项目二 大学新生适应

——培育发展的能力

项目导读

谢某是一名大一新生，19 岁，是家里的独生子，个头不高，看起来有些羞涩。在入学之初，父母就一再向辅导员打听本专业考研、就业之事，对谢某学习极为关注，他们对谢某的学习、生活、未来都充满了期待。但是，谢某比较内向，不善言辞，进入大学后，由于一时失去了父母的管束，也找不到比较谈得来的同学和朋友，就爱上了打游戏，上课积极性不高。辅导员与谢某沟通后了解到，谢某也不喜欢这样的自己，觉得自己总是打游戏太浪费时间，而且也感到孤独和自卑，非常痛苦，觉得这和自己理想中的大学生活相差太远，感到很迷茫。

大学生的环境适应，归根到底是环境改变后的角色适应；大学生的心理适应，从某种意义上说，也是角色的适应。在许多情况下，角色改变是极其自然的，以至于人们没有特别感觉到自己在进行这种调适。

任务一　心理适应的基本概念及理论

适应是大学新生进入大学后面临的首要课题，并直接影响其大学生活的体验甚至质量。通常来说，新生适应良好，则会对大学有积极的态度，有助于大学生度过一个美好的大学生活；反之，新生适应不良，则可能会对大学产生消极情绪，进而影响其学习、交友等多个方面。因此，心理适应是影响大学生心理健康的关键，引导新生良好地适应大学生活，是大学新生工作的重要内容。

一、心理适应的基本概念

（一）适应与心理适应

概括地说，适应就是有机体对环境变化所做出的应激反应。它既是一个过程，也是一种状态。适应可以概括为两种相辅相成的作用：同化和顺应。两种作用交替进行又互为始终，适应就是这两种作用之间取得平衡的结果，这种由平衡到不平衡再到平衡的动态过程就是适应。

适应从主观因素考虑有两种形式：一是消极的适应。这种适应是主体与环境之间消极的互动过程。在这一过程中，主体被动地对环境变化做出应激反应，结果是环境改变了主体，而主体未发挥自己在改造环境过程中的主观能动性。二是积极的适应。这种适应是主体在客观环境中积极、主动地调适自己与环境的不协调和不适应，在改变环境的同时又适应环境，使自身在不断适应的过程中得到发展。可见，积极地对环境做出调适是一种正当、健康的适应。积极的适应有两种方式：一是主体调整自我以顺应环境中的某些变化；二是不断地改变环境，从平衡发展到不平衡发展再到平衡发展，这是发展的适应。通过上述分析可以看出，主体的发展变化过程就是一个不断适应新环境又能动地改造环境的过程。在此过程中，顺应与改造是同步进行的。

心理适应是主体对环境变化所做出的一种内心反应，人们生活的环境总是处于不断的

变化中，因此每个人都或多或少存在适应问题，都会产生不断适应新环境的需求，心理适应就是个体生存与发展的一种必备的能力。心理适应的目的就是使主客体之间的不协调状态重新恢复协调，因此其根本目标是使主体自身的发展能够与环境协调统一。

（二）心理适应与心理素质

心理素质是以生理条件为基础的，将外在的东西内化成稳定的、基本的、衍生性的，并与人的社会适应行为和创造行为密切相关的心理品质，是人的整体素质的组成部分。一个人的心理素质是在先天素质的基础上，经过后天的环境与教育的影响而逐步形成的。心理素质包括人的认知能力、情绪和情感品质、意志品质、气质、性格等个性品质诸方面。心理适应是一个重建平衡的动态变化过程。个体能够通过不断地同化与顺应，自由地选择其所从事的活动，追求自己的目标以顺从环境、调控环境或改变环境。心理素质与心理适应有着密切的关系：具有健全心理素质的人，凭借自己的能力和人格的优势，能够在社会生活中达到积极的心理适应状态；而心理素质欠佳的人，则可能处于不适应状态。可见，在某种程度上心理适应也是心理素质的社会功能。另外，心理适应能力也是心理素质的一个层面，即功能性层面。总之，心理适应既是心理素质的功能，也是心理素质的组成部分。

（三）心理适应与心理健康

心理健康具有个体性和社会性双重属性，其个体性有发展性和自主性的特点，其社会性有适应性和规范性的特点。从生理上看，一个心理健康的人，其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的，其功能应在正常范围之内，没有不健康的特质遗传。只有具备健康的身体，个人的情感、意识、认知和行为才能正常运作。从心理上看，心理健康的人不仅各种心理功能系统正常，还对自我持有肯定的态度，有自知之明，清楚自己的潜能、长处和缺点，并发展自我。现实中的自我既能顾及生理需求，又能顾及社会道德的要求，能面对现实问题，积极调适，有良好的情绪感受和心理适应能力。从社会行为上看，心理健康的人能有效地适应社会环境，妥善处理人际关系，其行为符合生活环境中文化的常规模式，角色扮演符合社会要求，与社会保持良好的接触，且能对社会有所贡献。

根据前文的描述，可将大学生心理健康的标准概括为智力正常、情绪健康、意志健全、人格完整、自我评价客观、人际关系和谐、适应能力强、心理行为符合大学生的年龄特征。心理适应能力是心理健康的衡量标准之一，提高心理适应能力也是促进大学生心理健康的重要途径。

