

目 录

第一章 适者生存——大学新生适应心理与调适	1
第一节 空山新雨后——初进大学,你适应吗	3
第二节 大学生生活秘籍——教你如何适应大学生活	10
第三节 凡事预则立——助你尽快适应大学学习	19
第二章 走出心灵泥沼——心理健康与心理咨询	27
第一节 平和的心境,从容的自我——谈谈心理健康	28
第二节 成长的路,成熟的心——大学生心理健康	32
第三节 扫除尘埃,呵护心灵——自我心理维护	36
第四节 扭曲的镜像,变形的心灵——心理异常	40
第五节 生命的碰撞,心灵的陪伴——心理咨询	45
第三章 自我的塑造与成长——自我意识与心理健康	55
第一节 我是谁——什么是自我意识	56
第二节 成长的心,成长的我——大学生自我意识的发展	65
第三节 成长的烦恼——大学生常见的自我意识偏差	71
第四节 我修我心——培养健康的自我意识	74
第四章 面具符号的解读——大学生人格发展与心理健康	83
第一节 了解面具符号——认识人格	84
第二节 知晓自己的面具——大学生的人格特征	91
第三节 扭曲的面具——人格发展异常的表现与评估	95
第四节 美丽面具——大学生健全人格的塑造	102
第五章 掌控情绪——做情绪的主人	107
第一节 人非草木,孰能无情——情绪种种	108
第二节 拨云见日自有方——不良情绪及其调适	113
第三节 我的情绪我做主——开心有术	122

第六章 来而不往非礼也——大学生人际交往与心理健康	129
第一节 你来我往的魅力——大学生的人际交往	130
第二节 我为什么是离群之马——大学生的人际交往障碍	135
第三节 投桃报李——大学生良好人际交往能力的培养	140
第七章 知之,好之,乐之——大学生学习与心理健康	155
第一节 从“求学”到“创造”——大学生学习的特点	156
第二节 学习的源动力——学习动机	159
第三节 “学之以渔”——学习策略的选择	165
第四节 适度紧张,合理调整——如何应对考试焦虑	173
第八章 伊甸园里的秘密——大学生恋爱心理及性心理	177
第一节 问世间情为何物——爱情是“神马”	179
第二节 我欲与君相知——如何建立爱情	185
第三节 执子之手,与子偕老——如何保持爱情	188
第四节 此情无计可消除——如何应对失恋	193
第五节 性心理	195
第九章 沉浮之旅——挫折心理及应对	201
第一节 人生拂意时——今天你受挫了吗	202
第二节 于不经意间见有心——了解自己的心理防御机制	210
第三节 成长之路——提高挫折防御力和应对力	220
第十章 珍爱生命——大学生生命教育及心理危机干预	231
第一节 生命的旅程——生命本真	232
第二节 生命的历练——大学生心理危机与危机干预	241
第三节 生命的重建——大学生自杀行为及预防干预	246



第一章 适者生存

——大学新生适应心理与调适





引子

水,随形而变,才奔腾不息;风,应势而顺,才呼啸不止。

经历了十多年的寒窗苦读,我们终于如愿以偿地进入了憧憬已久的大学。然而,当我们开始真正的大学生活和学习之后才发现,现实中的大学跟我们想象的大学会有很多的不同。于是,我们可能会感到来自不同方面的不适应。如果不及时调整,有些人甚至有可能陷入烦恼状态,出现适应障碍。因此,作为一名刚刚步入大学校园的新生,首先需要尽快适应大学生生活及学习,以积极健康的心态开始自己的大学之旅。

以下是一些大学新生真实的案例:

案例一:对于小周来说,初进大学后最大的感受就是对新的教学方式的不适应。高中时,老师盯得很紧,还不时地有个测验或考试,不想努力都难。但在大学里,作业不常布置了,老师也很少主动关心自己的学习,连上课地点也不固定了。面对这么“宽松”的学习方式,小周有些手足无措。

案例二:小王说:“上大学之后突然多了那么多时间,我都不知道怎么过了……”的确,高中的每一天几乎都被安排得满满的,上了大学,时间一下子宽裕很多,反而觉得不知所措、无所事事。每天上完课之后如何处理大段的空余时间成了他最头痛的问题。

案例三:小李说:“我发现下了课,老师连面都碰不到了,大学老师不像中学老师那样一直在办公室里,我有问题也很难及时找到他解答,让我自己去找,又觉得特别不好意思。高中时都是老师主动找我们,盯着我们……可是不找老师,很多问题又得不到解答,着实让我非常为难。”

案例四:新生小红说:“中学时只需念好书就行,生活琐事一切由父母包办。进了大学,一切都得靠自己,感觉很不适应。”

案例五:小张的父母在他刚入学的时候,把一个学期的生活费都给他打到卡里了,结果不到一个月,他的钱已经花去了大半,小张的问题是会不会理财。

.....

诸如此类的问题,都属于新生适应问题。那么,究竟什么是适应?哪些因素影响我们的适应?大学新生为什么要适应?我们应该怎样尽快适应?本章将会给你一个答案,并给你一些尽快适应大学的可操作的方法。



第一节 空山新雨后——初进大学,你适应吗

从中学校园走过来的大学新生所面临的是一个全新的世界,无论是自然环境还是学习方法,无论是个人的目标还是社会期望,都发生了很大变化。作为一名新生,只有在短期内尽快调整自己的身心,转变个人角色,才能给今后的大学生活奠定良好的基础,才能有效而成功地度过大学生活。

追踪研究发现,大学能否成功在很大程度上取决于新生第一年的经历。假如第一年适应不良,可能导致其学业兴趣淡漠,学习参与度降低,学习成绩不佳,人际关系出现问题,精神和健康状态不良,甚至学业中断等。因此,大一新生的适应较其他年级更为重要和关键。

一、什么是适应

生物学上的适应是指当环境(客观条件或需要)改变时,机体的细胞、组织或器官通过自身的代谢,使功能和结构得到相应改变,以避免环境改变而引起的损伤。

适应也是社会互动形式之一,是在困难的社会环境中,个体通过努力获得生存和发展的条件,实现自我与他人及群体之间平衡的过程,包括改变个体自身和改造环境。

所谓心理适应能力,指的是一个人在心理上进行自我调节、自我平衡,以适应社会生活和社会环境的能力。在生活、学习和工作中,个体常常要面对环境变迁、理想与现实不一致、目标受挫之类的事,这需要其主动调整自己,使自己的心理保持平衡。

二、大学新生适应不良的主要表现

(一)生活适应不良

大学新生从父母身边来到他乡独立生活,在人地两生的新环境里,没有父母的呵护,事事都要自己安排,这对于缺乏独立生活能力的大学生来说是一个很大的挑战。依赖性与独立性的矛盾造成他们对旧生活方式的迷恋,对新生活方式难以适应。因而产生“独在异乡为异客”的孤独情绪,“每逢佳节倍思亲”的怀旧情绪和对陌生环境新生事物的紧张情绪等。这些负性情绪的长期影响会诱发他们的认知水平下降,出现习得性无助、自我意识障碍等心理问题。

(二)学习适应不良

学习适应不良主要发生在三类大学生身上。一是缺乏明确学习目标和自我控制能力的大学生。高中阶段由于高考的压力,并且时刻面对教师和家长的监督,学生的学习



目标明确,精神相对紧张。进入大学后,一年级开设的专业课一般较少,大学一年级的学习生活相对轻松。经历了高三的紧张学习,大学生的学习压力骤然减轻,不再有他人强迫和监督,因而放松了对自己的要求。然而,大学的学习并不像他们想象的那样轻松,当他们学习落后时又会出现焦虑、浮躁、自我否定等负面情绪。二是对专业不满意的大学生。对专业不满意的大学生主要是专业调剂生和报考前对本专业了解不够的学生,进校后学习的迫不得已,使这些大学生感到苦恼,自信心缺乏,情绪起伏大,上课不能集中注意力,对前途过分担心。三是丧失优越感的大学生。中学时的尖子生来到优秀者如林的大学后,感到学习优势丧失,因此背上了沉重的心理包袱,常感到烦恼不安,产生不自信甚至自卑,尤其是那些性格内向、孤僻、自我封闭的大学生。

