บทความออนไลน์

วิธีปรับตัวของการเรียนมหาวิทยาลัย

เมื่อก้าวเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย สิ่งแรกที่น้องๆทุกคนกังวลคือ ทำอย่างไรให้เอาตัวรอดตลอดรอดฝั่งได้ ซึ่งแน่นอนว่าค่อนข้างยาก เพราะถึงเป็นการเริ่มจะวันเด็ก(โต)เข้าสู่วันรุ่นเต็มตัว ย่อมต้องปรับตัวเป็นธรรมดา เคล็ดลับเหล่านี้สามารถช่วยน้องๆ ได้มาลองดูกัน

1. ลองไปเดินเล่นเพื่อเยี่ยมชมมหาวิทยาลัยและหอพักในช่วงสัปดาห์ของการปฐมนิเทศ เพื่อดูว่าห้องเรียนที่คุณอาจจะต้องเรียนอยู่ที่ไหน อย่าลืมที่จะใช้แผนที่ไปพร้อมๆกัน เพราะมันจะกลายเป็นเรื่องสุดแสนยอดเยี่ยม เพราะคุณคงไม่ต้องการเป็นเด็กใหม่ที่ใช้เวลาในการเข้าเรียนคาบแรกสายไป 30 นาทีเพียงเพราะหาห้องเรียนไม่เจอ

2. ถ้าคุณเป็นนักเรียนต่างชาติ และมาเรียนด้วยตัวคนเดียว ก็จงอย่ากลัวที่จะแนะนำตัวกับคนที่นั่งถัดไปจากคุณในคาบเรียน เพราะคุณคงไม่ต้องการที่จะใช้ชีวิตในแบบที่ไม่มีเพื่อนแน่นอน จงจำไว้เสมอว่าทุกคนใน

ห้องเรียน สามารถเป็นเพื่อนของคุณได้ทั้งนั้น จงอย่ากลัวที่จะพูดคุยกับใคร เพราะพวกเขาก็อยากคุยกับคุณเช่นเดียวกัน

3. มหาวิทยาลัยส่วนใหญ่จะมีเว็บไซต์ของตัวเอง และมักจะมีการแสดงเอกสารประกอบการเรียน รวมถึงข้อมูลต่างๆที่จำเป็นลงไปด้วย หรือที่เรียกว่า blackboard ซึ่งคุณสามารถเข้าไปอ่านเพื่อการเตรียมตัวก่อนเข้าเรียนได้ ไม่ว่าจะเป็นหนังสือเรียน, รายงาน รวมถึงวันเวลาสอบด้วย

4. คุณจะมีหนังสือเรียนที่ต้องอ่านในทุกวิชาที่คุณเรียน ซึ่งคำแนะนำที่ดีที่สุดสำหรับเรื่องนี้คือจงอ่านมันทุกสัปดาห์! เพราะคุณจะไม่สามารถอ่านมันทุกเล่มได้ภายในเวลาเพียงแค่สองสามวันก่อนสอบอย่างแน่นอน การจัดการที่ดีคือกุญแจสำคัญของความสำเร็จ!

5. แทนที่จะใช้ google สำหรับการหาข้อมูลเพื่อทำรายงานชิ้นแรกของคุณ ขอแนะนำว่าให้ไปหาข้อมูลในห้องสมุดของมหาวิทยาลัยจะดีกว่า เพราะที่นั่นมักจะมีฐานข้อมูลดีๆ รวมถึงบทความที่จำเป็นสำหรับการทำรายงานที่หลากหลาย อีกทั้งมันยังเป็นวิธีที่ยอดเยี่ยมสำหรับการทำรายงานที่ดีอีกด้วย

6. คุณไม่จำเป็นต้องหาซื้อหนังสือเรียนที่เป็นหนังสือใหม่ เพราะมหาวิทยาลัยส่วนมากมักจะมีร้านหนังสือมือสองหรือหนังสือลดราคาขายอยู่เสมอ หรือคุณอาจจะสามารถไปหาซื้อหนังสือเรียนราคาถูกได้จากเว็บไซต์ร้านขายหนังสือออนไลน์ได้เช่นกัน

