

中小学生学习学校适应问题 研究及促进策略

张向葵 刘亚男 鲁兵



吉林人民出版社



目 录

上篇：中小学生学习适应问题与影响因素

第一章 学校适应：内涵、功能与理论	1
第一节 学校适应的内涵	1
第二节 学校适应的结构、机制与功能	7
第三节 学校适应的理论与模型	15
第二章 升学准备与学校适应	23
第一节 国内外升学准备教育环境比较	23
第二节 国内学校适应的现状调查	37
第三节 升学准备——促进学校适应的主要途径	45
第三章 学校适应不良现状研究：表现、甄别及成因	52
第一节 学校适应不良的问题表现	52
第二节 学校适应不良的甄别	59
第三节 学校适应不良产生的根源	64
第四章 学生：中小学生学习适应的内因	72
第一节 自我调节对学校适应的影响	72
第二节 动机对学校适应的影响	94
第三节 自尊对学校适应的影响	104
第五章 家庭：中小学生学习适应的外因	114
第一节 父母教养方式对学校适应的影响	114
第二节 亲子关系对学校适应的影响	123
第三节 家庭功能对学校适应的影响	130
第六章 学校：中小学生学习适应的另一外因	141
第一节 同伴关系对学校适应的影响	141
第二节 师生关系对学校适应的影响	150
第三节 班级环境对学校适应的影响	159

下篇：中小学生学习适应训练方案

第七章 自我：中小学生学习适应的心理资源	175
第一节 自我调节训练方案	175

第二节 动机的训练方案.....	187
第三节 自尊的训练方案.....	194
第八章 家庭：中小学生学校适应的“催化剂”.....	204
第一节 调整不良的教养方式.....	204
第二节 塑造良好的亲子关系.....	215
第三节 营造和谐的家庭氛围.....	224
第九章 学校：中小学生学校适应的重要因素.....	232
第一节 形成互助互爱的同伴关系.....	232
第二节 建立亲密平等的师生关系.....	242
第三节 营造积极和谐的班级氛围.....	249
附 录.....	258
主要参考文献.....	260

第一章 学校适应：内涵、功能与理论

【本章内容提要】

近二十几年来，中小学生的学校适应问题已成为教育工作者研究的热点问题之一。教育界普遍认为，从小学到初中的学校适应是人生发展过程中最难的一次。这是因为，学生从小学教育向初中教育过渡的过程中，正处于青春期。处于这个时期的青少年身体变化和心理变化十分剧烈。快速变化的身体、不断发展的认知及情绪对中小学生提出了新的适应要求。那么，什么是学校适应，学校适应的结构、机制、功能是什么，相关理论研究有哪些，学校适应对中小学生将来的发展又具有哪些重要的意义？这些问题的解答对研究学校适应的发展具有理论意义与实践价值。因此，本章将就学校适应的内涵、功能与相关理论等问题进行解释和阐述。

【核心概念】

学校适应 内涵 功能 理论模型

第一节 学校适应的内涵

“适应（Adaptation）”这一词，我们并不陌生，在心理学范畴中对适应概念的使用包括三个层次：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，即心理适应，指个体在社会组织系统、群体或文化经济因素的变化中，其生存功能、发展和目标的实现时相对应的能力的变化。心理适应是一种狭义的适应概念，通常指个体遭受挫折后借助心理防御机制来减轻压力，恢复平衡的自我调节过程；三是对社会生活环境的适应，即社会适应，指个体为了生存而使自己的行为符合社会要求，或者通过努力改变环境以获得更好发展的适应。而本文将从适应出发，引出社会适应和心理适应等概念，最后阐释个体在学校这个环境内达到和环境和谐相处的平衡状态即学校适应。

一、适应

《心理学大辞典》中对适应是这样定义的：适应一词起源于生物学术语，用来表示能增加有机体生存机会的那些身体上和行为上的改变，心理学中适应用来表示个体对环境变化做出的反应。如对光的变化的适应和人的社会行为为适应环境的产生的变化等。

国内心理学家车文博先生从心理学的角度尝试对适应进行了界定，他（1991）提出适应指个体为求生存而在生理功能和心理结构上的改变，即个体对环境的顺应^①。王永丽等人（2005）认为适应是个体改变其角色、规则以减轻情境中压力的能力^②。张大均（2006）提出适应指个体对环境及身心变化引起的心理和行为反应状态^③。丁桂凤等（2008）认为适应是个体依据对内外环境变化的认识和体验，通过积极地自我调节，使自己的心理和行为与环境保持相互协调、和谐发展的动态心理过程^④。诸如此类的定义还有很多，在此不再一一列举，总的来说，这些定义基本上从结果取向（状态性）与过程取向（过程性）两个角度对适应进行了概念的界定。

