

高考的硝烟已经散尽,今年我省高考录取率将达到72%。几十万即将迈入象牙塔的学生,该怎么度过充满期待、梦想的大学时光,又该怎样规划自己未来的人生?

未雨绸缪,胜利往往属于那些有准备的人。为此,记者采访了国务院学位委员会教育学科评议组成员,北京师范大学教育学院教授、博士生导师,北京师范大学教育政策与法律研究所所长,《中国教师》杂志主编劳凯生;北京大学教育学院院长文东茅;武汉大学经济管理学院副院长、博士生导师曾国安等几位专家教授。

未雨绸缪你的大学生生活

教育专家建议:大学生生活别让活动耗尽

A 如何免疫大学“高原反应”?

离开家人,进入大学生生活,新生常常会在心理上出现一些不适症状。大学不是自己想象中的模样,专业不够有趣,课程不够新鲜,课堂不够精彩,生活不够丰富。

“进入大学,短暂的新鲜感和兴奋期过后,很多人可能或多或少感到失落和迷茫:在中学时代,在班里,甚至在学校都是佼佼者,可到了大学,周围都是优秀的人,自己一下子就不再显山露水了。”

北京大学教育学院院长文东茅教授说,“这时每位新生都应该有这样的想法,那就是大家都在同一起跑线上,要树立信心。大学要靠自我管理,有不少同学进校成绩中等甚至偏后,但通过努力照样成绩优秀。”

高原反应的另一个症状是迷茫。“大学和中学最大的不同是学习环境和方式。刚进大学时,因为新的环境和文化,很多学生会有种迷茫感。”劳凯生说,“在新生入学时,每个大学都会安排一些讲座和辅导,学生进入大学后要注意多与老师、同学沟通。”

文东茅说,“高中时几乎每个学生的目标都是考大学,但进了大学,不少学生都感觉一下子失去了目标,空余时间多了,不会自我管理,有的荒废学业,还有的甚至网络成瘾。”

“还有部分学生进入大学后,发现自己不喜欢报考的专业,这时也会出现一些迷茫。这时候,也要多和老师沟通,排解一些困惑。”劳凯生说,“现在大学里转专业是很难的,所以学生在报考专业时,应该考虑成熟,主要是根据自己的兴趣爱好,不仅仅为了就业一窝蜂地报热门,报专业一定要理性、谨慎。”

“为避免出现这种情况,建议学生还是要给自己定下短期和长期目标,要给自己的生活和学习进行规划。”文东茅建议。

“有的学生家境不太好,很害怕和别人交往,常常会有自卑感;还有的学生来自经济欠发达的地区,不少生活习惯和别的学生不同,也会感觉自卑;还有的因为容貌外形产生自卑感。”武汉大学经济管理学院副院长曾国安教授说,“建议学生们多参加活动,同时锻炼自己承受失败和挫折的能力。”

“高校是个开放的世界,学校有很多社团活动,很多学生会走入极端,急于全面发展,同时报名参加很多社团,但又只能保持三分钟热度。”曾国安教授建议,根据自己的兴趣爱好,参加一两个社团即可,不要眉毛胡子一把抓。过度关注社会活动反而牵扯太多的精力,忽视了学业。



劳凯生教授。



文东茅教授。



曾国安教授。

B 如何规划大学生生活?

“一年级娇,二年级挑,三年级找不着,四年级跳。”是现在部分大学生的生活写照,这话有些夸张,但确实点出了如今一些大学生因目标缺失而存在的通病。

“大学生生活应该及早规划。”北京师范大学教育政策与法律研究所所长劳凯生说,“尤其是进入大三后,目标的多样性就呈现出来了:从业、考研、出国,不同的发展目标需要不同的知识积累和实践准备,如没有及早筹划,临时抱佛脚,往往毕业时手忙脚乱。”

大学四年,一挥而过,毕业时才发现连找什么样的工作都没考虑过。“从进校起,就要进行职业生涯规划。”曾国安教授说,在美国、英国,职业生涯规划的教育十分超前,幼儿园、小学就启动了。

“进校的第一年,学生要唤醒自己的职业生涯规划意识。要对自己有初步的规划,学生可以上网做一做霍兰德职业兴趣量表,测出每个人的特长、性格以及适合哪类职业,这可以作为新生自我了解的一个参考。”