(三) 人际适应不良

进入大学后,大学生远离父母,与教师的关系也不如高中时亲密。这时,同伴关系在大学生的人际关系中扮演着最重要的角色,尤其是同住一室的同学,由于空间关系的接近,他们之间容易成为好友,也容易产生矛盾。对新生来说,人际关系不适应主要表现为:认为他人不理解自己,同学关系肤浅,宿舍关系紧张。在人际交往中,有些大学生表现出害羞、孤僻、自卑、自负甚至敌对的人际态度和行为方式,出现敏感、情绪不稳定、多虑等心理问题。



案例

小范的烦恼

小范是一名大一女生,因心烦、注意力不集中而使得学习效率下降,因此到心理咨询室咨询。她于两个月前进入大学,之后非常不适应宿舍的集体生活,心情烦闷。她住的宿舍有七个人,特别拥挤,而且上铺的同学晚上还经常看书,有的同学睡前又没完没了地聊天,自己经常难以入睡。和她们沟通之后也没有效果,还忍不住和上铺吵过一次。晚上既睡得晚,又没睡好,白天就觉得有点累,看书的时候走神,效率不高,考试时有些科目也没考好。现在,晚上有时会失眠多梦,白天上课还会打瞌睡,影响了学习,心里很着急,怕这样下去会得神经衰弱。小范是独生女,父母都是教师,家庭条件不错,她从小受父母宠爱,从未离开过父母,父母要求她专心学习,取得好成绩,从不让其做家务。小范在家里时自己住一个房间,她喜欢安静,性格比较内向,不善与人交往,很少与同学一起玩耍,但她又是自尊心很强的人,学习刻苦,学习成绩一直很好。来到大学,这样拥挤的宿舍环境让她觉得很难适应,出现问题后曾向父母诉说,并到校医院看病,吃过安定类药物,但没有明显改善。这次考试成绩不理想,她心里很委屈,睡眠更差,于是来做心理咨询,以解决这些问题。



课堂之外

新生初入大学遇到的常见问题及其解答

一问:从小学到高中,老师和家人一直都对我说,要努力学习,考好的大学,我也一



直为这个目标而奋斗。现在我终于站在大学的殿堂了,在大学里我想看书但不知道要看什么书;知道要看什么书后,又不知道看了有什么用……我不知道上大学到底为了什么!

一答:有人形容高中生活就像在黎明前漆黑一片的隧道中赛跑,高考就是前方那一盏最明亮的灯。每个人都努力地朝着这一目标奔跑,身心虽疲惫但目标十分明确,因而生活紧张但却充实。顺利地进入大学之后,“天已大亮”,但高考这盏明灯却熄灭了,生活也失去了目标和动力,周围全然一片陌生的景观,大学生生活反倒显得失落和茫然。这是诱发新生心理问题的病灶。因此,新生熟悉环境后,应立即确立一个新的学习与奋斗目标。有了明确的目标,内心才不会迷茫。从心理学角度来说,有了明确的目标,心理指向才会集中于一处,这样无形中就会转移注意力,削弱问题对自身的影响,摆脱因不适应而带来的心理问题。另外,有了明确目标,就有了内在驱动力,人也会变得积极向上,从而更有利于克服各种心理问题和疾病。

二问:从小学到高中,老师在课堂上会告诉我学什么,背什么,看什么样的复习资料。老师讲授什么,我就记住什么,老师布置大量的作业,我会按时按量完成。但在大学课堂上,老师授课进度快、内容多、信息量大,我觉得自己跟不上大学的节奏,有种被击垮的感觉。我该怎么办?

二答:一般来说,刚进大学的新生都会有3~4个月的调适期。在这段时间里,需要完成从高中的应试教育模式到大学开放式教学模式的转换。大学的学习和高中区别很大,高中以老师讲授为主,只学习具体的知识;而在大学,更多的是学习一种思维方式。面对“爆炸式”的信息,新生要从学习知识的过程中学习多角度思考问题。压力来源于自己对学习、对自我有较高的要求,要排解这种压力,首先,不要把分数看得太重,在大学里分数并不能代表一切;其次,应该不急不躁地摸索自己的学习方法,逐渐调整状态,达到平衡;再次,根据自己所学专业找到合适的学习方法;最后,要给自己制定目标,且目标要细。只有这样,新生才会不断有成就感,才会对学习始终保持一种激情。

三问:中学时,我一直是班里的骄子,成绩优秀,工作能力强,是父母和老师的骄傲,但到了大学,周围的每个同学都很优秀,有的甚至比我更强。我突然发现自己很平常,我很失落,甚至自卑。我该怎么调整呢?

三答:新生在中学阶段一般为佼佼者,心理优越感强。而入学后,作为大学校园中普通的一员,许多新生很难接受这一角色,从而导致心理失衡。对此,新生首先要逐步接受自己已成为普通一员的事实,接纳自我。其实,能进入大学的学生都是强手,强手站在同一起跑线上,都是从头开始。新生应为成为胜利者中的一员而高兴。

新生在认识自我的过程中,应合理地与他人做比较,通过比较发现自己的优缺点,恰当地评价自我,发挥自身的长处,克服弱点,发展身心,获得自信,减轻心理压力。另外,对自己的评价不要太高,也不要太低。对自己有一个清楚、全面的认识,才能准确地对自己进行新的角色定位,也才能很快适应新环境,克服心理失衡。

四问:总以为上了大学就没有升学的压力和巨大的竞争力,同学之间可以建立更亲



密的友谊。我怀着极大热情,期待与同学交往。可我发现,虽然可以认识比高中更多的同学,但大学同学之间相处似乎隔层面纱,在这里知心朋友好难找。我该怎么办呢?

四答:处于青春期的大学新生,有着强烈的自尊、认同和归属的需要,非常渴望从朋友中获得感情的共鸣,但因青春期的闭锁心理,当他们与新同学接触时,总习惯拿高中的好友为标准来加以衡量。由于有老朋友的存在,常常会觉得新面孔不太合意,因此他们宁愿采取被动接受的态度,从而阻碍了相互间的沟通和交流。此外,在高中阶段,上大学几乎是所有高中生最迫切的目标,在这个统一的目标下,找到志同道合的朋友很容易。但进入大学以后,各人的目标和志向会发生很大的变化,要找到一个在某一方面有共同追求的朋友,就需要较长时间的努力。

为了与同学和睦相处,交往顺畅,首先,新生与人相处应本着诚实的原则,以自己的诚心换取他人的诚心。其次,要了解自己和他人的优缺点和性格特性,找到相同点,交往起来就较容易。再次,与人交往时,既要自尊,又要尊重别人;即要讲信用,学会谦让,又要积极关心别人;对一些不拘小节的人,要学会容忍,不要过于敏感。最后,与同学发生矛盾时,应通过换位思考来冷静处理。另外,还要关心集体,正确处理个人与集体间的关系。

五问:以前我只需一心读书、写作业、做复习题,生活上的事情什么都不用管,但到了大学后,什么都要自理,生活上的很多事情我都不懂。我该怎么办呢?

