

大学新生入学 适应研究



段兴利 权丽华 洪涛 著

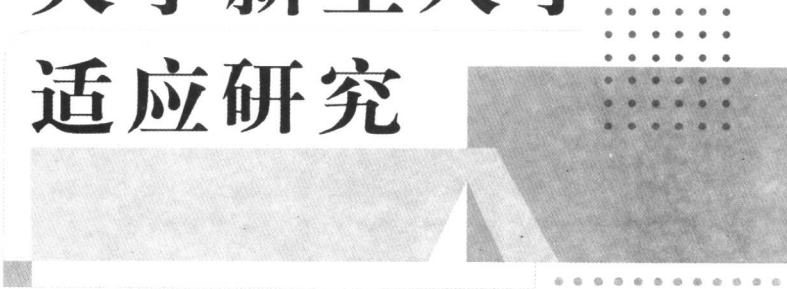


甘肃民族出版社



兰州理工大学学术专著基金资助项目

大学新生入学 适应研究



段兴利 权丽华 洪涛 著

甘肃民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学新生入学适应研究/段兴利, 权丽华, 洪涛著.
兰州: 甘肃民族出版社, 2006. 12
ISBN 7-5421-1157-4

I. 大... II. ①段... ②权... ③洪... III. 大学生
—学生生活—研究 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 148319 号

书 名: 大学新生入学适应研究

作 者: 段兴利 权丽华 洪 涛 著

责任编辑: 李育立

封面设计: 朱守会

出 版: 甘肃民族出版社 (730030 兰州市南滨河东路 520 号)

发 行: 甘肃民族出版社发行部 (730030 兰州市南滨河东路 520 号)

印 刷: 甘肃天河印刷有限责任公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 12.25 插页: 2

字 数: 320 千

版 次: 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1~1 000

书 号: ISBN 7-5421-1157-4

定 价: 26.00 元

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象, 可直接与本社联系调换。

邮编: 730030 地址: 兰州市南滨河东路 520 号

电话: 0931-8773261 (编辑部) 联系人: 李育立 E-mail: lili295@sohu.com)

电话: 0931-8773271 (发行部) 联系人: 张明钰)

版权所有 翻印必究



作者简介

段兴利：男，1973年9月生，江苏东海人，法学（社会学）硕士，兰州理工大学人文学院讲师，主要从事社会学和心理学的教学和研究。在权威和核心期刊发表专业论文近十篇，参与国家社科基金课题一项、甘肃省社科基金课题一项、甘肃省科技厅课题一项，主持兰州理工大学校基金课题两项。先后发表的关于大学新生入学适应的文章有：《高校学生干部的消极倾向》、《学生干部的“四只手”》、《高校团总支书记的“三只眼睛”》、《组织生活，既要“好吃”又要“好看”》、《老乡会，让我欢喜让我忧》、《当前大学生中的犯罪现象及对策》、《高校班级人际关系的社会学分析》、《对大学生考试作弊的实证研究》、《高校学生社团与新生的入学适应》、《关注新“社会病”——网络成瘾研究综述》、《社会学视野中的大学新生入学适应》等。



作者简介

权丽华：女，1972年5月生，甘肃武威人，法学硕士，兰州理工大学人文学院讲师，主要从事马克思主义理论和大学生思想政治教育的教学与研究工作，现已在核心期刊及省级期刊发表论文十多篇，参与甘肃省社科基金课题一项、甘肃省科技厅课题一项。



作者简介

洪涛：男，1974年9月生，四川西昌人，在读法学硕士，现为兰州理工大学人文学院讲师，主要从事青年大学生的有关教学和研究工作，发表论文十余篇，参与省级课题两项、校级课题三项。

目 录	
第一章 绪论	(1)
一、问题的由来	(1)
二、多学科视野中的“适应”	(1)
三、大学新生入学适应的内容	(5)
四、影响大学新生入学适应的因素	(8)
五、大学新生入学适应的过程	(11)
六、大学新生入学适应的特点	(14)
七、大学新生具有良好入学适应能力的重要意义	(17)
第二章 大学新生的学习适应	(21)
第一节 学习概述	(21)
一、什么是学习	(21)
二、学习的生理机制	(24)
三、学习的心理基础	(26)
四、学习过程的心理分析	(33)
五、影响学习过程的内部因素	(36)
第二节 大学的学习	(38)
一、大学教学的本质内涵	(38)
二、大学学习的内在规律	(39)
三、大学学习模式构建与评价体系	(40)
四、大学生学习活动的基本结构	(42)
五、大学学习的特点及要求	(43)
第三节 大学新生的学习不适应	(50)
一、大学新生产生学习不适应的主要表现	(50)