“在学习上,一定要做好这两个词——主动、适应。”劳凯生说,“大学和高中在学习方法上会有很多不同,高中都是老师教,学生被动接受,但大学更需要学生主动去学习。”

“虽然很多学生知道,但要他们真正做好主动学习还是有困难的。不少时候,新生第一学期就会逃课,甚至会挂科。如果在学习上遇到困难,一定要主动去找老师。这件事说起来简单,但走出这一步并不容易。”劳凯生说,“新生如果学习有疑问,一定要强迫自己下课后问问老师,或者是打电话向老师咨询,千万不要因为不好意思就算了,这种自我放松对学习也非常不利。另外,在学习中除了接受课程外,还要多思考,提出新观点。”

■本报记者

这个夏天有点“热” 我们的大学生活很充实



大学生参加社会实践活动。

对于即将踏入大学校门的准大学生来说,即将到来的大学生生活总会充满了好奇与诱惑。奔赴大学的行囊中,该准备些什么东西?大学生活,又该怎么样度过?不少准大学生心里都存在或多或少的疑问。

为此记者来到湖南大学,随机采访了几位大一学生。通过采访,记者发现,这些大一的学生大多都表现很自信,回顾起自己的大一生活,他们说曾经迷惘过,但是更多的是充实,快乐。

建立自己的人际关系网十分重要

当记者问起湖南大学大一学生简铭慈和李依衡第一次进校时的感受时,他们都说当时其实很忐忑,毕竟是进入到一个完全陌生的环境,简铭慈还说有点怪怪的感觉。

“进大学之后要迅速地建立起自己的人际关系网,这一点十分重要。”简铭慈向记者说到,“我并不是一个高调的人,但是我十分在意人际关系网的建立。”碰到比较沉默腼腆的人,他会主动和他们聊天,“伸手不打笑脸人”是他信奉的真理之一。

不管什么时候都要敢于表现自我

李依衡在军训的时候就表现得十分出色,每次教官有什么要求和活动,她总是会第一个“挺身而出”。李依衡说:“一开始我也曾犹豫,因为别的同学都是沉默,如果每次都是我第一个站出来,是不是会让人觉得自己太高调、太自大。”但是,最后她还是选择勇敢地站出来,因为她觉得遵从了自己的心。

而简铭慈则与李依衡不太相同,军训的时候表现并不积极。简铭慈讲起他竞选新生负责人时的经历,“刚进校时,三次新生负责人竞选我都没选上,后来辅导员告诉我,其实我票数够了,但是当时有点过于傲气,他想考验下我。”有了这样的经历,简铭慈说,从那以后,我与人交往时很注意语气和用词,培养自己的亲和力。

大学这一年学到很多东西,也学会与人交往

“总的来说,大学这一年,我过得很快乐,也很充实,学到了很多,也学会了与人交往。”简铭慈这样总结自己的大一生活。作为班委,简铭慈和李依衡的工作都非常忙。这个学期,他们就组织和参加了风采大赛、交谊舞比赛、班级评比等各种活动,常常忙得焦头烂额。但是他们都非常享受自己的工作,认为大学期间多参加一些活动能得到非常大的锻炼。李依衡说:“十分喜欢工作时充实的感觉。”

简铭慈还是院学生会实践公关部的成员,经常需要出去搞外联、拉赞助。上大学之后,接触社会的面也大了,机会也多了。简铭慈拉赞助的时候经常要看别人的臭脸,但是他还是喜欢这种工作。他说:“与社会接触得越多,获得的知识和经验也就越多,自己的忍耐力也变得超强。”

■本报记者

湖南大众传媒语言(雅思)学校
Hunan Mass Media Language School

您在湖南哪里考雅思 我们就在那里做培训!

公立大学主办培训,权威可信! 学习食宿同院管理,安全方便!
实战高分名师主教,效果显著! 独有雅思全真模考,行业领先!

我校暑期特设:雅思、新托福、SAT、交流生、世界名校直通车课程!

学校地址:长沙市雨花亭新建西路77号湖南大众传媒学院南院科教信息楼
咨询热线:0731-85555812 85539068 学校网址:www.ielts.hn.cn www.csietls.com