

# 第一篇 成功适应 part 1

【第一章】 大一不是高四

【第二章】 “心境” 远比“环境” 重要

【第三章】 独立面对生活

【第四章】 学应有道

【第五章】 激励你心中的巨人



熬过了“黑色六月”的炼狱，如愿以偿迈入了大学的门槛。大学 freshmen 激动之余，无一例外会放飞遐想去编织另一个梦——一个多姿多彩的大学之梦！然而，当大学生生活初步被安顿下来，开始了正常的学习生活之后，最初的惊奇与激情就会逐渐逝去，困惑与不适将油然而生，各种问题也会接踵而来……在本篇的以下几章，我们从环境、生活、学习、心理等几个方面，就大学新生们容易碰到的适应性问题进行进一步的讨论，同时我们也罗列了 10 个一不小心就可能掉进去的适应性“陷阱”，以期给大学新生们一些启示和帮助。

## 第一章 大一不是高四

### 一、直面第二次“断奶”期

大学一年级不是高中三年级的简单延续，大学学习生活与中学有很多的不同，是绝大多数大学新生始料不到的。面临陌生环境和种种压力，许多新生在这个心理转型与重塑的过程中，都会产生不同程度的适应困难。

一位大学新生在接受心理辅导时说：“刚上大学时远离了父母，远离了昔日的朋友，我的心底非常迷惘、非常伤感。新同学的陌生更增加了我心底那份化不开的孤独。每天背着书包奔波在校园中，独自品味着生活的白开水。”

其实，类似的例子在大学校园里并不鲜见：

某女学生在考入理想的大学后，完全不能适应。她说：“洗澡要排队，衣服要自己洗，食堂的饭菜又难以下咽……”为此天天给家里打长途电话诉苦。电话里的哭声让母亲揪心，于是母亲只好请假租

房来陪女儿读书。

有一位男大学生，在家乡的中学里以第一名的成绩考上了北京某名牌大学。可是在这所大学里，所有的学生都是来自全国各地的学习尖子。相比之下，他的第一学期成绩排名顶多算是中下，还有一科不及格，在严重的失落感和自卑感下，最后竟跳楼自杀了。

以上这两个例子都是没有适应大学生活的极端例子。这种不适应性一般表现为情绪焦虑或抑郁，紧张不安、无所适从，考上大学的激情荡然无存，对一切不感兴趣，自卑，自责，睡眠有障碍，食欲减退等，严重的还会出现行为障碍，如旷课、迟到、早退、逃学、整天打电脑游戏寻求刺激等。

我们通常把大学新生的这种状况称之为“第二次断乳”，把这种从不适应到逐步适应的过程称为“大学适应期”。它要求新生根据新环境的要求，积极调整自己的心理与行为，顺利实现角色转换，达成与新环境的平衡。

由于每个同学的经历和原来所处生活环境的差异，大学适应期的长短也各不相同。有的同学一两个星期就适应了新环境，有的同学一个学期后适应了大学生活，还有的同学可能需要更长的时间。所以，面对这种暂时的不适应，你应该冷静地分析，主动地调适，积极地应对。

## 二、寻找失落的世界

初入大学之门，少了父母的呵护和依靠，没有了中学老师那种无微不至的关爱和监护，面临一个独立自主得多的全新世界，很多大学新生感到不适应，这其实是很正常的。根据我们多年的观察和分析，中心地位的失落、学习生活目标的迷失、自我管理能力的欠缺、新环境中知音难觅、或多或少的自卑感、心理承受能力低等等，是导致大学新生适应困难的几种原因，你要尽力避免和克服。

### ■ 中心地位失落

一般来说，能挤过高考独木桥、考上大学，至少说明你在高中阶段的学习是成功的。老师的宠爱，同学们的羡慕，容易使你成为同

龄人的“中心”，无形中可能会产生某种过高的自我评价。进入大学后，全国各地成绩优异的佼佼者会集一堂，相比之下，你会发现自己显得比较平常，成绩比自己更优异、能力比自己强的同学比比皆是，可谓“强中自有强中手”。这一突然的变化也许会使你措手不及，无法接受理想自我和现实自我之间的巨大差距，一种失落感便会袭上心头。这时，你一定要保持清醒的头脑，你应该为此感到高兴，因为你发现了自己的不足，你也找到了学习的榜样。

