

Sinh viên năm đầu - Những cảm bực trong khuôn viên đại học

Tác Giả: Vann Phan (chuyên ngành)

Chúa Nhật, 01 Tháng 8 Năm 2010 19:11

Khi ngày đầu tiên sinh viên năm đầu đại học rời mái ấm gia đình thì thời điểm này cũng chính là lúc khi đầu của một thiên tình ca và đời sống mới!

Đại học đại học là một trong những kinh nghiệm hào hùng nhất trong cuộc đời của những người trẻ tuổi. Điều này đặc biệt đúng cho những nam, nữ sinh viên dành thời gian gần bên họ ngay trong khuôn viên đại học, nhất là những người lần đầu tiên rời xa nhà.

Trong những trường hợp như thế, trường đại học giữ vai trò cung cấp những gì còn hơn là một nền giáo dục truyền thống, và đó là đem lại một kinh nghiệm khó quên về cuộc đời thật và là một cơ hội thử thách giúp sinh viên năm đầu đại học biết cách vượt qua mọi thách thức trên đường tiến đến tuổi trưởng thành.



Sinh viên trong kỳ nghỉ Mùa Xuân tại Florida. (Hình: Joe Raedle/Getty Images)

Những buổi không khí đặc biệt, từ do vậy những tháng ngày nghỉ trú bên trong khuôn viên đại học có khi lại là một tai họa nếu nó cũng là một phần phụ thuộc vậy.

Đặc biệt, các sinh viên năm đầu đại học phải trải qua một số thử thách cam go cùng với những yêu cầu bắt buộc có thể cần trải nghiệm lên năm thứ hai (sophomore).

Số các cảm xúc của các công ty và tình trạng thiêu u lại sẵn dẫy trực tiếp của các bậc cha mẹ cũng như các luật lệ và lợi ích đoán có thể là điều hào hùng, những mặt số không ít các sinh viên năm đầu lại không có khả năng đi hành giở giở để tránh xa các công ty, khi nào cho kết quả là họ không còn đời thì giờ học tập mà đành phải ngang nhiên u llop học.

Sinh viên năm đầu - Những cảm bực trong khuôn viên đại học

Tác Giả: Vann Phan (chuyên ngành)

Chúa Nhật, 01 Tháng 8 Năm 2010 19:11

Không như các bạn trẻ trung học, khi con cái bước vào học trường thì cha mẹ được nhà trường thông báo ngay, còn trên đại học, số nhà trường không làm cái công việc thông tin đó đã khiến cho một số sinh viên còn trẻ ngơ ngác, non dạn làm đúng sự thật do mọi người mà nhiều người bạn không đến lớp học để nghe giảng bài.

Có những sinh viên lại không được chú ý nên sàng lọc các kỹ năng sống khi họ khi đi học như những thói quen ăn uống không lành mạnh, các nếp sống không có lợi cho sức khỏe, và các chuyên ngành không giỏi được về sinh cá nhân nữa!

Nhiều sinh viên trẻ còn trẻ thành niên nhân của những cuộc hôn nhân trai gái đến từ trò hăm hiếp (date rape) trong khuôn viên đại học cũng như nhiều từ tình dục khác. Vì cuộc đời đang thay đổi, cho nên, nếu không biết gìn giữ, cái thế kỷ nào còn sót lại trong đời sống sinh viên trẻ cũng bắt đầu đi trong năm đầu đại học...

Những cảm giác dành cho các sinh viên mới trong khuôn viên đại học thì nhiều, những tiêu biểu là những thói cảm bực sau đây: ăn uống không lành mạnh, thiếu ngủ và thiếu hoạt động, dành thời gian chơi nhiều hơn học, đi phòng gym để giảm cân, bước vào và bài giảng, rườm rà chèn ép, say mê thú vui tình dục, và dính líu từ các hành động từ phạm bên trong học bên ngoài khuôn viên đại học.

1. Ăn uống không lành mạnh: Việc ngủ của sinh viên mới vào trường cảm thấy khỏe khoắn và làm việc có hiệu quả tùy thuộc vào nếp sống lành mạnh của họ, trong đó có ăn uống các chất dinh dưỡng thích hợp và dành thời gian nghỉ ngơi đầy đủ.

