

生活篇

五彩青春 瑰丽人生

CONTENTS

01

和谐的人际交往

02

合理的生活安排

03

健康的身心状态

04

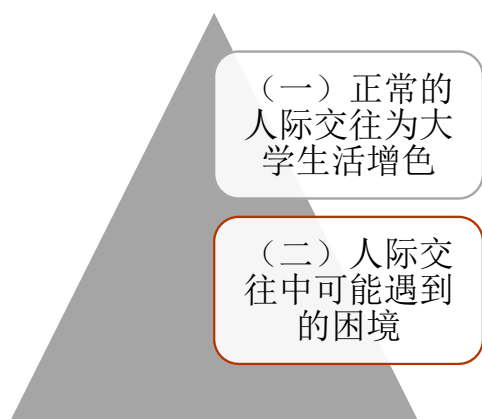
安全的校园生活

PART 01

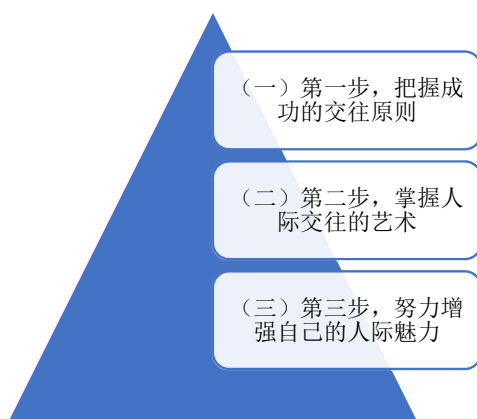
和谐的人际交往

人的生活离不开友谊,但要获得真正的友谊并不容易,它需要用忠诚去播种,用热情去浇灌,用原则去培养。——奥斯特洛夫斯基

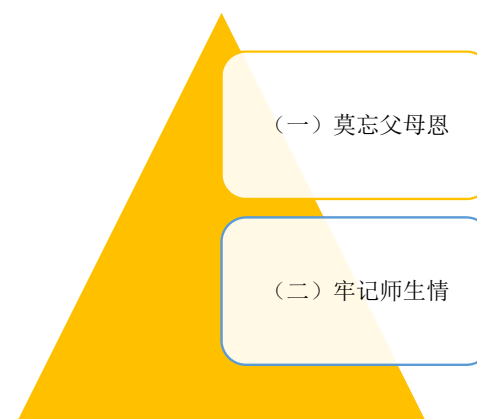
● 和谐的人际交往



一、校园人际交往和人际困惑

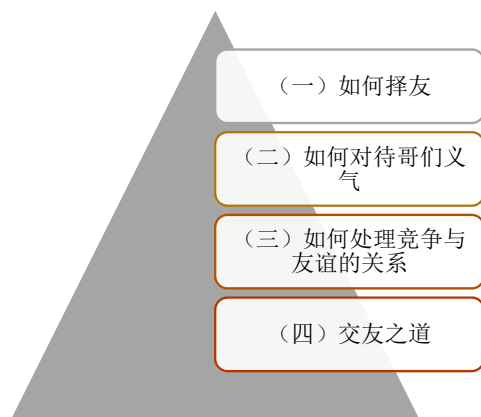


二、校园人际交往“三步曲”

