

良好室风 助你成长

于海莲

在感情、情绪上的相互交流形成心理上的认同，随之他们的行为模式也会相互影响。由此可见，寝室在学生成长发展中的重要作用。

寝室风气具有同化作用。四川大学有一个寝室的男生全部保研：三个清华，一个北大。他们之间有一个“君子协定”：室内不抽烟；晚上12点就熄灯；互相陪伴，以“卧谈会”为休闲方式。再有川大的高颜值学霸寝室，寝室6名临床医学专业的同学全部成功保研，两名同学保送四川大学，两名同学保送中山大学，两名同学保送上海交通大学。他们成功的秘诀在于共同制定了良好的“寝室公约”并严格遵守它，形成了优良的寝室风气。因为寝室成员来自不同的地方，性格习惯各异，兴趣爱好有别。而大家都积极向上且热爱学习加上拥有良好的学习生活习惯，以此共同制造了一个陶冶心灵的场所。

放假回家安全往返

赵晨煜

6、保证手机的随时畅通，返家前一定要向家人报告具体的返家时间、行车路线等信息，随时与家人联系。
二、**谨防踩踏事故**：寒假期间外出游玩不要到人群密集的场所，尤其是过年期间要特别注意不要到人群密集地凑热闹。

三、**谨防人身伤害**：提高安全防范意识，不要到存在安全隐患的地方，不要围观暴力纠纷等。

下面让我们来了解一下节假日期间发生过的安全报道：据北京林业大学官方微博报道：2017年12月31日7时许，该校经营学院9名大四女生结伴乘坐面包车从哈尔滨市前往雪乡旅游，在途中不幸发生意外交通事故，造成学生4人死亡，5人受伤。另据人民网北京1月4日电（冯粒）：3日晚间，黑龙江省哈尔滨市公安局官方微博“平安哈尔滨”发布了“‘12·31’吉黑公路交通事故调查情况通报”，通报称事故系两辆非法营运车辆超速驾驶导致。

我们对这起因非法营运车辆违章驾驶造成的大学生人身伤害事故深感痛心。同时，事故再次提醒同学们在放寒假

温馨幸福的小家有你有我有她

酒店管理183班 杜正霞

告别了黑色的六月，经历了自由欢快的暑期生活，带着家人的叮咛与嘱托，怀揣好奇与兴奋，我们就这样迈进了大学的校门。

宿舍这个我们每天都离不开的地方，我认识了今生的又一群好姐妹。开学伊始，我并没有像其他人一样玩的那样high，因为生病被舍友送进了医院。起初，我认为自己真倒霉，根本想象不到新鲜的大学生活竟是一团糟，身体的不舒服使我倍加思念远方的亲人。在我最无助的时候，舍友们向我伸出热情的双手，她们帮我端水、递药，陪我去医院，晚上还不忘起来帮我盖被子……这一切都让我倍感温暖与感动，泪水抑制不住的夺眶而出。我是多么的幸福啊，一时间身体的疼痛全然不觉了，我也更加深刻的懂得了“点滴处遇真情，无声处显雷霆”的真正含义。这应该也算得上是因祸得福了吧！就这样，在舍友们的悉心照料下，我很快康复了，开始了我快乐的大学生活。

大一的我们，课程不是很多，因此宿舍成了我们待得时间最长的地方。我和宿舍的姐妹们也慢慢的加深了对彼此的了解。小打小闹中，我们增进了友情。相互交流中，我们发现了彼此的优缺点、彼此的追求与梦想、彼此的性格与爱好。身处这个“小家”之中，我们需要学习彼此的特长与优点，宽容着彼此的缺点与异样。也许偶尔会有些吵小架，但这一点也不影响我们的感情，我们不是不合，只是需要时间来磨合，因为我们有着相似的目标与理想！我们都坚信，我们会在这个小小的地方生活的很美好、很充实、很幸福……

这个温馨的家带给我们的将是更多的快乐与幸福，当然也会有酸甜苦辣，多年以后回忆起来定将是一笔不朽的财富，这财富是这辈子再也寻求不来的，所以我们会倍加珍惜这份来之不易的缘分。

