



开学了，你会在新同学间“立人设”吗

中青报·中青网见习记者 余冰玥

“大一开学要记得‘立人设’！”

面对师弟师妹，大二的陈家怡毫不犹豫地给出了这一“大学生存指南”。她细数了自己立下的人设类型，包括且不限于轻度洁癖、花钱算得很清楚、直来直去……同学想问你借钱，可以用“精打细算人设”，“抱歉哈，我的生活费还不够自己用的”。室友深夜在宿舍打游戏，“早睡人设”便可以派上用场，“要睡觉啦，敲键盘请小声一些”。

“‘社交人设’可以让我们提前表明态度，不亏待自己。”陈家怡觉得，这是她大学期间作出的有效选择。

“在学校‘立人设’有多爽？”“i人和e人分别适合立哪些大学人设”……开学季到来，许多同学将“立人设”写入“新生入学宝典”，以此来解决或避免人际交往中可能出现的小情况，“只要我人设够强，麻烦就追不上我”。也有人担心“人设”会限制自己的社交边界，“该怎么立‘随和但有原则有底线’的人设？提前对别人的需求说不，会不会被人讨厌孤立？”

开学进入新环境，要在同学间“立人设”吗？面对社交困扰，“立人设”能否真的让你所向披靡？

你戴上了哪些“人设”面具？

“不要坐婷婷的床，她有洁癖，不喜欢别人穿外衣坐在她床单上。”走到宿舍门口，金融学研二的夏婷婷听见舍友正叮嘱来串门的同学，内心不禁一喜。研一开学初立下的“洁癖人设”，让不擅长拒绝的她少了很多开口的烦恼。

本科期间，性格温和的夏婷婷曾是班里的“老好人”，班里杂活总少不了她，也常常因为同学的求助承担更多小组作业。夏婷婷的床铺常常被室友随意坐。其实她并不喜欢这一行为，但又担心直接提出会让对方不开心，只能自我安慰“她们坐一会儿就走”。时间一长，一个老乡变本加厉，每当需要找人陪伴或帮取快递时，就会来找夏婷婷；但当夏婷婷有陪伴需求时，老乡却常常以各种理由推脱。为此夏婷婷一度觉得自己社交无能。

等到研究生升学换了一个环境，夏婷婷开始有意识地给自己“立人设”——“我有洁癖”“我不喜欢帮别人干活”“我平时很温和但生气了脾气特别臭”……

“当你通过人设表明自己不好惹，提前树立好边界，圈子就会清静很多。”夏婷婷感慨，“相识容易相处难，我保持‘君子之交淡如水’的状态，需要的时候参与，别的时间自己独处，能少很多麻烦。”

王晶晶给自己的研究生新人设则是“大智若愚的内敛女孩”。本科期间，王晶晶是“活泼开朗爱社交的搞笑女”，但社团活动参与多了，她对无效社交感到厌倦，“有那个时间，不如多泡图书馆刷几篇论文”。王晶晶想到一个方法：遇到不想参与的活动，尤其需要玩游戏时，可以装作自己啥都不会、怎么学都玩不好。在王晶晶看来，这比直接拒绝别人更轻松，“对方也不会自讨没趣，以此来避免一些无意义社交”。

“开学‘立人设’可以满足大学新生的多种心理需要，如安全需要、自尊需要以及自我实现的需要。”首都经贸大学心理学教授杨眉指出，一个有成长自觉的人，在换环境时会有意识地对自己的形象做一些新设计（心理学上叫“印象管理”），原来拘谨的有可能在新环境中变得洒脱，原来外向的转为内敛，原来说话直爽的改为委婉。他们往往是内因为对自己原先的人设不太满意，正好可以在一个新的没有熟人的环境中无压力地做自我调整。“在新环境中立下新人设是一