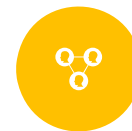


三、大学里的亲情与恩情

● 和谐的人际交往



四、大学里的友情



五、大学里的爱情

● 一、校园人际交往和人际困惑



（一）正常的人际交往为大学生活增色



人的一生是在与他人交往的过程中度过的。积极的人际交往将使心灵的天空变得格外晴朗。



1. 我们可以在人际交往中获得安全感和归宿感



2. 我们可以在人际交往中获取信息、认识自我



3. 我们可以在人际交往中保持心理健康

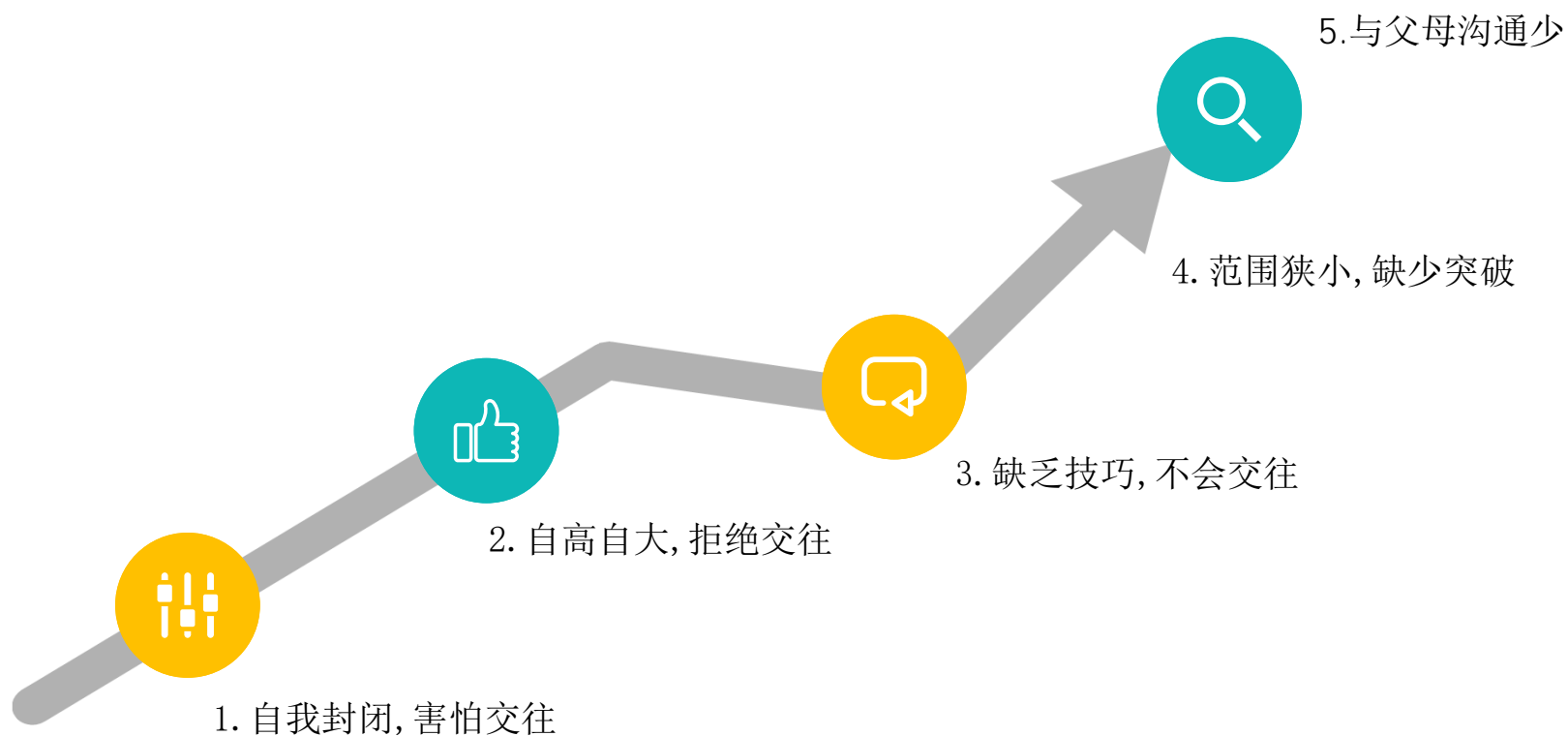


4. 我们可以在人际交往中树立合作意识和集体观念

● 一、校园人际交往和人际困惑



（二）人际交往中可能遇到的困境



● 二、校园人际交往“三步曲”



（一）第一步，把握成功的交往原则



● 二、校园人际交往“三步曲”



