

大学生适应问题及高校解决策略研究

李华君

(德州学院 美术系, 山东 德州 253023)

【摘要】大学生入学后面临一系列内外环境的转变,大学生能否顺利适应具有重要意义。大学生适应不良有其存在的客观原因。教师应从多方面采取教育对策,帮助大学生解决适应问题。

【关键词】大学生;适应;解决策略

【中图分类号】G641 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2013)01-0088-03

我国早期著名心理学家朱智贤认为,从广义上来说,适应是指个体利用自身的调节系统,充分发挥自身潜能,从而使自身的内外环境达到平衡的过程^[1]。心理学家艾夫考认为,适应是心理健康的重要标志,发展则是一种积极的适应^[2]。大学生自入学后面临一系列内外环境的转变,在这一过程中,大学生如果不能积极调整、主动适应,将会出现诸多适应不良和适应困难的现象,严重影响大学生的学习和生活,对正处于人生关键期的大学生的身心健康发展造成极大的伤害。

1 大学新生入学后面临的一系列转变

1.1 生活环境的转变

大学生进入大学之前的主要任务是考大学,日常关注的重点几乎都在学习方面,学习之外的事情均由家长和教师代为考虑,大学生缺乏必要的生活实践锻炼机会。大部分大学生是第一次离开父母独自到外地求学,对环境的不熟悉会对生活造成诸多不便,完全陌生的校园环境无疑会大大增加大学新生的孤独感和无助感。进入大学后,学习在大学生活中所占的比重下降,许多实际问题需要大学生独自面对和解决,尤其一些依赖性较强,独立生活能力较弱、适应性较差的大学生,对新的生活环境的适应需要一个较长的过程。

1.2 学习方式的转变

高中阶段的学习目标具体而明确,并且教师会给予学生尽可能多的帮助和指导。大学阶段提倡大学生自我教育、自我管理,教师只是根据教学计划完成相应的授课任务,并不对学生的进行学习过多的指导和帮助,大学生的学习模式以自学为主。一贯在填鸭式教育成长起来的大学生,自主学习能力较弱,面对教学方式和学习方式的突然转变,会有诸多的困惑和不适应,对于“学什么”和“如何学”感到无从下手。有的大学生甚至认为宽松的学习环境正好为个人的吃喝玩乐创造了机会,整日沉溺

于网络游戏或者谈恋爱过程当中,学习只是考试前的突击应付,白白浪费了宝贵的大学时光。

1.3 自我定位的转变

大学阶段是从学校到社会的过渡阶段,是大学生步入社会前的准备阶段。高中阶段的主要任务是提高学习成绩、考上好的大学,而对自己的人生目标、将来的生涯规划等不作过多的考虑。进入大学以后,大学生的自我意识开始觉醒,开始思考如何实现自己的人生价值等一系列现实问题。进行恰当的自我定位、制定清晰明确的生涯规划,对大学生来说显得尤为重要和迫切。从原来的一无所知,到现在的突然之间做出判断和选择,大学生难免迷茫和困惑。需要学习掌握的知识、急待提高的能力还有很多,在这人生的十字路口和关键时期,如何正确的自我定位,找准个人位置,实现个人价值和社会价值,是大学生面临的一项重要任务和挑战。

1.4 人际关系模式的转变

学会与人交往,掌握人际沟通能力,形成和谐良好的人际关系是大学生急需提高的一项个人能力。一方面良好的人际关系为大学生积累重要的人脉资源,对大学生的成功成才具有重要意义;另一方面和谐的人际关系有利于大学生良好性格的形成,为大学生的成长成才提供情感支持和智力支持。高中生的的人际关系模式较为单纯,并且高中生的精力并不主要集中于此,较少为人际关系问题困扰和烦恼。一方面大学生的自主意识增强,另一方面人际交往和人际关系问题在大学生生活中所占的比重显著增加,大学生不得不抽出相当比例的时间和精力面临、处理纷繁复杂的人际关系问题。加之缺乏经验、人际沟通和人际交往能力欠缺、个性突出、以自我为中心等系列问题,人际关系问题给大学生造成较大的心理困扰。

