

导航

主编 肖 华 俞暄一
主审 汤正华



苏州大学出版社
Soochow University Press

导 航

主编 肖 华 俞暄一

主审 汤正华

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

导航 / 肖华, 俞暄一主编. —苏州: 苏州大学出版社, 2012. 9
ISBN 978-7-5672-0290-0

I. ①导… II. ①肖… ②俞… III. ①大学生—入学教育 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 227726 号

导 航

肖 华 俞暄一 主编

责任编辑 盛 莉

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006)

宜兴市盛世文化印刷有限公司印装

(地址: 宜兴市万石镇南漕河滨路 58 号 邮编: 214217)

开本 787 mm×960 mm 1/16 印张 15.75 插页 2 字数 280 千

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5672-0290-0 定价: 27.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话: 0512-65225020

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

让理想插上翅膀

——代序

要为这本书写序,我首先想到的是我们的教育理想和大学的本质。关于教育理想和大学的本质,我们应坚持这样的理念:经过大学教育的人应是既有专业知识又有专业技能,既有人文素养又有健全人格的人。经过大学教育的人应是个和谐的人。这样的人组成的社会,才是和谐的社会。

对大学生科学精神的培养和现代公民的塑造是大学人文教育的宗旨。出于对工具理性淹没价值理性的现状的忧虑,以及身为教育者对于学生的爱与责任,肖华等专家精心编撰本书,希望读者可以从中感受普世人文价值的魅力,思考走向真善美的路径。

人文教育是关于人何以为人的教育,是“育人”而非“制器”的教育,是功利主义大行其道的当下最缺乏的教育,它体现了人文主义的生命。每个生命个体都是一个偶然,而每个大学生个体最终又将成为社会的脊梁。那么,每个大学生该如何为其生命注入更多意义,从而使生物学层面的个体生命真正转化为社会学层面的主体角色?又如何锤炼自己的心志,承担和消化外在的和精神的风暴,从而升华自我,守住生命的热情,伸展情志的深度与广度,从而形成整体的人文自我,彰显人文情怀,让生命走向丰富、绚丽和深刻?

该书作者清晰地给出了一个大学生在大学期间面对重要选择时所需要的思维逻辑和价值观念,恰当地提供了大学生在面临选择或失去方向时自我选择的依据和寻得方向的方法。

该书凝聚了长期从事高校学生工作的教育工作者的智慧和心血,是大学人生设计的理论与实践的指导书。书中所述可以成为大学生获得成功的铺路石。读者打开此书,可以从众多人生发展轨迹中,找到自己的影子,发现自己的镜子,最终作出自己的选择。如果看到里面的内容和你的奋斗状态有相同之处,把自己的情况和书中的方法比对一下,你的问题的状态和解决方案就可以水落石出。《导航》给大学人生设计了这个概念,带来了新的思维和角度,补充了新的血液,为大学生朋友们提供了有价值的帮助。

常州工学院党委副书记、副校长汤正华教授

2012年8月

目录

◆ 第一章 大学是船 理想是帆	1
第一节 新学校 新生活 / 1	
第二节 新问题 新目标 / 9	
第三节 橄榄绿 爱国情 / 16	
附录：大学生学习动力测试 / 19	
◆ 第二章 学会学习 终身受益	22
第一节 学习是一种生存发展方式 / 22	
第二节 大学学习的特点 / 27	
第三节 大学学习习惯与方法 / 30	
第四节 学习心理及其调节 / 43	
附录：听课习惯调查问卷 / 48	
◆ 第三章 崇高理想 远大追求	50
第一节 理想是人生的精神支柱 / 51	
第二节 树立崇高的理想 / 55	
第三节 坚定信念 永远跟党走 / 60	
附录：领导力测试 / 69	
◆ 第四章 生涯规划 导航人生	71
第一节 生涯与大学生人生发展 / 71	
第二节 大学生涯规划 / 78	
第三节 大学生涯规划的常用方法 / 81	
第四节 培养良好的职场心理品质 / 88	
附录：职业能力测试问卷 / 93	
◆ 第五章 身边榜样 前行力量	97
第一节 学习榜样的意义 / 98	
第二节 榜样的激励功能 / 102	
第三节 认识自我 找准榜样 / 107	
附录：激励 DNA 量表 / 114	

