

大学新生适应性问题及对策研究

张 宜

(吉林化工学院, 吉林 吉林 132000)

摘要: 大学新生入学适应性教育是高校教育中的重要内容,是高校心理健康教育的重要环节。科学完善的新生适应性教育能够帮助学生顺利过渡到大学生活,逐渐适应大学生活。相较于高中生活,大学生生活存在较大差距,很多学生在入学初期会出现一些差异性不适应,出现这一现象的影响因素较多,若不及时缓解与处理则会影响学生在大学校园的学习与生活。对此,高校要重视对学生的适应性教育,加强对新生适应性教育的研究。基于此,本文针对大学新生在大学适应过程中存在的问题进行分析,并给出相应的解决对策,以帮助大学生做好大学规划,推动学生综合发展。

关键词: 大学新生; 适应性问题; 高校

对刚进入大学生的大学新生来说,他们需要独立面对陌生的校园环境,学习与高中存在较大差异的文化知识,在此过程中出现的各种因素都会致使他们出现适应性问题。从心理学视角分析,大学新生面对陌生环境时,会出现新奇与担心、兴趣与焦虑的矛盾性情绪,此时需要科学合理的教育引导,消除与缓解学生的负面情绪,提升学生的人际交往能力与适应能力,促使学生更好地融入到新环境中。对大学生来说,具备良好的适应能力,不仅对当下适应大学校园环境有帮助,同时还对学生未来适应社会环境、新的生活环境等有积极作用。对此,高校要积极开展适应性教育,解决学生的适应性问题,帮助学生更好融入新环境。

一、大学新生适应性问题的主要表现

(一) 学生难以适应大学学习状态

多数大学新生在刚进入校园时存在学习动力不足,学习态度不端正,无法有效适应大学学习状态的情况。受到传统教育影响,很多学生在高中阶段的学习较为被动,学生可以按照既定目标按部就班地学习。但进入大学校园,教学方式与学习方法发生改变,不再是高中阶段的“等待被安排”,而是需要结合自身发展主动规划自己的学习,这就导致很多学生在面对专业学习与目标规划时表现出迷茫与不知所措,无法从高中阶段的学习方式中跳出来,做到高效自主学习,进而出现成绩降低、学习欲望降低等问题,最终形成恶性循环,不利于学生未来发展。

(二) 学生对专业学习缺少合理规划

很多学生在选择专业时,缺少对专业背景与未来就业方向等信息的了解,进入大学之后无法及时感知专业的魅力,对自己选择的专业学习兴趣不大,甚至出现厌学情绪,无法对所学专业建立合理完善的学习规划。部分新生进入校园后缺少良好的自我管理与自己约束,出现沉迷娱乐、上课玩手机等现象,不利于其未来发展。出现此问题的主要原因在于缺乏学习动力,对自己的学习规划不合理。

(三) 学生无法应对变化较大的社交情况

不同于高中时期的同学,大学同学大多来自全国各地,不同学生在地方风俗习惯的影响下,表现出不同的行为举止,这个学生的人际关系处理带来了一定难度。部分学生自身人际交往能力不强,遇到事情往往以自我为中心,在人际交往上出现矛盾时不懂得合理调节,进而给学生的学习与生活带来一定困扰。

二、大学新生适应性问题的归因分析

(一) 生活学习方式的转变

在生活模式上,学生本身对家庭与学校的依赖性较强,而大学校园对学生的独立性要求较高,这对新生来说是一大挑战,容

易导致学生产生不适应情况。在学习方面,高中阶段学生每天接受教师的管理与约束,有着较为明确的学习任务,但进入大学后,学生面临的授课方式、作业形式等发生较大改变,容易导致自主学习能力较弱的新生产生学习目标不明确、学习方法不当等问题。

(二) 人际交往模式的转变

在高中阶段,学生的人际交往范围较小,主要围绕同班级学生展开,且同班级学生大多来自同一地区。而进入大学后,大学新生需要面对来自各地、生活习惯不同、思维方式不同的学生与教师,需要学生建立更加多元的人际关系。相较于高中人际交往模式,大学人际交往模式更加开放,这对学生来说形成了巨大发颤,导致部分新生无法快速适应。

(三) 学生自我适应性障碍

大学新生在自我适应方面存在一些障碍,比如学生无法正确看待理想自我与现实自我,学生对大学校园生活抱有较大的期待,当意识到现实生活与自我期待有所差距时,容易出现心理失衡等问题;再比如学生存在独立性与依赖性的矛盾,学生一方面渴望独立,另一方面由于身心发展尚未成熟,需要外界更成熟力量的帮助。

