

2024 心事咨询室

# 大一新生人生第一次住校 感到手足无措,怎么办?

专家说,成长必然伴随痛苦,不如出门闯闯,跟这个世界较量较量

如何与室友“破冰”……明明十八岁,却对新生活手足无措,发出“所谓18岁,不过是心里住了两个9岁的小朋友”的叹息。面对长大的烦恼,华南师范大学心理学院特聘研究员袁杰首先肯定了来信人迈出第一步的勇气,以余华的《十八岁出门远行》中讲述的故事,启示来信人所谓成长必然伴随痛苦,但这也正是“十八岁出门远行”的理由,不如带着内心的勇气和温暖,跟世界较量较量,我们终会在跟世界较量的过程中慢慢成长。

袁老师,

您好!

听完您的新生心理讲座,我控制不住自己的泪水,抱歉多有打扰。

我来自湖南省株洲市,来广州上大学是我人生中第一次在校住宿。离开家的几天里,我非常难受,这种难受是多方面的。首先,我很想家,明明可以通过微信跟家人聊天,但还是难受,也不知道为

什么。其次,我在寄宿方面是小白,在全寝室里的动作是最慢的,担心引起别人的不快。尤其是晚睡早起时(我比别人要留出更多的时间来收拾),看到别人的迅速,我既愧疚又不知道怎样提速。最后,我想找一个可以谈心的朋友。但是,在寝室里,其他人都比较喜欢打游戏或是通过微信与曾经的朋友聊聊天,营造了一种安静冷漠的氛围,而我在这种氛围中容

易手足无措。而且,我接触互联网的时间较短,在以前又未找到深交的朋友,难以像他们一样。我找不到方向。

我现在难以静下心去干自己的事,对日后的大学生活很焦虑,很担心,不知道该怎么办。感觉自己真的不像是成年人,所谓18岁,不过是心里住了两个9岁的小朋友。

一位学文学的大一新生

来信

回信

亲爱的大一同学,

你好!

欢迎你来到广州!也非常欢迎你给我来信,不用说“抱歉”的。感谢你如泪水一般真挚的来信,感谢你对我的信任。

作为第一次远离家乡来到广州上大学的新生,你在这封不算长的信中,多次提到自己“不知道为什么”“不知道怎样提速”“不知道该怎么办”以及“找不到方向”。我能感受到你的“手足无措”。同时,虽然你连说了三次“不知道”,但是你也明确地知道一件事,你知道我可以理解你。你不仅拥有这样的认知,而且在人生地不熟的环境中,勇敢地付诸行动,向我来信表达,而且敢于表达自己的“不知道”。你的“泪水”“难受”和“手足无措”,你看得见,我也看得见;但我还看见了你自己可能都没看见的勇气,你心底是有一股勇气的。没有这股勇气,你可能做不到远离湖南老家南下广州来上大学;没有这股勇气,你可能也做不到主动给我来信。

我今年38岁了,回想当初自己18岁上大学的时候,我也跟你一样,没有选择留在省内上大学。我出生于湖北省黄冈市黄梅县一个农民家庭,家里没什么书籍。但是,越是匮乏,我越渴望知识和文化,从小便喜爱文学。小县城出生的我,有些胆怯有些自卑,对于上大学的憧憬,跟著名作家余华的感受比较类似。余华的一篇中篇小说《我胆小如鼠》曾经以《我的故事》为名发表,他说,“我曾是千千万万个敏感怯懦的孩子中的一个,这是我们共同的自传!”虽然“胆小如鼠”,但是余华凭成长小说《十八岁出门远行》震撼了文坛。年过六十的余华说,“我依然在‘十八岁出门远行’。”当年的我深受《十八岁出门远行》的鼓舞,我对上大学的期待就是可以“十八岁出门远行”。既然我很喜欢文化,又想要出门远行,于是十八岁的我勇敢地选择远离家乡湖北,去文化中心、首都北京上大学。

我将从心理学的角度,与你分享一下余华的成名作《十八岁出门远行》。余华与我父亲年龄相仿,在我内心压抑的青春时代,余华可以说是我一位精神上的父亲。《十八岁出门远行》讲述了一位十八岁的青年,走出家门去见识外面的世界的故事。青年在远行的路上走了一整天也不觉得累。一整天,青年只看到

过一辆汽车。为了高兴,青年试着搭车玩,司机完全没搭理青年。青年问了不少人“前面有没有旅店”,他们都说,“你走过去看吧。”青年就往前走,走过去看,但既没看见旅店,也没看见汽车。

