

致 15 级师弟师妹们的一封信

亲爱的 15 级师弟师妹们:

你们好! 见到你们的到来, 我很兴奋, 也很羡慕。我们马上就要毕业了, 你们的四年才刚刚开始, 所以, 我有好多话想跟你们说, 想把我们走过的一些弯路, 错过的机遇都跟你说, 希望这些感悟能给你们的大学生活带来一些帮助。

大学四年, 是人生特别关键的阶段。它对我们未来有着很深厚的影响, 它可能不会立马体现在你的评优上, 但是会体现在你的简历上, 体现在你未来工作的晋升上, 体现在你人生的轨迹变化上。所以衷心希望大家能好好珍惜这四年。

首先, 希望大家能对自己的大学四年做好规划。在高中, 我们以高考为目标而努力, 但大学呢? 我们好像失去那根指挥棒, 就很容易变得迷惘。因此从进入大学的第一天起, 就需要为自己做好规划, 逐步去完成我们的目标。而在实现目标的过程中, 我们还需要不断地去反思, 去修正, 只有这样, 才能保证是在朝这你的目标前进。

第二, 在大学, 学习仍然是最重要的。大学的课程不是要求你们 60 分飘过, 更是要求你们好地去掌握每门课程的知识。因此, 学好课程安排中的每一门课是对你们的基本要求。此外, 除了课堂上的学习, 我们更需要培养的是自学能力。在中学, 我们有老师不厌其烦地一遍又一遍地重复, 但是进入大学呢? 老师最多就是引路人的角色, 我们必须自主地学习、探索和实践。可能你们会抱怨说课程安排不合理, 会抱怨老师上课刷书太快, 只念 PPT。但是希望你要知道, 大学学习是需要我们课前预习课后复习去真正学懂老师讲的知识, 更需要我们自己去学会学习。除了老师, 我们还有图书馆、还有互联网, 还有很多很多的途径可以让我们不断地扩充知识; 此外, 我们有许多科研平台、实践机会给我们机会去讲书本上的知识应用到现实中去。因此, 大学的学习是要让我们从一个被动学习的过程转变成一个主动学习的过程。这才是大学学习的意义。

第三, 用心培养与身边人的关系。在大学, 和我们最亲密的是我们的舍友, 我们的同学。我们应该抱着诚挚之心去和身边的人交往。大学的朋友, 可能就会成为我们一辈子的知己。但大学的同学来自天南海北, 个性大不相同, 相互间有摩擦有矛盾并不奇怪。所以在大学的相处中, 我认为相互之间是需要包容和沟通的。大学生活其实没有不能解决的矛盾, 相信只要大家能打开心门, 将心比心, 一定能收获一段和谐的宿舍时光, 收获一份真挚的友情。

大学的更多酸甜苦辣, 更需要你们细细品味。在此之外, 推荐你们去看李开复老师的《致中国大学生的 7 封信》, 《世界因你不同》, 这些给了我非常多人生的启发, 希望对你们也有所帮助。

最后, 再次祝福你们能拥有一个非常充实又难忘的大学四年!

师姐: 叶冬蕾



心理资源

广州市团校心理辅导热线 020-87542869, 咨询邮箱 wjgy_gzstx@sina.com。

壹心理网址: <http://www.xinli001.com/> 心理学从这里开始。

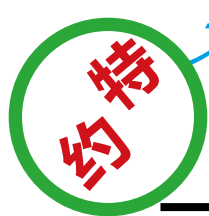
友心人 微信公众号: yosumn 懂心理学的好朋友, 陪你找有趣的人生答案。

安人心智 微信公众号: anrenmind 让每个人都能更好地了解大脑。

美国心理学会 (<http://www.apa.org>): APA 是代表美国心理学界的一个专业科学组织。美国心理学协会主要是为了通过建立, 转播和实践应用心理学知识从而利于社会并提高人类的生活水平。

心理学空间 (<http://www.psychspace.com>): 无论是作为休闲阅读还是为了满足你对心理学的强烈爱好, 心理学空间都会成为你不错的选择, 更有微信公众号每日推送精品文章哦。

中国 NLP 学院 (<http://www.nlp.cn/>): NLP 的中文翻译是神经语言程式学, 它试图去发现自己的大脑和身体如何工作, 怎样运用同一模式去使某些事的效果更好。



大一新生该如何

迅速地适应大学的生活?