Trong khi việc mua mới ngày mới cái bánh pizza lên thật là nhanh chóng, dễ dàng, gọn ghẽ và rẻ tiền, những ăn uống như vậy, về lâu về dài, sẽ không có lợi cho sức khỏe của bạn. Nếu bạn ăn uống các món có vẻ “đẹp sô” nhưng chứa nhiều muối, nhiều đường và nhiều calories một cách đều đặn như thế, chúng chóng thì chớ các bạn sinh viên cũng sẽ lọt vào danh sách “freshmen 15” là sẽ ghi tên các bạn sinh viên nào lên thêm 15 pounds trong năm đầu tiên ở đại học.

Những không những chuyên lên cân đã là một vấn đề rồi, tình trạng mệt mỏi và thiếu năng lực làm việc do bạn ăn uống không đúng cách qua nhiều ngày tháng lại có thể gây tai hại cho sức khỏe và gây trở ngại đáng kể cho khả năng của những sinh viên đi đến lớp, đi vui chơi và hoạt động như một sinh viên bình thường. Để giải quyết, cần theo những pháp dinh dưỡng thông thường,

Sinh viên năm đầu - Những công việc trong khuôn viên đại học

Tác Giả: Vann Phan (chuyên ngành)

Chúa Nhật, 01 Tháng 8 Năm 2010 19:11

Bạn phải nhớ rằng ít nhất là từ 6 đến 8 lý do công việc mà ngày đầu công việc này sẽ được dùng vào tiến trình thanh lý và chuyển giao của bạn.

2. Thi u ng và thi u ho t đ ng: Ngoài chuyên ăn uống lành mạnh ra, bạn còn phải nghĩ cho đến giấc ngủ. Nếu u đêm liên tiếp thức khuya lo chuyện -và ngay cả lo học nữa- mà không ngủ được 6 hay 7 tiếng đồng hồ sẽ làm cho bạn trở nên chậm chạp, thiếu sáng suốt và làm việc thiếu năng suất trong những ngày sau đó.

Ngoài chuyên ăn uống cho hợp dinh dưỡng và ngủ nghỉ đầy đủ ra, việc tập thể dục, thể thao cũng quan trọng trong đời sinh viên nữa. Nếu u không theo một tập thể dục, thể thao nào trong trường, bạn vẫn có thể đi bộ, chèo xe đạp hoặc chơi các trò chơi như môn cầu lông, bóng bàn, bóng rổ, bóng đá, bóng chuyền, võ judo, quần vợt hay bóng bàn là những môn thể thao không đòi hỏi bạn phải có năng khiếu hoặc trình độ chuyên nghiệp mà vẫn bắt bạn phải vận động đôi tay và di chuyển đôi chân sau những giờ phút bó tay hoặc bó chân một chỗ tại bàn học, hay ngay cả trên bàn tiệc vui rôm rả thì cũng vậy.

3. Dành thời gian cho những hoạt động: Thói quen, không bao giờ chuyên học hành là một điều cần chú ý, dù có phải học để rồi ra học tập hoặc làm quan ngay đi nữa!

Thời gian cho những hoạt động này không hẳn là thời gian các bạn sinh viên bỏ trường, bỏ lớp đi picnic hay đi chơi xa mà chính là “thời gian chết” trôi qua khi bạn đã dành thì giờ cho việc học và làm bài quá ít so với thời gian bạn có, không, tán gẫu với bạn bè, nói chuyện qua điện thoại, chat trên Internet, nghe nhạc, xem phim, đi sắm hàng hoặc làm việc linh tinh, và công việc lúc bạn dành thì giờ để làm công tác công đồng với tư cách thí nghiệm nữa.

Công việc này cần phải đa dạng sinh hoạt nào chiếm một phần thời gian của bạn mà không phải là chuyên học hành, bởi vì mục đích chính của bạn trong năm đầu tiên đi học vẫn là làm sao tập trung vào việc học để hoàn thành khóa học tốt nhất mà lên năm thứ hai, chớ không phải dành thời gian nhàn nhàn là đi du lịch đáng buồn.

(Nguồn: *CollegeFreshmen.Net* và *About.com*)

Sinh viên năm đ̣ u - Nḥ ng c̣ m ḅ y trong khuôn viên đ̣ i ḥ c

Tác Giả: Vann Phan (chuỵ n ng̣)

Chúa Nhật, 01 Tháng 8 Năm 2010 19:11

(Còn tị p)