

积极调整心态 迎接大学生活

北京市第二十七中学教师 赵雪



案例

高考结束了,小李却并未感到轻松,等成绩、填报志愿、等待录取……一系列事情终于都有了结果,但小李更加烦恼了。由于几分之差没能上本

科一批分数线,导致小李未能进入自己喜欢的院校和专业。拿到录取通知书的小李情绪特别低落,觉得未来4年的生活都糟糕至极,而且在这

样不出名的院校和冷门专业就读,对以后就业、读研都会产生影响,自己的人生就此彻底失败了。小李越想越沮丧,甚至产生了复读的想法。



分析

由于目标未能达成而情绪低落、沮丧是正常表现,每个人都会因为受到打击和挫折而出现这样的情况。更何况高考是人生中的重大事件,很多人因为高考改变了命运。然而考生要认清的是,高考和大学生活

其实只是人生中的一个历史阶段,虽然其过渡的意义非凡,但毕竟不是人生意义的全部。

案例中,小李认为大学和专业决定着以后的人生,没能就读心仪的大学就是整个人生的失

败,并因为这样的认知进入了糟糕至极和绝对化的误区。更何况,复读也并不是没有风险。如果小李已经全力以赴、全心投入地学习了3年,那么复读只会增加家庭负担、加大心理压力,以及耽误学习生涯。

高考没进入心仪的学校,并不意味着人生失败,只是人生没有按照预设的道路去走。然而,谁又能说清这未预设好的道路就一定失败呢?承担高考后的结果,何尝不是我们人生必修的功课呢?



建议

稳定情绪,接纳现实

个体在遇到挫折后都会有否认、产生负面情绪的过程,出现情绪低落虽然正常,但是任由负面情绪折磨自己也并不是明智之举。因此,考生要先尝试调节情绪,看书、散步、户外运动或与好友倾诉都是不错的方

式。之后,如果能够比较冷静,就到了开始尝试接纳现实的阶段了。考生可上网查阅录取院校和专业的信息,或是请家人配合多跟自己谈谈相关的事情。这些行为能帮助大脑强化信息,从而更有利于接纳现实。

重拾自我,坚定信念

高考失利并不可怕,可怕的是失去自我。屈从于命运,正是失去自我的表现。案例中小李认为没能就读心仪学校和专业就是人生的失败,是因为没有真正了解自己。如果小李清晰地知道自己想要成为什么样的人,想要过上什么样的生活,那么无论就读什么样的学校和专业,都可以通过努力去实现目标。

大学的学习生活和高中有很大差别,老师不会“跟堂”,没有太多的硬性作业,许多学习都要学生在课余时间自己完成。没有了老师的“指挥棒”,面对突然多出来的“自由时间”,如果不明晰自己的成

长和发展方向,常常不知如何支配。而且,大学不是单纯地学习知识、技能,而是步入社会的起始。各项社会通用的技能都可以在大学里培养,例如人际交往、组织沟通、团队合作、意志品质等方面的能力,都不是书本上学到的。任何大学、任何专业,都可以让我们实现自我,甚至不出名的大学中有能力的人才反而更容易被发现。

因此,小李需要做的是全面剖析和探索自我,深入澄清自我的特性,坚定未来的目标。这样才能在大学的学习和生活中有意识地锻炼这些方面的能力,成就最好的自己。

积极准备,挺进未来

对于准大学生来说,与其抱怨不喜欢某院校或专业,不妨了解一下即将就读的学校,看一看学校官网有哪些信息,探索一下学校重点建设的学科、专业以及研究生培养方向,为未来进一步深造做些准备;还可以试着联系已经就读的学长,从他们的角度了解学校的学生生活和学习特点,为尽快适应大学生活打下基础。有条件的准大学生,也可以提前去走访自己将就读的大学,或是携父母提前一两周去院校所在城市熟

悉环境和气候,一方面让父母看到自己即将生活和学习的环境更放心,另一方面也能提前适应水土,以免入学后身体不适。

而案例中小李的冷门专业想法过于绝对化了。就现在的社会就业形势来看,岗位和专业的对口率越来越低,很多大学都有新生入学后转专业的相关方案,跨专业考研更是平常之事。大学本科阶段的学习只是高等院校的基础学习阶段,要想深入研究自己喜欢的领域,读研时跨专业也是可尝试的选择。

