束后，和一位新生在一起了。先说明的是男生是没有谈过恋爱，不鬼混，不属于渣男。谈了大半年左右，女生认为男生不够体贴，常常挑刺，最终说男生是个渣男，就和男生分手了。后来男生有一次喝得大醉，还是很喜欢那个女孩子，我们都劝说算了，对于这种恋爱，还是要理智。

@向容容

我刚上大学的时候给自己定下的目标之一是谈一段轰轰烈烈的爱情。但是那时候我太着急了，第一个学期谈了两段只持续一周左右的恋爱，那时候就是想试试，就是有人告白，我就想想就接受了，后来发现也不过如此，主要分手的原因还是因为太草率了。我发现自己没啥恋爱的感觉，自己对于自己真正想找一个什么样的另一半也没有想得很清楚，这样谈下去对自己和别人都不负责，就分了。第一个分了之后还是不甘心，以为是自己运气不好，再接受了一个，结果还是一样的。第二个分手的时候他还抱着我哭，但是我一点感觉都没有，然后就再也没有联系了，我也开始明白，我不能接受和喜欢我但是我不喜欢的人在一起。

总之，建议就是，一定要谈，谈才会更好地了解自己喜欢什么、不喜欢什么，

适合什么、不适合什么。

草率结束两段感情之后，我开始思考，我到底喜欢什么适合什么。后来我空窗了半年多，这半年多也在参加各种活动扩大交际圈以及让自己变得更优秀，也在寻找那个他。然后就遇见了我的前男友，我们在一起一年多，这是我第一次彻彻底底完完全全地去爱一个人，我们非常热恋，甚至想要私定终身。但是毕竟我太年轻了，随着我自己慢慢成长起来，我发现前男友是一个没有责任心也没有能力的人，和他在一起我看不到未来，并且由于他的自卑他开始社交穿着打扮等各方面限制我，经历过无数次失望之后我就提出分手了。这一段感情让我明白，另一半是否有责任心大于一切，以及，认识一个人真的需要很长很长的时间，当然每一段感情都有无尽的甜蜜和痛苦，在一起有多甜分手的时候就有多痛。

再后来我遇到了现在的男朋友，当然我也进入了热恋、甜蜜，每天傻笑、无限的亲密，以及他无微不至的爱意与呵护。恋爱是一件非常美好的事情，如果遇见了对的人的话。我们也需要很多时间和精力来磨合，我们有过无数的争吵，但矛盾从不过夜，当然这一次我是带有理性的，他是我接触过的最有责任心的人，我们一起规划未来，制定两个人的一个月计划、一年计划、五年计划、十年计划……我可以清晰地看到可以实现的幸福的未来。而且他支持我的一切爱好与发展，在他的陪伴和帮助下我也在变得更好，这就是我想要的“稳稳的幸福”吧。总之，道理其实大家都懂，但是都要自己踩一遍才会真的懂，所以我的建议就是，去恋爱、去踩坑吧，幸运的话可以一次成功，不幸运的多踩几个坑也能离幸福更近哦。

上面几个故事当然不是大学恋爱故事的全部，只能说是部分人的折射，小编也很想劝告大家，首先自己不要成为玩弄他人感情的人，再次是要远离玩弄感情的人，最后是对待每一段恋爱都要慎重，不要一时冲动。很多同学可能在大学前都认为，大学不谈一场轰轰烈烈的恋爱不完整，小编认识的不少人大学都是保持单身，当然也不乏双方都很努力最终双双保研，在学校都是十分优秀的情侣。实际上，谈一场有未来、积极向上的恋爱才是大学恋爱的正确打开方式。小编在此祝愿各位皆遇良缘，幸福美满。

（三）恋爱避雷指南

1. 谨慎恋爱

在提及谨慎恋爱时，大家往往会想到 PUA、海王、渣男渣女等令人鄙夷的词汇，这些词汇背后的人也同样令人不齿，希望大家在避免与此类人接触的同时，自己也能独善其身，做尊重恋爱、尊重喜欢的人。树立正确的恋爱观极其重要，由于中学期间学校的绝对干预，而后到了大学突然的“政策放开”，很多人难免会有期待激进的心理，盲目进行恋爱，但大多数作为青涩小白，又极其容易在恋爱中受伤，对自身造成一定的影响。请大家一定要保持自己的度量，过于躁动激进只会对自己、对他人造成不可磨灭的伤害。

2. 经济恋爱

大学生恋爱是需要成本的，双方都需要一定的经济条件，如果在不能确保可以支付起因为恋爱产生的费用的情况下，不论是为了自己，还是为了心仪的人，都

应该努力提升自己的各项水平，做好准备后再考虑是否恋爱。当然恋爱时也应该注意对金钱的支出管理，双方都应适当投入付出，平衡好经济，彼此的恋爱也能随之平衡好。

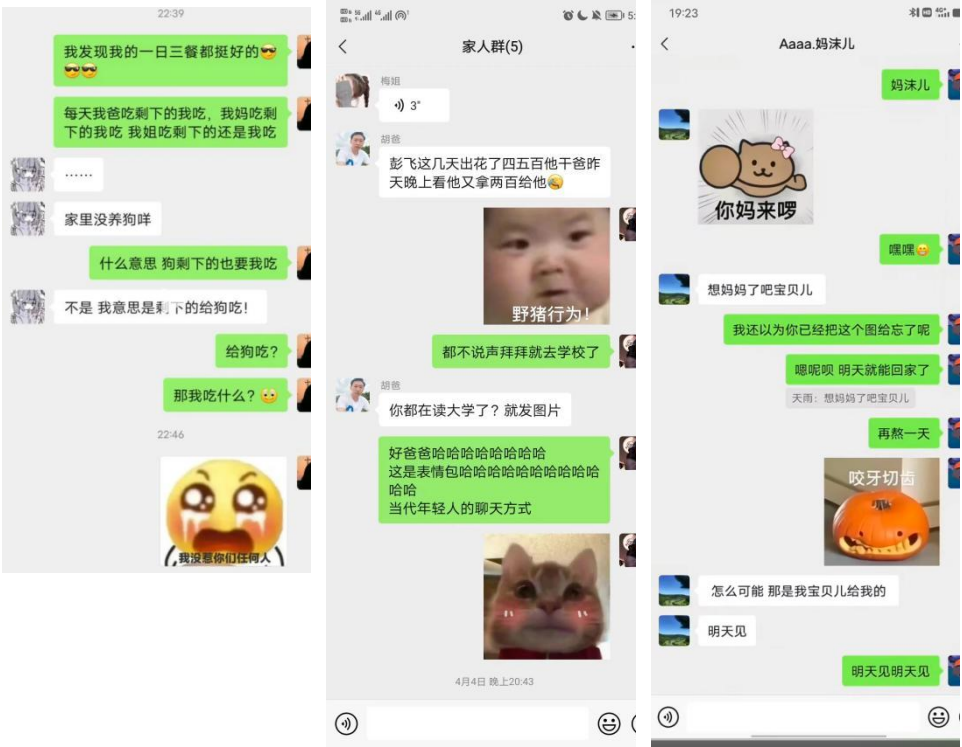
三、家庭

（一）保持联络

自读书起，父母叮嘱我们最多的便是好好学习，努力考上一个好大学；进入大学后，我们开启了独立的生活，这时父母最关心的则是我们的安全健康。我们有的离家不远，回家次数也屈指可数，有的离家甚远，基本长假才能回家一次，在此期间，无论是因为定期的生活费，还是因为对家人的眷恋，我们是否与家人保持着亲密的联系呢？有些人会回答是，“无论走到哪里，身边有多少人，家人始终是萦绕在心头的牵挂”；有些人会回答否，“和父母之间仅有的话题应该只有生活费了，实在没有什么嘘寒问暖的需要”。每个人都有自己的想法与做法，也请选择自己认为最正确的、舒适的家庭联系方式，珍惜和陪伴家人。

（二）家庭对话

家庭群是大学生微信里最平凡而又最不能缺失的存在，也是大学生和家人保持联系最有效、便捷的途径，那么在家庭群里都会发生哪些有趣、感人或是令人受伤的聊天呢？希望以下的聊天截图能为大家展现不同的家庭相处模式，为大家自身的家庭相处模式带来一定的经验。



小编说：

龙应台说过“所谓长大，不过就是父母看着自己越走越远”。我们总会抱怨一些小事，可父母总会把最好的给我们。在成长的路上，有一天你也会发现，原来他们逐渐两鬓霜白，渐渐老去，我们也应该慢下脚步，回头看看，给父母亲切的问候。

四、大学新角色

（一）同辈同学：同班或同级同学，彼此之间不仅要有相互切磋、共同成长之情，更要有相互友爱、共同扶持之意。从竞选班干部来说，大学的班干部设置和中小学类似，不过在大学，如果大家想要参与一些评奖评优活动，可以通过竞选班干部获得加分项，而且大学的奖项大部分是需要民主支持、投票决定的，竞选班干部可以积累一定的人脉，同时，这也不失为一个锻炼自己的好机会。

（二）辅导员：相当于中学时期的班主任，不同的是辅导员可能会同时管理几个班级，事务十分繁忙，这就要求大学生要有足够的独立性、自觉性，很多事情需要通过自己解决，辅导员是无法面面俱到的。在大学，遇上一位知学生的好辅导员便是大学生活圆满的开始，你会发现他（她）的存在，会带给你额外的快乐。

（三）教师：大学的教师分为专业课教师、选修课教师、本学院教师、其他学院教师等。和老师处理好关系，在老师课堂上留下良好的印象，积极活跃，对自身课程成绩总是有所助益的。

（四）班主任：有些大学会设有单独的班主任，也有一些高校辅导员相当于班主任。小编的大学其实没有班主任，有些朋友的班主任好像除了每个学期和他们谈心谈话，并没有在很多场合出现。

课外活动篇



一、校外活动

1. 志愿者：

@索大川

北京师范大学 大三 心理学 2021 上学期城步一中挚行者

三个描述自己的关键词：流淌 不确定性 相信

参与过的志愿服务

2021 上学期城步一中挚行者

心舟笔友活动

2022 年城步一中冬旅人

2022 年北京师范大学暑期江华职中实践支教活动

2023 昆山杜克大学鸟撞观察行动

影响最大的支援服务活动：2022 年北京师范大学暑期江华职中实践支教活动

志愿者 10 人，学生 36 人，项目周期四月有余只为一场一周的支教活动。

第一次作为统筹组织活动，遇到了很多困难。临时更换学校，更换项目开展时间，带队老师临时来不了现场，疫情大环境学校不支持弄线下活动，临时学生退出，学校无法提供住宿，志愿者矛盾不断激化。

自己在筹备一个项目，很多想法其实也不是很成熟，在模仿着做，但确实感觉那个项目带给我自己的成长很多，然后在经历那个项目之后，看待人、看待事情的方式会有一些跟之前有不一样的变化。对如何推进一个实践活动的进行，有了一个很整体又很细致的一个感觉，你大概知道什么时候要准备什么事情以及有哪些方面需要兼顾到很细致。因为可能和我们当时的这个团队有关，人手有限，所以很多事情要我亲自去做，亲自去跟进，和学校沟通时间，和志愿者去沟通课程和内容，包括志愿者的培训，拉赞助，项目上的筹备，包括物资、设计、宣传。很多事情因为我们的伙伴没有项目经验，所以他们也不太知道要做什么，有很多事也是自己硬着头皮在做。

很多时刻这个心都是悬着的。在立项的时候；在被校团委打电话的时候；在联系指导老师的时候；在管金主爸爸要钱的时候；在有同学需要说要退出的时候；在到了江华发现那个宿舍住不了的时候；在营地期间我们的大学生志愿者出现了一些问题的时候；在担心结项会不会受影响的时候。

你会如何形容 PEER

PEER 就是一个社会大学。这个形容应该之前有伙伴提到过，我觉得很准确，就是在这学到了很多，成长了很多，这些是在学校里很难以接触到的一个环境和一个场域。

在 peer 的话，大家可以用一种特别的方式讨论一些问题，而这种特别的方式在其他的在整个大环境下是非常稀缺的，所以说我会感觉在 peer 是一个很宝贵的一个一种体验。这种交流的方式可能是一种真正的一种朋辈的姿态。它会让人感觉到放松和舒适，让人觉得我可以表达，而且鼓励大家表达，同时也允许人不去表达。

