

大学生 适应性教育 探索与实践

宋胜菊 郭春鸿 主编

XUE SHENG SHI YING XING JIAO YU TAN SUO YU SHI JIA



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

大学生 适应性教育 探索与实践

宋胜菊 郭春鸿 主编

A XUE SHENG SHI YING XING JIAO YU TAN SUO YU SHI JI



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

G645.5
204

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生适应性教育探索与实践/宋胜菊, 郭春鸿主编. —北京: 知识产权出版社, 2015. 9
ISBN 978 - 7 - 5130 - 3688 - 7

I. ①大… II. ①宋… ②郭… III. ①大学生—入学教育—研究
IV. ①G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 178146 号

内容提要

本书通过阐述大学生适应性教育的内涵、任务和目标, 详细剖析了大一新生对大学生活不适应的现状, 进而用众多实践案例和工作方案提出了适应性教育的有效途径和方法, 以及应遵循的原则。

责任编辑: 张筱茶

责任校对: 谷 洋

封面设计: 刘 伟

责任出版: 孙婷婷

大学生适应性教育探索与实践

宋胜菊 郭春鸿 主编

出版发行: 知识产权出版社 有限责任公司

网 址: <http://www.ipph.cn>

社 址: 北京市海淀区马甸南村 1 号

天猫旗舰店: <http://zscqbs.tmall.com>

责编电话: 010 - 82000860 转 8180

责编邮箱: baina319@163.com

发行电话: 010 - 82000860 转 8101/8102

发行传真: 010 - 82000893/82005070/82000270

印 刷: 三河市国英印务有限公司

经 销: 各大网上书店、新华书店及相关专业书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17.5

版 次: 2015 年 9 月第 1 版

印 次: 2015 年 9 月第 1 次印刷

字 数: 314 千字

定 价: 48.00 元

ISBN 978 - 7 - 5130 - 3688 - 7

出版版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

前 言

当代大学生是祖国未来的建设者和接班人，而他们能否担当起历史大任，给大学教育和高校教育工作者提出了艰巨的任务。大学新生适应性教育是新生迈进大学的第一堂课，是高等教育教学中不可缺少的重要内容，是高校思想政治教育工作中的基础性工作。

每一名大学生都要经历从大学一年级到四年级学习实践的成长过程，而大学一年级是学生从高中到大学转变角色、重新定位的关键适应期，也是他们人生之梦开始的地方。我们秉承“以人为本、引领向上、尊重差异、注重实践”的教育理念，在连续9年进行《大学新生思想政治状况调研报告》的基础上，用心去了解和研究大一学生初到大学的共性和个性差异，精心安排切实有效的大学生适应性教育活动，把适应性教育当作一项培育人才的基础工程。从事大学一年级教育管理的辅导员、班主任等教学行政管理者汇聚爱的能量，进行了积极的探索和有益的实践。我们把多年来大学生适应性教育的思考和行动进行了认真的总结，将沉淀的思想和成功的实践案例编写成这本《大学生适应性教育探索与实践》。本书通过阐述大学生适应性教育的内涵、任务和目标，详细剖析了大一新生对大学生活不适应的现状，进而用众多实践案例和工作方案提出了适应性教育的有效途径和方法，以及应遵循的原则。

本书由中华女子学院北校区大一年级工作组，在实施北京市人才培养共建项目之“北校区校内创新实践基地建设”中创意编写的。这本书记载了大一年级工作组在10年适应性教育的征途上不断耕耘、不懈努力，是一届又一届承上启下的队伍建设成果的浓缩；又是落实学院“十二五”规划和“四个全面”精神，不断推进师生“手牵手”活动的总结；也是学习贯彻党的十八大精神，培育和践行社会主义核心价值观精神风貌的展现。

中华女子学院不断创新学生教育管理模式，成立了大一至大四年级工作组，提出分层德育管理模式。在学校党委的正确领导下，在学生工作部（处）的指导下，“牵手教育”与“引航工程”相结合已走过了10个年头，一届又一届新生的到来，一批又一批新员工为我们的工作带来了新的动力和挑战。这里凝结了大

