



到了大学后是不是可以“躺平”了？

一起来听听老师和辅导员的金玉良言

连日来，随着各高校陆续迎来新生入学报到，数以万计的大一新生进入象牙塔后有了新身份、新角色。到了大学后是不是可以“躺平”了？记者昨日走访重庆大学、西南大学、西南政法大学，三位新生学生工作办公室老师、资深辅导员以多年的“带生”经验向广大新生们提出建议：要尽快适应“大学生”身份的转变，主动走出“舒适圈”，不断突破自身“天花板”。

重庆大学本科院新生学生工作办公室主任古曦： 适应学习、生活和人际关系的三个转变

初次踏入大学校园的大一新生们，即将开启自己充满希望的求索旅程。2024级大一新生如何尽快熟悉大学环境，适应全新生活，顺利完成从高中生到大学生身份的转变，系好进入大学的“第一粒扣子”？古曦提出，要适应三个方面的转变：

首先是学习的转变。“进入大学后，学习的内容、形式、要求都和高中不同了。”古曦说，大学强调自主学习，不仅要努力学习知识，而且要构建自主学习能力；不仅要掌握知识，而且要掌握获得知识的途径和能力；不仅要努力在学业上不断进步，而且要注重在综合素质上不断提高。

其次，要适应生活的转变。在古曦看来，大学是独立生活的开始，大一新生们要学习掌握基本生活技能，做好自我规划、自我管理，以积极心态拥抱大学生活，保持自律，有的放矢地过好大学每一天。

最后，适应人际关系的转变也至关重要。古曦建议广大新生，要主动融入班级、寝室，学会理解和包容，在集体中与他人和睦相处、友善互助；结合个人兴趣特点，积极参加各类校园文化及学习、科研活动，结交志同道合的朋友，在相互促进、共同成长的同时，收获珍贵友谊，让大学生活更加充实有意义。

重庆市优秀辅导员，西南大学历史文化学院、民族学院辅导员庄伟： 积极参加体育运动，养成积极阳光心态

即将步入大学校园的新生，将会面对与初、高中完全不同的学习生活环境，开启人生新的篇章。最近，庄伟梳理了自己的学生经常问到的问题和关心的话题，涉及住宿、学业、社团、学生工作、生涯规划等。对此，他给广大新生提出这些建议：

首先，要塑造健康体魄。庄伟说，身体是人生一切奋斗成功的本钱，身体健康是青年成长成才和追求幸福生活的重要基础。“每天哪怕再忙也要坚持抽出时间进行锻炼，选择一项适合自己的体育运动，养成良好的作息习惯，按时吃饭，不要熬夜。”

其次，要养成阳光心态。多年带学生的经验，让庄伟意识到，积极阳光的心态是更好更快融入大学生活的关键。他说，大一新生刚进入大学总会或多或少有心理上的波动，或是对专业的迷茫、或是分离的焦虑，又或许是面对“高手如云”现实的挫败感。“要学会从积极的、辩证的角度去看问题。”他建议，可以通过聊天、爬山、看电影等适合的方式来宣泄压力，必要时寻求专业的帮助。

第三，要做好科学规划。庄伟说，科学规划可以帮助新生尽快明确目标、提升效率。“首先要对自己有一个清晰、全面的认识，明确自己的优势和不足。再结合时代要求、社会需求和个人发展诉求等，制定长期目标、阶段性目标和详细计划。”

此外，庄伟还提醒，学习依旧是大学生活的主旋律，要尽快掌握一种好的学习方法，养成良好的学习习惯，筑牢专业知识，建立系统的知识框架，还要博览群书，在阅读中悦己；要学会与人相处。在大学里会遇到来自五湖四海、性格各异的人，要善于看到别人的优点和温暖，学会站在别人的角度看问题。可以根据自己的兴趣爱好加入一两个社团，在这个过程中提升交际能力、结识更多朋友。

重庆市优秀辅导员，西南政法大学商学院辅导员张闻： 走出“舒适圈”，尽早树立职业规划意识

当大一新生踏上了人生新征途，步入了梦寐以求的知识殿堂，张闻提醒大家要主动走出“舒适圈”，保持适当的紧张感。

张闻表示，大学不是高考结束后的休息站，而是开启成人旅程的加油站。由于身边的同学来自五湖四海，需要以更加开放、更加包容的心态，主动地与外界进行沟通和联系，将个人成长融入集体的发展中，在团队中得到支持与滋养。在张闻看来，大学是提升和完善自身的绝佳场所，因此，一定要主动走出“舒适圈”，不断突破自身“天花板”，在实践中练就新时代大学生的钢筋铁骨。他建议，要积极参与校园各类文体活动，在文艺活动中陶冶个人情操，在体育活动中强健个人体魄，塑造坚强意志力。“尤其是要关注自身先前不擅长、畏惧困难的领域，这些方面的提升往往是完善自身的关键。”他说，在实践中积极迎接挑战，充分锻炼自身人际沟通交流能力、抗压能力等软实力，才能不断突破自我，不断成就自我。

