

大一新生学会调适心理冲突

进入九月,大学相继开学。进入大学是人生的一大转折点,大学的学习和生活方式与中学阶段相比发生了很大的变化,自主性强是这一阶段的主要特点。如何尽快适应大学学习生活,除了物质上的准备,还需要做好相关心理调适。

□张静 整理



尽快走出学业迷茫

据介绍,准备进入大学的新生一般不了解基础教育与高等教育学习方式有着质的区别,入校后有可能出现诸多的不适应。首先是对大学学习方式不了解。形象地说,基础教育阶段学生是被“老师抱着走”,教学是满堂灌,更多的是记、背、考的学习。而大学强调学习动机和主动性,老师只是对难点、重点、国际前沿和实际应用等进行引导,不再照本宣科,课堂教学中有60%的是课本之外的知识。其次,大学教育不是等待老师提供答案,更多的是对思维能力的培养,包括带着批判性的眼光,创新的思维去汲取知识,去发现尚求解的未知。这才是大学培养人才的真谛。另外,在许多重点高校,由于“尖子碰尖子”,过去的一些优秀学生的成绩排位会产生巨大落差,并随之产生心理失衡,引发对自信心的挑战。部分新生因学习成绩下降而引发自卑、悲观,甚至出现逃课、退学等现象。这是大学新生进校普遍需要接受的心理考验。

学会克服生活自卑

每年送孩子进入新学校时,许多家长的眼光,不是聚焦在学校可以学到什么,学科优势是什么,教师的学术水平等方面,而是体现在对住宿条件、生活环境的重视。这种对生活条件引导的失误,使学生在来到地处大城市的学校后,对物质生活的重视高于对学习知识

的重视,发生关注视点的错位。特别是一些农村孩子初到大城市,进入与家庭生活环境截然不同的大学校园后,巨大的条件反差会让他们行为和心理上产生强烈的不适应。比如,有的学生不会使用“一卡通”,也不好意思问,只好自我封闭。有的同学因家庭贫困,内心敏感且缺乏自立自强的行动,又不愿意让同学知道,宁可在吃穿等生活细节中省吃俭用,也不愿意接受学校和同学的帮助,从而导致心理贫困。

学会调适心理冲突

90后的心理特点总体显示出很自我,面临更多的心理迷茫、焦虑和冲突。引导学生自己解决好心理冲突,有利于他们进入大学后健康成长。为此,一是家长、社会应正面引导,培养独立生活的能力。在大学学习,要学会对自己的行为负责。尤其要认真了解学校发给新生的人学手册,它对新生接受新的学习生活环境很有帮助,而现实是许多学生并未在意。二是要广开视野。与基础教育阶段所有学生的精力都集中在学习和应试中不同,大学是学生进入社会磨炼之前的过渡时期,需要学生接触社会,学会分析判断,避免混淆是非、随波逐流。三是要学会接受帮助。大多数高校都会对新生进行心理调查,对有需要者提供帮助,而有的学生会拒绝。其实,青少年的心理弹性很大,有了问题只需稍微帮助就能过去。尤其是贫困生进入大学并努力学习,国家和学校的各种资助政策都会帮助他们完成学业的,完全不应该有过重的心理负担。

理智面对恋爱情感

近年来,大学校园谈恋爱早已成为时尚,并发生着本质的变化,“毕业即分手”的现象是屡见不鲜、见惯不怪。据调查,目前,90后比80后的婚恋观更现实,而且5年一个周期在递增。也就是说,现实性与出生年代成反比。校园恋爱大多为解脱寂寞而选择的开心生活方式,是否需要父母认同也是随着年龄的降低而降低。这表示,他们对选择谈恋爱的态度更加趋于实用。

专家认为,我国的各级各类教育对学生的情感教育特别缺失,而且几乎是空白。有的高校开设相关选修课,大都是爆满。而在国外许多学校,从初中阶段就开设的亲密关系课程,不仅让学生学会与人相处,而且为成人后婚姻恋爱积累经验。实践中,部分大龄青年不善于与异性交往,想不清楚自己对婚姻对象的角色定位,多半就是没有经历和接受过相关教育所致。

尽管大学谈恋爱逐步被社会接受,但也面临着各种因心理不成熟而引发的冲突。为此,大学生应培养自己的观察能力,尤其不能与人格有缺陷、过于自私的人轻易谈恋爱。这样的人往往情绪不稳定,逻辑思维和行为较为怪异。如果已与这样的异性朋友相处,建议恋爱的节奏放慢些,发展太快容易“被爱情冲昏头脑”。要多听取朋友的建议,并多看一些相关书籍。同时,认真思考“想找到适合自己的另一半,自己有没有爱的能力”。