一年级工作组老师们对党的教育事业的忠诚，对学生工作的热爱与执著，充分体现了做大一学生的“良师益友、育人阶梯”的主动作为和自觉奉献精神，这种理论与实践相结合的研究探索精神值得肯定。继2010年大一年级工作组编辑《牵手》，2011年《再牵手》，2013年《情缘女院，牵手大一》的成果相继完成。经过三届全员聘任，北校区多数“老”教工调回学校本部，在队伍变动大、新人多的情况下，大一学生适应性教育的接力棒顺利交接。

本书从大学生适应性教育实践者的队伍建设与管理、教育对象的特殊性与发展性和适应性教育的任务、目标、途径、方法与原则等多角度、立体式地呈现出针对大一学生适应性教育管理中的探索与实践；编者从各自的岗位职责、专业方向出发，细化具体工作案例，共同构筑学生成长网络；将“牵手大一”铺展开来，用“思想育人”——以新生讲堂和心理健康教育形式，加强理想信念教育，用心灵传递温暖的力量，提高学生的政治素质；用“管理育人”——以学风建设和队伍建设为抓手，拉紧先锋骨干的手，加强学生能力建设，又使“活动育人”——以丰富多样的校园文化和传统文化体验、竞赛为载体，使教育实践层层递进，以更丰富的形式体现适应性教育的内涵，为学生成长导航；最后，本书高度概括了多年来北校区党政工团学各项工作的思路、体会并以此与大家分享。

提高大学生适应性教育的针对性和实效性，本书力求达到以下几点要求。

1. 完整性。本书实现了大一学生政治方向与学业进步、搭建平台与实践创新的有机结合。内容全面、重点突出，从思想引领到身心健康、从课内到课外、从个体到群体、从理念到制度、从活动策划到实施，涉及案例丰富。

2. 实践性。本书在内容选择上注重结合实践案例，深入浅出，贴近实际。突出了从理论到实践，从理念到现实，针对性强，且具有鲜明的实用性，突出了个性发展与集体和谐。

3. 适用性。本书作者为大学生教育管理实践第一线的班主任、辅导员和党总支书记，在内容编排上符合大学生循序渐进成长的环境，从调查研究、知识普及、信念引领到活动组织，内容设计贴近实际。不同于学术论文集刊，这本书不仅凝聚了大一学生教育管理者智慧的结晶、研究与探索，更是记录他们全心倾注、育人为本、师生牵手的纪念册。

期待此书能够成为学生们大学梦想腾飞的翅膀，能够有助于大一教育管理者同行进一步提升大学生适应性教育实践与探索，加强交流的案例分享和工作指导。

主 编

2015年6月

目 录

★	★	★	第一章 大学生适应性教育概述	1
			第一节 大学生适应性教育的意义	1
			第二节 大学生适应性教育的途径和方法	11
			第三节 大学新生适应性教育实践活动的原则	17
★	★	★	第二章 新生讲堂, 思想领航	22
			第一节 思想领航概述	22
			第二节 思想领航实践活动的设计思路	23
			第三节 新生讲堂的成效	32
★	★	★	第三章 规范指导, 学风建设	34
			第一节 学风建设概述	34
			第二节 学风建设实践活动设计思路	39
			第三节 学风建设的体悟	54
★	★	★	第四章 阳光起航, 心理健康	56
			第一节 心理健康教育概述	56
			第二节 心理健康教育实践活动设计思路	58
			第三节 心理健康教育与发展的实施成效	81
★	★	★	第五章 选拔培养, 菁英成长	89
			第一节 学生干部选拔与培养概述	89
			第二节 学生干部选拔与培养设计思路	102
			第三节 学生干部选拔与培养实施成效	109