7. อย่ามัวเอาแต่เรียน เพราะคุณอายุ 18 แล้ว ดังนั้นจงหาเพื่อนที่คุณสามารถออกไปเที่ยว, ดูหนัง หรือไปทะเลด้วยกันในวันหยุด

8. แต่ถึงคุณจะมีสังคมและมีเพื่อนฝูงมากมาย ก็อย่าเพิ่งลืมว่าตัวเองมาที่นี่เพราะอะไร จงสร้างสมดุลระหว่างการเรียนและการเข้าสังคมให้ดี

10. เคล็ดลับสำคัญข้อสุดท้าย ก็คือ อย่าปล่อยให้งานทุกอย่างล่วงเลยหรือผัดผ่อนจนถึงนาทีสุดท้าย เพราะคุณจะเครียดโดยใช่เหตุ อีกทั้งยังไม่สามารถจัดการทำทุกงานได้เสร็จตามที่ต้องการอีกด้วย

ขอบคุณข้อมูลจาก www.hotcourses.in.th

"การปรับตัวในรั้วมหาวิทยาลัย"

ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยนับเป็นช่วงชีวิตหนึ่งที่นักศึกษาจะได้เรียนรู้การใช้ชีวิตในอีกด้านหนึ่ง ซึ่งมีความเป็นอิสระทั้งด้านเวลา การแสดงความคิดเห็น การร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เป็นโอกาสสำคัญในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยการทำงานในอนาคต ซึ่งทำให้นักศึกษาต้องเรียนรู้ในการปรับตัวเพื่อรองรับกับการใช้ชีวิตในรูปแบบใหม่ซึ่งแตกต่างจากการเรียนในโรงเรียน

การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยจะประสบความสำเร็จหรือไม่นั้น ส่วนหนึ่งมาจากลักษณะชีวิตส่วนตัวของนักศึกษาว่า จะเอื้อต่อการประสบความสำเร็จมากเพียงไร ดังนั้นในที่นี้จึงขอแนะแนวทางที่ช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างประสบความสำเร็จ

---- ฝึกเรียนรู้ด้วยตนเอง----

การเรียนการสอนในระดับปริญญาตรีนั้นมีวัตถุประสงค์สำคัญเพื่อให้นักศึกษามีความรู้แตกฉานลึกซึ้งในสาขาวิชาที่เรียน ดังนั้นจึงมีการกำหนดเวลาเรียนในห้องเรียนน้อย เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาใช้เวลาที่เหลือในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง นอกจากนี้วิธีการเรียนการสอนในห้องยังส่งเสริมหลักการดังกล่าวข้างต้น เช่น การสอนโดยเน้นการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น โดยอาจารย์ทำหน้าที่สรุปแก่นสาระความรู้หลักของแต่ละรายวิชา นักศึกษาทำหน้าที่ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในรายละเอียดปลีกย่อยของเนื้อหา การมอบหมายให้นักศึกษาทำรายงานเพิ่มเติมเป็นอีกวิธีหนึ่งในการเรียนการสอนที่ส่งเสริมหลักการเรียนรู้ด้วยตนเองเช่นกัน ดังนั้นหากนักศึกษาคนใดมีความใฝ่รู้และพยายามศึกษาด้วยตนเองมาก ระดับความลึกซึ้งในสาระความรู้ของแต่ละรายวิชาก็จะมากขึ้นตามไปด้วย

การพัฒนาทักษะโดยการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมด้วยตัวเอง รักการเรียนรู้ส่วนตัว กระตือรือร้นและขวนขวายในการเรียนรู้เสมอ และเปิดใจยอมรับฟังแลกเปลี่ยนความคิดกับผู้อื่น นับว่าเป็นนิสัยหนึ่งที่จะช่วยให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในความรู้ได้

----- ฝึกยั้งคิดก่อนตัดสินใจ-----

ในหลายครอบครัวเมื่อลูกเป็นนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาแล้วพ่อแม่มักจะยอมให้ลูกได้ดูแลรับผิดชอบตนเองมากขึ้น มีอิสระในการคิดและตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ มากขึ้น ซึ่งหากนักศึกษาสามารถจัดการ

