



入学后 选错 专业怎么办 专家说三个办法帮你补救

这里的 选错 ,是指大一新生真正走入大学之后,发现所选专业根本不是自己想象的那样。如果不退学复读,该怎么办呢?

高 艳

大一萌新陆续入学了,迈入人生新阶段。但不少大一新生会遇到一个头疼的问题,那就是入学不久,发现自己选错了专业。

高考报志愿选专业是个复杂的事,每个人的兴趣点、能力特征、性格特征都不同,加上专业的信息那么多,作为高中生并不十分了解,可能凭着专业名称的字面意思就选了,选错的可能性是很大的。

这里的 选错 ,是指大一新生真正走入大学之后,发现所选专业根本不是自己想象的那样,不喜欢。那该怎么办呢?很多同学想到的是退学复读,但是又觉得成本太高,不敢付诸实施。现在我们就来谈谈不退学的情况下,有哪些应对方法。

第一条路： 考虑转专业

通常而言,大学转专业是越早越好,越到后面,学校给的机会越少,并且对学生本人来说时间成本也越高。所以每个大一新生都需要在第一学期完成一个重要的任务,就是透彻了解你所学的专业。

其中包括未来都学什么课程,哪一门课比较难,毕业之后有哪些就业方向,需要怎样的专业证书等。通过这样的了解过程,大部分学生都会建立起一定的专业认同感,要么在这条路上继续发展,要么考虑转专业。

什么样的条件才能转专业呢?每个学校的具体规定都有所不同。

大部分学校都会要求,你在目前的专业学习成绩不错,甚至是名列前茅。你可能觉得这是个悖论,不喜欢这个专业才想转,为什么还要求我在这个专业名列前茅呢?因为学校需要避免一种情况,那就是你不认真学习,由于逃避困难才想转专业的。所以即使不要求你在原来的专业成绩名列前茅,也至少会要求你不挂科,或者出现多门课低空飘过的情況。

不妨站在学校的角度想一想,眼前的学生已经够多了,为什么在可以选择的情况下,还要接收一个学习态度不够好的学生呢?

站在个人发展的角度,因为偷懒或者逃避困难而转专业,也是需要避免的。很多同学在高中时都被老师教育说,熬过三年,到了大学就好了,就真的以为大学生活是风轻云淡、信手拈来的。其实

北京师范大学心理学部近日针对大一新生所做的一项调查显示,同学们对大学生生活最担心和顾虑的话题中,人际交往 占比最高,达71%。

黄 利

对于即将踏入大学校园的小萌新来说,崭新的新生活帷幕即将拉开,在兴奋期待之余,是不是也有些小紧张?根据北师大心理学部近日针对大一新生所做的调查问卷显示,在对接下来的大学生生活最担心和顾虑的话题中,人际交往 占比最高,高达71%。

具体来说,大家担心的有:我能不能和新同学建立友谊,如何和师兄师姐交流,好害怕麻烦到他人。

能否和宿舍室友相处融洽,有分歧怎么办?不知道怎么样开始集体生活,能不能迅速适应新的环境?

更多的同学则是用 宿舍关系 南北差异 这样简单的关键词来表达担心。如果你感到迷茫和焦虑,不如先看看北师大心理学部即将进入大二、大三的师兄师姐怎么说吧!

李鑫锴(2019级):初次来到北方,住进集体宿舍,感觉跟我之前的生活差异很大。最有感触



视觉中国供图

那样的生活是不存在的。

如果你非要过那样的生活,在任何一个专业都是很难混下去的,挂科简直不要太容易。真实的情况是,每个专业的学习过程都有相对难的地方,也正是这些相对难的地方,恰好是这个专业的门槛和竞争力。尤其是当你想在某个专业学得好,成为同辈中的佼佼者,这些相对困难的科目刚好就是检验王者的试金石。

如果你是出于偷懒,不想面对困难而转专业,最后的结局就是 未来可能有一个更大的困难等着你。比如你在毕业时,发现自己啥也没学到,或是找工作的时候没啥竞争力,甚至未来在你工作之后,也没有资格跟老板要求升职加薪,所以提升实力才是王道。因为偷懒才转专业,你最后会无处可逃。

