

浅析大学生入学适应问题应对策略

顾银君

苏州科技大学 商学院

DOI:10.12238/jief.v6i4.9015

[摘要] 高校新生普遍存在入学适应性问题,主要包括学习压力大、人际交往不佳、时间管理困难、情绪不稳定等。处理好高校新生在入学之初的适应性问题,是高校教育管理者的重要课题。本文分析了大学生入学适应的主要内容和入学适应教育的现实意义。结合工作案例,提出了构建前奏、避免“既发性”,教育延展、避免“季发性”,把握特征、避免“际发性”的应对策略。

[关键词] 大学生; 入学适应; 应对策略

中图分类号: G455 **文献标识码:** A

Analysis of the coping strategies of college students' entrance adaptation problems

Yinjun Gu

Business School of Suzhou University of Science and Technology

[Abstract] There are many adaptability problems among college freshmen, including learning pressure, poor interpersonal communication, time management difficulties, emotional instability and so on. It is an important subject for college education administrators to deal with the adaptability of college freshmen at the beginning of enrollment. This paper analyzes the main content of college students' entrance adaptation and the practical significance of entrance adaptation education. Combined with the work case, the paper puts forward the coping strategies of constructing the prelude, avoiding "existing", extending education, avoiding "seasonal", grasping the characteristics and avoiding "international".

[Key words] College students; adaptation to enrollment; coping strategies

适应性问题会贯穿人的一生发展,学生从一个学习阶段到另一个学习阶段,容易出现各种适应性问题。高校新生的入学适应问题是高等教育界研究的热点,也是大学生普遍困惑的问题,主要包括学习适应性、生活适应性和人际关系适应性等。大一新生从高中到大学,学习方式和生活方式发生了极大的变化,其适应程度也直接影响学生的学业发展和心理健康状况^[1]。普通高等学校辅导员队伍建设规定(教育部43号令)对辅导员开展学生入学适应教育都有明确要求:工作职责“学生日常事务管理”要求“开展入学教育、毕业生教育及相关管理和服务工作”,工作职责“职业规划与就业创业指导”要求“为学生提供科学的职业生涯规划 and 就业指导以及相关服务”。这些工作职责是对辅导员的必修课,但是如何具体的开展入学适应教育相关工作、指导学生更好地适应高校的学习生活,高校辅导员有很大的探索空间。高校辅导员应深入挖掘大学生身心特点,透视现象问题,有的放矢加以积极指导和帮助,提升新生在学习和生活上的适应性,使新生在思想、心理、行为等方面构建平衡。

1 大学生入学适应的主要内容

1.1 生活适应

大学新生面临的第一个巨大的变化就是生活环境的变化,主要指新生对大学所在地的气候条件、饮食习惯、语言等方面的适应。入校后能否迅速地了解 and 熟悉当地的生活环境,将决定大学新生能否在这个环境中自如地生活、学习。学生需要通过改造社会环境和改造自我的方式,去适应环境的要求,以期环境与个体发展和谐一致。

1.2 学习适应

大学生的学习比高中更复杂、高级,大学教育更注重自主学习和独立思考。进入大学后,教师为主导的教学模式变成了以学生为主导的自学模式。从学习方法上来看,学生需要培养自主学习意识,学会提问、反思和解决问题,而不是简单地接受课堂上老师的知识灌输。同时,大学的学习更注重创新实践,对某一课程作业或者考试内容,往往更注重学生自己通过查找大量资料来寻求解决方案。因此,学习主动性的强弱对大学生的学业成就有着重要的影响。

1.3 人际适应

进入大学后,新生的交往对象和交往方式都发生了变化,如何处理同学、舍友、恋爱、师生等人际关系,是一门大学生重要

的必修课。问题最多的是同学之间的关系, 班级和宿舍同学来自五湖四海, 他们的思想观念、价值标准和生活习惯都有着明显的差异。大学生的心理趋向成熟, 他们渴望但又害怕与异性交往。与老师和辅导员见面的机会相对中学里见面次数明显变少, 师生关系变得非常离散。新生进入大学后需要尽快适应新的人际交往环境, 提高人际交往能力。

1.4 心理适应

大学生对心理环境的适应是一个复杂而重要的过程, 涉及到多个方面, 包括自我认知、学业挑战、人际关系、自我管理以及情绪调节等。上述生活环境、学习环境和人际环境的适应都会衍生为心理环境的适应, 两者是相辅相成的。在学业挑战方面, 大学课程更加复杂, 学习方式更加自主, 这可能会使一些学生心理感到压力和困惑。如何与不同生活习惯的新同学尽快认识熟悉、和谐相处, 是新生建立良好人际关系的重要环节; 快速的适应与家乡不一样的气候环境、与家庭不一样的生活方式, 都会影响学生的心理状况。此外, 入学后自己对大学各方面预期的落差, 也会产生心理环境的适应性问题。