#### ■ 前进目标迷失

在进入大学之前，奋斗目标很明确，要考取大学。在这一直观的目标推动下，人有了巨大的动力，废寝忘食、挑灯夜战地学习，为之付出全部的时间和精力。而当这一目标实现之后，选择不再像高中时那么整齐划一，人生目标开始多元化：有人想出国，有人想挣钱，有人想考研，也有的则会认为“船到码头车到站，可以歇口气了”……个人的人生目标不同，决定了不同的行为选择。明确方向的学生会继续努力往前冲，如果你对大学学习还缺乏真正的理解，对今后的设想还是一头雾水的话，就会在进取目标上陷入“理想间歇期”感到困惑、迷茫、缺少目标和动力。

#### ■ 学习态度懈怠

大学的学习主导不再是老师，而是学生自己。在大学，有大量的“自由时间”“特意”留给学生自己学习。学习管理也完全依靠学生的自主和自律。上课时，多为数十甚至上百人的大课堂，教师与学生交流很少，教室流动，家长或老师对学生的学业很少过问。这与高中时期那种学校、老师、家长层层施压，处处督促，考试不断，成绩排名公布的高压状态大相径庭。因此，不少学生进入大学后有一种失控、失重感：有些同学对自己的能力估计过高；有些同学对自己的要求降低，只求考试通过就可以；有的同学发展个人兴趣的时间多了，热衷于参加各种社团；有的同学要把中学被挤掉的娱乐时间补回来，拼命玩……如果你也这样，那么一旦学习成绩成为“问题”，就为时已晚了。

#### ■ 自主能力欠

自主是人自觉地朝着一定的目标改变自己的心理品质、性格特征和行为方式的心理活动过程。你可能过惯了被人照顾的生活，在面对大学生活时，缺乏独立的生活经历，没有足够的自我管理能力，因而不能很好地计划和安排自己的学习、生活。比如，不会安排时间；不习惯集体生活；容易发生人际关系方面的摩擦与冲突，又无力自行解决；缺乏与社会打交道的经验；缺乏承受困难和挫折的能力，等等。实际上，这些都是缺少自主锻炼造成的，要加以克服并不难，灵丹妙药就是大胆独立、积极锻炼。

### ■ 人际交往困乏

处于青春期的你，有着强烈的自尊、认同和归属的需要，非常渴望从朋友处获得感情的共鸣。在高中阶段，上大学几乎是所有高中生最迫切达到的目标，在这个统一的目标下，大家交往交流涉及的内容相对单一，容易做到“志同道合”。进入大学以后，各人的目标和志向会发生很大的变化，要找到一个在某一方面有共同追求的朋友，就需要较长时间的深入交流和了解。大学是培养和发展人脉关系的沃土，你要“用心”去耕耘。特别要提醒你的是，不要犯许多大学新生容易犯的错误，即在与大学的新同学接触时，总是习惯拿高中时的“好友”为标准来衡量，结果老感到“知音难觅”，老是沉浸在对过去的怀念之中。

### ■ 心理问题突出

或许在中学时代你还有一种优越感，对自己的未来抱着过高的角色期望，以致形成了对自己的过高评价。进入大学后，你在中学的优势或许不复存在，成了班级里普通的一员。于是便产生了自卑和焦虑，表现为自信心不足，缺乏竞争意识，甚至甘于落伍。或许你的家境困难，孤陋寡闻，方方面面难免有“相形见绌”的感觉，总感到“见人矮三分”，于是沉默寡言、内向孤僻，产生心理健康问题。在大学里，你自由了，管束松懈了，而莫名的压力却增大了，犹如在动物园里长大放归山林的老虎，对环境的适应性差，对困难的承受力低。一旦在某一方面受挫，就会显得无所适从，产生心理和行为性障碍。

上面的这些不适应，对多数学生来说是暂时的现象，只要正确

面对，学会调整，很快就会应对自如。关键是要做到以下几点：

首先，你要清楚地认识到，面对新环境、新学习、新生活、新人际、新情感、新体验，不适应是很正常的，这是每个新生成长中必须正视的问题，要积极正确地对待。

其次，你要调整好心态，要有足够的自信，以积极的态度去迎接挑战，努力去适应大学生活。要明白这是一道必须经过的“坎”，而且是必须自己跨过，别人是可以帮你，但最终解决问题还要靠你自己。

第三，你要努力缩短适应期。大学适应期因人而异，有长有短，从整个大学生活来看，越早适应越有好处。有效的办法就是尽快使自己熟悉校园，熟悉老师、同学，熟悉学校的一切，同时在此过程中获得体验，学会思考，学会调整自己，改变自己，发展自己。

