大学生活导论第一次作业

刘天瑞

院（系）：英才学院 专 业：未来技术模块

学 号：7203610121 指导教师：李传江

**2020年10月**



**大学生活导论**

**题目：第一章作业**

**专 业：英才**

**学 号：7203610121**

**学 生：刘天瑞**

**指导教师：李传江**

**答辩日期：无**

**目 录**

**第1章：辨析题（10分）……………………………………………..4**

**第2章：简答题（5分）………………………………………………6**

**第3章：简答题（5分）……………………………………………….7**

**第1章：辨析题（10分）**

**释迦摩尼说：“无论你遇见谁，他都是你生命该出现的人，绝非偶然，他一定会教会你做些什么。”**

**你是否赞同这种说法？如赞同，试列出几位让你印象深刻的遇见的人，并分析他（她）教会了你什么；如不赞同，请说出你的观点。**

**答：我赞同这种说法。第一位让我印象深刻的遇见的人是我亲爱的初中同桌，我只与他相处了三年，这三年的时间对我的一生来说或许微不足道，但彼此间的深厚友谊却足以使我终生受益！（make a difference！）他是个比我活泼上进的“积极分子”，他不仅让我与他产生乐观开朗奋发作为的共鸣，还教会了我言谈举止的礼貌与恰到好处，使我在人际交往以及为人处世的情商锻炼上受益匪浅，例如我之前是个性格孤僻的人，所谓“近朱者赤近墨者黑”，我在耳濡目染中也逐渐敞开自己，怀抱外界。**

**还有一位命中贵人是我的高三数学老师，她是临近高考总复习刚调任的，十分特殊紧张的背景，塑造了我对她特殊美好的印象。她将我从深陷题海泥沼无法自拔的困境里拖出，带领我回归课本，寻根溯源，使数学返璞归真，使我领略别样的奥妙，但最值得铭记的是她使在为备考精疲力竭茫然无措的我看到了前途的曙光。那种如沐春风的感觉深深扎根于我的心头。**

**第2章：简答题（5分）**

**你对大学生活认知的误区有哪些？简要说明。你如何理解大学生活的“轻松”和“自由”？**

**答：我对大学生活的误区：1.大学学习课少事少，比起高中轻松许多；2.大学老师不会布置作业或布置的作业很少，自由支配的空闲时间很多；3.大学上课十分随意，任意翘课，我行我素；4.没有挂过科的大学是不完整的。**

**我的理解：大学生活的“轻松”与“自由”不是绝对的，而是相对的。大学生活可以很安静也可以很热闹，可以很丰富也可以很单调，可以很轻松也可以很充实，可以很自由也可以很规矩。这均取决于自己的选择，但在以“规格严格，功夫到家”为校训的哈工大，就要坚决杜绝享乐主义与过度自由。凡事均有度，“水至清则无鱼”，我们应该摒弃浮躁之风，脚踏实地勤勤恳恳，贪图一时的轻松闲适换来的将是未来的沉重负担。同时值得一提的是，思想“自由”与身心“轻松”绝不等同于可以肆意妄为随心所欲，把控自己是成功的关键。**

**第3章：简答题（5分）**

**请仔细阅读关于拖延症的四个课件（拖延症的案例、战胜拖延症、一个关于拖延症治疗的例子、对抗拖延症的一些简单有效的心得），对自己进行深刻剖析。如果你不存在拖延症问题，请定位自己属于轻度，中度，还是重度类型？有没有克服拖延症的打算？具体将采取什么措施克服拖延？**

**答：剖析：我自认为不存在拖延症的问题，相反，我有极大的可能是另一种极端：对尚未完成的任务与琐事焦躁不安，想方设法要尽快完成，否则心里就像憋着块石头落不下去，一直悬着。我对此也进行了调查，发现身边同学和朋友也存在类似焦虑的心理。综上所述，我有克服拖延症与该问题的打算且采取的具体措施如下所示：**

1. **明确长/中/短期的目标和方向；**
2. **灵活应用时间管理四象限法；**
3. **克服拖延养成果断的行动习惯；**
4. **善用“零碎”的业余时间来提升自我；**
5. **有效利用“大块”假期来发展自己；**
6. **提前制定具体的时间规划表，大致如下：**

**任务清单**

**6: 00-6: 30 练习外语听力**

**6: 30-7: 00 晨读**

**7: 00-8: 00 晨练和早餐**

**8: 00-12: 00 上课或自习**

**12：00-12: 30 午餐**

**12：30-13：45 午休**

**13: 45-17：30 上课或自习**

**17: 30-18: 00 晚餐**

**18: 00-18: 30 晚练**

**18: 30-20: 00 晚自习**

**20: 00-21: 30 阅读或琐事**

**21：00-22：00 自由活动/日至总结**