二、心理适应

心理适应与社会适应的关系十分密切，心理适应作为一种综合性的心理功能，是社会适应的心理基础。陈建文认为（2001），青少年的社会适应本质上就是一种心理适应，即个体在特定社会情境中具体的心理操作和行为表现的过程。心理适应的定义是个体进入一个新的、陌生的环境后，适当调整自己的认知、情绪、行为方式、价值观念等，以达到个体之间、个体与客体间相互协调，个体体验满意的心理过程。简单地说，心理适应主要指个体在面临各种挑战和危机时心理发生的变化，强调环境对个体心理的影响。有关适应的问题，皮亚杰曾经提出智慧的本质从生物学角度来说是一种适应，它既可以是一个过程，也可以是一种状态。有机体是在不断运动变化中与环境取得平衡的，它可以概括为两种相辅相成的作用：同化和顺应。皮亚杰认为，儿童智慧发展的实质和原因就是在同化与顺应之间取得相对平衡。中小学生的心理适应包括对学习本身的适应、对人际关系的适应、对学习生活环境的适应。

三、社会适应

著名心理学家斯宾塞（Spencer）最早使用了“社会适应”一词，他认为，“生活即是内在关系与外在关系的调适”，个体对外界环境的适应包括一系列自主的适应过程，表现为顺应、自制、遵从、服从、同化等具体的适应方式。1953年，美国心理学家多尔（Doll）提出“社会适应能力是人类个体保持个人独立和承担社会责任的技能”。格林斯潘（Greenspan）认为社会适应包括了社会性能力和实践性能力，社会性能力包含了个体情感能力中的气质和

①车文博《心理咨询百科全书》，吉林人民出版社第1991版，第684页

②王永丽、林崇德、俞国良《儿童社会生活适应量表的编制与应用》，《心理发展与教育》2005年第1期，第109-114页

③张大均、江琦《青少年心理健康素质调查表适应分量表的编制》，《心理与行为研究》，2006年第2期，第81-84页

④丁桂凤、赵国祥《中学生的适应特征及其影响因素》，《心理与行为研究》，2008年第2期，第89-93页

性格,以及日常能力中的社会性智力。社会适应是主体对环境变化所做出的一种反应,它是一个重建平衡的动态过程,指个体有效地应对和顺应自然与社会环境,使个体内部以及个体与环境之间保持平衡与协调的一种状态,包括个体能够独立地维持自己的生活,满足个人发展的要求和社会文化所提出的各种要求。贾晓波认为(2001)社会适应的内容包括三个方面:1. 对社会生活环境的适应,包括个体对不同生活条件和方式的适应;2. 对各种社会角色的适应,包括个体各种角色意识的行程以及对不同角色行为规范的掌握;3. 对社会活动的适应,包括个体对各种活动规则的掌握与活动能力的形成。陈广渝认为(2008)社会适应是个体在与社会环境的交互作用中,主动地顺应环境、调控和改变环境,最终达到与社会环境保持和谐关系的平衡状态。杨彦平认为(2006),社会适应是个体的成长与发展过程中与其生活环境的交互作用下的心理适应,即通过调整、培养和发掘自己的心理资源来应对环境变化的能力。若以中学生的社会适应为例,具体表现为学习适应、人际关系适应、心理变化适应、生活环境适应、情境变化适应以及网络环境适应等方面。

四、学校适应

(一) 学校适应的概述

以上介绍了适应、心理适应及社会适应等概念,可以说学校适应是中学生社会适应的一个方面,中学生的心理适应是个体融入环境、快速进入角色的基础。国内外学者对学校适应性质的界定可总结为两种取向:结果取向与过程取向。结果取向的代表人物为伯奇(Birch, 1997),认为学校适应不仅指学生的学校表现而且包括学生对学校的情感或态度及其参与学校活动的程度^①。梅丽莎(Melissa)等人(2008)将学校适应定义为学生对学校氛围的成功适应,包括学业能力、对学校的喜爱以及乐于与同伴合作^②;拉德(Ladd)为过程取向的代表,1989年Ladd提出学校适应是学生试图适应学校环境要求的一个动态过程。1996年他进一步修正了学校适应的定义,认为学校适应就是学生在学校背景下愉快地参与学校活动并获得学业成功的状况,这个概念得到了国内很多学者的认可和赞同^③。冯廷勇(2002)认为学校适应指学生根据环境及学习的需要,努力调整自我达到与学习环境平衡的行为过程

①Birch S H. Ladd G W. The Teacher-child Relationship and Children's Early school Adjustment[J]. Journal of School Psychology, 1997, 35(1):61-79

②Melissa, L. S. Patrick t. d. Marcia a. w. et. al. Interparental Conflict and Children's School Adjustment: The Explanatory Role of Children's Internal Representations of Interparental and Parent-Child Relationships. Development Psychology, 2008, 44(6):1678-1690.