当然,这里并不是说 反正都挺困难,那就不要转了。每个人的优势和长项、兴趣还是有很大不同,所以关键不是逃避,而是要选择那个自己热爱的。

什么是真正的热爱?热爱首先是你比较了解这个专业,知道这个专业也有它的难处和挑战,但是你依然愿意选择承担它学习过程中的困难,所谓锲而不舍,才是真爱。

要透彻了解想要转去的专业,也是个非常关键的问题。我每年都参加心理系的转专业面试,会问同学:你知道心理学将遇到什么困难吗?你对心理学怎么看?有没有信心?每年都会有同学吃惊地问:心理学还要学统计呀?可见,这些同学对于想要转的专业,跟当初高三报志愿选专业是一个思路,还是凭想象,又跳进了同一个坑里。

实际上,你已经来到大学,实地考察要转换专业的实际情况,变得非常容易。可以去你喜欢的专业课旁听,找这个专业的老师、学长了解情况,弄明白大学四年都有哪些课程,未来通往哪些职业,已经从事这些职业的真实感受是怎样的,避免再一次误会。

第二条路： 辅修或跨专业考研

必须要面对的是,大学转专业有一定门槛,也有一定的限制,不然大家低分考进某个冷门专业,进了大学之后再随意要求转进某个热门专业,岂不是乱套了?所以,那些没有转专业成功的同学可以考虑辅修的道路。也就是你可以在满足本专业基本要求的情况下,选择再修



视觉中国供图

一门自己喜欢的专业。

有的学校还把辅修设置了两种,一种是修够学分就好,拿到辅修的证书。第二种是修够学分的情况下,还能完成毕业论文,就可以拿到第二个专业的学位。大家可以根据自己的时间安排,量力而行。

你需要知道,第二学位也是一个学位,等于要多出一倍的时间来学习。学校为了排课不冲突,辅修的课程往往会在周末上课,所以学业任务比较繁重。

当然,一分汗水一分收获,如果能够在辅修课程中认真钻研,打下良好的学科基础,未来在这个专业考研也是相对容易的,这样就能彻底切换到另外一个专业领域了。当然,没有辅修也是可以跨专业考研的,但是想考上,付出的努力也会很多。

第三条路： 通过社会实践或者旁听

我遇到过这样一个同学,本来在教育学专业,发现不喜欢,就转到了财务管理,还是不喜欢。正在郁闷时,出于偶然的机会,他参加了学校的模特社,发现这才是自己喜欢的,于是课余时间做了很多实践,也取得了不错的成绩,后来毕业

时就坚定地要走去职业模特道路。

我还认识一位心理学系的同学,通过社团活动认识了很多服装设计专业的同学,深入了解之后,发现自己更喜欢服装设计专业,但是他不能转专业,因为服装设计专业需要学生在高中有美术基础,而他并没有。于是他有机会就去旁听服装设计专业的课程,平时也努力补上美术基础,以至于他跟服装设计专业的老师,比跟心理系的老师还熟悉。

当然,无论是通过社会实践还是旁听的方式切换职业道路,都需要在原来的专业正常毕业,否则没有大学学历,也会是未来职业道路上的障碍。

最后,如果前面三条路都行不通的话,就只能努力培养对本专业的学习动力了。其实,很多同学不喜欢本专业,往往是由于对专业未来的职业发展道路不够了解,所以动力不足。

大家都知道,专业并不等于职业,一个专业所对应的职业可能多种多样,大家可以和老师或者学长的从业经验中,寻找可能的方向。还拿心理学专业来举例子,如果你喜欢跟人打交道,就可以瞄准毕业后去做心理咨询师、心理咨询师。如果你喜欢跟数据打交道,可以做教育、心理统计、心理测量。如果喜欢跟动物打交道,也可以尝试做心理学实验,我有个

同事根据实验的需要尝试设计和制作实验设备。如果你喜欢跟艺术打交道,也可以在心理学艺术治疗这个领域发展,尝试音乐治疗、舞动治疗、绘画治疗等方向。其实,很多交叉学科都存在类似的情况,关键是要去寻找。

综上所述,当我们发现 选错了专业,大致有两种策略,第一种就是换方向,也就是 爱一行,干一行,前面说的三条路都是换方向的策略。

第二种策略 干一行,爱一行,就是在当前的专业中找到自己喜欢的方向。

所以,是不是条条大路通罗马呢?但是,还需要留意两个前提:

第一,要知道你心里的罗马在哪里。

第二,要自己走到罗马去,而不是坐等罗马来到你面前。那就是在大学期间,当你发现自己选错了职业之后,积极去寻找、探索、实践。面对选错,最糟糕的策略就是得过且过,消极怠工。你会在毕业的时候遇到一个问题,虽然毕业了,但是我不喜欢这个专业,我该做什么工作呢?与其这个时候发问,还不如在大学阶段就完成。这个问题越早解决,越不用承担后面巨大的切换专业和职业的成本。

(作者为北京师范大学珠海分校教育学院副教授)

大一新生人际交往最担心,师兄师姐教你非暴力沟通

的是开空调问题。

9月份,北京还比较燥热,我经常把空调调到21℃,享受最极致的凉爽,而室友中有4个北方人,不适应吹冷风。北京本地室友意见最大,经常在不注意的时候调高温度,或关闭空调。白天的一丝燥热尚可接受,但到了夜晚,我经常会被热醒。

这样一来,空调问题开始由南北差异升级为宿舍矛盾,困扰了我们很多日日夜夜。最终,我向室友提议,针对空调的开关以及温度问题制定一个规定。大家相互让步之后得出结果:睡觉前温度开低一点,在21℃-25℃,整体入睡时开睡眠风,温度开到26℃,在空调风口觉得冷的同学盖被子,远离空调觉得热的同学开静音小风扇。

对于我来说,我合理地表达了我的诉求,问题得到了解决,也不会影响到与室友的关系。

李金娃(2020级):没上大学前,我感觉自己是个很内向的人,不好意思看别人的眼睛,不好意思请别人帮忙,也有点不好意思跟异性交流。特别是报名参加社团的时候,

忐忑不安,心想,我这样的社恐人士真能存活下来吗?

事实证明,经过了大一,我不仅存活了下来,而且还变得格外开朗和外向,我无比庆幸当初没有回避社交。

在心理热线部门,我遇到了很多与我特质相同的同学,跟他们我的日常相处十分温暖而放松,我们会一起共情、研讨来电、关心彼此、分享八卦,相互排忧解难、出谋划策。

在即兴戏剧社 椰丝团,我体会到了即兴创造的魅力,享受大家一起迸发灵感,碰撞火花的过程。每一次都笑到脸痛,意犹未尽,一周的烦心事好像都飞走了。

或许师弟师妹们也会像我之前一样,担心自己在人际交往方面会出现困难,其实看到这里,你可以稍微放心啦!因为很多改变都是悄悄进行的,不妨去尝试迈开第一步,可能会有意料之外的收获。

张海茹(2020级):关于人际交往,我想强调的是:尊重和别人的差异,允许他人自由表达,也要捍卫自己自由表达的权利。所以,一定要学会感受我们的情绪和需求,并且勇敢地表达出来。

这并不是自私,而是强调每一段关系中,自我 都是非常重要的。可能会有不少同学担心:如果我说出自己的不满,会不会影响和室友之间的关系?比如,假如室友经常熬夜,导致我们无法睡觉,那我们就需要表达不满的情绪和需求,而不能因为担心得罪人而不敢说。

除了有勇气,还要采取比较合理的方式说出自己的诉求,而这样的我们因为足够真实,也才能交到真正的朋友。

心理教师反馈:几位学长现身说法,也是从不同视角证明,无论你是何种个性、特征,可能都会遇到一定程度的人际适应上的挑战,但只要带着勇气和真诚去面对,最终也能适应。不过,有时候 适应 并不意味着按照你的理想方式解决,而只是

意味着学会带着问题前进,意味着你能主动为自己负责,承担后果,收获成长。在此可以提取一些共性的经验供大家参考。

如何开始有质量的人际关系?建议同学们尊重自己的节奏,同时适当跳出舒适区。

相对内向的同学,建议从小事做起,慢慢适应,尝试找一个能聊得来的同学去交朋友,在尴尬、胆怯、不知所措的时候,有个小妙方不妨试试:直接表达你的处境,我不知道该怎么说好,我有点紧张,我可能需要一点时间想想再说。附加上万能的语气词 额 嗯 啊,还可以加上摸脑袋、绞手指,别忘了,这样于躲在一个没有社交的场合自相,这样的你已经有很大的进步,也能让他人看见真实而可爱的你。

