

广工生存指北手册

“很多事情只是看起来困难，真正上手后也就那样。”

自序

现在是 2023 年 8 月 23 号凌晨 1 点 50 分整，我正在为整本《广工生存指北手册》做最后的封笔收尾，写一段自序。这本手册源于一个在当时看来不切实际且幼稚的想法，没想到在跌跌撞撞的过程中走到了现在，并且即将完成，实在是有些不可思议。

在我还是大一新生那会儿，遇到了一位师兄，因为广工没有类似其他高校那样的手册，于是他便自己花时间琢磨，写了一份《广工大一攻略手册》，而我当时看到那份手册时，特别震撼，让我意识到原来一个普通的人也能为一个想法做到这种地步，留下了非常深刻的印象。在之后，师兄由于时间原因，搁置了这个想法，我又陆续看到《上海交通大学生存手册》、《SEU 生存指南》等其他高校的手册，并且觉得这个想法很有价值和意义，既然他不做了，也没人做这样的一件事，那就我来做，大不了就是失败而已，这么好的一个东西得有人做出来，于是便借着他的经验和积累，在热血沸腾中开始了这个疯狂的想法。

相比于其他手册，这份手册最大的劣势就是，只有我自己一个人，我即没有任何经验，也没有其他人的支撑，所以我只能从自己的水平出发，大概能把手册分成三个部分，第一部分是新生与学长学姐之间的信息差，新生在开学后将会遇到的各种各样的问题和细节；第二部分是我从去年那位师兄的攻略手册里，节选了十多篇短文和观点，然

后把它们单独成篇，这些短文里面既有更加真实的大学生活，又有对大学更深入的思考；第三部分则是我自己在大一时对我自己帮助最大的认知和思考，因为有着阅读思考和写作的习惯，所以这也是我唯一能提供的经验。

而这本手册的名字叫“广工生存指北手册”的原因是，一方面，我不想把它当成是一本“生活手册”，于是便给它起名“生存”；另一方面，这本手册既没有《上交生存手册》的高度，也没有《SEU 生存指南》的细致，所以我觉得这本手册还不配叫做指南，有太多需要补充，但也不想指东指西，于是就叫“指北”了，这也是整本手册的定位。

这本手册还有太多有待完善的内容，虽然不知道谁会读到这本手册，但我都要先对我的读者们说一声抱歉。由于自己在写的过程中断断续续，浪费了很多时间，导致没能继续完善这份手册，但至少在我写的过程中，保持了足够的虔诚和认真，并且，我把它写完了，给了广工生存手册一个开始。

而这本手册的作者，是广工大学城校区 22 级电气专业@草灰，一位大二学生，没有什么特别突出的方面，由于个人原因社恐所以还没有勇气在作者简介中留下自己的名字，暂用网名好了，欢迎各位读者加我微信找我聊天，不管是想吹水还是讨论都行，也欢迎各位关注我的公众号，微信和公众号二维码我会放在下面。

最后，在你阅读的过程中，如果觉得这本手册有帮到你，希望你能分享给身边的人，因为作品需要有人阅读，才能继续活下去。



公众号：草灰在思考



微信号：Biotic_

contexts 目录

Part I 具体的细节

写在前面 / 1

第一章 宿舍

新生袋 / 2

宿舍用品 / 4

上门推广 / 8

缴费问题 / 10

宿舍报修 / 12

学校伙食 / 13

第二章 校园

校园出行 / 15

学校环境 / 16

常用网络平台 / 24

组织与活动 / 27

时长与综测 / 37

第三章 学习

大学教材 / 40

学习变化 / 41

绩点考核 / 47

选课与转专业 / 50

第四章 拓展阅读

上交生存手册 / 54

SEU 生存指南 / 56

Part II 前人的经验谈

写在前面 / 58

第五章 笔者的自述

经历 / 59

班委竞选 / 61

高数课堂 / 64

浅谈早晚自习 / 66

第六章	校园社团随谈
	社团经历 / 70
	社团面试分类 / 72

第七章	学习普通人的杂谈
	摆烂 / 75
	普通人 / 76
	大学与游戏 / 77

第八章	有关付费
	付费花钱 / 79
	推广与推销 / 80
	付费的好处 / 82

第九章	更多尝试
	兼职 / 85
	试错成本 / 86
	资源倾斜 / 88

Part III 启示录

写在前面 / 90

第十章 思维的转变

现代人的迷思 / 92

根深蒂固的对错判断 / 95

认识你自己 / 99

第十一章 网络空间

乌烟瘴气的信息市场 / 102

标签化的人群 / 106

人性机制从中作梗 / 109

第十二章 做事

围观的人 / 112

生活的艺术家 / 116

论迹不论心 / 119

后记 / 124

末尾 / 126

注：

- ①点击目录和文中的链接可跳转，如果不行，请使用专门阅读 PDF 的手机 APP (推荐使用 WPS Office 这个软件)，或者用笔记本阅读。
- ②如果手机阅读字太小，试着用阅读 PDF 的手机 APP 打开，然后使用横屏模式放大阅读，或者使用笔记本，看着会舒服很多。
- ③文中的蓝字表示章节位置，只有划了下横线的蓝字才设置了点击链接。

Part I 具体的细节

写在前面

作为一名普普通通的大学生，笔者没有哪方面的过人成就，能给你提供的东西不多，但笔者已经尽自己全部的努力，把可能会帮到你的内容都写下来。在这个篇章，你会看到那些在百度上搜索不到，比较细节以至于被学长学姐忽略，很简单但会造成困扰，不好意思问别人或者找不到人问的问题。这部分涉及广工大学城校区生活的方方面面，帮你快速弥补与学长学姐的信息差，尽快适应广工大学城的生活。因为这部分内容多数是信息的简单堆砌，相对比较枯燥无聊，内容较干，所以没耐心的同学可以简单浏览，把这部分看成常见问题的答疑，当以后遇到问题时，使用关键词搜索该文档，或许能快速解决你想解决的问题。

第一章 宿舍

1.新生袋

你的迎新使者带你回到宿舍后，会给你一个新生礼袋，里面主要是学生手册，入学安排表，学生卡，本科生证，还有宿舍钥匙等等。

(1) 学生手册

首先是学生手册，内容包含学校的规章制度、辅修专业、转专业、休学复学、综合评价、奖学金评定等等内容，有需要或者有问题就翻翻，平时用到的次数不多，但请保留好以免以后发生问题。

(2) 入学安排表

其次是入学安排表。根据表的安排，开学第一个月没有课程，主要就是给你熟悉校园，任务安排以外的时间都是自由时间，想做什么就做什么，不管是在宿舍玩手机打游戏，到图书馆体育馆看，还是去了解社团部门，到校外转转，都任你选择。建议把入学安排表拍到手机里，方便查询。唯一要注意的点是，如无特殊情况，**安排表以纸质版为主**，你可能会偶然发现有电子版的入学安排表，然后便下意识认为电子版跟纸质版完全相同，笔者曾经就因为看了电子版的安排表，把一班电气人带到能动的专业介绍课的教室里面上课（）所以记住，入学安排表以纸质版为主。

(3) 学生卡和本科生证

然后是学生卡和本科生证，用处蛮多，但不是很常用，主要作用有三个：出入、消费和身份检测，两张卡功能是互通的，建议携带学生卡就行。

在广工，进校门，宿舍大门，图书馆，还有其他功能性建筑（工学楼 综合楼 实验楼等）都需要刷卡进入。如果手机有 NFC 功能，可以打开 NFC，然后把校园卡贴到手机背部，然后打开钱包，添加门禁卡然后录入，之后就能使用手机感应出入，不必总是把卡掏出来刷卡。不同类型的手机操作起来不同，百度一下门禁卡如何录入手机就能找到教程。如果没有录入 NFC 也忘记带卡了，可以点击“广东工业大学企业号——工大校园卡——二维码”，这个二维码也能刷，在工大校园卡里面还有余额查询，挂失等功能，等待你去探索。

如果你打开了电子校园卡，你应该会发现，校园卡余额有一百元，这是可以用的，但是局限在于，这张卡里面的钱只能在校的饭堂使用，便利店是用不了的。然而，微信支付在饭堂也能用，并且使用**云闪付 APP 在饭堂消费能随机立减**（笔者的朋友圈有些幸运儿试过全减），所以把卡里的钱用完后基本不会再用校园卡支付。此外，校园卡还能消费热水，但笔者也不常用，更习惯用手机蓝牙连接热水机控制开关，怎么用热水会在下面[本章的 4.缴费问题](#)小节讲到。

当然校园卡也不是一无是处，有一个很重要的作用是身份检测，用于期末考试和体测登记，所以尽量不要丢失校园卡。如果校园卡丢失了，直接去学校的一卡通中心补办就行，不需要什么手续，五分钟就能补办好，印象中补卡要花二十块钱左右。一卡通中心的地点，西生活区在西七楼下（西七指西生活区的第七栋宿舍楼，下面东十同理），东生活区在东十楼下，营业时间大致为 9:00-11:30 和 14:30-16:30，尽量挑周一到周五的时间补办。

（4）宿舍钥匙

最后，你的新生袋里还会有你的宿舍钥匙。笔者在这里就提醒一点，如果把宿舍钥匙弄不见了，可以拿室友的钥匙去配。配钥匙的地点，西区的在西十六楼下，要敲门进入，东区的在二饭对面（广工第二饭堂简称二饭，一三四饭同理），尽量挑工作日去配钥匙。如果出现了宿舍所有人都没带钥匙的情况，不要慌，到宿舍楼下的保安亭询问叔叔阿姨，他们会告诉你在哪里能抵押学生卡临时换取宿舍钥匙。

2.宿舍用品

（1）电器

大学的生活用品会比高中多很多，除了高中生活那些基本用品之外，还会用到充电宝、数据线、排插、网线、路由器、洗衣机、小功率吹风机等各种宿舍电器。

笔者的手机电池容量小，所以充电宝和数据线基本是常年放在书包里，出门就带上，增加手机的续航时间。毫不夸张的说，外出的时候，**手机的续航就是自己的生命续航**，如果你像笔者一样，很幸运地经历了，人在外面想回宿舍，不能使用微信支付，手机没电，扫不了共享单车，不能打车，坐不了地铁，不能看高德地图，不能用刷手机打发时间的时候，就会深刻地理解这一点。同时，即便自己不用充电宝，带一个出去，经常会有同学手机没电的情况，这时候借个充电宝能增进同学之间的关系。

然后是排插、网线和路由器，广工的宿舍只有在桌子底下只有一个插头位，排插必买，特别是那些靠近饮水机、洗衣机位置的同学，还必须贡献两个插槽位，建议买那种独立按钮控制每个插槽开关的排插，方便实用。网线是给自己的笔记本连接的，桌子底下除了插槽，还会有一个网线接口，如果你开了校园网，用网线连接后就能使用网络，也可以用网线连接路由器，这里不再展开介绍。有关如何开通校园网等问题会在[本章的 4.缴费问题](#)小节讲到。

最后就是吹风机和洗衣机，广工宿舍电器要求是 750w 以下，所以买的时候记得看一下功率是否超标，吹风机按自己需求购买即可，洗衣机的话，一般都会有人去新生推广，可以直接通过推广购买，包含上门安装服务，会稍微贵一点。也可以选择网购，价格较低，但需要跟室友一起把洗衣机搬运上楼，并自己把洗衣机装好，比较麻烦，并且之后还会有售后等一系列问题发生。

笔者在做一個洗衣机的项目，如果你有买洗衣机的打算，直接联系我就好，笔者所在的洗衣机团队，有完善的校内外运输体系，包送到宿舍包安装，下单后当天/隔天即可安装，4 年保修，毕业提供回收服务，关于笔者洗衣机项目的详情，我会放在附录部分，拉到最下方看即可，或者在我的公众号推文里也能找到。

这也是笔者第一次做校园项目，自己的感悟有很多，如果在我这里购买洗衣机，我会在之后给你分享一些心得体会，包括我是如何免面试被项目经理拉入团队的，面试应聘的底层核心思维，如何从零到一打磨完整产品，做好一个项目等等内容，或者向我询问洗衣机项目的 sop，想明年跟我合作做项目，如果你有足够的 ability，也是可以考虑的。

(2) 室友关系

室友关系直接影响大学四年的舒适度，如果相处得好，能相互帮助很多，氛围轻松融洽，但如果相处得不好，很容易会天天勾心斗角，心理各种愤愤不平，以至于宿舍对你来说只是一个睡觉的地方。或者合适的宿舍用品也能够减少室友之间的影响和干扰，缓解矛盾，这里简单列举一下，可以参考一下按需购买。

眼罩	室友灯光过强时使用。
台灯	解决桌面亮度问题；期末熬夜用。

耳塞	减少室友噪音；室友睡觉打呼噜用。
床下帘	构建私人空间；减少室友的干扰影响；减少熄灯后台灯影响室友睡眠（建议含顶盖）。
降噪耳机	减少室友噪音打扰，不在宿舍外放，提升专注度。
静音鼠标	室友睡觉时，实现鼠标自由；减少宿舍鼠标点击噪音。
暗色床上帘	防蚊；构建私人空间；寒暑假防床上灰尘堆积；制造黑暗的午睡/晚睡环境，防室友半夜台灯光亮。

表格 1-1-1 宿舍用品

笔者买的床上帘规格为：90 宽*190 长*110 高，床下帘的规格为：120 宽桌帘杆+120 床帘长，笔者觉得刚刚好，如果你要购买的话，可以参考一下笔者的床帘规格，或者自己拿把尺子量一下也行。

除了上面的宿舍用品之外，还有很多办法能跟室友打好关系，例如自我调节，协商，转移阵地等等这些老生常谈，想知道如何跟室友相处，如何构建宿舍氛围这类问题，到 B 站知乎上查询，会有各种层出不穷的办法，这里就不多叙述。这里主要想讲一个点，就是当室友太吵太烦，不想待在宿舍时，能去的地方还有很多，例如宿舍走廊和天台、就近的饭堂、体育馆楼顶、空教室、图书馆、图书馆旁边的

石凳等等。但它们或多或少都会有些缺点，没有空调，不太安静，或者路程较远，所以看实际情况按需选择。

(3) 购买方式

进入大学的大门后，你会在学校里看到很多摆摊，有卖生活用品的，有卖校园流量卡的，有卖洗衣机的，在他们这里买的优点是快速省事，缺点是价格会稍微贵一点。

从网上购买时，**快递寄收地址是：广东省广州市番禺区小谷围街道广东工业大学大学城校区生活西（东）区**。当快递到了之后，根据收到的手机短信能确定快递位置，放在雀巢快递柜，或者在雀巢快递柜附近。西区的快递柜在靠近三饭的东门外面，每个快递柜上面都会有标记注明它是多少号快递柜，譬如：5，左 6，用记号笔标记，一开始不熟悉比较难看见。要注意的是，左边的快递柜会标明“左 6”，但是右边的快递柜只会标明“6”，没有“右”字的标识，当年让笔者不解，为什么快递短信上的快递柜不区别左右。东区快递柜的逻辑也类似，不再过多说明。

3. 上门推广

在广工的宿舍，上门推广推销是很常见的，主要是因为广工的宿舍管得不是很严，当然，这也不是什么坏事，也就敲个门打扰一下，

没有太多影响，除了个别上门引流诈骗的人员以外，其他基本都人畜无害，仔细辨别很容易能看出来对方的目的是什么。

开学时段遇到的上门推广最为密集，笔者那时最先上门推广的是来卖英语晨读课的，一男一女，听别人说他们是骗子，具体不太清楚。其次就是卖洗衣机和校园卡的，因为这个需求最大，竞争也比较激烈，发传单的也比较多。之后上门推广的就主要是学校组织，各种学校部门社团的学长学籍上门推广，会面对面给你介绍他们的部门组织，这个时候是你能遇到的最热心的学长学姐，耐心听完他们讲完之后，有任何问题都可以向他们询问，不管是部门的问题，还是生活上的问题，学习上的问题，只要你问，他们基本都会抢着手把手教你。除了部门社团，还有就是有些同乡会的学长学姐会到每间宿舍捞自己的老乡，当然不是每个乡会都会来捞人，一般能组织上门捞人的，都是那些乡会氛围比较好，凝聚力较强的乡会。

在经历开学时段上门敲门的时段后，上门推广的频率就会大幅度减少，之后主要是一些商铺活动广告和外卖平台的广告，其他的还会有独立研发的产品推广，兼职拉人刷销量这些，基本很少。

对于上门推销推广的人，选择直接赶走，不浪费时间，还是与之交谈，套取信息，又或者随便聊聊，幽默风趣，都无大碍，这取决于你。关于推销推广，在[第八章 2.推广与推销](#)中也有略微涉及，从另一个角度看待推销推广，这里便不再过多展开。

4. 缴费问题

宿舍缴费项目一共有四个：电费、饮用水、热水和校园网。

(1) 电费

先说电费，电费是整个宿舍的共同用电，包括空调，一般空调会占电费很大一部分，到天气冷下来不用开空调的时候，你会发现交电费的数量和频率会明显下降。电费在微信**电精灵公众号**缴费，关注后点击下方“服务-充值→客服中心”，就能看到整个自助充值操作指南。在水电管理里面能看到电费余额，充值流水，用电明细等信息，很容易上手，之后跟舍友约定好缴费时间和金额就行，充值流水里面会记录每个人充值的时间和金额。当电费余额为负数时，电闸很快就会直接断电，缴纳充足电费后，会在一分钟之内恢复用电。除了电精灵，你也可以通过“广东工业大学财务处→缴费→水电缴费”的途径进入缴费页面，这里不再赘述。

(2) 饮用水

广工的宿舍没有公共的饮水机，只有在教学楼、图书馆、实验楼这些地方才有公共饮水机，而且一层只有几台，数量比较少，有时跑老远才能打到水，不过有点是它免费，如果想省点钱，每次上课都去教学楼装满水回宿舍。在宿舍想要喝水，唯一途径是购买桶装的纯净水（或者到隔壁宿舍蹭），学校购买桶装纯净水的途径是**叮宝校园APP**，在微信关注叮宝校园公众号之后，里面会有APP下载链接和

详细的使用教程，这里不再多说。买的桶装水会直接送到宿舍门口，喝完水后的空桶放宿舍门口就行，会有人来收走。

(3) 热水

热水是在微信**智慧热水小程序**上注册和缴费，一般在宿舍的墙壁上会贴有比较破旧的注册热水方式，但考虑到有可能会损坏或者消失，所以我把[热水使用指南的 PDF 完整教程](#)放在这里，点击划线文字即可打开链接，如果打不开，请参考目录末的“注：”部分。关于热水，要提醒的是，广工热水供应时间是晚上 7:30 到 12:00，注意用水时间，早点洗澡就不会跟舍友抢着十二点前洗澡。

(4) 校园网

校园网注册缴费的方式有两个途径，一个是“广东工业大学企业号→网络开户续费”，另一个是“广东工业大学网络中心公众号→自助服务→网络缴费/开户续费”，最后都是同一个页面。进到页面之后，先统一身份认证登录，然后会出现校园网用户承诺书界面，点击确认，最后填写完信息提交，支付成功后就成功开通校园网了。校园网的价格是三十块钱一个月，有一些优惠策略，详情可以到页面里查看。

然后是校园网的使用，手机的话，能在 WiFi 栏中看到名叫“gdut”的网络，点击连接，然后输入账号密码就能连上了。笔记本的话，在插上网线后，点击电脑的“设置→网络和 Internet→拨号→宽带连

接”，然后在跳出来的页面里输入账号密码，就能连接成功。还有就是路由器，这个笔者还没有试过，但感觉也不难，你可以试着自己摸索一下，值得注意的是，如果使用路由器连接的话，校园网路由器能连接两台设备，超过两台设备会出现卡顿甚至断网等情况，当然，学校里面有学长学姐会出售一些破解的路由器，能够连接多设备而不卡顿断网的那种，然后就能够和舍友共同使用一个账户的校园网，但笔者暂时没有这个途径，把这个信息告诉你，剩下的靠你自己摸索了。

如果你没有购买校园网，但是又需要登录官网的平台怎么办？学校有一个专属的**奇安信 VPN**，按着操作过程即可使用，我把操作过程放到这里，[点击 VPN 连接](#)即可打开。它的缺点是它会比校园网的网速慢，有时候不稳定，还是无法打开部分需要校园网的网络平台，优点也非常显著，例如打开之后就能免费下载知网的文献，非常方便，除了知网，也能进入非常多文献库，这部分笔者接触较少，就等你去探索了。

5.宿舍报修

宿舍报修有两种形式，一种是水电报修，在“广东工业大学总务部公众号→总务办事大厅”，主要是门窗、空调、水龙头这类，在报修处填好信息，填好故障图片后，接下来等人上门维修就行，可能会有人打电话过来，注意留意，一般会在三个工作日左右上门维修。

另外一种和网络维修，同样是两种途径，“广东工业大学企业号→校园网服务→我要报修”和“广东工业大学网络中心公众号→故障报修→我要报修”，主要是网线接口损坏这类问题维护，报修后等人上门维修就行。除了报修，这里还有一些用网教程，在线客服之类的，遇到网络问题也可以来这里找找，有没有解决问题的方法。

要提醒的一点是，虽然能找到后勤管理，宿舍报修这类的电话，但是直接打电话是没有用的，还是得在网上先报修，要走流程，这样才能完整记录你这一单的报修服务，方便学校工作。如果你还有什么疑问，我把[物业服务中心的温馨提示](#)放到这里，方便查看。