(二) 第二步，掌握人际交往的艺术

01



语言得体

02



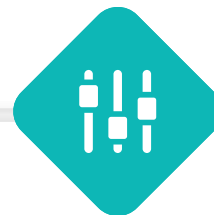
适度地称赞对方

03



避免争论

04

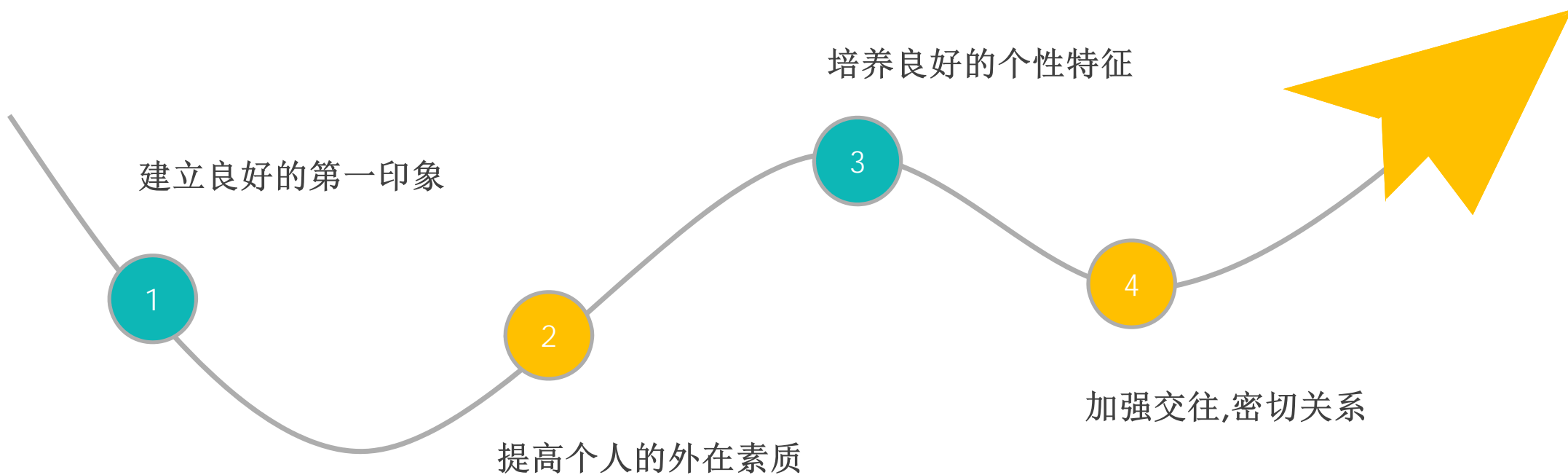


学会聆听

● 二、校园人际交往“三步曲”



