# 大学里的人际关系

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2025-04-02

*第一篇：大学里的人际关系大学里的人际关系人际关系是值得每一个人一生思索和研究的课题，人离不开人，但同时人又是人的制约。不论你是刚升入大学freshman，还是已在大学生活过一两年甚至是即将毕业离去的人，都面临着带有一定阶段性特征的人际交往...*

**第一篇：大学里的人际关系**

大学里的人际关系

人际关系是值得每一个人一生思索和研究的课题，人离不开人，但同时人又是人的制约。不论你是刚升入大学freshman，还是已在大学生活过一两年甚至是即将毕业离去的人，都面临着带有一定阶段性特征的人际交往的困惑。

大一：新鲜中的迷茫新生可能一方面还留恋于中学阶段的交际群体，另一方面也试图建构新的朋友圈。怎么度过这个过渡时期，每个人都在摸索。走极端的人自然是有的，譬如有的同学仍然沉浸于以前的人际交往带给他的安全感和自我效能感，所以频繁地与父母、亲人或者老同学联系，通过打电话、写信来获得远方的情感支持，而对身边的新同学却摆出一副“拒人于千里之外”的架式，不对他们表示关注，也不期待得到他们的关注，甚至敌意地看待别人的关心，结果弄得谁都不开心，实质上这对于双方都是一种挫折体验，因为主动表示友善的一方的交往积极性被无情地打击，而被动交往方却由于无法正确反馈对方而丧失了拓展自己的一个机会。人人都对现状不满意，打不开新局面，也只能退回到自我封闭或者老乡会之类的群体中来自我保护，恶性循环！无论是固执于以往的人际情感，还是找不到与新的人际交往圈进行情感沟通的途径，都可能成为人际交往的障碍。

大二 & 大三：稳定中的冲突渐渐适应了大学的学习和生活，同学开始努力接纳现在的自己，也努力接纳现在在自己身边的人和环境，心态日趋平和、成熟，因此可以比较有建设性地在大学这个大环境中发展自己，并尽量与它取得和谐一致。当然这并不等于他们没有人际交往的困扰。在宿舍或班级之间的了解加深之后，彼此价值观的冲突突显出来，看不顺眼、容不得的现象也时有发生。另外，在各方面稳定下来的情况下，恋爱也就成了值得考虑和重视的生活内容，怎样追求和维持一份美好的爱情，怎样使自己的爱情不成为其他不相干人等的麻烦，譬如煲电话粥照顾到同宿舍同学的需要，都是有待于用心处理的人际交往课题。

大四：分流中的矛盾 此时大家的走向开始分流，基本上分成考研、保研、出国、找工作四个亚群体，彼此时间和精力安排都不一样了，矛盾也就孕育其中。心里不平衡的、不能体谅人的，各个火气都不小，压力大的情绪很容易受到影响，生活了三年都觉得无大碍的事情现在却觉得再也无法忍受了，搞得大家都很委屈、窝火，反倒破坏了三年来培养和维系的良好的人际关系。可能过了这一段时间，回头再想想也觉得其实没什么啊，但当时是怎么回事呢？这时相对已经即将成为过去式的人际交往圈里危机或隐或现，而摆在面前的还有一个新的人际交往圈子。考研或保研的要适应从本科到研究生的心理变化，重新在那个圈子里开辟一片天地；出国的要想着为适应国外的生活和学习方式作准备；找工作的要学习怎样更好地处理同事间或上下级之间的关系，为自己创造一个良好的工作空间。

人与人之间的关系真的很微妙，没有人总能处理好各种情况下的人际关系，反之也一样，没有人总不能胜任人际交往。只要抱着一颗宽容的心主动去理解和接纳自己及他人，积极适应环境，每个人都会有好人缘的。

**第二篇：大学里的人际关系心得**

大学里的人际关系心得

人们都说大学是半个社会，我觉得也不尽名副其实，首先一点是大学里面没有社会上的金钱、物质、等级等关系体现得那么赤裸裸。其次大学里的同学关系，也算是比较质朴的，涉及的厉害关系也不是很多，没有社会上为生活为养家糊口的那种必要性，不喜欢做的事情，也很多是可以不做的，当然，这只是比较随性的我个人的看法了。

来到大学里已经一年半的时间了，从一个不成熟乃至有点幼稚的高中生，到成为大学生的转变中，经历了事情不少，接触的人也不少，所以在人际关系的处理上，也是多多少少有点心得体会吧。

事实上，我不能说我在大学的人际关系有多好，甚至不能说是好，充其量也只是在学校里，从宿舍门口到外面街上打个外卖的时候，能碰到几个可以点头示意的人。因为本身在高中的时候，性格有点内向，一开始来到大学，在人际关系的处理上，也是比较吃力的，但经过这段时间的坎坎坷坷的历练，也正在向自如处理的方向迈进。扯了那么多还没到重点，好吧，直入主题。

人与人之间的关系谓之人际关系，既然是跟人打交道，可就不是像你养你家的宠物那样，想骂就骂几句，不爽还可以踹它一下那么简单的了。人是有思想有感情的高级动物，不是像低级动物那样之为生存而生存的，所以与人的交往，重点还是在顾及别人的感受，别人的利益方面。

