



随着金色九月的到来，又一届大学新生将踏入校园。从中学到大学，虽然仅相隔一个暑假，但生活内容、方式都发生了巨变，所面临的世界都是全新的。Well begun is half done。当大家沉浸在初入大学时的欣喜与兴奋时，不妨对新的学习生活做一些必要的心理准备。

熟悉环境 主动适应新生活

大学的人文环境、生活环境、学校环境都将发生极大的转变，因此，首先要做的就是熟悉环境、了解环境。可以去教学楼、宿舍楼、图书馆、办公楼看看，也可以利用空闲时间到周边的街道、商场、医院、超市转转，了解这里的风俗习惯，使自己的新生活尽快走上正轨。

其次，需要提高生活自理能力。“大学时期是独立生活的开始。”日常生活起居脱离父母长辈的照料后，要学会准时起床、运动，学会收拾房间、料理床铺，学会自己照顾自己……

高考后长期放松养成的各种不良习惯，如熬夜看书、看电视、玩游戏等，建议及时改正。只有根据学校的管理制度制定适合自己的作息时间表，才能尽快地适应学校生活。

调整心态 正确认识角色改变

良好心态是大学生全面发

展的重要条件，而角色改变则是大学新生适应新环境的重要环节。

要有良好的心态，首先要学会归零心态。从现在开始，自己已经是一个大学生了，为人处事、接人待物都要以大学生的标准要求自己。和其他同学一样，我们都在同一起跑线上，如果要成长就要付出努力。

其次，要有尊重心态。放下独生子女的“架子”，与舍友互帮互助，与同学共学共长，对师长虚心谦恭。

第三，要有成人心态。从现在开始，就要学会承担责任，学习如何做出选择，要有自己的想法，做自己想做的事情，学会掌握对未来的决定权以及选择权。

学会学习 提高自我管理能力

大学的学习，是独立面对学业、自己设定学习目标的自控性自主学习。自学能力的高低，将成

好的开始是成功的一半

——谈大学新生的心理准备

◎人文社科部 郭芳

为影响学业成绩的重要因素。大学课程科目多、信息量大，且不再有老师和父母来监督，因此，我们更应该积极观察、思考，提高自我管理能力，合理安排学习时间，摸索到适合自己的学习方法。

首先，要确立学习目标。“目标是导航灯。”失去目标，学习就会产生懈怠感。请同学们一定要根据自己的学习基础，设定难度适中、“跳一跳就能够得着”的学习目标。

其次，要应对学习的变化。对于专业课，学习目标要明确具体，要不断提高学习动机和学习兴趣，主动克服各种学习困难，掌握其知识理论体系及操作技术；对于公共课，则要认识到其实用价值，学以致用。

第三，要探索学习方法。“工欲善其事，必先利其器。”除课堂学习外，要充分利用现有的学习条件（网络资源、图书馆等），掌握、运用自己所学的知识，在完善知识结构的同时提高综合素质。

善待他人 建立良好人际关系

法国作家罗曼·罗兰说过：“有了朋友，生命才显示出它全部的价值。智慧、友爱，这是照亮我们黑夜的唯一光亮。”

大学同学来自不同的地区，在思想观念、价值标准、生活方式、生活习惯等方面存在差异。因此，交往是初入大学要学习的重要一课。

首先要学会尊重每个人的生活习惯和价值体系。如果产生了冲突和摩擦，应该以求同存异的原则进行沟通，委婉地向对方提出，并适当进行自我调整。切忌不能当众给人提意见，以免使对方难堪、丢面子。

其次，学会善待他人，对人宽、对己严。切忌以自我为中心，做到“主动与同学打招呼”、“主动和同学讲话”、“主动帮助别人”三主动。

第三，积极参与公共事务。比如参加社团或协会，就能在为同学服务的同时增加大家对你的好感，融洽同学关系。

设定目标 及早规划职业生涯

大学最主要的任务是学习，学习的目的是为了生活得更价值和意义，包括为了获得未来工作所需的职业素质和职业能力。因此，初入大学时，就应该树立职业生涯规划的理念，在学习过程中发现自己的职业兴趣和特长，鉴别自身的优势和存在的问题，树立职业理想，挖掘自身的职业潜能，确立长期目标、中期目标和短期目标。从起点看终点，能使自己在实现每一个目标的过程中更具有独特眼光、远见和洞察力，提高发现问题和解决问题的能力，为将来开创事业打下良好的知识、能力基础。

“凡事预则立，不预则废。”希望同学们从进入大学第一天起就能够了解自己、确立目标、拥有良好的心态，掌握人生和学业的主动权，做一个积极进取、幸福快乐的当代大学生，在杭州职业技术学院度过充实而有意义的大学生活！

新生必看 教你如何度过军训

又是一年开学时。刚刚进入大学的孩子们，你们是否都在为学校的新生军训犯愁啊？不要愁、不要怕，学长传授几招秘籍，告诉你如何度过军训期！

秘籍 1：军训带什么

随身携带面巾纸和防晒霜，可能的话最好再带两个创可贴。手机什么的就不要戴了，训练的时候那些贵重物品简直就是累赘。钱可以随身带个十块八块，因为到时候可能会有卖冰水的人出现在训练场，那种时候，卖冰水的就是“神”。

