

关于 学业

大一入学有点怯? 博导教你怎么学!

大学的学习生活和高中有很大的不同,对于大一新生来说,该如何快速适应大学的学习节奏呢?广州大学教育学院教授、博士生导师谢爱磊为大家指点迷津——



广州大学教育学院教授、博士生导师谢爱磊

积极主动 以开放的心态迎接大学生活

羊城晚报:大一新生该如何快速适应和高中不同节奏的学习生活?

谢爱磊:从长期走访调研的结果来看,我建议大一新生首先应当关注主体性问题。大学老师不可能像高中老师那样事事包办,学习的主动权更多回到学生手中,因此,学习目标、职业目标等都需要学生积极主动思考,提前做好规划。

其次,大学的学习更偏重理解,很大程度上要求学生自学。老师在引入一个观点后,会帮助学生搭建知识脉络,但如何将所学知识融会贯通,则需要学生通过广泛阅读来打破课堂的边界。

再次,相比高中偏重竞争的学习环境,大学生活更讲求团队合作。例如老师布置的团队合作的题目,团队成员不能单打独斗,要积极主动承担不同的角色,共同完成好任务。

最后,大学的人际关系相对更为松散,新生应当调整好心态,以积极的心态迎接这一变化。此外,要积极主动多跟老师建立联系,老师通常都比较欢迎学生主动跟他交流学术、学习方面的问题。

羊城晚报:如果想要读研深造,是否需要从大一开始准备?

谢爱磊:提前规划是好事,但大一并非抉择的最佳时机。对于大部分学生来说,大一是一个比较迷茫的阶段,这时候做出的决

关于 社会实践

参加社会实践,脚步丈量中国

与高中不同的是,大学生活除了学业以外,社团活动、社会实践、公益活动等也将陪伴新生们度过充实的大学时光。那么如何开展社会实践?上海交通大学校团委社会实践部部长武欣婷为新生们提供指引——

初探社会实践:社会实践是什么?

羊城晚报:什么是大学生的社会实践项目?

武欣婷:大学生的社会实践项目是大学生利用寒暑假等课余时间走出校园开展形式多样的实践活动,是促进广大学生“知国情、明社情、受教育、长才干”的关键途径,通常包括学习宣讲、走访调研、志愿服务、劳动实践、岗位体验、科研实践、社区实践、“三下乡”“返家乡”等类型。

羊城晚报:参加社会实践项目都有哪些好处?

武欣婷:参加社会实践项目能够促使大学生走进乡村,深入一线,感受社会发展、坚定理想信念、树立发展目标,努力成长为担当民族复兴大任的时代新人。参加社会实践项目有助于大学生发挥专业特长,将所学知识更好地落实到社会生产实践中,在社会大舞台上展现青年学子的责任和力量。参加社会实践项目能够帮助大学生感知时代脉搏,找准发展方向,通过行业实践、挂职锻炼、就业引导实践等了解和体验各行各业,为就业提供更多选择的方向。

探究社会实践:如何清晰自身定位?

羊城晚报:社会实践项目该怎么选?

武欣婷:建议新生们从自身时间规划出发,确定参加社会实践项目的行程要求是否合适;二是从自身参加社会实践的目的考虑,确定是以红色寻访、国情调研等走访参观类为主,还是以岗位体验、劳动实践等实习见习类为主;从自身专业角度思考,所学专业能够在何种项目中发挥优势,将理论知识转化为实践成果,在实

定并非完全正确。在我看来,学生在大一阶段应当秉持开放探索的心态。“开放”意为在保证学业的基础上进行全方位的探索,在探索的过程中明确未来的方向。但对于每一条道路的学生来说,学业都是至关重要的敲门砖,在探索的过程中明确未来的方向。三是大胆完成课程作业的探索,完成课业的过程其实就是一个小型的学术项目,其中包括实地调研、访谈、报告撰写等部分,有助于提升个人的学术素养。最后,留意老师在课题组之外感兴趣但并未完成组队的学术项目,协助老师完成科研项目。

大胆求索 以钻研的态度开启科研之路

羊城晚报:对大一新生来说,该如何着手从事学术研究?

谢爱磊:首先值得肯定的是,参与科研项目提升的能力是全方位的,学生不仅仅在从事知识生产,同时也能从组织科研项目的全过程来锻炼自身的综合能力。而对于大一新生来说,参与学术研究主要有四个方面。

一是留意老师在课堂或课程群招募的课题组。二是尝试自己参加挑战杯等科研方面的竞赛,或参与大二大三甚至研究生学长学姐已有的课题组,学习获奖项目的典型特点以及参赛流程,对后续组建自己的科研项目极有帮助。

践中求真学问,才能练真本领,做到知行合一。

羊城晚报:如何创建自己的社会实践项目?