首先是顾忌别人的感受，如果你是想做像人民币那样的人见人爱的家伙，就必须做到时时刻刻站在别人的角度想事情做事情，当然这点不是很简单做到，可是必须要做到，知道别人的感受，知道别人要什么，力所能及的给别人什么，自然就不会说存在与别人有什么矛盾的事情了（这点与养宠物类似）。举个简单的例子，室友刚刚修了一个新发型，与室友的脸型严重不称（到令人发指的地步），但他在理发师的花言巧语之下已经丧失了心智，完全陶醉在理发师的语言与自己的世界里的时候，他叫你评价一下这个新发型，该怎么做？三个选择，1，直言与对、2，不置评论、3敷衍一下加适当赞美（如：还行，蛮不错之类的）。三个选择当然就有三个结果，1室友脾气不好的当场跟你翻脸，脾气好的暗地里跟你结下梁子。2没什么效应，但给人有点不爽的感觉。3室友心情更好了，而你没什么损失，保不齐还可以混一餐饭吃。分析一下为什么以上不同的选择有不同的结果。室友为什么要你评价一下他的新发型（不好看的新发型，当然他自己以为很好看），换位思考一下就知道了，要是你要别人评价你的某种新的改变，你想得到的答案，是不是肯定的积极的?答案非常明确的是“是”（除非你有自虐倾向或者是重大的事情的征求评价，但发型显然不是重大的事情）。好，明确了这点之后，再从自身的利益关系去想想，敷衍一下室友对你有物质上或者是精神上的损失吗？或者是你强大的道德责任感和坚定的诚实的原则会让你在良心上过不去吗？要知道，这仅仅是评论一下新发型而不是室友要在血雨腥风的中国楼市里投资，所以，你的以上顾虑均不成立，而进一步得出的结果就是聪明的人会选第三个选项，因为那才是真正的在别人的角度上的选择。

或者，看到这样你会想，这样做事情，是不是有点圆滑呢，都说做人太圆滑不好的。你强大的道德责任感和坚定的诚实的原则又在起负向作用了。说到这里，我就想说一下关于大学里处理人际关系的时候，圆滑是不是真的像小学教科书里说的那么不好那么下作。

圆滑：形容为人处世善于敷衍、讨好,各方面都应付得很周到（参考百度百科)虽然我的大学里没有教中文，但是在读了九年的中文之后，在我对中文的理解当中，真的看不出有哪个字眼是贬义的，现实生活中呢，我想也是一样的，我的生活的积累告诉我，人们惯性思想里的把圆滑看作贬义的原因，是因为在我国的传统道德观念里，诚信的地位是无比深重的，老百姓都是老实人，老实人当然是怕不老实的人对他们做出不利的事情的。但置于现在的社会而言，我认为圆滑是有必要的，在大学里也有必要，只是程度的把握一定要有分寸，过分圆滑的人，人格定位是错误的，也不会有太好的成就。在把握圆滑的度上面，我自己的总结是：见什么人说什么话，但要有自己的原则底线，而且底线不能逾越法律和道德。不圆滑，什么都实事求是，这种人表面会被人冠以严肃或正直的光荣称号，背地里就是别人口中说的顽固古板，冥顽不灵。过于圆滑的则人们会毫不顾忌的表明你是“墙头草”，因为你那么圆滑，怎么会去得罪那些说你的人呢，但仔细想想，都被比喻成草了，还有什么更轻贱的东西吗？所以圆滑的两个极端都是错的。

再来是在别人和自己在利益关系上的处理了。大学里，能发生的有关金钱上的利益冲突确实不多，我想重点说一下在生活上的，比较琐碎又繁杂的事情，我觉得这才是大学里人际关系比较容易出问题的地方。举个例子，室友睡觉打呼噜，吵得你很难入睡，而这种事情经常发生，如何处理？分析一下，打呼噜可以控制吗？不可以，可是确实是影响了自己的睡眠，损害了自己的利益。这样的情况下，貌似问题就真的不能接近了。真的就到有你没我的地步了吗？不是的!我认为，有问题，有矛盾，首先要做的是大家坦诚相待，不说出来的问题永远都得不到解决的。只有多交流，多沟通，问题才能得到解决。而在与人沟通的时候，倾听别人这点是十分必要的。如果只是一味的抱怨诉苦水，那就仅仅是抱怨而不是沟通了。如果是双方都能倾听对方真诚的和对付沟通，加上一些牺牲自己利益的忍让，我想什么事情都是可以解决的，打呼噜这种事情也不例外。

漫漫的人生道路上，大学只是一个别具特色的旅站，但我必须说，在大学里学到的人际处理方面的东西，是我人生当中的一份珍贵的财产，而我还在路上，正在为走向更高的地方，整装待发！

09物流2班

许声武

**第三篇：电梯里的人际关系**

有一则笑话是这么说的：出版社里，刚刚入职的一个职场新人，在搭乘电梯时遇到一位前辈，那问前辈亲切地问道：“你是哪个部门的？”

新人回答：“发行部。您呢？”

老先生微笑说：“我是发行人！”

新人恍然大悟，用失敬的语气说：“原来，我们是同部门的。”

如果看完这个笑话，你觉得不好笑，那么恭喜你，这表示有关办公室人际疏离的问题至少现在还不曾困扰着你。倘若，将笑话看完后，你会心一笑，我还是要恭喜你，想必你已经注意到这个问题。

让别人认识你并且记得你

一家技术公司为了推广一项具备“简报”功能的产品，针对经常要对客户做简报的主管级人士及业务人员作为目标市场，一个工作人员想出一句很能打动人心的广告标语：“我记得你！”广告文案的大意是：一场精采的简报，绝对令你的听众对你印象深刻。

借用这个概念，我想表达的是--让别人认识你并且记得你，是你的责任，而不是对方的义务。尤其生活在E世代，人的名字、人的价值，经常被一串数位式的标记给取代，想要令别人对你印象深刻，非得多下一点功夫才行。

让自己的服装、仪容呈现独特的风格，不失为一个好点子，但过犹不及的分寸很难拿捏。倒是亲切的笑容和主动的介绍，永远是令人不设防的好主意。

有一天我在健身房运动，碰到一位热情的女生，她自然地前来跟我打招呼：“我叫张芷榕，朋友们都说只要记得“只溶在口，不溶在手”，就不会忘记我！”她这种自我介绍的方式，实在教人印象深刻。

