



几乎每一年,几乎所有大学,新生们入学总伴随着种种问题和困惑:有人迷茫,上了大学,如今找不到前进的动力和方向;有人感觉“失重”,原来大学生活全然不像想象的那样精彩;也有人处于压抑中,班级“牛人”太多,自己黯然失色,或者和寝室的室友相处得很不愉快,正打算提出更换室友……对此,教育心理专家表示,这其实很正常,最要紧的是大一学生要尽快摆脱“新生综合征”,快速适应大学生活,启航自己新的人生目标。 郑州晚报记者 唐善普

人生第四棒:高升大

不要“宅”,要独立

业内观点:

新生衔接要学会独立,完成角色转变

一项心理学研究表明,在从高中过渡到大学时,由于学习环境、学习方式 and 周边环境的变化,可能会产生一系列的心理问题。中学到大学过渡阶段,新生容易出现心理问题大致有四个方面:人际交往障碍、学习焦虑及抑郁等。

“大多数国内高校的始业教育内容单一,基本以军训国防教育开头,没有专门的课程向学生介绍其专业、教学计划、专业特色等与学生发展息息相关的信息。”高校教育心理咨询师彭锋认为,与国外高校相比,国内高校缺乏专门的课程或讲座,来告知新生在大学入学过渡阶段可能遇到的心理问题以及应对方式。

“在入学前,做好心理准备,完成角色转变对于准大学生们来说十分重要。”中原工学院党支部书记刘志刚告诉记者:上大学前就要想好几件事,首先确立一个基本目标,想好自己未来想要一个什么样的生活状态,这样在大学里就不会无所适从而感到迷茫,缺乏学习的动力和热情。其次要想好自己的兴趣爱好

好是什么,这个爱好可以是已经掌握的,也可以是想要学习的。最后也要做好独立和承受挫折的心理准备。

虽说是90后的孩子,追求时尚和独立,但在人际交往上,不少人却缺乏胆量,羞于表现自我,缺乏与人合作的能力。高中阶段,他们自己埋头于书山题海,能有几次生动的班会?能有几次社会实践?可以说在人际交往的学习体会几乎为零。

至于新生在假期应该做什么,他给出的建议是要走出去开拓视野。尤其是家长,不管孩子高考考得好与坏,都要引导孩子去阳光生活。如果考得不理想,家长可以顺着孩子的想法进行引导,不要埋怨,让孩子自己给自己一个期望。

“新生尤其要真正地学会独立,包括生活自理上,大学的学习方式上,综合能力培养方向上等多方面。”刘老师说,而这些需要家长积极地引导与沟通,利用暑假,有意识地对孩子一一进行“衔接”,同时狠心放手,让孩子真正地尽快独立,这样才能快速适应和融入到大学生活中。

河南农业大学兰兰,即将由大一新生升级为大二学长,一年的大学生活带给她最大的感悟就是独立。来自信阳的她一年只回家四五次,只身在外,不论是经济上的规划、生活中的琐事还是人际交往,都要一个人处理。

聊起自己一年的大学生活和大学最初半年的思想变化,她的总结是:新生在心理上要做好独立的准备,假期里最好学习一些基本家务;来到大学最重要的就是端正心态,要尽快从高考成功的自豪和陶醉中清醒过来,主动表现自己。“在大学,圈子扩大了,就需要积极进行自我推荐,积极参加活动,主动展现自己的风采。努力让别人尽早地发现你,挖掘你。”

在接到大学录取通知书后,兰兰就上网搜索与学校相关的信息,加入了新生和各学生组织QQ群,经常与学长、学姐们进行交流。在去大学前,已经对学校的食宿情况、师资力量、专业课程、社团活动等方面了如指掌。她说:“去大学前充分了解学校情况,做好入学准备,我三天融入到

学校环境中,一切都顺利。”

兰兰学的专业是商业外语。大一这一年,她给自己定的计划是三个目标:一是一周内熟悉同学与校园生活,并积极竞选班干部,(后来她竞争上劳动委员);二是参加社团或公益活动,(后来成功加入校报记者和志愿者活动组织,一年下来已参加了包括到敬老院献爱心、马拉松服务等六次志愿者活动);三是努力学好英语口语,完成熟练日常会话,(目前已可以与英语老师进行日常交流)。

而在前几天,学校刚刚考试完,兰兰就与5个要好的学友联系到一家大型企业暑期勤工俭学两个月。她的目标是挣够大二上半年的学费,最后利用开学前几天回家看望父母和爷爷奶奶。