2 大学生入学适应教育的现实意义

2.1 大学生入学适应教育是思想政治教育的重要内容

大学生入学适应问题涉及到新生如何快速适应大学生活、完成角色转变, 以及如何树立正确的职业生涯目标和规划。这不仅是大学生个人成长的核心要素, 也是高校思想政治教育的重要环节。入学适应教育需要围绕新生开展思想理论教育和价值引领, 帮助学生不断坚定“四个自信”, 牢固树立正确的世界观、人生观、价值观; 通过政策解读, 帮助学生了解国家的大政方针, 培养学生的社会责任感和公民意识; 组织开展心理健康知识普及宣传活动, 培育学生理性平和、乐观向上的健康心态。因此, 入学适应教育是思想政治教育不可或缺的部分, 对于培养全面发展的中国特色社会主义合格建设者和可靠接班人具有重要意义。

2.2 大学生入学适应教育有助于新生的成长成才

高校新生的适应性问题主要包括学习压力大、人际交往不佳、时间管理困难、情绪不稳定等。这些问题主要由新生从高中阶段转入大学时, 需要适应新的学习方式、教学模式、生活习惯以及社交环境等多个方面所引起。高校新生入学适应是学生发展的重要阶段, 解决新生适应性问题, 有助于学生学习方式由依附型向自主型转变、生活方式从依赖性型向独立型转变、交友方式由单一型向多元型转变, 对于促进学业进步、心理健康、社交关系以及教育质量的提升具有重要性和价值, 对新生的成长成才有着积极影响。

3 辅导员应对大学生入学适应问题的具体案例

辅导员是大学生日常思想政治教育和管理工作的组织者、实施者、指导者, 是学生成长成才的人生导师和健康生活的知心朋友。大一新生进入大学, 处在求学道路上的关键转折点, 是人生的重要时期。处理好高校新生在入学之初的适应性问题是时代赋予辅导员的重要使命。以下案例来源于辅导员日常工作中

应对的大学生入学适应障碍问题, 具有一定参考价值。

3.1 案例简介

小李同学在初入大一时, 学习认真听讲, 期中考试时大部分科目优良, 但数学类科目基本均挂科。后半学期经常在宿舍发泄情绪、逃课。辅导员了解情况后主动与小李进行了沟通, 得知小李擅长文科, 但填报志愿时家长并未遵循学生的意见, 选择了理科难度较大的专业。所以他到校学习后发现与想象中的大学学习存在落差, 开始出现反感, 每天沉迷在患得患失之中, 加之努力学习后仍旧挂科, 情绪不受自身控制, 失眠焦虑无助。

3.2 案例定性分析及问题关键点

此案例反映的是新生初入大学, 面对环境变化, 自身未能及时作出自我调节, 从而表现出的一系列适应性障碍问题, 并泛化为情绪障碍问题。问题关键点是如何帮助小李减轻心理负担, 在心理上尽快融入大学生活, 在学习上尽快适应大学自主模式; 如何引导小李正确认识自我, 打破惯性依赖, 树立短期和长期目标, 科学规划大学生活。

3.3 解决思路和实施办法

3.3.1 高频关注漫谈, 全面综合研判。通过查阅小李同学的入学资料对他有一个全面的了解。其父母为当地颇有名气的一所中学的数学和物理教师。在详细了解后, 辅导员单独约谈了小李同学。在交谈开始时, 并未直接进入话题, 而是讲述了自己求学的曲折经历。通过共情, 小李敞开心扉主动讲述了自己的“故事”。在交谈过程中, 辅导员利用重复技术走入小李世界, 小李讲述了目前的困扰、父母对其的过多干涉等。在第一次交谈的最后, 共同约定: 当出现情绪困扰时第一时间联络辅导员。进行了4周左右的漫谈后, 辅导员对小李的家庭教养方式、成长环境、性格特质等有了全面综合的研判, 小李同学也更加积极主动、心态平和。

3.3.2 育人不拘一格, 引导积极调试。在与小李同学多次交流后, 辅导员与小李家长构建常态家校联络, 及时反馈小李在校情况, 给予更多鼓励和信心, 引导家长逐步放手, 培养其自我意识。召开班委会议, 通过“朋辈帮扶”的方式, 针对小李薄弱的数学类专业课开展小组帮扶。班干部带领其经常参与班级活动、学校活动, 发扬小李的文科特长, 编撰新闻文稿等, 提升其存在感和认可度。