ตนเองได้อย่างดีนั้นจะช่วยให้ตนเองเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ในทางกลับกัน หากนักศึกษาใช้ชีวิตที่อิสระมากขึ้นแต่ขาดการยั้งคิด ขาดความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและพ่อแม่ผู้ปกครอง จะทำให้เสี่ยงต่อการเดินในทางที่ผิด เสียเวลาในช่วงชีวิตหนึ่งไปโดยไม่สามารถเรียกกลับคืนมาได้อีก บางเส้นทางอาจส่งผลเป็นอันตรายต่ออนาคตอย่างที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้

ดังนั้นนักศึกษาจึงควรเตือนตัวเองเสมอว่าสิ่งต่าง ๆ ที่ทำจะส่งผลต่ออนาคตระยะยาวของนักศึกษาเอง รวมถึงส่งผลต่อพ่อแม่ผู้ปกครองไม่มากก็น้อย ในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยนั้นนักศึกษาจึงต้องมีสติและมีความรับผิดชอบต่อตนเองอย่างมาก ไม่ทำตามความคึกคะนองโดยไม่มองถึงผลที่จะตามมาในการกระทำนั้น ๆ ตลอดจนต้องเรียนรู้ที่จะคบเพื่อนที่ดี ชักชวนกันทำสิ่งที่ดี และเรียนรู้ที่จะปรึกษาอาจารย์ในปัญหาที่เผชิญอยู่เพื่อขอคำแนะนำและความช่วยเหลืออย่างถูกวิธี

----- ฝึกสร้างวินัยรับผิดชอบ--------

การเรียนในระดับอุดมศึกษาเป็นการก่อร่างสร้างนิสัยความรับผิดชอบส่วนตัวแก่นักศึกษา เพราะรูปแบบการเรียนการสอน ระบบอาจารย์ที่ปรึกษา ต่างเน้นให้นักศึกษาถูกฝึกฝนให้รับผิดชอบในหน้าที่ของตนอย่างเต็มที่ โดยต้องจัดระบบ วางตารางเวลาในการเรียน การอ่านหนังสือ การทำรายงาน การค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อลงลึกในรายละเอียดที่เราสนใจในแต่ละวิชา และนอกจากจัดเวลาสำหรับการเรียนแล้ว ยังต้องแบ่งเวลาสำหรับการทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ในมหาวิทยาลัย และแบ่งเวลาสำหรับครอบครัวด้วย แต่ที่สำคัญที่สุด คือ ต้องควบคุมตนเองให้สามารถทำตามแผนที่ได้ตั้งเป้าไว้ด้วย

เคยมีผู้กล่าวไว้ว่าความสำเร็จมิได้ขึ้นอยู่กับความรู้ ความสามารถเพียงอย่างเดียว แต่สิ่งสำคัญกว่าที่ช่วยพัฒนาชีวิตเราอย่างถาวร คือ ลักษณะชีวิตที่ดี ฉะนั้นหากนักศึกษาอยากก้าวไปข้างหน้าด้วยความมั่นคง ก็ควรรู้จักปรับตัวทั้งในด้านความคิด สติปัญญา และลักษณะนิสัยที่ดี หวังว่าแนวทางที่กล่าวมาข้างต้นนี้จะมีส่วนช่วยกระตุ้นให้นักศึกษาพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จได้อีกทางหนึ่ง

ที่มาจาก: eduzones.com

10 วิธีดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัย

ถ้ากล่าวถึงการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ใครๆก็อาจคิดว่ามันเป็นเรื่องง่าย ถ้าไม่ได้ลองเข้ามาใช้ชีวิตจริงๆก็ไม่รู้หรอกว่ามันยากแค่ไหน กว่าจะเรียนจบ 4 ปีต้องเผชิญกับเหตุการณ์มากมายที่เข้ามาในรั้วมหาวิทยาลัย

