

# 准大学生你好:新的起点,你准备好了吗?

随着一封封录取通知书飞往千家万户,又一批高三的学子经过高考的搏击,即将进入大学开始新的生活。上大学你准备好了吗?你打算怎么度过未来几年的时光?以下几点建议供准大学生们参考,希望你看完之后能有所启发,继续加油,莫负韶华!



(网络图)

## 1 养成健康的生活习惯 坚持体育锻炼

联合国教科文组织2023年《全球教育监测报告》提到,沉迷于游戏、娱乐、各种信息和视频会对健康和幸福产生负面影响。现在的年轻人尤其是大学生熬夜现象非常严重,网上的小段子写到,月亮不睡我不睡,我是秃头小宝贝。长期熬夜容易造成脱发、视力下降、神经衰弱等危害。网络沉迷、手机依赖、信息茧房等问题,青年人尤其要注意。

健康千万条,睡眠第一条。大学生要重视自己的健康问题,按时吃饭,不熬夜,经常进行体育锻炼,增强自身体质。

大学时期是人精力最旺盛、最为活泼、最为自由的一段时间,加强运动对大学生有很多好处。学习之余坚持体育锻炼,不但能缓解紧张的生活,还可以放松心情,跑步、游泳、篮球等都是不错的选择。好的习惯一旦养成,就可以伴随一个人一生的成长发展。

第31届世界大学生夏季运动会期间,来自世界各地的青年运动员齐聚成都,共赴一场青春之约。赛场上运动健儿们的精彩表现有没有激发你的运动热情呢?赶快动起来,享受锻炼和体育运动带来的欢乐吧。

## 2 学习是大学生活的主旋律

部分同学进入大学后,以为获得了解脱,放松了学习,只顾游戏玩乐,上课时占最后一排玩手机,到了周末窝在寝室追剧打游戏,临考前突击抱佛脚,可能还会从一些“师兄”“师姐”或者网络上找到些如何旷课、如何考试投机过关之类的“技巧”,或者诸如间歇性踌躇满志,持续性混吃等死的状态。要知道“青春虚度无所成,白首衔悲亦何及。”大学生应该有清醒地意识:上大学的主要目的和任务是求学,学习是大学生活的主旋律。

荀子在《劝学》开篇说道:学不可以已,意思是说求学不可以让它停止,也可以理解为学习是无止境的。习近平总书记指出,青年人正处于学习的黄金期,应该把学习作为首要任务,作为一种

责任、一种精神追求、一种生活方式。大学的学习方法和模式不同于高中,更加灵活,自主性更强,需要学会主动学习和探索,从“被动性学习”转向“自主性学习”。

在日常学习中,课堂是学习的“主阵地”,认真听讲,积极消化,课后还可通过中国大学慕课、国家高等教育智慧教育平台等在线平台进行巩固和提高,学校各种讲座、图书馆都是很好的渠道。大学的学习生活是宽松、自主的,进入大学,每门学科有各自的学习方法,掌握了好的学习方法,就会事半功倍,成为一个会学习、能学习的大学生。同学们可以在大学通过系统训练,形成较强的表达能力、批判能力、创新能力、终身学习能力。

## 3 博览群书经典著作不错过

大学生每天花多长时间阅读?最喜欢读什么类型的书?曾有媒体对此进行了问卷调查,结果显示:近五成学生每天读书不足半小时,超四成学生每月读书不足一本,小说、名著、传记最受学生欢迎;近六成学生对自己读书的情况不满意。在互联网时代,不少大学生对网络和手机过度依赖,使自己的

空闲时间被屏幕占据,进而影响到阅读状况。

中国自古就有读书的优良传统,热爱读书、崇尚读书之风绵延数千年。所谓“士欲宣其义,必先读其书。”毛主席曾说:“饭可以一日不吃,觉可以一日不睡,书不可以一日不读。”高尔基说,书籍是人类进步的阶梯。大学是同学们人生

路程的新起点,必须明确认识到读书学习的重要性,合理利用好时间,从娱乐性、碎片化的浅阅读过渡到以提升学识修养和思维能力为目的的深阅读,才会真正有所收获。除了在课堂上跟随老师学习外,还应大量阅读课外书籍,多读经典,如天文、地理、人文,社会,经济、政治等。

## 4 锻炼独立面对生活的能力 积极参与实践活动

高中生活多是“两点一线”“三点一线”,生活所需都由老师和家长安排好了,而大学生活更宽松自由,大学生的校园丰富多彩。而部分有些轻微社恐的同学,不敢去参加活动的,渐渐地习惯了只当观众,成为“局外人”。

面对即将到来的大学

生活,学生最重要的就是调整好心态,更加独立自主,锻炼自己独立面对生活的能力。大学阶段培养独立能力,首先要有独立成长的主动意识,其次,在学习生活中遇到挫折和困难时,要有意识地培养独立处理事情的能力,主动寻找锻炼机会。

大学学习之余,社团和各种活动是大学学习生活重要的一部分内容,给了你发现自己历练与自我提升。根据兴趣爱好,合理安排时间,参与体验不同的社团文化,能结识更多的朋友、能提升自己的交际能力、能够发现自己潜在的特长等。

## 5 做好财务管理 理性消费

随着经济的发展,消费水平提高、消费需求也越来越多样,年轻人对品牌、时尚潮流、明星代言等标签的消费总是趋之若鹜;入学时购买的手机、平板、笔记本等电子产品也成了标配;甚至一些同学“趁着暑假偷偷变美”,将割双眼皮、打水光针、“光子嫩肤”等医美整形项目列入暑期计划,期待着“割双眼皮后成功上岸,入学惊艳亮相”……

人有各种欲望,才会有各种追求,但任何事都要把

握适“度”,一旦过了“度”,浪费的就不是的宝贵时间和大量金钱了。

因此,大学生除了要规划好自己的学业,还要做好财务管理,提前规划生活费,合理开支,理性消费。如制定预算和做好结算,将自己需要买的东西列出清单,划掉不是必须买的,做好“计划消费”,准备账本,做好日常开支记录,月底做结算。克服一时的虚荣心与攀比心,慎用超前消费,学习了解金融理财知识,养成健康理性

的金融理财习惯和成熟的消费观。谨防“校园贷”“套路贷”“培训贷”的陷阱。

人生的道路虽然漫长,但要紧处就那么几步,尤其是一个人年轻的时候。大学时期是人生最美好的时光,也是我们走向社会前最后的一站,这段时光关键紧要,怎样度过关系到以后就业、深造,切莫在此期间蹉跎岁月,错失将来精彩的人生。

准大学生,你做好准备了吗?

(据阳光高考信息平台)