“不必对寝室的舍友关系抱有过的期待，或是过低的想象，顺其自然相处就好”。

中青报·中青网见习记者 谭思静

开学季来临，准大学生王一一有些烦恼，失眠、烦躁、食欲不振……在她与室友新建的宿舍群中，其他3个室友都自称“夜猫子”，每晚10点半睡觉的王一一很担心会因为作息问题与室友发生矛盾。除此之外，是否开空调、谁来打扫卫生这些琐碎的小事也让“社恐”+“老好人”的她很头疼。

“临近开学季，12355青少年开学季活动（以下简称“12355”）接到了许多同学对开学感到恐慌焦虑的心理咨询”，全国12355专家指导组专家、上海青春在线青少年公共服务中心心理专家宋娅茹接受中青报·中青网记者采访时称，这种担心即将发生（还没有发生）的事件会出现很糟糕的结局，而经常处在心烦意乱的恐慌预感之中的消极心境，在心理学上被称为“期待性焦虑”。

武汉大学发展与教育心理研究所教师陈武认为，新生开学前的焦虑多半来源于对未知生活的不确定。“在面对不确定时，很多人倾向于认为即将到来是一件坏事。”

如何看待这些焦虑呢？陈武认为焦虑虽属消极情绪，但消极情绪并非一无是处。焦虑作为一种心理信号，某种程度是对人的一种保护，提醒你要重视即将到来的事情。“每个人多多少少都会焦虑，如果跟负面情绪对着干，只会越来越痛苦。要学会与焦虑情绪共存，在共存的基础上再去积极地适应与改变。”

正确看待焦虑，不要将焦虑扩大化。陈武说，“王一一的烦恼很好解决，生活习惯不同完全可以通真诚地与室友沟通得到解决。不带情绪，客观陈述自己的需要，我相信大部分人都是可以理解的”。

张欣曼的焦虑除了她内心的恐惧外，更多来

“在学校‘立人设’有多爽？”“i人和e人分别适合立哪些大学人设”……开学季到来，许多同学将“立人设”写入“新生入学宝典”，以此来解决或避免人际交往中可能出现的小情况。也有人担心“人设”会限制自己的社交边界，该怎么立“随和但有原则有底线”的人设？



本版图片均由视觉中国提供

种压力较小、见效比较大的自我教育与自我成长的方式。”

“‘立人设’其实是‘印象管理’的一种方式。”北京师范大学心理健康教育与咨询中心副主任申子姣认为，“立人设”是我们在社会生存的必要技能，“我们可以为自己准备一个‘人设’的背包，在不同的场合掏出最适合的‘人设’面具戴上，羡慕的同时她感到有些自卑。”

“立人设”不能太刻板，人际交往注意“三个尊重”

“与其说设立人设，不如说设立边界。”王晶晶认为，面对陌生的新朋友，“立人设”可以帮助自己更高效地明确边界，为自己与他人的交往提前界

定基调。

但有时这种“边界”未必会一直带来正向“爽感”。夏婷婷发现，告诉大家自己不喜欢被麻烦后，室友结伴去食堂打饭或者取快递时，都习惯性不再叫上她，“时间精力是节约了，但会有一点被排除在外的孤独”。

夏婷婷还有一种割裂感。“新人设中的我是部分真实的我，和过去的我有一些冲突。我有时候很想像本科一样敞开心扉，但又担心受到伤害，所以只能很矛盾地和同学相处。”

北京师范大学临床与咨询心理学硕士赵一瑾认为，当大家开始“立人设”，可能因为经历过一些不好的体验，想作出调整和改变。“他们给自己戴上了‘人设面具’，并时刻注意面具别掉下来。他们有自己的理想状态，同时又对这一状态感到担心，这在一定程度上会带来困惑和内耗。”

在申子姣看来，这类矛盾和摇摆背后的核心逻

该怎么对待你，我的室友

大学生寝室关系处理指南来啦

源于父母的指责。

来自北方某县城的张欣曼今年考上了北京的大学，宿舍由学校系统自动分配，除了她，室友们都来自大城市。在朋友圈里，张欣曼看到室友们在暑假期间出国旅游、参加各类学术活动、志愿服务活动，羡慕的同时她感到有些自卑。

