致新生的一封信：在选择与探索中寻找自己的路

□ 杨馨仪

亲爱的2025级新生：

见信如晤！

刚刚结束今年的迎新工作，看着你们一张张新鲜又略带懵懂的脸，我恍惚间又看到了3年前的自己——那个时候正值新冠疫情，我的爸爸妈妈只能把我送到校门口，师兄师姐领着我踏入校园。那一刻，我既兴奋又忐忑，对一切都无比好奇，也对未来“满头问号”。

如果非要以一个“过来人”的身份说些什么，我想对大一的你说：自由总是与选择的勇气相伴的。坦白地说，我刚上大学的时候，完全没有适应这种“自由”的生活。大学的生活节奏和高中完全不同：你不再是早早起床去上学，而是有了更多可以自己安排的时间。课堂的选择、社团活动、每天的饮食和作息，几乎都在你自己手中。

然而，自由并不轻松——突然之间，一切似乎都能由自己决定，这恰恰是一份沉重的责任：你会面临无数的选择，而每一个选择都可能决定未来的某些方向。

“外面的世界很精彩”，我一度被突如其来的自由打得措手不及，拼命尝试一切能接触到的新鲜事物——加入各种社团、学生组织，就连食堂档口都要挨个吃过去。但很快我就发现，自己的时间很容易在无限的选择中耗费殆尽。我曾经拼命想成为别人眼中的“六边形战士”，可能我有点贪心，成绩、学工、实习、竞赛……这些东西都想塞进简历里，仿佛我只是为了充实一份想象中的简历而度过大学四年。

但我很快意识到，在这4年中，最重要的并不是选择了多少事情，而是你敢于放弃哪些不适合自己的选择。走过高考，刚进入大学的时候，我们总会下意识地寻找“标准答案”，在ABCD当中选择正确选项：哪个专业最热门？参加什么社团最有价值？考研、就业还是出国？仿佛只要选对了路，人生就能一键安稳。

“未经审视的生活是不值得过的”，苏格拉底的话令人深思。可很多时候，我们对自己有太多的“审视”，而且，这种审视并非向内探索，而是向外比较，不断将他人的生活作为自己的参照。社会评价体系变得空前强大，全世界的一切似乎都能成为个人的某种参考，或许是微信公众号的某篇推文，或许是工整细致的培养方案。

我们很可能会一时忘了聆听自己内心的声音：我的人生究竟想怎么过？将自己硬塞进“好学生”的模板里，或许只是一种削足适履。慢慢地，你会发现，那些看似确定的路径，并不能真正消除内心的焦虑。大学生活的多样性，会逐渐让我们明白，相比于朝着高考这个确定的目标前进的高中时光，在长大成人后的生活中，已经不再有所谓的标准答案，在某种意义上，变化，才是唯一的常态。

自由与选择是并行的。“天高地迥，觉宇宙之无穷”，每一个选择背后都伴随着不确定性和风险。所谓选择的勇气，其实就是在面对这种不确定性时，仍能坚定地作出决策的能力。它不是避免风险，而是敢于面对风险，并在面对未知时，依然能够坚持自己的判断。一次又一次的选择，只有在回过头的时候，才觉得柳暗花明。

人生从来不是一条既定的道路，而更像一段航海之旅。你知道起点与终点，但中间的过程，需靠自己扬帆破浪，摸索出路。在大学生活中，我们免不了要忙着去做、去冲，但也别忘了留一些时间反思自问：我想做什么？我喜欢什么？而不只是随波逐流，试图复制他人的成功。大学最珍贵的，不是给你一条确定的道路，而是给你四年的时间，去试错、去探索、去与真实的人、真实的问题相遇。

也许你现在会觉得迷茫，担心自己做出错误的选择，但请相信，这种迷茫本身就是成长的一部分。怀疑与不确定，或许正意味着旧的自我开始松动，新的阳光与空气即将涌入。在这个过程中，你会发现自己真正想要的东西，找到属于自己的节奏。毕竟，我们会在一次又一次选择的勇气当中，走向自己。

