



大一萌新进入多元赛道 与其焦虑 不如节能成长

这届年轻人发明了许多新词去调侃和自嘲进入大学后面临巨大落差的自己,拼命追逐身边人的脚步。专家说,不如节能成长,减少负面情绪消耗的能量,坦然地接受当前并不完美的自己,不因羡慕旁人或随大流盲目补习。

□ 余冰玥

大一开学第十六天,刘然写下了大学阶段的第一篇日记,字里行间满是自卑与焦虑:周围同学都拥有闪闪发光的技能,英语发音纯正、辩论全场最佳、钢琴吉他样样行,而自己五音不全、资质平平,像棵灰扑扑的植物,似乎除了高考成绩尚可,其余一无是处。更何况,名校从不缺乏优等生。

刘然的人生前18年都生活在西部一个小县城,高考时考了全市前十,校门口光荣榜将她的名字挂了整整两个月。从小城市来到北京,刘然发现,自己的好学生光环破灭了,好不容易冲过高考独木桥,却发现大学的无数全新赛道更让人烦恼,曾经赖以生存的分就不再给自己安全感。

这届年轻人发明了许多新词去调侃和自嘲进入大学后面临巨大落差的自己,也往往容易掉入内耗陷阱:一边比较,一边焦虑,拼命想要追逐身边人的脚步,又在力有不逮后灰心躺平。

全新的大学生活明明充满活力,为何如此焦虑?面对无法避免的落差,该如何调整?首都经贸大学心理学教授杨眉建议,或许大学生更需要学会节能成长。

大学的多元赛道上,我怎么就比别人差

上海交通大学法学硕士冯翼至今还记得大一开学初,社团面试时自己遭受的打击。同组一名女生,高中当过学生会主席,英语竞赛得过奖,还会拉大提琴。冯翼默默在心里对比,却发现自己乏善可陈,没什么可以拿出来介绍的内容,不免有些崩溃:最直观感受就是,我妈当初咋不帮我报个班学才艺?

英语口语、才艺展示、演讲口才,冯翼细数着落差极大的技能点,虽然并不会埋怨自己生于小城市,但总难免有大城市的孩子真棒呀的感叹。

在冯翼踏进大学校门的那一年,小镇做题家还没有成为网络热词,但她深感这一差距。小城市的高中,大家都在忙学习,唯一的评判标准也是成绩。到大学后才发现,生活其实很精彩,自己就是井底之蛙。

北京师范大学教育学部学者程猛指出:当进入一个不再以成绩论英雄的大学之门,寒门子弟道德化的思维模式以及单向度的优越心态会在大学遇到真正意义上的挑战,片面发展的劣势开始凸显。

除了外显的才艺技能,内化的个人综合素质也成为另一潜在竞技场。就职于金

融行业的罗浩说,自己刚上大一时曾受邀参加深圳室友的生日聚会。室友组了个十几人的大局,从吃饭到唱K到看电影,再到后续桌游项目,每个环节都组织得十分到位。

我突然意识到,自己过去从来没干过这种事,但他却对此很熟悉,很容易就成为社交中心。罗浩发现,周围一些来自一线城市的同学,会很会玩,会组局、交友,而我只能当边缘人,可以参与,却从来没有组织过。罗浩觉得,在羡慕他们的同时,也有一种很深的无力感。

这种落差的出现非常正常。杨眉指出,有人的地方就会有社会比较,这是人类社会生活的重要特征。当人们在缺乏客观尺度的时候,会将他人作为比较的尺度,来进行自我评价或决定自己的个人价值。

上大学前,有各科成绩作为客观标准,因此大家比较的标准就很单一。上大学后,发现原来对一个人的评价除了课本成绩之外,还可以有知识渊博、视野开阔、多才多艺、长袖善舞等,因此就会产生强烈的落差感,这是向上社会比较后产生的必然状况。

杨眉认为,虽然向上社会比较会让人产生自卑、焦虑等负面情绪,但从另一方面看,也可以成为一种重要的成长动力。有落差不重要,重要的是落后后如何正确看待自己,并采取恰当的解决方法取长补短,或者干脆扬长避短。

