

# 知网个人查重服务报告单(全文标明引文)

报告编号:BC202301091221267373739390

检测时间:2023-01-09 12:21:26

篇名: 心理安全教育

作者: 董自经

检测类型: 其他

比对截止日期: 2022-12-13

## 检测结果

去除本人文献复制比: 0%

去除引用文献复制比: 0%

总文字复制比: 0%

单篇最大文字复制比: 0% ( )

重复字符数: [0]

单篇最大重复字符数: [0]

总字符数: [3230]

(注释: ■ 无问题部分 ■ 文字复制部分 ■ 引用部分)

## 1. 心理安全教育

总字符数: 3230

### 相似文献列表

去除本人文献复制比: 0% (0)

去除引用文献复制比: 0% (0)

文字复制比: 0% (0)

### 原文内容

对大学生生活的认识与规划

作者: 董自经

摘要: 每一个初步体验了大学生活的高中生都有一种感觉: 与高中生活相比, 大学生生活的变化真的好大, 在校园里的每一天都在接触着未知的新奇的事物, 仿佛无穷无尽。一开始的时候不怎么适应, 但心理课的教育让大学生清楚了在集体中他们的个人定位, 快速调整生活状态, 使得自己的大学生活回到正轨。正确的认识了大学的各种新奇事物后, 大学生也才能全身心投入学习。也开始了对未来的憧憬, 对自己的未来进行规划, 希望自己能有个美好的未来, 能够为家人、为社会做出自己的贡献。

关键词: 大学生生活, 高中生活, 未来规划, 资本

引言: 在科技化的时代, 网络技术较为发达, 很多高中生沉浸于虚拟的网络世界无法自拔, 与现实中的外界的接触极少。然而自身却认为自己对外界有一个很好的认识, 觉得可以较好的融入社会。但是残酷的事实是当代高中生乃至大学生、研究生对周围的了解都是比较浅、比较片面的, 这导致了他们无法快速融入社会, 大学生心理安全教育致力于引导大学生正确的认识大学的意义、认识真正的自我, 对大学生生活有初步了解, 尽快地从高中的学习状态转换到大学的学习状态, 掌握大学知识, 进而对自己的未来有一个较为科学的规划。

#### 1. 高中生活与大学生生活

##### 1.1 高中生活

在中国现行的教育体系之下, 高考, 成为了大多数人心走向理想的最重要的一步, 认为只要高考考的好, 以后肯定会得到一份令自己满意, 令他人羡慕的好工作, 所以大多数的学生都为了高考拼命地学习。逐步也适应了紧张地考试生活, 习惯了每天被老师追着要作业、被父母催着去学习。有的老师甚至都误导学生: 等你们上了大学就轻松了。诸如此类的话语让学生产生了上面的错误的想法。于是没日没夜的刷题, 只为了自己的考卷上的分数能够在多一点, 老师、父母脸上的笑容能多一点。就好像学习不是为了自己而学, 而是为了老师而学, 只要老师能够高兴, 我学的就可以了。但是, 老师的高兴并不是你考试考的好, 而是老师认为你有一个光明的未来, 从心底感觉有这样的学生是一件好事。但这常常被学生误解, 导致很多学生离开了监督之后就没有办法再专心学习。此外, 我国大多数学校是不允许带手机进校园的, 这就造成了学生获取外界资源的机会大大减少, 对外界的了解机会可能仅仅限于每个星期的作文周测, 他们对外面的了解可能比小学生还要少, 长期的资源匮乏导致他们自我了解极差, 盲目的认为自己了解了很多东西, 但事实上只是了解了事件的皮毛。他们尚未成熟心智有使得他们无法对所获取的信息进行完备而科学的筛选处理, 直接将原始的信息传播出去, 优势还会加上自己夸大的部分, 导致信息的失真, 最后可能会让他人对事件的认识更加错误, 造成不良的影响。高中生活, 基本就是围绕着学习开展, 除了学习基本没有其他的活动。

##### 1.2 大学生生活

进入大学, 最深刻的体会就是不用像高中那样拼命地学习, 同时还担心老师会不会批评自己, 不会担心熬夜时会有班主任查房, 去网吧时被校长抓到。大学的教育风格和高中有着天差地别的不同, 大学中老师的任务仅仅就是传道、授业、解惑, 不

会去过多的干扰大学生的私人生活，也不会主动地找到学生要求学生做什么课外练习，除非学生挂科，才会有几个老师找到学生偶尔督促他们在日常生活中不要忘记学习，以免拿不到学位证书。缺少了他人的监管，从小生活在压抑情况下的部分高中生便会放飞自我，全身心的“沉浸”于虚拟世界的游戏、CG之中，日常作息很混乱，经常熬夜到凌晨，极端的情况下还会通宵，加之大学没有跑操之类的强制性体育运动时间，很多学生的身体状况也不好。进入大学后，远离了父母，无论是学习还是生活，大学生们都依赖自身。学习上，基本上靠的就是自学，大学生如果利用好大学巨额的空闲时间，在学习成绩方面是不会担心挂科的，只要自己投入了足够的精力，成绩怎么可能差？另一方面，大学是恋爱自由的，家长此时也希望自己的孩子能够有个伴侣，但是大学生不能太心急，只有极少情况下爱情是轰轰烈烈的，常规来说还是小火慢熬的爱情才能长久。进入大学，接触的事情也变得多起来，这需要大学生锻炼自己的实践能力，提高自己的紧急处理能力，总之就是生活与学习的重要性不分伯仲，在忙碌的学习中，要积极的正面的处理好自己的生活琐事，唯有如此，大学生才能拥有一个快乐充实的大学生活。

