

## 第一讲

# 如何尽快适应 大学学习和生活？

从中学到大学各方面差异的比较  
谈如何完成相应的过渡和调适

南京大学计算机科学与技术系

黄宜华

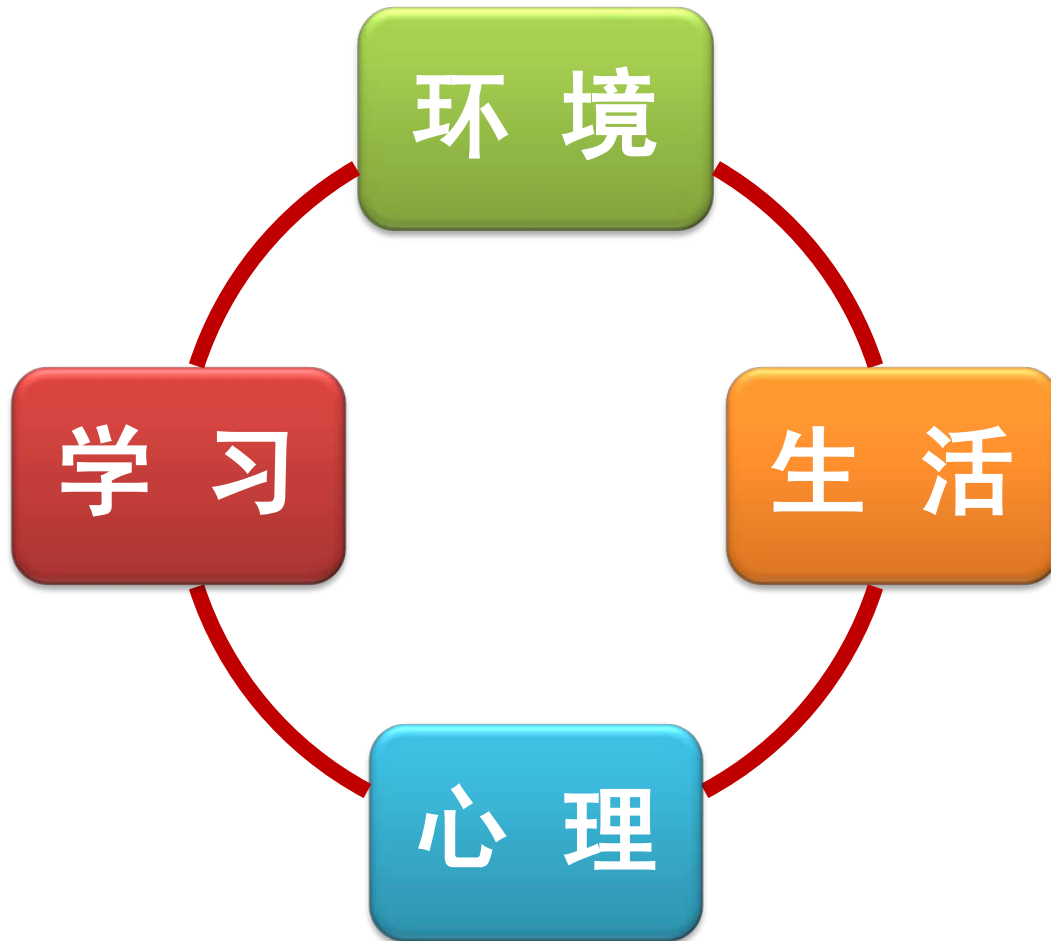
[yhuang@nju.edu.cn](mailto:yhuang@nju.edu.cn)

# 内容提要

对于刚入大学的新生来说，面临从中学到大学在学习生活等各方面的转变和过渡，在此过程中一定会出现由于环境、学习、生活和心理等诸多因素带来的不适应，这是一个普遍存在的问题，处理得不好可能会给同学们的大学学习和生活带来较大问题，影响大学学业的顺利完成。

本讲座的主要内容和目标是围绕环境、学习、生活和心理4个重要方面，基于对大学和中学在学习生活等方面差异的比较，分析可能面临的各种问题，在此基础上提出一些尽快适应大学学习生活的对策和建议。

# 适应大学学习的4个重要环节



4个方面交互作用，任何方面出现问题得不到及时调适的话都可能影响学业的顺利完成。

# 适应大学学习的4个主要方面

- **环境：** 校园环境, 管理系统, 学习环境, 生活环境, 人际环境, 人文环境, 城市环境
- **学习：** 学习内容, 学习方式, 学习目标
- **生活：** 校园日常生活的方方面面
- **心理：** 由于全新的环境、学习和生活方式等各种因素可能造成的各种心理不适

