

报到流行“空手到” 开学装备“三件套”

海南高校迎来大批“00后”新生

■ 本报记者 侯赛

H 热点

新学期开启，海南高校迎来大批“00后”新生。和“80后”“90后”相比，“00后”的开学季有何不同？他们对大学生活有什么规划？海南日报记者近日对此进行了采访。



九月一日，海南大学大一新生排队领取宿舍钥匙。本报记者 苏晓杰 摄

H 快言快语

开启青春新起点——
致2018级
大学新生

■ 刘敏

栀子花开，芬芳洁白。
又是一年开学季，刚从高考中脱颖而出的你们，陆续进入大学开启青春的新起点。一路升级打怪成功晋级，对未来一定充满憧憬。作为过来人，祝福之余想轻轻叮咛一句，别忘了在行囊里放一样东西，它的名字叫别松劲，请奋斗。

就在不久前，教育部部长陈宝生说了，“中国教育‘玩命的中学，快乐的大’现象应该扭转，对大学生要合理增负。”这位中国教育部门负责人的话，你听懂了吗？奋斗是年轻与生俱来的底色，与其在离开时后悔“没能全力以赴”，不如“从第一天起就好好把握”，别让大学生生活贴上“随遇而安”的标签。

如果说高考是一道分水岭，那么这分水岭究竟意味着什么？一个网络段子大概能代表部分人的看法：高考是人生的巅峰，解得了数理化，说得外国话。仿佛高考就是奋斗的终点。但生活是个很现实的过程，没有百分百的努力，就别企望高品质的生活，没有全力以赴的奋斗，理想就会与你分道扬镳。高考后便卸车下马，人生哪还有底气憧憬前途。

辛辛苦苦过舒服日子，舒舒服服过辛苦日子，这个道理的正确性无时无刻不被证明着。袁隆平、屠呦呦……爬坡的过程很艰苦，但山高人为峰的喜悦无与伦比。在最该努力的日子里放松懈怠，世界再大你拿什么去看。

奋斗不是嘴上说说就行，它是个动词更是种状态。对于许多优秀学子而言，缺乏的往往不是雄心壮志，是“守正笃实，久久为功”奋斗的精神。而世界上最快乐的事，莫过于为了理想奋斗不息。

奋斗各有色彩，生命之花可以开在任何路口。期待你以理想为引领，坚持独立思考、不盲从不流俗，在少有人走过的理想之路上绽放独特绚烂的烟火。恰如清华大学校长在今年的开学典礼上寄语：“希望你们勇敢地捍卫真理，始终保持理性的批判态度，以谋求人类福祉为最高的目标，用一生去追寻科学精神。”

现在，你的人生与祖国“两个一百年”奋斗目标相吻合，民族复兴号的巨轮正乘风破浪，你的未来也有广阔的蓝海去眺望。你将做出怎样的选择？是停在原地欣赏奋斗者的背影，还是发动智慧与潜力，去奋斗、去开创？青春是最巨大的能量场，年华美好，莫要辜负最好的时光。

优异的高考成绩只代表你的昨天，期待你整装待发，以奋斗的姿态开启新的征程。历史从来只会眷顾坚定者、奋进者、搏击者，而不会等待犹豫者、懈怠者、畏难者。请以梦为马，努力拼搏，让生命的底色在奋斗中更加鲜亮。（据新华社电）

“00后”新生流行“空手到”

8月29日下午，海南医学院校内快递代收点前人头攒动。不少“00后”大一新生与父母一起来领取包裹，里面大多是衣服、被褥等生活用品。

开学报到时，海南医学院大一新生李佳佳只背了一个双肩包，其他行李全部从老家寄到学校。她从快递代收点取走一个10公斤的大包裹，“今天被褥先到，还有一个包裹明天到。”

海南日报记者近期走访海南大学、海南医学院和海口经济学院发现，这些高校的校内快递代收点近期包裹量大增。很多“00后”大一新生流行“空手到”，他们将行李包裹寄送到校，再一身轻松地前来报到。

也有一些大学新生在网上购买开学装备后，直接寄送到学校。海南大学大一新生王家瑞网购被子等日用品后，全部通过快递寄到学校。一开学，他就收到了10多个包裹，最后要借助小推车才能全部运回宿舍。

