

萌新开学心理调适指南

【编者按】告别了昔日朝夕相处的同学,挥别陪伴了你三年的熟悉的环境,来到了憧憬已久的大学,当放下行囊环顾四周的时候,是不是感到新鲜而又陌生呢?大学四年时间又应该怎样度过呢?新学年已开启。此刻的你,是兴奋期待,还是焦虑担心呢?亦或两者都有呢?不要着急,请阅读查收这份“开学心理调适指南”,期待能帮助同学们快速收拾心情,以积极的心态迎接新学期、新挑战!

(孙培华)

大学新生面对新的环境,都有一个适应期,尤其是对很多学生来讲,这可能是第一次独立生活,虽然之前对大学有很多很美好的向往,但是,随着新鲜感的逝去,孤独、思乡、迷茫、困惑等情感油然而生,在这样的情况下,又该怎样调整心理情绪呢?

首先大一新生应该正确认识到

产生这些状况的缘由,然后积极地去调整,下面是本报编辑部整理的大一新生开学了如何调整心理情绪的方法,供参考。

Part 01. 调整心态,接纳情绪

在放松的假期与紧张的学习生活之间,心理上形成落差是正常的。即使产生了负面情绪也是正常现象,我们需要积极正视并做好调整。调整心态,正确接纳自己的情绪,让自己的情绪慢慢松弛下来。同学们可以在开学前几天,对在校的学习、生活进行回顾,用较为松弛的情绪逐渐适应新学期。

Part 02. 调整作息,步入正轨

假期中,有的同学作息不太规律,开学前要提前按照学校作息时间表,自主地调整起床、学习、休息时间。生物钟是人在不断强化下所形成的自身的一种生命规律,好的生物钟对人的生活能起到较好的推动作用。

做好生物钟的调整,重新做到起居有序。不过,不要尝试一次性调整到位,这也许会在生理上带来不适感。可以尝试每天睡得比往常早一点,起得早一点,根据学校的节奏逐步调整作息,慢慢地达到合理的时间,让身体更快适应开学的节奏。

Part 03. 克服“目标间歇”

新生入学后丧失了目标和动力,这叫“目标间歇”或“目标暂时性缺失”,是新生普遍存在的一种心理状态。大学起跑的号令已然鸣响,就看谁最先冲破迷惘,找到新的目标和动力,谁就能冲到队伍的最前面,成为大学的胜利者。

大学生要有明确的学习目的,掌握科学的学习规律、不断改善学习方法,大学阶段的学习最关键的是自学。

Part 04. 进行积极的心理暗示

心理暗示是每个人都拥有的看不见的法宝。新学期开始前,同学们

不妨给自己这样的心理暗示:“新学期即将开始!我要精力充沛地投入新学期的学习生活,我将学习到更多的知识。”通过类似的积极心理暗示,增强愉悦感,使自己适度紧张起来,这样你就会精神饱满地迈进新学期。

Part 05. 掌握人际沟通技巧,调整人际关系

相对中学而言,大学新生人际关系显得特别复杂。主要原因在于大学生来自全国各地,生活习惯、家庭背景、性格、甚至语言等有一定差异,造成大学新生的交往不适应和困难。另外,在大学专业学习不再是唯一目标,大学生行为目标多元化,也是导致人际关系复杂难处的一个原因。在这里,面对复杂的人际交往,新生与人相处应坚持真诚待人、宽容待人、平等待人等原则,并掌握交往的技巧。心理学研究表明:人都希望得到别人的赞扬同时害怕别人的指

责。所以,交往中不要总是批评、指责别人,而应真诚地赞扬和欣赏别人。如果一定要批评人,也应先表扬后批评或者巧妙地暗示对方注意自己的错误。与人交谈时,要善于倾听别人的讲话,因为倾听本身就等于告诉对方:你是一个值得尊敬的人,是一个值得我倾听你讲话的人。这种对他人的尊重,无形中就会满足对方自尊心的需求,赢得对方的好感,加深彼此的感情。要了解自己和他人的优缺点和性格特性,与人交往时,不卑不亢,宽容大度,求同存异。

【编后】

新的开始,新的启程,愿你只争朝夕,不负韶华,愿你前程似锦,不负众望。亲爱的同学们,我们要牢记“空谈误国、实干兴邦”,立足本职、埋头苦干,从自身做起,从点滴做起,用勤劳的双手、一流的业绩成就属于自己的人生精彩,让青春在此绽放!