过来人谈入学

尽快融入大集体

●关于辅导员:新生报到后,就会见到班主任,不过这个班主任跟高中不一样,他/她叫辅导员,一般一学期只会参加大家活动或者班会几次,总体负责年级工作,一般负责管理多个班级(两个到十几个不等)。辅导员的工作归根到底就是引导学生的成长成才,所以职责上与高中班主任类似,只是事务性工作更多(奖、贷、勤、补、减、免……)而且不负责专门上课(有些可能会担任形势政策课教师等),大多数学校的辅导员是具有硕士学历以上的教师,少数学校的辅导员是学生(通常在读硕士)。

●关于社团:大一开学不久,各社团就开始摆摊“招新”了;要参加“学生会”、“社团联合会”等校级社团时,还要进行面试等,对学生会工作有热情的可以考虑去试下(记着:大二时你竞聘不上部长就应该退出社团了)。不要急着加入若干社团,不是说不好或不进去,考虑参加什么“社团”时要把握尺度,因为大一去“学生会”工作时会在学习影响很大,比如说学生会要办个什么事情,如果说让你旷课你就得旷课,学校社团颇多,根据你的意愿,喜欢哪里就去哪里,不过不要参加太多,不然忙不过来。有些社团还需要交入会费的,看你自己的兴趣了。休息日有书社、义工等活动,晚上有体育俱乐部,比如乒乓、羽毛球,有兴趣也可以参加。热门的“社团”一般都要考核通过才能入会。加入“社团”会给你带来好处,社团的各类活动奖励会给你带来加分帮助,对拿到奖学金有一定作用,还可学到许多书本上没有的东西。

●关于学分:学生最主要的任务还是学习,部分大学都是实行修学分制(4年约修150—200个学分),修完学分就能毕业。许多大学每天都安排十几节课,从早上8点到晚上8点多,课时可由自己安排,学校一般规定每学期最多修40几学分,最少也该20学分,但一般情况是修26—30个学分左右就可以了,一天也就是5—6节课。许多学校都是由自己选老师,所以老师选得好坏就十分重要了,同一种答题;因为老师改卷的松紧度不同,考试成绩就会大不相同了(会相差很大)。大学安排考试时间不同中学,差不多拖2个星期,每天只考1科。说实在的,有些课程不用很多时间复习(比如马哲、毛思、邓论、法律基础……)只要考前看看就行了,考过一门就放掉一门,不要太留恋。平时把重点放在一些主要的科目,比如英语、高数、专业课的基础课。大的一多数专业会碰到微积分、线性代数……这些就有点困难了,大家要加油学。英语分成精读、泛读、听力、口语,精读跟高中里差不多,注重语法词汇;泛读是看英文原著;如听力你们觉的有点不适应时,平时就要多听听VOA……,口语课要活跃。

●关于同学:进大学的第一件事就是最好把班里的同学都认识一遍,更快融入大学的班集体。学会安排自己的时间,大一的聚会、联谊(AA制)特别多,一般都是些社团、同学会等,你可随意参加,那些活动其实都不错,可以让你更加了解大学生活,帮助你适应,也扩大你的交友圈,当然也是打发时间的好办法。认识多一点的人真的对你帮助很大,他们能教会你很多东西,帮助你更好成长,少走弯路。外地的学生可以利用大一的时候多出去走走,因为只有一才有那么多时间和心情。新生入学,可充分利用旧书(课本),从旧书市买或者找同乡的学长借,而且很多书也没必要买。



现代职业学院开学典礼近日举行

近日,山东现代职业学院新学期开学典礼隆重举行,近7000名2011级军训新生接受检阅。在分列式表演中,新生方队以整齐的队列、响亮的口号、矫健的步伐和昂扬的气势,展示了为期2天的军训成果。分列式结束后,新生方队分别进行了军体拳表演、队列养成表演、手语操表演和内务整理表演。新生们表现出的良好精神面貌,赢得了热烈掌声。



银座·英才幼儿园(集团)17所分园开园

近日,山东银座·英才幼教集团17所分园纷纷举行了开学典礼。老师和孩子们在凉爽的秋风中,以饱满的热情和响亮的口号共同迎接新学期的到来。国歌响起,国旗飘扬,孩子们行注目礼。瞧,两位新入园的小宝贝尽管眼泪汪汪,却光荣地完成了护旗手的任务。

山东省专升本公益辅导启动

在有关高校的大力支持和学员的强烈建议下,易百教育继续联合举办2012年专升本脱产预备班二期。9月17日正式开课!9月7日前报名享7折优惠。学习期间:2011年9月17-12月30日,学费3800元。

