

shehuishiying yu daxuesheng

大学生社会适应系列丛书之社会适应



社会适应
与
大学生

孙中柱 著

 上海人民出版社

shehuishiying yu daxuesheng

大学生社会适应系列丛书之社会适应



社会适应
与
大学生

孙中柱 著

 上海人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

社会适应与大学生/孙中柱著. —上海: 上海人民出版社, 2009

(大学生社会适应系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 208 - 08429 - 2

I. 社... II. 孙... III. 大学生-就业-基本知识
IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 024172 号

责任编辑 贺旭东
美术编辑 杨德鸿
封面装帧 蔡新华 孙中柱

· 大学生社会适应系列丛书 ·

社会适应与大学生

孙中柱 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

江苏启东人民印刷有限公司印刷

开本 890 × 1240 1/32 印张 7.25 插页 4 字数 178,000

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 208 - 08429 - 2/C · 328

定价 20.00 元

前 言

这是一套早在二十年前就该问世的大学生社会适应丛书。

当时，应某出版社编辑的提醒，我一边整理当时我在各大学的讲演稿，一边整理更新的资料，准备将书写出。

那时候，大学生是社会的精英。大学生在社会上趾高气扬，一点也没有忧患意识。所以，当他们进入社会时便发现，他们所受的教育与他们面对的现实是那样的格格不入，致使他们空有满心准备，然而却显得先天不足。

当时流行的话叫做“社会是个染缸，可以将你染成各色”。社会生活的复杂性、多样性、矛盾性令初入社会的大学生们措手不及和茫然无措。鉴于此，我分别在北京师范大学、中央民族大学、南开大学、天津大学、河北大学、河海大学、西北大学等院校开办了“大学生社会适应”的专题讲座。

课的效果出奇地好，乃至北京师范大学、南开大学、河海大学等院校还为我举办了多次的讲座，当时的情况足以用人无立脚之地、座无虚席来形容。

当时我还兼着天津市公共关系协会的秘书长，歪打正着的是其时我正出版了《实用关系原理》与《公关艺术论》。谁也没想到，两本书共印了5万余册，不到半年便销售一空。这是我举办大学生社会适应专题讲座的意外收获，也是对我自学心理学以来的额外奖赏。

基于社会的复杂，社会生活的变化多样，我的讲座以社会心理学原理为基础，以大学生要面对的社会现实为题材，以全社会对大学生

的期望与爱护为宗旨,以大学生自身的情况为素材开展了对大学生认识社会、了解社会,乃至于改造社会的再认识社会课程。

如今很多人在谈论高考三十年社会的变化,在对待认识社会的问题上,我很高兴地认识到我当时的无意识活动,恰巧为大学生的社会适应乃至如今的社会改造贡献了自己的力量。那时候,我在不少于30所大专院校、不少于10万人的社会团体之中为人们讲述社会适应的重要性,无疑是做了一件很好的社会工作。

我的讲课得到了上层的认可,与此同时我的工作发生了变化,人被调到市委机关。于是,我所研究的内容,也由带有普遍性的大学生的社会适应,转向为社会控制。我的许多讲课对象也不再是一般的大学生而改为局长们和各类机关的党委书记。他们太需要了解社会的各个层面,太需要为改革开放带来稳定因素。所以,社会适应与社会控制问题成了对立的统一。在我的研究课题里,它们倒成了有机的结合,逐渐形成了今日的一个完整的课题。

社会适应不仅是大学生面临的问题,也是社会生活的人都要面对的问题。大学生本身就是社会的细胞,他们的变化牵动着万千家庭的变化,他们的问题已远远超出了他们自身,成为了社会、家庭、大众的广泛的话题。可以不夸张地说,大学生们在我们的社会中具有举足轻重的社会影响力,他们的问题的社会化早已不是什么新鲜的话题,重视大学生几乎与重视社会问题同等重要。

适应是为了生存,生存才能发展,这是一个常识性的问题。

人与社会、人与人的适应问题是我们面临的大问题,我们不是在强调适应,不是一味地去改变自己而去迎合。我们应该了解自己,知道自己是谁,知道我们能够为社会做些什么,从而达到改变社会的目的。这就是大学生的社会适应。