五答:现在的新生多为独生子女,自理能力差,又远离家庭,很多人都会不适应新的环境。所以,新生入校后应培养独立生活的能力。首先,生活上要逐步学会独立自主,如在生活、学习作息上合理安排,学会自主理财。其次,面对不适应,新生除了自己积极调适外,还应积极寻求外部支持,也可积极参加各种文体活动,在活动中体验集体的力量和温暖,逐步认同新集体。再次,参加感兴趣的学生组织,在组织中展现自己的长处,获得自信。最后,心理问题长久不能解决的,应寻求老师和心理医生的帮助。

三、影响适应的因素

(一)气质、性格差异

气质和性格作为心理结构的重要特征,是影响新生适应性的重要因素。一般来说,胆汁质的大学生热情奔放,多血质的大学生开朗活泼,这两种气质的人都能较快地适应新的环境。而黏液质和抑郁质的大学生相对含蓄、沉静,不善于与人交往,融入新环境的速度慢一些。另外,从性格上说,外向型的大学生一般比内向型大学生适应快一些,效果好一些。

(二)社会支持来源及程度的变化

社会支持是影响新生适应的重要因素。新生入校后,社会关系发生了很大变化。高中时,学生主要接受来自父母和教师的支持。进入大学后,学生远离父母,来自父母的支持降低;同学关系尚未建立,支持度也较低。这时,学生尤其需要来自教师的关心



和支持,但是高校扩招后,学生的增加使学校和教师无力给学生更多的支持和关注,来自教师的支持急剧下降。有关调查发现,大学新生入学前后,来自父母的支持平均分由4.47下降到3.86,来自同伴的支持由2.81上升到2.87,来自教师的支持由3.73下降到3.43。这种状况使新生在最需要社会支持的时候得不到相应的支持和帮助,导致学生产生孤独、无助、恐惧、焦虑等消极情绪,难以适应学校生活。

(三)认知不当

1.理想自我与现实自我产生落差

社会的众望,同辈的羡慕,在客观上助长了大学新生对自身的估价,觉得自己是天之骄子,理应受各方面的关心、扶持,生活也应该是完全自由的,不应该存在丝毫的约束和限制。同时,在高考中胜出的学生往往有一种优越感,认为自己是同学中的尖子,家庭中的王子。到了大学以后,期望保持中学时代的光圈,但是进入高水平的群体中,尖子们碰在一起,自身的优势不再,一些学生往往因难以承受这突如其来的变化而产生心理不适应。

2.对大学的期望值与现实的满意度产生落差

中学时代,学生对大学生活的想象过于理想化,抱有不切实际的幻想。真正进入大学后,他们发现大学生活远不如想象中那样多姿多彩,每天要自己处理各种各样的生活琐事,要适应纷繁复杂的人际关系。理想与现实之间产生了较大差距,激化了一些新生的心理矛盾,他们在感到希望破灭的同时产生上当受骗的感觉,导致一些心理问题的出现。

(四)家庭环境及教育导致的适应问题

目前,家庭条件优越的大学生,尤其是一部分独生子女,在家时养尊处优,形成了自我中心的倾向。进入大学后,他们只强调自己的感受,只顾自己的利益,在人际交往中表现出清高、自负、目中无人,致使同学对他们敬而远之。而人际交往的不利也使他们容易产生孤独、焦虑、恐惧等心理问题。此外,由于他们在生活上长期接受过分“包办”制的服务,加上阅历、能力、知识经验等方面的原因,他们大多生活自理能力缺乏,自我服务意识淡薄,过于依赖他人。由于缺乏必要的生活磨炼,在由接受他人服务向自我服务、服务他人的角色转化过程中,他们大多无法完全依靠自己的力量来处理好一系列复杂的实际问题,陷入极端的苦恼与矛盾冲突之中,产生了种种不适应。另外,部分来自贫困家庭的大学生,常为交不起学费、生活拮据而苦恼,甚至产生自卑、嫉妒等心理问题。

(五)心理准备不足

部分学生事先没有充分估计进入新学校的各种变化和可能,并为此做好恰当的应对措施,用旧眼光来衡量和评判新环境中的人和事。比如,过去的同学亲切,现在的同学形同路人;过去的老师喜欢自己,现在的老师不在乎自己,等等。为此,想家、想以前的朋友,感到异常孤独、难受等。

总之,适应是大学新生入校的第一关,需要认真对待。尽快适应,才会让自己的大



学生生活更精彩。

心理自测

大学生适应能力测试

指导语：下面的问题能帮助你更好地了解自己的适应能力。每道题有 3 个答案，请你认真阅读，然后选出与你实际情况相符合的一项，并填入括号内。

1. 我最怕转学或转班级，因为每到一个新环境，我总要经过很长一段时间才能适应。()

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

2. 每到一个新的地方，我很容易同别人接近。()

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

3. 在陌生人面前，我常无话可说，以至感到尴尬。()

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

4. 我最喜欢学习新知识或新学科，它给我一种新鲜感，能调动我的积极性。()

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

5. 每到一个新地方，我第一天总是睡不好，就是在家里，只要换一张床，有时也会失眠。()

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

6. 不管生活条件有多大变化，我也能很快习惯。()

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

7. 越是人多的地方，我越感到紧张。()

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

8. 在正式比赛或考试时，我的成绩多半不会比平时练习的差。()

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

9. 我最怕在班上发言，全班同学都看着我，心都快跳出来了。()

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

10. 即使有的同学对我有看法，我仍能同他(她)交往。()

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

11. 老师在场的时候，我做事情总有些不自在。()

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

12. 和同学、家人相处，我很少固执己见，也乐于采纳别人的看法。()

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

13. 同别人争论时，我常常感到语塞，事后才想起该怎样反驳对方，可惜已经太迟了。()

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

14. 我对生活条件要求不高，即使生活条件很艰苦，我也能过得很愉快。()



A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

15. 有时自己明明把课文背得滚瓜烂熟,可在课堂上背的时候,还会出差错。()

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

16. 在决定胜负成败的关键时刻,我虽然很紧张,但总能很快地使自己镇定下来。

()

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

17. 我不喜欢的东西,不管怎么学也学不会。()

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

18. 在嘈杂混乱的环境里,我仍然能集中精力学习,并且效率较高。()

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

19. 我不喜欢陌生人来家里做客,每逢这种情况,我就有意回避。()

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

20. 我很喜欢参加社交活动,我感到这是交朋友的好机会。()

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

评分规则:

凡是单数号题选“是”计-2分,选“无法肯定”计0分,选“不是”计2分。

凡是双数号题选“是”计2分,选“无法肯定”计0分,选“不是”计-2分。

将各题的得分相加,即为总分。

结果分析:

(1)35~40分:社会适应能力很强,能很快适应新的学习、生活环境,与人交往轻松、大方,给人的印象极好。他们无论进入什么样的环境,都能应对自如。

(2)29~34分:社会适应能力良好。

(3)17~28分:社会适应能力一般,当进入一个新的环境,经过一段时间的努力,基本上能适应。

(4)6~16分:社会适应能力较差,依赖于较好的学习、生活环境,一旦遇到困难则易怨天尤人,甚至消沉。

(5)5分以下:社会适应能力很差,在各种新环境中,即使经过相当长时间的努力,也不能够适应,常常困惑;且因与周围的事物格格不入而十分苦恼。在与他人的交往中,总是显得拘谨、羞怯、手足无措。

如果你在这个测试中得分较高,说明你的社会适应能力较强。但如果你得分较低,也不必忧心忡忡,因为一个人的社会适应能力是随着年龄的增长及知识经验的丰富而不断增强的。只要你充满信心、刻苦学习、虚心求教、加强锻炼,你的社会适应能力一定会增强。

(此测试只是用于粗略地了解自己,不用于正式的心理诊断,如有疑问请咨询专业人员。)



第二节 大学生活秘籍——教你如何适应大学生活

鲁迅先生曾经说过：“生活是第一位的。”大学生刚离开父母，心情激动又忐忑不安，终于就要独立面对每一天的衣食住行了。

大学新生如是说：

“这是什么破地方啊？昨天还穿短袖衫，今天就得穿棉袄……”

“我真不爱吃食堂的菜，什么菜都放糖，连包子馅都放糖，郁闷……”

“我是农村的，原来在高中的时候，大家都说地方话，觉得挺好。上了大学，我说地方话，室友就学我；课上回答问题，同学们就笑我，我心里挺不舒服……”

“我觉得大学里的人际关系好像比高中复杂了，有时候感觉很困惑，不知道该怎么样跟宿舍同学相处……”

“我觉得大学生活空闲时间特别多，平时也没人管。我不知道在空闲时间里该干什么？”

“上了大学，经常见不到班主任、辅导员，来了俩月了，我都不知道我们辅导员姓什么……”

“学校太大，教室、宿舍、食堂离的都挺远，感觉特别不方便……”