2 大学生适应不良的具体表现

据《中国教育报》报道,1999年下半年,清华大学

收稿日期:2012-11-23

作者简介:李华君(1978-),女,本科,讲师,辅导员,研究方向:大学生思想政治教育、心理健康教育。

心理咨询中心对全校2900名新生进行心理健康调查和测试,发现心理健康及入学适应有较大问题的有190人,占新生总数的6.68%^[3]。另据黄亚红的研究结果表明,从入学时期就开始出现的大学生适应问题是其所在学校大学生心理咨询的主要内容^[4]。目前高校部分大学生生活自理能力差,衣物要等到放假集中带回家让父母帮忙清洗;有些学生缺乏良好的学习习惯,仍然延续高中阶段的学习模式,一味死读书、读死书,忽视综合能力的培养;有些学生不懂学习,不知道学习的重要性和紧迫性,无端浪费宝贵的时间、金钱和精力,辜负家长和老师的殷切希望;有些大学生个人职业生涯规划不清、自我定位不准,临到毕业了还在迷茫困惑或者做白日梦,找不准个人发展的方向和目标;有些大学生人际适应不良,缺乏与人交往的积极性和主动性,人际交往意识薄弱,交往能力欠缺,有的甚至尽量避免与人交往的机会,造成孤独、悲观、低靡、消沉的情绪状态;等等,这些都是大学生适应不良的具体表现。

3 大学生适应不良的原因分析

大学生作为十七八岁的青年,从生理年龄上来讲已经成熟,并且他们几乎全部都身体健康、精力充沛,加之家长和老师还尽可能多地提供支持、指导和帮助,面对如此优良的内外环境以及并不是十分艰巨的学习任务,大学生仍出现如此多的适应问题,我们不得不说其关键原因还在于大学生自身方面。一方面,现在的大学生大多是独生子女,在家娇生惯养,生活起居几乎完全由他人照顾,生活自理能力得不到相应的锻炼和提高,缺乏必要的生存技能,独立生活能力较差。大学阶段以前以学习为主,缺乏社会实践机会,个人综合能力难以得到锻炼和提高。另一方面,从小优越的生活环境和缺乏实践锻炼使得大学生依赖性较强,等、靠的思想较为严重,主动性和自主性较差,责任意识欠缺,在重要问题上一味依赖父母和老师,自己不能抉择,不敢冒险尝试,害怕面对挫折和失败。

再有就是现在部分高校的教育和管理存在弊端,难以深入学生实际,不能根据学生需要进行相应的教育引导和帮助。部分高校教学和管理模式不能与时俱进、和市场脱节,不能从提升大学生综合素质和能力、引领大学生成长成才的角度彻底改革教学和管理的手段和模式,难以适应大学生个人发展和社会整体发展的转变和需要。

4 高校解决策略

根据大学生适应问题的现状及产生的原因,坚持刘斌志、沈黎所倡导的“人在环境中”、“助人自

助”^[5]的社会工作学视角,我们认为应以大学生群体的实际状况和实际需求为着眼点和重点,从大学生个人和外界教育环境两方面入手,切实解决大学生的适应问题。

4.1 加强教育引导,帮助大学生转变观念,增强大学生适应的主动性

大学生是教育的主体,也是解决自身适应问题的关键。教师应通过教育引导调动大学生积极性和主动性,变被动适应为主动适应,充分发挥大学生自身的潜能,增强大学生适应的自主性。一个人只有勇于承担责任,有能力承担责任,才是一个真正心理成熟的标志。教师应加强针对大学生的责任意识教育,增强大学生的主人翁意识,使大学生认识到责任的重要意义,从承担起为个人人生发展负责的重任起,进而才有能力和可能承担起家庭的责任、职业的责任,以及推动社会发展的大任。

4.2 普及知识、训练能力,构建广泛的大学生“社会支持网络”体系

刘斌志、沈黎认为,从多方面构建有效的社会支持体系,是解决大学生适应问题并实现自我管理的重要举措^[6]。笔者认为,应从普及知识、训练能力两方面入手,着力提高大学生的适应能力和适应性水平。

以新生入学教育为契机和开端,组织大一新生系统学习自己所处大学的硬件环境、软件设施,以及文化底蕴、历史背景、治校精神等,使大一新生对校园及周边环境、校园的文化氛围有一个迅速直观的认识和了解,增强对学校的自豪感,消除陌生感,使大学生从入学一开始就快速地熟悉环境,融入环境。宣传介绍有关大学生活的相关知识,引导大学生学会处理如何合理分配时间、选择恰当的学习方式,以及如何选择社团等和大学生密切相关的问题,使大学生从一开始就对大学生活是什么样的、应该怎样度过有一个直观全面的认识 and 了解,从而根据实际情况合理安排好自己的大学生活。

在新生入学后的前两个学期内,根据整体教学计划适当安排,通过心理学课程,集中向学生讲授有关情绪调节、形成正确的自我意识,以及如何面对挫折和压力、如何提高人际交往能力等相关的心理学专题知识,在主动适应的基础上,提高大学生的自我调节能力,增强大学生适应的科学性和实际水平。加强对存在困难和出现问题学生的心理辅导,畅通沟通渠道,尽量避免任何一名学生因心理问题和个人原因导致的适应问题。