此外，所谓“前车之鉴，后事之师”，借鉴学长们的体会和经验也非常重要。

## 第二章“心境”远比“环境”重要

### 一、水土不服有药方

新学期开始了，你带上行囊远离家乡到异地去上学，可是在入学后的几天你也许会出现一系列原因不明的不适症状，如失眠、乏力、全身不适、头晕、胸闷、食欲减退、恶心、腹胀、腹痛、腹泻等，有时还会发生全身斑疹等过敏现象。或许你在稳定生活一段时间过后，不采取任何治疗措施，上述症状慢慢地自行消失了。或许你会因此导致身体素质下降，甚至疾病缠身，对学习和生活产生不良影响。这是生活环境如饮食、饮水、气候、地理环境的改变，引起机体不适应而出现的一种暂时性的功能紊乱综合征。

由于长期在某地生活，人的机体与当地的食物、水质、空气、土壤等建立了较为稳定的适应和平衡关系。新到一地，身体尚未建立起各种调节和适应机制，就会自动出现反射性不适应症。具体原因主要有以下几方面：

1. 各地水土性质不同。不同地区水和土壤中微量元素、有机物、酸碱度、清洁度和被污染的情况不一样，这些会对当地的粮食、蔬菜、果品、畜产品等产生一定的影响。刚到某地，饮水进食后其中的某些物质可以刺激人体各系统的生理功能，造成消化、循环、泌尿系统生理功能的紊乱。

2. 微生态平衡失调。在人的肠道内生长着许多菌群，构成了肠道微生态环境，是维系机体健康的一个重要方面。而这些又与饮食结构及习惯有很大关系，一旦到了异地，膳食结构发生变化，肠道微生态环境来不及转变，就可能使人产生消化功能异常。

3. 地球物理因素的影响。新到一地，随着海拔高度、纬度、气

候、日照状况等生活环境因素的改变，与机体相关的磁场、湿度、温度、昼夜时差等也会随之而改变，对人体生物钟产生影响，导致不适感。

4. 精神、心理因素的影响。新到一地，尤其是到了离家乡较远的地方，会出现语言、风俗、生活条件与习惯等方面的差别，加上人生地不熟，精神、情绪、心理会因此而受到影响，导致失眠、头昏、乏力等。要适应这种新的生活环境需要一段时间。

5. 反态反应。有些具有过敏体质者，到了新的生活环境后有可能遇到新的致敏源，或者因为卫生条件较差、昆虫叮咬等，会出现皮疹等过敏反应。

水土不服虽不是什么大病，但如果机体适应能力较差或调整不当，也会对学习和生活造成不利影响。因而应适当安排好生活和饮食，均衡摄取营养，加强体育锻炼，同时可针对具体情况采取积极的防治措施，以将这种不适症减轻到最低限度：

1. 因土质、水质不同而引起的腹部不适。发生腹胀或腹泻时服用酵母片、保和丸、藿香正气丸、复方苯乙呱啶等，适量多饮用些白开水，不要吃冷饮和不易消化的食物，不喝生水，不生吃蔬菜。

2. 因饮食习惯改变而引起食欲不佳，可视情况尽可能多地吃些与以前经常吃的主食、菜肴相同或相似的食物，不要拒食、偏食，并适量吃些当地主要的特色食物或风味食品，以逐步适应。如肠道反应比较严重，食欲不振，并伴有恶心、呕吐者，可适当地服用一些抗感染及助消化药，如黄连素、复方新诺明以及酵母片、消胀片、山楂丸等，同时可多喝茶。

3. 因环境变异而引起的不适。若从冷地带到热的地区，应进行耐热锻炼，并要防止蚊叮虫咬。若从热的地方到冷的地区，则需进行耐寒锻炼，以增强机体的新陈代谢能力，促进血液循环，也可适当服用玉屏散等增强机体抵抗力的药。要根据气候变化适时增减衣服。

4. 做好防护措施，注意生活卫生，避免昆虫叮咬。如已出现过敏反应，首先应找准致敏源，如果致敏物质很难避免，可在医生指导下

下采取脱敏疗法。

5. 保持乐观的心态。及时排解内心的孤独、郁闷或思乡情绪，合理安排学习和休息时间，做到劳逸结合，并减少独处的时机，广泛交友，以获得较佳的心境。

## 二、恋上你的新家

第一次离家远行的入学旅程，是大学生独立处理事情的开始。入校后能否迅速地了解和熟悉校园环境，了解学校相关情况，对你是否能尽快适应大学的生活、学习很关键。

从高中升入大学的新生，绝大多数年龄在十七八岁左右，很少有单独外出旅行的经验，所以入学旅程中一般由父母或亲戚陪同。随着近年来大学新生中独生子女比例的增大，由家长专程护送新生上学的现象越来越普遍，有的学生甚至有数位亲友陪同。在北京一所最著名的师范类院校中，曾经有过一名入学新生由 6 名家长组成的“护学军团”陪着上学的记录。

