

大学生学校适应不良的成因及对策研究

何秋静

Dhurakij Pundit University 泰国 曼谷 10700

[摘要]大学作为高等教育场所,肩负为国家培养人才、开展科学教育、提供社会服务、传承中华文化的重要使命。为更好发挥大学作用,研究大学生学校适应不良的主要成因,指出学习方式改变、校园环境改变及就业压力是导致大学生适应不良的重要原因。在此基础上,提出未来高校需提供更多学习渠道,减少学习方式适应不良诱因;利用心理干预,缓解对环境主观认知偏差;增设职业规划课程,减轻就业迷茫。

[关键词]大学生;适应不良;成因

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.1902

所谓适应是指个体与环境关系而言的一种协调程度表现。而适应不良是指个体不能根据环境的要求改变自己,由此产生各种情绪上的干扰。^[1]大学生作为推动时代发展的重要力量,如果对学校生活适应不良,那么其在校期间学习生活势必会受到一定影响。由此,有必要深入剖析大学生学校适应不良成因,并针对性给出建议,助力其更好的融入校园生活。

1. 适应学校生活对大学生的重要性

1.1 有利于积累更多知识储备

积累知识储备是大学生学校生活的主要方面。熟悉的环境能够让人拥有一个轻松心态,轻松的心态对于开展学习来说是一项必要基础条件。熟悉学校环境,适应学校生活,大学生才能开展更高效、更优质学习。反之,如果产生学校适应不良反应,那么大学生将面临一系列问题。适应不良可能直接引发大学生情绪波动甚至演化成为心理问题。当大学生被适应不良引发的各种问题困扰时,很难开展正常学习。所以,不能及时适应学校生活不仅对大学生个人情绪和心理上产生一定影响,甚至进一步阻碍其有效学习,最终导致知识储备不足等情况发生。

1.2 有利于顺利步入社会

社会是有文化、有组织的系统,由人群通过一定的文化模式组织起来。大学和社会有着一定相似性。大学也是类似系统,主要由大学生和老师通过学校组织构成,因此被称作是微型“小社会”。当大学生能够自主适应学校生活,就证明此时已经对陌生生活环境和陌生人际关系有了迅速适应能力,这也是其顺利步入社会的一项必要技能。通过在校及时适应不同学习方式,进一步打开思路,更新思维,提升快速适应、学习新知识能力。由此可见,能够很好地适应学校生活对大学生来说不仅受益在校期间,也为顺利地步入社会起到一定作用。

1.3 有利于大学生成为储备人才

大学生作为社会组成的重要部分,不仅能够在科学研究、社会服务、文化传承创新等方面作出一定贡献,还能为国家增添人才储备。一方面,大学生通过适应大学学校开展的专业性学习方式,接受对专业人才的第一步培养,添补各行各业专业人才库,促进各行业有序发展;另一方面,通过

塑造适应能力强的大学生人才,促进大学生全面发展,为国家输送全面发展型储备力量,进一步给现代化社会建设注入新鲜血液。如果在大学期间对学校生活产生适应不良,那么在开展相关专业知识学习和全面发展型人才培养之路将受到一定阻碍,进一步影响人才储备。

2. 造成大学生学校适应不良的成因分析

2.1 学习方式改变引发的适应不良

学习是作为学生来说的首要任务,对大学生而言更是其主职主业。大学的学习生活与中学学习生活相比,有很明显差异。大学相较中学来说,在学习方式上有很大区别。最大的不同就是大学对自主学习能力有更高要求,这种变化对刚从中学步入大学的学生来说具有一定挑战性。同时,从学习环境来说,中学上课都是固定教师固定座位学习,而大学中几乎都是流动的。还有师生关系来说,中学师生接触频繁,关系较为亲密;而大学师生见面通常只在课堂时间,师生关系较为淡漠。再加部分学生对自身专业了解不够、缺乏专业认同感,致使对学习产生懈怠心理,时常出现挂科现象,甚至有降级、退学的情况发生。这类学生因不能够及时适应学习方式的改变,产生对学习失去信心的情绪,甚至演化成心理困惑。

2.2 校园环境改变引发的适应不良

大学生突然由熟悉的环境进入到陌生的大学校园,生活方面也发生一定改变。由原来与家人共同生活,变成和不同生活习俗、习惯的陌生同学共同生活,生活成员发生改变。由原来相对单一的家庭生活变成复杂的群体生活,生活方式发生改变。这些改变给大学生带来一定程度适应不良。^[2]且进入大学之前的中学时代,生活中大多处于被动角色,大多选择都由家长作出。而在进入大学学校生活后,需要自主主动地处理生活,这种变化给大学生带来的不适应,容易使其对学校生活迷茫。虽然大学生渴望这种独立自主生活,但当真正面对权利选择时,又因为没有做好心理准备产生适应不良。再加之适应学校生活过程中遇到的一些问题不知如何解决,而产生一些焦虑、烦躁情绪,使得适应学校生活进度迟缓,逐渐变成恶性循环。即遇事不知如何解决产生焦虑等情绪问题,焦虑情绪阻碍适应学校生活,又会因为产生适应不良而产生新的焦虑,如此往复,后果不堪设想。