③李文道、邹泓、赵霞《初中生的社会支持与学校适应的关系》,《心理发展与教育》2003年第3期,第73-81页

①。这两种取向并不矛盾，二者只是强调的重点有所不同，结果取向更关注学校适应的结果、状态，如学生的学习成绩等；而过程取向强调学校适应的过程，以及在适应的过程中学生自身的行为表现等。将学校适应定义为一种过程或一种状态，均涉及到个体与环境或情境间的相互作用，如顺应、平衡、改变。这就意味着适应必定需要一个过程来实现，同时该过程中的某一个点都可以代表个体的适应状态。这种适应的状态可以说是动态平衡的一个过程，这个动态过程可以表述为相对平衡——相对不平衡——相对平衡。当环境发生改变时，个体就处于平衡到不平衡过渡的阶段，但同时个体也会发挥自己的主观能动性，尽快从不平衡状态再回复相对平衡的状态，个体随着环境的微变化，就是这样不断一次次地调整自我，以达到适应环境的目的。学校适应也具有这样的特点。

学校是学龄儿童、青少年又一个学习和生活的重要场所。在儿童、青少年期，个体的大部分时间都是在学校中度过的。学校不仅是向儿童、青少年传授文化知识的神圣殿堂，同时也为儿童、青少年提供了良好的社会交往条件。儿童、青少年的学校适应状况一直是教育与心理学界着力探讨的重要课题。现在大多数研究考察学校背景下的学业、人际、行为和情感方面的适应。由此，本书拟就儿童、青少年的学业适应、行为适应、情绪适应作为衡量其学校适应的三个指标。

（二）学业适应

学习作为儿童青少年的主导活动，在儿童青少年的生活中占有重要的地位，能否顺利完成学业是学校适应的重要指标之一，也是学校、家庭、社会关注的焦点。杨雪梅(2002)的调查表明：几乎所有的研究者比较一致的看法是学业成绩是学校适应的核心指标，这是因为学业成绩既是反映一个人学习效果的客观指标，同时也是社会文化团体强调的认知操作能力和学习能力的综合代表，而这些能力大部分是在学校获得的，它们对成年期的社会适应性也非常重要。而且，老师、家长主要是通过学业成绩的高低来对儿童的学习状况做出评价，包括学生本人也是以学习成绩的高低来评价自己在班级中的学习情况，并通过学业成绩来体验成功与失败，尤其在我们国家，学业成绩本身经常被看作是能力和成就感的重要体现。

（三）行为适应

儿童青少年正处在身体上的成熟期、心理上的断乳期，他们不仅要在学校里接受基础知识的学习，与同学合作，还需要学习符合社会规范的行为方式。因此在学校中的社会行为是否恰当也是衡量其学校适应状况的指标之一。

吕勤等（2003）提出儿童青少年的行为问题主要指在学校和家庭日常生活中，因适应不

①冯廷勇、李红《当代大学生学习适应的初步研究》，《心理学探新》2002年第1期，第44-48页

良、自我调节困难、缺乏适当的指导帮助以及在一定的外界诱因影响下所产生的行为问题。主要包括外显的和内隐的行为问题，外显的行为问题有过分攻击、破坏纪律、多动等；内隐的行为问题有：压抑、焦虑、缺乏自信、退缩、害羞等。研究表明，儿童期的某些问题行为，尤其是典型的外显和内隐问题行为，不仅影响到他们的生长发育和社会化过程，还可能导致其成年时期发生适应不良、精神疾病和违法犯罪。马斯特(Master, 1985)等人用班级戏剧法，评价儿童的社会行为，将儿童的社会行为概括为三类：社交-领导行为、攻击-破坏行为、害羞-敏感行为。温策尔和阿舍(Wentzel & Asher, 1995)研究表明：高攻击性、被拒绝的儿童被他们老师理解为对学校显著缺乏兴趣，独立性和较多冲动性的学生更多表现出不感兴趣的课堂行为，而且这些儿童不被老师所喜欢，在同伴中不受欢迎。

（三）情绪适应

青少年的身心发展尚不平衡，对成年人既依赖又排斥。在这个时期，很容易出现情绪情感问题。积极的情绪状态是学生顺利适应学校生活的前提，学生在学校感到愉快，就会喜欢学校生活，也就更可能积极地适应学校生活。

孤独和社交焦虑是学校中的青少年经常体验到的情绪状态，且对其同伴关系以及学业水平等诸多方面都产生了深刻影响。邹泓（1998）的研究表明：学校背景下的孤独感通常是人际关系和学业不良的结果变量，是学生基于自己在同伴群体中社交地位和学业水平的知觉而产生的寂寞、孤单、无助、失落和不满的主观情感体验。郭晓薇（2000）的研究告诉我们：社交焦虑是指对某一种或多种人际处境产生的自尊心与自信心受挫、失败感和内疚感增加、强烈忧虑、紧张不安或恐惧的情绪反应和回避行为。

