

精彩的讲座 难忘的一天

为了让新生们更好地融入大学这个环境，更快地适应从高中生向大学生的转变，2010 年 10 月 11 日电子学院特邀请到东南大学心理健康教育中心郭晋林老师为我们进行讲解主题为“如何适应大学生活”的讲座。



郭晋林老师首先指出了新生入学的常见问题，然后向我们介绍了哈佛图书馆的训谕，希望我们珍惜大学的时间，努力学习。接下来，郭晋林老师为我们讲解了更好地适应大学生活需要做到的几点。首先是要转变观念，因为观念决定收获。其次要做到“四变”，分别为“心变”：转变自己的学习、生活、交往的方式方法；“脸变”：担任多种角色，少点娃娃脸，多点成人颜色；“向变”：调整或改变



原来的奋斗目标；“法变”：转变自己的学习、生活、交往的方式方法。再次，要尽快明确自己的任务，学会与人共处，学会沟通，学会做人，学会做事，学会学习。最后郭晋林老师给我们提出了七点建议：1. 合理安排时间；2、充分利用图书馆资源；3. 投资资金的藏书；4、维持自己所能；5、有效地利用科技；6. 对自己健康负责；7. 多多关注期刊信息。

郭晋林老师从各个方面为我们提出建议，帮助我们更好更快地适应大学生活。在本次讲座中，同学们都获益匪浅，相信每位同学在今后的学习生活中都能够更成熟、更坚定，从而走向成功！

（记者：席维唯）

学习经验

作者简介：徐超，09 级同学，上学期年级排名第四，曾获东南大学中国银行奖助学金，国家奖学金，东南大学三好学生等荣誉。

转眼间我也大二了，成为了学长，应同学的要求，我就在这里给大一新生谈一谈我在大学里的学习经验和心得体会。

首先，大学里的学习主要是靠自觉。初来大学，你会感到大学的课程比起高中都较于轻松，很多人就会放松自己，降低对自己的要求，慢慢的整个人就会变得很松散，所以在大学仍然要保持一个积极的学习心态。我觉得每天最好保持一定的自习时间，自习时最好不要带手机，很多时候自习自习就会把手机拿出来玩。另外，最好要养成一个早睡早起的好习惯，现在很多人都睡的很晚，这对第二天整个人的状态影响还是很大的。

学习方法上，我觉得每个人都要去找一个适合自己的方法，我觉得我应该属于那种兢兢业业型，每次都早去上课，从不逃课，上课认真听讲，下课按时完成作业。我在这里说一下我个人的做法，上课前做好准备，提前预习，这样在课堂上能够比较顺利的跟上老师的节奏，取得更好的听课效果；认真听讲，做好记录，随堂记录笔记有助于集中注意听课，并且在期末备考的时候，可以有所侧重。我觉得最重要的是自己去看书，自己去理解，简单的说就是自学。这是大学里必须学会的一项的技能，在今后的工作中很重要。还有一点，大学有很多新的课程，自己甚至从未听说过，在这些课程上一定要打好基础，这样学起来才比较轻松。

还有一个我觉得很重要的就是学习计划，不管做什么事都应该有一个计划，大到自己的学习生涯规划，小到自己的一天什么时刻该做什么，这样你才能做到有的放矢。每天要试着给自己订一个任务，这样一定能提高我们的效率。

最后，在大学里要学会充分利用各种资源，比如说图书馆、学术论坛、网络资源等，以前在高中我们很多都是没这个条件的，所以大部分人会忽略这一点。经常到图书馆或网站上看看与自己相关的资源，对自身的提高还是有很大帮助的。