(三) 第三步，努力增强自己的人际魅力



● 三、大学里的亲情与恩情



(一) 莫忘父母恩

1. 尊重父母,理解父母,
多与父母沟通

2. 说不出口的爱,就
用行动来表达



3. 独在异乡,随时报平安

4. 学会用行动让父母放心

● 三、大学里的亲情与恩情



(二) 牢记师生情



1.学会尊重老师

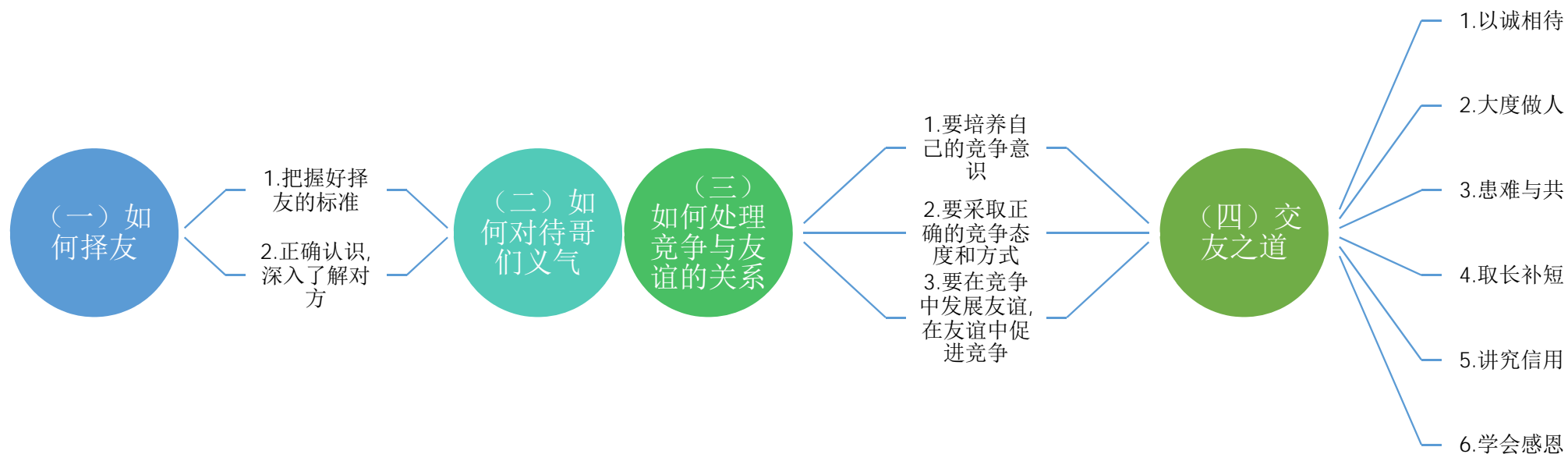


2.懂得换位思考



3.和老师平等交流

● 四、大学里的友情



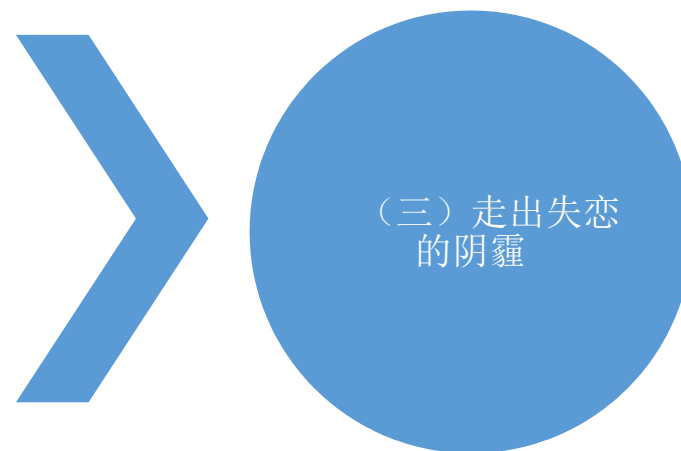
● 五、大学里的爱情



(一) 树立正确的恋爱观

(二) 走出爱情的几个误区

- 1.从众行为
- 2.唯爱是从
- 3.草率性爱
- 4.爱情要以婚姻为目的



(三) 走出失恋的阴霾

- 1.正视现实
- 2.换位思考
- 3.感情宣泄
- 4.情境转移
- 5.摆正位置

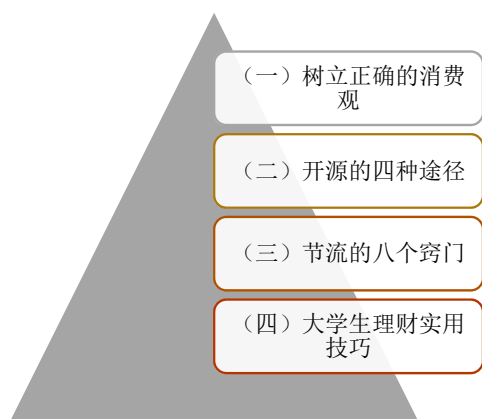
PART 02

合理的生活安排

有理想的人,生活总是火热的。——斯大林

