

## G 走好大学第一步·你问我答

## 调整自我:学会为自己负责

学生:来上大学是我第一次真正离开父母。然而,独立面对未来生活中的种种不确定,我不知道自己是否做好了准备,我该如何调整?

北京大学习近平新时代中国特色社会主义思想研究院讲师梁田:对于大学新生而言,孤独感、疏离感、自卑感乃至由此产生的焦虑、困惑、迷茫等都是普遍而正常的现象。这就需要新生在大学生活正式开始之前,做好各方面准备。

首先,你要清醒地认识到,自己已经是大学生了,要尽快成熟起来,独自面对大学生生活的各种挑战。很多人都会提到,大学生活是自由

## 与同学相处:学会将心比心

学生:在大学,宿舍舍友是我们最亲近的人,但舍友来自天南海北,生活习惯差异很大,我该如何处理、化解生活中可能出现的小摩擦?

南开大学哲学院团委书记、研究生辅导员李高扬:当我们从五湖四海相聚大学,身边首先就有这样一群人:他们早课时叫你起床,生病时陪你就医,想家时听你倾诉,与你朝夕相处、同吃同住……这群人,就是你的舍友。

然而,你们有着不同的成长环境和生活习惯,容易引发小摩擦,只有做好相互磨合,才能让友谊的小船顺利驶向未来,这也是大学生活的必修课。面对这样的情况,你们该怎么办?

首先,以大度兼容,常交流沟通。在与舍友朝夕相处中,最重要的是学会将心比心,有一颗包容之



光明图片

## 谈恋爱:不必躲也不必急

学生:很多学长学姐说,大学“一定要谈一场恋爱”,是真的吗?我该如何协调好感情与学业、爱情与友情的关系?

上海交通大学马克思主义学院副教授梁钦:大学生处在人生发展的关键期,会面临多种人际关系的处理,当中最重要的关系之一就是“爱情”。大学生所处的青春期,生理发育趋于成熟,但心理发育尚未完全成熟,因此摆正爱情的正确位置至关重要。

第一,要树立正确的恋爱观。大学生需要学会独立思考,树立审慎的世界观、人生观和价值观,建立批判性思维,树立正确恋爱观。遵循恋爱中的道德要求和道德价

## 参加社团:找到自我实现的幸福

学生:大学社团那么多,我该如何选择?参加社团的意义是什么?怎样才能做到既不耽误学习又能提升自己?

中央财经大学政府管理学院本科生党支部书记、辅导员李莎莉:每年大学社团招新,号称“百团大战”,其中社团的种类大致可分为理论学习型、科技学术型、文化娱乐型、体育健身型、社会服务型等。我建议学生们从兴趣、价值、能力等方面思考判断,选择自己要参加的社团。我曾经有一位同学,因关注城市治理加入了聚众公共政策研究的社团,因此有机会参加大量社会调研,深入了解社会治理中亟须解决的问题,而撰写虚拟政策文件,也让他明晰政策制定的过程,这些能力的养成帮助他树立了扎根基层

的,但自由也意味着更多的选择和责任。在大学,你可以选择追求远大目标,也可以选择浑浑噩噩地挥霍时光。未来终由自己创造,你要学会为自己负责,特别是为自己的每一个选择负责。

当然,你们更要明确,学习依然是大学生最重要的任务。大学对学生的学习方法提出了更高要求。大学老师讲得快、讲得深、讲得难,这就要求不能仅仅把学习时间倾注在课堂上,课下也要利用图书馆、参考书等资源自习、预习、复习。有不懂的地方要主动向助教、同学请教,也可以通过邮件等方式向任课老师求教。大学里的课堂报告、论文和期