（四）心理适应能力的定义

心理适应是指在个人与环境产生互动作用的过程中，个体能够自由地选择其所从事的活动，以顺应环境和改造环境。个体在与环境互动的过程中，根据不同的环境，可能会对同一事物做出不同的反应与调适。因而，在环境不断发展变化的过程中，心理适应者必定是内心愉悦、满足感较强的。若达到了这种状态，即可认为个体具备了良好的心理适应能力。

心理适应能力是以个体与环境是否能够协调一致、和谐发展为衡量标准的。个体与环境和谐发展的关系体现在三个方面：一是个体对于环境的感知、观点、意识是否与现实环境相一致；二是个体是否能够根据现实环境的变化调整自己的反应；三是个体与环境是否能够良性互动，即个体与环境之间的互动过程是否是一个积极地从平衡到不平衡再到平衡的过程。

心理适应能力是心理素质的重要内容之一，同时，良好的心理适应能力也是社会衡量人才素质的基本标准之一。心理适应能力通常是指当外部环境发生变化时，人们通过自我调节系统做出能动反应，使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求，使主体与环境达到新的平衡的能力。就大学生而言，心理适应能力是在学习适应、人际关系、社会适应、压力调节、生活问题五个方面通过自我调节和转变，与周围环境达到和谐统一、平衡协调的能力。

二、心理适应的相关理论

（一）马克思的意识能动性理论

辩证唯物主义认为，人的意识是具有能动性的。自从人从动物界分离出来而真正成为人，意识就表现出固有的能动性。人与动物的不同之处就在于人通过自己的行动来改变环境，使之适应自己的需要，而人的每个行动又都是受意识支配并在意识的指导下进行的。

意识对物质的反作用是通过人的主观能动性表现出来的。意识的能动作用指的是人们能动地认识客观世界，有能动地改造客观世界的活动和能力。主观能动性的作用概括起来表现为两方面。

（1）人们能够能动地认识客观世界。人们通过社会实践不仅能够认识客观事物的表面现象和外部联系，而且能在大量材料的基础上经过抽象概括，揭示事物的本质和规律，提出相应的理论、观点、目的、主张等。

（2）人们能够能动地改造世界。人的意识不仅能深刻地揭示客观世界的本质和规律，

还能根据对这些规律的正确认识来指导实践，通过实践改造世界。

研究大学生心理适应能力要以马克思主义哲学的意识能动性原理为理论基础，在考察、调研的基础上，分析大学生心理特点和心理适应的客观规律，尊重学生心理发展的主观能动性，通过实践提高大学生的心理适应能力。

（二）皮亚杰的认知发展理论

皮亚杰的认知发展理论认为，智慧就是适应，而适应依赖于有机体的同化与顺应两种机能的协调，使有机体与环境取得平衡。当一个主体认识一个客体，并同它发生关系时，同化与顺应这两种机能就在同时运行。心理适应是有两极性的，在对立中，主体把客体同化于它的图示之内，同时又要使自己的图示顺应客体的特性。在这个两极性和交互过程中就达到了同化和顺应之间的平衡。

皮亚杰反对只讲外因或只讲内因的发展说。他认为质变是一种适应，而适应的形成在生物学上是同化与顺应的平衡，在心理学上就是主体与客体相互作用的一种平衡状态。他认为，主体与客体的关系不是静止不动的，而是有机互动的。

皮亚杰的认知发展理论可以作为研究大学生心理适应能力的理论借鉴。人们的认识发展是一个适应过程，从平衡到不平衡再到平衡的不断发展过程，就是适应的过程。

研究大学生心理适应能力，要注意适应过程中的同化与顺应，在解决大学生心理适应问题的时候，也要考虑内外因的相互作用，从内因与外因同时入手，提高大学生的心理适应能力。

拓展阅读

心理学家皮亚杰的故事

1896 年 8 月 9 日，让·皮亚杰（Jean Piaget）出生于瑞士的纳沙特尔。让·皮亚杰的父亲是纳沙特尔大学的教授，主要研究中世纪的历史与文学。由于皮亚杰的父亲是一位人文领域的学者，他十分重视培养皮亚杰的科学观念，更重视培养皮亚杰对于事实的探究精神；皮亚杰的母亲是一位虔诚的宗教徒，她坚持让皮亚杰接受严格的宗教训练，并且为皮亚杰选择了一位对哲学颇有研究的教父科努特。皮亚杰是家中的长子，这样的家庭背景使皮亚杰有机会去接触与思考哲学和科学方面的知识，进而发展出一套独到的思想与见解。由于父亲的教导，皮亚杰重视以科学的系统性来求知。

1907 年，10 岁的皮亚杰在公园发现一只患有白化症的小麻雀，随即写了一篇关于白化症麻雀的文章，并寄给纳沙特尔自然科学史杂志《冷杉树》刊登出来．皮亚杰表现出的观察能力和分析能力，让他得到了与纳沙特尔自然博物馆的馆长一同搜集标本以及研究软体动物的机会。随后，皮亚杰发表了一系列和软体动物有关的论文，并对正统门德尔的进化论提出质疑。这些富有挑战性的文字，在欧洲动物学界引起了很大的反响。

1925—1929 年，皮亚杰在纳沙特尔大学任心理学、社会学和哲学专业的教授。1925 年和 1927 年，他的两个女儿杰奎琳和露西安娜先后出生。1931 年，皮亚杰的儿子罗伦出生。皮亚杰在妻子协助下，花费大量时间观察儿童动作并进行各种实验。他对自己三个孩子的研究，成为他创立儿童心理发展理论的重要基础。

