

## 第二节 大学新生角色转变与适应

在完成了紧张有序的中学生活之后,我们进入了自由多样的大学生活。同学们离开了父母无微不至的关爱,离开了中学老师的谆谆教诲和鼓励,离开了家乡情趣相投的朋友,五湖四海的新同学形成了大学校园里最富朝气的新的群体。同学们也许会轻声问自己:我的人生将有怎样的一个开始?在新的环境里,我仍然可以做到出类拔萃吗?面对人生新阶段的来临,我准备好了吗?

### 情景演练

1. 室友准备泡方便面吃,她自己没有热水了。于是,她在不经过你同意的情况下,直接倒了你水壶里的热水,那壶热水是你刚刚打好准备洗衣服的。这个时候,你会怎么做?

2. 室友晚上要去参加一个社团活动,她在自己的衣柜里选来选去,也没找到一件合适的衣服。这个时候,她刚好看到你的一件衣服很适合她。由于你白天有事不在宿舍,她想着晚上回来跟你说是一样的,于是直接穿着那件衣服出去了。你晚上回到宿舍,看到自己的衣服被人穿出去了,自己还毫不知情。这个时候,你会怎么做?

### 一、生活角色的转变

#### (一) 生活方式的变化

在我们上中学时,绝大多数是吃住在家里,不少同学拥有自己的独立空间,父母对我们关心备至,衣食住行均由父母安排,过着“衣来伸手、饭来张口”的生活,除了学习之外事事都不用自己操心。这样,大家在生活上、心理上就养成了一种对家庭的依赖性。随着独生子女家庭的普遍化,家长溺爱程度的加深,这种依赖性更为突出。我们当中不少

同学缺乏生活自理能力,缺乏应有的独立自主精神。现在我们踏进了大学的校门,就必须独立地安排自己的生活,我们吃在集体食堂,住在集体宿舍,远离家乡、远离父母,凡事都要自己料理,这对缺乏独立生活能力的我们来说无疑是一个挑战。

### (二) 生活习惯的变化

中学时代,我们多数同学在家庭所在地生活和学习,对当地的气候条件、饮食风味、语言环境、风土人情、卫生习惯、作息时间等都很适应,不会给我们的生活带来困难。如今大学遍布全国各省、市,很多同学是异地求学,这必然造成我们对当地的饮食、语言、气候、风俗、卫生等方面的不适应,这种不适应也给我们的生活带来不少的困难和麻烦。

### (三) 生活范围的变化

目前我国的中学基本上是封闭式教学,我们由于学习忙碌,无暇他顾,生活范围较窄,大多数是在从家门到校门“两点一线”之间活动,应对高考成为我们生活的核心内容,课余生活也较单一。进入了大学,同学们住在学校,新的集体成为生活的主要环境,上课无固定教室,图书馆、阅览室、计算机房成为我们经常光顾的场所。丰富多彩的社会实践活动和校园文化生活,也使我们目不暇接,犹如从“小天地”来到了“大世界”,生活范围发生了很大的变化。

### (四) 生活条件的变化

在中学时,我们的生活由家长料理,学习费用相对较少,家长省吃俭用基本可以筹集到,大家很少为经济发愁。进入大学以后,生活费用要靠自己计划支配使用,如若安排不当,就会造成经济困难。特别是随着高校招生并轨,大学生统一缴费上学政策的实施,给部分家庭经济来源并不宽裕的同学带来较大的经济压力和心理压力,特别是来自农村的同学这方面的感觉尤甚。由于经济上不如人,心理上便产生一种处处不如人的感觉,这种压力是在中学时代所感受不到的。



### 案例思考

#### 过度受保护而拒绝“长大”

自认是“被管大”的小A,从小是在家父母管,在校老师管,吃饭、睡觉、学习等,一切的一切都由家长和老师安排好。除了学习,其他任何事都不用自己考虑。但是,上了大学以后,一切都要自己想自己做,住集体宿舍,在拥挤的食堂就餐,课余时间也要自己安排,经常不知道应该做什么、怎么做,很不习惯。每天都给家里打电话,但是,远水解不了近渴,爸爸妈妈有时不了解详情,也很难提出有效的解决问题的建议,使小A更加焦虑。



【分析】有的家长无视孩子的成长和发展,给予孩子事无巨细的关照,替孩子安排一切,剥夺了孩子独自解决问题、体验生活的机会。有的孩子“享受”地躺在父母温暖的怀抱里,拒绝独立和成长,也不愿随着环境需要主动调整自我,承担应负的责任。这些均限制了孩子心智的健康发展,导致其心理与生理的发展不同步,一旦离开父母独自生活,孩子就会手足无措,面临更大的适应压力。

### 【建议】

1. 父母一定要舍得给孩子“断奶”,这种态度是帮孩子健康成长的基础。
2. 父母要相信孩子自身成长的潜能,鼓励孩子尽量独立解决问题。
3. 无论父母还是孩子,都要从主观上努力减少无效的沟通和交流。
4. 帮助孩子认识到,若确实遇到困难,与身边的老师和同学共同探讨是最有效的。