不断的出现和提醒

然而，第一次的印象深刻，并不代表一定会记忆长久。因此不断的出现和提醒，就变得很重要。

有个部门7个人一起去进行部门烧烤，由于估计有误差，活动结束后，剩下很多肉品及鱼虾，主管一一点名，问同仁是否愿意把剩下来的食物带回家当晚餐。

分配完毕，正巧有一位同事顺道搭另一位的便车回家。途中他满怀心事，很不开心的样子，另一位同事就问他：“怎么啦？”“说出来，您一定觉得我小心眼、爱计较，其实我真的不是贪心想要那些剩下来的鱼虾肉片，只是觉得很难过，为什么我的主管叫了所有的同仁的名字，就是没有问我要不要带点剩菜回家，那种被忽略的感觉，真的很差。”

虽然，在车上另一位同时其实可以这样可以安慰她说：“别在意！主管可能正好没有看到你，或心一急没想到你。”但他并没有那样做，反而很严肃的提醒他：“你回去要好好检讨一下！一定要想办法提升自己在主管心目中的注意度。不管是多么匆忙的时候，都要让主管记得你。”

给别人留下一个好印象

行销研究中，有一种针对某类产品的品牌印象调查方法，在事先不提示的状况下，要求消费者临场凭直觉讲出三个该类产品的品牌名称，最常被提及的前三个品牌，就可以说是品牌印象最深刻、记忆度最佳的品牌。虽然，“人气”并不完全直接等于“买气”，但至少是一个具备参考意义的指标。

同样的道理，不妨问自己下列的问题：如果在你工作的地方，正好有一个不错的主管职缺，你对那个位置垂涎已久，你认为老板在考虑升迁的人选时，他的脑海中是不是可以很快浮现你的名字、你的影像？

没带到一盘鱼肉，也许不算什么；丧失一个升迁机会，损失可就大了！想要出人头地，先从“给别人留下好印象”开始努力！

下次，在电梯碰见大老板时，好好考验他一下，看看他是不是记得你的名字。

其实，这是在考验你自己。

**第四篇：我眼里的大学人际关系（模版）**

我眼里的大学人际关系

摘要：人际关系，特别是大学里的人际关系，她不像真实社会里的人际关系那样的复杂，但是其中的微妙之处还是有很多的，只要我们细心体会，认真感悟,都会乐在其中，下面这篇文章里所讲述的正是关于大学里人际交往的一些指引性的方法和建议，从如何保持良好的人际关系出发，谈如何同舍友相处，同班同学相处，异性相处，及这其中的具体做法和心得，接着提及了最近发生在大学校园里的深深刺痛着我们每一个人心脏的两件校园命案，对一些学者和教授的评论性言论的看法，最后总结出对大学人际交往的体会和感悟。

关键词： 人际交往、大学校园、大学宿舍、大学舍友、舍友交往、同学交往、异性交往、南京研究生投毒致死案、南京航空航天大学金城、学院学生口角刺死室友案、情绪发展的三个阶段、价值

正文：大学是个很美好的地方，这里可以成为学习的天堂，因为她不会像高中那样限制你的自由，你可以在你喜欢的地方和喜欢的时间里去收获你所渴望的知识、技能。当然，大学不仅仅只是个光学习的地方，这里更是被誉为为准社会的地方，因为大多数的我们一旦离开了大学，就会马上踏入社会，这里将是你进入社会的最后准备阶段，时间看上去很长，因为她有四年，但是，对大多数的同学而言都不会觉得很长的。谈到社会，自然会想到“人际关系”这一词，大学如同社会，和同学、老师建立一个良好的人际关系，其重要性自然不言而喻。进入大学已经近一年的我们，早已知晓大学与我们以往生活的十几年的岁月有着极大的区别，我们再也不可以只是生活在那一个小小的关系圈子里了。大学里有一门课，是每一个步入大学里的同学所必修的，那就是人际交往。人际交往就像是一门艺术，里面的酸甜苦辣，只有深入其中的人才能真正的体会到，她不同于我们以往所学的任何一门学科，就像一部电影里的一句台词所描述的那样“真实人生里有些事永远没有答案！（电影”《那些年，我们一起追的女孩》）而我想说的是，人际交往，这一门学问，没有很多可以让你去借鉴的标准答案，里面的许多意境，只有当你自己去摸索时，才会有你自己独到的见解，才会有对你自己的人生真正有益的收获。下面是我自己对大学人际交往的一些理解。

大学生如何保持良好的人际关系，大学生正处于形成人生观的关键时期，开始步人准社会群体的交际圈，尝试各种人际交往，而我们的认知与自我调整能力而又未完全成熟。培养良好的人际交往能力,不仅是大学生活的需要,更是将来适应社会的需要。一个没有交际能力的人,就像陆地上的船是永远不会漂泊到壮阔的大海中去。如果人际关系失调，就可能产生强烈的孤独、受挫、自卑、怨恨等各种不良情绪，甚而产生不当行为，危及本人甚至周围人的身心健康，影响未来发展。因而，建立良好的人际关系显得至关重要，因此，我努力的与我周围的人建立良好的人际关系。