秋天渐渐到了，骑车也有了兜风的感觉。可能风也担心人在秋天会孤独，所以想尽办法拥抱我们。希望我们都能在这么可爱的金秋里，一同开启我们的黄金时代。

杨馨仪

写于2025年8月

图片由人机协同生成

上大学的意义不能止于记住知识点

□ 姚华松

时代在变，大学生的成长轨迹也随之改变。当下的大一新生，与28年前同为大一新生的我，差异显著。

1997-2001年的本科时光里，我和同学们一起上课，几乎天天打球，周末做家教补贴生活，会大胆追求心仪的人，也常约着下馆子聚餐。我们偶尔泡图书馆，大多是在考试周前。那时的大学生活，开心、轻盈又充实——课堂学习、考好成绩固然重要，却不是大学生涯的全部。

如今作为大学教师，我目睹的现状是：现在的大学生过得辛苦又疲惫。很多大一新生刚入学，就开始规划转去热门专业、刷高绩点，为保研或考研铺路。不少人起早贪黑泡在图书馆，埋头读书背书，只为考取各类资格证书。

不少同学在教室里上课的常态是，自己打开笔记本电脑做自己的事，所谓的“自己的事”就是“与考研或考公有关的事”。无论课程是必修还是选修，只要不是考研目标院校的必考科目、与考研关联不大，就“人在心不在”。你不是要记考勤吗？我来，但我就是不听，你讲你的，我复习我的，井水不犯河水。

每到学期末考试周或考试结束后，给任课老师留言“求捞”的学生，更是不计其数。很多学生的目标非常明确，就是考研或考公，其他的事都是次要的。在校期间的平均成绩当然也“有用”，经常不去上课，去上课了也没听，怎么办？只能“求捞”。

我深知这背后有现实因素的驱动：就业形势严峻，本科文凭难以敲开优质用人单位的大门；“唯学历论”仍在盛行，急功近利、精致利己的思想也影响着年轻人。这些不良环境与风气，短期内难以改变。

我想说的是，上大学的意义不应止于记住知识点、考出好成绩。大学最核心的功能与意义，在于为大学生塑造思维方式，培育他们的好奇心、探索欲、探究精神、团队意识与协作能力，提升其对真实生活的感知力与辨识力，坚定他们对某种价值观与人生观的笃信与追求，助力他们明确并践行真正想要的生活，以及引导他们为社会进步与人类文明进程贡献力量。

笔者斗胆对大一新生提几点建议。

把心态调整好。不要被别人牵着鼻子走，试着保持从容，按自己的节奏前行，在探索中找到真实的自己，逐步明确大学定位、专业方向与人生目标。要知道，专业与人生目标的确定需要过程，急不来。唯有慢慢体验大学生活，通过学习不同专业知识、发现自身潜能、积累智识，才能找到更接近“真我”或“本我”的自己。

对知识的认知要宽泛与广义一些。不要把知识狭义地理解为书本知识，从老师那里输出的知识，更不要功利化地解读为“唯有考试涉及的知识才是知识”。知识有很多分类，专业知识很重要，专业之外的知识也很重要；源于真实生产与生活实践中的知识很重要，看似无用的知识也很重要。我的意思是，大学生需要学习的决不能止于专业内的知识，还需要广泛涉猎其他方方面面的知识。

要厚植多元与包容的价值观与人生观。人生本就有多样面向、多种活法，所谓成功或理想的人生，从不是只有一条路径可走。当物质基础得到一定保障后，更应追求精神层面的丰富与多元，避免做“单向度的人”“同质化的人”或“高度趋同的人”。大学是一个小社会，有形形色色的人，有形形色色的思想与观点，浸润其中，一个人的价值观与人生观会受到影响，甚至发生重大改变。大学生当抓住这样的宝贵机会，成就一个全新的自己。

大一新生不妨多参与各种活动，多接触不同背景的人，多了解不同的观点与思想，多踏勘大学所在的城市及社区，对于自己感兴趣的课大大方方去旁听，阅读涉猎不同领域的书籍，而不限于本专业，让自己的潜能得到开发与激发，让自己接近一个完整与“全能”的人。如此，大四毕业时，我们就会自信满满。因为我们已经很了解自己了，知道自己想要什么和适合干什么了，对自己有一个更清晰的认识与判断了。