支撑你去做志愿服务的原因

我心里有两个答案，但不知道他们两个是哪个先冒出来。

第一个是我觉得参加到志愿服务里面，你会成长得很快，而且便能很快的知道自己对于某一块到底是学会或者没有学会，也很快的能去和人去交流、打交道，做成一些事情，我觉得这个很重要。

第二部分可能是第一个部分的延伸，就是这部分这个东西吸引我的正视，和人的这种互动，就是还是因为人会愿意在只有一个很低或者没有报酬的情况下去遇见一群人，碰撞出火花，去相互遇见，相互看见。

大川的小 tips

1. 去体验，打开自己。尽可能多地去尝试和体验不同主题、不同话题、不同情境、不同方式的各种各样的活动，不仅仅是志愿服务。我觉得所有的这种你之前没有接触到的，在大学当中可能遇到的这样的活动，你都可以去尝试，去观察自己的感受。是不是觉得舒服？是不是觉得打开，是不是觉得放松？能够感受到一些感觉他在流动，让你觉得很充盈，让你的生命觉得在这样的活动当中度过是有价值的，那我觉得就可以去尝试。

2. 选择一些官方渠道，保证安全。学校团委，PEER，PEER 的帮推我觉得都是有保障的。有一定的信息检索和媒介的一些能力。比如说之前看过一个项目，绿色江河的去青海捡垃圾的这个项目。但是你想想，在青海一个驿站里面待一个月，每天去捡垃圾，其实还是从安全的角度上来考虑，还是需要评估和需要去了解。需要善用信息检索能力，或者是善用社群去问一问，看看这个项目怎么样，不要轻易做决定。

@陈思楠

小名糊糊，难得糊涂，笑看时态

苏州大学 大四 主修物流管理 辅修新闻学 想成为全职公益人

三个描述自己的关键词：公益，勇敢，热烈

参与过的志愿服务

2020 年 4 月，加入管院青茶支教队。

2020 年 10 月，带领青茶支教团队入围 2020 年度江苏省女大学生就业创业支持项目孵化库。

2021 年 7-8 月，作为青茶支教队队长带领团队前往山东省济宁市泗水县进行公益实践。

2021 年 10 月，担任南京市结伴前行青年志愿者服务中心副秘书长。

2022 年 7-9 月，再度前往山东泗水，在泗水县微公益协会深度参与协会工作。

2022 年 9 月 2023 年 1 月，前往湖南省邵阳市城步苗族自治县第一民族中学，担任本学期的 PEER 空间挚行者。

影响最大的志愿服务活动：泗水县微公益协会

泗水县微公益协会扶持了当地的 2000 多个困境儿童，提供助学金和陪伴服务。因为需要及时知道孩子的情况，所以很大的工作量是需要进行走访和回访，并且根据他们的状况去制定帮扶计划。我和我的团队去到了泗水县微公益协会，在那

边做暑期实践，虽然我们是一个支教团队，但我们大部分在做支持工作，需要每天都会去走访，下村。

在大二暑假和大三暑假我已经走遍了当地所有的镇，去了很多个村，对那边也有非常非常深的感情。山东也成为了我的第二家乡。在大二暑假的时候，我决定以后要把这个东西当做我的事业。因为当时会觉得一家公益机构的工作量是非常大的，但是能够养得起的全职公益人又少之又少。希望自己可以去做更多的事情，不只是以志愿者的身份。

在参与这场公益活动时，我非常非常享受和具体的人接触的时候，能够收获非常多的感动和力量。第一年去的时候，我当时走了很多个村，然后去了很多个孩子家里，到了第二年的时候，有些孩子他就认识你了，他会和你打招呼，那个时候你会感受到一个孩子单纯的心灵，也会有一种被别人惦念的温暖。去做一对一走访的时候，会在一个小孩家里停留一个多小时。你会觉得小孩他们真的是能够非常真诚又单纯地去跟你去讲一些事情，你就会觉得那样的相处是非常美妙的。所以我是非常享受跟人待在一起的时间。

也包括我后来做挚行者，去见证一些同学在一个学期跟随着空间的变化和成长，并且他们对你的一些情感的流露和情感的碰撞，我觉得这都是志愿服务非常吸引我的一点。因为我觉得我一直相信人和人之间的感情是很生动的，并且你能在这种流动的感情中去汲取很多的力量。这种力量不仅是你会带给他们一些力量，我觉得更多的是他们也会带给我非常大的力量，会让自己觉得是受到这种爱和能量的浸润。

你会如何形容 PEER

首先我觉得 PEER 是一个非常非常温暖的地方，是一个有很多爱流动的地方。我在这里收获到了很多很多的爱，这个爱不仅是来自学生的爱，又能感受到整个机构内部的爱，在这里我认识了一群非常好的伙伴，然后又齐心协力地，特别用心和特别真诚地去做一件事情。

再者 PEER 一直在非常的真诚、非常单纯地去做好一件事情，我觉得其实这个是很少见的，在现在这个时代很稀缺。其实我这几年也因为工作接触了很多家机构，现在大家都会想要去做一些短平快的东西，包括公益项目。但是拿 PEER 空间举例，它就像一棵小树，然后它会慢慢长成林子，从林子变成了更大的一个森林。它其实是一个很慢的项目，但是你在这个慢的项目中你又能体会到很多东西。能够去迸发出很大的力量。

最后 PEER 一直在坚守初心。我们经常说要做一家小而美的公益机构，但是其实做小而美其实很难的。虽然它好像听起来很简单，小很简单，但精却不容易。因为你要去坚守一些东西，让它过了这么多年都没有改变，而 PEER 这一点就做得很好。

糊糊的小 tips

1. 第一点提醒大家是一定要注意自己的人身安全问题，我觉得这是非常重要。如果去到一些环境比较艰苦恶劣的地方，确保自己的接受程度，包括跟自己同行的人是否可靠，这家公益机构它是否靠谱。
2. 第二点擦亮眼睛。现在有很多的所谓的一些公益项目，他会向参与者去收取一些差旅之外的费用，大家一定不要去花很多的冤枉钱去换一个所谓的志愿服务证明。选择正规合适的机构，一定要做好前期调查。

3. 推荐的志愿服务机构第一个当然是 PEER 啦~它是有一整个服务学习的体系，所以在整体的一个项目期下来，你自己会收获到非常多的东西。第一个是你能结交一群非常优秀的社群伙伴，第二个是你能够通过项目，你能够去真正理解一些很多课本上的或者教育学理论上的知识，将它更加生动化形象化了。第二个建议大家回到自己的县城去寻找家乡的志愿服务机构，去感受当地的文化，感受自己本地力量，而且在家乡会比较方便，不需要流动。

2. 旅行

@周强

湖南怀化，定向师范生，目前实习老师一枚。

三个描述自己的关键词：跳脱，情绪怪物，间接性努力

关于义工旅行我有话说

2022 年十月，涉水未深的我萌生了义工旅行的想法。

从投简历到电话面试再到确认门店，一路忐忑，一路开心。星城长沙初遇背包，十二月背上行囊渴求在旅途中找寻最平淡却最幸福的生活。一个月后，西安义工旅也算是画上了一个圆满的句号。和背包结缘其实也算是有幸，与想象中的义工生活一样，工作充实必然，快乐也无间隙。能够在背包体会到背包侠的乐趣，也遇见了很多有趣的人儿。和这座古都一样浪漫，背包的平淡生活总会泛起一些涟漪让我们念念不忘。这一段旅途的风景很精彩，发生的故事亦是如此。

初尝的预期与乐趣相佳，一段经历总会给我带来一些无可或缺的东西。关于「西安背包」的记忆碎片，一碗红烧肉、凌晨的深夜食堂、一起搭班不断欢笑又或者技术越见熟练的包鞋技术等等。正是因为这一段旅途风景尚好，所以决定开启第三段「背包漫游记·成都」，知起点，不知其终，所以在此不断奔跑。短暂的相聚也不禁会让人探寻生活的本真，思考生命的更多可能。

西安与成都的故事

我不需要担心今天去哪，明天去哪，伴随着放松的好心情，走走停停，去钟楼，去鼓楼，去大唐芙蓉园，甚至于华山，慢下来感受这座城市的文化与温度，独有的风俗民情，舒适悠闲的旅行方式，也第一次在外地过了除夕。

在西安度过了一月有余，下班之后，在门口扫一辆共享单车，到处转转停停，这时候你仿佛就是这座城市的一份子，不再行色匆匆的“大学生特种兵式”打卡，需要计划“两天三夜”极限式攻略。

在成都半月，遇见了温顺可爱的狗狗“十七”，与它一起上班，无聊时的玩伴，在最后一天遇到了投缘的小鱼姐，打打闹闹，大堂里没有断过的笑声。下班之余也去了峨眉山，太古里，大熊猫繁育研究基地，九眼桥，天府广场等。

背包里面有很多善良可爱的人。会有交班的大哥深夜为你煮的面条，会有担心你太累的前台姐姐，会有“跟我干一定有补贴”的老板，会有认识 24 小时却如今没有断联的陌生人，会有给你做了很多杯免费咖啡的吧台姐姐。

义工旅行的注意事项

报名：

步骤：“背包十年青年公园”或者“袋鼠义工青年旅行”公众号。铁打的背包流水的义工，每个店铺的需求量都很大，对义工的要求也比较低，基本上每个月都在招义工，不用担心选不上，但是一定要确保自己能做那么长时间，不然会被背包拉黑。

工作：

1. 工作时长：以背包举例，早班：8:00 am-4:00pm，中班：11:00am-10:00pm，晚班：4:00pm-1:00am。一个月休四天。
2. 工作内容：前台的工作，办理入住，带客人去房间等。
3. 工作福利：包三餐和住宿，夜班补贴，五张免费饮品卷（和吧台姐姐关系好可以蹭），额外工作补贴不定时掉落，义工满一个月未来就住背包享受八折优惠。做义工期间 朋友住店可以打折。做义工期间一个月四天假如果要去别的门店住不用钱。

强强的小 tips：

1. 做义工，50% 靠勇气，30% 靠经济，20% 靠你跟家里的一个沟通。确保自己做好准备在一个陌生的城市生活一个月，迈出第一步，实现从 0 到 1 的跨越。再者一定要有充足的经济支持，至少需要保证自己来回的车费以及发生突发情况的应对资金。最后，一定要和家里人沟通好，确保好自己的人身安全。
2. 接受落差，切勿盲目跟风。很多人觉得义工旅行是很轻松悠闲的，不要被只有表面的这种假象所迷惑，就是你要看到他背后真正的一些工作。当预期值和实际不成正比时，调整好心态。事实上西安背包的工作强度较大，因为西安背包青年旅社是全亚洲最大的一个青旅店，有四百多个房间，中途也有过放弃的念头，但是也是身边这群温暖的人以及一些因素决定留下来。成都的工作量较为轻松，无事的时候可以坐在那个前台，去跟客人聊天，在大厅里玩，追剧，写作业都可以。所以其实在开始义工旅行之前，一定要考虑清楚是否能够接受类似强度的工作，并且做好肯定没有自己出来旅行的自由，在时间上肯定会存在很多限制。
3. 保证安全。在选择义工旅行时，一定要确保渠道正规，尽量去选择国内比较知名的品牌，防止出现诈骗等情况，和店主提前沟通好工作内容等。

3. 实践与实习

@邢前雯怡

我们在想象任何事情的时候，都会依托某个空间。

或许你在畅想大学生活时，所依托的物理空间是大学校园。

但现在，我想邀请你把这一空间拓展到你大学所在的城市，到该城市所在的省份、到中国、甚至到世界的各个角落。

作为一个即将离开大学校园的大四毕业生，我有些特别后悔没做的事儿。

其中就包括没能多在大学所在地（南京）多走走转转、没能在大一大二多去出去看看话剧/戏曲/livehouse、没能多参与一些博物馆组织的志愿活动、以及没能早点意识到实习和实践的重要性等等。

对于刚刚高中毕业的你来说，可能还是习惯于把学业当作生活中的极大一部分（好吧，可能也有刷手机。不过相信我，手机刷多了真的会感到无聊）。我的肺腑之言是，你的大学生活只有这 3~5 年，这几年的生活在人的生命里挺特殊的，除了学业以外，它的边边角角都值得你去多多留意、观察、体验和探索。校外探索与校内“生存”同样重要，且需自己主动为这块儿抬高优先级，划分出时间。或许校外的世界更能帮助你找到心之所向。

