

# 浅析大一新生如何快速融入大学生活

◆苗永忠

(武昌工学院 湖北省武汉市 430065)

摘要:大一新生在刚进入大学校园时会遇到各种各样的问题,如果解决得当,会对大学几年的生活影响深远,如果没有正确的方式方法去应对,那么将会使学生整个大学期间都存在厌学情绪,甚至会影响以后的职业规划,本文从人际关系、学习环境、生活环境三个方面来阐述大一新生如何快速融入大学生活。

关键词:人际关系;交流;学习;独立生活

经历了小学和中学十二年的寒窗苦读,再经过高考的洗礼之后,当怀着理想和憧憬的大一新生迈入大学校门时,他们面对的是一个与中学大相径庭的全新的世界。此时的大一新生大多数可能会“水土不服”,造成一时难以适应大学生活,严重的影响了自己的成长与进步。那么,大学生如何才能尽快适应大学生活,早日完成由中学到大学的过渡呢?

## 一、学会建立良好的人际关系

大一新生刚刚入学的时候,校园环境对于他们来说都是陌生的,加之在高中阶段一般都有相对稳定的朋友圈,到了大学更要想办法尽快融入集体。应主动和自己的室友、班上的同学多交流,同事、时多与学长学姐们进行各个方面的交流,还要有乐观积极向上的生活态度,与同学、老师建立良好的人际关系。

建立良好人际关系的关键是学会与人交往。交往中应秉持真诚、平等、宽容、理解等的原则,要学会尊重他人,同时也要保持自己的尊严,除此之外,掌握一定的交往技巧也是很重要的,首先要学会换位思考。人和人之间的性格是互不相同的,但却可以理解的,要努力跳脱自己的巢穴,学会站在他人的角度考虑问题,这样双方的沟通与交流就会变得更加顺畅和温馨。其次要学会倾听。善于倾听别人的讲话表达了对他人的尊重,因此无形中就会满足对方的自尊心,赢得对方的好感。第三,要积极表达。心理学研究表明:人都希望得到别人的赞扬,害怕别人的指责。所以,交往中不要总是批评、指责别人,而应真诚地赞扬和欣赏别人。在不得已批评别人时,也应采用一定的“谋略”,譬如先表扬后批评,或者委婉巧妙地暗示对方要注意自己的错误。

## 二、适应新的学习环境

大学与高中的学习环境等是不相同,高中是有固定的教室,每天等教师来上课就可以了,上课的方式是老师讲授为主,而大学是没有固定的教室的,上课时间也不是每天都有,上课方式以老师讲授和学生讨论相结合的方式。此外大学还有选修课,学生科根据自己的兴趣爱好选择自己感兴趣的课程。

大学提倡自主学习,上课的老师来自学校不同的院系,师生之间接触时间很少,只在上课时见见面,且有的课程就只有上几周课,大量的课外时间要自己安排。大学教师讲课一是介绍思路多,详细讲解少。主要讲授重点、难点内容,而且许多教师都使用多媒体授课,授课进度比较快,一节课可能要讲一章或几章的内容,听课的同学连翻书的时间都没有。二是抽象理论多,直观

内容少。三是课堂讨论多,课外答疑少。四是参考书目多,课外习题少。

因此在大学要转换学习思路。首先学习要自主:大学老师的角色定位是“引路人”,自学是大学学习的主要特征,大学课堂学的是“知识的精要”,不仅上课所学的要靠你的自觉性去消化吸收,整个的知识系统也要自己去补充完善。其次制定一个学习计划,以月或周为单位(便于执行),列明具体的科目和计划学习的内容。

## 三、适应新的生活环境

对于许多的大一新生来说,大学之后是他们第一次实际上的离开父母独立生活。在大学以前,在家里有父母把事情安排好,在学校有老师把事情安排好,现在什么都要自己亲力亲为了,所以一下子无法适应过来。大学之后我们就要开始学会独立,要离开父母的呵护自己去翱翔了,所以想要适应大学生活,我们必须要学会自己独立生活,学会自己安排一切事物。大学生生活是集体生活,又是独立的生活。进入大学,生活环境会发生很大的变化。同学们来自五湖四海,生活习惯、脾气秉性和个人爱好会有所不同,所以产生一些矛盾是难免的,主要的是要怀着宽容理解的心去妥善处理好这些矛盾。

调整心态,从零开始。也许你是高中的佼佼者,是同学的榜样,家长的骄傲。你的同学一样优秀,也曾经是高中的佼佼者,在这个新的群体里,孰高孰低未见分晓。到大学后却失去了往日众星捧月的感觉,心里空荡荡的,这时千万别消沉。高中所学的只是基础,而大学才会将你逐步培养成某方面的专业人才。刚入大学大家机会均等,站在同一起跑线上,至于最后的结果如何,全看自己的努力。

总而言之,当代大学的主要任务是人才培养、科学研究、社会服务、文化传承与创新,因而大学所要学习的内容十分宽泛。当代大学生一定要有明确的目标,并为之付诸计划和行动。梦想很丰满,但现实往往很骨感,一定不能因沉迷游戏而荒废学业。只有不断提高自身能力、积累经验,才能在大社会这个小社会中如鱼得水,不负青春。对于广大的大学新生们来说,要尽快适应角色的转变,自己的人生规划,结合自己的爱好特长,为自己以后的人生准备一份充实多样、光彩夺目的大学生生活履历表。

## 参考文献:

- [1]王珂 浅谈如何帮助新生快速适应大学生活[J] 课程教育研究 2017
- [2]王丰昌、张崔英 大学新生适应性问题探析[J] 湖南工业职业技术学院报 2012(1)
- [3]许蕾 如何帮助大一新生适应大学生活[J] 黑龙江教育学院学报 2010(3)

作者简介:苗永忠(1987.1—),男,汉族,籍贯:山东邹平人,武昌工学院,助教。

