



大学新生如何迈出社交第一步

又是一年开学季,当大一新生拖着行李箱走进宿舍楼时,等待他们的不仅有崭新的课程,还有与中学阶段不同的社交环境。近日,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com)发布的一项有1334名大一新生参与的调查显示,超五成(51.2%)受访新生担心和室友、同学相处不融洽,融不进集体,66.8%的受访新生希望在大学期间重点提升自己的社交沟通能力。这届大一新生面对社交既有担心又有期待,如何理解这种现象?笔者就此问题采访了东南大学人文学院教授陈友华。

超五成受访新生的社交担忧:不是个体问题,而是结构性命题

笔者:我们的相关调查显示,超五成受访新生担心和室友、同学相处不融洽,融不进集体。您怎么看这一数据?

陈友华:进入新环境后,产生不适与生疏感,是非常正常的现象。具体到大学新生层面,有四重结构性成因:

其一,成长环境的“断层”。进入大学之前,学生多是在家长与老师的保护下生活与成长,遇到难题常由老师和家长协助解决。而大学要求学生独立处理各类事务,新生开学后与完全陌生的同龄人相处,感到不适在所难免。

其二,家庭结构的变迁。现在的大学新生多来自独生子女家庭甚至独生子女家庭,且缺少与陌生人长期共同生活的经验。在家庭中,他们是被围绕的中心,在宿舍里,则要与来自不同地域、不同生活习惯的同龄人协商共处。这种角色转换无法一蹴而就。

其三,应试教育带来的能力短板。中学时期学业是重点,社交能力的培养被边缘化。进入大学后新生拥有了大量自主支配的时间,反而在现实交往中无所适从。

其四,数字媒介重塑交往模式。数字时代,智能手机和社交媒体改变了年轻人的交往方式。看似更便捷,却在一定程度上削弱了他们的面对面沟通能力。在习惯了用表情包和文字交流后,年轻人在现实中处理微妙的人际关系时,常感到力不从心。

新生社交适应难题,并非个别学生问题,而是一代人共同面临的成长课题。理解新生社交困境的结构性根源,是开展有效干预的前提。

笔者:踏入高校,大一新生实际上经历了一次社交模式的转型。在这一过程中,最容易产生哪些问题?

陈友华:矛盾高发点主要集中在4个方面:首先是宿舍关系。宿舍是大学生活中最基本的“微型社会”,互不相识的几个人共同生活,作息、卫生习惯、消费观念、性格差异容易引发摩擦。但新生往往缺乏处理这类冲突的经验。

其次是孤独感与归属感的缺失。在高中,学生有固定的班级、固定的同桌、熟悉的老师;在大学,班级联结弱化,一些学生在开学后很长一段时间里找不到“属于自己的位置”,产生强烈孤独感。

再次是线上与线下社交能力的脱节。伴随着互联网发展成长起来的这一代年轻人,线上交流游刃有余,但在面对面交流中,如何读懂肢体语言、如何把握说话分寸、如何处理沉默和尴尬,这些“软技能”恰恰是他们所欠缺的。

最后是身份认同的迷茫。高中阶段,学生的身份相对单一,进入大学后,评价标准多元,一些学生陷入自我认知困惑,这种身份焦虑也会投射到社交关系中。

学会处理分歧比追求“零冲突”更重要

笔者:56.9%受访大一新生期待学校在开学阶段提供宿舍相处和社交沟通的指导。您认为高校可以从哪些层面着手?

陈友华:大学可以开设青年社交、集体生活方面的辅导课程,涵盖实用的沟通技巧、冲突处理方法、情绪管理策略等内容,并通过角色扮演、小组讨论、案例分析等互动式教学让学生参与其中;还可以依托军训或思政课开设如何与新同学相处的辅导课。社团活动则可以依托共同兴趣,打造低压力的社交场域,在新生社交中发挥纽带作用。

在此基础上,还可以在制度设计层面做出努力:

一是建立“朋辈导师”制度。遴选社交能力强、有亲和力的高年级学生担任新生导师,以“过来人”视角分享经验、提供指导。

二是完善“住宿学院”或“社区制”探索。通过宿舍等公共空间的设计和社区活动的组织,营造更丰富的社交生态。

三是将社交能力培养纳入“新生适应周”或新生入学教育。在开学初期集中开展团队建设、破冰活动、宿

舍公约制定等,帮助新生快速建立初步的社交网络。

四是建立“筛查—干预—跟踪”的心理健康支持体系。依托学校心理咨询中心,开展新生心理测试,及时发现问题,跟进帮扶。

五是强化教师的“引路人”角色。通过午餐会、读书会、office hour(指教授或助教每周固定留出的一段时间,专门用来和学生一对一交流、答疑——记者注)等形式增加师生互动,让教师在知识传授之外,也在为人处世方面给予学生潜移默化的引导。

社交能力的提升无法靠一次课、几场活动完成,而要靠整个大学教育生态的长期浸润。有效的社交支持应做到既有面向全体新生的普及性课程,也有针对特定群体的小组辅导,同时为适应严重困难的学生预留个案干预通道。

笔者:对于正处在社交适应期的大学新生,您最想给出的建议是什么?

