



师者引路助大学新生从容开启人生新征程 赴成长之约 三大“课题”需从容应对

话题主持: 本报记者 王蔚 易蓉

踏入大学校园,由此开启人生新征程的序章——既有限可能待你书写,也有挑战需你从容应对,而“学业”“情感”与“反诈”三个关键词的组合,在当今的象牙塔里并无违和感。因为,大学不再是高中的复刻,而是要学会去探索一

片属于自己的原野。因为,学会爱或将又是一门青春的必修课。还因为,守住人身和财产的安全,也将为人生的起步增添新的技能。在这里,老师们是这样将同学们引入大学之门的……

学业篇

大学不是高中的“延长线”,而是一段自我探索的奇旅,一场认识世界的冒险。大学的课堂和学习任务与高中差异显著,想要顺利适应全新的学习生活,以下几点建议或许能为你提供一些帮助。

学会规划

初入大学,选课是你自主规划学习生活的起点。面对复杂的选课系统时,首先要记住:“培养方案是选课的首要参考”。它能帮助你合理安排课程进度,提升学习效率与就读体验。此外,学长学姐手中握有宝贵的“一手经验”。当你陷入选课迷茫,不妨积极参与经验分享会、交流会,向“过来人”请教一二。

也别忘了倾听自己内心的声音。三尺讲台上的学者风采、同辈研讨中的思想碰撞、实验室的动手实践、沉浸阅读的精神共鸣,以及与师友共赏的一场秋月春花,都是拓展视野、陶冶志趣的宝贵经历。因此,在借鉴他人经验的同时,也要遵从兴趣与志向的指引。

学会探索



大学提供了课内外融合、通识与专业并重的成长平台,但也需要你从“被动接受”转向“主动探索”。学会发掘并利用身边的“隐形资源”,能让你的大学旅程事半功倍。

与高中相比,大学课程的课堂时长大幅缩减,课后遇到问题怎么办?可以善用制度资源“有效求助”。例如,在复旦,许多老师每周为选课学生开放专属的办公室时间,遇到疑难问题,不妨主动预约交流。这不仅有助于解惑,还能提升沟通能力与社交礼仪。课程助教也是良好的求助对象,他们往往能以亲身经历,为你提供学习策略与方法。

学会专注

大学成绩以“绩点”或“学分绩”来衡量,是未来升学与就业的重要参考。每门课程都至关重要,需要你持续投入。大学的课程评价方式更加注重过程表现,不仅考察结果,也看重学习中的投入与进步。因此,大一阶段要尽快适应这一全新生态,找到适合自己的节奏,合理分配时间与精力。遇到困难要及时调整,切忌平时松懈、期末突击。

学会实践

进了大学,身边的科学家、学术大师,是大学魅力的重要组成部分。通过本科生导师、科研训练计划、学术讲座等机会,你能与前辈同行共读,在“真实的学术体验”中提升技能,锻炼创新精神,探索生涯方向,塑造坚韧品格。

当然,学业成功不应是衡量人生价值的唯一尺度。在学习、科研、兴趣与生活之间,找到属于自己的“百分比”。试着打卡这份大学清单:尝试一项体育运动,多走进校史馆、博物馆、社团展演,参与一次志愿服务或社会实践,与那些与你“不同”的人交朋友。让人类的丰富与文明的多样,内化为你理解世界的眼光。

情感篇

爱需要用科学的方式『经营』

上海大学经济学院副教授 陆瑜芳

爱情始终是人类文明中最动人的篇章。对正值青春的大学生而言,恋爱不再是课本外的“禁忌话题”,而是成长路上需要用心读懂的“人生课题”——它不仅藏着情感的悸动,更承载着认识自我、完善人格的意义,需要我们用科学的方式经营,在与学业的平衡中汲取成长的正能量。

爱情的意义,从来不是“风花雪月”的虚无,而是有迹可循的价值支撑。我国实验生物学家朱洗院士在《爱情的来源》中,将爱分为母子之爱、异性之爱与朋友之爱,其中异性之爱为生命繁衍筑牢基础,更在心理层面为我们搭建起亲密关系的桥梁。美国心理学家埃里克森提出,青年时期的核心任务是建立亲密关系——唯有在健康的爱情里克服孤独感,才能顺利迈向人生的下一阶段。

但是,爱情从不是“天生就会”的技能,许多大学生渴望爱却又回避爱,背后藏着需要正视的心理困惑。有人害怕亲密关系中的“脆弱感”,担心分享隐私、做出妥协后会受伤;有人被过去的伤痛束缚,童年的委屈或前任的伤害让他们不敢再投入;还有人因内心的“自我否定”,面对爱意时总觉得“自己不配”。这些恐惧看似合理,却会让我们错过成长的契机。其实,真正的爱情需要“勇敢”:接纳彼此的差异,不因为害怕失去而逃避;打破“非完美不开始”的错觉,明白爱情里的妥协与磨合,本就是完善人格的过程。

