

大学新旅程 如何不失方向地自主探索



A

从“超前准备”到“成长失焦”

“想靠着高中英语的底子准备大学四级，高考英语110分至120分，需要买‘单词+阅读+写作’全套练习册吗？听、说、读、写，哪项提前准备效果比较好？”在微博超话里，有大一新生发起提问。

“高考发挥不太好，每天都在背单词、预习高数。自己强大了，未来才能有更多选择机会。”一位来自河南的大一新生“晒”出了自己的暑期安排。

除了“高大街接班”，刚刚过去的暑假里，不少培训机构、视频博主在网上发布“大一适应攻略”，涉及高数预习、论文写作等内容，受到广泛关注。高考过后，学生们并没有时间放松，而是将“起跑线”定在了大一。

采访中，一位分管学生工作的高校副书记向记者透露，近两年招收的新生对于目标越来越现实，有些一进校园就明确表示想保研并且向着目标全力以赴。如果最终没能如愿，甚至有学生会出现心理崩溃的极端情况。

“满脑子都是刷题，至今记得对着题册眉头紧锁的样子。”回忆起大一时光，北京某高校机车学院博士研究生邹明印象深刻，“那时的我根本不像读大一，像是读‘高四’，被一种惯性驱使着。”

从小到大，邹明都是别人眼中的好学生。好友劝他大学生生活应该丰富多彩，但是他听说要想在大四顺利推免研究生，光靠完成作业是不够的，必须要把学分绩点刷上去。与此同时，邹明表示“策略性选课”在大学生中也很常见。“每次选课前，同学们都会想尽办法打听哪门课给分更友好。有些课程容量100人，却有500人争抢，能不能选上全看运气。”他说。

与“计划过度”相反，一些学生则陷入“自由后的迷茫”。不少新生刚入学就栽在了“适应关”上，学业问题呈明显上升趋势。一些学生难以适应大学的自主学习模式，沉迷网络游戏，多门课程不及格，面临无法正常毕业的风险；还有些听从父母建议选择了本科专业，入学后发现自己想象的不同，学习积极性持续下降。

为何会出现这种情况？华北水利水电大学教务处副处长孟俊贞分析，从高中进入大学，学生从“两点一线”的封闭环境进入“相对自由开放”的空间，从“被人管”向“自己管理”转变。“对大一学生来说，首先面对的是电子产品的诱惑和对校园外世界的好奇，自控力弱的人容易沉迷网络，导致挂科太多，无法毕业。”孟俊贞表示。

北京交通大学心理素质教育中心专职副主任耿梅芳表示，学生之所以容易陷入以上两种误区，主要原因是认知混乱和社会支持不足。“学生进入新环境，会进入一个认知改变期，容易引发内心的冲突和迷茫。如果没有得到足够的支持，就很容易感到压力、孤独和无助。”她说。

“一些学生把放纵当作自由，陷入旷课、熬夜、沉迷游戏的混乱与空虚；一些则机械复制他人成功经验，盲目将‘考研’或‘考公’设定为唯一目标，打乱专业学习与实践探索，把大学变成‘超长备考期’。这两种大学生活的‘打开方式’，其实都是失去了自我。”天津市十佳辅导员、天津科技大学副教授王穗洁指出，“大学阶段的核心任务之一是探索自我兴趣与优势，全面了解学科、行业、社会的真实状态，再做出审慎选择并全力以赴，这才是水到渠成的成熟规划。”

B

知己知彼，实现“知行合一”