海梅尔和鲁宾(Hymel & Rubin, 1985)的研究更加证明了情绪和学校适应的密切关系：孤独和社交焦虑对儿童青少年的学业水平以及同伴关系等诸多方面都产生了深刻影响，而且在学校生活中体验到多种不良情绪（如孤独加上焦虑）比只有一种不良情绪（如孤独）对儿童青少年的健康发展有更严重的威胁。

（四）人际适应

儿童青少年在学校背景下的人际关系主要是师生关系和同伴关系，它们既是学校适应的一个指标，又是学校适应极其重要的影响因素，尤其同伴关系对学校适应的影响更为深远。

同伴关系主要是指同龄人间或心理发展水平相当的个体间在交往过程中建立和发展起来的一种人际关系。很多关于同伴关系的研究表明，同伴接纳或同伴拒绝是衡量儿童青少年学校适应情况好坏的一个重要指标。其中，温策尔和阿舍(Wentzel & Asher, 1995)的研究表明，同伴接纳水平不同的群体在成就动机、自我规范技能、课堂行为、学习声望、教师偏

爱等方面均有差异。

师生关系是学校中教师与学生之间的基本人际关系,也是学生社会化过程中的重要社会关系之一。许多研究表明,良好的师生关系有利于儿童形成对学校的积极态度,与同伴形成良好的情感关系,发展良好的个性品质和较高的社会学习适应能力。在第六章中,我们详细介绍了同伴关系和师生关系与中学生学校适应的关系。

综上所述,心理适应、社会适应与学校适应三者并不尽相同,它们既有联系又有区别。心理适应更倾向于个体心理层面的反应,社会适应与学校适应更倾向于学生在个体与环境或他人的相互作用中的外在表现。心理适应是个体适应性的心理基础,对社会适应和学校适应具有促进作用。同时,个体心理适应不良也是导致学校适应不良、社会适应不良的重要因素。从已有有关中小学生的适应研究来看,并没有对三者进行严格的区分,中小学生的心理适应和社会适应也包括学业适应和人际关系适应等维度,与学校适应并没有本质上的不同。

第二节 学校适应的结构、机制与功能

在了解学校适应的概念之后,我们进一步了解学校适应究竟包括哪些方面的适应,学校适应的心理过程和机制,学校适应良好对于中小學生又具有哪些功能和意义,针对这些问题这一节将阐述学校适应的结构、机制及其功能。

一、学校适应的结构

研究者由于研究的角度和目的不同,对学校适应的结构也有不同的观点。我们可以根据研究者对学校适应的测量与指标的不同界定,来归纳学校适应的结构。

根据已有研究来看,学校适应的结构虽不尽相同,但学业适应是学校适应一个公认的重要组成部分之一。在学校适应的早期研究中主要集中考察学生的学习情况,如出勤率、学业成绩等等。而现在大部分研究都不是只采用学业这个单一指标,不同的研究者根据各自的研究角度为学校适应加入了新的考察指标,使得学校适应的测量变得更加混乱、不一致。有的研究甚至考虑了学生生活的方方面面,把身体适应、行为适应、学业适应、情绪适应、交往适应等全部纳入到学校适应的考察范围之中。也有部分研究采用其他的指标来从侧面反映学校适应的情况,如自我知觉等。但总的说来,无外乎这样几个方面:情绪适应(焦虑情绪)^①、关系适应(与同伴、与教师的适应)^②、行为适应(内化与外化行为问题)^③、自我适应(自我接纳)^④等等。

从报告者的角度来看,学校适应的测量指标有两种性质:主观与客观。主观指标采用被试自我报告的形式,如被试自我报告自我知觉、自我接纳等等。客观指标采用他人报告或其他相对较为客观的指标,如学生的学习成绩、出勤率、同学提名的各种行为得分。客观指标相对学生自我报告的行为得分更客观;笔者认为学校适应不同于心理学的其他变量,对于主观性较强的心理健康、人格的相关变量等,采用主观报告的形式更恰当,而对于学校适应

①谭千保、陈宇《班级环境对初中生学校适应的影响》,《中国临床心理学杂志》2007年第1期,第51-55页

②战欣、孙丹、董振华《城乡青少年的学校适应研究》,《山东师范大学学报(人文社会科学版)》2005年第6期,第144-147页

③江光荣、林孟平《班级环境与学生适应性的多层线性模型》,《心理科学》2005年第6期,第1443-1448页

④刘旺、冯建新《初中生学校适应及其与一般生活满意度的关系》,《中国特殊教育》2006年第6期,第77-81页

来说,个体主观认为的学校适应状况不十分准确,而相对来说客观指标更具有说服力,如学业成绩或他人评定的行为表现等。

很多学者注重从理论层面去分析学校适应指标的内容,而忽视了处于该阶段学生发展的主要矛盾和关键问题以及教育一线中小学教师的教学经验,导致学校适应的指标缺少理论与实践的结合。在进行学校适应研究之前,要对学校适应做出一个合理的界定,首先应该明确在学校,学生做到何种程度才算是学校适应成功。