三、大学新生适应性对策研究

(一) 重视新生适应工作,设置多层面教育机制

在教育工作中,高校要重视学生的适应性教育工作,在开学初期积极开展适应性教育,从多个层面入手设置相应的教育机制。首先是学校层面。学校要针对学生适应性现状设置心理普查与心理教育工作,及时了解当代大学新生的心理特点,在掌握新生基本情况基础上设置相应的解决方案。在此过程中,高校要注重以心理教育活动为载体,以学生组织为抓手,积极开展心理教育宣传活动,设置优质心理健康主题活动,打通网络教学渠道,组织开展创新性心理教育活动,让新生进入校园时便可接受全方位的心理教育。其次在学院层面。专业负责教师要加强开展专业普及教育工作,在开学初期组织学生参与专业讲座活动,让学生在活动中充分认识自己的专业背景、课程内容、就业前景等,促使学生可以结合自身发展合理规划学习方案,为未来发展奠定良好基础。对新生来说,当他们充分了解本专业各项内容信息时,便可以结合职业未来发展前景设置相应的学习目标,为整个大学时期与当下阶段设置具体学习计划。专业辅导员要组织开展大学相关教育活动,比如大学生活讲座、社交礼仪活动等,以帮助新生适应大学新生活,促使学生能够树立正确的学习观。在此过程中,辅导员要加强与新生的互动交流,及时了解新生在适应过程中存在的问题,并及时进行心理疏导,缓解他们的心理困惑。再次在

班级层面。班委会成员要带领班级学生积极参加各类团体活动,包括主题班会、班级团建等,促进班级学生之间的相互熟悉,帮助学生尽快融入校园生活。班委作为辅导员与班级学生之间的纽带,要加强关注学生的心理状态,尽可能帮助班级学生解决问题,遇到解决不了的问题及时反馈督导员。最后在个人层面。新生自己要为未来适应大学新环境做好准备。比如在入学前通过网络渠道了解学校的相关情况,整理大学生活学习的相关攻略,提前了解大学课程内容等;进入校园后积极参加各类团体活动,注重培养自身适应能力。

(二) 加强新生适应引导,做好理想信念与职业规划教育

为有效提升新生的适应能力,高校要加强对新生的适应引导,通过心理健康教育实践做好理想信念与职业规划教育,为学生未来发展奠定良好基础。目前多数高校对大学新生的适应性教育主要以宣传教育与理论教育为主,整体教育方式较为单一,缺少实践训练,难以有效激发学生的参与热情。对此,学校要注重在传统教育方式基础上,增设实践教育活动,通过多样化、互动性实践活动,引发学生的参与兴趣,以此有效提升适应性教育效果。在此过程中,学校要构建出“理论实践一体化”的教育模式,以此增强教育效果,提升新生适应能力,提高学生学习生活质量。首先是学习规划方面。学校可从专业认知、目标管理等方面设置教育活动,比如“我的专业我知道”主题活动、时间价值认知活动等,引导学生通过目标制定、细化规划、具体实施等过程逐步实现自身发展,让学生其实体验到理论学习与具体实践的过程,以此增强学生的时间观念,促使学生能够合理规划自己的学习时间,促使学习目标更好实现。其次,在理想信念教育方面。大学生涯是大学生人生中一段重要的时光,同时也是学生迎接人生新阶段的重要纽带环节,能够为学生未来发展奠定良好基础。在此阶段实施理想信念教育,能够促使学生树立远大理想抱负,坚定学生的思想观念,让学生能够结合自身发展制定切实可行的人生目标。最后在职业规划教育方面。大学教育可以为学生步入社会做好铺垫,职业规划教育不仅可以增强学生对专业的认可,同时还可以促使学生结合现阶段水平与未来发展方向制定相应的规划,促使学生保持前进动力,更好地适应大学生活。对此,高校教师要加强对学生的职业规划指导,让学生做好充足准备迎接人生新阶段,实现健康持续发展。理论教育是基础,实践教育是深化,实现两者融合有利于增强教育效果,这就要求高校教师要以适应性教育为指导,探索出切实可行的理论实践融合教育方案,推动学生全面发展。