面对技能差距,追赶还是躺平

面对初进大学的差距,许多小镇青年适应不同于高中的学习模式同时,在才艺培养、社团活动、学生组织等多条赛道上尝试追赶,试图弯道超车。

然而,情况并没有变得那么理想。应付学业本就耗费大量精力,在不擅长的其他领域追赶更免不了受挫,很多同学在大学更多元化的选择和竞争中无所适从,情绪更糟。

陈小乔花了100元买了一个陶笛,据说它是最好入门的乐器。她还加入了大学的陶笛社团,一口气报名了5个学生组织:学院文艺部、辩论社、校级学生会、英语协会、志愿者们协会,这些都是她认为能够全面提升自己能力和周围同学差距、实现蜕变的修炼宝地。

但蜕变的代价太大,陈小乔很难平衡有限的时间。专业课程繁重、陶笛没去过几次、辩论赛熬整夜,导致状态不佳、学生会里只能干杂活。第一学期结束,陈小乔感觉自己每天都非常忙,却没有任何成就感,甚至连学习成绩也因为复习时间紧张而低空飘过。陈小乔觉得,有一句



视觉中国供图

话特别符合当时的心境:你的能力配不上你的野心。

尝试无果后,陈小乔陷入追赶-失望-躺平的恶性循环,整个人情绪都不对劲。我很努力地去改变自己,但当我发现无论做什么都无法达到目标和预期时,又十分自暴自弃,干脆破罐子破摔。大一整年,陈小乔的日记本里密密麻麻地记录了各种丧,为什么自己什么都不行?

杨眉指出,有时候,一些曾经被苛求过、被取笑过等有过往创伤经历的同学,更可能陷入死胡同。这样的同学要想解决问题,最有效的方式就是寻求心理咨询师的科学帮助。现在各高校都有心理咨询室,大家要学会利用身边的资源,高效解决自己的问题。

此外,年轻人更需要正视现实。我们可以先给自己做一个诊断,看最需要补上的是什么能力,是社交能力、当众发言的能力、审美能力,还是组织能力?诊断之后,在学有余力之时,我们可以根据自己的情况去学一些技能或者才艺。比如通过参加学校的演讲社、剧团提升与人交往的能力、当众发言和审美力等。报社团的时候要控制数量,最多两个,否则精力够不上,反过来会影响学习。

降低内耗、适度学习,成长更需节能

面对巨大落差带来的焦虑感,踏入大学的年轻人如何自我调节?

杨眉说,人们遇到困境的本能反应是情绪先行,但围着负面情绪打转,很容易忘记问题的解决,白白消耗能量。小镇青年们在初入大学面临落差时,与其焦虑,不如先管理好情绪,降低能量内耗,从而实现节能成长。

杨眉分享了一个小技巧,过去她会让她被情绪左右的学生背一句话:我不要生气(恐惧、焦虑、痛苦等),我要解决问题。背完后,再把注意力集中到要解决的问题上,解决一点是一点。

会不会有些问题是无法解决的?杨眉说,这一定有。有的事情是不可逆的,比如早年经历有限,视野不开阔,即使父母现在有了条件,我们也不可能重回童年去开阔自己的视野。遇到这类不可逆的事,就需要先改变自己的认知,比如对自己说:早年家庭没有条件让我开阔视野,的确是一件遗憾的事,但我现在对家庭的抱怨只是在耗能,我要把能量用到可以帮助自己开阔视野的各项活动中才行。

杨眉同时也指出,小镇做题家不应该仅仅是自嘲或贬义,更应当肯定背后所具备的品质:肯做题和会做题反映的是自律、好学、上进、认真负责以及用知识改变命运的决心与能力,而这些性格特点都是一个人能够有作为的重要内在资源,将来都会迁移到工作中。

个人技能肯定是重要的,可以丰富大学生活、提供成长与交友机会,对日后职业与生活质量产生积极影响。可学生还是以学为主,别忘了毕业、考研、找工作 and 出国留学等都是要看成绩单的,除非我们身怀绝技,否则成绩单就是刚需。如果为了学习才艺而让自己本末倒置,才艺不一定能够学好,但成绩单肯定会出问题。杨眉说。

杨眉建议,学生们应当节能成长,减少负面情绪消耗的能量,更加坦然地接受当前并不完美的自己,不因羡慕旁人或是随大流而盲目补习。既然优势是学习,那么在完成学业之余想学什么就学什么,或许效果会更好。

