**B1U1**

**Passage A**

**我的大学过渡期：当了那个“没有朋友的女生”**

自从做了一段视频在网上走红，我就成了众人口中那个“没有朋友的女生”，这个称呼我并不喜欢—但既然来了就只能接受它。

大约一年前，我还是康奈尔大一新生的时候，上的数字媒体入门课给我布置了一个拍摄短视频的项目作业。我当时决定聚焦自己开学这几周经历的沮丧：怎么搞得客套的寒暄接受不了，开派对好像也提不起劲，在校园也不觉得很舒服，那种想花时间多相处的人也碰不到。我特别迷茫，无比困惑。

我在高中时代可是一个社交达人，满心希望进了大学之后马上找到好朋友。大学应该是人生最美好的时光，对吧?

我盼着上大学也有几年了。10 年级着手准备标准化考试，11 年级忙课外活动和大学预科课程，12 年级写申请，打字打到手指磨出血的程度，最后终于录进了一所好学校，我和家人都特别高兴。没想到却是这样的回报。

最糟糕的一点是我感觉好像只有我一个人这么孤单。看着新生大多三五成群地走在路上—开学才两周他们已经交了一堆朋友，我却没有勇气叫别人一起吃午饭。这种感觉让人特别懊恼。我立即到自己身上找根源—责备自己性格乖张，难以接近。

我花大把的时间去看社交媒体，不停地刷高中朋友的状态，看看他们大学过得怎么样。他们的帖子越发越多，给我的私信却越来越少。我真的已经尽力地去融入新环境，但是遇到的人越多，挫败感也越强。带着功利目的违心地交友我没有兴趣， 我想要的是值得珍惜的真挚友情。可为什么进校一个月都找不到呢?

我把自己这种孤独感倾注到四分半钟的视频里，将其命名为《我的大学过渡期》，并发布到了我的社交媒体账号上，以为只有我的老师和几个朋友会看到。但现在这个视频的浏览量已经超过27.5 万、评论达数百条了。全国各地的学生都来找我，讲述他们的经历，感谢我让他们不再觉得自己那么孤单。多所大学的管理人员给我写信，希望获得我的许可，把视频播给他们的新生看。我甚至还拿到几个视频设计的自由职业岗位，参加座谈会，接受了无数采访，还拿到一个电影节奖项。

反响之热烈让人目不暇接，特别美好的那种目不暇接，这件事进一步证实了我的经历并非个案，而且说明敞开心扉把大学校园的孤独感表达出来多么必要。

现在上了大二，我意识到了自己对大学第一年的期望有多不切实际。那是在自己去习惯新地方、开始新学业、适应离开家独自生活—任务已经满满当当的同时，指望自己还能立即找到新的挚友。而我当时日思夜想的那些高中朋友有些可是打小就认识的。

指望立即拥有那种花了很多年才建立起来的亲密关系，这种期望对我自己以及周围的人而言都过于苛刻。上大学带来的变化可谓翻天覆地—这么多学生从熟悉、舒适的家里被连根拔起，扔到一个全新的环境。我指望这个过渡期是一个无缝衔接的过程原本就不现实。

自从上传了视频之后，各种年龄和不同性别的人都来找我，讲述他们换了新工作、搬到新地方、甚至刚退休的时候都曾有过类似的感受。

伴随着孤独感的，经常还有对自己的指责和批评：“我没办法融入这群人成为他们的一员，问题一定出在我身上。”我的社交生活变成了一场大型试错游戏，慢慢地，我了解了在哪些群体自己受欢迎被接纳。这个过程很艰难，耗精费神！但通过让自己去尝试融入，我找到了很多可以投入时间精力的校园团体，我清楚了自己在哪会被愉快地接纳。

**Passage B**

**多数大一新生面临的六大挑战**

从高中过渡到大学是每个学生的人生当中必须面对的阶段。由于高中生活跟大学生活有诸多不同，这个过渡过程充满了挑战。尽管每人可能都有各自不同的困难，也有很多问题是每个新生共有的，其中有些问题可能比较轻微，而有些问题处理不当可能影响深远。以下是多数大一新生面临的挑战。

**时间管理**

在大学里取得成功最好的方法之一就是优秀的时间管理。你的人生从幼儿园到高中，去上学的日子每天都按照固定时段做了安排，并且一学年保持不变。整整 12 年，学生的每一天都被安排好并且保持固定不动，然后学生突然被扔进大学，作息时间很灵活而又不可预测。这对大多数大一新生来说充满挑战，因为大多数人都不知道怎么去管理自己的时间，怎么兼顾课业和可能同时承担的其他事务，比如社团活动、运动和兼职。做到事务之间平衡的秘诀就是拥有优秀的时间管理技能，以及知道什么时候说“不”。

**学业挑战**

大多数新生对学业上的挑战一直都是有心理准备的。但是让大多数人始料未及的是等待他们的工作量如此之大。要读的内容之多，要写的研究论文之长，让大多数大一新生大为惊讶。大学里有很多阅读任务要完成，每一节课前都需要做好准备。即便教授没有布置任何家庭作业，你仍然要跟上规定的阅读进度。你可以上网查询资料和指导建议来帮助自己完成作业，但要保证文章的原创性。

**更多的个人责任**

大学里每个人都被当作成年人看待。这意味着大家要对自己的行为和决定负责。个人责任这一条是说新生必须明白，生活中发生的一切事情最终都要由自己承担责任。年纪小的时候更容易把自己的失败怪罪到父母和老师头上。但是到了大学，所有的成功和失败都归在你自己头上。你自己决定是否提前注册学期课程，是否按时上课，是否按时提交研究论文，是否早睡等等。作为一名学生，每学期一开始你都应该花点时间来规划一下时间表，这样可以确保你养成健康的习惯。把每节课前的阅读和有效的准备当作硬性任务去完成。

**平衡的挑战**

因为大一新生要面对无数的挑战，所以要想不惊慌失措，就需要保持平衡。但是，哪怕是保持生活上的平衡也会成为挑战。作为大一新生，你将一直需要尽力同时应付学业和个人生活两个方面。首先，你要十分清楚自己生活中都有哪些事情。要学着怎样去灵活变通，安排好学习的时间，确保社交生活不会以任何方式干扰学业，平衡好社交时间和睡眠需求。必须学会如何平衡预算，保证有足够的钱购买基本的必须品。记住，能否达到平衡关乎自己的未来。做明智的选择。

**社交问题**

大学生活不仅仅局限于课堂。大部分让大学终身难忘的经历都发生在教室外面。步入大学，人生也翻开了新的篇章。你会有以前从未谋面的室友，你得结交新朋友，最最糟糕的是，你们大一新生在学校的等级制度中处于最底层。跟班级里的同学交朋友很重要，因为你在学业上可能需要他们的帮助。如果决定谈恋爱，要保证它不会影响课业。必须学会说不，以及坚持自己的原则。学会如何平衡跟朋友相处的时间，这样才能拥有自己独处的时间。

**压力**

学业负担、交新朋友和融入新环境的压力，外加独立和责任两大挑战，会让压力水平提升。美国大学健康协会开展了研究，发现有 30% 的本科生因为压力太大影响了学业成绩。类似的研究显示受到压力影响的学生绝大多数都是大一新生。压力给学生的生活带来很多负面影响，他们必须找到应对的办法。锻炼、找到激发积极性的动力、向朋友或者咨询师倾诉等不同的方式都能起到缓解压力的作用。