(三) 积极开展心理疏导,构建心理健康教育长效机制

大学新生适应性教育本质上是对学生的心理教育,对此高校要积极开展心理疏导教育,建立相应的长效机制。首先,结合大学新生心理状态与发展需求设置针对性心理教育活动。学校要加强对当代新生实际情况的了解,在此基础上设置心理健康教育讲座活动、主题班会活动等,以加强对心理教育的普及。比如考虑到部分学生羞于向外界表露自己的困扰,学校可开设线上网站,让学生可以在线上进行咨询,及时解答学生疑惑;比如结合学生的阶段性发展情况,设置多层次的健康月活动,促使学生能够积极参与团体活动。其次,注重开展人际交往教育。教师可结合学生的人际交往需求分别开展团体互动与个体体验活动,构建与不同交往对象在不同场景下的模拟场景,传授学生正确的交往技巧,让学生体验不同交往过程,以此增强学生的人际交往能力。教师要注重在此过程中观察与记录学生的参加状态,不断优化与修正

培训方案。在此过程中,教师要多与学生亲近,有意识地帮助学生适应新环境,帮助他们释放不良情绪,提升学生抗挫折能力。最后,开展朋辈教育。朋辈教育是指与学生有相同教育背景、共同语言的朋辈分享自己的观念与经验,有效解决学生疑惑与困惑的过程,将此教育模式应用于适应性教育中,能够有效促进学生之间的人际交流,提升学生适应能力。对此,学校要注重开展多样化朋辈教育活动,比如为新生提供更加丰富的交流机会,鼓励学生之间的相互协作、相互交流等;组织同专业学长学姐交流活动,为学生分享自己的学习生活经验,以帮助学生更好地融入学校生活;加强对沟通交流障碍学生的交流,帮助此部分学生克服心理障碍,加强与外界的互动;鼓励学生组织建设兴趣小组,促使学生之间形成相互促进的团体,营造良好的学习氛围。

(四) 增强家校合作,构建家校互动合作长效机制

家校互动合作机制对推动学生全面发展具有积极作用。苏霍姆林斯基认为没有家庭教育的学校和没有学校教育的家庭都不可能造就全面发展的人。对此,学校要重视家庭教育的力量,将家庭教育纳入到新生适应性教育工作中,构建出完善的家校互动合作长效机制,促使学生能够更好地融入大学生活,更快适应新变化。首先,学校要加强与家长的沟通,与家长建立良好的互动与合作,为家长传授家庭教育方法与先进教育理念等,让家长在了解大学生生活环境与新时代大学教育的基础上,对孩子进行针对性指导,帮助他们做好大学准备工作。其次,学校要建立相应的新生数据库,将学生家长信息录入其中,以实现与家长的及时沟通。在家校沟通过程中,家校双方要及时反馈学生的问题,通过协商找到更加恰当的解决办法,以提升学生教育管理质量。最后,家校要重视对学生的心理素质教育。当代大学生经受挫折较少,在面对困难时容易出现畏惧等不良情绪,刚进入新环境时也容易出现心理问题。对此,家长与学校要加强对学生的心理疏导,为学生建立心理健康档案,实施全方位的心理辅导,增强学生心理抵抗能力。

四、结束语

综上所述,新生适应性教育是高校心理健康教育中的重要内容,高校要以解决学生心理健康问题、帮助学生适应大学生活为目标,将心理引导与适应教育渗透至教学中,构建切实可行的引导教育方案,在实践中不断总结经验、优化实施方案,以此解决新生适应性问题,增强新生的适应能力。

参考文献:

- [1] 叶桐. 教师支持对大学新生人际适应性的影响:基本心理需要满足和心理一致感的中介作用 [D]. 四川师范大学, 2022.
- [2] 袁永军. 大学新生适应性问题调查及对策探析——以河北农业大学为例 [J]. 文教资料, 2022 (09): 162-165.
- [3] 王艳, 刘宇鹏, 朱洁. 大学新生适应性影响因素与教育干预模式实证研究——以西安电子科技大学为例 [J]. 北京印刷学院学报, 2021 (s2): 055.
- [4] 王新叶, 张含宁, 孟君, 董佳梦, 张晔, 孙骏. 大学新生入学适应性对其心理与学习兴趣的影响和指引方法——以河北医科大学为例 [J]. 邯郸学院学报, 2021, 31 (04): 117-121.
- [5] 汪祝华, 盛辉, 张涛, 朱马路. “三全育人”视域下高校新生重点群体筛查与问题分析——基于《中国大学生心理健康筛查量表》在某高校新生心理普查中的应用初探 [J]. 现代职业教育, 2021 (52): 103-105.