

Indiana University Bloomington

学业指导是否不再受到学生青睐

文/王伟衡

本月一份调查显示，美国大学中的学业指导项目逐渐上升到了国家层面，并且学生们的一部分学费已用于支持这个项目运作。

这份来自全美学生学业参与度办公室的调查指出，百分之六十的大学生认为，他们并没有将学术顾问作为能够获得学校信息的资源。或者说，这个资源只是辅助性的而不是主要的。

办公室副主任基里安坎齐说，虽然IU今年没有参与到这份调查中，但是从2012年的数据可以看出，印第安纳大学学生也像大部分其他学校的学生一样，选择忽略学术顾问所能起到的作用。

“十分之一的学生从来没有见过他们的学术顾问，我对这个数据表示难以理解，”坎齐说。“学术顾问能够给予学生的意见有很多，可同学们并没有意识到这一点。

说实在的，他们应该重视起来。”坎齐认为，有些学生注册了一些他们不用修的课程，还有些学生错过了他们应该修的课程，这些都会导致浪费时间和金钱。

艾林是一名印第安纳大学的大学四年级学生，她还不能确定自己的毕业时间。但她认为，学业指导对大四学生来说至关重要。

因为在大三下学期换了所学的专业，所以Ritche可能需要延迟毕业。她说，她的学业顾问给了她很多帮助，让她将延迟毕业的时间降低到最短。

“学业顾问知道一些能让你提前完成的捷径，”艾林说。“比如说他们会告诉你哪些课程可以同时满足两种毕业要求。”坎齐认为，学生们总是太晚才觉察到应该去跟学业顾问好好谈谈，在此之前他们一直只听取朋友的建议。研究

显示，将近三分之一的大一学生和百分之十八的大四学生将家人和朋友看作“学业顾问”，另有百分之十八的学生依靠学校里的其他工作人员获取信息。

坎齐说，虽然与同一专业的同学讨论课程是一个好办法，但这样学生们会错过获取专业建议的渠道。更何况，学费里已经包含了学业顾问的咨询费用。

学业顾问的平均工资是四万一千七百八十五美金，一个学业顾问大概需要负责367个学生。但是一般来说，只有百分之六十，也就是大约二百二十个学生习惯于约见学业顾问，这样学业顾问们的工作压力其实是非常小的。

“我们只是希望学生们能自己主导他们的教育，抓住可获得的机会，”坎齐说“如果他们能主动寻求一定的外在帮助，他们将走的更远，走的更好。”

我眼中的感恩节

文/陈天玉

来到美国之前，说到感恩节，是一个让我感到既熟悉又陌生的节日，仿佛离我们的生活很遥远。毕竟这是美国人的节日，在国内时我也从没认真地想过如何度过感恩节的问题。直到初到美国留学，也就是去年的现在，才是我真正意义上第一次在美国度过一次纯正的感恩节。同时也是在那时我才真正了解和认识这个美国传统的重要节日的含义和由来。原来感恩节是美国和加拿大共有的节日，但由美国人民独创，原意是为了感谢上天赐予的好收成、感谢印第安人的帮助。感恩节是在每年11月的第四个星期四，并不是一个固定的日期。像中国的春节一样，在这一天，成千上万的人们不管多忙，都要和自己的家人团聚，因此美国人提起感恩节总是倍感亲切。感恩节是美国固定假日中最地道、最美国式的节日。散居在他乡外地的家人会回家过节，一家人团团围坐在一起，大嚼美味火鸡，并且对家人说：“谢谢！”

对于很多在美国学习的中国留学生来说，在完成繁重的课业之后，可以趁

这个假期出游并体验美国的节日文化，很多留美的中国留学生们都纷纷安排了短途旅行、黑色星期五购物，与美国家庭一同享受感恩节晚餐活动等等。对我来说，感恩节留给我印象特别深刻的是，记得去年的这会儿，一到11月中下旬左右，在校园里、街道两旁和商场门口能感受到越来越浓烈的感恩节气氛，学校食堂在感恩节那一周也会特别供应感恩套餐。对于刚到美国的我来说，能亲自感受到这个节日所带来的欢乐，融入美国节日的气氛，并了解这些节日的由来和过法是十分有趣也是重要的。

相比于圣诞节、万圣节、情人节这些从国外引进的“洋节日”，我认为其实更应该引进的节日应当是感恩节。在如今浮躁的社会中，是时候找一个适当的时间让我们能静下来，然后认真想一想这一年我们为身边的人做了什么，也是时候在忙碌匆忙的日子中放慢脚步，怀着感恩之心，然后对父母家人和朋友，以及我们身边无数帮助过我们的人们真诚地道一声感谢吧。

(图片来自网络)



结束惰性生活——普瑞马法则

文/侯煜

在拖延症和惰性病横行霸道的现在社会，我们多经历着许多心理上不积极力量的阻扰，譬如我的一位老友，他发现自己正在经历生命的憔悴期，他习惯性地就把作业推迟到due之前的那天夜里，并不是他不想尽快地做完作业，也不是娱乐至上在作祟，他说，他很难让自己提前两天去做作业，他不忙，但很难下手去做。