6. 学校伙食

(1) 线下

广工饭堂的伙食还算不错，饭菜都挺好吃的，但缺点是比较容易吃腻。一二饭在东区，三四饭在西区，每个饭堂各有特色，建议都去尝试一下，如果不认识路，打开高德地图搜索饭堂就能导航到。体型上，最大的是二饭和三饭，其次是一饭，最小的是四饭。除了官方饭堂之外，还有广工人熟知的“五饭六饭”，就是在生活西区东门到教学区保安亭之间的流动摊贩，一般在早上会有早餐，晚上会有宵夜，卖的一般是饭堂没有的各种美食小吃，晚上的时候会很热闹，很有烟火气息。此外，还有一个地方是南亭美食街，离广工很近，骑共享单

车五分钟就能到,美食店铺和小吃摊加起来估计有上百家,一些部门社团聚餐基本都会来这边,不愁找不到好吃的。

(2) 外卖

由于广工的地理位置靠近南亭、北亭、gogo 新天地这些商业街,所以外卖数量也很多,直接到美团这类 APP 上点餐就好。点外卖时,填写的外卖地址是:广东省广州市番禺区小谷围街道广东工业大学大学城校区生活西(东)区 XX 栋 xx 宿舍号。取外卖的地点一般有三个位置:校门保安亭旁边,宿舍楼下,送到宿舍。外卖配送的时间,最快的是送到校门,其次是送到宿舍楼下,最慢的是送到宿舍。外卖被偷的概率一样,最高的校门,其次是楼下,送到宿舍基本没有被偷的风险。不过外卖送到哪里不是你选择的,是由商家和骑手确定的,具体位置留意外卖的电话和短信。如果你希望外卖百分百送到宿舍,那可以到专门的点外卖小程序上点餐,这里分享两个笔者最常用的小程序:广工美食和 Hello 新同学。相比美团,小程序的菜品种类会少很多,价格比美团稍微贵一点点,按需选择。

如果你实在不知道该吃什么好,可以到 GGD 生活圈公众号上搜索“广工干饭”,然后就会有很多美食推荐,包括饭堂和外卖,唯一要注意的就是干饭地点,因为除了大学城校区之外,还有其他校区的美食。

第二章 校园

1.校园出行

(1) 门禁时间

说到校园出行，一定要先告诉你比较重要的东西——学校出入时间。广工宿舍大门和生活区大门都是有门禁的，刷卡就能出入，任何时候都能从外面回校，保安不会拦，如果回校的时间比较晚，一般会要求登记一下。而当过了晚上十一点之后，就禁止从校门出去，直到第二天早上六点半才允许出门，笔者曾见过住在东区的同学，晚上跑来西区玩，过了十一点后，保安就拦着他们不让他们出西区，然后在发生争执，所以外出的门禁时间比较严格。简单来说就是，什么时候回来都可以，但在晚上十一点到早上六点之间不允许外出。

(2) 出行方式

自从二一年广工全面禁止使用电动车之后，在学校的出行方式只剩下两种：步行和自行车。自行车分两种，共享单车和自购自行车，两者各有优缺点，例如共享单车的优点是便宜，不用防盗，随停随用，缺点是在上下课高峰期和相对偏远的地方很容易找不到车；而自购自行车的优点是性能好，坐起来舒服，不怕没车的情况发生，缺点是不能随停随用，价格偏贵，需要买锁防盗等等。如果你打算买自行车，可以咨询一下有单车的学长学姐，到完成看看测评，不建议买太贵的

自行车，因为大学四年过后基本就用不上了，而且也不方便携带回家，大四毕业的时候能看见很多被遗弃在宿舍楼下的单车。

学校的东西区都有自行车维修地点，西区在西三楼下有一处，你通过西区保安亭后，到达一个十字路口，右转直走就能看到了。西区还有一处维修点，就在西十三楼下的路边，很容易能看见。东区的自行车维修点在东二饭对面。

2. 学校环境

(1) 华而不实的纸质地图

初来乍到的你不熟悉学校的环境，经常会产生“找不到地方在哪，找不到自己在什么位置，找不到去往目的地的路线”等等位置问题。同时，你能会在某些看到各种各样的广工地图，但却完全看不懂，你或许知道地图是上北下南，然而在现实里哪边是北，哪边是南都是一个问題。但用百度地图、高德地图这些 APP，就能轻松地解决这—系列的问题。以高德地图为例，以下是部分能在地图上搜索到的地点和位置：

西区	西一至西十六栋宿舍楼、三饭四饭、 丰巢快递柜、阿里之门（便利店）、飞达眼镜、 手机维修店、体育休闲空间
东区	东一至东十四栋宿舍楼、一饭二饭、校医院、 丰巢快递柜、东一文印室
教学区	体育馆、体育便利店、体育场、体育器材室、足球场、 篮球场、游泳馆、国防生综合训练场、文化活动中心、 图书馆、一至六号教学楼、一至五号大教室、咖啡馆、 工大创谷、综合楼、工学一至四号楼、实验一至四号 楼、大讲堂、中国工商银行

表格 2-2-1 功能设施

在这里列举这些，笔者是想告诉你，广工的很多地点位置都能在高德地图上找到，即便不熟悉校园也能靠自己找到位置，解决不熟悉校园环境的问题。下面我会跟你介绍学校的基础设施，上面表格所涉及到的地方笔者将不再特别说明位置。使用电子地图时，要注意的一点是，因为学校不让一般车辆出入，所以在选择汽车这类路线时，可能会直接绕到学校外面去，所以路线尽可能选择步行或骑行，绕到学校外面的可能性会降低。

（2）教学楼区

首先讲一下结构相对复杂的教学楼区域。广工的教学楼一共有六栋，为教一到教六，位置分布如下：（下图按上北下南排列）

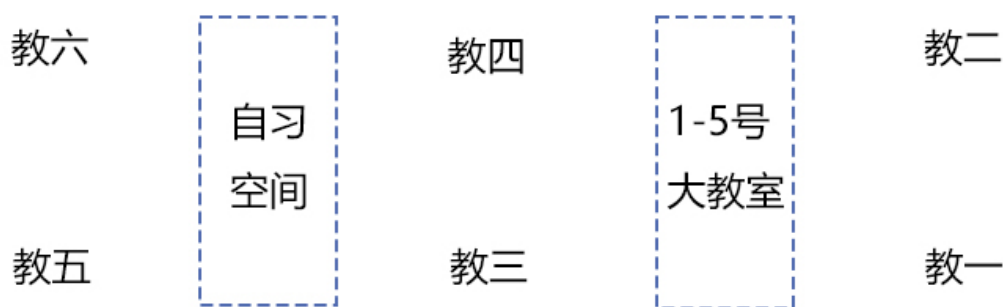


图 2-2-1 教学楼分布图

教学楼的分布很有规律，单号教学楼成一列，双号教学楼成一列，教室也是如此，一栋教学楼由两栋楼相连而成，其中一边为单号教室，一另一边为双号教室，和宿舍楼的构造是一样的，多走走多熟悉熟悉就好。

每间教室都有空调和风扇，可以直接找到开关打开。如果教室没有上课和其他安排，都是可以直接进去自习的，期末的时候图书馆会有很多人，如果图书馆没位置了可以到教室自习，关于自习的人数，一般靠近教五的人会多一些，靠近教二的人会少一些，可以按照直接的社恐程度自行选择，需要提醒的一点是，建议带点纸巾，擦一下教室桌子椅子上的积灰。教室供电的时间是早上 7 点到 10 点 40 分，其他时间会断电熄灯。如果你要携带笔记本的话，建议去图书馆，图书馆有很多带插座的位置。当然，教室也有插座，位置在教室后头靠近地板的墙上，也可以使用，一般教室有一到两个插座。

教学楼有免费的饮水机，但饮水机少的可怜，所以经常会出现找不到饮水机位置的情况发生，对于这点，我把教学楼所有饮水机位置

都告诉你，饮水机在这些教室的旁边，可能会有所疏漏，笔者已经尽力去找了，比较可惜的是，教五没有饮水机。除了饮水机之外，教学区还有一些自动贩卖机，里面出售一些饮料和食品。

教一	教二	教三	教四
1-417、1-327	2-316、2-416	3-211	4-208、4-211

表格 2-2-2 教学楼饮水机分布

除了教学楼，教学楼区还有五个大教室，在教三教四和教一教二之间，都分布在一楼，结合高德地图和实际情况就能找到位置，在教室门口上会有“X号大教室”的标牌，一般有两个前门和一个后门，这些教室主要是用来上一些很多人的课程，举办活动和会议使用的，新生阶段会经常去。而在教五教六和教三教四之间，是一个公共自习室和咖啡店，主要是给同学们学习和讨论用的地方，因为那里靠近工大创谷，所以会有一些工大创谷的老师 and 同学在那讨论项目什么的，学习氛围较好，缺点是外面的自习空间没有风扇和空调。

查找空教室的途径如下：“广东工业大学教务处公众号→空闲教室→选择教学楼”，然后就能看到每个教室的哪些课是空闲的，页面上的“日期”能够改变，然后上面“0102.....101112”这些数字指的是第一节课到第十二节课，下面如果是“√”说明这个教室在第XX节课是空闲的，如果是“课”、“借”或“考”说明该教室在XX

节课被占用了。关于广工每节课对应的具体时间,我会在下面[第三章 2.学习变化\(3\)上课](#)里讲到。

(3) 图书馆

对大多数人来说,图书馆主要的作用就是自习和借书,大学城的图书馆一共有七层,每层的自习位置都比较多,平常都会有足够的位置,但越临近期末人流量越多,经常会没有位置坐,图书馆的开放时间是早上 7:30 到晚上 10:30,内备空调,楼层越低空调越冷,可自己选择合适的温度。关于借书,由于笔者没有借书的习惯,并且,除了专门的教科书外的其他书,大多可在网上找到电子版,所以笔者在这里分享两个连接给你,一个是图书馆公众号的[借书指南](#),另一个是笔者收藏的[电子书下载网址汇总](#),希望能帮到你。此外,关于图书馆更多的介绍,例如视听空间,笔者就不再过多介绍(其实是笔者偷懒),感兴趣可以看别人的文章,到时候你的助班也会带你去体验一下,这里把图书馆介绍的推文[广工图书馆攻略](#)给到你。

图书馆的入馆方式有两种,一种是刷卡,还有一种是刷二维码,在“GDUTDays 小程序→页面上拉找到入馆二维码”就能找到了,要注意,穿拖鞋的话是不能进图书馆的,记得换鞋子,到参观图书馆时候你的助班也会提醒一次你。

(4) 体育设施

广工的体育设施比较齐全，主要的建筑是体育馆和体育场，用来举行各种活动和会议。体育场的跑道也是用来校园跑的地方，一些社团部门活动或者团建会在体育馆的楼顶举行。体育馆里面有一个篮球场，就是 CUBA 比赛时的广工的主场，羽毛球场也在体育馆里面。除了这些，你还能在地图上找到篮球场、足球场、游泳馆、网球场、排球场、板球场等这些体育设施的位置，还有一个基本没人去的国防生训练场，貌似已经荒废了，笔者不太清楚。除了上述提到的以外，还有健身房和乒乓球馆。健身房在体育场，很容易就能找到，乒乓球馆的位置在板球场附近，具体位置待会会告诉你。除了这些，你会在游泳馆的左边看到体育器材室，那个地方是在上体育课时借篮球借足球的地方，比较重要，而体育器材室的旁边是室内体测的地点。

广工不是所有体育场馆都能随意去的，网球场、羽毛球馆、健身房、游泳馆、乒乓球馆（板球场）这些场馆需要预约，并且需要付费，在“广东工业大学体育场馆预订系统小程序”就能找到相关内容，账号是你的学号，密码是你名字字母缩写（首字母大写）+学号后 6 位。乒乓球馆的具体位置能在这个小程序中查看，进入乒乓球馆的简介后，滑动上方的图片就能看到它的具体位置和导航路线。如果你打开这个小程序，你还会看到有一个“体测预约”的项目，这里简单提一下，大学每学期都要体测，体测分为室外和室内两个场地，室外场地

不需要预约，地点在体育场，而室内场地需要预约。当然，在体测末期人少的时候，不需要预约也能去，拿好身份证去体测就行。

(5) 其他设施

这里再简单介绍一下其他设施。实验楼，顾名思义就是做实验的地方，如果你有物理实验课或者金工实习，那你就有机会去那里，除了这些方式外，加入学生团队或者教师团队也能有机会去实验室。如果你想加入团队，要通过面试和考核。在学生团队内，知识技能、职位高的人才有机会与老师对接，并学习请教；教师团队一般靠人脉以及人际交往技巧在大一才有机会。

以下笔者分享几个已知可行的途径：①在学校官网内，找到教学机构并点击，然后找到你所在学院或者你感兴趣的学院，点击便能进入学院官网，在学院官网里找到团队，看看哪个团队你比较有想法，找到里面任意一个老师的电话或者 QQ，发送邮件给他，主动才会有故事。②在选课的时候选择创新创业竞赛类选修课，开课老师往往有带队打比赛的经验，甚至开课时就在打比赛，下课后问老师了解其团队，加入条件。③绩点超级高，需要人的老师会主动邀请你加入团队。如果你绩点不高，老师再需要人也不会找你。④新生阶段会有很多人介绍自己的团队，直接扫码进群问进队要求，然后努力去做。

工大创谷是广工人才的聚集地，里面随便一个人成就都是笔者难以企及的存在，在未来你有一次机会参加这个工大创谷的招新，这需要你特别的努力，但你也不一定进得去。笔者认识一位普通的学长，他跟笔者说，他当初知道之后便关注了工坊的公众号，了解往年的招新内容以及需要掌握的技能，同时添加工坊里前辈的微信，为此默默准备。那时才是 21 年 9 月初，而工坊的招新是在 22 年的 3 月份，但是他仍然被刷掉了。笔者没有试过，所以只能跟你讲述别人的经历，也是让你体会一下进入工大创谷的难度，虽然难，但我还是建议你去试一试，说不定你就有那方面的天赋，然后进入广工高质量的圈子里。

工学楼，笔者没有去过，大概跟实验楼差不多，也是做一些机械类的实验工作；综合楼，教师和辅导员办公的地方；大讲堂，开会的地方；文化活动中心，举办活动晚会、开展大型会议的地方……其他的更多地方我就不再过多介绍。

（6）学校周边设施

广工里地铁站还是挺近的，从宿舍大概骑五分钟单车就能到大学城南站，出行方便；南亭，大学城里比较有名的小吃街；中心湖公园，比较悠闲舒适的地方，一些部门和社团的团建会选在这里；gogo新天地，广工附近的大型商场，吃喝玩乐必去；南汉二陵博物馆，距离广工很近，文化气息很不错，直接刷身份证免费进去；省中医院，在博物馆斜对面，一般在校医院治不好的病会直接转到省中医院去。其他地方就等你去探索。

3.常用网络平台

这一小节介绍一下在广工常用的公众号、小程序等等内容,对于上文已经提到的部分公众号,例如叮宝校园、广工美食、电精灵等等这些公众号将不再赘述。有一些广工的网络平台需要用校园网才能进,如果用了校园网还是不能进,那就说明服务器炸了(广工特色)。

(1) 企业号

广东工业大学企业号里面有很多内容,这里只列举最常用的、你大概率会在大一使用到的功能,如下图所示:



图 2-3-1 广东工业大学企业号功能图

(2) 公众号

①广东工业大学教务处

广东工业大学教务处最主要的功能有两个，一个是查找空闲教室，另一个是日常接受各种消息，例如明日课表、考试安排、成绩提醒和选课通知等等。另外，还可以进入教务系统，能看到我的课表、课程成绩、教室评价等功能，这里不再展开说明。

②广东工业大学财务处

财务处，顾名思义主要用于各种缴费问题，这里的水电缴费服务也能跳转到电精灵，除了水电费，学费也是在这里缴纳。

③广东工业大学体育学院

体育学院的公众号也能进入场馆预订的小程序，除了这个，最重要的就是有关体测的内容了。在这里你能看到体测的项目分类、项目权重以及对应分数，你的体测成绩也能在这里查到。对于那些患有疾病在身或不适宜进行较剧烈身体活动的学生，可以到这里看看保健课申请和免跑申请流程，有运动特长的同学能在这里看看高水平运动队招生，其他内容不再展开叙述。

④广东工业大学总务处

这个公众号的前身是后勤管理处和基建处，主要负责后勤管理，宿舍水电报修就在这个公众号报修，进入“总务办事大厅”就能看到报修选项，注意办事大厅需要校园网才能进入。

⑤GGD 生活圈

这个是广工的非官方自媒体平台，主要是推送学校通知、吃瓜事件、新生爆照、广工美食、全校告白等等内容，不过广告较多，但这也是熟悉学校的方法之一。向后台回复“二手书”后，完成对应任务就能进入二手书的交易群，还有表白墙之类的内容，等你去探索。

⑥校园资源在线

这个公众号是以前广工的师兄设立的，收集了广工以前 14 个学院考试试卷超过 2000 份，并且还有其他的功能，可惜的是在 2020 年后貌似停运了，但试卷还是能查到，在后台回复“试卷”即可查询。

(3) 其他

①GDYTDays 小程序

这个小程序的主要作用是看课表、考试时间、考试绩点、图书馆二维码，使用起来比较方便，寒暑假的时候会停运维护。

②广东工业大学教学管理系统

这个是学校的一个网站，主要用来选课、教师评价、看课表等等内容，比较常用，更多的用处等你去探索，点击[网址链接](#)直达，需要校园网才能进入。

③classviva

这个网站是用来完成高数网络作业的，一般都会用到，网络作业大概会占 10%左右的期末成绩，需要认真对待，点击[网址链接](#)直达。

4.组织与活动

(1) 班委组织

废话不说，先告诉你大学有哪些班委职位，以及他们对应的工作，请看下面的表格：

班长	所负责的事务较多且杂，传达学校通知、完成学院老师的要求、开会、组织班级活动和团建等。
团支书	负责与团务相关的事情，如团日活动、组织班级入党竞选、收集青年大学习截图、催缴团费等。
学习委员	传达各科老师的学习要求，与老师联系、发布课件、收发作业、考勤签到、能知道同学的各科各项成绩。
文体委员	负责与文体相关事务，如体测、动员组织同学参与体育比赛和校运会、协助班长完成工作。
创新委员	负责传达学院与创新创业活动有关的通知、完成相关工作，协助班长和团支书完成工作。
心理委员	发布学院与心理相关的通知，关注同学的心理状况。
生活委员	发布生活相关通知，例如停水停电等。
宣传委员	转发活动通知。
组织委员	协助班委完成工作。

表格 2-4-1 班委职务

在大学的班委中，班长、团支书和学委最忙，加分也最多，如果这三大班委做得比较好，那么班级氛围和班级凝聚力就会相对好一点，但如果做得不好，班级就会变成一个挂名团体，班级凝聚力什么的跟大部分同学都没有关系。当然，大学里大部分的班级都没多少凝聚力，如果你不是班委，大一过后没认齐班里的同学也很正常。

其他的班委工作量很少，主要就是转发学院通知和活动报名通知，主要用来混加分，唯一要注意的就是，有些转发活动报名的通知，如果没有及时传达到班群，导致错过了报名时间，那可能会有一些同学暗暗生怨。

对于班委竞选，在开学的一两周后会先选出临时班委，只会选班长、团支书和学委，而其他班委的职位竞选在国庆后才会开始。如果你想竞选班委，需要注意的是，班委其实不怎么看重能力，笔者觉得班委工作是个人就能做好，最重要的是让同学记住你，让老师记住你，多多在班群吹水，搞活动团建的时候积极参与露面，然后班委竞选的时候同学们就会选你。此外，临时班委名义上是临时的，但到正式竞选班委时直接转正会非常轻松，因为到那时同学们心里基本上已经默认了你是正式班委了。有关班委这部分的更多内容，在[第五章的 2. 班委竞选](#)有对班委职位的思考，这里就不再展开。

(2) 部门与社团

大学的社团和部门有很多，如果你去了解的话，会发现很多很有意思的社团，我是比较推荐你去加一个社团或者部门，**因为大学里大部分人都是需要主动去认识的，否则可能到了大四毕业，能跟你说话的人只有你的舍友，和你班里一些跟你关系较好的同学。**大学不像高中那样，用一个班级把一群人圈到一起，然后彼此被动认识，在大学里，如果你不想见到一个人，那你就能做到几乎一整年都不跟他碰面和交谈。所以社团其实就是一个不同的圈子，能认识很多不同的人，然后这些人也能带你去认识更多不同的人，每一个你认识的人都可能在未来给你提供一些帮助和机会。部门主要是帮助学校开展活动和工作的，例如院学生会、校学生会，除了这些，帮老师处理工作的还有辅导员助理，虽然比较忙，但是能够培养人脉，以后需要的时候对自己会有帮助。

关于社团，你肯定会想知道广工的大学城校区有哪些社团，然后可能就会有人甩一张密密麻麻的“广东工业大学注册学生社团一览表”给你，我觉得有点不负责任，因为单看这一张表格什么都看不出来，你能知道的有效信息只有社团的名字，所以我花了很多时间，把广工大学城校区的所有社团单独抽出来，并且把它们社团的介绍和招新推文全部收集过来，点击链接就能跳转到介绍页面，并且直接给他们做了一个二级分类提纲，我想这样能方便你查看和了解社团，点击[**大学城校区社团总览**](#)，即可查看（这部分真的花了挺多时间 QAQ）。