总之，在大学生活和学习中，我们要拥有良好的心态，充满信心，凭借自己的头脑和双手，做好自己的学习计划，合理安排时间，充分利用资源，依靠自己的努力和奋斗去获得成功！

生活部帮你找回家的温暖

电子学院的兄弟姐妹们：秋意尚浓，恍然就到了初冬，月亮也带着秋温，走进了冬的夜空。

骤降的气温是不是让你倍感思家...尤其是 10 届的同学们。两个月前你们远离家乡，带着厚重的行囊和亲友殷切的期望走进东南大学校门。初涉社会的第一站不管在生理上还是在心理上都会有些不适应，为此，我们生活部开展了“阳光工程，温暖你我”的活动，希望在生活学习的方面给大家以家的温暖。生活小贴士就是其中的一项，希望大家能够喜欢(*__*)。

1. 饮食

秋冬过渡之际最容易感冒啦~我们总结了一些能防治感冒的食物（用食物防治感冒是较简便、节省和无副作用的方法哦。）

①这些食物有：大蒜、生姜、干辣椒、柠檬、柑橘、可以食用的花卉、鸡肉、鸡汤、蜂蜜尤其是富含王浆的王浆蜜、富含维生素 C 的各种蔬菜水果、富含锌元素的海产品如牡蛎等。

②长期多食富含饱和脂肪酸的食物，如肉类、人造黄油等。谷物、蔬菜、水果吃得少，会降低机体免疫细胞的抗病毒能力，引起感冒。

③食菜太咸也是引发感冒的一个诱因。因此，平时吃清淡饮食，少食高脂肪食品也不失为一条防感冒的有效措施。



2. 衣物

在这个美丽冻人的季节，男生女生们要注意自己风度的同时也要保留足够的温度哦~~今年的冬天格外冷的哦...羽绒服肯定是必备单品啦！！在这里教大家洗羽绒服的方法（不要老放在洗衣房；洗不干净不说；漂亮的羽绒服也洗走了形呢）

1 首先要准备一盆温水，和你的手的温度差不多就可以，不要过烫，并在水里放入适量的洗衣粉。

2. 把羽绒服放在里面浸泡 10 分钟后开始清洗，注意，不要用手去揉搓衣服，脏的地方一定要用软毛刷或不用牙刷来洗刷就可以，把重点部位和比较脏的地方都刷一下。

3. 刷干净后在拧的时候不要像拧麻花一样来挤压水份，顺着往下挤压就可以了，完了用清水先过一遍。

4. 在清洗第 2 遍的时候，现在就是小窍门的时候了，在水里滴入醋，家里食用的醋就可以，与一般炒菜的用量差不多，把羽绒服放在里面浸泡 5-10 分钟，大致地揉一下，在晾的时候注意，一定不要拧麻花一样去拧水，而是顺着纹路两手对着挤压，

第一步 深——深入一步

选题前要弄清这样几个问题：关于本题目研究的历史和现状；前人的思想和重要的研究成果；已经解决的问题；存在争议的问题；争议的焦点和问题和症结；论争各方的代表性观点、人物及其著述；研究的薄弱环节及尚待开拓的领域；实践中出现的新情况、新问题……，总之要从大面上摸清本问题的基本情况，这样就会头脑清醒，方向明确，开拓新的研究领地。一句话，就是站在前人的肩上，而不是盯住前人的脚底。站在前人肩上，一方面是指在对前人知识与研究成果深刻了解与掌握的前提下，去选取那些“前沿性”课题；另一方面是指从前人思想或研究中获得启迪。有勇气去研究前人刚刚开始接近而没有解决与提出的问题，这是选题的一个主要思路。这样的选题，既意味着继承，又意味着发展。深入一步，往往就意味着创新和突破。

第二步 易——从容易被忽略处选题

人类对自然的认识和改造并不是一次完结的，永远处在一个过程之中，需要不断深入与发展。在许多被人们认为是平淡无奇的现象中，往往存在可供研究的新的境界，而又最容易被人们忽略。勤学好问的人遇事总要问个为什么，被人们忽略的地方是大量存在的，有许多司空见惯的现象往往不会引起人们的注意，如果能认真与细心地观察各种事物，并提出为什么的问题，就很容易找到需要研究的课题。牛顿与苹果的故事即是如此。