简单淳朴的生活,无论在身体上还是在精神上,对每个人都是有益的。——爱因斯坦

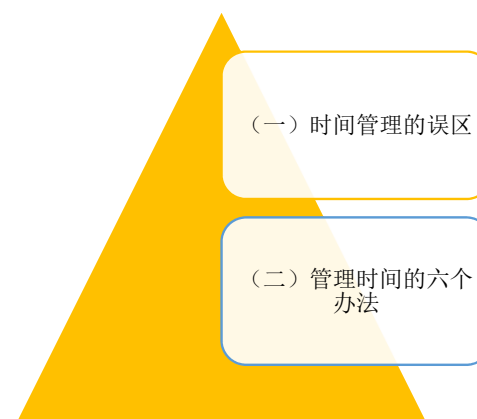
● 合理的生活安排



一、学会理性消费



二、科学使用网络

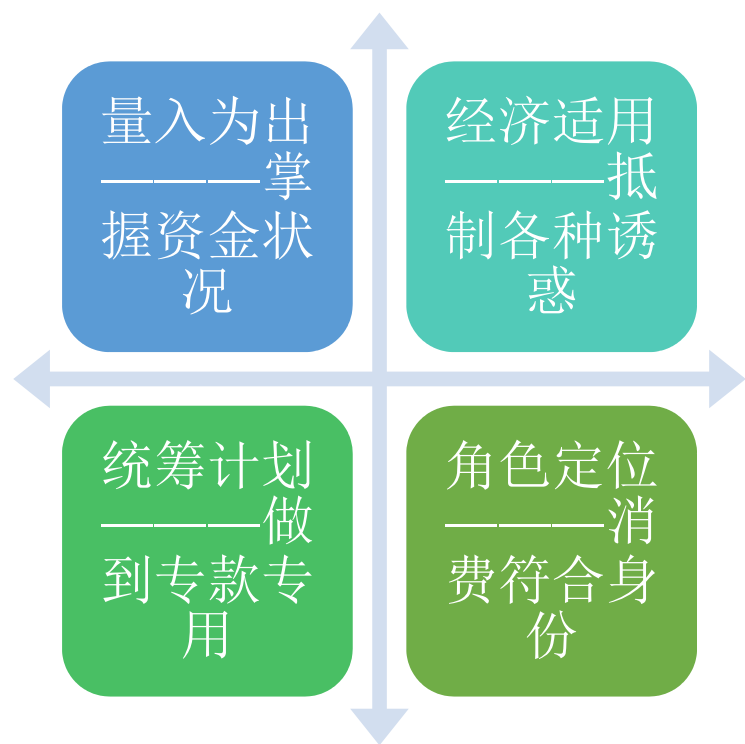


三、合理安排时间

● 一、学会理性消费



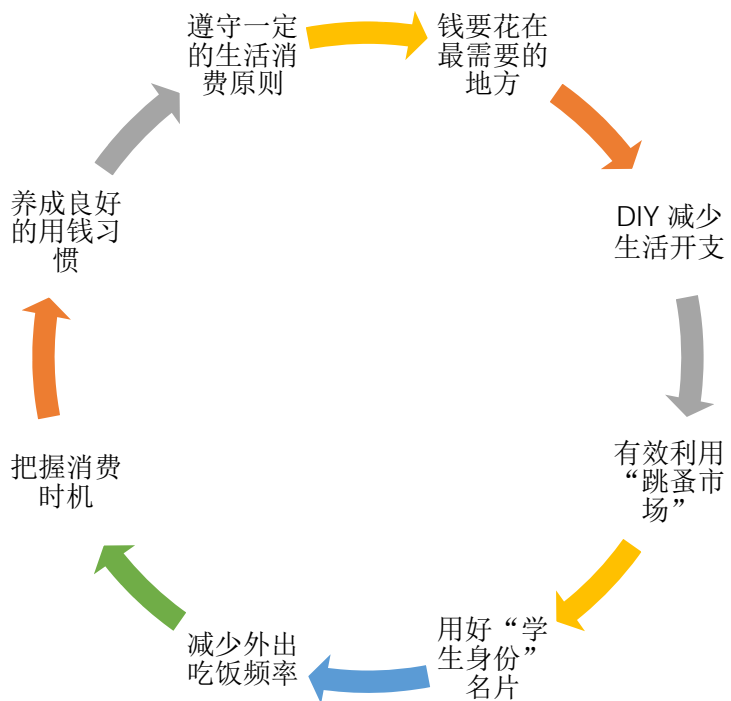
● (一) 树立正确的消费观



● (二) 开源的四种途径

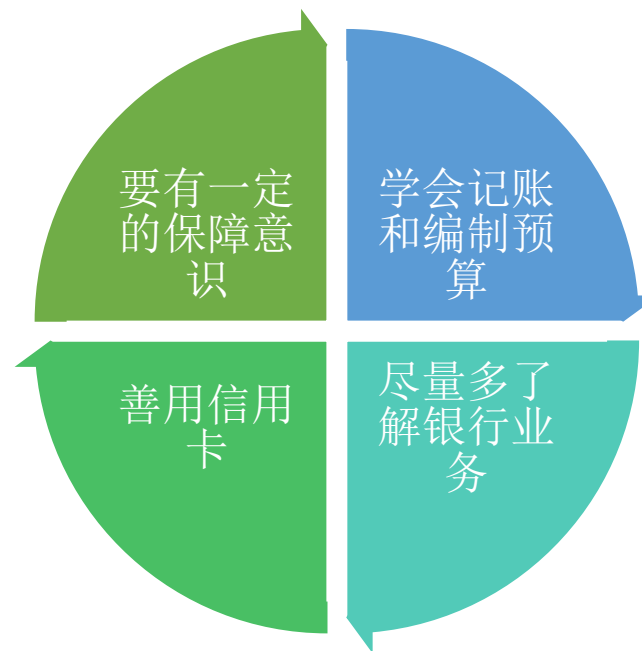


● 一、学会理性消费



(三) 节流的八个窍门

● (四) 大学生理财实用技巧



● 二、科学使用网络



（一）杜绝网络成瘾

- 1.养成良好的上网习惯
- 2.培养兴趣爱好,丰富业余生活

（二）正确网上交友

- (1) 尽量避免使用真实的姓名,不轻易告诉对方有关个人的真实信息。
- (2) 不轻易与网友见面。
- (3) 在聊天室聊天时,不要轻易点击来历不明的网站链接或来历不明的文件。



