## 一、班会致辞

我们是一个有五湖四海的兄弟们组成的一个大家庭--机器人161班，在这儿很高兴能够认识各位，在茫茫人海中我们彼此间能够相遇成为一个班的同学这便是一种缘分，然而，面对陌生的大学生活，我们或多或少都会有着些许的惶恐，今天我们就来共同谈论下我们如何适应大学新生活！

## 二、前言

莘莘学子,满怀希望和憧憬,告别中学时代,踏进大学校门,人生的历程翻开了新的一页,人生的道路跨入了新的阶段。面对人生新阶段,生活新环境,如何适应大学新生活,顺利实现角色转换,促进大学生健康成长,是大学生的渴望。

大学，既是塑造一个人的个性和品质的重要阶段，又是培养一个人的兴趣和情智的重要时期，也是锻炼才能、开阔视野的重要场所，更是展示才华、施展抱负的重要舞台。在这里，各种异彩纷呈的学术观点，让我们拓展眼界、分辨是非；在这里，汇聚人类文明成果的各种书籍，为我们提供了了解、探索世界的一个窗口。

大学阶段是自主学习,立志成才,奠定专业知识、实践能力的阶段。学会学习,学会主动,学会做人,学会做事是大学生活的主旋律。

1. **生活方式**
2. 认识大学生活特点，了解大学生活的变化。  
   大学生活的新特点：宽松与自主并存的学习环境；统一与独立并存的生活环境；丰富与平等并存的人际环境；多彩与严谨并存的课余环境。  
   （2）提高独立生活能力。  
   确立独立生活意识；虚心求教、细心体察；大胆实践、不断积累生活经验。不断提高生活上的自理能力，包括一些基本的生活能力；学会用平等的态度对待他人，正确地认识和评价自己，客观地对待别人的优势。要学会理财，要学会精打细算，量力而行，养成良好的生活习惯，把有限的钱花在最需要的地方。

**四、学习学风**

大学三年的时间其实是很短暂的，所以我们应该好好珍惜这段时间，充分利用时间，认真学习，努力使自己的大学生活过得充实。在大学里，虽然各种各样的活动很多，但我们的主要任务还是学习，所以在时间安排上我们必需处理好。那么我们应该怎样学才能学得既好又轻松呢。  
 首先，我们应该端正自己的学习态度。学习知识是为了提高我们自身的价值，而不是为了他人而学习。在学习中，难免会遇到这样或那样的困难，但是我们不能灰心，应该保持一种积极向上的乐观的态度。我们不能一味地只看中分数，只注重结果而不去管过程，这样到头来是欺骗了我们自己，所以我们要以一颗平常心来看待一切。  
其次，我们要掌握正确的学习方法。学习方法是提高学习效率，达到学习目的的手段。钱伟长曾对大学生说过：一个青年人不但要用功学习，而且要有好的科学的学习方法。要勤于思考，多想问题，不要靠死记硬背。学习方法对头，往往能收到事半功倍的成效。在大学学习中我们要把握住的几个主要环节是：预习、听课、复习、总结、记笔记、做作业、考试等，这些环节把握好了，就能为进一步获取知识打下良好的基础。  
（1）预习时要把不理解的问题记下来，听课时才能增加求知的针对性，既节省学习时间，又能提高听课效率，是学习中非常重要的环节。  
（2）听课时要集中精力，全神贯注，对老师强调的要点、难点和独到的见解，要认真作好笔记。课堂上力争弄懂老师所讲内容，经过认真思考，消化吸收，变成自己的东西。  
（3）课后及时复习，是巩固所学知识必不可少的一环。复习中要认真整理课堂笔记，对照课本和参考书，进行归纳和补充，并把多余的部分删掉。每过一个阶段要进行一次总结，以融会贯通所学知识，温故而知新，形成自己的思路，把握所学知识的来龙去脉，使所学知识更加完整、系统。  
（4）要独立完成作业。做作业是巩固消化知识，要做到举一反三、触类旁通，养成良好习惯。  
（5）对考试要有正确态度，不作弊，不单纯追求高分，要把考试作为检验自己学习效果和培养独立解决问题能力的演练，起到了及时找出薄弱环节，加以弥补的作用。  
 在学习中抓住这几个基本环节，进行思考，在理解的基础上进行记忆，及时注意消化和吸收。经过不断思考，不断消化，不断加深理解，这样得到的知识和能力才是扎实的。

**五、新时代大学生使命与目标**

不同时代的青年面对不同的历史课题，承担着不同的历史使命。当代大学生承担的是建设中国特色社会主义、实现中华民族伟大复兴的历史使命。  
 成为德智体美全面发展的社会主义事业的建设者和接班人，是历史发展对大学生的必然要求，是党和人民的殷切期望，也是大学生需要确立的成才目标。大学培养目标所要求的德智体美方面的素质是相互联系、相互制约的统一体。  
 德是人才素质的灵魂；智是人才素质的基础；体是人才素质的条件；美是人才素质的重要内容。大学生的全面发展，就是德智体美的全面发展，是思想道德素质、科学文化素质和健康素质的全面提高。当代大学生应努力成长为主动发展、健康发展、和谐发展的一代新人。