◆ 第六章 呵护身心 关爱生命	116
第一节 健康的概念 / 116	
第二节 健康促进与健康保护 / 121	
第三节 积极——心理健康新观念 / 130	
附录: 健康生活方式问卷 / 141	
◆ 第七章 锻炼能力 全面发展	145
第一节 课外活动概述 / 146	
第二节 在学生党团组织中受教育、得锻炼 / 148	
第三节 在学生社团活动中增智慧、强能力 / 151	
第四节 在学术研究、社会实践中长才干、作贡献 / 155	
附录: 应变能力测试 / 161	
◆ 第八章 交际交友 收获成功	164
第一节 大学生人际交往概述 / 165	
第二节 人际交往与大学生发展 / 169	
第三节 大学生建立良好人际关系的途径与方法 / 175	
第四节 爱情与人生 / 183	
附录: 大学生人际关系测试 / 191	
◆ 第九章 自强不息 资助育人	193
第一节 高校贫困生与帮困助学体系的建立 / 194	
第二节 勤工助学 自助自强 / 198	
第三节 国家助学贷款主渠道 / 201	
第四节 关爱贫困生 贫困当自强 / 207	
附录: 测测你的公平敏感性 / 215	
◆ 第十章 安全第一 预防在先	216
第一节 大学生安全教育概述 / 217	
第二节 消防安全 / 220	
第三节 财产安全 / 225	
第四节 网络安全 / 231	
第五节 防传销 / 236	
◆ 后记	245
◆ 附录: 常用安全标志	I



第一章

大学是船 理想是帆

智慧的本质就是适应。

——皮亚杰

播种一种态度,收获一种行为;播种一种行为,收获一种习惯;播种一种习惯,收获一种命运。

——佚名

无数中学生经过寒窗苦读,怀着对大学的美好憧憬,走进了企盼已久的高等学府,这是一个梦想开始的地方。由中学生变成大学生,这不只是一种身份的简单变化,更重要的是一种社会角色形成和完善的过程。在四年的大学生活中,要对重新认识自己、实现理想抱负、承担社会责任和历史使命等进行一系列定位。这就决定了大学是人生发展的一个关键时期,而大学新生生活又是大学生活的起点,可谓“良好的开端,成功的一半”。因此,充分认识自己所处的人生阶段,全面了解大学生活的特点和要求,尽快适应大学新生活,迈好大学生活第一步,这是每一位大学生进入大学后面临的首要课题。大学新生乘上了大学之舟,只有扬起理想之帆,才能开启智慧之门,驶向理想的彼岸。

→ 第一节 新学校 新生活

能够考进大学,这是千千万万学子的梦想,但有幸踏进高等学府的学子们,往往发现大学并非理想的天堂,这里有许多的无奈和失落,现实会无情地摧残他



们的梦想。然而,经过一段心灵的漂泊,他们总能在异乡找到心灵的安顿之所,重新扬起理想之帆,在新的起跑线上开始新的人生追求。

一、新学校,新环境

新生到大学报到、注册后,便成为一名正式的大学生了。为了尽快适应新奇纷繁的大学生活,大学新生首先应该了解自己的学校及专业情况,熟悉与自己学习生活密切相关的学校各部门。

熟悉学校,即了解校史校情、教师、学生、学校占地面积、图书资料、学校的教学科研情况、学校的教育教学管理情况及有关学生的规章制度等。了解专业情况,包括全校的专业设置,自己所学专业的结构体系、课程安排,学分制管理办法等。尽早了解专业情况,对我们确定自己的学习目标和发展方向都很有帮助。

新生入校后,学校一般都会给每位学生发一本《学生手册》。《学生手册》一般包含了学校概况,校纪校规,奖学金、助学贷款、助学金条例,学生违纪处分条例,学生公寓有关规定,图书馆制度等。熟悉《学生手册》里的有关内容,有助于我们尽快适应大学生活。