2.3 就业压力引发的适应不良

教育部数据显示, 2021年高校毕业生首次突破900万人, 达到909万人。^[3]如此庞大的高校毕业生人数, 加之新冠疫情影响, 就业形势严峻程度可见一斑。以上种种因素给校园内大学生带来对就业的焦虑和压力都可能直接引发适应不良。就业压力适应不良表现在以下两方面: 一方面是当面临步入社会的抉择时, 学校和家庭若不能及时给出指导性建议, 没有给予大学生这方面足够关注, 加之没有学长学姐“前辈”的经验指导, 大学生就会产生严重焦急情绪, 进而演变成心理问题, 带来各种适应不良。另一方面大三大四准毕业生即将步入社会, 若此时还未能为自己谋得一份满意的工作, 对自身就业问题毫无头绪, 那么毕业即失业。如此一来, 大学生面临可能的失业, 心理产生容易焦急等负面情绪。像这样的就业压力现实问题给大学生带来的适应不良, 不仅给其自身造成当下的焦虑, 也可能进一步演化成为更加严重的心理问题。

3. 解决大学生适应不良现象的对策

3.1 提供更多学习渠道, 减少学习方式适应不良诱因

传统大学学校授课方式可能相对单一, 作为多元化的大学学校, 可以创新开展更多学习渠道供大学生选择。这不仅能够达到因材施教目的, 同时还能有效避免大学生因学习方式改变引发适应不良现象。学校可通过开展专题讲座, 将所开课程中专业理论、专业技术、专业方法、专业新信息等专业性较强的重点、难点内容分为若干个专题进行授课。进一步缓解大学生因对专业了解不足产生的适应不良。通过提供师生学习小组、讨论小组等方式给大学生和老师制造互相了解的机会和平台, 使大学生和老师、同学交流探讨同时, 缓解师生间关系, 从而达到减轻适应不良的目的。通过开展线上线下共同学习的渠道, 给难以适应学习环境改变的大学生一定的缓冲, 从而有效避免大学生产生此方面适应不良。与此同时, 还可以让大学生亲自参与课程规划及教学方式创新, 集思广益, 开发更多重学习渠道, 与校方、老师共同发力克服适应不良。

3.2 利用心理干预, 缓解对环境主观认知偏差

心理干预在解决各类情绪问题、心理问题中被广泛应用, 其取得的效果也相对理想。心理干预包括健康促进、预防性干预、心理咨询和心理治疗等。在大学学校最常见的心理干预方式, 就是通过开展心理健康教育课程, 起到促进心理健康作用。大学学校心理健康课程不仅可以通过统一授课介绍心理健康重要性, 提高大学生对心理健康重视程度。还可以给大学生提供自测自查机会, 使其对自身心理健康有客观认识, 有利于大学生及时发现自身问题。与此同时, 建立系统的大学生心理干预机制。大学生出现心理问题时, 学校应启动多层级干预机制。一是学院辅导员、班主任、同学构成的一级干预机制, 作用在于对产生问题的大学生情况进行了解, 并予以适当安抚, 是干预系统问题“发现者”, 同时

将情况及时反馈上报; 二是学校心理健康中心构成的二级干预机制, 作用在于初步干预、咨询服务与诊断; 三是专业医院构成三级干预机制, 作用在于专业诊治。此外, 做好心理干预后的跟进和总结, 强化干预效果, 防范随时存在反复的可能性。以上两种心理干预方法在一定程度上能够有效缓解对环境主观认知偏差产生的适应不良, 进而给大学生开展正常学校生活保驾护航。

3.3 增设职业规划课程, 减轻就业迷茫

高等教育普及化和高校扩招的大时代到来, 大学生人数激增, 直接导致大学生就业问题层出不穷。除职业岗位调整这类客观因素外, 也受大学生缺乏职业规划能力这种主观因素影响。大学生对自身缺乏全面认知, 对未来职业发展规划没有清楚的认识和明确的方向。这种情况容易导致大学生在择业上出现迷茫、混乱, 对此学校应该发挥其专业指导作用。校方开设大学生职业生涯规划课程, 从专业的角度给大学生提供创业就业指导, 从而减轻学生创业就业迷茫。具体而言, 校方可以以学年甚至学期为周期, 开展模拟职业规划活动, 开设创业、就业指导课, 通过集中讲授与其专业相关的职业规划知识, 对大学生进行指导教育。例如帮助学生规划, 在大学的不同年级应该为未来职业做哪些基础准备工作; 通过讲述成功案例, 结合自身实际情况和专业特性, 客观了解自身不足, 并针对不足制定弥补方案, 帮助学生形成成熟的就业、创业价值观。同时通过建立心理咨询室职业规划个体指导, 结合个性化规划指导, 进一步发挥学校作用。最终提升学生就业创业意识, 使其在个人职业生涯规划上多些理性思考, 减少学生在就业问题上可能产生的心理问题, 进一步引导学生找到适合自身的职业生涯, 从而拓宽就业渠道。

4. 结语

大学生是祖国未来的建设者, 也是建设现代化社会的中坚力量, 其在校期间的学习生活直接影响其未来发展。为了更好地发挥大学作用, 真正让每个大学生都能成才, 并能够为建设国家所用, 有必要针对大学生校园适应不良的成因对症下药, 使之能够顺利融入学校生活。

参考文献

- [1] 祁慰. 中专生人格适应不良及对策初探[J]. 益阳职业技术学院学报, 2006(4): 3.
- [2] 陈建斌. 聚焦大学生心理安全构建大学生心理安全屏障[C]//海峡两岸高校安全管理论坛. 中国高等教育学会, 2012.
- [3] 丁捷. 874万高校毕业生就业承压[J]. 财新周刊, 2020(9): 1.

作者简介:

何秋静, (1994.08.26), 女, 汉, 江西赣州人, 学历: 学士, 学校及职称: Dhurakij Pundit University, 研究方向: 教育管理。