# 环境

## 校园环境

校园布局，学习设施，生活设施，课外活动设施，校园地理位置和周边环境，校园内、外的交通等。

## 重要提示

1. 入学后需要尽快熟悉校园环境，了解教室、实验室等教学设施的位置、使用状况，了解各项生活设施的位置和使用，以便减少由于环境的陌生可能带来的诸多不便和心里不适
2. 遵守教室、宿舍等各种设施的安全使用规章制度，了解在可能出现火灾或其他突发灾害情况下的防护、安全撤离、救生等基本常识，以避免在万一出现情况时由于处置不当而造成严重的伤害和生命财产损失

# 环境

## 学习环境

**学习设施：** 教室，实验室，图书馆，校园网

**学习氛围：** 共同营造和维护良好的宿舍、班级、学校的学习氛围

## 生活环境

**生活设施：** 宿舍，食堂，医院，购物，银行，交通

**生活氛围：** 适应集体生活，相互帮助和照顾，共同营造和维护卫生整洁有序的宿舍、教室和校园学习和生活环境

# 环境

## 管理系统

**班级、年级管理系统/制度：**如辅导员、年级导师

**院系的管理系统/制度：**如课程管理、考试制度

**学校的管理系统/制度：**如学籍管理、校园网管理

**国家/政府的法律法规**

## 重要提示

1. 尽快了解、适应和严格遵守校内外各个层面上的管理系统和制度，避免有意或无意的违反规章制度而造成不可挽回的损失
2. 了解学籍管理相关的重要事项、重要标准，了解重要事项的日期或期限(Deadline)，避免因错过重要的处理时间和期限而耽误重要事项

# 环境

## 人际环境

来自全国各地、不同的生活习惯、不同的个性、不同的地域文化背景，需要本着相互尊重、相互理解和包容、真诚团结、相互帮助的原则和态度，共同营造团结友爱的同学关系和良好的宿舍、班级集体生活环境；



# 环境

## 人际环境

日常生活中要相互关心和帮助，遇到问题相互包容和谦让，大事讲原则，小事讲风格，避免发生摩擦和冲突；

有条件的同学要尽量在力所能及的范围内关心和帮助需要关心和帮助的同学；

避免拉帮结派，避免任何的性别歧视、地区歧视、贫富歧视

# 环境

## 人文环境

每个学校都有自己的校园文化特质，要积极参与校园中各种健康向上的校园文化活动，从校园文化中学习、发展和提升自己的人文素养和情操，享受校园文化的快乐；

共同维护健康向上的校园文化氛围，抵制来自社会的一些庸俗思潮和不良文化的侵袭

# 环境

## 城市环境

利用课余时间游览城市历史名胜古迹，了解城市人文风情、风俗习惯、饮食与其它城市文化

# 学习

## 中学与大学学习的差异

### • 学习内容

中 学	大 学
10多门，课程数量少，具有重复性	40多门+毕业论文，课程数量大且不重复
以应试为目标 课程和内容统一固定	课程和内容有开放性、灵活性、伸缩性
课程之间的关联性少	课程之间的关联性和综合性强，环环相扣，构成完整的专业知识体系

# 学习

- 学习内容

中 学	大 学
基础知识+解题技能	基础知识+专业知识+实践技能 内容具有基础性、专业性和综合性 理论和实践相结合，基本原理与业界技术相结合，课本知识和解决问题思想方法相结合
时间充裕，有1-2年时间集中在高考课程上反复学习	时间紧，内容多，进度快，拉下的课程和内容很难补

# 学习

## • 学习方法

	中 学	大 学
教学模式	<p>统一的教学模式, 指令式, 填鸭式, 高压式</p> <p>教学进度按部就班, 教师和学生在一起的时间多, 对学生的检查督促多</p>	<p>较为开放的教学模式、课程体系、知识体系</p> <p>教学进度快, 教师上完课就走, 与学生在一起的时间较少, 对学生学习的检查和督促较少</p>
管理模式	<p>学校统一管理, 家长督促, 管制式, 高压式, 封闭式</p>	<p>较为开放, 宽松, 自由; 需要自主管理和规划</p>