作为一名大学生,有必要弄清楚大学里有哪些部门(管理机构、服务机构)与自己的学习生活关系密切,以便在今后学习、生活中直接与它们联系,为自己的成长成才服务。

1. 学生工作部门

学校学生工作部(处)是校一级管理和服务机构,负责全校学生的思想政治教育、日常管理工作(包括奖学金、助学贷款、助学金的管理)、学生宿舍管理、心理健康教育、就业指导工作以及指导院(系)的学生工作。院(系)学生工作由学生工作小组负责,院(系)设一名专门负责学生工作的党委(总支)副书记,另外还有辅导员、班主任(班导师)负责年级、班级的管理、教育工作。校团委负责全校共青团工作,指导学生会、学生社团活动,通过开展丰富多彩的校园文化以及精神文明创建活动、多种形式的社会实践来提高学生的综合素质,培养学生的能力。

2. 教务部门



教务部门的职能是制订并实施教学计划,进行教学管理和研究,负责学生的学籍管理,建立良好的教学秩序,形成良好的教风、学风。教务部门一般设置教务科、学籍科、教材科等科室,分别负责全校的教务管理、学籍管理、教材供应和教学质量监控等。院系一级的机构有院(系)教务办公室。学生的报到注册、课程安排、考试安排、成绩登记、考勤、转学、休学、出国留学、学生证和校徽发放以

及学生证、校徽遗失补办等事务都由教务部门统一管理。

3. 保卫部门

保卫部门是维护校园良好秩序的重要部门。在入学时为大学生办好身份证后,保卫部门的职能更多的是维护校园治安,如对进出校园的人员、车辆的管理,宿舍防火防盗工作,保护学生财物及人身安全,对校园文明秩序的监督,防止不文明举止甚至非法行为在校园发生,接受校园各种治安问题报案等。

4. 图书馆

图书馆是大学的标志之一,是学校重要的教学科研服务机构。在大学,图书馆应是每个大学生经常去的地方。因为求知是每个大学生上大学的重要任务,而仅靠课堂教学是远远不够的。图书馆里浩如烟海的各种书籍,不但可以为你的专业学习提供参考,而且可以开阔你的视野,提高你的修养。

5. 后勤服务部门

学校的后勤部门负责学校的后勤保障。大部分学生在校期间需要的生活服务,如“医”(看病、卫生保健)、“食”(食堂用餐)、“住”(学生宿舍)、“行”(校内交通和假期车船票订购)等,主要由后勤服务部门负责提供。

6. 勤工助学指导中心

勤工助学指导中心的主要职能是指导学生参加校内外各种勤工助学活动,学生通过自己的劳动来获得报酬,可以培养学生的劳动观念和自立精神。

7. 大学生心理咨询中心

高校都有心理咨询中心,它主要是一个由受过专门训练的专业咨询人员为大学生提供心理帮助的机构。咨询老师运用心理学的知识、技巧和技术,通过个别面谈咨询或团体咨询的形式,使求助的大学生在良好的咨询气氛中得到指导和帮助。它可以帮助大学生尽快尽好地适应大学的学习和生活,帮助大学生排解在学习、人际交往中产生的困惑,及时缓解遭受挫折时产生的悲观沮丧、苦闷烦恼的情绪,并提供了发掘心理潜能、提高心理素质的机会,使各种心理问题得到及时的解决。咨询室还为大学生开设心理健康公共选修课和系列讲座,普及心理健康方面的知识。

8. 学生社团

校园里的各种学生社团是培养学生才能的第二课堂。大学时代是大学生长知识、长身体的时期,培养各方面才能十分重要。学生社团正是为了使大学生能拥有多姿多彩的校园生活,同时通过这些活动的组织以提高大学生的素质而设立的。大学生在课余时间参与或者组织社团活动,是锻炼能力的良好途径和形式。