现在的冯翼觉得,在适应的过程中逐渐脱离了落差感带来的泥潭,尝试着去改变自己不是为了追赶,而是为了体验。接纳小镇和城市的天然差距,保持自信平和内心;专业学习依旧很重要,而这正是作为高考大省学生的优势;努力练习英语口语,虽然见效慢,但可以坚持;不会乐器就不会了,不用死磕。上大学还是最美好的,一切都很有趣,一切都可以去尝试。

痴迷型依恋的人,内心对自己的看法是消极的,伴侣在他们心中的形象是非常积极的,所以他们才像丢了魂一样,希望这个好伴侣不要抛弃差劲的自己。

□ 殷锦绣

《你是我的荣耀》大结局了,航天设计师于途和文明星乔晶晶的爱情甜倒了一众网友,两人不仅甜,还都热爱工作,于途科研忙碌,加班是常态,回家还要写论文。乔晶晶的敬业人设也屹立不倒,坚持用作品说话。

有人评论道:这才是美好爱情呀,小时候我喜欢的那些爱情剧都是啥奇葩?

回想一下今年热播的情感剧,主角似乎都是爱情事业两手抓,彼此专一又甜蜜。《你是我的城池营垒》讲的是特警队长和神经外科医生的故事,两个人因为工作相识,还曾联手对付劫匪;《御赐小仵作》讲的是王爷和仵作医生的故事,两人相知相爱是因为一起办案,全程双双智商在线。

这届观众是不是不再吃恋爱脑甜剧,也不喜欢恋爱脑了呢?

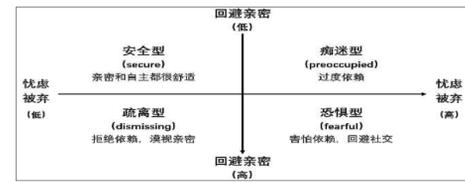
恋爱脑 是咋回事?可能是痴迷型依恋

以前的电视剧总喜欢演恋爱脑:富家公子为了出身贫寒的女主,和家中决裂,放弃学业和事业,只想和她在一起。比如经典偶像剧《流星花园》,出身平凡的姑娘杉菜被富家公子道明寺一心爱慕,F4中的其他人也对她有特殊的情感;《一起来看流星雨》中,出身平凡的楚雨荨被霸道总裁慕容云海钟爱,还被端木磊默默守护。这些剧,曾让无数女孩希望自己也能成为女主。

生活中也有恋爱脑的人,无时无刻不想缠着男友,一分开就打电话,发微信要求男朋友秒回,加班是不可能的,因为要回家给男朋友做饭,即便分手了,也会继续追赶和纠缠。

旁人看了不禁好奇:这些过度恋爱脑的人是怎么想的?心理学家说,他们可能是痴迷型依恋的人。

在亲密关系中,人们的表现各不相同,有人回避亲密,想多获得一些独立的时空;有人担忧被抛弃,想多听伴侣表达爱意。根据回避亲密、担忧被抛弃这两个维度上的不同表现,成年人的依恋类型大致可以分为以下四种:安全型依恋:无论是和伴侣亲近还是独处,都能很舒适;疏离型依恋:非常回避亲密,觉得自己不怎么需要亲密关系;恐惧型依恋:既回避亲密,又担心自己不被喜欢,十分纠结;痴迷型依恋:过度依赖,也就是恋爱脑的表现啦!



究其根本,痴迷型依恋的人,内心对自己的看法是消极的,伴侣在他们心中的形象是非常积极的,所以他们才像丢了魂一样,希望这个好伴侣不要抛弃差劲的自己。

势均力敌搞事业的CP,才是这届年轻人想嗑的

因为在痴迷型依恋的人心中,自己和伴侣的形象有着天壤之别,所以两人心理上并不平等,相处起来也总是充满了拯救和被拯救的戏码。需要说明的是,这种不平等和现实中的金钱、社会地位的平等并不完全一致,痴迷型依恋的王子可能需要灰姑娘的救赎,痴迷型依恋的姑娘也可能把跟自己差不多的男友视为现实世界里唯一的光。

