

大学新生学习生活专家意见：要做“独立人” 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\\_\\_E5\\_A4\\_A7\\_E5\\_AD\\_A6\\_E6\\_96\\_B0\\_E7\\_c65\\_259617.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/259/2021_2022__E5_A4_A7_E5_AD_A6_E6_96_B0_E7_c65_259617.htm) 今年考取上海本地高校的上海新生，马上就将迎来自己无限憧憬的大学生活。如何能够尽快适应上海的大学生活？应该为大学生活做哪些准备？笔者就此问题，咨询了上海大学学生工作办公室主任吴仲钢、上海大学教务处副处长楚丹琪和上海交通大学生活园区管理中心的工作人员，为在上海就读的大学新生提供一些建议和参考。 [学习适应] 不能松懈，养成独立学习习惯 “大学最重要的就是学习一种本领，这种本领就是让自己能够在任何环境下独立自主的学习。” 楚丹琪表示，进入大学后，学习和中学阶段完全不同。中学大多是老师和学校帮你安排好学习计划。而到了大学里，自由度相对中学一下子大了很多，要自己安排学习计划、学习进度、学习内容。所以一定要锻炼自己独立学习的能力，培养自己发现问题、分析问题、解决问题的能力。形成这样的能力，将使你受益终身。楚丹琪告诉笔者，有种情况值得家长和学生注意。因为经过了艰苦的高考，有些同学进了大学后，认为终于可以放松了，至少可以暂时松懈几个月。这样的想法是很错误的，大学里很多专业的课程安排都是环环相扣的，大一学生将迎来一些非常重要的基础课。如果一年级的学习关没有过好，对大学以后阶段的学习将产生很大的影响。 新生进入大学的校门后，首先要有明确的志向，确定自己的学习目标。比如，你是否愿意通过大学的学习成为一名律师、成为一名文学家等等。而且需要强调的是，这样的目标应该是时刻不忘的，应

该是陪伴我们大学四年生活的。而且学生要更多地发挥主观能动性，充分利用学校的教学等资源。有个别学生四年过去了，会觉得留下了很多遗憾，因为他图书馆没有去过几次，实验室没进过几次，丰富多彩的资料室也很少去，体育设施也没怎么用过。这样的情况应该避免。 [生活适应] 学会独立处理问题 吴仲钢表示，大学是人生中很重要的一个过渡阶段。一个成功的大学生，应该在大学期间完成从“依赖人”变成“独立人”的转变。在大学里要学会独立处理各种生活、学习、人际关系等各种问题。同学们从家里搬进大学寝室，开始了集体生活。同学间由于地域和家庭环境的不同，生活习惯也会有所不同。如何与室友沟通，处理好寝室关系，都是新生在大学进校时需要适应的。对于寝室中的摩擦和矛盾，首先要以宽容的心态来对待。除了这些问题，学生还可能会碰到各种各样的问题，比如就业压力、情感等。除了自己要学会解决外，吴仲钢介绍了几个学生在学校可以寻求帮助的“渠道”。

- “求助”渠道一：辅导员 辅导员是专职负责学生在大学期间的思想政治教育工作的老师，学生在大学里碰到的几乎所有问题包括学习、生活等，都可以先向辅导员寻求帮助。辅导员自己如果无法解决，会向学院甚至学校相关部门反映。
- “求助”渠道二：班导师 吴仲钢告诉笔者，班导师相当于中学时期的班主任，他们一般都是专业的老师。以上海大学为例，导师一般是有副教授以上职称或博士学位的教师担任。但对于学生工作兼职的，同学们如果在专业领域遇到学习上的难题，最好向班导师寻求帮助。
- “求助”渠道三：学校心理辅导中心 上海每所高校都设立心理辅导中心，里面会配备专门的心理辅导老师。学生如果由于不适应，造成比较

严重的心理“疙瘩”，建议可以到心理辅导中心进行咨询或治疗。[绿色通道]贷款、奖学金、勤工助学贫困生入学不用愁一些家庭经济困难的学生，一时筹不足学费，而且还担心上学的生活费用。吴仲钢告诉笔者，对于这种情况，政府和高校都做了很多工作，不会让贫困生因经济问题而辍学。上海各所高校在报到当天都会开通绿色通道,贫困生可以先报到。每所高校也都建立起以奖学金(含国家奖学金)、银行贷款(主要是国家助学贷款)、勤工助学、特殊困难补助和学费减免为主体的、多元化的资助高校经济困难学生的政策体系,贫困生可通过这一系列方式来解决学费和生活费用问题。吴仲钢提醒道，每个学校几乎都随入学通知书寄到学生手中一份“家庭经济困难情况调查表”。学生要认真、真实地填写，并且要由家庭所在地的街道、村委会等相关部门盖章。“这份表很重要，它将是确定你是否能享受各种助学政策的最重要的凭证之一。”吴仲钢说道。

-助学方式一：助学贷款公办全日制普通高校与合作的银行共同为高校贫困家庭学生办理国家助学贷款。申请国家助学贷款的对象是家庭经济困难的全日制在校生。每人每学年申请最高贷款限额按国家有关规定执行，2006年度最高申请为6000元(包括学费和生活费贷款)。在学年的第一个月，向学校相关部门提出申请，办理相关手续。

-助学方式二：各种国家和政府奖、助学金国家奖学金、国家助学金，用于鼓励品学兼优的本、专科学生，也是贫困生获得学费补助的一条重要途径。除此之外，还有上海市政府奖学金和上海市政府助学金。

-助学方式三：勤工助学每个上海高校都会安排很多勤工助学岗位，并优先照顾贫困生，这样既可以解决贫困生的生活费用，还可以让他们得到实践

锻炼。高校的勤工助学岗位一般为校内的图书馆、助教、助研、助管、实验室、校办产业等岗位。 -助学方式四：高校助学政策每所高校也会有自己的助学政策，其中包括减免学费、节假日发放困难补助等。比如上海大学每到过节，会发放数百元不等的困难补助给贫困学生，而且还开设了“慈善超市”，让贫困生能够在平时免费获得一些生活用品。 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](http://www.100test.com)