平衡车、无人机等
开学装备吸睛

“00后”大一新生随身携带的行李虽然少了，但是他们的大学装备中却不乏一些有趣物品。

海南日报记者走访发现，除了被褥等日常生活用品外，手机、笔记本电脑、平板电脑是“00后”开学必备的“三件套”。此外，平衡车、无人机等物品也成为吸睛的开学装备。

“学校校园好大，买个电动平衡车方便日常出行。”海南大学一位“00后”新生对海南日报记者说。

多家电商平台相关数据显示，电动平衡车、便携式投影仪、航拍无人机、迷你电饭煲等产品，纷纷登上开学季人气榜。此外，蓝牙音箱、桌面收纳箱、多功能榨汁机、便携小风扇、电炖锅、养生壶等“宿舍神器”也在开学季热销。

从学业到生活
自己做好计划

不同于中学，大学生生活相对自由，从学业到生活，大学生都要做好计划。海南日报记者采访中发现，不同家庭背景的大学生生活费差异较大，许多大一新生一个月的生活费预算在1500元—2000元。

海南大学大一新生王瑜要求父母将2000元的月生活费分两次给她。“过去吃住都在家里，不用规划自己的日常花费。父母如果一次性把一个月生活费给我，我担心自己半个月就花光了。”她对海南日报记者说。

“为了避免我在学校乱花钱，爸妈打算一个星期给我发一次生活费。”海南医学院大一新生小张说。

海南大学大一新生贾宗桦希望将自己每个月的生活费控制在1500元左右。他告诉海南日报记者，虽然家庭条件还不错，但是自己已经成年，大学期间不应给父母过多的经济负担。

出国考研早规划

海南日报记者在采访中发现，许多“00后”大一新生对四年的大学生活都已经设定了奋斗目标。

海南医学院大一新生小徐学习的公共事业管理专业是服从调剂专业，他一直以来的梦想是当一名临床医生。“大一这一年，我要好好学习，希望能转到临床专业。”小徐说。

海南医学院大一新生张沐秀告诉海南日报记者，既然选择了医学专业，以后肯定要继续学习深造。大学五年，她要好好学习专业知识。此外，要多参加一些社团活动，丰富大学生活。

海南大学汉语言文学专业大一新生张庭瑜为自己设定了更明确的目标：大二前，先通过英语四六级，学习一门小语种；已经成年，大学期间不应给父母过多的经济负担。

大学新生“开学第一课”

如何与室友友好相处

■ 本报记者 徐慧玲

有些人总会‘选择性忘记’，让大家都不开心。”

据了解，作息时间不统一、没有集体责任感、性格差异大、言语交流不等等都容易引发大学宿舍矛盾。

“引发大学宿舍矛盾的大多是鸡毛蒜皮的琐事，但如果处理不及时、不妥当，久而久之就容易成为大问题。”三亚学院传媒与文化产业学院辅导员张娜说。

宿舍关系不睦
影响大学生活

同住一室，朝夕相处，一旦宿舍关系不和睦，整个大学生活都会受到影响。

对此，三亚学院大四学生符杰（化名）感同身受。“我和室友曾因为一点小事闹矛盾，谁也不愿意让步。每次回宿舍，我心里总是感到不舒服。看到她和别的室友相处愉快，就担心自己会被她们孤立。”

和室友相处不愉快，也影响了符杰的日常学习，她甚至萌生了离开宿舍到校外租房住的念头。“矛盾持续了将近4个月，后来在辅导员的开导下，我们最终和好如初。”符杰说。

“大学宿舍是人际矛盾的高发地。”张娜说，帮助大学生解决宿舍矛盾是高校辅导员的一项重点工作。宿舍关系处理不好，对于大部分学生而言，大学生生活会很煎熬。

海南热带海洋学院大学生心理健康教育中心主任许素萍认为，目前的在校大学生大多是“95后”独生子女，自我意识很强。有的学生与人交往时不会换位思考，只关注个人情绪；有的学生缺乏与人沟通的技巧，也会影响日常人际关系；还有的学生与室友性格不合，话不投机半句多，有时还会出现过激行为。