大学四年，是沿学长学姐的路“按图索骥”，还是一步步摸索自己的路？

王穗洁认为，面对这一问题，首先要知己知彼。“所谓知己，就是通过回顾自己过去的学习和生活经历，或者借助一些简单的职业测评工具，对自己的优势和短板进行综合测评，了解自己对于哪些学科或活动感兴趣，分析自己的性格特点和适合的工作环境等；而知彼，就是要缩小信息差，多渠道了解自己所学专业的课程设置、就业方向 and 行业未来发展趋势，了解优秀学长学姐的成长路径。”她说。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。大学生的成长，更重要的是在实践中力行。”王穗洁认为，在认真完成课业、筑牢学业根基的同时，参与各类专业实践活动恰恰是实现“知行合一”的关键路径，如投身科创比赛，在项目攻坚中锻炼创新思维与动手能力；参与社会实践，深入社区、企业或乡村，在调研与服务中理解社会需求，把论文书写在祖国大地上，让知识更具现实温度；加入志愿服务，在奉献中培养责任担当，学会在协作中沟通、在付出中成长。“这些实践经历，不仅是学业生活的有益补充，更能让大学生在亲身体验中打磨综合素养，为未来的成长之路积攒坚实力量。”她说。

记者发现，为破解“分分必较”问题，一些高校也在探索评价改革和学生成长路径优化。2015年起，清华大学、中国人民大学等高校陆续推动实行等级制学分成绩记录；今年7月，北京大学发布通知，从2025级新生开始不再使用绩点体现成绩，学生可在规定范围内选择一门课以“合格制”方式记载成绩；部分高校扩大实行本研、本博贯通培养的范围，引导学生本科阶段立足长远规划学业目标，而非短期“刷分”。

“大学四年，有些东西比‘卷学分’更重要。比如，关注自身的成长和完善，注重理想信念和责任感的培养，学会用辩证唯物主义和历史唯物主义的科学态度来看待人生和社会问题；主动适应大学的学习方法，改变被动学习习惯和依赖心理，建立符合时代发展的系统知识结构；积极投身社会实践，增强家庭亲情纽带，学会拓展社交面、寻求外界帮助，提高心理调适能力。”耿梅芳说。

C

动态校准目标，有方向地深耕自我

从迷茫到清晰的成长轨迹里，每个学子都会面临方向的抉择，“走岔路”的风险与试错成本也成为许多人心中的隐忧。受访专家表示，要把握好时间节点，动态校准自我目标，成长之路才能更稳健。

“大学规划不是固定蓝图，而是动态路线，及时复盘调整至关重要。”孟俊贞提出“阶段性规划法”：大一筑牢专业学习基础，了解3个至5个发展方向，通过社团、讲座等接触陌生领域；大二确定核心方向，掌握专业核心技能，如专业细分领域、科研与就业的侧重、考研目标等；大三深耕细分领域，积累科研、竞赛、实习等成果；大四则以毕业设计串联积累，确认就业、读研等最终方向。“总之，四年规划的核心不是僵化执行，而是在‘精度控制’与‘创新探索’之间找到平衡，有拥抱变化的勇气。”

王穗洁建议，同学们可以以学期或季度为节点，回顾目标的推进进度，比如“期末专业排名进入前20%”的目标是否达成，是否一次性通过了英语四六级等。“复盘时，既要肯定做得好的部分，更要分析未达标的原因。是目标设定超出当前能力，还是执行过程中缺乏持续动力，并在此基础上及时修正完善。如发现某类课程学习效率低，可优化学习方法；若意识到原方向并非自身兴趣所在，也可结合新认知转换赛道。”王穗洁认为，通过“复盘-分析-调整”的循环，能让学业规划始终贴合自身成长节奏与外部变化，避免因墨守成规陷入被动。

对邹明而言，一次偶然加入学生科协的经历让他打开了成长的视野。他认识到“刷分”不是大学生活的全部，并且积极投身到机械创新设计、工程能力训练等比赛或项目中。“我突然意识到，理论要和实践相结合，要服务国家重大战略，因此学习也更有动力了，最终顺利推免本校博士生。”如今，他还担任了新生朋辈导师，为师弟师妹们介绍如何在学科竞赛、创新大赛中提升自我。

从“高大街接班”的焦虑，到大学阶段的迷茫与探索，新生群体的成长困惑实则指向教育的本质——不是预设完美轨迹，而是培养在旷野中找准方向的能力。正如王穗洁所言：“最好的大学打开方式，是在自主探索中锚定目标，在动态调整中深耕自我，最终成为有方向、有弹性、有力量的成长者。”

据《光明日报》