除了社团和部门，还会有同乡会，乡会有好的也有不好的，笔者所在的乡会非常不错，学迎接新生时提供了很多帮助，群里氛围活跃，后面也有开展很多团建活动，回校返校时也会有乡会拼车包车，乡会还有一个科创群，有很多卧龙藏虎的师兄在里面，很有乡会氛围，但可惜的是笔者大一时和乡会没有太多交集，之后没有很好地融入这个群体，渐渐地就跟乡会没什么交集了。当然，也有一些比较不好的乡会，没有什么乡会氛围，这里就不再展开说明。

(3) 新生红利

这一点启发源自我同乡会的一位师兄，他当时稍微简单提了一下，但可惜的是笔者并没有重视，到现在回过头来看，发现自己错过了很多机会，为了不让你错过这个时段，笔者在这里详细地跟你展开讲述，利用新生红利能给自己争取多少机会。

新生红利最核心的有两点：**第一，刚进大一，基本所有人都是一张白纸，在同一起跑线，绝大部分人都能接受你什么都不懂，能接受你的犯错；第二，没人在意你过去所有的失败、摆烂和懦弱，如果你现在做了一件让人眼前一亮的的事情，人们就会觉得你有潜力，有能力，你和其他新生不太一样。**学长学姐和老师前辈会在潜意识里给你贴上一个“大一新生”的标签，此时，他们眼中的你不是“你”，而是“大一新生”，是一个抽象的群体，而他们对大一新生的预期是“不熟悉、不了解、没有什么过往的成就”，所以很多事情都可以用一句“我不知道”搪塞过去。笔者在这里并不是说利用大一新生的身份去

消极避事，借“我不知道”把事情的责任抛给别人，笔者想说的是，去做一些别人没想过或者没有勇气去做的事情，让别人眼前一亮的东西，即便到时候犯了错，他们也会因为你是大一新生而原谅你。

如果你做了一件不像一般大一新生会做出来的事情，打破了别人的预期，你就会冲出“大一新生”的标签，让别人真正地看到“你”。

笔者举一些自己的例子，虽然是后知后觉才反应过来，但也具有参考价值。例如在社团部门的学长来宿舍刷楼招新的时候，学长对大一新生的预期是“被动，沉默，听自己介绍社团部门”，而笔者当时在宿舍想装社牛，所以我做了一件事：当学长学姐来介绍的时候，我认真地听他们讲话，记住内容，然后开始向我的舍友介绍他们的社团部门，场面一度活跃起来，舍友会觉得这是一件很幽默的事，而在学长眼里——我在帮他们介绍社团部门。于是，我打破了他们的预期，我几乎就像是他们的自己人，然后后面很多社团部门都向我抛来了橄榄枝，很希望我能加入他们的社团。再例如，开学的第三四天，有一个买洗衣机的老板，我跟老板说我想帮他宣传一下，我去发传单。在老板眼中，他对大一新生的预期是顾客，但我做的事情是只有老板的合作者和那些学长学姐才会做了，打破了老板的预期，尽管后面我一台都没卖出去，但老板也跟我说明年可以合作，没有什么面试和考核，直接给了我一个合作的机会。

所以，如果你有什么很想做的事情，在新生红利期间去做会容易很多，从这个思路去延伸，还能做很多事情。比如，如果你在社团部门招新宣传之前，就主动找上门，直接找他们的公众号，加里面的人，跟那些部门里的学长学姐约饭聊天，表达自己想进部门的态度，直接把他们当成是自己人，即便后面面试没发挥好，你也有很大的几率能进到你想要的部门。再比如，你想进学生团队，教师团队，或者进实验室，在开学第一天，直接去找他们团队里的人，找团队里的老师，或者找你的班主任——班主任是很乐于帮助你的，会动用他自己的人脉，加微信，表达意愿和看法。如果你找不到他们的联系方式，班主任也没有什么办法，只要你敢，你直接去学院办公室，找里面的老师，再找你的辅导员，然后再跟他说你很想进自己学院的学生团队，想让他帮你找找联系方式，你的辅导员一定会惊讶，居然有一个新生在学第一天就找到我，说他想进学生团队。

当然，你一定会说，这不太礼貌，太打扰别人，会给别人留下不好的印象。所以，这就是**新生红利**，只要你在与人交涉过程中礼貌得体，表达歉意，事后不管事情有没有做成，都跟那些以前有帮你的人汇报一声，表达感谢，不仅不会留下不好的印象，反而会留给别人一个、主动、有行动力、有勇气、礼貌得体的新生形象，甚至以后有什么机会的时候会想起你，然后联系你。有些时候不要太遵守规则和流程，与其征求事前同意，不如争取事后原谅，有些事如果必须要找到某些人的同意，那可能这件事就永远也做不成了。当然，笔者在这

里也不是提倡你不顾一切地去做想做的事情，还是得根据实际情况，并且事情的出发点必须是好的。

除此之外，再比如，如果你有想在大学做兼职的打算，那你可以试着直接去找那些卖电话卡的、摆摊的、卖洗衣机、做外卖服务的学长学姐，直接过去跟他们说，你是大一新生，有想做兼职的意愿，我能不能了解一下，或者帮帮忙之类的，他们可能会觉得有点莫名其妙，但也可能会觉得很惊讶，因为在做兼职的几乎都是大二以上的学长学姐，从常理来说没有一个大一新生会直接上手去做兼职，当然，你有概率会被拒绝，不过笔者希望你不用害怕，拒绝本身就是生活的一部分，那些厉害的人被拒绝的频率会比一般人多很多，从没被拒绝过的人反而是一些不敢做事、不敢尝试的人。再比如，你在大一的时候写一份简历，然后去学校里面的招聘会，找到你想进的公司，然后去应聘，跟对方说，我现在是大一，我想问一下，在未来的大学三年里，我需要什么样的经历和成就，才能进你们公司工作？如果你敢这样做，面试官肯定会惊讶到的，同样会觉得你这个大一新生有潜力。能拓展的思路还有很多，这里就不再举例。

在你刚进入大学，和其他新生一样都还是一张白纸的时候，如果你想争取机会，要靠什么？笔者觉得有三点：第一，主动就会有故事；第二，做事有态度，有活力有激情；第三，有执行力有目标，能直接拿出结果和行动给别人看，并且有自己的目标。等你在大学生活一段时间后就会发现，大部分人都是比较被动的，做起事来没有干劲，软

绵绵的，每天过着混混日子生活，除了上课考试、参与活动赚点加分时长之外，刷刷手机玩玩游戏，没有自己的目标和想法，比较迷茫，也不知道自己以后想干什么，或者有想法，但一直在找理由安慰自己，拖延，不敢不付诸行动，有种得过且过的感觉。笔者在这里并不是在指责什么，只是在说明一种现象，而且，笔者大一的时候也经常这样，说实话，过得挺滋润，就是不太舒服，因为自己正在“无痛但别扭地成为，自己曾经最不喜欢的人”。

如果你有想法，有动力，不管是什么想法，趁着新生红利的时间直接去做吧，可能你会觉得自己的想法太过异想天开，太幼稚，过于理想，不够现实，说出来会被别人当成笑话，做起来像个异类，很丢脸，也害怕会被自己打脸，害怕今天斗志满满，明天就病恹恹的，害怕失败，我说的这些所有消极的想法，在我写这本《广工生存指北手册》的过程中都出现过，但就像这本攻略最开头的第一句话，**“很多事情只是看起来困难，真正上手后也就那样”**，去做吧，这本攻略就是笔者在以身作则，告诉你，有勇气就能把想法落地。

最后，这一部分，按照分类应该放在 part3 部分，但笔者觉得可能很多人没耐心看到后面，于是笔者选择在这展开讲述一下，后面会有更多有启发性的内容，希望能对你有所帮助。

(4) 军训

关于军训简单介绍一下，军训除了那些以前初高中的军训内容以外，还有就是会被分成一个个方阵，每个方阵都有不同的表演内容，例如花样、擒拿拳、匕首朝、分列式等等，此外你还会参加一个反间谍的会议，其他就没有太多要提的，在百度、B站、抖音、知乎等等这些平台搜索有关军训的注意事项，一搜一大把，防暑防晒什么的，这里不再过多介绍。

在这里提醒一些细节，首先是军训服，一般来说一套够用了，如果你怕衣服来不及晾干可以买两套。军训时期，衣着管理比较严格，腰带和帽子如果没带或者不见了的话会被教官骂，如果你怕不见的话可以买多一条腰带和一个帽子。军训会分为不同的方阵，每个方阵训练的内容不同，一般越辛苦的方阵绩点越高，除了方阵还有飞虎队，就是那些军训期间请病假不去方阵表演的同学，军训时在一旁的地上坐着就行，明面上不能玩手机，并且绩点是最低的。如果你的腰带和帽子不见了，可以去找同班那些飞虎队的同学去借，飞虎队管理地不太严格。在军训结束后，如果你是理工相关专业的，记得要保留军训服，因为以后可能会有一些实验和金工实习（打铁），为了不弄脏自己的衣服，所以会穿军训服过去，这也是有时候你会在路上见到那些穿着军训服的学长学姐的原因。还有一点，军训服购买时的那条腰带不是皮带，皮带需要另自购买，没买的话可能会出现用鞋带绑裤子还漏出一点内裤的尴尬场面。

鞋垫除了让军训鞋穿起来更舒适以外，还有一个很大的用处，就是隔热。在炎炎烈日下，暴晒过后的地面会很烫，温度会直接透过鞋子传导到你的脚板，没有鞋垫隔着会很难受，教官还会在这种时候叫你坐下来，让地面烫你的屁股，笔者当时难受得不得了。在军训期间，不要跟教官太较真，也不要留教官的电话号码之类的，毕竟只是一面之缘，军训结束后就再也见不到了，有些教官的文化水平不高，但是如果你的教官对你动手动脚并问候你的家人，请直接上报辅导员，然后再上报教官的队长，让学校和教官内部规则制度帮助你。最后就是，既然提到军训服了，顺便再提一下校服，校服有一套就够用了，基本上只有升旗和开展一些特别活动时要求穿，有时可能一个学期都不会穿一次，大学不会强制要求穿校服。

（5）节日活动

除了军训和社团部门设计的活动以外，广工还有一些比较大型的活动，在这里简单列举一下。当然，大学的活动基本都不是强制性参加的，如果你是一个宿舍阿宅，或者对这些不感兴趣，那这些活动真的就几乎跟你没有关系。由于笔者大一时闹疫情，所以很多节日活动没体验过，所以在这里笔者就简单介绍一下，如果想知道更详细的内容，可以自行到公众号上搜索查看，笔者就不在这里做过多介绍。

- ①百团大战，时间在国庆之后，届时几乎所有的社团都会在校园里摆摊招新，有很多社团表演，还会有丰富多样的小游戏和小礼品；
- ②男女生节，男生节的时间在双十一，男生节则在男生节之后的一个

星期。节日期间，班级、部门社团、同乡会等等这些团体的男女生会互送礼物，促进男女生之间的交流，因为广工男生多女生少的缘故，男生节只有一天，而女生节会有一周；③迎新晚会是学院级的活动，不同学院会举行不同的迎新晚会，时间大概在十一到十二月份，大概就是有各种形式的晚会表演，届时会院学生会的人员会出来摆摊发门票；④送旧晚会跟迎新晚会同理，不过举办时间大概在五月份到六月份，形式类似；⑤校运会，举办时间在十月到十一月，会举办三天时间，运动会期间放假不上课，但笔者大一时因为疫情所以没有举办。

就介绍这么多，其他的活动就等你自己去探索了。

5.时长与综测

广工的大部分活动都会有时长，时长一共分为五种类型，分别是理想信念、文体艺术、实践志愿、双创实训和校园建设时长。根据广工的工时制度，可以知道广工对时长的要求，可在迎新袋里的《学生手册》中找到，具体位置是“全日制本科学生综合素质测评实施方法→第六章 社会实践评价→2.社会服务加分标准”中找到，如果按照笔者今年的要求，可得到如下时长要求表格：

时长类别	时长要求	总要求
理想信念	$\geq 5h$	时长总和 $\geq 60h$
文体艺术	$\geq 5h$	
实践志愿	$\geq 5h$	
双创实训	$\geq 2h$	
校园建设	$\geq 2h$	

表 2-4-1 时长要求

如表格所示，表格中的“时长要求”一栏是时长的最低要求，笔者这边建议至少要完成这个最低要求，至于时长不够会怎么样，除了会影响综测分数和奖学金评定之外，是否会有其他影响，笔者这边暂时不清楚，所以建议你至少要完成时长的最低要求，以免日后产生不好的影响。看时长数量的地方在“广东工业大学企业号→第二课堂成绩单→学生中心→我的成绩单”，这里会记录你的活动时长，一般在做完活动后会把时长发放到这里，发放时间会延后，有些离谱的甚至会拖到学期期末的时候才补录给你。

时长会影响综测分数，而综测，指的是综合素质测评，主要作用就是用于评定奖学金。综测主要由六个方面构成，分别是：体测（T）、品德表现（D）、学业成绩（X）、创新实践（C）、社会实践（S）、文体实践（W）六个方面的分数加权平均所构成，每个方面所占的权重大小不同，而上面所说的五种时长，全部都包含在社会实践（S）里面。如果你想拿奖学金，那首先体测和品德表现这两个方面的评价

分一定要达到要求，其次学业成绩——也就是你的绩点——占比最大，然后才是创新实践、社会实践和文体实践，他们的评价分在综测里的占比最小。

如果你想更详细地了解综测分数的构成、奖学金的评定条件，可以去阅读那么新生袋里《学生手册》的“全日制本科学生综合素质测评实施方法”一节，里面有评定奖学金的具体细则，由于规则比较复杂，所以笔者就不再展开叙述。如果你懒得翻书，可以点击下面的链接，我把[本科生综合素质测评实施细则](#)的电子版放在这里。

第三章 学习

1.大学教材

大学的课程一般会被划分为两种，一种是水课，这类课的普遍特点是作业少、课堂管理松、课程绩点高、学分占比低，很多同学会在水课上学习其他难度更大的课程，例如高数、线代等等，或者在课堂上玩手机，也有部分同学认真听课。而这类课程一般不用教材，不必花钱购买，因为这类课程大多时候听老师上课讲的内容，或者看看PPT和往年试卷就行，教材买来就是当摆设用的，或者在第二年卖给不懂事的新生。可以问问你的学长学姐或者助班，那些课程是水课，没有必要买教材。除此之外，你还可以通过学分和学时来判断这类课程是不是水课，在大一，一般来说学分越少，学时越少，这门课的含水量就越大。

大学教材的购买途径有很多种，笔者在这里给你提供一些思路：
①直接从学校订购，优点是一定教材均为全新正版，最新版本，订购过程方面快捷；缺点是价格比较贵，教材价格一般在20到60元之间一本。
②在广工二手书群上淘购教材，广工二手书群有两种方法获得，第一种是在“GGD生活圈”后台回复二手书，完成对应任务就能进入二手书群，第二种方法是直接让你的学长学姐拉你进群。这种方法的优点是价格低廉，平均5到10元一本，书上可能会有一些能供你思考的笔记；缺点是这些书可能不是最新版本，购买方式比较繁

琐，并且很难有挑书的机会，更多是抢书。③如果你跟一些大三大四的学长学姐关系比较好，可以询问他们是否能直接赠送给你，同时也能跟学长学姐促进关系，如果有条件的话，比较推荐用这种方法获得教材。④最后一种方法是到网上购买，例如有路网，孔夫子二手书，当当网等等这些网站购买书籍，但不太推荐使用这种方法，因为网上买书需要一段时间才能拿到，并且在网上可能找不到你想要的书，有些书是广工里面某个老师编的，网上买不到，最致命的是你可能会买错书，比如买到盗版书，同名书之类的。

2.学习变化

这一小节会告诉你，相对于高中，大学的学习在方方面面有什么不同的地方，跟高中的差异还是蛮大的。

(1) 学习

因为在大学能使用手机，所以学习的方式比高中时期更多。在高中，大部分人会跟着老师的进度一点点听课，而到了大学，听课的人相对高中来说会变少，有些人会选择坐在教室后面听网课，或者自己看书刷题做练习，有些摆烂的人甚至一大半学期都不怎么听课，直到考试的前段时间才开始疯狂突击考试以求不挂科。笔者想在这里提醒你，跟着老师听课、听网课、看教材刷题自学、考前突击复习，这四种方式没有高低之分，不必太过死板，对某种方式嗤之以鼻，根据

老师、科目特点和自身情况的不同，采取不同的学习策略能大大提高学习效率，笔者会在下面分析这四种方式的优劣以及适用情况。

如果某一个学科的难度比较大，所占学分比较高，例如高数、现代等等，而你又不是一个擅长自习的人，并且这个学科的老师讲课比较好，有自己的讲课风格，那跟着老师听课会是一个好的选择，基本上就像高中那样，好好听课学习就能拿到比较不错的分数。要注意的是，不是每个大学老师都会对教学工作很负责任，因为大学教师除了课堂教学外，还有自己的项目，有自己的实验室，有自己要带的本科生和研究生，也可能在带队打比赛等等，而这些科研成果对大学老师的薪资和地位影响很大，在这种情况下课堂教学更像一个“副业”，于是就会有那种上课只念 PPT 的教师，因为他们知道在课堂教学上下太多功夫是一件吃力不讨好的工作。当然，广工的老师都挺负责任的，这个老师好不好，你只需要听一节课就能知道，真正好的老师会在讲课过程中不自觉地把你带入“心流”状态，被课堂所吸引。

听网课，最显著的优点是自主性——能反复拉进度条、能倍速、能选择自己想学的地方，这是在课堂上听老师讲课不能实现的，此外，有些网课的质量会很高，比很多大学老师在课堂里讲课的质量高出很多，因为，在互联网上，一门网课想要有高播放量，想要被大众知晓，那这门网课的内容就势必需要被广大的网友所检视和选择，质量越高，被知晓的概率就越大，就例如高数的宋浩和梨米特，被很多人推荐一定是有原因的。当然，也有一些播放量较低但质量也很高的网

课，需要你自己去寻找。而网课的缺点是，有些比较冷门的课程，在网上很难找到好的网课，甚至内容都不齐全，能找到的也是一些质量较低的网课，还有就是，听网课的时候会被手机里的消息、软件、其他吸引人的视频所影响，注意力比较难集中。

看教材刷题自学的方式，笔者会不太推荐，原因是现在很多大学教材写得晦涩难懂，阅读难度比较大，我会更推荐听网课和看教材刷题的方式结合起来，因为网课能讲得更清晰简单一些。不过，如果你的阅读能力和自学能力比较强，又有兴趣深入研究学科的内容和底层逻辑，那这种方法也可以尝试一下，只不过笔者很少遇到过这类人，因为大学的很多考试学习，只需要学习一些浅显的做题方法就能完全应付。

考前突击复习，更适合那些比较水的课，就是平常讲什么内容不重要，只要知道考试题型，然后认真去把每种题型攻克，就能拿到极高的分数，甚至有些老师在考前给的复习题，与考试时的题型有 80% 的重合，都不需要理解，只需要记住答案就好。靠考前突击复习能在前面剩下很多学习时间，用来学习其他更难的科目，或者去做自己要做的事情。

大学的学科学习内容跟高中的不一样，大学的内容多且繁杂，并且比较难理解，但是它的练习和考试习题很简单，不像高中一样一个知识点能变着来考，大多数大学作业习题都可以简单理解为套公式

套过程，只要努力学习就能拿到很高的绩点。而很多人绩点不高的一个原因是，大学的学习氛围没有高中那么好，舍友天天打游戏、刷手机是很常见的。

上大学后，对于学习的内涵，笔者希望你能不局限于教科书上的学习，除了各类技能，例如绘画、PS、PR、编程之外，还有各种能力，沟通表达能力、规划与执行能力、情绪调节能力、突发情况解决能力等等，这些都需要学习，还有自己世界观、价值观和人生观，这些都要在大学里重新构建，大学不是高中，是你走向社会的一个过渡期。高中的评价体系是很单一的，唯一的评价维度就是成绩，其他都不重要，但是，真实社会和现实世界则不是这样，它是一个多元的、多维度的评价体系，笔者希望你能够不断探索这个世界，有太多太多的东西等着我们去学习。如果没有意识到这点，那可能考研会变成你的下一个“高考”，工作会变成你的下一个“高考”，结婚会变成你的下一个“高考”，育儿会变成你的下一个“高考”，最后，你儿女的高考变成你的，下一个“高考”，不断循环，让不是高考但胜似高考的东西陪你过一生。

(2) 自习

大一是有早晚自习的，不太建议早晚自习缺席，笔者曾经因为缺席差点要写两千字的检讨，大一还是认认真真去上自习好点，广工的早晚自习相对比较自由，辅导员额领导来检查早晚自习频率比较少，学累了可以玩一下手机。除了早晚自习以外，你可能会有想要自习的