# 学习

## • 学习方法

	中 学	大 学
学习模式	被动式, 依赖式, 应试式	主动式, 独立式, 开放式
	限于课本和应试的基本知识, 死记硬背, 大量重复性作业和练习训练和强化解题技巧	不限于课本和考试内容, 根据专业发展和职业需求需要学习和掌握大量课本外的知识和技能
	主要依赖讲课, 自习少	老师讲课与课外自习并重
	自由时间少	自由时间多, 需要自我管理和安排学习时间和内容
	以高考为目标, 不需考虑其他学习目标和规划	需要考虑长远的学习目标和规划

# 学习

## • 学习目标

中 学	大 学
高考应试为目标	长远的专业和职业需求为目标
不考虑其他学习和 发展目标	需要规划和建立长远的学习和职业发 展目标
基础知识 +解题技能	基础知识+专业知识+实践技能 思想性、方法性(独立思考能力, 运用 基本知识分析和解决实际问题的能力) 综合的职业素质(人际沟通能力, 交流 和表达能力, 组织能力, 团队合作和 协调能力, 职业道德) 个人道德素养



# 学习

## 从中学到大学学习过渡中的主要问题和对策 适应性问题

- 习惯于指令式、管制式教学和管理体系,习惯于被动式学习,缺少自我管理和规划、主动学习和独立学习能力;
- 进入大学相对宽松、自由度很大、较少管制和伸缩性很大的自主学习环境中,一下子会无所适从;
- 不适应大学老师的教学方法和大学教学体系;
- 不知道新的学习方法和自我管理方法;
- 不了解专业课程体系;
- 不了解自己在大学阶段的学习和发展目标;

# 学 习

## 适应性问题的对策

- 要尽快改变自己在中学形成的指令式、管制式、应试式和被动式学习方式和习惯，学会以积极主动的态度和学习方式应对大学的学习；
- 尽快制定大学阶段自己的学习和发展目标，根据自身的情况明确自己的专业学习和发展目标以及综合素质培养目标；从应试目标调整到长远的专业和职业发展需求目标，从单纯的基础知识学习目标调整为基础知识和实践技能相结合、课本知识和解决实际问题的思想方法和能力相结合的培养目标上；

# 学习

## 适应性问题的对策

- 通过与课程老师、年级导师、辅导员、高年级同学请教和沟通，尽快摸索和制定一套适合于自己的学习方法，以尽快让自己能很好地应对正常的学习；
- 尽快了解本专业的课程体系、了解课程之间的相互关系和大致的专业知识体系，以便自己在学习过程中做到心中有数；
- 学会自我规划和管理自己的学习，管理和安排好学习时间和学习内容；从单纯的依赖老师和依赖课本的学习方式中解放出来，学会自主的、开放的学习方式和习惯

# 学习

## 能力问题

中学的学习模式可能会给部分同学带来以下能力问题：

- 善于应试，可能会高分低能；
- 依赖性强，独立性较差；
- 动手和实践能力较差，发现、分析、解决问题能力较差；
- 综合素质和能力较差；
- 缺少独立学习和独立思考能力；
- 缺少自我规划和自我管理能力；
- 社会适应能力较差，心理素质 and 抗压能力较差。

# 学习

## 能力问题的对策

- 首先要正确分析和认识自己在哪些方面存在明显的能力上的问题和不足；
- 制定相应的措施和计划大胆地、有意识地去培养和发展这些能力；
- 向老师、年级导师、辅导员和高年级的同学请教培养和发展各种能力的正确方法和经验
- 利用学校、院系和班级的各种机会和资源主动积极地参与各种专业学习活动和课外校园活动

# 学习

## 心态问题

- 中学高强度填鸭式的教学在一定程度上压抑了学生个性、兴趣、爱好和综合素质的发展，进入大学后可能感到疲惫和厌学，有船到码头车到站的思想，失去了进一步努力和奋斗的意志和决心，失去了发展目标和动力，造成思想和心理松懈和懒散；
- 在中学阶段可能大家都是尖子，备受老师和家长关注和呵护，但到大学里，大多数同学会从原来的尖子变成班上普通的学生，由此可能可能造成心理失衡

# 学习

## 心态问题的对策

- 本着对自己负责、对父母负责和对社会负责的态度，尽快改变自己不正确的心态，尽早制定自己在大学阶段的学习和发展目标和规划，振作精神，努力学习
- 正确认识和看待从中学到大学的角色转变，正确认识和对待过去的荣誉和眼下的现实，正确认识人生未来的成功与在校学习成绩的辩证关系，它们是相关的、但又不是绝对的，能否成功还取决于很多其它因素，如个人的综合素质、意志力、个性、甚至还有运气，在努力学习争取好成绩的同时，建立更长远的人生目标