皮亚杰于 1980 年在瑞士去世，享年 84 岁。皮亚杰是近代最有名的儿童心理学家之一。他的认知发展理论是儿童心理学的典范。皮亚杰一生探索不止，留给后人 60 多本专著、500 多篇论文。他曾到过许多国家讲学，获得几十个名誉博士、荣誉教授和荣誉科学院士的称号。

任务二　大学新生适应的内容

对于许多大学新生来说，上大学意味着离开父母的呵护，开始独立生活，同时也标志着大学生社会化进程的开始。而许多大学新生的独立生活能力、自控能力相对较弱，使他们在入学后的很长一段时间内不能顺利完成从一名中学生到大学生的角色转换，很难适应大学的生活和学习环境。尽快做好角色转换，适应新的环境是大学生成长首先要面对的挑战。对于大学新生来说，角色转换的主要内容包括个性心理的转变、学习方式的转变、人际交往的转变以及自我认知和评价的转变等四个方面。

一、个性心理的转变

大学生作为一个特殊的社会群体，要面对许多特定的问题，如对新的学习环境与任务

的适应问题、对专业的选择与学习的适应问题、理想与现实的冲突问题、人际关系的处理问题、对未来职业的选择问题等，这些问题使大学新生普遍面临心理与环境的统一性、心理与行为的统一性以及人格的稳定性等方面的巨大挑战，许多大学新生不能很好地适应大学生活造成了角色转换的障碍。角色转换是大学新生理性思考与情感评价相互作用的过程，是大学新生根据自己的经验对大学所具有的新特点、新观念进行总结，对原有的思想观念、意识、态度进行改变，将新的观念纳入自己的观念体系，并进行整合的过程。对大学新生来说，大学作为一种新的刺激源，会引发他们的一些心理反应，这些反应会促使其原有的思想观念、意识、态度等发生不同程度的变化，并引起外部行为模式的变化。因此，角色的转换有深层的心理动力，角色转换的主要功能是满足个体特殊的心理需求。

经典案例

小曹是一名刚入学的大一新生，第一学期还没结束，她就觉得自己不太适应新的生活了。小曹说："原来我在高中成绩不错，每个老师都很照顾我，同学们也都喜欢跟我玩儿，有不会的题目也愿意向我请教。但是上大学后感觉大家都很厉害，不光学习好，还有各种各样的特长，有的同学唱歌很好，有的同学特别会穿衣服，跟大家比起来，我感觉自己成了一名灰姑娘。而且，这学期活动特别多，大家又是参加社团，又是参加学生会，感觉大家都忙得不亦乐乎，只有我总是找不到自己的位置。宿舍的人有时候会三三两两地分组活动，自己好像是被抛弃的那个。这跟我想象的大学一点都不一样，我在考虑要不要回去复读。"

根据社会心理学的角色理论，角色是身份的具体体现，是社会地位的外显形式。在生活中，每个人都在交替扮演着各种不同的角色，而每种角色所享受的权利和承担的义务、责任都各有不同。对于个体来讲，由于所处的外部环境发生了改变，个体的角色也要随之改变，角色转换也就成了个体的迫切需要。所谓角色转换，是指人们所处的特定社会环境和身份发生了改变，从而形成与外部客观环境相适应的一整套规范和行为模式的过程，主要是指个体对某种新的特定对象，包括人、观念、情境或事件等所持有的稳定的心理倾向。每个人在担当不同的角色时，其所表现出的言行都应合乎自己的身份，才能实现角色正确转换。对于角色承担者来说，应明确意识到个人承担的责任，并尽力用行动去实践。

大学新生的个性心理转变是一个逐渐累积的渐进式过程，主要包括被动服从阶段、同化阶段和内化阶段三个方面。

（一）被动服从阶段

在此阶段，大学新生为了满足自己的某种需要，同时避免受惩罚，在行为上表现为被动服从。这种服从是在外界环境的压力和威胁性惩罚的共同作用下表现出来的，是大学新生外在行为与内心观念不一致的服从。从认知角度分析，被动服从表现为实际行为模式与对行为模式的认知之间的冲突和协调，这种服从带有某种强迫性、暂时性。服从的产生主要由于对不服从施加了要加以惩罚的威胁，威胁所针对的个体不可能脱离该情境。在这种情况下，个体面临两种选择，要么服从，要么遭到威胁性的惩罚。如果威胁性的惩罚程度超过了他们对服从的抵抗程度，那么，他们会外在地改变自己的行为或陈述，然而在这种情境下，其内心的观点不会受到影响。

（二）同化阶段

根据皮亚杰认知发展理论的观点，人类所有的心理反应归根到底都是适应，适应的本质在于取得有机体与环境的平衡。为了达到心理上的平衡，大学新生必须对原有的认知结构、态度等进行改组，而这种改组主要通过同化和顺应两种途径实现。同化是指大学新生把新的信息纳入原有的认知结构；顺应是指大学新生改变已有的认知结构以适应新的要求。大学新生在完成同化和顺应的基础上开始认识并自愿接受大学对自己的角色期望，调整自身的态度，使自身发展与外界环境的要求保持一致。这种同化和顺应的过程体现了一种动态的平衡，动态平衡是指通过增强自身适应性来促进系统的稳定。