二、新生活,新特点

大学生活虽然是中学生活的延续,但与中学生活有着很大的差异,这些差异无疑给每一位大学生带来新的要求和压力。尽管大学生活向每一个新生展现着通向理想彼岸的曙光,但是如果不能适应校园生活,那么,一切美好的前景便只是海市蜃楼,可望而不可即,转眼即逝。一些学校的调查和统计表明,在一年级期间,大学生学习不及格,进而跟班试读、降级,甚至退学的人数较多。虽然这与特定的课程及其要求有一定的关系,但主要原因还是新生对大学生活不适应。

(一) 新生活的新特点

1. 独立的生活环境

不少同学中学时的生活基本上是基于依赖于家长和老师的一种“纪律”生活。在家里,父母把生活安排得细致周到,自己是“重点保护对象”,基本上过着“饭来张口,衣来伸手”的生活,只要一门心思抓学习,其他什么事情都不用管;在学校,老师也像保姆一样把学习生活安排得井井有条,自己只要按部就班地学习,其他什么也不用操心。到了大学,每一个学生都必须独立面对新的生活,无论是衣食住行,还是学习交友,乃至认识人生与社会都需要依靠自己的知识和能力,去思考、判断和选择。要独立地适应大学生活,对于那些习惯于依赖别人的大学生来说,无疑是一个需要通过艰苦努力才能解决的问题。

2. 间接的管理模式

中学期间家长和老师的管理是直接而细致入微的,而大学则强调间接管理,即通过学校的规章制度对广大学生的行为施加影响,进行引导和规范。在大学里,老师与学生的接触远不如中学那么直接和频繁,因而学生的自我管理能力显得十分重要。然而,长期的依赖心理使得不少同学对大学里这种间接的、宽松的管理方式很不适应,正如有的同学所说:“面对大学的学习和生活,都觉得无从下手,整天像个无头苍蝇。”

3. 灵活的学习方式

在中学,学生学习大多依赖老师的课堂讲授,重记忆,而相对缺乏自学、独立思考和自我管理等能力的培养。中学的学习内容多半是一些基础知识,并多限于课本。而大学的学习内容则要丰富得多,无论广度还是深度都大大提高了。因此,大学生发挥学习主动性,掌握科学的学习方法,培养独立思考、自己解决问题的能力以及科学运筹时间的能力就显得非常重要了。

4. 自由的课余时间

中学教学中的一切活动基本上都由老师安排,从早自修到晚自修,无不围着

老师的指挥棒转,学生很少有自由支配的时间。大学里,尽管学习内容很多,但供学生自由支配的时间也大大增加了,学生能够体会到以前从未有过的“自由”。然而,这种“自由”对于学生的自我管理能力的要求提高了,大学生只有学会科学地运筹时间,提高时间利用率和学习效率,才能真正成为时间的主人。对于那些自控能力较差、独立性不强的大学生来说,“自由”意味着茫然和困惑。

5. 复杂的人际关系

中学生多是走读,以家庭为根据地,独生子女往往是家庭的中心,在学校接触的同学又都来自同一区域,语言、观念、风俗、生活习惯等没有太大的差别,因此人际关系相对比较简单。然而,大学生来自五湖四海,地域的差别,语言、观念、生活习惯、个性特点的差异以及新的竞争关系等,使大学生之间的人际关系较中学更加复杂多样。家庭中的中心角色和中学里受人关注的地位消失了,加之集体生活中难免会有这样或那样的矛盾冲突,因此,同学之间的相互宽容理解以及彼此适应就显得十分重要。否则,同学纠纷和人际烦恼在所难免。

6. 激烈的竞争氛围

如果说中学里同学之间也存在着一种竞争关系,那到了大学,这种竞争将会更为激烈。大学里人才济济,每个人都有自己的特点。同学之间不仅在学习上相互竞争,在能力、交际等其他方面也同样存在着竞争关系,许多同学发现,要想在高手云集的大学群体中继续保持自己的优势已经不那么容易了,从而明显地感觉到激烈竞争所带来的心理压力和失落感。