但张欣曼的父母似乎比她更为焦虑与消极，他们认为张欣曼暑假期间只顾待在家里玩，完全没有学习，开学一定会被来自大城市的室友全方位“碾压”，“开学就吊车尾，只能是一步落步步落，爸妈总是这么对我说”，张欣曼也曾尝试自我调节情绪，但父母总在一旁加重她的焦虑。

宋娅茹谈到在12355热线咨询中，许多孩子的焦虑并非孩子个人的问题，更多时候可以从父母、家庭庭和系统中找到原因。

宋娅茹说：“像张欣曼的父母完全是将焦虑灾难化了，本质上是父母内在不自信和自卑，继而将这种过度担心投射到了孩子身上。孩子考上好大学，即将开启一段新生活，这本是一件好事，父母需要更多鼓励孩子，给予孩子更多理解、支持，帮助孩子树立自信心，积极转变心态，让孩子将这种焦虑转化为持续努力的动力。”

顾佳是南方某高校的准研究生，但她觉得这次开学比以往都要焦虑。

本科4年，顾佳跟室友相处十分融洽，大家做什么都集体行动，上课、完成小组作业、周末出游，一同考研备考，“我非常依赖室友，干什么都会拉着她们陪我。都说读研以后非常忙碌，我很担心没办法跟研究生室友成为好朋友，以后做什么都要独自行动，想想都很难过。”

一定要跟室友做好朋友吗？陈武认为能否成为好朋友与双方是否住在一起无关，与双方的兴趣是否相投有关，“不必对寝室的舍友关系抱有过的期待，或是过低的想象，顺其自然相处就好”。

“许多社恐型同学过于看重室友关系，因为她

们，是底层的两种渴望的满足方式产生了冲突，一种渴望是要自由，另一种则是要跟别人产生连接感。当人们觉得自由和连接感只能选其一，就陷入了两难境地。例如在本科时当“老好人”会失去很多自由；当你走到另一个极端时，又会怀念当时产生的连接感。要达到内心平衡，则需要衡量现阶段自由和连接感哪个是自己更需要的。

申子姣指出，人际相处中非常重要的就是要做到“三个尊重”。一是尊重自己，同学们想要通过“立人设”进行改变，可能是因为自己的人际界线遭受过挑战，从而学着去尊重自己，这本身是值得鼓励的。同时我们还得尊重他人，这意味着要尊重别人的边界。三是尊重情境。“一些场合里的‘独立人设’是不合适的，例如当大家都在投入服务他人的志愿服务情境中，你却只顾及个人的利益，那肯定不合适。”

“每个人设都能带来一些好处，也会让我们付出一些代价，就看我们怎么取舍。”申子姣认为，当我们能够接受自己的各个方面，甚至是相互不一致的部分，对于别人的接纳水平也会增加，冲突就会减少很多。“一个人既有有尊重的一面，也有无私的一面，这两个特质什么时候出现，取决于他所处的情境。一个人有热情的一面，也有冷漠的一面，可能取决于他面对什么样的人。我们要学着灵活应对不同情境，而不是全程只戴着同一副面具。”

同学交往中，真诚依旧是“必杀技”

“‘立人设’要小心人设崩塌。”计算机系大三学生张曦曾遇到一位同学，第一次见面就和大家宣布自己有洁癖，结果宿舍的卫生搞得一团乱。张曦觉得，大学4年非常珍贵，同学之间交往还是要真诚，如果因为担心别人麻烦自己、不敢拒绝，就刻意立所谓的“不好惹、坏脾气、自闭人设”，很容易无意中失去和小伙伴密切交流的机会，甚至被孤立。“以后做项目都没人愿意和你一组。”

“人和人交往，是心与心的交往，人与人的联结也是心与心的联结，先把别人想成假想敌而确立的人设，其实在不相信别人的前提下也表现出对自己的不信任。”杨眉认为，青年学生知道在人际关系上要有边界、设边界是一件好事，这对他们现在的友情和将来工作与家庭关系的健康发展都有重要意义。问题是怎样设立边界、设立什么样的边界？是先人都当作会勉强自己甚至剥削自己的人来防御性地设立边界，还是遇到别人真的提不合理要求时再及时捍卫自己的权利？