一个不再被束缚的地方，我们自由的生活着，不失方向；我们快乐的生活着，不会堕落；我们幸福的生活着，不感到孤独。因为这里是天堂，更是温馨的家。让我们一起扬帆远航，寻求方向，在这里，有我，有你，有她！

寝室风气还具有缓冲作用。当大学生受到挫折，寝室会是我们的避风港。与班级相比，大学生往往自觉地把归属感投向寝室与室友。这是由于室友对寝室文化合力的感情，而寝室又以其独特的文化风气，给予了受挫者安慰和力量，帮助他们总结经验，再接再厉。所以说寝室具有缓冲作用。同学们在寝室里除了可以得到良好的休息氛围，也能创造良好的学习氛围，合理凝聚宿舍感情，加强寝室人员沟通交流你，及时排解内心压力，会让我们的学习生活有事半功倍的作用。

良好的寝室风气，会促进寝室中每个成员的全方面的成长。我们应该一起制定合理的寝室公约，并且一起遵守它。建设良好寝室风气，离不开每位成员的积极参与，让我们齐心协力，拥抱更美好的明天。

家途中、开学返校途中、假期外出游玩时，一定要注意交通安全，不要乘坐非法营运车辆。

看了上面的报道，是不是有些触目惊心，其实这些也并非完全不可避免，只要你做到以下几点，具备较强的安全意识和防范意识——提高警惕，不轻信；不贪图小便宜；保管好随身物品；遇到问题及时报警，来平安度过这次“返乡、返校大潮”。

最后，祝愿同学们都能平平安安健健康康地回家，为一个学期没见到的家长提交一份“完美”的答卷，迎接亲朋好友的问候。

祝大家寒假愉快。



在这个冬天守护你

岑祥昭

还来不及告别秋天的飒爽，冬天已经悄悄地走进了我们的生活，我们都真切切地感受到了严寒的威力。但此时我愿化作一束暖阳，在这个冬天里温暖你。

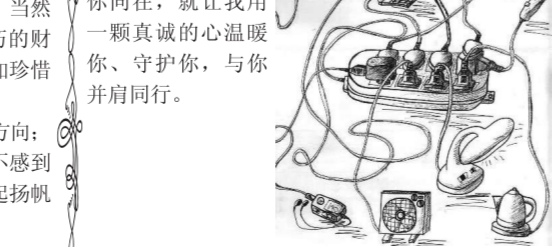
用电小提醒
在宿舍里生活，安全永远是第一位的。到了冬季，宿舍违规用电的现象略有增多。

宿舍里违章用电最常见的就是使用大功率电器或电加热类的电器，有的宿舍里藏有电锅、电吹风、电板夹、电热毯……由于电器的质量差、使用方法的不得当、线路老化等原因，往往都会形成巨大的安全隐患。全国高校中，因违章用电而引发的安全事故数不胜数，给学生的人身财产造成了难以挽回的损失。

另外宿舍中还常见寝室无人，但充电器或其他允许使用的电器长时间工作，还有个别同学私拉电线，或将电源插排放在被褥或杂物中，很多同学往往忽视这个安全问题所引发的危险。

为了大家的安全，我们应该严格遵守学校和宿舍的相关管理规定，严禁违章用电，做到在用电过程中有人看守，外出时关闭电源。

这个冬天我与你同在，就让我用一颗真诚的心温暖你、守护你，与你并肩同行。



外卖——一个双面侠

李安琪

2010年，美团这个网站上市，迅速席卷整个中国市场，一个叫做外卖的新兴事物也随之大火。人们开始依赖于网上订餐，足不出户就能吃到美食成为一种习惯。但是随之而来的，是外卖被爆出各种卫生问题，以及人们吃后出现身体状况，等等。这不禁让人思考，外卖究竟是好是坏？到底哪面才是它的真面目？

作为一名大学生，我深知外卖给学生们带来的便利。每天下课后拥挤的食堂让人望而却步，外卖无疑成为学生们最好的选择。周末偷懒赖床时，躺在床上打开美团app，手指在屏幕上点一点，不到两分钟，午饭问题就解决了。在食堂中，千篇一律的食物经常让大学生感觉单调，而外卖上琳琅满目的美食恰好满足了学生们的需求。每天宿舍楼下成排的外卖盒子足以证明外卖的影响力有多大。