⑴ 同舍友相处： ① 生活习惯方面。我有三个舍友。他们来自不同地区，不同家庭，生活习惯往往有差异。比如，我有两个室友喜欢晚睡晚起，可我喜欢早睡早起,当他们熬夜时，我会叫他们把灯光调暗一些，或是玩游戏时，提醒他们戴上耳机，还有提醒他们不要太晚睡，会影响健康和第二天的学习生活的。他们听后也乐意接受，当我早起，他们还在睡眠中时，我会尽量放轻我的动作，不吵到他们。多为对方着想，别人感受到你关心时，也会关心你的。② 性格方面。我三个室友中，两个是安徽本省的，一个是和我来自同一个省份——江西。性格方面自然有所不同，其中一个安徽本省的室友，性格直爽，有话直讲，而另一个同来自一个省份的室友，很有城府，（当然这并不代表我是在说他不好，很有城府的人，说明他做人有一定的境界，是值得赞扬的）轻易不发表自己的看法或意见，很多时候当我们争论时，他只是默默的听着，偶尔说一句我们也是我们喜欢听到的，这个性格豪爽的室友是个快性子，做事情喜欢速战速决，不过他也讲究效益，当然是把事情做好的前提下，而我是个慢性子的人，做事不紧不慢，有一个特点就是特别爱干净，我喜欢将我所有的物件、桌面都弄得干干净净，整整齐齐，其实我也是个性情中人，特别的重感情，在某些方面，我也是个喜欢争论的人，我与舍友间偶尔也会遇到意见不合的情形，不过我一般的话，我先会让着他，不跟他在风口浪尖上争个你死我活的，我知道，即使我赢了，又怎样，反而会得罪舍友，何不等事后，心平气和的跟他商讨。在我心里始终有着这么一句话——世界上最大的是海洋，比海洋大的是天空，比天空大的是胸怀！（法国作家-雨果《悲惨世界》里的经典句子）我觉得凡事要忍耐点，不怕吃亏，因为吃亏是福。③ 学习方面。经过高考的洗礼后,踏入了大学，学习靠的是主动。在宽松的学习环境中，自然我们的积极性就少了。但我们还是会一起讨论作业啊、还是会时不时到图书馆借书看，在睡前讨论哪本书好看啊，书中的内容啊··

⑵同班人相处： 由于教室的不固定及学习自由度的增加，在大学里，班级的概念远不如中学阶段强烈，班级成员之间在时空上有一定程度的离散化。同在一个班，如果没有更多集体活动的机会，同学之间可能仍然以三三两两小集体的形式发展友谊，与小集体之外的人缺乏沟通。我会偶尔跑到别的宿舍，去小聊会，说说新鲜事，或是去和他们讨论题目啊，谈谈近期的学习、生活等，增进彼此的感情。

⑶ 异性相处： 大学阶段,学生的心理、生理都趋向于成熟,异性相吸是一种自然现象,这时男女之间的正常交往显得尤为重要。我们要树立正确的交友观、恋爱观,如何与异性相处。① 我会在交往时秉承双方一定要互相信任、尊重的态度。异性同学在交往过程中要互相理解、互相信任、互相尊重,这样男女同学之间的真诚友谊才有保障。②我既反对男女之间“授受不亲”的传统观念,又要注意“男女有别”的客观事实。男女同学之间,只要是正当的纯正的友情,完全可以自然健康地往来接触。因而明智的人要学会服从道德和社会禁忌,一举一动都要大方得体,不能过于随便。③ 我会从思想上和行为上分清友谊与爱情的界限。因为人总是有感情的,在友谊和爱情之间并没有一条不可逾越的鸿沟,超过一定的限度,或许自己也分不清哪是友谊哪是爱情了。

对于近期发生在我们大学校园里的刺激着我们每一位的神经的一些命案，我表示很遗憾和痛惜，遗憾的是，如果他们中的任何一个人大脑稍微清醒一点的话，稍微想想深爱着他们的父母、亲戚、朋友、同学的话，也许就不会有这样让所有有感情的人深感悲恸的结局，痛惜的是，国家少了两个人才，而我，则是少了两个将来可能成为竞争对手的人，无论是“南京研究生投毒致死案”还是“南京航空航天大学金城学院学生口角刺死室友案”南京航空航天大学教授邱建新对此的分析非常到位，他首先问了个问题——“为何‘同室操戈’？” 接着如是分析道：宿舍不仅是共居场所，也是情感交流的“小社会” 每个人都有自身的特长、潜能和禀赋，但是评价体系的过于单一，造成了这场悲剧的发生。邱建新说，其实投毒者也是中国最优秀高等学府的顶尖人才，“只不过过于追求成果、效率，让他忽视了人和人之间最基本的情感互动交流。”

而我想说的是：同一所大学里，同学们来自天南地北，有着不同的文化背景，社会化过程和经历也不一样，可能你觉得习以为常的一句话或者一个行为，在别人看来就是对别人人格的践踏，总是僭越别人的情感底线，时间久了也就会越积越深，可能就会造成意想不到的结果。另外，贫富差距带来的消费方式的不同，也会影响人际关系，更重要的是，90后的我们更加注重自我，常常忽略和他人之间的沟通交流，这些都是造成悲剧的潜在因素。借用南京心理危机干预中心主任张纯的话：“人都会有情绪、有压力，但发展到极度反应，会经历三个阶段，一是自我排解阶段，‘这时候自己可以解决，用时间换空间。’第二阶段是寻求家人朋友或者网络平台倾诉，‘男人可以学阿Q，女人可以模仿祥林嫂。’第三个阶段，就是无论被动地隐忍还是主动积极倾诉都没有办法解决，就会出现所谓的‘靶行为’，‘谁要对我的痛苦负责？’这时候就会寻找攻击目标。”对于我们中的大多数人而言，我们都不希望自己或是身边的人的情绪发展到第三阶段，因此我建议同学们一定要注重自身在这方面的休养，提高这方面的意识，然后才能真正的学会如何去避免和处理此类的突发事件，保护自己和自己身边的人。

说实话，大学确实是个很美好的地方，进入大学马上就快一年了，我是深有体会，这里有很多的事情期待着你去做，而人际交往作为这其中的一个比较重要的部分，我们必须不折不扣的去做好每一件有利于我们发展人际交往的事情，这就需要我们真正的去做一些实事，去认真的体会，认真的总结！总结的过程其实也就是你人际交往境界提升的过程！对于人际交往，下面这句话可以概括我的全部想法——在不同意见面前，心平气和，求同存异；在困难面前，同舟共济，共渡难关；在荣誉面前，相互谦让，他人为先；出现了失误和挫折，勇于内省，敢于承担。