在此阶段，大学新生适应环境的能力逐步增强，他们基本适应了大学的生活和学习要求，主要表现为他们对大学的要求不再有恐惧、畏缩的心理反应，而是以一种科学、理性的态度看待外界事物，能够充分运用自身的经验，在合乎逻辑的基础上，根据现有的信息生成对环境抽象关系的认知，然后将这种抽象的关系与各种信息相比较，从中获取能够满足自身需要的信息，以更好地适应大学环境。大学新生在实践中不断运用这些规则解决遇到的问题，把规则加以内化，从而更好地调整自身的行为。

（三）内化阶段

在此阶段，大学新生把获得的新观念、新思想纳入自身的观念体系之中，并使之成为自身观念的组成部分。至此，大学新生原有的观念体系发生了质的变化，新的符合大学的角色体系得以建立起来，该体系促使大学新生能保持与新的外界环境的平衡，为其行为方式提供必要的动力支持，把主要精力集中到自己所设定的目标上，从而摆脱环境改变带来的内心紧张状态。

对于大学新生角色转换来说，这种被个体所内化的角色模式具有稳定性和持久性的特点。在这种模式支配下，大学新生个体需要真正得到满足，对自身的角色行为模式有系统的、正确的认识。一方面，个体经验得到一定程度的积累和整合，从以前的分散、零碎状态发展成为系统化的知识体系；另一方面，个体的态度开始呈现个性化的趋势，逐渐形成符合个体个性特征的态度体系。

从一定意义上说，大学新生在被动服从阶段和同化阶段对外界环境的适应主要是一种消极防御的适应，这种适应是指由于外界环境的变化打破了大学新生自身原有的平衡状态，为了恢复平衡和在更高层次上达到平衡，大学新生自身进行的某种调整。而大学新生在内化阶段的适应在本质上是一种积极主导式的适应，或者说在某种程度上是一种创造性的适应。这种适应是大学新生综合运用多种思维方式，在对自身状态、外界环境进行科学评估的基础上，敏锐地预测到未来环境可能提供给自己的某种有利机会，从而主动调整自身状况，积极利用这种机会，谋求自身更大的发展空间。因此，这种适应与大学新生思维方式综合化的发展密切相关。

众多大学生的成长过程已经证明，综合运用各种思维方式，在不同的场合，对不同的问题采取不同的思维方式极为重要。中学生尚无这种要求，但这对于大学生不仅仅是一种要求了，更是自身的一种愿望。因此，从中学到大学，由合格的中学生到合格的大学生，必然要完成思维方式的综合化。这种思维方式的综合化促进了大学生自我决策能力的提高。对于大学新生来说，自我决策能力是一种涉及自身经验选择的能力，自我决策不仅是个体的能力，还是个体的需要。

人拥有一种基本的、内在的、自我决定的倾向性，这种倾向性影响人们从事感兴趣的、有益于能力发展的行为，以便灵活适应社会环境。在这种倾向性的驱使下，大学新生常常采取以下行为策略：①确立目标，确立某种活动希望达到的状态和水平；②识别外界环境的机会，分析可利用的环境资源与信息，使活动的目的与环境之间建立一种联系；③探索可能的策略，制订计划，使策略具体化、直观化。

二、学习方式的转变

大学新生在大学所学的知识属于高深知识的范畴，这种知识与进入大学以前所接触的知识在性质、内容上差异较大。这种知识要求大学新生要适应一种全新的学习方式，即研究性学习。所谓研究性学习，是学生在教师指导下，进行以探究为基础，而不是以传递信息为基础的学习。这种学习方式具有更大的包容性和普遍性。大学教学过程具有鲜明的研

究性特征，研究性学习不是针对某些专业、课程或环节的学习要求，而是一种贯穿大学教育全过程的普遍学习方式。因此，研究性学习是指学生在教师指导下，通过课堂、网络、社会实践等各种途径主动获取知识、解决问题的过程。

研究性学习既是学习方式又是教学方式。作为学习方式，研究性学习以问题为基础，强调学习过程的独立自主性、学习形式的灵活多样性、学习内容的综合开放性，将掌握知识与解决问题结合起来，在释疑解惑中对现实知识进行主动探索、主动发现，并对所学知识意义进行主动建构；作为教学方式，研究性学习以学生为中心，强调学生是信息加工的主体和知识意义的主动建构者，教师是学生主动建构意义的帮助者。研究性学习具有自主性、探究性、合作性、开放性、多维性、综合性、实践性等特征。

实施研究性学习，构筑研究性学习体系，实现教学重心从教师的“教”到学生的“学”的转变，有利于培养学生的批判性思维、创造性思维和实践能力。对于大学新生来说，他们在学习过程中开始尝试抛弃过去对知识简单化的客观主义学习观，逐步探索适合新的学习内容的学习方式。他们的学习观随着认知结构的优化和自身经验的积累不断获得发展，建构主义的学习观基本形成。在行为方式上，大学新生基本适应了大学生活，把学习知识的活动视为与自身经验相联系的意义建构过程，对大学的知识获得了独特和多样的理解。对于大学新生来说，知识仅是一种解释，但具有动态性。

对于大学新生来说，知识的动态性表现为知识以及转载知识的复合系统都不是绝对真实的表征，而仅仅是一种解释、假说或假设。获得知识并不意味着获得了问题的最终答案，与此相反，知识会随着自身实践的不断发展被不断地修正，出现新的解释和假设。