“我赞同有的同学提出的：人际交往中，真诚才是‘必杀技’。”杨眉指出，为防御而设边界，往往会发展成锱铢必较，这样不仅很难有良好的际关系，连基本的关系（联结）都可能保不住。这时，“立人设”导致的不是成长而是退化，安全需要、自尊需要和自我实现的需要则会在新的层面严重受挫。“大家可以坦诚相见，遇到问题就事论事并及时沟通解决，渐渐确立各自的边界，遇到不合理要求温和而坚定地拒绝，同时也增进彼此的了解。”

申子姣认为，类似的人际交往困惑在新生群体中很常见，这需要学校有意识地做一些工作，例如在开班会时举行交流研讨、举办心理健康教育的活动等。当大家听到了别人的困扰，了解不一样的想法，就会拓展自己的认知。比如一个从来不敢拒绝别人的人，了解了能果断拒绝别人的人的所思所想，可能会获得一些拒绝的勇气。“如果只靠学生自己去摸索，那些找不着方向的学生可能会经历很痛苦的体验，甚至出现抑郁或焦虑等心理状态，所以必要的引导是很重要的。”

“相比脾气不好的学霸，热爱生活享受学习的人设也值得我们去探索。”杨眉建议，相对于把别人当成假想敌的人设，不如让自己的人设朝着发掘自己成长潜能的方向发展。“这样就会是‘进一步有一步的欢喜’，而不是烦恼。”

（受访受访者要求，陈家怡、夏婷婷、王晶晶和张曦为化名）



友，在大学生活中与他人相处都应遵循以下原则：第一，在相处中保有相对独立性，拥有独处的能力，最理想的是既能合群，又能独处；第二，学会互相平等尊重，尊重他人的隐私与生活习惯，不一味去讨好他人，也不一味去要求他人；第三，在交往中需要设立各自的边界感，人际关系的建立是循序渐进的，过度紧密的关系会让双方失去自我和寝室空间，他人也很难融入；最后，做任何事情都需要有双赢的理念，多换位思考，在沟通中只有具备双赢的理念关系才能和谐成功。

在采访最后，宋娅茹表示寝室关系千头万绪，遇到事情不能正常面对时，一定要找到合适途径把心中的困惑和苦恼表达出来，如果没有合适的人沟通，可以拨打共青团中央公共服务中心12355热线电话。12355是共青团中央权益部设立的专门面向青少年提供服务的热线电话，旨在为青少年提供心理咨询服务和法律咨询援助。

正如陈武所说：“要相信沟通的力量，沟通一定能带来改变。”

（受访受访者要求，文中王一一、张欣曼、顾佳、唐乐均为化名）



“开学想放假，放假想开学”“这几天看日历就像看病危通知书”“新学期目标：坐等寒假”……各种文案在8月底的朋友圈如期而至。

实习生 万齐梦

“8月10日，我梦见我开学后重读研一，在一个讲座上被点名回答问题，我很紧张，没有答上来……”距离研二开学还有20多天，白琳开始做噩梦，为即将到来的新学期焦虑。每次开学前一晚，白琳都会把自己的开学计划事无巨细地同父母讲一遍。“我不会表现得很有夸张，但我的内心仍然焦虑。”她说。

和白琳一样的学生不在少数。某短视频平台热搜“你有开学焦虑吗”话题有2000多万人在看，上升热点话题“想回到暑假第一天”也有700多万人正在关注。开学季生态，有的人将焦虑自我消化、独自“emo”；也有人和亲朋好友倾诉发泄，践行“发疯文学”。

在申雪看来，中小学开学前即使焦虑，也是一种单纯的焦虑，“最多是担心一下自己粗制滥造的作业被老师批评”。而到东北上大学以后，家住福建的她跳出了自己的舒适圈。面对陌生的地域和崭新的人际关系，每次离家前一晚，申雪都要作一番心理建设，收拾行李也要拖到深夜。“我在大学开学前的焦虑，是一种面对社会化的焦虑。”申雪说。

