



从中学时代被管头管脚转型到自由度较大的高校生活 大学新生从容度过适应期

这几天,本市各大高校又陆续迎来了“新面孔”,不少大学新生怀着激动的心情迈进向往已久的大学校门,开始全新的学习生活。如何实现高中生到大学生的转型,尽快适应大学的学习和生活,新生们心里或许还没有底。没关系,来听听大学老师们的支招吧。

从“要我学”到“我要学”

从高三的忙碌紧张一下子过渡到相对自由的大学生活,许多同学会因学习节奏的放慢而无所适从,往往会在无人督促之下浑浑噩噩度过宝贵的第一年,待回望时方才懊悔:“这一年我都学了什么呀?”复旦大学辅导员陆老师介绍说,与中小学“要我学”为主相比,大学课程拥有“我要学”的主动性,除专业课程外,其他科目多由学生“自个儿挑”。

陆老师建议新生不妨选择一些对提高综合素质有辅助作用的课程。如,统计学专业的学生可选修数学类课程,广告学专业的学生则可涉猎管理、市场类课程,以增加专业学习的深度。新生们还需充分考虑



本版摄影 杨建正

兴趣和课程内容的适应度,因此先去旁听一下也许就会做到“心中有数”,切记盲从或抱“赚学分”的心态,毕竟每年开出的数千门课程是大学生可利用的最好资源。由于大学期间自修时间较多,所以,早早摸清图书馆、资料室、公共教室的开放时间也很重要。

以积极心态迎接挫折

许多大学生是平生第一遭离开父母单独过集体生活,而且又是面对完全陌生的环境,会遇上一些过去从没有碰到的问题甚至挫折。因此,新生们在心理上也要有相应的准备。

曾多年从事大学生心理咨询工作的上海师范大学胡凇老师说,现在的独生子女学生,在家以我为

中心惯了,一旦过上了集体生活,就像一群乒乓球,相互间常常激烈碰撞。不过胡老师认为,在人际交往中碰到矛盾并不是件坏事,反而应该高兴,庆幸有机会可以发现自己人际交往中存在的问题。俗话说,没有战争就没有和平。胡老师建议,大学生要有勇气敞开心扉,不要人虽然住在同一屋檐下,但彼此间的心理距离却差个十万八千里。如果和同学意见相左,一个想往东,一个想往西,大家应该索性充分表达出来,说出心里话,说不定你俩就能达成一致。大学生们不妨以积极的心态欢迎这些不适应,并做好面对各种挫折的准备。经历挫折,也是人生一课。

本报记者 钱滢口
实习生 吴洁宇

上海青少年暑期红色史迹寻访征文选登

今年暑假,我们几个小伙伴去了上海龙华烈士陵园。整个参观给了我极大的震撼,使我真切地感到了一种坚强不屈的爱国精神。

走进陵园,在正门两侧的门柱上有“生的伟大,死的光荣”八个金光闪闪的大字,向我们诉说着烈士们的高贵品质。进入大门,有一条大道,在大道的两侧,一棵棵挺拔的雪松,象征着烈士们的革命气节。继续向前走,便看到了一座座先烈的墓碑。走着走着,嬉笑玩闹的声音没有了,漫不经心的态度也不见了,取而代之的是一种从心底油然而生的崇敬与钦佩。我们的心情越来越沉重,渴望着从这里读懂我们现在幸福、舒适的生活来之不易。躺在这里的烈士大多很年轻,二十几岁、三十几岁,正当壮年的他们,为祖国美好的明天付出了生命。司马迁曾说过:人固有一死,或轻于鸿毛,或重于泰山。想到这儿,我对门口那八个大字又有了更深的理解。刹那间,我仿佛感到先烈们并没有真正离开,他们永远地活在了我们的心里,不会被岁月淹没,他们是永远的英

雄。

又往里走了一段,我们看见一座高台,上面燃着火。我想:这火种将永不熄灭,一如先烈们心中永不泯灭的信念与希望。

接着我们又参观了革命烈士史料陈列馆。在这里陈列了“五卅”运动以来牺牲的以及解放后为捍卫祖国尊严、保卫国家财产和人民生命安全而献身的80多名烈士的书信、文稿、照片等五百多件历史文物,让我们看到了许多共产党人和革命志士在白色恐怖的年代如何与敌人作斗争,最后遭到囚禁、酷刑和枪杀;让我们看到了许多革命烈士在和平时代,为祖国的建设无私奉献,英勇献身。这些无声的图片和文字介绍,真实生动地反映了革命先烈们艰苦奋斗、无私无畏的革命精神和对共产主义事业的赤胆忠心。

返回的路上,我再一次回眸整个墓区,四周环绕着松柏、冬青、黄杨、玉兰树,郁郁葱葱,四季常绿,就像革命烈士的精神:万古长青,浩气长存!