★☆☆	第六章 文体活动, 素质提升	113
	第一节 校园文体活动概述	113
	第二节 校园文体活动设计思路和方法	117
	第三节 搭建文体活动平台的成效	125
★☆☆	第七章 模拟运营, 创新创业	129
	第一节 创新创业教育概述	129
	第二节 创新创业教育实践活动设计思路	133
	第三节 创新创业教育的实施成效	146
★☆☆	第八章 文化修养, 体验传承	149
	第一节 提升文化修养概述	149
	第二节 提升文化修养实践教育活动设计思路	153
	第三节 提升文化修养实施成效	173
★☆☆	第九章 信息技术, 学习应用	176
	第一节 大学生信息技术掌握概况	176
	第二节 大学生信息技术实践教育活动设计思路	178
	第三节 大学生信息技术实践教育活动的思考	181
★☆☆	第十章 制度建设, 规定流程	187
	第一节 大学生适应性教育的相关制度	187
	第二节 大学生适应性教育的工作流程	204
	参考文献	220
	附录1 中华女子学院新生思想政治状况调查报告	227
	附录2 女子高校大学生分层德育模式研究与实践调查报告	253
	后 记	274

第一章 大学生适应性教育概述

大学生阶段是学生实现从高中阶段教育向高等教育的转变，是从一个“学校人”到“社会人”的转变。由于学习方式、生活环境、管理体制和人际交往方面有很大变化，给大学生带来心理、生理和人际关系等多方面的压力与挑战。因此，如何帮助和引导大学生适应大学生活，完成社会角色赋予他们的特殊使命和任务，是大学生适应性教育需要研究和解决的问题。

第一节 大学生适应性教育的意义

高校新生适应性教育是大学生迈进大学的第一堂课，是高等教育中不可缺少的重要内容，是高校思想政治教育的基础性工作之一。大学新生适应性教育的成效关系到四年大学生活的质量。而适应性教育搞得好不好，关系到学生能否尽快适应大学生活和未来发展，关系到高校人才培养目标能否实现。所以，必须充分认识大学生适应性教育的概念、重大意义、途径、方法和原则，才能取得事半功倍的效果。

一、大学生适应性教育概述

大学生适应性教育启发同学们把全面发展和个性发展紧密结合起来，使得全面发展和个性发展相辅相成。我们要坚持德才兼备、全面发展的基本要求，在适应性教育实践中，注重发展个人兴趣专长和开发优势潜能相结合，在正确处理个人、集体、社会关系的基础上保持大学生个性、彰显纯真本色，实现思想成长、学业进步、身心健康的有机结合，在德智体美相互促进、有机融合中实现大一学生顺利起航。

（一）大学生适应性教育的概念

1. 适应性一词的含义

第一是指生物学意义上的普遍现象，指生物与环境、生物的结构与功能等相适合的现象，是在亿万年进化过程中产生的。第二是指心理学意义上的概念，在心理学上指感觉适应，即感受器在刺激持续作用下产生的感受性变化的现象。如从亮处进入暗室，开始时看不见东西，过一段时间才逐渐看清，这叫暗适应；反之，则叫光适应或明适应。在嗅觉、听觉、触觉、味觉等方面也有适应现象，在痛觉方面则不明显。第三是指瑞士著名心理学家皮亚杰提出的心理学名词。有机体不断运动变化与环境取得平衡的过程。皮亚杰认为，适应是智慧的本质。能适应周围环境，不论环境如何都能满足的相适应。第四就是达尔文的经典解释——适者生存，不适者淘汰。适应性是生物与环境表现相适合的现象，也就是说生物在长时间地与合作的应激能力的不断固化下形成的一种和环境相适应的特性。

2. 适应性教育

各类学校及时对新生进行进入新的学习生活环境中所做的适应性教育与引导工作，使其完成角色转变，适应新的学习，养成良好的学习和生活习惯的教育。每个学生都要经历从小学到中学再到大学的转变，每个阶段的学习模式、生活节奏、学习内容、方式和目标等方面都有很大的不同，适应性教育对于学生转变角色并适应新的环境及要求，具有重要的指导作用。