独家聘请多年参与考试的主考院校老师主讲,建筑大学老校半封闭管理,系统教学安排;24小时专职助理指导;独家特色四段课程安排;高层深厚教育背景;“易百领航山东专升本十年”。高升率保障。

地址:济南市历山路96号山东建筑大学老校区办公楼三楼
专升本指导电话:0531-86187100(山师) 86366591(总部)
山东专升本考试网:www.yb100.com

西北大学MBA/MPA研究生 山东班 招生

历程:2005年主山东,历经七载,招生六级,毕业四届,学员多达500余人,遍及山东各地市。

- ◆山东省最早设立招生与教学的省外MBA院校。
- ◆山东省最多学员与毕业生的省外MBA院校。
- ◆山东省最立足本地化的省外MBA院校。

优势:百年名校,“211”院校,全国重点大学、国家西部线学校,低于国家线录取。

证书:研究生毕业证书、MBA硕士学位证书。(发放派遣证,属普通全日制)

人脉:遍及全省及周边地区的机关领导、企业家

济南:0531-86996682 86996656 青岛:0532-88038566 85955818 东营:0546-9237778 <http://www.xbmba.com>

太奇MBA考前辅导班,保证联考过线,不过全额退款!

深股(002121-002350)		
002121	新研股份	↑0.00
002122	新研股份	↑0.00
002123	新研股份	↑0.00
002124	新研股份	↑0.00
002125	新研股份	↑0.00
002126	新研股份	↑0.00
002127	新研股份	↑0.00
002128	新研股份	↑0.00
002129	新研股份	↑0.00
002130	新研股份	↑0.00
002131	新研股份	↑0.00
002132	新研股份	↑0.00
002133	新研股份	↑0.00
002134	新研股份	↑0.00
002135	新研股份	↑0.00
002136	新研股份	↑0.00
002137	新研股份	↑0.00
002138	新研股份	↑0.00
002139	新研股份	↑0.00
002140	新研股份	↑0.00
002141	新研股份	↑0.00
002142	新研股份	↑0.00
002143	新研股份	↑0.00
002144	新研股份	↑0.00
002145	新研股份	↑0.00
002146	新研股份	↑0.00
002147	新研股份	↑0.00
002148	新研股份	↑0.00
002149	新研股份	↑0.00
002150	新研股份	↑0.00
002151	新研股份	↑0.00
002152	新研股份	↑0.00
002153	新研股份	↑0.00
002154	新研股份	↑0.00
002155	新研股份	↑0.00
002156	新研股份	↑0.00
002157	新研股份	↑0.00
002158	新研股份	↑0.00
002159	新研股份	↑0.00
002160	新研股份	↑0.00
002161	新研股份	↑0.00
002162	新研股份	↑0.00
002163	新研股份	↑0.00
002164	新研股份	↑0.00
002165	新研股份	↑0.00
002166	新研股份	↑0.00
002167	新研股份	↑0.00
002168	新研股份	↑0.00
002169	新研股份	↑0.00
002170	新研股份	↑0.00
002171	新研股份	↑0.00
002172	新研股份	↑0.00
002173	新研股份	↑0.00
002174	新研股份	↑0.00
002175	新研股份	↑0.00
002176	新研股份	↑0.00
002177	新研股份	↑0.00
002178	新研股份	↑0.00
002179	新研股份	↑0.00
002180	新研股份	↑0.00
002181	新研股份	↑0.00
002182	新研股份	↑0.00
002183	新研股份	↑0.00
002184	新研股份	↑0.00
002185	新研股份	↑0.00
002186	新研股份	↑0.00
002187	新研股份	↑0.00
002188	新研股份	↑0.00
002189	新研股份	↑0.00
002190	新研股份	↑0.00
002191	新研股份	↑0.00
002192	新研股份	↑0.00
002193	新研股份	↑0.00
002194	新研股份	↑0.00
002195	新研股份	↑0.00
002196	新研股份	↑0.00
002197	新研股份	↑0.00
002198	新研股份	↑0.00
002199	新研股份	↑0.00
002200	新研股份	↑0.00
002201	新研股份	↑0.00
002202	新研股份	↑0.00
002203	新研股份	↑0.00
002204	新研股份	↑0.00
002205	新研股份	↑0.00
002206	新研股份	↑0.00
002207	新研股份	↑0.00
002208	新研股份	↑0.00
002209	新研股份	↑0.00
002210	新研股份	↑0.00
002211	新研股份	↑0.00
002212	新研股份	↑0.00
002213	新研股份	↑0.00
002214	新研股份	↑0.00
002215	新研股份	↑0.00
002216	新研股份	↑0.00
002217	新研股份	↑0.00
002218	新研股份	↑0.00
002219	新研股份	↑0.00
002220	新研股份	↑0.00