静安区教育学院附校 薛臻

使上海青浦名声在外的,是中国共产党的元老、开国元勋之一的陈云。一个星期天的早晨,我和母亲一起,转了两辆郊区公交线,前往陈云故居探访。

陈云纪念馆馆区紧靠河边的下塘街上,是一座砖木结构的两层老式江南民居,经由别人指点,知道这就是陈云故居。

从故居的陈列内容中我们知道,陈云出身贫苦之家,尚未降生时父亲便已病逝,母亲在他不足4岁时又被病魔夺去了生命。后来是舅父收养了他。这幢面积仅95平方米的砖木结构的小镇酒店,就是舅父的家。从此,他在舅父的小店里劈柴、洗菜,干着各种杂务,还要照看体质孱弱的表弟。小学毕业后经人介绍,他到上海商务印书馆当学徒,以后逐渐走上了革命之路。

酒店的门敞开着,一如小镇人家的淳朴摆设:方桌、长凳、灶台等旧物一一陈列。眼前仿佛涌现出当年陈云做好功课在店里做帮手的场景。孤儿的身世、因处境窘迫只能失学的苦楚、繁重琐碎的家务活,这一切都没有让他这么一个十多岁的少年心灰意冷。我们注意到,在陈列资料中有不少地方提及了他对评弹文化的无比喜好,让人从中看到他在艰苦的环境下,对清贫生活的坚韧与乐观。谁能料想到,若干年后的一个贫弱少年竟是“五卅”运动的核心成员,用自己的革命行动感召着周围的劳苦大众。

回上海市区的路上,车窗外繁华的街景,让我再次沉浸在思索之中……

育才初级中学 赵若涵

由本报举办的大中小學生寻访爱国主义教育基地红色史迹征文活动,应广大读者的要求,推迟截稿时间至9月10日。同学们可继续集体或个人撰写考察报告,限1000字以内,邮寄至威海路755号新民晚报科教卫工作室(邮编200041),信封上注明“寻访征文”字样。

高等教育自学考试各主考学校开考专业及报名地点

华东师范大学(汾阳路3号)
电话:64372801

汉语言文学专业(基础科段、本科段)、公共关系专业(专科、独立本科段)、国际贸易专业(国际商务方向)(专科)、电子商务专业(专科、独立本科段)、经济学专业(独立本科段)、学前教育专业(独立本科段)、心理健康教育专业(专科、独立本科段)、文化产业专业(独立本科段)

上海外国语大学(大连西路550号三楼) 电话:65422234; 65311900-2511

网址:www.sisutrainning.org
英语语言文学专业(基础科段、本科段)、日语专业(基础科段、本科段)

上海财经大学(昆山路146号) 电话:63564124;63251065

网址:www.shufe.edu.cn(财大成人教育学院)
会计专业(专科、独立本科段)、市场营销专业(独立本科段)、*调查与分析专业(独立本科段)、采购与供应管理专业(专科、独立本科段)

华东政法学院(万航渡路1575号) 电话:62071668

法律专业(基础科段、本科段)、法律专业(独立本科段)、律师专业(本科段)、●中英合作金融管理专业(基础科段)、金融管理专业(本科段)

上海公安高等专科学校(哈密路1330号) 电话:62611142

*公安管理专业(基础科段、本科段)

复旦大学(四平路1931号) 电话:65642278,65643870

行政管理专业(专科)、行政管理学专业(独立本科段)、新闻学专业(基础科段、本科段)、计算机信息管理专业(专科、独立本科段)、机关管理及办公自动化专业(专科)、计算机网络专业(独立本科段)、计算机软件专业(独立本科段)、*护理学专业(专科、独立本科段)

上海交通大学(广元西路55号南四楼101室) 电话:62932886

工业电气自动化技术专业(专科)、工业自动化专业(独立本科段)

段)、计算机及应用专业(专科、独立本科段)、饭店管理专业(专科)(与上海旅游高等专科学校联合主考)

上海大学(广延路123号) 电话:56335049

网址:http://202.127.72/ad/
秘书专业(专科)、秘书学专业(独立本科段)、机械制造及自动化专业(专科、独立本科段)、*档案管理专业(专科)、*档案学专业(独立本科段)、*金融专业(专科、独立本科段)、*监所管理专业(专科)(停考过渡)、项目管理专业(独立本科段)

上海工程技术大学(仙霞路350号) 电话:62701411

工商企业管理专业(专科、独立本科段)、汽车运用技术专业(专科)、*物流管理专业(专科、独立本科段)、*劳动和社会保障专业(专科、独立本科段)

上海对外贸易学院(古北路620号) 电话:52067221

国际贸易专业(专科、独立本科段)

段)、商务英语专业(独立本科段)

上海中医药大学(零陵路530号15号楼) 电话:54231134

中药学专业(基础科段、本科段)

上海师范大学(桂林路64号) 电话:64322268

视觉传达设计专业(专科)、广告专业(专科)、广告学专业(独立本科段)、旅游管理专业(导游方向)(专科)、旅游管理专业(独立本科段)、*餐饮管理专业(专科、独立本科段)、人力资源管理专业(专科、独立本科段)、小学教育专业(独立本科段)、电子政务专业(专科、独立本科段)、艺术设计专业(独立本科段)

上海电视大学(国顺路288号) 电话:25653111

市场营销专业(专科)、会计专业(专科)(与上海财经大学联合主考)、行政管理专业(专科)(与复旦大学联合主考)

同济大学(赤峰路67号) 电话:65982578

房地产经营与管理专业(专科)、房屋建筑工程专业(专科)、建筑工程专业(独立本科段)、城市规划专业(独立本科段)(停考过渡)

华东理工大学(梅陇路138号) 电话:64253133

社会工作与管理专业(专科)、●中英合作商务管理专业(基础科段)、商务管理专业(本科段)

上海应用技术学院(桂林路201号17号教学楼205室) 电话:64941408

室内设计专业(专科、独立本科段)

上海商学院(中山西路2271号) 电话:64287247

连锁经营管理专业(专科)

(带“*”为系统委托开考或系统合作开考专业,带“●”为中英合作开考专业)