二、大学新生产生学习不适应的原因·····	(56)
三、大学新生学习不适应的调适·····	(61)
第四节 大学新生常见的学习问题及化解方法·····	(69)
一、学习动力缺乏·····	(69)
二、学习动机过强·····	(77)
三、严重的学习焦虑·····	(78)
四、注意力外移·····	(80)
五、学习自卑·····	(83)
六、学习疲劳·····	(84)
第五节 大学新生学习能力的培养·····	(87)
一、激发学习动机·····	(87)
二、培养学习兴趣·····	(94)
三、矫正学习态度·····	(98)
四、提高观察能力·····	(101)
五、锻炼记忆能力·····	(103)
六、发展思维能力·····	(106)
七、重视学习迁移·····	(108)
第三章 大学新生的生活适应·····	(114)
第一节 新生大学生活的主要内容·····	(114)
一、学习活动·····	(114)
二、课外活动·····	(114)
第二节 新生大学生活适应的重要意义·····	(117)
一、大学生活可以使新生掌握专业知识和专业技能·····	(117)
二、大学生活可以锻炼新生的人际交往能力·····	(117)
三、大学生活可以提升新生的心理素质·····	(118)
四、大学生活可以满足新生的情感需要·····	(118)
五、大学生活可以提高新生的生活自理能力·····	(118)
第三节 大学新生生活不适应的主要表现·····	(119)

一、不适应新的自然环境	(119)
二、不适应新的生活内容	(120)
三、不适应新的生活方式	(122)
四、不适应新的生活要求	(125)
第四节 大学新生生活不适应的原因分析	(128)
一、不同的家庭背景和个人经历是造成大学新生生活不适应的首要原因	(128)
二、高等教育改革是造成大学新生生活不适应的又一原因	(129)
三、自身的缺陷和不足是造成大学新生生活不适应的直接原因	(129)
四、地域差异是大学新生生活不适应的又一重要原因	(130)
第五节 大学新生生活不适应的调适	(131)
一、树立积极的生活意识	(131)
二、养成良好的生活习惯	(134)
三、培养健康的生活方式	(135)
四、合理安排课外活动	(142)
五、自觉接受校园环境的熏陶	(144)
六、正确对待同学之间的竞争	(147)
七、格外重视宿舍建设	(148)
八、理智参加学生社团活动	(149)
第四章 大学新生的人际关系适应	(161)
第一节 大学新生人际关系概述	(161)
一、人际关系和人际交往	(161)
二、大学新生人际关系的特点和类型	(167)
三、影响大学新生人际关系的因素	(170)
四、大学新生人际交往中的心理效应	(173)
第二节 大学新生人际关系不适应的表现	(177)

一、大学新生对人际交往的认知偏差	(177)
二、大学新生人际交往中的观念障碍	(178)
三、大学新生人际交往中的行为障碍	(179)
四、大学新生人际交往中的自卑感	(180)
五、大学新生人际交往中的嫉妒感	(182)
六、大学新生人际交往中的猜疑	(183)
七、大学新生人际交往中的报复	(183)
第三节 大学新生的师生关系	(184)
一、师生关系的特点	(185)
二、良好的师生关系对新生入学适应的重要意义	(186)
三、大学新生师生关系的类型	(187)
四、大学新生师生关系的处理	(193)
五、大学新生不适应师生关系的原因分析	(196)
六、良好师生关系的建立	(201)
第四节 大学新生的班级人际关系	(208)
一、大学班级的一般特征	(208)
二、大学班集体的形成与发展	(209)
三、影响大学班集体形成的因素分析	(211)
四、大学新生班级人际关系的特点	(212)
五、改善大学新生班级人际关系的思路	(215)
六、大学新生班集体建设的途径	(216)
第五节 大学新生的同学关系	(218)
一、大学新生同学关系产生的必然性和途径	(218)
二、大学新生在同学关系上面临的困惑	(219)
三、大学新生同学关系的影响因素	(221)
四、大学新生同学关系的重要意义	(223)
五、大学新生同学关系的建立和维护	(223)
第六节 大学新生的爱情	(226)

