



新生报到,如何规划四年大学生活

山大资深生涯规划专家做客“老徐话高招”,为“准大学生”支招

面对即将到来的大学生活,刚参加完高考的“准大学生”们感到新鲜,但也充满未知。四年大学的学习与生活应当如何规划,是摆在他们面前的重要课题。

8月28日,“老徐话高招”邀请山东大学化学与化工学院党委副书记、全球职业规划师,长期从事学生教育管理工作的孙国翠做客直播间,为“准大学生”支招。山东财经大学2020级新闻学专业新生徐镱铭、山东第一医科大学2020级影像学专业新生公续婷参加了直播。



左二:山大化学与化工学院党委副书记孙国翠;左三:山东财经大学2020级新生徐镱铭;
右一:山东第一医科大学2020级新生公续婷 王凯 摄



齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 徐玉芹 实习生 许熠辉

深度了解所学专业 理性对待转专业

节目开始时,孙国翠向所有新生提出了三个问题:你上大学的目的是什么?你希望你的大学生活是什么样的?为了实现理想的大学生活,你该怎么做?

孙国翠认为,这是每一位大学生都应该在心底有答案的问题,这三个问题答案的思考过程,同时也是学生规划大学生活的过程。孙国翠说,上大学是生涯规划、职业规划过程的一部分,是学生思考人生、探究社会的过程,规划大学生活,相当于是对自我的一次探索。

孙国翠回忆以往新生教育的经历,她发现,许多同学对于专业的认知还停留在字面阶段,学生并不知道自己将要学习的专业到

底是什么样的专业。“进入大学后,学生需要对专业进行深度的了解,知道自己想要学什么、以后能干什么”,孙国翠说,这根本上还是让学生通过阶段化、具体化的发展目标,完成对自己的探索,明白“我是一个怎样的人”。

记者了解到,有些高校设有二次选专业政策,供所学专业不是自己感兴趣的专业的学生申请,孙国翠认为寻找适合自己的专业的过程不是一蹴而就的,申请二次选专业是学生在自我探索中的纠偏,但大家应该意识到,转专业是需要一定“成本”的,有些学生转专业后可能需要补课、降级、重新建立人际关系等,学生在申请时应对目标专业足够了解,有明确的动机去学习新的专业,而不是抱着试一试二次选专业政策的心态,“这是一个调整和修正的机会,但每位学生都应该仔细斟酌这是不是对自己有利的机会”。

大学是个“半社会” 尽量多参与集体活动

直播过程中,公续婷向孙国

翠请教了一个许多新生都在纠结的问题——如果自己决定要考研或者争取保研的话,需要投入大量的时间钻研功课,是否还需要参加集体活动?对此,孙国翠认为,大学阶段不像高中那样以纯粹的学习为主,学生需要在学习和集体活动中找到平衡,“我鼓励学生参加集体活动。”她认为,大学是一块免费的试验田,每个尝试都是给未来打基础。孙国翠说,不能因为学习而屏蔽其他人际交往,学生只要分清主次,不舍本逐末,基本就能很好地做到平衡了。

关于进入大学后如何选择社团,孙国翠认为,社团活动是学习生活的调剂品,选择其中高质量、利于自己的活动参加,不仅结交到志同道合的好友,还能学习到许多有用的技能,发展自己的兴趣,培养自己潜在的能力,为以后的职业生涯提供帮助。孙国翠回忆到,有许多学生都在社团活动中掌握了相应的技能,最终发展成了自己工作中的长处。

“大学除了是学习的地方,还是生活的地方,在大学阶段,学生们将在人与人之间的交往中习得

做人做事的技巧和语言表达能力”,孙国翠表示,大学是个“半社会”,学生在大学阶段需要做好步入社会的基本功课。

及时调整学习方法 明确未来规划

孙国翠表示,学生从高中进入大学,相当于从被管制的状态进入到自我管理的状态,除了学习文化知识,还要学习如何进行时间管理,了解自己每个时间段都要做什么。

“大学学习比高中重要,不仅仅在于难度的提升,也在于高中阶段多半以高考一锤定音,而大学阶段每个时刻的成绩都和未来的评优、保研相关”,孙国翠建议大学新生进入大学后及时调整学习方法,明确自己的未来规划。

如果学生准备进行推免保研的话,在大学的前三年会很辛苦,“相当于把大学四年上成了三年”。而对于“双非”院校考研难度是否加大的问题,孙国翠表示,难度是相对的,只要自己努力就没什么好顾虑的,“几乎没有学校差

