



# 步入大学 调整心态

有人将大学与中学的差异总结为大学生生活的四个“自由”，即时间安排的自由，学习方法的自由，信息获得的自由和金钱使用的自由。许多大学新生不知道如何有效的利用这些自由。他们向往无拘无束，随心所欲的生活，对必要的规章制度和组织纪律也持反感态度。这些都是不可取的，为了尽快融入大学生活，应该调整自己的心态，做到以下几点。 殷江霞

## 尽快提高生活自理能力

高中时代的衣食住行都来自于父母周到的安排。进入大学后，一切要靠自己从头开始。如打扫卫生，盥洗衣物，上街购物是必备的基本技能，男生有时还必须学会缝衣钉扣；还要学会理财。不要月初当富翁，月底做乞丐。

## 确立新的价值目标

价值观是人们生活的追求目标，如果一个人没有价值目标，他就会感到无所作为，感到人生淡而无味。有了正确的人生价值，目标就会具有活力和动力，内心充实而有信念，就会自觉地为价值目标去追求和奋斗，价值目标的实现无不伴随着艰苦和某种牺牲。但只有朝人生价值目标不断地艰难跋涉，去创造、为别人、为社会、为自己，才能体会到生活的真谛，体味到自己的创造所带来的幸福。目标是人们活动所追求的预期结果，没有明确的目标，学习就难以做到持之以恒。因此，尽快确立新的价值目标也是大学生走向新生活，适应环境的一项重要任务。



## 掌握沟通技巧，学会主动

新生对环境的适应主要是对人际关系的适应，良好的人际关系首先来自于交往双方的真诚、相互尊重、相互理解、相互信任。此外还要把握交往的时机，学会沟通技巧，主动交往。首先，要处理好与室友之间的关系。经常参加集体活动，尤其是选择一些个性开朗、乐观的人做朋友。面对来自各地性格习惯各异的同学，应本着求大同，存“小异”的原则，善于发现别人的优点，包容别人的缺点，设身处地的为他人着想，多理解别人。其次，要主动与教师交往。大学的教师被形容为“来也匆匆，去也匆匆”，一些不善于与老师交往的同学，由于不主动与教师联系，感到大学教师缺乏亲切感，在学习上有问题也不敢向老师请教。由于大学教育的特殊性，任课教师除了上课外，很少有机会和同学一起交流，同学们应主动与教师交往，一方面请教学习中的问题，另一方面可以解决生活中的困惑。

最后，要学会与学校内各部门工作人员交往。对大学生而言他们都是应被尊重的人。在人际交往中，最重要的是对人的尊重，只有做到对人的尊重，自然也会被他人尊重和信任。

## 摸索适应大学的学习方法

一是向有经验的高年级的同学请教，接受任课教师的指导与辅导员的帮助；二是自身要根据大学的学习特点，从个人实际出发逐步摸索与自己水平基本相适应的学习方法；三是注重自学能力的培养；四是学会科学管理支配时间。

## 重新确立正确的自我形象

正确认识自己，树立自信心；重新估价自己，客观分析自己的优势和劣势，扬长避短；主动接纳使自己逐步提高。提倡“同自己比，同自己竞争”。有意识的自我心理调整培养良好的个性，在生活中保持自信、乐观、坦诚、豁达、坚持不懈的心理品格，面对纷繁复杂的社会压力，学会心理自助。

### 解释

有一天，我因为身体不舒服而导致上课迟到。老师便问：“你为什么迟到？”正当我要回答时，老师又说：“你解释就是掩饰。”此时我无言而对，想不到她又补充一句：“你不吭声就是默认。”



PARKSON 百盛 步行街百盛/元一百盛/天鹅湖百盛

秋季  
Beauty 化妆品节  
FAIR

2013.08.22 盛妆开幕

国际化妆品

400购500  
加赠礼



合肥百盛微信/微博  
扫一扫关注更多百盛时尚资讯

百盛招聘：水电工、空调工、收银员、楼层管理 TEL:62632724