

一个学习不适应的案例

小刘以优异的成绩考上了华东某 985 高校，但入学之后小刘发现自己所选专业和自己所想象的专业并不一样，并逐渐产生了厌学的情绪，慢慢地迷上了网络游戏，并长期旷课在宿舍玩游戏。大一一学年下来，合计七门科不及格，这让中学阶段一直都是学霸的小刘感到非常痛苦。

案例解读

小刘的问题在于其对新学习模式的不适应。以下指出大学生在学习过程中存在的三个问题，并给出相关建议，希望能帮助到有类似困扰的同学。

1、自主学习能力不强，极易受周遭环境影响

高中阶段，学生学什么、什么时间学都是老师和家长安排好的，学生更多的只需要执行；而进入大学后，少有那些外在督促学习的压力，这就对学生个体的自主学习能力提出的很高的要求。而一旦学生这方面能力不强，就会很快的进入迷茫状态，再加上周遭环境的影响和不利于学习因素的干扰，即便是“学霸”，也会渐渐褪去光环！因此，大学新生入学之后需要尽快培养起学习的自觉性和自律性，形成自主学习的良好氛围。

2、没有明确发展规划，学习努力方向模糊

高中阶段，同学们的学习目标非常明确，即考出高分、上好大学，所以不容易迷失自我；而进入大学后，在多元丰富的大学生活中，如果同学们不清楚自己是什么、将来想要什么，那么就很难找到自己的

学习努力方向，而一旦对于未来没有太具体的规划思考，那么很显然学习的针对性也不会太强。

所以，建议各位同学不要忽视对职业生涯的思考和规划，建立一个科学合适的初步职业生涯或大学生涯规划。如此，自己的学习方向会更加明确，未来取得更好发展的可能性也更大！

3、养成不良的习惯，好前程自毁

很多人都把大学视作“小社会”，是因为大学里已经有不少社会中的不良现象或习性，而一旦有大学生沾染或陷入其中，那后果是不堪设想的。比如当下高校圈中打击力度颇大的“校园贷”，就曾坑人无数，当中不乏一些 985 大学的优秀“学霸”！另外网络成瘾也是当今大学生面临的一个重要问题，希望同学们养成良好的生活习惯，多参加课外活动和体育锻炼，不要沉迷网络游戏，培养自身健康的体魄和健全的人格。