到其他高校一看就不会考虑接受学生的程度”,她提醒到,不论学生是通过哪种办法升学,都需要提前准备。

家长给生活费 要留“人际交往基金”

直播过程中,孙国翠还解答了家长们集中关注的问题:大学期间每个月该给多少生活费。孙国翠告诉记者,这是一个因人因地而异的问题,在济南1200元至2000元左右是比较合适的,家长在满足孩子的日常生活的情况下,还要视情况为孩子预留出一定的“人际交往基金”,孙国翠同时提醒广大家长,如果孩子的花销突然异常增加,家长一定要问清楚钱的去处,以防孩子上当受骗。以山东大学为例,家庭困难的学生可以参加勤工助学赚取一定的生活费用。公续婷和徐镱铭表示,她们与父母进行了讨论,初步确定家里每个月1500元至2000元左右的生活费。

提醒家长: 放手,但不能放任不管

她还提醒家长要关注从“三无”状态下“解放”出来的孩子,即在高中阶段的生活中无网络、无手机、无电视的孩子。她认为,这一类孩子更容易沉迷电脑或手机。“家长可能习惯了掌握孩子的一举一动,但是到了大学阶段,突然放手会让孩子‘补偿性’放松。有的孩子甚至会放松过度。”孙国翠说,对这种孩子,建议家长适当放手,而不是放任不管。“应当给孩子自由,但要保证‘风筝’的线在家长手里。既要给孩子锻炼空间,同时要默默关注,发现问题及时解决。”



扫码看视频

两天走访十六名阳光学子 2020齐鲁晚报阳光助学直通车走进金乡、曲阜

本报济南8月30日讯(记者

尹明亮 实习生 周庆)帮助每一个有追求的青年。2020年山东高考本科录取结果陆续揭晓,齐鲁晚报阳光助学直通车也携手碧桂园继续行驶在寻访阳光学子的路上。8月24日到25日,与来自金乡县青年志愿者协会和曲阜市志愿者协会的志愿者一起,走进金乡县和曲阜市十多个乡镇,探访了16位阳光学子。

“虽然家庭遭遇了各种变故,但孩子们的故事让人感动。”在济宁金乡,随行一路走访着一个个阳光学子,碧桂园鲁西区域金乡碧桂园翡翠华府项目总经理张恩鹏深有感触。

在走访的学子中,有的来自单亲家庭,有的家人突患大病,但他们用加倍努力学习,为自己的大学梦想加码。墙上的一份份奖状记录着十几年的学习生活,成为家里最鲜亮的颜色,对每个家庭来说,这

些学子让家里充满了阳光。

中国地质大学、齐鲁工业大学、山东财经大学……录取结果已经出炉,虽然尚未收到录取通知书,但阳光学子们已经憧憬着大学的生活。“父母都已年过半百,走进大学,希望能够自立更生,也减轻一下他们的负担。”金乡的阳光学子李龙鹏介绍,自从高考成绩出来,考了604分的他就给家里带来了许多欢乐,顺利被中国地质大学录取,对于未来的大学生活,他自己目标清晰。“高兴只是暂时的,未来还需要更多的努力。”

在曲阜,阳光学子们也在等待着录取通知书的到来。距离大学新生开学只有差不多半个月的时间,他们的大学梦也越来越近了。“生活不易,但我们都积极乐观地面对生活,只要我们努力,一定都会好起来的。”阳光学子王永梅介绍,她被山东财经大学录取。父亲几年来不断遭遇各种意

外,导致家中经济状况不甚乐观。虽然这样,她的脸上始终挂着笑容。

阳光学子褚衍潇同样是一个乐观的姑娘,今年她被山西大学录取。一直与母亲一起生活,打扮简单朴素,这个姑娘脸上淳朴的笑容,却打动了采访团每一个人。

“一路走访下来,感觉每一个孩子其实都是阳光的化身,对他们来说,大学是梦想,对家庭来说,他们是希望。”碧桂园鲁西区域曲阜碧桂园翡翠华府项目总经理毛安文说。

阳光助学报名正式结束 资助名单将很快公布

阳光路上,你我同行,阳光助学直通车在持续进行中。与此同时,2020年齐鲁晚报阳光助学活动的报名也已经正式结束。我们将从已报名的阳光学子中尽快确



定资助名单。

在2020年阳光助学活动中,多年来一直在教育事业中开展大量公益活动的碧桂园也给予了大

力支持。随着阳光助学学子报名的结束,我们同样希望有更多的爱心人士参与到阳光助学行动中来,一起助阳光学子圆梦。



2020齐鲁晚报·齐鲁壹点阳光助学