参考文献：电影《那些年,我们一起追的女孩》剧中台词、法国作家雨果的名著《悲惨世界》、道客巴巴名言录、南京心理危机干预中心主任张纯权威言论、南京航空航天大学教授邱建新权威分析性言论

作者：九山一空

**第五篇：大学里演讲**

今晚讲座来得同学真不少，除了空座，剩下的位置都坐满了。（听众笑）

我先自报家门一下，我叫于淼，来自辽宁省大连市，是一个地地道道的东北姑娘。我毕业于大连市第二十四中学，不知道在座有没有我的校友啊？

2024年的7月21日是一个让我终生难忘的日子。那天是我的生日，也是我拿到南京大学录取通知书的日子。（听众鼓掌）

当时，有亲戚朋友问我：“你高考考得怎么样啊？考到哪里了啊？”

我说：“考得不错。考上了南大。”

他们问：“南大，是南开大学吗？”（听众笑）

我说：“不，是南京大学？”

他们又问：“哦，是南京哪个大学？”（听众鼓掌）

我回答道：“不是南京哪个大学，就是南京大学。”

“哦，那是一本吗？”（听众鼓掌笑）

我尴尬的笑笑，点点头。

他们意味深长的说了句“哦„„”

当时我心想，唉，南京大学怎么这么低调啊。但当我真的走进南京大学时，我才发现，南京大学虽然低调，但是低调绝对掩盖不了她的优秀！（听众热烈鼓掌）

5年前的今天，我和你们一样，带着大包小卷、带着一腔热情、带着一脸稚气（大家刚才也看到李老师show的我刚入学时的那张照片了，真是一脸稚气哈！），来到了南京哪个大学。那时的我和现在的你们一样穿着军训的衣服，白天军训，晚上听报告。当时南京的天气可真热啊，我们天天盼望着能刮风下雨，可是那时的天气却应了那句话，叫做“你若军训，便是晴天”。听说你们今年军训天气不错，这两天南京还降温了，挺凉爽的。

4年的大学生活转瞬即逝，2024年我大学毕业了。毕业后我来到香港科技大学攻读生物工程博士学位。香港科技大学坐落于美丽的清水湾，依山傍海，这张PPT就是我们校园的全景，很漂亮是吧？港科大与南大相比，是个非常年轻的学校，建校史才20年。

2024年11月的一个晚上，我吃完饭到海边散步。大家也知道，海水尤其是月色下波光粼粼的海水，特别能勾起一个人的思绪。那时的我离开南大有5个多月了。身在南大的时候，你可能没有什么特别的感受。可是当你离开南大，离开了那个你学习、生活了四年的地方，你心里还是会有很多不舍与留恋。当时，望着那海水，我特别特别想念和我一起度过大学时光的可爱的同学们，特别特别想念南大校园里的一草一木。我内心很激动，于是乎，我忽然冒出个想法：我要用画笔把我心中的画下来！于是就有了刚刚大家看到的一系列作品。我给这些画起了个名字，叫做梦回南京。有同学问我，为什么要叫这个名字？我说，我现在在读研究生，没有寒暑假了，一年只有3周的年假，而年假我还要回家过春节。想想看，从我毕业的那一刻起，我回到南京的机会就几乎为零了，大概只有在梦里才能回去了，于是就取了个略微伤感的名字——梦回南京。

然而让我做梦都没想到的是，就在我说了这番话不到半年的时间，也就是今年的5月20日，南京大学110周年校庆之际，我受电子学院的邀请，以校友的身份回到了南京大学。更让我做梦都没想到的是，就在上周，学工处的老师突然给我发了条信息，问我：“于淼，你愿意回南大，跟你的学弟学妹们交流交流，讲讲如何度过大学时光吗？”我说：“我太愿意了，我非常喜欢与学弟学妹们分享我的生活！”。就这样，今晚，我站在了你们面前！（听众鼓掌）

我现在站在这个位置，感觉很像在红馆开演唱会啊！其实我有点儿小紧张。希望你们在我接下来的报告过程中，不要睡觉，睡着了也不许打呼噜，因为打呼噜会影响到你旁边的同学睡觉的。（听众笑）

好的，言归正传，让我们开始今天的主题——对话80后学姐。其实，说我是80后，不如说是约等于90后，因为我出生在80后的尾巴，与你们相差也没几岁，我们之间没有什么代沟。今天呢，我主要想和大家轻松的聊聊天，聊聊大学生活，与你们分享10句话。

（PPT 1.大学不是“大概学学”，上好每一堂课）

首先我们聊一聊第一个话题——“学习”。可能有的同学会说，学姐，你上来就讲学习啊，这样我们会很困啊，经历了一个高三，现在看到“学习”这俩字就犯困。好，那么我就和你们说说会让你们清醒的话题，我们来聊聊money吧，对，钱！你知道你上大学每天的成本是多少吗？大家猜猜看。

（众人：“20”“30”“50”„„）

嗯，猜对了也没奖哈！让我们来看看正确答案。南师大数科院的老师帮我们算了一笔帐，我们上大学每天的成本是282元！（听众唏嘘）。我想，南师大数科院的老师计算的精度不会差太多，大家有没有被吓到？（众人喊：有！）那么让我们来算一笔帐哈，你大学四年，逃课达到3周，那么你赔了多少钱啊？一部iphone5的钱都有了！那么你们还忍心逃课吗？（众人答：不忍心）

好，下面我再问你们一个问题：你能坚持上好每一堂课吗？我猜，大家现在肯定信誓旦旦的对我说，能！有同学可能会说，我们高三都熬过来了，上个课还不是小菜一碟啊。我来给大家讲讲我当时的经历。

