

[大学生活如何规划]：大学生活从自我管理起步 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/281/2021_2022__5B_E5_A4_A7_E5_AD_A6_E7_94_9F_c123_281191.htm

去年这个时候，也是南开园丰收的季节，3000多名本科新同学从祖国的四面八方来到南开，开始了新的生活，当时，我们建议大家“大学从心开始”，是希望大家可以以全新的姿态、以心灵的自我关注开始大学生活。今年，我们同样怀着喜悦的心情迎接大家的到来。来到宿舍，发现大家生活得井井有条，新同学相互之间已经开始熟悉和了解，也开始阅览学校散发的手册。

床铺整理得很整齐、蚊帐挂上了、衣物也都一一归入衣橱。

这些都是好的开始。根据以往的经验和新同学的特点，我们

建议大家新的生活，从自我管理起步。一、学习管理自己的情绪。

这是我们给新同学的第一个建议。心理学研究表明，

一个人对新环境的适应心态呈现“U”字型结构，也就是说

大家到了新环境，通常会比较兴奋、对新环境感到新奇，但

随后就会有各种不同的反应，比如有的同学因为过分兴奋而

几天不睡，导致话语增多，甚至精神恍惚；有的同学慢慢开始

对环境产生一些抵触情绪，比如以为大学还不如自己以前的

中学，老师、同学间因为不熟悉而产生心理距离感，呈现

低落的情形。大约经历一个月左右的时间，随着对新环境的

接纳，情绪慢慢提高。我建议大家尽量保持平和的心态、接

纳环境、保证充足的睡眠，以平稳度过新环境的适应期。二、

学习管理自己的物品。这是我们给新同学的第二个建议。

大家因为初高中阶段学习任务紧，加之父母的关爱，许多同

学的日常生活都是由父母来打理的。一旦新生活开始，同学

们就需要学习自己管理自己的生活，很重要的一方面是物品的管理。宿舍里每个同学都有属于自己的放衣橱、衣箱、脸盆等物品的地方。管理好自己的物品很重要，一是宿舍的空间有限，因为物品的妥善管理能使宿舍不至于杂乱无章，二是物品的有效管理避免不必要的损失以及由此造成的同学间的矛盾。比如因为衣橱没有锁好而丢失物品，既造成个人心理的沮丧，也可能影响到同学之间的不睦。三、学习安排自己的生活。这是我们给新同学的第三个建议。大学生活、学习有许多不同于高中的地方，学习安排自己的大学生活是重要而必须的。一些同学因为高中生活的惯性，到大学后马上又紧张起来、开始马不停蹄的生活；一些同学则因为高中生活的压力，到了大学之后觉得终于有机会喘大气、睡大觉，以致于晃晃悠悠，耽误了大好时光，甚至造成失落感。所以，学习安排自己的生活意味着同学们需要努力掌握好生活节奏，既能缓解高考的紧张、又能轻松愉快地开始大学生活。

（心理健康指导中心 袁辛）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