当我们遇到不那么容易处理的事情的时候，总是会选择简单的事情先处理，把最艰难的事情丢到最后，慢慢来做。我一直很费解这样的做法是否正确，很久以前看过一个关于吃苹果的心理故事，里面是这样讲的，有两个人，每个人有个苹果，这两个人被要求每天吃一个苹果，一天吃一个，吃完之后，第一个人说，他每天都在吃烂苹果，所以他觉得他的苹果不那么美味，因为他每天都挑了十个之中剩下的最烂的那个，他想把好的苹果留在最后，然后等他吃最后一个苹果的时候，他发现最好的那一个也变成了烂苹果；另一个人却说，在之前的十天里，他每天都是吃的最好的苹果，他每天都挑着最好的苹果吃，所以觉得每个苹果都很好。人的心态不同，选择总是大不一样。而这些潜意识的选择却影响了我们的生活。好像故事听上去每个人都希望那个自己应该成为每天吃好苹果

的那个人，再我们古老文化之中，古人一直以先苦后甜引以为豪，而所谓的好苹果并非就真的好的，我们应该用积极的态度去面对生活，及时行乐但需要适可而止，因为我们不单单是个随心所欲的人，同时我们也该学着



去承担责任并完成任务，普瑞马法则就是帮助我们平衡地处理乐趣和任务，好的选择会带来更有效率的成绩。

普瑞马法则以心理学操作性反射的原则为基础，对于人类的行为方式进行观察后，心理学家提出这样一种改进方式，以纠正惰性生活方式，并由这种惰性生活方式的结束而带来整个人生的良性改变。这叫普瑞马法则。

首先，你可以用一天到两天时间给自己做一个行为记录，把你通常每天要做的事情记下来，包括记录你所有的生活活动。这样，即使粗略地记，大约也会有几十件。然后把其中一些吃饭穿衣等必须完成的事情剔除。此后，你把剩下的几十件事情按照你的兴趣排列，把你最不喜欢做的事情放在第一位，把你最喜欢做的事情放在最后一位。最后，你就可以在以后一周内进行行动了。每天一早起来，从你最不喜欢的事情开始做起，并且坚持做完第一件事情，再做第二件事情……一直做到最后一件你喜欢的事情在整个过程中，你开始会稍觉得困难，但你只要花很少的力气稍稍坚持，你就能顺利进行下去。千万在中途不要跳跃那些你不喜欢做的事情。

对于改变惰性生活方式，这种方式具有很大的效果。而对于经常有抑郁心情的人，这种生活方式将直接改变表现为抑郁的行为，而很容易地使抑郁的情绪结束，而只要坚持，抑郁的生活方式就会永远结束。通过结束惰性或抑郁的行为，而结束惰性或抑郁的心理。如果你试试，并且多一些坚持，你将发现，生活着，工作着，是多么轻松有趣的事情！

(图片来自网络)



图片摄于中东部校际篮球联赛比赛进行中

“中东部校际篮球联赛”成功举办

文/IUB中国学生会

为时两天的由印地安那大学中国学生会和Flames火焰队联合主办的“中东部校际篮球联赛”于11月18日圆满落幕。本次比赛的参赛院校有：

印第安纳大学伯明顿分校，印第安纳大学与普渡大学印第安纳波利斯联合分校，密歇根州立大学，密苏里大学，俄亥俄州立大学，普渡大学，伊利诺

伊香槟分校。其中，俄亥俄州立大学篮球队突出重围获得联赛冠军，迈阿密大学牛津分校和普渡大学分获二三名。

(图片来自人人网留学在IUB)

(本版责任编辑：王婧琪)

Ivy Hsia
Realtor
B-Town 20年房产中介经验
房屋买卖·全程服务·诚信敬业
812.219.9548 Cell
Ivy@SigRealty.net
899 S. College Mall Rd., Ste #121
Bloomington, IN 47401
www.SigRealty.net

FscottThomas.com
提供各种保险、金融、理财服务
Providing Insurance & Financial Services

汽车保险	Auto Insurance
房屋/租赁保险	House/Rent
人寿保险	Life Insurance
医疗保险	Medical Insurance
商务保险	Business Insurance

斯塔特法姆保险公司 812-336-6593

供应您

- 时蔬
- 肉类
- 海鲜
- 常用中药
- 厨具餐具
- 日常用品

Asia Mart 中华超市 Oriental Grocery Store

Mon - Sat 9 am - 9 pm; Sunday 10 am - 7 pm

(317) 845-8892

6103 East 86th St, Indianapolis, IN 46250
www.asiamargrocery.com

新鲜蔬菜 生猛海鲜

恭贺新禧!

购物 \$35 以上，赠送2014年日历，每家一本，赠完为止。