渐渐地,比较有共同点的同学就可以找到彼此,相互取暖,如果知道自己不孤独、不是唯一的战斗者,这本身就能很好地减缓焦虑。

如何化解冲突和矛盾?以上面李鑫锴和张海茹两位同学为例,展示的是非暴力沟通在解决实际问题的魅力,核心是尊重自己、尊重他人、尊重情境。

我们通常强调在关系中要学会合作、配合,懂得包容、尊重他人,这对很多习惯自我中心的同学,是尤其需要关注和提升的。但对很多害怕冲突的同学,他们往往容易忽略掉的就是尊重自己,不敢或不愿表达自己的真实情绪,这样容易压抑自己的一些正当的需求。如果我们没有情绪却总是及时的表达,可能会积攒成一个大的矛盾,最终也会破坏关系。这里要强调前提是 正当的需求 和 合理的表达。

学会设立合理的目标。对于人际交往,我们要有合理的期待,不必抱着和每个人都无话不谈,每个人都喜欢我的想法。此外,要学会建立适度的人际边界和空间,比如不必期待所有活动都要拉上你在意的某个人一起去。虽然每个人都有倾诉欲与分享欲,但是其实接受者可以很多,不一定要把所有的期待捆绑在某个人身上。我们要逐渐

学会独处与独立生活,认真过好自己的人生。

什么样的人际距离才合适?我感觉这不是预先设想出来的,而是在实际交往中,由双方的感觉、性格决定的。我们越开放、坦诚,关系自然就会相对紧密,完全互不打扰的关系也没啥意义。大家不要害怕求助,在自己感到极度不适应,并且不知道如何应对的时候,可以主动地跟父母师长、师兄师姐或者同学进行沟通求助,感觉严重、紧急的时候,还可以求助学校的咨询中心或热线。

tips:

非暴力沟通

美国心理学家马歇尔·卢森堡博士提出的与暴力相对的沟通方式,核心是不被情绪干扰,倾听和理解彼此底层的心理需求,强调表达感受和需求,用情感作联结,让人与人之间自然、本真的关爱在相互理解和尊重中流动,最终突破困难和偏见,推动和达成双方接受的结果。

它包含四个要素,分别是:如实现察、感受情绪、体会需要、表达请求。非暴力沟通能把人从负面情绪中解脱出来,专注于自己与他人的感受。有个万能的表达公式就是:我感觉(情绪、感受),是因为(观察到的事实),我希望(需求、请求)。这个句式可以随着个人风格和实际情境拆开使用,不必机械照搬,核心是要做到三个尊重,就是尊重自己、尊重他人、尊重情境。

以开空调 这个冲突为例,沟通者可以这样说:我感觉有点儿不舒服,是因为你没有和我商量就把空调关了。我理解你可能觉得冷,我怕热,你怕冷,在我看来没有对错,如果不是热得特别难受,我也会尽量不开,尊重你的感受。我希望以后如果是30℃以上的气温,能不能用调节空调温度和风速的方式,来达成我们都能接受的状态,而不是直接关空调,你看可以吗?或者你有更好的解决办法吗?

怎么样,是不是面对人际挑战,多了一份应对的勇气?推荐阅读《非暴力沟通》(作者马歇尔·卢森堡 华夏出版社),也许你会生出自己的解决之道。

最重要的是 当我们抛掉 最in的唇色 最潮的运动鞋 之后,需要尝试去探索,自己不可撼动的价值在哪里。

齐元皎

临近 中秋 国庆 双节,在中国传媒大学读研三的晓光内心十分纠结。一天前,她收到了大学同学莉莉的结婚电子请柬,微信小程序打开后,伴随着甜蜜的背景音乐,婚纱照上莉莉和她的老公笑得非常甜蜜。晓光在替莉莉开心的同时,也在思忖,是不是要给莉莉发个红包,随一份礼呢?

25岁的晓光处在一个尴尬的年龄,尽管仍在读研,可她的大、中学同学,许多已经早早结束了学业,踏入工作岗位一两年后,便结婚生子了。在迈向成年人社会的边界线上,她明白,结婚随礼会慢慢成为她接下来几年的常事。

然而让晓光尴尬的是,这个月的生活费已经所剩无几,如果给莉莉发个红包,那么月末可能就捉襟见肘了。

晓光的尴尬处境并非个例,许多大龄 学生都面临这个问题。北京航空航天大学读研二的齐烁把每个月的生活费都控制得十分精确。每个月吃饭1200元,日常用品开销300元,偶尔与同学朋友聚餐大概500元,每个月总共2000元左右的生活费,齐烁基本上能实现自给自足。他的主要收入都由自己做兼职、奖学金来承担,有时父母也补贴一些。

我一个20多岁的大小伙儿,实在不好意思张口问父母要钱了。尽管家境并不困难,齐烁还是尽量避免向父母伸手。但同学结婚随礼会打乱我的节奏。齐烁坦言,我不想用父母的钱来给我的人情埋单。

在东部沿海经济发达城市读大四的圆圆最近也在为同学婚礼的份子钱 发愁。最近圆圆的大学闺蜜要结婚,热情邀请全班同学参加婚礼。大学同学来自五湖四海,随礼标准到底该怎么确定?