“以前上高中的时候，没钱了就跟家里要。现在，家长把一学期的生活费都给了我，我没理过财，也不会有计划的花，结果一个月就快把半年的生活费花完了。”

你遇到过以上这些情况吗？

大学新生面临的第一个巨大变化就是生活环境的变化。有些学生从中小城市、乡镇、农村到大城市读书；有些同学从南方到北方，或者从西部到东部上学，地方变了，气候变了，饮食习惯变了，生活习惯变了。这些生活方面的变化都需要新生尽快适应。生活上能否适应，就成了他们必须迎接的第一个挑战。

一、环境适应

（一）自然环境的适应

新生从农村来到城市，从小城镇来到大城市，从北方来到南方或从南方来到北方，从西部来到东部或从沿海来到内地，从熟悉的家乡来到陌生的异地，从朝夕相处的中学来到梦寐以求的大学，首先是自然环境发生了变化。有的新生对这样的变化不适应，以致影响了自己的生活、学习，以及与同学之间的关系，而自己在思想和情绪上也产生了困扰。因此，新生必须使自己尽快适应这种自然环境的变化。



1. 尽快了解和熟悉校园内的环境

校园是大学生生活中最重要的场所,几年的大学生活要在校园中度过。只有对校园环境有充分的了解和熟悉,才能在心理上消除陌生感,才能决定自己能否在这样的校园环境中自如地生活和学习。因此,新生到校后一经安排好住处,就要尽早熟悉校园环境,诸如宿舍在学校的什么方位、系办公室在何处、教室在哪里、图书馆又在什么地方、去食堂怎么走、在哪里和怎样购买餐票与洗澡票、学校有几个门、去商店从哪里走等,都在较短的时间内了解清楚。这样,办理各种手续、解决各种问题,就可以顺利、省时,就可以更早地适应新环境,甚至还可以为其他新同学提供帮助。

2. 了解学校周围环境

新生不仅要尽快了解和熟悉校园内的环境,而且还应该利用各种机会了解学校周围的环境。可以在课余时间或周末到学校周围走一走、看一看、问一问,这样就可以尽快熟悉周边环境,有助于自己更快地适应新的自然环境。

3. 了解整个城市的环境

对一座城市自然环境的了解,可以开阔自己的眼界,有利于适应学校环境。新生到校后,可以在老生的带领下到校外的某处参观;还可以利用周末,与老乡或同学一起逛逛街、外出郊游等,这些都有助于新生了解自己即将生活几年的城市。

4. 克服胆怯心理,勇于张口多问

有的新生来到新环境,见到不认识的人,常常表现得拘谨、胆怯,或因方向感不强而怕走远了迷路,又不好意思张口向别人询问,因此说话少、不出门。这对适应新环境是不利的。新生要克服胆怯心理,勇于张口多问,尽快了解更多情况,这对于缩短适应期大有帮助。

5. 尽快适应气候及饮食习惯的变化

我国地域辽阔,气候多样,南方和北方,东部和西部的气候特点、饮食习惯等差别较大,新生从自己的家乡来到大学所在地,需要尽快适应当地气候的变化,也要适应饮食的变化。可以事先上网查询当地的气候特点、饮食特点,做到有的放矢;还可以向学长们咨询,根据了解到的情况,安排好自己的穿衣、吃饭、学习、运动等。总之,新生应用最短的时间达到适应新环境的目的。

(二) 语言环境的适应

我国是一个多民族的、人口众多的国家,有不同民族的语言和地方方言。在大学里,说方言的新生应尽量用普通话交流。然而,由于有些地区基础教育薄弱,普通话推广水平不高,因此有的新生普通话不标准。这不仅影响了人际交往的质量,还可能因为交往不利而伤害到自己的自尊心和自信心,进而影响到其他方面。所以,语言环境的适应是不可忽视的。

1. 提高学习普通话的自觉性和自信心

这是一条心理方面的要求。普通话是我们的“国语”,大家都能听懂。大学同学来



自“五湖四海”，因此新生必须用普通话交流。这就需要我们每个人自觉地学习普通话，同时也要相信自己能说好普通话。

2.向字典学习

学习普通话的途径之一，就是向字典学习。字典，如《新华字典》对每一个汉字都注有拼音字母，照着拼音字母读准每个字的读音，能为说好普通话打下重要的基础。

3.听电台播音

多听电台和电视台的播音，是学习普通话的另一途径。电台和电视台的播音员是经过普通话训练的，是比较标准的。因此，一边听播音员播音，一边按其语音语调去说，普通话水平就会提高。

4.向同学学习

身边会有许多同学的普通话说得很好，不少老师的普通话也很标准，因此普通话不标准的新生应多跟他们请教，多向他们学习。这是学好普通话的重要途径。

5.勇于开口说

学习普通话，不要怕别人笑话，要勇于开口练习。学外语不说不行，学普通话亦如此，而且学说普通话的条件和语言环境比学外语更优越。

当然，在努力掌握好普通话的同时，多掌握一些地方方言也是需要的。因为掌握地方方言也有助于适应环境。例如，出门办事、上街买东西，都可能与当地人打交道，如果会说当地的方言，不仅方便交流，还可以避免出差错，甚至避免少数当地人“欺生”。

二、生活能力的培养

对于很多 90 后新生来说，上大学是第一次离开家，第一次开始独立生活。高中时期，学生的大部分精力都用来读书，父母包办了一切生活琐事，而走进大学，脱离了原来的生活轨道，新生开始独立面对这一切。因此，必须学会打理个人生活，培养和锻炼自己独立生活的能力，这也是我们将来走向社会必须要具备的能力。

1.培养生活自理能力

大学新生应学会打理日常生活，准时起床、运动，自己料理床铺，收拾房间，自己洗衣服，缝补衣服，根据天气的变化增减衣物，调理好每天的饮食，等等。在这个过程中，要和同学多交流，这既能够增进同学之间的友谊，又能够在一定程度上促进生活自理能力的提高。

以下是几个真实案例。你刚进大学，看看你或者你周围的同学是不是也跟他（她）们有相似之处呢？

某高校大一学生小江在同学中小有名气，不是因为他成绩好，也不是因为他社交能力强，而是因为他袜子多。这个学期，小江从家里带了 600 双袜子，一部分自己穿，一部分送给同学。“两天换一双，然后就丢掉”，小江说。



某大学大一女生寝室,7时40分,喊叫声此起彼伏:“我的鞋子呢?”“谁把我的牙膏拿走了?”“我的书放在你那里没有?”……8时过后,人影无踪,满室狼藉,被子堆在床上,地上垃圾袋各自为政,阳台上的大桶里塞满脏衣服。

2014年3月10日,央视网报道:由于快递业务的迅速发展,眼下一些高校学生把积攒的脏衣服寄回家洗,再通过快递寄回来。

看了以上案例,你有何感想呢?

2. 学会理财

大学新生需要培养理财观念,避免不必要的消费。大学新生一般没有太多的理财经验。由于家长一般每月或每几个月给他们一次生活费,因此新生应计划如何消费。计划不当甚至没有计划的学生常常在短时间里大手大脚,把后面的生活费提前花掉。另外,赶时髦、讲排场的社会风气对大学新生也有影响,娱乐一次往往就花掉生活费的一大半,加上平时的伙食费,每个月的生活费就所剩无几了。

因此,大学新生要学会理财,要注意考虑:在生活中,哪些开支是必需的,哪些开支是完全不必要的,哪些是可有可无的;钱要花在刀刃上,要避免完全不必要的消费,可花可不花的尽量少花。此外,还要根据父母的经济能力或自己勤工俭学的收获来合理安排日常消费。经过以上分析,再确定自己每个月的消费计划,并且要尽量按照计划执行;另外,多余的钱可以存入银行,以备急需时使用。

建议:大学新生要会记账和制定预算。有个记账簿,就可以掌握收支情况,看看哪些是不必要的支出,哪些是可以控制的支出,并对症下药,对今后的开支做出必要的改进,达到控制消费的目的。