3. 大学生适应性教育

大学生适应性教育是大学教育的起点，是新生迈入大学的第一课，是指高等学校对大学一年级新生从入学到认识大学、适应大学环境、适应大学的学习要求、养成与大学学习相适应的个人行为规范并达到高等学校要求的一系列教育。大学生适应性教育也是从高中生过渡到大学学生的必经阶段。适应性教育阶段以接到大学录取通知书为起点，以学生基本适应所处环境和学习方法、大学生人际关系为终点。一般的时间长度为3个月到1年，少数学生需要更长一点的时间。

大学新生在入学之初，都会存在心理、学习、生活、环境等方面的不适应，因此，高校要对大学生适应性教育做出科学合理的安排。安排的主要任务是排除大一学生的心理障碍，加强新生的心理健康教育，引导新生做好大学四年设计和人生规划，尽快适应大学的学习和生活，同时要为学生搭建多种平台，开阔视

野。而作为新生本身，要正确审视自己，树立正确的人际交往理念，努力做学习的主人。

（二）大学生适应性教育的特点

高校新生适应性教育是高等学校教育教学工作者帮助大一新生适应环境，在高中阶段心理水平和生活能力基础上找到适应大学学习和生活的思想基础、学习方法、生活习惯和为人处世的态度等方面的教育实践活动的总称。

大一新生适应期教育要把“讲”和“做”结合起来，为学生安排更多的实践体验活动。实践体验活动的主要任务是帮助大学新生由高中教育转向高等教育的辅助性活动，从破冰到融合，从拘谨到和谐。具体来说，大学生适应性教育相对于高中阶段教育有以下几个特点。

1. 时间的转折性

四年大学生活伊始，经历艰苦、紧张的高考，拼搏进入大学校门后，处于高中向大学的转换时期，新的环境转换要求他们在生活和交友方式上有重大转折；学习上，由高中接受和掌握知识转变为通过大学的自主学习，动手能力和探索创新精神经历重大转折；生活方式上，初中、高中完全由家长老师的管理变为远离父母的大学自我管理……为了适应这些转变需要通过大学生适应性教育给予一定的指导。

2. 内容的广泛性

大学生适应性教育在内容安排上，主要是以能够满足学生在人生的新起点、新转折点上所需要的新知识为主。引导新生以辩证和发展的眼光看待世界、看待社会、看待大学、看待自己，启发他们在思想政治追求、职业发展方向、与人合作交流等方面提高素质和能力，引导新生对自己的未来发展进行规划，树立自己的奋斗目标，从而注重内涵，提高学生对社会的责任感对自己行为的约束力。大学与高中的生活不同于以往中小学的成长学习环境。进入大学后，从校园环境、学习方法、管理理念、人际交往、生活方式等方面都发生了变化，面对这一系列的转变，大一新生在思想、生活、心理上都可能出现一定的困惑。而大学适应性教育的内容极其广泛，要指导学生树立正确的人生观和价值观，端正学习动机，激发学习动力，学会独立生活，学会自我学习，学会参与、组织校园文化活动等，这些内容就成为大学生思想政治工作和教育教学管理工作的基础和起点。

因此,要系统、全面做好大学生适应性教育的内容设计,涉及内容多而广,大到国家前途命运、人生理想和规划,小到生活常识、为人处世方方面面。

3. 方法形式的创新性

大学生适应性教育要一改单纯说教灌输,创新教育模式和活动形式。例如,引进团体心理辅导方法,建立新的班集体;引进学风督察和诚信宣誓的方法加强学风建设;引进社团文体活动和传统文化体验提升对大学生活动的参与兴趣;通过自荐竞争上岗和培训的方式,打造菁英成长平台;用校园模拟运营方式,培养学生的职业素养;引进学业辅导概念,帮助学习有困难的学生跟上队伍;用QQ、微信、飞信、电子信息工作坊等现代信息技术,建立师生联系沟通平台。总之,大学生适应性教育要用学生喜闻乐见的方法形式,强调创新性。