经典案例

小路是一名文科专业的大一新生。开学几周后，小路找辅导员反映，感觉老师上课讲的内容很散，不像高中老师那样逐个讲解所有知识点，经常上完一节课后不知道自己学了什么，希望老师能够像中学的老师那样详细讲解各个知识点。小路还提到，以前就听说大学学习时间很自由，但是没想到大学上课时间这么少，剩下的空余时间这么多，自己也不知道该怎么安排，感觉不知道自己这样算不算虚度光阴。有时候想从图书馆借书回来看，但是又不知道该借什么类型的书，并且很困惑看杂书算不算浪费时间。总之，小路觉得自己很不适应大学的学习生活，学习目标很不明确，感到很困惑。

随着大学新生建构主义学习观的确立和逐步发展，其学习的自觉性、主动性也逐渐增

强。大学新生产生了对于专业知识的浓厚兴趣，并且这种兴趣处于不断分化、深化的状态之中，这使得大学新生对知识的渴求处于一种不平衡的认知张力之下，成为促使学习效率提高的驱动力。大学新生在学习方式上最突出的变化是批判性思维的形成。

所谓批判性思维，是指对所看到的事物在性质、价值、精确性和真实性等方面做出个人的判断。对于大学新生来说，这种批判性思维具体表现为大学新生的思维指向认知的对象和认知活动本身，通过调节、控制自身的认知过程，并不断地质疑、反思、批判，以达到认知的目的。随着大学生批判性思维的形成和发展，他们的建构能力、创造力等得到了充分的发展。他们对于知识的理解已经不仅仅建立在理性推理和实验的基础上，而是通过类似于知识性原创的探究活动，体验知识的存在，认识它的价值和意义。因此，大学新生对于知识本质的理解发生了变化，开始主动以批判的眼光对知识进行一种持续的、不间断的解释活动。

由此可见，大学阶段的学习与中小学阶段的学习有较大的区别，除了上文提到的学习方式的区别，还存在学习时间更自由、教师授课自主性更大、学生主体角色更突出、知识的不确定性更强等特点，这些都要求大学生要了解自己所学专业，确立明确的学习目标，探索适合自己的学习方式，充分利用各种学习资源，形成善于思考、善于探究、善于质疑的学习习惯。

三、人际交往的转变

刚刚步入大学生活，大学新生的社会支持系统发生了很大的变化，原有的社会支持系统遇到了新环境的挑战，新的社会支持系统尚未建立起来，而且大学新生中独生子女所占比例较大，造成了大学新生之间缺乏相互沟通的主动性。此时，大学新生的人际交往出现了暂时性的闭合，彼此虽有交往的需求，但缺乏交往技巧使他们的这种需求很难得到满足。

经典案例

小航是一名大一女生，最近她的大学生活不太顺利，甚至觉得有些痛苦。她们宿舍一共 8 个人，有 4 个人经常一起活动，其他 3 个人一起活动，而且两组人之前因为一些小矛盾互相不说话，剩下小航不知道该怎么办。平时上课或者吃饭的时候她们都是 3 人、4 人一起走，小航只能自己走，这都还好，关键是要开展小组作业的时候，小航

不知道该找谁，其他同学都是同宿舍的人一起完成，小航却找不到人和她一起完成小组作业。刚开始，小航还觉得没太大的问题，但是最近发生了一件事，让她有很大的压力。因为一门课程的作业需要同一宿舍的人一起表演，必须要一起策划、商议、模拟，但是大家都是一副事不关己的样子，谁也不愿先提出这个事儿，眼看要交作业了，小航内心非常焦虑。

大学新生的人际交往带有明显的工具性色彩，交往的对象具有不确定性，交往的范围有限，仅限于一个相对狭小的圈子。交往的基础建立在彼此价值观一致或相近，兴趣、爱好相近或一致，性格相似，或者同一学科、专业以及亲缘、地缘、学缘等方面，基本上是一种自然性的人际交往。这种交往活动基本遵循互学互鉴的规律，即大学新生通过各种途径的接触，双方均产生了交往的需求，这种需求在得到一方的积极响应后，由互动的心理活动发展为外在的交往活动。这种交往有利于大学新生情感的相互沟通，交往的双方都能从中体验到自己的贡献和得到的收益。双方体验到的贡献成本和得到的收益基本相同时，人际关系是愉快的。因此，这种情感上的交流为下一步交流的深化奠定了基础。

经过一段时间的适应，大学新生在人际交往方面突破了情感互酬的范围，实现了个体之间思想上的交往。因此，支配大学新生人际交往的原则发生了改变，从前一阶段寻求感情交往所体现出的公平交换原则，发展到思想交往上的共有关系。这种共有关系具有以下特征：①个体不希望自己的付出一定会得到及时的回报；②如果一方的付出没有得到回报，该个体不会产生被欺骗的感觉；③双方彼此抱有无私奉献精神，不计较个人得失，采取利他主义；④彼此相互帮助，对方体验到交往的快乐。这种思想上的交往使大学新生产生了一种“移情”的心理，他们在交往过程中相互以对方的方式体验某种事件，从而产生了一种对别人有好处，没有明显自私自利的自觉自愿的行为，大学新生之间的这种思想交往形成了一种“群体情境”，使个体的态度、情感融入其中。

四、自我认知和评价的转变

在自我认知和评价方面，大学新生总体上处于一种无意识、低水平的阶段，具有评价标准的“一元化”倾向，以自我为中心的思维占据主导地位。以自己的主观标准去评价周围的人和事，造成理想中的自我与现实中的自我的冲突，导致他们常常不能正确认识自己，并为自己的过失寻求某种正当的解释。这种现象使得大学新生对外界的评价常常出现以偏概全的情况，容易造成他们盲目自信和过度自卑等心理问题。