1. 我可以做哪些校外的实践与实习？

校外的实践和实习在定义上是广义的：回到家乡帮助父母做事、去往某个城市打工、由学长学姐引荐去与专业相关的企业/组织实习、参与由学校老师发起的科研项目、自行发起的创业/组织/活动、和同学们一起撺掇出一个想法并且去实践它等等。这些都是极为宝贵的实践和实习经历。

不过，这些活动到底有多“宝贵”，更取决于你的态度。是让自己更体恤父母的辛劳了？是更了解自身扎根的土地了？是赚得了第一桶金？增强了学术能力？收获了专业知识外的经验？填充了自己的简历？回应了自己心底最深处想做的那事儿？还是说，能让自己为这个世界变得更好而添砖加瓦了？

可以问问自己，这些东西在你心中是否有过分量，分量又有多少。这里由于个人经验太有限，我只能从个人的角度出发，分享一些我自己的心得。

2. 实践与实习的重要性

我还是想花一些篇幅来强调其重要性。现在回想起来，我的大一暑假和寒假就是完全闲置的。那时候没有转变过来学生思维，觉得假期就该呆在家里。说不上是在家里玩吧，就是呆着。呆着。当时看到部分高中和大学同学都在假期找到了事儿做，我还在纳闷儿：诶，这些人从什么时候开始找的实习？做这些事儿又意味着什么？假期对于大学生来说非常非常重要。去年我在运营大一新生群的时候，和一些管理员聊天，发现其实大家也都对自己的假期少了一些安排和想象。作为一个成年人，没有学校、学业、校内活动的牵制，你大可去探索、去尽情尝试一切（去做一些，比如我在第一部分列举的那些事儿）。对于实习这块儿，也不用等到大四或者学校给你安排再去参加，若大一、大二和大三的假期若有余力，大可勇敢去探索。虽然这句话可能被说烂了（我看前文也有不少同学写到了）不过还是想强调：多去尝试，尝试了才知道自己喜欢什么不喜欢什么。在被困于泥潭停滞不前时，直接拔出一条腿开始行动起来，无论是什么行动。这样，你才会大学毕业时走得更笃定。不过，对于实践和实习，若你不在日常生活中去留意和挖掘资源和机会，第一份实践或实习当然不会自己找上门。

3. 怎么找校外实践和实习？

很多人，包括我自己，在一开始会有点儿不知所措：我什么经验都没有，如何找实习？

首先你可以留心关注学校就业中心（若有），或者校内一些链接资源的社团的微信公众号。上面可能会定期汇总一些活动安排。不过在考虑是否参加活动之前，大家也要千万注意辨别真伪和实践活动的含金量。有这么几个维度是可以让你判断该项目是否靠谱：活动的主办方是谁？注册公司？网上是否能找到对外的官网信息？有一些小组织会把宣传文章包装的琳琅满目，但那不代表其内容经得起推敲（可以留心注意一些让你交钱的旅游类实践项目，有部分是不太靠谱的）。

再者，若你毕业后想找份不赖的工作，想在大学阶段先试试找正儿八经的公司/组织/机构实习，特别推荐你先去广泛地检索公司类型和岗位 JD。岗位 JD 永远是最新、最全也最实在的行业需求一手资料。搜索岗位 JD 有两个切入口：一是直接浏览公司/组织/机构的招聘官网中的实习生岗位 JD，你可以先在官网中探索职能部门的分类。二是利用各路招聘软件（不是每家公司都有官网的），自由检索实习生职位。

这里给你提供一个基础的手脚架，可以在探索的过程中照此进行记录和对比：

- （1）岗位名称
- （2）学校、专业、语言、身份和其他硬性要求
- （3）硬技能职责描述
- （4）软技能职责需求

反正是否想找工作，多提前看看了解一下都是好事儿。

最后，我还想说，不要小瞧自己的每一份小小的爱好和经验。与我同一学院的某位同学没有任何实习经历，但在毕业后成功找到了一份不错的工作。她是二次元 JK 的发烧友，曾买过一些 JK 后在某鱼平台上转出售卖。她找我们一起帮她修改了简历，然后发现，其实在某鱼平台上售卖时所积累的文案撰写、与网友沟通以及监控交易动态的经验等等都有着可迁移的能力点。

比如：“自创建账号来积累近百笔交易记录，500+粉丝，0 差评记录”和“平均商品日浏览量达 1000+，累计收入金额近 XXXX 元，积累了一定销售经验和市场洞察的能力”等等。第一条中的“500+粉丝和 0 差评记录”可以展现出沟通能力，而第二条中的浏览量和收入金额又能体现出一定的文案和销售能力。这样的沟通和市场销售能力，其实正是一些公司/组织/企业运营岗位所可能会需要的能力。

可能我能想到的分享目前就是这些。其实还有很多想说的，和一些步骤性的建议，但发现也不必全部说出，可以等着大家进入大学后一一探索。最后也想送给各位高中毕业生们一些话。我的一位文学老师在大一的时候对我们说：“大学就是要过得‘野’一点儿。”（很可惜那时我还没体会到这句话的重量。）大学需绽放。你无需像花朵般绽放，却更该向植物学习。你无需生长得美丽，但必须要有旺盛的生命力。希望刚刚高中毕业的你好好畅想大学生活。

二、校内探索

（一）学生组织

（PS：基本每个学校都有这些组织，不过可能名字不一样，大家在了解之后可以根据兴趣加入。）

1. 学生会

是学校中的组织结构之一，是由学校组织，领导的学生自己的群众性组织，是学校拥有的最基本的两个学生组织之一，分为校级和院级，下属多个部门或队伍。

2. 学生社团联合会（学社联）

管理校所有社团，原来曾被称为“社团管理中心”或是学生会的社团部。在部分大学里，校社团联合会与校学生会属同级部门，但后者在大中院校更为普遍。

3. 学生团委

是学校团委下设的，由学生自主领导的团组织。是学校拥有的最基本的、最重要的两个学生组织之一。

4. 校艺术团

活跃在校各大晚会、校内外艺术比赛与演出之中。

5. 大学生科学技术协会（大科协）

全校性学生学术科技组织，注重学术研究，创新创业。

6. 学生社团

（1）**参加社团的益处：**以个人兴趣为主，在社团里可以遇到志同道合的小伙伴，可以学习相关的知识（比如 PS、PR、微信公众号推文的制作等等），并且在社团内，除担任社长、部长等职务外，普通社员一般只需要参与社团的活动，比如手工社可能就是每周一起学习做手工等，不会有太多的压力和负担，大家可以根据自己的兴趣进行选择。

PS：加入学生社团可以丰富自己的课外生活，一般情况下还可以加综合测评分。不过不建议参加过多的社团，一两个足够。除此之外，一些社团可能需要交一定的社团费用，用于社团活动、相关物资采买等等，大家需要谨慎考虑。

（2）**社团招新：**大部分学校会有百团大战，新生可以通过百团大战了解到很多的学生组织。学生组织的面试有些相当复杂，要求严格，需要一轮、两轮，甚至三轮的面试，如果组织中的工作涉及一定的专业性，还需要一些作品。比如：面试新闻部中的摄影组，需要上交自己拍摄的作品。

（3）**留任时间：**一般任期为一年，一年后可选择留任或离职。如果想继续在这个组织发光发热的话，可以选择留任，有些事情只有你当上了（副）部长主席（中高层）之后，才会体验到，是一个锻炼成长的好机会。

（4）**创办社团：**当学校没有自己感兴趣的社团时，是可以尝试自己创立社

团。

① 需要具备的条件：有一定的人数，创办社团的计划书，指导老师。

② 需要经过的流程：准备材料→初审→社团答辩会→社团内部筹备大会→试运行→终审→成立。

③ 需要准备的材料：社团组建申请报告、社团章程、社团活动内容、范围及形式、发起人和指导老师简历、筹备人员名单、未来一年暂定的活动计划。

PS: 不同的学校有不同的要求，具体可以通过查阅学校的学生手册进行了解。

（二）社会实践

1. **学校组织的实践活动**：如前往敬老院拜访老人、参与福利社区义务劳动等等

在各大大学，参与社会实践活动一方面是修学分的一部分，另一方面还是在于培养学生的社会责任感，建立社会连接。

2. **团中央倡导的实践活动**：

三下乡，三下乡是文化、科技、卫生方面的内容知识在农村普及，促进农村文化、科技、卫生的发展，大学生的“三下乡”社会实践活动尽管涉及面广，内容丰富，但也必须与农村实际需要相结合，一般学校里面组织的三下乡活动形式以支教、调查为主，由于学生在卫生方面不是很成熟地掌握知识，故不为推荐。大学生可通过三下乡活动丰富自己人生经历，还可以提升自身素质。

（PS：每个学校会根据自己的特色开展）

3. **大学 PEER 组织的实践活动**：自发找寻所在城市的组织或活动比如 PEER 所在地，主要在北京和长沙，每个季度会有相应的实习生、义工、志愿者招募，作为社群伙伴，课余时间参与进来绝对是不错的选择。除此之外，还可以自发寻找周边或者线上的社会实践、实习、志愿活动机会等。

（三）校园探索

食堂站

俗话说，民以食为天，基本每个高校都会设有多个食堂。

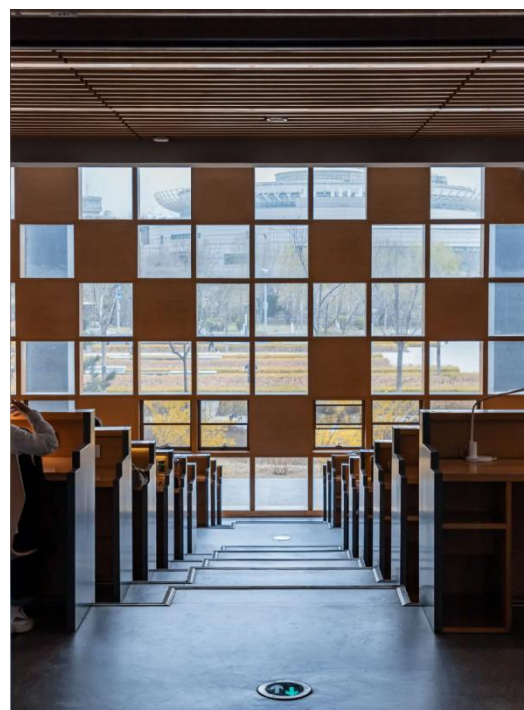
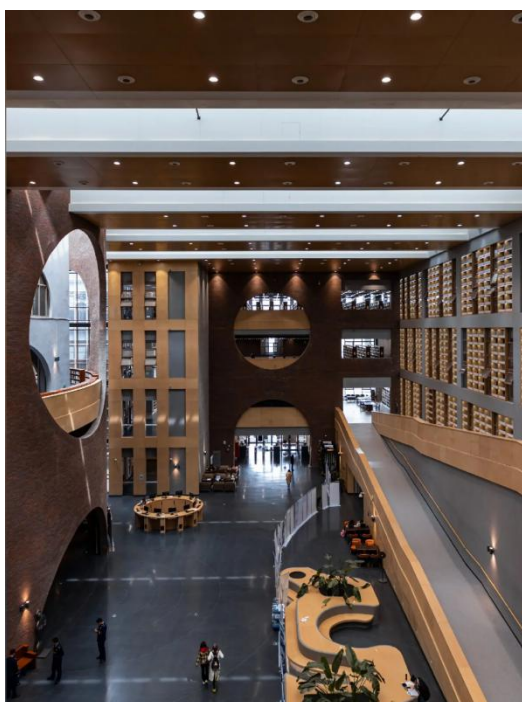
1. **食堂取名**：有些高校食堂的名字简洁明了，如贵州财经大学的食堂分别被叫做“第一食堂”、“第二食堂”、“第三食堂”、“第四食堂”；有些高校食堂的名字富有诗意，如兰州大学的食堂分别被叫做“丹桂苑”、“芝兰苑”、“玉树苑”。每个食堂名字来源的背后，都充满着学校和学生对其的期许，希望食堂如其名，带给大家不同的味觉体验。



2. 食堂菜系：中国菜系众多，分天南地北，高校所处地理位置不同，其食堂的菜系也大不相同。川渝地区的菜系偏辣，黑龙江有的高校菜系偏甜，南北方人彼此交换所生活的地方，其实很难适应彼此的菜系，当然食堂也会准备不同的菜系，满足来自天南地北的学子。