我校学子在“2024年江苏省大学生电子设计竞赛(TI杯)”中荣获佳绩

本报讯:2024年全国大学生电子设计竞赛模拟电子系统设计专题赛江苏赛区评奖结果于近日公布,我校一共28支队伍参赛,共荣获本科组一等奖10项,二等奖8项,获奖率达到64%,再创佳绩。

2024年度电子设计竞赛校赛由创新创业学院主办,电子信息工程学院、机械与电气工程学院等相关学院参加,专门设立竞赛领导小组,多次

召开专题会议,研究部署备赛工作,确保各项准备工作落到实处。电子信息工程学院作为承办单位,组建了专业指导教师团队。通过校赛选拔,从75支队伍中选出28支队伍参加省赛;在暑假期间又开展了近一个月的专项训练,举行了多次真题模拟赛,为参赛学生在电子设计竞赛取得优异成绩打好基础。

在备赛过程中,各参赛队展现了

极高的团队协作精神。队员之间分工明确,各司其职,但又始终保持沟通,共同面对挑战。团队成员之间的默契配合和共同努力以及他们的专业素养、创新精神是他们在众多参赛队伍中脱颖而出的重要因素。在为期四天三夜的竞赛中,参赛队员们克服了重重困难,不断优化设计方案,最终完成了参赛作品。正是这种紧密无间的团队合作与努力坚持,让他们的作品在

竞赛中获得了佳绩。竞赛成绩的获取,不仅是对我校学子创新能力和实践能力的肯定,也是对我校教育教学质量和电子设计水平的展示。

据悉,2024年江苏省大学生电子设计竞赛是2024年全国大学生电子设计竞赛模拟电子系统设计专题赛的选拔赛。该专题赛以往只邀请实力很强的综合性大学,或者是在电子信息类专业方面较强的高校参加;今

年江苏省除已邀请的22支队伍外,按照组委会规定选拔推荐省赛中成绩优秀的学校参加决赛,我校学子在激烈的竞争中脱颖而出,在仅有的2个名额中成功受邀参赛,将于2024年8月26日—30日前往杭州电子科技大学参加全国大学生电子设计竞赛模拟电子系统设计专题赛(TI杯)的决赛,预祝他们再获佳绩。

(通讯 堵国樑 徐伦 审核 齐鹏)

我校学子在2024年第十八届“西门子杯”中国智能制造挑战赛中喜获佳绩

本报讯:近日,第十八届“西门子杯”中国智能制造挑战赛在浙江省湖州市成功举办。我校代表队参加了离散行业自动化、运动控制、精益制造系统设计与优化方向、工业硬装研发等赛项,参赛学生在全国49个分赛区竞技,一路披荆斩棘角逐全国总决赛,最终我校学子荣获国家级特等奖1项,二等奖3项。

自大赛组委会发布开赛通知开始,机械与电气工程学院作为我校校赛承办单位,积极宣传并组织学生开始备赛。在学校党政领导的关心指导下,创新创业学院和其他相关单位在备赛过程中全力支持,指导教师和学生在备赛过程中克服了重重困难,最终再次取得优异成绩。通过比赛,切实提高了学生的逻辑思维、创新意识和创新设计能

力,全面锻炼了学生解决复杂工程问题的综合能力和系统思维能力,营造出以赛促教、以赛促学、以赛促创的良好氛围,进一步推动了学校专业建设和人才培养模式的创新。

据悉,CIMC“西门子杯”中国智能制造挑战赛是中国智能制造领域规模最大、历史最久的大学生竞赛,创办于2006年,目前已有18年历史。CIMC是教育部中外/中德人文交流机制项目,中国高等教育学会“全国普通高校学科竞赛排行榜”竞赛项目、“全国高校机器人竞赛创新指数”竞赛项目。本届大赛汇聚了来自全国756所高校的5800多支队伍,将近25000名参赛师生,全国分赛区规模达到49个,比赛规模、影响力创历史新高。