白琳从初中就会开学焦虑，焦虑的主要来源便是假期作业。一周内补完一假期的作业是一项大工程，补的时候痛苦，补不完的时候焦急，自然会对布置作业的学校产生逃避心理。

“开学想放假，放假想开学”“这几天看日历就像看病危通知书”“新学期目标：坐等寒假”……各种文案在8月底的朋友圈如期而至。

浙江工商大学杭州商学院人力资源管理系来半认为，学生出现开学焦虑的情况，首先是因为假期和上学的学习与生活状态截然不同。“学习过程中整个人的状态是比较紧张的，整个假期长时间放松，再到开学前，学生可能就会出现焦虑的情绪。”同时，老师也会在新学期对学生提出新要求，尤其是升学的过渡阶段，这也会导致学生的焦虑。

除了阶段和状态的不同会带来焦虑，对眼前学习生活的未知也是学生开学焦虑的原因之一。选宿舍担心舍友性格、选导师不知如何沟通、对未来的学术生活一无所知……这些都让今年辞职考研上岸的刘睿智严重内耗。“当我发现自己有‘开学焦虑症’的时候，一开始她有些沮丧：“我以为我不正常，明明是一件花了很大力气做成的事情，我应该充满期待才对。”起初，刘睿智一直在独自消化，直到一位同病相怜的研友在“上岸群”里发送了一句“我不想开学”，成为她的“嘴替”，她才发现原来大家都一样抗拒开学，“于是我们一起在群里发疯，我收获了很多共鸣”。

来半分表示，在每个升学阶段，学生的生活环境发生了变化，对学校和专业学习的信息掌握比较少，在没有作足准备的情况下，对未来的不确定性会让焦虑产生。“人在面对未知时，出现适度的焦虑是正常反应，当焦虑处在可接受范围内时，没有必要刻意回避。”在安慰了比自己更加焦虑的研友以后，刘睿智觉得自己也梳理了一遍纾解焦虑的思路。面对未知，她觉得首先需要放平心态，减少内耗，“不要自己吓唬自己，尽量让自己自信起来，把事情往乐观的方向去想。”同时，她也主动向在读的师兄师姐寻求一些信息，以便提前作好开学准备。

所剩无几的假期里，刘睿智几乎每天都约了朋友出去玩，“自由的时间要结束了，我要享受当下”。来半分表示，为了平稳地过渡到新学期，学生更应该着眼于未来，而不是把精力放在对抗焦虑上。来半分还建议学生可以尝试转移注意力，并学会反思。“每个人的学习生活中不止有一次开学，那就要及时调整不好的习惯，这个假期出现的问题，下个假期就要改正。”

开学前的焦虑情绪如何调节？来半分建议，首先，学生需要调整作息，保证充足的睡眠，并配合适度的锻炼，“这样可以让让人尽快从比较懒散的状态，恢复到精力充沛、全身心迎接新学期的状态”。其次，学生应该科学安排开学前的时间，适度放松和适度学习兼顾。最后，学生需要获取更多学校的信息，了解自己应该准备什么，预习即将学习的信息。

来半分补充，对于年纪较小、自制力较差和心理存在问题的孩子，焦虑焦虑也需要家长的辅助和干预。如果学生的焦虑已经严重影响学习生活，则需要尽早求助专业人士。

如今，申雪考到了离家更近的南京读研，经历了一次又一次的开学后，她表示自己几乎不再有“社会化”的焦虑，“读研以后又回到了那种单纯为作业为课程的焦虑。”有一次，她翻看自己3年前的年度乐歌报告，发现9月3日的凌晨3点她还在与音乐为伴。“我努力回忆那天是什么特殊的日子，原来是开学前一晚。”申雪说。

（应采访对象要求，白琳和申雪为化名）

开学前一晚，我又焦虑了