7. 丰富的校园生活

在中学,学生的目标都是考大学,考一所好大学。为了能够考上大学,绝大多数同学只是埋头学习,很少有机会参加其他活动。到了大学,发展空间大大扩展了,大学生生活中除了学习以外,还有许多其他内容,如各种学生社团活动,各种文体活动,都极大地丰富了大学校园生活,然而面对众多有吸引力的目标,一些同学会觉得无从选择。

8. 多元的评价标准

中学生的一切活动都围绕着高考指挥棒进行,中学里对学生的评价标准主要是学习成绩,那些学习成绩拔尖的学生可以“一俊盖百丑”,甚至其他方面有明显的不足也很难引起自己和他人的关注,只要学习成绩好,就能得到老师的欣赏,同学的倾慕,因而学习成绩成了一个学生最看重的事情。然而,到了大学,评价学生的标准已不再局限于学习成绩了,而变成了包括各种能力和素质的多元化的评价标准。在大学里一个只会学习而不会交往的学生,并不一定能受别人欢迎,甚至还会被排斥在群体之外;一个学习成绩拔尖而个性孤僻的学生,也会



遭到冷遇。因此,大学生在校期间不仅要顺利完成学业,还要培养和锻炼自己各方面的能力,全面提高自身的素质。

(二) 大学生生活发展的四个阶段

根据对大学生生活的考察和研究,大学生生活一般经过四个发展阶段:

1. 神秘阶段

指大学生入学之前,对大学生生活的自我观察、猜测和向往阶段。这一阶段,一些大学生容易把大学生生活理想化,特别是接到大学录取通知书后的一段时间,陶醉在亲友、同学、老师的一片赞许声中,对未来充满了信心,对大学的各个方面充满了美好的想象,在许多方面估计过高,缺乏对实际大学生生活的正常心理准备。

2. 朦胧阶段

大学生在大学一年级第一学期一般处于大学生生活的朦胧阶段。这一阶段许多大学生虽然立志成才,但是对大学教育和教学的目标、要求、特征等方面只是听到别人的介绍,还没有亲身感受;他们为了尽快适应大学生生活的节奏,急切地了解大学的一切,但又不知如何了解到。他们可能感到生活和学习条件不如意,产生了学习及生活上的不适应感。特别是经过一段学习之后还可能出现学习方法上的不适应,英语等分层次教学的班级调整和学习效果上的差异等,会使一些同学受到心理上的冲击,甚至产生困惑。绝大部分大学生通过逐步摸索,会对大学的学习、生活特点及规律由不认识到认识,由不适应到逐渐适应。

3. 适应阶段

对大多数学生来说,真正进入大学生生活的适应阶段恐怕要在一个学期以后。在适应阶段中的大学生,自我感觉普遍比较正常,能正常完成学业,学习和生活具有一定的积极性和主动性,大多能跟上教学进度,积极参加各种活动。这一阶段,是大学中学习知识、锻炼能力的黄金时期。但对于不同的学生来说,达到这一阶段的时间是各不相同的,有些适应性强的学生在一年级就达到了,而有些学生则到大三、大四才达到这一阶段。因此,积极参加活动,适应大学生生活,快速进入这一阶段,对一个人的成长和发展是十分重要的。

4. 自觉阶段

一般来说,进入三年级之后,大多数同学逐步进入自觉阶段。而少数优秀學生从一年级下半学期开始就逐渐进入大学生生活的适应阶段和自觉阶段。随着学习的深入,特别是逐渐接触专业理论并增加了对专业的感性认识,从而学习目的逐步明确,知识领域、生活领域扩大,从而表现出对于大学生生活的良好适应。这些学生学习态度端正,信念坚定,时间观念强,对于生活变化有较强的适应能力。学习抓得紧,但又适度,学习成绩稳定或上升;师生、同学关系融洽,有的同学还

养成了良好的体育锻炼习惯,生活安排得紧张、充实、愉快。

(三) 如何尽快适应新生活

1. 培养生活自理能力

上大学后,生活环境有了很大的变化,没有了父母、长辈每日的悉心照料,许多事情需要独自处理,真正的独立生活开始了。从离不开父母的家庭生活到事事完全自理的大学生活,一切都要从头学起。从某种意义上说,这是一种真正的生活独立性的训练。

