

Vài khó khăn sinh viên thạc sĩ gặp phải

Tên: Lê Tâm

Địa chỉ: Ba, 15 Tháng 3 Năm 2011 19:47

Đôi sinh viên học cũng như ngăn trở và đôi khi vẫn.

Thời gian đôi học, nhất là trong bốn năm đầu tiên, như phần số liệu cho bốn năm học kỳ năm đáng nhớ cho các cuộc đời. Nhưng đôi không có nghĩa là lúc nào bốn cũng có thể vui tươi, thoải mái. Đôi sinh viên học cũng như ngăn trở và đôi khi vẫn.

Và tuy không phải hoàn toàn ai cũng giống ai, có một số điều mà hầu như tất cả sinh viên sẽ có lúc phải đối diện trong thời gian đi học.

1. Những khó khăn



Hình Minh họa

Học đôi học chương trình là điều đương nhiên. Như học sinh rất giỏi giảng khi còn ở trung học nhưng lại vấp ngã khi lên đại học, cũng do nhiều lý do, nhưng một phần cũng vì không biết cách học.

Vài khó khăn sinh viên thạc sĩ ng g p p h i

Tác Giả: Lê Tâm

Thứ Ba, 15 Tháng 3 Năm 2011 19:47

Đi u đ u tiên là đ i h c đòi h i s c g ng nhi u h n là khi còn ở trung h c, và tùy theo tr ng, s tranh đua cũng tăng nhi u h n g p b i. Nhi u sinh viên l y tr n 15 tín ch (credits) m i khóa h c. Nh ng cũng có nh ng sinh viên l y 18 hay 21 tín ch , đ r i ph i h i h n vì không bi t t l ng s c mình.

Nói chung, các b n sinh viên c n ph i bi t đâu là gi i h n c a mình.

N u không th h c 18 tín ch m i khóa, thì hãy t t l y 12, 15 tín ch mà thôi, b n s th y tho i mái và d dàng có đ i m cao h n. H n n a, tuy m c đích chính c a vi c đi h c đ i h c là... h c hành và gia tăng trình đ giáo d c c a m t cá nhân, đ i u này không có nghĩa là b n ph i c m đ u c m c h c hành vào m i lúc.

B n cũng ph i bi t cho mình chút th i gi đ tìm ni m vui bên ngoài l p h c và ngh ng i đ có đ u óc sáng su t, minh m n.

Tài chánh

Đây là m t v n đ có th nói h u h t sinh viên đ u có lúc ph i đ i di n, k c nh ng b n có h c b ng toàn ph n ch ng n a.

Ti n h c có th tăng b t ng , cho dù b n đi h c tr ng công. Nh ng gì nhìn th y ở California hay các ti u bang khác năm qua cho th y rõ đ i u này.

Bên c nh đó là ti n sách v , ăn , , xe c , xăng nh t, đi ăn ti m, đi ch i v i b n, mua nh ng món đ c n thi t cho cá nhân... r i thêm vào đó là nh ng món ti n l n và cũng r t b t ng nh ti n s a xe, hay ti n... b ph t khi lái xe, có th lên đ n \$500, \$600 m t cách d dàng.

Nhi u sinh viên ph i b h c gi a ch ng m i năm vì không có kh năng tài chánh đ ti p t c

Vài khó khăn sinh viên thường gặp phải

Tác Giả: Lê Tâm

Thứ Ba, 15 Tháng 3 Năm 2011 19:47

học hành. Nhưng ngược lại khác phải kiếm việc làm thêm và việc tốt nghiệp đi học mà không phải thi u n thi n học là đi u coi nh r t hi m th y ngày nay.

Cách đi phó học u hi u nh t cho v n đ này là phải chu n b t đ u. Hãy dành thời gian tìm hi u v các ngu n trợ giúp tài chính, và biết đ n phòng Financial Aid trong trường đ học giúp đ , c v n.

B n phải có số k lu t cho chính mình trong v n đ chi tiêu, m t đ u khó khăn v i m i ngu i ch không ch riêng v i các b n tr . Và nên nh , có nh ng chi phí đ n m t cách gián ti p, nh b ph t khi lái xe ch ng h n, đ b n phải biết c n th n trong m i lúc.

▣ Kiếm việc làm thêm

Đ có thêm tài chính học u ti p t c v c học, nh u sinh viên phải kiếm việc làm thêm. Và chuy n v a đi học m y l p v a phải đi làm, l i có khi tham gia b môn th thao hay sinh ho t h i đoàn n a, là đi u không phải d dàng.

Nh u b n sinh viên phải m l i l m là tìm cách nh i nhét nh ng đi u này vào ch ng trình hàng ngày c a mình, đ n đ n v c không đ th i gian ng , ngh ng i. Và n u không ngh ng i đúng m c, b n đ g p đ các v n đ s c kh e. B n phải biết đ t ra u tiên cho mình và sau đó s p x p th i khóa bi u v c học, v c làm, ngh ng i, gi i trí... sao cho h p lý.

