

大学岁月是个体形成世界观、人生观和价值观的关键时期。对于身心即将成熟又尚未完全成熟的大学新生来说,当面对新的环境和新的目标时,常常会产生很多心理困惑。如果这些困惑不解决,不但直接干扰其学习和生活,甚至影响个性发展,造成社会性退缩。所以,如何实现华丽转身,尽快适应大学新生活,就显得尤为重要。

10月15日上午,本报“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员、山东商业职业技术学院心理健康教育中心主任、心理学教授杨素华老师做客本报,与大一新生及家长就此话题进行了互动。在近两个小时的时间里,许多大一学生和家打打来热线进行咨询。本期心理周刊对此次热线问答中比较共性的问题进行了梳理总结,希望能够对广大读者有所帮助和启发。



摄影/本报记者 戴伟

## 大学新生如何进入“角色”—— 从“心”开启大学新生活

——心理专家杨素华来本报接热线实录



### 一、提高生活应对能力

#### 离家的烦恼——接纳集体生活

**读者A:**我实在烦透了集体宿舍的生活了,有的同学不洗脚不换袜子,脚臭熏人;有的同学爱开“卧谈会”,还有个舍友睡觉打呼噜,吵得我每天都睡不好,上课提不起精神。另外,食堂的饭菜太难吃,转上三圈也买不到可口的,我现在烦躁极了,怎么办啊?

**杨素华:**集体食宿往往成为新生入学后面临的首要问题。由于大学新生来源于不同的家庭和地域,卫生习惯会有差异;另外,“一方水土养一方人”,初到陌生地,很容易水土不服,集体食堂也很难迎合每位学生的口味。再者,舍友作息习惯不同,有人确实自律性差的,确实会影响一些同学的休息。建议A同学首先想办法缓解不良情绪,再以积极的态度应对诸多不适应。首先,要认识到人是非常有弹性的,人是会随着环境的改变而改变的,只要态度正确,问题自然会解决;其次,善意提醒同学们要讲究卫生,懂得自律,并站在他们的角度让其明白好习惯的重要性,切忌用愤怒情绪对抗。

#### 不愿成为“负翁”——成为理财高手

**读者B:**“这个月我的wifi流量已经超了三次了,仅上网和手机话费就二百多,可又不好意思再向父母要钱,只有节衣缩食了。”

**读者C:**“来到大学以后,我是上半月吃肉,下半月吃咸菜啊!我爸说一个月给我一次生活费,如果下个月再这样,该怎么办呢?”

**杨素华:**理财能力是人生存的基本技能之一,但是中国大部分的家长并没有认识到这一点。孩子上了大学,家长忽然将“财政大权”完全移交,致使许多学生出现“青黄不接”。对此,给家长的建议是:在孩子独立生活之前最好安排一个“过渡期”,引导他们树立正确的消费观,学会自主理财;其次,在打电话时,家长要关注这个问题,不要过于放心;再次,生活费最好每月一寄,也等于给他们以提醒和约束。对于大学新生来说,首先要体会到父母赚钱的不易,杜绝奢侈消费、盲目攀比;其次,最好在月初有一个消费计划,并对日常消费做好记录,然后在月中和月底做一个总结,进而养成理性消费的好习惯。

### 二、解除学业困惑

#### 不知如何学习——提高学习自主性

**读者D:**高中时,老师盯得很紧,学生只要听老师的话,按老师的要求做,就是一个好学生,就会取得好成绩。但是进入大学,下课后很少见到老师,平时作业也不多,大量的业余时间,不知如何度过?我困惑,迷茫,我该怎么办?

**杨素华:**由于从小学到中学一直是应试教育,老师起着重要的主导作用,学生基本丧失了自主学习的能力,很多大学新生因为忽然失去了教师这根“拐杖”而变得迷茫。大学新

生首先要认识到学习主体发生了变化,将“要我学”变为“我要学”,提高时间管理能力。大学为学生提供了广阔的空间、自由的时间和丰富的平台,但其特点是外紧内松,需要学生制订明确的具体目标,提高学习的自觉性和主动性,在履行计划中不断提高自我约束和自我规划能力。其次,大学的学习内容更加丰富和宽泛,不但要学好专业知识,还要培养实战技能,同时要通过积极参加社团活动、聆听专家报告、参与社会实践等,不断提高综合素质。

#### 不喜欢所学专业——换个角度看

**读者E:**填报志愿时,什么也不懂,在父母的建议下稀里糊涂地选择了现在的专业,但是越学越不喜欢,我担心这样下去会挂科,想退学吧,父母一定不同意,我该如何去从?

**杨素华:**大学里的确有一部分学生,他们或者由父母做主,或者紧跟市场热点,或者盲目选择,不加分析地就读了一个自己不喜欢的专业,到了大学后就后悔、担心、迷茫、焦虑,不知如何是好。其实,调查表明,只有30%的人从事本专业的工作,绝大部分的人干着与专业相关的工作,还有一部分人的工作与所学专业几乎不相干。但很多人都肯定大学学习的重要性,因为大学阶段是真正培养自学能力的时期,而学习能力的提高将影响人的一生。另外,与专业相关的工作是多种多样的,无疑大大增加了人们多样化的需求,所以专业决定终生的现象一去不复返了。此外,目前大学里第二专业的设置,自考、函授等专业选择的自主性,都为满足大学生的兴趣和需求提供了有利条件。

### 三、和谐交往

#### 过于自我惹烦恼——学会换位思考

**读者F:**我开朗、健谈,刚进入大学,舍友都愿意与我在一起,我提出建议,一呼百应,我很享受这种被拥戴的感觉,宿舍里大事小事都由我说了算,有时候个别舍友提出异议,我也会千方百计地说服她。可是时间一长,我发现大家都开始疏远我,我很困惑,更不知道如何是好?