圆圆是北方人,按照她们家乡小镇的风俗,份子钱 大概在300-500元左右。但最近圆圆私下询问了当地同学,她们表示,大家统一,每人1000元。圆圆被这个巨额红包难住了,如果给就要向家里要钱,父母一定难以接受1000元这个标准,但如果只给500元,跟其他同学比起来就显得很小气,面子上过不去,而且,会不会让闺蜜不开心呢?

尽管不情愿,圆圆还是以 最近需要买衣服为理由向父母要了1000元,达到了随礼的平均水准。向爸妈要钱,我从来都没撒过谎,但这次我真的没办法了,也许是虚荣心作祟吧。圆圆一直在为这件事感到愧疚。

的确,大学阶段常被看成步入社会的开始,过生日、升学、找工作,乃至结婚生子都成为一项人际交往的内容,随之而来的人情往来也多少给学生造成压力。对此,南京铁路大学心理学教师魏冉说,结婚随礼被认为是传统习俗中的一部分,但因为涉及金额,大部分同学没有独立的经济能力,这个现实矛盾就引发了很多同学的内心冲突。其实,我们应当意识到这只是人际关系中的一个方面,如果处理得当,并不会真正影响个人形象和同学之间的关系。

魏冉认为,所谓的消费需求增加是主观问题。那些困在高消费需求里的同学们,其实是自己选择了这样的生活状态。有些人担心 随份子少,感觉低人一等,对于这样的心态,先不要指责他们虚荣,要看到这背后表达的是学生对于归属感和自尊的渴求。

魏冉说,大学阶段,同辈之间的互动和支持非常重要,很多同学担心自己如果消费能力不及平均水平,不够 精致,会被身边同学瞧不起,或者被孤立。但是,当高消费真的让我们苦不堪言的时候,只有 打肿脸充胖子 这一条路可以走吗?渴望融入群体,被别人尊重是每个人的需要。但是群体不仅一个,如果我们无法融入 高消费 群体,那么我们是否可以尝试融入其他群体呢?

最重要的是,当我们抛掉 最in的唇色 最潮的运动鞋 之后,需要尝试去探索自己不可撼动的价值在哪里。当发现了自己真正的价值所在,属于我们的群体自然会出现,而我们自然会产生被接纳和被尊重的感觉。

近一年多来,由于疫情影响,很多社交方式转移到了线上,有些老同学举办 云婚礼,进行在线直播,围观同学可以网上点赞、弹幕互动、直播间刷礼物,增加了很多自由表达祝福的方式。

在北京读研究生的焦洁去年就参加了老家同学在B站直播间的云结婚,各路亲朋好友通过几台电脑手机 观礼,气氛热烈,随时互动,大家都特别开心。焦洁说:我也给老同学刷了几百元的火箭,这次云婚礼没人凑份子,不用攀比,根据自己实际情况参与。去掉那些虚浮的东西后,更能真实表达我的心意。

实际上,只要由表祝福,赠送一份结婚礼物并非难事。得知发小 十一 结婚,读大二的丁悦早就开始考虑准备什么礼物。她网购了一个相册,把两个人从小到大所有照片按时间顺序剪贴在相册里,旁边记录着两个人的共同经历、个人趣事。在相册的最后一页,丁悦写道:与你共同长大的二十年我很开心,从这一页起,希望你和他开启崭新的人生。

我和我发小之间的感情不可以用红包衡量。丁悦表示,我确定她能get到我这份礼物里满满的祝福!

对此,魏冉表示 非常认同这种方式,对于真正的好友,在经济能力所及的范围内,我们完全可以精心挑选一份价格不高,却非常用心、充满感情的礼物,或者几个同学一起包一份 大红包。而那个与你有着坚固友情的结婚朋友,想必也一定会理解你的状况,随不随礼都不会真的影响你们的关系。