002221	新研股份	↑0.00
002222	新研股份	↑0.00
002223	新研股份	↑0.00
002224	新研股份	↑0.00
002225	新研股份	↑0.00
002226	新研股份	↑0.00
002227	新研股份	↑0.00
002228	新研股份	↑0.00
002229	新研股份	↑0.00
002230	新研股份	↑0.00
002231	新研股份	↑0.00
002232	新研股份	↑0.00
002233	新研股份	↑0.00
002234	新研股份	↑0.00
002235	新研股份	↑0.00
002236	新研股份	↑0.00
002237	新研股份	↑0.00
002238	新研股份	↑0.00
002239	新研股份	↑0.00
002240	新研股份	↑0.00
002241	新研股份	↑0.00
002242	新研股份	↑0.00
002243	新研股份	↑0.00
002244	新研股份	↑0.00
002245	新研股份	↑0.00
002246	新研股份	↑0.00
002247	新研股份	↑0.00
002248	新研股份	↑0.00
002249	新研股份	↑0.00
002250	新研股份	↑0.00
002251	新研股份	↑0.00
002252	新研股份	↑0.00
002253	新研股份	↑0.00
002254	新研股份	↑0.00
002255	新研股份	↑0.00
002256	新研股份	↑0.00
002257	新研股份	↑0.00
002258	新研股份	↑0.00
002259	新研股份	↑0.00
002260	新研股份	↑0.00
002261	新研股份	↑0.00
002262	新研股份	↑0.00
002263	新研股份	↑0.00
002264	新研股份	↑0.00
002265	新研股份	↑0.00
002266	新研股份	↑0.00
002267	新研股份	↑0.00
002268	新研股份	↑0.00
002269	新研股份	↑0.00
002270	新研股份	↑0.00
002271	新研股份	↑0.00
002272	新研股份	↑0.00
002273	新研股份	↑0.00
002274	新研股份	↑0.00
002275	新研股份	↑0.00
002276	新研股份	↑0.00
002277	新研股份	↑0.00
002278	新研股份	↑0.00
002279	新研股份	↑0.00
002280	新研股份	↑0.00
002281	新研股份	↑0.00
002282	新研股份	↑0.00
002283	新研股份	↑0.00
002284	新研股份	↑0.00
002285	新研股份	↑0.00
002286	新研股份	↑0.00
002287	新研股份	↑0.00
002288	新研股份	↑0.00
002289	新研股份	↑0.00
002290	新研股份	↑0.00
002291	新研股份	↑0.00
002292	新研股份	↑0.00
002293	新研股份	↑0.00
002294	新研股份	↑0.00
002295	新研股份	↑0.00
002296	新研股份	↑0.00
002297	新研股份	↑0.00
002298	新研股份	↑0.00
002299	新研股份	↑0.00
002300	新研股份	↑0.00
002301	新研股份	↑0.00
002302	新研股份	↑0.00
002303	新研股份	↑0.00
002304	新研股份	↑0.00
002305	新研股份	↑0.00
002306	新研股份	↑0.00
002307	新研股份	↑0.00
002308	新研股份	↑0.00
002309	新研股份	↑0.00
002310	新研股份	↑0.00
002311	新研股份	↑0.00
002312	新研股份	↑0.00
002313	新研股份	↑0.00
002314	新研股份	↑0.00
002315	新研股份	↑0.00
002316	新研股份	↑0.00
002317	新研股份	↑0.00
002318	新研股份	↑0.00
002319	新研股份	↑0.00
002320	新研股份	↑0.00
002321	新研股份	↑0.00
002322	新研股份	↑0.00
002323	新研股份	↑0.00
002324	新研股份	↑0.00
002325	新研股份	↑0.00
002326	新研股份	↑0.00
002327	新研股份	↑0.00
002328	新研股份	↑0.00
002329	新研股份	↑0.00
002330	新研股份	↑0.00
002331	新研股份	↑0.00
002332	新研股份	↑0.00
002333	新研股份	↑0.00
002334	新研股份	↑0.00
002335	新研股份	↑0.00
002336	新研股份	↑0.00
002337	新研股份	↑0.00
002338	新研股份	↑0.00
002339	新研股份	↑0.00
002340	新研股份	↑0.00
002341	新研股份	↑0.00
002342	新研股份	↑0.00
002343	新研股份	↑0.00
002344	新研股份	↑0.00
002345	新研股份	↑0.00
002346	新研股份	↑0.00
002347	新研股份	↑0.00
002348	新研股份	↑0.00
002349	新研股份	↑0.00
002350	新研股份	↑0.00

个股简评 仅供参考
据此操作 风险自担
* 仅供参考 仅供参考 仅供参考