**杨素华:**这类学生人际关系困扰主要的原因是过于自我。表现为凡事以自我为中心,要求他人无条件地尊重自己的感受,满足自己的需要,服从自己的想法,但是由于顾及不到他人,极易引起别人的不满,却不自知。所以,这类学生首先要训练换位思考的能力,在关注自己的同时兼顾他人的心理需求。其次,注意通过平常小事表达对他人关心和重视,主动探索同学的兴趣和爱好,及时关注别人的情绪变化,对于同学的优点和成绩,给予真诚的赞美和祝贺。

#### 挑来挑去没朋友——求同存异很重要

**读者H:**我是一名成绩优秀的学生,严格要求自己。进入大学,我渴望结交一些志同道合的朋友,共同进步。所以,在与同学相处的过程中,我精挑细选,小心对待每一个人,结

果一个多月过去了,我倒成了孤家寡人,难道我错了吗?

**杨素华:**读者H渴望交到优秀的、志同道合的朋友,本无可厚非,因为这是每一个人的愿望。但是,如果把友谊的标准作为人际交往的原则,认为只有志同道合、兴趣爱好一致的人才能交往共事,必然会产生读者H的苦恼。因此,这类学生首先要学会求同存异,要认识到世界上没有完全相同的两片树叶,也没有完全相同的两个人,要接受人与人之间的差异。其次,金无足赤,人无完人,如果拿着放大镜来寻找同学的优点,定能使自己身心愉悦,还能成为受同学欢迎的人。

### 四、增加父母“正能量”

#### 杞人忧天的妈妈——少与孩子谈问题

**读者王女士:**我的独生女儿原来从未住过校,现在6人同住,不知道她是否习惯?我也很担心学校的饭菜是否可口,她与同学能否和谐相处,万一谈恋爱怎么办,不会与异性交往该如何……

**杨素华:**这个妈妈可能是一个比较悲观的人,她在思考问题时习惯负性思维,容易将不是问题的情况变成问题。因为女儿从没有与她谈起过这些不高兴的事,所有的担心都是妈妈通过查看网络另加自己的丰富想象力臆想出来的。建议这类父母在与孩子沟通之前列一个积极正性的交流提纲,例如“你现在与哪个同学谈得来?”“比较喜欢哪门课?”等等,既训练父母正向思维的习惯,也利于子女积极心理的发展。

#### 掌控和错位的父母——该放手时就放手

**读者李先生:**“我儿子在外省求学,不大适应,最近有些烦恼,我听后真是寝食难安,联系了辅导员,也求助了老乡,多方咨询,能想的办法都想了,但仍不放心”。

**读者张女士:**“随着儿子离家读书,我的心仿佛被掏空了一样,焦虑、悲伤、惶恐、失眠,每天的电话粥无法满足思念儿子之情,恨不能辞掉工作去守着他。但儿子却再三恳求我少打电话,说他一切均好,而且学习、生活都很紧张,可我总是控制不住,怎么办?”

**杨素华:**李先生习惯于做“救世主”,总想着为孩子解决一切问题,他不懂得“放手也是一种爱”,“穷人的孩子早当家”自有其哲理。张女士可能认为自己是一位特别爱孩子的妈妈,其实她可能因为夫妻感情不和、重男轻女等原因,拼命地抓着儿子不放。她不知道人生最重要的人是自己的伴侣,妈妈的错位但不利于孩子的成长,甚至可能危及子女将来的婚姻。所以,对这两类父母的建议是:该放手时要放手。每个人都要随着环境的变化和时间的流转及时调整自己的角色和作用,子女上了大学,遇到问题,首先要自己尝试解决,另外由于身边的同学和老师更了解问题的成因,他们更易提供有效的帮助,因此,父母要懂得退让。对于张女士这样的父母,建议尽快培养自己生活的乐趣,建立或修复亲密关系,转移注意力,为子女松绑。

### 链接>>>

#### 大学生心理健康标准

- (一)能保持较浓厚的学习兴趣 and 求知欲望。
- (二)能保持正确的自我意识和自我接纳。
- (三)能协调与控制情绪,保持良好的心境。
- (四)能保持和谐的人际关系,乐于交往。
- (五)能保持完整、统一的人格品质。
- (六)能保持良好的环境适应能力。
- (七)心理行为符合年龄特征。

#### 大学新生适应性障碍的表现

适应性障碍是人群中常见的一种心理障碍,一般是因环境改变、职务变迁或生活中某些不愉快的事件,加上不良个性,而出现的一些不良情绪反应及生理功能障碍,并导致学习、工作、生活及交际能力的减退。此种心理障碍常见于入伍新兵、大学新生、移民或灾民之中。

适应性障碍的主要表现:

- 1.抑郁:考上大学的激情荡然无存,对一切不感兴趣,自卑、自责,睡眠障碍,食欲减退等。
- 2.焦虑:紧张不安、心慌气短,无所适从。
- 3.行为障碍:旷课、迟到、早退、逃学、寻求刺激等。
- 4.躯体不适:腰酸背痛、肢体麻木、消化不良等。
- 5.社会性退缩:逃避现实,独来独往,学习成绩下降,效率低下,学习能力降低,生活能力减退,回避社交活动。

适应性障碍在大学新生中较常见,大约半年时间会慢慢消除。此时学校应对新生倾注更多的爱护和关心,家庭应给孩子更多的合理支持,学生应积极寻求心理帮助。

### 小贴士>>>

#### 好书推荐

- 1.《美好的大学时光:给大学新生的礼物》
- 2.《活出最乐观的自己》
- 3.《上大学为了什么》
- 4.《老板要你在大学里学的10件事》
- 5.《用好时间做对事》
- 6.《善用大脑,高效学习》