（三）保护网络隐私

- (1) 正确收发电子邮件
- (2) 谨慎使用QQ
- (3) 邮件管理
- (4) 博客管理

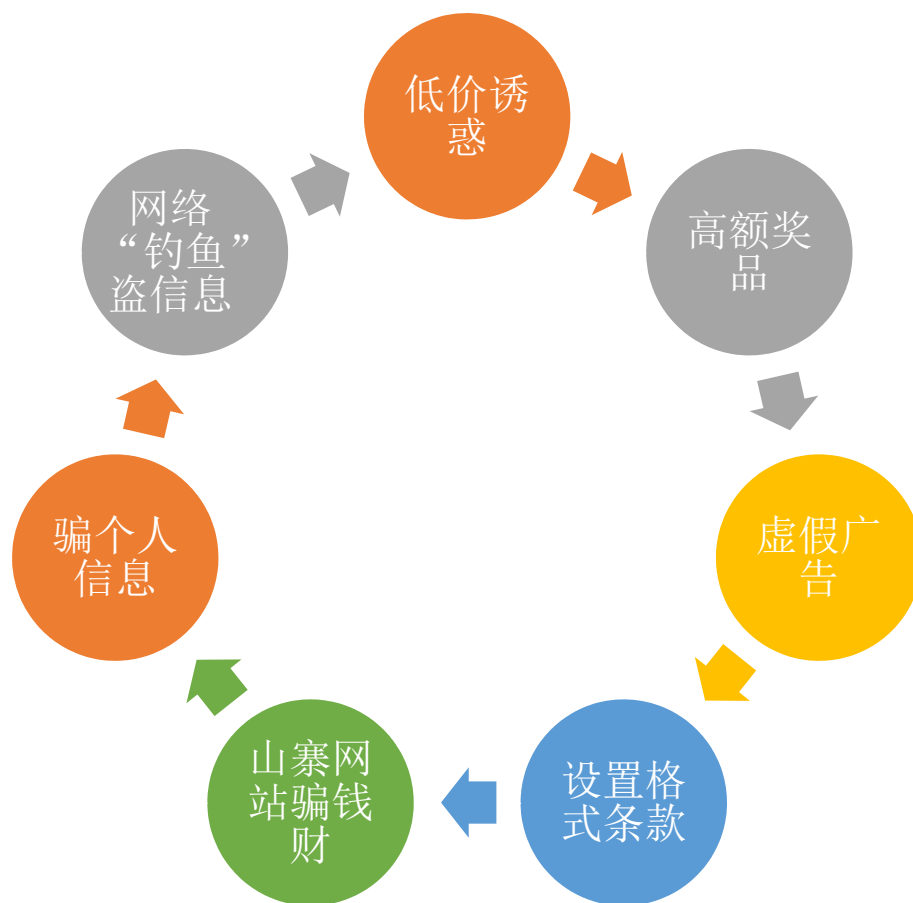
（四）注意网络言论

- (1) 以现代人的基本心态入驻网络
- (2) 不宜使用粗暴的、过激的语言
- (3) 自觉遵守《互联网新闻信息服务管理规定》

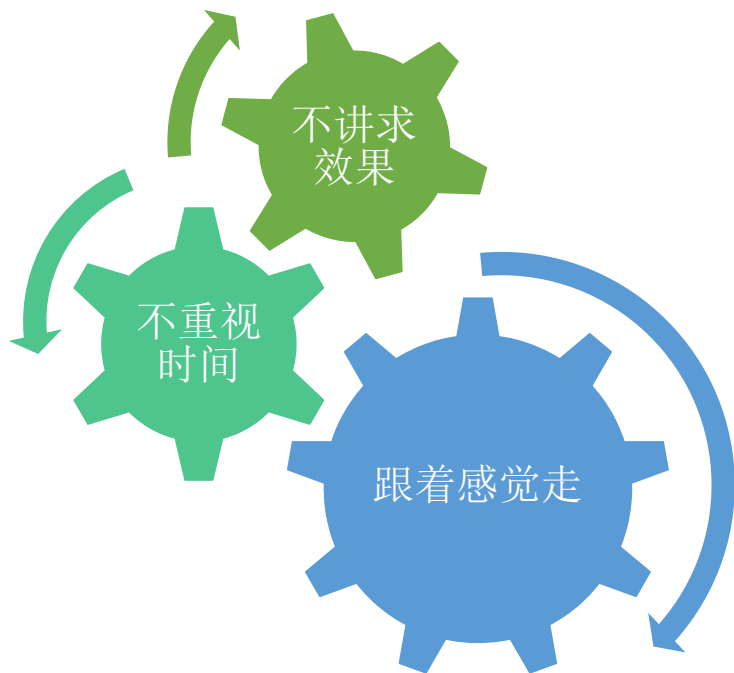
● 二、科学使用网络



（五）警惕网购陷阱



● 三、合理安排时间



(一) 时间管理的误区

● (二) 管理时间的六个办法

1. 做你真正感兴趣、与自己人生目标一致的事情
2. 知道自己的时间是如何花掉的
3. 使用时间碎片和“死时间”
4. 分清轻重缓急,要事优先
5. 遵循“二八定律”,利用高效时间
6. 掌握休息时间