还记得我们大一上学期的高等数学课，是每周四早上8点上课。正式开课的前一天，我和寝室的姐妹们商量，咱们早点儿去教室，占个好座位。于是，我们7点起床，吃个早饭，7点半来到教室。当我们步入教室时，吓了一大跳，好家伙，教室前三分之二的座位都坐满了人，我们无奈的只好坐到了后排。大家也知道，我们电子系呢，从来男女比例都有点儿失调，男生很多哈。当时坐在我前面的男生长得又高又壮，而且头很大。（听众笑）。虽然是在阶梯教室，但我的视线被他遮得严严实实！我只能扭着脖子看黑板。然后，我和寝室的姐妹们决定，下一节课，我们7点就去占座！第二周周四，我们早上7点来到教室，发现教室里面没有多少人，但前面一半的座位都被各种各样的东西占满了。有同学拿书占座的，有用水杯的，有用笔袋的，最奇葩的一位同学把卷筒纸铺开，哗地占了一整排座位！（听众鼓掌大笑）。于是我们决定，下一次课我们六点半就去占座。第三周，我六点起床，收拾收拾，六点半去到教室，占个座，然后去跑个步，吃个早饭，再去教室上课。我们女生也和男生商量过，希望他们绅士一些，把前排的座位让给我们，毕竟我们女生占少数呀。可是当时班里有一些学习特别积极的男生学霸，他们说，男生女生应该讲公平，谁去的早就谁坐前面。

然而，情况到了大一下学期就有了明显改观，我们再也不用那么早去占座，就可以做到前面了。不是因为男生突然变得绅士了，而是因为——他们早上已经爬不起来了！到了大二的时候，一些同学就开始逃课了。而到了大三的时候，比如早上八点的课，八点一刻的时候还陆陆续续有同学走进教室，手里拎个肉包、豆浆，搞得满屋子都是肉包味。

所以，我要说的是，你现在可以信誓旦旦的说你能上好大学里的每一堂课。可是，一年后、两年后、三年后，你还能如此自信的说是吗？其实，我们进入大学的时候，分数都差不多，智力水平也差不多，而真正拉开差距的就在于你能否保持住那份学习的热情、能否坚持上好每一课。（听众鼓掌）。

有的同学可能会问：学姐啊，认真上好每一课真的那么重要吗？可是我听有的学长说，大学毕业之后，好多知识根本用不上了。那我再给大家举个例子。

我现在是在香港读生物工程的博士，大家知道，香港的金融业很发达。金融公司特别愿意要有理工科背景的博士，也包括生物哈。我一开始有些不解，这些理工科背景的博士可没有任何金融知识基础啊。后来，一位老板解答了我的疑惑，他说：我喜欢要理工科的博士，是看中了他们良好的数理基础，快速学习新知识的能力，以及发现问题、分析问题、解决问题的思维方式。同学们，这些能力都是从平时上课、做题，一点一滴积累出来的，而不是凭空就有的。所以大家眼光要放的远一点，你要知道，上课你学到到不仅仅是知识，更重要的是培养你的思维方式。

所以，大学不是“大概学学”，你们一定要认真上好每一课！

（PPT 2.大学为你提供平台，你是自己的导演）

好的，下面让我们进入第二个话题。

说到大学，大家知道大学之大在于哪里吗？大学之大不在于大楼、也不在于大校园，而是在于大师、在于大平台。大学这个平台呢，能为你提供非常多的锻炼机会。

大家也都知道，大学与高中的模式完全不同。高中的时候，你们在各科老师的带领下，每天在题海里遨游。每天就是吃饭睡觉做题、吃饭睡觉做题。你的目标很明确，就是高考考得好分数。而到了大学呢，情况就完全不同了。

我现在问大家一句，你们有没有想过大学毕业后要做什么呢？（听众：没有！）

那么你们觉得现在就开始想早不早啊？（听众：早！）

哈哈，那你们觉得什么时候再开始想呢？（听众：“大三”“大四”）

嗯，我身边就有一些同学和你们的想法一样，觉得大四再想也来得及，于是呢，就浑浑噩噩度过了大学前三年。而当他们迈入大四门槛的时候，才突然傻眼了，发现身边的同学一个个怎么都有着落了。然后再看看自己，却发现不知道该干嘛。比如想去找工作吧，却发现自己没有任何社团经历、实习经历，简历上一片空白。想出国留学吧，却发现自己什么语言成绩都没考，现在考也来不及了。想保研吧，成绩一塌糊涂，根本没有保研资格。考研吧，却发现自己前三年没怎么好好听课，书都找不到了，更别提笔记了。

为了避免这种悲剧再次上演啊，我建议你们今天，对，就是今天，就要开始为自己的大学四年做一个好的规划。也许有的同学会问我，学姐啊，我现在什么都没经历过，我也不知道哪条路适合我啊。没关系，我送大家一句话，当你面对很多选择而不知所措时，不如先选一条路走走看，倘若发现走不通了，再慢慢调整目标都还来得及，最怕的就是犹犹豫豫、停滞不前。我还建议你们多与你们同院系的师哥师姐们交流，你在与他们的对话中，可能就会了解到每一条路到底是怎样的、是否适合你、你又是否喜欢。我觉得，兴趣是最重要的，每天做着你喜欢的事情，你活得才会快乐，千万不要只随大流。

大学毕业，基本上有三个方向：工作、出国留学、考研/保研。我给大家几个规划的建议。比如，你想毕业找工作的话，那么你可以加入一些社团锻炼锻炼，寒暑假的时候找个实习机会，丰富一下你的简历。如果你想出国的话，你就要提前准备好各种语言考试，比如GRE、托福。还有，我非常推荐你们参加交换生计划。不知道大家是否了解，南京大学和国际众多知名大学有交换生交流合作，你们可以到别的大学去开拓一下眼界。我大四上学期在“蒙民伟”奖学金的资助下去了香港浸会大学交换，体验了一下港式学习生活，觉得自己蛮喜欢那里的，所以后来就决定去香港读研了。如果你想保研呢，那么你前三年一定要好好学习，保证一个好成绩，同时我也建议你们在平时的学习中试着发现自己在专业领域内的强项。