陈友华:从高中迈进大学,不仅是一次空间的迁移,更是一场深刻的成人礼。

一是多看点青年社交方面的书籍,学习一些社交方法与技巧。

二是多参加一些大学生社团活动。在活动中培养勤奋好学、乐于助人、真诚待人的优良品质。社交技巧固然重要,但最能打动人的永远是真诚。

三是从小事做起,主动迈出第一步。一个微笑、一句问候、一次主动帮忙,都是建立关系的起点。不要等“准备好”才开始,社交能力是在实践中练出来的。

四是学会接纳不完美的自己和不完美的关系。没有谁能让所有人喜欢,也没有哪种关系毫无摩擦,学会处理分歧比追求“零冲突”更重要。

五是合理使用社交媒体,警惕“线上热闹、线下孤独”。社交媒体可以作为社交的辅助工具,但不能替代面对面的真实交流。每天留出一些“无屏幕时间”,和室友聊聊天、到校园里走一走,往往比刷手机更能缓解孤独。

六是遇到困难及时求助。如果长时间感到情绪低落、无法融入集体,不要硬扛,可以找辅导员、心理咨询中心的老师或信任的朋友倾诉。愿意求助是心智成熟的标志。

吴欣宇 杜国春
(摘自《中国青年报》)

证号、成分表、生产日期、保质期等信息;闻味识险也是快速辨别方法之一,打开产品后闻到异常刺鼻气味,应立即停止使用。接受美甲服务时,注意观察店家工具是否严格消毒,不要过度打磨甲面;美甲后建议让指甲有“休息期”,让受损的甲面慢慢长出健康的新指甲。切忌连续不间断地做美甲,若出现甲板变薄或分层需暂停3个月以上。

涂端玉(摘自《广州日报》)

最近,一股“冷冻面包”风潮在年轻人中兴起。面包保质期短,常温储存易风干变质,冷冻便成为不少家庭延长保存周期的主要方式。冷冻会不会破坏面包口感、造成营养流失?冷冻面包值得日常囤货吗?

规范冷冻的面包,可有效规避常温变质、冷藏老化问题,营养稳定、锁鲜性强,复热即食,适配早餐、简餐等多元场景,还能减少食材浪费。只要掌握科学的储存、解冻、复热方法,冷冻面包完全可以兼顾安全、营养与口感。

时间充裕、可随时购买面包的人群,无需刻意囤货;对于工作繁忙、日常采购不便的家庭,冷冻面包是便捷的选择。

冷冻不会产生有害物质

面包冷冻后口感变差并不是因为营养流失。中华预防医学会健康传播分会委员阮光锋介绍,面包放凉后发硬、口感变差,均是淀粉老化回生所致。生淀粉结构紧实、口感粗糙,经过加水加热糊化后,淀粉结构舒展吸水,牢牢锁住水分,面包才会呈现松软适口的状态。但这种糊化后的松软状态并不稳定,温度下降后,分散的淀粉分子会重新聚拢收紧,挤出内部水分,造成面包干硬、掉渣、口感变差。

从营养层面来看,淀粉老化仅改变食物物理性状,不会损耗面包中的碳水化合物、蛋白质等核心营养。冷冻属于物理锁鲜方式,不会产生有害物质,仅会造成少量水溶性维生素的轻微损耗。

阮光锋补充说,市面上部分面包久放不硬,不是由于其营养品质更优,而是添加了乳化剂延缓淀粉老化。

复热时避免急火加热

面包不宜冷藏存放,密封冷冻才是科学储存方式。日常储存可按需分装,用保鲜膜紧密包裹面包,排空密封袋内空气,有效防止风干、串味、冻伤。同时可根据品类把控储存时长:无馅料吐司、贝果可冷冻保存1个月,奶油、水果、肉松等馅料面包建议2周内吃完,硬质法棍需尽快食用。

阮光锋建议,冷冻面包避免急火加热,提前缓慢解冻更易还原松软口感。吐司、贝果可轻喷清水后,用烤箱、空气炸锅恒温烘烤;可颂等酥类面包适配低温复热。尽量避开微波炉高火加热,容易快速抽干水分,导致面包干硬发柴、口感变差。

吴佳佳(摘自《经济日报》)

冷冻面包是懒人福音吗

先查后买 美甲注意这几点

很多爱美人士都喜欢美甲,然而美甲也可能暗藏健康风险。广东省药监局事务中心提醒,追求美的同时也要注意健康。

近年来,监管部门多次在美甲类产品中检出禁用原料。广东省药监局曾通报3批次美甲类产品不符合规

定,涉及延长甲油胶、洗甲水和高光亮油。如何在美甲的同时做好风险防范?首先要选择正规渠道购买美甲产品。建议登录国家药监局官网或下载“化妆品监管”App查询产品备案信息,对“三无”产品坚决说不。此外,还要注意查看标签上的生产许可