——《齐鲁晚报》,2013年9月29日

## 二、学习角色的转变

### (一) 学习任务的变化

中学阶段是基础教育阶段,学习各种科学文化基础知识,主要任务是为上级各类学校输送合格的新生,也就是为我们在高校学习打好基础。大学的学习虽然也学习一些基础知识,但更重要的是学习更深的专业知识,掌握专门的专业技能,为我们将来走向社会做好准备,为将来从事某一类专项工作打好基础。

### (二) 学习内容变化

中学阶段所开设的课程内容,基本上是数年一贯制,几乎没有什么变化,知识面也较窄,基本上没有选修课,课外参考书也很少。而大学要学二三十门课程,每年都要开设几门新的课程,都有几门课程结业。除基础课、专业课外,还要开设选修课。学习中除了学习新开设的课程外,还要翻阅大量的、相关的参考书,查找大量的文献资料,学习内容比中学阶段要大得多,知识面也要宽得多。

### (三) 学习方法的变化

中学的学习方式是以教师为主导、以课堂教学为中心的教学方式。教学方法以教师讲授、课堂上的灌输为主,缺乏对学生自学能力、独立思考、灵活运用、自我管理能力的培养,我们的学习对教师的依赖性很大。大学的学习方式则是以学生为主导、以自学为中心进行的。课堂教学时间相对减少,自学时间相对增多,要求我们学会独立思考、融会贯通、举一反三,自学能力的高低成了影响学生学习成绩的重要因素。这种截然不同的学习方法,也给新入学的我们带来很大的困难,一时还很难以适应。



### 三、交往角色的转变

#### （一）交往内涵的变化

在中学时代,人际关系的含义比较狭窄,只是单纯的友谊和亲密关系的一种扩展。进入大学后,人际关系就不那么单纯了。面对来自五湖四海、性格各异的同学,面对新的竞争所形成的新的群体关系和复杂的交往环境,让我们知道新型的人际关系不能以个人好恶来决定,我们必须学会与不同的人建立和保持协调的人际关系。

#### （二）交往对象的变化

中学时代交往的对象,主要是同窗好友、父母亲戚、教师尤其是班主任,他们天天与学生见面,对大家的思想、学习、生活样样关心,家长更是体贴入微,关心备至。到了大学则完全不同,远离父母,难诉衷肠。师生关系也不那么密切,老师上完课就离开了,有时好几天见不到辅导员老师,与素不相识、脾气习惯各不相同的同学生活在同一宿舍,常常感觉知音难觅。

#### （三）交往地位的变化

中学时代,我们在人们的心目中是个未成年的孩子,家长、教师在各方面都予以关怀照顾,自己则以时代的宠儿、胜利者的姿态出现,优越感较强。到了大学,在人们的心目中就多了几分成人感,人们对我们的要求相对提高,对我们的关心照顾相对减少,直接干预也不像从前那样多,原来的优越感也在群星荟萃、强手如林的班级集体中淹没。这就要求我们逐渐摆脱以自我为中心的思维方式,学会站在别人的角度思考问题,设身处地为别人想一想,并在此基础上建立起独立、协调的新的人际关系。

#### （四）交往要求的变化

中学时由于父母的关照,使我们对于交往的要求不那么强烈。加上沉重的学习压力,我们人际交往时间也受到了限制。进入大学后,新伙伴、新环境要求我们独立地、主动地去与陌生人交往。宽松的学习环境,也给我们的交往提供了条件,使我们对友谊的渴望也越来越强烈。但由于大部分同学缺乏交往技巧,我们一时还难以建立友好的、协调的人际关系,有时甚至可能发生人际冲突。

以上各个方面的变化,对于新入学的大学生们来说,如果缺乏应有的心理准备,进入大学后,在适应过程中就容易出现一些问题。适应新环境的关键是要了解环境有哪些变化,明确新环境对自己的要求,逐渐从过去熟悉的环境中解脱出来,在生活方式、思维方式、行为方式上做出相应的调整 and 改变。大学生活与中学生活相比,最大的特点是要求学生必须学会独立,不论衣食住行还是学习、交友乃至认知社会和人生,都需要更多地依靠我们自己的知识、能力,去思考、判断、选择和行动。

## 课堂活动

### 共建我们的家园

#### 【活动目的】

1. 打破学生之间的人际隔阂。
2. 提高团队的凝聚力。

#### 【活动准备】

海报纸若干张,水彩笔,彩色贴纸,剪刀。

#### 【活动步骤】

##### 1. 热身与分组

将全班学生分成若干组,每组 5—10 人。

##### 2. 具体过程

教师给每组学生分配一定数目的器材,如:海报纸 2 张,剪刀 2 把,水彩笔 1 盒。给出的资源应当恰巧足够,没有节余。如果有组员索要更多的资源,教师应委婉拒绝。

然后,教师宣布活动规则:“每个小组的任务是:给自己的小组选一名组长,起一个组名,定一个口号,制定出小组的组规。每个小组必须在 30 分钟之内完成所有的任务,然后,把自己的成果介绍给大家。”在结果呈现的环节,教师要注意引导每个同学都说说他在“共建家园”中的具体贡献。教师在每个小组活动的时候,应认真观察整个活动的过程,但不参与到任何一组。

##### 3. 讨论与分享

介绍完成后,所有的成员围成一个圆圈。教师引导大家讨论:

- (1) 你在这个过程中都有哪些感受?
- (2) 你印象最深刻的是什么?
- (3) 你认为谁在这个过程中起了最大的作用?