我在南京大学的四年，真的成长了很多，我很感谢母校为我提供了那么多的锻炼机会。我也希望你们借助南大这个大平台，为自己导演一个更精彩的大学生活！（众人鼓掌）

（PPT 3.不做拖延症患者，凡事尽早完成）

第三点，我们来聊聊拖延症。说到拖延症，大家都知道吧。嗯，拖延症患者呢做事总喜欢拖到最后，明明截止日期就在眼前了，可是他们还是想刷刷微博、玩玩游戏、听听歌，结果手头攒了一大堆任务没有完成。

我本科时候就有一位同学是严重拖延症患者。当时他也申请香港的学校，申请学校的时候我们都需要在网上提交一些资料。我记得有一所学校规定，在某天晚上24点整之前要把材料发过去。这个同学后来和我说，他是在当天晚上23点59分的时候才把邮件发出去。我说，你可真勇猛啊，你都不担心23点59分那一刻你的电脑突然坏掉啊？

这个同学说，拖延症真是让他耽误了好多事情。他也很想改掉啊。他甚至还加入了豆瓣的一个拖延症互助小组。结果小组里的人都拖拖拉拉，然后就没有然后了。（听众笑）。他曾经和我开玩笑说自己是个拖延症晚期患者，已经没治了。他有天发了一句话给我：Deadline is like a gun pointing at me: due due due due due due„„ 大家明白这句话的意思吧？恩，对，截止日期呢就像一把枪指着他。而一个个截止日期就像一枚枚子弹一样，biu biu biu。然后呢，我回复他了一句，那你为什么不反击呢？Please do do do do do do„„你尽早开始做，就是对拖延症最有力的还击。

拖延症是病，要早发现早治疗哈。希望大家凡事尽早，不做拖延症患者。

（PPT 4.让优秀成为一种习惯）

首先呢，我要说，在座的每一位同学都具备优秀的素质。因为你们考入南大，这就证明你们是同辈里的佼佼者！（听众鼓掌）。

当我们接手一件事情时，我们可以把它分为三个阶段：1.未完成阶段，拖延症患者大部分停留在这个阶段。2.及时做完。3.做到最好。

我再来给大家讲个故事哈。那是我还在做学生会主席的时候，当时我们要进行下一届学生会主席团的换届招新，我给他们出了一个题目，在一周内交一份活动策划给我。然后呢，有的同学在几天后交了，有的同学赶到截止日期交了，有的同学交了一页纸，有的同学交了很厚一打。而其中最让我印象深刻的一份是这样的，他写了大概十几页，与别人不同的是，他用塑料封皮与长杆夹细心封装了一下，然后里面还附带了一张光盘，光盘里面有一个介绍活动的PPT和一小段DV。我们且不论这份策划的内容多有创意，单单握着这份策划，你就会觉得他是一个特别靠谱、特别认真的孩子。这就一个优秀人才应具备的素质——凡是要尽你能力做到最好。

不知道大家听没听过80分与20分原则。就是说，凡事的前80%做起来相对容易，难就难在后20%上面，这20%所需的精力甚至要超过那前80%。而你优秀的素质体现在哪呢？就在这后20%上面，因为大部分人都只会完成到前80%。刚进大学的时候，你们肯定会听到一些学长这样介绍“学习经验”：平时上课去不去都行、作业随便抄抄，期末的时候看看老师画的考点就够了。倘若下次，再有这种不负责任的学长说这种话，我建议你们直接反问一句：那么学长你的成绩一般都是多少分呢？不出意外的话，他的成绩绝对不到80分！有的同学可能会说，大学里面考个70、80分就够了吧。而我要跟你们说，你们都是聪明的孩子，都具备考90分以上的能力。明明能考90分却只满足于70、80分，这都对不起你们的智商啊！

学习是这样，做事也要这样。希望你们时刻提醒你自己，做一个优秀的人，让优秀成为一种习惯。

（PPT 5.学好英语 再怎么努力都不过分）

说一口流利的英语有多重要，我想不需要和大家多强调了。学英语呢，可以分为两个阶段。第一个阶段叫做输入阶段，即多听多看。有了输入才能有输出嘛。有的同学可能会问，学姐，通过看美剧学英语行吗？行，但你一定不要总是看有字幕的美剧，因为你会形成依赖。你要知道，现实生活中，你和老外聊天时，他肚子上面可没有字幕啊。第二个阶段是输出阶段，即多说，而这个阶段是最重要的、也是最难的，一定要做个“厚脸皮”的人，逮着机会就说。

（PPT 6.培养兴趣爱好 做热爱生活的人）

那天我在网上看到一个段子。问：什么情况下，文学青年 + 艺术青年 = 科学青年？大家知道答案吗？好，我们一起来看一下答案，歌德 + 巴赫 = 哥德巴赫。（观众笑）

这三个人大家都认识吧？我希望你们在大学里面既要做哥德巴赫，也要做歌德，也要做巴赫。刚刚说到，我是个女博士哈。一说起女博士，大家脑海里浮现的景象是怎样的？深度近视眼镜、戴一大口罩、身上套一白大褂，目光直勾勾的盯着显微镜。我平时做实验的时候也是这样个样子。但是到了周末假期的时候，我就变成文艺青年了，我会去读读书、弹弹琴、旅旅游、游游泳、爬爬山，当然也会拿起画笔涂涂鸦。