中期末考试等重要时间节点,往往在开学一周就能大体摸清,你们可根据学校安排提前完成相应的准备工作。以过来人的身份提醒大家,万不可抱着临时抱佛脚的态度对待学习。要强调的是,生活上,也必须学会处理各种纷繁复杂而又琐碎的问题。比如如何发现自己的兴趣与热爱。兴趣与热爱是多元的,它可以是学业方向,可以是学生工作、职业选择与职业规划,也可以是运动、音乐、动漫等具体某一项文体活动。学生要抓住宝贵的大学时光,不断探索、发现自己。这是一个不断试错的过程,更是成长所必须经历的过程。再比如,如何为步入社会做好准备。这就要求学生在学习和生活之外额外付出一些时间,在社会实践与实习中了解社会、历练自己。

之劳当作理所当然等。

最后,善用外力助推,强化规则意识。在日常生活中,应当多组织宿舍团建等活动,增进彼此感情。而当舍友出现了不遵守约定和规则,侵犯他人底线,逾越他人边界,甚至触犯校纪校规等,产生了无法和平化解的矛盾时,切忌将矛盾进一步激化,但也不能姑息原则性问题。此时应当善于运用外力资源,如向学校有关部门反映并寻求帮助,或是求助辅导员、班主任等外力进行协调和解决。总之,学生们应调整好自己的行为、思想、观念,最终将矛盾减少到最小。

“没有人是一座孤岛”,在茫茫人海,青春岁月中邂逅、彼此陪伴,每一个舍友都值得珍惜。你们将一起历经欢笑、泪水、沮丧、喜悦,许多年后再回首,当时觉得“厌烦”的人,如今却感觉这样可爱。他们磨平了你众多的“棱角”,也铺垫了你走向社会、适应社会的路。

第三,要正确处理好恋爱、学业、友情等之间的关系。大学生正处在恋爱观的充实发展阶段,要正确理解爱情的含义,认识爱情的本质,摆正爱情在生活中的位置。一方面,需要处理好感情与学业的关系。恋人之间可以设定目标共同奋斗,相互督促、相互鼓励、相互进步。只有正确处理好恋爱与学习的关系,才能使爱情的力量成为促进学习的动力,而学习的成功又会使爱情得到巩固和发展。另一方面,应当正确处理好爱情与友情的关系。两个人是彼此独立的个体,不应只把自己禁锢在二人世界中,在恋爱中给予对方一定空间,与朋友们相处以及参与到各种集体活动中,进而提升集体荣誉感与满足感,增强与朋友们之间的友谊。

京感受大学文化,支教结束后她又进入一家公益组织工作,继续为更多人服务。从她的身上,我看到了参加社团对于成长的意义,就是在更多元的环境下,让我们的视野更宽广、内心更强大,找到自我实现的幸福,并愿意为他人带来幸福。

兼顾学习和自我提升从来都不是件容易的事,需要找到两者的平衡点。我曾问过一位社团经历丰富并保研到中国人民大学硕博连读的学生,是怎么做到既在本科期间发表论文,又积极参与了各种社团活动。他的秘诀是“不焦虑,重行动”。“不焦虑”在于目标清晰、规划合理,只要今天能比昨天有些许突破和改善就好,不必追求完美。 “重行动”在于高度自律、知行合一,不让没时间、没精力成为偷懒的借口。因此,学生们请牢记,一切计划最终都要落实到行动上,脚踏实地,只有实干才能成就未来。

大学是什么?

清华大学校长邱勇说,大学是传承文明、播种希望的殿堂,也是孕育梦想、创造未来的地方。

北京大学法语系主任董强说,大学把模拟的世界和社会展示给了你,如果人生是一座大殿,大学就是引向这座大殿的最好前厅。

是的,这就是大学。在这里,你除了获得知识、发展学业、增长本领外,还要经历很多、收获很多——你要学会如何认识自己、承担责任,也要学会如何与他人相处,为别人着想;你要学会发现世界的美好,更要树立正确的“三观”……

