

几乎每隔一段时间,都会有一些新型网络用语出现在大众的视线中。从“有忧青年”到“打工人”再到“周日型焦虑”。当这些词汇初入眼帘时,我们会感到匪夷所思。在了解了这些词汇本身的意义之后,我们会发现它们大多与我们息息相关,甚至是我们生活的真实写照。这些词汇无一例外,都始发于“焦虑”这一社会痛点。

当今社会,“焦虑”似乎成为了一个恒久性的话题。焦虑是人们面对危险或者压力时的一种正常反应。但如果不能及时寻找到适当的排解方法,焦虑会进一步衍生出包括焦虑症、强迫症、社交恐惧症、抑郁症等一系列病症。相关调查显示,我国焦虑症患病率达4.98%,抑郁症患病率达2.1%。每个数字的背后都是一个备受折磨的鲜活生命。生活中的他们可能时常面带微笑,尚且能够与身边的同学、朋友,同事融洽相处。可是当他们卸下盔甲,躲到暗处时,很有可能被自己逼迫到情绪的死角,进而做出一些极端行为,造成不可估量的后果。在面对焦虑时,及时发现并进行自我缓解或外部干预是十分重要的,值得引起社会的广泛关注。

“焦虑”的受众群体广泛,从学生党到上班族;从大城市的“北漂”青年到小县城体制内的上班族,几乎每个社会群体都在承受着或深或浅的焦虑。“焦虑”的来源各式各样,从邻近的学习或工作任务到长期的未来目标;从外界给予的压力到自己内心的不满现状,如果没有找到适当的排解方法,我们在生活中所遇到的每一个问题都有可能成为焦虑来源。从总体上来看,焦虑的来源可以分为两大部分,一是对未



大学:另一种生活的代名词

□ 材料科学与工程学院 金材20 曹亚杰

这就是大学吗?或者,这就是我想象的大学生活吗?我相信每一个刚入校的大学生都有这样的困惑。是不是感觉自己被家长骗了,被老师骗了,自己日思夜想的美妙的大学生活竟变得比高中还要吃力。那让我来告诉你,这就是你绝对想不到的大学。

有人说,大学不过是高中的延伸,在这里还得继续高中的那种拼命苦学;又有人说,跨进大学校门,前途和事业便有了保障,可以痛痛快快地玩四年了。我认为,大学是一幅空白画卷,等着你用智慧和双手描绘属于自己的七彩青春。当你慢慢熟悉了这校园生活,你掌握了其中的奥妙规律,你就会明白你所想像的大学生活只是以另一种形式出现。刚进校园好多人都有一种好想回家的感觉,就拿我身边的人来说,他们刚进校的前几天还满脸欢笑,与人乐谈。可到后来,都一个个抱怨大学怎么是这样呀,隔三差五就要给家里打电话,还到处打听放假的时间。我想每个人都是这样。从另外一种角度讲,这又何尝不是对大学生活的规律不清楚呢。若你能放下一些看法,拾起那些曾被你遗忘的对大学的憧憬,你会感觉一身轻松。

在中学里,伏案学习;在大学里,应该站起来,四面瞭望。大学生活远不止你想像的那么简单。当你身兼数职时,你可能会感到劳累、疲惫,可当你完成任务时你会收获满满自豪感,你会得到中学没有的不一样的经历,丰富自己的朋友圈。当你学习时,你或许会感到自己学不会,感觉从来没有学过,可是你不会想到的是你的每一份努力都会被老师看到,每一份耕耘都能得到应有的回报。

特别是开学时,我真正感到了这个大学宏伟与震撼。作为一名新生,我荣幸参加了我院的新生开学典礼,深深感到学校的热情。在典礼上我院领导依次发表讲话,介绍了我院在学校历史概况、发展及办学理念,对我们进行了详细的专业介绍,还邀请了学长和我们分享他的成功经历与建议。院领导对我们寄予了厚望,希望我们能够珍惜大学生生活学习的宝贵机会,并希望我们利用学校里的一切有利资源,汲取知识,锻炼自己,提升情操,开拓创新,争做一名合格的大学生。过后的几天,我们又有机会学习学长学姐的经验分享,让我们对这个学校和专业有了更深入地了解。期间,我院播放了由高年级学长学姐提前录好的视频,让大一同学尽早地融入大学生活,活出精彩,活出自我。感受到欢迎与关怀之情,我更加笃定自己不要放松,不要懈怠,度过自己人生中最精彩、最愉快、最幸福的生活,勤奋学习,树立更高的人生目标,有一个好的规划,为自己的人生书写绚丽的色彩。