社会是由人组成的,因而社会适应的核心便是人的问题。

人很容易出问题,尤其是个体的人与集体的社会相融的时候。

社会适应的理论与实践正是为了帮助人们解决这个问题,从而使得作为个体的人更加有社会价值。

社会适应的问题,说到底就是一个社会改造人还是人改造社会的问题。它并不是通常意义上的二律背反,而是一个现实到让你必须有取舍,必须有承担,必须有得失的选择。社会适应的基本要求即是让我们在了解社会的前提下,提高自己的素质,在充分认识自己的同时,毫不夸张地因时制宜地参与社会生活,从中获得于自己于社会都有益的力量。用当下的话说就是“双赢”。

“双赢”是要双方付出的。这种付出甚至包含着惨痛的教训。

“双赢”是要双方均具备赢的条件的。其中最基本的一条就是人必须学会适应。

社会适应没有要求个体的人去做委屈之事。凡是当你认为你自己委屈了,那么,你的社会适应必定出了问题。往往问题的核心所在便是你自身的认识出了毛病。

人在认识上的毛病往往就是铸成人的行为上的大错的前提。所以,在某种意义上说社会适应首先是认识上的适应。在社会心理学的理论中有一种理论叫“认知”,简单说认知就是认识——知道的组合。我很赞赏这个称谓,因为它不单单是说人们的初级认识如何如何,而且加上人们对特定事物的感知与判断。因此,由认识不清而导致的行为偏差就极容易出现,而由认知所导致的错误则不能不说是某种自作自受。就像界定犯罪时必须了解罪犯是否“明知”一样,你明知会犯错误而去犯的话,那么你所犯的错误的后果也必须由你自己来承担。

与社会适应紧紧相连的便是社会控制。社会绝不会因为其个体所犯的错误的而止步不前。社会必然要带着它的成员一起前进。如果你不为所动,那么全社会要调动其力量对你进行各种各样的“帮教”。这就是社会控制。

社会不会放下个体不予重视的本质,就必然会对个体施行帮教,这个过程正好是个体的社会适应。

这就是为什么我一直强调在社会适应问题上,人们大可不必过多地强调社会如何如何,而必须静下心来,研究研究你自己如何如何的原因。

套用一句最为时髦的话就是要我们:认识你自己。

认识你自己,是一道非常难解的人生课题。

迷失自己太容易,战胜自己更是一件艰难的努力过程。

人们都希望完美,殊不知完美是必须要你自己付出代价的。武林高手被人羡慕之时,他所历经的苦难与拼搏必定不为人知。俗话说阳光越足、阴影越深,能够在社会适应的层面上给人们以启发。

人的社会适应过程,也一定是个人的趋向完美的过程,社会适应的最终表现不是某个人的声名显赫或者是某种社会积累的总和。它就是一种“和”,一种社会与人谁也离不开谁,谁也不强求谁的进程。所以,称之为“双赢”只是某种意义上的替代。

社会适应有一个尺度,或者叫高度。这就是我们时常说的生存。社会生存就个体而言,形式多样、种类繁多,但是无论个体怎样生存,它都归属于某种适应层面,这个层面社会学家称之为“高度”。一个人要到达社会的某种高度,必然有他进入的角度。这其中必然具备一个人的社会适应的基础。

没有这个社会适应作为基础,个体在群体中,个人在社会中的高度与角度都无从谈起,都是痴人说梦而已。

所以,社会适应说到底就是一个人是否生存于社会,兼容于社会的前提条件与必由之路。

你想成为一个社会人,你就必然要先从社会适应做起,它是你步入社会的第一步,也是你走入社会的“每一步”,它时刻伴随着你,决定着你的存在,你的价值,你的社会认可与社会影响。用句通俗的话

讲,你的社会角色来自于你的社会适应,你的社会地位来自于你的社会适应。

我所讲的社会适应是务实的,或者说是现实的。犹如人与镜子,你照镜子,是为了自己知道哪里美,哪里丑,哪里可以改造,哪里可以掩饰,哪里还有再造的空间,哪里还有不为人知的秘密,你自己首先要对此了然于胸,否则,照镜子便成了空洞的形式,失去了它真实的内容。