N u phải kiếm việc làm, t t nh t là hãy nh m vào nh ng công v c g n, trong khuôn viên nhà trường hay t t nh t là làm cho trường ng.

S ti n kiếm đ c có th không nh u nh nh ng v c khác xa, nh ng bù l i b n không m t th i gian di chuy n và không phải quá lo l ng. Nên nh , m c tiêu c a b n là kiếm 'đ' ti n đ đi học, ch không phải kiếm ti n cho nh ng đi u mong mu n khác.

▣ Cô đơn/nhà

Vài khó khăn sinh viên thạc sĩ ngành y

Tên: Lê Tâm

Địa chỉ: Ba, 15 Tháng 3 Năm 2011 19:47

Đây là địa chỉ cũng thầy và nhiều sinh viên, cả nam lẫn nữ. Nhiều sinh viên nào cũng sẽ có lúc cảm thấy cô đơn hoặc nhàm chán.

Địa chỉ này thầy và nhiều bạn các sinh viên đi học cách nhà để mà y giờ để học hoặc có khi cách cảm thấy đi đường. Nhiều nhà cũng như học nhiều để sinh viên năm đầu vì đây là thời gian đầu tiên xa nhà mà thầy và bạn không có phương tiện di chuyển riêng của mình.

Tham gia vào các sinh hoạt trong trường, với các nhóm bạn, với công việc mà mình đang theo học... là những cách hiệu quả để giúp bạn bớt nhàm chán hoặc không cảm thấy cô đơn. Dĩ nhiên là gửi email, gửi đi tin nhắn, viết thư hay về thăm nhà vài tuần một lần (nếu không quá xa) là địa chỉ bạn có thể làm. Và việc thăm hỏi liên lạc tốt nhất là nên để hai phía chủ động không chỉ phía gia đình hoặc thầy và bạn mà thôi.

Trầm cảm

Đôi khi sẽ lo lắng, các khó khăn trong khi nhiều sinh viên đi đến tình trạng buồn rầu quá mức và biến thành trầm cảm (depression). Có nhiều người gặp tình trạng tham gia sinh hoạt nhóm bạn, tiệc tùng, hay dùng rượu, ma túy nhưng cách thức này không giúp gì mà còn tệ hơn thêm vấn đề về sức khỏe và tinh thần.

Nếu áp lực đối với thầy và bạn quá nặng nề, bạn hãy mạnh dạn tìm kiếm sự giúp đỡ. Hầu như thầy và bạn đi học nào cũng có những cách thức để bạn giúp sinh viên có trạng thái và tinh thần.

Đầu tiên là bạn phải tự mình nhận ra rằng mình có vấn đề phải được giúp đỡ và đi tìm sự trợ giúp mà không có gì phải xấu hổ, gì u gì m. Địa chỉ này cũng áp dụng với các vấn đề khác trong đời sống bạn như mê say cờ bạc, nghiện rượu, ma túy.

Bè bạn

Vài khó khăn sinh viên thọc ng g p ph i

Tác Giả: Lê Tâm

Thứ Ba, 15 Tháng 3 Năm 2011 19:47

B n h c hay b n cùng phòng đ i h c thọc ng là nhọc ng ng i s tr thành b n lâu năm trong su t đ i b n sau này vì cùng chia s nhọc ng th i gian đ p nh t c a th i tu i tr . Nhọc ng cũng có trọc ng h p b n g p ph i nhọc ng ng i “ch u không n i”, nh t là khi ng i đó l i là b n cùng phòng v i mình.

Khi g p hoàn c nh đó, b n nên bình tĩnh gi i quy t. Trọc c h t là nhọc nhàng nói v i nhau đ có s gi i quy t yêm th m. N u không đ c, b n nên có gi i pháp thay đ i r t ráo nhọc đ i sang phòng khác hay yêu c u đ i m t b n roommate khác. Dĩ nhiên là đ i u này s liên h đ n ng i có trách nhi m trong dorm b n s ng (n u đ trong trọc ng) hay ch nhà. B n nên trình bày rõ ràng v n đ đ tránh các phi n ph c khác có th x y ra sau này.

Nên nh , b n đ n trọc ng là đ đ i h c, do đó ch đ nhọc ng lo ng i, b c b i liên quan đ n ng i khác c n tr v i c h c hành c a b n. Thái đ này cũng có th áp đ ng v i các m i quan h tình c m c a th i sinh viên.

B n ph i t mình nh n đ nh đầu là u tiên chính c a đ i s ng trong giai đ n này mà có cách hành x đ đúng.