

“门儿清”方能笑傲江湖



个性各异的人组成缤纷多彩的象牙塔生活,但张扬个性,是建立在无伤于已于人的基础上的。要让别人在人群中看到“独特”的你,也要更好融入新集体和新环境。这里奉上“新生入学武林秘笈”,广邀天下新生共同了解入学生活学习之道。

邹传科

门派大全

新生的江湖,武林门派林立,如果你不是打算做一个与世隔绝的隐士,那么选择一个社团加入,或许还是一展雄才的机会。

泰山北斗

①学生会:学生会无疑是所有大学社团中阵容最庞大,最有官方背景的一大团体,可谓是各大门派中的泰山,同时也是负责着各项与学生有关的工作和活动。

②校报:如果说学生会是学校的泰山级别,那么校报则是可以与之匹敌的武林北斗,这可是学校之喉舌,所有学校官方重大事件在这里都能看到,如果你喜爱写作,有强烈的新闻敏感,这里是个不错的选择。

九大门派

- ① 体育社团:跆拳道、散打、羽毛球、足球、击剑……真是不胜枚举,挑个自己喜欢的吧!
- ② 红十字会:主要工作是开展无偿献血,急救培

训和社区服务等公益活动。

③ 青年志愿者协会:义工、支教、扶贫助困,有需要的地方就有青年志愿者。

④ 演讲与口才协会:以锻炼口才,培养会员能力,促进会员发展为宗旨,有志于演讲口才能力锻炼的同学的最好选择。

⑤ 英语口语协会:不时举行英语歌唱比赛,播放英语电影月,开设英语名师讲座和英语沙龙活动。

⑥ 计算机协会:计算机爱好者们相互促进的交流舞台。

⑦ 职业协会:对于越来越讲究职业生涯的规划和发展的现代社会,职业协会也许可以帮助你培养自身能力的同时,更快地找到职业方向。

⑧ 合唱团与舞蹈团、管弦乐团:这些都是你展示艺术才华的场所。

⑨ 动漫协会:共同分享动漫心得和资源,还可能不定期组织参加COSPLAY。

内功修炼

只有从学习方法、人际交往、情感调适三个方面来修炼“新生内功心法”,才能让你的生活更加愉快。

学习心法:切忌过度放松

大学的考试与高中不同,三天一小考三周一大考的“炼狱期”已经过去了,在大学需要学习的科目虽然为数众多,但一门课在一个学期里往往只有一到两次考试,课余时间还是相对充足的。一些学生适应不了这种转变,多余时间就会不知道该做些什么,导致过度放松,其表现常常是沉迷网络并因此而熬夜。要防止这种突然的放松,首先要适应大学学习的节奏,其次是要为自己树立明确的学习目标。在中学学习的时候大多是跟着老师的脚步走,而大学的学习则更强调自主性,要懂得自己分配学习和活动时间。

人际交往:尊重、理解和沟通

大学同学来自不同地域,有着不同的民族习惯和信仰,比起中学同学“成分”明显复杂。特别是宿舍生活,同一屋檐下更要懂得尊重和理解对方。多与自己身边的人交流,那么他们各自不同的经验就会得到分享,也是大学生活多样性的体现。

情感心法:多维比较思考

在大学,衡量人的尺度是多维的,不必都盯在学习成绩上。看到自己劣势的同时,还要找出自己的优势。每个人都有值得欣赏的亮点,只要去挖掘,就会发现生活的丰富多彩。恋人们遇到困难不要盲目地“自我归责”,然后无限贬低自己。尝试多方位比较思考。

遇到水土不服先别急

“我是河南人的,马上要到合肥上大学了,不知道自己能不能适应合肥的气候。开学在即,随便登录合肥几所高校的论坛、贴吧,总能看到新生提问有关合肥气候、水土的问题。的确,不少同学离家千里到合肥上学,正是踌躇满志之时,怎能水土不服这等小小不适,耽误自己的修炼大计?且看过路人如何支招。

水土不服也是一种过敏

据安徽医科大学消化内科医生胡乃中介绍,每年到开学的时候,都会接诊不少因水土不服而引起不适的大学新生,大多是食欲不振、拉肚子、频繁感冒等症状。

初到一个新地方,因为自然环境和生活习惯的改变,身体暂时适应不了,往往会出现各种症状,如食欲不振、精神疲乏、睡眠不好,甚至腹泻呕吐、心慌胸闷、皮肤瘙痒或皮肤出现红斑等,俗称“水土不服”。“跟过敏的原因差不多。”胡乃中说,过敏是身体对某些刺激产生的严重反应,初到新地,受到当地新的生活环境、饮食、气候的刺激,身体也会出现一系列的过敏反应,就是水土不服。

腹泻、呕吐试试藿香正气

新同学不必为此紧张,只要休息几天,熟悉一下环境,让身体的各项功能得到调整,就能逐渐适应新环境,不适症状也会逐渐消失。

“在水土不服的患者当中,呕吐、腹泻这样的肠胃不适最常见。”安徽中医药大学陈明伦教授建议这时不妨试试藿香正气软胶囊。“藿香正气水味道较刺激,软胶囊相对好接受。”陈明伦说,藿香正气软胶囊具有解表化湿、理气和中的作用,按照说明剂量服用,能够缓解水土不服引起的肠胃不适症状。

此外,酸奶也是不错的选择。因为酸奶中的乳酸菌有助于保持肠道菌群平衡,能缓解因菌群紊乱而诱发的腹痛、腹泻症状。

邹传科

有此一说

水土不服,先吃豆腐

到了生地方,第一道菜就先吃当地的豆腐吧,能在一定程度上预防和克服水土不服。因为豆腐刺激性小、老少皆宜、易消化,是克服水土不服的理想食物。此外,粥类也是不错的选择。



纯正的 手工拉花咖啡

研磨时光咖啡馆是一家纯正的手工拉花咖啡馆, 现今已在新加坡、中国大陆开设多家直营店面, 中国大陆地区已授权加盟达数百家。研磨时光咖啡馆以休闲咖啡为主, 创造性地提出“咖啡天使”概念, 充分建立与顾客之间的沟通与互动, 在与顾客的轻松交谈中传递咖啡文化。同时, 咖啡与图书相结合的设计以及会员俱乐部活动的定期举办让会员在现代生活的繁忙与快节奏中感受到研磨时光传递出的“温暖、亲切和人情味”。



研磨时光 TIME TABLE



- 研磨时光直营店面地址:
- 女人街店: 三孝口女人街与人民巷交叉口
 - 鼓楼店: 宿州路鼓楼商厦南 50 米
 - 尚街店: 步行街中段家饰佳尚街二楼
 - 国购广场店: 长江西路三里庵国购广场一楼入口处
 - 包河万达店: 室外步行街 2-268 (屈臣氏南 20 米)
 - 天鹅湖万达店: 政务区天鹅湖万达室内步行街 2-10

- 电话: 62612255
- 电话: 62653388
- 电话: 62672299
- 电话: 65166955
- 电话: 62877198
- 电话: 65990058

人均消费 20 元左右 凭此券可享受咖啡类饮品买一赠一