图书馆站

吃喝玩乐的前提是学习的完成，大学虽然是一个综合性的环境，但学习依旧是广大大学生生活的主线，如果宿舍、教室不能满足自己对学习的专注性，那么图书馆便是一个十分合适的学习圣地。大学图书馆与中学时期的图书馆不同，大学图书馆图书藏量巨大、规模巨大、人流量巨大，更考验大学生的耐性、心性。



一个环境是否良好决定着置于该环境中人的心情是否同样良好，心情好了，学习自然也就事半功倍。所以各大高校都十分注重对图书馆环境的打造，外部静谧、优美是不二之选，内部陈设有规划、吸引人自然也当仁不让。

快递站

现在的大学校园内一般都设有快递站点，方便大学生的取寄，有的大学快递站点只有一个，不过包含所有的快递点；有的大学会设多个快递站点，不同的站点有不同快递点。除此之外，校内快递站的设立也会许多同学提供了兼职的机会。

挚友篇



终生学习

小编有话说：孔子有云：“活到老，学到老。”。考试是一件功利的事情，但学习不是。学习新鲜事物可以提高自己的能力，也能够通过学习获得更高级的精神乐趣。终身学习是一件很重要的事情，让我们来听听学长学姐都如何“终身学习”吧。

@李向妍：

终身学习习惯

（一）上网课。

上网课是一个无敌的学习手段，可以直接向该领域最厉害的老师学习，打破时空的限制。我是在高三毕业的暑假接触网络课程的，当时新东方还很火，为了提前学习英语，我搜到了新东方名师孔玮老师的西方文学讲解课程。这位老师就是盘着腿坐在家，开着录播给大家上课，让我耳目一新。除了基本的翻译鉴赏以外，孔玮老师还会“痛心疾首”地力劝大家多读经典读好书，我听得如痴如醉。初次利用互联网学习感兴趣课程的经历，像是打开了新世界的大门，让我有了依靠自己探索新学科的信心，同时也有了在大学课堂无聊时睡觉或者上别的网课的自由。B站是在用的最顺手的网课资源基地，这里拯救了我的期末考试，也让我品味了高质量大学课堂的魅力。其中我最喜欢的两门课程是欧丽娟老师的红楼梦课，还有“哈佛幸福课”（积极心理学）。在这里也能听到许多大师的讲座，还有一些有趣的up主对于时事的点评。当然网课资源还有很多平台都有，只要你有一颗求知的心，总会找到你的梦课。

（二）阅读。

读书的重要性，各位朋友肯定已经知道了，但人总有犯懒的时候，我想谈谈我在大学是如何保持不间断阅读的。

1. 明确阅读的紧迫性上大学之前看过不少大佬的大学经历，大佬们都提到阅读的重要性。其中有一位名人的发言让我特别紧张，他说一个人的格局和高度往往在他大学毕业的时候就已经定下了。我立马审视了眼下的自己，发现格局太小，高度也不够，所以立下了大学通过阅读来提升自己的决心。

2. 营造阅读的环境大一我只选择了一份校里的学生工作，在图书馆值班，也就是每周都强迫自己去一趟图书馆。很多人大学四年毕业了都没去过图书馆，我也是懒人，所以就逼着自己进入图书馆的环境。其实人只要迈出第一步就好了，进入图书馆以后就自然而然会找书看。

3. 提升阅读的水平大一刚入学时我只能看得懂小说，就天天泡在文学馆里，看《平凡的世界》《红楼梦》《大江大河》这些长篇小说。接近大二的时候我开始接触社科著作，如孙立平教授的《断裂》《乡土中国》，当时我感兴趣的是社会学，然后就拓展到本专业的经济学著作，教育学、心理学、人类学……学术类作品看完以后，我就开始对哲学艺术产生了兴趣，开始读马克思，重温儒家经典，看苏格拉底打辩论……慢慢地识别书的品味也就熏陶出来了，现在有了微信读书就更方便了，方便我们时时刻刻都能读书。

（三）请教他人。

有一句话是看一本好书如同和一位智慧的人谈话，所以学习最高效的方式其实就是直接和智慧的人谈话！“三人行，必有我师焉。”去了大学以后首先我们

会认识室友，大家会来自不同的成长环境，在接下来的四年又会有许多共同面对的挑战。小到早起、打扫卫生、写作业，大到考试周写论文、恋爱分享、和父母吵架、未来发展方向讨论。在这个过程中，我们和室友会不断发生价值观的碰撞，面对差异要采取一个尊重学习的态度，当然你也不是说全盘吸收，得有自己的价值判断。走出寝室以后，会参加各式各样的学生工作，我们就有机会和各个专业甚至各个学校不同的同学交友。其中和音体美三院的艺术生交朋友给我的体验最深刻，我也是在一所只看分数排名的县中接受的教育，所以特长生常常是在鄙视链最下方。但是你接触了艺术生以后，才会发现人家只是天赋点和你不一样，他们的团队协作能力、领导力可能都在你之上。总之交友要尽可能广泛，还可以和留学生群体交朋友，不同文化的冲击又会给你带来全新的视角。最后也是最重要的，要去给自己寻找导师，向你觉得敬佩的年长的人请教，大胆抛出你的问题，能被你看见的老师一定是和善且乐于分享的。他们也是从年少走过来，经历过你的困扰烦恼，老师的点拨或者是开的书单一定会帮你节约大量自己摸索的时间。至于社恐我是怎么克服的？参加新生演讲比赛，社死一次就浴火重生凤凰涅槃了。

@周敏：

大家好，我是周敏，也可以叫我三三，作为 15 年的挚行者，很开心用文字的方式跟大家见面。

我来自湖南长沙，目前在北京。期待可以跟伙伴们约饭畅聊。在这里很荣幸跟大家分享关于在大学期间养成哪些终身学习习惯的故事～当然，我更愿意将这个话理解为大学期间哪些行为或者态度可以让我成为更好的自己，并持续投入学习。高考结束后我的起点不是很高，没有考上父母理想化的学校，也对未来充满着期待、迷茫和好奇。在进入大学前，建议大家开始思考：“我”要过什么样的生活？（不用管现在如何，大胆去假设。）进入大学后，我经常陷入迷失，毕竟面对那么多的选择，我也不知道那一个是正确的。但是人生从来没有唯一的答案。不用担心，相信自己放手去做就好啦。如果你在大学期间感觉自己的状态不对，想要养成好的终身习惯，建议不妨做一些小的事情来调整自己的节奏。比如我喜欢经常做的三件事：

1. 保持自信，跟不同优秀的人对话
2. 保持不断的思考和反思自身
3. 找到自己的兴趣点，不断地深入学习和探究。

在大学期间，我经常去 PEER 空间与不同的伙伴们交流。在交流的过程中你会发现，大家有着不同专业的背景，来自五湖四海，有着不一样的故事。而这些经历会为你打开新世界的大门。我在 15 年当挚行者认识了我的伙伴小 A 和小 C，后来的日子里，我经常去“不要脸的”打扰他们，他们带我参观清华，并在清华享受美味的午餐，进一步的感受到了清华学子的日常。在跟大家认识的过程中，我自己经常会发现：在这个过程中无意识地扩宽我对世界、对不同行业的认知，同时还交到了很多超级棒的朋友，偶尔我还会收到来自远方伙伴给我邮寄的明信片。如果你担心不知道如何找到优秀的伙伴，别怕！PEER 欢迎你！如果你在大学期间跟我一样找到了自己喜欢做的事情，那就去放手做。同时需要每过一段时间停下来查看一下自己的生活学习状态，适时调整自己的目标。在大学期间我很喜欢做营会，于是在大学的时候我决定要成为一名优秀的营地导师，开始找不同学习的机会去尝试和挑战。在成为一名优秀的营地导师的过程中，我发现自己有很多不足的地方，同时还缺少很多知识和技能。发现一名优秀的营地导师

不仅要有对孩子的耐心，还需要自己的特长和技能。于是我开始分析一名优秀的营地导师应该是什么样子，同时不断地反思每一次活动过程自己的亮点和不足的地方。制定半年的成长计划，一个月复盘自己的状态和学习进度。在此过程中，我经常失败，我不是那种一学就很聪明的人。但是我更喜欢失败后发现自己不足的时刻。承认失败是需要勇气的，能发现自己可以更好是一种难能可贵的长处。不断地学习和探索，成为更好的自己。如果你不知道自己的兴趣点是什么，可以从你感兴趣的，你想做的事情为切入口，比如读书、徒步、摄影都可以。前提是你喜欢就好。如果你想问如何保持不断地思考和自我反思？我个人习惯是：

1. 睡前 15 分钟回顾今日，问一下自我感觉如何。

2. 用文字的方式记录重大事件带给自己的触动，例如：一场活动的成功或失败的因素，是大部分靠自我的表现还是他人的帮助？

3. 别人说的话始终保留“建议权”，不盲目全部听信，思考为什么他会这样说，为什么会有这样的结论？学会将适合的方式应用在自己的身上。

以上的分析，仅供参考！希望看到这篇文章的你可以过上你想要的生活，虽然这个过程中你会享受美好的瞬间，落败的孤独。你要相信只要我们信念足够，故事的结局都会成为最好的我们。为最好的自己而奋斗撒花！

@钟生鹏：

其实读大学过后课外阅读减少了很多，在完成学业内容过后往往觉得比较累，不如休息一下，不如娱乐一下。终身学习主要还是依托课外阅读吧，不断吸收新的知识，不断看见新的见解，不断感受书中的感情。我还是觉得终身学习是很重要的，他会是我们在这个网络时代的一块自留地，书是在讲故事，可以让我们在各方观点倾轧下，慢慢展开而不变得极端。

@易泽棚：

世界无时无刻不在发生变化，我们身处于在这个知识大爆炸的时代，如果仅凭我们在人生前一个阶段学到的知识去认识和探索这个世界，这很明显是完全不够的，伟人毛泽东就曾坚持“活到老，学到老”，这就说明了人生在世，如要对我们周围的世界有更多的认识和理解，终身学习是一件需要主动做的事情，这里的学习和我们中学阶段的学习有很大不同，这里的学习范围更加的广泛，我们要去学习多方面的知识，例如安全方面，经济方面，文化方面，科技方面，国家政策方面，说得简单些，就是要去了解生活的方方面面，自己喜欢的热爱的要去了解，自己不喜欢甚至讨厌的东西同样需要去了解，社会中的知识有很多，但是人这一生却是有限的，所以说要想把那些和我们一生有关的知识都学到，终身学习是我们的重要的人生目标。

我与家乡

小编有话说：在很多文学作品中，家乡是柔软的地方，是一个能够温柔承接在外漂泊的游子的温暖港湾。随着年岁的增长，我们逐渐离开家乡去到更远的地方求学、就业或者是去追求梦想。在这些过程中也对家乡有了新的认识与感悟，来听听学长学姐们对家乡的看法吧！

@陈铖：

这几年我和很多年轻人一样，寒暑假回家闷在家里，和身边外放抖音的人格格不入，在家乡，却想着怎么逃离乡土，把自己活成一座孤岛。起因是和朋友共读了《回归故里》，作者回忆了自己从小时候到离家的这段经历，用社会学的视角看待了教育、家庭、阶级、同性恋、政治等问题，在社会规则与社会秩序之下，作者一边在不断成为自己，一边在不断背离自己。如何与自己、家庭、社会达成和解？读完这本书我开始审视自己与乡土的关系。这是一个起因。看到笛子作为在沅陵一学期的挚行者，她积极地探索沅陵，她和一家鸭粉店老板成为朋友，去了鸭粉姐姐的家马底驿，还把他们的故事写成上中下三篇推文。她让我羞愧，我一个本地人，对家乡的探索欲都不如她。因为她。我也会关注一些沅陵的文章转发给她。曾经我觉得是“王婆卖瓜自卖自夸”的文章，一个凤凰山罢了，有什么值得写几篇散文赞美的呢？当我放下偏见，仔细阅读之后发现，这是一群热爱生活热爱家乡的人，用文字去表达对生活的热情啊。以前我看到的是一通乱夸，没有价值。那价值又是什么？是谁可以定义的吗？我发现自己带有“读书人的傲慢”，觉得看福柯要比看抖音高雅。现在我明白，在多思考和阅读的下一步就是谦卑的看见。笛子推荐梁文道的《开卷八分钟》，能读很多书的人其实是小众的幸运，因为有幸运的机会被引入这条路，知道自己是因为某种幸运之后就会保持一些谦卑。读书人身上应该是谦卑，而不是看不起人的疏离与傲慢，傲慢其实是一种狭隘。热爱生活的人是值得嘉奖和敬佩的，不管你是看福柯还是看抖音。