人是活的,因此,社会适应也一定是活的。它是由一个又一个活生生的事物组成的。这种社会适应其实早就在人之初便开始了,那就是生存。只不过人之初的生存的社会化程度低些而已。作为个体的人是成长的,社会化的进程就越复杂,社会适应的成败就越明显。大学在社会化的过程中只是某个阶段而已,不必太看重大学二字,就犹如你走过的树丛,你不必刻意铭记你的每一个脚印,你只要明确你的目的地便是了。

大学生活如白驹过隙,匆匆而逝,大学几年在人生的长河中短暂而又匆匆。寥寥几年你可以蓄势待发,你可以逍遥面对,你可以演武实习,你可以闭门思过,你可以歌舞升平,你可以偷懒耍滑,你可以努力、积累,你可以无所适从……

但你一定会走出它的大门,面向你必须面对的社会。

大学不留人,社会才是你的天地与舞台。

引 言

这是一本既给初、高中生看的又是给大学生看的，既是给小青年看的又是给大青年看的书。

在社会上你是否迷失过？

在生活中你是否错过过？

在取与舍的问题上你是否矛盾过？

你知道你是谁吗？

你明白锅是铁打的吗？

你努力、你奋斗，你有努力、奋斗的目标和方向吗？

你浮躁吗？为了生活你蠢蠢欲动吗？

知识好比指南针，

智慧犹如定位仪，

自觉就像望远镜。

请认认真真的读它一遍，看看你自己到底是从哪里来，应该向何处去。

看你是不是真正懂得了什么叫做“社会适应”。说不定它对你的下一步和下一代都会有些用呢！

目 录

前言	/001
引言	/001
第一章 社会适应的缘由	/001
第一节 什么叫社会适应	/002
第二节 社会适应的方式	/005
第三节 社会适应的条件	/009
第四节 社会适应的选择	/018
第二章 社会适应的功效	/022
第一节 社会适应与各种人群	/023
第二节 社会适应与大学生	/026
第三节 社会适应的偏差与纠正	/032
第三章 社会适应的综合效能	/036
第一节 社会定向	/037
第二节 社会整合	/039
第三节 社会改造	/041
第四节 社会契约	/042
第五节 效能与“完人理论”	/044
第四章 社会控制与社会适应	/046
第一节 社会控制	/047
第二节 社会控制的途径与形式	/048

第三节 硬性控制与软性控制 /050

第四节 社会控制的目的性 /052

第五章 社会适应与社会惩罚 /056

第一节 社会惩罚 /057

第二节 社会惩罚的方式方法 /058

第三节 社会惩罚的对象 /065

第四节 社会惩罚与个体适应能力 /070

第六章 社会适应与社会奖励 /080

第一节 社会奖励 /081

第二节 社会奖励与个体发展 /083

第三节 社会奖励的案例 /087

第四节 社会奖励的引导作用 /093

第五节 社会奖励中的个体整合 /097

第六节 社会奖励与社会定势 /100

第七章 社会适应中的偏差 /104

第一节 社会化过程中的误导 /105

第二节 社会知觉与社会责任感 /112

第三节 社会舆论与监督 /122

第四节 社会适应与社会冲突 /130

第八章 社会不适应的认识与理解 /134

第一节 社会不适应 /135

第二节 社会不适应的认识与理解 /160

第九章 永远不变的社会适应 /176

第一节 蜕变与再造 /177

- 第二节 消极与积极的态度 /180
- 第三节 配合与失调 /182
- 第四节 度与量 /186
- 第五节 社会适应的捷径与标准 /189

第十章 大学生社会适应问题的综合思考 /194

- 第一节 俗语“枪打出头鸟”的启示 /196
- 第二节 社会从众实验的说明 /198
- 第三节 自我实现与社会期望的矛盾 /199
- 第四节 大学生的心理卫生 /201
- 第五节 和谐与中庸之道 /203
- 第六节 何谓敬畏 /205
- 第七节 动物世界的适应法则 /208
- 第八节 谁在为你的行为买单? /210
- 第九节 切莫做个恩养的愚儿 /213

后记 /218



社会适应问题有的时候令人费解。我讲过许多这方面的课,有的课上会有人提这样的问题:怎样才叫社会适应呢?为什么社会不反过来适应人?不去适应社会又会怎样?我只对我自己负责社会又能对我怎样呢?

