

# 大一生需学会调适心理冲突

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、国际前沿和实践应用等进行引导，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，去发现尚需求解的未知。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”，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入学手册，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没在意。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测查，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。尤其是贫困生进入高学并努力学习，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“找到适合自己的另一半，自己有否爱的能力”。

## ■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(有些可能兼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，不是说不好或不让去，考虑参加什么“社团”时要把握尺度，因为大一去“学生会”工作时会对学习影响很大，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，学校社团团顾多，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，看你自己有兴趣了。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。大一的多数专业会碰到微积分、线性代数……这些有点困难了，大家要加油学。英语分成精读、泛读、听力、口语。精读跟高中差不多，注重语法词汇；泛读是看英文原著；如听力你们觉得有点不适应时，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级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、同乡会等，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，因为只有大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12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、列队养成表演、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](http://www.yb100.com)

### 西北大学MBA/MPA研究生 山东班 招生

历程：2005年入主山东，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。

◆山东省最早立足本地化的省外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 86996655 青岛：0532-88038566 85955818

东营：0546-8237778 <http://www.xmba.com>

太奇MBA考前辅导班，保证联考过线，不过全额退款！

深股002121-002360	
C221	深振业 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C222	深振业 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C223	深南玻 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C224	深南玻 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C225	深物业 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C226	深物业 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C227	深天地 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C228	深天地 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C229	深纺织 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C230	深纺织 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C231	深赤湾 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C232	深赤湾 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C233	深华发 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C234	深华发 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C235	深万科 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C236	深万科 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C237	深长城 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C238	深长城 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C239	深振业 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C240	深振业 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C241	深南玻 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C242	深南玻 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C243	深物业 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C244	深物业 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C245	深天地 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C246	深天地 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C247	深纺织 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C248	深纺织 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C249	深赤湾 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C250	深赤湾 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C251	深华发 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C252	深华发 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C253	深万科 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C254	深万科 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C255	深长城 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C256	深长城 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C257	深振业 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C258	深振业 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C259	深南玻 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C260	深南玻 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C261	深物业 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C262	深物业 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C263	深天地 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C264	深天地 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C265	深纺织 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C266	深纺织 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C267	深赤湾 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C268	深赤湾 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C269	深华发 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C270	深华发 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C271	深万科 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C272	深万科 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C273	深长城 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C274	深长城 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C275	深振业 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C276	深振业 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C277	深南玻 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C278	深南玻 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C279	深物业 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C280	深物业 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C281	深天地 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C282	深天地 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C283	深纺织 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C284	深纺织 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C285	深赤湾 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C286	深赤湾 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C287	深华发 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C288	深华发 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C289	深万科 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C290	深万科 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C291	深长城 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C292	深长城 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C293	深振业 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C294	深振业 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C295	深南玻 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C296	深南玻 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C297	深物业 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C298	深物业 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C299	深天地 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C300	深天地 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C301	深纺织 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C302	深纺织 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C303	深赤湾 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C304	深赤湾 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C305	深华发 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C306	深华发 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C307	深万科 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C308	深万科 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C309	深长城 A 0.00 -1.45 有大单资金买入
C310	深长城 B 0.00 -1.45 有大单资金买入
C311</	