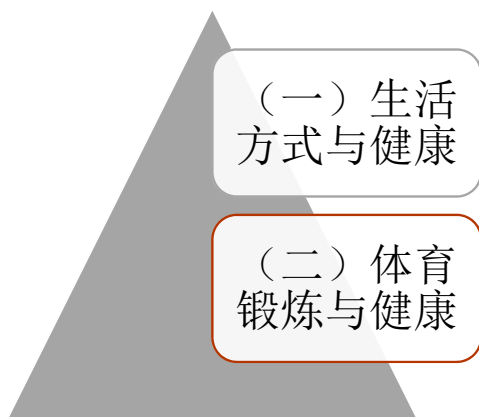
PART 03

健康的身心状态

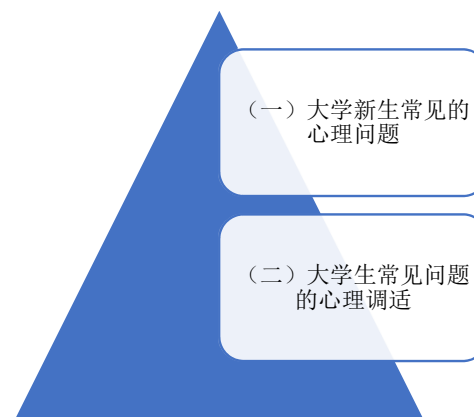
健康是最好的天赋,知足为最大的财富,信任为最佳的品德。——释迦牟尼

世界上最宽阔的是海洋,比海洋更宽阔的是天空,比天空更宽阔的是人的心灵。——雨果

● 健康的身心状态



一、健康身体活力青春

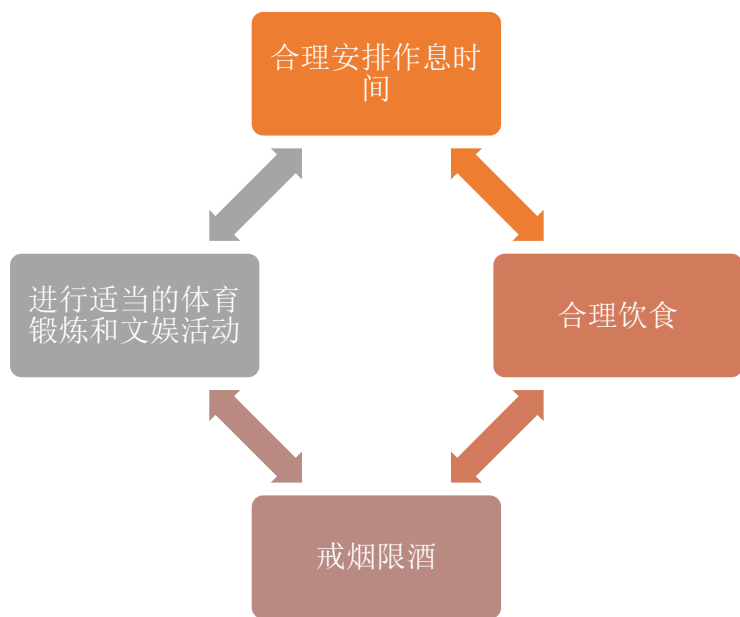


二、美丽心灵幸福人生

● 一、健康身体活力青春



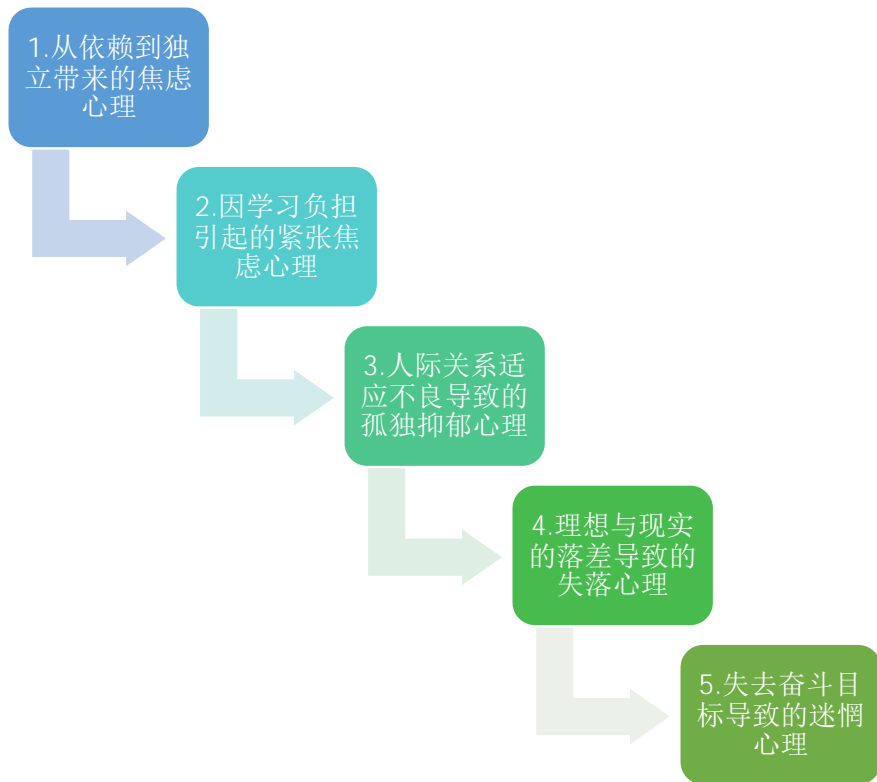
（一）生活方式与健康



（二）体育锻炼与健康

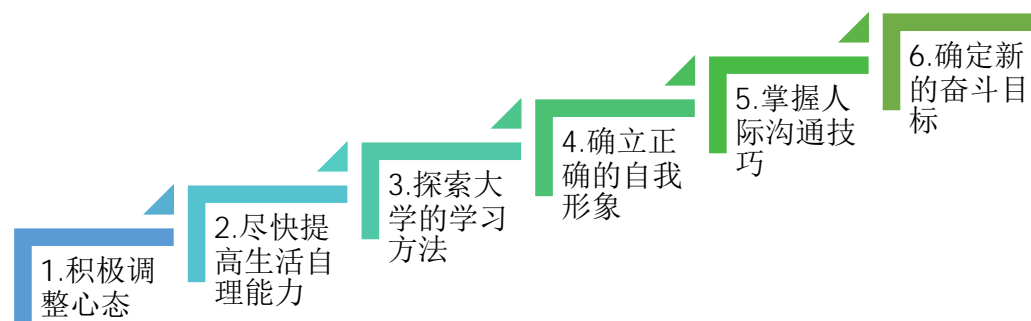


● 二、美丽心灵幸福人生



（一）大学新生常见的心理问题

● （二）大学生常见问题的心理调适



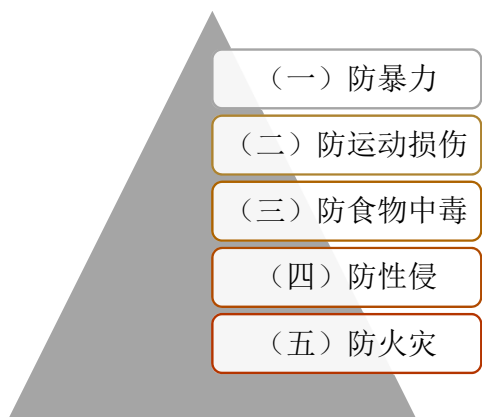
PART 04

安全的校园生活

生命不可能有两次,但是许多人连一次也不善于度过。——吕凯特

尊重生命、尊重他人也尊重自己的生命,是生命进程中的伴随物,也是心理健康的一个条件。——弗洛姆

● 安全的校园生活



一、珍爱生命快乐生活



二、珍惜财物免受侵害

● 一、珍爱生命快乐生活



01

防暴力

校园暴力

- 1.校园暴力事件的主要形式