3. 培养良好的生活习惯

生活习惯代表个人的生活方式。良好的生活习惯不仅能促进个人的身心健康,而且也能促进个人的发展。大学生精力旺盛,又处于长身体、长知识的阶段,良好的生活习惯是确保顺利、成功度过大学阶段的一个重要基础。为了达到身心健康的目的,从一进大学起,大学生就应该培养良好的生活习惯,并防止不良生活习惯的形成。

第一,养成有规律的生活作息。因为有规律的生活能使大脑和神经系统的兴奋和抑制交替进行,这对促进身心健康是非常有利的。

最重要的是,大学新生应养成早睡早起的习惯,有的学生习惯在晚上卧谈,一谈就是两三个小时,结果第二天上课的时候非常疲惫,根本无心听课。长期如此,不仅影响平时的学习,还容易引起失眠,甚至引发神经衰弱。研究表明,大学生的睡眠时间每天不得少于7个小时。如果条件允许,午饭后可以小睡一会儿,但最好不要超过40分钟。

第二,进行适当的体育锻炼和文娱活动。“文武之道,一张一弛。”学习之余参加一些文体活动,不但可以缓解刻板紧张的生活,还可以放松心情,增加生活乐趣,进而有助于提高学习效率。跑步、做广播体操、踢足球等都有助于增强体质,提高对疾病的抵抗力,这是一种积极的休息。实践证明: $7+1>8$ 。在这里, $7+1$ 表示7个小时的学习加上1个小时的体育文娱活动, 8 表示8个小时的连续学习。也就是说,参加体育活动的7



个小时学习比不参加体育活动的8个小时学习效果要好。

第三,保证合理的营养供应,养成良好的饮食习惯。大学生饮食不良现象主要表现在两个方面:一是饮食不规律。很多人早晨起床较晚,来不及吃早饭便去上课,有的索性不吃早饭,有的则在课间饿的时候随便吃些零食。二是暴饮暴食。大学生主要在食堂就餐,但食堂的就餐时间比较固定,常有学生由于学习或其他原因错过了开饭时间,于是就拿饼干、方便面来应付,等下一顿饭吃时再吃双份。营养学家的研究表明,早餐吃饱、吃好,对维持血糖水平是很必要的;用餐时不能挑食偏食,要加强全面营养,还要多吃水果和蔬菜。

第四,改正或防止吸烟、酗酒、沉溺于电子游戏等不良生活习惯。吸烟、酗酒的危害不言而喻。沉溺于电子游戏的危害同样很大,已有多例因玩游戏而猝死的新闻见诸报端,这不仅对身体的危害极大,而且严重耽误学业,因沉迷网络而荒废学业、被勒令退学的人屡见不鲜。大学生要积极预防游戏或网络成瘾,增强自制力。



课堂之外

大学生的8个不良饮食习惯

科学合理的饮食有助于提高大学生的身体素质和学习效率。但当代大学生普遍缺乏营养学知识,饮食行为基本处于盲目状态,随意性较大,能按科学方式对待饮食的人为数不多。以下是大学生常见的8个不良饮食习惯。

1. 不吃早餐或早餐质量不高。大学生普遍不重视早餐,相当多的大学生不吃早餐或早餐质量不高。国内外的许多研究表明,不吃早餐和早餐质量不高的学生,其数字运用、创造性、想象力和身体发育等方面均会受到严重影响。因此,要重视对大学生进行“早餐教育”,让大学生意识到吃早餐的重要性,并让大学生了解早餐的食物种类、数量和营养搭配情况。

2. 偏爱零食。大学生喜欢吃零食的情况非常普遍,尤其是女生更加偏爱零食。零食所提供的能量、营养素不如正餐均衡、全面,而且多数零食味道浓厚,过于香甜或咸,脂肪和糖、盐的含量较高,既影响大学生进食正餐的胃口,又容易造成钙、铁、锌、碘、维生素等多种营养素的缺乏。因此,要教会大学生选择营养相对均衡、全面的零食,既享受到吃零食的快乐,又能获得良好的营养。

3. 偏爱洋快餐。从营养的角度看,洋快餐普遍都是肉多、菜少、高能量、高脂肪、低膳食纤维、低维生素、低矿物质的食品。比如,马铃薯的营养价值非常高,含有丰富的维生素、矿物质和优质淀粉,但用马铃薯炸制而成的薯片、薯条中却吸收了大量的油脂、能量,维生素也被破坏了,是典型的“能量炸弹”。

4. 偏爱油炸食品。油条、煎饼、炸鸡等油炸食品以其鲜美酥脆的口感,深受大学生青睐。但油炸食品脂肪含量高,不易消化,且食用油反复高温加热还会产生有害物质。常吃油炸食品会产生消化不良、肥胖等症状,严重的还会诱发癌症等严重疾病。

5. 校外就餐。男生在校外就餐的次数明显高于女生。他们选择校外就餐的原因:



有的认为校外饭菜价格适中,口味要比学校食堂好;有的认为校外就餐自由方便,不受时间和地点的限制;有的是因为同学、朋友聚会而外出就餐。大多数学生校外就餐的地点选择在学校周边餐馆、街边小店、小摊上,但这些地方大多条件简陋,缺少消毒器具,用餐环境恶劣,存在严重的食品安全隐患。

6. 白开水饮用量偏少。很多大学生没有主动饮水的习惯,每日的饮水量不足,往往是渴极了才暴饮一顿。现在的瓶装水和饮料越来越多,有些家庭条件好的大学生常以此替代白开水,认为比喝白开水更有营养,尤其偏爱含糖的饮料和果汁。其实,从健康的角度来看,白开水是最好的饮料,里面含有多种对人体有益的矿物质和微量元素,而且它不用消化就能被人体直接吸收。

7. 蔬菜和水果摄入量少。大学生膳食结构不合理还表现在每餐主食量摄入偏多,而蔬菜水果摄入量较少。蔬菜和水果能够为人体提供每日必需的多种维生素和钙、磷、铁等矿物质,还能增加膳食纤维,有助于体内酸碱平衡,从而达到一个平衡的膳食模式。

8. 饮食不规律。有相当一部分大学生的一日三餐进餐时间无规律,甚至三餐的食量分配也无任何规律,随意性非常大。如果摄食不足或饮食过度,都会伤害脾胃。饮食不规律,饥一顿饱一顿是导致消化系统紊乱的主要原因。长期没有规律的饮食也会导致疾病的发生,必须引起注意。

以上这些不良习惯,你有没有? 如果有,你需要改改了。

4. 安排好课余时间

首先,对自己近期内的活动有一个理智的分析,看看自己近期内要达到哪些目标,最需要做什么,各种活动对自己发展的意义是什么,等等。其次,做出最好的时间安排,并且在执行计划中不断地修正和发展。再次,最好能专门制订一份休闲计划,对一些较重大的节假日和休闲项目做出妥当的安排,这样能使自己的休闲和学习有条不紊地进行,使身心得到有效地放松和调适。

三、人际关系适应

(一)什么是人际关系适应

1. 人际关系的内涵

人际关系是指人与人之间在心理上建立的联系。人际关系表现为人与人之间的心理距离,反映着人们寻求满足需要的心理状态。从动态的角度来看,人际关系是指人与人之间一切直接或间接的相互作用,但基本不超出信息沟通与物质交换的范围;从静态的角度来看,人际关系是指人与人之间通过动态的相互作用而形成的情感联系。

2. 人际关系适应的内涵

人际关系适应反映了个体在脱离熟悉的人际环境、进入新环境的转变中,能否建立起协调的人际关系。人的一生会随着生活、学习、工作等环境的变化而不断产生新的人际关系,每个人都需要面对新变化,不断适应新的人际关系,并逐渐具备建立良好人际



关系的能力。

(二)大学生人际关系的特点

进入大学后,大学生远离父母、家人及自己熟悉的高中老师和同学,置身于一个完全陌生的人际环境之中,这就需要他们认识并正视诸多变化了的人际关系。那么,大学生的人际关系具有哪些特点呢?

