

从高中到大学 学长学姐教你少走弯路

编者按：

站在大学的全新起点，憧憬与忐忑往往交织而生。如何快速适应节奏？学业、生活、社交如何平衡？踩过哪些“坑”值得学弟、学妹警醒？我们邀请多位不同高校不同专业的大学生，坦诚分享他们在大学初期的亲身体验。力求为即将踏入象牙塔的你，呈上一份更清晰、更生动的“大学地图”。

学业篇

从高中到大学学习方面“水土不服”，学习思维和方法应该如何转变？如何综合安排大学的学业策略？

张政：一进入大学首先面临的就是选课。一定要提前了解学校的选课政策，同时要弄清楚哪些课程容易拿高绩点。我上大一的时候，身边就有同学稀里糊涂的选了一些比较难及格的课程，导致期末挂科，在大一刚开始的阶段就白白丧失了评奖评优的资格和保研的机会。建议大家提前去学校论坛或者社交媒体平台去联系本校的学长学姐，了解哪些公选课给分高。还可以和辅导员多交流，从他们那里寻求一些选课建议。大学一个学期的课很多，有专业课、公共课、通识网课等等，这么多课到了期末周很容易手忙脚乱，所以我会提前把这些课做出规划，列出这些课程的考试时间、考核方式、分数构成，从而清晰地制定出自己的复习计划，从容应考。

张雅妮：高中的时候目标很直接，就是高考，老师会把知识点掰开了给你讲，每天的作业也能针对性地查缺补漏，还有爸妈在后面时不时督促。但到了大学，你会发现课堂时间少了很多，老师讲得飞快，主要是划重点、提思路，像一位导游告诉你风景在哪儿，但怎么逛就得靠你自己了。没人天天盯着你学，也没人给你布置详细的每日任务清单，突然好像“没人管”了。这种感觉开始可能很爽，但很快你就会发现，要是没有自主学习能力，就会跟不上老师的节奏！在大学里“自己管自己”很重要。大学的考试和作业也不一样，除了期末考试，很多课程的成绩要看你的课堂发言、课程论文、小组报告。

连栎祺：在大学课堂上，老师讲得很快，课前简单预习是非常好的方法。课前哪怕只花十分钟翻翻书也很管用，大概知道今天讲啥，上课就能抓住重点。老师留的书单和参考资料，挑着看，优先看核心推荐的。上課时笔记别光顾着抄PPT，

抓住老师讲课的主线思路、提出的关键问题、特别强调的概念，这些更重要。记下你瞬间产生的疑问或想法。课堂讨论别当“小透明”，大胆说出自己的看法，哪怕跟别人不一样也没关系，大学就是练胆量和表达的地方。

徐馨：我通常会把课后的学习任务，拆成小份慢慢做，大学图书馆里有丰富的线上学习资源，可以提前了解怎么利用起来。要是学业上有困难，千万不要自己一个人死磕，可以多和学长学姐以及教授老师请教请教，跑得多了能让教授记住你也不是坏事。大学里面别光顾着追着绩点跑，分数重要，但别让它成为唯一目标。多问问自己：这门课我真正收获了什么能力？打开了什么新视角？有没有哪本书让我特别受触动？主动把这些知识串一串，找到不同课程之间的联系，形成自己的知识思维体系。在大学还要保持自己的好奇心，大学里还有很多有意思的讲座、活动。有机会多去听听看看，这都会丰富思考和行动，也能认识各种有趣的小伙伴。

闫思嘉：大学里小组作业特别多，避免小组作业成了一人干活全组加分。首先是选队友这事，别光找眼熟的或者老乡。多观察几周，看看课堂讨论谁积极发言、发言有道理？谁笔记做得特认真？第一次的小作业谁按时交了、质量还不错？尽量找那种靠谱、有责任心、能主动沟通的小伙伴。能力互补特别重要！一个组里最好能有几种“人才”：点子王（想创意）、资料库（找信息快）、PPT大师（做得好看）、笔杆子（写东西利索）、还有细心管家（校对整理）。大家优势互补，短板自然就补齐了，合作起来才能更高效！

