

“大学是一个过程,每个阶段有不同的问题。具体到大一这一年,主要表现在生活和学习两方面的调适上。”北京林业大学园林学院教师于超已经是第三次担任新生班主任了。在他看来,调适的快慢直接影响着学生整个大学以什么样的姿态度过。“比如说学习上,大学更需要自主学习的能力,但有一些孩子比较习惯于被管着被督着,如果再内向一些、不太愿意交流,就会很茫然、陷入懈怠情绪中。大学课程一环扣一

新生班主任说

遇到问题别憋着 学会问学会打听

环,后续再想发力,难度比较大。”于超说。

于超坦言,大一本身就是不断试错、调适的过程,要树立“遇到问题不可怕”的心态:“从学校到学院、专业、班主任、辅导员,从对个人学业上、经济上的帮助,再到心理方面的疏导,

都有着全方位的保障体系。同学们出现问题不要憋着,也不要哭着跟爸妈打电话,而是要想办法找到合理途径,找到解决问题的人。”

“踏入大学校园就是一个小的社会,是一个‘织网’的过程,学会织学习的网、人际关系的网。”对于如何找到正确的人,于超给出两点建议,“要学会问、学会打听。

一是同学们都愿意跟同龄人交流,要多找几个同龄人、多听几个人的意见,生活轨迹不只是一种,要学会甄别、选择适合自己的意见。

二是不要只问同龄人,还要找到对口的负责人员,比如专业课老师、辅导员、班主任,他们的经验更多,可能看问题透彻一点,也会给出不同角度的建议”。



专业课老师说

规划好每一天的生活 尽一切可能纵深探索

该怎么合理选课,如何适应专业学习、挂科了怎么办……新生的困惑中,很大一部分集中在专业学习上。

“大学生生活精彩纷呈,但学业专业仍是绝大多数同学未来立足于社会的根本。大家要规划好每一天的生活。”天津科技大学人工智能学院实验中心副主任王娜建议,在专业学习上,新生们应建立由“广”到“精”,由“横向”到“纵向”的概念,“对于学业和兴趣,要尽一切可能地纵深探索、学精学细、做真做实。如果不知道如何去做,如何深入,可以从参加和备战重要的学科竞赛开始,可以从进入导师实验室打杂开始、可以从积极参与所有学术报告与报告人交流开始、可以从去图书馆把专业



课相关书籍读三遍以上开始、可以从向每一位任课老师请教自己感兴趣或听不懂的知识点开始,甚至可以从与一位学霸的交流沟通开始。”

“对于生涯长远规划,要开阔眼界,结合社会实践、学业学习、广泛阅读、学生活动等多元生动实践,逐渐找到与个人兴趣契合、与社会发展紧密相关的交汇点,以此为基础,尽早进行生涯规划,动态优化生涯规划。”王娜说。

宿管老师说

学会利用学校资源 积极融入校园生活

大学生活很重要的一个场景是“宿舍”。在这里,新生们会遇到要相处四年的室友,将面临新的生活环境,也可能遇到未曾想过的生活摩擦。

“从高中走向大学,全新的生活环境、生活方式会让不少新同学有一个不断适应、调适的过程。”在清华大学学生社区中心学生公寓区事务科科长谢晨看来,除了学业挑战外,大一新生们在生活和社会交往方面也面临着新的问题和挑战,“比如在生活中,除了部分有住校经验的新生外,很多新生在独立生活方面还有很大提升空间,宿舍卫生如何打扫、个人衣物怎么洗,都需要较强的独立生活能力。

有的新生还会遇到水土不服、饮食不习惯等问题。而在社会交往方面,大学会遇到新的老师、同学,还有要朝夕相伴四年的室友,如何建立亲密的社会关系,也是新生们需要面对的。”



