

“新生入学武林帖”助你畅游大学江湖 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/259/2021_2022__E2_80_9C_E6_96_B0_E7_94_9F_E5_c65_259610.htm 作为一名准大学新生，在收到录取通知书的那一刻开始，你也许就已意识到自己马上将要离开家门，步入大学这个陌生而未知的“江湖”。面对全新的生活，必定会有全新的改变，但初出茅庐一切又该从何做起？基于这种考虑，本报准备了这期“新生入学武林帖”，广邀天下新生共同了解入学之道。

凌波微步：轻便出行 出门行装尽量轻便，永远把机动性放在第一位。行李一大堆的话，舟车劳顿不说，还影响注意力容易顾此失彼。真正需要携带的：钱，包括学杂费和生活费，这部分费用由于数额比较巨大，最好存入学校指定的银行卡，一来方便划账，二来不怕中途被偷。证件，具体因各校通知书附带规定而异，包括录取通知书、身份证、团党组织档案，当然还不能忘了带上车票或飞机票。衣物，刚开学还是夏天，如果学校离家比较近，那么冬天的衣物可以下次回家再带。日常用品，主要是床上用品，如果担心分量过重，也可到校后就近购买，学校里一般都有超市，杂七杂八的东西能不带就不带。

十八铜人：军训生存法则 一般来说，除了少数大学不用军训之外，大部分高校新生都要在炎炎夏日迎来自己涉足“江湖”的第一关，拔军姿踢正步是入学必修课。尽管不是为了培养新一代的“龙城飞将”，但是通过军训能够增强新生组织纪律观念和国防意识，磨砺意志培养吃苦耐劳的作风。

军训的注意事项：有些学校军训需要穿统一的迷彩服，如果只有一套，那么为了换洗可以跟上一届的师兄师姐借一套，院系

一般都会组织学生集中完成这项“年度工作”。注意补充水分，以运动饮料和茶水最佳，有些学校可能会有免费凉茶供应。军训是非常辛苦的，每年都有新生中暑晕倒，如果感觉身体到达极限了，该休息就休息，不要硬撑。

门派林立：主要社团简介 武林的繁荣，离不开各门派的共同点缀。如果你不是打算做一个与世隔绝的隐士，那么选择一个社团加入，搞不好还是一展雄才的机会。一般来说，综合性大学的社团活动会比较丰富多样。

学生会：阵容庞大，官方背景较重，负责各项与学生有关的工作和活动。

校报：学校之喉舌。

体育社团：跆拳道、散打、羽毛球、足球、击剑……真是不胜枚举，挑个自己喜欢的吧！

红十字会：主要工作是开展无偿献血，急救培训和社区服务等公益活动。

青年志愿者协会：义工、支教、扶贫助困，有需要的地方就有青年志愿者。

演讲与口才协会：以锻炼口才，培养会员能力，促进会员发展为宗旨，有志于演讲口才能力锻炼的同学的最好选择。

英语口语协会：不时举行英语歌唱比赛，播放英语电影月，开设英语名师讲座和英语沙龙活动。

计算机协会：计算机爱好者们相互促进的交流舞台。

职业协会：对于越来越讲究职业生生涯的规划和发展的现代社会，职业协会也许可以帮助你培养自身能力的同时，更快地找到职业方向。

合唱团与舞蹈团、管弦乐团：这些都是你展示艺术才华的场所。

动漫协会：共同分享动漫心得和资源，还可能会不定期组织参加COSPLAY。

张无忌学了九阳真经之后不但内伤痊愈，练起功来还事半功倍，可见内功心法对一个人的修为有莫大帮助。从高中升入大学，首先必须学会应对各种自然和社会环境的转变，所以一个新生的内功心法，就是一套能够帮助他适

应新环境的、完善的心理调适机制。中山大学心理学系高定国教授，将从学习方法、人际交往、情感调适三个方面讲解传授“新生内功心法”。

学习心法：切忌过度放松

大学的考试与高中不同，三天一小考三周一大考的“炼狱期”已经过去了，在大学需要学习的科目虽然为数众多，但一门课在一个学期里往往只有一到两次考试，课余时间还是相对充足的。据高教授接触过的心理案例显示，一些学生适应不了这种转变，多余时间就会不知道该做些什么，导致过度放松，其表现常常是沉迷网络并因此而熬夜。要防止这种突然的放松，首先要适应大学学习的节奏，其次是要为自己树立明确的学习目标。在中学学习的时候大多是跟着老师的脚步走，而大学的学习则更强调自主性，要懂得自己分配学习和活动时间。可以将每天要做的事情以备忘录形式记下，这样不但会因为有了明确的事情可做而不会虚度时光，而且完成之后还会带来成就感。要懂得充分利用大学丰富的学习资源，包括拥有海量藏书的大学图书馆。学有余力的话，还可以根据自己的兴趣多去听听各类讲座。高定国教授还建议，想让自己的大学生涯步入正轨，最快捷的方法就是请教师兄师姐。每一个大侠在成长的过程中都不乏高人指点。通过这些经验丰富的前辈现身说法，准大侠可以少走很多弯路。作为新生，在大学也要善于寻找能指点自己的高人，并在入学一两个月之后向其取经，将自己的学习方向与职业规划尽快明朗化。同专业上一两届或者处在研究生阶段的师兄师姐，无论学习还是成长的环境都与自己比较相近，他们的心得往往很有参考价值。大学同学来自不同地域，有着不同的民族习惯和信仰，比起中学同学“成分”明显复杂。特别是宿舍生活，同

一屋檐下更要懂得尊重和理解对方。多与自己身边的人交流，那么他们各自不同的经验就会得到分享，也是大学生生活多样性的体现。想获得更多的交流机会，还可以参加班级或社团各种不同的活动。通过这些平台，不仅个人能力可以得到展示和培养，而且可以结识到不少志同道合的朋友。但是社团也不宜加入太多，否则容易因为活动频繁而精疲力竭，一般来说，一到两个就足够了。只要处理得当，活动与学习可以形成互补关系，相得益彰。值得提醒的是，诚信的人在人际交往之中往往可以更容易获得他人信任，促进彼此形成良性关系。为了短期利益而放弃诚信的做法，为他人和自己带来的负面影响往往不是短期就能消除的。

情感心法：多维比较思考与入学之前的美好幻想和许诺相比，转眼而至的残酷现实也许会很快让众多新生感到挫折。一些成绩比较优秀，特别是进入了重点大学的学生，在中学阶段很多都是班里甚至学校的尖子，周围充满了老师的疼爱、父母的期待、同学的羡慕。来到大学这个“群雄并起”的地方之后，所有的光环似乎都突然变得黯淡无光，变成最平凡的一员。而在高中就相识的恋人，进入大学之后情感也会经历不同程度的波折，甚至可能分手。这些心理落差容易让人变得失落和阴郁。

其实在大学，衡量一个人的尺度是多维的，不必把目光都钉在学习成绩上。看到自己弱势的同时，还要找出自己的优势。每个人都有值得欣赏的亮点，只要自己用心去挖掘，就会发现生活的丰富色彩。恋人们遇到困难不要盲目地“自我归责”，然后无限贬低自己。也不要把自己的价值全部寄托在他人或他人的判断，尝试多方位比较思考。重新衡量来自父母、朋友、恋人、同学的情感，其实是对“自我”认识的一

次重新定位，也是大学乃至人生一门从不间断的必修课。
100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com