（作者系广州大学社会学系教授）

在自由与自律之间，校准大学时光的节奏

编者按

高考后的那个暑假，总是显得既漫长，又短暂。如今，又一批年轻学子，带着满满的期待开启崭新的大学生活。值此迎新季，我们特别策划了这组内容：多位一线教师分享了他们对于“大学该怎么上”的观点，也从心理成长的角度，为你提供适应新环境的小方法；我们也想和你聊聊“自由与自律”的平衡——这或许是大学时光里，最值得探索的课题之一。此外，一位即将毕业的大四学生也在信中写下了心里话。希望这些带着温度的分享，能化作一束小小的光，陪你走过初入校园的忐忑，照亮未来探索之路。

图片由人机协同生成

□ 杨鑫宇

大一新生禁止带电脑入校、宿舍熄灯前由学生干部点名、每天晚自习强制打卡、期末成绩单直接寄给家长……近年来，诸如此类对在校大学生“从严管理”的规章制度，在部分高校的大力推行下，不时见诸报端，在社会各界引发了不少讨论与争议。

对此，曾有媒体将这类现象总结为“大学高中化”。在社交媒体上，也常常能看到年轻网民认为有的高校管得过多、过严、过细，是把大学生“当小孩管”。然而，从高校管理者的视角出发，我们也不难明白，为何会有部分大学实施这类举措。譬如，最近便有高校对“新生禁带电脑”的规定解释称：此前因部分新生使用电脑玩游戏，沉迷上瘾、耽误学习，学校才出台了这一规定。

高校出台这类规定，背后往往都有真实而具体的理由。在现实中，我们确实能看到一些自律意识相对薄弱、自控能力相对不足的大学生，在电子产品、社交生活、恋爱情感等各种因素的影响下，耽误了学业乃至前程。在高校管理者看来，多对学生施加“他律”，是“为了年轻人好”的无奈选择，在一定程度上能防止大学生疏于学业、放纵懈怠。

然而，在评估这种管理方式的利弊得失时，同样不能忽视其负面影响。首先，正如许多大学生提到的，高校用类似管理高中生的方式管理大学生，本质上是对学生缺乏信任，没有把他们当成能对自己负责的成年人。如果仅仅因为有部分学生不能自律自控，就“一刀切”地严管，恐怕并不利于大学生培养自主意识，在校园生活中形成更加独立、健全的人格。

其次，一些高校的管理方法，也会给学生带来各种实际不便。在信息技术日益融入大学课程教学的背景下，“电脑禁令”对学生完成作业、提升技能的阻碍，早已是老生常谈的话题。晚自习打卡、宿舍晚点名等制度安排，也会影响学生在上课时间之外，安排实习兼职、社团活动、城市探索、社交聚会等个人生活。

与高中教育相比，大学教育最大的不同点，就在于教育目标从单一维度拓展到了多元维度。绝大多数大学生都处于刚刚长大成人，从“孩子”过渡到“社会人”的关键人生阶段。高校的职责之一，正是帮助他们适应这种角色变化。为实现这一目标，高校必须给学生比过去更大的自主权和选择空间，让学生在实践中得到成长与进步。正因如此，才有很多人认为，大学生活给年轻人最大的礼赠，就是他们长大成人之前，前所未有的自由。

当然，这份自由不是无限制的，也不是没有代价。认识到自由的边界、学会承担选择的代价，正是年轻人必须在大学生活中学会的事。唯有让他们充分地体验、练习“对自己负责”，同时扎起尽可能柔软、隐形的“安全篱笆”，才能让他们在未来的人生中更加从容。这道“安全篱笆”绝不能没有，但也不能过于高大坚固，让学生望而生畏。理想的大学，应该通过合理的教育引导，让学生逐渐学会真正的自律，并意识到自律不是为了别人，而是为了自己，进而带着这份自律，去高质量地享受大学生活所提供的自由。

从本质上看，自律与自由，就像是一枚硬币的正反两面，看似对立，其实相辅相成、相伴相生。只有在相对自由，能够自主作出决策的环境中，年轻人才能培养出不需要外力也能维持的、内生性的自律谨慎。也只有在具备自律意识、能够自我约束的基础之上，自由才能对年轻人产生积极意义，使其从中得到滋养、有所成长。

曾有一句广为流传的广告语说：“自律给我自由。”不论是对高校管理者，还是对在校大学生而言，都不妨对此多些思考，在自由与自律之间，校准大学教育的节奏。

让大学新生平稳完成心理“成人礼”