首先,应学会日常生活的打理。要学会准时起床、运动,学会自己整理床铺、收拾房间,学会自己洗衣服、缝补衣服,学会自己照料自己……在学习的过程中,如果能够和同学进行交流就更好了,因为同学间的互相影响和互相学习能够在一定程度上促进生活自理能力的提高。

其次,是对钱财的管理。大学新生一般都没有太多理财的经验。由于家长一般每月或每几个月给一次生活费,大学生就要自己独立地计划如何进行消费。计划不当甚至没有计划的学生常常在最初的时间里大手大脚,把后面的伙食费提前花掉。赶时髦、讲排场的社会风气对大学新生也有相当的影响,往往娱乐一次就花掉生活费的一大半,每个月的生活费就所剩无几了。

因此,大学新生要确立一种理财的观念,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,可花可不花的尽量不花。此外,还要根据父母的经济能力和自己勤工俭学的能力来进行日常消费。有了这些基本情况的分析,再确定自己每个月的消费计划,使之切实可行,并且要尽量按照计划执行,多余的钱可以存入银行,以备急需时使用。

入学几个月或半年之后,大学新生对独立生活就会逐渐适应了。

2. 培养良好的生活习惯

生活习惯代表着个人的生活方式。良好的生活习惯不仅能促进个人的身心健康,而且也能对人的未来发展有间接的作用。

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,就该切实重视这个问题,培养良好的生活习惯,防止不良生活习惯的养成。

第一,要合理地安排作息时间,形成良好的作息制度。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,时间长了,能在大脑皮层上形成动力定型,这对促进身心健康是非常有利的。

第二,要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,有助于提高学习效率。

第三,要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,有的索性取消了早饭,有的则在课间饿的时候随便吃些零食。二是暴饮暴食。营养学家们的研究证明:早餐吃好,对维持血糖水平是很有必要的;用餐时不能挑食、偏食,要全面加强营养,还要多吃水果和蔬菜。

第四,要改正或防止养成吸烟、酗酒、沉溺于电子游戏等不良的生活习惯。

3. 安排好课余时间

大学校园的课余生活丰富多彩,除了日常的教学活动之外,还有各种各样的讲座、讨论会、学术报告、文娱活动、社团活动、公关活动等。这些活动对于大学新生来说,的确是令人眼花缭乱,对于如何安排课余时间,大学新生常常心中没谱。如果完全按照兴趣安排,随意性太大,很难有效地利用高校的有利环境和资源。

要合理地安排课余时间,就要对自己在近期内的活动进行理性分析。首先,要看看自己近期内要达到哪些目标,长远目标是什么,自己最迫切需要达成的目标是什么,各种活动对自己发展的意义又有多大,等等。然后作出最好的时间安排,并且在执行计划时不断地修正。

另外,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作出妥当的安排,这样能使你的休闲和学习有条不紊地交叉进行,使身心得到有效放松和调适。而且,你一旦制订出了既愉快又切实可行的休闲计划,那么在这一时间尚未到来之前,你的生活会是愉快而充实的,你能精神振奋地投入学习和工作之中。

留出足够的时间来进行体育锻炼,最好能根据自己的身体状况和客观条件制订出一份体育锻炼计划,使自己拥有一个健康、强壮的身体。要知道,身体是从事一切活动的本钱,也是一个人心理健康的物质基础。

大学新生要善于利用课余时间,开展一些有益的文娱活动,如唱歌、跳舞、下棋等,尽量培养自己多种兴趣爱好,如集邮、剪贴、垂钓等,这样可以增添你的生活情趣,使你的生活充实、丰富、生机勃勃。若能够拥有一项或多项自己有兴趣而又擅长的爱好,那是再好不过的了。有些同学能写得一手好字,或能做出精妙的手工艺品,或打得一手好乒乓球,这无疑会给他们的人生增添无穷的乐趣,也有利于他们建立自信心,增强社会适应能力。