相比之下，那些家庭经济条件不好，出不起太多的路费或是希望锻炼独立处事能力的学生，反而上了人生有益的一课。很多大学生在谈到入学旅程时认为，第一次独自离家远行，的确对自己没有多大的信心，但是经过这第一次独立处理事情的锻炼，如买车票、转车签票、托运行李等等，就觉得自己有点儿像个大人了。而这种感觉正是他们走向成熟的良好起点。

入学后，你首先要做的一件事，就是尽快了解和熟悉校园环境，了解作为一名学生必须了解的学校规章制度等相关情况。例如，教室、图书馆、商店、电话亭在什么地方，食堂什么时候开饭，如何购买澡票，学校有几个门等等，都要在短时间内了解清楚。

你也可以直接向高年级的同学请教。一般来说，多数高年级的同学都比较愿意把他们的经验传授给新生，以帮助新生尽快适应校园生活，尽量少走弯路。你还可以通过浏览校园网，获取相关信息，比如学校的历史、学校的机构、设施、师资力量、师生人数等，学校的规章制度，学校取得的成就，学校近期发展与远期规划等等。特别

提醒，一般每个学校在新生报到时，会给每位新生发一本《学生手册》，可别小看这本册子，它涵盖了你在大学四年的所有的规章制度和相关信息，仔细读读，你会受益匪浅，这是大学学习和生活的很好的指南。

对环境适应快的你，很快就会恋上你的新家，甚至成为班级中的核心人物，担当起一定的班级工作。这样你与老师、同学接触得越多，掌握的信息越多，锻炼的机会也越多，能力会很快提高，自信心也就逐渐建立起来了。

### 三、做一只聪明的“小蜘蛛”

在中学阶段，学习内容、学习时间甚至许多生活琐事都是由老师安排的，师生关系非常密切。而在大学里面，班主任或辅导员最多一周与学生见一次面，师生关系将变得非常松散。有的一个月也难得见到老师一面。同学关系是最密切也是最重要的关系。

在大学，由于班级和宿舍里的同学分别来自不同的地域和不同的家庭，在思想观念、价值标准、生活方式、生活习惯等方面都存在着明显的差异，在遇到实际问题时往往容易发生冲突，这是很正常的，关键看你怎么去应对。

首先要学会包容，懂得承认每个人的生活习惯和价值体系的差异，如果你与别人生活在一起，你就得连同他（她）的生活方式一起接受。如果别人的生活方式有碍于你的生活（如夜里看电视影响你的休息，未经允许随便动你的东西等），你需要委婉地提出意见，并适当地进行自我调整（如调整作息时间、调整宿舍等）。

其次要有同理心，做到对人宽，对己严，切忌以我为中心。要学会尊重他人，在平时的生活中，做到三主动：即主动与同学打招呼、讲话，主动帮助别人，主动去做一些公益性的工作。在帮助别人的时候，不要过于计较别人能不能、会不会报答你。

再次要讲究处事技巧，讲究方法和技巧。比如，同宿舍的人爱彻夜卧谈，影响了大家的休息。直接提意见制止他们难以奏效，可以在适当的时候提出制定“寝室公约”，或者相应地调节自己的计

划，或推迟上床的时间，或听听英语磁带。需要注意的一点是，给别人提意见一定不能当着众人的面，以免使对方难堪、丢面子。

在人际交往过程中特别要提醒你避免以下心理：

**面子心理：**大学生的许多人际冲突，都是发生在没有什么原则问题的小事情上，往往是一次无意的碰撞、不经意的言语伤害或区区小利等等。本来只要打个招呼、说声道歉，也就没事了，却谁都不愿意先道歉，仿佛谁先道歉谁就伤了面子。

**冲动心理：**大学生处于特定的生理发展期，自制能力较弱，遇事容易冲动，或者有些同学认为自己做事爽快，实则是冲动的表现。像骑车相撞以及类似的许多事情，是大家都不愿意发生的，有时也很难断定谁是谁非，双方谦让一下就相安无事了，却往往凭一时冲动，出言不逊，甚至拔拳相对，头破血流，结果把事情搞糟。