生活篇

从高中家庭生活到大学独立面对集体生活，你是怎么管好钱、搞定宿舍生活、守住自己的私人空间的？

闫思嘉：初入宿舍，大大方方地和大家一起聊聊“寝室公约”特别管用。比如几点熄灯比较合适，晚上几点后保持安静，怎么轮流打扫卫生，或者哪些东西最好别共用。把你需求真诚地说出来，提前说清楚，大家互相体谅，比事后心里不舒服强很多。同时在宿舍这种集体生活中保持自己的个人空间也是同等重要，你可以准备一个床帘，帘子一拉，就是一个完全属于你的微型小单间。有的时候宿舍很吵，那就没有必要一直呆在宿舍了，泡在图书馆，或者是学校湖边的长椅，也可以是体育场清晨空旷的看台角落，这些地方往往人少安静，只是坐在那里发发呆，就可以好好地给自己“充充电”了。要知道“独来独往”在大学里太正常了，这是种自在，不是不合群。独处是认识自己、积蓄力量的过程，根本不必在乎周围人的眼光。快去打造你的专属舒适圈吧！

连栎祺：我在南京上大学，我们宿舍6个同学，其他5个同学都是成都人。一开始，她们的语言、习惯都和我有很大的差距，她们坐在一起用方言聊天的时候我就有一种疏离感，有点无所适从。我就主动向她们释放善意。这份坦诚会像小火花一样，瞬间拉近和舍友的距离。我还带了山西特产，吃东西往往是打开话题的万能钥匙。融入在一起不只是听，也要分享自己的故事。我给大家介绍我们山西的风土人情，能更快地融化不同地域的陌生感。

殷晓璇：上了大学，爸妈每个月给的生活费就要考验我们的理财能力了。我们一定要先搞清楚钱去哪儿了。用微信支付宝账单，把吃喝用穿的花销大致记记，知道钱去哪儿了心里就有底了。每个月领生活费的时候，把生活费划分开吃穿用度。我们也可以自己赚点零花钱，比如说做些家教，或者是画画、剪辑之类的都可以，给自己赚些额外的小零花钱。

心理篇

你是如何调整刚上大学后的心理落差，如何面对同辈“卷”的压力？怎样可以让自己舒服应对大学的社交？

白雪婷：上了大学，周边总有一些非常努力非常卷的同学，有的参加竞赛拿奖了，有的跟导师做项目了，有的绩点高得吓人。我的心态就是“莫将他人之得视为自己之失”。我刚上大学那会，我也会让自己再努力一点，但是有的时候真的太累了，有点受不了了，就好像失去了自己的节奏。这个时候我就开始调整心态，不能总想着别人获得了什么，要回来看看自己获得了什么，有一些自己获得的东西也是别人没有获得的东西，大家都是各有长处，各有短处。把注意力集中在“我该做什么”“我能做好什么”“我想成为什么”上。别人的精彩，可以欣赏，可以学习，但绝不需要成为我焦虑的源头，更不是我必须去“应和”或“对标”的标杆。每个人都有自己的路径，找到自己的节奏，稳稳地走下去，欣赏沿途属于自己的风景，这才是大学这场长跑里，最舒服也最有力量的姿态。

张政：对于社团，我最大的感触是：混个名头没用，扎进去才有真收获。我在大一加入了我们学校的辩论队，在准备比赛期间，我们几个队员能为了一个论点在教室吵到快熄灯，然后一回头又勾肩搭背去吃宵夜复盘。那种为一个目标拼尽全力、吵过也笑过的经历，特别珍贵，那种共同进步的快乐和归属感，是课堂上很难体会到的。

这些经验之谈，并非标准答案，而是希望帮助你们少走弯路，更快适应。无论是重构自主学习能力、融入集体生活，还是规划时间财务、守护心理健康，都指向同一个核心：在充分理解大学之“新”的基础上，建立独立、负责、主动的自我管理能力，并在此过程中，勇敢探索个人的志趣与方向。

大学的价值，不仅在于知识的积累，更在于视野的开拓、潜能的发掘以及为未来人生奠定坚实基础的成长历练。愿这些来自前辈的宝贵经验，能成为你们探索路上的点点微光。我们相信，每一位学子都拥有无限的潜力。祝愿你们在这片广阔的天地里，怀抱热忱，脚踏实地，勤于思考，勇于尝试，最终收获属于自己的丰盈与成长，不负韶华，不负梦想。

稿件策划整理：实习生张政