## 2. 大学生生活的具体

### 2.1 大学生生活应该怎么过才有意义

很多的大学生初入大学都很迷茫，在大量的空闲时间里不知道自己应该做什么，很多人和高中一样沉迷于刷题，还是为了成绩拼了命的学习，但是最后的绩点却不高。我们否认题海战术的作用，但是，题海战术的使用范围时有限的，在大学中题海战术的效果比较小，我们更应该做的事课上付出更多的精力，将老师上课的内容尽量多的听懂，因为大学老师的上课节奏一般比较快，只有课上投入精力听懂，课下才能自己巩固学习，才能取得好的绩点。除此之外，大学生要意识到，大学生活不只是学习了，作为学校与社会的转折点，大学生生活要求学生与外界进行更多的交流，大学生在学校里要兼顾学习和生活，多注意与他人交流，与社会面上的不同人物接触，增加自己的阅历，为以后进入社会打下基础。在大学中我认为在大学中首先要认识清楚自己的定位，之后要有一个明确的目标，有很多人惊入大学之后浑浑噩噩，在匆忙之中度过了大学四年后发现自己一无所有。话一定的时间走出迷茫，看清楚自己想要的是什么，在大学中为之努力拼搏。其次在大学中我们不一定必须要谈恋爱，恋爱只是拓宽自己人力资源的一个方式，我们可以多去图书馆，去其他的更加优秀的大学去参加讲座，主动的去学习，因为“学习犹如逆水行舟，不进则退”！最后，要去体验社会，可以去找几份兼职，也可以到公司实习，这并不只是为了一点薪水，而是为了体验养家糊口的不容易，同时积累自己的工作经验和人生阅历，避免毕业后在职场中受太多的委屈自己有看不出来是为什么。

### 2.2 大学中该拓展的资本

一个人拥有的资本可以分为身体资本，心理资本，人力资本，社会资本，经济资本等等。在大学生活中最重要的就是身体资本，毛主席曾经说过“文明其精神，野蛮其体魄”，在大学只有我们有一个健康的身体，我们才可以去积攒其他的资本，否则一切都是空话，事无法实现的泡沫。其次我认为较重要的是心理资本，在大学中，我们会遇到各种各样的人精力各种各样的事情，其中难免会有让我们不愉快甚至伤心难过的事，比如与同学闹矛盾、考试不理想，如果我们没有强大的心理资本，面对这些挫折事很难顺利平稳度过的。对于人力资本和社会资本，在校园内能够得到的太少，只有有限数量的同学和老师，相反我们要离开校园到社会层面上去拓展自己的人力资本和社会资本，他们可以是商店的老板、街道边的小贩、也可以是外校的同学、教育机构中的老师……大学毕业的时候如果你的人力资本雄厚，自己有很多可以依赖的人，心中定会有一种暖流流动。至于经济资本，我认为大学的主要任务是学习，没有必要过多的在意金钱，资金能够吃饱穿暖，不让父母担心就已经拥有良好的经济资本了，无需再去扩展。当然，如果能够再大学中就开始创业，可以自己挣钱肯定也是好的。

### 2.3 未来的规划

在充分地认识到为什么要上大学，上大学事来做什么的之后，我们要做好对自己未来的规划。首先，我们要有长期的规划，明确自己将来干什么，对自己有正确的认识和定位，再根据自己的专业特色和职业倾向，对未来进行完整的细致的的思考和推究，从而确立一个合适的长期目标。其次，我们还要有短期的规划，可以是这个学期的期末考试我要考多少，也可以事下节课的知识我要掌握到程度，相对于针对人生的长期规划而言，短期目标更加针对于一段时间的学习，可以更好的掌握自己的学习进度并随时调整规划。只有适合自己的规划才能像灯塔一样指引我们走向明亮的未来。

总结：大学生生活应该是丰富多彩的，不应该仅仅局限于学习我们应该将部分注意力转移到人机交往之中去增加自己的阅历，也应该对自己的未来有明确的规划，如此大学生活才不会迷茫，才会有拼搏的动力向这美好的未来进发。

---

说明：1. 总文字复制比:被检测文献总重复字符数在总字符数中所占的比例

2. 去除引用文献复制比:去除系统识别为引用的文献后,计算出来的重合字符数在总字符数中所占的比例

3. 去除本人文献复制比:去除系统识别为作者本人其他文献后,计算出来的重合字符数在总字符数中所占的比例

4. 单篇最大文字复制比:被检测文献与所有相似文献比对后,重合字符数占总字符数比例最大的那一篇文献的文字复制比

5. 复制比按照“四舍五入”规则,保留1位小数;若您的文献经查重检测,复制比结果为0,表示未发现重复内容,或可能存在的个别重复内容较少不足以作为判断依据

6. **红色文字**表示文字复制部分;**绿色文字**表示引用部分(包括系统自动识别为引用的部分);**棕灰色文字**表示系统依据作者姓名识别的本人其他文献部分

7. 系统依据您选择的检测类型(或检测方式)、比对截止日期(或发表日期)等生成本报告

8. 知网个人查重唯一官方网站:<https://cx.cnki.net>