

教育周刊



准大学生，

□ 记者 杨寒冰 见习记者 胡焯晔

出发前你需做点啥

十几年寒窗苦读，换来一纸大学录取通知书。上大学，对不少学生来说是迈出家门、独立生活的第一步。在迈出这一步之前，准备工作一定得做足了，有了充足的准备，就意味着有了良好的开端，有了良好的开端，就有了一半的成功。

心理，素质过硬天地宽

很多大二、大三的学生最大的感受是，初入大学之后，心理方面的不适应远远大于学习、生活上的不适应，良好的心理适应能力，是准大学生应该具备的素质。

洛阳学生心理健康指导中心心理咨询师张素霞对准大学生有几点建议：

一、做好竞争适应。大学里人才济济，进入大学后，优秀的学生很多，在这个优秀的群体当中，高中时代的优秀学生可能很快就被淹没了。这会给一些心理承受力较差的学生造成心理上的落差。面对这种情况，准大学生需要做好心理准备，坦然面对未来生活中遇到的一切，胜不骄、败不馁，宠辱不惊，坦然面对大学生活。

二、做好分离适应。异地求学的学生，或多或少都会存在“分离焦虑”。很多学生是第一次长时间离开家，到学校后，他们可能要面对住宿拥挤、饭菜不合口等问题。作为大学生要清楚，自己终究是要离开父母、独立生活的，如果上大学不能独立生活，将来很难真正地成长。

三、做好异性交往适应。随着年龄的增长，再加上离开家人的不适应，不少新入学的大学生希望能在异性中找到自己的知音，来共同度过大学生活。值得这些学生注意的是：在异性交往中，要尊重他人，保护自己，做好“异性交往适应”，为自己的人生留下美好的回忆。

此外，与寝室同学相处也需要多注意，千万不要事事以自我为中心，遇事应该学会换位思考，多站在他人的角度考虑。在大学建立起和谐的人际关系，不仅有利于个人身心的健康成长，更是一笔重要的人生财富。

出行，讲究策略巧购票

8月底至9月中旬，是准大学生出行的高峰时段，机票、火车票可能会出现紧俏局面。

有经验的学哥学姐建议准大学生，如想确保稳妥出行，尽量提前订票。目前，火车站和火车票代售点都设有电话预订业务，出售10天内的火车票。学生持大学录取通知书购票，将享受到国家给予的学生票优惠价格。

据洛阳火车站一位姓张的工作人员介绍，目前，大学生仅是硬座票可以享受优惠，卧铺票目前还没有优惠。对于需要购买卧铺车票的学生，张先生给出了这样的省钱诀窍：卧铺车票的价格由硬座价格和卧铺价格两部分组成，准大学生可持大学录取通知书购买价格优惠的硬座票，再把卧铺票的差价补出来即可。

路途遥远，需要乘坐飞机去学校的准大学生应该怎样购买机票呢？不着急，也有省时省力的好方法。

洛阳八达航空服务有限公司一位姓杨的工作人员说，现在机票对学生没有实行优惠政策。但是，不同的航空公司，对不同的线路会有不同的折扣，有的航空公司在暑期还会推出学生优惠机票。

为了及时把握这些信息，就需要准大学生随时登录航空公司的网站进行查询。看准信息后，还可以网上订票。网上订票非常方便，一是可以在网上查询到各航空公司、各航班的价格及剩余票数，折扣信息一目了然。二是全天24小时均可进行网上订票，方便快捷，三五分钟就能搞定，省去电话询问、取票、送票等诸多繁琐的环节。现在流行电子票，届时直接拿身份证到机场换登机牌就可以登机了。

行李，简单齐全巧打理

不少准大学生的家长，恨不得把所有的生活用品都塞进孩子的行囊。可这么热的天，背着这么多行李挤火车、打出租、乘公交，那难受的滋味儿可想而知，再说了，好几个人住同一个宿舍，带那么多东西往哪儿塞啊，所以，行李简单齐全，轻装上阵，是准大学生明智的选择。

偃师高中高三班主任刘淑菊说，现在，大多数高校都会随录取通知书发放《新生入学须知》，其中会标明学校统一发放的生活用品和要求学生自备的物品。学生和家长可以根据《新生入学须知》准备行李。准备之前，最好先列个行李清单，

按照清单一一准备，避免慌忙之中出现纰漏。

150中心医院消化内科住院医师彭晓建议，行李之中不能缺了这些应急药品：如，治疗外伤的创可贴、绷带；治疗腹泻的黄连素、氟哌酸；治疗感冒发烧的双黄连、清热解毒口服液；治疗蚊虫叮咬的清涼油、风油精等。这些物品不占地方，还能备不时之需。

行李准备好后，家长和准大学生可以根据实际情况，选择运送行李的方法。洛阳师范学院经贸学院老师金国轩建议，准大学生可以根据行李的大小，选择是随身携带或是托运。小件的、急需的物品，可以随身携带，比如夏天换洗的衣物、洗漱用品等；而大件的物品，比如暂时穿不到的棉衣等，则可以选择托运。如果不是急需的大件物品，就不用急于在开学初期托运。不妨等孩子在学校安顿停当，有了固定的通讯地址之后，家长再托运。

细节，充分准备心不慌

细节决定成败，小细节有时会影响到大局。所以，出发前，一些看似不起眼的细节问题还需提前考虑，早做准备。

洛阳理工学院老师宁怀民提醒准大学生，出发之前，可通过向老乡或者上网了解一下学校所在地的气候特征、饮食习惯等。

据了解，每个高校都有自己的网站。准大学生可在入学前访问学校网站，对学校所在地，学校整体风貌、办学风格等有个大致了解。

到校后，因为人生地不熟，办事会感觉不方便。所以，准大学生出发前，要把到校后可能用到的物件准备齐全。如，身份证及其复印件，办理证件所需的照片数张，因为到校后可能需要提交照片或证件复印件来办理入学手续和学生证等。

北京理工学院大四学生王志浩建议，准大学生出发前，最好能通过老师、朋友、网络，找几个同校的学生老乡，一来路上可以结伴，二来到校后可以有个照应。

出发前，准大学生最好关注一下天气预报，以免路上遭遇尴尬。



导读

▲高分秘诀
课本为本“读”出高分

三版



▲作文秀
猪八戒办学

四版

一份对地球
de 控诉

五版

▲暑假作业展
我是小小环保达人



▲暑假养成好习惯
养成写日记的好习惯

八版