(三) 大学新生的特点

要开展好大学生适应性教育,必须首先了解和分析大学新生的特点和需求,具体来说,就是要了解从高中阶段来到大学的新生对大学生活有哪些不适应,才能做到因材施教;其次要考虑到不同学校、不同专业、不同生源地学生的具体情况,才可以做到“量身定制”和“有的放矢”,从而收到适应性教育的预期效果。我们从多年工作实际中了解到,大学新生有以下不适应的情况。

1. 对大学学习的不适应

无论是教学方式还是学习方法,大学与中学相比都有很大区别,中学生、高中生的主要目标是中考和高考,学生主要从课堂教学中获取知识,以听老师讲课为主,学习内容相对固定,学习途径和方法相对单一,学习上大多处于被动状态,探索性和自主性不强,学生围绕“教师”“教材”“教室”三个中心打转转。“灌输式课堂教学”和“高压的题海战术”使学生习惯了高中阶段的“留作业、写作业、点评排队”的教育模式;而大学的学习目标是就业和深造。大学生学习是学生成为职业人的“上岗前培训”,具有较强的专业定向性和一定的研究探索性,教师课堂讲授量少、学生自习量增大。而且教师往往不完全按教材授课,没有重复的讲解和长时间的辅导,更多的是布置阅读参考资料,带领学生参加社会实践和专业实践。面对如此大的教学方式和学习方法上的反差,很多学生很想学习但又感到无从下手,处于压力和矛盾之中,表现出了对大学学习的不适应。

2. 对大学环境的不适应

首先,大学校园里人才荟萃,很多同学在知识、才艺、人际关系、家庭背景

乃至身体容貌等方面不如高中时那么拔尖,致使大一新生或孤傲或孤僻。其次,作为独立的社会成员,他们希望得到同成年人一样的尊重和理解,但由于习惯心理的作用,尤其是在经济上还需要依靠家庭、在学习上还缺乏自学能力、在思想上还比较单纯、社会阅历和经验还不够,又渴望得到具体帮助,因此,他们既渴望独立又无法摆脱依赖性。新生入校后,由于生活和学习环境的显著变化,常使一些新生产生焦虑、抑郁、自卑等情绪,如果不及时解决,会给后续年级留下“后遗症”。那么,大学新生需要经过适应性教育缩短高中到大学的衔接过程、降低消极影响、加速积极的心理状态形成以尽快适应大学生活。

3. 对人际交流的不适应

主要表现在人际关系协调不好而产生的孤独和压抑感。大学生来自五湖四海,虽是同班学生,但风俗习惯不同,个人的兴趣爱好也不同。在彼此间缺乏长期了解的情况下,集体生活中往往会产生矛盾,造成人际关系紧张。若不能及时化解矛盾,则会让学生感到孤独和压抑。刚入大学校门的新生,他们的社会地位发生了急剧转变,社会、学校、家庭开始以成年人的标准来评价他们。新生入学首先面临的的就是生活环境的变化。很多学生都是独生子女,上大学前,生活上对父母有较强的依赖心理,缺乏独立生活的能力;有的学生缺乏集体生活的经验,不知道如何与寝室同学相处,不知关心他人。他们在主观上总是想做得好一些以获得社会的承认,在客观上却由于涉世不深、经历尚浅,缺乏社会经验和能力,往往会产生既不愿轻易向人表露自己的心迹又迫切需要与人交往的心理矛盾,产生对人际交流方式的不适应。需要在适应性教育中开展丰富多彩的校园文化活动,提供展现他们才能的舞台和交流的平台,使他们开放自己,融入新集体。

4. 学习方向和动力迷失

主要表现在求学动力的暂时消失和目标未定的彷徨。在小学时学习好的目标是上一个好初中;初中阶段的主要目标是上一个好高中;高中阶段,在高考之前,读书的目标非常明确——考上大学,每天既有老师的督促和课业练习的重压,又有父母的关注和陪伴。而一经大学录取,失去了求学动力,同时既无老师的督促也无父母的看管,有些学生有意无意地放纵自己并开始追求享受。还有很多新生进入大学后,需要相当长的一段时间进行摸索和适应,然后才能从彷徨迷失中找到自己,建立起升学之后的高层次目标。在这之前,则常表现为情绪低落,无所适从。这种不适应需要适应性教育给予积极引导,指导他们认识专业、