**好胜心理：**同学之间坦诚相待，平等相处，有利于增进彼此友情，减少不必要的摩擦、冲突。但有的同学总认为自己高人一筹，和同学交流时遇到意见分歧，或对方有错误时，往往冷言相讥或者得理不让人，措辞生硬，直道其详。

**封闭心理：**大学生人际和谐的表现之一是乐于与人交往，然而一些大学生不愿意甚至惧怕与人交流交往。这种心理状态形成的原因是多样复杂的，其对个性人格的健康发展带来的弊端也是显而易见的。和谐的人际关系是在健康的交流和交往过程中形成的，你在人际交往中形成的人脉关系越丰富，你所积累的资源就越多，你的良性人际交往技巧越强，你的成功几率就会越大。因此你需要像小蜘蛛一样勤劳，精心地编织人际网络。

#### 四、不要让语言成为障碍

你在大学校园里应尽量用普通话进行交流，使自己消除陌生感，这样有利于你角色转变。在你所处的群体中，或许你是从小城市或乡镇农村到大城市来读书的，普通话水平不高，千万不要因此影响你的自尊心和自信心，进而影响到学习、生活的方方面面。

语言环境的适应并不太难。如果你的普通话不准，那么在平时

的生活和学习中，应多向字典学习，向普通话好的同学学习，坚持不懈多练习。如果能和其他同学结伴练习普通话，互相纠正，互相促进、提高，效果就更好了。

除此之外，掌握一些必要的地方方言也有助于适应环境。比如出门办事或上街买东西都可能与讲方言的当地人打交道，如果会说当地的方言，交流起来更方便，也能避免可能发生的“欺生”现象。另外由于一些老师年纪比较大，上课时往往会讲带有一些地方方言的普通话，如果掌握一些地方方言，对上课内容的接受和理解会有益处。

学校要求有些课程用英语授课，为此你需要加强英语的听力和口语练习，一开始也许会不适应，你不能失去信心，坚持下去慢慢适应，进行一些有针对性的练习，一段时间下来，听懂一定不成问题。

总之，大学新生应该尽快适应语言环境，使自己尽快消除语言的障碍，这将有利于自身的发展。

## 五、与校园外的“课堂”亲密接触

社会是一个更大更丰富多彩的校园。离开家乡到异地求学，意味着踏入一个不同的社会环境，怎样搭乘公共汽车、怎样向别人问路、怎样上商店买东西、怎样和小商贩讨价还价都要逐步熟悉。否则时时刻刻总有一种异乡人的感觉，这种感觉会影响你在新环境中的正常生活。

总的来说，适应社会环境有两种形式：一种是改造社会环境，使环境合乎我们的要求，另一种形式是改造我们自己，去适应环境的要求。无论哪种形式，最后都要达到环境与我们自身的和谐一致。

那么，究竟怎样才能很好地适应校园外面的社会环境呢？

首先你要主动。社会是个大课堂，是你最终要去投入、要去成就事业的地方。大学阶段是重要的人生社会化阶段，如果把自己关在大学的校园里闷头读书，对外面的社会不闻不问，是永远也不会适应社会环境的，当你毕业那一天不得不走向社会的时候，就会感到惊慌失措。只有从入学开始，就学会勇敢地走出“象牙塔”，到校园

外面的世界看一看，不逃避现实，也不作无根据的幻想，有目的地进行一些有益有利的社会实践活动，才会使自己毕业之后很好地与社会接轨。

其次，要积极调整，选择恰当的对策。你的身份是大学生，你的重要任务是学习，在你接触社会的过程中学习社会知识，增加社会生活感受，提高适应社会、了解社会的能力，最终目的是希望以后能通过运用所学的知识去改造社会。这是你不断成熟和社会化的过程。在接触社会时，需要你对自身正确定位，对社会实践的时间和方式进行恰当的选择。在调和社会环境和自身之间的矛盾时，要审时度势，找到最佳的方案。

此外，你应该明白，在日常生活中，更多的是你去适应环境，而不是相反。生活总会有困难和挫折，会给你带来种种心理困扰，你必须有足够的应对挫折的思想准备和克服困难的信心与勇气。

## 附录

### 大学生人际关系的测试

这是一份大学生人际关系行为困扰的诊断量表，一共有 28 个问题，请你根据自己的实际情况，逐一对每个问题作“是”或“否”的回答。为了保证测验的准确性，请你认真作答。