@易泽棚：

说起我与家乡的故事，那可是太有趣了，我出生在湖南省的一个叫武冈的地方，但是在很小很小的时候就离开了武冈去了旁边的城步，城步是一个苗族自治县，我的童年都是在那里度过的，在那里我结交了许许多多的朋友，对那里有着很浓厚的感情，要说怎么表达的话，我觉得我可以说我闭着眼睛都可以把城步的每一条街，每一个地方都想象出来，但是到了小升初的时候，我又重回了武冈，回到了出生的地方，和周围的人聊天都带着那一种城步口音，以至于他们都说我是城步人，但其实我是武冈出生，城步长大的，这一句话也就成了我向后面的朋友解释我为啥总带着城步口音的专业术语，在武冈呆了六年，到头来，还是没能学会标准的武冈话，但值得高兴的是，我又结交到了许多的朋友，到了上大学的年纪，我去了北京，在武冈的时候，我总想着离开，但是当在北京呆了几个月，我才发现我很想念武冈，要说想念武冈的什么，我觉得应该是武冈的口味，武冈

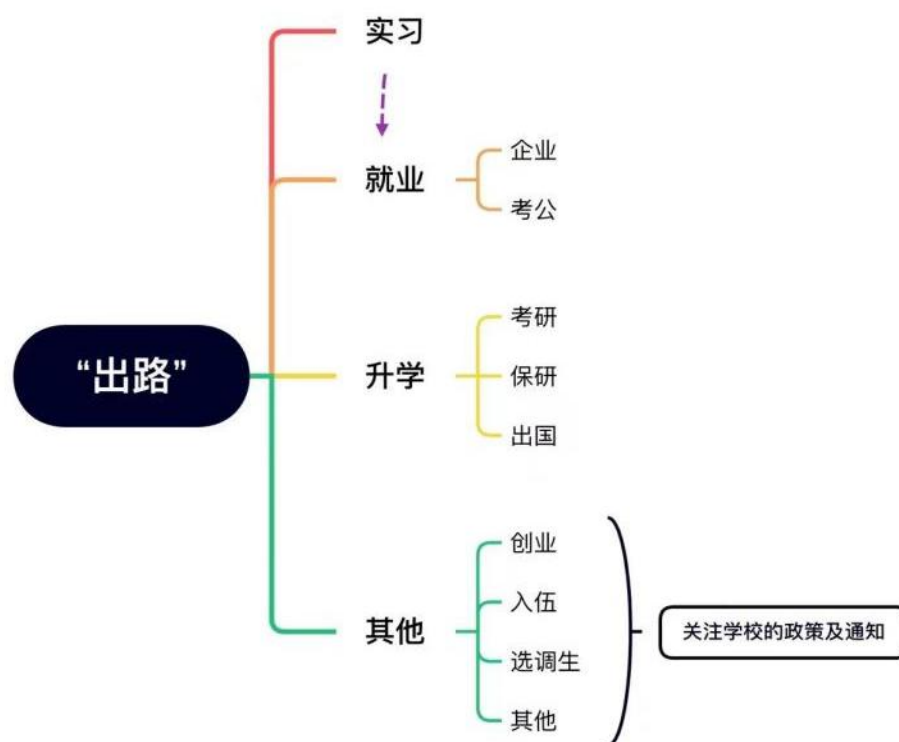
有很多好吃的东西。总的来说，我与家乡有一些很巧妙的联系，虽然我是在武冈出生，但是相比之下，我觉得自己更喜欢城步，也讲不出来是什么原因，也许是因为我的童年是在城步度过，人生中最无忧无虑，最纯洁，最快乐的日子是在那儿，城步包含了我太多的童年回忆。用一句话来概括我与家乡，那就是花开两朵，各表一枝。

@靳宸祎：

太阳烤熟了的柏油马路，靠着土坡，热腾腾的火锅，热热闹闹一大家子人，当时个子矮矮的，总是舍不得坐下，数着数着又是哪个舅舅哪个姨还没到，准是去门口那家小店买鹅块子去了，盼着盼着总不想错过第一块，带着几个比我小好几岁的姑姑们出去放又跑又跳的，太爷戴着那个小眼镜笑着眼睛都看不见了，从那个蜂窝煤炉子上把嗡嗡响的烧水壶拎过来嘱咐我洗脚水别凉了，叽叽喳喳的跑到太奶那里嗑瓜子，磕好一盘子摆成小果盘，她笑的合不拢嘴“我滴乖乖呦”跑到房间里想给我找个包装最漂亮的好吃的，最后拿着瓶茅台全家都笑了。

来北京十五年了，我却总是不把这里当做家乡，每每别人问起哪里人，我总会毫不犹豫的“河南”。“今年回家吗？”，曾经以为以为想回家只是因为太奶太爷在，后来发现我爱那里的一切，人，景，生活方式，习俗，这可能就是最纯朴的乡土情吧。“等我老了我还是要回去的”总是以为我是受不了这里的嘈杂、压抑而拂袖而归，现在我终于发现，其实最大的愿望就是落叶归根。

出路探索



小编有话说：在最美好的年纪享受最美好的大学时光是一件让人感到非常幸福的事情。从全国各地来到这个校园，共创一份属于青春的记忆。四年过后各奔东西，又该如何寻找属于自己的出路呢？来听听学长学姐们的故事吧~

@黄花鱼：

中国政法大学社会学系，目前大四，已成功上岸家乡地级市公务员。

从22年10月打算放弃考研开始找工作开始，历时大半年，国/省考、选调、事业编各参加了一次，谈不上什么上岸经验，但与大家分享一些心态上的变化和备考经历。

生活在一个全员瑞士卷的学校，通过考研、保研、留学等途径升学似乎是大多数人的共识，加上身边亲友的耳边风，一开始的我也被这种“主流”思想裹挟。距考研还有两个月的时候，深感自己复习进度并不如意，极大可能无法通过考试的我开始问自己：真的只能考研吗？自己真的还适合再去读书吗？在我的想法中，研究生这一身份代表着那些对自己的学科有极度的学术热爱和更为深入的知识追求的人，而并不应该是我这样为学历而读研的人。一个真正的研究生，应该勇敢地在学术世界里探索，而不是像本科生一样在临毕业时拼凑出一篇符合规范的学位论文。基于以上想法，在停下考研复习，放空自己两天半，与朋友老师交流之后，我决定不再继续考研。

我的性格不是很激进，相对偏向于安稳——换句话说就是比较慵懒，喜欢沉

溺在自己的小小圈子里。所以在工作的选择方面，薪酬高、节奏快、竞争激烈的大厂与私营企业从一开始就没有考虑。综合了自身条件和他人建议之后，最终选择加入公考大军。

公考的知识侧重点和能力要求和考研有很大不同，考研更加倾向于对学术知识的储备与理解，公考则更加侧重个人综合能力和思想政治素养。所以对于在大学学习四年甚至更久的学生而言，首先要做的第一件事就是思维的切换，将自己思考问题的角度从大学生转变成一个社会青年、一个基层干部、一个热心市民甚至是路边的卖菜阿姨，换言之就是用更加贴近生活的视角去看待问题，用更为全面统筹的思维去尝试提出问题的解决方法。其次，在备考方式的选择上，我个人没有报班，这当然不是不喜欢，而是动辄数万的报名费用对我本不丰满的钱包来说是一个巨大的挑战。我的学习方式主要是 B 站视频和论坛上大家分享各类资料。给大家推荐一个比较好用的网站：QZNN 论坛，这里分地区、分考试类型汇集了全国各地的公考信息和各种资料，能够让新手更为容易的获取复习资料，并通过各类帖子对各类岗位有进一步认识，从报考到笔试再到面试，大部分你想知道的信息都能够检索得到。最后，在心态方面，希望大家无论何时都能让自己保持愉悦的心态，压力虽是敦促自己前进的重要动力，但过度的压力也会成为最后一根稻草，相信通过不断地积累和进步，大家都会找到适合自己的出路。

@小白鼠：

2020 届湖南考生，以全省三百名的成绩考入复旦大学自然科学实验班，目前大三，生命科学学院打工仔，目前还没有成功保研。

学弟们好呀，这是一篇对话文字。事先申明一下，我最近有个怪毛病，就是太傲慢，不屑于分享感性的文字，我认为感性对事实的改善毫无帮助，因此请理解我这偏理性的介绍。

所以，我对保研怎样看呢？

（1）不迷茫

- 如果你热爱自己的专业、热爱学术研究，那么你绝不迷茫，冲！
- 如果你热爱学术，但对另一个领域感兴趣，冲！有种东西叫做跨专业保研！

（2）迷茫

• 大家有没有想过，为什么这个社会越来越卷了？很简单，社会越稳定，阶层固化，通过自我奋斗跨越阶层的可能性就越小。哪怕读书从古至今都是阶层跨越的一大利器。“万般皆下品，唯有读书高”嘛。

• 教育从不公平，短时间内也难以公平。当资本渗透入文化的领域时，“文化资本”的概念出现了。布迪厄指出：“教育制度成功地把社会特权转化为天资或个人学习成绩，从而不中断地维护不平等... 文化遗产以更隐蔽、更间接的方式传递，甚至不需要一步步的努力和明显的行动。”寒门难出贵子矣。

• 现代教育违背了其原本作为目的的教育，而变成了一种工具。

• 那么你保研/考研是不是把学历当成了一种阶层跨越的工具呢？你是否有强烈的欲望去跨越阶层呢？

• 为什么我们总想着走一条大众化的路？小学、初中、高中、大学，如果可以，那就继续读研，然后找工作，然后结婚生子。我无意间听过一个很有趣的概念——社会时钟，它指一个人似乎完全按照一个机械化行走的时钟规定的那样，一步一步走下去。这其实就叫比较，如果用贬义的词来形容就叫攀比。比谁在这条路上走得更全更远。在资本化/审美统一化的当代，更比谁赚得更多，谁的伴

侣更帅、更有钱。

• 你如果五音不全，而你的熟人在 KTV 里大放光彩，你应该自卑吗？自卑来源于比较。你何必用自己的短板和别人的长处去比较？你的长处是什么？学习？写作？运动？亦或者你以为的没有长处？其实长短之分本身就来源于比较。因此，你为什么要保研/考研呢？是为了研究生这个名号？研究生一说出来就嘎嘎有面子？是因为社会期望，大家都考，家人们都希望你能有更高的学历？但他们片面的认知真的应该左右你的决定吗？

• 我并不是劝退，我希望学弟妹们，能够对保研/考研有更全面的认识，并为自己的人生大事负责。哪怕你告诉我说，是的，我考研的目的 99%就是为了找更好的工作、并满足一般人对我的期望，那没问题！应该我相信大部分的目的亦是如此。但既然你理解了保研的根本目的，为什么一定要通过保研/考研来实现呢？是否存在其它方法？留待各位探索呀！QAQ。

(3) 最后给所有学弟妹一个具有实操性的保研标准，即需要在哪些方面努力。

绩点，越高越好。是本校分配给你推免资格、其它学校接收你的依据。保研就是一出一入。本校推荐你免试，其它学校（包括本校）决定是否接收你。

• 英语成绩，六级刷分。雅思太贵了，仅仅国内保研不建议，除非是出国留学。

• 科研/竞赛/实践。关键是专业对口。如理科非常注重相关科研和竞赛经历。

• 专业知识（面试、笔试环节很重要！）

• 英语口语（面试环节很重要！）

QAQ 写累了，就不详细展开了。学弟妹们加油。

@黄庆林

很高兴收到 PEER 秘书处的邀请，我是一位老皮尔斯。我在 2016 年于湖南的某十八线县城参加高考，在 2020 年毕业于长沙某高校土木工程专业。

关于大学期间大致经历的事情，我列了一个表（下表），具体细节我就不一一赘述了。一是我文学工笔不强，很容易把过往经历写成让你们读起来觉得昏昏欲睡的流水账；二来，每一个人的大学都是不一样的经历，所以，我个人的经历“是何”并不重要；第三，“如何”参与或者如何找到这些组织/活动也不特别重要，工具方法的持续进化、对外部组织与人的连接方式取决于个体内心的驱动方向与想法。所以，我想把更多的文字分享放在“为何”，我想通过找找我做出那些行动时所处的背景或者自己在那个时候想追寻的“意义”。在阅读下面文字的时候，大家也可以适时对照我列出的这张表格。