วิธีการใช้ชีวิตของเราให้มีความสุข และตลอดเวลาการเรียนนั้น ก็มีอยู่ด้วยกันมากมาย แต่ไม่ได้มีบัญญัติไว้อย่างเป็นทางการจากวิชาการท่านใด มีเพียงพวกเราที่ประสบความสำเร็จและอยู่ในมหาลัยนี้อย่างมีความสุขเท่านั้น ที่เรียบเรียงวิธีเหล่านี้ให้พวกคุณ

1.ปรับตัวให้เข้ากับสังคม คือพยายามที่จะเปิดตัวเปิดใจรับกับสิ่งใหม่ๆที่กำลังจะเข้ามาในอนาคตอันใกล้

2.เข้าทำกิจกรรมทางมหาวิทยาลัย คือเที่อทางมหาวิทยาลัยมีงานก็เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อที่จะได้ประสบการณ์

3.รู้จักคบเพื่อนและคบให้ถูกคือ รู้จักที่จะเข้าหาผู้อื่นเข้าร่วมกับสังคมเพื่อที่จะปรับตัวเป็น นั่นคือการรู้จักคบเพื่อนไปในทางที่ดี

4.การรู้จักที่จะให้อภัย แต่ข้อนี้ถ้าเป็นไปได้ก็อย่าให้มีวงจำกัดอยู่แค่ในรั้วมหาวิทยาลัย ถ้าจะดีควรจะเผบแพร่ไปสู่ผู้อื่นด้วยจะดีกว่า เพราะเมื่อเรารู้จักการให้อภัยในสิ่งที่คนอื่นทำผิดพลาดเปรียบกับสำนวนไทยที่ว่า เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร นั่นแล

5.หัดเข้าชมนมเพราะเป็นจุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์หลายอย่าง มหาวิทยาลัยของคุณคงมีชมรมให้คุณเลือกอย่างมากมายไม่ว่าจะเป็น ด้านกีฬา คนตรี คุณสามารถเลือกได้ตามความต้องการ

6.อย่าเดินหลังเที่ยงคืน โดยเฉพาะถ้าคุณเป็นหญิงสาววัยขบเผาะ คุณยิ่งต้องระวังเอาไว้เลย ช่วงพระอาทิตย์ตกดินเป็นต้นไปพวกมิจฉาชีพมาเดินกันขวักไขว่ทางที่ดีท่านควรที่จะพาเพื่อนเดินไปด้วยสักคน

7.เลือกหอพักให้ดีถ้าคุณเป็นหญิงสาวคุณอาจเลือกหอพักที่เป็นหญิงล้วน เพราะอาจพักหอหญิงและหอชายรวมกัน มันอาจเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันขึ้นมาก็ได้

8.ตีซี้อาจารย์ คุณคิดว่าอยู่ในมหาลัยคบเพื่อนอย่างเดียวพอแล้วหรือ ไม่หรอกคะ การคบแต่เพื่อนมันจะทำให้คุณเรียนดีขึ้นไหม คะแนนเพิ่มขึ้นหรือไม่ ต้องเข้าหาอาจารย์คุณจะได้รับคำปรึกษามากมาย แต่ที่สำคัญอาจารย์จะแปลงร่างเป็นนักจิตวิทยาได้

9.มาเรียนอย่างสม่ำเสมอ การที่คุณมาเข้าเรียนสายนั้นอาจทำให้คุณพลาดอะไรบางอย่างไปอย่างไม่คาดคิดเช่น พลาดการเชคชื่อ หรือแนวข้อสอบ

10.คิดทุกอย่างก่อนที่จะทำอะไรลงไปการที่คุณจะทำอะไรลงไปนั้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียน หรือกิจกรรมคุณควรทำอย่างไตร่ตรองก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ

อย่างไรก็ตามการดำรงชีวิตรั้วมหาวิทยาลัย ก็ต้องขึ้นอยู่กับการปรับตัวของเราเองเหมือนกับคำโบราณ ที่กล่าวว่า เข้าเมืองตาหลิ่ว ต้องหลิ่วตาตาม เพื่ออนาคตของตัวเราเอง

ที่มา http://utcc2.utcc.ac.th/faculties/comarts