# 生活

## 大学生生活中的主要问题和对策

中 学	大 学
住家生活	集体制的生活
家长良好的照顾，缺少个人独立生活能力和吃苦耐劳精神	没有父母照顾，需要良好的生活自我照顾和管理能力
没有太多的课外和社团活动	有丰富的课外生活和社团活动
较为单一的本乡本土的同学关系	来自全国各地不同生活和文化习惯的同学关系
有家长的监督管理	没有家长监督管理，需要管好自己
没有太多的自由时间和自由度	有较多的自由时间和自由度
没有或很少恋爱问题	有恋爱问题，要正确处理和把握
社会接触机会不多	有较多的社会接触机会



# 生活

## 大学生生活中的主要问题和对策

- 正确认识到自己在生活能力上面的问题和不足，认识到生活能力也是关系到自己未来人生成功与幸福的一个重要方面；
- 做好独立生活的心理准备，有意识地摆脱自己的依赖心理；
- 从生活的各个方面有意识地锻炼自己的生活自理能力；
- 主动积极地向家长、老师和同学请教处理各种生活问题的方法

# 心理

## 主要心理问题

造成学生心理问题的主要因素主要包括：

环境因素、学习因素、生活和人际交互能力因素，成长和感情因素，个人心理因素，成长经历与个性因素，家庭因素，社会因素等

心理问题如果不能得到及时的调适，会极大地危害学生的身心健康和成长，危害大学的学习和生活，甚至可能会造成非常极端和不可预料的严重后果

# 心理

## 引起心理问题的主要因素、表现和对策

因素	心理问题和表现	主要对策
陌生环境	陌生的环境和系统所带来的心理不适和冲击、陌生感、不确定感、不安定感	尽快熟悉校园环境,了解各种学习生活设施,了解学校、院系各层面上的管理系统和制度,以消除相应的陌生感
离家因素	离开家乡和父母后的想家和思乡之情,及由此带来的孤独感	多参加集体活动和课外文体活动,丰富业余生活,结交新朋友,多与父母家人联络交流,以转移和减轻思乡之情
角色转换	从中学里受人关注的尖子到大学里变为普通学生所带来的心理失落、迷茫、抑郁和自我认知偏差	正确认识和看待过去的荣誉和眼下的现实,正确认识人生的成功与在校学习成绩之间的关系,在努力学习争取好成绩的同时,建立更长远的人生目标
学习方法	新的学习方法和学习内容、未知的专业领域、以及学习压力所带来的困惑、迷茫、担忧、焦虑、恐惧	积极参加新生入学教育、年级导师的讲座,有问题多与年级导师和辅导员沟通,逐步了解学习和专业相关信息,尽快找到适合自己的学习方法

# 心理

因素	心理问题和表现	主要对策
学习兴趣	适合本专业学习但暂时不了解本专业，或者由于天赋特长确实不喜欢本专业，造成学习兴趣和专业知识缺失，进一步造成心理和思想上的消极和颓废	认真考虑并分清自己的情况，如属适合于本专业学习但因其它暂时因素造成问题，应尽快解决问题，以尽快恢复正常的学习状态；如确实认为自己的天赋特长在其他专业，先要初步了解该专业的基本情况验证自己的想法，如属实应及早争取并做好各项转系准备（转系是有条件限制的）
目标缺失	考上大学实现了中学阶段的奋斗目标后有喘口气歇歇脚的想法，未及时建立大学阶段新的人生目标，造成奋斗目标缺失、学习动力缺失，进而造成心理和思想上的迷茫、空虚和颓废	在逐步了解学习和专业内容的基础上，尽快制定自己大学阶段的发展目标，制定专业学习和未来职业人生规划

