

今年九月，海南高校大一新生开启校园新生活。通讯员 司甜乐 摄

校园话题



近日，海南大学大一新生在教室里晨读。资料图

# 大学新生如何人际破冰？

A 大一遭遇人际交往“拦路虎”

B 如何面对“不靠谱”的室友？

■ 本报记者 昂颖

“我不能和新同学建立友谊？如何和师兄师姐交流？”“我能否和宿舍室友相处融洽？有分歧怎么办？”“不知道怎么开始集体生活，如何迅速适应新的环境？”近期，北京师范大学心理学部针对大一新生进行的一项调查显示，新生们对大学生生活最担心和顾虑的话题中，“人际交友”占比最高，达71%。海南日报记者近日对此话题进行采访。

“来到大学才发现这里‘卧虎藏龙’。一些同学在学生面试中自信地侃侃而谈，我既羡慕又有些自卑。”海南大学大一学生林姜（化名）告诉记者。林姜是独生女，第一次离开家乡来到陌生的城市上大学。这两个月来，性格内向、自尊心很强的她，发觉自己在大学里的社交能力明显不足，产生了很大的心理落差。因为不善言谈，她一直都没有在学校交到好朋友。

海南师范大学大一学生小张平时记性不好，经常丢三落四。上个月，小张不小心弄丢了宿舍钥匙和室友借给她的电动车钥匙。此后每次外出时，一位室友总会叮嘱她：“钥匙带了吗”“别再丢啦”。小张告诉记者，“我不是故意弄丢钥匙的，为什么每次都要这样叮嘱？我现在都不想和这个室友说话了。”

据了解，大学生主要存在学业、情感、人际交往、恋爱、职业生涯规划和自我认识六个方面心理健康问题。其中，大一新生因为刚到校园，很多人会在生活适应、学习、宿舍人际关系等方面存在

海南大学大一新生小王最近很郁闷，两名室友经常打游戏到深夜。“我有早睡早起的习惯，一般晚上11点前就睡觉了。”小王提醒室友打游戏时要戴耳机，不要影响同学休息。但是，两名室友不仅不听劝告，还很不高兴。小王只能买来床帘、眼罩和耳塞，但是睡眠质量依然不佳。“他们一点也不考虑别人的感受，太我行我素了。”小王告诉记者，他准备跟辅导员沟通，希望能换到别的宿舍。

琼台师范学院大一新生小韩与5名同学住一间宿舍。刚开始，他们相处挺融洽，但是很快就在打扫卫生这个问题上发生了矛盾。小韩爱干净，平时都会主动打扫，并将垃圾带到投放点丢弃。后来，她发现室友没有主动打扫卫生和丢垃圾的习惯，这种行为让她很生气。

据了解，在众多引发大学生人际交往心理问题的因素中，宿舍矛盾较为普遍，也相对突出，其具体表现为：作息习惯不一致，有些学生习惯早睡，有些则习惯晚睡；有些学生对其他同学的生活

## 退役运动员兼职体育老师是“及时雨”

■ 马龙 李思辉

问题，不啻为一场“及时雨”。

此举不仅能在数量上迅速补充当下体育老师师资的不足，而且能在教学质量上保证教学的专业性。退役运动员，尤其是那些参加过顶尖赛事的运动员当体育老师，不仅能在更大程度上调动学生的体育学习兴趣，而且有助于在教学中言传身教“拼搏精神”“爱国情怀”，为中小学体育教育注入更多积极向上的精神元素。

此外，退役运动员可兼职乃至专职做体育老师政策一旦全面推行，对广大退役运动员也称得上一场“及时雨”。据国家体育总局统计，我国在册的专业运动员约5万人，每年约有3000至4000名运动员退役。这个群体中，虽然不乏诸如李宁、邓亚萍、杨扬这样的“成功转型”人士，但也有很多尚需自主择业的“退役英雄”。近

年来，国家有关部门陆续出台政策措施着力解决运动员退役安置问题，但离预期还有一些距离。一些退役运动员就业困难，获得一次性经济补偿金后，没有稳定的工作和收入来源，生活窘迫。打通退役运动员进入体育课堂的通道，给赛场上的运动健儿