武欣婷:首先要确立项目选题,项目要具有可行性,与自身的兴趣爱好相结合,与学科特色及成员特长结合,建立项目较高的可行性,然后进一步细化实践方案,规划日程安排。其次是团队组建与成员招募,实践团队成员的组织招募过程中,要注意资源整合,主动跨专业、跨年级招募成员,协调好性别比例,发挥每个成员的特长与优势,形成一个有效的合作载体,以利于团队成员各司其职、团队互助、共同进步。

实操社会实践:组建项目工序几何?

羊城晚报:如何撰写好一份社会实践报告? 都有哪些要点?

武欣婷:一般来说,社会实践报告的内容大致要包括以下几个部分:项目基本信息、团队基本信息、项目概况、实践总结、实践感言等,有时还要补充摘要、简介、后记、附录等。社会实践报告的写作过程一般包括以下几个步骤:提炼主题、拟定提纲、精选材料、撰写报告、推敲语言。在撰写实践报告之前需要对实践材料进行整理,使之系统化和条理化;在撰写实践报告时需要图文并茂,将社会实践的过程、方法和结果真实地表现出来。

羊城晚报:在组建或者参加项目时,有哪些注意事项?

武欣婷:首先要多思考实践项目的意义,避免“假、大、虚”,实践方向要有一定的价值性;可以主动邀请教师参与指导,帮助解决实践过程中遇到的一些困难和问题;实践地的选取要保证

金秋九月,正是各高校开学的季节。历经寒窗十二载,大一新生们怀着象牙塔的憧憬迈入大学校园。相比高中,大学的生活更加丰富多彩,人生的选择也更加多样,道路更加宽广。然而,从一种生活进入另一种生活,难免会有暂时的“水土不服”。为了帮助大一新生更好地融入大学生活,羊城晚报特地邀请了上海交通大学、北京理工大学、广州大学、广东药科大学的老师,为大一新生支招,助力新生更好地迎接新生活。

各路专家支招 助你顺利度过迷茫期

图受访者提供(除署名外) 羊城晚报记者 孙唯 实习生 邹莱 郑若彤 梁欣雨

上海交通大学校团委社会实践部部长武欣婷



上海交通大学校团委社会实践部部长武欣婷

安全性,要充分考虑到当地的治安情况,以及实践期间当地的气候条件;既要提前做好联系实践地,也应做好调整的准备,对于实践地或实践单位临时出现无法接待或者不适于开展活动的情况,要做好调整实践地或适当修改选题的相关工作;注意留存资料,社会实践的过程中,每天行程结束后应及时记录并梳理,并在实践结束或取得阶段性成果时形成能够发布的新闻稿件;实践过程中会产生大量的文本及音视频资料,在记录、保存和处理上需要多加留心;树立安全意识,做好安全预案,在实践过程中与家长和老师保持联系,遇到任何问题和及时沟通反馈。

羊城晚报:在组建或者参加项目时,有哪些注意事项? 武欣婷:首先要多思考实践项目的意义,避免“假、大、虚”,实践方向要有一定的价值性;可以主动邀请教师参与指导,帮助解决实践过程中遇到的一些困难和问题;实践地的选取要保证



图/视觉中国

关于 实习就业

实习工作种类多 结合规划细琢磨

还未入学,先担心就业? 实习越多越好,越早越好吗? 北京理工大学集成电路与电子学院院长王业亮教授为“准大学生”们扫清疑惑——



北京理工大学集成电路与电子学院院长王业亮教授

尽早进行职业规划,明确实习目标

羊城晚报:大一新生是否需要做职业规划?

王业亮:职业规划是一件越早上手就越有利于自身长远发展的事情,并且职业规划与自身的专业学习并不冲突,尽早规划可以更有目的性,更加从容地为未来就业做好知识、能力等方面的准备。

同学们可以提前了解就业市场。学校里面长期有各种类型的招聘会、宣讲会,同学们可提前了解相关专业对口的就业单位、用人需求、薪资待遇、发展前景等。还可以通过职业规划做好学习规划。深入了解就业市场有助于同学们理解专业的发展前景和专业课程的应用场景,从而打好专业基础。此外,还要了解不同岗位对应聘者的综合素质要求,提前为丰富履历做好准备。

职业规划虽具有普遍的规律和适应性,但每位同学都是

独一无二的,希望大家从自身出发,探索专业、职业领域,进而培养所需技能;并进一步结合对就业市场的了解找到实践实习机会,在职业选择上不断地更新与进步。

独无一二的,希望大家从自身出发,探索专业、职业领域,进而培养所需技能;并进一步结合对就业市场的了解找到实践实习机会,在职业选择上不断地更新与进步。

同学们可以提前了解你将从事的实习岗位的工作职责和要求,提前学习相关技能,确保最快胜任岗位;实习过程中,积极参与工作,多学多看,主动请教老员工并在遇到困难时寻求帮助,不过于计较一时得失,可借实习的机会与同事、导师和其他实习生建立联系,建立好自己的“人脉”;实习结束后,总结收获,反思不足,制定能力提高清单,以不断提升自己的实践经验和专业能力。

高质量实习,提升就业竞争力

羊城晚报:实习越多越好吗?