3.3.3 坚持知行合一, 重塑人生目标。为更好地帮助小李排解对专业中数学类学科的抵触, 帮助其加深专业认知, 辅导员带领他走访了学科老师、系主任, 参观了实验室等。小李不再惧怕专业课的学习, 成绩稳步提升, 短期目标实现。在逐步适应大学生活后, 小李讲述了自己的目标: “跨考新闻专业研究生, 将来成为一名新闻工作者”。辅导员讲述跨考成功案例, 讨论备战方案, 提供了本校新闻广电相关专业的课表。小李在课余时间经常投身新闻专业课学习, 自身努力钻研, 在大四考研中取得高分, 成功上岸。小李坚持知行合一, 实现大学期间长期目标。

4 应对大学生入学适应问题的策略

新生适应性问题纷繁复杂, 因此我们必须从差异性中寻找

共同性,紧紧把握住其“表象特征不同,隐性规律统一”的原则,从新生入学适应问题出现、形成、发展、影响的全过程进行分析,对症下药、系统管理、精准施策,完善应对入学适应问题的支持网络。

4.1 构建前奏,避免“既发性”

入学适应性问题在学生感受到差异时就已经出现了,且容易因此问题出现一系列关联性的问题。所以辅导员的入学适应教育工作应有一定的前置性,可以集中力量组建研究团队调研掌握高中教育特点、了解学生需求,将新生入学教育问题前置化、具体化和可视化,从而提出有针对性的可衔接的新生入学方案^[2]。把握好暑期过渡期和开学后的入学教育月,线上与线下教育相结合,开展全视角、多元化的创新入学教育,让学生提前做好各项心理准备,避免入学适应问题“既发性”。

4.2 教育延展,避免“季发性”

新生适应性问题不仅出现于大一开学,从初入大学到独立生活、从专业热爱到职业选择、从理想状态到现实生活,大学生们经历的每一次身份和认知的转变在对应的“季节”都会引起适应性问题。因此入学教育不应只停留于开学之际,更应结合工作特点,将入学教育延展到大一整个学年的各类主题教育。一方面,在入学初要丰富新生入学教育内容,形成包括制度教育、专业认知、职业前景、生涯规划和思想品德教育等内容的全方位教育。另一方面,在大一的整个阶段,需要在各类考试前后、季节交替、转专业选择等特殊“季节”时期对学生思想、心理方面的关注,通过开展理想信念教育、职业生涯规划教育、心理健康教育、学业咨询和朋辈帮扶等形式开展相应教育引导。

4.3 把握特征,避免“际发性”

随着时代发展和外部环境的变化,当前00后大学新生适应性问题存在一定的“代际”特征。应充分结合当代大学生的性格特点与时代风貌,把大学生的群体特征作为核心参照指标,创新入学教育实施方式。一方面开展形式多样的校内实践活动加

强第二课堂建设。鼓励学生参加社团活动,精心准备迎新晚会、运动会、元旦节日等,切实让学生感受文化熏陶,寓教于乐^[3]。另一方面,要加强现代信息技术的应用。微信、网络短视频是近年来新时代青年最为火热的手机应用平台,其具备传播速度快、内容形式多样、互动性强等特点,在新生适应性教育中有着巨大的应用前景。此外,密切家校联络沟通、发挥朋辈教育的力量,也有利于锁定这一“代际”学生个性化成长路径。

5 结语

大学入学适应问题是普遍存在的问题,如不能及时引导和解决,将会衍生一系列棘手问题。高校要坚持立德树人根本任务,充分利用好教育资源优势,不断创新入学适应能力教育方式,丰富教育形式和教育内容,引导新生“扣好人生第一粒扣子”,从适应大学生生活向规划大学生生活快速转变。

[基金项目]

2021年度江苏省高校哲学社会科学研究专题项目“网络短视频场域中大学生社会主义核心价值观培育研究”(项目编号:2021SJB0689)。

[参考文献]

[1] HAKTANIR A, WATSON J C, ERMIS I, DEMIRTAS H, et al. Resilience, academic self-concept, and college adjustment among first-year students[J]. Journal of college student retention: research, theory & practice, 2021(1): 161-178.

[2] 沈文明. 改革开放以来我国高校新生入学教育的历程、特征与展望[J]. 高校辅导员学刊, 2024(7): 57-64.

[3] 高迎爽, 李崇华, 王涛. 社会支持理论视域下高校新生适应性研究[J]. 国家教育行政学院学报, 2023(2): 80-88.

作者简介:

顾银君(1987--),男,江苏江阴人,硕士,苏州科技大学商学院助理研究员,研究方向:高校教育管理与思想政治教育。