需求，笔者在这里简单说一下，除了宿舍还有那些地方能自习。自习可以去的地方有饭堂、空教室（可开空调）、图书馆（有空调），以及其他任何安静没人的地方，只要你发挥你的想象，例如笔者曾经就见过有人在图书馆外面的楼梯上自习，在一些偏僻的石凳上自习。每个地方都各有利弊，可以按自己的需求选择。至于如何找教学楼的空教室，笔者上文有提到，在广东工业大学教务处公众号可查询，这里就不再展开赘述。

（3）上课

大学的上课采用的是走读的形式，每节课有不同的教室，在转移教室的过程，你会慢慢找到并熟悉教学楼的分布规律。大学的课堂会比高中的更自由，上课时间可使用手机，然后上课时的考勤分算作平时分，会算入你的绩点里。一般来说，每个科目的第一节课会介绍科目的考核分数构成，例如考勤占多少分，作业占多少分，小测占多少分，考试占多少分，建议记录下来。除了第一节课，还有就是在考试的最后一两节课，有些老师会“画重点画提醒”，或者给你复习备考的资料，记得好好学习和利用。上课的课表可以在 GDUTDays 小程序、教学管理系统查看，下面放上课表每节课对应的时间：

节次	时间
第 1 节	8:30-9:15
第 2 节	9:20-10:05
第 3 节	10:25-11:10
第 4 节	11:15-12:00
第 5 节	13:50-14:35
第 6 节	14:40-15:25
第 7 节	15:30-16:15
第 8 节	16:30-17:15
第 9 节	17:20-18:05
第 10 节	18:30-19:05
第 11 节	19:20-20:05
第 12 节	20:10-21:05

表 3-2-1 上下课时间表

(4) 作业

大学的作业跟高中有很大的不同，交作业的频率比高中低，大学一般是一周交一次普通作业。除了普通作业外，还有其他不同形式的作业，例如小组作业，它会有小组论文、小组报告、小组视频和小组演讲等等形式，而大学的小组，基本上人均摆烂，合作体验感较差，大多都是想着随便混一个作业就好，如果你有幸加入了一些比较有动力去做作业的小组，那你的小组体验感会很不错，并且还能跟小组

成员促进交流。此外，还会有实验报告，论文报告，网络作业等等形式，这里笔者不再展开叙述。

3.绩点考核

用最简单的话来说，绩点就是你每个科目的期末考试分数，广工使用的是绩点五分制，即绩点 5.0 最高，100 分就是 5.0 绩点，60 分就是 1.0 绩点，60 分以下就是 0 绩点，成绩与绩点折算关系如下。

分数	绩点
90 ~ 100	4.0 ~ 5.0
80 ~ 89	3.0 ~ 3.9
70 ~ 79	2.0 ~ 2.9
60 ~ 69	1.0 ~ 1.9
59 分以下（不及格）	0

表 3-3-1 分数绩点折算图

每个科目都会有学分，学分是跟学时成正比的，并且学分也在一定程度上反应了这个学科的重要程度，例如高数的学分是 5.0，军事理论的学分是 2.0，专业导论的学分是 1.0。如果你想查看所有科目的学分，可以登录教务管理系统，点击左侧的“学习计划”，在右边

找到“培养方案”，点击查看，就能看到你大学四年会上的课，以及科目的学分学时等信息。

不同类型的科目会有不同的考核构成，笔者目前了解到有三类课程：文化课、体育课和实验课。文化课的成绩一般由平时分、小测分和期末考试分组成，对于文化课，笔者想提醒你的一点是，不管你是想冲高绩点，还是只想能不挂科，**平时分和小测分是很重要的**，如果你是想冲高绩点，在平时和小测的时候，离期末考试较远，学习氛围不是很浓厚，所以很多人会想，平时分没有就没有，反正我到了期末的时候能冲回来，在心态上不重视，而到了期末冲刺的时候，周围的人都会拼命学，最后期末考试的成绩不会和同学们差太多，反而是那些平时分高的同学会拉开距离，有优势。如果你是想保不挂科，想着平时分随便摆，那很可能会出现即便期末考 90 分以上也挂科的可能，而平时分高的同学，可能期末随便考考都能过。

体育课的成绩一般由课堂分、体测分和校园跑构成。课堂分就是你上体育课的分数，分为课堂考勤和考试；体测分顾名思义，我就不解释了，前文也有提及体测的相关内容，这里简单提一下，体测分为室内和室外，室内需要预约，可以在“广东工业大学体育学院”看到和体测项目、成绩等相关的内容，体测一般在每学期的中后段时间开始，前面几周人会很多，而后面几周人会比较少，这是因为如果后面几周连续下雨的话，会延迟体测，也可能会直接结束体测，笔者建议尽早体测，以免有后顾之忧，还有要提醒的一点是，即便到现场刷个

零分也要去把所有项目测完，不然体测会挂；最后是校园跑，学校使用校园跑的软件是“运动世界校园”，地点在体育场，一般一学期要跑 72 公里，每天只能计分跑一次，每次必须跑满两公里才能计入，并且只会计入两公里，也就是说，如果你每天都去跑的话，需要 36 天才能跑完，校园跑没有跑满 72 公里会影响体育成绩，更多的规则可以到软件上查看，如果你不喜欢锻炼身体，校园跑可以叫上几个人一起拿手机跑，一起刷圈会轻松很多。

实验课一般没有期末考试，一般是每周上交一次实验报告，所有实验报告的平均分就是你这门实验课的绩点分，所有一般人都能拿到很高的分数，98 分以上的大有人在。

最后就是，如果你的必修课不小心挂科了，也不用过于担心，挂科了的话还有补考，补考也没有过的话还可以重修，除非你重修没过，否则都不会有太大的问题，不会影响毕业。当然，如果你是补考、重修通过的，那么你那门科目的绩点就是 1.0，挂科的话基本就和保研、奖学金什么的无缘了，所以尽可能不要挂科。除了必修课，还会有选修课，笔者在下面会介绍，如果你选修课不小心挂科了，那就直接当这门选修课没选过就行，不会有什么影响，也不用补考重修什么的。

4.选课与转专业

(1) 选课

广工的选课分成两种，一种是选体育课，这种是必须选的，另一种是公选课，可选可不选，选课的地方都是在教学管理系统，等你们选课的时候会有通知，接下来依次说明这两种选课的选课机制。

体育课选课，拼的是网速和手速，建议蹲点刷新然后选课，因为那些好的体育课老师，他们的课会在一瞬间被抢完，如果你迟了四五分钟才开始选，那剩下的老师基本都会是那种给分不高、上课要求多、考勤频繁的老师，选体育课没什么好讲的地方，拼手速就够了。

公选课的选课机制相对复杂一点，总共会分成五轮，轮次机制如下表格所示：

轮次	内容
第一轮 选课	选课时不限制选课人数，选课时间结束后随机筛选，高年级优先，不可退课。
第二轮 退课	可退课，不可重选。
第三轮 选课	先到先得，限制选课人数，不可退课。
第四轮 退课	可退课，不可重选人数少的课程将停开。
第五轮 选课	先到先得，限制选课人数，不可退课。

表 3-4-1 公选课机制

这里简单解释一下，每个课程都会限制人数上限，例如走进自动化这门课程，人数上限为 400，在第一轮选课的时候，选择这门课的人数可以超出 400，如果选这门课的人很多，那么在选课时间结束后，系统会随机筛选人数，自动退选一部分人的选课，与选课的先后顺序无关，而年级越高的同学，选课成功的概率就越大，被退选的概率越低。在第二轮退选的时候，如果你突然不喜欢自己选的课，可以在这个时间段退选，第四轮同理，并且留意一下自己在第一轮选课中有没有被退选。第三轮选课结束后，会公布停开的课程，一般来说，专业选修课选课学生低于 20 人不开课，公共选修课选课低于 30 人不开课。

除了线下课堂授课外，有部分选修课会在慕课上开课，也有半线下半慕课的开课形式。每个选修课会提供 1.5 个学分，对选修课学分是有要求的，公选课至少要修满 12 个学分，并且对不同专业和类别会有不同的要求，具体如下表格所示：

自2022级起，公共选修课的最低学分要求如下：

专业类别	自然科学及工程技术类	人文科学类	美学和艺术史论类	艺术鉴赏和评论类
理工类专业	3学分	6学分	1.5学分	1.5学分
非理工类专业	6学分	3学分	1.5学分	1.5学分

表 3-4-2 公选课学分要求

选课是有策略和信息差的，笔者会告诉你一些信息和策略，帮助你选到更好的课程。除了根据兴趣和特长选择之外，如果你单纯想拿选修课的高绩点，那你应该要知道，选修课选的不是课程，而是老师，老师给分高不高才是拿到高绩点的关键。受欢迎的老师一般都有以下一些特点：给分高、平时几乎不考勤、作业少或者没有作业、最后考试形式为论文或者开卷考试等等，而该怎么知道呢？一个是可以咨询你的学长学姐，另一个方法是利用公众号和小程序。广工选课通小程序可以查询部分公选课老师的评价，这些评价基本都来自上过课的学长学姐，很值得参考；此外，GGD 生活圈等之类的公众号一般会在选课前发推文，列举一些受欢迎的课程，在后台回复“选课”，完成对应任务也能拿到《广工公选课真实评价》，能查询一些老师的课程评价，相比广工选课通，可查询到的评价要多一些。

如果你有比较熟悉的大三大四的师兄师姐，并且他们不打算选满选修课的话，可以利用高年级更容易选课成功的机制，约好他们先在第一轮帮忙抢占热门课程的位置，然后到第四轮时间块结束的时候再让他们退选，你在第五轮的时候再抢，这样能更容易抢到那些很热门的课程，例如爱情心理学什么的，关于选课的内容就介绍到这里。

（2）转专业

关于转专业，笔者身边认识的人比较少，也不太了解，唯一能做的是给你提供一些相关信息，帮助你找到一些信息渠道。第一个是GGD 生活圈公众号的推文，里面有关于转专业具体时间、具体条件、

建议和相关附件等等内容，推文链接我放在这里点击即可：[转专业推文](#)。第二个学校官方的转专业信息，里面有 19 个学院转专业的具体条件，以及联系方式，点击即可：[官方转专业条件](#)。此外，为了帮助你更深地理解转专业，笔者在这里转载了几篇和转专业相关的文章，供你参考。

[①如何转专业？ - 知乎](#)

[②大一党，到底应不应该转专业？ - 知乎](#)

[③大学转专业面试，需要怎么准备？ - 知乎](#)

第四章 拓展阅读

到这部分，基本上笔者能提供的，在广工方方面面的小细节，基本上就这些了，当然我也知道，还有在你开学之后，肯定还会有一些的生活细节问题，没能收录在上面的内容里，一个人的力量是有限的。此外，这份攻略也有很多不足之处，为了补齐这份攻略的不足之处，在这里笔者打算给你提供一些其他高校的生存手册，本攻略的初衷，也是希望它能发展成如同这些手册那样优秀、能引发思考、能带来启发的手册。

1. 上交生存手册

《上海交通大学生存手册》诞生于 08 年，是 3G 时代的产物，而这本手册开头一句“国内绝大部分大学的本科教学，不是濒临崩溃，而是早已崩溃”让我触目惊心，在我详细阅读完这本手册后，让我备受启发，又有点惋惜，因为零几年写的内容居然至今还能适用。

《生存手册》分成三个部分：立志篇、访谈集和生存技巧。立志篇短小精干，用不到十页的内容讲述了学校的局限、高考思维和被动思维的缺陷、应试学习的弊端、对时间的有效自我支配等等各种思维冲击；而访谈集则会带你深入思考留学、学术研究、管理项目等等细分的小点小方向，这部分表面上你可能会觉得，跟自己关系不大可以

不看，但实际上该书的编者会透过这部分内容讲述一些很有启发的思维逻辑，譬如做选择的真正理由、信息差异、围城心态、区分上学与研究、新颖-简单-普适的衡量价值体系等等内容；而最后一部分生存技巧，则是大学的应试策略，里面会有选课策略、突击备考等等内容，直到现在的 2023 年，它仍然适用。

请在阅读这本手册的过程中，不要把它当成工具书或者某种方法论来看待，它是一本启发思考的手册，这也是本手册作者的真正用意。无论哪个部分，整本手册都会带你重新审视大学，从另一个角度看待在大学那些已经“司空见惯”的名词，以启发独立思考。如果你不知道怎样独立思考，那这本书将会是打开你独立思考的撬门棍，在大学，除了应试教育和绩点，你还想做什么，你想过什么样的人生，你的人生目标是什么，为了达成自己的人生目标，你会采取什么样的策略和方法，能不能实现？

当然，毕竟这本书写于 08 年，时代久远，必定会有一些不适用和落后的地方，但我相信你能做到辨别和选择，在读完《上交手册》后，能够收获到很宝贵的思考与经验。

在推荐这本书之前，笔者也有想过，会不会有些人在读完这本手册后，开始思考自己的人生课题，然后过早地陷入焦虑和迷茫，不知道自己的人生目标是什么，不知道自己以后该走什么样的路，对这些没有任何答案，只有迷茫，因为笔者大一时也陷入过这种状态，说实

话，这并不好受，于是我会想，要不干脆就不推荐《上交手册》了。但在一番思考过后，笔者彻底否定掉了不推荐的想法，原因是，在大学里有太多太多的人，从大一迷茫到大四，然后就稀里糊涂地顺着人群，听着长辈的督促，考研的考研，工作的工作，自己也不清楚自己到底想做的是什麼。与其让你到了大三大四之后开始迷茫，直到大学毕业后才后知后觉，不如让你在大一大二的时候，就去认真思考自己的人生课题，之后能主动追求自己想要的东西。人生课题这东西，没人躲得掉，必须去面对，需要自己去探索寻找。最后，我想用手册里的一段话结尾：“这本书不是《逃课手册》或者《考前突击宝典》。我希望帮助各位读者做到的，绝不是简单的拿高分、或者顺利毕业。我衷心希望希望这本书能够带给读者一些新鲜的思考，让同学们能看到人生道路上不同的风景。至少在读过本书之后，各位读者应该能够有勇气、有智慧，去发现并挑战那些比上课更为重要的追求。”

关于《上交生存手册》的阅读方式如下，也可以直接加我微信，让我把《上交生存手册》的 PDF 文件直接发给你。

[点击跳转官网阅读《上交生存手册》](#)

2. SEU 生存指南

SEU 生存指南，是东南大学的“生存手册”，也是受《上交生存手册》所启发而发起的一个项目。它诞生于 2020 年，由 70 多位东

南大学的同学撰写而成，内容非常丰富，主要分为观点、方向、综合和校友四大板块，每个板块的内容都有很多分支和拓展，能够让你看到更多更全面的高质量信息。由于它的体量太大，有二十多万字，所以笔者没有读完，但是这本生存指南提供了各种各样的方向，虽然里面有很多内容为东南大学独有的，其他学校并不适用，但是它的方向和逻辑还是比较普适的，具体内容我就不再过多介绍，这本指南的具体内容如下所示：

项目主体分为四大板块：

- 观点篇(认识|改变|碰撞|拓展)
- 方向篇(保研|创业|出国|从军|辅导员|考研|就业|选调生|支教|自由职业)
- 综合篇(基础学习|拓展学习|实践|生活娱乐|校园攻略)
- 校友篇(三年之后|五年之后|十年之后)

图 4-2-1 SEU 生存指南目录板块

关于《SEU 生存指南》的阅读方式，由于 DPF 文件太大，不能上传链接，所以想读的话直接加我微信，让我把《SEU 生存指南》的 PDF 文件发给你，或者到网上自行寻找下载方式。

Part II 前人的经验谈

写在前面

这一部分内容并非出自笔者之手，而是笔者认识的一位师兄，《广工生存指北手册》正是源自于他，可惜的是他放弃了这个想法，因为笔者觉得这本手册很有价值，于是便接过他的想法，把它继续传承下去。为了让这部分衔接进来，所以我保留了“笔者”这一叙述称呼，所以，在接下来的这一部分中，“笔者”指代的不是我，而是我认识的那位师兄。

这一部分来自于去年的《广工大一攻略》，我从中筛选了一些内容，把它们整理成一篇一篇地小短文，最后就有了这篇经验谈。相比于上篇，经验谈有更多的个人经历和思考，你能在更细的颗粒度下，看到更加真实的大学生活，这篇更像是一个讲故事的人，来讲述一个普通大学生的大一经历。除了自述经历，这部分还会有更多的拓展链接，让你看到对于一件事不同的思考和想法，希望能对你有所启发。

第五章 前人的自述

1. 经历

笔者是一个平凡的大学生。笔者的大一没有高绩点，竞赛没有获过奖，没有参加过挑战杯，互联网+等等热门赛事，有时想过退学复读，有时想过转专业，有时想过躺平四年，努力争取当一个普通的大学生。告诉读者这些的目的是，让读者清楚笔者只是一个在广工生活了一年的普通人，同时也让读者明白，普通大学生也可以写大学攻略。

由于高考考差的影响，初入广工，我变得更加不愿意学习，抱着不挂科的心态学习，于是大一上学期比较摆烂，不想学习，其间成功进入了广工校红会外联部，我为此感到自豪。

十月末至十一月初，参加多轮面试通通 fail，造成了很大打击，郁闷之下选择了摆烂，在宿舍窝了两星期打魂游戏 只狼，以此消除内心的郁闷与痛苦。十二月初精神才缓缓恢复，开始重新振作起来，然后着手建立一些防止躺平的策略，于是说服家人报名了英孚教育 12 个月英语口语课，以此减少后续一年地躺平概率，一月份初同样为了防止躺平，选择参加了线上 ToDolist 打卡活动，寒假为防止躺平参加了线上早起活动，全部全勤，并养成制定 todolist 的习惯，同时在寒假期间学习 SolidWorks, Python 的使用，并看了五本书。

二月末回到了广工，三月初参加了线下的口语课。三月中旬到四月初参加了一个网课打卡活动，保持全勤。三月末参加广工创汇 plus 的春季招新，failed，并参加两次：心理演讲比赛，校园提案比赛以及学校的计算机辅助设计比赛，都没有通过初赛，failed。四月份中旬为自己的 failure 深感不甘与痛苦，为了抵抗被痛苦吞噬规划了自己日常生活。五月份至六月中旬参加广工易车方程式车队的招新，结果进了，其间参加了 3D 打印比赛，没过初赛。

六月是我摆烂最长的时间段，这段时间从六月十一号一直摆烂到 7 月初，幸好没有挂科，以上便是我大一的经历，这便是我平淡的大一生活。

我写这份《广工大一攻略》的目的是什么？从私人利益出发，我想尝试写一次大学攻略，锻炼自己的写作能力，语言组织能力。从他人利益出发，我想为广工准大一同学们减少信息差，不希望你们在广工里什么都要后知后觉，被动改变自己，我希望你们能因为看到了广工的大部分情况以及条件后，产生全局观，找到来广工的目的。具体内容是：你来广工想干什么？你离开广工想留下什么同时要带走什么？然后利用广工的资源去完成你的目的，让你的大一生活每一步都在意料之内，让你的大一生活有一张自己设计的设计图，并且清楚明白自己完成了设计的哪一步。同时，我想在准大一的你们没有进入

广工前，在接收到来自广工氛围影响小，高中生斗志，习惯尚存的时候，看到这份《广工大一攻略》，这样能有效增加你独立思考的机会。

这便是我写这份的攻略，对自己，对你们的目的。

2.班委竞选

大学第一次班会有两个活动，班级破冰和班委竞选。

在班级破冰中，你的助班和同学都会在破冰活动中介绍自己，在这个过程中，如果你想标新立异些，你可以把你的特殊经历说出来，如果你想减少一些存在感，你可以简短地介绍自己，从众一下。破冰活动中少不了的是才艺表演，如果你有什么证才是建议表演一波，可以让同学们更好地认识你。但需要注意的是，不要表现得太过于强势，太过于强势，你的同学虽然会崇拜你，但是他们不会跟你敞开心扉，因为他们会想和你自己区分开来，并且提防着你。强者之所以孤独，是因为在别人眼中，强者是不可靠近的。相反如果你表现得平平淡淡，没有存在感，也表现得不是很热情，那你的周围同学将会认为和你相处很困难，所以笔者在破冰活动中既不是非常热情也表现得不是很冷淡，让人知道我是一个有缺点有优点的人，这样就行了。当然破冰活动中也会晚一些，破冰游戏增加班级内部人员的默契和认识，增加集体荣誉感。

对于班委竞选，第一次班委竞选比较困难，在所有职位中含金量高的是班长，团支书，学委，因为这三个职位干活最多，并且综测加分最多，竞争上更加激烈，如果你想赢得选票，关键的是你表现出来的个人形象，让人台下的同学更好地记住并认可你。这里个人形象包括衣着得体，态度认真，面容干净，以及你的优缺点，其中优点多提，缺点少提，这样让你的形象更加立体并让人感到舒服，台下同学更愿意选择一个可接近的，有缺点的，真实的，有血有肉的人，而不是一个不可接近的，不注重个人形象的人。

关于以上三个职位，我想告诉你它们各自对班级的影响。

班长负责组织班级内建，传达学院的信息和与班主任联系，如果班长摆烂做得不好，班级的归属感，集体荣誉感将会大打折扣。随着时间的推移，你所在的班级将不再是一个班级，而是大大小小的团体，各个团体之间对班级的利益并不会去在意与维护，更多的是我就是我，班级发生的事与我无关，我并没有参与。如果你想当一个班长，你要提前知道这些事情，并意识到你在班级事务上产生的影响不只是你一个人，而是整个班级。在时间维度上思考，你会发现你影响的不是团体大一一年的时间，而是这个团体大学四年，这个过程中你能锻炼自己的能力，并认识到其他班级的班长，扩展你的人脉。