此外,还可以利用课余时间阅读一些自己喜欢的书籍、报刊。以读书为乐事,既可以排遣烦忧,愉悦性情,又可以获取知识,增长智慧,对大学新生身心的健康发展非常有利。

→ 第二节 新问题 新目标

大学生活与中学生活相比,发生了很大的变化,出现了许多新的问题。大学新生都会出现不同程度的适应期综合征,它不仅表现在客观环境上,更表现在大学生的内心深处。适应这种变化,正确认识这些问题,确立新的奋斗目标,是大学生适应大学新生活,顺利完成学业,早日成才的关键。

一、新生适应期心理综合征

新生活带来的变化,对于每一个大学新生来说,都有一个适应期,大学生活是一个新的起点,大家又都站到了一条新的起跑线上。大学阶段发展得如何,适应是关键。然而在现实生活中,新生不适应大学生生活的现象非常普遍,在此,我们把新生中较为典型的一系列不适应现象称为“新生适应期心理综合征”。

新生适应期心理综合征最为典型、最为普遍的表现是失落感。无论是重点高校的新生,还是一般高校的新生,都会体验到失落感。某高校对入学两个月的1000多名新生的调查显示,有80%以上的同学有不同程度的失落感。引起大学新生适应期失落感的原因很多,主要分为以下几类:

(一) 高考结束后的松懈带来的失落感

一位同学在作业里写道:“上了大学,我已经解脱了,已经从地狱走进了天堂,享受的时候到了。虽然我也知道不应该有这样的想法,但这种想法却时时冒出来。于是,我提不起学习的兴趣,每天都是还没干什么事,就想睡觉了。而且,当我下一个决心,今天必须完成什么,做到一半时,便觉得太无聊了,就不想做了。那时便只想玩,甚至连坐着发呆都愿意。但这样的生活真的不是我所希望的,我的内心充满了失落和苦闷。”

另一位同学写道:“记得高考的最后一天,一种从未有过的如释重负的感觉使我长长地舒了一口气,我喃喃自语道:‘啊,终于该休息了!’带着这种想法进了大学。上课时无精打采,昏昏欲睡,下课后却神采飞扬,打、跳、吼、闹无所不为。就这样浑浑噩噩过了半学期。”

这种达到目标后该松口气,享受一下大学美好生活的想法,直接导致了一些新生对学习的放松,无聊和空虚便接踵而来,不知下一个目标在哪里,心中充满了失落。

(二) 因对大学生活失望而出现的失落感

由于在高中的时候主要是通过媒体宣传、老师和学长介绍等途径了解大学



生活的,这种了解带有较浓郁的理想化色彩。有些家长和老师为了鼓励学生刻苦学习,考上大学,往往把大学生活描述得丰富多彩,轻松浪漫,仿佛只要进了大学,就进了天堂。这就使得许多学生对大学生活抱有较高的期望,而对大学生活的不足缺乏心理准备。然而,等到他们发现大学生活并不像亲友师长们描述的、自己想象的那么美好、轻松、浪漫,甚至有些大学校园环境还不如中学校园那么美,师资、设施也不尽如人意,而且学习生活依然紧张、艰苦时,心里充满了失落感。一位新生在日记里写道:“进入大学才发现,这与我理想中的大学差得太远了,一时间,一种无名的忧伤,沉重的失落感包围着我,几乎令我窒息。”还有一位同学说:“在高三时,我认为进入大学便等于拥有了一切。当自己真的迈进了大学的门槛时,才发现事实并非像理想中那么美好,现实中的大学与理想中的大学相去甚远。因此,一进大学便有了一种强烈的失落感,学习也失去了目标……而且,当我向周围同学寻求指点时,发现大家都和我一样没有明确目标。”