对大学生而言,恋爱与学业从不是“二选一”的对立,而是“相辅相成”的共生。大学的核心任务是成长,这份成长既包括专业知识的积累,也包括情感能力的培养。健康的爱情是学业的“助推器”而非“绊脚石”。两人可以一起泡图书馆,在难题面前互相鼓励;可以分享学习心得,在彼此擅长的领域互补;可以约定共同进步,把“我”的目标变成“我们”的未来。反之,若因恋爱荒废学业,把时间都耗在无意义的争吵或沉迷上,不仅会辜负大学时光,也会让爱情失去坚实的根基。

爱情给大学生最珍贵的礼物,是成长的正能量与人生的底气。在恋爱中,我们学会倾听与包容,懂得如何照顾他人的情绪;在矛盾中,我们看清自己的不足,慢慢改掉固执与任性;在彼此的欣赏里,我们找到自我价值,不再因他人的评价否定自己。就像莫里哀所说:“恋爱是一所学校,教我们重新做人。”这所学校里没有标准答案,却能让我们学会责任与担当,懂得付出与珍惜,成为更成熟、更完整的人。哪怕最后未能走到一起,那些在爱中收获的勇气、学会的包容、看清的自己,也会成为人生路上的宝贵财富,支撑我们面对未来的风雨。

大学时光短暂,爱情或许会早来,或许会晚来,但无论何时,都请记住:爱情的意义不是“找到一个人来圆满自己”,而是“和一个人一起,把自己活成圆满的模样”。



本版图片 IC

反诈篇

远离诈骗陷阱 守护人身安全

上海交通大学保卫处副处长 杨立志

大学入学阶段是各类诈骗案件的高发期,一些不法分子会利用新生社会经验不足、对校园环境不熟悉、急于融入集体等心理,设计出多种诈骗套路。切勿轻信“学习焦虑营销”,别让同情心成为被骗的“突破口”,更不要轻易扫码付款或留下个人信息。若对方纠缠不休,可直接拒绝并第一时间向学校保卫处或派出所举报。

诈骗手法之一:伪装好友

结合近年案发数据,有几类诈骗在新生群体中高发,务必重点防范。一是不法分子非法获取新生的手机号,伪装成好友套近乎。二是盗取新生好友QQ、微信账号,克隆头像和昵称。三是破解好友邮箱,冒充好友发送求助邮件。

提醒 “核实身份”是反诈核心。只要涉及转账,务必通过电话或视频通话确认,且要拨打自己之前保存的、确认无误的对方手机号,不要相信对方临时提供的“新号码”。一旦发现账号被盗,要及时提醒通讯录里的好友。

诈骗手法之二:伪装客服

有一年,多名新生接到自称“人社部门工作人员”的电话,称“新生离开户籍地后社保需要转出,需登录指定链接填写信息”。部分新生信以为真,点击链接后填写了身份证号、银行卡号、银行卡密码等信息,结果银行卡内的生活费被全部转走。

除了冒充政府部门工作人员,骗子还会伪装成购物平台客服(如“商品质量有问题,可退款理赔”)、金融App客服(如“学生贷信息需更新,否则影响征信”)、游戏平台客服(如“账号被冻结,需验证信息解冻”),以“办理业务”“解决问题”为借口,要求新生扫描二维码或点击陌生链接,或植入木马病毒盗刷资金。

提醒 记住一个原则:凡是要求“扫码填信息”“点击链接输密码”都是诈骗。正规客服不会通过私人电话、短信发送链接,若有疑问,可直接拨打官方App上的客服电话确认,切勿轻信陌生来电或短信。

诈骗手法之三:虚假网购

如今,小红书、闲鱼等平台已成为新生购物、闲置交易的常用工具,但也成了诈骗分子新的“作案场”。这些平台的受骗案例多因“脱离原平台交易”。

提醒 所有交易都要在原购物平台内完成,付款前确认平台的“担保交易”功能。只有当你收到货、确认无误后,平台才会把钱转给卖家。一旦对方提出“私下转账”“扫码付款”,无论理由多动听,都是诈骗,直接拉黑即可。

诈骗手法之四:高额回报

“高回报”背后都是些“大陷阱”。诈骗团伙抓住一些新生“想轻松赚钱”的心理,以“刷单返利”“低投入高回报”为诱饵实施诈骗。

提醒 “刷单”本身就是违法行为。高校设有勤工助学管理部门,薪资透明且有保障,切勿寻找“不明兼职”。须牢记“天上不会掉馅饼”,不劳而获终将害人害己。

告别高中模式 找到自己的节奏

复旦大学高等教育研究所青年副研究员 马莹