如果你想当团支书，我想告诉你，团支书负责关于班级党建这方面的信息传递，比如学校的青年马克思主义工程，青年大学习，入党

申请，团员档案转移，提醒缴纳团费等信息，你对班级事务的态度会影响到整个班级对党的认识。做得不好的团支书以上信息传递基本滞后，并且会被一些同学暗暗责备，同学会认为 ta 不负责，但你的能力会得到锻炼，并认识其他班级的团支书，扩展人脉。

如果你想当学委，我想告诉你这个职位你要对接学生，老师之间的信息传递，还要交作业，发作业，负责早晚自习的考勤，这意味着你不得不参加晚自习。对于学习，班级成员会向学委看齐，学委起着一定带头作用，如果学委做得不好，那么学生与老师之间的信息成绩将会滞后，缓慢，对班级会学习氛围，学习热情产生不了积极影响。在时间维度上，影响的不仅仅是这个团体大于一整年，而是这个团体大学四年，但你会锻炼到自己能力，扩展人脉。

由于这三个职位在入选后，会被要求加入对应的社群，社群成员组成：老师，来自其他班级的班长，团支书，学委，你的行动会间接影响到其他班级，你需要清楚这份责任的重实。告诉你这些信息也是让你知道这个这几个词重要职位的意义所在，是为了你有充分信息去选择要不要竞选，要竞选哪个？要准备什么？

笔者，高中三年都是纪律委员，过程中接收到了许多负面反馈，且受高考考差，身材矮小的影响，决心大学里不插手班级事务，没有参与班委竞选，让班级自由发展。为了减少来自班级发展的影响，笔者选择了渐渐淡出班级，慢慢脱离这个不稳定的集体，以求班级发展

得好，好处我接收不到，班级发展得不好，坏处我也接收不到，使自己独立于班级，两不相欠。这是一种消极避世的心态，你不一定要抱着消极避世的心态去看待班级，但你很大概率上会变得和笔者一样对班级事务不闻不问，因为大学里你和班级成员本身见面机会少，相互认识了解对方的时间更少，班级的概念难以建立起来，对班级事务不闻不问是再正常不过的事情了。笔者的经历仅作参考，你要理性看待，承认一部分事实。

3.高数课堂

由于笔者大一对于学校课程态度是不挂科，没有过多的方法要传达，于是分享笔者在广工大一的上课经历，和关于大学上课的几篇文章，帮你补充信息差，以便于你思考与选择。

高数一周有三节课，在大一初期，笔者上高数常常坐在前排，但常常跟不上老师的进度，有时候放出一道题目，我还没有做出来，老师就翻 PPT 了。同时上课时常常犯困，为了证实是不是睡眠质量的问题，笔者特地在有高数课那天休息的多一些时间，经过实践还是很困，证明不是笔者睡眠质量的问题，而是老师的教学不适合笔者的问题，于是大一中期笔者下定决心：宁愿上课时刷手机，自学，也不愿被老师催眠，高数课不坐在前排，而是选择坐在中后排，自学，看宋浩，看书，完成老师布置的题目以及 classviva 上的高数网上作业。

在后期，笔者渐渐忘记了自己为什么不坐在前面，后来决定一反往常坐在前排的时候，才回想起曾经被高数课催眠的无奈，于是再也没有坐在前面了。

在上高数过程中，笔者发现：第一，高数知识点之间联系较强，而按广工给高数课安排的频率，笔者往往会学了后面，忘了前面，尤其是下周上课时，这个影响特别明显，笔者甚至对上个星期学过的知识感到陌生，最简单的考法以及解题思路都没有；第二，高数平常的小测试题目和期末题目往往是来自上课的 PPT，以及平常布置的作业原题，笔者靠期末考时，至少有三道题是完完整整的原题；第三，对笔者来说，纯看宋浩对学习没有太大用处，于是笔者选择自学，把自学过程中出现的难点记下来，然后去看宋浩。

笔者留下的遗憾是，没有早早意识到上课 PPT 的作用，如果掌握并完成 PPT 里面的题目，能考得更高；到暑假才意识到不同学科相对应有不同的解题思维，这会让笔者只是短暂地学会了教材内的知识，却掌握不了知识相应的思维；但笔者最终如愿以偿地完成了不挂科的目标。

这部分笔者没有什么内容可以写，于是转载四篇文章给你：

[①为什么大学老师上课普遍都很水？ - 知乎](#)

[②如何评价有些大学老师上课异常严格？ - 知乎](#)

[③为什么大学上课的时候很多人不愿意坐前排? - 知乎](#)

[④大一新生刚来 怎么上课学习? - 知乎](#)

4.浅谈早晚自习

大一有早晚自习,在笔者看来,辅导员的作用是核对出勤学生的数量,向学委核对,找出缺席早晚自习的学生,接着与早晚自习缺勤人员面谈;学委的作用就是在班级早晚自习名单上打勾,谁来早晚自习,谁的名字就打勾,没有打勾就是缺勤;班长的作用是加强班级集体意识以及班级凝聚力;班主任的作用是增加班级有归属感,存在感。

所以,早晚自习的出勤率由以下几个因素决定:辅导员的责任心、班主任的责任心、学委的责任心和班长的责任心。以上四个因素看似相互独立,实则相互联系,笔者以学委为中心,为你搭建其中两条逻辑链。

第一条是正向的逻辑链:学委的责任心大,早晚自习缺勤名单就不会出现伪造,作假的情况,这样对接这份缺勤名单的人,就能知道谁没去早晚自习,另外责任心大的学委会私下找缺勤的同学聊天,以减小缺勤率,同时告知班长,联合其他班委一起改善班级学习氛围,使整个班级集体意识,凝聚力加强。另外你的班主任看到良好的班级氛围,会对班级加以肯定,辅导员会在心里对学委的工作加以肯定,

两者将会期待这个班级的发展，并多花时间在这个班级上。这些正反馈，会让学委对工作的自信心和荣誉感，获得感将会提升，对工作持续负责。

第二条是反向的逻辑链：学委很有责任心且意志力极其坚强，在认真核对缺勤人数后，决定找所有缺勤人员聊天，以了解情况，但对方一直敷衍，给予学委负反馈，甚至有些不耐烦，学委结束这个了解过程之后，心里对班级同学暗暗生怨。当学委去找班长，请求帮忙时，班长正在打游戏，边打游戏边回应：“大学里不要太认真，快乐就好，不要给自己加戏。”这时学委内心很痛苦，但学委知道这不是所有，于是去找其他班委，然后他们也在忙自己的事情，同样表示：“高考那么累，大学是时候快乐一下了。”

经过这通操作之后，学委对班级的印象大打折扣，回到宿舍后，找室友解闷，然而同样得到了负面反馈，室友回应：“难道你不知道吗？学委就是大冤种。”这时学委又无语，又痛苦，最终他发消息给辅导员和班主任，辅导员开学相当忙碌，班主任不在学校，没空管你，甚至都忘记回你信息。种种负反馈之后，学委打开手机在网络把自己现象发出去，而网友的回答却是大量关于大学的早晚自习的负面信息，刷新了学委的三观。于是学委放弃了，一夜之间从热情到冷漠，负责任到关我屁事，选择独善其身，于是这个班级渐渐成为散班，班级成员除室友外基本不来往。当然这是假象情况，相当极端。

两条理想逻辑链按一定比例结合，就是现实生活中的逻辑链了。

虽然后一条反向逻辑链让你绝望，但清楚这不是最绝望的，问就是笔者曾经经历过类似的情况。另外前一条正向逻辑链，会给你阳光与希望，有着浓烈的理想主义气息，但注意这条逻辑链也会发生在现实生活，问就是笔者曾经经历过类似的情况。

如果你的有心，也可以建立同样的逻辑链，这样你能把大学绝大部分事情看明白；辅导员，班主任，学委，班长都只是群像，校园大型活动的背后流动的是什么样的逻辑，打开视角看，你会收获不一样的东西，愿不愿意动脑思考一下，选择权交给你了。为了尊重你的多样性以及创造性，笔者决定不对你进行思维引导，以影响到你建立出笔者意想不到的逻辑链，并收获更多东西。

笔者的早晚自习经历：在大一刚开始的三个月内，笔者早晚自习从不缺席，想借着早晚自习完成作业，复习学习过的内容，并发现时常有辅导员过来查人。后面一个月，笔者受多次社团面试失败的影响，痛苦难受，选择使用游戏发泄自身郁闷，就借晚自习时间打游戏，同时为自己的 failure 感时伤悲，并发现早晚自习辅导员出现频率降低的现象。大一下学期，笔者第一个月不缺寝早晚自习，想要使用早晚自习的时间学习东西，后面三个月，笔者很少去，选择去做更加重要的事情，转移了自己的学习场所，避免受到班级氛围影响，早晚自习人数更是少得可怜，常常是个位数，因为笔者发现辅导员已经不做作

了，学委也已经麻木了，以及早晚自习管理制度上的漏洞，但笔者选择尊重现实，没有使用这个漏洞做事情。

第六章 社团随谈

1. 社团经历

笔者大一加入的第一个社团是广东工业大学的红十字会，当时笔者很开心，因为终于有社团留住我了，内心产生了浓厚的归属感，相当快乐，在参加社团成员破冰时，笔者主动去帮忙运输破冰需要的物资，想要快点熟悉和融入社团部门。在社团破冰时，笔者比较木讷，不善言语，也发现有人迟到了，在活动举行过程中才到，但他最大的特点就是大胆，尽可能表现得正常。在破冰活动中玩了狼人杀，部长常常被杀，当时笔者快笑死了，当然也发现了一些说不出的端倪，除了狼人杀还有真心话大冒险。这次破冰活动既给笔者快乐，也让笔者发现笔者和他们不在同一条路上，感到不适。

下一次部门团建是军训送清凉活动，再下一次是部门成员的生日聚会。在送清凉活动中，笔者清晰地明白了那种不适感——插不上话而缺失的存在感。在生日聚会时，笔者和一名关系比较好的朋友聊天，他告诉我，领导者的行为结果不是他一个人承担，而是由他及被他领导的人承担。

在此后的时间，在社团部门里还有召开会议，去做志愿者，和部门成员一起写策划书，拉赞助，搬运物资，男女生节庆祝，为总结大会准备，参加总结大会等等。第一次会议上，部门有个小伙伴说出了

一个大实话，点醒了笔者：绝大部分人加入社团是为了快速找到一个集体，因为他们对大学这个环境比较陌生，急需安全感和信任感，而找到一个集体，至少能增加一些安全感和信任感，减少不确定性，在孤独寂寞之时有人可以倾听。

这个过程中，笔者发现我和部门成员见面的机会很少，且基本没有共同话题，平时也不联系，慢慢地和部门成员变得陌生，其他人的热情也渐渐消磨，笔者很是难受苦恼，感叹历史总是惊人的相似。在这种情况下，在高中时笔者会选择改变身边的人和环境，但在大学，笔者选择了寻找同路人。

当然起初笔者不是一股脑选择寻找，在犹犹豫豫中，笔者偶然遇到自己的迎新使者，我把自己的疑惑告诉了他，笔者的迎新使者告诉我：社团内的成员除社团事务之外，基本都有自己的想法，或是刷高绩点，或是参加比赛，或是打游戏，或是看漫画等等，种种想法之下，没有共同的利益，难以团结起来，对社团只想做好本职工作即可。笔者突然明白，很多事情是不同的人选择之下的结果，因此笔者坚定了自己的选择，在自己代理部长时，对部门进行改革，制定几条新的规则，当然，后面大家忘记了这几条规则，笔者虽然感到失望，但也在意料之中。

无论是什么社团，热情永存的人都只是少数人，绝大部分人的热情会随着时间而消散，对此笔者欣赏这类热情永存的人，世界只有一种英雄主义就是认清生活的真相，并且仍然热爱它。

对于大学的你，要不要加入社团，笔者表示看你的目标和选择。以下笔者找来了几篇知乎回答，希望对你能有所帮助。

[①大学加入学生会或社团有必要吗？ - 知乎](#)

[②在大学，不加入学生会，不参加社团会怎样？ - 知乎](#)

[③大学生社团建议（干货） - 知乎](#)

[④大学加入学生会或社团有必要吗？ - 知乎](#)

[⑤大一新生要加入学生会和社团吗?该如何选择？ - 知乎](#)

2. 社团面试分类

笔者在大一总共参加了十一次面试，下面的内容能够帮你弥补广工面试的信息差。

广工绝大部分社团面试分为二面，一面为聊天型面试，二面线是下小组合作面试。在一面中，面试官和你聊天是为了了解你的基本情况，以及看看你是否了解你想要进入的部门。在二面中，面试官会将

你和其他人进行分组，然后对你所在的小组发任务，根据小组的完成情况，以及你在小组内的表现情况，来确定要不要选择你。

少部分社团的一面是压力面试。在压力面试中，面试官会针对一个点问你问题，问到你回答不出为止，除此之外，还有询问你对社团部门的认识，压力面试一般是线下的，常常是小组合作形式的面试，在面试过程中，你要表现得比其他人好才有可能被录取，之所以是可能，因为除了你所在的小组，还有其他小组。常见的小组压力面试内容，例如辩论，抢答，记住对方的特点等等。

有压力面试的部门：各个社团的学术部，学术性社团，学生会，团委，校广播站等等。

广工创业俱乐部会有独特的三面试。一面为压力面试，二面为多小组面试，这个面试时间会持续长达一周，线下面面试时间常常达一小时之久，整个过程中比较紧张，面试官会异常严肃，整个过程考验你的团队配合能力，主动性，抗压能力。结束线下面试后，面试官会分配一个长达一周的小组任务，并安排在下周周末时间进行交付。在一周的面试过程中，你随时可以选择放弃，也可以选择继续，继续和放弃都难以比较，每个人的专业不一定相同，成长背景相同，眼界不同，能不能坚持下去看个人的特点。你无法断定，继续的人结果一定是被录取，放弃的人一定是软弱，放弃的人也可能是看到了更好的机会，

而果断选择放弃；在大学存在许许多多机会，能不能看到，在于你自己能不能敏锐察觉到，注意能看到机会，也不一定能抓住。

第七章 普通人的杂谈

1.摆烂

对于“躺平”、“摆烂”这类网络词汇，笔者常常使用“休息”的视角看待，因为人摆烂摆不了太久，总归是要生活的，摆烂之后还是继续努力，形成了躺平，摆烂，继续努力，继续学习，躺平，摆烂的循环，很像：干活，休息，干活，休息，；于是笔者把躺平，摆烂替换成了休息；当自己躺平，摆烂时，更多是认为自己在休息，并且问自己：要休息到什么时候。这里仅作为一个例子，因为你可能产生其他视角看待。

不同的人摆烂的方式不一样，如通过玩手机的形式摆烂，有的人用手机看直播，有的人用手机玩游戏，有的人用手机看动漫，甚至是健身等等，他们都是不同的，再细致一点，看直播的人里面，有的人看游戏直播，有的人看商业分享直播，有的人看认知成长分享直播，同是看直播，细致起来都不一样，放在玩游戏上，有王者荣耀，原神，第五人格等等，动漫有异世界，热血，治愈类，也同样不同；这样细致的目的是告诉你摆烂是不一样的，不同的摆烂方式会有不同的结果，对精神和体能恢复的速率不一样。当然笔者不能一言笃定，看直播的人一定比看动漫的人回复速率更快，玩游戏的人一定比看直播和动漫的人更沉迷，因为很难确定看直播的人，会不会看着看着自闭

了，打游戏的人会不会因为游戏打赢了而把精神和体能全数恢复，然后立马继续原先的事情，如学习，准备比赛，锻炼身体等等。

笔者只能说包含正向能量的摆烂更容易恢复，比如看一部励志电影，热血动漫，大学认知，再如锻炼身体，找个人聊聊天等等，摆烂时有这些内容的人有极大概率摆脱自身的消沉，而继续推进原先的事情。

2.普通人

在笔者认为，不同人眼里的普通人，是不一样的。

拿高考成绩举例子：在高考七百分的人眼里，六百多分的人是普通人，在六百多分的人眼里，五八多分人是普通人，在五百多分的人眼里，四百多分的人是普通人，可见不同的人眼里的普通人是不同的人，接着笔者想继续告诉你：不同阶层的人眼里的普通人是不同的，同时他们讨厌成为自己眼中的普通人，甚至于眼中的普通人就是过去的他们自己。

另外，绝大部分人的眼里的普通人是媒体传递的人，电视剧，动漫，直播，游戏等等都在向你传递，普通人是什么样子的。笔者写这段的目的是为了启发你，你眼中的普通人是什么样的形象，你认为的牛人眼中的普通人又是什么形象？这有利于你认识自己，发现内心渴望什么，害怕什么，正在追求什么。这里笔者告诉你我的内心

追求什么：对于自己正在做的事，有来自他人认可，有来自他人的尊重，有自我约束的混子自由；而对于自己把握不住的事情，有尝试的勇气和忍受消极情绪和负面反馈的韧性，不低的社会地位和名利等等。

刚进入大一的笔者相当迷茫，相当想要成为一名普通人。在观察了很多（室友，班级同学，遇到的同学）之后，发现普通人之间是不一样的，再厉害的人在人群中看起来也一样普通，每个普通人都有自己的想法，他们都或多或少地完成自己的想法，他们中或多或少地完成了自己的想法，只是这些人在人群中看起来和普通人一样而已，于是笔者明白了：**取得自己想要的东西，做好自己就能成为一名普通人了，成为自己生活中的英雄的同时，成为了人群中的普通人。**明白这个后，笔者做事情更加稳重，更有平常心，对于一些别人不敢的事情，笔者敢做，对于一些别人不敢想的，笔者敢想，因为笔者在觉得不平凡的时候，也清晰地感受到这很普通。

3.大学与游戏

对于游戏，笔者认为带着目的去玩比较好。举个例子：为了体验不同选择下的人生经历，我去玩了《底特律：变人》；为了拉近与室友的关系，我去玩了《王者荣耀》和《CSGO》；为了放松，玩一下自己喜欢的游戏；为了满足一下对 3A 游戏的好奇心，去玩了《只狼》；为了体验宫崎英高的设计特色，去玩一下《艾尔登法环》……

带着目的去玩，你能知道自己在干什么，慢慢知道自己喜欢什么。并且，带着不同的目的，就有了不同的视角，不同视角下的东西有可能完全不一样。

不要认为玩游戏是一件坏事，不加控制地玩，没有目的的玩才是坏事。玩游戏时，可以多注意自己在游戏中是什么样子的，是孤胆英雄，还是高昂领袖？还是恐怖分子，还是大哥追随者？在这些放松而又专注的时刻，你能看见自己真正的人格底色——尽管它非常微弱，难以捕捉。当然，娱乐放松除了玩游戏以外，还有跑步，出行，兴趣社团，聚餐，看动漫……

为了提升你对游戏的认知，笔者推荐几篇知乎高赞回答：

[①游戏该不该被赋予教育意义?- 知乎](#)

[②游戏对个人进步有什么意义? - 知乎](#)

[③为什么有人把游戏看的很重要? - 知乎](#)

第八章 有关付费

1. 付费花钱

对于刚进入大学的你来说，花钱付费是学生思维最难以改变的地方，尤其是近几年诈骗的风气，让你对钱更加敏感。老实说，对花钱付费的认知，整个广工至少 90%的人都很低，笔者不想你因为花钱付费的认知不足而错过成长机会。这里将使用《大学突围》中注意力才是大学生最珍贵的资源，付费就是捡便宜的两个观点，以及解决需求的观点提升你的认知。

在大学里，或许你觉得钱最珍贵，其实不是，钱没了可以重生，负债了可以继续赚钱还债，钱是可再生资源，显然不是最珍贵的源。又或许你以为时间是最珍贵的资源，但其实时间的流动并不会给你带来成长，你在睡觉，时间照样流动，你在熬夜写代码，时间照样流动，时间不会因为你的特殊而带给你任何价值，显然时间也不是大学最珍贵的资源，进一步想，你会发现是你把时间用在什么地方，花时间去做了什么，才给你带来价值和成长，而使用时间去做什么事情的能力就是注意力，这与你高中时，提高注意力写作业，听课的注意力不一样，是大格局下更宽泛的对注意力的定义。你所获得的成长，不是因为时间流动自动为你增值，而是你用时间去做的事情，会自动为你增值，可见注意力才是你最珍贵的时间。

谈钱色变,尤其是现在的大学生,对钱相当敏感,潜意识里认为:要花钱的就是诈骗。笔者想告诉你,在大学里考验的是你花钱的能力,而不是省钱的能力,为什么?因为省钱会给别人带去小气,吝啬的第一印象,由第一印象会让别人产生:这个人想要白嫖,玩不起的消极印象,小气,吝啬,白嫖,玩不起这四个词是相互关联的;省钱会让你错过许多珍贵的成长机会,与牛人接触的机会,与值得深交的人成为朋友的机会,毕竟谁愿意在一个玩不起,吝啬的人身上花费大量的时间呢?当然,笔者不是鼓励你花钱大把大把地,没有目的花,一些不必要的钱,肯定要省,不要肆意挥霍,比如奶茶钱,游戏充值钱,可乐钱,零食钱等等。笔者提倡,对自己成长有帮助的事情,能提升效率帮助你学习的事情,要愿意去花钱,为你的成长付出时间以外的代价。