大学生活或许不是你中学所憧憬的模样,或许不是老师与家长所说的那样,但是只有经历了,才知道什么是真正的大学生生活。越努力,越幸运。请从现在开始真正正过好大学生生活吧。



正视焦虑

□ 外国语学院 英语197班 苏月琦



来的焦虑,二是对近期任务的焦虑。

有人提出了“越努力,越焦虑”这样一种观点。概括来说就是指,人生的各个阶段,我们都在不断努力着,努力考上中学,大学;努力为各种成绩和证书努力;努力找

到一份体面、光鲜的职业,学习各种专业知识,处理复杂的人际关系;结婚后,又为柴米油盐不断努力……我们一直认真地、努力地生活着,但却时常不知道为什么这么努力,迷失在找寻努力意义的道路上。即

对大学“恋爱课”的讨论

□ 人文学院 中文202班 潘月霞

近日,河师大老师开设了一门恋爱课。“一石激起三重浪”,11月9日午间,中文系202班的同学们由此事引发热议,并通过线上交流各自阐述了自己的意见与态度。

首先,女生代表之一耿雪珂支持“恋爱课”的开展。她说:“恋爱是需要教导的,我非常支持大学生开展恋爱课程。”之后,团支书张雪补充,大学生学习“恋爱”课程并不是不务正业,而是我们向社会化的过渡。

我们在生命的每一阶段里都有自己的目标,而我们在大学期间的一个重要目标就是完善社交能力,特别是学习如何与亲密的人保持良好关系。



此外,男生代表彭天麒同学指出,开设课程虽好,但是如果因此将恋爱公式化,用套路来骗取真心,反而适得其反。确实,如果将课程比作理论课,那么恋爱本身则是实验课。任何理论都需要经过实践,而在这过程中最重要的特质不仅是智慧,更是耐心和真诚。

之后,班长王晨瑞与我们分享了他在线上搜索到的资料。我们从中学进一步了解了“恋爱课”的起源与意义。他还提出,我们不能“谈情色变”,更不应该对此持轻慢的态度,而应该客观地看待“恋爱课”的开展——这意味着要将所学与日常生活有机地结合起来,真正做到学为所用。从另一个角度来说,个人的幸福也是社会稳定的基础,所以开设“恋爱课”是很有必要的。

本次讨论令我们浅度了解了“恋爱课”。“这项课程最早的受众是白领群体,后来才渐渐成为一门面向学生开设的课程。”在很长一段时期内,恋爱问题是禁止进入课堂研究的。随着现代社会竞争压力加大以及思想多元化程度加深,婚恋问题变得愈加突出,恋人之间的矛盾更加容易激化。“比如在北京,有很多高校也将恋爱课列入学校课程,帮助学生解决在恋爱中遇到的问题,或者如何更好地去对待朋友之情的问

双十一背后的促销套路与解决方案

□ 材料科学与工程学院 材卓201班 郭谱康

一般来说,套路越复杂,价格歧视越严重。嘿,双十一我享受了满500减200的优惠,好划算。啊,你只领了店铺优惠券,我还领了平台优惠券呢。喊,我还用了红包呢,价格比你更便宜。一个比一个感觉自己占了更多便宜,但商家从他们每一个人身上都赚到了钱。

套路三:引发购物冲动

双十一到了,你打开淘宝首页,跳出一个抢红包的连接,抢了红包后引导你到商品列表页,逛了一圈后,你猛然想起自己要买的東西,于是回到首页搜索心仪的宝贝,然后从商品详情页,逛到店铺首页领店铺优惠券,再到宝贝详情页领个红包,逛来逛去,最后又到淘宝特价版逛一圈,半天逛下来的结果是,看到了更多想要的东西,买了更多并不真正需要的东西,贡献了更多的销售额。原本,你只想要一个优惠的。这个时候,你也许明白了引导你浏览商品15秒的真正意义,就是让你看到更多的宝贝,刺激你的购买欲望。这和线下超市的购物路径设计是一个套路。