板块	具体项目	时间	为什么做	具体是	怎么做
专业学习	图书馆自习	大一至大三	学习使我快乐	包括以土木专业课为内容的自习、考前备考、在图书馆逛书库，借书阅读	学会找到在图书馆最适合自己的角落；找同伴一起更容易坚持

专业实践	参加长沙住博会、装配式建筑论坛	大一至大三	为职业规划提供参考	通过参加校外的、有企业参加的论坛来扩大自己的知识面，提前了解专业未来的发展前景	通过老师、学长打听是否有相关的论坛信息渠道；微信或者浏览器关键词搜索找到相关的平台
	国际太阳能十项全能竞赛	大二至大三	拓展自己的专业视野；认识优秀的同学；锻炼实践能力	参加学校组织的世界范围内的建筑竞赛，手动造一座太阳能房子	大二上学期报名参加学校的赛队招募
学生工作	大一班长	大一	喜欢服务同学；锻炼自己的综合能力	大一担任班长、学院某部门的干事	大一参加班长竞选
公益服务	学院春晖工作组	大一	认识学生会的优秀学长学姐；丰富校内生活	参加学院一个公益部门，主要是做乡村捐书和校内公益服务的工作	大一参加学生会部门招新面试
	PEER 毅恒挚友	大一暑假至大三	加入是因为PEER 挚愿者都很优秀；持续参与是因为服务-学习让我成长	2017 年暑期沅陵一中挚愿者；2017 年秋季-2018 春季空间项目部实习生；2018 年秋季-2019 春季空间项目部义工	关注 PEER 公众号，及时留意招募推送；尽最大努力参与面试
	启行营地教育	大三	尝试自己全职从事教育的可能性	2019 年春季参加启行导师培训	通过朋友推荐知道启行；关注启行公众号、留意招募信息
行走探索	走访独立书店、参加观影会、读书会	大一至大四	放松身心	参观长沙的独立书店；参加各种小众社群的观影会、读书会	关注长沙本地的一些艺文公众号；地图搜索独立书店
就业准备	企业实习	大四	专业认识 求职准备	大三下学期在珠海万科实习	关注实习招聘信息；和参与实习招聘的同学一块儿交流
	校园招聘	大四	毕业参加招聘	秋招与春招	确定方向、准备简历、参与面试、总结经验

1. 在一个优秀的环境里成长让自己更优秀

和很多人一样，我从一个标准化考试的环境里长大，2016年的夏天，我经历高考，同年秋季，我来到大学。我大概算是一名典型的小镇做题家，在过往单一的分数评价体系里，“优秀”是我从小始终在意的事情。虽然到现在我还未完全搞清楚这个词语的意思，但是我在不同阶段对这个词语的理解构成了我做选择与分配自由时间的驱动力。从高中到大学，最大的不同就是我可以自由支配的时间变多了，老师给我们安排和规划的时间变少了很多。刚刚进入大一的时候，那个时候，我还不知道怎么做自己，我有刚刚进入大学不适应的迷茫、焦虑与不知所措。所以，那个时候的我把“向优秀的人靠拢”作为自己规划大学时间的主要原则。由此，我选择竞选班长，参与学生会部门的面试（3个部门挂了2个），想尝试认识更多不同的、优秀的人，以及在学生工作的历练中让自己变得更成熟稳重。

所以，在大一的时候，“优秀”这一偏外部评价性的因素是我赖以构建与确认生活意义的方向。这也是我从高中尽自己最大努力高考选一个好大学好专业的动机的延续——考一个好分数，选一个好大学，在更加优秀的环境里面，让自己变得更加优秀。也正因为这样，我也有时候对自己、对同学、对周围环境的要求与期待比较过激与天真。那个时候，我对宿舍楼栋晚上会有很多同学联机开黑打游戏到晚上两三点钟倍感反感，也会对很多同学在课堂上睡了一节课嗤之以鼻；会对部分老师在课堂上照本宣科倍感失望，也会对学生工作中嗅到的形式主义、官本位愤愤不平。甚至有时候，我在想这是我理想中的大学吗，我愿意在这里花4年度过吗？甚至有一段时间在规划退学复读的事情。

转机出现在大一的时候，听过了一些学院优秀毕业生的分享会，听他们分享他们的大学经历以及毕业之后的去向（读研、工作等）。我发现，就算大部分周围的人是得过且过的人，但是大学还是存在一些值得自己学习的人的，如果我待在这个环境里面，我也可以成为那个独一无二的，在这四年能够找到自己意义的人。不能因为大部分群体的表现而否定个体在这个环境中的可能性，这是我完全接受并踏踏实实地在这个大学学习与生活的原因与答案。

2. “优秀”的背后，是广义的“意义”

大一下学期，我报名参加 PEER 并且随后作为挚愿者参加 PEER2017 年在沅陵一中的夏令营，在此期间，我认识了不同学校不同背景的挚愿者小伙伴。我发现，优秀是一个模糊的概念，它不简单是我平常理解中“优秀学生”的“名牌学校、学习好、学工强、爱运动、有才艺”的一二三四五。它可以指一个人观察并体会周围个体感受的敏锐程度，它可以指一个人在群体中作为记录者或协调者或主导者推动某个项目的能力。它可以让营员的眼里重新找到光芒，它可以让人与人的连接变得自然与自洽。它让我感受到理性与感性的冲突与和谐，它让我发现程序正义与结果正义的不同与统一。总之，那时我觉得但凡是让自己豁然开朗的、感到温暖的、深受影响的东西都是“优秀的”。从此，我开始放弃对“优秀”的某种标准化定义与框架式地理解。我忘记语言性的描述本身，不带任何判断，加入这场夏令营的体验之旅中。我在 PEER 收获了很多诸如以上的种种“意义”，因此，我也连续花了一年的时间作为 PEER 实习生服务于 PEER 空间项目部。在这段时间，我总结出了“了解-理解-判断”的三部曲，也学会了设计体验式工作坊的初阶能力，也同时认识了更多教育公益领域的同仁。

3. “意义”有时源自于这件事本身

我先后加入 PEER 毅恒挚友和 EV 青年的月捐计划，在相关社群的互动中，我认识了 EV 青年的发起人刘斌。收到他在微信群的推广，我在 2019 年底参加了北京千天计划儿童早期发展工作坊，2020 年初我自己尝试做了几例家庭教育咨询。这个过程中，我在思考的问题是：什么是影响一个人最关键的时期或者最关键的因素。我慢慢从青年时期追溯到幼儿时期再追溯到影响一个人成长的原生家庭。通过数次不同的尝试与对话，我慢慢发现，在教育方面我最感兴趣的是家庭教育。这个过程中，当我下决心把精力花在这些事情上时，我发现做这件事本身就能带给我快乐，一次次家庭教育线上分享会的打磨，一次次与家长的对话，让我通过与别人对话的同时，也更加理解了自己。

4. “意义”之外，还有外部的推动

很多决定，看起来是自己主动做出的，实际上是自己根据当时的背景情况结合短期预期做出的最优选择。大三下学期，同学们都开始准备毕业之后的生涯规划。我放弃了考研，一是因为家里人不特别赞同读研；二是我发现我不是特别热爱土木这个专业；三是考研风险很大。就业方面，本专业基本上就只有三个方向：房地产、施工企业、设计单位。因为薪资与体面的原因，大部分同学都会尝试到竞争激烈的房地产公司面试。如果是非本专业的话，我会想尝试教育方面的可能性。所以，大三下学期我做了两方面的准备。我在 3 月份去北京启行营地教育参加了他们的夏令营导师培训，在 4 月份参加了房地产公司的实习生招聘面试。5 月份，我收到了两家房地产公司的实习 offer（其中一家是头部房企万科）。这个时候，我得选择大三暑假去地产实习还是去启行营地教育做夏令营导师。不同的选择导致我在大四上学期秋招的时候有不同的基础准备。因为大一的时候开始就对万科这家公司充满好感、对创始人王石充满崇拜，身边的同学对能够去头部房地产公司实习趋之若鹜，在这样的背景下，我毫不犹豫地选择了大三暑假去万科实习。在珠海万科实习期间，我从直属领导的身上学到了很多工程从业者需具备的素质与习惯，也深受他们的影响。

5. 除了外部的推动，还可以主动寻找

大四秋招的时候，由于当时已感觉房地产行业面临重整，我对尾部房企不是特别感兴趣，所以我只面试了头部的几家房地产公司，由于秋招激烈以及地产缩招，面试量少的我在秋招结束时一个房地产公司的 offer 都没拿到，我暂且降低标准签了一家装饰装修施工企业的录用协议。2020 年初，春招开始的时候，我重新进行了信息搜索，选择了海外工程的方向，并参加了几次面试，最终选择了我所在的公司，现在分在阿联酋常驻工作。

@阳霞

各位好，我是唐阳霞，2015-2016 年在城步 PEER 空间担任挚行者，没错是两个学期。我在 2016 年年初开学的时候，就开始准备参加 2016 年的公务员考试，当时准备了 2 个月的时间，然后通过笔试、面试、体检等，于年底正式上班，成为一名乡镇公务员，至今工作 6 年了，目前处于乡镇的管理层也就是副科级别。

我 2015 年大学毕业，说实话，在大学期间，我对公务员并没有兴趣，甚至从未思考过将公务员或者进体制作为职业选择方向。有一点比较明确的是我自己

一直喜欢参加各类志愿活动，也有想去帮助别人的想法。每年都参加学校献血活动、也参加学院或社团组织的志愿、募捐活动，自己也曾组建了英语学习志愿队。期间有很长一段时间比较迷茫，特别是进入大三后，考研考公或找实习等已经成为同学们讨论的热点，但我甚至没有一个明确的方向，当时做得最多的就是带领一群学弟学妹每天早上6点钟起来学习英语口语。直到大学快毕业，才决定参加公务员考试，当时可能是深受毛主席爷爷“为人民服务”思想，总以为公务员和公益差不多，都有个“公”嘛，都是帮助他人。也决定回家乡发展，第一次并没有考上，所以后面有机会参加 PEER 后，我毫不犹豫就选择回到城步，准备第二次继续考试。

决定考公务员后，立即买了相关的书籍和网络课程，一整个寒假都在家备考刷题，每天除了做题还是做题，过程并不辛苦（就我工作后的状态而言），只是比较煎熬，因为结果未知。第二次备考是在 PEER 空间担任挚行者，还是采用刷题模式，抽空就刷题。这次笔试成绩第二名，笔试过后，就报名了一周面试的培训班，也可能跟我大学经历有关，在培训期间和面试的表现都比较好，不怯场，思路清晰，面试成绩出来后，综合成绩第一名。此处并非炫耀，而是想说，很多的经历都有可能成为你今后的助力和资本。

简而言之，如果你处于迷茫时期，那就做好当下最应该做好的事情。如果你目的清晰，目标明确，那就为之好好努力。与其浪费时间焦虑不如好好静下心来汲取营养（看喜欢的书也是一种方式）。

给大家说下我当前的工作情况和感受吧。

我是属于乡镇基层公务员，所谓基层就是党组织的最底层，直接与群众联系。工作环境出门就是山，见面就是乡亲。主要负责基层党组织建设工作。内容包括发展党员培养、党员队伍管理和教育、换届选举等，就但凡你们在电视上看到的习大大的讲话发言都是我们工作的内容之一。除了主管业务还有驻村工作，以及协助其他部门的工作，包括森林防火、防汛、环境卫生以及各类志愿服务活动等，这是2021年以前的。2021年后很多日常工作都变成了乡镇重点工作，包括村级产业发展、乡村振兴、疫情防控、社会治理、禁毒反电诈等等，比如社会热点、难点工作以及国家方针政策要求开展的工作一致，也是国家政策方针实现的最后一公里。

所以工作内容很多，工作压力非常非常大，没有节假日和双休是经常的事，甚至春节已经连续三年被缩短至1-2天时间。在春秋雨季防汛、夏季高温防溺水、清明节前后森林防火、低温雨雪天气防冰冻灾害，重大节假日疫情防控，加班常态化。同比，这些工作内容压力不止传导到乡镇公务员，也同样传导给村干部。就国家制定的任何一项有关群众的方针政策都是靠基层干部来执行，来为村民服务到位，所以在当前环境下，压力可想而知。

以上是说县级及以下干部的工作内容，真实工作内容远比我描述的要繁杂。但在基层，并非只有繁重的工作，更多的是农村农民生活越来越好的变化和更加鲜活的精神状态，也改变了公务员在村民心中“只要喝喝茶看看报纸”的印象，村民经常能看到镇干部今天下村来了、明天下村来了、后天又来了的现象。