掌握大学学习方法，也可以采取“学姐学长经验交流会”的方式，进行学习方法的指导和交流。

5. 自我评价失调导致自卑心理

大学校园是群英荟萃、高手林立之地，大学生谁没有“辉煌的历史”？谁不是中学时代的佼佼者？为此，他们感到自豪、感到自我形象的高大，他们充满了自信，想力争成为生活的强者。但是，他们也会感到莫名的恐慌，这种习惯于老师宠爱、同学们嫉羡的优越感往往成为发展的障碍。有的学生面对新的环境和新的挑战，原有的优势和平衡被打破，自尊心受到严重创伤，导致自我评价失调，由强烈的自尊心理转为自卑心理。

6. 对大学生活的期望值过高与现实冲突的不适应

很多学生接到大学录取通知书后会长长地吁一口气，认为可以痛快地玩一玩，彻底地放松放松，以偿还那枯燥、单调的青春。“大学生活”更多地意味着图书馆中座无虚席的苦读，报告厅里艰深的学术报告，校园湖畔琅琅的读书声……有的学生会觉得大学生活并非想象中的完美，所上大学并非自己所愿，甚至有的教学实验设备还不如高中，从而产生强烈的失望感。新的理想信念尚未确立而产生茫然和空虚感。有的不适应水土和饮食、气候、语言环境、作息制度等的变化，这些不适应容易导致烦躁、痛苦、紧张不安等焦虑情绪和疲倦、失眠、注意力不集中等亚健康状况。

二、适应性教育实践活动的意义

大学生适应性教育是在新形势下，创新高校德育内容，推进大学生思想政治教育工作的基础。大学是人生中最重要阶段之一，能否把握大学阶段的学习与实践是一个人能否成功的关键。只有加强大学生适应性教育，才能通过合理的入学指导，使大学新生树立正确的人生观和价值观，从根本上将不良习惯、懒惰思想、幻想一夜成名等扼杀在摇篮中，使他们顺利起航。大学生适应性教育对于学生顺利完成大学生涯、培养合格人才具有十分重要的意义。

（一）从时间维度来说，抓好适应性教育，是引领大学生思想政治方向的有利时机，具有基础性意义

“九层之台，始于垒土”，“四年大学，始于大一”，坚定不移地做好大一学

生的思想政治教育基础工作，时间重要，意义重大。它关乎大学生四年的思想政治方向、为人处世的态度和习惯的养成。作为大学四年第一个重要的时间节点，对学生思想政治工作提出了重大挑战。我们要通过适应性教育创造条件，尽可能降低高中与大学生生活转换期带给学生的迷茫性影响，唤醒学生沉睡的自我意识、自由意识和自觉意识。帮助学生尽快适应“初中等教育”到“高等教育”这种时间维度和人生成长阶段的转换，引导学生弘扬主旋律，学会独立、学会选择、学会交往、学会主动学习。总之，学会做人做事。

（二）从空间维度来说，实施适应性教育是建立大学生思想政治教育的阵地，具有全局性意义

抓住思想政治教育的阵地，必须从基层抓起。从空间维度来说，大学生适应性教育的阵地作用应该体现在缔造学生们共同的精神家园。这个精神家园落脚点是学生基层组织。通过这些组织创建、凝练、灌输不同于高中阶段教育的大学精神文化。精神文化是大学文化的核心，是师生共同的价值观念、道德规范和精神追求，其功能在于培养学生按照他们心目中的大学理想，为共同的目标而努力。大学精神一旦形成，便会对学生产生不可抗拒的影响力并且具有持久的继承性，对于大学四年都会产生积极的作用。置身于这种精神氛围中，就能使大学生循序渐进地熏染上大学的精神、品格。特别是在社会意识形态多元化、多媒体的新形势下，这种阵地建设尤为重要。我们经过多年的探索，形成了“大一学生牵手教育”管理思路，把“团结、勤奋、求实、创新”的校训和“自尊、自信、自立、自强”的“四自”精神，以及“崇德、至爱、博学、尚美”的校风有机融合，作为新生思想政治教育的必修课和追求的目标，对学生的道德培养起着潜移默化的作用。