1. 人际关系类型增加

相对于中学生,大学生的人际关系相对错综复杂,既包括同学关系、师生关系、老乡关系等,又包括个人与班级、个人与系部、个人与学校、个人与社团等各种人际关系。而对于中学期间没有住宿经验的大学生来讲,他们还会面临大学期间最为重要的人际关系——室友关系。

2. 师生关系更加平等

大学里,任课教师通常不坐班,课下很难找到与任课老师面对面交流的机会。班级设专职辅导员来管理学生日常事务,同时负责学生的思想政治教育工作,辅导员通常不承担教学任务。大学配备辅导员通常按照 200:1 的比例,即每二百名学生配备一名辅导员。与中学的班主任相比,辅导员需要做更多的学生工作,因此,他们不再天天看着学生,处处管着学生。所以,学生遇到问题通常需要主动与辅导员沟通,体现了师生关系更加平等和宽松的特点。

3. 同伴关系越来越重要

大学新生远离父母,且与教师的关系也不如高中时那般密切。这时同伴关系,尤其是同住一室的同学关系就在人际交往中扮演着最重要的角色。由于空间上的接近及阅历上的相似,他们容易成为好友,但也容易产生矛盾。

4. 人际交往更加独立

进入大学,大学生不再像中学生那样事事等着家长和老师决定、安排,他们开始主动、独立地处理各种人际关系。这也是大学生心理成熟的重要标志之一。

总之,大学人际关系与中学相比,具有了很多新的特点。大学新生处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期,发展良好的人际关系是其心理正常发展、个性保持健康的必然要求。

(三)大学新生如何实现人际关系适应

在新生的人际关系中,问题最多的还是同学关系。由于班级和宿舍里的同学分别来自不同的地域和不同的家庭,思想观念、价值标准、生活方式、生活习惯等方面都存在着明显的差异,在遇到实际问题的时候往往容易发生冲突。因此,大学新生有必要掌握一些处理同学关系的方法和技巧,以实现人际和谐。

1. 认识差异的客观存在

每个新生都必须面对差异,并且接受差异。要学会承认各人有各人的生活习惯和



价值体系,如果你与别人生活在一起,你就得接受他(她)的生活方式。如果别人的生活方式有碍于你的生活(如夜里看电视影响你的休息,未经允许随便动你的东西等),你需要委婉地提出意见,并适当地进行自我调整(如调整作息时间)。

另外,了解下面的内容,会帮助你和新同学处好关系。

南北方的差异:南方人谨慎、细心,北方人直率、坦诚;南方人含蓄,北方人外露;南方人爱吃辣、喜食米饭,北方人口味重、喜食面食。

思想观念、价值标准的不同:有的人看重能力,有的人看重品行;有的人信奉人之初性本善,有的人相信人在潜意识里总有犯罪的动机;有的人追求学业上的成就,有的人追求人际关系的和谐。

生活习惯千差万别:有的人外向,整天说个不停,有的人内向,少言寡语;有的人早睡早起,有的人晚上不睡早上不起;有的人独善其身,有的人广交朋友。

2. 主动寻求友情

寻求友情是大学生普遍的心理需要,新生表现得更为强烈。但友情需要那些想获得友情的人自己去寻觅,而且要主动寻觅。在平时的生活中,新生需要做到三主动:主动与同学打招呼,主动和同学讲话,主动帮助别人。在帮助别人的时候,不要过于计较别人会不会报答你。

3. 自觉摆脱孤独

孤独是由于个人在某种环境或某种活动中交往的人太少而产生的一种孤单的不愉快的情感。当一个人到一个生疏的环境里,如果不善于与人交往,就会感到孤独。对于许多新生来说,处在一个完全陌生的环境,不仅处处感到不适应,而且一时难于寻找知音,无法将自己的苦闷倾诉出来,很容易将自己封闭起来,内心形成强烈的孤独感。这种孤独感是必须要摆脱的。摆脱孤独感的根本途径就是改变自己的生活方式,开拓自己的生活空间,积极参与学校里的各种活动,在参与活动的过程中与周围的同学交往、沟通,从而摆脱孤独,适应新的人际环境。

4. 积极参加各种活动

学校为了使大一新生尽快适应大学生活,一般都会准备一系列的迎新活动:导师讲座、辅导员座谈会、学长交流会、迎新晚会……这些活动新生应当多多参加,在活动中与老师、学长以及同学沟通交流,从而有效帮助新生认识新群体、新环境。除了学校举办的迎新活动,多参加课外活动也有助于新生尽快适应,如篮球、足球、羽毛球等体育运动能够让人放松,心情舒畅。很多男生往往能很快找到志同道合的球友;班级郊游、联谊舞会、同乡聚会等群体活动能扩大新生的交际圈,帮助新生增长见闻,在新群体中找到归属感。

5. 克服自卑

自卑是部分新生容易产生的一种心理状态。自卑即自我评价偏低而引起的心理体验。自卑心理容易使人孤立、离群、抑制自信心和荣誉感。新入校的大学生在中学时大



多是同学中的佼佼者,但进入人才济济的大学后,才发现“强中更有强中手”,便觉得自己渺小、无能,于是产生自卑感。也有学生因为家庭贫困而感到自卑。不论是由何种原因引起的自卑感,我们都要尽快地克服,如果根源是由于自我评价偏低,不妨请自己的家人、老师和同学谈谈他们对自己的看法,也许会从中发现自己的自卑完全是多余的,只不过是自己看不起自己。这样,就会从自卑中解脱出来,从而使自己尽快地适应大学校园这一新的人际环境。

6. 树立自信

克服自卑需要树立自信。自信就是自己相信自己,是对自我力量的充分估计。自信来源于实践活动,实践活动的效果是自信产生的基础,而自信又是我们做事情取得成功的基础。新生处在陌生的人际环境中,要相信自己能尽快地适应这一新的人际环境,要相信自己有能力与周围的人建立起良好的人际关系。作为大学生,在适应新的人际环境及学习、工作、生活等方面,都要有自信心。

7. 主动帮助他人

心理学家发现,以帮助与相互帮助为开端的人际关系,不仅良好的第一印象容易确立,而且人与人之间的心理距离可以迅速缩短,使良好的人际关系迅速建立起来。“患难之交”正说明了这点,这也是“雪中送炭”的心理效应。因此,我们平时在生活、学习中,应主动帮助他人。

8. 处理好宿舍关系

初入校园,社交网络还未打开,宿舍关系是最初的社交关系,舍友是自己最重要的伙伴,大家会有相互依靠的心理需要,这段时间常常是宿舍集体行动。宿舍关系是一个先热后冷,最后再回温的过程。但新生不要觉得恐惧,要知道很快你就要走入社会,那才是真正复杂的人际关系。此时如果连宿舍关系都处理不好,将来该怎么办呢?

新宿舍快速融合的方法就是集体行动:一起吃饭,一起上课,一起参观校园,等等。女生可以一起去逛街,男生可以一起打篮球、踢足球。总之,想尽一切办法和同宿舍的同学熟悉起来,这也是练好大学人际关系的开始。

处理不好同学关系的人大致有两类:一是过分求全,处处忍让。这种人一味迁就别人,别人对的他接受,别人不对的他也接受,有了意见也不肯提,怕伤了和气,怕别人对自己印象不好。这种人看似与世无争,与人为善,其实内心多有压抑,容易出现抑郁症的症状:少言寡语、不爱与人交往、退缩。二是过分维护自己,对别人缺少宽容,以自我为中心,言谈举止不考虑别人的利益。这种人在群体中不容易被接纳,常常不受人欢迎,是群体孤立的对象。要想处理好同学关系,必须动脑筋,讲究方法与技巧,如给室友提意见一定不能当着众人的面,以免使对方难堪、失面子。

另外,请记住以下三个建议:(1)宿舍是大家的,你和室友就像家人,相互迁就很重要;(2)卧谈会是增进室友之间友情的最好机会;(3)不要每天和室友粘在一起,每个人都需要有自己的空间。



特别提醒:自我中心主义是集体生活的大忌,必须坚决摒弃。集体生活不可能像一个人生活这么自由。

总之,对绝大多数新生来说,进入大学是真正意义上独立生活的第一步。因此,要学会适应大学内外环境;学会独立生活;学会起居、饮食、穿戴、洗晒;学会理财;学会处理人际关系,这样才能尽快适应新生活。

课堂之外

“过来人”谈大学怎么过?