一、人类爱情的历史探源	(226)
二、爱情的本质及其特征	(230)
三、爱情中的道德要求	(233)
四、爱情的类型	(236)
五、大学新生恋爱的类型	(237)
六、大学新生的爱情观	(239)
七、大学新生恋爱的动因	(241)
八、大学新生恋爱中的常见心理	(243)
九、大学新生恋爱的心理变化	(246)
十、大学新生恋爱的特征	(248)
十一、大学新生恋爱中的不适应及其调适	(251)
十二、大学新生的网恋现象	(255)
十三、大学新生要正确对待失恋	(257)
十四、对大学新生恋爱的认识	(260)
第七节 大学新生良好人际关系的建立	(263)
一、良好的人际关系对新生入学适应的意义	(263)
二、大学新生人际交往的基本原则	(268)
三、大学新生如何建立良好的人际关系	(270)
第五章 大学新生的管理适应	(282)
第一节 大学管理概述	(282)
一、我国大学管理的历史回顾	(282)
二、国外名牌大学学院设置的两种模式	(283)
三、大学学生管理的内容	(284)
四、大学新生的自我管理	(285)
第二节 大学新生对管理不适应的表现	(290)
一、对教学管理的不适应	(290)
二、对学生管理的不适应	(293)
三、对生活管理的不适应	(294)
第三节 大学新生中的学生干部	(297)

一、新生学生干部的使用和培养	(298)
二、部分新生学生干部的消极倾向	(299)
三、大学新生学生干部应具备“四只手”	(301)
第四节 大学新生中的老乡会	(302)
一、积极作用	(302)
二、消极影响	(304)
第五节 共青团组织生活的内容和方式	(304)
一、组织生活要“好吃”	(305)
二、组织生活要“好看”	(306)
三、正确处理两者的关系	(307)
第六节 大学新生管理不适应的调适	(307)
一、大学新生自身要适应大学管理做出努力	(307)
二、高校应在新生适应大学管理方面做出合理安排	(310)
三、国家应对高中教育进行一些改革	(312)
第六章 大学新生常见的越轨行为	(314)
第一节 越轨行为的有关理论	(314)
一、什么是越轨行为	(314)
二、越轨的理论解释	(315)
第二节 大学新生的越轨行为	(319)
一、大学新生常见的越轨行为	(320)
二、大学新生越轨行为的特征	(322)
三、大学新生越轨行为的成因分析	(323)
四、教育与管理对策	(325)
第三节 大学新生的逃课现象	(327)
一、逃课已经成为当前大学校园中需要引起重视的问题	(327)
二、大学新生逃课的类型	(327)
三、大学新生逃课的原因	(327)

四、解决问题的对策	(329)
第四节 大学新生的考试作弊	(330)
一、调查结果	(330)
二、大学新生考试作弊的原因分析	(331)
三、大学新生考试作弊的危害	(332)
四、具体对策	(333)
第五节 大学新生的网络成瘾	(335)
一、网络成瘾的概念	(335)
二、网络成瘾的类型	(337)
三、网络成瘾的诊断标准	(337)
四、网络成瘾的特征	(340)
五、网络成瘾的危害	(342)
六、网络成瘾的原因	(344)
七、网络成瘾的防治	(347)
八、大学新生网络成瘾的 ICE 解释模型	(349)
九、大学新生网络成瘾的理论分析	(355)
第六节 大学新生的犯罪现象	(362)
一、当前大学新生的犯罪现象	(362)
二、大学新生犯罪的原因	(363)
三、大学新生犯罪的预防	(365)
第七章 小结	(371)
一、研究的缘起及意义	(371)
二、新生的社会支持网络在入学适应中的作用	(373)
后 记	(381)

第一章 绪 论

一、问题的由来

每年秋季,都有一大批同学考入大学接受高等教育。新生进校后,面对的是一个非常新奇而又完全陌生的环境,他们要完成生活上的自理、学习上的自觉、管理上的自治、思想上的自我教育、目标上的自我选择等一系列适应事件。在这个过程中,部分新生容易出现对新环境的不适应现象。如果不及时解决这些问题,将会影响他们在大学中的成人、成长、成熟、成才、成就和成功。因此,对“大学新生入学适应”这一课题进行理论上的探讨和实践上的分析,并以此成果帮助和指导新生迅速完成从中学到大学的转变,尽快适应大学的环境及其要求,就显得既重要又迫切。