经典案例

小亮是一名大一新生，以前他集中精力学习，从来没关注过自己的穿衣打扮、异性情感等，但是进入大学后，他发现不管男同学还是女同学，都很关注自己的穿衣打扮，也有一些同学已经谈恋爱。小亮突然觉得自己好像落后了很多，有时候看大家参加活动光芒四射的样子，感到很自卑。

随着对大学生活的逐步适应，大学新生在自我评价方面开始表现出“去自我化”的倾向。他们逐渐学会从周围同学或老师的视角认识自我，自觉遵守或趋向学校和周围的人的目标取向与舆论导向，他们能够意识到别人拥有与自己不同的观点和标准，并能接受别人的意见，修正自己的观点，学会从多角度、多层次认识自我。在自我评价的过程中，一方面不断调节自身适应对方，另一方面也试图使对方接受自己的观念。从这个意义上说，大学新生的自我认识和评价表现出较以前更为鲜明的深刻性。这种深刻性在很大程度上归因于大学新生对自我评价的客观性。对于个体来说，自我认识的深刻性也会促使个体在观察他人时更加准确。

当一个人能够认识到自身的一些特征时，那么这个人对别人进行观察时也就较少发生差错。人起初是以别人来反映自己的，名叫彼得的人把自己当作人，只是由于他把名叫保罗的人看作和自己相同的人。对于大学新生来说，通过多角度的观察，形成了一种具有意识性的自我觉察能力。这种意识性表现在：一方面，他们对自身的行为、态度拥有清晰的理解；另一方面，他们对外界环境，其中主要是大学，有相对稳定的、客观的理解。

大学新生迫切需要的是理智的力量，这种力量具有稳定性、综合性及多方面性，是对自己能力的驾驭，是对出现在眼前的事情的本能判断能力，在自我认知能力逐步提高的基础上，大学新生的自我评价能力也获得了高度一致性的发展。大学新生对于自己的评价与别人对自己的评价存在较高的一致性。这种一致性评价的形成，使大学新生一方面学会主动进行自我思想意识评价，使自身的思维方式符合环境对自己的角色行为的期望；另一方面学会主动进行心理评价，这种评价使大学新生在解决现实环境中的矛盾、挫折时能主动进行自我心理调控和调节。

任务三　大学生适应问题的表现与对策

进入大学之后，环境有了变化，原有的生活平衡被打破，继而会引发一系列的不适应。每个人都会遇到不适应，但是引起不适的原因、不适应的内容、持续的时间等，每个人又不尽相同。大学期间常见的不适应有习惯型不适应、情感型不适应、压力型不适应和不满型不适应，针对不同类型的不适应需采取不同的策略进行调整。

一、习惯型不适应与调适

习惯型不适应主要表现为生活习惯、学习习惯的不适应。生活习惯的不适应表现在气候、饮食、环境等方面。例如，大学生没有固定的教室，上课和自习需要找教室等。学习习惯的不适应表现在中学生的学习方法不适合高自主、高强度、高效率的大学学习，一些大学生会对此产生焦虑和迷茫。

经典案例

小林，是一名大一新生，进入大学后面临自己选课、自己根据课表上课、自己选择感兴趣的社团、自己报名参加学生社团组织的面试、自己竞选班委等问题，一时不知道该如何是好。小林以前是学校里的好学生，家长口中的好孩子，小林只需要关心自己的学习，其他的事情家里人都会替他安排好。小林妈妈甚至为了小林高考办理了停薪留职，一心陪读，给了小林最大程度的支持。但是进入大学后，小林发现需要自己处理的事情有好多，尤其是宿舍检查卫生，每次都把小林忙得手忙脚乱，结果不仅没打扫好，反而给宿舍扯后腿，舍友们也表现出不悦。

高考是我们人生中的一件大事，很多家庭也把高考当作家庭的大事，除了帮不上忙的学习和考试，其他方面家里人能代劳就代劳，致使很多学生在中学阶段失去了接触生活、了解生活的机会。岂不知，生活本身就是教育的一部分。20 世纪美国著名实用主义教育

家杜威就提出“教育即生活”，我国教育家陶行知先生又进而提出“生活即教育”，这都说明了教育和生活是分不开的。

进入大学后，大学生不得不面对琐碎的生活，不得不面对自己的新身份、新角色、新生活，可能会一下子慌了手脚，甚至产生了一些挫败感，这都是正常的情绪反应，是在所难免的，可以从以下几个方面入手调整自己的心态。

（一）调整自我认识

每个人的生活经历不同，都会有自己擅长的部分和较为薄弱的部分，任何一个人都不能因为自己在生活方面经验不足就否定自己。所以，大学生要调整对自我的认识，看到自己的优势和不足，例如有的大学生虽然生活经验不足，但是专注力很好，善于钻研，这也是很好的个人能力，应该调整自我认识，接纳自己生活经验不足的事实。

（二）主动向别人学习

子曰：“三人行，必有我师焉。”每个人都有自己的优势和不足，生活经验不足的大学生可以多向其他同学取经，主动向同学学习。

其实，很多同学面对新的环境、新的挑战不是真的不能克服，而是不能接纳自己不够好，觉得这样的自己会辜负了家人的付出和期待。事实上，谁会是完美的呢？人生路那么长，一个时间点上的好与不好只能说明当下的状态，并不能决定未来。所以，不要轻易否定自己，要接纳自己当下不完美的状态，看到未来无限的希望和可能。