最后，张闻提出，社会发展日新月异，对人才的要求越来越高，需要大学生尽早树立职业规划意识。“大学不仅是学习专业知识的地方，更应是历练自身职业能力的场所。”他建议广大新生，在大学生活步入正轨以后，可以有意识地在复杂多变的环境中确定自己的学习方向和职业目标，有针对性地培养和提升个人的综合能力，让自己成为思想政治觉悟高、理论功底扎实、专业和职业能力过硬的人才，未来才能更好地适应社会经济发展的需要。

新重庆-重庆日报记者 李志峰



开学前的重庆大学 图源重庆大学微信公众号

出动1.6万余人次警力！ 重庆警方护航今秋开学师生返校

重庆市公安局治安管理总队昨日发布消息称，开学来临之际，全市出动1.6万余名警力，检查校园8300余所，开展校园安全隐患排查整治、应急处置演练、法治宣讲，上好“开学安全第一课”，努力守护平安开学。

“校车的反光标识出现了破损，还有校车的轮胎磨损严重，这些都需要马上更换……”“学校的视频监控设施要时常维护，监控区域不能出现盲区……”2024年秋季新学期临近，重庆市公安局开展全市中小学、幼儿园内部安全及周边治安秩序排查、整治，确保秋季开学安全。在排查中，重点检查学校大门外的防冲撞设施是否达标，校车是否存在“带病”上路安全隐患……截至目前，全市共出动警力1.6万余人次，检查校园8300余所，共排查整改一键报警系统运行不畅、视频监控时间与北京时间不符、学校催泪喷射器过期等校园内部安全隐患440处，下发限期整改通知书70份，同时，通报属地教育、消防等主管部门，实现开学前我市校园安全检查全覆盖。

为进一步提升校园安保人员的业务素质和应急处置能力，暑期以来，重庆市公安机关还深入全市中小学、幼儿园开展最小应急单元演练6400余次，切实加强校园安保“第一道防线”。截至9月1日，全市组建校园最小应急单元1.2万余个，参与力量4.6万余人，实现全市校园最小应急单元组建全覆盖。

此外，法治安全宣讲活动今年夏天也没落下。城口县公安局“木兰护花”女警工作队组成“蓝色蒲公英”宣讲队，走进夏令营、社区学习室，开展防溺水、防诈骗、防不法侵害等法治宣传教育。涪陵区公安局辖区派出所与学校、青少年活动中心、社区联动，围绕防溺水与急救、常见消防器材使用、防未成年人侵害等内容，以实际操作、情景再现、游戏互动等形式设计暑期安全课，调动起学生假期“上课”的积极性。据统计，全市公安机关开展形式丰富、趣味十足法治安全宣讲活动共计7600余场，有效提升了未成年人自我保护意识和应急自救能力，切实织密了暑期安全网。

学生要普法，校长、辅导员也要“充电”。开学后，7400余名训练有素的公安法治副校长、辅导员将深入全市中小学校和幼儿园，集中开展法治安全教育工作，充分发挥保护学生权益、预防未成年人犯罪等方面的重要作用，切实增强依法治校的能力和水平。

新重庆-重庆晨报记者 郑三波

中国长城资产管理股份有限公司重庆市分公司房产招租公告

我司现就名下办公房产公开招租，公告如下：
一、房产概况：房产位于重庆市渝中区邹容路118号“重庆大世界”第19、20楼，建筑面积3950.92平方米，套内使用面积2981.26平方米，规划用途为办公。
二、招租要求：
1. 整体出租，租金面议。
2. 承租者资格要求：（1）国内合法设立（存续）的单位或个人。（2）未被限制高消费和纳入失信被执行人名单。
3. 特别提示事项：（1）在未签署正式房产租赁协议前，我司在政策规定范围内，可随时对出租房产进行任何形式的权利转让或处置（包括但不限于出售、出租、置换等），可能出现由新权利人代替我司成为出租方，意向承租人需承诺任何情形下均不对我司的权利转让行为提出异议，并配合我司或新权利人完成租赁协议签订等相关工作。（2）承租人如需对租赁房产进行改造（包括但不限于室内装修、空调安装、广告牌安装），应独立完成相关方（物业、其他楼层使用单位等）协调事宜，我司不承担任何协助义务。
三、联系方式：重庆市渝中区邹容路118号“重庆大世界”第20楼，联系人：曹先生，联系电话：023-63781710
该公告有效期限为发布之日起5个工作日内。未尽事宜欢迎来电垂询。
中国长城资产管理股份有限公司重庆市分公司 2024年9月5日

新闻多一点

部分在渝高校2024年秋季开学报到时间

- 重庆大学
9月5日
研究生迎新
9月6-7日
本科生迎新
- 西南大学
8月31日、9月1日
日老生报到注册，9月2日正式行课
9月7日、8日
新生报到
- 西南政法大学
8月31日、9月1日
日老生报到注册，9月2日正式行课
9月5日
新生报到
- 重庆医科大学
9月7日
新生报到
- 重庆师范大学
9月10日
新生报到
- 重庆邮电大学
9月9日、10日
新生报到
- 重庆交通大学
9月5日、6日
新生报到
- 四川外国语大学
9月12日
本科生、研究生（硕士、博士）报到
- 四川美术学院
9月5日、6日
新生报到
- 重庆理工大学
9月5日
新生报到
- 重庆文理学院
9月7日
新生报到
- 重庆科技大学
9月11日
新生报到
- 重庆第二师范学院
9月6日、7日
新生报到