不得不承认的是,对于不同文化背景、生活背景的学生来说,学校适应的要求不尽相同。因此,教师、同伴、学生自身及他们父母有关学校适应定义的理解都不尽相同,有时甚至会彼此矛盾。无论怎样界定学校适应,最终我们在界定适应水平及内容、指标时,都会遭到某一方的批评,笔者认为学校适应是适应的一种特殊、特定的形式,是发生在学校环境中的发展性适应,本文对学校适应的操作性定义是:中小学生对学习生活环境和学业要求“变化”的适应状况^①。我们知道,人的心理过程包括知、情、意三个方面。“知”的适应,对应学生的学业适应,“情”的适应对应学生的情绪适应与关系适应,“意”的适应对应学生的行为适应。但是情绪适应可以说是其他方面适应状况的综合体现,并不能让我们明确情绪适应不良究竟是什么问题导致的。因此,在我们的研究中,学校适应除了包括学业认知上的适应以外,还包括学生在人际关系与行为两方面的适应,从中小学生的学业成绩、同学关系与师生关系、攻击行为等几个方面来衡量学校适应的状况,学业成绩为学生主要学科即语文数学成绩的标准分之总和;同学关系(也称同伴关系)与师生关系的测量采用学生自我报告的形式,分数越高表明同学关系和师生关系越好;攻击行为根据班级提名频次标准化之后获得攻击行为方面的得分。学业成绩标准分越高代表学业适应越好,攻击行为标准分越高表示攻击得分越低,行为适应就越好。

二、学校适应的心理过程与心理机制

皮亚杰认为适应的内部机制就是同化与顺应的平衡。但仅用同化和顺应这两个过程来说明适应似乎过于简单,有必要对学校适应的机制做出进一步的说明,贾晓波(2001)结合认知心理学和社会心理学的有关理论,用图 1-1 来描述适应的内部机制,解释适应的复杂过程^②。

①高丽、于冬《中小学生学习适应研究:现状思考与展望》,《东北师大学报(哲学社会科学版)》2010年第2期,第152-156页

②贾晓波《心理适应的本质与机制》,《天津师范大学学报(社会科学版)》2001年第1期,第19-23页

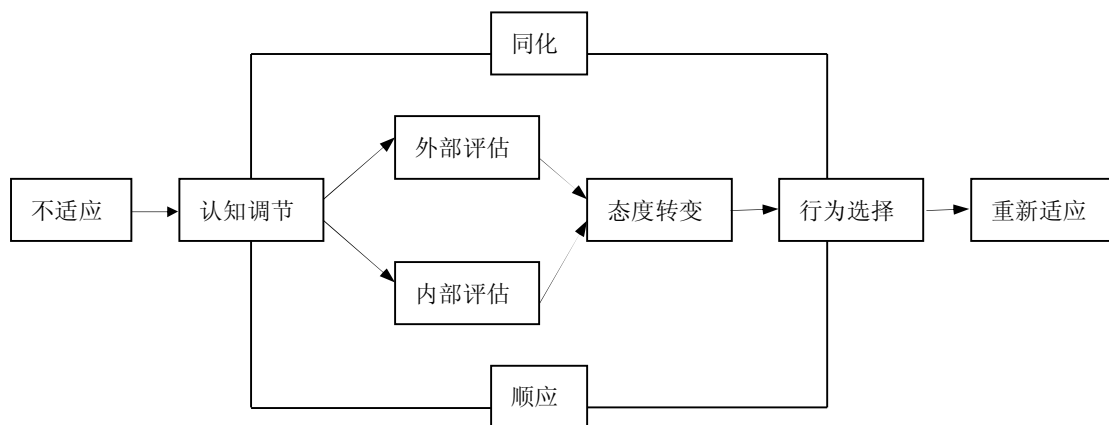


图 1-1 适应的内部机制

这一模式表示不适应状态到重新适应状态中间一般要经历认知调节、态度转变和行为选择三个环节，其中认知调节又可分为外部评估和内部评估两个部分。具体运行过程以及各环节的作用大致如下：