可是网络上关于外卖的报道层出不穷，无良商家购买的食材成本便宜，卫生没有保障，后厨脏的连老鼠蟑螂都在乱

冬季安全无小事

孙颖

大学的校园里，从来不乏景致，春夏秋冬，阴晴雨雪，各有各的美。12月6日，2018年的初雪如期而至，雪花纷纷扬扬，飘飘洒洒。在大学校园里，从来不乏少生平第一次看到雪的大一新生们。他们激动，兴奋，眼里闪烁着晶晶亮的好奇的光芒。但兴奋之余，我们仍要注意雪天安全：

冬季雪后安全注意事项如下：

- 首先在雪天，要认真走路，最好选择雪较厚的地方行走，注意地面结冰状况，尤其避免踩在较薄较平的雪面或冰面上，不要在冰面上打滑、疯闹。
- 雪天路面容易结冰，不要穿皮鞋、硬塑料底鞋，最好穿着保暖、防滑性好的鞋子，或者抓地较好的运动鞋，而且应尽量不要把手揣在衣兜里，保持平衡，稳步前行，以防滑倒。？
- 我校的人工湖虽然表面已结冰，但冰层很薄，所以同学们千万不要上去踩踏。
- 横过道路时，要先站在路边上调整好雨帽、雨伞的角度，使其不遮挡视线，先左右观察确无车辆驶来时，方可小心通过。
- 如果突然摔倒，尽量别用手腕去支撑地面，因为这种摔倒姿势最容易造成手臂骨折。

冬季还应注意：

- 冬季时节，早晚温差大，人体抵抗力下降，是呼吸道、结核病等易发时期。宿舍要勤通风，勤拖地，保持寝室卫生、空气新鲜湿润。
- 要及时增减衣物，以免感冒发烧；平时多喝水、多锻炼、勤洗手、保持良好的个人卫生习惯。遇病及时就医，积极做好疾病的防治工作。
- 为了同学们的个人健康，最好到食堂餐厅就餐。

手拉手一起过期末

刘舒文

“喂喂喂……起床了。”我睁开惺忪的睡眠，看了看叫我起床的室友，又看了看周围的一切。原来，我才只是场梦，我在梦里回到了那年高三的冬夜。醒来后，心里有些说不清的茫然与落寞。

大学里，没有了挑灯夜读；没有了在教室里一抬头就能看到的鲜红的高考倒计时；没有了那些数都数不清的试卷；没有了在每次考试之前备考的紧张感……你也许还会说，大学不像高中，没有陪你一起并肩作战的人。但我想说，你的室友不是最合适的人吗？一天中的大部分时间你都与室友待在一起，但是室友之间一定要注意相处模式，尤其是在期末复习阶段。

我认为，与人相处最重要的就是尊重。只有彼此相互尊重，才会营造出和谐的氛围。在遇到一件事时，我们每个人都会有自己的想法，我们可以彼此交流，但切记不要过于否认对方的观点。尤其是在期末复习阶段，我们在对同一个问题的看法上可能会有所偏差。这时大家都忙于复习，可能会有急躁的情绪，我们更应该冷静下来，站在对方的角度去思考问题。

当室友之间有了共同话题，彼此就可以一起追寻诗意的生活。若是不出门，连大的冬也是温暖的。你们可以在宿舍里伴着透过玻璃的阳光，背背书，做做题。你们也可以一起到图书馆安静地度过一段充实的时光。你们还可以忙里偷闲看看书、练练字、散散步。一起精致，一起优秀。期末了，彼此可以互相监督。关上电视剧，