但这些情节,这届年轻人已经看厌了。我们越来越多地更喜欢在心理上势均力敌的CP,这样才更符合现实,做出来的事情也更智商在线,让人们感受到明确的真实感。

进入21世纪后,关于婚姻中夫妻决策权的心理学研究往往发现,相比上几世纪,伴侣两人更多地共同进行决策,更平等了。

并且,越是平等相处的伴侣就越幸福,平时越少争吵,这种样貌也越来越多地成为现在年轻人心中美好爱情的模样。

在《你是我的荣耀》中,乔晶晶对于途从来不摆明星架子,于途被同学嘲讽时,乔晶晶巧妙地借酒给他解围,并且话术巧妙,不让于途觉得为难。于途也从来不曾觉得乔晶晶笨,在前女友面前维护晶晶。虽然有时候调侃她需要多吃淀粉,但从来不把她当傻子糊弄。最重要的是,两个人尊重彼此的意愿,喜欢对方真实的模样。于途的前女友曾因为他追逐航天梦想而提分手,但乔晶晶一直支持他做科研;乔晶晶的前男友曾让她放弃事业,相夫教子,但于途会陪她读剧本,让她不必考虑自己的感受而避开亲密戏。

嗑CP,表面看起来嗑的是CP两人,其实嗑的都是我们现实生活中情感的投射。我们羡慕强者,也欣赏权力平等、相处甜蜜的爱情,所以在书籍、影视剧中嗑又甜又强的CP,就成了我们寄托美好期望的方式。

甜甜的恋爱轮到我了,该怎么保持智商在线?

即便我们对恋爱有诸多见解,但当甜甜的恋爱轮到自己时,也会有点手足无措,该怎么搞事业和搞爱情两不误呢?

其实,当痴迷型依恋的人陷入恋爱脑时,他们想要黏着的对象并不一定是当下的伴侣,而可能是小时候没能满足自己、回应自己的那个照顾者,痴迷型依恋的人,小时候可能有一个对自己不稳定的照顾者,那时候能亲亲抱抱举高高,但有时候又非常冷漠,所以他们喜欢黏人,希望得到更多的亲密,免得不知什么时候别人又会变成冷漠的样子。

所以,当发现自己恋爱脑上头、特别需要不顾一切黏着伴侣时,先不要着急,暂停一下,通过几次深而长的呼吸,或者通过默念身边有什么东西,来打断自动化的焦虑,回到现实、回到当下,看到现在这位伴侣是稳定的,而不是想象中时而而有回应、时而搭理的模样。

更根本的方法,是从心里相信自己的价值,提升自己在心中的地位。可以写一段关于自己积极方面的文字:我有哪些优点,擅长做什么,有哪些重要的品质和能力,有哪些事情可以证明我还可以,也可以让伴侣夸夸自己,这样既能感受到他的回应,让他在自己心中的形象更稳定,又能提升自己的价值感,对自己的认知更积极,一举两得。

祝你也遇到真正欣赏你的人,拥有势均力敌的亲密关系。



视觉中国供图

孩子上大学家长可以松口气,你需要了解这些

孩子需要逐步适应大学生活,也需要父母适时拉一把。

□ 杨眉

开学之际,各高校陆续迎来新生。很多家长会觉得,总算可以喘口气了,把孩子送进大学,家长万事大吉了。实际上对孩子来说,从高中步入大学是他人生路上的关键点,孩子由此迈上了实现目标的新平台。在这个过程中孩子需要逐步适应,也需要父母适时给予一定支持。下面从时间顺序上列出大学新生即将面临的几个成长课题,希望对家长和新生有所帮助:

宿舍生活与宿舍关系

这是新生最先遇到的问题。宿舍关系处理好,将会成为一个人一生的资源,宿舍可以让新生以最小代价锻炼人际交往能力,同时建立起牢固的社会支持系统。

处理宿舍关系的最低目标是:求同存异,和平共处。最容易导致冲突的原因是:只顾自己而不懂得替他人考虑,例如:总占小便宜让别人感觉不舒服,脏乱差导致宿舍卫生扣分,晚上熄灯后还打电话影响他人休息,以及背后议论人让人感觉不安全等。

可以避免上述问题的操作方法是:生活上尊重别人的时间、空间和隐私,经济上做到亲兄弟明算账,而关系上要做到合作共赢。

处理宿舍关系的最高目标是:建立合作、共享、共同成长的宿舍文化。例如大家相互学习,从而共同以优异成绩完成学业,舍友间相互尊重、信任和支持。我见过共同考过英语六级的宿舍,共同考研成功的宿舍,以及共同找工作,皆大欢喜的宿舍。可以想象,这种宿舍的同学都可以成为彼此一生的朋友。