首先，建立起大学生的第一个家——寝室文化；其次，要做好学生的班级建设工作，包括分班、分组、选班干部、选团支部干部；最后，要建立学生会、团总支、社团联合会、体育联盟、学生艺术团、青年志愿者协会等组织。这些都是大学生思想政治教育的阵地，阵地有了，再抓紧各级学生干部队伍建设，建全学生基层组织，为学生全面发展提供舞台和空间，就如同建立了思想政治工作的健康细胞和神经系统，只有细胞和系统健全，才能保证大学四年里能够掌握正确的方向，事关学生成长的全局。在“制度规范化、育人长效化、基础牢固化”的适应性教育氛围中，落实适应性教育对大学生四年的成长具有全局性意义。

(三) 从目标维度来说, 大学生适应性教育突出的是“适应”的主题, 具有发展性意义

大学生适应性教育, 使学生从不适应到适应大学生活, 适应社会的环境, 适应祖国的发展, 目标是要助力学生成长成才, 对每个学生都具有发展性意义。

学校教育, 育人为本; 适应性教育, 助人为准, 要以助力学生成长成才为目标。大学生思想政治教育作为大学生成长过程始终伴随的必修课, 如何更好地实现思想政治工作的育人功能, 是摆在每一名学生工作面前的一项重要任务。大一年级是高等教育的起始阶段, 是学生适应大学生活、掌握学习方法、树立发展目标、坚定理想信念和形成正确的道德观、人生观、价值观的关键时期。本科新生由高中进入大学, 面临着人生重要的适应期与过渡期, 需要学校为其提供及时有效、成体系、有针对性的教育指导。因此, 适应性教育对于新生本人及学校人才培养目标的实现都具有重要意义, 它是新生进入大学的第一堂课, 是高等教育的重要一环, 是一项树立大学新生方向感、使命感、成就感的发展性工程。

适应性教育内涵宽泛、内容多样, 其形式也在各高校长期实践与探索中不断丰富。通过教育实践活动, 让学生们了解学校, 了解专业, 尽快适应大学生活并树立明确的目标, 融入大学生活, 适应高校教育与管理模式, 养成良好的学习与生活习惯, 确立新的人生奋斗目标, 科学规划大学学习生涯与职业生涯; 学校可以引导新生明确大学学习目的, 了解大学学习特点, 遵守学校的规章制度, 自觉提高思想道德修养和科学素质, 迈好大学生活第一步。

三、大学生适应性教育的目标和任务

大学生适应性教育是整个高等教育的起点, 是成功的大学教育和做好学生工作的开端和基础。大学生适应性教育能否实现预期目标, 直接影响到学生的整个大学生活, 甚至影响他们一生。因此, 适应性教育探索与实践活动要有明确的目标, 突出适应性的主题。

通过大学生适应性教育给学生引领大学生涯的正确方向, 播下大学学习实践的种子, 培育做合格建设者和接班人的意识, 激发大学生创新实践的灵感。

(一) 适应性教育的目标

1. 培养学生科学的思维方式

科学的思维方式是现代社会发展的必然需要, 也是高等教育自产生以来所强

调的主要教育目的之一。怎样用自己的头脑去决定自己的发展,做出正确的选择,走出一条适合自己、适应社会的最佳路径,这些都要求大学生在每走一步时都必须进行科学的思考。

2. 引领向上,树立正确的人生价值观

全面的教育与点上的教育相结合。以思想政治理论课堂为主渠道,与举办业余党校、团校、学生干部培训班相结合,使新生班(团)干部和政治上要求进步的学生得到及时的指导,使他们的骨干作用得到更好的发挥,增强教育的针对性。

