

浅谈大学新生适应期心理不适原因及对策

坚 瑞

(西北师范大学 文史学院,甘肃 兰州 730070)

[摘要]本文通过分析目前大一新生的适应现状及造成这一现状的原因,对大一新生在过渡适应期融入新环境的对策及方法做了调查与研究,提出了不断加强新生适应期辅导的“四结合”模式,创建引领新生入学适应性教育新思路,帮助大一新生顺利度过适应期。

[关键词]大学新生;适应期;“四结合”模式

[中图分类号]G641 [文献标识码]A [文章编号]1005-3115(2009)16-0108-02

如何使大一新生尽快建立起新的生活模式,顺利度过困惑迷茫期,以适应大学生活节奏,是每一个高校辅导员面临的问题。为了进一步了解大一新生在各方面所面临的困难和疑惑,更好地帮助他们转换角色以尽快适应大学生活,笔者精心组织了一系列调研活动,采取问卷调查、走访调研和个别谈心相结合的方式,提出了不断加强新生适应期辅导的“四结合”模式。

一、大一新生在过渡适应期所遇到的心理问题及其原因浅析

(一)理想与现实的差距导致心理上出现失落感

对于大一新生而言,他们对大学过于理想化或抱有不着实际的幻想和过高的期望。当他们跨进大学校门之后,许多人感到现实远非自己所想象的那样完美、丰富多彩。理想与现实的差距使他们深感沮丧、迷茫,容易失去学习的内在动力和方向。另外,自进入大学后,大多数学生会发现自己以往的学习优势已不存在,而周围很多同学在人际交往能力、组织能力、文艺爱好等方面都强于自己,自己只不过是大学生中很普通、很平凡的一员。在调查中我们发现,有57.6%的学生参加了学生会或者社团,这对其自身锻炼和发展来说都是件好事,然而在各个组织里面,其他同学的突出表现也无形中给自己造成了压力。多数学生从高中阶段的中心地位退居到边缘地带,从重要角色向普通角色转变,这本是极平常的事,但有些学生无法承受这种心理落差,他们会因自身优势的丧失而痛苦、羞惭,对自己的认识和评价就发生了动摇,甚至自我否定和心理闭锁。

(二)生活上独立自主意识淡薄导致心理上出现空虚感

在调查中我们发现,许多学生独立自主意识比较

强。但是大学新生毕竟涉世不深,没有多少独立生活的经验,其社会经验及认识水平尚未达到真正能独立、正确地调节自身行为的程度。因此,在很多时候,他们有独立的愿望但又对自己信心不足,表现出一定的依赖性。与以往大学相比,现在的新生是一个比较特殊的群体,他们大都是“90后”,进入大学之前,习惯了由父母安排自己的生活,很少有人会去操心生活琐事,大都过着衣来伸手、饭来张口的生活,以致上大学后理财能力、交往能力、自理自控能力都比较低。同时,独生子女大多习惯有自己的独立空间,集体生活往往让他们产生一种没有自己独立空间的烦恼,由此可能导致同学间矛盾的产生。调查数据显示,近63%的同学觉得在大学里较难适应的是校园生活方式。所以,当问题无法自行解决的时候,他们便会产生压抑和空虚感。

(三)学习模式的不适应导致心理上的倦怠

大学里的教学管理模式、学习方式与高中完全两样,不同的教师往往有不同的风格,教学信息量大,课程进度快,学生主要靠自学。面对新的学习内容、教学方式和学习方法,一些新生一时感到无所适从,方法不当、动力不足、学习目标迷失成普遍现象。调查发现,有81%的新生短时期内无法适应大学学习节奏,听课跟不上老师的思路,难以抓住重点。很多时候,自己拥有许多时间却不知道应该怎样去安排,怎样去提高学习效率。正是由于学习目标的迷失,这些学生把大量时间、精力寄托在网吧、睡觉、谈恋爱或者其他方面。同时,由于没有掌握大学学习的专业性和自主性的特点,学习显得辛苦且枯燥,所以,逐渐丧失了学习兴趣和动力,出现倦怠心理。

(四)人际交往能力的欠缺导致心理上的孤独

新生入学以后,由于时空限制,在一个时期内与以前的人际关系基本上处于“中断状态”。而新的生活要求

他们必须迅速建立起新的人际关系。因此,他们在人际关系方面往往面临着较大的认知、情感和行为上的压力。调查结果显示,57%的同学认为自己的交往能力很一般,不满意者占25%,有10%的同学竟然不知所措。由于思想观念、价值标准、兴趣爱好、生活习惯、语言上都有较大差异,这使他们觉得交往困难,再加上人际交往的经验不足,或者是一些连自己也意识不到的因素影响,使得他们在情感上对交往对象或交往关系难以接受,并产生抗拒心理。这种不良的认识和非理性的心理严重地影响着大学新生与同学、老师的交往行为。