社会适应不像去求医看病,你患了肺炎,打点滴、吃消炎药,不久便可见效。

社会适应不像投资,你买了股票就可分得红利,社会适应不像钓鱼,你撒下鱼饵,便可钓到大鱼。

社会适应有它自身的规律。有点像饮食,觉得好吃的未必有营养,甚至还要伤身;觉得它难吃下,但是它正是良药,苦于口利于身;觉得它无色无味,但是又缺一不可,就像水之于人,少了它不几日你便身心无力,百病缠身。

社会适应好似一株树苗,你要它成材,就必须忍痛割剪,让它删繁就简长成材。与此同时你还要按时浇水,定期施肥,随季节变化而加以抚养。风来了,你在它身边加上一根木桩,让它顶着风成长,水大了你为它寻找个泄水的途径,让它免于涝灾。当这株树苗长到一定的粗细,你才会放心地望着它蓬勃的枝叶,露出会心的一笑。即使是这样,你也不乏对它的担心,怕它受了雷击,怕它暴露了根茎,怕它遭遇虫患,怕它遇藤缠绕……

总之,人的社会适应就犹如这株树苗,在它不同的生长时期,对它有着不同时期的对待,有着不同寻常的管理与保护。

这株树苗的成活经历、成材历程，相似于人的社会适应。

作为一株树苗，你不在树丛之中生存，又怎么能领略森林的神奇？

作为一株树苗，你骄傲独立，又怎么抵挡风雨的侵袭？

作为一株树苗，你总希望大自然来给你一切又怎么可能？

作为一株树苗，你反过来要求大自然因你而风因你而雨这可能吗？

作为一株树苗，你如果歪冠斜根，你的命运要么被请进盆子令人观看你的旁逸斜出，要么沦为柴夫樵夫的刀下之木，成为火中柴，柴中炭，炭中灰，灰中土，你不可惜吗？

动物世界中适者生存或许会带给人类启发。

动物世界中适者生存又与人的社会适应不可同日而语。

这就是我们之所以要研究人的社会适应的前提。我们不妨看看下一节。什么叫做社会适应？社会适应有哪些条件和种类？人们又将怎样选择社会适应？

第一节 什么叫社会适应

适应首先是一个生理学上的概念。在生理学上适应是多方面的，就犹如我们人类的吃饭与喝水。将适应作为科学来研究的，首先是人的明适应与暗适应。美国学者圣马斯和贝纳特所著的《感觉世界》中就这样解释明适应与暗适应。他们说：每当我们从极度明亮的地方走进黑暗的环境，好比我们从电影场外走进正在放映电影的场内，我们都会经验到两眼不能看见物的情况。我们只好在黑暗中摸索一番，直到能看到昏暗房间中的物体和能探察环境中的种种细节。这种视觉适应于昏暗环境的过程，叫做暗适应。相反，如果我们从电影场内走出场外，已经完全适应黑暗环境的两眼产生相反的情况，或到场外光线太强了，不得不眯着眼睛以避免强光的照射。这一过程叫做明适应。这种明适应在我们的日常生活中还有多种表现，如，当你驾驶汽

车进入或出隧道时,你也会有这种反映。工程心理学家为了解决驾驶员的适应问题,有时在隧道出入口增加了过渡性的设施,有的在隧道内加强了照明,减少人们的不适应性,目的只有一个,保证安全驾驶。

社会适应则是指个体为适应环境而改变自己行为习惯或态度的过程。社会学家研究得出:在社会生活中,每一个体都有自己一定的物质与精神需要,都有争取安全、交往、友情、自尊、权利、名誉及成就等的愿望,所有这些需要或愿望的满足,都有依赖于个体的社会适应,实际上,个体的社会化过程,就是在一系列社会学习基础上不断进行社会适应的过程。

社会学家们还认为,个体的社会适应顺利与否,很大程度上取决于个体社会学习与社会知觉的效率,只有较全面地了解了社会条件、社会规范,具备较准确的角色知觉、人际知觉及自我知觉等,才能有效地进行适应。

这么一些概念摆在我们面前,叫我们不知所措。我们用简单的解释来分析一下以下的定义:

A. 社会学习:通俗地说,社会学习也就是个体从自然人向社会人发展的过程。社会学习是有明显的阶级性的。初知事理的幼儿园儿童接受生活知识及小学接受基础教育与形成个体与集体观念,还有初、高中奠定人生社会基础以及大学的专业学习与社会角色培养等等,这个过程随着个体的社会化程度而逐渐加深。个体而后的婚姻恋爱、组织家庭、参加社会工作的社会实践等等都属于社会学习的范畴。

值得指出的是,这里的社会学习,并不是一般的“学习”,而是一种习得,它是个体从父母姐妹、朋友、同学、同事、老师、专业人员等等人身上习得的关于自我约束、自我发展、自我展示与集体荣誉、团体观念、组织行为、社会规范等等的社会化的内容,经过个体对这些事物的认识与遵照,逐步形成的新的自我。

社会学习还具有终身性。也就是说“活到老学到老”。个体面对

的社会规范不依个体自然年龄而改变,当然,社会对相当年龄的老人是有着极大的行为容忍度的,但是这个度也不是一味地宽松无边。所以,个体的社会学习是终身的。

B. 角色知觉:角色知觉泛指有关角色的知觉现象。也就是个体的角色是受群体的角色背景制约的。就犹如一个演员,他在台上的演出是受剧本剧情的约束一样,角色的知觉主要表现在这么几个方面:一是个体角色对角色规范的认知。二是个体角色对他所扮演的角色的认知。三是个体的角色扮演是否适当的判断。比如父与子作为个体都在扮演着各自的角色。如果其中某角色扮演不当会导致角色失调,致使父不像父、子不像子。

个体的角色致使他扮演并完成其角色要求,角色知觉是否准确,决定了个体是否能达到良好的社会适应。

C. 社会规范:用简单的话说,社会规范就是社会为其成员所确定的基本心理与行为界限。规范之中包括着一系列的有如制度、准则、风俗、习惯、价值标准以及各项规矩等。

没有规矩的家庭不成其为家庭,没有规矩的学校不成其为学校,没有规矩的社会不成其社会,道理很简单。说得再简单些,就是社会规范使得个体必需遵从社会的要求而再做自我发展。社会规范就犹如一个时空概念,决定着个体的自我空间。

总之,个体为完成其社会化而逐渐在社会规范下形成的自我认知与社会知觉,便构成了我们所说的社会适应。社会适应又反过来检验、衡量、指导与评价着人们的社会化进程,从而形成一个社会适应与社会改造的互动。

个体在规范中诞生,又在规范中成长。规范之中的个体行为便是社会适应,反之,规范遭到破坏,人与社会的关系被打乱,社会适应就会出现,形成社会冲突。如此一来,不管你愿意不愿意接受,社会控制便随之发生。

这一系列的动态过程或许就因为个体对社会规范的冒犯与违背,或许就因为个体认知的不自觉与个体角色认知的失调与失败。

所以,社会规范是某种意义上的调节与调整,使个体明事理、知人情、懂是非、辨善恶。当个体懂得了这些,我们才可以说自我是觉悟的,自己是清醒的,我们才能够明白社会生活的没有规矩不成方圆。

第二节 社会适应的方式

首先我们要说明的是,无论社会适应是在何等情况下发生与行进的,它都必须遵循这么一个前提,即:自主性。也就是说个体的社会适应过程,必须由个体自主与自觉地进行,通俗地说,社会从不告知人们应该干什么,而是始终告诉个体的人不能干什么。

社会适应是多层面、多角度、多现象的,很难用几个种类来划分。社会适应可以从以下几个方式来表现个体的适应行为。

一、顺应

在心理学的词典中,顺应是这样解释的:顺应是一种个体同环境的协调关系。

词典中还说:主体在适应环境中不仅同化外界信息,而且不断改变着自身的认知结构以顺应外界环境。顺应不是一个被动的过程,在顺应中充分显示着个体的认知水平。由于这些的不同,便会造成个体对环境不同的适应。

简单地说,顺应是适应的最初阶段。顺与应正好同逆与反相对。

在对待社会适应的问题上,面对着各项社会要求,一个个体是根本无力去与之抗衡的。你顺应了环境的社会的趋势,你才能够有生存的空间,才能够有发展的可能。否则环境与社会毫不留情地将你改造。社会由个体组成但不认识个体,它不像我们的父母亲那样会对我们偏袒,就好像我们不乐意吃苦的父母便会为我们喂甜的。社