1. 安全第一。安全是做事情的重要保障,请你一定要注意安全,爱惜自己,珍爱生命。
2. 学会做人。对于大学生来说,知识与方法可以很快掌握,但良好的习惯、优秀的品质、高尚的品德却需要积累。
3. 实力最重要。永远记住,在社会上获得成功的方法永远只是一个,那就是你的实力。
4. 凡事预则立。面试时很多老板都会问:“你会做什么?”你最好现在就记住这个问题,并为以后会好好回答做准备。
5. 慎交网友。QQ、微信等是常用的交友工具,但不要轻易相信QQ上的友谊或爱情。
6. 让父母放心。经常给家里打个电话,始终记住:儿行千里母担忧。
7. 健康是财富。每个星期都要抽时间来锻炼身体,锻炼身体就是为自己积累财富。
8. 适度游戏。网络游戏可以玩,但千万别迷恋网络游戏。
9. 别说脏话。你应该知道习惯的力量,当找工作或者和别人接触时,你随便说出的一个字或几个字会让你在别人心中的形象大打折扣。
10. 提前去招聘会。大二、大三的时候去学校的招聘会看看,也许这会带给你一种危机感,但也会给你一些前进的动力。

第三节 凡事预则立——助你尽快适应大学学习



“大一的时候,不知道自己不知道什么;大二的时候,不知道自己知道什么;大三的时候,知道自己不知道什么;大四的时候,知道自己知道什么。”这句在大学校园里广泛流传的段子,可以说是大学学习的经典写照。那究竟大学的学习是怎样的情形呢?

学习是大学生活中最重要的部分,大学的教学体制、教学方法都与中学有明显的不同。能否尽快适应全新的大学学习,直接影响四年的学业,并间接影响以后的工作、生活。而且,心理咨询工作者发现,大学生心理疾病的重要原因之一就是学业适应不良造



成的心理压力和紧张。因此,大学新生万万不可轻视对大学学习的适应。

大一新生小李说:“我奋斗十二年,目标就是考大学。如今我考上大学了,终于船到码头车到站了,该好好放松放松了。”

你觉得小李的想法对吗?你是这样想的吗?

一、大学到底学什么

大学教育的根本是基础知识的获得和人文精神的培养,大学的学习不同于中学。迈入大学校园,新生面对的是一个全新的学习和生活环境。学习任务十分艰巨,既要学专业知

识,也要学专业外的知识;既要学科学研究方法,也要学实验、技术操作;既要学做事,也要学做人。大学课程包括基础课、专业基础课和专业课,一环扣一环。另外,大学生在校期间还要通过英语四、六级考试、计算机水平测试等,学习任务并不轻松。只是大学学习的特点和中学相比,有很多不同。

二、大学学习与中学学习的不同

大学学习与中学学习相比,存在着许多不同之处,主要体现在学习目标、学习内容、学习方法、学习时间和地点以及考试等方面的不同。

(一)学习目标不同

中学学习主要以考上高级学校为主要目标,中学的学习任务主要是学习各种科学文化的基础知识,为进一步的升学或就业做准备。大学阶段的学习则与就业挂钩,以培养各类高级专门人才为目标,既要学习专业知识,又要掌握专门技能,学会应用知识去解决问题。这与整个社会需要紧密地结合在一起,具有很强的实践性和针对性。

(二)学习内容不同

中学阶段,学生一般只学习 10 门左右的课程,而且有两年时间都把精力用到高考科目上了,教师主要讲授一般性的基础知识。而大学的学习是一种专业性很强的学习,这些课程都紧紧围绕一个中心,就是为培养专门人才服务。大学四年需要学习的课程在 40 门以上,每一学期学习的课程都不相同,学习任务远比中学重。大学一、二年级主要学习公共课程和基础课程,大学三年级主要学习专业基础课和部分专业课以及选修课,大学四年级重点学习专业课、进行毕业设计、做毕业论文。此外,大学还根据培养人才的要求,开设相关实验、实习及社会调查等许多反映现代科学技术发展的新知识和新内容的课程,举办大量的专题讲座,以及各种各样的文化活动等。

(三)学习方法不同

中学时学生只要跟着教师走就可以了,一切听从教师指挥,教师教学生是“手拉手”



领着教。而大学则提倡自主学习,课外时间需要学生自己安排,逐渐从“要我学”向“我要学”转变,不采用题海战术和死记硬背的方法;提倡生动活泼地学习;提倡勤于思考。大学教师讲课有以下四个特点:一是介绍思路多,详细讲解少,主要讲授重点、难点内容,而且许多教师都使用投影仪、多媒体授课,实现了授课手段多样化,授课进度比较快,一节课可能要讲授一章或几章的内容。二是抽象理论多,直观内容少。三是课堂讨论多,课外答疑少。四是参考书目多,课外习题少。

(四)学习时间和地点上比中学更加灵活

中学里,经常有老师占用自习课,让学生非常苦恼,大学里这种情况几乎不存在。因为大学里课堂讲授相对减少,自学时间大量增加。一般情况,学生一学期修 26~30 个学分,一天有 5~6 节课。但是大学为学生自己学习提供了非常好的环境,因为大学有藏书丰富的图书馆,有设备先进的实验室,有丰富多彩的课外科研活动等。

中学时期,学生有固定的教室、固定的座位。但是在大学里,每个班没有固定的属于自己的教室,有时 1、2 节课可能在这一栋楼的某个教室,但 3、4 节课又会到另一栋楼;与自己一起上课的可能有不同专业的同学。另外,上自习也要自己找教室等。

(五)考试的内容和方式不同

大学安排考试时间不同于中学,差不多需要 2 个星期,每天考 1~2 科。然而,考试并非大学教育的目的。每个学科都有自己博大精深的理论体系,一本教材只是小小的缩影,老师会给学生列出课程相关参考书目。大学是专业素质教育,用人单位不是根据大学生考试分数的高低来决定是否录用,而是看大学生的真才实学。也许一些记忆力好的大学生能够在期末临时抱佛脚获得好的分数,可是知识不是速食面,不只要“临时记住”,更要“理解运用”。大学考试六十分过关不难,但要真正学好,学有所成,还需要扎扎实实下功夫。

课堂之外

有益大学学习的 15 条意见

1. “我来做什么”“该怎么做”,这是个主题定位和态度问题。大学的主题是什么?是单纯求学,两耳不闻窗外事,还是修身求学,一心追求真善美?是做单一型人才,还是做复合型人才?是被动求学,还是主动奋斗?选择不同,最后文凭的含金量也截然不同。

2. 如果你四年内很少去图书馆的话,就等于自己浪费了一大笔财富。经常去图书馆,你会有收获的。

3. 在大学里就开始训练自己的冷静力。这是一种能力,当遇大事时,它能使你冷静、快速地想出办法。

4. 如果把上课不睡觉当作锻炼并且做到了,那么你很强大,其实你应该这样。而且记住,再差的老师也比学生强,因为他们毕竟是老师。

5. 永远不要嘲笑你的老师无知或者单调,因为有一天当你发现你曾经用瞌睡来嘲弄老师是多么愚蠢,而此时你在社会上已经碰了很多钉子。



6. 别抱怨四、六级之类的考试,那也许是证明你能力的很好的东西。
7. 考研,早点准备比晚点准备好。
8. 好好利用在公共场合说话的机会展示或锻炼自己。这对以后会有很大的帮助。
9. 第一年不要放松,确立自己的领先地位对以后的学习有好处。
10. 要在大学里为了以后就业积累相关的工作经验。
11. 参加其他系的跨学科活动是非常有好处的。
12. 多看本学科的一些杂志,掌握本学科前沿动态,不要死读书。
13. 要勇于学自己不会的知识。有些人可能一开始什么都不知道,但是一段时间以后,由于他们见人就请教,最后很可能成了某方面的高手。在大学里面一定要不耻下问。
14. 大学里时间比较充裕,如果没有计划,很容易就荒废了。所以最好给自己一个计划。
15. 作弊要靠别人,慢慢地你就会明白有时别人是靠不住的,到那时就晚了,还是相信自己,靠自己吧。做一个诚实守信的人。