第三步 新——从开拓创新中选材

鲁迅先生说过：“世界上本没有路，走的人多了也便成了路。”在科学研究中，要善于探索，敢于开拓新领域。选材本身就是一种创造。人们创造力的强弱，取决于知识贮存的多寡、应用知识的技巧与想象力是否丰富。如果有渊博的知识和丰富的想象力，就敢于从自己熟知的学科跨入到生疏的学科，就敢于冲击所谓不可逾越的禁区。这类题材的选择，除了选择者具有学识之外，还必须要有胆略，没有对事业的高度责任感和严肃认真的精神是不行的。只有专心致志，勇于探索，不怕困难，才能开拓出科学技术的新领域。

第四步 实——从实际生活中选题

有人认为，科研和科技论文写作是专业科研人员的事，这是极其片面的。其实，除科研人员外，学生也可以结合自己的实际，撰写科学技术论文。结合实际生活的选材是十分广泛的。这样的论文，题目可以不拘一格，多种多样。诸如理论性的推导和探索，实践经验的分析和总结，新技术、新理论、新方法的推广、应用和深化，管理的建议和设想，对理论和实践问题的研讨等等。

第五步 巧——从意外中获得成功

科学研究在探索着一个又一个新课题，在这些研究的过程中，有时会出现意外的偶然的现象，当这种现象发生后，不要轻易纠正它、排斥它，而应该去深入研究它。即使是不属于自己研究课题范围的内容和所从事的专业问题，也应该去深入地探讨它。这种意外的发现会给我们以新的启迪，如果追踪下去，往往会产生新的有价值的课题。如 X 射线就是从一次意外中发现的。

一起来投稿吧！

同学们！

你们还在盯着 QQ 空间的访问流量吗？还在关注你的文章被多少人转载了吗？

不用再折腾了，我们给你舞台。在电子之光，你可以尽情挥洒你的才华，展现你的热情，张扬你的青春。在这里拥有属于你自己的开心农场……

亲爱的，热爱写作的同学们，你们还在等什么？

爱•就赶快行动吧！

投稿请至：

邮箱 dianzixuanchuanbu@126.com

或以纸张形式将稿件交至一楼学办信箱

悬挂晾干就可以了。

5. 你会发现衣服很扁，也不蓬松，呵呵，现在就再教你一个小窍门，把衣服取下来，放在床上，用面积大的衣架拍打衣服，一定不要放在阳光下面晒，放在通风的地方就可以，我一般放在厕所，2、3 天就可以干了，干了以后到处都要拍打，不一会您就会发现，羽绒服恢复了最初洁净的模样，并且没有异味和难看的白渍！（汪佳）

生活部的维权站点成立啦！

为了提高同学们的维权意识和知识，增强了大家的自我保护能力，生活部新增了维权站点，保障您的权益就是我们的义务。（^_^）

一、中心简介

1、本维权中心隶属于电子学院学生会生活部，与校权益维护中心合作举办。

2、该中心旨在维护电子学院学生的合法权益，接受大家投诉与建议，包括对学校商店、学校餐厅、宿舍管理以及电子学院学生会等的投诉与建议。接到投诉后，我们会及时与相关部门沟通，并通过手机短信、宿舍大厅黑板等途径将处理结果反馈给同学。

3、当然，如果你对学生会或者维权中心有好的想法或者建议，也可以与我们联系。

二、联系方式

你可以通过以下渠道之一与我们联系：

1、负责人电话：

周锦程 15651666236

程 娟 15651666216

2、邮箱：dianziweiquan@163.com

3、宿舍楼大厅信箱

有事您说话！我们会以最及时的工作和最饱满的热情热诚邀您关注学生权益，关注权益中心，

让我们一起为权益而战！