乡镇工作有苦有累，但是很值得，非常锻炼人也能让人快速成长。在这里，你能看到国家政策在村民生活中最直接的作用、能看到国家对底层人民最大的关怀和保障、能感受到祖国的强大给予底层人民好好生活带来的底气，能看到很多人用实际行动诠释爱国爱民之心，也能看到人性里善和恶、愚昧与精明交织碰撞。

就如果有人喜爱热火朝天的工作和生活，怀揣“为民服务”情怀，想回到家

乡，乡镇公务员是不错的选择。顺便透露一下，我当前工资缴纳“五险一金”后每月4千多，一年7个节日有福利，年底有绩效奖金2万左右，没有灰色收入（这个无需置疑），待遇相比在城市工作确实不是很好。但不是有话说嘛“当官不发财，发财不当官么，当官的想发财，发财之道都写在刑法里了”。

但即便是这样的又辛苦待遇不高的工作，也是我一个农村女孩经过很多努力才获得的，我也非常热爱这份事业，所以，聪明如你们，好好努力，就会比我走向更好的路。

出路，有选择才有出路，最好的路就是你选择的路。

@佳捷

我是来自溆浦县第一中学的罗佳捷，18年考入武汉理工大学船舶与海洋工程专业，后转入同学院的交通工程专业，后获得免试资格，保研至本校继续学习，目前即将毕业。

如果用一个字形容我的大学经历，那一定就是“造”。

是的，在大一的时候，我刚刚从一个“无趣的高中”进入“活动丰富的大学”，我兴奋地参加了感兴趣的各种不同类型的活动，玩的超开心的同时也还是保持着学习成绩的稳定。进入大二后，意识到读研的重要性，了解了保研政策后，开始“卷竞赛”，途中也经历了超级多失败，其他时间也还是要用来“参加活动（玩）”。后来大三的时候，则是更加聚焦了努力的方向，找准了自己的定位，几乎所有的时间都用来投入到学业和竞赛中了，确实也获得了一些成绩。进入大四，保研尘埃落定后，上半学期体验风土人情，在大学所在地进行了不少玩乐，下半学期就做做毕设，就这样毕业啦~

我的“出路”：在大三结束的时候，我获得了保研资格，后来也参加了一些外校的保研夏令营，但是参加的几个最终未取得录取资格，所以最后保研至本校继续读研。

为什么选择这一条路：保研是我在大一下学期时就定下的一个目标，因为当时认识到，诸如我就读的交通工程这样偏传统的工科专业，本科生的就业竞争力实在不太理想，所以那个时候就已经决定要读研了。相比之下，保研是一条更加稳妥的路。

为什么不选择其他路：没有选择考研去更好的学校，是因为确实对考研的不确定性有些担忧，也没有足够清楚地认识到保研至顶尖外校的困难程度；没有选择出国升学，一方面是因为亲友中准备出国的非常少，对此认识不足；另一方面是感觉近几年疫情的影响也蛮严重，感觉不是很安全。

1. “选择大于努力”

回首大学四年，我认识到在一些节点做出的选择对我们整个人生的影响是多么显著。就我目前而言能想到的几个，有：高考填写的每个志愿是否都能接受；是否需要转专业以及转什么专业；确定未来2-3年努力的方向是读研/工作；选择哪种升学路径；选择哪个学校读研。所以作为“过来人”的建议是，在做出这些选择的时候，请务必收集可能多的靠谱信息，帮助我们做出比较合理的决策。这些靠谱的来源可能包括：大学老师、学长学姐、对口职场人员等。

2. 大学拥有无限的可能性，优秀的定义是多面的

在毕业的节点上，我见证着我的同学们奔向不同的“出路”，有的工作，有的读研，有的甚至回家创业。大学这四年来，我也见过太多为了保研参加好多好多项目组、为了刷绩点拼命堆砌文字的同学。但是其实我觉得，就我个人经验而

言，不论选择哪条出路作为自己的努力方向，还是应该少一些功利心，尽力从“追梦”的过程中感受到成就感和美好。如果在“卷”的过程中感觉不到任何做这件事本身的快乐，有可能意味着这条出路并不适合我们，可以考虑换一条出路。大学的魅力在于包容和多种可能性，没有人可以定义哪一种成长路径才是“主流”或者“正确”的。

祝愿大家都能找寻到适合自己的出路！

@徐柳

现在很流行说躺平这个词，回想我的大学生活，倒有点像“仰卧起坐”。从县城高中一路入读省会师范院校，没有家长约束和强烈目标的我在前两年基本上躺平状态，除了学业也没有探索社团、发展爱好特长等，但是学习也是得过且过，想的很多却做的很少。从大三开始，为了申请海外研究生，我有了清晰的努力目标，每天过着自律的生活去提升绩点，准备相关实习以及参加研究项目，作为英语专业的学生，我们有翻译、师范、语言学、文学四条道路可选，通过每次专业课坐在第一排，汲取的专业知识和与老师的互动让我发现以自己的性格对于咬文嚼字的工作不太感冒，受班里当时推崇理论的风气影响，我自己在英语教学和语言学中也选择了后者（现在想来确实后悔）。研究生时才有机会更加深入专业课程，对语言的研究其实更加理论、严谨而且要求颇高，我只能一边认真学习保证不挂科，一边暗暗发誓绝不读博。神奇的是，现在虽然我在学校工作，我却慢慢发现在我的每次教学，每次与学生的反馈中，我想要变得更好，以科学研究而不是经验的角度来分析语言教学，所以我目前也有了申博的想法。回首大学生活，似乎在绕远路的我很晚才确立了目标，自己现在也有更大的压力和挑战，有时候真希望自己可以一鼓作气地成为“别人家的孩子”，可是我发现自己就是这样的性格，刚入大学的我就会有这样的迷茫，自己也属于所谓的高敏感人群，不过现在还是很感谢当时自己不知道干什么的时候，还是尽可能去尝试，而那些遇见的人、走过的路都很有意义。比如说我至少学会了从语言学相关视角去更好地理解教学，而在研究生期间也遇见了一生挚友。

@肖二帆

我当初在填报志愿的时候，没有具体的职业规划，但是有两件很确定的事，一是一定不选师范专业，二是得选择会继续学数学的专业。最后阴差阳错被分到了经管学院。大学四年我过得还算充实，尝试了很多有挑战的东西，不管是在学业上、校内活动上，还是各类竞赛项目中，我都收获到了超出我预期的结果。大二那年的暑假，我参加了 PEER 的暑期项目，让我印象最深的是我第一次站上讲台上研讨课的时候，我突然发现，我并不惧怕讲台，甚至还从学生的积极反馈中收获到了前所未有的愉悦。在项目结束之后，我开始正式把“教师”这个行业列入我的职业规划之一。大三的时候，我和室友们相约去考了教师资格证。唯一的插曲是我本来报了数学教师资格证，第一年由于要赶车错过了最后一门考试，第二年想着那段时间没怎么接触数学了，不如考英语吧。是稍显仓促的一个决定。

毕业之后我选择了回家就业，成为了一名县级中学的英语老师。头一个学期过得焦头烂额。由于专业不对口，我得一边学习专业知识，一边管理班级，常常是处理学生问题处理到半夜，又拿起教材开始备课。我想这是每个跨专业就业的人职场上都会面临的首要挑战。好在“教师”这个行业，总能收到即时的反馈。我惊喜于学生的每一次进步，也窃喜他们每一次愿意与我真诚的分享。这个职业

偶尔会给我一些挫败感，但也给了我很多成就感。“人来疯”的性格让我越来越享受课堂。

选择职业是个很困难的事，它充满了矛盾和焦灼，让十八岁选专业的我们和二十二岁毕业的我们去做这个决定，显然过于艰难。不妨在这四年中去大胆试错，尝试不同的生活方式，自己去体会个中滋味，不要总是“他们说”，做一匹勇敢的小马吧！

@雨梅

我本科在武汉大学，武大自由的氛围深深影响了我，让我明白人生不止一条路可以定义成功。于是我就想拓展人生的深度和广度，因为人生的前十八年也从来都没有出过国，就萌生了出国看看的想法，大一暑假我做了三份兼职（家教、图书馆值班、给实验室老师做项目），加上奖学金一共攒了七千块钱，跟学姐一起去了香港、柬埔寨和泰国，玩了半个多月，虽然旅途也很辛苦，也在机场睡过两晚，但是觉得一切都是值得的。

自此之后，我探索的世界就从未停过，也萌生了出国留学的想法，要实现这个想法，我需要从英语+资金+履历三个方面努力。于是，我大一开始考托福，虽然一开始啃得很艰难，但是付出确实有回报，我四六级从未准备过，但是裸考都过了。我知道自己家庭条件一般，但是也了解到有很多途径，奖学金和花费少的留学都是很不错的选择。后来在刘泓老师的影响下我又了解到海上学府这个项目，而且他们给奖学金，我可以花最少的钱体验到留学生活的同时还能去十几个国家，提高自己的英语和履历。

毕业之后，我又申请到了澳大利亚打工度假签证，于是一毕业就飞到了南半球的墨尔本开启了打工度假的生活。我也在餐馆端盘子，在商场当销售，帮慈善组织在街头募捐，还运营了两套 Airbnb 房子当二房东。大学+毕业后的经历都铺垫了我后来的留学申请。后来因为疫情回国，但是我还没有放弃留学这个想法，于是就一边在小红书和字节实习，一边准备 GMAT 和雅思考试，写材料申请国外研究生。那段时间很艰难，我也想过放弃，包括录取后，原本想申请的国际学生贷款也因为疫情原因停止对中国学生贷款了，我就想办法跟身边的人借，也遭到了很多人的拒绝和不理解。好在身边还有一群支持我的朋友和家人，还有弘慧和 PEER 的一些朋友或多或少支持着我，让我能够实现自己的想法。

近期的感受和想法：当然是努力工作赚钱还贷款呀！

疫情的这两年，我更多地集中精力在专业领域，因为我明白要步入职场还是需要成为那个领域的专家，我很享受现在的生活，也在很努力地生活。这条路看起来很“光鲜”，但是对于家庭条件一般的人来说也很辛苦！需要承受很多压力和拒绝，需要及时调整自己的心态，我也常因为经济压力学业压力失眠，但好在只要动起来，就不会那么焦虑啦。分享一句影响我很深的话“关键在于有多想，剩下的都会水到渠成”。

走得慢点没关系，人生还很长，没有人可以定义你。

@叉布

我叫叉布，湖南人，清华大学经济管理学院本科，目前已工作2年，计划今年秋季开学后回到本校的公共管理学院继续攻读硕士。我对自己的未来规划是硕士毕业后走地方选调，回到家乡、建设家乡。很荣幸有机会让大家看到这些文字，但以下我个人的思考与选择，不一定对您有参考价值和意义，还请辩证地、批判地阅读。

先向大家介绍我的本科生活。我的专业为经济与金融，当年与计算机并列最热门专业，收分比较高，且听说很有赚头，为了不浪费分数，在他人的推荐和鼓动下选择了此专业。入学后发现该专业的多数就业选择与我个人的价值观不太匹配，脑海里总有声音告诉我，好不容易考上清华，不要辜负祖国花费的资源。对专业不感冒，加上对身边部分同学价值观的不理解，于是度过了压力较大的头两年，同时也在本专业外寻求归属感，加入了学校的一个教育扶贫类学生协会，认识了大批同志，结交了大量挚友。读了一些西方哲学（非常肤浅的），为自己根基不深的价值观找到了功利主义和罗尔斯自由平等主义这两棵大树。在同志们潜移默化的影响下，在价值观的推动下，我决定未来一定要从事公共事业，绝不能仅为自己和家人度过自私的一生。于是为自己定了两条打算尝试的路，一是公益组织，二是进入体制内。

分两条路走，公益组织方向，我继续参与各类公益活动，上社会学、教育学的相关选修课，并在协会前辈的推荐下进入 PEER 毅恒挚友实习了一学期，同时在保研季与学校研究公益组织的教授们有过一些交流，发现公益组织的工作于我个人而言，更多的是价值观契合而非能力契合，且我弄清楚了自己的兴趣点其实更偏向面向公益组织的研究而非公益组织的工作本身。于是暂时搁置这个想法。

