

新生攻略：大学这四年一定要做好的四件事 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/266/2021_2022__E6_96_B0_E7_94_9F_E6_94_BB_E7_c65_266613.htm 大学新生必读生活规划

进入大学，每位新生都会思考一个问题：“我将如何度过自己的大学生活？”同时，更多的问题还将接踵而来，“老师怎么都不管我们？”“听课后的时间自己怎么安排？”“我的专业学习该怎么计划？”空虚，是许多新生进大学后很常见的症状。一下子从高中时代如上弦箭般的紧张沦落到无拘束的生活，人就很容易变得慵懒。所以，对于刚进大学的新同学来说，要先把目标定下来，想想四年后的路你决定怎样走？然后为自己的大学生活做一个很好的规划。福大学生处副处长李海榕认为，大学是一个全新的环境。步入这个环境的的大学生，其实已经是半个社会人。新生们应该树立一个全新的意识：独立自主，自己来规划即将开始的大学生活。规划学习明确四年后要做的事，制定计划有些学生习惯了高中时代的生活，上课、作业、考试及活动，都由老师或班主任统一安排。而到了大学，新生们就像松了缰绳的野马，尽情玩乐，反而把最重要的学习丢一边了。李海榕副处长特意提醒新生，要在进校时就好好把握自己，尽快溶入角色。“记得一定要把入门的基础学好。像理工科类的一些学科，刚开始不留意的话后面的进度就赶不上了。最后只能以挂科结束第一个学期。所以一定要把握好度。”“大一的功课大部分是基础课，学生的空余时间比较多，这个时候最好把英语、计算机等等级考试复习一下，以便能顺利取得证书。”福建师范大学学工部部长廖深基建议新生，“学生的本质就是学

习，只有把自身的学习做好才有可能谈其他的事情。”相比高中，大学中的学习，更多的是学生自学，明确知道自己想做什么，然后制定相关目标。“如果学生是国际贸易专业的，那他（她）除了把专业知识学好以外，还要侧重培养自己的外语能力。会计专业的学生当然要逐级考取一些相关证书，而这些证书的获得都是要靠自己的自觉努力的。”李海榕副处长认为，新生要依据自己的专业和目标制定相应的学习计划，为将来的就业做好充分准备。贴心提醒：刚走入社会的毕业生小刘建议师弟师妹们，在大学中，知识要有选择地吸收，这个选择的标准就是自己制定的目标。如果目标是大学完了之后马上就业，就要根据这个行业的要求去学习。最好的办法就是上相应公司的网站，去看看他们的职务需求。如果目标是继续深造，那就要去问问这个方向的博导或者师兄，从现在开始准备。如果想考取第二学位的学生，除了本专业要抓紧外，还要比别人更加努力。但是不管做什么，基础一定要打好，比如学好英语、计算机和数学这三种最主要的工具。

调整心理 你不再是尖子生，一切从零开始

“首先要正确看待自己。”李海榕副处长说，每个能上福大的学生应该在高中时都比较出色，但一到了大学，每个人的水准都差不多，要改变以前众星拱月的想法，让自己从尖子生归为普通生，一切从零开始。农大学生处处长童建福建议新生要先熟悉环境，适应大学生活。“特别注意的是大一新生的心理调试问题。”不少新同学由于心理准备不足，高中时期的心理问题没有得到及时调整，而导致不能适应新环境、人际交往能力差、过分自卑和不够自信。“新生所受的挫折主要表现在入学初期对大学学习环境不适应，学习上的相互竞争、