因为手绘南大，我在网上结识了好多朋友。其中一位学姐曾跟我说：“我很羡慕你的生活，科研、画画、弹琴、旅游，你活得好快乐啊！我也很喜欢你的画，因为它们会带给我感动。我也想画画，可是我从小没有美术基础，我怕我画的不好。”我回复她：“画画的意义并不在于画得像、画得好。画画是一种表达自己心境的方式，只要你在这个过程中感到快乐就足够了。”过了大概一个月，一天，她突然在网上给我留言，说：“淼淼，我特别特别感谢你。”我问她怎么了。原来，她这段时间做了一个小手术，在医院住了两个星期。刚出院。她说：“我当时做完手术从昏睡中醒来时，第一眼看到的就是妈妈坐在椅子上给我削苹果，爸爸在读报纸，而我的男朋友就静静的坐在床边看着我。当时我觉得我是这个世界上最最幸福的人了。我当时特别感动，我决定用画笔画下这个场景。”虽然她画画的笔触有些幼稚，但是当她把这幅画贴到网上时，被好多好友转载了，很多好友都说被她的画感动了。她说：“我觉得你当时说的特别对，画画的意义并不在于画得像不像，自己觉得快乐、觉得感动就好。”（听众鼓掌）。所以，我希望你们能培养一个兴趣爱好，画画、写作、摄影等等都可以，这都是记录生活的好方式。最重要的是，这些爱好能够陶冶你的情操，让你拥有一双发现美的眼睛，这样，你的生活就会变得快乐充实很多。愿你们都成为热爱生活的人！（听众鼓掌）

（PPT 7.朋友是永远的财富）

这幅画是我的另一个系列《爱的手绘本》中的一幅，叫作《室友情深》。“有一种爱叫室友情深。宿舍里总有那么一个爱睡懒觉的、总有那么一个吃货、总有那么一个爱臭美的、总有一个负责关灯的...当她去打水时，总会拎上你的瓶子；当你懒得下楼吃饭时，她总会帮你带饭回来。你们一起上课、一起吃饭、一起诉说心事„„”

有一句话是这样说的，世界上最幸福的是，当你不开心的时候，你拿起电话就知道打给谁，而电话那端的人一下子就能明白你的心情，陪你一起吐槽，让你瞬间变得快乐；世界上最悲催的是，当你遇到一件很好笑的事，拿起电话却不知道该打给谁。所以，同学们，千万不要做悲催、孤单的学霸啊！

朋友是永远的财富。所以，男生们，珍惜你的好兄弟；女生们，珍惜你的好姐妹。当然，也可以交异性朋友哈，这样说不定连单身问题就顺便解决掉了。（听众笑）

（PPT 8.规律生活 注重健康）

军训期间大家每天几点起床啊？（听众：“7点！”）那么大家晚上几点睡觉呢？（听众：“11点”“11点半”）我希望军训结束正式开课后你们仍然能保持这个作息规律。作为一个生物工程博士，我来给大家从科研角度分析分析为什么要早睡早起。每天晚上的11点到13点是我们人体肝脏排毒的时间，而中医讲肝主“藏血”，就是说肝是人体的血库。如果你长期熬夜的话，就会影响到肝脏的功能，导致人面黄肌瘦。所以，大家要遵守生物钟，规律生活。

此外，大家也要加强身体锻炼。听说仙林校区的游泳池快要开放了，学校里还有篮球场、羽毛球场、乒乓球场、网球场等，希望大家充分利用好这些资源。

（PPT 9.不做宅男宅女 控制上网时间）

幻灯片右下角这个男生很像我一个同学，那个同学是个出了名的宅男，他的“宅”已经达到了神仙的级别。平时呢，我们大家都见不到这个人的。只有每周日下午才可能在教育超市见到他。他每周日会去采购一大堆方便面、香肠、面包什么的，然后就开始了全新一周的宅男生活，天天上网看小说、打游戏，真是要宅出蘑菇来了！不用我多说，大家也能猜到结果，他悲剧了，我们大家都毕业了，他留下来陪辅导员了。

互联网虽然给我们的生活带来了很多方便，但它却是个“时光小偷”。晚上吃完饭打开电脑，刷刷微博、看看邮箱、上上论坛，再一看表，呀，怎么瞬间就十二点多了。你们刚上大一，可能很多同学还没有电脑。我在这里先给大家提个醒，千万千万要控制好上网时间。

大家知不知道今年七夕时腾讯微信的广告语是什么？“想念不如相见，放下手机去和你心爱的人见面吧。”比起网上聊天，如果可以的话，我更喜欢和朋友面对面聊天，因为面对面聊天时说的话是有温度的。我建议大家多出去走走，不要做宅男宅女。

（PPT 10.常与父母沟通）

一进大学，可能有好多男生会想：太好了，总算离家远点儿了，不用再听父母唠叨了。可是，傻孩子啊，你有没有想过，从你进入大学开始算起，你陪在父母身边的时间还能有多少呢？

当你和同学去KTV嗨时，也许你的父母正坐在家里呆呆的看着电视；

当你和同学去高档餐厅吃饭时，也许你的父母只是热了热昨晚的剩菜剩饭凑合凑合；

当你跟男朋友、女朋友煲电话粥时，也许你的父母正站在电话机旁，犹豫要不要给你打电话呢，因为他们怕打电话过来会耽误你的学习。

所以，希望大家能爱的时候就再多爱一点，能拥抱的时候就再拥抱的久一点！（听众鼓掌）

最后，让我用延参法师的口音做个结尾吧。大家都知道延参法师吧？对，就是那个峨眉山上被猴耍、讲着一口沧州话的卖萌和尚。我试着学得像一点儿哈——

天下风光在南大，南大风光在此处。

愿你们珍惜大学里所有的所有。

让绳命，剁一些凯心；

让岁月，剁一些回晃；

让扔绳，剁一些井猜。

（听众笑，鼓掌）

完

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！