- 2.校园暴力事件的防范措施

02

防运动损伤

运动损伤

- 1.避免运动伤害的办法
- 2.运动损伤的应急措施
- 3.运动损伤后的保健

03

防食物中毒

食物中毒

- 1.食物中毒的预防措施
- 2.食物中毒患者的救护

04

防性侵

性侵

- 1.容易遭受性骚扰性侵害的时间和场所
- 2.防范性骚扰性侵害的措施

05

防火灾

火灾

- 1.高校发生火灾的主要原因
- 2.预防火灾的措施
- 3.发生火灾时的自救方法

● 二、珍惜财物免受侵害



（一）防 骗

- 1.校内诈骗的主要手段
- 2.诈骗案件的预防措施



（二）防 盗

- 1.常见的几种盗窃方式
- 2.防盗的基本方法



（三）防抢劫

- 1.预防抢劫应注意的事项
- 2.遭遇抢劫时的应对办法



PART 05

新生入学问



1. 寝室生活应注意哪些问题？如何与来自不同地方的室友相处？
2. 大学就是一个小社会，接触的人形形色色，在与各种人的交往中需要注意什么问题？
3. 如果我想做兼职，在兼职过程中需要注意哪些问题？
4. 大学生活丰富多彩，如何合理安排时间，做到好好学习与体验生活两不误？
5. 寝室是否有相应的管理办法？我们如何来遵守？
6. 寝室里有网线吗？还是用Wi-Fi？
7. 学校对学生上网有什么规定与要求吗？
8. 我们该如何确保自己的饮食安全？
9. 放在寝室里的财物安全吗？
10. 我们能不能利用业余时间在校园里进行创业？



感谢各位的聆听

五彩青春 瑰丽人生