二、多学科视野中的“适应”

“适应”一词(adaptation)源于拉丁文的“adaptare”。生物学在科学意义上首先使用“适应”概念,然后逐渐被其他学科引用,并对它产生了不同的理解和界定。

1. 生物学视野中的“适应”

“适应”是生物科学的一个最基本的概念,它是指所有活着的有机体都要随着外界环境的变化而改变自身的活动,最终实现自己和周围环境的协调与一致,达到一种平衡状态。研究表明,任何一个动物有机体的需要,都必须通过与它外在条件相适应的行为来满足。当外在的环境发生变化时,动物也必须改变自己的行为,通过新的方式、途径和措施来满足自身的要求。这个过程就是动物有机体的适应。

对于人类而言,适应是一个与人的需要、满足紧密联系的心理过程,是个体通过不断调整自己的身心,从而在现实生活环境中保持一种良好的生存状态的过程。当然,人类的适应,比动物的适应要更加复杂。这是因为个人不仅要针对自己的内部需要和外界环境的变化而调整自身的行为,还要对自己同胞的活动做出一定的适应。如对大学新生而言,他既要适应大学驻地的自然环境和远离父母的生活环境,又要适应大学不同于中学的学习环境,以及具有不同阅历、气质和性格同学的人际环境。如果大学新生不能很快改变自己在中学的生活、学习和交往方式,就会出现适应障碍。

2. 生理学视野中的“适应”

生理学把“适应”分为两种类型:一是长期性适应过程,即个体或种群为了求得生存和发展,在生理机能或心理结构上产生改变,以适合于自身生存环境的历程;二是即时性适应过程,即有机体感官随着所接受刺激的持续延长,感受性水平发生变化的现象,如感官适应。

3. 心理学视野中的“适应”

“适应”是心理学中用来表示对环境变化做出的反应,如对光等物理刺激变化的适应和人的社会行为的变化适应等。在心理学中以此概念来表征个体在生存环境发生变化时,调整自己的身心状态并顺应这种改变的过程。很多心理学家对这一过程做了研究,“适应”也因此成为心理学中的一个重要概念。

心理学范畴使用“适应”概念时通常有三个角度:一是生物学意义上的适应,即生理适应,如感官对声、光、味等刺激物的适应;二是心理上的适应,通常是指遭受挫折后借助心理防御机制来使人减轻压力、恢复平衡的自我调节过程;三是对社会生活环境的适应,包括为了生存而使自己的行为符合社会要求的适应和努力改变环境的适应。

著名心理学家皮亚杰对“适应”作了系统的研究,认为:“儿童心理既不起源于先天的成熟,也不是起源于后天的经验,而是起源

于主体的动作,这种动作的本质就是主体对客体的适应。主体通过动作对客体的适应,乃是心理发展的真正原因。”他认为:“个体每一个心理的反映,不管指向于外部的动作,还是内化了的思维动作,都是一种适应。适应的本质在于取得机体与环境的平衡。”他认为适应是通过两种形式实现的:一个是同化,即把环境因素纳入机体已有的图式或结构之中,以加强和丰富主体的动作,主体将外界的元素整合到一个有机体正在已经形成的结构之内。当主体获得新经验时,他总是在联系和校正这一经验,也即同化这一经验,使其符合已有的图式。所谓同化是指主体将其所得的外界信息直接纳入自己现有的认知结构中去的过程;通过同化,主体当前的认知结构和理解水平会改变对周围环境做出反应的方式。另一个是顺应,即改变主体动作以适应客观变化,所谓顺应是指主体通过调节自己的认知结构,以使其与外界信息相适应的过程。顺应和同化是互补的过程。这样,个体就通过同化和顺应这两种形式来达到机体与环境的平衡。如果机体和环境失去了平衡,就需要改变行为以重建平衡。这种不断的平衡——不平衡——平衡——……的过程,就是适应的过程,也就是心理发展的本质和原因。