(通讯 孙传锋 审核 徐智 齐鹏)

附:获奖名单

序号	赛项	学生	指导教师	国家奖项
1	离散行业运动控制方向	陆泊宁 徐晨 孙旭东	孙传锋 王欣	特等奖
2	离散行业自动化方向 (工程实践)	崔世业 冯雨 傅旭	王卓君 常恒	二等奖
3	精益智造系统 设计与优化方向	徐倩鑫 李奕 彭定海	吉顺平 路明	二等奖
4	工业硬件研发(筹)	程刚 梁金铃 郭纹静	杨正理 路明	二等奖

我校学子在2024年江苏省大学生土木工程结构创新竞赛中取得佳绩

本报讯:7月15日至7月18日,第二十届“构力杯”江苏省大学生土木工程结构创新竞赛暨第十七届全国大学生结构设计竞赛江苏省选拔赛在常州大学成功举办。比赛分为模型加载组和模型展示组两个模块,有来自东南大学等27所高校的54支参赛队,总共300余名师生参加。

我校参赛队由土木工程学院院长胡夏闽教授领队,周瑞荣、于清泉、

孙建国、端传捷和周亚丽、侯宇颖、陆亚珍、梅其泉两个教师团队分别派出2支代表队参加模型加载组比赛、2支代表队参加模型展示组比赛。在指导教师的指导下,经过激烈的比拼,模型加载组获二等奖2项,模型展示组获二等奖2项。

大学生结构设计竞赛在提升高校实践教学和创新人才培养质量等方面具有积极的作用,学院高度

重视大学生学科竞赛工作,组建学科竞赛指导教师团队,动员学生积极参加学科竞赛,在备赛和比赛期间为学生提供多方面的指导。我校学子在本次江苏省大学生土木工程结构创新竞赛中取得佳绩,对学院进一步推动大学生学科竞赛工作,培养和提升学生的专业综合能力和工程素质,提高人才培养质量具有重要意义。

(通讯 梅其泉 审核 侯宇颖)

我校学子在第十七届中国大学生计算机设计大赛中喜获佳绩

本报讯:8月22日,第十七届中国大学生计算机设计大赛全国总决赛经过两个月12个赛道全国六站的激烈比拼,在浙江师范大学落下帷幕。

在本次大赛中三江学子表现出色,在江苏赛区的省赛中,获江苏省特等奖1项、三等奖1项。在全国总决赛中,由赵靖、吴薇老师指导的万诗琪、王雪、黄粤、朱伊彤和谷心语小组在全国总决赛杭州站信息可视化设计赛道的角逐中荣获全国二等奖的好成绩;由赵靖、唐从洁老师指导的黄粤、郑迁炜、万诗琪、王雪和翁春林小组在全国总决赛上海站大

数据应用赛道的角逐中荣获全国三等奖的好成绩。

此次参赛同学通过课堂和课后兴趣小组的深入学习和研究,创作了该项目。在作品的创作与打磨过程中,来自计算机科学与工程学院和艺术学院的同学们在老师们的带领下尝试了跨学科、多专业的碰撞与融合,完成了理性严谨与创意美学的实践与协调。经过半年的校级遴选、省初赛、省决赛、国赛层层选拔,参赛同学分工明确,在多次讨论中不断试错,最终取得优异成绩,展现出三江学子不畏艰苦、勤奋好学的卓越风采。

据悉,中国大学生计算机设计大赛(简称“4C”),是面向全国高校所有专业本科生的国家I级赛事。大赛是衡量我国大学生信息技术应用能力的重要标准之一,参赛对象为全国高校2024年在籍的所有本科生(含港、澳、台学生及留学生)。大赛以校级赛、省级赛、国赛三级竞赛形式开展,从全国数万件作品中遴选出优秀作品再进行线下答辩竞赛。此次进入国赛十一个赛道的作品总计3592件,评选出一等奖共150件,竞争之激烈再创新高。

(通讯 赵靖 审核 王兰英)