王业亮:实习在“精”不在“多”。同学们要多花一些精力

关于 心理

迷茫焦虑别害怕,及时求助很重要

初入大学校园,新生们可能面临适应问题、人际交往、学习与就业规划等一系列压力带来的心理冲击。如何合理地解决心理问题,渡过心理难关? 广东药科大学心理咨询中心主任蔡宝鸿为新生们支招——



广东药科大学心理咨询中心主任蔡宝鸿

心理问题悄然发生,我们该如何识别?

羊城晚报:大一新生进入大学后,通常会面临哪些心理问题?

蔡宝鸿:刚刚进入大学的新生,首先可能面临的一个心理挑战就是适应问题。有的同学会觉得大学的学习压力很大,对于未知的考试产生了莫名焦虑和恐惧;有的同学对于自己的高考成绩和专业录取不甚满意,需要在进入大学后消化这个考试挫折所产生的自卑、后悔、羞愧、消沉或者“躺平”等不良情绪;有的同学进入大学后发现大学除了学业外,还有各种人际交往、社会实践、科研、竞赛活动,会产生迷茫、焦虑、自卑等感受。

羊城晚报:如何判断自己是否出现了心理问题?

蔡宝鸿:一般来说,自我调节功能,如果出现了上述问题导致情绪变化,我们通过与亲朋好友倾诉和求助,或者借助各种方法帮助自己,逐渐觉得自己的不良情绪和行为的生产强度减轻,生活习惯规律有序,那说明我们的心理调节功能在起作用。反之,如果通过各种自助和求助方法,都没有办法摆脱不好的情绪和行为反应,时间超过半个月,而且情况似乎没有好转,甚至开始情绪泛化,那可能说明心理调节功能失效,出现了心理问题。

如何向心理医生或咨询师求助?

羊城晚报:当感觉自己出现了心理问题,该怎么办?

蔡宝鸿:如果感觉到自己出现了心理问题,最直接的方式就是到学校的心理健康与咨询部门寻求帮助。各高校基本都设立了为在校大学生提供免费心理咨询服务的部门,可以通过各种宣传渠道、辅导员或者班里的心理委员获得联系方式。一般学校心理咨询服务都会提供网络或者电话预约和咨询服务。

寻求专业帮助时,如何在看病与保护个人隐私方面取得平衡?

蔡宝鸿:通常心理咨询师会为咨询的内容对其他部门、老师和家长进行保密,在接受心理咨询服务的初次会谈中,心理咨询师就会向来访学生介绍保密知情同意的协议。只有当学生出现伤害自身或他人的危险,为保护当事人及他人的身心健康,心理咨询师才会打破保密原则,向家长(监护人)、有关老师或部门提供有关心理咨询内容。学生如果需要到医院心理或者精神科诊疗的,医生也会遵照职业伦理和相关法规保护病人隐私。

帮助朋友与自己渡过心理难关,需要这样做

羊城晚报:如果自己身边的朋友出现了心理问题,我们该如何帮助他?

蔡宝鸿:如果我们察觉到朋友出现了心理问题,我们首先能做的是给予情感方面的支持。我们可以找个安全的地方或者方式,留出时间,不受干扰,好好倾听朋友的问题。在倾诉后,朋友或许就能从情绪状态中缓解过来,去作出更理性的选择或解决办法。如果你在倾诉的过程中发现,自己确实很难理解朋友的困扰,那可以建议朋友尝试寻求心理咨询的帮助。

羊城晚报:作为大一新生,该如何更好地度过心理的适应期,有哪些方法?

蔡宝鸿:一是防微杜渐,主动交流。适应期可以“事无巨细”向同学、老师、朋友、家人诉说,这样既可以让关心自己的人得知自己的情况,又可以及时解决很多问题。二是转变角度,调整认知。有时候面对未知和困境,有的同学会产生“糟糕透了”“完蛋了”的“灾难性”联想。我们可以转变视角,把这些灾难性的想法变成“这个事情最理想的情况会怎样? 最差的结果又会怎样?”把自己从非理性的恐慌中解脱出来。三是勇于尝试,认识自我。大学阶段,“试错成本”是比较低的,不管尝试的结果是成功还是失败,大学生都能获得深刻的自我成长体验,这些是增强心理素质和心理适应能力的最好方式。

羊城晚报:在看心理医生或者