以人尽其才、学以致用的机会，何乐而不为。

当然，学校的体育教育是素质教育的一部分，必须遵循科学的教育规律、秉持科学的育人态度、采取科学的教学方法，这与赛场上的体育竞技项目的不同，方向也不太一

样。具有较高专业水平的前职业运动员，要胜任体育老师一职、做到知行合一，还需接受师德师风、教学规则、教育心理等教书育人方面的素质培训。有关部门不妨尽快探索建立一套可靠的培训、考核和准入机制，畅通退役运动员获得从运动员到体育老师身份转变的合法渠道。

体育不是可有可无的“佐料”，体育教育是经世致用的学问。“让孩子们跑起来”，目的既在于增强体质以应对“小眼镜”“小胖墩”频出等问题，更在于从娃娃抓起，让下一代懂得“一身动则一身强”“一国动则一国强”的道理，在快乐的运动中学好体育、强健体魄，增强国民身体素质，抖擞中华儿女精神。

（据《光明日报》）

### 小贴士

#### 四大法则助你走出人际困扰

心理专家建议，存在人际关系困扰的大学生，要学会走出自我中心，在生活中可以遵循以下这些法则和方法：

若想别人怎样对你，你要先怎样对别人，即己所不欲勿施于人，己欲达而达人

站在他人立场，以别人需要的方式对待他，而不是自以为是地帮助他，因为对方可能并不需要你这种帮助

要多宽容。学会善意理解他人的言语行为，不要把他人的好意视为恶意

要学会感激，好好珍惜大学同窗的缘分。同学为你做的事要心存感激，不要认为是理所当然的，或者认为是小事就不值得感激

制图 许丽 文 徐珊珊



C 如何巧织人际关系网？

“大学新生的人际关系质量直接影响他们的情绪和学习、生活质量。”海南师范大学心理学院副教授刘海燕认为，有些大学新生性格内向，缺乏交往的主动性和技巧，不懂得变通，显得很不合群。如果他们此时没有可以倾诉的对象，自身焦虑的情绪未能得到及时缓解，心理压力会越来越大，容易产生压抑、冷漠、猜疑、退缩、回避、畏惧、敌对等消极情绪和内心体验，严重影响自身心理健康。

“由于初入大学校园，部分大一新生在生活适应、人际关系等方面存在心理问题。而新生家长大多只关注孩子的学业问题，对人际交往问题关心较少。”刘海燕建议，刚入学几个月里，新生家长应多关注孩子的人际交往问题。如果孩子出现了适应障碍，要多鼓励孩子提升人际交往的自信心，增强孩子与同学、老师沟通交流的勇气。

“由于性格、爱好、生活习惯不同，部分新生在人际交往过程中出现一些小问题是正常的，不用过于紧张。”海南师范大学新闻传播与影视学院辅导员李唯正表示，有些新生内心过于敏感，对别人的言语行为过于在意，稍微有点不合自己的心意就会觉得很受伤。其实，有时对方这么做往往是无心的，耿耿于怀只会加剧双方的误解。珍贵的友谊是在一次次包容和宽容中建立起来的，要学会倾听对方的心声，宽以待人，尊重对方的处事方式，多换位思考。

刘海燕表示，遇到人际交往障碍的大一新生，应努力克服自卑心理，提升自信心；敢于表达自己的观点、意见和见解，学会与他人合作，培养合作精神和合作能力。同时，积极参加学校社团活动，这不仅有助于减少人际交往的心理不适感，也能让大学生活更加丰富多彩，人际关系网越织越大。此外，学会心理调适、寻求专业心理咨询帮助，都有助于大学生从自我中心里走出来，积极面对人际交往中的问题。遇到抑郁症倾向较为明显的学生，建议他们寻求更加专业的医学治疗。

### 习作

#### 和谐之美

■ 王锦瑜

“和谐”是中国传统文化核心理念和根本精神，“和”即是“谐”，“谐”即是“和”，意即各种事物有条不紊、井然有序和相互协调。

我国著名作家冰心曾说过：“美的真谛应该是和谐。”我认为，人和自然、人和人都需要和谐相处、和谐共生，才能打造人类更加美好的生活。

人与自然的和谐共生状态为人类的工作生活提供了正常运行的基础，在和谐共生的环境下才能创造更加美好的生活。当前，猎杀珍稀动物、乱砍滥伐珍稀植物等破坏生态环境的行为，导致部分珍稀物种濒临灭绝、水土流失等一系列生态危机。这些破坏行为带来的温室效应、水资源短缺、沙尘暴等让人类措手不及。