可见,皮亚杰的智慧适应理论认为适应是智力的本质,儿童的认知发展是通过动作获得的对客体的适应而实现的。适应的本质在于取得机体与环境的平衡,即主体能取得自身与环境间的平衡,达到平衡的途径是同化和顺应^①。适应状态是两种相反的作用过程之间取得相对平衡的结果。这种平衡不是绝对静止的,一个水平的平衡会成为下一个水平的不平衡运动的开始。如果有机体与环境之间失去平衡,就需要改变环境以重建平衡。这种平衡——不平衡——平衡——……的动态变化过程就是适应。皮亚杰认为,个体的每一个心理反应,不管是指向于外部的动作,还是内化了的思维动作,都是一种适应。

根据皮亚杰的研究成果,我们可以从四个方面来理解“适应”这一概念:第一,适应是主体对客观环境的变化做出的一种反应;

第二,适应的内部机制是同化与顺应;第三,适应是主体重建平衡的过程;第四,适应是心理发展的原因。所以,我们认为适应就是当外部环境发生变化时,主体通过自我调节系统做出能动反应,使自己心理活动和行动方式更加符合环境变化和自身的要求,使主体与环境达到新的平衡的过程。

受此启发,我们认为大学新生的入学适应作为一种转折期适应,是人生全部适应过程中较为特殊的一种适应,它是指刚刚进入大学的学生在脱离原来熟悉的环境,进入大学陌生的环境后,根据新环境的要求,积极调整自己的心理与行为,顺利实现角色转换,达成与新环境的平衡过程。

4. 社会学视野中的“适应”

在社会学范畴中,对“适应”的界定主要是借鉴它的生物学解释。如蔡文辉、李绍嵘编撰的《简明英汉社会学辞典》中对“适应”是这样解释的:“生物对环境所产生一种协调关系的过程。达尔文的进化论指出,在适应过程中,生物的体质或活动会因环境的需要而改变。”

王康主编的《社会学词典》中,有“适应行为”一词,认为它是:“个人适应社会环境而产生的行为。个人通过社会化,明了自己的社会权利与义务,形成了与社会要求相适应的知识、技能、价值观和性格,就会在社会交往与社会行动中采取符合社会要求的活动。反之,如果不能很好地适应社会环境,就会陷入困惑之中,人的一生是不断地适应环境的过程。”著名社会学家塔尔科特·帕森斯(Talcott Parsons, 1902—1979)则把适应视为:“人类对周围环境的挑战的应付能力。因此,适应是人类社会进化的第一主要步骤。”在帕森斯提出的“AGIL”^②公式中,他认为适应是指:“从环境中获得足够的设备和工具,以及在整个系统中进行分配的活动;系统必须对环境所强加的条件的条件有一种顺应或者积极的情境改造过程。”

研究社会学领域对“适应”一词的解释,我们至少可以得到一

个深刻的启迪：“适应”和“社会化”的意义非常接近。朱力认为：“社会化是从社会对人的教化的角度而言，强调的是执行社会化的各种主体对个体进行教化的过程。而适应主要是从接受社会化的个体角度而言，强调个体在社会生活中对周围的环境和社会化的过程的接受程度。社会化是人对社会的适应、改造和再适应、再改造的复杂过程。社会化贯穿于人的一生和社会的整个过程，适应也贯穿于人的一生。”具体到大学新生的入学适应，则表现为一种继续社会化。他们从五湖四海来到同一所大学，进入了一种完全不同于中学的新环境，要接受一种新的社会规范的约束，承担一种新的社会角色。这种生活环境、社会规范和社会角色的变迁，迫使新生进行自身调整，从而达到学习、生活、交往等方面向他们提出的新要求。

三、大学新生入学适应的内容

1. 对自然环境的适应

这主要是指大学新生对学校驻地的自然条件(气候、地貌等)、风土人情、语言、生活习惯等情况的适应。

一般的，一所高校的新生来自全国各地，他们大都接受了自己家乡的自然条件。初来乍到一个与家乡情况完全不同的地区学习和生活，确实会产生许多不适应。如南方的学生到北方上学、西部的学生到东部就读，这种剧烈变化的自然环境适应对他们而言的确是一个很大的挑战。

2. 对学习环境的适应

这是指因大学的学习目标、学习要求、学习内容、学习方式和学习过程等方面与中学相比发生了重大变化，要求新生进行积极的自我调节，培养新的学习能力以适应这些改变。大学新生能否胜任自己所面临的学习任务并顺利完成学业是他们入学适应程度的重要指标之一，也是学校、家庭、社会关注的重点和焦点。

在中学，学生的学习内容、学习时间和学习要求等基本由任课