不要购买无卫生安全保障的外卖。尽量少吃冷饮，冰冻食品。不要在无证摊点购买食物或进食，以防食物中毒或因食物不洁而导致的安全事故发生。

初雪来临，我校跑操活动也接近尾声，这就有不少的学生面临着跑不完操的问题而每天去跑操。然而，冬季跑步要注意：

- 跑步前，应做“热身”活动，如深呼吸，做做下蹲运动，让上肢、下肢关节和肌肉都活动一下。
- 跑步时注意保暖，不要只穿件单衣就出来，衣服穿得太少，容易受寒感冒。穿宽松保暖的衣服，不要穿过紧的衣裤，如牛仔裤，紧身裤等。
- 跑步时注意力要集中。不要与室友或朋友边跑边聊天，应仔细观察地面是否结冰或有无坑洼，避免摔倒。
- 冬天气气寒冷，跑步时不要张大嘴呼吸，冷空气进入身体，会对身体造成伤害。

以上就是冬季气温降低在学校应注意的事项，希望同学们能在冬季保护好自己，平安过冬。



年，一位35岁的年轻人，因为长期吃顿饭，点外卖，年纪轻轻就得了肠癌，医生说这和他的饮食习惯关系非常大。由此可见，外卖的“副作用”有多可怕。

诚然，很多人都知道外卖的不健康，可是生活的忙碌加上自身的懒惰成了我们点外卖的驱动力。我的观点是，对于外卖，我们应该有所节制。适当的减少点外卖的次数，不让自己外卖成为我们的一日三餐。在学习很累或很忙的没空吃饭时，偶尔点个外卖无可厚非，但不可过多依赖。大学时期的我们不应该让外卖成为摧残我们身体的毒药，外卖里的不达标食物和调味料都对我们的身体有很大危害。如果你不想在大学时期让自己被搞垮，就请减少外卖的次数吧。

外卖是“福”亦是“祸”，我们应当发挥它积极的作用，让这个“双面侠”露出它阳光的一面。

与优秀的人同行

马龙

在四川大学华西校区有这样一个高颜值学霸寝室——女六舍327。宿舍里的6名临床医学专业的同学，全部成功保研，两人保送本校，两人保送到中山大学，另外两人保送到上海交通大学。

她们究竟是一群怎样优秀的学生呢？让我们一起来听听她们的故事：为了保证大家的学习和睡眠，她们制定了“寝室公约”。因为平时学习很累，事情多的时候室友们经常会熬夜，所以白天任何时间都可能有人在小憩，所以大家就渐渐养成习惯，回来的时候轻轻开门，轻轻关门，并小声地问一句“有人睡觉吗”。有人睡觉的话其他人就一定会保持安静，为室友提供一个安静的休息环境。寝室的每个人都严格遵守寝室公约，晚上12点之前一定会洗漱完毕然后上床看书或者睡觉。从大三住到327开始，她们6个人的目标就是全部保研，所以一得到考试相关信息或资源就会马上共享，期末复习科目很多，室友们就分工总结一些科目的重点，考前一晚还会一起梳理知识点、一起押题，就算是准备保研的面试，她们也会一起练习。

由此看来，寝室的环境对生活在其中的人是有很大的影响的。寝室既是学生生活、学习、休息的地方，又是学生交流思想、培养综合素质的重要活动场所。根据调查，大学生有近2/3的时间是集体在宿舍里度过，宿舍被称为是大学生的“第一社会，第二家庭，第三课堂”。寝室环境会对人产生潜移默化的影响，所以一个好的寝室环境对我们来说非常重要。所谓近朱者赤，近墨者黑就是这样的道理。

有一份当代大学生的业余时间调查数据显示：有82%的大学生，将空闲时间奉献给了网络休闲。男生通宵组队打游戏、开黑，女生熬夜追剧、看娱乐八卦新闻。太多大学生，忘记了曾经的意气风发和踌躇满志，忘记了曾经如饥似渴的求知苦读，也忘记了即将面临的步入社会的艰辛和考验。因此同一个寝室的我们应该相互鼓励，不忘初心，共同营造一个积极向上、健康和谐的寝室环境。

当然有些环境仅仅依靠我们自身是很难改变，但我们可以选择与什么样的人同行。心理学发现，人与人之间是相互影响的，和优秀的朋友共同交流，往往也能带来彼此更多、更好的成长与进步。

人最宝贵的东西是生命，生命对于每个人而言只有一次。人的一生应该是这样度过：当他回忆往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧。希望我们每个人都能珍惜每一天，在大学生活中遇见更好的自己，也能够有幸遇到优秀的你。