大学生活,不仅只有课程与学分,更关乎精神世界的丰富与成长。

拥抱大学新生活,你如何遇到更好的自己?为此,本报推出《走好大学第一步》第二期,继续邀请专家、老师、辅导员与大学新生展开对话,深入解答新生的疑虑与困惑。

## 在大学,如何遇到更好的自己

本报记者 晋浩天

## G 走好大学第一步·专家视角

面对未来  
大学新生要做好多重转变

□ 张茂聪

目前,各地高校陆续开学,一批青春昂扬的面孔走入大学校园。在这里,他们将面对全新的知识体系、全新的生活环境以及全新的美好世界。

全新,也意味着转变。因此,大学新生应认清当前发展态势,把握未来发展方向,提前做好各种应对和转变。

## 从知识学习到躬身实践

大学新生要从单纯知识学习到躬身实践转变。在高中阶段,学生已经参与了诸多课程学习,这些课程就好像一扇扇虚掩着,需要慢慢打开的门,门后则是我们未来要接触的更加浩瀚、深奥的知识。与高中时期着重加强知识积累、记忆和运用,进而提升和磨炼应试技巧的学习过程不同,大学生首先必须认识到,自身并不是单纯的“知识容器”。大学学习的本质绝不是单纯的知识积累过程,而是重在通过学习知识反思问题,用以提升我们发现和解决专业领域问题的能力。在飞速发展、不断更迭的现代社会中,知识更新淘汰的速度越来越快。在大学学习到的知识,会因实践领域的变化而存在明显的知识半衰现象。这就要求大学生既要在理论领域读万卷书,又要懂得并善于在实践中验证、反思,做到行万里路,以躬身实践的意志将未来专业学习融入到为经济社会发展发展的服务中。

当然,实践能力也是衡量青年一代社会责任感和服务社会能力的重要标尺。大学生群体可以通过参加社会实践活动,担任校内外工作、参加专业实习见习,以及文化传承创新活动等,实现从知识学习到躬身实践的转变。

## 从被动到主动

大学新生要从被动学习向主动学习转变。大学阶段是师生协同努力培养学生学习能力的关键时期。正所谓教是为了不教,学是为了会学。然而,许多学生往往适应了高中阶段的灌输式教学,更容易接受让老师划出重点、死记硬背的学习方式。但需要注意的是,这意味着学生获得知识停留在记忆、理解和应用的低阶思维阶段,难以转换到注重分析、创造和评价的高阶思维。然而,当代大学生恰恰只有具备了高阶思维能力,才能真正高效掌握深度知识,进而服务于我国经济社会发展的创新需求。

大学教育需要激发大学生的学习热情,使学生认识到主动学习的重要作用,积极推动学生从以往中学阶段“要我学”的被动状态扭转为“我要学”的自觉状态。与以往传统听讲、阅读等单纯地接受角色不同,大学生要通过主动寻求探索问题,如小组讨论、协同学习等方式参与到更加广泛的学习活动之中。可以明确指出,与被动学习相比,主动学习更有效率,大学学习的个体体验感、学习动机以及学习效能都会显著增强。

## 从封闭到多元

大学新生要从封闭式学习向多元化学习模式转变。大学是研究和传播高深学问的地方,是一个极具开放性和高度自由化的学习场域。然而,大学新生大

多延续高中阶段课程单一、方式传统的封闭式、单兵作战式学习模式,难以有效利用大学丰富的学校资源和社会资源。如今,高等学府教育教学方式持续变革,大学生所推崇的学习模式应向强调项目化、合作化、探究化的多元模式转变。

因此,为适应大学的学习环境,大学生需要通过项目化学习深入了解知识占有和素质提升的有机结合过程;通过合作式学习学会合作共赢,体会团队精神;通过探究式学习体验自主研究的成就感,体悟情境中的学习过程等。尤其是在人工智能时代,教育新形态已逐渐改变大学生的学习方式,“读书”二字在大学变得不同以往。初入校园的大学生应尽快转变和适应新的现实,从而告别单一式学习模式,更好体验多元化的大学学习。