“大学宿舍关系融洽，能让人充满自信地学习和生活；反之，则会让人情绪低落，丧失信心，久而久之还可能诱发心理困扰，影响日常学习和生活。”许素萍说。

培养“共情”能力
让宿舍成为温暖的家

近年来，为了帮助大学生建立良好的人际关系，促进大学生心理健康发展，海南大学、海南热带海洋学院、三亚学院等高校纷纷开设大学生心理健康课程、举办心理健康



知识讲座，并在新生入学时开展个体心理咨询和团体心理辅导等。

许素萍认为，初入大学的新生，在新环境中遇到人际关系困扰很正常，要学会勇敢面对。

“遇到个人难以化解的宿舍矛盾时，大学生要学会自我心理调节，主动寻求亲人、朋友和老师的帮助。如果出现了严重的心理问题，要尽早进行专业心理咨询。”许素萍说。

许素萍建议，要营造良好的宿舍氛围，让宿舍生活更融洽，大学生首先要学会换位思考，有意识地培养自己的“共情”（设身处地体验他人处境，感受和理解他人情感）能力，学会从对方角度看问题，表达自己对他人的理解和尊重。

其次，把宿舍人际交往当成“开学第一课”。在与室友的交往中，培养自己的人际交往能力，提升沟通技巧。此外，要学会宽容和尊重。想让宿舍成为温暖的家，室友之间的包容与沟通很重要。在日常生活中，不要凭空猜忌他人，把同学的好意视为恶意。如果与室友发生矛盾，不妨开诚布公地与其谈，共同化解心结。



惠君信箱

hnlhj@126.com

新学年开启
给家长的四个小锦囊

惠君老师：

您好！不知不觉间，暑假已结束，孩子们迎来了新学年。我是两个孩子的母亲，一个孩子今年上初中，一个上高二。开学前，许多家长都有些焦虑，我也很茫然。请问家长应从哪些方面帮助孩子更好地适应新学年的生活？祈盼赐教。谢谢！
一个焦虑的家长

焦虑的家长：

您好！来信已拜读。感谢您的信任。新学年开启，家长应帮助孩子做好身心准备、物质准备、知识准备。要有效帮助孩子做好上述准备，建议家长从以下方面内容入手。

一封家书。在新学年到来之际，给孩子写一封家书。在网络时代，亲手给孩子写一封家书，您可以把自己最想对孩子说的话写下来，用纸币表达您对孩子新学年生活的重视、期待与祝愿，让孩子读到父母的良苦用心、殷殷期望和真诚祝愿，这样的用心之作无疑会带给孩子一份惊喜。比起喋喋不休的说教，家书更温润更能直抵人心。我建议家长至少每学期给孩子写一封家书，当成亲子互动的规定动作，用家书传承和培育书香之家。我相信，有家书陪伴成长的孩子，能从中感受到父母的重视与支持，学会用纸币表情达意记录生活，会因此爱上文字与写作，这样的孩子内心会更有底气更加自信。

一个仪式。好的开始是成功的一半，新学年开始，学校会举行隆重的开学典礼，家里也应该给孩子安排一个入学仪式，给开学的日子赋予特殊的意义，让孩子们觉得上学是值得期待的。入学仪式不拘一格，只要能表达家长对孩子的良好期待即可。仪式主题应该是积极温暖催人上进的。毕竟这是一个新学年的开始，孩子将面临一段新的人生历程。一个庄重的仪式能唤起学子认真的态度，让他们充满期待地拥抱新学年。

一份清单。指导孩子列出新学年开启时的事务清单，并按清单做好准备。清单的第一部分，要列出上学时需要准备的主要物品，比如个人证件资料、必备文具等。清单的第二部分，要列出生物钟调整的具体计划表，提醒孩子收心休整，规律作息，把假期生物钟模式调整至开学模式。清单的第三部分，要列出新学期的学习内容。当孩子们列出清单并着手准备时，他们将更从容地迎接新学年的到来。

三个心理效应。在指导和帮助孩子迎接新学年的过程中，家长要善用一些心理效应来提高教育效果。建议运用以下三个心理效应，帮助孩子以积极的心态迎接新学年。一是首因效应，即第一印象效应。提醒孩子用好的开始打开新学年的大门，做好开学第一件事，听好第一节课，完成好第一次作业，给老师同学留下好的第一印象等。二是期待效应，又称皮格马利翁效应。强调关于新学年的美好期待，关注孩子的优点与资源，让孩子感觉到你的信任，给孩子灌注希望增强自信心。三是登门效应。把新学年的期待化整为零，分解成学期、月、周、日目标，逐步提高要求扩大效果。

如何迎接新学年的到来，是老生常谈的话题，家长要在内容和形式上更加与时俱进。祝孩子们开学顺利，新学年更上一层楼！

惠君

（作者系海师附中心心理教育中心主任、心理健康教育特级教师）



教育周刊投稿邮箱：

2996130659@qq.com
联系电话：66810131