1. 认知调节

认知调节是适应过程的起始过程，这一环节包括外部评估和内部评估两部分。

（1）外部评估

外部评估是认知调节的第一阶段，指主体对变化了的外部环境及其对自身发展所具有的影响作用进行全面了解并做出新的判断的过程，主要任务是确定外部环境中发生了哪些新变化，提出了哪些新要求，这些变化和要求对自身发展所具有的影响，在此基础上应能对发展中遇到的困难做出准确的判断，对新的角色期待形成正确的理解与把握。如果这个阶段中的认识、判断出现了偏差，就可能产生不适应的表现。比如，一个新升入初中名叫小强的学生面对学习成绩名次下降的新情况，出现了一时的不平衡、不适应的现象。为了重新恢复平衡，适应新环境，就要正确判断成绩下降的原因，然后找到有效的对策。首先要分析的就是客观的原因，如初中学习方法、学习自觉性等方面的新特点与新要求，并对此做出正确、合理的判断。如果这种判断比较准确、全面，就为有效调节打下了良好的基础。如果对新环境的新特点缺乏全面、客观的判断，就会给适应带来困难。

（2）内部评估

内部评估是指主体对外部变化做出正确判断的基础上，对自身内部状态进一步的了解与判断。实际上这是一种在自我监控系统的参与下，自我评价和自我意向重新调整的过程。具体包括对因外部变化引起的内部不平衡状态的估计，对不适应现象的归因分析，对已有经验的检索与比较，对原有行为方式应对效果的审视与判断等。通常自我评价的结果会影响到自

我体验的改变，如自信心的增强或削弱。同时，自我体验的改变也会影响到对行为目标的重新选择，包括对目标价值及成功概率的重新评估以及在此基础上形成的新的自我期待等。比如，上面那位初一的学生小强对学习环境的新特点与新要求有所了解后，还要进一步分析一下内部原因，如对自己原有的经验和能力做出一个估计，判断自己是否有能力满足新的要求。如果认为成绩下降只是暂时的，主要原因是一时的不适应或努力不足，这时他的自信心不会受到影响，自我观念仍然是积极的；但假如认为成绩下降的原因主要是自己的能力不足，这就会使自己的自信心水平下降，同时感到紧张、焦虑和担忧。

由外部评估到内部评估，这是认知调节发展的必然过程。在这一过程中，主体的理解力、判断力和自我评价的水平对认知调节的效果具有直接的影响。

2. 态度改变

认知过程的变化必然会引起情绪体验的变化。同时也会导致行为意向发生相应的变化。当认知、情感和行为意向都发生了变化时，就会引起态度的改变。态度的转变实际上是对动力系统 and 反应倾向的调节，这是适应新环境的变化，保持和恢复心理平衡的一种背景条件。比如，学生小强可能对成绩下降的原因做出正确解释，相信自己有能力改变这一现实，他就能继续保持对学习的积极态度；但是如果认为成绩下降是因为自己能力不够，就会导致自信水平下降，产生自卑感和紧张、焦虑感，其结果就会使他的学习态度发生消极的变化，产生厌学心理。在这一过程中，主体的价值观念、对目标的期望水平以及情绪、情感的深刻性，对态度的转变具有重要的影响。

3. 行为选择

行为选择实际上是一个比较与决策的过程，其核心是对原有行为方式的调整与改变。行为方式的重新选择是以认知的调节与态度的改变为基础的，受思维方式与态度倾向的直接制约。思维方式与态度倾向如果是积极的，那么主体的行为方式也会是积极的；思维方式与态度倾向如果是消极的，那么行为方式也会是消极的。比如学生小强的行为就可能会有不同的选择：如果他认为学习对自己非常重要，同时对学习和自己充满了信心，就会表现出积极进取的态度和坚持不懈的努力；相反，如果认为学习的意义无足轻重，同时对学习和自己丧失了信心，就会产生明显的厌学态度，表现出退缩和放弃的行为倾向。在此过程中，远大目标的引导，坚毅、顽强的性格特征，高度的自尊与自信，是影响行为选择的重要因素。

在这一过程中，同化与顺应这两种调节方式始终在发挥着作用。面对内外环境的复杂性和行为效果的多重可能性，主体的判断与选择不可能一次性完成。所以适应过程必然会表现为一个反复循环的动态过程。一般规律是，经过以上几个环节，如果所选择的行为方式取得

了令人满意的结果，对适应环境起到了积极的作用，就意味着同化与顺应的过程基本上实现了平衡，这一行为就会因受到正强化而巩固下来，逐渐形成稳定的态度倾向与行为习惯。这就是性格形成的过程。如果行为反应的效果不理想，主体与环境之间仍然存在不适应的现象，说明同化与顺应之间并不平衡，这时就需要再次进入上述的自我调节系统中进行重新选择。有时这种选择需要经历若干次的重复循环，才能取得理想效果，达到同化与顺应的平衡状态。

结合中小学生的实际学习情况，整个适应过程中，起到关键作用的就是学生个体的认知调节，而在认知调节能力中以下几个方面能力又与中小学生适应能力有密切的关系：一是对新情况能够迅速做出正确反应的能力，主要表现为分析问题和做出正确判断的能力，特别是能对自己进行全面、客观评价的能力，以及在此基础上所形成的积极的自我观念。二是积极的学习态度和明确的学习目标，同时还要有积极的自我体验，对自己始终充满自信。三是良好的性格特征，特别是意志品质方面的特征。比如坚韧、顽强、果断和较强的自制力，较强的竞争意识和好胜心。四是自我监控的意识和自我调节的能力，特别是元认知的能力，以及自我调节与自我控制的能力，这些都是教师和家长需要对中小学生着重培养的方面，也是决定一个人心理适应水平的关键。