□ 陈 武

当大学新生拖着行李箱走进大学校园，不仅是地理位置的迁移，更是一场心理身份的蜕变——从依赖到独立，从家庭庇护到自主负责，从应试思维到社会化认知。这个过程并非自动完成，而是需要每一位大学生有意识地进行心理建构和行为调整。心理学视角下，以下3个“第一次”或许能帮助大学新生更平稳地完成这场成人礼。

第一次深度自我探索：构建稳固的自我同一性

著名心理学家埃里克森提出，青少年晚期至成年早期的核心发展任务是建立“自我同一性”，即对“我是谁”“我将走向何方”等问题的探索。高中阶段，答案往往由外界提供，而且很多时候会与成绩挂钩，大学阶段则要求自己去寻找答案。

很多新生入学后突然陷入迷茫：选什么课？参加什么社团？未来要考研还是工作？这些迷茫的背后，其实是自我认知的困惑。心理学研究表明，大学期间能够完成自我同一性探索的学生，表现出更高的决策能力，能够更早坚定人生目标，并最终取得更大的成就。

那么，如何进行“同一性”的自我探索呢？建议尝试“三栏法”：第一栏列出自己真正感兴趣的事物；第二栏记录自己擅长的事情；第三栏写下自己看重的价值，比如自由、创造、合作等。寻找三栏之间的交集，那可能就是你的优势所在。同时，也不要太过于着急，很多同学可能短期内未必有清晰的答案，事实上，大部分同学都会有“心理延缓期”，即延迟给出答案。对此，可以通过尝试不同角色和各种可能性来寻找真正适合自己的道路。参加各类社团、选修跨学科课程、与不同背景的同学交流，都是探索的途径。自我探索不是一蹴而就的，要允许自己有一定时间内的迷茫和试错，这恰恰是成长的必要过程。

第一次建立成人式人际关系：从依赖到互惠

高中的人际关系相对简单，多以家庭和班级为中心，带有一定的被动性。大学则是社会的微缩版，需要主动构建属于自己的社交网络。心理学研究发现，健康的人际关系是大学生心理适应最重要的保护因素。相反，不良的人际关系，是大学生活充满挫折和陷入困境最常见、也是最大的风险因素之一。

成人式人际关系的核心是“互惠”而非“依赖”。这意味着要认识到每个人都有自己的边界和需求，交往是相互尊重和支持的过程。许多大学新生面临宿舍矛盾、小组合作冲突等问题，本质上都是边界意识不足导致的。

如何建立成人式人际关系？首先，需要有意识地进行“去自我中心化”练习，尝试真正理解他人的情感和立场。要明白，他人的观点、需求和感受与你自己的一样重要，即使它们有所差异。其次，学会“非暴力沟通”，遇到不开心、不舒服的情况，多表达感受而不要盲目指责。最后，在集体中平衡“我”与“我们”，独立性和融入集体并不矛盾，在集体活动中，主动思考“我可以做什么”，而不是被动参与。要学会给予和寻求帮助，创造与同学深度对话的机会，尽快找到“我们是一个共同体”的感觉。

第一次实践自我调节：从外部监督到内部驱动

高中生活有明确的时间表和外部监督，大学则更需要自我管理能力，这种自我调节能力是需要在大学期间刻意培养的。

拖延症、熬夜、手机成瘾……这些常见问题背后，往往是自我调节能力不足的表现。提升自我调节能力，可以尝试以下策略。首先，实施“意图执行”，不仅设定目标，还明确具体情境。比如，设定“我要每天背单词”的目标，并规定“每天早餐后8点，在图书馆背30个单词”。其次，建立“承诺机制”，与同学互相监督，或者预先设定自我奖励机制。再次，练习“情绪调节”，当感到焦虑或压力时，不要立即逃避性地刷手机，采用锻炼等更加健康的方式处理。

自我调节不是自我压抑，而是协调当前欲望与长期目标的能力。对偶尔的失控，不需要过度自责，可以将其视为了解自己的机会——什么样的情境容易让你情绪失控？如何避免或有效应对这些情境？

大学四年是心理社会性延缓期，社会允许大学生暂时不完全承担成人责任，而用于自我探索和成长。珍惜这个阶段，有意识地进行自我探索、人际关系建设和自我调节能力培养，不仅能帮助自己更好地完成学业，更能为整个人生打下坚实的心理基础。

