

初入“象牙塔”，你准备好了吗？

教师寄语：大学新生要学会自控和沉淀

人们常说从高中到大学，就是从地狱到天堂，老师和家长也常常以“上了大学就好了”为动力劝说孩子们努力高考。事实上，进入大学后，学生生涯的确来了场“颠覆”：丰富的实践和课程能使人各展所长、绽放青春，然而自由宽松的环境也很容易使四年一晃而过、碌碌无为……作为一个结束了高考的准大学生，上了大学真的一切“好”了吗？大学新生如何平衡自己的学习、生活和实践？从高中进入大学，又有怎样完全不同的生活等待着你呢？为此，市场星报、安徽财经网记者采访了部分高校的学生和大学老师，为即将迈入大学校门的准大学生们提供了一份新生“入学指南”。

A 全新的征程，你或许有诸多不适应

“

十年寒窗苦，一朝得解放”。针对刚刚入学的坏习惯、不适应，很多大学生都表示有共鸣，认为从高中到大学，无论学习、生活还是人际关系都是一场彻底的“颠覆”。那么大学新生入校初期会有哪些方面的改变和不适应呢？让学长学姐们提前告诉你。

自理能力差生活缺规划

进入了大学，无论离家远近，都免不了要开始集体生活，采访中不少在校大学生都是第一次离开父母独立生活，在生活自理能力和个人的生活规划上都丢了“主张”，这对他们来说是个不小的挑战。

来自安徽大学15级哲学专业的王朋伟刚刚结束了自己“迷茫”的大一生涯，“去年刚来安大时，很多方面都茫然失措，尤其对于自己的钱财物品没有很好的管理和规划，饭卡、银行卡、身份证都容易遗失。”王朋伟建议即将入学的学弟学妹们一定要保管好自己的钱财物品，“可以买一些小锁，生活中要细心一点，尤其是男生，宿舍里物品堆放不能太乱，尽量有序一些，毕竟是集体生活，大家维护好宿舍安全和卫生。”

外地小伙王朋伟还强调了自己饮食方面的不适应：“食堂的饭菜刚开始不太适合我的口味，去外面吃也不卫生。我建议大一新生刚来学校，可以适当搭配着饮食慢慢适应，同时也要合理规划自己的开销，我们有不少同学开学是‘土豪’，学期还没结束就成‘乞丐’了。”

氛围宽松易懒惰和迷茫

经历过大学的人都存在一个共识：高考前，学习属于被安排、被督促的阶段；进入大学后，学习主要靠自主、自觉的方式来完成。不少大学生表示在校期间虽然会有意识地督促自己学习，可宽松的氛围往往导致思想和行动背道而驰。

“上了大学后，学习方面的变化太大了，完全不像高考前那样努力了，没有人监督会偷懒，有时候暗自对自己说要好好努力，可没有了考试压力，真的很难坚持。”新华学院大二的女生李苏宁告诉记者，自己刚开始还会提前预习功课，可后来由于对自己放松了要求，上课常常玩手机，期末考试前和室友一起彻夜“突击”。

针对这个话题，王朋伟认为大学新生们刚来大学可能还处在高中学习的固定思维中，“大学学习侧重于平常积累与考前效率相结合，学习是具有主动性的，老师不会去催促你的，靠的是自控力和自学能力。”王朋伟表示自己刚入学时，感到学习任务一下子减轻，不到期末考试都不知道该学什么，很是“迷茫”。因此，他建议要提前规划自己的学习，明确自己感兴趣的学科，将自己的专业知识打牢，也要充分利用图书馆的资源 and 公开课去学习其他感兴趣的知识。

人际关系复杂容易孤独

相对于中学时代人际关系的单一，大学里会接触到来自五湖四海、各式各样的人。采访中，大学生们表示新的人际关系帮助他们开拓了新的“视野”，但有时也会带来孤独。

“室友平时忙于各自的社团组织等，都有各自的朋友圈，有时候我想和她们聊天都不知道该说什么，在宿舍时都在玩手机，或者出去找朋友玩，一个人在宿舍的时候有点孤单。”李苏宁表示大学里很难找到高中那样单纯的情谊了。