“其实我们的心态决定了能否快速适应大学生活。就是要制定一个切实可行的努力方向,学会给自己打气。同时也要看到自己的不足,虚心学习他人的长处。”兰兰说,最重要的是别做“宅生”,走出去,自己的视野就宽了,心境不一样,生活的态度积极了,也就不存在所谓的“新生综合征”了。

别做宅生,主动展现自己的风采
学姐的故事

大学生衔接海外:不妨多学些“中国元素”

一个大一未来留学生的“暑期衔接计划”

暑期衔接,每个人有每个人的不同规划。就大学新生而言,如果毕业后计划留学国外,可在暑期里准备哪些方面的衔接过渡呢?也许大一学生欧阳的“暑期衔接计划”,可以为准留学生们提供一些有益的借鉴。
郑州晚报记者 唐善普

留学前想多学些“中国元素”

欧阳凌子,大一学生。计划毕业后留学英国上研究生班。

她告诉记者,从接触的外国朋友身上看到,这些老外了解和接触到的最具有中国文化特色的东西少得可怜。所以,从大一暑期一开始,她就报了国学以及茶道的培训班。另外,就是跟着老外苦练英语口语。

她从大一开始的规划是:留学前,多学些中国元素的东西,到了国外,这些都是自己炫耀和传播中国文化的资本。还有一个就是英语口语一定要过关,当然留学所在国需要的英语语言成绩一定要达标。

谈及衔接规划的初衷,欧阳直言不讳。在发现了老外喜爱中国文化的秘密之后,结合自己毕业后要留学美国的规划,她仔细收集了不少这方面的信息。比如美国人崇拜孔子,因为美国建国不长,而中国有上下五千年的历史,所以特别对中国的历史、名胜、饮食、文化等既佩服又嫉妒。

从老外的“中国情结”得到启发

“在外国人眼里,中国处处都散发着诱人的气息。她们特别喜欢中国元素的文化。”欧阳凌子接受采访时说,她之所以报了国学班和茶道等,就是要把这些最具中国元素的文化,在留学美国时带给老外们。让他们多了解一些中国,真正感受到中国文化的博大精深。

为了佐证她的观点,她给我介绍

了两个老外朋友兼学生,她教他们汉语,老外学生教她英语口语。

“我一直被中国汉语、中国饮食、中国文化的魅力吸引着……”来自美国的TOM告诉记者,他来中国已7年了,在郑州这家辅导机构任教也已三年。我的“中国情结”很浓。他笑称,特别喜欢“郑州烩面”、嵩山少林寺和太极拳等。来自德国的尼娜“中国范

儿”十足,一身大红的中国旗袍将其打扮得更具“东方女性”的魅力。她告诉记者自己非常喜欢中国文化,去过长城、龙门石窟。抱拳、鞠躬……一举一动、一笑一颦,都充满着浓郁的中华传统文化气息。

国学中国功夫茶道和口语“一个不能少”

郑州的国学班其实不太多,尤其是针对成年人的,特别是为准备出国留学的学生开办的。欧阳在大一下半年就开始寻找这方面的班。好在工夫不负有心人,她终于在暑期放假前找到了这样的辅导班。一家专为留学生出国留学特别举办的辅导班,内容几乎包括了所有的国学内容,尤其是礼仪,还有孙子兵法和四大名著。另外,中国拳术尤其是太极拳是重点,茶道更是教授的主要课程,颇具中国特色的中国乐器如笛子、二胡等。欧阳最终选择了茶道和国学、太极拳三门她认为最能体现中国元素文化的课程。

已学了两个课时的欧阳告诉记者,看似简单的泡茶却需要10多道程序。从茶具的选择、介绍,到水的品质、温度,从温杯、洗茶到泡茶,到最后真正的品茶,茶没喝人已陶醉在茶香里。尤其是一个“品”字更是深得人生三味。听着她讲得头头是道,两个老外学生只有睁着大眼睛笑和“OK”的份儿。

“爱喝咖啡的老外,我泡一杯茶就讲了这么多的‘学问’,喝着这么香的中国茶,看我表演中国功夫和讲孔子。你说他们是不是特佩服?”欧阳反问记者。

而练好口语同样是欧阳最上心

的。她告诉记者,她的语言考试没问题,欠缺的是口语。所以从高二时就上英语角练习了。从去年暑期时,就跟着两个老外学习正宗的英语口语,一年多下来,现在基本上能进行日常对话。“留学后上街是没问题的了。”欧阳自信地说。

采访结束时,欧阳还提到了自己的另一个身份:志愿者。“这对留学非常有用。但更主要的是我愿意用爱心来帮助别人也感动自己。”欧阳说,这对自己的锻炼很大,希望学弟学妹们不妨多参加些爱心组织,在平时和暑期里,通过这些活动净化自己,也提升能力。