

大一新生尽早做规划可少走弯路

北京邮电大学心理教师 杜玉春

大一新生已经进入校园。我想为刚步入大学生活的你们提供一些经验，希望能帮助你们尽快地、更好地适应大学学习和生活。

要具备自立能力。进入大学后，自己的事情要自己做，最起码的自立能力不可或缺。适应大学的上课节奏、生活作息、环境和饮食，适应军训期间的艰苦训练，学会一个人照顾自己，自己的衣服自己洗、自己的饭盒自己刷，更要适应在公共澡堂洗澡。

要适应集体宿舍生活。毕竟是若干人同住同一屋檐下，大家低头不见抬头见，所以要保持良好的宿舍关系。大家来自天南海北，拥有各自的生活习惯、宗教信仰、文化习俗、看问题的视角，因此要学会多从对方的角度看问题，避免凡事以自我为中心。日常生活方面，要学会相互尊重、相互忍让，相互谅解，毕竟宿舍不是一个人的。如果有什么意见，要学会友好

沟通，坦诚以待，不要斤斤计较。宿舍关系需要不断磨合，相信只要大家共同努力，良好的宿舍关系会变成大学期间的宝贵财富。

找到适合自身的学习方法。大学的学习管理模式不像高中，学生不要用高中的管理方式理解大学的管理模式。高中时，学校一般管得比较严，老师上课时查课，晚自习会点名。如果学生旷课会马上被老师发现，并给予相应的惩罚。这种管理模式或许不利于学生自制力、自我管理能力的培养，却也是高中时期一种有效的管理模式。到了大学后，老师上课点名的几率较小。如果某名学生旷课，老师可能不会发现。这也可能让学生养成旷课的不良习惯，导致挂科、留级等学业问题出现，甚至被强制退学。希望你们未来不要成为他们中的一员。在大学期间，学生要养成良好的自我管理能力和自信，保证最基本的自觉性。

学无止境，大学的课程难度一般要比高中增加很多，只凭聪明是不够的。因此，学生不要吃老本，自认为很聪明就不继续努力。每年都有一些学生因学业问题留级或退学，而他们大一时普遍是以较高的分数考来的。当我对这些学生进行访谈或心理咨询时，了解到他们都是因起初感觉自己以高分考入，而大学学习对他们而言没什么难度，结果变得越来越松懈，直至完全懈怠，等到自己彻底醒悟过来为时已晚。这些学生现有的学习能力和自信心已严重不足，很难再跟得上正常的学习节奏和进度。

学会培养和提升自我规划能力。如果说大学里学习和生活有什么捷径或窍门的话，我只能说就是良好的自我规划能力。良好的规划能力能让你事半功倍，少走弯路。俗话说“笨鸟先飞早入林”，这句话其实意义非凡。一个人做事情要想成

功，最基本的前提是要有目标，并尽早着手，否则容易懈怠或困惑。一个清楚知道自己要做什么的人，会在最大限度上发挥潜能。有的大学生在刚入学后有清晰的规划，比如将来打算考研、出国或工作，这是一种好的现象。如果将来准备考研，学生会好好学习所学课程；如果将来准备出国，学生会好好准备托福或 GRE 考试；如果将来准备工作，学生在大学期间可能会做一些兼职、参加社团活动锻炼自己。如果对自己没有规划，可能就会在不知所措和浑浑噩噩中度过整个大学生涯。当然，大一刚开学就有清晰的目标不一定好，因为有些学生所谓的目标并不是自己的目标，而是父母的期待。这样的目标不能保证学生良好的发展前景，甚至会让学走入死胡同。因此，我建议学生进入大学后多考虑自己的兴趣爱好及特长优势。大一期间存在对



参加社团活动有助于提升学生的组织能力。图为北京邮电大学学生参加学校心理中心“爱的抱抱”温暖校园行活动。 杜玉春 摄

于未来的困惑不是问题，关键是多思考、多琢磨、多探索，最终在行动和尝试中不断寻找适合自己的发展轨迹。

以上所说的，是我本人在高考结束后想要了解到却从未有机会了解的，所以，我想把它们送给已经迎来崭新

人生的你们。希望这些话能给现在的你们带来一些启示，帮助你们在未来的人生道路上少走一些弯路，信念更坚定，对未来的美好人生更加充满信心。

最后，祝愿大家都能有一个美好的未来，并实现自己的理想目标。

北京考试报 不只是报纸

北京教育考试院主管主办

北京考试报—高考



第一时间解读高招政策，系统刊载辅导文章，打造服务高考的平面媒体品牌，每周三出版发行。

北京考试报官方微信



最新教育考试类政策、新闻及时看，报网互动，权威、及时、准确。



《高考志愿填报一本通》



为北京考生志愿填报服务，内设政策解析、招办在线、专家讲堂、中学论坛、过来人说、历史数据等重要内容，是您填报高考志愿的得力助手。

北京考试报官方微信店



通过手机客户端为读者提供零售、订阅报纸和其他产品的服务，方便、快捷、简单。



北京考试报高考平台



满足电脑网络用户需求，实现高考内容细分和专题策划，内容量大、检索方便。

<http://gk.bjkaoshi.com.cn>

北京考试报将携众平台联合为考生、家长、社会提供精准服务。

咨询电话：82837131 82837128
广告热线：82837190