繁重的学习任务、紧张的考试压力以及考试成绩与期望之间的差距等。而在人际上出现与人交往困难、缺少知心朋友的情况，从此精神忧郁，心情烦躁，无心学习，困扰自己身心健康发展。”面对这些难题，李海榕副处长提到，大学生要做好对抗挫折的准备。贴心提醒：廖深基部长则认为树立正确的价值观很重要，能有效提高抗挫折的能力。“如果能自觉地树立科学的价值观，就能正确认识挫折，分析挫折，就能克服挫折。”同时也能更有效地控制自己的情感，提高分析问题和解决问题的能力。所以学生就会明确学习、工作和生活的方向，无论遇到什么困难和挫折，都会心胸开阔，朝气蓬勃。除了定位外，学生有什么心理上面的问题可以找学校的心理咨询室。“要相信辅导员和老师，有什么问题一定要反映，老师们会帮忙解决的。”廖深基部长提醒同学，要是在心理方面有什么想不通的话，可以找老师寻求帮助，不要自己死钻牛角尖。处理关系 增强自我吸引力，让大家肯定你“大学是个团体生活的地方，一个寝室四个人、六个人或者八个人，大家的生活方式成长环境都不一样。所以彼此间要学会宽容和融合，不断磨合。等到四年后离开校园时会觉得这种友情非常难得。”李海榕副处长说。“更没有必要因为自己是来自大城市的富家子弟，就自觉高人一等，态度傲慢无礼，这样的话必然会被别人排斥孤立起来。相反，更没有必要因为自己是来自贫穷山区，吃的穿的没别人好，而产生强烈的自卑感，认为自己比别人矮了半截，我想没有一个人愿意跟一个看不起自己的人交往。贫困与富贵之间只是社会环境造成的，大家在同个团体里面，就是互相平等的，要互相关心和谅解。”一位长期从事辅导员工作的张老师提

到，有个寝室里面的四个女生，彼此都看不顺眼，当其他人做一件事时，另外的三个却能自发组成联盟反对，所以整天吵得不可开交，甚至有时候还会打架。后来在辅导员的劝解下，制定了寝室公规，只要不触犯其他人的公共利益，私人的行为不受大家监督。通过学生会和老师的工作，让她们之间渐渐消除敌意，后来感情也挺不错的。贴心提醒：大学阶段远离家人，同学之间的关系成了人际关系的重要部分。新生也许会由于他们的成长环境、生活习惯、性格特点、心理素质以及处理问题的方法等方面的差异，出现与人交往困难、缺少知心朋友的情况，甚至同学间产生许多矛盾。但在团体生活中特别是寝室生活中，新生一定要把握好人际交往的几个原则，每个人都应根据自身的特点灵活地去与别人交往，增强自我的吸引力，也得到大家的肯定。锻炼胆识 积极参与社团活动，拓展能力

福建农林大学经济与管理学院2003级小徐同学，从大一一开始就尝试各种工作，在无形之中拓展了自己的能力。“在大一时，遇到学生会和感兴趣的社团招新，我都会去凑热闹，刚开始也只想着能让同学多了解我，也让自己在竞选时锻炼胆子。但到了成功担任职务后，才体会到这些工作真的很锻炼人。”刚开始时，小徐也是摸索着，跟老师、同学商量如何才能把学生工作做好。等到大二时她跟同学创办了职业生涯协会，让自己的目标在协会成长中不断清晰，这时的小徐也参加学校举办的各种社会实践和校外的勤工俭学工作。在工作中，小徐学会待人接物、学会如何应对突发事件，依她自己的话说：“通过这些实践比别人早进了社会一步。”业有科别，术有专攻，每个学生都有自己的专业。在学好本专业的同时，还应再学些什么？自己在哪

些方面的知识还应补充、提高？“大一时除了尽快适应大学生活，还要注重培养自己的独立意识和能力，最好是积极参加各种课外活动，拓宽视野，发掘兴趣爱好。”闽江学院招生就业处处长李秋斌处长建议新生，要多方位锻炼自己。新生入学时就会碰到学生会和各个社团招新，要积极尝试，让自己走出与他人相处的第一步。而做这些工作的话容易与他人联系，可以提高自身的基本素质。而且在做相关工作中，能发现自己其他方面的能力。贴心提醒：兼职是大学生活中的另外一个亮点。兼职在大学生们的整体职业规划中非常重要，任何类型的兼职，都需要接触外界，可以使自己的职业素质得到提升。而一些与自己专业对口的兼职或者实习，能提高自己的职业技能，在将来的就业中赢得有利的砝码。“到了大二也可以开始尝试兼职、社会实践活动，并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己。”童建福处长建议说，实习和兼职将帮助学生获得新的技术，了解更多的职业资讯，并且构建属于自己的人脉网络。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