掌握知识是前提和基础,提高以实践能力为核

心的综合素质和综合能力是提高大学生适应性的核心和关键。辅导员、班主任应组织多种形式的课余文化活动和社会实践活动,并积极指导大学生社团活动,尽可能多地为大学生提供实践锻炼机会,使大学生在实践锻炼的过程中体验乐趣,结交朋友,锻炼能力,提高素质。

4.3 针对每位大学生进行具体细致的职业生涯规划指导,明确大学生的努力和发展方向

目前我国大部分高校已经开展了大学生职业生涯规划指导工作,并开设了相关课程,但其指导的内容和范围主要局限于大学生职业生涯规划理论的讲解和求职应聘过程中的相关技巧及注意事项,指导的对象是全体学生,缺乏根据每位学生的实际情况制定的系统的职业生涯规划方案。并且大部分高校的大学生职业生涯规划指导工作由就业指导部门附带完成,高校毕业生就业指导部门工作任务繁重,大学生职业生涯规划指导工作只是其中的一部分,其指导的专业性受到限制。以上两方面原因造成部分高校大学生职业生涯规划指导工作难以发挥实际的效果,大学生在面临个人职业生涯规划问题上仍是十分的迷茫和困惑。

每位大学生的实际状况是不同的,对人生价值的理解不同,所设定的人生目标不同,导致大学生的职业生涯规划方案也必定是因人而异的。高校应将大学生职业生涯规划指导工作作为一项重点工作进行部署,成立专职部门具体负责大学生职业生涯规划指导工作,开展包括职业兴趣测评、人才测评,职业生涯规划课程开设,个人职业生涯规划指导服务在内的整套大学生职业生涯规划指导工作,切实提高大学生职业生涯规划指导的科学性和

实效性,为每位大学生指明努力和前进的方向。

4.4 广泛开展小组讨论和团体辅导等,充分发挥大学生自身的教育资源作用

在解决大学生适应性问题,大学生自身即是受教育受帮助的对象,也是高校所拥有的丰厚的教育资源。大学生的适应问题具有许多相似点和共同点,其解决方法具有可借鉴性,例如大学生的环境适应问题、学业问题、情绪情感问题、个人生涯规划问题、人际交往问题等都可以通过小组讨论、朋辈辅导和团体训练的形式得以解决。将具有同类适应问题的大学生组织起来,并针对具体问题展开小组交流和讨论。相同的年龄和经历,使得他们在对待事物的看法和处理问题的方式上有很多相似点,并且能够在同龄人面前勇敢地说出自己的问题,并看到很多其他人也有与自己相似的困惑和烦恼,这一过程本身就对大学生自身具有宣泄和支持作用,使存在适应问题的大学生可以减轻心理的压力,得到情感上的慰藉和心理上的陪伴作用。由专业教师进行指导,借助情景模拟、同学辅导、行为训练等途径和形式对大学生的适应性行为进行辅导和指导,充分发挥大学生自身的潜能,有利于形成大学生自我体验、自我领悟、自我教育、自我管理的教育模式。行为训练和团体辅导一定要在专业教师的指导下按程序组织进行,这样才能保证训练和辅导的科学性和实效性。

大学生适应问题关系到大学生大学期间的生活质量,也关系到大学生今后的人生之路能否顺畅与幸福。高校学生主管部门应将其作为一项重要工作,科学分析,统筹部署,切实保障每位大学生都能顺利有效地适应大学生活。

注释及参考文献:

- [1]朱智贤.心理学大词典[M].北京:北京师范大学出版社,1989.
- [2]赵波.论大学生生活适应问题及对策[J].南京邮电学院学报,2002,4(2):34-38.
- [3]刘斌志,沈黎.大学新生入学适应问题的社会工作学分析[J].上海青年,2006(4):17-20.
- [4]黄亚红.大学“新生适应综合症”的成因及其对策[J].邵阳师范高等专科学校学报,2003,23(1):121-123.

A Study of College Students' Adjustment Problems and Colleges' Solutions

LI Hua-jun

(Department of Fine Arts, Dezhou University, Dezhou, Shandong 253023)

Abstract: Students would be faced with a series of internal and external changes after their enrollment in universities, and it is important for the students to adapt smoothly. Sometimes, college Students may be unable to adjust themselves to the changes for some objective reasons. In this case, Teachers should take educational countermeasures from different aspects to help students solve the maladjustment problems.

Key words: College students; Adjustment; Solving strategy