1. 关于自己的烦恼有口难开。
2. 和生人见面感觉不自然。
3. 过分地羡慕和忌妒别人。
4. 与异性交往太少。
5. 对连续不断的会谈感到困难。
6. 在社交场合，感到紧张。
7. 时常伤害别人。
8. 与异性来往感觉不自然。
9. 与一大群朋友在一起，常感到孤寂或失落。
10. 极易受窘。

11. 与别人不能和睦相处。
12. 不知道与异性如何适可而止。
13. 当不熟悉的人对自己倾吐他（她）的生平遭遇以求同情时，自己常感到不自在。
14. 担心别人对自己有什么坏印象。
15. 总是尽力使别人赏识自己。
16. 暗自思慕异性。
17. 时常避免表达自己的感受。
18. 对自己的仪表（容貌）缺乏信心。
19. 讨厌某人或被某人所讨厌。
20. 瞧不起异性。
21. 不能专注地倾听。
22. 自己的烦恼无人可倾诉。
23. 受别人排斥，感到冷漠。
24. 被异性瞧不起。
25. 不能广泛地听取各种意见和看法。
26. 常因受伤害而暗自伤心。
27. 常被别人谈论、愚弄。
28. 与异性交往不知如何更好地相处。

计分标准：

选择“是”的加 1 分 选择“否”的给 0 分。

结果解释：

如果你的总分在 0—8 分之间，那么说明你在与朋友相处上的困扰较少。你善于交谈，性格比较开朗，主动，关心别人。你对周围的朋友都比较好，愿意和他们在一起，他们也都喜欢你，你们相处得不错。而且，你能从与朋友的相处中，得到许多乐趣。你的生活是比较充实而且丰富多彩的，你与异性朋友也相处得很好。一句话，你不存在或较少存在交友方面的困扰，你善于与朋友相处，人缘很好，能获得许多人的好感与赞同。

如果你的总分在 9—14 分之间，那说明你与朋友相处存在一定

程度的困扰。你的人缘一般，换句话说，你和朋友的关系并不牢固，时好时坏，经常处在一种起伏状态之中。

如果你的总分在 15—28 分之间，那就表明你同朋友相处的行为困扰比较严重。分数超过 20 分，则表明你的人际关系行为困扰程度很严重，而且在心理上有较为明显的障碍。你可能不善于交谈，也可能是一个性格孤僻的人，不开朗，或者有明显的自高自大、讨人嫌的行为。

### 实践环节

1. 入学已经一周了，你应该熟悉了你的校园环境，走进校园里主要的建筑物，如图书馆、教学楼、院系办公室、实验室、校医院、食堂、宿舍等。
2. 两周内，你必须能叫出全班同学的姓名，对班级班委、团支部的组成成员有一次正面的接触。
3. 多用普通话与同学和老师交流。
4. 与你的班主任老师或者导师的第一次见面会上，记下他的姓名和联系方式，并在会后取得联系。

## 第三章 独立面对生活

### 一、学会“打算盘”

高中生的大部分时间和精力都用在在学习上，生活上的事情从头到脚绝大多数由父母包办打理。等到上大学后，生活环境有了很大的变化，许多事情需要独自处理，真正的独立生活开始了。从离不开父母的家庭生活到事事需要完全自理的的大学生活，一切都要从头学起，都要自己盘算。从某种意义上说，这是一种真正的生活独立性的训练。

刚入大学的你，首先应学会日常生活的打理。从准时起床、自己整理床铺、收拾房间、洗衣服等做起，学会自己照料自己。在这个过程中，如果能够和同学进行交流就更好了，因为同学间的互相影响和互相学习能够在一定程度上促进生活自理能力的提高。

独立生活的一个重要方面是对钱财的管理。由于家长一般每月或每几个月给一次生活费，你就要自己独立计划如何进行消费。计划不当甚至没有计划的学生常常在最初的时间里大手大脚，把后面的伙食费提前花掉。赶时髦、讲排场的社会风气对大学新生也有相当的影响，往往娱乐一次的开支就花掉生活费的一大半，加上平时的伙食费，每个月的生活费就所剩无几了。

因此，你要树立一种“理财”的观念。要注意考虑：在生活中，哪些开支是必须的，哪些开支是完全不必要的，哪些是可有可无的。钱要花在刀刃上，要避免完全不必要的消费，可花可不花的尽量少花。此外，还要根据父母的经济能力和自己勤工俭学的能力来管理消费开支。

除了制定好“消费计划”，你还要学会资金的管理。建议你开立