通过适应性教育的系列活动,采取新生讲堂和学习交流活动,使学生们形成对大学的认识、对当代大学生历史使命的认识、对专业的认识和对自我的认识,在这些认识正确的前提下,正确定位,做好人生规划。生活在当今社会的人,不能被动地顺应环境,须主动地去适应环境,保持个人与环境之间的和谐。首先,一个人要能对自己做出实事求是的评价,形成正确的自我观念;其次,客观认识个人能力的优势和劣势,确定适合自己的追求目标,并通过艰苦努力实现目标;最后,培养学生的组织纪律观念,增强学生爱校意识,强化学生的素质培养,促进良好习惯的形成,学会感恩,主动拼搏。

3. 培养学生良好的行为方式

正确的行为方式是指学生在遵守法律和社会公德的前提下,按照具体情况,用正确的方法解决所遇到的问题。行为方式相对于思维方式来讲,更容易受环境的影响,周围人们的言行举止对一个人行为方式的形成有很大影响。行为方式不要求千篇一律,不一定要符合常规,但一定要合情、合理、合法,循规蹈矩不是素质教育的目的。

4. 培养大学生的创新精神

知识经济时代较之以往的工业经济时代,更强调创新。创新是在适应基础上更深层次的发展。没有适应,就无法去创新,仅仅适应而缺乏创新和开拓精神,也不是当代教育的宗旨。

(二) 适应性教育的任务

人生如登山,要求所有的人在同一条件下达到同样的高度是不现实的,但我们希望每个人都尽力向顶峰迈进,无论他们最终达到的高度是多少,这就是素质



教育的方法论意义。从某种意义上说,大学也是一个“演习场”“训练场”。尤其对于大一新生,大学教育的主要任务就是通过适应性教育使学生尽快转变角色,尽快适应大学生活,进而通过演习训练去适应未来的“现实社会”。

1. 开发大学生潜能

这里所说的适应性教育,是指进一步开发人的潜能,使大学生毕业后能够适应社会的发展变化。当代教育的任务可以概括为四个“学会”,即教育个体学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存发展,这是素质教育的基本内涵,而适应性教育正是学生学会生存、学会发展的具体实施途径。

2. 提高认识,形成正确的自我观念

高校大一新生适应性教育也是大学生学习习惯和学风建设的起点,为学风建设提供了最佳时机,提高认识、形成正确的自我观念是新生教育的重要内容,新生教育的成效关乎大学生四年的学业,关系到整个大学教育的质量。

3. 克服应试教育造成的积弊

中学阶段的学习是填鸭式的应试学习,大学阶段的学习是以自学为主的求知学习。因此,一个人进入了大学,首先应该改变读书的观念,把“念书”提升到“求知”,逐渐改变自己在应试教育中养成的不良学习习惯,把教师在课堂上所提示的科目要点只当作个人学习的起点或引线,个人再循点线的方向自行扩大、连接、填充、组织,最后形成自己的知识。明确认识到能力源于知识却比知识更重要,在学习和处世中养成独立思考和判断的习惯。只有这样,才能在大学的社会和文化环境中心智逐渐成熟。

4. 培养积极健康的心理素质,改变人际交往的理念

许多大学生缺乏人际交往的能力,苦于找不到知心朋友,其实,这是由大学生人际交往方面的错误认知所造成的,因而改变交往理念是建立和谐的人际关系的前提。首先不必刻意寻找知心朋友,要认识到每个人都不是完美无缺的,在个体行为习惯、价值观念和情绪状态等各方面每个人可能会有优点或者不足之处;要主动积极发展与同学的交往,获得准确理解别人、与人和睦相处的经验,并促进自己社会性的发展;要正确对待同学之间的竞争问题;多参与社会活动,与人结识,多了解社会,多学一些书本以外的学问。

5. 主动适应大学生生活方式

适应性教育的目的在于对刚刚跨入大学门槛并处于人生重要转折时期的大一