(三) 因角色、地位的变化而出现的失落感

许多同学在中学时都曾有过辉煌的历史,因此,形成了良好的自我感觉。然而到了群英荟萃的大学,忽然发现天外有天,山外有山,自己原来的优势不复存在了,心中的落差很大。有一位新生曾说:“进大学后最难以承受的挫折是自我良好感觉的幻灭。”另一位同学也道出了他的苦衷:“我以前在中学时一直是班长,成绩总在前三名,社交也很活跃,是异性倾慕的对象,总之,上大学之前我是一个很可以的人物。但进了大学,第一次的班委会任命,我什么也没轮上,而且我发现周围许多同学都比我强,我成了一个什么也不是的人,心里的失落感难以言喻。”不少同学通过与他人的比较,觉得自己在知识、能力、体貌等方面均不如他人,内心的失落感和自卑感油然而生,并使自己对生活感到沮丧。

(四) 因失去压力而出现的失落感

“进入梦寐以求的大学,感到无限轻松,几乎没有任何压力。几个月下来,整天感到无所事事,贪玩,懒散。”

“这几个月的时光是在颓废、空虚、迷惘中度过的。上大学的感觉好像在度假,进了大学,压力全无,人如断线的风筝自然要随风飘了。但在放纵中又有几许忧虑,毕竟不努力,英语四级是过不了关的。”

这种由于失去压力而出现的失落感,在大学一年级新生活中有一定的普遍性和代表性。

(五) 目标不明造成的失落感

“进了大学后,也不知道努力学习到底是为了什么。为了拿奖学金?为了考研?为了毕业后找份工作?还是为了给父母争气?……反正不知是为了什

么,学习就是没有目标。”

“进入大一,松懈下来,对自己以后怎样发展很迷茫,没有明确的志向和目标,成天只是机械地应付学习,懒惰也渐渐在我身上扎了根。”

“现在我已经是一名大学生了,自己的理想、目标也就不知不觉地离我而去,有一段时间感到自己如同迷途的羔羊,不知所措,东看看,西望望,日子一天天混过去,心中的困惑感一天天在增加。”

许多同学在新的学习生活中找不到自己的坐标,旧的动力消失了,新的动力还没产生;旧的目标实现了,新的目标尚未确立,于是生活变得空虚,精神变得倦怠,大学生中存在的“学习动力缺乏”“混日子”“无兴趣”现象以及新生活适应期的“恋爱风”都与失去目标后的空虚和倦怠密切相关。

(六) 因目标过多却实现不了形成新的失落感

有位同学谈道:“高中时为了挤独木桥,全身心投入学习,压抑自己。自我封闭,除了攻书外,还是攻书,什么兴趣爱好都不得不放弃。现在,终于挤过了独木桥,好似千斤重担卸下了,好轻松,好自在。然而,轻松之余,发现自己挤过独木桥时把什么都丢了,如今不知该怎样与人交往,也没有什么兴趣爱好,生活依然很单调,于是失落感油然而生。为了弥补过去,我们确立了很多目标,凡是自己喜欢的,别人爱好的,时下流行的,不管自己是否具备那方面的能力,都想去试试,可以说是全面出击。结果好景不长,过了一段时间,发现自己不行了,不仅什么都做不好,连学习这最后一道防线都守不住了,终于节节败退,新建立起来的目标又失去了。”

(七) 因对现实缺乏认同而产生的失落感

一个同学写道:“自从进入了大学,我就一直梦想成为一名引人注目的优秀大学生。随着大学校园生活的神秘面纱一层层地被揭开,随着心中偶像的坍塌,在这样一个人心浮躁的年代,我也随波逐流了。我开始埋怨人际关系的虚伪,社会现象的不公平,观点变得偏激起来。我的心也开始变得浮躁,对原来的原则也产生了动摇。我放松了,入学后的前三个月,我是稀里糊涂度过的,压力、理想、学习什么都不用谈,有的只是苦闷、彷徨。”

(八) 其他一些适应不良的心理体验

由管理方式发生变化所带来的无所适从心理,由独立生活能力不足所引起的茫然、苦恼心理,由学习方法不适应而产生的紧张、焦虑心理,由人际关系失调而造成的孤独、抑郁心理,由家庭困难而感到的自卑、苦恼心理,等等。

二、确立奋斗目标,努力实现理想

人生的进取总是与奋斗目标连在一起的。人生就如在陡峭的山路上攀登,