2.推广与推销

推广就是宣传,让更多人知道某件事,推销就是推荐销售,推销和推广都能帮助你发现自己潜在的需求和资源。

能被推荐销售的产品大概率是有价值的,有一定保证的,因为不是什么东西别人都敢明码标价,推销人员推销产品目的是让有需求的人知道,把产品推销给有需要的人。

笔者认为被推销不是一件坏事情，当有人给你推销某件商品时，肯定会告诉你这件商品能解决的需求，或者帮你发现未来潜在的需求，与其说是潜在需求，不如说是潜在隐患。同时在大学里被推销的商品往往是新产品，新事物。有时候你不认同潜在需求，不认可这个需求的满足方式，是因为这个产品是超出了你的认知范围，这是一个提升认知范围的好机会，也是打开视野的好机会。另外，推销的到来，意味着你能快速解决需求，推销会把产品实物带给你眼前，甚至会给你体验一次的机会，让你更相信产品的质量，笔者想问如果有产品能够解决你的问题你用还是不用，如果要用肯定要付出代价的，直接代价就是金钱。

举个例子：淘宝，拼多多，京东等购物软件，里面的东西都需要钱，本身就是推销软件兼推销平台，一大推产品在做广告，看到页面琳琅满目的产品后，你是不是发现：原来食品有这么多，原来衣服多种多样，原来有这种显卡，原来有这种鞋子，原来有这种东西，原来我需要这个……这些感受正说明推销的好处。如果没有淘宝、拼多多、京东等推销软件，你很难满足自己需求，同时也很难感受到“原来这个需求还能这么满足，原来有这么多产品可以选择”的愉悦感。

笔者清楚，对于淘宝，拼多多，京东接受程度高，愿意了解产品，是因为你对他们熟悉、不陌生，而对扫楼、发传单、海报、摆摊的形式的推销，你感到陌生。敢问大学前花了十二年在学校的你，能有多少时间接触这种类型的推销呢？笔者想告诉你，在广工，扫楼、发传

单、摆摊这种事情超级多，社团招新、超市促销、竞赛宣传、食堂新菜等等都会有，如果你不能接受，直接在宿舍门前写上“谢绝推销”的话，或许你会错过许多新鲜事物，错过许多长见识的机会。

看完这段内容，笔者希望你下次遇到推销和推广的时候，先不想着直接拒绝，而是冷静听推销员介绍，去想想自己是不是有这个需求，这个需求是不是可以推广推销的产品解决，如果不能，再大大方方地拒绝推销员就行。

3.付费的好处

知识付费这个词，笔者想你可能或多或少听说过，但可能不清楚它的具体概念。知识付费，顾名思义，就是为想要的知识信息付费。举个具体的例子，一门系统化的沟通课程，你想要学习，报名肯定要付钱；你也许会想，系统化的沟通课程网上的段子一抓一大把，为什么要付费？再说，类似的系统化沟通课程，网上便宜的不少，为什么要付费，难道白嫖不香吗？这个说法，笔者相当认可，但笔者想要你知道，网上的优秀的资源确实不少，但消极、无用、重复、片段化的信息更多，数量上两者不是一个量级的。注意你最珍贵的资源是注意力，在网上找免费的零散的信息，搜索上的时间必不可少，无可避免地要花时间甄别，两类时间会浪费你的注意力。对于你找到免费的整套课程，你能坚持看完吗，你能坚持学完吗？敢问网课时代的你，每

堂课都有听吗，每堂课都有认真听吗？没有付出，没有放弃成本，你很难坚持下去。

做个假设，一个商业思想课程，你花了你 799 元后，你会选择看到中间就不看了吗，你会选择看完就什么都不做吗，你学完后不会苦想怎么把商业思想变现吗，难道你不想把 799 元赚回来吗？笔者想，这些问题的答案是肯定的，放弃成本太高了，高额的费用形成了一股推进你成长的动力，相反，如果你在 B 站上看到它，免费，你愿不愿意看两集都成问题了。

在《大学突围》里有一个很棒的例子：毕加索有一次去咖啡馆里面喝咖啡，他随便在餐巾纸上面画了一幅画，旁边有人看到了就问毕加索能不能买下那幅画。毕加索当场开了一个很高的价格——2000 欧元。那个人就说毕加索老师你这不厚道，你就是寥寥几笔随便一画怎么就能开这么高的价格呢？毕加索说了一句话，“你以为你买的只是我的这一幅随便画下的画吗？其实我画这幅画动用了我毕生的经历和经验啊。”

你以为花钱买的是产品，其实你花钱买的是一系列思维共同作用的产物，在产品上，你可以看到产品的设计，发现这个产品的设计理念，在需求上，你可以看到产品解决需求的思路，在产品的组成上，你可以看到产品的材料组成和加工等。

为了更进一步提升你的认知, 笔者会分享几篇文章, 笔者不想让你停留在对市场无感的层面, 不想你面对有价值的东西时, 依旧会觉得所有付费都是在坑人。

①对钱的认识 - 知乎

②钱的意义是什么?- 知乎

第九章 更多尝试

1. 兼职

笔者没有做过一次兼职，没有什么经验，但我有自己的认识，对于兼职，大部分人想到的是搞钱。在笔者大一时，就有同学在搞钱了，现在朋友圈里一推搞钱的人：做社群运营、做网课、做 PPT、炒基金股票、送外卖、勤工俭学、做家教、做淘宝拼多多咸鱼等等。就拿开学这段时间来看，推销电话卡、路由器、洗衣机、化妆品等等这些都是，告诉你广工内搞钱是一很常见的事情，不要以为搞钱很俗。

进入大学，什么东西都要钱，洗澡要水费；宿舍开灯，使用电脑，要电费，网费；甚至于吃饭擦嘴要花钱买纸巾，钱在大学里无处不在，那里都需要它，没有它万万不行。如果你在大学里坚持搞钱，离开大学后，你肯有了赚钱的能力，观察市场的能力，合作的能力，庞大的人脉，这些隐性受益相当丰厚。

在广工大部分人的想法里，好的专业意味着毕业薪资高，考研意味着薪资更高，努力学习拿奖学金，打比赛，使简历更好看，以找到好工作，拿到更多钱，甚至于大学生创业的目的就是搞钱，这是一个现实问题，谁都离开不了生存，要生存就离不开钱。在大学里，搞钱的常规途径是做兼职，对于兼职，笔者建议不要花太多时间以至于挂科，至于那些没营养的，机械的兼职，短时间内应急可以，但不要花

过多的时间。由于笔者没有做过兼职，能提供的信息就只有以上这些，为提升你对这方面的认知，减少你的信息差，笔者会列举部分广工的兼职和知乎的高赞回答。

校内兼职：外卖送宿舍（这个可以在傍晚下午去校门口咨询送外卖的同学）工资安送的单数量、食堂服务员（很多食堂小店都有招聘需求）、食堂兼职（教职工餐厅，25 块一小时。中午或者下午 2 小时。有免费午餐。

校外兼职：发传单，安保等兼职，琶洲是兼职最多的地方，展会很多。做家教，工资比较高，60 左右的时薪。当助教，30 左右时薪（这个空闲时间多）。创办舞蹈班，演讲训练班等。

①给兼职大学生的建议 - 知乎

②普通大学生可以做什么兼职赚钱？ - 知乎

③有哪些靠谱儿的网上兼职推荐吗？ - 知乎

2.试错成本

在大学里，兴趣几乎成为了一个被说烂的词，甚至它已经失去它原有的意思，加上过去十二年应试教育的洗礼，笔者已经忘记自己喜欢什么了，于是笔者不常常用兴趣和尝试新的事物来说明自己做的

事情，更多的是使用：我想做，我不讨厌做，我不排斥，我有点好奇等作为理由去做事情。对于新事物，只要有时间，不排斥，不讨厌，笔者就会去了解。这样笔者大一时愿意尝试的新事物才多了起来，靠兴趣很多新事物可能都不会被笔者尝试，因为笔者不确定自己感不感兴趣，有时候会认为：靠着兴趣去尝试，就像谈恋爱讲究一见钟情一般无理。

大学里试错成本低的解释有很多，笔者的解释是：在大学里，经济上的错误，不是由犯错的人直接承担，而是犯错的人背后的亲属承担，犯错者主要承担精神和心理负担，社交上的错误会被人忘记。犯错者和某个人在大学四年里，大概率上只见一次面，没有直接的利益关系，老死不相往来，犯错者主要负责精神和心理损失。机会上的错误，抓不住机会不能让犯错者名誉扫地，生活费减少，犯错者承担的主要是精神和心理损失。

意识到这些，笔者发现大学里很多“我怕输”和“我输了”不过是自己吓自己，同时变得更愿意去尝试新事物，因为阻挡我的，要是我自己，比如写这个攻略，是自己主动想写，在看到其他学校高质量的生存指南后，依旧不担心，反而让笔者完成生存手册增添了一分意义，证明自身成就不高，素质不高的人，想要写自己学校的大一攻略，付出行动就能完成。

3.资源倾斜

在大学里存在资源倾斜的现象，无论是班级，学院，还是学校，即便大学毕业后，在社会上也会有各种资源倾斜的现象。

例如，在一个班级里，当学委的人所能接触到的资源最多，班级资源便倾向于学委以及和学委关系好的人；在一个学院内，和老师关系比较好的人，能接触到更多资源，学院资源会倾斜向他们；在专业上，学院的资源会倾斜向那些与学院负责课题相近的专业，如：材能学院内获得资源比较多的专业就是材料类和能源动力；在学校内，与学校未来发展方向和发展计划相近的学院，分配的资源多，相悖的学院分配的资源少，能为学校增光添彩的组织 and 团队，学校分配的资源多，不相干的分配资源少。

在宏观上，国家给不同学校分配的资源也照样倾斜，和国家发展方向，相合的学校，国家分配的资源多，不相合的学校分配到的资源相对较少，同时学校内热门专业分配资源多，冷门装也分配资源少。

告诉你这些的目的，是为你建立国家，学校，学院，专业，学生资源多少上的逻辑链，启示你在未来发展上多多参加学院研究方向，学院发展，甚至是中国未来发展，这些都是可以通过官方网站获得的，当你想要更多资源时，你可以有逻辑去寻找，而不用盲目，摸着石头过河。在广工的专业里，资源丰富的就是计算机类，机械类，自动化

类专业；在学院上：资源最丰富的是计算机学院，机械电子学院，自动化学院，信息工程学院，它们都可以被你不断利用。

只要不被资源贫乏限制了你的想象力就好。

Part III 启示录

写在前面

声明，这部分内容不源自于我自己，下面内容的思想，大多来自笔者接触到的不同的人 and 不同的书，笔者所写的是自己对它们的体会与感悟，把它们整合到一起，也就是人们所称的“知识二手贩子”。

虽然作为一本手册，其实前面那些已经够用了，已经可以拿出来给你看了，并且，**大多数高校的生存手册，其实也都没有带来太多的启发，更贴切的说，应该叫做“生活手册”，读起来索然无味**，就如同本手册的 [Part I 具体的细节](#) 那样。但笔者觉得还不够，因为写这本手册的初衷，就是想像《上交生存手册》那样，不应该只是分享一些生活上的小细节，不想止步于此，应该拿出更有价值的内容，拿出有更看点的文章和思考。

在下面的部分，笔者将分享一些对笔者来说最宝贵的思考和观点，帮助笔者减少了很多内耗与焦虑，当然，有些文章也可能会有“差点东西”的感觉，由于笔者在写这本手册的前期疯狂摆烂，浪费了很多

多时间，所以导致写这本手册的时间不够，没有更多的时间去完善其中的细节和拓展论证，还请谅解。

人都有思考能力，只不过是各种原因导致很少反思过自己的生活，并且没有高质量的信息输入，也很难思考出什么内容，所以这部分内容会带着你一起思考自己过往的生活，其实很多时候人不需要让别人告诉他自己应该走什么路，去到什么地方，需要的是一段认真思考的时间，自己想通了，接下来怎么走，走那个方向这些问题，自己会去找答案。

我在接下来的内容，不会告诉你，大学该怎么过，你该选择什么路，要不要考研，要不要考四六级，这些问题是你的人生课题，只能由你自己回答，我不会帮你做任何选择，甚至，这部分的内容跟大学的相关性都比较少，**不要期待它能帮你解决什么具体的问题，这不是成功学认知，能给你带来一些思考，一些启发，就已经够了。**

第十章 思维的转变

“我们一味地追求不可能的事物，
却使那些可能得到的东西变成不可能。”

——罗伯特·阿德里

1.现代人的迷思

“考一个好大学就轻松了”，“考个名校校的研究生就好找工作了”，“找一份好工作就能更自由”，“找个男女朋友谈恋爱就能过得很开心”，我相信这类话你常常听，也不觉得它有什么问题。但实际上，这背后影射的是两个思维问题，**第一个问题是，认为世界上存在某种“真理”，只要获得“真理”，那么就能所有解决问题，不再烦恼；第二个问题是，他们会把问题的解决寄托到“真理”上，从而无视这个问题。**这两个思维问题，我称之为是一种迷思——一些逻辑上有问题的观念，但却未被自己认真质疑过。

第一个思维，当人们处于一种理想与现实存在落差的时候，会习惯性地美化理想，把达到理想的状态视为是一种“生活的真理”，“如果我做到了，我就能没有烦恼了”，可惜这个真理是乌托邦式的，永远不会达到，只会出现两种情况：第一，这个理想太过远大，以至于根本无法实现；第二，在达到这个理想状态后，而现实的问题并没有

得到改善,反而有一种“也就这样”的感觉,那种理想状态当即消失,于是又把自己寄托到更远大的理想上,陷入不断循环之中。

考上好大学后就会发现,面临的问题如此之多,准备入党、考四六级、找实习、打比赛、思考人生选择与方向……自己卷又卷不动,躺又躺不平,每天被迫顺着大流赶来赶去,一点都不轻松;考研上岸,到了名校,但却面临着学历贬值,岗位减少,除了要跟同级的研究生竞争,还要跟很卷的本科生竞争,博士生也会来抢研究生的位置,工作一样不好找;找到一份好的工作,但是却有各种加班应酬,同事竞争,为了升职还要做更多的工作,好不容易有假日时间休息,又有各种亲朋好友找上门来,能自己安排的时间少之又少,没有想象中的那么自由;好不容易有了男女朋友,确实很开心,但是对方总是会找我聊天逛街,得花很多时间陪对方,还要接受那些无理取闹的脾气,偶尔又会有不开心和争吵,没有想象中的那样开心,反而觉得很累。

高考的时候你已经被他们摆过一道了,上了大学你就会明白原来自己想象中的大学“也就那样”,**人们总会相信,人生的许多重要转折都是毫无问题、非常愉快的经验,但是众所周知,人生的转折通常带来的是各种问题、困扰和失望**,不管是未来的考研、工作、结婚、生子等等改变,都不会是一帆风顺的,各种未知和不确定性会接踵而至。当然,笔者在这里并非是想倡导,应该对人生和未来不报以期待这类消极的价值观,仅仅是想告诉你,这是事实。

第二个思维，是一种归因错误。他们把压力大归因为自己没有考上一个好的大学，把难找工作归因为考不上名校研究生，把没有自由归因为没有一个好的工作，把不开心归因为找不到男女朋友，于是便一股脑地把问题寄托在跟自己毫不相关的地方上，从而无视或者掩盖这些问题。如果觉得自己压力大，那就应该去寻找缓解压力的方式，如果自己不开心，那就应该去寻找让自己开心的方法，去解决具体的问题，而不是悔恨过去，不满现实，只有真正发现问题并解决，问题才会消失。

在这两种思维的作用下，人们会形成一种“节点式思维”，把自己的人生看成是线性的，把人生的转折看成一个又一个固定的节点，觉得只要熬过了某个阶段，到达终点就能成功。**这是一种可怕的简化，简化了自己的人生路径，也简化了事物之间的因果关系，人们会被困在这种节点式思维里**，要不就是“吃得苦中苦，方为人上人”，要不就是在无所事事中等待时间流失，等待着终点的来临，觉得自己的人生就只有这条线段和这些节点，没有其他的可能性。而绝大部分人是那等待时间流逝的后者，就像《上交生存手册》里说的那样：“我们当中太多人已经习惯于沿着那一成不变的“典型成功道路”前进：中考，高考，考研，出国……数不清的人们在埋头赶路。走在前面的已然迷失，跟在后面的却还未开始思考。这不应该是一个国家、一个时代的精神。”

人生应该多一点可能性，多一点想法与创新，多一点与众不同，希望你能重新思考那些锚定你人生路径的各种节点，重新思考那些心中的迷思。

2.根深蒂固的对错判断

过去的十八年，我们几乎是被各种各样的考试支配着，有考试就有对与错，学校的作业和考试，对了就给分，错了就不给分，所有的习题都有标准答案。并且，学校也会告诉我们，上课不认真听课是错的，带手机到学校是不对的，早恋谈恋爱是不正确的，午休看书是不允许的。不管是讨论习题的对与错，还是讨论行为的对与错，思维的对与错，在高考之前，都有一个明确的答案，对就是对，错就是错，别无其他可能。我们会去跟别人争论事情的对与错，因为在这种维度下，如果你是对的，那我就是错的。

在前十八年的对错判断交锋中，这种对错判断的隐喻，会渗透到思维里，形成一个对错判断模型，在潜意识里认为事情都有对错，并且会在无意识当中寻找并证明一件事情和做法的对与错。

但在现实，很多事情都会在灰色地带，不是非黑即白的，大多都是选择问题，是两难问题，如果非要执意讨论出一个对与错，那么很可能会陷入一个无解的死局当中。这样说可能有点抽象，接下来我会举一些例子。

例如，假设你是学习委员，有同学上自习的时候缺席，你上报还是不上报？你在学校生病了，你的父母打电话过来，问你最近怎么样，生病的事你说还是不说？你有天突然发现你的好朋友或者对象对你很冷淡，你是用热脸去贴冷屁股，还是跟他一样态度冷淡不理他？在大学的课余时间，你是打算备考四六级，还是加入社团部门，还是去参加竞赛，还是想努力去卷绩点？

因为觉得事情总有对错，所以做什么事都要问别人，就是希望找到一个这样做的“正确的理由”，以证明自己是“对的”。“要不要进社团和部门”、“要不要谈恋爱”、“要不要考六级”、“要不要打比赛”、“要不要卷绩点”……很多人在问这些问题的时候，问的不是建议，而是建议背后的“正确性”，这些都是选择问题，没人能帮你做决定，如果一个人说要，另一个人说不要，你怎么选？如果有人会反问你“你怎么不会自己做决定？”，你心里可能会暗暗生恨，想着“我都不知道哪个是‘对的’啊？怎么决定，万一做错了怎么办？”乖乖，选择没有对错，不考虑自身性格、目标需求、自身喜好等等这些只有你自己清楚的具体情况，就告诉你该怎么选择，这和那些不了解你而硬是要想帮你填大学志愿的家长有什么区别？

笔者也同样有这样的疑问，在写这本手册时都会想，哪种排版是“正确”的，那种字体和字号是“正确”的，别人是怎么样的，然后到网上胡乱搜索一同，也没找到答案，后来才发现自己陷入了这个死局当中，浪费了很多时间。在一个选择和两难问题面前判断和讨论对

错，会无缘无故产生很多内耗。生活中那些小心翼翼的行动者、斤斤计较的完美主义者、进进退退的选择者，都会在一定程度上有类似的问题。

对错判断难以解决问题，政治更是如此，数不清的矛盾和利益纠纷缠绕其中，绝大多数时候都是一个两难问题，如果就论事情的对与错去做事，是根本无法理解政治的。因为政治问题很敏感，所以笔者在这里用话剧《四张机》剧本的一段对话举例，向你展示政治决策时的错综复杂。

卢泊安：我们说的是一个意思。攀附政权、吮痛舐痔，断然不是我等做得出来的嘛

隋弘斐：(摆手).....你以为善恶只是骂不骂政府这么简单？容我问个假设性的问题，假使泊安兄正研究调查川黔地区的饥荒问题，政府让你把饥民数字往小了写，你做不做？

卢泊安：当然不做！

隋弘斐：若你如此做了，便能替贵学科申请一笔重要的研究经费呢？

古鹤箴：黄白之物何足道也

求三野：说的好。若前来游说你的，是政府中一名德高望重的官员。他告知你，我国正在战乱之中，而一线的将士中三十万人来自川黔，饥荒之事一旦曝光，前线军心不稳，将陷国家于危亡你如何做？

卢泊安：那...也..