双十一的套路,十个有九个扛不住。了解这些套路后我们便可以对症下药,理性购物。

在此我有以下几点建议:
1、理性对待奢侈品。
奢侈品虽然能带来回头率,但是其真正的价值性较低。在社会上很多人将奢侈品作为一种社会标签的价值,但在校

人财富较少,很少有人会真正关注它的品牌价值。当自己没有足够的能力去购买这件东西的时候,应该尽量避免。

2、避免在冲动的时候购买物品。
在冲动的时候,一定要学会控制自己的心性,让自己冷静下来。在想购买物品的时候,想一下是否自己需要购买,购买适合自己的物品,做到理性消费。在自己想买的时候,过一天再买,过一天之后再过一天再买,一直拖着,减少购买物品的次数。

3、根据自己的需要进行理性购买。
如果自己需要购买衣服,可以看一看价格实惠的并且质量好的衣服,进行购买,



德智体美劳作为对人素质定位的基本准则,在人类社会发展的过程中,对人才培养具有至关重要的作用。在“德智”日益发展的阶段,“体”的发展却日益缩水,为国家提供高素质人才,体测这种强制性锻炼标准不断更改并引发广泛讨论。

2019年十月,由教育部印发的《关于深化本科教育与改革全面提高的意见》(下文中简称《意见》)中一条关于学生体质健康的条例引起舆论,而在今天,大学生体测登上了热搜,比起学生的一系列体测迷惑操作,这一热搜也非常迷惑,火热度不亚于一场高考体测,本是校内最普通不过的一场考试,却火出了校园,参与到社会讨论中。这也从侧面反映出体育锻炼是当今大学生的重要一课,此刻是,在未来也是。

网上有一个段子说大学生吃饭是国家运动员,体测是毫耄老人,这种调侃却恰好指出了当代大学生素质之差。随着时代的发展,高素质人才培养更需要好的体魄和体力,体测便是学校与社会的另类督促。

在《意见》中,其中一条是“未达到国家学生体质健康标准的学生,将不予毕业”,在此前引起轩然大波,但放到今天,几乎所有人都以默认,甚至以此为基础,规定了属于本校的符合实际的其他条例。

河南科技大学在读学生都清楚,体测不过80分者将无缘参评奖学金,但身为大一新生的我,刚开始是疑惑和忿忿不平的,难道有些学生体育不好,就注定失去了竞争机会吗?随着学习与了解,渐渐明白了其原因,不愧于此话,身体是革命的本钱,用更好的体魄去支持学习,用为了更好的学习机会去刺激锻炼,充分提高了学生的素质学习能力。

本学期体测时,我有仔细观察过学生们的表情,大多是忐忑不安的,很少有兴奋和迫不及待,可见体测对大家而言是一种痛苦。尤其是在跑800米时,很多同学在跑第一圈后就已经体力不支,步调不断放慢,更有甚者,直接开始走路。就跑完后而言,女生们都在不断大口喘气,脸颊通红,有些同学还表示完后差点跪下整个检测。结束后,同学们,也包括我在内的大多都在欢呼体测总算结束。

不知道是不是因为科技太方便,当走路被车替代,外出吃饭被外卖替代,懒惰似乎已深入骨髓。当代大学生最需要好的敌人便是懒惰,以寝室为安全屋,除了必要的上课外,基本不出门,既缺少与他人的联系,也缺少身体锻炼。体测的存在,就是在强迫同学们外出,不光是为了身体,也为了更好的学习与社会环境。

大学生把体测当洪水猛兽,可体测却是学校与社会对学生的一种另类期待与严厉的爱。为了自己,为了社会,为了国家,请不要拒绝与害怕体测,把它当成一种学习,当成独一无二的经历,这是大学留给我们的最珍贵的回忆!



体测以痛吻我 我吻体测以喜

□ 河洛书院人文学院 中文202班 史怡雯