二、情感型不适应与调适

情感型不适应主要表现在迷恋过去，希望回到过去，充满恋旧感，对新环境感到陌生，很难接纳新同学的性格、言行习惯等，不愿意与他人交往，于是产生孤独感和寂寞感。

经典案例

小江，男，大一新生，来自贵州，自从来到山东上学后，感觉所有的饭菜都不合口味，加上北方气候比较干，小江非常不适应。刚入学时，小江还经常与一起从贵州来的本校老乡联系，大家一起参加聚会，后来大家好像都逐渐适应了，都陆续找到了新的朋友，老乡聚会越来越少了。但是，小江还没有找到自己的新朋友，班级、宿舍组织的活动小江也不感兴趣，觉得自己格格不入。上课时，个别老师的北方口音小江听不懂，又不好意思向同学或老师请教，于是失落感更加强烈了，最近小江萌生了退学的想法。

情感型不适应可以从以下几个方面来调节。

（一）多与家人联系，沟通情感

有些大学生没有住校经历，更别说远离家乡跨省生活的经历了，因此，刚开始在气候、饮食、生活习惯、语言习惯等方面会有些不适应也在所难免。在初期不适应阶段，可以多与家人沟通，通过 QQ、微信、电话等及时与家人联系，获得家人的理解和支持。如果条件允许的话，可以让家人邮寄一些家乡特产，一方面可以解自己思乡之苦和饮食不习惯之难，另一方面也可以与同学、舍友等交流家乡美食，拉近同学关系。

一般来说，大学第一学期，尤其是第一个月，大学生与家人、高中好友等联系最为频繁，之后频率会逐渐降低，这是一个适应的过程。我们要允许自己有不适应，也要允许别人需要一段时间适应，越能被环境接纳，适应得也会越快。

（二）主动与同学交流，逐步融入

刚入大学时，几乎所有同学都是陌生的，大家都对环境不适应，但是都有较强烈的与别人交流的愿望，所以这段时间是建立同学关系的最佳时期。这对一些同学来说是优势，能够快速建立自己的新朋友圈。对于一些不太喜欢主动与别人交流的同学来说，可能会有一定的压力，但是也要相信，这样的同学也有不少，可以多给自己一些时间观察，如果看到和自己有类似困扰的同学或者自己感觉比较能聊得来的同学，可以稍微主动一点，逐步融入。但是，不要因为自己比别人适应得慢就怀疑自己，甚至想要退学。每个人面临新环境、新挑战，都会有一段时间的不适应，只是时间长短会有不同，要允许自己和别人不一样，接纳自己需要更长的时间去逐步适应。

（三）培养自己的兴趣，丰富生活

大学是个丰富的大圈子，每个人都可以从中找到自己感兴趣的圈子。大学新生刚入大学，对大学生活还不够了解，还没有探索出大学的丰富内容，因此，可以利用第一学期的时间多发现、多探索，培养个人的兴趣，丰富自己的生活。中小学的生活内容相对单一，主要是学习，而大学与中小学有很大的不同，除了学习外还有很多自由时间，这给了大学生很大的空间。大学新生可以去图书馆看自己喜欢的书，可以通过网络搜索与专业相关的前沿信息，可以拾起自己以前想学而没空学的爱好，可以看看自己想看的风景等，不要给自己设限，充分利用大学提供的广阔空间，培养自己的兴趣，丰富大学生活。

（四）积极参加学生活动，扩大圈子

大学除了学习外，还有丰富的学生活动，如学生会、学生社团、志愿服务、学习小组

等。如果觉得不能融入同学、舍友的圈子，可以多与学长、学姐联系，参加其他的学生活动。

总之，适应是一个过程，需要一段时间，每个人的适应情况会有差别，要允许自己和别人不一样，尤其要允许和接纳自己需要的适应时间更长，并且要相信自己一定会适应。大学生还要不断丰富自己的大学生活，多发现自己的兴趣，多参与活动，这些都是探索和发现大学生活的一部分，也都会成为大学生成长过程中的一个重要部分。

三、压力型不适应与调适

有人打过这样一个比方：上大学之前，大学是一盏很亮又很远的灯，好像在黑夜里除了这盏灯，周围的一切都看不清楚，大家只顾朝着灯跑。上了大学好像天一下亮了，灯光变得暗淡，周围的东西却清晰了，这时发现还有很多东西可学，大家还存在交际能力、文体才能等方面的差距。这种既自负又自卑的心态使不少大学新生在最初大学生活的新鲜感过去之后产生莫名的迷茫和失落，主要表现为：由于学业竞争、经济负担的现实压力或者虚荣心过强造成的压力，而使自己时刻处于紧张的备战状态，甚至怀疑自己的能力，不但无法享受知识的乐趣，反而会越努力成绩越不理想，情绪上明显焦虑，生理上出现失眠、头晕等症状，行为上表现为一种无目标状态。

经典案例

小夏是一名从农村来的大一新生，升入大学的兴奋劲儿过去后，小夏就发现同学们的家庭环境差别很大，一些同学的家庭条件非常好，一些同学的家庭条件比较差。另外，小夏发现大家都很有才能，一些同学组织能力特别好，一些同学人际交往很厉害，一些同学很会打扮自己。舍友们都很友善，这让小夏稍稍得到了些安慰，但是舍友经常建议买公共物品、聚餐等也给小夏带来了不小的心理压力和经济压力。