隋弘斐：若他允诺你的这笔研究经费，能一举助你，一旦突破，于国家攻破学科研究上的难题关隘于民族利在千秋。你要还是不要？

古鹤箴：(看了看不说话的卢，怒其不争) 古某反正是不要的

求三野：(紧随其上)假使那治理川黔地区的主事，曾是古先生早年的恩师。兢兢业业数十年本可享清名而终老，却要因您这一篇调查报告老来蒙尘这报古老，您向来推“天地君亲师”告是写还是不写？

古鹤箴陷入沉默。求三野与隋一同注视良久。

卢泊安：你们俩的意思，我明白了。正因善与恶之间，有无数复杂的中间地带，所以求善，不如求真。

古鹤箴：.....也算一家之言

求三野：这正是张久伦的观点!我看了他的资料家贫如他，年幼如他，能理解到“真”即为美与善的基础，这等思考多么难得!是，他文法不通基础不好，但这是可以教的嘛。现在又不是看他能不能从北大毕业，而是看他是不是我们所渴求的璞玉

(注：《四张机》是一部极其优秀的话剧，里面很得多讨论的道理令人叹绝，笔者把它剧本的链接放在这里，感兴趣可以看一下。[点击蓝字链接跳转](#))

当然，笔者在这里并非是说，做事情不要考虑对错，相反，生活上很多所谓的“对与错”，其实是在某个价值观体系下的对与错，而价值观是主观的，那些所谓的对与错也是主观的，我们需要有自己的价值观和价值体系，判断什么是对的，什么是错的，同时也应该知道，别人不认同我的观点，有可能不是自己的观点有问题，而是彼此的价值观不同，明白就好了，不必有太多的对错争论。并且，过于在意别人所定义的对与错，会让你难以看清自己的价值观体系。

因此，这部分启示录，也都是在笔者的价值体系中认为正确的观点，如果你觉得哪部分不对，有问题，不认同就好了，相反我可能还希望你能反驳我的观点，因为反驳能在促进独立思考的同时，也能坚定和稳固自己的价值观体系，因为笔者就是，在阅读他人的观点时，如果不认同就会去试图否定和推翻别人的观点，这个过程其实还是很有趣的。

3.认识你自己

你喜欢吃什么，你的性格是怎麼样的，你平常时的心境和情绪如何，你有什么爱好，你以后想做什么.....这些问题你大概率没办法马

上回答上来，生活中很多人也是如此，从来没有意识到自己是什么样的人，却对于自己喜欢的男女神，追的那些明星就极其熟悉，他们的兴趣爱好、生活习惯甚至是出行地点都特别牢记在心，非常了解他们，比了解自己还要多很多。我知道每个人的生命里都会有特别重要的人，但笔者并不认同把他们看得比自己还要重要。你是世界上唯一一个能无时无刻关心和照顾自己的人，难道不应该对自己关心多一点，敏感多一点，认识多一点吗？如果自己都不去关心和了解自己，还有谁会关心和了解你？

大多数人，对自身健康和身体舒适度毫无意识。举一个例子，半夜玩手机的时候，你的眼睛是不是干涩了，感觉疲惫了，是不是早就开始痛了。你有痛感，有干涩感，这些痛感变成神经信号传进大脑，但是你却从未真正意识到自己不舒服，从没关注过自己是不是有点累了，应该要放下手机缓缓，还是继续无意识地刷着手机，**已经对这些信号麻木了。**

并且，他们也很少关注自己是否真正开心。笔者要解释一下“开心”这个词，“开心”要和“爽”区分开来，“爽”是指的是在生理上不断分泌多巴胺，以至于人们感到欢快；而“开心”当然也有多巴胺分泌，但是更侧重心境上的愉悦与舒适。同样是拿刷手机为例，一开始刷手机的时候，又爽又开心，过一段时间后，刷手机仍然很爽，但是你应该能感觉到，自己已经不是很开心了，相反会觉得空虚、无力、低沉，但不关心自己的人会觉得不重要，就只会无意识地顺从动

物性性选择，爽就够了，用虚假的开心填充生活。**如果你觉得让自己真正过得开心这件事很重要，那就应该主动去做那些能让你真正感到开心的事情。**

认识自己，自我审视，主动控制的能力，也被称为元认知能力，就是对自己思考过程的认知，你可以理解为有另一个自己，在观察自己的思维过程，观察自己的情绪变化，观察自己的决策逻辑，然后在不断认识并修正的过程中，慢慢迭代和改变自己的思维。

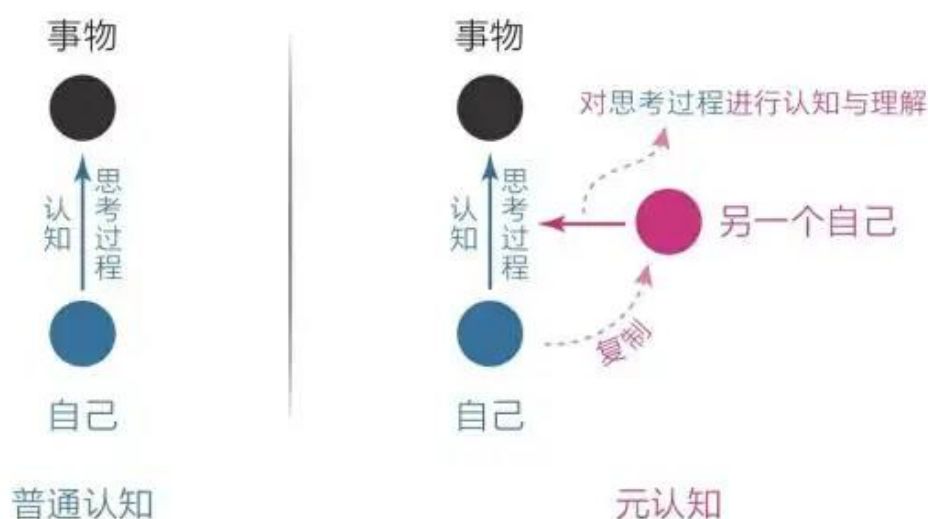


图 10-3-1 《认知觉醒》中普通认知与元认知的区别

第十一章 网络空间

“传播是权力。传播中渗透着无形的权力，
语言中蕴含着让我们觉察不到的强迫。”

——《大众传播理论：范式与流派》

1.乌烟瘴气的信息市场

你觉得现在的互联网干净吗，现在互联网由什么样的人组成？在这里讲一下在互联网里掺杂的各种人群，普通大众就是像你平常这样刷视频的人，这些普通大众我就不讲了，除去普通大众之外，到底还有哪些人在互联网的信息海洋里遨游？这回让你重新审视你在刷视频过程中遇到的人和看见的内容，背后暗流涌动的利益争夺。

第一种人是自媒体人群，这些自媒体人群主要通过账号引流、投放广告、课程变现等方式赚钱，也就是那些做视频的人，而这些做视频的人也有不同的类别。第一类是那种高质量、高技术力、原创和构思精巧有趣的这类视频博主，他们对自己的作品是有要求的，可以说，这类视频博主真的是互联网里的一股清流，给互联网添加了几分光彩；第二类就是那些二创三创的视频博主，质量还不错，也是可以的；第三类就是那些发布生活和有趣的视频，朴素日常，能感受到人文气息，看他们的视频，能感受到他们那些平凡又有趣的灵魂。

第四类就是那些生产垃圾的自媒体人群了，这也是现在互联网里盛产的垃圾人，你现在看到的视频有大部分都是这类人用脚做出来的。里面不乏各种各样的抄袭洗稿，毫无质量可言、甚至视频内容难辨真假的营销号，一大堆经常传播虚假信息、渲染焦虑、博人眼球的新闻媒体，还有各种各样的低俗内容，投放的垃圾广告，利用信息差会讲两句黑化的韭菜变现家，使用各种各样的人性机制营销手段变现……这类人的共同特点是，为了吸引流量不择手段，为了赚钱能不择手段，不在乎自己的作品是不是有质量，能洗稿就直接洗稿，能抄袭就抄袭，美曰“模仿借鉴”；或者，用一些质量很低的东西，通过各种营销手段和包装话术，让它看起来很值钱，欺骗消费者；以前的新闻媒体，真实、全面、客观、公正是每一篇新闻报道的基本要求，而现在的网络新闻媒体甚至一点都做不到，精心设计的标题，渲染焦虑情绪，突出矛盾对立，博人眼球，发布虚假信息屡见不鲜，短期看似得到了更多的流量，但长期来看这是用对大众的公信力换的。因为有这类人的存在，于是一条简简单单的信息，变成了成千上万个视频，重复来重复去，真可谓网络垃圾生产者。

除此之外，互联网已经不是简简单单的信息生产，政治和资本早已掺杂其中，绝大部分的舆论倾向，都是可以诱导并且有操作空间的。那些明星公关、网络暴力、网络水军等等这些舆论诱导我就不说了，比较常见，说一些不常见的，例如一些社会热点就能影响热点背后的股市，就例如韩国室温超导 LK-99、苹果 VR 头显、AI 绘画、

ChatGPT、元宇宙、比特币.....这些热点出现可能是偶然，但背后是有资本操作的，某个社会热点爆发之后，对应的股市市值上涨，于是那些知道股市行情的人就能在这里狠狠地割一波，因为热点结束后迎来的就是股市下跌，那些后来的股民就变成了被收割的对象。

在政治层面，那些反动、扰乱国家安全的人也参与其中，请务必注意。他们会有意地诱导社会舆论，制造社会矛盾与人群对立，打压我们的文化自信，制造文化的负面舆论，留意那些煽动你自己情绪的视频和信息，尽可能不要被他们影响。笔者在这里不是危言耸听，虽然发生的情况比较少，但并不是没有，在去年十一月底的时候，笔者有位在大连的朋友，就受到了那些境外势力的反动电话，煽动性极强，过了一两天都仍然沉浸在反动势力电话的阴影当中，如果有接到这类电话，请直接挂断然后上报辅导员。也是那个时候，那个朋友告诉我，当时发生的新疆火灾造成伤亡的实际原因跟防疫八竿子打不着，但他们将这个谣言扩大化，试图引起社会层面的情绪与不满，并且同期出现大量机器人账号，IP 地址以多滴代理服务器跳转或香港、台湾、美国为主，不用多想猜都能猜到是怎么一回事。所以我上面才说，政治不是给普通人玩的，尽量不要谈论政治层面的内容，因为普通大众连真实情况的 10%可能都不了解，单靠一张图一个视频一段话就在那指点江山，属于是过于无知了。

除了这些，还有那些垃圾人和不是人的人，什么键盘侠、网络喷子、AI 机器人、网络黑客、诈骗犯罪分子等等，也在互联网的漩涡

中涌动，像搅棍一样把这些互联网这滩水越搅越浑浊，这里就不再多说。

在那些想圈钱的人眼中，互联网完全就不是一个信息互联的地方，而是一个巨大的信息市场，肥美的韭菜市场，如果你不理解，我可以打一个比喻，**做视频生产信息的人都是一个个商户，而他们产生的所有信息都是商品，而那些在互联网上到处逛的人，就是在无时无刻地购买别人的商品，这些商品是用时间、注意力和情绪等等东西来购买的**，你想想，即便是把这些时间和注意力用去做最低等级的兼职，也能赚到钱，用这个视角去看，你就会发现，互联网根本就是一个巨大的信息市场，只不过里面的“商品”和“货币”不是传统意义上的概念，但你自己却浑然不知，更不用说还有各种各样的信息差，比如网上那些各种各样的资料资源，是需要用钱来购买的，但是如果你仔细去找，你会发现他们有渠道能免费获得，有不少人在干这种互联网赚中间商差价的事情，就例如前阵子天涯社区倒闭，很多人就拿天涯里面那些大佬的顶级神贴去卖去变现，一次交易赚个十几块钱，但我不觉得这是什么光彩值得做的事情，笔者的价值观就是这样，如果没有给别人提供足够的价值，那我就觉得赚这个钱不舒服，而我自己的感受很重要，我自己的生命体验很重要，如果赚钱需要违背自己的价值观，那我宁愿不赚这笔钱。

看到这里，你是不是有点觉得，原来互联网这么乱，世界上这么多心怀鬼胎的人，对这个世界失望了呢？如果你有这种感觉，那就正

说明了舆论力量的强大，**人们看到什么，就愿意相信什么，但事实是“眼见为实”在这个时代已经不适用了。**你现在看看窗外的树叶和阳光，看看周围的人，感受一下现实，现实世界哪有这么坏，大多数人都有基本的道德和素质，都是普通的人，只是你在互联网上看不到而已。只有那些极端个例才能登上网络大堂，普通人的生活是几乎不可能在网络上走红的，笔者在这里希望你以后，被网络的视频和舆论煽动情绪时，要明白这些情绪不源自于你，只是它们透过语言信息传递到了你的身上，并不是你的真实感受，不要再被无意识地煽动情绪。

2. 标签化的人群

网络传播是很讲究效率的，为了提升传播效率，各种各样的信息变成了一个个短小的符号和标签，体积小易传播的同时又能承载大量信息，节省大脑消耗的能量，于是标签化的现象越来越普遍常见。

“自律、ENTP、小黑子、恋爱脑……”在人们半开玩笑地传播和贴上各种各样的标签的同时，也在不断地暗示自己，寻找同类，给其他群体贴上一个带有偏见的标签，一个个标签层层叠加，最终难以认识到真实的人和世界。

人们总会因为网络上的某些极端个例，然后在潜意识里给这整个群体贴上标签。举个例子，当人反复看一些挑起性别对立的视频和评论，都是一些极端个例，但是他们在看的过程中，就会对视频里

的人产生厌恶给他们贴上“下头男、女拳”等等标签，然后这个标签会直接贴在男女性群体上，进而觉得天下的男人或女人都是这样，没一个好东西，然后在心里把整个群体与直接隔离开来，产生群体偏见。

此外，标签化还会形成自我暗示。如果一个人给自己贴上了“内向”的标签，那么每次做选择做决定的时候，都会觉得我自己是“内向”的，所以我应该表现得社恐一点，应该沉默一点，在采取这样的行动后，又会加固“内向”这个标签，久而久之就会被“内向”的标签僵化，难以摆脱“内向”的思维定式，因为他已经深深确信了，自己就是“内向”的，如果不重新跳出来审视这个标签，很难发生改变。又例如 MBTI 人格测试，吻合度很大，于是很多人就用 INFP、ENTP 等等标签标榜自己，循环加固，跟这些标签自动贴合，然后被困在这些标签的局限当中。

在一个又一个标签的冲击下，人们身上有了各种各样的标签，慢慢变得物化，人与人之间的眼神变得越来越麻木，**人被标签衡量和定义，在你眼前的不是一个个真实的人，而是行走的标签。**当你走在街上，那些来去匆匆的路人，他们在你眼中并不是人，而是“路人”这个标签和信息，这些路人没有真正地走进你心里，你看不见那些标签下活生生的人。就像你去取外卖的时候，那些外卖小哥在你眼里只是“外卖小哥”这个标签，穿着外卖服的“物体”，只有在你真正地看见他——看到他的眼睛和眼角上的皱纹，看着他怎么从快递箱里拿

出你的快递，看见他的头盔下原来有三两滴不太明显的汗液——抛去这些标签信息，你就会突然意识到，原来在我眼前的是一个活生生的人，他不是任何标签和符号，也不是什么物体，这时，**他真正地走进了你的心里，这种感觉会有点奇妙，像是在习以为常的生活中，意识到了一个此前从未被注意的亮点。**

标签化还会带来可怕的简化——这个词语又提了一次——把复杂的人性给简单化了，一个人会有非常复杂的性格和人格，不是用一个简单的标签就能概括的，这里引用在《十三邀》节目中金宇澄老师说的一段话来举例：“我们年轻的读者，对“三观不正”特别敏感，还有一个最不好的词，叫‘渣男’，‘渣男’这个词最不好，因为（人）本身是非常复杂性的东西，你比如说，《安娜·卡列尼娜》里面那个渥伦斯基，你按照现在的口吻就是渣男，这个也渣男，那个也渣男，你把这么复杂的人性变化，你用这么低能的一句话就去涵盖它，他有各种各样的个人原因，你活到一定的年龄，你会觉得人越来越复杂，人不是这么简单可以涵盖的。”现代人太懒了，把人性简单化后，对事情的解释也会变得简单化，难以清晰地认识人和事。

此外，他们还会对各类“专业名词”有很多神圣的脑补和敬意，以至于和这些东西保持距离。例如人的头衔，老师、教授、上级领导、优秀学长学姐；再例如专有名词，竞赛、大赛、项目、创新创业、协会、组织、团队。他们会给这些东西喷上一种敬畏又迷幻的色彩，觉得遥不可及，并且能做这件事很厉害，和自己没有关系。实际上，他

们就是普普通通的人，就是一群人在认真做一件事情，距离没那么远，除了知识、经历和阅历上的差别之外，人与人之间的差别真的没有那么大，对于未接触过的东西，单单从标签了解和判断，会产生很多偏见。

3.人性机制从中作梗

你大概率不是真的很喜欢百无聊赖地刷手机，过着每天什么都不做的日子，关键在于，这些软件 APP 的算法推荐机制强得离谱，并且软件的设计是贴合人性的，在人性的作用下，我们的注意力就被牢牢地钉在手机上了。手机里那些高刺激、高情绪的视频信息，会让我们分泌大量多巴胺，久而久之便会上瘾，再加上操作方便，向下滑一下就有新的视频看了，在无意识中便会无止境地往下刷。不知道下一条视频内容是什么，黑箱效应，赌博心理，然后欲罢不能，特别是抖音那些软件的设计，当按下退出键后还要再按一次才能退出，并且会刷新视频吸引注意力，我自身对这个设计感到十分不悦，它就是想在我决心退出的时候还要勾引我一下子，吃相太难看了。而个性推荐算法美曰“个性推荐”，实际则是信息茧房，困住把你当成井底之蛙，让你认为世界就只有天空这么大。

那种即时满足，短期快乐的感觉太强烈了，以至于几乎没人能对短视频免疫，无论是谁，一刷起短视频来基本就停不下来了。如果你想摆脱它们的控制，不让这些手机 APP 把自己的注意力和生命质量消耗殆尽，笔者在这里分享一下自己是如何跟这些短视频 APP 抗衡的。

第一，遵循替代原则，即如果你想在生活中剔除某样东西，那就必须找到它的替代品。请问如果不刷短视频了，那空出来的这段空闲时间应该用什么填补？如果自己没有想清楚这点，自己没有比刷短视频还要想做的事情，那无论用什么方法都是无济于事的，在无聊和忍耐中，当你的意志力撑不下去后，还是一样会拿起手机刷短视频。

第二，记住一句话，任何时候都能重新开始。很多人不会整天都刷手机，而是早上起来后不小心刷了一个上午，然后觉得，今天已经浪费了大半天，觉得自己很颓废，很没用，于是在接下来的时间又继续开始刷，想着第二天再重新开始，结果第二天又重蹈覆辙。这里的“任何时候”到底有多“任何”？这里我们假设一个极端情景，早上七点起床，九点要考期末考试，而自己没怎么复习，本来想着极限复习一个半小时的，结果早上起来玩了一个小时的手机，剩下能给你复习的时间只剩半个小时，你要明白的是，任何时候都能重新开始，即便在这种情况下，你依旧能选择认认真真地复习半个小时的练习，即便这半小时对考试几乎不起任何作用，关键不在于还剩多少时间，有没有作用，能不能挽救，关键在于开始，任何时候都能开始。

第三，尽可能不要让自己陷入那种纠结的懊悔状态。就是，你觉得自己现在该去做事了，但是还是在刷手机，于是自己的内心很纠结，很焦虑，很内耗，带着愧疚感继续刷手机。在笔者实践过后发现，这种纠结状态本身就给停止刷手机增加了很大的阻力，相反，如果没有什么负担，很轻松地刷手机，甚至有可能自己就无缘无故地停下来了。不要太刻意地去让自己停下，刻意有时候不会达成目标，反而会与目标背道而驰。越纠结越焦虑，会让自己越难行动，这里面的智慧源自《改变：问题形成与解决的原则》这本书，书里重新审视了改变的过程，有些时候“变得愈多，愈是不变”，反而跟自己说我其实不用改变的时候，改变就悄然发生了。这本书的理论自成一个体系，如果想完全解释清楚需要花费大量笔墨，所以笔者就不再展开解释。

第十二章 做事

“人人都是孤独的。但不能因为孤独而切断同众人的联系，彻底把自己孤立起来，而应该深深挖洞。只要一个劲儿往下深挖，就会在某处同别人连一起。”

——村上春树

1. 围观的人

这一章的一二两节内容，均源自 B 站汤质看本质《不要围观他人的生活》这个视频，也是对我影响最深的视频，在这里把它分享给你，当然，我因为原视频内容硬核，较难看懂，并且信息量大，因此笔者在这里仅谈谈自己感受体悟最深的点，有很多内容笔者没有提及，如果感兴趣建议去看原视频。

世界上有两种人，一种是围观的人，一种是挖洞的人。围观的人，他们不专注于事物本身，而流连于事物外围，并以此为乐。以摄影为例，摄影是事物的最内核，也是最难的；但评价一个摄影作品相对更简单，但也更处于事物外围；相比于评价作品，评价相机的参数是更简单的，但又更外围一点；相比于评价参数，直接购买相机是更简单的，但更加外围；相比于购买相机，看别人摄影、看别人评价、看别人相机参数是最容易的，也是最外围的。有一个人摄影，就有十个人

评价摄影作品，就有一百个人评价设备，就有成千上万的人围观他们的生活。

而金钱，是世界上最外围的东西，金钱是一切的等价物，是一切的中介，只要用金钱，就能获得那种身处事物外围的虚假参与感，并且这也是最容易获得即时快乐、欲望满足的方法，这也可以用来解释为什么会有“差生文具多”、“参数党”、“云玩家”之类的现象。但互联网的发展完完全全改变了这一点，以至于金钱不是世界上最外围的东西，时间才是，“人们不惜一切代价对二者进行换算，丧心病狂地喊出了‘时间就是金钱’的口号”。只要花费时间去围观别人的生活，同样能获得那种虚无缥缈的存在感，并以此为乐，在围观的人的价值体系里，时间和金钱是两样最值钱的东西，因为只要拥有它们，便能疯狂地实现自己的欲望，大幅度扩张自己对事物的参与感。互联网，就是世界的围观场，无数的人参与其中，就是为获得虚假的参与感，但实际上只是花了时间，其他也没有改变，甚至连金钱这种身处最外围的东西都没有获得，相比于付出金钱，付出时间是最最最简单不过等等事情了。就这样，我们建立了一个层层围观的世界模型，一个越往内核越困难的、越往外围越简单的模型。

围观的人，不专注于事，而专注于除事以外与事相关的任何事情。

身处外围的人，不专注于书籍里面的核心思维，不专注于书真正想表达的含义，而专注于阅读书本数量的多少，阅读速度的快慢，阅读书

籍的方法，别人对这本书的评价和看法，这本书的豆瓣评分，朋友圈里的炫耀摆弄的文案，记录的读书笔记，该如何才能坚持读书.....