体制内方向，我先是加入了学校的公共部门就业相关的学生协会，并修了行政管理的二学位。在兴趣和职业发展的驱动下，通过上课、找前辈咨询、实践实习等方法，主动了解了体制工作的方方面面，包括进入途径、职业体验、工作内容、个人发展等情况，不算太深入，但发现了自己对此有较强的兴趣。于是希望在这条路上做更多的尝试。

清华的特殊性在于，绝大多数人的选择为保研、出国、工作这三类，考研人比较少。大三下学期进入保研季，我 GPA 一般，且没有太多拿得出手的成绩，仅有推本校其他院系和其他学校的机会，保研压力较大。这个阶段，其实身边很多人都陷入了对未来不确定性太强的恐慌中，人均崩溃边缘。

在压力驱使下，大三到大四的暑假，我参加了一个清华公共管理学院举办的、全国性质的案例赛并获奖。加上自己的本科期间修的二学位、参与的学生协会、寒暑假进行的实践实习等经历，都帮我讲好了一个故事——我一直在为成为一个好的公共管理者而努力。于是在面试发挥不佳的情况下仍成功保研到了公管学院攻读政策分析方向硕士。根据该保研项目的要求，我需要分别在学校、地方基层工作1年，2年后再次返校就读，而这正是我所期待的、深入感受体制工作的最佳机会。我第一年在学校的就业处工作，了解了较多就业选择和毕业生们的故事。目前，我正处于第二年快结束，今年9月份返校读研。

以上是经历，另外想跟大家简单分享4个话题：

1. 如何过好大学生活？

（1）保持头脑清醒，知道自己要做什么；如果不知道，就通过阅读、咨询、实践等方法寻找答案；

（2）可以不做苦行僧，该玩玩、该乐乐，培养兴趣爱好，结识志同道合者，

保持身心愉悦；

(3) 重视价值观塑造，重视职业发展。

2. 如何做职业选择？

(1) 简单来讲，可以看三方面契合程度：兴趣、能力、价值观；

(2) 复杂来讲，可以参与职业生涯的辅导，做一些专业的咨询，对自己的各方面情况做一个较为清晰的分析；

(3) 具体操作上，多咨询（业界学长学姐、经验丰富的前辈长辈），多体验（实践实习），多利用身边资源（学生社团、学校学院就业处）。

3. 进入公共部门的主要途径有哪些？

(1) 公考。即公务员考试，社会人士亦可参加，千军万马过独木桥，难度大、准备周期长；

(2) 选调。地方人事部门面向应届生开放的考试，通常有党员、优秀学生干部、校级荣誉等要求，竞争压力较公考小很多；

(3) 人才引进。花样较多，不一而足，对专业、水平有较高的要求，通常会给到一定的职位和补贴。

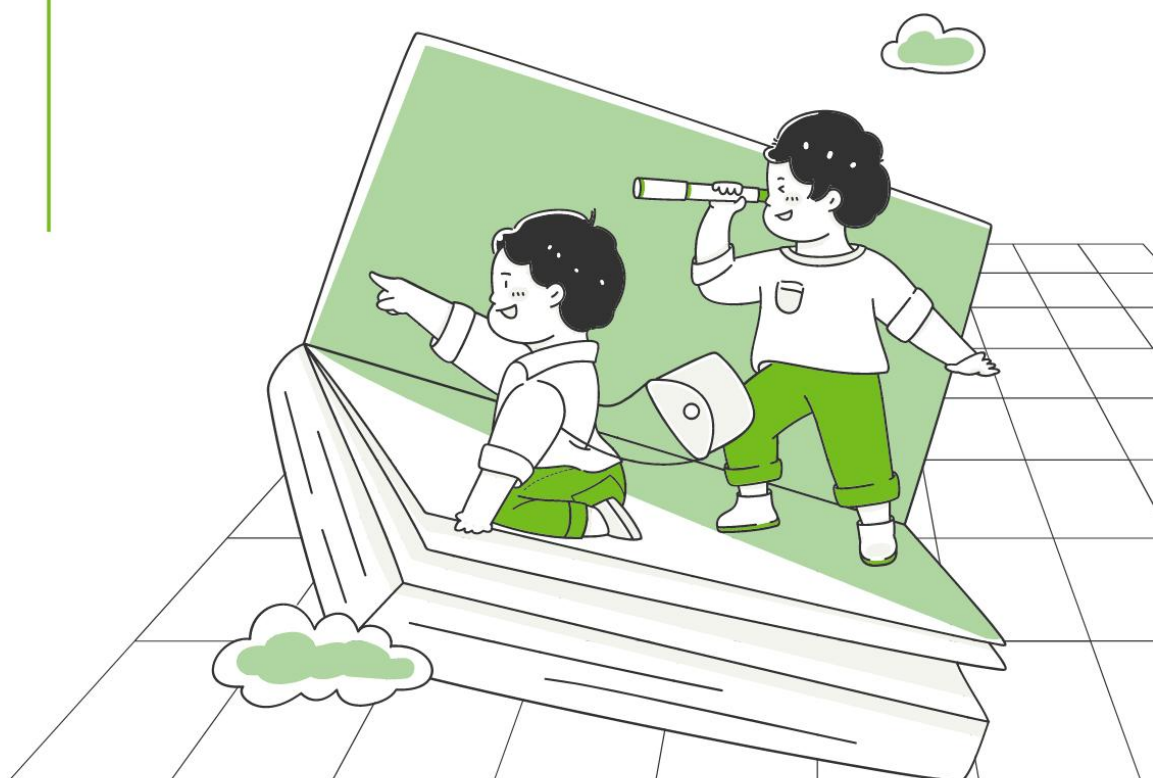
(4) 其他途径。如“托关系进去”，不一定是行政编制、事业编制，可能是政府雇员、临聘人员等更偏向“临时工”性质的身份。

4. 选调这条路如何？

(1) 政策：博士通常可任正科（和镇长一个级别），硕士通常可任副科（和副镇长一个级别），本科无级别。可能会有数万到数十万的生活补助。各个地方不同年份，选调政策差异很大，仅供参考；

(2) 优点：稳定。缺点：稳定的穷。所以很看个人追求，如果想发大财，别来，高危行业。如果想当大官，谨慎，平凡之路。如果想做大事，深思，可能碌碌无为一辈子。如果期待稳定，想要为人民做点小事，想要离家近一点，有道德底线但没有道德洁癖，可以考虑考虑。更多的，自己去实践去探索吧！

未来篇



大学，我要

准大学生：

记得填好上一页的“大学，我要_____”并签上自己的名字。

这是 PEER 毅恒挚友《2023 版大学生存手册》的结尾，也是你们大学生活的开篇，交给你们书写。

开学时，你们会见到属于 PEERs 的《挚友笔记》，记得来写属于 PEERs 的回忆、属于你的大学体验！

Study Hard, Play Harder.

版权声明

本教材版权归 PEER 毅恒挚友（北京毅恒挚友大学生志愿服务促进中心）所有，未经本组织事先书面同意，任何单位或个人不得复制、发行、传播、展示、出版或广播该内容，亦不得更改或删除该内容复制品中所包含的商标、版权或其他声明。

编辑部成员：

段红霞：梦想成为富婆包养帅哥的小编，主打灵魂有趣，是 enfp 快乐小狗。热爱吃瓜，热爱码字，热爱一切浪漫的事物。

胡姗姗：极其渴望长高的女生一枚，对待生活积极乐观，对待他人和善友好，对待自己尊重珍惜。没有特别喜好，但又喜欢所有事物。

郑阳：一个喜欢文字的理工男，热爱生活，也热爱探索生活。

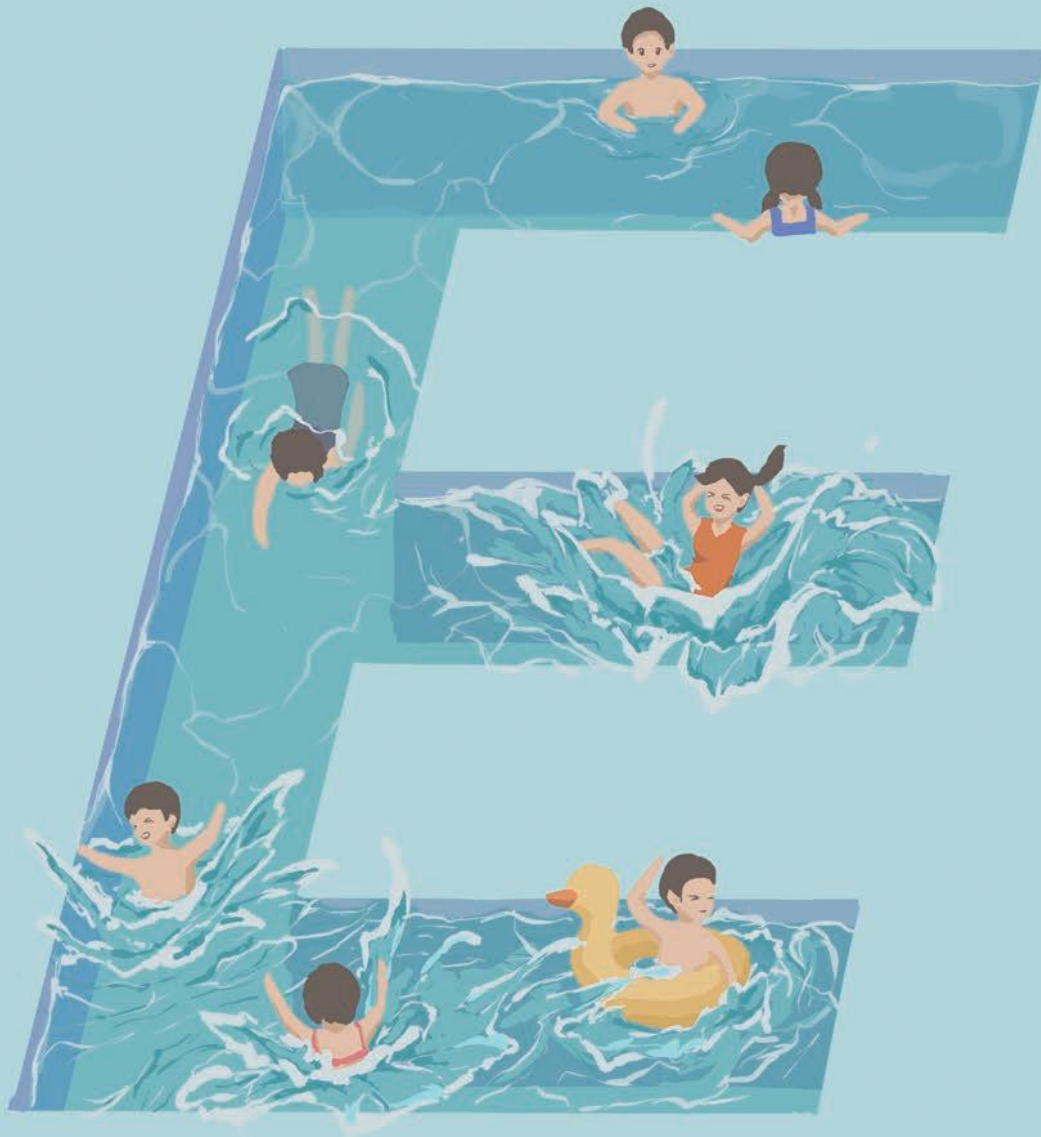
陈伶俐：清北落榜的有志青年，爱笑爱耍爱熬夜，经常与时间赛跑。立志成为五月天演唱会的场内前排观众。

李璇：是老年人还是文艺女青年（？）；是公主还是懒人（？）我总是习惯性给自己贴上这些“标签”来解释自己的特点，所以以上名词是多个不同面的我～也期待解锁更多能够形容自己的词语～

金仕杰：被日语难倒的英专生一枚，电子产品忠实粉丝，电视剧、综艺、动漫没一样落下的。正在为去见相见的人而努力 ing！

《2022 版大学生存手册》编辑名单

总 编	王仁婧	杨 晟			
学业篇	林荣涛	张俊杰	向凯阳	钟生鹏	
财务篇	张俊杰	刘 静			
生活篇	向凯阳	刘 静	钟生鹏		
人情关系篇	肖典洋	戴瑞茜	侯俊英		
校内课外活篇	侯俊英				
疫情篇	肖典洋	戴瑞茜	刘 静		
挚友篇	钟生鹏	侯俊英	肖典洋	吴 浩	
未来篇	E 少年				



毅恒摯友
PEER