三、学校适应的功能与意义

适应原是生物的一种本能，是使自身能够维持生命、保持种族延续的基本能力，达尔文的生物进化论已经证明了这一点。但是人类的适应和其他生物有着本质的不同，因为人类的适应不仅是维持生存的本能的适应，更是一种通过改造自然和自身以创造新的发展条件获得新的发展机会的主动和能动的适应，这种适应为人类所特有。

在一生的发展中，外部环境的不断变化必定会对人的各方面产生深刻影响，这些变化要求人不断做出相应的调整，以适应新的要求、新的情况。从心理学角度来讲，人在一生中要经历六次重要转折：第一次转折就是婴儿从母体里分娩出来，从一个非常封闭的安全的环境来到一个充满变数的环境；第二次转折是从幼儿园到上小学，儿童的主要任务由玩耍变成了学习；第三次转折就是青少年从中学到大学，面临着环境、学习方式以及价值观、理想信念等方面的一些根本性变化；第四次转折是从大学毕业走向社会，这个时候，因为是第一次离开学校走向社会，以一个独立的个体去面对社会提出的各种各样的要求，去承担起自己应承担的责任，扮演在学校里没有经历过的各种各样的角色，所以这是一次重要的个体从学校迈向社会的重要转折；第五次转折就是离退休，此时人生的任务又发生了根本的变化，从以工作为主变成了以休闲为主；最后一次转折，就是生命的最后的历程。目前我国虽然从小学升入初中并没有升学压力，但是小学生升入初中以后除了要面临环境方面的一些变化外，

还要在学习方式上发生一次质的变化，学习管理的任务逐渐从老师和家长转向青少年自身，由老师监督、控制的学习方式转变为初步的学生自我控制、自我调节的学习方式。小学生升入初中介于第二次转折和第三次转折之间，承前启后，对于个体从第二次转折过渡到第三次转折，尤其是学习方式的顺利过渡起到了重要的桥梁联结作用。

学校是一个特殊的环境，学校适应作为个体在正式踏上工作岗位及社会适应前的主要适应形式，是个体社会适应的前奏，对于个体将来的社会适应与心理适应都具有重要的功能与意义，主要体现在以下几个方面：

（一）生存与发展的必备能力

适应是一个人通过不断调整自身，使其个人需要在环境中得到满足的过程，也是自我与环境和谐统一的一种良好的生存状态。适应现象是伴随着环境的变化而出现的，没有环境的变化也就无所谓适应或不适应。但是，人们生活的环境实际上处在不断变化中，因此，每个人每时每刻都存在适应的问题，都会产生不断适应新环境的需要。从这个角度来讲，适应是人的一种基本需要，是人一生中随时都要面临的任务，也是人应该具备的一种基本素质。在个体发展的过程中，由于外部环境的不断变化，必然会对主体产生多方面的深刻影响，这些变化要求主体能做出相应的调整，以适应新要求、新情况的需要。这种变化——调节——适应过程的循环往复，便是个体成长发展过程的基本规律。从这个意义上说，适应是个体一生的任务，适应能力是个体生存与发展的必备能力。

对于人类而言，最重要的适应应当是对社会环境的适应，这也体现了人类本质特征的一种适应，而对于中小学生来说，在学校中能很好适应学校环境的要求和变化，也为其将来的生存与发展奠定了基础。

（二）知识与能力的储备

首先，毋庸置疑，学生在校的主要任务还是学习知识，具备一定的知识储备量，形成一定的学习能力和专业技能。学生学校适应中的学业适应是学生将来就业、生存与生活重要的硬件基础。当然，这种学业适应不仅限于文化知识上的学习，还包括大中专学生的专业技能。虽然现在学业成功不是将来社会适应良好的充要条件，但学生具备扎实的专业知识和技能对于其将来的就业和社会适应具有重要的意义。可以说，学业适应良好是将来社会适应良好的有利保障。2011年，我国高校大学毕业生人数为660万，就业的问题十分严峻和突出。这就要求个体在校期间能符合学业的要求，形成良好的知识结构和专业技能，达到良好的学业适应。

（三）交往模式的形成

学校适应中的关系适应，包括学生与同学、老师间关系的适应。可以说，对在校学生来说，同学和老师是他们关系世界中的两个重要角色。在与同学和老师的沟通、交往过程中，个体会不断得到来自他人的反馈，调整自己在交往过程中存在的各种不恰当的行为，逐步达到较高的社会化程度。在师生交往中，教师与学生共享着在交往中形成的丰富资源，改变自己的生活，学习一切有利于自身发展的内容，不断完善自己。同时，在中小学生的世界中，朋友成了必不可少的一部分，在与同学的人际交往中，个体逐渐意识到并学会在人际交往中要热情、学会理解和尊重他人，要真实坦诚，对待他人要宽容谅解。