## 从服从到主导

大学新生要从服从型人生向主导型人生转变。大学是一个承载梦想、成就梦想的地方。但高中时期,学生们每天忙于应付被排满的日程和繁重的学习任务,无暇思考未来,因此初入大学时难免会感到迷茫、无所适从。在这样的现实下,大学生迫切需要进行人生规划方式的转变,从过往的服从型和依赖型人生走出来,审视自己到底想要什么,想做什么,需要怎么做?这是一个严肃的人生命题,更是一个严峻的人生挑战。客观来说,这也是大学生从懵懂少年走向成熟理性个体的必经之路。

当然,大学也为青年大学生进行自我规划创造了无限可能,如多学科竞赛活动、创新创业教育形式、专业实习实训等等,都是学生发现自我、规划自我的重要平台与渠道。学生们要充分利用学校提供的各种资源,在实践中思考,在探索中发现自己的真实想法,进而做好学业与职业的未来规划。

## 从专业教育到全方位成才

大学新生要从受局限的专业教育向全方位的成才转变。教育的根本任务是立德树人,高校学业学习的最终目的绝不是仅仅止步于专业教育,更应致力于把学生培养成为一个全面发展的人。诚然,大学专业是高中后的合理分流,体现的是学生的个人意愿与选择,专业学习在大学生活中也占据非常重要的位置。但专业教育的最终目的,并非将人局限于一个相对狭小的领域,而是要让大学生通晓义理、培养理性、滋养心灵、健全人格,让大学生群体在专业学习中学会思考、敢于质疑、善于创新,从而更好地肩负起未来社会的责任。

目前,跨学科、跨领域研究和解决问题已经成为时代发展趋势,全方位人才更加符合社会的现实需要和现实需求。因此,这也要求大学生改变只重视专业学习的定式思维,而要依托专业教育塑造自身的专业能力、专业认同和专业情怀,进而逐渐树立科学的世界观、人生观、价值观,培养全方位获取知识、提升素养的意识和能力,实现成人成才成功。

(作者系山东师范大学高等教育研究院教授)

## G 走好大学第一步·学生说

和追求卓越同样重要的是  
勇于承认自己不够优秀

□ 何森

从2016年本科入学到2020年保研,再到现在为止,我已经在浙大学习生活了五年。相比所学到的专业知识而言,我常常觉得,大学真正带给我的,是这几年来的精神成长。

对于我来说,大学的第一个关键词是“积极试错”。刚步入大学时,我不知道自己的兴趣,也没有清晰的规划。而刚刚从高中繁重的课业压力下“解脱”出来的我,并不想再继续做个“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”的学生。我开始尝试各种校外活动:打辩论、跳舞、玩乐队、参加社团活动、实习、对外交流……不管是学习、工作还是爱好,我都会抱着试一试的心态去经历和感受。在各种尝试中,我更加了解了自己的长处和不足,也逐渐找到了兴趣所在。曾经的我,以为自己是一个独立有主见、渴望拥抱变化的人,但几次在媒体和广告公司实习的经历却让我发现,我其实有些害怕陌生环境、并不善于和他

人高效交流。曾经的我,以为自己特别想成为一名记者,但当我读了更多书、学了更多专业知识后,我反而更希望自己将来能够攻读博士学位,从事传播学领域的研究。就在这样不断的“试错”中,我找到了未来的方向,并且至今仍在为了这个目标而努力。

大学还让我学会“悦纳自我”。也许是因为高中时期的我或多或少习惯了作为“别人家孩子”的成长经历,真的来到浙大之后,我慢慢发现,其实和追求卓越同样重要的是,勇于承认自己不够优秀、悦纳自己的无力和平凡。谁年轻时没有过宏图壮志?只是有时,我们看到的世界越广阔,便越觉自己的渺小;因此,在努力进取的同时,学会悦纳自己,学会正确面对生活中的失败和挫折,其实是一个更为重要的过程,也是我们终其一生要不断修习的功课。

(作者系浙江大学传媒与国际文化学院硕士生)

