本书由4个主体部分组成，人生目标与大学规划，大学生活、大学学习、未来发展组成。

人生目标旨在帮助大家认清自己想要的是什么，唯有明确目标，才能找准前进的道路。

大学生活，大学生活由社团、学生组织、学生会、实验室组成。

大学学习，大学学习由课堂学习、导师选取、研究方向组成。

未来发展，未来发展由工作、保研、考研、出国四条道路组成。