张倩的宿舍总共六人，都来自不同的地方，“宿舍里只有我一人是安徽的，室友南北文化差异挺大，作息也不完全一样，所以刚开始的时候因为生活习惯的差异和性格的不同造成的矛盾不在少数。”张倩表示，经过两年的磨合，室友已经基本彼此适应，趋向“同化”。

除了寝室之间的交往，王朋伟觉得大学如同一个“小社会”，“在这里能接触到很多优秀的人，成绩不再是唯一的评判标准，自己的综合素质和人际交往能力很重要。”王朋伟表示，自己刚来大学时就暗下决心要转变自己的性格，让自己变得开朗一点，以此来提高自己的交际能力，扩大交际圈和人脉。

课余时间选择多易盲目

大学里学习不再是唯一的任务，各种花样繁多的社团、社会实践、校园活动、兼职等令大学新生们目不暇接，一时间可能会导致盲目的选择或者过度的耗散精力。

“我现在才意识到大一时的目标确立特别重要。”李苏宁表示自己刚上大学时，面对众多的选择，都是向学长学姐请教，但有时候也会“顾此失彼”，没有合理安排自己的实践活动和学习。“现在我开始规划自己的生活了，早晚开始锻炼身体，慢慢培养自己的兴趣爱好，有针对性地做事。周末不会再赖在床上，偶尔出去做做兼职，学习一些新的东西和技能，挣了零花钱会和同学一起去旅游。”据李苏宁介绍，学新闻的她这个暑假正在报社实习，想在实践中检验自己的所学。安徽大学大三学生吴志祥回忆自己刚进大学时，同时参加了三个社团，平时也是积极参加院系的各种活动，还担任学生会的干事，“我觉得这些实践经历对今后的发展都很有帮助，既锻炼了自己的能力，又充实了生活，但有时确实会忽视学习，事情多的时候也是很耗费精力。”

B 崭新的未来 你需要做好充足准备

“

大学生生活虽然自主灵活、丰富多彩，但在毫无准备、一无所知的情况下入学，难免会产生多种不适和迷茫。

对此，安徽大学哲学系讲师杭功元老师（其本人常为大学新生及毕业生做讲座）认为：“大学是青春的关键阶段，也是人生的关键阶段。准大学生们可在正式入学前提前熟悉校园环境，准备好生活用品，找学长学姐提前沟通等。”另外，杭老师从几个方面给即将迈入大学校门的年轻学子一些寄语：

首先，从军训开始就要学会自控。纪律是效率的前提，不仅是军队，学习亦如此，所以大学新生应当认真对待半个月左右的军训。

其次，新生要耐心摸索、沉淀自己。“千里之行，始于足下”，开始是一个缓慢、曲折、痛苦的过程。这主要是因为年轻人还不太会走，就想跑，就想飞，大学新生大可不必被催着成长。大学开始时，一定要看很多的书，但又不能贪多，此时的看书，主要是打好各学科的基础，奠定做学问与走向社会的基本功，不必急于求成，太过功利。

再次，打好基础后要快速提升自己。习近平主席几个月前讲过：“不创新不行，创新慢了，也不行”。大学生的发展也是如此，既要慢慢积累，也要快速积累与创新。在大一时，主要是了解各学科的基本情况，确定个人的兴趣志向，这是一个缓慢积累的过程，但到了大二大三，主攻方向确定后，就要注重提升的速度与加速度，争取在学习的深度上以及与社会的有效结合上有个突破。

另外，学习之余要注重社会实践。“读万卷书，行万里路”，大学时代的实践活动丰富多彩，校园文化节、运动会、寒假与暑假社会实践等等。社会实践的要旨在于把理论知识与实践活动融会贯通，是一个实践、认识、再实践、再认识的过程，这一过程会检验自我，提升自我，但不可用力过度，忽视了理论知识的学习，本末倒置。

最后，学会应对“眼花缭乱”的挑战。走入大学后，人仿佛从一条小河，漂进了长江，视野更辽阔，挑战更激烈。尤其是互联网的世界，有诱惑，有魔力，大学新生如果整日沉溺于网络，长时间看手机、看电脑，累的是眼睛，乱的是心智。希望年轻学子们刚入校时便学会应对这些诱惑和挑战，合理利用现代化工具学习，而不是只顾游戏、追剧和网购等。

本版文字 汪婷婷 记者 于彩丽