1. **大学生心理心态**

**（1）关于学习的矛盾** 刚入学的新生，首先面对的是“尖碰尖”的严峻挑战。多数同学出现学习优势消失的现象，但从中学就产生的“佼佼者”心态依然存在，因此矛盾产生。这种矛盾有针对个人的，也有针对他人的。如暗自竞争，偏重分数，一旦失落就产生失宠感，从而导致学习情绪消极，学习态度变异，甚至出现了厌学、恐学的心理障碍，陷入了学习动力危机。同时，很多学生在中学阶段的学习目的就是考大学，一旦考入大学后，一些学生认为该松口气了，并且很多学生对“为什么而学习”感到迷惘，缺少长远的奋斗目标和前进的动力容易产生错误思想和行为。在大学里，学习氛围是外松内紧的。和中学相比，在大学里很少有人监督你，很少有人主动指导你；在这里没有人给你制定具体的学习目标、学习计划，考试一般不公布分数、不排红榜……但这绝不是说没有竞争。进入大学后，以老师为主导的教学模式变成了以学生为主导的自学模式。在课堂知识后，我们要做的不仅是消化课堂上学习的内容，而且要大量阅读相关方面的书籍和文献资料。可以说自学能力的高低成为影响学业成绩高低的最重要因素。以健康的心态面对学习，克服“高原现象”。

**（2）关于人际交往的矛盾** 大学生来自五湖四海、天南地北，人员个性复杂、习惯、秉性各异，自我价值使得大家的判断标准的相异性进一步显现。但由于有的同学缺乏理解、互助的情感体验，不会交往、沟通、包容，必然会产生人际关系方面的矛盾。据某高校一个文科系97级学生毕业时反映，班里竟有40%的学生是在“人际冷漠中度过了难熬的三年”。进入大学后，重要的是必须超出封闭的自我，确立健康的群体意识，建立和谐的人际关系。学会成熟的交际、有效地自我定位和自我调节是处理同学间交往的关键；树立自信心是走向成功的无形力量把自己真正融于集体之中。

**（3）关于理想和现实的矛盾**     许多大学生凭借高考取胜的自豪心理惯性，对成才、对生活、对社会期望值过高，存有强求现实服从于理想、社会服从于自我的心理定式。他们认为一旦考入大学，前途就一马平川，处处充满了鲜花和欢笑。可是，面对实实在在的现实，面对毕业可能就失业的困境，他们不会调整自己的理想，便产生失落感。长此以往，热情下降，情绪消沉，锐气磨平，生活无序，在牢骚中混日子。一些学生竟产生枯燥、空虚、乏味、无为、自失的心理困惑，长期把握不住自己，就会做出盲目的、不知其因的逆反行为。克服“回归心理”，正确把握现实，确立正确的人生目标，是正确处理理想和现实矛盾呢的重要举措。

**（4）关于异性交往的矛盾**     情感需求变化的适应。大学生正值青春期，性生理完全成熟，性意识基本觉醒，对异性产生敏感的关注。然而，大学里相对宽松的异性交往空间，使得原本被压抑的性心理得到释放。目前在大多数中学校园里，青春期性健康教育尚属空白，一些正常的男女同学异性交往得不到引导，更主要的是缺乏青春期性生理、性心理以及性伦理、性法制、异性交往方面的知识和技能，使得部分大学生面对异性的求爱、自己对异性的爱慕以及失恋、性骚扰行为等不知所措。由于对爱情缺乏理性认识，不懂得珍惜情感，不会培养自己的爱情，许多学生一入学就把恋爱当做首要任务加以突破，所以恋爱受挫率相当高。这种恋爱心态容易导致“仇恨异性”、打击、报复等行为。正确引导大学生正确的、积极向上的恋爱观成为引导大学生健康成长的重要课题。

1. **生活氛围的矛盾**     高中生活大都在自己的父母身边，班级成员的构成也具有很强的地域性，一些事情可以不用自己亲自安排、考虑，同学之间交往似乎也亲切、容易；然而进入大学后，无论自我的个人生活还是周围的交际圈都将发生很大的变化。

首先，现在大家告别了原先已熟悉了的一切，远离父母，要独立处理生活中的一切事情；由于远离父母及学校管理氛围的相对宽松，使得所有的一切都转向以自我为中心。大学是知识和能力的殿堂，但是由于课余生活的丰富自由也使得它具有多极性，各种“诱惑”随处存在：迷恋网吧、沉迷爱情、酗酒逃课等。积极参加集体活动，学会自己照顾自己，独立处理生活与学习中的问题。其次，遵从“量入为出”和“节俭”的原则，合理安排“财政支出”，尽量少参加“聚会”和上街。再次，合理安排作息时间，培养良好的生活习惯。（举一些例子，比如不会洗衣服的，不会扫地的、不会上街买东西的，）

**七、总结**

对于每一个人来说，大学既是一个重要的转折点，也是一个全新的起点。我们每一个人都要及时调节好心态，尽快适应大学生活，把握命运的缰绳，放飞自己的理想，在新的起点乘风破浪，扬帆起锚！

1. **一些小的建议**

**多去认识同学朋友特别是同宿舍的室友；**

**想家的时候往家里打个电话，跟爸妈聊聊；**

**周未去找找同城市的初中高中的同学一聚；**

**刚进校园多去熟悉校园和周边环境，小心以后出门迷路。**

1. **结束语**

祝大家大学生活愉快！