当然,有些家长担心孩子住宿不适应,为孩子在校外单独租房,甚至陪读,这些做法都过度了。宿舍生活,能让大一新生以最低成本锻炼独立生活能力以及与他人合作共享的能力,不要剥夺了孩子这一机会。



视觉中国供图

大学的师生关系

大学老师的特点是尊重学生的独立性,给学生充分的空间去独立思考。大学教育的重要内容之一就是培养学生的独立思考、辩证思维的精神,以此实现教育的最高目标:让受教育者学会自我教育。

因此,如果一个大学生不主动向老师请教,老师都视作他正在独立思考而不会去打扰他,这和中小学老师有很大不同。家长了解了这点,不妨和家里的新生探讨一下学习方法,建议他们主动找老师请教、讨论和对话。

亲子关系

新生上大学后,亲子关系会有变化。父母先要处理好自己的空巢综合征,把关爱自身提到日程上。这是父母和大学新生建立健康亲子关系的前提。

其次,父母与大学新生需要增加新的关系:既是导师,又是同行者,即共同学习与成长的关系。

再者,父母与新生之间可以考虑建立仪式感,例如每个周末有一次固定的通话或视频。通话中,父母和孩子共同分享各自一周的生活,尤其是收获。父母与新生可以各准备一个小本,每天记上当天的收获和思考

等,这样打电话或周末的晚餐时间,就有充分的内容可以交流了。

大学期间遇到的友情和恋情:友情与恋情问题没有标准答案,但是有一些基本准则,那就是:

友情:亲密无间,共同成长。恋情:自愿、无伤,亲密无间,共同成长。

友情还是恋情都是非常个体化的,每个人大不相同,但也有一些基本的可以用以评估的底线:两个人相处,变得更喜欢自己和世界,更愿意为个人与社会的前行做贡献时,这样的关系就是健康的;如果两个人相处,变得越来越不喜欢对方,甚至也越来越不喜欢自己和周围的世界,这种友情或者恋情就是需要质疑的。

父母可以提醒和告诉孩子,把恋爱当作培养自己性别角色和了解异性的机会,恋爱中懂得尊重对方,不做违背对方意志的事情,在恋爱关系中始终贯彻自愿无伤的原则。

社团选择

大学社团的意义很大,可以全方位地开阔视野、锻炼能力(如社交、合作、沟通、分享、组织管理和审美力等)。但因为个人的时间和精力有限,可按兴趣或需要去选择最多两个社团。社团如果选多了,往往容易虎头蛇尾或让自己疲惫不堪,并严重影响学业。

大学学习与方法的适应

首先,学生要懂得遵守学校最基本的游戏规则:以学为主,学生的成绩永远是重要的评价标准。除非你身怀绝技,否则,考研、工作、出国,包括毕业论文,都需要课本学习作为支撑。有些同学担心现在知识更新快,不肯好好学习。其实,具体的技术性知识有可能更新,但是学习方法永远都有用。

其次,大学最重要的就是培养独立思考、辩证思维与解决问题的能力,学习过程中要破除标准答案的惯性思维,多读、多思、多质疑和多方求证。要花大力气多方完善自己的学习和思维方法。

再者,要充分利用大学的资源:图书馆、老师和讲座。古今中外的名著可以让我们站在巨人的肩上,老师可以随时帮我们答疑解惑,而学校的各种讲座,更是高浓缩的知识精华,这些都是帮我们高效掌握知识和智慧的重要资源。

处理好与自己的关系,做好自我探索与职业探索并确立专业同一性

这个话题看起来很虚,但实际上不仅会影响一个学生当前的生活质量,而且有可能影响到他一生的职业选择。

大学时期一个最重要的发展任务就是职业身份的认同,即职业同一性。具备职业同一性的学生会专注于个人成长,因此没有时间去内卷、躺平或者出现心理疾病。与此同时,他们会有更多的身心不适应,要及时到校心理咨询寻求帮助。

以上是时间顺序谈大学新生入学的过程,要想更多了解新生入学后的情况,家长有必要与新生一起读所在学校的《学生手册》,不仅能对学校的游戏规则有更全面的了解,更有助于新生从一开始就养成规则意识。

注意身心健康

养成有规律的生活习惯,坚持锻炼,戒掉不良生活方式,如熬夜、抽烟、网瘾等。心理上要养成正向思维的习惯,自律与持续成长的习惯。如果有身心不适应,要及时到校心理咨询寻求帮助。

(作者系首都经贸大学心理学教授)