天色渐晚,青年开始为旅店焦虑。好在青年看见了一辆汽车停在路边,车头处司机正在埋头修车。青年上前打招呼,司机也没有搭理青年。青年继续跟司机说,“老乡,抽烟。”司机总算抬头接过香烟,青年悬着的心第一次心安理得了一点。青年觉得司机接了香烟,就得接受自己上车。等司机修好车,青年说我想搭车。没想到司机推开青年,说了句滚开。

青年觉得必须豁出去了。在司机发动汽车的当口,青年不由分说地从另一侧上了汽车,甚至不惜跟司机在车上打一架。更没想到的是,司机态度一百八十度大转弯,两人聊得很投缘。青年慢慢放下了对旅店的焦虑,司机、汽车和座椅再一次让青年心安理得。但是,好景不长,汽车又抛锚了。

这一次,车修不好了,司机在路边做起了广播体操,青年又开始焦虑旅店了。青年看到了五个人骑自行车从坡上下来,后座都用扁担绑着两个大箩筐。青年以为他们是卖菜回来的菜农,兴高采烈地问附近有没有旅店。没想到的是,他们是奔着车里一车厢的苹果来的,直接爬上车抢苹果,把苹果往箩筐里倒。明白过来的青年上前阻止,被人迎面打了一拳。后面还有好几拨人来抢,还有人开着手扶拖拉机来,青年被踢翻在地。苹果被抢光了,连车窗玻璃、轮胎和车厢木板都被撬走了,汽车只剩骨架趴在地上。

万万没想到,最后汽车司机跳上了手扶拖拉机,还拿走了青年的红色背包,里面是青年出门的所有家当。天黑了下来,又冷又饿的青年一无所有,旁边的汽车跟青年一样遍体鳞伤。青年开始恐惧,挣扎着爬进了汽车驾驶室,发现座椅没被撬走,内心再一次有了些安慰。外面的风很大,躺在座椅上的青年感觉暖和了一些。

余华写道,“我感到这汽车虽然遍体鳞伤,可它心窝还是健全的,还是暖和的。我知道自己的心窝也是暖和的。”内心安稳的青年转念一想,“我一直在寻找

旅店,没想到旅店你竟在这里。”遍体鳞伤的汽车成了旅店。

《十八岁出门远行》的故事讲完了,这的确是“我们共同的自传”,既然是我的故事,也是你的故事。你觉得自己“心里住了两个9岁的小朋友”,想家难受,很多不知道,但转念一想,这正是你“十八岁出门远行”的理由,哪怕成长必然伴随着痛苦。余华总结说,一定要出门闯闯,跟这个世界较量较量。相信你能度过这段难受的适应期,带着内心的勇气和温暖,跟世界较量较量。

我们会在跟世界较量的过程中慢慢成长。跟世界较量了八年后,26岁的我正在读博士,读到了余华的新作《第七天》。我读完很失望,写了一篇名为《时评家余华的平庸剪报》的网络评论,而且五颗星我打了两颗星。几年后,我不经意间发现这篇评论被学术大家童庆炳编进了新版《文学理论教程》。逐步成长的我,在心中杀死了精神上的父亲余华对我的影响,朝更高的阶段迈进。相信未来的你,也会逐步走出家庭的影响,分化出独立自主的自我。

动作在宿舍里是最慢的,那就试着接受此刻的自己,毕竟再慢也是自己呀。你并非完全“手足无措”,动作慢就早起收拾,笨鸟先飞正是你的措施。关于“担心引起别人的不快”和“愧疚”,你不妨学习《被讨厌的勇气》;同时练习怎么提速,你会慢慢更加“心安理得”。

至于“可以谈心的朋友”,你的勇气已帮你找到了一个朋友,那就是我。当然,作为湖南人,你也不要忘了一位老朋友——曾国藩。曾国藩屡败屡战,在精神上不断自我更新,“前世所袭误者,可以自我更之;前世所未及者,可以自我创之。”

祝心安理得!

你的朋友袁杰老师  
2024年9月12日



## 2024 心事咨询室

### 你的心事 我会听!

■策划:林波

■统筹:王娟  
■采写:新快报记者 陈钰涵

■主办单位:广东新快报社

■协办单位:

■华南师范大学心晴热线团队  
■广东省青少年心理健康志愿服务总队

■承办单位:新快报教育研究院

#### 来信参与方式:

①点击以下链接:

<https://act.xkb.com.cn/s/F61R2NOr>

②邮箱:

xkjy202208@163.com

③扫码参加:

