



关于如何适应大学生活

大学你应该确保收获

- 1、母校的文凭
- 2、实用的技能
- 3、独立的人格
- 4、同学的友情

这是你走向成功的四拼图



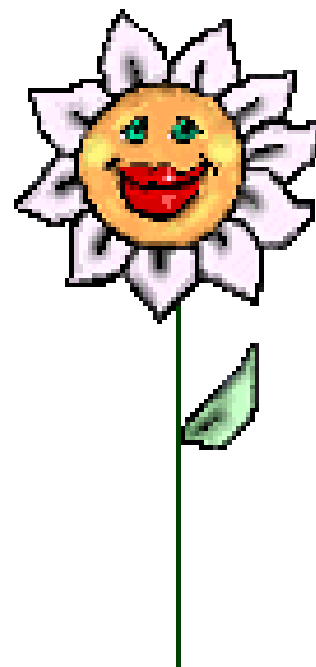


中学阶段，学生伏案
学习；在大学里，他应
该站起来，四处瞭望。

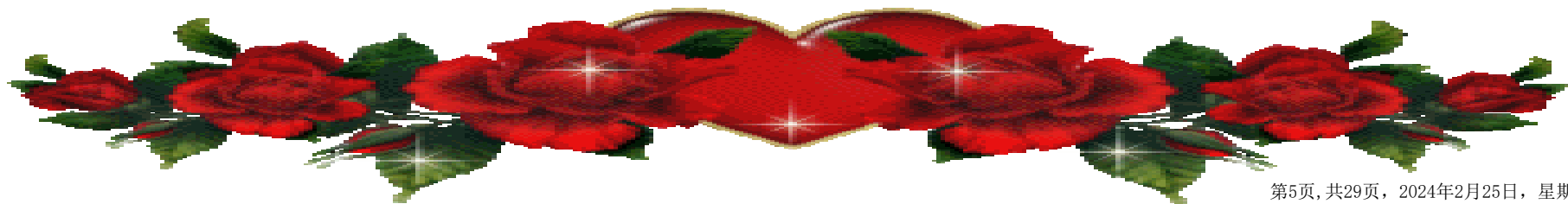
——英·怀特海

大学新生需要调整适应的内容

- 1、环境的适应
- 2、人际关系的适应
- 3、学习的适应
- 4、经济的适应
- 5、心理的适应



一、环境的适应



■ 环境包括三方面：

■ 自然环境：校内环境、校外环境

■ 人际环境：同学关系、师生关系

■ 语言环境：普通话与地方话

■ 有的同学能很快适应；入校后马上到校园的各处熟悉情况，了解办公室、教室、图书馆、医务所、甚至有几个门都知道，可有的同学却相反，非常拘谨、胆小，缺乏方向感，生怕走远一点就迷路，又不好意思开口问，所以尽量少走动、少说话，遇到一定要办的事则只能跟在别人后面，或者结伴而行。

■ 对新环境适应快的学生，很快就成为班级中的重要人物，担任一些班级工作。与老师、同学接触多，掌握的信息多，锻炼的机会也多，能力提高很快，自信心也就逐渐建立起来了。

■ **温馨提示：**到一个地方要活跃，要尽快熟悉环境。因为熟悉环境你就会很快成为校园的主人。

二、人际关系的适应





(一) 人活在关系中

人都是活在关系中的

- 同学关系
- 同乡关系
- 战友关系
- 朋友关系
- 同事关系
- 家庭关系
- 上下级关系
- 夫妻关系



A single red rose with green leaves is positioned on the left side of the slide. The rose is in a bud-like stage, with some petals beginning to open, revealing yellow stamens. The stem is green and has several serrated leaves. The background is a dark, gradient red.

(二) 认识人际关系

卡耐基：

- 人际关系是成功的最重要的因素。一个人事业的成功，只有15%是由于他的专业技术，另外的85%要靠人际关系、处世技巧。

喜欢别人，又能让别人喜欢，才是世界上最成功的人。



■ 人际交往的技巧

- 1、良好的自我关系—自我接纳
- 2、良好的师生关系—相互尊重
- 3、良好同学关系—平等相待
- 人际交往“三点式”：
 - 主动招呼大声点；
 - 真诚微笑多一点；
 - 聆听说话专注点。

人际交往黄金和白金法则：

- 1、黄金法则：想别人怎样对你，你就怎么对人；
- 2、白金法则：明白别人的需要，适当给予所需。

尊重别人的世界模式



三、学习的适应



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/488105001034006063>