大学里，同学之间互相评价的标准并非单一的学习成绩，能力和特长也十分重要。比如，一个大学生知识面很宽，或者社会交往能力很强，或者能歌善舞，或者有体育专长，这些都能令人刮目相看，这会使那些只看重学习成绩但缺少能力和特长的大学生在心理上产生不平衡感。进入大学后，大学生需要重新对自己进行评价，自我评价是自我认知与自我态度的统一，是自我意识的重要组成部分，自我评价方式不同会激发或压抑人的积极性，将直接影响大学生学习效能、职业选择和事业奋斗中的自信心。大学生应该掌握多元化的自我评价方式，才能够客观分析他人、正确认识自己。

案例中小夏的经历或许很多人都有过，进入一个新的环境，发现周围的人都很厉害，好像以前聚光灯只照亮自己，结果现在每个人都有自己的舞台，让自己看起来没那么起眼了。这样的环境很容易让大学生产生跟别人比较的心理，尤其是在自己不如别人时，很容易产生巨大压力。这时，大学生应该认识一个事实：每个人本就是不同的，这些不同只是不一样而已，并不一定非要一较高下。此外，大学是一个很好的舞台，每个人都可以在这里展现自己，大家可以从中发现别人的光彩，也能开拓自己的认知空间。面对压力型不适应，大学生可以从以下两个方面入手调整。

（一）把大学当作拓展认知的空间

大学是一个万花筒，而不是角斗场，虽然同学之间会有评比，但是评比只是手段，最终目标是督促大家充分利用大学的资源好好发展自己。所以，如果你发现周围同学有很多的优势，这说明你比较善于观察，能够看到周围环境中的资源，这本身就是一种学习能力，因为它拓展了自己的认知：原来生活可以这么丰富，可以提升的才能可以有这么多。

（二）认准自己的目标，不断积累学习

大学生需要认准自己的成长目标，选择其中一个或几个目标，不断学习，实现目标。人生看起来几十年，但是有时间、有精力、身体条件适当、资源丰富的阶段非常有限，而大学恰恰就是这样的阶段。大学生的时间充裕，精力旺盛，又有丰富的资源，何乐而不为呢？有的同学可能会说，大学啥都有，就是没有钱。其实，现在网络这么发达，想要免费或者低收费的资源也很容易，只要愿意学习，总能找到资源和方法。

四、不满型不适应与调适

不满型不适应主要表现在有些人由于高考发挥失常或填报志愿失误，最终来到自己不满意的学校和不满意的专业，理想与现实发生冲突，自尊心受挫带来失落感，于是郁郁寡欢，不愿见老同学，也不愿与新同学交往，把自己封闭起来。有的人沉浸在网络中，无法自拔；有的人寻找刺激，对周围环境牢骚满腹、抱怨不断。

经典案例

小臣是一名大一新生，国庆节假期结束后主动找到辅导员，向辅导员表达了自己在高考中发挥失常，没有发挥出自己的真实水平，比平时的模拟考试少了 40 分左右，认为自己要是再有一次机会的话，肯定比现在考得好。小臣还表示，大学开学后，自己也没有放弃英语的学习，因为对高考的结果不够满意，所以想退学复读。辅导员向同学们了解情况发现，小臣在宿舍里虽然学习很努力，但是不愿与同学交流，经常一个人默默待着。

有人说，大学的迷人之处不在于“梦寐以求”，而在于“阴差阳错”。有些同学会感到自己没有发挥出自己的真实水平，但是仔细想下，那么多考试，哪一次不是自己的真实水平呢？可能高考没有平时考得好，但是高考成绩表现了在高考的压力程度和考试方式下每个人的真实水平。有的同学平时成绩挺好的，但是一遇到大型的考试就发挥不出来。高考不仅仅是一次普通考试，更是对个人的知识、认知、抗压能力等多方面的综合考察，考察的是考生在特定状态下的真实水平。

高考成绩是对中学学习情况和个人能力的检验，大学是新阶段的发展和学习的平台。平台确实有高低之分，但是如何利用平台发展自己更为重要。有些同学进入一个较好的大学平台后，由于对自己放松要求只能发展平平；有些同学虽然没能进入一流大学，但是不放弃自己的目标和追求，不断学习，也得到了很好的发展。

接纳自己的高考成绩也是接纳自己的过程，能够接纳自己并敢于面对不完美的自己，这本身就是一个很好的成长经历。人生路很长，大家要向前看，看到未来的各种可能，看到自己的无限机会，如果只盯着当下的失去或不如意，那么会浪费掉现在的大好时光和未来的无限机会。

大学新生初入大学后，生活、学习、人际交往等各方面都与中学生活有很大的不同，需要适应新的生活方式、新的学习方式以及新的人际关系模式。大学生应当及时调整、积极适应环境，养成良好的生活习惯、积极的生活态度、勤奋好学的学习态度、与人为善的社交态度；应当及时适应新的社会角色，使自己具备作为一名大学生应当具有的精神面貌和言谈举止，使自己成为一个诚信、友善的人。

复习与思考

1. 心理适应对于大学新生为什么很重要？
2. 大学生心理适应可能遇到的问题有哪些？分别有哪些调适策略？
3. 面对心理不适应的情况，你是如何调适的？