总之,办法一定比抱怨多。还没有进入大学的准大学生,先别对着录取通知书唉声叹气,即将到来的大学生活充满了机遇和挑战,要试着微笑面对。

考后过渡期 保持放松和规律生活

中科院心理所国家三级心理咨询师 姚欣茹

一年一度的高考已经落幕。刚刚从高三压力中解脱出来,很多准大学生会无节制地玩游戏、聚会、熬夜和睡懒觉,对健康十分不好且毫无意义。那么,这么长的假期要怎么度过才有意义呢?

高考分数出来后,有人欢喜有人忧。

如愿以偿考得高分的考生可能有幸体会到了人生从未有过的“高峰体验”。美国的心理学家马斯洛在调查一批有相当成就的人士时,发现他们常常提到生命中曾有过的一种特殊经历,“感受到一种发自心灵深处的颤栗、欣快、满足、超然的情绪体验”,由此获得的人性解放、心灵自由,照亮了他们的一生。马斯洛把这种感受称之为高峰体验(peak experience)。一种从未体验过的兴奋与愉悦的感觉,犹如站在高山之巅,那种愉悦虽然短暂,却可能极其深刻,那种感觉是语言无法表达的。从原来时刻紧张的高三学习中放松下来之后,很多考生的生活和精神都会忽然出现一段真空。高考后压力的突然释放,可能使大家产生一种无所适从的感觉。

而那些事与愿违、考得不理想的考生,心理可能会经历“否认——愤怒——祈求——抑郁——接纳”这一过程。屈布勒-罗斯(E.Kubler-Ross)提出如前所述的哀伤心理的5个阶段。这些考生在知晓自己的成绩后,会先否认,不相信这是自己的真实成绩,怀疑自己查错了分,继而对此成绩感到气愤;然后会伤心,想着要是再少错几个题、再多考几分就好了,这是祈求阶段;之后,有的人可能会陷入抑郁状态,日夜颠倒,生活没有规律和目标,日渐消沉;如果主动寻求帮助,或者采取措施来调整状态的话,最终会顺利渡过这段艰难时光,接纳现状,积极为人生下一阶段做准备。但也有一些人可能就此停在抑郁

状态,甚至影响到未来的生活。

“凡事预则立,不预则废”。无论高考成绩如何、是否喜欢自己的专业,准大学生都不能放纵自己。科学研究表明,大学生活是否成功在很大程度上取决于新生第一年的适应情况。美国大学考试(American College Test,ACT)的统计数据表明:学生上大学一年级的学习生活,特别是新生适应期的情况,对大学4年的学习及之后的工作成就的差异化贡献率达到53%。“高中到大学的过渡”,即高三暑假,是提高新生适应的关键转折期。充分利用高考后的暑假生活,将有助于进入大学后的适应。一项针对某知名高校准大学生的调查研究显示,绝大多数准大学生会通过阅读新生手册、上网等方式了解大学生活,接近一半的人会提前学习专业相关知识,三分之二的人会认真思考如何度过大学时光,约一半的人会对大学学习和生活进行规划。

所以,即使是过渡期也要保持放松而规律的生活。高考结束后,准大学生可以选择一些平时感兴趣的事去做,比如参加一些健康、安全的团体活动,在互动娱乐中释放压力;同时,对中学时代进行总结,对未来的生活展开“设想”,甚至可以提前做一些功课,如详细了解目标学校的各方面情况,还可以选择一些学习的内容,如驾照、学习计算机应用软件、英语等实用的技能。通过学习新技能,准大学生可以给自己带来一些正反馈,提高自我效能感。还有,就是多读书,读好书,学会与自己相处,慎独,有意识地提升自己,带着健康的人格走向社会。

时光会魔法,它总是在一个又一个的白天向我们展示它惊人的速度。每一天看似平淡无奇,却无声地刻下了变化的痕迹。希望大家可以珍惜这段可以自由支配的短暂时光提升自我,放松但不放纵,让生命起舞!