

“为什么我考上了985大学还会这么焦虑？”

前几天，我以前的一名学生找到了我，暂且称他为小强(化名)。小强说，自己虽然考上了一所985大学，在别人眼中是“天之骄子”，但是他却焦虑不已，这份焦虑已经严重影响了他的正常的生活、学习状态？小强的高中三年都是我教的，他是一位很有天赋的学生，学习成绩始终保持在班级前三名。在音响里，他是个开朗活泼的大男孩，经常喜欢给同学们讲笑话，幽默感十足。我想象不到，这样的阳光大男孩到底在焦虑什么呢？小强说，在高考结束的那个暑假里，他对大学充满了期待。他认为，自己上大学后上课的时候可以专心听讲，在实验室好好工作，空余的时候读读书逛逛街打打游戏。但是实际的大学生活却是，上课听不懂结果拿起手机一节课就没了，实验室辛辛苦苦一天没有任何进展，好不容易有点空余时间却被各种突如其来事塞满。小强很崩溃，他感觉自己天天都在忙，但是不知道收获了啥！当听见同学或舍友讨论当天的收获，再看看自己那一点收获，他很焦虑，开始否定自己。当周边的人都在努力奔跑时，小强不能走也不能停下，有时候他甚至想生一场病，那样就能光明正大地休息一次了。另外，他在高中时是班里的“风云人物”、“大明星”，但是在大学里，比他优秀的人大有人在，在原本圈子里优秀的小强已经不太突出了。本来怀揣着“我很强我知道”的心态想在学校干大事，结果发现自己泯然众人，心里产生了落差。种种原因之下，小强每天都生活在焦虑中，这让他非常痛苦。作为一名高中教师，小强不是第一位向我求助的学生，有很多大学生在考入大学后，都会经历一段时间的焦虑期。他们如果不能及时走出这段焦虑期，会在很大程度上影响自己的学业成绩。我对小强是这么说的，高考能考上985大学的学生都是全国范围内最出类拔萃的考生，可以说是“万里挑一”，他们本身都是非常优秀的人才。但是，考上985大学只是对过去成绩的一个肯定，是对高中三年努力学习的回报。考上985大学，他们已经拥有了一个高于大部分学生的起点和平台，而接下来怎么走，能走多远，要看自己现在做了什么！在这里，我送给小强，同时也送给所有仍在焦虑中的大学生们几点建议，希望能对你们有一点帮助：

一、认真过好每一天 确定好自己的目标，可能你现在还想不到毕业以后是要考研还是工作或者考公，那就把目标订得短一点，今天要干什么，这个学习要达到什么目标，然后认真的过好每一天，做事情不要拖。高效自律的学习，不但会让自己在学业上有所成就，而且也会留出更多的时间让自己休息。完成目标的成就感以及休息时的舒适感，会让你忘掉焦虑。二、不要执着于和别人比较 可以和别人比较，但是不要执着于跟别人比较，这样毫无意义。最好的做法是，用今天的自己跟昨天的自己比，每天都是新的起点，都要有新的进步。生活是自己的，与别人比较只会令你徒增烦恼。三、培养自己的兴趣爱好 大学与高中最大的区别就是，学生在大学里更自由，没有人会推着你向前走。学生要想保持长久的自律与努力，培养一项兴趣爱好是非常有必要的，比如看场电影，比如打会羽毛球，将自己的身心投入到自己的爱好时的满足感会大幅减轻你的焦虑感。

985毕业是不是混得都不错

进入7月以后，22年应届生应该已经陆续结束了毕业典礼，拿到了属于自己的毕业证、学位证，开始尝试迈入职场寻找新出路了。按理来说，在大学憋了4年的同学，内心应当相当期待自己能在事业上一展宏图的那一天，毕竟根据2021年的薪资调查数据显示，有超过6成的应届生认为自己能够月入过万，十年后月入百万。但正所谓“理想很丰满，现实很骨感”，如今的大学生别说入职就收获高薪了，他们就连找到一份理想的工作都显得格外困难。22年应届生或迎来最难“求职季”为什么这样说呢？我们简单来了解几组数据就知道了。从国家统计局发布的数据来看，今年是的毕业生人数创造了历史新高，达到了令人惊叹的1076万人，相较于去年909万的数值，同比增长了18.4%，而这也是近15年以来增长幅度最快的一年。然而供需端这边显示的调查结果却并不尽人意，全国岗位提供数量涨幅仅有1.1%，并且不同规模的用人单位招聘需求量也存在较大差异。