辅导员说

培养自主学习和独立生活能力是大学必修课

高考失利了,没有进入自己理想的大学;现在学的专业是被调剂的,我并不喜欢;很担心开学后新的环境,不知该如何和大家相处……问题征集过程中,“挫败感”成为一些新生挥之不去的阴霾情绪。

“不管你即将进入的是不是你理想中的学校或专业,只要进入校园,就要忘掉曾经的自己,重新开始。”北京邮电大学人工智能学院辅导员李场建议,“大学和中学有很大差异,第一次学习从未接触过的专业课,第一次离开父母温暖怀抱过集体生活,对大家来说都是一种挑战,希望同学们不要沉浸在过去的成功或失败情绪中,尽快适应新环境。”

在李场看来,自主学习,独立生活非常重要:“大学并不像同学们想的那样轻松,面对厚厚的课本、看不懂的专业名词、快速的授课进度,大家可能会产生些许挫败感。这是大多数同学都会遇到的问题,请不要担心,在大学里培养自主学习和独立生活的能力,是大家的必修课。越优秀的人越努力,越努力越幸运,希望同学们在成长过程中,始终都能遇到更好的自己。”

在这个过程中,他还希望同学们能学会理解,懂得宽容:“大学同学来自五湖四海,每个人的性格和家庭背景都不相同。同学们在朝夕相处的过程中,难免会遇到一些问题和矛盾,希望大家能换位思考,做到三思而后行,有任何解决不了的问题,随时可以联系自己的辅导员。对你们来说,愉快的学习和生活环境同样很重要。”



如何提升自己的独立生活能力 快速融入大学生活?



谢晨给出三点建议:“一是要快速熟悉。每年在入校前,很多学校都会给新生发放生活指南,并在学校相关公众号上对一些校园生活场景等进行介绍,清华在入校后还会给每位新生赠送一本《我是新生》的书籍。新生们可以充分利用这些资源,提前熟悉,做到心中有数。二是要积极融入。入校后,我们的社区德育助理和公寓管理委员会进行新生住宿安全教育、开展楼宇间的素质拓展活动等,使新生快速了解公寓生活安全技能,并融入校园生活,大家可以和舍友积极参与,同时也塑造了宿舍间的良好关系。三是要学会沟通。新生入校,难免会遇到很多生活上的问题,不要害怕,积极跟管理员、相关老师沟通,相信适应期很快就会过去。”

学长学姐说

无论哪一种选择 都能绽放绚丽的青春光彩

总有一些话题属于同龄人。我该如何选择社团?宿舍室友如何和谐相处?所爱之人在哪一个转角才能遇到……一个个充满选择焦虑的问题,成为新生们最想跟学长学姐交流的话题。

“不少‘才艺小白’加入了社团,在师长前辈的教导下,成了社团达人,拥有了丰富多彩的课外生活;之前‘大门不出、两腿不迈’的宅男宅女,在大学图书馆、实验室中,‘宅’出了一份又一份科研成果;被家长念叨‘满脑子就想着玩’的同学在大学中也能玩出花样,创业当上老板,带着一大帮人在‘玩’中赚钱。”在北京大学法学院博士研究生苏晖阳看来,大学其实是一个踏入多元社会的“换乘站”,无论是哪一种选择,细细耕耘、脚踏

实地,都照样能够绽放绚丽的青春光彩。“若是自怨自艾、沦为‘佛系少年’,看似‘躲过了一劫’,实则是抛弃了自己的选择权,变成了一根随波逐流的‘海草’。”苏晖阳笑言。

如何摆脱这些焦虑?过一个充实自在的大学生活?

苏晖阳说,和“不再焦虑”的学长学姐交谈,大家都会谈到一个共同的经验,那就是坚定、拼搏和不服输:“无论遇到何种困难,无论走的道路是否如原先设想一致,只要坚定信心,不断奋斗,定能‘条条大路通罗马’,奋斗出精彩无悔的大学生活。”

(邓晖 晋浩天)
据《光明日报》



新生们 收好这份『大学生活攻略』