二、大一新生在过渡适应期融入新环境的对策及方法

针对大一新生在思想、学习、生活以及人际交往等方面的种种表现,结合西北师范大学文史学院学生工作实际以及个人辅导经验,笔者提出入学教育“四结合”模式。

(一)坚持入学教育与朋辈辅导相结合,帮助新生做好应对新环境挑战的心理准备

新生入学适应是一个较长的过程,随着学习生活的不断深入,各种思想、心理上的不适应便会逐渐出现。所以,新生入学教育在入学初集中开展的基础上,还应适当延长,并有针对性地开展个别辅导。引导新生正确认识和评价自己,确立适合自己的发展目标,进一步完善自我意识,科学定位,增强角色意识,克服平庸感,增强自信心。同时要不断优化入学教育方式,充分发挥朋辈辅导员、学生会组织的作用,通过高年级优秀学生担任新生班级辅导员,全面开展入学教育指导工作。而且要不断加强心理健康指导中心的指导力度,通过建立新生心理档案、召开心理健康报告会和班级心理委员培训工作会议,开展跟踪帮助,全方位帮助新生做好应对新环境挑战的心理准备。

(二)坚持入学教育与校园文化活动相结合,帮助新生提高生活自理能力

学校(院)、学生工作部、团委、学生会以及班主任要根据学生的实际需求,不断寻求新的思路,掌握大学新生面临困顿的基本情况,通过举办丰富多彩的校园文化活动,给予新生耐心细致的指导,以提高他们的基本生活能力。如编印相关资料介绍学校概况,帮助新生了解学校基本情况,举办各种文艺活动使其尽快熟悉校园文化氛围;邀请专家、学者作一些关于“大学的意义”、“走好大学第一步”等主题报告;鼓励高年级学生,为新生出谋划策,通过职业生涯规划,指导新生排忧解难;召开主题交流活动,鼓励新生互相交流、互相帮助,共同面对难题,逐步提高新生的生活自理能力,使之从依赖走向独立,重新制定时间安排,合理规划人生,全面认识并尽快熟悉大学生活

特点,以消除陌生感、压抑感和空虚感。同时,要关注校园里特殊群体的生活状况,加强贫困学生、心理障碍学生的生活帮扶工作,通过提供勤工助学岗位、发放资助金等途径,结合心理健康辅导,从各方面帮助他们,使其消除自卑感,重新找回自信和归属感。

(三)坚持入学教育与学术交流相结合,帮助新生适应大学学习模式

根据大学教学特点,请任课教师、班主任对新生传授新的学习理念,让新生明确学习内容、形式、学习方法等方面的差异,使之懂得大学学习更强调学生主体的能动作用,学业的成功,要靠勤奋刻苦,更要靠良好的学习方法和自学能力。同时要加强学习方法辅导和经验介绍。请专家教授辅导,请高年级学习优秀的同学介绍学习经验,传授学习方法,引导新生调整学习方法,提高自学能力。比如从如何确定学习目标、查询有关文献、确定自修内容、写学习心得或学术论文等方面进行辅导,逐步提高学习能力。另外,鼓励新生自己在学习方法上多做观察、思考等等,使新生能顺利地旧的学习方法向新的学习方法过渡,减少心理压力,增强学习的主动性和目的性,减少被动性和盲目性,以尽快适应大学的学习模式。

(四)坚持入学教育与人际交往引导相结合,帮助新生提高妥善处理人际关系的能力

人际交往是大学生活的一个重要方面,良好的人际关系对于个体适应社会有着十分重要的意义。要帮助新生充分地认识到人际交往的重要性,端正交往态度,掌握人际交往所必备的基本技能。加强自我认同,鼓励新生积极与同学交往,保持开放的心胸。与同学交往时保持以诚待人,使他人产生安全感;为人要讲信用,使人享受到一种尊重感,愉快地与你交往;对人要宽容豁达,使人产生一种亲和力,主动与你交往。具体而言,可从以下几个方面帮助新生掌握人际交往技能:主动与人交往,这既能加强相互之间的认识和理解,增进感情交流,也可避免猜疑和误会;真诚地赞赏别人,使别人感到你对他的尊重并对赞扬者报以感激和友善;乐于助人,从物质或精神上给人以援助,这样可迅速缩短人际之间的心理距离,有利于亲密关系迅速建立。同时要尊重差异,多理解别人。要使新生认识到,个体间的差异是不可避免的,要尊重别人的个性,接纳别人的差异,学会求同存异,特别是宿舍关系、班级关系以及同年级学生关系。

高校辅导员既要努力帮助、指导新生解决日常学习生活中出现的各种心理问题,更要积极指导学生主动适应大学生,有效预防心理障碍的发生,以促进学生完善心理品质、提高心理素,引领其成才。