（作者系武汉大学发展与教育心理研究所副教授）

图片由人机协同生成

新同学，与“智能原生”同行

□ 赵 斌

9月，大学新生怀揣着憧憬与期待叩响大学校园之门，已然站在了一个意义非凡的历史节点上：不仅要完成从中学生到大学生的身份蜕变，更置身于人工智能驱动的浪潮之中。作为深耕大学教育领域的工作者，我深知这份挑战的艰巨性，也愿与新生们分享一份AI时代的大学“生存指南”。

在这个全新的时代，知识的获取方式发生了颠覆性改变。过去，知识主要来源于课堂讲解和课本文字，学生多是被动接收和记忆。如今，AI能在几秒内给出知识点的定义、案例和延伸解读。大学教育不能再满足于让学生“记住知识”，而应转向理解知识的来龙去脉与联结逻辑。

首先，“普惠”的智能算力正逐步成为现实，这意味着大学生更需要超越对碎片化信息的简单获取，转向对知识深层逻辑的把握。比如，经济学学习不能只记供需曲线的形状，还要追问：该模型是在什么社会背景下提出的？它无法解释哪些现实问题？它与心理学、社会学哪些理论相互印证？学习数学，不能满足于AI给出的推导过程，还要了解其产生背景和不同场景下的应用差异。要记住：AI能给你标准答案的碎片，但只有发挥主体性，才能将这些“碎片”缝制成属于自己的认知体系。

其次，专业能力的塑造维度正经历范式级重构。虽然AI在重复性、标准化的专业任务领域表现亮眼，如基础数据分析、代码编写等，但是我们也应该看到，每个专业都蕴含着独特且不可替代的底层逻辑：历史学强调史料辨析与时空还原能力，生物学注重系统思维与实验设计逻辑，法学聚焦价值权衡与论证闭环……这些能力无法经由AI“一键生成”，唯有通过研读经典著作、参与深度研讨、反复实验纠错等方式，方能内化为自身素养。

另一方面，专业壁垒不应成为学生的认知边界。不妨在每个学期选几门与本专业看似无关的课程，培养“用本专业视角看懂其他领域核心问题”的能力——这正是AI目前难以企及的人类优势。以医学专业为例，AI可以辅助诊断影像，但医生对患者病情的综合判断能力、与患者的沟通以及对医学伦理的把握，是AI无法比拟的。这种跨学科视野能让自己在未来的职业竞争中更具优势。

再者，个人软技能的战略价值正被推向全新维度。AI纵然拥有强大的数据处理能力，却难以复刻人类独有的批判性思维、创造力与情感共鸣。在学术探索与实践创新中，同学们将这些不易被AI替代的核心素养纳入成长必修课。面对AI生成的内容时，可构建“三重追问”思维框架：数据源是否权威、时效性？论证过程有无认知偏差或逻辑断层？是否存在易被忽视的特殊场景与潜在风险？这种穿透数据表象、捕捉深层矛盾的能力，正是批判性思维的价值锚点。

AI源于计算机技术，如今已全面渗透进生活学习各领域。AI不再仅仅是计算机专业的子学科，更可能成为与传统学科相并列的全新领域。2025级大学新生，注定要成为“智能原生”的一代。这一概念，在国家政策层面也得到了体现。在国务院近日印发的《关于深入实施“人工智能+”行动的意见》中，提出要培育智能原生新模式新业态。从“AI改造传统行业”到“智能原生”，未来将出现一批天生就是AI驱动的“新物种”，而这一届大学新生，将成为这变化的见证者和参与者。

最后，大学生要坚守自我主体性，学会成为AI的驾驭者，而非被其左右。可合理分配时间和精力，让AI承担机械性、重复性工作，包括资料整理、数据初步分析等，将节省下来的时间用于更具创造性和思考性的任务。同时，要警惕过度依赖AI可能导致的思维钝化。我推荐“AIGC协作1-2-3法则”：独立思辨10分钟，人机协同20分钟，小组共创30分钟。这种结构化的协作模式，既能激发个体思维的深度与广度，又能通过人机协作提升效率，最终在团队讨论中碰撞出创新火花。

大学4年是年轻人成长和蜕变的关键时期，在AI浪潮与身份转变的双重背景下，希望大学新生能顺应变化、主动转型，在求知的道路上不断探索和创新，成为既掌握专业知识又具备综合素养的新型人才。

（作者系复旦大学生命科学学院教授）

图片由人机协同生成