文 / 余璇

小鲜肉们, 欢迎你们来到华工伐木累!

来到新的学校, 走上新的平台, 你有可能充满憧憬, 准备大施拳脚, 大展雄图; 但是也有可能不知所措, 茫然失落。但是, 不要担心, 小编收集的武林秘籍“入学心理适应宝典”就在这里, 赶紧试试看!

症状 1: 角色转变不适应。以前你是班上的佼佼者, 成绩优秀且备受关注, 可是进入大学, 发现身边高手如云, 人才济济, 过去的优越感顿时消失。这种角色的转变, 可能会让你无法接受, 从而怀疑自己否定自己。

第 1 招: 学会接纳并与优秀的人一同成长。如果你总是在和别人比较, 那么总有一些方面会被别人超越。如果你试着和自己比较, 给自己确立新的目标, 不断的发现自己的才能和特长, 那你会充满喜悦, 因此更加充实和自信。

症状 2: 生活习惯不适应。这些天, 你睡得好吃得香吗? 大学生活可能会给你带来很多挑战, 如衣食住行要自己打点, 日常花销要自己计算, 连作息时间也要自己和舍友协调。这些对于缺乏独立生活经验的你来说, 可能一时难以接受, 难免会无所适从。

第 2 招: 尽快熟悉环境, 调整生活方式。

心理学研究表明, 熟悉的生活环境会增强你的安全感和认同感, 健康的饮食、作息与适当的运动会让你心情舒畅, 如果你还能学会理财, 出门记得“伸(身)手要(钥)钱”(即身份证、手机、钥匙和钱包), 克服懒惰和摆脱依赖心理, 那么祝贺你成为一名独立青年!

症状 3: 人际交往不适应。进入大学后, 同学们来自五湖四海, 有着不同的风俗习惯和语言习惯, 可能一时无法建立深厚的友谊; 有的同学害怕交际, 不敢主动表达, 难免在集体活动、社团面试时紧张失常, 从而可能会产生孤独、烦恼、自卑的心理。

第 3 招: 大学是读书之所, 也是交友之地。快乐有人分享, 你会更快乐, 悲伤有人分担, 你不会太悲伤。大学同窗, 同学远道而来, 是缘分。遇事能让则让, 有事可帮就帮。

同学间的互相关心和帮助, 相互信赖和理解, 是呵护友谊之树的养分。如果你能真诚待人, 善于换位思考, 积极参与集体活动, 相信你的友谊之树会更加茁壮。

症状 4: 管理模式不适应。开学后, 大家会发现上课教室不是固定的, 课余时间很充裕, 大学老师除了上课其他时候不会围着你

转, 而辅导员也不会像高中班主任那样天天守着学生, 这时你可能会有一种“无人管反而不习惯”的感觉。

第 4 招: 学会科学管理时间。每学期初, 你可以根据本学期的课程给自己制定一个时间分配表, 然后根据课程的难易程度等因素, 合理地分配学习时间, 在保证学习时间的前提下, 再分配其它工作和活动的时间。

症状 5: 教学方法不适应。大学的教学, 通常课程进度较快, 一个学期就要把一门课程学完, 而且老师们的讲授方式也不尽相同, 这对于习惯了高中教学模式的学生来讲, 无疑是一件令人头疼的事, 导致有些同学入学后很长一段时间不能适应而延误了学习。

第 5 招: 自主学习是大学学习最显著的特点。在这个拼颜值的时代, 如果你想靠才华吃饭, 那么就要学会自学, 自己确定学习目标, 制定学习计划, 积极参加学习交流、专业论坛、社会实践等活动, 不断拓宽自己的视野, 获取新的知识。另外, 学习场所的选择也十分重要, 选择自习教室或图书馆等安静而有学习氛围的地方, 有利于提高学习效率。