个体若在学校中关系适应良好，形成良好的交往模式，就可以为将来的人际交往提供良好的交往基础，将来与同事及领导相处中就会遇到更少的问题，对其良好地适应新的社会环境具有促进作用。可以说，良好的关系适应为个体将来社会适应中的人际关系适应奠定了基础，表达能力与沟通能力成为将来适应社会所需要的关键因素。反过来，如果个体在学校中形成了不良的人际交往模式，如在人际交往中感受到不安全感，在与他人的交往中表现出退缩、缺乏勇气，对其将来的社会适应会产生很大的消极影响。

（四）行为意志的养成

学校适应中的行为适应，包括学生遵守学校的行为规定，例如遵守学校的规章制度，不欺辱其他同学。另外，还包括学生在学习和学校生活过程中表现出来的努力管理自己等行为意志的体现。意志就是个体自觉地确定目标，并支配其行动认识和实现预定目标的心理过程。人区别于动物的一个重要特征就是人能够自觉地确立自己的目的并坚持为之奋斗，所以说，意志力的发展是个体成熟的标志之一。

行为适应良好，养成坚强的意志，保证个体踏入社会以后，成为合格、守法的公民，而行为意志的努力则让个体懂得克制自己的行为，使之成为优秀的人。坚强的意志是学生成长的基石，对学生的立志成长甚至一生的事业工作都有重要的作用。意志对任何事情的成功都有不可或缺的作用，对于青少年的学习来说也有至关重要的意义，同时，青少年也可以通过学习和生活来提升自我的意志力。比如，确立学习目标，并根据自己的实际情况为自己制定学习计划，在实施计划的过程中还要能抵制住外界的种种诱惑。然后通过努力一步一步地实现目标。而根据大量的调查显示，当代的青少年学生意志力呈现普遍薄弱的现象，其中就包括家庭教育与学校教育的双重原因。我国实行独生子女政策后，很多父母或溺爱孩子或在家庭教育上只紧盯孩子的分数，却不注重非智力因素的培养；另外，由于应试教育的束缚，老师在课堂上过于注重传授知识，而忽略了对学生学习意志力等非智力因素方面的培养。以上的原因都造成了我国当代青少年学生意志薄弱，现实生活的种种事例也让我们充分意识到了

这一点。比如，学生缺乏意志力，往往做事虎头蛇尾，碰到一些挫折或诱惑便放弃，计划往往半途而废；家长对孩子包办一切，导致孩子在升入初高中甚至进入大学后，对自己的日常生活都不能处理好，凡事都是衣来伸手饭来张口，学生的生活自理能力极差。

现如今，行动力成为一个人能否成功的关键因素，很多人对自己的工作或生活经常设立目标，但是行动力的缺乏只会让这些目标、计划落空，成为空想，个体因此陷入到自责、自卑的恶性情绪循环之中，严重的可能会出现心理障碍，就更谈不上良好适应了。因此，家长与老师应该联手通过提高中小学生的行为适应水平，来提升他们的意志力。

（五）心理健康的保障

青少年的心理问题主要表现在下面四个方面：一是行为问题，这是最轻的一类心理偏常，多发生在年龄较小的儿童身上。二是人格缺陷，比如自卑、冲动、敏感多疑、交往障碍、偏执等。三是心理障碍，主要是学校适应障碍、考试综合症、神经衰弱等。最后是心理疾病，如儿童多动症、抑郁症、癔症、精神分裂症等，往往是儿童青少年多发的心理疾病。

上海的一项调查发现，有 24.39% 的孩子曾经有一闪而过的“活着不如死了好”的想法，并且在有自杀闪念的孩子中，有 15.23% 的人曾经认真考虑过自杀，5.85% 的孩子曾经有过自杀计划，其中实施自杀未遂者达到了 1.7%，但绝大多数父母对此却一无所知。而在青少年存在几类心理问题中，除了心理疾病，其他三个方面的问题都与学生的学校适应紧密相连。中小学生的学校适应包括其在学习、人际交往及行为方面的适应，在这三方面如出现适应不良，很可能引发相关的心理疾病。

国际上公认的心理健康首要标准就是具有社会适应能力。一方面，学校适应是心理健康的结果和外表现；另一方面，心理健康又是学校适应的重要基础和保障。换言之，只有心理健康的中小学生，才能在学校适应能力上达到较高的水平；同样，具有较强适应能力的中小学生，其心理健康水平也一定较高。这种关系使得心理适应能力成为中小学生心理健康教育的一个重点课题。