三、职业生涯规划从入学开始



案例

一个大四学生的忏悔录——假如时光倒流四年

我迷迷糊糊过了四年,一无所有。

假如时光倒流四年,我一定把自己的专业课学好,即使我不喜欢,但它至少可以让我找到一份让自己生存下来的工作。考试前一定好好复习,不作弊。作弊不仅对那些平时努力学习的同学很不公平,更糟糕的是自己养成了不劳而获的坏习惯,为了一点分数,却失去了做人最基本的品质——诚信。

假如时光倒流四年,我一定努力学习英语,拿到英语六级证书,不再拿“企业看重的是实力,而非证书”来作为自己不考证的理由。一个刚踏出大学校门的新人,我拿什么来证明自己的实力?拥有这些证书,至少可以证明自己的学习能力以及勤奋努力,而这些都是企业所看重的。“别人没有,我有!”在一个人人都有英语四级证书的年代,六级证书就是一个很有分量的筹码。

假如时光倒流四年,我一定少玩游戏,把时间用来学习计算机、摄影等。到现在自己还做不出一个像样的表格、PPT,更不用说做出动画、仿真之类的东西了。另外,我还拿出些游戏的时间看看《职来职往》,了解一下现实的职场,并结合自己实际,给自己做个职业生涯规划,为自己踏入社会做好准备,这样也不会使自己之前过得那么迷茫。

假如时光倒流四年,我一定去学生会干一干,虽然很多人对学生会不屑一顾,说他们很官腔,可是他们至少能够在众人面前说话时脸不红心不跳。我是一个和女孩子说话都脸红、不敢在公众面前演讲的人,我需要去学生会锻炼。



据有关部门对应届大学毕业生的调查显示,1/3 的学生对于就业准备属于“临阵磨枪型”,直到毕业前夕才考虑就业,另有 50% 的学生到大二下学期才开始考虑就业问题,只有 4% 的学生是在进大学以前考虑就业问题。可以说,就业方向不明或就业准备不足是导致这些毕业生求职失败的一个重要原因。而一些毕业生在就业后频繁地跳槽、换工作,除了追求高薪之外,还有一个原因就是不知道自己适合什么样的职业,对自己的人生和职业没有清楚的定位。

大学是新的起点,新生活、新环境、新开始,预示着新希望。大学阶段也是大学生社会化过程中的一个重要时期,三、四年后,很多大学生都将面临踏入社会,走向就业。由于当今社会就业压力加大,因此大学新生有必要在大学期间做好职业生涯规划。这也是大学生能在四年后的就业中博得先机、抢占一席之地的第一步。

(一)确定方向与目标

确定自己的方向与目标,对于走好四年的大学之路至关重要。大学生要全面审视自己,正确评价自己,知道自己的兴趣、能力、价值观、理想及优势和劣势,在大学期间挖掘出真正令自己感兴趣的领域,从而确定自己的职业方向。而了解自己的价值观,则有助于搞清自己以什么样的心态看待周围的世界和以什么样的方式来面对生活。

(二)根据目标设计方案

为自己的规划目标设计几种方案,并研究每个方案所需要的能力和条件。当然,任何一个方案都应该根据自己的专业特点来设计,因此如何基于自己的专业进行职业规划,正是每个大一新生都应该认真思考的问题。了解专业特点以及各专业主要面向的职业领域,是设计目标的前提。在明确自己想干、能干的专业领域的同时,依据社会需求确定最佳方案。

(三)执行和调整方案

了解各个职业目标的具体要求,之后具体执行计划,并根据社会需求调整方案和计划,以适应职业发展的需要。参加与自己的职业目标相关的实习,增加自己的能力,培养自己对职业规划的直观了解。这里要特别指出的是,无论你的职业规划如何,有些能力是必备的,这也是大学出现考证热的原因。一般来说,必考之证包括英语四、六级证、全国计算机等级证、普通话等级证、教师资格证等。

(四)参加实践活动,增强适应性

多了解社会,参加实践活动,努力做到全面发展。从高分考生到高层次、高素质的人才,还有很长的路要走。有些学生把考大学作为自己的最终目标,上大学后,整天沉溺于网络游戏、上网聊天或谈恋爱,将学业置之不顾,到了期末考试时一路红灯,结果被学校劝退。大学新生一定要懂得珍惜来之不易的深造机会,更要自立自强。

进入大学意味着选择了职业方向,迈入了人生的一个崭新时期——职业准备时期,这是一个从基础教育转向专业教育的时期。职业定向使大学生的学习更具有社会性,开始结合未来的职业进行现实的人生设计。因而,在大学阶段决不能满足于老师教的



书本知识,要加强自己动手动脑能力,多参加社会实践,同时要利用图书馆等便利条件来扩大自己的知识面,使自己能够适应将来工作的需要。

课堂之外

给大学新生的建议

1. 学习成绩很重要。经过四年大学生活,有的大学生选择了出国或读研,有的大学生找到了理想的工作,而有的大学生连毕业都成问题。毕业时差别如此之大,其实很大程度上取决于他们学习成绩的好坏。在大学里,评奖学金、保研、留学、交流、推荐工作等,最重要的一个考核标准就是学习成绩。

2. 学长也是老师。入学后,尽快了解学校的最好途径就是多向学长们请教:讨教大学学习方法;了解如何选修课程,如何评选奖学金,如何选择社团等。因此,大学学长也是新生最好的老师。

3. 最大限度地享用大学资源。首先,一定要多去图书馆,对于自己喜欢的书应尽情地阅读,以丰富自己。理科生还应多去实验室做实验,培养自己的动手操作能力。其次,一定要多听讲座。大学讲座是一笔无价的财富,大学生生活中最吸引人的莫过于各种精彩的讲座,有的讲座可能会改变你的观念,影响你的行为,乃至改变你的人生。所以,读大学,一定要好好享用这些宝贵的资源。

4. 选修课遵循四原则。大学课程分为必修课和选修课。大学生选课时可遵循四个原则:(1)根据个人兴趣来选择;(2)选择一些对自己来说具有实用价值的课;(3)提前选择一些难度稍大的课;(4)选择本校名师的课,领略大家风范。

5. 听课功夫在课外。首先,大学课程多,所学知识、技能也多,所以一定要提前预习;其次,大学学习关键靠自觉,除了上课听讲,下课后还应该整理笔记。另外,对于老师布置的论文,课下一定要下功夫认真查阅资料;对于老师布置的作业,一定要高标准完成。

6. 英语永远不能放弃。虽然现在教育部规定英语四、六级不再与学位挂钩,但无论什么时候都不能放弃英语。因为出国、交流、保研、考研、就业等对英语都有要求。



反思与成长

1. 刚刚进入大学的你有没有不适应?若有,为什么?
2. 现在你对大学生活有些认识了吗?同桌之间互相谈谈自己的感悟。
3. 你准备怎样开始你的大学生活?
4. 大学学习和中学学习相比有哪些不同?结合你现在的学习状况谈一谈。
5. 新的一页翻开了,作为一名大学新生,你知道怎样规划自己的学习吗?



参考文献

- [1]樊富珉,王建中.当代大学生心理健康教程[M].武汉:武汉大学出版社,2006.
- [2]陈德富,王振武.当代大学生心理健康[M].北京:冶金工业出版社,2012.
- [3]覃彪喜.读大学,究竟读什么[M].广州:南方日报出版社,2012.
- [4]戴夫·埃利斯.大学应该这样读:优秀大学生成长指南[M].北京:科学出版社,2010.
- [5]秦雪峰,陈革.大学新生导航[M].北京:中国出版集团现代教育出版社,2011.
- [6]吴健强.大学新生导航[M].成都:西南交通大学出版社,2012.