秘籍 2：防晒是王道

不要觉得防晒霜只要早上涂一遍就行了，随身带着吧。每个休息时段都记得涂一次。军训时会大量出汗，汗液会把防晒霜冲散的。不要觉得只涂脸部就可以，耳后（包括耳朵）、脖子（尤其是后脖颈）、小臂才是关键。防晒霜买 SPF30 以上的，才有效果。

秘籍 3：鞋子要舒服

很多学校会要求穿军鞋，千万要买一双冬天用的厚鞋垫垫上，然后买便宜的棉柔卫生巾，因为越便宜的越厚越软，男生女生都可以用。不要觉得不好意思，修剪成差不多的形状，粘在鞋底再垫鞋垫，没人会知道。军训很苦，尤其是拉练的时候，为了脚上不起泡，还是怎么舒服怎么来吧。

秘籍 4：刘海不能留

军训时留刘海的女生，把刘海用夹子别起来吧。出汗时刘海会粘在额头上，不仅热，还会刺激额头长痘痘。可以把军帽调得稍微紧一点，在军帽和额头中间垫一张面巾纸，帽子会把纸夹住，这样汗水就不会往下淌了。

秘籍 5：起床尽量早

早上都会有早操，所以尽量把闹铃定得早点吧，既可以留出时间吃东西，也可以避免手忙脚乱时忘带东西。还有，谁都不希望大早上不洗脸就出门吧？

秘籍 6：多补充营养

如果有条件，每天吃点钙片或维生素吧。军训时运动量大，营养必须得跟上，吃钙片、维生素能帮你长个、减肥，还抑制身体的高强度缺水，从一定程度上减少中暑的可能。

秘籍 7：放下那袖子

如果教官不要求挽袖子，千万不要挽。把袖子挽上去不见得能凉快多少，但把袖子放下来，至少能保证军训结束后你的胳膊颜色是统一的。

秘籍 8：晒后要修复

每晚都要涂晒后修复，三五天敷一次面膜，美白、补水的都行。还有，多吃点维生素丰富的水果，可以抑制黑色素生长。

（学长 zhuweigang9527）

新生安全小贴士

欢迎你们来到下沙高教园区，来到杭州职业技术学院。初来乍到，为了能更好地学习生活，学会保障自己的人身、财产安全是很重要的。这里有一些安全小贴士，希望能帮到大家。

- 1、新生办理报到手续时，切不可委托他人代办，防止上当受骗。
- 2、保管好自己的钱财。建议及时将多余现金存入银行，不要把生日、身份证号码、电话号码等容易被别人知道的号码设为存折密码。
- 3、增强安全防盗意识，养成良好的防范习惯。比如，要随手关窗、随手关门，晚上睡觉要插门，以防犯罪分子乘虚而入，造成不必要的财产损失。
- 4、在教室、食堂、图书馆、运动场等

公共场所，要妥善保管好自己的贵重物品。

- 5、严禁留宿外来人员。年轻人热情好客很正常，但不能缺乏警惕，更不能违反学校的规定，更，随便留宿陌生人，这样既违反学校规定，又容易引发安全隐患。
- 6、管好自己的钥匙，包括箱包、抽屉等处的各种钥匙，不能把钥匙随便借给他人或乱丢乱放，以防“不速之客”复制钥匙伺机行窃。
- 7、提高警惕，防止受骗。一些违法分子往往利用同学们的善良，假装老乡、学生骗取同情或施以小恩小惠等，骗取同学们的钱财。在此提醒各位同学，在日常生活中不要轻易与陌生人搭话，也不要把自己的家庭地址、联系号码告诉对方，避免上当受骗。遇到困难



时，可以与学校、老师联系。

- 8、自觉遵守交通规则，增强交通安全意识。行人和车辆按道行驶，请勿骑车带人，车辆按指定地点停放。
- 9、严格执行消防法规。严禁在宿舍内违章使用热得快等电热器具，避免发生火灾、火警，确保消防安全。
- 10、由于校区地域广阔，希望同学们不要去那些偏僻、不安全的地段，以免人身伤害事故的发生。
- 11、保卫处实行 24 小时值班，同学们如有需要求助，可拨打报警求助电话：56700110。

（学工部 孙丹霞）

学长留言

各位同学，欢迎来到杭职院，结束了高中生涯的你们，将要迎来一个崭新阶段，准备好了吗？快去好好享受你们的大学时光吧。
——信息电子系 软件 1112 班 叶佳楠

要明白自己所需求的目标，经得住浮华，耐得住寂寞，不要盲目从众，不要追求优秀的“他”，要做最好的“我”！
——友嘉机电学院 机电 1111 班 王祺远

好好学习，好好玩，真诚待人，学会拒绝。
——友嘉机电学院 机电 1112 班 周俊

大学，都是一张崭新的“空白页”。而我们就是空白的扉页绘画不一样的蓝图。
——友嘉机电学院 模具 1112 班 苏钱

做一些有意义的事，不要把自己闲着。我们想的不是要不要去做，而是应不应该去做。不要去后悔，我们避免三年后的回忆虚无而空白。希望所有的同学大学生活充实快乐。
——信息电子系 计算 1122 班 赵珂

不要在大学荒废了美好的青春，不要浪费了时间，浪费生命！
——青年汽车学院 汽营 1111 班 吴碧婷