人与自然不和谐引发众多生态问题后，人们开始认真思考与大自然和谐相处的重要性。在人与自然和谐共生的环境下，才能形成自然界万物和谐的美。

人与自然的和谐共生为人类美好生活提供了基础。而人与人的和谐相处也至关重要。孟子曾说过，“天时不如地利，地利不如人和”。作为社会人，我们需要与他人相处，和谐的相处能让彼此更加快乐温暖。

我认为和谐是一切美好事物的象征，是一种良好的生存状态。那么，人与人之间的和谐状态在生活中如何体现呢？

在这个信息爆炸的新时代，大到国家重大事件，小到身边琐事，每天都会发生很多事情。和谐的人际关系主要表现为互帮互助之美、诚信之美、尊老爱幼之美、宽容忍让之美等。

生活中，人们为贫困山区的孩子奉献自己的爱心，为受灾群众捐献物资，为与病魔抗争的患者送去关怀。抗击新冠肺炎疫情期间涌现的优秀医护人员、军人、警察、社区工作人员等英雄人物、2021年在河南抗洪救灾的“火箭军战士”、创建河南暴雨“救命文档”的女大学生，他们的感人事迹无不彰显着家国情怀、互帮互助和中国精神。正是这些优秀的品质共同构筑起人与人之间的桥梁，让中国人在困难面前拧成一股绳，产生了巨大的凝聚力和战斗力。

除了这些感人的事迹，在我的日常生活中，也有很多细节体现着和谐之美。军训结束后第一周上课，我忘记带铅笔，便向前面的同学求助。他马上就借给我。假期在小区里跑步锻炼时，我经常看到邻居叔叔、阿姨帮助小区清洁工人清理散落在草丛里的垃圾。上电梯时，人们会都手里提着很多东西的邻居按电梯按钮。这些人与人之间互帮互助的行为让我感受到了和谐相处的温暖。

一天，我和妈妈到小区门口的水果店买西瓜，老板帮我们选了一个大西瓜后说，“如果不熟，可以拿来换。”我们回家切开后发现西瓜没熟。返回水果店后，老板马上帮我们重新换了一个西瓜，并对我们说：“这个西瓜应该熟了，如果还是不熟再拿来换啊。”西瓜商贩挣钱不易，却在买卖中坚守诚信，换来了顾客信任，体现了和谐的人际之美。

我们时常在马路看到，一辆辆汽车奔驰而过，老爷爷老奶奶等候在马路边。绿灯亮了，一些戴着红领巾的少先队员和年轻人走上前来，扶着老人的手臂帮助他们顺利通过马路。尊老爱幼的美德通过这些细节而彰显。

一天放学后，我搭公交车回家，车厢里十分拥挤。司机突然急刹车，我一不小心没站稳踩到了旁边乘客的脚。我连忙道歉，他笑着说没事没事。宽容忍让让原本拥挤的路途变成了一次开心的回家之旅。

莫泊桑曾说过，“世界上只有和谐的美才有价值。”人美、心灵美、事物美都是和谐之美。它像和煦的阳光，给人们带来温暖。在当前这个科技高速发展、改革创新的新时代，作为中学生，我深知应该严于律己，不断提高自身素质，成为和谐校园的一分子。今后，在生活和学习中，我会从小事做起，爱护环境，善良友好地对待身边的人，与他人和谐相处。真心希望我们的生活处处充满和谐之美，每个人都能为和谐之美做出自己的努力。

指导老师点评：

小作者围绕“和谐之美”这个主题，从人与自然的和谐之美、人与人交往的和谐之美两大方面讲述了当下和谐之美的具体体现和重要价值，并在文末表达了自己追求和谐之美的决心，还向大家发出呼吁：希望每个人都能向往和谐并为之付出努力。该文字通顺、立意积极向上，引人深思。

【作者系海南中学初一（9）班学生，指导老师：海南师范大学美术学院张茜】