围观的人，不专注于人，而专注于除人以外与人相关的任何事情。身处外围的人，不专注于人有趣的灵魂，不专注于此时此刻人想表达的内容，而专注于人的外貌，人的过往成就，人的金钱，人的资源，人的标签，人的行动轨迹，人的生活，人的评价，为人处世的方法论，和人友好相处的方法论，分析别人心理的读心术.....

你会发现，外围的人深陷于肤浅的混乱，会觉得这个世界有太多太多该关注的事情，有太多太多要学的，要做的，要卷的方面，但又因为他们不曾接触事物的内核，以至于造成一种围观性的焦虑。你有没有想过，为什么以前的人没有这么焦虑，而现代人却越来越焦虑了呢？**因为互联网的发展，人的围观属性越来越丰厚，导致于人们沉沦于围观，一边不断地围观他人的生活，欲望他人的欲望，一边荒废自己的注意力，不去深入事物的内核，停止了做事。**

围观的人越多，被围观的人就越显“神秘”，正是这种神秘性，让围观者总会有“不止于此”的揣测。就例如，优秀的学长学姐，被很多学弟学妹围观，于是他们就会揣测，学长学姐的成就是如何做到的，既然他做到了别人没有做到的事情，那他肯定有些不为人知的经验和方法。于是便在“不止于此”的揣测中研究别人是怎么做到的，学习一个又一个方法论，看着一个又一个成功秘籍。但实际情况是，

可能别人连自己是怎么成功都不清楚，自己就是在认真地做一件事，专注事情的内核而已，但是因为这种围观和仰慕，自己又没办法说自己什么方法都没有，并且，有这种能传授经验的场合，那必须得赞美一下自己过去的努力。

于是成功的人，便能收割那些围观的人的未来的解释权，“因为我 xxx，所以我才能做到”于是，你对未来的想象就这样被收割了。世界上各种各样成功的人，对成功有各种各样的解释，自律、坚持、吃苦耐劳、阅读、思考、认知、方法论、积累、改变、执行力、目标规划能力、情商、财商.....因为对于“事后诸葛亮”来说，总有“不止于此”的解释，就因为对成功的无限解释和无限遐想，让人们觉得做好一件事是无比困难的，因为要凑齐上面那些所有的点，太困难了，于是，围观别人，获得虚假的参与感，自己摆烂的生活便开始了。

更有甚者，非常精明，意识到了一件事，讲方法讲成功讲得好的人能获得更多人的围观，而更多人的围观也就意味着更“成功”，在这种奇怪的悖论循环下，“术业有专攻”，他们便不再专注于“如何做好一件事”，而是专注于“如何讲好做一件事的方法”，永无止境地的事物外围游荡，就例如各种学习方法论的博主，看别人这样讲，自己就抄过来讲，至于我自己是不是考上了清北 985，不重要，重要的是我讲的方法“有没有用”，“够不够独特”，“有没有个性”，“能不能引流”。不过这里也并不绝对，讲得好的人大有人在，在这

里笔者只是想告诉你，做一件事其实不需要掌握太多的方法和认知，适当即可，去做比围观重要太多了。

当然，这也并非在说围观的人不好，需要辩证看待，就例如，体育的事业的兴盛离不开一大群研究设备器材的人，有经验有结果但没办法讲好方法，没办法启示别人的人也大有人在，世界的发展也正是因为有着一批一批专注于事物外围的人，才让更多的人能深入事物的内核，认认真真地去做事，只是因为笔者的价值观，所以会让自己鲜明旗帜地站在与围观对立的位置，记住上面我所说的，根深蒂固的对错判断，这仅仅是笔者价值观的一种选择，是价值观选择问题，不需要探讨对与错。

2.生活的艺术家

挖洞的人，做事的人，是生活的艺术家。

在他们的世界里，没有那么多五花八门的东西，也没有太多眼花缭乱的內容，也没有层层围观的模型，他们心里需要做的只有一件事，就是把手头上的事情做好，直面事物本身的神秘与深刻内核，既没有神秘独门绝技，也没有什么捷径可言，就是努力直面并克服困难。他们心中的价值源自于自己克服了多少不确定性，对于挖洞的人来说，他们的“不止于此”并不是对事物的无限解释项，而是无论再怎么努

力，他们会发现自己总能做得更好，在做事层面的“不止于此”，深挖洞。

在认真做事的人眼中，金钱和时间反而变成了没有用处的东西，金钱本身做不了什么，没办法直接让自己做得更好，因为那种深刻的神秘只能由自己挖掘。时间也不是什么重要的东西，只有当下的瞬间，当下的注意力才是最重要的，所谓的未来和过去不过都是虚无缥缈之物，唯有当下真实存在，唯有当下能沉浸于做事当中。

如果你真的在做那件事情，而不是流连于事物外围，那么那些各种各样的专业名词，什么“专注力、执行力、拿到结果、坚持、综合能力、不怕失败”等等这些东西，这些全部都是外围的名词，都跟事物的核心没有关系，并且你在认真沉浸在一件事的时候，就已经具备了上述全部的能力。就例如，你觉得写这样一本《广工生存指北手册》难不难？难，但只限于困难而已，只要努力克服就行，如果真的想做一件这样的事情，你觉得需要什么样的能力和技术？所谓的“能力”只是在你做完一件事后对你做事态度和完成度的归因，没有技术就边做边学，不懂就上网找答案，真的没有那么难。

在高中写作文的时候，会在三种状态之间反复转换，即拼凑状态、推敲状态和灵感状态。前两种状态需要意识高度介入，而后面一种则是无意识的自发状态。拼凑本质是一种增加，推敲本质是一种删减，如果你问那种状态越多越好，那一定是推敲，因为拼凑带来的是臃肿，

而推敲带来的是雕刻，所谓“深刻”，就是深深雕刻下的结果。更进一步说，雕刻是一种不断自反和自否定的过程，你觉得自己做得不够好，知道自己还能“不止于此”，于是便在自己卷自己的舞蹈中缓慢上升，与事周旋，最终做到了更好的地步，但你知道自己仍然能“不止于此”。

“所有庸俗，都源于‘自恋’，所有深刻，都源于‘自反’。”

艺术，就是深深雕刻一件事，以至于这件事达到能够被人观赏和反复品味的状态。所谓生活的艺术家，就是在独属于自己的领域，不断地精雕细琢，创新与突破，直到你所做的事情，能被别人共同欣赏。如果你认同了这个说法，那你就会发现，这个世界上有很多艺术家，花费大量的时间去钻研一个小点，就为了那一丁点的“不止于此”。不管是位于科研顶点的博士教授，艺术领域的名家大师，文学领域的绝世文才，还是潜心研究课程的老师，冲击世界纪录的玩家，精心化妆打扮的 coser，他们都是生活的艺术家，都在不断地自反和自否定。

当然，他们是生活的艺术家，并非真正纯粹的艺术家的，他们也需要生活，需要钱，需要养家糊口，没有生活，就没有当艺术家的条件，笔者在这里不是想让你当一名纯粹理想主义者，这样人活不下去，人是复杂的，是理想与现实杂糅而成的产物。

最后，如果感兴趣，我把汤质这个视频的链接，和它图文版的链接放在下面，点击链接即可：

[致未来孩子的信：不要围观他人的生活 – Bilibili](#)

[致未来孩子的信：不要围观他人的生活【图文版】 - 公众号](#)

3.论迹不论心

标题的意思并非想表达原文“万恶淫为首，论迹不论心，论心世上无完人”的意思，我只是借用这句话来表达自己的观点，最后一节，我们来讲讲行动。

所有思考和认知都是为行动铺垫的，如果没有行动，那你所了解的道理，所了解的思考，都将没有作用，都是纸上谈兵式的空谈，它们唯一的作用可能就是让你跟别人聊天的时候能扯点上层的东西，它们就只是你自己积累起的谈资罢了。这就像是你准备盖楼，于是交别人帮你运来了一匹又一匹砖头，一包又一包水泥，一叠又一叠瓷砖，然后你不盖楼，拉着路过的人说，“我有这么多的材料，以后会盖一栋高楼大厦，记得学着点，这材料是多么滴珍贵啊……”，实际上是，nothing，什么都没有。仅仅跟朋友展示你自己知道多少，多么厉害，只会从中获取虚假的“权力感”，只有行动你才知道自己是不是真的理解了所谓的认知。

行动是可以改变信念的。就例如，有人以前认为，自己是个内向的人，并且内心坚信“自己是内向的”这个信念，直到他某次突然心血来潮，做了一些很大胆的事，或者是一些很外向的事，例如主动找人搭话，主动上台演讲等等，然后这个“自己是内向的”信念会被瞬间击破，虽然整体仍然内向，但是他知道自己可以做那些社牛才会做的事情，可能这个小改变，就能给他日后争取一些自己都意想不到的机会。并且，如果你完成了一次非常困难的任务，那在下次遇到困难时，你会倾向于自己其实能克服困难。行动是一种内心标尺，会丈量做事的态度和难度，成为一种内心标准，而这种标尺单靠思考和认知是无法获得的，这也是思考和认知自带的属性局限。

而有些人不敢行动，很可能是因为他们自己内心抵触失败，害怕自己没办法达成目标。笔者想告诉你的是，**所有人都一样，不单单是你自己**。这是笔者在一档纪录片里获得的经验，纪录片叫《富豪谷底求翻身》，这个纪录片主要内容就是，原本的美国的亿万富豪，有着极强综合素质能力的超级老板，抛弃所有的人脉和资金，用仅有的 100 美元和一辆卡车，在 90 天内上市一家估值一百万以上的公司。在我看的过程中，我留意到两个细节，**第一，即便是这样的超级老板，被人拒绝、谈判失败的情况屡见不鲜；第二，在整个过程中，他会设立很多很多的目标，但是能达到目标的少之又少，最后也没有达到估值一百万的目标，仅为七十五万。**

给我的启示有两个，第一个是，做一件事失败了有两个含义，一个是过程中的失败，这类失败是一种“伪失败”，就是在这件事真正的截止日期之前，出现了一个失败的征兆，但是其实有办法能挽救；而第二种是真正意义上的失败，就是截止日期后。很多人在做事时遇到了一点困难，出现了这种伪失败，然后就放弃了，但真正能做成一件事的人，通常会面临多次伪失败，并且不惧怕这种伪失败，直到真正的失败来临前都不会放弃。

而第二个启示是，在有些人的观念里，目标就不是用来达成的，目标能不能达成一点都不需要，重要的是可能达成目标的流程和路径，也就是该用什么样的方法才能促成这个目标，这才是最重要的，而目标本身只是一个指引，即便没有达到也没有任何问题，就像《富豪谷底求翻身》的主人公，虽然他很多目标都没有达成，但这些目标却很重要，如果没有目标，就不会产生一家七十五万估值的公司。

除了害怕失败和害怕目标无法达成之外，如果一个人太功利，也会丧失自己的行动能力，因为在功利的人眼里，总有更值得去做的事情，是一个斤斤计较、权衡利弊、追求风险最小化利益最大化的功利主义者，而应试教育下的学生，最求分数最大化，盛产功利导向人。如果你在大学的某一天，发现自己陷入了一种功利导向的焦虑，一直在纠结做什么才好，以至于根本就没有任何行动，笔者建议你做一件事，就是，不要在心里权衡什么利与弊了，你就抓出一个你脑子里的想法，然后不顾一切地去实现它，不要管是不是浪费时间，不要管最

后会不会失败，不要管你自己能收获什么，获得什么能力，这些都不重要，**重要的是你必须验证一下，自己有没有把想法落地变成现实的能力**，并且，在做这件事本身的时候，行动就会改变信念，让你从那种纠结的状态脱离开来，这比你继续纠结然后什么都不做好多了。

最后，笔者想告诉你的是，如果你曾经有过一些让你感到热血沸腾的想法或者理想，不管它们看上去有多么疯狂，多么幼稚，多么不切实际，我都不希望你忘记它。因为，有些同学在上大学之前，其实是有斗志的，不管是因为高考考差想着逆袭，还是想考研保研，还是想自己闯出一番天地，还是有少年那股热血在心里的，只是，绝大部分同学，在上大学后，全然忘记了自己的感觉，被周围得过且过和摆烂的环境同化，笔者想起了《大学突围》里的一段话：“既然看的和听的足以决定你未来的样子，那如果你不想和他们成为一样的人自然就需要从日常的看和听上避免自己被他们同化。否则你可能一天一天被带偏，最终无痛但是别扭地成为自己曾经最不喜欢的人。”

笔者身边的同学，开学时很有志气地跟我说，他在大学决定要保研，但实际上，经过大半个学期的环境同化后，他现在连考研的念头都没有了。因为，不管你高考是发挥失常还是逆袭黑马，在进入大学后的一两个月，那种悲伤或者喜悦都会被迅速抹平，然后就在一种平淡的麻醉中彻底淡化了自己的想法，最终变得跟周围人一样，环境的作用是异常强大的，而且是潜移默化，无形之中的，希望你能在进入大学后，主动寻找一些好的环境。

记住你心里那些，让你感到热血沸腾的想法，如果你有朝一日有机会去尝试实现它，一定会觉得这很幼稚，但这份幼稚反而非常宝贵，因为这是孩童时代那样的幼稚，纯粹且真诚，它影射的是你内心最一览无遗，最裸露的部分，而不是那些大人时代的油腻和遮遮掩掩的你来我往。一旦你去抵御了这份幼稚之后，你会变成大人，圆滑处世，平庸且油腻，并且也意味着你失去了少年的热血激情与孩童时代的童真纯粹。

所以，行动起来吧，论迹不论心，在留下足迹的同时，也会留下心迹，希望你的大学生活是为你自己而生活的，这就是我这位不才的师兄留给你最后的建议了。

后记

终于写完了，这也是我第一次写这么多的文字，从某种意义上说这应该是我的第一份作品吧。本来还想分享两本书的内容，《改变：问题形成与解决的原则》和《当下的力量》，看书名大概都能知道它们的主要内容，不过这确实是笔者看过的最有力量的书之一，只是碍于篇幅原因，没办法展开讲了，如果感兴趣的话可以去找来看，或者直接加我微信，让我直接把它们 PDF 发给你。作为作者，我第一次感受到作品能被人阅读的喜悦（呃呃呃虽然不知道会不会有人能读到这里），也是第一次意识到，一个作品能不能活下去，取决于有没有人读，所以能读到这里的读者，我一定要向你说一声大大的感谢，能读到这我真的是太爱你了，谢谢你愿意花费你宝贵的注意力阅读到这里~

能读完这生存手册的同学，我会非常乐意你来添加我的个人微信，不管你是否是新生，欢迎来戳我，虽然不知道笔者能给你提供什么样的帮助，但是如果有什么问题想问的话，我会尽力给你提供我的建议，微信号是 Forest2021320，即便是在好友列表躺死尸我也不介意，期待你的到来，加好友时备注“手册后记”就好。

再次感谢，在这个人均赶路的时代，你愿意停下脚步读我的作品。

末尾

在这个时代，想把一件东西卖出去不是一件容易的事情，因为骗钱的人太致命了，没人会想冒着被骗的风险，去相信一个陌生人。

如果你尝试去做一次销售，你就会明白现在这些普通消费者面临的窘境，别人没有任何理由相信你，并且绝大多数人心里的默认答案就是“不买快滚”。再加上标签化现象，因为有骗子加微信然后卖东西，极端个例使得整个销售者群体都被贴上了这个骗子标签。

各种各样的营销者，为了突破这个窘境，研发了各种各样的营销手段，都快被玩出花来了，而反过来这些营销手段却又被骗子利用，使得人们更难相信那些营销手段，就在这种悖论循环的过程中，营销手段越来越卷，而消费者也越来越难信任这些营销的人，信任不断地悖论循环，在怀疑之间来回游荡。

于是，越是反复强调自己不是骗人的，别人就越会觉得肯定有诈，越是骗子肯定就越想博取他人的信任。有人跟我说，不用营销手段是卖不出去的，不够圆滑，不会伪装，不可能会有人给你信任。

像有些人说，你谈不了恋爱，是因为你不是渣男，你不懂去**骗**，不够**坏**；你找不到工作，是因为你不懂**包装**自己的简历，修饰你的**话**

术；你跟自己的上级有矛盾，是因为你不懂怎么**讨好**上级，不懂怎么**拍马屁**。

放你的狗屁。

我知道使用高级名词和黑话割韭菜，饥饿营销，朋友圈裂变营销，提供分销权，价格优势，优惠机制，痛戳用户痛点，制造焦虑，制造需求，拿捏人性，引起情绪共鸣，在朋友圈制造营销骗局假象，等等各种各样的营销手段，我不是不会，如果我去用，我能用得很好。

可惜的是，我头比较铁，我不喜欢玩太多的营销手段，也不喜欢写那些太硬核的商业广告，我不信不拉满营销手段，东西就卖不出去。

我不期望做什么好人，也不当什么坏人，我只期望自己做一个体面人。何为体面？**做事不遮遮掩掩，站着说话，站着做事，既然我敢卖洗衣机，那我就敢让所有人知道，我就是在做销售，就是个臭卖洗衣机的，站着把钱挣了。**

当然，我可能会被打脸，会被嘲笑，但这不重要，重要的是我心里怎么想，自己的心里舒不舒服，踏不踏实。

来，上海报。

Haier

Midea

TCL



城盟团队

十三年大学城师兄师姐的选择



EB65M019



海尔6.5KG洗衣机

自动调节进水量 智能漂洗
浸泡洗 强力去污 深层洁净
桶自洁 防止内桶发霉
洗涤\脱水容量: 6.5KG
功率: 385W
洗净比: 0.8

¥899

4-6人宿舍适用

TB-V60A



TCL6.0KG洗衣机

10种组合程序
强劲动力浸泡洗衣
一键脱水不伤桶风干
洗涤\脱水容量: 6KG
功率: 340W
洗净比: 0.8

¥839

4人宿舍 完美搭配

MB55V35E



美的5.5KG洗衣机

细分程序洗涤更卫生
8段水位桶自洁
防缠绕降磨损
洗涤\脱水容量: 5.5KG
功率: 340W
洗净比: 0.8

¥859

4人宿舍 完美搭配

MB65Q131E



美的6.5KG洗衣机

细分程序洗涤更卫生
8段水位桶自洁
防缠绕降磨损
洗涤\脱水容量: 6.5KG
功率: 340W
洗净比: 0.8

¥879

4-6人宿舍适用

品牌靓机
原厂直发

免费搬运
上门安装

当天下单
即刻发货

四年保修
毕业回收



公众号: 草灰在思考

VX: Biotic_

这个团队还是有点东西的,从 10 年开始干,一直干到现在,有传承,有团队的独特价值观,比起一些临时组建的,或者没有历史传承底蕴的团队来说,真的是难得可贵。洗衣机功能直接看图,我不再过多介绍。

我们能提供的服务如下:

- ①质量保障,与大厂品牌合作,原机原厂直发;
- ②四年保修,全省联保,售后电话随时上门解决问题;
- ③货运稳定,库存饱满,拥有成熟的校内外搬运体系,当天下单,当天/隔天搬运安装,下面附上库存实拍图;
- ④提供毕业回收服务,上门免费搬运回收,价格 50-150,那些说半价回收,回收价格 200 以上的大概率是骗子,该回收价格均按市场价格制定,从不夸大宣传虚报价格。



并且，从我这里购入洗衣机的话，在这个项目结束之后，我还会分享自己的思考，包括但不限于：

免面试被项目经理拉入团队的底层思维；

如何从零到一打磨一个产品；

按照计划做好一件事的底层逻辑；

如果你觉得这本《广工生存指北手册》还算有点东西，觉得我有分析事物底层本质的思维，和基本的表达能力，我相信你不会希望错过它，对你以后做事、做项目、面试、进团队等等都会有帮助，或者向我询问洗衣机项目的 sop，想明年跟我合作去做这样的事，如果你有这个能力，都值得考虑。

这份经验分享我会比对待《广工生存指北手册》更加认真，会在“不止于此”的雕刻中写出更具深度的内容和思考，这份承诺放在这里，如果之后你读完它，觉得它没有手册写得好，欢迎来打脸我。话放在这里，所有人都看得到。

四年不用手洗衣服，加上方便快捷且有安全保障的售后服务，再加一份我自己的项目回顾和深度思考，甚至是洗衣机项目 sop，如果有兴趣的话，直接微信联系我就好。