# 心理

因素	心理问题 and 表现	主要对策
生活能力	在家依赖父母的生活方式、缺少独立生活心理准备和生活自理能力所带来的懵懂、不适、苦恼和焦虑	努力调适自己的独立生活心理，尽快培养自己的生活自理能力
人际交互	不同地区、生活习惯、地域文化背景的同学相处可能带来的不适；缺乏良好的人际交互能力所造成的困惑、人际敏感、摩擦和冲突、孤单抑郁、自闭	努力学习良好的人际交互和沟通技巧，以“严于律己，宽以待人”和“诚以待人，善以待人”的原则和态度，相互尊重，相互帮助，相互包容，相互谦让
成长与感情因素	由于青春期身心成长变化，青春期心理、情绪、个性的不稳定，以及交友恋爱等感情因素可能带来的困惑、烦恼、甚至心理危机	正确认识 and 对待青春期身心成长过程中面临的问题；明确自己在大学阶段的主要学习任务，慎重对待和处理交友恋爱问题，以免处理不当严重伤害感情和身心健康、严重影响学习
心理因素	心理脆弱，抗压和心理承受力差，经不起挫折、失败和打击	培养自己的坚强意志和心理承受能力，学会正视挫折和失败并从中学会总结经验教训

# 心理

因素	心理问题和表现	主要对策
预期偏差	中学里对大学充满了很多憧憬、幻想和期待，把大学想象得过于理想化，实际进入大学后可能造成较大的心理落差和失望	正确认识 and 面对现实的大学环境，去除一些不切实际的幻想，调整自己对大学的预期，以便减少心理落差
个人成长经历	在家父母过度的宠爱、或者优越的家庭环境、或者独生子女可能造成的自我为中心、任性、傲慢、自私、我行我素、冷漠不关心他人；或家庭贫困或其它特别原因造成的自卑、自闭	正确认识 and 对待家庭条件与本人的关系；“富贵而骄，自遗其咎”，在家养尊处优者要克服自我为中心的心态，与大家和谐相处，学会关心和照顾他人；贫困和其特殊家庭情况学生的要克服自卑感，树立努力奋斗的决心和自信心，把困境化作努力学习的动力；有特殊困难者要及时与系里交流以寻求可能的帮助
家庭因素	家庭现有的贫困、父母生病或其它特殊情况造成的困惑和担忧	
社会因素	就业前景、社会不公等社会因素带来的失望、不满、担忧、	正确认识 and 看待社会现实，与其坐而不满，不如起而行之，早做努力

# 可能造成的严重问题和后果

环境、学习、生活和心理等多方面因素，交织在一起，使很多新生在一段时间内会感到不适应，感觉迷茫、困惑、焦虑、挫折，加之原有的厌学情绪和思想上的松懈和懒散，处理得不好可能会造成严重的思想问题或心理障碍，给大学学习和生活带来严重问题和后果。

- 厌学，缺少学习兴趣；不上课，上课不听讲，不做作业
- 懒散贪玩，玩游戏，睡懒觉，混日子
- 考试不及格，考试作弊，面临退学
- 无路可退，甚至…

造成严重后果后，给学生本人和家长都带来很大痛苦

# 强烈建议：防患于未然

聪明者能够从开头就尽量做好每一件事，避免不良结果的发生；即使发生了一些问题，也能及时发现和调整，使一切走上正轨，避免事情往更糟糕的方向发展。

- **防患于未然**。要了解 and 预见未来的各种情况，做到心中有数，把工作做在前面，不要等到事情无法挽回时才醒悟！
- **亡羊补牢**。小洞不补，大洞吃苦；亡羊补牢，为时未晚。注意及时发现自己的问题，一旦有问题和疑问，及时与年级导师和辅导员沟通，请求帮助，及时作出相应的调整和弥补，以免出现更大的危害、甚至最终造成无法挽回的后果。
  - 不要等到要退学了，才来找系里和学校；
  - 不要等到快毕业了，才发现学分不够或规定课程未完成；
  - 不要等到考试不及格要补考了，才来找任课老师；
  - 不要等到快复习考试了，才发现课程中好多东西都不懂；
  - 不要等到学期结束才发现自己平时没有好好听课；



# 结束语

由于大家在中学阶段的学习形成了很多不适应大学学习需求的习惯和学习方式，因此，对不少同学来说，从中学到大学的转换和过渡将是一个较为困难的过程，需要一定的时间。

但是，只要大家积极面对，主动关注，努力探索，多问多学，最终应该能够顺利完成这种过渡，并尽快适应大学的学习和生活。

希望本讲座中所探讨的内容以及所提出了一些对策和建议对大家有所帮助。

欢迎大家继续共同关注和探讨这一问题。

# 问题交流和讨论

欢迎同学们发送邮件提出问题  
电子邮件：[yhuang@nju.edu.cn](mailto:yhuang@nju.edu.cn)